

अस्थायी राजधानी घोषणापछिको असर

आन्दोलनले उग्ररूप लिँदै

नेपाल समाचारपत्र

काठमाडौं

बुधबार बसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले प्रदेशको अस्थायी राजधानी तोकेपछि त्यसका विरुद्ध ठाउँठाउँमा आन्दोलन शुरू भएको छ। सरकारले तोकेको राजधानी नमान्ने भन्दै प्रधानमन्त्रीको पुतला दहन गर्नेदेखि सरकारका कार्यालयमा आगो लगाउने, अनिश्चितकालीन बन्द गर्नेजस्ता क्रियाकलाप शुरू भएको छ। प्रदेश नम्बर ७ मा सबैभन्दा उग्र विरोधका कार्यक्रम भएका छन् भने आन्दोलनकारी र प्रहरीबीच भएको झडपमा परी दर्जनभन्दा बढी घाइते भएका छन्। त्यहाँ प्रधानमन्त्री पत्नी आर्जु देउवाले सञ्चालन गरेको गैरसरकारी संस्थामा आक्रमण गरी आगजनी गरेका छन्। त्यस्तै धनकुटामा प्रदेश नम्बर १ को राजधानी हुनुपर्ने माग गर्दै गरेको आन्दोलनका क्रममा झडप हुँदा दर्जनौं आन्दोलनकारी घाइते भएका भएका छन्। डोटीबाट स्थानीय संवाददाता विमल विष्टले पठाएको समाचारमा प्रदेश नम्बर ७ को राजधानी दीपायल माग गर्दै आक्रोशित डोटीका आन्दोलनकारीले कांग्रेस नेतृ एवम् प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाकी पत्नी आर्जु राणाको गैरसरकारी संस्था ग्रामीण



विकास एकता केन्द्र (रुडुका)को कार्यालय जलाएका छन्। जिल्ला सदरमुकाम सिलगढीको तल्लो बजारमा रहेको कार्यालयको भवन निजीघर भएकाले उक्त संस्थाका फर्निचरहरू र साइनबोर्ड बाहिर निकालेर तोडफोड गरी जलाइदिएका हुन्। दीपायलबाट राजधानी कैलाली खोस्नमा मुख्य हात राणाको भएको भन्दै आन्दोलनकारीले रुडुकमा तोडफोड र आगजनी गरेका हुन्। आन्दोलनकारीले अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था

गुड नेवर्स इन्टरनेसनलको गाडीमा समेत तोडफोड गरेका छन्। तोडफोडबाट बापेच४५४८ नम्बरको गाडीमा क्षति भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय डोटीले जनाएको छ।

त्यसैगरी दाङ संवाददाता नरेन्द्र केसीका अनुसार प्रदेश मुकाम दाङमा तोक्नुपर्ने माग गर्दै दाङमा शुरू गरिएको अनिश्चितकालीन हडताल जारी रहेको छ।

(क्रमशः पृष्ठ ९ मा)

सशस्त्रमा ए एआईजी थप्ने निर्णय

हतारको निर्णयले उब्जाएको तीव्र असन्तुष्टि

दीपक रिजाल, काठमाडौं

सरकारले सुरक्षा निकायलाई संघीय ढाँचामा लैजाने नाममा पछिल्लो समय गरेको एउटा निर्णयले सबैलाई चकित पारेको छ। मुलुकको सीमालगायत महत्त्वपूर्ण क्षेत्रको सुरक्षा प्रदान गर्दै आएको सशस्त्र प्रहरी बलमा थप गर्न लागिएको सशस्त्र प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षकको ५ वटा दरबन्दीका बारेमा गरिएको निर्णयले सुरक्षा निकायका पदाधिकारीलाई मात्र होइन, सबैलाई चकित पारेको हो।

सशस्त्र प्रहरी बललाई पनि नेपाल प्रहरीकै जस्तो संघीय ढाँचामा लैजाने भन्दै गृह मन्त्रालयद्वारा गरिएको निर्णयले सो संगठनभित्र तीव्र असन्तुष्टि सुजना गरेको छ। गृह मन्त्रालयद्वारा पुस २७ को भित्तिमा जारी एआईजीको दरबन्दी बढाउनेसम्बन्धी निर्णयमा प्रदेश मन्त्रालयको सचिवमा

राजपत्राइकित प्रथम श्रेणी रहने निर्णय भएमा प्रदेश प्रमुखका रूपमा सशस्त्र प्रहरी नायब महानिरीक्षक हुने गरी पद मिलान गर्ने उल्लेख छ। यस्तै उक्त निर्णयमा हाल बढुवाका लागि थप गरिएका ५ एआईजीको पदलाई स्वतः फाजिलमा राख्ने गरी स्वीकृति दिने उल्लेख गरिएको छ।

सीमा सुरक्षाको प्रमुख जिम्मेवारी पाएको सशस्त्र प्रहरी बलको दरबन्दी करिब ३७ हजारको हाराहारीमा रहेको छ। सो संगठनमा यसअघि ६ सशस्त्र प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक रहेकामा अब संघीयता कार्यान्वयन गर्ने नाममा ११ पुर्‍याउन लागिएको छ। सो संगठनको अन्य दरबन्दी मिलान नगरी एआईजी र केही एसपीको मात्रै

दरबन्दी बढाएपछि सशस्त्र प्रहरीभित्र तीव्र असन्तुष्टि बढेको छ। सरकारले प्रदेश मन्त्रालयमा रहने सचिव विशिष्ट श्रेणी कि प्रथम श्रेणीको भन्नेबारे कुनै निर्णय नै नगरेको अवस्थामा मुख्यसचिव लोकदर्शन रेग्मी, गृहसचिव मोहनकुषा सापकोटा र सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक सिंहबहादुर श्रेष्ठले दुनियालाई हसाउने खालको निर्णय गराएको चर्चा भएको छ। गृह मन्त्रालयद्वारा तयार पारिएको र मन्त्रिपरिषद्बाट स्वीकृत उक्त निर्णयअनुसार एआईजीमा बढुवा हुने सूचीमा रहेका जानकी भट्टराई, सुबोध अधिकारी, षडानन्द चौधरी,

निराक्रमविक्रम शाह र सुरज श्रेष्ठ रहेका छन्।

बढुवाका लागि गृह सचिव र सशस्त्र प्रहरी महानिरीक्षक सम्मिलित बढुवा समितिले मंगलबार बढुवाको सूचना निकालेर बिहीबारसम्म बढुवाको सूचीमा रहेकालाई कागजात पेस गर्न निर्देशनसमेत दिएको छ। बढुवाको सूचीमा रहेका डीआईजीहरूले बढुवाका लागि चाहिने सबै कागजात पेस गरिसकेका छन्।

७५ हजार स्वीकृत दरबन्दी रहेको नेपाल प्रहरीमा १३ जना एआईजीको संख्या बढी भएको भन्दै आलोचना भइरहेका बेला गृह मन्त्रालयले ३७ हजारको हाराहारीमा दरबन्दी रहेको सशस्त्र प्रहरी बलमा ११ जना एआईजी बनाउने निर्णयले सरकारको चौतर्फी आलोचना भएको छ।

(क्रमशः पृष्ठ ९ मा)

नेतृत्वको चर्को आलोचना

रामकृष्ण चापागाईं, काठमाडौं

राष्ट्रियसभा निर्वाचनको सन्दर्भमा छलफल गर्न बसेको कांग्रेस केन्द्रीय कार्यसमिति बैठकमा केन्द्रीय सदस्यहरूले नेतृत्वको चर्को आलोचना गरेका छन्। सभापति शेरबहादुर देउवाले निर्वाचन हारको समीक्षा अर्को बैठकमा गरौं भन्दै राष्ट्रियसभा निर्वाचनमा केन्द्रित हुन आग्रह गरे पनि केन्द्रीय सदस्यहरूले हारको समीक्षा गर्दै नेतृत्वको आलोचना गरेका हुन्।

बैठकमा सरकारले प्रदेशको अस्थायी राजधानी र प्रदेश प्रमुखको नियुक्तिको लागि सिफारिसप्रति असन्तुष्टि प्रकट गरेका छन्। बिहीबारबाट शुरू भएको केन्द्रीय समिति बैठक आज शुक्रबार पनि जारी रहने छ। बैठकमा बोल्ने अधिकांश केन्द्रीय सदस्यहरूले कांग्रेस नेतृत्व रणनीतिकरूपमा अघि बढ्न चुकेको भन्दै हाले सम्पन्न निर्वाचनमा पराजित हुनुको मुख्य कारण नेतृत्वकै कमजोरी भएको ओल्याएका छन्। केन्द्रीय सदस्य दीपक गिरीले सरकारले तोकेको राजधानीप्रति असन्तुष्टि जनाउँदै बैठक नै बहिष्कार गर्नुभएको छ। केन्द्रीय सदस्य कमला

पन्तले जानकारी दिएअनुसार नेता गिरीले ५ नम्बर प्रदेशको राजधानी दाङलाई नबनाएको भन्दै सरकारको नेतृत्व गरिरहेका सभापति देउवाको चर्को आलोचना गर्नुभएको थियो। प्रदेशको राजधानी बनाउन आएको

- कांग्रेस केन्द्रीय समितिको बैठक
- केन्द्रीय सदस्य गिरीद्वारा बैठक बहिष्कार
- आरोप प्रत्यारोपले बैठक प्रभावित

सुभाचलाई समेत लत्याएर सरकारले प्रदेश राजधानी तोकेको भन्दै केन्द्रीय सदस्य गिरीले बैठकमा आक्रोस पोख्नुभएको थियो।

सरकारले तोकेको प्रदेशराजधानीप्रति असन्तुष्ट भई सडकमा ओल्लिपका जनतालाई कसैले रोक्न नसक्ने गिरीको भनाइ थियो। बैठकमा बस्न सभापति देउवाले गरेको आग्रहलाई समेत बेवास्ता गर्दै केन्द्रीय सदस्य गिरी बैठकबाट बाहिरिनुभएको थियो।

बैठकमा सरकारले नियुक्तिका लागि सिफारिस गरेको प्रदेश प्रमुखको आलोचना गर्दै केन्द्रीय सदस्य कल्याण गुरुङले प्रदेश प्रमुखलाई मण्डलेको संज्ञा दिनुभएको थियो। बैठकमा नेतृत्वको कार्यप्रति आलोचना गर्दै केन्द्रीय सदस्यहरूले कार्यसम्पादन समिति र संसदीय समिति विघटन गर्नसमेत सभापति देउवालाई दबाव दिएका थिए। केन्द्रीय सदस्य अर्जुननरसिंह केसीले आफू संसदीय समिति र कार्यसम्पादन समितिको सदस्य भए पनि समानुपातिकतर्फको सूचीसमेत हेर्न नपाएको गुनासो पोख्नुभएको थियो। पार्टी नेतृत्वले केन्द्रीय समितिको बैठकको निर्णय विपरीत आफूखुसी निर्णय गर्दै अघि बढेकाले विधिस्मरत पार्टी सञ्चालन गर्न पनि केन्द्रीय सदस्यहरूले नेतृत्वलाई सुझाव दिएका थिए। केन्द्रीय सदस्य चन्द्र भण्डारीले त पार्टी नेतृत्व राजनीतिक भ्रष्टाचारमा लागेको भन्दै सभापति देउवाले गुटगत राजनीति गरेको सड्के त गर्दै पार्टीलाई एकताबद्ध बनाएर अघि बढ्न नेतृत्व असफल भएको बताउनुभएको थियो।

(क्रमशः पृष्ठ ९ मा)

तयारी तीव्र

सुनील महर्जन, काठमाडौं

यही माघ २४ गतेका लागि राष्ट्रियसभाको निर्वाचनको कार्यतालिका सार्वजनिक गरिसकेको निर्वाचन आयोगले त्यसको तयारी तीव्र बनाएको छ।

यसैक्रममा आयोगले बिहीबार निर्वाचन अधिकृत, सहायक निर्वाचन अधिकृत र जिल्ला निर्वाचन अधिकारीका लागि निर्वाचन सञ्चालन र व्यवस्थापन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो।

प्रशिक्षणमा आयोगका सहसचिव नवराज ढकालले राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनको सैद्धान्तिक पक्ष, सहसचिव सुशील कोइरालाले 'राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनको कानून, निर्वाचन तालिका र

आचारसंहिता' र सहसचिव दिनेशकुमार धिमिरेले 'मतदान र मतगणनालगायत'का विषयमा प्रशिक्षण दिनुभएको थियो। प्रशिक्षणमा मोरङ, धनुषा, ललितपुर, कास्की, दाङ, सुर्खेत र डोटीका जिल्ला न्यायाधीशसहित २३ जनाको सहभागिता रहेको थियो।

सन्दर्भ राष्ट्रियसभा निर्वाचन

आयोगले यसअघि नै दलहरूसँग निर्वाचनका लागि उम्मेदवारको मनोनयनको औपचारिक पत्रमा प्रयोग गरिने हस्ताक्षरको नमूना मागिसकेको छ। उक्त निर्वाचनमा भाग लिन २१ दलले आयोगमा नाम दर्ता गरेका छन्।

(क्रमशः पृष्ठ ९ मा)

हामी नेपालहरूमा पुनर्गठन क्षेत्रमा पनि फल गेटे देखेका छौं। यहाँ प्रविधि २ नयाँ क्षेत्रहरूमा हामी जाँदैपर्छ। मुख्यतः हामीमा प्रतिपक्षता, लगनशीलता, श्रौट २ शास्त्र शास्त्र।

नेपाल सरकार सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय सूचना विभाग

वर्षो देखिको भरोसा, आज पनि उत्तिकै बलियो।

Omega 3 Anti Oxidants

Up to 2X STRONGER

Dabur Amla Hair Oil

Dabur Gulabari

अब डाबर अमला तेलको साथमा १२० मि. लि. डाबर गुलाबी तथा ८० ग्राम डाबर २६ दूधपेष्ट

सितैमा

*Dabur Amla helps improving hair strength upto 2 times compared to ordinary hair oils on regular use.

महानगर

वैज्ञानिक र विशेषज्ञहरूले २० वर्षको दौरानमा न्युयोर्क, लन्डन, सिकागो, बोस्टन, बर्लिन र ओलम्पिकमा आयोजित भएको ९ सयभन्दा बढी म्याराथनमा ४७ लाख समापन समयको विश्लेषण गरेका हुन्।

ग्लोबल वार्मिङको असर दौडमा



‘बोल्ट जस्ता धावक आउनुपर्छ’

यसै सन्दर्भमा खेलकुद विज्ञ दिवाकरलाल अमात्यले पनि ग्लोबल वार्मिङले असर त गर्छ तर अरू कारण पनि दर्शाउनुभएको छ। अमात्यले नेपाल समाचारपत्रलाई बताउनुभयो- ‘तापमान वृद्धि पक्कै पनि खेलाडीको प्रदर्शनमा असर पर्छ। जति तापमान बढ्छ त्यति नै खेलाडीको क्षमतालाई निष्क्रिय बनाउँछ। दौड भएकाले यसमा खेलाडीले राम्रो प्रदर्शन गर्न केही चिसो हुनु आवश्यक छ।’ उदाहरणका लागि बर्लिनमा भएको वर्ल्ड च्याम्पियनसिपमा कुनै कीर्तिमान बनेन।

पनि नयाँ कीर्तिमान बन्ने कम्ति सम्भावना रहेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो- ‘जति पनि कीर्तिमान बन्यो त्यो एउटा उच्च बिन्दुमा पुगिसकेको छ। यसलाई तोड्न उसैन बोल्ट जस्ता धावक आउनुपर्छ। नत्र सकिँदैन।’

नेपालको सन्दर्भमा यसको के प्रभाव हुन्छ भनेर सोझा उहाँले बताउनुभयो- ‘नेपाली धावक-धाविकाको प्रदर्शन माथि उठ्न सकेको छैन। मुख्यतया नेपालमा ट्याक पनि राम्रो छैन। नेपाली खेलाडीको प्रदर्शन मात्र किन एसियाका खेलाडीले पनि ओलम्पिक र वर्ल्ड च्याम्पियनसिपमा राम्रो गर्न सकिरहेका छैनन्।’

फिरोज राजोपाध्याय

ग्लो बल वार्मिङको नकारात्मक असर विश्वभरि फैलिरहेको छ। यसको नराम्रो असर हाम्रो मानव जीवनमा यति धेरै भइसकेको छ कि यसले गर्दा कठिन स्थिति आएको छ। यसको ठूलो असर खेलकुदमा पनि हुने वैज्ञानिकहरूले अनुमान लगाएका छन्। वैज्ञानिकले भनेअनुसार म्याराथन र छोटो वा लामो दूरीको दौडमा कुनै नयाँ विश्व कीर्तिमान बन्ने छैन। उनीहरूले नयाँ कीर्तिमान बन्ने कम सम्भावना हुनुका कारण यही ग्लोबल वार्मिङलाई ठग्याएका छन्।

बलियो हुनुपर्ने हुन्छ। प्रदर्शनमा सुधार ल्याउन शारीरिक क्षमताले दिँदैन। किनभने कुनै पनि तापमानमा मानव शरीरले सबैभन्दा राम्रो प्रदर्शन गर्ने क्षमता ग्लोबल वार्मिङले गर्दा त्यो माथि पुगिसकेको छ। अहिले जति पनि म्याराथन र दौडमा जति कीर्तिमान राखेका छन्। त्यसलाई शारीरिक क्षमताले तोड्न नसक्ने भइसकेको छ। डोपिङ या अन्य प्रविधिको सहयोग भएमा मात्र नयाँ-नयाँ कीर्तिमान बन्दै जाने वैज्ञानिकहरूले निष्कर्ष निकालेका छन्।

वैज्ञानिक र विशेषज्ञहरूले २० वर्षको दौरानमा न्युयोर्क, लन्डन, सिकागो, बोस्टन, बर्लिन र ओलम्पिकमा आयोजित भएको ९ सयभन्दा बढी

म्याराथनमा ४७ लाख समापन समयको विश्लेषण गरेका हुन्। त्यसमा यो तथ्य अगाडि आयो कि म्याराथनमा लागेको समय बढेर गएको छ। त्यसैले अहिले विश्वमा बढिरहेको तापमानले गर्दा खेलाडीले आफ्नो सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन गर्न सक्दैनन्।

यसै वर्ष लन्डनमा आयोजित एथ्लेटिक्स वर्ल्ड च्याम्पियनसिपमा एउटा मात्र कीर्तिमान बन्न पनि वैज्ञानिकहरूले यही ग्लोबल वार्मिङलाई कारण ठहराएका छन्। त्यो पनि ५० किलोमिटरको दौडमा कीर्तिमान निर्धारण भएको थियो। २०१६ रियो ओलम्पिकमा पनि दुई वटा पुरानो कीर्तिमानमा सुधार भएका छन्। दक्षिण अफ्रिकाका वेड वैन निकर्कले पुरुषतर्फको ४ सय मिटर दौडमा र इथियोपियाका अलमाज

अयानाले महिलातर्फ १० हजार मिटर दौडमा नयाँ कीर्तिमान राखेका थिए। अरू इभेन्टमा नयाँ कीर्तिमान बनेनन्।

नयाँ कीर्तिमान हुँदैन

सन् २००७ मा फ्रान्सको इन्स्टिच्युट आफ स्पोर्ट्स बायोमेट्रिकल रिसर्च एन्ड एप्लिडेभियोलोजीका शोधकर्ताहरूले पहिलो ओलम्पिकदेखि अहिलेसम्मको ओलम्पिक कीर्तिमानबारे अध्ययन गरे। यसमा के कुरा आयो भने मान्छेको शरीरबाट प्राकृतिकरूपले जतिले कीर्तिमान राख्न सके त्यति राखिसकेका छन्। खेलाडीले ९९ प्रतिशत गरिसकेका छन् कि अब नयाँ कीर्तिमान बनाउन ज्यादै कठिन कार्य हो।

डोपिङको डर

म्याराथनमा सौसम र शरीरबाहेक पनि अरू विभिन्न तीन प्रमुख शारीरिक तत्त्व हुन्छन्। वैज्ञानिकका अनुसार ती तीन तत्त्व धावकको सहनशीलता, उनीहरूको अक्सिजनबाट ऊर्जा निकाल्ने क्षमता तथा ऊर्जा जम्मा गर्ने शरीरको क्षमता हुन्। वैज्ञानिकहरूले भनेअनुसार समयको साथ यी तीन तत्त्वले धावकको स्तरमा गिरावट आउनेछ। यसलाई आकार दिन उनीहरूले डोपिङको सहारा लिने पक्का छ भनी उल्लेख गरिएको छ। यो डोपिङ गर्ने भनेको खेलकुदमा अमानवीय र अनुशासनहीन पनि हो। भविष्यमा यसैको खतरा हुने उनीहरूले बताएका छन्।

सीआईईएस सूचीको शीर्षमा

नेयमार

कविरस शर्मा

ब्राजिलका नेयमार जुनियर विश्वको सबैभन्दा महान् फुटबलर हुनुका साथसाथै मोस्ट भ्याल्युएबल फुटबलर पनि बनेका छन्। गत साता अन्तर्राष्ट्रिय खेल जगतको विश्लेषण गर्ने स्विजरल्यान्डको संस्था सीआईईएस (इन्टरनेसनल सेन्टर फोर स्पोर्ट्स स्टडिज) ले एउटा सूची जारी गरेको थियो। जसमा ब्राजिलियन खेलाडी नेयमारले पहिलो स्थान ओगट्न सफल भएका हुन्। यस्तै अर्जेन्टिनाका लियोनल मेसी दोस्रो र इंग्ल्यान्डका ह्यारी केन तेस्रो स्थानमा रहेका छन्। जब कि पोर्चुगलका स्टार क्रिस्टियानो रोनाल्डो मोस्ट भ्याल्युएबल फुटबलर सूचीको ४९औं स्थानमा चिप्लिएका छन्।

उक्त सूचीमा परेका क्लियन बाप्पे सबैभन्दा कम उमेरका खेलाडी बनेका छन्। सीआईईएस मोस्ट भ्याल्युएबल फुटबलरको सूची हरेक वर्षको जनवरीमा जारी गरिन्छ। जसमा युरोपका ३१ उच्च डिभिजनको धेरै लीगमा खेल्ने फुटबलरलाई उनीहरूले गरेको प्रदर्शनको

आधारमा स्थान दिइन्छ। प्रायः इंग्लिस प्रिमियर लीग, स्पेनिस ला लिगा, इटालियन सिरी ए, जर्मन बुन्डेसलिगा र फ्रेंच लीग वान गरी युरोपका ५ उत्कृष्ट क्लब पहिलो प्राथमिकतामा पर्ने गर्दछन्। लीगमा गरिएको प्रदर्शन, खेलाडीको उमेर, करार अवधि र ट्रान्सफर भ्याल्यु (स्थानान्तरण रकम) लाई प्रमुख आधार बनाई सूची तयार पारिन्छ। यसपटक २५ वर्षीय नेयमार सबैभन्दा बढी करार रकम, कम उमेर र आफ्नो प्रदर्शनका कारण सूचीको शीर्ष स्थानमा परेको हो। बार्सिलोनाबाट फ्रान्सेली क्लब पीएसजी भित्रिँदा उनको करार २ सय २२ मिलियन युरोमा भएको थियो। तर, हालै जारी गरिएको सूचीको आधारमा भने उनको ट्रान्सफर भ्याल्यु २ सय १३ मिलियन युरो तोकिएको छ।

अर्कोतिर नेयमारको पूर्वक्लब बार्सिलोनाबाट खेल्ने अर्जेन्टिनाका लियोनल मेसीको ट्रान्सफर भ्याल्यु २ सय २२ मिलियन युरो तथा टोटनह्याम हटस्पोरका ह्यारी केनको ट्रान्सफर भ्याल्यु १ सय ९४.७ मिलियन तोकिएको छ। ह्यारी केन र मेसी सन् २०१७ को युरोपियन लीगका सर्वाधिक गोलकर्तासमेत हुन्। मेसीबाहेक बार्सिलोनाबाट

खेल्ने ९६ मिलियन युरोका गोलरक्षक मार्क आन्ड्रे टेर स्टेगेन र १ सय १ मिलियन युरो ट्रान्सफर भ्याल्युका डिफेन्डर सामुएल उम्टिटी क्रमशः गोलरक्षक र डिफेन्डरका रूपमा सबैभन्दा अगाडि छन्।

गत डिसेम्बरमा रियल मेड्रिडका स्टार क्रिस्टियानो रोनाल्डो सन् २०१७ को फुटबलर अफ द इयर चुनिए। यसका बाबजुद उनी यस सूचीको ४९औं स्थानमा पुगेका छन्। यद्यपि सीआईईएसले भने सो सूची पूर्ण वैज्ञानिक विश्लेषणको आधारमा तयार पारेको ठोक्या गरेको छ। ३२ वर्षीय रोनाल्डो सूचीको उत्कृष्ट ५० भित्र पर्ने ३० वर्ष नाघेका एक्लो फुटबलर हुन्। उनी उक्त सूचीको उत्कृष्ट १ सयभित्र पर्ने खेलाडीमध्ये सबैभन्दा पाकासमेत बनेका छन्। उत्कृष्ट सयभित्र उनीसँगै ३० वर्ष नाघेमा इटालियन सिरी ए क्लब रोमाका फिडिन जेको र म्यानचेस्टर सिटीका डेभिड सिल्भा रहेका छन्। रियल मेड्रिडसँग उनको करार सन् २०२१ सम्म रहेको छ। तर, बढी उमेरका कारण उनको ट्रान्सफर भ्याल्यु ८०.४ मिलियन युरोभन्दा बढी राखिएको छैन। तथापि उनको प्रदर्शन अझै पनि चरमोत्कर्षमा नै रहेको छ। उनी सन् २०१७ को फिफा उत्कृष्ट पुरुष खेलाडी र बालोन डे ओर



अर्वाइका विजेतासमेत हुन्। जारी सूचीको

उत्कृष्ट ५० मा पर्ने उनी सबैभन्दा

कान्छो उमेरका

खेलाडीसमेत हुन्।

१ सय ९२.५ मिलियन

युरो ट्रान्सफर भ्याल्यु

तो किएको बाप्टे

फ्रान्सेली क्लब पीएसजीमा

आबद्ध छन्। पाँचौं स्थानमा

भने इटालियन सिरी ए च्याम्पियन

युभेन्टसका २४ वर्षीय पाउलो

डिबाला रहेका छन्। उनको ट्रान्सफर

भ्याल्यु १ सय ७४.६ मिलियन युरो

तोकिएको छ। यसै गरी स्पेनिस

क्लब एट्लेटिको मेड्रिडका फ्रेंच

स्ट्राइकर एन्टोनी ग्रीजम्भान १

सय ५०.२ मिलियन युरो ट्रान्सफर

भ्याल्युसहित नयाँ स्थानमा छन्।

युरोपको पाँचमध्ये अर्को ठूलो लीग

जर्मन बुन्डेसलिगा क्लब बायर्न

म्युनिखबाट खेल्ने पोल्यान्डका रोबर्ट

लेवान्डोस्की भने सूचीको २१औं

स्थानमा छन्। उनको ट्रान्सफर

भ्याल्यु १ सय ७ मिलियन युरो

रहेको छ।

छमछमीबाट बाहिरिइन् नेहा

नेपाल टेलिभिजनको मेगा डान्स रियालिटी शो रियो छमछमी-३ बाट यो हप्ता काठमाडौंकी नेहा तामाङ बिदा भएकी छन्। काठमाडौंबाट अडिसन दिई टप ८ सम्म पुगेकी नेहाले यो राउन्डमा दर्शकको उल्लेखनीय भोट पाउन नसकेपछि बाहिरिन पुगिन्। आफ्नो प्रस्तुतिमा निर्णयकबाट बारम्बार वाहवाही बटुली अघिल्ला हप्तादेखि नै भोटका आधारमा उनी लगातार पाँचौं हप्तासम्म बटम ३ मा रही डेन्जर जोनमा पर्दै आएकी थिइन्। यसै कारण पनि उनी शोमा डेन्जर जोन विननका रूपमा परिचित थिइन्। टप ८ को अन्त्यमा निर्णायकले परिणामको खामबन्दी नतिजा खोल्दा अघिल्लो हप्ताको प्रस्तुतिको आधारमा उनले प्राप्त गरेको भोट उनलाई अगाडि लैजान काफी भएन।

सोही राउन्डमा हेटौँडाका सरोज

राना प्रजाले भने सबभन्दा बढी भोट प्राप्त गर्ने प्रतिस्पर्धीको रूपमा चौधरी गुपको तर्फबाट विशेष गिफ्ट ह्याम्पर प्राप्त गरे। शोमा नेपाली फिल्मकी प्रथम नायिका भुवन चन्दको उपस्थितिमा थप रोमाञ्चकता थपेको



थियो। शोको प्रतिस्पर्धाबाट बिदा लिँदै नेहाले सम्पूर्ण दर्शक र भोट दातालाई धन्यवाद दिइन्। आफ्ना नशा-नशासा नृत्य देाडिएकाले आगामी दिनमा यही क्षेत्रमै लागि रहने र यसैमा आफ्नो भविष्य रहेको उनले बताइन्। टप ९ राउन्डसम्मको सहभागिको रूपमा रहँदा कोरियोग्राफर र निर्णायकहरूबाट धेरै फर्ममा नृत्य सिक्ने राम्रो अवसर पाएको उनले बताइन्। शोबाट बाहिरिँदै गर्दा उनले

एलजीको ३२ इन्चको स्मार्ट टिभी पुरस्कारका रूपमा प्राप्त गरेकी छिन्। प्रतियोगितामा अब ४ जना पुरुष र ३ जना महिला प्रतिस्पर्धी मैदानमा छन्। यसअघिका सातामा

भोटका आधारमा टप १२ मा रहेका प्रतिस्पर्धीमध्ये धरानका आतिश जैरू, कोहलपुरका रोशन विश्वकर्मा, बुटवलका अविनाश हमाल र विराटनगरका मनीष कटुवाल शोबाट

बाहिरिस्केका छन्।

यो रियालिटी शोमा प्रथम हुनेले इयाटसनको रेडी गो कार, द्वितीय हुनेले ५ लाख रुपियाँबराबरको एलजी होम एपलाइन्सेस, तृतीय



प्रतिभाको प्रित भिडियोमा



गितारको तालमा सबैलाई भुलाउने शिल्पीको रूपमा चिनिएका संगीतकार अनिल शाही नवोदित गायिका प्रतिभा शाहसँगै गायकका रूपमा प्रस्तुत भएका छन्। मेरो मनले बोलको नयाँ गीतको म्युजिक भिडियोमा अनिल शाहीलाई गायकका रूपमा मात्र होइन मोडलका रूपमा पनि देख्न सकिन्छ। शाही कुशल संगीतकार र गितारवादक हुन् भन्ने सबैलाई थाहा छ, तर अब उनी गायकका रूपमा पनि आएका छन्। यसको म्युजिक भिडियोमा अनिलका साथमा जुना सन्दास र अर्जुन गौतमले मोडलिङ गरेका छन्।

मेरो मनले तिम्रो प्रित चोन्गो भने मलाई माफ गरिदिनु बोलको गीतले संगीतकार शाही समथुर स्वरका गायक पनि हुन् भन्ने पुष्टि गरिदिएको छ। नवीन श्रेष्ठको गीतमा संगीत अनिल स्वयको छ। मेरो मनले गायिका प्रतिभा शाहको पहिलो प्रस्तुति हो। बेलायतको म्यानचेस्टरमा बस्ने प्रतिभा पेसाले नर्स हुन्। नर्सिङ अभ्यासकै क्रममा डेड

दशकअघि बेलायत पुगेकी प्रतिभा शास्त्रीय संगीतमा पोख्त छिन्। तर, उनको पहिलो प्रस्तुति भने आधुनिक संगम संगीतमार्फत दर्शक स्रोतमाफ आएको छ। प्रतिभा शाहले निर्माण गरेको यो म्युजिक भिडियोको निर्देशन अनिल शाहीले नै गरेका छन्।



हुनेले ३ लाख रुपियाँ बराबरको एलजी होम एपलाइन्सेस र टप १० भित्र स्थान बनाउने अन्य ७ जना प्रत्येकले ३२ इन्चको एलजी स्मार्ट टिभी पुरस्कारस्वरूप प्राप्त गर्नेछन्। टप १२ देखि नै भोटिङ राउन्डका रूपमा दर्शकको निर्णय (भोट) लाई

आधार बनाई टप ५ राउन्डसम्म सञ्चालन हुनेछ र अन्तिम ५ प्रतिस्पर्धीले ग्रान्ड फिनालेमा आफ्नो प्रस्तुति दिनेछन्। ग्रान्ड फिनालेको विजेताको निर्णयसमेत दर्शकको भोटिङकै आधारमा हुनेछ। हरेक बुधबार बेलुकी ८:४० बजे

नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुँदै आएको रियो छमछमी-३ सोही दिन राति ११:३० बजे र बिहीबार दिउँसो २:२० बजे पुनः प्रसारण हुनेछ। रियो छमछमी-३ को प्रायोजन चौधरी गुपको पेय उत्पादन रियोले गरेको छ।



THE NEXT AUSTRALIAN EDUCATION FAIR 2018

MEET THE REPRESENTATIVES FROM MOST PREFERRED AUSTRALIAN INSTITUTIONS!

20th JANUARY 2018 (TOMORROW) HOTEL ANNAPURNA, KATHMANDU 10AM - 5PM • FREE ENTRY

Bring your Academic Credentials for Spot Assessment and Scholarship opportunities.

Join the Fair & Collect Special PRIVILEGE CARD & GIFT HAMPER.

**21st Jan 2018 (Sunday), Club Denovo, Butwal
22nd Jan 2018 (Monday), Bharatpur Garden Resort, Chitwan**

PARTICIPATING INSTITUTIONS

ACU CRICOS CODE 00046	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	ECU CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276
University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276
University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276
University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276	University of Wollongong Australia CRICOS CODE 00276

REGISTER NOW!
T: 4427241, 4010522, 4010523
Putalisadak (way to Dillibazar), Kathmandu, Nepal
E: info@thenext.edu.np W: www.thenext.edu.np
BRANCH: Lions Chowk, Narayangarh T: 056-571091
Milanchowk, Butwal T: 071-540737-Chiplehunga, Pokhara T: 061-539544
Sydney, NSW- Australia T: +612 9286 3443

THE NEXT
Education Consultancy Pvt. Ltd.

ISO 9001

ONE UP (P) LTD.
KATHMANDU, NEPAL

सत्तमान चलचित्रको उत्सव उत्कृष्टताको



माघ १६ गते मंगलबार
January 30 Tuesday

LUX कामना फिल्म अवार्ड्स २०७८

मन परेको फिल्म र फिल्मकर्मीलाई
SMS गर्नुहोस्, विजेता बनाउनुहोस्

CO-SPONSOR:



RED CARPET:



OFFICIAL DRINK:



OFFICIAL BANK:



ASSOCIATE SPONSOR:



मनपर्ने चलचित्र तथा सिनेकर्मीलाई जिताउनका लागि माथि उल्लेखित Short Keywords टाइप गरी ३२७२२ मा पठाउनुहोस् । जस्तै, सर्वोत्कृष्ट चलचित्र विधामा भोट गर्नका लागि KFA<space> र तपाईंलाई मन परेको चलचित्रको कोड नम्बर टाइप गरी ३२७२२ मा पठाउनुहोस् ।

विधा: सर्वोत्कृष्ट चलचित्र

छक्का पञ्जा
Type KFA space 1A & send to 32722
डाइङ क्यान्डल
Type KFA space 1B & send to 32722
गाजलु
Type KFA space 1C & send to 32722
जात्रा
Type KFA space 1D & send to 32722
के म तिम्रो होइन र
Type KFA space 1E & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट निर्देशक

सुवर्ण थापा - बाटोमुनिको फूल-२
Type KFA space 2A & send to 32722
दीपेन्द्र के खनाल - चपली हाइट-२
Type KFA space 2B & send to 32722
हेमराज बीसी - गाजलु
Type KFA space 2C & send to 32722
आकाश अधिकारी - के म तिम्रो होइन र
Type KFA space 2D & send to 32722
निश्वल बस्नेत - लुट-२
Type KFA space 2E & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट अभिनेता

दयाहाङ राई - वीरविक्रम
Type KFA space 3A & send to 32722
अनमोल केसी - गाजलु
Type KFA space 3B & send to 32722
विपीन कार्की - जात्रा
Type KFA space 3C & send to 32722
निखिल उप्रेती - निर्भय
Type KFA space 3D & send to 32722
सौगात मल्ल - शब्द
Type KFA space 3E & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट अभिनेत्री

प्रियंका कार्की - छक्का पञ्जा
Type KFA space 4A & send to 32722
सुजना सुब्बा - डाइङ क्यान्डल
Type KFA space 4B & send to 32722
वर्षा राउत - जात्रा
Type KFA space 4C & send to 32722
केकी अधिकारी - लभ सासा
Type KFA space 4D & send to 32722
नीता ढुंगाना - निर्भय
Type KFA space 4E & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट खलपात्र

ध्रुव कोइराला - बाजिगर
Type KFA space 5A & send to 32722
अर्पण थापा - वीरविक्रम
Type KFA space 5B & send to 32722
दीपकराज गिरी - छक्का पञ्जा
Type KFA space 5C & send to 32722
कमलमणि नेपाल - जात्रा
Type KFA space 5D & send to 32722
कामेश्वर चौरसिया - पलांस
Type KFA space 5E & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट हास्य कलाकार

केदार धिमिरे - छक्का पञ्जा
Type KFA space 6A & send to 32722
रवीन्द्र भा - जात्रा
Type KFA space 6B & send to 32722
दयाहाङ राई - लुट-२
Type KFA space 6C & send to 32722
सलोन बस्नेत - गाजलु
Type KFA space 6D & send to 32722
बुद्धि तामाङ - छक्का पञ्जा
Type KFA space 6E & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट संगीतकार

ताराप्रकाश लिम्बु - वीरविक्रम/हारे हारे
Type KFA space 7A & send to 32722
राजनराज शिवाकोटी - छक्का पञ्जा/पूर्व-पश्चिम रेल
Type KFA space 7B & send to 32722
कालिप्रसाद बासकोटा - लुट-२/उमेल बजार
Type KFA space 7C & send to 32722
अर्जुन पोखरेल - निर्भय/यो दुनियाँ
Type KFA space 7D & send to 32722
वसन्त सापकोटा - राधा/छपकै
Type KFA space 7E & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट पार्श्व गायक

ताराप्रकाश लिम्बु - वीरविक्रम/हारे हारे
Type KFA space 11A & send to 32722
राजनराज शिवाकोटी - छक्का पञ्जा/पूर्व-पश्चिम रेल
Type KFA space 11B & send to 32722
कृष्ण काफ्ले - छक्का पञ्जा/सुन न चम्पा
Type KFA space 11C & send to 32722
प्रताप दास - के म तिम्रो होइन र/पागल
Type KFA space 11D & send to 32722
युवराज चौलागाई - पलांस/तिमी साथमा
Type KFA space 11E & send to 32722
स्वस्मराज आचार्य - शब्द/हरपल
Type KFA space 11F & send to 32722

विधा: सर्वोत्कृष्ट पार्श्व गायिका

जलजला परियार - बाटोमुनिको फूल-२/केही कदम
Type KFA space 10A & send to 32722
मिलन अमात्य - हाउ फनी/यो के हो
Type KFA space 10B & send to 32722
अञ्जु पन्त - किस्मत-२/यी आँखा लैजाउ
Type KFA space 10C & send to 32722
मीना निरौला - लुट-२/उमेल बजार
Type KFA space 10D & send to 32722
मेलिना राई - राधा/छपकै
Type KFA space 10E & send to 32722

विधा: लक्स पपुलर च्याइस अवार्ड

वर्षा राउत
Type KFA space 8A & send to 32722
केकी अधिकारी
Type KFA space 8B & send to 32722
प्रियंका कार्की
Type KFA space 8C & send to 32722
ऋचा शर्मा
Type KFA space 8D & send to 32722
सुष्टि श्रेष्ठ
Type KFA space 8E & send to 32722



सम्पादकीय

नेपाल समाचारपत्र

मूल गाँठो फुक्‍यो विवाद नबढाऊ

सरकारले सातै प्रदेशको अस्थायी राजधानी तोक्नुका साथै प्रदेश प्रमुखको नामसमेत सिफारिस गरेको छ । सरकारले प्रदेशको अस्थायी राजधानी एवं प्रदेश प्रमुखहरू तोकेको लगत्तै निर्वाचन आयोगले पनि प्रदेशसभा समानुपातिकमा विजयी सांसदहरूको नाम घोषणा गरेको छ । त्यसैले मूल गाँठो फुक्सकेकाले अब प्रदेशसभा एवं प्रदेश सरकार गठन र राष्ट्रिय सभाको निर्वाचनको बाटो खुलेको छ । तर प्रदेश राजधानीको माग गर्दै विभिन्न स्थानमा नारा जुलुस गर्ने, सभा गर्ने, जापनपत्र बुझाउनेजस्ता गतिविधि भइरहेको अवस्थामा सरकारले यसरी एक्कासि प्रदेश राजधानी तोक्दा असन्तुष्टिका लहरहरू भने भन्नै बढ्ने संकेत देखिएको छ ।

प्रदेश नं. ४ को राजधानी पोखरालाई बनाउने भन्ने कुरामा खासै विवाद थिएन तर बाँकी प्रदेशहरूको राजधानी कहाँ बनाउने भन्ने कुरामा विवाद कायमै थियो । विवाद किनारा नलाग्दै प्रदेश राजधानी तोकियो । त्यसैले आफूले चाहेको स्थानमा राजधानी नभएपछि प्रमुख दलका प्रभावशाली नेता एवं सरोकारवालाहरूले विभिन्न बखेडा तनिकाल्लान् भन्न सकिन्न । कतै-कतै असन्तुष्टिका लहर देखिई पनि सके । प्रदेश नं. १ को राजधानी विराटनगर तोकिएपछि धनकुटाका स्थानीयवासीले सरकार विरोधी प्रदर्शन शुरु गरेका छन् भने उता प्रदेश नं. ७ को राजधानी धनगढी भएपछि दीपायल तनावग्रस्त भएको समाचार छ । त्यस्तै प्रदेश नं. ५ को राजधानी दाङ नहुँदा यहाँ अनिश्चितकालीन हडताल नै शुरु भएको छ । यता प्रदेश नं. ३ को राजधानी भक्तपुर, धुलिखेल वा ललितपुर हुने चर्चा चलिरहेको बेला यसको राजधानी हेटौँडा तोकिँदा भक्तपुर, काभ्रेपलाञ्चोक र ललितपुर जिल्लावासीहरू आक्रोशित हुनु स्वावाभिक नै हो । तर सुर्खेत र हेटौँडामा भने राजधानी पाएकोमा खुशीयाली मनाइरहेको अवस्था छ । यसरी कतै सरकार विरोधी आन्दोलन त कतै खुशीयाली ! यसले कस्तो रुप लिने हो ? यसै भन्न सकिने स्थिति छैन ।

हुन त सरकारले तोकेको ठाउँ नै स्थायी राजधानी हुन्छ भन्ने छैन । यसैलाई राजधानी कायम गर्ने वा अन्य स्थानमा राजधानी बनाउने भन्ने कुरा प्रदेशसभा बैठकको दुई तिहाइ मतले निर्णय गर्नुपर्ने संवैधानिक प्रावधान छ । तर प्रदेशसभाले स्थायी राजधानीका लागि निर्णय नगर्दासम्म भने सरकारले तोकेकै स्थानलाई राजधानी मानेर त्यहीँबाट काम-कारबाही गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले प्रदेश राजधानीको विषयलाई लिएर अहिले विवाद गर्नुपर्ने देखिँदैन । लामो समयदेखि अशान्त र आक्रान्त बनेको यस मुलुकमा स्थानीय, प्रादेशिक र संविधानसभाको निर्वाचन सम्पन्न भएपछि जनतामा आशाका किरणहरू पलाएका थिए । तर प्रदेशको राजधानी कहाँ बनाउने भन्ने विषयमा चर्चाचर्की भइरहेकै अवस्थामा सरकारले अस्थायी राजधानी तोकेपछि असन्तुष्ट पक्षको विरोध गुञ्जिएको हो । कतिपयले त आन्दोलनका कार्य-योजना नै बनाएको हुँदा यस विषयले अझ चर्को रुप लिने सम्भावना देखिएको छ । त्यसैले यस विषयमा सरकार, प्रमुख दलहरू र यसका नेता-कार्यकर्ताहरू अनि स्थानीय सरोकारवालाहरूले बलैमा सचेत हुनुपर्छ । विवाद बढाउनु कसैका लागि पनि हित हुँदैन ।

पाठक पत्र

उदासीनता कहिलेसम्म ?

भूपरिवेष्टित हाम्रो देश नेपाल प्रचुर सम्भावना बोकेको देश हो। वास्तवमै भन्नुपर्दा हाम्रो देश नेपाल सबै कुरामा धनी छ। जलस्रोतको दोस्रो धनी देश भनेर हाम्रै देशलाई चिनिन्छ। परम्परा, धर्म, कला, संस्कृति, रीतिरिवाज, रहनसहन, भेषभुषा सबै कुरामा धनी छ हाम्रो देश। प्रचुर सम्भावना बोकेको वन क्षेत्र हाम्रै देशमा छ। हाम्रो देशमा अहिले वन क्षेत्रअन्तर्गन नै काठ, फर्निचर, जडीबुटी, पशुपालन, पर्यटन, कार्बन आदिजस्ता विषयमा १० हजारभन्दा बढीको हाराहारीमा उद्योग सञ्चालन गर्न सक्ने क्षमता छ। लाखौं नेपालीले रोजगारी पाउने सम्भावना उत्तिकै रहेको छ। तर यति धेरै सम्पदाहरूले भरिपूर्ण देशका हामी नागरिक सधैँ गरिबको गरिब नै छौं। कारण हो हाम्रो देशमा प्रभावकारी कानुन बन्न नसक्नु।

यही मिति २०७४ माघ २ गते नेपाल समाचारपत्रमा कानुनको अभावमा ४० करोड फ्रिज भन्ने शीर्षकमा समाचार प्रकाशन भएको छ। आवश्यक ऐन, कानुन नबनेकै कारण वन विकास कोषमा जम्मा भएको ४० करोड रुपियाँभन्दा बढी रकम सदुपयोग हुन नसकेको कुरा उल्लेख गरिएको छ। सरकारका तर्फबाट प्रतिबद्धताअनुसारको रकम जम्मा नभएको र कानुन बनाउन गम्भीरता नदेखाइएको गुनासो पनि आएका छन्। यसरी ठूलो मात्रामा रकम फ्रिज हुनु भनेको देशको अर्थतन्त्रमा आँच आउनु हो। हाम्रो जस्तो विकासको क्षेत्रमा भर्खर बामे सडैँ गरेको देशमा विकासको क्षेत्रलाई बाधा पुर्‍याउनु हो। त्यसैले गर्दा आगमी दिनहरूमा कानुनको अभाव देखाएर रकम फ्रिजमा रहन

नपुगोस् र यसतर्फ छिटोभन्दा छिटो प्रभावकारी कानुन बनाई कार्यान्वयन गरियोस्।

- *तुल्सी न्यौपाने*

ओखलढुंगा, खिजिदेम्सा गाउँपालिका-४

हाल : नरदेवी, काठमाडौँ

मानव सभ्यता र आचरण

सृष्टिको प्रारम्भिक अवस्थामा सबै मान्छे उत्तम व्रतको पालना गर्ने र सत्यवादी थिए। उनीहरूले चाहेको फलविषयक संकल्प कहिल्यै व्यर्थ हुँदैनथ्यो। त्यति बेलाका सबै मान्छे ब्रह्मरुप, पुण्यात्मा र चिरञ्जीवी थिए। सबै मान्छे स्वच्छन्दतापूर्वक आकाशमार्गमा उडेर देवतासँग भेट गर्न जान्थे र स्वच्छन्दचारी भएका कारण इच्छा हुनेबित्तिकै पुनः त्यहाँबाट फर्किन्थे। उनीहरू इच्छानुसार मर्थे र इच्छानुसार नै जीवित रहन्थे अनि स्वतन्त्रतापूर्वक यत्रतत्र घुमघाम गर्थे। उनीहरू हिँड्ने मार्गमा बाधाव्यवधान अत्यन्त कम आउँथ्यो। उनीहरूलाई कुनै किसिमको डर थिएन। उनीहरूले कुनै उपद्रो गर्दैनथे। तसर्थ उनीहरूले आफ्ना काममा पूर्ण सफलता प्राप्त गर्दथे।

कालान्तरमा आएर पृथ्वीतलमा विचरण गर्ने मान्छे काम, कोध, लोभ र मोहले वशीभूत भए। उनीहरूले छलकपट र दम्भले आफ्नो जीविका चलाउन थाले। यिनै दोषहरूले गर्दा उनीहरू नचाहेर पनि आफ्नो शरीर त्याग्न वा मर्न विवश भए। त्यति मात्र होइन, उनीहरू पापपरायण भएकाले अशुभ कर्मको फलस्वरुप पशुपक्षी आदि योनिमा जन्मन र नरकमा खस्न थाले। विचित्र सांसारिक योनिमा बारम्बार जन्म लिएर उनीहरू दुःखले सन्तप्त हुन थाले।

उनीहरूका इच्छा, संकल्परुह र प्राप्त ज्ञानहरू पनि निष्फल हुन थाले। उनीहरूको स्मरणशक्ति क्षीण भयो। उनीहरू एक-आपसमा शंका गरेर एक-अर्कालाई दुःख दिन थाले।

पापकर्मकै कारण उनीहरूका शरीरमा अशुभ कर्मका चिह्न वा कोर आदि रोगहरू प्रकट हुन थाले। फलस्वरुप कसैले अधर्म कुलमा जन्म लिन पुगे भने कोही धेरै रोगको सिकार भए। उनीहरूमध्ये कोही पनि पराक्रमी हुन सकेनन्। यसरी पापकर्ममा प्रवृत्त हुनेहरूको आयु पनि कर्मअनुसार अत्यन्त छोटो हुँदै गयो। उनीहरू आफ्ना सबै अभीष्ट वस्तुको प्राप्तिका लागि अर्काका अघि हात फैलाएर मार्गन थाले। कति नास्तिक भए भने कति मनोरोगी हुन थाले।

विवेकी मनुष्यले कर्मको केही फल प्रारब्धवश प्राप्त गर्दछन्, केही कर्मको फल हठात प्राप्त गर्दछन् भने केही कर्मको फल आफ्नै पुरुषार्थद्वारा प्राप्त गर्दछन्। त्यसैले यस विषयमा कसैले पनि अन्यथा विचार गर्नु निरर्थक छ। कसैले यसै लोकमा परमसुख प्राप्त गर्छन्, परलोकमा प्राप्त गर्दैनन्। कसैलाई परलोकमा नै कल्याण प्राप्त हुन्छ, यस लोकमा प्राप्त हुँदैन। कसैलाई यो लोक र परलोक दुवैमा परमश्रेय प्राप्त हुन्छ भने कसैलाई न त परलोकमा सुख मिल्छ, न त यस लोकमा नै सुख प्राप्त हुन्छ। यो सबै पूर्वजन्म र यस जन्ममा आफैँले गरेका कर्मको फलबाहेक केही होइन।

जसका साथमा धेरै धन छ, तिनले आफ्नो शरीरलाई हरतरहले सजाएर नित्य विषयहरूमा रमाउँछन्, विषयसुख भोग्दछन्। सदैव आषना शरीरकै सुखमा आसक्त हुने त्यस्ता मनुष्यहरूलाई केवल यस लोकमा सुख मिल्छ तर परलोकमा त्यस्ता व्यक्तिका लागि सुखको

सर्वथा अभाव हुन्छ। जुन व्यक्ति आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्यको पालनाका साथ सर्वप्रथम धर्मको नै आचरण गर्दछन् र त्यस धर्मद्वारा नै न्याययुक्त धनको आर्जन गरी यथोचित समयमा विवाह गरी धर्मपत्नीका साथ यज्ञअनुष्ठान गर्दछन्, त्यस्ता व्यक्तिका लागि यो लोक र परलोक दुवै सुखद हुन्छ। यसका विपरीत जो मूर्ख व्यक्ति न विद्याका लागि, न तपका लागि र न दानका लागि प्रयत्न गर्दछन् अनि न धर्मपूर्वक सन्तान उत्पादनका लागि प्रयत्नशील रहन्छन् त्यस्ता व्यक्तिले न त सुख पाउँछन्, न भोग नै भोग्दछन्। त्यस्ता व्यक्तिका लागि न यस लोकमा सुख छ, न त परलोकमा नै सुख प्राप्त हुनेछ।

हामीले गरिरहेका दुष्कर्मको फल हामी आफैँले मात्र होइन हाम्रा सन्ततिहरूले पनि भोगिरहेका छन् भन्ने कुरामा हामीले हेक्का राख्दैनौं। हामीले आफूलाई फलानाले दुःख दियो भनेर दुःखको कारण अर्कैलाई थोपछौं तर आफ्नो दुःखको कारण हामी आफैँ हौं र हाम्रै कर्म हो भन्ने वास्तविकताको बोध गर्न हामी अग्रसर हुँदैनौं। नैतिकताका सीमाभित्र रहनुपर्दा हामीलाई जेलमा बसेजस्तै लाग्छ।

हाम्रा सुख र दुःखका विधाता र भोक्ता भनेका अरु कोही नभएर हामी आफैँ हौं अनि हाम्रा सुकर्मको मात्र होइन दुष्कर्मको फल पनि हामी आफैँले भोग्नुपर्छ भन्ने चेतना जति छिटो हामीमा पलाउँछ र दुष्कर्म छाडेर सुकर्मतर्फ हाम्रा पाइला जति छिटो अग्रसर हुन्छ, हामीलाई त्यति नै छिटो सत्कर्मको सुखद फल पनि प्राप्त हुन्छ भन्ने दिशातर्फ हामी सबैको गम्भीर ध्यानाकर्षण हुनु जरुरी देखिन्छ।

- सुवर्ण उपाध्याय, सुर्खेत (उत्तरमध्यमा, पहिलो वर्ष)

तिमीलाई जुन पुस्तकले सबैभन्दा बढी सोचमग्न बनाउँछ, त्यही पुस्तक सबैभन्दा असल पुस्तक हो।

- थियोडोर पार्कट

प्रत्येक दिन जीव मृत्युको मुखमा गैरेझका छन् तर बाँकी मान्छे अमर हुन चाहन्छन्, यसभन्दा बढी आश्चर्य के हुन्छ ?

- महाभारत

अध्यादेश प्रकरणले उठाएका यक्ष प्रश्न

डा. ज्ञान बस्नेत

प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचनको समाप्ति भएको केही हप्ता बितिसक्यो तर देशको राजनीति विवाद र शक्तिसंघर्षमा नै बितेको छ। कथित नयाँ नेपालको पुराना नेता, नेतृत्व र दलहरूले पुरानै शैली दोहोर्‍याएका छन्। महत्वपूर्ण कुरा के भने, राष्ट्रपतिजस्तो गरिमामय संस्थालाई विवादमा तान्ने काम गरे यिनीहरूले। विवादकै बीचमा पनि राष्ट्रपति विधादेवी भण्डारीले अत्यन्तै विवादित बनाइएको राष्ट्रिय सभासम्बन्धी अध्यादेश प्रमाणीकरण गरेको छिन् तर यसले विभिन्न संवैधानिक, कानुनी र राजनीतिक प्रश्नहरू उब्जाएको छ। नेपालको हकमा राष्ट्रपतिको संवैधानिक सीमा के-कै हुने, अधिकार के-कै छन्, हुनुपर्ने कस्तो र के हो ?

अध्यादेश प्रमाणीकण नै भैसक्यो। गतिरोध खुल्यो, बाटो खुल्यो। जे भयो राम्रो भयो। संविधानको मर्म पनि यही नै हो। तर कार्तिकको पहिलो हप्तामा नै सरकारले तयार गरेर प्रमाणीकरणको लागि पठाएको अध्यादेशलाई किन यतिका समय रोकेर राखियो ? किन पेन्डिङ गरियो यसलाई ? उद्देश्य के थियो र कसका लागि ? कसको निर्देशनमा थियो राष्ट्रपति कार्यालयको यो हर्कत ? महत्वपूर्ण प्रश्न के छ भने, अध्यादेश त्यही रूपमा लाहाछाप गरिन्थ्यो भने यत्रो राजनीतिक कोकोहोलो केका लागि र किन ? अनि निर्वाचनको परिणामसम्म किन राखियो यसलाई ? राजनीतिक स्थायित्व, थिति र संस्कार बसाउँदै जाने हो भने यी गम्भीर प्रश्नहरूको खोजिनीति र मनन नेपाली जनताले गर्ने पर्छ। राजनीतिक परिपाटी आजैबाट मजबुत गर्दै लानुपर्छ हामीले।

अहिलेको संविधानले राष्ट्रपतिलाई अत्यन्तै गरिमामय र सम्मानित संस्थाको रूपमा राखेको छ। यो अलंकारिक संस्था हो, सरकारलाई सुझाव गर्न सक्छ, राय दिन सक्छ र सरकारले मनन गरे पुग्छ, मान्नु बाध्य छैन। तर सरकारको एजेन्डालाई तल-माथि गर्ने अनि अस्वीकार गर्ने अधिकार यो संस्थालाई छैन। यो कुरा प्रस्टरूपमा बुझ्नलाई राष्ट्रपतिको व्यवस्था गर्ने एक वा दुईवटा

संविधानका धाराहरू अध्ययनले मात्रै हुँदैन, हेरेर मात्रै पुग्दैन, समग्रमा संविधान, यसको प्रस्तावना, हामीले अपनाएको शासन पद्धति र अभ्यासहरू अनि राज्य र समाजको उद्देश्य तथा संविधानको आत्मालाई समेत हेरेर व्याख्या गरियो भने अफ प्रस्ट हुन आउँछ। संविधानको परिकल्पना ‘राष्ट्रपतिले गल्ती गर्न सक्दैन’ भन्ने सिद्धान्तमा नै आधारित हो। अधिकार नभएपछि काम पनि गर्नुपर्दैन, काम नगरेपछि गल्ती पनि हुने कुरै भएन। गल्ती नभएपछि कोर्टकचहरीमा पनि फस्नुपरेन। त्यसैले राष्ट्रपतिको काम-कारबाहीलाई अदालतमा प्रश्न उठाउन नपाइने व्यवस्था गरिएको हो, कारण

क्षमता र योग्यता कस्तो हुनुपर्छ ? राज्यले तोक्नुपर्ने हो कि ? यदि पहिले नै व्यवस्था भए पूर्णरूपमा लागू गर्ने हो कि ? सोच्ने समय आयो। स्वकीय सचिव र सल्लाहकारहरूको व्यवस्थापन र मनिटोरिङ कानुनसम्मत ढंगले राष्ट्रपतिको हकमा मात्रै हैन, प्रधानमन्त्रीको कार्यालय र अरु सार्वजनिक कार्यालयहरूमा गरिनुपर्छ।

अर्को एउटा लेख्नै पर्ने कुरा के छ भने, संवैधानिक व्यवस्था र यसका धाराहरू आफू अनुकूल सडकबाट व्याख्या गरेर कथित कानुनविद र स्वघोषित संविधानविदहरूले कोकोहोलो बनाए। सडक तताए। जनतामा भ्रम छरे यिनले। सत्य बोल्ने चेष्टा गरेनन्।

अखेरै प्रमाणीकरण भएको राष्ट्रिय सभाको अध्यादेश र प्रदेशको राजधानी अनि प्रदेश प्रमुख तोक्ने जमर्को जुन देउवा सरकारले गरेको छ, यो पनि त नयाँ सरकारको लागि ठाउँ बनाइदिने कार्य होइन र ? गर्ने यही हैन र ? हरेक कुरालाई यो समाज किन नकारात्मक देख्छ ? देउवा सरकारले तोकेको प्रदेश प्रमुख मन्दैर्नौं भनेर सडक तताउनु राजनीतिकरुपमा कति व्यावहारिक हो, सोच्नुपर्छ।

यो गर्नुपर्ने अवस्था नै आउंदैन।

हिलो नै भए पनि अध्यादेश पारित भयो तर राष्ट्रपतिको गरिमामय भूमिकामा शंका-उपशंका देखियो। कसैको दबाबमा रोक्ने अनि घोर दबाबमै यो डकुमेन्ट पास गरेको देखियो। त्यही स्वरुपमै पारित हुन्थ्यो भने यत्रो नाटक किन र कसको फाइदाका लागि ? देशको यत्रो इनर्जी र समय किन खेर फालियो ? अध्यादेशको प्रकरणले के देखाउँछ भने, राष्ट्रपति कुनै दलगत स्वार्थमा लागेको देखियो भने आफ्नो संवैधानिक भूमिका इमानदारीपूर्वक निभाएको देखिएन। यो दुर्भाग्यपूर्ण हो। यस्तो फेरि कहिल्यै दोहोरिनुहुँदैन। राष्ट्रपतिजस्तो सम्मानित संस्था कुनै पनि राजनीतिक स्वार्थबाट माथि उठ्नुपर्छ।

एउटा महत्वपूर्ण कुरा के उठाउन चाहन्छु भने, राष्ट्रपतिले आफ्नो स्वकीय सचिव र कानुनी सल्लाहकार, स्वविवेकले नियुक्ति गर्ने व्यवस्था भए पनि, तलब भत्ता र सुविधाहरू त जनताले तिरेको कनबाट नै राज्यले उपलब्ध गराउने हो। यसरी नियुक्ति पाउने राष्ट्रपतिको सल्लाहकारको

वकिल कम तर पार्टीको प्रवक्ता धेरै भएपछि यही हुने रहेछ। कानुनजस्तो मर्यादित पेसालाई अलिकति भए पनि सम्मानित बनाउने कोशिश गरौं न अब त। सत्य र निष्ठामा रहेर आफ्नो पेसा गरौं सबैले। राज्य र संस्था मात्रै हैन, व्यक्तिले पनि जवाफदेही हुन सिक्नुपर्छ अब। आखिरी कानुन व्यवसायी वकिल भनेको त समाज परिवर्तनको इन्जिनियर अनि न्याय र सत्यको अन्वेषक हैन र ?

केही अरु राजनीतिक प्रसंग पनि जोडौं अब। निर्वाचनको परिणाम घोषणापछाइका केही परिदृश्यहरू हेर्दा लाग्छ, हामीले हाम्रो २५ वर्ष लामो प्रजातान्त्रिक अभ्यास र उतारचढावमा प्रजातन्त्रको सानोभन्दा सानो कुरा पनि बुझ्न र सिक्न चुके केही छौं भन्ने देखिन्छ। निर्वाचनपछि नयाँ सरकार आउने र पुरानोले बिदा लिने सामान्य प्रजातन्त्रिक अभ्यास हो। तर यसका पनि आफ्नै प्रक्रियाहरू छन्, विधी छन्। तर वाम गठबन्धनको बहुमत पुष्टि हुनासाथ प्रधानमन्त्री देउवालाई ‘राजीनामा दे’ अनि सत्ता हस्तान्तरणको मार्गप्रशस्त गर’ जस्ता नारा सडकमा लागाइयो, सडक तताए।

देख्छ ? देउवा सरकारले तोकेको प्रदेश प्रमुख मन्दैर्नौं भनेर सडक तताउनु राजनीतिकरुपमा कति व्यावहारिक हो, सोच्नुपर्छ। हाम्रो हकमा यही हो नि सत्ता हस्तान्तरणको प्रक्रिया र लिने स्टेप एउटा काम चलाउ सरकारले।

फेरि देउवा सरकारको क्याबिनेटमा माओवादी केन्द्र पनि अहिलेसम्म टाँसिएरै बसेको छ। खोई नैतिकता, थोरै भए पनि ? एमाले अहिलेको कांग्रेसको पोजिसनमा भएको भए के गर्दथ्यो, के बोल्थो ? अध्यादेशलाई संवैधानिक भन्थ्यो कि असंवैधानिक ? कुरा सोचनीय छ। हेक्का राख्नुपर्ने कुरा के भने, सत्ता हस्तान्तरणका आफ्नै विधी र नियम छन्। नयाँ आउने सरकारका दाबेदारहरूले पनि केही तयारी गर्नुपर्ने होला। संवैधानिक र कानुनी प्रक्रियाहरू होलान् र छन्। अब त अलिकति सबैले राजनीतिक सुफबुफ, संस्कार र परिपक्वता देखाउनुपर्‍यो, हैन र ? देउवाले ‘राजीनामा’ र ‘सत्ता हस्तान्तरण’ को नाममा आफ्नो अफिस र आवासमा भोटाल्चा मारेर आफ्नो भ्रिटिगुन्टा टिपेर त पक्कै हिँड्न मिलेन होला ? यस्तै बुभिन्छ नि अहिलेको

घटनाक्रम हेर्दा त।

नेपालको राजनीतिमा बितेका केही दशकयता ‘विदेशी शक्तिको चलखेल, विदेशी शक्तिले त्यो गर्न दिएन, ऊ गर्न दिएन’ भनेर प्राय सबै नेताहरूको रोइलो धेरै सुनियो। के हो ‘चलखेल’ भनेको ? को हो विदेशी ? यो हाउगुजी अब बन्द गरियोस्। अतीतमा नजाऔं यो मामलामा हामी। हिजो मात्रै भावी प्रधानमन्त्रीको रूपमा हेरिएका नेता खड्ग ओलीले भन्नभयो कि ‘सरकार बनाउन नदिन र मलाई प्रधानमन्त्री बन्न नदिन देशी-विदेशी खेल भैराखेको छ।’ केको खेल भनेको ? कसरी खेलन्छु यिनले खेल ? गोटी को हुन् ? रेफ्री पनि चाहियो होला हैन ?

आफ्नो एजेन्डा र आफू वा पार्टी असफल हुँदा सबैले यही देशी-विदेशीको खेलको अस्त्र जनतासमक्ष फाल्ने गरेका छन्। माओवादी केन्द्रको नेताहरूको त यो थेलो नै भएको छ। आफू नसक्ने वा गल्ती गर्ने अनि देशी-विदेशी अदृश्य शक्तिलाई दोष दिने ? के हो यो ? जनता भयभित भर्ने अनि अफू पानीमाथिको ओभानो हुने खेल बन्द गरियोस् अब। हैन भने यो देशी-विदेशी को हुन् ? किन चलखेल गर्छन् हाम्रो मुलुकमा ? टिममा को-को छन्, कस्ता छन् ? स्पष्ट गरियोस्। अब जनताले थाहा पाउनुपर्छ। हैन भने देशी-विदेशीको जालमा फस्ने, चंगुलमा फस्ने निरीह नेतृत्व जनताले किन स्वीकार्ने ?

राष्ट्रीय सभा अध्यादेश प्रकरणले जटिल प्रश्नहरू उठाएको छ। विगतका गल्तीहरूबाट पाठ लिँदै, कोर्स कोरेक्सन गर्दै अघि बढ्नुपर्छ। त्यही गल्ती फेरि दोहोर्‍याउनुहुँदैन। कसैले पनि राष्ट्रपतिजस्तो गरिमामय संस्थालाई अनुचित प्रभावमा पार्ने, दबाव दिने र स्वार्थसिद्धको विषय बनाउनुहुँदैन। तर राष्ट्रपति आफैँ आफ्नो पदीय निष्ठा र संवैधानिक दायित्वबाट भाग्नुहुँदैन। राष्ट्रपति व्यक्तित्व हैन, संस्था हो भन्ने बुझ्नुपर्छ। राज्यका हरेक तह र तत्काका निकाय, सार्वजनिक संस्थाहरू, राज्यका अंगहरू, व्यक्ति सबैले संविधानलाई आफ्नो गन्तव्यको रूपमा ग्रहण गर्नुपर्छ। राजनीतिक स्थायित्व र समृद्धि त्यहीँबाट शुरु हुन्छ।

(लेखक बस्नेतले बेलायतबाट

मानवअधिकार कानुनमा

विधावारिधिर गर्नुभएको हो।)

सामाजिक सञ्जाल



प्रदेशका अस्थायी केन्द्र तोक्ने क्रममा संघीयताको मर्म विपरीत दल र नेताका निजी स्वार्थ हावी हुनु अत्यन्त दुःखद र खेदजनक छ। खासगरी प्रदेश १, ५ र ७ (केही हदसम्म ३) मा पञ्चायतकालको विकास क्षेत्रको अवधारणा जस्तिको सन्तुलन पनि नदेखिनु अत्यन्त आपत्तिजनक छ। अब बस्ने प्रदेशसभाले मिलाओस्।

Baburam Bhattarai

@brb1954



दलीय भागवण्डाको सरकारी नियुक्तिको ‘शान’ को भन्याछ चढ्दै गर्दा प्रबुद्ध नागरिकका रूपमा जे-जति आर्जन गरेको सामाजिक ‘मान’ साप-सिंदी खेलको सापको मुखमा पुग्दाजस्तै स्वाट्टै तल पुग्छ भन्ने कुरा देखिँदै छ। चेतना भया।

Surya Raj Acharya

@SuryaRAcharya

प्रदेशसभा समानुपातिकतर्फ निर्वाचित उम्मेदवारको नामावली सार्वजनिक

काठमाडौं, (नेस)

निर्वाचन आयोगले गत मंसिर १० र २१ गते दुई चरणमा सम्पन्न प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनको समानुपातिक तर्फका निर्वाचित उम्मेदवारको नामावली सार्वजनिक गरेको छ।

प्रदेश प्रमुख नियुक्ति गरे लगत्तै प्रमुख निर्वाचन आयुक्त डा. अयोधीप्रसाद यादवको अध्यक्षतामा बसेको आयोगको बैठकलेसो नामावली सार्वजनिक गरेको हो। यसअघि प्रदेश प्रमुख नियुक्ति नहुँदा आयोगले प्रदेशसभाको समानुपातिकतर्फ परिणाम

सार्वजनिक गर्न कानुनी अड्चन रहेको देह्याउँदै आएको थियो।

नेपालको संविधानको धारा १ सय ६ अनुसार प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनमा ७ वटा प्रदेशमा गरी समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबाट जम्मा २ सय २० जना उम्मेदवार निर्वाचित हुने व्यवस्था छ। निर्वाचित हुने प्रदेशसभा सदस्यहरूलाई आज शुक्रबार दिउँसो प्रमाणपत्र वितरण गर्ने कार्यक्रम तय गरिएको आयोगले जनाएको छ। आयोगका अनुसार सार्वजनिक विजयी उम्मेदवारको नामावली यसप्रकार रहेका छन्।

प्रदेश नं १
नेकपा एमाले प्रात सिट संख्या १२;
वीनारदेवी राई, सावित्री जोशी, उपाकुला राई, कृष्णकुमारी राई, पद्मकुमारी गुरुङ, होनकुमारी साँघा, अप्पातरन ज्ञेवा, ज्योती अधिकारी, अम्बिका थापा, सरिता थापा, सावित्राकुमारी रेग्मी, सुनिताकुमारी चौधरी, जसमाया गजमेर (विश्वकर्म), बसन्तीदेवी यादव, गुलेष्टन खान्ता
नेपाली कांग्रेस प्रात सिट संख्या १३
प्रतापप्रकाश होताम, विद्यानन्द चौधरी, चन्द्रप्रसाद श्रेष्ठ, सन्जयकुमारी दुवार, सीता सुब्बा, ज्योति सुब्बा, शेखरचन्द्र थापा, लोकप्रसाद सोहीला, शान्तादेवी पौडेल, विनोदा कार्की, नववीता चौधरी, कल्पनाकुमारी सरदार, ओमप्रकाश सरागी
नेकपा माओवादी केन्द्र प्रात सिट संख्या ५
सीतादेवी थेबे (ज्येष्ठा), कृष्णकुमारी श्रेष्ठ, सौभाग्यवतीदेवी राई किराँत, सरस्वती पोखरेल, उमोता विश्वकर्मा
संघीय समाजवादी फोरम, नेपाल प्रात सिट संख्या २
रामचन्द्र लिम्बू, राधा थापा
राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी प्रात सिट संख्या १
इन्दिरा राई
संघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्च प्रात सिट संख्या १
विष्णु तुम्बाहाङ्के

प्रदेश नं २
नेपाली कांग्रेस प्रात सिट संख्या ११
अम्बिकादेवी बस्नेती, प्रेमिलालदेवी दास, श्यामारी देवी, शिवचन्द्र चौधरी, ओमप्रकाश शर्मा, नरेशकुमार यादव, सरस्वती चौधरी, गीताकुमारी यादव, मञ्जु कुमारी, सेखरासिद अरवी, शोभा लामा
राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपाल प्रात सिट संख्या: १०
रामनरेश राय, जानकीशरण साह, नैर्बिक्रम साह, यशिता कुमारी, लिवमदेवी भुमिहारली, अञ्जु कुमारी, डिम्पल कुमारी, निराकुमारी साह, अन्नका कुमारी खड्, रिता यादव
संघीय समाजवादी फोरम, नेपाल प्रात सिट संख्या: ६
सन्ध्यामा सोतान, सुनिलदेवी सोही, चम्केशीदेवी दास, उपा कुमारी, उपमा कुमारी देब, भिमा यादव, रागिनीदेवी बस्नका, हिरण कुमारी राय, कर्मिमा बेगम
नेकपा एमाले प्रात सिट संख्या: ७
सीता गुरुङ, रविन्द्र बैरा धोबी, मनोजकुमार सिंह, जगतरेलदेवी सुडीन, अमिता कुमारी, मञ्जुकुमारी यादव, हलिमा खान्ता
नेकपा माओवादी केन्द्र प्रात सिट संख्या: ४
जगतप्रसाद यादव, महम्मद समीर, स्वीकुमारी यादव, फूलबादेवी सदाय
नेपाल संघीय समाजवादी पार्टी प्रात सिट संख्या: १
सावित्रीदेवी शाह

प्रदेश नं ३
नेकपा एमाले प्रात सिट संख्या: १६
केलीश्या घने, जुगलीशर्मा श्रेष्ठ, सरस्वती बाट्टे, शारिफ बिष्ट, देवकी श्रेष्ठ, इन्द्रमाया गुरुङ, सीता लामा, आषामाया तमाङ, उर्मिला कर्माचार्य, रचना खड्कले, मृगु सिग्देल, सरस्वती बस्नेत, गोमा भुर्तेल, मिना खजली 'नेपाल', पार्वती सिक्दाल, अना आछामी
नेपाली कांग्रेस प्रात सिट संख्या: १४
मिलनबहादुर श्रेष्ठ, राजेन्द्र गुरुङ, नुव्वेनारायण श्रेष्ठ, सन्तबहादुर राजा, राजा घने, जीवन डंगोल, विजया श्रेष्ठ (केसी), रजनी अमात्य, डा. राजाराम कार्की श्रेथी, बलराम पौडेल, भीमसेन खत्री, गीता बास्ने, विजयकुमारी बर्म, कल्पना नेपाली
नेकपा माओवादी केन्द्र प्रात सिट संख्या: ८
दिनेश महर्जन, आइरेण्डी लामा, ओमबहादुर खान, त्रिभाली गोले, प्रतिमा श्रेष्ठ, सीता अधिकारी, भावना सुवेदी, कृष्ण खनाल
विवेकशील साम्पा पार्टी प्रात सिट संख्या: ३
विराजबक्त श्रेष्ठ, शोभा शाक्य, रेखा पौड्याल
नेपाल मजदुर किसान पार्टी प्रात सिट संख्या: १
सुजना सायबु
राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी प्रात सिट संख्या: १
रिता मास्की
राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी प्रजातान्त्रिक प्रात सिट संख्या: १
रिता गुरुङ

प्रदेश नं ४
नेकपा एमाले प्रात सिट संख्या: १०
चन्द्रमोहन गोचन, मित्र कुमारी गुरुङ सुवेदी, सावित्रा राना, मिना गुरुङ, मायनाथ अधिकारी, झुनरा शर्मा, प्रभा केदराला, पुष्पा केसी (मण्डारी), लक्ष्मी दुवार, जुनदेवी नेपाली
नेपाली कांग्रेस प्रात सिट संख्या: ६
मेखलाल श्रेष्ठ, ललीतकला गुरुङ, सरिता गुरुङ, मनकुमारी गुरुङ, मणिभद्र शर्मा, कुमार खड्का, ओमकला गौतम, देवबाट विश्वकर्मा, कोशिला चौधरी
नेकपा माओवादी केन्द्र प्रात सिट संख्या: ३
गावत्री गुरुङ, मधु अधिकारी गुरुङ, विल्माया रेग्मामगर गौतम
नयाँ शक्ति पार्टी, नेपाल प्रात सिट संख्या: १
धन माया पोखरेल (लामा)
राष्ट्रिय जनमोर्चा प्रात सिट संख्या: १
रिप्यारी थापा

प्रदेश नं ५
नेकपा एमाले प्रात सिट संख्या १३
रमा धर्ती, धानकुमारी थापा, विमला शर्मा पन्थी, सरस्वती गौतम, जाल्पा भुसाल, भगवतीदेवी मण्डारी, कृष्णी थाप, धमकली चौधरी, कमलादेवी विश्व, आशा स्वर्णकार, सुनिता कुमारी ठट्टे, चिन्तावती कुर्मी (थामी), खोज्या लसीम
नेपाली कांग्रेस प्रात सिट संख्या १२
वीरबहादुर राना, अर्जुनकुमार श्रेष्ठ, वल्लभ शर्मा पोख्रे, निर्मला श्रेथी, रमा अर्याल, भुवनेश्वर चौधरी, पुष्पा बस्नेती, माता सोतामे (सुनार), रिता नेपाल, रुम्थादेवी शर्मा, शान्तीदेवी स्वर्णकार, मोहनमद यादव अन्सारी
नेकपा माओवादी केन्द्र प्रात सिट संख्या ५
गीता थापा, दामाकुमारी शर्मा, पार्वती पुन महतराङ 'उषा', लोटी थाप, विष्णु विक्र, सुष्मा यादव
संघीय समाजवादी फोरम, नेपाल प्रात सिट संख्या २

{ प्रदेश प्रमुख नियुक्ति गरे लगत्तै प्रमुख निर्वाचन आयुक्त डा. अयोधीप्रसाद यादवको अध्यक्षतामा बसेको आयोगको बैठकले सो नामावली सार्वजनिक गरेको हो। यसअघि प्रदेश प्रमुख नियुक्ति नहुँदा आयोगले प्रदेशसभाको समानुपातिकतर्फ परिणाम सावजनिक गर्न कानुनी अड्चन रहेको देहन्थ्याउँदै आएको थियो।

 पूर्वती डेगा, सुनल शर्मा रायमास्की राष्ट्रियजनता पार्टी नेपाल प्रात सिट संख्या १ विना पन राष्ट्रिय जनमोर्चा प्रात सिट संख्या १ तारा रिस्ती	 राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी प्रात सिट संख्या १ सोमीला शाही
 प्रदेश नं ६ नेकपा एमाले प्रात सिट संख्या ६ मीना सिंह रस्ना, बदमी क्वारी चौधेरा, पद्मा खड्का, देवी बस्ती, खोशिलाली खत्री, राजु नेपाली नेपाली कांग्रेस प्रात सिट संख्या ५ वीरबन्धु श्रेष्ठ, यशबहादुर बुढा क्षेत्री, होमबहादुर शाही, अमृता शाही, भोवा कामी नेकपा माओवादी केन्द्र प्रात सिट संख्या ४ पुष्पा धर्ती बिष्ट, सीताकुमारी नेपाली, विमला केसी, कृष्ण शाह आचार्य	 प्रदेश नं ७ नेपाली कांग्रेस प्रात सिट संख्या ८ गोविन्दराज चौधरा, देवराज पाटक, दिव्यश्वरी शाह, अश्वीकुमारी थापा, कुमारीनन्दा बम, श्यामलाल राना थाप, ठेकबहादुर रेग्मा आङजी, उमाकुमारी वादी नेकपा एमाले प्रात सिट संख्या ८ माया मट्ट, मनकुमारी साउद, पुर्णा जोशी, माया तामाङ (चौधेरा), रुशिला बुढाथोकी, पुनकुमारी देवी चौधरी, अर्चना महतराज, दुर्गाकुमारी कसी नेकपा माओवादी केन्द्र प्रात सिट संख्या ४ निर्मल बडाल 'जोशी', कुन्ती जोशी, विनिता देवी चौधरी, शान्ती नेपाली राष्ट्रिय जनता पार्टी नेपाल प्रात सिट संख्या १ मानमती राना थाप


Government of Nepal Ministry of Irrigation Department of Water Induced Disaster Management Water Induced Disaster Management Division No. 2 Biratnagar, Morang
INVITATION FOR BIDS (Notice No. 01/2074-075)
First date of Publication: 2074/10/05
Government of Nepal, Ministry of Irrigation, Department of Water Induced Disaster Management (DWIDM) has been assigned with the responsibility of implementation for the construction of Embankment & Protection Works on the different River of Morang District. Water Induced Disaster Management Division Office No-2, Biratnagar, Morang, hereby invites sealed Bids from eligible Nepalese contractors under the following terms and conditions:
1. The bidders who are registered in Government of Nepal (GON) with permanent account number may submit E-Bid along with copies of Firm Registration Certificate, Tax and VAT clearance certificate (Fiscal Year 2073/074) and upon the payment of non-refundable amount as mentioned below for each package on or before 34th days from the first day of publication of this notice. The Bidder shall deposit the cost of bidding Document in the following Revenue (Rajaswa) Account of the office at Agriculture Development Bank, Biratnagar, Branch
Office code No. 10-357-02 Rajaswa Account No. Ka-1-1-0601601014070010
2. All duly filled sealed TENDER must be accompanied by Bid security of Specified Amount below in the form of cash voucher deposited in A/C No. kh-3-0601601014070045 of Kolenika, Biratnagar. or Bid Bond in the form of Bank Guarantee issued by the bank recognized by GON as “A” class commercial Bank valid for a period of at least 120 days from the dead line of submission of the bid during the first submission of Technical Proposal.
3. The TENDER shall be enclosed in a sealed envelope clearly mentioning the name of the work, Contract No. as well as name and address along with the e-mail address and post box number of the bidders and should be e-submitted to Water Induced Disaster Management Division Office No 2, Biratnagar, Morang, on or before 12:00 hour of 34th days from first date of publication of this Invitation for Bids. Any BID received after the above specified date and time will not be entertained.
<i>Alternatively, interested eligible bidders may visit e-procurement section of PPMO's website http://www.bolpatra.gov.np and submit their bids electronically as instructed in Section XI: Notes for Guidance for E-Bidding.</i>
4. Bidders who submit the electronically should compulsorily submit hard copies (original printed copy) of their e-bids within 7 days from the date of bid opening.
5. Technical Bids will be opened at 13:00 hour on the last date of submission of TENDER and Financial Bidding time will be noticed later and opened in presence of the bidders or their authorized representatives who choose to attend or even in their absence at Water Induced Disaster Management Division Office No 2, Biratnagar, Morang. If the last date of TENDER purchasing, submission and opening falls on a public holiday then the next working day shall be considered as last day.
6. The contract will be awarded with qualification criteria as described in the bidding documents.
7. Processing of the Bidding Documents will be carried out as double envelope bidding procedure and as per Public Procurement Act 2063, Public Procurement Regulation 2064 and e-procurement guidelines.
8. Water Induced Disaster Management Division Office No 2, Biratnagar, Morang reserves the right to accept or reject any TENDER fully or partially and to annul the bidding process at any time without giving any reason whatsoever. Conditional TENDER will not be entertained.
9. Things not mentioned in this notice will be in accordance with the prevailing rules and regulations of Government of Nepal.
10. Bidders are advised to visit the site and assess the actual site condition, trend of river discharge and condition of access roads etc before submitting their bid.
11. For working in a Joint Venture, an agreement for the same should be submitted. In the case of JV bids it is compulsory for the lead partner to secure a minimum of 40% and that of all other partners to acquire 25% of the stipulated provision as specified in the bidding data, hence limiting the J/V partners to a maximum of three numbers.
12. The item rates without VAT, in Nepalese Currency shall be quoted in words and figures. If there exists any discrepancy between the rates in words and figures, the rates in words will govern.
13. All bidders must submit a written declaration according to clause 40(2)-e of Public Procurement Regulation, 2064. The bidders failing to do so shall not be included in the evaluation process.
14. Any further information can be obtained from this office during office hours.
15. Pre-Bid Meeting shall be held on 21st days of first Notice publication at 11:00 AM at Water Induced Disaster Management Division Office No 2, Biratnagar, Morang. If it falls on a public holiday then the next working day shall be considered.
16. Performance security money required as per amended public procurement Act 2073.
17. Bidder's may bid for one or several contracts, as defined in the Bidding Document. Bidders wishing to offer discounts in case they are awarded more than one contract will be allowed to do so provide those discounts are included in the letter of bid.
18. In case of discrepancy or error in Tender Notice, Bid document and other document, Water Induce Disaster Management Division Office No.2, Biratnagar reserves right to amend, correct at any time. Such amendment and correction shall be published in National Daily Newspaper, <i>website http://www.bolpatra.gov.np</i> and notice board of the Division Office in Biratnagar, Morang.

River Training & Management Works.					
S. N.	Contract No.	Description and location of work / Name of contract	Estimate Amount (Without VAT & Contingencies) (NRs.)	Bid Security Amount without VAT (Nrs)	Payment of non-refundable Amount (NRs)
1.	CHSRTW-01/ 074-75	Construction of Embankment with Revetment in Letang Municipality 2 (Kamalpur-Beldangi) & 3 Fadani Morang.		490000.00	5000.00
2.	BDKRTW-01/ 074-75	Construction of Embankment with Revetment and RCC Porcupine, Budhi Ganga Gaun Palika 2 & 3, Morang		491000.00	5000.00
3.	BDKRTW-02/ 074-75	Construction of Embankment with Revetment and Spur Itahari Sub-Metropolitan Ward No. 3, Sunsari		474000.00	5000.00
4.	LHNDRTW-01/ 074-75	Construction of Embankment with Revetment, Katahari Gaun Palika 6, Morang	12571871.78	350000.00	3000.00
5	BKRTW-01/ 074-75	Construction of Embankment with Revetment, Spur and Slab VRB Sunbarshi Municipality Ward No.7,Bardanga		825000.00	5000.00
6	SNSRTW-01/ 074-75	Construction of Embankment with Revetment and Spur , Bhokraha Gaun Palika Ward No.4, Muslimtole		513000.00	5000.00
7	SNSRTW-02/ 074-75	Construction of Revetment and RCC Porcupine, Bhokraha Gaun Palika, Ward No.7, Sukumbasitole	11245543.58	310000.00	3000.00
8	BRHCRTW-01/ 074-75	Construction of RCC and Plumb Concrete Wall , Barahakshetra Municipality Ward No.1, Barahakshetra		825000.00	5000.00



भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली



स्व. डा. बाबुराम पोखरेल

यस संस्थाका सल्लाहकार एवम् शिक्षाविद् आदरणीय डा. बाबुराम पोखरेलज्यूको मिति २०७४ फौष २३ गतेका दिन असामयिक स्वर्गारोहण भएको आज १३ औं दिनको पुण्य-तिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस शोकाकुल घडीमा शोक सन्तप्त परिवारप्रति हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।



निराजन अधिकारी
अध्यक्ष तथा
क्वेष्ट नेपाल परिवार

TODAYS MOVIES

Butterfly

8:20, 11:20, 2:20, 5:20

Pinjara Back Again

8:20, 11:20, 2:20, 5:20

Tera Intezaar

8:20, 11:20, 2:20, 5:20

Lalpurja

8:20, 11:20, 2:20, 5:20

फिर्के

8:20, 11:20, 2:20, 5:20

Mister Jholey

8:20, 11:20, 2:20, 5:20

जगत परवर्ती

8:20, 11:20, 2:20, 5:20

Gopi Krihsna Movies

Dolby Digital, DFS Surround Sound, Luxurios & Pasgback Seats, Extraordinary Picture Quality, Comfort Lounge, Comfy Cabins Serving Food on order, In-theatre Advertising

माओ

कुली

पिंजडा

BACK AGAIN

NowShowing

Booking: 4812393/4812409

Guna Cinema

एकै छाना मुनी ८ सिनेमा हल

सिनेमा सल्लाहकार

Chaka Panja 2

1921

राजेश तनी

फिर्के

Pinjara Back Again

लालपुरजा

Butterfly

Now Showing

information SMS"smcinema" to 4862 or Dial 01618015 202777

Show Time 9:00, 12:00, 3:00, 6:00

गंगा चलचित्र मन्दिर

2 in 1 बालाजु काठमाडौं, फोन नं. ८८५११०३०८६२, ८८४९६८०२०६

लालपुरजा

पिंजडा

माओ

कुली

Now Showing

अग्नि यातायात प्रा. लि.

दिवा सेवा काठमाडौंबाट बिहान ८ बजे पोखरा ८ बजे रात्री सेवा काठमाडौं काँकडभिट्टा र धरान

फो. नं. ०१-४२८५६३३

मो. नं. ८८४१५७८६६८७ (शम्भु)

माउन्ट मकालु यातायात सेवा

काठमाडौं-बिर्तामोड-ताप्लेजुङ

प्रस्थान दिउँसो २ बजे

केन्द्रीय कार्यालय, कलंकी

सम्पर्क फोन : ८२७७५५२, ८२७८६५३

आजको राशि

ज्यो. चन्द्रेश शर्मा

मेष : पैसा लाभ, कार्यसिद्धि, परिवार-सुख, उत्तम भोजनको अवसर।

वृष : राज्यबाट लाभ, मान-प्रतिष्ठा, सरकारी कार्यमा सफलता।

मिश्र : कार्यबाधा भए पनि मध्याह्नबाट राज्य-सुख, यश-कीर्ति, लाभ।

कर्कट : धनलाभ, सम्मान तर दिउँसोबाट अस्वस्थता, कार्यमा बाधा।

सिंह : आर्थिक लाभ, विजय, काममा सफलता, पुरस्कारको सम्भावना।

कन्या : कार्य सफल, धन प्राप्ति, प्रतिस्पर्धामा विजय, पारिवारिक सुख।

तुला : पेटको समस्या, विवाद तर मध्याह्नपछि कार्य सफल, सन्तान-सुख।

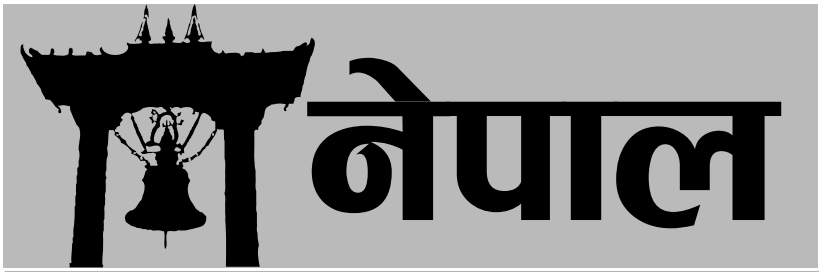
वृश्चिक : लाभ, व्यावसायिक सफलता तर दिउँसेदेखि स्वास्थ्य समस्या।

धनु : धनलाभ, सुख-सन्तोष, मान-सम्मान, पराक्रम-उन्नति।

मकर : उपहार-पुरस्कार प्राप्ति, भाग्योदय, कार्य सफल, सन्तुष्टि।

कुम्भ : रोगव्याधि, निरर्थक खर्च तर मध्याह्नबाट खानान प्राप्ति, भाग्योदय।

मीन : पैसा लाभ, उत्तम भोजन तर दिउँसोबाट नोकसानी, वादविवाद।



अस्थायी राजधानी तोकेकोमा समर्थन

■ **यमलाल भुसाल, बुटवल**

सरकारले रुपन्देहीलाई प्रदेश नं ५ को अस्थायी राजधानी तोकेपछि रुपन्देहीमा क्रियाशील राजनीतिक दल तथा विभिन्न संघसस्थाहरूले जनमतको कदर भएको र स्वागतयोग्य भएको ठहर गरेका छन्।

नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी, जनमुक्तिपार्टीलगायतका दल तथा निजी तथा व्यवसायिक संघसंस्थाहरूले सरकारको निर्णय रुपन्देही तथा लुम्बिनी अञ्चलबासीका लागि न्याय गरेको बताएका छन्।

राजनीतिक दल तथा व्यवसायिक संघसस्थाहरूले विज्ञप्ति नै निकालेर सरकारको निर्णय स्वागतयोग्य कदम भएको ठहर गरेका छन्। नेपाली कांग्रेसका जिल्ला सभापति अब्दुल रज्जाकले एक विज्ञप्ति जारी गरी सरकारको निर्णयको स्वागत गर्नुभएको हो।

नेपाली कांग्रेस नेतृत्वको

सरकारले गरेको निर्णयले रुपन्देही तथा लुम्बिनी अञ्चलबासीका लागि न्याय गरेको भन्दै कांग्रेस कार्यकर्ता तथा सर्वसाधारणहरूलाई घरघरमा दिपावली गर्न पनि आग्रह गर्नुभएको छ। प्रशस्त पूर्वाधार विश्वशान्तिको मुहान लुम्बिनी रुपन्देही जिल्लामै रहेकाले ५ नम्बर प्रदेशको राजधानी रुपन्देही हुन अत्यन्तै व्यवहारिक रहेको पनि विज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ।

साथै रुपन्देहीलाई नै स्यायी राजधानी बनाउनका लागि नेपाली कांग्रेसले कुनै कसर बाँकी नराख्ने भन्दै त्यसका लागि पनि अब बन्ने प्रदेशसभामा दबाबमूलक भूमिका खेल्ने रज्जाकले विज्ञप्तिमार्फत व्यक्त गर्नुभएको छ। त्यस्तै एमाले रुपन्देहीका प्रचार विभाग प्रमुख तेजेन्द्र केसीले विज्ञप्ति जारी गर्दै यस क्षेत्रका जनताको चाहनाको कदर गर्दै रुपन्देहीलाई राजधानी तोकिएको भन्दै आ-आफ्नो घर र चोक-चोकमा दिपावली गर्न आग्रह गर्नुभएको छ। त्यसै गरी बुटवल उद्योग वाणिज्य

संघ, रुपन्देही उद्योग संघ, रुपन्देही व्यापार संघ, तिलोत्तमा व्यापार संघ, तिलोत्तमा उद्योग वाणिज्य संघ, सिद्धार्थनगर उद्योग वाणिज्य संघ, उद्योग व्यापार संगठन रुपन्देही, सैनामैना व्यापार संघ, सैनामैना उद्योग वाणिज्य संघ, देवदह उद्योग वाणिज्य संघ, नेपाल पत्रकार महासंघ रुपन्देही तथा रुपन्देही जिल्लामा सञ्चालित यातायात व्यवसायी संघसस्थाहरूले पनि सरकारको निर्णयको स्वागत गरेका छन्।

राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी रुपन्देहीले बिहीबार पत्रकार सम्मेलन गरी सरकारले प्रदेश प्रमुख र प्रदेशको अस्थायी राजधानी तोकेको विषयमा स्वागत गरेको छ। पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष भ्रमबहादुर गुरुङले प्रदेश प्रमुख नियुक्तिका समाबेसीतालाई ध्यान दिइएकोसमेत धारणा राख्नुभयो। जिल्लाका विभिन्न स्थानमा खुसीयाली साट्दै बुधबारदेखि नै दीपावली गरिएको हो। यो खुसीयालीमा विभिन्न राजनीतिक दलहरूले जिल्लाभरि नै दीप प्रज्वलन गरेका छन्।

अब सेवा लिन नेपालगन्ज जान नपर्ने

■ **शेरबहादुर थापा, सुर्खेत**

नेपाल सरकारले बुधबार सुर्खेतलाई प्रदेशको राजधानी तोकेपछि एकाएक जनता उत्साहित भएका छन्। सामर्थ्य र आन्दोलनको मुख्य केन्द्र रहेको सुर्खेतमा राजधानी घोषणा गरिनु स्वागतयोग्य भएको स्थानीयहरूको भनाइ रहेको छ। सरकारले संघीयतालाई कार्यान्वयन गरेको लामो समय बिते पनि धेरै सरकारी कार्यालयहरू प्रदेश नम्बर ६ मा स्थापित नहुँदा सेवाग्राहीहरूलाई समस्या भएको छ। तर अब संघीय व्यवस्थाअर्न्तगत जर्ननिर्वाचित प्रतिनिधिहरू आइसकेपछि विभिन्न मन्त्रालय गठन हुने हुँदा प्रदेश नम्बर ६ का जनतालाई

सहज हुने देखिएको छ।

‘मोटरसाइकललाई आफ्नो नाममा दर्ता गराउन होस् वा कर तिर्न होस् प्रदेश ५ को नेपालगन्ज जानुपर्ने बाध्यता अहिले पनि छ।’ स्थानीय तेजबहादुर शाही भन्छन्, ‘सरकारले समयमै कार्यालय स्थापना गरिदिएको भए सेवाग्राहीले समस्या भैल्लुपर्ने अवस्था आउने थिएन।’ मध्यपश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रको राजधानीका रूपमा रहेको सुर्खेतमा क्षेत्रीय कार्यालयहरू नेपालगन्जमा स्थापना गरिएका कारण वर्षौंदेखि यस क्षेत्रका जनताले सास्ती व्यहोर्नुपरेको सेवाग्राही सीता ओली बताउँछिन्। उनका अनुसार विगतमा सरकारी कार्यालय स्थापना नभए पनि अब प्रदेश सरकार बन्दै

गरेको अवस्थामा तत्काल प्रदेशस्तरीय सरकारी कार्यालयहरू खोल्नुपर्छ।

क्षेत्रीय प्रशासक सुरेश प्रधानले अबको २ महिनाभित्र मन्त्रालय गठन हुने र त्यहि मन्त्रालयअर्न्तगतका सबै कार्यालयहरू सुर्खेतमा स्वतः स्थापना हुने बताए। विगतमा जस्तो यस प्रदेशका जनताले सेवा लिन नेपालगन्ज जानुपर्ने बाध्यता हटेको उनको भनाइ थियो।

यता, सुर्खेत जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नं. २ ‘ख’ बाट निर्वाचित प्रदेशसभा सदस्य तथा नेकपा एमाले पोलिटब्युरो सदस्य यामलाल कंडेलले प्रदेश प्रमुखसमेत सरकारले तोकिसकेको अवस्थामा अबको केही दिनभित्रै मन्त्रालय गठन हुने र

जनताले सुर्खेतबाटै सबै सेवा सुविधा पाउने बताए। यसका लागि अब धेरै दिन कुनै नपर्ने उनको भनाइ थियो।

विगतमा, यातायात व्यवस्था विभागको कार्यालय, वनस्पति कार्यालय, नेपाल राष्ट्र बैंकको क्षेत्रीय कार्यालय, खानेपानी गुणस्तर मापन गर्ने क्षेत्रीयस्तरको ल्याब, नेपाल टेलिकमको क्षेत्रीय कार्यालय, विद्युत प्राधिकरणको क्षेत्रीय कार्यालय, खाद्य संस्थान, साफा प्रकाशन, आन्तरिक राजस्व विभाग, सूचना केन्द्र, सुपरिवेक्षण कार्यालयजस्ता महत्त्वपूर्ण क्षेत्रीय कार्यालयहरू नेपालगन्जमै रहेका कारण जनताले सास्ती व्यहोर्दै आएका थिए।

अंग्रेजी माध्यममा पढाउन तालिम लिँदै शिक्षकहरू

■ **दुर्गाप्रसाद शर्मा, पर्वत**

पर्वतको फलेबास नगरपालिका भित्रका सबै सामुदायिक विद्यालयमा अनिवार्य अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन शुरू गर्न शिक्षकलाई एकैपटक तालिम दिन शुरू गरिएको छ।

आगामी शैक्षिक सत्रदेखि सबै सामुदायिक विद्यालयमा अंग्रेजी माध्यममा अध्यापन शुरू गर्न नगरपालिकाले सबै विद्यालयका प्राथमिक तहका शिक्षकलाई एकैपटक तालिम दिन शुरू गरेको हो। नगरपालिका भित्रका ५७ सामुदायिक विद्यालयका १ सय ७० जना बढी शिक्षक तालिममा सहभागी छन्।

फलेबास नगरपालिकाले दिएको जानकारीअनुसार नगरपालिकाका ११ वटै वडामा बुधबारदेखि एकैपटक तालिम शुरू भएको छ। आगामी शैक्षिक सत्रदेखि कम्तीमा पनि कक्षा १ सम्म अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन शुरू गर्ने उद्देश्यले विद्यालयमा कार्यरत शिक्षकलाई तालिम दिन थालिएको हो। माघ ३ देखि शुरू भएको तालिम वैशाख १५ सम्म चल्ने नगरपालिकाका खरिदार पारस पौडेलले जानकारी दिए। शिक्षकहरूले बिहान र बेलुका तालिम लिने र दिउँसो आफू कार्यरत



विद्यालयमा पढाउने गरी तालिमको व्यवस्थापन मिलाइएको छ।

सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या कम हुने र छोराछोरी पढाउन शहर भर्ने प्रवृत्ति बढेपछि सामुदायिक विद्यालयलाई नै सुधार गर्ने योजनाअनुसार सबै विद्यालयमा एकैपटक अभियान शुरू गरिएको नगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत

मोतीराम सापकोटाले बताए।

शिक्षकले अतिरिक्त समयमा तालिम लिने र काजसमेत नलिने गरी व्यवस्थापन गरिएको उनको भनाइ छ। यसअघि २२ जना माध्यामिक तहका शिक्षकलाई तालिम दिएर प्रशिक्षक तयार गरिएको छ। एउटा वडामा २ जना प्रशिक्षकले वडाभरका सामुदायिक विद्यालयका प्राथमिक

तहका शिक्षकलाई तालिम दिनेछन्। शिक्षकले २ सय ३० तालिम लिनेछन्।

फलेबास नगरपालिकाको पहिलो नगरपरिषद्बाट सबै सामुदायिक विद्यालयमा शैक्षिक सुधार गर्ने र विद्यार्थी संख्या बढाउन अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन गर्ने योजनाअनुसार काम अघि बढाइएको नगरप्रमुख पदमपाणि शर्माेले बताए।

नगरपालिकाले शिक्षाको क्षेत्रमा सुधार गर्ने पहिलो कामको रूपमा यसलाई लिएको र क्रमशः सबै सामुदायिक विद्यालयलाई विद्यार्थीको आकर्षणको केन्द्र बनाउने उनको भनाइ छ। ‘शैक्षिक सुधारका लागि पहिलो सर्त विद्यार्थी बढाउनुपर्ने देखिएकाले तल्लो तहदेखि अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन शुरू गराउन लागेका हौं’ उनले भने।

वर्गीकृत डिस्प्ले

बोरिङ्ग इन्जरको रातो पहेलो पानीलाई शुद्ध र सफा गरिन्छ । जलपाइवी वाटर सोल्युन फोन नं:- ८८३११०६३३८३, ८८३११०२१०३८	जग्गा विक्रीमा का.म.पा १९ कंक्रेवरी मन्दिरसँगै, डल्लु पुलबाट टेकु जाने लिंकोरडमा जोडिएको स्कूल, कलेज, बस्पाताल, व्यापारिक मल, हलको लागि ब्रति उपयोगी ५ रोपनी जग्गा विक्रिमा छ । सम्पर्क नं:- ८८८३१३१४७८९	वर्गीकृत डिस्प्ले आइतबाट, मंगलबार, बिहीबार र शुक्रबार रु. १००० I- मूअकबाटैक विस्तृत जानकारीका लागि कामगमा न्युज पब्लिकेशन्स प्रा.लि. औशनसेनस्थान फोन : ८२१५८८८, ८२१८०२६ ८२१८६२२, ८२१८८८५
---	--	--

वर्गीकृत विज्ञापन

डिपेन र माइग्रेनको सफल उपचार !!! - टाउको दुख्ने, चस्केने-घोच्ने, भुम्मा हुने, रिडटा लाग्ने, कान कारउने डम्म हुने - निद्रा नलाग्ने, फस्केने, निद्रामा बरबराउने, सपना नसाम्रो देख्ने, - डरलाग्ने, मुटु हलल्ने, आत्मबलको कमी, नर्मस हुने - हातगोडा गल्ने, कमजोर महसुस हुने, हिनताबोध हुने - झाड, छटपटि हुने, के गरी कसो गरी हुने, मर्न मनलाग्ने - नकारात्मक सोच आउने, टोलाउने, हुलमा जान नसक्ने - फर्को लाग्ने, चाँडै रिस उठ्ने, चाँडै बिर्सने	- धेरै आलस्य लाग्ने, रमाइलो गर्ने मन नलाग्ने, धेरै सुत्ने - श्वास रोकिएला जस्तो हुने, गाह्ने हुने, केही भैहाल्ने होकी भनेर आत्तिने। - हातखुट्टा पोल्ने, भ्रमकम्याउने, निदाउने - ग्यास्ट्रिक र स्टुलमा म्युकस देखिने समस्या - पह्रनमा कन्सनट्रेसन नहुने र मेमोरी पावरको कमी पूर्ति गरिने - पिसाब चाँडै चाँडो लाग्ने, मुख वा शरिर हप्प ताल्ने, घाँटीमा अव्यारो भइरहने, हात वा शरिर कान्ने हुने - औषधि खाँदा पनि निको नभएको प्रेशर समस्या ठिक पारिने - औषधी खाँदा वा इन्सुलिन लिंदासमेत ठिक नभएको सुगर रोगी ठिक हुने	- आँखा पोल्ने, बिभाउने, सुख्खा हुने - ढाड दुख्ने, नसा च्यापिएको, छाती मुटु दुख्ने, पेट दुख्ने, पोल्ने, डम हुने, खाएको नचर्ने निको हुने। नोट : रुहीबाट नभएकाहरूलाई पनि निको पारिने। उपचारमा नयाँ आविस्कार सम्बन्धी NTV+ बाट प्रत्येक सोमबार प्रसारण हुने कार्यक्रम बिहान ८:०० देखि ८:३० सम्म र प्रत्येक मंगलबार दिउँसो २:०० देखि २:३० बजेसम्म आउने कुरा सबैमा अवगत गराइन्छ। युनिक मेडिटेशन सेन्टर नारायणी पेट्रोल पम्प रिडरोड, बाफल ४२७९५५५, ९८४९२२८०५९, ९८१३२१२५५५८	मर्मत अमूल्य समय, अनावश्यक खर्च र भ्रमकटबाट छुटकारा पाउन पन्चरसिल पन्चरपुफ प्रयोग गर्नुहोस् साथै लोडसेडिङको विकल्पको लागि ९५० VA देखि ६.५ KVA सम्मको I र III फेज जेनेरेटरहरू धमाधम बिक्री भइरहेको छ । डिलर चाहनेले र BULKमा लट नै उठाउने चाहनेले पनि सम्पर्क राख्नुहोला । उपलब्धी सुविधाहरू (१) मोटरसाइकल खरिद बिक्री। (२) जेनेरेटर मर्मत होम सर्भिस। (३) नयाँ जेनेरेटर बिक्री। (४) इन्जिन मर्मत १०,००० किमि ग्यान्टी। (५) डेन्टपेन्ट र रंगरोगन	चाहियो मोटरसाइकल मिस्त्री र हेल्पर चाहियो। खान बरनको सुविधासहित । If you are satisfied, tell others If not tell us. राजु गो-बाइड कन्सर्न न्यूलाजा, पुतलीसडक, काठमाडौं फोन नं. ४४३१२८६, ५०१०५५० बाथ तथा दमको अचुक उपचार हिमाली जडीबुटीहरूको ११ वर्षको लगातार अनुसन्धानपश्चात् साध्य	तथा असाध्य रोगमा अपूर्व सफलता। बाथ एवं नसारोग : स्यालको बोसो, चौरीको घियु, मूला बीउ, रायो बीउको तेलमा ५१ जडीबुटीलाई सिद्ध गरिएको मालिस तेल र ८१ जडीबुटीबाट निर्मित खाने औषधीबाट बाथमा सफलता। दम : रुद्राक्षको जराको सत्व, कागतीको जराको सत्व, कण्टकारीको जराको सत्व, दशौं वर्ष पुरानो सख्खर (गुड) का साथमा १३ जडीबुटीलाई सिद्ध गरिएको औषधीबाट दममा सफलता। मधु मेह : मधु मेह धातु	(वीर्य क्षीण हुने) रोग पनि भएकाले वीर्य पुष्टिका लागि- गुर्जोको सत्व, कृष्णब्राम्ही, विमिरोको जराको सत्व, ओखरको तेल, बाँसको जराको सत्व, नीर बाबरीको दानालगायत ११ जडीबुटीबाट वीर्य पुष्टि एवं मधुमेहमा सफलता साथै ग्यास्ट्रिक, अल्सर, पुरानो आर्उ, अल्काई, पिनास, पुरानो खोकी, प्यारालाईसिस, साइटिका, कम्मर-घुँडा दुख्ने, नसा च्यापिएको, हड्डी खिइएको, महिनावारीमा तल्लो पेट दुख्ने, श्वेतप्रदर, शीघ्रपतन, यौन	अक्षमता, गानोगोला जस्ता सबै खाले पुराना रोगको सफल उपचार गरिन्छ। विशाल आयुर्वेद तथा ध्यान-दर्शन योगाभ्यास प्रशिक्षण आश्रम महाराजगन्ज चक्रपथ, नारायणगोपाल चौक परमेश्वर मार्ग, आस्था कला केन्द्रसँगै (अमेरिकन एम्बेसीको अपोजिट साइडबाट ५-७ घर माथि आएपछि परमेश्वर मार्गमा छिर्ने) फोन : ४७२००४६ मोबाइल : ९८५१०७३५००
---	---	--	---	--	--	--	--

नेपाल समाचारपत्र कार्यालय गोर्खा न्युज एण्ड स्टेशनरी सोह्रबुट्टे, नयाँबिजार, फोन : ४३५५७६०, ९८४१८८८७७१६, फ्याक्स नं. : ४३८५३११ ● स्मार्ट इन्फोर्मेट प्रोमोशन नेपाल, जोरपाटी, फोन नं. : ०१४११३०११, ९७४१०१७२५३ ● एस.एस. स्टेशनरी, बालाजु, ४३८८२३०, ४३८८२७५ ● बी.एन.बी. स्टेशनरी एण्ड कम्युनिकेशन सेन्टर महाराजगन्ज फोन: ३०७०७५, फ्याक्स: ३०७७९१ ● जय बागेश्वरी कम्युनिकेशन जयबागेश्वरी, फोन : ४४६७३७३, २०९३१९१, ४४६६६११, ४४७८८८१७ ● योजना कम्युनिकेशन विशालनगर ४-४१६५६१, ४-४३३१५८७ ● वीडलिक मिडिया प्रा.लि. पुरानो बानेश्वर चौक, ४४१२३०१/२०१४१३२, ९८४३१७७३८ ● किपु बुक प्वाइन्ट कीर्तिपुर ३३१७७५ ● कार्य विनायक बुक एण्ड स्टेशनरी ४२६७३२४ वसन्तपुर ● मनकामना कम्युनिकेशन चावहिल ४४६७३४७, फ्याक्स : ४४८८८१९ ● डी.के. बुक, मोटोटाईला २५२३२० ● माउण्टेन एयर एक्सपोर्ट एण्ड ट्रेडर्स जाबलाखेल, बागडोल फोन : ४५५४७५५, ४५४३३७१ ● होराइन कम्युनिकेशन गोग्रुम नयाँ बसपार्क, फोन: ३५३३४१, फ्याक्स: ३५३११६ ● ध्रुवको पसल डिल्लीबजार, फोन: ४३९२०१ ● पञ्चावती बुक्स एण्ड स्टेशनरी चावहिल चौक, फोन: ४८६५१३, ४-४८८१४३६ ● पिपल बुक्स, पक्काजोब, २१८०४४, ४-२१२३८८ ● सार्वजनिक टेलिफोन, पब्लिक कन्ट्रयाक्ट प्वाइन्ट कालीमाटी चौक, फोन नं. : ४-४७४८८०१ ● मनकामना गिफ्ट ग्यालरी वनस्पती ४३६४२४४ ● काष्ठमण्डप डिस्टिब्युसन प्रा.लि. टेकु, काठमाडौं, फोन : २०१०८२१, ०१६२२०७८५, मो. ९८५१०७०००४ ● साइ म्युजिक एण्ड म्युजि नयाँ बानेश्वर, फोन : ४४६१३५५, ४४९३१९२ ● बाबा मपिड प्वाइन्ट महाराजगन्ज फोन: ४-४२६५४५ ● न्यू पी.पी. बुक्स एण्ड ट्रेडर्स कलकी चौक फोन: २८२४२१, २८०६७३, फ्याक्स: २८०८०२ ● कानिपुर फोटोकपी एण्ड स्टेशनरी सन्तार्ई स्वयम्भू विमलेश, राईजी फोन: २८०४४५, मोबाइल : ९८१००४३३५ ● कम्युनिकेशन प्लस, बेत्रपाटी ढल्को फोन : २०२११४८, ४-२६६७५१ सनम स्टेशनरी एण्ड जनरल सन्तार्ई, सोह्रबुट्टे फोन: ३५८६४१ ● स्टुडेन्ट बुक्स एण्ड स्टेशनर्स जोरपाटी चौक (मिनियस स्टप) फोन: ४७६६२८ ● विद्या बुक्स एण्ड स्टेशनरी लेखनाथमार्ग, ठमेल, फोन : ४४१३२४४ ● मिडिया एण्ड कम्युनिकेशन नेटवर्क पेपसीकोला, फोन : ६६३७११९, ४२४६९३५, ९८५१०६५७४ ● सन्ध्या बुक्स सेन्टर ४३१२५३१ (स्पेन्ट) थानकोट, इमाखेल (बसपार्क) नवीन बुक्स एण्ड स्टेशनरी, अनामनगर लोथाला बुक्स एण्ड स्टेशनरी, गौगाला, फोन: ४-४८३३१४४ ● एमएस सेडाइ स्टेशनरी एण्ड बुक्स सेन्टर बसुन्धरा-१, काठमाडौं, ४३५६४७५ ● SEVEN EDUCATIONAL CONSULTANCY (P) Ltd., Putalisadak, Kathmandu, Phone : 4238020, 4-426415, P.O. Box : 24829 Nepaltar Cyber & Communnation Nepaltar, Kathmandu, Contact No : 01-4384875, 9841-419658 ● शिखा बुक्स एण्ड स्टेशनर्स सामाखुती, काठमाडौं, ४३६५७७६, मोबाइल : ९८४१४८३०३६ (नवराज अधिकारी) कवीक कम्युनिकेशन प्रा.लि., बालाजु, फोन नं. : ४-३८३४२४२ फ्याक्स : ४-३८३४२६ स्वयम्भू कम्युनिकेशन, डल्लु, आवास, दयामान वज्राचार्य ९८४२१९१७३३ फोन : ४४७४६३३, ४२८१२६०	ललितपुर हाम्रो टेलिफोन सेवा (ग्वाकी) ४५४०१२४, ४५४०१२८, ४५४४०८८, ९७४१०५१८६० ● ज्ञान स्टेशनरी, पाटनढोका, फोन: ४४४५१२, ४५४३४४० ● ललित ग्यामिजिन एण्ड स्टेशनरी लगनखेल, ललितपुर, ४५४३१३१, ४५४३४४४० ● श्रेष्ठ स्टेशनरी सेन्टर ठेब, ललितपुर, फोन : ९८४१५६१५७ ● लालिय पिन्टर्स लगनखेल, फोन : ४५४४३८२ ● रिगो स्टेशनरी लगनखेल, फोन: ४४२११२, प्रधान कम्युनिकेशन ललितपुर, फोन: ९८४१७६४५२ ● निशा बुक्स एण्ड स्टेशनरी, लगनखेल, ४५३१५७, ९८४१६२०४४८९ भक्तपुर सुन्दर पुस्तक, टिमी, ६३१४७३, ● मल: स्टेशनरी गडाघर, फोन: ६३०७७७ ● बेबिस आर्ट इटाई : ६१२७२४
--	--



डा. केसी रौतहटको मुसहर बस्तीमा

गडिमाई नगरपालिका-३
लक्ष्मीपुरस्थित मुसहर बस्तीकी
दुलियादवी माभीको अवस्था नाजुक
रहेको छ। उनको भत्केको सानो घर

जाने सामर्थ्य छैन। यस्तो अवस्थामा शीतलहरबाट उनीहरू पीडित बन्दै आएका छन्।

यसवर्ष कसैबाट न्यानो कपडा पर्याप्त नआएको गुनासो उनीहरूको रहेको छ। यसबीचमा १४ पटक सम्म

त्रिव शिक्षण अस्पतालका
हाडजोर्नी विशेषज्ञ डाक्टर
गोविन्द केसीले सशस्त्र र
नेपाल प्रहरीको गाडी प्रयोग
गरेर शीतलहरपीडितलाई कम्बल
बितरण गर्नुभएको हो।



छ। सन्तानमा उनका दुई छोरी पनि छन् तर दैनिक जीवीको पार्जनमा उनलाई समस्या छ।
दैनिक ज्यालामजदुरी गरेरै गुजरा चलाउनुपर्ने बाध्यताका उनी जस्तै उक्त बस्तीका ३० घरधुरी रहेका छन्। बालबालिकाहरू विद्यालय जान पाएका छैनन्। उनीहरूको रोग लागे अस्पताल

अनसन बसेका डाक्टर गोविन्द
केसीले बिहीबार भने रातहटको
गडीमाई नगरपालिकाको हरैया
र लक्ष्मीपुरको मुसहर बस्तीका
शीतलहरगुडितलाई न्यानो कपडा
वितरण गर्नुभएको हो। उहाँले
वितरण गरेको न्यानो कपडाभेट
सबै घरघुरीलाई नपुगेपछि उनीहरू
भन्ने चिन्तित बनेका छन्।

महानिदाखि तराईमा चलेकोकोमात्रै २२२
शीतलहरबाट रौतहटमा मात्रै २२२
जनाको ज्यान गए पनि राज्यबाट
कुनै न्यायोका लागि पहलकदमी
हुन सकेको छैन। रौतहटको
विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने
विपन्न मुसहर, चमार, दुसाध
एवम् डोमसमुदायका बासिन्दा
बढी प्रभावित हुँदै आएका छन्।

दुर्गा भवानीमा आगलागी

बैतडी, (नेस)

निरीक्षक राजबहादुर पालीले
जानकारी दिनुभयो।

बैतडीको दशरथचन्द
नगरपालिका ३ दुर्गाभवानीमा
एक घरमा आगलागी भएको छ।
दुर्गाभवानीका केशव क्षेत्रीको घरमा
आगलागी हुदाँ ५५ हजार नगदसहित
जलेर १ लाख ५५ हजार रुपियाँ
बढीको क्षति भएको देहिमाण्डौं
प्रहरीचौकीका प्रहरी सहायक

विद्युत् तार सर्त भएर आगलागी भएको र आगलागीबाट घरभित्र रहेका नगदसहित लुगाकपडा, मोबाइल सेट, रेडियो, खटिया, सोफा, टेबुल, दराज जलेर नष्ट भएका हुन्। घटनाको मुचुल्का तयार गरी जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पेश गरिएको प्रहरीचौकी देहिमाण्डौले जनाएको छ।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली





जन्म मिति:
२०११/०७/११



स्वर्गारोहण:
२०७४/०९/२३

यस निःसहाय सेवा सदनका संस्थापक सदस्य तथा वर्तमान कार्यसमितिका सचिव डा. **बाबुराम पोखरेल** ज्यूको दुःखद निधन भएको आज १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तीको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुःखद घडिमा शोकसन्तप्त परिवार जनप्रति परमात्माले धैर्य धारण गर्ने शक्ती प्रदान गरून भनि कामना गर्दछौं।

अध्यक्ष
तथा
निःसहाय सेवा सदन परिवार

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म :

वि.सं. २०११ कार्तिक ११ गते

स्वर्गारोहण :

वि.सं. २०७४ पौष २३ गते

स्व. बाबुराम पोखेल

यस परिवारका सक्रिय सदस्य श्रीमती उर्मिला पोखेलज्यूका पति, हाम्रा अभिभावक, निवर्तमान सभासद, प्याब्सनका पूर्व अध्यक्ष, हिसानका वरिष्ठ उपाध्यक्ष तथा भि.एस.निकेतन फाउण्डेसनका संस्थापक अध्यक्ष **डा. बाबुराम पोखेल**को असामयिक निधन भएको आज १३औं दिनको पुण्यतिथिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुःखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजन प्रति धैर्य धारण गर्न सक्ने शक्ति प्रदान गरुन् भनि श्री पशुपतिनाथसँग प्रार्थना गर्दछौं ।

श्रीमान्/श्रीमती शिवराज पन्त
एल.आर आई स्कूल, कलंकी
श्रीमान्/श्रीमती राजेश खड्का
जेम्स स्कूल, धापाखेल
श्रीमान्/श्रीमती महेश श्रेष्ठ
पुष्पसदन आ.मा.वि., किर्तिपुर

श्री उमेश श्रेष्ठ
श्रीमान्/श्रीमती अ.प्रा. रथी फत्ते बहादुर लिम्बु
श्रीमान्/श्रीमती राजेश श्रेष्ठ
लिटिल एन्जलस स्कूल, हातीवन
श्रीमान् जानु तुलाधर
निर्भना एकेडेमी, किमडोल स्वयम्भू

श्रीमती इन्दिरा याकथुम्वा
श्रीमान्/श्रीमती निराकार याकथुम्वा
ज्ञानोदय बाल बाटिका, भैसीपाटी
श्रीमान्/श्रीमती दयाराम थापा
श्रीमान्/श्रीमती मोहन कुमार कार्की
ब्राइट फ्यूचर मा.वि., नैकाप

श्रीमती प्रमिला सिंह
श्रीमान्/श्रीमती भाइराजा श्रेष्ठ
श्रीमान्/श्रीमती क्या.श्री अनिल श्रेष्ठ
ई.पि.एस. स्कूल, मिनभवन
श्रीमान्/श्रीमती सुरेन्द्र सिटौला
वाजमती आ.मा.वि., सुकेधारा
श्रीमान्/श्रीमती गोपाल कृष्ण श्रेष्ठ
बुकफिल्ड स्कूल, सिनामंगल

तथा

गोसाईकुण्ड गुठी परिवार



विश्व

दृष्टापा

इटालीका विभिन्न स्थानमा चिनियाँ माफियाका सदस्यहरूलाई पक्रिन छापा मारेका प्रहरी।



अनुसन्धान

मकाउको एउटा क्यासिनोबाट ६० लाख अमेरिकी डलर बराबरको चिप्स चोर्ने एक डिलरको खोजी भइरहेको छ।



2018, JAN
Friday
19

विश्वमिनेट	चीन	इटाली	चीन	भारत
	विप्स चोरिया	आशंकित पत्राउ	कुरान पढ्न रोक	चुनाव तिथि घोषणा
	मकाओ, (एजेन्सी)	रोम, (एजेन्सी)	बेइजिङ, (एजेन्सी)	नयाँदिल्ली, (एजेन्सी)
	चीनको विशेष प्रशासकीय क्षेत्र मकाओका प्रहरीले ६० लाख अमेरिकी डलर बराबरको चिप्स चोरेको आरोपमा एक क्यासिनो डिलरको खोजी गरिरहेको जनाएको छ। प्रहरीले पीडित क्यासिनोको नाम उल्लेख गरेको छैन। तर रोयटर्स समाचार निकाय र स्थानीय सञ्चार माध्यमले यसै साता वायन मकाउको भीआईपी रूममा यो चोरी भएको दाबी गरेका छन्। विश्वकै सबैभन्दा ठूलो जुवा अखडा मानिने मकाउमा छवटा क्यासिनो सञ्चालित छन्। चीनमा भने जुवा खेलाउने क्यासिनो प्रतिबन्धित छ। वाइन मकाउ क्यासिनो लस भेगासमा मुख्यालय रहेको वाइन रिसोर्टको हो।	चिनियाँ माफियाको सदस्य रहेको आशंकामा बिहीबार इटालीमा प्रहरीले ३३ जनालाई गिरफ्तार गरेको छ। इटालीमा रहेका चिनियाँहरूबाट चिनियाँ उत्पादित वस्तुहरू युरोपभरि वितरण हुने कार्यमाथि नियन्त्रण राख्ने उद्देश्यले बिहान सबेरै प्रहरीले विभिन्न स्थानमा छापा मारेको बताइएको छ। 'चाइना टुक' नाम दिइएको यो अभियान सन् २०११ देखि नै शुरू गरिएको थियो। पक्राउमा परेका तिनीहरू एउटा आपराधिक समूहसँग आबद्ध रहेको बताइएको छ। प्रहरीले अन्य २१ जनामाथि भने यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेकाे बताएको छ।	चिनियाँ सरकारका अधिकारीहरूले पश्चिम चीनको एक काउन्टीका मुस्लिम बच्चाहरूलाई हिउँदे बिदामा कुनै पनि धार्मिक कार्यक्रममा सहभागी बन्न रोक लगाएको छ। उक्त इलाकामा प्रायः मुस्लिम आवादी रहेको छ। उक्त प्रतिबन्धको सूचना शिक्षा निकायले अनलाइनमा पोस्ट गरेको थियो। यसलाई धार्मिक स्वतन्त्रताको दमन गर्ने सरकारी कदमका रूपमा लिइएको छ। गान्सु प्रान्तको लिनसिय काउन्टीका स्कूले छात्रछात्रालाई बिदामा कुनै पनि धार्मिक भवनमा छिर्न रोक लगाएको स्थानीय शिक्षा ब्युरोले जनाएको छ। विद्यार्थीले कक्षा कोठा वा धार्मिक स्थलमा समेत धार्मिक ग्रन्थ कुरान पढ्न नपाउने ब्युरोले जनाएको छ।	भारतको चुनाव आयोगले तीन उत्तरपूर्वी राज्य मेघालय, त्रिपुरा र नागाल्यान्डमा विधानसभा चुनावको तिथि घोषणा गरेको छ। मुख्य चुनाव आयुक्त एके जोतीले चुनाव दुई चरणमा हुने बताए। पहिलो चरण फेब्रुअरी १८ मा त्रिपुरामा चुनाव हुनेछ। दोस्रो चरणमा मेघालय र नागाल्यान्डमा फेब्रुअरी २७ मा चुनाव हुने आयोगले जनाएको छ। तीनैवटा राज्यको मतगणना मार्च ३ मा हुनेछ। मतदानका लागि इभिएम र भीभीपीएटीको प्रयोग गरिने बताइएको छ। तीनवटा राज्यमा ६० वटा मतदान केन्द्र रहने र इभिएमको नतिजालाई भीभीपीएटी मेसिनबाट प्राप्त जानकारीसँग मिलान गरिने बताइएको छ

साँढे जुधाइ खेलमा पाँच मारिए



चेन्नाइ, (एजेन्सी)

दक्षिण भारतीय राज्य तमिलनाडुमा स्थानीय भाषामा 'जाल्लीकात्तु' भनिने साँढे जुधाइ हेरिरहेका ५ जनाको साँढेको प्रहारका कारण मृत्यु भएको बुधवार प्रहरीले जनाएको छ। यस विवादास्पद खेलको दौरान हजारौं युवक साँढेको तीखा सिङमा बाँधिएको पुरस्कार थुन्ने जोखिम उठाउने गर्दछन्। जनावरमाथि निर्मम व्यवहार हुने गरेको आधारमा सन् २०१४ मा भारतको सर्वोच्च अदालतले जाल्लीकात्तुमाथि प्रतिबन्ध नै लगाएको थियो। तर उक्त राज्यभरि नै यस प्रतिबन्धविरुद्ध व्यापक जनआवाज उठ्न थालेपछि सरकारले अन्ततः प्रतिबन्ध हटाएको थियो। दुई वर्षपछि यसपालि निकै धुमधामसँग यो खेलको आयोजना गरिएको हो। सरकारी अधिकारीहरूले मंगलबार भएको उक्त घटनामा अन्य कम्तीमा साठी जना घाइते भएको बताएका छन्। यस प्रतियोगितामा अहिलेसम्ममा धेरै व्यक्तिको अकालमा

नाङ्गा प्रदर्शनकारी पक्राउ



वार्सा, (एजेन्सी)

अस्कविन्जस्थित नाजी मृत्यु शिविरसामु नाङ्गिएर एउटा भेंडा मारी सो स्थानको अपमान गरेको अभियोगमा प्रहरीले १२ जनालाई गिरफ्तार गरेको छ। पोलिस शहर ओस्विएसिमस्थित एक अदालतले तिनीहरूमध्ये दुई जनालाई जनही एक वर्षभन्दा लामो कारवास सजाय सुनाएको छ भने बाँकीलाई आर्थिक दण्ड तोकेको छ। गत मार्चमा घटेको सो घटनाको दौरान तिनीहरूले 'कामले तिमीहरूलाई मुक्ति दिन्छ' भन्ने अलोकप्रिय नारा पनि लगाएका थिए। सो यातना शिविरमा नाजीहरूले करिब ११ लाख मानिसको हत्या गरेका थिए। उक्त घटनाको उद्देश्य स्पष्ट नभए पनि पछि सो समूहले आफूहरूले युक्रेनको युद्धविरुद्ध प्रदर्शन गरेको बताएको थियो। अस्कविन्ज संग्रहालयका निर्देशक पियोटर सिविन्सकीले तिनीहरूले सो शिविरमा मारिएका लाखौं व्यक्तिका नातेदारहरूलाई चोट पुऱ्याएको आरोप लगाएका छन्। २० देखि २७ वर्ष उमेरका सो समूहमा छ जना पोलिस, चारजना बेलाय्सी र एक जना जर्मन रहेको प्रहरीले बताएको छ। तिनीहरूले त्यहाँको कार पार्कमा पटाका पड्काइसकेपछि संग्रहालयका गार्डहरूले हस्तक्षेप गर्नुअघि आफूहरूलाई गेटमा सिक्रीले बाँधेका थिए। स्थानीय सञ्चार माध्यमले तिनीहरूले आफूमाथि भएको हस्तक्षेपको भिडियो खिच्न डोन विमानको प्रयोग गरेको जनाएको छ।

ट्रम्पद्वारा ‘फेक न्युज अवार्ड’ विजेताको घोषणा

पहिलो स्थापनामा नोबेल पुर्वस्कार विजेता

वासिङ्टन, (एजेन्सी)

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले 'फेक न्युज अवार्ड' पाउनेहरूको नाम घोषणा गरेका छन्। उनले ती नाम सन् २०१७ मा गलत समाचार दिने काम गरेका पत्रकारहरूको भएकै बताएका छन्। राष्ट्रपतिले आफ्नो पार्टी रिपब्लिकन नेशनल कमिटीको ब्लगमा पोस्ट गरेको उक्त नामावलीमा ११ जना पत्रकार तथा अखबारको नामलाई सूचीकृत गरेका छन्। यसमा सबैभन्दा पहिला पल क्रुगम्यानलाई राखिएको छ। उनले ट्रम्पले जितेपछि न्युयोर्क टाइम्समा ट्रम्पको शासनकालमा बजार कहिले पनि सुधार नहुने लेखेका थिए। उनीबाहेक सूचीमा समावेश गरिएका नाममा एबीसी न्युजका ब्रायन रोस, सीएनएन, टाइम, वासिङ्टन पोस्टका पत्रकार डेव विगल, न्युज विकलाई समावेश गरिएको छ। ट्रम्पले सूचीमा सबैभन्दा माथि राखिएका व्यक्ति क्रुगम्यान सन् २००८ का अर्थशास्त्रमा नोबेल पुरस्कार विजेता हुन्। नोबेल सोसाइटीका अनुसार पल क्रुगम्यानलाई उक्त पुरस्कार व्यापार प्याटर्न तथा आर्थिक गतिविधिका विश्लेषणका लागि प्रदान



पल क्रुगम्यानले कुल २३ किताब लेखिसकेका छन् भने २ सयभन्दा बढी जर्नल लेख प्रकाशित गरिसकेका छन्। उनले एमआईटी, येल र स्टेनफोर्ड युनिभर्सिटीमा पनि पढाइसकेका छन्।

बस आगलागीमा ५२ को मृत्यु

ईर्गिज, (एजेन्सी)

उत्तर-पश्चिमी कजाख्स्तानमा बिहीबार एउटा यात्रुवाहक बसमा भएको आगजनीमा ५२ जनाको ज्यान गएको त्यहाँको गुहमन्त्रालयले जनाएको छ। सो दुर्घटनामा बसबाट फुट्किन सफल ५ जनाको अस्पतालमा उपचार भइरहेको उद्धारकर्मीहरूले बताएका छन्। स्थानीय समयअनुसार बिहीबार बिहान साढे १० बजे आक्टोबे क्षेत्रको ईर्गिज जिल्लामा यो दुर्घटना भएको हो। स्थानीय सञ्चारमाध्यमले सो बसले उज्जेक जनतालाई सामारा सिस्केन्ट मार्गबाट रसियाबाट ओहोरदोहोर गराउने गरेको जनाएको छ। पर्यवेक्षकहरूका अनुसार रसियाको निर्माण क्षेत्रमा जाने उज्जेक आप्रवासी श्रमिकहरूले करिब २ हजार २ सय किमि लामो यो मार्ग प्रयोग गर्ने गरेका छन्। आपत्कालीन मन्त्रालयले सो बसमा २ जना ड्राइभर र ५५ जना यात्रु सवार रहेको एएफपी समाचार निकायलाई जानकारी दिएको छ। यसरी एक्कासि बसमा भयानक आगो लाग्नाको कारण अझै खुल्न सकेको छैन।



सेल्फीका कारण अपराधी पक्राउ



टोरन्टो, (एजेन्सी)

क्यानाडाकी एक महिला सामाजिक सञ्जालमा राखिएको एउटा सेल्फी तस्वीरको कारण आफूले साथीको हत्याको अभियोगमा प्रहरीको फन्दामा परेकी छिन्। प्रहरीले सो सेल्फीमा हत्यामा प्रयोग गरिएको हतियार देखेपछि अनुसन्धानलाई बल पुगेको थियो। दुई वर्षअघि क्यानाडामा १८ वर्षीया साथी बिटनी ग्यारगॉलको हत्या गरेको अभियोगमा अदालतले २१ वर्षीया चेएन्न रोज एन्टोइनलाई दोषी ठहर गरेको छ। सास्काट्चेवानको सास्कातुनस्थित एउटा ल्यान्डफिल्डनजिक घाँटी थिचेर मारिएको अवस्थामा ग्यारगॉलको शव फेला परेको थियो। शवनजिकै एन्टोइनको पेटी भेटिएको थियो। हत्याको अभियोगमा एन्टोइनलाई सात वर्ष लामो कारावास सजाय सुनाइएको छ। ग्यारगॉल मारिएको केही

घण्टा अघिमात्र उनीसँग सोही पेटी लगाएर खिचिएको तस्वीर फेसबुकमा राखेकाले उनी सजिलैसँग पक्राउमा परेकी हुन्। शुरूमा उनले सो घटनाका बेला आफू अर्कै साथीको घरमा रहेको कहानी सुनाएर डौटन खोजेकी थिइन्। तर पछि उनले रक्सीको नशामा विवाद हुँदा पिटेर घाँटी अठ्ठ्याई ग्यारगॉलको हत्या गरेको स्विकारेकी थिइन्।

अग्नी ५ अन्तरमहाद्विपीय क्षेप्यास्त्रको सफल परीक्षण

नयाँ दिल्ली, (एजेन्सी)

भारतले बिहीबार लामो दूरीको अन्तरमहाद्विपीय ब्यालिस्टिक क्षेप्यास्त्र (आईसीबीएम)को सफल परीक्षण गरेको रक्षा मन्त्रालयले जनाएको छ। आणविक क्षमताको अग्नी ५ क्षेप्यास्त्र भारतको सबैभन्दा अत्याधुनिकआईसीबीएम मानिन्छ। उक्त क्षेप्यास्त्र भारतको पूर्वी राज्य उडिसाको तटीय टापु अब्दुल कलामबाट बिहीबार बिहान प्हार गरिएको मन्त्रालयले टिबटमा उल्लेख गरेको छ। उक्त सफल परीक्षणले देशको सुरक्षा क्षमतामा उल्लेखनीय वृद्धि भएको मन्त्रालयले जनाएको छ। फेडरेसन अफ अमेरिकन साइन्टिस्टका अनुसार भारतसँग करिब १ सय २० देखि १ सय ३० परमाणु हतियार रहेको विश्वास गरिन्छ। अमेरिकासँग यसको तुलनामा हजारौं संख्यामा परमाणु हतियार रहेको छ।

सन् २०१२ देखि अहिलेसम्ममा अग्नी ५ पाँचपटक परीक्षण भइसकेको छ। यसअघि पछिल्लो परीक्षण गत वर्ष डिसेम्बरमा भएको थियो। यो क्षेप्यास्त्रको विस्तार क्षमताले भारतका दुई प्रमुख भौगोलिक प्रतिद्वन्द्वी पाकिस्तान र चीनलाई चिन्तित बनाएको छ।

धरहरा

प्रतिक्षा गरौं



निकै लामो रस्साकसीका बीच सरकारले बुधवार प्रदेश प्रमुख र प्रदेशको अस्थायी मुकाम तोकेंको छ। तर ठूले असन्तुष्टी जनाउँदै मुलुकका धेरै स्थानमा आन्दोलन भइरहेको छ। दाङका सांसद एवं पूर्वमन्त्री कृष्णबहादुर महाराले मन्त्री परिषदको निर्णय सार्वजनिक हुने बित्तिकै सरकारको कदमप्रति आफ्नो गम्भिर ध्यानाकर्षण भएको भन्दै प्रेस विज्ञप्ति नै जारी गरे।

प्रशासन पुनःसंरचना आयोगको सिफारिस, सरकारी उच्च निकाय र राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय सुभाबलाई लत्याउँदै मनोमानी र स्वार्थ प्रेरित ढंगले सरकारले मुकाम तोकेंको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। तर धरहरा अन्यौलमा छ महाराज्य, कुन अन्तर्राष्ट्रिय निकाय वा मुलुकले दाङलाई प्रदेश मुकाम तोक्न त्यस्तो सल्लाह दिएको थियो, लौन प्रष्ट पार्नुपर्‍यो। अन्य मुकामबारे पनि सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय सुभाबलाई लत्याएको पो छ कि ?

बिहीबार स्वदेश फर्किएका एमाले अध्यक्ष ओलीले पनि विमानस्थमै सरकारी कदम सही नभएको भन्दै असन्तुष्टी पोखे। अनुकूलता, आवश्यकता र सम्भाव्यताका आधारमा नयाँ सरकारले प्रदेशका स्थायी मुकाम तोक्ने उनले बताएका छन्। प्रतिक्षा गरौं, नयाँ सरकारले क-कसको अनुकूलता र आवश्यकताका आधारमा स्थायी मुकाम तोकिने हो ? पक्कै पनि हरेक जिल्लाका सदरमुकाममा तोकिने त हैन होला ?

ओलम्पियन निशालाई स्वर्ण



काठमाडौं, (नेस)

ओलम्पियन खेलाडी निशा रावलले राखेप च्याम्पियनसिपअन्तर्गत १४औँ राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगिताको महिला ७३ केजीमाथिको तौल समूहमा बिहीबार स्वर्ण जितेकी छन्। सातदोबाटोस्थित नेपाल तेक्वान्दो एकेडेमीमा भएको फाइनलमा नेपाल आर्मीको निशाले फाइनलमा मध्यमाञ्चलकी सुभा गुरुङलाई पराजित गरिन्। त्यस्तै ७३ केजीमुनिमा एपीएफकी अप्सरा कार्की तथा ६७

केजीमुनिमा नेपाल प्रहरीकी सीता तामाङले पहिलो स्थान हात पारे। पुरुष ८७ केजीमाथि प्रहरीका अनोज पुजारी पहिलो भए। फाइनलमा उनले आर्मीका मोहम्मद वेशको चुनौती समाप्त पारे। ८७ केजीमुनि मध्यमाञ्चलका भुपेन पुनले फाइनलमा प्रहरीका दुर्गा थापालाई पाखा लगाउँदै शीर्षस्थान हात पारे। ८० केजीमुनि प्रहरीका जेम्स प्रधानले स्वर्ण जिते। उनले फाइनलमा आर्मीका उज्ज्वल गुरागाईलाई पन्छाए।

नेपाल उपाधिबाट चुक्यो

पोखरा, (नेस)

१२औँ संस्करणको दक्षिण एसियाली सेभेन ए साइड फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि विर्सेिएको

छ। नेपाल टाइब्रेकरमा हारेपछि बंगलादेशले उपाधि उचालेको हो। पोखराको बाराहीघाट मैदानमा बिहीबार सम्पन्न फाइनलमा निर्धारित समयमा १-१ गोल भएपछि टाइब्रेकरमा नेपाल ३-२ गोल अन्तरले हारेको थियो। काउन्टर एट्याकमा खेलको ११औँ मिनेटमा उज्वल खानले बंगलादेशको लागि अग्रता दिलाए।

उपाधि उचाल्ने सपनालाई बोकेको नेपालले बराबरी भने दोस्रो हाफ कुर्नुपर्‍यो। ३६ औँ मिनेटमा बिनोद गुरुङले गोल गर्दै नेपाल खेलमा फर्किएको थियो। प्रतियोगिताको उपाधि जितेको बंगलादेशले नगद २ लाख रूपियाँ पायो। उपविजेतामा चित्त बुझाएको नेपालले १ लाख नगद पुरस्कारस्वरूप पायो।

Show Time

9:30 AM

12:30 PM

3:00 PM

3:30 PM

6:00 PM

6:30 PM

Citymax CINEMAS

ISSN 1990-6781

लाखौ पाठकको प्रिय पत्रिका

कामना

जि.का.का.द.नं. ७/१०८१/१०८२ म.क्ष.हु.द.नं. ०४/००६२/००६३

चिन्ता उन्नतिको

पोर्न सिनेमा एउटा दमित यथार्थ

कामना फिल्म अवार्ड्स माघ १६ मा

नयाँ पुस्ताले धानेको फिल्म क्षेत्र

नेपाली मोडल भारतमा छाउँदै

स्मार्ट देखिन हेयर कट गर्नेको लर्को

होसियार !
एलर्जीले दीर्घरोगी बनाउला

के डाइटरी सप्लिमेन्ट जरुरी छ ?

सर्वत्र बजारमा उपलब्ध

Enchanteur
The fragrance of French romance

साधनाको नयाँ अंकका विशेष आकर्षणहरू

होसियार ! एलर्जीले दीर्घरोगी बनाउला

एलर्जीको उपचार समयमै नगरे जीवनभर पछुताउनुपर्छ । समयमै उपचार गरेको खण्डमा अब कुनै पनि विरामीले एलर्जी भयो भनेर आतिनुपर्दैन । खोप र औषधिका माध्यमबाट यसको उपचार नेपालमै शुरू भैसकेको छ । उपयोगी रिपोर्ट ।

नसा च्यापिदाको पीडा : उपचार के छ त ?

नसा च्यापिदा नसाको काम अवरुद्ध हुन पुग्छ । त्यसैले कम्मर दुख्ने, च्यापिएको नसा गएको हात-खुट्टातिर दुख्ने, हातखुट्टा निदाउने, भ्रमभ्रमाउने, लाटो हुने, बिस्तारै हातखुट्टा तथा दाड बलाउन नसक्ने, दाडमा अधिक पीडा हुनेजस्ता समस्या आइपर्छ । आखिर के छ त उपचार ? पढ्ने पर्ने लेख ।

होल बडी चेकअप : कहाँ कति ?

होल बडी चेक गरेपछि त्यसको रिपोर्टले सामान्यतया सम्भावित रोग र रोग लाग्न नदिने उपायहरूका बारेमा समेत पूर्वजानकारी गराउँछ । होल बडी चेकअप गर्दा के-के चेक गरिन्छ र यसबाट कुन अस्पतालले कति रूपियाँ लिन्छन् ? सन्देशमूलक रिपोर्टिङ ।

कुपोषण हटाउने सरकारी प्रयास : स्थानीय खानेकुरामा बेवास्ता

स्वास्थ्य मन्त्रालय गर्भवतीलाई क्याल्सियम र प्रोटीन खानुपर्छ भनेर महँगो औषधि बाँड्दै हिँड्छ, साथै केवल बालभिता बाँडेर बालबालिकाको कुपोषण कम गर्न चाहन्छ । यस्ता क्याल्सियम र बालभिताका प्याकेट होइन, वरिपरिको स्थानीय खाना खान समुदायलाई सिकाउनुपर्नेमा जोडदार कुरा उठाइएको पोषणविद् डा. अरुणा उप्रेतीको लेख ।

पेट घटाउन योगाभ्यास

पेट बढ्नु स्वास्थ्य र सौन्दर्य दुवैका दृष्टिकोणले राम्रो मानिदैन । खानपानमा सावधानी अपनाएर योगाभ्यास गर्ने गरेमा बढेको पेट घटाउन सकिन्छ । पेट बढेकाहरूका लागि योग चिकित्सक डा. शितिज बराकोटीको उपयोगी लेख ।

स्मार्ट देखिन हेयर कट गर्नेको लर्को

सौन्दर्यको कुरा गर्नुपर्दा अनुहार मात्र सबै शेक होइन । सुन्दर कपाल अनि उसको हेयर कट तथा स्टाइलले पनि मानिसको व्यक्तित्व अझ खुलेको देखिन्छ । त्यसैले स्मार्ट देखिन ब्युटिपार्लरमा हेयर कट गर्नेको लर्को लाग्ने गरेको छ । अनुभवी ब्युटिसियनको लेख ।

रोग र दुःख मुक्तिका लागि बुद्धि मेडिसिन

सुख र शान्ति प्राप्त गर्नका लागि अनुशासनहीन मनलाई नियन्त्रण गर्ने विज्ञान नै बुद्ध-मनोविज्ञान हो । यस विज्ञानको अनुशासन गर्ने हो भने मानिस सुखी र निरोगी हुन धेरै मद्दत मिल्छ । एक मनोविद्को सन्देशमूलक लेख ।

के डाइटरी सप्लिमेन्ट लिन जरुरी छ ?

डाइटरी सप्लिमेन्ट न खाद्यपदार्थ हो, न त औषधि नै हो ? यो एउटा उत्पादन हो, जसमा खाद्यपदार्थमा पाइने तत्व रहेको हुन्छ । के यो तत्व पाइने ट्याब्लेट खानु जरुरी छ त ? पोषण विज्ञ डा. जया प्रधानको स्वास्थ्यपोष्योगी लेख ।

- गर्भमा बच्चा उल्टो बसेमा ज्यानकै खतरा
- नाइटिङ्गेलको जीवनीले नर्सिङ अध्यापिका बनायो
- मधुमेहले आंखामा असर पुर्‍यायो कि ?
- स्खलनपछिको शारीरिक सम्पर्क
- बढी खान नहुने ७ पदार्थ

साथमा तपाईंका घरमा हाम्रा डाक्टर, इन्टेस्टिड हेल्थ फ्याक्टर्स, हेल्थ न्यूज, हेल्थ टिप्सलगायतका स्थायी स्तम्भहरू।