जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३५ अंक १०७ २०८२ साल मंसिर ८ गते सोमबार (24 Nov 2025 Monday) मूल्य रु. ५/-

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : कांग्रेसको निष्कर्ष : वर्तमान अवस्थाको .. ३ पृष्ठमा : स्वास्थ्यका लागि चिया ३ पृष्ठमा : ब्राजिलका पूर्व राष्ट्रपति..

जबरजस्तीकरणी मुद्दाका फरार एक कैदी पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ७ मंसिर ।

जेनजी आन्दोलनका क्रममा गत भदौं २५ गते कारागार कार्यालय सप्तरीबाट फरार एक कैदी पक्राउ परेका छन्।

जबरजस्तीकरणी मुद्दामा जेल जीवन बिताईरहेको सप्तरीको बोदेर्बसाईन नगरपालिका १ महनौरी टोलका ३५ वर्षिय कामेश्वर मण्डल पक्राउ परेका हुन्।

उनलाई आइतवार इलाका प्रहरी कार्यालय बोदेबर्साइनबाट खटेको प्रहरी टोलीले गाउँघर मै लुकी वसेको अवस्थामा पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरिक्षक डम्बर बहादुर पुरीले जानकारी दिए।

जबरजस्तीकरणी मुद्दामा सप्तरी जिल्ला अदालतले उनलाई ३ लाख जरिवाना तथा ७ वर्ष कैद सजायको फैसला सुनाएको थियो।

कैद सजाय भुक्तान हुन बाँकी रहेकै अवस्थामा फरार भएका उनको खोजी कार्य व्यापक बनाइए पछी सफलता मिलेको प्रहरी नायब उपरिक्षक पुरीको भनाइ छ।

जेनजी आन्दोलनका क्रममा राजविराज कारागारबाट २ सय ५ कैदी बन्दी फरार भएका थिए। जस मध्ये हालसम्म १ सय २४ जना कैदीबन्दी फिर्ता ल्याइएको छ भने ६ भारतीय नागरिकसहित ८१ जना अझै पक्राउ पर्न बाकी रहेको जेल प्रशासनले जनाएको छ।

दुई थान पेस्तोलसहित एकजना पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
रौतहट, ७ मंसिर ।

रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिका ४ देउरालीचोकबाट अवैध पेस्तोल तथा गोलीसहित एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

शनिबार दिउँसो सशस्त्र प्रहरीको टोलीले मकवानपुरको हेटौडा उमहानगरपालिका १३ पदमपोखरी बस्ने २२ वर्षीय सुमन आचार्यलाई पेस्तोलसहित पक्राउ गरेको हो।

विशेष सूचनाका आधारमा सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल सुरक्षा बेस सन्तपुरको टोलीले हातहतियारसहित आचार्यलाई पक्राउ गरेको सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नम्बर ११ गणका सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक रामहरि अधिकारीले जानकारी दिए।

कारले ठक्कर दिँदा एकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, ७ मंसिर ।

धनुषाको मिथिला नगरपालिका २ हजराचौक जनकपुर ढल्केवर सडक खण्डमा आइतबार कारले पैदल यात्रीलाई ठक्कर दिँदा एक महिलाको मृत्यु भएको छ।

बा प्र ०१- ०३१ च २०३६ नम्बरको कारले ठक्कर दिँदा मिथिला नगरपालिका १ लक्ष्मी निवासका अन्दाजी ४६ वर्षकी सुमित्रा देवी महतोको घटनास्थलमै मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनुषाका प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) रुगमबहादुर कुँवरले जानकारी दिए।

दुर्घटनामा महतोका श्रीमान ५० वर्षे राजकुमार घाइते हुनुभएको छ प्रहरीले जनाएको छ। ठक्कर दिने गाडी र चालक सर्लाही लालबन्दी-६ का १८ वर्षे दिवस कार्कीलाई नियन्त्रणमा लिइ ढल्केवर इलाका प्रहरी कार्यालयमा राखिएको छ।

निर्वाचन प्रयोजनका लागि दलहरुले निवेदन दिनेक्रम जारी

काठमाडौँ, ७ मङ्सिर (रासस)।

आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन र आगामी माघ ११ गते हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचन प्रयोजनका लागि निर्वाचन आयोगमा राजनीतिक दलले निवेदन दिने क्रम जारी छ।

आयोगको स्वीकृत कार्यक्रमअनुसार यही मङ्सिर १ गतेदेखि सुरू भएको निवेदन दिने यो क्रम यही मङ्सिर १० गतेसम्म रहनेछ। अहिलेसम्म प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि ४४ र राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनका लागि नौ दलले निवदेन दिएको आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईले जानकारी दिनुभयो।

उहाँले निर्वाचनका लागि जारी हुने निर्वाचन आचारसंहिताको प्रारम्भिक मस्यौदा तयार गरी सुझावका लागि आयोगको वेबसाइटमा राखिएको र आइतबारसम्म सुझाव दिन आह्वान गरिएको जानकारी दिनुभयो। विभिन्न चरणबाट सुझाव प्राप्त भएपछि आयोगले आगामी माघको १-२ गते आचारसंहिता जारी गर्ने आयोगको तयारी रहेको छ। निर्वाचनका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीहरूको व्यवस्थापनका लागि खरिद प्रक्रिया र अन्य तयारी भइरहेको आयोगले जनाएको छ।

यो निर्वाचनको पहिलो हुने निर्वाचित हुने (प्रत्यक्ष) तर्फमा उम्मेदवारको मनोनयन आगामी माघ ६ गते हुने कार्यक्रम छ। आगामी फागुन २० गते राष्ट्रियसभा रिक्त हुने सदस्यको एक तिहाइ सदस्य १९ मध्ये १८ सदस्यका लागि माघ ११ गते निर्वाचन हुँदैछ। सो सभाको एक सदस्य राष्ट्रपतिबाट मनोनयन हुनेछ। यो निर्वाचनका लागि आगामी पुस २३ गते उम्मेदवारको मनोनयनपत्र दर्ता गर्ने कार्यसूची छ।

आयोगमा दर्ता कायम रहेका पुराना र नयाँ सबै दलले आसन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि बेग्लै निवेदन दिनुपर्नेछ। आयोगको कार्यक्रमअनुसार यही मङ्सिर ५ गते मतदाता नामावली सङ्कलन र अद्यावधिक सम्पन्न भइसकेको छ।

हैजाविरुद्धको खोप ९० प्रतिशतलाई लगाइयो

काठमाडौँ, ७ मङ्सिर (रासस)।

सरकारले बारा र पर्सामा करिब ९० प्रतिशतलाई हैजाविरुद्धको खोप लगाएको छ।

दुई चरणमा सम्पन्न भएको बारामा ८८ दशमलव २५ प्रतिशत र पर्सामा ९० प्रतिशतलाई खोप लगाइएको स्वास्थ्य सेवा विभाग परिवार कल्याण महाशाखाका प्रमुख डा अभियान गौतमले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार बारामा तीन लाख २२ हजार ९२६ र पर्सामा पाँच लाख ८९ हजार ३५४ जनालाई हैजाको महामारीविरुद्ध प्रतिकार्य खोप अभियानअन्तर्गत खोप लगाइएको छ।

बारा र पर्सामा असोज २६ देखि कात्तिक २ र कात्तिक १३ देखि कात्तिक २७ गतेसम्म एक वर्षमाथिका सबैलाई हैजाविरुद्धको खोप अभियान सञ्चालन गरिएको थियो। शाखा प्रमुख डा गौतमले ति दुई जिल्लामा लगाइएको हैजाविरुद्धको खोप अहिलेसम्मकै सबैभन्दा धेरै 'कभरेज' रहेको बताउनुभयो।

"अहिलेसम्म हैजाविरुद्धको खोप अभियानमा ७० देखि ८० प्रतिशतलाई लगाइने गरिएको थियो", उहाँले भन्नुभयो, "घरघर गएर खोप लगाएइकाले ९० प्रतिशत खोप कभरेज रह्यो।" उहाँले लगाउन छुटेका १० प्रतिशतलाई नियमित खोप कार्यक्रमअन्तर्गत खोप लगाइएको जानकारी दिनुभयो। गत भदौमा बारा र पर्सामा हैजाको प्रकोप फैलिएपछि स्वास्थ्य सेवा विभागले बाराका छ र पर्साका १४ स्थानीय तहमा हैजाविरुद्धको खोप अभियान सञ्चालन गरेको थियो।

विरोधका सबै कार्यक्रम फिर्ता

काठमाडौँ, ७ मङ्सिर (रासस)।

राष्ट्र, राष्ट्रियता, धर्म, संस्कृति र नागरिक बचाउ महाअभियानले आइतबारदेखि गर्ने भनिएको विरोध प्रदर्शनलगायतका कार्यक्रम फिर्ता लिएको छ। प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा भएको वार्तापछि महाअभियानले विरोध प्रदर्शनलगायतका कार्यक्रम फिर्ता लिएको हो।

सहमतिपत्रमा प्रधानमन्त्रीका मुख्य सल्लाहकार अजयभद्र खनाल र महाअभियानका तर्फबाट सचिव प्रेमदीप लिम्बूले हस्ताक्षर गर्नुभएको छ। वार्तामा महाअभियानले उठाएका २७ बुँदे मागका सन्दर्भमा विस्तृत छलफल भएको र निरन्तर छलफल, वार्ता तथा सहजीकरण गर्दै सहमति भएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। वर्तमान शान्ति सुरक्षाको अवस्थालाई समेतलाई ध्यानमा राखी महाअभियानले उठाएका जायज मुद्दाहरूको सम्बोधनका लागि सरकारले निरन्तर छलफल, वार्ता र सहजीकरण गर्दै सहमति गरेको छ।

सो सहमतिलगत्तै महाअभियानले आइतबारदेखि हुनेगरी घोषणा गरेको नेपाल बन्द, अनिश्चितकालीन आमहड्तालका कार्यक्रम फिर्ता लिई शान्तिपूर्ण कार्यक्रममा रुपान्तरण गर्ने सहमति भएको छ। अर्को चरणको वार्ता महअभियानको नेतृत्वसहित यथाशीघ्र गर्ने समझदारीसमेत भएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ।

सार्वजनिक सेवालाई भ्रष्टाचारमुक्त बनाऔं।

- आफ्नो काम कानूनी प्रक्रिया र नियमअनुसार गरौं.
- उपहार दिने र लिने नगरौं.
- सेवाग्राहीलाई अनावश्यक दुःख दिने कार्य नगरौं.
- सेवा दिन कुनै ढिलासुस्ती नगरौं.
- घुस लिने र दिने दुवै अपराधी हुन्.
- सदाचारीलाई सम्मान र पुरस्कृत गरौं. भ्रष्टाचारीलाई कारवाही गरौं.
- भ्रष्टाचार र अनियमितता विरुद्ध आवाज उठाऔं.
- अनियमितता भएको देखेमा तुरुन्त अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको टोल-फ्री नम्बर १०७ वा सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरौं।

भ्रष्टाचार विरुद्ध शून्य सहनशीलता अपनाऔं,
सार्वजनिक सेवालाई पारदर्शी र जवाफदेही बनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कांग्रेसको निष्कर्ष : वर्तमान अवस्थाको उचित राजनीतिक निकास निर्वाचन

ललितपुर, ७ मङ्सिर (रासस) ।

नेपाली कांग्रेसले देशमा उत्पन्न वर्तमान अवस्थाको उचित राजनीतिक निकास निर्वाचन नै भएको निष्कर्ष निकाल्दै निर्वाचनमा भाग लिने निर्णय गरेको छ ।

कार्यवाहक सभापति पूर्णबहादुर खड्काको सभापतित्वमा शनिबार पार्टी केन्द्रीय कार्यालय, सानेपा, ललितपुरमा बसेको केन्द्रीय कार्यसमिति बैठकले आगामी फागुन २१ गतेका लागि तोकिएको प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन नै वर्तमान राजनीतिक अवस्थाको उचित निकास निर्वाचन नै भएकाले पार्टीले भाग लिने निर्णय गरेको हो ।

यही असोज २८ मा प्रारम्भ भएको बैठकपछि पार्टीका मुख्यसचिव कृष्णप्रसाद पौडेलद्वारा जारी विज्ञप्तिमा भनिएको छ,“निर्वाचनमार्फत नै संविधानको रक्षा तथा जेनजी प्रदर्शनका क्रममा परिवर्तनका लागि उठाइएका आवाजलाई संस्थागत रूप दिँदै देशलाई अघि बढाउन सकिन्छ भन्ने हाम्रो दृढ विश्वास छ । निर्वाचनका लागि भयरहित वातावरण अपरिहार्य छ, तर हाल हजारौं कैदीबन्दी फरार रहेका, ठूलो परिमाणमा हातहतियार हराएका, राजनीतिक दलहरूले निर्बाध रूपमा आफ्ना कार्यक्रम सञ्चालन गर्न नपाइरहेका र निर्वाचनका लागि आवश्यक न्यूनतम अवस्था पनि स्थापित हुन नसक्नुलगायत सबै परिस्थितिहरू अत्यन्त गम्भीर छन् । त्यसैले तत्काल शान्तिसुरक्षामा सुधार ल्याउन, सुरक्षाकर्मीको मनोबल उच्च बनाउन तथा आम नागरिकमा भयमुक्त वातावरण सुनिश्चित गर्न नेपाली कांग्रेस सरकारसँग जोडदार माग गर्दछ ।”

गत भदौ २४ गते मुलुकमा अकल्पनीय विध्वंश र अराजकताको अवस्था सिर्जना भएको जटिल परिस्थितिमा तत्कालीन सङ्कटबाट देशलाई बाहिर निकाल्ने र संविधानको संरक्षण गर्ने प्रश्न अत्यन्त संवेदनशील बनेको स्मरण गर्दै कांग्रेसले सरकारविहीन अवस्थाका बीच प्रदर्शनरत युवाहरूको माग सम्बोधन र शान्तिसुरक्षा कायम गर्न राष्ट्रपतिले संसद् बाहिरबाट अन्तरिम प्रधानमन्त्री नियुक्त गर्नुपर्ने अवस्था आएको उल्लेख गरेको छ ।

संवैधानिक व्यवस्थाअनुसार संसद् भित्रैबाट निकास खोज्न सकिन्थ्यो भन्नेमा कांग्रेसको स्पष्ट धारणा रहेको पनि विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । “कांग्रेस कार्यसम्पादन समितिको असोज ३ गतेको बैठकले संसद् विघटनको उपक्रम, संविधानको परिकल्पना तथा सम्मानित सर्वोच्च अदालतको व्याख्या विपरीत छ भन्दै संसद् विघटन असंवैधानिक भएको र यस कदमले लोकतान्त्रिक उपलब्धि जोखिममा पारेको ठहर गरिसकेको छ । संविधानभित्रै समाधान सम्भव छ भन्ने कांग्रेसको दृढ विश्वास छ”, विज्ञप्तिमा भनिएको छ,“हाल अन्तरिम सरकार गठन तथा प्रतिनिधिसभा विघटन र निर्वाचनको मिति घोषणा भइसकेको अवस्थामा यो विषय राजनीतिक मात्र नभई संवैधानिक पनि हो । सम्मानित सर्वोच्च अदालतमा यो विषय विचाराधीन रहेकाले अदालतबाट अन्तिम व्याख्या हुनेछ भन्ने नेपाली कांग्रेसले विश्वास गरेको छ ।”

बैठकले विद्यमान शान्तिसुरक्षाको अवस्था र पछिल्ला दिनमा बढिरहेका उत्तेजक तथा अराजक गतिविधिप्रति गम्भीर चिन्ता व्यक्त गरेको छ । यस्तो संवेदनशील अवस्थामा कुनै पनि राजनीतिक दल, समूह वा पक्षबाट कुनै पनि नाममा हिंसा भड्काउने, सद्भाव खल्बलाउने, उत्तेजना वा घृणा फैलाउने कार्य कदापि वाञ्छनीय हुन नसक्ने कांग्रेसले जनाएको छ ।

“लोकतान्त्रिक व्यवस्था र विधिको शासनमा लहड वा आवेगमा कसैलाई निषेध गर्नु, शान्तिपूर्ण प्रदर्शन तथा विचार अभिव्यक्तिमा बन्देज लगाउने प्रयास गर्नु स्वाभाविक वा स्वीकार्य मान्न सकिँदैन । यस्तो कार्य संविधानको आधारभूत मूल्य मान्यता विपरीत छ । यसले समाजमा थप ध्रुवीकरण र हिंसा निम्त्याउने सम्भावना बढाउँछ । अतः उत्तेजना होइन संयम, निषेध होइन संवाद, अविश्वास होइन विश्वास र समझदारी आवश्यक भएकाले कुनै पनि हिंसा वा उत्तेजनाको बाटो नअपनाउन, निषेधको राजनीति नगर्न तथा संयमता अपनाएर संवादमार्फत समाधान खोज्न सम्बद्ध सबै पक्षलाई नेपाली कांग्रेस आह्वान गर्दछ”, विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

यस्तै, कांग्रेस तथा विभिन्न राजनीतिक दलहरूको आह्वानमा जनताले धैर्य, सङ्घर्ष र त्यागका माध्यमबाट स्थापित गरेको सङ्घीय, समावेशी, लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्थाको संरक्षण तथा संस्थागत विकास साझा जिम्मेवारी हो भन्दै यसका लागि फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा सबै राजनीतिक दलले उत्साहपूर्वक सहभागिता जनाउन आवश्यक रहेको पनि निष्कर्ष निकालेको छ ।

निर्वाचनलाई निष्पक्ष, विश्वसनीय र भयरहित बनाउनका लागि निर्वाचन आयोग, सरकार एवं सम्बद्ध पक्षलाई आवश्यक वातावरण निर्माण गर्न कांग्रेसले जोडदार माग गरेको छ । गत भदौ २३ गते ‘जेनजी’ पुस्ताका युवाहरूको आह्वानमा भ्रष्टाचारविरुद्ध तथा सुशासनका पक्षमा भएको प्रदर्शनका क्रममा अत्यन्तै अकल्पनीय र दुःखद घटना घट्न पुग्यो भन्दै कांग्रेसले उक्त दिन १९ जना युवाले ज्यान गुमाउनु परेको घटनाप्रति गहिरो दुःख व्यक्त गरेको छ । प्रदर्शनका क्रममा सहादत प्राप्त गर्ने सम्पूर्णमा भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै दिवङ्गत आत्माको चिरशान्तिको कामनाका साथ शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दै मृतक परिवारलाई उचित क्षतिपूर्ति र घाइतेहरूको निःशुल्क उपचार गर्न माग गरिएको छ ।

कांग्रेसले सबै घाइतेको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दै भदौ २४ गते भएको आक्रमण, तोडफोड, लुटपाट र आगजनीका कारण अकल्पनीय जनधनको क्षति भएको उल्लेख गर्दै प्रदर्शनकारी तथा राष्ट्रसेवक सुरक्षाकर्मीसहित सोही दिनमा नै ५७ जनाको ज्यान गएको र सयौं नागरिक घाइते बनाउने सो दिनको हिंसात्मक र आपराधिक गतिविधिका कारण देशमा राज्यविहीन अराजकताको स्थिति सिर्जना भएको ठहर गरेको छ ।

कांग्रेसले प्रदर्शनका क्रममा भएका तोडफोड, आगजनी, लुटपाट, कुटपिटका घटनालाई अराजनीतिक, आपराधिक र पूर्ण रूपमा विध्वंशकारी भनेको छ । “प्रदर्शनका क्रममा राष्ट्रपति भवन, सिंहदरबार, संसद् भवन, सर्वोच्च अदालत, विभिन्न मन्त्रालय, अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, बिभिन्न अदालत, मालपोत कार्यालय, प्रदेश तथा स्थानीय तहका कार्यालय, प्रहरी कार्यालय, ऐतिहासिक तथा प्रशासनिक संरचनाहरू, विराटनगरको कोइराला निवास, काठमाडौँ चाक्सीबारीस्थित गणेशमान सिंह निवास, ललितपुर बाँडेगाँउस्थित सन्तनेता कृष्णप्रसाद भट्टराईको आश्रम जलाइयो । पार्टी केन्द्रीय कार्यालय, ४८ जिल्लाका विभिन्न तहका पार्टी कार्यालय, पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवा, उहाँकी धर्मपत्नी, केन्द्रीय सदस्य डा आरजु राणा देउवामाथि भएको साङ्घातिक आक्रमणका साथै उहाँहरूको निवासमा भएको तोडफोड, लुटपाट र आगजनीका साथै केन्द्रीय पदाधिकारी, सदस्य, प्रदेश, जिल्ला, क्षेत्र तथा स्थानीय तहका गरी १२५ भन्दा बढी नेताका निजी निवास जलाइएका छन् । यस्तै, अन्य विभिन्न राजनीतिक दलका कार्यालय, नेताहरूका निजी घर-डेरा, औद्योगिक तथा व्यावसायिक प्रतिष्ठान एवं निजी सम्पत्तिमा भएका यस्ता आक्रमण, तोडफोड, लुटपाट र आगजनीका सबै घटना अराजनीतिक, आपराधिक र पूर्ण रूपमा विध्वंशकारी थिए”, विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

बैठकले यस्ता घटनाको कडा शब्दमा निन्दा र भर्त्सना गर्दै भदौ २४ मा भएको आक्रमण, लुटपाट, आगजनीसहितका विध्वंशकारी घटनाको सत्यतथ्य र निष्पक्ष छानबिन गरी कानुनबमोजिम कारबाही गर्न तथा पीडितहरूलाई उचित क्षतिपूर्तिसहित न्याय उपलब्ध गराउन पुनः सरकारसँग माग गरेको छ । यसैगरी घटनाक्रममा लुटिएका सुरक्षाकर्मीका हातहतियार, बर्दी तथा सुरक्षा सामग्रीहरू तत्काल फिर्ता गराउन, विभिन्न कारागारबाट भागेका कैदीबन्दीलाई पुनः नियन्त्रणमा ल्याउन तथा तोडफोड र आगजनीबाट ध्वस्त गरिएका प्रहरी कार्यालयसहित सबै सरकारी संरचनाहरूको शीघ्रातीशीघ्र पुनर्निर्माण गरी समाजमा शान्तिसुरक्षाको प्रत्याभूति प्रदान गर्न पनि सरकारसँग जोडदार माग गरेको छ ।

कांग्रेसले भदौ २४ को घटनाक्रममा आक्रमण, तोडफोड, लुटपाट र आगजनीका कारण आर्थिक तथा व्यावसायिक क्षति व्यहोर्नुपरेका व्यापारिक तथा व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरू एवं अन्य साना व्यवसायीहरूलाई उचित क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गरी उनीहरूलाई पुनः व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्ने सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्न र स्वदेशी तथा विदेशी लगानीकर्ताको मनोबल उठाउन सरकारलाई गरेको छ ।

‘जेनजी’ पुस्ताले प्रदर्शनमार्फत उठाएका ‘भ्रष्टाचारको अन्त्य, सुशासन, पारदर्शिता र सूचनाको हक सुनिश्चितता’ जस्ता प्रमुख विषयहरू स्वाभाविक, वैध र आम नागरिकको आवाज हुन् भन्दै कांग्रेसले प्रदर्शनमार्फत उठाइएका सुशासनका मागलाई सदैव सकारात्मक ढङ्गले लिने स्मरण गराउँदै ती माग पूरा गराउने आवश्यक भूमिका खेल्ने प्रतिबद्धतासमेत व्यक्त गरेको छ ।

असोज २८ गते पार्टी सभापति तथा पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले केन्द्रीय कार्यसमिति बैठकमा प्रस्तुत गर्नुभएको लिखित मन्तव्यलाई बैठकले स्वागत र अनुमोदन गरेको छ । साथै सभापति देउवा र उहाँकी धर्मपत्नीको पूर्ण स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दै केन्द्रीय कार्यसम्पादन समितिको २०८२ भदौ २७ र असोज ३ गते बसेको बैठकको निर्णयहरूलाई अनुमोदन गरेको छ ।

यसैगरी आगामी माघ ११ गते हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचन र फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन प्रयोजनका लागि निर्वाचन आयोगमा पार्टी दर्ता गर्ने निर्णय गर्दै सो प्रयोजनका लागि केन्द्रीय कार्यालयका मुख्य सचिवलाई जिम्मेवारी प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ ।

बैठकले जेनजी प्रदर्शनमार्फत परिवर्तनका लागि मुखरित आवाजको सम्बोधन गर्न बहुपक्षीय राष्ट्रिय संवाद अत्यावश्यक रहेको ठहर गर्दै सुशासन र पारदर्शितालगायत विषयमा सबै पक्षसँग संवाद गरी सहमति कायम गर्ने, संविधानको मर्म र मूल्यमान्यताबमोजिम रूपान्तरणसहित देशलाई शान्ति, समुन्नति र स्थिरताको दिशातर्फ अघि बढाउन साझा समझदारी आवश्यकका लागि पहल गर्ने निर्णयसमेत गरेको छ । त्यसका लागि विघटित प्रतिनिधिसभाका दलहरू, प्रदर्शनपश्चात् उदाएका दल, जेनजी पुस्ता, नागरिक समाज, बुद्धिजीवी, व्यवसायी, सञ्चारकर्मी तथा सरोकार भएकाहरूसँग बहुपक्षीय संवाद तथा साझा राष्ट्रिय समझदारी निर्माण गर्न आह्वान गरेको छ ।

‘जेनजी’ प्रदर्शन तथा पछिल्ला घटनाक्रमको सूक्ष्म विश्लेषण गरी पार्टीभित्र र बाहिरका विभिन्न पक्षसँग संवाद तथा छलफल गर्न पार्टीका तर्फबाट यससम्बन्धी अध्ययन, अनुसन्धान गरी दस्तावेजीकरण गर्ने निर्णयसमेत गरिएको मुख्यसचिव पौडेलद्वारा जारी विज्ञप्तिमा जनाइएको छ । “हाल मुलुक गम्भीर राजनीतिक सङ्कटमा छ, कांग्रेसले संयमता र धैर्यताका साथ एकताबद्ध भई सङ्कटको सामना गर्नुपरेको छ । विगतमा आएका कैयौं राष्ट्रिय सङ्कटहरूलाई हामीले आफ्नै शक्ति, क्षमता र दूरदर्शिताले समाधान गर्दै आएको अनुभवका आधारमा यस विषम परिस्थितिमा राष्ट्रिय स्वाधीनता, सार्वभौमिकता, जनताका मौलिक हक-अधिकारको सुरक्षा तथा संविधानको संरक्षण र कार्यान्वयन सुनिश्चित गर्न सबैले सहकार्य गर्न आवश्यक छ । यस राष्ट्रिय दायित्वलाई आत्मसात् गर्दै नेपाली कांग्रेस सबै राजनीतिक दल, नागरिक समाज, बुद्धिजीवी तथा सञ्चारकर्मीहरूलाई आपसी संवाद, संयमता र समझदारीको मार्ग अवलम्बन गर्न हार्दिक अपिल गर्दछ”, जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

कांग्रेस केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठक यही मङ्सिर ११ गते बिहीबार दिउँसो २:०० बजे पुनः बस्ने जनाइएको छ । गत असोज २८ गतेदेखि कांग्रेस केन्द्रीय समिति बैठक बस्दै आएको छ ।

हुलाकी राजमार्ग धनुषा खण्डः पुल निर्माणमा ढिलाइ

काठमाडौँ, ७ मङ्सिर (रासस) ।

हुलाकी सडक योजना कार्यालय जनकपुरले ६१ मोटरेबल पुल निर्माण गर्नुपर्ने भए पनि हालसम्म १८ वटाको ठेक्का व्यवस्थापन गर्न सकेको छैन । हुलाकी सडकका पर्ने २२ निर्माण सम्पन्न भई यातायात सञ्चालनमा आइसकेको छ ।

हाल २१ पुल निर्माणको चरणमा छन् । पुल निर्माणको काम प्रभावकारी हुन नसक्दा स्थानीयले अपेक्षित लाभ हासिल गर्न पाएका छैनन् । सो आयोजनाअन्तर्गतका सडक कालोपत्रको अन्तिम चरणमा पुगेको भए पनि पुल निर्माणले गति लिनसकेको छैन । स्रोतको अभाव तथा अन्य प्राविधिक समस्याका कारण ठेक्का व्यवस्थापन हुन समय लागेको आयोजनाले जनाएको छ ।

निर्माणको क्रममा रहेका पुललाई शिघ्र सम्पन्न गराउन भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले आवश्यक पहल गरेको छ । भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री कुलमान घिसिङले सिरहा-धनुषा जोड्ने कमला नदीमा निर्माणाधीन समस्याग्रस्त पुल निर्माणलाई तदारुकता दिन र तीन सिफ्टमा काम गर्न निर्देशन दिनुभएको छ ।

शुक्रबार स्थलगत निरीक्षण गर्दै मन्त्री घिसिङले ठेक्का सम्झौता भएको १४ बर्ष पुग्दासमेत पुल मिर्नाण हुन नसकेको, पुन नबन्दा नागरिकले सास्ती खेप्नुपरेको भन्दै समस्या समाधान गर्न निर्देशन दिनुभएको थियो । सोही क्रममा उहाँले हुलाकी सडकतर्फका सडक तथा पुल निर्माणको प्रगतिका बारेमा चासो राख्दै शीघ्र कार्यान्वयन गर्न आवश्यक निर्देशन दिनुभएको छ । ठेक्का व्यवस्थापन गर्नुपर्नेलाई तत्काल प्रक्रिया अगाडि बढाउन र निर्माणका क्रममा रहेका पुललाई शीघ्र निर्माण गर्न मन्त्रालयले आवश्यक तदारुकता देखाएको छ ।

हुलाकी सडक आयोजना, जनकपुर खण्डको कुल चार सय तीन किलोमिटरमध्ये अब ६१ किलोमिटर खण्डमात्र कालोपत्र गर्न बाँकी रहेको छ । सो खण्डका काम धमाधम भइरहेको र कुनै अवरोध नभएका खण्डमा चालु आवको अन्त्यसम्म एउटा चरणमा पुर्‍याउन सकिने आयोजनाले जनाएको छ ।

सो योजना कार्यालयअन्तर्गत पूर्वपश्चिम तथा उत्तरदक्षिण गरी चार सय तीन दशमलव ६८ किलोमिटर सडक रहेको छ । त्यसमा दुई सय ९९ दशमलव ८० किलोमिटर नेपाल सरकारको बजेटबाट निर्माण भएको हो भने एक सय तीन दशमलव ८८ किलोमिटर सडक भारतीय अनुदान रहेको छ । हालसम्म तीन सय ४२ दशमलव ६८ किलोमिटर सडक कालोपत्र भइसकेको योजना प्रमुख कृष्णकुमार महतोले जानकारी दिनुभयो ।

सिरहाको बलान कमला सडक (२९ दशमलव ९८ किलोमिटर) कालोपत्र भइसकेको छ । सिरहाको जम्दह लगडी गडियानी (२७ दशमलव ४६ किलोमिटर) सडक भने कालोपत्र हुनसकेको छैन ।

धनुषाको कदमचौक कपतौल तीनकौरिया (३० दशमलव ५८ किलोमिटर) मध्ये २४ किलोमिटर कालोपत्र भएको छ । धनुषाकै यदुकुहा खजुरी महुवा सडक १० किलोमिटरमध्ये छ किलोमिटर कालोपत्र भएको छ । धनुषा र महोत्तरीको जनकपुर बसबिटी हर्दी पोखरी भिण्डा सङ्ग्रामपुर सडकको २० किलोमिटरमध्ये १८ किलोमिटर कालोपत्र भएको छ ।

सर्लाहीको एमआरएम बाँके सङ्ग्रामपुर सडकको (२२ दशमलव ४८ किलोमिटर) मध्ये २० दशमलव ७७ किलोमिटर कालोपत्र भएको छ । सोही जिललको फुलजोर त्रिभुवननगर २३ दशमलव दुई किलोमिटर पूरै कालोपत्र भएको छ । सर्लाहीकै सितलपुर मलङ्गवा खरैइयाटोल (पूर्वपश्चिम हुलाकी) सडकको (४० दशमलव ३७ किलोमिटर) मध्ये ३८ किलोमिटर कालोपत्र भएको छ ।

सर्लाहीको नवलपुर-मलङ्गवा सडकको (२६ दशमलव ५९ किलोमिटर) नै कालोपत्र भएको छ । सोही जिल्लाको नयाँरोड-वरहथवा-मधुवनीको ४० दशमलव ५८ किलोमिटर नै कालोपत्र भएको छ । सो जिल्लाको गोडैता-महिनाथपुर-माधोपुर-जयनगर हनैर्या खण्डको १० किलोमिटर नै कालोपत्र हुन बाँकी रहेको छ ।

भारतीय अनुदानतर्फको धनुषा खण्डको वीरेन्द्रबजार-यदुकुहा-महिनाथपुर सडकको (३२ दशमलव ३१ किलोमिटर)मध्ये ३१ किलोमिटर कालोपत्र भएको छ । जनकपुर-यदुकुहा सडकको (१६ दशमलव ६३ किलोमिटर) मध्ये १२ किलोमिटर कालोपत्र भएको छ । माईस्थान-गौशला सम्सी सडकको (२६ दशमलव ९४ किलोमिटर)मध्ये २६ किलोमिटर कालोपत्र भएको आयोजनाले जनाएको छ ।

यस्तै जलेश्वर-हर्दी सडकको २८ किलोमिटर नै कालोपत्र भएको छ । सो आयोजनाका लागि चालु आवको असोज मसान्तसम्म रु सात करोड नौ लाखबराबर खर्च भएको छ । हुलाकी सडक तथा पुल निर्माणका लागि रु ५९ करोड ९० लाख बजेट विनियोजन भएको छ । जग्गा खरिद, सडक विस्तारका क्रममा सडक सीमाभित्र पर्ने संरचनाको क्षतिपूर्तिका लागि रु पाँच करोड बजेट विनियोजन भएकामा रु एक करोड तीन लाख ९० हजार खर्च भएको छ ।

स्वास्थ्यका लागि चिया कफी कत्तिको उपयोगी ?

प्रा डा प्रकाशराज रेग्मी
काठमाडौँ, ७ मङ्सिर (रासस)।

धेरै जनाको बिहानको सुरुआत प्रायः चिया वा कफीबाट हुन्छ। चिया, कफी साथीहरू भेट भएर कुरा गर्ने माध्यम पनि हो। त्यसैले चिया वा कफी धेरैको दैनिकीको अभिन्न अङ्ग बनेको छ। यसका फाइदा बेफाइदाका बारेमा विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानहरु भएका छन्। विश्वका धेरै देशहरुमा चिया, कफीको सेवन निकै हुने गरेको छ। अझ जाडोको समयमा त यसको सेवन निकै नै हुने गर्दछ। नेपालमा पनि तराईदेखि हिमाली भेगसम्म यसको प्रयोग हुने गर्दछ। पछिल्लो समय कफीको प्रयोग गर्नेहरुको सङ्ख्या ह्वात्तै बढेको छ। नेपालमा चिया र कफी खेती पनि हुने भएकाले यसको प्रयोगलाई सामान्य रुपमा लिने गरिन्छ। यहाँ चिया र कफीको प्रयोग स्वास्थ्यका दृष्टिले कत्तिको लाभदायक छ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ।

संसारभरि पानीपछि सबैभन्दा धेरै पिइने पेयपदार्थ चिया नै हो। हामीले धेरैथरी चिया पिउने गर्छौं- दूध हालेको सेतो चिया, दूध र मसला दुवै हालेको मसला चिया, केही पनि नहालेको कालो वा हरियो चिया, आयुर्वेदिक जडीबुटी मिसिएको हर्बल चिया आदि। धेरैले चियामा चिनी हालेर पिउँछन्, कसैकसैले चिनी नहालेको चिया मन पराउँछन्। दूध-चिनी हाली आगोमा भकभकी उमालेर पकाएको चिया स्वादिलो हुने हुँदा धेरैको रोजाइमा पर्छ। स्वास्थ्यका जानकारहरूले यस्तो चियाले स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ भनी खबरदारी गर्छन्। यस्तो खबरदारीलाई ध्यानमा राखेर केही मानिसले चियामा दूध-चिनी केही पनि नमिसाइ कालो चिया पिउने गर्छन्। कतिपयले त स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ भनेर हरियो चिया मीठो नलागे पनि पिउने गर्छन्।

कस्तो चिया फाइदाजनक ?

स्वास्थ्यका हिसाबले चिया सेतो, कालो या हरियो कुन फाइदाजनक छ भन्नेबारे धेरैलाई जान्ने उत्सुकता हुन्छ। हामीले दिनदिनै दुई-चार कप चिया पिएकै हुन्छौं। हरियो र कालो दुवै चिया एउटै जातको 'क्यामेलिया' नामक वनस्पतिबाट उत्पादन हुने गर्छ। चिया बगानबाट चियापत्ती टिप्दा त्यो हरियो हुन्छ, त्यसलाई प्रशोधन गरेपछि त्यो कालो हुन्छ। हरियो चिया भनेको सबैभन्दा कम प्रशोधित चिया हो। चियाको पातलाई जति धेरै प्रशोधन गरिन्छ त्यति नै मात्रामा त्यसमा भएका गुणकारी तत्वहरू नष्ट हुँदै जान्छन्। यो हिसाबले कालोभन्दा हरियो चियालाई बढी स्वास्थ्यवर्द्धक मान्नुपर्छ।

हरियो चियामा स्वास्थ्यवर्द्धक तत्व पोलिफिनोल र क्याटेखिन बढी पाइन्छ भने कालो चियामा यिनीहरूको मात्रा अलि कम हुन्छ तर क्याफिनको मात्रा बढी हुन्छ। क्याफिनले शरीरलाई उत्तेजित पार्ने, नशा लाग्ने कारणले त्यति राम्रो मानिँदैन। चियामा भएका गुणकारी तत्वहरू पोलिफिनोल आदिले मुटु, हड्डी, पेट आदिलाई फाइदा गर्छ। यसले क्यान्सरको रोकथाममा पनि मद्दत पुऱ्याउँछ। मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता समस्यालाई पनि कम गर्न सहयोग गर्छ।

चियालाई धेरै बेर उमाल्यो, त्यसमा दूध र चिनी मिसायो भने पोलिफिनोल, क्याटेखिन आदि गुणकारी तत्वहरू निष्क्रिय भइदिन्छन्। यस कारण स्वास्थ्यका हिसाबले सोझो अर्थमा चिया कालोभन्दा हरियो राम्रो, दूध-चिनी हालेको भन्दा नहालेको राम्रो। हामीले पोलिफिनोल एन्टिअक्सिडेन्ट चियाबाटै किन लिनुपऱ्यो ? फलफूल, सागसब्जी, गेडागुडी, ड्राइफ्रुट्स आदिबाट प्रशस्त फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्ट पाउन सक्छौं। यी चिजहरू खाए भइहाल्यो नि ! चियाको स्वाद बिगारी-बिगारी टर्रो चिया नै किन पिउनुपऱ्यो !

कोक, फन्टा, स्प्राइट, रेडबुलजस्ता पेयपदार्थहरू पिउनुभन्दा आगोमा भकभकी उमालेको दूध-चिनी हालेको चिया नै बढी फाइदाजनक हुन्छ। यस्तो चिया दैनिक एक-दुई कप पिउँदा केही पनि हानि छैन। तर जसले दैनिक दुई कपभन्दा बढी चिया पिउँछ, उसले विचार पुऱ्याउनुपर्छ कस्तो चिया पिउने ? कति कप पिउने ? कुनबेला पिउने ? चिनी-दूध हाल्ने कि नहाल्ने ? भन्ने कुरा आफ्नो स्वास्थ्यअनुसार विचार गर्न सकिन्छः

यदि तपाईंलाई मधुमेह रोग छ, रगतमा ट्राइग्लाइसेराइडको मात्रा धेरै बढेको (४०० भन्दा बढी नै) छ, शरीर मोटो छ भने चियामा चिनी नहाली पिउनुहोस्। तपाईंले हरियो चिया पिएको राम्रो।

पेटको समस्या छ, पेट फुल्छ, पोल्छ, ग्यास्ट्रिक बढ्ने समस्या छ, डकार धेरै आउँछ, अमिल्युकी आउँछ भने चियामा दूध नहालेको राम्रो। यस्तो समस्या भएकाहरूले दूधबिनाको कालो या हरियो चिया पिउँदा राम्रो हुन्छ। तर तपाईं चियाको असाध्यै पारखी हुनुहुन्छ, सेतो दूध हालेको चिया मन पराउनुहुन्छ भने खाली पेटमा नपिउनुहोस्। पहिले अलिकति पानी पिउनुहोस् अनि दूध हालेको चिया पिउनुहोस्, दैनिक एक कपभन्दा बढी सेतो चिया नपिउनुहोस्। चियामा अदुवा मिसाएर पकायो भने स्वाद पनि बढ्छ, पेटलाई फाइदा पनि हुन्छ।

तौल घटाउने इच्छा छ भने दूध-चिनी नहालेको हरियो चिया दैनिक चार कपसम्म पिउनुहोस्। यसभन्दा धेरै पिउँदा हानि पुग्न सक्छ, विचार पुऱ्याउनुहोस्। तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने दैनिक दुई कपसम्म दूध-चिनी हालेर भकभकी पकाएको नेपाली चिया आनन्दपूर्वक पिउन सक्नुहुन्छ। चियामा रहेको पौष्टिक तत्व नष्ट भयो भनी चिन्ता नगर्नुहोस्, चियाको स्वादमा रमाउनुहोस्। तर दैनिक दुई कपभन्दा बढी यस्तो चिया नपिउनुहोस्। धेरै भयो भने यसमा भएको क्याफिनले नशा लाग्छ, उत्तेजित बनाउँछ, अनिद्रा गराउँछ, रक्तचाप बढाउँछ, मुटुको धड्कन बढाउँछ।

यस कारण सावधानीका साथ चियाको मज्जा लिनुहोस्। चिया सेतो कि कालो पिउने भन्ने विषयमा धेरै नसोच्नुहोस्। तपाईंलाई जुन चियाको बढी स्वाद लाग्छ त्यही चिया पिउनुहोस् तर सावधान ! धेरै नपिउनुहोस्।

कफीको नशा

चिया जस्तै कफीको स्वादमा रमाउने मानिस पनि विश्वमा धेरै छन्। धेरैलाई कफीको नशाबारे थाहा छैन। कफी र रक्सी दुवैमा नशा लाग्ने तत्व हुन्छ। कडा कफी पिउने बानी भएकाहरूलाई कफी र रक्सीमध्ये एउटा छोड्नुपर्दा उनीहरू रक्सी छोड्छन्। रक्सी छोड्नसक्ने तर कफी छोड्न नसक्ने भनेको रक्सीमाभन्दा पनि कडा नशा कफीमा छ भनी बुझ्नुपर्छ। चुरोटमा हुने निकोटिन र रक्सीमा हुने अल्कोहलले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्छ। रक्सी र चुरोटको लत बसेकाहरूले यो छोड्दा हात काम्ने, टाउको दुख्ने, छटपटी लाग्नेजस्ता समस्या देखा पर्छन्। यसलाई 'विड्अल इफेक्ट' भनिन्छ। कफीको लत बसेकाहरूले कफी पिउन नपाउँदा यस्तै अवस्था उत्पन्न हुन्छ।

संसारमा धेरै पिइने पदार्थहरूमध्ये एक हो कफी। विकसित राष्ट्रहरूमा आधा जनसङ्ख्याले कफी सेवन गर्ने गरेका छन्। त्यहाँ प्रत्येक दिन एक जनाले सरदर तीन कप कफी पिउने गर्छन्। कफीको उत्पादन भने सबैभन्दा बढी विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा हुने गरेको छ। कफीको खेती संसारका ७० भन्दाबढी देशमा गरिन्छ। सबैभन्दा धेरै कफी उत्पादन गर्ने देश ब्राजिल हो। यो देशले संसारको कूल ३५ प्रतिशत कफी उत्पादन गर्दछ। नेपालमा पनि कफीको उत्पादन हुन्छ। नेपालमा पाल्पा र गुल्मीका कफीहरू प्रख्यात छन्।

कति पिउने कफी ?

रक्सीमा इथानोल र चुरोटमा निकोटिन भएजस्तै कफीमा क्याफिन हुन्छ। यसमा एक प्रकारको लत वा नशा बस्छ। मान्छेले एकपटक पिएपछि फेरि पनि पिउँपिउँ जस्तो लाग्ने कारण यही हो। दुई चिया चम्चा धुलो कफी मिसाएको एक कप कफीमा सय मिलिग्राम क्याफिन हुन्छ। स्वास्थ्यका दृष्टिले दैनिक दुई सयदेखि चार सय मिलिग्रामसम्म क्याफिन पिउन सुरक्षित मानिन्छ। अर्थात् एक जनाले दुईदेखि चार कपसम्म दैनिक कफी पिउन सक्छन्। तर कफी पिउन हुने/नहुने भन्ने कुरा व्यक्तिको स्वास्थ्य स्थितिमा भर पर्छ।

क्याफिन तत्व कफीमा मात्रै नभएर चकलेट, चिया, कोल्ड ड्रिङ्क्स र इनर्जी ड्रिङ्क्समा पनि पाइन्छ। इनर्जी ड्रिङ्क्स पिउँपिउँ लाग्ने कारण पनि क्याफिनको नशा लागेर हो। कफीले स्वास्थ्यमा असर पार्छ भन्ने कुरा विज्ञानले पनि पुष्टि गरेको छ। यसले दिमाग र मुटुमा असर पार्ने, मुटुलाई उत्तेजित बनाउने एवं पाचन प्रणालीमा पनि असर गर्छ। थोरै प्रयोगले खासै असर नगरे पनि, धेरै हुनेबित्तिकै पाचन प्रणालीमा असर पार्छ। दैनिक चार कपभन्दा बढी कफीलाई धेरै मान्नुपर्छ। कफी धेरै पिउँदा छटपटी हुने, चक्कर लाग्ने, हात काँप्ने, निद्रा नलाग्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने, ब्लड प्रेसर बढ्ने, अपच हुनेजस्ता समस्या देखिन सक्छन्। धेरै भयो भने मृत्युसमेत हुन सक्छ। दिनमा ५० कपदेखि एक सय कपसम्म कफी पियो भने मृत्युसमेत हुन सक्छ। १० हजार मिलिग्राम क्याफिन शरीरमा पऱ्यो भने तत्काल मृत्यु हुनसक्छ।

कुनै व्यक्तिलाई कफी शरीरमा पर्नेबित्तिकै आनन्द महसुस हुन्छ भने कतिपयलाई छटपटी हुन्छ। कसैकसैलाई अलिकति कफी पिउनेबित्तिकै असर पर्छ, यसलाई कफीमा 'सेन्सेटिभ' भएको भनिन्छ। कफीमा सेन्सेटिभ भएकाहरूलाई थोरै कफीले पनि छटपटी गराउने, जीउ तातेर आउने, मुटु हल्लिने, निद्रा नपर्ने, अपच हुने, रक्तचाप बढ्ने, छिटोछिटो पिसाब लाग्नेजस्ता स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न गराउँछ। मुटुको धड्कन खराब भएकाहरूले दैनिक एक कपसम्म कफी पिउनु सुरक्षित मानिन्छ।

विज्ञानले भन्छ-एक कप कफी गर्भवतीहरूका लागि समेत सुरक्षित छ तर यसभन्दा बढी भएमा गर्भपात हुने वा कम तौल भएको बच्चा जन्मिने खतरा बढ्छ। १८ वर्ष उमेरमुनिका र गर्भवती महिलाले कफी नपिउँदा बेस हुन्छ। आफ्नो स्वादअनुसारको कफी पिउने गर्नुहोस्। कालो, दूध-चिनी नहालेको 'ब्ल्याक' अथवा 'मिल्क विथ सुगर', 'कफी लाटे', 'अमेरिकानो', 'एक्सप्रेसो', 'क्यापुचिनो' आदि जुन स्वादिलो लाग्छ, छानीछानी पिउने गर्नुहोस्। यसबाट स्वाद, सन्तुष्टि र सुस्वास्थ्य प्राप्त हुन्छ।

कफीले स्वास्थ्यमा पार्ने असरबारे धेरै अनुसन्धानहरू भएका छन्। कफी सेवन नगर्नेहरूको तुलनामा कफी सेवन गर्नेहरू धेरै वर्ष बाँच्ने गरेको कुरा वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले पुष्टि गरेका छन्। दैनिक दुईदेखि चार कपसम्म कफी पिउनेहरूमा अरूको तुलनामा १६ प्रतिशतले मृत्युदर कम भएको पाइएको छ भने २१ प्रतिशतले हृदयघातबाट हुने मृत्यु घटेको पुष्टि भएको छ। हृदयघात भइसकेकाहरूका लागि पनि कफीको सेवन लाभदायी देखिन्छ। दैनिक दुईदेखि चार कपसम्म कफी पिउँदा यसले स्वास्थ्यमा राम्रो असर पार्छ।

विज्ञानले के पनि भन्छ भने कफीले मधुमेह र मुटुरोगबाट बचाउन मद्दत गर्छ। दिमागसम्बन्धी रोग-ल्जाइमर्स, डिमेन्सिया र डिप्रेसन हुनबाट रोक्छ। पार्किन्सन्स रोग, लिभर सिरोसिस र क्यान्सर हुनबाट पनि धेरै हदसम्म रोक्छ। हिजोआज धेरै मानिसलाई कलेजोमा बोसो जम्ने रोग छ। यसलाई नन अल्कोहोलिक फ्याटी लिभर पनि भनिन्छ। यसलाई पनि कफीले घटाउँछ भन्ने वैज्ञानिक मान्यता छ। तर गर्भवती महिला र १८ वर्षमुनिका बालबालिकाले कफी नपिउँदा राम्रो हुन्छ। किनकी उनीहरूलाई कफीमा हुने क्याफिनले नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ। त्यसैले भरसक आफ्नो शरीरको स्थितिलाई विचार गरेर कफी पिउँदा राम्रो हुन्छ। दूध र चिनी नहालेको ब्ल्याक कफी पिउँदा स्वाद, सन्तुष्टि र सुस्वास्थ्यसमेत पाउन सकिन्छ। (लेखक वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ हुनुहुन्छ)

विश्व समाचार

ब्राजिलका पूर्व राष्ट्रपति बोल्सोनारो निगरानी यन्त्र तोडेर भाग्न खोजेको आरोपमा पक्राउ

ब्रासिलिया, ७ मङ्सिर (रासस/एएफपी)।

ब्राजिलका पूर्व राष्ट्रपति जेयर बोल्सोनारोलाई सर्वोच्च अदालतले उच्च भाग्न-जोखिम ठानी शनिबार फेरि हिरासतमा लिएको छ। सन् २०२२ को चुनावपछि वामपन्थी नेता लुइज इनासिओ लुला दा सिल्भालाई सत्तामा आउन नदिन गरिएको योजनामा २७ वर्षको जेल सजाय पाउनुभएका बोल्सोनारो हाल कू-प्रयाससम्बन्धी मुद्दामा अपिल चलिरहेको अवस्थामा नजरबन्दमा रहनुभएको थियो। अदालतले उहाँले आफ्नो खुट्टामा बाँधिएको निगरानी मोनिटर निष्क्रिय पार्न खोजेको ठहर गर्दै यसलाई भाग्ने प्रयासका रूपमा व्याख्या गरेको छ। सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश अलेक्जान्ड्रे डे मोरेसका अनुसार नजरबन्द एउटा निवारक उपाय भए पनि बोल्सोनारोले यसलाई तोडफोड गर्न खोज्नु गम्भीर उल्लङ्घन हो। अदालतले सार्वजनिक गरेको भिडियोमा बोल्सोनारोले 'जिज्ञासावश' मोनिटरमा सोल्डरिङ उपकरण प्रयोग गरेको स्वीकार गर्नुभएको देखिन्छ, जहाँ यन्त्र क्षतिग्रस्त र जलेको देखिए पनि अझै उहाँको खुट्टामै थियो।

सन् २०१९ देखि २०२२ सम्म देश चलाउनुभएका ७० वर्षीय पूर्व नेतालाई गत अगस्टदेखि ब्रासिलियास्थित एक उच्चस्तरीय कन्डोमिनियमभित्र सीमित गरिएको थियो। न्यायाधीश मोरेसले शनिबार बोलाइएको फ्लेभियो बोल्सोनारोको'जागरण' कार्यक्रमले अशान्ति निम्त्याइ बोल्सोनारोको भाग्ने सम्भावनालाई बढाउन सक्ने बताउनुभयो। फ्लेभियोले समर्थकहरूलाई 'आफ्नो देशका लागि लड्न' आह्वान गरेको र सोही कारण वातावरण थप संवेदनशील बनेको उल्लेख गरिएको छ। मोरेसले बोल्सोनारोका कानुनी प्रतिनिधिहरूलाई २४ घण्टाभित्र घटनाबारे व्याख्या पेश गर्न निर्देशन दिनुभएको छ। बोल्सोनारोको घर अमेरिकी दूतावास नजिक रहेको उल्लेख गर्दै न्यायाधीशले उहाँले राजनीतिक शरण खोज्ने जोखिम बढेको चेतावनी पनि दिनुभयो। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पका निकट सहयोगी मानिने बोल्सोनारोको मुद्दालाई ट्रम्पले 'विच हन्ट' (राजनीतिक प्रतिशोध) भन्नुभएको छ र पछिल्लो घटनालाई 'धेरै खराब'भन्दै प्रतिक्रिया दिनुभएको छ। बोल्सोनारोलाई शनिबारै ब्रासिलियाको सङ्घीय प्रहरी मुख्यालय पुऱ्याइयो। त्यहाँ कैदीहरूलाई जेल पठाउनुअघि मेडिकल परीक्षण गरिन्छ। एक स्रोतले उपलब्ध गराएको भिडियोमा टेलिभिजन, सानो फ्रिज र वातानुकूलनसहितको कक्षमा बोल्सोनारो राखिएको देखिन्छ।

प्रहरी मुख्यालय बाहिर विरोध र समर्थन दुवै देखिएको थियो। केही महिलाले उहाँ पक्राउ परेको खुशीमा वाइन खोलेर उत्सव मनाएका थिए। ४७ वर्षीया दर्शनशास्त्रकी शिक्षिका एना डेनिस सौसाले बोल्सोनारोले विगतमा देश बिगारेको आरोप लगाउँदै अहिले न्यायको समयमा पुगेको बताउनुभयो। विपरीत रूपमा, पूर्व राष्ट्रपति समर्थकहरूले यसलाई 'राजनीतिक उत्पीडन' को संज्ञा दिए। बोल्सोनारोको कानुनी सङ्कटले ब्राजिलको ठूलो दक्षिणपन्थी मतदातालाई सन् २०२६ को राष्ट्रपति चुनावअघि नेतृत्वविहीन बनाएको छ। ८० वर्षीय लुलाले अर्को कार्यकाल खोज्ने घोषणा गरिसक्नुभएको छ। बोल्सोनारोका वकिलहरूले निर्बल स्वास्थ्यका कारण निरन्तर नजरबन्दले 'जीवन जोखिममा पर्न सक्ने' भन्दै अपिल गर्ने तयारी जनाएको छ। सन् २०१८ मा निर्वाचन प्रचारक्रममा पेटमा छुरा प्रहारबाट घाइते भएपछि उहाँले लगातार स्वास्थ्य समस्या भोग्दै आउनुभएको छ। राष्ट्रपतित्वकालमा बोल्सोनारोलाई आर्थिक नीतिका लागि केही प्रशंसा मिले पनि अमेजन वन विनाशको वृद्धि र कोभिड-१९ लाई 'सानो फ्लु' भन्दै खारेज गरेकोमा व्यापक आलोचना भएको थियो। यसै वर्ष सेप्टेम्बरमा उहाँलाई एक आपराधिक सङ्गठनको नेतृत्व गर्दै सत्ता कब्जा गर्ने षड्यन्त्र र विपक्षी नेता लुला, उपराष्ट्रपति गेराल्डो अल्कमिन तथा न्यायाधीश मोरेसको हत्या योजनामा संलग्न भएको अभियोगमा दोषी ठहर गरिएको थियो।

यमनमा हुथी अदालतद्वारा १७ जनालाई जासुसी आरोपमा मृत्युदण्ड

कायरो, ७ मङ्सिर (रासस/एपी)।

यमनको राजधानी सानास्थित हुथी नियन्त्रित विशेष फौजदारी अदालतले विदेशी सरकारका लागि जासुसी गरेको आरोपमा १७ जनालाई दोषी ठहर गरी मृत्युदण्डको सजाय सुनाएको छ। इरान समर्थित हुथी प्रशासनद्वारा सञ्चालित सावा समाचार एजेन्सीका अनुसार शनिबार सार्वजनिक रूपमा फायरिङ स्क्वाडद्वारा सजाय कार्यान्वयन गर्ने फैसला सुनाइएको हो। यो निर्णयलाई हुथीहरूले विदेशी एजेन्सीका स्थानीय कर्मचारीहरूमाथि वर्षौंदेखि गर्दै आएको कठोर दमनको पछिल्लो उदाहरणका रूपमा लिइएको छ। अदालतले दोषी ठहरिएका व्यक्तिहरूलाई 'अमेरिकी, इजरायली र साउदी गुप्तचर निकायसँग सम्बद्ध जासुसी सञ्जालभित्र सक्रिय' रहेको दाबी गर्दै उनीहरूले २०२४-२०२५ को अवधिभर यमनसँग शत्रुतामा रहेका विदेशी राज्यहरूसँग संवेदनशील जानकारी आदान-प्रदान गरेको आरोप लगायो। अभियोजनका अनुसार प्रतिवादीहरूले साउदी अरेबिया, बेलायत, संयुक्त राज्य अमेरिका र इजरायलको मोसादसँग सहकार्य गर्दै राज्यका उच्च अधिकारीहरूको गतिविधि, मिसाइल सम्बन्धी विवरण र सैन्य तथा नागरिक संरचनाहरूका स्थानसमेत उपलब्ध गराए, जसका कारण दर्जनौं मानिसको मृत्यु र पूर्वाधारमा व्यापक विनाश भएको थियो। अदालतले एक पुरुष र एक महिलालाई १० वर्षको कैद सजाय सुनायो भने अर्को एक अभियुक्त निर्दोष घोषित भए। दोषी ठहरिएका केही प्रतिवादीका वकिल अब्दुलबासित गाजीले यस फैसलाविरुद्ध अपिल दर्ता गर्न सकिने बताउनुभयो।

हुथीहरूद्वारा नियन्त्रित क्षेत्रहरूमा पछिल्ला वर्षहरूमा गिरफ्तारी, जबर्जस्ती गायब पारिने घटना र कडा सजाय सामान्यजस्तै बनेका छन्। सन् २०१४ मा सुरु भएको यमनको गृहयुद्धपछि हजारौं व्यक्तिलाई हिरासतमा लिइएको छ, जसमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घका कर्मचारीहरू समेत परेका छन्। विगत दुई वर्षयता हुथीहरूले संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, अन्तर्राष्ट्रिय सहायता सङ्गठनहरू तथा विदेशी दूतावासका स्थानीय कर्मचारीहरूलाई जासुसीको आरोपमा बारम्बार पक्राउ गर्दै आएका छन्। यी सबै आरोपहरूलाई राष्ट्रसङ्घले कडा रूपमा अस्वीकार गरेको छ।

राजगढमा दोश्रो संस्करणको अध्यक्ष कप सुरु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ७ मंसिर ।

सप्तरीको राजगढ गाउपालिकामा आइतबारदेखी दोश्रो संस्करणको अध्यक्ष कप टि-ट्वान्टी कप क्रिकेट प्रतियोगिता सूरु भएको छ ।

बेल्ही चपेनास्थित रामजानकी खेलमैदानमा प्रतियोगिता सुरु भएको प्रतियोगिताको गाउपालिका अध्यक्ष ओम प्रकाश मण्डलले ब्याटिङ्ग तथा उपाध्यक्ष रेणु मण्डलले बलिङ्ग गरी उदघाटन गरेका छन ।

सो अवसरमा अध्यक्ष मण्डलले पालिकामा खेलकुदको विकासका लागी विभिन्न गतिविधी संचालनमा ल्याइएको र भविष्यमा समेत यसलाई निरन्तरता दिइने बताए ।

प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत सरोज कुमार झाले ग्रामिण क्षेत्रमा यस्ता प्रतियोगितका माध्यमले पालिका, जिल्ला, प्रदेश, राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रियस्तर सम्मका खेलाडी उत्पादन गर्ने लक्ष्य प्राप्तीमा ठुलो टेवा पुर्‍याउने विश्वास् ब्यक्त गरे ।

प्रतियोगिताको उदघाटन खेलमा वडा नं.३ ले वडा नं २ टिमलाई पराजित गर्दै विजयी सुरुआत गरेको छ । टस जितेर ब्याटिङ्ग रोजेको वडा नं. २ टिमले निर्धारित ओभरमा ७ विकेटको क्षतीमा १ सय ५ रनको योगफल खडा गरेको थियो ।

१ सय ६ रनको विजय लक्ष्य लिएर मैदानमा ओर्लेको वडा नं ३ टिमले ४ विकेट मात्र गुमाई विजय लक्ष्य प्राप्त गरेको थियो । प्रतियोगिता अन्तरगत सोमवारको खेल वडा नं ३ ए र वडा नं ४ टिम बीच हुने प्रतियोगिता समितीका संयोजक समेत रहेका शिक्षक जयप्रकाश यादवले जानकारी दिए । १७ मंसिर सम्म चल्ने प्रतियोगिताका विजेताले ट्रफी सहित ३१ हजार तथा उपविजेताले २१ हजार नगद पुरस्कार पाउनेछन ।

यस्तै वेस्ट ब्याट्सम्यान, वेस्ट बलर, म्यान अफ द सिरीज लगायत विभिन्न विद्यामा समेत उत्कृष्ट खेलाडीलाई पुरस्कृत गरिने प्रमुख प्रशासकिय अधिृत झाले जानकारी दिए ।

राजगढ गाउँ कार्यपालिका कार्यालयको आयोजनमा सूरु भएको प्रतियोगितामा पालिका भित्रका सबै वडा टिमको सहभागिता रहेको छ ।

सावधानी अपनाउन प्राधिकरणको आग्रह

काठमाडौँ, ७ मङ्सिर (रासस) ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका अनुसार ६ मङ्सिरमा देशभर १८ विपद्का घटना भए । त्यसमा आगलागीका मात्र १५ घटना थिए । उदयपुर, रौतहट, बारा, काठमाडौँ र कपिलवस्तुमा आगलागीका दुई-दुईवटा घटना घटेका छन् ।

मकवानपुर, चितवन, कास्की र कैलालीमा आगलागीका कारण ठूलो मात्रामा भौतिक सम्पत्तिको क्षति भयो । सो दिन मनाङको नासो गापा-१ तालडाँडास्थित बेँसीसहर-चामे सडकखण्डमा माथिबाट सुक्खा पहिरो खसी बाटो दुवैतर्फ अवरोध भयो । धनुषा र डडेल्धुरामा सर्पदंशका घटना भयो । विपद्का कारण दुई जना घाइते भए भने अनुमानित क्षति रु ५३ लाख सात हजार ५५० बराबर भयो ।

त्यसैगरी, मङ्सिर ५ गते देशभर १९ वटा विपद्का घटना हुँदा १५ वटा आगलागीका थिए । त्यस दिन सुनसरी र पर्सामा दुई-दुईवटा आगलागीका घटना भएका थिए । प्राधिकरणका अनुसार झापा, पाँचथर, सुनसरी, खोटाङ, उदयपुर, सर्लाही, रौतहट, बारा, लमजुङ, पर्वत, नवलपरासीपूर्व र पाल्पामा आगलागी हुँदा भौतिक सम्पत्तिको क्षति भयो । त्यस दिन पाल्पाको रिब्दीकोट-३ मा सुक्खा पहिरो खस्दा बाटो पूर्ण रूपमा अवरोध भएको थियो । सप्तरी, चितवन र मुगुमा जनावर आक्रमणका कारण घाइते भएकालाई उपचारका लागि नजिकैको अस्पताल पुर्‍याइयो ।

प्राधिकरणका अनुसार मङ्सिर ४ गते देशभर २० विपद्का घटना हुँदा आगलागीका मात्र १३ वटा थिए । एकैदिन रुपन्देही र कास्कीमा तीन-तीनवटा आगलागीका घटना भए । झापमा दुई, मोरङ, सुनसरी, सिरहा, बारा, दाङमा आगलागीका कारण भौतिक क्षति भयो । विपद्का घटनामा परेर त्यस दिन ११ जना घाइते हुँदा अनुमानित क्षति रु १३ लाख ६५ हजारबराबर भयो । त्यस दिन जनावर आक्रमणका पाँच घटना भए । झापा, मोरङ, धनुषा, बझाङ र अछाममा जनावर आक्रमणका घटना घटेका थिए ।

त्यस्तै, मङ्सिर ३ गते देशव्यापी रूपमा १६ विपद्का घटना घटेका थिए । त्यसमा आगलागीका मात्रै १२ घटना थिए । लेक लाग्ने तीन र जनावर आक्रमणका एक घटना घटेका थिए । विपद्का कारण रु दुई करोड ७६ लाख ३१ हजारबराबरको क्षति भयो । प्राधिकरणको विवरण अनुसार मङ्सिर २ गते कुल १७ विपद्का घटना हुँदा आगलागीका १३ घटना भए । कञ्चनपुर, सुनसरीमा मात्रै दुई दुईवटा आगलागीका घटना भए । त्यस दिन झापा, उदयपुर, सप्तरी, सिरहा, तनहुँ, नवलपरासीपूर्व, रुपन्देही र अछाममा आगलागी भएको थियो । लेक लाग्नु, सर्पदंश, जनावर आक्रमणका एक-एक घटना भएका थिए । त्यस दिन विपद्मा परेर पाँच जना घाइते भए भने रु ३१ लाख १४ हजारबराबरको भौतिक क्षति भयो ।

त्यसैगरी, मङ्सिर १ गते कुल १० विपद्का घटना घटेकामा सबै आगलागीका थिए । आगलागीमा परेर दुई जना घाइते भए भने रु १४ लाख ९३ हजारबराबरको धनमाल जलेर नष्ट भएको थियो । प्राधिकरणको यो विवरणअनुसार कतिपय आगजनी असावधानीका कारण भएको छभने कतिपय अवस्थामा विद्युत् सर्ट भएको छ ।

जनचेतनाको अभाव एवं लापरवाहीका कारण आगजनी हुँदा ठूलो क्षतिहुनपुगेको छ । प्राधिकरणले आगो बाल्दा र ज्वलनशील पदार्थ चलाउँदा सावधानी अपनाउन आग्रह गरेको छ । सामान्य सावधानी अपनाउँदा पनि ठूलो मेहेनतले सृजना गरेको भौतिक सम्पत्ति जोगाउन सकिने भन्दै प्राधिकरणले सबैलाई पूर्वसतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ ।

लिटमस केवल्स बन्यो सुदूरपश्चिम रोयल्सको ‘कनेक्टिभिटी’ पार्टनर

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, ७ मंसिर ।

दोसो संस्करणको नेपालप्रिमियर लिग (एनपीएल) कालागि नेपालको अग्रणी तार तथा केबल उत्पादक लिटमस केवल्स सुदूरपश्चिम रोयल्सको ‘कनेक्टिभिटी’ पार्टनरको रूपमा जोडिएको छ ।

काठमाडौँमा लिटमस इन्डस्ट्रिज लिमिटेडका एसोसियट उपाध्यक्ष सन्जिव झा र सुदूरपश्चिम रोयल्सका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ) प्रकाश खड्काले हस्ताक्षर गरे ।

सम्झौतापछि बोल्दै सुदूरपश्चिमका सीईओ खड्काले देशको अग्रणी ब्रान्ड लिटमससँग जोडिन पाउँदा खुशी व्यक्त गरे । उनले भने, ‘यसले सुदूरपश्चिमको टिमसँग राम्रो सम्बन्ध जोड्ने माध्यम बन्नेछ ।’

यसैगरी, लिटमस इन्डस्ट्रिजका एसोसियट उपाध्यक्ष सन्जिव झाले सुदूरपश्चिमसँगको सहकार्यले नेपालका प्रतिभाहरूलाई पहिचान गर्न र आगामी पुस्ताका खेलाडीहरूलाई सशक्त बनाउन सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । उनले थपे, ‘हामी हाम्रा उत्पादनलाई मात्र होइन, राष्ट्रिय गौरवलाई बढावा दिने कुरामा पनि समर्थन गर्छौं। त्यसै अनुरूप यो सम्झौता पनि हो ।’

सन् १९७७मा स्थापित लिटमस इन्डस्ट्रिज लिमिटेड नेपालको सबैभन्दा ठूलो र विश्वसनीय तार, केबल तथा कन्डक्टर ब्रान्ड हो । चार दशकभन्दा बढी समयदेखि यसले नेपालको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ । सन् २०१४ देखि रमेश कर्पको नेतृत्वमा सञ्चालित यो कम्पनी आफ्नो क्षेत्रमा नेपालको पहिलो र एक मात्र सार्वजनिक सूचीकृत कम्पनी पनि हो ।

व्यापार बढाउने माध्यम बन्यो एनपिएल

काठमाडौँ, ७ मङ्सिर (रासस) ।

कीर्तिपुरको उमामहेशवरस्थित क्वाचो खाजा घरमा एक सातायता मानिसहरुको चहलपहल पहिलेभन्दा निकै बाक्लो भएको छ । पहिले दिनमा मानिसहरुको सामान्य चहलपहल हुने गरेको भएपनि अहिले भने खाजा खाने ग्राहक बढेपछि खाजा घरका सञ्चालक माइला महर्जनलाई भ्याइनभ्याइ भएको छ । यसरी ग्राहक ह्वात्तै बढ्नुका कारण हो, नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) ।

यही मङ्सिर १ गतेदेखि क्रिकेटको महाकुम्भ अर्थात एनपिएल कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालय क्रिकेट मैदानमा सुरु भएको छ । जहाँ हजारौँ दर्शक क्रिकेटको साक्षी बन्न पुग्न थालेका छन् । एनपिएलका लागि जाने दर्शकहरु कीर्तिपुरबासीका लागि आर्थिक आर्जनको माध्यम बनेका छन् ।

खासगरी मौलिक नेवारी खाना, कृषिउपज र हस्तकला सामग्रीको बजारीकरणका लागि एनपिएल सहयोगी बनेको उनीहरुको बुझाइ छ । कीर्तिपुरको प्रसिद्ध लहना नेवारी रेस्टुरेन्टमा पनि ग्राहकको भीड बढेको सञ्चालक राजमान महर्जनले बताउनुभयो । “पोहर साल हरेक दिन जसो जित्ने टोलीका समर्थकहरुले रेष्टुरेन्ट भरिएको हुन्थ्यो, यसपाली पनि संख्या बढ्दो छ”, उहाँले भन्नुभयो । कीर्तिपुरमा रहेका ८० वटा रेस्टुरेन्टमध्ये अधिकांशमा नेवारी परिकार पाइन्छ ।

रेष्टरेन्टहरुले पनि ग्राहक बढाउनका लागि ठूलो स्क्रिनमा खेल देखाउन थालेका छन् । ससः नेवारी रेस्टुरेन्टका प्रवन्धक रिजन महर्जन एनपिएल कीर्तिपुरको व्यवसाय बढाउने माध्यम भएको बताउनुभयो । “हामीले बिक्री गर्ने परिकारमा सकेसम्म स्थानीय उत्पादन नै प्रयोग गर्छौं, परिकारसँगै हामीले पराल र मकैको खोस्टाबाट बनेका हस्तकलाका सामग्री पनि प्रदर्शनीका लागि राखेका छौँ”, उहाँले भन्नुभयो । उक्त रेष्टुरेन्टले एनपिएल अवधिभर खानामा १० प्रतिशत छुटको पनि व्यवस्था गरेको छ ।

रामजानकी विवाह महोत्सवको ‘मटकोर’को तयारी

महोत्तरी, ७ मङ्सिर (रासस) ।

मधेशको प्राचीन मिथिला क्षेत्रमा मनाइने साताव्यापी रामजानकी विवाह महोत्सव सुरु भएसँगै महोत्तरीको मटिहानीमा ‘मटकोर’को तयारी थालिएको छ । जनकपुरधाममा साताव्यापी महोत्सव बिहीबार सुरु भएसँगै विवाहपञ्चमीको एक दिनअघि गरिने ‘मटकोर’ विधिको तयारी मटिहानीस्थित लक्ष्मीनारायण मठले थालेको हो । यसपालि मङ्सिर शुक्ल पञ्चमीका दिन मनाइने विवाहपञ्चमी आउने मङ्गलबार परेको छ भने ‘मटकोर’ एक दिन पहिले सोमबार सम्पन्न गरिनेछ । सातदिने महोत्सवमा नगर दर्शन, फूलबारी लीला र धनुषयज्ञ क्रमशः बिहीबार, शुक्रबार र शनिबार सम्पन्न भएका छन् ।

मटिहानीस्थित लक्ष्मीनारायण मठ मुलुककै नायक मठ मानिन्छ । त्रेतायुगमा अयोध्याका राजकुमार मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम र मिथिला नरेश जनककी पुत्री सीताको विवाह जनकपुरमा गरिँदा यज्ञवेदी बनाउन मटिहानीबाट माटो खनिएको विश्वास गरिन्छ । यसै विश्वासले मटिहानीमा विवाहको एक दिन पहिले गरिने ‘मटकोर’ उत्सव मनाइँदै आइएको लक्ष्मीनारायण मठका उत्तराधिकारी महन्थ डा रवीन्द्रदास वैष्णव बताउनुहुन्छ ।

“मटिहानीमा रामजानकी विवाह महोत्सवको ‘मटकोर’ उत्सव मनाइने चलन छ, यसअनुसार हामी त्यसको तयारीमा छौँ”, डा वैष्णव भन्नुहुन्छ, “यसमा मटिहानी नगरवासी र नेपाल-भारतका सन्तहरू सम्मिलित हुँदै आएका छन् ।” मटकोर विधिमा विवाहको एक दिनपूर्व पवित्र ठाउँको माटो खनेर वेदी, मण्डप, घडा, चुल्हो र देवीदेवताका प्रतिमा लेपन गरिने चलन छ । माटो खन्न जाँदा बाजागाजासहित महिला जाने गर्छन् । यसरी माटो खन्न जाने बेला महिलाले धानको भुस, चामल, बेसार, दही, फूल, पानको पात, सुपारी र अक्षतासहितका पूजा सामग्रीले भूमि पूजन गर्ने चलन छ ।

भर्ना खुल्यो
गुणस्तरीय शिक्षाप्रति प्रतिबद्ध
युनिभर्सल कलेज
RAJBIRAJ UNIVERSAL ACADEMY
राजविराज,८, पुलचोक, सप्तरी
+2
विज्ञान
व्यवस्थापन
शिक्षाशास्त्र
मानविकी
For More Information Contact :
Contact : 031-590366, 9842820071, 9805928831

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक** : अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक** : दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट** : संजय शंखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल** : *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट** : *rajbirajdainik.com.np*