हरेक खबर, विशेष खबर

जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७

राष्ट्रिय दैनिक

लहानपोस्ट

LAHANPOST DAILY

वर्ष : ०२ अंक : ५७ पृष्ठ : ४ २०७८ कार्तिक ०२ गते मंगलबार (Tuesday 19 OCt. 2021) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

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

बोक्सी भन्दै महिलालाई मलमुत्र खुवाउने ४ जना पक्राउ

महोत्तरी प्रहरीले बोक्सीको आरोपमा मलमुत्र खुवाउने कार्यमा संलग्न ४ जनालाई पक्राउ गरी सार्वजानिक गरेको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीले आइतबार जलेश्वरमा पत्रकार सम्मेलन गरी उनीहरूलाई सार्वजानिक गरेको हो।

पक्राउ हुनेमा जलेश्वर न.पा.४ सुगाका ३२ वर्षीया पुरनी देवी महत्तो, स्थानीय रगेश्वर महत्तोकी ६५ वर्षीया श्रीमती प्रमिला देवी महत्तो, छोराहरू ३५ वर्षको सिकिन्दर महत्तो र २० वर्षको अनिल महत्तो रहेका छन्।

प्रहरीले घटनास्थलबाट प्रतिवादीले पीडितलाई बाँध्न प्रयोग भएको नाइलनको डोरी, पीडितको काटिएको अवस्थाको कपालका टुक्रा, मलमुत्र खुवाउन प्रयोग गरेको प्लाष्टिकको ग्याँस र बियरको बोतल समेत

पत्रकारसम्मेलनमा सार्वजानिक गरेको थियो।

गत असोज २७ गते स्थानीय शम्भु महत्तोको ४२ वर्षकी श्रीमती सुकमरिया देवीलाई बोक्सीको आरोप लगाएर उनीहरूले अपमानजनक व्यवहार गरेका थिए। प्रहरीका अनुसार सुकमरिया देवी घुमफिर गर्नका लागि सिकिन्दर महतोको घर नजिक पुग्दा यस्तो घटना घटेको हो। सिकिन्दर महत्तो लगायतले बोक्सी भन्दै उनीमाथि अचानक जाइ लागेका थिए। प्रहरीले दिएको जानकारी अनुसार पीडित सुकमरियालाई उनीहरूले कुटपिट गर्दै मलमुत्र खुवाइ कपाल समेत काटिदिएका थिए। यता प्रहरीले अनुसन्धानको क्रममा सुकमरिया देवीलाई देख्नेबित्तिकै सिकिन्दर महत्तोकी १३ वर्षीया छोरी काजलकुमारी रुन लागेकी थिइन्। सो घटना देखेपछि सिकिन्दर लगायतले सुकमरियालाई बोक्सीको आरोपमा कुटपिट गरी मलमुत्र खुवाइ कपाल समेत काटिदिएको महोत्तरीका प्रहरी नायव उपरीक्षक प्रकाश विष्टले जानकारी दिए।

विद्यालयले दिए ७५ प्रतिशत अनुदानमा शिक्षकलाई ल्यापटप

सिरहा । जनता माध्यमिक (प्राबिधिक) विद्यालय बरियारपट्टीले आफ्ना १० जना शिक्षकहरुलाइ७५ प्रतिशत अनुदानमा ल्यापटक प्रदान गरेको छ । शिक्षणकार्यलाई प्रविधिमैत्रि बनाउन तत्काललाई १० जना शिक्षकहरुलाई विद्यालयको आन्तरिक स्रोतबाट खरिदगरी ल्यापटक प्रदान गरिएको हो ।

विद्यालयमा बाल विकास देखि कक्षा १२ सम्ममा ३३ जना शिक्षकहरु कार्यरत रहेकोमा हाललाई अति आवश्यक र आफूसँग ल्यापटम नभएकामध्ये १० जना शिक्षकलाई विद्यालयले ल्यापटक दिएको प्रधानाध्यापक विरवल यादवले बताए । उनले बाँकी शिक्षकहरुलाई क्रमिक रुपमा ल्यापटप उपलब्ध गराउने बताए । उनले अहिले प्राविधिक धार, ११ र १२ कक्षा पढाउने शिक्षकहरुलाई प्राथमिकतामा राखेर ल्यापटप दिएको जनाए ।

प्रधानाध्यपक यादवले विद्यालय नमुना कार्यक्रममा परेकोले पनि हामीले यसलाई प्रविधिमैत्रि बनाउँदै जानुपर्ने बताए । उनलेभने, ‘यो प्रविधिकको युग हो, हमीले यससँगै अगाडी बढ्दै जानुपर्छ र नमुना विद्यलय कार्यक्रममा पनि परेकोले हामीले ल्यापटक दिनसुरुगरेका हौं । बाँकी शिक्षकहरुलाई पनि स्रोत जुट्दै गएपछि उपलब्ध गराउँछौं ।’विद्यालयलाई प्रविधिमैत्रि बनाउन प्रोजेक्टर, स्मार्ट बोर्डहरुपनि जडानकार्य भईरहेको उनले सुनाए । उनले तत्काललाई १ थान स्मार्ट बोर्ड र २ वटा प्रोजेक्टर समेत खरिद गरीएको बताए ।

बलिप्रथा रोक्न माग गर्दै सिरहामा प्रदर्शन

सिरहा । दसैँलगायतका चाडपर्वमा हुने पशु बलि रोक्न दबाब दिने उद्देश्यले सिरहामा प्रदर्शन भएको छ । बलिप्रथा रोक्न, स्वच्छ समाज निर्माण गर्न, दाइजो र नशामुक्त समाज निर्माण लगायतका मागसहित सन्त रामपालजी महराजका अनुयायीहरूले सदरमुकाम सिरहामा प्रदर्शन गरेका हुन् ।

सिरहा क्याम्पसबाट पूर्ण ब्रह्म कवीर उपासक समाज शाखा कार्यालय मिर्चैयाको अगुवाइमा सदरमुकाम सिरहामा प्रदर्शन गरिएको हो । समाजका संयोजक हरिगोविन्द दासले बलिप्रथा रोक्न मागसँगै समाजिक जागरणका निम्ति आफूहरूले दबाबस्वरूप र्‍याली निकालेको बताए ।

बद्‍ढो भ्रुणहत्या रोक्नुपर्ने, जातिप्रथा र छुवाछुतको अन्त हुनुपर्नेमा आफूहरूको जोड रहेको संयोजक दासले बताए । सिरहा क्याम्पसपरिसरबाट निस्किएको जुलुसले सदरमुकामको विभिन्न चोकको परिक्रमा गरेको थियो । समाजले नै रक्तदान कार्यक्रमसमेत आयोजना गरेको छ । जिल्लामा रगत अभाव कम गर्न आयोजना गरिएको कार्यक्रममा ७६ जनाले रक्तदान गरेका छन् ।

यसरी ऐतिहासिक बन्न सक्छ कांग्रेसको १४औं महाधिवेशन

मोहन गजुरेल

जननायक बीपी कोइरालाले भने जस्तै कांग्रेसलाई सुकिलामुकिलाको मात्र होइन, आम मानिसको बनाउन पार्टीको तल्लो तहदेखि नै संघर्ष गर्न आवश्यक छ । अनि मात्र पार्टी बलियो बन्छ । त्यही संघर्ष गर्ने उपयुक्त थलो पार्टीको महाधिवेशन हो ।

संविधानको धारा २६९ अनुसार राजनैतिक दलहरूले प्रत्येक पाँच वर्षमा स ीय र प्रदेश तहका पदाधिकारीको निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्दछ । १३औं महाधिवेशन सम्पन्न भएको पाँच वर्ष चार महीनापछि १४औं महाधिवेशनको प्रक्रिया शुरू भएको छ । यतिबेला वडा र नगर र कतिपय स्थानमा जिल्ला अधिवेशन भइरहेका छन् ।

विगतको तुलनामा यसपटक निश्चित कारणले कांग्रेसको महाधिवेशन ऐतिहासिक बन्दैछ । पहिलो, केन्द्रदेखि गाउँसम्म लोकतन्त्रको उच्चतम अभ्यास भएको छ, जुन लोकतन्त्रप्रति धर्मराउँदो अडान लिने कम्युनिष्ट पार्टीहरूका लागि शिक्षा हो । दोस्रो, महाधिवेशनमा युवाको उपस्थिति र चयनले गुणात्मक फड्को मारेको छ । तेस्रो, राज्यको समावेशी नीतिलाई कांग्रेसले केन्द्रदेखि गाउँसम्म वास्तविक रूपमा कार्यान्वयन गरेको छ ।

यतिवेला अधिवेशनले टोल, वडा, क्षेत्र, जिल्ला, प्रदेश र केन्द्रीय महाधिवेशनले पार्टीभित्र नयाँ ऊर्जा, नयाँ उत्साह र नयाँ जाँगर सिर्जना गरेको प्रष्ट देख्न पाइन्छ । पार्टी पंक्तिमा उग्राएर बसेका र मठाधीश शैलीमा पार्टी सञ्चालन गर्दै आएको बासी नेतृत्वलाई झक्झकाउने काम पार्टीको तल्लो निकायबाट छानिएर आएको नयाँ पुस्ताले गर्न थालिसकेको छ । यसपटक तल्लो तहमा देखिएको युवाको आगमनले उत्साह भरेको छ, पार्टीलाई गतिशील र जीवन्त बनाउँदैछ । केन्द्रीयस्तरमा देखिएको निराशालाई आशा र उत्साहतर्फ लैजाँदैछ ।

जब वडा तहदेखि नै पार्टी गतिविधि बढ्छ अनि युवापुस्ता चुनिएर आउँछन्, यसले पार्टीलाई मात्र होइन यसमा आस्था राख्ने आम कार्यकर्तादेखि मतदाता, क्रियाशील सदस्य तथा शुभेच्छुकहरूलाई पनि पार्टीप्रतिको आस्थामा निरन्तरता दिन मद्दत गर्छ ।

कांग्रेसले वडा तहदेखि केन्द्रसम्मलाई हुने गरी पार्टी सञ्चालनदेखि सरकारमा भए के गर्ने विपक्षमा भए कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नेसम्मको मार्गचित्र प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ । कांग्रेसले बोकेको लोकतान्त्रिक समाजवादको समयसापेक्ष परिभाषा के हो यसको अभ्यास कसरी गर्ने भन्ने एक किसिमको गाइड बुक पनि पार्टीको तल्लो पंक्तिदेखि केन्द्रसम्म पुऱ्याउन सक्नुपर्छ ।

यसले पार्टीभित्र बहस तथा छलफल गर्न र यसबाट विचार निर्माण गर्न नेतृत्वलाई सहज बनाउँछ । कांग्रेसको जरा भुइँ तहका मानिससँग जोडिएको छ र कांग्रेस भनेको साथी जस्तो हो भनेर बुझाउन तल्लो निकायदेखि नै पार्टीलाई सक्रिय तुल्याउनुपर्छ ।

कांग्रेस कुनै वर्ग विशेषको होइन दलित, जनजाति, मधेशी तथा सीमान्तीकृत वर्ग र समुदाय आदि सबैको पक्षमा छ भन्ने बुझाउन नीतिगत रूपमा केन्द्रदेखि र व्यावहारिक रूपमा तल्लो तहबाट रणनीतिक योजना अघि बढाउनुपर्छ ।

भनसुन र पहुँचविहीन आम नागरिकको हकमा सार्वजनिक सेवा र स्रोतमा पहुँच छैन । समस्या र अन्यायमा परेका निमुखा वर्गका लागि भरपर्दो कुनै निकाय छैन । यस्तो स्थितिमा कांग्रेसले पार्टीको तल्लो पंक्तिदेखि नै यस्तो सरसहयोग र सल्लाह सुझाव वा सही बाटो देखाउने गरी संयन्त्र निर्माण गर्नुपर्छ । यसले आम[illegible] पार्टी पंक्तिसँग जोड्न मद्दत मिल्छ ।

त्यस्ता व्यक्तिहरूले पार्टीबाट अप्ठ्यारो स्थितिमा सहयोग पाएको खण्डमा उनीहरू सधैंका कांग्रेस हुन्छन् । अरू पार्टीबाट चोरेर ल्याएका वा लोभलालच देखाएर ल्याइएका कार्यकर्ताबाट कांग्रेसको पुनर्निर्माण हुँदैन । कांग्रेसको संशोधित विधान अनुसार टोल समितिदेखि केन्द्रीय समितिसम्म आठ तहको कार्यकारी समितिको व्यवस्था गरेको छ । धेरै कार्यकर्तालाई पद र जिम्मेवारी दिन यो संरचना निकै उपयोगी पनि छ । तर, उनीहरूलाई जिम्मेवारी सहित प्रभावकारी भूमिका दिन उत्तिकै आवश्यक छ ।

कांग्रेसलाई बुढापाकाले कब्जा गरेको पार्टी भनेर आरोपित पनि गरिन्छ । महाधिवेशनको यो पूर्वसन्ध्यामा देशभरिबाट कांग्रेस नेतृत्वमा युवाको प्रवेशलाई प्राथमिकता दिन आवश्यक छ । जेठो पुस्तालाई सम्मान र नयाँ पुस्तालाई जिम्मेवारी दिन सकियो भने पार्टीमा नयाँ रक्तसञ्चार हुने निश्चित छ । एउटैलाई आजीवन अवसरभन्दा पनि युवालाई मौका दिंदा नै कांग्रेस जीवन्त हुने हो ।

यही मेसोमा नेपाली कांग्रेसको १४औं महाधिवेशन अन्तर्गत अधिकांश स्थानीय तहको वडा अधिवेशन सम्पन्न भएका छन् । केही वडाको अधिवेशन हुने क्रममै छ । यो अधिवेशनमा धेरै युवा निर्वाचित भएर आएका छन् । गाउँदेखि केन्द्रसम्मको राजनीतिमा बुढापुस्ता हावी भइरहेको आरोप लागिरहेका बेला युवा वर्गले पनि राजनीतिप्रति संलग्नता बढाउँदै गएको पछिल्लो उदाहरण कांग्रेसको अधिवेशन बनेको छ ।

अधिवेशन मार्फत दलित, जनजाति लगायतको प्रतिनिधित्व पनि उल्लेख्य रूपमा भएको छ । कांग्रेसको महाधिवेशन अन्तर्गत जारी वडा अधिवेशनको परिणामले नेपालकै ठूलो प्रजातान्त्रिक दलले व्यवहारमा पनि साँच्चिकै प्रजातान्त्रिक व्यवस्था अँगालेको प्रष्ट भएको छ ।

हुन त १३औं महाधिवेशनदेखि कांग्रेस केही उदार बन्दै गएको देखिन्छ । १३औं महाधिवेशनमा सदस्यता वितरणमा अपनाइएको उदारता र प्रतिनिधि प्रणालीमा अपनाइएको समावेशी व्यवस्थाले कांग्रेसलाई क्रमशः उदार बनाउँदै लगेको छ । १४औं महाधिवेशनसम्म आइपुग्दा कांग्रेस थप फराकिलो बन्दै गएको देखिन्छ ।

कांग्रेसले विधान मार्फत नै वडा तहमै महिला, दलित, आदिवासी, खस–आर्य, थारु, मुस्लिम लगायत पिछडिएको क्षेत्रबाट कम्तीमा ६ जना, वडाको जनसंख्याको बनोट अनुसार तोकिए बमोजिममा समानुपातिक आधारमा सदस्य निर्वाचित गर्ने व्यवस्था गरेको छ ।

यो महाधिवेशनमा देशभरका ६ हजार ७४३ वडाहरू समानुपातिक प्रणालीबाट निर्वाचित हुने ४८ हजार ६६९ कार्यसमिति सदस्य मध्ये ७ हजार ३८५ सदस्य र ४५ हजार ८१० क्षेत्रीय प्रतिनिधिमध्ये ६ हजार ८३३ क्षेत्रीय प्रतिनिधि दलित समुदायबाट हुनेछन् । यो दुवै संख्याले सम्पूर्ण समानुपातिक प्रतिनिधित्वमा दलित समुदायको उपस्थिति १ ५ प्रतिशत सुनिश्चित गरेको छ ।

कांग्रेसको विधानमा गरिएको व्यवस्था अनुसार १६५ निर्वाचन क्षेत्रबाट प्रत्यक्ष र समानुपातिक प्रणालीबाट गरी ४ हजार १२५ जना प्रतिनिधि निर्वाचित हुनेछन् । ६० प्रतिशत प्रत्यक्ष र ४० प्रतिशत समानुपातिक प्रणालीबाट चयन हुनेछन् । समानुपातिक प्रतिनिधिमध्ये आदिवासी जनजातिबाट ३० प्रतिशत, मधेशीबाट१४, दलित, १४, थारु ८, मुस्लिम ४ र खस आर्य ३२ प्रतिशत रहनेछन् । कुल प्रतिनिधिमध्ये १ हजार ३०४ महिला प्रतिनिधि हुने व्यवस्था विधानले गरेको छ ।

कांग्रेस महाधिवेशन प्रक्रियामा प्रवेश गर्नु अघिदेखि नै पुस्तान्तरणको बहस भइरहेको छ । त्यो बहसलाई वडा अधिवेशन मार्फत व्यवहारमा उतारेको भान गराएको छ । उमेर पाकेका मात्रै महाधिवेशन प्रतिनिधि बन्ने गरेको नेपाली कांग्रेसको विगत रहेकोमा यो महाधिवेशन मार्फत धेरै युवा प्रतिनिधि बनेर आउने संकेत वडा अधिवेशनले दिएको छ ।

यद्यपि केन्द्रमा भने अझै पनि युवाले नेतृत्वका लागि दाबी गर्ने आँट गरिसकेका छैनन् । लामो समय पार्टीको नेतृत्व गरिसकेका शेरबहादुर देउवा, रामचन्द्र पौडेल, उनीहरूकै उमेर हाराहारीकाले मात्र दाबी गरेका छन् । पार्टी र समग्र मुलुकले नै आशाका साथ हेरेका र आम जनमानसमा लोकप्रिय गगन थापा, विश्वप्रकाश शर्मा, प्रदीप पौडेलले पनि नेतृत्वको लागि दाबी छैन । यद्यपि उनीहरूले पदाधिकारीमा भने दाबेदारी प्रस्तुत गरिरहेका छन् ।

कांग्रेसले क्रियाशील सदस्यता प्रदान गर्ने कार्यविधिमै समावेशितामा निकै जोड दिइएको छ । हुन त कांग्रेसले समावेशिताको सिद्धान्त संस्थापक बीपी कोइरालाकै पालादेखि अवलम्बन गरेको हो । कम्युनिष्ट पार्टीले भर्खरै मात्र समावेशीको सिद्धान्त अपनाएका हुन् तर बीपी कोइरालाले आफू नेतृत्वको सरकारको पहिलो मन्त्रिमण्डल नै समावेशी थियो । यो तथ्यलाई कसैले नकार्न सक्दैन ।

तर, कालान्तरमा सीमित व्यक्तिको सेरोफेरोमा घुमिरहेको कांग्रेसमा पुनः नयाँ प्रतिनिधिहरू आउनु सकारात्मक मान्न सकिन्छ । कांग्रेसभित्र परम्परागत संरचना र सोच रहेको भ्रम चिर्न यो अधिवेशनले निकै महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । शीर्ष तहमा बारम्बार एउटै व्यक्ति दोहोरिने, निजी स्वार्थका लागि राजनीतिलाई प्रयोग गर्ने, सत्ता र शक्तिको खेलमै राजनीति घुमिरहने, भ्रष्टाचार अनियमिततामा रमाउने लगायत कारणले राजनीति र नेताहरूमाथि प्रश्न उठ्ने गरेको छ ।

दल तथा नेताहरूप्रति नागरिकको विश्वास कमजोर बन्दै गएको छ । त्यसैले देश र राजनीतिलाई भ्रष्टाचारमुक्त बनाउन पनि युवा सहितको समावेशी प्रतिनिधित्व आवश्यक छ ।

मुलुकमा सीमित संख्यामा भए पनि युवा वर्ग राजनीतिमा संलग्न भएको लामो समय भइसकेको छ । तर पार्टीको नीति निर्णयमा हस्तक्षेप गर्नसक्ने क्षमता राख्ने युवा नेता न्यून छन् । सैद्धान्तिक रूपमा हस्तक्षेप गर्नसक्ने योग्य युवा, महिला, दलित, जनजाति लगायतको संलग्नता राजनीतिमा बढ्दै गए धुमिल हुँदै गएको राजनीतिको शुद्धीकरणमा पनि मद्दत पुग्छ ।

कांग्रेस जस्तो लोकतान्त्रिक पार्टीमा जति जति प्रतिस्पर्धा हुन्छ त्यसले पार्टीलाई नै गतिशील बनाउँछ । यसले योग्यता र क्षमताको परख गर्ने कला पनि सिकाउँछ । हाम्रोभन्दा राम्रोलाई प्राथमिकता दिने संस्कार यसरी नै विकसित हुने हो । कांग्रेसका आठवटै तहलाई क्रियाशील बनाउन कांग्रेससँग स्पष्ट नीति र कार्यक्रम छैन ।

संरचना बनाएर मात्र पुग्दैन, त्यही अनुरूप जिम्मेवारी दिनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । उनीहरूलाई आम नागरिकले उद्यम गर्न सक्ने वातावरण तयार गरिदिने र पार्टीको संगठनात्मक भूमिकामा पनि उनीहरूलाई सक्रिय तुल्याउने गर्नुपर्छ । सुधार गर्नुपर्ने विषय थुप्रै छन् तर यसपटकको नेपाली कांग्रेसको महाधिवेशन भने ऐतिहासिक हुँदैछ ।

खानै नहुने कार्बोहाइड्रेट ?

अहिले धेरैले आफ्नो छाकबाट आलु कटौती गरेका छन्, धेरैले चामल पनि । चामल, आलु खाएमा मोटोपन बढ्छ, मधुमेह हुन्छ भन्ने आम बुझाई छ । त्यसैले कार्बोहाइड्रेडयुक्त खानेकुरा खान छाड्ने जमातको घनत्व बढ्दैछ । अर्कोतिर अन्धधुन्ध किटो डाइट लिनेहरु पनि कम छैनन् । उनीहरु आफ्नो छाकबाट पूर्णतय कार्बोहाइड्रेट हटाउनुपर्छ भन्छन् । के वास्तवमा यो सही हो ?

शरीरमा ऊर्जाको मुख्य स्रोत कार्बोहाइड्रेट मुक्त खानाले कति असर गर्छ त ? पोषणविद् इन्द्रप्रसाद सिटौला शरीरमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कम गराएर शरीर स्फूर्ति र ऊर्जावान बन्न नसक्ने बताउँछन् ।

हामीले खाने खानामध्ये चामलमा धेरै कार्बोहाइड्रेट हुन्छ भने थोरै मात्र अरु पोषक तत्व हुन्छ । त्यसैले मोटोपन भएका मान्छेले चामलको विकल्प खोज्नुपर्छ भन्ने मान्यता छ । तर सिटौंला यसमा सहमत छैनन् । उनी भन्छन् ‘जुनसुकै खानेकुरा सही मात्रामा खाने हो भने खानाले शरीरमा धेरै नोक्सानी गर्दैन ।’

त्यस्तै, चामलपछि मैदालाई खानामा प्रयोग गर्दैनन् । किनभने मैदामा छोक्राहरु निकालेर धेरै मिहीन ढंगले पिँधेको हुनाले यसमा धेरै कार्बोहाइड्रेट हुन्छ । सिटौला मैदामा ९५ प्रतिशतसम्म कार्बोहाइड्रेटको मात्रा पाइने बताउँछन् । तर गहुँमा मिनरल एवं फाइबरको मात्रा धेरै पाइन्छ । त्यसैले यसलाई किटोडाइट प्रयोग गरिरहेकाहरुले गहुँ प्रयोग गर्न सुझाव दिन्छन् तर मैदा खाँदैनन् ।

कार्बोहाइड्रेट किन ?

धेरैजसोले कार्बोहाइड्रेटलाई तौल बढाउने कारण मान्छन् । त्यही कारण उनीहरु आफ्नो छाकबाट कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा कटौती गर्छन् । जबकि स्वस्थ जीवनका लागि बोसो र प्रोटिन जति जरुरी हुन्छ, कार्बोहाइड्रेट पनि उत्तिनै महत्वपूर्ण हुन्छ । कार्बोहाइड्रेट प्राथमिक उर्जा स्रोत हो ।

कार्बोहाइड्रेट कार्बनिक पदार्थ हो जसमा कार्बन, हाइड्रोजन वा अक्सिजन हुन्छ । यसमा हाइड्रोजन र अक्सिजनको अनुपात जल समान हुन्छ । कतिपय पोषणविद त के पनि भन्छन् भने कार्बोहाइड्रेटले पाचन तन्त्र सुधार्न मद्दत गर्छ । यसैले सन्तुलित आहारका लागि कुनैपनि खानेकुरा हटाउन जरुरी छैन । सही मात्रामा र सही ढंगले खानुपर्छ ।

मोटोपना नियन्त्रण गर्नें बाहानामा एक सातामा ५ किलो घट्यौ भन्ने खालका कुराहरु सामाजिक सञ्जालमा देख्न सकिन्छ । तर एकैपटक यति धेरै तौल घटाउनु पनि स्वास्थ्यको लागि फाइदा जनक नहुने दाबी पोषणविद्को छ । सिटौला भन्छन् ‘यो नियमित प्रक्रिया हो र बिस्तारै बिस्तारै शरीरको तौल कम हुनु स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक हुन्छ ।’

जस्तो, कार्बोहाइड्रेड नियन्त्रणको बाहानामा मासु नै नखाने पनि होइन र धेरै मासु खाने पनि होइन । थोरै मात्रामा मासु खान मिल्छ ।मासुको सवालमा बच्चाको उमेर र तौलको आधारमा कति खान मिल्ने भन्ने फरक अंक हुन्छ । बढीजसो ५० देखि ६० वर्ष उमेरका मान्छेले ७० ग्रामभन्दा धेरै मासु एकदिनमा खानुहुन्न । जसले मोटोपना, कोलेस्ट्रोल जस्ता समस्याहरु देखिन्छ । रातोमासुमा कोलेस्ट्रोल धेरै हुने भएकोले धेरै खानु हुन्न ।

हुन त फलफूलमा पनि कार्बोहाइड्रेट हुन्छ । तर यसमा फाइबर, मिनरल पनि हुन्छ । त्यसैले फलफूल खाँदा जोखिम मानिरहनु पर्दैन । तर किरा नियन्त्रणको लागि भनेर किटनाशक औषधि हाल्नु भने समस्याको कारण हो । च्याउहरुअंगुर जस्ता फलफूलमा यस्तो मिसावट हुन सक्छ । यसको नियन्त्रणको लागि घर ल्याएपछि राम्रोसँग पानीमा डुबाएर खायो भने यसले समस्या सिर्जना गराउँछ ।

फेरि फलफूल खान हुन्छ भनेर टन्न गाजर, मुला जस्ता फलफूलहरु खान थालियो भने यसले पनि शरीरलाई नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ । सिटौला भन्छन् ‘साग खाने बेलामा पूरा गलाएर होइन, ओइलाए जस्तो देखिएपछि खानुपर्छ । तर राम्रोसँग पखालेर किटनाशक औषधि भने पखाल्नुपर्छ ।

नियमित बाहेकको खाना तालिकाका लागि पोषणविद्सँग परामर्श

सिटौला नियमित समयमा खाना खाने र परम्परादेखि खाँदै आएको भोजन स्वास्थ्यको लागि उपयुक्त रहेको बताउँछन् । तर यदि जुनसुकै बहानामा भए पनि खानाको तालिका र परिकारमा बदलाव ल्याउने हो भने पोषणविद्हरुसँग परामर्श लिनुपर्ने बताउँछन् ।

यदि मोटोपन नियन्त्रणका लागि होस् या त अरु कारणले पनि खानामा नियन्त्रण गर्नुपर्ने भएमा अनिवार्य पोषणविद्सँग परामर्श लिनुपर्ने सिटौला बताउँछन् । ‘पोषणविद्हरुले तौल घटाउने/बढाउने जेको लागि पनि एउटा समयतालिका मिलाएर पोषक तत्वयुक्त खानेकुरा खाँदा यसले शरीरमा साइड इफेक्ट निम्त्याउँदैन । त्यसैले मासु कति खाने, अण्डा कति खाने ? कस्तो अवस्थामा के खाने के नखाने भन्ने विषयमा पनि पोषणविद्सँग सल्लाह गर्नुपर्छ ।

सिटौला भन्छन् ‘डाइट भनेको नै नियन्त्रण गर्नु हो । खानामा हुने नियन्त्रण नै डाइट हो । नियन्त्रण भनेर सबै कुराको नियन्त्रण नभएर अनावश्यक पोषक तत्वको नियन्त्रण र आवश्यक तत्वको पूर्ति गर्ने हो भने त्यो नै सबैभन्दा ठूलो डइट हो ।

अहिले मोटोपन घटाउने दावी सहित थुप्रै डाक्टर, क्लिनिकले किटो डाएटमा मान्छेलाई उक्साइरहेका छन् । तर यो सधैंभरिको लागि पूर्ण समाधानको उपाय होइन । यो खानामा नियन्त्रण गरेको हो । यसले धेरै नोक्सानी त गर्दैन । तर यसमा एउटा कुरा कमजोरी भयो भने अर्को अंगलाई असर गर्छ ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६३११९
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६३१३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६३०१५
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१९
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
जिल्ला उद्योग वाणिज्य संघ, सिरहा	०३३-५६३२०५
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६९
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०९७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६१
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००९५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	९८४२८९०९६५
पञ्चदेवी टेक्निकल ईन्टिच्युट लहान	०३३-५६५४६८ ९८१६७३७३३१

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

-: जनहितका लागि :-

हरेक खबर, विशेष खबर — लहानपोस्ट LAHANPOST DAILY — राष्ट्रिय दैनिक

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

बालविवाह, बहुविवाह र अनमेल विवाहलाई प्रश्रय नदिऔं, स्वस्थ समाजको निर्माण गरौं । जथाभावी रुख नकाटौं, वातावरणलाई स्वच्छ राखौं । घर वरिपरिको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं, रोगब्याधिबाट बचौं । फागुन देखि वैशाखसम्मको अवधि हावाहुरी बढी आउने समय हो । आगो बाल्दा सुरक्षित ठाउँमा मात्र बाल्ने, सलाई लाइटर, मट्टीटेल आदि ज्वलनशील वस्तु केटाकेटीले भेट्ने ठाउँमा नराखौं । केटाकेटीलाई जथाभावी आगो बाल्दा हुन सक्ने आगलागीका दुर्घटनाहरुबारे सम्झाई-बुझाई गर्ने र यस्ता कुराहरुबाट सजग रहन जनचेतना बढाउने कार्यमा सहयोग गरौं । गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

लहान नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
कर्जन्हा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
मिर्चैया नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
सुखिपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा
सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

बरियारपट्टी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

बरियारपट्टी, सिरहा

प्रदेश नं. २ (नेपाल)

शिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सुचना

प्रकाशित मिति : २०७८।०७।०२ गते

यस गाउँपालिकालाई आ.व. २०७८/०७९ मा तपसिल बमोजिमका खरिद कार्यहरु गर्नु पर्ने भएकोले सम्बन्धीत कार्यको लागि ईजाजत प्राप्त, मूल्य अभिवृद्धि करमा भएका इच्छुक निर्माण कम्पनीहरुबाट निम्न शर्तहरुको अधिनमा रहि सिलबन्दी शिलबन्दी दरभाउपत्र आव्हानगरिएको छ ।

सि नं.	ठेक्का नं.	कामको विवरण	कार्यान्वयन स्थान	लागत अनुमान रकम रु.(मु.अ.क. सहित)	बोलपत्र फारम दस्तुर	जमानत रकम रु.	कै
१	BRM/25/2078/079	औषधी तथा सर्जिकल समान खरिद	गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा तर्फ	१८४९४६०/–	१०००/–	४५०००/–	
२	BRM/26/2078/079	स्नेटरी प्याड खरिद .	बरियारपट्टी गाउँपालिका	१५८९०००/–	१०००/–	४००००/–	

१. बोलपत्र फारम मिति २०७८/०७/१६ गते भित्र चालु आ.ब. का लागि नविकरण भएको ईजाजतपत्र, आयकर र मु.अ.कर दर्ता तथा आ.व. २०७६/०७७ को कर चुक्ता भएको प्रमाणपत्रका प्रमाणित प्रतिलिपीहरु संग्लन राखि लिखित निवेदन साथ उल्लेखित दस्तुर (फिर्ता नहुने गरी) तिरि इच्छुक बोलपत्र दाताले यस कार्यालयबाट कार्यालय समय सम्म बोलपत्र काग्जात खरिद गर्न सकिनेछ ।

२. खरिद भएको बोलपत्र मिति : २०७८/०७/१७ गतेको १२:०० बजे भित्र बोलपत्र दर्ता गरी सक्नुपर्ने छ । सो समयावधि भन्दा ढिलो गरि बोपत्र स्वीकार गरिने छैन । यसरी बुझाएको बोलपत्र सोहि दिनको २:०० बजे खोलिने छ ।

३. बोलपत्रदाताले खरिद गरिएको बोलपत्र कागजात सहित प्रभु बैंक बरियारपट्टी शाखा, मा रहेको तपसिलको खाता नं. मा नेपाल बैंकबाट "क" वर्गको इजात प्राप्त बैकबाट बोलपत्र फारम दस्तुर र कम्तीमा बोलपत्र प्रकाशित मितिले ७५ दिन अवधि भएको विडबन्ड वा जमानत रकम जम्मा गरिएको भौचर पेश गर्नुपर्ने छ :

बोलपत्र फारम दस्तुरको हकमा : आन्तिरिक राजश्व ग.१.१ खाता नं. १४७०११६०८२६००१६६

जमानत रकमको हकमा : धरौटी खाता ग.३ खाता नं. १४७०११६०८२६०००४६

कार्यालय कोड नं. ८०२१६५०५३००

४. बोलपत्र पेश गर्ने र खोल्ने अन्तिम दिन सार्वजनिक बिदा परेमा त्यसको भोलिपल्ट कार्यालय खुल्ने दिन माथि उल्लेखित गरिएको समयमा बोलपत्र पेश गर्ने र खोल्ने अन्तिम मिति कायम हुनेछ । यस्तो अवस्थामा बोलपत्र जमानतको मान्य अबधि भने साविककै मिति देखि गणना गरिनेछ ।

५. कुनै वा सवै बोलपत्र पुरै वा आशिंक रुपमा स्वीकार गर्ने वा अस्वीकार गर्ने सवाधिकार यस कार्यालयमा निहित रहनेछ ।

६. शिलबन्दी नगरि प्राप्त भएको वा प्रचलित कानुन बमोजिम रित नपुगेको बोलपत्र स्वीकार गरिने छैन ।

७. रितपुर्वक दर्ता भएका बोलपत्रहरु प्रचलित कानुन बमोजिम तोकिएका बोलपत्रदाताको प्रतिनिधिको रोहबरमा खोलिने छ । तोकिएको दिन बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि उपस्थिती नभए पनी शिलबन्दी बोलपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।

८. बोलपत्र स्वीकृत हुँदा प्याकेजको रुपमा स्वीकृत नगरि आइटम वाइज दर स्वीकृत गर्न सकिनेछ । बोलपत्रदाताले बोलपत्रको आईटम वाईज बिडिङ्ग गर्नुपर्नेछ ।

९. बोलपत्र साथ आपुर्ति गर्ने औषधीहरु WHO/GMP Certify Company बाट उत्पादित भएको नविकरण गरिएको प्रमाणपत्र र औषधी व्यवस्था बिभागबाट प्राप्त नविकरण गरिएको उत्पादन अनुज्ञापत्रको प्रमाणित प्रतिलिपीहरु अनिवार्य रुपमा पेश गर्नुपर्नेछ ।

१०. BRM/25/2078/079 को हकमा : धुलो र झोल औषधी बाहेक समपुर्ण औषधी क्तचष्ट मा मात्र आपुर्ती गर्नु पर्नेछ । बोतलमा आपुर्ति हुने सबै औषधीहरु प्लाष्टिक बोतलमा हुनुपर्ने छ ।

११. कार्यालय हातासम्म सामान ढुवाणी गर्न लाग्ने खर्च र सबै प्रकारका करहरु बोलपत्र दाताले नै व्यहोर्नुपर्छ ।

१२. आपुर्ति हुने औषधी र सेनेटरी प्याडको Expiry date स्टोर दाखिला हुने समयमा कम्तीमा १८ महिना बाँकी हुनु पर्दछ । तर कुनै औषधी र सेनेटरी प्याडको Expiry date १८ महिना भन्दा कम हुने अवस्थामा कुल Expiry date को ७५ प्रतिशत म्याद बाँकी भएको हुनु पर्नेछ ।

१३. सप्लाई हुने औषधी तथा अन्य अन्य सामानको प्रत्येक Strips lebeling र प्याकिटको बाहिर उत्पादन मिति, Expiry date , ब्याच नं. , उत्पादक कम्पनी र नेपाल सरकार द्वारा निःशुल्क बितरणको लागि भन्ने वाक्य उल्लेख भएको हुनुपर्नेछ ।

१४. स्नेटरी प्याडको प्याकिटको बाहिर उत्पादन मिति, Expiry date , व्याच नं. , उत्पादक कम्पनी र नेपाल सरकार द्वारा निःशुल्क बितरणको लागि भन्ने वाक्य उल्लेख भएको हुनुपर्नेछ ।

१५. आपुर्ती गरिने सेनेटरी प्याडको गुणस्तर सेनेटरी प्याड (वितरण तथा व्यवस्थापन) कार्यबिधि २०७६ को अनुसुचि १ अनुसारको हुनुपदर्नेछ । बोलपत्र साथै उत्पादनको ल्याब रिपोर्ट समेत पेश गर्नुपर्नेछ ।

१५. यस सुचनामा उल्लेख नभएका कुराहरुको हकमा सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ र सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ तथा प्रचलित कानुन बमोजिम हुनेछ ।

१६. थप जानकारीका लागि यस कार्यालयमा कार्यालय समय भित्र सम्पर्क गर्न सकिनेछ ।

–प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि **प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक** : शम्भु कुमार यादव, **सल्लाहकार सम्पादक** : उद्धव हमाल, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी **कम्प्यूटर ले-आउट : महेन्द्र प्र. चौधरी**
कार्यालय :लहान नगरपालिका-१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६४९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , *e-mail : lahanpost@gmail.com* **मुद्रक :** न्यू यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)