ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स

साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY

❑ वर्ष-१० ❑ अङ्क-२९, २०७५ मङ्सीर गते, शनिबार Nov.17, 2018 Saturday) www.janatimes.com मुल्य रु. ५/- पृष्ठ संख्या: ६

अदालतले दिएको आत्मसंतुष्टि

पृष्ठ २ मा

समावेशी छठ

तस्विर: खगेन्द्र कार्की/जनता टाइम्स

फत्तेपुर मा सबै समुदाय

फत्तेपुर /सप्तरीको फत्तेपुरमा विभिन्न जातजातिहरुले सामुहिक रुपमा छठ पुजा गरेका छन् ।

फत्तेपुरमा सामाजिक सद्भावको बलियो आधार छठ पुजा बनेको छ । आदिवासी ,जनजाति ,दलित ,मधेसी सबैले एकै स्थान मा सामुहिक छठ पुजा गरेका छन।फत्तेपुरको त्रियुगा खोला मा पुजा गर्ने मधेसी बाहेक राइ ,मगर,नेबार ,तामाङ ,क्षेत्री लगायतका पहाडी समुदायका सबै जातजातिहरुको बाक्लो उपस्थिति रहेको थिया ।उनीहरुले मधेसी समुदायसँगै एकै स्थानमा सामुहिक पुजा गरेका छ्न । केहि बर्ष अघि देखी पहाडी मुलका सबै जातिहरुले सामुहिक पुजा गरि

‘नेपाली संस्कृतीलाई जोगाएको छ’

फत्तेपुर /नेपाल कम्न्युश्ट पाटी का प्रदेश न २ का इन्चार्ज सत्यनारायण मन्डल ले छठ पर्व ले नेपाली सस्कृती को जगेर्ना गरेको बताए । छठ पर्वको अवसरमा जनजागरण युवा क्लब सप्तकोसी न पा ११ ले भगनीमा आयोजना गरेको शुभकामना कार्यक्रममा नेता मण्डलले उक्त कुरा बताएका हुन ।

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथिसमेत रहेका नेता मण्डलले भाइचाराको सम्बन्ध उजागर गर्ने छठ पर्व जातीय सहिष्णुता मजबुत पारेको बताए ।

कार्यक्रमको बिशिष्ट अतिथिको रुपमा बोल्दै

सप्तकोसी नगरपालिकाका प्रमुखउत्तम कुमार शर्माले नगर क्षेत्र भित्रको बिकासमा सबै जाती बर्गको सहयोगको आवश्यकता रहेको बताए । नगर भित्र रहेका पर्यटकीय स्थलको रुपमा रहेका कमलदह, तुलसी चोक, हेड बाँध,कोशी मेला आदि क्षेत्रको डिपिआर तयार गरि बिकासमा जोड दिने बताए ।

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

सहकारीको पुरस्कार वितरण

फत्तेपुर / त्रियुगा सहकारी डिपार्टमेन्ट स्टोर फत्तेपुरले दशै तिहार र छठ पर्वको अबसर पारेर संचालन गरेको बम्पर उपहार बुधबार खोलेको छ ।

डिपार्टमेन्टमा पाँच हजारसम्मको सामान खरिद गरे बापत उपलब्ध गराइएको चिठ्ठा कुपन खोलिएको हो । त्यस बापत उपहार प्राप्त गर्नेमा पहिलो पुरस्कर हिरो साइकल पाउने स न पा १ का यम बराल रहेका छन । त्यस्तै दोस्रो पुरस्कर नोकिया मोबाइल फत्तेपुर कै नवीन राईले प्राप्त गरेका छन । तृतीय पुरस्कारको रूपमा पाच जना लेखबहादुर थापा,सबिना श्रेष्ठ ,दिब्या काकी,तनिसा श्रेष्ठ र सुनिता खड्काले एक एक थान सिलिङ फ्यान प्राप्त गरेको संस्थाका अध्यक्ष शम्भुबहादुर खड्काले बताए । यस्तै गरि सान्त्वना पुरस्कर स्वरुप हटकेस प्राप्त गर्नेमा नीरबहादुर थापा, तुलसा ढुंगाना, मोहन पराजुली ,तिलकबहादुर सुवेदी, र मनिषा देब रहेका छ्न । त्यस्तै सान्त्वना पुरस्कार स्वरुप दिवाल घडी प्राप्त गर्ने मा लिला मगर,सुनिता खड्का ,सबिना सुवेदी,प्रमिता परियार र जेनिसा चौधरी रहेका छन । बिजयी सबैलाइ सप्तकोसी नपाका मेयर उत्तम गौतम पुरस्कार बितरण गरेको संस्थाका ब्यवस्थापक दिपक कार्कीले बताए ।

२४सै घण्टा तपाईहरुको सेवामा

हाम्रा सेवाहरु:

छाला, यौन, पाईल्स, फिस्टुला, फिसर, मानसिक तथा परिवार स्वास्थ्य, जेनेरल, मेडिसियन, बालरोग, नाक, कान, घाटी, जेनेरल सर्जरी, स्त्रीरोग,लागु पदार्थ, दुर्व्यसनी, परामर्श

स्पोर्ट सेवाहरु:

इमेर्जेन्सी, ल्याव, अक्सीजन, फर्मेसी, एक्सरे, अल्ट्रा साउण्ड अब्जरभेसन तथा २४ सै घण्टा एम्बुलेन्स सेवा । साथै टेलिमेडिसिनद्वारा विशेषज्ञ डाक्टरबाट उपचार

डा. सुवोधकुमार पोखरेल(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन

डा.अनिता बर्मा, जनरल फिजिसियन

डा. सत्यम घिमिरे (छाला तथा यौन रोग सम्बन्धि) -प्रत्येक महिनाको

डा. राजिव घिमिरे(पाईल्स, फिस्टुला रोग सम्बन्धि) -प्रत्येक महिनाको ४ गते

डा. विनोद मिश्र(बरिष्ठ छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ)प्रत्येक महिनाको २६

डा. नन्दकिशोर कुशवाह(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन रोग विशेषज्ञ)

डा. बद्रीप्रसाद भट्टराई . डा. समन

एम्बुलेन्स सम्पर्क: ९८४२४०४८०४,

नोट: प्रत्येक दिन ओपिडी सेवामा डा.अनिता बर्मा(जनरल फिजिसियन) जनरल विमारीको जाच गरिन्छ र २४ सै घण्टा

माता मनकामना पोलिकिलनिक

सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर, नयाँ बजार, ०३१-५५०११२, ८०८०८०२८९, ९८०७७७१७००

विदा कटौतीको विरोध

फत्तेपुर / राजपा नेपालका महामन्त्री तथा प्रदेश न २ का योजना आयोग सद्स्य राजकुमार लेखीले मधेसी लगायत जनजातिका चाडपर्व मा दिइने सार्वजनिक बिदा सरकारले कटौती गरेर देशको कायापलट नहुने बताए । बलार्दह युवा समिती द्वारा सप्तकोसी न पा ४ बलार्दह मा आयोजित सास्कृतिक कार्यक्रम मा बोल्दै लेखी ले बर्तमान सरकारले थारु,मधेसी ,जनजाति ,आदिवासीको चाडपर्व मा दिइने छुट्टि कटौती गरेर सरकारे अन्याय गरेको बताए ।

कार्यक्रममा बोल्दै सप्तकोसी नगरपालिकाका प्रमुख उत्तम गौतमले छठ पर्व सबै जातको साझा भैसकेकोले जातिए सहिष्णुता र भाइचाराको सम्बन्ध मजबुत भएको बताए । कार्यक्रममा उपप्रमुख आशा चौधरी ,वडा अध्यक्ष बद्री नारायण चौधरी ,दिपक लेखी,नारायण आचार्य लगाएतकाको सहभागीता रहेको थियो । समितीका अध्यक्ष सन्तोस सरदारको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा शिव आचार्यले स्वागत मन्तब्य व्यक्त गरेका थिए। कार्यक्रमको सन्चालन कमल चौधरी ले गरेका थिए ।

समावेशी . . .

छठ मनाउन थालेका हुन। त्रियुगा खोला किनारमा गइ अस्ताउदो सुर्यलाई अर्घ दिदै छठ पर्बको आरम्भ गरि भोलिपल्ट उदाउँदो सुर्यलाई अर्घ दिइ समापन गरियो । सुर्यको उपसना परम्परा मोहक पद्धति मानिएको यस पर्बमा अस्ताउदो र उदाउँदो सुर्यलाई पुजा गरिन्छ । मंगलबार साँझ अस्ताउदो सुर्यलाई अर्घ दिएर छठ पुजा सुरु गरि बुधबार बिहान उदाउँदो सुर्यलाई अर्घ दिइ पुजा समापन गरिएको छ । त्रियुगा खोलाको दुबै किनारामा सप्तरी र उदयपुरका सयौंको संख्यामा छठ पुजा गरेका थिए । सुर्य नै सम्पुर्ण शक्ति केन्द्र भएकाले सुर्यको पुजा गरिएको स्थानीय शम्भु बहादुर खड्का बताए । उनी एक दशकदेखी छठ पुजा गर्दै आएका छन् । उनका अनुसार यो पर्बले विभिन्न समुदाय बिच को आपसी समझदारी अझ बलियो र प्रगाढ बनाउने गरेको छ । ५ दिन सम्म मनाइने छठ पर्ब चौथो दिनको साँझको अस्ताउदो सुर्यलाई अर्घ दिइ आरम्भ भएको पुजा पाँचौ दिनको बिहान उदाउँदो सुर्यलाई अर्घ दिइ समापन गरिन्छ ।

नेपाली . . .

कार्यक्रममा नगरपालिका कि उपप्रमुख आशा चौधरी ,वडा अध्यक्षहरु नारायण आचार्य,चन्द्रनारायण यादब, उचित चौधरी, भु पु अध्यक्ष रामनारायण यादब, नेकाका कृष्ण मण्डल आदिले बोलेका थिए ।

वडा न १० का वडा अध्यक्ष डोलेश्वर खड्गाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा स्वागत मन्तब्य श्याम कुमार खडगाले राखेका थिए । कार्यक्रमको संचालन बेचन मण्डलले गरे ।

समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली, सामाजिक सेवा सबैको जिम्मेवारी

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

अव धरान विराटनगर धाउनु पर्दैन

यदि तपाईंलाई दातको कुनै पनि समस्या भएमा सदैब हामीलाई सम्झनुहोस । हामी तपाईंको सेवामा तत्पर छौं ।

हाम्रा सेवाहरु

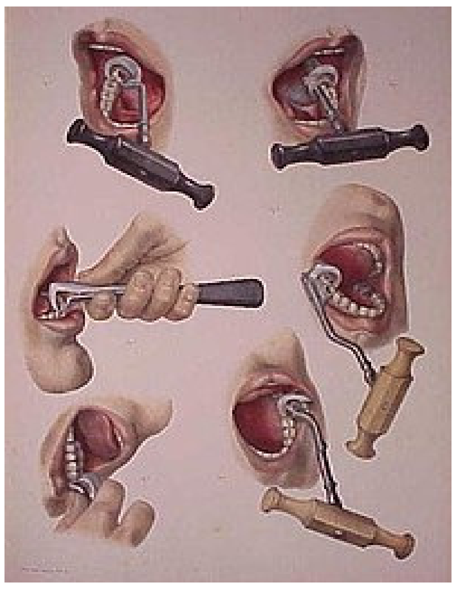
दात सफा गर्ने, दातमा सिमेन्ट भर्ने, दातमा आर.सि.टि.गर्ने, नयाँ दात लगाउने, नमिलेको दात मिलाउने, दात फुकाल्ने, गिजा सुनिने, दातबाट रगत आउने, मुख गनाउने मुख भित्रका घाउ खटिराहरूजस्ता सम्पुर्ण समस्याको उपचार घोपा क्याम्प धरानका डाक्टरहरूद्वारा गरिनुका साथै दातको एक्स-रे साथै सल्यक्रियासमेत गरिन्छ।

प्रो.पपुलर चौधरी

सप्तकोशी डेन्टल क्लिनिक

सप्तकोशी नगरपालिका १ फत्तेपुर बजार लाइन

सम्पर्क: ९८४९१५१५८३ र ९८१७३०९४४७



तपाईहरुको सेवामा फत्तेपुर पोलिक्लिनिक

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरु

- २४ सै घण्टा इमर्जेन्सी सेवा
- २४ सै घण्टा औषधी सेवा
- एक्स-रे सेवा / शल्य चिकित्सा
- प्रयोगशाला सेवा / ओपिडी
- मुख तथा दन्त रोग सेवा
- नाक, कान, घाटी रोग सेवा
- स्त्री तथा प्रसुती रोग सेवा
- छाला तथा यौन रोग सेवा
- भिडियो एक्स-रे सेवा
- इ.सी.जी(मुटु रोग)
- परिवार नियोजन सेवा
- बाल, नवजात शिशु रोग सेवा

फत्तेपुर पोलिक्लिनिक(प्रालि)

सप्तकोशी नगरपालिका,फत्तेपुर-१, सप्तरी राष्ट्रिय मावि अगाडी फोन नं.: ०३१-५५०१८७

सप्तकोशी नगरपालिकाको अनुरोध

- सप्तकोशी नगरलाई शिक्षा ,स्वास्थ्य ,पर्यटन तथा व्यापारिक केन्द्रको रुपमा विकास गर्न आ–आफनो क्षेत्रवाट लागि परौ ।
- शहरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाउ ।
- आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔ साथै वोट विरुवा रोपौ ।
- शहरलाई प्लाष्टीक र पदुष्णयुक्त वनाउन प्लाष्टीकको झोला प्रयोग नगरौ । कपडा तथा कागजका झोलाहरु वढीमात्रामा प्युोग गरौ ।
- समूहमा मिलेर घरेलु फोहर तलगाउन चाहनुहुन्छ भने नगरपालिकामा सम्पर्क राखौ ।
- नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरु समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुर्याऔ ।
- नगरक्षेत्रमा कुनै पनि भौतिक निर्माण कार्य गर्दा नगरपालिकासँग अनुमति लिएर मात्र गर्ने गरौ ।
- आफना चौपायहरु जथाभावी छाडा नछाडौ ।
- सडक वत्ति समयमा वाल्ने र निभाउने गरौ ।
- अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै विक्री वितरण समेत नगरौ ।
- सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
- सभ्य नागरिक वनौ , वन्न सिकाऔ र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

सप्तकोशी नगरपालिकाको कार्यालय,
२ नं. प्रदेश, सप्तरी

प्रमुख सल्लाहकार: डा.महेन्द्र विष्ट, सल्लाहकार: प्रकास खतिवडा, सम्पादक/ प्रकाशक देवेन्द्र कार्की(९८४२१२५२७९), प्रधान सम्पादक विश्वराम कार्की, प्रवन्ध सम्पादक खगेन्द्र कार्की (९८४२०९२१०७), समाचार सम्पादक शिवप्रसाद आचार्य, ले-आउट निश्छल कार्की, काठमाण्डौ प्रतिनिधि: मिलन केसी, सुनसरी प्रतिनिधि: कृष्ण कार्की, बेलटार शाखा प्रमुख: शंकर केशी, रामपुर प्रतिनिधि: सरद कोईराला, कञ्चनपुर प्रतिनिधि: राजकुमार पासवान कार्यालय ठेगाना: सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर-१, सप्तरी, ६८०७७५३२०२, धरान सम्पर्क: ६८०३८१६७२१ Email:,publicnews8@gmail .com, Web site: www .janatimes .com, मुद्रण: शिवज्ञान अफसेट प्रेस, सप्तकोशी नपा -१, सप्तरी, ०३१-५५०२११

जनता टाइम्स
JANATA TIMES WEEKLY

सम्पादकीय....................

सद्भावको पर्व छठ

तराई पहाडका सबै समुदायलाई जोड्ने माध्यम यति बेला छठ पर्व बनेको छ । विगतमा तराईवासीहरूले मात्र मनाउदै आएको यो पर्व पछिल्लो समय तराई पहाडका सबै समुदाय मिलेर मनाउन थालेका छन् ।

दशै तिहार सकिने वितिकै शुरू हुने छठ दशै तिहारजस्तै रमाईलोसँग मनाउन शुरू भएको छ । छठको अवसर पारेर टाढा रहेका आफन्तहरू घरमा भेला हुने चलन पनि बढेको छ । छठ सामाजिक सद्भावको बलियो आधार बन्न थालेको छ ।

आदिवासी ,जनजाति, दलित, मधेसी सबैले एकै स्थानमा सामुहिक छठ पुजा गरेर सद्भाव कायम गरेको छ । सुर्यको उपसना परम्परामोहक पद्धति मानिएको यस पर्बमा अस्ताउदो र उदाउँदो सुर्यलाई पुजा गरिन्छ । मंगलबार साँझ अस्ताउदो सुर्यलाई अर्घ दिएर छठ पुजा सुरु गरि बुधबार बिहान उदाउँदो सुर्यलाई अर्घ दिइ पुजा समापन गरिएको छ । यो पर्व ५ दिनसम्म मनाईन्छ ।

सबै समुदायका लागि यो पर्व आस्था र विश्वासको आधार पनि भएको छ । यसको सद्भाव, भाईचारा, आफसी बन्धुत्व कायम राखेर यसलाई अझ ब्यापक रूपमा साझा पर्वको रूपमा विकास गर्दै लानु पर्दछ ।

☎ जरूरी टेलिफोन ☎

⇩सप्तरी

जिल्ला प्रसासन कार्यालय, सप्तरी	०३१-५२०६२४
क्षेत्रीय प्रहरी कार्यालय,	५२००४५,
जिल्ला प्रहरी कार्यालय,	५२००५५
प्रहरी चौकी, फत्तेपुर,	५५०१००
सशस्त्र प्रहरी बल वेस क्याम्प फत्तेपुर,	९७४३०२३०२१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी,	५२०२५८
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय,	५२१६०६
प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार केन्द्र, कञ्चनपुर,	५६०००५
उपस्वास्थ्य चौकी, सप्तकोशी नपा,	५५०१६९
एम्वुलेन्स सेवा, सप्तकोशी नपा	५५०१६९
सप्तकोशी नगरपालिका, फत्तेपुर,	५५००१९
ॐ साई माता मनकामना आरोग्य सेन्टर, फत्तेपुर,	५५०११२
टेलिकम शाखा फत्तेपुर,	५५००६६

अदालतले दिएको आत्मसंतुष्टि

यादवराज खनाल

म माथि भएको मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक अत्याचारले म कति बिछिप्त भएहोला, के त्यस्को क्षतिपुती मिल्छ त मलाइ ? जतिबेला मेरो श्रीमति कामना खनाल (हाल मृत्यु भै सकेको) दिल्लीस्थिति अपोलो हस्पिटलमा जीवन मृत्युसंग संघर्ष गरिरहेकी थिइन, त्यस्तो अबस्थामा छोडेर १ महिनामा ७ पटकसम्म दिल्ली-काठमाडौं- दिल्ली गर्दाको क्षतिपुती मिल्छ त मलाइ ? मलाई जागीरबाट जबर्जस्ति गल्हत्याउदा मृत्युको संघारमा पुगेर छटपटाईरहेकी मेरो श्रीमतीलाई कस्तो मानसिक पीडा भयो होला, के त्यस्को क्षतिपुती पाउन सक्छु होला मैले ? प्रहरीमा मैले २९ बर्षसम्म निष्ठाकर्मका साथ देशका अप्ठ्यारा भूगोलहरुमा निर्बाहा गरेका ब्यवसाहिक प्रतिबद्धता र लगानीहरुको क्षतिपुती मिल्छ त मलाई ? निष्पक्ष र निष्कलंक रुपमा सेवारत रहदै जबर्जस्ति झ्यालबाट घोक्राएर पठाउने तत्कालीन गृहमन्त्री बिमलेन्द्र निधी, गृह सचिब लोकदर्शन रेग्मी र आईजीपी प्रकाश अर्याललाइ मैले पाउने क्षतिपुती स्वरुप कारबाहीमा हुन्छ त ?

मैले नेपाल प्रहरीमा २९ बर्षको लामो सेवा गरि गत बर्ष २०७४ जेठ १३ गतेबाट मलाई जबर्जस्ती सेवाबाट अबकाश हुन बाध्य पारियो । २०७३ साल फाल्गुण १ गतेबाट लगभग ४ महिना Dig पद खाली राखी उमेर हद्का कारण सेवा निबृत गराइ कनिष्ठहरुलाई प्रमोसन गर्ने दुर्षित योजना, राजनैतिक अभिष्ठता तथा सुटकेश होइन, बोरै बोकेर म कहाँ आउछ कि भन्ने बक्रदृष्टी अन्तरनिहित रहेको देखिँदा मैले प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषदको कार्यालय, गृह मन्त्रालय र प्रहरी प्रधान कार्यालय समेतलाई विपक्षी बनाइ २०७४ जेठ ९

गते सम्मानित सर्बोच्च अदालतमा परमादेश आदेस जारी गरिपाउ भनी रिट दर्ता गरेकोमा सम्मानित अदालतबाट प्रमोसन सम्बन्धी प्रक्रिया उचित समयमा नगरिदा सम्भाब्य उम्मेदवारलाई अपुरणीय क्षती पुग्न जाने हुदा कानुन बमोजिमको प्रक्रिया पूरा गरि प्रमोसन प्रक्रिया अबिलम्ब सम्पन्न गर्नु भनी सर्बोच्च अदालत नियमावली २०४९ को नियम ४१ ९१० बमोजिम मिति २०७४ जेठ १० गते आदेश जारी भएकोमा तत्कालीन गृहमन्त्री बिमलेन्द्र निधि, गृह सचिव लोकदर्शन रेग्मी र आईजीपी प्रकाश अर्यालले सम्मानित अदालतको आदेश समेतलाई अटेर गरि जबर्जस्ती अबकास लिन बाध्य बनाएका थिए ।

विहीबार बिहान मर्निङ वाक सकेर नंयाँ पत्रिका दैनिक हेर्दै थिए दोस्रो पेजमा देखे 'पद रिक्त भएको ३ महिना भित्र प्रहरीमा प्रमोसन गर्नुपर्ने'भन्ने शीर्षकमा छापिएको खबर सरसर्ति हेर्दै जादा थाहा भयो कि मेरै रिटको सर्बोच्च अदालतमा बिचाराधिन रहेको मुद्दा हालसालै फैसला भएको रहेछ, पूर्व एसएसपी यादब राज खनालले दिएको रिटमा भएको फैसलाको पुर्ण पाठको सारामस छापिएको देखे,मनमा कौतुहल जाग्यो, बिहान ११ बजे नै सर्बोच्च अदालत पुगे निवेदन दिएर फैसलाको पुर्णपाठ लिए, साच्चै नै बिहान पत्रिकामा हेरेको जस्तै आदेशहरु भएको रहेछ । नियमानुसार खाली भएको ३ महिना प्रमोसनको प्रक्रिया पूरा गर्नु पर्ने, पूर्ब तयारीका साथ क्यालेन्डर बनाएर कार्यतालिका अनुसार प्रमोसन प्रक्रिया अघि बढाउनु पर्ने, तथा प्रमोसनको अवसबाट बन्चित हुन पुगि त्यसबिच उमेरको कारणबाट अबकास गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भएकोमा क्षतीपुती बापत अतिरिक्त सुबिधा दिने वा सो सम्बन्धि उपयुक्त ब्यबस्था मिलाउनु वा दिलाउनु भन्ने समेत आदेश भएको रहेछ ।

निर्देशनात्मक रूपमा जारी भएको ती आदेशहरु मैले पटक पटक पढे र सोचे, के आगामी दिनमा लागू हुन्छन्नती आदेशहरु ? समितिले आफ्नो जिम्मेवारी समयमा पुरा गर्ला त ? प्रहरी संगठनले आफुले तय गरेका लक्ष्यहरु समयमा प्राप्ती नहुने हुदा के त्यो लक्ष्य पूरा गर्न कार्यतालिका बनाएर अघि बढ्छ त प्रहरी संगठन आगामी दिनमा ? पद्पूर्ती समिती र त्यस्मा बस्ने पदाधिकारिहरुको अकर्मण्यताले कुनै पनि प्रहरी कर्मचारीको भाग्यमा प्रहार गर्ने संयन्त्रको अन्त्य हुन्छ त आगामी दिनमा ?

त्यो भन्दा पनि क्षतिपुती बापत अतिरिक्त सुबिधाको ब्यबस्था मिलाउनु दिलाउनु भन्ने निर्देशनात्मक आदेसले भने मलाई दिनभरी नै बिचलित बनायो । किनकी त्यतिबेला म माथी भएको मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक अत्याचारले म कति बिछिप्त भएहोला, के त्यस्को क्षतिपुती मिल्छ त मलाइ ? जतिबेला मेरो श्रीमति कामना खनाल (हाल मृत्यु भै सकेको) दिल्लीस्थिति अपोलो हस्पिटलमा जीवन मृत्युसंग संघर्ष गरिरहेकी थिइन, त्यस्तो अबस्थामा छोडेर १ महिनामा ७ पटकसम्म दिल्ली-काठमाडौं- दिल्ली गर्दाको क्षतिपुती मिल्छ त मलाइ ? मलाई जागीरबाट जबर्जस्ति गल्हत्याउदा मृत्युको सङ्घारमा पुगेर छटपटाईरहेकी मेरो श्रीमतीलाई कस्तो मानसिक पीडा भयो होला, के त्यस्को क्षतिपुती पाउन सक्छु होला मैले ? प्रहरीमा मैले २९ बर्षसम्म निष्ठाकर्मका साथ देशका अप्ठ्यारा भूगोलहरुमा निर्बाहा गरेका ब्यवसाहिक प्रतिबद्धता र लगानीहरुको क्षतिपुती मिल्छ त मलाई ? निष्पक्ष र निष्कलंक रुपमा सेवारत रहदै जबर्जस्ति झ्यालबाट घोक्राएर पठाउने तत्कालीन गृहमन्त्री बिमलेन्द्र निधी, गृह सचिब लोकदर्शन रेग्मी र आईजीपी प्रकाश अर्याललाइ मैले पाउने क्षतिपुती स्वरुप कारबाहीमा हुन्छ त ? भन्ने जस्ता तरङहरु दिनभरि नै उब्जिरह्यो ।

तर जे होस मैले गुमाएको मानसिक, र सामाजिक क्षतिपुर्ति सम्मानित सर्बोच्च अदालतको फैसलाले परिपुर्ति गरेको महसुस भएको छ, ढिलै भए पनि अत्मसन्तुष्टी मिलेको छ ।

र अन्त्यमा, ६० बर्ष भन्दा बढी अनेकन कालखन्ड गुजारिसकेको नेपाल प्रहरी संगठन तथा सरकारको तर्फबाट कुनै पनि योग्य तथा कर्मठ प्रहरी कर्मचारीले संगठन तथा सरकारबाट दुष्नीयती भोग्न नपरोस भनी शुभेच्छा व्यक्त गर्दछु ।

जनता टाइम्स

२०७५ मङ्सीर १, Nov. 17, 2018

किन हुन्छ निद्रामा गडबडी?

डा रितेश थापा

हामीमध्ये कतिलाई राम्रोसँग निद्रा पर्दैन । मनमा कुरा खेलिरहन्छ। कसैलाई धेरै समय सुत्नुपर्छ भने कसैलाई थोरै समय सुत्दा पनि निद्रा पुग्छ। राति छिटो निद्रा खुल्ने, निद्रा खुलेपछि फेरि निदाउन नसकिने समस्या पनि हुन्छ । कहिले रातभरि, दिनभरि सुत्ने, कहिले सुत्दै नसुत्ने बानी पनि धेरैको हुनसक्छ। लामो समय निद्रामा समस्या भयो वा राति पूरा समय निदाउन सकिएन भने समस्या हुनसक्छ ।

लापरवाही गरेर पूरा समय नसुत्दा शारीरिक र मानसिक समस्या ल्याउन सक्छ। त्यसैले जुनसुकै समयमा पनि शरीरलाई आवश्यक पर्ने निद्रा पूरा गर्नुपर्छ ।

हाम्रो शरीरमा विभिन्न अंग छन सबैको आफ्नै काम छन त्यसमध्ये मस्तिष्कको एउटा प्रमुख काम हो निद्रा । मानिसको वृत्तिविकासमा निद्राको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ। उमेरअनुसार मानिसको सुत्नुपर्ने समय फरक हुन्छ । बच्चाहरु धेरै समय सुत्छन उमेर बढ्दै जाँदा निद्राको समय घट्दै जान्छ। सामान्यतया: मानिसलाई ६ देखि ७ घण्टा सुत्नैपर्छ। रात्रिकालीन काम गर्ने मानिसहरु दिउँसो सुत्छन सामान्य अवस्थाबाहेक मानिस कम सुत्छ वा चाहिनेभन्दा बढी अवधि सुत्छ भने त्यसका विभिन्न कारण हुनसक्छन् ।

निद्रा नलाग्नुका पनि विभिन्न कारण हुन्छन्:

तनाव– अहिलेको व्यस्त समयमा मानिसलाई विभिन्न किसिमको तनाव हुन्छ। तनावका कारणले निद्रा नपर्ने हुन्छ। राति छटपटी हुने, मनमा धेरै कुरा खेल्ने, तर्सिने, सुतेको केही घण्टामै निद्रा खुल्ने, सपना राम्रो नदेखिने कारणले पनि निद्रा पर्दैन ।

निद्रा नपर्नुको अर्को कारण एन्जाइटी डिसअर्डर हो, जसका कारण सुतेको बेला तर्सिने समस्या हुन्छ। जस्तो: भूकम्प गएपछि धेरैलाई फेरि भूकम्प आउँछ कि भनेर तर्सिने समस्या भएको थियो ।

बच्चाहरु ठूलो मानिसभन्दा धेरै समय निदाउनुपर्छ। बच्चा राति र दिउँसो सुतेन, धेरै चकचक गर्‍यो वा आमाबाबुलाई धेरै सताउने भयो भने चिन्ता गर्नुपर्ने हुन्छ। सोच्नुपर्छ, केही समस्या छ कि भनेर ।

कसैलाई डिप्रेसनका कारणले निद्रा पर्दैन । डिप्रेसनले जाँगर नचल्ने, ओछ्यानमा पल्टिरहन मन लाग्ने, बढी सुत्ने, आलस्य हुने लक्षण देखिन्छ । अल्कोहल सेवनका कारणले पनि निद्रामा असर पर्छ ।

कसैलाई मेनिया भन्ने रोग छ भने उसलाई एक/दुई घण्टाभन्दा धेरै निद्रा पर्दैन। तर, पनि बिहान उठ्दा उनीहरु फ्रेस नै देखिन्छन, फुर्तिलो महसुस गर्छन यस्तो समस्या भएकाहरुमा ठूलोठूलो गफ गर्ने, धाक लगाउने, राति निद्रामा हिँडिरहने जस्ता लक्षण हुन्छन ।

निद्रा गडबडी भएमा देखिने समस्या

निद्रा गडबडी हुँदा मनोवैज्ञानिक र शारीरिक समस्या बढ्छ । निद्रामा गडबडी भएमा टाउको दुख्ने, बिहान फ्रेस अनुभव नहुने, दिनभर अल्छी लाग्ने, जीउ भारी भएर आउने, स्मरण शक्ति घट्दै जाने, कुनै पनि काममा एकाग्रपन नहुने, खान मन नलाग्ने, जस्ता समस्या देखिँदै जान्छन। स्ट्रेस बढ्दै गएपछि दिमागले पनि नियमित काम गर्न सक्दैन ।

हामीले देख्दै आएका छौं, चाडबाडको समयमा कति मानिसहरु रातभर-दिनभर जुवातास खेल्ने, अल्कोहल खाने गर्छन् । रातभर नसुती तास खेल्दा समस्या निम्त्याउँछ । पर्वको समयमा हाम्रो शारीरिक अभ्यास गर्ने बानी हुँदैन । खानपानमा समेत सन्तुलन नहुने र लामो समय निद्रा नपुग्दा खराब नतिजा निम्तिन सक्छ ।

लामो दूरीको यात्रा वा विदेश यात्रामा जाँदा समयमा फरक पर्छ। जसको कारण सुत्ने समयमा गडबडी आउँछ। कति मानिस बाहिरबाट आएकोले निद्रा लागेन भन्दै आउनुहुन्छ ।

यो अवस्थालाई जेट ल्याग भनिन्छ। मोस्ट कमन स्लिप डिसअर्डर हो जेट ल्याग। यो समस्या एक/दुई दिनपछि आफैं ठिक भएर जान्छ। सधैंको भन्दा फरक स्थानमा जाँदा र सुत्ने समयमा परिवर्तन हुँदा यस्तो समस्या हुन्छ ।

अरु मानसिक तनाव हुँदा पनि निद्रा नपर्ने हुन्छ। कसैलाई निद्रासम्बन्धी नै समस्या हुनसक्छ। जसलाई स्लिप डिसअर्डर भनिन्छ। यो धेरैथरीको हुन्छ। बिनातनाव, डिप्रेसन नभई निद्रासम्बन्धी मात्र समस्या पनि हुन्छ। कति मानिस निद्रा परेन भनेर अनेकथरी जाँच गरी निकै रुपैयाँ खर्च गर्छन तर, समस्या समाधान हुँदैन।

केही दिनअघि एकजना बिरामी आउनुभएको थियो। उहाँलाई दुई वर्षदेखि निद्रा नपर्ने समस्या रहेछ। लामो समय हुँदा किन जाँच गराउनु भएन भन्दा आफैं ठिक होला भनेर नआएको भन्नुभयो। पछिल्लो समय अन्य समस्या देखिन थालेपछि आउनुभएको रहेछ। उहाँलाई अन्य केही समस्या थिएन। निद्रासम्बन्धी नै समस्या थियो। निद्रासम्बन्धी समस्या भएकाहरुका लागि स्लिप हाइजिन मेन्टेन गर्न पनि सकिन्छ ।

लामो समयदेखि निद्रा परेको छैन भने:

सुत्ने कोठाको, पर्दाको कलर परिवर्तन गर्ने, धेरै ब्राइट कलर नराख्ने,

बत्ति बालेर सुत्ने बानी छ भने निलो कलरको जिरो वाटको बल्व बाल्ने,

सुत्नुभन्दा आधा घण्टाअघि मनतातो पानीले नुहाउने,

साँझ ५ बजेपछि कफी नपिउने,

सकेसम्म राति अल्कोहल सेवन नगर्ने,

विद्यार्थीले ओछ्यानमा बसेर नपढ्ने,

भकुभकु निद्रा नलाग्दासम्म ओछ्यानमा नजाने,

रातिमा धेरै एक्साइटेड गेम, फिल्महरु नहेर्ने र

हल्का खाना खानेजस्ता उपाय गर्न सकिन्छ ।

मकहाँ आउने कति बिरामीले भन्नुहुन्छ– डाक्टरसाप मलाई राति त निद्रा पर्छ तर दिउँसो सुत्नै सक्तिनँ । दिउँसो निदाउनुपर्छ नभए समस्या हो भन्ने उहाँहरुमा भ्रम छ । सकभर दिउँसो त सुत्ने नै होइन। दिनभरि काम गर्ने, सक्रिय रहने हो । बिहानको खानापछि आराम गर्ने भन्दै सुतिहाल्ने पनि कतिको बानी हुन्छ । तर, कहिले पनि त्यसो गर्नुहुँदैन । यसरी दिउँसो सुत्दा मोटोपन हुने, खानेबित्तिकै सुत्दा ग्यास्ट्रिकको समस्या हुने हुन्छ ।

तपाई एक/दुई दिन मात्र निद्रा नलाग्दैमा अस्पताल आइपुग्नु पर्दैन । लामो समयदेखि निद्रा परेको छैन, जसले नियमित प्रक्रियामा असर परेको छ, समस्या बढ्दै गएको छ भने एकपटक जाँच गराउनुपर्छ । नियमितभन्दा चाँडो निद्रा लाग्ने, छटपटी हुने, निदाउन गाह्रो हुने वा निदाएपछि फेरि ब्यूँझिहाल्ने, रीस उठ्ने, टाउको दुख्ने र जीउ भारी हुने जस्ता समस्या भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिँदा राम्रो हुन्छ ।

तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ): समय उत्तम खालको छ । आर्थिक काम कारोबारबाट सोचे भन्दा राम्रो प्रगति होला । शुभ समाचार सुन्नाले मन प्रशन्न रहला ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला । स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या नआउला भन्न सकिन्न । मन दोधार होला ।

मिथुन (का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह): मनमा चंचलता बढ्नेछ । आफन्तजनबाट सहयोग मिल्न कठिन होला । एकाग्र भएर काम गर्न मुस्किल पर्ला ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो): पठन पाठन तथा लेखन कार्यमा रुचि बढ्नेछ । यात्राको लागि उपयुक्त समय मान्न सकिन्छ । मन प्रफुल्ल रहला ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): शैक्षिक क्षेत्रको माध्यमबाट विशेष स्थान प्राप्त होला । तपाईको पछाडी कुरा काट्नेहरु आफैं पाखा लाग्ने छन् ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): विशिष्ट व्यक्तिको सुख सहयोग प्राप्त होला । काम गर्ने जांगर र आत्मबल बढ्ला । मनमा उत्साह र हिम्मत बढ्नेछ ।

तुला (रा,रि,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते): आर्थिक कारोबारमा पूर्ण सफलता मिल्ला । शैक्षिक क्षेत्रभने मध्यम रहला । सांस्कृतिक तथा सांगितिक कार्यक्रममा सहभागी भइएला ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): आफ्नै प्रयासमा आम्दानीका नयाँ स्रोतहरु फेला पर्नेछन् । भेटघाटमा मन रमाउनेछ । खर्च बढेपनि आम्दानीका प्रसस्त मार्ग खुल्नेछन् ।

धनु (य,यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): समय मध्यम खालको छ । नयाँ र रमाइलो ठाउँको भ्रमण होला । सांस्कृतिक तथा धार्मिक कार्यमा सहभागी भइएला ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खि,खु,खे,खो,गा,गी): समय राम्रो छ । साथीभाईको ठूलो जमघट र खानपानमा सहभागी भइएला । प्रिय व्यक्तिलाई अतिथिको रुपमा स्वागत सत्कार गर्न पाइएला ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): मिष्ठान्न भोजन प्राप्त हुन सक्छ । पुराना साथीभाईहरुसित भेटघाट होला । व्यापार व्यवसायमा प्रगति होला ।

मीन (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची): समय उत्तम खालको छ । तपाईले गरेका कामको चौतर्फि प्रशंसा होला । माया प्रेमको क्षेत्रमा पूर्ण सफलता मिल्नेछ ।

'चुरे तराई मधेशको लाइफ लाइन हो, यसलाई जोगाऔं'

सप्तरी /नेपालका पूर्व राष्ट्रपति डा. रामवरण यादवले चुरे तराई मधेशको लाइफ लाइन भएकोले यसलाई सबै मिलेर संरक्षण गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्।

सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका वडा नम्बर-५ स्थित मुसहर बस्तीमा न्यूज २४ टेलिभिजनको चर्चित कार्यक्रम 'सिधा कुरा जनतासँग'का कार्यक्रम प्रस्तोता रबि लामिछानेको संयोजनमा निर्माण गरिएको नयाँ घर हस्तान्तरण समारोहमा बोल्दै उनले यस्तो बताएका हुन्। मंगलबार सम्बोधन गर्दै डा. यादवले देशमा सबै मिलेर अघि बढे मात्र देशको भलो हुने बताए। चुरे विनास व्यापक रुपमा भईरहेकोले यसलाई अविलम्ब रोक्नुपर्ने बताउँदै प्रमुख अतिथि यादवले भने 'चुरे तराई मधेशको लाइफ लाइन हो, यसलाई जसरी पनि जोगाउनु पर्छ, यदि यस्तो रह्यो भने अबको केही वर्षमै तराई मधेश मरुभूमिमा परिणत हुनेछ।'

विकासको नाममा देशैभरि डोजर आतङ्क रहेको भन्दै विकासको नाममा चुरे मास्ने काम अविलम्ब बन्द हुनुपर्ने बताए। 'विकास हुनु हुँदैन भन्ने मेरो भनाइ होइन, तर लाखौं रुख कटान गर्न मिल्दैन' उनले भने 'हचुवा तालमा जेसुकै निर्णय गरेर अगाडि बढ्न मिल्दैन, बरु कम क्षति हुने गरी वैकल्पिक उपायहरु खोजियोस्।' निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको विषयमा समेत पुनर्विचार हुनुपर्नेमा जोड दिँदै उनले सरकारलाई गम्भीर बन्न आग्रह गरे।

मिडिया गणतन्त्रको अक्सिजन भएकोले कुनै पनि बहानामा अंकुश लगाउन नमिल्दै बताउँदै पूर्व राष्ट्रपति यादवले भने 'सरकारले गर्ने काम मिडियाले गरेर देखाएको छ, यो एकदमै सराहनीय छ।' बाढी पीडित मुसहर समुदायलाई भूकम्प र बाढी प्रतिरोधी घर दिएर ठूलो गुण लगाएको भन्दै उनले न्यूज २४ टेलिभिजन र प्रस्तोता रबि लामिछानेको मुक्तकण्ठले प्रशंसा गरे।

२०७४ साल साउन २८ गते आएको भीषण बाढीका कारण उपचार नपाएर मृत्यु भएका कमलु सदालाई पानीमै बगाउनु परेको समाचार सार्वजनिक भएपछि लामिछाने सहितको टोली मुसहर बस्ती पुगेका थिए। सोही क्रममा उनले बस्तीमा घर बनाउने घोषणा गरेका थिए। उक्त बस्तीमा उनकै संयोजनमा ३५ वटा घर निर्माण गरिएको छ। मुसहर समुदायको बसोबास रहेको यो गाउँमा अझै १७ वटा घर बन्ने क्रममा रहेको छ। निर्माण भईसकेका उक्त घरहरुको साँचो छठको अवसर पारेर पीडित परिवारलाई प्रमुख अतिथि यादवद्वारा हस्तान्तरण गरिएको छ।

कार्यक्रममा प्रदेश २ का सामाजिक विकास मन्त्री नवलकिशोर साह, भूमी व्यवस्था तथा कृषि सहकारी मन्त्री शैलेन्द्र प्रसाद साह, राष्ट्रिय जनता पार्टीका वरिष्ठ उपाध्यक्ष शेखर कुमार सिंह, प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुरेन्द्र पौडेल, तिलाठी कोइलाडि गाउँपालिकाका अध्यक्ष सतिश कुमार सिंह लगायतले उक्त कार्यको सराहना गरे। कार्यक्रम सञ्चालन न्यूज २४ टेलिभिजनका सप्तरी सम्वाददाता समेत रहेका नेपाल पत्रकार महासंघ सप्तरीका सचिव जितेन्द्र कुमार झा 'जितु'ले गरे। यता नयाँ घर पाएपछि मुसहर

राजपाको १४ जना नेताको सामुहिक राजिनामा

राजविराज / राष्ट्रिय जनता पाटी नेपालका सप्तरी संयोजक रामप्रित यादवको अध्यक्षतामा सम्पन्न बैठकले गठन गरेको समितिबाट १४ जना नेताले सामुहिक रुपमा नेताहरुले राजिनामा दिएका छन्।

महाधिवेशन प्रयोजनकालागि सदस्यता विस्तार गर्न प्रतिनीधि सभाको चार ओटै क्षेत्रमा सात सदस्यीय समितिहरु आइतवार गठन गरिएको थियो। समितिहरु दुषित मनसायद्वारा गठन गरेको आरोप लगाउँदै केन्द्रको निर्णय विपरित भएको आरोप लगाईएको छ। पाटीका केन्द्रिय सहमहासचिव गजेन्द्र कुमार मण्डल, राजविराज नगरपालिकाका मेयर शम्भु यादव, गजेन्द्र कुमार मण्डल, मेयर शैलेश कुमार साह, केन्द्रिय सदस्यहरु जिसमुल खाँ, विशेश्वर रजक, पूनम कुमारी यादव, दिनेश कुमार यादव, उपेन्द्र प्रसाद साह, विजय कुमार यादव, श्याम सरदार, माधव चौधरी, ननुलाल चौधरी कलवार, अमरेन्द्र यादव र हरि मण्डलले संयुक्त रुपमा राजिनामा दिएका छन्।

राजपाका जिल्ला अध्यक्ष यादवले आइतवार प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै क्षेत्र नम्वर १ को प्रभारीमा कुमरनाथ मिश्र, सदस्यहरुमा रमेश प्रसाद सिंह, शैलेश कुमार साह, विजय कुमार यादव, श्याम सरदार, तेजनारायण यादव र माधव चौधरी रहेका छन्। क्षेत्र नम्वर २ को प्रभारीमा विनोद कुमार सिंह, सदस्यमा दिपेन्द्र कुमार चौधरी, नेत्रविक्रम साह, शम्भु प्रसाद यादव, पूनम कुमारी यादव, मनोज कुमार झा र शोभा यादव, क्षेत्र नम्वर ३ को प्रभारीमा चन्द्रकान्त चौधरी, सदस्यमा रानी मण्डल, विक्की यादव, दिनेश कुमार यादव, विशेश्वर रजक, सुरेन्द्र प्रसाद यादव र राजेन्द्र साह रहेका छन्। यस्तै क्षेत्र नम्वर ४ को प्रभारीम मृगेन्द्र कुमार सिंह यादव, सदस्यमा अमरेन्द्र प्रसाद यादव, ननुलाल चौधरी, शंकर प्रसाद चौधरी, माधुरी साह, दुखीलाल यादव र अनिता साह रहेकी छिन्।

सल्लाहकार तथा अनुगमन समिति समेत शेखर कुमार सिंहको संयोजकत्वमा गठन गरिएको छ। सदस्यमा गंगाराम यादव, गजेन्द्र कुमार मण्डल, बिपी यादव, जिस्मुल खाँ, बिनिता यादव, उपेन्द्र साह, हरि मण्डल र आसिन मियाँ रहेको जिल्ला संयोजक रामप्रित यादवद्वारा आइतवार प्रेषित विज्ञप्तिमा जनाईएको छ।

publicnews8@gmail.com/ 9852047779/9852065409
LOG ON...www.janatimes.com
लोकप्रिय डिजिटल मिडिया
jt janatimes
विचार, मनोरञ्जन, स्वास्थ्य, राजनीति, समाजबारे छिनछिनमा समाचार

सप्तरीका नमुना कृषक देवनाथ

फत्तेपुर / पशु तथा कृषि विशेषज्ञ देवनाथ यादव भने कृषिको वर्तमान अवस्थामा सुधार ल्याउन मुलुकको खेती प्रणाली नै परिवर्तन गर्नुपर्ने बताउँछन ।

सरकारले खेतीको गलत परम्परालाई प्रोत्साहन गरिरहेको उनको गुनासो छ ।

खेतीको प्रविधि र प्रणाली नसच्याए दिन दिनै जमिनको उर्वराशक्ति घट्दै जाने र उत्पादन ह्रास हुँदै जाने यादवको बुझाइ छ । 'सरकारले न्यूनतम श्रम र खर्चमा बढी उत्पादन हुने खेती प्रणालीको विकास गर्नु जरुरी छ, उनले भने।

पशु तथा कृषि विशेषज्ञ देवनाथ यादवले 'न्यूनतम लागत तथा शून्य जोताइमा अधिकतम धानबाली उत्पादन गर्ने आधुनिक प्रविधिको पनि विकास गरेका छन ।

यस प्रविधिमा खेतलाई खनजोत नगरीकनै अहिलेको तुलनामा तीन गुणा बढी उत्पादन गर्न सकिने उनको दाबी छ । सोहि प्रविधिमार्फत उनले घर नजिकै जम्मा ३ हजार खर्चमा १० कठ्ठा जमिनमा धान खेती पनि गरेका छन् ।

हाल प्रचलनमा रहेको प्रणालीलाई परिवर्तन गरी जमिन खनजोत गर्नुपूर्व नै मल तथा झार मार्ने औषधिको प्रयोग गर्दा माटोमा त्यसको असर हुने यादव बताउँछन् ।

'धान रोप्ने भन्दा पनि छर्ने प्रविधि सुरु गर्न सके श्रमको बचत हुन्छ र लागत पनि घट्छ,'- उनले भने, 'सो प्रविधिले उत्पादन पनि तुलनात्मक रुपमा बढ्दै जान्छ ।'

उनी झैं अन्य किसानपनि यस कुरामा सहमत हुन थालेका छन् । उनकै सल्लाहअनुसार वोदेवरसाईन नगरपालिका-१ सहर्वाका वैद्यनाथीप्रसाद साहले १ विघा र विष्णुपुर गाउँपालिकाको मलेकपुरका रामफुल मण्डलले डेढ विगाहा जमिनमा धान खेती गरे ।

धानको गाभा र बालाको अवस्था हेर्दा गत वर्षको तुलनामा उत्पादन आफूले विश्वास राखेको उनी बताउँछन् ।

कृषि ज्ञान केन्द्र राजविराजका प्रमुख भागिरथ यादवले पनि देवनाथको प्रविधि सिचाइ सुविधा नपुगेका स्थानका लागि उपयुक्त हुने बताए ।

सोहि प्रविधिअनुसार आफूले धनुषामा धानको खेती गरेको र बाली राम्रो भएको उनले बताए ।

प्रदेश २ को भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्री शैलेन्द्रप्रसाद साह पनि देवनाथ यादवले विकास गरेको प्रविधिको प्रशंसा गर्दै खेतीलाई विज्ञान र प्रविधिसँग जोड्नुको विकल्प पनि नरहेको बताए ।

सप्तरीको राजविराज-१० ९ मटिगढी निवासी यादव ३५ वर्षसम्म त्रिभुवन विश्व विद्यालय अन्तर्गतको कृषि तथा पशु विज्ञान संस्थान रामपुरमा प्राध्यापक थिए। उनी गत वर्ष मात्रै सेवा निवृत्त भएका हुन ।

भारतको पन्तनगर, नैनिताल स्थित गोविन्द वल्लभ पन्त कृषि तथा औद्योगिक विश्वविद्यालयाट सन्१९८७ मा बाली विज्ञानमा पिएचडी गरेका यादव २०३६ सालदेखि प्राध्यापन पेसामा थिए ।

२०७३ को अन्तिममा सेवा निवृत्त भएपछि किसानहरूलाई कृषि सम्बन्धि सल्लाहरसुझाव दिने तथा आधुनिक तरिकाले खेती गर्न

पूर्व सांसद जगदिशप्रशाद साहका अंगरक्षकलाई सर्वस्वसहित जन्मकैदको फैसला

राजविराज / पूर्व सांसद जगदिशप्रसाद साहका अंगरक्षक तत्कालीन प्रहरी जवान प्रवेश मेहतालाई सर्वस्वसहित जन्मकैदको फैसला सुनाइएको छ ।

उच्च अदालत जनकपुर, राजविराज इजलासका वरिष्ठतम न्यायाधीस तिलप्रसाद श्रेष्ठको इजलासले सोमबार मेहतालाई सर्वस्वसहित जन्मकैदको फैसला सुनाएको हो ।

मेहतामाथि २०६८ साल असार ३२ गते ९ बजे राति सप्तरीको शम्भूनाथ गाविस-७ सखुवा टोलका ५२ वर्षीय रामबहादुर चौधरी थारुको हत्या गरेको आरोप थियो। मृतकका भतिजा दिपेन्द्र चौधरीले मेहता विरुद्ध गोलि हानी हत्या गरेको आरोपमा कर्तव्य ज्यान मुद्दा दर्ता गराएका थिए ।

पूर्व सांसद साहलाई भने अदालतले सफाइ दिएको अधिवक्ता हेमनारायण चौधरीले जानकारी दिए। साहकै आदेशमा मेहताले गोली चलाएको दाबी गर्दै दुवै जनालाई प्रतिवादी बनाइएको थियो ।

बेलका नगरपालिकाको अनुरोध

– नगरलाई सदासर्वदा सफासुग्घर राखौं ।
– व्यक्तिगत घट्ना दर्ता, जन्म, मृत्यु, विवहा रबसाई सराईजस्ता विषयको आफ्नो वडा कार्यलयमा गई दर्ता गरौं ।
-बेलका नगरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔं , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाऊ ।
– आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔं साथै वोट विरुवा रोपौं ।
– घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं ।
– नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरू समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुऱ्याऔं ।
– आफना चौपायहरू जथाभावी छाडा नछाडौं ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौं साथै विक्री वितरण समेत नगरौं ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
-धुमपान, मध्यपान नगरौं, रोगबाट बचौं ।
– सभ्य नागरिक वनौं , वन्न सिकाऔं र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

बेलका नगरपालिकाको कार्यालय,
१ नं. प्रदेश, उदयपुर

खुशीको खवर ! खुशीको खवर !!

अनुकुल पोलिक्लिनिक

तपाईको बजार फत्तेपुरमा अनुकुल पोलि क्लिनिकले विविन्न स्वास्थ्य उपचार सेवा प्रदान गर्दैआएको जानकारी गराईन्छ । विशिष्ट चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण हुने । निम्न अनुसारको सेवा उपलब्द हुने भएकाले मौकाको फाईदा लिनु हुन सर्वसाधारणलाई जानकारी गराईन्छ ।

हाम्रो सेवाहरू

OPD, LAB, Ambulance, X-Ray, USG, Video X-Ray, Pharmacy, Oxygen & Neublizer सेवा २४ सैं घण्टा उपलब्द छ र

सम्पर्क स्थान

N/C/ Bose (बंगाली निज निवास) त्रियूगा पुल नजिक
सप्तकोशी नगरपालिका फोन नं. ०३१-५५०१६२, ९७४३०२५७१२, ९८०७७५५४५३

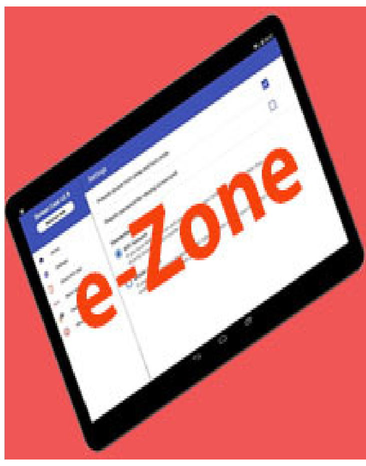
नोटः आर्युबेदिक डाक्टरद्वारा वबासीर, हाइड्रोसिलको अपरेसन विना चिरफारको ग्यारेन्टीका साथ गरिन्छ ।

सुलभ इलेक्ट्रोनिक्स सामन माता मनकामनामा

अब तपाईं हाम्रो बजार फत्तेपुर मा सामसुङ ,हिमस्टार कम्पनी का टिभि, फ्रीज,LED, सिएफएल बल्बहरु होलसेल मूल्यमा पाउनुका साथै EXIDE कम्पनीका सम्पुर्ण ब्याट्री ,इन्भटर ,सोलार प्यानल,मोटरसाइकल,गाडी आदिका ब्याट्री तथा ब्याट्रीमा लगाउने पानी सुलभ मुल्यमा पाउने हुने छ। मौकाको फाईदा उठाउनु होला।

प्रो.केदार श्रेष्ठ
माता मनकामना इन्टरप्राइजेज
सप्तकोसी नपा-१, फत्तेपुर
०३१-५५०१०६,
९८०७७७३८९१,
९८५२८२१२९१

IME सेवाः यहाँ विश्वको जुनसुकै देशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त पाउनुका साथै पठाइन्छ पनि ।



Complete Mobile & Computer Concern

extra easy zone for excellent service in electrics, education & entertainment

Saptakoshi Nagarpalika 1, Fattepur, Saptari

031-550014, 3dezone@gmail.com