जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७० मकवानपुर जि. हुलाक कार्यालय दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

www.saheekhabar.com

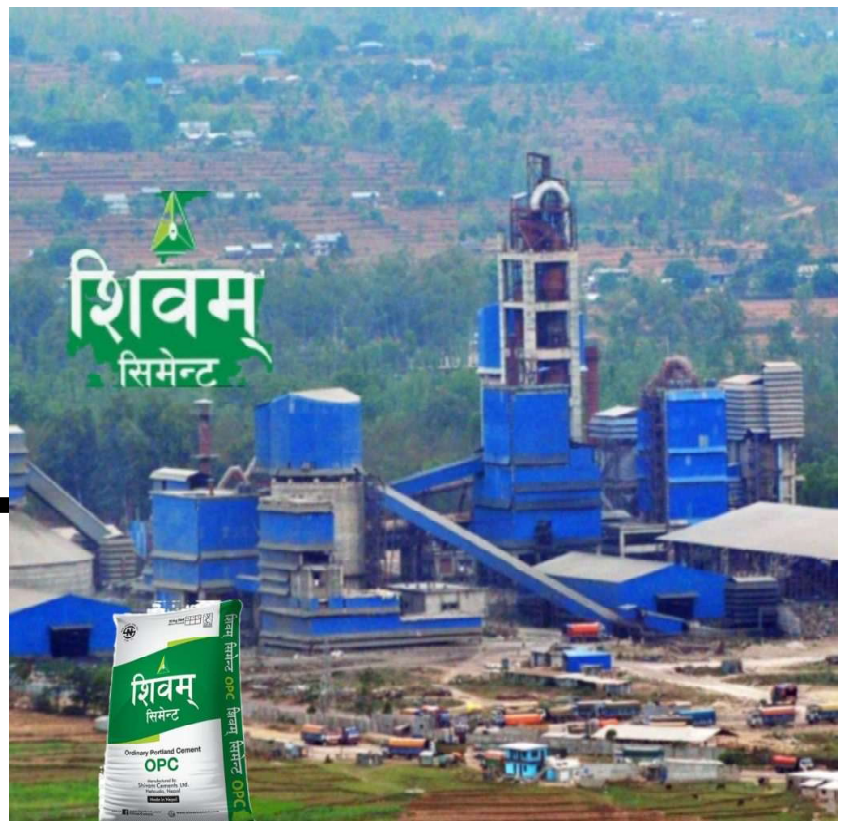
सहीखबर

साप्ताहिक

वर्ष- १४, अङ्क- १३, २०८२ कात्तिक ६ गते विहीबार, 23 Oct 2025, नेपाल सम्वत्-११४६ पृष्ठ-६, मूल्य रु. ५/-

महसुल नबुझाउने उद्योग सरकारको निसानामा

विद्युत लाइन काटियो



तर उद्योगीहरुले भने प्राधिकरण र उद्योगीबीच भएको सर्तअनुसार विद्युत उपयोगको प्रमाण उपलब्ध गराउन माग गर्दै आएका छन्।

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । नेपाल विद्युत प्राधिकरणले विगतमा लोडसेडिङको समयमा डेडिकेटेड तथा द्रुंक लाइनमार्फत विद्युत् उपभोग गरी प्रिमियम महसुल नतिरेका ठूला उद्योगहरुको विद्युत् लाइन काट्न सुरू गरेको छ।

यसै क्रममा मकवानपुरको हेटौंडा १६ हटियामा रहेको शिवम सिमेन्ट उद्योगको विद्युत लाइन काटिएको छ । विद्युत् उपभोग गरेर प्रिमियम महसुल नतिरेको कारण शिवम सिमेन्ट उद्योगको लाइन काटेको हो ।

शिवम सिमेन्ट उद्योगले ७७ करोड ८८ लाख रूपैयाँ महसुल बुझाउन बाँकी रहेकाले लाइन काटिएको नेपाल विद्युत प्राधिकरण हेटौंडा वितरण केन्द्रका प्रमुख शिवराज यादवले बताए ।

प्राधिकरणले मङ्गलबार बिहान जगदम्बा स्टील, रिलायन्स स्पिनिङ मिल्स, घोराही सिमेन्ट, अर्घाखाँची सिमेन्ट इन्डष्ट्रिज र त्रिवेणी स्पिनिङ मिल्सको विद्युत् लाइन काटेको हो ।

जगदम्बाको १ अर्ब ६० करोड, रिलायन्सको ७५ करोड ३६ लाख, घोराहीको ५० करोड ८५ लाख, अर्घाखाँचीको ४४ करोड ८४ लाख र त्रिवेणीको ३२ करोड १० लाख रूपैयाँ रहेको छ । यो बक्यौता २०७२ माघदेखि २०७५ वैशाखसम्ममा डेडिकेटेड तथा द्रुङ लाइन प्रयोग बापतको थप महसुल वापतको हो ।

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक मनोज सिलवालले तिहारको सार्वजनिक बिदामा पनि उद्योगको बक्यौता रकम तिर्न सक्ने गरी काउन्टरको व्यवस्था गरिएको बताए ।

डेडिकेटेड र द्रुंक लाइनको बक्यौता विवादमा नेपाल विद्युत प्राधिकरणले पुन ६ वटा उद्योगको लाइन काटेको हो।

तर उद्योगीहरुले भने प्राधिकरण र उद्योगीबीच भएको सर्तअनुसार विद्युत उपयोगको प्रमाण उपलब्ध गराउन माग गर्दै आएका छन्।

यो बक्यौता विवाद २०७२ माघदेखि २०७५ वैशाखसम्मको हो। लोडसेडिङको समयमा यी उद्योगहरुले विशेष लाइनमार्फत विद्युत् प्रयोग गरे पनि तोकिएको अतिरिक्त शुल्क भने नबुझाएको प्राधिकरणको आरोप छ ।

हराउँदै मौलिक देउसी भैली

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । एक समय थियो, तिहार लाग्दा मकवानपुरका गाउँगाउँ रातभर मादल, ढोलक र झ्यालीको तालमा गुन्जिन्थे ।

देउसी भैलो खेल्ने युवा समूह घरर पुग्थे, गाउँका भित्तामा देउसीको लयमा बज्ने स्थानीय भाका मात्र होइन, गाउँका समस्या र खुसीका कुरा पनि गीतमा मिसिन्थे ।

तर अहिले त्यो ताल हराउँदै गएको छ ।मकवानपुरका धेरै गाउँमा तिहारको रंगीनता अझै बाँकी छ, तर मादलको ताल र लोक भाकाको मिठास क्रमशः हराउँदै छ । परम्परागत रुपमा गाउँका युवायुवती समूह बनाएर देउसी भैलो खेल्ने चलन अहिले स्पीकरमा बज्ने आधुनिक गीत र नाचले विस्थापित गर्दै गएको छ ।

देउसी भैलोमा पहिले गाउँका दु:ख, समस्या, सामुदायिक सन्देश र सामाजिक चेतना मिश्रित गीत गाइन्थे । “देउसी रे देउसी रे” भन्दै सुरू हुने ती भाकामा गाउँके कुरा मिसिन्थ्यो । कहिले विद्यालयको निर्माणको माग, कहिले बाटोको कुरा, कहिले गाउँको मिलन र सहयोगको कथा । तर अहिलेका देउसी समूहहरु आधुनिक गीतमा रमाउन थालेका छन्, जसले परम्पराको स्वाद हराउँदै गएको स्थानीय बासिन्दा बताउँछन् ।

हेटौंडा उपमहानगरका १६ का सन्देश लामिछाने भन्छन्, “हामीले देउसी खेल्दा मादल बजायौं भने पुरानो जस्तो लाग्छ भन्ने साथीहरुको सोच हुन्छ, सबैले स्पीकरमा नयाँ गीत राखेर नाच्न रूचाउँछन् ।”

त्यसैगरी, बकैया गाउँपालिकाकी ६० वर्षीया मञ्जु थापा पुरानो समय सम्झिन्छिन् “पहिला देउसी आउँदा मादल, ढोलक र झ्यालीसँगै गाउँको हरेक घरमा रमाइलो हुन्थ्यो । अहिले भने केवल गाडीको स्पीकरमा बजेको गीतमा मात्र नाच देखिन्छ । त्यो आत्मीयता, त्यो सान्निध्य छैन अब।”

सांस्कृतिक जानकारहरुको भनाइमा, आधुनिकता र प्रविधिको प्रभावले परम्परागत सांस्कृतिक अभिव्यक्तिहरु क्रमशः लोप हुँदै गएका छन् । रेडियो, मोबाइल र युट्युबमार्फत नयाँ र चाप शैलीका गीतहरुले गाउँघरमा स्थान पाएका छन् । त्यसैको परिणामस्वरुप लोक भाकामा आधारित देउसी भैलोले पुस्तान्तरण गुमाउँदै गएको हो ।

तर सबै ठाउँमा परम्परा हराएको छैन । थोरै भए पनि केही गाउँमा स्थानीय युवा क्लबहरुले मादल र झ्याली बजाउँदै देउसी भैलो खेल्ने परम्परा जोगाइरहेका छन् ।

मकवानपुर गढी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ का रामकृष्ण तामाङ भन्छन्, “देउसी भैलो हाम्रो मौलिक सांस्कृतिक सम्पदा हो । यसमा लोक भाका, सन्देश र समुदायको एकता झल्किन्छ । अहिले आधुनिक उपकरणको प्रभावले त्यो मौलिकता हराउँदै गएको छ, त्यसलाई पुन: जीवन दिन स्थानीय तहले पनि पहल गर्नुपर्छ ।”

मादल, झ्याली र देउसीका स्वरहरुले गाउँमा ल्याउने रमाइलोपन, आत्मीयता र संस्कृतिको सौन्दर्य अहिले केवल सम्झनामा सीमित हुँदैछ । तर पनि, हरेक पुस्ताले थोरै प्रयास गरे भने मादलको त्यो ताल पुन: गाउँगाउँमा गुन्जिन सक्छ । जसले तिहारलाई केवल प्रकाश र मिठाईको पर्व नभई संगीत र संस्कृतिको आत्मीय उत्सव बनाउँछ ।

आज भाइ टीका, ११:३९ बजे उत्तम साइत

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर ।आज तिहारको मुख्य दिन अर्थात भाई टीका । आज टीकाको उत्तम साइत ११:३९ बजे रहेको छ ।

यस शुभ साइतमा दाजूभाइहरु पश्चिम मुखासन भई बस्ने तथा दिदीबहिनीहरु पूर्वाभिमूख भई दाजूभाइहरुलाई टीका लगाई शुभाशिष दिई शुभ सगुन खवाउनु उत्तम हुन्छ ।

काग, कुकुर, गाई, गोरू सबैलाई पूजा गरियो आजको पालो दाजुभाईको पूजा गर्ने । स्वागत छ दाजूबहिनी, दिदिभाइहरुको आत्मिय चाड 'भातृद्वितिया' अर्थात् 'भाईटिका'मा ।

यमपञ्चकको पाँचौ तथा अन्तिम दिन आज “भाइटिका“ । विहान सबैरै देखि घरघरमा चहलपहल शुरूभइसक्यो होला, दिदीबहिनीहरू दाजूभाइलाई टीका लगाउन माईती जाने गर्छन्,भने कतिपय दाजुभाई आउने प्रतिक्षा र हर्षमा टीका लगाउने चाँजोपाँजो मिलाउँदै हुनुन्छ ।

सप्तरङ्गी टिकाहरू, कहिल्यै नओईलाउने मखमली अथवा सुपारी फूलको माला, सेलरोटी, अनर्सा, मिठा स्वादिला चकलेट, काजू, किसमिस, नरीवल, छोहडा, मिठाई, मरमसाला लगायतका खानेकुराहरूसहित आज दिदीवहिनीले दाजूभाइको पूजागर्ने चलन छ ।

भाइटिकाका विषयमा एउटा अत्यन्त प्रचलित जनउक्ति रहेको छ । एकपटक एकजना चेलीले आफ्नो दाजूलाई टिका लाउँदैगर्दा यमराजको दूत उनको दाजूलाई लिन आईपुग्दछ । यमदूतका अनुसार उनको दाजुको उमेर पुगिसक्यो अनि अब उनको मृत्यू निश्चय छ ।

ति चेलीले यमदूतलाई टीकाठालो नसकुन्जेलसम्म पर्खिन भन्छिन र टिकाठालोका क्रममा यमदुतलाई पनि सँगै राखेर टीकाठालो अनि पूजा गर्दछिन् ।

यसरी चेलीको श्रद्धा अनि सम्मानबाट खुसीभएका यमदुतले प्रसन्न भएर चेलीलाई वरदान माग्न भन्दा उनले मेरा दाजूलाई नलग्नु भनेर वरदान माँगेर बचाएको अर्थात् चेलीको मायाले दाजूभाइको मृत्युसमेत टर्दछ भन्ने जनविश्वास रहेको छ ।

यमराजले पनि आफ्नो बहिनीसँग यमपञ्चकको पाँचौ दिन टीका लाउँदा बहिनीले वरदानस्वरूप हरेक वर्ष दाजूलाई यसैगरि टीका लगाउन र पुज्न पाँउ भन्ने मागेपछी भाइटीका अर्थातको चलन चलिआएको किंवदन्ति छ ।

शुभकामना



छठ पर्वको अवसरमा हाम्रा विज्ञापन दाताहरू, आमपठक वर्गहरू, स्तम्भकारहरू, कानून सल्लाहकाररूलगायत समस्त नेपालीहरूमा शक्तिस्वरुपा छठीमाइले सबैलाई सुख, शान्ति, स्वास्थ्य, समृद्धि एवं प्रगतिमा उत्तरोत्तर सफलता प्रदान गरून् हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

सहीखबर साप्ताहिक परिवार

प्रकाशक/सम्पादक :- सरिता दाहाल
मुख्य कार्यालय :- हेटौंडा-५ मकवानपुर
सम्पर्क :- ९८४५४६१३३३
इमेल :- saheekhabar333@gmail.com
कम्प्युटर सेटिङः *सहीखबर साप्ताहिक* डेक्स
हेटौंडा-५, मकवानपुर
छापाखाना :- श्रीया अपसेट प्रेस,हेटौंडा ५

सम्पादकीय

प्रेमिल तिहार

ढकमक्क फुलेका सयपत्री तथा मखमली फूलहरू सुन्दर मालामा उनिए पछिल्लो ४ दिनदेखि विभिन्न प्राणीको गलामा सजिदै संस्कारको बचावट गरिरहे छन् । आज दाजुभाइको गलमा सजिदै छन् थप मालाहरू, दाजुभाइ पुज्दैछन् थप फूलहरू । बजारमा देखिएका किनमेलको घुइँचो आजबाट विस्तारै घट्दो छ । दाजुभाई दिदीबहिनीको मेल विस्तारै बिदाइतर्फ लम्किन्छन् आजबाट, र अघि बढ्छन् नियमित जीवनशैलीमा, नियमित जिम्मेवारी, नियमित कर्महरूमा ।

चाडपर्वहरुको महत्व विशेषता यावत् छन । तिथि र मितिकै वरीपरी घुम्ने पर्वहरूले मेलमिलाप मातृत्व, सद्भाव सहकार्यलाई बलियो गरी बाँध्ने काम गर्छ । प्रकृतिमा आउने परिवर्तन र मानिसका अनुभूतिको संयुक्त स्वरुप पनि हुन् । अहिले तिहारमय माहोल छ । तिहार दाजु र बैनीबीचको मातृत्वको अनुपम चर्चा हुने पर्व हो । नेपालमा पनि एउटा धर्मावलम्बी र समुदायले मनाउने चाडपर्वलाई अन्य धर्मावलम्बी र समुदायले मनाउन थालेको पाइन्छ । नेपाल जस्तो इन्द्रेणी समाजमा लागि यो ठूलो सामाजिक पुँजी हो । यसले फरक समुदायप्रति समभाव राख्न र राष्ट्रिय एकता निर्माण गर्न भूमिका खेल्छ ।

पर्यावरण र प्रकृतिको संरक्षणको सन्देश दिन्छ । भाइटीकाले पारिवारिक एकता अभिवृद्धि गर्छ । गाई पूजाकै दिन नेवार समुदायले 'म्ह: पूजा' पनि गर्छन् । आफ्नो पूजा आफैंले गर्ने यस पर्वले स्वयंप्रति विश्वास जगाउन, आफैंप्रति कृतज्ञ हुन र आत्मचेतना अभिवृद्धि गर्न भूमिका खेल्छ । व्यक्तिले आफैंलाई निरीक्षण गर्दै सबलता अभिवृद्धिका लागि यसको भूमिका छ नै, एकअर्को समुदायको चाडपर्वको अन्तरघुलनलाई पनि प्रश्रय्याउँछ । यो अन्ततः सामुदायिक एकताको जग हो । तिहार प्रकाशको पर्व मानिन्छ । यो उज्यालो बाह्य वातावरणमा मात्रै होइन, मनमित्रको उज्यालो खोज्ने अवसर पनि हो । पारिवारिक भेटघाट गर्ने र फरकफरक खालका मिठाई पकाएर सामूहिक रुपमा खाइने भएकाले तिहार सामूहिक उत्सवको अवसर पनि हो । यसले पारिवारिक सम्बन्धलाई कसिलो र सौहार्द प्रेमिल बनाउन भूमिका खेल्न सकोस् ।

पटाका नपड्काऔं, मिठाई स्वास्थ्यमैत्री बनाऔं



डा. प्रकाश बुढाथोकी

तिहार, न्युँदया मिन्तुना, छठलगायत चाडबाड नेपालीहरुमा प्रिय छ । जति उज्यालो र सफा मिठाई हुन्छ । पर्व त्यति नै सुन्दर र सुस्वादु हुन्छ । लक्ष्मी खुसी हुन्छिन् भन्ने मान्यताले नै सरसफाइ, झिलिमिली र गुलिया रंगीन मिठाईलाई महत्व दिइएको हो ।

पटाका दीपावली, तिहार र छठमा अत्यधिक खपत हुने पटाकाका नकारात्मक पक्ष अनगिन्ती छन् । यसबाट प्रताडित हुनेमा अधिकांश महिला, १८ वर्ष कम उमेरका बालबालिका र त्यसमा पनि मधेशमा बढी हुन्छन् । पटाकामा एउटा आवाजको र अर्को पड्काइ वा ब्लास्टको प्रभाव हुन्छ ।

तिखो आवाजले फिर्ता हुन नसक्ने गरी कानको झिल्ली नसा कमजोर हुन सक्छ भने पड्काइले कानको जाली फुटन सक्छ, जुन आफैं वा शल्यक्रियाद्वारा ठीक हुन्छ । यसले कान कराउने समस्या स्थायी वा अस्थायी रुपमा देखिन सक्छ । ९० डेसिबलभन्दा बढी आवाज कान तथा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ भने १२५ डेसिबल बढीले कानको पर्दालाई नोक्सान पार्छ र तथा श्रवणशक्ति गुम्न सक्छ ।

पटाकामा भएको नाइट्रोजन डाइअक्साइड, सल्फर डाइअक्साइड, क्याडमियम, सिसा, तामा, म्यागनिज, सोडियम, सल्फर, म्याग्नेसियम, पोटासियमलगायत हानिकारक प्रदूषकले ब्रोङ्काइटिस जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या निम्त्याउँछन् । सास र दमको समस्या हुनेहरु धूवाँबाट बच्नुपर्छ । बच्चाहरु संवेदनशील हुन्छन् । त्यसैले पटका पड्कँदा निस्कने आवाज, हानिकारक प्रदूषकसँगै बारूदका कण फैलिँदा बालबालिकामा केही समय सास फेर्न अप्ठ्यारो हुने, आँखा, नाक सुक्खा हुने समस्या हुन्छ ।

आतिशबाजी र पटकाले आगजनी मात्र हुँदैन बरू आँखामा चोट पुग्न सक्छ, आँखाको ढकनी च्यातिन सक्छ, दृष्टि गुम्न सक्छ, हृदयाघात, रक्तचाप, दम, छाला, सास, नाकको एलर्जी, ब्रोङ्काइटिस, निमोनिया, कानको जाली च्यातिने, कान कराउने, श्रवणशक्ति नोक्सान हुने, हात खुट्टा जल्ने, ठाउको दुख्ने, अनिद्रा हुने तथा कहिलेकाहीं ज्यानै जानेसमेत दर्जनौं स्वास्थ्य समस्या आउन सक्छ ।

गुलिया मिठाई : चाडपर्वको बेला खानेकुरामै ज्यादा ध्यान केन्द्रित हुन्छ र जीवनशैली अनियमित हुन्छ । हामी पर्व मनाउने तरिका अस्वस्थकर बनाउँछौं र विभिन्न स्वास्थ्य समस्याबाट गुज्रिन्छौं । जस्तो : ट्राइग्लिसिराइड, युरिक एसिड, सुगर, उच्च रक्तचाप ।

पर्वमा गुलियो खानेकुराको स्थान सबैभन्दा उच्च छ, चिनी गुलियो हुन्छ, सबैलाई मन पर्छ तर चिनीले तत्काले शक्ति दिनेबाहेक कुनै फाइदा दिँदैन तथा स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुँदैन । गुलियोले सेतो रक्तकोषहरु कमजोर बनाउँछ । ग्लुकोजको रासायनिक बनोट मिठामिन सीसँग मिल्दोजुल्दो भएकाले र गतमा ग्लुकोज बढ्दा कोष कोषमा बस्छ, जसले एकातिर मिठामिन सीको कमी भई रोगविरूद्ध लड्ने शक्तिमा ह्रास हुन्छ भने अर्कोतिर इन्सुलिन बढाई ग्रोथ हर्मोनको उत्पादन कम हुन्छ र इम्युनिटी घटाउँछ ।

इन्सुलिनले शरीरमा ट्राइग्लिसिराइडको मात्रा बढाउँछ, बोसो भण्डारण गर्छ, जसले मुटुधमनीका रोगहरु र उच्च रक्तचाप निम्त्याउन सक्छ । धेरै वा पटक पटक चिनी वा गुलियो परिकार खानेहरुमा चाँडै नअघाउने, मोटोपना हुने, खनिज तत्वको सञ्चित र भण्डारणमा कमी हुने समस्या देखा पर्छन् ।

शिशुहरुमा दाँतको समस्या देखिन्छ । अत्यधिक चिनी सेवनले मानसिक एकाग्रतामा कमी, झर्किने तथा डिप्रेसनदेखि कुनै पनि परिकार पहिले आँखाले नै देख्छ र राम्रो लागेमा जिब्रो रसाउँछ, मुखमा च्याल आउँछ यो कुरा रंगीबिरंगी मिठाईमा झनै लागू हुन्छ । किन्दा इन्द्रिय आँखाले 'यो खाऊ' भनेर माग्छ र किन्छौं । आँखालाई के थाहा उपयुक्त छ कि छैन, स्वाद जिब्रोले थाहा पाए पनि शुद्ध र गुणस्तर त पछि शरीरले थाहा पाउने हो ।

मिर्गौलामा नकारात्मक असर पार्ने, शरीर सुन्निने, पेटको समस्या हुने, हड्डी खिइने, ठाउको दुख्ने, माइग्रेसनसम्मका समस्या बढी हुन्छ । आजकल त झनै खाद्य सचेतना तथा दीर्घरोगको जोखिम कम गर्न भन्दै चिनीभन्दा ५ सय गुणा बढी गुलियो रसायन स्याकरिनको प्रयोग बढ्दो छ । केही रूपैयाँमा पाइने ५० ग्राम स्याकरिनले ३० किलो बढी चिनीको काम गर्ने बताइन्छ । मासुले पनि विभिन्न रोग निम्त्याउँछ, तनका साथै मन पनि अस्वस्थ बनाउँछ । पर्वहरुमा मासु पनि बढी खपत हुन्छ ।

रंगीन मिठाई : अखाद्य मिठाई पदार्थले शरीरमा दीर्घकालीन असर पारिरहन्छ । सडकको धूवाँ, धूलोले एकातिर मिठाई दूषित बनाउँछ, अर्कोतिर झिंगा, कीराले त्यसलाई विषाक्त र संक्रमित पनि ।

कुनै पनि परिकार पहिले आँखाले नै देख्छ र राम्रो लागेमा जिब्रो रसाउँछ, मुखमा च्याल आउँछ यो कुरा रंगीबिरंगी मिठाईमा झनै लागू हुन्छ । किन्दा इन्द्रिय आँखाले 'यो खाऊ' भनेर माग्छ र किन्छौं । आँखालाई के थाहा उपयुक्त छ कि छैन, स्वाद जिब्रोले थाहा पाए पनि शुद्ध र गुणस्तर त पछि शरीरले थाहा पाउने हो । रङको चाड होली भए पनि रङको बढी चर्चा तिहारमा हुने गर्दछ ।

मृत्युको कुनै रङ हुँदैन, तर मृत्युका लागि कारणचाहिँ पक्कै पनि हुन्छ । दैनिक रुपमा ताजा तरकारी र फलफूलको उपभोग गर्दा हुने फाइदाबारे हामी सबै अनभिज्ञ छैनौं तर यिनमा मिलाइने विभिन्न रङ मानिसको मृत्युको कारक बन्दैछ ।

विभिन्न प्रकारका रङ सिम्रिक, सिन्दुर, अबिर, नीर, रोडामिन बी, ब्रिलियन्ट ग्रीन, मालाचिट ग्रिन, मेटालिन एल्लो, ओरेन्ज, जी नेप्थोल, एल्लो एस, अउरामिन, केशरी तथा चम्पारङ र बढी मात्रामा खाद्य रंगहरु क्यारोटिन, एनाटो, विकजिन, कार्नेन, खैरो चिनी इत्यादि तथा एडेठियो पिर्जर भेटिभहरु प्रयोग गरिएका खानेकुरा खाँदा कतिपय अवस्थामा प्रत्यक्ष हानि गर्छ, कतिपय बेला स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर पर्छ ।

रङमिश्रित वा दूषित घिउ, तेलको प्रयोगले रक्तकोषिकाहरु विषाक्त भई शरीरमा रगत कम हुने समस्या बढ्छ, रोगसँग लड्ने क्षमता घट्छ । मिर्गौला कमजोर हुन्छन् । क्यान्सर हुने सम्भावना बढेर जान्छ । चर्मरोग लाग्ने प्रबल सम्भावना हुन्छ । बाँझोपन हुन सक्छ, आँखा, कान कमजोर हुन सक्छ । सन्तान लुला, लंगडा हुन सक्छन्, दयुमर, क्यान्सर हुन सक्छ । पुरूषत्व नाश हुने, मिर्गौला तथा कलेजोमा घाउ हुने र छालामा दीर्घरोग देखिन सक्छ ।

मानवीय संवेदनाको ख्यालै नगरी चाडबाडको मौका छोपी बढी नाफा कमाउन खाद्य पदार्थमा खतरनाक रङ, रसायन, औषधि प्रयोग, कालोबजारी रोक्न सरकारको कडा नियम कानुन, अनुगमन र नियन्त्रण जरूरी छ । उपभोक्तामा पनि सचेतना आउनुपर्छ । जबसम्म उपभोक्ता सचेत हुँदैनन्, तबसम्म खाद्य विषाक्तता र कालोबजारी बढेको बढ्यै हुनेछ ।

ईकान्तिपुरबाट

तिहार मसला के कसरी खाने ?



○प्रज्ञा तिम्सिना

दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई टीका लगाउनुअघि दाजुभाइका बाधा अड्चन हट्ने विश्वासका साथ मूलढोकामा फुटाउने ओखरलाई ध्यान दिएर हेर्नु भएको छ ? यसको आकृति मानिसको मस्तिष्कको जस्तै देखिन्छ। मस्तिष्कजस्तो देखिने ओखरको नियमित सेवनले हाम्रो मस्तिष्कलाई नै फाइदा गर्छ। ओखरको दिनहुँ सेवन गर्ने व्यक्तिको दिमाग तेजिलो हुने पोषणविद्हरुको मनाइ छ।

हाम्रो शरीरका लागि आवश्यक ओमेगा ३ फ्याटी एसिडका लागि पनि ओखर उपयुक्त स्रोत हो। ओखरमा एन्टी अक्सिडेन्ट नामक तत्व हुन्छ, जसले कपाल तथा छालासम्बन्धी समस्या कम गराउन सकिन्छ। त्यस्तै ओखरमा पाइने फाइबरले पाचन क्रियालाई बलियो बनाउँछ र यसको नियमित सेवनले कब्जियत सम्बन्धी समस्या कम गराउँछ।

मखना : देवी लक्ष्मीलाई मनपर्ने प्रिय परिकार मानिन्छ मखना। लक्ष्मीपूजा गर्दा धेरैले मखनाको खीर बनाएर चढाउने समेत गर्छन्। मखनाको सेवन निकै फाइदाजनक छ। मखना नियमित सेवन गर्न थाल्नुभयो भने तनाव कम हुन्छ, साथै राम्रो निद्रा पनि लाग्छ।

राति सुत्नुअगाडि मखनालाई दूधसँग सेवन गर्नाले निद्रा नलाग्ने समस्या कम हुन्छ।

किसमिस : किसमिसलाई क्याल्सियम, फाइबर र आइरनको एउटा राम्रो स्रोत मानिन्छ। अंगुरलाई सुकाएर बनाइने किसमिस मानव स्वास्थ्यको लागि धेरै नै फाइदाजनक मानिन्छ। किसमिसको सेवनले रक्तअल्पता एवं कब्जियतको समस्या हटाउन पनि सहयोग गर्छ।

किसमिसमा पोटासियम, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम तथा अधिक मात्रामा फाइबर हुने गर्दछ। किसमिसमा पाइने यी तत्व मुटुरोगीका लागि पनि निकै उपयोगी हुन्छ। त्यस्तै कोलेस्ट्रोल घटाउन छालामा चमक ल्याउन पनि किसमिसको सेवन गर्न सक्नुहुन्छ।

कुनै पनि रोगको उपचारपछि रिकभरी पिरियडमा किसमिसको सेवन लाभदायी हुन्छ। नियमित सेवनले शरीरमा रगतको कमी हुन पाउँदैन, एनिमिया, दाँतमा हुने क्यामिटीको समस्या पनि कम गराउँछ। मिर्गौलाको पत्थरी हुन नदिने र यसमा पाइने ग्लुकोज र फ्रक्टोज तत्वले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ।

पेस्ता : पेस्ता हाम्रो स्वास्थको लागि अति नै लाभदायक हुन्छ। पेस्तामा म्याग्नेसियम, कपर, फाइबर, फस्फोरस र भिटामिन बी र ई जस्ता तत्वहरू पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ।

पेस्ताको नियमित सेवनले छालालाई यूभी इयामेजबाट सुरक्षा प्रदान गर्नुका साथै छालाको क्यान्सर तथा उमेरअघि नै देखिने चाउरीपनको समस्याबाट पनि राहत दिन्छ। सन्तुलित रक्त सञ्चालनका लागि समेत पेस्ता उपयोगी मानिन्छ। पेस्ताले कोलेस्ट्रोललाई कम गरेर मुटुसँग सम्बन्धित रोगहरूबाट तपाईंको रक्षा गर्छ।

बदाम : बदाम एउटा त्यस्तो मसला हो, जसलाई पोषक तत्वको खानी मानिन्छ। यो स्मरण शक्ति बढाउन र मस्तिष्क विकासको लागि फाइदाजनक हुन्छ। बदामलाई अनेक तरिकाले खान सकिन्छ।

बिहान ४ वा ५ वटा बदाम खानुभयो भने स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ। बदाम वनस्पतिमध्ये प्रोटिनको भरपूर श्रोत पनि हो। बदामको सेवनले शरीरमा रक्तकोष तथा हेमोग्लोबिन बढाउन पनि सहयोग पुग्छ।



नरिवल: नरिवल सबै उमेर समूहका लागि उपयोगी हुन्छ। नरिवलमा भिटामिन 'ए', 'बी', 'सी' सँगै प्रोटिन, क्याल्सियम र फलाम पाइन्छ। यी सबै तत्व शरीरका लागि निकै उपयोगी हुन्।

यदि तपाई नरिवलको नियमित सेवन गर्नुहुन्छ भने मुटुरोगबाट बच्न सक्नुहुन्छ। सुख्खा नरिवलले महिलामा हुने पिसाबको संक्रमण (यूटीआई)को समस्याबाट पनि राहत प्रदान गर्छ। यसमा थोरै मात्रामा क्यालसियम पनि पाइन्छ, जसले हड्डीलाई बलियो बनाउँछ। साथै, यसमा भएका अन्य पोषक तत्वले तपाईंको सम्पूर्ण शरीर लाई बलियो बनाउँछ। फ्याटी एसिडले गर्भवती महिला र शिशुको विकास र वृद्धिमा मद्दत गर्छ।

छोकडा : छोकडाको सेवनले धेरै फाइदा हुन्छ। यसको नियमित सेवनले पेट सम्बन्धी समस्याहरू कम हुन्छ। खोकी लाग्दा पनि यसलाई हल्का पोलेर सेवन गर्नाले निको हुन्छ।

काजु : काजुमा ओलिक एसिड पाइन्छ। जसले मुटुलाई स्वस्थ र बलियो राख्न मदत गर्छ। काजुमा पाइने विभिन्न तत्वले मुटुका मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छन्। शरीरमा इन्सुलिनको मात्रा बढाई डायबिटिज नियन्त्रित अवस्थामा राख्न पनि मदत गर्छ। काजुमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, आइरन, जिंक, म्याग्नेसियम, कपर तत्व पाइन्छ। जसले हड्डी, दाँतलाई बलियो बनाउनुका साथै शरीरका सबै प्रणालीलाई चुस्त राख्न सहयोग पुर्याउँछ। भिन्दा भिन्दै प्रकारका मसला (ड्राइ फ्रुट्स) खानाले हाम्रो शरीरमा विभिन्न प्रकारका फाइदा हुन्छन्। त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्दै मसला सेवन गर्नु स्वस्थ्यकर हुन्छ। यदि तपाईलाई ब्लड प्रेसर अथवा अन्य कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

समग्रमा दैनिक नट्सहरु ग १५ देखि २० ग्रामसम्म खान सकिन्छ। तिहारमा नट्स, सेलरोटी, मिठाई एकैचोटि खाइने हुँदा सन्तुलन नमिले स्वस्थ व्यक्तिमा पनि प्रतिकूल असर पर्छ। तसर्थ, चाडपर्वमा खानपानको मात्रामा ध्यान दिन आवश्यक छ।

यसका साथै तिहारमा बन्ने अधिकांश परिकारहरूमा चिल्लो र गुलियोको मात्रा धेरै हुन्छ। चिकित्सकहरूका अनुसार औषधि खाइरहेका दीर्घरोगीहरूका लागि त गुलियो र चिल्लो हानिकारक हुन्छ नै, निरोगी व्यक्तिलाई पनि फाइदा गर्दैन। चिल्लो तथा गुलियो खानेकुराहरूले कोलेस्ट्रोलको मात्रा बढाउनुका साथै रक्तचाप, मधुमेह र अम्लपित्त वृद्धि गर्छ। एकैपटक शरीरमा चिल्लो तथा गुलियो बढी नहोस् भनेर सतर्क रहनुपर्छ।

तिहार सुरू भएदेखि भाइटीकासम्म नै नियमित सेलरोटी खाने चलन छ। तर सेलरोटीमा चिल्लोको मात्रा अत्यधिक हुन्छ। खाली पेटमा सेलरोटी खाँदा एसिडिटी बढ्ने भएकोले केही सादा खाना खाएर मात्र सेलरोटी खानुपर्छ। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, एसिडिटी भएको व्यक्तिले सेलरोटी धेरै खानु हुदैन। एकै पटक धेरै परिमाणमा रोटी खानु हुँदैन। सेलरोटी तेलमा भन्दा घिउमा बनाउन पोषणविद् सुझाव दिन्छन्। तेलको छनोटमा पनि ध्यान दिनुपर्छ। जथाभावी रूपमा भण्डारण गर्नु हुँदैन। रोटीमा ढुसी लागिसकेको छ भने तताएर खान हुँदैन।

तिहारमा बढी खपत हुने गुलिया मिठाई अत्यधिक मात्रामा खाँदा स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ। तर, आवश्यकता अनुसार मात्रा मिलाएर गरिएको खानपानले भने स्वास्थ्यमा कुनै असर गर्दैन। ***नेपाल खबरबाट***

स्वास्थ्यबारे थप सल्लाह : विपिन कार्की/ डाइटिसियन

तिहार हाम्रो सांस्कृतिक पर्व हो । यो पर्वमा मिठाई छुट्दैन । तर हामीले कस्ता मिठाई कति खाने भनेर ख्याल गर्नुपर्छ । तिहारमा प्राय: घिउमा तारेको सेलरोटी, मिठाई र फिनी, फुलौरीजस्ता खाना प्रमुख हुन्छन् । यी खानेकुराले भावनात्मक सन्तुष्टि दिए पनि स्वास्थ्यका हिसाबले खाँदा सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ ।

तिहार खुसी, मेलमिलाप र स्वादिला परिकारहरुको पर्व हो । तर, यो समयमा अत्यधिक चिल्लो र तारेका खानेकुरा (जस्तै सेलरोटी, पकौडा, लड्डु फिनी, अनरसा, अर्सा, लम्बा, खजुरी, ठेकुवा आदि) धेरै सेवन गर्दा शरीरमा विभिन्न जीव रासायनिक र शारीरिक असर देखापर्छन् । प्राय: घरमा पकाएर बाँकी रहेको पुरानो तेल पुन: प्रयोग गरिन्छ जुन ट्रान्स फ्याट बढाउने मुख्य कारण हो ।

पुरानो तेलमा एक्रोलिन, एल्डिहाइड जस्ता विषालु पदार्थ बन्ने भएकाले क्यान्सर र कलेजोमा बोझ पुर्याउन सक्छन् । चिल्लोले रगतमा बोसोको मात्रा बढ्न सक्छ । चिल्लो खाना खाएपछि शरीरमा बोसो पचाउनका लागि पित्तरस र लिपेस नामक एन्जाइम सक्रिय हुन्छन् ।

यो प्रक्रियामा किलोमिक्रोन भन्ने बोसाका कण रगतमा बढ्छन् जसले रगत बाक्लो बनाउँछ । यसले रगतको नलीको लचिलोपन घटाउँछ । मुटुमा रक्तप्रवाह असन्तुलन ल्याउन सक्छ । एकपटकको चिल्लो भोजनले पनि रगत नलीमा तुरून्त असर पार्छ ।

अक्सिडेटिभ स्ट्रेस र सुजन: स्याचुरेटेड र ट्रान्सफ्याटले शरीरमा रियाक्टिभ अक्सिजन स्पेसिज बढाउँछन् । जसले कलेजो, मुटु र स्नायुलाई क्षति पुर्याउन सक्छ ।

पाचन प्रणालीमा असर: धेरै तेलयुक्त खाना पच्न ढिलो समय लाग्छ । पेट भारी महसुस भई डकार, ग्यास र एसिडिटी देखिन सक्छ । यो कारणले ग्यास्ट्रिक इम्प्टिङ टाइम ढिलो हुन्छ, जसले अपच र पेट फुल्ने हुनसक्छ।

बारम्बार धेरै तेल र घिउको प्रयोगले शरीरमा खराब कोलेस्टेरोल बढाउँछ र राम्रो कोलेस्टेरोल घटाउँछ । यो दीर्घकालमा हृदयघात र उच्चरक्तचापको जोखिम बढाउने मुख्य कारण हो ।

चिल्लो खाना र चिनी दुवै मिसिएका परिकार खाँदा इन्सुलिनको कार्य घटाउँछ र इन्सुलिन प्रतिरोध बढाउँछ । यो मधुमेह र नन अल्कोहोलिक फ्याटी लिभर डिजिजको सुरूवाती कारण बन्न सक्छ ।

तोरी, सूर्यमुखी फूल, भटमास जस्ता अनस्याचुरेटेड तेल प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । चिल्लो खाना खाएपछि तातोपानी वा जिरा पानी सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ ।

सुगर फ्रि मिठाई स्वस्थकर हो ?

अहिले स्वास्थ्यप्रति सजग भई धेरैले सुगर फ्रि त हो नि भनेर धेरै मिठाई खान्छन् । स्वास्थ्यका लागि सामान्यतया परम्परागत चिनीवाला मिठाई भन्दा सुगर फ्रि थोरै राम्रो मानिन्छ । तर यो पूर्णरुपमा स्वस्थ भने होइन । सुगर फ्रि मिठाई थोरै स्वस्थ विकल्प हो तर पूर्णरुपमा स्वस्थकर भने होइन ।

मात्रा, गुणस्तर र मिठासको प्रकार महत्वपूर्ण हुन्छ । सुगर फ्रि मिठाईमा साधारणतया सुक्रोज (साधारण चिनी) को सट्टा सुगर अल्टरनेटिभ्स जस्तै: सोरबिटोल, म्यानिटोल, एरिथ्रिटोल, स्वीटेनर प्रयोग हुन्छ ।

घर पाएपछि मिद्दुमायाको मुस्कानसँगै भरिए गहहरू

सहिखबर संवाददाता

मकवानपुर । मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका ९ ज्यामिरेकी मिद्दुमाया सुनारको आँखाभरी उल्लाष थियो ।

आइतबार बिहानैदेखि उनीको मनमा हतारो थियो । ३३ वर्षीया मिद्दुमायाको ओठ हाँसिरहे पनि उनको आँखाको गाम्भिरता देखिन्थ्यो ।

आँगनभरी मुख्यमन्त्री, मन्त्रीदेखि स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूको उपस्थिती। हातमा तीनकोठे घरको चाबी अनि आफ्नै घरको दैलोमा आयोजना भएको कार्यक्रम चलिरहेको थियो ।

उनका छोराहरूले मुस्कुराउँदै सोधिरहेका थिए, 'ममी अब हामी यो घर मा कहिले सर्ने? घर हेर्दै भावुक बनिरहेकी उनले छोराको टाउको सुम्सुमाउँदै जवाफ दिन्छिन्, 'कति हतार भको यो केटोलाई ? घर बनिहाल्यो अब यहीं त बस्ने हो नि' आमाको जवाफ सुनेपछि मुसुक्क हाँस्दै उनका छोराहरु पनि घरको कोठा कोठा चाहारिरहे।

१४ वर्षको कलिलो उमेरमा विवाह बन्धनमा बाँधिएकी मिद्दुमायाले १५ वर्षकै उमेरमा छोरालाई जन्म दिइन्। जेठो छोरापछि तीन छोरा र एक छोरी जन्मिए। श्रीमान्को मृत्यु भएको ७ वर्ष बित्यो।

श्रीमानको मृत्युपछि चार छोराहरूको हेरचाह, स्याहार सुसारको जिम्मेवारी काँधमा बोकेकी मिद्दुमायाको आँखा नओभाउनुको कारण थियो, चिटिक्क परेको तीनकोठे घर मा बस्न पाउनु।

चुहिने र भत्किनै लागेको घरमा चार छोराहरू र आफ्नो ठाउको लुकाउँदै आएकी उनलाई आज नयाँ पक्की घर बनाएर हस्तान्तरण गर्ने कार्यक्रम थियो। घरको आँगनीमा आयोजना गरिएको कार्यक्रम र घर हेरेरै भावुक बनेकी उनी पटक/पटक भक्कानिरहिन्। आँसु दुखको थिएन। दुख भोगेर थाकिसकेकी उनीमाथि प्रदेश सरकारले लगाएको गुनको आँसु थियो। सन्तानलाई ढुक्कले राख्न पाउने घर बनेपछिको उत्साहको आसु थियो।

तीनकोठे पक्की घरको साँचो हातमा थमाइएपछि मिद्दुमायाले भक्कानिदै भनिन्, 'मैले धेरै दुख कष्ट भोगेको छु। चार सन्तान हुर्काउन, खुवाउन, लगाउन दिन नसक्ने मैले यिनीहरूलाई राख्न घर बनाउन सकौंला भन्ने लागेकै थिएन। यिनीहरूको बुवाको मृत्यु भएपछि झन् गाह्रो परिरहेको थियो। मुख्यमन्त्री र गाउँपालिका अध्यक्ष लगाएतको सहयोगले घर बनेको छ। यो भन्दा खुसी मेरो लागि केही हुँदैन। म एकदमै खुसी छु।'

मिद्दुमायाको खुसी र हर्षको कारण थिए बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँ। बानियाँ मुख्यमन्त्री नियुक्त भएर पदभार ग्रहण गर्दैगर्दा तलबभत्ताको सेवा सुविधा नलिने घोषणा गरेका थिए। उक्त तलब तथा अन्य सेवा सुविधा मार्फत प्राप्त भएको रकमले गरिब नागरिकको आवास निर्माण गरिदिने निर्णय गरेका थिए। सोही अनुरूप मुख्यमन्त्री बानियाँले मिद्दुमायाको घर निर्माण गरि दिएका हुन्। मुख्यमन्त्री बानियाँले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रमा पर्ने मिद्दुमायाको घर निर्माण गरेर हस्तान्तरण गरेका हुन्।

गत साउन ३० गते मुख्यमन्त्री नियुक्त भएका बानियाँले आफ्नो तलब भत्ता बापत् प्राप्त हुने रकमले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रका गरिब नागरिकको घर निर्माण गरिदिने निर्णय गरेका थिए। मनहरी गाउँपालिकाको सिफारिसमा मिद्दुमायाको घर बनाउने निर्णय गरिएको थियो। आज नवनिर्मित घरको साँचो हस्तान्तरण गर्दै मुख्यमन्त्री बानियाँले सेवाभावले राजनीतिमा लागेको बताउँदै गरिब र दुखीको सेवामा आफू सधैं लागिरहने प्रतिवद्धा जनाए।

'एकल महिला, त्यसमा पनि घर एकदमै जीर्ण भएको भन्ने खबर स्थानीय जनप्रतिनिधिले दिनुभयो। जसले गर्दा मेरो तलब भत्ताको रकमबाट उहाँकै घर बनाइदिन्छु भन्ने निर्णय गरैं,' बानियाँले भने, 'मुख्यमन्त्रीको तलब भत्ताले मात्रै घर बन्ने अवस्था त थिएन। त्यतिधेरै तलब आउने पनि होइन रहेछ। मैले व्यक्तिगत खर्च र साथीभाईको सहयोगबाट घर निर्माण सम्पन्न गरेर दिन सकैं। त्यो नै टूलो कुरा लागेको छ। उहाँको परिवारले तिहार यो नयाँ घरमा मनाउँदै हुनुहुन्छ।'



घर निर्माण, खानेपानीको धारा जडान तथा बिजुली बत्ति समेत जडान गरेर तयार गरिएको घर हस्तान्तरण पश्चात् मुख्यमन्त्री बानियाँले मिद्दुमायाको हातमा ३० हजार रूपैँया थमाइदिए। जंगल नजिकै घर भएकी उनलाई बाख्रा पालेर जीविकोपार्जन गर्न सुझाव दिदैं ३० हजार रूपैँया समेत सहयोग गरेका हुन्।

यता, मनहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष रञ्जन कालाखेतीले पनि आफ्नो तलब सुविधा वापत्को रकमले गाउँपालिकामा र हेका विपन्न परिवारको लागि घर निर्माण गर्दै आएका छन्। यसअघि एउटा घर निर्माण सम्पन्न गरेर हस्तान्तरण गरिसकेका उनले मिद्दुमायाको घर बनाइदिन मुख्यमन्त्री बानियाँ समक्ष सिफारिस गरेका थिए। उनकै सिफारिसका आधारमा मिद्दुमायालाई तीनकोठे पक्की घर, शौचालय सहितको संरचना निर्माण गरेर हस्तान्तरण गरिएको अध्यक्ष कालाखेती बताउँछन्।

घर हस्तान्तरण कार्यक्रममा पुगेकी बागमती प्रदेशकी सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्री बिनु रायमाझीले पनि आफ्नो व्यक्तिगत खर्चबाट मिद्दुमायाको परिवारलाई भान्सामा प्रयोग हुने सामानहरू र चामल सहयोग गरिन्। राजनीतिमा लाग्नु नै समाजसेवामा लाग्नु भएको बताउँदै मन्त्री रायमाझीले चामल लगाएत सामाग्रीहरू वितरण गरेकी हुन्।

'मुख्यमन्त्री ज्युले आफ्नो घर जलेर खरानी भैरहँदा पनि विपन्न नागरिकको घर बनाउन चासो देखाउनु भयो', उनले भनिन्, 'उहाँको महानताको अगाडि हामीले गरेको सहयोग त केही होइन। तर पनि एकले थुके थुक, हजारले थुके नदी भनेझैं हुन्छ भन्ने विश्वासले मैले मिद्दुमायाको लागि केही सामान सहयोग गरेकी हुँ।'

मुख्यमन्त्री बानियाँले आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रमा पर्ने मनहरी गाउँपालिकामा मिद्दुमायाको घर निर्माण गरेर हस्तान्तरण गरेका हुन् भने यसै महिनामित्र राक्सिराङ गाउँपालिका १ इन्दुङका सुमन चेपाङको घर निर्माण सम्पन्न गरी हस्तानतरण गरिने मुख्यमन्त्री बानियाँ बताउँछन्। त्यसबाहेक कैलाश गाउँपालिकामा पनि घर बनाइदिने तयारी भैरहेको उनको भनाइ छ।

मिद्दुमायाको घर बनाउन ७ लाख रूपैँयाको सरकारी लागत अनुमान गरिएको थियो। मुख्यमन्त्री बानियाँको पहल र स्थानीयको श्रमदानमार्फत तयार भएको घर निर्माण गर्न ४ लाख ६५ हजार रूपैँया खर्च भएको बताइएको छ। बानियाँ नेतृत्वको पहिलो मन्त्रिपरिषद् बैठकमा मुख्यमन्त्रीले आफूले पाउने तलब भत्ता र आफ्नो सचिवालयलाई प्राप्त अन्य सेवासुविधा कटौती गर्दै विपन्न परिवारको घर निर्माणमा खर्चिने घोषणा गरेका थिए। साथै, मन्त्रिपरिषद् बैठकले यसअघिने चेपाङ, दलित, बोटे, जिरेल, हायू, वनकरिया लगायत अति विपन्न र सिमान्तकृत समुदायका लागि गाँस, बास र कपासको सुनिश्चितता गर्न उच्च प्राथमिकताका साथ नीतिगत व्यवस्था गरिने निर्णय समेत गरेको थियो।

नेपाल खबरको सहयोगमा

३ नम्बर वडा कार्यालय इन्द्रसरोवरको सूचना

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुबैको उमेर २० वर्ष पुरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु / गराउनु अपराध हो । बाल विवाह गर्ने गराउने र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारबाहीको दायरामा ल्याएको छ ।

बालबालिकालाई विवाह होइन, शिक्षा प्रदान गरौं ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ अनुसार

विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर वर्ष २० नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुदैन, (दफा १७३) । यसो गरेमा ३ वर्षकैद र ३० हजार रुपियाँसम्म जरिवाना हुनेछ । *विवाह गर्न पुरा हुनु पर्ने उमेर पुरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।*

त्यसैले बालबालिकालाई शिक्षा प्रदान गरौं, भोलीको भविष्य सुन्दर बनाउन योगदान गरौं ।

सबै जिम्मेवार बनौं, बालमैत्री व्यवहार अबलम्बन गरौं, बालमैत्री स्थानीय शासन लागु गर्नको लागि अनिवार्य सर्तहरु पुरा गर्न आफ्नो स्थानबाट लागिपरौं ।

३ नम्बर वडा कार्यालय

इन्द्रसरोवर गाउँपालिका



गाई पूजा: हाम्रो सभ्याता

✍ अनिता कोइराला



एकातिर हरेक वर्ष रासायनिक मल भित्र्याउन मुस्किल पर्दै गएको देखिन्छ भने अर्कोतिर अर्गानिक तरकारीको लोकप्रियता बढ्दो छ । गाई पालनलाई सहज, सरल, सुलभ बनाएर सर्वसाधारणलाई गाईको महत्वका साथै संरक्षण र संवर्द्धन गर्दै राष्ट्रिय स्तरमा ठूला ठूला गाई पालन केन्द्र खोल्ने हो भने एकातिर युवाले रोजगारी पाउने थिए अर्कोतिर दूध निर्यात गर्न सकिन्थ्यो ।

नेपालको संविधानको धारा ९ को उपधारा ३ मा नेपालको राष्ट्रिय जनावर गाई हो भनेर उल्लेख गरिएको छ । यस कारणले गाईको महत्व उच्चस्थानमा रहेको स्पष्ट हुन्छ ।

हाम्रो संस्कृतिको मेरुदण्ड भनेकै हाम्रा धर्मग्रन्थहरू हुन् । हाम्रो धर्मशास्त्रमा गौमाताको निकै चर्चा गरिएको छ । हाम्रो गौरव, आस्था, धर्म र अस्तित्व हो हाम्रो वेद । आज विश्वमा कैयौं सिद्धान्तहरू वेदलाई नजिर बनाएर प्रतिपादन भएको पनि पाइन्छ ।

सम्पूर्ण ब्रह्मण्डको रहस्य र ज्ञानलाई एकै ठाउँमा समेटेर हाम्रा ऋषीमुनीहरूले चार वेदको छत्रछायामा हामीहरूलाई सुरक्षित पारिदिनु भएको छ ।

त्यसैले वेद हिन्दुहरूको मात्र सम्पत्ति होइन। यो त चराचर जगतको कल्याणका लागि हजारौँ वर्ष खोज अनुसन्धान गरेर प्राप्त गरेको महाज्ञान हो ।

मानव सभ्यतामा वेद सर्वोत्तम ग्रन्थ हो ।

प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा वेद मानव जीवनको आधार हो । यस्तो महत्त्वपूर्ण ग्रन्थमा गौ माताको महत्व उल्लेख गरिनु चानचुन कुरा होइन ।

तर हामी आँखा र कान भएर पनि अन्धा र बहिरा छौँ । यदि हामी पृथ्वीलाई हराभरा, सुन्दर भएको हेर्न चाहन्छौँ मानव र पर्यावरण बिच सन्तुलन कायम राखेर पृथ्वीको विनाशलाई रोक्न चाहन्छौँ भने गौरक्षा र गौवर्धन एक उत्तम उपाय हुनेछ ।

ऋग्वेदमा ७२३, यजुर्वेदमा ८७, सामवेदमा १७० र अर्थवेदमा ३३१ पटक गरेर १३११ पटक गौ माताको चर्चा गरिएको छ। गौको आवश्यकता र महत्वको उल्लेख गरिएको सत्यतथ्य लिखित दस्तावेज खोज्न अब हामी कहाँ जाने ? हामी पूर्ण विश्वासका साथ गौधनको महत्व वेदमा उल्लेख गरिएको थाहा पाएर अनुमान गर्न सक्छौँ । पृथ्वीमा गाईको धेरै महत्त्व छ । साँच्चै यो धरालाई स्वर्ग झैं सुन्दर बनाउन ईश्वरले गाईको रचना गरेका हुन्।

यो कुरालाई पुष्टि गर्न द्वापर युगलाई अध्यन गर्न सकिन्छ । स्वयं नारायणको अवतार श्री कृष्ण ग्वाला बनेर गाईको रक्षा, संरक्षण र सेवा गरेको इतिहास हामी माझ सुरक्षित छ । कृष्ण चरित्रलाई गहिरिएर अध्यन गर्ने हो भने गाईको महत्त्व अझ प्रस्ट हुन्छ । साथै गोरक्षनाथको अवतारमा भगवान् शिवले पनि गौमाताको महत्त्वलाई दर्साएको कुरा धर्मग्रन्थमा उल्लेख छ ।

परापूर्वकालमा गौ धनलाई उच्चकोटीको धन मानिन्थ्यो । जहाँ गौ हुन्थ्यो त्यहाँ समृद्धि हुन्थ्यो । जहाँ समृद्धि हुन्थ्यो त्यहाँ सुख, शान्ति र स्वास्थ्यले ओतप्रोत हुने नै भयो । त्यसैले त हाम्रा पुर्खाहरू सयौँ वर्ष फष्टपुष्ट र निरोगी भएर बाँचेको सभ्यता पढेका छौँ । छोरीलाई दाइजो दिँदा हजारौँ गाई दिने चलन थियो । इतिहास साक्षी छ । यसैले पनि गाईको महत्त्व र संरक्षणको लागि अग्रस्थानमा नयाँ पुस्ताहरू ल्याउन जरुरी छ। गौ शिक्षाको अध्यन, अध्यापन, अनुसन्धान र अनुशरण गर्न आवश्यक छ । साथै हिन्दु धर्मको मर्म र विज्ञान बुझनसमेत समस्त मानव जातिलाई अपरिहार्य भइसकेको छ ।

हिन्दु धर्ममा आमा, गाई, धर्ती र भगवतीलाई माता भनेर पुकारिन्छ । जन्म दिने आमा, धर्ती र अम्बे माता सरह उच्च सम्मानका साथ गाईलाई पुकारिन्छ, पूजा गरिन्छ। गाई राष्ट्रिय जनावर मात्र होइन गाई त राष्ट्रियता र एकताको प्रतीक हो । गाई मानव स्वास्थ्यको समृद्धिको प्रतीक हो ।

मानव र पर्यावरण सन्तुलनको आधार हो । गाई भद्रताको पनि प्रतीक हो । गाई औरामा आरोग्यता प्राप्ति हुन्छ । त्यसैले गाई सम्मानको सूचक हो ।

गौवर्धन पर्व भनेर हामीले सुनेका छौँ तर बुझेका छैनौँ । गौवर्धन पूजा केवल पूजा मात्र होइन । गोवर्धनको अर्थ गाईको रक्षाका साथै सङ्ख्या वृद्धि भन्ने हुन्छ । गाईमा ३३ कोटी देवताहरूले बास गरेको तथ्य हाम्रो शास्त्रमा उल्लेख छ । सत्य युगमा कामधेनु गाई प्राप्तिको लागि ऋषिहरू बिच लडाई भएको इतिहास पनि उति नै चर्चाको विषय भएको थियो । वशिष्ठ ऋषिको कामधेनु गाईलाई बौद्धिक जमातले नजर लगाएको कथा छ। केवल दुध प्राप्तिका लागि मात्र हो त त्यो लडाइ र लोभ ? त्यहाँ विराट अर्थ छ ।

कामधेनु गाईको कथाबाट पनि हामीले बुझ्न सक्छौँ, आजका गाईमा पनि कामधेनु जात नै छ । गाईको महत्त्व बुझ्न सके आजका गाईमा पनि कामधेनु गाईको विशेषता भेट्न सक्छौँ, मात्र दृष्टिकोण फेरिन जरुरी छ ।

गाईको दूध अमृत समान त छँदै छ साथै यसको मूत्रमा पनि क्यान्सरका सेललाई मार्न सक्ने २४ प्रकारका तत्त्वहरूले अमृत बनाएको छ । गाई सम्पन्नताको प्रतीक भन्नुको मतलब पनि हिजोआज चरितार्थ भएको छ । दुध भन्दा बढी मूल्यमा गाईको मूत्र बिक्री हुन थालेको तथ्याङ्कले पनि पुष्टि गर्छ । साँच्चै हरेक घरमा गाई पाल्ने हो भने रोगव्याधी त आधा निर्मूल नै हुने रहेछ ।

नेपाल कृषि प्रधान देश हो । नेपालको भौगोलिक परिवेशमा खेत जोत्न गोरुको आवश्यकता हुने हुनाले गाईको संरक्षण र महत्त्व उल्लेखनीय छ । माटोदेखि माथसम्मलाई शान्त, शीतल र स्वस्थ पार्ने गाईको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने रहेछ ।

रक्तचापको बिरामीले १५-२० मिनेट मात्र हातले गाईलाई मुसार्दा मानिसलाई हुने उच्च रक्तचापको समस्या एकदम ठीक हुने अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ । छोटकरीमा भन्दा गाई औषधीय गुणले भरिपूर्ण जनावर हो।

सम्भव भएसम्म एक घर एक गाईको अवधारणा लागू गर्नु पर्ने हो । हैजाका कीटाणुलाई पनि मार्न सक्ने गुण गाईको गोबरमा पाइन्छ । गाईको गोबर को गुइँठा बाल्दा डेगु, मलेरिया जस्ता रोगलाई रोकथाम गर्न सकिँदो रहेछ । यस्तो बहुउपयोगी गाईको सेवा, संरक्षण र सुरक्षा राष्ट्रिय स्तरबाट हुनुपर्छ ।

आज खाना बनाउने ग्याँस आकासिएको समाचार छताछुल्ल छ । केवल एउटा गाईको गोबर बाट प्रतिवर्ष लगभग ३० देखि ४५ हजार किलो बायोग्याँस उत्पादन गर्न सकिन्छ । यो तथ्यलाई पनि मनन गरेर गाईको संरक्षणमा राज्यले अनुदान उपलब्ध गराएर कृषकको मनोवल उच्च राख्नुपर्छ ।

एकातिर हरेक वर्ष रासायनिक मल भित्र्याउन मुस्किल पर्दै गएको देखिन्छ भने अर्कोतिर अर्गानिक तरकारीको लोकप्रियता बढ्दो छ । गाई पालनलाई सहज, सरल , सुलभ बनाएर सर्वसाधारणलाई गाईको महत्वका साथै संरक्षण र संवर्द्धन गर्दै राष्ट्रिय स्तरमा ठूला ठूला गाई पालन केन्द्र खोल्ने हो भने एकातिर युवाले रोजगारी पाउने थिए अर्कोतिर दूध निर्यात गर्न सकिन्थ्यो ।

साथसाथै तरकारी उत्पादन केन्द्रहरूको पनि सोच सँगसँगै लैजान सक्दा नेपालीहरू खाडीका ताता घाममा सेकिनु पर्ने थिएन कि ? यसको लागि पनि गौको महत्वलाई प्रचारप्रसार गरिनुपर्छ ।

तर बिडम्बना हिजोआज दुध दिन छोडेको गाईलाई सडकमा छोड्ने कुबुद्धि मान्छेमा मौलाएको छ । बेसहारा रूपले सडकभरि छाडिएका अमूल्य सम्पत्तिहरूलाई देखेर केही गर्न नसक्नु मानव सभ्यताको घिनलाग्दो अवस्था छ ।

भोक, रोग र पीडाले भौँतारिएका ती बहुगुणी गाई, गोरु र बाच्छाहरूलाई गौशालाको खाँचो छ । फोहोर बाट मोहोर निकाले झैं दूध नभए पनि मुत्र र गोबरको बिक्री बितरणको आम्दानीले ती पशुहरू मात्र होइन हामी मान्छेलाई पनि पाल्न सक्छन् । आमा बुढी हुँदा जीउँदै बोरामा हालेर खोलामा फाले सरह होइन र, गाईलाई छाडा छोड्नु र मार्नु ?

आज संसारभरी फैलिएका गोर्खालीहरूको इतिहास कोट्याउँदा विद्वानहरूले यस्तो तर्क पनि प्रस्तुत गरे- "गोर्खा शब्द गौरक्षाबाट अप्रभंस हुँदै आएको हो ।" गाई मारेर खाने प्रचलनलाई रोक्नु कडा कानुन बनाउनुमा केवल हिन्दुराज्य मात्र भएर होइन गाईको गुण, महत्त्व र उपयोगीताले गर्दा हो तर बुद्धिको भाँडोमा बिर्को लागेको मान्छेले कुतर्क गर्न पनि छोडेन ।

गाईको रक्षार्थ रणबहादुर शाहले आफ्नो कानुनी बन्दोबस्तको २२ सवालमा :::: गौबध गर्या अम्वालीले जीवै मारि दिनु ::: भनेका छन् ।

किन मान्छे स्वार्थी र अविवेकी हुँदै छ ? चमेरो खाएर कोरोना भाइरस फैलिएर लाखौँ मान्छे मर्नु पर्‍यो अझ पनि यो ढिठ भएर हिँडेको देख्दा ताजुब लाग्छ । भाषण गर्नु पर्दा मात्र संस्कृतिको खोल ओढेको छ मान्छेले तर संस्कृत बुझेको छैन । संस्कृतिको अवलम्बन गर्नु त दूरको पाटो हो ।

हाम्रो सभ्यतामा गाई पुज्य छ। हाम्रो संस्कृतमा गाई पर्व छ, गाई जात्रा छ र गाई तिहार छ । गाई यस्तो जनावर हो जसले दरिद्रता नाश गरिदिन्छ । गाईको दुधदेखी गोबरसम्म हाम्रा लागि अमूल्य छ । माटो र मानव दुवैलाई गाईको सानिध्यताको खाँचो छ ।

बाँझो खेतदेखि बौलाहा मस्तिष्कलाई ठीक ठाउँमा ल्याउन गौधनको रक्षा, संरक्षण र महत्त्व अपरिहार्य छ । विश्वलाई शान्त, सुखमय र स्वर्ग बनाउन गाईको महिमा अपरम्पार छ । त्यसैले गाई माता हो । लक्ष्मी हो । गाई हाम्रो सभ्यता हो ।

साहित्यपाटीबाट सभार

तिहारमा फूलको मुल्य तेब्बरले बढ्यो



○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । तिहार सुरू भएसँगै मकवानपुर मा पनि सयपत्री र मखमली फूलको मूल्य आकाशिएको छ । बारीदेखि बजारसम्म फूलको माग बढेसँगै मूल्य तेब्बर दरमा वृद्धि भएपछि उपभोक्ताहरु मारमा परेका छन् । अझ किसानबाट बिचौलियाले खरिद गर्ने र उपभोक्तालाई बिक्री गर्ने भएको हुँदा उपभोक्ताहरू थप मारमा परेका छन् ।

हिजो लक्ष्मीपूजाको दिन बिहानैदेखि हेटौंडा बजारमा सयपत्री र मखमली फूलको किनमेलमा भिड लागेको थियो । तर, मूल्य सुन्दा धेरै उपभोक्ताको उत्साह घटेको छ । विगत वर्षहरुमा सहजै पाइने फूल र माला यस वर्ष तेब्बरमन्दा बढी मूल्यमा बिक्री भइरहेको व्यापारीहरुले बताएका छन् ।

मकवानपुरका बिभीन्न स्थानीय तह र चितवन क्षेत्रबाट फूल ल्याएर मकवानपुरका बजारहरु हेटौंडा, फापरबारी, भिमफेदी र हाँडीखोलामा बिक्री गर्ने व्यापारीहरुका अनुसार किसानहरुले नै उत्पादन मूल्य वृद्धि गरेपछि बजारमा फूल महँगो भएको बताए पनि बिचौलियाका कारण थप मुल्य बृद्धी भएको हेटौंडा ४ का उपभोक्ता श्याम सापकोटा बताउँछन् ।

हेटौंडा बजारमा सयपत्रीको एक किलो फूल ७ सय रूपैयाँसम्ममा बिक्री भइरहेको छ भने ठनेलमा उत्पादन भएका गुणस्तरीय फूलको मूल्य झन् बढी छ । केही व्यापारीले एउटै सयपत्रीको माला ३ सय रूपैयाँसम्ममा बिक्री गरिरहेका छन् ।

व्यापारी प्रमिला लामाका अनुसार, "हामीले पनि किसानबाट फूल महँगोमा ल्याएका हौं । अघिल्लो हप्ता ३०० रूपैयाँ किलोमा पाइने फूल अहिले निकै बृद्धी भएको हो ।"

फूल र मालासँगै तिहारमा चाहिने अन्य सामग्रीको मूल्य पनि आकासिएको छ । हेटौंडा बजारका फलफूल तथा पूजा सामग्री व्यापारीहरुका अनुसार भोगटे हाल ६० बाट १५० रूपैयाँमा पुगेको छ भने बिमिरो ३० बाट १०० देखि १५० रूपैयाँमा बिक्री भइरहेको छ ।

भाइमसला, फलफूल र मिष्ठान्न पदार्थको मूल्य पनि उल्लेख्य रुपमा वृद्धि भएको छ। तिहारको चहलपहलले बजारमा रौनकता ल्याए पनि फूल र पूजा सामग्रीको आकासिएको मूल्यले सामान्य उपभोक्ताको उत्साह भने घटाएको छ । फूल बारीदेखि बजारसम्म पुगेका किसान र व्यापारीहरु भने यसपटकको तिहारलाई 'आर्थिक बम्पर'को रुपमा हेर्दै छन् ।

एकाएक घट्न थाल्यो सुनको मूल्य

○ सहीखर संवाददाता



मकवानपुर । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सुनको भाउ आज दोस्रो दिन पनि घटेको छ । मङ्गलबार एकै दिन ६.३ प्रतिशतले घटेको भाउ बुधबार पनि सामान्य घटेको हो ।

अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सोमवार एक औंस अर्थात् झन्डै ३१ ग्राम सुनको मूल्य चार हजार तीन सय ८१ अमेरिकी डलरसम्म पुगेको थियो ।

मङ्गलबार ६.३ प्रतिशत घटेर चार हजार ९७ डलरमा झरेको थियो । यो गिरावट सन् २०१३ अप्रिलपछि एकै दिनमा आएको सबैभन्दा ठूलो गिरावट रहेको 'द फाइनान्सियल टाइम्स' ले जनाएको छ । अहिले प्रतिऔंस ६७ डलरले घटेर चार हजार ३० डलरमा झरेको छ ।

यो गिरावटलाई अन्तर्राष्ट्रिय विश्लेषकले आवश्यक सुधारका रुपमा व्याख्या गरेका छन् । विश्लेषक निकी शिल्सलले अत्यधिक खरिदका कारण पाउरोटीमैं फुलेर मूल्य वृद्धिको अन्त्यतिर पुगेको सङ्केतका रुपमा मूल्य घटेको बताउनुभएको छ । सुनको भाउ पछिल्लो दुई महिनामै ३५ प्रतिशतले बढेको थियो ।

अमेरिकी डलरको कमजोर अवस्था र अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको व्यापार युद्धका कारण लगानीकर्ताहरुले सुरक्षित सम्पत्तिका रुपमा सुनमा लगानी गरेका थिए ।

विश्वका केन्द्रीय बैंकहरुले पनि डलरको विकल्पका रुपमा सुन किनेर भण्डार गरेका कारण सुनको भाउ बढेको हो । तर अहिले अमेरिका चीनबीच व्यापार तनाव घटेको सङ्केतसँगै सुनको भाउ पनि ओरालो लाग्ने सङ्केत देखिएको बीबीसीले जनाएको छ ।

नेपाली बजारमा गएको सोमवार सुनको भाउ प्रतितोला दुई लाख ५३ हजार पाँच सय रूपैयाँ कायम भएको थियो । हिजो र आज भने तिहार बिदाका कारण सुनको भाउ तोकिएको छैन ।

अन्तर्राष्ट्रिय बजारको आधारमा मूल्य घट्दा झण्डै १५ हजार रूपैयाँ मन्दा धेरै मूल्य सस्तो हुने देखिन्छ ।

स्वच्छ, सफा खानेपानी तथा वातावरणीय सरसरसफाइ सम्बन्धी

जनहितकारी सन्देश पढौं, सोचौ तथा व्यवहारमा अवलम्बन गरी असल नागरिकको परिचय दिऔं । सावुन पानीले अनिवार्यरूपमा हातधुने बानी बसालौ ।

☐ चर्पीको प्रयोगपछि,
☐ खाना बनाउनु, पस्कनु, खानु र खुवाउनु अघि,
☐ कुनै फोहोरकुरा विषादी छोएपछि,
☐ बिरामी तथा बच्चाको स्याहार गर्नु अघि र पछि,
☐ खानेपानीको मुहान, स्रोत, धारा संरक्षण तथा सफा राखौं,
☐ खुल्ला स्थानमा दिसा, पिसाव नगरौं,
☐ फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं,
☐ स्वच्छ, सफा पिउने पानीमात्र प्रयोग गरौ ।
☐ घर, आँगन, उद्यान, बाटोलगायत सार्वजनिक स्थान सफा राखौं ।

शुद्धिकरण गरेको पानीमात्र पिउने गरौं

☐ उमालेर, फिल्टर गरेर, क्लोरिनहालेर, सोडिस गरेर मात्र पिउने गरौं ।
☐ खानेपानीको टँकीमा ब्लीचिङ पाउडर नियमित प्रयोगगर्ने गरौं ।
☐ सुरक्षित पिउने पानी प्रयोग गरी झाडा पखाला, आँउ, रगतमासी, हैजा, जुका,म्यादेज्वरो, कमलपित्त, हेपाटाइटिस 'ए' आदि जस्ता रोगबाट बचौं । ☐ सिंचाइ गरौं, उत्पादन बढाऔं, गरिवी घटाऔ ।
☐ बाढी, पहिरो, भूक्षय र डुवान जस्ता जल उत्पन्न प्रकोपबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाऔं ।

स्वच्छ, सफा, सुन्दर वातावरण बनाऔ, असल नागरिक बनौं

१५ नम्बर वडा कार्यालय
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

जुवातास खेल्नु र खेलाउनु कानूनी अपराध हो

जुवातास खेले वा खेलाएमा, मुलुकी अपराधसंहिता २०७४ को दफा १२५ मा...

- पहिलो पटक खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीस हजारसम्म जरिवाना,
- दोश्रो पटकमा एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना,
- त्यसपछि हरेक पटक थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रुपैयासम्म जरिवाना,
- जुवा खेल्न प्रयोग भएको साधन, जुवाखालमा प्राप्त सम्पूर्ण चल अचल सम्पत्ति जफत हुनेलगायतका कानूनी व्यवस्था छ । *त्यसैले जुवातास नखेलौं नखेलाबौं, कानूनी कारबाहीबाट बचौं ।*

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड