

वर्ष-१६ || अंक : १९ || २०२० फागुन ०८ गते मंगलवार (20th Feb 2024 Tuesday)

## हप्तामा दुईदिन विद्युत अवरुद्ध मेचीनगर र बुद्धशान्तिमा लाखौंको नोकसान



### • लक्ष्मी उप्रेति

मेचीनगर। सरकारले देशेलाई लोडसेडिमुक्त घोषणा गरिरहेका बेला भाषा मेचीनगर नगरपालिका र बुद्धशान्ति गाउँपालिकामा सापाइहक रूपमा दुई दिन विद्युत आपूर्ति अवरुद्ध हुँदा सर्वसाधारण मारमा परेका छन्। यसका कारण यी दुई पालिकाभित्र सञ्चालनमा रहेका दूला तथा साना सबैखाले उद्योगहरूले आर्थिक मार खेपु परेको उद्योग बाणिज्य संघ मेचीनगरले जनाएको छ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरणको धुलावारी वितरण केन्द्रले मसिर १६ देखि सापाइहक रूपमा प्रत्येक शनिवार र मंगलवार विहान ८ देखि

बेलुका ४ बजेसम्म मेचीनगर नगरपालिका र बुद्धशान्ति गाउँपालिकामा सम्पूर्ण क्षेत्रमा विद्युत आपूर्ति अवरुद्ध गर्दै आएको छ। नेपाल विद्युत प्राधिकरण धुलावारी वितरण केन्द्रन्तर्गत पर्ने ३३-११ के.भी. सबस्टेशनको ३३ के.भी. लाईनको डग कन्डक्टरलाई उल्क कन्डक्टरमा अपग्रेड गर्नका लागि विद्युत काठनु परेको जनाएको छ। यद्यपि कार्य सम्पन्न भएमा तोकाएको सम्पर्क आगामी लाईन सञ्चालन हुने प्राधिकरणले जारी गरेको सूचनामा उल्लेख छ।

यसको सबैभन्दा दूलो मार यी दुई पालिकाभित्र सञ्चालनमा रहेका दूला तथा

कारण अधिकांश उद्योगले आवश्यक परेको उत्पादन गर्न नसकेर घाटा सहन बाध्य भएका छन्।

कपडा उद्योग, होटल व्यवसाय र पोल्ट्री व्यवसायी समस्यामा परेका छन्। राइस कुकरमा खाना बासाउन नभाउँदै काटिएको बिजुली कुन बेला आउने हो पतो नहुँदा गृहिणीहरू समेत समस्यामा परेका छन्। सकाले प्राकृतिक इन्धनको खपत घाटाउन विद्युतीय सामग्री प्रयोगका लागि प्रोत्साहन गरिरहेको छ। तर, सापाइहक रूपमा दुई दिन हुने विद्युत अवरुद्धले विद्युतीय मेसिन प्रयोग गर्ने व्यवसायी भन्ने बढी समस्यामा छन्। बत्ती गडाहेन दैनिक कामकाज पनि प्रभावित हुने गरेको एकता ट्रेडर्स मेचीनगरका सञ्चालक फाइन्फ्रां धिमिरेको भनाई छ।

बिजुली कार्टिंदा मेचीनगरका होटल व्यवसायीहरू बढी मारमा परेको होटल व्यवसायी संघ मेचीनगरले जनाएको छ। फिज चलाउन नपाए पकाउने तयारीमा राखिएको सबै सामान बिग्रिएर जाने संघका अध्यक्ष सुरेशकुमार श्रेष्ठ गोपाल फेवाले गुनाहो गरे। मेचीनगर नगरपालिकाभित्र दूला र साना गरी ३ सय ३० वटा होटल रहेको उम्मीद छ। विद्युत प्राधिकरणले सूचना जारी गरेर विद्युत अवरुद्ध गरेको भएपनि नगरका होटल व्यवसायीहरूले दैनिक घाटा व्याहोर्नु परेको अध्यक्ष श्रेष्ठको भनाई छ।

लाईन अवरुद्ध हुँदा टेलर्स व्यवसायीहरू बढी मारमा परेका छन्। टेलर्समा बिजुली नहुँदा सिलाई मेसिन थार्निएको र सानो सोलार बत्ती बालेर खुडाको प्रयोगले कपडा सिलाउनु परेको टेलर्स व्यवसायीको भनाई छ। 'कपडा सिलाउन आउने ग्राहकलाई छिटो सुविधा दिन भनेर विद्युतीय मेसिन जडान गरियो, लाईन अवरुद्ध हुँदा उल्टै काममा ढिलासुस्ती हुने गरेको छ,' टेलर्स व्यवसायी उमा श्रेष्ठले भनिन्।

यसको सबैभन्दा दूलो मार यी दुई पालिकाभित्र सञ्चालनमा रहेका दूला तथा उद्योगहरूले अवरुद्ध गरेको छ। विद्युत समस्याको

## हल्दिवारीमा ट्र्याक्टरको ठक्करबाट राजवंशीको मृत्यु

भाषा(प्रस). भाषाको हल्दिवारीमा ट्र्याक्टरको ठक्करबाट एकजनाको मृत्यु भएको छ। शनिवार मयान्ह १२ बजेको समयमा हल्दिवारी वडा नं. २ रामलाल चौकीस्थित भद्रपुर-हल्दिवारी सडकखण्डमा पूर्ववाट पश्चमतर्फ जाँदै गरेको तकाल नम्बर नखुलेको ट्र्याक्टरले बिपरित दिशावाट आउँदै गरेको ना. १७ प १०३४ नं. को मोटरसाइकललाई



ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल चालक सोही ठाउँ बस्ने ४२ वर्षीय थिए।

थिए। याईतेलाई राजवंशीको मृत्यु भएको जिल्ला उपचारको लागि प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ। ओमसाई पाथीभरा भद्रपुर २ बस्ने २३ वर्षीय संविन अस्पताल भद्रपुर जोगाले कुदाएको को १ त ५०४६ लाग्नेकोमा थप उपचारको लागि प्रादेशिक अस्पताल भनी अनुसन्धानबाट खुल आपूर्ति ठक्कर दिने ट्र्याक्टर र चालक जोगी जिल्ला प्रहरी कार्यालय भाषाको नियन्त्रणमा रहेको प्रहरी निरीक्षक दुप्डीराज गिरेले बताए।

### डा. विकाश जैशी, MD, DM

विशेषज्ञ - खाली, जीवी, रोबट्ट्य, कुष्ठरोग  
संज्ञ: प्रत्येक नक्तिको अंगेल आइटवार, काठमाडौंबाट

### डा. दिपायन पाण्डे, MD

विशेषज्ञ - खाली, जीवी, रोबट्ट्य, कुष्ठरोग  
संज्ञ: प्रत्येक विहार

### डा. आलोक झा, MD

विशेषज्ञ - मालसिक, लशा, रोग (बाल तथा विशेषज्ञ नालिकितरक)  
संज्ञ: प्रत्येक नक्तिको पान्तिला शालिकार

### डा. केशव कु. मण्डल, MD

विशेषज्ञ - नवजात रिश्त तथा बाल रोग  
संज्ञ: दैनिक रेता

### डा. प्रेम ब. शाही, MS, FISS

प्रग्रुष विशेषज्ञ - हाउजिङ, लशा तथा जेस्टुडण संज्ञ  
संज्ञ: दैनिक रेता

### डा. हरिशंकर प्र. यादव, MD, FIEM

विशेषज्ञ - ग्राहण, शाइराइड, हम्गेन रोग। संज्ञ: दैनिक रेता

### डा. धिरज ताप्राकार, MD

विशेषज्ञ - आवतरिक मेडिसिन तथा फिजिसियन। संज्ञ: दैनिक रेता

### डा. केशव कु. रामाराज, MD

विशेषज्ञ - गाल, कान, घाटी, टाउको रोग  
संज्ञ: दैनिक रेता

### प्रा. डा. अरुण सेढाई, MD, DM

प्रग्रुष विशेषज्ञ - ग्राहण, लशा तथा जेस्टुडण संज्ञ  
तथा ग्राहण प्रत्यारोपण फिजिसियन

### प्रा. डा. गौवराज ठाकाल, MS, FISS

प्रग्रुष विशेषज्ञ - ग्राहण, लशा तथा रोग (प्रतिरक्षा) रोग  
लशा, दाँड रोग/कर्जन

### डा. धर्मांगत भट्टराई, MD, DM

प्रग्रुष विशेषज्ञ - बाल वाराग, लशा तथा रोग (प्रतिरक्षा) रोग  
संज्ञ: प्रत्येक नक्तिला इच्छुकार्यालयर सेन्टरबाट

### डा. विवेक कटेल, MD, FRCI

प्रग्रुष विशेषज्ञ - बाल वाराग, लशा तथा (युरिक एसिट) जोगी रोग  
संज्ञ: प्रत्येक महिना नयाँरो हास्पिटलबाट

स्वास्थ्य लेपाना लैंगिलै

**जिवनरक्षा पोलिक्लिनिक**  
एण्ड डाइगोनोएक्स सेन्टर प्रा. लि.

वितानोड-४, भद्रपुर-२, काठमाडौं (यामाहा शोरुन अगाडि)

जानकारीका लागि सम्पर्क

023-531242/023-591566

प्राथोलोगि व्यावरणीय एवं रेफिजियोथरापी/विशेषज्ञ औपिटि

हेल्पर प्लाकेज/डेन्टल/डिंगिल एक्स-रे

9817094601

## अर्जुनधारा राष्ट्रपति रनिङ शिल्डको फेरि च्याम्पियन



शिल्ड प्रतियोगितामा प्रतियोगितामा अर्जुनधारा नगरपालिका फेरि च्याम्पियन बनेको थिए। अर्जुनधाराले १६ स्वर्ण, १५ रजत र १२ कास्यसहित रनिङ शिल्ड उचालेको थोक। अर्जुनधाराले सबैभन्दा बढी एथलेटिकसमा ८ स्वर्ण, २ रजत र ३ कास्य, कारतेमा ४ स्वर्ण, ६ रजत र ३ कास्य पदक पाएको थिए। यस्तै, उसुमा १ स्वर्ण, ७ रजत र ४ कास्य र भलिबलमा १ कास्य जितेदै पेरि च्याम्पियन बनेको हो। अर्जुनधाराले दोस्रो स्थान हासिल गरेको छ। उत्तरे ११ स्वर्ण, १२ रजत र १३ कास्य प्राप्त गर्दै दोस्रो स्थान प्राप्त गरेको हो। मेचीनगरले सर्वाधिक उसुमा ५ स्वर्ण

बाँकी अन्तिम पाठ्यमा

शान्ति उप्रेति

२०२० फागुन १४ गते हुन गाइरहेको बिरामी ड उद्योग वाणिज्य संघको निर्वाचनमा

## स्वतन्त्र व्यावसायिक प्यानलाई अत्यधिक बहुमतले विजयी गराउँ

### अर्जुन कुमार मैनाली अध्यक्ष पदका उम्मेदवार

# शिवसताक्षी, बिर्तमोड, गौरीगञ्ज र कमल कर्मचारी फुटबलको सेमीफाइनलमा

शिवसताक्षी(प्रस)। भाषापाको शिवसताक्षीमा जारी भाषा जिल्लास्तरीय अन्तरपालिका कर्मचारी फुटबल प्रतियोगितामा चारवटा क्वाटरफाइनल खेल सम्पन्न भएका छन्। सोमवारको पहिलो खेलमा शिवसताक्षी नगरपालिका विजयी हुँदै सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। भद्रपुर नगरपालिकालाई टाइब्रेकरमा ५-४ गोल अन्तरले हराउँदै शिवसताक्षी सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो।

निर्धारित समयमा दुवै टिम्स २-२ गोलको बराबरी खेलकरमा धरेकोलाई थिए। भद्रपुरका तर्फबाट जर्सी नं. ७ का उदय शेपर्ले हानेको गोल शिवसताक्षीका गोलरक्षक गणेश अधिकारीले रोकेपछि शिवसताक्षी सेमीफाइनलमा प्रवेश

खेलमा अफ दी म्याच शिवसताक्षीका गोलरक्षक गणेश अधिकारी घोषित भए। त्यसेगरी सोमवार नै भएको दोस्रो क्वाटरफाइनल खेलमा कनकाई नगरपालिकालाई हराउँदै बिर्तमोड नगरपालिका सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। कनकाई नगरपालिकालाई १०-० गोल अन्तरले हराउँदै बिर्तमोड सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो। बिर्तमोडका तर्फबाट दोस्रो हाफमा जर्सी नं. ३ का लितु सोरेसले गोल गर्न सफल भए। प्रतियोगितामा दुवै टिम्स उक्तकृष्ट खेल प्रदर्शन गरेको थिए। खेलको म्याच अफ दी म्याच बिर्तमोडका लितु सोरेस घोषित भए। त्यस्तै तेस्रो क्वाटरफाइनल खेलमा गौरीगञ्ज गाउँपालिका विजयी हुँदै सेमीफाइनलमा प्रवेश

गरेको छ। बुद्धशान्ति गाउँपालिकालाई २-० गोल अन्तरले हराउँदै गौरीगञ्ज गाउँपालिका सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो। खेलको दोस्रो हाफमा गौरीगञ्जका कपान विशाल थापाले लगातार २ गोल गरे। खेलको म्याच अफ दी म्याच गौरीगञ्जका विशाल थापा घोषित भए।

त्यसेगरी चौथो क्वाटरफाइनल खेलमा कमल गाउँपालिका सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। बाहुदर्शी गाउँपालिकालाई १०-० गोल अन्तरले हराउँदै कमल गाउँपालिका सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो। कमल गाउँपालिकाले पाएको ऐनालटीको अवसर सदुपयोग गर्न जर्सी नं. ७ का दिवेन गरिएको गोल गरेका छ। उनको

गोल नै निरांयिक गोल बन्यो। खेलको

म्याच अफ दी म्याच दिवेन गरिए घोषित भए।

सोमवार भएका चार खेलमा म्याच अफ दी म्याच घोषित भएका छन्। अन्तरपालिका कर्मचारीहरूको दुईवटा सेमीफाइनल खेल फालुन ९ गते हुने आयोजक शिवसताक्षी नगरपालिकाले जनाएको छ। सेमीफाइनल खेल शिवसताक्षी र बिर्तमोड तथा कमल र गौरीगञ्जबीच हुनेछ।

प्रतियोगिताको विजेता टिम्स नगद रु ७० हजार र उप विजेता टिम्स नगद ४० हजार सहित ट्रॉफी, मेडल र प्रमाण पत्र प्राप्त गर्ने आयोजकले जनाएको छ।



प्रेषिकक गंगाबहादुर खड्काको नेतृत्वमा पूर्व प्रहरी निरीक्षक एवम् मुस्लिम संघ नेपालका केन्द्रीय सदस्य अमिन अली शेखले भूतानबाट भारतीय बाट हुँदै नेपाल आइपोका विजेता सेलाडीलाई सम्मान गरेका थिए।

समानित हुने खेलाडीहरूमा पुरुष भद्रपुर(प्रस)। नेपालको प्रतिनिधित्व नेपाल जुडो संघ भाषापाले ३ स्वर्ण गर्दै भूतानको थिम्पुमा सम्पन्न र २ रजत पदक विजेता नेपाली खेलाडीलाई काँकपीड्यालिथ नेपाल भारत प्रवेशद्वारा सम्मान गरेको हो। भाषा जिल्ला जुडो संघका प्रमुख

भाषा दोर्जे शेर्पा रहेका छन्।

## दुबईमा एक नेपालीलाई मृत्युदण्डको सजाय

भाषा(प्रस)। युनाइटेड अरब इमिरेट्स(यार्ड)मा एक नेपाली युवालाई मृत्युदण्डको सजाय सुनाएको छ। ओखलढुङ्गाका भुवन ब्रेस्टलाई आदालतले मृत्युदण्डको दुबईको जेलमा विवरण ५ वर्षीयहरू दुबईको जेलमा बसिरहेको थ्रेललाई केही दिनअघि मृत्युदण्डको फैसला सुनाइएको घनश्यम थापा मगरले जानकारी दिए।

आपै कम्पनीमा कार्यरत नवलपुरका बाबुराम आले मगरको मृत्यु भएपछि उनलाई दुबई प्रवारिले पक्काउ गरेको थिए। गम्भीर बाह्यो आले मगरको उपचारका लागि अस्पताल लैजाँदा बाबैमा मृत्यु भएपछि थिए। श्रेष्ठ २०७४ सालमा रोजगारिका लागि दुबई युनिको शिविरमा लाग्न दुबई युनिको शिविरमा आले भएको थ्रेललाई केही दिनअघि भाइलाई फैसला सुनाइएको थिए। उनी बसेको कोठामा भगडा हुँदा छुद याउने क्रममा आले मगरलाई गम्भीर चोट लागेको थिए। त्यसपछि

उनले अस्पताल लैजाँदै थिए। तर, बाबैमा साथीको मृत्यु भएपछि उनलाई प्रहरीले पक्काउ गरेको थिए। 'यहाँ साथी साथीबीच फगडा बाबैमा मृत्यु भएपछि थेरो भाइ छुट्याउन गएका रहेछन्, तर आले भएको रहेको मृत्यु भएपछि फिराइ गर्दा मेरो भाइलाई फैसलायो,' उनका दाई भाइ जेल परेको ५ वर्ष भिसकेको

र अहिले मृत्युदण्ड कुरीहेको दाई दिवेशकुमारले बताए। 'अिल्लो पीडिड परिवर्गले ५० लाख रुपैयाँ ब्लडमर्मीवाट मापिएहोको छ, सो पैसा दिवासके भाइको ज्याम जोगिन्छ भनिएको छ, नदिए मृत्युदण्ड दिन लगाउने भनेको छ,' उनले भने। आपूले कन्सुलर विभाग पुरुष भएपछि फिराइ गर्दा मेरो भाइ दोपी रहेको भन्दै फैसलाको पुरावेदनका लागि पहल गरिदानसमेत विभागलाई

अनुरोध गर्दै निवेदन दिएको दिवेशकुमारले बताए। तर, भाइको जीवनरक्षका लागि पहल गरिदान आग्रह गरेको भए परि अहिलेसम्म कुनै सुखावाइ नभएको उनले बताए। अहिले आफन्को भाइ नातागोल र देश-विदेशमा रहने सबै नेपाली दाजुभाइ तथा दिवीबहिनीलाई भाइलाई मृत्युदण्डबाट जोगाउन ब्लडमर्मी संकलन कार्य थालिएको उनले बताए।

## १४ स्वास्थ्य स्वयंसेविका सम्मानित

भाषा(प्रस)। प्रजातन्त्र दिवसको प्रदेशका १४ जिल्लाबाट एक-अवसर पारेर कोसी प्रदेश सरकारले १४ जना सामुदायिक महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्मान गरेका हुन्।



स्वयंसेविकालाई सम्मान गरेको छ। जनस्वास्थ्यका लागि खटिएका सोमवार मुख्यमन्त्री केदार कार्काले

आफैले जुता लगाइदैरु मुख्यमन्त्री कार्काले सम्मान गरेको छ। स्वयंसेविकालाई प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालय अंकित चाँडीको सिक्का, खादा, सम्पानपत्र र नगद १५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको थिए। स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सम्मान गरेपछि बोल्चै मुख्यमन्त्री कार्काले आफ्ना सन्तानको हेरचाह छोडेर अरुको सेवा गर्न दौडेनेहरूलाई सम्मान गर्न पाँडाँ गैरव महसुस भएको बताए। त्यसअघि ७४ औं प्रजातन्त्र दिवसको अवसर पारेर प्रदेश सरकारले विराटनगरमा प्रभातफेरिको आयोजना गरेको थिए।

गरिदार नेपाली अवसरको विवरण

## वैदेशिक रोजगारीका सम्बन्धमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- १८ वर्ष उमेर पूरा नभई वैदेशिक रोजगारीमा नजाओं,
- वैदेशिक रोजगारमा जानुअघि आवश्यक सीप तथा भाषा सिक्कैं,
- आफू जान लागेको देश, गर्ने काम र पाउने पारिश्रमिकको जानकारी लिअौं,
- अर्काको लहैलहैमा वैदेशिक रोजगारमा नजाओं,
- ईजाजत प्राप्त कम्पनीमार्फत रोजगारीमा जाओं, दुलालको फन्दामा नपरोरै,
- सुरक्षित वैदेशिक रोजगारका लागि श्रम स्वीकृति लिएर माल जाओं,
- नेपालको विमानस्थल प्रयोग गरेर माल वैदेशिक रोजगारमा जाओं,
- सरकारले तोकेभन्दा बढी रकम मागेमा तुरुन्त वैदेशिक रोजगार विभाग वा स्थानीय प्रशासनमा खबर गराउने,
- विदेशमा कमाएको रकम सुरक्षित राख्नैं र आधिकारिक माध्यमबाट माल घर पठाओं,
- विदेशमा फजुल खर्च नगराँ, कमाएको रकम बचत गरी घर फर्की आफै उद्यमी बनाउनी,
- श्रम स्वीकृतीको अवधि सकिएपछी अनिवार्य स्वदेश फर्किअौं,
- पुनः जानु पर्ने भए श्रम स्वीकृति लिएर माल जाओं।

नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## जुडोका विजेता खेलाडीलाई सम्मानसहित विदाइ



भद्रपुर(प्रस)। नेपालको प्रतिनिधित्व नेपाल जुडो संघ भाषापाले ३ स्वर्ण गर्दै भूतानको थिम्पुमा सम्पन्न र २ रजत पदक विजेता नेपाली खेलाडीलाई काँकपीड्यालिथ नेपाल भारत प्रवेशद्वारा सम्मान गरेको हो। भाषा जिल्ला जुडो संघका प्रमुख

भाषा दोर्जे शेर्पा रहेका छन्।

## भाषा गोल्डकपलाई न्यूटन्सको १ लाख रुपैयाँ सहयोग



देवेन्द्र हुमाइले स्वागत गर्दै बालबालिकाको उत्तिवित्त विद्यालय दिनरात क्रियाशील भए लागेको उत्तेल गरे। उनले बालबालिकाको विकाससँगै सम्प्रदाय विरामोडको अवधिकारी दिनरात विद्यालय दिनरात विद्यालय आगाडि बद्दने उत्तेल दिनरात विद्यालयको गरिएको थिए।



## सम्पादकीय अनिद्राको उपचार गराए

जीवनशैली, खरब खानपान, तनावसाधारण विभिन्न कारणाले मानिस निदाउन सकिरहेको हुँदैन। निदाउन गाहो हुने, अनिद्रो रहने वा सुन्ने बातावरण भए पनि चैनलो निदा नियन्त्रने अनुभव भएमा त्यसको उपचार खोज्नुपर्छ। अनिद्रा दुई प्रकारका हुँदैन। प्राइमरी इन्सोमिन्या र सेकन्डरी इन्सोमिन्या। प्राइमरी इन्सोमिन्या भएकाहरूमा मनोचिकित्सकीय वा बातावरणीय कारण (लागूपाठीको दुरुपयोग वा औषधि) बिना नै अनिद्रा उत्पन्न हुँदै। चिकित्सकीय रोग, मानसिक तनाव वा अन्य कारणाले अनिद्राको लक्षणहरू देखिएमा त्यसलाई सेकन्डरी इन्सोमिन्या मानिन्छ। तनाव वा चिनाको उच्चस्तरले आराम गर्ने र निदाउने क्षमतामा हास त्याउन सक्छ। अस्थिर विचार र चिनाले समेत दिमागलाई सक्रिय राख्न र निदा नियन्त्रने अवस्था जिनाउन हुँदै। यसको अलावा अनिद्राले डिप्रेसनलो विभिन्नताले लक्षणको विकास वा वृद्धिमा पनि सहयोग गर्न। अनियमित निदाको तालिका, अव्यवस्थित सुन्ने समय, र असहज बातावरणमा सुन्ने बालीके पनि इन्सोमिन्या हुन सक्छ। पुरानो खाले दुखाई, आराशीदिव्य, दम, ग्यासटोइटेस्टाइलल समस्या र न्युरोलोजिकल डिसअडर्जस्टा चिकित्सकीय अवस्थाहरूले निदामा बाधा पुऱ्याई इन्सोमिन्याको कारण बन्न सक्छ। केही औषधिहरू, जस्तै एन्टिडिप्रेसन्ट, एन्टिहापरटिन्सिभ र कोर्टिकोस्टोरोइडले समेत निदामा अवरोध सिर्जना गरी साइड इफेक्टको रूपमा अनिन्द्राको जेविम बढाउन सक्छ। विशेष गरी सुन्ने समयको आसपासमा क्याफिन वा निकेटिनजस्टा स्टम्बुलेट पदार्थको सेवन गर्दा पनि निदामा बाधा पुऱ्याई सम्भावित हुँदै। जस्तै गर्दा निदा लाग्न गाहो हुँदै। हाँनल उत्तर-चढावले पनि कहिलेकाहीं निदामा असर गर्न सक्छ। उमेरले पनि फरक पार्छ, जस्तो मध्यउमेर र बढ्द व्यक्तिहरूमा इन्सोमिन्याको जेविम देखिन्छ। उमेरसँग बढ्ने शारीरिक समस्याका कारणाले पनि रामोसँग सुल गाहो हुने गरेको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।



• डा. थाकुरप्रसाद भट्ट

विकास र विकास व्यवस्थापन नै विगतदेखि आजसम्म हामी सन्दर्भमा मूल विषय बनिहेका छन्। हाम्रो विकाससाथी सोच पुराने छ। सङ्केत, भयु टावर, भवन र ढुना भौतिक परियोजनालाई सकाराको पञ्चवर्षीय योजना र वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेटमा पारेपछि विकासप्रयोगी कर्तालाई प्रवृत्ति छ। तथापि यो परिपरिशिको वस्तुनिष्ठ समीक्षाका आधारमा विकासलाई नयाँ तरिकाले परिभाषित गर्दै यसका समसामयिक विषयको परिचान नगरी अब परम्परागत विकासको नाराले काम गर्ने अवस्था छैन।

विगतको मोटो समीक्षाकै आधारमा भन्ने हो भने हामीले हचुवा तबरमा विकासलाई अन्तर्निहित कारणसम्मानालाई अवस्थामा छैन। विपन्न देशको दर्जामा गानीने हामीले सीमित घोटासाधनलाई प्राथमिकताका आधारमा होइन, सस्तो लोकप्रियताका लागि हचुवा तबरमा प्रयोग गरिहेको अवस्था छ। यस्तो हचुवा लैलोको विकास सङ्केत, भयु टावर, भवन र ढुना भौतिक सरकार मात्र होइन, प्रदेश र स्थानीय सरकार अलि तुला भाईको छ। यस्तो हचुवा र व्यविधिक दुर्भाग्यपूर्ण दृष्टान्त विकासका हरेक क्षेत्रमा फेला पार्न सकिन्छ।

उत्पादन र रोजगारी द्वयनीय अवस्थामा छ। फलस्वरूप जनताको आयस्थामा बुद्धि हुन सकेको छैन। स्वदेशमा रोजगारीको अभावमा तुलो संचायामा विदेश जाउनुपर्ने बाध्यता छ। यही विदेशमा गएको हल्लाबाट आउने विप्रेषणाले देश धानिहेको अवस्था

छ। सङ्केत र अन्य भौतिक पञ्चवाधारको विकास हुँदै पनि अपेक्षित अर्थात् विकास दुन नसकेको अवस्थामा रोजगारीका लागि विदेश पलायन मात्र होइन, ग्रामीण क्षेत्र र मोफसलबाट अलि तुला सहर बजारमा बसाई सर्वे प्रवृत्ति बढादै छ। यसले गर्दा र अवस्थामा भागमा काम गर्ने अवस्थामा भएको छ।

यी र यस्ता तमाम कारणले अब हाम्रोसामुविकासलाई नयाँ तरिकाले परिभाषित गर्ने र यसका प्राथमिकताका क्षेत्र तोक्नुपर्ने सवाल

तर, विस्तारै यसले निदाको चक्रलाई बाधा पुऱ्याएर ब्रेकन वा लेस रिस्टोरेटिभ स्लिप निम्न्याउन सक्छ। रातिकालीन समयमा काम गर्नहुँदैना अनियमित कार्य तालिकाको कारणले शरीरको प्राकृतिक सर्कारियन्यामा अवस्थामा शरीरको अवस्थामा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भएको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भएको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भएको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भएको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भएको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भएको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भएको पाइन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलामा निदालालाने सम्भावना बढी हुँदै। इन्सोमिन्याको उपचारमा अन्तर्निहित कारणलाई सम्भोधन गर्दै जीवनशैलीजन्य परिवर्तन गर्न आवश्यक हुँदै। इन्सोमिन्याका लागि कानेटिभ विहेयिर थेरापी संज्ञानात्मक व्यवहारजन्य चित्सिकाजस्ता व्यावहारिक उपचारहरू प्रभावकारी हुँदैन। केही अवस्थामा औषधिहरू पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ, तर यी भनेका सामान्यतया छोटो अवधिको समाधान लागि मात्रै हुँदै।

तरिकाले देशको दर्जामा गानीने हामीले गर्ने अवस्थामा भ

# पत्रकार भण्डारीसहित द जना सम्मानित

भाषा(प्रस)। नेपाल पत्रकार महासंघका संस्थापक महासचिव तथा प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी चन्द्र भण्डार 'सहित आठ जना पत्रकारलाई प्रेस स्वतन्त्र सेनानी सम्मान प्रदान गरिएको छ।

नयन एङ्ग्लो-इंग्लिश मिडिया प्रालिंग्राम सञ्चालित प्रदेशखबर डटकम (डिजिटल अनलाइन पत्रिका) आफ्ने प्रथम वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर कोशी प्रदेशमा रहेका प्रेस स्वतन्त्रता सेनानीहरूलाई सम्मान गरेको हो।

सम्मानित हुनेहुमा भाषापाका अग्रज पत्रकार भण्डार 'सहित प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी हर्ष सुब्बा (सुनसरी), कृष्णविनोद लाम्साल (सुनसरी), भवानी बराल (सुनसरी), शिवबहादुर कार्की (मोरेड), कृष्ण आचार्य (खोटाड), कौशल चेम्जोड (उदयगुरु) र सञ्जय सन्तोषी राई (धनकुटा) रहेका छन्। उनीहरूलाई प्रतिनिधिसभाकी उपसभामुख इन्द्रिया रानामा माराले प्रेस स्वतन्त्र सेनानी सम्मानपत्र प्रदान गरेकी थिएन्।

सम्मानित व्यक्तिमध्ये भण्डारी तीन दशकदेखि पत्रकारिता क्षेत्रमा क्रियाशील रहेका छन्।

उनको नेतृत्वमा तत्कालीन पत्रकार संघलाई २०५३ सालमा मुनस्सीबाट पत्रकार महासंघ बनाइएको थिए।

उनी त्यसबेला संस्थापक महासचिव थिए। सम्मानित व्यक्तिमध्ये सुब्बा २०२९ सालदेखि पत्रकारिता पेशामा आवद्ध छन्। लाम्साल ३० को दशकदेखि नै पत्रकारिता पेशामा आवद्ध रहेका छन्। यसैगरी बराल चार दशककालीन पत्रकारितामा आवद्ध छन्।

कार्की २०२० को दशकदेखि पत्रकारितामा आवद्ध छन् भने आचार्य २०२२ सालदेखि पत्रकारिता पेशामा आवद्ध छन्। यसैगरी चेम्जोडले पञ्चायती व्यवस्थाको विरुद्धमा कलम चलाएका थिए। राई ०४३ सालदेखि पत्रकारितामा सक्रिय छन्।

कोशी प्रदेशमा रहेका प्रेस स्वतन्त्रता सेनानीसहित



क्रियाशील पत्रकार र शुभभित्तकहरूलाई पनि सम्मान गरिएको थिए। उक्तृष्ट फोटो पत्रकारिता पुस्तकार २०८० बाट प्रदीपपाल वत्त, साहसिक पत्रकारिता पुस्तकारावाट किशोर बुढाथोकी, उक्तृष्ट पत्रकारिता पुस्तकारावाट सुनेन्द्र भण्डारी, टीका खतिवडा र सूनजनशील पत्रकारिता पुस्तकारावाट विवेक विवश रेमी पुस्तकृ भएका छन्। उनी हिमाल प्रेस र राजधानी दैनिकमा आवद्ध छन्। यसैगरी बुढाथोकी अन्तर्ण पोष्टसँग आवद्ध छन्। विवाटनामा बसेरे आपार्धिक क्षेत्रलाई विट बानाएर पत्रकारिता गर्दै आएका बुढाथोकी करिब दुई दशकदेखि पत्रकारिता पेशामा आवद्ध छन्। यसैगरी रेमी पर्याप्तता दोसल्ला र सम्मान पत्रले पुस्तकृ भएको थिए।

पुस्तकृ वन्त लामो समयदेखि राईश्च समाचार समितिमा आवद्ध छन् भने राईश्च फोटो पत्रकारिता समूहका अध्यक्ष छन्। उनी डेढ दशककालीन पत्रकारिता गर्दै आएका छन्। यसैगरी भण्डारी करिब डेढ दशकदेखि भाषापामा रहेर सक्रिय पत्रकारिता गर्दै आएका छन्। उनी नेपाल पत्रकार महासंघ कोशी

प्रदेश कार्यसमिति सदस्य हुन्। उनी पूर्वाञ्चल दैनिक पत्रिकामा सहस्रपादको भूमिकामा लामो समयदेखि कार्यरत रहेका छन्। सम्मानित खतिवडा करिब एक दशकदेखि इलाममा रहेर पत्रकारिता गर्दै आएका छन्। यसैगरी बुढाथोकी अन्तर्ण पोष्टसँग आवद्ध छन्। विवाटनामा बसेरे आपार्धिक क्षेत्रलाई विट बानाएर पत्रकारिता गर्दै आएका बुढाथोकी करिब दुई दशकदेखि पत्रकारिता पेशामा आवद्ध छन्। यसैगरी रेमी पर्याप्तता दोसल्ला र सम्मान पत्रले पुस्तकृ भएको थिए।

यसैगरी चार दशककालीन पत्रकारिता वितरण गरी समाजलाई सुरुचित गराउँदै आएका लेखाराज श्रेष्ठ

र सूचना प्रविधिको क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएको भन्दै आरबी कटुवाललाई सम्मान गरिएको थिए।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि समेत रहेको प्रतिनिधिसभाकी उपसभामुख इन्द्रिया रानाले पत्रकारिता, लोकतन्त्र र स्वतन्त्रता एकअर्काको परिपूरक रहेको बताएको छन्। 'पत्रकारिता, लोकतन्त्र र स्वतन्त्रता एकअर्काको परिपूरक हुन्'- उपसभामुख रानाले भनिन् 'मैले जेलीभ्रत बसेर काम गरेको अनुभव रहेका कारण पनि पत्रकारहरूसँग नजिक छु।' उनले पत्रकारहरू नागरिक अधिकारका पैरवी गर्ने कलमजीवीहरू रहेको बताइन्। उपसभामुख रानाले भनिन्- 'पत्रकारिता क्षेत्रमा रहेर लामो समयसम्म निरन्तर जनताका आवाज मुखरित गर्नेहरूलाई सम्मान गर्नु सकारात्मक पक्ष हो। खासगरी पत्रकारिताका कारण आप्ताचार शूय हुन पनि सहज पुछु।' उनले पत्रकारिताको माध्यमबाट देशमा भद्ररेका आप्ताचार, वेत्तिति चिन्न सकिने बताउँदै अबको पत्रकारिता जनसुखी हुरुपर्ने बताइन्।

प्रदेश खबरका अध्यक्ष पनि अधिकारीले प्रेस स्वतन्त्रता सेनानीबाट उपाधि प्राप्त गरेका बरिष्ठ पत्रकारहरू सम्मान गरिएको र हाल क्रियाशील रहेका पत्रकारहरूलाई सुस्कर प्रदान गर्न आउनु खुशीको कुरा रहेको बताए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रीय सदस्य अमर खड्का, वरिष्ठ पत्रकार, प्रेस स्वतन्त्रता सेनानीद्वय हर्ष सुब्बा र चन्द्र भण्डारी, अनलाइन पत्रकार संघका अध्यक्ष डिल्ली सापकोटा, पुरस्कृत व्यक्तिमध्येबाट सुनेन्द्र भण्डारी, प्रेस सेन्टरका उपमहासचिव राजन केठी, प्रेस युनियन कोशीका महासचिव सञ्चाच वाग्ले, प्रेस चौतारी नेपालका अनुशासन कमिटीका सदस्य त्रिलोचन पौडेल, प्रेस युनियन सुनसरीका सचिव बालुराम कार्यालयायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए।

## भारतका नेपाली श्रमिकलाई पनि मान्यता दिन माग

भाषा(प्रस)। सुरक्षित आप्रवासनमा काम गर्दै आएका सामाजिक संघ सम्पादकहरूलाई भारतमा रोजगारिका लागि गएका नेपाली कामदारलाई पनि वैदेशिक रोजगारिको मान्यता दिनुने माग गरेका छन्। सुरक्षित आप्रवासका लागि राईश्च यसैगरी चौतारी नेपाली कामदारलाई पनि वैदेशिक रोजगारिको मान्यता दिन देशका उचितहरू बताए।



सरकारको तर्फबाट कुपैनि देशमा काम गर्दै आएका संघ सम्पादकहरूलाई श्रमको सम्मान गर्ने नीति बनाउनेमा जोड दिए।

त्यसैगरी सुरक्षित आप्रवासनको क्षेत्रमा काम गर्दै आएका प्रकाश मद्देले अन्तर्चारिक श्रमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

उनीहरूले गरिबी, जलवायु परिवर्तनका कारण हुने आप्रवासन तथा मोसमी आप्रवासनलाई पनि एटैप्रेस पापदण्ड बनाए व्यवस्थित, सुरक्षित, मर्यादित बनाउन माग गरेका छन्। सुरुपरिच्छममा सुरक्षित आप्रवासनमा काम गर्दै आएका निःसन्देश नेपालका कार्यकारी निर्देशक भवारज रेमीले भारतमा रोजगारिका लागि जानेलाई पनि वैदेशिक रोजगारिको मान्यता दिए सरकारले उनीहरूको सबै किसिमको अधिकार तथा जोखिमपूर्ण अवस्थामा अधिकार, सामाजिक सुरक्षा प्रत्याभूत गर्नुपर्ने बताए।

यसैगरी सुरक्षित आप्रवासनका लागि राईश्च सञ्चालका अध्यक्ष चिरञ्जीवी बताले श्रमिकहरूको सम्पूर्ण समयस्थानका अध्यक्षमात्रा उपाधि दिए व्यवस्थित, सुरक्षित आप्रवासनलाई पनि एटैप्रेस यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई सम्मान गर्ने व्यवस्था मिलाउन आग्रह गरेका हुन्।

यसैगरी चौतारी नेपाली काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै सबै प्रकाशक अमलाई स