हरेक खबर, विशेष खबर

जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक

लहानपोस्ट

LAHANPOST DAILY

मो. ९८०५९६१००६

जे.डी.

स्टेशनरी एण्ड स्पोर्टर्स सेन्टर

लहान-६

यहाँ पुस्तक, स्टेशनरी, स्पोर्टका समानहरू अर्डर अनुसार पाईन्छ ।

वर्ष : ०१ अंक : १९१ पृष्ठ : ४ २०७७ माघ २९ गते विहीबार (Thursday 11 February 2021) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

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

'राजनीतिक अधिकार अपहरण हुन्छ भने जनसंघर्षमा जान्छौं':अध्यक्ष यादव

राजविराज । जनता समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले प्रधानमन्त्री के.पी. शर्मा ओलीले पार्टीको आन्तरिक विवादमा प्रतिनिधि सभा विघटन गरेर संघीयता र लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई समाप्त पार्न खोजेको आरोप लगाएका छन् ।

सप्तरीको महदेवा गाउँपालिका स्थित डाढामा बुधबार आयोजित विरोधसभा एवं पार्टी प्रवेश कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन् । पार्टीको आन्तरिक विवाद पार्टीभित्रै समाधान गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै उनले भने, 'पार्टीभित्रको आन्तरिक विवाद मिलाउन नसकेका ओलीले प्रतिनिधि सभा विघटन गरेर तानाशाही प्रवृति लाद्ने काम गरेको छ, ओलीले लोकतान्त्रिक गणतन्त्र, संघीयता, समावेशिता, धर्म निरपेक्षतालाई संस्थागत गर्नुको साटो समाप्त पार्न खोजेको छ ।' प्रतिनिधि सभा भंग गर्ने अधिकार संविधानमा नभएको प्रष्ट्याउँदै अध्यक्ष यादवले प्रधानमन्त्री ओलीले स्वेच्छाचारी ढंगले शासन सत्ता हातमा लिएर जनताले फालिसकेका शक्तिहरूको आडमा जनताको बलिदानबाट प्राप्त उपलब्धीहरूलाई समाप्त पार्न खोजेको बताए । आफुहरू सर्वोच्च अदालतको निर्णयको सम्मान गर्ने बताउँदै उनले भने, 'यदी राजनीतिक अधिकार अपहरण हुन्छ भने हामी जनताको अदालतमा जान्छौं, जनसंघर्षबाट अधिकार प्राप्त गर्छौं ।'

प्रतिनिधि सभा विघटन भएपछिको सरकार कामचलाउ हुने विश्वव्यापी मान्यता रहे पनि काम चलाउ सरकारका प्रधानमन्त्री ओलीले निरंकुशता लादेर मन्त्री परिषद् विस्तार, धमाधम राजनीतिक नियुक्ति, सरूवा, बढुवा लगायतका कार्यहरू गरिरहेको अध्यक्ष यादवले प्रष्ट्याए । राष्ट्रपतिसम्मले कामचलाउ

बाँकी ३ पेजमा

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

MASSEY FERGUSON

मेसिफर्गुसन ट्र्याक्टरको खरिदमा

रु. १५,०००।- देखि रु.२०,०००।- सम्मको बम्पर छुट ।

यस छुटको समयावधि यही २०७७ माघ १० गते देखि चैत्र १५ गते सम्म भएको हुनाले कृपया सो मौकामा चौका पार्नुहोस् । र, साथै यस छुटको अवधिमा लिने ग्राहक वर्गमा विशेष गिफ्टको व्यवस्था गरिएको छ ।

गिफ्ट किसिम :-
- a) Led TV-24"
- b) Fridge - 170 Ltr.
- c) Leveller

हाम्रो यस फर्म रत्ना ओटो लहान-१, सिरहामा ट्र्याक्टर बिक्रीको लागी केही कर्मचारीको आवश्यकता भएको हुनाले इच्छुक व्यक्तिले सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क स्थान :- रत्ना ओटो
पडरिया-१, लहान सिरहा
फोन नं. :- ०३३-५६२१३५
मोवाईल :- ९८०११५१४३८

सप्तरीको धौनकी टोलमा आगलागी

राजविराज । सप्तरीको राजगढ गाउँपालिका-५ स्थित धौनकी टोलमा मंगलबार आगलागी हुँदा चार घर जलेर नष्ट भएको छ । सहदेव मण्डलको गोठमा बालिएको घुरबाट सल्किएको आगोबाट घर, गोठ, शिवकुमार मण्डल, सुवंश र कपलेश्वर मण्डलका घर जलेर नष्ट भएको हो ।

मध्यरातमा भएको आगलागीमा २५ मन धान र भैसी जलेको छ । राजविराज नगरपालिकाबाट गएको बारूणयन्त्र र स्थानीयवासिन्दाको सहयोगमा आगो नियन्त्रणमा लिईएको थियो ।

श्री सगरमाथा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

लहान न.पा.-३, सिरहा

कर्मचारी आवश्यकता

यस श्री सगरमाथा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. केन्द्रीय कार्यालय लहान-३, सिरहालाई तपसिल बमोजिमका कर्मचारी आवश्यक भएको हुँदा योग्य सक्षम दक्ष अनुभवी व्यक्तिहरुले नागरिकता प्रमाण-पत्रको फोटोकपी सहित आ-आफ्नो योग्यताको प्रमाण-पत्र, बायोडाटा, पासपोर्ट साईजको फोटो २ प्रति सहित लिखित निवेदन मिति २०७७।११।०५ गते भित्र संस्थाको कार्यालय लहान-३ मा दरखास्त फर्म भर्न आव्हान गरिएको छ ।

तपसील

क्र.सं.	पद	संख्या	शैक्षिक योग्यता
१.	कार्यालय सहायक (चौंथो तह)	१	(क) १२ कक्षा उत्तीर्ण वाणिज्य संकायमा । (ख) कम्प्यूटर सम्बन्धी ३ महिनाको तालिम प्राप्त गरेको । (ग) १८ बर्ष पुरा भई ३५ बर्ष ननाघेको ।
२.	बजार प्रतिनिधि (तेस्रो तह)	केही	(क) SEE उत्तीर्ण भएको । (ख) १८ बर्ष पुरा भई ३५ बर्ष ननाघेको ।

नोट:- स्थानीयलाई विशेष ग्राहयता दिनेछ ।
छनौट प्रकृया सम्पर्क मितिमा जानकारी गराईनेछ ।
सम्पर्क मिति : २०७७।११।०६ गते विहीबार ।

कर्मचारी भर्ना उप-समिति संयोजक

सम्पर्क नं. ९८४२८४०१३७, ९८०१५३२२२९, ९८०७७४३२८३

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

फ्रेन्डस मोडेल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू
NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू
बालरोग विशेषज्ञ डा. वृजेन्द्र यादव
मधुमेह, प्रेसर डा. ल्युस्युन यादव
प्रसुति रोग विशेषज्ञ डा. विरेन्द्र यादव

गोलबजारमा न्यू ग्रीनल्याण्ड होटल सञ्चालनमा

सिरहा । सिरहाको गोलबजारमा एक सुविधा सम्पन्न होटल सञ्चालनमा आएको छ ।

गोलबजारस्थित सञ्चालनमा आएको न्यू ग्रीनल्याण्ड होटल एण्ड लजँको एक कार्यक्रमका बीच बुधबार उद्घाटन गरिएको छ ।

६० लाखको लागतमा सुरु भएको यो होटल गोलबजारमै ठूलो लगानीको सुविधा सम्पन्न होटल भएको सञ्चालक जीवछ साहको दावी छ ।

होटल समुद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै गोलबजारका नगरप्रमुख देवनाथ साहले यस किसिमको सुविधा सम्पन्न होटलको सञ्चालनले गोलबजारको विकासमा अझ थप टेवा पुगेको बताए ।

उनले उपभोक्ताको स्वास्थ्यलाई समेत ख्याल गरि निति नियम अनुसार होटल सञ्चालन गर्न सुझाव पनि दिए ।

पार्किन्सन रोग के हो ?

पार्किन्सन रोग तन्त्रिका वा शरीरको सूक्ष्म अंगहरुमा हुने फैलावट वा विकास हो । जसले तपाईंको हरेक गतिविधिलाई बिस्तारै प्रभावित गराउँदै जाने गर्छ । पार्किन्सन मानव शरीरमा बिस्तारै बिस्तारै विकसित हुँदै जाने समस्या हो । कहिलेकाहीँ केवल एक हातमा मात्रै कम्पन उत्पन्न भएर यसको संकेत गर्ने गर्छ भने कहिले शरीर नै काम्न थाल्ने गर्छ । जब पार्किन्सन रोगको सबैभन्दा मुख्य संकेत बन्ने गर्छ त्यसपछि मान्छेमा अस्वाभाविक कम्पन भएर ऊ बेहोस समेत हुन सक्छ । पार्किन्सन रोगको सुरुवाती चरणमा तपाईंको अनुहारमा देखिने हाउभाउ शिथिल हुँदै जाने गर्छ ।

पार्किन्सन रोगको लक्षण

यस रोगको लक्षण र संकेत हरेक व्यक्तिमा भिन्न हुन सक्छ । यसको सुरुवातमा पूरा संकेत नदेखिन सक्छ । सुरुवाती संकेत कम हुन सक्छ र सहजै यसलाई पत्ता लगाउन नसकिने पनि हुन सक्छ । यसको लक्षण अक्सर तपाईंको शरीरको एक तर्फको हिस्सामा देख्न सुरु हुन्छ र स्थिति धेरै खराब हुँदै जान्छ । यसपछि पूरा शरीर यसको लक्षणबाट प्रभावित हुँदै जाने गर्छ ।

पार्किन्सन रोगको संकेत र लक्षणहरू निम्नानुसार छन् ।

कम्पन :हिँडडुल गर्दा वा त्यसै बस्दा पनि तपाईंको हात र औंलाहरू काम्न सुरु हुन्छ । यसको कारण तपाईंका औंला र तर्जनीलाई एकअर्कामा रगड्न सुरु गर्नुहोस् । जसलाई पिल–रोलिङ ट्रेमर भन्ने गरिन्छ । शरीर वा हात काप्नु पार्किन्सन रोगको एक लक्षण हो । आरामको स्थितिमा तपाईंको हातमा हुनेवाला कम्पनलाई हामीले यसको मुख्य लक्षणको रूपमा लिन सक्छौं ।

काममा सुस्तता : यो रोग लागेपछि तपाईंको हिँडडुल गर्ने र काम गर्ने क्षमतामा कमी आउँछ । जसका कारण एक सहज कार्यमा

बाँकी ४ पेजमा

नेपाली राजनीतिक प्रवृत्तिमा चुनौतीपूर्ण कदम

श्रीप्रसाद प्रसाई

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले गरेको संसद् विघटनले मुलुकमा उत्पन्न गराएको राजनीतिक तरंग अहिले उत्कर्षमा पुगेको छ । अत्यधिक बहुमतप्राप्त दलकै प्रधानमन्त्रीबाट एकाएक संसद् विघटन हुँदा राजनीतिक वृत्तबाट टीकाटिप्पणी हुनु र आम सर्वसाधारण नागरिक नै आश्चर्यमा पर्नु स्वाभाविकै हो । अत्यधिक बहुमत प्राप्त दलकै प्रधानमन्त्रीबाट संसद् विघटन भएको पछिल्लो घटना आफैंमा पनि चुनौतीपूर्ण एवं रहस्यमय छ । चुनौती यस अर्थमा छ, यसको विरोध र टीकाटिप्पणी मात्र होइन, सामाजिक वातावरण नै तनावपूर्ण बनी मुठभेडको अवस्थामा पुगेको छ । जसले मुलुकमा राजनीतिक संकट निम्त्याउने आशंका पनि उत्तिकै छ । बहुमत प्राप्त दलको प्रधानमन्त्रीले आफ्नै दलका साथ सहयोगी नेताकै विश्वास गुमाउनुको कारण र आफ्नै पार्टीभित्र अल्पमतमा पर्नुपर्ने अवस्था कसरी सिर्जना भयो ? भन्ने कुरा यस सन्दर्भको रहस्यमय पक्ष नै हो ।

नेकपामा देखापरेको अहिलेको विखण्डनको जड पहिचान नगरी प्रधानमन्त्रीले गरेको संसद् विघटन कुन हदसम्म ठीक र कुन हदसम्म बेठीक ? भनी सतही रूपमै टिप्पणी गर्नु युक्तिसंगत हुँदैन । विगतको स्वच्छ छवि, कार्य सक्षमता, इमानदारिता र सेवाभावनाकै पृष्ठभूमिबाट विखण्डित दुवै समूहका शीर्षस्थ नेताहरु बराबर सत्तामा पुगिसकेका छ । नेता पहिचानको कसी भनेकै उसको सत्तामा रहँदाको कार्यसम्पादन प्रकृति र सक्षमता हो । जसको कारण नेताको भावी राजनीतिक जीवन सुनिश्चित र अनिश्चित बन्न पुग्छ । विखण्डनको एक पक्षको नेतृत्व प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले गरिरहेका छन् भने अर्को पक्षको नेतृत्व पुष्पकमल दाहाल, वरिष्ठ नेता माधवकुमार नेपाल र झलनाथ खनालले गर्दै छन् । दाहाल समूहका तीनै जना मुलुकको कार्यकारी प्रमुख भइसकेका व्यक्ति हुन् । उनीहरूको प्रधानमन्त्री पदको विगतको कार्यकाल बारेमा जनता अनभिज्ञ छैनन् ।

स्वस्थ प्रतिस्पर्धा राजनीतिको अभिन्न आधार भएकाले दलहरु बीच, गुट उपगुट बीच तथा नेताहरु बीच हुने स्वच्छ प्रतिस्पर्धा दूषित राजनीतिलाई फिल्टर गरी स्वच्छ एवं निर्मल बनाउने माध्यम भनिन्छ । आपसी प्रतिस्पर्धाले सिद्धान्तको नीतिगत राजनीतिलाई परिस्कृत र सुसंगठित बनाउने भएकोले त्यो मुलुककै लागि ऊर्जाशील ठानिन्छ । तर, नेकपाभित्रको अहिलेको विखण्डन दलीय सिद्धान्त र सामूहिक अवधारणामा मात्रै आधारित भएको देखिँदैन । सिंगो पार्टी पंक्ति नै पछिल्लो समयमा दलीय सिद्धान्त र मूल्य मान्यताको लिकबाहिर बहकिएको देखिएको छ । सम्पूर्ण दलीय अधिकार नै दुई अध्यक्षको हातमा सुम्पिएर पार्टी रमिते बन्दै आउँदा अहिलेको अवस्था निम्तियो । दुई अध्यक्षको निर्णयलाई दलीय निर्णय ठान्ने प्रवृत्तिले स्वार्थको बीजारोपण गर्दै ल्यायो । जसको कारण नेतामा स्वेच्छाचारिता र हैकमवाद हावी हुँदै आयो । स्वेच्छाचारिता पनि गुट, उपगुटबाट निजी स्वार्थमा केन्द्रित हुन थाल्दा यही व्यक्तिगत स्वार्थले नै अन्ततः सिंगो पार्टीलाई विखण्डित गरायो ।

संसद् विघटनलाई सर्वसाधारणको व्यावहारिक नजरले हेर्ने हो भने यो परम्परागत राजनीतिक कुप्रवृत्ति, स्वार्थ र स्वेच्छाचारिता, मौखिक आदेश र व्यक्ति केन्द्रित शक्तिविरुद्ध चालिएको चुनौतीपूर्ण कदम हो

पार्टीलाई भन्दा आफैंलाई गतिशील बनाउने अध्यक्षहरुको महत्वाकांक्षा, आफ्नै निर्णयलाई पार्टीको निर्णय ठान्ने प्रवृत्ति, सामूहिक परामर्शमा भन्दा आफ्नै चाहनामा कार्य गर्ने परिपाटी, व्यक्तिगत एवं पारिवारिक हित केन्द्रित राजनीति, राज्यका महत्वपूर्ण निकायमा आफ्नै मान्छे राख्ने प्रतिस्पर्धा, सत्ता शक्तिको दुरूपयोग र अपराधीलाई प्रोत्साहन, देश र जनताकै सवालका मूल मुद्दाको उपेक्षा गर्ने दुई अध्यक्षबीच पारस्परिक खिचातानी नै पार्टी विखण्डनको कारण बन्यो । आफैंले सत्तामा पुग्नैपर्ने, सत्ताको सुखभोग आफैंले लिनुपर्दछ भन्ने नेताको संकुचित मानसिकताले पार्टीलाई भन्दा व्यक्तिलाई नै शक्तिशाली बनाउँदै ल्यायो । अन्ततः सिद्धान्त अनुरूपै पार्टी सञ्चालन गरेर राज्यलाई मजबुद बनाई जनहितको कार्यमा समर्पित हुने आधारभूत लक्ष्यलाई नै नेताले उपेक्षा गरे । दलीय सिद्धान्त र मूल्य मान्यतालाई नेताको स्वार्थले विस्थापित गरायो ।

यस्तै, व्यक्ति लक्षित कुप्रवृत्तिलाई नै निरन्तर राजनीतिक मुद्दा बनाइरहने हो भने देश र जनताको हित हुँदैन । आम नागरिकको चिन्ता र चासोको विषय पनि यही हो । उही प्रवृत्तिलाई निरन्तरता दिई रहनुभन्दा गलत प्रवृत्तिका नेतालाई विस्थापित गराई देश र जनताकै सेवामा समर्पित हुने युवानेतालाई अग्रपंक्तिमा ल्याउन जनताको हातमा निहित निर्णायक अधिकार प्रयोगमा ल्याउनु उचित हो । नेकपाले दुई अध्यक्षलाई असीमित अधिकार प्रदान गऱ्यो तर त्यो अधिकारको प्रयोग दलीय एवं जनताको हित अनुकूल हुन सकेन । पार्टीको सिद्धान्तबारे बहस र चर्चा हुनुपर्नेमा नेताको हित र स्वार्थमा बहस र चर्चा हुँदा पार्टीको संगठनात्मक संरचना नै क्रियाशील हुन पाएन । नत दलकै सदस्यहरूले खुलस्त रूपमा आपसी विचार विमर्श गरी निर्णयमा पुग्नै पाए । दुई अध्यक्षबाट भएका निर्णय देश र जनताको हित अनुकूल छ छैन ? भनी आन्तरिक मूल्यांकन गर्न पाउने अधिकारबाटै कतिपय केन्द्रीय सदस्यले नै वञ्चित हुनुपऱ्यो ।

यसक्रममा सचिवालय र केन्द्रीय कमिटी नै अध्यक्षद्वयको रबर स्टाम्प बन्यो । यही पृष्ठभूमिमा दुई अध्यक्ष नै शक्तिशाली बन्दै आए । दुई अध्यक्षले पनि प्राप्त सुप्रिम अधिकार सदुपयोग गरेको पाइएन । उनीहरूले आफूमा निहित अधिकार देश र जनताको हित र भलाईको लागि प्रयोग गर्नुको सट्टा आफ्नै एवं पारिवारिक स्वार्थमै प्रयोग गरे । जसले नेकपाभित्र कलहको बीजारोपण गऱ्यो । भुसको आगोझैं क्रमशः फैलदै गएको पारस्परिक असन्तुष्टिले पनि अन्ततः पार्टीलाई नै दुई समूहमा विभाजित गरायो । पार्टीकै रूपमा चित्रित हुँदै आएका दुई अध्यक्ष नदीका दुई किनाराजस्तै एकाएक अलग्गिन पुगे । वास्तवमा नेता होस् वा पार्टी, संसद होस् वा सरकार सबैले विधि र विधानलाई पालन गरे मात्र सामूहिक लक्ष्यमा पुग्न सकिन्छ । सम्पादित काम कार्य पनि त्रुटिरहित एवं प्रभावकारी हुन्छ । यदि नेकपा विधान अनुसारै सामूहिक निर्णयमा परिचालित हुँदै आएको भए दुई अध्यक्ष दलीय सिद्धान्त र नीति विरुद्ध वहकिन पाउँदैन थिए ।

सरकार पनि दलीय सिद्धान्त अनुरूपै संचालन हुन वाध्य हुन्थ्यो । पार्टी र सरकार संचालन गर्ने प्रक्रिया पनि विधिसम्मत् हुँदा नेताको स्वेच्छाचारिता हावी हुन पाउने थिएन । यो अवस्थामा दलीय एकता नै सुसंगठित हुन्थ्यो । तर देशमा परिवर्तन ल्याउँछ भनी जनताले विश्वास गरेको शक्तिशाली पार्टी दुई अध्यक्षकै कारणबाट विखण्डित हुँदा जनताले निराश हुनुपऱ्यो ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले अत्याधिक बहुमतको आफ्नो सरकारलाई पार्टीभित्रबाटै कार्य गर्न अवरोध पुऱ्याइएको, सरकारको बहुमतीय धरातल नै डगमगाएको अनुभूति गरेर संसद विघटन गराउने निर्णय गरे । प्रधानमन्त्रीलाई अवरोध पुऱ्याइएको भन्ने आन्तरिक अवस्था र कारण सार्वजनिक नभए पनि विगत ५/६ महिनादेखिको दुई अध्यक्ष सम्बद्ध खटपट समाधान गर्ने क्रममा पार्टीको तर्फबाट चालिएको गतिविधि बराबर सार्वजनिक भएकै हुन् । यस अर्थमा अवरोध पुऱ्याइएको भन्ने प्रधानमन्त्री ओलीको अभिव्यक्ति केही हदसम्म सत्य ठहर्दछ । यो अवस्था आउनमा दुई अध्यक्ष मात्र होइन नेकपा दल पनि उत्तिकै जिम्मेवार देखिएको छ ।

संविधान र ऐन कानुनकै बर्खिलाप गर्दै हुकुमी शैलीमा प्रधानमन्त्रीले संसद् विघटन गरे, आफ्नै सजिलोको लागि

बाँकी ३ पेजमा

आजको राशिफल

हाम्रो पात्रोबाट साभार

मेष :- आज रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । परिवारजनको साथले नयाँ आशा पलाउनेछ । प्रेम र मित्रताको बन्धनमा रमाउने समय पनि छ ।

वृष :- आज चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । सामाजिक क्षेत्र र नोकरीबाट मानसम्मान मिल्नेछ । परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइनेछ ।

मिथुन:- आज एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । नोकरी गर्नेले मानसम्मान पाउने छन् । छोटो यात्राको सम्भावना पनि रहेको छ ।

कर्कट :- आज अध्यापनको क्षेत्रमा प्रगतिको खबर सुन्न पाउनु हुनेछ । आजको दिन हाँसखेल र मनोरञ्जनपूर्ण समय हो । पारिवारिक सुख पनि मिल्नेछ ।

सिंह:- विचार पुर्याएर निर्णय लिनु राम्रो होला । मनमा दोधारको अवस्था सिर्जना हुनसक्छ । दाम्पत्य जीवनमा एक किसिमको निरसता आउन सक्छ ।

कन्या :- शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ । भौतिक साधन जुटाउने समय छ । व्यवसायको सन्दर्भमा रमाइलो यात्रा होला । अतिथिको रूपमा सत्कार पाइएला ।

तुला :- अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । बन्दव्यापार र पेसाव्यवसायका क्षेत्रमा उन्नति प्रगतिको वातावरण बन्नेछ ।

वृश्चिक :- विवाद र प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्नेछ । धार्मिक र सांस्कृतिक सभासमारोहमा सरिक हुने सम्भावना छ । आधुरा कामसमेत सम्पादन हुनसक्छ ।

धनु :- अधिकार प्राप्तिका लागि गरिएको प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ । बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको कामसमेत सम्पादन हुन सक्छ ।

मकर:- आज रोकिएका काम पुनः सुरु हुन सक्छन् । जग्गाजमिनको कारोबारबाट राम्रो फाइदा हुनेछ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्न सक्छ ।

कुम्भ:- दबाब र तनाव बढेको महसुस हुनेछ । महत्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नेछ । सन्तानपक्षको मायामा कमी आउनेछ । यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।

मिन :- आज रमाइलो यात्राको सम्भावना छ र त्यसबाट दीर्घकालिक फाइदा पुग्नेछ । लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कामहरु पूरा हुनेछन् ।

ट्राफिक व्यवस्थापन फितलो

■ रोहित कुमार मण्डल

सप्तरी । बढ्दो शहरीक्षेत्र संगै वृद्धि भएको सवारी साधनको उचित व्यवसथापन हुन नसक्दा सप्तरीको सुरङ्गा नगर पालिका कदमाहा, कुशहाको यातायात अस्त व्यस्त बनेको छ ।

अस्थाई ट्राफिक प्रहरी चेक पोष्ट कदमाहा सप्तरीले जथाभावी रोकि राख्ने सवारी साधनको व्यवस्थापन गर्न नसक्दा कदमाहा तथा कुशहाको सौन्दर्य नै बिग्रको छ । ट्राफिक प्रहरीले चेक पोष्ट कदमाहाामा गर्ने ड्युटी र भिआइपीको सवारीमा क्रममा सडक खुल्ला गर्ने काम भन्दा बाहेकका अतिरिक्त कार्यक्रम गर्न नसक्दा बजार क्षेत्रसँगै सहायक मार्ग हुने भिड भाडले ट्राफिक व्यवस्थापन अस्व्यत बनाएको छ ।

सडक किनारमै राखिएका ठेलागाडा, मानिसहरूको जथाभावी आवतजावत, छाडा छोरिएका चौपाया, व्यापारीहरूले थुपारेको सरसमान र जथाभावी गरिएको पार्किङ गर्दा सुरङ्गा नगरपालि कुशहा तथा कदमाहाँ क्षेत्रको सौन्दर्य बिगारेका छन् । अनियन्त्रित र अव्यवस्थित बजार क्षेत्रले गर्दा दुर्घटना समेत निम्त्याउने गरेको छ । ट्राफिक व्यवस्थापनको निम्ति कदमाहामा ट्राफिक प्रहरी परिचाल गरिएको भए पनि ट्राफिक प्रहरीहरू चेक पोष्टमा मात्रै सीमित रहने गरेका छन् । पोष्टमा बसेर जनघनत्व र सवारीसाधनको चाप रहेको शहरी क्षेत्रको उचित व्यवस्थापन हुदैन । सवारी साधनको चाप तथा शहरी क्षेत्रको दुरीलाई मध्यनजर गरि २ देखि ४ जना ट्राफिक प्रहरी परिचालन भए मात्रै यस क्षेत्रको यातायात व्यवस्थापन हुने मकालु बुकिङ्ग काउन्टर लहानका जुगुत यादव बताउँछन् ।

कदमाहाँ ट्राफिक प्रहरी चेक पोष्टको दिनचर्या भनेको सवारी साधनको चेकजाँच गर्नु तथा बढिभन्दा बढि जरिवना तिराएर राजस्व संकलन गर्नु मात्रै हो त स्थानियवासीको कथन रहेको छ । स्रोतले भने- कदमाहा रूटमा चल्ने अधिकांश म्याजिक भ्यान ,सिटि सफारीहरूले नेपाल सरकारले तोकेको यातायात संम्बन्धि नियमको उल्घन गर्दै क्षमता भन्दा बढि यात्रु बोकेर सवारी साधान चलाउने गरेका छन् । यति मात्र होइन ,चालकको सवारी चालक अनुमति पत्र नभए पनि ट्राफिक प्रहरीलाई मासिक नजराना तिरेरे नियम विपरित सवारी चलाई रहे पनि ट्राफिक प्रहरी मौन रहेका छन् ।

नियम विपरीतका सवारीसाधनलाई जरिवाना तिराउने मापदण्ड नहुँदा ट्राफिक कार्यालय प्रमुखको निगाहमा जरिवाना तिराउने गरेका छन् । जरिवाना तिराउन कदमाहा अस्थाई ट्राफिक चेक पोष्ट कदमाहाका ट्राफिक प्रहरी प्रमुख टेक बहादुर बस्नेत, ट्राफिक प्रहरी हबल्दार संजय कुमार सिंह देखि ट्राफिक जवान सम्मको हप्की दप्की रहने गरेको छ ।

राजनीतिक ...

सरकार नभनेर निरंकुशतालाई नै साथ दिएको बताउँदै उनले भने 'विश्वका ठूला ठूला तानाशाहलाई जनताले समाप्त पारेको इतिहास छ, यो तानाशाहलाई पनि जनता चाँडै समाप्त पार्नेछन् ।

महद्`वा गाउँपालिकाका अध्यक्ष समेत रहेका जनता समाजवादी पार्टीका नेता दिपक कुमार यादवको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा राष्ट्रिय सभा सदस्य एवम् पूर्वमन्त्री मृगेन्द्रकुमार सिंह यादव, राष्ट्रिय सभा सदस्य शेखर कुमार सिंह, पार्टीको कार्यकारिणीय समिति सदस्य एवम् पूर्वमन्त्री रेणु यादव, प्रदेश २ का सामाजिक विकास मन्त्री नवलकिशोर साह, भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह, पार्टीका कार्यकारिणी समिति सदस्य एवम् प्रदेश सभा सदस्य मनिष कुमार सुमन, कार्यकारिणी सदस्य केशव कुमार झा लगायतले सम्बोधन गरे । कार्यक्रममा स्वागत मन्तव्य पार्टीका नेता विकास कुमार तिवारी तथा सञ्चालन युवा नेता सुभाष यादवले गरे ।

सोही कार्यक्रममा विभिन्न पार्टी परित्याग गरी पाँच सय भन्दा बढी नेता तथा कार्यकर्ताहरू जनता समाजवादी पार्टीमा प्रवेश गरेका छन् । नवप्रवेशीहरूलाई पार्टी अध्यक्ष यादवले टिका तथा गम्छा ओढाएर स्वागत गरेका छन् ।

राजनीतिक ...

संवैधानिक परिषद्सम्बन्धी अध्यादेश ल्याए, संशोधित अध्यादेशमै टेकेर संवैधानिक निकायका पदाधिकारी पनि नियुक्ति गरे भन्ने आक्षेप पनि कानुनको नजरले हेर्दा अमान्य हुनु स्वाभाविक हो । तर, हाम्रो कानुन कार्यान्वयन र पालनको विगतदेखिकै अवस्थालाई हेर्ने हो भने अहिले कानुन बर्खिलाप भयो भनी सडकमा उत्रिएका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल, माधवकुमार नेपाल मात्र होइन सडकमा आवाज उठाउने अन्य सम्बन्धित अधिकारवादी संघसंस्था र प्रबुद्धवर्ग सहितको समूह वाइडवडी काण्ड हुँदा, सेक्युरिटी प्रेस खरिद प्रकरण चुलिंदा, नेपाल ट्रष्टको जग्गा लिजमा दिंदाको अवस्था, ललिता निवासको जग्गा प्रकरणमा संगठनात्मक रूपमै गिरोह संलग्न रहँदा, व्यक्ति हत्याकै विभिन्न राजनीतिक कसुरदारले सजाय नपाएको अवस्थामा, कानुनविपरित भागवण्डे शैलीमा अदालत र संवैधानिक अंगकै पदाधिकारीले नियुक्ति पाउँदाको अवस्थामा कहाँ थिए ? अहिले त उनीहरूले आफू सडकमै भएको कुरा उजागर गरे, मुलुकमा अनेकौं गैरकानुनी कार्य भइरहँदा उनीहरूले किन आवाज उठाएनन् ? यो सडकमा उभिएको अहिलेको कानुन अनुशरणकर्ताहरूको समूहसँग आमनागरिकले राखेको प्रश्न हो ।

कानुन समय परिस्थिति र आवश्यकतामा आधारित दस्तावेज हो । गतिरोध हटाई राज्य गतिशील बनाउन आवश्यक कानुन निर्माण गर्नुपर्छ । एक/दुई व्यक्तिकै स्वार्थमा राज्यलाई अनिर्णयको बन्दी बनाउनु हुँदैन । राज्य गतिशील बनाउने दायित्व सरकारको हो । व्यक्ति वा समूहको गैरकानुनी सिफारिस कानुनसम्मत हुने तर रिक्त संवैधानिक निकायका पदाधिकारी नियुक्ति गरी मुलुक चलायमान गराउन अपनाइएको प्रक्रिया भने गैरकानुनी हुने यो कस्तो विडम्वना ? संवैधानिक निकयाको पदाधिकारीमा हालै नियुक्ति भएका व्यक्तिहरु सो पदको निम्ति योग्य छन् छैनन् ? नभए के कारणले छैनन् ? अयोग्य भए त्यस्ता व्यक्तिलाई पदासीन गराउने वा हटाउने ? भन्ने कुरा बढी महत्वपूर्ण मानिन्छ । तर मेरो मान्छेले नियुक्ति पाएन भने प्रवृत्तिको असन्तुष्टिलाई राष्ट्रिय मुद्दा बनाइनु हुँदैन । मुलुकमा देखिएको पछिल्लो राजनीतिक अन्तरविरोध भागबण्डे शैलीकै उपज हो । त्यसैको नाकारात्मक असर अहिले राजनीतिमा मात्र होइन न्यायालयदेखिकै राज्य संयन्त्रमा देखापरिरहेको छ, जसलाई प्रश्रय दिंदै आएका उनै शीर्षस्थ नेताहरूले नै सडकबाटै अहिले अवलोकन गरिरहेका छन् ।

यसको साथै सरकारविरुद्धको अन्तरघाती पार्टी गतिविधि खुलस्त रूपमा देखा नपरेको, नेकपा पनि विधिवत् रूपमै विखण्डित नभएको, संवैधानिक प्रावधानअनुसारै प्रधानमन्त्रीविरुद्ध अविश्वासको प्रस्ताव नआएको तथा अन्य विकल्प कायमै रहेको अवस्थामा हठात संसद विघटन गर्ने प्रधानमन्त्रीको कदम विपक्षी लक्षित प्रतिशोधपूर्ण नदेखिएको भने होइन । तथापि प्रधानमन्त्रीले जुनसुकै कारणबाट संसद् विघटन गरेको भए पनि त्यसबारेमा सम्मानित सर्वोच्च अदालतबाट निकट भविष्यमा आउने फैसलाले स्पष्ट पार्ने नै छ । तर संसद विघटनकै कार्यलाई सर्वसाधारणको व्यावहारिक नजरले हेर्ने हो भने यो परम्परागत राजनीतिक कुप्रवृत्ति, स्वार्थ र स्वेच्छाचारिता, मौखिक आदेश र व्यक्ति केन्द्रित शक्ति विरुद्ध चालिएको चुनौतीपूर्ण कदम हो । जसले गलत परिपाटीको अन्त्य गरी विधिसम्मत व्यवहार स्थापित गराउने लक्ष्य राखेको देखिन्छ । यसैले सकारात्मक सोच र उद्देश्यमा आधारित सुधारवादी कदम मानिने भएकोले यसलाई कानुनी प्रावधानबाट मात्रै हेरेर अन्यथा ठान्नुहुँदैन ।*साभार : राजधानी डेलिबाट*

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
जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ, सिरहा	०३३-५६३२०५
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-	७०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	९८४२८९०९६५

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत-लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमैं गरौं । २. शीत-लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं । ४. शीत-लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो झोलयुक्त खाने कुराहरु खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत-लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामैं राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौं ।

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

भीष्म पितामहका यी ११ कुरा अनुसरण गर्नुभयो भने बुझ्नुहोस् सफलताले कदम चुम्नेछ

१८ दिनको युद्धमा १० दिनसम्म एक्लै घमासन युद्ध गरेर भीष्मले पाण्डव पक्षलाई व्याकुल गरिदिए र अन्तमा शिखण्डीको माध्यमले आफ्नो मृत्युको उपाय स्वयं बताएर महाभारको यो अद्भूत योद्धाले बाणमाथि शयन गरे । उनी बाणको शैय्यामा शयन गरेपछि युद्ध ८ दिनसम्म चल्यो । तर भीष्म पितामहले शरीर त्याग गरेका थिएनन् किनभने जब सूर्य उत्तरायण हुन्छ तबमात्रै आफूले शरीर त्याग गर्ने बताए । भीष्म पितामह बाणको शय्यामा ५८ दिनसम्म रहे । त्यसपछि उनले शरीर त्याग गरेका थिए, उनले देह त्याग गर्दा माघ महिनाको शुक्ल पक्ष थियो । उनले यतिबेला जुन शिक्षा दिए त्यसबारे हामीले सिक्नुपर्ने ११ कुराबारे जानकारी लिऔं ।

१. यस्तो वचन बोल्नुहोस् जुन अरूलाई प्यारो लागोस् । अरूलाई तथानाम भन्नु, निन्दा गर्नु, रूखो बचन बोल्नु, यो सबै त्याग्नुको योग हो । अरूको अपमान गर्नु अहंकार र दम्भ हो । यो अवगुण हो ।

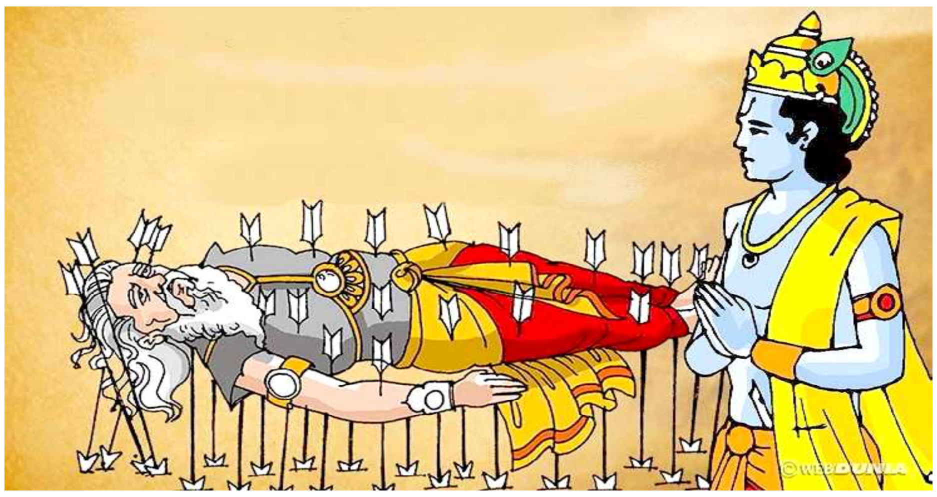
२. त्याग बिना केही पनि प्राप्त हुँदैन । त्याग बिना परम आदर्श सिद्धि हुँदैन । त्याग बिना मनुष्य भयबाट मुक्त हुन सक्दैन । त्यागको सहायताले मनुष्यले हरेक प्रकारको सुख प्राप्त गर्न सक्छ ।

३. सुख दुई प्रकारका मनुष्यले पाउँछन् । ती जो सबैभन्दा बढी मूर्ख छन्, दोस्रो उनीहरू जसले बुद्धिको प्रकाशमा तत्व देखेका छन् । जो मानिसहरू बीचमा लट्किरहेका छन्, उनीहरू दु:खी हुन्छन् । ती पुरूष सुखी हुन्छन् जसले मनलाई सामान्यवस्थामा राख्छन्, जसले व्यर्थको चिन्ता गर्दैनन् । जसले सत्य बोल्छन् । जो सांसारिक पदार्थको मोहमा फस्दैनन्, जसलाई कुनै काम गर्नका लागि विशेष चेष्टा हुँदैन ।

४. जो पुरूष आफ्नो भविष्यमाथि अधिकार राख्छन् (आफ्नो पथ आफै निश्चित गर्छन्, अरूको कठपुतली बन्दैनन् जसले समयानुसार तुरून्त विचार गर्न सक्छन् र त्यसमाथि आचरण गर्छन्, त्यस्ता पुरूषले सुख प्राप्त गर्छन् । आलस्यले मानिसलाई नष्ट गरिदिन्छ ।

५. सनातन कालदेखि जब कसैले स्त्रीको अपमान गरेको छ, उसको विनास निश्चित भएको छ । भीष्म पितामहले युधिष्ठिरलाई बताए कि, स्त्रीको पहिलो सुख उसको सम्मान हो । जहाँ स्त्री प्रसन्न हुन्छन्, त्यहाँ मात्रै लक्ष्मीको वास हुनछ । जुन घरमा स्त्रीको सम्मान हुँदैन, उसलाई विभिन्न प्रकारको दु:ख दिइन्छ भने उक्त घरबाट लक्ष्मीसहित अन्य देवीदेवता पनि बाहिर निस्कने गर्छन् ।

६. भीष्म पितामहले युधिष्ठिरलाई बताए कि जब नदी पूरा बेगका साथ समुद्रसम्म पुग्छ तब ठूलोभन्दा ठूलो वृक्षलाई आफूसँगै ल्याउँछ । एकपटक समुद्रले नदीलाई सोध्यो कि तिम्रो जल प्रवाह यति तेज र शक्तिशाली छ कि त्यसमा ठूल्ठूला रूख बग्छन् तर साना घाँस, नरम बोटबिरूवालाई बगाउन नसक्नुको कारण के हो ? नदीले भन्यो, 'जब मेरो जलको प्रवाह आउँछ तब नरम बोटविरूवा आफसेआफ झुक्छनन् । तर रूख आफ्नो कठोरताका कारण यस्तो गर्न सक्दैन त्यसलै मेरो प्रवाहले उनीहरूलाई जरैदेखि



उखेलिदिन्छ । अत: यदि विपरित परिस्थिती छ भने प्राणी झुक्नुपर्छ ।

७. संसारलाई बुढेसकालले चारैतिरबाट घेरेको छ । मृत्युको प्रहार उनीहरूमाथि भइरहेको छ । दिन जान्छ, रात बित्छ । तिमी किन उठ्दैनौं ? अहिले नै उठ्नुहोस् । समयलाई व्यर्थ नफाल्नुहोस् । आफ्नो कल्याणका लागि केही गर्नुहोस् । तिमीलाई मृत्युले नघिसारेसम्म तिम्रो काम समाप्त भएको हुँदैन ।

८. खाना एक्लै नखानुहोस् । धन कमाउने विचार छ भने कसैलाई साथमा लिनुहोस् । यात्रा पनि एक्लै नगर्नुहोस् । जहाँ सबैजना सुतेका छन्, त्यहाँ एक्लै उठेर नबस्नुहोस् ।

९. श्रेष्ठ र सज्जन ती व्यक्ति हुन्छन् जो अरूलाई धनी देखेर जल्दैनन् । उनीहरूले विद्वानलाई सत्कार गर्छन् र धर्मको सम्बन्धमा प्रत्येक स्थानबाट उपदेश सुन्छ ।

१०. जो मनुष्यले आफूलाई व्यर्थ चिन्तामा राख्छ उसले आफ्नो रङ्ग, आफ्नो सम्पत्ति, आफ्नो जीवन र आफ्नो धर्म पनि नष्छ गरिदिन्छ । जो व्यक्ति शोकबाट बच्छ, उसले सुख र आरोग्यता दुबै प्राप्त गर्छ ।

११. सत्य ब्रह्म हो, सत्य तप हो, सत्यबाट मनुष्य स्वर्ग जान्छ । झुटो अन्धकार जस्तै हुन्छ । अन्धकारमा रहँदा मनुष्य ऊँधो गतीमा जान्छ । स्वर्गलाई प्रकाश र नर्कलाई अन्धकार भनिन्छ । सत्य धर्म सबै धर्मबाट उत्तम धर्म हो । सत्य नै सनातन धर्म हो । तप र योग सत्यबाट नै उत्पन्न हुन्छ ।

पार्किन्सन ...

समेत कठिनाई उत्पन्न हुन सक्छ र समय अधिक लाग्न सक्छ । तपाईँले हिँडडुल गर्दा धेरै समय लाग्न सक्छ ।

कठोर मांशपेशीहरु : तपाईंको शरीरको कुनै पनि हिस्सा वा मांसपेशीमा दुखाइ हुन सक्छ । कठोर मांशपेशीको गतिलाई सीमित गराउनमा उद्धत हुन सक्छन् ।

स्वचालित गतिविधिमा हानि हुनु : पार्किन्सनका बिरामीमा अचेत कार्य गर्ने क्षमतामा कमी आउन सक्छ । जसमा आँखीभौंहरु झिम्काउनु, मुस्कुराउनु या हात हिँडडुल गराउनु आदि पनि यसमा सामेल हुन्छन् । कुराकानी गर्ने समय अनुहारमा धेरै समयको लागि हाउभाउ गर्न सकिँदैन ।

आवाजमा परिवर्तन हुनु : पार्किन्सन रोगको परिणामी स्वरूप उच्चाहरणसम्बन्धी समस्याहरु हुन सक्छ । तपाईंको स्वर कम तीव्र वा अस्पष्ट हुने पनि यही रोगको समस्या हुन सक्छ ।

पार्किन्सन रोगको कारण र जोखिमको कारक

पार्किन्सन रोगमा मस्तिष्कमा उपस्थित केही तन्त्रिका वा कोशिकाहरु बिस्तारैबिस्तारै खराब हुन थाल्छन् या नष्ट हुन सक्छ । न्यूरोन्सहरूले हाम्रो मस्तिष्कमा डोपामाइन नामको रसायन उत्पन्न गर्छन् । डोपामाइनको स्तरमा आउनेवाला कमी असामान्य मस्तिष्कको गतिविधिका कारण बन्ने गर्छ । जसको परिणाम स्वरूप पार्किन्सन रोगको संकेत मिल्ने गर्छ । पार्किन्सन रोगको कारण अज्ञात हुन्छ ।

तपाईंको जीन : शोधकर्ताहरूले विशिष्ट जेनेटिक उत्परिवर्तनहरूको पहिचान गरेको छ । जुन पार्किन्सनका बिरामीको कारण बन्न सक्छ । तर यो पार्किन्सन रोगबाट प्रभावित परिवारका सदस्यहरु वाला दुर्लभ मामलाका अलावा असामान्य हुने गर्छ ।

पर्यावरणसँग सम्बन्धित कारण : केही विषाक्त पदार्थहरू या पर्यावरणीय प्रभावले अन्तिम चरणको पार्किन्सन रोगीहरूलाई जोखिम बढाउन सक्छ । तर समग्रमा यसबाट पार्किन्सन रोगको जोखिम कम हुन्छ ।

संक्षेपमा पार्किन्सनका बिरामीको लागि उत्तरदायी कारकको पहिचान गर्नको लागि अहिले अधिक शोध गर्नु आवश्यक छ ।

पार्किन्सन्सको जोखिम कारक के हो ?

पार्किन्सन रोगको जोखिमका कारकहरु निम्नानुसार छन्

बढ्दो आयु - पार्किन्सन रोग युवाहरूमा धेरै कम पाउने गरिएको हुन्छ । यो आम रूपमा जीवनको मध्य या अन्तिम अवस्थाको समयमा सुरू हुने गर्छ र उमेरको साथ जोखिम पनि बढ्दै जान्छ । यसका बिरामी सामान्य रूपमा हेर्दा ६० वर्ष या सोभन्दा अधिक उमेर पुगेपछि हुने गर्छन् ।

आनुवांशिकता - तपाईंको कुनै नजिकको आफन्तलाई पार्किन्सनको समस्या छ भने तपाईमा पनि यो समस्या बल्झिने सम्भावना बढी हुन्छ । जबसम्म तपाईंको परिवारमा कसैलाई पनि यो समस्या छैन भने तपाईंमा यो समस्या देखिने सम्भावना अत्यन्त न्यून हुन्छ । पुरूषहरूलाई जोखिम अधिक - महिलाहरूको तुलनामा पुरूषहरूमा पार्किन्सन रोग विकसित हुने सम्भावना अधिक हुने गर्छ ।

विषाक्त पदार्थको सम्पर्कमा आउनु - वनस्पतिनाशक र कीटनाशकको औषधिको निरन्तर सम्पर्कमा आउनुले तपाईंको पार्किन्सन रोगबाट ग्रसित हुने खतरा धेरै हुन सक्छ ।

पार्किन्सन रोगबाट बच्ने तरिका

पार्किन्सन रोगको कारण अज्ञात हुन्छ । यसकारण यसको रोकथामको तरिका पनि एक रहस्य नै हो । अहिले केही शोधबाट पत्ता लागेको छ कि कफी, चिया र कोकाकोलामा पाइने कफिन पार्किन्सन रोगको जोखिम कम गर्ने औषधि हो । ग्रीन टीले पनि यसको खतरालाई कम गर्ने गर्छ । नियमित एरोबिक व्यायामले पनि यस रोगको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । *अनलाईनखबरबाट*

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

शीत–लहरको समयमा चिसोका कारण मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ त्यसैले :

१. न्यानो कपडाको जोहो समयमैं गरौं । २. शीत–लहरको समयमा घरबाहिर खुला स्थानमा धेरै समय नबिताऔं, घरबाहिर निस्कनु परेमा वा धेरै समय बिताउनु पर्ने भएमा न्यानो कपडा लगाऔं । ३. रातको समयमा सिरक, कम्बलजस्ता न्यानो कपडा ओढ्ने गरौं । घरभित्र राति सुत्दा शरीरका साथै अनिवार्यरुपमा छाति तथा टाउको ढाक्ने प्रबन्ध मिलाऔं । ४. शीत–लहर चलेको समयमा आगो तापेर शरीरलाई न्यानो राख्ने गरौं । ५. चिसोको समयमा शरीरलाई चाहिने आवश्यक तातो झोलयुक्त खाने कुराहरु खाने बानीको विकास गरौं । ६. बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा बिरामीहरुको हेरचाहमा विशेष सतर्कता अपनाउँदै न्यानो अवस्थामा राख्ने व्यवस्था मिलाऔं । ७. चिसोको कारण बिरामी भएमा तत्कालै नजिकको स्वास्थ्य चौकी वा अस्पतालमा तुरुन्त उपचारको लागि जाने बानीको विकास गरौं । ८. शीत–लहर चलेको बेलामा पाल्तु पशुपंक्षीलाई सकेसम्म खुल्ला स्थानमा चराउन नलैजाऔं । गोठ/टहरामैं राखेर पर्याप्त घाँस, पराल र दाना दिने व्यवस्था मिलाऔं । ९. चिसोका कारण पशुपंक्षी बिरामी भएमा नजिकैको पशु चिकित्सालयमा तुरुन्तै सम्पर्क गरी औषधी/उपचार गर्न लैजाऔं । १०. कोठाभित्र आगो बाली तातो पार्दा पर्याप्त भेण्टिलेसनको व्यवस्था मिलाउन नभुलौं ।

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
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)