डा.रविन्द्र सिमखडा
MD,DM (Cardiology)
वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ
सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्र
काठमाडौंबाट
प्रत्येक महिनाको पहिलो शुक्रबार

सुरुङ्गा मेडिसिन एण्ड चन्द्रोदय क्लिनिक
कनकाई-३, सुरुङ्गा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अगाडि
फोन : ०२३-५५१०९७/ ९८०४९६४१०७

नागरिकप्रति समर्पित

कनकाई

प्रेस काउन्सिलबाट "क" वर्गमा वर्गीकृत
www.kanakaionline.com
साप्ताहिक

सुनिश्चित बालमैत्री बानी व्यवहार, सुखी र समृद्ध कनकाईको आधार ।
सबैले आआफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरौं, कनकाई नगरलाई बालमैत्री बनाऔं ।।
कनकाई नगरपालिका
कनकई (झापा)

वर्ष : १० ।। अंक : ११ ।। पूर्णाङ्क : ४१४ ।। ।। वि.सं. २०८१ मंसिर १६ गते आइतबार (1 Dec. 2024, Sunday) ।। ।। पेज : ४ ।। मूल्य : रु. १०।-

कनकाई नगरपालिका-६ को उपनिर्वाचन अवधिमा मौन अवधि पहिले अन्तिम घरदैलोमा निस्कँदै माओवादी केन्द्रका उम्मेद्वार गणेश थापा लगायात।

तस्वीर : प्रेम तामाङ

सुरुङ्गामा गोठबाटै चोरी गरेर गौहत्या : चार जना पक्राउ

सुरुङ्गा। कनकाई नगरपालिका-३ टप्पुमा लीला संग्रौलाको घरमा डेरा गरी बस्ने बुधना आलमसहितको टोलीले स्थानीय छिमेकीको घरको लौनो गाई चोरी गरी हत्या गरेर मासु समेत खाएको अवस्थामा फेला परेको छ।

बुधुना आलम सहितको उनको परिवारले टप्पुमा २ महिना पहिलेदेखि टप्पुमा सिंगै घर भाडामा लिएर बस्दै आएका थिए। पूरै घर भाडामा लिएको र अन्य गाउँलेबाट खासै शंका नहुने ठानेर टिनको छानो भएको सानो उक्त घरभित्र बसेर अपराध कर्म आलम परिवारले चलाउँदै आएको थियो। पेशाले उनीहरु लेबर र सिमेन्टको काम गर्ने इमान्दार श्रमिक हुन तर व्यवहारमा उनीहरु गौहत्या चोरी, लागुऔषध कारोबारी हुन।

बुधना आलम यसअघि समेत पटक पटक अपराधिक कर्ममा संग्लन रहदै आएका व्यक्ति भएको खुलेको छ। झापा चकचकी निवासी बुधना आलम यसअघि २ पटक लागुऔषध कारोबारमा संग्लन भएर पक्राउ परिसकेको व्यक्ति हुन भने उनी कनकाई नगर अस्पतालको मोटर चोरीमा संग्लन, पहिले बसेको सुरुङ्गाकै डेरा मालिकको घरमा चोरी गरेको तथा एक वटा भैसी चोरी गरेर पक्राउ परि सजाय काटेका व्यक्ति हुन्।

उनको समुहले स्थानिय दुर्गा सेलवालको दुहुनो गाईलाई राती थलामा पसी चोरी गरेर डेरामा ल्याएर काटेर मासु पकाएर खाएको अवस्थामा विहान घटना सार्वजनिक भएको हो। घटनापछि यस क्षेत्रका हिन्दु धर्ममा आस्था राख्ने स्थानीय सबैजसो आन्दोलित बनेका छन्।

उनीहरुले कानुन संसोधन गरेर भएपनि अपराधिलाई थप कडा कार्वाहीको माग राख्दै केहि घण्टा सडक अवरुद्ध गरेका थिए। यस क्रममा प्रहरीसग आन्दोलन कारीसग झडप भएको थियो भने प्रहरीले कोटीहोम क्षेत्रमा केहि राउण्ड अश्रुग्यास समेत हानेको थियो।

गौहत्या गर्ने ४ जनालाई प्रहरीले विभिन्न स्थानबाट पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रहरी प्रवक्ता कृष्णबहादुर चन्दले बताउँनुभयो। जसमा मुख्य आरोपी बुधुना आलम सहित बाह्रदशी ४ निवासी उनै बुधना आलमकी श्रीमती ३९ बर्षिय कुरेसा खातुन, भारत किसनगञ्ज घर भई कनकाई ३ टप्पुमा डेरा लिएर बस्दै आएका २० बर्षिय दिलवर हुसेन र उनकी श्रीमती १९ बर्षिय महिदा खातुन रहेकी छिन। उनीहरु एक्कैघरमा बस्ने गरेको र उनीहरु नातामा ससुरा ज्वाई रहेको समेत बुझिएको छ।

बालेन शैलीमा उत्रिए कार्यवाहक वडाध्यक्ष सुवेदी

कनकाई। कनकाई नगरपालिका-३ का कार्यवाहक अध्यक्ष गोविन्द सुवेदीले वडामा रहने सबै भाडामा बस्ने नागरिकहरुको विवरण र परिचय खुल्ने प्रमाणहरुसहितको विवरण ३५ दिनभित्र आफ्नो वडामा बुझाउन उर्दी जारी गरेका छन्।

वडा कार्यालयमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै कार्यवाहक वडाध्यक्ष सुवेदीले कनकाई ३ मा सबै घरबेटीहरुले

आआफ्नो घरमा भाडामा बस्नेहरुको विवरण र आधार प्रमाण खुल्ने कागजात र विवरण वडामा दिन अनुरोध गर्नुभएको हो। केहिदिन पहिले मात्रै कनकाई नगरपालिका ३ कै स्थानीय लीला संग्रौलाको घरै भाडामा लिएर बसको एक मुस्लिम समुदायले घरभित्र राष्ट्रिय जनावार गाईलाई चोरी गरि ल्याएर कोठाभित्रै हत्या गरी मासु पकाएर खाएको घटनापछि वडाले यस्ता गलत हर्कत गर्नेहरु कोहीपनि यसरी नबसुन भन्दै आफ्नो वडामा रहने बस्ने सबैको विवरण वडामा दिनका लागि अनुरोध गरिएको र यसरी ३५ दिनभित्र कसैले नदिएमा कार्वाही गरिने पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइएको हो।

त्यसैगरी, सुरुङ्गा बजार क्षेत्रमा अव्यपस्थित अरिकाले झुण्डिएको केवल तारहरुले गर्दा सडक दुर्घटना बढाउनुको साथै शहर कुरुप देखिएको भन्दै १५ दिनभित्र वडाकार्यालयमा आउन र यसलाई व्यवस्थि त गर्न समेत अनुरोध गरिएको वडाध्यक्ष सुवेदीले पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिनुभयो।

➔ बाँकी ३ पृष्ठमा...

तपाईहरुको शहर सुरुङ्गामा
नशा मुक्ति/ सुधार केन्द्र
खुलिसकेको छ
नवजीवन प्रतिष्ठान सुधार केन्द्र
कनकाई नगरपालिका ३, सुरुङ्गा, झापा रोड टप्पु
सम्पर्क : ९८१८८२८७२४/०२३-५५३०१९

कनकाई धामले गर्‍यो गौहत्याको विरोध

कनकाई। कनकाई धाम धार्मिक विकास संस्थाले झापाको कन्काई नगरमा भएको गौ हत्याको विरोध गर्दै दोषीमाथि कडा कारवाहीको माग गरेको छ।

एक विज्ञप्ति जारी गर्दै विकास संस्थाका अध्यक्ष शेरबहादुर थापाले गौ हत्याको विरोध, दोषीलाई कारवाही एवं विद्यमान कानूनको पालनाकालागि आग्रह गरेका हुन्। मङ्लबार प्रसिद्ध धार्मिक क्षेत्र कनकाई-३ सुरुङ्गा स्थित टप्पु भन्ने स्थानमा भएको गौ हत्या प्रति गहिरो शोक व्यक्त गर्दै गौ हत्यामा संलग्र व्यक्ति, गिरोहलाई तत्काल कडा भन्दा कडा कारवाहीको माग धार्मिक विकास संस्थाले आज बिज्ञप्ती जारी गरेको हो।

नेपालको संविधानमा उल्लेख भएको राष्ट्रिय जनावर र ८३ प्रतिशत हिन्दुहरुले धार्मिक आस्था र सम्मान गरी पूजा ग गर्ने गरेको गौ माताको हत्याको घटनाहरु बढदै जानुले हिन्दु धर्म र संस्कृति प्रतिको ठाडो प्रहार भएको अध्यक्ष थापाद्धारा हस्ताक्षरित बिज्ञप्तीमा उल्लेख छ।

साथै धर्म गुरु, नागरिक समाजले गरेको गौ हत्याको शान्तिपूर्ण विरोध कार्यक्रममा प्रहरीले हस्तक्षेप र धरपकड, लाठीचार्ज गर्नु निन्दनिय रहेको थियो।

काटिएको गाईलाई विधिपूर्वक कन्काई माईमा लगेर अन्त्येष्टि गरिएको छ। घटनाको विरोधमा ३ टप्पुमा भएको गौहत्याको कनकाई नगर राप्रपाले समेत बिरोध जनाएको छ। राप्रपाका कनकाई नगर अध्यक्ष टिकाराम

समेत बिज्ञप्तीमा उल्लेख गरिएको छ।

मङ्गलबार दिउँसो १ बजेतिर गाई काटिएको थाहा पाएपछि स्थानीयले प्रहरीलाई खबर गरेका थिए। स्थानीय लीलाप्रसाद सिलवालको लैनोगाई चोरी भएको धर्मगुरु सडकमा उत्रिएका छन्। गोलो गोवर्धन गौशाला सतासीधामका संरक्षक नन्दकिशोर भारद्वाजको नेतृत्वमा गुरुहरूको टोली सडकमा उत्रिएर विरोध प्रदर्शन गरेको हो।

यता कनकाई नगरपालिका बरालले एक विज्ञप्ति जारी गरी यस घटनाको कडा शब्दमा विरोध गर्नुभएको हो। राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी कनकाई नगर समितिका कनकाई नगर सभापति नन्दकमार चुडालले समेत यस घटनाको विरोध गर्नुभएको छ।

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना

अध्यक्ष उप्रेती

यस विद्योदय अंग्रेजी माविका प्रिन्सिपल **श्री विनोद उप्रेती** हालै सम्पन्न कनकाई नगर प्याब्सनको तेस्रो नगर अधिवेशनबाट गरिमामय अध्यक्ष पदमा सर्वसम्मत निर्वाचित हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दै सफल कार्यकालको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं। साथै, यसै अधिवेशनबाट सचिवमा झापा मेरिगोल्डका प्रिन्सिपल गोकुल उप्रेती, कोषाध्यक्षमा ग्लोवल एडुकेयरका प्रिन्सिपल विमान लामा र सदस्यमा हरिकुल नमुना माविका प्रिन्सिपल रोषन खत्री र ज्ञानमाला स्मार्ट एजुकेशनका प्रिन्सिपल गोपाल संग्रौला सर्वसम्मत चयन हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सम्पूर्ण **शिक्षक कर्मचारी** तथा
विद्योदय अंग्रेजी माध्यमिक विद्यालय
कनकाई नगरपालिका-५, चप्रामारी (झापा) परिवार

लायन्स क्लबको आयोजनामा लागुऔषध सचेतना

सुरुङ्गा । लायन्स क्लब अफ कनकाई सुरुङ्गा र करितास नेपालको आयोजना तथा कनकाई नगरपालिकाको समन्वयमा सुरक्षित वैदेसिक रोजगार र मानव बेचबिखनविरुद्ध सचेतना मुलक कार्यक्रम गरिएको छ ।

लायन्स भवन सुरुङ्गाको सभाहलमा शुक्रबार कनकाईका झापा मेरीगोल्ड अंग्रेजी विद्यालय, पशुपति अंग्रेजी विद्यालय, हरिकुल नमुना अंग्रेजी विद्यालय र कनकाई माध्यमिक विद्यालयका कक्षा-११ र १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थीको सहभागितामा उक्त सचेतनामूलक कार्यक्रम गरिएको हो ।

कार्यक्रममा सहजकर्ता जिल्ला प्रहरी कार्यलय झापाका प्रहरी नायव उपरीक्षक कृष्णकुमार चन्दले लागुपदार्थ दुर्व्यसनी सम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान गर्दै लागुऔषध के हो ? यसमा कसरी फसिन्छ ? यसको प्रयोगले स्वास्थ्य र समाजमा कस्तो असर पर्छ ? यो प्रयोग गर्दा र ओसारपसार गर्दा कस्तो कानुनी कार्वाही हुन्छ ? यसको न्यूनीकरणका लागी सरकारले कस्ता-कस्ता कार्य गरिरहेको छ ? जस्ता विषयमा जानकारी गराउनु भएको थियो ।

त्यस्तै, अर्का सहजकर्ता फडेन्द्र दाहालले सुरक्षित बैदेसिक रोजगारबारे सहजिकरण गर्दै बैदेशिक रोजगारीमा जान चाहानेले ख्याल गर्नुपर्ने कुराहरु, वैदेशिक रोजगारको चरणहरु, चुनौतीहरु, वैदेशिक रोजगारको सकारातत्मक र नकारात्मक प्रभाव, बैदेशिक रोजगारसँग सम्बन्धित देश बाहिर र देश भित्रका समस्याहरु, निर्णयको अवस्था, पुनर्स्थापना, कानूनी व्यवस्था लगायतका विषयमा जानकारी गराउनु भएको थियो ।

कार्यक्रममा मन्तव्य राख्दै कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि तथा कनकाई नगरप्रमुख राजेन्द्रकुमार पोखरेलले कोभिडको २ बर्षको भयावह अवस्थामा कनकाई नगर पालिकामा ४६ जनाको निधन भएको तर अहिले कनकाईमा त्योभन्दा गम्भीर अवस्था रहेको जानकारी गराउँदै कनकाईमा वार्षिक रुपमै नसर्ने रोगबाट निधन हुनेको संख्या ६० भन्दा बढी हुने गरेको र त्यसको मुल कारण सूर्तीजन्य पदार्थ र लागुऔषध भएको बताउनुभयो ।

उहाँले यसको न्यूनीकरणको लागि कनकाईले सूर्तीजन्य पदार्थ निषेध घोषणा गरेको हुँदा यस्ता विषयमा सबै सचेत हुन आवाश्यक रहेको र समाजमा सचेतना फैलाउने जिम्मेवारी हामी सबैको भएको भन्दै नगरको एकल प्रयासबाट मात्रै यो सम्भव नहुने हुँदा सबैको सहभागिता र सहकार्य आवश्क रहेको र सबैको सहकार्य भए सम्भव हुने पनि बताउनुभयो ।

लायन्स क्लब अफ कनकाई सुरङ्गाका अध्यक्ष रुपनारायण खतिवडाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा लायन्स डिस्ट्रिक सेकेन्ड भाइस गभर्नर लिला प्रसाद चिमरिया, प्रहरि निरिक्षक मिलन केसी, लायन्स चेयर पर्सन रामचन्द्र मिश्र, सरोज मैनाली, सत्यनारायण शर्मा लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

कनकाईका ४ विद्यालयमा कक्षा ११ र १२ मा अध्ययनरत ३०० भन्दा बढी बिद्यार्थीको सहभागितामा भएको सचेतना मुलक कार्यक्रममा उपस्थित सबैलाई स्वागत लायन्स क्लब अफ कनकाई सुरङ्गाका अध्यक्ष तथा कार्यक्रमका अध्यक्ष रुपनारायण खतिवडाले गर्नु भएको थियो ।

कार्यक्रमको औचित्य माथि प्रकाश कारितास नेपालका प्रादेशिक प्रमुख शंकर कुमार पौडेलले पार्नु भएको थियो भने झण्डा अभिवादन वाचन लायन्स क्लब अफ कनकाई सुरङ्गाका निवर्तमान अध्यक्ष सञ्जय गजुरेलले गर्नुभएको थियो । कार्यक्रम सञ्चालन कारितासका बरिस्ठ सामाजिक परिचालक विवेक शिवाकोटीले गर्नुभएको थियो ।

शिवसताक्षीमा बृहत चासोक तङ्नाम मनाइने

■ **सरोज भट्टराई/ शिवसताक्षी**

झापाको शिवसताक्षीको दुधेमा चासोक तङनाम पर्व भव्यताका साथ मनाइने भएको छ । शिवसताक्षी किराँत याक्थुङ चुम्लुङ र नालिफुङ चुम्भो शिवसताक्षीको आयोजनामा २०८१ मंसिर २४ गतेदेखि ३० गतेसम्म नगरस्तरीय दुधे रङ्गशालामा मिनी मेलासहितको बृहत रुपमा चासोक तङ्नाम पर्व मनाइने भएको हो ।

दूधे रंगशालामा २४ गतेदेखि २९ गतेसम्म मिनी मेला लाग्ने र ३० गते बृहत चासोक तङ्नाम पर्वको आयोजना गरिएको आयोजक किराँत याक्थुङ चुम्लुङका अध्यक्ष विरबल जवेगुले जानकारी दिए ।

पछिल्लो समय चासोक तङ्नामलाई जातिय पर्वको रुपमा मात्र नभई सबै भाषा, धर्म र समुदायका मानिसहरु भेला भएर मनाउने गरिएको र यसलाई साझा पर्वको रुपमा मनाइने अध्यक्ष जवेगुले बताए । उनले चासोक तङ्नाम सप्ताव्यापी रुपमा मनाइने भएको हुँदा कार्यक्रम आउने आगन्तुकहरुले लगाउनु भएको मौलिक पोशाकको मूल्याङ्कन गरी उत्कृष्ट पोशाक लगाउने दुई जोडीलाई पुरस्कृत गरिने बताए । त्यस्तै मौलिक खेल, मौलिक खानपिनको स्टल राखिने, मौलिक पोशाकको प्रदर्शन गर्नेलगायतका कार्यक्रमहरु रहने आयोजकले जनाएको छ ।

आयोजक संस्थाले सञ्चालन मनाउन लागेको चासोक तङ्नाम पर्व नेपालकै ठूलो हुने दावी गरेको गरिएको छ । चासोक तङ्नाम लिम्बू समुदायले महान चाडको रुपमा मनाउँदै आएको चाड हो । चासोक तङ्नाम (न्वागी पूजा) अर्थात उँधौली पूजा पनि भन्ने गरिन्छ । उँधौली याममा बालीनाली भित्र्याउने बेलामा यो पर्व सम्पन्न गरिन्छचासोक तङ्नामलाई न्वागी पर्व पनि भनिन्छ । चासोक भन्नाले उब्जाइएको नयाँ अन्नबाली चडाउने पूजा हो भने तङ्नाम भनेको पर्व हो ।

लिम्बू भाषामा 'चासोक' को अर्थ न्वागी र 'तङ्नाम' को अर्थ उत्सव वा चाडपर्व हुन्छ । लिम्बूजातिहरुलाई उनीहरूकै भाषामा याक्थुङ्बा भनेर चिनाउने गरेका छन् । किराँत समुदाय अनुसार मानिस, जीवजन्तु तथा चराचुरुङ्गी लेकतिरबाटबेँसीतिर बसाइँ सर्ने समय भएको र अन्नबाली भित्र्याइएको खुसीयालीमा यो पर्व मनाउने गरिन्छ ।

कार्यक्रम सबै समुदायको साझा भएकाले च्याबरुङ नाच, सन्थाल नाथ, मारुनी नाच लगायत विभिन्न जातजातिका नाचहरू प्रस्तुत गरिने छ । मिनी मेलामा नेपालका राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारहरुको बेजोड प्रस्तुति रहने आयोजक समितिका प्रवक्ता सन्तोष थोप्राले जानकारी दिए । थोप्राका अनुसार मेलामा लिम्बु गायकहरुमा लिम्बु भाषाका गीतहरु समेत प्रस्तुत गरिने छ । त्यस्तै विभिन्न खेल तमासा, रोटेपिङ, बालिबालिकाहरुका लागि खेलहरुका लगायत कानुनले बर्जित नगरिएका खेल तामासाहरु रहने छन् ।

चासोक तङ्नाममा अहिले नै खर्चको यनिक नभएपनि देश तथा विदेशमा रहनु भएका दाजुभाइहरुले सहयोग रकम पठाउन सुरु गरेको आयोजकले जनाएको छ । आयोजकका अनुसार मिनी मेलाबाट संकलन भएको रकम समाजिक क्षेत्रमा खर्च गरिने जनाएको छ ।

लैङ्गिक हिंसाबाट सचेत बनौं

शारीरिक हिंसा :

■ कुटपिट गर्ने, जीउ पोल्ने, डाम्ने, कुरुप पार्ने, घरबाट निकाला जर्ने,

मानसिक हिंसा:

■ गाली गलौज गर्ने, अपमानित गर्ने, डर धम्की र त्रासपूर्ण व्यवहार गर्ने, झुठा आरोप लगाउने, मानसिक र भावनात्मक चोट पुर्‍याउने,

यौनजन्य हिंसा :

■ यौन दुर्व्यवहार गर्ने, यौन शोषण गर्ने, जबरजस्ती करणी गर्ने, देहव्यापारमा लगाउने, यस्ता कार्य लैङ्गिक हिंसाका घटना हुन्, यस्ता घटनाविरूद्ध सचेत होऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पर्यटकीय स्थल सताक्षीधाममा बन्यो ८७ धारा

शिवसताक्षी । झापाको ऐतिहासिक तथा धार्मिक पर्यटकीय स्थल सताक्षीधाममा नवनिर्मित ८७ धाराको आज उद्घाटन गरिएको छ ।

पौराणिक कथासँग जोडिएको ऐतिहासिक क्षेत्र सताक्षीधाममा जनस्तरबाट निर्मित ८७ धाराको कोशी प्रदेशका मुख्य मन्त्री हिकमत कार्कीले उद्घाटन गरेका हुन् ।

सताक्षीधाम धार्मिक तथा पर्यटन विकास समितिले दिगम्बेशर शिवलालयको पूर्व सतासी खोलाको तटमा ८७ ओटै धारा बनाउने अवधाराणा अनुसार धारा निर्माण गरिएको सताक्षीधाम धार्मिक तथा पर्यटन विकास समितिले जनाएको छ ।

पौराणिक कथासँग जोडिएको यो धामको वास्तविक नाम शताक्षी हो। "शताक्षीँ शब्दको अर्थ हुन्छ सय आँखा भएकी देवी । शताक्षीको व्याख्या विभिन्न धार्मिक र सांस्कृतिक सन्दर्भमा जोडिएर आउनेश्री शताक्षी गोवर्धन गौशालाका अध्यक्ष तथा संरक्षक आचार्य नन्दकिशोर भारद्वजले बताए ।

नव निर्मित धारालाई

मुक्तिनाथमा भएको १०८ धारा पछिको दोस्रो धारा भएको बताइएको छ । सताक्षीधाममा आउने भक्तजनहरुले ८७ धारामा स्नान गरेर मन्दिरमा पुजा गर्ने छन् ।

यसै बीच सताक्षीधाममा अतिथि गृहको पनि आजै शिल्यान्यस गरिएको छ। उक्त अतिथि गृह तीन तल्लाको हुने धार्मिक तथा पर्यटन विकास समितिले जनाएको छ। अथिति गृह शिल्यान्यासको क्रममा मुख्य मन्त्री कार्कीले भने, भवन निर्माण गर्नका लागि प्रदेश सरकारको सहयोग रहन्छ । तर अहिले यति नै रकम हुन्छ भन्ने चै छैन । निर्माण समितिले सबै कागजी प्रकृया पुरा गरेपछि काम अघि बढ्ने उनको भनाई छ। यस्तै गोवर्धन गौशालाका संरक्षक भारद्वाजले अतिथि गृह निर्माण गर्न १० लाख दिने घोषणा गरेका छन् । अतिथि गृह तीन तलाको ५१ कोठाको हुने भवन स्थानीय तह, प्रदेश सरकार र दाताहरूको सहयोग लिएर निर्माण गरिने धार्मिक तथा पर्यटन विकास समितिले जनाएको छ ।

कार्यक्रममा प्रदेश सांसद राधाकृष्ण खनाल, पूर्व सांसद तारासम योङ्या, नगरप्रमुख मेगाहाङ्ग थोप्रा, उपप्रमुख नरमाया कार्की लगायत जनप्रतिनिधिहरु, राजनीतिक दलका अध्यक्ष तथा प्रतिनिधिहरुको उपस्थिति रहेको थियो । सताक्षीधाम धार्मिक तथा पर्यटन विकास समितिका अध्यक्ष तुला बोखिमको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको स्वागत उपाध्यक्ष उदयप्रकाश राईले स्वागत गरेका थिए भने, संस्थाका सचिव कालीप्रसाद रिजालले सञ्चालन गरेका थिए ।

सुरुङ्गा मेडिसिन एण्ड चन्द्रोदय क्लिनिकमा उपलब्ध सेवाहरू

डा.रविन्द्र सिमखडा
MD,DM (Cardiology)
वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ
सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्र काठमाडौंबाट
प्रत्येक महिनाको चौथो शुक्रबार बेलुकी

डा.प्रभाकर शाह
MBBS,MS (Generalsurgeon)
वरिष्ठ जेनरल तथा ल्याप्रोस्कोपिक सर्जन तथा पाइल्स रोग विशेषज्ञ काठमाडौंबाट

डा.जयमणि श्रेष्ठ
MBBS,MD (Pediatric)
नवजात शिशु तथा बालरोग विशेषज्ञ
प्रत्येक दिन

डा. गौरब क्षेत्री
वरिष्ठ सुगर प्रेसर तथा किड्नी रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो शनिबार

डा.शासक्त राज पोखरेल
MBBS,MD (Psychiatric)
वरिष्ठ मानसिक नसा तथा टाउको रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक महिनाको दोस्रो र अन्तिम शनिबार

डा.सम्पन्न बुढाथोकी
MBBS,MD (Internal Medicine)
वरिष्ठ कन्सल्टेन्ट फिजिसियन
नोवेल अस्पताल विराटनगरबाट
प्रत्येक शनिबार

डा.सन्तोष थापा
MBBS,MS (Orthopedic Surgeon)
वरिष्ठ हाडजोर्नी,नसा तथा बाथरोग विशेषज्ञ, नोवेल अस्पताल विराटनगरबाट प्रत्येक शनिबार

डा.दिपायन पाण्डे
MBBS,MD (Dermatologist)
वरिष्ठ छाला,यौन तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ प्रत्येक बिहीबार बिहान

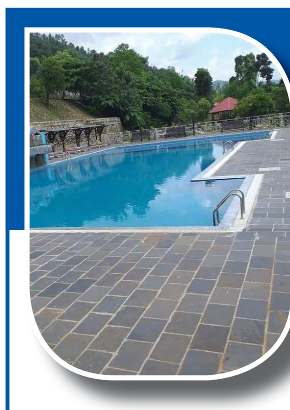
डा. गौरीशंकर झा
एमबीबीएस एमएस
वरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञको दैनिक सेवा

डा. निरज रौनियार
एमविविएस एमएस
वरिष्ठ नाक, कान घाँटीरोग विशेषज्ञ
प्रत्येक शनिबार

डा: रामकृष्ण गिरी
वाथ तथा प्रतिरक्षा रोग विशेषज्ञ
हरेक महिनाको तेस्रो आइतबार

यहाँ दैनिक रुपमा एक्सरे, भिडियो एक्सरे, इसिजी सेवा उपलब्ध छ ।
अत्याधुनिक एनालाइजर ल्याबबाट रगत, खकार, दिसा, पिसाब, विर्य जाँच गरिन्छ ।

सुरुङ्गा मेडिसिन एण्ड चन्द्रोदय क्लिनिक
कनकाई-३, सुरुङ्गा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र अगाडि । फोन : ०२३-५५१०९७ । ९८०४९६४१०७



अब झापामै पहिलो पटक

पोखरेली ढुङ्गाबाट घर आँगनको सजावट

के तपाई घरको आँगन, गाडी राख्ने पार्किङ, मन्दिर, सार्वजनिकस्थल देखि लिएर घरको अगाडिको फेसमा मार्वल, टाली र रङको विकल्पमा पोखरेली ढुङ्गा लगाउने सोचमा रहनु भएको छ ? अब झापामा पहिलो पटक तपाईलाई हामी सेवा दिन लागिरहेका छौं ।

अब पुरानो घरमा समेत रङ लगाइरहने झन्झटबाट मुक्त हुन पोखरेली ढुंगा लगाएर ढुक्क हुनुहोस् ।

प्रो.लीलाराज झापाली । आइपी भट्टराई

पोखरेली ढुंगा एण्ड होम डेकोरेशन

कनकाई नगरपालिका-३, सुरुङ्गा (झापा)
सम्पर्क : ९८५२६७३२०५/ ९८१६०६४०४४
हाम्रो शाखा कार्यालय बिर्तामोड र दमकमा पनि रहेको छ ।
बिर्तामोड : शनिश्चरे रोड, दमक : क्याम्पस मोड

प्रकाशक/सम्पादक : लीलाराज झापाली (९८६२६१३१८८/९८१६०६४०४४) । सहसम्पादक : आईपी भट्टराई । अतिथि सम्पादक : द्रोण अधिकारी । सम्वाददाता : डीबी राई (सिलास) ९८०६००१५३५ । सल्लाहकार सम्पादक : घनेन्द्रराज खनाल । कार्यालय : कनकाई नगरपालिका-३, झापा । फोन : ०२३-५५२४२२
इमेल: lilarajjhapali@gmail.com मुद्रण : राजु अफसेट प्रेस (बिर्तामोड) । सज्जा : सन्तोष शर्मा, सुसन मिडिया प्रा.लि., बिर्तामोड (९८४४६८६९०६) ।

सम्पादकीय

गौहत्यापछि देखिएको सुरक्षा चुनौती

सुरुङ्गामा गौहत्या भएको घटना बाहिरिएसँगै यसबाट सुन्दर र शान्त नगरी भनेर पहिचान बनाएको यस क्षेत्रमा सुधार गर्नुपर्ने थुप्रै कुराहरुको अनुभव भएको छ। सुन्दर नगरी र शैक्षिक र पर्यटकीय नगरी हुनुको नाताले यस नगरमा अध्ययन गर्ने, घुम्ने र कामको खोजीमा देशका अन्य भाग र भारतबाट समेत नागरिकहरु यस क्षेत्रमा कामको खोजीमा नागरिहरु आउने र बस्ने गरेका छन्। घुम्नकै लागि आउने नागरिक समेत यही स्थानलाई मन पराएर बस्ने गरेको पाइन्छ।

प्राय:जसो घरका नागरिकहरु रोजगारीका लागि तेस्रो मुलुक र खाडीमा समेत गएका हुनाले प्राय घरमा कोठा खाली हुने र केही रकमको लोभले गर्दा आफ्ना खाली भएका घर र कोठा अपरिचित नागरिकलाई दिने गरेको छ। घरभाडामा दिएको कुरा सार्वजनिक भएमा घर बहाल कर तिर्नुपर्ने भयले प्रायः घरमुलीले यस कुरालाई गुपचुप राख्न चाहेको देखिन्छ। यहीबाट अपराध कर्मको बिजारोपण हुने गरेको छ।

एउटा लजमा केही घण्टा बिताउने व्यक्ति चाहे चिनिएकै किन नहोस् उसको त आधार प्रमाण राखेर मात्रै कोठाको चाबी दिइने गरिएको छ। तर, पुरै महिनौं बस्ने कोठा र घर हामी पराय नागरिकलाई बिना आधार प्रमाण बस्न दिएर आफ्नै गाई घरमा अपराध कर्म गर्न प्रश्रय दिइरहेका छौं। यस कामले हामीले जानाजान अपराध कर्मलाई हामी घरमुलीले मलजल गरिरहेका छौं।

कानुनी व्यवस्थाको जानकार भएर तथा नभइकन यस प्रकारका घटनामा हामी साझेदार बनिरहेका छौं। ढिलै भए पनि कनकाई नगरपालिका ३ ले ३५ दिनभित्र डेरावाललाई आफ्नो घरमा बस्ने डेरावालाको सूचना प्रमाण वडामा दिन निर्देशन गरेर राम्रो कामको सुरुवात गरेको छ। यस कार्यको सिको जिल्लाका अन्य पालिका र नगरकै अन्य वडाले पनि गर्नु जरुरी छ। किनभने वडामा सबैभन्दा नजिकैको सरकारी निकाय भनेकै वडा हो। प्रहरी वडा कार्यालय, नगरपालिका र नागरिक समाजको काँधमा सुन्दर कनकाई नगरीको गरिमा जोगाउने जिम्मेवारी आएको छ।

‘भद्रपुरको प्रतिविम्ब’ले भद्रपुर जगाउँदै

द्रोण अधिकारी

प्रविधि भित्र खोज अनुसन्धानमा रमाउने लेखक खेमराज दाहालले झापा जिल्लाको सदरमुका भद्रपुर भित्रका महत्वपूर्ण जानकारी समेटेर पुस्तक प्रकाशन गरेका छन्। लेखक दाहालले तेश्रो कृतिका रूपमा भद्रपुरको प्रतिबिम्ब प्रकाशित गरी पाठकको हातहातमा पुर्‍याउने प्रयास गरेका हुन्। यस कृतिले तथ्याङ्कमा भद्रपुर नगरपालिका, झापा जिल्ला र देशभित्रका महत्वपूर्ण क्षेत्र समेटेर उल्लेख्य विषय वस्तुका साथ तयार भएको पुस्तकले सत्यलाई तथ्यमा जोड्ने प्रयास गरेको देखिन्छ। नेपालको सुदुर पूर्वको दक्षिणी कोणमा रहेको नेपालकै प्राचीन शहर भद्रपुरको उत्खनन् प्रयासमा देखिएको यस पुस्तकले इतिहासदेखि वर्तमानसम्म जोड्ने काम गरेको छ।

भद्रपुरका १० वटै वडालाई तथ्याङ्कमा तथ्यसहित समेटेको पुस्तकले जनप्रतिनिधि, भौगोलिक अवस्था, पेशा व्यवसायको अवस्था, उद्योग तथा व्यपार, शैक्षिक क्षेत्र, स्वास्थ्य संस्था, सामाजिक संघ संस्था, पर्यटकीय क्षेत्र, जल जमीन र जंगलको अवस्था, साहित्य कलाको पहिचान, राष्ट्रिय, क्षेत्रीय र स्थानीय क्षेत्रका लागि योगदान दिने उल्लेख्य व्यक्तित्वको परिचय र नगरपालिकाको महत्वका विषयलाई शसक्त रूपमा पुस्तकले विशेष ज्ञानसहित जानकारी दिने छ। लेखक उत्तरी झापामा जन्मिए हुर्किए पनि छाँयामा परेको दक्षिणको शहर भद्रपुरलाई उज्यालो यात्रामा लैजान पुस्तकारबाट सफल देखिन्छन्।

हेर्दा सामान्य आकारको जस्तो आकृतिमा देखिने पुस्तकले झापा सदरमुकाम भद्रपुरलाई सचित्र चिनाउने प्रयास गरेको देखिन्छ। लेखका शब्दलाई सापटी लिएर भन्ने हो भने पुस्तक तथ्यमा आधारित इतिहासदेखि वर्तमानसम्म सत्य दस्तावेज हो। शब्द र चित्रको मिश्रणबाट नवीन शैलीमा निर्मित पुस्तकले भद्रपुरलाई जीवन्त राख्ने प्रयास समेत गरेको छ। पुस्तक भित्र पसेपछि पाठकले अल्छी नलाग्दै पढिसक्न पाउने छन् किनकी शब्दहरू तथ्यमा आधारित छन्। नगरपालिकाको स्थापना कालदेखि अहिलेसम्मका जनप्रतिनिधि तथा नेतृत्वकर्ता, सम्बद्ध उल्लेख्य व्यक्तित्व, चर्चित तथा पर्यटकीय गन्तव्य स्थानको पर्याप्त जानकारी समेटिएको छ।

१०७ वर्षअघि (वि.सं.१९७४)–सम्म ‘धुपगाछी’ नामले चिनिने बेलादेखि आजको अवस्थासम्मको भद्रपुरको इतिहास यस पुस्तकमा पढेर जान्न पाइन्छ। यसका साथै पुस्तकमा भद्रपुरलाई जीवन्त देख्न सकिन्छ। भद्रपुर बाहिरका अत्यावश्यक जानकारीहरू समेत समाविष्ट छन्। अहिलेसम्म यहााका रैथाने बासीले नदेखेको वा वास्ता नगरेको विषयलाइ्र पुस्तकार बनाइनु आफैमा उल्लेख्य कार्य मान्नु पर्छ। भद्रपुरमा पछिल्लो समय आयातित जनसंख्याले अतिक्रमण गरिरहेको परिदृष्यमा यहाँ रहेको मौलिक परिचय हराउने हो कि भन्ने चिन्तालाई केही हदसम्म रोक्नका लागि यो पुस्तक औषधी हुने छ।

> पुस्तकले भद्रपुरको नेतृत्व गरेका कुनै पनि जनप्रतिनिधिको जानकारी गराउन सहयोग गर्ने छ। घुम्न, हेर्न वा डुल्न जाने पर्यटकीय स्थलको सूचि छनौटमा यो पुस्तक महत्वपूर्ण सामग्री बन्ने देखिन्छ। भद्रपुरको नामाकरणदेखि पहिचान र व्यापारिक इतिहाससमेत खोतलेको पुस्तकले विगत र वर्तमानमा भद्रपुर तुलना गर्न सक्ने आधारसमेत छोडेको छ।

सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रभावकारिता किशोर, युवा र वयस्कहरूका लागि सहज ग्रह्य भएका कारण पनि र यसले सबै उमेर समूहका लागि आ-आफ्नै किसिमले ’फेसन’-को आकर्षक रूप लिँदै गएका कारण पनि ’पुस्तक पढ्ने चलन’ क्रमिकरूपमा घट्तै गइरहेको छ। पुस्तक पढ्नेको संख्या घट्तो अवस्थामा छा त्यसैले अक्षर-खेतीमा मनोवैज्ञानिक खडेरी पर्दै गइरहेको छ। त्यही पनि लेखकहरू आफ्ना कृति ऐतिहासिक, जीवनोपयोगी, सरस र आकर्षक बनाउन तल्लिन रहनुचाँहि एउटा आशाको खेती मान्नु पर्छ ।

यो पुस्तकले भद्रपुरको नेतृत्व गरेका कुनै पनि जनप्रतिनिधिको जानकारी गराउन सहयोग गर्ने छ। घुम्न, हेर्न वा डुल्न जाने पर्यटकीय स्थलको सूचि छनौटमा यो पुस्तक महत्वपूर्ण सामग्री बन्ने देखिन्छ। भद्रपुरको नामाकरणदेखि पहिचान र व्यापारिक इतिहास समेत खोतलेको पुस्तकले विगत र वर्तमानमा भद्रपुर तुलना गर्न सक्ने आधार समेत छोडेको छ। २२ वटा शीर्षकमा तयार भएको पुस्तकले तथ्यलाई जोड दिएको देखिन्छ। समग्र भद्रपुरको पहिचान समेट्न नसके पनि अधिक पहिचान समेट्ने प्रयास भने पुस्तकका विषय वस्तुले गरेको देखिन्छ। राजनीतिक, धार्मिक, भौगोलिक, शैक्षिक, सामाजिक, औद्योगिक, व्यपारिक र वातावरणीय क्षेत्र र अवस्थाको पहिचान दिलाउने प्रयास गरेको पुस्तकले विगत र वर्तमान जोड्न सफल देखिन्छ।

लेखक दाहाल कम्प्युटर प्राविधिक रहेकै कारण हुन सक्छ पुस्तक छोटो छरितो र सरल भाषा शैलीमा तयार हुन सफल देखिन्छ। विद्यालय तहका बालबालिकादेखि सरकारी जागिर खान चाहने युवा युवतीसम्मलाई अति आवश्यक हुन सक्ने पुस्तकको आफ्नै मौलिक पहिचान देखिन्छ। नेपालका पुराना शहर मध्येमा रहेको भद्रपुरको छाँयामा पर्दै गएको पहिचान बल्झाउने प्रयास पुस्तको शक्तिका रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

लेखक दाहाल मेचीनगर ३ बाहुण्डागीमा वि सं २०३४ चैत्र २१ जन्मिएर हुर्के पनि रोजगारीको शिलसिलामा सदरमुकाम भद्रपुर झरेका उनी भद्रपुर ७ का बासिन्दा हुन्। उनले आफ्नो जन्मभूमि झापालाई देश विदेशमा चिनाउन गरेका विभिन्न प्रयास मध्ये यो पुस्तक पनि एउटा पाटो भएर आएको देखिन्छ। वि सं २०८१ साल भदौमा प्रकाशन भइ पाठकका हातहातमा गइसकेको यस कृति नामाकरणमा भद्रपुरको प्रतिविम्ब भएर आएको भए पनि पुस्तक झापा र नेपालको समेत विम्ब बन्न सफल छ।

हुलाक सेवा गुमनाम हुँदै

■ हरिप्रसाद कोइराला

उर्लाबारी, मङ्सिर ८ गते। कुनै समय सञ्चार र खबर आदानप्रदानको सबैभन्दा छिटो र भरपर्दो माध्यम हुलाक यतिबेला गुमनाम हुँदै गएको छ।

देशैभर सूचना र सञ्चारको विद्युतीय साधनको पहुँच विस्तार भएपछि हुलाक कार्यालय गुमनाम बन्दै गएको हो तर सरकारले एक पालिका एक हुलाक कार्यालयको व्यवस्था गरेपछि सेवाग्राहीले हुलाक टिकट तोकिएको मूल्यमा पाउन छाडेका छन्। हुलाक कार्यालय उर्लाबारीका प्रमुख विनोद ढकालले भन्नुभयो, “चिठी आदानप्रदान मात्र कम भएको हो। हुलाक टिकट बिक्री विगतका तुलनामा बढेको छ।” ढकालका अनुसार बैङ्क, प्रहरी र अदालतका पत्रले हुलाकको पुरानो विरासद धानेको छ। ढकालले भन्नुभयो, “कुनै कुनै महिना सादा चिठी एक/दुई वटा मात्र हुन्छन्। बैङ्क र अदालतले पठाउने दर्तावालपत्रको संख्यामा भने खासै कमी आएको छैन्।”

उर्लाबारी हुलाक कार्यालयको तथ्याङ्क अनुसार गत साउनमा ४८ हजार ४८२ रुपियाँको टिकट बिक्री भयो तर सादापत्र दुई वटा मात्र पत्रमञ्जूषामा खसे। बाहिरबाट २४ वटा सादापत्र आए। २४८ वटा पत्र रजिस्टर्ड भएर आए भने उर्लाबारीबाट २८४ वटा पत्र रजिस्टर्ड भएर गए। रजिस्टर्ड पत्र सबै बैङ्क, अदालत र प्रहरी कार्यालयबाट पठाइएका थिए। विदेशबाट आउने पार्सलले पनि हुलाक सेवालाई धानेको छ। खास गरी खाडी राष्ट्रबाट आउने सामान पनि पार्सलबाट आउने गरेको कार्यालय प्रमुख ढकाल बताउनुहुन्छ।

भदौमा ३० हजार ८०९ रुपियाँको हुलाक टिकट बिक्री गरेको उर्लाबारी कार्यालयको पत्रमञ्जूषामा तीन वटा पत्र खसे। रजिस्टर्ड र पार्सलमा भने प्रशस्त पत्र आए। कार्यालय प्रमुख ढकालले भन्नुभयो, “पालिकाको वडा वडामा पनि हुलाक टिकट टाँसेर सरकारी काम गर्नु पर्छ। जसले गर्दा टिकट बिक्री घटेको छैन तर पत्रमञ्जूषामा खस्ने पत्रको संख्या भने शून्यमा झरेको छ।”

उहाँले मालपोत, नापी, इलाका प्रशासन, करदाता सेवा कार्यालय, इलाका प्रहरी, पालिका, वडा कार्यालय जस्ता सरकारी कार्यालयमा परामर्श सेवा दिन बसेकाले टिकट किन्ने गरेको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “असोजमा पत्रमञ्जूषामा एउटा पनि पत्र खसेन। जबकि असोजमा २६ हजार ३६ रुपियाँको टिकट बिक्री भयो।”

गाउँ गाउँमा रहेका अतिरिक्त हुलाक बन्द भएपछि हुलाक टिकट तोकिएको मूल्यमा पाइन छाडेको छ। सेवा परामर्शका नाममा दर्ता भएका कम्पनी १० रुपियाँको टिकट ग्राहकको अनुहार हेरेर १५/२० रुपियाँसम्ममा बिक्री गर्ने गरेका छन्।

एनपीएलको प्रत्यक्ष प्रसारण स्टार स्पोर्ट्सबाट

झापा। पहिलो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को प्रत्यक्ष प्रसारण भारतीय च्यानल स्टार स्पोर्ट्सबाट हुने भएको छ। नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)ले शुक्रबार काठमाडौंमा पत्रकार सम्मेलन गर्दै एनपीएल स्टार स्पोर्ट्सबाट प्रत्यक्ष प्रसारण हुने जानकारी दिएको हो।

क्यानका सचिव पारस खड्काले प्रिमियर लिगको प्रत्यक्ष

प्रसारणका लागि क्यानले स्टार स्पोर्ट्सलाई जिम्मेवारी दिएको बताए। उनले नेपालको घरेलु लिगलाई अन्तर्राष्ट्रिय प्लेटफर्ममा लैजाने मौका मिलेको बताए। उनले पहिलो संस्करणको एनपीएललाई क्यानले ब्राण्डको रूपमा स्थापित गर्न खाजेको उल्लेख गरे। पहिलो एनपीएल खेल्न विदेशी फ्रेन्चाइजहरूले खेल्न इच्छा देखाए पनि सम्भव नभएको भन्दै उनले अर्को संस्करणमा अन्तर्राष्ट्रिय फ्रेन्चाइज खेलको रूपमा विकसित हुनसक्ने बताए। लिग खेल्न आउने विदेशी खेलाडीहरूको श्रम स्वीकृतिलगायतका काममा क्यानले सहजीकरण गर्ने खड्काले जानकारी दिए। त्यस्तै उनले उपनिर्वाचनका कारण मंसिर १६ गते खेल आयोजना गर्न सम्भव नभएकाले छिट्टै नयाँ खेल तालिका सार्वजनिक गर्ने बताए।

त्यस्तै नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल)लाई सिद्धार्थ बैंकले मुख्य प्रायोजन गरेको छ। क्यानका सचिव खड्काले सिद्धार्थ बैंक ५ वर्षका लागि एनपीएलको मुख्य प्रायोजक रहने जानकारी दिए। क्यानको आयोजनामा ८ टोलीको सहभागिता रहने लिग मंसिर १५ गते पुस ६ गतेसम्म टीयु क्रिकेट मैदानमा एनपीएल हुँदैछ।

किन हुन्छ युरिक एसिड वाथ ?

■ डा. श्रेया श्रेष्ठ

युरिक एसिड मानिसको रगतमा पाइने महत्वपूर्ण पदार्थ हो, जुन प्रोटिन र प्युरिन मेटोबोलिजमको बाइप्रोडक्ट हो। यो पिसाबको माध्यमबाट बाहिर निस्किरहेको हुन्छ। तर, कहिलेकाही मिर्गौलाले युरिक एसिडलाई बाहिर फ्याँक्न सक्दैन, जसका कारण यो शरीरभित्रै जम्मा हुन्छ र जोर्नीमा समस्या ल्याउँछ, जसलाई हामी युरिक एसिड बाथ भन्छौं। तर, १५ प्रतिशत समस्याचाहिँ युरिक एसिडको बढी उत्पादनले हुन्छ। धेरै प्युरिन भएको खाना खाँदा या कुनै रोगका कारण पनि शरीरमा युरिक एसिड बढ्छ।

शरीरमा युरिक एसिड उच्च हुनुलाई मेडिकल भाषामा ‘हाइपरयुरिसेमिया’ भनिन्छ, जसको मापदण्ड महिला र पुरुषमा फरक-फरक तय गरिएको छ। पुरुषमा ७ एमजी/डीएल भन्दा बढी र महिलामा ६ भन्दा बढी भयो भने युरिक एसिड बढी भएको मानिन्छ। युरिक एसिड बढी भयो भने जोर्नी, जोर्नी वरपर या तन्तुहरुमा जम्मा हुन्छ, जसले पीडा तथा दुखाइ दिन्छ।

लक्षण : खासगरी युरिक एसिड बाथका चार वटा क्लिनिकल चरण हुन्छ।

पहिलो चरणः यो चरणमा युरिक एसिड एकदम बढेको हुन्छ। तर, कुनै क्लिनिकल लक्षण या समस्या देखाउँदैन। यो चरणमा युरिक एसिड धेरै भए पनि उपचार आवश्यक हुँदैन।

दोस्रो चरणः यो चरणलाई एक्युट गाउट आर्थराइटिस भनिन्छ। यसबेला जोर्नीहरुमा एकदम पीडा हुन्छ। रातिको समयमा असह्य दुख्ने हुन्छ। यसको मुख्य लक्षण भनेको खुट्टाको बुढीऔंला एकदम सुन्निने हुन्छ। यस्तै, जोर्नी, घुँडा तथा हातको जोर्नीमा एकदम पीडा हुने हुन्छ।

रातोमासु खाँदा, रक्सी-बियर धेरै खाँदा, शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदा, लामो समय भोको बस्दा, अपरेशनपछिको तनावजस्ता कारण एक्युट अट्याक हुन्छ।

तेस्रो चरणः यो चरणमा दुखाइ हुँदैन। पहिलो चरणको युरिक एसिड भए पनि त्यसपछि कहिल्यै नहुन पनि सक्छ या हप्ता, महिला या वर्षौंपछि हुन सक्छ।

चौथो चरणः यो अन्तिम चरण हो, जसलाई क्रोनिक टोफासिस गाउट भनिन्छ। यो लामो समयदेखि अनियन्त्रित हाइपरयुरिसेमिया भएको मानिसमा देखिन्छ। यो अवस्थामा शरीरका विभिन्न भागमा टोफाइ (गाँठागुँठी) विकसित हुन्छ। युरेक्रिस्टलहरु शरीरका विभिन्न भागमा जम्मा भएर जोर्नी, सतह र कानका तन्तुहरुमा विकसित भएको पाइन्छ।

युरिक एसिड बाथले गर्ने असर

युरिक एसिड बाथले शरीरको मिर्गौलालाई विभिन्न तरिकाले असर गर्छ। मिर्गौलाको विभिन्न स्थानमा जम्मा भएर मिर्गौलामा क्रिस्टल जम्मा भएर नेफ्रोप्याथी गराउन सक्छ। अर्को असर गर्ने भनेको युरिक एसिड स्टोन हो। यस्तै, दुखाइका बेला धेरै पेनकिलर खाने बानी भएकाहरुलाई त्यसको साइडइफेक्टले पनि अप्रत्यक्ष रुपमा मिर्गौलालाई असर पुर्‍याइरहेको हुन्छ।

कस्ता मानिसलाई युरिक एसिड बाथको जोखिम हुन्छ ?

मानिसमा किशोरावस्थाभन्दा अगाडि (प्रि-प्युबर्टल स्टेज) युरिक एसिड ३.५ एमजी/डीएल हुनुपर्छ। वयस्क उमेरमा पुग्दा पुरुषमा युरिक एसिडको लेभलमा तीव्र वृद्धि हुन्छ। यस्तै, महिलामा महिनावारी रोकिएपछि युरिक एसिड एकदम बढ्ने हुन्छ, बाथ रोग प्रायः पुरुषमा बढी हुन्छ। ४० वर्षभन्दा बढी उमेरका, मोटोपना भएका, हाइपरटेन्सन भएका, मिर्गौलाका रोग भएका, मदिरा सेवन गर्ने तथा उच्च प्युरिन डाइट गर्नेहरुमा बाथ रोगको जोखिम बढी हुन्छ।

अर्को भनेको क्यान्सर तथा रगतका बिरामीहरु र छालाको सोरियासिस भएकाहरुमा बाथ रोग हुने सम्भावना हुन्छ भने कम डोजका एस्पिरिन तथा पिसाब लगाउने औषधि खानेहरु पनि बाथ रोगको जोखिममा हुन्छन्।

रोकथाम के ?

बाथ रोग निम्तन नदिने महत्वपूर्ण कुरा त स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु हो भने खानपानको पनि भूमिका हुन्छ। मोटो छ भने तौल नियन्त्रण गर्ने, स्वस्थ खाना खाने, नियमित अभ्यास गर्ने, धूमपान नगर्ने, मदिरा सेवन नगर्ने तथा प्रशस्त पानी पिउने गर्नाले बाथ रोगबाट बँच्न सकिन्छ।

खानपानको कुरा गर्दा दुखाइका बेला रक्सी, बियर वाइन, अंगहरुको मासु (फोक्सो, कलेजो, फियो) खानुहुन्न भने रातोमासु पनि सीमित गर्नुपर्छ। यस्तै, चिनी बढी भएका पेय पदार्थहरु जस्तो, कोक, फ्यान्टा, स्प्राइट, रियल जुस खानुहुन्न।

तर, जोर्नी दुख्यो, युरिक एसिड बाथ भयो भने गेडागुडी, दही, तामा खानै हुन्न भनिन्छ। तर, त्यसो होइन, सीमित मात्रामा यस्ता चिज खान सकिन्छ।

उपचार विधि

युरिक एसिड बाथको उपचारलाई एक्युट दुखाइ कम गर्ने र दीर्घकालीन उच्च युरिक एसिड नियन्त्रण गर्ने गरी दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ। सहनै नसक्ने गरी दुख्ने, सुन्निने छ भने दुखाइ कम गर्ने औषधि लिएर, आइसप्याक लगाएर कम गर्न सकिन्छ। पेन किलरहरु लिन नमिल्ने अवस्था छ भने छोटो अवधिका स्टेरोइड दिएर दुखाइ कम गर्न सकिन्छ। तर यो समाधान होइन, हाइपरयुरिसेमियाको दीर्घकालीन व्यवस्थापन महत्वपूर्ण हो। हामीले युरिक एसिड कम गराउने औषधि दिने गर्छौं, जुन विभिन्न प्रकारमा उपलब्ध छ।

कुन बेला औषधि सुरु गर्ने ?

युरिक एसिड बाथ हुनेबित्तिकै औषधि खाइहाल्ने भन्ने हुँदैन। सहनै नसक्ने पीडा वर्षको ३ पटकभन्दा बढी भयो भने, शरीरका विभिन्न भागमा टोफाइ (गाँठागुँठी आउने) हुने र किड्नीमा पत्थरी छ भने र मिर्गौलाका दीर्घकालीन बिरामी भएको अवस्था छ भने औषधि सुरु गरिन्छ। औषधि सुरु गर्नुको उद्धेश्य सेरम युरिक एसिडको लेभल घट्नुपर्छ भन्ने हो, जुन ७ एमडी/डीएल भन्दा कम हुनुपर्छ। यस्तै, टोफाइ अर्थात् विकास भएको गाँठागुँठी घट्नुपर्छ र बारम्बारको दुखाइ कम हुनुपर्छ। त्यसका लागि हरेक ३ देखि ६ महिना रगत परीक्षणमार्फत् नियमित अनुगमन गर्नुपर्छ।

झापा गाउँपालिकामा कपडा बैंक स्थापना

झापा बजार। विपन्न वर्गको बढी बसोबास रहेको झापा गाउँपालिकामा सञ्चालन गरिएको कपडा बैंकमा कपडा लिनेहरुको घुइँचो लागेको छ।

नेपाल रिलिफ ट्रष्टले झापा बजारमा कपडा बैंक सञ्चालनमा ल्याएको हो। आर्थिकरुपमा विपन्न वर्गलाई लक्षित गरी जाडो यामका लागि ट्रष्टले कपडा बैंक संचालन गरेको जनाएको छ।

झापा गाउँपालिकाका स्थानीय युवाहरुको सक्रियतामा विपन्नहरुका लागि निःशुल्क रुपमा कपडा वितरण गर्ने उद्देश्यले कपडा बैंक स्थापना गरिएको ट्रष्टका अध्यक्ष विशालमणि तिवारीले बताए। उनका अनुसार आर्थिक अभावका कारण कतिपय विपन्न परिवारले चाडपर्वको समयमा समेत कपडा किन्न सकेका थिएनन्। यो कपडा बैंकबाट आफूलाई अनुकूल हुने कपडा छानी छानी निःशुल्क लैजान सकिने उनले बताए।

अध्यक्ष तिवारीले ‘हुनेले दान गर्नुहोस् नहुनेले ढुक्क भएर लैजानुहोस्’ भन्ने नारासहित कपडा बैंकको स्थापना गरेको बताए। उनले कपडा बैंक जाडो मौसमभरि झापा गाउँपालिकाको विभिन्न ठाउँमा संचालन गरिने जानकारी दिएका छन्।

पत्रकार भट्टराईसहित २६ जना सम्मानित

दुधे। झापाको शिवसताक्षी-८ मा रहेको श्री अरुणोदय आधारभूत विद्यालयले ४० औं स्थापना दिवस मनाएको छ। विद्यालयका एक कार्यक्रमको आयोजनामा विद्यालयलाई सहयोग गर्ने विभिन्न दाताहरुलाई सम्मान गर्दै स्थापना दिवस मनाएको हो ।

स्थापना दिवसको अवसर पारेर विद्यालयले २६ जना दाताहरुलाई सम्मान गरेको छ। विद्यालयले स्थानीय स्तरमा रहेर लामो समय काम गर्ने पत्रकार सरोज भट्टराई पनि सम्मान गरेको छ। पत्रकार भट्टराईलाई सत्य र निष्पक्ष पत्रकारितामार्फत जनचेतना अभिवृद्धि गर्न, समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन विशेष भूमिका खेलेको भन्दै विद्यायलयले सम्मान गरेको जनाएको छ ।

विद्यार्थीहरुको छात्रबृत्तिका लागि स्थापना गरिएको अक्षयकोषका लागिआजै स्थानीय मनोजकुमार लावतीले ५० हजार, वडाध्यक्ष सन्तकुमार फेउदिनले २५ हजार र वडाध्यक्ष पुष्लाल पाण्डेले १० हजार विद्यालयलाई प्रदान गरेका थिए। शिवसताक्षीको झिलझिलेमा रहेको गोपाल गौरी दिगो विकास प्रतिठानले पनि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने कोडिम विद्यालयलाई प्रदान गरेको छ ।

त्यसैगरी गएको एक वर्ष भित्रसमाजेवी मचिन्द्र सेर्माले २५ हजार, जंगविर इजमले २५ हजार, श्री राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविका पूर्व प्र.अ. उमानाथ दाहालले ५ हजार रकम प्रदान गरेका थिए ।

उनीहरुलाई विद्यालयले सम्मान गरेको विद्यालयकी प्र.अ.ताराकुमारी लावतीले जानकारी दिइन्। अन्य एक वर्ष भित्र विद्यालयको भौतिक निर्माणका लागि इटा, ढुंगा, सिमेन्ट, रोङरोगन गर्न सहयोग गर्ने दाताहरुलाई सम्मान गरिएको हो। विद्यालयमा अध्यननरत विद्यार्थीहरुका लागि शैक्षिक सामाग्री तथा जाडोमा लाउने न्यानो कपडा वितरण गर्ने विभिन्न व्यक्ति तथा संघ संस्थाहरुलाई समेत विद्यालयले सम्मान गरेको जनाएको छ ।

स्थापना दिवसमा कार्यक्रमका शिवसताक्षी नगरपालिकाका नगर प्रमुख मेगाहाङ्ग थोप्राले यस विद्यालय सिमित श्रोत साधानले सञ्चालन भए विस्तारै विद्यालयमा सुधार आएको बताए। यहाँका शिक्षक र अभिभावकहरुको सहयोगबाट विद्यालयमा सुधार आउँदैछ। उनले भने, नगरपालिकाले पनि विद्यालयको कम्पाण्ड वाल निर्माण गर्ने र विद्यालय भवनको चुहिने छानालाई नयाँ हाल्ने गरी काम गर्ने योजनामा छौं। कार्यक्रममा स्थानीय रत्नकुमार लावतीले श्रीमति स्व.लोकमाया लावती र छोरा स्व. लिलाराम लावतीको नाममा अरुणोदय आधारभूत विद्यालयमा अध्ययनरत गरीब तथा विपन्न विद्यार्थीहरुलाई हाउस ड्रेस वितरण गरेका छन्। उनले उक्त विद्यालयमा अध्ययनरत ३१ जना विद्यार्थीलाई हाउस ड्रेस वितरण गरेका हुन् ।

कार्यक्रममा सोही विद्यालयमा अध्यापन गराउने शिक्षिका युवा दाहाल अर्को विद्यालयमा सुरुवा भएकाले उनलाई विदाई गरेको थियो। कार्यक्रममा विद्यालयकी प्रधानाध्यापक तारा कुमारी लावतीले विद्यालयको समस्या र चुनौतिबारे प्रष्ट पारेकी थिइन्। कार्यक्रममा वडाध्यक्ष सन्त फेउदिन, शिक्षक महासंघ शिवसताक्षी अध्यक्ष बेनुप्रसाद कार्की, सरस्वती आधारभूत विद्यालयका प्र.अ. लक्ष्मीप्रसाद भट्टराई, गोपाल गौरी दिगो विकास प्रतिष्ठानकी केन्द्रिय अध्यक्ष इन्दिरा गौतम लगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए। विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष मदनबहादुर विश्वकर्माको अध्यक्षमा भएको कार्यक्रमको सञ्चालन शिक्षक गंगामाया ढकालले गरेकी थइन् ।

बालेन शैली...

पत्रकार सम्मेलनमा कार्यपालिका सदस्य समेत रहनुभएकी वडासदस्य कृष्णमाया भुजेल र वडासदस्य सुष्मा परियारले समेत नगर र अन्य पालिकाहरुले समेत आफ्नो वडाको सिको गरुन भनेर कनकाई नगरपालिका ३ बजार क्षेत्र समेत रहेकोले आफुहरुले निर्णय गर्नुपरेको बताउँनुभयो। पत्रकार सम्मेलनको सञ्चालन कनकाई नगरपालिका ३ का वडासचिव कमल भण्डारीको सञ्चालन तथा कार्यवाहक वडाअध्यक्ष गोविन्द सुवेदीको सभापतित्वमा आयोजना गरिएको हो। कार्यवाहक अध्यक्ष सुवेदीको यस कार्यलाई हाल बालेन शैली भन्दै प्रसंसा गरिएको छ ।

दशनामी समाजद्वारा सहयोग

बिर्तामोड। नेपाल दशनामी समाज बिर्तामोड नगर समितिले दुई जना बिरामीलाई आर्थिक सहयोग गरेको छ।

समाजले दुवै मृर्गौला खराब भएर उपचाररत र अर्का प्यालाइसिस रोगी दशनामी बन्धुलाई सहगोग गरेको हो। समाजको नगर समितिले गत तिहारमा आयोजना गरेको देउसीभैलो अर्थात आर्थिक संकलन कार्यक्रमबाट संकलित रकमबाट उनीहरुलाई आर्थिक सहयोग गरेको छ।

मृर्गौला रोगी भक्तबहादुर भारतीलाई बिर्तामोडस्थित बीएण्डसी अस्पतालमा पुगेर ११ हजार एक सय र प्यारालाइसिस रोगी राजन गिरीको घरमै पुगेर ५ हजार एक सय रुपैयाँ नगर समितिले आर्थिक सहयोग गरेको छ।

झापाको मेचीनगर-४ बाहुण्डाँगी घर भई दुवै मृर्गौला खराव भएर आफुसँग भएको सवै जायजेथा सकेर बिर्तामोडको एक घरमा भाडामा बसेर बीएण्डसी अस्पतालमा उपचारत भारतीको अचानक स्वास्थ्यमा समस्या भएर अस्पतालमा उपचार गराउँदै आएका उनलाई नगर समितिले अस्पतालमै पुगेर आर्थिक सहयोग गरेको छ।

यसैगरी, गत दशैंदेखि हिंड्दा-हिँड्दै लडेका बिर्तामोड-२ बेलडाँगीका ४६ बर्षिय राजन गिरी अहिले प्यारालाइइसिस भएर आर्थिक अभावका कारण सामान्य उपचारपछि घरमै रहँदै आएका छन्।

शुरुमा भद्रपुरस्थित ॐ साई पाथिभरा हस्पिटलमा उपचार गराएका उनको बिराटनरस्थित नोवेल टिचिङ अस्पतालमा लादा चिकित्सकहरुले शल्यक्रिया गर्नु पर्ने बताएको पारिवारिक स्रोतले जनाएको छ। राजनलाई हाल घरमै थेरापी गराउँदै आएको र दिनको एक हजार रुपैयाँ थेरापी खर्च हुने गरेको श्रीमति पुनम गिरीले बताइन्। नगर समितिले राजनको घरमै पुगेर उनकी श्रीमती पुनमलाई आर्थिक सहयोग प्रदान गरेको हो।

आर्थिक अवस्था कमजोर भएर उपचार गर्न समस्या झेल्दै गरेका दुवै बिरामीलाई केही राहत होस् भन्ने उदेश्यले थोरै भएपनि आर्थिक सहयोग गरेको समाजका नगर अध्यक्ष खड्गराज गिरीले जानकारी दिए।

आर्थिक सहयोग हस्तान्तरण कार्यक्रममा समाजका कोशी प्रदेश सह-सचिव तथा नगर सल्लाहकार उमेश भारती, नगर समितिका अध्यक्ष खड्गराज गिरी, बरिष्ठ उपाध्यक्ष खेमराज गिरी, सचिव प्रजित पुरी, सह-सचिव बिनोद गिरी (बद्री), कोषाध्यक्ष बिदुर गिरी, नगर सदस्य रणबहादुर गिरी, पुनम पुरीलगायतको उपस्थिति रहेको थियो। बिर्तामोड नगरको नयाँ नेतृत्वले बन्धुहरुलाई परेको समस्यामा साथ र सहयोगलाई निरन्तरता दिदै आएको छ।

आगो, हिटर वा गिजर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं

- आगो वा हिटर नजिकबाट नतापौं,
- कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामग्री आगो वा हिटरको नजिकै नराखौं,
- कोठामा आगो वा हिटर बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं,
- हिटरलाई समय समयमा बन्द गर्ने गरौं,
- आगो वा हिटर बन्द गरेरमात्र सुतौं,
- आगो, हिटर र बिजुलीको काम सकिने बित्तिकै बन्द गरौं,
- गिजरलाई बाथरुम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरौं,
- बाथरुममा गिजरको प्रयोग गर्दा भेन्टिलेसन खुला राखौं,
- गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा नबसौं।

झापा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, झापा

मधुमेह (डायबिटिज) रोगबाट बचौं

मधुमेहले,
- शरीरका विभिन्न अंगमा क्षति पुऱ्याउने,
- मुटु र मिर्गौलाले काम नगर्ने,
- अन्धोपन, पक्षघात लगायतका जोखिम बढाउछ ।

त्यसैले मधुमेहबाट बच्न,
- शरीरको तौल सन्तुलित राखौं,
- चिल्लो तथा चिनीजन्य (ग्लुकोज) परिकार कम खाऔं,
- पेय पदार्थ, जंक फुड तथा तारेका, भुटेका, पदार्थहरु नखाऔं,
- धुम्रपान, मधपान नगरौं, नियमित व्यायाम गरौं,
- रेशायुक्त तथा प्राकृतिक खानेकुरा खाऔं,
- प्रशोधित खानाहरु नखाऔं,
- तनाब व्यवस्थापन गरौं,
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गरौं ।

कनकाई नगरपालिका
कनकाई, झापा

स्वच्छ समाजको निर्माणमा सहभागी बनौ

- सम्भव भएसम्म विद्युतीय चुलो प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गरौं,
- प्लाष्टिकजन्य सामग्रीको प्रयोगलाई निरुत्साहित गरौं,
- वनक्षेत्रको अतिक्रमण र डढेलो नियन्त्रण गरौं,
- हिमताल, जलाधार, सीमसार तथा पानीका स्रोतहरुको संरक्षण गरौं,
- नदी र खानीजन्य स्रोतको उत्खननलाई व्यवस्थित गरौं,
- भिरालो वा तटीय जमीन सुरक्षित गर्न बायो-इन्जिनियरिङ प्रविधिको प्रयोग गरौं,
- पारिस्थितिक प्रणाली (Ecosystem) को संरक्षण गरौं ।

शिवसताक्षी नगरपालिका
वडा नं. ५ को कार्यालय, झापा

खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरौं, स्वस्थ रहौं

असन्तुलित खानपान तथा जीवनशैलीका कारण मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मस्तिष्कघातजस्ता रोगहरु लाग्न सक्छन् ।

त्यसैले,
- सन्तुलित र स्वस्थ खाना खाऔं, शारिरीक क्रियाकलाप तथा नियमित व्यायाम गरौं,
- मदिरा, सूर्ती तथा सूर्तीजन्य पदार्थको उपभोग नगरौं,
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गरौं, तनाव व्यवस्थापन गरौं ।

बाह्रदशी गाउँपालिका
बाह्रदशी, झापा

जुवातास खेल्नु र खेलाउनु कानूनी अपराध हो

चजुवातास खेले वा खेलाएमा, मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को दफा १२५ मा-
- पहिलोपटक खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीसहजारसम्म जरिवाना,
- दोस्रोपटकमा एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना,
- त्यसपछि हरेक पटक थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना, जुवा खेल्न प्रयोग भएको साधन, जुवाखालमा प्राप्त सम्पूर्ण चल-अचल सम्पत्ति जफत हुने लगायतका कानूनी व्यवस्था छ ।

त्यसैले जुवातास नखेलौं, नखेलाऔं, कानूनी कारवाहीबाट बचौं ।

शिवसताक्षी नगरपालिका
शिवसताक्षी, झापा

तपाईंको यो साता

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)
साताको आरम्भमा स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्ता रहनेछ। परिवारसँग मनमुटाव रहनेछ। वैदेशिक काममा समय अनुकूल नहोला। साताको मध्यमा व्यापार व्यवसायमा लाभ रहनेछ। धार्मिक यात्रा गर्नुपर्ला। साताको अन्तिममा पिताको स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्ता रहनेछ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो)
साताको प्रारम्भमा साझेदारी व्यापारबाट लाभ मिल्नेछ। जीवनसाथीको स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्ता रहनेछ। साताको मध्यमा व्यापार व्यवसायमा हानी हुने सम्भावना छ। साताको अन्तिममा राजनीतिक क्षेत्र वा सामाजिक क्षेत्र दुवैतिर मान प्रतिष्ठामा वृद्धि हुनेछ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा)
नोकरी वा पेशामा शत्रुहरू बढ्नेछन्। वित्तीय लेनदेनमा समस्या आउन सक्छ। सवारी साधन चलाउँदा सावधान रहनुहोला। साताको मध्यमा आर्थिक कारोबारमा विस्तारका नयाँ अवसरहरू आउनेछन्। जीवनसाथीको स्वास्थ्यमा सुधार आउनेछ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)
सकरात्मक विचारले मन प्रसन्न रहनेछ। सन्तान पक्षबाट शुभ सूचना मिल्नेछ। निभाउन नसक्ने वाचा नगरौं। साताको मध्यमा पेटसम्बन्धी समस्या देखा पर्न सक्ला। खानपानमा विशेष ध्यान दिनुहोला। सवारी साधनमा धन खर्च हुनेछ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)
साताको प्रारम्भमा आफन्तहरूसित रमाइलो समय बित्नेछ। छरछिमेकी सँग बोल्दा बाणी को ध्यान राखौं। व्यापार व्यवसायमा दीर्घकालीन योजनाहरू बन्नेछन्। साताको मध्यमा जीवन साथी संग मनमुटाव रहनेछ। नोकरी वा पेशामा सहयोगीहरूसित नउल्झिनुहोस्।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)
साताको प्रारम्भमा कार्यक्षेत्रमा कार्यकुशलताले अधिकारी वर्गहरु प्रभावित रहनेछन्। घरपरिवारसंग भ्रमणको योग रहेको छ। अध्यापनको क्षेत्रबाट सम्मान पाइनेछ। साता को मध्यमा नयाँ व्यापार प्रारम्भ गर्नुभन्दा अघि सल्लाह लिनुहोला।

तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते)
साताको प्रारम्भमा सञ्चित धनमा वृद्धि हुनेछ। व्यापार व्यवसायमा नयाँ अवसरहरू हात लागि पर्नेछ। विशिष्ट व्यक्तिहरूसँग निकटता बढ्नेछ। साताको मध्यमा कार्यक्षेत्रमा श्रमको अनुरूप सफलता मिल्नेछ। नोकरी वा पेशामा नयाँ जिम्मेवारी मिल्नेछ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु)
भाग्यको अपेक्षा कर्ममा विश्वास राखेर रोकिएका कार्य प्रारम्भ गर्नुहोस् सफलता मिल्नेछ। व्यापार विस्तारको लागि थप लगानी लगाउने अवसर मिल्नेछ। साताको मध्यमा भौतिक सुखमा वृद्धि हुनेछ। शिक्षाको क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ। आर्थिक पक्ष मजबुत रहनेछ।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे)
साताको प्रारम्भमा वैदेशिक आवेदनको लागि कागजपत्र दिनुभन्दा अघी जाँच गरौं। समाजमा मान सम्मान बढ्नेछ। घरेलु आवश्यकताको पूर्तिमा धन खर्च हुनेछ। कानुन विपरीत कार्य नगरौं। साताको मध्यमा घरमा मांगलिक कार्यले मन प्रसन्न रहनेछ।

मकर (भो,जा,जि,जु,जे,जो,ख,खि,खु,खे,खो,गा,गि)
यो साता तपाईले आफ्नो व्यक्तिगत जीवनमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। आध्यात्मिक क्षेत्रमा समय बिताउन सक्नुहुन्छ। सञ्चित धनमा वृद्धि हुनका साथै व्यापार र व्यवसायमा विस्तार हुने छ। परिवारमा स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्या रहन सक्छ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा)
यो साता तपाईको लागि कर्म क्षेत्रमा राम्रो उन्नतिका अवसरहरू रहेका छन्। आयमा वृद्धिका योगहरू रहेका छन् भने आर्थिक पक्ष सबल रहने छ। दाई र दिदीको माध्यमबाट कुनै विशेष कार्य सम्पन्न हुने सम्भावना रहेको छ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि)
व्यापार व्यवसायमा अरूमाथि विश्वास गरेर कुनै पनि काम नछोड्नुहोला। आफ्नो गोप्य कुरा सकेसम्म कसैलाई पनि शेयर नगर्नुस्। साताको प्रारम्भ अलिकति तनावमा व्यतित हुन सक्छ भने मध्य सातामा केही विशेष कार्यहरू सम्पन्न हुने सम्भावना रहेको छ।