परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION
साप्ताहिक

पानीको सही सदुपयोग गरौं । पानी महसुल समयमै तिरी अनावश्यक जरिवानाबाट बचौं ।

नेपाल खानेपानी संस्थान शाखा कार्यालय देवकोटा चौक विराटनगर

❑ वर्ष १० ❑ अंक २ २०७८ श्रावण १७ गते आईतवार Sunday 1, AUG 2021 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

संसदीय दलको नेतामा यादव

बिराटनगर । जनता समाज वादी पार्टीको आधिकारिता आफ्नो पोल्टामा पारेको अध्यक्ष उपेन्द्र यादव (जसपा) को संसदीय दलको नेतामा पनि यादवलाई नै चयन गरेको छ ।

सिंहदरबारस्थित संसदीय दलको कार्यालयमा शनिवार बसेको बैठकले अध्यक्ष यादवलाई निर्विरोध चयन गरेको हो । यादवलाई दलको नेता बनाउनका लागि भन्दै संघीय परिषद अध्यक्ष डा.बाबुराम भट्टराईले प्रस्ताव गरेका थिए भने महेन्द्र राय यादवले समर्थन गरेका थिए । बैठकमा २१ जना संघीय सांसदको उपस्थिति रहेको थियो ।

यसअघि पार्टीका अर्का अध्यक्ष महन्थ ठाकुर पक्षले भने संसदीय दलको नेतामा राजेन्द्र महतोलाई निर्वाचित गरेको थियो । यद्यपि पार्टीको कार्यकारिणी समितिमा अल्पमत भएसँगै सो पक्षको निर्णय अवैध भएको छ ।

फरार यादव १२ वर्षपछि पक्राउ

बिराटनगर । जिउ मास्ने बेच्ने मुद्दामा जिल्ला अदालत मोरङबाट २०६६ असार १५ गतेको भएको फैसलामा अदालतले दोषी ठहर गरी ११ बर्ष कैद सजाय तोकिएका एक फरार अभियुक्त १२ बर्षपछि पक्राउ परेको छ।

पक्राउ पर्नेमा विराटनगर महानगरपालिका वडा नं. १७ का ५० वर्षीय सञ्जय यादव रहेको छ। त्यसैगरी जिउ मास्ने बेच्ने मुद्दामा अदालतले ११ बर्ष २ महिना १० दिन

वांकी अन्तिम पेजमा...

सुनपसलमा दिनदहाडै लुटपाटको असफल प्रयास गर्ने सात जना सहित थप एक पक्राउ

बिराटनगर । विराटनगर । मोरङको सुन्दरहरैंचा नगरपालिका वडा नं. १० विराटचोकस्थित त्रिवेणी टोलको एउटा सुनचाँदी पसलमा दिनदहाडै लुटपाटको प्रयास गर्ने गिरोहका थप एक जना पक्राउ परेको छ ।

अत्याधुनिक हतियार बोकेर लुटपाट मच्चाउने गिरोहमा आवद्ध सुनसरीको गाढी गाउँपालिका वडा नं.५ का ३३ वर्षीय आशिष चौधरीलाई मोरङ प्रहरीका डीएसपी मञ्जील मुकारुङको नेतृत्वमा खटिएको विशेष टोलीले पक्राउ गरेको हो ।

माओवादीका पूर्वलडाकु र पूर्वनेपाली सेना सम्मिलित हतियारधारी समूहका सदस्य उनलाई सुनसरीको झुम्काबाट पक्राउ गरिएको मोरङ प्रहरीका प्रवक्ता डीएसपी दीपक श्रेष्ठले जानकारी दिएको छ ।।

सुनपसलमा लुटपाट गर्न असफल प्रयास गरेकोहरुलाई सार्वजनिक गर्दे ।

सुन्दरहरैचा नगरपालिका वडा नं. १० त्रिवेणी चौकमा खगेन्द्र थापाले संचालनको शिव पञ्चायन ज्वेलर्सको सुनचाँदी लुटपाटको लागि श्रावण १ गते हतियार सहित मोटर साईकलमा आएको केही अपराधीक युवाहरुले असफल प्रयास गरेको थियो । उक्त घटनाको प्रहरीले गरको सक्षम अनुसन्धानका कारण घटनामा संलग्न रहेको आरोपमा ६ जना यूवाहरुलाई प्रहरीले यस अघि नै पक्राउ गरिसकेको थियो ।

पक्राउ पर्नेहरुमा संखुवासभा सभापोखरी गाउँ पालिका वडा नं. ४ घर भई हाल ईटहरी उपमहानगरपालिका वडा नं.२० तरहरा डेरा गरी बस्ने बर्ष ३९ को प्रकाश भन्ने चन्द्र बहादुर राई,

वांकी अन्तिम पेजमा...

कोरोना खोप काण्डमा मेयर पराजुलीको विरोध

विराटनगर । विराटनगर महानगर पालिका वडा नं. ५ मा बुधबार राती महानगरका मेयर भीम पराजुलीले मापदण्ड विपरित खोप लगाईदिएको भन्दै योङ कम्युनिष्ट लिग (वाईसिएल) जिल्ला कार्यसमिति मोरंगले महानगरपालिकाको गेटमा विरोध प्रदर्शन गरेको थियो ।

विरोध प्रदर्शनमा मेयर साव हाम्रो खोप खोई ?, जनता खोपको वेटिङ्गमा मेयर साव खोपको सेटिङ्गमा, मेयर सावले के दिन्द नोट भएकालाई खोप दिन्छ, नोट भएकालाई खोप दिन्छ, क्रियाशील भएकालाई मात्र खोप दिन्छ, राहत साहत केही छैन के मेयर सावको दिमाग छैन, राती राती के हुन्छ, खोपमा मेयर सावको सेटिङ्ग हुन्छ,भन्ने नारा लगाएका थिए ।

त्यसपछि विराटनगर महानगर पालिकाको मेय भीम पराजुलीले एक प्रेस विज्ञप्ती निकाली त्यसमा आफ्नो कुनै संलग्नता नरहको वताएको थिए ।

सोही विषयमा नेकपा एमाले महानगर कमिटीले भर्त्सना गरेको छ । नेकपा एमाले महानगर कमिटीका अध्यक्ष सागर थापाले विज्ञप्ति जारी गर्दै घटनाको निन्दा गरेका हुन । बुधबार राती मेयरको नेतृत्वमा विराटनगर ५ का नेपाली काँग्रेसका बुथ सभापति विमलराज भण्डारीको घरमा केभिड १९ विरुद्धको भेरोसेल खोप लगाउँदै गरेको अवस्थामा स्थानीय बासीले मेयरलाई लखेटेपछि घटना सार्वजनिक भएको थियो ।

सोही घटना पछि आम महानगरवासीको भावनामाथि खेलवाड गरेको प्रतिक्रिया दिँदै

वांकी अन्तिम पेजमा...

प्रदेश १ मा ८ सय ४ जनामा कोरोना संक्रमण

विराटनगर । प्रदेश १ मा शनिवार ८०४ जनामा कोरोना संक्रमण भएको छ । १ हजार २६ जनाको पीसीआर परीक्षण गर्दा २९९ र १ हजार ४४५ जनाको एन्टिजेन परीक्षण गर्दा ५०५ जनामा कोरोना संक्रमण देखिएको छ ।

सामाजिक विकास मन्त्रालयका अनुसार पीसीआर परीक्षणका आधारमा सुनसरीमा १०५, मोरङमा १०४, झापामा ६९, धनकुटामा ९, उदयपुरमा ३, इलाममा २, पाँचथर, तेर्हथुम र संखुवासभामा १/१ र प्रदेश १ बाहिरका ४ जनामा संक्रमण देखिएको छ ।

त्यसैगरी सुनसरीको धरानमा ८३, इटहरीमा १३, बराहक्षेत्रमा २, रामधुनी र इनरुवामा १-१ र स्थानीय तह नखुलेका ५, मोरङको विराटनगरमा ४३, लेटाङमा ३६,

वांकी अन्तिम पेजमा...

सुनपसलमा...

सुनसरी गढी गाउँपालिका वडा नं. १ बस्ने बर्ष ४५ को डाईमण्ड भन्ने प्रमोद चौधरी, संखुवासभा बारबिसे गाउँपालिका ६ घर हाल ईटहरी उपमहानगरपालिका वडा नं. २० तरहरा डेरा गरी बस्ने बर्ष ३० को चिरञ्जिवि राई रहेका छन् ।

त्यसैगरी मोरङ सुन्दरहरैचा नगरपालिका वडा नं. ५ बस्ने बर्ष २२ को मिशन राई, भोजपुर पौवादुम्मा गाउँपालिका वडा नं. ३ घर भई हाल ईटहरी उपमहानगरपालिका वडा नं. २० तरहरा डेरा गरी बस्ने बर्ष ३० को नगेन्द्र राई, मोरङ सुन्दरहरैचा नगर पालिका वडा नं. ७ बस्ने बर्ष ३१ को सन्तोष राईलाई पक्राउ गरेको हो ।

आषाढ ३१ गते उक्त सुन पसलमा ३ वटा मोटरसाईकलमा ६ जना आई लुटपाट गर्न योजना बनाए पनि सफल हुन सकेन त्यसपश्चात वुढी खोलाको बाटो हुँदै ईटहरी तर्फ गएर साथमा लगेको हतियार नमुना सामुदायिक वन जंगलमा रूखको टोड्कोमा लुकाई छिपाई राखेको प्रहरीको अनुसन्धानवाट खुलेको छ ।

उक्त सुन पसल लुटपाट गर्ने उद्देश्यले हतियार सहित २ जना प्रवेश गरेको डाईमण्ड भन्ने प्रमोद चौधरी कटुवा पेस्तोल, चन्द्र बहादुर राई, (एसमजी) अन्य १ जना (एटोमेटक पेस्तोल समेत) प्रयोग गरेको थियो ।

घटनामा प्रयोग भएका बरामद (हातहतियार तथा गोली) सामाग्रीहरूमा सुन्दरहरैचा नगरपालिका वडा नं.५ नमुना सामुदायिक वनको करमको रूखको टोड्को भित्र लुकाई कार्टुन टेपले वेरर राखेको अवस्थामा एसमजी थान-१, म्याग्जिन थान-१, गोली राउण्ड-६२, एटोमेटिक पेस्तोल थान-१, म्याग्जिन थान-१, गोली राउण्ड, ३०३ राईफलको राउण्ड थान-४ (चार), कटुवा पेस्तोल थान-१, एमपीआर लेखेको संचार सेट थान- २ रहेको छ ।

त्यसैगरी को २ ह २७३६ नं. अटो रिक्सा, प्रदेश १-०२-०४४ प ५९९५ मोटरसाईकल, को २० प १८६ मोटरसाईकल, को ८ प ६५८३ मोटरसाईकल, को २१ प ६७०३ मोटरसाईकल, बिभिन्न ब्राण्डका मोवायल थान-८ (आठ), नेपाली नगद रू १६ हजार १ सय बरामद भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरंगले जनाएको छ ।

फरार...

कैद र ५० हजार रुपैयाँ जरिवाना र अर्को जिउ मास्ने बेच्ने मुद्दामा ११ बर्ष २ महिना १० दिन कैद र १५ हजार रुपैयाँ जरिवाना तोकिएको थियो ।

अदालतको फैसला अगावै फरार भएका यादवलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङबाट खटिएको प्रहरी टोलीले पक्राउ गरी आवश्यक कारवाहीका लागि सम्मानित मोरङ जिल्ला अदालत मोरङमा पेश जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरंगले जनाएको छ ।

कोरोना खोप...

थापाले घटनाको निन्दा गरेका हुन । उनले विज्ञप्ति मार्फत घटनाको छानवीन गर्दै दोषीलाई कारवाही गर्न माग गरेका छन् ।

आफै गएर खोप लगाउन निर्देशन दिने, उभिएर हेर्ने, आसेपासेलाई बोलाउने अनि म गएको छैन भन्दै वक्तव्यवाजी गरेर घटना लुकाउने प्रयत्न प्रति पनि उनले खेद व्यक्त गरेका छन् । नेकपा एमालेको सरकार हुँदै ल्याईएको खोपलाई पूर्वाग्रह साँधेर आफ्नै आसेपासेलाई घर घरमा लगाईदिने घटनाले लज्जित बनाएको थापाले बताए ।

उनले प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री शेरधन राई र सामाजिक विकास मन्त्री उषाकला राईलाई समेत विराटनगरमा थप खोप उपलब्ध गराउनका लागि माग गरेका छन् । उनले भेटेरै त्यस्तो माग गरेका हुन । विज्ञप्तिमा कोरोनाबाट ज्यान गुमाएका नागरिक प्रति समवेदना प्रकट गर्दै उपचारार्थ रहेका नागरिकको स्वास्थ्यलाभको कामना गरेका छन् ।

प्रदेश १ मा...

करोबारीमा १७, बेलबारीमा ४, उर्लाबारीमा २, कानेपोखरी र स्थानीय तह नखुलेका १/१, रहेको छ ।

झापाको दमकमा ३३, भद्रपुरमा १७, मेचीनगरमा ६, विर्तामोडमा ४, बुद्धशान्ति, गौरादह र कमल गाउँपालिकामा २/२, बार्हदशी, शिवसताक्षी र स्थानीय तह नखुलेका १/१, धनकुटाको धनकुटामा ५, पाखिवासमा ३, स्थानीय तह नखुलेका १, उदयपुरको चौदण्डीगढी, बेलका र स्थानीय तह नखुलेका १/१, जना रहेको छ ।

त्यसैगरी इलामको चुलाचुलीमा २, पाँचथरको फिदिम, तेर्हथुमको मेन्छेयायम र संखुवासभाको खाँदबारीमा १/१ र प्रदेश १ बाहिरका ४ जनामा संक्रमण देखिएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

प्रदेश १ मा शनिवार ४३१ जना कोरोना संक्रमणमुक्त भएका छन् । संक्रमणमुक्त हुनेमा २१५ महिला र २१६ पुरुष छन् । पछिल्लो २४ घण्टामा ६ जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा २ महिला र ४ पुरुष रहेको छ ।

तीन जना प्राध्यापक र दुई जना कर्मचारी सम्मानित

बिराटनगर । पूर्वकै ठूलो महेन्द्र मोरङ आदर्श बहुमुखी क्याम्पस विराटनगरका तीन प्राध्यापक र दुई कर्मचारी सम्मानित भएका छन् ।

शनिबार क्याम्पसको ६७ औं वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर क्याम्पसमा आयोजित एक कार्यक्रमबीच उनीहरुको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै नगदसहित सम्मान गरिएको हो । मोरङ क्याम्पसको स्थापना विक्रम सम्वत् २०१२ साल साउन १६ गते भएको थियो । पछि राजा महेन्द्रले नवनिर्मित भवन उद्घाटन गरेपछि क्याम्पसको नाममा महेन्द्र थपिएको थियो ।

सम्मानित हुनेहरुमा प्राध्यापक तर्फ डा घनश्याम श्रीवास्तव, रामनारायण दास र माधवप्रसाद रेग्मी छन् । यसैगरी, कर्मचारीतर्फ सोनु निरौला र जलधर कामतलाई सम्मान गरिएको छ । सम्मानित प्राध्यापक र कर्मचारीलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयका पूर्व रजिष्ट्रार एवम् अर्थशास्त्री डा भेषप्रसाद धमला, क्याम्पस प्रमुख डा बाबुराम तिमल्सिना लगायतले सम्मान गरेका थिए ।

महेन्द्र मोरङ क्याम्पसले डा तिमल्सिना क्याम्पस प्रमुख भएपछि २०७५ सालदेखि वार्षिकोत्सव मनाउन सुरु गरेको र २०७६ सालदेखि उत्कृष्ट प्राध्यापक र कर्मचारीलाई सम्मानित गर्न सुरु गरेको थियो ।

समारोहमा अर्थशास्त्री डा भेषप्रसाद धमलाले मोरङ क्याम्पसमा आफू सहायक प्रमुख भएर काम गर्दा चौतर्फी हित हुने काम गर्न कुनै काम गर्न नछुटाएको भन्ने लागिरहेकोमा वार्षिकोत्सव एवम् सम्मान कार्यक्रम गर्न भने छुटेको बताए । उनले महेन्द्र मोरङले शिक्षक र कर्मचारी सम्मान गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिनु पर्नेमा जोड दिए ।

पूर्व क्याम्पस प्रमुख सरोज चौधरीले उत्कृष्ट प्राध्यापक एवम् कर्मचारीका रुपमा पुरस्कृत एवम् सम्मानित सबैको बारेमा कुनै टीकाटीप्पणी गर्ने ठाउँ नभएको बताउँदै छनोट समितिले यस किसिमको कार्यलाई प्रशंसा गरेका थिए । स्नातकोत्तर क्याम्पस विराटनगरका प्रमुख महेश खत्रीले अन्य क्याम्पसले पनि वार्षिकोत्सव एवम् सम्मान कार्यक्रम गर्ने महेन्द्र मोरङले सुरुवात गरेको कार्यलाई अनुशरण गर्नु पर्नेमा जोड दिएका थिए ।

क्याम्पस प्रमुख डा तिमल्सिनाले महेन्द्र मोरङमा हाल मानविकी, व्यवस्थापन, विज्ञान र शिक्षाशास्त्र गरी चार संकायमा २६ वटा कार्यक्रम रहेको र स्नातकोत्तर कार्यक्रम मात्रै ६ वटा रहेको बताए । रसायनशास्त्र र प्राणीविज्ञानमा दुई दर्जन बढीले विद्यावारिधि गरिरहेको बताए ।

सम्मानित प्राध्यापक डा घनश्याम श्रीवास्तवले यसरी सम्मानित हुनुले उत्प्रेरणा मिल्ने बताए । सो अवसरमा पूर्व निमित्त क्याम्पस प्रमुख प्रा महेन्द्र नारायण यादव, प्रजातन्त्रवादी प्राध्यापक संघ नेपालका केन्द्रीय उपाध्यक्ष शैलेन्द्र शिवाकोटी, पुरस्कृत प्राध्यापक माधवप्रसाद रेग्मी, नेपाल प्रगतिशील प्राध्यापक संगठन क्याम्पस एकाईका सभापति तुलसी निरौला, नेपाल राष्ट्रिय प्राध्यापक संगठन एकाई सभापति जयनारायण यादव, पुरस्कार छनोट समितिका संयोजक डा रामावतार शरण, सहायक क्याम्पस प्रमुखद्वय विष्णुदेव दास र डिल्ली पोखरेल, कर्मचारी दिपेन्द्र मण्डल लगायतले मन्तव्य राख्दै क्याम्पसले सुरु गरेको वार्षिकोत्सव र उत्कृष्ट कर्मचारी छनोट प्रशंसनीय रहेको बताए ।

कार्यक्रममा त्रिवि प्राध्यापक संघका एकाई समितिका पदाधिकारी एवम् सदस्यहरुको भने उपस्थिति थिएन । संघले विभिन्न माग राखी असार १८ गते क्याम्पस प्रमुखको कार्यकक्षमा लगाएको ताला अहिलेसम्म खुलाएको छैन । प्राध्यापकको हक हित र प्रोत्साहनका लागि प्राध्यापक संघले काम गर्नु पर्नेमा प्राध्यापक सम्मानकै कार्यक्रममा उपस्थित नहुनु दुखद र निन्दनीय भएको भन्दै कार्यक्रमपछि टीकाटीप्पणी गरेका थिए ।

खड्का निलम्बित

विराटनगर । झापा विर्तामोडको एउटा होटलमा २२० डोज भेरोसेल खोप लुकाईएको आरोपमा विर्तामोड नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाका फोकल पर्सन ओमबहादुर खड्कालाई निलम्वनमा परेको छ ।

जिल्ला कोभिड-१९ खोप व्यवस्थापन समितिको शनिबार बसेको बैठकले बिर्तामोड खोप प्रकरणका आरोपित खड्कालाई बिर्तामोड नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाको फोकल पर्सनबाट निलम्बन गरेको छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रवण कुमार तिम्सिनाको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी तिलोचन रिमालको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय छानबिन समिति गठन गरेको छ । छानबिन नटुङ्गीएसम्मका लागि खड्कालाई पदबाट निलम्बन गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी तिम्सिनाले जानकारी गराएका थिए ।

बैठकले खड्कालाई छानबिनको नटुङ्गीएसम्म खोप सम्बन्धी कुनै पनि गतिविधिमा संलग्न नगराउन बिर्तामोड नगरपालिकालाई अनुरोध गरेको छ । विर्तामोडको टाइमलेस होटलबाट खड्कालाई शुक्रबार अपरान्ह ४ बजेतिर खोपसहित नियन्त्रणमा लिइएको थियो । स्थानीयबासीले खोप नियोजितरूपमा होटलमा लुकाउन खोजिएको आरोप लगाएका छन् ।

अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसुती सेवा पाचौं वर्ष पुरा गरेर छैठौ वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार दोस्रो वर्षमा प्रवेश गर्नुका साथै हाल ढाड तथा नशा रोग, **painless** प्रसुती सेवा, **Emergency** सेवा नया एंव अध्याधिक भरपर्दो **(ICU/MICU,NICU)** तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरु सहितको सुविधा सम्पन्न सेवा संचालन भएको सबै सेवा ग्राहीहरुमा जानकारी गराउँदछौ ।

हाम्रो सेवाहरु :-

★ स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरु
★ रोग सम्वन्धी (PICU,NICU With Ventilator) सेवा
★ जनरल फिजिसियन सेवा
★ जनरल सर्जरी तथा हाडजोडर्नी नशा रोग सम्वन्धी सम्पूर्ण सेवा
★ Minor & Major surgery सेवा
★ Laparoscopic surgery (दुरवीन द्धारा अप्रेशन) सेवा
★ इन्टरभेसनल स्पाइन एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
★ 24 Hours Emergency सेवा
★ विशेष डाक्टरहरु द्धारा ओ.पि.डी. सेवा
★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मेसी सेवा
★ इनफर्टिलिटी क्लिनिक सेवा
★ **X–Ray, ECG,ECHO,USG,HSG,Cystoscopy**

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
वीरेन्द्र सभागृह अगाडी
सम्पर्क न. ०२१- ५३६९४१

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक:श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय बिराटनगर-११ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल मुद्रक:बाबा प्रिन्टर्स अफसेट प्रेस, बिराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

कोरोना खोप आसेपासेलाई किन ?

कोरोना संक्रमणको दोस्रो लहर चलिरहेको छ भने तेस्रो लहर समेत शुरु भई सकेकोक छ। यस्तो अवस्थामा कोरोना संक्रमणवाट बच्न मास्क लगाउने, समाजिक दुरी कायम गर्ने, भीडभाडवाट टाढा बस्ने र कोरोनाको खोप लगाउने, नेपाल सरकारलाई प्राप्त भएको भारत, चीन र अमेरिकावाट प्राप्त खोप आम नेपाली जनतालाई लगाउने र वांकी खोप विदेशवाट खरिद गर्ने लगायतका कामहरु भई रहेको भएतापनि कोरोना विरुधको खाप लगाउने कार्यमा राजनीति करण भईरहको छ। स्वास्थ्य मन्त्रालयको मापदण्ड विपरीत खोप केन्द्रहरुमा पार्टीका नेता तथा जनप्रतिनिधीहरुले राजनीतिक आस्थाका आधारमा लुकाई छिपाई खोप वितरण गर्दै आएको छ। सोही क्रममा प्रदेश नं. १ को राजधानी एक मात्र महानगर पालिकाका मेयर भीम पराजुलीले समेत आफन्त र आसेपासेहरुलाई राती खोप लगाएको भन्दै स्थानीयहरुले लखेटेर विरोध गरेका छन्। झापामा स्वास्थ्यका फोकल पर्सन नै खोप होटलमा लगेर दुरुपयोग गरेको भन्दै जनताले विरोध गरेका छन्। कोरोना संक्रमणवाट सम्पुर्ण नेपाली तर्सिद छन्। त्यसैले नेपाल सरकारले कोरोनाको खोपमा राजनीति नगरी आलोपालो सम्पुर्ण नेपालीलाई खोप लगाउन अग्रसर हुनु पर्दछ।

कारोना संक्रमण रोकथामको लागि अगिल्लो सरकारबाट भएका कमजोरी, बदमासी, त्रुटी र बेइमानीलाई अनुशरण गरी त्यस्ता गल्तीहरुलाई सुधार गरी अगाडी बढेमा अहिलेको सरकारको त्यसै जीत हुन्छ। अन्यथा कोभिड-१९ को सङ्क्रमण नियन्त्रणमा ओली सरकारले गरेकै गल्ती दोहोर्‍याइयो भने मुलुकमा भयावह अवस्था पुग्न सक्छ त्यसतर्फ सरकार सचेत हुन जरुरी छ। नेपाल सरकार संग गोदाममा भएको ४० लाख खोप जति सक्दो आम नेपालीलाई लगाई दिनु पर्छ। सिरम इन्डियासँग किनेको खोप नेपालमा लगाएका बृद्धा बृद्धाहरुले दोस्रो डोजका पर्खाइमा रहेको छ। दोस्रो खेप नआउनुमा कम्पनीमात्र हैन नेपालका कमिसनखोर र कर्मचारी पनि उत्तिकै दोषी छन्।

त्यसैले आ-आफ्नो कमजोरीलाई ढाकछोपमा लाग्नु भन्दा पनि आ-आफ्नो गल्ती स्वीकार गरी भारतवाट कम्तिमा पहिलो डोज लगाएको जति कोभिड सिल्ड मगाएर दोस्रो डोज लगाउन आति आवश्यक छ। अन्यथा पहिलो डोज लगाएका कोभिड सिल्डवालाहरु सरकारलाई सरापने छ। यसभन्दा अघिलो सरकार एउटा पार्टीका भएर मनपरी गरे होला तर अहिले एमाले ओली पक्ष वाहेक सवै सरकारमा सामेल भएको छ। त्यसले खोपमा राजनीति वन्द गरी सम्पुर्ण नेपालीलाई विदेशवाट कोरोना खोप खरीद गरेर भएपनि खोप लगाउन सरकारले ध्यान दिन आवश्यक छ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) : दम्पतिमा घरायसी विषयलाई लिएर वादविवाद बढेर असमझदारी वढ्ने सम्भावन छ। मनोरञ्जन र भ्रमणको योग छ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो) : वाणीको प्रभावले महत्वपुर्ण काम बन्ने छ भने मनोरञ्जन एवम अध्ययन भ्रमणको समेत अवसर मिल्ने योग छ।

मिथुन (क, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) : युवा वर्गका लाीगि रमाइलो वातावरणको अवसर मिल्ने छ। इष्टमित्रका सहयोगले महत्वपुर्ण काम बन्ने।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) : युवावर्गका लाीग मनोरञ्जन एवं प्रेम प्रसङ्गमा रमाउने योग रहनुका साथै कतै भ्रमणमा जाने योग छ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) : उच्च मनोवल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंकै हुने छ।

कन्या (टो, प, पी, पू, ष, ण, ठ, पे, पो) : घरायसी र पारिवारीक विषयले चिन्ता बढाउने छन। बौद्धिक क्षेत्रका काममा सफलता मिल्ने योग रहेको छ।

तुला (रा, री, रु, रे, रो, ता, ती, तु, ते) :भोग विलासका सामग्री हरुको किनमेलमा पैसा खर्च गराउला। काममा विघ्न वाधाहरु आउन सक्नेछन।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नू, ने, नो, या, यि, यू) : बुद्धिको प्रभावले ठुला-ठुला समस्या हरुमा समाधान निकाल्नलाई योग छ। मित्रहरको सहयोग राम्रो रहने छ।

धनु (यो, भा, भी, भू, ध, फा, ढ, भे) : धार्मिककाममा महत्वपूर्ण सहभागिता जनाउनुपर्दछ। व्यापारीवर्गका लागि मनग्गे आमदानीको योग छ।

मकर (भो, जा, जी, जू, जे, ख, खि, खू, खे, गा, गी) : धार्मिक उव समाजिक काममा मान स्म्मान मिल्ने योग छ। महीनाको उत्तराधएमा सामान्यवादविवादमा समेत तान्ने छ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सी, सु, से, सो, द) :**सानो तिनो चोटपटकको सम्भावना रहेकाले सतर्कता अपनाउनु होला। भाग्यले राम्रै साथ दिनाले सफलता मिल्नेछ।**

मीन (दी, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, ची) : उच्च मनोवल रहनाले महत्वपूर्ण काममा सफलता मिल्ने छ। भने वादविवादमा समेत जित तपाईंकै हुने छ।

सङ्कटमा एमालेको भविष्य

कमल रिजाल

भनिन्छ, सर्पले छेपारो समात्यो भने निल्न पनि सक्दैन, छाड्न पनि सक्दैन। निल्यो भने मर्छ। छाड्यो भने आँखा फुट्छ। हाल नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी एमालेको अवस्था पनि त्यस्तै छ। उसले अध्यक्ष ओलीको निरङ्कुश शैलीप्रति विद्रोह गर्दै आएको माधव समूहलाई निकाल्न पनि सकेको छैन र समेट्न सकेको पनि छैन। समेटौँ अध्यक्ष नै अफठ्यारोमा पर्ने अवस्था छ। उनका निम्ति यो आफैँ पर्ने खाल्टो खन्नुसरह हो। निकालौँ आगामी चुनावसम्म पार्टीमा कल्पना बाहिरको धाँजा फाट्ने सम्भावना छ।

मुलुक भनेको मै हुँ भन्दै तीनवटै अङ्ग कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिकालाई दवावमा राख्न खोज्ने ओली त्यतिबेला छर्लङ्ग भए जतिबेला सर्वोच्च न्यायालयको संवैधानिक इजलासले उनको स्थान देखाइदियो। सम्भवतः इजलासले फैसला सुनाउनु एकैछिन अघिसम्म पनि उनी प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापित भए पनि प्रधानमन्त्री तोकिने छैनन् भन्नेमा ढुक्क थिए। र, त्यसपछि पनि कुनै न कुनै तिकडम गरेर शासनसत्ताको बागडोर आफ्नै हातमा लिने जाल बुन्दै थिए।

जब न्यायालयले संविधानको धारा ७६(५) को व्याख्या गर्दै सरकार प्रमुख र राष्ट्रपतिको नाममा परमादेश जारी गर्‍यो तब उनी आगो भए र न्यायालयप्रति नै विष वमन गर्न थाले। आफू र आफ्ना मात्र ठीक अरु सबै बेठीकको राग अलाप्दै बालुवाटारबाट बार्दलीसम्म पुगेका ओलीले सायद बार्दलीबाट ओर्लने बेलासम्म उनकै कारण एमाले नामको पार्टी उठ्नै नसक्ने गरी धराशायी हुने अवस्थामा पुग्दैछ भन्ने हेक्का पाइसकेका थिए। लगत्तै जसोदेखि बोली र व्यवहारमा देखिएको परिवर्तनले यही देखाउँछ।

हाल अध्यक्ष ओली केन्द्रदेखि प्रदेशसम्म रक्षात्मक अवस्थामा पुगेका छन्। त्यसैले माधव समूहलाई फकाएर थकाउने रणनीति अख्तियार गर्दैछन्। २४ घन्टाभित्र चित्त बुझ्दो जबाफ न दिए जे पनि हुन सक्छ भन्ने खालको कडा स्पष्टीकरण सोधिएको यतिका दिन बितिसक्दा पनि तत्सम्बन्धी कारवाहीलाई अघि बढाउन सकिरहेका छैनन्। यही नै उनको मनोविज्ञान बुझाउने मजबूत आधार हो।

उता माधव समूह ओलीको यही मनोविज्ञानमा टेकेर थर्काएर थकाउने प्रयास गरिरहेको छ। यसको अर्थ हो एमाले घर झगडाको भूतभूतेले दुवै पक्षको टाउको रन्काइरहेको छ। समयमै यसको व्यवस्थापन गर्न नसके आगामी चुनावसम्म एमाले नामको पार्टी जलेर खरानी हुन बेर छैन।

भागवतमा एउटा श्लोक छ- ‘हिंस स्वपापेन विहिंसित खलु। साधु समत्वेन भयाद्विमुच्यते।’रु व्यासजीले यो एउटै श्लोक मार्फत् सज्जन र दुर्जनको अवस्था दिग्दर्शन गरेका छन्। उनी भन्छन्- हिंस्रक स्वभाव भएका मानिस आफ्नै कर्मले हिंसित भइरहेका हुन्छन् भने सज्जनहरू जस्तोसुकै विपत्तिबाट मुक्त भइरहेका हुन्छन्।

नेकपा एमाले खासगरी अध्यक्ष ओलीको अवस्था पनि कदाचित यो भन्दा भिन्न छैन। झण्डै दुई तिहाइ जनमत जुटाएर सत्तारोहण गरेका ओली तीन वर्ष पूरा हुँदानहुँदै आफ्नै दम्भ र अहङ्कारका कारण बहुमत गुमाउँदै लज्जास्पद अल्पमतमा झरेर बहिर्गमित भए।

भलै उनलाई कमजोरी स्वीकार्न गाह्रो परेको होस् तर अहिलेको अवस्था यही हो। नपाउनेले के पायो बोक्रैसित खायो भनेको यही हो। ओलीले दुई तिहाइको बहुमत त पाए, तर धान्न भने सकेनन्। फलतः ‘दुःख पाइस मङ्गले आफ्नै ढङ्गले’ को नियति भोग्दैछन्। उता राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीको अवस्था पनि त्यस्तै छ। सायद उनलाई लागेको थियो सर्वसत्तावादी अध्यक्षसँग कुम जोडिएपछि सात खत माफ हुन्छ। कालोलाई सेतो भने पनि हुन्छ, सेतोलाई कालो भने पनि हुन्छ। दिउँसै रातपर्‍यो भने पनि सबैले पत्याउँछन्, पत्यार कर लाग्छ। ओलीको बोलीमा लोली मिलाउँदै ‘हिहि’ गर्न नहिचकिचाउनु यसैको उदाहरण हो।

जहाँ ओलीको विश्वास पात्र हुनुलाई नै राष्ट्रपति पदको लाइसेन्स बनेको छ, बनाइको छ त्यहाँ हुने भनेको यस्तै हो। हो, यसमा जननेता मदन भण्डारीको असामयिक निधनले मलजल भने पक्कै गरेको छ। मदन भण्डारी बाँचेका भए उनी अहिले पनि चुलोचौकोमै सीमित हुने थिइन् सायद। मदन भण्डारीको असामयिक निधनले दिएको सेतो सारी उनका निम्ति यति ठूलो वरदान बन्न पुग्यो कि जीवनमा कहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्न परेन। यहाँ दोष उनको मात्र हो भन्ने होइनन्। दोष त्यस्तो प्रवृत्तिको हो, जहाँ कसैको निधनलाई जनताको भावनासित विनियम गर्ने प्रवृत्ति कायम रहन्छ। कम्तीमा भण्डारी प्रकरणबाट दलहरूले यसको पाठ सिक्नै पर्ने देखिन्छ।

तर, हरेक समय आफैँले सोचे जस्तो हुने कहाँ हुँदो रहेछ र। जब परमादेशले उनको समेत लक्ष्मण रेखा कोरिदियो तब यति बढी दिग्भ्रमित हुन पुगिन् कि आफ्नै पद र कर्तव्यको समेत हेक्का राख्न सकिनन्। प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाको सपथ ग्रहणमा देखिएको उनको बेहोसीपन यसैको ज्वलन्त प्रमाण हो।

हाल उनलाई ओली भक्तिको मूल्य निकै महङ्गो पर्ने सङ्केत देखिँदै छ। झिनो स्वरमा सही महाभियोगको आवाज उठिसकेको छ। सरकारले पूर्णता पाउन बाँकी रहेकाले हुनुपर्छ गठबन्धन नेताहरू यसबारे बोल्न भ्याएका छैनन्। यसको अर्थ बोल्दै बोल्दैनन् भन्ने होइन। त्यस्तै खण्डखातिर परे बाहेक एकदुई दिनभित्रै सरकारले पूर्णता पाउने निश्चित जस्तै छ। काङ्ग्रेस, एमाओवादी केन्द्र र जसपाबीच मन्त्रिमण्डलको भागबन्डा टुङ्गो लागिसकेको समाचार छ।

सत्तागठबन्धनको मुख्य धार माधव समूहको अलमलको असर सरकार गठनमा परेको बुझिन्छ। माओवादी अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचन्डले माधव समूह पनि सरकारमा सहभागी हुने सङ्केत गरिसकेका छन्। माधव समूहका नेताहरू पनि सत्तामा सहभागी भएर सरकार टिकाउनुपर्छ भनिरहेका छन् तर माधव नेपाल आफैँ भने यो पंक्ति तयार पार्दासम्म खुलेका छैनन्। तर, कांग्रेस, माओवादी अब माधव समूहलाई पर्खेर बस्न नहुने पक्षमा पुगेका छन्। माधव समूहलाई संवैधानिक निकाय लगायतका सरकारी पदहरूमा समेटेर भए पनि अघि बढ्नुपर्ने उनीहरूको बुझाइ छ। सायद जसपा संसदीय दलको नेता छानिने बित्तिकै यसको छिनोफानो हुनेछ।

त्यसपछि नेताहरूको ध्यान महाभियोग तर्फ जाने अनुमान गर्न सकिन्छ। सायद यसको छनक राजनीतिका कुटिल खेलाडी ओलीले पाइसकेका छन्। उनले माधव समूहलाई चलाउन नसक्नुको एउटा कारण यो पनि हुन सक्छ। यस बाहेक उनले एमसीसी बखेडाको अर्को तुरूप पनि प्रयोग गर्न सक्छन्। एमसीसी पास गराउन मरिहत्ते गर्दै आएका ओलीका हनुमानहरूको बोली फेरिँदै गएको पाइनुलाई यसैभित्र राखेर हेर्नुपर्ने हुन्छ।

सरकारको एउटा काम एमसीसीको निर्णय प्रक्रिया पनि हो। नेपाली काङ्ग्रेस सुरुदेखि नै यसैको पक्षमा उभिँदै आएको छ। यसको हस्ताक्षर कर्ता आफैँ भएकाले पनि उसमाथि नैतिक दवाव बढी नै छ। यसबारे एमाओवादी केन्द्रले सुरुदेखि नै फरक मत राख्दै आएको छ। एमएमसीसी जस्ताको तस्तै पास गर्नु हुन्न भन्ने उसको ठम्याइ हो।

अहिलेसम्म पनि माओवादी नेताहरू यसै भन्दै आएका छन्। यस्तो अवस्था मुद्दा पेचिलो बन्दै जानु स्वाभाविक हो तर माओवादीलाई पनि कुनै न कुनै रूपमा यसैको पक्षमा उभिन करै लाग्ने अवस्था छ। पक्कै उनीहरू यसैका कारण दुःखले निर्माण गरेको गठबन्धन सरकार कमजोर होस् भन्ने चाहने छैनन्।

यहीँनेर यसलाई पास हुन नदिएर सत्तागठबन्धनमा दरार पार्न ओलीले आफ्नो तुरुप प्रयोग गर्न सक्छन्। उनको चिन्ता एमसीसीले राष्ट्रहित गर्छ कि गर्दैन भन्ने होइन। कसरी सत्तागठनबन्धनलाई कमजोर पार्न सकिन्छ भन्ने हो। सके ‘घिउ पाइएला नभए खट्टे सेलाउला’ भने जस्तो सके यसैको भ-याङ चडेर पुनः सत्तारोहण गरी हालीमुहाली गर्न पाइएला न भए पनि महाभियोग प्रकरणबाट ध्यान अन्यत्र मोड्न सकिन्छ भन्ने निष्कर्षमा एमाले (ओली) पुगेको देखिन्छ। तर, जे गरे पनि एमालेका निम्ति भावी दिन सुखद भने देखिन्न। भावी निर्वाचनसम्ममा एमाले कहाँबाट कहाँ पुग्छ त्यो त निर्वाचनपछि नै थाहा होला तर अहिलेको परिप्रेक्षमा भन्नुपर्दा एमालेको भविष्य सङ्कटतर्फ उन्मुख हुँदै गएको पक्कै हो। रातोपाटीवाट

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आँखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
०२१-५३६९४१, ५२२८७७
एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७,
९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

क्राईम अपरेशन
Crime Operation साप्ताहिक

कोरोना संक्रमणको तेश्रो लहरको तयारीमा लाग्न निर्देशन

विराटनगर । प्रदेश १ की सामाजिक विकास मन्त्री उषाकला राईले कोभिड १९ को तेश्रो लहरको पुर्व तयारीमा जुट्न निर्देशन दिएको छ ।

विज्ञहरुले कोरोनाको तेश्रो लहरमा बालबालिका बढी जोखिममा रहने बताएकाले सोही अनुसारको तयारीमा जुट्न निर्देशन दिएका थिए ।

कोभिड-१९ को सम्भावित तेश्रो लहरको पुर्व तयारी सम्बन्धमा आयोजना गरिएको भर्चुअल बैठकमा सामाजिक विकास मन्त्री राईले सो निर्देशन दिएको थियो । हामी तयारी अवस्थामै थिएनौ भन्ने छुट कसैलाई हुँदैन ।'

कोभिड-१९ को सम्भावित तेश्रो लहरको पुर्व तयारीमा रहन निर्देशन दिँदै समस्या र चुनौतीको सबैले मिलेर मात्रा समाधान गर्न सकिने बताएका थिए । कोरोना परास्तका लागि सबै एकजुट भए मात्र संभव हुने बताए । मन्त्री राईले अस्पतालको क्षमताअनुरुप कोरोना संक्रमित बालबालिकाको उपचारका लागि छुट्टै उपचार केन्द्र सञ्चालनका लागि पनि तयारी भइरहेको जानकारी दिएका थिए ।

प्रत्येक जिल्लामा गठित डिसीसीएमसीले आफ्नो जिल्ला भित्रका सबै पालिकाहरुको अवस्था, आवश्यकता र तयारी सहित जिल्लाको समस्या, आवश्यकता पहिचान गरि आवश्यक तयारी सहित सम्पूर्ण जानकारी र माग सामाजिक विकास मन्त्रालयमा तत्काल पेश गर्न मन्त्री राईले निर्देशन दिएको छ ।

सामाजिक विकास मन्त्रालय का सचिव कमलप्रसाद भट्टराईको अध्यक्षतामा भएको भर्चुअल बैठकमा स्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख सागर प्रसाई, १४ वटै जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुखहरु, सदरमुकामका पालिकाका प्रमुखहरु, प्रमुख जिल्ला अधिकारीहरु, अस्पताल र स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुखहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

समान सार्ने क्रममा एकको मृत्यु

संखुवासभा । संखुवासभा सिलिचोङ गाऊपालिका वडा नं. १ केवाडाँडा बस्ने २१ वर्षीय दिनेश राई स्वास्थ्य चौकीको समान सार्ने क्रममा भिरबाट लडेर मृत्यु भएको छ ।

सोही स्थानमा निर्माण भएको स्वास्थ्य चौकीको सामान सार्ने क्रममा काठको टेवल बोकी आउदै गर्दा बाटो साधुरो भएको कारण आफै सडकबाट अन्दाजी २०० मिटर तल सिसुवा खोलाको दहमा खसेर मृत्यु भएको थियो ।

घटनाको जानकारी पाए लगतै प्रहरी चौकी सिसुवाटार र जिल्ला प्रहरी कार्यालय संखुवासभाबाट प्रहरी टोली खटि गई थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

कोरोना (COVID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के-के हुन सक्छन् ?

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रो हुनु ।

3. यसबाट बच्न के-के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, बिरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

धनपालथान गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

वृक्ष : जन्मदेखि मृत्युसम्म जीवनको आवश्यकता

अजयकुमार झा

मानवीय जीवनप्रतिको बुझाइ पनि अध्ययनको एक विषय हो । सबैले सबै कुरो बुझ्न सक्दैनन् । त्यसैले पनि समाजमा हरेक विषयमा असहमतिका कुराहरू हुन्छन् । व्यक्ति, परिवार, समाज, समुदाय, प्रदेश र राज्यको हितको सवालमा पनि अनेक तरहका असहमति पैदा हुनु निश्चय पनि बुझाइमा फरक परेर हुने कुरा हो । तर मानवीय तथा सामाजिक व्यवहारका यस्ता विषयहरू पनि छन्, जसमा समान किसिमका बुझाइ छन् । पर्यावरणका सन्दर्भमा पनि समाजका केही बुझाइहरू प्रासङ्गिक देखिन्छ ।

वन जङ्गलप्रतिको सामान्य बुझाइ के छ भने समाज बदलिन्छ, तर वन जङ्गलको महत्वमा कुनै पनि अन्तर आउँदैन । वन जङ्गल भौतिक सम्पदा मात्र होइन, जीवनको स्रोत पनि हो । वन जङ्गलप्रति ऋषि मुनिको तपोभूमि, महादेवको क्रीडास्थल, जडिबुटीको भण्डार, काठपात आदि अनेक बुझाइ रहेका छन् । सरकारी स्तरबाट कतिपय नारा प्रचलित गराइएका छन् । रूखले दिन्छ सुख, हरियो वन नेपालको धन, वन र वनस्पति विनाको जीवन, धन र सम्पत्ति विनाको जीवन झैं हो; आदित्यादि ।

वन जङ्गलदेखि समाजको निकटतम सम्बन्ध रहेको छ । वन नै जीवन हो । वनस्पतिको अस्तित्वसँग सम्पूर्ण जीवको अस्तित्व जोडिएको छ । वन अर्थात् वनस्पति; अर्थात् पात, फूल, फल, काठ । काठ अर्थात् जन्मदेखि मृत्युसम्म जीवनको आवश्यकता ।

जीवनको लागि श्वास आवश्यक छ कि अत्यावश्यक छ ? होइन, अपरिहार्य छ । पाँचवटा तत्व (अग्नि, आकाश, पृथ्वी, जल र वायु) मिलेर जीव (चराचर) को निर्माण भएको छ । श्वास भनेको वायु हो । वायु (श्वास) विना न त जीवनको निर्माण सम्भव छ न जीवनको आयु । मानिस प्रतिक्षण श्वास-प्रश्वासको क्रियामा रहन्छ ।

सामान्यतया औसत वयस्कले प्रतिमिनेट ७ देखि ८ लिटर (लगभग एक चौथाइ घन फिट) सम्म वायु श्वासको लागि लिन्छ र छोड्छ । श्वासमा जति हावा लिइन्छ, त्यसको लगभग २० प्रतिशत अक्सिजन हुन्छ; ५ प्रतिशत खपत गरिन्छ र १५ प्रतिशत छोडिन्छ । त्यही ५ प्रतिशत अक्सिजन खपत भएर कार्बनडाइअक्साइडमा परिवर्तित हुन्छ । मानिसले प्रतिदिन ५५० लिटर शुद्ध अक्सिजन (१.९ घन फीट) उपयोग गर्दछ ।

सामान्य बोलीचालीमा डेढ केजी खाना खाने मानिसले दिनभरको श्वास फेराइमा १६ देखि ३० केजीसम्म अक्सिजन उपयोग गर्ने बताइन्छ । २४ घण्टामा २१ हजार पटक जति श्वास फेरिन्छ । तपस्वीहरूले प्रत्येक श्वासको आदान-प्रदानमा 'हंस-सोहं' मन्त्रोचार (अजपा) गर्दछन् र ती सबै जपहरू गुरु र विभिन्न देवी-देवतालाई समर्पित गर्दछन् ।

सबैलाई थाहा छ कि जुन वायुमण्डलमा मानिसले जीवन व्यतीत गरिरहेको छ, श्वास लिन पाएको छ, त्यसमा ७८ प्रतिशत नाइट्रोजन, २१ प्रतिशत अक्सिजन, ०.९ प्रतिशत आर्गन, ०.०४ प्रतिशत कार्बनडाइअक्साइड र ०.०६ प्रतिशत अन्य ग्याँस तथा वाष्प रहन्छ । तर पृथ्वीमा हमेसा यस्तो थिएन, पृथ्वीको जन्मको प्रथम चरणमा, धेरै लामो समयसम्म, वायुमण्डलमा अक्सिजनको मात्रा नगण्य थियो र त्यसमा जीवनको अभाव थियो ।

वायुमण्डलमा अक्सिजनको उपस्थितिपश्चात् नै जीवमा विकासको प्रक्रिया सम्भव हुन सक्यो । जहाँ जीवमा अक्सिजन उनको अन्तरदहन (मेटाबोलिज्म)क्रियाको लागि अति आवश्यक थियो, त्यहीं वनस्पतिको निर्माण यस्तो रासायनिक घटकहरूबाट भयो, जो अक्सिजनको निर्माण गर्दथे ।

हिन्दू धर्म ग्रन्थको अग्नि पुराणमा १० सन्तान बराबर एक रूखको महत्व दिइएको छ । निःसन्तानले सन्तानोत्पति दोषबाट मुक्ति पाउन धार्मिक महत्वको रूख रोप्नुपर्ने शास्त्रोपदेश छ । हिन्दू धर्ममा उमेरको आधारमा जीवनलाई चार हिस्सामा बाँडिएको छ । शतायुको कामना गर्ने यस धर्मले प्रत्येक सम्पूर्ण जीवनको चार हिस्सा गरी समान २५ वर्षको दरले बाँडेको छ । ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ र संन्यास ।

पहिलो आश्रममा कर्तव्यको ज्ञान हासिल गरेर दोस्रो आश्रम अर्थात् घर गृहस्थी, सन्तानोत्पति आदिको कर्तव्य पूरा गरेर मानिसले तेस्रो आश्रममा प्रवेश गर्दछ अर्थात् वानप्रस्थ (वनतिर प्रस्थान गर्नु) गर्दछ । यस आश्रममा मानिसले गृहस्थको त्याग गरेर समाज र देशको लागि योगदान गर्ने अपेक्षा गरिन्छ ।

संन्यास, सन्यस्त (चौथो आश्रम) हुनुको तात्पर्य लौकिक विषयसँग निरपेक्ष हुँदै जानु हो । जीवनलाई सुसंस्कृत गर्नु हो । मोक्षाकांक्षा ग्रहण गर्नु हो । वानप्रस्थमा वन शब्दको प्रयोग गर्नुले यस अर्थमा विशेष महत्व राख्दछ । घरको बसाइ त्याग गर्नुको अर्थ जङ्गलतिर लाग्नु हो । जङ्गलमा गएर बस्नुको तात्पर्य आजको जस्तो वन फडानी गरेर बस्ती बसाले जस्तो होइन । अपितु वनवर्द्धनमा लाग्नु हो ।

मानिसले श्वासप्रश्वास क्रियाको क्रममा अक्सिजन ग्रहण गर्दछ र त्यसको सट्टा शरीरभित्रको कार्वनडाइअक्साइड बाहिर निकाल्दछ । मानव शरीरबाट यसरी बाहिरिने दूषित ग्याँस हाम्रो पर्यावरणमा पुगेर मिसिन्छ । तर यसको विपरीत वृक्षले कार्वनडाइअक्साइड अवशोषित गरेर शुद्ध अक्सिजन वायुमण्डलमा प्रवाहित गर्दछ । सामान्यतया एउटा रूखले दैनिक अढाइ केजी अक्सिजन छोड्दछ ।

यसबाट हामीले अक्सिजन ग्रहण गरेरर आफ्नो दिनचर्या पूरा मात्र गर्दैनौं, अपितु जीवनलाई नै निरन्तरता दिन्छौं । वृक्ष विना जीवन सम्भव छैन । वृक्षहरूमा तमाम औषधीय गुण पनि विद्यमान छन् । वृक्षको जरा, हाँगा, छाला, पात, फूल, बीउ, फल, निकटता आदि तमाम कुरा रोगको उपचार गर्न सहायक मानिन्छ । हाम्रो देशमा वन जङ्गलको मुख्य स्रोत चुरे क्षेत्र हो, जसलाई शिवालिक रेन्ज भनिन्छ ।

तराईदेखि माथि र महाभारत पर्वत शृङ्खलादेखि तलको भाग चुरे पर्वत क्षेत्र हो, जहाँ वनस्पति पैदा गर्न अनुकूल परिस्थिति छ । पूर्व-पश्चिम इलामदेखि कञ्चनपुरसम्म ३७ वटा जिल्ला समेटिएको यो भू-भागले मुलुकको १२.७८ प्रतिशत क्षेत्रफल ओगटेको छ । यस क्षेत्रमा ६ वटा राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा आरक्ष र १३२ वटा नदी तथा जलाधार प्रणाली समेटिएका छन् । चुरे क्षेत्र निकुञ्ज र आरक्ष बाहेकको चुरे क्षेत्रमा वन जङ्गल समाप्तप्रायः भएको छ । चुरेको वानस्पतिक संरक्षणका लागि सरकारी तवरबाट अनेक प्रयास भएका छन् तर ती प्रयासहरू प्रभावकारी बन्न नसकेको अवस्था छ ।

चुरे पहाडी भागदेखि दक्षिणतर्फ भारतको सीमासम्म पूर्व-पश्चिम फैलिएको नेपालको समतल भू-भागलाई तराई प्रदेश भनिन्छ । समुद्र सतहबाट ५९ देखि ६०० मिटरको उँचाइसम्म पर्ने यस प्रदेशले नेपालको कुल क्षेत्रफलको १७ प्रतिशत भू-भाग ओगटेको छ । यसको चौडाइ कम्तीमा ४० कि.मी. र बढीमा ६० कि.मी. छ। यस भूभागमध्ये माथितिरबाट चार कोस अर्थात् १२ किलोमिटर चौडा भूभागमा जङ्गलै जङ्गल थियो, जसलाई चारकोसे झाडी भनिन्छ, जसको अहिले लोप नै भएको अवस्था छ ।

राष्ट्रिय जनगणना अनुसार तराईमा मुलुकको आधाआधी जनसङ्ख्या बसोबास गर्दछ । पहाडी क्षेत्रको मलिलो माटो वर्षाको पानीले बग्दै आउने भएकाले यो प्रदेश अत्यन्त उर्वरशील छ । यसलाई नेपालकै अन्नभण्डार मानिन्छ । यो प्रदेशको उत्तरतर्फ चुरेको ठीक मुनि ढुङ्गा, कङ्कडयुक्त ठाउँ भएकाले त्यहाँ खेती हुँदैन र जङ्गलले ढाकेको र चारकोसे झाडीको नामबाट परिचित छ ।

चारकोसे झाडी, अत्यन्तै गर्मी, धेरै वर्षात्, उब्जाउ जमीन, घनाबस्ती, मैथिल एवं मध्यदेशीय रहनसहन र संस्कृति तराई क्षेत्रका खास विशेषता हुन् । तर यहाँको उब्जाउ भूमि चुरे तथा चारकोसे झाडी नाँगिएका र बालुवा, ढुंगा उत्खनन्का कारण बाँझो बन्न थालेको छ । चुरे उजाड भए तराई मरुभूमि बन्नेछ ।

चुरेप्रति अहिले हेर्ने दृष्टिकोण के हुनेछ ? पर्यावरणको दृष्टिले जलवायु परिवर्तन तथा वैश्विक तापमानमा वृद्धि र चुरेको अन्तरसम्बन्ध छ । चुरेको अवलोकन गर्दा पहिलो निर्वनीकरण (डिफरेष्टेशन), दोस्रो वृक्षरोपण, तेस्रो वृक्षवर्द्धन र चौथो वृक्षरक्षणको दृष्टिले हेर्नुपर्छ । समग्रमा भन्ने हो भने चुरेको संरक्षण नै मूल विषय हो । चुरे निर्वनीकरणका असरहरू देखिन थालिएका छन् । चुरे रहे तराई अन्न भण्डार रहन्छ ।

तराई उर्वरा शक्ति रहन्छ र तराई हराभरा रहन्छ । चुरे रहेन भने तराई मरुभूमिमा परिणत हुन्छ । तराई मरुभूमि बन्यो भने नेपालको अन्नभण्डार समाप्त हुन्छ । तराईको उब्जनी समाप्त भयो भने यसले मुलुकलाई नै संकटग्रस्त तुल्याउनेछ । चुरेको वन विनाश भयो भने नेपाल र भारतको विहार, उत्तरप्रदेश जस्ता प्रान्तसमेत प्रभावित हुन्छन् । यस क्षेत्रमा नै ठूलो संकट आउनेछ ।

निर्वनीकरण (डिफरेष्टेशन), वृक्षरोपण, वृक्षवर्द्धन र वृक्षरक्षण चुरे संरक्षणका मूल विषय हुन् । चुरे नरहे तराई अन्नभण्डार रहन्न । तराईको उब्जनी समाप्त भयो भने मुलुक नै संकटग्रस्त हुनेछ । चुरेको विनाशले नेपाल मात्र होइन, भारतको विहार, उत्तरप्रदेश जस्ता प्रान्त समेत प्रभावित हुनेछन् । यसले क्षेत्रीय संकट नै निम्त्याउनेछ ।

गणतन्त्र नेपालको पहिलो निर्वाचित राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवले चुरे, मधेश र यो देशलाई नै संकटबाट जोगाउन चुरे संरक्षणका लागि सरकारलाई विशेष रूपमा उत्प्रेरित गर्नुभयो । चुरेमा वन नाशिंदाको असर मानिसको जीवनमाथि परेको छ । मानिसले आफ्नो जीवनको रक्षाका लागि गर्नुपर्ने दुई उपायमध्ये पहिलो निर्वनीकरणको समाप्ति र दोस्रो वृक्षको रोपण, वर्द्धन र रक्षण हो ।

केन्द्रीय सरकारको वन तथा भू संरक्षण मन्त्रालयले मुलुकको वन जङ्गलको जिम्मेवारी वहन गर्दै आएको छ । हालै संघीय ढाँचाको अंगीकरणपछि निर्मित संरचना अनुसार प्रदेश सरकारमा उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले वन जङ्गलको जिम्मेवारी लिएको देखिन्छ । तर यस किसिमको संरचनात्मक व्यवस्थाले मुलुकको वन जङ्गललाई जोगाउन सक्दैन भन्ने तथ्य वर्तमानसम्मको अवस्थाले स्पष्ट गरिसकेको छ भने वन जङ्गलको अपेक्षित विकास पनि यस संरचनाले गर्न नसक्ने अवस्था छ । तसर्थ वन जङ्गलको विकास र संरक्षणका लागि छुट्टै वृक्षरोपण मन्त्रालयको गठन हुनु जरूरी छ । चोरी निकासी जस्ता आपराधिक कार्यबाट वन रक्षा गर्ने जिम्मेवारी नेपाली सेनालाई नै दिनुपर्छ ।

वन जङ्गलको विकास तथा विस्तारको कार्य राज्य र समुदाय दुवैले गर्नुपर्छ । मूलतः वन क्षेत्रको विस्तार कसरी हुन्छ भन्ने सवाल छ । वन जङ्गल सदावहार र हराभरा कसरी रहन्छ त्यो कुरा महत्वपूर्ण हो । ठाउँ-ठाउँमा शहर शहरमा ग्रिन सप्तरी, ग्रिन धनुषा जस्ता आवाज नागरिक स्तरमा उठ्दै आएको छ । वृक्षको निश्चित आयु हुन्छ । वृक्षको आयुको आधारमा वृक्ष कटान र वृक्षरोपणको पद्धति बसाल्नुपर्छ । वृक्षको उमेर पूरा भएपछि अक्सिजन दिने अवस्था समाप्त भएपछि मात्र वृक्षको वैकल्पिक उपयोग हुनुपर्छ ।

वृक्षको संख्या धेरै भयो भने मात्र अविकसित अर्थात् ससाना वृक्षहरू काटिने मासिने छैनन् । परिपक्व वृक्ष छाडेर कसैले पनि अल्पविकसित वृक्ष काट्ने छैन । वृक्ष पनि नागरिकको आवश्यकताकै लागि हो । नागरिकको आवश्यकता पूरा गर्ने गरी काठ, दाउरा उत्पादनको योजना बनाउनुपर्छ । जसरी मलेशियाबाट कार्गो गरी काठ आयात गरिन्छ । त्यसैगरी हामीले पनि प्रशस्त काठ उत्पादन गरेर निर्यात गर्न र विदेशी मुद्रा आर्जन गर्न सक्छौं ।

बाँकी ५ पेजमा...

भारतीय नोट सहित दुई पक्राउ

बिराटनगर। मोरङ विराट नगर महानगरपालिका वडा नं. १७ मटेरुवा चोक स्थितबाट अस्थाई प्रहरी पोष्ट मटेरुवाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले भारतिय नोट सहित २ जनालाई पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा भारत जोगमुनी अहमदपुर १६ बस्ने ३० बर्षीय मो. ईमरान र सोही स्थानका २० बर्षीय मो. कुबेर रहेका छन्।

भारतबाट नेपाल आउदै गरेका उनीहरुलाई साथबाट भारतीय नोट २००० को ७ थान, ५०० को १९४ थान, २०० को ४७ थान, १०० को ३६ गरी जम्मा भारतिय रुपैया १ लाख २४ हजार बरामद गरिएको छ।

पक्राउ परेका उनिहरुलाई ईलाका प्रहरी कार्यालय रानीमा लगि थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

सडक दुर्घटनामा परी एकको मृत्यु

बिराटनगर। मोरङ बेलबारी नगरपालिका वडा नं.९ तिनकुटिया स्थित सडकखण्डमा मोटरसाईकल दुर्घटना हुँदा एक जनाको मृत्यु र एक जना घाईते भएका छन्।

मृत्यु हुनेमा मोटरसाईकल चालक बेलबारी नगरपालिका वडा नं. ९ का २८ बर्षीय उमेश चौधरी रहेका छन्।

दक्षिणबाट उत्तर जादै गरेको प्र.१-०२-०४३ प ५७६८ नम्बरको मोटरसाईकल आफै अनियन्त्रित भई सडकको साईडमा रहेको बिजुलीको पोलमा ठक्कर खाई दुर्घटना भएको थियो।

सो दर्घटनामा परि गम्भिर घाईते भएका चौधरीको न्युरो अस्पताल विराटनगरमा मृत्यु भएको थियो भने मोटरसाईकल पछाडी सवार सोही स्थानका ३० बर्षीय श्रवण कुमार विश्वास समेत घाईते भई सोही अस्पतालमानै उपचार भईरहेको छ। मोटरसाईकल अस्थाई प्रहरी चौकी डाँगाबजारमा रहेको छ।

यो धुम्रपानको आदत सजिलो तरीकाले कहाँ छुट छ,,
पहिले सिग्रेट हामी फुक्छौ, फेरी सिग्रेट हामीलाई फुकि हाल्छ।

कोरोना (C0VID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन्

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने।

कटहरी गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

सन्तुलित जीवनशैलीको प्रभाव मजबुत यौन इच्छा

मानिस जवान वा परिपक्व भएपछि पुरुष हुन् वा महिला, यौनक्रियामा संलग्न हुन लालायित हुने गर्छन्। यसो हुनु स्वाभाविक पनि हो। शरीरको स्पर्श, नजरको हेराइ, अनि यौनांग घर्षणको चाहना प्रकृतिले नै मानिसको मस्तिष्कमा बीजारोपण गरिदिएको छ। तसर्थ यो विषयलाई स्वच्छ एवं प्राकृतिक तवरले ग्रहण गर्नु नराम्रो होइन, बरु यो त कुण्ठालाई निकास दिने स्वाभाविक मार्ग हो।

खानपानमा सन्तुलन, जीवनशैलीमा सन्तुलन अनि समग्रमा सन्तुलन कायम गरेर यौन जीवनको भरपूर आनन्द उठाउन सकिन्छ। केही त्यस्ता खानेकुरा छन् जसको सेवनले शिथिल भइसकेको यौनशक्तिलाई पुनःजागृत गर्न सहयोग गर्छ।

खरबुजा

गर्मी मौसममा पाइने यो फलले यौनशक्ति बढाउन सहयोग गर्छ। खरबुजालाई प्राकृतिक भियाग्रा पनि भनिन्छ, किनभने यसले भियाग्राले जस्तै काम गर्छ र यौनेच्छा तीव्र रूपमा बढाउँछ। खरबुजामा लाइकोपीन, बीटा केरोटीन र सीट्रलाइनजस्ता फाइटोन्युट्रिएन्ट्स पाइन्छन्, जसले रक्तप्रवाहलाई सुचारु गर्न सहयोग गर्छ। खरबुजाको नियमित सेवन गर्नाले कामेच्छा बढ्छ।

केरा

केरा यौनस्वास्थ्यको लागि उपयुक्त हुन्छ। यसमा पाइने ब्रोमेलिन नामक एन्जाइमले कामेच्छा बढाउन र सेक्स हार्मोन्सलाई नियन्त्रित गर्न सहयोग गर्छ। यसअतिरिक्त केरामा भिटामिन सी, ए र बी १ पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ, जसले पुरुषको शरीरमा शुक्राणु उत्पन्न गर्ने क्षमता बढाउँछ।

हरियो तरकारी

हरियो तरकारीमा यौन इच्छा बढाउने तत्व हुन्छ। हरियो तरकारीमा एमिनो एसिड प्रशस्त मात्रामा हुन्छ, जुन शरीरमा गएर नाइट्रिक अक्साइडमा परिवर्तित हुन्छ। त्यसले पुरुषहरूको लिंग लामो समयसम्म उत्तेजित बनाइराख्न सहयोग गर्छ।

हरियो खुर्सानी

हरियो खुर्सानीले खानालाई स्वादिलो मात्र बनाउँदैन, यौनजीवनमा पनि स्वाद बढाउने काम गर्छ। हरियो खुर्सानी सेवन गर्नाले पुरुषको गुप्तांगवरपरका अंगहरूमा रक्त सञ्चार राम्रोसँग हुन्छ र कामोत्तेजना बढ्छ।

फर्सीको बियाँ

फर्सीको बियाँले महिला तथा पुरुष दुवैको प्रजनन क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ। त्यसमा जिंक, क्याल्सियम, पोटासियम र फस्फोरसको साथै भिटामिन सी,बी,डी,ई र के पाइन्छ, जसले कामेच्छा जागृत गर्न सहयोग गर्छ।

तुलसी

तुलसीको बीउको चूर्ण दूधमा हालेर बिहान बेलुका नियमित खाने गर्नाले यौन दुर्बलता हट्छ। तुलसीलाई प्राचिनकालदेखि यौनवर्द्धक वनस्पति मानिएको छ।

डार्क चक्लेट

डार्क चक्लेटले कामेच्छा बढाउन मद्दत गर्छ। यसमा एलआर्जिनिन र एमिनो एसिड हुन्छ, जसले यौन चाहनालाई प्राकृतिक तरिकाले बढाउन सहयोग गर्छ।

अण्डा

अण्डाले प्राकृतिक रूपमा यौन शक्ति बढाउन सहयोग गर्छ। अण्डामा भिटामिन बी ५ र बी ६ हुन्छ, जसले यौन जीवनलाई राम्रो बनाउन सहयोग गर्छ। अण्डामा भएको प्रोटिनले शारीरिक कमजोरी हटाएर शरीरमा नयाँ ऊर्जा थप्ने काम गर्छ।

स्याउ

अध्ययनका अनुसार दैनिक स्याउ खाँदा स्वस्थ महिलाको यौन क्षमता बढ्छ। स्याउमा पोलिफेनाल्स र एन्टीआक्सिडेन्ट हुने गर्दछ। एस्ट्राडियोल महिला सेक्स हर्मोन हो जसले कामुकता बढाउन सहयोग गर्छ।

अदुवा

यौन उत्तेजना ल्याउन अदुवा पनि उत्तिकै प्रभावककारी खानेकुरा हो। यसको गन्धले सर्कुलेटरी प्रणालीलाई उत्तेजित बनाई शरिरको हरेक कुनामा रक्त प्रबाह बढाइदिन्छ।

लसुन

यो खाना प्राचीन कालदेखि नै यौन उत्तेजकको रुपमा लिइन्छ। लसुनमा एलिसिन नाम गरेको तत्व हुन्छ यसले रक्त प्रबाहलाई सुर्धाछ, अत्यधिक सचेत बनाउछ।

साथै यौनशक्ति वृद्धि गर्न तनावमुक्त रहन सक्यो भने पनि यौनशक्ति बढ्ने गर्दछ। तनावले हाम्रो हृदयगति बढाउँछ, जसका कारण ब्लडप्रेसर पनि बढ्छ। यसको नकारात्मक प्रभाव यौन जीवनमा पनि पर्छ। तनावबाट बच्नका लागि यसलाई मनमा राख्नुभन्दा आफ्नो पार्टनरसँग कुरा गर्नु पर्दछ। शारीरिक व्यायाम लगायतले पनि यौनशक्तिमा वृद्धि हुन्छ।

पर्याप्त सुत्ने र मोटोपन कम गरेमा यौन कमजोरी हट्दै जाने विज्ञहरुले बताएका छन्। यौनेच्छा बढाउन दैनिक आठ घण्टा सुत्नु आवश्यक हुन्छ। तौल नियन्त्रित राख्नु पर्छ। एजेन्सीको सहयोगमा

स्वास्थ्यसमाचार/मानिस जवान वा परिपक्व भएपछि पुरुष हुन् वा महिला, यौनक्रियामा संलग्न हुन लालायित हुने गर्छन्। यसो हुनु स्वाभाविक पनि हो। शरीरको स्पर्श, नजरको हेराइ, अनि यौनांग घर्षणको चाहना प्रकृतिले नै मानिसको मस्तिष्कमा बीजारोपण गरिदिएको छ। तसर्थ यो विषयलाई स्वच्छ एवं प्राकृतिक तवरले ग्रहण गर्नु नराम्रो होइन, बरु यो त कुण्ठालाई निकास दिने स्वाभाविक मार्ग हो।

खानपानमा सन्तुलन, जीवनशैलीमा सन्तुलन अनि समग्रमा सन्तुलन कायम गरेर यौन जीवनको भरपूर आनन्द उठाउन सकिन्छ। केही त्यस्ता खानेकुरा छन् जसको सेवनले शिथिल भइसकेको यौनशक्तिलाई पुनःजागृत गर्न सहयोग गर्छ।

खरबुजा

गर्मी मौसममा पाइने यो फलले यौनशक्ति बढाउन सहयोग गर्छ। खरबुजालाई प्राकृतिक भियाग्रा पनि भनिन्छ, किनभने यसले भियाग्राले जस्तै काम गर्छ र यौनेच्छा तीव्र रूपमा बढाउँछ। खरबुजामा लाइकोपीन, बीटा केरोटीन र सीट्रलाइनजस्ता फाइटोन्युट्रिएन्ट्स पाइन्छन्, जसले रक्तप्रवाहलाई सुचारु गर्न सहयोग गर्छ। खरबुजाको नियमित सेवन गर्नाले कामेच्छा बढ्छ।

केरा

केरा यौनस्वास्थ्यको लागि उपयुक्त हुन्छ। यसमा पाइने ब्रोमेलिन नामक एन्जाइमले कामेच्छा बढाउन र सेक्स हार्मोन्सलाई नियन्त्रित गर्न सहयोग गर्छ। यसअतिरिक्त केरामा भिटामिन सी, ए र बी १ पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ, जसले पुरुषको शरीरमा शुक्राणु उत्पन्न गर्ने क्षमता बढाउँछ।

हरियो तरकारी

हरियो तरकारीमा यौन इच्छा बढाउने तत्व हुन्छ। हरियो तरकारीमा एमिनो एसिड प्रशस्त मात्रामा हुन्छ, जुन शरीरमा गएर नाइट्रिक अक्साइडमा परिवर्तित हुन्छ। त्यसले पुरुषहरूको लिंग लामो समयसम्म उत्तेजित बनाइराख्न सहयोग गर्छ।

हरियो खुर्सानी

हरियो खुर्सानीले खानालाई स्वादिलो मात्र बनाउँदैन, यौनजीवनमा पनि स्वाद बढाउने काम गर्छ। हरियो खुर्सानी सेवन गर्नाले पुरुषको गुप्तांगवरपरका अंगहरूमा रक्त सञ्चार राम्रोसँग हुन्छ र कामोत्तेजना बढ्छ।

फर्सीको बियाँ

फर्सीको बियाँले महिला तथा पुरुष दुवैको प्रजनन क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ। त्यसमा जिंक, क्याल्सियम, पोटासियम र फस्फोरसको साथै भिटामिन सी,बी,डी,ई र के पाइन्छ, जसले कामेच्छा जागृत गर्न सहयोग गर्छ।

तुलसी

तुलसीको बीउको चूर्ण दूधमा हालेर बिहान बेलुका नियमित खाने गर्नाले यौन दुर्बलता हट्छ। तुलसीलाई प्राचिनकालदेखि यौनवर्द्धक वनस्पति मानिएको छ।

डार्क चक्लेट

डार्क चक्लेटले कामेच्छा बढाउन मद्दत गर्छ। यसमा एलआर्जिनिन र एमिनो एसिड हुन्छ, जसले यौन चाहनालाई प्राकृतिक तरिकाले बढाउन सहयोग गर्छ।

अण्डा

अण्डाले प्राकृतिक रूपमा यौन शक्ति बढाउन सहयोग गर्छ। अण्डामा भिटामिन बी ५ र बी ६ हुन्छ, जसले यौन जीवनलाई राम्रो बनाउन सहयोग गर्छ। अण्डामा भएको प्रोटिनले शारीरिक कमजोरी हटाएर शरीरमा नयाँ ऊर्जा थप्ने काम गर्छ।

स्याउ

अध्ययनका अनुसार दैनिक स्याउ खाँदा स्वस्थ महिलाको यौन क्षमता बढ्छ। स्याउमा पोलिफेनाल्स र एन्टीआक्सिडेन्ट हुने गर्दछ। एस्ट्राडियोल महिला सेक्स हर्मोन हो जसले कामुकता बढाउन सहयोग गर्छ।

अदुवा

यौन उत्तेजना ल्याउन अदुवा पनि उत्तिकै प्रभावककारी खानेकुरा हो। यसको गन्धले सर्कुलेटरी प्रणालीलाई उत्तेजित बनाई शरिरको हरेक कुनामा रक्त प्रबाह बढाइदिन्छ।

लसुन

यो खाना प्राचीन कालदेखि नै यौन उत्तेजकको रुपमा लिइन्छ। लसुनमा एलिसिन नाम गरेको तत्व हुन्छ यसले रक्त प्रबाहलाई सुर्धाछ, अत्यधिक सचेत बनाउछ।

साथै यौनशक्ति वृद्धि गर्न तनावमुक्त रहन सक्यो भने पनि यौनशक्ति बढ्ने गर्दछ। तनावले हाम्रो हृदयगति बढाउँछ, जसका कारण ब्लडप्रेसर पनि बढ्छ। यसको नकारात्मक प्रभाव यौन जीवनमा पनि पर्छ। तनावबाट बच्नका लागि यसलाई मनमा राख्नुभन्दा आफ्नो पार्टनरसँग कुरा गर्नु पर्दछ। शारीरिक व्यायाम लगायतले पनि यौनशक्तिमा वृद्धि हुन्छ।

पर्याप्त सुत्ने र मोटोपन कम गरेमा यौन कमजोरी हट्दै जाने विज्ञहरुले बताएका छन्। यौनेच्छा बढाउन दैनिक आठ घण्टा सुत्नु आवश्यक हुन्छ। तौल नियन्त्रित राख्नु पर्छ। एजेन्सीको सहयोगमा

क्राईम अपरेशन
Crime Operation साप्ताहिक

ब्राउन सुगर र नगद बरामद

झापा । झापा मेचिनगर नगरपालिका वडा नं. ९ स्थित लिलाबस्तीको लिलाचोक स्थितमा लागूऔषध ब्राउन सुगर कारोबार गर्ने दुई जनालाई नगद र ब्राउन सुगर सहित पक्राउ गरिएको छ ।

पक्राउ पर्नेमा मेचिनगर नगरपालिका वडा नं. १ वस्ने २६ बर्षीय सरोज भुजेल र सोही स्थानका ३५ बर्षीय निर्मल भुजेल रहेका छन् ।

बिशेष सुचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापा, लागु औषध नियन्त्रण व्युरो काकरभिट्टा र ईलाका प्रहरी कार्यालय धुलाबारी झापाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले उनिहरुलाई लागूऔषध ब्राउन सुगर कारोबार गर्न लागेको अबस्थामा फेला पारेका थिए ।

उनीहरुलाई खानतलासी गर्दा झोला भित्र लागूऔषध ब्राउन सुगर ३४ ग्राम र नेपाली रु. २ लाख ५१ हजार फेला पारे पश्चात उनीहरुले प्रयोग गरेको मे.४ प ४०९७ र मे ६ प ३२१३ नम्बरको दुई वटा मोटरसाइकल सहित पक्राउ गरिएको हो ।

पक्राउ परेका उनिहरुलाई ईलाका प्रहरी कार्यालय धुलाबारीबाट थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

विराटनगर महानगरपालिको अपिल

१. नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) संक्रमण, नियन्त्रण र रोकथामको लागि यस महानगरपालिका क्षेत्र भित्र संचालनमा रहेको सवै पसल, उदोग तथा व्यवसायीहरुले सेवा लिन आउने आगन्तुकहरुका लागि साबुन पानी वा सेनिटाईजर ले हात धुने व्यवस्था मिलाउनु पर्ने ।

२. नोभेल कोरोना (कोभिड-१९) भाइरस विरुद्ध सामाजिक संघ संस्थाहरुले गरेको र गर्ने कामको बारेमा महानगरपालिकालाई जानकारी गराई नदोहोरीन र प्रगति अभिलेख एकद्धार प्रणालीको व्यवस्थपन र्कामा सहयोग गर्ने ।

३. महानगरपालिका अन्तर्गत संचालन हुने साप्ताहिक हाटबजारहरु अर्को सूचना नभएसम्म का लागि स्थगित (वन्द) गर्ने ।

थप जानकारीको लागि ९८४२०२३६७९, ९८५२०३२८१८, ९८४४०९९३७०

वृक्ष : ....

वृक्ष हाम्रो जीवनमा कति उपयोगी छ। यो सत्य कसैबाट लुकेको छैन। वास्तवमा वृक्ष धरतीको गहना र शृंगार हो। धरतीमा हरियाली वृक्षकै देन हो। मौसम, जलवायु, वर्षा वृक्षकै देन हो। वृक्षले हामीलाई प्राणवायु दिनुका साथै पर्यावरणमा विद्यमान तमाम विषालु ग्याँसको अवशोषण गरेर हामीलाई शुद्ध अक्सिजनको पूर्ति गर्दछ। वृक्ष विना जीवनको कल्पना नै गर्न सकिन्न ।

वृक्ष प्रकृतिको अनुपम धरोहर र निःशुल्क उपहार हो। तर वृक्षलाई लिएर मानिसमा जानकारीको अभाव रहेको छ। त्यसले गर्दा मानिसले वृक्ष उपर अत्याचार गरेर बञ्चरो र आरा चलाइरहेका छन्। वृक्षको मानव जीवनमा कति महत्व छ, यस कुरालाई प्रत्येक व्यक्तिले बुझ्नुपर्छ।

पर्यावरणमाथि आइलागेका समस्या निदानका लागि हामीले संकल्प लिन आवश्यक छ। यसका लागि पूरै देशमा एकसाथ वृक्ष लगाउने अभियान शुरू गर्नुपर्छ। वृक्षरोपण अभियानमा सरकार, नागरिक समाज, समुदायहरू सबै सामेल हुनुपर्छ। पर्यावरण संरक्षणको विषयलाई लिएर नयाँ जागरण अभियान शुरु गर्नुपर्छ। आजका बालबालिका भोलिका कर्णधार हुन्। त्यसैले विद्यालयका बालबालिकामा पर्यावरण शिक्षण समुचित रूपमा गर्नुपर्छ। उनीहरूको वृक्षरोपण संकल्पपत्र लिएर संग्रह गरी राख्नुपर्छ।

वृक्ष प्रकृतिको शृङ्गार पनि हो। हराभरा वृक्षले प्रकृतिको अनुपम छटाको अनुभूति प्रदान गर्दछ। त्यसैले हामी सबैले वृक्षरोपण गर्नदेखि लिएर त्यसको संरक्षण सम्मको काममा आफ्नो जिम्मेवारी लाई सम्झनुपर्छ। प्रत्येक मानिसले प्रतिवर्ष एक-एक वृक्ष रोपेर त्यसको संरक्षणको जिम्मेवारी लिनुपर्छ। तब मात्र हामीले प्रकृतिको संरक्षण गर्न सक्छौं। तब मात्र हामीले हाम्रो सन्ततिलाई सुखद् भविष्य हस्तान्तरण गर्न सक्छौं। विश्वलाई तापमान वृद्धि र जलवायु परिवर्तनको समस्याबाट जोगाउन सक्छौं।

जलवायु परिवर्तन पृथ्वीको प्राकृतिक प्रक्रियाभित्र पर्ने गतिविधि हो। पृथ्वीमा सौर्य विकिरणमार्फत तापशक्ति प्राप्त हुन्छ र यही सौर्य विकिरणका कारण पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम सन्तुलन रहन्छ। पृथ्वीले सूर्यबाट जति सौर्य विकिरण प्राप्त गर्दछ त्यति नै विकिरण पुनः अन्तरिक्षमा फिर्ता पठाउँछ, जसले गर्दा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम स्थिर रहन्छ तर कुनै कारणवश विकिरणको लेनदेनमा घटबढ हुनगई असन्तुलन हुन गएमा पृथ्वीको वायुमण्डलको तापक्रम घटबढ हुन जान्छ र जलवायुमा परिवर्तन आउँछ।

पछिल्लो २०० वर्षमा मिथेन, नाइट्रस अक्साइड, कार्बनडाइ अक्साइड जस्ता हरित गृह ग्याँस र ओजन तह विनाश गर्ने क्लोरोफोलोरो कार्बन जस्ता अन्य विषाक्त ग्याँसको उत्सर्जन दिन प्रतिदिन वायुमण्डलमा बढ्दै गइरहेको छ र परावर्तित विकिरणहरू वायुमण्डलमै रोकिनाले पृथ्वीको तापक्रम वृद्धि हुँदैछ। हरितगृह ग्याँसका प्रमुख स्रोतहरूमा वनजङ्गलको विनाश, कोइला, खनिजजन्य इन्धनको अत्यधिक प्रयोग, औद्योगिकीकरण आदि जस्ता क्रियाकलापहरू पर्दछन्।

जलवायु परिवर्तन लामो समयको जलवायु सम्बन्धी तथ्याङ्कको नियमिततामा देखिने स्थायी प्रकृतिको परिवर्तन हो। जस अनुसार बेला-बेलामा मौसममा आउने उतारचढावलाई वातावरणीय परिवर्तन मान्न सकिन्छ। सन् १९६० को दशकपछि पृथ्वीमा भएको द्रुत औद्योगिक विकास तथा जनसंख्या वृद्धिले ल्याएका नकारात्मक असरका कारण पृथ्वीमा जलवायु परिवर्तन भएको तथ्य वैज्ञानिकहरू बताउँछन्। मूलतः जैविक इन्धनको अत्यधिक प्रयोग र तिनबाट उत्सर्जित हरितगृह ग्याँसका साथै वनजङ्गलको विनाश भै त्यस्तो ग्याँस अवशोषण गर्ने 'सिङक'को कमीले भूमण्डलीय तापक्रम बढेको अनुमान गरिन्छ।

कोइला, खनिज तेल र ग्याँस जस्ता वस्तुको बढ्दो दोहनले वायुमण्डलमा बढी कार्बनडाइ अक्साइड पुग्दछ। जङ्गल फडानी र भू-क्षयीकरणले पनि वायुमण्डलमा बढी कार्बनडाइअक्साइड पठाउँछ र खेतीपातीदेखि चिस्यान प्रविधि (रेफ्रिजेरेसन) का गतिविधिबाट हरितगृह ग्याँस समेत सिर्जना भइरहेका हुन्छन्।

पृथ्वीमा जलवायु परिवर्तनका कारणले सन् १९०६ देखि २००५ सम्ममा औसत तापक्रम ०.७४ डिग्री सेल्सियसले बढेको छ। त्यस्तै सन् १९६१ र २००३ का बीचमा समुद्र सतहमा प्रति वर्ष १.८ मिलिमिटरले वृद्धि भएको छ र जलवायुमा आएको यस्तो अस्वाभाविक परिवर्तनका कारण सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरणीय र विकासका संरचनामा नकारात्मक असर पुगेको कुरा विभिन्न तथ्याङ्क र प्रमाणले पुष्टि गरेका छन्।

हाल विश्वमा हुने हरितगृह ग्याँसको कुल उत्सर्जनमा नेपालको हिस्सेदारी ०.०२५ प्रतिशत रहेको छ। कार्बनडाइअक्साइडको अत्यधिक उत्पादनका कारण नै जलवायु परिवर्तनको समस्या देखा परेको हो। जलवायु परिवर्तनका सन्दर्भमा सन् २००४ मा प्रकाशित प्रतिवेदनलाई आधार मान्ने हो भने अहिले विश्वमा उत्सर्जन हुने करीब ६० प्रतिशत कार्बनडाइअक्साइड वनजङ्गलले सोस्ने गर्दछ।

यसबाट के देखिन्छ भने विश्वमा यसको प्रभाव घटाउनका लागि हामीले सकेसम्म बढी वनजङ्गल बढाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ। जलवायु परिवर्तनको असरलाई न्यूनीकरण गर्न र यसलाई लाभमा परिणत गर्नका लागि बृहत् रूपमा वृक्षरोपणको अभियान चलाउनु पर्छ।

प्रत्येक घर र कार्यालयमा कम्तीमा एउटा रूख मात्रै रोप्न सक्ने हो भने पनि हामीले निकै धेरै लाभ हासिल गर्न सक्छौं। त्यसैगरी, सडकको दायाँ-बायाँका किनारामा वृक्षरोपण गर्नुपर्छ। त्यसो गर्न सकियो भने गाउँ र शहरको शोभा मात्र बढ्दैन, मानव स्वास्थ्यका लागि आवश्यक अक्सिजन पनि उत्पादन हुन्छ।

(लेखक निजामती कर्मचारी हरूको आधिकारिक ट्रेड यूनियन सप्तरीका अध्यक्ष हुन्।) अनलाईन खबरवाट

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं ।
स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस ढुक्क भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।
लेखा राखौं हिसाबमा भर, हच्चुवामै नतिरौं कर
कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौं ।
सामान किनौं गतिलो छानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर ।

अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर