हरेक खबर, विशेष खबर

जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक

लहानपोस्ट

LAHANPOST DAILY

मो. ९८०५९६१००६

जे.डी.

स्टेशनरी एण्ड स्पोर्टस सेन्टर

लहान-६

यहाँ पुस्तक, स्टेशनरी, स्पोर्टका समानहरू अर्डर अनुसार पाईन्छ ।

वर्ष : ०१ अंक : १२४ पृष्ठ : ४ २०७७ मंसिर १९ गते शुक्रबार (Friday 04 December 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

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

कांग्रेस नेता पौडेलको गिरफ्तारीको विरोधमा सिरहामा प्रदर्शन

■ बद्री नारायण यादव

सिरहा । नेपाली कांग्रेसका वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेलमाथि भएको गिरफ्तारीको विरोधमा बिहिबार सिरहा सदरमुकाम सिरहामा कांग्रेसले विरोध र्‍याली प्रदर्शन गरेका छन् ।

३ नम्बर क्षेत्रिय कार्य समितिको आयोजनामा भएको विरोध र्‍याली प्रर्दशनमा कांग्रेस कोषाध्यक्ष तथा पूर्व मन्त्री सितादेवीले सम्बोधन गरेकी थिइन् । यादवले वर्तमान सरकार भष्ट्राचारमा चुर्लुम्म डुबेको र सरकारले लोकतन्त्रलाई कमजोर पार्ने काम गरेको बताएकी छिन् ।

सरकारले लज्जास्पद काम गरेको भन्दै माफी नमागेसम्म विरोध जारी रह्ने उनले बताइन् । लोकतन्त्र, शान्ति प्रकृया, संविधान कार्यान्वन गराउने क्रममा पटक पटक अग्रमोर्चामा रहेका वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेललाई नियोजित रूपमा पत्राउ गर्नु लोकतन्त्रमाथि आक्रमण गर्नु भएको नेतृ यादवको भनाइ थियो ।

कांग्रेसका वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेललाई प्रहरीले पत्राउ गर्नु लोकतन्त्रको उपहास भएको उनले बताइन ।

तनहुँको बुल्दीखोलामा नवनिर्मित पुलको उद्घाटन गर्न गएका नेकाका बरिष्ठ नेता पौडेललाई प्रहरी पत्राउ गरेको विरोध गर्दै उनले लोकतन्त्रको उपहाँस गर्न प्रयत्नशिल रह्ने सरकारले जनताको हितमा काम गर्न नसक्ने आरोप लगाइन । उनले सार्वजनिक रूपमा माफी नमागेसम्म सरकारको विरोधमा काँग्रेसको आन्दोलन जारी रह्ने जनाइन् ।

देशमा शान्ति र संविधान ल्याउन अहम योगदान दिएका नेतालाई बिना कारण पत्राउ गर्नु लोकतन्त्र विरोधी गतिविधि भएको हुँदा लोकतन्त्रको रक्षाका लागि कांग्रेसले आन्दोलन गर्ने र त्यसका लागि तयार रह्न सबैलाई उनले आग्रह गरिन् । भ्रष्टाचारमा डुबेको सरकारले कोरोना महामारीको अवस्थामा जनतालाई भरपर्दो उपचार दिन नसकेको जिकिर गर्दै कांग्रेस युवा नेता डा.सुभाषचन्द्र यादवले मौलिक हक खोस्न उद्धत भएको सरकारलाई आन्दोलनबाटै लोकतान्त्रिक पाठ सिकाउने बताए । पौडेल पत्राउ प्रकरणबारे सार्वजनिक रूपमा माफी नमागेसम्म काँग्रेस आन्दोलन जारी राख्ने उनले दाबी गरे । क्षेत्रीय सपभापति संजयप्रकाश यादवको अध्यक्षतामा भएको कोणसभामा नेता अमर रेग्मी, जीवछ गुप्ता, अषिशलाल यादव लगायतले आ–आफ्नो मन्तव्य राखेका थिए । कांग्रेस नेता तथा कार्यकर्ता सहभागी विरोध र्‍यालीले सिरहा बजारको विभिन्न भाग परिक्रमा गर्दै सहिद राजेश ठाकुरको पार्कमा पुगेर कोणसभामा परिणत भएको थियो ।

गर्भवतीलाई अण्डा र घिउ

लहान । दुई सन्तानसम्मका गर्भवतीलाई धनगढीमाई नगरपालिकाले पोषिलो आहारका लागि अण्डा र घिउ वितरण गरेको छ ।

'गर्भवती आमा पोषिलो प्याकेज वितरण कार्यक्रम' अन्तर्गत नगरपालिकाले नगर क्षेत्रका दुई सन्तानसम्मका गर्भवतीलाई अण्डा र घिउ वितरण कार्यक्रमको सुरूवात गरेको हो ।

कार्यक्रम अन्तर्गत गर्भवतीहरू धनगढीमाई नगरपालिका–१० की देवी मगर र वडा नम्बर २ की गुलसन खातुनलाई ३० वटा अण्डा, घिउ र प्याड दिएर कार्यक्रमको सुरूवात गरिएको हो ।

उनीहरूलाई धनगढीमाई–९ मुसहरनीयामा आफ्नै स्वामित्वको सात शैयाको नयनपुर असप्ताल सञ्चालन गरिरहेको नगरपालिकाले अस्पताल परिसरमैं अण्डा, घीउ र प्याड वितरण गरिएको थियो ।

छात्रावास भवन शिलान्यास

सिरहा । बहिरा आधारभूत विद्यालय सिरहाको दुईतले छात्रावास भवन निर्माण हुने भएको छ । दुईतले छात्रावास भवनको प्रदेश २ का आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री विजयकुमार यादवले बुधबार शिलान्यास गरेका छन् ।

बहिरा विद्यालयको छात्रावास भवन निर्माणका लागि प्रदेश २ सरकारले एक करोड रूपैयाँ विनियोजन गरेको थियो ।

भौतिक पूर्वाधार विकास कार्यालय सिरहाका अनुसार आगामी जेठ ३० सक्ने गरी ५९ लाख ८६ हजार ७ सय ९१ रूपैयाँ लागतमा दुईतले चारकोठाको भवन निर्माणको लागि रूपकाली कन्स्ट्रक्सन प्रालि काठमाडौंले ठेक्का सकारेको थियो ।

भवन शिलान्यास गर्दै प्रदेश २ का आर्थिक मामिलामन्त्री विजय कुमार यादवले समयमा काम सक्न ठेकेदार कम्पनीलाई निर्देशन दिदैं बहिरा बालबालिकालाई आवासीय सुविधासँगै आधुनिक प्रविधिमूलक सामग्री प्रदान गर्न प्रदेश सरकारले तयारी गरिरहेको बताए ।

बहिरा संघ सिराहाले सञ्चालन गरिरहेको आवासीय सुविधासहित कक्षा एकदेखि नौसम्मको पठनपाठन हुँदै आएको बहिरा आधारभूत विद्यालयमा ८६ जना बालबालिका अध्ययनरत छन् ।

फ्रेन्डस मोडेल हस्पिटल, लहान-४

(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)

हाम्रो सेवाहरू

NICU सहितको प्रसुति सेवा

२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा

डाक्टरहरू

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

सम्पादकीय

भरपर्दो सिंचाइको व्यवस्थापन गरौं

मधेसको पानीको मुख्य स्रोत भूमिगत जलभण्डार नै हो । १० वर्षअघि सजिलै पानी निकाल्न सकिने तराईमा धेरै ठाउँमा अहिले दोब्बर खन्दा पनि पानी आउन छाडेको छ । त्यहाँ पनि बढ्दो सहरीकरण र उद्योगधन्दाले गर्दा भूमिगत पानीको दोहन बढेको छ भने रिचार्ज घटेको छ । धनुषा, सिरहा लगायत तराईका जिल्लामा भूजलको सतह धेरै तल पुगेकाले पानी निकाल्नै नसकिएका दृष्टान्त फेला परेको विज्ञहरुले सुझाउँदै आएका छन् ।

एकातिर जलस्रोतको धनी मानिएको नेपालमा त्यसको उपयोग भने नगन्य छ । ऊर्जा मन्त्रालयको आँकडा अनुसार नेपालका नदीनालाको वार्षिक बहाव २ सय २५ अर्ब घनमिटर छ । त्यस्तै, भूमिगत जल ५.८–११.५ अर्ब घनमिटर रहेको अनुमान गरिएको छ । यो अनुपातमा अहिलेको उपयोग लज्जाजनक छ । ३२ प्रतिशत कृषि जमिनमा पनि सदाबहार सिंचाइ पुगेको छैन ।

सिँचाइ प्रणाली निर्माणको लामो इतिहास छ । नेपालका पहाडी भेगका धानका गह्रा, उपत्यका, चुरे एवं तराई–मधेसमा किसानद्वारा निर्मित सिँचाइ कुला विकासका उदाहरण हुन् । राणा शासनमा कर बढाउन किसानलाई सिँचाइ कुला बनाउन प्रोत्साहन गरियो । बिर्तावालहरूले कुला निर्माण गर्न जन परिचालन गर्थे । बिस्तारै केन्द्रीकृत सिँचाइ संयन्त्र स्थापित भए । त्रिजुगा नदीमा चन्द्रनहरको निर्माणपछि नेपालमा केन्द्रीकृत सिँचाइ व्यवस्थापन संयन्त्र भित्रिएको हो । त्यसपछि राज्यद्वारा निर्माण गरिएका सिँचाइ नहर, किसान निर्मित, भू–जल प्रयोग र अन्य प्रणालीले करिब १२ लाख ५१ हजार ४ सय ६ हेक्टर जमिनमा सिँचाइ सेवा पुर्‍याएको अनुमान छ– सिँचाइयोग्य जमिनको झन्डै ७१ प्रतिशत । तर, प्रतिफल उत्साहजनक छैन ।

एक दशकअघिसम्म कुल गार्हस्थ उत्पादनको एक तिहाई योगदान गर्ने कृषि क्षेत्र हाल ३० प्रतिशतभन्दा कममा खुम्चिएको छ । कृषि क्षेत्रको संरचनागत व्यवधान छँदैछन् । त्यसलाई थेग्ने सिँचाइ व्यवस्थापन चुनौतीको चाङमा डुबेको छ । उत्पादनको मूल्य र बजारसितको कमजोर सम्बन्धका कारण बाली प्रणालीमा विविधीकरण भएको छैन । किसानलाई सिर्जनात्मक बाटोमा लाग्न सहयोगी नीति छैनन् । फलस्वरुप सिँचाइ विकासले नयाँ रोजगारी सिर्जना र मुलुकको खाद्य सुरक्षामा योगदान गर्न सकेको छैन ।

नेपाल एउटा कृषि प्रधान देश, जहाँका ६५ प्रतिशत जनताको मूल जीवन–आधार कृषि हो र कूल गार्हस्थ उत्पादनको करिब २९ प्रतिशत हिस्सा कृषि क्षेत्रले ओगटेको छ । त्यसैले हाम्रो देशको हालको अवस्थामा देशको समग्र विकासका लागि कृषि विकास पहिलो आवश्यकता हुनु पर्दछ अर्थात् कृषि नै समग्र ग्रामीण विकासको मेरुदण्ड हुनु पर्दछ । भरपर्दो सिँचाइ विना कृषि उत्पादनमा व्यावसायिकरण गर्न र उत्पादकत्वमा आशातीत वृद्धि गराउन सकिदैन । कृषि क्षेत्रको व्यावसायिकरण र उत्पादकत्व वृद्धि विना देशको आर्थिक विकासले फड्को मार्न सक्दैन । हाम्रा सहायक नदीहरूको पथान्तरण, मुख्य तथा सहायक नदीहरूमा उच्च बाँधलगायत विभिन्न थरी बाँध निर्माणबाट मझौला तथा ठूला अनेकौं ताल तलैया निर्माण समेत गरी प्राविधिक, आर्थिक एवं वातावरणीय हिसाबले सिँचाइ गर्न योग्य तराई, मधेस, उपत्यका तथा टारहरूमा बाह्रै महिना सिँचाइको व्यवस्था मिलाउनु पर्दछ ।

स्थानीय तहको हैसियत तथा भावी कार्ययोजना

पालिका बहस

मनिराम सिंह महत, शेषरमण न्यौपाने

स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न भएको अहिले तीन वर्ष बितिसक्यो । पाँचवर्षे अवधिको आधा समय बितिसक्दा अब स्थानीय सरकारले गरेका कार्यसम्पादनको मध्यावधि समीक्षा गर्ने बेला आएको छ ।

संघीय शासन प्रणाली अपनाउने थुप्रै मुलुकमा दुई तहको संघीय प्रणाली (संघ र प्रदेश) को व्यवस्था रहे पनि दक्षिण अफ्रिका, स्विट्रजरल्यान्ड, अर्जेन्टिना र नेपाललगायत मुलुकमा जनताको घरदैलोको सरकारका रूपमा स्थानीय पालिकाहरूलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ । यी मुलुकमा तीन तहको संघीय शासन प्रणाली अपनाइएको देखिन्छ । ब्राजिलका नगरपालिकाहरूले संघको मुख्य नीति तथा कार्यक्रमअनुसार आफैंले स्वतन्त्र नीति तथा कार्यक्रम स्वीकृत गरी कार्यसम्पादन गर्छन् । यसमा संघले आवश्यक सहयोगसमेत गर्छ ।

नेपालमा पनि संघीय शासन प्रणालीको अभ्याससँगै स्थानीय पूर्वाधारमा जनताको पहुँच स्थापना, सेवा प्रवाहमा प्रभावकारिता, रोजगारीको व्यवस्था र विपत् तथा महामारीको व्यवस्थापन गर्नमा स्थानीय तहको भूमिका बढ्दो क्रममा देखिन्छ । विकास निर्माण र सेवा प्रवाहमा सन्निकटताको सिद्धान्तअनुसार स्थानीय तहबाट जनताको घरदैलोको सरकारका रूपमा जनचाहनाअनुसार सरोकारवालाको सहभागितामा स्थानीय पूर्वाधार विकास गर्ने अभ्यासको थालनी भएको छ ।

मुलुकमा संघीय शासन प्रणालीको अभ्यास भइरहँदा तीव्र रूपमा भएको सहरीकरण तथा बसाइँ सराइका कारण सन् २०११ मा १७ प्रतिशत रहेको सहरी जनसंख्या सन् २०२० मा आइपुग्दा ६२ प्रतिशतभन्दा बढी भइसकेको छ । गाउँका स–साना बस्तीबाट ठूला सहरमा हुने बसाइँ सराइ तथा युवा वैदेशिक रोजगारीको खोजीमा भौंतारिनुपर्ने कारणले ती साना बस्ती झन् पातलिएर उजाड हुने क्रममा छन् ।

गाउँको जनघनत्व कम भएकै कारण ती बस्तीलाई जोड्ने मौजुदा भौतिक पूर्वाधारका आयोजनासमेत मितव्ययी र उपलब्धिमूलक हुन सकेका छैनन् । स्थानीय पूर्वाधारमा जनताको असमान पहुँच रहेको अवस्थामा दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्ने काम चुनौतीपूर्ण देखिन्छ । न गाउँ बस्तीमा फर्केर बस्ने वातावरण सिर्जना हुन सक्यो न त सहरहरू दिगो रूपमा समृद्ध र बस्नलायक बने ।

सडकका खाल्डाखुल्डी, यातायात प्रणालीको अस्तव्यस्तता र यहाँको घातक प्रदूषण राज्यको कमजोर इच्छाशक्ति र न्यून कार्यसम्पादनका केही ज्वलन्त उदाहरण हुन् । यो सहर कसको हो र कुनचाहिँ तहको सरकार यसका लागि जिम्मेवार छ ? संघ, प्रदेश वा स्थानीय तह, तीनै तहका सरकारको एकल वा साझा अधिकारक्षेत्र र त्यसबीचको समन्वयको पाटो केलाउने जिम्मेवारी शासन प्रणाली चलाउने र बुद्धिजीवी वर्गको हो । जनताले त उपलब्धि मात्रै हेर्न चाहन्छन्, जुनसुकै तहको सरकारले गरोस् । यी समस्या र चुनौतीसँग लड्न स्थानीय सरकारको क्षमता बलियो भइसकेको छैन ।

यस्तै स्थानीय तह सरकार हो कि होइन भन्ने पनि बहसको विषय बन्न थालेको छ । संविधानले तीन तहको राजनीतिक संरचनाको व्यवस्था गरेर अधिकारको बाँडफाँट गर्‍यो, विशिष्ट कार्यप्रणालीको जटिलता पनि समयअनुसार समाधान हुँदै जालान् । संविधानले नै संघ तथा प्रदेशलाई सरकार भने पनि स्थानीय तहलाई सरकार भन्न कन्जुस्याइँ गरेको छ ।

स्थानीय तह सञ्चालनका लागि संघीय कानुन ल्याउन दुई वर्षभन्दा बढी समय लाग्यो । कानुन निर्माण त्यति सजिलो विषय होइन तापनि यो ऐन स्थानीय निर्वाचनभन्दा अगाडि आउनुपर्थ्यो । तर, यसो हुन सकेन ।

विकेन्द्रीकरण ऐन २०३९ ले विकेन्द्रीकरणको सुरूवात गरेको भए पनि राम्रो अभ्यास भने स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन २०५५ देखि भएको हो । स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन २०५५ को दरिलो कार्यान्वयन भएको कारणले पनि संविधानमा नै स्थानीय तह र त्यसको अधिकारको उल्लेख हुन पुगेको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन तर्जुमा गर्दा पनि यो ऐनको आधार लिइएको थियो । स्थानीय स्वायत्तताको राम्रो अभ्यास भएको इतिहास हुँदाहुँदै स्थानीय सरकारको वातावरण तयार नहुनु र कानुनी तथा व्यावहारिक कठिनाइ यथावत् रहनुले अझै पनि राजनीतिक नेतृत्वमा केन्द्रीयताको संस्कार हाबी रहेको पुष्टि गर्छ ।

घरदैलोमै सेवासुविधा प्रदान गर्ने स्थानीय सरकार नै जनताको नजिकको सरकार हो । नेपाली जनजिब्रोमा स्थानीय सरकारको अभ्यास पनि बढ्दो छ । स्थानीय तह आफ्नो मातहत हुनुपर्छ भन्ने प्रदेश आफ्नै अस्तित्वको लडाइँमा भएका कारण पनि स्थानीय तहले जबरजस्त काम गर्नुपर्ने अवस्था छ । तीन तहको सरकार खर्चिलो भएको सर्वत्र विरोध भइरहँदा सरकारको तह घटाउनुपर्ने अवस्था आएछ भने पनि स्थानीय तहको अधिकार कमजोर भएको जनताले हेर्न सक्नेछैनन् । व्यवस्थापिकाका रूपमा सभा छ । सरकारलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने स्वतन्त्र न्यायपालिका नभएर के भो त सानोतिनो मुद्दामामिला हेर्ने अधिकार नै सही, केही न्यायिक अधिकार पनि छ । नाम जेसुकै भए पनि स्थानीय आवश्यकता र सार्वजनिक सेवा प्रवाह गर्ने स्थानीय सरकार नै हो र हुनुपर्छ ।

स्थानीय पूर्वाधारका आयोजनाको परिकल्पना, योजना तयारी, लगानी परिचालन, मर्मत सम्भार र सञ्चालनमा स्थानीय तहको स्वामित्व र कानुनी अधिकार क्षेत्र रहने भएकाले यस विषम परिस्थितिमा पनि योजनाको प्रभावकारिता र उपलब्धि बढ्दै जाने अवसर सिर्जना भएको छ । स्थानीय तहले कोभिड–१९ को महामारीबाट जनताको सुरक्षा गर्न गरेको समन्वय, बन्दाबन्दीको विषम परिस्थितिमा समेत स्थानीय पूर्वाधारका आयोजनाको सञ्चालनमा निरन्तरता दिन गरेको प्रयास र अग्र पंक्तिमा बसेर गरेको समन्वय तथा नेतृत्वदायी भूमिका महत्वपूर्ण रहेको तथ्य हालै राष्ट्रिय योजना आयोगले गरेको अध्ययनले समेत देखाएको छ ।

स्थानीय पूर्वाधार सम्बन्धमा पन्ध्रौं योजनाले ग्रामीण पूर्वाधार विकासलाई सन्तुलित, दिगो र वातावरणमैत्री बनाउनुका साथै स्थानीय बजार र उत्पादनलाई जोडी ग्रामीण जनजीवनलाई सरल, सहज र उत्पादनमूलक बनाउन मितव्ययी र प्रभावकारी सेवा प्रवाहका लागि आवश्यक पूर्वाधारको विकास गर्ने तथा सघन बस्ती विकास गर्दै क्रमशः नगरोन्मुख बनाई सार्वजनिक सेवालाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्य लिएको छ । यसअन्तर्गत स्थानीय पूर्वाधारका क्षेत्रमा सार्वजनिक–निजी सामुदायिक साझेदारी तथा निजी र सहकारीक्षेत्रसँगको सहकार्यमा स्तरीयकरण र नवीनतम प्रविधिको प्रयोग गर्दै स्थानीय तहलाई व्यावसायिक र प्रतिस्पर्धी बनाउने नीति छ ।

स्थानीय पूर्वाधार क्षेत्रमा दिगो विकास लक्ष्यअन्तर्गत सबैका लागि सफा पानी तथा सरसफाइमा पहुँच सुनिश्चित गर्ने, गाउँ तथा सहरहरूलाई समावेशी, सुरक्षित, सबल र दिगो बनाउने, जलवायु परिवर्तन तथा यसका प्रभावविरूद्ध लड्न तत्काल कारबाही थाल्नेजस्ता काम रहेका छन् । उल्लिखित लक्ष्य हासिल गर्न स्थानीय तहको दीर्घकालीन आवधिक योजना र मध्यमकालीन खर्च योजना तर्जुमा गरी काम गर्ने परिपाटी अब्बल हुन सकेको छैन । यसबाट पन्ध्रौं योजनाले अघि सारेका दिगो विकासका लक्ष्य प्राप्त हुने कुरामा शंका गर्ने ठाउँ देखिएको छ ।

संघीय प्रणालीको कार्यान्वयन अगाडि बढ्दै जाँदा स्थानीय तहका कतिपय अधिकार खुम्च्याइएको छ । उदाहरणका रूपमा कर्मचारीको भर्नासम्बन्धी हालको व्यवस्थामा संघको अनुमति नभई गर्न सकिने अवस्था छैन । पुराना नगरपालिका जसले दशकौंदेखि आफ्नो कर्मचारी दरबन्दीको स्वीकृति र पदपूर्तिको व्यवस्था आफैं गर्थे, अहिले पाउँदैनन् । संगठन संरचना र कामको बोझको लेखाजोखा गरेर कर्मचारी संख्या तय गर्ने अधिकारसमेत संघीय सरकारको नियन्त्रणमा छ । स्वतन्त्र आयोग गठन गरेर

बाँकी ३ पेजमा

आजको राशिफल

हाम्रो पात्रोबाट साभार

मेष :- आज घरमा कुटुम्बको आगमन हुने एवं परिवारमा नयाँ सदस्य थपिन पनि सक्ने सम्भावना छ । आफूसँग भएको क्षमता प्रदर्शन गर्ने अवसरपनि जुट्ला ।

वृष :- आज आफन्त, सहयोगी र मित्रवर्गको सहयोगले महत्त्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुनसक्छ । गोपनीय ढङ्गले गरिएको क्रियाकलापमा सफलता पाउनुहुनेछ ।

मिथुन:- भने कसै सैलाई परदेशी घर फर्कने र घरपरिवारमा र रमाइलो वातावरण छाउनेछ । परोपकारका क्षेत्रमा लगानीको समय छ । हर्ष र प्रसन्नता छाउनेछ ।

कर्कट :- यात्रा गर्दा ध्यान दिनुहोला बाटोमा दुःख हुन सक्छ । काम बिगार्न चाहनेहरु अगाडि बढ्न सक्छन् । स्वरोजगारीका निम्ति दौडधूप गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

सिंह:- बोलीवचन एवं प्रवचन-भाषण आदिमा प्रशंसा मिल्नेछ । परोपकारी कार्यमा संलग्न भइनेछ । रचनात्मक कार्यमा जुट्दा फाइदा हुने समय पनि छ ।

कन्या :- परिणाममुखी जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ । मठ–मन्दिरको भ्रमणले काम सम्पन्न गर्न थप ऊर्जा प्रदान गर्नेछ । परोपकारी कार्यमा संलग्न भइनेछ ।

तुला :- मेहनतीहरूका लागि दिन फलदायी रहनेछ । आफन्त र साथीभाइबाट सहयोग तथा हौसला प्राप्त हुनेछ । मुद्दा-मामिलामा विजयी भइनेछ ।

वृश्चिक :- घरायसी वातावरणमा केही असामान्यता देखिन सक्छ । परिवारभित्रका झिनामसिना काममा धेरै समय खर्चनु पर्नेछ । आम्दानीमा पनि कमी आउनेछ ।

धनु :- वाणीमा कुशलता आउने दिन परेको छ । करियरको क्षेत्रमा मन मिल्ने साथीको सुझावले महत्वपूर्ण भुमिका निर्वाह गर्नेछ । यात्रा गर्ने अवसरपनि जुट्नेछ ।

मकर:- परोपकारजन्य कार्यमा लगाव बढ्ने र धनसञ्चयको अवसर प्राप्त हुनेछ । आजको दिन हाँसखेल र मनोरञ्जनपूर्ण समय हो । व्यवसायिक क्षेत्रबाट लाभ हुनेछ ।

कुम्भ:- भाग्यले साथ दिनेछ । आज परोपकार तथा सहयोग आदिमा पनि भूमिका निर्वाह गर्न पाइनेछ । आफन्तजनहरू खुसि हुने समाचार दिन सकिन्छ ।

मिन :- धार्मिक र सामाजिक महत्त्व भएको क्षेत्रमा भ्रमण हुनसक्छ । दुरदराजमा रहेका आफन्तजनसँग सम्बन्ध कायम हुनेछ । रोकिएका काम पुनः सुरू हुन सक्छ ।

सांसद प्रदीप गिरि प्रति जनचाहना

गाउँघर

राजकुमार राउत

प्रतिनिधि सभा सिरहा क्षेत्र नं. १ का सांसद प्रदीप गिरि प्रति के कस्तो जन चाहना र आंकाक्षा छन्, वास्तविक चित्रण कस्तो छ भन्ने यस लेखमार्फत चर्चा गर्ने प्रयास गरेको छु । सांसद गिरिको राजनीतिक स्वभाव र पृष्ठभूमि अनुसार सरल रूपमा भन्नुपर्दा नेपाली कांग्रेसको राजनीतिमा समर्पित एक विशिष्ट व्यक्तित्व हुन् । राजनीतिक हिसाबले उहाँको तीन वटा रूप, चरित्र हेर्न र देख्न सकिन्छ । सांसद गिरि नेपाली कांग्रेसका एउटा राष्ट्रिय नेता हुन्, दोस्रो प्रजातन्त्र र लोकतन्त्रका निमित राष्ट्रिय रूपमा जाने मानेका चिन्तक हुन् । तेस्रो प्रदीप गिरि सांसद हुन ।

नेपाली कांग्रेसका राजनीतिमा प्रदीप गिरि सांसद भए पनि नभए पनि शीर्षस्थ नेतृत्वमा पर्ने व्यक्ति हुन् । शीर्षस्थ, बौद्धिक व्यक्तित्व उहाँ हुनुहुन्छ नै । तर सांसद भइसकेपछि एउटा नेताले चाहे त्यो सामान्य व्यक्ति होस् वा राष्ट्रिय व्यक्ति होस् जितेको क्षेत्रका जनताले धेरै महत्वपूर्ण आकांक्षा र चाहना राखेका हुन्छन् जुन जनसरोकारको विषय बन्न जान्छ र जनसापेक्ष हुन्छ । चिन्तक र राष्ट्रिय राजनीतिका रूपमा उहाँलाई जनताले कुनै आपत्ति र खेद जनाउँदैनन् । तर निर्वाचित सांसद भैसकेपछि जनताले उचित वैधानिक, संवैधानिक कार्यहरू सम्पन्न गर्ने चाहना राखेका हुन्छन् । सिरहा १ नं. बाट चुनाव जितेको तीन बर्ष भैसक्दा पनि क्षेत्रका जनता आशा र भरोसा बोकेरै बसेका छन् । ती जनताको जायज चाहना र माँगप्रति सम्बन्धित सांसदले उदासीनता र उपेक्षा देखाउनु हुँदैन ।

सांसदको भूमिका निर्वाह गर्न चाहने सांसदले महिनाको कम्तीमा १ चोटी पनि संसदीय क्षेत्रमा भ्रमण र घुमफिर गर्नु आवश्यक हुन्छ । जनताको गास, बाँस, कपास, स्वास्थ्य, शिक्षा जीवन निर्वाह र दैवी प्रकोपबाट उत्पन्न [illegible] [illegible], यातायात, शान्ति सुरक्षा, मानव अधिकारको रक्षा इत्यादि हेर्नुपर्छ भन्ने अपेक्षा गरिएको हुन्छ । तर माननीय प्रदीप गिरिले संसदीय क्षेत्रका कांग्रेसका नेताहरूसँग टेलिफोनमा कुराकानी गरेकैं भरमा आफ्नो जिम्मेवारी पूरा भएको ठान्नु भएन । उनीहरूसँगको टेलिफोन संवादकैं भरमा १ नम्बर क्षेत्रका जनता सुखी र सम्पन्न छन्, जनताको कुनै समस्या अब छैन भन्ने अनुभव गर्नुले जनतामा अत्यन्तै निराशा र उदासीनता छाएको छ ।

त्यसो त प्रदीप गिरिको राजनीतिक पृष्ठभूमि र प्रारम्भकाललाई केलाउने हो भने नेपाली कांग्रेसको कुनै पनि केन्द्रीय नेता भन्दा कम महत्वपूर्ण छैन । देश आजाद र लोकतन्त्र प्राप्तीका लागि अनेकौ पटक जेल बसेका नेता प्रदीप गिरि हुन् । २०१७ सालपछि बनारस प्रवासमा हुँदा नेपाली कांग्रेसका संस्थापक महान नेता वीपी, गणेशमान, कृष्ण प्रसाद भट्टराई, गिरिजा प्रसाद कोइरालासँगै गिरिले बौद्धिक र प्राज्ञिक राजनीतिलाई उत्कृष्ट रूपमा अगाडी बढाएको इतिहास साक्षी छ । बनारसमा हुँदा वी.पी. को एकदमै नजीकको विश्वास पात्र र सबैभन्दा महत्वपूर्ण राजनीतिक शिष्यका रूपमा काम गरेका थिए । नेपाली कांग्रेसको इतिहासमा चिन्तक, दार्शनिक र पथ प्रदर्शकका रूपमा वी.पी.ले प्रदीप गिरिलाई स्थान दिएको प्रमाण कांग्रेसको लिखित दस्तावेजले नै बताउँछ ।

कालान्तरमा प्रजातान्त्रिक समाजवादको कार्यशैली, दिशा निर्देश र विवेचनाकै विषयमा वी.पी. र प्रदीप गिरीको मतभेद भएको बनारसमा प्रवासमा बसेको नेपाली कांग्रेसका नेताहरूलाई राम्ररी थाहा छ । २०२४ सालमा नेपाली कांग्रेसको एउटा महत्वपूर्ण भातृ संस्थाको रूपमा स्थापित प्रस.यूद का केन्द्रीय उपाध्यक्ष भएर पनि प्रदीप गिरिले सिंगो पार्टीलाई युवा पिढीबाट नेतृत्व प्रदान गरेका थिए ।

तर त्यतिले मात्र हुँदैन सांसद भई सकेपछि संसदीय निर्वाचन क्षेत्रमुखी राजनीति गर्न आवश्यक हुन्छ । २०४४ सालमा म र काठमाडौंमा त्यस समय पढ्ने एक जना ने.वि.संघका विद्यार्थी जो नेपाली कांग्रेसका युवा नेता रास लाल राय छन् दुवै जनाले कृष्ण प्रसाद भट्टराईको निवास कुपण्डोलमा भेट्न जाँदा किसुनजीले प्रदीप गिरि राजनीतिक भन्दा राजनीतिक प्रशिक्षणको लागि योग्य भएको भनी सुनाएको हामी दुवै जनाको स्मरणमा नै छ । नेपाली कांग्रेसको कृष्ण प्रसाद भट्टराईको सरकार वा शेर बहादुर देउवाको सरकार हुँदा प्रदीप गिरि नै कमाण्डरको भूमिकामा हुने गर्दथ्यो ।

तसर्थ कांग्रेसको केन्द्रीय राजनीतिमा मियोको रूपमा रहेका प्रदीप गिरिबाट धेरै आशा क्षेत्रबासीले गर्नु स्वभाविक हुन्छ । प्रदीप गिरि जस्तो असीम व्यक्तित्वले क्षेत्रलाई शून्यको अवस्थामा राख्नुहुन्न भन्ने सुझाउँछन कांग्रेस लहानका नेता धनीक लाल मण्डल । अर्का कांग्रेस बस्तीपुरका नेता मानवीर यादव सांसद प्रदीप गिरिले चाहने हो भने धेरै काम गर्न सक्ने बताउँछन् । बस्तीपुरबासी अनील साह भन्छन्, 'प्रदीप गिरि जस्तो नेता, वौद्धिक व्यक्तित्वको लागि सरकार हुनु र नहुनुमा कुनै फरक पर्दैन, तर उहाँले कार्य गर्ने चाहाना भने राख्नुपर्ने हुन्छ ।'

स्थानीय ...

आफ्ना कर्मचारीको पदपूर्ति गर्न नपाउने कस्तो सरकार ? संघीय सरकार मातहत रहेका सार्वजनिक संस्थानले समेत स्वतन्त्र रूपमा कर्मचारीको सम्पूर्ण व्यवस्थापन गर्छन् । यसलाई संघले गम्भीर रूपमा लिई आवश्यक व्यवस्था गर्न ढिला भइसकेको छ । सपाट तर्क यही हो यद्यपि यसलाई विभिन्न कोणबाट फरक व्याख्या गर्ने गरेको पाइन्छ ।

बजेटको सिलिङ कात्तिक मसान्तसम्म जाने र पुस मसान्तसम्म अर्को आर्थिक वर्षका लागि योजना तर्जुमा गर्ने स्थापित पद्धति बिगारेर असारमा पुर्‍याइएको छ । असारमा चालू बजेट (असारे बजेट) सक्ने कि नयाँ बजेट बनाउने, चटारो सबैलाई परेको छ । संघ तथा प्रदेशको बजेट नआईकन स्थानीयले बजेटको अभ्यास गर्न सक्दैनन् । अनि कसरी सम्पन्न हुन्छ योजना तर्जुमाका सहभागितात्मक प्रक्रिया ? स्थानीयबाट सम्भव नहुने योजना राष्ट्रिय योजनामा पठाउने र राष्ट्रिय बजेटमा समावेश हुने व्यवस्थाको अन्त्यसँगै विशेष तथा समपूरक अनुदान लिन पहिला जस्तै केन्द्र धाउनुपर्ने व्यवस्था झन् चर्को छ । अधिकारसँगै भ्रष्टाचारको पनि विकेन्द्रीकरण भएको तर्फ सर्वसाधारणले चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । यद्यपि नेतृत्वको क्षमता र कार्यशैलीका कारण जनताको प्रतिक्रिया व्यक्ति र पालिकाअनुसार फरक रहने गरेको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले हिँड्ने गोरेटो त बनाइदियो तर कार्यान्वयन गर्दा धेरै कठिनाइ रहे । विगतको अनुभव हेरेर उपाध्यक्ष वा उपप्रमुखलाई शक्तिशाली बनाइयो तर कार्यपालिकाका सदस्यहरूलाई यथोचित जिम्मेवारी दिन नसक्दा औचित्यमाथि प्रश्न उठेको छ । त्यसै गरी वडाध्यक्षलाई सकी–नसकी भारी बोकाइएको छ भने समान मतदाताबाट निर्वाचित वडा सदस्यहरूलाई भूमिकाविहीन बनाइएको छ । स्थानीय तह बलियो र जनआकांक्षा पूरा गर्ने खालको होस् भन्ने सबैको चाहना छ । स्थानीय आधारभूत सेवा र आकस्मिक विपद्को घडीमा स्थानीय तहको उपस्थिति जबरजस्त छ । हुन त स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिलाई कानुन वा व्यवस्थामा के छ, के छैन भनेर मात्र अलमलिने सुविधा छैन । जनताको मन जितेर स्थानीय तहहरु सशक्त सरकारका रूपमा स्थापित हुनुपर्छ ।

भौतिक पूर्वाधारसँगै पुरानो पुस्ताले आर्जेको परम्परा र सांस्कृतिक तथा पुरातात्त्विक धरोहरको प्रभावकारी संरक्षण तथा उपयोग गर्न पनि स्थानीय सरकारको भूमिकाको अपेक्षा गरिएको छ । नेपाली जनता संघीय प्रणालीसँगै स्थापित तीनै तहका सरकारले विकासका नयाँ तथा महत्त्वपूर्ण संरचनाको निर्माण गरेको हेर्न चाहन्छन् जुन यसअघि भएको थिएन । जनताले शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीको ग्यारेन्टीसहित भरपर्दो प्रणाली स्थापना भएको हेर्न खोजेका हुन् । बाँकी समयमा यी काम देखिने गरी कार्यान्वयन गर्न अझै पनि भरपर्दो योजना तथा स्रोत परिचालनको स्पष्ट खाका स्थानीय तहसँग देखिँदैन ।

सुरूका केही वर्ष संरचना बनाउनमा खर्च भयो ।

__________*बाँकी ४ पेजमा*

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

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

पौडेलद्वारा पुल उदघाटन

'कम्युनिस्ट तानाशाह प्रवृतिविरुद्ध हाम्रो आन्दोलन जारी रहनेछ' : रामचन्द्र पौडेल

नेपाली कांग्रेसका वरिष्ठ नेता रामचन्द्र पौडेलले कम्युनिस्ट तानाशाह प्रवृतिविरूद्द आन्दोलन जारी रहने बताएका छन् ।

तनहुँको व्यास नगरपालिकमा रहेको पुल उदघाटनपछि नेता पौडेलले फेसबुकमा लेखेका छन्, 'लोकतान्त्रिक मुल्य र मान्यताविपरीत नेपाली जनता, नेपाली कांग्रेसमाथिको घोर अपमान र अत्याचारप्रति खेद गर्दै अब कम्युनिस्ट तानाशाह प्रवृतिविरूद्द हाम्रो आन्दोलन जारी रहनेछ ।' उनले सत्ता र शक्तिको दुरूपयोग गरी उपभोक्ता समिति, स्थानीय सरकार र स्थानीय जनताको माग र इच्छाविपरीत तनहुँको कार्यक्रम रोक्ने काम भएको पनि बताएका छन् ।

उनले घटना घटाउन सघाउने नेता, कर्मचारी, पुलिस र प्रशासनलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउन पनि माग गरेका छन् । बुधबार पौडेललाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएपछि पुल उदघाटन रोकिएको थियो । बिहिबार तनहुँमा कार्यकर्ताको

बाक्लो उपस्थिति देखेपछि अवरोध गर्नबाट प्रशासन पछि हटेको पनि पौडेलले जनाएका छन् ।

स्थानीय ...

अब काम गर्ने बेलामा समय सकिन लाग्यो । हालसम्मको कामको समीक्षासहित बाँकी अवधिका लागि प्रस्ट मध्यमकालीन खर्च योजनाको खाका तयार गरी दृढ इच्छाशक्तिसहित कार्यान्वयन गर्नुबाहेक अर्को उपाय देखिँदैन । अधिकांश स्थानीय तहले पाँचवर्षे आवधिक योजना तर्जुमा गरी बाँकी अवधिलाई प्रभावकारी बनाउन सक्ने गुन्जायस अझै छ ।

आजको दिनसम्म हामीसँग आवधिक योजनाको भरपर्दो खाका नै बन्न बाँकी छ भने लक्ष्यप्राप्तिको सुनिश्चय कसरी गर्ने ? यस यक्ष प्रश्नलाई टारेर होइन, आवधिक योजना तर्जुमा गरेर अगाडि बढ्न आवश्यक छ । व्यवस्थित आवधिक योजनाले एकातिर लक्ष्यमा पुग्ने कुरालाई सुनिश्चित गर्छ भने अर्कातिर आगामी चुनावबाट आउने नेतृत्वलाई पनि थप दिशानिर्देश हुनेछ । त्यति गर्न नसके तीन वर्षको मध्यावधि समीक्षा गरी बाँकी दुईवर्षे कार्ययोजनाले मात्र पनि वर्तमान जनप्रतिनिधिहरूलाई काम गर्न सहज बनाउनेछ ।

अन्त्यमा, हरेक देशले गरेको विकास नियाल्दै जाँदा त्यसको जग गाउँबस्ती र सहरको दिगो आर्थिक र सामाजिक विकासमै जोडिएको पाइन्छ । स्थानीय तहको क्षमता अभिवृद्धि तथा स्रोतसाधन परिचालन गर्न संघ र प्रदेशले होस्टेमा हैंसे गर्न आवश्यक छ । यसो भए मात्र जनताले सरकार नजिक रहेको महसुस गर्नेछन् । स्थानीय सरकारको प्रभावकारी कार्य सम्पादनबाट मात्र पनि सुखी नेपाली र समृद्ध नेपालको संकल्पलाई यथार्थमा परिणत गर्न ठूलो योगदान पुग्नेछ ।

आयुर्वेदिक महत्वको गौमूत्र : वैज्ञानिक दृष्टिमा के–के छन् फाइदा ?

हिन्दू धर्ममा गाईलाई आमा मानिएको छ । संसारको सबैभन्दा प्राचीन धर्मले एउटा सामान्य पशुलाई आमाको स्थान दिनु र यसको मल एवं मूत्रलाई परमपवित्र मान्नु सामान्य नभएर विशेष रहस्यको विषय हो । अझ आयुर्वेदमा त गौमूत्रलाई अति महत्वपूर्ण औषधिको रूपमा प्रयोग गर्ने गरिन्छ । पाँचहजार साल पुरानो मानिने आयुर्वेदिकग्रन्थ सुश्रुत संहिताको सूत्रस्थानको ४५औ अध्यायमा गौमूत्रको अनेकौ औषधीय गुणको वर्णन गरिएको छ । यसैगरी ३५ सय वर्ष पुरानो महर्षि बागभट्टद्वारा लिखित अष्टाङ्गहृदय संहितामा समेत गाईलाई प्रकृतिको अनुपम उपहार भनिएको छ । अष्टाङ्गहृदय संहितामा गौमुत्र एक्लैले मात्र वात र कफ जस्ता व्याधिलाई ठीक गर्छ भनिएको छ भने अन्य औषधिहरूको साथमा प्रयोग गर्दा पित्तव्याधिलाई पनि निको पार्ने तथ्य पेश गरिएको छ ।

के छ गौमूत्रमा ?

गौमुत्र धेरैवटा औषधिहरूले मिलेर बनेको जैविक घोल हो । यो एउटा यस्तो जैविक द्रव्य हो जसमा हालसम्म २१ वटा धातुहरु लगायत अन्य महत्वपूर्ण जैविक रसायनहरु पाइएको छ । गौमूत्रमा पाइने धातुहरु निम्नलिखित छन ।

नाइट्रोजन– नाइट्रोजनलाई रगत शुद्ध गर्ने ग्यासको रूपमा बुझिएको छ । मात्रा ठीक भएमा यसले रगतमा भएको विषाक्त तत्वहरूलाई निकाल्ने कार्य गर्छ । तर मात्रा धेरै भएमा नाइट्रेटले हेमोग्लोविनसँग प्रतिक्रिया गरी अक्सिजन बहन क्षमता र थाइराइड ग्रन्थीको कार्यक्षमता कम गरिदिन्छ । गौमुत्रमा हाम्रो शरीरलाई चाहिने जति मात्रामा मात्र नाइट्रोजन पाइन्छ । नाइट्रोजनले मूत्रमार्गलाई उत्तेजित गर्नुका साथै मृगौलालाई सक्रिय बनाएर पिसाव लगाउने कार्य पनि गर्दछ । नाईट्रोजनको अर्को रूप नाईट्रिक अक्साइडले मांशपेसीलाई शिथिल राख्नुका साथै मुटु तथा रक्तनली, स्नायु, प्रतिरक्षा र नशा–हड्डीलाई स्वस्थ राख्न अहम् भूमिका खेल्छ ।

सल्फर–सल्फरले कार्टिलेज र हड्डीहरूको निर्माण, ईन्सुलिनको उत्पादन, कोषका विषाक्त तत्वहरूको निस्काशन, रक्तनलीमा लचकता, छालामा निखार, कृमीनाश आदि कार्यमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । यसले ठूलो आन्द्रामा मलको प्रवाहलाई पनि चालु राख्न मद्दत गर्दछ । अमोनिया– अमोनियाले पित्त, कफ र वायुलाई ब्यालेन्स गराई राख्नुका साथै रक्त निर्माण कार्यलाई पनि चालु राख्दछ ।

कपररतामा– तामाले मष्तिस्कलाई सक्रिय बनाउनुको साथै प्रतिरक्षा प्रणालीलाई प्रोत्साहित गर्ने माइलिनसिथलाई सुरक्षित गर्नुका साथै जोर्नीको दुखाइका समस्याहरूमा राहत पुऱ्याउने काम गर्छ । तामाले अनावश्यक रूपमा जमेर बसेको बोसोलाई समेत घटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ । यसका अलावा यो धातुले बुढ्यौलीलाई रोकथाम गर्नुका साथै लौह तत्वको अवशोषणलाई बढाउने, राता रक्तकोष बन्ने क्रियालाई सघाउने, आँखा, केश र छालाको वर्णलाई बरकरार राख्ने जस्ता कार्यहरु पनि गर्छ ।

आइरनरफलाम– फलाम राता रक्तकोष बन्न चाहिने धातु हो । यो धातुले हेमोग्लोबिनको रक्तमात्रा नियन्त्रण गर्नुका साथै शरीरको तापक्रम नियन्त्रित गर्ने, मष्तिस्कको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने, मांशपेशीहरूको स्वास्थ्य बरकरार राख्ने, एनिमिया ठीक गर्ने, रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम ठीक गर्ने, निन्द्रालगाउन मद्दत गर्ने, धेरै प्रोटिनहरूमा को ˆ याक्टरको रूपमा कार्यगर्ने जस्ता कार्य गर्दछ ।

यूरिया– युरिया कीटनाशक रसायन हो । यूरियाले छालाको आद्रतालाई बचाइराख्नुका साथै छालामा भएका मृतकोषहरूलाई हटाउन मद्दत गर्दछ । यसले रगतमा भएका अनावश्यक तत्वहरूलाई बाहिर निकाल्न, पिसाव बन्ने कार्यलाई सघाउने र मृगौलालाई स्वस्थ राख्ने पनि गर्दछ ।

युरिक एसिड– रगतमा युरिक एसिड बढ्दा गौटबाथ रोग लाग्ने तथ्य धेरैलाई थाह छ । तर युरिक एसिडले स्वास्थ्यमा पुऱ्याउने फाइदाका बारेमा हामी धेरैजना अनभिज्ञ नै छौं । युरिक एसिडले एउटा बलबान एण्टिअक्सिडेन्ट हो । यसले मुटु तथा रक्तनलीका रोग, क्यान्सर एवं निम्न रक्तचापलाई ठीक गर्न मद्दत गर्दछ ।

फास्फेट– फास्फेट मुख्य रूपमा हड्डीको घटक द्रव्य हो । यसले हड्डी बलियो बनाउनु, पिसावलगाएर रक्तशुद्धि गर्नुका साथै मुत्रमार्गबाट पत्थरी पैदा गर्ने तत्वहरु हटाएर मृगौलालाई मजबुत बनाउँछ । फस्फेट राम्रो ब्लड बफर पनिहो । यसले मष्तिस्कको कार्यलाई पनि जारी राख्न मद्दत गर्दछ

सोडियम– सोडियम स्नायु र मांशपेशीको क्रियालाई जारी राख्न चाहिने तत्व हो । शरीरमा तरल पदार्थको मात्रा नियन्त्रण गर्न रगतको आयतन नियन्त्रण गर्ने, लगायतका अन्य महत्वपूर्ण जैविक क्रियाको लागि सोडियम आवश्यक हुन्छ । सोडियम राम्रो रक्तशोधक र अम्लनासक (एण्टासिड) हो ।

पोटेसियम– पोटासियमले स्नायु र मांशपेशीको क्रियालाई जारी राख्ने हड्डीहरूको कमजोरी कम गर्ने भोक लगाउने शारीरिक कमजोरी र थकानमाथि विजय प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ ।

म्यागनीज– म्यागनीजले हानिकारक कीटाणुहरूको वृद्धिलाई राक्ने र चोट पटकबाट हुने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न मद्दत पुऱ्याउदछ । यसकाअलावायसले ब्लड सुगर नियन्त्रण गर्ने, थाइराईड ग्रन्थीको कार्य क्षमतालाई बरकरार राख्ने, पाचन र उपपाचन क्रियालाई नियन्त्रित गर्ने प्रिमिन्टुअल सिन्ड्रोम, अस्टियोपिनीयाफ्री–रेडिकल ईन्जुरी कम गर्नुका साथै, ढाडको हड्डीमा मिनिरलहरूको स्तरलाई बरकरार राख्दछ । कार्बोलिक एसिड– यो एउटा कीटनाशक तत्वहो । यसले किटाणुहरूको बृद्धि र बर्धन रोक्छ । यसको ५५ सोलुसनले छालाको चिलचिलाहट नासगर्ने, र १५

सोलुसनमुख शुद्धिमा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । क्याल्सियम– क्याल्सियम हाम्रो शरीरमा सबैभन्दा धेरै चाहिने तत्व हो । यस तत्वले हड्डीहरु मजबुत बनाउने, रक्त शुद्ध बनाउने, रगतजम्न मद्दत गर्ने, दाँतलाई मजबुत बनाउने आदि कार्य गर्दछ । नुन– यसले रगतको अम्लीयपनलाई नाश गर्नुका साथै कीटाणुहरूलाई समेत समाप्त गर्छ ।

भिटामिन – ए, बी, सी, डी, ई सबै भिटामिनहरु मिलेर जीवनीशक्तिलाई बढाउँछ । भिटामिन शरीरमा धेरै कार्यहरु छन् ।

लेक्टोज– लेक्टोजले मांशपेशी एवं हृदयलाई मजबुती प्रदान गर्छ । यसले प्यास कम गर्नुका साथै खाँदा सन्तुष्टि दिने र स्नायु शिथिलतालाई कम गर्दछ ।

ईन्जाइम्स – गौमुत्रमा पाइने विभिन्न ईन्जाईम्सहरुले पाचनक्रियामा सहायता पुऱ्याउनुका साथै विभिन्न तत्वहरु बन्न मद्दत गर्ने र जीवनीशक्तिलाई बढाउने कार्य गर्दछ ।

पानी– पानीले शरीरमा बोसो लाग्न नदिएर तौल नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले उपापचयी क्रियापश्चात जम्मा भएको अतिरिक्त युरिया, युरिक एसिड, क्रियाटिनिन जस्ता विषाक्ततत्वहरू, सोडियम, पोटासियम, क्यल्सियम, फसफोरस जस्ता इलेक्ट्रोलाईटहरूलाई निष्कासन गर्न मद्दत गर्छ ।

यसका अलावा छालाको सौन्दर्यलाई जीवन्त राख्ने माशंपेशी तथा स्नायुकोषहरूको कार्यक्षमतालाई जारी राख्ने कोषहरूमा हुने अक्सिडेटिभ स्ट्रेस निवारण गर्न सहयोग गर्ने लगायत पाचन, अवशोषण र मल निष्कासनमा ठूलो भूमिका खेल्छ । हाइप्युरिक एसिड– यो अम्लले मूत्रमार्गबाट हानिकारक तत्वहरुलाई हटाउँछ । क्रियेटिनाइन– क्रियेटिनाइनको नियन्त्रित मात्राले हानिकारक कीटाणुहरूलाई मार्न सहयोग गर्छ । अउरम हाइड्रोक्साइड – यो यौगिक एन्टीबायोटिक तथा एन्टीटक्सिक भएकाले धरै हानिकारक कीटाणुहरूलाई नष्टगर्ने एवं जीवनीशक्तिलाई समेत बढाउने गर्छ ।

अनलाईनखबरबाट

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

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

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
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)