प्रतिदिन १७औं वार्षिकोत्सव

राष्ट्रिय दैनिक
प्रतिदिन
PRATIDIN NATIONAL DAILY

स्तन क्यान्सरका लक्षण

- स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठागुठी देखिनु,
- स्तनको छाला लामो समयसम्म निको नहुने खटिरा आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु,
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो हुनु,
- स्तनको मुन्टा भित्रतर्फ जानु,
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु आदि ।
- यी मध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

वर्ष-१७ ।। अङ्क : ११३ ॥ २०८२ जेठ १९ गते सोमबार (2nd June 2025 Monday) Pratidin National Daily मूल्य-रु.५/-

राजावादीको बन्द फिर्ता, व्यवसायीको यातायात बन्द कायमै

झापा(प्रस) । संयुक्त जनआन्दोलन समितिले काठमाडौं आज गर्ने भनिएको उपत्यका बन्दको कार्यक्रम फिर्ता लिएको छ । राप्रपा नेपाल र राप्रपा नेताद्वय कमल थापा र दीपक सिंहलगायत पक्राउ परेका व्यक्ति छुटेपछि समितिले बन्द फिर्ता लिएको हो । 'जेठ १८ गते प्रदर्शनको क्रममा हिरासतमा लिइएका हाम्रा सबै साथीहरू रिहा भइसकेको अवस्था मध्यनजर गर्दै जेठ १९ गतेलाई तोकिएको उपत्यका बन्दको कार्यक्रम फिर्ता लिएको जानकारी गराइन्छ,' समितिले जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ । राजसंस्था पुनर्स्थापना गर्न माग गर्दै आइतबार काठमाडौंमा भएको प्रदर्शनबाट राप्रपा नेपालका अध्यक्ष थापा पक्राउ परेका थिए । यसैगरी, उनलाई भेट्न प्रहरी परिसर काठमाडौं पुगेका सिंहलाई पनि प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको थियो । राजावादीको बन्द फिर्ता भए पनि यातायात व्यवसायीहरुले बन्द यथावत राखेका छन् । आजदेखि उनीहरुले यातायात बन्द गर्न लागेका हुन् । गण्डकी प्रदेश सरकारले 'राइड सेयरिङ'लाई पनि यात्रु बोक्न वैधानिकता दिएको विरोधमा यातायात व्यवसायीले सार्वजनिक यातायात बन्द गराएका हुन् ।

यातायात व्यवसायीले आजदेखि देशभर अनिश्चितकालीन यातायात बन्दको घोषणा गरेका छन् । 'सार्वजनिक यातायात बचाउ केन्द्रीय संघर्ष समिति'को आह्वानमा आजदेखि देशभरका सार्वजनिक यातायात ग्यारेजमै थन्क्याएर बस्ने निर्णय भएको यातायात व्यवसायी राष्ट्रिय महासंघका उपाध्यक्ष सरोज सिटौलाले जानकारी दिए । उनका अनुसार मजदुर र यातायात गरी नौ वटा संगठनको संयुक्त आयोजनामा अनिश्चितकालीन यातायात बन्दको घोषणा गरिएको हो । विभिन्न ७ वटा मुख्य माग राखेर यातायात व्यवसायी र मजदुर संगठनहरू आन्दोलनमा उत्रिएका हुन् ।

संघीय ऐनसँग बाझिने गरी प्रदेशहरूले ऐन ल्याउन लागेको र विशेषगरी गण्डकी प्रदेशले राजपत्रमा प्रकाशनगरी निजी सवारी साधन (रातो प्लेट) लाई भाडाको (कालो प्लेट) सरह सञ्चालन गर्न लागेको, सार्वजनिक यातायात क्षेत्रमा योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा कोष सरकारले अनिवार्य लागू नगरेकोलगायत माग गरेर आन्दोलन गर्न लागिएको जानकारी सिटौलाले दिए । गण्डकी सरकारले आन्दोलनरत यातायात व्यवसायीलाई वार्तामा आउन पटक पटक आह्वान गरे पनि व्यवसायी गएका छैनन् । प्रदेश सरकारले यसअघि बुधवार र आइतबार पनि वार्तामा बोलाएको थियो ।

कृषकहरुले गौरादहमा फेरि गरे चक्काजाम

झापा(प्रस) ।विभिन्न माग राख्दै झापाको गौरादहमा कृषकहरुले आज फेरि दोस्रो पटक चक्काजाम गरेका छन् ।

आइतवार बिहान ९ देखि ११ बजेसम्म गौरादह-८ चन्दन चोकस्थित पाडाजुँगी-गौरीगञ्ज सडकखण्डमा कृषकहरुले दुईघण्टे चक्काजाम गरेका हुन् । जोरपल उच्च कृषक समूहको आयोजनामा जोरपल कृषक समूहका अध्यक्ष इन्द्रप्रसाद पोखरेलको नेतृत्वमा करिब ५० जना स्थानीय कृषकहरुको उपस्थिति रहेको थियो ।

"सरकारले तोकेको मूल्य पाउनुपर्ने, मल, बीउ, विषादि समयमा पाउनुपर्ने, ट्र्याक्टर जोताई दररेट कम हुनु पर्ने र कृषि सिँचाई महशुल पुरै छुट हुनु पर्ने" लगायतका ४ सुत्रीय माग राखी प्लेकार्ड बोकेर "स्थानीय सरकार मुर्दावाद, केन्द्रीय सरकार मुर्दावाद, किसानको माग पुरा गर" जस्ता नारा लगाउँदै चक्काजाम गरेका हुन् । गत साता पनि उनीहरुले चक्काजाम गरेका थिए ।

मेचीनगरमा ट्रकले कम्मरमाथि पेलिएकी युवतीको मृत्यु

झापा, जेठ १८ । झापाको मेचीनगरमा ट्रकको ठक्करबाट एक युवतीको मृत्यु भएको छ । जेठ १३ गते ट्रकको ठक्करबाट घाइते भएकी युवतीको उपचारका क्रममा आज दिउँसो मृत्यु भएको हो । मेचीनगर नगरपालिका वडा न.१४ धाइजन चोकस्थित पूर्वपश्चिम राजमार्गमा काँकरभिट्टाबाट बिर्तामोडतर्फ आउँदै गरेको प्रदेश १-०१-०१४ प. ५१५२ न.को मोटरसाइकललाई सोही दिशाबाट आउँदै गरेको प्रदेश १-०१-००१ ख. ४७११ न.को ट्रकले साइडबाट ठक्कर दिएको

थियो । दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक मेचीनगर -१० बस्ने २९ वर्षीय राहुल गुप्तालाई केहि नभएको तर सोही मोटरसाइकलमा पछाडी सवार बुद्धशान्ति ५ बस्ने २२ वर्षीया आकृति दनुवार गंभीर घाइते भएकी थिइन् । उनको कम्मरमाथि पेलिएको थियो । घाइतेलाई बीएण्डसी अस्पताल बिर्तामोडमा ल्याई उपचार भइरहेकोमा आज दिउँसो ४;१० बजे उचारको क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । ट्रक चालक बिर्तामोड नगरपालिका वडा न.३ बस्ने ३४ वर्षीय बिजय लिम्बूलाई इलाका प्रहरी कार्यालय धुलाबारीले प्रहरी नियन्त्रणमा लिएको छ ।

बचत सहकारीमाथि जारी मापदण्डप्रति संघहरुको ध्यानाकर्षण

झापा(प्रस) । सहकारी क्षेत्रमा देखिएको विषम परिस्थितिमा राज्यले समस्याको सही पहिचान नै नगरिकन ऐन कानुनको कार्यान्वयन भन्दा पनि सहकारी संघ-संस्थालाई कमजोर र धरासायी बनाउने गरी मापदण्ड जारी गरेको भन्दै जिल्ला बचत तथा ऋण सहकारी संघहरुले आपत्ति जनाएका छन् । राष्ट्रिय सहकारी नियमन प्राधिकरणले बचत तथा ऋणको मुख्य कारोबार गर्ने सहकारी संस्थाको संचालन सम्बन्धमा जारी गरिएको नियामकीय मापदण्ड, २०८२ ले सहकारी संस्थालाई नै कमजोर बनाउने भन्दै ३० भन्दा बढी जिल्ला संघहरुले संयुक्त विज्ञप्ति जारी गर्दै तत्काल परिमार्जनको लागि माग समेत गरेका छन । ३४ वटा जिल्ला वचत तथा ऋण सहकारी संघका अध्यक्षहरुले बिज्ञप्ति जारी गर्दै सहकारी क्षेत्रमा केही विकृति विसंगतिहरु देखापरेका भए पनि सहकारीको समस्या तथा विकृतिहरु संघमा आवद्ध भएर नभएको भन्दै जिल्ला अध्यक्षहरुले संघमा अनिवार्य आवद्ध हुने ऐन कानुनको अभावका कारणले समस्या सिर्जित भएको स्पष्ट पारेका छन् । त्यसैगरी वचत तथा ऋण सहकारी संघ झापासहित म्यानेजर्स क्लब झापा, जिल्ला सहकारी संघ झापा र कोशी प्रदेश वचत तथा ऋण सहकारी संघले समेत संयुक्त बिज्ञप्ति जारी गर्दै सहकारी संस्थाहरुको छाता संगठन तथा संघहरुमा आवद्ध नभएका अधिकांश संस्थाहरुमा समस्याहरु देखापरेको जनाएका छन् ।वचत तथा ऋण सहकारी संघ झापाका अध्यक्ष तुलाराम न्यौपानेसहितले हस्ताक्षर गरेको बिज्ञप्तिमा संघमा आवद्ध रहेका संस्थाहरुको संस्थागत विकास, क्षमता विकास र नेतृत्व विकास, व्यवसायिक प्रवर्द्धन तथा अन्तरलगानी कार्यक्रममार्फत संस्थाहरुलाई निरन्तर सवलीकरण गर्दै आइरहेको अवस्थामा जारी मापदण्डमा भने बचत तथा

❖ बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

साहित्यकार गणेश रसिकको निधन

झापा(प्रस) । वरिष्ठ सर्जक गणेश रसिकको ७८ वर्षको उमेरमा आइतवार निधन भएको छ।

ललितपुरको हरिसिद्धिस्थित नेपाल क्यान्सर अस्पतालमा प्रोस्टेट क्यान्सरको उपचार गराइरहेका उनको आइतवार बिहान ११ बजे निधन भएको सङ्गीतकार बुलु मकारुङले जानकारी दिए।

उनका अनुसार रसिककी छोरी बेलायतबाट फर्किएपछि दाहसंस्कार गरिने छ । उनको पार्थिव शरीर महाराजगञ्जस्थित शिक्षण अस्पतालमा राखिएको छ। भोजपुर छिनामाखुमा वि. सं. २००४ असोज ४ मा जन्मेका रसिक पचासको दशकमा इलाम बसाइँ सरेका थिए । करिब पाँच दशकअघि 'लेकाली' समूहबाट गायन क्षेत्रमा आएका रसिकले कवि, गीतकार, सङ्गीतकार, लेखक, निबन्धकार र नियात्राकारका रूपमा परिचय बनाएका थिए । उनका सारङ्गीभित्र कथासंग्रह, गणेश रसिकका गीत, आकाश गङ्गाको ओतमुनि, दशगजामा उभिएर, जब सिस्नोहरू टेक्दै हिँडेलगायतका कथा, कविता, निबन्ध, नियात्रा र संस्मरणसहित एक दर्जनभन्दा बढी कृति प्रकाशित छन्।

उनका छोरा र श्रीमतीको यसअघि नै निधन भइसकेको थियो । हटेर होइन, डटेर लड्ने नेपालीको बानी हुन्छ, तराई हेर कति राम्रो हरियो वन हुनाले, मेरो टाउको सानो छ, यो टाउको विशाल देश छ, रातो भाले क्वाँए क्वाँएजस्ता राष्ट्रिय र लोकगीत गाएका थिए । उनका केही रचना विद्यालयका पाठ्पुस्तकमा समावेश छ।

साहित्यकार रसिकले रत्न रेकर्डिङ संस्थान र साझा प्रकाशनका अध्यक्ष तथा महाप्रबन्धक, सांस्कृतिक संस्थानको महाप्रबन्धक, नेपाल नाट्य तथा सङ्गीत प्रज्ञा प्रतिष्ठानको सदस्य सचिवको जिम्मेवारी सम्हाल्ने अवसर प्राप्त गरेका थिए ।

ताजा फलफूल तथा जुस पाउने एकमात्र ठाउँ

भद्रपुर-८, बिजुली अफिस अगाडी रहेको फलफूल पसलमा सबै प्रकारका फलफूल (स्याउ, सुन्तला, अनार आदी) पाउनुको साथै बिरामी तथा स्वास्थ्य मानिसको लागि फ्रेस जुस पनि पाईन्छ ।

सम्पर्क
श्याम फ्रुट्स एण्ड जुस सेन्टर
भद्रपुर ८, बिजुली अफिस अगाडी
९८२६७२१५२८

डा. प्रेम ब. शाही, MS, FISS
वरिष्ठ विशेषज्ञ - हाड, जोर्नी, नशा, मेरुदण्ड रोग /सर्जन
समय: सोमबार देखि विहिबारसम्म, २ बजे देखि

डा. दिपायन पाण्डे, MD
वरिष्ठ विशेषज्ञ - छाला, यौन, कपाल, सौन्दर्य, कुष्ठरोग
समय: प्रत्येक विहिबार, स्किन हस्पिटल, दमकबाट

डा. आलोक झा, MD
वरिष्ठ विशेषज्ञ - मानसिक, नशा तथा मनोरोग
समय: प्रत्येक महिनाको पहिलो शनिबार, कोशी हस्पिटल, विराटनगरबाट

डा. केशव कु. मण्डल, MD
वरिष्ठ विशेषज्ञ - नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ
समय: दैनिक सेवा, विहान १० बजे देखि

डा. धिरज ताम्रकार, MD / डा. आनन्द देव, MD
वरिष्ठ फिजिसियन /इन्टरनल मेडिसिन
समय: दैनिक सेवा

डा. विकाश जैशी, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - कलेजो (लिभर) पेट, जन्डिस, हेपटाईटिस रोग तथा कलेजो प्रत्यारोपण फिजिसियन
समय: प्रत्येक महिनाको अन्तिम आईतबार, विर हस्पिटल, काठमाडौंबाट

डा. अच्युत भक्त आचार्य, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - छाति, फोक्सो, दम, श्वासप्रश्वास, एलर्जी, निन्द्रा तथा क्षयरोग/ पल्मोनोलोजिष्ट
समय: प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिबार, नर्भिक हस्पिटल काठमाडौंबाट

डा. विवेक कट्टेल, MD, FRCI
वरिष्ठ विशेषज्ञ - बाथरोग, संक्रमण रोग तथा फिजिसियन
समय: प्रत्येक महिनाको दोस्रो शनिबार, न्यूरो हस्पिटल विराटनगरबाट

डा. निशान भुर्तेल, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - मृगौला (किड्नी) रोग तथा मृगौला प्रत्यारोपण फिजिसियन
समय: प्रत्येक महिनाको दोस्रो शुक्रबार, सिभिल हस्पिटल काठमाडौंबाट

स्वास्थ्य सेवामा तपाई सँगै
जिवनरक्षा बिर्तामोड
पोलिक्लिनिक एण्ड डायग्नोष्टिक सेन्टर प्रा. लि.
बिर्तामोड-४, भद्रपुररोड, झापा (भद्रपुरबसस्टेण्ड अगाडि)
जानकारी तथा नाम दर्ताका लागि सम्पर्क
023-591566 (Reception), 023-531242 (Pharmacy)
9807923352 / 9817094601
विशेषज्ञ OPD सेवा/प्याथोलोजि ल्याब/भिडियो एक्स-रे/डिजिटल एक्स-रे
ECG/ EEG/NCT/PFT/फार्मेसी
खुल्ने समय: विहान ७ बजे देखि बेलुकी ७ बजे सम्म

डा. धर्मागत भट्टराई, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - बाल रोग, इम्युनोलोजी (रोग प्रतिरक्षा), एलर्जी, बाल बाथजन्यरोग र बाल बोनम्यारो मेडिसिन विज्ञ
समय: प्रत्येक महिनाको अन्तिम शुक्रबार र शनिबार, ॐ हस्पिटल काठमाडौंबाट

डा. उत्कर्ष कार्की, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - बालबालिका किशोरकिशोरी नशा तथा मानसिक रोग /बाल मनोचिकित्सक
समय: प्रत्येक महिनाको दोस्रो शुक्रबार र शनिबार, कान्ति बाल हस्पिटल, काठमाडौंबाट

डा. सन्तोष मिश्र, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - बाल नशा मस्तिष्क, मेरुदण्ड, अटिजम, टाउको रोग /बाल न्यूरोलोजिष्ट
समय: प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार र शनिबार, काठमाडौं मेडिकल कलेजबाट

डा. दिलिप न्यौपाने, MD, DM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - बाल पेट, ग्याष्ट्रिक, आन्द्रा, प्यान्क्रियाज, कुपोषण, तथा कलेजो रोग /बाल ग्याष्ट्रोइन्टेरोलोजिष्ट
समय: प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार र शनिबार, काठमाडौं मेडिकल कलेजबाट

प्रा. डा. गौरवराज ढकाल, MS, FISS
वरिष्ठ विशेषज्ञ - मेरुदण्ड (स्पाइन), नशा, ढाँड, गर्धन, कम्मर रोग /स्पाइन सर्जन
समय: प्रत्येक महिनाको दोस्रो शुक्रबार, ॐ हस्पिटल काठमाडौंबाट

डा. पुरूषोत्तम पराजुली, MS, MCh
वरिष्ठ विशेषज्ञ - पिसाब, प्रोस्टेट, मुत्रनलि, पत्थरी तथा मुत्र रोग /युरोलोजिष्ट
समय: प्रत्येक महिनाको तेस्रो शनिबार, न्यूरो हस्पिटल, विराटनगरबाट

डा. अपार पोखरेल, MS, FIPE
वरिष्ठ विशेषज्ञ - नाक, कान, घाँटी रोग /बाल तथा वयष्क ENT सर्जन
समय: प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिबार, सिभिल हस्पिटल, काठमाडौंबाट

डा. हरिशंकर प्र. यादव, MD, FIEM
वरिष्ठ विशेषज्ञ - मधुमेह (सुगर), थाइराईड, हर्मोन रोग
समय: प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिबार, विराटनगरबाट

मकैमा समेत परनिर्भर

• लक्ष्मी उप्रेती

मेचीनगर । मकैमा शरीरको पोषणका लागि आवश्यक सबै प्रकारको मिनरल्स पाइन्छ । मकै यस्तो खाद्य पदार्थ हो जसले मानिसको स्वास्थ्यलाई निकै फाइदा पुऱ्याउछ । त्यसकारण पनि पछिल्लो समय मकैको माग बढ्दो छ । तर, कृषिप्रधान मुलुक नेपाल मकैमा समेत आयातमै भर पर्नु परेको छ । स्थानीयस्तरमा उत्पादन गर्ने पर्याप्त सम्भावना भए पनि आन्तरिक उत्पादनले माग धान्न नसक्दा आयातमै भर पर्नु परेको हो ।

कृषि विज्ञहरुका अनुसार स्वदेशी उत्पादनले आन्तरिक माग करिब ३ महिनामात्रै धान्ने गरेको छ । बाँकी नौ महिनाका लागि आयातित मकैमा नेपाली निर्भर हुनु परेको छ । क्वारेन्टाइन कार्यालय काँकरभिट्टाका अनुसार नेपाल प्रवेशको पहिलोद्वार काँकरभिट्टा नाका भएर चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को १० महिना साउन-वैशाखसम्म ६ करोड ३१ लाख ८० हजार रुपैयाँ बराबरको १ हजार ६ सय २० मेट्रिक टन मकै आयात भएको छ ।

गत वर्ष सो अवधिमा यो नाका भएर ४ करोड ७१ लाख ७६ हजार रुपैयाँ बराबरको १ हजार ४ सय ४३ मेट्रिक टन मकै आयात भएको क्वारेन्टाइन कार्यालय काँकरभिट्टाका निमित्त कार्यालय प्रमुख चन्द्रेश्वर ठाकुरले जानकारी दिए । स्थानीय उत्पादनले बजार माग धान्न नसक्दा ठुलो परिमाणमा मकै आयात भएको प्राविधिक सहायकसमेत रहेका ठाकुरले बताए ।

भन्सार विभागको तथ्याङ्क अनुसार मुलुकमा चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को १० महिना साउन-वैशाखसम्म १५ अर्ब ९३ करोड ४९ लाख रुपैयाँ बराबरको दुई लाख ९९ हजार ९ सय ८९ मेट्रिक टन मकै आयात भएको छ । गत वर्ष सो अवधिमा १२ अर्ब ५६ करोड ५ लाख १५ हजार रुपयाँ बराबरको दुई लाख ७८ हजार ४ सय ७५ मेट्रिक टन मकै आयात भएको थियो । आन्तरिक उत्पादनले मकैको माग पूर्ति गर्न प्रतिहेक्टर ४ दशमलव ५ देखि ५ टनसम्म उत्पादन बढाउनुपर्ने कृषि विज्ञको सुझाँव छ ।

छिमेकी मुलुक भारत, चीन, अर्जेन्टिना, थाइल्यान्ड, ब्राजिल, दक्षिण अफ्रिका र टर्कीबाट मकै आयात हुने गर्छ । पछिल्लो समय मकै पोल्टीफार्ममा कुखुराका लागि दानाको प्रयोग हुनुका साथै च्याख्लाको समेत खपत धेरै हुने गरेको छ । नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद्ले मकैको उन्नत जात अनुसन्धान गरी सिफारिस गर्दै आएको छ ।

नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद् (नार्क) ले पछिल्लो समय मकैको १० हाइब्रिड जात विकास गरेको छ, जसको उत्पादन क्षमता प्रतिहेक्टर एक सय क्विन्टलसम्म छ । तर हाल किसानको पहुँचमा पुगेको मकैको हाइब्रिड जातले करिब ३० देखि ३२ क्विन्टल प्रतिहेक्टर (डेढ बिघा) उत्पादन हुने बताइएको छ । खासगरी मकै बाली खाद्यान्न र पशुपालन क्षेत्रमा खपत हुँदै आएको झापा मेचीनगर–४ बाहुनडाँगीका कृषक रामप्रसाद सापकोटाको भोगाई छ । पहाडी क्षेत्रमा उत्पादन भएको अधिकांश मकै खाद्यान्नका लागि र तराईमा उत्पादन हुने मकै 'साइलेज' घाँस, दाना र खानामा प्रयोग हुँदै आएको छ ।

चैत २०–२५ गतेबाट उत्पादन हुने मकै जेठको अन्त्यसम्ममा सकिने बताइएको छ । झापाको मेचीनगर नगरपालिका–६ काँकरभिट्टामा प्रधान कार्यालय रहेको देशकै अग्रणी सहकारी संस्था नेपाल बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था लि अर्को व्यवसाय एनएमसी कृषि फर्मले यो अवधिमा १६ देखि १७ लाख केजी मकै 'साइलेज' घाँस, दाना र खानामा प्रयोग गर्नका लागि खरिद गर्दै आएको संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष रामचन्द्र उप्रेतीले बताए ।

उनका अनुसार कृषि फर्मले २ देखि ३ लाख रुपैयाँ मुल्यसम्मका बेल भनाएर अन्यत्र बिक्री गर्ने गरेको छ । बाकी मकै आफ्नै फर्ममा खपत हुने गरेको छ । उनका अनुसार झापाका अन्य कृषि फर्महरुमा समेत गरी जिल्लामा करीब १ करोड केजी मकैको खरिद बिक्री हुने गरेको छ । झापाली कृषकहरुबाटै संस्थाले मकै खरिद गर्ने गरेको भए पनि स्थानीय किसानको उत्पादनले माग धान्न नसक्दा बाध्य भएर आयात समेत गर्नुपरेको उप्रेतीको भनाई छ ।

शुरुमा यसको मूलइ महंगो भए पनि पछिल्लो समय प्रति केजी ४ देखि साढे ४ रुपैयाँमा खरिद बिक्री हुने गरेको छ । भारतमा अझ सस्तोमा पाइन्छ । ' जतिबेला हामीले यसको चलन शुरु गऱ्यौ महंगो थियो' उप्रेतीले भने –'क्रमस यसको चलन सवैतिर बढ्दै जान थालेपछि मूल्य सस्तो हुन थालेको छ । शुरुमा ६ रुपैयाँसम्ममा खरिद गर्नुपरेको थियो । '

हरेक पशु वस्तुका लागि आवश्यक विभिन्न दानाको कच्चा पदार्थको रुपमा मुख्यः मकै नै हुने गरेको उनको भनाई छ । पशुपन्छीको दानाका लागि करिब एक क्विन्टल दाना तयार पार्न ५० देखि ५५ किलो मकै आवश्यक पर्छ । पछिल्लो समय मकैका विभिन्न परिकार खानेको संख्या पनि बढ्दो रहेके वरिष्ठ फिजिशियन डाक्टर पिताम्बर ठाकुरको भनाई छ ।

मकैको सेवनले शरिरमा जमेको अतिरिक्त बोसो अर्थात् कोलेस्ट्रोलाई कम गर्ने सबैभन्दा असरदार तरिका रहेको पोषण विज्ञहरुको भनाई छ । मकै खादा तौल घट्नुका साथै अन्य रोगको निराकरणका लागि पनि निकै फाइदा पुग्ने, मकैमा भिटामिन सी, बायोफ्लेविनाइड्स, क्यारोटेनाइड र फाइबरको मात्रा धेरै पाइने, यसले कोलेस्ट्रोललाई कम गरेर धमनीहरु ब्लक हुनबाट रोक्ने, यसमा पाइने फाइबरले कोलेस्ट्रोललाई नियन्त्रित गर्न सहायक गर्ने, क्यान्सरबाट जोगाउँने, आँखाको लागि फाइदाजनक, छालालाई चम्किलो बनाउँछ अल्छी हटाउँने यसका फाइदा रहेको चिकित्सकहरुको भनाई छ ।

मकैका यति बढी फाइदा भए पनि मकै उत्पादनमा चुनौती निक्कै रहेको कृषि वैज्ञानिक डा. घनश्याम भण्डारीको भनाई छ । नेपालमा मकै बाली उत्पादनमा बिउ, मल, सिँचाइ लगायतका चुनौती पाइएका छन् । नार्कले उत्पादन गरेको बिउ किसानसम्म पुग्न सकेको छैन । हाल किसानसम्म पुगेको जात पनि व्यवस्थित रूपले खेती हुन सकेको छैन ।

मकैको राम्रो उत्पादन लिनका लागि उन्नत जात, अनुकूल वातावरण र मलजल उपलब्ध हुनु पर्छ । पछिल्लो समय बदि्लँदो वातावरणका कारणले रोग र किराको प्रकोप पनि बढ्दो छ । त्यसैले बिउको क्षमता अनुसार उत्पादकत्व हुन सकेको छैन । यस्तै किसानले मल, सिँचाइ, प्राविधिकको सल्लाह पाउन सकेका छैनन् ।

बिर्तामोडमा फस्ट स्टेप

बिर्तामोड(प्रस) । बिर्तामोडमा फस्ट स्टेप एजुकेसनल कन्सल्टेन्सी सञ्चालनको तयारी गरिएको छ । काठमाडौंमा १७ बर्षदेखि सञ्चालनमा रहेको फस्ट स्टेप एजुकेसनल कन्सल्टेन्सीको पाँचौं शाखा बिर्तामोडमा सञ्चालन गर्न लागेको म्यानेजिङ डाइरेक्टर अमित पौडेलले बताए ।
अहिले कार्यालय व्यवस्थापन गरिरहेको बताउँदै उनले सम्पूर्ण कार्य सकेर बिर्तामोडमा शाखा सञ्चालन गरिने जनाए।

फस्ट स्टेप एजुकेसनल कन्सल्टेन्सीको शाखा बिर्तामोडबाट उच्च शिक्षा अध्ययन गर्न युके, फ्रान्स, अस्ट्रेलिया, क्यानडा, भारतमा जान चाहने बिद्यार्थीहरुलाई सम्पूर्ण सेवा उपलब्ध गराउने बिर्तामोड शाखा प्रमुख दिक्षा बस्नेतले बताइन्। पत्रकार सम्मेलनमा बिर्तामोड शाखा प्रमुख दिक्षा कार्की बस्नेत, कन्सल्टेन्सीकी राशिका उप्रेतीलगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

बिर्तामोड नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
कोशी प्रदेशको

१५ दिने सूचना

सधियार पूर्वः श्री इश्वर शर्मा, पश्चिमः श्री हेम बहादुर कार्की, उत्तरः श्री बिना उप्रेती, विष्णु मैनाली, दक्षिणः सडक को नाममा जारी गरिएको ।

साविक अनारमनी गाविस वडा नं. ४ हाल बिर्तामोड नगरपालिका, वडा नं. ४ बस्ने श्री लिला माया बुढाथोकीले निजका नाममा दर्ता कायम रहेको तपसिल बमोजिम जग्गामा भवन अभिलेखिकरण प्रमाण पत्र पाउँ भनी निवेदन तथा घर नक्सा पेश गर्नु भएकोमा तपाईं 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	सर्जिमिन मिति
बिर्तामोड न.पा ४	१७९०१ १९	४६७४	१६९.३१	२०८१/ १२ /२७	२०८१/ १२ /२७	२०८२/ ०२/१६

बचत...

ऋण सहकारीको अन्तर्राष्ट्रिय मूल्य, मान्यता र सिद्धान्तको प्रतिकुल हुने गरी जारि गरिएको जनाईएको छ । जारी मापदण्डले प्रारम्भिक वचत तथा ऋण सहकारी संस्था चलायमान हुन नसक्ने अवस्था सिर्जित गरी तरलता गणनाको समय सीमाले भ्रम सिर्जना गर्ने कार्य गरेको पनि जनाइएको छ । यस विषम नीतिगत अस्थिरताले निम्ताएको समस्या समाधानका लागि सहकारी अभियान एकतावद्धका साथ उल्लेखित सवालहरुमा अगाडी बढ्नुपर्ने र मापदण्ड तत्काल परिमार्जन गरी जारी गर्न केन्द्रीय सहकारी संघले जारी गरेको प्रेस विज्ञप्तीमा जिल्लागत संघहरुले ऐक्यवद्धता जाहेर गरेको विज्ञप्तीमा उल्लेख छ ।

सहकारी ऐन २०७४ र नियमावली २०७५ का व्यवस्था मार्फत संघ-संस्थाहरुलाई प्रदत्त अधिकार कुण्ठित हुने गरी राष्ट्रिय सहकारी नियमन प्राधिकरणले जारी गरेको मापदण्ड तत्काल संशोधन गर्न संघहरुले जोडदार माग गरिएको जनाइएको छ । माग सम्वोधन नभएमा जिल्ला जिल्लाबाट दबाब सिर्जना गरी सार्वजनिक आह्वान गर्दै आन्दोलन गर्न बाध्यकारी अवस्था सिर्जना नगर्नका समेत आग्रह गरिएको छ ।

बचत तथा ऋण सहकारी संघ लि.झापा

मिति- २०८२ /०२/१८

प्रेस विज्ञप्ति

मिति २०८२ ज्येष्ठ १५ गतेका दिन बचत तथा ऋण सहकारी संघ लि. झापाको आयोजनामा संघको अध्यक्ष तुलाराम न्यौपाने ज्यूको अध्यक्षतामा, कोशी प्रदेश बचत तथा ऋण सहकारी संघ लि., जिल्ला सहकारी संघ लि. झापा, म्यानेजर क्लब (CMC) झापा लगायत संघमा आवद्ध प्रारम्भिक संस्थाका प्रतिनिधिहरुको उपस्थितिमा राष्ट्रिय सहकारी नियमन प्राधिकरणबाट जारी गरिएको सहकारी मापदण्ड २०८२ का विषयहरुमा छलफल गरी तपशिल अनुसारको निष्कर्ष निकालियो ।

१. बचत तथा ऋणको मुख्य कारोबार गर्ने सहकारी संस्थाहरुको कारोबारलाई व्यवस्थित पारदर्शी, प्रभावकारी बनाउन मिति २०८२/०२/०९ गते राष्ट्रिय सहकारी नियमन प्राधिकरणबाट जारी गरिएको मापदण्डहरुका सम्बन्धमा यस बचत तथा ऋण सहकारी संघ लि. झापाको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको छ।

२. सहकारी क्षेत्रमा भएका करीब ७३ लाख नागरिकले परिचालन गरेको पुँजीबाट कुल वित्तीय क्षेत्रमा करीब २१ % को योगदान ९० हजारको हाराहारीमा सृजना गरेको प्रत्यक्ष रोजगारी, लाखौं मानिसले प्राप्त गरेको अप्रत्यक्ष रोजगारी कुल गार्हस्थ उत्पादन करिब ४% को योगदान नेतृत्व विकास, विभिन्न पक्षको सशक्तिकरणमा खेलेको भूमिका, सीमान्तकृत लक्षित समूह र समग्र लाभग्राहीले प्राप्त गरेको सहज वित्तीय पहुँच लगायत समाजको चौतर्फी विकास र सकारात्मक रुपान्तरणमा खेलिरहेको भूमिकालाई केहि सीमित स्वार्थप्रेरित, लोभी पापीले गरेको नियोजित अपराधको बदनामीको भागी समग्र सहकारी अभियानले बोक्न सक्दैन र त्यसैको आडमा तिनीहरुले गरेको गल्तीको पासा फ्याकेर समग्र सहकारी अभियानलाई नै संकुचन र बन्दी बनाउने गरी सहकारी ऐन २०७४ नियमावली २०७५ मार्फत सहकारी संघ संस्थालाई प्राप्त अधिकार समेत कुण्ठित हुनेगरी जारी भएको मापदण्डप्रति हामी अत्यन्तै गम्भीर र चिन्तित भई, जारी मापदण्ड अविलम्ब संशोधनका निम्ति जोडदार माग गर्दछौं ।

३. सहकारी मूल्य मान्यताको खिलापमा सहकारी संचालन गर्न केही नागरिकहरुको बचत रकम अपचलन गर्ने गराउने जो कोहीलाई कानुनी दायरामा ल्याई यथासक्दो छिटो बचत फिर्ता गराउन राज्यको पहलकदमीको जोडदार माग गर्दछौं ।

४. प्रारम्भिक सहकारी संघ संस्थाहरुको संरक्षण, सम्वर्द्धन, प्रवर्द्धन गर्ने गरी सहकारी मूल्य, मान्यता सिद्धान्त र आदर्शको निम्ति विषयगत जिल्ला संघहरु, प्रादेशिक संघहरु, केन्द्रीय संघहरु, राष्ट्रिय सहकारी महासंघ लगायत समग्र सहकारी अभियानले चालेको वहस पैरवी, बिरोध, आन्दोलन लगायतका कदमप्रति हाम्रो ऐक्यबद्धता समेत रहने व्यहोरा प्रष्ट पार्दै यो विज्ञप्ति जारी गरेका छौ ।

प्रतिनिधिहरु
१. प्रतिनिधि म्यानेजर्स क्लब (CMC) झापा
२. प्रतिनिधि जिल्ला सहकारी संघ लि. झापा
३. प्रतिनिधि कोशी प्रदेश बचत तथा ऋण सहकारी संघ लि.

तुलाराम न्यौपाने
अध्यक्ष
बचत तथा ऋण सहकारी संघ लि. झापा

असल संस्कार र समृद्धिका लागि एनएमसी

नेपाल बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था लि.

कर्पोरेट कार्यालय : मेचीनगर-६, काँकरभिट्टा, कोशी प्रदेश

कर्जा बुझाउने सम्बन्धी ७ दिने सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०८२/२/१९

यस संस्थाको बचत तथा ऋण व्यवसाय अन्तर्गतको सेवाकेन्द्रसँग कर्जा कारोबार गर्ने तपशिल अनुसारका ऋणी सदस्यहरुले संस्थालाई तिर्नु बुझाउनु पर्ने साँवा तथा ब्याजको नियमित मासिक किस्ता विगत लामो समयदेखि नबुझाएको र ऋण रकम बुझाउने किस्ता भाखा/अन्तिम भाखा समेत नाघिसकेको र पटक-पटक लिखित एवम् मौखिक तागेता गर्दा समेत अटेर गरी हालसम्म आफूले तिर्न बुझाउनु पर्ने सम्पूर्ण साँवा तथा ब्याज फरफारक नगरेको हुँदा यो सूचना जारी गरिएको छ । अतः यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिनभित्र आफूले बुझाउन बाँकी सम्पूर्ण रकम बुझाउन वा बुझाइसकेको भए प्रमाण सहित संस्थामा सम्पर्क राख्न सूचित गरिन्छ । अन्यथा ऋणको सुरक्षण वापत संस्थामा रहेको धितो लिलामीका लागि प्रधान कार्यालय सिफारिस गरिने व्यहोरा सम्बन्धित सबैमा यसै सूचनाद्वारा सूचित गरिन्छ ।

तपसिल :

क्र. सं.	ऋणीको नाम, थर	ठेगाना	बाबुको नाम	बाजेको नाम	पति/पत्नी	जग्गाधनीको नाम	सेवाकेन्द्र
१.	रश्मा संग्रौला	बुद्धशान्ति-३	मदन कुमार संग्रौला	कृष्ण प्रसाद संग्रौला	रोशन ढकाल	रश्मा संग्रौला	बुधबारे
२.	ढाका प्रसाद चम्लागाँई	बुद्धशान्ति -७	डिल्लीराम चम्लागाँई	रंगलाल चम्लागाँई	निर्मला चम्लागाँई	ढाका प्रसाद चम्लागाँई	बुधबारे
३.	महेन्द्र लावती	मेचीनगर ३	श्री प्रसाद लावती	शेर वहादुर लावती	चन्द्रकला लावती	महेन्द्र लावती	बाहुनडाँगी
४.	नरेन्द्र राई	मेचीनगर १	शंकर ध्वज राई	हर्क वहादुर राई	जानुका राई	नरेन्द्र राई	बाहुनडाँगी
५.	कल्पना राई	मेचीनगर ४	पदम वहादुर तामाङ्ग	पुर्ण वहादुर तामाङ्ग	पदम वहादुर राई	कल्पना राई	बाहुनडाँगी
६.	गंगा सुनार	मेचीनगर ४	कुमार धमला	काले धमला	अमृत वहादुर सुनार	अमृत बहादुर सुनार	बाहुनडाँगी
७.	गिता देवी नेपाल	मेचीनगर ३	ठाकुरप्रसाद नेपाल	गंगाधर नेपाल	पर्शुराम नेपाल	चन्द्र कुमारी पोखेल	ईटाभट्टा
८.	देवीमाया थापा	मेचीनगर ७	ओम बहादुर घिमिरे	टीकाराम घिमिरे	शेर बहादुर थापा	देवीमाया थापा	ईटाभट्टा
९.	लिला कुमारी मैनाली उप्रेती	मेचीनगर ७	कृष्ण प्रसाद उप्रेती	चन्द्र ज्योती उप्रेती	शम्भु प्रसाद मैनाली	लिला कुमारी मैनाली उप्रेती	ईटाभट्टा
१०.	आशिका सुब्बा	मेचीनगर ८	टेक बहादुर मगर	प्रितिमान मगर	लोक बहादुर सुब्बा	आशिका सुब्बा	ईटाभट्टा
११.	गुलेन बहादुर धिमाल	मेचीनगर ८	शिव धिमाल	जुहा धिमाल	दिपा धिमाल	गुलेन बहादुर धिमाल	ईटाभट्टा
१२.	भेषराज दाहाल	मेचीनगर ७	श्याम दाहाल	बेदनिधि दाहाल	झरना कटुवाल	झरना कटुवाल	ईटाभट्टा
१३.	जितनाथ योगी	मेचीनगर ३	थमनाथ जोगी	डिल्लीनाथ जोगी	दिपा योगी	जितनाथ योगी	ईटाभट्टा
१४.	कविता धिमाल	मेचीनगर ८	रेन्जी धिमाल	पैचातु धिमाल	सरिता मेचे	वासी धिमाल	ईटाभट्टा
१५.	तारा दनुवार	मेचीनगर-१०	काजी बहादुर दनुवार	कृष्णलाल दनुवार	मोहन दनुवार	तारा दनुवार	धुलावारी
१६.	सुरेश राजवशी	मेचीनगर-१०	चौकीदार राजवशी	महेश राजवशी	विमला राजवशी	सुरेश राजवशी	धुलावारी
१७.	केशरबहादुर प्रधान	मेचीनगर ९	विरबहादुर प्रधान	भद्रसिंह प्रधान	सितामाया प्रधान	केशरबहादुर प्रधान	खुट्टिडाँगी
१८.	निशाकुमारी भुजेल	मेचीनगर ९	डिकबहादुर भुजेल	सनमान भुजेल	शंकर भेटवाल	कृष्णकुमारीभेटवाल	खुट्टिडाँगी
१९.	मुकेश लिम्बु	मेचीनगर ९	पदमबहादुर लिम्बु	मानध्वज लिम्बु		पदमबहादुर लिम्बु	खुट्टिडाँगी
२०.	कर्मप्रसाद गौतम	मेचीनगर ९	अविकेशर गौतम	जगनप्रसाद गौतम	निरमाया प्रसाई	कर्मप्रसाद गौतम	खुट्टिडाँगी
२१.	धन थाकु प्रधान	मेचीनगर ६	मान बहादुर प्रधान	सेते प्रधान	तुलबिर सिंह प्रधान	धन थाकु प्रधान	काँकरभिट्टा
२२.	मेनुका दाहाल	मेचीनगर ६	लिला प्रसाद गुरागाँइ	अभिकेशर गुरागाँइ	राज कुमार दाहाल	पुष्पलाल दाहाल	काँकरभिट्टा
२३.	भुपाल ओली	मेचीनगर ६	चेतनाथ ओली	श्रीनारायण ओली	हरिमाया उप्रेती	चेतनाथ ओली	काँकरभिट्टा
२४.	बिष्णु कुमार श्रेष्ठ	मेचीनगर ६	दिल बहादुर श्रेष्ठ	जयकृष्ण श्रेष्ठ	अनिता श्रेष्ठ	बिष्णु कुमार श्रेष्ठ	काँकरभिट्टा
२५.	चन्द्र बहादुर कार्की	मेचीनगर ६	भिम बहादुर काकी	पृथसिंह कार्की	दिलासा कार्की	दिलासा कार्की	काँकरभिट्टा
२६.	देबराज बस्नेत	मेचीनगर ६	शेर बहादुर बस्नेत	नर बहादुर बस्नेत	बिष्णु माया बस्नेत	देबराज बस्नेत	काँकरभिट्टा
२७.	लिला देबी घिमिरे	मेचीनगर ६	गंगा प्रसाद बिमली	भोलानाथ बिमली	ज्ञानेन्द्र कुमार घिमिरे	ज्ञानेन्द्र कुमार घिमिरे	काँकरभिट्टा
२८.	मेदनी प्रसाद घिमिरे	मेचीनगर ५	केदारनाथ घिमिरे	हरि प्रसाद घिमिरे	कमला घिमिरे	मेदनी प्रसाद घिमिरे	काँकरभिट्टा
२९.	पार्बती खडका	मेचीनगर ६	इन्द्र बहादुर थापा	पदम बहादुर थापा	अर्जुन खडका	पार्बती खडका	काँकरभिट्टा
३०.	राजु सुवर्णकार	मेचीनगर ६	ओम बहादुर कामी	रन बहादुर कामी	बिष्णु गजमेर सुवर्णकार	ओम बहादुर कामी राजु सुवर्णकार	काँकरभिट्टा
३१.	सुकमाया लिम्बु	मेचीनगर ८	चन्द्रपाल लिम्बु	अबिचन्द्र लिम्बु	डम्बर बहादुर श्रेष्ठ	सुकमाया लिम्बु	काँकरभिट्टा
३२.	दुर्गा बहादुर श्रेष्ठ	मेचीनगर ५	रामजी बहादुर श्रेष्ठ	काजीमान श्रेष्ठ	सर्मिला श्रेष्ठ	दुर्गा बहादुर श्रेष्ठ	काँकरभिट्टा
३३.	नर्बदा अधिकारी	मेचीनगर ६	अनन्तराम सिग्देल	नन्दलाल सिग्देल	छबिलाल अधिकारी	छबिलाल अधिकारी	काँकरभिट्टा

नेपाल बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
मेची क्षेत्रीय उपसमिति

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

सचेत हुन जरुरी

यस वर्षको मनसुन साबिकभन्दा करिब दुई साताअगावै नेपाल भित्रिसकेको छ। प्री मनसुनले मनसुन भित्रिनका लागि राम्रो वातावरण बनाएसँगै नेपालमा छिट्टै मनसुन भित्रिएको हो। जल तथा मौसम विज्ञान विभागको मौसम पूर्वानुमान महाशाखाका अनुसार भारतको आसाम र नेपालको नजिक मनसुनी जलवाष्पसहितको न्यून चापीय प्रणालीको प्रवेश भइसकेको छ। त्यस्तै ब□लादेश र भुटानका पूर्वी भेगमा मनसुन फैलिसकेको छ। नेपालमा मनसुन भित्रिने सरदर मिति जुन १३ तारिख हो। भूउपग्रह, वायुमण्डलीय र मौसम मोडेलबाट प्राप्त सूचना अनुसार पनि नेपालमा मनसुन भित्रिएको महाशाखाले प्रस्ट पारेको छ। यस वर्षको मनसुनमा देशव्यापी रूपमा विगतको भन्दा अधिक वर्षा हुने प्रक्षेपण गरिएको छ। सरकार र सम्बन्धित निकाय मनसुनजन्य विपत्बाट जोगिन पूर्वतयारी र प्रतिकार्यमा जुटिसकेका छन्। आमजनता पनि विपत्बाट जोगिन सचेत हुन जरुरी छ।

यस वर्षको बर्खायाममा अधिक वर्षा हुने र पहिलेभन्दा बढी जनधनको क्षति हुन सक्ने पूर्वानुमान गरिएको छ। सरकारका तर्फबाट राष्ट्रिय विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले तयार पारेको 'मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य राष्ट्रिय कार्ययोजना–२०८२' ले देशभरका चार लाख ५७ हजार घरपरिवारका करिब २० लाख मानिस बाढी, पहिरो, भारी वर्षा, डुबानलगायतबाट प्रभावित हुने प्रक्षेपण गरिएको छ। विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन कार्यकारी समितिको ३२ औँ बैठकले यस पटकको कार्ययोजना पारित गरिसकेको छ। काठमाडौँ उपत्यकाबाट पानी बाहिरिने एक मात्र बाटो चोभार गल्छी साँघुरो हुँदा गत वर्ष भीषण वर्षा भएसँगै काठमाडौँ उपत्यकामा ठूलो क्षति भएको थियो। मुख्यतः नक्खु, कुलेश्वर, थापाथली, बल्खुलगायतका भूभाग डुबानमा परेका थिए। नेपालमा वार्षिक वर्षाको करिब ८० प्रतिशत वर्षा मनसुनी वर्षाको रूपमा यही अवधिमा हुने गर्छ। छोटो अवधिमा निरन्तर र ठूलो मात्रामा वर्षा हुँदा यसले विपत्को रूप लिने अवस्था छ। त्यसै गरी असोजदेखि चैतसम्म अरब सागरमा विकास भई नेपाल प्रवेश गर्ने मनसुनी वायुले हिउँदे वर्षा गराउँछ। हिउँदे वर्षा राम्रो भयो भने हिउँदे बाली र बर्खे वर्षा राम्रो भयो भने बर्खे बाली राम्रो हुने गर्छ। अतः सन्तुलित वर्षाको आशा गर्दै सबै जना पूर्वतयारीका साथ सचेत हुन जरुरी छ।

Pratidin National Daily
प्रतिदिन PRATIDIN NATIONAL DAILY

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

'अर्थ' खर्चमा संसदीय निगरानी

• रामुप्रसाद डोटेल

लोकतान्त्रिक मुलुकहरूमा जनप्रतिनिधिको स्वीकृतबेगर कुनै कर लगाउन वा सञ्चित कोष (राज्यको ढुकुटी)बाट कुनै प्रकारको खर्च गर्न मिल्दैन। यसै तथ्यलाई मध्यनगर गरेर नेपालको संविधानमा संघीय, प्रदेश र स्थानीय तहको बेग्लाबेग्लै सञ्चित कोष रहने व्यवस्था गरिएको छ। ती कोषमा विधायिकाले निर्धारण गरेको दरमा राजस्व संकलन गरी जम्मा गरिन्छ। यसैगरी, संविधानबमोजिम सञ्चित कोषमाथि व्ययभार हुने रकम, विनियोजन ऐनबमोजिम खर्च हुने रकम र विशेष परिस्थितिमा उधारो खर्च विधेयक तथा आकस्मिक कोषबाट खर्च हुने रकम मात्र सम्बन्धित सरकारका सञ्चित कोषबाट खर्च गर्न सकिने व्यवस्था छ।

जनप्रतिनिधिबाट उठाइएका विषय बजेटमा कति सम्बोधन भए भन्ने कुरा विचारणीय छ। बजेटमा संसदीय निगरानी हुनुपर्ने अन्तर ाष्ट्रिय मान्यता छ। यससम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सूचकांकको आधारमा नेपालको अवस्था पुनरावलोकन गर्दा सार्वजनिक खर्च तथा वित्तीय उत्तरदायित्व पुनरावलोकन (पेफा) प्रतिवेदन, २०२४ मा नेपालले 'सी' ग्रेड प्राप्त गरेबाट उक्त प्रक्रिया कमजोर रहेको देखिन्छ। जसले गर्दा बहुमत प्राप्त सरकारले ल्याएको बजेट, नीति र कार्यक्रममा गुण दोषको आधारमा मूल्यांकन गरी थप पृष्ठपोषण एवं सुधार गर्न सकिने अवस्था छैन। फलस्वरूप बजेटमा संसदीय निगरानी औपचारिकतामा सीमित छ।

बजेटमा मन्त्रालय र निकायगत कार्यक्रम एवं रकमसहित विनियोजन गर्नुको अतिरिक्त सरकारले अर्थ विविध (६०२) शीर्षकमा उल्लेखनीय रकम विगतदेखि नै विनियोजन गर्दै आएको छ। यस्तो रकम कहाँ खर्च गरिन्छ भन्ने कुरा विनियोजन विधेयक वा रातो किताब वा वार्षिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्दा उल्लेख गरिएको हुँदैन। सरकारले पछि अर्थ मन्त्रालयमार्फत विभिन्न कार्यक्रममा आफूखुसी रकमान्तर गरी खर्च गर्नेगर्छ। यस्तो अर्थ विविधबाट भएको खर्च वा विनियोजनमा संसदीय निगरानी हुँदैन। कतिपयले यस्तो बजेटलाई अवण्डा वा डल्लो बजेट पनि भन्ने गरेका छन्। विगत पाँच वर्षमा जनप्रतिनिधिलाई कार्यक्रमसहितको जानकारी नदिई सरकारले विनियोजन गरेको बजेटको अवस्था तालिकामा उल्लेख गरिएको छ :-

(रु. लाखमा)

आर्थिक वर्ष	कुल बजेट	अर्थ विविधमा छुट्ट्याइएको रकम	प्रतिशत
२०७८/७९	१६,४७,५७,६७	८३,३७,४४	५.३८
२०७९/८०	१७,९३,८३,७३	१,११,९०,६४	६.९६
२०८०/८१	१७,५१,३१,२१	७६,५५,८१	४.३७
२०८१/८२	१८,६०,३०,३०	७५,८३,०२	४.०८
२०८२/८३	१९,६४,११,००	७८,३५,४३	३.९९

उपर्युक्त तालिकाअनुसार अर्थ विविधमा राखिने बजेटको प्रतिशतमा केही कमी आए पनि अझै पनि उल्लेखनीय रकम नै छुट्ट्याउने गरेको देखिन्छ। सरकारलाई कहिलेकाहीँ आकस्मिक कार्य गर्नुपर्ने अवस्था हुन्छ। यस्तो परिस्थितिमा नियमित बजेट शीर्षक उपशीर्षकमा छुट्ट्याइएको बजेट प्रयोग गर्न नमिल्ने हुँदा यस प्रकार विविधमा बजेट व्यवस्था गर्ने प्रचलन हुन्छ। यस्तै प्रयोजनको लागि बजेट व्यवस्था गर्न नेपालको संविधान धारा १२४ मा आकस्मिक कोषको व्यवस्था गरिएको छ। सो कोषको स्थापना र सञ्चालन गर्न गर्न संघीय आकस्मिक कोष ऐन, २०७४ समेत जारी भएको छ। तर सो कोषलाई सरकारले हालसम्म परिचालन गरेको छैन।आकस्मिक कोष परिचालन नगरी सरकारले प्रत्येक वर्ष अर्थ विविध शीर्षक खडा गरी उल्लेखनीय रकम राख्ने र आफ्नै तजबिजी अधिकार प्रयोग गरेर रकमान्तरमार्फत विभिन्न कार्यक्रममा नपुग बजेट थप गर्न वा बेग्लै कार्यक्रमको लागि बजेट आवश्यक परेमा उपलब्ध गराउन प्रयोग गरिन्छ। यस्तो बजेट विशेषगरी भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात, रक्षा र गृह मन्त्रालय तथा प्रदेश एवं स्थानीय तहलाई वित्तीय हस्तान्तरणलगायतका प्रयोजनमा रकमान्तर गरी खर्च गर्ने गरेको देखिन्छ। अर्थ विविधवाट रकमान्तर गरेर विगतमा नेपाली सेनाको हवाइजहाज खरिद, विभिन्न संस्थामा ऋण तथा सेयर लगानी, निर्वाचन आयोगमार्फत निर्वाचन गराउन खर्च गरेको व्यहोरा महालेखापरीक्षकको वार्षिक प्रतिवेदनमा छ। खर्चको प्रकृति हेर्दा यी कार्यक्रम आकस्मिक नभई नियमित अनुमान गर्न सकिने खालको देखिन्छ। यसबाट बजेटमा विधायकी नियन्त्रण कमजोर भएको देखिन्छ।

यस सम्बन्धमा महालेखापरीक्षकको वार्षिक प्रतिवेदनमा सम्बन्धित कार्यक्रममा र शीर्षकमा विनियोजन नगर्ने वा गरेकोमा पनि कम विनियोजन गरी अर्थ विविध (बजेट शीर्षक ६०२) बाट रकमान्तर गरी खर्च गर्ने परिपाटी बजेट सिद्धान्तविपरीत रहेको यसबाट बजेट उपर संसदीय निगरानी कमजोर हुने, पारदर्शिता नहुने, अभिलेखनमा समस्या हुने भएकाले सुधार गर्न औंल्याए पनि सुधार नभएको उल्लेख छ। यसरी बर्सेनि महालेखापरीक्षकले औंल्याए पनि सुधार नभएको र भर्खरै प्रस्तुत बजेटमा पनि कुल बजेटको ४ प्रतिशत रकम अर्थ विविधमा विनियोजन गरेको देखिन्छ। जसबाट सञ्चालित हुने कार्यक्रमको बारेमा जनप्रतिनिधिलाई जानकारी छैन। उक्त व्यवस्थाले रकमान्तर गर्ने प्रक्रियालाई समेत सहज बनाएको देखिन्छ।

सालबसाली विनियोजन ऐनमा सामान्यतः कुनै एक शीर्षकबाट अर्को शीर्षकमा रकमान्तर गर्दा विनियोजित बजेटको १० प्रतिशतभन्दा बढी रकमान्तर गर्न नपाइने व्यवस्था छ। तर अर्थ विविधमा विनियोजित बजेटमा रकमान्तर गर्दा उक्त रकमान्तरको सीमा नलाग्ने कुरा विनियोजन ऐनमै छ। जसले गर्दा सो शीर्षकमा अन्य शीर्षकबाट जति रकम पनि रकमान्तर गरिने र सो शीर्षकवाट पुनः अर्को शीर्षकमा जति रकम पनि रकमान्तर गरेर लैजान मिल्ने हुन्छ। यसबाट सरकारले घुमाउरो पाराले बजेटमा संसदीय नियन्त्रणलाई छल्न खोजेको देखिन्छ। जुन बजेट अनुशासन विपरीत हुने देखिन्छ।

महालेखापरीक्षकको वार्षिक प्रतिवेदनमा यी कुराहरू औंल्याइए पनि पनि कुनै सुनुवाइ नभएको कारण बर्सेनि अर्थ विविधमा विनियोजन हुने एवं रकमान्तर गर्ने परिपाटी रोकिएको छैन। विनियोजन ऐनमा रहेका यस्ता व्यवस्था र सोको असर सम्बन्धमा जनप्रतिनिधिलाई सुसूचित गराउन नसक्दा बर्सेनि कतिपय बजेट शीर्षकमा विनियोजित बजेटको सयौं गुना बढीसम्म रकमान्तर भएको अवस्था छ। यस्तो रकमान्तर विशेषगरी वर्षान्तमा हुने भएकाले पनि स्रोतसाधनको प्रभावकारी उपयोग नहुने स्थिति रहन्छ। वर्तमानमा प्रस्तुत बजेट उपर छलफल हुँदा जनप्रतिनिधिले यी विषयउपर ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ।

संघीय सरकारको अवलम्बन गरेको यस व्यवस्थालाई नक्कल गर्दै सातै प्रदेशले समेत अर्थ विविधमा बजेट राख्ने र कार्यान्वयनको क्रममा सरकारको इच्छाअनुसार बाँडफाँट गर्ने परिपाटी बढेको छ। यस सन्दर्भमा सात प्रदेशको आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को बजेट अध्ययन गर्दा देहायअनुसार कुल बजेटको २ देखि ९.३१ प्रतिशतसम्म अर्थ विविधमा विनियोजन गरेको पाइयो। यसरी उल्लेखनीय बजेट अर्थ विविधमा राखेर बजेट प्रस्तुत गर्ने हो भने बजेट अनुशासन कायम हुने देखिँदैन।

यस्तो बजेट तर्जुमा गर्ने प्रक्रिया हाल स्थानीय तहले समेत नक्कल गरेको देखिन्छ। महालेखापरीक्षकको ६२औं प्रतिवेदनमा ३१५ स्थानीय तहले ६ अर्ब ५९ करोड अबण्डा बजेट राखेकाले यस्तो परिपाटीउपर नियन्त्रण गर्न सुझाव दिएको देखिन्छ। यस सम्बन्धमा सबै तहका जनप्रतिनिधिले मनन् गर्नुपर्ने अवस्था छ। यस सम्बन्धमा अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास अध्ययन गर्दा दक्षिण एसियाका मुलुकहरूमा अर्थ विविध शीर्षक खडा गरेर विनियोजन गर्ने गरेको देखिएन। ती मुलुकमा संविधानले नै आकस्मिक कोष खडा गर्ने व्यवस्था गरेको र सोही कोषबाट आकस्मिक प्रयोजन एवं बजेट नछुट्ट याइएको क्षेत्रमा खर्च गर्ने गरेको देखिन्छ। नेपालको सन्दर्भमा कुरा गर्दा आकस्मिक कोषबाट कुनै पनि रकम विनियोजन तथा खर्च नगर्ने तर अर्थ विविधको नाममा उल्लेखनीय बजेट विनियोजन गरी पछि सरकारको तजबिजअनुसार बाँडफाँट गर्ने परिपाटी उपयुक्त होइन। यसले प्राथमिकता क्षेत्रमा नै बजेट खर्च हुने सुनिश्चितता पनि गर्न सक्दैन।

उपर्युक्तबमोजिम विश्लेषण गर्दा अन्तर ाष्ट्रिय प्रचलनसँग मेल नखाने गरी अर्थ विविधमा उल्लेखनीय रकम विनियोजन गर्ने र पटके निर्णयको आधारमा बाँडफाँट गर्ने परिपाटीले बजेट उपरको संसदीय निगरानीलाई नजरअन्दाज गरेको छ। विनियोजन ऐनमा व्यवस्था गरेको हुनाले कानुनी प्रश्न नभए पनि बजेट विनियोजन गर्दा खर्च गर्ने कार्यक्रमको विस्तृत विवरण पेस नगर्ने, जनप्रतिनिधिलाई पूर्ण जानकारी नदिने र त्यस्तो बजेट शीर्षकबाट अन्य शीर्षकमा वा अन्य शीर्षकबाट सो बजेट शीर्षकमा रकमान्तर गर्न सीमासमेत नलाग्ने व्यवस्था बजेटको सिद्धान्तसंगत भएन। यसलाई नियन्त्रण गरी अत्यावश्यक अवस्थामा आकस्मिक कोषलाई प्रयोग गर्नेतर्फ सबै तहका सरकारको ध्यान जानुपर्छ। सबै तहका जनप्रतिनिधिले पनि यस विषयलाई गम्भीररूपमा उठाउनु आवश्यक छ।

मनसुनजन्य विपतप्रति होसियारी

• भरत गौतम

विपतले विनाश गर्छ भने विनाशले सङ्कट ल्याउँछ। सङ्कटको समय लामो भए मानवीय जीवनको दुःखद अवस्थाको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। प्राकृतिक वा अप्राकृतिक कारणबाट विपत् आउने गरेको र कतिपय विपतको पूर्वसूचना हुने र सतर्कता अपनाउन सकिन्छ। अप्राकृतिक विपत् मानवीय कारण हुने हुँदा यसलाई न्यूनीकरण गर्न मानवीय क्रियाकलापमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ। प्राकृतिक कारणबाट हुने विपत्मध्ये मनसुनजन्य विपत् पनि अग्र सूचीमा पर्छ। मौसममा हुने परिवर्तनबाट वर्षा, बाढी पहिरो, चट्याङ, हावा हुरी जस्ता घटनाले मानव जीवनमा विनाश ल्याई सङ्कट पैदा हुने हुँदा समयमै सतर्कता अपनाइ विनाशबाट जोगिनु पर्छ।

नेपालमा जेठ महिनाको अन्त्यबाट मनसुनको सुरुवात हुने गर्छ। मनसुन सुरु भएपछि बालीनालीको उत्पादनका लागि सहजता हुन्छ भने अर्कोतिर बढी वर्षाका कारण क्षति हुने र मानवीय जीवनमा अवरोध सिर्जना भई दुःखद घटनाको सामना गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ। मनसुनजन्य विपत्को पूर्वसूचना हुने हुँदा होसियारी अपनाउन सकिन्छ। पूर्वसूचना पाउन सकिने अवसरको उपयोग गर्न शासकीय क्षमता अभिवृद्धि गरी प्रतिकार्यको कुशल व्यवस्थापन गर्न नागरिक जागरण र परिचालनको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। मनसुनजन्य विपत्का लागि होसियारी हुन विभिन्न उपाय अपनाउन सकिन्छ।

नागरिक सचेतना

नागरिक सचेत नहुँदासम्म विपत्को प्रतिकार्यको प्रभावकारी हुँदैन। मनसुनजन्य विपत्को प्रतिकार्य गर्न पूर्वसूचना हुने हुँदा नागरिक सूचनाको पहुँचमा रही मनसुनको अवस्था बुझ्ने र होसियारी अपनाउन ध्यान दिनु पर्छ। जिम्मेवार सार्वजनिक निकायले सञ्चार माध्यमबाट सबै नागरिकसम्म सूचना पुग्ने गरी मौसमजन्य गतिविधिको समयबद्ध सूचना दिनुपर्ने हुन्छ। सूचनाले सङ्केत गरेका जोखिमको समय र स्थानमा विशेष चनाखो हुने र धनजनको क्षति हुन नदिने भूमिका निर्वाह गरी मनसुनजन्य विपत्बाट बच्न र बचाउन सकिन्छ।

जोखिमको रेखाक्तन

मनसुनजन्य विपत्को जोखिम हुने स्थानको पहिचान पछि रेखाङ्कन गर्ने र उक्त क्षेत्रलाई खतरायुक्त क्षेत्रका रूपमा हेर्ने त्यहाँको बस्तीको जोखिमको गहिराइ अनुसार सतर्कता वा स्थानान्तरण गर्ने विषयमा निर्णय लिनुपर्ने हुन्छ। मनसुनजन्य जोखिमका सूचनाका आधारमा जोखिम क्षेत्रको रेखाकङ्न गरी पूर्ण सतर्क बनाउनु पर्छ। जोखिम क्षेत्रका नागरिकले बाढी पहिरो, हावा हुरी जस्ता घटनाको पूर्वजानकारी थाहा पाउनु साइरनलगायतका प्रविधिको उपयोग गरी समयमै सतर्कताबाट मनसुनजन्य विपत्को क्षति न्यून गर्न सकिन्छ। भूगोल र समयका आधारमा जोखिमको अवस्थाको आकलन गरी प्रभावित क्षेत्रमा सतर्कताका लागि समयमै जानकारी गराउने व्यवस्थाले जोखिम न्यूनीकरणमा मद्दत पुऱ्याउँछ।

विपत् प्रतिकार्य योजना

विपत्को प्रतिकार्य गर्ने योजनाले विपत्लाई साँघुरो बनाई क्षति कम गर्न मद्दत गर्छ। मनसुनजन्य विपत्को प्रतिकार्य गर्न पूर्वसूचनाका कारण अलि सहज भएको मानिन्छ। मौसमको पूर्वजानकारी हुने हुँदा जोखिम हुन सक्ने अनुमान गरी उद्धारका लागि योजना बनाउनुपर्ने र सम्भाव्य जोखिमको असर हुने स्थानको पूर्वहोसियार हुन सामूहिक प्रयत्न गर्नु पर्छ। उद्धारका लागि उपयुक्त स्थान, आकस्मिक स्वास्थ्य सेवा, अति आवश्यक वस्तुको आपूर्ति एवं उद्धारका साधनको व्यवस्था र उद्धारमा संलग्न कार्य समूहको समन्वय जस्ता विषयमा स्पष्टता हुनु पर्छ। मनसुनजन्य विपत्मा सडकको सहजताका लागि पनि ध्यान दिन आवश्यक छ। उद्धारमा संलग्न जनशक्तिको क्षमता विकास र आकस्मिक कार्यको कुशल व्यवस्थापनका लागि संलग्न जनशक्तिको कार्य प्रभावकारी हुनु पर्छ। उद्धार गर्दा कमजोर अवस्था भएका वर्ग समुदायलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने हुन्छ। मनसुनजन्य विपत्को भूगोल अनुसार प्रतिकार्य योजना बनाउन आवश्यक छ। विपत् प्रतिकार्यको स्थानीय स्वयंसेवकसमेतलाई परिचालन गरी विपत्को प्रतिकार्य गर्नु पर्छ।

राहत र पुनर्स्थापना

विपत्मा परेका व्यक्तिको आकस्मिक स्वास्थ्य सेवासहित उद्धार र राहतको निरन्तरता पछि पुनर्स्थापन गर्ने योजनाका लागि तथ्याङ्कसहितको तयारी हुनु पर्छ। राहत सङ्कलन र वितरणका लागि एकद्वार नीति अवलम्बन गर्ने र विस्थापितको पहिचान गरी सक्षमताको अवस्था हेरी पुनर्स्थापन गर्न राज्यको सहभागिता रहनु पर्छ। विपत् व्यवस्थापनको चक्रिमा पुनर्स्थापन ओझेल परेको हो कि भन्ने अवस्था छ। पुनर्स्थापन नभई विपत् व्यवस्थापन टुङ्गिँदैन। मनसुनजन्य विपत्मा राहतपछि पुनर्स्थापनका लागि राज्यको तत्परता अनिवार्य छ। अन्य विपत्भन्दा मनसुजन्य विपत् उद्धारमा कठिन पनि हुन सक्छ। योजनाबद्ध काम गर्दा सरलीकृत गर्न सकिन्छ।

विपत् प्रतिकारमा सरकार

मनसुनजन्य विपत्को प्रतिकार्य र व्यवस्थापन गर्न सरकार अग्र भागमा हुनु पर्छ। नागरिकको अभिभावक सरकार भएकाले आकस्मिक सेवा प्रवाहमा सरकारले प्रभावकारिता देखाई काम गर्नुपर्ने हुन्छ। मौसमको अवस्थाको पूर्वअनुमान गरी समयबद्ध सूचना अधिक जनतासम्म पुऱ्याउने विपत् व्यवस्थापन गर्ने निकायको सबलीकरण गरी सरोकार पक्षलाई प्रतिकार्यमा परिचालन गर्न तत्पर हुनुपर्ने, विपत् व्यवस्थापनका लागि स्रोतसाधनको पर्याप्तता र सहयोगीबिचमा समन्वय र सहकार्यता बढाई सामूहिक प्रयत्नमा जोड दिनु पर्छ। तहगत सरकारको भूमिका र स्थानीय तहको प्रभावकारिता बढाई मनसुनजन्य विपत्को प्रभाव साँघुरो बनाउन आवश्यक छ।

विपत् व्यवस्थापनमा सहयोगी संस्था

मनसुनजन्य विपत्को प्रतिकार्य र व्यवस्थापन गर्न गैरसरकारी संस्था, सामुदायिक संस्था, क्लब, टोल सुधार समिति जस्ता संस्थागत शक्तिको अधिकतम परिचालन गरेमा मात्र बाढीपहिरो, हावाहुरी र चट्याङ जस्ता आपत्कालीन अवस्थाबाट जोगिन सकिन्छ। विभिन्न सङ्घ संस्थाको दायित्व पनि हो विपत्मा पीडितको साथमा रहनु र उद्धार गर्नु। रेडक्रिस जस्ता संस्थासँग समन्वय गरी राहत र उद्धार गर्न सहज हुन्छ। विपत्को गहिराइ हेरी अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग आह्वान गर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ। मनसुनजन्य विपत्मा बढी बाढीपहिरोको जोखिम हुने हुँदा बाढीपहिरोबाट जोगिन सङ्घ संस्थाले पूर्वहोसियारी हुन जागरण ल्याउने र विपत् व्यवस्थापनमा नागरिक सक्रियतासहित परिचालन गर्न आवश्यक छ।

यो वर्ष मनसुनजन्य विपत्को प्रभावमा करिब २० लाख मानिस प्रभावित हुने अनुमान गरिएको छ। वर्षाको समय निरन्तर हुने वर्षाको कारण ढुबान, बाढीपहिरो तथा हावाहुरी जस्ता घटनाले मानवीय सङ्कट निम्तिन सक्छ।

विगतका मनसुनजन्य विपत्को अनुभवलाई ध्यान दिएर समयमै सतर्कताका लागि प्रभावकारी रणनीति तय गर्नु पर्छ। मौसम पूर्वअनुमानका आधारमा मनसुनजन्य विपत्को प्रतिकार्य र व्यवस्थापनमा समयमै ध्यान दिइएन भने सङ्कटको गहिराइ बढ्दै जान्छ। विपत्बाट जनताको जीवन चर्यामा अवरोध आउने र शासकीय व्यवस्था आलोचित हुने अवस्था हुन नदिन सबैले होस पुऱ्याउनु पर्छ। नदी किनारमा हुने गतिविधिमा न्यूनीकरण गर्ने र जोखिम क्षेत्रको पहिचान र रेखाङ्कन गरी उक्त क्षेत्रलाई खतरायुक्त क्षेत्र घोषणा गर्ने जस्ता विषयमा विशेष ध्यान दिन सके क्षति कम गर्न सकिन्छ। पानीजन्य प्रकोपको प्रतिकूल प्रभावबाट होसियारी भई कम क्षति हुने अवस्थाका लागि सबै लाग्नु पर्छ।

जन्डिस भनेको के हो ? जन्डिस हुँदा के खाने, के नखाने?

पुस्कर राज जोशी

शरीरमा बिलिरुबिनको मात्रा बढ्नुलाई सामान्यत कमलपित्त वा जन्डिस (पँहेलो रोग) भनेर चिनिन्छ। जन्डिस तब हुन्छ जब रगतमा बिलिरुबिनको मात्रा अत्यधिक बढ्छ, जुन रातो रक्त कोशिकाको विघटनबाट उत्पन्न हुन्छ। सामान्य अवस्थामा, कलेजोले बिलिरुबिनलाई शरीरबाट बाहिर निकाल्छ, तर कलेजोमा कुनै समस्या भएमा, यो प्रक्रिया प्रभावित हुन्छ र रगतमा बिलिरुबिनको मात्रा बढ्न थाल्छ।

गतमा बिलिरुबिनको मात्रा तीन मिलिग्रामभन्दा बढी भएपछि, यसले गर्दा आँखा, छाला र पिसाब पहेँलो देखिन्छ। यो कलेजो, पित्त नली, वा रगतसँग सम्बन्धित समस्याको संकेत हुन सक्छ। समयमै उपचार नगरेमा गम्भीर समस्या निम्त्याउन सक्छ। यो लक्षण कलेजोको रोग वा अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको संकेत हुन सक्छ। जन्डिस आफैंमा कुनै रोग होइन, यसकारण, जन्डिस देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरी यसका कारण पत्ता लगाउन र आवश्यक उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ। जन्डिसको लक्षण देखिएमा स्वास्थ्यको स्थिति गम्भीर हुन सक्ने भएकाले समयमै उपचार आवश्यक हुन्छ।

जण्डिस एक गम्भीर स्वास्थ्य समस्या हो जसले कलेजो र पित्त प्रणालीमा असर पु¥याउँछ। यस रोगका लक्षणहरु निम्न प्रकारका छन्:

लक्षणहरुः

- पिसाब गाढा पहेँलो देखिनु
- आँखाको सेतो भाग,नङ र शरीरको छाला पहेँलो देखिनु
- भोक नलाग्नु, बान्ता आउनु
- शरीरमा कमजोरी महसुस हुनु, ज्वरो आउनु
- पेट दुख्नु (खासगरी पेटको दायाँ भाग)
- दिसा सेतो वा फिक्का रंगको हुनु
- शारीरिक कमजोरी हुनु जिउ गल्दै जानु।
- वाकवाक लाग्ने र बान्ता हुने।
- भोक नलाग्नु खाना नरुच्नु।
- थकान र अल्छी अनुभव गर्नु।
- ज्वरो आउने।

जण्डिसको उपचारमा ढिला गर्नाले गम्भीर परिणाम हुन सक्छ, त्यसैले तुरुन्तै चिकित्सकको परामर्श लिनु अत्यन्तै आवश्यक छ।

जन्डिसबाट बच्ने उपायहरुः

- आफ्नो आहारमा दुध समावेश गर्नुहोस् र नियमित रूपमा दुध पिउनुहोस्।
- पर्याप्त पानी पिउनुहोस्।
- आफ्नो आहारमा उच्च फाइबरयुक्त खानाहरू समावेश गर्नुहोस्।
- सुरक्षित र स्वस्थ खाना र सफा पानी उपभोग गर्नुहोस्।
- संक्रमण हुँदा चिल्लो र चिल्लो खानेकुराको सेवन नगर्नुहोस्।
- राम्रोसँग हाइड्रेटेड रहनको लागि तरल पदार्थ पिउनुहोस्।
- आफ्नो आहारमा कार्बोहाइड्रेट युक्त खानेकुराहरूसँगै पाचन सुधार गर्ने फलफूलहरू समावेश गर्नुहोस्।
- रक्सी नपिउनुहोस्।
- हेपाटाइटिस विरुद्ध खोप लिनुहोस्।
- औषधि प्रयोग नगर्नुहोस्।
- असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट बच्नुहोस्।
- जण्डिस हुँदा खानपानमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ।

खाने योग्य चीजहरूः

१। फलफूल र तरकारीहरूः मेवा, स्याउ, खरबुजा, गाजर, चुकन्दर, र हरियो पात भएको तरकारीहरू।
२। दाल र अन्नहरूः मुंगको दाल र भात।
३। दही र मोहीः पाचन सुधार्नको लागि।
४। नरिवलको पानी शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न।
५। कागती पानी कलेजोलाई डिटक्स गर्न।
६। हल्का खाना खिचडी, तरकारी, र सूप।
७। पर्याप्त पानी पिउनु हाइड्रेटेड रहनको लागि।

नखाने चीजहरूः

१. बासी, बोसा र तारेको खाना जस्तै फ्रेन्च फ्राइज, बर्गर, र पिज्जा।
२. प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ जस्तै प्याकेटमा भएका स्न्याक्स, जंक फूड।
३. मसालेदार र पिरो खाना जस्तै खुर्सानी, अचार।
४. मासु र माछा विशेष गरी रातो मासु।
५. कफी र मदिरा जस्तै कफी, चिया, र रक्सी।
६. अधिक तेल र घ्यू तारिएको र अत्यधिक तेलयुक्त खाना।
७. बेकरी प्रोडक्ट्स केक, पेस्ट्री, र ब्रेड।

जन्डिस हुने प्रमुख कारणहरू

१. हेपाटाइटिस (लिवर इन्फेक्सन)
हेपाटाइटिस ए, बि, सि, डि, इ भाइरसहरूले कलेजोलाई असर गर्दा जन्डिस हुन्छ।
२. अत्यधिक अल्कोहल सेवन
यसले कलेजोमा सिरोसिस (स्थायी क्षति) निम्त्याउँछ, जसले जन्डिस गराउँछ।
३. पित्त नलीमा अवरोध (ग्याल्स्टोन)
ग्यालब्लाडरमा ढुंगा वा ट्युमरका कारण पित्त नली अवरुद्ध हुँदा जन्डिस देखिन्छ।
४. हेमोलाइटिक एनिमिया
जब शरीरमा रातो रक्तकोशिका छिटो टुट्न थाल्छन्, तब बिलिरुबिन अत्यधिक बन्न थाल्छ।
५. कुनै औषधिको दुष्प्रभाव
पेनकिलर (जस्तै पेरासिटामोल), केही एन्टिबायोटिकले कलेजोमा असर गर्न सक्छन्।
६. नवजात शिशुमा कलेजो पूर्ण विकसित नहुनु
नवजात शिशुहरूको कलेजो अपरिपक्क हुँदा अस्थायी जन्डिस देखिन सक्छ।यसका अतिरिक्त, नियमित रूपमा डाक्टरको परामर्श लिनु र निर्देशनहरू पालना गर्नु महत्वपूर्ण छ। उचित खानपानसँगै आराम र पर्याप्त निद्रा पनि आवश्यक छ ताकि शरीर छिट्टै ठीक होस्।

जण्डिसको उपचार निम्नानुसार छः

१. आरामः– शरीरलाई पर्याप्त आराम दिनु महत्त्वपूर्ण छ।
२. हाइड्रेशनः– प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु पर्दछ। यो शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ।
३. उचित आहारः– स्वस्थ र सन्तुलित आहार खानु महत्त्वपूर्ण छ। ताजा फलफूल, सागसब्जी, सूप, र अन्य हल्का खाना खानु राम्रो हुन्छ। बोसो, तारेको खाना, र मसालेदार खाना कम गर्नुहोस्।
४. औषधिः– जण्डिसको कारण स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकले दिनुभयको उपयुक्त औषधि सेवान गर्ने चेक जाच नगरि औषधि सेवन नगर्ने।
५. घरेलु उपचारः– मेथीको पातको रस, एलोवेरा जूस, चुकन्दर र गाजरको रस, निबुवा पानी आदि घरेलु उपचार पनि उपयोगी हुन सक्छ।
६. चिकित्सकीय परामर्शः– जण्डिसको कुनै पनि लक्षण देखिएमा तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्दछ।
७. अन्य उपायहरूः– अल्कोहल सेवन नगर्नुहोस्।

जण्डिसको उपचार आत्म–उपचार मात्र नभई चिकित्सकीय सल्लाह अनुसार गर्नु पर्छ।

जन्डिसलाई सामान्य नठानौं। यो कलेजो, पित्त नली, वा रगतको समस्याको संकेत हुन सक्छ। प्रारम्भिक लक्षण देखिनासाथ डाक्टरको सल्लाह लिनु आवश्यक छ। स्वस्थ जीवनशैली, स्वच्छ खाना–पानी, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र सावधानीपूर्वक औषधि सेवन गरेर जन्डिसबाट बच्न सकिन्छ।

(लेखक जोशी, हेल्थ असिस्टेन्ट हुन्)

प्रचण्डको निर्देशन : इँटको जवाफ पत्थरले दिनुस्, केही परे हामी छौँ

काठमाडौँ : नेकपा (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष एवं पूर्वप्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले राजावादीप्रति लक्षित इँटको जवाफ पत्थरले दिन आदेश दिएका छन्।
योङ कम्युनिष्ट लिगको तेस्रो राष्ट्रिय सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष दाहालले यस्तो आदेश दिएका हुन्। राजावादीप्रति कटाक्ष गर्दै अध्यक्ष दाहालले आफूहरू कसैलाई पनि आक्रमण गर्न नजाने र शान्तिपूर्ण आन्दोलन गर्ने बताए।
उनले माओवादीमाथि कोही जाइलाग्छ भने त्यसलाई इँटको जवाफ पत्थरले दिन निर्देशन दिँदै केही परे आफूहरू साथमा रहेको जवाफ दिए। जरुरी परेको खण्डमा जस्तोसुकै विद्रोह पनि गर्न सकिने अध्यक्ष दाहालको चेतावनी थियो। माओवादीले चलाएको अभियान आवश्यक परेका वेला अर्को क्रान्तिको तयारी भएको जिकिर गरे। अध्यक्ष दाहालले आउने दिनमा क्रान्ति गरेर वा निर्वाचनबाट नेपाल माओवादीले लिनैपर्ने नत्र बर्बाद हुने बताए।
अध्यक्ष दाहालले भने, 'हामीमाथि जाइलाग्न खोजे भने त्यसको इँटको जवाफ पत्थरले भन्ने कुरा गर्नुस्। हामी छौँ। हामी अहिले जुन अभियान चलाएका छौँ त्यो जरुरी पर्‍यो भने अर्को क्रान्तिको तयारी हो। अर्को समाजवादी क्रान्तिको तयारी हो।'
अध्यक्ष दाहालले गणतन्त्रको रक्षा गर्ने माओवादी केन्द्रकै जिम्मेवारी रहेको बताए।

नेशनल प्याब्सन झापामा धर्मराज

बिर्तामोड(प्रस) । नेशनल प्याब्सन (एन प्याब्सन) झापा जिल्ला संयोजकमा शिक्षासेवी धर्मराज माझी चयन भएका छन् ।
नेशनल प्याब्सन (एन प्याब्सन) को केन्द्रीय समितिले शिक्षासेवी धर्मराज माझीको संयोजकत्वमा नेशनल प्याब्सन (एन प्याब्सन) झापा जिल्ला संयोजन समिति गठन गरेको हो ।
नवगठित संयोजन समितिको सदस्यहरुमा सुवर्ण भट्टराई ,धिरज नारायण गणेश,हरि धिमाल,लक्ष्मि ढकाल,प्रवासी चौधरी,पुजा कट्टेल, खेम दाहाल र बिमल राजबंशी रहेका छन् ।
यो समितिले आगामी असारमसान्तसम्म पुराना सदस्यतालाई आवद्ध गरी नयाँ सदस्य बिस्तार गर्दै विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रम गर्दै अधिवेशन पश्चात नयाँ कार्यसमिति गठन गरिने संयोजक माझीले बताए।
एन प्याब्सन झापासंग बिगतमा ७५ वटा विद्यालय रहेकोमा यो संयोजन समितिले त्यसलाई बढाउने उनको भनाई छ ।
कार्यक्रममा जिल्ला संयोजन समितिका सदस्य सुवर्ण भट्टराई र हरि धिमालले समेत एन प्याब्सन झापालाई नयाँ उचाईमा पुर्याउने बताए ।

नेपालले पुनरागमन गर्नैपर्ने

झापा । विश्वकप लिग टु अन्तरगत नेपाल, नेदरल्याण्ड्स र स्कटल्याण्डसँगको त्रिकोणात्मक सिरिज आजदेखि सुरु हुँदैछ। नेपालले पहिलो खेलमा आज स्कटल्याण्डसँग खेल्दैछ।
एक साता अघि स्कटल्याण्ड पुगेको नेपाली राष्ट्रिय टोलीको असली परीक्षा अब सुरु हुन लागेको हो। नेपाल र स्कटल्याण्डको खेल नेपाली समय अनुसार आज अपरान्ह पौने ४ बजे सुरु हुनेछ।
नेपाली राष्ट्रिय टोली ७ महिनाको लामो विश्रामपछि फेरि एकदिवसीय मैदानमा फर्किन लागेको हो। गत कार्तिकमा अमेरिका पुगेको नेपालले डालसको ग्राण्ड पेरी मैदानमा चार खेलको सिरिज खेलेको थियो। त्यहाँ अमेरिका र स्कटल्याण्डसँग खेल्दा एउटा खेल जितेको थियो भने एउटामा अंक बाँडेको थियो। नेपाली टोली दुई खेल हारेर स्वदेश फर्किएको थियो। त्यसयता एकदिवसीयमा नेपालले कुनै खेल खेलेको छैन। लिग टु को अंक तालिका हेर्ने हो भने, नेपालको अवस्था राम्रो छैन। १२ खेलमा २ जितका साथ ६ अंकसहित नेपाल तालिकाको पुछारमा छ। स्कटल्याण्डले भने १६ खेलमा २० अंक जोड्दै चौथो स्थानमा छ। नेदरल्याण्ड्स २० खेलबाट २६ अंक जोड्दै दोस्रो स्थानमा रहेको छ।

सिरिजमा नेपालसहित स्कटल्याण्ड डिफेन्डिङ च्याम्पियन र नेदरल्याण्ड्स सुपर लिगबाट आएको बलियो टोली छ। नेपालले बुधबार नेदरल्याण्डसँग खेल्नेछ। यस्तै नेपालले स्कटल्याण्डसँग आगामी आइतबार खेल्दा आगामी मंगलबार नेदरल्याण्डसँग खेल्ने तालिका रहेको छ।
त्यसअघि नेपालले बेलायत भ्रमणको क्रममा ५ अभ्यास खेल खेलेको थियो जसमा सबैमा जित निकाल्दै उत्साहजनक प्रदर्शन गर्यो। तर, स्कटल्याण्ड ए सँगको दुई अभ्यास खेलमध्ये एकमा हार र अर्को वर्षाले रोकिँदा नेपालको यात्रामा चुनौती थपिएको छ।
मोन्टी देशाईको बहिर्गमनसँगै उनको स्थानमा स्टुआर्ट ल आएका छन्। हार्न मन पराउँदिन भन्ने अभिव्यक्ति दिएका स्टूआर्टका लागि यो असली परीक्षा हुनेछ।
नेपालले स्कटल्याण्डसँग ८ एकदिवसीय खेल खेलेको छ, जसमा ४ जित, ३ हार र १ रद्द भएको छ। नेदरल्याण्ड्ससँग ५ खेल्दा २ जित, ३ हारको नतिजा छ।
नेपाली टोली यसपटक सन्तुलित र शशक्त देखिएको छ। रोहित पौडेलको कप्तानी र दीपेन्द्र सिंह ऐरीको उपकप्तानमा टिम बनेको छ।
टीममा कुशल भुर्तेल, आसिफ शेख, गुलशन झा, अनिल शाह, भिम सार्की, सोमपाल कामी, आरिफ शेख, बसिर अहमद, नन्दन यादव, रिजन ढकाल, ललित राजवंशी, सन्दीप लामिछाने, करण केसी अटाएका छन्।
लिग टुमा नेपालले अब २४ खेल बाँकी छन्। लिग टु को शीर्ष ४ मा परेर एकदिवसीय मान्यता जोगाउन र विश्वकप ग्लोबल छनोटमा पुग्न आज जितको नतिजा निकाल्नुको नेपालका लागि विकल्प छैन। यसका लागि भने टोलीका लागि ठूलो चुनौति रहेको छ।

सुपर काईनेटिक एक्सप्रेस कुरियर

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय चिठि, पत्र, पार्सल पठाउन परे हामिलाई सम्झनुहोस् ।
बिगत ३ दशकदेखी अनुभवी तथा विश्वासिलो एकमात्र कुरियर

सम्पर्क:
फोन: ०२३-५४०४७८
मो: ९८५२६७७३५५
बिर्तामोड (सिटि सेन्टर), झापा, अदुवा खोला छेउ

वर्गीकृत विज्ञापन संकलन केन्द्रहरू :

चन्द्रगढी, भद्रपुर
लोकबहादुर कुँवर : ९८४२६८३९९६
द्रोण अधिकारी : ९८४२६२८७९१

दमक
विष्णु सुब्बा : ९८५२६७०१३७
देविबहादुर बस्नेत : ९८१७९२४६२१

मेचीनगर
चारआली : ९८४२७०३०१३
गोबिन्द घिमिरे : ९८१५९५०१५०

उर्लाबारी
रुपेन्द्र शेर्मा : ९८४२०९२४०६

विराटनगर
क्रिएटिभ आई: ०२१-५२५६१८

इलाम, मंगलबारे
रणवीर लिम्बू
९८१६९८४७५७

काकँरभिट्टा
फ्रेन्डसिप पुस्तक पसल
०२३-५६२४२४

झापा बजार
बरत राजवंशी
९८१७०४९००१

आजको राशिफल

मेष नयाँ वस्त्र र अलङ्कारको प्राप्ति पनि हुनसक्छ ।मनोरञ्जनमा सहभागिता भइनेछ

वृष महत्वपूर्ण कामको थालनी हुनेछ । कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ ।

मिथुन आज रमाइलो यात्राको सम्भावना छ । रोकिएको धन हात पर्ला ।

कर्कट नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । स्वादिष्ट भोजनको आनन्द समेत पाइएला ।

सिंह आज महिला वर्गबाट विशेष साथ र सहयोग मिल्नेछ । अरुलाई प्रभावित पारेर

कन्या मनोरञ्जनको क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । शरीर भारी र मन अस्थिर रहने संकेत

तुला आज आम्दानी प्रशस्तै बढ्नेछ । प्रेम र दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।

वृश्चिक सामाजिक क्षेत्रबाट राम्रो सहयोग पाइनेछ ।धार्मिक तथा समाज सेवामा मन लाग्नेछ।

धनु आज छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा रहला । एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन

मकर घरमा अतिथिको आगमन हुनेछ । स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु पर्नेछ ।

कुम्भ राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । विपरीत वर्ग प्रति आकर्षण बढ्नेछ ।

मिन परीक्षा र पढाईमा राम्रै सफलता मिल्ला । रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ ।