ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स

साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY



पृष्ठ ३ मा

फर्सीमा पाईने पोषक तत्व

❑ वर्ष-१० ❑ अङ्क-५, २०७५ जेठ १९ गते, शनिबार (June 2, 2018 Saturday) www.janatimes.com मुल्य रू. ५/- पृष्ठ संख्या: ६

सप्तकोशी नपामा पनि मनाईयो गणतन्त्र दिवस

❑ शिव प्रसाद अचार्य

फत्तेपुर / सप्तरीको फत्तेपुरमा ११औ गणतन्त्र दिवस भव्यता का साथ मनाइएको छ । नेकर्पा एमाले र माओबादी बिचको एकता पछि मनाइएको ११औ गणतन्त्र दिवसको अवसरमा शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रम गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथी ने क पाका नेता मुरारी कार्कीले अब सरकार विकास निर्माणमा नचुक्ने बताए । अब स्थानीय निकाय देखि केन्द्र सरकार जनताको आशा अनुसार चल्ने बताए । कार्यक्रममा बोल्दै नेकपाका नेता तथा सप्तकोशी नगरपालिकाका मेयर उत्तम गौतमले अब परनिर्भर हैन आत्म निर्भर बन्नु पर्ने बताए । उनले सप्तकोसी नगरपालिकाको उज्वल भविष्य बनाउन सम्पुर्ण बामपंथी एक हुनुपर्ने बताए । नेकपाका युवा नेता सन्तोष खतिवडा ले बर्षेनी बजारमा आउने सम्पुर्ण बेरोजगार युवाले रोजगार पाए मात्र गणतन्त्र संस्थागत भएको महसुस हुने बताए ।

कार्यक्रममा सप्तकोसी नगरपालिका वडा नं. १ प्रमुख नारायण आचार्य ,नेपाली काङ्गेसका नगर संयोजक रमेश कार्की, उपमेयर राजकुमारी चौधरी ,धर्म खत्रीलगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

पुष्प बस्नेतको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रम दिनक राईले संचालन गरेका थिए ।

गाउँमा टर्की पालन व्यवसाय फष्टाउदै

❑ खगेन्द्र कार्की



कञ्चनपुर / युवाको लहर विदेशतिर बढिरहेका बेला सप्तरी जिल्लाको दुई युवाले भने गाउँमै व्यावसाय थालनी गरेका छन् ।

कंचनरुप नगरपालिका वडा नं. १२ रुपनगर घर भएका शाहिद अली र आशिक अलीले जिल्लामै पहिलो पटक टर्की जातको पंक्षी पालन गरेका छन् । गाउँमै बसेर केही गर्ने सोच राखेका अलीले चार महिनाअघि काठमाडौ बाट २०० वटा चल्ला ल्याएर टर्की पाल्न सुरू गरेका हुन् ।

एक महिना अघि एक लाख पचास हजार रुपैयाँभन्दा बढीको टर्की र चल्ला विक्री गरेको उनले बताए । भर्खर जन्मेको टर्कीको चल्लाको मूल्य तीन सयदेखि चार सय रुपैयाँ तथा एक महिना पाल्दा एक हजार रुपैयाँ पर्छ । चार महिनामा चल्ला दिन सुरू गर्ने टर्की छ देखि नौ महिनासम्म मासु खानका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

भाले टर्की १२ देखि १३ किलोग्राम तथा पोथी सात देखि आठ किलोग्राम तौलको हुन्छ। एक किलो टर्कीको मासुको मूल्य एक हजार रुपैयाँ पर्छ । यतिखेर यति बेला नमूना कृषकका रूपमा चिनिन थालेका छन् । ञ्चारमाध्यम र इन्टरनेटको माध्यमबाट टर्कीपालनसम्बन्धी जानकारी पाएपछि उनी यसतर्फ आकर्षित भएका हुन् ।

'टर्कीको मासु गाउँमै विक्री भइरहेको छ,' उनले भने, 'नेपाल का विभिन्न ठूला शहरहरु बाट जिउँदो टर्की किन्न ग्राहक घरमै पुग्ने गरेका छन् । स्वदेशीभन्दा विदेशी

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

तनाव कम गर्न कैदीबन्दीहरू शिविरमा

सप्तरी / कैदी बन्दीहरुमा सकारात्मक चिन्तन विकास गरी तनाव व्यवस्थापन गर्न राजविराज कारागारको क ब्लकमा जारी शिविरको मंगलबार समापन भएको छ ।

कारागारका कैदी बन्दीहरुलाई असल नागरिकको रुपमा रुपान्तरण गर्ने उद्देश्यका साथ ब्रम्हकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र सप्तरी र संघीय प्रहरी ईकाइ कार्यालय राजबिराजले सुरु गरेको नौ दिने शिविरको समापनसँगै ख ब्लकमा शिविरको उद्घाटन गरिएको छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुरेन्द्र पौडेल र राजयोगिनी भगवती दिदीले संयुक्त रुपमा दिप प्रज्वलन गरी शिविरको उद्घाटन गरे ।

प्रजिअ पौडेलले हरेक मानिसले चुनौतिलाई अवसरका रुपमा लिनु पर्ने बताए । जोसुकैले आफुलाई प्रताडित महसुस गरे पिडा थपिने तर अवसरका रुपमा लिदा सकारात्मक सोंच विकास भई जिवन सहज हुने बताए ।

विश्वव्यापी रुपमा बढ्दै गएको तनावबाट मुक्त भएर सकारात्मक चिन्तन र स्वस्थ जीपनयापन गर्ने उद्देश्यले शिविरको आयोजना गरिएको जानकारी दिदै ब्रम्हकुमारी राजयोग सेवा केन्द्रकी राजयोगिनी भगवती दिदीले योग र चिन्तनको निरन्तर अभ्यासको जरुरी रहेको बताइन् । भगवती दिदीले अनेक प्रकारका तनावबाट मुक्ति पाउनको लागि स्वंको अस्तित्व एवं मानविय मूल्यको जगेर्ना आवश्यक रहेको बताइन् । उनले आध्यात्मिक शान्तिबाट तनाव कम गर्न सकिने धारणा राखिन् ।

बन्दीहरुले जीवनको महत्वपूर्ण शिक्षा प्राप्त भएको भन्दै कठिन परिस्थितीलाई समेत सहज बनाउन योगज्ञान आवश्यक रहेको बताए । कैदीबन्दीहरु मुकेशजंग खडका, हरेन्द्र देव र नेमलाल पासवानले औषधी नै प्रयोग नगरी उपचार हुने विधी जिवनपर्यन्त उपयोगी भएको बताए । उनिहरुले शौचालय, खानेपानी, सञ्चार सुविधामा ध्यान दिन स्थानीय प्रशासनसँग माग समेत गरे ।

जेलर सत्यनारायण यादवको अध्यक्षता एवं प्रहरी निरीक्षक देवेन्द्र दासको सञ्चालनमा आयोजित कार्यक्रममा एसपी मुकेशकुमार सिंह, उप अनुसन्धान अधिकृत देवराज लिम्बु, इन्सेक प्रतिनिधि मनोहर पोखरेल, पत्रकार महासंघ सप्तरीका अध्यक्ष जितेन्द्र खडगाको उपस्थिती रहेको थियो ।

शिविरमा तनावका कारणहरु र न्यूनिकरणको लागि

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

फत्तेपुरमा एक महिने रमाईलो मेला

न्यु त्रियुगा स्पोर्ट्स क्लब फत्तेपुर को आयोजना मा सप्तरीको सप्तकोसी नगपालिका फत्तेपुर मा निर्माणधिन बहुउपयोगी कभर्डहल निर्माण को लागि सहयोगार्थ संचालन हुने एक महिने रमाइलो मेला मा सपरिवार आइ रमाउनु का साथै बहुउपयोगी कभर्डहल निर्माण का लागि सहयोग गरि दिनु हुन सबैमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।



मेलाका आकर्षणहरु:

रोटेपिङ ,नाउका पिङ,draigan रेस, कार रेस लगायत बच्चाहरुका विभिन्न आकर्षक खेलौनाहरु विभिन्न राष्ट्रिय कलाकारहरु मेलिना राई,जेष्ठ कोमल ओलि,ज्योति मगर दिलिप रायमाझी ,केदार घिमिरे (माग्ने बुढो)लगायत लोकदोहरी, नृत्य ,गायन लगायत विभिन्न हास्यकलाकारहरु बाट हास्यब्याङ्ग्य लगाय विभिन्न मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम हरुका साथ दाजिलिङ का कलाकार हरुको बेजोड प्रस्तुति रहेको छ । हेर्न नछुटाऔं ।

मितिः २०७५ जेष्ठ १० गतेदेखि असार १० गतेसम्म

स्थानः सहिद स्मृति रंगशाला सप्तकोसी नगरपालिका-१, फत्तेपुर

व्यावस्थापक

पर्बत लामा

एवं रमाइलो मेला आयोजक समिति सप्तकोसी नगरपालिका-१, फत्तेपुर सप्तरी

गाउँमा...

पर्यटकले यसको मासु मन पराउने गर्छन् ।'

एक वर्षमा पूर्ण रूपले तयार हुने पंक्षी टर्कीलाई कुखुरालाई जस्तै दाना र हरियो घाँसको आहारा खुवाउने गर्छन् । उच्च रक्तचाप, मधुमेह, एसिडिटीजस्ता रोगका बिरामीलाई टर्कीको मासु उत्तम मानिन्छ । टर्कीको मासुमा चिल्लो तथा बोसोको मात्रा कम हुने हुँदा यसको मासुको माग बढिरहेको उनी बताउँछन् । उनी दिनहुँ हजारौंको संख्यामा विदेशीनेख युवाहरुलाई जहामीले हाम्रो परिश्रम , मिहिनेत आफ्नै देशमा केहि गर्नुपर्ने कुरा बताउछन् । 'उनी युवाहरूको लागि दरिलो उदाहरणीय पात्र बन्न सफल भएका छन्

तनाव...

सकारात्मक चिन्तनको महत्व, मानव जिवन र यसको उद्देश्य, अनुशासन, कर्तव्य फलको सिद्धान्त र ध्यान योग बिषयमा एसएसपी प्रजापती र ब्रम्हकुमार दिपक भाईले अभ्यास तथा प्रवचन गर्ने बताइएको छ ।

नौ दिनसम्म विहान दुई घण्टा हुने शिविरमा कारागारका दुई सय ७८ पुरुष कैदी बन्दीहरु सहभागी छन् ।

सूचना

पुनर्निर्माणमा कमजोर वर्गलाई मद्दत गरौ।

पुनर्निर्माण तथा जनजीविकाको क्षेत्रमा क्रियाशील संघ/संस्था तथा व्यक्तिहरुले सहायता गर्दा सीमान्तकृत समुदाय, एकल महिला, वृद्धवृद्धा, विपन्न, दलित, अपाङ्गता भएका व्यक्ति र परिवारलाई प्राथमिकता दिऔ। उनीहरुलाई जीविकोपार्जन कार्यक्रममा सहभागी

नेपाल सरकार
संचार तथा सूचना प्रविधी मन्त्रालय
सूचना विभाग

सप्तकोशी नगरपालिकाको अनुरोध

– सप्तकोशी नगरलाई शिक्षा ,स्वास्थ्य ,पर्यटन तथा व्यापारिक केन्द्रको रुपमा विकास गर्न आ–आफनो क्षेत्रबाट लागि परौ ।
– शहरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर बनाउन आफनो घरबाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरबाट कम्पोष्ट मल बनाउ ।
– सप्तकोशी नगरपालिकालाई उद्यमशिलताको नमुना शहर बनाउन पहल गरौं ।
– शहरलाई प्लाष्टीक र प्रदुषणयुक्त बनाउन प्लाष्टीकको झोला प्रयोग नगरौ । कपडा तथा कागजका झोलाहरु बढीमात्रामा प्रयोग गरौ ।
– समूहमा मिलेर घरेलु फोहर तलगाउन चाहनुहुन्छ भने नगरपालिकामा सम्पर्क राखौ ।
– नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सबै किसिमका करहरु समयमै बुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुऱ्याऔ ।
– नगरक्षेत्रमा कुनै पनि भौतिक निर्माण कार्य गर्दा नगरपालिकासँग अनुमति लिएर मात्र गर्ने गरौ ।
– आफना चौपायहरु जथाभावी छाडा नछाडौ ।
– सडक वत्ति समयमा बाल्ने र निभाउने गरौ ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै बिक्री वितरण समेत नगरौ ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सबै मिलेर संरक्षण गरौं ।
– सभ्य नागरिक बनौ , बन्न सिकाऔ र सभ्य नगरपालिका बनाऔं ।

सप्तकोशी नगरपालिकाको कार्यालय,
२ नं. प्रदेश, सप्तरी

२४सै घण्टा तपाईहरुको सेवामा

हाम्रा सेवाहरुः

छाला, यौन, पाईल्स, फिस्टुला, फिसर, मानसिक तथा परिवार स्वास्थ्य, जेनेरल, मेडिसियन, बालरोग, नाक, कान, घाटी, जेनेरल सर्जरी, स्त्रीरोग,लागु पदार्थ, दुर्व्यसनी, परामर्श

स्पोर्ट सेवाहरुः

इमेर्जेन्सी, ल्याव, अक्सीजन, फर्मेसी, एक्सरे, अल्ट्रा साउण्ड अब्जरभेसन तथा २४ सै घण्टा एम्बुलेन्स सेवा र साथै टेलिमेडिसिनद्वारा विशेषज्ञ

डा.बद्रीप्रसाद भट्टराई . डा. समन

डा. सुवोधकुमार पोखरेल(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन

डा.अनिता बर्मा, जनरल फिजिसियन

डा. सत्यम घिमिरे(छाला तथा यौन रोग सम्बन्धि) –प्रत्येक महिनाको

डा. राजिव घिमिरे(पाईल्स, फिस्टुला रोग सम्बन्धि) –प्रत्येक महिनाको ४ गते

डा. विनोद मिश्र(बरिष्ठ छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ)प्रत्येक महिनाको २६

डा. नन्दकिशोर कुशवाह(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन रोग विशेषज्ञ)



नोटः प्रत्येक दिन ओपिडी सेवामा डा.अनिता बर्मा(जनरल फिजिसियन) जनरल विमारीको जाच गरिन्छ र २४ सै घण्टा

माता मनकामना पोलिकिलनिक



सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर, नयाँ बजार, ०३१-५५०११२, ८०८०८०२८९, ९८०७७७१७००

दक्ष तथा अनुभवी चिकित्सकहरुबाट स्वास्थ्य सेवा फत्तेपुरमा

हाम्रा सेवाहरुः

यहाा हरेक किसिमका बिरामीहरुको उपचार गर्नुकासाथै ल्याब टेष्ट, एक्स–रे, ओ. पि. डी., निवुलाईजर, फार्मेसी, गर्भवती महिला जाच, प्रसुत्ती सेवा तथा एम्बुलेन्स सेवा चौबिस्सै घण्टा उपलब्ध छ ।

बिशेषज्ञ डाक्टर

डा. संदीप शर्मा, हाड–जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग

डा. दिलीप चौधरी, छाला–यौन तथा कुष्ट रोग

डा. बरुण देव, नाक–कान तथा घाटी रोग बिशेषज्ञ



जनसेवा पोलिक्लिनिक प्रा.लि

सप्तकोशी नपा–१,पारुहाङ्गचौक,फत्तेपुर, फोन नं ०३१-५५००५०

तपाईहरुको सेवामा फत्तेपुर पोलिक्लिनिक

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरु

- २४ सै घण्टा इमर्जेन्सी सेवा
- २४ सै घण्टा औषधी सेवा
- एक्स–रे सेवा / शल्य चिकित्सा
- प्रयोगशाला सेवा / ओपिडी
- मुख तथा दन्त रोग सेवा
- नाक, कान, घाटी रोग सेवा
- स्त्री तथा प्रसुती रोग सेवा
- छाला तथा यौन रोग सेवा
- भिडियो एक्स–रे सेवा
- इ.सी.जी(मुटु रोग)
- परिवार नियोजन सेवा
- बाल, नवजात शिशु रोग सेवा



फत्तेपुर पोलिक्लिनिक(प्रालि)
सप्तकोशी नगरपालिका,फत्तेपुर-१, सप्तरी राष्ट्रिय माति अगाडी फोन नं.: ०३१-५५०१८७

प्रमुख सल्लाहकार: डा.महेन्द्र विष्ट, सल्लाहकार: प्रकास खतिवडा, सम्पादक/ प्रकाशक देवेन्द्र कार्की(९८४२१२५२७९), प्रधान सम्पादक विश्वराम कार्की, प्रवन्ध सम्पादक खगेन्द्र कार्की (९८४२०९२१०७), समाचार सम्पादक शिवप्रसाद आचार्य, ले-आउट निश्छल कार्की, काठमाण्डौ प्रतिनिधि: मिलन केसी, सुनसरी प्रतिनिधि: कृष्ण कार्की, बेलटार प्रतिनिधि: शंकर केशी, रामपुर प्रतिनिधि: सरद कोईराला, कञ्चनपुर प्रतिनिधि: राजकुमार पासवान कार्यालय ठेगाना: सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर-१, सप्तरी, ९८०७७४३२०२, धरान सम्पर्क: ९८०३८१९७२१ Email:janatatimesweekly@gmail .com,publicnews8@gmail .com, Web site: www .janatimes .com, मुद्रण: लक्ष्मी अफसेट प्रेस, गाईघाट , उदयपुर

जनता टाइम्स साप्ताहिक
JANATA TIMES WEEKLY

सम्पादकीय.....

जनता आवास निर्माणमा किन ढिलाई

जनता आवास कार्यक्रम अन्तर्गत सरकारले नयाा घर बनाई दिने भन्ने योजना कागजमा सिमित भएको छ । सरकारको घोषणाले घरवारविहीनलाई केही आशाको दियो जगाए पनि योजना संचालन भएको बर्षदिन वित्दासमेत कुनै काम नहुदा स्थानीय यति बेला निराश भएका छन् ।

गत पुसको ठन्डीमा जसो–तसो ज्यान बचाएकी विपन्न वर्ग नयाँ घरकै आशामा वर्षा पनि बित्ने निश्चित भएको छ । सहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग डिभिजन कार्यालय सप्तरीका कर्मचारी र निर्माण समितिका मानिसहरुले जनतालाई आश्वान मात्र बाढे तर काम भने केही भएको छैन् ।

सप्तरीका १ हजार २ सय ४८ घर दलित तथा विपन्न परिवार भएको तथ्याङ्क छ । दलित तथा अतिविपन्न परिवारका लागि सरकारले आर्थिक वर्ष २०७३/७४ मा १ हजार पक्की घर निर्माण गर्ने योजना स्वीकृत गरेको थियो । नयाँ घर बन्ने भएपछि अधिकांशको घर भत्काइएको छ । आर्थिक वर्ष ०७२/०७३ मा स्वीकृति प्राप्त ४ सय १० मध्ये करिब २ घर मात्र निर्माण सम्पन्न हुनु विडम्बना हो ।

सरकारले जनता आवासका नाममा गरिवलाई झुक्याउने काम गरेको छ । या राज्यले जनतामाथि गरिएको घात भन्दा अरु केही होईन । जनतालाई आशा देखाएर निराशमा पार्नु उचित होईन । समस्या कहाा हो पहिचान गरेर तत्काल गरिवलाई घर निर्माण गरेर हस्तान्तरण गर्नुको विकल्प छैन् ।

☎ जरूरी टेलिफोन ☎

⇩सप्तरी

जिल्ला प्रसासन कार्यालय, सप्तरी	०३१–५२०६२४
क्षेत्रीय प्रहरी कार्यालय,	५२००४५,
जिल्ला प्रहरी कार्यालय,	५२००५५
प्रहरी चौकी, फत्तेपुर,	५५०१००
सशस्त्र प्रहरी बल वेस क्याम्प फत्तेपुर,	९७४३०२३०२१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी,	५२०२५८
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय,	५२१६०६
प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार केन्द्र, कञ्चनपुर,	५६०००५
उपस्वास्थ्य चौकी, सप्तकोशी नपा,	५५०१६९
एम्बुलेन्स सेवा, सप्तकोशी नपा	५५०१६९
सप्तकोशी नगरपालिका, फत्तेपुर,	५५००१९
ॐ साई माता मनकामना आरोग्य सेन्टर, फत्तेपुर,	५५०११२
टेलिकम शाखा फत्तेपुर,	५५००६६

कृषिमा आत्मनिर्भरताका आधारहरू

❑ उपेन्द्र झा

नेपाल कृषि प्रधान देश भनिएपनि कृषिमा परनिर्भरता दुई तिहाईभन्दा बढी छ । ५ दशकदेखि शासकहरूले कृषिको समस्यालाई उजागर गर्दै यसको उत्पादकत्व बढाउने दिशामा रणनीतिक रूपले अगाडि बढेपनि कृषिको उत्पादन स्तर खस्किदै गएको तथ्यांकले पुष्टि गरेको छ । हरेक पंचवर्षीय योजनाले कृषि विकासको अवधारणालाई प्राथमिकताका साथ समेटिएपनि कृषिको छुट्टै विकास गर्ने २० वर्षे रणनीति तहत अनेक योजनाहरू लागू भए । कृषिको स्तरोन्नति बिषयलाई सबै दलहरूले आफ्नो घोषणा पत्रमा प्राथमिकताका साथ समावेश गरे । कृषिको दुर्दशा बयान गरेर वैदेशिक लगानी आकर्षित गरिए । योजनाहरू कार्यान्वयनमा पनि आए, तर यसले परिणाम देखाउन सकेन ।

राजतन्त्र होस् वा लोकतन्त्र शासकहरूको भ्रष्ट आचरणले राज्य संयन्त्रलाई मात्र बिगारेन, कुनै पनि विकास निर्माणलाई परिणाममा पुग्न दिएन । कुनै बेला धान निर्यात गर्ने नेपाल दैनिक उपभोग्यको हरेक वस्तु आयात गरि बाँचि रहेको दयनीय अवस्थामा पुगेको छ । गत आर्थिक वर्षमा आयात १५% ले बढेर ५.५० खर्ब पुगेको छ । गत वर्षको व्यापार घाटा ९ खर्ब १७ अर्ब रहेको छ । चालू आर्थिक वर्षमा सरकारले झण्डै ७ खर्बको ऋण लिई सक्केको छ । यो कूल गार्हस्थ्य उत्पादनको २७% हो । प्रत्येक नेपालीको टाउकोमा २४ हजारको ऋण पर्छ । तीव्रतापूर्वक दिनानुदिन बढ्दै गएको आयात, व्यापार घाटा तथा उत्पादन क्षेत्र प्रभावहीन रहेको अवस्थामा नेपाल कुन अवस्थामा छ भन्ने कुरा तथ्याँकले दर्शाई रहेको छ । उत्पादनको खस्किदो अवस्था तथा उपभोक्ताको बढ्दो मागलाई दृष्टिगत गरि राष्ट्रिय चिन्ता बढ्दै गएको छ । यसको निदानको माध्यम सरकारको ईमान्दारिता तथा कुशल राज्य संचालन नै रहेकोले यो धरातलको विश्वसनीयता खस्केको छ ।

संयुक्त राष्ट्र संघको अतिकम विकसित मुलुक (एलडीसी) को पछिल्लो प्रतिवेदनले सन् २०१५ मा स्तरोन्नतीको थ्रेसहोल्ड पूरा गरेको देशहरू मध्ये नेपाल पनि एक हो । तर हालै नेपालले अतिकम विकसित मुलुकको दायरामा बस्ने निर्णय गरेको छ । स्तरोन्नतीका लागि नेपालले आवश्यक मापदण्ड पूरा गरेपनि एलडीसीमा बस्न नै रूचाएको छ । केही वर्ष अघि नेपाल अतिऋणग्रस्त गरिब मुलुक (हिपिक) को सूचीमा थियो । तर ऋण भुक्तानी क्षमता बढ्दै गएपछि नेपाल हिपिकबाट बाहिरियो । तर पनि हिपिकमा बसि रहन नेपाली अधिकारीहरूको दबाव रहेपनि मुद्राकोषले नेपालको ऋण भुक्तानी क्षमता हिपिक सूचकाँकभन्दा माथि रहेको जवाफ दिएपछि नेपालको मनोकाँक्षा पूरा भएन ।

नेपालले विकासशीलमा स्तरोन्नती हुन नचाहेको आफ्नो कमजोर आथिक अवस्था नै हो । नेपालको कूल विकास खर्चको ६५% भन्दा पनि अधिक वैदेशिक लगानीमा निर्भर छ । कृषि र औद्योगिक उत्पादन प्रभावहीन छ । निर्यातको तुलनामा आयातको अवस्था डरलाग्दो छ । मौसमी आय वृद्धि र रेमिट्यान्सको तरलीकृत आयको भरमा विकासशीलमा स्तरोन्नति गर्नु राम्रो कुरा होईन भन्ने अर्थविद्को भनाई हो । रेमिट्यान्स अनुत्पादक क्षेत्रमा बढि खर्च भई रहेकोले आर्थिक वृद्धिदरमा यो भरपर्दो माध्यम बन्न सकि रहेको छैन । यी सब कारणले पनि नेपालको आर्थिक धरातल एलडीसीमा बस्न बाध्य छ ।

सामन्ती राज्य प्रणालीले आफ्नो स्वरूप बदले पनि सामन्ती स्वभावमा कुनै परिवर्तन भएको छैन । भूस्वामित्व र उत्पादन सामन्ती प्रभावबाट मुक्त हुन सकेको छैन । उपभोगको अनुपात बढ्दै जाँदा आयातको भारले देश थिचिदै गएको दबाब देश झेल्न सकि रहेको छैन । देश संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा गएपनि

> *सरकार वा निजीक्षेत्रले आफ्नो स्वामित्वमा पाइलट कार्यक्रमको रुपमा कुनै एक ठाउँमा सहकारी कृषि फर्म संचालन गर्नु पर्दछ ।*

राजनीतिकर्मीले स्वआर्जनको भावनाबाट मुक्त कोही देखिदैन । व्यक्तिगत स्वार्थको वशीभूत रहेका नेता कार्यकर्ताको ठूलो जमातको नेटवर्कले देशको सबै विकास योजनालाई आफ्नै सम्पत्ति सरह उपभोग गर्ने गरेकाले योजनाहरू परिणाम देखाउन सक्दैन र विकास यथास्थितिमा स्थिर रहन्छ । अहिले अधिकार प्राप्त संघीय राजाहरूको उदय भएको छ । सामन्ती संस्कारबाट प्रदेश प्रमुख पनि मुक्त नदेखिएकोले विकासका कार्य नराम्रोसंग प्रभावित हुनुमा कुनै शंका छैन । वर्चस्व पाएका नेताहरू आफ्नो प्रभूत्व देखाउने यो अवसर पाएकोले जनता र देशका लागि गरिने विकास निर्माणका कार्यहरू गरेर देखाउनुको सट्टा नियतवश गर्ने गरेकाले विकास कार्य नराम्ररी प्रभावित हुने यथार्थलाई नकार्न मिल्दैन । हिजो एउटाले गरेको थियो । आज अर्कोले गर्ने चलन कसैले तोड्दैन ।

एलडीसीमा बसिरहने आर्थिक धरातलको बाध्यतालाई सरकारले नियतवश आउने वैदेशिक लगानीका लागि यथास्थितिलाई स्वीकार गर्नु एउटा ठूलो समस्या बनेको छ । वैदेशिक सहयोगलाई आकर्षित गर्ने तथा यसको सदुपयोग नगर्ने नियतका कारण देश अधोगतिमा गएको प्रष्ट छ । शासकहरूको भ्रष्ट आचरणका कारण राज्य संयन्त्र नै भ्रष्ट बनेको सन्दर्भमा देशले विकासको क्षेत्रमा अपेक्षित सफलता नपाएको यथार्थ सबैको सामू छ । देश परनिर्भरताको भयावह अवस्था भोगि रहेको छ । आयात चरम सीमामा रहेकोले माँग र उपभोगको अनुपात बढेर यसले आर्थिक क्षेत्रमा नकारात्मक असर बढाउँदै गएको छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न आन्तरिक उत्पादन क्षमतालाई बढाउनुको कुनै विकल्प छैन ।

आफ्नो घोषणा पत्रमा वैज्ञानिक कृषिको अवधारणा सामेल गरेको राजनीतिक दलहरू दशकौं बिताएर पनि सो बमोजिमको योजना दिन सकेको छैन । एक अर्कामाथि दोषारोपण गरेर संस्थागत भ्रष्टाचारमा लिप्त सबै दलहरू सत्ता प्राप्त गर्न जेपनि गर्न तयार रहन्छ । अवसरको अभावमा द्वन्द्व उठ्ने गरेको यथार्थलाई पनि पचाएर सत्तासंग टाँसिएर बस्ने दलहरू देशप्रतिको आफ्नो दायित्व बिर्सेको छ । परनिर्भरताको समस्यासंग सरकार उदासीन रहेपनि निजीक्षेत्र उत्साहित देखिएको छ । देश संघीय संरचनामा गएकोले प्रादेशिक समस्यालाई स्थानिय स्तरमा हल गर्ने उत्साह निजीक्षेत्रमा जागेको छ । केन्द्र सरकारले केन्द्रीय दायित्वलाई बिर्सन सक्दैन ।

के हो सहकारी कृषि ?

सहकारी कृषि उत्पादन बढाउने सशक्त माध्यम बन्न सक्दछ । कृषिलाई उद्योगमा परिणत गर्न र उत्पादन क्षमता बढाउन सहकारी कृषिको अवधारणा धेरै उपयोगी छ । केन्द्र सरकार, प्रदेश सरकार तथा निजी क्षेत्रले यो माध्यमबाट कृषिमा आमूल परिवर्तन ल्याउन सक्दछ । हरेक प्रदेशमा सहकारी कृषिको अवधारणा अनुसार एकै पल्ट कृषिमा आमूल परिवर्तन गर्न सकिने छ ।

सरकार वा निजीक्षेत्रले आफ्नो स्वामित्वमा पाइलट कार्यक्रमको रूपमा कुनै एक ठाउँमा सहकारी कृषि फर्म संचालन गर्नु पर्दछ । सम्पूर्ण कृषि औजार, सिंचाईको सुविधा, दक्ष जनशक्ति, कृषि प्राविधिक, कृषि विज्ञका साथ कृषि फर्ममा माछापालन, मुर्गापालन, गाईभैंसीपालन, बाख्रापालन, मौरीपालन आदिका साथ आधुनिक विधिबाट कृषिकार्य संचालन गर्नु पर्दछ । खाद्यान्न, तेलहन, दलहन तथा तरकारी खेतीका लागि माटो परिक्षणदेखि लिएर उत्पादनसम्म स्थानिय कृषकलाई जानकारी गराउँदै जानु पर्दछ । कृषि निर्वाहमुखी पनि नरहेको अवस्थामा कृषिप्रति उदासीन भई रहेको कृषकलाई कृषिमा पुनर्स्थापना गर्नु सहकारी कृषिको मूल अवधारणा हो । सहकारी कृषिले आफूसंग रहेको स्रोत साधनको प्रयोग गरि कृषिमा बिषादि तथा रासायनिक मलको प्रयोग बन्द गरि जैविक बिषादि तथा कम्पोष्ट मलको प्रयोगबाट कृषिमा चार गुणा उत्पादन बढाउन सकिने प्रयोगबाट सर्वसाधारण किसानलाई जानकारी गराउँदै जानु पर्दछ ।

साधन स्रोतको अभावमा कृषकहरू माटोको परिक्षण, सिंचाई, जोताई र रोपाई आदि समय अनुकूल गर्न नसकेर बाँछित उत्पादन लिन बञ्चित रहन्छन् । सहकारी कृषिले आफ्नो स्रोत साधनबाट उत्पादनमा चारगुना बढोत्तरी गरेर कृषकलाई आकर्षित पार्न सक्छ । सहकारी विधिले ३ वर्षमा माटोमा रहेको रासायनिक मलको प्रभाव हटाएर पूर्ण उर्वरक बनाउन सक्दछ ।

सहकारी विधिद्वारा कृषकहरू आकर्षित भए पश्चात् सोही बमोजिम कृषिकार्य गर्नका लागि आग्रह गरेमा एउटा निश्चित भूखण्डमा (कम्तीमा १० बीघा) सहकारीले कृषिकार्य संचालन गर्नेछ । कृषकले उपलब्ध गराएको भूखण्डमा सहकारीले आफ्नो लागतको रकम लिई सम्पूर्ण कृषि उत्पादन कृषकलाई जिम्मा दिनु पर्दछ । सो उत्पादन विक्री वितरण गरि दिन आग्रह गरेमा सहकारीले उत्पादन भण्डारणदेखि बिक्री वितरणसम्मको जिम्मा लिनु पर्दछ । स्थानीय तथा टाढाको शहर वा विदेशमा उच्च मूल्यमा बिक्री वितरण भएमा लागत काटेर शुद्ध मूल्य किसानले पाउने उद्देश्य सहकारीले राख्नु पर्दछ ।

विभिन्न कारणले समाजमा टुटी रहेको पारस्परिक सम्बन्धलाई सहकारीले जोड्ने, भाईचारा सम्बन्ध बनाउन सहकारीले सहयोग गर्छ भने सहकार्य गर्न प्रेरित पनि गर्दछ । सहकारी कृषिका लागि १० बीघा जग्गा बनाउन १० जना जुट्नु पर्‍यो । सहकारी कृषिले सामाजिक सम्बन्धको बढोत्तरीका साथ कृषि उत्पादनमा क्रान्ति ल्याउने भएपछि देश आत्मनिर्भर बन्ने निश्चित छ । साधन स्रोत सम्पन्न व्यक्ति, कम्पनीले नेपालको तरकारी खाडी मुलुकमा, जापान, कोरियामा बेचेर डलर कमाई रहेका छन् । सहकारीले पनि नेपाली कृषकको उत्पादन विदेशसम्म पुर्‍याएर देशलाई कृषिक्षेत्रमा आत्मनिर्भर बनाउन सक्दछ ।

सहकारी कृषिमा लागत, विधि प्रयोगमा ईमान्दारी, कृषकसँगको आत्मीय सम्बन्ध, योजना कार्यान्वयन तथा अनुगमन पक्षमा कडाई आदि गरेर केही वर्षभै प्रदेशहरू कृषिमा आत्मनिर्भर बन्ने निश्चित छ । यसलाई व्यक्तिगत आम्दानीको माध्यम नबनाई सेवामुखी र आत्मनिर्भरताको दिशामा कडा परिश्रमको खाँचो छ । परिस्थितिले पनि हामीलाई सक्षम बन्न प्रेरित गरि रहेको छ । उच्च मनोवलका साथ सहकारी कृषिको माध्यमले हामीले हाम्रो पौरख निखारौं ।

भारतमा फैलिएको निपा भाइरस नेपालमा संक्रमण

डा शेरबहादुर पुन



हुनत यो प्रश्न गर्न नपाउँदै धेरैले छैन वा प्रमाणित भएको छैन भन्ने उत्तर दिनेछन्, जुन अस्वाभाविक पनि होइन। तर यसलाई यसरी पनि सोचौं ।

यो भाइरस मलेसियामा पहिलोपटक सन् १९९८ तिर थाहा भएको, सुंगुरको प्रतक्ष्य सम्पर्कमा आहेका (खासगरी किसानहरु) वा आउनेलाई सरेको, छिमेकी देशहरु बंगलादेश र भारतमा केही वर्षहरुको अन्तरालमा देखा पर्दै आएको र सबैभन्दा महत्पूर्ण कुरा निपा भाइरस फैलाउने टेरोपस (एतभचयउगक) जातको चमेरा हाम्रो देश नेपालमा पनि पाइने तथ्यहरु हामीमाझ छन्। अझ सन् २०१५ मा अमेरिका, बेलायत र नेपालका कृषि वैज्ञानिकहरुको समुहले गरेको अनुसन्धानले काठमाडौं र चितवनलगायतका जिल्लाहरुमा रहेका सुंगुरमा निपा भाइरस संक्रमित हुने सम्भावना प्रबल रहेको निर्क्यौल निकाल्नुले हामी ढुक्क हुने अवस्था भने छैन।

नेपालमा भारतबाट कति संख्यामा जिउँदो सुरुंगुरको आयात हुन्छ त्यो पनि रोग भित्रिने मुख्य आधार हो। त्यस्तै नेपालमा २०७१ साल भदौतिर मोरङ जिल्लाको तत्कालिन लेतांग र पथरी गाविसमा ६ जना बिरामीमध्ये ४ जनाको मृत्यु (६६ प्रतिशत मृत्युदर) हुनु र रोग नियन्त्रण महाशाखाले त्यसबेला निपा भाइरस हुनसक्ने भनि अध्ययन अगाडी बढाएको सूचना सार्वजनिक भएको थियो । यद्यपी यसको अध्ययन कहाँ पुग्यो थाहा छैन । माथि उल्लेखित पृष्ठभूमिलाई आधार मान्ने हो भने हामी पक्कै जोखिममा छौं। सर्वसाधारण मात्र नभइ स्वास्थकर्मीहरु पनि उत्तिकै जोखिममा छन्। मंगलबार मात्र भारतमा एक नर्सको मृत्यु भएको छ। जो निपा भाइरस संक्रमित बिरामीहरुको उपचारमा खटिँदा आफै संक्रमित भएको पुष्टि भएको छ। यो घटनाले हामीहरुलाई खासगरी सरुवा रोगको उपचारमा संलग्न चिकित्सक, किसान तथा सर्वसाधारण जो कोही जुन समयमा पनि चनाखो हुनुपर्ने र सुरक्षित रुपमा बच्न सकिने पूर्व तयारीहरुका उपायहरु अपनाउनु पर्ने देखिन्छ। रोगको निदानका लागि आवश्यक उच्चस्तरको सुरक्षित प्रयोगशाला र दक्ष जनशक्ति सँधै तयारी अवस्थामा हुनुपर्ने समेत देखिन्छ ।

अर्को प्रश्न नेपालमा भएको भए त अहिलेसम्म धेरै मानिसहरुको मृत्यु हुनुपर्ने वा भारतमा जस्तो प्रकोपको रुप किन नलिएको भनिएला। तर प्रकोप वा रोगका हकमा कुनै पनि स्थान वा समयमा आंशिक रुपमा रहेछ भनेपनि केही वर्षको अन्तरालमा कुनैपनि समयमा अचानक प्रकोपको रुपमा देखिने गरेको उदाहरणहरु पाइन्छन्। अथवा नेपालमा कहिले पनि आउँदैन भनेर ढुक्क हुने बलियो आधार पनि देखिदैन ।

माथि उल्लेख गरेका प्रमाणहरुलाई आधार मान्ने हो भने नेपालमा यो भाइरसको उपस्थितिको शंका गर्न सकिन्छ। तर पूर्णरुपमा निदान गर्न भने प्रयोगशालामा प्रमाणित गर्न जरुरी हुन्छ र यसको लागि अनुसन्धान गर्नुको गर्नुको विकल्प छैन। कहिले रोग आउला र निदान गरौंला भनि कुरेर बस्ने हो भने मानवीय क्षति बेहोर्नुपर्ने अनिवार्य जस्तो देखिन्छ। किनभने धेरै संक्रमित व्यक्तिहरु २४ देखि ४८ घण्टा भित्रमा वहोश भइ मृत्यु समेत हुने र यसको मृत्युदर हाल अफ्रिकी देशहरुमा देखिरहेको इबोला भाइरस भन्दा पनि अत्यधिक (झन्डै ७० प्रतिशतभन्दा बढी) देखिन्छ।

यस्तो अवस्थामा रोगको संक्रमण फैलिहालेमा नियन्त्रण गर्न कठिन हुनेछ। किनेभने हामीसँग पूर्वयोजनाको अभाव, अपुग जनशक्ति र कमजोर भौतिक पुर्वाधारहरु अर्थात द्रुतगतिमा सर्ने रोगहरुको छुट्टै उपचार गर्ने कक्षहरुको अभाव मुख्य समस्याहरु व्याप्त छन्।

निपा भाईरस के हो र कसरी बच्ने ?

एन आई भि भनिने निपा भाईरस पशुबाट मानिसमा सर्नसक्छ । यो भाइरस ँफुट व्याट भनिने चमेरोमा पाईन्छ । यो भाईरस पहिलो पटक सन १९९९ मा मलेसिया तथा संगापुरमा पहिचान गरिएको थियो । त्यतिबेला वङगुर पालक किसानहरुमा यो रोग भेटिएको थियो । सो प्रकोपमा झन्डै ३०० जनाले ज्यान गुमाएका थिए र प्रकोप रोक्न वङगुर मारिएका थिए ।

कसरी बच्ने ?

- रोग पाईने स्थानमा रहेका वङगुर र चमेरको सम्पर्क बाट टाढा रहने ।

रोगको लक्षण

- ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, स्वास प्रस्वासको समस्या, कमजोरी र मानसिक असन्तुलन

- २४ - २८ घन्टाभित्र बिरामी कोमामा जान सक्ने

खोप

- यो भाईरस विरुद्द खोप उप्लब्ध छैन । यसको ७० ५ सम्म मृत्युदर छ ।

फर्सीमा पाईने पोषक तत्व

नेपालमा विभिन्न थरिका तरकारी पाइन्छन्। जसमध्ये फर्सी एउटा मिठो र सजिलै उपलब्ध हुने तरकारी हो। फर्सी मात्र नभएर यसको बियाँ र मुन्टा पनि पोषक तत्वका हिसाबले उत्कृष्ट मानिन्छ। बच्चादेखि बृद्धसम्म सबैले रुचाउने फर्सीमा प्रसस्त मात्रामा पाइने खनिज र भिटामिनले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र तन्दरुस्त राख्न मद्दत गर्छ ।

फर्सीमा प्रसस्त मात्रामा 'बिटा क्यारोटिन' पाइन्छ, जसले शरीरभित्र 'भिटामिन ए'मा परिणत भई स्वस्थ आँखा र स्वस्थ मुटुका लागि मद्दत गर्छ। विभिन्न अनुसन्धानबाट बिटा क्यारोटिनले क्यान्सर हुनबाट जोगाउने पनि देखिएको छ। यसैगरी, फार्सीमा प्रसस्त मात्रामा पाइने पोटासियमले हाम्रो शरीरमा रक्तचापको सन्तुलन मिलाउन र हड्डीलाई मजबुत राख्न मद्दत गर्छ ।

अन्य तरकारीजस्तै फर्सी पनि फाइबरको राम्रो स्रोत हो। दीर्घ रोगहरु (जस्तै- क्यान्सर, मोटोपना, मुटु रोग, मधुमेह आदि) लाग्न नदिन हाम्रो शरीरलाई साधारणतया दैनिक २५-३० ग्राम फाइबर चाइन्छ। शरीरको यस्तो आवश्यकता परिपूर्ति गर्न पनि फर्सी लाभदायक छ तरकारी हो ।

क्यालोरी थोरै भए पनि फाइबर आवश्यक मात्रामा हुने भएकाले फर्सी खाएको लामो समयसम्म भोक लाग्दैन र तौल नियन्त्रण प्रक्रियामा सहयोग पुग्छ। यस बाहेक फर्सीमा 'भिटामिन ई' र 'सी' पनि पाइन्छ, जसले 'एन्टिअक्सिडेन्ट'का रूपमा हाम्रो शरीरमा काम गर्छ। शारीरिक प्रक्रियाबाट निस्केका 'फ्री रेडिकल्स' (जुन शरीरका लागि हानिकारक हुन्छन्) लाई बढन दिँदैन ।

यस्तै, फर्सीको बियाँ प्रोटिनको उच्च स्रोत हो। यसमा प्रसस्त मात्रामा जिङ्क पनि पाइन्छ। जिङ्क शरीरका लागि अत्यावश्यक खनिज पदार्थ हो। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै कोषहरुको वृद्धि, पुरुषहरुको यौनक्षमता वृद्धि र इन्सुलिनको कामलाई नियन्त्रिण गर्न मद्दत गर्छ। जिङ्क गर्भवती महिलाका लागि पनि आवश्यक तत्व मानिन्छ ।

यसैगरी बियाँमा पाइने 'अल्फा-लिनोलेनिक एसिड'ले हाम्रो मुटु स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। अल्फा लिनोलेनिक एसिड हाम्रो शरीरभित्र गएर 'ओमेगा ३' र 'ओमेगा ६' जस्ता पोषक तत्वमा परिणत हुन्छ। जुन हाम्रो मुटु, आँखा र छालालाई स्वस्थ राख्न अत्यावश्यक छ ।

फर्सीको बियाँमा 'ट्रिप्टोफ्यान' नामक पोषक तत्व पाइन्छ, जुन शरीरभित्र अनुकूल वातावरणमा 'सेरोटोनिन' नामक तत्वमा परिणत हुन्छ। सेरोटोनिनले हाम्रो मुड ठीक राख्न र राम्रो निद्रा पार्न मद्दत गर्छ। साथै, सेरोटोनिनले तीक्ष्णता वृद्धि गर्न पनि सघाउने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् ।

फर्सीको बियाँमा 'म्याग्नेसियम' नामको खनिज पदार्थ प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले मुटुको कार्यमा सहयोग गर्नुका साथै दाँत र हड्डीको उचित विकाशमा मद्दत गर्छ ।

माथि भनिएका पोषक तत्वसँगै फर्सीको बियाँमा म्यान्गनिज, कप्पर, सेलेनियम, भिटामिन बि, क्याल्सियम पनि पाइन्छ ।

तर, ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने, फर्सीको बियाँमा हुने 'फाइटिक एसिड'ले माथि उल्लेख गरिएका पोषक तत्वको पाचन क्रियामा बाधा पुर्‍याउने भएकाले दिनहुँजसो खाँदा भिजाएर खानु बढी लाभदायक हुन्छ ।

फर्सी र यसको बियाँजस्तै फर्सीको मुन्टा पनि उतिकै पोषिलो खानेकुरा हो। फर्सीको मुन्टामा पनि क्याल्सियम, पोटासियम, फस्फोरस, आइरन, म्याग्नेसियम, भिटामिन ए, के, बि, फोलेट, कप्पर, म्यान्गनिज जस्ता तत्व पाइन्छ। फर्सीको मुन्टामा प्रसस्त मात्रामा पाइने आइरनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै रक्तअल्पता हुनबाट जोगाउँछ ।



तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लि,ले,लो,अ): आम्दानी बढ्ने छ । विशिष्ट व्यक्तिको सुख सहयोग प्राप्त होला । काम गर्ने जांगर र आत्मबल बढ्ला ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): मनमा उत्साह र हिम्मत बढ्नेछ । भेटघाटमा मन रमाउनेछ । खर्च बढेपनि आम्दानीका प्रसस्त मार्ग खुल्नेछन् ।

मिथुन (का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह): आफ्नै प्रयासमा आम्दानीका नयाँ स्रोतहरु फेला पर्नेछन् । शैक्षिक क्षेत्रको माध्यमबाट विशेष स्थान प्राप्त होला ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो): पठन पाठन तथा लेखन कार्यमा रुचि बढ्नेछ । यात्राको लागि उपयुक्त समय मान्न सकिन्छ । तपाईको पछाडी कुरा काट्नेहरु आफैं पाखा लाग्ने छन् ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): मन प्रफुल्ल रहला । आफन्तजनबाट सहयोग मिल्न कठिन होला । एकाग्र भएर काम गर्न मुस्किल पर्ला ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): मनमा चंचलता बढ्नेछ । समय राम्रो छैन । साथीभाईको ठूलो जमघट र खानपानमा सहभागी भइएला ।

तुला (रा,रि,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते): प्रिय व्यक्तिलाई अतिथिको रुपमा स्वागत सत्कार गर्न पाइएला । समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या आउने छ । मन दोधार होला ।आर्थिक कारोबारमा पूर्ण सफलता मिल्ला ।

धनु (य,यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): शैक्षिक क्षेत्रभने मध्यम रहला । सांस्कृतिक तथा सांगितिक कार्यक्रममा सहभागी भइएला ।समय मध्यम खालको छ ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खि,खु,खे,खो,गा,गी): समय उत्तम खालको छैन । आर्थिक काम कारोबारबाट सोचे भन्दा राम्रो प्रगति नहोला ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): नयाँ र रमाइलो ठाउँको भ्रमण होला । सांस्कृतिक तथा धार्मिक कार्यमा सहभागी भइएला ।

मीन (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची):पुराना साथीभाईहरुसित भेटघाट होला । व्यापार व्यवसायमा प्रगति होला ।तपाईले गरेका कामको चौतर्फि प्रशंसा होला । माया प्रेमको क्षेत्रमा पूर्ण सफलता मिल्नेछ ।

सरकारका सय दिनः स्वास्थ्य क्षेत्रमा के भयो

डिबी खड्का

धेरै नेपालीको एउटा साझा बानी छ- रोग नलागी स्वास्थ्यको ख्यालै नगर्ने। नेपालको सरकारमा दीर्घ रोग छ- प्रकोपकै चपेटामा नपरी स्वास्थ्यको महत्व नबुझ्ने।

केपी ओली नेतृत्वको सरकारबाट क्रमभंगताको अपेक्षा थियो। अनगिन्ती जनअपेक्षाको चाङमाथि विराजमान ओली सरकारको स्वास्थ्य क्षेत्रमा सय दिन केलाउँदा उही 'निरन्तरता' र 'औपचारिकता' मात्रै भेटिन्छ। सय दिनलाई फर्केर हेरेपछि जो कोहीलाई भन्न मन लाग्छ, 'बिहानीले दिउँसोको संकेत गर्छ' भन्ने भनाइ असत्य होस्।

समृद्ध देशको मिठो सपना देखिरहेको बालुवाटारलाई वर्षौं दुःख गरेर जनताको घरमा आइपुगेको 'खानपुग्ने समृद्धि' परिवारको एक सदस्य बिरामी परेको भोलिपल्ट सखाप हुन्छ भन्ने थाहा होला कि नहोला! थाहा हुँदो हो त स्वास्थ्य सरकारको पहिलो प्राथमिकता हुन्थ्यो।

'सरुवा' मन्त्रालय

स्वास्थ्यमा सरकारको अल्पदृष्टि इतिहासदेखि नै छ। त्यसैको परिणाम स्वास्थ्य क्षेत्रले अपेक्षित गति लिइरहेको छैन। स्वास्थ्य क्षेत्रलाई लामो समयदेखि नजिकबाट नियालिरहेकाहरु यसलाई 'सरुवा मन्त्रालय'का रुपमा बुझ्छन्। पहिले, बस्तीमा फैलिने सरुवा रोगविरुद्ध लड्नुपर्थ्यो मन्त्रालयका कर्मचारी। अहिले, आन्तरिक 'सरुवा'को प्रकोप कतिबेला आइलाग्ने हो भनेर मन्त्रालयका कर्मचारी त्रसित रहन्छन्। किनभने विश्वव्यापी रुपमा सरुवा रोगको प्रकोप घटेर नसर्ने रोग बढेको छ। त्यसैले बस्तीमा फैलिने सरुवा रोगबारे यो मन्त्रालयले उतिसारो ध्यान दिन जरुरी छैन। तर, मन्त्रालयको कर्मचारी सरुवाको प्रकोप भने सरकारपिच्छे नै फैलिहाल्छ। राजनीतिक रङ, व्यक्तिगत निकटता लगायतका विषय नमिलेकै कारण सरुवा हुनुपर्ने कुराबाट त्रसित र भयभीत कर्मचारीको कार्यप्रदर्शन कुन स्तरको हुन्छ होला?

कर्मचारी सरुवा रोगको प्रकोप ओलीको स्वास्थ्यमन्त्री कालमा पनि घटेको छैन (स्वास्थ्य मन्त्रालय पनि उनी आफैंले लिएका छन्)। पछिल्ला सय दिनमा स्वास्थ्य मन्त्रालयमा धेरै केही भयो भने त्यो कर्मचारी सरुवा हो।

सुरुमा स्वास्थ्य सेवा विभागका हाकिमहरु यताउता भए। सँगसँगै मन्त्रालयका महाशाखा प्रमुखका जिम्मेवारी फेरबदल गरिए। त्यसपछि प्रशासनतिरका हाकिमहरुको फेरबदल चल्यो। केही दिनअघि दसौं र नवौं तहका कर्मचारीहरु यताउति भएका छन्। अहिले अस्पतालका मेसुहरु सरुवाको फाइल तयार पार्न मन्त्रालयका अधिकारीले बालुवाटारको निर्देशन पाइसकेका छन्।

कुनै पनि सरकारलाई आफ्नो गतिमा काम गर्ने सोही गति पकड्ने कर्मचारी आवश्यक हुन्छ। राम्रो कामका लागि आफू अनुकूलको क्षमतावान् व्यक्तिलाई महत्वपूर्ण जिम्मेवारी सुम्पिनु स्वाभाविक मानिएला। तर, कामै नलगाई गरिने जिम्मेवारी हेरफेर त परम्परागत फोहोरी खेलको अर्को संस्करण भएन र, स्वास्थ्यमन्त्री ओलीज्यू?

सरुवामा नयाँ सरकारले राजनीतिक रङ खोजे पनि अघिल्ला मन्त्रीहरुले जस्तो द्रव्यले भरिपूर्ण सुटकेस भने खोजिएन। त्यसैले यसपल्ट नयाँ भएको यही 'सुटकेसविहीन सरुवा' हो।

केही देखिने काम

स्वास्थ्य राज्यमन्त्री पद्मा अर्यालले पदभार ग्रहण गर्नेबित्तिकै स्वास्थ्य मन्त्रालयभित्र सूर्तीजन्य पदार्थसहित प्रवेश गर्न नपाइने नियम लगाइन्। जुन त्यति ठूलो काम नलागे पनि त्यसको सन्देश ठूलो नै हुन्छ। यसैसँग जोडिएका सिंहदरबारभित्र पनि सूर्तीजन्य पदार्थ निषेध गर्ने अभियान र कानुन पालना नगर्ने उद्योगमाथि निगरानी उनी आएपछि भएका छन्।

यसबाहेक वीर अस्पतालबाट 'सरकारी अस्पताल सरसफाइ' अभियान थालियो। जुन यो सरकारको महत्वपूर्ण कदम थियो। वीर अस्पतालको सफाइमा खेम शर्मा र सीताराम कट्टेल धुर्मुस जोडिएका कारण सफलता उन्मुख छ तर देशव्यापी बनाउने राज्यमन्त्री अर्यालको सपना साकार हुने छेकछन्द देखिएको छैन। वीरको सफाइ र रङरोगनमा पनि सरकारको योगदान न्युन देखिएकाले देशव्यापी हुनेमा आशंका गर्न सकिन्छ।

अहिलेलाई सर्वसाधारणको नांगो आँखाले देखिने काम यति नै हुन्। पावरवाला वा सरकारपक्षीय लेन्स लगाएर हेर्दा दुई(चार वटा अरु सानामसिना काम भएका छन्। जुन हुनका लागि



बहुमत सहितको ओली सरकार चाहिन्नथ्यो। यसै पनि भइरहेका हुन्थे।

योजनाविहीन घोषणा

सरकारले अहिले जनतालाई समृद्धिको सगरमाथा चढ्ने तालिम दिइरहेको छैन, बरु त्यहाँ पुर्याउने हेलिकोप्टर खोजिरहेको जस्तो भान भइरहेको छ। स्वास्थ्यमा पनि केही घोषणा भएका छन्, ती यथार्थ नबुझेर गरिएका घोषणा त्यतिमै सीमित छन्।

स्वास्थ्य राज्यमन्त्री अर्यालको मन्त्रालय 'इन्ट्री' उत्साहजनक थियो। उनको पहिलो घोषणा थियो- सरकारी अस्पतालमा रहेको सर्जरीको लाइन घटाउने। केही सार्वजनिक स्थानमा उनले यसलाई गर्वका साथ भाषण पनि गरिन्। आफ्ना सन्तानको हर्नियाको शल्यक्रिया गर्न कान्ति अस्पतालमा एक वर्षपछिको पालोमा नाम लेखाएर आएका अभिभावकहरुले उत्साहित भएर ताली बजाएकै हुन्। तर, त्यो घटाउने ठोस कार्ययोजना राज्यमन्त्री अर्यालसँग थिएन।

घोषणापछि स्वास्थ्य मन्त्रालयमै चिकित्सकहरुलाई बोलाएर उनले सोधिन्, 'कसरी घटाउन सकिन्छ?' सरकारी कर्मचारी र डाक्टरको पारा उही हो। धेरै बजेट लाग्ने, जनशक्ति पनि उत्तिकै चाहिने जस्ता समस्यै समस्या मात्रै देखाएर तर्साइदिए। कसैसँग उत्तर छैन, 'यदि त्यो १२ महिनाभित्र कतिले अर्के वा निजी अस्पतालमा शल्यक्रिया गराए त्यसको सट्टामा कसको पालो आउँछ? फलोअप कसले गर्छ?'

सायद राज्यमन्त्री अर्यललाई नसकिने महसुस भयो। त्यसपछि यस विषयमा उनले कुरै उठाएकी छैनन्।

केही समयअघि अर्को एउटा महत्वाकांक्षी घोषणा भयो- सबै अस्पतालहरुबाट पाठघेरको मुख र स्तनको क्यान्सर निःशुल्क परीक्षण गरिनेछ। साथै फिस्टुला र क्यान्सर भएरनभएको निःशुल्क परीक्षण गरिनेछ। कार्ययोजना अनुसार यो अभियान बैसाख, जेठ र असार महिनाभरि चल्ने थियो। बैसाखमा यो कार्यान्वयन भएन। बाँकी दुई महिना हेर्न बाँकी छ।

त्यही दिन घोषणा भएका सुरक्षित मातृत्व कोष, सुरक्षित मातृत्वका लागि किशोरीहरुमा जनचेतना कार्यक्रम, सार्वजनिक विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरुलाई राष्ट्रव्यापी स्यानेटरी प्याड वितरण कार्यक्रम कार्यान्वयन होलान् भन्ने आशा गर्न सकिन्छ।

यसबाहेक देशमा सिन्डिकेट तोड्ने लहर चलिरहेको छ। स्वास्थ्य राज्यमन्त्रीले पनि एक पत्रकार सम्मेलनमा औषधिमा रहेको सिन्डिकेटको अन्त्य गर्ने घोषणा गरेकी छिन्। तर, यसका लागि 'होमवर्क' भइसकेको देखिँदैन।

राज्यमन्त्रीलाई पाइलैपिच्छे रोक

स्वास्थ्य राज्यमन्त्रीले सुधारका लागि कदम अघि बढाउँदा वा महत्वपूर्ण निर्णय लिँदा बालुवाटार हाबी हुने गरेको छ। स्वास्थ्य मन्त्रालयको समेत जिम्मेवारी सम्हालेका केपी ओलीले नभई उनको सचिवालय स्वास्थ्यका निर्णयमा हाबी भइरहेको महसुस मन्त्रालय नेतृत्वले गरेको छ। आफूले चालेका कदममा 'इन्टरफेयर' हुन थालेपछि मन्त्री अर्यालमा सुरुवाती समयमा रहेको ऊर्जा घट्दै गइरहेको देखिन्छ।

पूर्ण प्राविधिक र संवेदनशील क्षेत्र भएकाले मन्त्रीका योजना कार्यान्वयनका लागि 'प्राविधिक सल्लाहकार' जरुरी हुन्छन्। तर, त्यसका लागि पनि बालुवाटार बाधक बनिरहेको छ। स्वास्थ्य क्षेत्रलाई लिएर आफूले कुनै योजना नबनाउने तर मन्त्रालयको नेतृत्वले गरेका कामकारबाहीमा अनावश्य प्रश्न झेल्नुपर्ने भएपछि सुस्तता आउनु स्वाभाविक हो।

स्वास्थ्य छैन प्राथमिकतामा

स्वास्थ्य क्षेत्र सरकारको प्राथमिकतामा नभएको आगामी आर्थिक वर्षको बजेट सिलिङ र हालै सार्वजनिक नीति तथा कार्यक्रमले पनि देखाउँछ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्वास्थ्य क्षेत्रमा कम्तीमा १० प्रतिशत बजेट छुट्याउनुपर्ने मान्यता राख्छ। तर, सरकार भने यसका आधा दिन पनि कन्जुस्याइँ गरिरहेको छ। अघिल्ला वर्षहरुमा ५ को हाराहारीमा रहेको बजेट सिलिङ अनुसार यस वर्ष घटेर ३.३५ को हाराहारीमा पुग्ने देखिन्छ।

नीति तथा कार्यक्रममा सरकारले स्वास्थ्य क्षेत्रको वर्तमान अवस्था र आवश्यकतालाई मध्यनजर गर्न नसकेको प्रस्टै देखिन्छ। यसबाहेक स्वास्थ्य मन्त्रालयको नेतृत्व सम्हाल्ने व्यक्तिलाई राज्यमन्त्रीको मात्रै जिम्मेवारी दिनुले पनि सरकारको गाम्भीर्यता दर्शाउँछ।



बालकहरूलाई दुध खुवाईयो

राजविराज / राजविराजस्थित बाल कल्याण गृहका बालकहरुलाई मिलन डेरी उद्योगले शुक्रबार दुध खुवाएको छ ।

१८औं विश्व दुध दिवसको अवसरमा राजविराज नगर प्रमुख शम्भु यादवले दुध वितरण दुग्धपान कार्यक्रमको उद्घाटन गरे ।

विहान आफ्नै हातले दुध खुवाउनुका साथै बेलुका खिर खान दुध प्रदान गरिएको उद्योगका प्रोपाइटर तथा नेपाल डेरी एशोसिएसनका क्षेत्रीय संयोजक राघोप्रसाद सिंहले जानकारी दिए । मानिसले दुध अझै आवश्यक मात्रामा सेवन गर्न नसकेको भन्दै सिंहले दैनिक दुधको सेवनले स्वास्थ्यमा समेत फाईदा पुग्ने बताए ।

नेपालमा अझै प्रतिव्यक्ति ९० लिटर दुध पिउनुपर्नेमा ७० लिटर मात्रै उपभोग भैरहेको जनाउँदै उनले व्यवसायीक दुध उत्पादमा राज्यले ध्यान दिनुपर्ने बताए । मासु, अण्डामा आत्मनिर्भर भएको नेपाल दुधको आत्मनिर्भरता तर्फ अगाडी बढ्दै गएको छ । नेपालमा दैनिक करिव २० लाख लिटर दुध उत्पादन हुने गरेको जनाउँदै जिल्ला पशुसेवा कार्यालयले नेपालमा सात लाख मेट्रिक टन दुध उत्पादन हुनसके आत्मनिर्भर हुने देखिएको जनायो ।

सो क्रममा नगर प्रमुख शम्भु यादवले दुधले शरिरलाई चाहिने पोषकतत्वहरु धेरै मात्रामा प्राप्त हुने भएकाले दैनिक दुध सेवन गर्नुपर्ने बताए । नागरिक समाजका अध्यक्ष थानसिंह भन्सालीले स्वास्थ्यका लागि नियमित दुधको सेवन आवश्यक भएको बताए । वडा अध्यक्ष अरुण यादवले दुध मात्र सम्पूर्ण आहार भएकाले दुधको उपभोग बढाउन जरुरी रहेको बताए ।

कार्यक्रममा शहरी विकास तथा भवन निर्माण कार्यालय राजविराजका डिभिजन प्रमुख रमेश थिङ्ग, जिल्ला पशु सेवा कार्यालयका प्रमुख शिवननदन यादव, इन्सेक प्रतिनिधि मनोहर पोखरेल, मिलन डेरी उद्योगका मिलन सिंहले दुधको महत्वका बारेमा चर्चा गरे ।

सन् २००१ जुन १ देखि विश्व दुध दिवस मनाउन थालिएको हो । दुध दिवसले दुधको विषयमा ध्यान आकर्षित गर्न र दुध उद्योगको गतिविधि प्रचार प्रसार गर्न मौका मिलेको सिंहले बताए ।

सामुदायिक वन महासंघ गठन

फत्तेपुर / सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह हरुको छाता संगठन सामुदायिक वन महासङ को सोमबार सप्तकोसी नगरपालिका स्तरिय वन महासंघ गठन भएको छ ।

बलार्दह सावउ समूह को सभा हलमा सम्पन्न कार्यक्रम मा प्रशाहा सावउ समूहका अध्यक्ष अशोक चौधरीको अध्यक्षतामा ९ सदस्य सप्तकोसी नगरस्तरीय सामुदायिक वन महासंघ गठन गरिएको छ । महासंघको उपाध्यक्ष ,सचिब र कोषाध्यक्षमा क्रमश अशोक मंडल,माया राई र अस्मिता खत्री चयन भएका छ । त्यसै गरि सदस्यहरुमा लोकनाथ चौधरी,बिद्या कुमारी चौधरी ,मुर्ती देबि चौधरी ,बबितादेबि सरदार र रमन कर्न चयन भएका छन ।

उक्त भेलाले बलार्दह साबउका सह-सचिब गनपती चौधरीको संयोजकत्वमा ३ सदस्य लेखा समिति पनि गठन गरेको छ । सदस्यहरुमा भिखन चौधरी र श्रीबति चौधरी रहेका छन । यस्तै रक्तमाला साबउका अध्यक्ष गुणराज कोइरालाको संयोजकत्वमा ५ सदस्य न्यायीक समिती पनि गठन गरिएको छ । यसका सदस्यहरुमा लक्ष्मण चौधरी ,तारा दङ्गाल,लोकनाथ चौधरी र चन्द्रीका चौधरी रहेका छन । सोही भेलाले ५ सदस्यीय २ न प्रदेश स्तरीय वनमहासंघ गठनका लागि प्रतिनिधि छनौट गरेको छ।जसमा सदस्यहरुमा राजकुमारी चौधरी,उमेश यादव,शम्भु प्रसाद चौधरी,घुरनी देबि चौधरी र सरस्वती चौधरी रहेका छन् ।

वन महासङ्घ केन्द्रिय सदस्य सुशील चौधरी को प्रमुख आतिथ्य मा सम्पन्न उक्त कार्यक्रम मा केन्द्रिय सदस्य दृद्य आशरा देबि चौधरी ,सरस्वती निरौला,जिल्ल वन महासङ कि कोशाध्यक्ष राजकुमारी चौधरी,सप्तकोसी न पा वारड न ४ का वारड अध्यक्ष बद्री नारायण चौधरी लगाएतले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।बलार्दह सावउ समूह का अध्यक्ष फेकुलाल चौधरी को अध्यक्षता मा सम्पन्न कार्यक्रम को सन्चालन उमेश यादब ले गरेका थिए ।

जुन सुकै पत्रिकामा विज्ञापन गर्नु परे

नेपालका राष्ट्रिय तथा स्थानीय पत्रिकाहरुमा सूचना विज्ञापन छपाउन परे हामीलाई सम्झनु होला ।

नयाँ पत्रिका, अन्नपूर्ण, कान्तिपुर, nagariknews, राजधानी, जनता टाइम्स, एकतापत्र, एक्सन, ब्लास्ट

अमर एडभरटाईजिङ धरान

९८५२०४९३२५, ९८५२०४७७७९

खुशीको खवर ! खुशीको खवर !!

अनुकुल पोलिक्लिनिक

तपाईको बजार फत्तेपुरमा अनुकुल पोलि क्लिनिकले विविन्न स्वास्थ्य उपचार सेवा प्रदान गदैआएको जानकारी गराईन्छ । विशिष्ट चिकित्सकहरुद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण हुने र निम्न अनुसारको सेवा उपलब्द हुने भएकाले मौकाको फाईदा लिनु हुन सर्वसाधारणलाई जानकारी गराईन्छ ।

हाम्रो सेवाहरु

OPD, LAB, Ambulance, X-Ray, USG, Video X-Ray, Pharmacy, Oxygen & Neublizer सेवा २४ सैं घण्टा उपलब्द छ ।

सम्पर्क स्थान

N/C/ Bose (बंगाली निज निवास) त्रियुगा पुल नजिक

सप्तकोशी नगरपालिका फोन नं. ०३१-५५०१६१, ९७४३०२५७१२, ९८०७७५५४५३

नोट: आर्युबेदिक डाक्टरद्वारा वबासीर, हाइड्रोसिलको अपरेसन विना विरफारको ग्यारेन्टीका साथ गरिन्छ ।

बेलका नगरपालिकाको अनुरोध

– नगरलाई सदासर्वदा सफासुग्घर राखौं ।
– व्यक्तिगत घट्ना दर्ता, जन्म, मृत्यु, विवहा रबसाई सराईजस्ता विषयको आफ्नो वडा कार्यलयमा गई दर्ता गरौं ।
-बेलका नगरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाउ ।
– आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔ साथै वोट विरुवा रोपौ ।
– घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं
– नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरु समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुर्‍याऔ ।
– आफना चौपायहरु जथाभावी छाडा नछाडौ ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै विक्री वितरण समेत नगरौ ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
-धुमपान, मध्यपान नगरौ, रोगवाट वचौ ।
– सभ्य नागरिक वनौ , वन्न सिकाऔ र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

बेलका नगरपालिकाको कार्यालय,
१ नं. प्रदेश, उदयपुर

सुलभ इलेक्ट्रोनिक्स सामन माता मनकामनामा

अब तपाई हाम्रो बजार फत्तेपुर मा सामसुङ ,हिमस्टार कम्पनी का टिभि, फ्रीज,LED, सिएफएल बल्बहरु होलसेल मूल्यमा पाउनुका साथै EXIDE कम्पनीका सम्पुर्ण ब्याट्री ,इन्भटर ,सोलार प्यानल,मोटरसाइकल,गाडी आदिका ब्याट्री तथा ब्याट्रीमा लगाउने पानी सुलभ मुल्यमा पाउने हुने छ । मौकाको फाईदा



प्रो.केदार श्रेष्ठ
माता मनकामना इन्टरप्राइजेज
सप्तकोसी नपा-१, फत्तेपुर
०३१-५५०१०६,
९८०७७७३८९१,
९८५२८२१२९१

IME सेवा: यहा विश्वको जुनसुकै देशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त पाउनुका साथै पठाइन्छ पनि ।



Complete Mobile & Computer Concern

extra easy zone for excellent service in electrics, education & entertainment

Saptakoshi Nagarpalika 1, Fattepur, Saptari
031-550014, 3dezone@gmail.com

