प्रतिदिन पुरौं वार्षिकोत्सव

प्रतिदिन
राष्ट्रिय दैनिक
PRATIDIN NATIONAL DAILY

भूकम्पको जोखिमबाट सुरक्षित बनौं

- भूकम्प जाँदा कमजोर संरचनाका कारण बढी जनधनको क्षति हुने गर्दछ।
- घर तथा अन्य संरचना निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी तथा बलियो बनाऔ।
- प्राविधिकको सल्लाह लिएर मात्र सुरक्षित घर बनाऔं र पुरानो भए मर्मत सम्भार गरौं।
- भूकम्पबाट सुरक्षित रहन आवश्यक पूर्वतयारी गरौं।
- भूकम्प जाँदा आत्तिएर जथाभावी दौडने र भाग्ने नगरौं।
- धैर्यतापूर्वक घर/भवन बाहिर खुला तथा सुरक्षित स्थानमा जाऔं।
- भूकम्पमा अप्ठ्यारो परेकालाई सहयोग गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वर्ष-१५ ।। अङ्क : ३१० ।। २०८० माघ ११ गते बिहिबार (25th Jan 2024 Thursday) | Pratidin National Daily | मूल्य-रु.५/-

राष्ट्रियसभाको लागि आज निर्वाचन

झापा(प्रस) । निर्वाचन आयोगले आज हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनलाई स्वच्छ, स्वतन्त्र, निष्पक्ष र भयरहित वातावरणमा सम्पन्न गर्न आग्रह गरेको छ। निर्वाचनका लागि आवश्यक सुरक्षा व्यवस्थासहित तयारी कार्य पूरा भएको जनाउँदै आयोगले कानुनी व्यवस्थाबमोजिम निर्वाचनमा स्वच्छता, निष्पक्षता, पारदर्शिता तथा भयमुक्त वातावरण कायम राख्न बुधवार राति १२ बजेपछि मतदान कार्य समाप्त नहुन्जेलसम्म प्रचारप्रसार निषेधको अवधि कायम गरेको छ।

प्रदेशसभाका सदस्य, गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखले मतदान गर्ने यस निर्वाचनमा माघ ११ गते बिहान ९ बजेदेखि अपराह्न ३ बजेसम्म सम्बन्धित प्रदेशको तोकिएका मतदानस्थल तथा मतदान केन्द्रमा मतदान हुनेछ।

आयोगले प्रचारप्रसार निषेधको अवधिमा राजनीतिक दलका पदाधिकारी, उम्मेदवार, दलका भ्रातृसंगठन तथा आचारसंहिता पालना गर्नुपर्ने अन्य व्यक्ति, संस्था वा निकायले निर्वाचन प्रचारप्रसारलगायत कुनै पनि प्रकारका छलफल, अन्तरक्रिया, सभा सम्मेलन, कार्यशाला गोष्ठी गर्न नमिल्ने आयोगका प्रवक्ता शालिग्राम शर्मा पौडेलले जानकारी दिए।

निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्यका लागि सेतो रङको कागजमा हरियो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्र र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुखका लागि सेतो रङको कागजमा रातो रङको मसीको विवरण तथा निर्वाचन चिह्न रहेको मतपत्रको व्यवस्था गरिएको छ। निर्वाचनमा प्रदेशसभाका सदस्य र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख रहेको निर्वाचन मण्डल रहनेछ। निर्वाचन 'कसुर तथा सजाय' ऐन, २०७३ को व्यवस्थाबमोजिम मतपत्रमा मत संकेत गरेपछि त्यस्तो मतपत्र कसैलाई देखाउन, प्रदर्शन गर्न वा मत संकेत गरेको व्यहोरा कुनै प्रकारले सार्वजनिक गर्न नहुने विषयलाई मध्यनजर गरी सम्बन्धित मतदान केन्द्रहरूमा आयोगले तोकेको कुनै एक परिचयपत्र साथ उपस्थित भई आफ्नो विवेकको गोप्य मताधिकारको प्रयोग गर्न निर्देश गरेको छ।

आगामी फागुन २१ गतेदेखि रिक्त हुने १९ राष्ट्रियसभा सदस्यका लागि आज बिहीबार निर्वाचन हुँदैछ। कानुनतः पदावधि सकिनु ३५ दिन अगावै निर्वाचन गर्नुपर्ने व्यवस्था छ। राष्ट्रियसभा सदस्यको पदका लागि मतदाता रहेका प्रदेश सभा सदस्यको ५३ र गाउँपालिकाका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्ष र नगरपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुखको १९ मतभारका दरले गणना हुनेछ। निर्वाचनमा हालः कायम प्रदेशसभा सदस्य र स्थानीय तहका प्रमुख/उपप्रमुख गरी दुई हजार ४७ मतदाता गरी कूल मतभार ५७ हजार ५५९ हुनेछ।

हाल कायमा प्रदेशसभा सदस्य ५४९ र गाउँपालिकाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाका प्रमुख र उपप्रमुख गरी एक हजार ४९८ मतदाता रहेका छन्।

बिर्तामोड- भद्रपुर सडक अझै पूरा नहुने

झापा(प्रस)। थपिएको म्यादभित्र समेत ठेकेदारले बिर्तामोड- भद्रपुर सडकको निर्माण कार्य सम्पन्न गर्न नसक्ने देखिएको छ। सो सडकका लागि फागुन ६ गतेसम्म म्याद थप गरिएको हो। सडक निर्माणको ठेक्का पाएको काठमाडौंको कन्टेक प्रालिले निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्ने म्याद गत साउन ५ सम्म रहेको थियो। २०७७ माघ ६ गते ठेक्का सम्झौता गरेको निर्माण कम्पनीले गत साउन ५ अर्थात ३० महिनामा काम सम्पन्न गर्नुपर्ने संझौता रहेको थियो। त्यस अवधिभित्र करिव ३० प्रतिशत मात्र काम सम्पन्न भएको थियो। त्यसपछि सडक डिभिजन कार्यालय दमकले आगामी फागुन ६ गतेसम्म म्याद थप गरेको हो। अहिलेसम्म करिव ३७ प्रतिशत मात्र काम सम्पन्न भएको सडक डिभिजन कार्यालय दमकका प्रमुख सुरेश पौडेलले बताए। उनले धौला पुलदेखि देउनियासम्मको करिव ४ किलोमिटर सडक जसरी पनि निर्माण सम्पन्न गर्न निर्माण व्यवसायीलाई निर्देशन दिइएको जानकारी दिए। बल्लतल्ल धौला पुलदेखि देउनियासम्म सडक बनेपनि देउनियादेखि पूर्वपट्टिको सडकखण्ड यस वर्ष निर्माण नहुने भएको छ। बजेट अभावका कारण यस वर्ष देउनियादेखि चन्द्रगढीसम्मको सडकखण्ड निर्माण नहुने डिभिजन इन्जिनियर पौडेलले बताए। निकै दबाबपछि बल्ल धौला पुलदेखि देउनियासम्मको सडक पूरा हुन लागेको हो। जिम्मेवारी लिएका ठेकेदारले समयमै काम पूरा नगर्दा यात्रुहरुले सास्ती बेहोरिरहेका छन्।

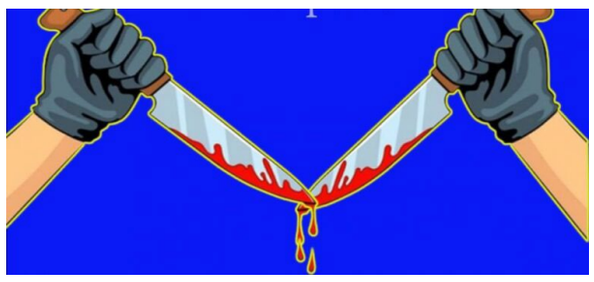
सम्झौताअनुसार निर्माणको काम नगरेको भन्दै निर्माण कम्पनी कन्टेक प्रालिलाई सडक डिभिजन दमकले पटकपटक स्पष्टीकरण सोधेको थियो। त्यस्तै प्रतिनिधिसभाका सभामुख देवराज घिमिरेले सडक निर्माणलाई तत्काल अघि बढाउन निर्देशन दिएका थिए। त्यस सडकमा अबको १५ दिनपछि कालोपत्रको काम शुरु गरिने जनाइएको छ।

नेपाल पाकिस्तानसँग ५ विकेटले पराजित

झापा(प्रस)। नेपाल पाकिस्तानसँग ५ विकेटले पराजित भएको छ। दक्षिण अफ्रिका जारी यु-१९ विश्वकपको दोस्रो खेलमा नेपाल पराजित भएको हो।
नेपालले दिएको १९८ रनको लक्ष्य पाकिस्तानले ४७.४ ओभरमा ५ विकेटको क्षतिमा पूरा गर्यो। पाकिस्तानका लागि अजन अवाइसले अर्धशतकसहित ६३ रन बनाए। त्यस्तै श्यामी हुसेनले ३७, सहजैब खानले ३७, अहमद हुसेनले २९ र हरुन अर्सदले १५ रन बनाए।

नेपालका लागि आकाश चन्दले ३ विकेट लिए भने दीपेश कँडेल र आकाश त्रिपाठीले एक-एक विकेट लिए। यसअघि नेपालले पाकिस्तानलाई १९८ रनको लक्ष्य प्रस्तुत गरेको थियो। नेपालका लागि विपिन रावलले सर्वाधिक ३९ रन बनाए। त्यस्तै दीपक डुम्रेले २६, देव खनालले २३, सुवास भण्डारी २०, गुल्शन झाले १८, दीपक कँडेलले १३ रन बनाए।
त्यस्तै अर्जुन कुमालले ६, आकाश त्रिपाठीले ६, उत्तम मगरले ४ रन बनाए। त्यस्तै आकाश चन्द १६ रनमा अविजित रहे। नेपाल पहिलो खेलमा न्युजिल्यान्डसँग ६४ रनले पराजित भएको थियो।

ग्याङफाइटमा वडाध्यक्ष सुवेदी संलग्न, प्रहरीमा उजुरी



झापा(प्रस)। झापाको कनकाईस्थित धनुषकोटीधाम (भुरुंगा) मा सोमवार साँझ भएको ग्याङफाइटमा कन्काई नगरपालिका ४ का वडाध्यक्ष रोशन सुवेदीसमेत संलग्न भएको भन्दै उनीमाथि उजुरी परेको छ।

दुई समूहबीच भएको झडपमा परी घाइते भएकाहरुले कन्काई ४ का वडाध्यक्ष रोशन सुवेदीको अगुवाईमा रहेका युवाहरुले आफूमाथि आक्रमण गरेको बताएका छन्। झडपमा बिर्तामोड-५ का उमेश चौधरी र दिपक लिम्बू घाइते भएका छन्। सोमवार साँझ वनभोजमा रमाइलो गर्न गएका दुई समूहबीच खुकुरी हानाहान भएको थियो।बिर्तामोडबाट गएको वनभोज समूह र अर्को समूहका युवाहरुले मादक पदार्थ सेवन गरेर विवाद सिर्जना गर्दा झडप भएको प्रहरीले जनाएको छ।चौधरीको बीएण्डसी र लिम्बूको बिर्तासिटी हस्पिटलमा उपचार भइरहेको छ। पीडितहरुले इलाका प्रहरी कार्यालय बिर्तामोडमा दिएको उजुरी अनुसार धारिलो हतियार साथमा बोकेर आएका वडाध्यक्ष सुवेदी, सोही वडा नं.३ बस्ने दलकुमार श्रेष्ठ, भवानी पाठक, मौसम पाण्डे, श्यामकुमार अधिकारी, वडा नं.२ बस्ने तिर्थबहादुर श्रेष्ठ, तुलाराम विश्वकर्मा, बिमल श्रेष्ठ, पप्पु भन्ने धर्मेन्द्र दाहाल, भरत पाठक, मिलन मगरलगायत २०-२५ जनाको समूहले हुलहज्जत गरी हतियार खुकुरी निकाली सवारी चालक छबिराम सुबेदीलाई प्रहार गर्दा बसको अगाडी तथा साईडको सिसामा क्षति भएको र अन्धाधुन्ध खुकुरी, तरवारले प्रहार गर्दा आफूहरुको टाउकोमा चोट लागेको बताएका छन्। घाइतेहरुले उजुरी दिएपनि प्रहरीले अहिलेसम्म कसैलाई पनि पक्राउ गर्न सकेको छैन। उनीहरुले प्रयोग गर्ने दुई थान मोटरसाइकल र खुकुरी बरामद गरेको र घटनाका विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको इलाका प्रहरी कार्यालय बिर्तामोडका डीएसपी सुरज कार्कीले बताए।

डा. विकाश जैशी, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - कलेजो (लिभर), पेट, ग्याष्ट्रिक, अल्सर जन्डिस, हेपटाईटिस रोग
समय: प्रत्येक महिनाको अन्तिम आईतबार, काठमाडौंबाट

डा. दिपायन पाण्डे, MD
विशेषज्ञ - छाला, यौन, सौन्दर्य, कुष्ठरोग
समय: प्रत्येक विहिबार

डा. आलोक झा, MD
विशेषज्ञ - मानसिक, नशा, रोग (बाल तथा किशोर मनोचिकित्सक)
समय: प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिबार

डा. केशव कु. मण्डल, MD
विशेषज्ञ - नवजात शिशु तथा बाल रोग
समय: दैनिक सेवा

डा. प्रेम ब. शाही, MS, FISS
प्रमुख विशेषज्ञ - हाडजोर्नी, नशा तथा मेरुदण्ड सर्जन
समय: दैनिक सेवा

डा. हरिशंकर प्र. यादव, MD, FIEM
विशेषज्ञ - मधुमेह, थाइराईड, हर्मोन रोग । समय: दैनिक सेवा

डा.धिरज ताम्राकार, MD
विशेषज्ञ - आन्तरिक मेडिसिन तथा फिजिसियन । समय: दैनिक सेवा

डा. धिरज गिरी, MS
विशेषज्ञ - नाक, कान, घाँटी, टाउको रोग
समय: दैनिक सेवा

प्रा. डा. अरूण सेढाई, MD, DM
प्रमुख विशेषज्ञ - मृगौला (किड्नी), पिसाब रोग तथा मृगौला प्रत्यारोपण फिजिसियन
समय: प्रत्येक महिना विर हस्पिटलबाट

प्रा. डा. गौरवराज ढकाल, MS, FISS
प्रमुख विशेषज्ञ - मेरुदण्ड (स्पाइन), मर्घन, कम्मर, नशा, दाँड रोग/सर्जन
समय: प्रत्येक महिना विर हस्पिटलबाट

डा. धर्मागत भट्टराई, MD, DM
प्रमुख विशेषज्ञ - बाल बाशरोग, एलर्जी तथा रोग प्रतिरक्षा (इम्युनिटी) रोग
समय: प्रत्येक महिना इम्युनोकेयर सेन्टरबाट

डा. विवेक कट्टेल, MD, FRCI
प्रमुख विशेषज्ञ - बाशरोग तथा (युरिक एसिड), जोर्नी रोग
समय: प्रत्येक महिना न्यूरो हस्पिटलबाट

स्वास्थ्य सेवामा वैंगवैंगे
जिवनरक्षा पोलिक्लिनिक
एण्ड डाइगोनोष्टिक सेन्टर प्रा. लि.
बिर्तामोड-४, भद्रपुररोड, झापा (यामाहा शोरूम अगाडि)
जानकारीका लागि सम्पर्क
023-531242/023-591566
प्याथोलोजि ल्याब/निडियो एक्स-रे/फिजियोथेरापी/ विशेषज्ञ ओ.पि.डि.
हेल्थ प्याकेज/डेन्टल/डिजिटल एक्स-रे
9817094601

शंकराचार्य पीठ साधुटारलाई लायन्सको सहयोग

झापा(प्रस)। लायन्स क्लब अफ बिर्तामोड लेडीले अर्जुनधारा १ स्थित शंकराचार्य पीठ वेदवेदांग संस्कृत पाठशाला साधुटारलाई सहयोग गरेको छ । साधुटार धामको ४५ औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा आयोजित धार्मिक अनुष्ठानमा लायन्स क्लब अफ बिर्तामोड लेडीले खाद्यान्न र नगद सहयोग गरेको हो ।

बुधवार एक कार्यक्रमका बीच धामका अध्यक्ष आचार्य लक्ष्मीप्रसाद खतिवडालाई खाद्यान्न र ५ हजार १ सय रुपैयाँ नगद हस्तान्तरण गरिएको लायन्स क्लब अफ बिर्तामोड लेडीकी अध्यक्ष निरु उप्रेती ओलीले बताइन् ।त्यस अवसरमा लायन्स क्लबका डिस्ट्रिक्ट चिफ निरज ओली, बिर्तामोड लेडीका पदाधिकारीहरुको उपस्थिति रहेको थियो । सो धाममा लायन्स क्लब अफ बिर्तामोड लेडीले गत साउन महिनामा रुद्राक्षका बिरुवाहरू रोपेको थियो । त्यस्तै एक दिवसीय निःशुल्क आँखा शिविर पनि संचालन गरेको थियो ।जसमा २५८ जना लाभान्वित भएका थिए ।

पालिकास्तरीय फुटबल दोस्रो चरणमा

कनकाई(प्रस)।झापाको सुरुङ्गामा जारी जिल्लास्तरीय पालिका पुरुष फुटबल प्रतियोगिताअन्तर्गत पहिलो चरणको खेल समापन भएको छ ।

दोस्रो चरणमा प्रवेश गरेको प्रतियोगिताको बुधबार शिवसताक्षी नगरपालिका र हल्दिबारी गाउँपालिकाबीच भएको खेल अवधिभरमा दुवै पक्षबाट कुनै पनि गोल नभएपछि खेल टाईब्रेकरमा धकेलिएको थियो । टाईब्रेकरमा भएको निर्णय अनुसार शिवसताक्षी बिजेता बनेको आयोजक समितिले जनाएको छ । यो जीतसँगै शिवसताक्षीले सेमिफाइनलको यात्रा पक्का गरेको छ । खेलको म्यान अफ द म्याच शिवसताक्षीकै जर्सी नं.२ का खेलाडी निकेश श्रेष्ठ घोषित भए ।

'खेलकुदमार्फत राष्ट्र विकासको अभियान' भन्ने मुल नाराका साथ खेलकुदका विभिन्न गतिविधिहरु गर्दै आएको कनकाई खेलकुद प्रतिष्ठानले प्रतियोगिता संचालन गरेको हो । कनकाई माविको खेलमैदानमा माघ ६ गतेदेखि संचालन भएको पुरुष फुटबल प्रतियोगितामा झापाका १० वटा पालिकाले सहभागिता जनाएका छन् ।

सडनडेथमा एनआरटी फाइनलमा प्रवेश

इलाम(प्रस) । न्युरोड टिम (एनआरटी) काठमाडौं इलाममा जारी प्रथम इलाम गोल्डकपको फाइनलमा प्रवेश गरेको छ ।

बुधबार ठूलो टुँडीखेलमा भएको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा आयोजक रेडहर्ष फुटबल क्लब इलामलाई सडनडेथमा रोक्दै एनआरटी उपाधिनजिक पुगेको हो । निर्धारित समयमा दुवै टिमबाट १-१ गोलको बराबरी र त्यसपछिको टाइब्रेकरमा ३-३ गोलको बराबरी भएपछि सडनडेथका आधारमा विजेता निर्धारण गर्नुपरेको थियो ।एनआरटीले अब उपाधिका लागि विहीबार हुने पाँचथर फुटबल क्लब र बिर्तामोड युनाइटेड क्लब झापाबीचको दोस्रो सेमिफाइनलको विजेतासँग प्रतिष्पर्धा गर्नुपर्नेछ ।

खेलको म्यान अफ द म्याच विजेता एनआरटीका गोलकिप्पर थेप्स प्रिसो घोषित हुँदै उनले नगद पाँच हजार प्राप्त गरे ।

रेडहर्ष फुटबल क्लब इलामको आयोजनामा सञ्चालित गोल्डकपमा एक विदेशी टिमसहित ८ वटा टिमको सहभागिता थियो । विजेताले नगद पाँच लाख र उपविजेताले नगद तीन लाखसहित पदक र प्रमाणपत्र पाउनेछन् ।

सर्वाधिक गोलकर्ता, उत्कृष्ट खेलाडी, उत्कृष्ट किप्पर, उत्कृष्ट मिडफिल्डर, उत्कृष्ट डिफेन्डर, उदीयमान खेलाडी र उत्कृष्ट कोचलाई खेलको अन्तिम दिन जनही नगद पाँच हजार पुरस्कार प्रदान गरिने छ ।गोल्डकपको फाइनल खेल माघ १३ गते हुनेछ ।

हल्दिबारी गाउँसभाको १६ औं अधिवेशन शुरु

हल्दिबारी(प्रस)।हल्दिबारी गाउँसभाको १६ औं अधिवेशन बुधवार शुरु भएको छ । हल्दिबारी गाउँसभाका सभा अध्यक्ष रविन्द्रप्रसाद लिङ्देनको अध्यक्षतामा भएको सभामा वडा नं २ का वडाध्यक्ष शुकलाल राजवंशी,३ नं वडाध्यक्ष विष्णुप्रसाद ओली, कार्यपालिका सदस्य शान्ता शिवाकोटीले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए। बुधवारको सभामा विनियोजन ऐन संशोधन गर्न बनेको विधेयक सर्वसम्मतले पारित भएको छ भने केही विधेयकहरु छलफलका लागि पेश गरिएको छ।

त्यसैगरी विषयगत समितिका संयोजकहरूले गत आर्थिक वर्ष २०७९-८०को वार्षिक प्रतिवेदन पेश गरेका थिए।सभाध्यक्ष लिङ्देनले अर्को बैठक माघ १९ गते बस्नेगरी स्थगित गरेका छन्।

बिर्ता (सेप्टी तथा ढल सफाई)
बिर्तामोड, झापा

सम्पर्क:
9825952680
9816063266
9825952677
9804994595
सेप्टी तथा ढल सफाइ गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
पहाडी क्षेत्रमा पनि सेवा उपलब्ध छ ।

बिर्तामोड नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय कोशी प्रदेशको

१५ दिने सूचना

सधियार पूर्वः श्री मेदानी सुवेदी, पश्चिमः श्री गंगा श्रेष्ठको नाममा दक्षिणः श्री चन्चला वानेम लिम्बुको नाममा जारी गरिएको ।

साविक अनारमनी गाविस वडा नं. २ हाल बिर्तामोड नगरपालिका, वडा नं. ४ बस्ने श्री शर्मिला बेघाले निजका नाममा दर्ता कायम रहेको तपसिल बमोजिम जग्गामा भवन अभिलेखीकरण प्रमाण पत्र पाउँ भनी निवेदन तथा घर नक्सा पेश गर्नु भएकोमा तपाई सधियारको उपस्थिति नरहेकोले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा ३१ को उपदफा (क) बमोजिम यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । ऊक्त विवरणमा कुनै हकदावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र आफ्नो प्रमाण सहित यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नुहोला । म्यादभित्र कुनै दावी विरोध नभए कानुन बमोजिम भइजाने व्यहोरा समेत सुचित गरिन्छ ।

जग्गा रहेको स्थान	सिट नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	नक्सा दर्ता	सूचना प्रकाशित मिति	सर्जमिन मिति
बिर्तामोड नपा-४	१७९ ०१२०	४८५५	१५२.३८	२०८०/०८/३० (४५८८)	२०८०/०९/१२	२०८०/१०/०४

नेपाल आदिवासी जनजाती महासंघ
नगर समन्वय परिषद्, झापाद्वारा आयोजित
दोस्रो बिर्तामोड महोत्सव-२०८०
मुख्य आकर्षक राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्टलहरू साथै ख्याती प्राप्त कलाकारहरूको प्रस्तुती

२०८० माघ ९ गते देखि ३० गते सम्म बिर्तामोड सिटि सेन्टर उत्तर मन्दिर रोड बाटो नजिक
सह-आयोजक: बिर्तामोड नगरपालिका
आयोजक: नेपाल आदिवासी जनजाती महासंघ नगर समन्वय परिषद्, झापा

आशा ज्वेलर्स
भद्रपुर ८, सगरमाथा चोक
आकर्षक तथा राम्रो मोडलमा बिना रसायनको गरगहना बनाउनु परे हामीलाई सम्झनुहोस ।

प्रो. जितेन्द्र प्रसाद सोनार
सम्पर्क: ९८१७८५५१७२,
९८६४००८१५२

बिर्तामोड नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय कोशी प्रदेशको

१५ दिने सूचना

सधियार पूर्वः श्री भीमा देवी श्रेष्ठ, पश्चिमः श्री तुलसी थापाको नाममा जारी गरिएको ।

साविक अनारमनी गाविस वडा नं. २ हाल बिर्तामोड नगरपालिका, वडा नं. ४ बस्ने श्री शशी गुरुङ्गले निजका नाममा दर्ता कायम रहेको तपसिल बमोजिम जग्गामा भवन अभिलेखीकरण प्रमाणपत्र पाउँ भनी निवेदन तथा घर नक्सा पेश गर्नु भएकोमा तपाई सधियारको उपस्थिति नरहेकोले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा ३१ को उपदफा (क) बमोजिम यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । ऊक्त विवरणमा कुनै हकदावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र आफ्नो प्रमाण सहित यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नुहोला । म्यादभित्र कुनै दावी विरोध नभए कानुन बमोजिम भइजाने व्यहोरा समेत सुचित गरिन्छ ।

जग्गा रहेको स्थान	सिट नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	नक्सा दर्ता	सूचना प्रकाशित मिति	सर्जमिन मिति
बिर्तामोड नपा-४	१८०० १२१	४५९ ४६१	१०७.४४ २३.७७	२०८०/०८/३० (४६०१)	२०८०/०९/०३	२०८०/१०/०४

सहारा नेपाल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
मुल कार्यालय : बिर्तामोड - २ ,चारपाने (झापा)

शिलबन्दी दरभाउ पेश गर्ने सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८०/१०/११

यस संस्थाको लागि तपशिल अनुसारको कउभअषष्अबतयल भएका लगभग १० हजार वटा E–Cook Stove आवश्यक रहेको हुँदा इच्छुक फर्म/कम्पनी/सप्लायर्सबाट आवश्यक कागजातहरु संलग्न राखि सूचना प्रकाशित मितिले ७ दिन भित्र शिलबन्दी दरभाउ पेश गर्नको लागि सूचना आव्हान गरिन्छ ।

Specification of the E-Cook Stoves:

S.N	Description	Specification
1.	Manufacture name	Required
2.	Brand name	Required
3.	Type	Induction cookstove-Single Pot/Double Pot
4.	Rated Power	2000W
5.	Keypad Power Mode Range for different cooking functions	100-2000W
6.	Frequency	50 H2
7.	Rated Voltage (Max)	220-240V
8.	Power Factor	0.8 lag
9.	IGBT over heat protection	Required
10.	Top plate (hob)	A grade crystal glass plate
11.	Timer Function	Required
12.	Child look function	Required
13.	Pan detector	Required
14.	Top control	Digital display
15.	Quack start function	Required
16.	Cooking functions	Minimum 4 or more
17.	Power and temperature setting	Required
18.	Warranty	Minimum 1 year replacement warranty
19.	Stove operation leaflet	Brief information in Devanagari script (preferred) or in English
20.	Product identification	Unique serial number
21.	Certification Requirements	IEC 60335-I 2020/ NS 564(2076)/ RETS approved Bidder must provide certificates

अन्य विवरणहरु :

1. फर्मको लेटर प्याडमा दरभाउ प्रस्तुत गरिएको निवेदन लेख्नू पर्ने छ ।
2. कोटेशनमा फर्मको व्यवसाय प्रमाणपत्र,कर चुक्ता प्रमाणपत्र(आ.व.२०७९/२०८०),मूल्य अभिवृद्धि कर प्रमाणपत्र तथा अन्य आवश्यक कागजातहरुको फोटोकपी संलग्न हुनु पर्ने छ ।
3. समय नाघि वा रीत पुरा नगरी प्राप्त भएको दरभाउ पत्रलाई मान्यता दिइने छैन । फर्महरुबाट प्राप्त दरभाउ पत्रलाई सुचना प्रकाशित भएको मितिले ८ औं दिनका दिन संस्थाको मुल कार्यालय बिर्तामोड -२ चारपानेमा खोलिने छ यदि सो दिन बिदा पर्न गएमा भोलिपल्ट कोटेशन खोलिने छ ।
4. कोटेशन स्वीकृत गर्ने,नगर्ने वा रद्ध गर्ने सम्पूर्ण अधिकार संस्थामा सुरक्षित रहने छ ।
5. E–Cook Stove ढूवानी खर्च सम्बन्धित फर्मले व्यहोर्नू पर्ने छ साथै उक्त सामानहरु संस्थाले ताकेको कार्यक्षेत्रभित्र पुर्‍याउनु पर्ने छ ।
6. फर्महरुले उक्त बिक्री गर्ने सामानहरुको कम्पनी,ब्राण्ड र गुणस्तर उल्लेख गर्नू पर्ने छ ।
7. सामानहरु संख्या आवश्यकता अनुसार थप घट हुन सक्ने छ ।

सहारा नेपाल (साकोस) लि.
मुल कार्यालय,बिर्तामोड-२, चारपाने
फो.न. ०२३-५४११९८

नोट : संस्थासंगको सम्झौतापत्र बिना साभार गरि छपाई गरेमा रकम भूक्तानी दिन संस्था बाध्य हुने छैन ।

बिर्तामोड नगर अस्पताल
उपलब्ध सेवाहरू
बाल रोग विशेषज्ञ सेवा
शनिबार बाहेक हरेक दिन
बिहान १० बजेदेखि १२ बजेसम्म
नि:शुल्क नर्मल डेलिभरी सेवा
(प्रसूति सेवा)
हरेक दिन, २४ सै घण्टा
मानसिक, नसा तथा टाउको रोग विशेषज्ञ
दैनिक १२ बजेदेखि २ बजेसम्म
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेष
दैनिक १ बजेदेखि ४ बजेसम्म
भिडियो एक्स-रे
एक्स-रे
इसीजी
२४ घण्टे इमरजेन्सी सेवा (सञ्चालनको तयारीमा)
डाइलोसिस सेवा (सञ्चालनको तयारीमा)
गर्भवती जाँच सेवा
रेबिजविरुद्ध भ्याक्सिन
परिवार नियोजन सेवा
पाठेघरको मुखको क्यान्सर जाँच
नि:शुल्क सुरक्षित गर्भपतन सेवा
बच्चाहरुमा हुने कुपोषण जाँच तथा व्यवस्थापन
नसर्ने रोगको जाँच
किटजन्य कोभिडको निशुल्क जाँच
खोप कार्यक्रम
निरोगिता प्रमाणपत्र दिने
नेपाल सरकारबाट तोकिएका ९८ प्रकारका औषधिको नि:शुल्क वितरण, विशेषज्ञ डाक्टरबाट दैनिक ओपीडी तथा परामर्श सेवा उपलब्ध छ ।
बिर्तामोड नगर अस्पतालमा स्वास्थ्य बीमा सेवा सञ्चालनमा छ ।

नव सञ्चार गृह प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा नव सञ्चार अफसेटमा मुद्रित । कार्यालय : भद्रपुर बस स्टेण्ड पश्चिम, गजुरमुखीटोल, बिर्तामोड (झापा) । फोन नं.: ०२३-५४३८२० । इमेल : pratidin65@gmail.com । अध्यक्ष : युवराज दाहाल । सम्पादक : इन्द्रसिंह राजवंशी

सम्पादकीय

चिकित्सक पलायन रोकौं

नेपालमा जति धेरै चिकित्सक उत्पादन भएपनि चिकित्सकीय सेवा नेपालमा अभाव हुने भएको छ । नेपालले सन् २०२३ मा ६ वर्षयता सबैभन्दा धेरै चिकित्सक उत्पादन गऱ्यो भने गएकै साल चार वर्षयता सबैभन्दा धेरै चिकित्सक देशबाट बाहिरिएका छन् । नेपाल मेडिकल काउन्सिलले सार्वजनिक गरेको वार्षिक प्रतिवेदनमा यो तथ्यांक प्रस्तुत छ ।

नेपालको चिकित्सा क्षेत्रका लागि बढी डाक्टर उत्पादन हुनु सकारात्मक समाचार होला, तर उत्तिकै मात्रामा चिकित्सक बाहिरिनुले फाइदा शून्यमा झर्छ । चिकित्सा शिक्षासम्बद्ध मेडिकल कलेजका निम्ति भने धेरै उत्पादन हुनु र सबैले जहाँ भए पनि जागिर पाउनु सकारात्मक समाचार होला, तर देशको बृहत्तर हितलाई ध्यान दिँदा यसरी उच्चशिक्षा हासिल गरेका अतिदक्ष मानवस्रोत बाहिरिनु नोक्सानी हो । यसले नेपालको ठूलो स्रोत बाहिरिन्छ । नेपालले लगानी गरेको प्रतिफल विदेशीले सित्तैमा पाउँछन् र नेपालको स्वास्थ्य अवस्था जर्जर नै रहन्छ । यो प्रक्रियालाई रोक्न नसके पनि निरुत्साहित बनाउनुपर्दछ, अन्यथा हाम्रो चिकित्सा क्षेत्र अहिलेकै अवस्थामा रुमल्लिरहनेछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले कुनै पनि देशमा न्यूनतम स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न प्रतिएक हजार जनसंख्यामा एक डाक्टर, दुई नर्स र एक स्वास्थ्यकर्मी चाहिन्छ भनेको छ । विश्व बैंकको एक तथ्यांकानुसार, नेपालमा प्रतिएक हजार जनसंख्यामा ०.९ चिकित्सक छन् । यो संख्या विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्डको नजिक त छ, तर यसले सही तस्बीर प्रस्तुत गर्दैन ।

हाम्रा ठूला केही सहरबाहेक अन्य स्थान जहाँ डाक्टरको सेवा चाहिएको छ, त्यहाँ डाक्टर छैनन् । जहाँ डाक्टर छन्, त्यहाँ पनि सेवा अत्यन्त महँगो र कतिपय अवस्थामा विश्वसनीय छैन । नेपालका दुर्गम स्थानका बिरामी औषधि उपचार नपाएरै मृत्युवरण गर्न बाध्य छन् भने सहरी क्षेत्रमा उपचार खर्च धान्न नसकेर कतिपय बेघरबार भएका छन् । तर, धनीमानी भारत, थाइल्यान्ड, सिंगापुर, जापान वा अमेरिकामा नै उपचार गराउन रुचाउँछन्, किनभने यहाँको सेवामा तिनलाई विश्वास छैन । यस्तो अवस्थामा चिकित्सा क्षेत्रमा सुधार ल्याउन र देशको साधनस्रोत खर्च गरेर डाक्टर बनेका युवायुवतीलाई कसरी देशमै राख्ने भन्ने विषयमा सरकारको ध्यान जानुपर्दछ ।

Pratidin National Daily
प्रतिदिन

तपाई जहाँ भएपनि
प्रतिदिन दैनिक तपाईसँगै
ताजा र विश्वसनीय खबरको लागि
लगइन गर्नुहोस
www.pratidindaily.com

तथ्यांक प्रणालीको औचित्य

• टीकाराम निरौला

नेपाल संघीय संरचनामा गएसँगै संघ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहको सरकार व्यवस्था गरिएको छ । यस सन्दर्भमा नेपालको तथ्यांक प्रणालीलाई व्यवस्थित बनाउन तीन तहकै सरकारबिच तथ्यांकीय अन्तरसम्बन्धलाई एकीकृत गरी एकीकृत तथ्यांक प्रणालीको विकास जरुरी छ । नेपालको संविधानको अनुसूची-६ मा प्रदेश तथ्यांकसम्बन्धी अधिकार प्रदेशको एकल अधिकार र अनुसूची-८ मा स्थानीय तथ्यांक र अभिलेख संकलनको अधिकार स्थानीय तहमा रहेको उल्लेख गरिएको छ ।

तथ्यांक उत्पादन, प्रशोधन, भण्डारण, प्रकाशन र वितरणलाई विश्वसनीय, व्यवस्थित र समयसापेक्ष बनाई संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको नीति, निर्माण, नीति कार्यान्वयन, स्रोत व्यवस्थापन र सेवा प्रवाहलाई थप प्रभावकारी बनाउनका लागि तथ्यांक ऐन, २०७९ कार्यान्वयनमा रहेको छ । यस ऐनमा तीन तहका सरकार तथा सार्वजनिक संस्थाले संकलन गरेको तथ्यांकलाई एकीकृत गरी राष्ट्रिय तथ्यांक प्रणालीका रूपमा स्थापना गर्ने उल्लेख गरिएको छ ।

प्रदेश सरकार र स्थानीय तहले प्रदेश वा स्थानीय कानुनबमोजिम आफूलाई आवश्यक पर्ने तथ्यांक संकलन, प्रशोधन, विश्लेषण, प्रकाशन, वितरण वा भण्डारण गर्न सक्ने व्यवस्था छ । यसरी तथ्यांकसम्बन्धी कार्य गर्दा राष्ट्रिय मानक र गुणस्तरको पालना भने गर्नु पर्छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले आपसी समन्वय र सहकार्यमा तथ्यांकसम्बन्धी कार्य गर्नुपर्ने तथा प्रदेश र स्थानीय तहले तथ्यांकसम्बन्धी कार्य गर्दा तथ्यांक ऐन, २०७९ बमोजिम कार्यालयलाई भएको अधिकार र कर्तव्यको प्रयोग गर्नुपर्ने औंल्याइएको छ । नेपाल सरकारले संकलन गरेको वा राष्ट्रिय रूपमा संकलन गरिने तथ्यांकलाई नै प्रयोग गर्न सकिने भएमा त्यस्तो विषयमा तथ्यांक संकलन नगर्ने समेत व्यवस्था गरिएको छ ।

तथ्यांक प्रणालीलाई गुणस्तरीय प्रभावकारी बनाउन प्रदेश र स्थानीय तहले संगठन संरचना निर्माण तथा जनशक्ति व्यवस्थापनमा ध्यान दिनु पर्छ भने संघीय सरकारले तथ्यांक प्रणालीको एकरूपता तथा दोहोरोपन आउन नदिन आवश्यक नीति, मार्गदर्शन तथा परामर्श प्रदान गर्नु पर्छ । प्रदेशले आफ्नो क्षेत्रभित्र शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन, जनशक्ति योजना, बजेट तथा आवधिक योजना, विकासका रणनीतिक योजना निर्माण, वस्तुगत विवरण तयार गर्न तथ्यांक प्रणालीको प्रयोग हुन्छ । स्थानीय तहले स्थानीय तथ्यांकसम्बन्धी नीति, कानुन, मापदण्ड, योजना कार्यान्वयन र नियमनको व्यवस्था गरेको छ । यसमा आधार भूत तथ्यांक संकलन र व्यवस्थापन, जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद, बसाइँ सराइ दर्ता र पारिवारिक लागतको अभिलेख तथा पञ्जीकरण व्यवस्थापनका साथसाथै सूचना तथा सञ्चार, प्राविधियुक्त आधारभूत तथ्यांक संकलनसम्बन्धी अन्य कार्य गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । प्रदेश र स्थानीय तहमा तथ्यांक प्रणालीको विकास गर्दै बजेट, योजना तर्जुमा, खर्च व्यवस्थापनलगायत समग्र प्रणालीलाई तथ्यांक प्रणालीसँग अन्तरआबद्धता गराउँदै तथ्यमा आधारित सार्वजनिक सेवा प्रवाह, विकास व्यवस्थापन तथा स्रोत परिचालनलाई कुशल, मितव्ययी, प्रभावकारी ढङ्गबाट अगाडि बढाउनु तथ्यांक प्रणालीको मुख्य कार्य हो ।

संघीय संरचना अनुरूप संघ, प्रदेश र स्थानीय तीन वटै सरकारको छुट्टाछुट्टै एकल अधिकार अन्तर्गत तथ्यांक प्रणालीलाई राखिएको छ । केन्द्रीय सरकारको मातहतमा राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालय तथा हरेक जिल्लामा जिल्ला तथ्यांक कार्यालय अस्तित्वमा रहेका छन् । प्रदेश र स्थानीय तह मातहत रहने गरी तथ्यांकसम्बन्धी त्यस्तो कुनै संरचना हालसम्म स्थापना हुन सकेको छैन । प्रदेश सरकार मातहतका प्रदेश मन्त्रालयको साङ्गठनिक संरचनामा तथ्यांक अधिकृतको साङ्गठनिक संरचना भने तयार गरिएको छ । यस्तै स्थानीय सरकार अन्तर्गतका महानगर तथा उपमहानगरपालिकामा मात्र तथ्यांकसम्बन्धी कार्य गर्नका लागि साङ्गठनिक संरचना तयार गरिएको छ । प्रदेश लोक सेवा आयोगको स्थापनापश्चात् केही प्रदेश र स्थानीय तहसमेतले तथ्यांक अधिकृत तथा तथ्यांक सहायकसमेतको पदपूर्ति गर्न लागिसकेका छन् ।

तथ्यमा आधारित नीति निर्माण गर्नका लागि र संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तहबिचको सम्बन्ध र समन्वयलाई प्रभावकारी बनाउन पनि तथ्यांक आवश्यक छ । गुणस्तरीय तथ्यांक प्रणाली आत्मसात् गर्दै प्रादेशिक र स्थानीय नीति तथा योजना, दिगो विकास लक्ष्यलगायत राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रयासका लागि उपयुक्त हुने गरी सूचकहरूको पहिचान गर्न तथा सामाजिक, आर्थिक, वातावरणीय र शासकीय क्षेत्रसँग सम्बन्धित तथ्यांकको उत्पादन गर्नु पर्छ । प्रदेश तथा स्थानीय आवश्यकता र संघीयताको मर्म र भावनालाई आत्मसात् गरी तथ्यांक प्रणालीको विकास हुनु पर्छ । कुनै एक तहले संकलन तथा अभिलेखीकरण गरेका तथ्यांकलाई अर्को तहले समेत सहज प्रयोग गर्न सक्ने प्रणालीको विकास गर्दै कम लागतमा बढी प्रतिफल प्राप्त हुने गरी तथ्यांकको प्रयोग गर्नु पर्छ । यसका लागि एकीकृत तथ्यांक संकलन तथा भण्डारणका लागि प्रदेश र स्थानीय तहले कार्य अगाडि बढाउन सक्छन् । सूचना तथा तथ्यांकमा आधारित रहेर निर्णय गर्न तथा प्रमाण सम्मत नीति निर्माण गर्न र शासन प्रणालीलाई सार्थक बनाउन तथ्यांक प्रणालीले सहयोग गर्छ । तथ्यपरक आर्थिक योजना निर्माण गर्दै लक्ष्य निर्धारण गर्ने र लक्ष्य प्राप्तिका लागि पनि यसले सघाउँछ ।

तथ्यांकका लागि विकास साझेदारहरूको निरन्तर सहयोग रहेको छ । तथ्यांकको प्रयोग गर्ने नागरिकको संख्या पनि दिनप्रतिदिन बढिरहेको छ । आधिकारिक डाटाको खोजीमा तीव्र वृद्धि भइरहेको छ । विभिन्न अनुसन्धान केन्द्र तथा संस्थाहरूको विकासमा समेत यसले सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यसैले तथ्यांक प्रणालीको विकासले समुदाय सशक्तीकरणमा कोसेढुङ्गा साबित हुन सक्छ । नागरिकलाई विकास प्रक्रियामा सक्रिय सहभागी गराउनका लागि अवसर प्रदान गर्छ । योजना तर्जुमा तथा योजना कार्यान्वयन प्रक्रियामा समेत सहजता प्रदान गर्छ । स्थानीय स्तरबाट हुने विकासात्मक गतिविधिका लागि विशिष्ट आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्नसमेत सघाउँछ । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र पूर्वाधारलगायतका विषयलाई आर्थिक विकासमा जोड्दै तथ्यांकका सूचकहरू देखाएर लगानीकर्तालाई आकर्षण पनि गर्न सकिन्छ ।

प्रदेश सरकार तथा स्थानीय तहको तथ्यांक प्रणालीको विकासमा केही समस्या भने छन् । जस्तो कि तथ्यांक संकलन तथा प्रशोधन र अभिलेखीकरण गर्नका लागि स्तरीय तथ्यांक संकलन तथा स्तरीय तथ्यांक प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध हुने तथ्यांकहरू गुणस्तरीय नहुन सक्छन् । तथ्यांक प्रशोधन गर्न समस्या पर्छ । अपरिपक्व तथा अपूर्ण डाटाले गर्दा निर्णय प्रक्रियामा समस्या हुने तथा गलत निर्णय हुन सक्ने वा निर्णय कार्यान्वयनमा समेत चुनौती सिर्जना गर्न सक्छ । प्रदेश र स्थानीय तहमा तथ्यांकीय क्षमता विकास र सम्भार गर्नसमेत कठिनाइ छ । तथ्यांक प्रणालीको विकासका लागि बजेटमा ध्यान दिन सकिएको छैन । त्यसैले पर्याप्त आर्थिक स्रोतको अभावका कारण तथ्यांक प्रणालीलाई कार्यान्वयन गर्नु चुनौती रहेको छ ।

तीन तहका सरकारले संकलन गरेका तथ्यांक तथा सूचनाहरू एकअर्कामा सहयोगी र परिपूरक हुने अवस्थाको सिर्जना गर्न तथ्यांकीय प्रणालीलाई एकीकृत बनाउनु पर्छ । कम लागतमा तथ्यांक संकलन गरी भरपर्दो तथा विश्वसनीय तथ्यांक निर्माण गर्न यसले मद्दत गर्छ । स्थानीय तह अन्तर्गतका तथ्यांक सङ्कलन एकाइले स्थानीय स्तरमा रहने तथ्यांक संकलन, प्रशोधन तथा स्तरीय तथ्यांक तयार गर्नु पर्छ । प्रदेश मातहतका तथ्यांक कार्यालयले प्रदेशभरिको समग्र अवस्थाको बारेमा स्थानीय स्तरबाट संकलन एवं प्राप्त भएका तथ्यांकलाई एकीकृत गरी समग्र प्रदेशको अवस्थाको बारेमा जानकारी दिन सक्नु पर्छ । अनि स्थानीय तह र प्रदेशका तथ्यांकको आधारमा संघले समग्र मुलुकको अवस्था झल्कने गरी तथ्यांक प्रणालीको विकास गर्नु पर्छ ।

जहाँ योजना तथा नीति निर्माण र विकासात्मक गतिविधिहरू हुन्छन्, त्यहाँ तथ्याङ्क प्रणालीले कुनै न कुनै रूपमा कार्य गरिरहेको हुन्छ । योजना, बजेट, विकास नीति तर्जुमा तथा सरकारको रणनीतिक योजना तर्जुमा गर्ने महत्वपूर्ण आधार नै हालको अवस्थाको विश्लेषण हो । हालको अवस्थाको यथार्थ चित्रण गर्ने प्रणाली तथ्यांकबाहेक अरू हुन सक्दैन । केन्द्रीय सरकारले संकलन गरेका योजनाले प्रादेशिक र स्थानीय तहको मसिनो अध्ययन नगर्ने हुँदा त्यति व्यावहारिक हुँदैन । फलस्वरूप साधन, स्रोतको अधिकतम परिचालन गर्दै विकासका लाभको उच्चतम सदुपयोग गर्न प्रदेश र स्थानीय तह सक्षम हुँदैनन् । यसका लागि प्रदेश तहका योजना निर्माणका लागि आवश्यक पर्ने विवरण संकलन गर्न प्रदेशले व्यवस्था गर्नु पर्छ र स्थानीय तहका लागि स्थानीय तह आफैंले आफ्नो आवश्यकता अनुरूप विवरण संकलन गर्नु उपयुक्त हुन्छ । तसर्थ स्थानीय सरकारका योजनालाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउन, संघीयताका वास्तविक मूल्यमान्यतालाई आत्मसात् गर्न र तीन वटै सरकारको कार्य प्रभावकारी बनाउनका लागि तथ्यांकीय प्रणालीलाई प्रभावकारी बनाउनु आवश्यक छ ।

जाडोमा मुटुको सुरक्षा किन र कसरी

• डा. ओममूर्ति अनिल

जाडो मौसममा तापक्रम घट्दा स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न समस्या आउँछन् । जाडोमा हाम्रो शरीरका मुटु, मस्तिष्क तथा फोक्सो बढी जोखिममा हुने गर्छ । त्यसैले जाडोको समयमा मुटुलाई कसरी स्वस्थ राख्ने भन्ने जिज्ञासा उठ्नु स्वाभाविक नै हो । जाडोमा उच्च रक्तचापको बिरामीको संख्या पनि निकै बढेको पाइन्छ । पहिलेदेखि रक्तचाप नियन्त्रणमा नरहेका बिरामीमा जाडोको कारणले रक्तचाप बढ्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ । त्यसैले मुटु बचाउन चिसोबाट बच्नु पहिलो र महत्वपूर्ण उपाय हो ।

चिसो मौसममा रक्तसञ्चार प्रणालीमा बढी दबाब हुन्छ । त्यसैले मुटुरोगी र मुटुरोगको उच्च जोखिम भएका व्यक्ति बढी सचेत हुनु जरुरी हुन्छ । उमेरले ६० नाघेका मानिस, मधुमेह वा दमका रोगी, अन्य दीर्घरोग लागेका वा पहिल्यैदेखि मुटुसम्बन्धी समस्या भएका जस्तै मुटुको अनियमित चाल, बाइपास सर्जरी गरेका वा मुटुको काम गर्ने क्षमता कम भएका (हार्ट फेल्योर) समस्या भएका बिरामी जाडोको समयमा उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन् । साथै, उच्च रक्तचाप, धूम्रपान र मदिरापान अत्यधिक गर्ने, रोगको पारिवारिक इतिहास, उच्च कोलेस्टेरोल, मोटोपनाजस्ता कारणले जाडोमा हृदयघातको जोखिम उच्च हुन्छ ।

मानिसहरू हृदयघात त बुढापाकालाई हुन्छ भन्ने साँच्दछन् तर आजभोलि युवा पनि हृदयाघातको जोखिम बढ्न थालेको छ । पछिल्लो समय मानिसको आहारविहार, जीवनशैली र तनावका कारण मुटुलगायत रोगको बढेको छ । चिसो मौसममा शरीरलाई तातो बनाउन तथा रक्तसञ्चार गर्न मुटुले बढी काम गर्नुपर्छ । मुटुलाई भार पर्ने भएकाले चिसो मौसम मुटुरोगीका लागि जोखिमपूर्ण हुन्छ । पहिल्यैदेखि मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता दीर्घरोग भएका व्यक्ति वा क्यान्सर तथा केही रोगका उपचार गरिरहेका व्यक्तिको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । फलस्वरूप, त्यो व्यक्ति यतिबेला सङ्क्रमणको सबैभन्दा उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन् ।

आजभोलि प्रायः ४० वर्षमुनिका युवामा रक्तचाप अचानक बढ्ने गरेको देखिन्छ । यसको मुख्य कारण नै मानसिक तनाव मानिएको छ । देशमा व्याप्त राजनीतिक र सामाजिक परिस्थितिले युवामा एकातिर तनाव बढ्दो छ भने अर्कोतिर खानपिन, जीवनशैली पनि स्वास्थ्यकर छैन । पछिल्लो पुस्तामा खराब जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता, मद्यपान तथा धूम्रपानको सेवन, मोटोपन र मानसिक तनावको समस्या धेरै युवामा देखिन्छ । यसले गर्दा कम उमेरमै रक्तचापको समस्या दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको छ ।

जाडोमा रक्तचापका बिरामी बढ्नाका कारण जाडोयाममा मानिस हिँडडुल गर्न रुचाउँदैनन् । चिसोका कारण बाहिर निस्कन अल्छी र आलस्यता हुन्छ । जाडोमा शारीरिक गतिविधि कम हुन्छ । मानिस आराम गर्न र आफ्नो शरीरलाई न्यानो राख्न घरभित्रै बस्न रुचाउँछन् । यसले गर्दा यो सिजनमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने व्यायाम गरिँदैन र शरीर निष्क्रिय भएका कारण पनि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्छन् । चिसोमा धेरै चिल्लो खाना खाने र निष्क्रिय दैनिकीका कारण पनि रक्तचाप तथा मुटुरोगको जोखिम बढ्छ ।

रक्तचाप र मुटुरोगको जोखिम बढ्नुको मेडिकल आधार

चिसोले शरीरका रक्तनलीहरु सँगुरो हुन्छ । रगत बाक्लो हुने सम्भावना बढ्छ । चिसोका कारण शरीरमा उत्पन्न हुने रसायन वा हर्मोनहरू बढ्ने गर्दछ । शरीरमा एड्रिनालिन र नन्एड्रिनालिन हर्मोनहरु बढ्ने हुँदा त्यसले रक्तनलीहरुलाई खुम्च्याउँछ । यसले मुटुको चाल वा धड्कन बढाउँछ भने मुटुभित्रका नलीमा रक्त सञ्चार अवरुद्ध गर्ने र रगत जम्ने सम्भावना बढ्न जान्छ ।

जाडोमा चुरोट र मदिराको असर

चिसोमा धेरैले धुम्रपान र मादक पदार्थको प्रयोग बढी गर्ने भएकाले पनि मुटुको समस्या धेरै देखिन्छ । विशेषगरी जाडो छल्न भन्दै बढ्ने चुरोट र मदिरापानमा नियन्त्रण गुमाउँदा धेरै मानिसमा मुटुको जोखिम बढ्ने र कसैकसैको यही बेला हृदयघात भई मृत्यु पनि हुने गर्दछ ।

बच्ने उपाय

हिँडाइको गति कम गर्ने : चिसोमा मुटुमा जोखिम घटाउन हिँडाइको स्पिड कम गरेर, हिँडाइको अवधि बढाउनु सुरक्षित उपाय हुन्छ ।

वार्मअप गर्ने : शारीरिक व्यायाम सुरु गर्नुभन्दा अघि शरीरलाई सक्रिय बनाउने अनि व्यायाम सुरु गर्ने

चिसोबाट बच्ने : चिसो हावा र पानी परेको बेलामा बाहिर व्यायाम गर्न निस्किनु हुँदैन ।

चिसोमा हिँड्दा छाती दुख्नु : मुटु रोगको प्रमुख लक्षण एन्जाइना चिसोमा बढी देखिन्छ र यस्तो छ भने डाक्टरलाई देखाउन जरुरी हुन्छ ।

पानी प्रशस्त पिउने : शरीरमा पानीको मात्रा प्रशस्त भएमा चिसोले गर्दा रगत बाक्लो हुने जोखिम कम हुन्छ ।

मदिरा र चुरोट सेवन नगर्ने : जाडो महिनामा मुटुमा हुने असरलाई मदिरा तथा धुम्रपानले झन् बढाउने हुनाले यसको प्रयोग नगर्नु राम्रो हुन्छ ।

धेरै चिल्लो खानेकुरा नखाने : जाडोमा कोलेस्ट्रोल बढ्ने हुनाले धेरै चिल्लो, फ्राई, पार्टी भोजको बेलामा सतर्क हुनु पर्दछ ।

सुगर, प्रेसर, कोलेस्ट्रोलको राम्रो नियन्त्रण : जाडो महिनामा प्रेसर, सुगर र कोलेस्ट्रोलको स्तर बढ्ने हुनाले यसको जाँच, र नियन्त्रण गर्न जरुरी छ ।

औषधिको नियमित प्रयोग : मुटुरोग, प्रेसर, सुगर, कोलेस्ट्रोल आदिको औषधि नटुटाई नियमित खानुपर्छ ।

व्यायामको बेलामा चिसोबाट सुरक्षा : यसका लागि पर्याप्त लुगा लगाएर विशेष गरेर टाउको, कान, हात छोपेर हिँड्नु पर्छ ।

श्वासप्रश्वास प्रणालीको सङ्क्रमणबाट बच्ने : पोषणयुक्त खानेकुराको सेवन गर्दा शरीरमा प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्न गई विभिन्न सङ्क्रमण हुन पाउँदैन । जसले मुटुरोगको जोखिममा भएका व्यक्तिहरुलाई स्वास्थ्य जटिलता हुनबाट जोगाउँछ । फलफूल र तरकारीमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र मिनरल्सले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँन मद्दत गर्दछ ।

स्वस्थानी ब्रत

• रमेश नेपाल

श्री स्वस्थानी ब्रत नेपाली महिलाहरूले गर्ने कठिन ब्रतको पर्व हो । यो पर्व पुष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म एक महिना चल्दछ । यो ब्रतमा भगवान शिवको पूजा आराधना गरिन्छ । सत्य युगमा भगवान विष्णुको सल्लाहअनुसार हिमालयकी पुत्री पार्वतीले महादेव पति पाउन श्री स्वस्थानी ब्रत बसेको र चिताएको पुरा भएको बिश्वासमा श्री स्वस्थानी ब्रतकथा र माघ स्नानको प्रचलन रहेको बिश्वास गरिन्छ । स्वस्थानीको शाब्दिक अर्थ आफू बसेको स्थानको देवी भन्ने बुझिन्छ । आफू बसेकी स्थानकी देवीको पूजा गर्नु नै स्वस्थानी पूजा हो । उत्तरायणपछिको समय ध्यान योग साधनाका लागि उपयुक्त भएकाले स्वस्थान अर्थात् आफ्नो आत्मामा सम्पर्कको अभ्यास गर्नुलाई स्वस्थानी भनिएको बिश्वास पनि छ । यसका लागि पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्मको समय राम्रो मानिन्छ ।

विशेष गरी महिलाहरू मात्र ब्रतालु हुने यो ब्रत बस्नाले ब्रतकथामा बर्णन गरिएजस्तै सुख, शान्ति, समृद्धि मिल्नुका साथै रोगब्याधी पनि नष्ट हुने बिश्वास गरिन्छ । ब्रतका प्रभावले शिव पार्वतीको विवाह भएको कुरा पौराणिक धर्म ग्रन्थहरूमा पनि चर्चा भएका कारण परम्परागत रूपमा उक्त ब्रतकथा प्रचलित हुँदै आएको भनाइ छ । स्वस्थानी ब्रतकथामा उल्लेख भएअनुसार महादेवकी पत्नी सतीदेवीले आफ्ना पतिलाई बाबुले गरेको अपमान सहन नसकी यज्ञकुण्डमा प्राण त्यागेपछि हिमालय र मेनकाकी छोरी पार्वतीका रूपमा उनको जन्म भएको हो । पार्वती सानै उमेरदेखि नै महादेव पति पाउने कामना गरिरहन्थिन् । विवाहयोग्य भएपछि पिता हिमालयले भगवान् विष्णुलाई कन्यादान गरिदिने कुरा थाहा पाएपछि पार्वती भागेर अनकन्टार वनमा गई महादेवको ध्यान गर्न लागिन् ।

यसबाट खुसी भएर महादेवले आफूलाई पतिका रूपमा पाउन विष्णुले भने अनुसार गर्न सल्लाह दिए । विष्णुले महादेव पति पाउन स्वस्थानी ब्रत गर्ने सल्लाह दिएपछि पार्वतीले विधिपूर्वक एक महिनासम्म स्वस्थानीको ब्रत गरेकामा उनले महादेव पति पाएको बिश्वास गरिन्छ । ब्रतका प्रभावले शिव पार्वतीको विवाह भएको कुरा पौराणिक धर्म ग्रन्थहरूमा पनि चर्चा भएका कारण परम्परागत रूपमा उक्त ब्रतकथा प्रचलित हुँदै आएको भनाइ छ ।

पौष शुक्ल चतुर्दशीको दिन हात गोडाका नङ काटी स्नान गरी शुद्ध बस्त्र पहिरिएर यसको शुरुवात् हुन्छ । बिहान माघ स्नान गरी नित्य मध्याह्नकालमा महादेवको पूजा गरिन्छ । मध्यान्ह र बेलुकी स्कन्द पुराणको केदार खण्डअन्तर्गत माघ माहात्म्यको कुमार अगस्त्यबीच संवाद भएको स्वस्थानी ब्रत कथा सुन्ने सुनाउने परम्परा छ । काठमाडौंको साँखुस्थित शाली नदी, पशुपति, गौरीघाट, गुहेश्वरी, धरानको दन्तकाली लगायतका स्थानमा सतिदेवीका अङ्ग पतन भएका विभिन्न धार्मिकस्थल तथा महादेव मन्दिरमा श्रद्धालुहरूको घुइँचो लाग्ने गर्दछ । ती स्थानहरूमा ब्रतको अबधिभर मेला पनि लाग्ने गर्दछ । नेपालमा धेरै श्रद्धा र बिश्वासका साथ विशेषतः महिलाहरूले गर्ने ब्रतमध्येको एक श्री स्वस्थानी माताको ब्रत हो । यो ब्रतको भारत लगायत अन्य हिन्दु बहुल राष्ट्रमा त्यति धेरै लोकप्रिय नभए पनि नेपालमा भने धेरै लोकप्रिय छ । तराईको छठ पूजा र पहाडको श्री स्वस्थानी ब्रत नेपालको संस्कृतिको एक अङ्ग हो । श्री स्वस्थानी माताको ब्रतकथामा उल्लेख गरिएकी साली नदी र श्लेशमान्तक वन हाम्रै देश नैपालको काठमाण्डौमा छन् । यो ब्रतकथामा उल्लेखित विषयवस्तु र घटना पनि नैपालकै सेरोफेरोमा घटेको थियो भनी स्कन्द पुराणमा उल्लेख छ । सत्य युगमा यो ब्रत सर्वप्रथम हिमालयपुत्री पार्वतीले श्री महादेवलाई पति पाऊँ भनी गर्नु भएको थियो ।

प्रत्येक वर्ष पौष शुक्ल पूर्णिमाका दिनदेखि यस ब्रतको सुरुवात हुन्छ । पूर्णिमाको अधिल्लो दिन अर्थात चतुर्दशीको दिनदेखि नै दुबै हात खुट्टाका नङहरू काटी, पवित्र भएर हविष्य (दुध दहि, जौं, गौं चामल, तिल घ्यू, सख्खर इत्यादि सात्विक पदार्थहरू) भोजन ग्रहण गरी श्री स्वस्थानी माताको स्थापना-पूजा गर्ने ठाउँको सरसफाई लिपपोत इत्यादि गर्नु पर्दछ । ब्रत गर्नेले त्यसै दिनदेखि ब्रत नसकिँदासम्म पलङ र खाटको पनि त्याग गरी भूमिमा शयन गर्नु पर्दछ । एकछाक मात्र सात्विक भोजन ग्रहण गर्नु पर्दछ । ब्रत नसकिँदासम्म ब्रतालु पुरुष भए रौं काट्न पनि हुँदैन । त्यसै दिनदेखि एक महिनासम्म कसैसँग झगडा नगर्नु, दुर्वचन नबोल्नु, झुटो नबोल्नु क्रोध नगर्नु, कसैप्रति दुर्भाव नराख्नु, चोरी नगर्नु , ब्रह्मचार्यको पालन गर्नु, शुद्ध धोएका बस्त्रहरू मात्रै लगाउनु, शौच गएपछि जलको प्रयोगले सफाई गर्नु, सात्विक भाव मात्र हृदयमा राख्नु ब्रतका अनिबार्य नियमहरू हुन् ।

पूर्णिमाका दिन बिहानै उठी नदीमा स्नान (नदी नभए घरैमा) गरी शुद्ध बस्त्र पहिरिएर पाएसम्म कुशको आसन नपाएमा ऊनको त्यो पनि नपाए कम्बलको आसनमा बसेर नित्यकर्म गरिसकेपछि पूजा गर्ने स्थानमा तामाको लोटामा पञ्चगब्य (गोबर, गोमुत्र, दुध, दही र घ्यू) का साथै तिल, सर्सौं र जौ हाली वेद मन्त्रले अभिमन्त्रित गरी अभिशेक बनाई अपवित्रः पवित्रो वा भन्ने मन्त्रले सम्पूर्ण पूजा सामग्री र आफूमाथि छर्कनु पर्दछ । त्यसपछि त्यसै अभिशेकबाट 'मैले आजसम्म मन, वचन र कर्मले जानेर वा नजानेर गरेका सम्पूर्ण पाप नाश भई मलाई यस लोकमा सुख-सम्पत्ति र अर्को लोकमा शिवलोक प्राप्ति होस् भन्ने कामनासहित एक महिनासम्म श्री स्वस्थानी माताको नियम अनुसार ब्रत बस्नेछु ' भनी संकल्प गरी ब्रतको सुरुवात गर्नु पर्दछ । त्यसपछि आफूले विगतमा खाएका हुन सक्ने अभक्ष पदार्थको प्रायश्चितस्वरुप गोदान, (गाई) असम्भव भए गोबरमा यथासक्य भेटी वा सुवर्ण राखी गोदान गर्नु पर्दछ ।गोदान कृत्यपछि मात्रै दीप गणेश र कलशको पूजा आरम्भ गर्नु पर्दछ ।

दीप गणेश र कलशको पूजा सम्पन्न भैसकेपछि एउटा तामाको थालीमा रक्तचन्दनले अष्टदल कमल बनाई कमलको बिचमा श्री स्वस्थानी माताको सुनको प्रतिमा स्थापना गर्नु पर्दछ । सुन नभए यथासक्य भेटी राखी श्री स्वस्थानी माताको स्थापना गर्नु पर्दछ । श्री स्वस्थानी माता आफ्ना चार हातमा क्रमैसँग त्रिशुल, तरवार, चक्र र कमल धारण गरेकी हुन्छिन् । यिनको पम्लिएको सुनको जस्तै पहेलो वर्ण छ । विविध आभूषणहरूले सोभायमान श्री स्वस्थानी माता सिंहासनमा आरुढ भएकी हुन्छिन् । यिनी आदिशक्ति स्वरुपा भएकीले आफ्ना भक्तजनहरूलाई मनले चिताएको फल तुरन्तै दिने गर्दछिन् । अष्टदल कमलको वरिपरि क्रमशः वैष्णवी, ब्राह्मी, माहेश्वरी, कौमारी, बाराही, इन्द्राणी, चामुण्डा र महाकालीको स्थापना र पूजा गर्नु पर्दछ । प्रत्येक दिन बिहान दीप गणेश र कलशको पूजा गर्नुका साथै माथि उल्लेख गरिएका अष्टमातृका र श्री स्वस्थानी माताको पूजा आचमन, पाद्य, पंचामृत, चन्दन, धूप, बाटेको धूप, दीप, नैबेद्य, बस्त्र, भेटी, सुपारी, सिन्दुर, अबिर, सौभाग्यद्रब्य , सेलरोटी, हलुवा इत्यादिले गर्नु पर्दछ । पूजापछि दुबै हातमा फूल लिई हात जोडी श्री स्वस्थानी माताको निम्न मन्त्रले ध्यान गरी साष्टाङ्ग दण्डवत् गर्नु पर्दछ ।

सुवर्ण-वर्ण-दीप्ताभां त्रिनेत्रां कमलाननाम् ।
सिंहासन-समासीनां सर्वालंकार-भूषिताम् ॥

नीलोत्पल-धरां वामे , दक्षिणे वरदां शुभाम् ।
खड्ग-चर्मधरां चोर्ध्वं वामदक्षिणयोः क्रमात ॥
चतुर्भुजां च मां वाऽपि पूजयेत् वृषकेतुनम् ।
एवं ध्यात्वा महादेवीं स्वस्थानीं जगदिश्वरीम् ॥

अर्थात :- सुनको जस्तै दिब्य पित वर्ण भएकी, तीन नेत्र भएकी, कमल पुष्पझैं प्रसन्न मुख मण्डल भएकी, विविध आभूषणहरूले शोभायमान भई सिंहासनमा विराजमान भएकी, खड् ,चर्म र नीलोत्पल धारण गरेकी, चारबाहु भएकी,यस्ती श्री स्वस्थानी माताको हृदयमा ध्यान गर्दछु ।

मध्यान्ह कालमा भगवान श्री महादेवको श्री स्वस्थानी मातासँगै पूजा अर्चना गर्नु पर्दछ । पूजापछि आफूले जुन कामना चिताएको हो, त्यो कामना पूर्ण होस् भनी श्री स्वस्थानी माताको कथा वाचन गर्नु पर्दछ । कथा सुन्ने श्रोता नभए पनि आफै कथा वाचन गर्ने र आफै सुन्ने गर्नु पर्दछ । कथा वाचन आफूले गर्न नसके कुनै ब्राह्मणद्वारा वाचन गर्न लगाउने अथवा परिवारका अन्य कसैले वाचन गर्दा पनि हुन्छ । वाचन गर्नेले कुनै अभक्ष पदार्थ खाएको हुनु हुँदैन । कथा सुन्न आफ्ना सबै छिमेकी, ईष्ट-मित्र, र बन्धु बान्धवलाई पनि डाक्नु पर्दछ । कथा आरम्भ गर्नुभन्दा पहिले र कथा भनिसकेपछि धूप, दीप, फूल, चन्दन, अक्षता र भेटी चढाई पुस्तकको पनि पूजा गर्नु पर्दछ । कथापछि आरती गर्नु पर्दछ । आरतीपछि कथा सुन्ने जति सबैलाई प्रसाद दिई आफूले पनि ग्रहण गर्नुपर्दछ । यो प्रतिदिनको पूजा कार्य भयो ।

यस क्रमले जब माघ शुक्ल पूर्णिमाको दिन आउँछ, तब नित्य भनिने कथा समाप्त गरी विशेष पूजाको लागि तामाको थालीमा ॐकार लेखी त्यसमा पवित्र बालुवाको शिवलिंङ्ग बनाई त्यही थालीको मध्यमा स्थापना गर्नु र श्री स्वस्थानी मातासँगै मेरो पनि पूजा गर्नु भनी श्री महादेवबाट आज्ञा भएको छ । यो पूजामा सेलरोटी १०८, सुपारी कुड्का १०८, बेलीको फुल १०८, पान १०८, जनै १०८ अक्षता, १०८ आरतीका बत्तीहरू,१०८ भेटी, जौं, तिल इत्यादि सबै पदार्थ १०८ चढाउनु पर्दछ । अन्य अप्राप्य फलफूल र नैबैद्यहरू यथाशक्ति चढाउन सकिन्छ । पूजापछि १०८ परिक्रमा गरी दण्डवत् ढोग गर्नु पर्दछ । ब्रत प्रतिष्ठापछि हे स्वस्थानी माता हजुरका कृपाले मेरो ब्रत पूरा भयो भनी अर्घ्य दिई माथिका सबै १०८ प्रसादहरू मध्येबाट ८/८ वटा प्रसाद भिक्षु अथवा (आठ रोटी, आठ अक्षता आठ पान, आठ कुड्का सुपारी र सगुनसहित) आफ्ना श्रीमानलाई दिनु, श्रीमान नभए आफ्ना छोरालाई दिनु , छोरा पनि नभए मितछोरालाई दिनु , मितछोरा पनि नभए मेरो अमुक कार्य पुरा होस् भनी नदीमा बगाई दिनु र सयरोटी आफूले फलाहार गरी प्रतिष्ठाको रात्रीमा जाग्राम बस्नु भन्ने कुरा श्री स्वस्थानी ब्रतकथामा उल्लेख गरिएको छ । यति गरिसकेपछि श्री स्वस्थानी माताको प्रसादले ब्रतकर्ताको समस्त दुःख नासिई मनोकामना पूर्ण हुनेछ भन्ने कुरा श्री स्वस्थानी ब्रतकथामा उल्लेख गरिएको छ ।

आजको युगमा हाम्रो समाज घोर भौतिकतातर्फ अग्रसर भइरहेको छ । हाम्रा संस्कृति, रीतिरिवाज र परम्परा सबै नासिदै गएका छन् । जतातै पाश्चात्य संस्कृतिको ब्यापक प्रभाव परेको छ । भीषण सांस्कृतिक हमला जस्तो भईरहेको छ । यस्तो अवस्थामा हामी सबै धर्मप्रेमी महानुभावहरूले आफ्नो संस्कृति जोगाइ राख्ने प्रयास गर्नु पर्दछ । आफ्ना सन्ततिहरूलाई हाम्रा रीति-थीति, पर्व, परम्परा, अनुशासन, र कर्तव्यको बोध गराउनु पर्दछ । यो श्री स्वस्थानी माताको ब्रत कुनै अन्धबिश्वासी कर्मकाण्ड होइन । यो प्रत्यक्ष वैज्ञानिक पनि हो । यसले प्रत्येक स्त्री-पुरुषलाई भित्रैदेखि इमानदार, कर्तव्यनिष्ठ, निरपराधी र अनुशासित बनाउनमा प्रत्यक्ष फाइदा पुर्याएकै हुन्छ । १ महिनासम्म १ छाक मात्रै भोजन ग्रहण गर्नाले पेटभित्रका विभिन्न पुराना रोगहरू स्वतः ठिक हुन्छन् । यो बेला भोजन पचाउन प्रयोग हुने ऊर्जालाई फुर्सद मिल्नाले पेटभित्रका विभिन्न अवशिष्ट पदार्थलाई निष्कासित गर्ने र रोगग्रस्त अङ्गहरूलाई मर्मत गर्ने अवसर मिलेको हुन्छ भनी वैज्ञानिकहरूले स्वीकार गरेका छन् । उपवासको अवधिमा पेटभित्र वर्षौंदेखि संचित भएको मल निष्काशन हुने हुँदा पानी भने प्रशस्तै पिउनु पर्दछ भन्ने वैज्ञानिकहरूको धारणा छ । बढी पानी नपिए शरीरलाई हानी हुन सक्ने कुरा वैज्ञानिकहरू बताउँछन् । ईश्वर र धर्मप्रति खासै आस्था नराख्ने हाम्रो अहिलेको नयाँ पुस्ता घोर नास्तिक र अश्लील बन्दै गएको छ । संसारमा जति पाश्चात्य संस्कृतिको अनुकरण र नास्तिकता हिन्दु धर्ममा मौलाएको छ, त्यति अन्य धर्ममा नभएको एक सर्वेक्षणले देखाएको छ । यस्तो अवस्थामा हामी सबै संस्कृतिप्रेमी, धर्मप्रेमी र देशप्रेमी जनताले आफ्नो धर्म र संस्कृति जोगाई राख्न आ-आफ्नो तर्फबाट समुचित कदम चालिएन भने निकट भविष्यमा हाम्रो संस्कृति र धर्म इतिहासमा मात्रै सीमित नरहला भनेर भन्न सकिन्न ।

आगोले जलेर घाइते बृद्धाको मृत्यु

भापा(प्रस)।मोरङको कटहरीमा आगोले जलेर घाइते भएकी बृद्धाको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको छ । कटहरी गाउँपालिका-२ आदर्श टोलकी ६० वर्षीया फूलमाया रायको मृत्यु भएको मोरङ प्रहरीका प्रवक्ता डीएसपी रन्जनकुमार दाहालले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार घरअगाडि आँगनमा बालेर ताप्ने क्रममा शरीरमा आगो सल्किएर गत पुष १५ गते राय घाइते भएकी थिइन् । कपडाबाट शरीरमा आगो सल्किएर गम्भीर घाइते भएकी उनलाई उपचारका लागि विराटनगरको कोशी अस्पताल भर्ना गरिएको थियो । उपचारकै क्रममा बुधबार रायको मृत्यु भएको डीएसपी दाहालले बताए ।

त्यस्तै, मोरङको रंगेली नगरपालिका-७ की ६० वर्षीया तिलियादेवी मण्डल बुधबार बिहान आगोले जलेर घाइते भएकी छन् । घरअगाडि आँगनमा घुर बालेर ताप्ने क्रममा सारीबाट शरीरमा आगो सल्किएर उनी घाइते भएकी थिइन् ।

डीएसपी दाहालका अनुसार आगोले मण्डलको कम्मर मुनिको भाग जलेको छ । उनलाई उपचारका लागि कोशी अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ । घटनाका बारेमा अनुसन्धान सुरु गरिएको प्रहरीको भनाइ छ ।

६ महिनामा ४ अर्बको अलैंची निर्यात

भापा(प्रस)। मुलुकमा उत्पादित अलैंचीको निर्यातमा वृद्धि भएको छ । अधिकांश वस्तुको निर्यात घटिरहेका बेला अलैंचीको निर्यातमा भने बृद्धि भएको हो । छ महिनामा समग्र निर्यातमा सात प्रतिशतले कमी आएका बेला अलैंची निर्यात भने बढेको हो । चालु आर्थिक वर्षको छ महिनामा करिब चार अर्ब रुपैयाँ बराबरको निर्यात भएको छ । भन्सार विभागको तथ्याङ्क अनुसार चालु आवको साउनदेखि पुषसम्म तीन अर्ब ९० करोड ७६ लाख ७९ हजार रुपयाँ बराबरको २८ लाख ६६ हजार ७६० केजी अलैंची निर्यात भएको छ । गत वर्ष सो अवधिमा तीन अर्ब ७४ करोड १६ लाख रुपैयाँ बराबरको ११ लाख ६८ हजार ३०६ केजी अलैंची निर्यात भएको थियो । गत वर्षको तुलनामा चालु आवमा १६ करोड रुपैयाँ बराबरको अलैंची निर्यात बढेको छ । नेपालमा उत्पादित वस्तुमध्ये सर्वाधिक निर्यात हुने वस्तुमा अलैंची रहेको छ । स्वदेशमा उत्पादन हुने अलैंची उच्च गुणस्तरको हुने हुँदा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा यसको माग उच्च हुने गर्छ ।

छिमेकी मुलुक भारतमा अलैंची निर्यात हुने गरेको छ । यो वर्ष अलैंचीको मूल्यसमेत बढेको छ । व्यवसायीका अनुसार पूर्वी जिल्लामा उत्पादन हुने अलैंची प्रतिमन (४० किलोग्राम) ७० देखि ८० हजार रुपैयाँमा कारोबार

भएको छ । गत वर्ष अलैंची प्रतिमन २६ देखि अधिकतम ३५ हजार रुपैयाँसम्ममा कारोबार भएको थियो । यस वर्ष अलैंचीको मूल्य दोब्बरले वृद्धि हुँदा किसान उत्साहित भएका छन् ।

नेपालको पूर्वी जिल्लामा उत्पादन हुने अलैंची जर्मनी, भारत, इटाली, पाकिस्तान, अमेरिकालगायतका देशमा निर्यात हुने गर्छ । नेपाली अलैंची निकासी हुने ठुलो बजार भनेको भारत नै हो । अलैंची औषधि र मसलाका रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा अलैंचीको माग बढ्दै गएपनि खेती गर्ने क्षेत्रफल भने घट्दै गएको छ। अलैंचीको प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुने बताइएको छ । खाना खाइसकेपछि अलैंचीको सेवन गर्नाले यसमा हुने रासायनिक गुणले खाना पचाउनुका साथै रगत सफा गर्न मद्दत गर्नुका साथै पेटमा ग्यास्ट्राइटिस तथा अल्सर हुनबाट रोकिने चिकित्सकको भनाइ छ । पानीमा अलैंचीको धुलो, अदुवाको रस तथा एक चिम्टी हिङ राखेर पिउनाले पेटसम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा पाइने बताएको छ ।

वैदेशिक व्यापार घाटा कम गर्न योगदान पुऱ्याउने अलैंची नेपालका ४३ भन्दा बढी जिल्लामा व्यावसायिक रूपमा उत्पादन हुँदै आएको छ। कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयका अनुसार आव २०७८/७९ मा १५ हजार ९७५ हेक्टर क्षेत्रफलमा आठ हजार ७१४ मेट्रिक टन अलैंची उत्पादन भएको छ । यस्तै आव २०७७/७८ मा १५ हजार ६६८ हेक्टर क्षेत्रफलमा आठ हजार २८९ मेट्रिक टन अलैंची उत्पादन भएको छ ।

प्रतिदिन
वर्गीकृत विज्ञापन

अब मेसिनबाट घरको झ्याल तथा ढोकाको बुट्टा
PALcreation
bhadrapur road, birtamode
023-590580, 9852671580

सुपर काइनेटिक एक्सप्रेस कुरियर
राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय चिठि पत्र , पार्सल पठाउनु परे हामिलाई सम्झनुहोस ।
विगत ३ दशकदेखी अनुभवी तथा विश्वासिलो एकमात्र कुरियर
सम्पर्क:
फोन: ०२३-५४०४७८
मो: ९८५१६७७३५५
बिर्तामोड (सिटि सेन्टर), झापा
अदुवा खोला खेउ

तपाईकोमा प्रतिदिन आएन ?
नआएमा सम्पर्क गर्नुहोला ।
०२३-५४३८२०

मानव डेन्टल
काँकरभिट्टारोड, बोलबम पेट्रोलपम्प पूर्व, बिर्तामोड
फोन: ०२३-५४२६१६, मो: ९८५२६४०४०५
स्वास्थ्य मुस्कान, स्वास्थ्य जीवन, यही हो मानव डेन्टलको पहिचान
दैनिक सेवाको लागि
❖डा. मेची अञ्चल अस्पतालबाट
❖डा. भैरहवाबाट
❖डा. काठमान्डौबाट

वर्गीकृत विज्ञापन संकलन केन्द्रहरू :

चन्द्रगढी, भद्रपुर
लोकबहादुर कुँवर : ९८४२६८३९२६
द्रोण अधिकारी : ९८४२६२८७९१

दमक
विष्णु सुब्बा : ९८५२६७०१३७
देविबहादुर बस्नेत : ९८१७९२४६२१

मेचीनगर
चारआली : ९८४२७०३०१३
गोबिन्द घिमिरे :
९८१५९५७०१५०

उर्लाबारी
रुपेन्द्र शेर्मा : ९८४२०९२४०६
विराटनगर
क्रिष्टिम आई: ०२१-५२५६१८

इलाम, मंगलबारे
रणवीर लिम्बू
९८१६९८४७५७

काकँरभिट्टा
फ्रेन्डसिप पुस्तक पसल
०२३-५६२४२४

झापा बजार
बरत राजवंशी
९८१७०४९००१

आजको राशिफल

मेष घरमा अतिथिको आगमन हुनेछ । एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ

वृष भूमिबाट लाभ रहला । साथीभाइले पनि सहयोग जुटाउनेछन् ।

मिथुन समय मध्यम रहेको छ । सवारी साधनको प्रयोग गर्दा ख्याल गर्नुहोला ।

कर्कट परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइएला । प्रेममा अविश्वास बढ्नसक्छ ।

सिंह विपरीत वर्ग प्रति आकर्षण बढ्नेछ । आफन्तसँग मनमुटाव होला ।

कन्या महत्वपूर्ण कामको थालनी हुनेछ । लक्ष्मी प्रसन्न हुने योग छ ।

तुला आजको यात्रा लाभदायक अनि सफल रहनेछ ।

वृश्चिक आज शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । धार्मिक तथा समाज सेवामा मन लाग्नेछ ।

धनु आज स्वादिष्ट खानपिन खान पाइएला । नयाँ व्यक्तिसँग भेटघाटको अवसर मिल्नेछ

मकर बसोबास गर्ने व्यक्तिहरूसँग सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ ।

कुम्भ आज भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ । धर्मकर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ ।

मिन नयाँ काम सुरु गर्ने समय छ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।