Agnichakra National Monthly

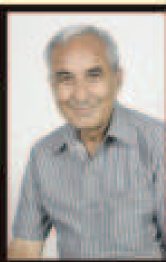
अग्निचक्र

www.agnichakranews.com राष्ट्रिय मासिक ISSN: 2362-1109

चर्चाको शिखरमा पुग्न सफल बैंकर

कुमार लम्साल

Janata Bank



सम्झनामा लघुवित्तका पिता डा. हरिहरदेव पन्त

पित्तथैलीको पत्थरीबारे डा. कमल कोइराला

राजनीतिज्ञ एवं फरवार्ड अध्यक्ष भगवती चौधरी

७३ औं यात्रा

- प्रकृतिले नै तयार पारेको 'स्तनपान' बारे डा. पदमराज पन्त
- स्वस्थ जीवनका लागि 'पानी' – दुर्गाप्रसाद आचार्य
- परोपकारकी अग्रणी भद्रकुमारी घलेसँगको संवाद

वर्ष ८, अङ्क ३, पूर्णाङ्क ७३

By the Grace of God
Edited & Published by L.N. Bhattarai

संरक्षक : प्रभा राज्यलक्ष्मी राणा

Agnichakra National Monthly
अग्निचक्र
राष्ट्रिय मासिक

का.जि.प्र.द.नं. ३२/०६६/६७
स्थायी लेखा नं. (PAN) : ३०३८२५१२२

॥ का.म.न.पा. ३, काठमाडौँ, नेपाल ॥

सम्पर्क कार्यालय :- का.म.न.पा. - ३२, डिल्लीबजार, काठमाडौँ
फोन: ०१-४३७७७१०
९८५१०-४०३३०
agnichakramasik@gmail.com
www.agnichakranews.com

ISSN:2362-1109

सम्पादक / प्रकाशक
लक्ष्मीनारायण भट्टराई

चिफ एडभाइजर
दुर्गाप्रसाद आचार्य

डाइरेक्टर
गोपाल घिमिरे

सल्लाहकार
प्रा.डा. करबीर नाथ योगी
डा. पदमराज पन्त
डा. घनश्याम खतिवडा
विनयकुमार शर्मा नेपाल
आर. एच. दाहाल
सोम धिताल
रोशन श्रेष्ठ
पुण्य आचार्य

कानुनी सल्लाहकार
अधिवक्ता लक्ष्मण आचार्य

व्यवस्थापक
कमला मिश्र

संवाददाता / सहयोगी
के. एम. भट्टराई / वशिष्ठ भलना

फोटोग्राफर
अग्निप्रसाद निरौला

प्रमुख वितरक
यज्ञ न्यौपाने (उपत्यका)
एन.ए.डिस्ट्रिब्युटर्स (उपत्यकाबाहिर)

कम्प्युटर लेआउट
एक्स्ट्रा प्रिन्ट आउट
पुतलीसडक, ९८४१३९६९९८

मुद्रण
एस.पी. प्रेस,कामनपा-३१

दशैंको सन्दर्भ र शाकाहारी बन्नुका फाइदा

दशैं नजिकिदै आइरहेका बेलामा मुलुकलाई असहज बाध्यतामा वर्तमान प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले धकेल्ने काम गरेको भन्दै प्रमुख 'प्रतिपक्षी' दल नेकपा एमालेले आरोप लगाउदै प्रचण्डले अनगिन्ती समझदारी भारतसंग गरेको कुरा सार्वजनिक रूपमै विरोध गर्दै आएको छ र प्रम प्रचण्डलाई एमाले अध्यक्ष ओलीले 'लाइसेन्स बिनाको ड्राइभर' भन्न पछि परेनन् । छिमेकी मित्रराष्ट्र चीनसंग भन्दा भारतसंग नजिकिएको वर्तमान सरकारले नेपालको कूटनीतिक विश्वसनीयता र हौसियत चिनीया राष्ट्रपति सी जिनपिङको सम्भावित नेपाल भ्रमण यात्रा रद्द गराउँने चाल चलेको भनेर आरोप लाग्दै आएको छ ।

यस विषयमा प्रधानमन्त्री प्रचण्ड र संसद मौन रहिरहेका छन् र नेपालीहरूको महान् चाड बडादशैं नजिकिदै छेवैमा आइपुग्न लागेको छ । सबैको ध्यान बडादशै तर्फ गइरहेको बेला अग्निचक्रको ध्यान चाहिं दशैंको सन्दर्भ र शाकाहारी बन्नुका फाइदाहरू तर्फ लक्षित भएको छ । अग्निचक्र सम्पादक जन्मजातै शाकाहारी जीवनशैलीको भएकाले पनि यो माथिको शिर्षकले यस पटक महत्व पाएको हो भन्दा केही फरक नपर्ला कि ?

मांशाहारको तुलनामा शाकाहार बन्नु कैयौं गुणा राम्रो कुरा हो । तरकारी तथा फलफूलहरूको सेवनले क्यान्सर तथा मुटु रोग हुन दिदैन । मेवा, आँप, सुन्तला, गाजर, केरा, कागती, फर्सी, भुइकटहर, ऐंसेलु, केरा, पहेलो बखडाको सेवनले आँखाको क्षमतामा वृद्धि गर्नुको साथै मुटुलाई स्वस्थ र चुस्त राख्दछ । यसका साथै रूघा-खोकी र एलर्जीबाट बचाई क्यान्सर प्रतिरोधक क्षमता बढाउँदछ ।

फूलकोपी (काउली), कुभिन्डो, छ्यापी, मूला, तरूल, च्याऊ र लसुनको सेवनले रगतमा कोलेष्ट्रोलको मात्रालाई सन्तुलित राखि क्यान्सर लगायत अन्य डरलाग्दा रोगहरूसंग प्रतिरोध गर्ने क्षमता बढाई मुटुको स्वास्थ्यलाई बढाउँने फाइदाजनक काम गर्दछ ।

त्यस्तै गरेर हरियो रंगका फलफूल र तरकारी खरबुजा, काक्रो, लौका, अमला, घिरौंला, अंगुर, कुरिलो, बन्दाकोपी, पालुंगो, ब्रोकाउली र हरियो साग, एभोकाडो र शरिफाको सेवनले हड्डी र दाँतलाई बलियो राख्न मद्दत गर्दछ अनि आँखाको स्वास्थ्यमा वृद्धि गरी सुक्ष्म खाँद्य रसायनको परिपूर्ति गर्दछ र क्यान्सरको खतरा पनि घटाउँछ ।

यसका साथै नीलो-बैजनी रङका फलफूल तथा तरकारीहरू सखरखण्ड, आलुबखडा, बैगुन, चुकन्दर, मुनक्का, बैजनी रंगको अंगुर, चेरी, नाशपाती, बैजनी रंगको बन्दाकोपीको सेवनले क्यान्सरसंग लड्ने शक्ति दिनुका साथै बुढेसकाललाई सुखद् र स्वस्थकर राखि मूत्रथैली तथा पित्तथैलीको स्वास्थ्य सन्तुलित राख्छ ।

शाकाहारमै पर्ने र रातो तथा कलेजी रङका अनार, स्याऊ, काफल, टमाटर, दारिम, रातो खुर्सानी, चेरी, बयर, स्ट्रबेरी, रातो कोपी, चुकन्दर, हलुवा वेद र आलुचा लगायतका रातो फलफूल तथा तरकारीको सेवनले मुटुको स्वास्थ्य रक्षा गर्ने काम गर्दछ अनि मूत्र थैलीलाई स्वस्थ राख्दै क्यान्सर विरूद्ध लड्ने क्षमता बढाई रगत सफा र स्वस्थ राख्दछ साथसाथै मस्तिस्कको विकास शक्ति बढाउन काम गर्दछ ।

विविध हावापानी रहेको प्राकृतिक एयर कन्डिसनको देश नेपालमा यी माथिका बाहेक पनि अरू धेरै तरकारी तथा फलफूलहरू पाइन्छ । मांशाहारको तुलनामा शाकाहारले जीवन रक्षा गरी लामो आयु समेत प्रदान गर्ने हुनाले ***शाकाहारी बन्नु सबैका लागि लाभदायक छ*** *भन्दै बडादशै, दीपावली तथा छठ पर्वको उपलक्ष्यमा अग्निचक्र राष्ट्रिय मासिक परिवार विश्वभर छरिएर रहेका नेपालीहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछ ।*

जय गोरख ॥ ००

विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा छठपर्व २०७३
को उपलक्ष्यमा हाम्रा लेखक, पाठक, विज्ञापनदाता, शुभचिन्तक एवं समस्त नेपालीहरुमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

गोपाल घिमिरे
डाइरेक्टर एवं
अग्निचक्र राष्ट्रिय मासिक परिवार

ॐ सत्‌गुरु वन्दना

गोरक्ष् वालम् गुरुशिष्य पालम् ।
शेषः हिमालम् शशीखण्ड भालम् ।।

कालष्य कालम् जिताजन्म जालम् ।
वन्दे जटालम् जगदाव जालम् ।।

सिवाकोटी ज्यूको तारिफ

अग्निचक्र राष्ट्रिय मासिकको भदौ, २०७३ अंकमा नेपाल राष्ट्र बैंकका डेपुटी गभर्नर चिन्तामणि सिवाकोटी ज्यूको अन्तर्वार्ता पढ्न पाइयो । लघुवित्त फैन्ड्ली छ नेपाल राष्ट्र बैंक भन्नु हुने सिवाकोटी ज्यूले जीवनलाई संघर्षको आयाम र गतिशील बग्ने नदी र समय हो भन्नु भएको साह्रै चित्त बुझ्यो । ग्रामीण जनताहरूलाई बैकिङ सेवाको दायरामा ल्याउन प्रयत्नशील भएर लाग्नु भएका सिवाकोटीज्यूले नेपालको भविश्य उज्वल छ, नेपाल र नेपालीको जय होस् समेत भन्नु भएकाले वहाँको तारिफ गर्दै पाठक-पत्र लेखेको हुँ । शिवाकोटी ज्यूलाई नमस्कार ।।

-विक्रमकाजी मानन्धर, भक्तपुर, सल्लाघारी

३ जना डाक्टरको आ-आफ्नै महत्व

अग्निचक्र राष्ट्रिय मासिकमा हेपाटाइटिस 'सी' र यसको उपचार बारे डा. सुधांशु के.सी. को लेख र दुषित खाना र पानीले सर्ने रोग NCC बारे प्रा.डा. रविन्द्र भक्त श्रेष्ठ अनि कृति समिक्षा गर्नु हुने डा. राम प्रसाद ज्ञवाली ३ नै जना डा. सा'ब हरूको लेखरचना एकदमै उत्कृष्ट र जनपयोगी छ । अन्य सामग्रीहरू पनि पठनीय एवं ज्ञानबर्द्धक नै छन् ।

अग्निचक्रले यस्ता सामाग्री सधैं प्रकाशित गरोस् भन्दै बडादशैं, दीपावली तथा छठपर्व २०७३ एवं नेपाल सम्वत्‌को हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

- प्रेमसिंह थापा, मीनभवन, काठमाडौं ।।

सूचना

बडादसैं, दीपावली तथा छठपर्वको अवसरमा संस्थाको थापाथली गोदाम र नख्खु गोदामबाट छुटमूल्यका साथ विभिन्न खाद्यान्न सामग्रीहरू बिक्री वितरण भइरहेको ब्यहोरा अनुरोध छ ।

नेपाल खाद्य संस्थान

प्रधान कार्यालय : काठमाडौं ।

आकर्षक ब्याज र उचित प्रतिफलका लागि सधैं सम्झनुहोस्

बडादसैं, दीपावली तथा छठपर्व २०७३ को सुखद् उपलक्ष्यमा समस्त नेपालीहरूमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना ।।

सिनर्जी फाइनान्स लिमिटेड
Synergy Finance Ltd.
नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'ग' वर्गको इजाजत पत्र प्राप्त राष्ट्रिय स्तरको वित्तीय संस्था

केन्द्रीय कार्यालय	कर्पोरेट अफिस
मिलनचोक, बुटवल १०, रुपन्देही	कमलादी, काठमाण्डौ
पो.ब.नं. २५, फोन: ७१-५५१५९०/९१	पो. ब. नं. २१५०७, फोन: ४४४२४६१/६२/६३
फ्याक्स: ५५१५९२	फ्याक्स: ४४४२४६०

साबिक बुटवल फाइनान्स लि., एल्पीक एभरेष्ट फाइनान्स लि. र सिएमबि फाइनान्स लि. एक आपसमा गाभिएर बनेको संस्था

नेपाल राष्ट्र बैंकको अनुरोध

नोट हाम्रो सम्पत्ति हो । सफा नोट सभ्यताको प्रतीक हो । राम्रो र सुकिलो नोट चलाउन पाउँदा हामी प्रसन्न हुन्छौं । नोटलाई जतन गरेमा यसको आयु बढ्छ र मुलुकको ठूलो खर्च जोगिन्छ । नोटलाई जतन गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । त्यसैले नोटलाई सबैले जतन गरी चलाऔं ।

नोटलाई जतन गर्नेबारे घरघरमा चर्चा गरौं ।

EUROPE BUSINESS ASSEMBLY
"BEST ENTERPRISE AWARD 2016"
LONDON, UNITED KINGDOM

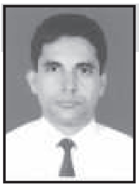
"THE BIZZ 2016"
BUSINESS EXCELLENCE AWARD
WASHINGTON DC, USA

On the Auspicious Occasion of Completion of 9th Year Operation

PRIME COMMERCIAL BANK LTD.
9TH ANNIVERSARY

Privileged we are to extend
our heartfelt thanks and gratitude to all of you
Depositors, Entrepreneurs, Industrialists, Stakeholders and Well wishers
for your perennial invaluable support and association that helped us elevated to a **Billionaire Net Profit Club** upon singly bank performance
and
being awarded **"Best Enterprise Award 2016"** by European Business Assembly, UK and **"The Bizz 2016" Business Excellence Award** by World Confederation of Business, USA.

PRiME COMMERCIAL BANK LTD.
प्राइम कमर्सियल बैंक लिमिटेड

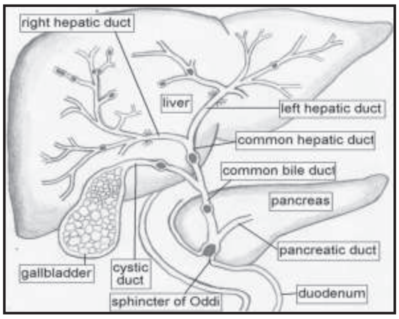


स्वास्थ्य - डा. कमल कोइराला

पित्त थैलीको पत्थरी र यसको उपचार

पित्त, पित्त थैली र पित्तनली

पित्त थैली कलेजोको दाँया भागको तल्लो सतहमा टाँसिएर रहेको लगभग ८-१० सेन्टीमीटर लामो नासपाती आकारको थैलो हो जसमा ५० मिलिलीटर जति पित्त अटाउन सक्छ । पित्त थैली कलेजोबाट निस्किएको पित्तनलीसँग जोडिएको हुन्छ, त्यसपछि प्यान्क्रियाज (pancreas) ग्रन्थी बाट निस्केको नली सँग मिसिएर माथिल्लो आन्द्रा (duodenum) सँग जोडिन पुग्छ । खाना खाएपछि पित्त थैली खुम्चन्छ र जम्मा भएको पित्त आन्द्रामा पुगेर खानासँग मिसिन्छ । कलेजोबाट निस्कने झोल पदार्थको नाम पित्त (bile) हो । एक दिनमा यो एक लिटर सम्म निस्कन्छ जसमा पानीको मात्रा सबभन्दा बढी (९८%) हुन्छ । यसको अलावा पित्तमा bile salt, cholesterol, phospholipid आदि पदार्थहरू हुन्छन् । पित्त थैलीमा पसेपछि पित्तमा रहेको पानीको मात्रा शोषिन्छ र पित्त बाक्लो बन्छ ।



सबैभन्दा बढी कोलेस्ट्रोल (cholesterol) उत्पादन हुने ठाँउ कलेजो नै हो । रगतमा यो निश्चित मात्रामा रहेको हुन्छ । एउटा सिमामा रहनु अत्यावश्यक छ । यो भन्दा बढी भएमा यसले नकारात्मक असर गर्दछ । हाम्रो शरीरको प्रत्येक कोशिकाको cell membrane बन्न cholesterol चाहिन्छ । Aldosteron, cortisol,androgen, estrogen जस्ता अति महत्वपूर्ण हर्मोनहरू (hormone) cholesterol बाट नै बन्दछन् । भीटामीन डी (vit D) , बाइल एसीड (bile acid) पनि cholesterol बाट नै बन्दछ । बाईल एसिडबाट बाईल सल्ट बन्दछ । Cholesterol पानीमा घुल्न सक्दैन तर वाईलसल्ट (bile salt) र phospholipid भन्ने पदार्थले बनाएको झोलमा सजिलै घुल्न सक्छ ।

बाईल एसिडहरू दुई प्रकारका हुन्छन्, ती हुन् : cholic acid र chenodeoxycholic acid । Glycine वा taurine नामका पदार्थसँग मिलेर बाईल सल्ट (bile salt) मा परिवर्तन हुन्छन् । बाइलसल्ट कलेजो बाट निस्केर पित्त थैलीको बाटो हुदै आन्द्रामा प्रवेश गर्दछ ।

पत्थरी कसरी बन्छ ?

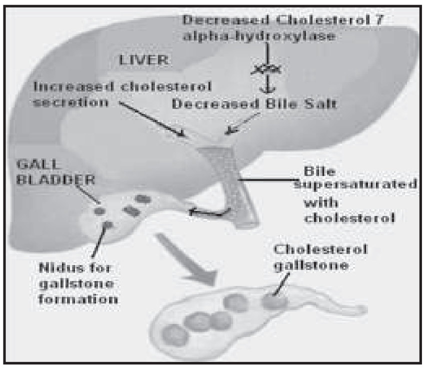
१. Cholesterol को मात्रा बढी भएमा वा bile salt को मात्रा कम भएमा cholesterol राम्रो सँग घुल्न सक्दैन र थिग्रीएर पत्थरीको रूप लिन्छ । मोटो मान्छेमा , आन्द्राको रोग भएमा , आन्द्राको शल्यक्रिया गरे पछि वा कलेजोको रोग (liver cirrhosis) आदि भएमा यो अवस्था आउन सक्छ । कलेजोबाट निस्केको bile salt सानो आन्द्रामा पुगेर पुनःरगतमा शोषिने गर्दछ । आन्द्राको समस्या हुँदा यो शोषित सक्दैन र दिसाबाट बाहिर जान्छ र शरीरमा यसको मात्रा घट्न पुग्दछ ।

२. टन्सीलमा घाउ (tonsilitis), दाँतको दुखाई , आन्द्राको घाउ जस्ता संक्रमण (bacterial infection) हुँदा रगतको माध्यमबाट किटाणु पित्त थैलीमा पुग्दछ र किटाणुको वरिपरि cholesterol सजिलै जम्मा हुन सक्छ र पत्थरीको रूप लिन सक्छ ।

३. पित्त थैली वा पित्त नलीमा जम्मा भएको पित्त लामो समयको लागि रहिरहेमा पित्त सजिलै जम्न सक्छ र पत्थरीको रूप लिन्छ । लामो समयसम्म खाना खान नमिलेर नशाबाट मात्र औषधी उपचार गराईएका विरामीहरू, estrogen नामको हर्मोन प्रयोग गरेका ब्यक्ति वा गर्भवती महिला आदिमा पित्त थैली वा नली राम्रो सँग खुम्चन नसक्दा यस्तो अवस्था आउँन सक्छ ।

४. रक्तअल्पता (hemolytic anemia) को कारणले पनि पत्थरी बन्न सक्छ । रगतमा हुने रातो रक्तकोष (red blood cell) को आयु १२० दिन हुन्छ । यदि आफ्नो आयु अगावै छिटो छिटो red blood cell विग्रन थाल्दा बढी मात्रामा bilirubin भन्ने पदार्थ बन्न थाल्दछ । यस पदार्थले पित्तलाई पँहेलो बनाउँदछ । bilirubin कलेजोमा पुगेर glucuronic acid संग मिलेपछि पित्तमा प्रवेश पाँउछ र घुलेर रहेको हुन्छ । यदि धेरै मात्रामा bilirubin बन्न थाल्दा यसलाई घोलाउन सक्ने पदार्थ glucuronic acid अपुग हुन्छ र नघोलिएको bilirubin र calcium मिलेर पत्थरी बन्ने गर्छ ।

संक्रमण भएको बेलामा bacteria संग भएको enzyme ले घुलिएर रहेको bilirubin लाई छुट्याउछ र ढुङ्गा बन्ने बाताबरण तयार हुन्छ ।



पत्थरीका किसिमहरू :

Cholesterol stone : रगतमा cholesterol को मात्रा बढी भएका मान्छेमा यस्तो खाले ढुङ्गा बन्ने गर्दछ । यस्तो समस्या मोटो मान्छेमा देखिन्छ । यस्ता खाले ढुङ्गा प्राय एउटा मात्र बन्छ । धेरै जसो नदुख्ने खालको हुन्छ । पित्तको संक्रमण भएको हुदैन । अमेरिका र युरोपमा यस्ता पत्थरी धेरै पाइन्छन् ।

Pigment stone: यस्ता खाले पत्थरी bilirubin ले बनेका हुन्छन । पित्त थैलीमा धेरै वटा ढुङ्गा हुन्छन । प्राय दुख्ने खालका हुन्छन् । पित्तमा संक्रमण पनि भएको हुन्छ । यो कालो वा खैरो रङको हुन्छ । नेपालमा पाइने पत्थरी धेरैजसो यस्तै खाले हुन्छन् ।

Mixed stone: यस्ता खाले पत्थरीमा cholesterol र bilirubin दुवै मिसिएर बनेका हुन्छन । ढुङ्गामा cholesterol को मात्रा तीस प्रतिशत भन्दा कम छ भने यसलाई pigment stone नै भन्ने गरिन्छ ।

पित्त थैलीको पत्थरीका बिरामीमा देखिने लक्षणहरू :

कतिपय बिरामीमा दुख्ने वा अन्य कुनै अप्ठेरो महसुस हुँदैन । शरीर जाँच गराउँदा वा अन्य रोगको जाँचको क्रममा पत्ता लाग्ने गर्दछ । प्राय गरेर cholesterol बाट बनेको छ भने दुखाई हुँदैन । यस्तो ढुङ्गा एउटा मात्र बन्ने गर्दछ । Pigment stone भएमा प्राय दुखाइ हुन्छ । यस्तो ढुङ्गाहरू पित्त थैलीमा धेरैवटा हुन्छन । दुखाई पेटको माथिल्लो भागमा वा दाँया पट्टिको करङ मुनिपट्टि हुन्छ । कहिलेकाही छातीको पछाडिको भागमा पनि दुख्ने गर्दछ । प्राय जसो दुख्दै छोड्दै गर्ने खालको हुन्छ । किटाणुको संक्रमण भएमा लगातार दुखी राख्ने खालको हुन्छ । त्यो बाहेक खाना रूचि नहुने , खाना अपच हुने, चिल्लो पदार्थ खाएपछि पेट फुल्ने , डकार आउने , बान्ता हुने , ज्वरो आउने र जण्डीसका लक्षणहरू पनि हुने गर्दछन् ।

कसैमा पित्त थैलीको पत्थरी चुपचाप लागेर बसेको हुन्छ भने कतिमा यसले पित्त थैलीमा घाउ बनाउने गर्दछ । त्यस्तै केही थोरैलाई भने क्यान्सर समेत गराउन सक्दछ भन्ने अनुसन्धानबाट देखिएको छ । त्यसैले बेलैमा सचेत भएर उपचार तिर लाग्नु पर्ने हुन्छ ।

पित्त थैलीको पत्थरीको उपचार विधि :

सबैभन्दा राम्रो उपचार विधि भनेको शल्यक्रिया नै हो । पित्त थैलीको पत्थरीले गर्दा पित्त थैलीको क्यान्सर समेत हुन सक्ने तथ्य अनुसन्धानहरूमा देखिएकाले पर्खेर बस्नु भन्दा उपचार तिर लाग्नु बुद्धिमानी हुन्छ । पित्त थैलीको क्यान्सर आफैमा धेरै नराम्रो खालको क्यान्सर हो जुन छिटो छिटो फैलिन्छ र छोटो समयमा नै मृत्यु गराउन सक्छ । त्यसैले पनि पित्त थैलीमा पत्थरी हुने वित्तिकै शल्यक्रियाको सल्लाह दिने गरिएको हो ।

Cholesterol ले बन्ने ढुङ्गा प्राय एउटा मात्र बन्ने गर्छ । औषधीहरू पनि यस्तै खाले ढुङ्गाको लागी बनेको पाईन्छ । Chenodeoxycholic acid जस्ता औषधीहरूले पित्तमा बाईल सल्ट (bile salt) को मात्रा बढाइदिन्छ । बाईल सल्ट (bile salt) ले cholesterol लाई घुलाउन मद्दत गर्छ । त्यस्तै cholestyramine नामक औषधीले आन्द्राबाट bile salt लाई हटाउने काम गर्छ जसले गर्दा आन्द्राबाट शोषिने bile salt को मात्रा कम हुन्छ । शरीरमा bile salt को मात्रा कम भएको बेला cholesterol छिटो छिटो bile salt मा परिवर्तन हुन पुग्दछ । पित्तमा cholesterol को मात्रा घट्नु भनेको ढुङ्गा बन्ने वातावरण नहुनु हो ।

तर सबैखाले ढुङ्गा cholesterol बाट मात्र नबन्ने हुनाले सबै अवस्थामा यस्ता औषधीहरू कोशिस गर्नु राम्रो हुदैन , औषधी पनि लामो समय खानु पर्ने हुन्छ , औषधीले काम गर्छ नै भन्ने ग्यारेन्टी पनि हुदैन । लामो समय खाएका औषधीले अरू खराबी (side effect) निम्त्याउन पनि सक्छ । त्यसैले पनि शल्यक्रियाको महत्व बढेर गएको हो ।

कहिले काहीं असाध्यै पेट दुखेर आएका बिरामीमा पित्त थैली असाध्यै धेरै सक्रमण(acute cholecystitis) भएको पाइन्छ । यस्तो बेलामा या त ५-७ दिन भित्रै शल्यक्रिया गर्नु पर्दछ या त शुरूमा औषधीको प्रयोगबाट संक्रमण नियन्त्रण गरेर ६ हप्ता पछि मात्र शल्यक्रिया गर्नु पर्दछ । यदि औषधी उपचार सफल नभएमा शल्यक्रिया नै गर्नु पर्दछ । ५-७ दिन पछि पित्त थैलीले कडा रूप (fibrosis) लिन्छ र टासिएर बसेको हुन्छ । शल्यक्रियाको क्रममा पित्तनलीहरू राम्रो सँग छुट्याउन गाह्रो हुन्छ र नचिताएको परिणाम आँउन सक्छ ।

शल्यक्रियाका विधिहरू : -

- **प्वाल पारेर गरिने शल्यक्रिया :** पेटमा ३-४ वटा प्वाल पारेर गरिने शल्यक्रिया सबैभन्दा राम्रो तरिका हो । दागी सानो हुने , छिटो निको हुने , अस्पतालबाट छिटो डिस्चार्ज हुन सकिने (१-२ दिनमै) र शल्यक्रिया बढी सुरक्षित हुने कारणले गर्दा हिजो आज ९५ % भन्दा बढीलाई यही विधि अपनाइन्छ । पित्त थैली धेरै पाकेको भएमा , सुकेको भएमा वा पित्त नलीमा पनि पत्थरी भएमा यो विधि अपनाउन गाह्रो हुन्छ ।
- चिरेर गरिने शल्यक्रिया : प्वाल पारेर गर्न नमिल्ने भए मात्र यो विधि अपनाइन्छ । दाँया करङको मुनिपट्टि ५-६ सेन्टिमीटरको घाउ बनाइन्छ । ४-५ दिन जति अस्पताल बस्नु पर्ने हुन्छ ।

पित्त थैलीको पत्थरी हुन नदिन के गर्नु पर्दछ ?

- मोटोपन घटाउने उपाय गर्ने, खानपीनमा चिल्लो कम गर्ने, सागसब्जी फलफूल बढी खाने, नियमित व्यायाम गर्ने, पानी प्रशस्त पिउने ।
- संक्रमण हुन नदिने वा भएमा तत्काल उपचार गर्ने । टन्सिलमा घाउ भएमा, दाँत दुखेमा, आन्द्रामा घाउ भएमा तुरून्त उपचार गर्ने ।

(लेखक ॐ अस्पताल तथा रिसर्च सेन्टर, चावहिलका वरिष्ठ शल्य चिकित्सक हुनुहुन्छ ।)

बडा दशैं २०७३ को सुखद अवसरमा हाम्रा समस्त ग्राहकवर्गहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य, दीर्घायु एवं सफलताको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

नेपाल टेलिकम परिवार

शुभकामना

बडा दसैं एवं दीपावली २०७३ को सुखद् उपलक्ष्यमा हाम्रा सेयर धनी, ग्राहकवर्ग, शुभचिन्तक एवं समस्त नेपालीहरूमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सिद्धार्थ डेभलपमेण्ट बैंक लिमिटेड

जनपयोगी विश्लेषण - दुर्गाप्रसाद आचार्य

स्वस्थ जीवनका लागि : पानी

बिहान उठेदेखि बेलुका सुत्ने बेलासम्म हरेक मान्छेलाई पानी पिउनै पर्छ । शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन पानी अपरिहार्य आवश्यक तरल पदार्थ हो । पानीको महत्व बुझेर नियमित रूपमा पानी पिउने मान्छेलाई रोग लाग्ने सम्भावना अत्यन्त न्यून हुन्छ । मौकामा पिएको पानी अमृत बराबर हुन्छ । कार्यव्यस्तताले गर्दा दिनभर मान्छेले कति पानी पिउनु पर्छ, मैले पानी पिएँ कि पिइनँ भन्ने ख्याल आफुले आफैलाई वास्ता गर्दैनौं हामी । व्यस्ततापूर्ण शहरिया जीवनशैलीले गर्दा हामी अलिक बढि खतरापूर्ण जीवन व्यतित गरिरहेका हुन्छौं ।

जब पिसाब लाग्छ र मूत्र त्याग गर्न जान्छौं तबमात्र हामीले पिसाबको रङ पहेलो देखेपछि सतर्क हुन्छौं र मनमा सोच राख्छौं कि ओहो मलाई पानी कम भएछ, अब अलिक धेरै पानी प्रशस्त पिउनु पर्‍यो भन्छौं र पानी पिउछौं नत्र वास्ता गर्दैनौं, जुन गलत हो । विशेषज्ञ डाक्टरहरूका अनुसार प्यास लाग्नु अघि नै शरीरले पानी पाउनु पर्दछ अर्थात प्यास लाग्नु पूर्व नै पानी पिएको राम्रो हो । जुस, सर्बत, कफी, चिया वा पानी जे जे भएपनि नियमित समयको अन्तरालमा पिइरहनु शरीरलाई फाइदाजनक हुन्छ ।

गर्मी ठाउँमा बसोबास हुने मान्छेले दैनिक ५ लिटरसम्म र जाडो ठाउँमा बस्नेहरूले ३ लिटर पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि औषधी बराबर उपयोगी हुन्छ भन्ने कुरा कहिल्यै बिर्सनु हुदैन । पानीको कमी भयो भने शरीरले आफ्नो सही तापमान कायम राख्न गाह्रो हुन सक्ने भएकाले धेरै परिश्रम गर्ने श्रमिकहरूले खाना, खाजा र औषधि भन्दा पनि पानी बढी पिउने गर्नु पर्दछ । शरीरको तापक्रम सामान्य भन्दा धेरै हुँदा र पानी कम हुँदा कोशिकाहरू खुम्चन सक्ने सम्भावना भएकाले पानीको कमीलाई पूर्ति गर्न शरीरले रगत र अन्यत्र चीजबाट पानीको स्रोत तान्न थालेपछि हामीलाई प्यास लागेको थाहा हुन्छ ।

ठाउँ र वातावरण अनुसार प्यास लाग्ने हुनाले गर्मी धेरै हुने तथा पसिना बगिरहने उष्ण प्रदेशमा बस्ने मानिसले दैनिक ५ लिटर पानी पिउनै पर्दछ । यसैलाई उत्तम मानिएको छ अर्थात यो कुरालाई यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ : शरीरबाट एक दिनमा जति मात्रामा जलतत्व बाहिर जान्छ त्यो बराबर हामीले पानीलाई एकदिन मै पिउनु जरूरी हुन्छ । उदाहरणको लागि हामीले दिनभरमा २ देखि ३ लिटरसम्म पिसाब फेर्छौं भने त्यति नै मात्रामा पानी पिउनै पर्छ नत्र भने अत्याधिक पानी कम हुदा दिमाग पनि खुम्चन सक्ने कुरा चिकित्सकहरू बताउछन् ।

स्वस्थ भएर बाँच्न चाहनेले लगातार पानीको सन्तुलन बनाइरहनु पर्दछ । नुहाइसकेपछि पिएको एक गिलास पानीले रक्तचाप घटाउँन विशेष सहयोग गर्छ । त्यस्तै राती सुत्नु आधा घण्टा अघि पिएको एक डेढ ग्लास पानीले पुरैरात भरमा हुन सक्ने सम्भावित हृदयघातको खतरालाई घटाउने काम गर्दछ । साथै अर्को कुरा : खाना खानु एक घण्टा अगाडी पिएको एक गिलास पानीले मान्छेको पाचन प्रक्रियालाई स्वस्थ - चुस्त र दुरूस्त राख्दछ, यसकारण छानेको वा उमालेको स्वच्छ पानी सबैले पिउने गरौं ।

मानव शरीरमा पानी कम भो भने थकान लाग्ने, टाउको दुख्नेका साथै शारीरिक र मानसिक कमजोरी र दुर्बलता निम्तन्छ त्यसैले कमजोरी र दुर्बलता हटाउन सबैले हरेक एक घण्टा भित्र एक-एक गिलास पानी पिउने गर्‍यौं भने त्यो पानी बलप्रदायक हुन्छ । खानाको बीच बीचमा एक दुई घुट्को पानी औषधितुल्य मानिन्छ भने बिहान उठ्ने बित्तिकै उषाकालमा पिइने २।४ गिलास मनतातो पानी सर्वरोगनाशक हुन्छ भन्ने कुरा चरक सूत्रमा उल्लेख गरेको पाइएको छ ।

यसर्थ : अपज हुने, पेटको रोग, अजीर्ण र अति भोजन जस्ता अप्ठ्याराबाट बँच्नको लागि प्रत्येक घण्टा एक गिलास मात्र भए पनि पानी पिउने हो भने त्यो पानी अमृततुल्य हुन्छ । अर्को कुरा : खानाको अन्त्यमा पिएको पानी विषकारक - रोगकारक र दोषकारक हुन्छ भन्ने कुरा पनि जानिराखेको राम्रो । त्यस्तै गरेर पानी पिउन नहुने समय कुन हो त ! भन्ने कुरा पनि जानी राख्नु जरूरी छ ।

मैथुन कार्य गर्ने बित्तिकै, चिल्लो खाद्य परिकार संगसंगै, अति नै धेरै भोक लागेको बेला, फलफूल खाने बित्तिकै, खानाखानु तुरून्तै अगाडी र खाना खाए लगत्तै, दौडने बित्तिकै र धुम्रपान संगसंगै पानी पिउनु हुदैन ।

मानव शरीरमा पानी कम भो भन्ने रगत बाक्लो हुन्छ र मुटु लगायत अरू जुनसुकै रोग पनि लाग्न सक्ने हुनाले सबैले स्वच्छ पानी 'मात्रा मिलाएर' पिउने गरौं भन्दै तपाईहरू सबैलाई बडादशैं, दीपावली तथा छठपर्व-२०७३ को शुभकामना व्यक्त गर्दछु । ००

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जलि

जन्म :
वि.सं. १९८३ माघ २५

स्वर्गारोहण :
वि.सं. २०७३ आश्विन २

स्व. दिलबहादुर श्रेष्ठ

हाम्रा अनन्य मित्र समेत रहनुभएका वरिष्ठ समाजसेवी एवं युवा उद्यमी आदरणीय श्री क्याबिनेट श्रेष्ठज्यूका पिताजी पूर्व गृहमन्त्री तथा वरिष्ठ राजनीतिज्ञ **श्रद्धेय दिलबहादुर श्रेष्ठज्यू**को असामयिक स्वर्गारोहण भएकोले दिवगंत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोकसन्तप्त परिवारमा धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्रदान गर्न भगवान्सँग प्रार्थना गर्दछौं ।

दुर्गाप्रसाद आचार्य

फाउन्डर तथा चिफ एडभाइजर एवं

अग्निचक्र राष्ट्रिय मासिक परिवार

राजनीति पेशा होइन : सेवा हो

डीबी कार्की

समाजसेवी तथा राजनीतिज्ञ

तपाईलाई युवा उद्यमी तथा समाजसेवी एवं नेकपा एमालेको नेता भन्ने गर्छन् नि ! के भन्नु हुन्छ ?

- जीविकोपार्जनका लागि केही न केही असल कर्म त गर्नै पर्‍यो भन्ठानेर आफ्नै निजी बिजनेशको रूपमा लायन्स ग्रुप अफ कम्पनीज मार्फत वैदेशिक रोजगार सम्बन्धि, मेडिकल सम्बन्धि, आरेण्टेशन, ट्रेकिङ्, ट्राभल एजेन्सी लगायतका काम गर्दै आएको छु । म आफै मेनेजिङ डाइरेक्टर भएर लायन्स ग्रुप सञ्चालन गर्दै आएको छु । घर परिवार, गाउ-समाज र आफ्नो मुलुकप्रति बफादार भएर समाजसेवीको रूपमा पनि मेरो गृह जिल्ला मोरंग क्षेत्र नं. १ (एक) र आसपासका क्षेत्रहरूमा आफुले सकेको सहयोग गर्दै आएकाले मलाई युवा उद्यमी तथा समाजसेवी भन्ने गरेका होलान् जस्तो लाग्छ र राजनीतिक स्रष्टाहरूको भूमि मोरङमा नै मेरो बाल्यकाल शिक्षादीक्षा तथा मेरो गृह जिल्ला भएकाले कमरेड मदन भण्डारीको कर्म क्षेत्र र मेरो राजनीतिक आस्था एमालेमा भएकाले अनि म सक्रिय कार्यकर्ताको रूपमा केन्द्रसम्म चिनिएकाले गर्दा साथै पार्टीको जिम्मेवारी पनि बहन गर्दै आएकाले मलाई एमालेको नेता भन्ने गरेका होलान् ।

मोरंग जिल्लामा तपाईको राजनीतिक प्रभाव धेरै राम्रो छ भन्ने सुनिन्छ नि ? किन होला ?

- कुरा यस्तो हो लक्ष्मीनारायण जी, मोरंग भनेको ऐतिहासिक र राजनीतिक ठाउँ हो । कमरेड मदन भण्डारी, बीपी, गिरिजा प्रसाद कोइराला जस्ता प्रजातान्त्रिक योद्धाहरूको कर्म जिल्ला भएकाले मोरंगको विशिष्ठ राजनीतिक पहिचान छ । यो पहिचानलाई विचार गर्दै उच्च आदर्शका साथ जनताको सेवामा म शुरूवाती दिन देखि नै लागि पर्दै आएको छु । मोरंग क्षेत्र नं. एक र आसपासका क्षेत्रहरूमा स्कुल, कलेज, पार्टी-पौवा या जुनसुकै विकास-निर्माणका कार्यहरूमा मैले व्यक्तिगत रूपबाट आफुले सकेको आर्थिक सहायता लगायतका सर-सहयोगहरू तन, मन र धन मार्फत जनताका लागि सहयोग सेवा गर्दै आएका कारण नै तपाईले यो प्रश्न सोध्नु भएको हो जस्तो लाग्छ । मेरो मात्रै होइन समग्र एमालेको राजनीतिक प्रभाव मुलुक भर नै राम्रो छ । अर्को कुरा मेरो गृह जिल्लाका साथी, भाई, इष्टमित्र र जनताहरूलाई दुःखकष्ट आईपर्दा, बिरामी पर्दा मैले जिल्ला मै वा राजधानी बोलाएर पनि स्वास्थ्य उपचार गर्नका लागि योगदान दिदै आएकाले पनि मलाई जिल्लातिर सम्झने गर्नुहुन्छ, सायद यिनै कारण होलान् । अर्को कुरा एमालेले पहिलो पटक (दोस्रो संविधानसभामा) चुनाव जित्दा गाउघरका साथीभाईहरूले मेरो योगदान र समाजसेवाले गर्दा नै एमालेले चुनाव जित्यो भन्ने गर्छन् रे । म एमाले पार्टीको राजनीतिक व्यक्ति भएकाले पनि त्यसो भनेका होलान् ।

एमालेमा गुटबन्दी राजनीति र गद्दार गर्नेहरू पनि छन् रे नि, हो त ? एमालेको केन्द्रीय नेतृत्वबारे के भन्नु हुन्छ ?

- एमालेमा मात्र होइन सबैजसो राजनीतिक दलमा गुटबन्दी भएको देखिन्छ । सबै नीतिहरूको मूलनीति नै राजनीति हो । जबसम्म समाज शिक्षित र चेतनायुक्त हुदैन तबसम्म त्यहाँ गद्दारहरूले गेम खेलिरहन्छन् । गद्दारहरूलाई कार्यकर्ताले चिन्नु पर्छ र पछार्नु पर्छ । राजनीति भनेको समुहमा गरिने प्रतिस्पर्धा भएकाले अनि दुई पक्षीय प्रतिस्पर्धा हुदै आएको इतिहासले गर्दा २ वटा गुट देखिएको हो तर बुझ्नु पर्ने कुरा के हो भने देख्दा गुटबन्दी देखिएपनि नेकपा एमाले सामुहिक र संस्थापन निर्णयबाट चल्ने पार्टी हो । माथिल्लो नेतृत्वमा रहेका कमरेडहरूको अभिव्यक्ति, अहंकार र दम्भले गर्दा कहिलेकाही व्यक्तिवादी प्रवृति हावी भएको देखिएको हो तर वास्तवमा कुरा त्यस्तो होइन । अपवादलाई छाडेर भन्ने हो भने नेकपा एमालेका आम नेता-कार्यकर्ता नेतृत्वसंग सन्तुष्ट छन् । जरामा गुटबन्दी भो भने त्यसले हाँगामा पनि असर गर्ने हुँदा गुटबन्दी अन्त्य हुनुपर्छ भन्छु म चाहिँ ।

नेपालमा राजनीतिक दलहरू धेरै भएकाले नै यहाँ कलकारखाना, उद्योग-धन्दा फस्टाउन नसकेको कुरालाई तपाई के भन्नु हुन्छ ?

- कुरा ठिकै हो भट्टराई जी ! नेपालमा राजनीतिक दलहरू धेरै वटा भए, यसले मुलुकको हित गर्दैन । नेपालमा व्यापार, व्यावसाय, उद्योग धन्दा फस्टाउन नसकेर चिन्ताजनक अवस्थामा पुगेका छन् तर "राजनीति व्यवसाय" चाहिँ फस्टाउदै गएको देखिन्छ । गणतन्त्र आउदा सम्म पनि उद्योग धन्दा फस्टााउन नसक्नुमा यसको दोष जनताले गलत मनसाय बोकेका र व्यक्तिगत स्वार्थमा रूमल्लिएका नेतालाई र नेतृत्वलाई दोष दिएका छन् जुन कुरा ठिकै हो यो । म जस्ता समाज-राष्ट्र प्रति समर्पित र बफादार युवा नेताले राजनीतिको केन्द्रमा अवसर नपाएर नै मुलुकको यो दुर्दशा भएको हो भन्छन् साथीहरू । परिवर्तीत समय र मुभमेन्टले क्रेट गर्दै जाँदा नयाँ राजनीतिक दल जन्मनु पर्छ भन्ने नेता हुँ म । अहिलेको जमानामा जनताले दलीय आधारमा मात्र नेता छान्दैनन् । सक्षम र योग्य व्यक्तित्व जो समाज र राष्ट्रप्रति समर्पित छ, त्यस्तो समाजसेवीले व्यक्तित्वको आधारमा चुनाव जित्न सक्ने जमाना हो यो । तर पनि, प्रचण्डको माओवादीबाट असन्तुष्ट भई बिखण्डन भएर बाबुराम भट्टराईले जन्माएको 'नयाँ शक्ति' ले चाहि मुलुकको हित गर्छ भन्ने विश्वास मलाई चाहि लाग्दैन । समानुपातिक निर्वाचन पद्धतिमा पुनर्विचार नगर्ने हो भने नेपालमा राजनीतिक दलहरूको संख्या अझ बढ्न सक्छ ।

मोरङका जनतालाई तपाईको सन्देश अग्निचक्र मासिक मार्फत के हो ?

- मोरङका जनता राजनीतिमा एकदमै सचेत छन् र शिक्षित जनता बस्ने ठाउँ हो मोरङ । मानव सेवा र समाज सेवा मार्फत मैले समाज र राष्ट्रप्रति समर्पित भएर गरेको योगदानले गर्दा मेरो राजनीतिक यात्रा सुखद नै रहेको छ । असल मान्छे राजनीतिमा नआउने हो भने खराब प्रवृत्ति भएकाहरूले मुलुक बिर्गाछन् । गाउ-समाजका साथीहरूको यही सल्लाह अनुसार नै

म असल समाजसेवी मान्छे "असल राजनीति" गर्न नेकपा एमाले मार्फत जनताको बिचमा जान खोजेको छु, मेरो भन्नु यति हो कि, तपाईहरूको सेवामा समर्पित छु, मैले गर्ने सहयोगको लागि म सधै झै अझै पनि तयार छु र तपाईहरूको सरसल्लाह अनुसार अघि बढ्ने छु भन्दै बडादशै, दीपावली र छठपर्वको उपलक्षमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

तपाईको आँखामा अध्यक्ष ओली र माननीय ऋषि पोखरेल कस्तो नेता हो ?

- पूर्व प्रधानमन्त्री तथा नेकपा एमालेका अध्यक्ष कमरेड केपी ओली जी नेपालको स्वतन्त्रता, सार्वभौमसत्ता र स्वाभिमानलाई जोगाउने ऐतिहासिक देशभक्त नेता हो । राष्ट्रहित अनुकुल आम राष्ट्रिय भावनाहरूलाई बुझ्ने नेता क. ओली भएकाले एमाले माथि नेपाली जनताले आस्था र विश्वास प्रकट गर्ने गरेका छन् । अनि ऋषि जी एकदमै चलाख, सभ्य र भव्य नेता हुनुहुन्छ । होशीयारी पनि अपनाउदै साथीभाईसँग सल्लाह गरेर अघि बढ्दै जानुहोस्, राजनीति पेशा होइन ! सेवा हो, यो कुरा ऋषिजीले बुझ्नुपर्छ भन्नुहुन्छ साथीहरू मसँग ।

हाम्रो देशलाई माया गर्ने राजनीतिक दलहरू कुन कुन हुन् ? प्रस्ट भन्दै अन्तमा के भन्न चाहनु हुन्छ ?

- हाम्रो देश नेपाललाई सबैभन्दा बढी माया गर्ने राजनीतिक दल भनेकै नेकपा एमाले हो । यो देशलाई एमालेको खाँचो महसुस भइरहेको छ । सिंगो नेपालको अभिभारा पुरा गर्ने र यो मुलुक हाक्न सक्ने पर्याप्त क्षमता भएका नेताहरू हाम्रो पार्टी (एमाले) मा नै छन् साथै योग्यता, क्षमता र विधिसम्मत ढंगले हाम्रो पार्टी संचालन भइरहेकाले गर्दा एकताबद्ध तरिकाले अगाडी बढेको नेकपा एमालेको नेतृत्वमा सरकार हुने हो भने राष्ट्रिय सहमतिद्वारा संविधान कार्यान्वयनका लागि आगामी दिनमा निर्वाचन सम्पन्न गर्न एमाले सक्षम भएको कुरा प्रष्ट भन्न चाहान्छु । म मेरो गृह जिल्लाका **साथीभाइको हौसलाद्वारा राजनीतिमा समाजसेवा गर्दै आएको व्यक्ति हुँ ।** असल कर्म र असल राजनीति अर्थात असल राजनीतिक कर्म गर्न चाहने म जीवनलाई संघर्ष भन्न रूचाउँछु । मान्छेको जीवन, यो जगत, प्रेम र भगवान् सुपर नेचुरल पावरद्वारा संचालित छन् भन्दै अन्तर्वार्ताका लागि अग्निचक्र मासिकलाई धन्यवाद दिन्छु । साथै, ***सबैमा बडादशै, दीपावली र छठ पर्वको मंगलमय शुभकामना ।।*** ००

नेपाल सरकार

अर्थ मन्त्रालय

आन्तरिक राजस्व विभाग

लाजिम्पाट, काठमाडौंको

पूँजीगत लाभकर असूल गर्ने सम्बन्धी सूचना

सामयिक कर असुल ऐन, २०१२ को दफा ३ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी नेपाल सरकार, अर्थ मन्त्रालयद्वारा प्रकाशित नेपाल राजपत्र भाग ५ खण्ड ६६ अतिरिक्तांक ३ मिति २०७३।०२।१५ को सुचित आदेश बमोजिम आयकर ऐन (संशोधन सहित), २०५८ को दफा ९५क को उपदफा (६) मा "उपदफा (५) मा लेखिए देखि बाहेक अन्य कुनै व्यक्तिको स्वामित्वको जग्गा वा भवन निसर्ग वापत भएको लाभमा मालपोत कार्यालयले रजिष्ट्रेसनका बखत दश प्रतिशतका दरले अग्रिम कर असूल गर्नु पर्नेछ" भन्ने व्यवस्था गरेकोले देहाय बमोजिम अग्रिम कर असूल गर्नु पर्ने व्यहोरा सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

देहाय

१. कुनै एकलौटी फर्म, साझेदारी फर्म, कम्पनी, गैरसरकारी संस्था, ट्रष्ट, निजी विद्यालय/विश्वविद्यालय लगायतका निकायहरूले आफ्नो स्वामित्वको जतिसुकै मूल्यको जग्गा वा भवन निसर्ग (विक्री वा अन्य कुनै प्रकारले स्वामित्व हस्तान्तरण) गर्दा भएको लाभमा रजिष्ट्रेशनका बखत १० (दश) प्रतिशतका दरले अग्रिम कर असूल गर्ने ।

२. जग्गा वा भवन खरिद वा निर्माण गरी विक्री गर्ने उद्देश्यले व्यवसाय दर्ता गरी जग्गा वा भवन खरिद गरी विक्री गर्ने वा जग्गा खरिद गरी सो जग्गामा भवन निर्माण गरी विक्री गर्ने व्यक्तिले विक्री गर्ने जग्गा वा भवनको हकमा त्यस्तो जग्गा वा भवन सो व्यक्तिको व्यावसायिक सम्पत्ति नभई व्यापार मौज्दातको रूपमा रहने हुंदा त्यस्तो व्यापारिक मौज्दातको विक्रीमा अग्रिम कर असुल गर्नु नपर्ने ।

३. बुंदा नं २ बमोजिमका व्यवसाय गर्ने व्यक्तिले निसर्ग गरेको जग्गा वा भवन व्यापारीक मौज्दातमा रहेको सम्पत्ति हो भन्ने व्यहोरा सम्बन्धित व्यक्तिलाई नै घोषणा गर्न लगाउने ।

"समृद्ध राष्ट्र निर्माण र फराकिलो कराधार, करदाता मैत्री एवं सुदृढ कर प्रणाली पूर्वाधार"

नेपाल सरकार

अर्थ मन्त्रालय

आन्तरिक राजस्व विभागको

मूल्य अभिवृद्धि करमा दर्ता भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो कारोबार स्थलमा मूल्य अभिवृद्धि कर सहितको प्राईस ट्याग उल्लेख गर्ने सम्बन्धी सूचना

मूल्य अभिवृद्धि कर नियमावली, (संशोधन सहित) २०५३ को नियम १४(ख) मा मूल्य अभिवृद्धि करमा दर्ता भएका व्यक्तिले आफ्नो औद्योगिक प्रदर्शनी कक्ष, विक्री कक्ष, होटल, रेष्टुरेण्ट, बार, कारोबार स्थल वा आपूर्ति गर्ने स्थानमा राखिएको कर लाग्ने वस्तु वा सेवाको विक्री मूल्य (ट्याग प्राईस, मेनु प्राईस र सेल्फप्राईस) मा मूल्य अभिवृद्धि कर सहितको मूल्य उल्लेख गर्नुपर्नेछ भन्ने व्यवस्था भएकोले सोही अनुसार गर्नु गराउनु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन/प्रशारण गरिएको छ ।

"समृद्ध राष्ट्र निर्माण र फराकिलो कराधार, करदाता मैत्री एवं सुदृढ कर प्रणाली पूर्वाधार"

डिप्रोक्स लघुवित्त विकास बैंक लिमिटेड
Deprosc Laghubitta Bikas Bank Limited
(A Bank for the Underprivileged)

(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट "घ" वर्गको इजाजत प्राप्त संस्था)

विजयादशमी, शुभदीपावली तथा छठ पर्व २०७३ को सुखद उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरू, शेयरधनीहरू लगायत सरोकारवालाहरू सबैमा सुख, शान्ति एंव समृद्धिको लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

डिप्रोक्स लघुवित्त विकास बैंक लिमिटेड परिवार

मुख्य कार्यालय नारायणगढ, चितवन,

फोन नं.: ०५६-५२७९००

डिप्रोक्स लघुवित्त विकास बैंकले प्रदान गर्ने सेवाहरुः

१. बचत सेवाः
- अनिवार्य मासिक बचत
- व्यक्तिगत बचत
- कर्जा सुरक्षण बचत
- मातृत्व बचत
- अवकाश बचत

२. कर्जा सेवाः
- साधारण कर्जा
- पशुपालन कर्जा
- लघुउद्यम कर्जा
- परियोजना कर्जा
- अनुशासन कर्जा
- मातृत्व कर्जा
- आपतकालीन कर्जा

३. लघुबीमाः

४. विप्रेषण सेवाः

५. अन्यः

डिप्रोक्स लघुवित्त विकास बैंकले सञ्चालन गरेको पद्धतिहरूः

१. परिमार्जित ग्रामीण पद्धति
२. उच्च पहाडी पद्धति
३. सामुदायिक पद्धति
४. संयुक्त दायित्व समुह पद्धति
५. व्यक्तिगत पद्धति

डिप्रोक्स लघुवित्त विकास बैंकले आफ्नो शाखा कार्यालय मार्फत उल्लेखित सेवाहरू प्रदान गरेकोले आफ्नो नजिक पर्ने शाखा कार्यालयहरूमा सम्पर्क गर्नु हुन अनुरोध गर्दछौ ।

Panchakanya
A l w a y s R e l i a b l e

बडा दसैं, दीपावली तथा छठपर्व २०७३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।।

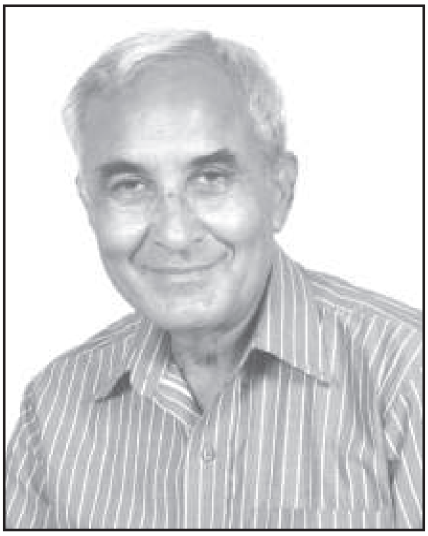
Panchakanya HDPE PIPES | Panchakanya PVC PIPES & FITTINGS | Panchakanya PP-R PIPES & FITTINGS | Panchakanya CPVC PIPING SYSTEM | Panchakanya uPVC PIPES & FITTINGS

Head Office: Panchakanya Bhawan, Krishna Galli, Lalitpur P.O.Box: 2743, Kathmandu, Nepal Tel: +977-1-5526551 Email: pkplast@panchakanya.com
Factory: Kotihawa, Bhairahawa, Nepal Tel.: 977-071-560371, 560368 www.panchakanya.com

सम्झनामा अर्थशास्त्री डा. हरिहर देव पन्त

वि.सं. २००१ आश्विन २३ गते पाल्पामा जन्मनु भएका हरिहर देव पन्त २०१२ सालतिर अध्ययनका लागि राजधानी काठमाडौं आएर हाईस्कुल-एसएलसी पास गरेपछि राजधानीबाट विज्ञान र अर्थशास्त्रमा उच्च शिक्षा अध्ययन गर्नु भएको थियो । अर्थशास्त्रमा स्नाकोत्तर उतिर्ण गरेपछि केही समय विद्यालयमा अध्यापन गरी नेपाल राष्ट्र बैंकको जागिरे हुन भएका पन्तले मौद्रिक नीतिमा विद्यावारिधि गर्नु भएको थियो । गरिबी न्यूनीकरणका लागि लघुवित्त सेवा मार्फत जीवनभर गरीबका लागि काम गर्नु भएका नेपालका लघुवित्तका पिता, मौद्रिक अर्थशास्त्री, नेपाल राष्ट्र बैंकका पूर्व डेपुटी गभर्नर साथै निर्धन उत्थान बैक लिमिटेडका संस्थापक तथा कार्यकारी संचालक डा. हरिहर देव पन्तको फोक्सोको क्यान्सरका कारण गतवर्ष वि.सं. २०७२ भाद्र २१ गते ७३ वर्षको उमेरमा स्वर्गारोहण भएको थियो ।

डा. पन्त नेपाल राष्ट्र बैंकमा वरिष्ठ अधिकृत रहेको बेला २०४३ सालतिर बंगलादेशको ग्रामीण बैंकको अवलोकन भ्रमण गरिसकेपछि 'त्यो त्यस्तै कार्यक्रम' अनुसार नै नेपालमा पनि गरीब विपन्न परिवारहरू माफ लघुवित्त कार्यक्रम मार्फत सेवा गर्ने इच्छाले वि.सं. २०४७ साल तिर 'निर्धन' नामक गैर सरकारी संस्था दर्ता गरी राष्ट्र बैंकबाट इजाजत पत्र प्राप्त गरेर रूपन्देही जिल्लाबाट कार्यक्रम शुरू गर्नु भएको थियो । बिना धितो सामुहिक जमानीमा प्रथम कर्जा वितरण गरी त्यहीँबाट नेपाल मै पहिलो लघुवित्त संस्थाको रूपमा 'निर्धन' लाई स्थापित गर्न सफल हुनु भएकै कारण नेपालमा लघुवित्तका पिताको रूपमा डा. हरिहर देव पन्त सर्वत्र परिचित हुनु भएको इतिहास ताजै छ ।



नेपालमा गरीब, विपन्न परिवारहरू, त्यसमा पनि महिला विपन्न परिवारको आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउँन प्रभावकारी बैकिङ्ग पद्धतिको टड्कारो आवश्यकता देखिएको बेलामा राष्ट्र बैंकबाट वित्तीय कारोबार गर्ने इजाजत प्राप्त गरि डा. पन्त कै पहलमा निर्धन उत्थान बैंकको स्थापना भएको कुरा डा. पन्तका छोरा 'बैंकर जनार्दन देव पन्त' बताउँनु हुन्छ । पिताजी डा. हरिहर देव पन्तको स्वर्गावास पछि जनार्दन देव पन्त निर्धन उत्थान बैंकको सिईओमा वि.सं. २०७२ असोजबाट नियुक्त हुनु भएको हो ।

नेपालको बैंक तथा वित्तिय संस्था एवं बिमा व्यावसायमा समेत दख्खल राख्नु हुने विकासविद् जनार्दन देव पन्तले अमेरिकाबाट एम.बि.ए. गर्नु भएको हो । ५ वर्षसम्म नेपाल इन्भेष्टमेन्ट बैंकको संचालक पदमा कार्यरत रहनु भएका जनार्दन देव पन्तले २०७२ भाद्र १४ गते कार्यकाल समाप्त भएपछि NIBL छाड्नु भएको हो । विगत २५ वर्षदेखि बैकिङ्ग क्षेत्रमा संलग्न हुदै आउनु भएका जनार्दन देव पन्तलाई सिईओको रूपमा देख्न पाउदा निर्धन उत्थान बैंकका सबै कर्मचारी खुसीले गद्गद् र दंग परेको कुरा निर्धनका एक बोर्ड सदस्य बताउनु हुन्छ ।

स्व. डा. हरिहर देव पन्त बंगलादेशका प्राध्यापक युनुसको कामबाट प्रभावित भई त्यही मोडल ल्याएर नेपालमा लघुवित्तको काम गर्नु भएकाले डा. पन्तलाई "नेपालका युनुस" भनेर पनि चिन्ने गरिएको छ । नेपाली अर्थतन्त्र र सामाजिक संरचनाका ज्ञाता तथा गरिबी न्यूनीकरणका लागि 'सबैका लागि सुलभ वित्तीय सेवा' उपलब्ध गराउन आवश्यक छ भन्ने अवधारणाको उन्नयन, प्रवर्द्धन र व्यवहार सम्मत कार्यान्वयनमा डा. हरिहर देव पन्त जीवनभर समर्पित रहनु भएको थियो ।

नेपालमा रहेको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा मानसिक गरिबी र सोबाट सिर्जित असमानता कम गर्ने एउटै मात्र मार्ग आम जनतामा लघुवित्त कार्यक्रम मार्फत वित्तीय पहुँच पुऱ्याउनु हो भन्ने मान्यतालाई आत्मासाथ गर्दै गरिबी निवारण गर्ने लक्ष नै आफ्नो जीवनको एकमात्र लक्ष बनाउनु भएका नेपालका लघुवित्तका पिता भनेर चिनिनु भएका निर्धन उत्थान बैंकका संस्थापक तथा कार्यकारी संचालक स्व. डा. हरिहर देव पन्तज्यूलाई (लघुवित्तका क्षेत्रमा डा. पन्तको उच्च योगदानलाई) यो मुलुकले चिर कालपर्यन्त स्मरण गरिरहने छ । निर्भिक एवम् स्वाभिमानी आर्थिक चिन्तक स्व. डा. पन्तले सेवारत रहदा यो देशलाई पुऱ्याउनु भएको योगदानको **अग्निचक्र मासिक** मुक्त कण्ठले प्रशंसा गर्दछ । अलबिदा स्व. डा. हरिहर देव पन्त ज्यू !! ००

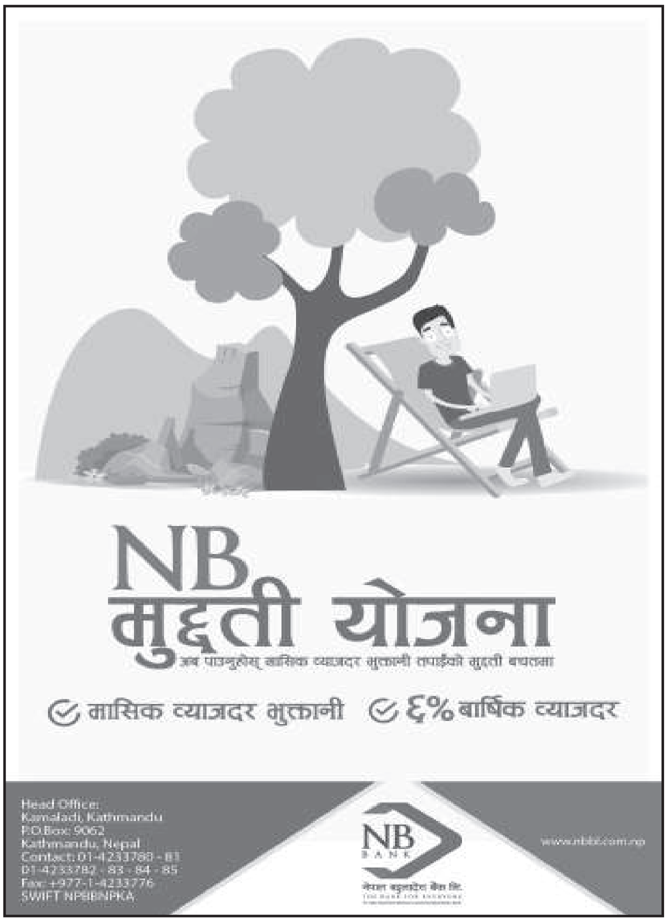
सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूमा विजया दशमी तथा शुभ दीपावली २०७३ को उपलक्ष्यमा सुख, शान्ति र समृद्धि तथा प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

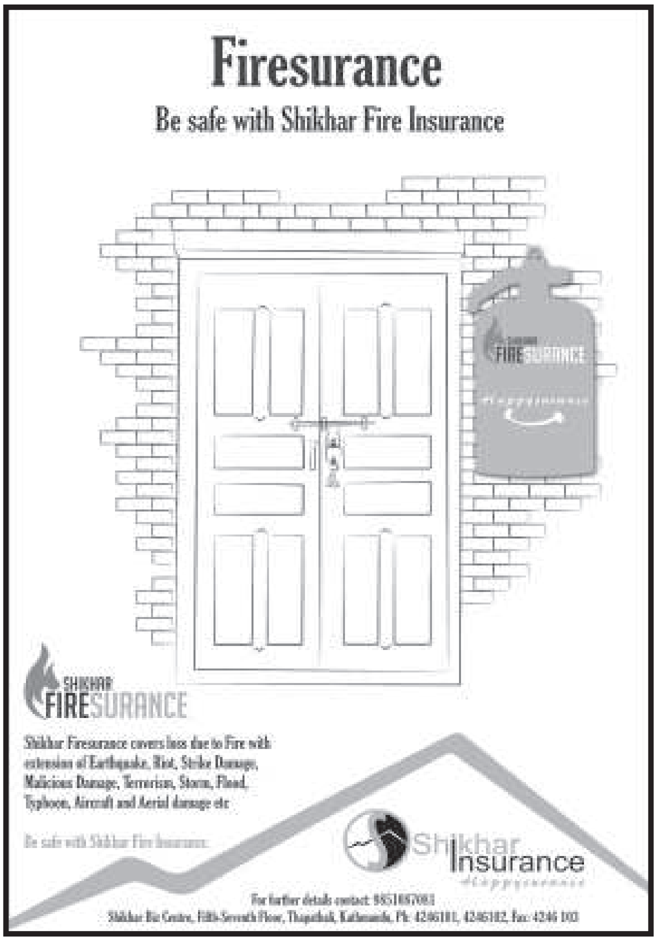
नेपाल पुनर्बीमा कम्पनी लिमिटेड

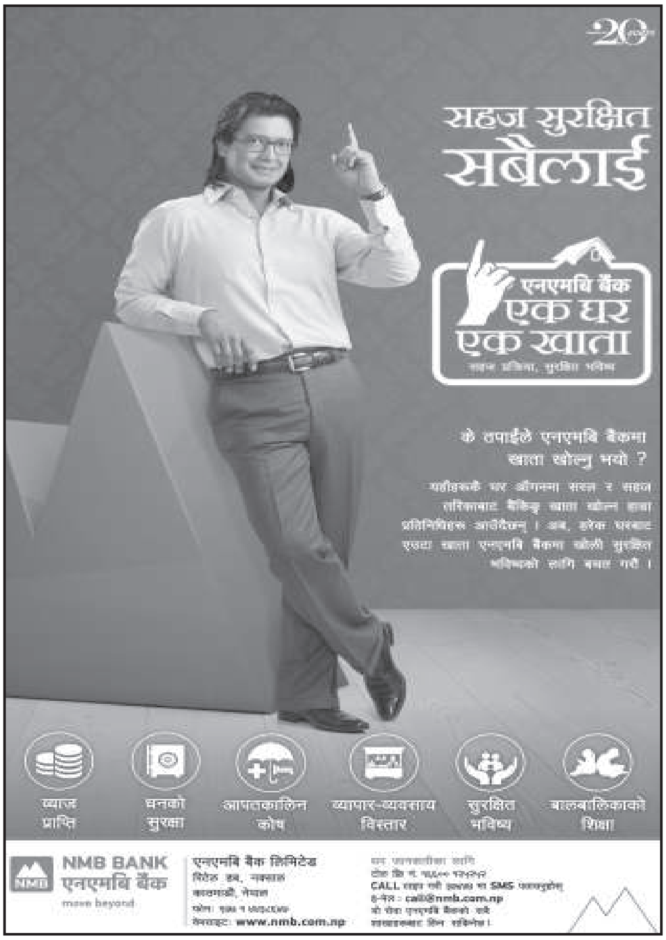
Nepal Reinsurance Co. Ltd.

थापाथली, काठमाडौँ, नेपाल ।

एक एक नेपालीसँगको नाता
हाम्रो "आफ्नै बचत खाता"
आफ्नै बचत खाता
विशेषताहरु
ATM वा eBanking बाट NTC/NCELL पोस्टपेड मोबाईलको निःशुल्क बिल भुक्तानी
ATM वा eBanking बाट NTC प्रिपेड मोबाईलको सिम रिचार्ज गर्न सकिने
www.nibl.com.np
नेपाल इन्भेष्टमेण्ट बैंक लि.
NEPAL INVESTMENT BANK LTD.
Truly a Nepali Bank


NB
मुद्दती योजना
मासिक ब्याजदर भुक्तानी
६% बार्षिक ब्याजदर
Head Office:
Kamaladi, Kathmandu
P.O.Box: 9062
Kathmandu, Nepal
Contact: 01-4233780 - 81
01-4233782 - 83 - 84 - 85
Fax: +977-1-4233776
SWIFT NPBBNPKA
NB BANK
www.nbbl.com.np


Firesurance
Be safe with Shikhar Fire Insurance
SHIKHAR FIRESURANCE
Shikhar Firesurance covers loss due to Fire with extension of Earthquake, Riot, Strike Damage, Malicious Damage, Terrorism, Storm, Flood, Typhoon, Aircraft and Aerial damage etc
Be safe with Shikhar Fire Insurance.
Shikhar Insurance
For further details contact: 9851087083
Shikhar Biz Centre, Fifth-Seventh Floor, Thapathali, Kathmandu, Ph: 4246101, 4246102, Fax: 4246 103


20
सहज सुरक्षित
सबैलाई
एनएमबि बैंक
एक घर
एक खाता
के तपाईंले एनएमबि बैंकमा
खाता खोल्नु भयो ?
ब्याज प्राप्ति
धनको सुरक्षा
आपतकालिन कोष
व्यापार-व्यवसाय विस्तार
सुरक्षित भविष्य
बालबालिकाको शिक्षा
NMB BANK
एनएमबि बैंक
move beyond
एनएमबि बैंक लिमिटेड
CALL
e-mail: call@nmb.com.np
www.nmb.com.np

भारत–पाक तनावको चेपुवामा सार्क

यहीँ असोज पहिलो साता भारत नियन्त्रित कास्मीर स्थित उत्तरी क्षेत्रमा भएको आतंकवादी हमलामा १८ भारतीय सैनिक मारिए । त्यसको लगत्तैपछि भारतले गरेको प्रत्याक्रमण कारबाहीमा दुई पाकिस्तानी सेना मारिएपछि परम्परागत शत्रुतापूर्ण "भारत-पाक सम्बन्ध" थप कटुतापूर्ण बनेको छ । यो कटुताले नोभेम्बर पहिलो हप्ता पाकिस्तानको राजधानी इस्लामावादमा पुर्वनिर्धारित दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सहयोग संगठन सार्कको १९ औं शिखर सम्मेलन नहुने लगभग पक्कापक्की भएको छ । भारतले सम्मेलनमा सहभागी हुन नसक्ने जानकारी गराईसकेपछि सार्कका अन्य सदस्य राष्ट्रहरू बंगालादेश, भुटान र अफगानिस्तानले समेत त्यस्तै आसयको जानकारी सार्कको अध्यक्षता गरेको राष्ट्र नेपाललाई गराईसकेका छन् । सन् १९४७ सम्म एउटा राष्ट्रको परिचय बनाएका यी दुई राष्ट्र त्यसपछि निरन्तर दुई विपरीत ध्रुवमा हिँडिरहेका छन् । यसको प्रत्यक्ष मार दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सहयोग संगठन सार्कले ब्यहोरिरहेको छ ।

२०७१ मंसिर ९ र १० गते काठमाडौंमा सम्पन्न १८औँ सार्क शिखर सम्मेलनमा दुई देशका प्रतिनिधिलाई एकसाथ ल्याउन नेपालले खेलेको भूमिका प्रशंसनीय थियो । त्यसपछि शत्रुतापूर्ण सम्बन्धमा रहेका यी दुई छिमेकीबीचको सम्बन्धमा सुधार आउने झिनो अपेक्षा गरिएको थियो । गत वर्ष भारतीय प्रधानमन्त्री मोदी अफगानिस्तानको भ्रमणबाट भारत फर्किने क्रममा पाकिस्तानी समकक्षीलाई जन्मदिनको शुभकामना व्यक्त गर्न उनकै गृहनगर पुग्दा धेरैले सोचेका थिए अव भारत-पाक तनावको केहि न केहि व्यवस्थापन हुन्छ होला । तर, यो पछिल्लो घटनाले त्यो सम्भावनालाई पूर्णत अस्वीकार गरिदिएको छ ।

सीमापार आतंकवाद बढाउन पाकिस्तानको मूख्य भूमिका छ भन्ने भारतीय पक्षको खण्डन पाकिस्तानले गर्दै आएको छ । बलुचिस्तानको पृथकतावादी दंगामा भारतीय पक्षको गहिरो संलग्नता छ भन्ने पाकिस्तानी आरोप भारतका लागि सर्वथा अस्वीकार्य छ । सन् १९४७ मा भएको विभाजनपछि यी निकटका दुई मुलुकले एउटा अघोषितसहित चारवटा युद्ध लडिसकेका छन् । अस्त्र-शस्त्र र आणवीक हतियारको होडमा अभ्यासरत यी राष्ट्रहरूको आपसी द्वन्दले सार्क मात्र होइन, समग्र दक्षिणी एसियाली राष्ट्रहरूको सुरक्षा चिन्ता बढाईदिएको छ । द्वन्द्वको मूख्य केन्द्र मानिने कास्मिरी क्षेत्रलाई दुबै राष्ट्रले अ-आफ्नो प्रतिष्ठा देखुन्जेलसम्म यो समस्याको समाधान भेटिने छैन ।

पटक पटक भारत-पाक सम्बन्धको चेपुवामा पर्दै आएको सार्क पुनःसंरचनाको बहस समेत पछिल्लो समयमा सतहमा प्रकट हुन थालेको छ । दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सहयोग संगठन (सार्क) का सांसदहरूको सम्मेलनमा भर्खरै नेपालका प्रधानमन्त्रीले सार्कको बडापत्र नै परिवर्तन गर्नुपर्ने आसय व्यक्त गरे । यसको मुख्य कारण भारत-पाक टकरावपूर्ण सम्बन्धको पुनाराबृति नै थियो वा थिएन, यसै भन्न सकिंदैन तर, यी दुई सदस्य राष्ट्रको अन्तरदेशीय सम्बन्धले सार्कको उद्देश्य, क्षमता र गतिशीलतामा प्रभाव पारेको यथार्थ भने सत्य हो । दक्षिणपूर्वी एसियाली मुलुक (आसियान), बेलायत बाहिरिन ठिक्क परेको युरोपेली संघ (इयु), मध्येपुर्वका राष्ट्रहरूको संगठन (जिसीसी) र तेल उत्पादक राष्ट्रहरूको संगठन (ओपेक) जस्ता क्षेत्रीय संगठनहरूको दाँजोमा यो सार्कको डेलीभरी अत्यन्तै सुस्त छ ।

सार्कको जन्म नै विवादित थियो वा विवादित बनाउने नियोजित योजना थियो यथार्थ अझै प्रष्ट भइसकेको छैन । सन् १९९५ देखि शुरू भएको सार्क शिखर सम्मेलन हरेक वर्ष गर्ने परम्परा अहिले परिवर्तन भइसकेको छ । यो समयावधि लम्ब्याउनुको मूख्य कारण समेत सदस्य राष्ट्रहरूवीचको मनोमालिन्य सम्बन्ध नै हो । स्रोतको व्यवस्थापन, यो क्षेत्रमा कायम गरिवी र भू-राजनीति स्वार्थको चपेटामा सार्क संगठन परेको यथार्थ लुकेको विषय होइन । सार्क संगठनलाई गतिशील संरचना बनाउने प्रण गर्ने राजनेता यो क्षेत्रले नपाउनु अर्को दुर्भाग्य पनि होला । निसन्देह न यो क्षेत्रमा बढ्ता समस्या छन् । समस्याको प्राथमिकीकरण गरी कार्य प्रारम्भ नगर्दासम्म कायम सार्क संरचनालाई पुनःसंरचना गरेर पनि अपेक्षित सफलता प्राप्त हुँदैन ।

सार्क स्थापनाले तीन दशक व्यतित गरेको छ । यो तीन दशकमा थप प्रशासनीक संरचना थप्ने र शिखर सम्मेलन जसोतसो गर्ने वाहेक अन्य उपलब्धीमूलक काम यो संस्थाले सम्पादन गर्न सकेको छैन । पाकिस्तानमा हुने भनिएको सार्कको १९ औं शिखर सम्मेलनमा नेपालले आफुमा रहेको अध्यक्षता उक्त राष्ट्रलाई सुम्पिनु पर्ने हो तर, त्यो गुरूत्तर दायित्व सम्पन्न नहुँदाससम्म नेपाल सार्कका लागि मुख्य जिम्मेवार राष्ट्र हो । तसर्थ, सार्कको तनाव व्यवस्थापनमा नेपालको रचनात्मक भूमिका अझै बढी अपेक्षित छ । नेपालको आन्तरिक राजनीति समेत अझै अस्थिर छ भने नेपाल-भारतवीचको सम्बन्धमा समेत हार्दिकता र विश्वसनीयताको तह घटेको छ । यस्तो प्रतिकुल समयमा नेपालले यो चुनौती पार लगाउला भन्नेमा कम मात्र विश्वास गर्न सकिन्छ । यद्यपि, स्थान परिवर्तन गरेरै भएपनि जसोतसो सम्मेलन गराउन सके र सार्क वैठकमा यस्ता समस्याको दीर्घकालीन समाधान प्रस्तुत गर्ने अवसर यो द्वन्दले नेपाललाई दिलाएको छ ।

नेपाल सार्क संगठनका लागि अहिले मूख्य अभिभावक हो ।यस्तो भूमिकाले सार्कको औचित्यलाई पुनःपरिभाषित गर्न खोज्नु अर्को गम्भिर गल्ति हुनेछ । काम भएको छैन तर, यथार्थ के हो भने संरचना तयार भएको छ । संरचनालाई ऐक्यवंद्वता प्रदान गर्नु एउटा अभिभावकको अभिभारा हो । जति सकिन्छ त्यसका लागि रचनात्मक भूमिका निर्वाह गर्दै आफ्नो अन्तर्राष्ट्रिय छवीमा सुधार ल्याउने काममा नेपाल अग्रसर हुनुपर्दछ ।००

बडा दसैं, दीपावली तथा छठपर्व २०७३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।।

गरिबी न्यूनीकरणका लागि लघुवित्त नै उत्तम विकल्प हो

पूर्व वन राज्यमन्त्री समेतको जिम्मेवारी सफलताका साथ पूरा गरी सक्नु भएकी भगवती चौधरी नेकपा एमालेको तर्फबाट सभाषद पनि बन्नु भएको थियो । ग्रामीण महिला उत्सुकता विकास मञ्च अर्थात 'FORWARD' ***फरवार्ड कम्यूनिटी माईक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्था लि.*** *को अध्यक्ष भएर सफलताका साथ समाजसेवामा सक्रिय रहदै आउनु भएकी राजनीतिज्ञ एवं लघुवित्त विज्ञ भगवती चौधरीसंग 'अग्निचक्र' ले गरेको कुराकानीका सम्पादित अंशहरू यहा प्रस्तुत गरिएको छ ।*

भगवती चौधरी

राजनीतिज्ञ एवं लघुवित्त विज्ञ

तपाईको संस्थाको परिचय कसरी दिनुहुन्छ ?

- FORWARD भनेको ग्रामीण महिला उत्सुकता विकास मञ्च हो । सामाजिक विकासमा लागि परेको गैरसरकारी संस्था महिला नेतृत्वहरूबाट सञ्चालित आर्थिक तथा सामाजिक विकास गर्दै गरीब तथा विपन्न वर्गसंग गरिबी न्यूनीकरणमा प्रत्यक्ष सहकार्य गर्दै कार्यक्रम गरि गरिबमुखी सामाजिक तथा लघुवित्त संस्थाको रूपमा काम गर्दै आएका छौं । २० वर्षको यात्रामा रहदा मुलुकको अस्थिर राजनीतिक परिस्थितिको सामना गर्दै अघि बढेको यो संस्थाले महिला शसक्तिकरणको उद्देश्य बोकी वि.सं. २०५३ साल देखि नै महिला समुह बचत तथा ऋण कार्यक्रम गर्दै आएको थियो । नेपाल राष्ट्र बैंकसंग २०५९ सालमा वित्तीय मध्यस्थता कारोबार गर्ने इजाजत पत्र प्राप्त गरि लघुवित्त कार्यक्रम गर्दै आएको यो संस्थाले लघुवित्त कार्यक्रम सफल भएपछि २०६९ सालदेखि "फरवार्ड कम्यूनिटी माइक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्था लि." को रूपमा राष्ट्र बैंकबाट 'घ' वर्गको वित्तीय संस्थाको इजाजत प्राप्त गरेर हालसम्म पनि राम्ररी संचालन भैरहेको छ । केन्द्रीय कार्यालय : दुहवी- सुनसरीमा रहेको यो संस्थाको सम्पर्क कार्यालय : सिनामंगल-९, काठमाडौंमा छ र झण्डै तीन दर्जन जिल्लामार्फत झण्डै २ लाख विपन्न परिवारलाई वित्तीय सेवा दिइरहेको छ ।

सरल बुझाईमा भन्नुपर्दा लघुवित्त भनेको के हो ?

- यो मुलुकको दुर्गम-ग्रामीण वस्ती तथा क्षेत्रका महिला गरीब विपन्न तथा पछाडी परेका जातजातिहरूको सक्रियतामा सामुहिक छलफल र समुदायको सक्रियतामा गाउँ-गाउँमा भेला तथा छलफल गरी महिला समुहहरू निर्माण गरी समाजलाई रूपान्तरणकारी नेतृत्वको पहिचान गर्न गराउन यो फरवार्ड संस्थाको निर्माण गरिएको हो । बैकिङ्ग क्रियाकलापप्रति अनभिज्ञ रहेका ग्रामीण विपन्न सिमान्तकृत गरीब समुदायका साथै मध्यम तथा निम्न वर्गका जनसमुदाय (सुगम भेग वा दुर्गम वस्तीहरू) लाई वित्तीय साक्षरता जगाउँदै बैकिङ्ग क्रियाकलापमा सक्रियता ल्याउनुलाई नै लघुवित्त भनिन्छ । हामीले गरीब विपन्न वर्गको आर्थिक तथा सामाजिक स्थितिमा सुधार ल्याउन वित्तीय मध्यस्थता गरी लघुवित्त कार्यक्रम मार्फत आत्मनिर्भर समाजको निर्माण गर्ने परिकल्पनाका साथ 'फरवार्ड' लाई अघि बढाइरहेका छौं ।

कुन उद्देश्यले यो 'फरवार्ड' संस्था खोल्नु भो नि ?

- नेपालको भौगोलिक अवस्था नै लघुवित्तको प्रमुख चुनौती रहेको अवस्थामा दुर्गम ठाउँका दलित, जनजाति र पछाडी पारिएका गरीब, जनमजदुरीमा जीविकोपार्जन गर्ने विपन्नवर्गका नागरिकहरू जसले बैकिङ्ग बुझेका हुदैनन् वा पहुँच हुँदैन, तिनीहरूलाई वित्तीय साक्षरता बढाउदै बैकिङ्ग प्रणालीमा जोड्न सक्ने उपयुक्त साधन नै लघुवित्त हो त्यसैले हामीले निम्न उद्देश्यले यो फरवार्ड खोलेका हौं : विपन्न समुदायका महिलाहरूलाई बचत समुहमा आबद्ध गराई सदस्यहरूलाई स्वायत्त तथा आत्मनिर्भर बनाई नेतृत्ववान बनाउन सहयोग पुऱ्याउने । लघुवित्त कारोबारलाई ग्रामीण क्षेत्रका अति गरिब - समुदायसम्म पुऱ्याउने । पछाडी परेका जनसमुदायको आवश्यकता अनुसार विभिन्न सामाजिक विकास तथा सशक्तिकरण कार्यक्रम संचालन गरी समुदायमा सबल बनाउने साथै मानवीय र सामाजिक विकासको लागि अन्य संघ संस्थासँग समन्वय कायम गरी क्षमता अभिवृद्धिको लागि सहयोग गर्ने गराउने एवं न्यून आय भएका व्यक्तिहरूलाई समुहमा आबद्ध गराई तिनीहरूको सीपमा वृद्धि गराई व्यवसायी मुखी बनाउने र ग्रामीण तथा शहरोन्मुख क्षेत्रका जनसमुदायमा स्वास्थ्य, शिक्षा तथा जन चेतना जगाउने काम गर्ने उद्देश्यले नै यो फरवार्ड संस्था खोलेका हौं ।

झण्डै ४ दर्जन लघुवित्त संचालनमा छन्, अरू लघुवित्त भन्दा कुन मानेमा यो संस्था पृथक छ त ?

- विशेषत यो महिला नेतृत्वले सञ्चालन गरेको हुनाले अरू भन्दा पृथक त छ नै । तर पनि म के भन्न चाहन्छु भने स्थानीय स्रोत-साधनको अधिकतम परिचालन गरी ग्रामीण स्तरमा विपन्न वर्गको आर्थिक तथा सामाजिक स्थितिमा सुधार ल्याउँन नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्ने-गराउने र लघुवित्त कार्यक्रममा सहयोग पुग्ने विभिन्न सामाजिक कार्यक्रम गर्ने ध्येयका साथ स्थापित भएको यो लघुवित्त ग्रामीण महिला उत्सुकता विकास मञ्च (FORWARD) को अगुवाई तथा प्रवर्द्धनमा स्थापना भएकाले र मेरो नेतृत्व भएकाले साथै अरू लघुवित्तको भन्दा यसको जन्म अलिकति भिन्न प्रकारले भएकाले र ऐतिहासिक नेतृत्व पाएकाले यो विशेष पृथक खालको छ ।

लघुवित्तहरूले बढि ब्याज लिएर गरिबलाई शोषण गरिरहेका छन् रे नि, हो त ?

- नेपालमा सञ्चालनमा रहेका ४६ वटा लघुवित्तसंस्थाहरूले गरिबी निवारणमा सहयोग पुऱ्याएका छन्, यो कुरा चाहि सत्य हो । स-साना छरिएर रहेका हिमाल-पहाड र तराईका ग्रामीण भेगका गरिब जनताका रकमलाई बचत संकलन गर्ने, विनाधितो स-साना कर्जा दिने,

आय तथा उत्पादनमूलक., वैकल्पिक उर्जा लगायतका क्षेत्रमा लगानी गर्ने, रेमिट्यान्सको कारोबार एवं स्वास्थ्य तथा पशुबीमाका लागि मध्यस्थता गर्ने कार्यहरू गर्दै लघुवित्तले हिमाल, पहाड र तराईका अधिकांश भुभागहरूमा सेवा दिइरहेको अवस्थामा कसरी यो प्रश्न आयो ? भौगोलिक विकटता भएको र गाउँगाउँमा दुरदराजका ग्रामीण भेगमा सेवा दिनु पर्ने कारणले गर्दा लघुवित्तको अपरेटिङ्ग कष्ट महंगो पर्ने भएकाले ब्याज थोरै बढि लिएको कुरालाई नकारात्मक ढंगले विश्लेषण गर्ने गरिएको पाइन्छ हिजोआज । स-साना पूँजीलाई पर परसम्म पुगेर सेवा दिनुपर्ने कारणले लघुवित्तको ब्याज अरू बैंकभन्दा फरक देखिएको हो । गरिबका लागि भैसीको पाडो (बच्चा) किन्न २०% ब्याज र धनीका लागि प्राडो किन्न ५% ब्याज, यो न्यायोचित भयो त ? भन्नेहरू पनि छन् । लघुवित्तको संचालन खर्च अलि बढी हुने कारणले ब्याजदर केही महंगो देखिएको हो । डेपुटी गभर्नर सिवाकोटी सरले तपाईको यो अग्निचक्र मासिक मार्फत १८% सम्म लघुवित्तको ब्याज ठिकै हुन्छ भनेर बताई सक्नु भएकै रहेछ त ! जे होस् लघुवित्तले गरिबी निवारणमा चाहि सहयोग पुर्‍याएको छ है भन्नु पर्छ सबैले ।

भावियोजना तथा रणनीति के कस्ता रहेका छन् त ?

- पूर्वको झापा, इलाम, पाँचथर र ताप्लेजुङ देखि पश्चिमको बर्दिया, कैलाली, कञ्चनपुर र डडेलधुरासम्म हाम्रा कार्यक्षेत्रहरू फैलिएर रहेका छन् । आगामी दिनमा मुलुकको अवस्था, परिस्थिति र वातावरण अनुरूप के कसरी अगाडी बढ्दा राम्रो हुन्छ सोही अनुसार हामी योजना बनाएरै अघि बढ्ने छौं । स्थानीय साधन स्रोतको अधिकतम परिचालन गर्ने लक्ष्यका साथ अघि बढिरहेका छौं । निम्न लिखित रणनीति अनुसार हामीले कार्य-सेवा गरिरहेका छौं : विपन्न वर्गको पूर्ण सहभागितामा सामाजिक र आर्थिक जीवनस्तरमा गुणात्मक परिवर्तन गराउने कार्यनीति तयार गर्ने अनि समुदायको सक्रिय सहभागितामा महिला सशक्तिकरण र समुह परिचालन गरि आर्थिक उन्नतिमा अग्रसर गर्ने गराउने रणनीति छ ।

एमालेको विशेष पहलमा जारी भएको संविधानले एक वर्ष पार गरिसकेको छ, असन्तुष्टी प्रकट गर्ने दलहरूको उचित मागको सम्बोधन गर्दै संविधान कार्यान्वयनको मार्गमा सबै लाग्नु पर्दछ अनि मात्र जल, जंगल, जमीन र प्राकृतिक स्रोत-साधनले भरिपूर्ण भएको यो मुलुकको आर्थिक समृद्धि हुनेछ ।

त्यस्तै स्थानीय साधन स्रोतको अधिकतम परिचालन गरी निरन्तर रूपमा व्यवसायीमुखी बनाउँने साथै समुदायमा रहेका लक्षित वर्गको एकता, आपसी सहयोग, सद्भाव र संगठित बनाई दिगो विकासका लागि प्रतिबद्धता ल्याउने र संस्थागत व्यवस्थापन, समन्वय, क्षमता अभिवृद्धि र पारदर्शिता नै सहकार्यको मूल आधार बनाउने रणनीति हो हाम्रो । यसै, अनुसार नै हामीले कार्य गरिरहेका छौं ।

तपाईं एमालेबाट सभासद तथा मन्त्रीसमेत बन्नु भएको थियो, राजनीतिज्ञ र लघुवित्त विज्ञको नजरबाट हेर्दा तपाईंले राजनीति र जीवनलाई कसरी बुझ्नु भो र अन्तमा के भन्नुहुन्छ ?

- पहिलो संविधान, सभाको सभाषद् हुदै वन राज्यमन्त्री पनि बनेकी थिएँ । माइक्रोफाइनान्स प्राक्टिसनर लिडर एवं फरवार्डको फाउण्डर चेयरपर्सन तथा लायन्स क्लबमा समेत आबद्ध राजनीतिक समाजसेवी भएकीले म के भन्छु भने एमालेको विशेष पहलमा जारी भएको संविधानले एक वर्ष पार गरिसकेको छ, असन्तुष्टी प्रकट गर्ने दलहरूको उचित मागको सम्बोधन गर्दै संविधान कार्यान्वयनको मार्गमा सबै लाग्नु पर्दछ अनि मात्र जल, जंगल, जमीन र प्राकृतिक स्रोत-साधनले भरिपूर्ण भएको यो मुलुकको आर्थिक समृद्धि हुनेछ । **राष्ट्र, राष्ट्रियता र नेपाली संस्कृतिको संरक्षण गर्दै उर्जा, पर्यटन र कृषिको वैज्ञानिक प्रयोग र सदुपयोग गर्ने नीति तथा कार्यक्रम सरकारले ल्याएर सोही अनुसार अघि बढे नेपाल सुन्दर, शान्त र विशाल धनी देश बन्न सक्छ भन्ने कुरा मलाई चाहि विश्वास लाग्छ ।** एकबार पाएको जीवनलाई समाजसेवा-मानवसेवा र राष्ट्रसेवामा समर्पण गर्दै खुसीयालीका साथ जीवन बिताऔं भन्दै नजिकैदै गरेको बडादशैं, दीपावली र छठ पर्वको उपलक्षमा आम नेपालीहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु र लक्ष्मीनारायण जी तपाईलाई पनि धन्यवाद दिन्छु । जय देश - जय लघुवित्त ॥ ००

विजया दशमी एवं दीपावली २०७३

को सुखद् अवसरमा हाम्रा सेयरधनी, ग्राहकवर्ग, शुभचिन्तक एवं समस्त नेपालीहरूमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

हरिप्रसाद पाण्डे

नवकान्तिपुर

बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. परिवार

अभिमत सहकारीको आठौं साधारणसभा

काठमाडौं-न्यूरोडमा रहेको अभिमत बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. को आठौं वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको छ । संस्थापक अध्यक्ष शिव लामिछानेको सभापतित्वमा एवं पूर्व सचिव राष्ट्रसेवक महेन्द्रनाथ अर्यालको प्रमुख आतिथ्य तथा नेपाल सरकारका पूर्व निर्देशक केशवबाबु तिवारीको आतिथ्यमा कार्यक्रम भव्यताका साथ सम्पन्न भयो । विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउनु हुने समाजसेवी-व्यावसायी, सञ्चारकर्मी लगायत अभिमतका सेयर सदस्य तथा बचतकर्ता सदस्यहरू एवं बराह ज्वेलरीका आम कर्मचारीहरू समेतको उपस्थितिमा संस्थापक कोषाध्यक्ष गिरिजाप्रसाद कोइरालाले प्रतिवेदन पेश गर्नु भएको थियो । कार्यक्रममा अध्यक्ष शिव लामिछानेले खुत्रुके बचत लगायत अन्य बचत योजनाहरू ल्याइने कुरा बताउदै संस्था झनै स्ट्रोङ्ग बन्दै गएको र समाज निर्माणमा अभिमतको योगदान रहिरहने कुरा प्रकाश पार्दै संस्थाको उद्देश्यलाई साकार पार्न सहयोगी भूमिका खेल्नु हुने सबैमा आभारी रहेको कुरा व्यक्त गर्नुभयो । सत्कर्म गर्न नहिच्कीचाऔ भन्दै लामिछानेले कार्यक्रम समापनको घोषण गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा बराह ज्वेलरीका आर्थिक नियन्त्रक जयनाथ ठाकुरको पनि उपस्थिति थियो । ००

विजया दशमी, शुभदीपावली
तथा छठपर्व–२०७३ को हार्दिक
मंगलमय शुभकामना ।।

REED MODEL HSS/COLLEGE
Ichangu-6, Thulobharyang, Ph No. 4890465, 4890499
Email: khimlalpaudyal@gmail.com

महालक्ष्मी विकास बैंक लि.
MAHALAXMI BIKAS BANK LTD.
थापाथली, काठमाडौं ।

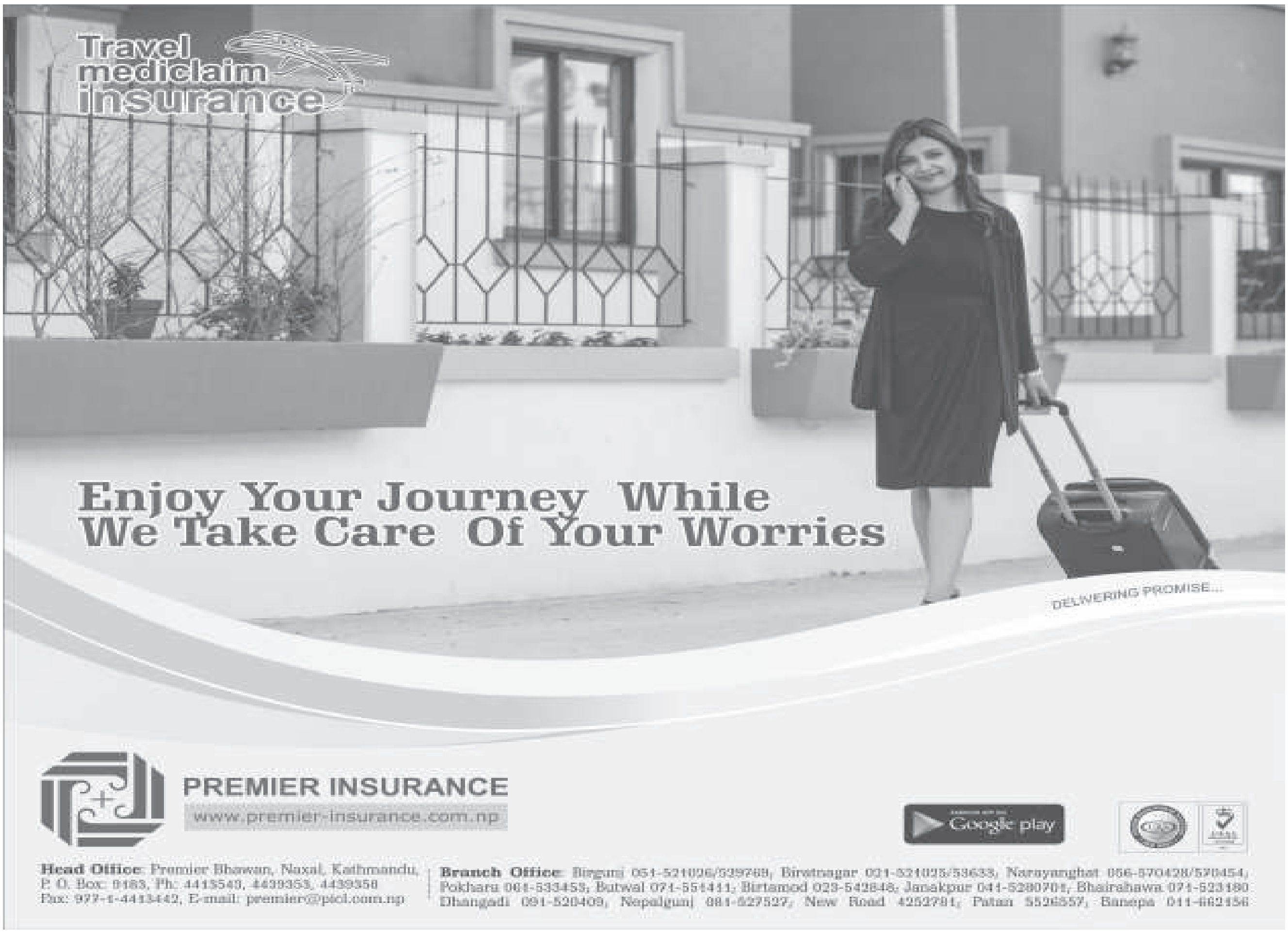
भविष्यका लागि जीवन बीमा गरी निश्चित हुनुहोस् ।

हाम्रा सेवाहरू: सावधिक, सावधिक (दोहोरो दुर्घटना लाभ समेत), आजीवन, अग्रिम भुक्तानी, बालबच्चाको शिक्षा तथा विवाह, म्यादी, सामूहिक, बात्सल्य, जीवन साथी, बाल उमङ्ग, जीवन सुरक्षा बीमा ।

"बीमाको क्षेत्रमा विश्वसनीय नाम"

राष्ट्रिय बीमा संस्थान

प्रधान कार्यालय, रामशाहपथ, काठमाडौँ, फोन : ४२६२५२०
पी.ओ. बक्स: ५२७, फ्याक्स: ०९७७-१-४२६२५२०
ईमेल: beema@wlink.com.np/rbsnlac@wlink.com.np
वेभ: www.beema.com.np



बडादसैं तथा दीपावली २०७३ को सुखद् अवसरमा देश विदेशमा रहनुहुने समस्त नेपालीहरूमा हार्दिक **मङ्गलमय शुभकामना** व्यक्त गर्दछौं ।

नरेश बास्कोटा

प्रबन्ध निर्देशक

NISHAN Recruitment Services

निशान रिक्रुटमेन्ट सर्भिसेज

वसुन्धरा, काठमाडौँ, नेपाल ।

संस्थागत सुशासनलाई सर्वोपरि ठान्ने सफल बैंकर

कुमार लम्साल

प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ)

Janata Bank
नेपाली जनताको बैंक, जनता बैंक

जनता बैंकमा आएको एक वर्षमै दोब्बर नाफामा लैजान सफल उहाँ जाँगरका साथ नियम-कानुनमा अडिग रहेर इमानदारिपूर्वक काम गर्नुपर्ने धारणा राख्नु हुन्छ ।

बाटो समेत पुग्न नसकेको विकट पूर्वी पहाडी जिल्ला खोटाङको सुदूर गाउँको एउटा सामान्य परिवारमा जन्मेर देशकै वित्तीय क्षेत्रमा महत्वपूर्ण प्रभाव राख्ने तीन वाणिज्य बैंकहरूको नेतृत्व सम्हाली सक्नु भएका कुमार लम्साल एक सफल बैंकरको रूपमा स्थापित हुनुहुन्छ । संस्थागत सुशासनलाई बैंक संचालनको मूल मन्त्रको रूपमा लिने लम्साल रिस्क मेनेजमेन्टमा पनि दक्ष मानिनु हुन्छ । नेपाली वित्तीय बजारमा यस्तो छवी बन्नुमा उहाँको कार्यप्रतिको लगनशीलता, दक्षता तथा मेहनत प्रमुख कारकका रूपमा देखिन्छन् ।

खोटाङमा वि.सं. २०२३ मा जन्मनुभएका कुमार लम्साल ६ वर्षको हुँदा झापा आएर स्कुले जीवन त्यतै बिताउनुभयो । सरकारी स्कुलबाट एसएलसीमा स्कुल 'टपर' भई प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण भएपछि काठमाडौं आई अमृत साइन्स कलेजमा भर्ना हुनुभयो । त्यहाँबाट आई.एस्सी. सकेपछि भने उहाँ आफ्नो रूचिको विषय व्यवस्थापनमा फर्किएर स्नातक तह उत्तिर्ण गर्नुभयो । केही समय शिक्षण पेसा पनि अँगाल्नुभएका लम्सालले ग्रिण्डलेज बैंक (हाल स्ट्यान्डर्ड चार्टर्ड बैंक) मा प्रतिस्पर्धाबाट नाम निकाली सन् १९९० जुलाईबाट सेवा प्रारम्भ गर्नुभयो । ग्रिण्डलेज बैंकको अनुभवले उहाँलाई प्रचुरमात्रामा प्रुडेन्ट बैंकिङको संस्कार दिएको देखिन्छ ।

ग्रिण्डलेज बैंकमा पाँच वर्ष काम गरिसकेपछि लम्साल सन् १९९५ मा नयाँ खुल्न लागेको बैंक अफ काठमाडौंमा प्रवेश गर्नु भयो । त्यहाँ ट्रेड फाइनान्स डिपार्टमेन्टको स्थापना गरी पाँच वर्ष त्यसको प्रमुख रहनु भयो । तत्पश्चात, त्यही बैंकमा थप पाँच वर्ष कर्पोरेट क्रेडिट डिपार्टमेन्ट सम्हाल्नु भयो । बैंक अफ काठमाडौंको एक दशक लामो अनुभवबाट सम्पूर्ण रूपमा बैंकिङ बुझ्ने अवसर प्राप्त गरेका लम्साल त्यो अनुभवलाई प्रयोग गर्ने सम्भावनाको खोजीमा लाग्दैगर्दा खुल्न लागेको सानिमा विकास बैंकबाट दोस्रो उच्च तहको पदमा बोलाइनु भयो । सन् २००४ मा उप-महाप्रवन्धकको पदमा प्रवेश गरेका लम्सालको दुई वर्षमै महाप्रवन्धकमा पदोन्नति भयो ।

राम्रो व्यवसायिक छवी बनाएको र स्थापनाकाल देखि नै आकर्षक वित्तीय सूचकांकहरु रहेको सानिमा विकास बैंक स्वभाविक रूपमा 'क' वर्गको कमर्सियल बैंकमा पदोन्नति हुन योग्य थियो । तर रियलइस्टेट कारोबारले सम्पूर्ण बैंकिङ क्षेत्रनै जोखिममा परेको तत्कालीन परिस्थितिमा कुनैपनि विकास बैंकलाई अपग्रेड गर्न नेपाल राष्ट्र बैंकको रूची भने थिएन । सन् २००९ को त्यस्तो अवस्थामा संचालक समितिले लम्साललाई बैंकलाई अपग्रेड गर्ने सर्त सहित प्रमुख कार्यकारी अधिकृत

- **कार्यप्रतिको लगनशीलता, दक्षता तथा मेहनत**
- **रिस्क मेनेजमेन्टमा दक्ष**
- **प्रचुरमात्रामा प्रुडेन्ट बैंकिङको संस्कार**
- **विकट पहाडी गाउँको सामान्य परिवारमा जन्म**
- **३ वटा वाणिज्य बैंकहरूको सफल नेतृत्व**
- **आफ्नै मेहनत र संघर्षले नाम, प्रतिष्ठा र आत्मसन्तुष्टि**
- **शान्तिले बाँचेका कर्मयोगी एवं हँसिलो भाग्यमानी बैंकर**

पदमा नियुक्त गर्‍यो । यस्तो कठीन चूनौतीलाई स्वीकारेर अघि सरेका लम्सालले तीन वर्ष भित्रै बैंकलाई सफलतापूर्वक 'क' वर्गको वाणिज्य बैंकमा अपग्रेड गर्न सफल हुनुभयो ।

सानिमा बैंकको सीईओको अवधि सकिएपछि नयाँ चूनौतिको खोजीमा उहाँले खराव वित्तीय अवस्थाका कारण ठूलो संकट भोगिरहेको किस्ट बैंकमा सीईओ हुने जोखिमपूर्ण निर्णय लिनुभयो । यसरी नयाँ चूनौतीको खोजी उहाँको करियरको विशिष्ट प्रवृत्ति देखिन्छ । ५०औं शाखा भएको किस्ट बैंकमा सेयरहोल्डरबाट पुँजी थप्ने अवस्था नदेखेपछि बैंकिङ क्षेत्रको गम्भिरतालाई बुझेका लम्सालले किस्टलाई मर्जरमा लैजाने निर्णय गराउनु भयो । किस्टलाई प्रभु बैंकमा मर्ज गराइसकेपछि जिम्मेवारी पूरा भएको ठानी उहाँले मर्जरपछि प्रभु बैंक छाड्नुभयो । किस्ट बैंक मर्जरपछि हाल प्रभु बैंकको रूपमा सुरक्षित ढंगले संचालित छ । वित्तीय क्षेत्रका जानकारहरु यसको ठूलो श्रेय लम्साललाई दिन्छन् ।

यसरी २५ वर्षको बैंकिङ अनुभव सँगाल्नुभएका, चुनौतीपूर्ण काममा रमाउन जान्ने दक्ष, अनुभवी र सफल बैंकर लम्सालले सन् २०१५ मे महिनाबाट विश्वसनीय र गतिशील बैंकको रूपमा चिनिएको जनता बैंक लिमिटेडमा सीईओ भई जिम्मेवारी सम्हाल्दै आउनुभएको छ । आफू जनता बैंकमा आएको एक वर्षमै दोब्बर नाफामा लैजान सफल उहाँ जाँगरका साथ नियम-कानुनमा अडिग रहेर इमानदारिपूर्वक काम गर्नुपर्ने धारणा राख्नुहुन्छ । बैंकको 'डे टु डे अपरेसन'मा सञ्चालक समितिले सीईओलाई हस्तक्षेप गर्नुहुँदेन र सञ्चालक समितिले आफूलाई नीति निर्माण र समयानुकूल दिशानिर्देश गर्ने काममा केन्द्रित गर्नुपर्ने लम्सालको धारणा छ ।

सञ्चालक नै व्यवस्थापनमा हावी हुँदा त्यस्ता बैंक तथा वित्तीय संस्थाको संस्थागत सुशासन कमजोर भएको देख्नुभएका लम्साल बैंकको दैनिक कामकारबाहीमा सिइओलाई पूर्ण स्वतन्त्रता दिनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्नु हुन्छ । बैंक तथा वित्तीय संस्था कसरी सञ्चालन गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान नभएका विभिन्न क्षेत्रका व्यक्तिहरू सञ्चालक हुँदा सीईओलाई काम गर्न अलि गाह्रो हुने, तर ज्ञान भएकासँग काम गर्न भने धेरै सजिलो हुने उहाँको धारणा छ । कुनै पनि सीईओले बैंकिङबारे पर्याप्त ज्ञान भएका बोर्ड सञ्चालक तथा व्यावसायिक र नैतिकवान् व्यक्तिहरूको टिमको साथ पाएपछि बैंक तथा सीईओ दुबै सफल हुन्छन् । लम्साल पनि यस्तै सक्षम व्यक्तिहरुको साथ पाएर आज सफल बैंकर हुनु भएको हो ।

दायाँबायाँ कतै नहेरी बैंकिङमा मात्र ध्यान दिने, सदैव इमान्दार र नैतिक छवि बनाउनुभएका कुमार लम्साल नाम, प्रतिष्ठा र आत्म सन्तुष्टिका साथ सफल जीवन बिताइरहनुभएको छ । बैंकिङ क्षेत्रमा लागेका व्यक्तित्वहरू प्रेसरमा हुने र स्वतन्त्रता कम हुने भन्ने सुनिए पनि उहाँ सधैं हँसिलो र चिन्तामुक्त देखिनु हुन्छ । चूनौतिपूर्ण काम गरेर सफलता पाउनुको पछाडि उहाँमा रहेको विनम्र स्वभाव, कर्मयोगी चरित्र तथा इमान्दारिता नै हो । दुर्गम पहाडमा जन्मिएर आफ्नै मिहिनेत र संघर्षले उहाँ यस स्थानमा आइपुग्नु भएको हो ।

काठमाडौँमा बुबा, आमा र छोराहरूको साथमा बस्दै आउनुभएका लम्साल फुर्सदको अधिकांश समय परिवारलाई दिन रूचाउनु हुन्छ । किनकि परिवारसँग बिताएका पलहरु नै जीवनको सबैभन्दा सुन्दर समय हो भन्ने उहाँको धारणा छ । उहाँको सफल जीवन देख्दा श्रीमद्भगवद्गीताको २/७१ मा भनिएको कुरा मिल्न आउँछ- "जो पुरूष सबै कामनाहरूलाई त्यागेर लालचारहित, ममतारहित, अहंकाररहित भएर व्यवहार गर्दछ, त्यसले नै शान्ति पाउँदछ" । शान्तिले बाँचेका कर्मयोगी एवं सफल बैंकर कुमार लम्साललाई अग्निचक्रको हार्दिक शुभकामना ।

प्रस्तुति : लक्ष्मीनारायण भट्टराई

विजया दशमी, दीपावली तथा छठ पर्व- २०७३को
सुखद उपलक्ष्यमा
समस्त नेपालीहरूमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।

धीरेन्द्रबहादुर दाहाल
कार्यकारी प्रमुख

बैंकिङ्ग जगत्‌मा आफ्नै पहिचान

कन्ट्री डेभलपमेन्ट बैंक लि.
Country Development Bank Ltd.
(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'ख' वर्गको इजाजतपत्र प्राप्त वित्तीय संस्था)
प्रधान कार्यालय :- बनेपा-१०, काभ्रे । फोन : ०११ - ६६०७०१, ६६०७११,
फ्याक्स : ०११-६६०७३३

नारायणघाट शाखा
सहिदचोक, नारायणघाट
फोनः ०५६-५२५७२४,७३०

बुटवल शाखा
ट्राफिक चोक, बुटवल
फोनः ०७१-५४१६९४,६९५

सिन्धुली शाखा
२ नं. बजार, सिन्धुली
फोनः ०४७-५२०६२७,६२९

वीरगञ्ज शाखा
आदर्शनगर, वीरगञ्ज
फोनः ०५१-५२०१२८,१४२

बडादसैं एवं दीपावली २०७३ को शुभउपलक्ष्यमा
हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
लम्ली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. परिवार
वसन्तपुर काठमाडौं-२३, फोनः २२८८५०/५१

परोपकारकी अग्रणी भद्र कुमारी घलेलाई अग्निचक्रको ७ प्रश्न

आफूलाई के भनेर चिनुन् भन्ने लाग्छ ? बहुप्रतिभाशाली लेखक तपाईंको परिचय के हो ?

- म चिनुन् र प्रतिभा विकसित गर्न चाह राखिन । म जनजाती आदिवासी कि छोरीले केही गर्नु पर्छ भन्ने धारणा राखी काम गर्दा यहाँ सम्म आइपुगेँ । सिर्जनशील लेखनका माध्यमबाट नेपाली साहित्यमा निरन्तर योगदान दिइरहन पाऊँ । म भद्रकुमारी घले ठिक छु ।

तपाईको सफलताका पछाडी कस्को हात छ ?

- म रोगी भनी जन्मदिने बा, आमाले दुई वर्षमा परित्याग गरी टुहुरी बनाएकी मान्छे । आमाको ममता कस्तो हुन्छ, बाबाको वात्सल्य कस्तो हुन्छ थाहा छैन, एकैचोटी ५३ वर्षकी म छोरी र ७५ वर्षकी आमालाई माओवादीको कारणले पहाडबाट ल्याई काठमाडौंमा पाले । मेरो सफलता पछि मेरो आँट, मेहनत छ । आफ्नो भाग्य आफै बनाएँ । नेपाली समाजमा विशेष गरी महिलाको उत्थानमा मैले गरेको विशिष्ट सेवाको कदर गरी सम्मान गर्नुहुने संस्थाहरूलाई धन्यवाद छ ।

साहित्य सिर्जना किन गर्नु हुन्छ ? झण्डै दश दर्जन पुस्तक लेख्नु भो के पाउनु, के गुमाउनु भो ?

- पहिले नबुझ्दा करले पछि बुझे पछि रहरले । पहिले पन्ध्र वर्षकी २००४ सालमा गान्धी महिला आश्रममा पढ्न जाँदा महाराष्ट्र भारतमा विद्यार्थीले नै सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्नु पर्ने भएकोले आफैले गीत लेखेँ, डान्स गरेँ सिकाएँ, नाटक लेखेँ, गद्यपद्यमा लेख्नु पर्दथ्यो । प्रसिद्ध कृष्णनन्द प्रधानको रेखदेखमा नेपाली 'हामी' हस्तलिखित मासिक पत्रिकामा गद्य-पद्य लेख्नु पर्दथ्यो । यसरी लेख्ने बानी बस्यो । १५ वर्ष देखि पहिले रहर, आज देश, समाज, मानवको लागि र आफै सन्तोषको लागि लेख्छु । मैले एउटा तपस्वीले पाउने सन्तोष पाएकी छु । मैले के बुझी लेखेकी छु सोका लागि मैले लेखेको पढ्नु पर्छ ।

तपाईका पुस्तकहरूले नेपाली समाजलाई दिने सन्देश के हो ?

- मेरो आठ दशकका अनुभवी लेखनले ज्ञान, नियम, अनुशासन तथा सत्यबोल्ने मान्छे बन । आफ्नो मेहनतले आफ्नो भाग्य बनाऊँ, आफू बाँच अरूलाई बाँच्न सिकाऊ । यिनै सन्देशहरू छन् अर्थात् जहाँ शान्ति र प्रेम हुन्छ, त्यहाँ स्वर्ग हुन्छ ।

मन्त्री भई सक्नु भएको बहुप्रतिभाशाली साहित्यिक स्रष्टाले मान्छेको जीवन के रहेछ भनी सोध्दा के उत्तर दिनु हुन्छ ?

सृष्टिमा उत्पन्न सबै पशु, प्राणी, किराभन्दा उत्तम प्राणिमा मान्छेलाई म मान्छु । मान्छेको जीवन के भनी सोच्नु हामी प्रत्येकको आफ्नो आफ्नो सोचाई हुन्छ र बन्छ । मेरो भनाई मान्छे भई जन्मेर पनि केही गर्दैन र अर्काको मर्म बुझ्दैन भने त्यो जन्म के जन्म त्यो मान्छे के मान्छे ? त्यसकारण मान्छे भएर जन्मेपछि मान्छेका लागि र प्रकृतिका लागि सेवा गर्नुपर्छ भन्छु म ।

तपाईले साहित्य लेखन शुरूवात गर्दाको नेपाली साहित्य र अहिलेको साहित्य बिच के भिन्नता देख्नु हुन्छ ?

- आदरणीय प्रश्नकर्ता भाइ, आफैले नेपाली साहित्यको आफ्नै अध्ययनले गर्दा अरू गर्ने अवसर पाइनँ । यस कारण यस सम्बन्धमा केही भन्न असमर्थ छु । मेरा परिवारमा जो भाषा पाएँ, आफूमा जो क्षमता थियो र छ, सोही अनुसार अनुभव लेखी बाडी रहेकी छु । आफूले प्रगति गरेको राम्रै लाग्छ । तमुकुलमा जन्मिएर समाजसेवामा अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्दै आएकी छु, यसमै मलाई सन्तुष्टि लागेको छ ।

नेपाली जनतालाई तपाईको सन्देश के छ ?

- प्राणीमा गुणी कुकुर र बैगुनीमा हामी मान्छे हुन्छौं । त्यसैले दशमहिना कोखमा धरी दशधारा दुध चुसाई माया ममताले प्रथम शिक्षिका आमा भएता पनि आफु बृद्ध बालक भएर लाचार भएको बेलाको लागि मैले देखी वृद्धकोष आफ्ना लागि संचय गर, मान्छे बन, सत्य बोल आफ्नो भाग्य आफै बनाऊ, आफूले हो कमाएको, खाऊ, सन्तोषी जहाँ खुसी । जय जगत ॥००

नेपाल सरकार
श्रम तथा रोजगार मन्त्रालय
सामाजिक सुरक्षा कोष
बबरमहल, काठमाडौं
(फोन नं. ४२५६१४४, web: www.ssf.gov.np, email: info@ssf.gov.np)

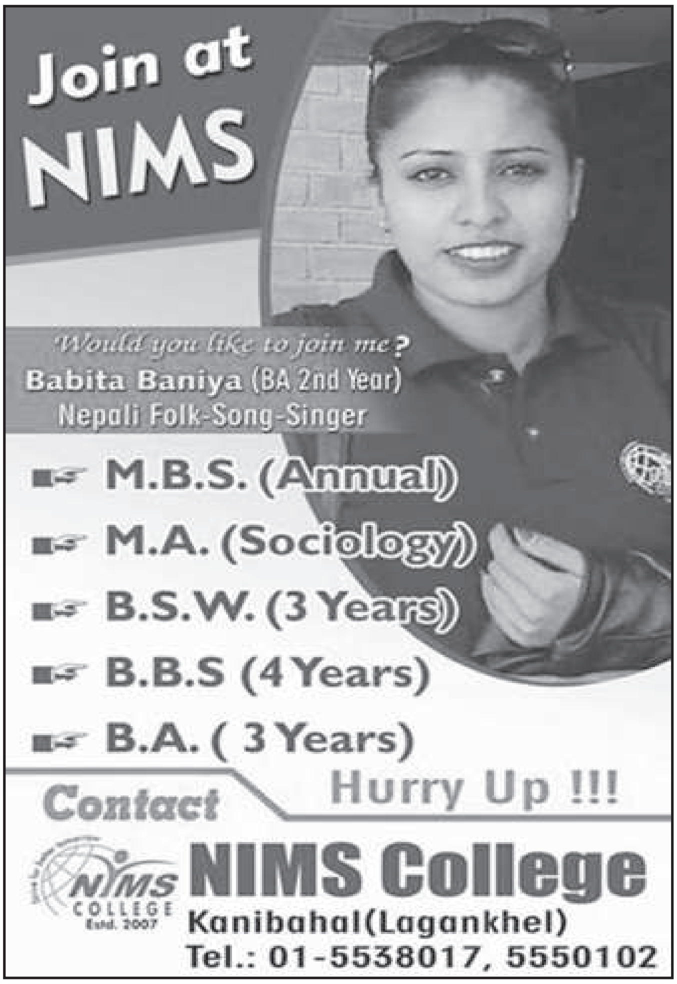
रकम तथा विवरण दाखिला सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सरकारी, गैर सरकारी तथा निजी क्षेत्रका कर्मचारी/श्रमिकहरूले प्राप्त गर्ने पारिश्रमिकबाट १ प्रतिशतका दरले करकट्टी हुँदै आएको छ । यो कर मासिक कर कट्टी गरी राजस्व शीर्षक नं. १-१-२-१-१ मा दाखिला गर्न गराउन र कोषको वेब ठेगाना www.ssf.gov.np मा उपलब्ध लगत सङ्कलन फाराम अनुसारको विवरण सामाजिक सुरक्षा कोष, बबरमहल, काठमाडौंमा आइपुग्ने गरी वा इमेल ठेगाना info@ssf.gov.np मार्फत पठाउनु हुन सरकारी, गैरसरकारी तथा निजी निकाय वा प्रतिष्ठान सबैलाई अनुरोध छ । सामाजिक सुरक्षा कर कट्टी नगर्ने वा गरेर पनि विवरण नपठाउनेलाई सामाजिक सुरक्षा योजनामा सहभागि गराउन कठिनाई पर्ने व्यहोरा यसै सूचना द्वारा जानकारी गराईन्छ ।
अडियो सूचनाका लागी नोटिस बोर्ड नं. १६१८०१४२५६३१५

एनसेलको 'डे डेटा प्याक अफर इन्टरनेट'
१३ पैसा प्रतिएमबि

Ncell
an axiata company

मोबाईल सेवा प्रदायक कम्पनी एनसेलले चाडपर्वको उपलक्ष्यमा आफ्ना ग्राहकका लागि अझ सुलभ दरमा ईन्टरनेट सेवा प्रयोग गर्न सकिने डे डेटा प्याक ल्याएको छ । यस अन्तर्गत ग्राहकले अब बिहान ५ बजे देखि साँझ ५ बजे सम्मको समझयमा कर बाहेक १३ पैसा प्रतिएमबि सम्ममा डेटा सेवा प्रयोग गर्न सक्नेछन् । यो योजना असोज १९, २०७३ बाट लागु हुनेछ । ग्राहकले आफ्नो आवश्यकता अनुसार १०० एमबिको दैनिक, ५०० एमबिको साप्ताहिक अथवा २००० एमबिको मासिक डे डेटा प्याक खरिद गरी सुलभ दरमा डेटा सेवाको उपयोग गर्न सक्छन् । १०० एमबि दैनिक डे डेटा प्याक ग्राहकले रू २० मा खरिद गरी प्रतिएमबि २० पैसामा ईन्टरनेट सेवा लिन सक्छन् । साथै ५०० एमबि डेटा भोल्युम भएको साप्ताहिक डे डेटा प्याक रू ८० मा खरिद गर्न सक्छन र प्रतिएमबि १६ पैसामा ईन्टरनेट सेवालिन सक्छन् । ग्राहकले २००० एमबि डेटा भोल्युम रहेको मासिक डे डेटा प्याक रू २५० मा खरिद गर्न सक्छन् । अर्थात् यो डेटा प्याक अन्तर्गत ग्राहकले अब मात्र १३ पैसा प्रतिएमबिमा ईन्टरनेट चलाउन सक्छन् । यी डे डेटा प्याकका मुल्यहरू कर बाहेकका हुन् । ग्राहकले यी डेटा प्याकहरू एस्ट्रिक्स् १७१२३ ह्यास डायल गरेर प्राप्त जानकारी अनुसार सुचारू गर्न सक्छन् । साथै आफूले लिन चाहेको प्याकको भोल्युम टाईप गरी अंग्रेजीमा 'डी' टाइप गरी १७१२३ मा एसएमएस पठाएर पनि यी प्याकहरू लिन सकिन्छ । उदाहरणका लागि एक दिने डे डेटा प्याक लिन चाहने ग्राहकले अंग्रजीमा १००डी टाइप गरी १७१२३ मा एसएमएस पठाएर यो प्याक सुचारू गर्न सक्छन् । यसरी ग्राहकले आफ्नो आवश्यकता अनुसार डे डेटा प्याकको छनौट गरी बिहान ५ बजे देखि साँझ ५ बजे सम्मको समयमा अझ सुलभ दरमा ईन्टरनेट चलाउनका लागि यो अफरबाट फाईदा लिन सक्छन् । "चाडपर्वको बेलामा हामी आफ्ना परिवारजन, आफन्तहरू तथा साथीभाईसँग सम्पर्कमा रही खुसीयाली साट्न चाहन्छौ । हामीलाई विश्वास छ यो डे डेटा प्याक अफरले हाम्रा ग्राहकको बढ्दो संचार सेवाको मागलाई संबोधन गर्नेछ र थप लाभ प्रदान गर्नेछ, " एनसेलका कर्पोरेट संवाद विज्ञ मिलन शर्माले भने, 'आफ्नो आवश्यकता अनुसार ग्राहकले यी प्याकहरू जति पटक पनि लिन सक्छन् । प्याकको समयावधि सकिए पछि हाल लाग्दै आएको कर बाहेक रू ३ प्रतिएमबि शुल्क लागु हुनेछ । यो योजना १५ दिनसम्म संचालनमा रहने छ ।



www.machbank.com
PRESENTING
MBL
CREDIT CARD
you will feel
the difference!
SMS "CC" to 34545 for more details
*Introductory offer:
50% discount on subscription fee
100% discount on subscription fee for a group of 5 people
*for limited period only
Simplify the payment for any purchase with the convenient MBL Credit Card with just a swipe of the card and get rid of bulky cash.
Shopping, traveling, payments at restaurants, hospitals, movie halls are all now easier.
MBL Credit Cards are acceptable anywhere, anytime and are handy in every situation in Nepal and India.
अझ सबल, उत्कृष्ट एवं विस्तारित
Head Office: P.O. Box: 41 Naya Bazar, Pokhara, Nepal, Tel: +977-61-530900, Fax: +977-61-530500
Corporate Office: MBL Tower, Lazimpat, Kathmandu, Phone: 01-4428556, Fax: 01-4425356
Machhapuchchhre Bank Limited
माछापुच्छ्रे बैंक लिमिटेड

नवकान्तिपुरको १९ औं वार्षिक साधारण सभा

नवकान्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको १९ औं वार्षिक साधारणसभा यहि २०७३ आश्विन ७ गते काठमाडौंमा सम्पन्न भयो । सभामा संस्थाका सञ्चालक समितिको तर्फबाट संस्थाका उपाध्यक्ष वसन्त पौडेलले संस्थाको आ.व. ०७२/०७३ को वार्षिक प्रगती प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभयो । पौडेलले आ.व. ०७२/०७३ को असार मसान्त सम्ममा संस्थाको

कुल निक्षेप रू १ अर्ब ५९ करोड ८५ लाख ३७ हजार पुगेको तथा कर्जा लगानी तर्फ रू ९५ करोड १० लाख ५२ हजार रहेको जानकारी दिँदै समिक्षा अवधिमा देशमा भएको बन्द, हड्ताल र नाकाबन्दिको बाबजुद पनि रू २ करोड ४७ लाख ६२ हजार ९४४ सञ्चालन मुनाफा आर्जन गर्न सफल भएको जानकारी गराउनुभयो ।आ.व. ०७२/०७३ को मुनाफाबाट सदस्यहरूलाई १२.७५ प्रतिशतको दरले लाभांश वितरणको लागि प्रस्ताव गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा संस्थाका प्रवन्ध सञ्चालक शिव प्रसाद सिटौलाले स्वागत मन्तव्य दिनुहुँदै लक्षित क्षेत्रमा छरिएर रहेको अनियन्त्रित पुँजीलाई एकत्रित गर्दै उत्पादनशील क्षेत्रमा लगानी गरेर सहकारी क्षेत्रले देशका न्यून तथा मध्यमवर्गीय समाजको उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याएको चर्चा गर्नुहुँदै संस्थाले आगामी दिनहरूमा थप प्रगतीको लागि प्रयत्नरत रहने बताउनुभयो । उहाँले आगामी दिनमा संस्थाले आधुनिक सहकारीताका मूल्य मान्यताहरूलाई अझ ठोस रूपमा व्यवहारमा उतार्ने जानकारी गराउनु भएको थियो । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा डिभिजन सहकारी कार्यालय काठमाण्डौका प्रमुख वरिष्ठ सहकारी अधिकृत नारायण प्रसाद अर्यालले संस्थाको प्रगतिको शुभकामना व्यक्त गर्नुहुँदै सहकारी संस्था सदस्यहरूको स्वायत्त संस्था भएकोले यसको विकास र नियमनको लागि यसका सदस्यहरूले नै सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो । साधारणसभामा संस्थाका सदस्यहरूको हितमा गर्नु पर्ने कार्यहरूको सम्बन्धमा राय सुझाव प्रस्तुत गर्नुभएको थियो । नवकान्तिपुरलाई अग्निचक्रको पनि हार्दिक शुभकामना !!

नाम जस्तै काम गर्न सफल 'उज्वल भविष्य' सहकारी

समुन्नत जीवनका लागि आर्थिक बचत, आर्थिक बचतबाट हुन्छ उज्वल भविष्य । आहा ! कति राम्रो स्लोगन । टोखा-८, बसुन्धरा काठमाडौंमा रहेको उज्वल भविष्य बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. को नवौं वार्षिक साधारण सभा २०७३ हालै सम्पन्न भएको छ । माननीय ज्ञानेन्द्र बहादुर कार्कीको प्रमुख आतिथ्यमा एवं संस्थाका अध्यक्ष अंक बहादुर कार्कीको सभापतित्वमा विभिन्न क्षेत्रका ८ जना व्यक्तित्वहरूलाई अतिथि बनाएर भव्य रूपमा साधारण सभाको कार्यक्रम संस्थाका कोषाध्यक्ष समेत रहनु भएका समाजसेवी एवं गंगालाल हस्पिटलका

प्रशासकीय अधिकारी 'भुपाल आचार्य' ले कार्यक्रमको संचालन गर्नु भएको थियो । सम्मान कार्यक्रम अन्तर्गत जेष्ठ सदस्य, उत्कृष्ट ऋणी, ०७२ को एसएलसी मा उच्च ग्रेड ल्याउने तथा वर्षको कर्मचारी सम्मान लगायत विविध सम्मान कार्यक्रम पनि सो अवसरमा प्रमुख अतिथिद्वारा पुरस्कृत व्यक्तित्वहरूलाई सम्मान गरिएको थियो । अध्यक्षद्वारा आ.व. ०७२।७३ को वार्षिक प्रतिवेदन, ०७२।७३ को लेखापरिक्षण, नीति तथा कार्यक्रम, बजेट पारित एवं लेखा परिक्षकको नियुक्ति लगायतका सम्बन्धमा प्रचलित विषय अनुसार प्रस्ताव सर्वसम्मतले पास गरेको थियो । बाबुराम घिमिरेले स्वागत मन्तव्य राख्नु भएको कार्यक्रममा प्रस्तोता एवं कोषाध्यक्ष भुपाल आचार्यले सहकारी विशेषको रूपमा २०१३ सालमा स्थापना भएको नेपालको सहकारीको इतिहासबारे रोचकपूर्ण तथ्यका साथमा आकर्षक भाषण प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । कार्यक्रममा उपस्थित वक्ता एवं अतिथिहरू सबैले 'उज्वल भविष्य' सहकारीको प्रगति देखेर धन्यवादका साथमा आ-आफ्ना मन्तव्य राख्नु भएको साधारण सभामा अतिथि बनाइनु भएका अग्निचक्रका सम्पादक लक्ष्मीनारायण भट्टराईले पनि नाम जस्तै काम गरेर देखाउन सफल 'उज्वल भविष्य सहकारी'को उत्तरोत्तर प्रगतिको कामनाका साथ आफ्नो विचार मन्तव्य राख्नुभएको थियो । 'उज्वल भविष्य' सहकारीलाई अग्निचक्रको पनि हार्दिक शुभकामना । ००

हार्दिक शुभकामना

शुभ विजयादशमी तथा
दीपावलीको सुखद् अवसरमा
हामी हाम्रा सम्पूर्ण ग्राहक तथा
शुभेच्छुक महानुभावहरूप्रति
हार्दिक मंगलमय शुभकामना
व्यक्त गर्दछौं ।

HBL हिमालयन बैंक लिमिटेड Himalayan Bank Ltd.

नागरिक लगानी कोषद्वारा संचालित निम्न कार्यक्रमहरुमा सहभागी भई भविष्यको लागि बचत गरौं

कर्मचारी बचत वृद्धि स्वीकृत अवकाश कोषमा सहभागी भई बचत गर्दा पाइने फाइदाहरू

- वर्षिक ६.५ प्रतिशत ब्याज पाइने,
- बचत गरेको २ वर्षपछि बचत रकमको ८०% सापटी लिन पाइने,
- सहुलियत ब्याजदर वार्षिक १० प्रतिशतमा धितो मुल्यांकनले खामेसम्मको बढिमा रु. ४० लाखसम्म (उपत्यकाभित्रका नगरपालिकामा घर निर्माण गर्ने) आवासकर्जा सुविधा लिन पाइने,
- वार्षिक आयको एकतिहाई रकममा आयकर छुट सुविधा पाइने,
- सेवाबाट अवकाशपछि एकमुष्ठ रकम पाइने,
- सबै वाणिज्य बैंकका शाखा कार्यालयहरुबाट रकम जम्मा गर्न सकिने,
- ब्यालेन्स सर्टिफिकेट लिन सकिने ।
- दुर्घटनावस मृत्यु भएमा रु १ लाख सम्मको दुर्घटना बीमाको व्यवस्था भएको ।

आजैदेखि सहभागी भई बचत गर्ने बानी बसालौं ।

नागरिक लगानी कोष

नयाँबानेश्वर, काठमाडौं । पोष्ट बक्स नं ५८२३

फोन : ०१-४७८५७१९, ०१-४७८५७२५, फ्याक्सः ०१-४७८५७१९

ई-मेलः info@nlk.org.np वेभसाइट : www.nlk.org.np

विजया दशमी, दीपावली तथा छठपर्व-२०७३को
सुखद् उपलक्ष्यमा समस्त नेपालीहरूमा हार्दिक
मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

राष्ट्रिय बीमा कम्पनी लिमिटेड
Rastriya Beema Company Ltd.
सधैं तपाइको साथमा
always with you...

विजया दशमी तथा दीपावली २०७३ को सुखद् उपलक्ष्यमा देश-विदेशमा रहनुहुने समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

NOBEL ACADEMY HIGHER SECONDARY SCHOOL — नोबेल एकेडेमी

NOBEL COLLEGE Affiliated to Pokhara University — नोबेल कलेज

नोबेल हस्पिटल

काठमाडौं, नेपाल

विजया दशमी एवं दीपावली २०७३को सुखद् उपलक्ष्यमा समस्त नेपालीहरूमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

अरूण सुवेदी
संस्थापक राष्ट्रिय अध्यक्ष

शिवसेना नेपाल

विजया दशमी, दीपावली, नेपाल सम्वत् तथा छठ पर्व २०७३ को उपलक्ष्यमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रो. सुदन लाल डंगोल
सम्पर्क : ०१-५६३९२६३, ९८५१०६५०७४

श्री दिव्यश्वरी सप्लायर्स

लोकन्थली, भक्तपुर ।

ईंटा, बालुवा, रोडा र सिमेन्ट चाहिएमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

विजया दशमी, दीपावली तथा छठपर्व-२०७३को सुखद् उपलक्ष्यमा देश–विदेशमा रहनुहुने नेपालीहरूमा हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

Annapurna Rana
Chairperson

Santosh Basnet
Vice Chairperson / CEO

AVSAR MANPOWER
Services Pvt. Ltd.

Regd. Lic. No. 961/067/068 Industrial Lic. No. 75110/067/068

House.No:1616, Banshidhar Marg, Chandol,
Chappal Karkhana Chowk
P. O. Box: 11381, Kathmandu,Nepal
Ph:+977-1-4422087/4422984/4423278

Fax:+977-1-4422881
E-mail: avsar_manpower@hotmail.com
annapurna@avsarmanpower.com
Website: www.avsarmanpower.com

रुरल माइक्रोफाइनान्स डेभलपमेन्ट सेन्टर लि. (RMDC)

समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूमा २०७३ सालको बडादसैं, तिहार तथा छठपर्वको हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।।

थोक ऋण लिन चाहने लघुवित्त संस्थाहरुलाई सूचना

देशका विभिन्न क्षेत्रमा विपन्न वर्गलाई आय आर्जनका लागि लघु ऋण उपलब्ध गराउन रुरल माइक्रोफाइनान्स डेभलपमेण्ट सेण्टर लि. **(RMDC)** ले लघुवित्त संस्थाहरुलाई थोक ऋण उपलब्ध गराउँदै आएको छ। निम्न योग्यता पुगेका इच्छुक लघुवित्त संस्थाहरुले यस सेण्टरबाट थोक ऋण प्राप्त गर्न सक्ने छन्।

ऋण प्राप्त गर्न सक्ने संस्थाहरु

- लघुवित्त विकास बैंकहरु
- विपन्न वर्गमा समेत कारोबार गरेका वचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरु
- साना किसान सहकारी संस्थाहरु र
- वित्तीय मध्यस्थकर्ताको अनुमति प्राप्त गैरसरकारी संस्थाहरु

संस्थासंग हुनुपर्ने पूर्व योग्यताहरु

१) विधिपूर्वक दर्ता भई लघुवित्त वा बचत ऋण कार्यक्रम संचालन गर्ने दर्ता प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको
२) सफलतापूर्वक कम्तिमा १ वर्ष सम्म लघु ऋण सेवा तथा वचत परिचालन कार्य गरेको अनुभव भएको
३) पहिलो वर्ष वचत रकम कूल लगानीमा रहिरहेको रकमको कम्तिमा २५% रहेको
४) संचित असूली दर कम्तिमा ९० प्रतिशत रहेको
५) कुशल तथा सक्षम व्यवस्थापन भएको
६) लघुवित्त वा ऋण सम्वन्धी कारोवारको उपयुक्त सूचना प्रणाली भएको
७) व्यवसायिक योजना वा वार्षिक बजेट तर्जुमा गर्ने गरेको
८) ऋण लगानी असूली सम्वन्धी लिखित कार्यविधि वा म्यानुअल भएको
९) आधुनिक लेखा प्रणाली अवलम्बन गरेको
१०) ऋण कार्यक्रम अनुगमन र मूल्यांकन सम्वन्धी निश्चित आधार तथा परिपाटीको व्यवस्था भएको
११) कम्तिमा ५० जना सक्रिय ऋणी भएको
१२) सेण्टरले प्रदान गरेको ऋण रकमबाट लगानी भएको ऋणी मध्ये कम्तिमा २५ प्रतिशत ऋणी महिला हुनुपर्नेछ
१३) कम्तिमा रु. १५ लाख वित्तीय साधन सुलभ भएको
१४) ३ वर्षको वित्तीय अवस्था हेर्दा वित्तीय आत्मनिर्भरता तर्फ उन्मुख भएको
१५) कम्तिमा रु. ५ लाख खुद पूजी (Networth) भएको
१६) समयमा लेखापरीक्षण भएको
१७) प्रतिवद्ध र क्रियाशील संचालक समिति र व्यवस्थापन टोली भएको ।

आवेदन फारम तथा त्यसका साथ संलग्न गर्नुपर्ने विवरणहरु यस सेन्टरमा सोझै सम्पर्क गरी वा सेन्टरको वेभसाइटबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

रुरल माइक्रोफाइनान्स डेभलपमेण्ट सेण्टर लि. (RMDC)
पो.ब.नं. : २०७८९, पुतलीसडक, काठमाडौं,
फोन नं.:०१-४२६८०१९, ४२६८०२०, फ्याक्स नं. ०१-४२४७७०२
Email:rmdc@wlink.com.np, Web: www.rmdcnepal.com

निर्धन उत्थान बैंक लिमिटेड

(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट "घ" वर्गको इजाजतपत्र प्राप्त संस्था)

२०७३ सालको विजयादशमी, शुभदीपावली तथा छठ पर्वको पुनित उपलक्ष्यमा बैंकका सम्पूर्ण ग्राहक सदस्य, शुभचिन्तक तथा समस्त नेपालीहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना सहित यस बैंकले ल्याएको छ, उच्चतम ब्याजदर सहितको बचत योजना, आजै आफू नजिकको कार्यालयमा सम्पर्क राखी बचत गरौं, अधिकतम प्रतिफल पाऔं।

सर्वसाधारणलाई उपलब्ध निक्षेप सेवाहरू

क्र.सं.	बचत तथा निक्षेपका प्रकार	ब्याजदर*	विशेषताहरू
१.	सजिलो बचत खाता	६ प्रतिशत	मात्र रु. १००।– मा खाता खोल्न सकिने ।
२.	विशेष बचत खाता	७ प्रतिशत	न्यूनतम मौज्दात रु. ५,०००।– मा खाता खोल्न सकिने ।
३.	कर्मचारी बचत खाता	७ प्रतिशत	रु. ५००।– मा खाता खोल्न सकिने ।
४.	मुद्दति निक्षेप		
	▪ ३ महिने मुद्दति खाता	७ प्रतिशत	न्यूनतम रु. ५,०००।– मा खाता खोल्न सकिने । निक्षेप अवधि ३ महिना अवधिदेखि २ वर्षसम्मको लागि रकम जम्मा गर्न सकिने ।
	▪ ६ महिने मुद्दति खाता	७.२५ प्रतिशत (त्रैमासिक ब्याज) ७.५ प्रतिशत (एकमुष्ट)	
	▪ १ वर्षे मुद्दति खाता	७.७५ प्रतिशत (त्रैमासिक ब्याज) ८ प्रतिशत (एकमुष्ट)	
	▪ २ वर्षे मुद्दति खाता	८.२५ प्रतिशत (त्रैमासिक ब्याज) ८.५ प्रतिशत (एकमुष्ट)	

* ब्याज कर समेत
* थप शर्तहरु लागू हुनेछन् ।

विस्तृत जानकारीको लागि:

निर्धन उत्थान बैंक लिमिटेड

केन्द्रिय कार्यालय, भगवतीवहाल नक्साल–१, काठमाडौं ।

फोन नं.०१-४४१३७११,४४१३८४०

साथै आफू नजिकका बैंकका शाखा कार्यालयमा सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध छ ।

विशेषताहरू:

- ♦ निःशुल्क चेकबुक उपलब्ध हुने ।
- ♦ दैनिक मौज्दातमा ब्याज प्रदान गरिनेछ ।
- ♦ त्रैमासिक रुपमा ब्याज पुँजीकृत गरिनेछ ।
  (*मुद्दति निक्षेप बाहेक*)
- ♦ निक्षेप तथा कर्जा सुरक्षण निगमसँग निक्षेप सुरक्षण गरिएको ।

बडादसैं, दीपावली तथा छठ पर्व - २०७३

को शुभ उपलक्ष्यमा हाम्रा सम्पूर्ण ग्राहक सदस्य, शुभचिन्तक तथा समस्त नेपालीहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

प्रकाशराज शर्मा
प्रमुख कार्यकारी अधिकृत
तथा

Laxmi Laghubitta Bittiya Sanstha Ltd.
लक्ष्मी लघुवित्त वित्तीय संस्था लि.

(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'घ' वर्ग (राष्ट्रियस्तर) को इजाजतपत्रप्राप्त वित्तीय संस्था)

केन्द्रीय कार्यालय, मिलीजुलीमार्ग महाराजगञ्ज, काठमाण्डौ, नेपाल । फोनः ४०१६२०९, २३८, १९१ ईमेलः info@laxmilaghu.com.np

न डुब्न सक्छ न उत्रन नै ! संविधानको एक वर्ष

डा. विश्वदीप अधिकारी

नेपालको संविधान जारी भई लागू भएको २०७३ असोज ३ गते एक वर्ष पूरा भई दुई वर्ष लागेको छ । यहाँसम्म आइपुग्दा पनि एउटा वर्गको संविधानमाथिको असन्तोष कायमै छ । यो असन्तोष साच्चिकै त्यो वर्गको सम्पूर्ण वासिन्दाको हो वा दुइचार जना नेता भन्नेहरूको मात्र हो शायद कार्यपालिकाले राम्ररी बुझेको होला । नेपालको संविधानमाथि हरेकको आ–आफ्नै अभिव्यक्ति छ । हाम्रो प्रजातन्त्रले गणतन्त्र र संघियता दुवैको भारी बोकेको छ । प्रजातन्त्र भनेको सर्वसम्मत शासन पद्धति नभई बहुमतीय शासन पद्धति हो । अपरिपक्क राजनीतिक परिवेश र राजनेताको अभावको कारण राजनीति राज्य केन्द्रित नभई दल केन्द्रित हुन पुगेको छ । कुनै बेला प्रजातन्त्रलाई हुलतन्त्र भनिने गर्थ्यो र त्यही हुलतन्त्र नेपाल राज्यले विगत २०४७ सालदेखि निरन्तर व्यहोरी रहेको छ । देशलाई भजाएर होस्, वा बेचेर होस् वा चिरेर होस् आफू बलियो हुनुपर्छ भन्ने शतप्रतिशत लोभीपनले थलापारेको अवस्थाबाट देश माथि उठ्न सकेको छैन । उठ्न सकेको छैन भन्नुको अर्थ उठाउन सक्ने र चाहने मान्छे कोही पनि छैन । यसको विपरित देशलाई अझै थचारेर आफू चम्किरहने प्रवृत्तिको खुलेआम बोलवाला बढेको छ । यसैले त एक वर्ष पुगेर दुई वर्ष लागिसक्दा पनि संविधान कार्यान्वयन हुन सकिरहेको छैन । संविधान कार्यान्वयन हुन, गर्न र गराउन नसक्नुमा राजनीतिक हानथाप र रवाफ अनि मैमत्तापन नै प्रमुख कारक तत्त्व हो ।

संसारका सबै देश राम्रा भए भने क्षेत्रीय एवं अन्तर्राष्टिय राजनीति भन्ने नै हुँदैन । यस अवस्थामा अमेरिका, बेलायतको आफ्नो देशभन्दा बाहिर काम हुँदैन । यसैले राम्रा भनिएका देशले अरू देशमा राम्रो हुन दिँदैनन् । आफ्नो प्रभाव देखाउन उनीहरू हरेक देशमा जनता र दलमा विभाजन ल्याउने काम गरिरहेका हुन्छन् । सबै देश आफूजस्तै भए आफू कसमाथि हावी हुने भन्ने प्रश्नमा आल्झिएर उनीहरू दूषित कार्य गरिरहेका हुन्छन् । द्वैध चरित्र अपनाइरहेका हुन्छन् । उनीहरूको मुखमा रामराम भए पनि बगलीमा छुरा हुने गर्दछ । खेलाउन सक्नेलाई गोटी बनाएर उनीहरू खेलाइरहन्छन् र नसक्नेलाई गोलीले उडाइदिन्छन् । यिनै विविध विषयहरूको चक्कर र फन्दामा नेपालको राजनीति पनि नराम्रोसित गाँजिएको छ । नेपालको राजनीतिको गर्धन त्यसैमा जोडिएको छ । किन गृहमन्त्रीले निजगढ फास्ट ट्र्याक भारतलाई बनाउन दिनुपर्छ भन्नुपर्‍यो ? अर्कोथरी किन यो हुँदैन भनिरहेछन् । व्यहोर्नुपर्ने सर्वसाधारण जनता यी दुवै अभिव्यक्तिको मर्म बुझ्न सक्षम भएको अवस्था छैन । पैसा र पदको लागि भन्न हुने र नहुने कुराको सीमारेखा मेटाइएको छ । यिनै अनेकौं रामकहानीको चपेटामा एक वर्षे शिशु संविधान फसेको छ – न डुब्न सक्छ न उत्रन नै सकिरहेको छ । यसरी नेपालको संविधान एउटा त्रिशंकु पात्र हुन पुगेको छ जुन हामी नेपालीको दुर्भाग्य हो । लोभ गर्नेलाई क्षणिक लाभ त होला तर आफूले गरेको कर्ममा विलाप त गर्नैपर्ने हुन्छ । यसैले पनि संविधान खारेज हुन्छ वा अपरिवर्तनीय छ भन्ने दुवै भनाइ अतिवाद हो र खतरापूर्ण छ ।

आजसम्म आइपुग्दा गरिसक्नुपर्ने कुरा धेरै थिए । तर जे काम पनि अन्तसमयमा, मध्य रातमा गर्ने शैलीले परम्पराको रूप लिइसकेको छ हाम्रो देशमा । यतिमात्र होइन आफू अनुकूल भए नहुने काम पनि गर्ने र प्रतिकूल भए हुने काम पनि नगर्ने अतिरञ्जनापूर्ण प्रवृत्तिले राजनीतिक, समाजिक परिदृश्यमा राम्रो डेरा जमाएको छ । यसैले त दुइ वर्ष लाग्दा पनि सविधानको हैसियत अर्धमृत जस्तो हुन गएको छ । संक्रमण कालमा दोस्रो सरकार बन्ने प्रावधान छैन भन्न पनि कतिपयलाई लाज लागेन । कतिपयलाई २०७४ माघ ७ भित्र संसदीय चुनाव भएन भने संविधान खारेज हुन्छ भन्दा के बोलिरहेको छु भन्ने लागेको छैन । राज्यले संविधान दिवस मनाइरहँदा सोही दिनलाई कालो दिवस भनी मनाउन पनि केहीलाई रमाइलो लाग्यो । यस्तै विविध चरित्रले देशलाई बाँडेर खाएको परिवेशमा संविधान एकातिर स्वार्थी लम्पट प्रवृत्ति अर्कोतिर देखिनुमा हामीले आश्चर्य मान्नुपर्ने अवस्था छँदैछैन । तर कुनै पनि असन्तुष्ट पक्षले यो कुरा बुझ्नु आवश्यक छ कि यदि जनताले बनाएको संविधान क्रियाशील थिएन भने त्यसरी कालो दिवस मनाउने छुट कसैलाई हुने थिएन । यहि नै प्रजातन्त्रको सहिष्णुता हो र प्रजातन्त्र भनेकै बहुमतको शासन र अल्पमतको सम्मान हो ।

कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र तिनका सल्लाहकार अनि राजनीतिक दलहरू त चटके हुन् भन्ने कुरा भलिभाँती सबैले जानेकै विषय हो । चारैतिरबाट कालो, मैलो, धुस्रो, फुस्रो परिवेशले घेरिएको संविधानको वास्तवमा बोलि नै फुट्न सकेको छैन । यथार्थमा संविधानलाई बोल्न दिन कोही पनि तयार छैन । किनकि हरेक वर्गको प्रतिनिधित्व गरेको छु भन्नेहरू बोलेर कहिल्यै थाक्दैनन् । यस्तो नथाक्ने बोली देशको हितको लागि बोलिएको भए आज नेपाल हरेक विषयमा असफल भएर रहने थिएन । मान्छे किन्नेहरूले मन्द विष दिएर किनेका हुनाले बेचिनेहरू आफू पूर्णत बेचिइसक्दा पनि बेचिएको थाहा नै पाउँदैनन् । आफु बेचिएको थाहापाउने एकाध कोही पनि निजी स्वार्थको लागि राष्ट्रिय स्वार्थलाई तिलाञ्जली दिन नै रूचाउँछन् । यसैले आचरणको राजनीति छँदैछैन । यस्तो दूषित परिवेशमा संविधानलाई निमोनिया भयो भन्दा आश्चर्य मान्नुपर्ने कारण छैन ।

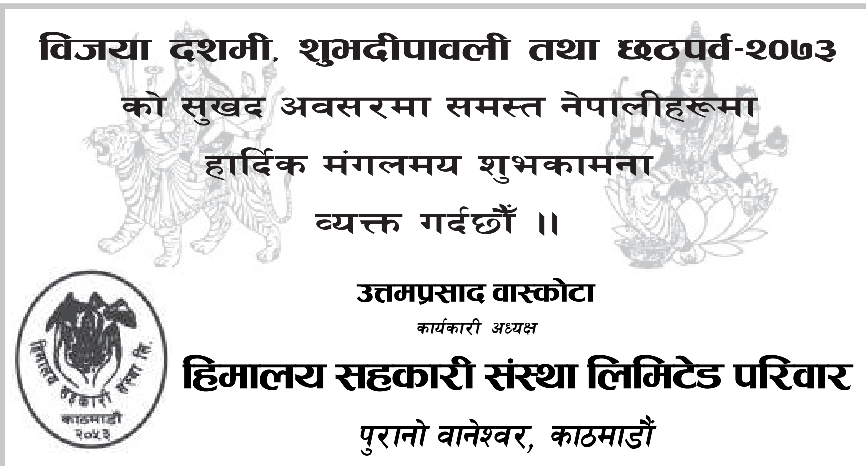
संविधानमा भएका जिम्मेवारी, दायित्व, समयसीमा, प्रतिवद्धताजस्ता अनेकौं पहलुहरू काला अक्षरमा मात्र सीमित रहने चिन्ता बढ्दो छ । संविधानलाई दाउमा राखेर स्वार्थको गोटी चालिनु राष्ट्रियता र सार्वभौमसत्तामाथिको गम्भीर प्रहार हो । संलग्न प्रवृत्ति र तमासे सबैलाई यो परिदृश्य रमाइलो लागे पनि सम्बद्ध सबैले चौटा खान खोज्दा भोलमा डुबेर मर्न पनि सकिन्छ भन्ने आत्मज्ञान विकास गर्नु एकदमै जरूरी छ । यसो हुन नसकेमा अरूको लागि खनेको भनिएको खाल्डोमा सर्वप्रथम आफै परिन्छ । यसमा फरक पर्दैपर्दैन ।

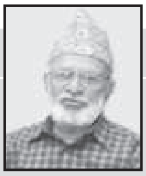
कुनै दल वा वर्ग विशेषले निजी स्वार्थको लागि संविधान संशोधनका कुरा ल्याउनु हुन्न । देश नै नरहे देशवासी भन्ने पनि हुँदैन भन्ने तर्फ सबै सचेत हुन नसकी क्षणिक आत्मसम्मान र अहंकारको बलमा आफ्नै चिन्तनमात्र ठीक भन्ने शैली प्रजातन्त्रको गहना होइन । यस्तो कुरा गर्न त सामन्तवादमा मात्र सुहाउँछ ।

नेपालको संविधान सबै नेपालीको संविधान हो भनी सबैले यसलाई नमन गर्नुमा नै सबैको कल्याण छ । फिरङ्गीलाई खुशीपार्न खोज्दा आफ्नो पाइजामा फुस्कन्छ कि भनी ख्याल गर्न सकिएन भने लाज खुलेर छरपष्ट भइसकेको हुन्छ । यसतर्फ सबैले वर्गभन्दा पहिले नेपाली भएर गम्भीर चिन्तन गर्नु जरूरी छ । कतै भुइँको टिप्न खोज्दा पोल्टोको पोखिने त होइन सतर्क हुनु जरूरी छ ।

एक वर्षमा धेरै कुरा हुनुपर्थ्यो तर भएन । धारा ४७ अनुसार मौलिक हक कार्यान्वयन कानून बन्न तीन वर्ष नै कुर्नुपर्ने थिएन किनकि प्रजातन्त्रमा मौलिक हक नै महत्वपूर्ण कुरा हो । धारा ११९(३) अनुसार जेठ १५ मा नै बजेट आए पनि आजसम्म आर्थिक ऐन २०७३ जारी हुन सकेको छैन । यसले के सन्देश दिइरहेको छ त्यसको कसैलाई पनि वास्ता छैन । धारा १३७ अनुरूप सर्वोच्च अदालतमा संवैधानिक इजलास रहने व्यवस्था भए पनि लामो समयदेखि इजलास बसेको छैन । यसलाई सेवाग्राहीले कसरी बुझ्ने ? धारा ३००(३) ले संविधान प्रारम्भ भएको मितिले एक वर्षभित्र उच्च अदालत गठन हुने भने अनुरूप उच्च अदालत गठन भएका छन् । तर संविधानले दिएको अख्तियारी भन्दा पर गएर उच्च अदालतको इजलास खडा गरिएको छ । फलतः उच्च अदालत ७ मात्र भनिए पनि तिनको इजलास अन्यत्र पनि राखी १८ ठाउँमा उच्च अदालत राख्ने कार्य भएको छ । यसमा पनि असोज २ गतेभित्र नै क्रियाशील भइसक्नुपर्ने उच्च अदालतले असोज ३ गतेमात्र औपचारिकता पाएको छ । धारा २८७ बमोजिम एक वर्षभित्र भाषा आयोग गठन गरिएको भनिए पनि अध्यक्षमात्र तोकिएको छ । धारा २९५(३) बमोजिम सीमाङ्कन आयोग गठन भएको छ । तर धारा २९६ अनुसार २०७४ साल माघ ७ भित्र सम्पन्न गर्नुपर्ने संसदीय चुनावको सम्बन्धमा सो काम हुने सम्भावना भने त्यति प्रबल देखिँदैन । यद्यपि सो समयमा चुनाव हुन नसक्ने अवस्थामा संविधान संशोधन गरेर समय धकेल्न नपाइने भने होइन ।

संविधान त्रुटीमुक्त भई एकदम नै पूर्ण छ भन्ने कुरा किमार्थ होइन । महत्वपूर्ण कुरा यसको स्वरूप गतिशील छ छैन भन्ने हो । यो कत्तिको नमनशील छ भनी पारख गर्ने हो । यी सबैको लागि संविधानका शब्द एवं वाक्यहरूको सूक्ष्म मनन गर्नु जरूरी हुन्छ । त्यसपछि मात्र संविधानले लिएको दिशा कस्तो हो भनी खुट्याउन सकिन्छ । ए त्यस्तो पनि लेखेको थियो र मलाई त थाहा नै भएन भनी भोलि पछुताउनुपर्ने गरी आज संविधान कमजोर भन्दै हिंड्नु पनि आदर्श होइन । प्रवृत्ति सुन्दर र सफा भए कमजोर संविधानले पनि राज्यलाई उचित ढङ्गले सही गति दिनसक्छ । प्रवृत्ति दूषित भए बलियो संविधान पनि निरिह बन्न पुग्छ । अमूर्त संविधानलाई मूर्तता दिने कुरा प्रयोगकर्ता र पालनकर्ताको शैलीमा भरपर्छ । यसैले पनि अब यो संविधानलाई बाधा नमान्नुमा नै सबै नेपालीको भलाई छ । एउटै दिन एउटै विषय कसैको लागि कालो र कसैको लागि गोरो हुनु जग हँसाउने कुरा मात्र हो । यसतर्फ सबै नेपाली सचेत भएमात्र संविधान सबै नेपालीको त्राण हुनपाउँछ । पूर्ण संविधान भन्ने कुरा प्रजातन्त्रको पर्याय होइन किनकि कसैले पनि खोजेको जस्तो पूर्णता संविधानमा परिकल्पना गर्न त्यति सहज हुँदैन । ००





उपनिषत् ■ **वसन्तकुमार शर्म्मा नेपाल**

आरूणिकोपनिषत् – १६

आरुणिकाख्योपनिषत्ख्यातसन्न्यासिनोऽमलाः ।
यत्प्रबोधाद्यान्ति मुक्तिं तद्रामब्रह्म मे गतिः ।
ॐ आप्यायन्विति शान्तिः ।

ॐ आरुणिः प्रजापतेर्लोकं जगाम । तं गत्वोवाच । केन भगवन्कर्माण्यशेषतो विसृजानीति । तं होवाच प्रजापतिस्तव पुत्रान्भ्रातान्बन्ध्वादीञ्छिखां यज्ञोपवीतं च सूत्रं च स्वाध्यायं च भूर्लोकभुवर्लोकस्वर्लोकमहर्लोकजनलोकतपोलोक-सत्यलोकं चातलपातालवितलसुतलरसातलतलातलमहातलब्रह्माण्डं च विसर्जयेद्दण्डमाच्छादनं चैव कौपीनं च परिग्रहेत् । शेषं विसृजेदिति ।१। गृहस्थो ब्रह्मचारी वानप्रस्थो वा लौकिकाग्नीनुदराग्नौ समारोपयेत् । गायत्रीं च स्वचाग्नौ समारोपयेदुपवीतं भूमावप्सु वा विसृजेत् । पात्रं विसृजेत् । पवित्रं विसृजेत् । दण्डांश्च लौकिकाग्नींश्च विसृजेदिति होवाचअत ऊर्ध्वममन्त्रवदाचरेत् । ऊर्ध्वगमनं विसृजेत् । त्रिसंध्यादौ स्नानमाचरेत् । सन्धिसमाधावात्मन्याचरेत् । सर्वेषु वेदेष्वारण्यकमावर्तयेदुपनिषदमावर्तयेदुपनिषदमावर्तयेदिति ।२। खल्वहं ब्रह्मसूत्रं सूचनात्सूत्रं ब्रह्मसूत्रमहमेव विद्वांस्त्रिवृत्सूत्रं त्यजेद्विद्वान्य एवं वेद सन्न्यस्तं मया सन्न्यस्तं मया सन्न्यस्तं मयेतित्रिः कृत्वाऽभयं सर्वभूतेभ्यो मत्तः सर्वं प्रवर्तते । सखा मा गोपायौजः सखायोऽसीन्द्रस्य वज्रोऽसि वार्त्रघ्नः शर्म मे भव यत्पापं तन्निवारयेति । अनेन मन्त्रेण कृतं वैणवं दण्डं कौपीनं परिग्रहेदौषधवदशनमाचरेदौषधवदश-नमाचरेत् । ब्रह्मचर्यमहिंसां चापरिग्रहं च सत्यं च यत्नेन हे रक्षतो३हे रक्षतो३ हे रक्षत इति ।३। अथातः परमहंसपरिव्राजकानामासनशयनादिकं भूमौ ब्रह्मचारिणां मृत्पात्रं वाऽलाबुपात्रं दारूपात्रं वा कामक्रोधहर्षरोषलोभमोहदम्भदर्पासूयामम-त्वाहंकारादीनपि त्यजेत् । वर्षासु ध्रुवशीलोऽष्टौ मासानेकाकी यतिश्चरेत् द्वावेव वा चरेद्वावेव वा चरेदिति ।४। खलु वेदार्थं यो विद्वान्सोपनयनानूर्ध्वमेतानि प्राग्वा त्यजेत् । पितरं पुत्रमग्न्युपवीतं कर्म कलत्रं चान्यदपीह यतयो भिक्षार्थं ग्रामं प्रविशन्ति पाणिपात्रमुदरपात्रं वा । ॐ हि ॐ हि ॐ हीत्येतदुपनिषदं विन्यसेत् । खल्वेतदुपनिषदं विद्वान्य एवं वेद पालाशं बैल्वमौदुम्बरं दण्डमजिनं मेखलां यज्ञोपवीतं च त्यक्त्वा शूरो य एवं वेद । तद्विष्णोः परम पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुराततम् । तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसःसमिन्धते । विष्णोर्यत्परम पदमिति । एवं निर्वाणानुशासनं वेदानुशासनं वेदानुशासनमिति ।५।
ॐ आप्यायन्त्विति शान्तिः । इत्याथर्वणायारुणिकः

सोह्रौं आरुणिकोथर्वी सन्न्यासी निम्ति निर्मल ।
आराम ब्रह्ममा पुग्ने गतिको बोध भर्दछ !!
ॐ, आप्यायन्तु शान्तिः ! शान्तिः !!!

ॐ प्रजापतिपुत्र आरुणि प्रजापतिलोकमा पुगे र प्रजापतिसँग भने- भगवन् ! यी सम्पूर्ण कर्मविशेषहरू के आडले म त्याग गर्न सक्दछु ? अनि उनलाई प्रजापतिले भन्नुभो -तिमीले तिम्रा सन्तान-भाइबन्धु-आफन्त-शिखा-जनै-यज्ञयागादि- स्वाध्याय- भूर्लोकदेखि सत्यसम्मका सबै लोक- अतल आदि पातालसम्मका सबै तल- ब्रह्माण्ड सबै छोड्नुपर्छ । एउटा लट्ठी, एउटा पछेउरी, एउटा कौपीन लिएर अन्य सर्वस्व विर्सजन गर्नुपर्छ । गृहस्थ वा ब्रह्मचारी वा वानप्रस्थी जोसुकैले पनि चोखो भूस्थलमा वा पानीमा पहिले जनै उत्सर्जन गरोस्, साधारण अग्निमा आरोपण गरोस् । कुटी कुटी घुम्दै र ब्रह्मचर्य पालना गर्दै कुलकुटुम्बलाई विसर्जन गरोस् । पात्र पनि पवित्र पनि सेलाइदेओस् । दण्ड र जनसम्बन्ध पनि हटाइदेओस् । यति भइसकेपछि अमन्त्रवद् (मन्त्र आदिका विधिविधान र व्यवहार नगर्ने) बनोस् । (उपरोक्त कुरा क्रमैसाथ परिवर्तित गरिँदैका हुन् तदनन्तर पनि क्रमैले) ऊर्ध्वगमन (कुनै पद लिने, शिखर भरेङ आदि चढ्ने काम) नगरोस् ।ओखतीको ढङ्ग (रूप) ले खानपिन गरोस् । त्रिसन्ध्यामा स्नान र समाधिमा आत्मा मग्न राखोस् । समस्त वेदवेदाङ्गमध्ये आरण्यकको अभ्यास र उपनिषत्माथि उपनिषत्को आवर्तन गरोस् । 'निश्चय नै म ब्रह्मचारी ब्रह्मको सूचनाबाट सूत्र र म स्वयमै विद्वान् ब्रह्मसूत्र तथा त्रिवृत् छाडिदिन्छु' भन्ने अठोट साथ विसर्जन गरोस् र 'विद्वान् मानेर मैले वेद (ज्ञान) लाई सन्न्यासमा पुऱ्याएँ । यसरी तीनपल्ट भनेर (अठोटप्रतिज्ञाले) अभय बनी समस्त प्राणीमाझ सर्वदा मत्त बन्दै हिंडोस् । 'मित्र, मलाई आफूसित भएको ओज नलुकाऊ, मित्रहरूमध्येका तिमी छौ, इन्द्रका वज्र हौ, हे बृत्रहन्ता, मउपर भलो गर्ने बन, ममा जो पाप छ हटाइदेऊ, !' यस मन्त्रले वैष्णव दण्ड बनाएर लिने गरोस्, कौपीन स्वीकार गरोस्, ओखती झैं गरी भोजन (खानपान) गर्ने र जो भेटिन्छ ओखती झैं मात्राको खुवाइ गरोस् । ब्रह्मचर्य-अहिंसा-ग्रहणका साथै 'सत्यतालाई बडा धैर्यसाथ रक्षा गरे है मित्र, रक्षा गरे है, रक्षा गरे !' भन्दै चलोस् ।

यसपछि परमहंसपरिव्राजकहरूका झैं आसन- ओछ्यानहरू छोडेर भुईंमै र ब्रह्मचर्य-मृत्पात्र-दारूपात्र आदि र यतिहरूको झैं काम-क्रोध-लोभ-मोह-दम्भ-दर्प-इच्छा-डाहा-हर्ष-रोष-ममता-अहङ्कार आदि पनि हटाओस् ! बरसात आदिमौसममा आफ्नै शीलमा अडीग भई एएक्लै झाङकाँडा आदिमा घुमन्ता बनोस् । त्यसरी झोर झाङ घुम्दा दुई यति भइएछ भनेसम्म आफ्नो निर्लक्ष्य पनि लक्ष्यलाई खोज्दै, भौंतारिँदै गरोस् । यसरी बढ्दा (चल्दा) अवश्य पनि त्यो यति विद्वान् पूरा भइसकेको रहेछ भने उदाहरणभन्दा माथि बन्दै उपरोक्त कुराहरू त्याग्दै जाओस् । बाबुलाई, छोरालाई, आगो ल्याइदिनेलाई, कामकाज गर्ने श्रीमतीलाई अगाडि परेर अर्थात् जो सुकैसँग पनि यतिहरू भिक्षार्थ गाउँबस्तीमा पस्दछन्- सिर्फ हात थाप्दै वा एक पेट खान देऊ भन्दै । 'ॐहि-ॐहि' यति नै मात्र मूल मन्त्र वा विषयको आवाज देओस् ।

साँच्चै नै यो उपनिषत् विद्वान् जसले यस्तै प्रकारले जान्दछ (जसले ठीक यसरी आफूमा लागू गर्दछ) पलाश-बेल-पीपल-डुम्री आदि जुनसुकै दण्ड, मौंजी, मेखला र जनैसमेत त्यागिदिएर शूरतापूर्वक रहन सक्तछ । त्यो परमपद-विष्णुको पद-निरन्तर ताकिरहेका हुन्छन् देवताहरूसमेत । स्वर्गले झैं आँखा तानिरहेका हुन्छन् (स्वर्गिकहरूका आँखा त्यतै खुलिरहेका हुन्छन्) । त्यो पद विप्रभन्दा टपिसकेको, जुनै व्यवहारबाट उछिनिसकेको, सदा जागृतहरूले मात्र उपयोग गर्न वा जगाउन सकिने हो । विष्णुको त्यही परमपद हो । यसरी यो निर्वाणको अनुशासन वा विधि हो, वेदको अनुशासन हो, वेदको विधि हो । ॐ, आप्यायन्तु, शान्तिः ! शान्तिः !! शान्तिः !!!

कृषि व्यवसाय विकासद्वारा उत्पादन वृद्धि ! नाफा, रोजगारी र हिमाली भेगमा सम्मृद्धि !!

संखुवासभा, सोलुखुम्बु, दोलखा, रसुवा, मनाङ, मुस्ताङ, जुम्ला, डोल्पा, हुम्ला र मुगु गरी दश जिल्लामा हिमाली आयोजनाको सहयोग प्राप्त उप-आयोजनाहरु सञ्चालनमा छन् । उप-आयोजनाहरु प्रभावकारीरुपमा सञ्चालन गरौं । सञ्चालन गर्न सहयोग गरौं ।

पशु सेवा विभाग

हिमाली आयोजना

हरिहर भवन, ललितपुर, फोनः ०१५५२५८३१, ५५२८६६०

टोल फ्री नम्बर : ०१६६००११५५०० वेब साइटः **www.himali.gov.np**

महिन्द्रा एण्ड महिन्द्राको "प्रमुख अधिकृत बिक्रेता" अग्नि इन्कर्पोरेटेड प्रा.लि.
(अग्नि ग्रुप अफ कम्पनिज) अन्तर्गत देशभर छरिएर रहेका सबै अथोराइज्ड डिलरहरूको तर्फबाट

AGNI INCORPORATED PVT. LTD.

Mahindra Rise.

बडा दसैं, दीपावली तथा छठपर्व-२०७३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना ॥

प्रो. पुरुषोत्तम अर्याल
साइ अटो प्वाइन्ट
भरतपुर,फोन: ०५६-५२१५११, फ्याक्स: ०५६-५२१३९८

प्रो. खुम बस्नेत
प्रतिष्ठा इन्टरनेसनल प्रा.लि.
नेपालगञ्ज,फोन: ०८१-४०३०२४

प्रो. हिमाल कुमार / विनय अग्रवाल
गिन्नी मोटर्स
वीरगञ्ज, फोन: ०५१-५३०६०९, ५३३८३४

प्रो. सन्देश डी.सी.
ज्ञान मोटर्स
हेटौंडा, फोन: ०५७-५२४३४१

प्रो. नवीन जोशी
दक्षिणकाली ब्रदर्स
धनगढी, फोन: ०९१-५२२०५८, फ्याक्स : ०९१-५२०३०३

प्रो. पर्थ भुसाल
भुसाल इन्टरनेसनल
नेपालगञ्ज, फोन/फ्याक्स : ०८१-५५१५९९

प्रो. बिपिन बतास
बतास ब्रदर्स
पोखरा, फोन: ०६१-५३२४६८, फ्याक्स : ०६१-५३२४६६

प्रो. लोकहरि श्रेष्ठ
लोक सुशीला अटो कन्सर्न
बुटवल, फोन: ०७१-५४१४३३, फ्याक्स : ०७१-५४५९८६

प्रो. दीपक श्रेष्ठ
समृद्धि इन्टरप्राइजेज
भैरहवा, फोन/फ्याक्स ०७१-५२२९२९

प्रो. राजेन्द्र बाटाजु
सेन्ट्रल अटो जोन
चितवन, फोन/फ्याक्स ०५६-५२२१६८

प्रो. टुगेन्द्र अधिकारी
सकुशल ट्रेड लिङ्क
बिर्तामोड, फोन: ०२३-५४०६९६ फ्याक्स ०२३-५४१११४

प्रो. किरण अग्रवाल
रोयल मोटर ट्रेडर्स
धरान, फोन: ०२५-५२०३९७ फ्याक्स ०२५-५३३६७८

प्रो. किरण भट्टराई
रोयल अटो इन्टरप्राइजेज
विराटनगर, फोन: ०२१-४६११७८

प्रो. विकास श्रेष्ठ
श्रेष्ठ अटो कन्सर्न
बनेपा, फोन: ०११-६६४३०२ फ्याक्स ०११-६६४३४३

प्रो. सुरज सिंह
उषा इन्टरप्राइजेज
राजविराज, फोन:०३१-५२२६६६ फ्याक्स ०३१-५२२६२७

प्रो. कुलेश्वर शाह
श्रीकृष्ण डिस्ट्रिब्युटर
जनकपुर, फोन: ०४१-५२८८८१ फ्याक्स ०४१-५२१६०९

प्रो. जे.बी. चन्द
अप्सन नेपाल प्रा.लि.
महाकाली, फोन/फ्याक्स :०९९-५२०८५४

प्रो. टकेसी जी
गौरी एस. ट्रेडिङ कन्सर्न
सिन्धुली, फोन: ०४७-५२००९४

प्रो. रमेश भाइ अधिकारी
कला इन्कर्पोरेटेड
धादिङ

प्रो. जिवाम्नुच्छे प्रधान
सिल्भिया अटो इन्टरप्राइजेज
लालबन्दी, फोन: ०४६-५०१२२०

प्रकृतिले नै तयार पारेको स्तनपानबारे बुझ्नुपर्ने कुरा

डा. पदमराज पन्त

हाम्रो जस्तो अविकसित मुलुकका लागि पूर्ण स्तनपान आवश्यक हुन्छ । पूर्ण स्तनपान भनेको ६ महिनासम्म शिशुलाई आमाको दुध बाहेक केही नखुवाउनु हो । सरसफाई राम्ररी गर्न नसक्ने, कसरी र कति मात्रामा अरू आहार खुवाउने भनी राम्रो ज्ञान नभएमा, कृतिम आहार शिशुको लागि बिरामी पर्ने मुख्य कारण हुन आँउछ । सबै नवजात शिशुहरूको लागि चाहे त्यो प्राकृतिक तरिकाबाट जन्मिएको होस् वा अप्रेसन गरी जन्मिएको होस् पूर्ण स्तनपान नै सर्वोत्तम आहार हो ।

स्तनपानका फाइदाहरू

- स्तनबाट आउने दुधमा शिशुले सजिलैसँग पचाउन सक्ने गरी ठिक्का मात्रामा चिल्लो, प्रोटिन, कार्वोहाइट्रेड र अरू आवश्यक पदार्थहरू हुन्छन् ।
- यसमा बच्चालाई संक्रमणबाट बचाउने इमुनोग्लोबुलिन (Immunoglobulin) भन्ने पदार्थहरू पाइन्छन् । जसले बच्चालाई बिरामी हुनबाट जोगाउँछ ।
- यसमा भएको भिटामिन 'डि' ले बच्चालाई रिकेट भन्ने रोगको रोकथाम गर्छ ।
- यो प्रकृतिले नै तयार पारेको बच्चाको आहार भएकोले कतै खोज्न वा किन्न जानुपर्दैन ।
- यसलाई तयार पार्न उमाल्ने वा तताउने झन्झट हुँदैन ।
- स्तनपानले गराउने आमाहरूको पाठेघर राम्ररी समयमा खुम्चिएर बच्चा पाएपछि रगत जाने सम्भावना कम हुन्छ ।
- बच्चालाई एलर्जी वा झाडा पखाला जस्तो समस्या होला भन्ने डर हुँदैन ।
- पूर्ण स्तनपानले अस्थाई परिवार नियोजनको साधनको काम गर्छ ।
- मानसिक रूपले बच्चा र आमाको सम्बन्ध बढाउने तरिका पनि हो ।

स्तनपानको तयारी

- स्तनपानको तयारी गर्भवस्था देखि नै थाल्नुपर्छ ।
- स्तनको मुन्टोमा चर्किएको वा भित्र पसेको छ भने त्यसको उपचार गर्भावस्थामा शुरू नगर्दा सुत्केरी भएपछि स्तनपान गराउन अप्ठ्यारो हुन्छ । त्यसैले यस्ता समस्याहरू भए चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले हेर्न विर्से पनि यस बारे उनीहरूलाई बताउनुपर्छ । जसले गर्दा समयमा नै यसको उपचार गर्न सकिन्छ ।
- यदि स्तनको मुन्टोभित्र पसेको भए गर्भावस्थाको अन्तिम महिनामा त्यसलाई बाहिर निकाल्नुपर्छ ।

स्तनपान कसरी गराउने ?

- स्तनपान गराउनु अघि आमाले आफ्नो हात र स्तन सफा गर्नु आवश्यक हुन्छ ।
- आमा र बच्चा दुवै सजिलोसँग बस्नुपर्दछ ।
- पहिले २४ घन्टाभित्र बच्चालाई २-३ घण्टामा स्तनपान गराउनुपर्छ । सबैभन्दा राम्रो बच्चाको आवश्यकता अनुसार जहिले भोकाउँछ र खाना खोज्दछ, त्यतिबेला स्तनपान गराउनु पर्दछ ।
- बच्चालाई एउटा स्तनबाट पूरै दूध चुसाएपछि मात्र अर्कोतिरबाट चुसाउनु राम्रो हुन्छ । यसले गर्दा स्तनको अगाडि भागमा र भित्र भएका सबै तत्वहरू बच्चाले पाउँछ ।
- यसपछि आवश्यकता परे मात्र अर्को स्तनबाट चुसाउनुपर्छ ।
- अर्को पल्ट स्तनपान गराउँदा अर्को स्तनबाट शुरू गर्नुपर्दछ ।
- शुरूशुरूमा राती पनि बच्चालाई स्तनपान गराउनुपर्छ । यसले गर्दा बच्चा राती राम्ररी सुत्न सक्छ र स्तन गानिने डर पनि हुँदैन ।

स्तनपान गराउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- धेरैजसो नव सुत्केरीहरूलाई स्तनपानको सही तरिका थाहा नभएर पनि बच्चालाई स्तनपान गर्न नसकेको पाइन्छ ।
- स्तनपान गराउँदा माथि भने जस्तै सजिलो आसन लिनुपर्दछ ।
- बसेको अवस्थामा आमाले बच्चालाई टाउको अलि माथि र कमर अलि तल हुने गरी काखमा लिनुपर्दछ ।
- यो अवस्थामा बच्चाको टाउको अलिकति पछाडितिर ढल्किँदा बच्चालाई दूध चुस्न सजिलो हुन्छ ।
- बच्चाले मुख पुरै खोलेर स्तनको मुन्टो सँगै कालो भागको धेरैजसो हिस्सा पनि मुखमा राखी, चिउडोले स्तनलाई छुने गरी स्तनपान गर्दा चुस्न सजिलो हुन्छ ।
- अप्रेसन गरेर बच्चा पाएका महिलाहरूले अप्रेसन पछि तुरून्त बस्न अप्ठ्यारो हुने भएकोले , सुतेर भएपनि स्तनपान गराउनुपर्दछ । सुतेर स्तनपान गराउदा आमाले आफ्नो छाती र पाखुराको बीचमा राखी माथि भने जस्तै स्तनपान गराउनुपर्दछ ।
- स्तनपानको बेला सबै बच्चाहरूले हावा पनि निल्दछन् । यो हावा बाहिर निस्किएन भने बच्चाले बान्ता गर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यस कारणले स्तनपान गराइसकेपछि बच्चालाई आफ्नो छातीमा ठड्याई बच्चाको पिठ्युमा मुसारी दिनाले यो दूध चुस्दा निलेको हावा बाहिर निस्किन्छ र बच्चाले ढ्याउ गर्दछ । अर्थात् बच्चालाई छातीमा ठड्याई ढ्याउ गरूञ्जेल पिठ्युमा मुसारी दिनुपर्दछ, अनि बच्चाले बान्ता गर्दैन ।

स्तनपान गराउँदा के के समस्याहरू आइपर्न सक्दछन् ?

- कुनै कुनै सुत्केरीहरू स्तनपान गराउन रूचाउँदैनन् । सबै सुत्केरीहरूले माथि उल्लेखित स्तनपानका फाइदालाई मनन गरी यदि स्तनपानबाट बच्चालाई हानी हुने कुनै कारण छैन भने स्तनपान आवश्यक हुन्छ । यही आमाको दायित्व पनि हो ।
- कुनै कुनै सुत्केरीहरूले स्तनपानको बेला स्तनहरू दुखेको गुनासो गरी स्तनपान गराउन चाँहदैनन् । यसरी स्तन दुख्ने कारणहरूमा बच्चाले स्तनको मुन्टो मात्र चुस्नु, स्तनको मुन्टोमा घाउ हुनु, समयमा स्तनपान नगराएर स्तन गानिनु आदि हुन् । यस्तो अवस्थामा स्तनपान गराउँदा बच्चालाई स्तनको मुन्टो मात्र नचुसाई मुन्टो वरिपरिको कालो भागसमेत बच्चाले मुखमा राखी चुस्दा दुख्दैन।
- स्तनको मुन्टोमा घाउहरू छ भने बच्चालाई स्तनपान गराएपछि त्यही दूध घाउमा लगाई दिनाले घाउ कम हुन्छ । यस्तो गर्दा पनि निको भएन भने चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ ।
- स्तनहरू गानिन नदिन सुत्केरी हुने वित्तिकैदेखि समय-समयमा स्तनपान गराउनुपर्छ । गानिएपछि दुख्छ भनी स्तनपान नगराउँदा झन् बढी गानिन्छ । त्यसैले स्तनपान बन्द गर्न हुँदैन ।
- यो भन्दा पहिले सुत्केरी हुँदा दूध नआई स्तनपान गराउन नसकेका महिलाहरू यो पाली पनि दुध आउँदैन भनी मानसिक रूपमा नै पहिलेदेखि स्तनपान नगराउन सोचेको पाइन्छ । यस्ता महिलाहरूले पहिलेदेखि नकारात्मक सोचाई राख्नु हुँदैन । पहिलो पालीमा दुध आएन भने दोस्रो पाली पनि आउँदैन भन्ने छैन ।
- केही महिलाहरू पर्याप्त मात्रामा दूध नआउँदा स्तनपान गराउन असमर्थ हुन्छन् । पहिलो र दोस्रो दिन धेरैजसो सुत्केरीहरूको दूध कम आउँछ । यो विस्तारै बच्चाले स्तनपान गर्दै जाँदा बढ्छ । दूध कम आएका महिलाहरूले खानमा झोल पदार्थ बढाउनुपर्छ ।
- बच्चा पाउने बेलामा धेरै रक्तश्राव भएका महिलाहरूमा पटक्क नआउन पनि सक्दछ ।

(डा. पन्त त्रिवि शिक्षण अस्पताल महाराजगञ्ज र ग्राण्डी अस्पताल, टोखामा वरिष्ठ स्त्रीरोग विशेषज्ञका रूपमा सेवारत हुनुहुन्छ ।)

हरेक चाडपर्व एवम् सांस्कृतिक परम्पराहरू देशका राष्ट्रिय पहिचान हुन् । यस्ता कुराहरूको अन्त्य हुनु भनेको राष्ट्रिय पहिचान गुम्नु हो । राष्ट्रिय पहिचानको जगेर्नाका लागि पनि चाडपर्व एवम् सांस्कृतिक परम्पराको प्रवर्द्धन र सम्वर्द्धन गर्नु हाम्रो नैतिक दायित्व हो ।

नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय

सूचना विभाग

www.dishhome.com.np
DishHome
यो उत्सव
DishHomeले
बन्छ
महा-उत्सव
सुरमा सुर मिलाऔं
यो चाडमा DishHome लगाऔं
5999/-
2999/-
only
भरपर्दो सर्भिस र नेपालमा सबैभन्दा
धेरै HD Channels भएको
DishHome HD Connection
रु. ५९९९/- मा ३०००/- छुट गरी
मात्र रु. २९९९/- मा लगाऔं,
यो उत्सवलाई महाउत्सव बनाऔं ।
For Instant Connection, Call: 4479162
DishHome
DelightfulLifestyle
True HD
ग्राहक सेवा केन्द्र: NTC तथा नमस्ते प्रयोगकर्ताहरूका लागि १६६० ०१ २२००० वा १६६० ०१ १०१०१ । Ncell तथा CDMA प्रयोगकर्ताहरूका लागि ०१-५५९२४०१