

# लहानपोस्ट

LAHANPOST DAILY

लेख, रचना, समाचार र  
विज्ञापन प्रकाशन गर्नु परेमा  
हामीलाई सम्मनुहोस्।

लहानपोस्ट दैनिकको कार्यालय  
लहान न.पा.-१०, ग्रामीण चौक  
फोन नं.: ०३३-४६१६६७,  
६८४२८२४६७, ६८४२८३६३१४,  
६८०३३१६१६२, ६८०३३१६१६३

वर्ष : ०१ अंक : १८ पृष्ठ : ४ २०७७ साउन १८ गते आइतबार (Sunday 2 August 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

## घुमफिर गरौं 'गोसाई ताल'

### भौवाई खोल्सीलाई युवाले यसरी बनाउँदैछन् धार्मिक पर्यटकीय स्थल



युवाहरूले यसवर्ष प्रदिप गिरिको संसदीय पूर्वाधारको १५ लाख रुपैयाँ, बन कार्यालय लहानको १० लाख रुपैयाँ र भू-संरक्षण कार्यालयको ६ लाख ५० हजार रुपैयाँ लागतमा तालको पुनसंरचना गरेका हुन ।



**लहान ।** गाउँलेद्वारा २०३३ सालदेखि संरक्षित १५ बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको लहान नगरपालिका-१५ बानोस्थित भौवाई खोल्सीलाई स्थानीय युवाले संरक्षण गरी धार्मिक पर्यटकीय स्थलको रूपमा रुपान्तरण गरेका छन्। उनीहरूले धार्मिक पर्यटनका लागि खोल्सीको नाम नै परिवर्तन गरि गोसाई ताल नामाकरण गरेका छन्।

१ सय १० घरधुरी थारु, मुसहर समुदायको बसोबास रहेको बानोबासोले ३ सय ७५ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको वनक्षेत्रलाई संरक्षण गर्दै आएका थिए। संरक्षित वन क्षेत्रभित्रबाट बाढे आएको वर्षाको पानी १५ बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको भौवाई खोल्सीमा जमेपछि बाँध बाधेर

स्थानीयले पोखरीको रूप दिएको थियो। त्यही पोखरीको पानी हिउँदमा सिँचाइका लागि किसानहरूले कूलो निर्माण गरी उपयोग गर्दै आएका थिए।

खोल्सीबाट पोखरी बनेको उक्त क्षेत्रलाई भौवाई खोल्सी चुरिया डाँडा सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति बनाई संरक्षण गरिँदै आएको थियो। त्यही खोल्सीबाट पोखरी र पोखरीबाट बनेको ताललाई अहिले स्थानीय युवाहरूले पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन लागि परेका छन्।

१५ बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको ताललाई जिर्णोद्धार गरि युवाहरूले पोखराको मिनी फेवातालको भल्को दिने गरी जिर्णोद्धार गरेका छन्। पोखरी नाम फेरिएर गोसाई ताल बनेको छ।

तालमा दुई वटा बोटिङको व्यवस्था गरिएको छ। वरिपरी तालको बीच भागमा पोखराको फेवाताल भै मन्दिर निर्माण गर्ने योजना बनाइएको छ। तालको बीचमा रहेको ढिस्कोमा पुन बोटिङको व्यवस्था गरिएको छ। चारैतिर चुरे वनक्षेत्रले घेरिएको ताल वरपर विभिन्न स्थानमा २० वटा विश्रामस्थल निर्माण गरिएको छ। जहाँबाट ताल र चुरे वनक्षेत्रको मनमोहक दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ। चराचुराङ्गीको चिर्बिर् ध्वनीले दृश्यावलोकन सँगै जोकोहीको मनलाई उडेलित बनाउँछ।

स्थानीय युवाहरूले ताल संरक्षण गरेपछि बोटिङको मज्जा लिने आगन्तुकहरूको संख्या बढ्न थालेको छ। गोसाई तालको

शिरान डाँडाको टुप्पोमा शिव मन्दिर स्थापना गरिएको छ। जहाँ सोमबार तीर्थातुहरु गोसाई तालको जल लिएर चढाउन पुग्छन्। युवाहरूले यसवर्ष प्रदिप गिरिको संसदीय पूर्वाधारको १५ लाख रुपैयाँ, बन कार्यालय लहानको १० लाख रुपैयाँ र भू-संरक्षण कार्यालयको ६ लाख ५० हजार रुपैयाँ लागतमा तालको पुनसंरचना गरेका हुन।

'हामीले गोसाई ताललाई धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन गुरुयोजना (डिपिआर) तयार गरेका छौं,' गोसाई ताल संरक्षण समितिका अध्यक्ष अभिनन्दन चौधरीले भने, पर्यटकीय संभावना बोकेको यस ताल वरपर भ्यू टावर, बुद्ध मन्दिरहरू निर्माण गर्ने योजना

बनाएका छौं, यसका लागि सबैको साथ सहयोग हामीलाई चाहिन्छ।'

लहान नगरपालिका-१५ स्थित नजिकै दुई किलोमिटरमा अवस्थित प्रख्यात राजदेवी मन्दिर दर्शनका लागि आउने आगन्तुकलाई गोसाई तालको मनमोहक दृश्य दृश्यावलोकन गराउने समितिको योजना छ। त्यही योजना अनुसार तालको शिरान चुरे डाँडामा शिव मन्दिर स्थापना गरिएको उनले जानकारी दिए।

तालको पूर्वी-उत्तरी चुरे डाँडामा ऐतिहासिक गोसाई थान रहेकाले तालको नामाकरण पनि त्यही अनुसार राखिएको समितिका सदस्य आनन्द चौधरीले सुनाए। हरेक वर्ष असार

१ गते गोसाई थानमा पुजा गर्ने परम्परा छ,' उनले भने, पुजा गरेपछि पानी पने र धानखेती गर्ने बानोबासोको चलन थियो, त्यही परम्परालाई कायम राख्न तालको नाम नै 'गोसाई ताल' राखेका हौं।'

स्थानीय युवा महेन्द्र चौधरीका अनुसार लकडाउन अवधिभरमा तालको जिर्णोद्धारमा युवा सक्रिय भएर खटेका थिए। युवाकै सक्रियताले पर्यटकीय गन्तव्य रूप दिन सफल भएको उनले सुनाए। युवाहरू भन्छन्, 'पोखराको फेवातालको भल्को दिने गरी मिनी फेवाताल अर्थात गोसाई ताल, निर्माणमा जुटेका छौं, यसक्षेत्र अवलोकन गर्न हामी आगन्तुकलाई आह्वान गर्छौं।'

## सिरहामा पनि समुदायमा भेटिए संक्रमित भीडभाड हुने हाटबजारमा रोक

**लहान ।** शनिबार सिरहामा थपिएका पाँच जना संक्रमित मध्ये दुई जना समुदायमा बस्दै आएको पुरुषमा कोरोना पुष्टि भएको छ। सिरहा नगरपालिका-१६ पुरुष राजनीतिकर्मी र लहान नगरपालिका-८ का पुरुष स्वास्थ्यकर्मीसहित तीन जना क्वारेन्टिनमा रहेका पुरुषमा संक्रमण पुष्टि भएको छ।

जिल्ला स्वास्थ्य प्रमुख कृष्णदेव यादवका अनुसार संक्रमण पुष्टि भएका दुई जना समुदायमा हाई मोबिलिटी भएका व्यक्तिहरू हुन। उनीहरू चार दिन अघि मात्र पिसिआर परीक्षणका लागि स्वाब संकलन गराएका थिए। स्वाब संकलन गराएपछि पनि उनीहरू हिंडुल गर्न छोडेका थिएनन्। संक्रमितहरूको यात्रा



भेटेको उनीहरू आफैँ सम्भिन सकिरहेका छैनन्। दुबै जना संक्रमितलाई आईसोलेसन अस्पतालमा लाने तयारी भैरहेको यादवले बताए। यससँगै सिरहामा संक्रमितको संख्या दुई सय १५ पुगेको छ। एक सय ६६ जना संक्रमितहरू निको भएर घर फर्किसकेका छन।

प्रादेशिक स्वास्थ्य निर्देशनालयका प्रवक्ता विजय भाका अनुसार प्रदेश २ मा शनिबार १५ जना संक्रमित थपिएका छन्। जसमध्ये आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयका तीन जना कर्मचारीमा संक्रमण पुष्टि भएको उनले बताए। यससँगै प्रदेश २ मा संक्रमितको संख्या ४ हजार ७ सय ६८ पुगेको छ।

**लहान ।** सिरहाका विभिन्न स्थानमा लाग्दै आएको हाटबजारमा स्थानीय प्रशासनले रोक लगाएको छ। हाटबजारमा हुने भीडभाड र चहलपहलका कारण कोरोना सङ्क्रमण फैलिन सक्ने भन्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालयले आज सूचना जारी गर्दै जिल्लाका विभिन्न स्थानमा लाग्ने हाटबजारमा रोक लगाएको हो।

सहर बजार तथा ग्रामीण भेगमा भीडभाड र चहलपहल बढ्ने गरेकाले सङ्क्रमणको जोखिमलाई दृष्टिगत गरी हाटबजार नलगाउन आग्रह गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी प्रदीपराज कँडेलले बताए। अत्यावश्यक काम नपरी आग्रह गर्दै प्रजिअ कँडेलले बजार तथा कार्यालय जाने परे अनिवार्य

रुपमा मास्क लगाउन र भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्ने बताए। साथै कृष्णजन्माष्टमी, रक्षाबन्धनलागायत विभिन्न चाडपर्वका बेला जिल्लाका विभिन्न मन्दिर तथा धार्मिकस्थलमा हुने मेला, महोत्सवसमेत नगर्न आग्रह गर्दै प्रजिअ कँडेलले घरमै बसेर चाडपर्व मनाउन आग्रहसमेत गरे।

छिमेकी सप्तरी र धनुषालागायत जिल्लामा तीव्र रुपमा कोरोना सङ्क्रमण फैलिन



थालेपछि जोखिम बढेकाले सभा, सम्मेलन, गोष्ठो, अन्तरक्रियजस्ता कार्यक्रम नगर्न जिल्लाका १७ वटै स्थानीय तहलाई पत्राचार गरी आग्रह गरिएको प्रजिअ कँडेलले बताए।

भारतीय सीमा क्षेत्रमा लुकीछिपी भइरहेको प्रवेशमा कडाइ गरिएको बताउँदै प्रजिअ कँडेलले भारतीय बजारबाट आउने जाने क्रम बढेको गुनासो आएपछि सीमा नाका पूर्ण रुपमा बन्द गर्न कडा निर्देशन दिएको जानकारी दिए।

# सम्पादकीय

## स्थानीय सरकार

### जवाफदेही बन

नेपालको संविधान २०७२ लागू भएपछि स्थानीय निकाय स्थानीय सरकारको रूपमा क्रियाशील छ । स्थानीय सरकारको रूपमा रहेकाले यसले स्थानीय कार्यपालिका, स्थानीय व्यवस्थापिका, न्यायपालिका र स्थानीय आर्थिक कार्यप्रणालीसम्बन्धी अधिकार प्राप्त गरेको छ । स्थानीय कार्यपालिकाले स्थानीय सरकारका रूपमा स्थानीय शासन गर्ने अधिकार सविधानबाट प्राप्त गरेको छ । नेपालको संविधानको धारा २२६ ले स्थानीय व्यवस्थापिकालाई कानून बनाउने अधिकार प्रदत्त गरेको छ । तदनुसार स्थानीय तहहरूले यसको अभ्यास गर्दै स्थानीय कानूनहरू बनाएका छन् । त्यसैगरी संविधानको धारा २१७ ले न्याय सम्पादन गर्न न्यायिक समितिको अवधारणा अधि सारसँगै संविधानको अधिकार प्रयोग गरी स्थानीय अदालतका रूपमा स्थान ग्रहण गर्दै आएको छ । स्थानीय निकायलाई स्थानीय आर्थिक कार्यप्रणाली सम्बन्धमा समेत संविधानले व्यवस्था गरिएको छ । यसप्रकार स्थानीय तहलाई गाउँ/नगरको सिंहदरबारको उपमा दिने गरिन्छ ।

संविधानबाट यी प्रदत्त अधिकारहरूले केन्द्रीयस्तर तथा जिल्लास्तरबाट हुने धेरै अधिकार स्थानीय तहमा हस्तान्तरण गरिएको छ । जस्तै पहिलोपटक स्थानीय तहबाटै कार्यपालिका, न्यायपालिका र व्यवस्थापिकाको काम भइरहेको छ । न्यायिक अधिकारलाई अधिकार सम्पन्न बनाइएको छ भने स्थानीय तहका लागि आवश्यक कानून आफूले सभाले तर्जुमा गर्छ । विद्यालय, सहकारी सञ्चालन, स्थानीय कर सेवा शुल्क र दस्तुर तोक्ने, प्रदेश कानूनको अधिनमा रही एफएम रेडियो सञ्चालन गर्ने अधिकारदेखि गाउँपालिका र नगरपालिकाले आवश्यक ठानेमा गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको केन्द्र र नाम पनि हेरफेर गर्नसक्ने सम्मको अधिकार पाएका छन् ।

स्थानीय सरकार सञ्चालनका लागि स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ तर्जुमा गरिएको छ । यस ऐनले गाउँपालिका र नगरपालिकाको बजेट पेश र पारितको समय तालिका पनि समेटिएको छ । तर विडम्बना गाउँको सेवा गाउँमै उपलब्ध गराउने सुरुवात भएपनि जनप्रतिनिधि बीचको व्यक्तिगत र दलीय टकराव अनि उल्लङ्घनले स्थानीय जनता मारमा परेका छन् ।

संविधानले अधिकार प्रत्याख्यान त गर्‍यो तर कार्यान्वयन तह फितलो हुँदा जनताले सास्ती भोग्नु परिरहेको छ । आन्तरिक विवाद, जनप्रतिनिधिबीचको व्यक्तिगत टकराव र दलीय उल्लङ्घनले सिरहाका ६ स्थानीय तहले गत असार १० गतेसम्ममा ल्याउनुपर्ने चालू आर्थिक वर्षको बजेट अर्भै ल्याउन सकेका छन् । जसका कारण ती स्थानीय तहको विकास निर्माणका काम अचल्यैलामा परेको छ ।

संघीय सरकारले प्रत्येक स्थानीय तहलाई पत्राचार गरी असार १० भित्रै बजेट ल्याइसक्न निर्देशन दिए पनि सिरहाका १७ मध्ये ६ स्थानीय तहले निर्धारित समयभित्र बजेट ल्याउन असफल हुन दुर्भाग्य हो । संघीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालयले अर्थमन्त्रालयको पत्रअनुसार असार १० गतेभित्रै स्थानीय तहले आम्चो गाउँ तथा नगरसभामा बजेट पेश गरिसक्न निर्देशन दिएको थियो ।

समयमै बजेट नआएमा संघीय सरकारबाट सम्बन्धित स्थानीय तहमा जाने अनुदान र राजस्व बाँडफाँटको प्रबर्द्धनमा समस्या पर्ने चेतावनीसहित अर्थमन्त्रालयले पत्राचार गर्नुपर्ने अवस्था आउनु अधिकार सम्पन्न स्थानीय तहको लाचारीपनि नै हो । मन्त्रालयको पत्राचारपछि मात्र जिल्लाका १७ स्थानीय तहमध्ये ११ स्थानीय तहले मात्रै गाउँ तथा नगरसभामा बजेट पेश गरे ।

सिरहामा ट नगरपालिका र ६ गाउँपालिका छन् । कोष तथा लेखा नियन्त्रण कार्यालयका अनुसार जिल्लाका १७ स्थानीय तहमध्ये ५ गाउँपालिका र एक नगरपालिका गरी ६ स्थानीय तहले अर्भै गाउँ तथा नगरसभामा बजेट पेश गर्न सकेका छैनन् । ती स्थानीय तहहरू नरहा गाउँपालिका, औरी, नवराजपुर, लक्ष्मीपुर पतारी र बरियारपट्टी गाउँपालिका छन् । यसैगरी सिरहा नगरपालिकाले पनि नगरसभामा बजेट पेश गर्न सकेको छैन ।

स्थानीय तहको यस्तो अवस्थाले नेपालको संविधान २०७२ ले प्रदत्त गरेको अधिकार र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ अनुसार कति अधिकार उपभोग भयो भन्ने आँकलन जोकोहीले सजिलै गर्न सक्छन् । तसर्थ, जनप्रतिनिधिबीचको व्यक्तिगत टकराव र दलीय उल्लङ्घनको नाममा स्थानीय तह र ती तहका स्थानीय जनताको अधिकार कुण्ठित गरिनु र बन्दी बनाइनु छैन । हरेक व्यक्तिले गाउँ, नगरको विकास र स्थानीय सरकारको अनुभूति गर्न पाउँनुपर्छ । यसतर्फ स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिको ध्यान फुगोस ।

# राजनीति कसले गर्ने ?

सर्वेश शर्मा

नेपालका राजनीतिक दलहरूको विद्यमान संरचनामा नेतृत्वमा पुग्न निकै समय लाग्छ । दलभित्रको आन्तरिक संगठनमा जिल्ला, केन्द्रसम्म वा राष्ट्रिय राजनीतिमा कमसेकम सांसद बन्न पनि दलको विद्यार्थी संगठनबाट सुरु गरेर दशकोपछि गाउँ, नगर, जिल्ला तह हुँदै उक्लनुपर्छ । तैपनि दलको कुनै गुटको सिफारिसविना चुनावमा उमेदवार हुन पाइँदैन । उमेदवारी पाए पनि मनयौं पेसा खर्च गरेरमा चुनाव जित्न सकिन्छ । अभ माथि उक्लिन परे गुटगत भागबण्डामा परेमात्र मन्त्री बन्ने सम्भावना हुन्छ ।

यसैबाट पनि नेपाली राजनीतिमा मन्त्रिसम्म बन्ने प्रक्रियामा जीवनको कति लामो समय बिताउनुपर्ने स्पष्ट हुन्छ । अनि यति लामो समय राजनीतिलाई सुम्पिएपछि त्यो पूर्णकालीन पेसा बन्न जान्छ र जीविकोपार्जनको अन्य विकल्प नहुँदा भ्रष्टाचारको प्रमुख कारण पनि बन्ने जोखिम रहन्छ । विद्यार्थी कालदेखि दलको भन्डा नबोकेको तर पेसागत दक्षता र राजनीतिक चेतना भएको इच्छुक व्यक्ति समयक्रममा आ नो अस्था रहेको राजनीतिक दलमा संलग्न हुन चाहेमा अहिलेका दलहरूको संरचनाले उसलाई राजनीतिक मूलधारमा स्थापित हुन सम्भव छ ?

दुर्भाग्य, अपवादबाहेक यो असम्भव प्रायः देखिन्छ । हाम्रोजस्तै राजनीतिक व्यवस्था रहेको भारतमा सन् २००४ मा सत्तारूढ भारतीय राष्ट्रिय कांग्रेसले अर्थशास्त्री डा. मनमोहन सिंहलाई प्रधानमन्त्री बनायो । यद्यपि, उनको दलमा लामो राजनीतिक योगदान थिएन । तर, उनले विभिन्न पदमा रहेर सत्तारीदेखि नब्बेको दशकमा भारतको उदार आर्थिक नीति निर्माण र पुनर्संरचनाको नेतृत्व गरेका थिए । नेपालको सदृशमा हालका अर्थमन्त्री डा. युवराज खतिवडालाई यसको उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ । यद्यपि, उनको उपलब्धिको समीक्षा अलग्गै छ । अन्य पार्टीमा पनि उदाहरणका लागि डा. स्वर्गीम वाग्लेजस्ता विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय अनुभव बोकेकाहरूले पार्टीभित्रको पुरातनताको अपेक्षा पूरा हुनसक्छ ।

दलगत संरचनामा सुधार सविधानतः अहिलेको शासन पद्धति संसदीय हो तर अभ्यासमा भने केन्द्रमा राजनीतिक दल रहेको देखिन्छ । त्यसैले शासन व्यवस्था सुदृढीकरणका लागि पहिलो सर्त राजनीतिक दलको पुनर्संरचना हो



देश किन बनेन ? बारम्बार जनताको मत किन खेर गए ? विसं २०४६ पछि विभिन्न दलका नेतृत्वमा सरकार बने । प्रधानमन्त्रीमा फरक अनुहार आए तर सरकार सञ्चालन शैलीमा जनताले तात्त्विक अन्तर महसुस गरेनन् ? अहिलेका पुराना र दूला पार्टीमध्ये नेपाली कांग्रेस र नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)को राजनीतिक विचारधारा फरक छन् । तर, तिनले हालसम्म प्रदर्शन गरेका व्यवहारका आधारमा तीबीच यी बराबर पनि अन्तर छैन ।

दलका विद्यमान सांगठनिक संरचना, नेतृत्व, कार्यशैली निरन्तर रहे जुन दलको सरकार आए पनि त्यसबाट आशावादी हुन सकिन्न । दलभित्रको आन्तरिक कलहले बहुमतकै सरकार ढलेको वा बारम्बार असुरक्षित हुने गरेको हाम्रो लागि नौलो होइन ।

नेपालमा केही समयदेखि वैकल्पिक शक्तिहरूको एउटा लहर चलेको छ । पुराना भनिएका पार्टीले केही गर्न सकेनन्, तिनको विकल्पमा हामी भर्ने गरिएको सुनिन्छ । तर, उनीहरूले अवलम्बन गर्न चाहेको राजनीतिक विचार र चरित्रमा स्पष्टता देखिँदैन । दल स्थापना गरिहालेले बहसका नाममा पुराना पार्टीलाई गालीमात्र गरेर राजनीति सम्भव छैन ।

त्यसैले बहस जरुरी छ - के नयाँ भन्दिमा असल हुन्छ ? के वैकल्पिक बिल्ना लगाउँदिमा नेपाली राजनीतिमा उसले विकल्प दिन सक्छ ?

पार्टीपछि निर्वाचनमा पार्टी र सरकार असफल हुँदै जाने विकल्पमा नयाँ दल खोल्दै जाने हो भने जनताले पनि हरेकपटक नयाँ दलको वस्तु (गिनी पिग) को निर्वात भोग्नुपर्ने र अन्यथा असफल र निराश हुने सम्भावना धेरै रहन्छ । व्यवस्था सुधारका लागि वैकल्पिक दलको बिल्नाले हैन मूलधारका पार्टीभित्रका वैकल्पिक नेतृत्वबाट परिवर्तन सम्भव छ । अहिले भनिएका दूला र पुराना दलको यो अवस्था र उनीहरूप्रतिको असन्तुष्टि वस्तुतः नभएमा असम्भव नेतृत्वको उपज हो । त्यसैले नियमितरूपमा पछिल्लो पुस्तामा नेतृत्व हस्तान्तरण गर्ने परिपाटी स्थापित गर्न जरुरी देखिन्छ ।

विसं २००७ सालपछि २०४६ सालसम्म प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री बीपी कोइरालादेखि लिएर कम्युनिस्ट आन्दोलनका नेता पुष्पलाल श्रेष्ठ हुँदै पञ्चायतका प्रधानमन्त्री सुर्यबहादुर थापाकालागत नेतृत्व तहमा पुग्दा अधिकांश युवा नै थिए । तर, त्यसपछि नेतृत्व गरेको पुस्ता अहिलेसम्म प्रौढ अवस्थामा पुगिसक्दा पनि सोही भूमिकामा छन् । विडम्बना, अभ केही कार्यकाल तिनैको वरिपरि देशको नेतृत्व रहने निश्चितप्रायः देखिन्छ । असल नेतृत्वको एउटा प्रमुख जिम्मेवारी उत्तराधिकारी पुस्ताको नेतृत्व तयार हुने वातावरण बनाउने र तिनको विकास एवं प्रवर्धन गर्ने पनि हो भन्ने संज्ञान प्रमुख दलका शीर्ष नेतृत्वमा देखिएन ।

यसले नयाँ पुस्तामाथिको अविश्वास र उनीहरूको उपस्थितिको स्वीकारमा समेत गम्भीर प्रश्न खडा हुन्छ । साथै, यस्तो नियतले भविष्यमा सक्षम नेतृत्व संकटको स्थिति सिर्जना गर्ने खतरा पनि उपेक्षा गरेको देखिन्छ ।

अहिलेका प्रमुख पार्टीको विधानका प्रावधान नै युवालाई नेतृत्वमा आउन बाधक देखिन्छ । सदस्यता लिएको वर्षलाई आधार मानेर प्रमुख पदमा जाने बाटो निकै लामो छ जसले गर्दा युवाको राजनीतिक पार्टिप्रतिको आकर्षण घटएको छ । आजसम्म नेतृत्वमा रहन खोज्ने प्रवृत्ति र आफूअनुकूल वैधानिक व्यवस्था लागू गर्दा परिवर्तनका वाहक युवा पत्तिले राजनीतिमा आ नो भविष्य नदेख्नु उचितै हो । अहिले केही नयाँ दलका पक्षमा युवा वर्गको मोह बढ्नु त्यसैको परिणाम हो ।

पार्टीको संरचनामा युवा, पेसाकर्मी, अभियन्ताहरूलाई कुनै निश्चित मापदण्ड बनाएर समावेश गर्ने तिनको हकमा सदस्यता लिएको समयावधि वा क्रियाशीलतामा छुट दिने गर्न सकिन्छ । त्यसबाट स्कुलदेखि नै राजनीतिक पार्टीको भन्डा बोक्नुपर्ने बाध्यात र राजनीतिलाई पूर्णकालीन पेसाका रूपमा अपनाउने अभ्यास निरुत्साहित हुन सक्छ र साथै राजनीतिमा विविधता भित्र्याउन मद्दत पुग्छ ।

युवा हुनु नै योग्यता हो त ? विद्यार्थी आन्दोलनका नाममा टापर बाल्ने, तालाबन्दी, चक्काजाममा मात्र रमाउने बानी परेका विद्यार्थी या युवा नेता भनिएकाहरू हामीले परिकल्पना गरेको राजनीतिक नेतृत्वका लागि पक्कै योग्य हुँदैनन् । राजनीतिक हैसियतको आधारमा गुन्डागर्दी, बिचौलियाको भूमिकामा रमाएको पुस्ता अध्ययनको कमी, नैतिकता र आदर्शको राजनीतिबाट च्युत भएकै कारण भविष्यमा नेतृत्व स्थापित हुने खतरा छ । केही समय यता विद्यार्थी राजनीतिबाट सांसद र युवा भएका आशलादा नयाँ पुस्ताका नेतालाई मन्त्री बनाउँदा तिनको भूमिका तथा कार्यसम्पादन नतिजा सुखद देखिएको छैन । यसको सम्भावित कारण दलभित्रको आन्तरिक गुटगत कोटबाट मन्त्री बनाइने परम्परा पनि हुनसक्छ ।

शपथ ग्रहणभन्दा केही घण्टाअघि आफू मन्त्री भएको थाहा पाउने चलनलाई परिमार्जन नेतृत्व रहने निश्चितप्रायः देखिन्छ । असल नेतृत्वको एउटा प्रमुख जिम्मेवारी उत्तराधिकारी पुस्ताको नेतृत्व तयार हुने वातावरण बनाउने र तिनको विकास एवं प्रवर्धन गर्ने पनि हो भन्ने संज्ञान प्रमुख दलका शीर्ष नेतृत्वमा देखिएन ।

विदेशका केही समृद्ध मुलुकको राजनीतिक अभ्यासमा त्यहाँ मन्त्री, प्रधानमन्त्री भएका व्यक्तिको पुष्टभूमि अध्ययन गर्दा उनीहरू प्रायः स्वतन्त्र वा दलको कुनै विभाग वा तहमा रहेर विषयगत अनुसन्धान, नीति निर्माणका क्षेत्रमा काम गरेका र राज्यसंचालन सम्बन्धी विषयवस्तुमा जानकार रहेको पाइन्छ । फलस्वरूप, नेतृत्वमा आएपछि उनीहरूको कार्यसम्पादन र सरकार संचालनमा विगतको अनुभवले ल्याउने कौशल फलितकाल ।

नेपालमा दलहरूप्रतिको आकर्षण र विश्वास घट्दै जाँदा जनसमाधारणबीच विकल्पस्वरूप कहिले पुरानो निरंकुश शासन त कहिले व्यक्ति विशेषको नेतृत्व प्रतिको भुक्तान हुने स्वभाविक हो । तर, लामो संघर्षपश्चात आएको संविधान र त्यसले निर्दिष्ट गरेको राजनीतिक व्यवस्थालाई स्थिरताको दिशातर्फ लैजान र देशको समृद्धिका लागि राजनीतिक दलहरू सबल एवम् सुदृढ बन्नुको विकल्प छैन । एउटा पुस्ताले त्याग र अर्को पुस्ताले आँट नगरी राजनीति सुँटिँदैन ।

राजनीतिले नै देश बनाउने हो भन्ने हेक्का मताधिकार प्राप्त हरेक नेपाली र विशेषगरी युवा पुस्ताले पनि राख्ने पर्छ । आ नो र देशको भविष्यका लागि पनि राजनीतिमा युवा पुस्ता स्वःस्फूर्त आउनुको कुनै विकल्प छैन । सभारः बाह्यखरी

## वीरगञ्जमा कोरोना

### संक्रमणबाट दुई जनाको मृत्यु

**वीरगञ्ज ।** समुदाय स्तरमा कोरोना संक्रमण फैलिएको मानिएको वीरगञ्जमा शनिबार मात्र कोभिड(१९) बाट दुई जनाको मृत्यु भएको छ। यससँगै पछिल्लो १० दिनमा वीरगञ्जमा मात्र कोरोना संक्रमणबाट ११ जनाको मृत्यु भएको छ।

वीरगञ्ज-१६ नगवा बस्ने ६० वर्षीया महिलाको शनिबार साँझ ६ बजे उनको मृत्यु भएको नारायणी अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा. मदन उपाध्यायले जानकारी दिए।

नारायणी बयोधा अस्पतालको आइसोलेसनमा उपचाररत उनलाई साउन १६ गते शुक्रबार राति कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको थियो। अस्पतालले शनिबार उनलाई कोरोना विशेष अस्पताल गण्डकमा रिफर गर्‍यो। तर गण्डकमा ल्याइएका संक्रमितलाई बुझ्ने क्रममा मृत्यु भइसकेको पाइएको छ। निरञ्ज सिंहले जानकारी दिए।

शवास प्रशवासमा समस्या भएपनि उनलाई १४ गते भवानी अस्पतालमा लगेको थियो। तर त्यहाँ उपचार सम्भव नभएको भन्दै भर्ना नलिएपछि नारायणी बयोधा अस्पताल पुर्‍याइएको थियो। त्यहाँ पनि अस्पतालले भर्ना लिन मानेन। आरडीटी परीक्षण रिपोर्ट माग्यो।

वीरगञ्ज हेल्थ केयर हस्पिटलमा गएर आरडीटी गराउँदा रिपोर्ट नेगेटिभ आएपछि राति १ बजेतिर भर्ना लिएको मृतकको कान्छो छोरोले बताए।

अक्सिजन छैन भनेर भर्ना गर्न मानिरहेको थिएन, आमालाई सान फेर्न गाह्रो भइरहेको थियो उनले भने बल्लबल्ल आरडीटी रिपोर्ट ल्याउनु अनि भर्ना गर्नु भनेपछि १५ सय तिरिरे आरडीटी

गएँ। त्यसपछि आईसीयुमा राख्यो। त खानेकुरा नै दिइएन। बयोधामा आईसीयु चार्ज, औषधी उपचारमा गरेर ८० हजार खर्च गर्दा पनि आमालाई बचाउन नसकेको उनले बताए। अहिले त अस्पतालमा विरामीलाई उपचार गराउन निकै गाह्रो रहेछ। आमालाई लैजाँदा अस्पतालको व्यवहार देखेर दिक्क लाग्यो' उनले भने।

यस्तै नारायणी बयोधा अस्पतालमै मृत्यु भएकी वीरगञ्ज-१६ नगवाको ५० वर्षीया महिलामा पनि कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ।

बयोधा अस्पतालमा साउन १४ गते बुधबार भर्ना भएको उनको शुक्रबार स्वाबको नमुना संकलन गरी पीसीआर परीक्षणका लागि नारायणी अस्पतालको पीसीआर ल्याबमा पठाइएको थियो। तर रिपोर्ट नआउँदै बिहान १०:१२ बजे मृत्यु भएको थियो। र, शुक्रबार राति रिपोर्ट पोजेटिभ आएको नारायणी अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डाक्टर मदनकुमार उपाध्यायले जानकारी दिए।

सुगरबाट ग्रसित महिलामा निमोनिया र हार्डपर टेसन समेत रहेको नारायणी अस्पतालका डा निरञ्ज सिंहले जानकारी दिए।

**द्राक्ष हिस्ट्री भएका वृद्धको मृत्यु**  
यसैबीच वीरगञ्ज-१६ नगवा गणेश टेलमा एक वृद्ध मृत अवस्थामा फेला परेका छन्। बारा घर भई वीरगञ्जमा बस्दै आएका ६५ वर्षीय विद्यासागर जयसवालको मृत भेटिएका हुन्।

बिजुलीको मिस्त्रीको काम गर्दै आएका उनी एक महिना अघि दिल्लीबाट आएका थिए। घरको ढोका खुल्लै देखेर छिमेकीले हेर्दा सुत्ने कोठाको भुईँमा मृत अवस्थामा भेटिएका थिए।

## विशेश्वरको आत्महत्या : कोरोनालाई जित्ने, गाउँ समाजसँग हारे

**जनकपुरधाम ।** कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को संक्रमण पुष्टि भएर १४ दिन आइसोलेसनमा बसेकाहरूलाई विना परीक्षण घर पठाउँदा सरकारले केही करोड त जोगायो होला। तर कोरोनालाई जित्ने घर फर्किएका धेरैले छिछि दुःखको व्यवहार सहेनु परेको छ। र, घरपरिवार, आफन्त र समाजको त्यही दुर्व्यवहार सहन नसकेर धनुषाको एक पुरुषले प्राण त्यागेका छन्।

मिथिला बिहारी नगरपालिका वडा नम्बर २ का ३५ वर्षीय विश्वेश्वर यादवले भुण्डिएर आत्महत्या गरेका हुन्। तर उनको मृत्युमा समाजको दुर्व्यवहार र सरकारको त्यो निर्णय पनि त्यतिकै जिम्मेवार छ।

धनुषाको मिथिला बिहारी नगरपालिका वडा नम्बर २ का ३५ वर्षीय विश्वेश्वर, पत्नी र चार जना सन्तानलाई घरमै छोडेर रोजगारीको खोजीमा गत माघमा भारतको राजधानी दिल्ली पुगेका थिए।

एउटा कम्पनीमा काम पनि पाए। सबै ठीकठाक चल्दै थियो। तर कोरोना भाइरसको महामारीसँगै भारत सरकारले लगाएको लकडाउनका कारण अर्को जस्तै उनको रोजीरोटीमा धक्का लाग्यो। केही दिनमा सहज होला कि भनेर उनी दिल्लीमै बसे। तर, लकडाउन केही सहज भएपछि तत्काल रोजगारी पाइने सम्भावना टुट्यो उनले घर फर्किने निर्णय गरे।

२७ हजार भारुमा गाडी भाडामा लिएर १६ असारमा महोत्तरीको भिठामोड नाका आइपुगे। उनी दिल्लीबाट फर्किएको सूचना पाएको नगरपालिकाले नाकासम्म टुक पठाइदियो। विश्वेश्वर त्यही टुक चढेर गाउँ आइपुगे।

उनलाई गाउँकै परशुराम तलाउ माविको क्वारेन्टिन राखियो। २६ असार स्वाब दिएका उनलाई कोरोना संक्रमण भएको रिपोर्ट साउन १ मा आयो। लगत्तै नगराइन नगरपालिकाको



गांगुली आइसोलेसनमा सारियो। उनले यहाँ १० दिन वित्ताए। लक्षण नभएकाले उनलाई पुनः पीसीआर विधिबाट परीक्षण नगरी १० साउनमा उनलाई घर जान दिइयो। क्वारेन्टिन आइसोलेसन भएका उनका लागि यो खुसीको क्षण थियो। तर सोचे जस्तो भएन।

### विशेश्वरकी पत्नी र चार सन्तान

अन्तिम पटक पीसीआर जाँच नगरी पठाएका कारण उनलाई परिवारले भित्र नपस्न आग्रह गर्‍यो। बालबच्चा सानै भएकाले डराए। स्थानीय राजकिशोर रजकका अनुसार उनलाई खाना पनि पातमा दिन थालियो। गाउँघरमा मानिसले पनि छुहँडियो गर्न थाले। परिवार र गाउँलेको व्यवहारले आजित उनले स्वाब संकलन गरेर जाँच गरिदिन वडाध्यक्षदेखि मेयरसम्म सबैलाई आग्रह गरे। रजक भन्छन्, विशेश्वरले शुक्रबार पनि मेयरलाई स्वाब जँचाइदिन आग्रह गरेका रहेछन्। तर मेयरले यसतर्फ ध्यान दिएनन्।

जनप्रतिनिधिले स्वाब संकलन गर्ने, परिवार र गाउँसमाजले यथास्थितिमा

स्वीकार नगर्ने व्यवहारले उनलाई आत्महत्याको बाटोतर्फ डोहोर्‍यायो। उनी शुक्रबार घर नजिकैको बगैँचामा भुण्डिएको अवस्थामा भेटिए। शव भेटिएको ठाउँमा धानमा छर्किने किटनाशक औषधिको बट्टा पनि भेटिएको विशेश्वरका दाजु लक्ष्मीले बताए।

स्थानीय अधिकारकर्मी समेत रहेका रजकले भने, विश्वेश्वर परिवार बालबच्चासँग बस्न चाहेका थिए। त्यसका लागि पीसीआर जाँच गराइदिन आग्रह पनि गरेका थिए। तर सम्बन्धित निकायले सुनुवाई नगर्दा उनले आ नो प्राण त्यागेका हुन्।

मापदण्ड अनुसार नै घर पठाइएको हो कोरोना संक्रमित विशेश्वरलाई घर पठाउनु अगाडि पुनः पीसीआर टेष्ट नगरेकै कारण परिवार र समाज घृष्णा, दुर्व्यवहार गरेको देखिन्छ। र, त्यही सहन नसकेर उनले आत्महत्याको बाटो रोजे।

तर गांगुली आइसोलेसन प्रमुख सन्तोष ठाकुर भन्छन्, स्वास्थ्य मन्त्रालय र विश्व स्वास्थ्य संगठनको

मापदण्डअनुसार नै उनलाई घर पठाइएको हो।

पहिला दुई पटकको स्वाब नेगेटिभ नआएसम्म डिस्चार्ज गर्न नमिल्ने नियम भएपनि अहिले स्वास्थ्य मन्त्रालयले नियम परिवर्तन गरेको छ। उनी भन्छन्, अहिले स्वाब दिएको दिनदेखि १४ दिन गिन्ती गरी १५औँ दिनमा बिना जाँचको घर पठाइदिने नियम बनेको छ।

यो अवधिमा कुनै लक्षण देखा नपरमा घर पठाइदिन मिल्ने भएकाले सोही नियम अनुसार विश्वेश्वरलाई घर पठाइदिएको बताउँछन ठाकुर। तर परिवार र समाजले स्वीकार नगरेपछि पुनः परीक्षणका लागि आग्रह गर्दा किन सुनुवाई भएन भन्ने विषयमा स्थानीय जनप्रतिनिधि मौन छन्। मेयर अनिल यादव सम्पर्कमा आएनन्।

विश्वेश्वरको मृत्यु भएपछि उनकी ३३ वर्षीया पत्नी मन्जु, १० वर्षीया छोरी पूजा, ७ वर्षीय छोरा रुपक, ५ वर्षीया छोरी राधिका र ३ वर्षीय छोरा नितेश दुइरा भएका छन्। पत्नी मन्जु भन्छिन्, कोरोनाले मेरो संसार नै उजाड गरिदियो। अब छोराछोरीलाई कसरी पाल्ने ? सभार : अनलाइनखबर

**सूचना**

बसेनि साउन महिनाभर काठ्ठे कपलेश्वर बोलबम यात्रामा आउनु हुने भक्तजनहरूलाई यसवर्ष विश्वभर फैलिएको कोरोना महामारी र लकडाउनका कारण मन्दिरमा पुजाआजा र दर्शन कार्य बन्द गरिएकोले भक्तजनहरूलाई नआउनहुन आग्रह गर्दछौं। यसवर्ष मन्दिरमा पुजाआजा र दर्शनमा रोक लगाइएको छ।

काठ्ठे कपलेश्वर मन्दिर व्यवस्थापन समिति  
लहान नगरपालिका-१६, सिरहा

**कोरोना भाइरस संक्रमण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना**

हाल विश्वभरी फैलिरहेको कोरोना भाइरसबाट नेपाल उच्च जोखिममा रहेको विश्व स्वास्थ्य संगठनको प्रतिवेदन अनुसार कोरोना भाइरसबाट भइरहेको र हुन सक्ने सम्भावित जोखिमबाट बच्न कुनै किसिमको ठुलो सभा, जुलुस, मेला आदि नगर्न नगराउनको लागि अनुरोध छ।

**कोरोना भाइरसबाट बच्ने उपायहरू :**

क) भिडबाट बच्ने। ख) हिड्डुल गर्दा माक्सको प्रयोग गरौं। ग) साबुन पानीले नियमित हात धोऔं।  
 घ) कम पाकेको माछा, मासु नखाउँ। ङ) दही, दुध, घ्यू, पनिर आदिको सेवन गरौं। च) कुहिएको खाने कुरा नखाउँ।  
 छ) खानेकुरा धोई पखाली रात्रोसँग पकाएर खाउँ। ज) एक आपसमा अभिवाद गर्दा नमस्ते गर्दा हात नमिलाउँ।  
 झ) एक आपसमा शारिरिक दुरी कायम राखौं। ञ) खोकदा वा हाच्छु गर्दा अगाडीको व्यक्तिको विपरित दिशामा आफ्नो मुख छोपौं। ट) रोग संक्रमण लागेको ज्ञाका लागेमा स्वास्थ्य तथा रोग नियन्त्रण कार्यालयको कल सेन्टरमा न.१३३५ मा जानकारी दिनु तथा चिकित्सक सित सम्पर्क गरौं। ठ) दैनिक रूपमा पानी तताएर मात्र प्रयोग गरौं।

**धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा**

# आहार, निद्रा वा ब्रह्मचर्य

आहार, निद्रा र ब्रह्मचर्य । यो मानव जीवनको तीन आधार स्तम्भ हो । यसमा आहार एक महत्वपूर्ण स्तम्भ हो । आहार के हो ? यसको बयान गर्दै महर्षि चर्कले भनेका छन्, अन्न-नलीन्द्रा जुन पदार्थ आमाशयमा पुग्छ । र, त्यो हाम्रो शरीरमा धातुको पोषण, रक्षण र क्षतिपूर्ति गरेर जीवन-प्रक्रियालाई संयमित राख्छ । त्यही आहार हो ।

अर्थात् आवश्यक पोषण तत्व परिपूर्ति गरेर शरीरको कार्य(सम्पादन गर्नमा सघाउ पुऱ्याउने नै आहार हो । यसले शरीरलाई उर्जा प्रदान गर्छ । आयुर्वेदमा भनिएको छ, शरीरको निर्माण पोषणयुक्त आहारबाट हुन्छ । अर्थात् पोषणले युक्त । अयुक्त आहारले शरीरमा रोग उत्पन्न गर्छ ।

युक्त आहार असलमा मिताहार नै हो । देश, काल, ऋतु, मात्रा, शारीरिक बनावट र मानसिक वृत्तिको ध्यानमा राखेर युक्तिपूर्वक आहार ग्रहण गर्नुपर्छ । यसले शरीरको दोष, अग्नि र धातुलाई समान अवस्थामा राख्छ । मल निष्कासनको प्रक्रिया ठीक प्रकारले हुन्छ । साथै मन वा इन्द्रिय प्रशन्न रहन्छ ।

हृदययोगमा आहारको वयान गरिएको छ । भोजन मिठो र सुपाच्य हुनुपर्छ । त्यस्तो भोजन भगवानलाई समर्पित गरेर आमाशयको एक तिहाई भाग पूर्ण गर्नका लागि खानु पर्छ । आमाशयको एक चौथाई भाग पाचन क्रियाका लागि वायुका लागि खाली छाडिदिनुपर्छ ।

अतः जतिसुकै भोक लागेपनि भोक लागेको भन्दा केहि थोरै खानेकुरा खानुलाई मिताहार भोजन भनिन्छ । आहार पौष्टिक, स्वादिलो हुनुपर्छ । सकेसम्म गाईको दुधले बनेको भोजन ठिक हुन्छ । साथै त्यसबाट धातुलाई पोषण र मनलाई खुसी प्राप्त हुनुपर्छ । भोजन केवल भोक मेटाउने वा पेट भर्ने साधन होइन ।

भोजनले शरीरको सात धातु (रस, रक्त, मासु, दही, मन्जा वा शुक्र) बनाउँछ । इन्द्रियलाई उर्जा दिन्छ । भोजनले शरीरको विकास गर्ने र त्यसलाई निरोग बनाउने काम गर्छ । त्यसैले भोजन गर्नुअघि त्यसको सही चयन गर्न सक्नुपर्छ । अर्थात् त्यसमा आवश्यक तत्व, काबोहाइड्रेट, बोसो, प्रोटीन, फिटाभिन, खनिज, लवण र जल हुनुपर्छ ।

भोजन गर्दा हतारमा वा छिटोछिटो गर्नु हुँदैन । भोजन बिस्तारै-बिस्तारै, प्रेमपूर्वक वा शुद्ध भावले गर्नुपर्छ । अक्सर हामी हतारमा चपाएर निल्छौं । यसो गर्दा मुखबाट निस्कने च्याल खानामा सही ढंगले घुलमिल हुन पाउँदैन । त्यस्तो भोजन चेटमा पुगेपछि पाचन प्रणालीलाई बोध हुन्छ । यसले आन्द्रालाई कमजोर

बनाउँछ । दाँतले पनि राम्ररी आ नो काम गर्न पाउँदैन, त्यसैले त्यो पनि कमजोर हुन्छ । खाना राम्ररी चपाएर खानुपर्छ, जसले गर्दा त्यसमा रहेको पौष्टिक तत्व हाम्रो शरीरमा राम्ररी प्राप्त हुन सकोस् । त्यसैले के भनिन्छ भने, भोजनलाई त्यसैवेलासम्म निल्वु हुँदैन, जबसम्म त्यो पिसिएर रसदार हुँदैन ।

यसै प्रकारले पेय पदार्थ पनि मुखमा राखेर पिउनुपर्छ । भोजन गरेको समयमा चिसो पानी पिउनु हुँदैन । भोजन गर्नुभन्दा आधा घण्टा अघि वा आधा घण्टा पछि मात्र पानी पिउनुपर्छ । जिब्रोको दुई वटा काम छ । पहिलो स्वाद लिने, दोस्रो बोल्ने । यदि यी दुबै कामलाई आफ्नो अधिनमा लिन सकेमा मानिस स्वस्थ र सुखी रहन्छ । स्वादका लागि जस्तोपायो त्यस्तै खानेकुरा सेवन गर्दा रोगी हुन्छ । साथै जे पायो त्यही बोल्दा दुख वा सत्रुको सामना गर्नुपर्छ । यी दुबैमा नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

अक्सर के हुन्छ भने हामी स्वादिष्ट खानेकुरामा लोभिन्छौं र जिब्रोको निर्देशन मानेर जे पनि खान्छौं । कति मान्छे त दिनहुँ समोसा, पकोडा, चाट, तारेको खानेकुरा सेवन गर्छन् । पिरो, अमिलो वा मसलेदार खानामा लोभिन्छन् । उनीहरू जिब्रोलाई महत्त्व दिन्छन् । यसले स्वास्थ्यलाई खराब गर्छ ।

यसैले खानुअघि बुद्धिको प्रयोग गर्नुपर्छ । खाना अगाडि आएपछि यो सोचौं कि, उक्त खाना शरीरमा गएपछि त्यसले असर त गर्दैन ? यस्तो खानेकुरा सेवन गरौं, जो स्वास्थ्यवर्द्धक होस् । खानपानमा नियन्त्रण गरौं । व्यक्ति प्रकृतिसँग जति नजिक हुन्छ, उतिनै बढी स्वस्थ हुन्छ । अहिले रोगको कारण नै मानिसहरू प्रकृतिबाट टाढा हुनु हो । फलस्वरूप प्रकृतिबाट मिल्ने स्वभाविक उर्जा शरीरले पाएको छैन । जबकी सम्पूर्ण प्रकृति हामीलाई स्वस्थ बनाइराख्नका लागि प्रयासरत हुन्छ । त्यसैले प्राकृतिक खाद्य पदार्थ जस्तो कि, अन्न, फल आदिमा धेरै निर्भर हुनुपर्छ ।

ऋतु अनुसार मिल्ने सब्जी, फल स्वास्थ्यमैत्री हुन्छ । जबकी कोल्ड स्टोरमा राखिएको खानेकुरामा पोषक तत्व हुँदैन । खानेकुरामा सबै किसिमको पोषण तत्व हुनुपर्छ । साथै त्यसमा सबैखाले रंग पनि हुनु आवश्यक छ । खाना सेवन गर्दा हातले गर्नु राम्रो हो । यो हाम्रो परम्परा पनि हो । हातले खाना सेवन गर्दा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने वैज्ञानिक तथ्य नै छ ।

भावको अभाव किन ? खाना खाने क्रममा हामी अरु काम गरिरहेका हुन्छौं । र, ठान्छौं खाना खाने समय वचाउ भएन ।



तर, यो एकदमै बेडिक हो । खाना खाएको बेला अन्यत्र ध्यान दिनु वा अन्य काम गर्नु ठिक होइन । खाना सेवन गरिरहेका सम्पूर्ण ध्यान खानामा हुनुपर्छ ।

खाना खाएको बेला हामीमा खानाप्रति शुद्ध भाव हुनुपर्छ । खाना शरीरमा गएपछि उर्जाको रूपमा खर्च भएको तत्व परिपूर्ति गर्छ, रोगबाट बच्छ, बल-बुद्धि आरोग्य वा सुन्दरता दिन्छ । अतः भावको अभावमा भोजनले शरीरमा राम्रो प्रभाव पार्दैन ।

खाना खाएको समय ठिक ढंगले बसेर, शान्त मनले खानामै केन्द्रित भएर खानुपर्छ । खाना खाएको समय हतारमा, रिस, आवेगमा हुनु हुँदैन ।

दुई पटक मलत्याग सामान्यतः हामी दिनमा दुई पटक भरेपछि खाना खान्छौं, जसले दुई पटक मल अर्थात् दिसा बन्छ । तर, हामी एक पटक मात्र खासगरी बिहानको समयमा दिसा उत्सर्जन गर्छौं । र, एक समय मल आन्जमै रहन्छ । यसले कब्जित, ग्याष्ट्रिक, भारिपन, आलस्य, रक्त विकार, छला रोग आदि हुन्छ । त्यसैले दुई पटक खाना खान भएपछि बिहान र साँझ दुई पटक शौचालय आवश्यक

जानुपर्छ । प्रकृति अनुसार भोजन हाम्रो शरीरमा वात, पित्त र कफ यी तीन दोष अनिवाय उपस्थित हुन्छ । यी दोष विकृत भएपछि शरीरमा अनेक प्रकारको रोग लाग्छ । शरीर जुन प्रकृतिको हुन्छ, शरीरमा जस्तो विकार हुन्छ, त्यसलाई ध्यानमा राखेर भोजन गर्नुपर्छ ।

पथ्य र अपथ्य भोजन दुई प्रकारको हुन्छ, पथ्य र अपथ्य । जुन भोजन शरीरलाई स्वस्थ बनाइराख्छ, बल, बुद्धि, दीर्घायु दिन्छ, त्यो पथ्य हो । जो भोजन शरीरमा रोग उत्पन्न गर्छत्यो अपथ्य हो । पथ्य-अपथ्यको जानकारी नहुँदा हामी यस्तो भोजन गर्छौं, जुन गर्नु नहुने थियो ।

गीतामा गुण-भेदको दृष्टिबाट आहारको तीन प्रकारको हुने भनिएको छ । सात्विक, राजसी, तामसिक । सात्विक आहारले आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख र प्रेम बढ्छ । राजसी आहार लवणयुक्त, अधिक तातो, जलन पैदा गर्ने, रुखो हुन्छ । तामसिक आहार जो अशुद्ध, रसहीन, दुर्गन्धित, बासी र अपवित्र हुन्छ ।

सभार : अनलाइनखबर

# 'ई'लाई भेटे देउवा

काठमाडौं । प्रमुख प्रतिपक्षी नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले इनफ इज इनफ का अभियानलाई ईलाई भेटेर स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा जानकारी लिएका छन् । उनले शनिबार ई सत्याग्रहमा बसेको स्थल बसन्तपुर पुगेर उनको स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा जानकारी लिएका हुन् ।

सभापति देउवाले इनफ इज इनफ को जारी शान्तिपूर्ण आन्दोलनमा ऐक्यवद्धता पनि जनाए । उनले सत्याग्रही ई ले अघि सारेका मागहरू सरकारले पूरा गर्नुपर्ने बताए ।

हाम्रो पार्टीको, पूरा जनताको ऐक्यवद्धता छू, सत्याग्रही ई लाई भेटेपछि सक्षिप्त प्रतिक्रिया दिँदै उनले भने, मान्छे मर्न दिनुहुँदैन । ओली सरकारले तुरुन्त मानिस पठाएर उहाँ (ई) को माग पूरा गरेर उहाँलाई बचाउनुपर्छ । सभापति देउवाले इनफ इज इनफका अभियन्तामाथि ठाउँ-ठाउँमा भरहेको धरपकडको विरोधसमेत गरे ।

"Educate the world, govern the world"

## Dynamic Institute & Coaching Centre

Lahan-3, Siraha (लहान-३, सिरहा) १०० मिटर दक्षिण संकलप स्कूल जाने बाटोमा

लोक सेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग, विभिन्न बैंकिंग सेवाका साथै अन्य सेवाका तयारी कक्षाहरू : लोक सेवा आयोग (नास अधिकतम १०००), सरदार, प्रा.न, तहिला (वि.वि.), रण बेंक, राष्ट्रिय बँकिंग बेंक, पूर्वी विकास बेंक, शिक्षक सेवा आयोग, अनुसन्धान इन्जिनियरिंग सेवा आयोग, सहायक शिक्षक तयारी कक्षाहरू आदि ।

खास गरी २०१९ को लोक सेवा र शिक्षक सेवा आयोगबाट सफल भएका सम्पूर्ण अस्नेद्वारहरूलाई हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं ।

लोक सेवा तर्फ

१. अजयजी चौधरी-नायक सुब्बा
२. अक्षिर चौधरी-नायक सुब्बा
३. सुजित पारसवाल-नायक सुब्बा
४. धर्मेश कुमार लण्डन-नायक सुब्बा
५. सीमा कुमारी यादव-सरिदार

शिक्षक सेवा तर्फ

१. राज बन्धु यादव-भा.वि.
२. सलिल कुमार साह-वि.जा.वि.
३. संजय कुमार दास-वि.जा.वि.
४. नवल कुमारी दावर-भा.वि.
५. सोनाम्वर चौधरी-भा.वि.
६. सुलभा चौधरी-भा.वि.
७. रीतिका कुमारी साह-भा.वि.
८. नरेश कुमार चौधरी-भा.वि.
९. विजय चौधरी-भा.वि.
१०. विवेक साह-भा.वि.

९८०७७१६६६६, ९८११९६६६६, ९८०७७१७३०४, ९८०७७६६६६, ९८११९६६६६, ९८१७४९९०१

## सूचना

जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ लहान सिरहाको सम्पूर्ण उद्योगी व्यवसायीहरूमा निम्न अनुसार पालना गरी व्यवसाय संचालन गरी दिन हुन अनुरोध छ ।

- १ सरकारले तोकेको कार्यालयबाट व्यापार/उद्योगको दर्ता गरी व्यवसाय सुरु गर्नु पर्नेछ ।
- २ आन्तरिक राजस्व कार्यालयबाट अनिवार्य रूपमा PAN प्रमाण-पत्र लिई मात्र व्यवसाय सुरु गर्नु पर्नेछ ।
- ३ कर पाटी र PAN दर्ता प्रमाण-पत्र सबैले देख्न स्थानमा अनिवार्य रूपमा टाँस्नु पर्नेछ ।
- ४ समान खरिद र विक्री गर्दा अनिवार्य रूपमा बिल, विजक जारी गर्नु पर्नेछ ।
- ५ स्थानीय सरकार र उद्योग वाणिज्य संघमा व्यवसाय दर्ता गराई प्रत्येक वर्ष नविकरण गर्नु पर्नेछ ।
- ६ अन्तःशुल्क लामो वस्तु विक्री वितरण गर्न अन्तःशुल्क इजाजत प्रमाण-पत्र लिई अन्तःशुल्कको स्टीकर भएको समान (जस्तो सुर्तितन्त्र वस्तु आदि) मात्र बेच्नु पर्नेछ ।
- ७ PAN/VAT मा दर्ता हुने व्यवसायीले खरिद विक्री खाता र स्टोक मिलाएर राख्नु पर्नेछ ।
- ८ उपरोक्त नियम पालना गरी व्यवसाय संचालन गर्नु भएमा जरिवानाबाट छुटकारा पाउनु हुनेछ, अन्यथा जरिवाना लाग्नेछ ।

जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ  
जिल्ला कार्य समिति सिरहा, लहान  
(सदस्य : नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ)

पत्रपत्रिका मागेर होइन, किनेर पढौं ।

## कोरोना भाइरस रोग (कोभिड-१९)

- धरहरूको बाहिरबाट हावा छिर्न नसक्ने गरी पराल, छुवाली, ढोका वा यस्तै प्रकारको सामग्रीहरूको प्रयोगबाट घेरा बेरा गर्ने वा गर्न लगाउने ।
- घर बाहिर खुल्ला स्थानमा धेरै समय नबस्ने वा बस्न नलगाउने ।
- पानी तताएर शुद्धिकरण गरी पिउने र अरुलाई पनि पिउनु सुभाब दिनु ।
- बालबालिका, सुत्केरी तथा गर्भवति महिला, अपाङ्गता भएकाहरू, बूढ-बूढा तथा विरामीहरूको विशेष ख्याल राख्नु ।
- बाँसो जग्गामा बोटविरुवा रोप्नु ।
- घर आगेन सफा राख्नु र सफा राख्न अरुलाई सल्लाह दिनु ।
- नालविवाह रोकौं छोरीको भविष्य आजै देखि उज्ज्वल बनाउन सौचौं ।
- आर्थिक कार्यमा महिला सहभागिता बढाऔं ।

## दलित जनकल्याण युवा क्लब लहान-१४ द्वारा जनहितमा जारी