हरेक खबर, विशेष खबर

जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक

लहानपोस्ट

LAHANPOST DAILY

वर्ष : ०१ अंक : १२७ पृष्ठ : ४ २०७७ मंसिर २२ गते सोमबार (Monday 07 December 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

कोरोना प्रभावित गर्भवती सुत्केरीलाई खाद्य सामग्रीसहितको राहत

मणिलाल विश्वकर्मा

लहान । चार छोरी जन्माएर पाँचौं पल्ट गर्भवती बनेकी लहान नगरपालिका–११ पडरियाकी ३१ वर्षीया बासोवती सदायले भनिन् 'लकडाउनमा मजदुरी गर्ने पति श्यामलाल सदाय काममा जान नपाउँदा कैयौं रात भोकभोकै सुत्यौं ।' उनले भनिन् 'छरछिमेकमा पैंचो सापटी पनि नपत्याउँदा खेतमा जमेको पानीमा झुलले भुरा माछा मारेर त्यहीं खायौं, त्यसले मात्र नभएपछि त्यही माछा बिक्री गरेर ल्याएको चामलले पनि दिनको एक छाक मत्रा खाएर भएपनि गुजारा गऱ्यौं ।' सुत्केरी हुने बेलामा पाएको राहत सामग्रीले एक महिनासम्म पनि धानियो भने त्यतिबेला सम्म त पतिले पनि कमाउने आशा व्यक्त गर्दै उनले भनिन् 'पोषिलो खानेकुरा खानुपर्ने शरीरले एक छाक पनि राम्ररी खान पनि नपाएका बेला पाएको राहतले ठूलो भरथेग हुने भएको छ ।'

बासोदेवीकै छिमेकी गाउँ पिडरबोनी गाउँकी २५ वर्षीया शिलाकुमारी राम भन्छिन् 'कोरोनाले जारी लकडाउनकै बेला गत असारमा कान्छी छोरी सुहानी जन्मिएपछि एक छाक पनि राम्ररी खान पनि पाइँन ।' निर्माण मजदुरी गर्ने पति बीरेन्द्र मोचीको लकडाउनसँगै काम खोसिएपछि सुत्केरी अवस्थामा पनि भोकभोकै दिन काटेको सुनाउँदै उनले भनिन् 'त्यस्तो बेलामा जसोतसो ज्यान बचायौं, सुत्केरी ज्यान भएपनि कृषि मजदुरी गरेर जीविका चलाइरहेका बेला पाएको राहतले केही दिन भएपनि सहज हुनेभयो ।' कोरोनाको कारणले रोजगारी खोसिंदा हातमुख जोड्नसम्म अप्ठ्यारो भेलिरहेका गरिब बिपन्न परिवारका बासोदेवी र शिलादेवी जस्ता गर्भवती सुत्केरी महिलाहरूका लागि कोभिड किटसहितको पोषणयुक्त खाद्यान्न राहत सामग्री वितरण गरिएको छ ।

कोभिड किट र पोषिलोसहितको राहत

'आपतकालीन प्रतिकार्य परियोजना' अन्तर्गत पहिलो चरणमा लहान ११, १२, १३, १४, २२ र २४ मा गरी छ सय ७८ जनालाई पोषणसहितको खाद्य सामग्री वितरणपछि आइतबार लहानमा त्यसमा छुटेका लहान ११ र १२ का २४ जना गर्भवती सुत्केरीलाई राहत दिइएको हो ।

स्ट्याण्डर्ड चार्टर्ड बैंक, एक्सन एड नेपाल र लहान नगरपालिकासँगको समन्वयमा लहानस्थित दलित जनकल्याण युवा क्लबले गर्भवती तथा सुत्केरीलाई राहत वितरण गरेको हो ।

राहत सामग्री अन्तर्गत २५ किलो चामल, पाँच किलो गहुँको पिठो, चार सय ग्राम सर्वोत्तम पिठोको प्याकेट, दुई किलो मसुरोको दाल, एक किलो गेडागुडी, एक किलो नुन, एक लिटर खानेतेल, एक थान

बाँकी ३ पेजमा

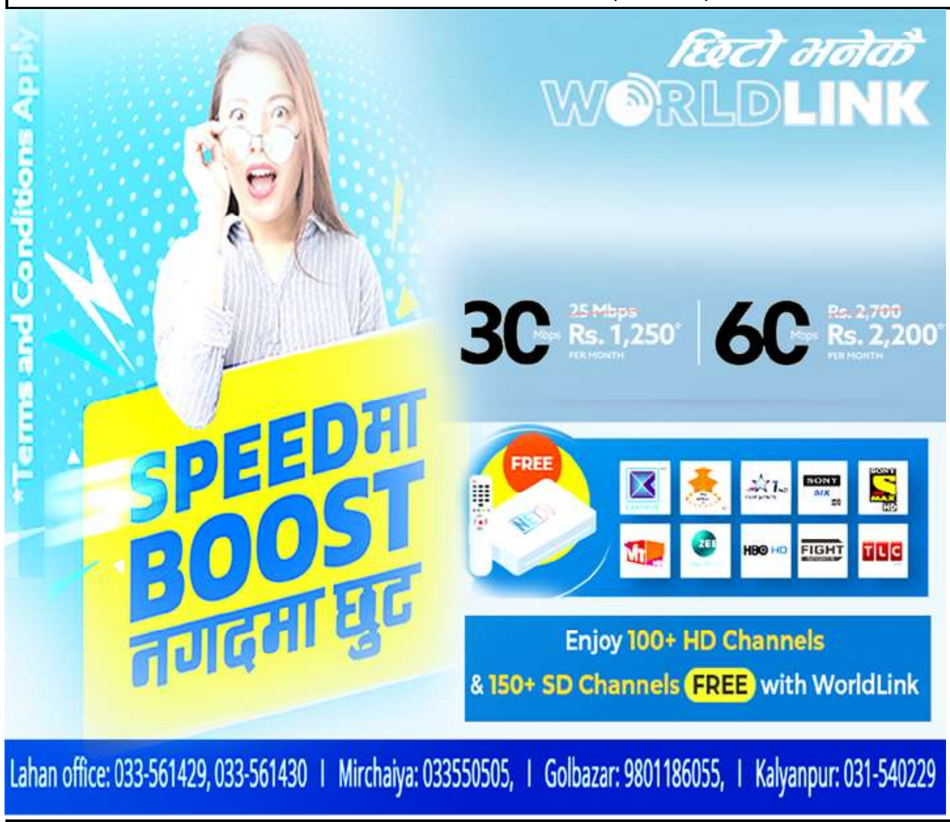
कमलदहको विकास र प्रवर्द्धन गरिने

लहान । पौराणिक तथा ऐतिहासिक धार्मिक पर्यटकीय स्थल कमलदहको विकास र प्रवर्द्धनका लागि सिरहाका सांसदहरूले जोड दिएका छन् ।

मिर्चैया नगरपालिका–९ स्थित धार्मिक महत्व बोकेको कमल दह प्राकृतिक सम्पदाले भरिभराउ छ । तर, संरक्षण र प्रवर्द्धनको अभावमा अलपत्र जस्तै बनेको छ । कमल दहमा करिब दुई दशकदेखि ठेक्का लगाएर माछा पालन गरिँदै आएको थियो । तर पछिल्लो समय पोखरी ठेक्का लगाइएको छैन ।

कमल दह अवलोकनमा पुगेका सांसद राजकिशोर यादवले कमल दहको प्रवर्द्धन, विकास र सबल व्यवस्थापन भए स्थानीय तहको प्रमुख आम्दानीको श्रोत बन्न सक्ने संभावना भएको भन्दै यसको प्रवर्द्धनमा लागि पर्ने

बाँकी ३ पेजमा



सम्पादकीय

बालविवाहको अन्त्य गरौं

शारीरिक एवं मानसिक रुपमा समेत सबल नभएसम्म विवाह गरिदिन हतारो गर्नुहुन्न र कानुनीरुपमा पनि दण्डनीय मानिन्छ । जसलाई कानुनले बालविवाह भनेको छ । मुलुकी देवानी (संहिता) ऐन, २०७४ ले केटा केटीको विवाह गर्ने उमेर २० वर्ष तोकेको छ । २० वर्ष नपुगी विवाह गरेमा कसुर गर्ने व्यक्तिलाई तिन वर्षसम्म कैद र ३० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुने व्यवस्था गरेको छ । सोही ऐनले मन्जुरी विना विवाह गर्न नहुने भन्ने प्रावधान गरेको छ । यदि कसैले गरे वा गराएमा विवाह स्वत : बदर हुने र त्यस्तो विवाह गर्ने र गराउनेलाई दुई वर्ष कैद र २० हजार जरिवाना तोकिएको छ । पहिला पनि मुलुकी ऐन थियो, त्यतिखेर विवाहका लागि कन्याको न्युनतम उमेर ५ वर्ष र २०२० को मुलुकी ऐनमा विवाह गर्न स्त्रीको १४ र पुरुषको १८ वर्षको उमेर तोकिएको थियो । विक्रम सम्वत १९१० को मुलुकी ऐनमा पनि विवाहका लागि कन्याको न्युनतम उमेर ५ वर्ष तोकिएको, २०२० को मुलुकी ऐनमा विवाह गर्न स्त्रीको १४ र पुरुषको १८ वर्षको उमेर तोकिएको थियो । तर, अहिले कानुनले विवाह उमेर २० वर्ष उमेर तोकिसकेपनि पुरानै मानसिकताका कारण बालविवाहले प्रश्रय पाइरहेको अवस्था छ ।

विवाहलाई एउटा सम्झौताका रुपमा लिइन्छ । कानुनी रुपमा उमेर पुगेका एउटी स्त्री र एउटा पुरुषलेसँगै जीवनयापनका निम्ति आपसी सम्झौता गरेका हुन् भन्ने अर्थमा विवाहलाई हेरिन्छ । अहिले केही व्यक्तिलाई तोकिएअनुसार साक्षी राखेर दर्ता विवाह, अदालती विवाह गर्न सकिने कानुनी व्यवस्था पनि छ । मनुस्मृतिले विवाहलाई दुई आत्माबीचको पवित्र मिलन भनेको छ । आफूले चाहेर मात्र नहुने, विवाहका लागि सूर्य भगवानले नै तोकिदिएको हुने कुरा उक्त स्मृतिमा चर्चा छ । स्कन्धपुराणको केदारखण्डको श्रीस्वस्थानीले पनि यही विचारलाई समर्थन गरेको छ । हाम्रो समाजमा विभिन्न जातजाति, धर्म र सम्प्रदायअनुसार विवाह कर्ममा केही फरकफरक संस्कारहरु पाइन्छन् तर सामान्यतया हिन्दूधर्म अन्तर्गत विवाह प्रचलन फरक फरक पाइन्छ ।

तर, शारीरिक तथा मानसिक रुपमा अपरिपक्वताको अवस्थामा गरिने विवाहलाई 'बालविवाह' भनिन्छ । कानुनले तोकेकोभन्दा कम उमेरमा गरिने वा गराईने विवाह बालविवाह हो । विवाह गर्ने वा नगर्ने भन्ने अधिकार व्यक्तिमा निहित भएपनि कुन उमेरमा विवाह गर्ने भनेर प्रत्येक मुलुकले न्युनतम उमेर तोकेको हुन्छ । नेपालको मुलुकी ऐनमा विवाहका लागि २० वर्ष उमेर तोकिएको छ । २० वर्षभन्दा कम उमेरमा गरिने विवाहलाई बालविवाह भनेको छ । कानुन अनुसार बालविवाह गर्ने वा गराउनेलाई विभिन्न सजाय तथा दण्ड हुने व्यवस्था गरेको छ । नेपालको कानुनमा बालविवाह प्रतिबन्धित गरिएको छ ।

सिरहाका जातीय माइन्जन र पण्डित (पुरोहित) हरु बालविवाह विरुद्धको अभियानमा सक्रिय भएका छन् । अझ उनीहरुले बालविवाह तथा दहेज कुप्रथा अन्त्य गर्नका लागि सामुहिक रुपमा लिखित प्रतिबद्धता जनाउँदै १६ बुँदे घोषणा पत्र जारी गरेका छन् । यो सराहनीय कदम हो । उनीहरुले कानुनले किटान गरेको २० वर्ष उमेर नपुगेका केटाकेटीको विवाहमा कुनै पनि पण्डित, पुरेहितले पुरेत्याई नगर्ने र माइन्जनहरुले भोज भतेरका लागि निम्तो बहिष्कार गर्ने घोषणा गरेका छन् । विवाहमा पुरेहितले विवाह कर्म चलाउँछन भने जातीय माइन्जनले भोज भतेर र निमन्त्रणा लगायत विवाह बटुलको मूख्य जिम्मेबारी बहन गर्छन । जातीय माइन्जनले नै कति जना भोज खुवाउने र दहेज (दाइजो) लेनदेनमा मूख्य भूमिका त्यस जातीय सभा र भोजमा निर्वाह गर्छन ।
उनीहरुले बालविवाह गर्नुभन्दा छोराछोरी शिक्षा दिनुपर्छ भन्ने हतारो गर्नुपर्ने आफ्नो जातीय समुदायको घरघरमा गएर 'बिहेबारी २० वर्षपारी' लगायत कानुनी प्रावधानका बारेमा अभिभावकलाई सुझाउने संकल्प गरेका छन् । तसर्थ बालविवाह रोक्न जातीय माइन्जन र पुरोहितसँगै सरोकारवाला निकायले पनि साथ दिन जरुरी छ । जसले गर्दा समाजमा वर्षौंदेखि जकडिएर बसेको यो कुप्रथाको अन्त्य गर्नमा सहयोग पुगोस ।

जननिर्वाचित सरकार र जनअसन्तुष्टिका स्वरहरू

पालिका बहस

बाबुराम अर्याल

लोकतन्त्र समकालीन शासन प्रणालीहरु मध्ये निकै लोकप्रिय राज्य प्रणाली हो ।आवधिक निर्वाचन, बालिग मताधिकार, बहुदलीय पद्धति, स्वच्छ निर्वाचन, बहुमतको शासन र अल्पमतको सम्मान, राज्य शक्तिको प्रथकीकरण र सन्तुलन यसका केही विशिष्ट गुणहरु हुन् । स्वच्छ र प्रतिस्पर्धात्मक आवधिक निर्वाचनका माध्यमबाट अधिकतम जनमत प्राप्त गर्दै राज्य सत्ताको केन्द्रमा पदार्पण गर्ने स्वचेतनयुक्त संकल्प सहित अगाडि बढ्नुलाई लोकतन्त्रमा निकै स्वाभाविक प्रक्रिया मानिन्छ । आवधिक निर्वाचनमा कुनै राजनीतिक दलले अधिकतम वा सुविधायुक्त बहुमत प्राप्त गरी शासन सञ्चालनको जनअख्तियारी प्राप्त गर्ने प्रक्रियालाई राजकाजको भाषामा राजनीतिक वैधता भन्ने गरिन्छ । राज्य प्रणाली सञ्चालनमा राजनीतिक वैधता सामान्यतः आवधिक हुन्छ ।

प्रत्याह्वान, लोकमत संकलन जस्ता प्रत्यक्ष लोकतन्त्रका अभ्यास कमजोर हुँदै गएको कारण पनि यो आवधिक प्रकृतिको भएको हो । हाल विश्व राजनीतिका शक्तिशाली शासकहरु जस्तो संयुक्त राज्य अमेरिकामा डोनाल्ड ट्रम्प, संयुक्त अधिराज्य बेलायतमा वोरिस जोन्सन, ब्राजिलमा वोल्सोनारो, भारतमा नरेन्द्र मोदी र नेपालमा के.पी ओली सबै राजनीतिक वैधता प्राप्त गरेर नै राज्य शक्तिको बागडोर समाल्ने स्थानमा पुगेका हुन् । जनमतका माध्यमबाट प्राप्त हुने राजनैतिक वा शासकीय वैधता प्राप्त गरेका शक्तिशाली सरकारहरुका विपक्षमा पटक-पटक किन देखा पर्छन् जनअसन्तुष्टिका आवाजहरु भन्ने विवेचना प्रस्तुत लेखमा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

राजनीतिक वैधता मात्रै लोकतन्त्रको सर्वेपरी पक्ष हो त ?

राजनैतिक वैधता लोकतान्त्रिक राज्य परिपाटीको एउटा पूर्वसर्त हो । मुलुकको संवैधानिक व्यवस्था र कानुनी परिधि भित्र रही जन साधारणको चाहना, माग एवम् आकांक्षाहरूलाई शिरोपर गर्दै आवधिक निर्वाचन मार्फत अधिकतम जनमत प्राप्त गरी शासन सत्ताको अख्तियारी ग्रहण गर्ने कार्य लोकतन्त्रको सर्वाधिक महत्वपूर्ण पक्ष हो । यो सार्वभौम नागरिकको तर्फबाट कुनै अमुक राजनीतिक दललाई निश्चित अवधिसम्मको लागि राज्य सञ्चालन गर्न अख्तियारी दिने विषय हो । यसले राज्य सञ्चालनको लागि सरकारको गठन गर्ने र शासन व्यवस्थापन गर्ने सार्वभौम आधार प्रदान गर्दछ । जनअभिमतको अभावमा शासन सत्ता कम्तीमा पनि लोकतान्त्रिक ठहरिँदैन । आवधिक जनमतबिनाको शासन या त निरकुंश, एकदलीय वा स्वल्पतन्त्रको रूपमा विकास हुन्छ । यसो भनिरहँदा, के राजनैतिक वैधता वा जनमत नै उन्नत शासन प्रणालीको पर्याप्त आधार हो त ?, भन्ने पश्न उठ्नु स्वाभाविक हो ? होइन । अवश्य होइन । यदि त्यसो हुँदो हो त, आफैले निर्वाचित गरेको दलको नेतृत्वमा गठन भएका शक्तिशाली सरकारका विरूद्ध नागरिक सडकमा आउने बाध्यता किन पर्थ्यो ।

पछिल्लो कालखण्डमा संयुक्त अधिराज्य बेलायतमा सघन बनेको ब्रेक्जिट विवाद, फ्रान्समा जोडतोडले उठेको एल्लो भेष्ट मुभमेन्ट, अमेरिकामा देखा परेको ब्ल्याक लिभ्स म्याटर्स, भारतमा देखा परेको नागरिकता संसोधन कानुनको विरोध, नेपालमा भएको गुठी विधेयकको विरोध, इनफ इज इनफ र विश्वव्यापिरूपमा देखा परेको कोभिड-१९ रोकथाम र नियन्त्रणमा देखिएका असामञ्जस्यता लगायतका प्रभावशाली परिदृष्यहरू देखा पर्नु वाञ्छनीय हुँदैनथ्यो र त्यस्ता चरित्रका आन्दोलन एंव विरोधका स्वरुपको सान्दर्भिकता रहँदैनथ्यो । यी नै विश्वव्यापी तथ्य र परिघटनाको अध्ययनबाट भन्न सकिन्छ की सही तरिकाले शासन सञ्चालनको लागि नागरिकका तर्फबाट प्रत्यायोजन गरिने आवधिक जनादेश वा राजनैतिक वैधता मात्र लोकतन्त्रको सम्पूर्ण, पर्याप्त र भरपर्दो पक्ष होइन । हुन पनि सक्दैन ।

दिगो शासन र गुणात्मक राज्य व्यवस्थाका लागि राजनीतिक जनमतका अलावा कार्य सम्पादन वैधता पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण र वाञ्छनीय हुन्छ । कार्यसम्पादन वैधता धेरै हदसम्म वर्तमानमा चलनचल्तीमा रहेको शब्द 'सर्भिस डेलिभरी'सँग सम्बन्धित छ । राजनीतिक नेतृत्वले आम नागरिकका सामु गरेका प्रतिवद्धता कति यथार्थ छन् ? तिनीहरुको कार्यान्वयनशीलता कस्तो छ ? त्यस्ता नीतिगत व्यवस्थाप्रति जनविश्वासको स्तर कस्तो छ ? राज्यका विभिन्न अङ्गहरुबिचको समन्वय एवं तिनीहरुको कार्य तत्परता र उत्प्रेरणको पक्ष कस्तो छ ? भन्ने जस्ता कुराले सरकारको 'कार्यसम्पादन वैधता' वा 'सर्भिस डेलीभरीको' स्तरलाई इङ्गित गर्दछ । राजकाजमा, कार्यसम्पादन वैधताले सरकारका समग्र व्यवहारप्रतिको जनस्वीकृति र जनसन्तुष्टिलाई जनाउँछ । यसले सरकार र जनताबीचको सघन संवाद र पारस्परिक विश्वासलाई उजागर गर्दछ ।

जन निर्वाचित सरकारको सत्तारोहणमा जनमतको जति भूमिका हुन्छ, सरकारको लोकप्रियता उसले लिएका नीतिगत पक्षको दिगोपना, नागरिकहरुको सरकारप्रतिको विश्वास, लगाव, स्वामित्व र सदासयता आदिले प्रतिबिम्बित गर्दछ । अत: स्वच्छ र प्रतिस्पर्धात्मक निर्वाचनका माध्यमबाट सापेक्ष वा अधिकतम जनमत प्राप्त गरी राज्य सञ्चालकको भूमिका ग्रहण गर्नु मात्रै लोकतान्त्रिक प्रणालीको परिचायक होइन । सही हिसाबले जनआकांक्षाको पहिचान गर्ने, त्यस्ता जनआकांक्षालाई मिहिन तरिकाले नीतिगत स्वरुपमा रुपान्तरण गर्ने र कुशल कार्यान्वयनका लागि संस्थागत क्षमता र कार्यतत्परताको विकास गर्न सके मात्रै राजनीतिक वैधताको जगमा उभिएको शासन सत्ता कार्य सम्पादनका हिसाबले अब्बल बन्न सक्छ । 'सर्भिस डेलिभरी' का हिसाबले चुस्त, जन केन्द्रित र लक्ष्य उन्मुख बन्न पुग्छ । त्यति मात्रै होइन, राजनीतिक जनमत र कार्यसम्पादन स्तरबीच उचित सन्तुलन मिलाउन सक्ने सरकार मुलुकको सामाजिक-आर्थिक रुपान्तरको अनुकरणीय साधन बन्न सक्छ । ऐन मौकामा देखा पर्ने कोभिड-१९ जस्ता महाव्याधि र बाढी पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपको रोकथाम, नियन्त्रण र न्यूनीकरणको सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण माध्यम बन्न सक्छ । विश्व राजनीतिमा ऐतिहासिक नेतृत्वकर्ताको परिचय स्थापित गरेका उदाहरणीय पात्रहरु शासकीय वैधता र उच्च कार्यसम्पादनको तादात्म्यताबाटै त्यो स्थानमा पुगेका हुन् ।

हाम्रो सन्दर्भ

आर्थिक एवं सामाजिक-साँस्कृतिक रुपान्तरणका माध्यमबाट समाजवाद उन्मुख राज्य व्यवस्थाको परिकल्पना हाम्रो संविधानले गरेको छ । यही संवैधानिक दायित्व पूरा गर्ने अभिभारा बोकेको अत्यन्तै सुविधायुक्त बहुमत सहितको सरकार हामीले पाएका छौं । सरकार गठनका प्रारम्भिक दिनहरुमा सरकारले अगाडि सारेका महत्त्वाकांक्षी योजना र जनजीविकाका कार्यक्रमप्रति आम सर्वसाधारणको निकै ठुलो उत्साह थियो । सरकाले अगाडि सारेका जनजीविकाका सवाल मात्रै होइन, महत्वाकांक्षी परियोजनामा समेत जनताले साथ दिएका थिए । विश्वास गरेका थिए । 'समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली' को राष्ट्रिय अभियानले नागरिकहरुमा आशाको सञ्चार गरेको थियो । राजनीतिक वैधताको हिसाबले शक्तिशाली सरकारको डेलिभरी पनि प्रभावकारी हुन्छ भन्ने आम विश्वास हुनु स्वाभाविक पनि हो । तर, परिणाममा, सरकारप्रतिको जनविश्वासको सापेक्षतामा राज्यबाट हुने डेलिभरी अपेक्षित नभएको आम गुनासो सर्वत्र पाइन्छ । सरकारले सबै राम्रो गरेको छ । आलोचना गर्ने वा विरोध

————बाँकी ४ पेजमा

आजको राशिफल

हाम्रो पात्रोबाट साभार

मेष :- आज मनमा शान्ति र अनुहारमा कान्ति छाउनेछ । विशिष्ठ व्यक्तिको साथ पाईनेछ । छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा रहला । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

वृष :- लाभ,हानी,आय,व्यय,सुख,दुख वरावरी मध्यम खालको दिन छ । विपरीत वर्गप्रति आकर्षण बढ्नेछ । आत्मबल बढाएर काम गरेमा असफल भइँदैन ।

मिथुन:- आजको दिन भाग्यशाली भएर देखा पर्नेछ । महिला वर्गबाट विशेष सहयमेग मिल्नेछ । उन्नति एवं प्रगतिको वातावरण बन्नेछ । शिक्षामा सफलता मिल्नेछ ।

कर्कट :- आज सभा समारोहमा सहभागि भई मिठो मसिने भोजन लिने अवसर आएपनि स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या आउँन सक्छ ख्याल गर्नुहोला ।

सिंह:- लगनशीलताले कामहरु अगाडी बढ्नेछन् । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । दिनको उत्तरार्ध अधिक सुखद् रहनेछ ।

कन्या :- मनमा निरासा र शरीरमा आलस्य आउला । आ^नो अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्श गर्नु पर्ला । मनमा दुविधा उत्पन्न हुनेछ । विवादपनि बढ्नेछ ।

तुला :- सामाजिक तथा धार्मिक कार्यमा रूची बढ्नेछ । दैनिक कार्यमा सफलता पाईनेछ । प्रेमसम्बन्ध र प्रणयप्रसङ्गका लागि पनि श्रेष्ठ समय रहेकोछ ।

वृश्चिक :- दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ । समाजिक कार्यमा मन जाला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला । वैदेशिक क्षेत्रबाट सफलता मिल्नेछ ।

धनु :- आफ्नै दक्षतामा विभिन्न कार्यहरु सम्पन्न हुनेछन् । इच्छा र आकांक्षा पूर्ण हुनेछ । शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ । आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउनेछ ।

मकर:- घर व्यवहारमा झमेला रहला । नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला । स्वास्थ्यमा खरावी रहला । आर्थिक कारोवारमा मन्दी आउनेछ ।

कुम्भ:- आज लामो समयदेखि प्रतीक्षा गरिएको काम पूरा हुनेछ । दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ । वित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ ।

मिन :- दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ । कुटुम्बको सहयोग मिल्नेछ । घरमा अतिथीको आगमन हुनेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

'काँग्रेस पराजित हुनुका धेरै कारण छन्' :अशोक चौधरी

■ रोहित कुमार मण्डल

लहान । नेपाली काँग्रेस सप्तरीका जिल्ला सदस्य अशोक कुमार चौधरीले पार्टिका तत्कालिन सभापति सुशिल कोइरालालाई संविधान जारी गरे पछि पुन: प्रधानमन्त्रीमा उठाउनु नेपाली काँग्रेसकको कमजोरी भएको र त्यहाँबाट नेपाली काँग्रेस कमजोर बन्दै आएको बताएका छन् ।

सप्तरीको कदमाहामा संचारकर्मीसंगको छोटो कुराकानीमा जेएस मुरारका बहुमुखि क्याम्पस लहानका स्ववीयू पूर्वसभापति, नेवि संघका पूर्व केन्द्रीय सदस्य समेत भइसकेका चौधरीले नेताहरूको नाम नलिइकनै एउटाले चर्का कुरा गरेर अगाडी बढन खोज्नु र अर्काले नेतृत्वको दलाली गरेर अगाडी बढन खोज्ने दुवै राम्रो नभएको र त्यसले नेपाली काँग्रेसलाई कमजोर बनाएको जिकिर गरे । निर्वाचनका लागि विकासका एजेन्डाले काम गर्नुपर्ने भए पनि अहिलेको जनप्रतिनिधिले त्यस्ता एजेन्डा अनुसार काम गर्न सकेको उनले टिप्पणी गरे । 'सुरूङ्गा नगर पालिकामा धेरै राजनीति भयो, राजनीतिको रोगलाई विकास बाहेक कुनै एन्टिवाइटिकले निको पार्न सक्दैन,' सप्तरी सुरूङ्गा नगर पालिका वडा नम्बर -४ मध्पट्टिको वडाध्यक्षमा नेपाली काँग्रेसबाट पराजित उमेदबार समेत रहेका उनले भने, 'सुरूङ्गा नगर पालिकामा विकासको इन्जेक्सनले समेत काम गर्न सकेन ।'

पार्टिले चुनावमा हार व्यहोर्नुमा नेतृत्वसहित पर्टिका केही अग्रपङतिका सबै दोषि भएको बताउँदै अब त्यस्ताहरूलाई पार्टिले उचित कारबाहि गर्नुपर्ने उनले बताए । 'नेपाली काँग्रेस सुरूङ्गा नगर

पालिका नेतृत्वको नगर तथा गाँउ बनाउने सोच, विचार, र आइडिया नै छैन, त्यैसेले काँग्रेस कमजोर हुनुको कारण नेतृत्व नै हो,' उनले भने, 'काँग्रेसलाई बलिययो बनाउन पर्टिमा नेतृत्व परिर्वतन हुनु जरूरी छ ।'

कोरोना...

डिजिटल थर्मोमिटर, दुई प्याकेट सेनिटरी प्याड, हात धुने, नुहाउने साबुन दिइएको क्लवका कार्यकारी निर्देशक विनोदकुमार विसुन्केले बताए । 'ढुवानी खर्चसहित प्रति गर्भवती सुत्केरीलाई तीन हजार चार सय ८५ रूपैयाँ बराबरको राहत दिइएको छ' कार्यकारी निर्देशक विनोद विसुन्केले भने ।

लहान नगरपालिकाकी उप-प्रमुख सरियार कुमारी चौधरीले कोभिड १९ को महामारीको बेलामा गर्भवती भएका र सुत्केरी भएका गरिब बिपन्न महिलालाई पोषणयुक्त राहत दिएर क्लबले मानवीय सेवा गरेको बताइन् । 'कोरोनाको कारणले रोजगारी खोसिएका परिवारका गर्भवती तथा सुत्केरीका लागि पोषणसहितको राहत सामग्री उपहार हो' उपप्रमुख चौधरीले भनिन् 'रोजगारी नहुँदा बिहान बेलुकाको छाक समेत राम्ररी टार्न नपाएकाहरूका लागि राहतले ठूलो सहयोग हुनेछ ।'

पहिलो चरणमा साढे १४ सयलाई राहत

क्लवसँग साझेदारी गरिरहेको एक्सन एड नेपाल पूर्वाञ्चल श्रोत केन्द्रका प्रमुख शिवनारायण चौधरीले कोरोना प्रभावित अति बिपन्न गर्भवती सुत्केरीहरूले भेग्दै आएको दु:खमा सहकार्य गर्न पोषिलोसहितको राहत सहयोग उपलब्ध गराइएको बताए ।

क्लवले यसअघि गत कात्तिकको पहिलो साता लहान ११, १२, १३, १४, २२ र २४ मा गरी छ सय ७८ जना र धनगढीमाई नगरको ९, १०, ११, १२, १३ र १४ नं. वडाक्षेत्रका सात सय ७२ जना गर्भवती सुत्केरीलाई सोही खालको राहत सामग्री वितरण गरेको अध्यक्ष उमेशकुमार विसुन्केले बताए । उनका अनुसार पहिलो चरणमा प्रति गर्भवती र सुत्केरीलाई ५० लाख १८ हजार चार सय रूपैयाँ बराबरको राहत सामग्री दिइएको थियो ।

कमलदहको...

प्रतिबद्धता जनाए । कमल दहको विकासका लागि चाँडै नै 'कमलदह विकास बोर्ड' गठन गरेर यसको विकास, प्रवर्द्धन र सौन्दर्यीकरणको काम अगाडि बढाइने उनले बताए । झण्डै २ किलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको कमल दह क्षेत्रमा हरेक नयाँ वर्ष, चाडपर्व र विदाका बेला घुमफिर तथा पिकनिक मनाउनेहरूको घुइँचो लाग्दछ । त्यसैगरी कमल दहमा हरिबोधिनी एकादशी दिनदेखि चार दिनसम्म ऐतिहासिक कमल दह मेला पनि लाग्दै आएको छ ।

पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्न सक्ने धार्मिक, ऐतिहासिक, पुरातात्विक र पर्यटकीय सम्पदाले भरिपूर्ण यस कमलदहको आधुनिक तरिकाले विकास भए देशकैं पर्यटकीय गन्तव्य बन्न सक्ने प्रचुर सम्भावना छ ।

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

-: जनहितका लागि :-

हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३११९
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३१३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६००१६
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१९
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६९
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०९७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६१
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००९५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	९८४२८९०९६५

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 रुपमा 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. बालबालिकाहरुलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगि लगाउनु पर्ने सबै खोप तोकिएअनुसार नियमित लगाऔं र बालबालिकाहरुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकासमा सहयोग गरौं, ९. उमेर नपुगेका बालबालिकाहरुलाई श्रममा नलगाऔं, १०. विद्यालय जाने उमेर भएका सबै बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य रुपमा 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. चौपायाहरुलाई छाडा नछोडौं, १६. होटल व्यवसायीहरुले बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नबेचौं । उभोक्ताको स्वास्थ्यमा ख्याल गरौं, १७. नगरपालिका भित्रका सिमसारहरुको संरक्षण र विकासमा सहयोग गरौं ।

लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

सप्तरीमा जंगली हात्ती आतंक, अन्नबाली नष्ट

सप्तरी । कोशी टप्पु बन्य जन्तु आरक्ष क्षेत्रबाट निस्केको जंगली हात्तीले शनिबार र आइतबार मध्य रात सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिकाको विभिन्न वडामा आधा दर्जन घर भत्काउनुका साथै लाखौंको अन्नबाली नष्ट गरिदिएपछि स्थानिय त्रासमा छन् ।

राती १ बजेतिर हात्ती आक्रमणमा शम्भुनाथ नगपालिका वडा नं. २ र ७ मा आधा दर्जनभन्दा बढी फुसको संरचना भएको घर भत्किनुका साथै लाखौंको खाद्यान्न र खेतमा लगाइएका अन्नबाली नष्ट भएपछि स्थानिय त्रस्त भएका हुन् ।

चार पाँच वटा जंगली हात्तीको समूहले शम्भुनाथ नगरपालिका २ का मो. जाहागिर, मो. असरादिन, मो. हजरादिन तथा वडा न. ७ का सिमरित दास, सुकमार दास, भिम दास, राजकुमार दास, काशीकुमार दास लगायतको घर भत्काइदिएको पीडितहरूले बताएका छन् ।

हात्तीको आंतकपछि गाउँले त्रासमा जाग्राम बस्न थालेका छन् । सो क्षेत्रका बालबालिका पनि घर बाहिर निस्कन डर मानिरहेका छन् । स्थानिय मोहम्मद जाहागिरले भने, 'हात्तीले अन्नबाली र घरमा क्षति पुर्‍याउनुका साथै ज्यान समेत लिने सम्भावना बढाएपछि हाम्रो भोक र निन्द्रा दुबै हरेको छ ।'

कोशी टप्पु बन्य जन्तु आरक्षका हात्तीले ६ महिना यता मात्रै जिल्लामा दुई दर्जन भन्दा बढी घर भत्काएको प्रहरी तथ्यांकले देखाएको छ । यस्तै सय विगहा भन्दा बढी जग्गामा लगाइएको अन्नबाली नष्ट गरिसकेको सीतापुरका कृषक चिरन्जिबी दाहाल बताउँछन् ।

हात्ती आंतकबाट सर्वाधिक प्रभावित मानिएको शम्भुनाथ नगरपालिका, कंचनरुप नगरपालिका, सुरुङ्गा नगरपालिका, सप्तकोशी नगरपालिका, खडक नगरपालिका, हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका, रूपनी गाउँपालिका र अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिकाका बासिन्दाहरूले वर्षौदेखी नियन्त्रण र क्षतिपूर्ती माँग गर्दै स्थानिय प्रशासन र आरक्ष प्रशासनलाई ज्ञापनपत्र बुझाउँदै आएका छन् । तर यसतर्फ हालसम्म कुनै ठोस पहल नभएको उनीहरूको गुनासो छ । स्थानिय कृषक इश्वर दाहालले भने, 'गाउँमा हात्ती पसेको जानकारी गराएपछि प्रहरी आउने र हाति धपाउने बाहेक हालसम्म कुनै ठोस काम र उपाय हुन सकेको छैन् ।' प्रदेश सभा सदस्य गोबिन्द न्यौपानेले जिल्लामा निरन्तर जारि रहेको हात्ती आंतकबारे संघीय र प्रदेश दुबै सरकारको ध्यानाकर्षण गराइसकिएको बताउँदै अविलम्ब यसको स्थायी समाधान खोज्नु पर्नेमा जोड दिएका छन् ।

जननिर्वाचित...

गर्नेहरूको सोच, विचार वा दृष्टिमा दोष छ, भनेर प्रतिरक्षाको प्रयास गरिए पनि सरकारका तमाम कमजोरीलाई छोप्न गाह्रो पर्छ ।

सरकारले आफ्ना कमजोरी पत्ता लगाउन जन साधारणको तहबाट आफ्ना कामको मूल्यांकन गर्न सक्नु पर्छ । आफ्ना कार्य र व्यवहारको क्रस चेकिङ गर्ने संयन्त्र बनाउन सक्नु पर्छ । नागरिकहरूसँग विभिन्न माध्यमले सघन संवाद गर्न सक्नु पर्छ । उनीहरूका सवाल एवम् गुनासालाई समयै सम्बोधन गर्ने सामर्थ्य राख्नु पर्छ । यसका लागि सरकारका अङ्गहरूबिचको शक्ति विभाजन र सन्तुलन, संवैधानिक निकायहरुको सबलीकरण र स्वायत्तता, सेवा प्रवाहका संयन्त्रहरुको सशक्तीकरण र कार्यतत्परता विकास जस्ता पक्षमा ध्यान दिनु जरूरी छ । यी सबैका लागि सरकारका तीनै तहहरु सघं, प्रदेश र स्थानीय तहबीच सहकार्य, सह-अस्तित्व र समन्वयमा आधारित सम्बन्धको विकासलाई केन्द्रमा राख्नु जरूरी छ । लोकतान्त्रिक राज्य प्रणालीमा सरकारको प्रभाकारिता कार्यकुशलता, जिम्मेवारीपन, सवंदेनशीलता जस्ता कुराहरूबाट देखिनु पर्दछ । यसले कानुनको शासन, भ्रष्टाचारको न्यूनीकरण र सुशासनको माध्यमबाट जनसन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्नु पर्छ । जन साधारणले सरकारलाई उसको नारा र वाकपटुतामा होइन, आफ्नै सहर र गाउँका दैनिक जीविकाका सवालमा अनुभूत गर्न पाउनु पर्छ । नागरिकहरु र सरकारबीच विश्वासको सम्बन्ध बलियो भएमा मात्र प्राकृतिक प्रकोप, विश्वव्यापी महाव्याधि जस्ता संकटमा सरकारले नागरिकबाट र नागरिकले सरकारबाट साथ र सहयोग पाउने वातावरण बन्दछ ।

त्यसो हुन सके मात्रै राजनीतिक वैधताको जगमा अडिएको सरकारको 'डेलिभरी' संयन्त्रले जनसमर्थन प्राप्त गर्दछ र साँच्चिकै त्यस्तो सरकार राजनीतिक इतिहासमा अनुकरणीय सरकारको रूपमा रहिरहन सक्छ ।

जाडो मौसममा व्यायाम : कति गर्ने, कहाँ गर्ने ?

नियमित व्यायाम गर्नाले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ्ने गर्छ ? यो यस्तो प्रश्न हो जुन प्रायः सबैको दिमागमा आएको हुनुपर्छ । व्यायामले दुवै शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । यो अकाट्य सत्य हो । तर व्यायामले शरीरको रोग प्रतिरक्षा प्रणाली मजबुत बनाउनको लागि भूमिका खेल्छ त ? भन्ने विषयमा विशेषज्ञहरूमा समेत एक मत देखिँदैन ।

प्रतिरक्षा प्रणालीको बारेमा यो वर्ष विश्वभरि धेरै शब्दावलीहरू प्रयोगमा आए । कोभिड १९ को महामारीका कारण सबैले आफ्नो प्रतिरक्षा वृद्धि गर्नको लागि भनेर गुर्जो र बेसार पानीको प्रचुर प्रयोग गरेको देख्न सकिन्छ । प्रतिरक्षाले फ्लुको खतराबाट बचाउँछ र परिवर्तित मौसममा चिसो, ज्वरो आदि समस्याबाट बचाउने गर्छ । यसैले प्रतिरक्षा वृद्धि गर्नका लागि खानपानमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।

असल स्वास्थ्यको लागि व्यायाम आवश्यक

व्यायामले मुटु, फोक्सो, हड्डी, मांसपेशीहरु र मेटाबोलिकलाई स्वस्थ बनाउन भूमिका खेल्छ । व्यायामले कैयौं नसर्ने रोगहरू स्ट्रोक, मधुमेह, दम र आस्टियोपोरोसिस जस्ता रोगहरूको संक्रमण रोक्न मद्दत गर्छ । दैनिक व्यायाम गर्ने हो भने आफ्नो शरीरमा थुप्रै सकारात्मक परिवर्तनहरूको महसुस गर्न सकिनेछ । जस्तै शरीरमा रहेका सेरोटोनिन, डोपामाइन र नोरिपाइनफ्रिन हर्मोनको राम्रो सन्तुलनले हाम्रो मुड नियन्त्रणमा समेत भूमिका खेल्छ । त्यसैले यो भन्नु गलत हुनेछैन कि व्यायाम राम्रो स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित छ ।

प्रतिरोध क्षमता बढाउन व्यायामको भूमिका

शरीरमा प्रतिरोध क्षमतामा स्वास्थ्य, निद्रा, पाचन र फिटनेसले धेरै प्रभाव पारेको हुन्छ । व्यायामले सिधा रोग प्रतिरोध क्षमता बढाउँदैन । तर अप्रत्यक्ष रूपमा नियमित व्यायाम गर्नाले तपाईंको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्‍याइरहेको

हुन्छ । स्वास्थ्य राम्रो भएपछि निन्द्रा राम्रो लाग्छ, पाचन र मेटाबोलिजम सही हुन्छ, जसले रोग प्रतिरोध क्षमता पनि बढाउँछ । व्यायामका अतिरिक्त तपाईंको शरीरको सम्पूर्ण भागमा रगत सञ्चार पनि छिटो हुन्छ, त्यसकारण सबै अंगहरूले अक्सिजन र पोषणहरु खाना मार्फत शरीरको प्राप्त गर्दछन् । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ । त्यसैले समग्र व्यायाम राम्रो प्रतिरक्षाको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

एक दिनमा कति व्यायाम उपयुक्त हुन्छ ?

रोगहरूको यस मौसममा थोरै लापरवाहीले पनि हामीलाई ठूलो समस्यामा पार्न सक्छ । डब्ल्यूएचओको दिशानिर्देश अनुसार दैनिक कम्तीमा ३० मिनेट शारीरिक गतिविधि शरीरको लागि आवश्यक हुन्छ । यदि तपाई चाहनुहुन्छ भने सामान्य रूपमा एक घण्टासम्म पनि आफ्नो क्षमता अनुसार व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ । यस्तो व्यायाममा तेज हिँड्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने, गल्फ, नृत्य वा अन्य घरेलु कामहरु पनि पर्न सक्छन् ।

जाडोमा गर्नुपर्ने विशेष व्यायाम

चिसो मौसम नजिकिँदै जाँदा मानिसहरु पनि आफ्नो शरीरको बारेमा लापरवाह देखिन्छन् । यस समयमा व्यक्तिहरु दौड उपयुक्त मान्दैनन् र बाँकी व्यायामहरु छोड्छन् पनि । जाडोको समयमा बिहान प्रदूषणको जोखिम पनि बढी हुन्छ । यस्तो अवस्थामा पनि व्यायाम गर्नु त आवश्यक छ ।

यस्तो अवस्थामा तपाईंले घरभित्रै गर्ने व्यायाम गर्न सक्नुहुन्छ । मर्निङ वाक अनिवार्य होइन, अनिवार्य त बस् व्यायाम हो ।

व्यायामले तपाईंलाई शक्तिशाली बनाउँछ ?

जाडो मौसममा व्यायामलाई धेरै महत्वपूर्ण मानिन्छ । जति धेरै शरीर भित्रबाट सुदृढ पार्नुपर्छ, उति बाहिरबाट पनि शरीरलाई सुदृढ पार्नु आवश्यक छ । जाडोको मौसम भनेको रोग बढ्ने मौसम हो, जसमा द्रुत गतिमा फ्लूले आक्रमण गर्ने गर्छन् । भित्रबाट बढ्दो प्रतिरक्षाको साथ बाहिरी हड्डीहरु र मांसपेशीहरु मजबुत हुने गर्छन् । तपाईंलाई व्यायामले हल्का र फिट महसुस गराउने गर्छ ।

मुटु रोगबाट बच्नको लागि

सामान्यतया जाडोमा मुटुसँग सम्बन्धित बिरामीहरु बढी जोखिममा हुन्छन् । यो पनि सत्य हो कि यस अवस्थामा व्यायामले हृदय रोगको सम्भावना कम गर्न मद्दत गर्छ । फोक्सोबाट ब्याक्टेरिया हटाउन मद्दत गर्छ । सही व्यायामले तपाईंलाई जाडोमा पनि फिट राख्छ र तपाईंलाई रोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ ।

अनलाईनखबरबाट

बोन्ड पेपर हराएको सुचना

लहान देखि मिर्चैया जाने क्रममा २२०००८६७६ र २२००२२४६१ पोलिसी नम्बर भएको बोन्ड पेपर हराएको हुनाले पाउनुहुने महानुभावले मोबाइल नम्बर ९८०१५४२६०० मा सम्पर्क गरि बुझाइदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गरिन्छ।

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

अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

नरहा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक : शम्भु कुमार यादव, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी कम्प्यूटर ले-आउट : महेन्द्र प्रसाद चौधरी
कार्यालय :लहान नगरपालिका-१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६१९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , e-mail : lahanpost@gmail.com मुद्रक : न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)