२०७५ कार्तिक २९ गते बिहीवार, वर्ष : १०, अंक : १९९ (Hamro Samachar National Daily : Thursday, 15 November, 2018) पृष्ठ : ४ मूल्य रू ५ ।-

वर्ष १० निरन्तर एक दशक

हाम्रो समाचार
राष्ट्रिय दैनिक

सुनिश्चित महिला तथा बाल अधिकार सु-सम्पन्न नेपालको पूर्वाधार ।

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

२ व्यापारीलाई पनि सचेत गर

उपभोक्तामात्रै दोषी छैनन् यहाँका व्यापारीको व्यवहार पनि दोषी रहेकोले उपभोक्ता सँगै व्यापारीलाई पनि जागरूक गर्न जरूरी छ ।

३ विलासी जीवनले मधुमेहका रोगी बढ्दै

३० वर्ष मुनिकालाई पहिलो तह र ३० वर्षभन्दा माथिकालाई दोस्रो तहको मधुमेह हुन्छ । पहिलो तह पारिवारिक र वंशाणुगत कारणले हुन्छ भने दोस्रो तह खानपान र जीवनशैलीका कारण हुने गर्दछ ।

४ ल्याण्डफिल्ड साइट निर्माण अन्तिम चरणमा

नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका-२३ तेलीयनपुरमा निर्माण भइरहेको अत्याधुनिक ल्याण्डफिल्ड साइट निर्माण कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको छ।

नेतृ शाहीको सडक दुर्घटनामा मृत्यु

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–नेपाल मजदुर किसान पार्टीका केन्द्रीय सदस्य गोमा शाहीको सडक दुर्घटनामा बुधवार राती मृत्यु भएको छ ।

श्रीमान अन्जिरबहादुर शाहीले चलाएको भे २ प ३०२ नं. को मोटरसाईकलमा बसेर घर जानेक्रममा राती पौने ८ बजे कोहलपुरको विद्युतरोड नजिक सडक पार गर्ने क्रममा भ्यानले ठक्कर दिँदा उनको मृत्यु भएको इलाका प्रहरी कार्यालय कोहलपुरले जनाएको छ ।

भे १ च १६७२ नं. को निजी मालवाहक भ्यानले शाही सवार मोटरसाईकललाई ठक्कर दिएको इलाका प्रहरी कार्यालय कोहलपुरका प्रवक्ता प्रहरी निरीक्षक मानबहादुर बि.सी.ले जानकारी दिए ।

दुर्घटनामा मोटरसाईकल चालक उनका पति शाही पनि गम्भीर घाईते भएको प्रहरी निरीक्षक वि.सी.ले बताए । शाहीको कोहलपुरस्थित शिक्षण अस्पतालमा उपचारको लागि लैजानेक्रममा निधन भएको थियो । भ्यान चालकलाई नियन्त्रणमा लिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यसैबीच बाँकेको पिपरीबाट कोहलपुर तर्फ जाँदै गरेको भे १ ह ३४७७ नं. को अटो रिक्शा दुर्घटना हुँदा बुधवार दिउँसो चालक नारायण पौडेलको मृत्यु भएको छ ।

पिपरी निवासी पौडेलले चलाएको अटो रिक्शा अनियन्त्रित भई नालामा खसेको थियो । घाईते भएका पौडेलको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको इलाका प्रहरी कार्यालय कोहलपुरले जनाएको छ ।

राती पौने ८ बजे कोहलपुरको विद्युतरोड नजिक सडक पार गर्ने क्रममा भ्यानले ठक्कर दिदा उनको मृत्यु भएको इलाका प्रहरी कार्यालय कोहलपुरले जनाएको छ ।



मृतक गोमा शाही । तस्विरः फेसवुकबाट

मुद्रण संघ बाँकेमा विवाद

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–केन्द्रीय प्रतिनिधि पठाउने बिषयमा मुद्रण संघ बाँकेमा बिबाद देखिएको छ । संघमा कितें गरेर प्रतिनिधि पठाईएको भन्दै कार्यवहाक अध्यक्ष लगायतका पदाधिकारीले बिरोध जनाएका छन् ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाँकेमा दर्ता रहेको नेपाल मुद्रण उद्योग संघ, बाँकेको मंगलवार संघका कार्यवाहक अध्यक्ष चिन्तामणि उपाध्यायको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले संघको लेटरपेड र छाप प्रयोग गरी कितें पत्राचार गरेकोमा घोर भर्त्सना गरेको हो ।

उक्त बैठक पछि जारी प्रेस विज्ञप्तिमा संघको आधिकारिक र क्रियाशिल कार्यसमिति बाहिरका मुद्रण व्यवसायीहरूले नेपाल मुद्रण उद्योग महासंघ केन्द्रीय कार्यालयमा आगामी मंसीर १ गते काठमाडौंमा हुने महाधिवेशनका लागि आफुलाई संघको अध्यक्ष र अन्य पद लेखेर कार्तिक १९ गतेको मितिमा नेपाल मुद्रण उद्योग महासंघ केन्द्रीय कार्यालयमा प्रतिनिधिहरूको नामावली पठाएको प्रमाणका आधारमा बैठकले उक्त कितें क्रियाकलापको घोर भर्त्सना गर्ने निर्णय गरेको हो ।

नेपाल मुद्रण उद्योग संघ, बाँकेले कार्तिक १० गतेको बैठकमा महाधिवेशनका लागि प्रतिनिधि छनौट गरी मिति २०७५ कात्तिक १३ गतेका दिन नेपाल मुद्रण उद्योग महासंघ केन्द्रीय कार्यालयमा प्रतिनिधिहरूको नामावली पठाइसकेको कार्यवहाक अध्यक्ष धिताल र सचिव कृष्ण कंडेलद्वारा जारी बिज्ञप्तीमा उल्लेख छ ।

संघको कितें लेटर पैड र छाप प्रयोग गरी नेपाल मुद्रण उद्योग महासंघ बाँके शाखाका अध्यक्षले संघका संस्थापक अध्यक्ष, अध्यक्ष, केन्द्रीय सदस्य र उपाध्यक्षको नाम उल्लेख गरेर हस्ताक्षर गरेका छन् । उक्त कितें क्रियाकलापको घोर भर्त्सना गर्ने निर्णय गरेको नेपाल मुद्रण उद्योग संघ, बाँकेको मंगलवार बसेको बैठकमा संघका संस्थापक अध्यक्ष ज्योतिलाल भण्डारीको पनि उपस्थिति रहेको बिज्ञप्तीमा उल्लेख छ ।

मंगलवार साँझ अबेर सम्पन्न बैठकले गरेको निर्णय अनुसार नेपाल मुद्रण उद्योग महासंघ केन्द्रीय कार्यालयमा पनि उक्त कितें कामका बारेमा जानकारी पठाइसकेको जनाईएको छ ।

जानकी गाउँपालिकाको अनुरोध

- गाउँपालिकाको कर समयमा तिरी विकास निर्माणमा सहभागी बनौं ।
- समयमा कर तिरौ जरिवाना बाट बचौं ।
- जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवम् सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिक कर्तव्य हो ।
- बालविवाह नगरौं, उमेर पुगे पछि मात्र विवाह गरौं ।
- नक्सा पास गरेर मात्र घर निर्माण गरौं, भवन संहिताको पालना गरौं ।

छठ पर्व २०७५ को अवसरमा सम्पूर्ण गाउँपालिकावासीमा सुख, शान्ति, समृद्धि र दीर्घायुको शुभकामना ।

रामनिवास यादव
अध्यक्ष

लोक बहादुर सुनार
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

भूमिसरा धिताल
उपाध्यक्ष

जानकी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खजुराखुर्द, बाँके, ५ नं. प्रदेश

खजुरा गाउँपालिकाको अनुरोध

- गाउँपालिकाको कर समयमा तिरी विकास निर्माणमा सहभागी बनौं ।
- समयमा कर तिरौ जरिवाना बाट बचौं ।
- जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवम् सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिक कर्तव्य हो ।
- बालविवाह नगरौं, उमेर पुगे पछि मात्र विवाह गरौं ।
- नक्सा पास गरेर मात्र घर निर्माण गरौं, भवन संहिताको पालना गरौं ।

छठ पर्व २०७५ को अवसरमा सम्पूर्ण गाउँपालिकावासीमा सुख, शान्ति, समृद्धि र दीर्घायुको शुभकामना ।

किस्मत कुमार कक्षपति
अध्यक्ष

बम बहादुर कैसी
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

एकमाया विक
उपाध्यक्ष

खजुरा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बागेश्वरी, बाँके, ५ नं. प्रदेश

हाम्रो समाचार
राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

व्यापारीलाई पनि सचेत गर

सीमापारी भारतीय बजार रूपैडिहाका पसलमा नेपाली ग्राहकले खुट्टा राख्ने ठाउँ हुँदैन यता नेपालगन्जमा चहलपहल कमी छ । चाडपर्वमा मात्रै होईन सधैभरी रूपैडिहा जाने चलन छ । नेपालगञ्जमै व्यापारीहरूले नयाँ नयाँ मालसमान मगाए पनि सस्तो पाइने लोभमा नेपाली उपभोक्ता भारतीय बजार रूपैडिहा जाने गरेको पाईन्छ । किनमेल गर्न भारतीय बजार रूपैडिहामा नेपाली उपभोक्ताको लर्को लागेपछि नेपालगन्जका व्यापारी चिन्तित् छन् । यो समस्या अहिलेको होईन । नेपाली उपभोक्ता नेपालगन्जमै रोक्ने लक्ष्य नेपालगन्ज उद्योग वाणिज्य संघको प्रत्येक निर्वाचनका बेला चुनावी नारा बन्ने गर्दछ, तर निर्वाचन पछि सेलाउदै जाने गरेको छ । सस्तोमा पाईने लोभमा खाद्यान्न देखि लत्ता कपडाको किनमेलका लागि पनि नेपाली उपभोक्ताको सीमावर्ती भारतीय बजार रूपैडिहामा भीड लाग्ने गरेको छ ।

सीमापारि भारतीय बजार रूपैडिहामा नेपाली उपभोक्ताको बाक्लो उपस्थितिले नेपालगन्जका व्यापारीलाई वर्षौंदेखि पिरोल्दै आएको छ । सरकारी निकायको उदासीनताका कारण नेपालगन्जमा नेपाली उपभोक्ताको आकर्षण बढ्न सकेको छैन । गुणस्तरीय वस्तु तथा सेवा उपयोग गर्न पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो, भारतीय व्यापारीको तुलनामा नेपालगन्जका व्यापारीहरूले प्रतिष्पर्धात्मक व्यापार गर्न नसक्नु र रूपैडिहामा सस्तोमा पाईन्छ भन्ने भ्रम चिर्न नसक्नु कम्जोरी हो । नेपालगन्जका व्यापारीमा उपभोक्ता आकर्षण गर्ने व्यवहारिकता भन्दा पनि वस्तु तथा सेवा लाद्ने प्रवृति पनि हानिकारक रहेको छ ।

चाडपर्व मात्र होइन, अन्य समयमा पनि दैनिक उपभोग्य सामग्रीका लागि नेपाली उपभोक्ता भारतीय बजार रूपैडिहामै निर्भर रहने गरेका छन् । नेपालगन्जमै सस्तो पाईने सामान किन्न समेत नेपाली उपभोक्ता भारतीय बजारमा जाने गरेका छन् । नेपालगन्ज उद्योग वाणिज्य संघले बेला बेलामा उपभोक्ता जागरण कार्यक्रम गरेर सम्झाउने काम गरे पनि तर, भारतीय बजारमा सबै सामान सस्तो पाइन्छ भन्ने भ्रम हट्न सकेको छैन । नेपालगन्जमा पाईने नेपाली उपभोग्य वस्तु सस्तो र गुणस्तरीय भए पनि जानकारीको अभावमा नेपाली उपभोक्ता भारतीय बजार रूपैडिहामा जाने गरेका छन्। बेला-बखत गरिने उपभोक्ता सचेतनाका कार्यक्रम र पर्व केन्द्रित सस्तो बजार सञ्चालन गर्दैमा भारतीय बजार रूपैडिहा प्रति उपभोक्ताको मानसिकता परिवर्तन हुने संकेत देखिदैन । त्यसैले नीतिगत तहबाटै योजनाबद्ध रूपमा भन्सार कार्यालय, सम्बद्ध सरकारी कार्यालय र नागरिकसँग सहकार्य गरी नियमित पहल कदमीको खाँचो देखिएको छ । उपभोक्तामात्रै दोषी छैनन् यहाँका व्यापारीको व्यवहार पनि दोषी रहेकोले उपभोक्ता सँगै व्यापारीलाई पनि जागरूक गर्न जरूरी छ ।

'आत्म-दर्शन': पुरानो शरीर भित्रको एउटा नयां जन्म



आंखा बन्द गर्दै आफूले आफूलाई नियाली हेर्दै सोचें-...के म त्यही व्यक्ति हूं, जसलाई ससाना चोटले पनि दुख्ने गर्थ्यो । हरेकका वाणी प्रहारले घोच्ने गर्थ्यो । सान्त्वनाका मल्हम पट्टि बाहिर खोज्ने गर्थ्यौं । दुखेको घाउ निको पार्ने उपाय कसैले बताइदिए हुन्थ्यो भनि अपेक्षा गर्थ्यो । विस्तारै आंखा खोलेर आफूलाई हेरे ...हो म व्यक्ति त व्यक्ति नै रहेछु । शरिर र स्वरूप त मेरो त्यही नै रहेछ ।

शैली शर्मा

दशैं नजीकै आइसकेको थियो । मेरो छटपटाहट मने बढ्दै गइरहेको थियो । अब के गर्ने ?....कता जाने ? ..... यो समयको सदुपयोग कसरी गर्ने.....। मनभित्र यस्तै प्रशनहरू उठिरहेका थिए । नियमित जिजिविसाले पिरोलेर बेलाबेलामा नयनबाट झरि पनि परिरहेथ्यो ।

यस्तैमा एक बहिनीले भनिन्-'दिदी । विपाश्यना जानुस् ।' सम्पर्क कार्यालयको ठेगाना लिएर गएँ तर सिट पुरा भइसकेको जानकारी मिल्यो । अब के गर्ने ? म फेरि रनभुल्लमा परें । यत्तिकैमा एकजना भाइले भन्नुभयो -'दिदी । इलाम जाने ? त्यहाँ जाने भए मिल्छ ।' निर्णय लिन एक मिनेट पनि लागेन । 'हुन्छ' भनि सबै पक्रिया पुरा गरेर फर्किएँ ।

काठमाडौंबाट इलाम जाने समूहमा कसैसँग पनि चिनजान र सम्पर्क थिएन । समूहमा जाने गाडी पनि पाउन सकिएन । सुन्धाराबाट रात्री बसको टिकट लिएर सिट सुरक्षित राखेपछि ढुक्क भयो । असोज २८ गते आइतबार २-४ जोर लुगा झोलामा राखेर इलाम जाने बस चढ्न हिडिँयो । दिउँसो २ बजे कोटेश्वरबाट बस आफ्नो गन्तव्यतर्फ लाग्यो । यात्रा सुरू भएसँगै विपाश्यनाका बारेमा जानकारी पत्र र आचार संहिता निकालेर पढ्न मन लाग्यो । विपाश्यनाका बारेमा केही जानकारी पढेपछि 'आचार संहिता' पढ्न थालें । अत्यन्त उपयोगी तर कठीन साधाना भन्ने लेखिएको रहेछ ।

'के कठिनाइ होला ? कति कठिन होला ?' यस्तै प्रश्न घुमिरहथ्यो । किनकी 'पञ्चशील' को पालना त नियमित जीवनमा पनि गरिआएकैं लाग्यो । 'कठीन ? किन कठिन ? कति कठिन ?' आदि आदि प्रश्न र जिज्ञासा सँगै अर्को दिन बिहान इलामको 'फिक्कलको वरवोटे' पुगियो । नौलो ठाउँ, एक्लो यात्रा.....सोधखोज गर्दै आधा घण्टाको ओरालो झरेपछि 'धम्म सुर्यो ' विपाश्यना ध्यान केन्द्र पुगियो । त्यहाँ पहिले नै पुगिसक्नुभएका साधकहरूले स्वागत गर्नुभयो । नौलो ठाउँमा एक्लै, पहिलो पटक ध्यान गर्न आएको थाहा पाउँदा अचम्म पनि पर्नुभयो । एकजना दिदीले भन्नुभयो -'तपाईंमा भएको धर्मको बिजले यहाँसम्म ल्याइ पुर्यायो ।'

दशैंको फुलपातिको अघिल्लो दिनको बेलुकीबाट साधना सुरू भयो । 'आर्य मौन' तथा अन्य नियमहरूको पालना सँगै साधनाको सुरूवात भयो । बिहान चार बजेको जागरणसँगै दैनिकी सुरू भयो । पहिलो दिन प्रातकालीन ध्यानबाट सुरू भएर राती ९ : ३० बजेसम्म नियमहरूको पालना गर्दै कौतुहलता र उत्सुकताका साथ साधना सम्पन्न भयो । दोश्रो दिन पनि उही नियमको अनुसरणबाट दिनको शुभारम्भ भयो । मलाई अलि अलि गाह्रो भएजस्तो लाग्न थाल्यो । दिउँसो र बेलुकीसम्म अझै गाह्रो भएको हो कि जस्तो लाग्न थाल्यो । तेश्रो दिन पनि कठिनाइ नै महसुस भयो । सोच्न थालें १० दिन कसरी बिताउने होला ? साधनामा भन्दा शरिरमा भएको कष्टतिर ध्यान जान थाल्यो । एक मनले भन्यो -'निरन्तरता दिन सकिँदैन कि.....तर तुरून्तै अर्को सोचाइ आयो 'छोड्ने त कदापि होइन, मनलाई

बार्धैं सहनुपर्छ ।' बेलुकी गुरूजीले सोध्नुभयो -'कस्तो भइरहेछ ?'

मैले भनें, -'अलि कष्ट भइरहेछ ।'

'भोलीबाट विस्तारै ठीक हुनेछ ।'- गुरूको आश्वासन ।

मैले सोही आशा राखें ।

भोलीपल्टबाट त अझ कडा नियम आयो । "ओहो । अब कसरी गर्ने ?" सहने प्रयास निरन्तर जारी रह्यो । शारीरिक पीडा विस्तारै कम हुन थाल्यो । मन भने कहिले एकाग्र हुने अनि कहिले माग्ने क्रम चलिरहथ्यो ।

मनलाई जति बाँधेर एकाग्र गर्न खोज्यो उति उति भागेर दौडन थाल्यो । मन भाग्ने र त्यसलाई पक्रने क्रम चलि नै रहयो । फरक के हुन थाल्यो भने पहिला मन भागेर चोट पटक लागेर दुर्घटनाको शिकार भएर दुखी भएर आउँथ्यो तर अब भागे पनि सुरक्षित तरिकाले फर्केर आउन थाल्यो ।

त्यति मात्रै होइन, सकारात्मक सोच-विचार लिएर फर्कन थाल्यो । यस्तै क्रमले साधनाका दिनहरू बित्दै गए । साधनाको छैठौं दिन बिहानको ध्यानमा अचानक मनभित्रको कालो बादल घनघोर वर्षाका रूपमा नयनबाट वर्षन थाल्यो ।

रोक्न खोज्दा झनझन बादल मडारिएर वर्षन थाल्यो । दुई घण्टा निरन्तर झरि परिरहयो । दुई घण्टापछि विस्तारै झरि थामिदैं गयो । शायद कालो बादलभित्र वर्षौं देखि रूमलि रहेको वर्षाले निकाश पाएर मनको आकाश सफा हुँदै गएछ ।

अब मन मात्रै होइन शरिर पनि हलुका र चंगा हुन थएझैं लाग्न थाल्यो । दुई घण्टाको साधना समयपछि बाहिर निस्कदा इलाकाका डाँडाहरूमा झलमल्ल घाम लागि सकेको रहेछ । चारैतिर घटिया पहाड, अनि तीनमा लगाइएको चिया बगान, सूर्योदय देखिने श्रीअन्तुको डाँडा, डाँडामाथि उदाउँदै गरेको प्रातकालीन सूर्य, चारैतिरका रूखहरूबाट आइरहेका विभिन्न जातका चराहरूको चिरचिर.....।

शरद् ऋतुको बिहानी पखको हलुका चिसो..... तलतिर बगिरहेको खोलाको पानीको कलकल.....आहा प्रकृति..... यतिका दिनदेखि आएका र अनुभव गरि आएका कुराहरू पनि आज साह्रै फरक ढंगले अनुभव भइरहेकै लाग्यो । यति रमणीय र मन र मस्तिष्कलाई 'शान्ति र सन्तोष' दिने अपूर्ण क्षणको रसस्वादन गर्दा गर्दै बिहानीको खाजा खाने घण्टी लागेको पनि पत्तै भएन ।

यसपछिका दिनहरूमा यति धेरै सकारात्मक सोचहरूको बहाब हुन थाल्यो कि साधनामा मनलाई केन्द्रित गर्दा गर्दै पनि बेलाबेलामा मन भागेर Positive thoughts को शैली बोकेर आइहाल्ने ।

'ओहो । मनभित्रको फाहोर मैला र विकारहरूले अधिकार जमाएर बसेको भए पो Positive thoughts ले स्थान नपाएको रहेछ क्यारे । मन मस्किष्कलाई भित्रैदेखि सरसफाई र धोइ पखाली गरेपछि त यस्तो शुद्ध, सफा मन मस्तिष्कलाई 'फोहोर मैला संकलन केन्द्र' बनाएपछि स्वस्थ र स्वच्छ विचारले कता स्थान पाओस् त ।

दशौं दिनसम्म आइपुग्दा घाम झलमल्ल लागिसकेको थियो । वरिपरिका पहाडमा मात्र नभइ मनका अन्तरकुन्तर सम्म पनि । यस्तो लाग्यो सारा कालो बादल फाटेर सम्पूर्ण फोहोर मैला, विकार र कसिंगर बगेर गैसकेका छन् ।

सर्वत्र सफा र उज्यालो भएर गन्तव्यतर्फ पाइला चाल्नु बाँकी थियो । एघारौं दिन बिहान साधना र मंगलमैत्री पछि १० बजे आर्य मौन समाप्त भयो । अब बाह्य जगतको सम्पर्कमा आउने समय भयो । अन्तर्मुखीबाट केही बाहिरमुखी हुनुपर्ने भयो । दस दिनसम्म पूर्ण मौन रहँदा आफ्नो संवाद आफैंसँगमात्र हुने गर्थ्यो । आफ्नो कुरा आफ्नै अन्तरमनले सुन्ने गर्थ्यो ।

उत्तर पनि आफैंबाट आउँथ्यो । सल्लाह र सुझाब पनि गर्थ्यौं । साथै कहिले काही गाली गर्ने वा सम्झाउने पनि आफ्नै मनले गर्ने गर्थ्यो । 'आर्य मौन ' अवधि भित्रमा त आफ्नै मन आफ्नो भइसकेको रहेछ । बल्ल पो आफूले आफूलाई चिनिएछ । योभन्दा अघिसम्म वाह जगत्बाट सल्लाह सुझाव, प्रशंसा र सान्त्वनाको अपेक्षा गरिन्थ्यो । तर आफ्नो अभिन्न मित्र, सच्चा शुभचिन्तकलाई राम्ररी चिन्न सकिएको रहेनछ । जब आफूले आफूलाई नियाल्न थालियो, जन्म लिएदेखि निरन्तर चलि आएको प्रक्रिया 'स्वास प्रश्वास'लाई आफैंले निरिक्षण र अनुभव गर्न थालियो । तब सम्पूर्ण छाररहरू क्रमशः खुल्दै गएछन् । 'आत्म-दर्शन'को अनुभूति त बल्ल भएछ । अब त अन्धकार घटिसकेछ, सर्वत्र उज्यालो भैसकेछ । आत्मविश्वासको मजबुत जग तयार भएछ । दृढ निश्चयको पिल्लर खडा भइसकेछ । अब गन्तव्य स्पष्ट भइसकेछ ।

आँखा बन्द गर्दै आफूले आफूलाई नियाली हेर्दै सोचें-'के म त्यही व्यक्ति हूँ, जसलाई ससाना चोटले पनि दुख्ने गर्थ्यो । हरेकका वाणी प्रहारले घोच्ने गर्थ्यो । सान्त्वनाका मल्हम पट्टि बाहिर खोज्ने गर्थ्यौं । दुखेको घाउ निको पार्ने उपाय कसैले बताइदिए हुन्थ्यो भनि अपेक्षा गर्थ्यो । विस्तारै आँखा खोलेर आफूलाई हेरे 'हो म व्यक्ति त व्यक्ति नै रहेछु । शरिर र स्वरूप त मेरो त्यही नै रहेछ । तर त्यही पुरानो क्रमशः ३ पेजमा

आजको राशिफल

मेष *(चु.चे.ला.ली.लु.ले.लो.अ.)*

अचल सम्पत्तिमा झै-झमेला आउला । शत्रु बढ्नेछन् । अध्ययनमा रुची लाग्ने देखिन्न ।

कर्कट *(ही.हू.हे.हो.डा.डी.डू.डे.डो.)*

व्यापार व्यवसायमा अवरोध आउने छ । दाजुभाईको सहयोग मिल्ने देखिन्छ ।

तुला *(रा.री.रू.रे.रो.ता.ती.तू.ते.)*

मनमा उत्साह बढ्नेछ । चञ्चलताले सताउला । व्यापार व्यवसायमा नयाँ प्रगति देखिदैन । भोजभतेरमा सहभागि भइनेछ ।

मकर *(भो.जा.जी.खी.खू.खे.खो.गा.गी.)*

आय आर्जनमा वृद्धि हुनेछ स्वास्थ्यमा सुधार आउने छ ।

बृष *(इ.ऊ.ए.ओ.वा.वि.वू.वे.वो.)*

मानसम्मानको योग छ । दाजुभाईले सहयोग गर्ने छन् । पठनार्थ स्थानान्तरण होला ।

सिंह *(मा.मी.मू.मे.मो.टा.टी.टू.टे.)*

मिष्ठान भोजनको योगछ । पुरानो साथीको सहयोगले काम सफल होला । कष्टपूर्ण यात्रा हुनसक्छ ।

वृश्चिक *(तो.ना.नी.नू.ने.नो.या.यी.यु.)*

राज्यबाट सहयोग प्राप्त होला । खर्चमा वृद्धि हुनेछ ।आफन्तसँग सम्बन्ध सुधार होला ।

कुम्भ *(गू.गे.गो.सा.सी.सू.से.सो.द.)*

अचल सम्पत्तिमा झै-झमेला आउला । शत्रु बढ्नेछन् । अध्ययनमा रुची लाग्ने देखिन्न ।

मिथुन *(का.की.कु.घ.ङ.छ.के.को.ह.)*

पारिवारिक सुख प्राप्त होला । मनमा हर्ष तथा उत्साह बढ्ने छ अध्ययनमा संघर्ष गर्नुपर्ला ।

कन्या *(टो.प.पी.पू.ष.ण.ठ.पे.पो.)*

परिवारको सुख प्राप्तीको योग छ ।पुराना साथीको सहयोग मिल्नेछ । मिष्ठान भोजनको योगछ ।

धनु *(ये.यो.भा.भी.भू.ध.फा.ढा.भे.)*

व्यापार व्यवसायमा अवरोध आउने छ । दाजुभाईको सहयोग मिल्ने देखिन्छ ।

मिन *(दी.दू.थ.झ.ञ.दे.दो.च.ची.)*

अध्ययन अध्यापनमा रुचि बढ्ने छ । घर परिवारबाट सहयोगको योग छ ।

विलासी जीवनले मधुमेहका रोगी बढ्दै

३० वर्ष मुनिकालाई पहिलो तह र ३० वर्षभन्दा माथिकालाई दोस्रो तहको मधुमेह हुन्छ । पहिलो तह पारिवारिक र वंशाणुगत कारणले हुन्छ भने दोस्रो तह खानपान र जीवनशैलीका कारण हुने गर्दछ । मधुमेहले तत्काल हृदयाघात, मस्तिष्काघात, मिर्गौला खराब, दृष्टि गुम्ने जस्ता समस्या ल्याउन सक्छ ।

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–असन्तुलित खानपानसँगै को विलासी जीवनका कारण दिनहुँ मधुमेह रोगीको संख्या बढ्दै गएको छ । जसकारण नसर्ने अन्य रोगहरूबाट प्रभावित हुनेहरू पनि बढ्दै गएका छन् । सन् १९९१ बाट विश्वभर नोभेम्बर १४ मा विश्व मधुमेह दिवस मनाउँदै आएको छ । यस वर्षको नारा 'परिवार र मधुमेह' रहेको छ । लामो समयदेखि मधुमेहका बिरामीको उपचारमा सक्रिय डा भोजराज अधिकारीका अनुसार मधुमेह बिरामी बर्षेनी थपिँदै गएका छन् । उनका अनुसार हाल विश्वमा ४५ करोड मधुमेहका बिरामी रहेको तथ्याङ्क छ । तीमध्ये सात १० प्रतिशत उच्च जोखिमका छन् ।

सबैभन्दा बढी भारत र चीनमा मधुमेहका रोगी छन् । डा. अधिकारीले भने, 'विश्वका मधुमेह रोगीमध्ये २० प्रतिशत भारत र चीनमा छन् ।' यी दुई देशको बीचमा नेपाल छ । एउटै रहनसहन र खानपानका कारण नेपाल पनि मधुमेहको उच्च जोखिममा रहेको उनले बताए।

विकासोन्मुख देशहरूका जनता गरीबबाट धनी हुँदै जाँदा हुने विलासी जीवन र खानपानका कारण नेपालजस्ता देशमा मधुमेहका रोगीहरू हवात्तै बढ्ने गरेका छन् । विसं २०६७ मा सात जना मधुमेहका बिरामीबाट उपचार शुरू गरेको बताउने डा अधिकारी अहिले सात हजार हाराहारी आफ्नो निगरानीमा रहेको बताउछन् । उनी जस्ता अरू धेरै चिकित्सकले नेपालमा मधुमेहका बिरामी हेर्दै आएका छन् । नेपालमा १० दशमलव ५ प्रतिशत पुरूष र सात दशमलव ९ प्रतिशत महिलामा मधुमेह रहेको तथ्याङ्क छ । चितवनमा यो १० देखि १२ प्रतिशत रहेको डा. अधिकारीको भनाइ छ । लायन्स इन्टरनेशनलले गरेको एक सर्वेक्षणमा यस्तो देखिएको उनले बताए।

जिल्लाको सौराहामा गरिएको एक सर्वेक्षणमा २४४ परिवारमध्ये ५० परिवारमा मधुमेह भेटिएको थियो । मधुमेह समाज चितवनका सचिव केशव देवकोटा अनियन्त्रित आहारविहार, असन्तुलित खानपान र विलासी जीवनका कारण मधुमेह रोगीको संख्या बढ्दै गएको बताउछन् । मधुमेह रोगीलाई चिनी र चिल्लो बोसोयुक्त प्रशोधित खानेकुरा, चिनी, सरब्बर, जुस, जाम, मह, चकलेट, मिठाई, गुलियो पेयपदार्थ, हर्लिक्स, खुवा, चाकु, केक, आइसक्रिम, बिस्कुट, घ्यू,



नौनी, बोसो, तारेको वा भुटेको खाना नखान उनको सुझाव छ । यस्तै चुरोट, बिँडी सुर्ती, तमाखु, खैनी, जर्दा आदि सुर्तीजन्य पदार्थ तथा बियर, रक्सीजस्ता मदिराजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने, लामो समयसम्म भोकै नबस्ने जस्ता क्रियाकलाप गर्न सके मधुमेहबाट बच्न सकिने सचिव देवकोटाले बताए। डा अधिकारीका अनुसार ३० वर्ष मुनिकालाई पहिलो तह र ३० वर्षभन्दा माथिकालाई दोस्रो तहको मधुमेह हुन्छ । पहिलो तह पारिवारिक र वंशाणुगत कारणले हुन्छ भने दोस्रो तह खानपान र जीवनशैलीका कारण हुने गर्दछ । मधुमेहले तत्काल हृदयाघात, मस्तिष्काघात, मिर्गौला खराब, दृष्टि गुम्ने जस्ता समस्या ल्याउन सक्छ । दीर्घकालीन रूपमा पनि यसले बिस्तारै मिर्गौला खराब गर्ने, दृष्टि समस्या बढ्दै जाने, घाउ निको नहुने, मस्तिष्क घात सम्म पुऱ्याउने खतरा रहने उनले बताए।

मधुमेहसँगै उच्च रक्तचाप, मोटोपना, कोलेस्टेरोल भएका बिरामीलाई हृदयाघातको जोखिम बढी हुने चिकित्सक बताउँछन् । शरीरमा चाहिने जति इन्सुलिन उत्पादन नहुँदा वा उत्पादित इन्सुलिन प्रभावकारी नहुँदा वा उत्पादित इन्सुलिनले प्रभावकारी काम गर्न नसक्दा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढी देखिएको अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ । यसको उपचारमा सन्तुलित खानपान र नियमित व्यायामको साथसाथै आवश्यकतानुसार खाने औषधि र कहिलेकाहीँ इन्सुलिनको पनि आवश्यकता पर्ने उनीं बताउछन्।

मुख सुख्खा हुनु, बढी तिर्खा लाग्नु, पटक पटक पिसाब हुनु, पिसाबको मात्रा धेरै हुनु, राम्ररी खाना खाए पनि दुब्लाउँदै जानु, रूचि बढ्नु वा भोक धेरै लाग्नु, बराबर घाउ खटिरा आउनु तर निको हुन समय लाग्नु, शरीर खासगरी गुप्ताङ्ग चिलाउनु, दृष्टि धमिलो हुनु, हातगोडा झम्झमाउनु मधुमेहको मुख्य लक्षण रहेको डा अधिकारीले बताए। बेलैमा नियन्त्रणमा राख्न सकेमा मधुमेहले शरीरका अति महत्वपूर्ण अङ्ग आँखा, मुटु, मिर्गौला, दिमाग र रगत तथा स्नायुका नसामा असर पुऱ्याउन नसक्ने चिकित्सकको भनाइ छ ।

बीस वर्षदेखि मधुमेहका बिरामी उपचार गर्दै आएका वरिष्ठ फिजिसियन प्रा डा विजय पौडेल शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन, नियमित व्यायाम गर्न, स्वास्थ्यवर्द्धक ग्लुकोज, चिनी नभएका खाना खान, दैनिक ६पटक थोरै थोरै खाना खान, साँझ ७ बजेपछि खाना नखान सुझाव दिन्छन् ।

उचाइअनुसार तौल कायम राख्न, प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी, फलफूल र रेशादार खानेकुरा खान, चिकित्सकको सल्लाहअनुसार नियमित उपचार गर्न उनले सल्लाह दिए । संयमित एवं सन्तुलित खानपान, नियमित व्यायाम र आवश्यकताअनुसारको औषधि वा इन्सुलिनको प्रयोग गरेर मधुमेहलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिने पनि उनको भनाइ छ ।

अलमलमा न्यायीक समिति

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–स्थानीय तहका उपप्रमुखको संयोजकत्वमा गठित न्यायिक समितिले मुद्दा दर्ता गर्नेदेखि फैसला गर्नेसम्मको अधिकार पाए पनि कानुनी सल्लाहकार मुद्दा फैसलामा समस्या भोग्दै आएका छन् ।

अधिकांश समितिमा कानूनी सल्लाहकारको अभावले प्रहरीसँग मिलेर मुद्दा किनारा लगाउने बाहेक अरू विकल्प छैनन् । अधिकांश स्थानीय तहमा मुद्दा नै परेका छैनन् ।

परेका मुद्दा पनि केही मिलापत्रमै टुंगिने गरेका छन् केही अलपत्रै छन् ।

कर्मचारीको अभाव, इजलासको अभाव र कानुनी सल्लाहकारको अभावमा मुद्दा दर्ता नगरीकनै प्रहरीसँग मिलेर केही मुद्दामा मेलमिलाप गराएको कोहलपुर नगरपालिका अन्तरगतको न्यायिक समितिका संयोजक सञ्जुकुमारी थारू बताउँछिन् । स्थानीयतहमा आउने मुद्दा मेलमिलाप गर्न न्यायिक समितिलाई समस्या हुने गरेको खजुरा गाउँपालिकाका संयोजक एकमाया विक बताउँछिन् ।

संविधानको धारा २१७ मा आफ्नो अधिकार क्षेत्र विवाद निरूपण गर्न स्थानीय तहका उपप्रमुखको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय न्यायिक समिति गठन गर्ने व्यवस्था छ । जिल्लाका सबै स्थानीय तहमा न्यायिक सल्लाहकार नहुँदा न्यायिक समितिलाइ मेलमिलाप गर्न समस्या भएको हो । स्थानीयतहमा आएका मुद्दा उपप्रमुखले हेर्नुपर्ने भएको कानुनसम्बन्धी ज्ञान नहुँदा समस्या हुने गरेको न्यायिक समितिका संयोजक तथा नेपालगन्ज उपमहानगरपालिकाका उपमेयर उमा थापामगर बताउँछिन् ।

अधिकांश स्थानीय तहमा मुद्दा नै परेका छैनन् भने परेका मुद्दा पनि केही मिलापत्रमै टुंगिने गरेका छन् केही अलपत्रै छन् ।

न्याय निरूपणको जिम्मा स्थानीय तहका उपप्रमुखलाई छ । तर, न्यायिक प्रणालीबारे विषयगत जानकारी अभावले यस्तो अधिकार प्रयोग गर्न चुनौती भएको स्थानीय तहका प्रतिनिधिको भनाइ छ । न्याय सम्पादन ज्ञान अभावले जनप्रतिनिधि अलमलमा परेका छन् । स्थानीय तहका उपप्रमुखरउपाध्यक्ष संयोजक रहेको तीन सदस्यीय न्यायिक समिति गठन गर्ने प्रावधान छ । संवैधानिक अधिकार प्रदान गरिए पनि स्थानीय तहका पदाधिकारीलाई न्यायसम्बन्धी सैद्धान्तिक अवधारणाबारे जानकारी नभएकाले काम गर्न मुस्किल भएको हो ।

आपसी झैझगडा, कलह सामाजिक द्वन्द्व घरायसी झैझगडाका मुद्दा स्थानीय तहसम्म पुग्ने गरे पनि न्यायिक सल्लाहकार नहुँदा समस्या हुने गरेको हो । महिनामा ४र५ घरायसी झैझगडा र लेनदेनका मुद्दा स्थानीय तहसम्म पुग्ने गरेकाले एक पक्ष दोषी र एक पक्षले न्याय पाउदा दोषी पक्ष न्यायिक समितिप्रति रूष्ट हुने गरेको बताइएको छ । सामाजिक क्षेत्रबाट राजनीतिमा आएकाले कानून सम्बन्धी सबै कुराको जानकारी नहुने र न्यायिक सल्लाहकारको खाँचो रहेको देखिएको संयोजकहरू नै बताउँछन् ।

संविधानमा न्यायिक समितिको गठनको व्यवस्था भए पनि कानुनी सल्लाहकारको अभावमा समितिले काम अघि बढाउन कठिन भएको छ । न्यायिक समिति गठन भए पनि त्यसले प्रभावकारी रूपमा काम गर्नका लागि स्पष्ट नीति निर्देशन नभएको राप्तीसोनारी गाउँपालिकाका संयोजक धनीकुमारी खत्री बताउँछिन् । नगरपालिका र गाउँपालिकामा न्यायिक समिति गठन भएको भए पनि आवश्यक कानुनी क्षमताको अभावमा समिति सक्रिय हुन नसकेको देखिएको खजुरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष किस्मत कक्षपति बताउँछन् ।

न्यायिक समितिका संयोजकहरूको क्षमता अभिवृद्धिका कार्यक्रम अघि ल्याउन सकेमात्रै न्यायिक समितिले प्रभावकारी रूपमा काम गर्न सक्ने उनको भनाइ छ । न्यायिक समितिमा आउने अधिकांश मुद्दा प्रहरीमा पुग्ने गरेका छन् । सर्वसाधारणलाई यसबारे जानकारी नहुँदा सिधै प्रहरीमा जाने गरेका छन् । न्यायिक समितिले पनि सर्वसाधारणको विश्वास जित्न नसक्दा समस्या आएको अधिकारकर्मीहरू बताउँछन् ।

थुनुवा भगाएको अभियोगमा प्रहरी जवानविरूद्ध मुद्दा

-हाम्रो समाचार-

दाङ–थुनुवा भगाउन सहयोग गरेको अभियोगमा प्रहरीले प्रहरी जवान विरूद्ध मुद्दा दर्ता गरेको छ।

इलाका प्रहरी कार्यालय तुलसीपुरमा कार्यरत प्रहरी जवान शेरबहादुर बुढाथोकीलाई थुनुवा भगाउन सहयोग गरेको अभियोगमा सामाजिक न्याय विरूद्धको कसुर ऐन अन्तरगत मुद्दा चलाएको छ।

तुलसीपुर उपमहानगरपालिका ५ रानीजरूवाका १९ वर्षीय बिष्णु बुढाथोकी नैतिकता विरूद्धको अपराधमा जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट म्याद थपेर ल्याउँदै गर्दा गाडीबाट हाम फालेर फरार भएपछि इलाका प्रहरी कार्यालय तुलसीपुरले प्रहरी जवानलाई कारवाही अघि बढाएको प्रमुख डीएसपी प्रेम शाहीले जानकारी दिए।

दाङ देउखुरी जिल्ला अदालतले प्रहरी जवान बुढाथोकीलाई ५ दिन हिरासतमा राखी अनुसन्धान गर्न अनुमती दिएको छ।

थुनुवा भगाउन सहयोग गरेको अभियोगमा चोरी मुद्दा खेपीरहेका बसन्त केसीलाई पनिसामाजिक न्याय विरूद्धको कसुर ऐन अन्तरगत मुद्दा चलाएको छ।

खजुरा गाउँपालिकामा मेलमिलापकर्तालाई आधारभूत प्रशिक्षण

-हाम्रो समाचार-

खजुरा– खजुरा गाउँपालिका क्षेत्रभित्र रहेका मेलमिलापकर्तालाई ७२ घण्टाको लामो अवधीको आधारभूत प्रशिक्षण दिईएको छ ।

न्यायीक समितिलाई सहयोग पुग्ने गरी गाउँगाउँमा मेलमिलाप तथा विवाद समाधान कर्ताहरू छनौट गरेर खजुरा गाउँपालिका ८ वडाबाट २७ जना मेलमिलापकर्तालाई तालिम दिइएको हो ।

अधिवक्ता भानुभक्त रिजाल र राधेश्याम थारूले उनीहरूलाई प्रशिक्षण दिएका छन् । फौजदारी मुद्दा बाहेक अन्य मुद्दाहरू गाउँमै समाधान गर्ने उद्देश्यले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ ले व्यवस्था गरे अनुरूप नै मेलमिलापकर्तालाई तालिम दिइएको न्यायीक समिति संयोजकसमेत रहेकी खजुरा गाउँपालिका उपप्रमुख एकमाया विकले बताइन्।

तालिममा सहभागिले दैनिक ९ घण्टा अनिवार्यरूपमा तालिम लिनु पर्ने र उनीहरूलाई विवाद समाधानका लागि अवलम्बन गर्नु पर्ने सबै किसिमको प्रक्रिया सिकाइने उपप्रमुख विकले जानकारी दिइन्।

तालिमपछि परिवर्तन आउने विश्वास व्यक्त गर्दै उनले मेलमिलाप केन्द्र स्थापना गरेर उनीहरू मार्फत विवाद समाधान गरिने बताइन् । उपप्रमुख विकले मेलमिलापकर्ताले विभिन्न ११ प्रकारका विवाद समाधान गर्ने संवैधानिक अधिकार रहेको जानकारी दिँदै फौजदारी प्रकृतिका मुद्दा मात्र अदालत जाने किसिमले काम अगाडि बढाइने बताइन्।

कार्यक्रममा खजुरा गाउँपालिका प्रमुख किस्मतकुमार कक्षपतिले स्थानीय सरकार संचालन ऐनले नै मेलमिलापकर्तालाई स्वायत्तता दिएको भन्दै वडाको न्यायाधीशको रूपमा कुनै पूर्वाग्रह नराखेर निष्पक्ष ढंगबाट विवाद समाधान गर्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

खजुरा गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बमबहादुर केसी, कानूनी सल्लाहकार विकास आचार्यले सुक्ष्म तरिकाबाट विवाद समाधानका लागि तालिम सहयोगी सिद्ध हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

'आत्म-दर्शन': पुरानो शरीर भित्रको ...

शरीर भित्र नै एउटा नयाँ जन्म भैसकेको रहेछ । मन अत्यन्त हलुका र आनन्दित भयो । सम्पूर्ण समस्या र दुखको भारीबाट मुक्त भएको अनुभव भयो ।

बाह्रौं दिन बिहान आफ्नो 'व्यागप्याक' लिएर निस्की आफ्नो गन्तव्य तर्फ । सबैले सोध्नुभयो 'को साथी छ ?' 'म एक्लै हो ।' मैले भनें । 'अरू साथीसँग जानुस् न त्यति टाढा पुग्नुपर्छ ।' मैले भने–'म एक्लै आएको हो । त्यसैले एक्लै जान्छु । मेरो पाइलाहरू अगाडि बढिसकेका छन् । म यिनलाई अन्यत्र वा रोक्न चाहन्न ।'

यति भन्दै सबैसँग बिदा भएर लागे उकालोतर्फ । आफ्नो गन्तव्यतर्फ । आफ्नो मन आत्मविश्वास र दृढ निश्चय यी साथीहरू आफैंसँग थिए । यिनीहरूसँग संवाद गर्दै गर्दै पाइलाहरू इलामे डाँडाको उचाईतर्फ बढिरहे.....।

र यो पनि

दिउसोमा नाइटी लगाउने महिलालाई ३२ सय जरिवाना

नेपालगन्ज–भारतको आन्ध्र प्रदेशस्थित गोदावरी जिल्लाको तोकालापल्ली गाउँमा महिलालाई दिउसो नाइटी पहिरन लगाउन प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।

महिलाको रात्रीकालीन पहिरन अर्थात् नाइटी दिउसोमा पहिरिने महिलालाई २ हजार भारू जरिवाना गर्ने निर्णय गाउ पञ्चालयतले गरेको छ ।

गाउँको नियम कानून बनाउने ९ सदस्यीय उक्त पञ्चायतले सो नियम बनाएको हो । गाउँमा रहेका १८ सय महिलाले अबदेखि दिउसोमा नाइटी नलगाउन् भन्नका लागि कडाई गरिनेछ । महिलाहरूले बिहान ७ बजेदेखि बेलुकी ७ बजेसम्म नाइटी लगाउन पाउने छैनन् । यदि त्यस्तो लगाएको देखिएमा २ हजार भारू जरिवाना हुनेछ ।

त्यस्तै नियम उल्लंघन गर्ने महिलाका बारेमा जानकारी दिने व्यक्तिलाई पुरस्कार स्वरूप एक हजार भारू दिइनेछ ।नियम उल्लंघन गर्ने महिलालाई सामाजिक बहिष्कारको धम्की पनि गाउँ पञ्चायतले दिएको छ । साथै यस बारेमा सरकारी अधिकारीहरूलाई उजुरी नगर्न पनि महिलाहरूलाई धम्की दिइएको छ ।

गाउका सरपञ्च मध्येकी एक फन्तासिया महालक्ष्मीका अनुसार खुल्ला ठाउँमा कपडा धुनु, नाइटी लगाएर तरकारी पसलमा जानु वा बैठकमा जानु सही होइन । कतिपय महिलाहरूले नै यसमा रोक लगाउन माग गर्दै आएका हुनाले त्यस्तो निर्णय गरिएको दाबी उनको छ ।–समाचार एजेन्सी

महत्वपूर्ण फोनहरू

भेरी अस्पताल	५२०१९३	नगर प्रहरी	५२०२९९
शिक्षण अस्पताल	५२२४५८	जिल्ला प्रहरी	५२०२११
युनाइटेड अस्पताल	५२७९१४	सिविन हेल्पलाईन	५२७१००
कोहलपुर शिक्षण	५४०४०८	बसपार्क	
हिमाल डेण्टल	५२१८४३	(नागरिक बस)	०८१–५५१७३३
रेडकस एम्बुलेन्स	५२०१०४	कोहलपुर काउन्टर	०८१–५४१९०८
एभरेष्ट एम्बुलेन्स	५२४२७४	कोहलपुर बसपार्क	०८१–५४००३८
लियो एम्बुलेन्स	५२७००१	**बर्दिया**	
सुनगाभा एम्बुलेन्स	५२७५५९	जिल्ला अस्पताल	४२०१८८
भू.पू.सैनिक	५२५२४१	एम्बुलेन्स	४२०१२५
दमकल नेपालगन्ज	५२०१११	दमकल	४२०४४४
ब्लडबैंक नेपालगन्ज	५२०१७४	जिल्ला प्रहरी	४२०१९९

जि.हु.का.बाँके,द.नं.:०४/२०७०/०७१ हाम्रो समाचार साप्ताहिक दैनिक

ल्याण्डफिल्ड साइट निर्माण अन्तिम चरणमा

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका–२३ तेलीयनपुरमा निर्माण भइरहेको अत्याधुनिक ल्याण्डफिल्ड साइट निर्माण कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको छ।

आयोजनाको हालसम्म करिब ७५ प्रतिशत काम सकिएको क्षेत्रीय सहरी विकास आयोजना कार्यान्वयन इकाइ नेपालगन्जले जनाएको छ ।

आयोजनाअन्तर्गत ल्याण्डफिल्ड साइट निर्माणस्थलको जग्गासम्बन्धी अदालतमा मुद्दा परेपछि करिब एक वर्ष ढिलाइ भएको थियो । त्यसयता काम सुरू भए पनि २०१८ अप्रिलदेखि मात्र निर्माणकार्यले गति लिएको थियो ।

आयोजना अन्तरगत स्वतन्त्र परामर्शदाता प्रकाशराज शिवाकोटीका अनुसार केही दिनभित्र निर्माणको सबै काम सक्ने गरी काम भइरहेको छ । फोहर तौलने मेसिनरी राख्ने स्थान, चारवटा सम्बोइल, विद्युतीकरण लगायत गिट्टी भर्ने काम बाँकी रहेको बताए ।

'यी काम डिसेम्बर ३१ भित्र जसरी पनि सक्नुपर्छ,' उनले भने, 'अन्यथा एडीबीले भुक्तानी दिँदैन ।' मुख्य पूर्वाधार निर्माणका काम सकिएकोले हाल फोहर भण्डारण गर्ने चारवटा सेलमा गिट्टी भर्ने काम भइरहेको र मेसिनरी सामान आपूर्ति गर्नुपर्ने काम बाँकी रहेको उहाँले जानकारी दिए ।

निर्माणको जिम्मा पाएको रम्की एन्ड एनएएनसी जेभी काठमाडौंले अबको दुई महिनाभित्र सक्ने गरी तीव्र गतिमा काम गरिरहेको जनाएको छ । निर्माण कार्य द्रुतगतिमा भए पनि सानातिना काम बाँकी रहेकाले कामको ओभरलोड भएको निर्माण कम्पनीको भनाइ छ ।

'चारैवटा सेलमा पाइप बिच्छ्याएर बालुवा भर्ने काम सकिएको छ,' उनले भने, 'अब गिट्टी भर्ने काम सकिएपछि बाँकी सानातिना काम मात्र रहन्छन् ।' ०७३ भदौ २८ गते सुरू भएको आयोजना २०७४ माघ २९ गते सम्पन्न हुने सम्झौता भएको थियो ।

समयमै काम पूरा नहुने भएपछि पुनः पुस १६ गतेसम्मका लागि म्याद थपिएकोमा सम्झौता अवधि सकिन डेढ महिना बाँकी छ । ल्याण्डफिल्ड साइट निर्माण कार्य पूरा भएपछि १ वर्षसम्म फोहर संकलन गरेर परीक्षणको रूपमा सञ्चालन गरी नेपालगन्ज उपमहानगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरिनेछ ।

नेपालगन्जमा दैनिक ३५ देखि ३८ टन फोहर जम्मा हुने गरेको छ, त्यसमध्ये हाल दैनिक ३० टन फोहर संकलन हुँदै आएको छ । ल्याण्डफिल्ड साइटमा दैनिक २४ टन फोहर भण्डारण हुनेछ भने बाँकी फोहर व्यवस्थापनको उपाय खोजिने भएको छ । फोहर विर्सजन गर्ने स्थान नहुँदा हाल उपमहानगरपालिकाले जहाँ खाली ठाँउ पायो त्यहीं फाल्दा प्रदूषण हुने गरेको छ ।

एसियाली विकास बैंकको ऋण अनुदान ८० प्रतिशत, सहरी विकास कोषको ऋण १५ प्रतिशत र नेपालगन्ज उपमहानगरपालिकाको ५ प्रतिशत म्याचिङ फन्ड गरी कुल रू.३३ करोड ८८ लाख २७ हजारको लागतमा निर्माण सम्पन्न हुनेगरी सम्झौता भएको थियो । पछि थप संरचना निर्माणका लागि पुनरावलोकन गरी म्याटसहित ३८ करोड ९३ लाख ४२ हजारको लागतमा सम्पन्न गरिने भएको हो । यो सुरूको लागतको १४.८९ बढी हो ।

निर्माण सुरू भएयता निर्माण कम्पनीले म्याटसहित रू.४६ प्रतिशत अर्थात् १५ करोड ७९ लाख भुक्तानी लिइसकेको छ । यो ल्याण्डफिल्ड साइट सञ्चालनमा आए यहाँको फोहर मैला व्यवस्थापन गर्न निकै सहज हुने नेपालगन्ज उपमहानगरपालिकाका वातावरण इन्जिनियर प्रकाश डिसीले बताए ।

उनका अनुसार हाल फोहर मैला व्यवस्थापन चुनौतीको रूपमा रहेको छ । फोहरको वर्गीकरण गरी गल्ने फोहरलाई मलको रूपमा उत्पादन गरी बिक्री वितरण गरेर आयआर्जन गरिने र नगल्ने फोहरलाई पुनःप्रयोग गरी अन्तिममा ल्यान्डफिट साइटमा विर्सजन गरिने हुँदा वातावरण स्वच्छता राख्न मद्दत पुग्ने उनी बताउँछन् । वातावरणीय स्वच्छताका लागि ल्याण्डफिल्ड साइटको वरिपरि बोटबिरूवा लगाउने कार्यसमेत भइरहेको छ ।

एसओएस युवालयको सामाजिक परिक्षण

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–एसओएस युवालय नेपालगन्जले २०१७ सालमा सम्पन्न परियाजनाको सामाजिक परिक्षण गरेको छ ।

बुधवार कारकाँदो स्थित युवालयमा आयोजित एक कार्यक्रम वीच सामाजिक परिक्षण गरिएको हो ।

जिल्ला शिक्षा तथा समन्वय इकाई समितिका निमित्त प्रमुख गोरख बहादुर थापाको प्रमुख आतिथ्य तथा एसओएस बालग्राम सुर्खेतका निर्देशक मुकुन्द कुमार गिरीको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा एसओएस युवालय नेपालगन्जका नायव निर्देशक तुलाराम विश्वासले सन् २०१७ मा सम्पन्न र २०१८ मा चालु परियाजनाका सम्बन्धमा विस्तृत प्रस्तुति गरेका थिए।

विश्वासले एसओएस युवालय नेपालगन्जको नाममा कारकादोमा १० का बेलासपुरमा रहेको ५ का जमिनमा युवायुवती आवस भवन (२७ क्षमता को युवाहरूको भवन, २१ क्षमताको युवतीहरूको दुई तल्ला १६ कोठा भएको भौतिक संरचनाहरू भएको जानकारी दिए।



उनले पारिवारिक स्याहार कार्यक्रम र सामाजिक सेवा केन्द्रलाई कम्तिमा १० प्रतिशत खर्चको दायित्व केन्द्र सरकार र प्रदेश सरकारले व्यहोर्ने अपेक्षा एस.ओ.एस.ले गरेको उल्लेख गरे ।

उनले पारिवारिक स्याहार कार्यक्रम अन्तर्गत एसओएस बालग्राम सुर्खेतबाट हुर्की आएको युवायुवतीहरूलाई उचित शिक्षा र सीप प्रदान गरी एक असल नागरिक सरह स्वावलम्बन बनाई समाजमा पुनःस्थापना गर्ने भावी योजना रहेको बताए।

सो अवसरमा पत्रकार पूर्णलाल चुकेले जोखिममा परेका र अभिभावक गुमाउन वाध्य बालबालिका तथा युवाहरूलाई संरक्षण, पालपोषण र शिक्षा दिक्षा दिएर देशको योग्य नागरिक बनाउने अभिभार्ग एस.ओ.एस.ले बहन गरेकोमा स्राहना गरे।

सो अवसरमा डा. देवराज भारती, हिस्टान बाँकेका अध्यक्ष डा. अरविन्द्र कुमार मिश्र, वडा नं. १२ का सदस्य तरूण बज्राचार्य, वडा नं. १८ का सदस्य दिपक ढुँगाना, एसओएस युवालय नेपालगन्जकी सह निर्देशक मीना तुलाधार लगायतले बोलेका थिए ।

जानकी गाउँपालिकामा उपभोक्ता हित संरक्षण समिति

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–जानकी गाउँपालिकामा उपभोक्ता हित संरक्षण समिति गठन भएको छ ।

जानकी गाउँपालिका क्षेत्रका बजार, व्यवसायको अनुगमन, निरीक्षण र दैनिक उपभोग्य वस्तुको निरानीका लागि उपाध्यक्ष भूमिसरा धितालको संयोजकत्वमा ७ सदस्यीय समिति गठन भएको हो ।

जसको सदस्यमा धर्मा थापा, प्रतिनिधिमा जिल्ला प्रशासन, खाद्य गुणस्तर औषधी, जनस्वास्थ्य कार्यालय, उद्योग वाणिज्य संघ, उपभोक्ता सरक्षण संस्था प्रतिनिधी र कार्यालय शाखा प्रमुख सदस्य रहनेगरि ७ सदस्यीय समिति गठन भएको हो ।

समितिले जानकी गाउँपालिका क्षेत्रका बजार, व्यवसाय, दैनिक उपभोग्य वस्तुको कालोबजारी, बजार मुल्य, गुणस्तरीयताका विषयमा अनुगमन र निरीक्षण गर्ने गाउँपालिकाका अध्यक्ष रामनिवास यादवले जानकारी दिए।

विद्यालयमा हिंसा निरूत्साहित गर्न जोड

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–विद्यालयमा हुने हिंसालाई निरूत्साहित गर्न सरोकारवालाहरू सजक बन्नुपर्ने बुधवार नेपालगन्जमा आयोजित एक कार्यक्रमका सहभागीहरूले बताएका छन् ।

विद्यालयमा कुनै पनि प्रकारको हिंसाले शिक्षा आर्जनमा अवरोध पुर्याउने हुँदा यसलाई दृष्टिगत गर्दै निरूत्साहित गर्नुपर्ने उनीहरूले बताएका हुन् ।

नेपाल राष्ट्रीय आधारभूत बिद्यालय नटनपुरमा सम्पन्न अभिमुखिकरण कार्यक्रममा बोल्ने वक्ताहरूले यस्तो जोड दिएका हुन् । शारीरिक दण्ड, सजाय, यौनजन्य र हेपाईजन्य व्यवहारले बालबालिकामा पार्ने नकारात्मक असरका कारण बीचमै पढाई छाड्ने, बिद्यालय जान नमान्ने, बिद्यालय गएपनि कसैसंग बोल्न नमान्ने जस्ता समस्याहरू निम्तिने गरेको सहभागीहरूको निश्कर्ष थियो ।

यस्ता असरबारे सबैले जान्नुपर्ने र सरोकारवालाहरूको आचारसंहिता निर्माण सम्बन्धी आयोजना गरिएको कार्यक्रममा बोल्दै नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख मनप्रसाद रेग्मीले बिद्यालयस्तरमा हिँसाजन्य गतिबिधिलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने बताए । यस्ता कुरालाई विद्यालय सरोकारवालाले विशेष महत्व नदिने कारणले बिद्यार्थीमा बिभिन्न समस्या निम्तिने गरेको भन्दै रेग्मीले अबको बदलिँदो परिवेशसँगै यस्ता कुरा अन्त्यका लागि सबैलाई सक्रिय हुन आग्रह गरे ।

वडा नं. २० का अध्यक्ष कृष्ण कार्कीले स्थानीय तह भइसकेपछि सरकारले यस्ता कुराहरूबारे बिभिन्न नीति नियमसमेत बनाइरहेकाले यस्ता समस्या कम हुँदै गएको बताए । प्लान इण्टरनेशनल नेपालको सहयोग तथा नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाको समन्वयमा सामाजिक बिकास मञ्च (स्याक नेपाल) बाँकेले आयोजना गरेको कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बिश्वनाथ बर्मा, प्रधानध्यापक खेमलाल बर्मा, स्याक नेपालकी कार्यक्रम अधिकृत कल्पना अधिकारीलगायतले बोलेका थिए।

कुनै पनि सुचना, समाचार र विज्ञापनका लागि
०८१ ५२०८५६

जानकी गाउँपालिका वडा नं. ६
वडा कार्यालयको अनुरोध
• कर समयमा तिरी विकास निर्माणमा सहभागी बनौं ।
• समयमा कर तिरौ जरिवाना बाट बचौं ।
• जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवम् सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिक कर्तव्य हो ।
• बालविवाह नगरौं, उमेर पुगे पछि मात्र विवाह गरौं ।
• नक्सा पास गरेर मात्र घर निर्माण गरौं, भवन संहिताको पालना गरौं ।
छठ पर्व २०७५ को अवसरमा सम्पूर्ण वडावासीमा सुख, शान्ति, समृद्धि र दीर्घायुको शुभकामना ।
सुरेश यादव अहिर
अध्यक्ष एवम्
जानकी गाउँपालिका
६ नं. वडा कार्यालय
गनापुर

जानकी गाउँपालिका वडा नं. ५
वडा कार्यालयको अनुरोध
• कर समयमा तिरी विकास निर्माणमा सहभागी बनौं ।
• समयमा कर तिरौ जरिवाना बाट बचौं ।
• जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवम् सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिक कर्तव्य हो ।
• बालविवाह नगरौं, उमेर पुगे पछि मात्र विवाह गरौं ।
• नक्सा पास गरेर मात्र घर निर्माण गरौं, भवन संहिताको पालना गरौं ।
छठ पर्व २०७५ को अवसरमा सम्पूर्ण वडावासीमा सुख, शान्ति, समृद्धि र दीर्घायुको शुभकामना ।
रमेश वर्मा
अध्यक्ष एवम्
जानकी गाउँपालिका
५ नं. वडा कार्यालय
बेलहरी

जानकी गाउँपालिका वडा नं. ४
वडा कार्यालयको अनुरोध
• कर समयमा तिरी विकास निर्माणमा सहभागी बनौं ।
• समयमा कर तिरौ जरिवाना बाट बचौं ।
• जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवम् सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिक कर्तव्य हो ।
• बालविवाह नगरौं, उमेर पुगे पछि मात्र विवाह गरौं ।
• नक्सा पास गरेर मात्र घर निर्माण गरौं, भवन संहिताको पालना गरौं ।
छठ पर्व २०७५ को अवसरमा सम्पूर्ण वडावासीमा सुख, शान्ति, समृद्धि र दीर्घायुको शुभकामना ।
विश्राम कुमार वर्मा
अध्यक्ष एवम्
जानकी गाउँपालिका
४ नं. वडा कार्यालय
खजुराखुर्द

हाम्रो प्रकाशन समूहका लागि भेषराज बस्नेतद्वारा प्रकाशित तथा सम्पादित, कार्यालयः नेपालगन्ज–११,पासाङल्हामू मार्ग, फोनः ९८४८०२९९५०,इमेलःhamrosamachardaily@gmail.com, मुद्रणःत्रिपुरा अफसेट प्रेस, द.नं.:९२/२०६५/०६६