



दैनिक

लुम्बिनी

निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

हामी बोलेर मात्र
होइन पुर्‍याएर छाड्छौं

तपाईंको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पार्सलहरू
नेपाल लगायत भारत र विश्वका प्रमुख शहरहरूमा
पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्

सुपर काइनेटिक
कुरियर्स सर्विस

ट्राफिक चौक हिमालयन
बैंकको साइड (सुर्घ लाईफ इन्सोरेन्स भएकौ
गवन) फोन:- ०७०५४२५७०५

वर्ष ३७ | अंक ३३४ | बुटवल | २०८२ मंसिर २८ गते, आइतबार

नेपाल संवत् ११४६ | Sunday December 14, 2025

पृष्ठ ४

मूल्य रु. ६ मात्र

Lumbini

एमालेको ११औं महाधिवेशन सुरु

एमाले चुनावबाट भागदैन : ओली



लुम्बिनी संवाददाता

बुटवल

नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी ओलीले पार्टीफिल्लाई एकताबद्ध भएर उभिन आह्वान गरेका छन् । अध्यक्ष ओलीले आफूहरू चुनावबाट नभग्ने बताएका छन् ।

शुक्रबार एमालेको ११औं महाधिवेशनको उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै उनले भयमुक्त वातावरणमा भएर एमालेले बहुमत ल्याउने ल्याकत राख्ने भएकाले चुनावबाट नभग्ने बताए । 'डर, दबाब र प्रतिशोधको छायाँबाट मुक्त चुनाव हुँदा बहुमत ल्याउने ल्याकत भएको एमाले चुनावबाट भाग्नु भन्ने कसैले नसोचे हुन्छ,' ओलीले भने-'तर, अहिले चुनाव हुँदै छ र ? होइन, चुनावको कुरा मात्रै हुँदै छ देशलाई अलमल्याउन । त्यसैले प्रतिनिधिसभा पुनर्स्थापित हुनुपर्छ ।'

ओलीले अहिले सरकारले चुनावको वातावरण बनाउनुको सट्टा राजनीतिक दलविरुद्ध नै सडयन्त्र गरिरहेको आरोप लगाए । ओलीले भने-'अहिले के भइरहेको छ ? संवादको सट्टा निषेध, घृणा । मिडिया ट्रायल । विभिन्न प्रकारका हल्ला । विभिन्न प्रकारका राजनीतिक दल विरोधी षडयन्त्र ।'

नेताहरूलाई स्थानहद गरेर कसरी चुनावको वातावरण बन्छ भन्ने प्रश्न गर्दै उनले शान्तिपूर्ण वातावरणमा चुनाव होस् भन्ने आफूहरूले चाहेको बताए ।

'प्रतिस्पर्धाको सट्टा धम्की, मुद्दा, नेताको राहदानी र स्थान हद,' उनले भने-'यही हो चुनावको वातावरण भएको ? जनताले चाहेको कुरा स्पष्ट छ । लोकतन्त्र होस् । शान्तिपूर्ण वातावरणमा चुनाव होस् । हाम्रो भनाइ पनि यही हो ।'

ओलीले प्रतिनिधि सभा विघटन मान्य भएको पनि बताए । उनले प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापना गर्नुपर्नेमा जोड दिएका हुन् । 'प्रतिनिधिसभाको विघटन हामीलाई मान्य छैन ।'- उनले भने ।

जेनजी आन्दोलनका क्रममा भएको घुसपैठका कारण थप क्षति नहोस् भनेर प्रधानमन्त्रीबाट राजीनामा दिएको उनको भनाइ थियो । 'थप क्षति नहोस् भनेर राजीनामा दिए,' उनले भने-'काम चलाउ प्रधानमन्त्रीको हिसाले बाटो देखाएको थिए ।'

» बाँकी ३ पेजमा

कम्युनिष्टहरू एक हुनुपर्छ : गुरुङ

बुटवल । नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीका नेता देव गुरुङले कम्युनिस्टहरू एक भएर अघि बढ्नुको विकल्प नभएको बताएका छन् ।

शनिबार एमालेको एघारौं महाधिवेशनको उद्घाटन सत्रमा शुभकामना सन्देश राख्ने क्रममा उनले यस्तो बताएका हुन् ।

'कम्युनिस्टहरू एकताबद्ध भएर अघि बढ्नुको विकल्प छैन । इतिहासले सावित गरेको छ, कम्युनिस्टहरूमात्रै देशभक्त हुन्छन्,' गुरुङले भने-'कम्युनिस्टहरूमात्रै राष्ट्रभक्त हुन्छन् । मुलुकको स्वाधिनताको रक्षा गर्न सक्ने शक्ति भनेको कम्युनिस्ट नै हो ।'

साथै, उनले कम्युनिस्टहरू एक नभइ समाजवादी प्रणाली स्थापना गर्न कठिन भएको बताए ।

'नेपालको कम्युनिस्ट आन्दोलन विखण्डन हुँदै आएको छ । यसलाई एकताबद्ध नगरी लोकतन्त्रको रक्षा गर्न कठिन छ । समाजवादी प्रणालीको स्थापना गर्न कठिन छ ।'- उनले भने ।

यसअघि भएका कम्युनिस्ट एकतालाई निरन्तरता दिन नसकेको उल्लेख गर्दै यसबाट पाठ सिक्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।

'यसअघि कम्युनिस्ट एकतालाई निरन्तर बनाउन सकेनौं । त्यसबाट पाठ सिक्दै मुलुकको लोकतन्त्र, राष्ट्रिय स्वाधिनताको विकल्प छैन ।'- उनले भने ।

ठूला दलहरू एकताबद्ध हुनुपर्छ : खड्का

बुटवल । नेपाली कांग्रेसका कार्यवाहक सभापति पूर्णबहादुर खड्काले नेकपा एमालेका नेताकार्यकर्ताहरूलाई पार्टी फुट्दाको पीडा सबैले भोगेकाले यसबाट सचेत रहन आग्रह गरेका छन् ।

नेकपा एमालेको ११औं महाधिवेशनमा पार्टीबाट प्रतिनिधित्व गर्दै शुभकामना सन्देशमा उनले अहिलेको संकटको अवस्थामा ठूला दलहरू एकताबद्ध भएर जानुको विकल्प नभएको सन्देश दिएका छन् ।

'पार्टी फुट्दा र जुट्दाको अनुभूत हामीले भोगेका छौं, त्यो हामीले पनि भोगेका छौं, एमालेले पनि भोगेको छ, अरु दलहरूले पनि भोगेका छन्, साना मनमुटाबका कारण पार्टीमा कुनै समस्या नआवु भन्ने सबै नेताकार्यकर्तामा आग्रह गर्न चाहन्छु,'

उनले भने-'महाधिवेशनमा पार्टी नेतृत्वको विषय उठ्ने भएकाले एमाले त्यसमा सचेत होस्, संकटमा सबै नेताहरूले यसमा ध्यान पुराओस् ।

सकेसम्म सहमतिमा नेतृत्व छानोस् नभएर मैत्रीपूर्ण प्रतिस्पर्धा होस् ।'

नेता खड्काले जेनजी आन्दोलनलाई स्वार्थी समूहले प्रयोग गरेर ठूलो राष्ट्रिय सम्पति ध्वस्त पारेकाले अब एमालेसहितका दलहरूले यसप्रति सचेत हुँदै अबका योजना बनाउनुपर्ने सुझाए ।

शानदार प्रदर्शनसँगै लुम्बिनीले जित्यो नेपाल प्रिमियर लिग २ को उपाधि



बुटवल । सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल)को दोस्रो संस्करणको उपाधि लुम्बिनी लायन्सले जितेको छ । योसँगै फाइनलमा हार व्यहारेको सुदूरपश्चिम रोयल्स भने लगातार फाइनल पुगेर पनि उप-विजेतामै चित्त बुझाउन बाध्य भएको छ ।

टस जितेर पहिले ब्याटिङ रोजेको सुदूरपश्चिमले सबै विकेट गुमाएर ८५ रन मात्र जोडेको थियो । जवाफी ब्याटिङ गरेको लुम्बिनीले ८६ रनको लक्ष्य नवौं ओभरमा ४ विकेट गुमाएर पूरा गर्‍यो । योसँगै लुम्बिनीले ६ विकेटकको शानदार जित निकाल्दै उपाधि जित्न सफल भएको छ । लुम्बिनीका लागि ओपनर दिनेश अधिकारीले विस्फोटक ब्याटिङ गरे । उनले १३ बलमा ४२ रनको पारी खेले । अर्का ओपनर डार्सी शर्तले १३ बलमा १४ रनको योगदान गरे भने नटआउट रहिका निरोशन डिकवेलेले १२ बलमा ११ रन बनाए । त्यसैगरी कप्तान रोहित पौडेलले १२ बलमा १६ रन बनाए । सन्दिप जोरा भने शून्य रनमा आउट भए । लुम्बिनीका लागि अर्का नटआउट दिलिप नाथले १ रन बनाए । लुम्बिनीले २ अतिरिक्त रन पाएको थियो ।

बलिङकर्त सुदूरका कप्तान दीपेन्द्र सिंह ऐरीले १ विकेट लिए । सुदूरका लागि हेमन्त धामीको नाममा २ र अविनाश बोहराको नाममा १ विकेट रह्यो ।

रोहितले जिते कार र मोटरसाइकल
यसैगरी सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल)मा लुम्बिनी लायन्सका कप्तान रोहित पौडेल सर्वोत्कृष्ट नेपाली खेलाडी बनेका छन् । एनपीएलको फाइनलमा लुम्बिनीलाई उपाधि जिताउँदै उनी सर्वोत्कृष्ट नेपाली खेलाडी बनेका हुन् । सर्वोत्कृष्ट नेपाली खेलाडी भएसँगै उनले कार पुरस्कार पाएका छन् ।

सुदूरपश्चिम रोयल्सविरुद्धको खेलमा रोहित तीन विकेट लिएका थिए । उनको एनपीएलमा नौ विकेट भएको छ । त्यस्तै, फाइनल खेलमा १६ रन जोड्दै सर्वाधिक रन बनाउने खेलाडी बनेका छन् । उनले १० खेलमा इड्स ७६ रन बनाए । उनी सर्वाधिक रन बनाउने नेपाली खेलाडी हुन् ।

उनी सर्वाधिक रन बनाउने नेपाली ब्याटर पनि हुन् । उनले मोटरसाइकल पनि पुरस्कार पाएका छन् । लुम्बिनीका तिलकराज भण्डारी इनर्जेटिक

प्लेयर अफ द टुर्नामेन्ट घोषित भएका छन् । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट इमर्जेंट खेलाडी लुम्बिनी लायन्सका शेर मल्ल घोषित भएका छन् । उनले पत्स्तर बाइक प्राप्त गरेका छन् ।

फाइनलको प्लेयर अफ द म्याच स्वेन ट्रम्पलमन घोषित भएका छन् ।

खराब प्रदर्शनले गुम्नो उपाधि जित्ने अवसर

यसअघि कीर्तिपुरस्थित त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको सुदूरपश्चिम ४ बलअगावै ८५ रन बनाउँदा अलआउट भयो । जारी एनपीएलमा बनेको यो सबैभन्दा कम योगफल हो । लगातार दोस्रो पटक उपाधि नजिक पुगेको सुदूरपश्चिम उपाधि उचाल्न चाहे पनि भाग्यले साथ दिएन । फाइनलमा सुदूरपश्चिमले सिजनकै खराब प्रदर्शन गर्‍यो । सुदूरपश्चिमले पावर प्लेमा ३ विकेट गुमाएर मात्र २० रन बनाएको थियो । सुदूरपश्चिमलाई कम स्कोरमा रोक्न लुम्बिनीका कप्तान रोहित पौडेलले ह्याट्रिक विकेट लिए ।

रोहितले एघारौं ओभरको चौथो बलमा दीपेन्द्र सिंह ऐरीलाई १३ रन बनाउँदा स्वेन ट्रम्पलमनको हातबाट क्याच आउट गराए । सोही ओभरको पाँचौं बलमा दीपक बोहोरालाई शून्य रनमा नै सन्दीप जोराको हातबाट क्याच आउट गराए । अन्तिम बलमा पुनित मेहरालाई शून्य रनमा एलबीडब्लु धरापमा पार्दै ह्याट्रिक विकेट लिए ।

जारी एनपीएलमा ह्याट्रिक विकेट लिने रोहित दोस्रो खेलाडी हुन् । यसअघि काठमाडौंका साहब आलमले पोखरा एफेन्सविरुद्धको खेलमा ह्याट्रिकसहित ६ विकेट भारेका थिए ।

खेलमा शेर मल्लले तीन विकेट आफ्नो नाममा गरे । उनले सुदूरपश्चिमका आरिफ शेख, हरमित सिंह र ईशान पाण्डेलाई आउट गरे । स्वेनले तीन विकेट आफ्नो नाममा गरे । स्वेनले पहिलो ओभरको अन्तिम बलमा ओपनर विनोद भण्डारीलाई शून्य रनमा नै पेभेलियनको बाटो देखाए । तेस्रो ओभरको तेस्रो बलमा सेल्डन ज्याक्सनलाई एक रन बनाउँदा एलबीडब्लु धरापमा पारे । तिलक भण्डारीले एक विकेट भारे ।

सुदूरपश्चिमका लागि ओपनर इसान पाण्डेले ५१ बलमा १ चौका सहयोगमा बनाएको ३३ रन नै सर्वाधिक रह्यो । कप्तान ऐरीले ३३ रन हरमित सिंह र स्कट कुलेजिनले समान १० रन थपे । अन्य कुनै ब्याटरले दोहोरो अंकको स्कोर छुन सकेनन् ।

व्यवसायीद्वारा ग्रील जोनको माग, जग्गा नपाउँदा एक करोड फ्रिज



बुटवल । रुपन्देहीका ग्रील, स्टील तथा आलुमिनियम व्यवसायीहरूले ग्रील जोन स्थापनाको माग गरेका छन् । छरिएका व्यवसायीलाई एकीकृत गरेर शहरी सौन्दर्य विग्रन नदिन तथा व्यवसायलाई मर्यादितर व्यवस्थित बनाउन ग्रील जोन स्थापना आवश्यक रहेको व्यवसायीको माग छ ।

ग्रील, स्टील तथा आलुमिनियम व्यवसायी संघको शनिबार बुटवलमा भएको १६औं साधारणसभा तथा ८औं अधिवेशनमा व्यवसायीहरूले सरकारले जग्गा उपलब्ध गराउन नसक्दा ग्रील

जोनका लागि संघीय सरकारबाट विनियोजन भएको एक करोड रूपैयाँ फ्रिज भएको गुनासो गरे । गत आर्थिक वर्षको बजेटमा तत्कालीन अर्थमन्त्री विष्णु पौडेलले ग्रील जोनका लागि एक रकौड बजेट विनियोजन गरेका थिए ।

संघका जिल्ला अध्यक्ष बुद्धिप्रसाद गुरुङले सरकारी-निजी साभेदारीमा ग्रील जोन बनाउन सकिने बताए । उनले विनादर्ता काम गर्ने घुमन्ते व्यवसायीका कारण राज्यलाई कर तिरेर सञ्चालनमा रहेका व्यवसायीहरू मार्फमा परेको गुनासो समेत

गरे ।

कार्यक्रममा बुटवल उप-महानगरपालिकाका प्रमुख खलराज पाण्डेले ग्रील व्यवसाय जोखिमको व्यवसाय पनि भएकोले यसमा सुरक्षा संवेदनशीलतालाई बढी ध्यान दिइनुपर्ने बताउँदै व्यवसायीले उठाएका माग पूरा गर्न आफूले पहल गर्ने जनाए ।

संघका कोषाध्यक्ष मोतीलाल धर्ती मगरले घुमन्ते व्यवसायीलाई नियन्त्रण गर्न राज्यका निकाय उदासीन भएको बताउँदै यसबाट राज्यको कर गुम्दा सरकारलाई ठूलो नोक्सानी भएको बताए ।

संघमा रुपन्देहीका भण्डे ४ सय ग्रील, स्टील तथा आलुमिनियम व्यवसायी आबद्ध रहेका संघका महासचिव बोम थापा मगरले बताए ।

कार्यक्रममा ग्रील तथा स्टील व्यवसायी महासंघका उपाध्यक्ष रणबहादुर विक , रुपन्देही उद्योग संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष जीवकान्त काफ्ले, बीटीआइका कार्यकारी निर्देशक मानकाजी कुमाल, संघका पूर्व अध्यक्ष दिलबहादुर राना, पूर्व अध्यक्ष नारायण पाठक, वरिष्ठ सल्लाहकार लेखनाथ पौडेल, सल्लाहकार भुवन ज्ञवाली, पोखरा मिटल फेब्रिकेटर्सका महासचिव शालिकराम बास्तोला, संघका प्रथम उपाध्यक्ष टोलराज डम्बरपाल, कार्यक्रम संयोजक तृतीय उपाध्यक्ष मिना थापा तुलाधरलगायतले बोल्दै व्यवसायिक हकहितका लागि एकजुट भएर अघि बढ्नुपर्नेमा जोड दिएका थिए ।





सम्पादकीय

आपत्तिजनक सम्झौता

अन्तरिम सरकारले आफूना सीमाहरूको हेक्का नराखी जेनजी समूहसँग गरेको सम्झौताले केही प्रश्नहरू जन्माएको छ । अन्तरिम सरकारको प्रमुख कार्यभार तोकिएको समयमा चुनाव गराउने हो । अहिले फागुन २१ गते दलहरूसँग सहमति गरी चुनावको वातावरण तयार गर्ने कामलाई प्राथमिकता दिएर अघि बढ्नुको साटो जेनजी समूहसँग गरेको सम्झौताका कतिपय बुँदाप्रति दलहरूले आपत्ति जनाइरहेका छन् ।

जेनजी आन्दोलनको बलमा गठन भएको सरकार सुरुदेखि नै दलहरूलाई पेलेर जाने मनस्थिति बनाएको र कतिपय अवस्थामा दलहरूलाई पेलेर अघि बढेको देखिन्छ । अझ यो सरकारको गठन संवैधानिक प्रक्रियालाई कुल्चेर भएको छ । आवश्यकताको सिद्धान्तअन्तर्गत यो सरकार गठन भएको र सरकारको प्रमुख कार्यभार चुनाव गराउने रहेको राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले बताइसकेका छन् । प्रमुख कार्यभार चुनाव भए पनि चुनाव आउन तीन महिनाभन्दा कम समय हुँदा समेत मन्त्रिपरिषद्को विस्तार भएको छ, अझै केही मन्त्रीहरू थपिन बाँकी छन् । बाहिर चुनाव भने पनि भित्रभित्रै अर्कै खेल भइरहेको बारे अनेक टिप्पणी भइरहेको बेला सरकारका गतिविधिले ती टिप्पणीलाई बल पुर्‍याएको छ ।

मुलतः भदौ २३ र २४ गतेको आन्दोलन र विध्वंशलाई मुलधारका दलहरूले कुनै बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा अर्थार्पेका छन् । यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा टिप्पणी भएको छ । शनिबार एमालेको बाह्रौँ महाधिवेशनको उद्घाटन समारोहमा बोल्ने विभिन्न दलका नेताहरूले यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने शक्तिको खेल भएको बताए ।

यो बेला प्रमुख दलहरू संकटको सामना गरी संविधानलाई लयमा ल्याउने गरी अघि बढ्नुपर्ने बाएका छन् । दलहरूले मुलुकको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्र सिंहदरबारलगायतका सम्पदा, सार्वजनिक सम्पति र व्यक्तिगत सम्पत्तिमा आगजनी गर्ने क्रियाकलाप नियोजित रहेको र यो विध्वंशलाई जनआन्दोलन भन्न सकिने बताएका छन् । नियोजित विध्वंशलाई कुनै पनि हालतमा जनआन्दोलन भन्न सकिदैन । यस्तो अराजक क्रियाकलापलाई जनआन्दोलनको रुपमा परिभाषित गर्ने र मान्यता दिने निर्णय र सम्झौता गलत छ ।

सरकार र जेनजी समूहबिच संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने बुँदा पनि आपत्तिजनक छ । चुनाव गराउने सरकारले संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने अधिकार छैन । संविधान संशोधन गर्ने अधिकार चुनावपछि बन्ने संसदलाई अधिकार छ । संसदको दुई तिहाईले संविधान संशोधन गर्न सक्छ । संसद पुनःस्थापनाका बारेमा अदालतमा मुद्दा परेकाले मुद्दाको छिनोफानो नभई धेरै बोल्न सकिदैन । संसद पुनःस्थापना भयो भने पुनःस्थापित संसदले संविधान संशोधनको विषय अघि बढाउन सक्छ । संविधान संशोधनको सवालमा यो सरकारलाई अग्रसर हुने अधिकार पटककै छैन ।

जेनजीका नाममा विभिन्न समूह खडा गर्ने र सरकारसँग बार्रेनिङ गर्ने प्रवृत्तिले सरकार बाटो बिराएको बटुवा भै भएको छ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीज्यू, यो सरकारको सीमा छन् भन्ने हेक्का गर्नुस्, चुनाव गराउने गरी अघि बढ्नुस्, दलसँगको सहकार्य बिना चुनाव सम्भव छैन भन्ने हेक्का राख्नुस् ।



तिन बहादुर कुँवर

राखपालगायतको केही नयाँ साम्राज्यवादी दलाल नयाँ दलहरूलाई जिताएको चुनावी नौटंकी देखाउँदै आफ्नो उपस्थितिलाई मजबुत पार्ने दाउँमा साम्राज्यवाद अग्रसर भइरहेको छ । त्यसैले पनि यदि साँच्चै नै काग्रेस-एमालेलगायत अरु दल वा नेता कार्यकर्ताहरूमा अलिकति पनि राष्ट्रिय स्वाधिनता स्वतन्त्र स्वाभिमान भए यस्तो निर्वाचनको पछि नलागौँ । राष्ट्रिय स्वाधिनताका लागि यो जेनजी दलाल सरकारको विरोध गर्दै पुनः तेस्रो संयुक्त जनआन्दोलन सञ्चालनमा जुटौँ । यो साम्राज्यवादी कठपुतली सरकारको विकल्पमा देशभक्त र स्वाधीन राष्ट्रिय सरकार निर्माणका लागि एक हौँ ।

जेनजी आन्दोलनको बलमा गठन भएको सरकार सुरुदेखि नै दलहरूलाई पेलेर जाने मनस्थिति बनाएको र कतिपय अवस्थामा दलहरूलाई पेलेर अघि बढेको देखिन्छ । अझ यो सरकारको गठन संवैधानिक प्रक्रियालाई कुल्चेर भएको छ । आवश्यकताको सिद्धान्तअन्तर्गत यो सरकार गठन भएको र सरकारको प्रमुख कार्यभार चुनाव गराउने रहेको राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले बताइसकेका छन् । प्रमुख कार्यभार चुनाव भए पनि चुनाव आउन तीन महिनाभन्दा कम समय हुँदा समेत मन्त्रिपरिषद्को विस्तार भएको छ, अझै केही मन्त्रीहरू थपिन बाँकी छन् । बाहिर चुनाव भने पनि भित्रभित्रै अर्कै खेल भइरहेको बारे अनेक टिप्पणी भइरहेको बेला सरकारका गतिविधिले ती टिप्पणीलाई बल पुर्‍याएको छ ।

मुलतः भदौ २३ र २४ गतेको आन्दोलन र विध्वंशलाई मुलधारका दलहरूले कुनै बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा अर्थार्पेका छन् । यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा टिप्पणी भएको छ । शनिबार एमालेको बाह्रौँ महाधिवेशनको उद्घाटन समारोहमा बोल्ने विभिन्न दलका नेताहरूले यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने शक्तिको खेल भएको बताए ।

यो बेला प्रमुख दलहरू संकटको सामना गरी संविधानलाई लयमा ल्याउने गरी अघि बढ्नुपर्ने बाएका छन् । दलहरूले मुलुकको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्र सिंहदरबारलगायतका सम्पदा, सार्वजनिक सम्पति र व्यक्तिगत सम्पत्तिमा आगजनी गर्ने क्रियाकलाप नियोजित रहेको र यो विध्वंशलाई जनआन्दोलन भन्न सकिने बताएका छन् । नियोजित विध्वंशलाई कुनै पनि हालतमा जनआन्दोलन भन्न सकिदैन । यस्तो अराजक क्रियाकलापलाई जनआन्दोलनको रुपमा परिभाषित गर्ने र मान्यता दिने निर्णय र सम्झौता गलत छ ।

सरकार र जेनजी समूहबिच संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने बुँदा पनि आपत्तिजनक छ । चुनाव गराउने सरकारले संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने अधिकार छैन । संविधान संशोधन गर्ने अधिकार चुनावपछि बन्ने संसदलाई अधिकार छ । संसदको दुई तिहाईले संविधान संशोधन गर्न सक्छ । संसद पुनःस्थापनाका बारेमा अदालतमा मुद्दा परेकाले मुद्दाको छिनोफानो नभई धेरै बोल्न सकिदैन । संसद पुनःस्थापना भयो भने पुनःस्थापित संसदले संविधान संशोधनको विषय अघि बढाउन सक्छ । संविधान संशोधनको सवालमा यो सरकारलाई अग्रसर हुने अधिकार पटककै छैन ।

जेनजीका नाममा विभिन्न समूह खडा गर्ने र सरकारसँग बार्रेनिङ गर्ने प्रवृत्तिले सरकार बाटो बिराएको बटुवा भै भएको छ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीज्यू, यो सरकारको सीमा छन् भन्ने हेक्का गर्नुस्, चुनाव गराउने गरी अघि बढ्नुस्, दलसँगको सहकार्य बिना चुनाव सम्भव छैन भन्ने हेक्का राख्नुस् ।

जेनजी आन्दोलनको बलमा गठन भएको सरकार सुरुदेखि नै दलहरूलाई पेलेर जाने मनस्थिति बनाएको र कतिपय अवस्थामा दलहरूलाई पेलेर अघि बढेको देखिन्छ । अझ यो सरकारको गठन संवैधानिक प्रक्रियालाई कुल्चेर भएको छ । आवश्यकताको सिद्धान्तअन्तर्गत यो सरकार गठन भएको र सरकारको प्रमुख कार्यभार चुनाव गराउने रहेको राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले बताइसकेका छन् । प्रमुख कार्यभार चुनाव भए पनि चुनाव आउन तीन महिनाभन्दा कम समय हुँदा समेत मन्त्रिपरिषद्को विस्तार भएको छ, अझै केही मन्त्रीहरू थपिन बाँकी छन् । बाहिर चुनाव भने पनि भित्रभित्रै अर्कै खेल भइरहेको बारे अनेक टिप्पणी भइरहेको बेला सरकारका गतिविधिले ती टिप्पणीलाई बल पुर्‍याएको छ ।

मुलतः भदौ २३ र २४ गतेको आन्दोलन र विध्वंशलाई मुलधारका दलहरूले कुनै बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा अर्थार्पेका छन् । यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा टिप्पणी भएको छ । शनिबार एमालेको बाह्रौँ महाधिवेशनको उद्घाटन समारोहमा बोल्ने विभिन्न दलका नेताहरूले यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने शक्तिको खेल भएको बताए ।

यो बेला प्रमुख दलहरू संकटको सामना गरी संविधानलाई लयमा ल्याउने गरी अघि बढ्नुपर्ने बाएका छन् । दलहरूले मुलुकको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्र सिंहदरबारलगायतका सम्पदा, सार्वजनिक सम्पति र व्यक्तिगत सम्पत्तिमा आगजनी गर्ने क्रियाकलाप नियोजित रहेको र यो विध्वंशलाई जनआन्दोलन भन्न सकिने बताएका छन् । नियोजित विध्वंशलाई कुनै पनि हालतमा जनआन्दोलन भन्न सकिदैन । यस्तो अराजक क्रियाकलापलाई जनआन्दोलनको रुपमा परिभाषित गर्ने र मान्यता दिने निर्णय र सम्झौता गलत छ ।

सरकार र जेनजी समूहबिच संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने बुँदा पनि आपत्तिजनक छ । चुनाव गराउने सरकारले संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने अधिकार छैन । संविधान संशोधन गर्ने अधिकार चुनावपछि बन्ने संसदलाई अधिकार छ । संसदको दुई तिहाईले संविधान संशोधन गर्न सक्छ । संसद पुनःस्थापनाका बारेमा अदालतमा मुद्दा परेकाले मुद्दाको छिनोफानो नभई धेरै बोल्न सकिदैन । संसद पुनःस्थापना भयो भने पुनःस्थापित संसदले संविधान संशोधनको विषय अघि बढाउन सक्छ । संविधान संशोधनको सवालमा यो सरकारलाई अग्रसर हुने अधिकार पटककै छैन ।

जेनजीका नाममा विभिन्न समूह खडा गर्ने र सरकारसँग बार्रेनिङ गर्ने प्रवृत्तिले सरकार बाटो बिराएको बटुवा भै भएको छ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीज्यू, यो सरकारको सीमा छन् भन्ने हेक्का गर्नुस्, चुनाव गराउने गरी अघि बढ्नुस्, दलसँगको सहकार्य बिना चुनाव सम्भव छैन भन्ने हेक्का राख्नुस् ।

वर्तमान जेनजी आन्दोलनको बलमा बनेको यो अन्तरिम सरकार अर्थात् प्रधानमन्त्री सुशीला कार्की नेतृत्वको सरकार अन्ततः न यता न उता, बेवारिसे अलपत्रमा पर्ने देखिएको छ । भन्न त यो सरकारलाई जेनजी आन्दोलनको रोडम्याप अर्थात् उनीहरूको घोषित उद्देश्य अनुरूप निर्माण गरियो । जेनजीहरूको तत्कालीन माग तत्काल देशमा सुशासन र भ्रष्टाचारको उन्मूलन थियो । त्यसपछि राज्य व्यवस्थामा केही सुधार अनि त्यस अनुरूपको शासनसत्ता । तर सुरुमै यसको विपरीत यो सरकारको निर्माण नै यही पुरानो संविधानअन्तर्गत गरियो अर्थात् यही संविधानअन्तर्गत राष्ट्रपतिले प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीलाई शपथ वाचन गर्न लगाएर प्रधानमन्त्री बनाइयो । तर वर्तमान यो संविधानले न जेनजी आन्दोलनलाई उपस्थितिलाई मजबुत पार्ने दाउँमा साम्राज्यवाद अग्रसर भइरहेको छ । त्यसैले पनि यदि साँच्चै नै काग्रेस-एमालेलगायत अरु दल वा नेता कार्यकर्ताहरूमा अलिकति पनि राष्ट्रिय स्वाधिनता स्वतन्त्र स्वाभिमान भए यस्तो निर्वाचनको पछि नलागौँ । राष्ट्रिय स्वाधिनताका लागि यो जेनजी दलाल सरकारको विरोध गर्दै पुनः तेस्रो संयुक्त जनआन्दोलन सञ्चालनमा जुटौँ । यो साम्राज्यवादी कठपुतली सरकारको विकल्पमा देशभक्त र स्वाधीन राष्ट्रिय सरकार निर्माणका लागि एक हौँ ।

जेनजी आन्दोलनको बलमा गठन भएको सरकार सुरुदेखि नै दलहरूलाई पेलेर जाने मनस्थिति बनाएको र कतिपय अवस्थामा दलहरूलाई पेलेर अघि बढेको देखिन्छ । अझ यो सरकारको गठन संवैधानिक प्रक्रियालाई कुल्चेर भएको छ । आवश्यकताको सिद्धान्तअन्तर्गत यो सरकार गठन भएको र सरकारको प्रमुख कार्यभार चुनाव गराउने रहेको राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले बताइसकेका छन् । प्रमुख कार्यभार चुनाव भए पनि चुनाव आउन तीन महिनाभन्दा कम समय हुँदा समेत मन्त्रिपरिषद्को विस्तार भएको छ, अझै केही मन्त्रीहरू थपिन बाँकी छन् । बाहिर चुनाव भने पनि भित्रभित्रै अर्कै खेल भइरहेको बारे अनेक टिप्पणी भइरहेको बेला सरकारका गतिविधिले ती टिप्पणीलाई बल पुर्‍याएको छ ।

मुलतः भदौ २३ र २४ गतेको आन्दोलन र विध्वंशलाई मुलधारका दलहरूले कुनै बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा अर्थार्पेका छन् । यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने बाह्य शक्तिको खेलको रुपमा टिप्पणी भएको छ । शनिबार एमालेको बाह्रौँ महाधिवेशनको उद्घाटन समारोहमा बोल्ने विभिन्न दलका नेताहरूले यो विध्वंश मुलुकलाई कमजोर बनाउन चाहने शक्तिको खेल भएको बताए ।

यो बेला प्रमुख दलहरू संकटको सामना गरी संविधानलाई लयमा ल्याउने गरी अघि बढ्नुपर्ने बाएका छन् । दलहरूले मुलुकको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्र सिंहदरबारलगायतका सम्पदा, सार्वजनिक सम्पति र व्यक्तिगत सम्पत्तिमा आगजनी गर्ने क्रियाकलाप नियोजित रहेको र यो विध्वंशलाई जनआन्दोलन भन्न सकिने बताएका छन् । नियोजित विध्वंशलाई कुनै पनि हालतमा जनआन्दोलन भन्न सकिदैन । यस्तो अराजक क्रियाकलापलाई जनआन्दोलनको रुपमा परिभाषित गर्ने र मान्यता दिने निर्णय र सम्झौता गलत छ ।

सरकार र जेनजी समूहबिच संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने बुँदा पनि आपत्तिजनक छ । चुनाव गराउने सरकारले संविधान सुभाब आयोग गठन गर्ने अधिकार छैन । संविधान संशोधन गर्ने अधिकार चुनावपछि बन्ने संसदलाई अधिकार छ । संसदको दुई तिहाईले संविधान संशोधन गर्न सक्छ । संसद पुनःस्थापनाका बारेमा अदालतमा मुद्दा परेकाले मुद्दाको छिनोफानो नभई धेरै बोल्न सकिदैन । संसद पुनःस्थापना भयो भने पुनःस्थापित संसदले संविधान संशोधनको विषय अघि बढाउन सक्छ । संविधान संशोधनको सवालमा यो सरकारलाई अग्रसर हुने अधिकार पटककै छैन ।

जेनजीका नाममा विभिन्न समूह खडा गर्ने र सरकारसँग बार्रेनिङ गर्ने प्रवृत्तिले सरकार बाटो बिराएको बटुवा भै भएको छ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीज्यू, यो सरकारको सीमा छन् भन्ने हेक्का गर्नुस्, चुनाव गराउने गरी अघि बढ्नुस्, दलसँगको सहकार्य बिना चुनाव सम्भव छैन भन्ने हेक्का राख्नुस् ।

जलिरहँदा संगीतको धुनमा रमाई बस्ने बादशाह निरो जस्तै व्यवहार देखाएकी यी प्रधानमन्त्रीप्रतिको बदला लिने उपयुक्त मौका सर्वोच्च अदालतका लागि यही प्रतिनिधिसभाको पुनर्स्थापना भएको छ । ढिलो चाँडो संसद पुनर्स्थापनाको माहोल बढ्दो छ । एमाले साथसाथै काग्रेसले पनि त्यसैको माग लिई अदालतमा पुगिसकेको छ । ढिलो चाँडो प्रचण्ड-माधवहरू पनि यसको समर्थनमा जान सक्ने देखिदैछ । तैपनि जता हावा बम्यो त्यतै लम्कने अवसरवादीको के भर र विश्वास ?

जेनजीहरूले उठाएका यी मागहरूलाई एक त अहिले पूरा गर्ने स्थिति नै छैन । सबभन्दा पहिलो बाधक त वर्तमान चालु संविधान नै छ । यस्तै सामन्ती दलाल र नोकरशाही बुर्जुवाहरूको सत्ता भएकाले यो पूरा हुने सम्भावना नै छैन । भ्रष्टाचार, घुस कालो बजारिया, ठगी, लुटपाट, चोरी, डकैती र कमिशन आदि यो व्यवस्थाकै मूल चरित्र नै हो । विश्वमा कुन यस्तो राज्य व्यवस्था छ । जहाँ भ्रष्टाचार नभएको वा माथि बताइएका कुनै पनि गतिविधि नभएको मुलुक छ ? अमेरिका, ब्रिटेन, रूस लगायत प्रायः सबै पश्चिमा मुलुक सबैमा यो व्याप्त छ । पटकपटक यस्ता भ्रष्टाचार जन आन्दोलन सशस्त्र संघर्ष यही भइरहेको छ । पश्चिमा साम्राज्यवादीहरूको दानापानी खाई नेपाली नव युवा जेनजीहरूलाई उचालेर राष्ट्रलाई कमजोर पारी आआफ्नो साम्राज्यवादी स्वार्थ पूरा गर्नुभन्दा अर्को कुनै कारण नै छैन यो जेनजी आन्दोलन उचाल्नुको । वर्तमान सरकारले पहिले नै हात उठाइसकेको छ । तैपनि जेनजीहरूको दबाबमा ती कथित १० बुँदे माग पूरा गरिदिने भने पनि त्यो सम्भव छैन । सरकार आज हो कि भोलि हटाइनेवाला छ । त्यही भएर आफूले गर्न नपर्ने अहिले यो जे भन्दा पनि भयो । कुनै कारण आफू हटिहालेपछि मैले केही गर्न खोजेकै हो तर गर्न दिइएन भन्ने बाटो रहयो ।

एक त आगामी फागुन २१ मा यो निर्वाचन सम्पन्न नै हुन । पहिलो कुरा संसद पुनर्स्थापना हुने सम्भावना बढी छ । कुनै कारण निर्वाचन भए पनि खासमा बहुमत ल्याउने थिने पुराना दल काग्रेस-एमाले र प्रचण्ड-माधव नेतृत्वको नेकपाहरूकै हुन् । हो केही व्यक्ति परिवर्तन होला तर अरु बदलिने केही छैन । स्पष्ट बहुमत कसैको पनि हुनेवाला छैन । कही नभाको जात्रा हाडिगाउँमा भने जस्तै यति सानो देश यति थोरै जनसंख्या तर दलहरू भने सयौं अचम्प छ । त्यो हुँदा अब पनि त्यस्तै पहिले जस्तै मिलिजुली भागबण्डा, आलोपालो नेतृत्व गर्ने सरकार बन्ने नै निश्चित छ । एकआध केही जेनजी अगुवा अनि केही दलहरूले निर्वाचन जिते

पनि उनीहरूको त्यहाँ कुनै अर्थ छैन, सबै बकुलाको बथानमा एकआध हाँसको रीमता मात्रै हुने निश्चित छ । यसभन्दा पहिलेको निर्वाचनमा देखिएको घण्टी पार्टीको नौटंकी जस्तै अब त्यस्तै नौटंकी कस कसले देखाउने हुन् ? त्यो हेर्न बाँकी छ । त्यसैले यस प्रकारको यो चुनावी नौटंकी गर्न र देखाउन भन्दा यसको बाह्रकार गरेर आम नेपाली जनतालाई सचेत पार्नु छ- 'निर्वाचन होइन नो भोट-बहिष्कार ।' आन्दोलन संघर्ष र राज्य व्यवस्थाको आमूल परिवर्तन । नयाँ जनवाद हुँदै समाजवाद-साम्यवादमा पुग्ने लक्ष्य ।

यो निर्वाचन पहिलो कुरा त यही सामन्ती दलाल नोकरशाही बुर्जुवा राज्यसत्ताअन्तर्गतकै संविधान विपरीत हुँदैछ । अर्कोतिर गत भाद्र २३-२४ को जेनजी आन्दोलन जुन विश्व साम्राज्यवादीहरूकै ग्राइण्ड डिजाइनअन्तर्गत भएको थियो । अब यसलाई वैधानिकरण गरेर यसैको जगमा विश्व साम्राज्यवाद खास गरी अमेरिकी साम्राज्यवाद देशमा पूर्ण रूपले स्थापित हुने योजना हो । अमेरिकी साम्राज्यवाद अहिलेसम्म जुन जुन राष्ट्रमा पुगेको छ । त्यहाँको विकास होइन कंगाल हुने गरेका छन् । उदाहरण धेरै छ एउटा उदाहरण अफगानिस्तान र इराकको ताजा छ । त्यस्तै युक्रेनको पनि । त्यसैले अब ढिलो चाँडो नेपाललाई अफगानिस्तान, इराक र युक्रेन बन्न नदिनका लागि पनि यो निर्वाचन बहिष्कार गर्नुको अर्को विकल्प नै छैन ।

पश्चिमा साम्राज्यवादीहरूले सके यस्तै निर्वाचनबाट आफ्नो उपस्थितिलाई मजबुत पार्ने त्यो नभए भाडभैलो गरेर जसरी हुन्छ नेपालमा आफ्नो अखडा बनाउनेमै छ । त्यसका लागि अब छिट्टै एमाले केपी ओली अनि काग्रेस रमेश लेखकलाई बयान दिने नाममा गिरफ्तार गरी जेल हाल्ने तरङ्कमा यो सरकारले गर्दैछ । जसरी हुन्छ काग्रेस-एमालेलाई जनताको नजरमा गिराउने र कमजोर पार्ने अनि तब निर्वाचन गरी जेनजी दलाल अनि त्यस्तै अरु राख्पा लगायतको केही नयाँ साम्राज्यवादी दलाल नयाँ दलहरूलाई जिताएको चुनावी नौटंकी देखाउँदै आफ्नो उपस्थितिलाई मजबुत पार्ने दाउँमा साम्राज्यवाद अग्रसर भइरहेको छ । त्यसैले पनि यदि साँच्चै नै काग्रेस-एमालेलगायत अरु दल वा नेता कार्यकर्ताहरूमा अलिकति पनि राष्ट्रिय स्वाधिनता स्वतन्त्र स्वाभिमान भए यस्तो निर्वाचनको पछि नलागौँ । राष्ट्रिय स्वाधिनताका लागि यो जेनजी दलाल सरकारको विरोध गर्दै पुनः तेस्रो संयुक्त जनआन्दोलन सञ्चालनमा जुटौँ । यो साम्राज्यवादी कठपुतली सरकारको विकल्पमा देशभक्त र स्वाधीन राष्ट्रिय सरकार निर्माणका लागि एक हौँ ।

राति मनतातो पानी पिउनुको महत्व र स्वास्थ्यमा पर्ने सकारात्मक प्रभाव

मानव शरीर प्राकृतिक रूपमा दिनभरि विभिन्न क्रियाकलापहरू, खानपान, मानसिक तनाव, वातावरणीय प्रभाव आदिबाट थकित हुन्छ । रातको समय भनेको शरीरले आफ्नो मर्मत, सफाइ, ऊर्जा पुनःसंरचना तथा विश्राम गर्ने सबैभन्दा उपयुक्त अवधि हो । यस समयमा हामीले खानेकुरा, पिउने चिज, सुत्ने बानी र जीवनशैलीले शरीरको स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पार्छ । यस्तै महत्त्वपूर्ण बानीमध्ये एउटा हो, सुत्नुअघि न्यानो पानी पिउने बानी । नेपाली समाजमा पनि निकै पुरानो समयदेखि राति मनतातो पानी पिउने चलन छ, र आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले पनि यसलाई निकै प्रभावकारी मान्छ ।

राति तातो पानी पिउनुले शरीरको पाचन प्रणालीदेखि लिएर मुटु, कलेजो, छाला, निद्रा तथा मस्तिष्कसम्म विभिन्न अंगहरूलाई प्रत्यक्ष लाभ पुर्‍याउँछ । यहाँ यसका कारणहरू, फाइदाहरू तथा वैज्ञानिक आधारका साथ विस्तृत व्याख्या प्रस्तुत गरिएको छ ।

१. पाचन प्रणाली सुधार

रातको समयमा पाचन प्रणाली प्राकृतिक रूपमा सुस्त गतिमा काम गर्छ । यदि हामीले सुत्नु अघि एक गिलास न्यानो पानी पिउँ भने यसले, भोजन सजिलै पचाउन मद्दत गर्छ ।

पेटमा जम्मा भएको बोसो, एसिड तथा फोहोर पदार्थलाई तल्लो भागतिर सार्न सहयोग गर्छ ।

कब्जियत हटाउन मद्दत पुर्‍याउँछ ।

बिहान उठ्दा हल्का, सफा र आराम महसुस हुन्छ ।

मनतातो पानीले आन्द्रालाई उत्तेजित गरिदिने हुँदा आन्द्राको गतिशीलता राम्रो हुन्छ । जसले मल त्याग सहज बनाउँछ र शरीरमा विषाक्त पदार्थ (टक्सिन) जम्न दिँदैन ।

२. छाला सुन्दर, चम्किलो र स्वस्थ

हाम्रो छालाको सौन्दर्य शरीरभित्रको सफाइमा निर्भर हुन्छ । राति मनतातो पानी पिउँदा,

शरीरको टक्सिन निस्कन्छ । रातको प्रवाह सहज हुन्छ । छालामा नयाँ कोशिकाहरू बन्न मद्दत हुन्छ । मुहानामा आउने दाना, दाग, खिचटा कम देखिन्छ । न्यानो पानी एक प्राकृतिक डिटक्स पेय जस्तै हो, जसले छालालाई भित्रैबाट शुद्ध र चम्किलो बनाउँछ ।

३. तौल घटाउन मद्दत

धेरैले तौल घटाउन विभिन्न उपाय अपनाउँछन्, जिम, डाइट, औषधि आदि । तर मनतातो पानी भने एकदमै सरल तर प्रभावकारी उपाय हो । राति मनतातो पानी पिउँदा,

पेटमा भएको बोसो बिस्तारै फलन सुरु हुन्छ ।

मेटाबोलिज्म दर (शरीरले क्यालोरी जलाउने गति) बढ्छ ।

पाचन सुधारिन्छ जसले अतिरिक्त फोहोर जम्न दिँदैन ।

यदि तपाईं तौल कम गर्न चाहनुहुन्छ भने सुत्नुभन्दा ३० मिनेट अगाडि एक गिलास न्यानो पानी पिउने बानी निकै उपयोगी हुन्छ ।

४. निद्रा राम्रो

मनतातो पानीले शरीरलाई रिल्याक्स गर्छ । यसले, मानसिक तनाव घटाउँछ । शरीरको तापमान सन्तुलनमा राख्छ । मस्तिष्कलाई विश्राम दिन मद्दत गर्छ । सुत्नुअघि मनतातो पानी पिउँदा शरीरभित्र हल्का तातोपन पैदा हुन्छ, जसले निद्रालाई प्राकृतिक रूपमा गहिरो र आरामदायी बनाउँछ ।

५. रगत परिसंचरण सुधार

न्यानो पानीले रातलाई न्यानो बनाइदिने हुँदा रातको प्रवाह सजिलो हुन्छ । यसका फाइदाहरू—

हृदय स्वस्थ रहन्छ ।

ब्लड प्रेसर सन्तुलनमा रहन्छ । शरीरका अंगहरूमा पर्याप्त अक्सिजन पुग्छ । जोनी दुख्ने, मांशपेशी तनिकने समस्यामा राहत । यदि कसैलाई हात-खुट्टा चिसो हुने समस्या छ भने राति न्यानो पानी पिउनु अत्यन्त उपयोगी हुन्छ ।

६. फल, कफ-ज्वरो, घाँटी दुखाइमा राहत

मनतातो पानी प्राकृतिक औषधि जस्तै काम गर्छ । यसले, नाक बन्द हुँदा सजिलो बनाउँछ । कफ पगाल्छ । घाँटी दुखाइ कम गर्छ । श्वासप्रश्वास प्रणाली खुला राख्छ । राति मनतातो पानी पिउँदा सुख्खा खोकीमा पनि आराम मिल्छ, किनकि यसले घाँटीलाई नम र नमीयुक्त बनाइदिन्छ ।

७. कलेजो र मिर्गौला सफा

कलेजो र मिर्गौला शरीरका महत्त्वपूर्ण अंग हुन् । राति न्यानो पानी पिउँदा,

टक्सिन हटाउने प्रक्रिया छिटो हुन्छ । कलेजोको कार्यक्षमता बढ्छ । मिर्गौलामा ढुंगा बन्ने सम्भावना घट्छ । पिसाब सफा र सहज हुन्छ । यो शरीर सफा राख्ने धेरै प्रभावकारी र सरल उपाय हो ।

८. मासिकधर्म (पीरियड) पीडामा राहत

महिलाहरूका लागि मनतातो पानी निकै फाइदाजनक हुन्छ । विशेषगरी,

पेट दुखाइमा आराम

पेटको ऐँठन कम

रक्तसञ्चार सहज

शरीर हल्का महसुस

राति सुत्नुअघि मनतातो पानी पिउँदा भोलिपल्ट पनि पीडा कम महसुस हुन्छ ।

९. पेट फुल्ने, ग्यास र एसिडिटी कम

राति धेरैजसो मानिसलाई ग्यास, पेट फुल्ने, डकार, जलनको समस्या हुन्छ । न्यानो पानीले यी समस्यामा तुरुन्त राहत दिन्छ । यसले—

अतिरिक्त ग्यासलाई बाहिर निकाल्छ ।

खाना पचाउन मद्दत गर्छ ।

पेटको एसिडलाई नरम बनाउँछ ।

यदि तपाईंलाई बारम्बार ग्यास हुन्छ भने यो बानी आदत बनाउनु राम्रो ।

१०. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (इम्युनिटी) बढाउँछ

मनतातो पानीले शरीरको कार्यक्षमता सुधार्न सहयोग गछी यसले, टक्सिन हटाउँछ ।

रक्तसञ्चार राम्रो बनाउँछ ।

अंगहरूलाई सक्रिय राख्छ ।

जीवाणु तथा भाइरससँग लड्ने शक्ति बढाउँछ ।

राति मनतातो पानी पिउने मानिसहरूमा ज्वरो, कफ, सामान्य रुघाखोकी हुने सम्भावना कम हुन्छ ।

राति मनतातो पानी पिउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

१. पानी अत्यधिक तातो हुनु हुँदैन ।

२. खाना खाएपछि २५-३० मिनेटपछि मात्रै खाने ।

३. एकैचोटि धेरै होइन, एक गिलास मात्र पर्याप्त ।

४. यदि डाक्टरले पानी सेवन सीमित भनेका छन् भने सावधानी अपनाउने ।

९८६९७८९२७५, ९८००७६०६२२



इट्टा उद्योगमा काम गर्दै मजदुरः

दाङको तुलसीपुर उप-महानगरपालिका-१८ स्थित बिजौरीमा रहेको जयश्री हनुमान इट्टा उद्योगमा काम गर्दै मजदुर। तस्विरः दीपक बोहरा / रासस

सातौँ राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताको उपाधि नारायण माविलाई



पाल्पा। रिब्दीकोट गाउँपालिकास्तरीय सातौँ राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताको उपाधि नारायण मावि धुस्तुङले हात पारेको छ। १३ वटा विद्यालयलाई पछि पार्दै नारायण मावि वडा नं. ६ धुस्तुङले ५ स्वर्ण, ५ रजत, ३ कास्य गरी १३ पदकसहित प्रथम स्थान हासिल गरेको हो। यसैगरी प्रतियोगितामा सर्वसर्वत मावि वडा नं. ३ खर्यौली ५ स्वर्ण, ५ रजत, ९ पदकसहित दोस्रो र ५ स्वर्ण, १ रजत, ३ कास्य गरी ९ पदकसहित दुर्गा भवानी मावि वडा नं. ६ देउराली तेस्रो भए।

विजैता विद्यालय तथा खेलाडीहरूलाई गाउँपालिका अध्यक्ष नारायणबहादुर कार्की, उपाध्यक्ष कान्ता अधिकारी, प्रवक्ता प्रकाश रायमाझी, वडाध्यक्षहरु, शिक्षा अधिकृत टिकाराम आचार्य, रिब्दीकोट खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष दिपक पचैयालगायतले नगद पुरस्कार तथा मेडल, प्रमाणपत्र रनिङ शिल्ड पुरस्कारबाट सम्मान गरे।

यसैगरी ४ स्वर्ण, ६ रजत, ७ कास्य गरी १७ पदकसहित वडा नं. २ देउराली आदर्श मावि चौथो भएको छ। यसैगरी वडा नं. १ ख्याहाको शारदा माविले ३ स्वर्ण, ३ कास्य गरी ६ पदक जितेको छ भने कालिका मावि वडा नं. ७ बतासेले २ स्वर्ण ५ रजत, १ कास्य गरी ८ पदक जितेको छ। ताल्लुङ मावि वडा नं. ८ पेलीचौरले २ स्वर्ण, १ रजत, ५ कास्य गरी ८ पदक जितेको छ। भवानी मावि वडा नं. ५ कुसुमखोलाले १ स्वर्ण, २ रजत, ४ कास्य गरी ७ पदक जितेको छ। प्रभात मावि वडा नं. ७ मैनादीले १ स्वर्ण, २ रजत गरी ३ पदक जितेको छ। लक्ष्मी मावि माल्पुङ, भैरवजनता मावि भैरवस्थान, भास्कर मावि पोखरीले कुनै स्वर्ण पदक हात पार्न सकेनन्। यसैगरी आदर्श मावि वडा नं. २ लघुवा र ज्ञानमाला मावि वडा नं. ८ फेकेले कुनै पनि पदक हात पार्न सकेनन्।

केरवानी स्वालम्बन विकास बचत तथा ऋण सहकारीको साधारणसभा



देवदह। नयाँ सञ्चालक समिति गठन गर्दै केरवानी स्वालम्बन विकास बचत तथा ऋण सहकारीको २५औँ वार्षिक साधारण सभा एवं ११औँ अधिवेशन सम्पन्न भएको छ।

अधिवेशनले बाबुराम पगेनीको अध्यक्षतामा नया संचालक समिति गठन गरेको हो। जसको उपाध्यक्षमा केशुमाया श्रेष्ठ, सचिवमा नारायणसिंह ठकुरी, कोषाध्यक्षमा टिकादेवी भुर्तेल रहनु भएको छ। संस्थाको सदस्यहरुमा श्याम श्रेष्ठ, शेरबहादुर केवट, ज्ञानु पौडेल, खमर पोखरेल, लिलबहादुर गुरुङ रहनु भएको छ।

यसैगरी अधिवेशनले जीवलाल बरालको संयोजकत्वमा लेखा समिति गठन गरेको छ। जसको सदस्यहरुमा सुजना चुदारी र निता थापा रहेको संस्थाका व्यवस्थापक रामबहादुर पण्डितले जानकारी दिए।

संस्थाका अध्यक्ष वीरबहादुर थापाको अध्यक्षता र स्वालम्बन संस्था रुपन्देही, पाल्पा र कपिलवस्तुका सहजकर्ता रामप्रसाद न्यौपानेको प्रमुख आतिथ्यतामा उक्त कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो। सो अवसरमा

समापन कार्यक्रममा पालिकाबाट खेलमैदानको समयमै निर्माण सम्पन्न गरेकोमा निर्माण व्यवसायीलाई सम्मान गर्दै खेल मैदान संरक्षण तथा व्यवस्थापन समितिलाई कोहल खेलमैदान हस्तान्तरण समेत गरिएको छ।

समापन कार्यक्रममा पालिका अध्यक्ष नारायणबहादुर कार्कीले खेलकुदको माध्यमबाट खेलाडीहरूले आफ्नो मात्र नभएर समाज/देशको नामलाई समेत उचाइमा पुर्‍याएको, एक आपसमा भातुल्य भावनाको विकास गरेको बताए। खेलकुदले अनुशासित र शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, सवेगात्मक रुपमा मानव शरीरलाई स्वस्थ राख्न ठुलो सहयोग पुर्‍याउने अध्यक्ष कार्कीले जनाए।

कार्यक्रममा उपाध्यक्ष कान्ता अधिकारीले खेल जगतको विस्तार र विकासका लागि गाउँपालिकाले निरन्तर सहयोग गर्दै आएको र आगामी दिनमा पनि गाउँपालिकाले खेलकुदको विकास र विस्तारमा प्राथमिकता दिएर काम गर्ने बताइन्। प्रतियोगिताका संयोजक एवं शिक्षा शाखा प्रमुख टिकाराम आचार्यले विद्यार्थीहरूको चौतर्फी विकासको लागि खेलकुद महत्वपूर्ण विधा भएको बताए। राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिताबाट विद्यार्थीमा भएको अतिरिक्त क्षमता पूर्णरूपमा बाहिर आउने र आफू र राष्ट्रलाई चिनाउने शक्त माध्यम भएको बताए। प्रतियोगिताको लागि नहायक शिक्षा अधिकृत, राजाराम भाट, श्रोत विज्ञ गोपाल केसीलगायत शिक्षक स्वयंसेवक, खेलप्रेमिहरु तथा सरोकारवाला पक्षबिच सहजीकरण गरेका थिए। पालिका शिक्षा शाखाको आयोजनामा भएको सातौँ राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगितामा विभिन्न २६ विद्याका खेलहरुमा ३ सय विद्यालयीहरूको सहभागिता रहेको थियो।

गरिमा सहकारीको वार्षिक साधारणसभा



बुटवल। बुटवल-९ मिलनचोकमा रहेको गरिमा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको १५औँ वार्षिक साधारणसभा शनिबार सम्पन्न भएको छ। सहकारीका अध्यक्ष विष्णुबहादुर थापाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा सहकारीका संस्थापक सेयर सदस्य टीकाप्रसाद सुवेदीको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो।

प्रमुख अतिथि सुवेदीले बढो मेहनतका साथ १५ वर्ष अगाडि २०६७ साल बैशाख १ गते बुटवल धागो कारखानामा काम गर्ने १२ जना श्रमिकबाट सुरु गरिएको सहकारीमा यहाँसम्म आउँदा सबै सदस्यको हितलाई ध्यानमा राख्दै आर्थिक कारोबार चुस्तदुरुस्त रहेको बताए। उनले सहकारी सेयर सदस्यको मेरुदण्ड भएको बताउँदै आर्थिकरूपमा सदस्यको जीवनस्तर अगाडि बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको जनाए।

साधारणसभामा अध्यक्ष विष्णुबहादुर थापाले अध्यक्षको वार्षिक प्रतिवेदन, लेखा सुपरीवेक्षण समिति संयोजक डोलराज शर्माे लेखा समितिको प्रतिवेदन र कोषाध्यक्ष छिविलाल अर्यालले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरी सर्वसम्मतले पारित गरेको छ।

सहकारीमा आ.व. २०८१/०८२ को कार्यप्रगति अन्तर्गत कुल शेयर पुँजी रु १ करोड ८३ लाख ९७ हजार २ सय, बचत संकलन रु १५ करोड २५ लाख ८३ हजार ४ सय १६ रुपैयाँ ५२ पैसा, लगानीमा रहेको ऋण रु १३ करोड ८० लाख ९ सय ४४, जगेडा तथा अन्य कोष रु १ करोड २५ लाख ७ हजार १ सय ७१ रुपैयाँ ७० पैसा रहेको र नेपाल सरकारको सहकारी दर्ता निकायबाट २५ जना सेयर सदस्यबाट कुल १ लाख २५ हजारको पुँजीबाट विधिवत दर्ता गरी सञ्चालनमा आउँदै गर्दा हालसम्म संस्थामा कुल १ हजार ७६ जना सेयर सदस्य आबद्ध रहेका छन्।

कार्यक्रममा सहकारीका निवर्तमान अध्यक्ष कृष्णप्रसाद देवकोटा, रुपन्देही बचत तथा ऋण सहकारी संघका लेखासमिति संयोजक तथा सहकारीका सल्लाहकार पुरुषोत्तम आचार्य, सेयर सदस्यका तर्फबाट लक्ष्मण बस्न्याल र अमृता कार्कीलगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए।

कार्यक्रममा असल ऋणी विद्या गुरुङ, ज्येष्ठ नागरिक श्यामकली थापा, प्लस टु - २०८१ मा उत्तीर्ण भएका सेयर दस्यका दुई जना छोराछोरीलगायतलाई नगद तथा प्रमाणपत्रले सम्मान गरिएको थियो। सहकारीले आफ्ना सेयर सदस्यको दुर्घटना भएमा २ लाखको बिमा गर्दै सेयर सदस्य सुत्केरी पोषणभत्ताबापत दुई हजार रुपैयाँ उपलब्ध गराउँदै आएको छ।

सोही कार्यक्रममा स्वर्णिम चौतारी रुपन्देहीको प्राविधिक सहयोगमा सहकारीमा आबद्ध सेयर सदस्यहरूलाई निःशुल्क प्रमुहने परीक्षण तथा स्वास्थ्य शिक्वि सञ्चालन गरिएको थियो।

सहकारीका उपाध्यक्ष रज्जु भट्टराईको स्वागत मन्तव्यमा भएको कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव नागेन्द्रराय यादवले गरेका थिए।

अक्सबृज इन्टरनेशनल एकेडेमीमा विद्यार्थीलाई स्वागत तथा बिदाई



बुटवल। बुटवल कालिकानगरमा रहेको अक्सबृज इन्टरनेशनल एकेडेमीले विद्यार्थी स्वागत तथा बिदाई कार्यक्रम गरेको छ।

अक्सबृजले शनिबार बुटवलमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरेर एचएको पहिलो वर्षमा अध्ययन गर्नेलाई स्वागत तथा ल्याब टेक्नोसियन तेस्रो वर्ष अध्ययन गरेका विद्यार्थीहरूलाई बिदाई कार्यक्रम गरेको हो।

कार्यक्रममा विद्यार्थीलाई बधाई तथा शुभकामना दिँदै कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि साभा हस्पिटल प्रािल बुटवलका अध्यक्ष तथा मानवअधिकार तथा शान्ति समाजका पूर्व केन्द्रीय अध्यक्ष गोविन्द खनालले मेडिकल क्षेत्रमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूकालागि सम्भावना धेरै भएकाले सोहीअनुसार आफूलाई सक्षम बनाउन आग्रह गरे।

अक्सबृजका प्रबन्ध निर्देशक डीपी खनालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा रुपन्देहीका स्वास्थ्य कार्यालय रुपन्देहीका प्रमुख उमा थापाले स्वास्थ्य क्षेत्रमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको उपस्थिति बाक्लो रहनु मुलुककालागि पनि राम्रो भएको प्रतिकृया दिँदै स्वास्थ्य क्षेत्रमा उत्पादन भएको जनशक्ति वैदेशिक यात्रामा जानु दुःखद भएको बताइन्।

कार्यक्रममा भिम अस्पताल भैरहवाका अध्यक्ष आनन्दप्रसाद शर्मा, सिटिइभिटीका लुम्बिनी प्रदेशका वरिष्ठ अधिकृत राजु भुसाल, फोरम फर हेल्थ साइन्सका केन्द्रीय सल्लाहकार चिरिञ्जवी जोशी, फोरम फर हेल्थका प्रदेश सचिव विनोद धिमरे, अक्सबृजका भिजटर लेक्चर मधुकुश शर्मालगायतले आ-आफ्ना भनाइ राखेका थिए।

बदलिंदो चम्किलो सहकारीको साधारणसभा



बुटवल। बदलिंदो चम्किलो बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको दोस्रो वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको छ। शनिबार बुटवलमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी बुटवल उपमहानगरपालिका, वडा नं. ४ का वडाध्यक्ष लोकनाथ न्यौपानेको प्रमुख आतिथ्यतामा वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको हो।

कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै वडा अध्यक्ष न्यौपानेले सहकारी संस्थाहरूले सदस्यहरूलाई तालिम दिएर रोजगारी सृजना गर्ने गरी अगाडि बढ्न सुझाव दिए। उनले बुटवल उप-महानगरपालिकाले विभिन्न तालिमहरु सञ्चालन गरिरहेको बताउँदै सहकारीसँग सहकार्य गरी शेयर सदस्यहरूलाई पनि तालिमहरु दिने गरी तयारी गर्न समेत आग्रह गरे। उनले विगतमा नाम मात्रैको तालिमहरु हुने भए पनि बुटवलमा आफूहरूको नेतृत्व आएपछि तालिमलाई उत्पादनसँग जोडेर स्वरोजगार उद्यमीहरु तयार गरिरहेको बताए।

कार्यक्रममा सहकारीका अध्यक्ष प्रकाश गैरेले दोस्रो वार्षिक साधारण सभामा सञ्चालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षको प्रतिवेदन पेश गरेका थिए।

अध्यक्ष गैरेले सहकारीको विकास तथा समृद्धिको लागि अहोरात्र खटिरहेको बताउँदै लगानीलाई सुरक्षित गर्दै छिटो र सरल तरिकाबाट सेवा प्रवाह गर्दै आएको बताए।

उनले सहकारीले हायर प्रचेज तथा धितो ऋणमा हाललाई १५ प्रतिशत ब्याज दरमा र सरल तथा

सामाजिक कर्जालाई १३ प्रतिशत ब्याज दरमा कर्जा प्रवाह गरेको जनाए। सहकारीले बचतमा ११ प्रतिशत ब्याज प्रदान गरेको उनले जानकारी दिए।

कार्यक्रममा सहकारीका संस्थापक कृष्णप्रसाद केन्वासे, पूर्व अध्यक्षहरु जीतबहादुर मल्ल, प्रकाश नेपाल, राजेन्द्र पाण्डे, बुटवल उपमहानगरका कार्यपालिका सदस्यहरु हेमा थाप्री, यमबहादुर सुनार, शंकरनगर आनन्दवन खानेपानीका अध्यक्ष किशोर सुवेदी, लालाटार सहकारीका उपाध्यक्ष गोपालप्रसाद गैरे, ग्लोबल सहकारी उपाध्यक्ष थानेश्वर बस्न्याल, सहकारी उपाध्यक्ष हरि धिमरेलगायतले बोल्दै बदलिंदो चम्किलो सहकारीले गरेको कामको उच्च प्रशंसा गर्दै यस सहकारीबाट अन्य सहकारीले पनि सिक्न सके सहकारीको मर्म र महत्व थप बढेर जाने बताएका थिए।

कार्यक्रममा सहकारीका शेयर सदस्यहरूको परिचाराका सदस्यहरु मध्येबाट प्लस टु, स्नातक तह र स्नातकोत्तर तहमा सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याउने छात्र/छात्रालाई सम्मान गरिएको छ। यस्तै, जेष्ठ नागरिकहरु मध्ये पुरुष र महिला गरी एक-एक जना र सर्वाधिक शेयर सदस्य सिफारिस गर्ने १ जना शेयर सदस्यलाई सम्मान गरिएको थियो। सहकारीले उत्कृष्ट बचतकर्ता र असल ऋणीलाई समेत सम्मान गरिएको छ। साधारणसभाको अवसरमा रक्तदान कार्यक्रम समेत आयोजना गरिएको सहकारीको सचिव बसन्ती बस्न्यालले जानकारी दिइन्।

प्रो. मञ्जु एण्ड सन्स

फोन: ०७१-५३५३१७७

८८५७०६०३६८, ८८५७०६०३८४

KKJ न्यू कुमकुम ज्वेलर्स

वि.पि. चोक, बुटवल-४, रुपन्देही

स्वदेशी तथा विदेशी डिजाइनका शुद्ध सुन चाँदीबाट बनेका गर-गहनाको एकमात्र विश्वासिलो पसल

विगत १५ वर्षदेखि तपाईंको सेवामा समर्पित

पुराना गहनाहरु संग नयाँ गहना साटुनुका साथै खरिद विज्री गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस्