

स्वस्थ्य र ताजा खाना, नास्ता, एटच बाथरूमसँगै हल, फ्रि वाइफाईको व्यवस्थासहितको जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल १२ कात्तिक २०७७ देखि पुरानै ठाउँमा सरेको व्यहोरा समस्त ग्राहक महानुभावहरूमा सूचित गरिन्छ ।

प्रोप्राइटर : परशुराम चौधरी

जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल

लहान ७, मुख्य सडक, तुलिकन्द अतिथि सदनको नजिकै परिचमपट्टि  
फोन नं. ०३३५६१२१२ मो. ९८४२८४०६३२, ९८१४७९०५५४

# लहान पोस्ट

LAHANPOST DAILY

वर्ष : ०१ अंक : १०२ पृष्ठ : ४ २०७७ कार्तिक २२ गते शनिबार (Saturday 07 November 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

FOLLOW US

facebook: lahanpost

YouTube : lahanpost

twitter : lahanpost

instagram : lahanpost

## दृष्टिविहीन दिदीबहिनीको नर्स बन्ने सपना

लहान । पूजा कुमारी जन्मिँदा तन्दुरुस्त थिइन् । पहिलो सन्तानका रूपमा जन्मिएकी उनलाई परिवारमा माया गर्नेको कमी थिएन । सबैको लाडप्यारमा हुर्कदै गइन् । बुबा हरीशचन्द्र राय र आमा दुलारीदेवी राय खुसी थिए ।

पूजा कोल्टे फेर्न सक्ने अवस्थामा पुगेपछि बुबाआमाले खेलौना किनेर ल्याइदिए । पूजाले खेलौनासँग खेल सकिन् । जति प्रयास गर्दा पनि गुडियासँग रमाउन नचाहेपछि बल्ल थाहा भयो, उनी दृष्टिविहीन रहिछन् ।

हाटबजार र मेलाबाट थुपारेका थरीथरीका खेलौना

सबै सपनाको घरमा थन्किए । सिरहाको लहान नगरपालिका-२४ मलहनमाका राय दम्पती छोरी पूजा दृष्टिविहीन रहेको थाहा पाएपछि निराश बन्न पुगे ।

दृष्टिविहीन छोरीलाई कसरी हुर्काउने चिन्तामा परेका आमाबाबुले गाउँटोलमा पनि ठूलै अपमान सहनुपऱ्यो । दाजुभाइ, इष्टमित्र, छरछिमेक र गाउँलेले सान्त्वना दिनुको सट्टा उल्टै घृणा गरे । दुलारीदेवी भन्थिन्, 'घरबाट बाहिर निस्कने हुँदैनथ्यो । अलच्छिनी भनेर हुलकाहुल मानिस कुटपिट गर्न खोज्थे ।

गाउँबाट लखेट्न धेरै प्रयास भयो । यतिकैमा कान्छी

छोरी करिना जन्मिइन् । उनी पनि दृष्टिविहीन रहेको थाहा पाएपछि हरीशचन्द्रको जीवनका भन्नु दुःखका दिन सुरु भयो । उनीहरूले गाउँलेको तिरस्कार सहनुपऱ्यो ।

पूजाको उपचारका लागि आमाबाबुले सक्दो कोसिस गरे । ऋण सापटी गरेर त्यतै कुदे । छोरीको उपचारका लागि पोकापन्तुरा बोकेर देशका विभिन्न अस्पतालदेखि भारतका विभिन्न सहरसम्म चहारे । पूजाको उपचारका लागि केही वर्ष



अस्पताल धाउँदै बित्यो । तर, कतै कुनै सीप चलेन ।

हरीशचन्द्र भन्छन्, 'छोरीलाई काँधमा बोकेर देशका विभिन्न अस्पतालदेखि भारतका विभिन्न सहरसम्म चहारे । पूजाको उपचारका लागि केही वर्ष

धेरै ठाउँमा ठगिएँ । यो कुरा छिमेकी हुँदै समाजले थाहा पाएपछि दुर्व्यवहार हुन थालेको आमा दुलारीदेवी सम्झिन्छिन् ।

बाँकी २ पेजमा

## प्रहरी डियुटी गर्न साइकल सहयोग

सिरहा । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका प्रहरीलाई डियुटीमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले सिरहा नगरपालिकाले ११ थान साइकल सहयोग गरेका छन् ।

शुक्रबार जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहामा समुदाय-प्रहरी साभेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत उत्तम साइकल हस्तान्तरण गरिएको छ ।

कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रदीपराज कणेल, सिरहा प्रहरी प्रमुख उमाशंकर पंजियार, सिरहा नपाका मेयर अशेश्वर यादवलगायतको उपस्थिती थियो ।

## दलितहरू विभेदमा परेको छः राज्य मन्त्री मण्डल

लहान । सिरहाको कल्याणपुर नगरपालिकामा संयुक्त दलित मोर्चा सिरहाद्वारा आयोजित दीपावली तथा छठ पर्वको उपलक्ष्यमा चियापान कार्यक्रम र दलितहरूको समस्या र समाधान विषयमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो । कार्यक्रममा कल्याणपुर नगरपालिकाको १२ वटा वडाका दलित समुदायको अगुवाहरूको सहभागिता रहेको थियो । दलितहरूको समस्या र समाधान विषयमा

अन्तरक्रिया कार्यक्रमको प्रमुख अतिथिको रूपमा प्रदेश नम्बर २ का उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण राज्यमन्त्री सुरेश मण्डल रहेको थियो । मन्त्री मण्डलले देशमा सबैभन्दा पछाडि पारिएको दलित



समुदायमाथि ठूलो विभेद रहेको धारणा राखेको छ । मन्त्री मण्डलले दलित समुदायको

बाँकी २ पेजमा

छिटो भनेकै  
**WORLDLINK**

**3C**

35 Mbps

Rs. 1,250\*

**6C**

Rs. 2,700\*

**SPEEDMA BOOST**

नगदमा घुट्ट

Enjoy 100+ HD Channels & 150+ SD Channels FREE with WorldLink

\*Terms and Conditions Apply

Lahan office: 033-561429, 033-561430 | Mirchैया: 033550505, | Golbazar: 9801186055, | Kalyanpur: 031-540229



## नेपाल विद्युत प्राधिकरण

(नेपाल सरकार स्वामित्व)

वितरण तथा ग्राहक सेवा निर्देशनालय  
प्रदेश नं. २ प्रादेशिक कार्यालय, जनकपुर  
लहान वितरण केन्द्र, लहान



सूचना !

सूचना !!

सूचना !!!

## अत्यन्त जरुरी सूचना !!!

प्रस्तुत विषयमा मिति २०७७ कार्तिक २२ गते शनिबार लहान ग्रीड (सब-स्टेशन) १३२/११ के.भि. ट्रान्सफर्मर तथा ब्रेकरहरूको मर्मत सभार कार्यहुने भएकोले विहान ८:०० देखि ४:०० बजे सम्म सम्पूर्ण फिडरहरू पूर्ण रूपमा बन्द रहने व्यहोरा ग्राहक वर्गहरूमा जानकारीको लागि अनुरोध गरिन्छ । यसबाट ग्राहक वर्गहरूमा हुनजाने असुविधा प्रति लहान वितरण केन्द्र क्षमाप्रार्थी छ ।

नोट : उपरोक्त कार्य निर्धारित समय भन्दा पहिले नै सम्पन्न भएमा लाईन संचालन गरिनेछ ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरण लहान वितरण केन्द्र  
लहान, सिरहा



## फ्रेन्ड्स मोडल हस्पिटल, लहान ४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा  
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

बालरोग विशेषज्ञ  
मधुमेह, प्रेसर  
प्रसुति रोग विशेषज्ञ

डा. वृजेन्द्र यादव  
डा. ल्युस्युन यादव  
डा. विरेन्द्र यादव



## दलहरुले दलितलाई धोका दिए : राजेश विद्रोही

लहान । युवा नेता तथा लेखक राजेश विद्रोहीले कार्यक्रममा विभिन्न राजनीतिक दलमा आबध



राजनीतिक दलहरुले दलितलाई धोका दिएको बताएका छन् । सप्तरीको खडक नगरपालिका १०, फूलबरियामा संयुक्त दलित संघर्ष समितिले आयोजना गरेको राष्ट्रिय दलित जागरण अभियान कार्यक्रमलाई विशिष्ट अतिथिको रूपमा सम्बोधन गर्दै उनले अहिलेसम्म मुलुकमा थुप्रै राजनीतिक दलहरु जन्मिए तर, सबै राजनीतिक दल दलित विरोधी नै भएको आरोप लगाए । उनले थपे, 'राजनीतिक दलहरुले हरेक राजनीतिक परिवर्तनमा दलित शक्तिलाई उपयोग गरी भोट बैंकको रूपमा प्रयोग गर्दै आएकोले दलितहरु अबको लोकतान्त्रिक युगमा एक टिक्का हुनुपर्छ ।'

दलित नेतृत्वहरुले सम्बोधन गरेका थिए । नेकपा निकट दलित नेता तथा सप्तरी जिल्ला दलित संघर्ष समितिका अध्यक्ष प्रमुख अतिथि प्रथमलाल रामले, अहिलेको देशको नेतृत्व गर्ने जिम्मेवारी र सत्ता सरकारको आवश्यकता दलितहरुलाई भएकोले राजनीतिक दलहरुले त्यो ढोका खुला गरी समावेशीमा इमानदारीता हुनुपर्ने बताए । त्यस्तै कार्यक्रमका अतिथिहरुमा सुरेन्द्र विश्वकर्मा, सियाराम पासवान, सजनलाल सरदार, राजकुमार सरदार, श्रीलाल पासवान लगायतले आ'नो मन्तव्य राखेका थिए । भने कार्यक्रमको अध्यक्षता ननुलाल सरदारले गरेका थिए । त्यस्तै दिनेश रामको अध्यक्षतामा ५१ सदस्यीय संघर्ष समिति समेत गठन भएको छ ।

## अर्थिक सुधार भन्दा अधि महंगी रेक्नु सरकारको दायित्व

केपी ओली नेतृत्वको सरकारले आ'नो सरकारको स्थायित्व र नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीको जनमत लाई आत्मसात गर्दै अर्थिक सुधारहरुको ठुलो फड्को मार्न सफल भएको छ । जनताको अनुहार हसिलो पार्ने धेरै कदमहरु चालिएतापनि महंगीले जनताको अनुहारमा उज्यालो ल्याउन बाधा पुऱ्याएको सर्वबिदित छ । वृद्धहरुको लागि दिने भात्ता होस वा कृषि क्षेत्रमा दिएको अनुदान होस यस्तो कार्यहरुले केपी ओली नेतृत्वको सरकारले आ'नो भुमिकालाई केही हद सम्म जनतामुखी भएको हेर्न र महसुस गर्न सकिन्छ । त्यस्तै महंगीले जनतालाई निरासाको तरफ धकिलदै गएको छ । सरकारको अर्थिक नीति अनुरूप चालिएको कदमले देशको अर्थिक दरमा वृद्धि, जनताको समृद्धि, बेरोजगारीमा कमी र जनताको आयमा वृद्धिहरु प्रमुख रूपमा सरकारको अर्थिक नीति बाट अस्पष्ट छ ।

गरीब र न्युन आय भएको बर्गका लागि खाद्यन्नमा छुट गरे गरीब जनतालाई महंगीको भारलाई कम गराउनु सकिन्छ अर्थिक रूपले सरकारको नीति देश हितमा होला तर मध्यम वर्ग र निम्न मध्यवर्गको जीवन महंगीले धेरै कष्टदायक बनाएको छ । आर्थिक सुधारको क्रममा सरकारले धेरै

कदमहरु सराहनीय छ त्यस मध्ये कर प्रणालिको सुधार प्रमुख रूपमा रहेको छ । तीन तहको सरकार भएको हुनाले सरकार संचालन खर्च अत्याधिक भएको देखियो ।

### विजय कुमार गुप्ता

अनुत्पादक क्षेत्रमा सरकारले लगानी गर्दा जनताको जीवन कष्टदायक बनएको छ । सरकारले गरेको घोषणाहरु मध्ये केही प्रतिशत त कार्यान्वयन भयो तर त्यो उलेखनीय भएन खाद्यन्न बस्तुहरु मुल्य नियन्त्रणको लागि सरकार द्वारा संचालित सुपथ मुल्यको पसलको उपस्थिती सुन्य प्राय देखियो । मुल्य नियन्त्रणको लागि सुपथ मुल्यको पसलको देश भरीमा उलेखिय उपस्थिती भए केही हद सम्म खध्यान बस्तुहरु मुल्य नियन्त्रण गर्न सकिन ।

महंगीको कुरा परे छ हाम्रो राज्यका सञ्चालकहरु आप्रवासी कामदारले पठाएको रेमिटेन्स र जनताबाट उठाएको कर खाने परजीवीभन्दा माथि उठ्न सकेका छैनन् । कृषि क्रान्तिलाई आधार मानेर आर्थिक क्रान्ति तथा त्यसको जगमा औद्योगिक क्रान्तिलाई अगाडि बढाउँदै स्वावलम्बन, विकास समृद्धि र हासिल गर्ने । यसअन्तर्गत मुख्यतः व्यावसायिक कृषिमा रोजगारी सिर्जना गरेर जनशक्तिलाई पलायन हुनबाट

रोक्ने । मुलुकभरि सिँचाइ नहरहरुको सञ्जालको निर्माण, मलबीउ आदिको व्यवस्था गरेर मुलुकलाई कृषि, पशुपालन र डेरी उद्योगमा विश्वकै नमुना मुलुक बनाउने । त्यसका लागि हाम्रो मुलुकमा जनशक्ति लगायत प्रशस्त भौतिक पूर्वाधार विद्यमान छ । अर्थिक सुधारको कर्ममा रहेको नेपालको हालको सरकारहरु द्वारा गरेको काम राम्रो होला तर प्रमुख रूप मा महंगी बढदै गएको छ । निम्नवर्गको लागि खाद्यन्नको न्युन मुल्यमा खाद्यन्न व्यवस्थापना गरे केही हद सम्म निमुखा गरीब हरूले यस बढदो महंगी बाट केही रहात महसुस गर्न सकिन्छ ।

नेपालको अर्थतन्त्र मिश्रित हो । १९९० देखि अहिलेसम्म एउटै हिसाबले अर्थतन्त्र चलिरहेको छ । अहिले अनुदान,सरकार सञ्चालन र सामाजिक सुरक्षामा धेरै खर्च भएको छ । सामाजिक सुरक्षालाई बढाउनु हुन्न । भौगोलिक रूपमा लक्षित समूहलाई लिएर जानुपर्छ । अहिले नेपालमा लक्षित समूह बनाउन पनि समस्या छ, पर्नेपर्ने मान्छे नपर्ने, नपर्नेपर्ने मान्छे पर्ने । सामाजिक सुरक्षामा उमेरलाई लक्षित गरिएको छ । खानै नपाउने समूहलाई लक्षित गरिएको छैन । सरकारलाई सानो र स्मार्ट बनाउनु पर्ने हो ।

अर्कोतर्फ समाजवादमा हरेक क्षेत्रमा सरकारी स्वामित्व बढाउँदै लैजानुपर्ने हो तर सरकारले काम गर्न सक्दैन । सरकारी संयन्त्रप्रति अविश्वास छ, त्यसकारण सरकारीकरणले काम गर्दैन । सबै क्षेत्रलाई सरकारीकरण गर्नुपर्छ भन्ने होइन ।

उत्पादनको क्षेत्र बजारलाई छोडनुपर्छ । शिक्षा र स्वास्थ्यमा सकारले स्वामित्व लिन सक्छ तर अहिलेको अवस्थामा सरकारले काम गर्नसक्छ भन्ने विश्वास आम जनतामा छैन । सरकारले सक्दैन भन्ने अहिलेको सिस्टमले देखाउँछ । अस्पताल इमरजेन्सीको लागि सरकारी हुनुपर्छ । सिंगापुरमा निजी क्षेत्रका अस्पतालले सरकारले भनेको विषयमा सेवा दिन्न भन्न पाउँदैन । निजी डाक्टरहरुहरुले पनि सरकारी क्लिनिक र हस्पिटलमा गएर सेवा दिनुपर्छ । यसो हुँदा गरीबले पनि विशिष्ट डाक्टरबाट सेवा पाउँछ । सबै सरकारीकरण गरेमा लथालिङ्ग हुन सक्छ । संविधानमा लेखाइ एकातिर, गराइ अर्कोतिर भयो ।

आर्थिक सुधार संगसंगै महंगी लाई काबुमा राखे मात्र देश र जनता को कल्याण हुने छ । महंगीलाई काबुमा राख्ने हिसाबले दीर्घकालिन अर्थिक बिकासको कदम चाल्न आवश्यक छ ।

## दृष्टिविहिन...

उनी भन्छिन्, 'विगत नकोट्याउनुस् । ती दिन सम्झँदा अहिले पनि मर्न मन लाग्छ । श्रीमान् इमानदार भएर मात्र हो । नत्र उहिल्यै सम्बन्धविच्छेद भइसकेको हुन्थ्यो ।'

उनलाई केही व्यक्तिले दुईटै छोरीलाई विष खुवाएर मारिदेऊ समेत भने । आमाले सन्तानप्रति यस्तो अपराध कहाँ गर्न सकिथन् र ?

डाक्टरले समेत यिनीहरुको आँखा बन्दैन, किन यति धेरै अस्पताल आउँछौ भनेको विगत दुलारीदेवीको मानसपटलमा ताजै छ ।

दुलारीदेवी भन्छिन्, 'जब मानिस दुंगामुढा हान्नु थाल्थे त्यसपछि घरभित्र पसेर चुकुल लाउँथे । धीत् मरुन्जेल रुन्थे ।'

सबै हिँडेपछि बाहिर निस्किएर उनी आफ्नो काममा

ब्यस्त हुन्थिन् । दुलारीलाई कति पटक त आत्महत्या गरौं जस्ता पनि लाग्यो । उनी भन्छिन्, 'म यिनै दृष्टिविहीन अबोध नानीहरुको मायामा डुब्न थालें ।'

टोलमा बस्नै नसक्ने अवस्था भएपछि उनीहरु घरपरिवारबाट छुट्टिए । हरेस खाएनन् । सन्तानको लालनपालनका लागि केही काम गर्ने अटोट गरे । जग्गा लिजमा लिएर खेती गर्न थाले ।

तरकारी खेतीबाट कमाएको पैसाले परिवार पाल्नेदेखि दुईटै छोरीको उपचार खर्चको जोहो हुन थाल्यो । अलिअलि पैसा जोगाएर एक कड्डा घडेरी किने । त्यसपछि दम्पती दृष्टिविहीन छोरीहरु लिएर त्यो घडेरीमा भुपडी बनाएर बस्न थाले ।

भुपडीमै दम्पतीका दुई छोराको जन्म भयो । उनीहरु कुनै शारीरिक र मानसिक समस्या थिए । समाजका आगाडि थोरै भए पनि खुसीको अनुहार देखाउन पाएको दुलारी

बताउँछिन् । हेप्ने मानिसको मुखमा ताल्वा लागेको छ । छोराहरु गाउँकै स्कुलमा कक्षा ४ र ६ मा पढ्छन् ।

दूली भएपछि दुईटै दृष्टिविहीन छोरीलाई गाउँकै स्कुलमा भर्ना गरेका थिए । 'यो अन्धी छोरीहरुलाई कसरी पढाउनु ? तिमीहरुलाई खान पुग्दैन, त्यही भएर यस्तो सन्तान जन्मिन्छ' भनेर स्कुलका एक शिक्षकले बेइज्जत गरेपछि गाउँको स्कुलबाट पढाइ छोडाएको दुःखद घटना पनि उनीहरुसँग ताजै छ ।

१५ वर्षीया पूजा उदयपुरको बेल्टार श्री आधारभूत विद्यालय सिवाई बेल्लाको कक्षा ८ मा अध्ययनरत छिन् भने १२ वर्षीया करिना कक्षा ४ मा अध्ययनरत छिन् । छोरीहरुको पढाइमा रीता महतो र गंगा सरले सहयोग गरिरहेका छन् । अचेल हरीशचन्द्र दम्पती सागसब्जी व्यापारी गर्छन् । गाउँलेबाट बचेर कुनै बेला आफ्नै घर पस्न बेलुका कि

त रातिको समय पर्खिनुपर्ने स्थिति छैन ।

दृष्टिविहीन दिदीबहिनी छुट्टीमा घरै छन् । पूजा भन्छिन्, 'मलाई राम्री थाहा छ विगत, त्यसको जवाफ दिन म नयाँ संसार सजाउँदै छु । सफल र असफल कति हुन्छु त्यो भविष्यले निर्धारण गर्छ ।'

पढेर के गर्ने त ? पूजा भन्छिन्, 'हामी दुई दिदीबहिनीको नर्स बनेर देश र जनताको सेवा गर्ने ठूलो सपना छ । मेहनत गरे असम्भव केही छैन ।'

## दलितहरु..

चेतना स्तरको कमिले राज्यले नै विभेद माथि विभेद गरिरहेकोले दलितहरु संगठित भई आफ्नो हक अधिकारका लागि स्वेयम् संघर्ष गर्नु पर्ने समेत बताए । दलित समुदायको गाँस,वासँ र कपासको जिम्मा राज्यको रहेकोले अहिले सम्म केही नगरेकोले उनले दुःख समेत

व्यक्त गरे । दलित समुदायको राज्यको हरेक निकायमा दलित समुदायको जनसंख्याको आधारमा राज्यको हरेक निकायमा प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने समेत बताए । मन्त्री मण्डलले प्रदेश नम्बर दुईका सरकारले दलित समुदायको लागि सवै भन्दा पहिलो दलित विधेयक ल्याएको बताए । दलित विधेयकमा शासन देखी प्रशासन सम्मको हक अधिकार समावेश गरिएकोले प्रदेश सरकारले दलित समुदायको लागि सकारात्मक कार्यको थालनि गरेको बताए । दलित विधेयक सँगै घर आवास कार्यक्रम लागु समेत गरेको बताए । राज्यमन्त्री मण्डलले मानिस अस्वस्थ परेको वेला वलडबैंकबाट रगत लिन आफ्नो शरिरमा लिदा किन बैलाउदेन किनकि रगत सवैको एउटै छन यो भ्रम समाजबाट हटाउन जरुरी भएको समेत बताएका छन् ।

कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथिको रूपमा कल्याणपुर नगरपालिकाको कार्यवाहक मेयर रोहिणी कुमारी यादवले दलितहरुको पछाडि परेकोले शिक्षामा जोडदिनुपर्ने धारणा राखेको छ । जनता समाजवादी पार्टीका कल्याणपुर नगर अध्यक्ष रामबाबु यादवले दलित समुदायको हक हितको लागि सदैव तत्पर रहेको धारणा समेत राखेको छ । कार्यक्रममा अधिकारकर्मी वि.पि.साहले समेत आफ्नो मन्तव्य राखेको छ । कार्यक्रममा दलित अगुवाहरु उमेश महारा, धने सदा, विरेन्द्र सदा, रामचन्द्र महारा, रामदुलार राम, संजय पासमान लगायतले मन्तव्य राखेको थियो ।

कार्यक्रम संचालन सुलिन्द्र सदा र स्वागत मन्तव्य उमेश रामले गरेको थियो । कार्यक्रमको अध्यक्षता कल्याणपुर नगरपालिकाका कार्यपालिका सदस्य बुलो देवी महाराले गरेकी थिईन ।

**मेष :-** आज वाक्चतुर्थाईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । नयाँ र शुभ समाचार सुन्नामा आउँछ । आत्मबल बढाएर काम गरेमा असफल भईदैन ।  
**वृष :-** अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिला । कार्यमा सफलता पाईनेछ । प्रेमीको सहयोग पाईनेछ ।

**मिथुन :-** आज शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । नजिकको व्यक्तिबाट कार्य पुरा हुनेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनेछ । विश्वास गरेकाले साथ दिनेछन् ।  
**कर्कट :-** रमाइलो यात्राको योग रहेको छ । मानसम्मान र प्रशंसा प्राप्त हुने सम्भावना छ । नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ । आँटको र तोकैको कार्य पुरा होला ।

**सिंह :-** मन खिल्लि हुने स्थिति आउनेछ । प्रेममा मनमुटावका साथै मन कमजोर रहला । मानसिक चिन्ता बढ्नेछ । दबाब र तनाव बढेको महसुस हुनेछ ।  
**कन्या :-** एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ । नयाँ वस्त्र, अलंकारको प्राप्ति हुनेछ । सांगीतिक क्षेत्रमा रूची बढ्नेछ ।

**आजको राशिफल** दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।  
**तुला :-** आज शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । परोपकारमा रूचि बढ्नेछ । वाक्चतुर्थाईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ ।  
**वृश्चिक :-** आज जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । धर्म, कर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ । सन्तान सुख मिल्नेछ । इच्छा र आकांक्षा

पूर्ण हुनेछ ।  
**धनु :-** सरकारी निकायको भय रहला । महत्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला । स्वास्थ्यमा गडबडी भई दैनिक कामकाजमा असर पर्न सक्छ ।  
**मकर :-** समाजसेवामा मन लाग्नेछ । आदर्श व्यक्तिको सहकार्यले नयाँ अनुभव मिल्नेछ । शत्रु पराजित हुनेछन् । शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।  
**कुम्भ :-** आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व

जमाउन सकिनेछ । पुनर्मिलनको योग रहेको छ । बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । दिनको उत्तारार्थमा धन खर्च हुनेछ ।  
**मिथुन :-** बिना प्रतिस्पर्धा फाइदा हुने योग छ । पार्टी पिकनिक तथा सेमिनारमा सहभागी भईएला । बौद्धिक विकास हेला । धार्मिक यात्राको योग छ । भइनेछ । वैदेशिक कार्य अधि बढ्नेछ । व्यवसायका लागि यात्राको सम्भावनापनि रहेको छ ।



# सिनेमाको शक्ति : जब सांस्कृतिक संशाधन बोकेर विश्व फन्को लगाउनेछ

## ■ शिव मुखिया

मानिलिऔं,

हाम्रो जिब्रो अनुकूल जुन लवज र भाषा छ, त्यो विश्वकै लागि सर्वप्रिय अनि अनुकरणीय भइदियोस् । हाम्रो ज्यानको वर्ण र बान्की अनुसार जुन लुगाफाटो छ, त्यो अधिकांशले पछ्याउने सर्वमान्य फेसन भइदियोस् । हाम्रो रैथाने उत्पादनको जुन खान्की छ, त्यो सबैले खोजी-खोजी खाने व्यञ्जन भइदियोस् । हाम्रो जीवन-पद्धति अनुरूप जुन चाड-पर्व छन्, त्यो संसारले रमाउने उत्सव बनिदियोस् ।

त्यसबखत स्वाभिमानले हाम्रो शीर उँचो हुनेछ । गौरवले छाती चौडा हुनेछ । अपनत्व बोधले हृदय फक्रिनेछ ।

यद्यपि,

यी 'हाइपोथेटिकल' कुरा हुन्, जो हाम्रो सांस्कृतिक सत्ताभन्दा कोसौं टाढा छन् । तबसम्म हामीलाई यस्तो कल्पना गर्न छुट नहोला, जबसम्म हाम्रो 'सांस्कृतिक संसाधन' विश्व समुदायले खपत गर्ने छैनन् ।

हामीले खाने चटामरी होस् वा हामीले लगाउने आङ्गी-पाङ्गेन, हामीले बजाउने मुर्चुङ्गा होस् वा हामीले नाच्ने देउडा, हामीले मनाउने माघी होस् वा हामीले खेल्ने देउसी-भैलो, हामीले ठाँटिने तिलहरी होस् वा हामीले अंगाल्ने मुन्धुम । हाम्रो जीवन-परम्परासँग जोडिएका यी सांस्कृतिक संशाधन जहिलेदेखि विस्तारित हुँदै जानेछ, त्यहाँबाट मात्र समृद्धिको शुभारम्भ हुनेछ ।

तर, लण्डनका सडकहरूमा गुड्ने बसमा सगरमाथाको फोटो टाँसेर वा जर्मनीको फ्रांकफर्ट एक्सपोमा नेपाली उत्पादनको स्टल राखेर मात्र हाम्रो सांस्कृतिक वैश्विक स्तरमा फैलनेवाला छैन । बरु यसका निम्ति हामीसँग भएको सर्वोत्तम अस्त्र हुनसक्छ, सिनेमा । सिनेमासँग त्यो अन्तरनिहित

सामर्थ्य छ, जसले सम्बन्धित भूगोलको भाषा-लवज, पहिरन-शैली, खानपान-परम्परा, कला-संस्कार, शृंगार-प्रशाधनलाई आपत्ना तन्तुहरूमा बोकेर विश्वभर यात्रा गर्न सक्छन् । र, अर्को गोलार्द्धमा बसोबास गर्ने परायहरूको आँखाभरी, हृदयभरी आफ्नो साम्राज्य विस्तार गर्न सक्छ ।

यसर्थ

निर्विकल्प सर्त हो, हामीले नेपाली सिनेमालाई सांस्कृतिक उत्पादनको प्रभावशाली बाहक बनाउनु पर्नेछ । यसको शक्तिलाई पूर्णताका साथ उपयोग गर्नुपर्नेछ र आफ्नै सांस्कृतिक विरासतले यसलाई सुशोभित गर्नुपर्नेछ ।

हामीले आफ्नो सांस्कृतिक संशाधनलाई 'ब्रान्डिङ' गर्न सकेनौं, जुन काम सिनेमाले सक्थ्यो । तर सिनेमालाई हामीले कहिल्यै गतिलो ठानेनौं, बरु 'खिसीटिउरी' गरिरह्यौं

आजको घडीमा सिनेमा जति तागतिलो माध्यम सायदै होलान्, जसले आफ्नो कुरालाई अत्यन्तै सरल, सरस, सौहार्द र सुन्दर ढंगले पेश गर्न सक्छ । ठूलो जमातलाई आफ्नो विचार, दृष्टिकोण, मुद्दामा सहमत गराउन सक्छ । आफ्नो सौन्दर्य, कला र शिल्पको गुरुत्वबल पैदा गर्न सक्छ । किनभने कलाका अधिकतम संशाधन दृश्य, संवाद, ध्वनी, रंग, प्रविधि आदिको कलात्मक संयोजनबाट आफ्नो रूपरेखा निर्माण गर्ने सुविधा सिनेमालाई जति अरुलाई छैन ।

सिनेमा : एक

सांस्कृतिक उत्पादन

नवीन सुब्बा-

'अमेरिकाले सिनेमाको शक्तिलाई भरपुर उपयोग गरेको छ । उसले संसारभर सांस्कृतिक उत्पादन निर्यात गर्छ । सिनेमा निर्यातले अमेरिकी प्रभाव निर्माण गर्न ठूलो भूमिका निर्वाह गरेको छ । उदाउँदो आर्थिक शक्ति भारत र चीनले पनि आफ्नो प्रभाव विस्तार गर्न सांस्कृतिक उत्पादन (मूलतः सिनेमा)को

उपयोग सुरु गरेका छन् ।' (अन्नपूर्ण फुर्सदमा)

नीर शाह- 'भारतीय चलचित्र उद्योगको कुरा गर्दा त्यहाँ अबै डलरको संगीत उद्योग छ । त्यो कालजयी संगीतकारले गर्दा मात्र भएको होइन । गुजराती, पञ्जाबी, मराठी, भोजपुरी आदि लोकभाकालाई मिश्रण गर्न थालेपछि अमेरिकाको डिस्कोथेकमा त्यो संगीत गुञ्जिन थाल्यो, उद्योग कहाँबाट कहाँ पुग्यो ।' (राष्ट्रिय चलचित्र सम्मेलनमा)

मनोजबाबु पन्त- 'रोमानियाजस्तो युरोपको सानो देश आफ्ना काव्यिक सिनेमा संस्कृतिको परिचयले संसारभर चिनिन थालेको छ ।' (कान्तिपुर, कोसेलीमा)

यी दृष्टान्तहरूको एउटै निचोड हो, आफ्नो भूगोलको सांस्कृतिक विरासत र युगिन सभ्यता बोकेर सिनेमाले विश्व फन्को लगाउन सक्छ । पराय भूगोल एवं माटोमा आफ्नो स्वमिद्व खोज्न सक्छ । र, हाम्रो जीवन बाँच्ने विशिष्ट शैली र ढंगको फराकिलो धरातल निर्माण गर्न सक्छ ।

आज एउटा भारतीय सेरवानी लगाएर, हिन्दीमा कुरा गर्दै, बिरयानी र डोसा खोज्दै ठाँटसँग देश-दुनियाँ परिक्रमा गर्न सक्छ । तर, हामी ?

हाम्रै घर-आँगनमा आएका कुनै भारतीय नागरिकसँग कनीकुथी हिन्दीमा बोल्नुपर्छ, कुनै अमेरिकी नागरिकसँग लटरपटर अंग्रेजीमा कुरा गर्नुपर्छ । आफ्नै माटोमाथि उभिएर पनि आफ्नो भाषामा भलाकुसारी गर्ने सुविधा छैन हामीलाई । किन ?

किनभने हामीले आफ्नो सांस्कृतिक संशाधनलाई 'ब्रान्डिङ' गर्न सकेनौं, जुन काम सिनेमाले सक्थ्यो । तर सिनेमालाई हामीले कहिल्यै गतिलो ठानेनौं, बरु 'खिसीटिउरी' गरिरह्यौं ।

'हल्का रमाइलो' मात्र होइन सिनेमा

आध्यात्मिक साधकहरू भन्छन्, 'पञ्चतत्वले बनेको शरीरमा जलको शितलता,



वायुको गति, अग्निको तेज, पृथ्वीको गुरुत्वबल र आकासको विशालता सामेल छ । तर, हामीले आफ्नो शरीरको यो अदभूत क्षमताको बोध नै गर्न सकिरहेका हुँदैनौं ।'

ठीक यसैगरी अत्याधुनिक प्रविधि र बहु-कलाको बेजोड समीकरणलाई हामीले मनोरञ्जनको मामुली साधन मात्र ठानिरहेका छौं । राज्यका नीति-निर्माता, प्राज्ञिक वर्ग, साहित्यकार, मिडिया सबै-सबैले यसलाई 'हल्का रमाइलो' बुझिरहेका छन् । आधा शताब्दीअघि राजा महेन्द्रले सिनेमाको सामर्थ्यलाई जुन ढंगले बुझेका थिए, आजका दिनसम्म हाम्रा शासकहरूले त्यसको छेउटुपु बुझ्न नसक्नु उदेकलाग्दो हो ।

'सिनेमा क्षेत्रले उत्पादन गर्ने वैचारिकी र विभिन्न भाष्यका सम्बन्धमा नेपालका विश्वविद्यालयहरू र आम बौद्धिक जमात मूलतः सधैँजसो मौन रहँदै आएका छन्,' आहुतीको यो तर्कले पनि नेपाली सिनेमा कति उपेक्षित छ भन्ने संकेत मिल्छ । उनको बुझाइमा सिनेमा जस्तो चेतना प्रक्षेपणको एउटा शक्तिशाली माध्यमप्रति आम प्राज्ञिक वर्गको उदासिनता 'घातक दुर्भाग्य' हो ।

चलचित्रसम्बन्धित एक विमर्शमा नीर शाहको स्विकारोत्ती छ, 'हाम्रो सिनेमा न राष्ट्रिय बन्न सक्थ्यो, न चलचित्र हुन सक्थ्यो, न उद्योग नै । सबैभन्दा ठूलो

असफलताचाहिँ हाम्रो सिनेमाले प्राज्ञिक मान्यता पाएको छैन ।'

नेपाली सिनेमाले सीमाकन गरेको बाटो

श्रीमानको मृत्युपछि एउटी महिलाको जीवन श्यामश्वेत हुनुहुँदैन, सप्तरंगी जीवनको अर्को अध्याय सुरु गर्न सकिन्छ । किसानहरू निमुखा र आश्रित हुँदैनन्, बरु उनीहरू स्वाभिमान, पौरख र इमानको गाँस खाएका पवित्र हुन्छन् । समाजका ठूलाठालुहरूले गरिबको पसिना चुसेर उनीहरूमाथि नै रजाइँ गरिरहेका हुन्छन्, जसको क्रमभंग गर्नु जरुरी छ ।

हाम्रो समाजमा व्याप्त बेथितिको उचितो काढ्दै यसरी विद्रोह गर्न कसले प्रेरित गर्नु ? मानवीय मूल्यको खोजी गर्दै सुन्दर संसार स्थापना गर्ने परिकल्पना कसले गर्थे ? निःशन्देह नेपाली सिनेमाले । ५० को दशकमा बन्ने नेपाली सिनेमाहरूले सामाजिक

मुद्दालाई प्रमुखताका साथ उठाएर समाज रूपान्तरणको सूत्रधार बने । सरकारी वा गैर-सरकारी संस्था, मन्त्री वा अभियन्ता, संघ-संघटन वा परियोजनाबाट जो सम्भव भएको थिएन ।

हिजोको दिनमा हाम्रो सिनेमा सामाजिक मुद्दाका औजार थिए भने आज सांस्कृतिक संशाधनको क्षेप्यास्त्र । अब नेपाली सिनेमाले कोरियन ठाँटको पहिरन, पश्चिमा स्वादको व्यञ्जन, भारतीय फ्लेबरको चालचलनमाथि हस्तक्षेप गर्दै आफ्नै मौलिकपन बोकेर सांस्कृतिक पुनरुत्थानका लागि म्यारथन दौड तय गर्नेछ ।

र, यसका लागि ती कालिगढहरूको खाँचो छ, जसले हाम्रो सिनेमालाई आफ्नै सांस्कृतिक संशाधनले सुशोभित गरेर विश्वको मेनुमा सगर्व पेश गर्नेछन् ।

अ न ल । ई न ख ब र  
डटकमबाट



**विजया दशमी**  
तथा  
**शुभ-दीपावली**  
एवम्  
**छठ पर्व**



२०७७ को पावन अवसरमा पत्रकार संचारकर्मी, व्यापारी, विदेशमा बस्नुभएका दाजु भाई दिदी बहिनी, कर्मचारी, विद्यार्थी वर्ग तथा समस्त शुभचिन्तकहरूमा सुख, शान्ति र समृद्धिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना

**लहानपोस्ट दैनिक परिवार**  
लहान-१०, ग्रामीण चौक

## नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सम्पत्ति कर, भूमि कर व्यवसाय कर समयमै बुझाऔं, २. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ लगायतका व्यक्तिगत घटना सम्बन्धित घटना भएको मितिले ३५ दिनभित्रै आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं, ३. नगरपालिकाभित्र व्यक्तिगत घर तथा उद्योगका भवन लगायतका संरचना निर्माण कार्य शुरु गर्नुअघि अनिवार्य रूपमा निर्माण इजाजत लिऔं, ४. भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरौं, ५. सडक अधिकार क्षेत्र, खोला, नाला, पैनीको साथै पाटी पौवा जस्ता सार्वजनिक स्थान मिचेर कुनै पनि संरचना निर्माण नगरौं । साथै सडक किनारामा व्यापार, व्यवसाय नगरौं, ६. अनुमति विना सडकमा निर्माण सामग्री लगायतका कुनै पनि व्यक्तिगत प्रयोजनका सामान नराखौं, ७. नगर क्षेत्रभित्र कुनै पनि व्यापार, व्यवसाय गर्दा नगरपालिकामा दर्ता गरेर मात्र गरौं, ८. बालबालिकाहरूलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगी लगाउनु पर्ने सबै खोप तोकिएअनुसार नियमित लगाऔं र बालबालिकाहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकासमा सहयोग गरौं, ९. उमेर नपुगेका बालबालिकाहरूलाई श्रममा नलगाऔं, १०. विद्यालय जाने उमेर भएका सबै बालबालिकाहरूलाई अनिवार्य रूपमा विद्यालय पठाऔं, ११. छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं, १२. महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि आ-आफ्नो ठाउँमा पहल गरौं, १३. जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं, १४. आफ्नो घरबाट निस्किएको फोहरलाई जथाभावी नफालौं, १५. चौपायाहरूलाई छाडा नछोडौं, १६. होटल व्यवसायीहरूले बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नबेचौं । उभोत्ताको स्वास्थ्यमा ख्याल गरौं, १७. नगरपालिका भित्रका सिमसारहरूको संरक्षण र विकासमा सहयोग गरौं ।



कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा



गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा



धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा



सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा



## रैथाने स्वाद : ढिडो र गुन्द्रुक

ढिडो र गुन्द्रुक शहरको छुट्टै ब्राण्ड हो । त्यसो त यो परिकार नेपाली समुदायले सात

हुन्छ । मधुमेह, उच्च रक्तचाप, युरिक एसिड जस्ता समस्याबाट मुक्त रहनका लागि पनि यस्तो



समुन्द्रपारी पनि पुऱ्याएका छन् । विदेशका नेपाली रेष्टुरेन्टहरूले समेत सगर्व ढिडो र गुन्द्रुक पस्किरहेका छन् । जहाँ-जहाँ नेपाली छन्, त्यहाँको चुल्होमा ढिडो र गुन्द्रुक त पाकेकै छ । अफ भनौं, ढिलो र गुन्द्रुकमा नेपालीले आफ्नोपनको स्वाद पाउँछन् । आफ्नो माटोको मिठास पाउँछन् । लेकाली भेगमा फापर, कोदो, मकै उत्पादन हुन्छन् । त्यस भेगका यि रैथाने उत्पादनबाट ढिडो बन्छ । जैविक खाना यसै स्वादिलो र स्वस्थकर हुने भयो । त्यसमाथि पोषिलो त छँदैछ ।

### अब कुरा गरौं, गुन्द्रुकको ।

गुन्द्रुक पनि हाम्रो आफ्नै रैथाने परिकार हो । रायो वा तेरीको सागलाई ओइलाएर विशेष किसिमले गलाएपछि त्यो अमिलो हुन्छ । यसलाई घाममा सुकाएर भण्डारण गरिन्छ । जति-जति बेला तरकारी अभाव हुन्छ, गुन्द्रुकको भोलो पकाइन्छ । अर्थात् दुःखको छाक टार्ने खान्की पनि हो, गुन्द्रुक ।

ढिडो र गुन्द्रुक आपसमा मिल्ने परिकार हुन् । त्यसलाई गोलभेडा र टिमुरको अचारले थप तिख्खर बनाउँछ ।

ढिडो र गुन्द्रुकमा हामी आफ्नो स्वाद भेट्छौं । किनभने यो हाम्रा पूर्खाहरूले तयार गरेको थाली हो । अतः यो थाली कति सन्तुलित एवं पौष्टिक छ त ? ढिडो र गुन्द्रुक कति स्वस्थवर्द्धक खान्की हो ? पहिलो कुरा त, मकै, कोदो, फापर आदि हाम्रै खेतबारीमा उत्पादन हुने अन्न हुन् । यसकारण यो सर्वसुलभ छ, हाम्रो निम्ति । अक्सर आफ्नै बालीनालीमा उत्पादन हुने भएकाले विषादीको प्रयोग हुँदैन । अर्थात् जैविक उत्पादन भए । मकै, कोदो, फापरमा पोषकतत्व पनि पर्याप्त

खान्की निकै उपयोगी हुने बताइन्छ । यसैगरी गुन्द्रुकमा ४८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ४९ प्रतिशत प्रोटीन र ३ प्रतिशत चिल्लो पदार्थ हुने बताइन्छ । तिख्खर स्वादको गुन्द्रुक, नरम ढिडो र टिमुर-गोलभेडाको अचार । अथवा तपाईं यसमा लोकल कुकुराको भोलो पनि समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । थोरै साग । त्यसमाथि दही भए त गजब ! यो हो रैथाने परिकार, ढिडो र गुन्द्रुक । लेकाली भेगको मुख्य खान्की, शहरका सौखका । कतिपय लेकाली भेगमा अर्भैपनि ढिडो र गुन्द्रुक खाइन्छ । पिरो, अमिलो गुन्द्रुकसँग ढिडोले बिहान-साँभको छाक टारिन्छ । गाउँघरतिर यसलाई अडिलो खाना भनिन्छ । अर्थात् एक छाक भरपेट खाएपछि दिनभरलाई पुग्ने । शहरमा चाहि ढिडो सौखिनहरूले खाने खान्की हो । कुनै दिन स्वाद फेर्नुपरेमा धेरैले आफ्नो भान्सामा ढिडो मस्काउन थाल्छन् । ढिडोको लागि कोदोको पिठो भए हुन्छ, मकैको पिठो भए हुन्छ, फापरको पिठो भए हुन्छ । अर्थात् विकल्प धेरै छन् । पकाउन उतिकै सजिलो । सजिलो मात्र कहँ हो र ? स्वादिलो पनि ।

त्यही कारण त शहरका नामी रेष्टुरेन्टको मेनुमा उपलब्ध छ, ढिडो र गुन्द्रुक । कतिपय त यस्ता रेष्टुरेन्ट छ, जसले मुख्य खान्कीको रूपमा ढिडो र गुन्द्रुक नै पस्कने गरेको छ । शहर एवं राजमार्गका होटल/रेष्टुरेन्टको विकास परिकार हो यो । रूचीकर परिकार हो । शहरमा ढिलो र गुन्द्रुकमा मिसिएको छ, लोकल कुकुराको भोलो । पीरो, अमिलो, जुनिलो चट्ट मिलेको भोलोसँग नरम ढिडो डल्ला बनाउँदै निल्लुको स्वाद कम्ता हुन्छ ?

अनलाईनखबरडटकमबाट

## कोरोना भाईरससँग लड्न कस्तो खानेकुरा उपयोगी ?

### डा. हेमराज कोइराला

कोरोना भाईरस विरुद्ध हाल सम्म कुनै खास औषधि र खोप उपलब्ध छैन । त्यसैले अब यो कसरी नियन्त्रणमा आउनेछ भन्ने कुरा रहस्यकै गर्भमा छ । यद्यपि जसको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो छ उसलाई यो रोगले उति धेरै प्रसित बनाउन सक्दैन । मृत्युको जोखिम पनि रहँदैन ।

यसको ठीक विपरित प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएकाहरूलाई यो रोगले बढी नै सताउने एवं ज्यानै पनि जान लिने जोखिम रहन्छ । यसर्थ कोरोना भाईरससँग जुनका लागि एउटै सर्त हो, प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउनु ।

प्रतिरक्षा प्रणाली भोजन, व्यायाम र विश्राम, विचार एवं व्यावहारको सन्तुलित एवं समूचित उपयोगले बलियो बन्दछ । प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो भएको खण्डमा कोरोना भाईरस रोगलाई समेत सजिलै जित्न सकिने हुनाले यो रोग लागेकाले वा संभावित जोखिममा भएकाहरूले निम्न लिखित खानेकुरा हरूलाई आफ्नो खानामा समावेश गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

**१. मेवा:** मेवा भिटामिन सी र भिटामिन ए ले भरपूर फलफूल हो । एउटा मध्यम आकारको मेवामा हाम्रो शरीरलाई दैनिक चाहिने भन्दा डेढ गुणा ज्यादा भिटामिन सी पाईन्छ । भिटामिनका अलावा मेवामा माछामासुमा पाईने कठिन प्रोटीनलाई पचाउन सक्ने प्यापिन नामक ईन्जाइम पनि पाईन्छ । मेवामा पोटासियम, भिटामिन ए, भिटामिन बी कम्प्लेक्स र फोलिक अम्ल पनि पाईन्छ । यी सबै भिटामिन, खनिज, लवण एवं एण्टीअक्सिडेण्टले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सबल एवं मजबुत बनाउन एवं भाईरस संक्रमणलाई निस्तेज गर्न सहयोग गर्दछ ।

**२. अंकुरित गेडागुडी:** अंकुरित गेडागुडीलाई अमृत भोजन पनि भन्ने गरिन्छ । स्वास्थ्यलाई लाभ पुऱ्याउने अनेकौ तत्वहरू भएको कारणले यसलाई अमृत समान मानेर अमृत भोजन भनिएको हो । अंकुरित

गेडागुडीमा प्रसस्त मात्रामा

६. स्याउ: स्याउलाई



एण्टिअक्सिडेण्ट पाईन्छ । एण्टिअक्सिडेण्टले भाईरस संक्रमण पछि क्षतिग्रस्त भएको कोषहरूको पुनर्निर्माण गर्ने गर्दछ । यसैगरी अंकुरित गेडागुडीमा नउम्रिएको गेडागुडी भन्दा धेरै मात्रामा प्रोटीन, फोलिक अम्ल, एमाईनो अम्ल, भिटामिन सि, भिटामिन के, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, म्याग्निज जस्ता खनिज तत्वहरू पाईन्छन् । यी तत्वहरूको प्रयोगले कोरोना भाईरसको संक्रमण कम गर्न सहयोग गर्दछ ।

**३. ब्रोकाउली:** ब्रोकाउली भिटामिन ए, बी, सी, ई एण्टिअक्सिडेण्ट, रेशा एवं चोकर र खनिज एवं लवणहरूले भरपूर तरकारी हो । ब्रोकाउलीमा प्रचूर मात्रामा (१०० ग्राममा ८९ मि.ग्रा.) भिटामिन सी पाईने हुदाँ यसले प्रतिरक्षा प्रणालीको विकासमा खास सहयोग गर्छ ।

**४. बदाम:** बदाम भिटामिन ई ले भरपूर द्रव्य हो । भिटामिन ई प्रतिरक्षा प्रणालीका लागि आवश्यक तत्व हो ।

**५. पालुङ्गो :** पालुङ्गो हरेक भान्सको चाहना हो । प्रचूर मात्रामा भिटामिन ए, बी कम्प्लेक्स, सी, आईरन, म्याग्निसियम, पोटासियम जस्ताखनिज एवं लवण हरूले भरपूर पालुङ्गो एण्टिअक्सिडेण्टको राम्रो श्रोत पनि हो । यी द्रव्यहरूले प्रतिरक्षा प्रणालीका कोषहरूलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्दछ । ब्रोकाउली जस्तै पालुङ्गोमा भएका द्रव्यहरू पनि तापले नष्ट हुने खालका भएकाले यसलाई पकाउँदा कम तापमा पकाउनु पर्ने हुन्छ ।

फलहरूको राजा त्यसै भनेको हेइन् । स्याउमा अनेकौ प्रकारका सूक्ष्म पोषक तत्वहरू छन् । भिटामिन ए, बी, सी का अलावा स्याउमा घुलनशिल रेशा एवं एण्टिअक्सिडेण्टहरू पनि पाईन्छ । स्याउमा पाईने पेक्टिन नामक घुलनशिल रेशाले पेटमा विद्यमान राम्रा ब्याक्टेरियाहरूलाई पोषण प्रदान गर्दछ जसले पेटमा हुने संक्रमणसँग लड्ने एवं प्रतिरक्षा प्रणालीको कोषहरूको कार्य कुशलतामा सहयोग गर्छ ।

**७. फर्सीको बियाँ:** फर्सी हाम्रो भान्साका लागि नैलो तरकारी हैन । तर हामीले फर्सीको बियाँ खाने गरेका छैनौं । वास्तवमा फर्सी भन्दा फर्सीको बियाँ कथौ गुण पौष्टिक छ । फर्सीको बियाँमा प्रचूर मात्रामा प्रोटीन, खनिज, लवण, एण्टिअक्सिडेण्ट, ओमेगा ६ फ्याटी अम्ल, भिटामिन ई जीडक, कपर, म्याग्निस एवं म्याग्नेसियम पाईन्छ । यी तत्वहरूले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँदछ ।

**८. ग्रीन टि:** ग्रीन टिको सेवनले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सबल बनाउँछ । यसमा पर्याप्त एन्टिअक्सिडेन्ट र एपि-ग्याले-क्याटाचिन-ग्यालेट नामक द्रव्य पाईन्छ । यी दुबै द्रव्यहरू प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत गर्नका लागि आवश्यक तत्वहरू हुन । साथै अन्य जडिबुटी चिया पनि उपयुक्त हुन्छ ।

**९. अमिला फलफूल:** कागती, अमला, मौषमी, जुनार, भोगटे, निबुवा, बिमीरो र सुन्तला जस्ता अमिला फलफूलमा प्रचूर मात्रामा भिटामिन सी पाईन्छ । भिटामिन सी प्रतिरक्षा प्रणालीका

कोषहरू उत्पादनका लागि आवश्यक यौगिक हो । स्क्वामकी, सर्दी, चिसोको एलर्जी, भाडापखाला, न्यूमोनिया, औलो ज्वरो जस्ता रोगहरूलाई चाडो टिक गर्न पनि भिटामिन सी ले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

**१०. रातो भेडे खोर्सानी:** हामी सबैले अमिला फलफूल भिटामिन सी को राम्रो श्रोतको रूपमा बुभेका छौं तर अमिला फलफूल भन्दा रातो भेडेखोर्सानीमा भिटामिन सी को मात्रा दोब्बर हुन्छ भन्ने तथ्य धेरैलाई थाह नहुन सक्छ । भिटामिन सी का अतिरिक्त रातो भेडेखोर्सानी बीटा क्यारोटीन, क्यालसियम, म्याग्नेसियम, भिटामिन बी कम्प्लेक्सको पनि राम्रो श्रोत हो । यी द्रव्यहरूले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत गर्न सहयोग गर्दछ ।

**११. अदुवा:** घाटी दुख्दा, जर्नी दुख्दा, घाउ खटिआ आउँदा, प्रदाह एवं शोथ ग्रस्त हुँदा अदुवाको प्रयोग सदियौंदेखि हुँदै आएको हो । अदुवामा जिन्जीरोल नामक यौगिक पाईन्छ । जिन्जीरोलले दीर्घकालिन पीडा कमगर्नुका साथै प्रदाह एवं शोथलाई पनि कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

**१२. लसून:** लसूनको औषधिय एवं रोग प्रतिरोधक गुणलाई थाहा पाएर नै हाम्रा पिता पुर्खाहरूले औषधि एवं मसलाको रूपमा युगां देखि प्रयोग गर्दै आएका हुन् । रूघा लाग्दा, चिसोले सताउँदा, पाचन क्षमतामा गडबडी हुदाँ लसूनको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । यसरी औषधिय गुण हुनुमा लसूनमा विद्यमान क्याल्सियम, पोटासियम, एण्टि-अक्सिडेण्ट र सल्फर कम्पाउण्डहरू पाईन्छन । यी सल्फर कम्पाउण्डहरूले सूक्ष्मजीवहरूको आक्रमणलाई निस्तेज गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ तर यी कम्पाउण्डहरू तापको प्रयोगले नष्ट हुनेखालका भएकाले काँचो लसूनको प्रयोग पकाएको भन्दा उत्तम हो । यसका अलावा लसूनले उच्चरक्तचाप कम गर्न, कालेस्टेरल सन्तुलित राख्न एवं परजीवीहरू नष्ट गर्न मद्दत गर्दछ । अनलाईनखबर डटकमबाट

## गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । २. घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । ३. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । ४. आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । ५. इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । ६. बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । ७. विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । ८. कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । ९. किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

	बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

	अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
	विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा