निष्पक्ष समाचारको दृष्टान्त
साप्ताहिक खबर पत्रिका
# सतासी
Satasi Weekly Newspaper
www.satashikhabar.com

❖ वर्ष : १४ ❖ अंक : ८ ❖ पूर्णाङ्क : ६०२ वि.सं. २०८२ भदौ ३० गते सोमबार 115th Septermber 2025, Monday ❖ पृष्ठ : ८ ❖मूल्य : रु. १०।-

जेन जी आन्दोलनका क्रममा सरकारले गोली प्रहार गरी हत्या तथा घाइते बनाइएको विरोधमा झिलझिलेमा भएको शान्तिपूर्ण प्रदर्शन

# भ्रष्टहरुको अन्त्य जेन जीको लक्ष्य, देश पश्चमगनतिर जान सक्दैन

**विश्लेषणात्मक समाचार**

**– सेलिङ केसी**

विगत ३६ वर्षदेखि कहिले प्रजातन्त्र, कहिले लोकतन्त्र र गणतन्त्रको नाममा शासन सत्ता थोपरेर परजीवी भएका जुका जस्तै अघाएका नेपालका राजनीतिक दल, त्यसका मतियारहरुमा अर्कमण्यता र उनीहरुको लघु दृष्टिकोणका कारण देशमा आगो बलेको छ ।

युवाहरुमा उम्लिएको तातो रगतलाई निरीह बनेर उम्लिनबाट रोक्नु पर्‍यो । यस्ता अनेकन कठिनाइलाई तिलाञ्जली दिँदै बाँच्न बाध्य हुनुपर्‍यो तर युवा जनशक्तिको धैर्यता लामो समयसम्म टिक्न सकेन र फुट्यो धैर्यताको बाँध । फलस्वरुप देशमा नयाँ आयाम आयो, यो नयाँ उपलब्धीलाई सही अवतरण गराउनु ठुलो चुनौति छ ।

देशमा बचेखुचेका युवा जनशक्ति लामो समयदेखि यस्तो गतिविधिको वैकल्पिक आधार जेन जी पुस्ताको आन्दोलनलाई देशको नेतृत्व गर्ने व्यक्तिबाट खिसिट्युरी गर्दै थिए । राज्यसत्ताको यस्ता गैरजिम्मेवारी देखेर भित्रैबाट आगोको चिंगारी बल्दै थियो । आगो ओकल्दै थिए युवाहरु भित्रभित्रै । समय आयो र ह्वार्ह्वार्ती छोड्न थाले आगो ।

त्यो समय थियो भदौ २३ गते, जतिबेला जेन जीहरु अरिङ्गाल झैं खनिए राज्यसत्तासँग । क्रुर राज्यसत्ताको जोरबल चलेन र क्रुरताको पराकाष्ठ नाघेर स्-साना विद्यार्थी भाइ बहिनीहरुमा बर्बरतापूर्वक गोली चलायो र उडाइदियो जेन जीहरुका सपनाहरु ।

राज्यसत्ताले द्वन्द्वको अन्तर्राष्ट्रिय मान्यता मात्र तोडेन आततायी बनेर मानवअधिकारको उल्लघंन समेत गर्‍यो । भ्रष्टाचारमा शून्य सहनशीलता, सुशासन र सामाजिक सञ्जाल फुकुवाको साझा माग लिएर आन्दोलनमा उत्रिएका हजारौं जेन जी पुस्तामाथि ज्यादतिपूर्ण ढङ्गले राज्यपक्षबाट गोलाबारी भयो, त्यो इतिहासकै क्रुरताको पराकाष्ठ हो । नरभक्षी आततायी राज्यसत्ताले १५ वर्षदेखि २३ वर्षका विद्यार्थीहरु माथि ताकी ताकी टाउको र छातीमा चलाएको गोली र गोलीबाट निस्किएको रगतले प्रदर्शनकारीहरु मातेपछि आन्दोलनको भीड अनियन्त्रित बनेको थियो । आन्दोलनको पहिलो दिन नै संसद भवनको सुरक्षा सिमा तोडेका प्रदर्शनकारीहरुलाई चरम दमन गरेर दर्जनौंको हत्या राज्यपक्षबाट भएपछि देशका ठुलासाना प्रायः सबै सहर गाउँबाट प्रदर्शनकारीहरु हजारौं लाखौंको संख्यामा मैदानमा उत्रिएपछि १९ जना विद्यार्थीको हत्या र सयौंको संख्यामा प्रदर्शनकारीहरु घाइते भएपछि गृहमन्त्रीको राजिनामा आयो । गृहमन्त्री रमेश लेखकको राजिनामाले पनि आक्रोशित प्रदर्शनकारीहरुको शक्तिप्रदर्शन थाम्न सकेन, बरु आन्दोलनले उग्ररुप लियो । भोलिपल्टको अवस्था अझ उग्र बन्यो, संसद भवन जल्यो, सर्वोच्च अदालत जल्यो, विभिन्न सरकारी कार्यालय र नेता, मन्त्रीहरुका घरहरु जलाइयो । अन्त्यमा बहालवाला सन्की, दम्भी र क्रुर शासक प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले राजिनामा दियो । राजिनामा दिएपछि पनि आन्दोलनको श्रृङ्खला रोकिएन । देश नै आगोको भूमरीमा रुमल्लिन थाल्यो । प्रदर्शनकारीहरुले आन्दोलनलाई निष्कर्षमा पुर्‍याउने जुन हिम्मत गर्‍यो अन्ततः सफल भयो ।

आन्दोलनको रापताप क्रमशः घट्दै गर्दा देशमा संवैधानिक संकटमात्र आएन देश अन्यौलताका बीच ३ दिनसम्म रिक्त रह्यो । यतिबेला नेपाली सेनाकले सुझबुझका साथ कदम नचालेको भए देश अहिले संक्रमणकालीन अवस्थामा हुने थियो । प्रदर्शनकारीहरुले आन्दोलन चर्काइरहेको बेला प्रधानमन्त्री ओलीले नेपाली सेनालाई आदेश दिएर जनतालाई दमन गर्ने रणनीति अवलम्बल गरेपछि जनतालाई मारेर तपाईको घर बचाउन सकिदैन भनेर संयमता अपनाएको थियो । देशलाई संकटको बेला नेपाली सेनाका प्रधान सेनापतिले खेलेको जुन भूमिका छ त्यो चिरस्मरणीय छ । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले लामो समयसम्म संसद विघटन गर्न आलटाल गरेपनि अन्ततः संसद विघटन गरेर संविधानको रक्षा र देशको

अन्याय, अत्याचार, भ्रष्टाचार र दण्डहीनताबोध सहेर बसेका आम नेपालीहरु क्रान्तिका रातो पुलिन्दा बनेर ३६ वर्षपछि पड्किएपछि देशको राजनीतिक संरचना र संयन्त्र नै चर्किने गरी जागेर उठेपछि यस्तो विषम परिस्थिति सिर्जना भएको हो ।

लामो समयसम्म जनताहरु शून्य अवस्थामा बाँच्नु पर्‍यो, एउटा लडाइमा हारेको सिपाही जस्तो निरीह हुनुपर्‍यो । खोजिरहेका थिए तर अन्याय, अत्याचार र भ्रष्टाचार दिन दुई गुना रात चौगुनाको हिसाबमा बढ्दै थियो । संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको नाममा जनता लुटेर आर्थिक, नैतिक र भौतिक रुपमै देशलाई कंगाल बनाउदै थिए क्रुर शासकहरु, युवा जनशक्तिलाई मानमर्दन गर्दै थिए । यहाँसम्म कि जन्मिएदेखि नै प्रविधिमा बाँचिरहेका युवाहरुलाई सामाजिक सञ्जाल नियन्त्रणको नाममा बन्द गर्ने असफल निर्णय गर्दै थिए ।

बाँकी पृष्ठ २ मा...

# शिवसताक्षीमा सहायक योग प्रशिक्षक तालिम आयोजना

**शिवसताक्षी**/ पतञ्जलि योग झापाले शिवसताक्षी नगरपालिकामा सहायक योग प्रशिक्षक तालिम सुरु भएको छ ।

शिवसताक्षी-८ का वडा अध्यक्ष सन्तकुमार फेउदिनले पानसमा दीप प्रज्वलन गरी तालिमको उद्घाटन गरेका थिए ।

१५ दिनसम्म सञ्चालन हुने तालिममा शिवसताक्षी वडा नं. ६, ७ र ८ का करिब ८० जना सहभागी हुनेछन् । वडानुसार तालिम स्थल छुट्टाछुट्टै तोकिएको छ, जसअनुसार वडा नं. ८ का लागि झिलझिले माध्यमिक विद्यालयको सभाहल, वडा नं. ६ र ७ का लागि लालझोडास्थित भानु माध्यमिक विद्यालय रहेको स्थानीय समन्वय समितिका संयोजक तथा पतञ्जलि योग समिति शिवसताक्षीका मोहन निरौलाले जानकारी दिएका छन् ।

उद्घाटन समारोहमा वडा नं. ७ का वडा अध्यक्ष भवानीविक्रम चेम्जोङ पनि सहभागी भए, जो स्वयं प्रशिक्षार्थी समेत हुन् । प्रमुख अतिथि फेउदिन र चेम्जोङ दुवैले योगलाई समुदायमै विस्तार गर्न आर्थिक सहयोगका लागि चालु आर्थिक वर्षबाट बजेट विनियोजन गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । उक्त अवसरमा पतञ्जलि योग झापाका अध्यक्ष देवीप्रसाद घिमिरे, महिला कमिटी झापाकी अध्यक्ष प्रेमकला निरौला, संगठन विभाग प्रमुख तथा सचिव कृष्णप्रसाद ओझा, नेपाली कांग्रेसका नेता परशुराम ढुङ्गाना, छिमेकी बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका उपाध्यक्ष उदयप्रकाश राईलगायतले योगको महत्वबारे धारणा राखेका थिए । वक्ताहरूले नियमित योग अभ्यासले स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउने, औषधि खर्च घटाउने र जीवनस्तर उकास्नेमा जोड दिए । चिकित्सकहरूका अनुसार योगले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, मानसिक तनाव र अनिद्राजस्ता समस्या नियन्त्रणमा मद्दत पुर्‍याउँछ । यसले शरिरमा स्फूर्ति ल्याउने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने र दीर्घरोगको उपचार खर्च घटाउने मानिन्छ ।

हाल झापामा करिब १० हजारभन्दा बढी व्यक्तिले नियमित योग अभ्यास गर्दै आएको पतञ्जलि योग झापाले जनाएको छ । कार्यक्रमको सञ्चालन महासचिव रुद्र ओलीले गरेका थिए ।

# दोमुखामा श्रमदानबाट सजिसजाउ र सरसफाइ

**दोमुखा**/ दोमुखा धार्मिक तथा पर्यटकीय विकास व्यवस्थापन संस्थाको नवनिर्वाचित नेतृत्वले श्रमदानमार्फत दोमुखालाई सजिसजाउ गर्न थालेका छन् ।

नेपालका मुख्य पर्वहरु नजिकिदै गर्दा आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटक भित्र्याउने उद्देश्यका साथ काम सुरु गरिएको हो । दोमुखा पर्यटन बोर्डका प्रथम उपाध्यक्ष प्रेमध्वज जबेगुले सतासीखबरलाई जानकारी दिए अनुसार समितिको पहिलो बैठकमा निर्णय भएका कामहरु सुरु गरिएको छ । जसअनुसार दोमुखाका सुन्दरता पहिलो प्राथमिकतामा परेका छन् । दोमुखा प्रवेशद्वारमा निर्माण गरिएका छाता परिवर्तन, बुद्ध सांस्कृतिक उद्यान सजिसजाउ तथा बोट विरुवाहरुमा रङ्गरोगन साथै दोमुखा परिसर सरसफाइ र खाल्डाखुल्डी पुर्ने काम श्रमदानबाट गरिएको बताएका छन् । दोमुखा क्षेत्रमा यो पहिलो महिना हप्ताको तीनपटक श्रमदान गरिने भनिए पनि मौसमी प्रतिकूलताका कारण श्रमदान नियमित हुन सकेको छैन । श्रमदानमा स्थानीय व्यवसायी र स्थानीय व्यक्तिहरुको पनि उपस्थिति हुने गरेको जनाइएको छ ।

दोमुखा पूर्वकै प्रसिद्ध धार्मिक पर्यटकीय क्षेत्र हो । यस क्षेत्रमा सिजन तथा विशेष चाडपर्वहरुमा भारतको सिक्किम, दार्जिलिङ, सिलिगुडी र नेपालका विभिन्न जिल्लाबाट आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकहरुको बाक्लो उपस्थिति हुने गरेको छ भने भौतिक संरचनागत हिसाबले पनि यो क्षेत्र विकसित र मनमोहक रहेको छ ।

# शिवसताक्षी नपाको काम कारवाही सुचारु हुने

**शिवसताक्षी**/ शिवसताक्षी नगरपालिका झापाका नगर प्रमुख मेगाहाङ थोप्रा (रोशन)ले केही दिनमै स्थानीय सरकार नगरपालिकाको दैनिकी काम कारवाही सुचारु गर्ने बताएका छन् ।

जेन जी पुस्ताले देशव्यापी रुपमा गरेको आन्दोलनको कारण कार्यालय बन्द रहेको भन्दै केही दिनमै कार्यालयको दैनिकी काम कारवाही सुचारु गर्दै नगरबासीको सेवामा लाग्ने बताएका हुन् ।

झापाको शिवसताक्षी नगरपालिका अन्तर्गत रहेका नगर कार्यालय र नगरका ११ वटै वडा कार्यालयहरु सुरक्षित रहेकोमा राज्यको सम्पत्ति सुरक्षित राखिदिने सचेत जेन्जीहरुलाई धन्यवाद दिदै भौतिक संरचना संरक्षणमा लाग्नु हुने नगरबासीहरुलाई समेत धन्यवाद दिएका छन् । आन्दोलनका क्रममा नगरका वडाहरुमा केही संरचनाहरु सामान्य आगजनी भएको र त्यसलाई समेत पुनर्निर्माण गरी क्रमशः वडाका सबै कार्यालयहरु पनि सुचारु गराउने उनको भनाइ रहेको छ ।

नगर प्रमुख थोप्राले सबै नगरबासीहरुलाई संयमित भएर सावधानीपूर्वक आफ्नो दैनिकी चलाउन अनुरोध गरेका छन् । उनले नेपालीहरुको महान् पर्वहरु नजिक आइरहेको भन्दै सम्पूर्ण नगरबासीहरुलाई बडा दशैं, तिहार, छठपर्व लगायतको शुभकामना समेत व्यक्त गरेका छन् ।

बडा दशैं, तिहार तथा छठ पर्वको
अग्रिम शुभकामना

देशको विषम परिस्थितिको वावजुद पनि हामी नेपाली सामु बडा दशैं, तिहार र छठ पर्व नजिकिदै गर्दा सम्पूर्ण नेपालीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, दिर्घायु तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
देश अहिले सामान्य अवस्थातिर आउने नै छ । यतिबेला बजारमा कालोबजारीहरुले खाद्यान्नको नाममा अखाद्य सामाग्रीहरु बिक्री वितरण गरिरहेका हुन सक्छन्, दैनिक उपभोग्य सामाग्री खरिद गर्ने बेलामा उपभोक्ताहरु सचेत रहन पनि आग्रह गर्दछौं ।

सतासी साप्ताहिक खबर पत्रिका
शिवसताक्षी-८, झिलझिले (झापा)

पान नं.: ६२१८९०९५० अन्त शुल्क इजाजत नं.: ११०२०१३४५२५ सम्पर्क नं.: ९७०८६५५१८८, ९८६२६४०१४६, ९८०६१३१२३४
एशियन हाइवे होटल एण्ड सेकुवा कर्नर
Asian Highway Hotel & Sekuwa Corner
शिवसताक्षी-८, झिलझिले, पूर्व बस बिसौनी दक्षिण, झापा, नेपाल
Shivasatakshi-8, Jhiljhile, In Front of East Bus Stand, Jhapa, Nepal
उपलब्ध परिकार तथा पेयपदार्थहरू:

हाम्रो सेवाहरु
खाजा तथा खानाका परिकारहरू :
चिया, चना, चाउमिन, हाक्का चाउमिन, थुक्पा, म:म:, फ्राइ राइस, बिर्यानी, रोटी, दही-चिउरा, चटपट तथा अर्डर अनुसार भेज, ननभेज खाना तयार गरिन्छ ।
अन्य परिकारहरू :
पोर्क सेकुवा, पोर्क तरूवा, पोर्क चिल्ली, पोर्क तास, बफ सुकुटी, बफ भुटन, चिकेन ललिपप, चिकेन लेग पिस, चिकेन चिल्ली, चिकेन लेमन चिल्ली, चिकेन रोस्ट, चिकेन फ्राइ, माछा ग्रेभी, अर्डर अनुसार खसीको सेकुवा, भुटन, खसी ग्रेभी, खसी सुपका साथै विभिन्न प्रकारका चिसो र ब्राण्डका पेय पदार्थ र हुक्काको पनि सुविधा छ ।
प्रबन्ध सञ्चालक : कुमार सिंह साँवा लिम्बू
व्यवस्थापक सञ्चालक : खीन माया राई (लिना)
जराहाङ राई (किशान)
सम्पर्क : ९८६२६४०१४६ ९८०६१३१२३४ ९८०८६५५१८८

सम्पादकीय ......................

# गाउँगाउँमा युवा सुरक्षा दस्ता बनाउनुपर्छ

धमिलो पानीमा माछा मार्नेहरुका लागि स्वचालित आधुनिक हतियारबाट निस्किएको गोलीबारी जस्तै आगो ओकलेर जेन जी पुस्ता रणसंग्राममा उत्रिएपछि ३६ वर्षदेखि जरा गाडेर बसेको तानाशाही क्रुरसत्तालाई धूलो चटाए ।

जेन जीले ओकलेको आगोको पुलिन्दाले भ्रष्ट राज्यसत्ताको जिना हराम मात्र गरेन, उनीहरुको अहम्ताको छेदन गऱ्यो । यो समय आउँथ्यो आउनलाई तर यति छिटो आउँछ भन्ने कुरा शासकले कल्पना पनि गर्न सकेको थिएन् । राजनीतिक बेथिति, अत्याचार, भ्रष्टाचार, दण्डहीनताको पराकाष्ठ नाघेपछि २०८२ भदौ २३ र २४ गते जेन जी पुस्ताले सत्ता नै पलट हुने गरी आन्दोलनको आँधीबेहरी ल्याए र दम्भीहरुको मटियामेट गरिदिए । यो परिघटना अझै सामान्य हुन सकेको छन तर विस्तारै सामान्य हुनेछ । सर्वसाधारणले द्वन्द्वबाट भोग्नुपरेका मर्का बिस्तारै सेलाउदै जानेछ भन्ने हामी सबै विश्वस्त हुनुपर्छ ।

देशव्यापी रुपमा स्वतस्फूर्त उठेको आन्दोलनले धेरै व्यक्तिको भौतिक संरचनाहरु भत्किएका छन् । धमिलो पानीमा धेरैले माछा मारेका छन् । त्यसको लेखाजोखा राज्यले गर्नुपर्छ । आन्दोलनले देश आक्रान्त छ, यसको फाइदा लुट्नेहरु पनि अहिले सल्बलाउन थालेका छन् । गाउँ ठाउँमा शान्ति, अमनचयन स्थापित गर्न अहिले गाउँमा युवाहरु नै जागेका छन् । चाडपर्वहरु एकपछि अर्को गर्दै आउँदै गर्दा देशको परिस्थितिको फाइदा लुट्नेहरुप्रति सावधान हुनुपर्छ । त्यसैले प्रत्येक गाउँमा रातिको समयमा शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने उद्देश्यका साथ युवा दस्ता परिचालन गरिएको छ । यो सकारात्मक पक्ष हो । आफ्नो गाउँ सुरक्षित राख्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

# शिवसताक्षीमा जेन जी आन्दोलनमा सरकारी सम्पत्तिमा न्यून क्षति

**शिवसताक्षी**/ जेनजी आन्दोलनले झापाका धेरै स्थानमा सरकारी र निजी सम्पत्तिमा आगजनी तथा तोडफोड गराए पनि शिवसताक्षी नगरपालिका भने तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित रहेको छ । नगर क्षेत्रका सार्वजनिक सम्पत्ति, कार्यालय र भौतिक संरचनामा क्षति हुन पाएन ।

भदौ २४ गते आन्दोलनकारीले शिवसताक्षी नगरपालिका कार्यालय अगाडै प्रदर्शन गरे पनि संयम अपनाए । कार्यालयभित्र राखिएको तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको तस्वीर मात्र बाहिर ल्याई जलाएका थिए ।

नगरपालिकाका ११ वडामध्ये वडा नं. १, २, ३, ४, ५, ६,र ७ का कार्यालयमा भने तोडफोड भएको छ । नगरपालिकाले दिएको जानकारीअनुसार ती वडामा राखिएका टेबल, कुर्सी, कम्प्युटर, प्रिन्टर, एसी, सीसी क्यामेरा लगायतका उपकरण क्षतिग्रस्त भएका छन् । यस्तै वडाका झ्यालका सिसा ढुंगामुढा गरी फुटाइएको छ । अन्य वडामा भने सामान्य क्षति पुगेको छ ।

त्यस्तै झापा क्षेत्र नं. ४ का प्रतिनिधि सभा सदस्य एलपी साँवा लिम्बुको घरमा पनि आन्दोलनकारीले तोडफोड गरेका थिए।

विशेषत: झिलझिलेस्थित इलाका प्रहरी कार्यालयलाई आन्दोलनकारीले नै सुरक्षा दिए । स्थानीय जेनजी युवाले बाहिरबाट आएका केही समूहलाई रोक्दै प्रहरी चौकीमा क्षति पुऱ्याउन नदिएको बताइएको छ । उनीहरूले "सार्वजनिक सम्पत्ति हाम्रो हो, यसलाई हामीले नै जोगाउनुपर्छ" भन्दै रातभर आफैं गस्तीसमेत गरेका थिए ।

यसबीच, विर्तामोड, दमक, अर्जुनधारा, कनकाई, मेचीनगर, भद्रपुर, गौरादहलगायतका नगरपालिकामा भने आन्दोलन हिंसात्मक बनेको थियो । नगरपालिकाका कार्यालयदेखि प्रमुख, उपप्रमुख, वडाध्यक्ष र विभिन्न दलका नेताहरूका घर तथा पार्टी कार्यालयमा समेत आगजनी हुँदा करोडौंको धनमाल क्षति भएको छ ।

शिवसताक्षीमा स्थानीय युवाहरूको संयमित भूमिका र सक्रियताले ठूलो क्षति हुनबाट नगरलाई जोगाएको भन्दै विभिन्न सरोकारवालाले प्रशंसा गरेका छन् । नगरपालिका कार्यालयको टोलीले आज सबै वडामा क्षति भएका विवरण संकलन गर्न सुरु गरेको छ । शिवसताक्षी नगरपालिका र सबै वडाहरुले आजबाट सेवा दिन सुरु गरेका छन् ।

## भ्रष्टहरूको अन्त्य जेन जीको .....

शान्ति अमनचयन बरकरार राख्न मार्गप्रशस्त गरेकोलाई प्रदर्शनकारीहरुको एउटा ऐतिहासिक जीतको रुपमा लिनुपर्छ । प्रदर्शनकारी, प्रधान सेनापति र राष्ट्रपतिको सुझबुझ, धैर्यतार संयमताले देश अहिले नयाँ शिराबाट अगाडि बढ्ने बाटोमा छ ।

प्रधानमन्धी शुशिला कार्कीले नयाँ प्रधानमन्त्रीको सपथ खाएपछि र आफ्नो प्रतिवद्धता सार्वजनिक गरेपछि भने देश बिस्तारै अगाडि बढ्ने बाटोमा छ । अबको ६ महिनापछि देश निर्वाचनमा जाँदैछ, मुलुक निर्वाचनमा जाँदैगर्दा अहिलेकै निर्वाचन पद्धतिबाट निर्वाचन भयो भने फेरि पुरानै गन्हाउने अनुहार हावी हुने देखिन्छ । त्यसमा सरकार सचेत हुन आवश्यक छ । गैर आवासीय नेपाली अर्थात् वैदेशिक रोजगारीमा गएका नेपालीहरुले पनि आफ्नो मताधिकार प्रयोग गर्न पाउनु पर्ने माग पटकपटक उठाएका छन्, त्यसको सम्बोधन हुनु आवश्यक छ ।

त्यस्तै प्रत्यक्ष राष्ट्रपति अर्थात् कार्यकारी प्रधानमन्त्री प्रणाली अनुसारको मागलाई सम्बोधन गर्नुपर्छ । सांसद घटाउनुपर्छ र प्रदेशलाई पूर्ण संघात्मक बनाउनु पर्ने आवाजको सम्बोधन गर्नुपर्छ । जेन जी आन्दोलनको आडमा प्रतिकृयावादीहरु सल्बलाई रहेका छन्, त्यसतर्फ अन्तरिम सरकार सचेत हुनुपर्छ, घुसपैठ, चोरीचकारी जस्ता क्रियाकलापमा लागेकाहरुको पहिचान गरी कानूनको दायरामा ल्याउनुपर्छ । जेन जी पुस्ताले छेडेको आन्दोलनमा जेल तोडेर भाग्न खोज्ने १० जना कैदीहरु सेनाको गोली लागेर मृत्यु भएको छ भने जेन जी प्रदर्शनकारीहरु प्रहरीको गोलीबाट ५९ जना सहिद भएका छन् । त्यस्तै सुरक्षाकर्मीहरु ३ जना गरी जम्मा ६२ जनाको मृत्यु भइसकेको छ । प्रदर्शनकारीहरु १३४ जना गोली लागी घाइते भएका छन् भने सुरक्षाकर्मीको तर्फबाट ५७ जना घाइते भएका छन्, जम्मा १९१ जना घाइतेको विभिन्न अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । सहिदलाई जनही १० लाख रुपैयाँ राहत दिने र सबै मृतक प्रदर्शनकारीहरुलाई सहिद घोषणा गर्ने क्याबिनेट निर्णय भएको छ ।

# हामी हाम्रोलाई मात्र हाम्रो भन्छौं : लिम्पियाधुरा, लिपुलेक र कालापानी हाम्रो हो ।

✍ रामचन्द्र दाहाल

हो, त्यसैले हामी हाम्रोलाई हाम्रो भन्छौं, हाम्रो मुटु हाम्रो अखण्ड सार्वभौम देशमाथि आज शक्तिशाली राष्ट्र चीन र भारतले कुनै परामर्श बिना नै आफ्नो स्वार्थपूर्ति गर्नको लागि हाम्रो भूभागबाट जबरजस्त ढङ्गले एकलौटी हिसाबले बाटो खोल्ने हर्कत गरिरहेका छन् र हाम्रो भूभाग माथि परेड खेल्न थालिरहेका छन् ।

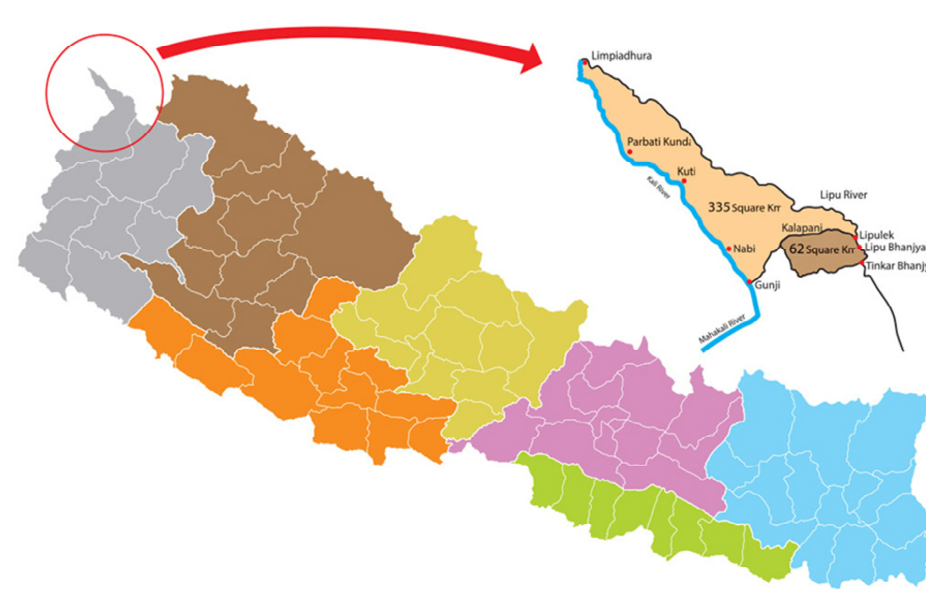
चीन सरकारबाट योभन्दा अघिका दिनहरुमा नेपालप्रति जुन सदासय र कुटनीति सम्बन्ध गाढा रुपमा रहेको थियो तर अहिले चीनले पनि भारतको लहलहैमा लागेर हस्तक्षेपको जुन श्रङ्खला भारतसँगको मिलिभगतमा सामेल भएको छ, सरकारको त के भन्नु नेपाली जनताको मन सारै कुडिँएको छ । त्यसर्थ यो मामलामा चीनले पुनर्विचारको बाटो तय गर्छ भन्ने आशामा आम नेपाली जनता चीनको निर्णयको पर्खाइमा छन् नै । भारतको त के कुरा लेखुँ र त्यसै पनि नेपाल माथि सयौं वर्षदेखि थिचोमिचो र सिमानामा बारम्बार नङ्ग्रा गाड्दै हाम्रो साँध सिमानामा अतिक्रमण गरी घाउका अनगिन्ती डोबैडोब बनाउने मिचाहा हेपाहा छिमेकी राष्ट्र भारत फेरि हाम्रो मुटुमाथि छुरा प्रहार गरिरहेको छ । आफ्नो व्यापार प्रवर्द्धन गर्ने नाममा जबरजस्त फेरि हाम्रो भूमि माथि अर्को धावा सुरु गरेको छ र शक्तिशाली राष्ट्र चीन समेतलाई थिचोमिचो गर्ने राष्ट्र हो भन्ने माखेसाङ्लोमा फसाइरहेको छ । हामी शक्तिशाली राष्ट्रहरु एकैठाउँ छौं भनी नेपाल माथि दवाव सिर्जना गरिरहेको छ । यसको पछिल्लो उदाहरण हो, लिम्पियाधुरा, लिपुलेक र कालापानीबाट बाटो सञ्चालन गरी चीन र भारतले हाम्रो स्वाधिना माथि ठाडो रुपमा चुनौति दिएको स्पष्ट सङ्केत गरिरहेको छ र देशमा अहिले यो अतिक्रमणको सवाल बहसको विषय बनिरहेको छ साथै बन्नु पर्छ पनि । सन् १८१६ मै सुगौली सन्धी हुँदा नेपाल र भारतको सिमाना काली नदी हो र लिम्पियाधुरा, लिपुलेक र कालापानी नेपाल कै भूभाग हो र नेपाल मै पर्दछन् भनेर किटान गरिसकेको विषय आज आएर शक्तिशाली राष्ट्र हौं भन्दैमा नेपालसँग कुनै परामर्श, सल्लाह र छलफल नगरी छिमेकी देशहरुले जबरजस्त कुनै जानकारी बिना हाम्रो भूभाग माथि अतिक्रमण गर्न खोज्नु भनेको छिमेकी देशको मिचाहा, हेपाहा, दलाई प्रवृत्तिको पराकाष्ठ नभएर के हुन सक्छ ? भारत र चीनलाई पुराना दस्तावेजहरुले के के भन्छ भन्ने थाहा नभएको त पक्कै होइन ? के कुरा भारत र चीनले बुझ्नुपर्ने जरुरी छ भने पृथ्वीनारायण शाहले जुनबेला शासन चलाएका थिए त्यो शासनकाल देखि नै लिम्पियाधुरा, लिपुलेक र कालापानी ती ठाउँहरुमा नेपाल कै प्रशासनिक सञ्चालनमा रहेको र तिनैको नियन्त्रणमा ती ठाउँहरु थिए भन्ने प्रमाणित हुँदाहुँदै आज कसरी चीन र भारतले मनमौजी आफूखुसी साथ कुनै परामर्श बेगर हाम्रो भूभाग एकलौटी ढङ्गले आफ्नो अधिनमा सञ्चालन गर्न सक्छ ?

हाम्रो सरकार नहिचकिचाई यस सवालमा लाग्नु पर्छ । दृढ मनोबलका साथ तर सरकारमा जानेहरुमा कुर्सीको मोह छ, त्यसले गर्दा देशको आत्मसम्मान र रक्षाको सवाल भन्दा कुर्सीको प्रलोभनमा परी व्यक्तिगत लाभहानी, बन्दकी र दाउमा राखेर अदृश्य रुपमा अडेस लाग्ने खालको गतिविधि इमान सकिदै गइरहेकाहरुबाट हुदैन भन्ने विश्वासिला आधारहरु देखी छाडिसकेका हिजो कै दिनले पनि प्रष्ट्याइरहेछ । किनकि हिजो देशै झलमल बनाउँछौं भनेर हाम्रा देशका नदीनाला भारतलाई बेच्नेहरु आज पनि छदैछन् ।

त्यसैले हाम्रो भूमि माथि बारम्बार चिथोर्ने, कोपर्ने, बोकर्ने, तान्ने, घिसार्ने र ज्यादज्यादी बारम्बार मच्चाएर नेपाली जनता माथि र हाम्रो भूभागमा ठाडै थिचोमिचो गर्ने राष्ट्रहरु प्रति सारा नेपाली, नागरिक समाज र बौद्धिक व्यक्तित्वहरुले समयमा नै हाम्रो भूभाग माथि भएको अतिक्रमण विरुद्ध खबरदारी गर्दै नेपाल सरकारका राजनीतिक नेतृत्व माथि समयमा नै दवाव सृजना गरिएन भने के हुन्छ, के हुदैन केही भरोसा छैन । किनकि यहाँ जे मन लाग्यो त्यहि गर्न पल्केकाहरुको बोलवाला भएको बेला ।

हाम्रो भूभाग जान के बेर ? त्यसैले कुच्चिएका हाम्रा मनहरुलाई फेरि एकपटक हाम्रो भूभाग रक्षाका खातिर उत्तेजित बनाई शिर ठाडो पार्ने दिनको आशमा चाउरिएका विश्वासहरुलाई हतार हतार उमङ्ग आउने दिन कस्ता हुन्छन् !

हामी हाम्रो भूभाग रक्षा खातिर थकित र गलित नभई अनि कसैसँग लम्पसार नभई राष्ट्र, राष्ट्रियता माथि आइपर्ने जुनसुकै अतिक्रमण विरुद्धका लागि सजग हुनु जरुरी भइरहेको छ किन कि मतिभ्रष्ट भएकाहरु कै मात्र भरोसा, विश्वास गरेर हामी चुपचाप बस्यौं भने गति छाड्न के बेर ? त्यसैले हाम्रो भूभाग माथिको ठाडो अतिक्रमणको खबरदारी सबै क्षेत्र, ठाउँबाट गर्दै हाम्रो भूभाग रक्षा गर्नु जरुरी छ । किन कि हिजो टिस्टाको मैदान हाम्रो गौचरन थियो, अनि डण्डीबियो नेपालीहरुको खेल्ने थलो टिस्टा थियो । कल छल छल गर्दागर्दै त्यस बेलाका शासकहरुको स्वार्थीपनले गर्दा भारतले कब्जा जमाउन पुग्यो । त्यस्तै कालापानीमा आज पनि भारतीय सेना परेड खेलिरहेछन्, भोलि व्यापार प्रवर्द्धनको नाममा बाटो उपयोग भन्दै भारतले हाम्रा अरु भूमाग माथि अतिक्रमण गर्ने षाड्यन्त्रको तानाबाना बुन्न शुरु गऱ्यो भन्ने हामीले बुझ्न जरुरी छ । त्यसैले नेपाली जनताहरु चनाखो आजैबाट बनौं । हाम्रा लम्पसारवादका नाइकेहरुको भरोसा, विश्वास मात्र गरेर चुप लागेर कानमा तेल हालेर बस्यौं भने भोलि फेरि पुर्पुरोमा हात राखेर बस्नु पर्ने दिन आउन्न भन्न सकिन्न ।




त्यसैले मन खोलेर हामी भनौं, लिम्पियाधुरा, लिपुलेक र कालापानी हाम्रो हो । हामी हाम्रालाई मात्र हाम्रो हो भन्छौं । मेरोलाई मात्र मेरो भन्छौं । अरुको थिचोमिचो, अर्घेल्याँइ किमार्थ स्वीकारदैनौं, सहदैनौं ।

– शिवसताक्षी-८, झिलझिले, झापा ।

# 'नावाकाद'ले छाडेको भष्ममा कम्युनिस्टहरु

✍ श्याम रिमाल

कम्युनिस्टहरू यथार्थमा असफल नै भए पनि भविष्यवाणी गर्न भने माहिर नै हुन्छन् । एकथरि वामपन्थीले अर्कालाई सिआइडी, गद्दार, दक्षिणपन्थी भन्दै आफू नै दक्षिणपन्थी बनिरहेका हुन्छन् । एकले अर्कालाई जडसूत्रवादी, कठमुल्लावादी, सारसंग्रहवादी भनिरहेका हुन्छन्, भरे तिनै कट्टरवादी बनेर ठोस परिस्थितिको ठोस विश्लेषण गर्न सक्दैनन् र जनता अनि समाजबाट कोसौं पर पुगिरहेका हुन्छन् ।

तत्कालीन नेकपा (मानन्धर समूह) का पोलिटब्युरो सदस्य नीलाम्बर आचार्य रायमाझी । वर्मा समूह तथा नेकपा (माले) र तिनका नेतालाई 'नावाकाद' को संज्ञा दिइरहन्थे । नामको वामपन्थी, कामको दक्षिणपन्थी पूरा अर्थ बोकेको सो संक्षेपीकृत शब्दले आफूलाई यस वा त्यस नाममा सक्कली कम्युनिस्ट भनिरहे पनि उसको व्यवहारले, कामले भने उसले दक्षिणपन्थ वा दक्षिणपन्थीको सेवा गरिरहेको अर्थ लाग्थ्यो । आनी उपनामबाट आफ्नै पार्टीको मुखपत्र 'माध्यम' साप्ताहिक पत्रिकामा लेख्ने आचार्य तथा 'समीक्षा' साप्ताहिकका सम्पादक मदनमणि दीक्षित एवं 'प्रकाश' र 'दृष्टि' साप्ताहिकमा अभिमन्यु उपनामबाट लेखिरहने झलनाथ खनालबिच यस्ता विषयमा लेखनयुद्ध चलिरहेको तत्कालीन पार्टी र विद्यार्थी नेताहरू सम्झिरहन्छन् ।

दरबारका संरक्षणमा रहेको नेकपा (रायमाझी) समूह त दक्षिणपन्थी थियो नै त्यसैबाट नेकपा (विष्णुबहादुर मानन्धर) समूहभन्दा पछि फुटेको कृष्णराज वर्मा समूहले पनि त्यही नाम पायो । अझ मालेले तत्कालका लागि बहुदलीय व्यवस्थाको माग नगर्नाले उसले पनि दक्षिणपन्थकै सेवा गरिरहेको आचार्यको ठहर थियो ।

रोचक कुरो, बहुदलीय व्यवस्थाको पुनःस्थापनापछि तत्कालीन वाममोर्चाका केन्द्रीय सदस्य आचार्य वामपन्थी समूहबाट कृष्णप्रसाद भट्टराई नेतृत्वको अन्तरिम सरकारमा कानून तथा न्याय र श्रम तथा समाजकल्याण मन्त्री बने र आमनिर्वाचनपछि प्रजातान्त्रिक खेमामा मिसिएर पछि नेपाली कांग्रेसको सरकारमा पालामा श्रीलंकाका लागि नेपाली राजदूत बने ।

नेकपा (एमाले) केपी शर्मा ओलीका नेतृत्वमा गएपछि उनले पार्टी र सरकारमा निर्वाह गरेका अनेक भ्रष्टाचार, विचौलियासँगको उठबस, नियुक्ति, भारतीय खुफिया संस्था रका प्रमुखसँगको सम्झौता, पार्टी सचिवालयको बहुमतसँग अटेरीपन, प्रतिनिधि सभाको दुई पटकसम्मको विघटन, आफूलाई राष्ट्रवादी बनाउन गरिएको नेपालको नक्साको व्यावहारिक कार्यान्वयनप्रतिको उदासीनताले उनको दक्षिणपन्थी चरित्र प्रस्ट हुँदै गयो र पार्टी नेकपा भए पनि एमालेकै मोहमा परी शीर्षस्थ र उदाउँदा नेताहरूलाई नअटाउने वातावरण बनाई आफ्नो एकाधिकार चलाए ।

पछि नक्कली भुटानी प्रकरण, गिरिबन्धु टी स्टेट हदबन्दी बढी जग्गा बिक्री सहजीकरण ऐन निर्माण, यती, ओम्नी जस्ता प्रकरणमा मुछिने भएपछि त्यस्तै दशामा रहेका शेरबहादुर देउवा र उनकी पत्नी डा आरजु राणासँग मिलेमतो गरी उनले चलाएको पछिल्लो सरकारले देशभर मच्चाएको लुटपाटले उनी दक्षिणपन्थ धारमा कतिसम्म पुगिसकेका थिए भन्ने प्रस्ट देखिन्छ । उनको मन्त्रिपरिषद्का प्रायः सबै गन्हाउँदा पनि उनले एकाधबाहेक सबैलाई च्यापेरै बसे । आफ्नो विरोधमा उत्रनेहरूको हतियार सामाजिक सञ्जालमाथि प्रतिबन्ध, आमसञ्चार विधेयकको मस्यौदा प्रस्तुति र विद्युतीय कारोवार ऐनको प्रयोगले ओली नेतृत्वको दक्षिणपन्थलाई भित्रभित्रै कुण्ठित, निरास र भविष्यविहीनताले ग्रस्त जेनजीले चलाएको ३१ घन्टाको आन्दोलनले गर्ल्यामगर्ल्याम ढालिदियो । यसरी कम्युनिस्टप्रतिको आमजनताको विश्वास र भरोसा पनि जनमानसमा उल्टिदियो ।

जेनजीको आन्दोलनप्रति विरोध गर्न नसकेका र दुलो पस्न बाध्य वा घर, कार्यालय जलाइएका कम्युनिस्ट नेताहरू अब भने सामाजिक सञ्जालमा छोटा, लामा वाक्यमा देखा पर्न थालेका छन् । एमालेका महासचिव, जो ओलीका पिछलग्गु मात्र बने, शंकर पोखरेलले नेत्रलाल अभागीको सतिसाल कविता उद्धृत गर्दै धेर्य गरौं, संयमित बनौं, हामी फेरि उठ्ने छौं भनी छोटो सन्देश दिएका छन् ।

सोही दलका वरिष्ठ उपाध्यक्ष ईश्वर पोखरेलले पनि जस्तोसुकै कठिन परिस्थितिमा पनि अविचलित रहन पार्टीका नेताकार्यकर्ता, जनतामा आह्वान गर्दै विगतबाट शिक्षा लिई प्रतिकूल परिस्थितिलाई अनुकूल बनाउने दिशामा अघि बढ्नुपर्नेमा जोड दिएका छन् ।

यसरी दुवै नेताले धैर्यमा नै जोड दिएका छन् । पार्टी सचिव योगेशकुमार भट्टराईले भने पार्टी एकता कायम हुने गरी संगठन र नेतृत्वको नयाँ ढङ्गले पुनर्गठन गर्न आह्वान गर्दै पार्टीका आन्तरिक प्रकियाहरू पारदर्शी र लोकतान्त्रिक बनाउन आह्वान गरेका छन् ।

यस्तो बेलामा ओली स्वयंको विज्ञप्ति भने आउन सकेन । हुन त उनले संविधानसम्मत राजनीतिक निकास र समस्या समाधानको थप पहलका लागि भनी मंगलबार नै राजीनामा दिएकाले घाइते बाघ भएका छन् र आफ्नो समय पनि कुर्दै होलान् ।

नेकपा (माओवादी केन्द्र) का उपमहासचिव जनार्दन शर्माले भने आन्दोलनकै बेला सर्वपक्षीय गोलमेच सम्मेलनका कुरा उठाएका थिए । अहिले भने उनी "बिल्कुल नयाँ ढङ्गले सोचौं" भनी साथीहरूलाई आह्वान गर्छन् । नेकपा (एकीकृत समाजवादी) का नेता वामदेव गौतमले पनि सामाजिक सञ्जालको कुनै समूहमा अहिले राज्य कमजोर र यसका संरचनाहरू अस्तव्यस्त भएका स्थितिमा मुलुकको जटिलावस्थालाई पार लगाउने जिम्मेवारीबाट राजनीतिक दलहरू अहिले पनि मुक्त नभएको जनाएका छन् ।

नेकपा (एस) कै महासचिव घनश्याम भुसालले भने अलि लामै स्टयाटसमा "मेरो पुस्ताका नालायकीप्रति म लज्जित छु, माफी माग्छु । तर त्यसका नाममा तपाईहरूलाई अरूले लुट्न नपाओस्" भने साहित्यिक भाषा प्रयोग गरेका छन् । उनले अझ बढी धैर्य, दूरदृष्टि र हिम्मतका साथ परिस्थितिको मूल्याङ्कन गर्दै आफ्ना अभिभारा निर्धारण गरेर नयाँ परिस्थितिको विचार, राजनीति र सङ्गठनका साथै नयाँ नेतृत्व निर्माण गर्दै अघि बढन् पनि आह्वान गरेका छन् ।

जेन्जी आन्दोलन र नयाँ परिस्थितिपछि वामपन्थी दलहरू फेरि एकता प्रक्रियामा सामेल हुने स्वर्ण अवसर आएको छ । वामपन्थी दलका सबै नेताहरूका सारमा नयाँ विचार, संगठन र नेतृत्व नै रहेको छ र धैर्यमा जोड दिइएको छ ।

यसअघि विद्यादेवी भण्डारीका नेतृत्वमा सो अभिभारा पूरा गर्न सकिने भन्ने धारणा आए पनि अब एमाले स्वयं रक्षात्मक अवस्थामा पुगेकाले उनको नेतृत्वको कुरा मात्र आउँदैन । समाजवादी मोर्चा सिङ्गै र अन्य ससाना कम्युनिस्ट पार्टी पनि विद्यमान छन् । दुई तिहाइको प्रतिनिधिसभा विघटन गरेपछि नै अहिलेको परिस्थिति जन्मेकाले पहिले त्यसको समीक्षा नगरी एकीकरण प्रक्रियामा पुग्नै सकिँदैन । फेरि पनि आफूमा ठुलो दल भन्ने अभिमान र आफ्ना गल्तीकमजोरीप्रति अलिकति पनि पश्चात्ताप नगर्ने हो भने खरानीसँग लुटपुटिनका लागि मात्र सल्लाह दिन सकिन्छ ।

आआफूले महसुस गरेका आत्मसमीक्षालाई मूर्त रूप दिन तिनले अब आआफ्ना ठाउँबाट प्रयास त गर्ने नै होलान् । कम्युनिस्टहरूले निकै उदाहरण दिने खरानीबाट उठ्ने फिनिक्स पक्षीबारे तिनलाई कसैले सम्झाइरहनुपर्दैन होला । उग्र वामपन्थीहरू आखिर दक्षिणपन्थी बनेरै सिद्धिएका उदाहरण धेरै छन् । विशाल जेन्जी समूहसँग प्रतिस्पर्धा गर्ने बन्न कम्युनिस्टका हृदय पनि ठुलै हुनुपर्ला, कुखुरे छातीले त संग्रहालयतिर मात्र पुर्याउँछ ।

# अकुपन्चर चिकित्सा पद्धति : कसरी यसले कार्य गर्दछ ?

कुपञ्चर चिकित्सा चिनियाँ चिकित्सा पद्धतिअन्तर्गतको चिकित्सा विधि हो। अकु अर्थात सियो र पञ्चर अर्थात घोचाई। यस अर्थमा स्-साना सियोको माध्यमबाट छालाका विभिन्न विन्दुहरूमा गरिने घोचाई नै सामान्य अर्थमा अकुपञ्चर चिकित्सा हो।

मेकानिजम, स्पाइनल कर्ड मेकानिजम, इन्डोजेनस ओपोइड सर्किट मेकानिज्म,स्नायु प्रणाली मेकानिज्म र स्नायुमांशपेसीगत मेकानिजम पर्छ। अकुपञ्चर चिकित्सा अन्य विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरुमा उपयोगी भएता पनि बिशेष रुपले दुखाई कम गर्नका लागि प्रख्यात छ।

अकुपञ्चरले दुखाई कसरी कम गर्न मद्धत गर्दछ भन्ने कुरालाई हामी आधुनिक विज्ञान विशेष गरी स्नायूतन्त्र क्रिया विज्ञानका हिसाबले हेर्ने प्रयास गरौं। कुनै स्थानमा चोट लागेमा हामीलाई दुख्छ तर दुखाई महशुस हुनका लागि एक निश्चित प्रकृया पुरा हुनु पर्दछ जसलाई पेन पाथ वे भनिन्छ। तीन तहका स्नायूहरु एक आपसमा मिलेपछि मात्र सामान्यतया हामीलाई दुखाई महसुस हुन्छ वा यो पाथ वे पुरा हुन्छ।

पहिलो तहको स्नायू ; चोट लागेको स्थानवाट सी फाइबर र ए डेल्टा फाइबर नाम गरेका विशेष खाले स्नायूलेहरुले दुखाईको संवेदनालाई बोकेर मेरुदण्डमा भएको स्पाइनल कर्डको डर्सल हर्न सम्म पुर्‍याउँदछ।

सेल बडी या त स्पाइनल कर्डमा वा ब्रेन स्टिममा रहेको दोस्रो तहको स्नायूले दुखाईको सम्बेदना लिएर चोट लागेको जुन भाग हो त्यो भन्दा अर्को पट्टी क्रस गरेर स्पाइनोथालामिक ट्र्याक हुँदै माथि मस्तिष्कको थालामस सम्म लैजान्छ र तेस्रो तहको स्नायू मस्तिष्कको थालामसवाट सुरु भई मस्तिष्कको अग्र भागमा रहको (जुन स्थानमा चोट लागेको हो सोहि अनुसार को दुखाई महशुष हुने विशेष किसिमको) सोमाटो सेन्सरी कर्टेक्समा गएर टुङ्गिन्छ र हामीलाई दुखाईको महसुस हुन्छ।

स्पाइनल कर्डको डर्सल हर्नमा रहेको सब्स्टान्सिया जेलाटिनोसा भन्ने स्थानमा पहिलो तहको स्नायूले दोस्रो तहको स्नायुलाई न्युरो ट्रान्समिटरमार्फत दुखाईको सम्बेदना पठाउने गर्दछ त्यसैगरी यस्तो सम्बेदना दोस्रोबाट तेस्रोमा पनि जाने गर्छ। जब हामी अकुपञ्चर गर्दछौं तब केही मोटा एवं संकेतहरुलाई छिटो लैजाने किसिमका ए बीटा फाइबर नाम गरेका अर्का स्नायूहरु उत्तेजित हुन्छन्। जसले स्पाइनल कर्डको डर्सल हर्नमा रहेको सब्स्टान्सिया जेलाटिनोसा भन्ने स्थान जहाँ पहिलो तहको स्नायूले दोस्रो तहको स्नायुलाई सब्स्टान्स पी ,ग्लुटमेट नामका न्युरो ट्रान्स मिटर मार्फत दुखाईको सम्बेदना पठाउने गर्दछ त्यहि स्थानमा दुखाई कम गर्ने खाले संकेतले दुखाईको संवेदनालाई नै केहि कम गर्ने वा रोक्ने गर्दछ र त्यो भन्दा माथि तर्फ संवेदनालाई जान नै दिँदैन यसरी स्पाइनल कर्डको तहमा नै दुखाई कम हुने हुन्छ।

अकुपञ्चर गर्ने अकुविन्दुहरुमा यस्ता ए बीटा नाम गरेका स्नायूहरु दुखाईका सम्बेदना बोक्ने खाले स्नायूहरु भन्दा ज्यादा मात्रामा रहेका हुन्छन्। जब हामी कुनै अकुविन्दुमा अकुपञ्चर गर्दछौं तव दुखाईको सम्बेदना भन्दा अघि नै इन्डोरफिन जस्ता दुखाई कम गर्ने खाले संकेतले पहिलो र दोस्रो स्नायूको वीचमा सम्बेदना जाने गेटलाई नै बन्द गरी दिन्छ र त्यस भन्दा माथि दुखाईको सम्बेदना नै जाँदैन वा कम मात्रामा जाने हुन्छ। यसलाई प्रसिद्ध गेट कन्ट्रोल थेयरी भनेर पनि जानिन्छ।

अर्को तर्फ अकुपञ्चर उपचारको असर स्पाइनल कर्डको तह हुँदै हाम्रो मस्तिष्क सम्म पनि पुग्छ। आवश्यकताअनुसार हामीले छानेका अकुविन्दु अनुसार प्राकृतिक दुखाई कम गर्ने केन्द्रको रुपमा रहेको हाइपोथालामस र अरु त्यस्तै केन्द्रहरु सक्रिय हुन्छन्।जसले वेटा इन्डर्फिन नामक दुखाई कम गर्ने प्राकृतिक हर्मोन निस्कन्छ जसले मिड ब्रेनमा रहेको पेरी एक्यूडक्ट ग्रे नामक केन्द्रलाई सक्रिय गर्दछ जसले सेरोटोनिन जस्ता हर्मोनहरु मार्फत डर्सल हर्नमा रहेको सब्स्टान्सिया जेलाटिनोसामा नै दुखाईको संवेदनालाई कम गराउन भूमिका खेल्छन्। विभिन्न अध्ययनहरू अनुसार अकुपञ्चरले प्राकृतिक पेन किलर हर्मोनहरु निकाल्न मद्धत गर्छ। जसमा इन्डोरफिन पोलिपेप्टाइड्स इन्केफलिन डाइनर्फिन लगायतले दुखाई कम गर्न मद्धत गर्छ।साथै अकुपञ्चर चिकित्साले शरीरमा भएका यस्ता दुखाई कम गर्ने न्यूरो ट्रान्समिटरहरुको संख्यामा समेत वृद्धि गरेर दुखाई कम गरेको पाइएको छ। त्यसैगरी एक्सियल रिफ्लेक्स आर्क सिद्धान्त अनुसार पनि अकुपञ्चरले दुखाई कम गर्न सहयोग गरेको पाइन्छ। यी विभिन्न प्रक्रियाबाट अकुपञ्चरले दुखाई कम गर्न सहयोग गर्दछ भनेर पछिल्ला अध्ययनहरुले देखाएको पाइन्छ। चिनियाँ चिकित्सा अन्तर्गत अकुपञ्चरबाहेक पनि एउटै चिकित्सा सिद्धान्त अनुसार कार्य गर्ने अन्य चिकित्सा विधिहरूमा पनि छन्। जसमा एक्युप्रेसर, मोक्सिबुसन, कानको अकुपञ्चर, विद्युतीय अकुपंचर, कस्मेटीक अकुपञ्चर, स्काल्प अकुपञ्चर र रक्तमोक्षण लगायतका विधिहरू पर्छन्।

**अकुपञ्चर चिकित्सा पद्धतिको सुरुवात**

प्राचीन कालमा मानिस युद्ध लड्दा ढुङ्गाको हतियार प्रयोग गर्थे। युद्धमा लड्दा ढुङ्गाको हतियारले मानिसका विभिन्न ठाउँमा प्रहार गर्थे। यसरी ढुङ्गाको हतियार शरीरका विभिन्न भागमा रोपिँदा त्यो रोपिएको भागमा घाउ त लाग्दथ्यो तर प्रहार गरेको ठाउँमा घाउ भएता पनि शरीरको अर्को कुनै भागको दुखाइ कम भएको महसुस गर्न थाले, लामो समय देखिको रोग निको भएको पाए।

किन र कसरी भयो भनेर विचार गर्ने क्रममा एक प्रकारको अनुसन्धान नै प्रारम्भ भएको अनुमान गरिन्छ। र यो बिस्तारै अकुपञ्चर चिकित्साको रुपमा विकसित भएको ठानिन्छ। यसरी हेर्दा यो चिकित्सा पद्धतिको सुरुवात मानव सभ्यताको सुरवातसंगै भएको मानिन्छ। ऊर्जालाई कहिले हामीले आफू भित्र महसुस गरेका छौं त ? आयुर्वेद तथा चाइनिज चिकित्साका अनुसार जीवनीय उर्जा हाम्रो शरीरमा रहेका विभिन्न च्यानल मार्फत निरन्तर प्रवाह भई रहेको हुन्छ भन्ने मान्यता रहि आएको छ। आयुर्वेद अनुसार यस्ता च्यानललाई स्रोत भनिन्छ। त्यसैगरी हिन्दु धर्म, बौद्ध धर्ममा पनि शरीर भित्र ऊर्जाको प्रवाह हुने कुराको व्याख्या पाइन्छ। योगमा उर्जा प्रवाह हुने मार्गलाई नाडी भनिन्छ। मेरुदण्डमा रहेका विभिन्न चक्रहरु उर्जाका केन्द्र हुन् भनी चक्र जागरणका विभिन्न विधिहरूको समेत उल्लेख पाइन्छ।

चिनियाँ चिकित्सा पद्धति अन्तर्गतको अकुपञ्चरका अनुसार हाम्रो शरीरमा रहेका उर्जा वहने मार्ग (मेरिडियन) मार्फत उर्जा निरन्तर प्रवाह भइरन्छ भन्ने मान्यता रहेको छ। करिब ५ हजार वर्षभन्दा पनि पहिलेदेखि चीनबाट सुरु भएको अकुपञ्चर चिकित्सा १६औं शताब्दी पछि युरोप र अमेरिका हुँदै संसार भरी नै लोकप्रिय बन्दै गइरहेको हो।हाल विश्वका झन्डै १९६ राष्ट्रहरूमा अकुपञ्चर सेवा विस्तार भएको पाइन्छ।

प्रारम्भिक रुपमा ढुङ्गाबाट वनेका निडल बाट नै अकुपंचर गर्ने गरिन्थ्यो भने समयक्रममा धातुको खोजसंगै स्टोन निडललाई धातुद्वारा निर्मित सुईहरूले विस्थापित गर्दै गए। अहिले प्रयोग हुने अकुपञ्चर सियोहरु धागो जस्तै मसिना खालका, खिया नलाग्ने किसिमका, स्टीलबाट बनेका हुन्छन्। अकुपञ्चर सियोको विकाससँगै यसका चिकित्सा सिद्धान्तहरू पनि विकास भएको पाइन्छ।

चाइनिज चिकत्साको केही मुख्य आधारभूत सिद्धान्त

– यिन याङ्ग सिद्धान्त।
– पञ्चतत्वको सिद्धान्त।
– प्रमुख अङ्ग सम्बन्धि सिद्धान्त
– मेरिडियन तथा कोल्याटेरल्स सिद्धान्त।
– यिन याङ्ग सिद्धान्त

ब्रमाण्ड र पृथ्वीका नियमहरुलाई यीन र याङ सिद्धान्तको मार्फत बुझ्न सकिन्छ। ब्रमाण्ड र पृथ्वीका सम्पूर्ण वस्तु,चरित्रहरूलाई यीन र याङको रुपमा व्यक्त गर्न सकिन्छ। जस्तै, पानी यीन हो र आगो याङ हो , यीन चन्द्र हो भने याङ सूर्य हो ,अंध्यारो यीन हो भने उज्यालो याङ हो।

**पञ्चतत्वको सिद्धान्त**

ब्रमाण्ड, पृथ्वी र प्रकृतिमा भएको सम्पूर्ण जीवन प्रकृया वा जीवन चक्र भनेकै पञ्चतत्वको गतिबाट सम्भव भएको हो। पञ्चतत्वहरु क्रमश काठ , आगो, पृथ्वी, धातु र पानी पञ्चतत्वहरु प्रकृतिका विभिन्न रुपहरु हुन् ,प्रकृतिमा एउटा सर्वमान्य गतिशील सन्तुलन हुन्छ जुन पञ्चतत्ववाट प्राप्त हुन्छ। जीवनको श्रोत र शक्ति प्रकृतिबाट प्राप्त हुन्छ र पञ्चतत्व र जीवनवीच एउटा अटुट सम्वन्ध रहेको हुन्छ। पञ्चतत्वको नियमहरूबाट नै जीवनको सञ्चालन भएको हुन्छ ,नियमको सही सञ्चालन र सन्तुलन नै स्वस्थ जीवन हो।

**मेरिडियन तथा कोल्याटेरल्स सिद्धान्त**

चिनियाँ चिकित्सा पद्धति अनुसार शरीरमा एक प्रकारको जीवनीय शक्ति (छी) प्रवाह भइरहेको हुन्छ। उक्त शक्ति प्रवाहित हुने निश्चित काल्पनिक वाटोलाई शक्ति मार्ग भनिन्छ। मेरिडियन सिद्धान्त अकुपञ्चर चिकित्साको अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त हो।

चिनियाँ चिकित्सामा मानिसको जीवनले कसरी काम गर्छ ? रोग कसरी लाग्छ ? रोग निको पार्ने के कस्ता उपायहरू अपनाउने भन्ने जस्ता अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण ज्ञान यिनै मेरिडियनहरुले प्रदान गर्छ।

यिनै मेरिडियनहरुमा नियमित रुपले जीवनीय शक्ति ( छी ) प्रवाहित भएको हुन्छ। कुनै कारणले यिनको प्रवाहमा अवरोध आएमा स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्दछ र दुखाई हुने गर्छ।

अकुपञ्चरले त्यही अवरोध हटाएर रोग निको पार्दछ वा दुखाई कम गर्छ भन्ने मान्यता छ। मेरिडियन लाइनमा लगभग ३६१ वटा मुख्य उर्जा विन्दुहरु अवस्थित हुन्छन्। यिनलाई अकुपोइन्टस् भनिन्छ।

अकु बिन्दुहरुमा स-साना मसिना विशेष प्रकारका बिशेषता भएका सियोहरुद्वारा विभिन्न विधि प्रयोग गरी शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक स्तरमा जीवनीय शक्तिलाई सन्तुलन बनाउँछ। यसरी विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरुको समाधान हुने गर्छ।

**अकुपञ्चरले कसरी काम गर्छ र दुखाई कम गर्छ ?**

सन् २०१७ मा प्रकाशित न्यूरोपञ्चर भन्ने पुस्तकका अनुसार अकुपञ्चरले विभिन्न तरिकाले आफ्नो काम गर्छ। जसमा स्थानीय मेकानिजम, स्पाइनल कर्ड मेकानिजम, इन्डोजेनस ओपोइड सर्किट मेकानिज्म,स्नायु प्रणाली मेकानिज्म र स्नायुमांशपेसीगत मेकानिजम पर्छ।

**खोज तथा अनुसन्धान**

पछिल्लो समयमा मेरिडियनका वारेमा वैज्ञानिक खोजहरु भइरहेका छन् र निरन्तर भई नै रहने छन्। आधुनिक खोजहरु अनुसार मेरिडियनको रुपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ। त्यसै गरी पछिल्लो समयमा शरीर क्रिया विज्ञान सम्बन्धी अध्ययनले स्नायु तन्त्र परिकल्पनालाई अगाडी सारेको पाइन्छ जस अनुसार अकुपञ्चर गर्दा सर्वप्रथम शरीरका संवेदी उत्तेजित गरी त्यो संकेत दिमागमा पुर्याई दिमागवाट पुन आवश्यक संकेत पाएपछि नै चाहिएिको अकुपञ्चरको परिणाम प्राप्त हुन्छ भनिएको छ तर अझै अनुसन्धानहरुले यहि नै हो भनेर यकिन गरी सकेको भने छैन।

**नेपालमा अकुपन्चर**

पहिलेको तुलनामा नेपालमा सचेतना बढेको छ। नेपालमा पनि सरकारी तथा निजी अस्पताल एवं क्लिनिकमा अकुपञ्चरका माध्यमबाट उपचार सेवा संचलानमा छ। सरकारी स्तरमा रहेको केन्द्रीय चिकित्सलय नरदेवीमा अकुपञ्चर गर्न आउने बिरामीहरुमा विभिन्न प्रकारका पक्षाघात, हड्डी खिएर भएका दुखाई, कम्मरको दुखाई, घुँडाको दुखाई, माइग्रेन टाउको दुखाई, कुमको जोर्नी दुखाई, मर्केको, कम्मर तथा घाँटीको नसा च्यापिएर भएको दुखाई तथा लाटोपना, झम्झमाउने जस्ता नसा सम्बन्धी समस्याहरु त्यसैगरी चिन्ता तनाव एवं अनिद्राबाट पीडित बिरामीमा अकुपञ्चर अत्यन्तै प्रभावकारी पाइएको छ। दक्ष जनशक्ति नहुँदा देशव्यापी रुपमा भने यो सेवा विस्तार हुन सकेको छैन।

**सावधानी**

यो उपचारको फाइदा लिन दक्ष चिकित्सकबाट मात्र लिनुपर्छ। दक्ष व्यक्तिले आवश्यक अकुपोइन्टहरुमा विधिपूर्वक अकुपञ्चर सियो राख्दा बिरामीलाई उक्त सियो राखेको स्थानमा तातो महसुस हुने , भारी भएको जस्तो हुने , एक प्रकारको करेन्टको प्रवाह भए जस्तै हुनु पर्छ भने सियो राख्ने व्यक्तिले समेत त्यो अनुभूति गर्छ।

अकुपञ्चर चिकित्साको सही लाभ लिनका लागि यस्तो महसुस हुनु अति जरुरी हुन्छ जसलाई ऊर्जाको अनुभूति भनिन्छ। जसकारण जहाँ पायो त्यही जो सुकै व्यक्तिसँग अकुपञ्चर गराउन हुँदैन। हेर्दा उस्तै लागे पनि गर्ने व्यक्तिको दक्षता विना अकुपञ्चरवाट लाभ लिन सकिँदैन केवल आफ्नो स्वास्थ्य ,पैसा र समयको वर्वादी मात्र हुनेछ।

# महिलामा देखापर्ने यौन दुर्बलता र उपचार

कुनै पनि दम्पतीमा यौन चाहना, यौन सक्षमता, सन्तान प्राप्तिको इच्छा सबैजनालाई हुन्छ। यौन चाहना र यौन सक्षमता हुनु भनेको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य पनि राम्रो हुनु हो। सबल, उत्कृष्ट र तनावरहितको यौन क्रियाकलाप गर्न पाउनु दम्पती वा मानव जीवनको अधिकार पनि हो।

हामीलाई खान, लाउन र बस्न जति आवश्यक छ उत्ति नै यौन क्रियाकलापको पनि उत्तिकै आवश्यक छ, जसले तनावलाई कम गर्दछ जसको फलस्वरुप उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु सम्बन्धी रोगहरुलाई निको पार्नमा सहयोग गर्दछ। यसले शरीरमा रोगहरुसँग लड्ने क्षमतालाई बढाउँछ, दुखाईलाई कम गर्छ र राम्रो निद्रा पनि पर्दछ। यौन क्रियाकलापले श्रीमान्-श्रीमती बिचको सम्बन्धलाई निकट बनाउँछ र आत्मीयता बढाउँछ, जसको फलस्वरुप एक आपसमा झैझगडा कम हुने र परिवारमा शान्ति छाउँछ अनि दाम्पत्य जीवन सफल भएको मानिन्छ। सामान्यतया स्वस्थकर यौनक्रिया हप्तामा एकपटक हुनुपर्छ तर यौन सम्पर्क गर्ने पटक दम्पतीको उमेर, चाहना र स्वस्थकर जीवनशैलीमा भर पर्दछ। र पनि हप्तामा दुईपटक यौन सम्पर्क भएमा अति उत्तम हुन्छ। यौन क्रियाकलापको केही चरणहरु यस्ता छन् :

१.इच्छा जाग्ने चरण , २.उत्तेजनात्मक चरण, ३.कामोत्तना चरण
४.थकाई र आरामको चरण

यौन क्रियाकलापले यस्ता समस्याहरुको समाधान हुन्छन्।

१. यौन क्रियाकलाप मुटु रोगका लागि राम्रो हुन्छ। अन्दाजी ३० मिनटको यौन क्रियाकलापले नाडीको धडकन बढ्छ र मुटुमा रक्त सञ्चारको गति पनि बढछ।

२. मानसिक तनाव कम गर्छ। यौन क्रियाकलापले इन्डोर्फिन र अक्सिटोसिनको उत्पादन हुन्छ जसले शरीरलाई आनन्द र आराम गराउँछ र तनाव कम गर्छ।

३. विभिन्न रोगहरुबाट मुक्ति-यौनक्रिडाबाट इम्युनिग्लोबिलिन ए भन्नेले रोगसँग लड्न सक्ने क्षमतामा वृद्धि गराउँछ।

४.माइग्रेन र अरु कुनै कारणले भएको टाउको दुखाइलाई यौन क्रियाकलापले कम गराउँछ। कामोत्तजनाको चरणमा दिमागमा तिब्र रक्त सञ्चार हुन्छ र टाउको दुख्न कम हुन्छ।

५. यौनले निद्रा राम्रो पर्दछ। यौन गर्दा अक्सिटोसिन भन्ने हर्मोन निस्कन्छ र यसले माम्सपेसीहरुलाई आराम गराउँछ।

६. यौन क्रियाकलापले निसन्तानपनको समाधान हुन्छ किनभने लामो शमय सम्म शुक्रकिट स्खलन नभइकन अण्डकोषमा बसी राख्यो भने शुक्रकिटमा भएको डिएनए नस्ट हुन्छ।

७. यौनले दिमागलाई तिखो अथवा तेजिलो गराउँछ। यो क्रियाकलापले नसाको नयाँ कोषिकाहरुको विकास हुन्छ।

८. यौनले मानिसलाई सकारात्मक सोंचको बिकास गराउंछ। यो एक किसिमको मेडिटेसन र योगा जस्तै मानीन्छ।

९. यौनले महिलाको यौनांग र गुप्तांगको मांसपेसी बलियो गराउने हुनाले तल्लो पेटमा दबाव पर्दा पिसाब चुहिने समस्यालाई निको पार्दछ।

१०. यौनले दम्पतीको मुडलाई खुसी राख्दछ।

**महिलामा देखिने मुख्य यौन समस्याहरू**

यौन समस्याहरू सम्पर्क गर्नु अगाडि, सम्पर्क गर्ने बेलामा र गरिसकेपछि देखिन सक्दछ। यौन दुर्बलता ३०–४० प्रतिशत महिलाहरुमा देखिन्छ। यसमा यौन इच्छा वा उत्तेजना नै नहुने मुख्य समस्या हुन्छ। यो समस्या अल्पकालिक र दीर्घकालीन् हुन्छन्।

१. यौन चाहनामा कमी आउनु– दम्पतीहरूमा जतिसुकै यौन सम्पर्कको प्रयास गर्दा पनि त्यस सम्बन्धी चाहना अथवा इच्छा नै हुँदैन। इस्ट्रोजन र टस्टोस्टेरोन भन्ने हर्मोनको मात्रा कमी आउने अवस्थाहरु जस्तै मधुमेय र मुटुका बिरामी साथै दीर्घरोगीहरु भएमा दम्पती बिचको सम्बन्धमा चिसोपना आउने, थकान, डर, त्रास हुने, डिप्रेसन र एन्जाइटी आदि समस्याहरुमा योन चाहनामा कमी आउँछ।

२. उत्तेजनामा कमी–यौन सम्पर्कका लागि इच्छा भएता पनि उत्तेजना वा इमोसनमा कमी आउँछ जसमा पुरुषको लिंग र महिलाको क्लाइटोरिस कडा र उत्तेजित हुन सक्दैन। यो समस्याले शारीरिक रुपमा आराम र आनन्द लिन सक्दैनन्।

३. कामोत्तेजनामा कमी–यो उत्तेजनापछिको चरण हो, जसमा कसै कसैलाई कामोत्तेजना नहुने, कमी आउने हुन्छ तर यो समस्या पुरुषहरूमा सामान्यतया हुने गर्छ। यौन सम्पर्क गर्दा धेरै दुखाइ हुने, तनाव हुने र विभिन्न हर्मोनहरुको लेभल कम वा धेरै भएमा पनि कामात्तेजनामा कमी आउँछ।

४. पीडादायी यौन क्रियाकलाप–यसको मतलब पुरुषको लिंग महिलाको योनीमार्गमा छिर्दा पुरुष वा महिला अथवा दुबैलाई दुखाई हुन सक्छ। योनीमार्ग सुख्खा भएमा, योनी मार्गलाई सपोर्ट गर्ने मांसपेसी कडा भएमा, लिंगमा कुनै किसिमको चोटपटक लागेमा, बारम्बार पिसाबमा संक्रमण भएमा, प्रोस्टेटको संक्रमण भएमा, ईष्ट वा कुनै ढुसी सम्बन्धी रोगको समस्या देखिएमा पनि पीडादायी यौनक्रिया हुन्छ।

**उपचार पद्धति**

यो समस्याको पहिचान भएपछि उपचार र रोकथाम गर्नुपर्दछ। मानसिक र शारीरीक समन्वयबाट योन क्रियाकलाप हुने भएकाले दुबै जना बिज्ञ हरुको राय सल्लाह र सुझावपछिबाट मात्र उपचार गर्नु पर्दछ। सामान्यतया के कति कारणले यो समस्या आएको छ कारण अनुसारको उपचार गर्ने, मानसिक र शारीरिक समन्वयले गर्दा सम्भव हुने भएकोले मानसिक समस्या यदि भएमा उपचार गर्ने, आवश्यकता अनुसार औषधीको प्रयोग गर्ने र शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न योगा, मेडिटेसन र अन्य शारीरिक व्यायाम गर्ने गर्नुपर्दछ।

१. यौन शिक्षा–महिलाको प्रजनन प्रणाली र यसको काम र क्रियाकलापको बारेमा जान्नुपर्ने आवश्यक छ। महिलाहरुमा आफनो यौन अंगहरुको बारेमा आफनो चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीहरु संघ लाज नमानीकन गोप्य तरिकाले आफ्नो कुरा भन्ने, परीक्षण गर्न दिने, आफुलाई लागेको सम्पूर्ण जिज्ञासा पूरा गर्नु पर्दछ। चिकित्सकले दिएको आवश्यक सरसल्लाह, सुझाव मान्ने र औषधीहरुको सही तरीकाले सेवन गर्नुपर्दछ।

२. यौन क्रियाकलापका लागि समय निकाल्ने–यो क्रियाकलापको समयमा कुनै पनि किसिमको नकारात्मक सोच, नजिकको वातावरण र गतिविधि, मानसिक तनाव, आदि अवस्थाहरु छ भने उनीहरुबाट मनलाई टाढा राखेर एउटा निश्छल, रमणीय वातावरण बनाउनुपर्दछ जसले गर्दा उक्त समयमा कुनै पनि क्रियाकलाप र अवस्थाले अवरोध खडा नगरोस्।

३. यौन क्रियाकलापप्रति उक्त समयमा समस्या र आनन्दको बारेमा आपसी कुराकानी गर्ने।

४. विभिन्न आसनमा यौन क्रियाकलापमा अभ्यस्त हुने–यौन क्रियाकलापको विभिन्न आसनहरु हुन्छन् आफुलाई जुन आसनमा सहज र आनन्द हुन्छ सोही अनुसार गर्ने र एउटै आसन भन्दा फरक फरक आसनमा गर्दा महिलाहरुलाई बढी आनन्द हुन्छ।

५. उचित समय र स्थानको तय गर्ने साथै उक्त कुरा रोमान्टिक र रमणीय होस्।

६. योनीमा लिंग प्रवेश गर्नु अगाडि यौन उत्तेजनाका क्रियाकलाप गर्ने जस्तै यौन संवेदनशील अंगहरुमा स्पर्स गर्ने, चलाउने, खेलाउने अनि चुम्बन गर्ने जसले गर्दा शरीरका प्रत्येक अंगहरु उत्तेजित होस्। त्यसपछि लिंग योनीमा प्रवेश गरी केही घर्षण सहीत भित्र बाहिर गरेपछि दुबैजनाले आनन्दको महसुस गर्छन्।

७. एक आपसमा विश्वास, आदर सम्मान, भावनात्मक निकटता हुनु पर्दछ। यसले गर्दा यदी उनीहरु बिचको मत भिन्नता भए पनि हट्छ।

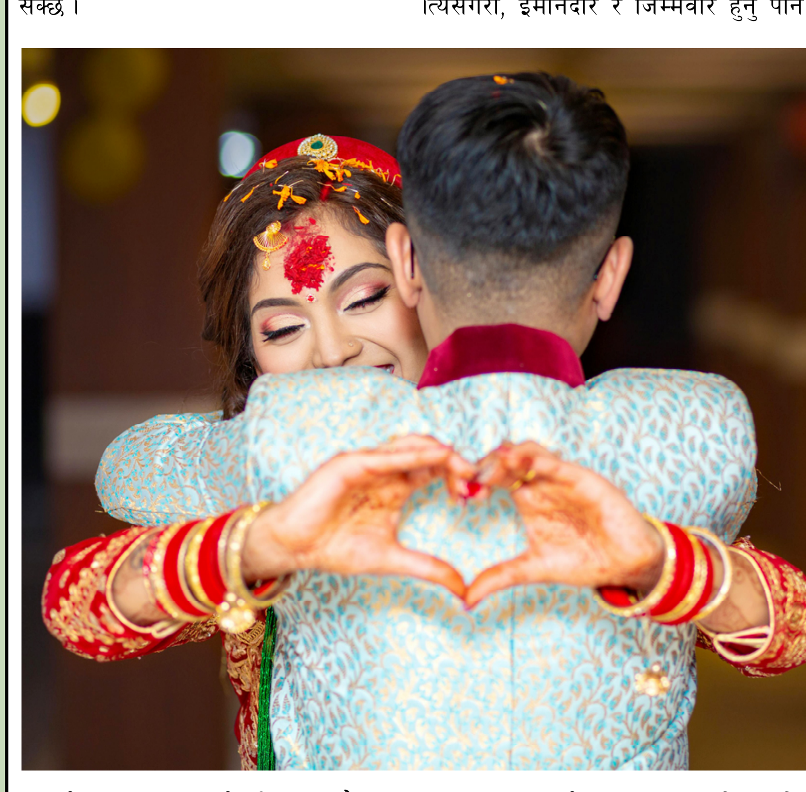
८. कुनै पनि कारणले मानसिक समस्या उत्पन्न भएको रहेछ भने ज्ञानात्मक व्यावहारिक तरिकाले उपचार गर्न पर्दछ जसले गर्दा आफूमा भएको नकारात्मक सोचलाई आफैंले उपचार गर्न सक्यो भने योन दुर्बलता हटाउँछ साथै यौन इच्छा जाग्दछ,उत्तेजना पलाउंछ पिडां रहितको स्वस्थ यौनजन्य जीवनशैली बन्न सहयोग पुर्‍याउँछ।

९. औषधीको प्रयोग–महिनावारी सुकि सकेपछि महिलाहरुको योनीभित्रको छाला पातलो हुने, सुख्खा हुने, पीडादायी यौन क्रियाकलाप हुने जसले गर्दा आफ्नो यौनिकता पनि कम भएर जाने र कुनै दम्पतीहरुले यौन क्रियाकलाप गर्न नै छोडेका हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा विभिन्न औषधीहरुको प्रयोग गरेका हुन्छन्। जस्तै – क) इस्ट्रोजन थेरापी: यो एक किसिमको एलोपेथिक हर्मोनल औषधी हो जसले महिनवारी सुकेर यौन क्रियामा कमी आएकाहरुलाई यसले ठिक गर्दछ। यो खाने, योनीभित्र राख्ने र लगाउने हुन्छ। ख) ओस्मीफेन: यसले पनि महिनावारी सुकेपछि प्रजनन प्रणालीमा आउने यौन समस्यालाई निको पार्दछ। ग) टेस्टोस्टेरोन: यो पुरुष हर्मोन हो तर महिलाहरुमा पनि केही मात्रामा हुन्छ। यसको प्रयोगले पनि महिलाहरुमा यौन शक्ति बढाउँछ। तर यसको धेरै मात्रामा र धेरै समयसम्म प्रयोग गर्दा पुरुषको जस्तो स्वर हुने र अनुहारमा, साप्राहरुमा रौंहरु पलाउन सक्ने भएकाले बेलाबेलामा रेखदेख गरिराख्नुपर्छ।

महिलाको योनांग सुत्केरीपछि धोल्लो हुने, सुख्खा हुने, खोक्दा, हास्दा आदि अवस्थामा बारम्बार पिसाब चुहिरहने समस्याहरुका लागि लेजरको प्रयोग गरेमा, आफनै शरीरको रगत सफा गरेर प्लेटलेट निकालेर धोल्लो भएको योनीमा सुईमार्फत लगाएमा र शल्यक्रियाबाट पनि योनीको आकार प्रकार बनाउन सकिन्छ।

# महिलाहरुको रोजाइमा कस्तो श्रीमान् पर्छन् ?

महिलाहरूले श्रीमानको रूपमा कस्ता पुरुष रुचाउँछन् भन्ने कुरा व्यक्तिगत रुचि, संस्कार, जीवनशैली र अनुभव अनुसार फरक पर्न सक्छ।



सर्वप्रथम, आदर गर्ने श्रीमान् सबैभन्दा प्राथमिक चाहना हो। महिलाहरूले आफूलाई सम्मानित महसुस गराउने, सल्लाह लिने, कुराकानीमा ध्यान दिने पति मन पराउँछन्।

दोस्रो, समझदारी र संवेदनशीलता भएका श्रीमान् चाहिन्छ, जसले उनको भावना बुझ्न सकोस् र कठिन समयमा साथ दिन सकोस्।त्यसैगरी, ईमानदार र जिम्मेवार हुनु पनि अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो परिवारप्रति समर्पित, घरको जिम्मेवारी बुझ्ने र जीवनका लक्ष्यप्रति स्पष्ट सोच भएका श्रीमान् धेरै महिलाहरूको चाहना हुन्छ।

**आदर र सम्मान गर्ने श्रीमान्**

महिलाहरूले आफूलाई सम्मानित महसुस गराउने पुरुषहरूलाई प्राथमिकता दिन्छन्। जसले उनको विचार, भावना र स्वतन्त्रतालाई महत्व दिन्छन्। सम्मानले विश्वास र आत्मीयता बढाउँछ।

**समझदार**

जीवनसाथी भनेको केवल बोल्ने होइन, सुन्ने पनि हो। महिलाहरू यस्तो श्रीमान् चाहन्छन् जसले मनको कुरा बुझ्न सकोस्, दबाब नदिई समर्थन गरुन्।

इमानदार र जिम्मेवार

विश्वासको आधार ईमानदारिता हो। महिलाहरू त्यस्ता श्रीमान् चाहन्छन् जसले धोका नदिओस्, आर्थिक तथा पारिवारिक जिम्मेवारी लिई निडर रूपमा अगाडि बढोस्।

**सहयोगी**

घर चलाउनु केवल महिलाको काम होइन। घरायसी काम, बालबच्चा हेरचाह वा निर्णयमा साथ दिने श्रीमान् सबै महिलाहरूलाई प्रिय लाग्छन्।

**हँसिलो, सकारात्मक सोच भएका**

जीवनमा तनाव त हुन्छ नै, तर जो श्रीमान् सँग बस्दा मन हलुका हुन्छ, खुसी महसुस हुन्छ, ती महिलाहरूको रोजाइमा पर्छन्।

**सुरक्षा र अपनत्व दिने**

शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक सुरक्षा दिने पुरुष महिलाहरूको लागि आदर्श श्रीमान् हुन्छन्। उनीहरू यस्तो सम्बन्ध खोज्छन् जहाँ निडर भएर आफू प्रकट गर्न सकून्।

# धरमपुर साकोसको १६औं साधारण सभामा शेयर सदस्यलक्षित कार्यक्रमहरु घोषणा

**– गोविन ल्वागुन**

**धरमपुर**/ शिवस्ताक्षी १ धरमपुर बजारमा रहेको धरमपुर बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिको १६औं वार्षिकोत्सव तथा साधारण सभा सम्पन्न भएको छ।

धरमपुर मिनी पार्कमा शिवसताक्षी १ का वडा अध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद चेम्जोङको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा सञ्चालक समितिका तर्फबाट संस्थाका अध्यक्ष कुमार शंकरले वार्षिक प्रतिवेदन पेश गरेका थिए। उनले ७ करोड ८७ लाख ९९ हजार ३०० रुपैयाँ ३० पैसाको वासलात र १७ लाख ९१ हजार ५७ रुपैयाँ ५० पैसा खुद बचत रहेको वार्षिक प्रतिबेदनमा जानकारी दिएका छन्। त्यस्तै संस्थाको गत असार मसान्त सम्ममा बचत ५ करोड ५७ लाख ७१ हजार ३८२ रुपैयाँ ४३ पैसा, ऋण लगानी ७ करोड ७ लाख ४१ हजार ७५९ रुपैयाँ, सेयर पुँजी ९० लाख ६६ हजार ८००, जगेडा कोषमा ८९ लाख ६७ हजार ८९६ रुपैयाँ ९९ पैसा, जम्मा आम्दानी १ करोड २८ हजार १६९ रुपैयाँ, जम्मा खर्च ८२ लाख ३७ हजार११२ रुपैयाँ ११ पैसा भएको अध्यक्ष शंकरले वार्षिक प्रतिवेदन मार्फत जानकारी गराएका छन्।

संस्थामा हाल जम्मा ४ सय ३२ जना शेयर सदस्य रहेको वार्षिक प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। साधारण सभामा प्रस्तुत सञ्चालक समिति र लेखा समितिको प्रतिवेदन सुझावसहित पारित गरिएको संस्थाका व्यवस्थापक बिनोद ढकालले जानकारी दिएका छन्। साधारण सभामा प्रमुख अतिथि चेम्जोङ, वडा सदस्य नारायणप्रसाद रिजाल, संस्थापक अध्यक्ष सूर्यकिरण ढकाल, पूर्व अध्यक्ष दिपकुमार श्रेष्ठ लगायतले सुभकामना मन्तब्य दिएका थिए। कार्यक्रममा संस्थाले वर्षेनी प्रदान गर्दै आएको उत्कृष्ट बचतकर्ता, उत्कृष्ट ऋणी, कर्मचारी पुरस्कार लगायतका विभिन्न विधामा शेयर सदस्यहरुलाई पुरस्कार एवं सम्मान गरिएको थियो। यसरी पुरस्कृत हुनेमा क्रमशः उत्कृष्ट बचतकर्ता भिमबहादुर थापा शिवसताक्षी १, फूलकुमारी चेम्जोङ्ग शिवसताक्षी १, कुमारी लिम्बू शिवसताक्षी २ उत्कृष्ट ऋणी दिपक श्रेष्ठ शिवसताक्षी १, देवेन्द्रकुमार आङ्देम्बे शिवसताक्षी १, शान्ता खापुङ्ग शिवसताक्षी २ रहेका छन्। त्यस्तै पत्रकारिताको माध्यमबाट सहकारीको उन्नयनको निम्ति उल्लेख्य भूमिका खेलेको भन्दै पत्रकार अनिलदेव राईलाई नगद सहित सम्मान गरिने बताइएको छ। राईलाई संस्थाको स्थापना दिवस बैसाख २२ गते सम्मान गरिने व्यवस्थापक ढकालले बताएका छन्।

त्यसैगरि संस्थाले आगामी २०८२/०८३ मा शेयर सदस्यहरुलाई विभिन्न सेवा सुविधासँगै सामाजिक उत्तरदायित्व बहन गर्ने योजनाहरु अघि सारेको छ। त्यस्ता योजनाहरुमा मृत्यु संस्कार बापत १० हजार देखि ३० हजार, क्यान्सर, मुटुको भल्भ फेर्न, मृगौला डायलसिस, शल्यक्रिया, पूर्ण पक्षघात उपचारको लागि १० हजार, दैवी प्रकोपले बसोबास गरिरहेको घर पूर्ण रुपमा क्षति भएमा १० हजार, शेयर सदस्यलाई उपचारको लागि रगत आवश्यक परे १ पिन्ट रगतको निःशुल्क सुविधा प्रदान गर्ने, ८० वर्ष माथिका शेयर सदस्यहरुलाइ ज्येष्ठ नागरिक भत्ता वार्षिक एकहजार, सुत्केरी एवं नवजात शिशु भेटघाट कार्यक्रम अन्तर्गत १० हजार, शेयर सदस्यहरुको एकलाख रुपैयाँ बराबरको दुर्घटना बीमा, न्यानो कपडा वितरण १५० थान बालकल्याण आधारभूत विद्यालय शिवसताक्षी ५, गौरीशंकर आधारभूत विद्यालय शिवसताक्षी ६, शिव आधारभूत विद्यालय शिवसताक्षी ९, विद्युतीकरण हात्ती प्रवेस तथा प्रभावित क्षेत्र शिवसताक्षी नपा १ कमल पुल र फूलबारी चौकमा हेलोजिन बत्ती १, प्रहरी बिट ठूलो बनाउन ५० हजार र पत्रकार सम्मान अनिलदेव राईलाई ५ हजार १०० रुपैयाँ सहित सम्मान पत्रद्वारा सम्मान गरिने बताइएको छ। संस्थाका उपाध्यक्ष चन्द्रकुमार खड्काले स्वागत मन्तव्य राखेको कार्यक्रमको सञ्चालन संस्थाका व्यवस्थापक बिनोद ढकाल र संस्थाका सचिव नारादमणी रिमालले संयुक्त रुपमा गरेका थिए।

# संसद विघटन भएसँगै २७ वटा सरकारी र ३ वटा गैरसरकारी विधेयक निस्क्रिय

**काठमाडौं**/ संसद विघटनसँगै प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभामा रहेका ३० वटा विधेयक निष्क्रिय भएको छ।

शुक्रबार राति नवनियुक्त प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीको सिफारिसमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले संसद विघटन गरेका थिए। संविधानको धारा १११ को उपधारा १० मा प्रतिनिधि सभामा प्रस्तुत भई विचाराधीन रहेको वा राष्ट्रिय सभामा विचाराधीन रहेको विधेयक प्रतिनिधि सभा विघटन हुँदा निष्क्रिय हुने व्यवस्था छ। सोही व्यवस्था अनुसार ३० वटा विधेयक निष्क्रिय भएको हो। विधेयकहरू निष्क्रिय भएसँगै सांसदहरूको वर्षौंको मेहनत खेर गएका छन्। कानुन निर्माणमा गरिएको ठूलो खर्च र रकम समेत अर्थहीन बन्न पुगेको छ। प्रतिनिधि सभाको विधेयक शाखाका प्रमुख, उपसचिव त्रिविक्रम पराजुलीका अनुसार निष्क्रिय भएकामध्ये २७ वटा सरकारी र तीन वटा गैरसरकारी विधेयक छन्। तीमध्ये केही विधेयकहरू अन्तिम चरणमा पुगेका थिए भने केही विधेयक प्रतिनिधि सभाबाट पारित गर्न मात्रै बाँकी थियो। संघीय निजामति विधेयक र जलस्रोत विधेयक प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभाबाट पारित भएको थियो। प्रतिनिधि सभाले राष्ट्रिय सभाले गरेको संशोधन स्वीकार वा अस्वीकार गरेर पारितको घोषणा गर्न बाँकी थियो। यस्तो काम मात्र एक दिनमा हुन सक्थ्यो।

केही दिन अघि निजामती सेवा दिवसका दिन उक्त विधेयक पारित गर्ने कार्यसूची समेत थियो। तर सभामुख देवराज घिमिरेले उक्त दिन सो विषय कार्यसूचीमा राखेनन्। फलस्वरूप विधेयक पारित हुनबाट रोकियो। यो विधेयक पारित भएको भए संघीयता कार्यान्वयनका लागि सहज हुने थियो। २०४९ सालमा बनेको निजामती सेवा ऐन परिमार्जित हुन्थ्यो।यो विधेयकमा कुलिङ पिरियडबारे विवाद हुँदा राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिमा लामो समय सांसदहरूले छलफल गरेका थिए। प्रतिनिधि सभामा त्रुटि भएपछि समिति सभापति रामहरि खतिवडाले राजीनामा नै दिन परेको थियो। उक्त विधेयकमा प्रतिनिधि सभाले गरेको त्रुटिलाई राष्ट्रिय सभाले सच्याएको थियो। राष्ट्रिय सभाबाट विधेयक पारितका लागि प्रतिनिधि सभा पठाइसकिएको थियो। 'संघीय निजामती र जलस्रोत विधेयक दुवै सदनबाट पास भइसकेका थिए। एउटा सिटिङमा पास हुन्थ्यो,' उपसचिव पराजुलीले भने, 'समयमा बैठक बसेको भए पास हुन्थ्यो।' संघीय निजामती सेवा विधेयक जस्तै सांसदहरू लामो समयसम्म छलफल गरेर विद्यालय शिक्षा विधेयक पनि प्रतिनिधि सभाको समितिबाट पारित गरेका थिए। सांसदहरूले विभिन्न सरोकारवालाको थ्रेट झेलेर पास गरेको विधेयक सभा विघटनसँगै निष्क्रिय भएको छ। नेपालको विद्यालय शिक्षा सुधारका लागि महत्वपूर्ण हुन सक्ने विधेयक फेरि वर्षौं पछाडि धकेलिएको छ। किनभने नयाँ प्रतिनिधि सभाले फेरि यस्ता विधेयकहरूमाथि दर्तादेखि पारितसम्म वर्षौं समय लगाउन सक्नेछन्।

विद्यालय शिक्षा विधेयक पारित गर्न माग गर्दै गत चैतमा झन्डै एक महिनासम्म काठमाडौंमा शिक्षकहरूले आन्दोलन गरेका थिए। असार १५ भित्र विद्यालय शिक्षा विधेयक जारी गर्ने प्रतिबद्धता सरकारले गरेपछि शिक्षकहरूले आन्दोलन स्थगित गरेका थिए। यो विधेयकले वर्षौंसम्म राहतमा पढाइरहेका, अवसर नपाएका शिक्षकहरूको अधिकांश माग समेटिएको थियो। निजी लगानीका विद्यालयले लाखौं विद्यार्थीलाई छात्रवृत्तिमा पढाउनुपर्ने गरी विधेयक तयार पारिएको थियो। प्रतिनिधि सभाको शिक्षा समितिले सरोकारवाला निकायहरू, शिक्षक महासंघ र निजी विद्यालय सञ्चालकहरूको चर्को दबाबबीच भदौ ५ गते पारित गरेको थियो। त्यतिबेला शिक्षक महासंघले आवधिक बढुवा, शिक्षकहरूको पदपूर्ति, शिक्षक महासंघका पदाधिकारीलाई काज सरूवा लगायतका विषयमा सडक आन्दोलनमार्फत् आफू अनुकूल विधेयक निर्माणका लागि दबाब दिएको थियो। त्यस्तै, निजी विद्यालय सञ्चालकहरूले निजी लगानीको विद्यालयलाई गुठीमा लैजान नसकिने, विद्यार्थीलाई पूर्ण छात्रवृत्ति दिन नसक्ने भन्दै विरोध जनाएका थिए। समितिमा बैठकमा नेकपा एमालेका सांसद छविलाल विश्वकर्माले जनप्रतिनिधिको हैसियतले काम गर्दा 'भौतिक कारबाहीको थ्रेट' समेत आएको बताए। हालै प्रहरी विधेयकमाथि पनि छलफल भइरहेको थियो। त्यस्तै जेन-जी आन्दोलनले खोजेको भ्रष्टाचार रोक्न आवश्यक अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोग ऐन सम्बन्धी विधेयक पनि समितिमा विचाराधीन थियो। यो विधेयक पारित भएको भए नीतिगत निर्णयका नाममा हुने भ्रष्टाचारमाथि मुद्दा चल्ने थियो। दलहरूले यो विधेयक प्रतिनिधि सभामा रोकेर राखेका थिए। प्रतिनिधि सभा विघटन गर्न नहुने धारणा सार्वजनिक गर्दै नेपाली कांग्रेसका सांसद गगन थापाले पनि जेन-जीको माग पूरा गर्न यस्ता विधेयक पारित गर्ने बताएका थिए। तर प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले संसद विघटनको बाटो रोजेकी छन्। प्रतिनिधि सभा विघटनसँगै प्रहरी, विद्यालय र कर्मचारी प्रशासन सुधार र भ्रष्टाचार निवारणका लागि महत्वपूर्ण धेरै विधेयकहरू निष्क्रिय भएका छन्।

नागरिकता विधेयक भने निष्क्रिय हुनबाट जोगिएको छ। यो दुवै संसदबाट पारित भइसकेको छ। त्यसलाई राष्ट्रपतिबाट प्रमाणीकरण मात्रै गर्न बाँकी छ। 'प्रमाणीकरणका लागि पठाउने तयारी हुँदै थियो। परिस्थिति प्रतिकूल बन्न पुग्यो। कर्फ्यू लाग्यो। अब चाँडै पठाउँछौं,' उपसचिव पराजुलीले भने, 'कम्तीमा आमाको नामबाट नागरिकता दिने व्यवस्थासम्म यो संसदले गर्न सक्ने भयो।'

# जेन्जी आन्दोलनमा भएको क्षतिले लाइसेन्स छपाइ तथा वितरण अनिश्चितकालका लागि बन्द

**काठमाडौं**/ सवारी चालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स) छपाइ र वितरणको काम अनिश्चितकालका लागि रोकिएको छ।

काठमाडौं मीनभवन स्थित यातायात व्यवस्था विभागमा भदौ २३ र २४ गते भएको विरोध प्रदर्शनको क्रममा विभागको संरचनामा भएको तोडफोड, आगजनी र चोरी/लुटपाटका कारण इलेक्ट्रोनिक उपकरण, छपाइ मेसिन र सर्भरमा क्षति पुगेको उल्लेख गर्दै सवारी चालक अनुमति पत्र वितरण प्रविधिसम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा अवरुद्ध भएको विभागले जनाएको हो।

छापिएका हजारौं लाइसेन्स, लाइसेन्स छाप्ने अत्याधुनिक मेसिन, इम्बोस्ड नम्बर प्लेटको स्टोरेज, इम्बोस्ड छाप्ने मेसिन सबै खरानीमा परिणत भएका थिए। प्रिन्टर, ल्यापटप, जेनरेटरका ब्याट्रीहरूसमेत चोरी भएका थिए। अनिश्चित भएको हो। यसका साथै विद्युतीय सवारी साधन दर्ता प्रणालीसहित सूचना यातायात व्यवस्था विभागले आइतबार एक सूचना जारी गर्दै अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि सवारी चालक अनुमतिपत्र छपाए तथा वितरण लगायतको सूचना प्रविधिसम्बन्धी सबै प्रणाली बन्द हुने जानकारी गराएको छ।

यातायात व्यवस्था विभागको संरचनामा तोडफोड, आगजानी तथा चोरीरलुटपाटबाट इलेक्ट्रोनिकउपकरण, छपाइ मेशिन तथा सर्भरमा क्षति पुग्न गएकाले सेवा अवरुद्ध हुन पुगेको विभागले बताएको छ।

'सवारी चालक अनुमतिपत्र तथा विद्युतीय सवारी साधन दर्ता (EDLVRS) सम्बन्धी सेवा अवरुद्ध हुन पुगेको विषम परिस्थितिमा अर्को सूचना नभएसम्मको लागि सवारी चालक अनुमतिपत्र छपाइ तथा वितरण लगायतका सूचना प्रविधिसम्बन्धी सम्पूर्ण प्रणाली बन्द रहने बेहोरा जानकारीका लागि अनुरोध छ,' विभागको सूचनामा भनिएको छ।

# उपाध्यक्ष शाक्यलाई कार्यवाहक अध्यक्ष बनाउन एमालेमा लबिइङ शुरु

**काठमाडौं**/ काठमाडौं। नेकपा एमालेका तेस्रो पुस्ताका युवा नेताहरूले अष्टलक्ष्मी शाक्यको नेतृत्वमा पार्टीलाई पुनर्जीवन र पुनर्गठन गर्ने बहस चलाउन थालेका छन्। केही केन्द्रीय सदस्यहरूले थालेको यो बहस बिस्तारै देशव्यापी लैजाने तयारी छ।

जेन्जीको आह्वानमा भएको अकल्पनीय आन्दोलन र त्यसको सन्देश बुझ्दै पार्टीमा निरन्तर क्रियाशीलता, बेदाग व्यक्तित्व र आदर्शबाट च्युत नभएका नेता खोज्दा शीर्ष तहमा अष्टलक्ष्मी शाक्य नै सबैभन्दा योग्य रहेको केन्द्रीय सदस्य ईश्वरी जिएमको भनाई छ।

विघटित प्रतिनिधि सभा सदस्यसमेत रहेकी जिएमले अहिले एमालेमा नयाँ ढंगले पुनर्गठन गरेर जनतामा जानका लागि माथिल्लो तहमा अष्टलक्ष्मी नै उपयुक्त पात्र देखिएकोले बहसमा लैजान खोजिएको बताइन्।

देशभर कार्यकर्ताको भावना बुझेरै रचना खड्का लगायत नेताले पनि यो अभियानमा साथ दिएका छन्। बिस्तारै यसलाई पार्टीभित्र र बाहिर बहसको विषय खोजिएका उनीहरूको भनाइ छ।

एमाले उपाध्यक्ष शाक्य पदमा बस्दा पनि कहिल्यै विवादमा नपरेकी र सुशासनको सन्दर्भमा पनि पारदर्शी नेता हुन्। पार्टी निर्माण र विस्तारका साथै नयाँ र पुराना पुस्ताको कडीका रूपमा शाक्यलाई अघि बढाउन पदाधिकारी तहका नेताहरू समेत सकारात्मक बन्ने उनीहरूको भनाइ छ।

शाक्य आफैंले भने आफ्नो पुस्ताका नेताहरू बिदा भएर नयाँलाई अघि सार्ने धारणा राख्दै आएकी छन्। उनी पार्टीभित्र आलोचनात्मक चेतको विकास हुनुपर्ने पक्षमा उभिने गरेकी छन्। विधानबाट २ कार्यकाल र ७० वर्षे उमेर हद हटाउने कुराको विपक्षमा उभिएकी शाक्य विद्या भण्डारीको पुनरागमनको पनि विपक्षमा थिइन्।

पार्टीमा महिलाले नेतृत्व गर्ने हो भने पनि शाक्य नै उपयुक्त भएका महिला युवा नेताहरूको भनाइ छ। एक पटक मन्त्री र बागमती प्रदेशको मुख्यमन्त्री भएकी शाक्य उपराष्ट्रपति पदको उम्मेदवार बनेकी थिइन्।

## साताको राशिफल (२०८२ भदौ ३० – असोज ५)

**मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)** : साताको प्रारम्भमा व्यापारमा वृद्धि हुनेछ। प्रियजनको स्वास्थ्यलाई लिएर मनमा तनाव बढ्नेछ। साताको मध्यमा कानुनी पक्ष बलियो रहनेछ। आत्मबलमा वृद्धि हुनेछ। साताको अन्त्यमा कारोबार विस्तारलाई लिएर प्रशासनिक समस्याले बाधा उत्पन्न हुनेछ। छरछिमेकीसँग मधुर सम्बन्ध स्थापित हुनेछ।

**वृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो)** : साताको प्रारम्भमा आँटेका कार्यमा सफलता मिल्नेछ। वैदेशिक कार्यमा बाधा आउनेछ। साताको मध्यमा पारिवारिक सद्भावमा कमी आउन सक्छ। कार्यक्षेत्रबाट शुभ सूचना मिल्नेछ। बौद्धिक क्षमताको विकास हुनेछ। गरिरहेको कार्यक्षेत्रमा नयाँ कार्य प्रारम्भ गर्नुभन्दा अघि उपयुक्त समयको प्रतीक्षा गर्नुहोला।

**मिथुन ( का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह )** : साताको प्रारम्भमा घर परिवारमा महत्वपूर्ण चर्चा हुनेछ। आर्थिक पक्ष मजबुत रहनेछ। साताको मध्यमा दोहोराएर कार्य गर्दा रोकिएका काम बन्नेछन्। वैदेशिक रोजगारमा सफलता मिल्नेछ। स्वास्थ्यलाई लिएर सावधान रहनुहोस्। साताको अन्तिममा गरिएको कार्यको चर्चा हुनेछ। महत्वपूर्ण कार्य प्रारम्भ गर्न सक्नुहुनेछ।

**कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)** : साताको प्रारम्भमा आस मरेको काम सम्पादन हुनाले मन आनन्दित रहनेछ। विद्यार्थीहरूलाई पठनपाठनमा मन लाग्नेछ। साताको मध्यमा सामाजिक काममा नयाँ जिम्मेवारी मिल्नेछ। पिताको स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्ता रहनेछ। साताको अन्तिममा मेहनतले गर्दा जीवनशैलीमा राम्रो परिवर्तन आउनेछ। शत्रु वा रोगबाट छुटकारा मिल्नेछ।

**सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)** : साताको प्रारम्भमा व्यापार व्यवसायमा प्रगतिका योग छन्। कार्य समयमा सम्पादन हुनाले मन प्रशन्न रहनेछ। साताको मध्यमा विद्यार्थीहरुको पठनपाठनमा मन लाग्नेछ। साताको अन्तिममा अरुका लागि बुद्धि र श्रम खर्च गर्नु पर्ला। स्वाभिमानको लागि संघर्ष गर्नुपर्ला। सवारी साधनमा धन खर्च गर्नुपर्ला।

**कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)** : साताको प्रारम्भमा स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्ता रहनेछ। विदेशतिरबाट अड्केको धन प्राप्त हुनेछ। साताको मध्यमा कार्यक्षेत्रमा कुरा नबुझी अगाडि नबढ्नुहोस्। विश्वासपात्रहरूले धोखा दिने वा खुट्टा तान्ने प्रयास गर्नेछन्। साताको अन्तिममा अध्ययनलाई लिएर रूपरेखा तैयार हुनेछ। दाजुभाइमा आत्मीयता बढ्नेछ।

**तुला (र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते)** : साताको प्रारम्भमा रोकिएका काम बन्नाले नयाँ कार्यतर्फ अग्रसर भइनेछ। शत्रुहरू परास्त हुनेछन्। साताको मध्यमा विद्यार्थीहरूलाई परीक्षामा राम्रो परिणाम मिल्नेछ। कृषी वा पशुपालनबाट मनग्य लाभ मिल्नेछ। साताको अन्तिममा व्यापार विस्तारको लागि थप लगानी लगाउन सक्नुहुनेछ। आफ्नो बोलीले अरुलाई प्रभावित पार्न सक्नुहुनेछ।

**बृश्चिक (तो, ना, नि, नु ने, नो, या, यि, यु)** : साताको प्रारम्भमा मित्रता र प्रेमको बन्धन कसिनेछ। आफन्तहरूको साथ र सहयोग मिल्नेछ। विद्यार्थीहरूलाई पठनपाठनमा सफलता मिल्नेछ। चिकित्सा र सामाजिक सञ्जालमा काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई विशेष सफलता मिल्नेछ। साताको अन्तिममा दायित्व निर्वहन गर्नमा बाधा आउनेछ। कार्यक्षेत्रमा एउटा कार्यसम्पादन गरेर मात्र अर्को कार्य प्रारम्भ गर्नुहोला।

**धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे)** : साताको प्रारम्भमा आफ्नो रुचिको अनुसार कार्य गर्नमा सफल भइनेछ। प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्नेछ। साताको मध्यमा वित्तीय वा सहकारी संस्थाबाट लाभ मिल्न गाह्रो हुनेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। साताको अन्तिममा सेवामूलक कामले समाजमा नाम स्थापित गराउनेछ। कार्यक्षेत्रमा सहकर्मीहरूको सहयोग मिल्नेछ। व्यापार व्यवसायलाई लिएर दीर्घकालीन योजनाहरू बन्नेछन्।

**मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि)** : साताको प्रारम्भमा प्रतियोगी परीक्षामा सफलता मिल्नेछ। कार्यक्षेत्रमा श्रमको उचित मूल्यांकन नमिल्ला। साताको मध्यमा समाजिक पद प्रतिष्ठामा वृद्धि हुन सक्छ। नयाँ कार्यबाट मनग्य लाभ मिल्नेछ। साताको अन्तिममा आध्यात्मिक ज्ञानमा वृद्धि हुनेछ। घरमा शुभ र मांगलिक कार्यको रूपरेखा कोरिनेछ। कार्यक्षेत्रलाई लिएर गरिएको यात्रा सफलतादायक रहनेछ।

**कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द)** : साताको प्रारम्भमा समाजमा मान प्रतिष्ठामा वृद्धि हुनेछ। साझेदारी व्यापारबाट लाभ मिल्नेछ। साताको मध्यमा कार्यक्षेत्रमा साहसिक कार्य गर्नमा सफल भइनेछ। राजनीतिक प्रभाव बढ्नुका साथै नयाँ जिम्मेवारी मिल्न सक्ला। साताको अन्तिममा पारिवारिक मनमुटाव सुल्झाउनमा सफलता भइनेछ। संगीत वा कलाको क्षेत्रबाट व्यक्तित्व निर्माण गर्न सफल भइनेछ।

**मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि)** : साताको प्रारम्भमा मानसिक परेशानी रहनेछ। कार्यक्षेत्रमा कार्य प्रारम्भ गर्नमा बाधा आउनेछ। आर्थिक पक्ष सामान्य रहनेछ। साताको मध्यमा आत्मविश्वासमा वृद्धि हुनेछ। नयाँ कार्य प्रारम्भ गर्नमा सफल भइनेछ। स्वास्थ्यले साथ दिनेछ। साताको अन्तिममा नयाँ कार्य प्रारम्भ गर्नमा सफलता मिल्नेछ। जग्गा जमीन जोड्नमा पिताको सहयोग मिल्नेछ।

**आजको पञ्चांगः वि.सं.**: २०८१ भदौ ३० गते सोमबार **इ.सं.** : २०२५ सेप्टेम्बर १५ तारिख **संवत्सर** : सिद्धार्थी संवत्सर **नेपाल संवत** : ११४५ (ञलगा) **चन्द्रमा** : मिथुन राशीमा **तिथी** : अष्टमी **पक्षः** आश्विन कृष्णपक्ष **नक्षत्रः** मृगशिरा **ऋतुः** वर्षा
**आयानः** दक्षिणायन **सूर्योदयः** ५:३३ बजे **सूर्यास्तः** १८:४४ बजे **साताका चाडपर्व/ दिवसहरुः** भदौ ३० गते : **जितिया पर्व**, असोज १ गते : **राष्ट्रिय विज्ञान दिवस**, असोज ३ गते : **संविधान दिवस**
**साताका मुहूर्त- विवाह मुहूर्तः** **पास्नी गर्ने मुहूर्तः** **ब्रतवन्ध गर्ने मुहूर्तः** **पसल खोल्ने मुहूर्तः**

युवा ज्योतिष : सूर्य कुइकेल ❖ ऋषि मौदगल्य ज्योतिष अनुसन्धान तथा परामर्श केन्द्र, *कनकाई नपा-३, सुरुङ्गा, झापा,* सम्पर्क नं. ९८६३६२९४८३ /९८१३५२१५६२

# शिवसताक्षी नगरपालिका
## नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
ब्याङ्गडाँडा, झापा  कोशी प्रदेश, नेपाल।

Email dms.shivasatakshimun@gmail.com

२०७३

प.स. प्रशासन ०८१/८२
च.न.

मिति :-२०८२/०२/२२
ने.स.११४५ तछलाथ्व १०

**सूर्तिजन्य पदार्थ विक्री वितरण नगर्ने सम्बन्धी अत्यन्तै जरुरी सूचना ।**

धुम्रपान तथा सूर्ति सेवन मानव स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक भएको र यसको सेवनले मानव जीवनको आर्थिक,समाजिक र साँस्कृतिक क्रियाकलापमा समेत नकारात्मक असर पार्ने भएको ब्यहोरा सवैमा विद्धितै छ । सो ब्यहोरा जानकारी हुदा हुदै समेत यस नगरपालिका क्षेत्र भित्रका विद्यालयहरुका आसपासमा रहेका पसलहरुमा सूर्तिजन्य पदार्थको विक्री वितरण गरि विद्यार्थीहरुको स्वास्थ्य तथा आनिवानीमा नकारात्मक असर परिरहेको भन्ने जनगुनासाहरु प्रास भईरहेको सन्दर्भमा सूर्तिजन्य पदार्थ(नियन्त्रण र नियमन गर्ने),ऐन २०६८(संशोधन सहित) को दफा ११ मा भएको ब्यवस्था अनुसार देहाय बमोजिम गर्न गराउन यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

यस सूचनाको वेवास्ता गरेमा सूर्तिजन्य पदार्थ(नियन्त्रण र नियमन गर्ने),ऐन २०६८(संशोधन सहित) को दफा १७ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन,२०७४को दफा ११(ञ)१४ अनुसार हुने ब्यहोरा समेत यसै सूचना मार्फत जानकारी गराईन्छ ।

गर्न नहुने कार्यहरु

१. शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्था, वाल कल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, बृद्धाश्रम, अनाथालय र सार्वजनिक स्थलको कम्तिमा १००(एक सय) मिटर भित्रको घर,पसलबाट सूर्तिजन्य पदार्थ विक्री वितरण नगर्नु नगराउनु ।

२. कसैले पनि १८ वर्ष नपुगेका ब्यक्ति र गर्भवती महिलालाई सूर्तिजन्य पदार्थ विक्री वितरण गर्न वा गर्न लगाउन वा नि:शुल्क उपलब्ध गराउने कार्य नगर्नु नगराउनु ।
नोट- विक्रेताले कुनै क्रेताको उमेर यकिन हुन चाहेमा निज क्रेतासंग आवश्यक प्रमाण समेत माग्न सक्ने छ । (सूर्तिजन्य पदार्थ(नियन्त्रण र नियमन गर्ने),ऐन २०६८(संशोधन सहित) को दफा ११ को उपदफा २ अनुसार।)

३. सवै शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुले बुँदा नं १ बमोजिमको क्षेत्र(**AREA**) भित्र सूर्तिजन्य पदार्थको बिक्री वितरण भईरहेको भए सो हटाउन लगाउने वा नगरपालिकाको कार्यालयमा जानकारी गराउने ।

सुनिता तुम्बाहाङ्फे
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

G:\DILLI\डिल्ली\Dilli\Letter Pad 123.doc

फोन 9852634111 ,9842638541 Email-dms.shivasatakshimun@gmail.com,Website-www.shivasatakshimun.gov.np

## शिवसताक्षी नगरपालिकाको कार्यालय

| क्र.सं. | नाम, थर | पद, कार्यालय | सम्पर्क नं. | ठेगाना |
|---|---|---|---|---|
| १ | श्री मेगाहाङ थोप्रा | प्रमुख | ९८०६०२००७५<br>९८५२६२००७५ | शिवसताक्षी-९ |
| २ | श्री नरमाया कार्की | उप-प्रमुख | ९८४८८३४६०९ | शिवसताक्षी-७ |
| ३ | श्री लक्ष्मीप्रसाद चेम्जोङ | १ नं. वडाध्यक्ष | ९८१५०९२०५२ | शिवसताक्षी-१ |
| ४ | श्री भीमबहादुर नेम्बाङ | २ नं. वडाध्यक्ष | ९८१५०९०००४ | शिवसताक्षी-२ |
| ५ | श्री भाष्कर न्यौपाने | ३ नं. वडाध्यक्ष | ९८१४००८८२६ | शिवसताक्षी-३ |
| ६ | श्री विष्णुप्रसाद प्रसाई | ४ नं. वडाध्यक्ष | ९८०८१७९०५२ | शिवसताक्षी-४ |
| ७ | श्री सिकिन पासवान | ५ नं. वडाध्यक्ष | ९८०६०२०३९९ | शिवसताक्षी-५ |
| ८ | श्री मनोज खुलाल | ६ नं. वडाध्यक्ष | ९८४२७९५९०२ | शिवसताक्षी-६ |
| ९ | श्री भवानीविक्रम चेम्जोङ लिम्बू | ७ नं. वडाध्यक्ष | ९८१७९१०८१४ | शिवसताक्षी-७ |
| १० | श्री सन्तकुमार फेवदिन | ८ नं. वडाध्यक्ष | ९८१८३८०२६९ | शिवसताक्षी-८ |
| ११ | श्री डिल्लीलाल फेम्बु | ९ नं. वडाध्यक्ष | ९८१७९३००१४ | शिवसताक्षी-९ |
| १२ | श्री हर्कबहादुर सिगु | १० नं. वडाध्यक्ष | ९८१५९६९५२५ | शिवसताक्षी-१० |
| १३ | श्री बहादुर आङबो | ११ नं. वडाध्यक्ष | ९८१७९९४६९५ | शिवसताक्षी-११ |
| १४ | श्री मुनाकुमारी तामाङ | कार्यपालिका सदस्य | ९८०६०६५३८० | शिवसताक्षी-३ |
| १५ | श्री यसोदा विमली | | ९८१४०८९९०६ | शिवसताक्षी-५ |
| १६ | श्री गोमा रिजाल | | ९८१५००९५५१ | शिवसताक्षी-६ |
| १७ | श्री रुका ढकाल | | ९८१४९६१०२५ | शिवसताक्षी-९ |
| १८ | श्री मंगलदेवी विश्वकर्मा | | ९८१७००४५३४ | शिवसताक्षी-१० |
| १९ | श्री कुमार राई | | ९८०७९६६६०६ | शिवसताक्षी-२ |
| २० | श्री रामनरेश शर्मा | | ९८०४९०३१९५ | शिवसताक्षी-६ |
| २१ | श्री विनोद दर्नाल | | ९८६०३३०७३७ | शिवसताक्षी-८ |
| २२ | श्री सुनिता तुम्बाहाङ्फे | प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत | | ९८५२६३४१११ |

## शिवसताक्षी नगरपालिकाद्वारा सञ्चालित आपत्कालीन सेवाका सम्पर्क नम्बरहरू

**दमकल (वारुण यन्त्र) : नवराज लामिछाने** (नगर प्रहरी सहायक निरीक्षक) - ९८१४९६९६६४
**हरिकृष्ण घिमिरे** (चालक) - ९८४२०७५०८३/९८२५९८३२९९ /**किरण सुवेदी** (फायर मेन)- ९८२८८४८४१८
**प्रवेश कार्की** (नगर प्रहरी जवान)- ९८२६९३५९०९ /
**सागर लक्सम्बा** (नगर प्रहरी जवान)- ९८१७०९६७९३ / **श्रवण मल्लिक** (नगर प्रहरी जवान)- ९८०७९२९२१४
**एम्बुलेन्स : सुनिल चौधरी** (चालक) - ९८१५१८५९४९

# शिवसताक्षी नगरपालिका
## नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
ब्याङ्गडाँडा, झापा
कृषि विकास शाखा
कोशी प्रदेश, नेपाल

प.सं: २०८२/८३
च. नं:

**विषय:गहुँको बीउ माग सम्बन्धी सूचना ।**

मिति:२०८२/०५/१६

संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तहको समन्वय तथा सहकार्यमा गुणस्तरीय बीउ विजनको उत्पादन, आपुर्ति तथा वितरण प्रणालिको सुदृढीकरण तथा स्वदेशी जातको प्रवर्द्धन गर्न स्वीकृत **बीउ बिजन उत्पादन, आपुर्ति तथा ब्यवस्थापन कार्यविधि, २०८२** बमोजिम चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा सङ्घिय शसर्त बजेट मार्फत कार्यक्रम तथा बजेट विनियोजन भएकाले **खाद्यन्न बालीको उन्नत बीउ उपयोगमा अनुदान** कार्यक्रममा सहभागी हुन इच्छुक कृषक, कृषक समुह तथा कृषि सहकारीहरुले आवश्यक **गहुँको** उन्नत बीउ मिति २०८२/६/५ गते भित्र शिवसताक्षी नगरपालिका कृषि विकास शाखामा माग पेश गर्नुहुन सम्पुर्णमा सूचित गरिन्छ ।

सर्त तथा बन्देज

१) उन्नत बीउ उपयोगमा मूल्य अनुदान उपलब्ध हुने गहुँका जात /मूल्य/अनुदान देहाय बमोजिम हुनेछ ।

| क्र.स. | बीउको स्तर | जात | उन्नत बीउको मूल्य रु प्रति के.जी. | उन्नत बीउ प्रयोगकर्ता कृषकलाई उपलब्ध हुने अनुदान |
|---|---|---|---|---|
| १ | उन्नत | विजय, गौतम, आदित्य | ७४ | यस तालिकामा उल्लेखित भएको मूल्यमा कार्यविधिको दफा ८ को उपदफा ३ को खण्ड (छ) अनुसार कायम हुने मूल्यको ५०% अनुदान उपलब्ध हुने |

सुनिता तुम्बाहाङ्फे
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

संलग्न गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु
१) माग निवेदन
२) सम्बन्धित वडा कार्यालयको सिफारिस पत्र ।
३) निवेदकको नागरीकता र जग्गा धनिपूर्जा प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि/भाडा वा अधिया/ठेक्का लिएको भए सम्झौता पत्र साथै सम्पति कर तरेको रसिदको प्रतिलिपि ।
४) समूह/संस्थाको हकमा दर्ता तथा नविकरण प्रमाण पत्र साथै PAN वा VAT प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ।
५) समूह/संस्थाको बैठकको निर्णयको प्रतिलिपि साथै कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्ने अख्तियारीको निर्णय ।
६) आ.व.२०८१/८२ को कर चुक्चा प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ।

## शिवसताक्षी नगरपालिकाको अनुरोध

१. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइँ, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटना ३५ दिनभित्रै सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई नि:शुल्क दर्ता गरौं।
२. व्यक्तिगत घटनाको दर्ता प्रमाण पत्र सुरक्षित राखौं।
३. नगर क्षेत्रका मठमन्दिर र सार्वजनिक स्थलको संरक्षण गरौं।
४. नगरलाई सफा राखी सुन्दर नगरको परिचय दिऔं साथै बजारलाई सफा राखी सभ्य नागकिको परिचय दिऔं।
५. मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुरा नखाऔं।
६. घर तथा अन्य भौतिक संरचना निर्माण गर्दा नगरपालिकाको मापदण्ड अनुसार नक्शा पास गराई निर्माण कार्य गरौं।
७. सडक तथा पेटी-किनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं।
८. बालबालिकालाई काममा होइन, विद्यालय पठाऔं। विद्यार्थी भर्ना अभियानलाई सफल पारौं।
९. प्लाष्टिकमुक्त नगर बनाउन सहयोग गरौं।
१०. उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं।
११. मन्दिर, गुम्बा, माङहिम आदि साँस्कृतिक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं।
१२. आइपर्ने विपत्तीलाई ध्यानमा राखी आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं।
१३. ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई उचित स्याहारसहित सम्मान गरौं।
१४. समयमै कर तिरौं, जरिवानाबाट बचौं।
१५. सबै बालबालिकालाई विद्यालय पठाऔं।

**शिवसताक्षी नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय**
**ब्याङडाँडा (झापा)**

## जनहितमा जारी सूचना

- नदी प्रभावित क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नागरिकहरुले बाढीको सतह र अवस्थाको बारेमा नियमित जानकारी लिने गरौं।
- मोबाइल फोन नियमित चार्ज गरेर राखौं, आफन्त र छरछिमेकको नियमित सम्पर्कमा रहौं।
- रेडियो र टेलिभिजनबाट आउने वर्षा र बाढी सम्बन्धी खबर/ सन्देश ध्यान दिएर सुनौं।
- बाढीको चेतावनी तह र खतराको सूचनामा ध्यान दिऔं।
- महत्वपूर्ण कागजपत्रहरु भएको झोला सुरक्षित राखौं।
- पशुपंछीहरुलाई पनि सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं।
- बाढीको आपतकालीन अवस्थामा सहयोग माग्न सम्पर्कको लागि सहयोगी कार्यालय, सुरक्षा निकाय तथा एम्बुलेन्सको फोन नम्बरहरु राखौं।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, वृद्धवृद्धा, गर्भवती, सुत्केरी र बालबालिकाहरुलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं।
- प्रत्येक घरमा टर्चलाइटको व्यवस्था गरौं।

**शिवसताक्षी नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय**
**ब्याङडाँडा (झापा)**

# जेन्जी आन्दोजलनमा भएको विध्वंसका सबै क्षति बीमा कम्पनीले व्यहोर्छ त ?

**दूधे**/ भदौ २४ गते प्रदर्शन क्रममा सार्वजनिक सम्पत्तिदेखि विभिन्न व्यावसायिक भवन, होटल, घरमा आगजनी तथा तोडफोड भएका छन् ।

यी घटनाबाट अर्बौंको क्षति पुगेको आकलन रहेको छ । योसँगै धेरैको चासोको विषय बनेको छ – यो क्षति कसले र कसरी बेहोर्छ होला ? पहिले सार्वजनिक सम्पत्तिबारे कुरा गरौं । यसपालि प्रदर्शनमा सिंहदरबार, संसद भवन, सर्वोच्च-जिल्ला-उच्च अदालत, पालिकादेखि वडा भवनहरू, विभागीय कार्यालयहरू जस्ता थुप्रै सार्वजनिक सम्पत्तिको क्षति भएको छ । यी संरचना बनाउन खर्बौं रूपैयाँ लगानी भएको थियो । तर नेपालमा सार्वजनिक सम्पत्तिको बीमा हुन सकेको छैन । धेरै समय अघिदेखि सार्वजनिक सम्पत्तिको पनि बीमा गर्नुपर्छ भन्ने कुरा उठिरहे पनि सरकारी उदासीनताका कारण अहिलेसम्म हुन नसकेको हो । त्यसैले सार्वजनिक सम्पत्तिमा जे जति क्षति भयो, त्यसको भरपाइ हुँदैन ।

अर्कोतर्फ निजी सम्पत्तिको हकमा भने काठमाडौंसहित देशभरका जिल्लामा धेरै निजी सम्पत्ति क्षति भएको छ । ठूला व्यवसायहरू भाटभटेनी सुपरस्टोर, हिल्टन होटल, चौधरीको समूहको उद्योग, लोत्से मल, गाडीका शोरूमहरूदेखि व्यवसायीहरू विनोद चौधरी, शेखर गोल्छा, ध्रुब थापा लगायत व्यवसायीको कार्यालय, घर, सवारी साधनहरूमा क्षति भएको छ । यसबाहेक देशभर मध्यमस्तरका पनि थुप्रै व्यवसायमा क्षति पुगेको छ । नेता तथा उच्च पदस्थ व्यक्तिहरूका निजी घरमा समेत क्षति भएको छ । अहिले हिसाब नआए पनि अर्बौं रूपैयाँको निजी सम्पत्ति क्षति भएको प्रारम्भिक अनुमान छ ।

बीमा प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक सुशीलदेव सुवेदीका अनुसार यो आन्दोलनमा २०७२ सालको भुइँचालोमा भएभन्दा धेरै क्षति भएको अनुमान छ ।

'भूकम्पको क्षति दाबीवापत् बीमा कम्पनीहरूले २० अर्ब रूपैयाँ भुक्तानी गरेका थिए । अहिले त्योभन्दा केही गुणा बढी दाबी पर्न सक्ने अनुमान छ,' उनले भने । अहिले होटलहरूमा मात्रै २५ अर्ब रूपैयाँ बराबरको क्षति पुगेको होटल व्यवसायीहरू बताएका छन् । हिल्टन होटल एउटै आठ अर्ब रूपैयाँभन्दा बढी लगानीमा बनेको थियो । आगजनीबाट ध्वस्त भएको यो होटलको करिब सात अर्ब रूपैयाँ बराबरको बीमा गरिएको छ ।

बीमा सम्बन्धी नियममा प्रदर्शन/आन्दोलनमा भएको क्षतिलाई 'हुलदंगाबाट भएको क्षति' का रूपमा मानिने व्यवस्था छ । यसै अनुसार बीमा प्राधिकरणले धनमाल लगायतका सम्पत्ति बीमा, घर बीमा र इञ्जिनियरिङ बीमा गर्दा हुलदंगाबाट भएको क्षति पनि समेट्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । मोटर बीमामा भने दुई किसिमका बीमा हुन्छन्, 'तेस्रो पक्ष' र 'सम्पूर्ण सवारी' बीमा । तेस्रो पक्ष बीमा भनेको हुलदंगालाई नसमेट्ने र सवारी दुर्घटना क्रममा घाइते वा मृत्यु हुनेको परिवारले पाउने बीमा हो । 'सम्पूर्ण सवारी' बीमा भनेको सवारी साधनमा क्षति पुग्दा हुने बीमा हो । यसमा हुलदंगाबाट भएको क्षति समेत समेटिएको हुन्छ । यसले गर्दा यो प्रदर्शन क्रममा क्षति भएका व्यापारिक भवन, व्यक्तिगत घर, सवारी साधनको बीमा गरिएको छ भने दाबी रकम पाउने प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक सुवेदीले बताए ।

बीमा दाबी संकलनका लागि प्राधिकरणले कम्पनीहरूलाई निर्देशन दिइसकेको छ । यसरी आएको तथ्यांक हरेक कम्पनीहरूले बीमा प्राधिकरणलाई दिन्छन् । अनि प्राधिकरणले त्यो सार्वजनिक गर्छ ।

सामान्यतया बीमा दाबी गर्न सम्पत्ति क्षति भएका धनीहरूले आफूले बीमा गरेको कम्पनीका साथै प्रहरीलाई पनि खबर गरेको हुनुपर्छ । अहिलेको अवस्थामा भने बीमा कम्पनीलाई मात्रै खबर गरे पनि हुन्छ । योसँगै सम्बन्धित निकायबाट स्थलगत अवलोकनका लागि अधिकारी (सर्भेयर) हरू खटिन्छन् । सर्भेयरले अवलोकनपछि ६० दिनभित्र प्रतिवेदन बुझाउनुपर्ने व्यवस्था छ । निर्माणकै क्रममा रहेका भवन र उद्योग लगायत इञ्जिनियरिङ बीमामा भएको क्षतिको प्रतिवेदन बुझाउन भने यो समय सीमा लागू हुँदैन । प्रतिवेदन बुझाएपछि कम्पनीहरूले सो अनुसार दाबी रकम भुक्तानी दिन्छन् ।

शिखर इन्स्योरेन्सका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत दीपप्रकाश पाण्डेका अनुसार शिखरमा ह्यात होटल, केही स्थानका भाटभटेनी लगायतको बीमा गरिएको छ । 'हामीकहाँ दाबी ठूलो पर्दैन कि भन्ने अनुमान छ । दाबी भुक्तानी प्रक्रिया नियम अनुसार चाँडै गर्छौं,' उनले भने । बीमा कम्पनीहरूले समयमै भुक्तानी दिएको अनुभव कतिपय दाबीकर्ताको छ ।

नेपालमा टाटा गाडीको आधिकारिक विक्रेता सिप्रदीका प्यासेन्जर भेहिकल बिजनेस विभागका महाप्रबन्धक शावन्तजंग सिजापतीका अनुसार बीमा कम्पनीहरूले अहिलेसम्म समयमै भुक्तानी दिँदै आएका छन् । 'भूकम्प, पछिल्लो समय आएको बाढी लगायत समयमा हामीले कम्पनीहरूमा गरेको बीमा दाबीमा खासै समस्या भोग्नुपरेको छैन । यस पटक पनि समस्या हुँदैन भन्ने विश्वास छ,' सिजापतीले भने । प्रदर्शनकारीहरूले थापाथलीमा रहेको टाटा गाडीको शोरूम तोडफोड गरेका छन् ।

यस्ता भौतिक सम्पत्ति र सवारीको बीमा निर्जीवन बीमा कम्पनीहरूले गर्छन् । कम्पनीहरूमा कुनै सम्पत्तिको पूर्ण वा आंशिक बीमा गरिएको हुन सक्छ । बीमा गर्नेले जति रकम बराबरको बीमा गरेको हुन्छ, दाबीपछि त्योभन्दा बढी रकम पाउँदैनन् । सामान्यतया अहिले बीमा कम्पनीहरूले हुलदंगा लगायत जोखिमको भार आफूले मात्रै लिँदैनन् । बीमा प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक सुवेदीका अनुसार अहिले कम्पनीहरूले औसतमा बीमाको ३० देखि ३५ प्रतिशतसम्म मात्रै भार आफूले राख्छन् । बाँकी भार नेपाली पुनर्बीमा (रिइन्स्योरेन्स) कम्पनीहरूलाई सार्छन् ।

अहिले नेपाल पुनर्बीमा र हिमालयन रिइन्स्योरेन्स गरी दुइटा पुनर्बीमा कम्पनी छन् । यी कम्पनीले पनि दाबीको केही भार आफै लिन्छन्, केही विदेशी पुनर्बीमा कम्पनीमा सारेका हुन्छन् । यी कम्पनीहरूले दाबीभार विदेशी बीमा कम्पनीमा सारेको आकलन भए पनि कति सारेका छन् भन्ने जानकारी बीमा प्राधिकरणसँग छैन । तैपनि अहिले विभिन्न पर्ने बीमा दाबी भुक्तानी गर्न कम्पनीहरू सक्षम रहेको प्राधिकरणले जनाएको छ ।

अहिले क्षति भएका संरचना बनाउन कर्जा दिएका बैंकको पैसाको हकमा भने सम्पत्ति (भवन/गाडी) का निम्ति कर्जा दिएका बैंकहरूको भार पनि बीमा कम्पनीहरूमै धेरै हुन्छ । बीमा कम्पनीहरूले ऋणकै बीमा त गरेका हुँदैनन् तर व्यवसाय वा ऋणका लागि राखिएको धितोको बीमा गर्ने सुवेदीले बताए ।

दाबी भुक्तानी रकमको प्रयोग भने व्यवसायी र कर्जा दिने बैंकबीचको छलफलमा टुंगो लाग्छ । यसमा दुवै पक्षको छलफलबाट निष्कर्ष निकालिन्छ। कुरा मिलेन भने बीमा कम्पनीले बैंकलाई नै भुक्तानी गर्छ । सम्पत्तिभन्दा कम रकमको बीमा गरिएको छ भने चाहिँ, कहिलेकाहीँ बीमा गरिएको रकमले सबै क्षति नबेहोर्न सक्छ । यस्तोमा बाँकी रकम बराबरको जोखिम बैंकलाई समेत पर्न सकने नबिल बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सिइओ) मनोज ज्ञवालीले बताए । 'व्यवसायी वा धनीले पाउने बीमा रकमले सबै कर्जा तिर्न पुग्यो भने बैंकहरूलाई ठूलो समस्या हुँदैन । त्यो रकमले पुगेन भने चाहिँ बैंकहरूले नोक्सानी बेहोर्न पर्ने पनि हुन सक्छ,' उनले भने । बैंकले यस्तो क्षति बेहोर्न नसक्ने अवस्था आयो भने निक्षेप (बचत) मै दबाब पर्न सक्ने उनले बताए ।

'नेपालको व्यावसायिक क्षेत्रको मनोविज्ञान अहिले खलबलिएको छ । त्यसैले यस्तो क्षतिको दबाबको तुलनामा बीमा वा बैंकहरूमा पर्ने दबाब सामान्य हो,' ज्ञवालीले भनेका छन् ।

# रत्न चौकमा गाउँ सुरक्षा समिति गठन

**रत्न चौक**/ जेन जी आन्दोलनका कारण उत्पन्न तरल परिस्थितिमा आफ्नो गाउँको सुरक्षाको लागि सुरक्षा दस्ता गठन हुन थालेको छ ।

शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. ८ रत्न चौक क्षेत्रको सुरक्षाको लागि युवाहरुको पहलमा गाउँ सुरक्षा समिति गठन भएको हो । स्थानीय युवाहरुको भेलाले आइतबार जेन जी आन्दोलनका कारण सुरक्षा चुनौति बढेसँगै आउँदो चाडपर्वहरुमा हुनसक्ने चोरी, अवाञ्छित गतिविधि लगायत सुरक्षालाई ध्यानमा राख्दै स्थानीय ज्येष्ठ नागरिक सुकमान राईको अध्यक्षतामा २८ सदस्यीय सुरक्षा समिति गठन गरेका छन् ।

वर्तमान विषम परिस्थितिमा लुटपाट, चोरी डकैती, व्यक्तिको निजी सम्पत्ति, सार्वजनिक सम्पत्तिलाई ध्वस्त पार्ने काम भइरहेको परिप्रेक्ष्यलाई मध्यजनर गर्दै समिति गठन भएको नव गठित समितिले जनाएको छ । समितिले रात्रीकालीन गस्ती गर्नुका साथै समाजमा कसैले अराजक तथा कानूनले बर्जित गरिएका गतिविधि गरेको पाइएमा त्यस्ता व्यक्तिहरुलाई नियन्त्रणमा लिई प्रहरीलाई जिम्मा लगाउने समितिका सदस्य भुवन खतिवडाले जानकारी दिएका छन् ।

# प्रम कार्कीको मन्त्रीमण्डलमा तीन मन्त्रीको टुङ्गो लाग्यो, आज सपथ ग्रहण हुने

**काठमाडौं**/ नवनियुक्त प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीको मन्त्रीमण्डलमा समावेश हुने तीन जना मन्त्रीहरुको टुङ्गो लागेको छ ।

कुलमान घिसिङ, रामेश्वर खनाल र ओमप्रकाश अर्याल

कार्कीले यसअघि अर्थमन्त्रीमा रामेश्वर खनाल र ऊर्जामन्त्रीमा कुलमान घिसिङको नाम टुंगो लगाइसकेकी थिइन् भने अधिवक्ता ओमप्रकाश अर्याललाई गृह र कानून मन्त्रालयको जिम्मेवारी दिने भएकी छन् । नवनियुक्त मन्त्रीहरुले आज सपथ लिने कार्यक्रम रहेको छ ।

अर्याल अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोग प्रमुख लोकमानसिंह कार्कीको नियुक्तिविरूद्ध सर्वोच्च अदालतमा रिट दायर गरेपछि लोकप्रिय भएका हुन् । उनले जनहितका विभिन्न मुद्दा उठाएर कानुनी लडाइँ लड्दै आएका छन्। उनी काठमाडौं महानगरपालिकाका कानुनी सल्लाहकार पनि हुन् । सुशीला कार्कीको अन्तरिम सरकार प्रमुख नियुक्ति क्रममा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलसँग वार्ता गर्नमा पनि उनी संलग्न थिए । शपथ ग्रहण समारोहमा पनि उनी सहभागी भएका थिए ।

त्यस्तै, अर्थ मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हाल्ने खनाल पूर्वअर्थसचिव हुन् । उनले केही समयअघि मात्र उच्चस्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव सिफारिस आयोगको अध्यक्षका रूपमा केपी ओली सरकारलाई ४४७ पृष्ठ लामो प्रतिवेदन बुझाएका थिए । अर्थतन्त्रको कमजोरी कहाँ छ, समस्या किन आयो, तत्काल के गर्नुपर्छ र दीर्घकालीन उपाय के हुन् भन्ने विषयमा उनले ठोस सुझाव दिएका थिए ।

त्यसैगरी ऊर्जा मन्त्रालय सम्हाल्ने घिसिङ नेपाल विद्युत प्राधिकरणका पूर्व कार्यकारी निर्देशक हुन् । आफ्नो व्यवस्थापकीय क्षमताका कारण नेपाललाई लोडसेडिङबाट मुक्त गराएको भनी आमजनतामा लोकप्रिय घिसिङलाई केही महिनाअघि केपी ओली सरकारले नै प्राधिकरणबाट हटाएको थियो । उनको ठाउँमा हितेन्द्रदेव शाक्यलाई कार्यकारी निर्देशक नियुक्त गरिएको थियो ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले यी तीनै जनासँग सुरूमा फोनमा कुराकानी गरेकी थिइन् । त्यसपछि प्रधानमन्त्री कार्यालयमै बोलाएर छलफल गरी टुंगो लगाइसकेको स्रोत बताउँछ । यसअघि नवनियुक्त प्रधानमन्त्री कार्कीले वरिष्ठ अधिवक्ता सविता भण्डारीलाई महान्यायाधिवक्ता नियुक्त गरिसकेकी छन् ।

आइतबार बिहानदेखि नै कार्कीले मन्त्रीमण्डल गठनलाई तीव्रता दिँदै छलफल सुरू गरेकी हुन् । मन्त्रिमण्डल प्रधानमन्त्रीसहित ११ जना सम्मको मात्र बनाइने भएको छ । यसो हुँदा अहिले टुंगो लागेका मन्त्रीहरूमा भागमा अन्य मन्त्रालय पनि पर्न सक्नेछ।

जेन-जी आन्दोलनको दबाबमा निवर्तमान प्रधानमन्त्री केपी ओलीले राजीनामा दिएपछि कार्की अन्तरिम सरकारको प्रधानमन्त्री नियुक्त भएकी हुन् । उनी नेपालको इतिहासकै प्रथम महिला प्रधानमन्त्री हुन् ।

कार्कीले प्रधानमन्त्री पदको शपथ लिएलगत्तै प्रतिनिधिसभा विघटन गरिएको छ भने फागुन २१ गते निर्वाचन गर्ने घोषणा भइसकेको छ ।

# भानु मावि लालझोडामा बाल दिवस मनाइयो

**लालझोडा**/ भानु मावि, शिवसताक्षी-७, लालझोडामा बाल दिवस मनाइएको छ । 'बालबालिकामा लगानी : सुनिश्चित भविष्यको थालनी' भन्ने मूल नारालाई आत्मसाथ गर्दै ६१ औं राष्ट्रिय बाल दिवस विशेष कार्यक्रमका साथ विद्यार्थीहरूको सक्रिय सहभागितामा मनाइएको हो । कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक डामकुमार कुँवर को अध्यक्षतामा विद्यार्थीहरुको गायन, नृत्य, कविता वाचन, बाल दिवस सम्बन्धी वक्तृत्वकला प्रस्तुत गरिएको थियो । प्रअ कुँवरले बालबालिकाको चौतर्फी विकास गर्न साथै प्रतिभा प्रस्फुटन गराउन यस्ता सार्थक कार्यक्रमले सहयोग पुऱ्याउने बताउँदै अध्ययनका साथसाथै अतिरिक्त विधामा पनि विद्यार्थीहरुले रुचि पहिचान गरी आफूलाई परिस्कृत गर्न सुझाव दिएका छन् । विद्यार्थीहरूको उत्साहजनक उपस्थिति तथा सहभागितामा भएको कार्यक्रममा स्वागत शिक्षिक भिमा खत्रीले गरेकी थिइन् भने सञ्चालन पूजा चम्लागाईको रहेको थियो ।

सन् १९२५ मा जेनेभामा भएको बाल कल्याणसम्बन्धी विश्व सम्मेलनका क्रममा अन्तर्राष्ट्रिय बाल दिवसको घोषणा गरिएको थियो । सन् १९४९ नोभेम्बर ४ का दिन मस्कोमा महिला अन्तर्राष्ट्रिय प्रजातान्त्रिक महासंघले जुन १ लाई अन्तर ाष्ट्रिय बाल संरक्षण दिवसका रूपमा मनाउने घोषणा गरेको थियो । सन् १९५० देखि जुन १ लाई धेरै कम्युनिस्ट र साम्यवादी पछिका देशहरूमा बाल दिवसको रूपमा मनाइन्छ ।

१४ डिसेम्बर १९५४ मा भारत र उरुग्वेद्वारा संयुक्त राष्ट्र संघको महासभामा एक संयुक्त प्रस्ताव पारित गरिएको थियो । जसमा सबै देशहरूलाई विश्वव्यापी बाल दिवस स्थापना गर्न प्रोत्साहित गरिएको थियो, पहिलो बालबालिकाहरूका बीच पारस्परिक आदानप्रदान र समझदारीलाई बढावा दिन र दोस्रो संयुक्त राष्ट्र संघको बडापत्रका आदर्शहरू र विश्वका बालबालिकाको कल्याणलाई बढावा दिन कार्य सुरु गर्ने संकल्प गरिएको थियो । २० नोभेम्बर १९५९ मा संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाले बाल अधिकारको घोषणा गरेको सम्झनामा नोभेम्बर २० मा विश्व बाल दिवस मनाइन्छ ।

नेपालमा वि.सं. २०१६ सालको भाद्र ४ गतेदेखि बाल दिवस मनाउन सुरु गरिएको थियो । २०६३ साल अघि सम्मको बालदिवसको सार्थकता नरहेको तमाम सचेत जनताले महसुस गरि बालदिवसलाई बालबालिकाको आफ्नो दिवसको रूपमा मनाउन अवधारणाको साथ संयुक्त राष्ट्र बालअधिकार सम्बन्धी महासन्धि-१९८९ लाई २९ भदौ मा नेपालले अनुमोदन गरेको दिनलाई बालबालिकाको विशेष दिनको रूपमा आत्मसाथ गरि सोही दिनलाई राष्ट्रिय बालदिवसको रूपमा मनाउने निर्णय गरिएको हो । २९ भाद्रलाई २०६३ देखि राष्ट्रिय बालदिवसको रूपमा मनाउने कार्यको थालनी भएको छ ।

## प्राथमिक उपचार

**उद्देश्य :**
- ❖ जीवन बचाउनु,
- ❖ दुखाइ न्यूनीकरण गरी निको हुन सहयोग गर्नु,
- ❖ अचेत अवस्थालाई सुरक्षित बनाइ मनोबल बढाउनु,
- ❖ चोट वा घाउको अवस्था बिग्रन नदिनु ।

**कस्तो अवस्थामा के गर्ने :**
- ❖ सफा कपडाले रगत बग्नबाट रोक्ने,
- ❖ पोलेमा चिसो पानीले धुने र सफा चिसो कपडाले ढाक्ने,
- ❖ अचेत भएमा श्वास प्रश्वासमा निरन्तरता दिन प्रयास गर्ने,
- ❖ हड्डी भाँचिएमा नहल्लाइ अपताल लैजाने,

**प्राथमिक उपचारका लाग आवश्यक पर्ने : ब्याण्डेज, टेप, सर्जिकल ग्लोभ्स, थर्मोमिटर, कैंची तथा अन्य आधारभूत औषधीहरु घरमा राखौं ।**

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सतासी
Satasi Weekly News Paper
प्रधान कार्यालय सतासीधाम–५, झिलझिले, झापा
Email : satashiweekly@gmail.com
sponsored by : plusmediaworld.com
**अध्यक्ष:** योगेन लावती, **प्रकाशक/सम्पादक:** प्रेम राई, **सम्पादक:** सेलिङ केसी (९८२५९३७२०९), **सह-सम्पादक:** छबिलाल दवाडी (९८४२६३११७६), **साहित्य सम्पादक:** विराट किराती,
**लेखापाल:** कोपिला अधिकारी (९८१४९६४७७२) **वितरक :** नारायण शिवाकोटी (९८०४९६१९८४) **विशेष प्रतिनिधि :** गोविन ल्वागुन (९८१६०१२३५२) **कम्प्युटर ले-आउट :** उद्धव राई,
**मुद्रण :** दमक स्रष्टा छापाखाना, दमक (फोन नं. ०२३-५७५९७८) **कार्यालय सम्पर्क :** ०२३-४७०६७७ झिलझिले (झापा) इमेल: satashiweekly@gmail.com / website : satashikhabar.com