संविधानदेखि व्यवहारसम्म : नारी नेतृत्वको सुदृढ यात्रा

मोहनमाया ढकाल — ३

सिटी डेन्टल

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

यसको शाखा मधुमल्लामा पनि खुलेको छ ।

दमक-६, झापा
फाल्गुनन्द चौक
फोन: ०२३-५७५४०९

जि.प्र.का.झापा द.नं.६९। ०५७।०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH DAILY

purbasandesh.com

आमा डेन्टल केयर प्रा. लि.

दमक-६, थानारोड (प्रधान कार्यालय)
सम्पर्क नम्बर : 023-572643/9814912500
दमक–१, रबि स्टेन्ड गेट नजिक (शाखा कार्यालय)
सम्पर्क नम्बरः 023-577816

हाम्रा उपलब्ध डाक्टरहरु

१. डा. प्रनेस श्रेष्ठ (MDS- Orthodontist)
२. डा. सुस्मिता नेपाल (BDS- Dental Surgeon)
३. डा. मीरा आचार्य (BDS- Dental Surgeon)
४ डा. साहिद अलि (MDS- Maxillofacial Surgeon)

नोट : हप्ताको सातै दिन दन्त उपचार सेवा उपलब्ध छ।

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - १०८ ❑ २०८३ वैशाख ०३ गते बिहीबार ❑ Thursday, 16 April 2026 ❑ मूल्य ७ /-

पहिरो पीडितलाई फेरि पनि पहिरोकै पीर

पूर्वसन्देश समाचार

ईलाम/ गत १८ र १९ असोजमा आएको भारी वर्षापछिको बाढी-पहिरोले पिडीत बनेका ईलामका बासिन्दा यस वर्षको वर्षायाम नजिकै आउँदा फेरि पहिरोकै चिन्तामा परेका छन् । इलाममा सडक, पुल, भवन, खानेपानी, सिंचाइ, पशुपन्छी, कृषिजन्य क्षेत्रमा ११ अर्ब ८१ करोड ७९ लाख ८५ हजार ७०३ रूपैयाँ बराबरको क्षति भएको थियो । बाढी र पहिरोमा परी ३९ जनाको मृत्यु भएको थियो भने २६ जना घाइते भएका थिए । बाढी-पहिरोले ३६५ घर पूर्ण रुपमा क्षति भएका थिए । ९४० घरमा आंशिक क्षति पुगेको थियो ।

सरकारले पूर्ण क्षति बेहोरेको परिवारलाई पुनर्निर्माण प्राधिकरणबाट घर बनाइदिने घोषणा गरेको थियो । तर अहिलेसम्म पीडितले पुनर्निर्माणको काम सुरू गर्न राज्यले दिने भनेको रकम पाएका छैनन् । इलामका प्रमुख जिल्ला अधिकारी लक्ष्मण ढकालका अनुसार बाढी प्रभावितलाई दिने भनिएको राहत रकम अझै वितरण भइसकेको छैन । अहिले अस्थायी आवासका लागि रकम निकासा भएको र स्थायी आवासका लागि राहत दिने प्रक्रिया अहिले अघि बढि नसकेको उनले जनाए ।

इलाममा बाढी-पहिरो प्रभावितमध्ये २५० भन्दा बढी परिवारले अस्थायी आवासका लागि रकम लगिसकेको उनले बताए । अस्थायी आवासको काम सकिएलगत्तै स्थायी आवासको प्रक्रिया सुरु हुने उनले जनाएका छन् । पालिकाहरूले पीडितको विवरण अनलाइनमा प्रविष्ट गर्ने र राष्ट्रिय विपद् प्राधिकरणबाट स्वीकृत भएर आउने चरणमा छ । संघीय सरकारको घोषणाअनुसार साढे चार लाख रूपैयाँ तीन किस्तामा उपलब्ध हुने ढकालले बताए ।

इलामका प्रदेश सांसद तथा पूर्वआर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री राम रानाका अनुसार तीन तहको सरकारबीच समन्वय नहुँदा अर्को बर्खा आउने बेलासम्म पनि पीडित परिवारले राहत पाएका छैनन् ।

पहिरोका कारण इलाम र पूर्वी पहाडलाई तराईसँग जोड्ने मेची राजमार्ग अहिले धराप जस्तै छ । इलाम खण्डमा मात्रै साना-ठूला गरी २०० भन्दा बढी स्थानमा पहिरो गएको छ । बिब्ल्याँटेबाट उत्तर, राजदुवालीसहित ठाउँठाउँमा सडक धराप छ । राजमार्गको राजदुवाली खण्ड झनै जोखिमपूर्ण रहेको छ । सडक डिभिजन कार्यालय इलामका सूचना अधिकारी इन्जिनियर अर्जुन घिमिरेका अनुसार राजदुवालीको समस्या बाहिर देखिएभन्दा गहिरो छ । उनका अनुसार अध्ययन टोलीले राजदुवालीको पहाड खस्नुको मुख्य कारण जमिन भित्रको पानी रहेको निष्कर्ष निकालेको छ ।

इन्जिनियर घिमिरेका अनुसार, पहिरोले छियाछिया पारेको सडक पूर्ण रुपमा पुनर्स्थापना हुन

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

सभामुखको गाडीलाई ट्राफिकको चिट

काठमाडौं/ सभामुख डीपी अर्यालको गाडीलाई ट्राफिक प्रहरीले चिट काटेको छ । थापाथलीस्थित सडकमा ट्राफिक नियम उल्लघंन गरेको सभामुखको गाडीलाई ट्राफिक प्रहरीले चिट काटेको हो । सभामुखको गाडीसँगै अगुवा र पछुवा गरी तीन वटा गाडीलाई चिट काटिएको छ ।

थापाथलीमा ट्राफिक नियम उल्लघंन गरेर सभामुखको गाडी सिंहदरबार पुगेको थियो । ट्राफिक प्रहरी सिंहदरबारमै गएर चिट काटेको हो । काठमाडौं उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालय स्रोतले चिट काटेको पुष्टि गरेको छ । लेन क्रस गर्ने क्रममा उक्त गाडीलाई चिट काटिएको हो ।

सय भन्दा बढिको सामानमा भन्सार लाग्ने

दमक/ राजस्व चुहावट नियन्त्रणका लागि सशस्त्र प्रहरी बलले पूर्वीनाका काँकडभिट्टा लगायत भन्सार नाकामा कडाई गर्न थालेको छ । सीमावर्ती क्षेत्रका बासिन्दा खाद्यवस्तु, लत्ताकपडा र अन्य घरायसी प्रयोजनका सामान खरिद गर्न भारतीय सीमावर्ती बजार धाउने प्रवृत्तिले स्थानीय बजार सुस्ताएका र मुलुकले राजस्व गुमाइरहेको गुनासो पछि कडाई गरिएको जनाईएको छ । सशस्त्र

वर्तमान सरकारबाट राजा महेन्द्रलाई श्रेय

दमक/ सरकारले ल्याएको राष्ट्रिय प्रतिवद्धतापत्रमा पूर्वाधार विकासका केही प्रस्तावहरु अघि सारिएको छ। त्यसभित्र पूर्वपश्चिम राजमार्गलाई महेन्द्र राजमार्गको नाममा उल्लेख गरिएको छ। यसका बारेमा सामाजिक सञ्जालमा ठुलो बहस भई रहेको छ।

तत्कालिन राजा महेन्द्रको अगुवाईमा निर्माण गरेको महेन्द्र राजमार्गलाई प्रजातन्त्र आएपश्चात 'पूर्वपश्चिम राजमार्ग' भन्ने गरिएको थियो। नयाँ नामाकरणबारे कुनै पनि सरकारले औपचारिक निर्णय गरेको भने पाईदैन । सरकारी दस्तावेजहरुमा 'पूर्वपश्चिम राजमार्ग' लेख्ने गरिए पनि जनस्तरमा भने महेन्द्र राजमार्ग नाम नै लोकप्रिय छ। वर्तमान सरकारले पनि राजा महेन्द्रलाई यथोचित श्रेय दिँदै पुरानो 'महेन्द्र राजमार्ग' नाम स्वीकारेको हो।

प्रतिवद्धतापत्रमा महेन्द्र राजमार्गलाई तीन वर्षभित्र अन्तर्राष्ट्रिय हाइवेको मापदण्डमा स्तरोन्नति गर्ने उल्लेख छ। यस्तै, सिद्धार्थ राजमार्ग, अन्नपूर्ण राजमार्ग र सिद्धार्थ राजमार्गको पूर्व-पश्चिम राजमार्गलाई 'पूर्व-पश्चिम राजमार्गको रुपमा स्तरोन्नति गर्ने भनिएको छ। अहिले 'पूर्वपश्चिम राजमार्ग' भनेर महेन्द्र राजमार्गलाई चिनिन्छ। यो नेपालको सबैभन्दा लामो राष्ट्रिय राजमार्ग हो, जसको लम्बाइ हाल १,०२७.६७ किलोमिटर छ। यो राजमार्ग तराई क्षेत्र हुँदै पूर्वमा झापाको काँकडभिट्टा (मेचीनगर) देखि पश्चिममा कञ्चनपुरको भीमदत्त नगर (महेन्द्रनगर/ गड्डाचौकी) सम्म

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

बुद्धशान्तिमा निजी विद्यालयको शुल्क निर्धारण

बिर्तामोड/ झापाको बुद्धशान्ति गाउँपालिकाले निजी विद्यालयका लागि मासिक शुल्क निधारण गरी सार्वजनिक गरेको छ । पालिकाभित्र सञ्चालनमा रहेका संस्थागत (निजी) विद्यालयका लागि नयाँ शैक्षिक सत्रलाई अधिकतम मासिक शुल्क निर्धारण गरेको हो ।

बुद्धशान्तिले नर्सरीका लागि मासिक शुल्क २६ सय, एलकेजी २७ सय, युकेजी २८ सय, कक्षा १ लाई २९ सय, कक्षा २ लाई ३ हजार , कक्षा ३ लाई ३१ सय, कक्षा ४ लाई ३२ सय, कक्षा ५ लाई ३३ सय, कक्षा ६ लाई ३४ सय, कक्षा ७ लाई ३५ सय, कक्षा ८ लाई ३६ सय, कक्षा ९ लाई ३७ सय, कक्षा १० लाई ३८ सय, कक्षा ११ लाई ३९ सय र कक्षा १२ लाई ४ हजार निर्धारण गरिएको छ ।

गाउँपालिकाको निर्णयअनुसार तोकिएभन्दा बढी शुल्क निजी विद्यालयले लिन पाउने छैनन् । निर्धारित शुल्क कार्यान्वयन गर्न अनुरोध गरिएको जनाइएको छ । गाउँपालिकाको निर्णयले अभिभावकलाई मासिक शुल्कमा एकरूपमा मिल्ने जनाएको छ ।

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

'हाङयुगजुनिता पुरस्कार' सुन्दर कुरुपलाई

पाँचथर । इलाममा स्थापित हाङयुगजुनिता फाउन्डेसनले यस वर्षको 'हाङयुगजुनिता राष्ट्रिय पुरस्कार' गजलकार, कवि तथा कथाकार सुन्दर कुरूप (सुन्दर कुमार लावती) लाई प्रदान गरिने भएको छ । फाउन्डेसनले पहिलो संस्करणको रूपमा यो पुरस्कार यहि वैशाख १८ र १९ गत इलाममा आयोजना हुन लागेको 'इलाम साहित्य महोत्सव' उद्घाटन सत्रमा वितरण गरिने फाउण्डेसनका अध्यक्ष हाङयुग अज्ञातले जानकारी दिए । पुरस्कारको राशी ५० हजार रूपैयाँसँगै कदरपत्र छ ।

आर्थिक गणना र घटना दर्ता सप्ताह शुरु

दमक/ बैशाख २ बाट एक साथ आर्थिक गणना र व्यक्तिगत घटना दर्ता सप्ताह शुरु भएको छ। बुधबार देखि दोस्रो आर्थिक गणना शुरु भएको हो। यसका लागि देशभर नै गणक तथा आवश्यक सुपरिवेक्षक सम्बन्धित क्षेत्रमा पुगिसकेका राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयले जनाएको छ। कार्यतालिकाअनुसार स्थलगत तथ्याङ्क सङ्कलनको काम आगामी असारको पहिलो साताभित्र सम्पन्न हुनेछ। गणनाका लागि करिब पाँच हजार जनशक्ति परिचालन गरिएका छन्।

अर्थ मन्त्रालयले मुलुकको समग्र औद्योगिक एवं आर्थिक क्षेत्रसँग जोडिएको तथ्याङ्क सङ्कलन गरिने भएकाले यस कार्यमा योगदानका लागि सबैलाई आग्रह गरेको छ। गणनामा उद्योग, व्यवसाय, सेवा क्षेत्र, सहकारी तथा निजी क्षेत्र, सार्वजनिक संस्थाको सङ्ख्या, प्रकार, लगानी, रोजगारी, उत्पादन र सेवा प्रवाहलगायत आर्थिक क्षेत्रका १८ वटा क्षेत्रको आधारभूत विवरण सङ्कलन गरिने छ।

त्यसक्रममा देशभर दर्ता भए/नभएका ठुला साना व्यापार प्रतिष्ठान, रोजगारीका हिसाबले धेरै रोजगारी दिएका वा स्वरोजगार भएका प्रतिष्ठान, अन्य उद्योग, कलकारखाना, व्यापार र व्यवसाय, गैरसरकारी सङ्घसंस्था, सरकारी संस्थान, सरकारी वा निजी विद्यालय, अस्पताललगायतको गणना गरिने छ।

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

सम्पादकीय

विविधता: नेपालको सम्पन्नताको आधार

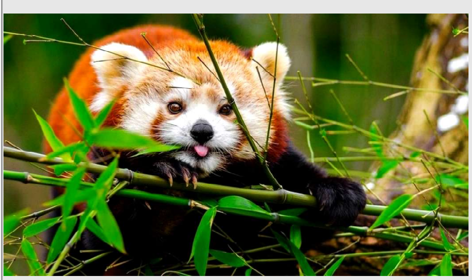
हरेक साल नेपालीहरूको नयाँ वर्षको शुरूवात उत्सवमय हुने गरेको छ । नयाँ वर्षको उमङ्गसँगै विभिन्न जाति, संस्कृति र भुगोलका विभिन्न चाडपर्वहरू समेत एकैसाथ आउने गरेका छन् । यो नेपाली सांस्कृतिक सम्पन्नता र विविधताको प्रतिविम्ब पनि हो ।

नेपाल प्राकृतिक, सांस्कृतिक र सामाजिक विविधताले भरिपूर्ण देश हो । हिमाल, पहाड र तराईको अद्वितीय भौगोलिक संरचनादेखि लिएर विभिन्न जातजाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिको सहअस्तित्वले नेपाललाई विश्वमै विशिष्ट पहिचान दिएको छ । यही विविधताले नेपालको वास्तविक सम्पन्नताको आधार तयार गरेको छ । नेपालमा बसोबास गर्ने जातजाति र बोलिने विभिन्न भाषाहरुको विविधताले सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुताको उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन् । चाडपर्व, भेषभूषा, परम्परा र जीवनशैलीको विविधताले यहाँको सांस्कृतिक धरोहरलाई अझ समृद्ध बनाएको छ । साथै, हिमालदेखि तराईसम्म फैलिएको जैविक विविधता, वनस्पति र वन्यजन्तुहरुको उपस्थिति नेपाललाई प्राकृतिक सम्पदाले सम्पन्न बनाउने प्रमुख आधार हो ।

यो विविधतालाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सके नेपालले दिगो विकास र समृद्धिको मार्गमा ठोस फड्को मार्न सक्छ । विशेषगरी पर्यटन क्षेत्रमा यसको ठूलो सम्भावना छ । विश्वभरका पर्यटकहरु फरक अनुभवको खोजीमा हुन्छन्, र नेपालले उनीहरुलाई अद्वितीय सांस्कृतिक अनुभव, प्राकृतिक सौन्दर्य, पदयात्रा र स्थानीय जीवनशैलीको स्वाद प्रदान गर्न सक्छ । तर, यसका लागि पर्यटकीय पूर्वाधारको विकास, गुणस्तरीय सेवा, आतिथ्यता संस्कार, र सहज यातायात तथा सुविधा अत्यावश्यक छन् ।

साथै, विविधताको संरक्षणका लागि नयाँ पुस्तामा यसको ज्ञान, महत्व र अभ्यास हस्तान्तरण गर्नु अपरिहार्य छ । शिक्षा र व्यवहारमार्फत विविधताको सम्मान गर्न सिकाइएमा यसले दीर्घकालीन रुपमा राष्ट्रिय एकता र पहिचानलाई बलियो बनाउनेछ । नेपालको विविधता केवल पहिचान मात्र होइन, समृद्धिको बलियो आधार पनि हो । यसको सही संरक्षण, व्यवस्थापन र प्रवर्द्धन गर्न सके नेपालले आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक रुपमा दिगो विकास हासिल गर्न सक्छ । यहाँको जातिय, सांस्कृतिक, भाषिक विविधता मात्रै होईन भौगोलिक, पर्यावरणीय र वातावरणीय विविधता पनि सम्पन्नताको आधार हो । यो विविधताको संरक्षण र प्रवद्धन नेपालको समृद्धीका आधार बन्न सक्छन् । नेपालको संस्कृति, संगीत, नृत्य, वातावरण, जीवनशैली, पर्यावरण आदिको विविधतालाई प्रवर्द्धन गर्न सके यसको अवलोकनका लागि संसार भरिका पर्यटकहरू नेपाल भित्र्याउन सकिन्छ । तर यसका लागि पर्यटकीय संस्कार तथा पूर्वाधारको विकास जरूरी छ । पर्यटकीय संस्कार भित्र उनीहरूले चाहने स्वागत, सत्कार, पकवान, स्वाद, पदयात्रा, सुविधा आदि विषयहरू पर्दछन् । यसको लागि वातावरण भने बताउन सक्नु पर्दछ । यो विविधतालाई नयाँ पुस्तामा पुस्तान्तरणको पनि खाँचो छ । नयाँ पुस्तामा विविधताको महत्व, ज्ञान र अभ्यास सिकाउँदै लैजाने हो भने यो नेपालका अनन्त सम्पदा र सम्पत्ती बन्ने छ भने समृद्धीको यात्रालाई पनि सहज बनाउने छ । यस तर्फ तीनै तहका सरकार र सरोकारवालाहरूको ध्यान पुग्न आवश्यक छ ।

रेडपाण्डा अर्थात् हाब्रे बारे जानकारी



लजालु स्वभावको वन्यजन्तु रेड पाण्डाको बासस्थान भनेको निगालोको जंगल हो । निगालोको टुसा र पात खाने रेड पाण्डाको बासस्थान नष्ट हुँदा यो पनि संकटमा पर्दछ । वन क्षेत्रमा हुने आगलागी, गाईवस्तु चरिचरन, बढ्दो मानवीय गतिविधिले रेड पाण्डाको संरक्षण चुनौतिपूर्ण देखिएको छ । रेड पाण्डाको चोरी शिकारीसँगै लेकाली गोठमा पालिने कुकुरको आक्रमणले पनि रेड पाण्डा असुरक्षित हुने गरेका छन् ।

उच्च पहाडी क्षेत्रका वन क्षेत्रमा पाइने रेडपाण्डाको आयु ८ देखि १० बर्षसम्म हुन्छ । पुस र फागुनमा भाले लाग्ने र जेठदेखि साउन सम्म गर्भाधान हुने महिनाको रूपमा लिइन्छ । रेड पाण्डालाई पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न र अध्ययन अनुसन्धान गर्न महत्वपूर्ण वन्यजन्तु मानिएको छ । रेडपाण्डाको बासस्थान विनास नगराई समुन्द्र सतहबाट झण्डै ३ हजार ६ सय मिटर उचाईमा रेड पाण्डा बढी पाइन्छ । विश्वकै दुर्लभ वन्यजन्तु रेडपाण्डा बासस्थान र आहारा संकटमा पर्दै गएको छ । निगालोको टुसा र पात रेड पाण्डाको मुख्य आहारा हो । रातो हाब्रेको नामाले चिनिने रेड पाण्डाको बासस्थान विनाश, चोरी शिकारीका घटना लगायतका कारण संरक्षणमा कठिनाइ थपिँदै गएको हो । दुर्गम क्षेत्रमा यातायात, मानव बस्ती र चरिचरण क्षेत्रको विस्तार, वन डढेलो, रासायनिक वस्तुको अधिकतम प्रयोग, चोरी शिकारजस्ता कार्य भईरहेको छ । नेपालमा रेडपाण्डा हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्रहरूमा पाईन्छ ।

संविधान देखि व्यवहारसम्म : नारी नेतृत्वको सुदृढ यात्रा

मोहनमाया ढकाल

मानव सभ्यताको विकासक्रमलाई हेर्दा स्पष्ट हुन्छ कि समाजको उन्नति, न्याय, समावेशिता र दिगोपनामा महिलाको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण रहँदै आएको छ । तर विडम्बना के छ भने, यति महत्वपूर्ण योगदान हुँदाहुँदै पनि महिलाहरूलाई नेतृत्वको स्थानमा पुग्नका लागि अनेक बाधा र अवरोधहरु पार गर्नुपरेको छ ।

ठूलो संघर्षका जितहरु हासिल गर्नुपरेको छ । नेपालमा महिला सहभागिता बढाउने सवालमा तत्कालीन एमाले उपाध्यक्ष विद्यादेवी भण्डारीले अघि बढाएको संकल्प प्रस्तावलाई एक महत्त्वपूर्ण राजनीतिक पहल मानिन्छ, जो २०७२ सालमा नेपालको पहिलो महिला राष्टपति मात्रै बन्नु भएन, दुई कार्यकाल राष्टप्रमुखका रूपमा मुलुकलाई नेतृत्व दिनुभयो । उहाँले २०६६ सालतिर राज्यका सबै निकायमा कम्तीमा ३३ प्रतिशत महिला सहभागिता सुनिश्चित गर्नुपर्ने भन्ने संकल्प प्रस्ताव संसदमा प्रस्तुत गर्नुभयो । र उक्त प्रस्ताव संसदले सर्वसम्मत पारित गऱ्यो ।

यही प्रस्तावकै जगमा त्यसपछि बनेको संविधानमा महिला सहभागितालाई सुनिश्चित गर्ने आधारशिला तय भयो । महिलालाई निर्णय-निर्माण तहमा पुऱ्याउने, राज्यका हरेक अंग (कार्यपालिका, व्यवस्थापिका, न्यायपालिका, सुरक्षा निकाय आदि) मा महिला प्रतिनिधित्व बढाउने एवं कानुनी रूपमा बाध्यकारी समावेशी व्यवस्था स्थापना गर्न यो प्रस्ताव मुख्य मार्गदर्शक बन्यो । यो प्रस्तावपछि नेपालमा समावेशी लोकतन्त्रको आधार बन्न गयो र संविधान निर्माण प्रक्रियामा पनि यसको ठूलो प्रभाव रह्यो ।

२०७२ सालमा जारी भई हाल लागू भएको हाम्रो संविधानले समावेशी प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गरेको छ । संघीय संसदमा महिलाको प्रतिनिधित्व करिब ३३ प्रतिशतको हाराहारीमा रहेको छ, जुन दक्षिण एसियाली सन्दर्भमा उल्लेखनीय प्रगति हो । हाम्रो संविधानले महिला सहभागिता सुनिश्चित गर्न राज्यका हरेक निकाय र संरचनामा ३३ प्रतिशत महिला सहभागितालाई अनिवार्य भनेको छ । संघीय संसदमा कम्तीमा एक तिहाइ (३३ प्रतिशत %) महिला अनिवार्य गराउनुका साथै राजनीतिक दलहरूले समानुपातिक समावेशी सिद्धान्त अपनाउन बाध्य बनाएको छ ।

राज्यका सबै निकायमा महिलासहित विभिन्न वर्ग/समुदायको समावेशी सहभागिता सुनिश्चित गर्ने व्यवस्था गरेको छ । जस्तो, राष्ट्रपति/उपराष्ट्रपतिमध्ये एक महिला, सभामुख/उपसभामुख मध्ये एक महिला हुनुपर्ने प्रावधान छ । राष्ट्रपति/उपराष्ट्रपतिका सम्बन्धमा संविधानमा फरक लिंग वा समुदायको हुनुपर्नेछ भन्ने लेखिएकै कारण आज यी दुवै पदमा पुरूष नेतृत्व बहाल हुनुहुन्छ । कानुनी छिद्र देखाएर महिलालाई नेतृत्वमा पुग्न नदिने सोच हावी हुँदा राज्यका सर्वोच्च यी दुई पदमा महिला नेतृत्वमा अवरोध सिर्जना भएको छ ।

महिला आन्दोलनकै उपज ओनसरी घर्ती २०७२ सालमा प्रतिनिधिसभाको पहिलो महिला सभामुख बन्नुभयो । २०७३ सालमा सर्वोच्च अदालतको प्रधानन्यायाधिश पदमा सुशीला कार्की नियुक्त हुनुभयो । र हालै जेनजी आन्दोलनपछिको मुलुकको कार्यकारी नेतृत्व एवं पहिलो महिला प्रधानमन्त्री बनेर सफल इतिहास रच्नुभयो ।

संविधानले प्रदेश र स्थानीय तहमा महिलाको सहभागिता पनि अनिवार्यता गरेको छ । प्रदेशका सभामुख र उपसभामुखमध्ये एक जना महिला हुनैपर्ने प्रावधान छ । प्रदेशसभाहरूमा पनि महिलाको सहभागिता उल्लेखनीय भए तापनि नेतृत्व तह-जस्तै मुख्यमन्त्री, मन्त्री वा प्रमुख प्रशासनिक पदहरूमा महिलाको उपस्थिति अझै सीमित छ । प्रदेशहरूमा महिलाको प्रतिनिधित्व ३३-३५% को बीचमा रहेको अवस्था छ ।

प्रदेशसभामा महिलाको उपस्थिति संख्यात्मक रूपमा ठीक तर निर्णायक नेतृत्वमा कमजोर रहेको पाइन्छ । यद्यपि प्रदेशहरूमा महिला आन्दोलनको उपलब्धीका कारण केही प्रेरणादायी नतिजाहरु प्राप्त भएका छन् । उदाहरणका लागि २०७८ सालमा बाग्मती प्रदेशबाट अष्टलक्ष्मी शाक्य नेपालको पहिलो महिला मुख्यमन्त्री बन्नुभयो । साथै एउटा गौरव गर्न लायक नेपालको संघीय व्यवस्थामा पहिलो महिला प्रदेश सभामुखका रूपमा कर्णाली प्रदेशसभामा नन्दा गुरूङ् बन्न सफल हुनुभएको छ । उहाँले २०७९ देखि हालसम्म सभामुख भएर कुशलतापूर्वक प्रदेशसभा सञ्चालन तथा व्यवस्थापकीय नेतृत्व गर्दै आउनुभएको छ । प्रत्येक वडामा कम्तीमा २ जना महिला सदस्य, गाउँपालिका/नगरपालिकामा प्रमुख वा उपप्रमुखमध्ये एउटा पदमा महिला हुनैपर्ने प्रावधान छ । यी अधिकारले महिलालाई केवल प्रतिनिधित्व मात्र नभई निर्णय-निर्माण तहमा पुग्ने अवसर पनि विस्तार गरेको छ ।

प्रशासनिक क्षेत्रमा, निजामती सेवामा महिलाहरूको संख्या बढ्दै गएको भए पनि उच्च तह (सचिव, सहसचिव) मा अझै न्यून छ । यसले देखाउँछ कि अवसरको ढोका खुलेको छ, तर समान पहुँच अझै सुनिश्चित भएको छैन । वि.सं. २०१३ सालदेखि सुरू भएको निजामति सेवामा महिलाको सहभागिता क्रमशः बढ्दै गएपनि शीर्ष पद मुख्य सचिवमा महिला पुग्नलाई २०८१ साल कुर्नुपर्यो । नेपाली महिला आन्दोलनको उपज कारण आज लिलादेवी गड्तौलाजस्तै थुप्रै महिलाहरु निजामति प्रशासनको उच्च पदमा पुग्न सफल भएका हुन् ।

नेपालको राजनीतिक, सामाजिक, संरचनात्मक र संस्थागत अवरोधका कारण धेरै समय लागे पनि अहिले भने यस्तो उपलब्धिले भविष्यमा अझ बढी महिला नेतृत्वको सम्भावनालाई बढाएको छ । फलस्वरूप अब महिलालाई ३३ प्रतिशतमै सीमित राख्नुहुन्न भन्ने मान्यता स्थापित हुँदै गएको छ । हालै २१ फागुनमा सम्पन्न निर्वाचनबाट गठित प्रतिनिधिसभामा महिलाको प्रतिनिधित्व झण्डै ३५ प्रतिशत पुगेको छ । माथिल्लो सदन राष्ट्रिय सभामा ३७ प्रतिशत महिलाको प्रतिनिधित्व छ । यो हाम्रो लागि ठूलो उपलब्धी र गौरव गर्न लायक विषय हो ।

स्थानीय शासनमा महिला नेतृत्व

नेपालको संविधान २०७२ जारी भएपछि स्थानीय तहको निर्वाचनमा ठूलो संख्यामा महिलाहरु उपप्रमुख, उपाध्यक्ष तथा वडा सदस्यका रूपमा निर्वाचित भएको मैंले यहाँ माथि चर्चा पनि गरैं । यसले स्थानीय शासनमा ऐतिहासिक परिवर्तन ल्याएको छ । कतिपय ठूला नगरहरूमा नगर प्रमुखका रूपमा महिलाले नेतृत्व गरिरहेको विद्यमान अवस्थाप्रति हामी जगजाहेर नै छौं ।

महिला नेतृत्वमा हुँदा खानेपानी, सरसफाइ, विद्यालय, स्वास्थ्य सेवा, गर्भवति, सुत्केरी, बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाको हेरचाहजस्ता विषयहरु प्राथमिकतामा आएका छन् । महिलाहरूले नागरिकसँग नजिक भएर काम गर्ने भएकाले सेवा प्रवाह सरल र प्रभावकारी भएको देखिएको छ । बालविवाह, घरेलु हिंसा, मदिरा नियन्त्रणजस्ता विषयहरूमा महिला नेतृत्वले सक्रिय भूमिका खेलेको छ । अनुभवहरूले देखाएका छन् कि जहाँ महिला नेतृत्व सक्रिय छ, त्यहाँ स्थानीय विकासमा सकारात्मक परिवर्तन देखिएको छ ।

यद्यपि, सबै ठाउँमा समान सफलता छैन । कतिपय ठाउँमा महिला प्रतिनिधिहरूलाई निर्णय गर्न स्वतन्त्रता नदिइने वा प्राक्सी नेतृत्व (अरूले चलाउने) जस्ता समस्याहरु पनि देखिएका छन् । अझैं पनि सबल नारी नेतृत्व स्थापित गर्न नारी नेतृत्वलाई थप सुदृढ र प्रभावकारी बनाउन नेतृत्व, नीति निर्माण, प्रशासनिक सीपहरूको खाँचो छ । पितृसत्तात्मक सोच परिवर्तन नगरी नारी नेतृत्वको वास्तविक विकास सम्भव छैन । आर्थिक रूपमा सक्षम महिला मात्र आत्मनिर्भर निर्णय लीन सक्छिन् । त्यसका लागि महिलाको क्षेत्रमा थुप्रै नीति तथा कार्यक्रम र बजेटको आवश्यकता छ ।

नारी नेतृत्व किन ?

पहिलो कुरा लोकतन्त्रको सार नै समावेशिता हो । समाजमा जनसंख्याको आधा हिस्साको प्रतिनिधित्व निर्णय गर्ने तहमा न्यून हुन्छ भने त्यो लोकतन्त्र अपूर्ण हुन्छ । त्यसप्रकारको लोकतन्त्रले आम जीवनमा कुनै तात्विक प्रगति ल्याउन सक्दैन । किनकी समग्र नारी समुदायको उन्नयन नहुञ्जेल समाजको उन्नयन हुन सक्दैन । हामी महिलाहरूसँग जीवनका फरक अनुभवहरु छन् । हामीले भोगेका सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक चुनौतीहरु पनि फरक छन् । नीति निर्माणमा हाम्रो दृष्टिकोण समावेश हुँदा मात्र सन्तुलित र न्यायपूर्ण निर्णय सम्भव हुन्छ ।

दोस्रो, नारी नेतृत्वले समाजमा समानताको सन्देश दिन्छ । जब महिलाहरु नेतृत्वमा आउँछन्, त्यसले केवल व्यक्तिगत उन्नति मात्र होइन, सम्पूर्ण समाजमा प्रेरणा र परिवर्तनको लहर सिर्जना गर्छ । तेस्रो, महिलाहरूले नेतृत्वमा आएपछि सहकार्य, संवाद र संवेदनशीलताको आधारमा निर्णय गर्ने प्रवृत्ति बढी देखिन्छ । यसले शासनलाई जनमुखी बनाउँछ । नारी नेतृत्व सामाजिक न्याय र समानताका दृष्टिले महत्वपूर्ण छ । महिलाहरु नेतृत्वमा हुँदा लैङ्गिक विभेद कम हुन्छ । बालिका शिक्षा, स्वास्थ्य, लैङ्गिक हिंसा नियन्त्रणजस्ता मुद्दाहरु प्राथमिकतामा पर्छन् । नारी नेतृत्वले दिगो विकासलाई टेवा पुऱ्याउँदछ । विभिन्न अध्ययनहरु र हाम्रा नतिजाले पनि देखाएका छन् कि महिलाहरु नेतृत्वमा हुँदा स्रोतहरूको उचित उपयोग, वातावरण संरक्षण र दीर्घकालीन योजना निर्माणमा बढी ध्यान दिइएको पाइन्छ ।

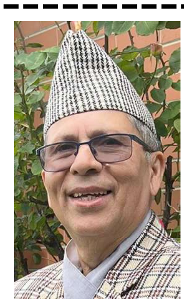
महिलाहरूले समाजका विभिन्न वर्गहरूको आवाज प्रतिनिधित्व गर्ने हुँदा समावेशी नीति निर्माणमा टेवा पुग्दछ । विशेष गरी दलित, जनजाति, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु र सीमान्तकृत समुदायको आवाजले स्थान पाउँछ । त्यस्तै महिला नेतृत्वले पारदर्शिता, जवाफदेहिता र भ्रष्टाचार न्यूनीकरणमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने प्रमाणहरु पाइएका छन् । सुशासन प्रर्वद्धन गर्ने सवालमा नारी नेतृत्व सबल रहेको तथ्यले उजागर गर्दछ ।

२०१५ सालदेखि २०८२ सालको आम निर्वाचनसम्म आइपुग्दा महिलाको सहभागिता सबै क्षेत्रमा वृद्धि भएको छ । कम्तीमा पनि सबै क्षेत्रमा ३३ प्रतिशत पुऱ्याउनैपर्ने बाध्यकारी व्यवस्थाले यसलाई मलजल गरेको छ । प्रशासन, विकास र राजनीतिक क्षेत्रमा महिलाको पहुँच उल्लेखनीय रूपमा वृद्धि आएको छ ।

सबै वर्ग, लिंग र क्षेत्रका मानिसको सहभागिताबिना देश विकास हुनै सक्दैन् । अझ त्यसमा पनि आधाभन्दा बढीको संख्यामा रहेका महिलालाई पाखा लगाएर त कुनै पनि कामले सकारात्मक नतिजा हासिल हुने परिकल्पनासमेत गर्न सकिन्न । समतामूलक समाज नै समन्यायिक विकासको आधार हो । विकास भनेको भौतिक संरचनाको निर्माण र आर्थिक वृद्धि दरमात्र होइन । बरू सबै वर्ग र लिंगको सशक्तीकरणले यसलाई अगाडि बढाउँछ । त्यसैले यतिबेला नेतृत्वमा महिला पुग्ने र त्योखाले वातावरण निर्माणमा सबैले सघाउने परिपाटी बसाल्न आवश्यक छ ।

अन्त्यमा, म यही भन्न चाहन्छु-जब महिलाहरु अघि बढ्छन्, समाज अघि बढ्छ । जब महिलाहरु सशक्त हुन्छन्, राष्ट्र सशक्त हुन्छ । आउनुहोस्, हामी सबै मिलेर नारी नेतृत्वलाई सुदृढ बनाउने अभियानमा हातेमालो गरौं ।

आरोग्य पर्यटन र अन्तर्राष्ट्रिय आरोग्य दिवश



कृष्ण काडेल

सन् २०२६ मार्च १० का दिन संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाले नेपालले अघि सारेको आरोग्य दिवस (International Wellness Day) सम्बन्धी प्रस्ताव पारित गर्दै हरेक वर्ष अप्रिल १५ लाई अन्तर्राष्ट्रिय आरोग्य दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय गरेको थियो । सोहीअनुसार अप्रिल १५ (वैशाख २, २०८३) मा "हिमालको चेतना, विश्वको आरोग्य" भन्ने नाराका साथ नेपाललगायत संसारभर आरोग्य दिवस मनाउन शुरू गरिएको हो ।

राष्ट्रसंघका अनुसार अहिले विश्वमा मुटुरोग, मानसिक तनाव र जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरु बढ्दै छन् । मानिस शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक र वातावरणीय तवरले तन्दुरूस्त भएमात्र स्वस्थ मानिन्छ ।

यस दिवसमार्फत् राष्ट्रसंघले मानिसहरूलाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन योग, ध्यान र प्राकृतिक उपचारको प्रवर्धन गर्ने, "सबैका लागि सुलभ स्वास्थ्य" भन्ने कुरालाई मनन गर्दै दिगो विकाससँग जोड्न विश्वको ध्यान आकर्षित गरेको छ । यो विषयको उद्गम नै नेपालबाट भएको हो र खासगरी आध्यात्मिक संस्था जीवन विज्ञानका गुरूद्वय एलपी भानु शर्मा र रमेश नेपालको अथक परिश्रम एवम् नेपाल सरकारको सक्रिय पहलमा यो सम्भव भएको हो । यसप्रकार नेपालले आफ्ना योग, ध्यान, आयुर्वेद र प्राकृतिक जीवनशैली संसारभर फैलाउने सुनौलो अवसर पाएको छ ।

आधुनिक र आयुर्वैदिक उपचार पद्धतिका साथै नेपाल प्राकृतिक उपचारका लागि पर्याप्त अवसर भएको मुलुक हो । यहाँका परम्परागत उपचार विधि, योग, ध्यान, स्पा, एक्युपञ्चर, मसाजलगायतका उपचार पद्धतिमध्ये धेरै नेपालको आफ्नै खोज र अभ्यासबाट विकास भएका छन् । आधुनिक औषधिको अस्वाभाविक प्रभावबाट बच्न खोज्ने जोकोहीलाई नेपालको परम्परागत र प्राकृतिक उपचार पद्धतिले आकर्षित गर्छन् ।

नेपाल दुनियाँको त्यस्तो मुलुक हो जहाँ ध्यानको उत्पत्ति भएको थियो, ध्यानी र योगीहरूको वास थियो । योग र ध्यानका लागि शान्त र स्वच्छ वातावरण अनि ऋषिमुनिले ध्यान गरेको हिमालको काखमा शान्त वातावरणमा ध्यान गर्न पाइने मुलुकमा नेपाल नै सर्वोत्तम स्थान हुन सक्छ । त्यसैले आरोग्य पर्यटनमा पर्यटकहरु नेपाल आउने बाटो अझ सहज र सरल बनेको छ । त्यो सरलताका लागि सरकारले पर्यटकहरुलाई भिसामा यथोचित सहजीकरण गर्ने र हाम्रा दूतावासहरु मार्फत् व्यापक प्रचारप्रसार गर्नु वाञ्छनीय देखिन्छ । आधुनिक विज्ञानमा भएका नयाँ नयाँ खोजले योग र ध्यान शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त उपयोगी भएको देखाएका छन् । एउटा खोजअनुसार कोभिड महामारीपछि योगाभ्यास गर्नेहरूको संख्या करिब १४ प्रतिशत र ध्यान गर्नेहरूको संख्या ९ प्रतिशतले बढेको छ ।

अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाको दौडमा आजको मानिस तनावमा बाँचेको छ । आधुनिक प्रविधिमा मात्र भर पर्दा मानिस एकाकी भएको छ । नकारात्मक सोचले मानिस भित्रभित्रै क्षतविक्षत भएको छ । त्यसैले यी सबैबाट मुक्ति पाएर पूर्ण निरोगी हुन योग र ध्यान वर्तमानको टड्कारो आवश्यकता हो । नेपालले आरोग्य पर्यटनलाई आफ्नो 'ब्रान्डिङ' बनाउन सके नेपालको समृद्धिमा सहयोगी हुनसक्छ । किनभने योग र ध्यानको महत्त्व बुझेरै यसअघि राष्ट्रसंघले हरेक वर्ष जुन २१ लाई अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस र डिसेम्बर २१ लाई विश्व ध्यान दिवसका रूपमा मनाउँदै आएको हो । योग र ध्यान दिवसका साथमा नेपालकै प्रस्तावमा आएको आरोग्य दिवसलाई सरकारी एवम् जनस्तरमा व्यावहारिक तवरले नै अघि बढाउन सक्यौं भने विश्व समुदायलाई नेपालको तर्फबाट अमूल्य उपहार हुन सक्छ ।

अन्नबाली भन्दा सुन्तलाबाट फाईदा

भोजपुर/ भोजपुरको हतुवागढी गाउँपालिकाका किसानको रोजाई सुन्तला खेती बन्दै गएको छ । यहाँको वडा नं. -२ लुङ्गिनका किसानहरु पछिल्लो समय व्यावसायिक सुन्तला खेतीतर्फ आकर्षित हुन थालेका हुन् । अन्नबाली भन्दा सुन्तलाखेतीबाट बढि फाईदा हुने भएकाले उनीहरूको आकर्षण यस तर्फ बढेको हो ।

परम्परागत अन्नबालीमा निर्भर रहेका किसानहरु आम्दानी बढाउने लक्ष्यसहित फलफूल खेतीतर्फ उन्मुख भएका हुन् । लुङ्गिन क्षेत्रको हावापानी र माटो सुन्तला खेतीका लागि उपयुक्त मानिएकाले यहाँ सुन्तला खेती विस्तार हुँदै गएको स्थानीय किसान शम्भु राईले बताए । उनका अनुसार विगतमा घरायसी प्रयोजनका लागि सीमित रूपमा गरिँदै आएको सुन्तला खेती हाल व्यावसायिक रूपमा विस्तार हुन थालेको छ । किसानलाई व्यावसायिक खेतीतर्फ आकर्षित गर्न हतुवागढी गाउँपालिकाले विभिन्न अनुदान तथा प्राविधिक सहयोग कार्यक्रम सञ्चालनसमेत सञ्चालन गर्दै आएको छ । सुन्तलाका बिरूवा वितरण, बगैँचा व्यवस्थापन तालिम, मलखाद तथा रोग व्यवस्थापनसम्बन्धी सहयोगले किसानलाई थप हौसला मिलेको राईको भनाइ छ ।

हतुवागढी-२ लुङ्गिनका वडाध्यक्ष बिचारी थापाले फलफूल खेतीमार्फत किसानको आयआर्जन बढाउने लक्ष्यसहित सुन्तला खेतीलाई प्राथमिकतामा राखिएको बताएका छन् । किसानलाई प्रोत्साहन गर्न वडाको बजेटमा नर्सरीसमेत विस्तार गरिएको र वडाले समयसमयमा सुन्तला, एभोकार्डो, कागतीका बिरूवासमेत वितरण गर्दै आएको उनले जानकारी दिए । यहाँ सुन्तला उत्पादन हुने स्थानलाई पकेट क्षेत्र घोषणा गरेर खेती विस्तारमा जोड दिइएको छ । यहाँका वालिङ, साक्सिराङ, दितेनी क्षेत्रमा सुन्तलाको बढी उत्पादन हुने गरेको छ । त्यसैले किसानलाई उन्नत जातका बिरूवा उपलब्ध गराउनुका साथै प्राविधिक सहयोग दिँदै आएको थापाले जनाए ।

स्थानीय कृषक प्रशुराम राईका अनुसार सुन्तला खेतीबाट राम्रो आम्दानी हुन थालेपछि किसानहरु यसतर्फ आकर्षित भइरहेका छन् । आˆनो बारीमा हाल १५० बोट हारहारी सुन्तला रहेको उनले बताए । अन्नबालीभन्दा सुन्तलाबाट बढी आम्दानी हुने देखिएकाले किसानको जीवनस्तर सुधारमा सहयोग पुगेको उनले जनाए ।

गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत महेश निरौलाले लुङ्गिन क्षेत्र फलफूल खेतीका लागि उपयुक्त भएकाले सुन्तला खेतीलाई प्राथमिकतामा राखिएको बताएका छन् । गाउँपालिका अध्यक्ष प्रेमकुमार राईले सुन्तला खेतीमार्फत किसानलाई आत्मनिर्भर बनाउने लक्ष्य रहेको बताए । फलफूल खेतीको माध्यमबाट किसानको आयस्तर सुधार गर्ने लक्ष्यले भूगोलअनुसार फलफूल खेतीमा जोड दिएको उनले बताएका छन् । स्थानीय तहको सहयोग, उपयुक्त हावापानी र बजारको पहुँचका कारण लुङ्गिन क्षेत्र सुन्तला उत्पादनको उदीयमान केन्द्रका रूपमा विकास हुँदै गएको छ ।

एउटै जमिनमा २७ बाली

काकडभिट्टा/ मेचीनगर नगरपालिका-४, बाहुनडाँगीका कृषक रबि नेपाल एउटै जमिनमा २७ प्रकारका नगदेबाली लगाएर आधुनिक अनौठो ढंगबाट मिश्रित खेती गरेका छन् । १३ वर्षदेखि व्यावसायिक कृषिमा लागेका उनले आˆनो १२ बिगाहा जमिनको हरेक कुनालाई उत्पादनसँग जोडेर मिश्रित नमुना खेती गरेका हुन् ।

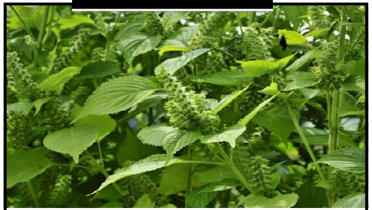
चिया खेतीबाट कृषियात्रा सुरू गर्नु भएको उनले अहिले एउटै जमिनमा चिया, रबर, अगरउड, अमला, कटहर र तेजपत्ता जस्ता दर्जनौँ नगदे बालीलाई एकसाथ हुर्काइरहेका छन् । पहिलो चरणमा चिया रोपेको र चिया बगानभित्र मिश्रित नगदे बाली हुर्काएको उनले बताएका छन् । उनको खेतीमा चियाले तीन वर्ष, अमलाले पाँच वर्ष, कटहरले चार वर्ष, रबरले पाँचौं वर्ष र तेजपत्ताले तेस्रो वर्षदेखि उत्पादन दिइरहेको छ ।

सुरूमा लगानी र मेहनत बढी पर्ने र खनजोतदेखि गोडमेल र बिरूवा हुर्काउन समय लाग्ने उनको अनुभव छ । तीन वर्षपछि प्रतिफल सुरू हुने र सात वर्ष पुग्दा सबै बालीले आय दिने उनले बताए । अहिले उनको बगानमा २७ प्रजातिका नगदे बाली छन् । जसमा औषधीय गुण भएका अर्जुन, मोरिंगा, रूद्राक्षदेखि दैनिक भान्सामा चाहिने दालचिनी र कागतीसम्म पर्छन् ।

उनको खेती गर्ने शैली नौलो र लोभलाग्दो छ । ठूलो सुपारी बगानभित्र मरिचको लहलह खेती छ । मरिचका लहरा सुपारीकै बोटमा आश्रित भएर फलेका छन् । पछिल्लो समय उनले चिया बगानभित्र एउटा नयाँ प्रयोगको रूपमा नरिवल खेती सुरू गरेका छन् । कृषि विज्ञहरूको सल्लाहमा उनले चिया बगानभित्र नरिवलका बिरूवा रोप्न थालेको बताए । चिया बगानभित्र घुसुवा बालीको रूपमा नरिवल खेतीको यो पहिलो प्रयोग हो । बाहुनडाँगी क्षेत्रका किसान वन्यजन्तु हात्ती, चितुवा र बाँदरको कारण प्रभावित छन् । चिया र नरिवल जस्ता बालीलाई हात्ती र बाँदरले खासै क्षति नपुर्याउने भएकाले यो बैकल्पिक खेतीको रूपमा किसानहरूलाई वरदान सावित अपेक्षा छ । माटो परीक्षणले पनि पूर्वपश्चिम राजमार्गको बाहुनगाँडी, शनिश्चरे, बुधवारे लगायतको क्षेत्रमा नरिवल खेती उपयुक्त देखिएको नेपालले बताएका छन् ।

अत्याधुनिक प्रविधिद्वारा उत्पादित
नयाँ झापाली इटा बजारमा
झापाली इटा
झापाली इटा
ठूलो साइजको ईटा उपलब्ध छ ।
सम्पर्कका लागि:
भगवान बस्नेत : ९८५२६७००३१
उद्योग सम्पर्क : ९८०१४०१४४२

जानकारी



स्वाद र स्वास्थ्यका लागि गुणकारी सिलाम

✍आर.बी. बुढाथोकी

इलामको सिलाम भनेपछि एकताका सबैको मुख रसाउँथ्यो। नरसाओस् पनि किन, सिलाम अर्थात् तिरकुलो खानका लागि स्वादिष्ट मात्र नभई स्वास्थ्यका लागि बहुआयामिक जडी हो । सिलामको बोट तथा फल एकदम बासनादार हुन्छ। दाना सेता वा काला दुवै किसिमका हुन्छन् । यो एक फूल फुल्ने प्रजातिको बिरूवा हो । यसको बोटका टुप्पोमा साना आकारमा खाली ठाउँ हुन्छ त्यसैमा फल लाग्छ । पाकेपछि त्यसलाई झारेर सफा गरेर अनि भुटेर खाने गरिन्छ । सिलामलाई रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति भएको जडी पनि मानिन्छ। यसले शरीरको इम्युनिटी बढाउन धेरै मद्दत पुर्याउने हुँदा महामारीजन्य अवस्थामा यसको झन् ठूलो महत्व छ ।

सिलामलाई मुख्यतः अचार र तेलहनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यद्यपि, यसका धेरै परिकार बनाउन सकिन्छ । सिलामको फलमात्र होइन, पात पनि स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त राम्रो मानिएको छ । नेपाली सिलाम क्षेत्रीय बजारमा निकै लोकप्रिय छ । तर यसले व्यावसायिकता हासिल गर्न सकेको छैन । सुगन्धित वनस्पति सिलामको अंग्रेजी वा वैज्ञानिक नाम 'पेरिल्ला' हो। यो 'मिन्ट' परिवारको 'नेपटियोडी' वर्गमा पर्छ । यसबाट तेल निकाल्ने वा अचार बनाउने मात्र नभई विभिन्न काममा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको कलिलो पातलाई खानाको परिकारहरूसँग मिलाएर खाँदा शरीरमा चाहिने गुणकारी तत्वहरू पाइन्छ । कोरिया, जापान, इन्डोनेसिया, फिलिपिन्समा यसको परिकारलाई अभिन्न अङ्गको रूपमा उपभोग गरिन्छ । वन सिलामलाई तुलसीझार अथवा वनतुलसी पनि भनिन्छ। यसको बोटबाट पिरो गन्ध आउने भएकोले गाईवस्तुले खाँदैनन् ।

सिलामका फाइदा

नियमित सिलाम खाँदा शरीरको कोलेस्टेरोल लेबल सन्तुलनमा आउँछ । क्यान्सरजस्तो भयानक रोग रोकथामका लागि पनि सिलाम उपयोगी जडी हो । मुटु सम्बन्धी समस्या निदानका लागि पनि सिलाम उपयोगी मानिएको छ । एलर्जी हुने समस्या, मुख स्वास्थ्य तथा दमको समस्या हुनेले सिलाम खानु अत्यन्त राम्रो मानिएको छ । जाडो समयमा सिलाम खाँदा शरीरलाई तातो बनाउन मद्दत पुर्याउँछ ।

छाला सम्बन्धी समस्या हुनेले पनि नियमित सिलाम खाँदा राम्रो हुन्छ । मस्तिष्कको लागि पनि सिलाम अत्यन्त फाइदाजनक छ । तनाव कम गर्न नियमित सिलाम खाँदा राम्रो मानिन्छ । संक्रमण रोक्न पनि सिलाम राम्रो दबाइ मानिन्छ। जिउका जोर्नीहरू दुख्ने समस्यालाई निदान गर्न सिलाम उत्तम मानिन्छ। सिलामले घामले डढ्ने समस्यालाई हेरचाह गर्न मद्दत पुर्याउँछ । शरीर सुनिने समस्या भएकाहरूका लागि पनि सिलाम उपयोगी मानिन्छ।

कसरी खाने?

कोरिया र जापानमा सिलामको पातको अचार, सलाद, किम्ची, रोल्स, भुटेको परिकार बनाउने परम्परा छ । मेक्सिकोमा सिलामको पात प्रयोग गरेर चिमीचुरी बनाइन्छ भने भारतमा पकौडा पनि त्यत्तिकै प्रसिद्ध छ । नेपालमा सिलामको छोप हालेर अचार बनाउने चलन निकै पुरानो हो तर आधुनिक र व्यावसायिक हिसाबले भने अब धेरै परिकार बनाउन थालिएको छ । सिलामको सुप अहिले निकै प्रसिद्ध मानिन्छ । सिलामको धुलो या गेडा प्रयोग गरेर सलाद बनाउने चलन पनि आएको छ । सिलाम मिसाएर कुकिज बनाउँदा निकै स्वादिलो हुन्छ । सिलामको तेल विभिन्न आयुर्वेदिक ओखती बनाउन र मसाज गर्न उत्तम हुन्छ। यसको तेल कपालमा लगाउन पनि मिल्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सिलामलाई निकै महत्व दिएको पाइन्छ । विकसित देशहरूमा यसलाई विशुद्ध अर्गानिक खाने तेल तथा सुन्दरताका लागि प्रयोग गरिने विशेष तेलको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यस्ता बहुउपयोगी सिलामको व्यवस्थित खेती गर्न सके कृषिको विकास र स्वरोजगार निर्माणमा महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने निश्चित छ ।

पुस्तक-साभार

सफल वक्ता कसरी बन्ने

✍सं. विनिता पौडेल

गतांकबाट......

सम्भावना नै सबै कुरा हो

यो कयौं मानिसको लागि एक उल्लेखनीय विचार हुनसक्छ । नोकरीपेशामा मानिस कयौ पटक कामलाई यसरी हेर्छन् मानौं यो उनीहरूको स्कुलकै अर्को सिंढी हो । जब उनीहरू हुर्किरहेका थिए तब उनीहरूको के सोच थियो भने स्कूल यस्तो स्थान हो जहाँ तपाई समाजमा घुलमिल हुने तौर तरिका सिक्नुहुन्छ । तपाई जरूरी पाठ्यक्रम त लिनुहुन्छ तर तपाईलाई लाग्छ, सबैभन्दा राम्रो समय त ब्रेकको हुन्छ जब तपाई आफ्ना साथीसँग गफ गर्नु हुन्छ । स्कूल एक खालको नाटक बन्छ ।

कयौं मानिसहरू सोच्छन्, जब उनीहरू पहिलो नोकरी गर्छन् तब त्यो स्थान पनि यस्तै हो जहाँ साथीसँग समय बिताउनु हो। यही कारण हो, मानिस कामको आधा समय त मानिससँग भेटघाट गर्नमा या साथी या परिवारसँग टेलिफोनमा कुराकानी गर्नमा बिताइदिन्छन् । कामलाई त त्यसै पनि समयको ठूलो भाग मानिन्छ जहाँ तपाईं स्कूल झै खेल्ने कुदने गर्नुहुन्छ । जब बोसले देखिरहेको छ तब तपाईं घेर थोर काम गर्नुहुन्छ, तलब लिनुहुन्छ र घर जानुहुन्छ ।

तर यो तपाईंको लागि सही हैन । यदि तपाईं सफल हुनको लागि दृढ संकल्प हुनुहुन्छ र सबैभन्दा धेरै तलब पाउन चाहनु हुन्छ भने तपाईले कामको पूरा समय काम नै गर्नुपर्ने छ । जब तपाई काम गर्नको लागि जानुहुन्छ तब पूरा मन लगाएर पूरा समय कामलाई दिनुस् ।

सहकर्मीसँग मिलजुल

कयौं मानिसको कस्तो मिथकमा विश्वास हुन्छ भने तपाईंले आफ्ना सहकर्मीसँग मेलजोल बढाउनको लागि धेरै समय दिनुपर्छ । उनीहरू भन्छन्, 'काम त मजाले गर्ने हो।" एक हदसम्म यो ठीक पनि हो । निश्चित नै तपाईंको लागि के महत्त्वपूर्ण छ भने तपाईंको व्यवहार सकारात्मक र सहयोगात्मक हुनुपर्छ । तर यो तपाईं सधैं केही क्षणको चर्चा सँगै प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । यसको लागि तपाईंले खेल, टीभी शो, पारिवारिक गतिविधि जस्ता कुराको चर्चामा पूरा घण्टा बिताउन जरूरी छैन । तपाईको जिम्मेदारी कामको समयमा पूर्ण रूपमा काम गर्नु नै हो । जब तपाईं काम गर्नुहुन्छ, तब तपाईं केवल काम गर्नुहुन्छ । तपाईं कामको समयमा घोवीकोबाट लुगा ल्याउने काम गर्नुहुन्न । तपाईं कामको समयमा आफ्ना साथीसँग मेलजोल या परिवारका मानिससँगको चर्चामा समय बिताउनु हुन्न, तपाईं लामो कफी र लञ्च ब्रेक लिनुहुन्न । तपाई कामको पूरा समय काम नै गर्नुहुन्छ । तपाईं निश्चित समयमा संभव हर काम गर्न प्रति समर्पित हुनुहुन्छ ।

काममा जुट्नुस्

तपाईंको लक्ष्य संस्थाको सबैभन्दा मेहनती व्यक्ति बनेर कम्पनीको ख्याति चारैतिर बढाउने हो । यदि कोही तपाईंसँग टाइम पास गर्न चाहन्छ भत्ते उसलाई प्रष्टसँग भनिदिनुस् कि पहिला म काम सकाउने छु त्यसपछि गफ गरौला, तर अहिले काममा जुट्नुस् । आफैसँग भनिरहनुस्, 'काममा जुट्नुस्, काममा जुट्नुस् । क्रमशः

मनोरञ्जन

नयाँ वर्षसँगै चम्कियो सिने बजार

तीन महिनादेखि सुस्ताएको नेपाली फिल्मको व्यापार नयाँ वर्षमा चलायमान देखिएको छ । माघ १६ गते रिलिज 'आबाट आमा' ले नेपालमा १३ करोड १३ लाख रूपैयाँभन्दा बढी ग्रस कमाइ गर्दै उल्लेखनीय सफलता हासिल गर्‍यो । तर त्यसपछि प्रदर्शनमा आएका कुनै नेपाली फिल्म राम्रो चलेका थिएनन् । यो बीचमा 'कुमारी', 'रमिताको पिरती', 'बिगुल', 'श्री बुकुरो', 'शिवांस', 'प्रवासी जीवन', 'लालीमा', 'हामी तीन भाइ' लगायत फिल्महरु बक्स अफिसमा असफल रहे । यसैबीच, नयाँ वर्षको छेको पारेर गत शुक्रबार रिलिज फिल्म 'राम नाम सत्य' पछिल्ला फिल्महरूको तुलनामा राम्रो सुरूआत गर्‍यो । पहिलो चार दिन सुखद् व्यापार गरेको फिल्मको व्यापार नयाँ वर्षको पहिलो दिन मंगलबार देशभर उत्साहजनक देखिएको छ ।

आधिकारिक बक्स अफिस रिपोर्ट सार्वजनिक नभए पनि प्राप्त शोमा मंगलबार अकुपेन्सी उच्च रह्यो । हल भिजिटमा रहेका अभिनेता विराज भट्टले फिल्मले अपेक्षाअनुसार प्रतिक्रिया पाइरहेको बताए । त्यस्तै, मंगलबारबाट रिलिज फिल्म 'पहाड' ले पनि सुखद् सुरूआत गरेको देखिन्छ। यो फिल्मको पहिलो दिन अकुपेन्सी सुखद् देखिएको छ। कतिपय शोहरु हाउसफुल समेत भएको निर्माण पक्षले जनाएको छ । फिल्मले दर्शकबाट प्रतिक्रिया पनि सकारात्मक पाएको छ । निर्देशक तुलसी घिमिरेले फिल्मप्रति उत्साहजनक प्रतिक्रिया आएको बताए ।

'जेरी अन टप' ओटीटीमा

अभिनेता अनमोल केसी अभिनीत फिल्म 'जेरी अन टप' ओटिटीमा सार्वजनिक भएको छ । गत वर्षको सुपरहिट यो फिल्म एमएसएम भिडिओ एपमा स्ट्रिमिङ सुरु भएको हो । अभिनेता अनमोलले सामाजिक सञ्जालमार्फत जानकारी दिँदै फिल्म अब विश्वभरका दर्शकले घरमै बसेर हेर्न सक्ने बताएका छन् । सुयोग गुरूङ निर्देशित 'जेरी अन टप' ले स्वदेश तथा विदेशमा ठूलो कमाइ गरेको थियो । सिनेमा हलमा प्रदर्शनका क्रममा दर्शकबाट प्रतिक्रिया पनि राम्रो पाएको थियो। फिल्म अब डिजिटल प्लेटफर्ममार्फत थप दर्शकमाझ पुग्ने भएको हो । 'जेरी अन टप' मा अनमोलसहित आँचल शर्मा, जसिता गुरूङ, केदार घिमिरे, भुवन केसीलगायत कलाकारहरूको अभिनय छ । सरोज न्यौपानेको प्रस्तुति रहेको फिल्मको निर्माता भविश्य खड्का, रोबिन शेरचन, दिपक भण्डारी र अनन्या न्यौपाने हुन् ।

रबर स्ट्याम्प बनाउने ठाउँ
बिजि स्टेशनरी एण्ड छापाखाना
दमक-६, मोबाइल लाईन ।
९८०१४१४५२६/९८४३०३४५२६

आज मिति
२०८३ साल
वैशाख ०३ गते
बिहीबार
16 April 2026
तिथि: प्रतिपदा

ज्यो. लक्ष्मी प्र. ढकाल
ठेगाना: क्याम्पस मोड, सगरमाथा आयल निगम, उत्तर
सम्पर्कका लागि:
९८६७३१०८८२/९८१७००५१६५

राशि	अक्षर	फल
मेष	चु चे लो ला लि लैँ ले लो अ	मित्रहरुबाट सहयोग । अध्ययन क्षेत्रमा सुधार ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	मन प्रशन्न रहला । नयाँ योजनाको शुरुवात होला ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को हा	आफन्तमा मनमुटाव । आर्थिक पक्ष भने सुधार होला ।
कर्कट	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	पारिवारिक सुख । पठन पाठनमा मन लाग्ने ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	भाग्यदोयका समय देखिन्छ । गरेका कामहरुमा सफलता।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	बोलीको प्रभावले आँटेका कामहरु बन्ने । मनमा उत्साह छाउने ।
तुला	रा री रु रे रो ता ती तु ते	नयाँ बस्त्र धारणको योग छ । स्त्री साथीबाट सहयोग मिल्ने ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	अध्ययनमा सुधार हुने । साथीभाइबाट सहयोग मिल्ने ।
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ भे	विश्वासकै भर कुनै पनि काम गर्नु उत्तम देखिदैन । मन दोधार ।
मकर	भो जा जी खि खू खे खो गा गी	आफन्तबाट सहयोग होला । मनमा कुरा भने बढी खेल्ने ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	आफन्तबाट धोका । धैर्य भएर काम गर्नु शुभ होला ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	अध्ययनमा बढी परिश्रम गर्नुपर्ला । आम्दानीका स्रोतहरु बढेर जाला ।

कमलमा पुरुष तथा महिला मिनी म्याराथन

कमल/ झापाको कमल गाउँपालिकामा कमल मिनी म्याराथन आयोजना गरिएको छ । नयाँ वर्ष २०८३ का अवसरमा आयोजना गरिएको महिला, पुरुष म्याराथन सम्पन्न भएको हो ।

प्रतियोगितामा म्याराथुन अफ द डे का रूपमा फरक क्षमता भएका शिवसतासी नगरपालिकाका अनिष ब्लोन (तामाङ्) भए ।

कमल युथ फाउण्डेसनको आयोजना "हामी युवाको प्रतिवद्धता,लागु औषध दुर्व्यसन मुक्त कमल गाउँपालिका" भन्ने नाराका साथ १५ वर्ष मुनिका ५ किलोमिटर दुरी मिनी म्याराथनमा पुरूषतर्फ अबिरल गुरागाई पहिलो ,विवेक दनुवार दोश्रो र डम्बर पौडेल तेश्रो भए भने महिलातर्फ संगिता तामाङ्ग पहिलो, रूसना राई दोश्रो र बसन्ती लिम्बू तेश्रो भएकी थिईन् ।

त्यस्तै भेट्रान महिला र खुल्ला तर्फ १२ किलोमिटरको दुरीमा क्रमशः भेट्रान तर्फ प्रथम मंगल तामाङ्ग, दोश्रो हेमन्त लावती र तृतिय भिम प्रसाद निरौलाले उपाधि जिते भने महिला तर्फ प्रथम दिपा बस्नेत मन्दिरा महतारा दोश्रो र मदिका देवानले तेश्रो स्थान प्राप्त गर्न सफल भएकी कार्यक्रम संयोजक आशिष लेछर्वोले बताए ।

उनका अनुसार १५ किलोमिटर खुल्ला म्याराथनतर्फ प्रथम मिसन आङ्गदेम्बे, प्रिति राई दोश्रो र समिर आङ्गदेम्बेले तेश्रो भए ।

प्रतियोगितामा प्रथम,दोश्रो र तृतिय हुनेले क्रमशः २० हजार , १५ हजार र १० हजार नगद सहित ट्रफि,मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरिएको थियो । त्यस्तै, म्याराथनमा टपटेन हुनेले मेडल र प्रमाण पत्र प्राप्त गर्नुका साथै सहभागी सबैले प्रमाण पत्र प्राप्त गरेका सह संयोजक चक्र मावोले बताए ।

उनीहरूलाई सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल पाथीभरा जवान तालिम शिक्षालयका सशस्त्र प्रहरी बरिष्ठ उपरिक्षक रमेशकुमार पाण्डे लगायतले पुरस्कार प्रदान गरेका थिए । म्याराथनमा झापा ,मोरङ्ग लगायत कोशी प्रदेशका विभिन्न जिल्लाबाट करिव ५ सय जनाले भाग लिएका थिए ।

निजी क्षेत्रमा पनि अख्तियार पस्ने

दमक/ अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोगले निजी क्षेत्रका व्यवसायीको कारोबारमाथि पनि छानबिन गर्ने भएको छ । निजी क्षेत्रका हरेक क्रियाकलापमा सुशासनको प्रत्याभूति गराउने उद्देश्यसहित अख्तियारले व्यावसायिक कारोबारलाई समेत अनुसन्धानको दायरामा ल्याउने तयारी गरेको हो ।

अख्तियारले भर्खरै सार्वजनिक गरेको 'भ्रष्टाचारविरूद्धको दोस्रो राष्ट्रिय रणनीतिक योजनामा सबै क्षेत्रमा हुने भ्रष्टाचारजन्य कार्यलाई अपराधीकरण गर्ने उल्लेख छ । रणनीतिअनुसार राज्यलाई हानि–नोक्सानी भएको वा अनुचित लाभ लिए/दिएको अवस्थामा बाहेक अन्य दुष्कृतिजन्य कार्य सच्याउन अवसर दिने गरी नीतिगत तथा कानुनी व्यवस्थामा सुधार गरिनेछ । यसैअन्तर्गत सहकारी क्षेत्र, पब्लिक वा प्राइभेट कम्पनी तथा अन्य निजी संघसंस्थामा हुने भ्रष्टाचार निवारण गर्न आवश्यक व्यवस्था गर्ने योजना अख्तियारको छ ।

रणनीतिअनुसार आगामी दुई वर्षभित्रै नयाँ भ्रष्टाचार निवारण ऐन निर्माण गरिनेछ । उक्त ऐनमा सहकारी र निजी क्षेत्रमा हुने भ्रष्टाचारको परिभाषा, कसुर र सजाय तथा सम्पत्ति हिनामिना वा नोक्सानीको बिगो भराउने व्यवस्था हुनेछ । साथै, अनुसन्धान, तहकिकात, अभियोजन र मुद्दा हेर्ने निकायसमेत तोकिनेछ । कम्पनी, साझेदारी फर्म, निजी संघसंस्था र सहकारी क्षेत्रमा हुने सबै प्रकारका अनियमितता र भ्रष्टाचारलाई निरूत्साहित गर्न 'मुलुकी देवानी कार्यविधि संहिता, २०७४' को घरजग्गा लिखत पारितसम्बन्धी व्यवस्थालगायत निजी क्षेत्रसँग सम्बन्धित अन्य ऐन–नियममा समयानुकूल संशोधन तथा परिमार्जन गरिनेछ । निजी क्षेत्रको आर्थिक, वित्तीय वा व्यापारिक क्रियाकलापमा घुस लिने वा दिने कार्यलाई दण्डनीय बनाउने गरी कानुनी परिमार्जन गर्ने अख्तियारको तयारी छ ।

पहिरो.... केही वर्ष लाग्नेछ । बहुवर्षीय योजनाअन्तर्गत १ अर्ब ५० करोड रूपैयाँको स्रोत सुनिश्चित भएर ठेक्का आह्वान गरिएको उनले जनाए । पहिरो गएको स्थानमा पुनर्निर्माणको काम भइरहेको छ । मेची राजमार्गको पहिरो नियन्त्रणका लागि चार वटा प्याकेजमा काम अघि बढेको उनले बताए ।

मुख्य राजमार्ग अवरूद्ध हुँदा इलाम जोड्ने वैकल्पिक सडकहरु पनि उत्तिकै प्रभावित छन् । दानाबारी–इलाम खण्डको बेलासेमा पुल भासिएपछि त्यस क्षेत्रको सम्पर्क विच्छेद भएको थियो । अहिले बेलासेमा बेलिब्रिज राख्नका प्रक्रिया अघि बढेको छ । गत असोजमा आएको भारी वर्षापछिको बाढी–पहिरोले इलाममा सडक, पुल, भवन, खानेपानी, सिंचाइ, पशुपन्छी, कृषिजन्य क्षेत्रमा ११ अर्ब ८१ करोड ७९ लाख ८५ हजार ७०३ रूपैयाँ बराबरको क्षति भएको थियो । बाढी–पहिरोबाट सडक डिभिजनअन्तर्गत विभिन्न ११ आयोजनामा ६ अर्ब ९६ करोड ४५ लाख रूपैयाँको क्षति भएको थियो । पूर्वाधार विकास कार्यालयअन्तर्गत ६२ सडकमा दुई अर्ब ३४ करोड ६५ लाख, २५ वटा पुलमा ८५ करोड र ६ वटा भवनमा चार करोड रूपैयाँ बराबरको क्षति भएको थियो । जलस्रोत तथा सिंचाइ विकास डिभिजनअन्तर्गत १६ नदी नियन्त्रण आयोजनाको १३ करोड ४६ लाख ६९ हजार, पाँच वटा पहिरो नियन्त्रण आयोजनाको एक करोड ७४ लाख २२ हजार र ७२ सिंचाइ आयोजनामा १७ करोड ७१ लाख ५९ हजार रूपैयाँ बराबरको क्षति भएको थियो ।

तीन हजार ४०९ किसानले ८९२ दशमलव ३२ हेक्टर क्षेत्रमा लगाएको खाद्य तथा नगदेबालीमा २७ करोड ४९ लाख ९५ हजार ७५० र राष्ट्रिय चिया तथा कफी विकास बोर्ड चिया विस्तार योजनाअन्तर्गत २५ चिया बगानमा चार करोड ७५ लाख ५० हजार रूपैयाँ बराबरको क्षति भएको थियो । इलामका प्रमुख जिल्ला अधिकारी लक्ष्मण ढकाल बाढी–पहिरोपछिको पुननिर्माण ढिलो भएको स्वीकार गर्छन् । उनका अनुसार मेची राजमार्गको राजदुवाली खण्डको सडक पहिरोको अत्यधिक जोखिममा छ । प्रमुख जिल्ला अधिकारी ढकाल इलाम जोड्ने बेलासे सडकखण्डमा बेलिब्रिज राखेपछि वैकल्पिक सडक सञ्चालन गर्न सकिने बताउँछन् । उनका अनुसार बाढीले क्षति पुऱ्याएका १४ वटा पुल तत्काल मर्मत नगरे ठूलो क्षति पुग्ने जोखिम छ । ती पुल मर्मतका लागि प्रदेश सरकारलाई आग्रह गरिएको उनले बताए ।

श्री जीवन स्मृति प्रतिष्ठानको सूचना

यस प्रतिष्ठानको वार्षिक साधारणसभा मिति २०८२ चैत्र २८ गते शनिबारका दिन बोलाइएकोमा आवश्यक गणपूरक संख्याको अभावमा स्थगन गरिएको हुँदा पुनः निम्न मिति, स्थान र समयमा साधारणसभा गर्ने निश्चय गरिएको हुँदा प्रतिष्ठानका सम्पूर्ण सदस्यहरुमा उपस्थितिका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

तपशिल

मिति : २०८३/०१/०५ शनिबार
समय : बिहान ११.०० बजेदेखि
स्थान : संस्थाको कार्यालय रहेको, प्राच्यविज्ञान अनुसन्धान संस्थान, ऋतम्भराकुञ्ज, दमक–४ को सभाहल, डिपुचोक

सचिव
शंकर चापागाई
(धनकुटे कान्छा)
९८४२६३१६०१

अध्यक्ष
भूमिप्रसाद दाहाल
९८४२६२९२७१

श्री जीवन स्मृति प्रतिष्ठान
दमक, झापा

२ सय ५० रोहिङ्गिया बेपत्ता

एजेन्सी/ अण्डमान सागरमा शरणार्थी बोकेको डुङ्गा पल्टिँदा झण्डै २५० जना रोहिङ्ग्या शरणार्थी तथा बङ्गलादेशी नागरिक बेपत्ता भएका छन् ।

अण्डमान सागर म्यानमार, थाइल्यान्ड र मलेसिया प्रायद्वीपको पश्चिमी किनारसँग जोडिएको क्षेत्र हो । डुङ्गामा पुरुष, महिला तथा बालबालिका चढेका र तीव्र हावा तथा अत्यधिक भारका कारण डुबेको राष्ट्रसंघलाई उद्धृत गर्दै अल जजिराले जनाएको छ । डुङ्गा दक्षिण बङ्गलादेशबाट मलेसियातर्फ जाँदै थियो । सन् २०१७ मा म्यानमारको सेनाद्वारा गरिएको दमन र जातीय सफायापछि ७ लाख ३० हजारभन्दा धेरै रोहिङ्ग्या नागरिक आफ्नो घर छोड्न बाध्य भई शरणार्थी शिविरमा बसिरहेका छन् ।

तीमध्ये हजारौँले हरेक वर्ष जोखिमपूर्ण समुद्री यात्रा गर्दै अन्य देश पुग्ने प्रयास गर्ने गरेका छन् । यस घटनामा बङ्गलादेश कोस्ट गार्डले ६ दिनअघि अर्थात् अप्रिल ९ तारिखमा नौ जनालाई उद्धार गरेको जनाएको छ । उद्धार गरिएकामध्ये एक महिलासहित केहीलाई मानव तस्करीमा संलग्न भएको आशङ्कामा नियन्त्रणमा लिइएको खबरमा उल्लेख छ । एक जीवित उद्धार भएका व्यक्तिले ४ दिनसम्म समुद्रमा यात्रा गरेपछि डुङ्गा पल्टिएको र आफूहरू ३६ घण्टासम्म समुद्रमा तैरिएर ज्यान जोगाउन सफल भएको बताएका छन् ।

उनका अनुसार अत्यधिक भीड र सास फेर्न गाह्रो हुँदा २५ देखि ३० जनाको यात्रा क्रममा नै ज्यान गएको थियो । डुङ्गा डुबेको घटना ढिलो गरी सार्वजनिक भएको हो ।

आर्थिक....

आर्थिक गणना तयारीको पूर्वचरणका काम गत फागुन मसान्तमा सम्पन्न भइसकेका छन् । चैतको सुरुआतमा ७७ जिल्ला र थप सात गरी ८४ कार्यालय स्थापना गरिएका छन् । ती कार्यालय आगामी असार मसान्तसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

यसअघि विसं २०७५ मा राष्ट्रिय आर्थिक गणना गरिएको थियो । गणनामा देशभर नौ लाख २३ हजार ३५६ प्रतिष्ठान एवं व्यवसाय सञ्चालनमा रहेको विवरण सार्वजनिक भएको थियो ।

घटना दर्ता सप्ताह

बुधबार देखि देशका सात सय ५३ वटै स्थानीय तहमा विभिन्न कार्यक्रमका साथ 'व्यक्तिगत घटना दर्ता सप्ताह' पनि शुरु भएको छ ।

राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागको आग्रह बमोजिम नागरिकस्तरमा व्यक्तिगत घटना दर्तासम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले देशभर कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो । व्यक्तिको कानुनी पहिचान, नीति निर्माण र राज्यबाट प्रवाह हुने सेवा प्राप्तिका लागि व्यक्तिगत घटना दर्ता महत्वपूर्ण आधारको रूपमा रहेको छ । यसैकारण सबै स्थानीय तहले व्यक्तिगत घटना दर्ता सप्ताह मनाउन लागेका हुन् ।

त्यसक्रममा विद्यालय तथा स्थानीय संघ संस्थाले व्यक्तिगत घटना दर्ताको महत्वबारे सचेतना अभिवृद्धिका साथै विविध कार्यक्रम आयोजना गर्ने विभागले जनाएको छ । विभागले गत चैतको अन्तिम साता नै सबै स्थानीय तहलाई परिपत्र गर्दै विविध कार्यक्रमसहित सप्ताह मनाउन आग्रह गरिसकेको छ ।

बुद्धशान्तिमा......

गाउँपालिकाले निर्णय गरेको शुल्कमा प्याब्सन बुद्धशान्तिले सहमति जनाएको छ । प्याब्सन बुद्धशान्तिका अध्यक्ष तिलक पाख्रिनले सहमतिबाटै शुल्क निर्धारण गरेको जानकारी दिए ।

ठुलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

गंगा ट्राभल्स एण्ड टुर्स

हाम्रा सेवाहरु:

- ➢ राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय सस्तोमा हवाई टिकट
- ➢ भारतका लागि रेल, बसको टिकट
- ➢ बैदेशिक रोजगारीको लागि श्रम स्वीकृति
- ➢ टुर प्याकेज तथा मनि ट्रान्सफर(IME)को सुविधा

Pre-Purchased fare"Ktm to Doha, Dubai, Kuwait "UAE Visit Visa available

Are you going to India ?
Special Pre Purchase fare for India
Indigo, Spice Jet, Air Asia, Vistara, Akasa air

बागडोगराबाट दिल्ली, कोलकाता, मुम्बई, अहमदाबाद,

← बागडोगरा ←

गंगा ट्राभल्स एण्ड टुर्स
दमक–५, बेलडाँगी रोड, डिम्याक्स् सिनेमा अगाडी, ओम शान्ति डेन्टल हस्पिटलसँगै फोन:०२३–५७५३११/९८४२६४५१३६/९८१४९८५७२०

वर्तमान.....फैलिएको छ । यसले नेपालका २० भन्दा बढी जिल्लालाई छुन्छ । पर्साबाहेक तराईका सबै जिल्ला महेन्द्र राजमार्गमा जोडिएका छन् । यसको निर्माण कार्य तत्कालिन राजा महेन्द्रको शासनकालबाट शुरु भएको हो । २०१९ बैशाख १ गते राजा महेन्द्रले नवलपरासीको गैडाकोटमा यस राजमार्गको शिलान्यास गरेका थिए । भारतले सहयोग नगरेपछि सोभियत संघलगायत अन्य देशबाट सहायता लिएर उनले राजमार्ग निर्माण अघि बढाए । विभिन्न चरणमा यो राजमार्गको निर्माण सम्पन्न भयो । यो राजमार्ग आजका दिनसम्म पनि देशको आवागमन र आर्थिक विकासको लाइफलाइनका रुपमा रहेको छ ।

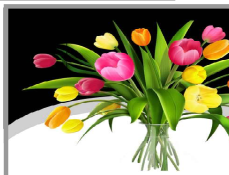
नव वर्ष २०८३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नव वर्ष २०८३ सालको शुभ अवसरमा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक, कर्मचारी तथा शिक्षाप्रेमी महानुभावहरूमा सुख, शान्ति, समृद्धि, दीर्घायु एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको **हार्दिक मंगलमय शुभकामना** व्यक्त गर्दछौं ।

टिकाराज सापकोटा
अध्यक्ष

मोहनकुमार बगाले
प्रधानाध्यापक

मंगलमय माध्यमिक विद्यालय परिवार
कमल–झापा



नव वर्ष २०८३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नव वर्ष २०८३ सालको सुखद् अवसरमा सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, सहकारीकर्मी तथा नेपाली दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, दीर्घायु एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको **हार्दिक मंगलमय शुभकामना** व्यक्त गर्दछौं ।

टिकाराज सापकोटा
अध्यक्ष

अरुण भण्डारी
कार्यालय प्रमुख

सूर्यदर्शन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
दमक–६,झापा

नव वर्ष २०८३ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नव वर्ष २०८३ सालको सुखद् अवसरमा सम्पूर्ण नगरबासी दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुमा सुख–शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवम् उत्तरोतर प्रगतिको लागि **हार्दिक मंगलमय शुभकामना** व्यक्त गर्दछौं ।

जनहितमा जारी सन्देश

- ♦ आफ्नो वडा टोलहरू सफा राखौं ।
- ♦ आगलागीका सम्भावित दुर्घटनाबाट बचौं ।
- ♦ बालबालिकालाई शिक्षाबाट बञ्चित नगराऔं । यदि सहयोगापेक्षि बालबालिका भए वडा कार्यालयमा सम्पर्क राखौं ।
- ♦ बाटामा ढुंगा, गिटी थुपारेर यातायातमा अवरोध नपुऱ्याऔं ।
- ♦ निःशुल्क र गुणस्तरीय शिक्षाका लागि सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी भर्ना गराऔं ।
- ♦ मादक पदार्थ सेवन गरी समाजमा अशान्ति फैलाउने कार्य नगरौं ।

पुण्यप्रसाद दाहाल : वडा अध्यक्ष
शारदा भट्टराई : सदस्य
हुकुमचन्द्र बस्नेत : सदस्य
गोविन्द श्रेष्ठ : सदस्य
गीता विश्वकर्मा : सदस्य
कञ्चन अधिकारी : वडासचिव

४ नं. वडा कार्यालय
दमक नगरपालिका
दमक–झापा

प्रधान सम्पादक/प्रकाशक: गञ्जबहादुर दाहाल, **कार्यालय**: दमक–५, झापा, फोन: ०२३–५७०२७२. **प्रबन्धक**: सुवासचन्द्र भट्टराई, **मुद्रण**: ज्योति अफसेट प्रेस, **कार्यकारी सम्पादक**: खगेन्द्र कार्की E-mail:purbasandesh@yahoo.com **ले-आउट**: सुरेन बस्नेत **सल्लाहकार** : पंकज दाहाल