दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

हामी बोलेर मात्र
होइन पुऱ्याएर छाड्छौं
तपाईको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पार्सलहरू
नेपाल लगायत भारत र विश्वका
प्रमुख शहरहरूमा पठाउनु परेमा
हामीलाई सम्झनुहोस्
सुपर काइनेटिक
कुरियर्स सर्भिस
ट्राफिक चोक हिमालयन
बैंकको साइड (सुर्य लाईफ इन्सोरेन्स भएको
भवन) फोन:- ०७१५४२५७१

वर्ष ३८ | अंक १९१ | बुटवल | २०८३ साउन ०१ गते, शुक्रबार | नेपाल संवत ११४६ | Friday July 17, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

कांग्रेसको निर्णयले ल्याएको तरंग :

कुन प्रदेशमा कस्को नेतृत्वमा बन्दैछन् नयाँ सरकार ?

लुम्बिनी संवाददाता

बुटवल

नेपाली कांग्रेसले बुधबार सातै प्रदेशमा नेकपा एमालेसँगको सत्ता सहकार्य अन्त्य गर्ने निर्णय गरेसँगै प्रदेशहरुमा सत्ता समकिरण फेरिने भएको छ । नेपाली कांग्रेसको निर्णयपछि प्रमुख तीन दल मिलेर पनि सरकार बनाउन सकिने भन्ने वहस भइरहँदा कांग्रेस सभापति गगन थापाले तीन दल मिलेर प्रदेशमा सरकार बनाउँदा संसद प्रतिपक्षविहीन हुने हुँदा उक्त प्रस्तावलाई स्विकार्न नसकिने स्पष्ट पारेका छन् ।

सभापति थापाले प्रदेशमा कांग्रेस, एमाले र माओवादी केन्द्रको संयुक्त सरकार बनाउने प्रस्ताव आएको तर त्यसलाई स्विकार्न नसकिने बताए । सरकार गठन हुन नसकेको अवस्थामा दुई दल मिल्नु बाध्यता हुने उनले बताए । 'प्रदेश सरकारमा प्रतिपक्ष नै नहुने गरी तीनवटै ठूला दल मिलेर सरकार बनाउनु अलोकतान्त्रिक हुन्छ,' सभापति थापाले भने-'यस्तो अवस्थामा बरु एमाले र माओवादी मिलेर सरकार बनाए हुन्छ, हामी सरकार बाहिरै बस्छौं । सत्तामा टिक्नका लागि जोसँग जे पनि सम्झौता गर्ने दिन अब गए ।'

प्रदेश सरकारमा सहकार्यले निरन्तरता नपाउनुको कारण नेकपा एमाले रहेको कांग्रेसको बुझाइ छ । कांग्रेस सभापति थापाको स्पष्ट अडानपछि अब विगतको गठबन्धन भत्किने र नयाँ गठबन्धन सरकार बन्ने निश्चित भएको छ । कोशीमा नेकपा एमालेका नेताको नेतृत्वमा रहेको सरकारबाट नेपाली कांग्रेस बाहिरिने भएको छ । तर यस विषयमा निर्णय लिन एक दिन होल्ड गर्ने भएको छ । बिहीबार बसेको प्रदेश कार्यदलको बैठकले शुक्रबारसम्म पर्खने निर्णय गरेको हो ।

कांग्रेस संसदीय दलका प्रमुख सचेतक गोपाल तामाङका अनुसार परिस्थिति अनुसार निर्णय गर्नका लागि कार्यदलले संसदीय दलका नेता तथा पार्टी प्रदेश सभापति उद्धव थापालाई अधिकार दिएको छ । 'यहाँको परिस्थिति अलिक फरक छ, हाम्रोमा संविधानको धारा १६८ (५) को सरकार भएकाले शुक्रबारसम्म पर्खने निर्णय भएको छ,' उनले भने-'परिस्थिति हेरेर भोलि निर्णय हुन्छ ।' केन्द्रको आधिकारिक निर्णय प्रदेशसम्म आइनपुगेको प्रमुख सचेतक तामाङले बताए । कोशीमा एमालेसँगको सहकार्य तोडेर कांग्रेसले नेकपासँग सहकार्य गर्न चाहेको छ । प्रदेश सरकारमा नेपाली कांग्रेसको तर्फबाट भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री प्रदीपकुमार सुनुवार, स्वास्थ्यमन्त्री मानबहादुर लिम्बू, पर्यटन, वन तथा वातावरणमन्त्री भीम पराजुली, उद्योग, कृषि तथा सहकारीमन्त्री इस्राइल मन्सुरी र भौतिक पूर्वाधार राज्यमन्त्री शोभा चेम्जोङ सहभागी छन् ।

कोसी प्रदेशमा एमालेको सरकार छ । ९३ सदस्यीय सभामा सरकार बनाउन ४७ सांसद आवश्यक पर्छ । प्रदेशसभामा हाल ९२ सांसद छन् । यो प्रदेशमा एमाले र नेकपाबीच गठबन्धन भएमा सरकार गठन सहज देखिन्छ । यहाँ एमालेका ४० र नेकपाका १७ सांसद छन् । दुवै जोड्दा सांसद संख्या ५७ पुग्छ । दोस्रो ठूलो दल कांग्रेससँग २९ सांसद छन् । कांग्रेस र नेकपाबीच गठबन्धन सरकार निम्ति एक सांसद पुग्दैन ।

कांग्रेस र नेकपाका सांसद संख्या ४६ हुन्छ । यो प्रदेशमा एक मात्रै सांसद रहेका जसपाले साथ दिएमा सरकार त गठन हुन सक्छ । तर, सरकारलाई धर्मर हुने देखिन्छ । यी दलले ५ सांसद रहेका राप्रपासँग सहकार्य गरेमा सहज हुने देखिन्छ ।

मधेश प्रदेशमा नेपाली कांग्रेस नेतृत्वकै सरकारले निरन्तरता पाउने भएको छ । अन्य प्रदेशमा कांग्रेस-एमालेबीचको गठबन्धन फेरबदल हुने संकेत देखिए पनि त्यसको असर तत्काल मधेश प्रदेशमा भने नपर्ने सरकारको नेतृत्व गरिरहेका दलका नेताहरूले दाबी गरेका छन् । मधेशमा कांग्रेसका कृष्णप्रसाद यादवको नेतृत्वमा सरकार छ । कांग्रेस, नेकपा एमाले र नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) गठबन्धनको सरकार छ ।

कांग्रेसको निर्देशनले अन्य प्रदेशहरूमा हलचल भए पनि मधेश प्रदेशमा भने तिनै दलका नेता बसेर सरकारलाई निरन्तरता दिने छलफल गरेको छ । मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादव नेकपा एमाले संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादव र अर्थमन्त्री समेत रहेका युवराज भट्टराईबिच छलफल भएको छ । गत १२ जेठमा सरकार विस्तार गर्नुअघि तीन दलबिच चुनावसम्मै निरन्तरता दिनेलगायतको १५ बुँदे सहमति भएको थियो ।

नेकपा एमाले संसदीय दलका नेता सरोज यादवले प्रदेशगत तहमा तीन दल बीचमा कुनै समस्या नभएकाले सरकार नछाड्ने र समर्थन कायम राख्ने बताए । 'प्रदेशगत तहमा तीन दलको बिचमा कुनै समस्या छैन । संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा केन्द्रमा जेजे हुन्छ, त्यो प्रदेशमा गरौं भन्ने मान्यता हाम्रो छैन,' उनले भने-'विगतमा पनि केन्द्रमा एउटा सरकार र प्रदेशमा अर्को सरकारको अभ्यास हामी गरिसकेका छौं । त्यस कारण यो तीनदलको गठबन्धन निश्चित गरेका छौं चुनावसम्म जाने ।'

तीन दलको बैठकमा भर्खरै यो सरकारको बजेट सर्वसहमतिबाट पारित भएको बताउँदै ठिक ढंगले यो सरकारलाई निरन्तरता दिने छलफल भएको नेकपा संसदीय दलका नेता युवराज भट्टराईले बताए । 'मधेश प्रदेश सरकार विशिष्ट कन्डिसनमा र अरू प्रदेशभन्दा फरक ढंगको संरचना भनौ गठबन्धनबाट यो सरकार बनेको हो । त्यस कारण यो सरकारलाई अरू प्रदेशको हावाले छुँदैन ।'- अर्थमन्त्री समेत रहेका भट्टराईले भने ।

मधेशमा गत १९ मंसिरमा कांग्रेस, जसपा नेपाल, जनमत, नेकपा माओवादी केन्द्र, लोसपा र एकीकृत समाजवादीका ७७ जना सांसदको समर्थनमा यादव मुख्यमन्त्री बनेका थिए । मधेश प्रदेशसभामा सरकारको नेतृत्व कांग्रेसले गरिरहेको छ । मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादवलाई एमाले, नेकपासहितको साथ छ ।

१ सय ७ सदस्यीय प्रदेशसभामा एमालेसँगको सहकार्य नभएमा कांग्रेसलाई सरकार जोगाउन नेकपा र मधेशकेन्द्रित दलको साथ चाहिन्छ । कांग्रेसका २२, नेकपाका १५ गरी ३७ हुन्छ । बहुमत निम्ति ५४ सांसद आवश्यक पर्छ । सरकार गठन गर्न १७ सांसद संख्या पुग्दैन । मधेशमा २८ सिटको जसपा नेपालको साथ पाएमात्र सरकार बन्ने देखिन्छ । यहाँ जनमतका १२, राप्रपा र नेपाल संघीय समाजवादी पार्टीसँग १/१ सांसद छन् । यो प्रदेशमा एमालेका २३ सांसद छन् । नेकपासँग साझेदारी भएमा सांसद संख्या ३८ हुन्छ । दुई दलको मात्र बहुमत पुग्दैन । २८ सिटको जसपा नेपाल नै निर्णायक देखिन्छ । यो प्रदेशमा एमाले-नेकपा वा एमाले-नेकपा जुन गठबन्धन बनाए पनि मधेशकेन्द्रित दलसँग सहकार्य गर्नुपर्ने हुन्छ ।

वाग्मती प्रदेशसभामा कांग्रेसले सरकारको नेतृत्व गरिरहेको छ । कांग्रेसले एमालेसँग गठबन्धन तोड्दै नेकपासँग गठबन्धन बनेमा सहज सरकार बन्ने देखिन्छ । ११० सदस्यीय सभामा सरकार बन्न ५६ सांसद चाहिन्छ । कांग्रेसका ३६ र नेकपाका २६ गरी सांसदको संख्या ६२ हुन्छ । उता, एमाले र नेकपा गठबन्धन भएमा सरकार बनाउन संख्या कम हुन्छ । यहाँ एमालेको २५ र नेकपाको २६ सांसद छन् । जुन संख्या ५१ पुग्छ । सांसदका लागि यो गठबन्धनले राप्रपासँग गठबन्धन बनाउनुपर्छ । राप्रपासँग १२ सांसद छन् । नेमकिपाका ३ र हाम्रो नेपाली पार्टीसँग २ सिट छ । हाल गण्डकी प्रदेश सरकारको नेतृत्वकर्तामा कांग्रेस छ । ६० सदस्यीय गण्डकी प्रदेशसभामा सरकार बनाउन ३१ सांसद आवश्यक पर्छ । सभामा कांग्रेसका २७ छन् । नेकपाका ७ सांसद छन् । कांग्रेस र नेकपाबीच गठबन्धन भएमा संख्या ३४ पुग्छ । सजिलै सरकार बन्ने देखिन्छ । यो प्रदेशमा एमालेका २२ सांसद छन् । एमाले र नेकपाबीच गठबन्धन भएमा सरकार बन्ने सम्भावना कम छ । यो प्रदेशमा राप्रपाका २ सांसद छन् ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकारबाट बाहिरिने विषयमा पनि नेपाली कांग्रेसले बिहीबार निर्णय गर्न सकेन । औपचारिक निर्णयका लागि कांग्रेस संसदीय दलका नेता डिल्लीबहादुर चौधरीले पार्टीबाट सरकारमा सहभागी पांच जना मन्त्री तथा प्रमुख सचेतक र सचेतकलाई दाङ बोलाएका थिए । तर पाँचमध्ये दुई मन्त्रीहरु सरोज थापा र देवकरणप्रसाद जैसवाल अनुपस्थित भएपछि शुक्रबार फेरि वैठक बसेर निर्णय गर्ने समझदारी भएको प्रमुख सचेतक जमुना ढकालले बताइन् ।

चौधरीले बोलाएको बैठकमा शहरी विकास तथा खानेपानी मन्त्री सरोज थापा र वन तथा वातावरण मन्त्री देवकरण कलवार उपस्थित भएका थिएनन् । आर्थिक मामिला मन्त्री धनेन्द्र कार्की, उद्योग, पर्यटन तथा यातायात मन्त्री प्रचण्डविक्रम न्यौपाने, सामाजिक विकास मन्त्री जन्मजय तिमिल्सेना वैठकमा सहभागी थिए ।

नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी नेकपा प्रमुख सचेतक इन्द्रजित चौधरीले नेपाली कांग्रेसले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएमा सरकार अल्पमतमा पर्ने र त्यस्तो अवस्थामा नेकपा निर्णायक बन्ने बताए । आफूहरु सरकारमा जान लालायित नभएको, तर पार्टी केन्द्रले सोहीअनुसार निर्णय गरेमा भने नेकपा एमालेसँग मिलेर सरकार बन्न सक्ने बताए । 'कांग्रेस- एमाले सहकार्य टुटेको अवस्थामा प्रदेशमा सरकार बनाउन नेकपा निर्णायक शक्ति हो,' चौधरीले भने-'कांग्रेससँग मिलेर सरकार बनाउनेभन्दा पार्टी केन्द्रमा पनि वाम दलहरुबिच सहकार्यको वहस चलेको हुँदा सैद्धान्तिक र नीतिगत हिसाबले एमालेसंग मिलेर सरकार बन्ने सम्भावना छ ।'

सरकारका प्रवक्ता एवं स्वास्थ्य मन्त्री रामजीप्रसाद घिमिरेले प्रदेशमा एमालेको नेतृत्वको सरकार कायम रहने दाबी गरे । उनले कांग्रेसले समर्थन फिर्ता लिने र मन्त्रीहरुको राजीनापछि मात्रै अर्को विकल्पमा जान आफूहरु तयार रहेको बताए । प्रवक्ता घिमिरेले नेपाली कांग्रेसका लुम्बिनी प्रदेश सभाका बहुमत सांसद संस्थापन पक्षमा उभिन्छन् कि शेरबहादुर देउवा र शेखर कोइरालाको संयुक्त समूहमा उभिन्छन् भन्ने कुराको टुंगो लागेपछि नेकपा एमालेले निर्णय लिने बताए । कांग्रेसले प्रदेश सरकारहरूमा एमालेले देखाएको व्यवहार सन्तोषजनक नरहेको निष्कर्ष निकाल्दै बुधबार सातै प्रदेशमा एमालेसंगको सहकार्य तोड्ने निर्णय गरेको हो ।

लुम्बिनी प्रदेशसभामा हाल ८३ सांसद छन् । जसमा एमालेका २९, कांग्रेसका २७, नेकपाका १३ (सभामुख सहित) जसपा नेपालका ५, राप्रपाका ४, जनमत पार्टीका ३, जसपा, राजमो र स्वतन्त्रका एक-एक जना सांसद छन् । लुम्बिनीमा नेकपा एमाले र नेकपा मिल्दा ४२ जनाको वहुमत पुग्छ । पूर्व माओवादी हालका स्वतन्त्र एक सांसद पनि यो गठबन्धनलाई साथ दिनेमा दुई दल विश्वस्त छन् ।

कांग्रेस र नेकपा मिल्दा ४० सांसद मात्र हुन्छन् । अहिले मुख्यमन्त्रीसहित १२ मन्त्रालय भएको प्रदेशमा अब ८ मात्रै मन्त्रालय रहने सरकारको नीति तथा कार्यक्रममै उल्लेख छ । २०८१ को साउन ७ गते एमालेका चेतनारायण आचार्य मुख्यमन्त्री बन्दा एमाले र कांग्रेसबिच गत चैतसम्म एमालेले नेतृत्व गर्ने र त्यसपछिको बाँकी अवधि कांग्रेसले नेतृत्व गर्ने सहमति गरेका थिए । लुम्बिनी प्रदेशको सरकार हाल एमालेको नेतृत्वमा छ । ८३ सदस्यीय प्रदेशसभामा सरकार निम्ति ४२ सदस्य चाहिन्छ । यो प्रदेशमा एमालेका २९ सदस्य छन् । १३ सदस्यीय रहेका नेकपासँग गठबन्धन भएमा संख्या ४२ हुन्छ । त्यहाँ साना दलको साथ चााहिने देखिन्छ । यो प्रदेशमा राप्रपाका ४, जनमतका ३ सांसद् छन् । जसपा नेपालका ४ र जसपाका दुई सांसद छन् । जनमोर्चा र स्वतन्त्र १/१ छन् । यो प्रदेशमा कांग्रेसका २७ सांसद छन् । कांग्रेस र नेकपाबीच गठबन्धन भएमा ४० पुग्छ । अरु साना दलहरूसँग मिलेमा मात्रै सरकार गठन हुने देखिन्छ ।

कर्णाली प्रदेशमा कांग्रेसका मन्त्रीहरूले सामूहिक राजीनामा दिएपछि अन्योलपूर्ण अवस्था छ । कर्णाली प्रदेशमा सरकारको नेतृत्व एमालेले गरिरहेको छ । कर्णाली प्रदेशका मुख्यमन्त्री यामलाल कँडेलविरुद्ध बिहीबार नै अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता गरिएको छ । ४० सदस्यीय प्रदेशसभामा सरकार बनाउन २१ सदस्य चाहिन्छ । यो प्रदेशमा एमालेका १० मात्र सांसद छन् । १४ सदस्यीय नेकपासँग गठबन्धन भएमा २४ संख्या पुगेसँगै सजिलै सरकार बन्नेछ ।

कांग्रेससँग १४ सांसद छन् । नेकपासँग गठबन्धन भएमा सांसद संख्या २८ पुग्छ । कांग्रेस वा एमालेमध्ये जुन दलले नेकपासँग सहकार्य गरे पनि सरकार बन्नेछ । सूदुरपश्चिम प्रदेशमा कांग्रेस नेतृत्वको सरकार छ । त्यहाँ मुख्यमन्त्री कमलबहादुर शाहले एमालेका मन्त्रीहरूलाई बर्खास्त गरेका छन् । यहाँ नेकपा आफैंले सरकारको नेतृत्व गर्न पहल गर्ने निर्णय गरेको छ । ५३ सदस्यीय प्रदेशसभामा सरकार गठन गर्न २७ सांसद चाहिन्छ । कांग्रेस र नेकपाबीचको गठबन्धन भएमा सहजै बहुमत पुग्छ । कांग्रेसको १८ र नेकपाका १५ गरी सांसद संख्या ३३ हुन्छ ।

यो प्रदेशमा एमालेका ११ सांसद छन् । एमाले र नेकपाबीच समीकरण भएमा सरकार बन्न संख्या पुग्दैन । दुई दलसँग २६ मात्र हुन्छ । दुई दलले गठबन्धन बनाउन चाहेमा ७ सिटको नागरिक उन्मुक्तिलाई मिलाउनुपर्ने हुन्छ ।

कांग्रेस सांसद साहविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी

बुटवल । कपिलवस्तु क्षेत्र नं. ३ बाट निर्वाचित नेपाली कांग्रेसका सांसद अभिषेकप्रताप साहविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी भएको छ । साहमाथि कृष्णनगर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष सिताराम शर्मामाथि आक्रमणको आरोप थियो । कपिलवस्तुको कृष्णनगरमा भएको सामूहिक आक्रमणमा सांसद साह जोडिएको आरोपमा साहविरुद्ध जाहेरी दर्ता भएको थियो । सोही जोहरीका आधारमा जिल्ला अदालत कपिलवस्तुले पक्राउ पुर्जी जारी गरेको हो ।

कुटपिटको घटनामा साहविरुद्ध मुद्दा दर्ता भएर कानुनी प्रकृया अघि बढेको कपिलवस्तु प्रहरीका सूचना अधिकारी डीएसपी रिपेन्द्रकुमार सिंहले बताए । आक्रमणमा संलग्न व्यक्तिहरुविरुद्ध जाहेरी दिन जाँदा प्रहरीले आलटाल गरेको पीडित पक्षले गुनासो गरेका थिए ।

संघीय सांसद साह र कृष्णनगर नगरपालिकाका नगरप्रमुख रजतप्रताप शाहसहित १५-२० जनाको समूह आफ्नो निवासमा प्रवेश गरेर अन्धाधुन्ध कुटपिट गरेको पीडित शर्माको दाबी छ । नेपाली कांग्रेसका सांसद अभिषेकप्रताप साहले आफूविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी भएपछि त्यसलाई राजनीतिक प्रतिशोध र चुनावी हारको पीडाबाट सिर्जित षड्यन्त्र भएको बताएका छन् ।

बेसहारा सकुन्तला सिंहले ७३ वर्षमा पाइन् नागरिकता

बुटवल । सात दशकसम्म नागरिकताविहीन भएर बसेकी बुटवलकी सकुन्तलादेवी सिंहले ७३ वर्षमा बल्ल नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र पाएकी छन् । वर्षौंदेखि बुटवल उप-महानगरपालिका वडा नं. ९ मा बसोबास गर्दै आएकी सकुन्तला नागरिकताविहीन रहेको थाहा पाएपछि स्थानीय समाजसेवी रुपा भण्डारीको झण्डै तीन महिना लामो मेहनत र सहयोगमा उनले नागरिकता प्राप्त गरेकी हुन् ।

गुल्मी माइत भएकी सकुन्तलाको सप्तरीका सरोबरप्रसाद सिंहसँग २०३५ सालमा विवाह भएको थियो । तर उनका पतिको २०४४ सालमा मृत्यु भएको थियो । सकुन्तलाका दुई छोरामध्ये एक छोराको मृत्यु भएको छ भने अर्का छोरा मजदुरी गर्छन् । पति र छोराहरुको नागरिकता बने पनि उनको नागरिकता बनाउन परिवारका सदस्यले चासो नदिँदा सकुन्तला जेष्ठ नागरिक भएर वृद्ध भत्ता खाने उमेरसम्म पनि नागरिकताविहीन भएकी थिइन् । एक छोरा समेत दीर्घ रोगी रहेका र पालनपोषण गर्ने कोही नभएर असहाय बनेकी सकुन्तलाको दुःख देखेर समाजसेवी रुपा भण्डारी, रीता चौधरीले उनको नागरिकता बनाउन आवश्यक पर्ने कागजपत्रहरु तीन महिना समय लगाएर जुटाएपछि इलाका प्रशासन कार्यालय बुटवलबाट नागरिकता दिलाउन सफल भएकी हुन् ।

नागरिकता प्राप्त गरेपछि सकुन्तलाले खुशी व्यक्त गरेकी छन् ।

सकुन्तलाको नागरिकता बनाइदिन खटेर महत्वपूर्ण योगदान गरेकी रुपा भण्डारीले पनि आफ्नो प्रयास सफल भएकोमा खुशी लागेको बताइन् । इलाका प्रशासन कार्यालय बुटवलका प्रमुख श्रीनाथ पौडेलले माइती पक्षको कुनै आधार प्रमाण नभेटिएपनि छोरा र श्रीमानको नागरिकतालाई आधार मानेर बुबा र आमाको नाम उल्लेख नगरी सकुन्तला सिंहलाई वंशजको नागरिकताको प्रमाणपत्र दिएको बताए ।

दैनिक लुम्बिनी

सम्पादकीय

प्लाष्टिक प्रदूषणले निम्त्याएको संकट

प्लाष्टिकको प्रयोगले हाम्रो दैनिकीलाई जति सहज बनाएको छ, त्यसले बढाएको प्रदुषणले हाम्रो जीवनलाई उत्तिकै जोखिम पुऱ्याएको छ। मनपरी प्रयोग र विर्सजन गर्दा ध्यान नदिँदा समस्या चुलिँदै जान थालेका छन्। गाउँदेखि शहर, घरको भान्सादेखि पार्टी प्यालेस र सार्वजनिक स्थल र पर्यटकीय स्थलमा समेत प्लाष्टिकजन्य फोहरले प्रकृतिलाई कुरूप बनाउँदै लगेको छ।

अहिले प्लास्टिकको प्रयोग झोलामा मात्र सीमित नभई चिया-कफीको गिलास, मसिनो पाइप, पानी वा औद्योगिक पेय पदार्थका बोतल, खाना खाने प्लेट, चम्चा, गिलास, कचौरा, भान्सामा प्रयोग हुने भाँडालगायत चिकित्सा सेवा, सञ्चार प्रविधि आदि दैनिक उपभोगका सामग्रीहरू प्रयोगमा ल्याइएको छ । स्थानीय उत्पादनदेखि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय औद्योगिक उत्पादनको प्याकेजिङमा प्लास्टिक निर्विकल्प प्रयोग हुँदै आएको छ। सन् २०१८ मा इसिमोडले गरेको सर्वेक्षणअनुसार, काठमाडौंमा मात्र दैनिक करिब ४८ लाख थान प्लास्टिकको झोला प्रयोगमा आउने गरेको पाइएको थियो। देशभरमा दैनिक उत्पादन हुने फोहोरको १६ प्रतिशत (अन्दाजी तीन टन) फोहोर प्लास्टिक हुने गरेको पाइएको छ। प्लाष्टिककै कारण कुहिने फोहरको व्यवस्थापनमा ध्यान दिइएको छैन, शहरका हरेक घरबाट प्लाष्टिकसँगै कुहिने फोहर फाल्दा फोहर व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण बनेको छ। उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा नदी, खोला, जमिन, सडक, सार्वजनिक स्थान सर्वत्र प्लास्टिक छरिएको देखिन्छ।

हालसम्म विश्वमा नौ अर्ब टनभन्दा बढी प्लास्टिक उत्पादन भइसकेको अध्ययनले देखाएको छ। यस्तो फोहोर कुनै न कुनै रूपमा प्रकृतिमा रहन्छ । एउटा पुस्ताले छोडेको फोहोरको असर सातदेखि दश पुस्तासम्मका सन्ततिले भोग्नुपर्ने अध्ययनहरुले देखाएका छन् । आगामी पुस्ताको लागि संकटमा पुऱ्याउने प्लाष्टिकको नियन्त्रणमुखी प्रयोग र विर्सजनमा ध्यान कहिले दिने हो ? अध्ययनकर्ताहरुले दीर्घकालीन रूपमा क्यान्सरलगायत मानसिक-प्रजनन्-रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास आउने बताएका छन्। यसको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउनेहरूका सेल वा टिस्युलाई (कोषिका) नष्ट पारिदिन्छ, जसका कारण गम्भीर दीर्घरोगदेखि भावी पुस्तामा समेत नकारात्मक असर पर्छ। प्लास्टिक पूर्णरूपमा नष्ट हुन करिब ५ सय वर्षसम्म लाग्छ। केही देशले पातलो र एकपटक मात्र प्रयोग गर्न मिल्ने प्रकृतिका प्लास्टिकका सामग्रीको उत्पादनमा रोक लगाए भने कतिपय स्थानमा मूल्यवृद्धि गरी उपयोगलाई निरुत्साहित गर्ने प्रयास गरिएको पाइन्छ। नेपालमा पनि सरकारले ०७२ सालमा काठमाडौं उपत्यकामा ४० माइक्रोनभन्दा पातलो झोला प्रतिबन्ध लगाउने निर्णय गऱ्यो । विकल्पमा कागज वा वातावरणमैत्री प्याकिङ सामग्री विकास गर्न प्रोत्साहित गरियो, तर त्यसलगत्तैको महाभूकम्पका कारण उक्त निर्णय कार्यान्वयन हुन सकेन्।

सगरमाथासहित विभिन्न हिमालमा आरोहण गर्न गएको टोलीले गरेको फोहरले हिमाल प्रदूषित भइरहेका छन्, त्यो फोहरमा प्लाष्टिकको हिस्सा धेरै छ। अहिले हिमाली क्षेत्रका बुकी पाटनहरुमा घुम्न जानेहरुको घुँइचो छ। केही वर्षमै फूल फुल्ने बुकी पाटन प्लाष्टिकले भरिन थालेका छन्। शहरको प्लाष्टिक नदी खोला हुँदै किसानको खेतबारीमा पुग्दा खेतीपातीमा असर पुग्न थालेको छ। बुटवल हुँदै बग्ने सोह्र छत्तीस कुलोले किसानको खेतमा प्लाष्टिक पुऱ्याउँदा किसानलाई खेतीपाती लगाउन सकस पर्न थालेको छ। कतिपय किसानले खेत बाँझै राख्न थालेका छन्। प्लाष्टिकको नियन्त्रणमुखी प्रयोग नगर्ने हो भने पर्यावरणले ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्ने विन्दुमा आइपुगेका छौं।

तहगत सरकारको संयोजनमा कतिपय अवस्थामा नियन्त्रण, प्रयोग भएका वस्तुको ठिक विर्सजन र पुनः प्रयोगलाई जोड दिएर प्लाष्टिकजन्य प्रदूषणलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। पहिले मोडलको रुपमा कुनै ठाउँमा काम गरौं, त्यसपछि अरु क्षेत्रमा लागु गर्न सकिन्छ।

याङ्की गो होम

विनबहादुर कुँवर

चिन्ता मात्रै होइन यसको विरुद्धमा अहिलेदेखि नै सबै सचेत भई 'याङ्की गो होम' अर्थात् अमेरिकी साम्राज्यवाद घर फर्क भन्ने अभियानअन्तर्गत वृहत् संयुक्त साझा मोर्चा बनाई राष्ट्र र राष्ट्रियता अनि स्वाभिमानको लागि एकजुट बनौं। याङ्की गो होम नेपालको सन्दर्भमा मात्र होइन, यो विश्वव्यापी अभियानअन्तर्गत विश्वव्यापी यसको विरुद्धमा संसारका सबै राष्ट्रवादी, देशभक्त जनताहरु एक जुट बनौं।

भनिन्छ 'कुकुर तल परे पनि र माथि परे पनि काईकाई' अर्थात् लडी जितिमाथि पर्दा पनि र हारी तल पर्दा पनि काई काई गर्ने कुकुरको जन्म जात गुण हो। ठीक यस्तै चरित्र आज अमेरिकी साम्राज्यवादी डाकु लुटेरा नेता राष्ट्रपति ट्रम्पले देखाउँदै आएका छन् । जस्तो उदाहरण रामायणमा रावणले सीतालाई झुक्याई अपहरण गरी श्रीलंका पुऱ्याएको थियो। त्यसैगरी अमेरिकी साम्राज्यवादी डाकुहरुले भेनेजुएलाका राष्ट्रपति र उनीकी श्रीमतीलाई राति अचानक आक्रमण गरी अपहरण गरी अमेरिका पुऱ्याई थुनिराखेको छ। त्यो उसको जित भयो अर्थात् उ माथि पऱ्यो । त्यसअनुसार जितको उन्मात अर्थात् काई काई गर्नु स्वाभाविक नै होला । तर फेरि त्यसैगरी इरानी त्यहाँका सर्वोच्च नेता आयोतोला अलि खोमेनी उनकी श्रीमती एक छोरा बुहारी र एक १४ महिने नातिनीलगायत अरु केही माथि गरिएको कायरतापूर्ण हमला र हत्या त्यसपछि चलेको युद्ध अनि अहिले हुने भनिएको शान्ति सम्झौतापछि पनि अमेरिकी राष्ट्रपतिको त्यस्तै हाउभाउ बोली र घमण्ड अर्थात् युद्ध जिते जस्तै छ। आखिर ट्रम्पले त्यतिबेला गरेको घोषणा अब २४ घण्टामा इरान अमेरिकी कब्जामा परिसक्यो भनेको, तर त्यो २४ घण्टा होइन २४ दिन त्यो पनि होइन ५-६ महिनासम्म पनि भएन । उल्टै अमेरिका, इजरालले नै हार खाई शान्ति वार्ता अनि सहमतिको नाटक गर्नुपर्ने बाध्यता आइपऱ्यो।

अमेरिका र इजराललले इरानमा हमला गरी इरानी सर्वोच्च, नेता आयोतोला अलि खोमिनीलाई मारिसकेपछि स्वतः त्यहाँ उनको सत्ता ढली आफ्नै कठपुतली सरकार बनिहाल्ने ठानेका थिए। तर त्यो भएन। उल्टै इरानमा त्यतिबेला देखापर्ने गरेको केही आपसी अन्तर विरोध संघर्ष पनि साम्य हुन गयो । अझ जनतामा अमेरिकी- इजरायली साम्राज्यवादी डाँका र लुटेराहरुप्रति तीव्र घृणा र आक्रोश देखा पऱ्यो। जसको एकता र साहसले त्यहाँको सरकार अघि बढ्यो र लगातार एकपछि अर्को रुपमा सफल हुँदै ती साम्राज्यवादी डाँकाहरुलाई घुंडा टेक्न बाध्य पारि शान्ति वार्ताको नाटक गर्न अमेरिका उद्धत भएको छ।

त्यो वृहत् इरानी जनताको एकता र सम्मान त्यहाँका मृतक पूर्व सर्वोच्च नेता अलि खोमिनीको अन्त्यष्टिमा देखियो । करोडौं जनता उक्त अन्त्यष्टिमा सहभागी बने। अमेरिकी, इजराली, साम्राज्यवादी डाँका र लुटेराहरुको विरुद्धमा नाराबाजी लगाउँदै खोमिनीको अन्त्येष्टिमा सरिक बने । जुन असफलताको छडपटाहट अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्पमा देखियो र बढबढाउँदै उनले भने त्यो इरानी जनताको रोदन खुसीको हो। जस्तो खाने बेलामा गोहीले आँसु चुहाउँछ। मैले चाहेको भए एक क्षणमा इरान अहिले नै धुलो पिठो खरानी भई सक्ने थियो । तर त्यहाँका नेताहरुको हारगुहार र आत्मसमर्पणका कारण त्यो गरिएन। यदि आगामी सात दिन भित्रमा इरान शान्ति वार्ता र सहमतिमा आएन भने त्यो जे पनि हुन सक्छ भन्दै पुनः धम्की र चुनौती दिएका छन् । हो मर्ने बेलामा कमिलाका पनि प्वाख आउँछ भने जस्तै अब बल्ल अमेरिकी साम्राज्यवादको पनि पखेटा पलाउन थालेका छन् । अब अमेरिकाले फेरि त्यस्तै गर्ने दुष्साहस गरे धुलोपिठो हुने पालो अमेरिका, इजराइलको हो कि इरानको ? गत बितेका ५-६ महिने त्यो युद्धले प्रष्ट पारिसकेको छ । इरानी जनतामा अभूतपूर्व एकता अनि अन्तर्राष्ट्रिय बढ्दो सहयोग र समर्थन साथै खोमिनीको यो अन्त्येष्टि समारोहमा विश्वका १२० राष्ट्रका सरकारी प्रतिनिधिहरुको प्रत्यक्ष सहभागिताले पनि त्यसको पुष्टि गरिसकेको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार र मानवताको खोल ओढी त्यसको अत्यधिक प्रचारप्रसार गर्ने अमेरिका, तर व्यवहार ठीक त्यसको उल्टो एउटा डाँकु लुटेरा र अपहरणकारीले जस्तै भेनेजुएलाका राष्ट्रपतिमाथिको अपहरण अनि इरानका सर्वोच्च नेताको त्यो कायरतापूर्वक गरिएको हत्या, हिंसा अझ त्योभन्दा पनि खोमेनीको अन्त्यष्टिमा बोलेका ती ट्रम्पका भनाइले मानवताको धन्जी नै उडाएको छ । खास बेला र समयमा आफ्नो जतिसुकै ठूलो शत्रु र दुष्मन भए पनि उ बिरामी असक्त अनि मृत्यु भएको अवस्थामा सामान्य दुःख व्यक्त गर्ने सान्त्वना र समवेदना दिने मानवीय स्वभाव हो।

तर अमेरिकी र इजराइली खास गरी अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प र इजराइली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन डाँकु-सरदार, लुटेरा र अपहरणकारी जल्लादहरु भने इरानी जनताहरुको त्यो दुःखको घडीमा उल्टै उनीहरुलाई भई घृणा र अपमान गर्ने गरी त्यस्ता शब्दहरु ओकलिरहेका छन् । इरानी जनताको त्यो रोदन र आँसु माथि खेलवाड गर्दै उल्टो खित्का छोडी राक्षसी हाँसो हाँसिरहेका छन् । यस्तो मानवीय संवेदनशीलता नभएका यी नरपिचासहरु वास्तवमा यो युगका राक्षस-दानवहरु नै हुन् । यिनीहरुको जतिसुकै निन्दा र घृणा गरे पनि कमी नै हुन्छ । धिक्कार छ यी कति पनि मानवीय संवेदनशीलता नभएका नरपिचासहरुप्रति।

साम्राज्यवाद पुँजीवादको अन्तिम मरणासन्न अवस्था हो भनेर सर्वप्रथम क. लेनिनले यसको वास्तविक चरित्र उदाङ्गो पार्नु भएको थियो । त्यसलाई अझ विस्तृत रुपमा क. माओले साम्राज्यवादीहरुको वास्तविक चरित्र चित्रण गर्दै भन्नुभयो-'यसले गडबढी मच्याउँछ र विफल हुन्छ, यसले फेरि गडबढी मच्याउँछ फेरि पनि असफल हुन्छ र यसले यस प्रकार आफ्नो अन्तिम पतनको घडीमा यसै गरिरहन्छ।' ठीक यो अहिले इरान, इजरायली युद्धमा प्रत्यक्ष प्रकट भइरहेको छ। पटकपटक शान्ति वार्ताको नाटक गर्दछ फेरि आफू अनुकूल भए जस्तो देखे तुरुन्छ झुक्याएर हमला गरिहाल्छ। युद्धसम्बन्धी सामान्य अन्तर्राष्ट्रिय मूल्य-मान्यता र नियम समेतलाई लत्याउँदै आफू खुसी जे मन लाग्दो त्यही गर्ने र गर्दै आएको छ। भनिन्छ चरालाई पनि उठाएर गोली हानी मार्नुपर्दछ । अर्थात् सिकारीको सिकार गर्ने पेशा हो, तर त्यो गर्दा पनि यसको आफ्नै मूल्य मान्यता र नियम हुन्छ त्यसैको आधारमा भनिएको हो- चरालाई पनि उठाए गोली हान्नु पर्दछ । तर अमेरिकी साम्राज्यवादले एउटा सामान्य चोर, डाँका, हत्यारा, आतंकवादी, लुटेरा र अपहरणकारीहरुले जस्तै एकाएक झुक्याएर दुनियाँमाथि हमला गर्दै आएको छ । उदाहरण हालैको भेनेजुएलाका राष्ट्रपतिको अपहरण अनि इरानमाथिको हमला र खोमेनी उनको परिवारहरुको हत्याका साथसाथै दुनियाँभरि यस्तै आतंक मच्याउँदै आइरहेको छ।

अमेरिकी साम्राज्यवादले जहिले पनि विश्वव्यापी रुपमा नयाँ-नयाँ अखडा अर्थात् स्थान र भूभाग खोजिरहेको हुन्छ । जहाँ बसी आफ्नो विश्व साम्राज्यवादलाई बढवा गराउन सकियोस् । ठीक यो अहिले नेपालको सन्दर्भमा पनि देखिन थालेको छ। एमसीसीमार्फत् एसपीपी अनि त्यसै अनुरुप अमेरिकी सैनिक छाउनी र अखडा जसको उद्देश्य पहिले चीनमाथि हमला र घेराऊ, त्यसपछि भारत अन्ततः इरान, इराक, भेनेजुएला साथसाथै हालको लागि युक्रेन बनाइने सम्भावना नेपालमा एकदमै बढेर गएको छ।

यसमा राजनीतिक दल र नेताहरुको विश्वास नभएपछि अहिले नेपालमा नयाँ दल र दल नेताहरुको इन्ट्री भइसकेको छ। विगतको जेनजी विद्रोह र त्यसको आडमा अहिले नेपालमा अमेरिकी सक्रियता बढ्दो छ । तिब्बती शरणार्थीहरुको बढ्दो चलखेल, टि.ओ.बी. को प्रचारप्रसार स्वयं अहिले मात्र पहिले पटक तिब्बती भगौडा दलाई लामाको ९१औं जन्म जयन्ती खुलम्मखुला काठमाडौंमा भव्यताका साथ भनाइको समाचार त्यति मात्रै होइन अहिले नेपालको कोशी प्रान्तसहितको भारतीय भूमि समेटेर बनाइने 'चिकन नेक' अन्तर्गत पर्ने त्यो विशाल भूभाग साथै अहिले अति प्रचार प्रसारमा ल्याइएको 'ग्रेट नेपाल' यी आदि सबै अमेरिकी साम्राज्यवादी डिजाइनमा उठाउन थालिएको छ। यसरी अन्ततः नेपाल र नेपालीको भविष्य माथि भने जस्तै युक्रेन बन्ने अवस्था एकदमै बढेर गएको छ।

त्यसैले अन्त्यमा अहिले इरान, युक्रेन र भेनेजुएलाको चिन्ता गरिरहँदा अब नेपालको स्थिति पनि त्यस्तै बन्ने हो कि ? चिन्ता सबैले गरौं । चिन्ता मात्रै होइन यसको विरुद्धमा अहिलेदेखि नै सबै सचेत भई 'याङ्की गो होम' अर्थात् अमेरिकी साम्राज्यवाद घर फर्क भन्ने अभियानअन्तर्गत वृहत् संयुक्त साझा मोर्चा बनाई राष्ट्र र राष्ट्रियता अनि स्वाभिमानको लागि एकजुट बनौं । याङ्की गो होम नेपालको सन्दर्भमा मात्र होइन, यो विश्वव्यापी अभियानअन्तर्गत विश्वव्यापी यसको विरुद्धमा संसारका सबै राष्ट्रवादी, देशभक्त जनताहरु एक जुट बनौं।

आन्द्रा स्वस्थ राख्न एउटा सरल बानीः दिउँसोको खानासँग एक कप सादा दही

आजको व्यस्त जीवनशैली, अस्वस्थ खानपान, तनाव र अनियमित भोजनका कारण धेरै मानिसको आन्द्राको स्वास्थ्य प्रभावित भइरहेको छ। तर एउटा सानो दैनिक बानीले तपाईंको पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न ठूलो मद्दत गर्न सक्छ । दिउँसोको खानासँग नुन वा चिनी नमिसाएको एक कप सादा दही खाने बानी अपनाउनुहोस् । एसिडिटी, पेट फुल्ने, अपच, पायल्स वा अन्य पाचनसम्बन्धी समस्याबाट पीडित व्यक्तिका लागि आन्द्रालाई स्वस्थ राख्ने खानपान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। ग्यास्ट्रोइन्टेसनल रोगका विशेषज्ञहरूका अनुसार औषधिसँगै सही खानपान अपनाउँदा दीर्घकालीन रूपमा पाचन स्वास्थ्यमा उल्लेखनीय सुधार आउँछ।

यस लेखमा दहीलाई किन 'प्राकृतिक प्रोबायोटिक सुपरफुड' मानिन्छ र यसले कसरी पाचन तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ भन्नेबारे जानकारी दिइएको छ।

आन्द्राको स्वास्थ्य भनेको के हो ?

आन्द्रा हेल्थ भन्नाले हाम्रो पाचन प्रणालीमा रहेका राम्रो (गुड ब्याक्टेरिया) र हानिकारक जीवाणुबीचको सन्तुलनलाई जनाउँछ। यी सूक्ष्मजीवहरूले शरीरमा धेरै महत्त्वपूर्ण काम गर्छन्।

खाना राम्रोसँग पचाउन सहयोग गर्छन्।

पोषक तत्वहरू शरीरले सजिलै अवशोषण गर्न मद्दत गर्छन्।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन्।

संक्रमणबाट जोगाउँछन्।

शरीरको मेटाबोलिज्मलाई सन्तुलित राख्छन्।

यदि आन्द्राको स्वास्थ्य बिग्रियो भने निम्न समस्या देखिन सक्छन्-

एसिडिटी

पेट फुल्ने

कब्जियत

इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम

कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता

लामो समयसम्म रहने पाचन समस्या

धेरैजसो पाचनसम्बन्धी रोगको सुरुवात आन्द्रामा रहेका लाभदायक जीवाणुको असन्तुलनबाट हुने भएकाले दैनिक खानपानमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ।

दही किन 'प्राकृतिक प्रोबायोटिक' मानिन्छ ?

दही सबैभन्दा सजिलै उपलब्ध हुने प्राकृतिक प्रोबायोटिक खाद्य पदार्थ हो । यसमा जीवित लाभदायक ब्याक्टेरिया हुन्छन्, जसले आन्द्राको सूक्ष्मजीव सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ। दैनिक सादा दही खाँदा यी लाभदायक ब्याक्टेरिया आन्द्रामा पुगेर पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छन्।

दहीमा पाइने मुख्य पोषक तत्त्व

प्रोबायोटिक्स (लाभदायक जीवाणु)

क्याल्सियम

प्रोटिन

भिटामिन बी१२

फस्फोरस

महँगा प्रोबायोटिक सप्लिमेन्टको तुलनामा दही प्राकृतिक, सस्तो र दैनिक सेवनका लागि सुरक्षित विकल्प हो।

दैनिक दही खानुका फाइदा

१. आन्द्रामा राम्रो ब्याक्टेरियाको सन्तुलन कायम गर्छ

दहीमा पाइने ल्याक्टोबेसिलस लगायतका लाभदायक जीवाणुले आन्द्रामा राम्रो ब्याक्टेरियाको संख्या बढाउँछन्।

यसलेः

पाचन सुधार गर्छ।

पेट फुल्ने समस्या घटाउँछ।

एसिडिटी कम गर्न मद्दत गर्छ।

२. पाचन प्रक्रिया सहज बनाउँछ

अनियमित खानपानका कारण धेरै मानिसलाई अपचको समस्या हुन्छ। दिउँसोको खानासँग दही खाँदाः

खाना सजिलै पच्छ।

पोषक तत्त्व राम्रोसँग अवशोषित हुन्छ।

खाना खाएपछि हुने भारीपन कम हुन्छ।

३. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ

हाम्रो शरीरको करिब ७० प्रतिशत रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता आन्द्रासँग सम्बन्धित हुन्छ।

दहीलेः

आन्द्राको भित्री तहलाई बलियो बनाउँछ।

संक्रमणबाट जोगाउँ छ।

सूजन (इन्फ्लामेसन) कम गर्न सहयोग गर्छ।

४. हानिकारक ब्याक्टेरियाबाट जोगाउँछ

दहीमा रहेका प्रोबायोटिक्सलेः

हानिकारक जीवाणुको वृद्धि रोक्छन्।

पेटको संक्रमण कम गर्न मद्दत गर्छन्।

पाचनसम्बन्धी समस्या घटाउँछन्।

५. सामान्य पाचन समस्यामा लाभदायक

दैनिक दही सेवनले निम्न समस्या व्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छः

एसिडिटी

ग्यास्ट्राइटिस

कब्जियत

पेट फुल्ने

इरिटेबल बाउल (आईबीएस) का लक्षण

दही खाने सबैभन्दा उपयुक्त समय

दिउँसो (विशेषगरी लन्चसँग)

दिउँसो दही खानु उत्तम मानिन्छ, किनभनेः

यस समयमा पाचन शक्ति बढी सक्रिय हुन्छ।

प्रोबायोटिक्स प्रभावकारी रूपमा काम गर्छन्।

भारी खाना पचाउन सहयोग मिल्छ।

राति कहिले नखाने ?

यदि तपाईंलाईः

बारम्बार रुघाखोकी लाग्छ,

साइनसको समस्या छ,

राति पाचन कमजोर हुन्छ,

दही खाने सही तरिका

अधिकतम लाभका लागिः

- नुन वा चिनी नमिसाएको सादा दही खानुहोस्।
- घरमै जमाएको वा ताजा दही रोज्नुहोस्।
- दैनिक एक सानो कचौरा (करिब एक कप) पर्याप्त हुन्छ।
- दिउँसोको खानासँग सेवन गर्नुहोस्।
- फ्लेभर भएको वा अत्यधिक प्रशोधित दहीबाट टाढा रहनुहोस्।

दही खाने स्वस्थ विकल्प

भातसँग दही

तरकारीसँग दही

मोही

रोटी वा कोदो, फापर, जौजस्ता अन्नसँग दही

कसले दैनिक दही खानु उपयुक्त हुन्छ ?

दही विशेष गरी निम्न व्यक्तिका लागि लाभदायक हुन्छः

पाचन समस्या भएका व्यक्ति

कब्जियत वा बवासीर भएका बिरामी

एसिडिटी वा पेट फुल्ने समस्या भएका

पेटको संक्रमणबाट निको भइरहेका व्यक्ति

जठरान्त्रसम्बन्धी समस्या भएका

अनियमित समयमा खाना खाने कार्यालयमा काम गर्ने व्यक्ति

कहिले सावधानी अपनाउने ?

दही सबैका लागि उपयुक्त नहुन पनि सक्छ । यी अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छः

गम्भीर ल्याक्टोज असहिष्णुता

डेरीजन्य पदार्थ खाँदा पेट धेरै फुल्ने

पुरानो साइनस वा श्वासप्रश्वासको समस्या

विशेष प्रकारका पाचन रोग

यस्तो अवस्थामा व्यक्तिगत स्वास्थ्य अवस्था अनुसार आहार योजना आवश्यक पर्न सक्छ।

सानो बानीले भविष्यका रोगबाट बचाउन सक्छ

दैनिक एक कप दही खाने बानीलेः

पाचन सुधार गर्छ।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

आन्द्रामा राम्रो ब्याक्टेरियाको सन्तुलन कायम राख्छ।

दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखिम कम गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। स्वास्थ्य खबरबाट

आर्थिक समृद्धिको नयाँ आधार बन्दै वन

भेषराज बस्नेत
राँझा

बाँकेमा वन जोगाउने अभियान वातावरणीय सन्तुलनमा मात्र सीमित नभई आर्थिक समृद्धिको नयाँ आधारका रुपमा विकसित हुँदै गएको छ । वन संरक्षणलाई केवल वातावरण जोगाउने एउटा सीमित र परम्परागत दायित्वका रूपमा मात्र हेरिन्थ्यो तर पछिल्ला वर्षहरूमा बाँके जिल्लाले वन संरक्षणको परिभाषा मात्र बदलेको छैन, यसलाई स्थानीय अर्थतन्त्र र समृद्धिको बलियो आधारसमेत बनाएको छ। यो स्थानीय रोजगारी, आयआर्जन, पर्यटन प्रवर्द्धन र जैविक विविधताको संरक्षणसँग जोडिएको एउटा बृहत् हरित आर्थिक अभियानका रूपमा विकसित भइरहेको छ।

बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज, सामुदायिक वन र सरकारद्वारा व्यवस्थित वनहरूले जिल्लाको ठूलो भूभाग ओगटेका छन् । यहाँका वन क्षेत्रमा बाघ, गैँडा, हाती, चितुवा, जरायो, बँदेल, नीलगाईलगायतका दुर्लभ वन्यजन्तुको वासस्थान रहेको छ । वन संरक्षण प्रभावकारी बन्दै जाँदा वन्यजन्तुको संख्या बढेको छ भने वन क्षेत्रको घनत्वसमेत सुधारिएको डिभिजन वन कार्यालय बाँकेका प्रमुख सिनियर डिभिजनल वन अधिकृत शङ्करप्रसाद गुप्ताले जानकारी दिए।

उनका अनुसार बाँकेका सामुदायिक वनहरू अहिले ग्रामीण अर्थतन्त्रका महत्वपूर्ण आधार बनेका छन् । वन उपभोक्ता समूहहरूले काठ, दाउरा, घाँस तथा विभिन्न गैरकाष्ठ वन पैदावारको व्यवस्थापन गरेर वार्षिक लाखौँ रूपैयाँ आम्दानी गरिरहेका छन् । ती रकम वन संरक्षण, सामुदायिक विकास, विद्यालय, सडक तथा विपन्न परिवारको सहयोगमा खर्च गर्दै आएको छ । यसले वन संरक्षण र सामाजिक विकासलाई एकसाथ अगाडि बढाएको छ।

वनबाट प्राप्त हुने गैरकाष्ठ वन पैदावारको सम्भावना पनि बाँकेमा उल्लेखनीय छ। सतुवा, कुरिलो, हर्रो, बर्रो, अमला, बेल, मह तथा विभिन्न जडीबुटीजन्य उत्पादनहरू स्थानीय समुदायका लागि आम्दानीको स्रोत बनेका छन् । पछिल्लो समय यस्ता उत्पादनको व्यावसायिक खेती तथा प्रशोधनतर्फ आकर्षण बढ्दै गएको छ। वनमा आधारित उद्यम सञ्चालन गरेर धेरै युवाले रोजगारी पाएका छन् । विदेश जानुपर्ने बाध्यता केही हदसम्म कम गर्न पनि यस्ता गतिविधिले सहयोग पुऱ्याइरहेका छन् । राष्ट्रिय वनसँगै जोडिएको बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जले पनि पर्यटन प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको डिभिजन वन कार्यालय बाँकेका प्रमुख सिनियर डिभिजनल वन अधिकृत गुप्ताले बताए।

बाँके निकुञ्ज स्थापना भएपछि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आगमन बढ्दै गएको छ । वन्यजन्तु अवलोकन, जङ्गल सफारी, प्रकृति अध्ययन र पर्यावरणीय पर्यटनका गतिविधिले स्थानीय होटल, यातायात तथा अन्य व्यवसायलाई चलायमान बनाएको छ । पर्यटनसँग जोडिएका स्थानीय युवाले प्रकृति पथप्रदर्शक, होटल व्यवसायी तथा सेवा प्रदायकका रूपमा रोजगारी प्राप्त गरिरहेका छन् । यसले वन संरक्षणबाट प्रत्यक्ष आर्थिक लाभ लिन सकिने उदाहरण प्रस्तुत गरेको छ।

"वन संरक्षणले कृषि क्षेत्रमा पनि सकारात्मक प्रभाव पारेको छ । बाँकेका धेरै क्षेत्रमा वन संरक्षणका कारण मुहान र जलाधार क्षेत्र सुरक्षित भई यसबाट खेतीपातीका लागि आवश्यक पानी उपलब्ध हुन मद्दत पुगेको छ", गुप्ताले भने-"अब वनलाई केवल संरक्षणको दृष्टिले मात्र होइन, हरित अर्थतन्त्रको आधारका रूपमा हेर्न आवश्यक छ । कार्बन व्यापार, पर्यावरणीय सेवा, प्रकृतिमा आधारित पर्यटन तथा वनजन्य उद्योगहरू विकास गर्न सके बाँकेले आर्थिक समृद्धिको नयाँ उचाइ हासिल गर्न सक्छ।"

उनका अनुसार, आज बाँकेमा वन संरक्षण र आर्थिक विकासबिचको सम्बन्ध स्पष्ट रूपमा देखिन थालेको छ । जङ्गललाई सम्पत्तिका रूपमा संरक्षण गर्दै त्यसको दिगो उपयोग गर्न सकियो भने हरियाली नै समृद्धिको आधार बन्न सक्छ । बाँकेले यही मार्ग समातेको छ, जसले अन्य जिल्लाका लागि पनि अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत गरेको छ। जलवायु परिवर्तनका असर बढ्दै गएको अवस्थामा वनले तापक्रम नियन्त्रण, वर्षा चक्र सन्तुलन र माटो संरक्षणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरिरहेको छ। यसले अन्ततः कृषि उत्पादन वृद्धि र खाद्य सुरक्षामा योगदान पुऱ्याउँछ।

थपिए चक्ला वन

बाँकेमा दिगो वन व्यवस्थापनको लागि सामुदायिक वन सम्वर्द्धन प्रणालीअन्तर्गत चालु आर्थिक वर्षमा थप दुईवटा चक्ला वन निर्माण गरिएको छ । राप्तीसोनारी गाउँपालिकाको माथेवास-शमशेरगञ्ज क्षेत्रमा एकमात्र चक्ला वन रहेकोमा चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा थप दुई चक्ला वन निर्माण गरिएको डिभिजन वन कार्यालय बाँकेका सिनियर डिभिजनल वन अधिकृत गुप्ताले जानकारी दिए । उनका अनुसार, यो वर्ष राप्तीसोनारी वडा नं. ३ र ४ मा भुवरभवानी र वडा नं. १ मा खर्चेताल चक्ला वन निर्माण गरिएसँगै बाँकेमा अव चक्ला वनको संख्या तीन पुगेको छ । माथेवास-शमशेरगञ्ज चक्ला वन देशकै सबैभन्दा ठूलो चक्ला वन हो । ३१ सामुदायिक वनलाई समेटेर दुई हजार ५७८ हेक्टरमा फैलिएको यो चक्ला वनले वन व्यवस्थापनमा वैज्ञानिक र व्यावसायिक विधिको अभ्यास गर्दै आएको छ।

दुई वटा चक्ला वन थप भएसँगै अव ५८ सामुदायिक वनको करिव सात हजार पाँच सय हेक्टर क्षेत्रफलमा सामुदायिक वन सम्वर्द्धन प्रणालीअन्तर्गत दिगो वन व्यवस्थापन लागू गरिएको छ । वन व्यवस्थापन नहुँदा सालका पुराना रूख कुकाठमा परिणत भइरहेका थिए । चक्ला वनले वन व्यवस्थापनमा नयाँ पुस्ताका सालका रूखलाई हुर्किन उपयुक्त वातावरण तयार गरिरहेको डिभिजन वन कार्यालय बाँकेका सिनियर डिभिजनल वन अधिकृत गुप्ताको भनाइ छ। डिभिजन वन कार्यालय बाँकेले सञ्चालन गरेको चक्ला वन व्यवस्थापन नेपालमा वन संरक्षण र दिगो उपयोगको एउटा प्रभावकारी अभ्यासको रूपमा लिइन्छ । वन क्षेत्रलाई व्यवस्थित रूपमा उपयोग गर्दै संरक्षण र उत्पादन दुवै सन्तुलनमा राख्नु यसको मुख्य उद्देश्य रहेको डिभिजन वन कार्यालय बाँकेका चक्ला वन व्यवस्थापन स्रोत व्यक्ति वरिष्ठ वन अधिकृत सुशील सुवेदीले जानकारी दिए। "चक्ला वनमा उमेर पुगेका रुखलाई निश्चित मापदण्डमा रही कटान गर्ने र नयाँ रुख हुर्कनका लागि वैज्ञानिक विधिमा उपयुक्त वातावरण सिर्जना गरिएको हुन्छ", सुवेदीले भने-"चक्ला वनमा नयाँ बिरुवालाई आवश्यकता अनुसारको संख्या, गुणस्तर र प्रजातिलाई समीश्रण गरेर हुर्कन मद्दत गरिन्छ। चक्ला वनका रूपमा घोषित क्षेत्रलाई विभिन्न खण्ड र उप-खण्डमा विभाजन गरिएको छ।" सुवेदीका अनुसार, आव २०७३/वर्षदेखि सुरु भएको सम्शेरगन्ज-माथेबास चक्ला वन व्यवस्थापन कार्यक्रमबाट वार्षिक रूपमा रु.१० करोड ७४ लाख बढी राजस्व सङ्कलन भइरहेको छ। कार्यालयले चालु आव २०८२/८३ बाट कार्यान्वयनमा ल्याएको 'भूवर भवानी र खर्चेताल चक्ला वन' बाट पनि वार्षिक रूपमा सोही हराहारीमा राजश्व सङ्कलन हुने अनुमान गरेको छ।

चक्ला वन व्यवस्थापन गर्दा दुवै क्षेत्रमा करिब ३० देखि ३५ जना कर्मचारीले वर्षभरि रोजगारी पाएको र ४०० देखि ४५० जना स्थानीय बासिन्दाले प्रत्यक्ष लाभ लिन पाएका छन् । उनीहरू रुख कटान मुछान, घाटगद्धी, वनपथ निर्माण, मर्मतलगायत सम्बन्धी काममा जोडिएका छन् । "चक्ला वनलाई व्यवस्थापन गरेर नयाँ रुख बिरुवा हुर्कने, वनको उत्पादन बढ्ने र वन व्यवस्थापन हुन्छ", सहायक वन अधिकृत सुवेदी भन्छन्-"यसबाट बजारमा काठ दाउराको पनि सहज आपूर्ति हुन्छ, देश काठमा आत्मनिर्भर हुन्छ र स्थानीयलाई रोजगारी सिर्जना पनि हुन्छ।"

घर निर्माणमा काठको प्रयोग बढाउने, विदेशी काठको आयात निरुत्साहित गर्ने, पिभिसी र आल्मुनियमको प्रयोग घटाउन चक्ला वनबाट उत्पादित काठलाई छिटो र छरितो रूपले उपभोक्तालाई उपलब्ध गराउने काम कार्यालयले गरिरहेको सुवेदीको भनाइ छ । वन क्षेत्रका दृष्टिले समृद्ध मानिने बाँके जिल्लामा अहिले सरकारी संरक्षित क्षेत्रबाहेक दुई सय ४७ वन क्षेत्र छन्। तीमध्ये ११९ सामुदायिक, चार धार्मिक र १२४ निजी वन रहेका छन्। बाँकेमा कूल एक लाख १९ हजार ९३९ हेक्टर वन क्षेत्रमध्ये ५२ प्रतिशत बाँके राष्ट्रिय निकुञ्जअन्तर्गत पर्दछ भने बाँकी ४८ प्रतिशत डिभिजन वन कार्यालयको कार्यक्षेत्रमा पर्ने सुवेदीले जानकारी दिए।

समृद्धिको नयाँ आधार बन्दै सामुदायिक वन

बाँके जिल्लामा हाल ११८ वटा सामुदायिक वन दर्ता भई सञ्चालनमा छन्, जसले २६ हजार ११६.५८ हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेका छन् । यीमध्ये ५८ वटा सामुदायिक वनमा वन सम्बर्द्धन प्रणालीमा आधारित दिगो वन व्यवस्थापन प्रणाली लागू भइसकेको छ, जसको क्षेत्रफल १२ हजार १५३ हेक्टर रहेको छ। यी सामुदायिक वनहरू अहिले ग्रामीण अर्थतन्त्रका मेरुदण्ड बनेका छन्। वन उपभोक्ता समूहहरूले काठ, दाउरा, घाँस तथा विभिन्न गैरकाष्ठ वन पैदावारको व्यवस्थापन गरेर वार्षिक लाखौँ रुपैयाँ आम्दानी गरिरहेका छन् । यो आम्दानी केवल वनकै विकासमा मात्र होइन, गाउँठाउँको मुहार फेर्न खर्च भइरहेको सामुदायिक वन उपभोक्ता महासङ्घ बाँकेका अध्यक्ष सावित्रा पुनले बताइन्।

उनका अनुसार, सामुदायिक वनले स्थानीय सरकारसँग समन्वय गरी विद्युत् विस्तार, बाटोघाटो, सडक तथा नाला निर्माणमा साझेदारी, स्थानीय विद्यालयहरूमा शिक्षकको बन्दोबस्तदेखि विद्यालय भवन निर्माण र मर्मतसम्भार, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूलाई प्रोत्साहन रकम, गर्भवती आमाहरूलाई 'शिशु स्याहार कार्यक्रम' अन्तर्गत पोसिलो खानेकुरा र बच्चाका लागि न्यानो कपडा वितरण गर्ने गरेका छन् । यसवाहेक व्यापार-व्यवसाय गर्न चाहने विपन्न सदस्यहरूलाई विनाब्याज रु. एक लाखसम्म सापटी, कृषि औजार, मोटर पाइप र उन्नत बिउबिजनमा अनुदान, मानव बस्ती र वन क्षेत्रबिच तारबार गरेर मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्व न्यूनीकरणमा भूमिका निर्वाह गर्दै आएको उनको भनाइ छ।

गैरकाष्ठ पैदावार र पर्या-पर्यटनः युवाको सारथि

बाँकेका वनहरू बहुमूल्य जडीबुटीका भण्डार हुन् । सतुवा, कुरिलो, हर्रो, बर्रो, अमला, बेल र महजस्ता गैरकाष्ठ वन पैदावार स्थानीयको आम्दानीको मुख्य स्रोत बनेका छन्। यसको व्यावसायिक खेती र प्रशोधनतर्फ युवाहरूको आकर्षण बढेकाले वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्ने बाध्यतासमेत केही हदसम्म कम भएको छ। अर्कातर्फ, दुर्लभ वन्यजन्तुहरू जस्तै- बाघ, गैँडा, हात्ती, चितुवा, जरायो, बँदेल र नीलगाईको वासस्थान रहेको बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज पर्या-पर्यटनको केन्द्र बनेको छ।

निकुञ्ज स्थापनासँगै जङ्गल सफारी, वन्यजन्तु अवलोकन र प्रकृति अध्ययनका लागि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको संख्या बढेको छ । यसले स्थानीय होटल, यातायात र व्यापारलाई चलायमान बनाउँदै स्थानीय युवाहरूलाई प्रकृति पथप्रदर्शक (गाइड) र व्यवसायीका रूपमा प्रत्यक्ष रोजगारी दिएको सामुदायिक वन उपभोक्ता महासङ्घ लुम्बिनी प्रदेश सदस्य महेन्द्र शाही बताउँछन् । उनका अनुसार, वन संरक्षणले स्वस्थ वनका कारण पानीका मुहान र जलाधार क्षेत्र सुरक्षित भएका छन् । यसले खेतीपातीका लागि सिँचाइ सुनिश्चित गर्नुका साथै जलवायु परिवर्तनको मारमा परेको कृषि क्षेत्रमा तापक्रम नियन्त्रण र वर्षा चक्र सन्तुलन गर्न मद्दत पुऱ्याएको छ।

सफलताका अनेकन् कथा बुनिइरहँदा बाँकेका वन क्षेत्रमा चुनौतीहरू भने अझै सकिएका छैनन् । वन डढेलो, अवैध कटानी, वन अतिक्रमण र निकुञ्ज आसपासका बस्तीहरूमा देखिने मानव-वन्यजन्तु द्वन्द्व अझै पनि प्रमुख समस्याका रूपमा रहेका छन्। वन उद्यमहरू सञ्चालन गर्न झन्झटिलो कानुनी प्रक्रिया हुनु, उत्पादित जडीबुटी र वन पैदावारको प्रशोधन गर्ने उद्योगको अभाव हुनु, र बजारको उचित पहुँच नहुनुले सोचेजस्तो आर्थिक लाभ लिन अझै नसकिएको सामुदायिक वन उपभोक्ता महासङ्घ प्रदेश सदस्य शाहीको भनाइ छ।

नवलपरासी उवा संघको साधारणसभा सम्पन्न

गौरीशंकर जयसवाल
परासी

नवलपरासी उद्योग वाणिज्य संघको ४०औँ वार्षिक साधारणसभा तथा १६औँ अधिवेशन भव्य रूपमा सम्पन्न भएको छ। संघका अध्यक्ष ओमप्रकाश अग्रहरिको अध्यक्ष्यता तथा नवलपरासी क्षेत्र नं.२ का प्रतिनिधिसभा सदस्य नरेन्द्रकुमार गुप्ताको प्रमुख आथिथ्यता भएको साधारणसभामा बोल्दै निजी क्षेत्र एउटा देशको मेरूदण्ड रूपमा रहेको बताएका छन् । उनले औद्यौगिक देश आर्थिक ठूलो मेरूदण्ड बताउँदै आयतमुखि नभई निर्यात मुखि बनाउनुपर्ने जोड दिए । महेशपुर भन्सार र क्वारेन्टाइन विषयमा देखिएको समस्य सामाधान र पहल गर्न सासद गुप्ताको भनाइ थियो। महेशपुर भन्सार सञ्चालनमा सबैभन्दा चुनौती जग्गा भएकोले जग्गाको पर्याप्त पहिचान गरि दुई वर्ष भित्र पूर्णरूपले भन्सार सञ्चालन ल्याइने उनले बताए।

अहिले देश अमूल्य परिवर्तन तिर गएको बताउँदै उनले सरकारले बेलाहिदेखि भुमहिसम्मको सडकलाई फोरलेन बनाइ स्मार्ट निर्माण गर्न योजना सारेको र नवलपरासी क्षेत्र नं. २ मा बाक्सीपुर रहेको झरही नदीमा पुल निर्माण हुने र रामग्राम स्तुपा पण्डितपुर गौतमबुद्धसँग जोडिएका पर्यटकीय क्षेत्र करिडोरको रूपमा विकास लागि योजना अघिबढेको जानकारी दिए।

कार्यक्रममा संघका अध्यक्ष अग्रहरिले संस्थाको वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै व्यवसायीका हकहित संरक्षण, उद्योग तथा व्यापार प्रवर्द्धन, लगानीमैत्री वातावरण निर्माण र स्थानीय आर्थिक विकासका लागि संघले खेलेको भूमिकाबारे जानकारी गराएका थिए।

साधारणसभामा कोषध्यक्ष भोला पराजुली आर्थिक प्रतिवेदन, महासचिव तारा अचार्यका वार्षिक प्रतिवेदन लेखा समिति संयोजक अर्जुन बहादुर क्षेत्रीको लेखा समिति, लेखापरीक्षण प्रतिवेदन तथा आगामी वर्षको प्रस्तावित कार्यक्रम निर्णयहरू पारित गरिएको थियो। कार्यक्रममा उद्योगी, व्यवसायी, विभिन्न सरकारी कार्यालयका प्रतिनिधि, स्थानीय जनप्रतिनिधि तथा सरोकारवालाहरूको उल्लेखनीय सहभागिता रहेको थियो।

अधिवेशनले नयाँ नेतृत्व चयन गर्ने प्रक्रिया अघि बढाएको/सम्बन्धित कार्यतालिका अनुसार निर्वाचन कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको संघले जनाएको छ। संघको नयाँ नेतृत्व चयन भने साउन १५ गते हुने संघले जनाएको छ।

कार्यक्रमका नेपाली काँग्रेस कर्यबहाक सभापति विक्रम यादव नेकपा एमालेका कार्यबहाक अध्यक्ष डोलराज भण्डारी, जनता सामाजवादी अध्यक्ष मुकुरजि गिरी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिपकराज नेपाल, नेपाल पत्रकार महासंका कार्यबाहक अध्यक्ष विकास अधिकारी, प्रतापपुर गाउँपालिका अध्यक्ष उमेशचन्द्र यादवलगायतले निजी क्षेत्र र सरकारबिचको सहकार्यलाई अझ प्रभावकारी बनाउँदै स्थानीय उद्योग, व्यापार, पर्यटन तथा लगानी प्रवर्द्धनमा जोड दिनुपर्ने आवश्यकता औँल्याएका थिए।

मिटरब्याज पीडितसँग वार्ता गर्न समिति गठन

बुटवल । सरकारले मिटरब्याज पीडितसँग वार्ता अघि बढाउन सरकारले वार्ता टोली बनाएको छ।

बिहीबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयका सचिव पुष्कर सापकोटाको संयोजकत्वमा वार्ता टोली गठन गर्ने निर्णय गरेको हो।

सञ्चारमन्त्री विक्रम तिमिल्सिनाका अनुसार, वार्ता टोलीमा अर्थ, गृह, भूमि व्यवस्था, र संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयका सह-सचिवहरू सदस्य रहनेछन्।

यसअघि सरकारसँग जारी संवादलाई व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउन मिटरब्याजविरुद्ध किसान-मजदुर आन्दोलनले औपचारिक वार्ता टोली गठन गरेको थियो।

आन्दोलनका केन्द्रीय अध्यक्ष अवधेश कुशवाहाको संयोजकत्वमा गठन गरिएको वार्ता टोलीमा केन्द्रीय महासचिव मनोजकुमार पासमान, केन्द्रीय प्रवक्ता रिजन राना मगर, केन्द्रीय हेडक्वार्टर सदस्य लक्ष्मी घिमिरे, केन्द्रीय हेडक्वार्टर सदस्य किरण परियार तथा संयुक्त जनअधिकार मोर्चाका केन्द्रीय अध्यक्ष निर्गा नवीन सदस्य रहेका छन्।

मिटरब्याज पीडितहरू असार २५ देखि जनकपुरधामबाट काठमाडौं केन्द्रित पैदल न्याय मार्चमा रहेका बेला सरकारसँग निरन्तर वार्ता भइरहेको छ।

बाराको निजगढमा हालसम्म गृहमन्त्री सुधन गुरुङको नेतृत्वमा सरकार र आन्दोलनरत पक्षबिच चार चरणको वार्ता सम्पन्न भइसकेको छ। यद्यपि आन्दोलनले अघि सारेका ६ बुँदे मागलाई लिखित रूपमा वैधानिकता दिने विषयमा सहमति हुन नसक्दा वार्ता निष्कर्षमा पुग्न सकेको छैन।

आन्दोलनरत पक्षले गृहमन्त्रीले स्वीकार गरिसकेको ६ बुँदे सहमति-पत्रको मस्यौदालाई हुबहु लिखित रूपमा हस्ताक्षर गरी कार्यान्वयनको सुनिश्चितता गर्नुपर्ने अडान दोहोऱ्याएको छ। लिखित सहमति नभएसम्म पैदल न्याय मार्च नरोकिने र आवश्यक परे काठमाडौंतर्फको यात्रा पुनः अघि बढाइने आन्दोलनको चेतावनी छ।

बुकीपाटनमा प्लास्टिकजन्य फोहर व्यवस्थापनको चुनौती

ढोरपाटन। नेपालका एक मात्र सिकार आरक्ष ढोरपाटनस्थित बुकीपाटनमा पर्यटकको आकर्षण बढेसँगै नकुहिने फोहर बढ्न थालेको छ । पर्यटकले जथाभावी फोहरले फाल्दा बुकीपाटनको स्वच्छताको छवि धुमलिन थालेको छ। पर्यटकले प्लास्टिकका बोतल, चाउचाउ, विस्कुटका प्लास्टिक र बियर बोतललगायत छरपस्ट छोड्दा पर्यावरणमा असर पर्ने चिन्ता बढेको छ।

चार वर्ष अगाडिसम्म गोठाला बस्ने बुकीपाटनमा पछिल्लो समय दैनिक सयौँ पर्यटक बुकीपाटन पुग्न थालेपछि फोहर बढ्न थालेको ढोरपाटन नगरपालिका-९ का तीर्थबहादुर घर्तीमगरले बताए।

पाटनभरी छरिएका प्लास्टिक र बोतलले सौन्दर्यलाई कुरुप बनाएको घर्ती मगरले सुनाए। पर्यटकले जथाभावी फोहर गर्ने मात्र नभइ बुकीपाटनका फूलसमेत कोपिलामै टिप्दा वनफूल नै मासिने जोखिम बढेको छ। समुन्द्री सतहदेखि चार हजार २०० माथिको क्षेत्रमा प्लास्टिक र सिसाजन्य फोहर बढ्दा सरसफाइ गर्ने चासो कुनै पनि निकायले नदेखाएको स्थानीयको गुनासो छ।

बुकीपाटन बागलुङको एउटा अनुपम सम्पत्ति भएकाले त्यहाँको सुन्दरताको बयान जति नै गरे पनि कम हुनेछ । त्यहाँको सुन्दरतासँग रमाउन दैनिक सयौँ पर्यटक बुकीपाटन पुग्ने गरेकामा पछिल्लो समय त्यस क्षेत्रको अवलोकन गर्न जाने व्यक्तिले प्लास्टिक र सिसामा खानेकुरा बोकेर जाने र खाएपछि त्यही नै फ्याँकेर हिड्ने प्रवृत्ति वातावरण संरक्षणका लागि घातक देखिएको छ।

बुकीपाटन क्षेत्रमा मात्रै नभई ढोरपाटन उपत्यकाको पाखाथरदेखि उकालो लागेपछि पदमार्गका छेउछाउ, कोल्सा, डाँडा, खोला र बुकीपाटनसम्मै बिस्कुट, चाउचाउका प्लास्टिक, सिसा, रेडबुल र पानीका बोत्तल छरपस्ट भेटिन्छन्। त्यस्ता फोहोर व्यवस्थापनमा सिकार आरक्षले पनि चासो दिनुपर्ने स्थानीयको भनाइ छ।

बुकीपाटनमा पर्यटकले फालेको प्लास्टिकजन्य फोहर घाससँमा मिसिर वस्तुभाउले खाँदा बिरामी परेर मर्ने गरेको ढोरपाटन नगरपालिका-६ का किसान तुलबहादुर अदैले गुनासो गरे । फोहोर फल्नका लागि गोठालाले ठाउँठाउँमा खाल्डो निर्माण गरी दिएपछि पर्यटकले जथाभावी फल्ने गरेको स्थानीयको भनाइ छ । बुकीपाटनको गर्पाछेडा, दहखर्क, फुर्सेदेउराली, टीकाधारा, फागुने क्षेत्रमा बढी फोहर गरेको स्थानीय अदै बताउँछन्।

स्थानीय कुलबहादुर विक अघिल्लो वर्ष बुकीपाटनमा छरिएका प्लास्टिक खाएर करिब ६० वटा भेडाबाख्रा र गाईभैँसी बिरामी परेको बताउँछन् । पोसिलो घाँस खुवाउन बागलुङसहित रोल्पा, रुकुम, डोल्पा र म्याग्दीबाट गोठालाले आफ्ना वस्तुभाउ लिएर त्यहाँ जाने गरेका छन्।

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
सेफ्टी ट्याङ्की, भरिएर, शिरनाली जाम भएर
समस्या परेको छ ?
हामी तपाईंको समस्या तुरुन्त ५ मिनेटमै हल गरी दिनेछौं।
क्षेत्रः लुम्बिनी, भैरहवा, परासी, बुटवल मर्चवार

प्रो. रामशाह शाहानी
विशाल सेनेटरी
बर्मेलीटोल, भैरहवा
मो.9847324755,9804406297

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
के तपाईंको घरको शिट, नाली, जाम भयो भने चिन्ता नलिनुहोस र सेनेटरी जगतमै बढी क्षमता, अत्याधुनिक प्रविधि, पावर फूल रोटर भ्याकुम पम्प, बिजुली नचाहिने एक मात्र सेनेटरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। लोडसेडिङ्को बेला पनि सेवा दिइने छ।
सम्पर्कः
तिनाउ सेनेटरी
बुटवल-१०, सुख्खानगर, रूपन्देही,
फोनः ९८५७०५८८१३,९८०७१८०८१३

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
तपाईको सहर बुटवल तथा लुम्बिनी अंचलमा आधुनिक जापानीय मेशिनद्वारा सेफ्टी टंकी ट्वाइलेटको रिङ्ग भरिएमा १० मिनेटमा नै सफा गरिनेछ।
- ट्वाइलेट, वाथरुम, किचन र नाली जाम भएमा हामीलाई सम्झनुहोस्।
- लोडसेडिङ्ग भएको बेलामा पनि अत्याधुनिक भ्याकुमद्वारा १० मिनेटमै सफ्टी टंकीको रिङ खाली गरिने छ।
सुपथ मूल्यमा काम गर्ने र गराउन हामीलाई एक चोटी सेवा गर्ने मौका दिनुहोस
सम्पर्कः
सीताराम सफा सेनेटरी
भैरहवा
९८६९७८९२७५,९८००७६०६२२

कुडुँले गाउँ र मकैबारीः
बागलुङ नगरपालिका-४ स्थित कुँडुले गाउँ र मकैबारी। पछिल्लो केही वर्षयता कुँडुलेमा खाद्यान्न उत्पादन हुने बारीमा बस्ती बिस्तार हुन थालेको छ। तस्विरः रासस

कतारमा ‘परदेशौले’ तिज गीतको छायाङ्कन सम्पन्न

बाबुराम महत
कतार

राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, कतार शाखाका कलाकारहरूले यस वर्षको तिजलाई विशेष तथा ऐतिहासिक बनाउने उद्देश्यका साथ ‘परदेशौले’ नामक तिज गीतको छायाङ्कन कतारमा सम्पन्न गरेका छन् ।

गीतका गायक तथा सर्जक नयन शर्मा हुन् । नेपालका पछिल्लो पुस्ताका चर्चित सङ्गीत संयोजक सुनिल परियारको उत्कृष्ट सङ्गीत संयोजन रहेको यस गीतमा सर्जक नयन शर्मासँगै कृष्ण दर्लामी, बाबु कौशल, नारायण देवकोटा, रेश्मी सेन्चुरी, गुना मगर, लक्ष्मी कार्की र गंगा बिसीको स्वर रहेको छ ।

गीतको रेकर्डिङ कतारस्थित सङ्गीत महल स्टुडियोमा स्टुडियोका प्रबन्ध निर्देशक निरज थापाको संयोजनमा गरिएको हो भने मिक्सिङ तथा बाजा भर्ने कार्य नेपालस्थित चर्चित मालाश्री स्टुडियोमा सम्पन्न गरिएको हो ।

‘परदेशौले’ गीतले परदेशमा रहेका लाखौँ नेपालीहरूको पीडा, भोगाइ, संघर्ष र जीवनको यथार्थलाई मार्मिक ढङ्गले प्रस्तुत गरेको छ । गीतका मौलिक, भावुक र यथार्थपरक शब्दहरूले छायाङ्कनकै क्रममा उपस्थित दर्शकहरूको मन छोएको तथा धेरैका आँखा रसाएको दृश्य देख्न सकिन्थ्यो ।

गीतको भिडियो कतारको चर्चित नेपाली रेष्टुरेण्ट फुलबारी रेष्टुरेण्ट, सनैयाको सभाहलमा छायाङ्कन गरिएको हो । भिडियोमा कतारमा रहेका प्रतिभाशाली कलाकारहरूको अभिनय र नृत्य पनि समावेश गरिएको छ । राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, कतार शाखाका अध्यक्ष कृष्ण ढकाल र करिश्मा दाहालको अभिनयसँगै कतारमा छुट्टै पहिचान बनाएका कलाकार पुकार थापा, पुरन सिङ, जमुना बिसी र सुस्मिता विश्वकर्माको आकर्षक नृत्य रहेको छ ।

गीतको निर्देशन कतारबाट दर्जनौँ गीत निर्देशन गरिसकेका निर्देशक कृष्ण सेन्चुरीले गरेका हुन् भने नृत्य निर्देशन कतारका चर्चित नृत्य निर्देशक जनक लाफा मगरले गरेका छन् । भिडियोको छायाङ्कन कतारका चर्चित छायाकार सुनिल सुन्दासले गरेका हुन् ।

छायाङ्कनका क्रममा राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, कतार शाखाका प्रमुख सल्लाहकार शिवराम ढकाल, फुलबारी रेष्टुरेण्टका प्रबन्ध निर्देशक यमलाल बञ्जाडे, नेपाली महिला समाज कतारका अध्यक्ष सुष्मा खतिवडा, उपाध्यक्ष मेनुका खतिवडालगायत विभिन्न सामाजिक व्यक्तित्वहरूको उल्लेखनीय उपस्थितिले कार्यक्रमलाई अझ भव्य बनाउनुका साथै कलाकारहरूलाई थप हौसला प्रदान गरेको थियो ।

कलाकारहरूको सम्पूर्ण टिमका अनुसार ‘परदेशौले’ गीत छिट्टै नयन शर्मा युट्युब च्यानलमार्फत् सार्वजनिक गरिनेछ । परदेशी नेपालीहरूको भावना र यथार्थलाई समेटिएको यस गीतले दर्शक तथा श्रोताको मन जित्नेमा टोली पूर्ण विश्वस्त रहेको जनाएको छ ।

एक वर्षमा २७४ जनामा डेंगु

चितवन । चितवन जिल्लामा गएको एक वर्षमा २७४ जनामा डेङ्गु रोगको सङ्क्रमण देखिएको छ ।

जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयका कीट नियन्त्रक राम केसीका अनुसार १० हजार ५२३ जनाको परीक्षण गरिएकामा उक्त संख्यामा डेङ्गुको सङ्क्रमण देखिएको हो । सङ्क्रमितमध्ये २१६ जना चितवन र बाँकी ५८ जना अन्य जिल्लाका रहेका छन् । त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी रत्ननगर नगरपालिकामा ८७ जनामा डेङ्गु देखिएको उनले बताए ।

भरतपुर महानगरपालिकाका ५६ जना, खैरहनी नगरपालिकामा ३५ जना, राप्ती नगरपालिकाका २१ जना, कालिका नगरपीलकाका ११ जना, माडी नगरपालिकाका तीन जना र इच्छाकामना गाउँपालिकाका तीन जनामा डेङ्गुको सङ्क्रमण देखियो ।

गत आर्थिक वर्षमा तीन हजार ८८९ जनामा डेङ्गुको सङ्क्रमण देखिएको थियो । १७ हजार ३५३ जनाको परीक्षणका क्रममा उनीहरुमा डेङ्गु देखिएको केसीले बताए । सो आर्थिक वर्षमा डेङ्गुका कारण एक जनाको मृत्यु भएको थियो ।

वर्षा हुने र घाम लाग्ने हुँदा लामखुट्टेका लागि अनुकूल वातावरण बन्ने भएकाले विशेष गरी भदौ र असोजमा डेङ्गु रोग बढी देखिने गरेको छ । एडिस जातको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट डेङ्गु रोग सर्ने चिकित्सक बताउँछन् । उक्त लामखुट्टेले प्रायः बिहान र बेलुकाको समयमा टोक्ने केसीले जानकारी दिए ।

उक्त लामखुट्टेले प्लास्टिक, टिनका डब्बा, ड्रमहरु, थोत्रा वा पुराना टायर, गमला, कुलरमा जम्मा भएको सफा पानी, खुला पानीको ट्याङ्की, आदिमा फुल पार्ने उनको भनाइ छ ।

डेङ्गु लागेपछि आँखाको गेडी तथा टाउको, शरीर, जोर्नी, हड्डी तथा मांसपेशी दुख्ने तथा शरीरमा बिबिरा आउने रक्तस्राव हुने र उच्च ज्वरो आउने जस्ता लक्ष्यण देखापर्ने जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालयको भनाइ छ ।

वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, रक्तश्राव हुने जस्ता लक्षण देखापर्छ । डेङ्गु ज्वरोबाट बच्नु लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिन पर्ने जनस्वास्थ्य कार्यालय चितवनले जनाएको छ । यस्तै आफू बस्ने ठाउँ वरिपरि फालिएका खाली बट्टा, अलकत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रम, पुराना टायर आदिमा पानी जम्न नदिने रहेको केसीले बताए ।

दोस्रो तिलोत्तमा कोरामा पौने दुई सय साइक्लिस्ट सहभागी हुँदै

बुटवल । रुपन्देहीको तिलोत्तमामा आगामी साउन २ गते दोस्रो तिलोत्तमा कोरा-२०२६ आयोजना हुने भएको छ । तिलोत्तमा राइडर्सको आयोजनामा प्राकृतिक, धार्मिक तथा पर्यटकीय सम्पदाको प्रवर्द्धन गर्दै स्वास्थ्य सचेतना, वातावरण संरक्षण र अनाथ आश्रमलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यसहित कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो । गत वर्षभन्दा अझ व्यवस्थित र व्यापक सहभागितासहित कोरा आयोजना गर्न लागिएको आयोजकले बिहीबार पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी गराएका छन् ।

तिलोत्तमा कोरामा सहभागिताका लागि १७५ जनाले नाम दर्ता गराइसकेका छन् भने सहभागी संख्या करिब दुई सय पुग्ने आयोजक संस्थाका सचिव सुवास थापाले बताए ।

कोरामा सहभागीहरूले ५५ किलोमिटर साइकल यात्रा गर्नेछन् । साइकल यात्रामा रुपन्देहीसँगै कपिलवस्तु र नवलपरासीका राइडर क्लबहरु सहभागी हुनेछन् ।

यस वर्षको कोरामा विश्व साइकल यात्री पुष्कर शाह विशेष आकर्षणका रूपमा सहभागी हुने भएका छन् । साइकलमै विश्वका १५० भन्दा बढी देशको भ्रमण गरिसकेका शाहले हालसम्म चार लाख किलोमिटरभन्दा बढी साइकल यात्रा पूरा गरिसकेका छन् ।

माथिल्लो विष्णुपुर स्थित दुर्गा मन्दिर परिसरबाट साउन २ गते बिहान ६ बजे सुरु हुने कोराको यात्रा तिलोत्तमाका प्रमुख धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलहरु परिक्रमा गरी ड्राइभरटोलस्थित होटेल टुलिपको बैंक्वेट हलमा पुगेर समापन हुने छ । साइकल यात्राका क्रममा तिलोत्तमा गौशालामा गाईलाई आहार वितरण गरिनेछ भने बाउन्नकोटी मन्दिर, मोक्षधाम, कुञ्ज पार्क, तिलोत्तमा पार्क, श्रीज्ञेश्वर धामलगायतका स्थानमा स्वागत ग्रहण हुनेछ ।

तिलोत्तमा कोरा-२०२६ का संयोजक तथा तिलोत्तमा राइडरका उपाध्यक्ष क्याप्टेन कृष्णबहादुर कार्कीले पहिलो संस्करणले अपेक्षाभन्दा ठूलो सफलता पाएको भन्दै यस वर्ष थप व्यवस्थित रूपमा कार्यक्रम सञ्चालन गरिने बताए ।

उनले भने-‘पहिलो तिलोत्तमा कोरा भव्य रूपमा सम्पन्न भएको थियो । त्यसबाट प्राप्त अनुभवका आधारमा यस वर्ष व्यवस्थापन र सहभागीको सुविधालाई अझ प्रभावकारी बनाएका छौं । विभिन्न प्रायोजक र सहयोगी संस्थाको साथले कार्यक्रमलाई गत वर्षभन्दा अझ उत्कृष्ट बनाउने तयारी गरेका छौं ।’

आयोजक संस्थाका अध्यक्ष शंकर मल्लले तिलोत्तमा कोराले नागरिकमा स्वस्थ जीवनशैली विकास गर्न प्रेरणा दिने विश्वास व्यक्त गरे ।

गत वर्षको सफलतापछि यस वर्ष सहभागिता र व्यवस्थापन दुवै हिसाबले कार्यक्रम थप प्रभावकारी हुने तिलोत्तमा राइडरका सचिव सुवास थापाले बताए ।

तिलोत्तमा राइडरका कोषाध्यक्ष दीपक भट्टराईले स्थानीय सरकार, निजी क्षेत्र, प्रायोजकको सहयोगले कार्यक्रम सफल हुने बताए ।

‘यस्ता सामाजिक अभियान सबैको साझा प्रयासबाट मात्रै सफल हुन्छन्, आर्थिक तथा व्यवस्थापकीय सहयोग गर्ने सबैप्रति हामी आभारी छौं,’ उनले भने-‘सहभागीलाई सुरक्षित र व्यवस्थित अनुभव दिने हाम्रो प्राथमिकता हो ।’

पत्रकार सम्मेलनमा विश्व साइकल यात्री पुष्कर शाहले कोरा साइकल चलाउने कार्यक्रम मात्र नभई स्वास्थ्य, वातावरण, पर्यटन र समाजप्रतिको जिम्मेवारी पनि भएको उल्लेख गरे ।

अहिले नेपालमा कोराको १६औँ संस्करणमा आइपुगेको भन्दै शाहले आफ्नो विश्व यात्राका क्रममा विभिन्न सामाजिक कामसमेत गरेको उल्लेख गर्दै दोलखामा भूकम्पपछि हेल्थपोस्ट निर्माण, सिन्धुपाल्चोकमा सौर्य ऊर्जासम्बन्धी सहयोग तथा सर्लाहीका विपन्न विद्यार्थीलाई शैक्षिक सहयोग गरेको अनुभव सुनाए ।

उनले तिलोत्तमा कोराजस्ता कार्यक्रमले स्थानीय पर्यटनको विकाससँगै नागरिकलाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

कार्यक्रमको टाइटल स्पोन्सरमा राम खरेल सञ्चालक रहेको किड्स एब्रोड तथा सह प्रायोजकहरुमा अर्जुन पौडेल सञ्चालक रहेको रियल ड्रिम्स तथा ओरियन्टल इन्स्युरेन्स कम्पनी रहेको सचिव सुवास थापाले जानकारी दिए । यस्तै होटेल टुलिपलगायत अन्य संघसंस्था र व्यक्तिहरुले पनि कार्यक्रमलाई सहयोग गरेका छन् ।

शिक्षामा लगाएको समता शुल्कले २६ लाखभन्दा धेरै अभिभावकमा आर्थिक भार थपिंदै

बुटवल । सरकारले शिक्षामा लगाएको समता शुल्क शुक्रबारदेखि कार्यान्वयनमा आउँदै छ ।

आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेटले शिक्षामा ३ प्रतिशत समता शुल्क थप गरेको छ । जुन १ साउनदेखि कार्यान्वयनमा आउने छ ।

यसबाट निजी विद्यालयमा अध्ययनरत २६ लाखभन्दा धेरै विद्यार्थीका अभिभावकमा आर्थिक भार थप्दै छ । आर्थिक ऐन अनुसार निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित शिक्षण संस्थाले विद्यार्थीबाट असुल गर्ने सबै प्रकारका शुल्कमा अब सरकारले ३ प्रतिशत समता शुल्क लगाउँदैछ ।

अर्थमन्त्री डा. स्वर्णिम वाग्लेले यसरी उठाइने रकम दुर्गम भेगका विद्यार्थीको शिक्षामा खर्च गरिने तर्क गर्दै आएका छन् । समता शुल्क घोषणा भएसँगै अभिभावक र निजी विद्यालय सञ्चालकले भने यस्तो करको विरोध गर्दै आएका छन् ।

सरकारी तथ्यांकअनुसार देशभरि ८ हजार ९ सय ४१ निजी विद्यालय छन् । जसमा २६ लाख ५७ हजार १ सय ७० विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । सरकारले यी सबै विद्यार्थीबाट ३ प्रतिशतका दरले समता शुल्क असुल गर्न लागेको हो ।

उता, अर्थमन्त्री वाग्लेले समता शुल्कलाई प्रगतिशील कर भन्दै तर्क गर्दै आएका छन् । उनले मासिक २ हजार रुपैयाँ शुल्क तिर्ने अभिभावकले थप ६० रुपैयाँमात्र तिर्नुपर्ने भन्दै यसरी आएको रकम दुर्गम भेगका दलित बालबालिकाको पोषण सुधारका लागि स्थापना गरिएको समता कोषमा प्रयोग हुने बताएका छन् ।

संविधानले शिक्षालाई निःशुल्क गर्ने भनेको छ । तर, सरकारले संवैधानिक हकमै कर लगाएको भन्दै संसद्मा समेत चर्को आलोचना भएको थियो ।

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई

सबै किसिमका रंगिन तथा सादा
डिजाइनका साथै सम्पूर्ण छपाईको लागि

सधैं हामीलाई सम्झनुहोस् !

आइडिया
डिजाइनर्स/अफसेट प्रेस

सम्पर्क:
बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सब्जीमण्डी पछाडि)
यातायात मजदूर संघको भवनमा
फोन:-०७१-५५०२९३ मो.
९८५७०३५३८०,९८४७१२३९५७
E-mail:ideapressbtl@gmail.com

बर्डफ्लुजन्य जोखिमबाट सुरक्षित बनौं

- कुखुरा तथा पन्छीपालनमा सुरक्षा तथा सावधानीका उपाय अपनाऔं,
- अस्वस्थ वा मरेका पन्छीको सम्पर्कबाट टाढा रहौं,
- पन्छी छोएपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने बानी बसालौं,
- कुखुरा तथा अण्डा राम्ररी पकाएर मात्र खाने गरौं,
- पन्छीपालन क्षेत्र र वरपरको वातावरण सफा राखौं,
- शंकास्पद लक्षण देखिए वा पन्छी मरेमा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराऔं ।
- पन्छीको अवैध ओसारपसार र बिक्री वितरण रोक्न सहयोग गरौं ।
- स्वास्थ्य सुरक्षाका उपाय अपनाई रोगको जोखिम घटाऔं ।

सावधानी अपनाऔं, बर्डफ्लुको जोखिम घटाऔं

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

सिद्धार्थ पब्लिकेशन (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित दैनिक लुम्बिनीको लागि अध्यक्षः मोहन चापागाईं, सल्लाहकारः एम.बी. विश्वकर्मा, प्रबन्ध सञ्चालकः महेश रिजाल, सम्पादकः शेरबहादुर केसी, सह-सम्पादक : टि.आर. शर्मा
प्रधान कार्यालयः बुटवल-११, माझगाउँ, रूपन्देही, लुम्बिनी प्रदेश नेपाल, फोन : ०७१-५३०६४०, ५३७६४० इमेलः lumbininews@gmail.com (News) मुख्य शाखा कार्यालय भैरहवा, फोनः ०७१-५७२२६७ अनलाइन संस्करण lumbinipatrika.com