



१०० बुँदे
प्रतिबद्धता र
दलित
समुदायको
सम्मानको
प्रश्न

पूर्वसन्देश

राष्ट्रिय दैनिक

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

जि.प्र.का.भा.पा.द.नं.९९।०५।०५०५

सत्यता, स्वतन्त्रता र जिम्मेवारी हाम्रो प्रतिबद्धता

आमा डेन्टल केयर प्रा. लि.

दमक-६, थानारोड (प्रधान कार्यालय)
सम्पर्क नम्बर : ०२३-५७२६४३/९८१४९१२५००

दमक-९, रवि स्टेज गेट नजिक (शाखा कार्यालय)
सम्पर्क नम्बर: ०२३-५७७८१६

हाम्रा उपलब्ध डाक्टरहरू

१. डा. प्रनेस श्रेष्ठ (MDS- Orthodontist)
२. डा. रुक्मिणी नेपाल (BDS- Dental Surgeon)
३. डा. गीता आचार्य (BDS- Dental Surgeon)

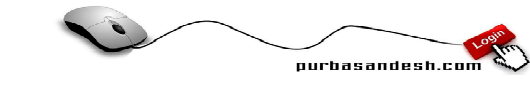
नोट : हप्ताको सातै दिन दन्त उपचार सेवा उपलब्ध छ।

सिटी डेन्टल

आधुनिक प्रविधिबाट सञ्चालित यहाँ नयाँ प्रविधिबाट दाँत लगाउनुको साथै मुख तथा दाँतसम्बन्धी सम्पूर्ण उपचार गरिन्छ।

रसको शाखा मधुमल्लामा पनि खुलेको छ।

दमक-६, भापा
फाल्गुनन्द चौक
फोन: ०२३-५७२६४३



□ वर्ष १९ □ अंक - १९९ □ २०८३ वैशाख १७ गते विहीबार □ Thursday, 30 April 2026 □ मूल्य ७/-

सिटौला बाहिरिए

दमक/ कांग्रेस राष्ट्रियसभा संसदीय दलको नेताबाट कृष्णप्रसाद सिटौलालाई हटाइएको छ। उनलाई हटाएर कांग्रेस संसदीय दलका नेता भीमराज आङ्देम्बेले कमला पन्तलाई मनोनित गरेका छन्। कांग्रेस संसदीय दलको कार्यालयले भनेको छ, नेपाली कांग्रेस संसदीय दलका नेता माननीय भीमराज आङ्देम्बेले नेपाली कांग्रेस संसदीय दलको विधान (संशोधन तथा परिमार्जन सहित, २०८३ को धारा १२ (२) बमोजिम राष्ट्रियसभा संसदीय दलको नेता पदमा माननीय कमलादेवी पन्तलाई मनोनित गरेका छन्। साथै आङ्देम्बेले प्रतिनिधिसभा संसदीय दलको उपनेतामा अभिषेक शाहलाई, प्रमुख सचेतकमा बाबना थापा र सचेतकमा निश्चल राईलाई मनोनित गरेका छन्।

फेरी भाडा बढ्यो

दमक/ यातायात व्यवस्था विभागले देशभर अन्तर-प्रदेश चल्ने सार्वजनिक यातायातको भाडा दरमा बृद्धि गरेको छ। विभागले २०८३ वैशाख १६ गतेदेखि लागू हुने गरी यात्रुवाहक तथा मासवाहक दुवै प्रकारका सवारी साधनको भाडा समायोजन गरेको हो। बालेन नेतृत्वका सरकार आपत्पछि यो दोस्रोपटक भाडा बढाइएको विभागले जनाएको छ।

भौतिक कानुनसभामा भाडा समायोजन विभागले प्रस्तावित तथा यातायात मन्त्रालयको संसदीय सभामा वैधानिक भाडा समायोजन प्रणालीअनुसार गरिएको हो। मुख्य रूपमा डिजेलको मूल्यमा आएको उल्लेख्य बृद्धिलाई भाडा बढाउनुको प्रमुख कारण मानिएको छ। विभागको स्वभावित प्रणालीअनुसार इन्धनको मूल्य ५ प्रतिशतभन्दा बढी घट्दाकम भाषमा भाडा समायोजन गर्ने व्यवस्था रहेको छ।

सेनाले मुख खोल्न

नेपाली सेनाले विपद् पूर्वतयारीका लागि सुकुम्बासी बस्तीको विवरण माग गरेको प्रकृतिरक्षण दिएको छ। सैनिक मुख्यालय जंगी अड्डाले बुधवार प्रेस विज्ञापिका जारी गरीविपद् पूर्वतयारीका लागि सुकुम्बासी बस्तीको विवरण माग गरेको प्रतिक्रिया दिएको हो।

सेनाले विगतका वर्षहरूमा जस्तै विपद्का घटनाहरूलाई मध्यनजर गर्दै वर्षाको समयमा बाढी, पहिरो, डुबान र नदी कटावबाट डुनसक्ने जोखिमलाई घट्टाएर गरी विवरण संकलनको काम भएको बताएको छ। सरोकारवाला निकायहरूबीच समन्वय र सहकार्य गर्दै मानवीय र भौतिक क्षतिको न्यूनीकरणका लागि भएको उक्त कामको भाग हो।

अहिले नेपाली सेनाका विभिन्न युनिटसुकुम्बासीको विवरणहरू माग गर्दै आइरहेका छन्।

दमकमा सुकुम्बासी र अत्यवस्थित बसोबासीको अवस्था

जिल्ला जिल्लामा डोजर त्रासदी

खगेन्द्र कार्की

सुकुम्बासी व्यवस्थापनमा सरकारको दृढता

दमक/ सुरक्षा निकाय मार्फत सुकुम्बासीको विवरण संकलन शुरू भएसँगै यो विषय अहिले सार्वजनिक बहसको मुख्य विषय बनेको छ। कतिपय स्थानमा नेपाली सेनाको तर्फबाट समेत पत्राचार गरी सम्बन्धित क्षेत्रमा रहेका सुकुम्बासीहरूको विवरण माग गरिएको समाचार आई रहेका छन्। यता भाषामा भने जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाले मातहतका कार्यालयहरूलाई पत्र लेखेर त्यस प्रकारको विवरण उपलब्ध गराउन भनेको छ। यसै जिल्ला प्रशासन कार्यालयले स्थानीय तहमा पत्र पठाई विवरण पठाउन र अतिक्रमति स्थान खालि गराउन भनेको छ।

सुकुम्बासीहरूको विवरण पठाउन जिल्ला प्रशासन कार्यालय मार्फत पत्र पठाई पछि कतिपय स्थानीय तहले भने आपत्ती जनाएका छन्। सो पत्रका बारेमा दमक नगरपालिकामा मेयर रामकुमार थापाले दिएको धारणाले भने अहिले यस क्षेत्रमा तरङ्ग पैदा गरेको छ। उनले त सार्वजनिक रूपमा भने प्रशासनको ताकेता प्रति रेष प्रकट गरेका छन्। उनले भनेका छन्, स्थानीय सरकार पनि रक्षीय सरकार जस्तै स्वायत्त सरकार हो। यो प्रशासनको शाखा वा

मातहत होइन। त्यसैले किन प्रशासनले हामीसँग यस्तो गरि रहेको छ, अचम्क लागेको छ। यस सम्बन्धमा नगरपालिकाको संस्थापक धारणा तय हुनु बाँकि रहे पनि मेयर थापा काठमाडौँ तथा अन्य कतिपय सहरमा जस्तो सुकुम्बासी बस्तिमा डोजर चलाई हाल हतारिने पक्षमा देखिएका छन्।

प्रशासनले पठाएको पत्रमा सरकारी तथा सार्वजनिक जग्गाको संरक्षण र अतिक्रम नियन्त्रणका लागि आवश्यक व्यवस्था गर्नु हुन र अतिक्रमण हटाउने

हिमावि भ्रष्टाचारको नालीबेली

दमक/ देशकै नमुना विद्यालयको रूपमा स्थापित हुने क्रममा रहेको दमक २ को हिमालय माविमा भएको भ्रष्टाचारको विषयले अहिले दमकबासीलाई चिन्तित बनाएको छ। विद्यालयले भने यो विषयलाई छिटो दुइ-चारै पुराना जोड दिएको छ।

गुणस्तरीय शिक्षाका लागि पूर्वी नेपालकै उत्कृष्ट सामुदायिक विद्यालयको रूपमा रहेको हिमालय माविमा भएको भ्रष्टाचारको विषयमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले विगत देखिनै अनुसन्धान गर्दै आएको थियो। सोहि अनुसन्धानलाई विवरणमा पुर्‍याएर आयोगले मुद्दा दायर गरेको हो।

अख्तियारले यस विद्यालयका तत्कालिन प्रधानाध्यापक र लेखापालहरू भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ। आयोगले उनीहरूलाई १३ लाख ८३ हजार ३०९ रूपैयाँ र १३ दाबीसहित विशेष अदालतमा आरोपपत्र पेश गरेको हो। तर अनियमितताको विषय भने हालको होइन। यो आर्थिक वर्ष २०७७-७८ को हो। त्यस बेला विद्यालयको भवन निर्माण तथा अन्य शीर्षकमा रकम हिनामिना भएको उजुरीका आधारमा अनुसन्धान शुरू गरिएको थियो। अनुसन्धानका क्रममा विद्यालयका

तत्कालिन प्रधानाध्यापक ओमप्रसाद उपाध्याय आचार्य र लेखापाल दयासागर आचार्यले आर्थिक वर्ष २०७७/७८ देखि विभिन्न शीर्षकमा विद्यालयको रकम हिनामिना तथा दुरुपयोग गरेसमेत निर्माणमा गम्भीर अनियमितता भएको भेटिएको अनुसन्धानले जनाएको छ।

विशेषगरी नमुना विद्यालय भवन निर्माण अन्तर्गत पहिलो तलको निर्माण कार्यमा वास्तविक मूल्यांकन करिब १ करोड ४८ लाख ५३ हजार २३५ रूपैयाँ मात्र रहेको देखिएको छ। तर, सोही कामका लागि नक्कली बिल, बिलक तथा भराईले तयार गरी करिब २ करोड ७ लाख ७९ हजार ९२२ रूपैयाँसम्म मुक्तानी गरिएको पाइएको छ। यसरी वास्तविक लागतभन्दा करिब ५९ लाख २६ हजार ६८६ रूपैयाँ बढी मुक्तानी गरिएको आयोगको दाबी छ। अनियमितता दाकछोप गर्न भन्दा कामजात तयार पारिएको र मूल्यांकनभन्दा बढी रकम खर्च देखाइएको निष्कर्ष आयोगले निकालेको छ। भवन निर्माणमा मात्रै सीमित नरही विद्यालयको अन्य आर्थिक कारोबारमा पनि हिनामिना भएको थियो। आयोगका अनुसन्धार दुवै जनाको नियुक्तोमा २०७७-७८ यता बरुजु देखिएको करिब

संसदीय प्रणालीमा हस्तक्षेप गरेको एमालेको आरोप

दमक/ नेकपा (एमाले) संसदीय दलका नेता रामबहादुर थापा (बाबु)ले अध्यक्षमार्फत ऐन बनाउन खोज्ने सरकारको कदम संसदीय प्रणालीमाथिको हस्तक्षेप भएको टिप्पणी गरेका छन्।

बुधवार विपद्को दलहरूको बैठकपछि सञ्चारकर्मीसँग कुरा गर्दै थापाले संविधानले संसद नबस्नेको अवस्थामा अध्यक्ष सिफारिस गर्नसक्ने व्यवस्था भएपनि अहिलेको परिस्थिति त्यसभन्दा भिन्न रहेको स्पष्ट पारे। आह्वान गरिसकेको संसद स्थगित गरेर अध्यक्षता जारी गर्नु अलोकतान्त्रिक, असंवैधानिक र असंसदीय कदम उक्तको भाग हो।

उनले विगतका सरकारहरूले संसद अधिवेशन नरहेको अवस्थामा मात्रै अध्यक्षता ल्याएको उल्लेख गर्दै अहिले भने सदनलाई स्थगित गरेर अध्यक्षता जारी गर्ने खोजिएको उक्तको आरोप छ।

सदस्यता अद्यावधिकका लागि भापा कांग्रेसको आग्रह

बिरतामोड/ नेपाली कांग्रेस का केन्द्रीय सदस्य तथा जरा अभियानका भापा प्रतिनिधि बसन्त भट्टराईले क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिक कार्यमा सबै तहबाट समितिको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने भन्दै समर्थन कार्यसम्पादन गर्न आग्रह गरेका छन्।

नेपाली कांग्रेस भापाद्वारा आयोजित संयुक्त भेलामा उनले वैशाख १ गतेदेखि सुरु भएको कार्य अभियान अब बडा तहमा पुगेको उल्लेख गर्दै समर्थन सदस्यता अद्यावधिक गर्नुपर्ने बताएका छन्। अभियान सफल बनाउन वडा, गाउँ/नगर, प्रदेशसभा क्षेत्र र क्षेत्रीय समितिबीच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक रहेको उनले बताए।

अर्को केन्द्रीय प्रतिनिधि रुद्रबहादुर केन्दुवालाले क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिकसहित सदस्यहरूको गतिविधि, नीति र विचारप्रतिको प्रतिबद्धता डिजिटल प्रतिविवाट अनुगमन गर्न सहज हुने बताए।

जिल्ला सभापति देउकुमार थेले ले वडातहमा खटिएका प्रतिनिधिहरूलाई समितिलाई बेहोसा सहजीकरण र अनुगमन गर्न आग्रह गरेका छन्। उनले सबै तहबाट समितिलेखसँग समन्वय गरी सदस्यता अद्यावधिक कार्यलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्ने बताए। कार्यक्रममा उपसभापति शेरबहादुर भट्टराईले लेखनबाट ज्ञानपत्रको थिए भने सञ्चालन रचयिता कृष्ण हुमागाईले गरेका थिए। कार्यक्रममा सजेश शिवाकोटी र अमृत बारातोला ले डिजिटल प्रणालीमार्फत सदस्यता अद्यावधिकको महत्त्वबारे जानकारी दिएका थिए। उनीहरूले अहिलेको युग डिजिटल प्रचारको भएकोले

दल फुटान होइन सुधार गर्न अध्यादेश आवश्यक : लामिछाने

दमक/ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी का सभापति रवि लामिछानेले विगतमा भएका दलीयकरण र गलत नियुक्ति सञ्चालन अत्यादेश ल्याउनुपरेको बताएका छन्। संसदीय दलको अर्को पार्षाचारिक बैठकमा उनले पहिलेका कमजोरी नसच्याएसम्म जनताको अर्थात् पूरा गर्न नसकिने भन्दै अध्यादेशको औचित्य स्पष्ट पारे।

उनले विगतमा अध्यादेश दल फुटान वा विपक्षीलाई कमजोर बनाउन प्रयोग हुने गरेको उल्लेख गर्दै अहिलेको अध्यादेश सुधारमुखी भएको बताए। "यो कदम कसैलाई दुख दिन वा सुविधा दिनका लागि होइन, आवश्यक सुधारका लागि हो," उनले भने, "कानुनी दायरामित्र रहेर गरिएको अध्यादेश हो।" आफूहरूले इमानदार रूपमा काम गरिरहेको उल्लेख गर्दै उनले विगतमा प्रशासनिक दलका सांसदलाई लेखा समितिको सभापति बनाउने प्रयास तौलिएको पनि बताए।

बैठकमा उनले आत्मा सांसदहरूलाई बेवा प्रवाह र सार्वजनिक संस्कार परिवर्तनमा केन्द्रित हुन निर्देशन दिएका छन्। सिन्दूरवारस्थित संसदीय दलको कार्यालयमा भएको छलफलमा उनले रास्पा मालिक बन्न खोजेका लागि नभई सेवक र सहजकर्ताहरूको पार्टी भएको बताएका छन्।

पार्टीका प्रवक्ता मनिष भाका अनुसार लामिछानेले सांसद र मन्त्रीबीच नियमित अन्तरक्रिया गरिने र सञ्चालनमा कामलाई प्रभावकारी बनाइने बताएका छन्। सरकार परिवर्तनसँगै सार्वजनिक सेवाको संस्कार पनि बर्दनिनुपर्ने उनको जोड थियो।

लामिछानेले सांसदहरूको मुख्य भूमिका कानून निर्माण गर्न उल्लेख गर्दै आवश्यक समन्वय गर्ने बताए। उनले अन्तर्जातीय विवाहका नाममा हुने विभेद र दुर्घटना रोक्न कानुनी पहल आवश्यक रहेको पनि बताएका छन्। सिन्धुती घटनामा केही सांसदको विवाहप्रति संकेत गर्दै उनले भावनात्मक भएर मर्यादा उल्लंघन गर्ने निर्देशन दिएका छन्।



खुवालुडमा मात्तीसहित सांस्कृतिक संरचनाको शिलान्यास

सुनसरी/ खुवालुड क्षेत्रमा मात्तीसहित विभिन्न सांस्कृतिक संरचनाको शिलान्यास गरिएको छ। जिल्ला कार्यसमितिले (सुनसरी, धनकुटा, र उदयपुर) तथा खुवालुड जग्गा व्यवस्थापन एवं मात्ती निर्माण उपसमितिले मात्ती किराट राई जातिको केन्द्रीय कार्यसमितिले काठमाडौँको आयोगनामा मञ्जुरबाट उक्त संरचनाको शिलान्यास गरिएको हो।

धनकुटा, भोजपुर र उदयपुर जिल्लाको सङ्गमस्थल त्रिवेणी क्षेत्रमा रहेको खुवालुड खाम (परिसर) लाई रूम्दी मी थाप्मा र शाक्तको अध्याससम्बन्धका रूपमा विकास गरिँदै खुवालुडमा मुन्दुमी विम (घर) निर्माण गरिनुका साथै आगन्तुकका लागि आवासीय संरचना पनि निर्माण गर्ने किराट राई जातिको अध्यक्ष जीवन हताको राईले बताए।

किराँती समुदायको संस्कृति र ज्ञान प्रणालीलाई प्रतिनिधित्व गर्ने गरी किराट राई सांस्कृतिक मूर्धिका

ज्ञान सङ्ग्रहण र मुन्दुम बीम (पाठशाला) निर्माण गरिने छ। सङ्ग्रहालयमा अडियो, भिजुअल, तस्बिर तथा सांस्कृतिक सामग्री सङ्ग्रहण गरिने छ भने मुन्दुम बीममा किराँती मुन्दुम र ज्ञान प्रणालीसम्बन्धी शिक्षा सञ्चालन गरिने अध्यक्ष राईको भनाइ हो।

कोशी प्रदेश सरकारले रु दुई करोड ४० लाख बजेटमा उक्त सङ्ग्रहालय निर्माण हुन लागेको हो। खुवालुड (सप्तकोशीस्थित त्रिवेणी) लाई मौलिक सांस्कृतिक केन्द्रका रूपमा विकास गर्दै देशकै महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक पर्यटकीय क्षेत्र बनाउने लक्ष्य राईको अग्रज राईले बताए।

सबुवा कस्मेटोलोजि कन्सल्टेन्सीले तयार पारेको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) मौलिक पूर्वाञ्चन विकास मन्त्रालयअन्तर्गत सहकारी विकास तथा भवन कार्यालय धनकुटामा

आईसीयूका लागि नयाँ आवश्यकता

दमक हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि., दमक ८ लाई आईसीयू सेवाका लागि ५ जना नर्सिङ स्टाफ आवश्यक रहेकाले योग्यता पुगेका ईच्छुक व्यक्तिहरूलाई योग्यताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपिसहित आवेदन दिनु हुन जानकारी गराइन्छ।

१. योग्यता : बीएन उतिर्णा गरि १ वर्षको अनुभव
२. आवेदन दिने अन्तिम मिति : २०८३/१/२२ गते
३. सम्पर्क नं : ०२३-५७९५६७९
४. मो. : ९८२५८८००८ / ९८०७६४३३०२

दुलो टयाइकीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

भापा सेफ्टी टयाइकी तथा दल सरसफाई

दमक : (९८४२७६०२६५/९८२४९९११५) बिरतामोड: राजकुमार श्रेष्ठ ९८०६०९०८९०

सम्पादकीय

शुरु भएको शैक्षिक शत्रु र सवाल

विद्यालय शिक्षा नेपालको समग्र विकासको आधारशिला हो। यस वर्षको शैक्षिक सत्र अधिल्लया वर्षहरूको तुलनामा दुई सातापछि सुरु हुनु आफैमा चिन्ताको विषय बनेको छ। शैक्षिक सत्र हिलो सुरु हुँदा पाठ्यक्रम समयमै पूरा गर्ने दबाव स्वाभाविक रूपमा बढेको छ। त्यसमाथि सातामा दुई दिन विद्यार्थीको न्यवस्था कायम रहँदा उपलब्ध पठनपाठन समय अझ खुम्चिएको छ। यसले शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक सबैमा अतिरिक्त चाप निर्जना गरेको छ। यदि समय न्यवस्थापन प्रभावकारी ढंगले गरिएन भने सिकाइ उपलब्धिमा असर पर्ने सम्भावना रहन्छ।

यस्तो परिस्थितिमा विकल्पका रूपमा विद्यार्थी आउने अन्य सार्वजनिक विद्यालय, हिउँदे तथा वर्षे विद्यामा केही कटौती गरेर शैक्षिक समय सन्तुलन गर्न सकिने सम्भावना देखिन्छ। यस्ता निर्णय गर्दा विद्यार्थीको सिकाइ अवसर, शिक्षकको कार्यचप र विद्यालय सञ्चालनको न्यवहारिक पक्षलाई ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ। सरोकारवाला निकाय-शिक्षा मन्त्रालय, स्थानीय सरकार, विद्यालय न्यवस्थापन समिति तथा अभिभावकबीच समन्वय गरी उपयुक्त समाधान खोजिनुपर्छ। समयमै पाठ्यक्रम सम्पन्न गर्नु मात्र होइन, गुणस्तरीय सिकाइ सुनिश्चित गर्नु मुख्य प्राथमिकता हुनुपर्छ।

यसैबीच विद्यालय शिक्षा क्षेत्रमा देखिएका विभिन्न समस्याको समाधानका लागि सरकारले केही महत्वपूर्ण सत्र र मापदण्ड अधिसूचको छ। विद्यालय परिसरभित्र पुस्तक, पोशाक तथा अन्य शैक्षिक सामग्री विक्री वितरणमा रोक लगाउने निर्णय त्यसैको एक उदाहरण हो। यसले अभिभावकमाथि पर्ने आर्थिक भार घटाउने, विद्यालयलाई न्यायपूर्ण कर्म, वन नदिने तथा पारदर्शिता कायम गर्ने उद्देश्य राखेको देखिन्छ। तर यस्ता नियम केवल कागजमा सीमित नभई प्रभावकारी कार्यान्वयनमा जानु अझ महत्वपूर्ण पक्ष हो। सम्बन्धित विद्यालयहरूले सरकारी निर्देशनलाई जिम्मेवारीपूर्वक पालना गर्नुमै आवश्यकता छ।

विद्यालय तहको शिक्षा न्यवस्थापन र नियमनको प्रमुख जिम्मेवारी स्थानीय सरकारको भएको सन्दर्भमा उनीहरूको भूमिका अझ महत्वपूर्ण बन्छ। विद्यालय अनुगमन, शैक्षिक गुणस्तर सुधार, शिक्षक न्यवस्थापन, भौतिक पूर्वाधार विकास तथा नीति कार्यान्वयनमा स्थानीय तहको सक्रियता अपरिहार्य छ। संघीय संरचनाअनुसार अधिकारसम्मै जिम्मेवारी पनि स्थानीय तहमा गएको हुँदा विद्यालय शिक्षाका समस्या समाधानमा उनीहरूको सहज सहभागिता अपेक्षित छ।

समग्रमा, हिलो सुरु भएको शैक्षिक सत्र, बढ्दो पाठ्यभार, विद्यालय न्यवस्थापन तथा नीति कार्यान्वयनका चुनौतीलाई अवसरका रूपमा लिएर सुधारको दिशा तय गर्न सकिन्छ। सरकार, विद्यालय र स्थानीय तहबीच सहकार्य, जिम्मेवारीबोध र प्रभावकारी कार्यान्वयनबाट मात्र विद्यालय शिक्षा क्षेत्रलाई न्यवस्थित, गुणस्तरीय र उत्तरदायी बनाउन सकिन्छ।



डा. विमल रिजारे

'१०० बँदै' प्रतिबद्धता र दलित समुदायको सम्मानको प्रश्न

सरकारले शासकीय स्तरलाई चुस्त, पारदर्शी र उत्तरदायी बनाउन १०० कामको सूची सार्वजनिक गरेको छ। यस सूचीभित्र दलित समुदायमाथि राज्यबाट विगतमा भएका थिचोमिचो, अत्याचार र अमानवीय विभेदप्रति औपचारिक रूपमा माफी माग्ने हुँदा समावेश हुनु एक महत्वपूर्ण र स्वागतयोग्य कदम हो। इतिहासमा भएका अन्यायलाई स्वीकार गर्नु नै सुधारको पहिलो चरण हो, र राज्यले यो साहसिक निर्णय लिएर कर्ममा नैतिक जिम्मेवारी बोक्ने संकेत दिएको छ। यही सन्दर्भमा संसदमा सम्बोधन गर्दै रवि लामिछानेले दलित समुदायप्रति भएको व्यवहारप्रति शिर झुकाएर माफी माग्ने आगामी दिनमा न्याय, समानता र आत्मसम्मान सुनिश्चित गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुले पनि यस मुद्दालाई राष्ट्रिय बहसको केन्द्रमा ल्याएको छ। यसले दलित समुदायलाई केही हदसम्म सम्मान र आशाको अनुभूति दिएको छ।

नेपालको सामाजिक संरचना र इतिहास हेर्दा कथित दलित समुदायको अन्त्यथा निकै पुरानो र जटिल छ। मल्लकालदेखि नै समाजलाई सौप र पेशाका आधारमा विभाजन गर्ने अभ्यास सुरु भएको पाइन्छ। सुरुमा यो व्यवस्था राज्य सञ्चालनलाई सहज बनाएर गरिएको काम विभाजनको रूपमा देखिए पनि कालान्तरमा यसले कठोर जातीय संरचनाको रूप लियो। जुता बनाउने, फलामको काम गर्ने, गहना बनाउने, चामलान गर्ने जस्ता पेशामा संलग्न व्यक्तिहरूलाई क्रमशः 'साँगी', 'लोहार', 'सुनार', 'गाडे' आदि नाम दिइयो। यी नामहरू केवल पेशागत पहिचानका रूपमा सीमित रहन सकेनन्, बरु सामाजिक श्रेणीकरणको आधार बन्न पुगे। समयसँगै यी पेशाहरूलाई तल्लो र 'अछूत' भनेर हेर्ने सोच विकास भयो, जसले समाजमा गहिरो विभाजन र असमानता सिर्जना गर्‍यो। शाहकालमा आइपुग्दा यो विभेद अझै संस्थागत बन्यो। चार वर्षको अवधारणाले समाजलाई उच्च र निम्न वर्गमा स्पष्ट

रूपमा विभाजन गर्‍यो। 'शुद्र' वर्गलाई अछूतका रूपमा व्यवहार गरिनु र उनीहरूलाई सामाजिक, धार्मिक तथा आर्थिक गतिविधिबाट वञ्चित गरिनु दीर्घकालीन अन्यायको रूप हो। आधुनिक नेपाल निर्माणका क्रममा पनि यो सोच हट्न सकेन। स्थानीयस्तरमा शाहले देश एकीकरण गर्दा दलित समुदायको श्रम र योगदान रिलेको इतिहास छ, तर समान अधिकार र सम्मान दिने प्रयास भने पर्याप्त रूपमा हुन सकेन। यसले दलित समुदायलाई सबै दोस्रो दर्जाको नागरिकको रूपमा राखेर प्रवृत्तिलाई निरन्तरता दियो। यद्यपि नेपालले कानुनी रूपमा छुवाछूत अन्त्य भएको घोषणा गरिसकेको छ र विभेदविरुद्ध विभिन्न कानूनहरू बनाएका छन्, व्यवहारमा भने स्थिति पूर्ण रूपमा परिवर्तन भएको छैन। गाउँदेखि शहरसम्म, विद्यालयदेखि कार्यस्थलसम्म, सामाजिक सम्बन्धदेखि धार्मिक क्रियाकलापसम्म विभेदका विभिन्न स्वरूप अझै देखिन्छन्। कतिपय ठाउँमा प्रत्यक्ष रूपमा छुवाछूतको अभ्यास हुन्छ भने कतिपय ठाउँमा सूक्ष्म रूपमा विभेद भइरहेको छ। यसले देखाउँछ कि कानुनी व्यवस्था मात्र पर्याप्त छैन; सामाजिक चेतना र व्यवहारमा परिवर्तन अत्यावश्यक छ।

दलित समुदायको योगदानलाई नजरअन्दाज गर्ने सिद्धान्त उनीहरूको सौप, कला, संगीत, हस्तकला र श्रमले नेपाली समाजलाई समृद्ध बनाएको छ। तर विद्वन्मत्ता, विद्येही सौपका आधारमा उनीहरूलाई विभेदित गरिने 'आज' पनि यदि ती सौप र संस्कृतिलाई उचित संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सकियो भने दलित समुदाय आर्थिक र सामाजिक रूपमा सशक्त बन्न सक्छ। राज्यले आरक्षण, छात्रवृत्ति, सौप विकास र अन्य उदात्तका कार्यक्रम ल्याएको भए पनि ती कार्यक्रमहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन चुनौतीपूर्ण देखिन्छ। कतिपय अवस्थामा लक्षित वर्गसम्म अवसर नपुग्नु, वा नेतृत्व तहमा रहेका व्यक्तिहरूले

समाजिक उदाहरणहरू अत्यन्तै पीडादायी छन्। एउटै व्यक्तिले जुटाएको सामग्रीबाट बनेको खाना 'उपल्लो' जातका मानिसले खान नमिल्ने तर त्यही खाना अर्को व्यक्तिले पकाएपछि खान मिल्ने जस्ता विरोधाभासी व्यवहारहरू आज पनि देखिन्छन्। यस्तो व्यवहारले मानवताको आधारभूत मूल्यलाई नै चुनौती दिन्छ। अझ विभेदपूर्ण कुुरा, जीवनरक्षक अवस्थाहरूमा-जस्तै रगत चढाउँदा-कसैले जात सोध्दैन, तर सामान्य जीवनमा भने त्यही मानिसलाई विभेद गरिन्छ। यसले हाम्रो सामाजिक सोच कति विरोधाभासी छ भने स्पष्ट पार्छ।

व्यक्तिगत अनुभवहरूले पनि यो यथार्थ भएका छन्। कतिपय अवस्थामा दलित समुदायका व्यक्तिहरू आफै 'उपल्लो' जातका मानिससँग घुलमिल हुन हिचकिचाउँछन्, किनभने उनीहरूलाई अस्वीकृत हुने डर हुन्छ। यस्तो मनोविज्ञान समाजले नै सिर्जना गरेको हो। तर जब कोही व्यक्तिले विभेदको विरुद्ध उभिएर सामान्य व्यवहार देखाउँछ, त्यसले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ। सानो प्रयासले पनि ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ भने कुरा यस्ता अनुभवहरूले देखाउँछन्।

विभेदको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष मनोवैज्ञानिक हो। धेरै दलित समुदायका व्यक्तिहरू आफै 'उपल्लो' जातका मानिससँग घुलमिल हुन हिचकिचाउँछन्, किनभने उनीहरूलाई अस्वीकृत हुने डर हुन्छ। यस्तो मनोविज्ञान समाजले नै सिर्जना गरेको हो। तर जब कोही व्यक्तिले विभेदको विरुद्ध उभिएर सामान्य व्यवहार देखाउँछ, त्यसले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ। सानो प्रयासले पनि ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ भने कुरा यस्ता अनुभवहरूले देखाउँछन्।

विभेदको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष मनोवैज्ञानिक हो। धेरै दलित समुदायका व्यक्तिहरू आफै 'उपल्लो' जातका मानिससँग घुलमिल हुन हिचकिचाउँछन्, किनभने उनीहरूलाई अस्वीकृत हुने डर हुन्छ। यस्तो मनोविज्ञान समाजले नै सिर्जना गरेको हो। तर जब कोही व्यक्तिले विभेदको विरुद्ध उभिएर सामान्य व्यवहार देखाउँछ, त्यसले सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्छ। सानो प्रयासले पनि ठूलो प्रभाव पार्न सक्छ भने कुरा यस्ता अनुभवहरूले देखाउँछन्।

शिपयुक्त हातसंगै सुरक्षित भविष्य



डा. दीपिका शर्म

एसइड विरुद्ध बसेका धेरै विद्यार्थीका लागि 'श्रव क पव्' भन्ने प्रश्नले छद्मसाइडको हुन्छ। छोटो समयमा निप सिकेर आएको व्यक्तिगत, घरपरिवार, समाजसँगै देशको समृद्धिका लागि केही गर्नु छ भने चाहना छ। उ छ भने अब तपाईंहरूका लागि प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा रोन्नु नै उत्तम विकल्प हुने छ। प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम प्राविधिक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले परिषद अन्तर्गत सञ्चालन हुने प्री डिप्लोमा तथा डिप्लोमा तहका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रममा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका शिक्षालयमा भर्ना हुन न्यवस्थित र समयबद्ध बनाउने प्रयासस्वरूप शैक्षिक सत्र २०२३-२४ का लागि प्रवेश प्रक्रिया तथा भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शन जारी गरेको छ। यस वर्षको भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शनले विद्यार्थीलाई प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रममा भर्ना हुन सहज बनाउने उद्देश्यसहित एसइडको नतिजा प्रकाशन भएको दिनबाट नै भर्ना हुन सक्ने गरी नीति तथा कानुनी प्रवृत्त गरेको छ।

एसइड विरुद्ध बसेका धेरै विद्यार्थीका लागि 'श्रव क पव्' भन्ने प्रश्नले छद्मसाइडको हुन्छ। छोटो समयमा निप सिकेर आएको व्यक्तिगत, घरपरिवार, समाजसँगै देशको समृद्धिका लागि केही गर्नु छ भने चाहना छ। उ छ भने अब तपाईंहरूका लागि प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम प्राविधिक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले परिषद अन्तर्गत सञ्चालन हुने प्री डिप्लोमा तथा डिप्लोमा तहका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रममा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका शिक्षालयमा भर्ना हुन न्यवस्थित र समयबद्ध बनाउने प्रयासस्वरूप शैक्षिक सत्र २०२३-२४ का लागि प्रवेश प्रक्रिया तथा भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शन जारी गरेको छ। यस वर्षको भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शनले विद्यार्थीलाई प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रममा भर्ना हुन सहज बनाउने उद्देश्यसहित एसइडको नतिजा प्रकाशन भएको दिनबाट नै भर्ना हुन सक्ने गरी नीति तथा कानुनी प्रवृत्त गरेको छ।

एसइड विरुद्ध बसेका धेरै विद्यार्थीका लागि 'श्रव क पव्' भन्ने प्रश्नले छद्मसाइडको हुन्छ। छोटो समयमा निप सिकेर आएको व्यक्तिगत, घरपरिवार, समाजसँगै देशको समृद्धिका लागि केही गर्नु छ भने चाहना छ। उ छ भने अब तपाईंहरूका लागि प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम प्राविधिक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले परिषद अन्तर्गत सञ्चालन हुने प्री डिप्लोमा तथा डिप्लोमा तहका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रममा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका शिक्षालयमा भर्ना हुन न्यवस्थित र समयबद्ध बनाउने प्रयासस्वरूप शैक्षिक सत्र २०२३-२४ का लागि प्रवेश प्रक्रिया तथा भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शन जारी गरेको छ। यस वर्षको भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शनले विद्यार्थीलाई प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रममा भर्ना हुन सहज बनाउने उद्देश्यसहित एसइडको नतिजा प्रकाशन भएको दिनबाट नै भर्ना हुन सक्ने गरी नीति तथा कानुनी प्रवृत्त गरेको छ।

एसइड विरुद्ध बसेका धेरै विद्यार्थीका लागि 'श्रव क पव्' भन्ने प्रश्नले छद्मसाइडको हुन्छ। छोटो समयमा निप सिकेर आएको व्यक्तिगत, घरपरिवार, समाजसँगै देशको समृद्धिका लागि केही गर्नु छ भने चाहना छ। उ छ भने अब तपाईंहरूका लागि प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम प्राविधिक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले परिषद अन्तर्गत सञ्चालन हुने प्री डिप्लोमा तथा डिप्लोमा तहका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रममा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका शिक्षालयमा भर्ना हुन न्यवस्थित र समयबद्ध बनाउने प्रयासस्वरूप शैक्षिक सत्र २०२३-२४ का लागि प्रवेश प्रक्रिया तथा भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शन जारी गरेको छ। यस वर्षको भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शनले विद्यार्थीलाई प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रममा भर्ना हुन सहज बनाउने उद्देश्यसहित एसइडको नतिजा प्रकाशन भएको दिनबाट नै भर्ना हुन सक्ने गरी नीति तथा कानुनी प्रवृत्त गरेको छ।

जुट मिलबाट अनाधिकृत बस्ती एक साताभित्र हटाउने तयारी

विराटनगर/ विराटनगर जुट मिलको जग्गा ओगटेर अनधिकृत रूपमा बसोबास गरिरहेकाहरूलाई आगामी एक साताभित्र हटाउने भएको छ। जुटमिलको हडतालबाट क्षेत्र, दक्षिण गेट, हरिनगरा भन्दा क्षेत्रमा अनधिकृत रूपमा बसोबास गरिरहेका परिवारलाई हटाइने भएको विराटनगर जुटमिल सञ्चालक समितिका अध्यक्ष राजेन्द्र काकोलीले जानकारी दिए। जुटमिलको करिब १५ विघा क्षेत्रफलमा अतिक्रमण गरी करिब ६ सय घरपरिवार बसोबास गरिरहेका छन्। यसैगरी जुटमिलको सडक किनारा क्षेत्रमा भाडा नतिरी विगतदेखि पसल व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेकाहरूलाई सडक हटाइने भएको छ। सडक किनारा क्षेत्रमा भाडा नतिरी करिब ३० वटा पसल व्यवसाय सञ्चालनमा रहेको बताइएको छ।

सद्वीय सरकारको निर्णयानुसार आगामी एक साताभित्र अनधिकृत रूपमा बसोबास गरिरहेका परिवारहरू र भाडा नतिरी पसल व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेकाहरूलाई हटाउने प्रक्रिया अघि बढिसकेको उल्लेख बताए। भाडा तिरेर पसल व्यवसाय गरिरहेकाहरूलाई वैकल्पिक व्यवस्था गरिने र नतिनेहरूलाई प्रशासनको सहयोग लिएर अलग गरिने उल्लेख बताए।

मिठोको अतिक्रमण जग्गामा केही व्यक्ति मिलेर गार्मेन्ट उद्योग सञ्चालन गरिरहेका छन्। जुटमिलका कार्यरत कर्मचारीका लागि बनाइएको आवास अवकाशपछि पनि नजान्ने र धेरै बाहिरी व्यक्तिले अतिक्रमण गरेर बसोबास गरिरहेको प्रशासन प्रमुख रमण लामाले जानकारी दिए।

एसइड विरुद्ध बसेका धेरै विद्यार्थीका लागि 'श्रव क पव्' भन्ने प्रश्नले छद्मसाइडको हुन्छ। छोटो समयमा निप सिकेर आएको व्यक्तिगत, घरपरिवार, समाजसँगै देशको समृद्धिका लागि केही गर्नु छ भने चाहना छ। उ छ भने अब तपाईंहरूका लागि प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम प्राविधिक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले परिषद अन्तर्गत सञ्चालन हुने प्री डिप्लोमा तथा डिप्लोमा तहका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रममा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका शिक्षालयमा भर्ना हुन न्यवस्थित र समयबद्ध बनाउने प्रयासस्वरूप शैक्षिक सत्र २०२३-२४ का लागि प्रवेश प्रक्रिया तथा भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शन जारी गरेको छ। यस वर्षको भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शनले विद्यार्थीलाई प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रममा भर्ना हुन सहज बनाउने उद्देश्यसहित एसइडको नतिजा प्रकाशन भएको दिनबाट नै भर्ना हुन सक्ने गरी नीति तथा कानुनी प्रवृत्त गरेको छ।

एसइड विरुद्ध बसेका धेरै विद्यार्थीका लागि 'श्रव क पव्' भन्ने प्रश्नले छद्मसाइडको हुन्छ। छोटो समयमा निप सिकेर आएको व्यक्तिगत, घरपरिवार, समाजसँगै देशको समृद्धिका लागि केही गर्नु छ भने चाहना छ। उ छ भने अब तपाईंहरूका लागि प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम प्राविधिक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले परिषद अन्तर्गत सञ्चालन हुने प्री डिप्लोमा तथा डिप्लोमा तहका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रममा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका शिक्षालयमा भर्ना हुन न्यवस्थित र समयबद्ध बनाउने प्रयासस्वरूप शैक्षिक सत्र २०२३-२४ का लागि प्रवेश प्रक्रिया तथा भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शन जारी गरेको छ। यस वर्षको भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शनले विद्यार्थीलाई प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रममा भर्ना हुन सहज बनाउने उद्देश्यसहित एसइडको नतिजा प्रकाशन भएको दिनबाट नै भर्ना हुन सक्ने गरी नीति तथा कानुनी प्रवृत्त गरेको छ।

एसइड विरुद्ध बसेका धेरै विद्यार्थीका लागि 'श्रव क पव्' भन्ने प्रश्नले छद्मसाइडको हुन्छ। छोटो समयमा निप सिकेर आएको व्यक्तिगत, घरपरिवार, समाजसँगै देशको समृद्धिका लागि केही गर्नु छ भने चाहना छ। उ छ भने अब तपाईंहरूका लागि प्राविधिक तथा व्यावसायिक तालिम प्राविधिक परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले परिषद अन्तर्गत सञ्चालन हुने प्री डिप्लोमा तथा डिप्लोमा तहका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रममा अध्ययन गर्न इच्छुक विद्यार्थीका शिक्षालयमा भर्ना हुन न्यवस्थित र समयबद्ध बनाउने प्रयासस्वरूप शैक्षिक सत्र २०२३-२४ का लागि प्रवेश प्रक्रिया तथा भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शन जारी गरेको छ। यस वर्षको भर्नासम्बन्धी मार्गदर्शनले विद्यार्थीलाई प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रममा भर्ना हुन सहज बनाउने उद्देश्यसहित एसइडको नतिजा प्रकाशन भएको दिनबाट नै भर्ना हुन सक्ने गरी नीति तथा कानुनी प्रवृत्त गरेको छ।

स्वर स्ट्याम्प बनाउने ठाउँ बिजि स्टेशनरी एण्ड छापाखाना दमक-६, मोबाइल लाईन। ९८०१४१४५२२६/९८४४३०३४५२६

क्याफे त्यवसायमा नायीका

पछिल्लो समय आम जनता पार्टीसँग आबद्ध भएर राजनीतिमा सक्रिय अभिनेत्री एलिजा गौतम क्याफे व्यवसायमा लागेकी हुन् । उनले काठमाडौं अनामनगर क्षेत्र पारि सोमवारबाट नयाँ व्यवसाय 'पेटार ब्रोस कफी सप' सुरु गरेकी हुन् । आठ वर्षअघि चलचित्र 'अनुपमामा शीर्षभूमिका निभाएर अभिनेत्रीका रूपमा रजतपट उत्रिएकी एलिजाले नायिकाको अवसर पाएकी छैनन् । त्यसपछि कहिलेकाहीँमात्रे म्युजिक भिडियोमा मोडलिङ गर्दै आएका उनी प्राइम टेलिभिजनको सञ्चालकसमेत हुन् । कफी सप उद्घाटनक्रममा विवातामा आफूले धेरै कफीसप उद्घाटन गरे पनि अहिले आफैं कफीसपको मालिक भएको सुनाइन् । 'मेरो कमाइ र पकेट स्वर्णबाट बचेको रकमबाट कफी सप सुरु गरेको हुँ,' उनी भन्छन्, 'साम्भारोमा कफीसप सञ्चालन गरेको छु ।'



एलिजा गौतमले आफ्नो कफी सप सञ्चालन गरेकी छिन् ।

सधैँजसो विभिन्न मिडिअका साथै साधोसगुण जमघटका लागि कफीसप आवश्यक परेका कारण पनि आफूले स्टार ब्रोस कफी सप सञ्चालन गरेको पनि उनले प्रस्ट पारिन् । यसबाट आर्थिकरूपमा निर्भर बनाउने उनको विश्वास छ । त्यसो त, अभिनेत्री एलिजामात्र होइन, अन्य नेपाली अभिनेत्री पनि पछिल्लो समय क्याफे तथा चिया, कफी व्यवसायमा लागेकी छन् । यीमध्ये अभिनेत्री श्वेता खड्का निकै अघि छिन् । एक दशकदेखि हिमालयन जाभा कफीको फ्रन्चाइज लिएर उनी यस व्यवसायमा सक्रिय छिन् ।

विवाहपछि सन्तान हुकाउँदै गरेकी श्वेता पछिल्लो समय चलचित्र तथा मोडलिङमा सक्रिय छैनन् । उनी पूर्णरूपमा व्यवसायिक छिन् । पसाले अभिनय र इन्जिनियर भए पनि उनले आफूलाई सफल महिला व्यवसायिका रूपमा चिनाउँदै आएका छन् । काठमाडौं राईजल मल दरबारमार्ग, माईको पोलो होटल कमलपोखरी, बालुवाटारलगायत क्षेत्रमा हिमालयन जाभा कफी सप तथा फुड व्यवसाय सञ्चालन गर्दै आएका श्वेता यस व्यवसायमा सफल मानिन्छन् ।

अर्को अभिनेत्री रेखा थापा पनि अभिनयसँगै व्यवसायिक क्षेत्रमा पनि सक्रिय छिन् । चालू वर्षबाट 'फिल्ली ब्रान्ड'को कफी सप सञ्चालन गर्दै आएका रेखाको 'फिल्ली' क्याफे सञ्चालनमा छ । पछिल्लो समय राजनीतिमा केही निष्क्रिय उनी चलचित्रमा भने पुनः सक्रिय हुँदै छिन् । आठौं लागीनामा रेखाको चलचित्र '३६ को आँकडा' तयार गरेकी छन् । यस चलचित्रको प्राविधिक कार्य भइरहेको छ । रेखाको हालै माया भनेको यस्तै होलासमेत निर्देशन गरेकी छन् । यो चलचित्र आगामी २६ भदौमा रिलिज हुँदै छ ।

चलचित्र निर्माण, निर्देशन अभिनयसँगै स्थायी व्यवसायका लागि 'फिल्ली' कफी सप सञ्चालन गर्दै आएका रेखा बताउँछिन् । स्थायी व्यवसायले आर्थिक रूपमा अहम सजिलो हुने भएकाले यो क्षेत्र अपनाएको उनको कथन छ । त्यस्तै, अभिनेत्री वर्षा राउत पनि कफी तथा चिया व्यवसायमा आबद्ध छिन् । पति सञ्जोग कोइराला र अन्य चलचित्रकर्मीसँगको साम्भारोमा उनले काठमाडौंका विभिन्न स्थानमा चिया अड्डा सञ्चालन गर्दै आएका छन् । केही वर्षयताबाट चिया अड्डा काठमाडौंमा चिया तथा कफी पारखीका लागि जमघटको राम्रो थलो बनेको छ । यसका फ्रन्चाइज काठमाडौं, भक्तपुर र ललितपुरमा समेत छन् ।

अर्को अभिनेत्री पूजा शर्मा तीन वर्षयताबाट कफी एवं क्याफे व्यवसायमा छिन् । विवाहअघिदेखि नै प्रेमो युद्ध बानियाँसँग मिलेर तीन वर्षअघिबाट ललितपुर भूमिस्वेलमा उनले 'ट्याग'सदृश क्याफे सञ्चालन गरेकी हुन् । यो क्याफेको नाम अहिले 'ट्याग' राखिएको छ । कफी पारखीका लागि भूमिस्वेलको 'ट्याग' क्याफे राम्रो जक्सन बनेको अभिनेत्री पूजाको दावी छ । युद्ध बानियाँसँग यसै वर्ष विवाह गरेकी पूजा विवाहपछि क्याफे व्यवसायसँगै अभिनय र चलचित्र निर्माणमा पनि छिन् ।

वैशाख १८ गतेदेखि २५ गतेसम्म प्रत्येक दिन बिहान ९:३० बजेदेखि बेलुका ५:०० बजेसम्म उल्लेखित खण्डहरूमा सवारी आवागमन पूर्ण रूपमा बन्द रहनेछ । सडक बन्द रहेको समयमा यात्रु तथा सवारी चालकहरूका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालयले वैकल्पिक मार्गहरू प्रयोग गर्न सुझाव दिएको छ । राजदुवारी सडक खण्डको विकल्पका रूपमा मेची करिडोर (गोलाखर्क-बेलासे) वा सिमलगोला-तिल्केनी सडक प्रयोग गर्न सकिनेछ । बाघखोर सडक खण्डका लागि साना सवारी साधनहरूले होलापोखरी-हापेन चोक सडक प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

मेची राजमार्ग आंशिक बन्द हुने

दमक/ मेची राजमार्गको विभिन्न खण्डहरूमा मर्मत तथा पहिरो नियन्त्रणका कार्यहरू गर्नुपर्ने भएकाले आगामी वैशाख १८ गतेदेखि २५ गतेसम्म सडक आंशिक रूपमा बन्द हुने भएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय इलामले एक सूचना जारी गर्दै राजमार्गका केही जोडिमपूर्ण खण्डहरूमा काम गर्दा हुन सक्ने सम्भावित दुर्घटना न्यूनीकरण र निर्वाह रूपमा काम गर्ने वातावरण मिलाउन सडक बन्द गर्ने निर्णय गरेको जानकारी दिएको छ । सूचना अनुसार, मेचीको राजमार्गको राजदुवारी स्थित पुरानो रिटल दस पुलको मर्मत कार्य, राजदुवारी खण्डको पहिरो नियन्त्रण र रोड गाउँपालिका स्थित बाघखोर सडक खण्डमा भित्ताको कडा छद्दान काट्ने कार्यका लागि सडक बन्द गर्न लागिएको हो । यी कार्यहरू गर्दा मेसिनरी उपकरणहरूको प्रयोग गरिने र ढुङ्गाहरू खस्ने जोडिम हुने भएकाले सुरक्षा सवेदनशीलतालाई ध्यानमा राख्दै यो कदम चालिएको प्रशासनले जनाएको छ । सडक डिभिजन इलामको अनुरोध र जिल्ला सुरक्षा समितिको बैठकको निर्णय बमोजिम

वैशाख १८ गतेदेखि २५ गतेसम्म प्रत्येक दिन बिहान ९:३० बजेदेखि बेलुका ५:०० बजेसम्म उल्लेखित खण्डहरूमा सवारी आवागमन पूर्ण रूपमा बन्द रहनेछ । सडक बन्द रहेको समयमा यात्रु तथा सवारी चालकहरूका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालयले वैकल्पिक मार्गहरू प्रयोग गर्न सुझाव दिएको छ । राजदुवारी सडक खण्डको विकल्पका रूपमा मेची करिडोर (गोलाखर्क-बेलासे) वा सिमलगोला-तिल्केनी सडक प्रयोग गर्न सकिनेछ । बाघखोर सडक खण्डका लागि साना सवारी साधनहरूले होलापोखरी-हापेन चोक सडक प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

स्वास्थ्य जानकारी



स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले लाभदायी बेल

पाकेको बेल खानाले शरीरलाई निकै फाइदाजनक हुन्छ साथै यसले शरीरमा शक्ति प्राप्त गर्छ र विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ । बाहिरी आवरण एकदम कडा हुने यो फल भित्र ८-१५ बटा कोठाहरू हुन्छन्, जसमा बीउ र सुन्तला रङको भित्रीभाग हुन्छ । यसको प्रयोग हुने भाग फल, जरा र पातहरू नै हुन् ।

नेपालमा बेल पूर्वदेखि पश्चिमसम्म करिब ११०० मिटरसम्मको उचाइमा पाइन्छ । हाल बेलको उन्नत जातका विरुवाको बेनी गर्ने चलन पनि छ । बेलको जरा आयुर्वेदिक औषधीय पदार्थमा तयार गरिने 'दसमूल' मा प्रयोग गरिन्छ । नपाकेको फल भाडापुखाला र आठमा उपयोगी मानिन्छ भने पाकेको फल कर्कशयमा प्रयोग गरिन्छ । यसको पान, फले जरा भन्नुहोस् रोगमा उपयोगी हुने कुरा हालका केही प्रयोगहरूले सिद्ध गरिरहेका छन् । यसको पाकेका फलको गुडीबाट सर्वत पनि बनाउने गरिन्छ । अंग्रेजीमा उड एपल, एलिफेन्ट एपल, मकी फुट भनेर विभिन्न यो फलको जुस र जाम बनाएर प्रयोग गर्ने गरेका पाइन्छ । बेलबाट विभिन्न मिठाइ तथा केक पनि बनाउन सकिन्छ ।

के-के पाइन्छ बेलमा ?
काठमाडौंदेखि ३५ ६ एमजी, चिल्लो पत्रा ० ३ एमजी, प्रोटीन १ ८ एमजी, भिटामिन ५५ एमजी, भिटामिन सी ६० एमजी, क्याल्शियम ८५ एमजी, पोटासियम ६०० एमजी, फाइबर २ ९ एमजी, शक्ति १३७ केजी क्यालोरी ।

कसरी खाने बेल ?
बिहान खाली पेटमा पानीमा मिसाएर बेलको पात या रस पिउन सकिन्छ । सलवारको रूपमा खानु अथवा खान सकिन्छ । नियमित रूपमा मात्रा मिलाएर जुस पिउन सकिन्छ । डेजन्टको रूपमा खानाको अन्तिम समयमा पनि बेलको मात्रा लिन सकिन्छ । बेलको जाम पनि मात्रा मिलाएर नियमित लिनाले फाइदा पुऱ्याउँछ ।

- बेलका फाइदा**
- शरीरमा उच्चने विकार रगतलाई शुद्धीकरण गर्न बेल फल उत्तम मानिन्छ ।
 - कानसम्बन्धी समस्या भएकालेका लागि बेल गुणकारी मानिन्छ ।
 - पेटसम्बन्धी अल्सरको समस्या हुनेका लागि बेल व्रुत समान मानिन्छ ।
 - युरिक एसिड हुनेका लागि पनि बेलले धेरै राहत दिन्छ ।
 - अन्य फलको तुलनामा बेलमा धेरै कम कोलेस्टेरल हुने हुँदा स्वस्थका लागि हितकारी मानिन्छ ।
 - नून, बेसार, तेल बेलमा मिसाएर दाँत माँझले गिनासम्बन्धी समस्या निदान गर्छ ।
 - आधा चम्चा बेलको फूल पानीसँग खाने गरेमा एक दुई मात्राले नै वजन रोक्न मद्दत हुन्छ ।
 - बेलपत्रको थूलो एक चम्चामा एक चम्चा मह मिसाएर खाएमा रुधा, खोकी र ज्वरो पनि ठीक हुन्छ ।
 - बेलको एक मुठी पात पानीमा पिनैर भित्री हालेर खाएमा भाडापुखाला निको हुन्छ ।
 - बेलपत्रको रस तिन एक-एक चम्चा विहान-बेलुका पिउने गरेमा अजीर्ण, पुरानो आउ रगत आदि रोग ठीक हुन्छ ।
 - बेलपत्रको थूलो एक चम्चामा एक चम्चा मह मिसाएर विहान बेलुका खाने गरेमा दमको रोग निम्न हुँदै जान्छ ।
 - सुकाएको बेलको बोक्रा कुटेर विहान-बेलुका एक-एक चम्चा हालेर काँडा पत्ताएर खाने गरेमा पेटसम्बन्धी सम्पूर्ण रोग ठीक हुन्छ ।
 - अमिलो पानी आउने, चिया खाने नहुने रोगीले पनि नियमित बेलको थुलोको काँडा खाने गरेमा पित्तको रोग ठीक हुन्छ ।
 - बेलको सेवनले खाना पचाउन मद्दत गर्नुका साथै शरीरलाई शक्ति प्राप्त गर्छ ।
 - यसले बच्चाको पेटमा भएका किरा नष्ट पार्नुका साथै बच्चाको हड्डी बलियो बनाउनमा मद्दत गर्छ ।

जीवन के हो ?



डा. लेखनाथ नेपा

जीवन जन्मदेखि मृत्यु बीचको चेतन अवस्था हो, यात्रा हो जसमा वृद्धि, विकास, पाचन र अनुभवको सार हुन्छ । वैज्ञानिक दृष्टिकोणले भन्दा यो अस्तित्वको एउटा प्रकृया हो जो सजिवनाई निर्जिवनाइ अलग गर्छ । दार्शनिक रूपमा जीवन भनेको भावना, कर्म र स्वयंले जोडेको एउटा निरन्तर यात्रा हो । शास्त्रका अनुसार भगवानको अर्थ, आनन्द, सञ्चित कर्मफलको निरन्तरता र अमृत्यु उपहार हो । शब्दकोषका अनुसार बाची रहनु, प्राण धारण गर्नु, जिवित अवस्था नै जीवन हो । वैज्ञानिक मत अनुसार जीवनको अर्थ कोशिकाहरूको संगठन, उर्जाको उपयोग, विकास र पर्यावरणप्रति अनुकूल अवस्था हो ।

दार्शनिक विचारमा जीवन केवल सासा लिन र फ्याक्ने, दैनिक काम र यौन मात्र नभएर भावना, खुसी र दुःखको सङ्ग्राम पनि हो । साथमा कर्मको आधारमा उन्नती र प्रगती पनि हो । जीवन भनेको अनुभवको संचय र मानवीय चेतना विकास गर्ने पनि हो । जीवन भनेको स्वयं जीउने कला हो । सासको धन हो । स्वतन्त्रता हो । सिक्ने र सिाउने खुल्ला किताब हो । कर्म, इच्छा, सुख-दुःख अनुभव गर्ने पक्ष हो । जन्म लिन र मर्ने चक्र हो ।

जीवनको सार भनेको आफ्नो स्वभावमा बाच्ने हो, अनुभवलाई सार्थकता दिने हो । औषधि विज्ञानका अनुसार दुई अलग कण(शुक्रकण र अण्ड) मिलेर अनेक संघर्ष गर्दै ९ महिनामा आमको गर्भबाट बाहिर आएर एउटा अलग पहिचान र अस्तित्व कायम गर्ने व्यवस्था हो जीवन ।

अर्को अर्थमा जीवन इश्वरको प्रतिबिम्ब हो जसलाई सर्वशक्तिमान मानिन्छ । जीवन एउटा प्रकाश हो जो आफु जन्म पति अन्तलाई उज्यालो प्रदान गर्ने सक्छ, जान र उर्जा भरिदिन सक्छ । त्यो अनन्त जान अथवा उज्यालो कहिँ नभएर आत्मा हो जसले परमात्मासँग जोड्छ ।

आत्मा जब शरीर र मनसँग जोडिन्छ, त्यसलाई जीव अथवा जीवन भनिन्छ । जीवनलाई चलायमान रचना स्वयंले हो स्वयं चल्नु-जेल जीवन रहन्छ । त्यसैले शरीर र आत्मा बीचको सेतु स्वयं हो । छोटोमा भन्दा स्वभाव(प्राणबायु) जीवन हो, जसको अनुपस्थितीले जीवन लासमा परिणत गराउँछ ।

जीवन एउटा सुन्दर प्राकृतिक उपहार र अवसर हो । हामी चाहेर जन्मिएका हुँदैनौं, चाहँदैनौं जन्मिँदैनौं र चाहँदैनौं मर्दौं । जन्म सबैभन्दा ठूलो संयोग हो । आविष्कार हो । प्रकृतिको सुन्दर र अनुपम सिर्जना हो । दार्शनिक ओशो र जिनसका अनुसार जन्म त पाइन्छ तर जीवन भने खोज्नु पर्दछ । जीवनको खोजी गर्नु एउटा कला हो । यसको अर्थ जीवन जिउनु अर्थात भोगनु हुन्छ । यसको कुनै परिभाषा हुँदैन । भोगाई सत्य हुन्छ, मात्र अनुभव रहन्छ ।

स्वपद बाबाका अनुसार जस्तो सोच त्यस्तै जीवन । हो, सोच अनुसारको जीवन बनाउन सकिन्छ । केहि अपवाद बाहेक जीवनको केन्द्र भनेकै सोच र विचार हो ।

जीवन के हो भने प्रश्न गम्भिर छ । जीवनको सार्थकता नै तत्वज्ञानसम्म पुर्‍याउने वाटो हो । वास्तविक जीवन बुझ्ने माध्यम हो तत्वज्ञान । जीवनको वास्तविक अर्थको खोजी नै तत्वज्ञान हो । यसका लागि ब्रह्माण्ड विधा र सच्च शास्त्रको अध्ययन र त्यसभित्रको अनुभवको आवश्यकता पर्छ । सपूर्ण सृष्टिको मूल तत्वको जान नै ब्रह्मज्ञान हो । तत्वज्ञानले आत्मा, बाहिरी सम्बन्ध अनि ब्रह्मसँगको सम्बन्ध जोडने काम गर्छ । यस्तो जान सिकाउने ग्रन्थ मानिन्छ भगवत गीतालाई, जसबाट समग्र मानव जीवनको अर्थ, महत्त्व र उदेश्य बुझ्न सकिन्छ । क्रमशः

कला/मनोरञ्जन

"भिँगेदाउ २" प्रदर्शन मिति परिवर्तन

दमक/ ज्ञानेन्द्र देउजाको निर्देशनमा निर्माण भएको चलचित्र 'भिँगेदाउ २' को प्रदर्शन मिति परिवर्तन भएको छ । मंगलबार चार मूख कलाकार समेटिएको पोस्टर सार्वजनिक चलचित्रलाई आगामी ३ असोज साँझमा दिवसको अवसर पारि देशव्यापी प्रदर्शनमा ल्याइने जानकारी दिइएको यसअघि देशको फूलपातीमा रिलिज घोषणा गरिएको थियो । सो मितिमा चलचित्रवीच प्रतिस्पर्धा बढ्ने देखिएपछि निर्माण टिमले सृश्रित विकल्पका रूपमा नयाँ मिति तय गरेको निर्देशक देउजाले बताएका छन् । कपनगढी सिनेमा प्राली र फिल्म क्रिड नेपालको संयुक्त ब्यानरमा बनेको यस चलचित्रमा सरोज खनाल, शार्यन सिग्देल, महेश विपारी, केकी अधिकारी, शंवल शर्मा, कुशल विष्ट, वसुन्धरा भुपाल, चैत्यदेवी सिंह, हिँडवाला गौतम, विजय देउजा, आशा भुपाल, अभय राज बराल र आशिष पुरुवलगायत कलाकारहरूको अभिनय रहेको छ । काठे, काठमाडौं, भक्तपुर, साँबु, बन्दीपुर, देवघाट, दोलखा, चिप्लिङ, पाल्पुङ र चितवन लगायतका विभिन्न स्थानमा यसको छायांकन गरिएको हो । हाल यस चलचित्रको डबिङ कार्य भइरहेको छ । विष्णु घिमिरे 'काल्यन्त'ले लिखेको यस चलचित्रका निर्माता सुब्रम प्रतिक देउजा र समीक्षा देउजा हुन् । निर्देशक देउजाकै कथामा आधारित यस चलचित्रको पटकथा परिच्छेद सेनु, गोविन्द फ्याल र शिशिर चालिसेले तयार पारेका हुन् जसमा रोजन श्रेष्ठको द्रष्टा निर्देशन, रामजी लामिछनेको कोरियोग्राफी, अर्जुन पोखरेलको संगीत तथा मित्र डी गुरुङको सम्पादन रहेको छ ।

दैनिक सफल

आज मिति
२०८३ साल
वैशाख १० गते
विहीबार
30 April 2026
(तिथि: पद्मदर्शी)

ज्यो. लक्ष्मी प्र. ठकाल
ठेगाना : क्याम्पस कोड,
सगरमाथा अखिल विज्ञान, उपर
सुनसरीका लाई।
९८६७३१०८९८९८९८९१०९१६५

मेख बु धे लो ला लि लँ ले लो अ
जानका शाक्ति छाउने ।
अध्ययन क्षेत्रमा सुधार ।

कृष इ उ ए ओ वा धि वु धे वौ
दिन लायका छ ।
आफन्तबाट अप्जस गिल्ला ।

सिम्ब का कि क छ ड छु के को हा
मित्रहरू दाहिना तैलान् ।
व्यापारमा उतन सजया ठैल ।

कट्ट बु धे लो ला लि लँ ले लो अ
पारिवारिक अटपटा ।
सर्वको मात्रा बढेर जाला ।

सिँह सा भि मु भे भो टा टि टु ट्टे
शुभचिन्तबाट सरसभ्यो ।
पढाईलेखाँडा बाधा ।

कप्या टो प पी ए ख ण ठ पे पो
अनावश्यक खर्च ।
शत्रुको अघ ।

तुला हि हु हे हो डा डि डु डे डो
आकर्षक घसलाग ।
आफन्तबाट सहयोग ।

नौक भो जा जी खि ख खे खो ना जी
आकर्षक घसलाग ।
आफन्तबाट सहयोग ।

नौक तो ना ति तँ ने नो या धि यु
उपहार प्राप्त ।
रोजगारीको अवसर ।

भृत् य यो भा भी भ आ फा ड भे
कार्य सिद्धि ।
माध्यमको सहयोग ।

मकर भो जा जी खि ख खे खो ना जी
आकर्षक घसलाग ।
आफन्तबाट सहयोग ।

कृष्ण नँ ने गो सा सी लँ ले लो द
धार्मिक कार्यका रुचि ।
व्यापारबाट लाभ ।

मौत दि दू ध भ्र ड जे डे टा चा ची
आर्थिक प्रगति ।
मित्रबाट सहयोग ।

