डिजिटल युगमा हुलाक

✍ अर्चितबाबु मर्सिफुल





जि.प्र.का.झापा द.नं.६९। ०५७।०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

राष्ट्रिय दैनिक

# पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

purbasandesh.com

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - १२६ ❑ २०८३ वैशाख २५ गते शुक्रबार ❑ Friday, 08 May 2026 ❑ मूल्य ७ /-



**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



**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)

नोट : हप्ताको सातै दिन दन्त उपचार सेवा उपलव्ध छ।


## अझै रहस्यकै गर्भमा दुई दशक अघिको हत्या

✍ पूर्वसन्देश समाचार

**दमक/** तत्कालिन समयका प्रखर पण्डितवाचन शिरोमणि पण्डित नारायण पोखरेलको हत्या भएको दुई दशक नाघेको छ । रूपन्देहीमा २१ वर्षअघि उनको हत्या भए पनि यसमा संलग्नहरूको पहिचान अझै सम्म भएको छैन । हत्याको कारण र दोषी अझै सार्वजनिक हुन नसक्दा परिवारजनले पुनः राज्यसँग सत्य तथ्य बाहिर ल्याउन माग गरेका छन् । २०६२ साल वैशाख २३ गते सैनामैना-मुर्गियास्थित रामापुर क्याम्पसको आर्थिक स्रोत संकलनका लागि आयोजित महायज्ञमा सहभागी हुन आएका पोखरेलको बिहानै गोली हानी हत्या गरिएको थियो ।

हत्या भएको केही समयपछि एक संगठनको नाम लिँदै केही सञ्चारकर्मीलाई जिम्मेवारी लिएको दाबी गरे पनि त्यसको आधिकारिक पुष्टि हुन सकेन । घटनापछि अनुसन्धान अघि बढाइए पनि अहिलेसम्म हत्याको कारण र संलग्न व्यक्तिबारे स्पष्ट निष्कर्ष सार्वजनिक गरिएको छैन ।

सैनामैनावासीले वैशाख २३ मा यो दुःखद घटनाले सधैँ त्रासका रूपमा लिएका छन् । सो यज्ञ आयोजक समितिका संयोजक रहेका बालकृष्ण गैरेले त्यो घटनाले अहिलेसम्म पोलिरहेको बताउँछन् । स्थानीयसमेत रहेका त्यस बेलाका विश्व हिन्दु महासङ्घ युवा समिति बुटवलको सचिव गोविन्द खनालले सो घटना पछि सबैतिर यस्ता समितिमा बस्नेहरूलाई धम्की आउने गरेको स्मरण गर्दछन् । उनका अनुसार रामापुर क्याम्पसले शहिद नाराणण पोखरेल रामापुर क्याम्पस भनेर नामकरण नै गरेको छ भने हरेक वर्ष यही दिनमा कार्यक्रम राखेर स्मरण गर्ने गरेको छ । हाल क्याम्पसभित्र उनकै नाममा पार्क बनाउने गरी योजना अघि बढेको छ । सो क्याम्पसका प्रशासन प्रमुख मदन थापा नारायण पोखरेलको हत्या अहिलेसम्म कसले र किन गरेको हो भन्ने विषय केही खुल्न नसक्नु दुःखद भएको बताउँछन् ।

वाचनशिरोमणि नारायण पोखरेल धार्मिक प्रवचन, महायज्ञ र सामाजिक जागरणका माध्यमबाट चर्चित व्यक्तित्व थिए । उनको हत्यापछि छोरा दिनबन्धुले त्यही परम्परा निरन्तरता दिंदै आएका छन् । यद्यपि दुई दशकभन्दा बढी समय बितिसक्दा पनि यस्तो चर्चित व्यक्तित्वको हत्या रहस्यमै रहनु सुरक्षा संयन्त्र र राज्यको अनुसन्धान प्रणालीमाथि गम्भीर प्रश्न उठाउने विषय बनेको छ । परिवार, शुभेच्छुक र भक्तजनले अब ढिलाइ नगरी सत्य सार्वजनिक गर्न राज्यसँग जोडदार माग गरिरहेका छन् ।

**छोराको भावुक सन्देश**

बाबुको हत्याको केहि समय पछि छोरा नारायण पोखरेलका छोरा दिनबन्धु पोखरेलले बाबुकै पदचाप पछ्याए । उनी पनि अहिले प्रखर पण्डितको पहिचान बनाउन सफल भएका छन् । आफ्ना बाबुको २१ औं स्मृति दिवसका अवसरमा भावुक हुँदै राज्यसँग जवाफ माग गरेका छन् । उनले सामाजिक सञ्जालमार्फत आ्ँनो धारणा सार्वजनिक गर्दै लेखेका छन्, '२१ वर्ष पूरा भएछ पिताजीलाई गुमाएको, विसं २०६२ साल वैशाख २३ गते शुक्रवारका दिन रूपन्देहीमा उहाँको पाञ्चभौतिक देहको अवसान गराइएको ।' उनले पिताको व्यक्तित्व र योगदानको चर्चा गर्दै लेखेका छन्, 'अरु विषय त वाचनशिरोमणिको बारेमा के भनौं, अहिलेसम्म उहाँ पानी जस्तै कञ्चन, सबैले देखिने गरी, बुझिने गरी भक्तजनको मानसपटलमा अजर अनि अमर हुनुहुन्छ ।' उनले राज्यको भूमिकामाथि प्रश्न उठाएका छन् । 'विनाकारण र अहिलेसम्म रहस्यमा राखिएको पिताजीको पाञ्चभौतिक शरीरको अवसान किन बाँकी ४ पेजमा ▸▸

## संक्षेप

### प्रधानन्यायाधीशमा शर्मा सिफारिस

**काठमाडौं/** सर्वोच्च अदालतको नयाँ प्रधानन्यायाधीशमा डा. मनोज शर्माको नाम सिफारिस गरिएको छ ।

संवैधानिक परिषद्को बैठकले शर्माको नाम सिफारिस गरेको हो ।

न्याय परिषद्ले भावी प्रधानन्यायाधीश नियुक्तिका लागि ६ जना न्यायाधीशको संवैधानिक परिषद्मा सिफारिस गरेको थियो ।

जसमा शर्मासँगै हाल कामु रहेकी वरिष्ठतम न्यायाधीश सपना मल्ल प्रधान, न्यायाधीशहरु कुमार रेग्मी, हरि फुयाँल, तिलप्रसाद श्रेष्ठ र डा नहकुल सुवेदी रहेका थिए ।

### भुकम्पको धक्का

**दमक/** धादिङ, गोरखा र आसपासका जिल्लामा भूकम्पको धक्का महसुस भएको छ। राष्ट्रिय भूकम्प मापन तथा अनुसन्धान केन्द्रका अनुसार धादिङको चराङफेदी केन्द्र गरी बिहिबार बिहान ११:१४ बजे ४.१ म्यागिनच्युडको भूकम्प गएको हो। भुकम्पका कारण भएको क्षतिबारे आई सकेको छैन।

### फरार प्रतिवादी पक्राउ

**उदयपुर/** इलाका प्रहरी कार्यालय बेल्टारबाट खटिएको प्रहरी टोलीले ज्यान मार्ने उद्योग मुद्दाका फरार ४४ वर्षिय प्रेम मगरलाई पक्राउ गरेको छ। प्रतिवादी मगरलाई उदयपुर जिल्ला अदालतको फैसलाले ज्यान मार्ने उद्योग मुद्दामा पाँच वर्ष कैद सजाय तोकिएको प्रहरीले जनाएको छ।

### ४१ विद्यार्थीलाई पठनपाठनको व्यवस्था

**काठमाडौं/** विस्थापित सुकुमवासी राखिएको कीर्तिपुर होल्डिङ सेन्टरका विद्यार्थीलाई त्यहींको जनविकास माध्यमिक विद्यालयमा पठनपाठनको वातावरण मिलाइएको छ ।

अहिले राधास्वामी सत्संगमा राखिएका ४१ विद्यार्थीलाई त्यहाँ पढाउने वातावरण मिलाइएको हो ।

काठमाडौंको बल्खुमा रहेको उक्त विद्यालयमा सुकुमवासी विद्यार्थीलाई पठनपाठनको वातावरण मिलाउन थालिएको काठमाडौं महानगरले जनाएको छ ।

### दुर्गम गाउँमा एकीकृत शिविर

**ताप्लेजुङ/** ताप्लेजुङको मैवाखोला गाउँपालिकाले सञ्चालन गरेको एकीकृत घुम्ती शिविरबाट दुई हजार पाँच सयभन्दा बढी सेवाग्राही लाभान्वित भएका छन् । सोमबारदेखि सुरू गरिएको घुम्ती शिविरबाट बुधबारसम्ममा उक्त सत्यामा सेवाग्राही लाभान्वित भएका हुन् ।

गाउँपालिकाका छ वटै वडामा सञ्चालन गर्नेगरी सुरू गरिएको एकीकृत घुम्ती शिविरको तेस्रो दिन बुधबार वडा नम्बर ६ फाकुम्बामा सम्पन्न भएको छ । पहिलो दिन सोमबार वडा नम्बर १ र दोस्रो दिन मङ्गलबार वडा नम्बर २ ढुङ्गेसाँघुमा शिविर सञ्चालन गरिएको थियो । तीन वटा वडामा शिविर सम्पन्न बाँकी ४ पेजमा ▸▸

## प्रदेश सरकारद्वारा ८ पत्रकार पुरस्कृत

**बिराटनगर/** राष्ट्रिय पत्रकारिता दिवसको अवसरमा कोशी प्रदेश सरकारले पत्रकारिताको क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका आठ जना पत्रकारलाई बिहीबार सम्मान गर्दै पुरस्कार प्रदान गरेको छ । विराटनगरमा आयोजित विशेष समारोहमा कोशी प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयले विभिन्न माध्यमबाट समाजमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने पत्रकारहरूको योगदानको कदर गर्दै उक्त सम्मान प्रदान गरेको हो ।

कार्यक्रममा कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिक्मतकुमार कार्कीले नगद १ लाख रूपैयाँसहित पुरस्कार प्रदान गरेका हुन् ।

पत्रकारितामार्फत सामाजिक सरोकारका विषयहरु उजागर गर्दै जनतासम्म सूचना पुऱ्याउने भूमिकामा उल्लेखनीय योगदान गरेका पत्रकारहरूलाई सम्मान गरिएको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री इन्द्रमणि पराजुलीले बताए । पत्रकारहरूलाई विभिन्न विधा र योगदानका आधारमा सम्मान गरिएको छ । सम्मानित हुने पत्रकारहरूमा गोपाल दाहाल, रेजिना गौतम, ठालुप्रसाद ( विवेक) गौतम, सिद्धराज राई, मनोज श्रेष्ठ, शेखर रेग्मी, श्यामसुन्दर सुतियार र

## भारतीय नियमले चिया निर्यात ठप्प

**दमक/** भारतले नेपालबाट निर्यात हुने चियामा नयाँ 'स्ट्यान्डर्ड अपरेटिङ प्रोसिजर' (एसओपी) लागू गर्दै प्रत्येक ट्रकको छुट्टाछुट्टै प्रयोगशाला परीक्षण अनिवार्य गरेपछि नेपाली चिया निर्यात ठप्प भएको व्यवसायीहरूले बताएका छन् । मे १ देखि लागू भएको नयाँ नियमअनुसार भारत प्रवेश गर्ने हरेक पटक राष्ट्रिय मान्यताप्राप्त प्रयोगशालामा पठाउनुपर्ने, करिब ११ हजार भारू (भारतीय रूपैयाँ) शुल्क तिर्नुपर्ने र नतिजा आउन कम्तीमा १४ दिन कुर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । पुनः परीक्षणका लागि थप खर्च र समय लाग्ने प्रावधानले निर्यात झन् जटिल बनेको छ ।

यसअघि एउटा परीक्षण रिपोर्टले १०-१५ ट्रकसम्म मान्यता पाउने व्यवस्था थियो । तर, अहिले प्रत्येक ट्रक अलग्गै परीक्षणमा पर्ने भएकाले लागत र समय दुवै बढेको व्यवसायीहरूको गुनासो छ । परीक्षण रिपोर्ट नआउन्जेल चिया भारतको गोदाममा रोक्नुपर्ने भएकाले गुणस्तर बिग्रिने र व्यापारिक जोखिम बढ्ने अवस्था सिर्जना भएको उनीहरूको भनाइ छ । नेपाल चिया उत्पादक संघले यसलाई व्यावहारिक रूपमा 'अघोषित नाकाबन्दी' भनेको छ । संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष शिवकुमार गुप्ताका अनुसार पानीट्यांकी नाकामा ट्रक लामो समय रोक्न सक्ने पूर्वाधार नभएकाले निर्यात असम्भवजस्तै बनेको छ । भारतीय खरिदकर्ताहरु पनि रिपोर्ट नआएसम्म भुक्तानी नगर्ने र फेल भए चिया फिर्ता वा नष्ट हुने जोखिमका कारण पर्ख र हेरको अवस्थामा छन् ।

नेपालको चिया निर्यातको करिब ९० प्रतिशत भारतमै निर्भर छ । वार्षिक करिब ४ अर्ब रूपैयाँ बराबरको चिया निर्यात हुने गरेको छ । उत्पादन र रोजगारीको ठूलो हिस्सा यही क्षेत्रमा निर्भर छ । यसअघि पनि कोभिड, गुणस्तर र अन्य बहानामा भारतले निर्यातमा अवरोध गरेको इतिहास रहेको व्यवसायीहरूको आरोप छ ।

## भित्रिन थाले ट्रक-कन्टेनर

**बिराटनगर/** विराटनगरको रानीस्थित एकीकृत भन्सार जाँच चौकी (आईसीपी)मा केही दिनदेखि थुनिएका मालवाहक ट्रक तथा कन्टेनर अन्ततः नेपालतर्फ प्रवेश गर्न पाउने भएका छन् ।

अधिकतम खुद्रा मूल्य (एमआरपी) अनिवार्य उल्लेख गर्नुपर्ने सरकारी कडाइका कारण सिर्जित गतिरोधपछि भन्सार विभागले प्रक्रिया स्पष्ट पार्दै सर्तसहित सामान छुटाउन दिने निर्णय गरेसँगै नाकामा देखिएको जाम खुल्न थालेको हो । एक साताभन्दा बढी समयदेखि एमआरपी सम्बन्धी विवादका कारण करिब ३५० देखि ४०० सम्म ट्रक तथा कन्टेनर विराटनगर भन्सार परिसरमै रोकिएका थिए ।

तीमध्ये अधिकांश तेस्रो मुलुकबाट आयात गरिएका विद्युतीय सामग्री, बाँकी ४ पेजमा ▸▸

## जन्मदिनको खर्च कटाएर विद्यालयमा कोष

**दमक/** जन्मदिनको अवसरमा गरिने फजुल खर्चलाई उपयोगी बनाउँदै दमक १० को सिंहदेवी माध्यमिक विद्यालयले विद्यार्थी कल्याणकोष सञ्चालनमा ल्याएको छ । यसमा विद्यालयका शिक्षक, अभिभावक तथा विद्यार्थीहरूले आ्ँनो जन्मदिनको अवसर पारेर स्वेच्छिक रूपमा निश्चित रकम जम्मा गर्ने गरेका छन् । सामूहिक सहभागितामा आधारित यो अभियानले विद्यालयमा सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्नुका साथै सामाजिक उत्तरदायित्वको भावना समेत विकास गराएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक सोमनाथ बरालको भनाई छ ।

यस कोषमा हाल करिव ४५ हजार रूपैयाँ रकम जम्मा भएको र यो कोषबाट विद्यार्थीहरूका लागि आपत्तकालिन सहयोग प्रदान गरिने गरेको छ । प्रअ बरालका अनुसार सरकारबाट सामुदायिक विद्यालयलाई नियमित प्रशासनिक तथा शैक्षिक गतिविधिका लागि सीमित बजेट मात्र उपलब्ध हुने र कतिपय आकस्मिक खर्च गर्न कठिन हुने गरेको छ । त्यसैले विपन्न विद्यार्थीहरूलाई सहयोग, अचानक हुने दुर्घटना लगायतका आकस्मिक खर्च धान्न २ वर्ष अघि योा अवधारणा ल्याईएको हो ।

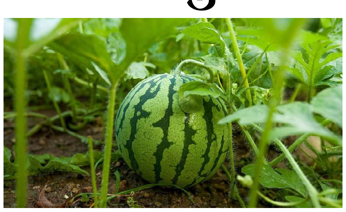
बाँकी ४ पेजमा ▸▸

## बारीबाटै बिक्छ खर्बुजा

✍ ज्योती शर्मा

*__उर्लाबारी/__ मोरङ्को उर्लाबारीमा असिना-पानीले नराम्रो सँग क्षति पुऱ्याए पनि मेहनती कृषकका बारीबाटै खर्वुजा पाकेर बिक्रि सुरू भएको छ । यहाँ २४ विघा मध्ये २ विघाका खर्वुजा विक्रिसुरू भएको हो । बजारको तुलनामा सस्तो, ताजा, विश्वासनिय र गुणस्तरिय भएका कारण हरेकबर्ष बारीमै पुगेर खर्वुजा खरिद गरि खाने गरेको स्थानीय बताउँछन् । खेती गरिएको मध्ये २ तिहाई क्षेत्रफलमा मात्र जोगाउन सकिएको र ढिलै भएपनि फल पाक्न थालेपछि बारीमै विक्री सुरू गरिएको स्थानिय युवाकृषक सुषन रिजालको भनाई छ ।*

*प्रचण्ड गर्मीको समयमा रशिलो फल खर्वुजा खानुको मज्जानै छुट्टै हुन्छ । आयातित फलफूलमा विषादिको शंका र भारतमा खर्वुजाखाएर एकै परिवारका ४ जनाको ज्यान गएको भन्ने सन्देश सामाजिक सञ्जालमा*



बाँकी ४ पेजमा ▸▸


**मानसिक स्वास्थ्यप्रति सचेत बनौं**

मानसिक समस्याका लक्षण:

- **निराश हुनु,**
- **तनाव तथा चिन्ता महशुस हुनु,**
- **बेलाबेलामा डर लाग्नु,**
- **बिनाकारण पसिना आउनु,**
- **गहिरो निद्रा नपर्नु,**

मानसिक समस्या निदानको लागि:

- **नियमित व्यायाम गरौं,**
- **आफ्ना भावना खुल्लारूपमा व्यक्त गरौं,**
- **परिवार र साथीहरूसँग समय बिताऔं,**
- **योग, ध्यान वा मनपर्ने गतिविधिमा संलग्न होऔं,**

***आवश्यक परेमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं।***

**नेपाल सरकार**
विज्ञापन बोर्ड

# सम्पादकीय

## लिपुलेक–कालापानी विवादमा कूटनीतिक दृढता र राष्ट्रिय अडान

लिपुलेक, लिम्पियाधुरा र कालापानी क्षेत्र नेपालको ऐतिहासिक, भौगोलिक र कानुनी आधारमा महत्त्वपूर्ण भूभाग हुन् भन्ने तथ्य सुगौली सन्धि (सन् १८१६) ले स्पष्ट गर्छ। महाकाली नदी पूर्वका यी भूभाग नेपालकै अभिन्न हिस्सा भए पनि भारतले पटक-पटक एकतर्फी रुपमा यस क्षेत्रमा आफ्नो दाबी प्रस्तुत गर्दै आएको छ। नेपालले निरन्तर कूटनीतिक नोटमार्फत आपत्ति जनाउँदै आए पनि ठोस समाधान भने अझै टाढै छ ।

१९६२ को भारत-चीन युद्धपछि भारतले कालापानी क्षेत्रमा आफ्नो भौतिक उपस्थिति विस्तार गरेको मानिन्छ। त्यसयता यो क्षेत्र दुई छिमेकी शक्तिहरुको रणनीतिक चासोको केन् बन्दै आएको छ। पछिल्ला वर्षहरुमा लिपुलेक हुँदै व्यापार तथा तीर्थयात्रा मार्ग सञ्चालन गर्ने भारत-चीन सहमतिले नेपालमा पुनः गम्भीर असन्तोष जन्माएको छ ।

नेपाल सरकारले पटक-पटक कूटनीतिक नोट पठाउँदै आफ्नो सार्वभौमिक दाबी स्पष्ट पारेको छ । २०७७ सालमा लिम्पियाधुरा, लिपुलेक र कालापानी समेटेर सार्वजनिक गरिएको नयाँ नक्सा ("चुच्चे नक्सा") नेपालले आफ्नो अडान संस्थागत रुपमा प्रस्ट गरेको महत्त्वपूर्ण कदम हो। तर भारतले यसलाई स्वीकार नगरेको स्थिति अझै कायम छ ।

चीनको मौनता र भारतसँगको व्यापारिक सहमतिले यो विवाद थप जटिल बनेको छ । नेपालले दुवै देशसँग बारम्बार आपत्ति जनाए पनि ठोस कूटनीतिक परिणाम आउन सकेको छैन। यसले नेपालजस्तो सानो राष्ट्रका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धमा सन्तुलित र दृढ कूटनीतिक अभ्यास कति आवश्यक छ भन्ने प्रश्न उठाएको छ ।

प्रधानमन्त्री बालेन् शाह नेतृत्वको सरकारले हालै पठाएको ६ बुँदे कूटनीतिक नोटले नेपालको अडान पुनः दोहोर्‍याएको छ–सुगौली सन्धि र ऐतिहासिक प्रमाणका आधारमा यी भूभाग नेपालकै हुन्। साथै, सीमा विवादको समाधान संवाद र कूटनीतिबाट मात्र सम्भव हुने स्पष्ट प्रतिबद्धता व्यक्त गरिएको छ ।

अन्ततः, लिपुलेक-कालापानी विवाद केवल भूभागको विषय मात्र होइन, राष्ट्रिय सार्वभौमिकता, कूटनीतिक क्षमता र दीर्घकालीन परराष्ट्र नीतिको परीक्षा पनि हो। नेपालले भावनात्मक मात्र होइन, प्रमाणमा आधारित, निरन्तर र सशक्त कूटनीतिक रणनीति अपनाउनुपर्ने आवश्यकता अझै प्रस्ट देखिन्छ ।

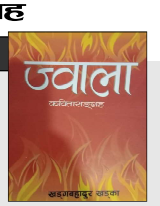
## क्यान्टिनलाई २ लाख बढी जरिवाना

**दमक**/ वाणिज्य, आपूर्ति तथा उपभोक्ता संरक्षण विभागले सिंहदरबारभित्र सञ्चालित एक क्यान्टिनलाई २ लाख ५ हजार रुपैयाँ जरिवाना गरेको छ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको परिसरमा रहेको 'हाम्रो खाजा घर' ले म्याद नाघेको दही बिक्री गरेको फेला परेपछि विभागले उक्त कारबाही गरेको हो । विभागका अनुसार उपभोक्ताको गुनासो र उजुरीका आधारमा बुधबार (२०८३/०१/२३ गते) गरिएको आकस्मिक अनुगमनका क्रममा उक्त खाजा घरमा म्याद गुज्रिएको दही फेला परेको थियो । उपभोक्ता संरक्षण ऐन, २०७५ को दफा ३८ (ङ) बमोजिमको कसुर गरेको देखिएकाले सोही ऐनको दफा ३९ (१) (ख) अनुसार २ लाख ५ हजार रुपैयाँ जरिवाना गरिएको विभागले जनाएको छ।

जरिवानाका साथै विभागले उक्त दहीको उत्पादक 'श्री कृष्ण डेरी फर्म' लाई आफ्नो व्यवसाय दर्ता प्रमाण पत्र पेस गर्न निर्देशन दिएको छ। यस्तै, 'हाम्रो खाजा घर' लाई उक्त दही खरिद गरेको बिक्री बिलसहित ३ दिनभित्र विभागमा उपस्थित हुन समेत आदेश दिइएको छ। सरकारी मुख्य प्रशासनिक केन्द्र सिंहदरबारभित्रै अखाद्य वस्तुको बिक्री वितरण भएको भेटिएपछि विभागले अनुगमनलाई थप कडाइ गर्ने सङ्केत गरेको छ।


खड्ग बहादुर खड्काको
कविता संग्रह
ज्वाला



विभिन्न पुस्तक पसलमा उपलब्ध छ । किनेर पढ्न चाहनेले नजिकको पुस्तक पसलमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।

सम्पर्क नम्बर : ९८४४६८०४९९


# डिजिटल युगमा हुलाक

✍ अर्चितबाबु मर्सिफुल

हुलाकसेवा भनेको चिठीपत्र, पार्सल, आदि लिने, ल्याउने र लैजाने व्यवस्था हो । हाम्रो मुलुकमा नेपाल सरकार, सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय अन्तर्गत रहेको हुलाकसेवा विभागले सुविधा प्रदान गर्दै आएको छ । हरेक जिल्लामा यसका शाखा कार्यालयसमेत छन् । विसं २०८३ आइसक्दा पनि हुलाक ऐन, २०१९; हुलाक नियमावली, २०२०; अतिरिक्त हुलाक नियमावली, २०३४ मात्र बाट हुलाकसेवा चलिरहेको छ । पाँच दशकभन्दा पुराना कानुनले अहिलेको हुलाकसेवा सम्बन्धित आवश्यकता सम्बोधन गर्न कठिन छ । नयाँ कानुन विकास हुनु पर्छ ।

पछिल्लो समयमा हुलाकसेवामा पार्सल सेवा, नागरिक सेवाको विकेन्द्रीकरण, स्मार्ट लजिस्टिक, हुलाक बचत बैङ्कका सम्बन्धमा थप विकास, निर्वाचनमा पोस्टल भोटिङको प्रयोग, आदिको प्रस्ताव तथा चर्चा भइरहेको छ । भर्खरै मात्र जिल्ला हुलाक कार्यालय, हेटौँडामार्फत मकवानपुरको जिल्ला प्रशासन कार्यालयले घर घरमै राहदानी पुर्‍याइदिएको खबर आएको छ । यो पनि हुलाकसेवाको उचित प्रयोगको एक उदाहरण हो । इमेल प्रणालीलाई हुलाकसेवामा थप्नु पनि एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हुन सक्छ ।

हुलाकसेवा विभागमार्फत इमेल सेवा प्रदान गर्नुको पहिलो फाइदा भनेको नेपालभित्रबाट प्रयोग हुने इमेल प्रणालीमार्फत हाम्रो गोप्य जानकारीमाथि विदेशी कम्पनीले नियन्त्रण गर्ने जोखिम न्यूनीकरण र समाधान हो । गुगल, माइक्रोस ँ ट, याहु आदि कम्पनी नेपाली होइनन् । नेपालमा अधिकांश प्रयोग हुने इमेल प्लेटफर्म यिनै हुन् । नेपालभित्रका जानकारी विद्युतीय रूपमा बाहिर जाने हुँदा सानोतिनो कुराको गोपनीयताप्रति हुनुपर्ने सुरक्षामाथि पनि नेपालको जिम्मेवारी रहँदैन । नेपालको आ ँ नै इमेल प्रणाली हुनु भनेको डाटा सेक्युरिटी माथि स्वायत्तता हुनु हो । यसबाहेक सरकारी इमेल प्रणाली भयो भने त प्रयोगकर्ताको परिचयात्मक जानकारी पनि कानुनबमोजिम रहन्छ, जसबाट स्पाम र इमेलमार्फत हुने साइबर अपराधलाई नियन्त्रण गर्न सहज हुन्छ ।

अर्को असल पक्ष भनेको सरकारी कामकाजको विद्युतीय प्रयोगमा विकास हुनु हो । हुलाकसेवाबाट इमेल प्रणाली चलाउने हो भने त्यो सरकारी प्रणालीको हिस्सा हुन्छ । यसबाट इमेलको आधिकारिकता र औपचारिकतासमेत कायम गर्न सकिन्छ । प्रेषकले प्रापकलाई पत्राचार गर्न, निवेदन गर्न, अदालती कामकाज गर्न, म्याद जारी र तामेली गर्न, जाहेरी दरखास्त गर्न, सम्भव भएमा फिरादपत्र, पुनरावेदन वा रिट निवेदन नै दायर गर्न सकिन्छ । पञ्जीकरणको सम्बन्धमा सूचना गर्न पनि यस प्रणालीको प्रयोग हुन सक्छ । नेपाल राजपत्रमा प्रकाशन हुने आवश्यक जानकारीलाई पनि इमेलमार्फत नै सम्प्रेषण गर्न सकिन्छ ।

हुलाकको इमेल सेवाबाट हुने तेस्रो फाइदा भनेको सरकारी कागजपत्रको डिजिटलाइजेसन पनि हो । यसबाट भौतिक रूपमा पेपर बचाउन सकिन्छ, जुन वातावरणमैत्री मानिन्छ । यसबाहेक भौतिक अभिलेखको संरक्षणमा आउने चुनौती

न् । यद्यपि डाटा
ा गर्ने र डाटा
ायम राख्नुने गर्नु
चलाउँदै आएको
ागजातलाई पनि
सकिन्छ, जसबाट
णाली बनाउन
प्रयोगबाट
लानी हुनुपर्ने वा
्यायिक, सरकारी
लेखलाई समेत
भौतिक क्षतिबाट सुरक्षित राख्न सकिन्छ ।

चौथो कुरा हुलाक इमेलको प्रयोगबाट नेपालको अर्थतन्त्रलाई पनि केही सहयोग पुग्छ । कसरी भने निजी तथा विदेशी कम्पनीबाट चल्दै आएका इमेलसेवामा थोरै भण्डारण क्षमता हुनाले थप स्टोरेजका लागि प्रयोगकर्ताले केही रकम भुक्तानी गर्नु पर्छ । यो पनि नेपाली धन बाहिरिनु हो । हुलाकबाट इमेल सेवा चलाएमा यसको समाधान गर्न सकिन्छ । यसबाहेक यस इमेल प्रणालीका प्रयोगकर्तालाई व्यक्तिगत, संस्थागत, व्यापारिक, सरकारी, आदि गरी वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । यसमा दर्ता र नवीकरण शुल्कको व्यवस्था गरी व्यापारिक खाताबाट कानुनबमोजिम शुल्क लिई हुलाक प्रणालीबाट सरकारी राजस्व सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।

सर्वसाधारणको व्यक्तिगत खातालाई भने सहुलियत हुने गरी व्यवस्थापन गर्नु पर्छ । यसरी हुलाक प्रणालीले आफूलाई चाहिने खर्चको व्यवस्था पनि आफैँ जुटाउन पनि सक्छ । पाँचौं उपलब्धि भनेको हुलाकसेवाको आधुनिकीकरण हो । यसबाट हुलाक कार्यालयको कार्यसम्पादनमा सहजता हुन्छ र छिटोछरितो काम हुन्छ । हुलाक इमेलकै प्रयोगबाट थप सेवा सुविधा पनि प्रचलनमा ल्याउन सकिन्छ, जस्तै : पत्रपत्रिका तथा इपेपरको अनलाइन वितरण, पार्सल सेवा, हुलाक बचत बैङ्कसँग जोडेर आर्थिक कागजातको व्यवस्थापन तथा सरकारी आर्थिक कारोबार आदि । यसका लागि हुलाक प्रणालीमा केही जनशक्ति, पूर्वाधार, बजेट, आदि थप्नुपर्ने पनि हुन सक्छ ।

हुलाकले डाटा सर्भरको निर्माण गर्ने, ई. गवर्नेन्सको योजनामा हुलाकलाई पनि समावेश गर्ने, सरकारीसेवालाई हुलाक इमेलसँग जोड्ने वा इन्टिग्रेसन गर्ने; राजपत्र तथा पत्रपत्रिका, आदिको सब्क्रिप्सन मोडेल तयार गर्ने र प्रमुख रूपमा डिजिटल साक्षरतालाई बढावा दिने जस्ता गतिविधिबाट हुलाक इमेलको सफल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

आजको युग इन्टरनेटको युग हो । आजभोलिका प्रयोगकर्ताले आफूलाई 'नेटिजन' नै भन्रुन थालेका छन् । यस्तो अवस्थामा साइबर जगत्मा हरेक नागरिकलाई सरकारद्वारा प्रदत्त पहिचान हुने अधिकारको आवश्यकता पनि बढेको छ । जसरी सिमकार्डले 'सब्स्क्राइबर आइडेन्टिटी मोड्युल' प्रयोग गरी एक प्रयोगकर्तालाई अद्वितीय पहिचान प्रदान गर्छ, इमेल प्रविधिले पनि त्यसरी नै काम गर्न सक्छ । यस्तो बेलामा सरकारी इमेल प्रणाली काम लाग्छ ।

नेपाल टेलिकम जस्तो दूरसञ्चार क्षेत्रमा भएको निकायलाई यस्तो जिम्मा दिँदा एकाधिकार हुन पुग्छ । हुलाकसम्बन्धी कामकाज इमेल प्रविधिबाट गर्न सहज पनि हुने छैन । दुवै निकायले दुई वटा इमेल प्रणाली विकास गरेमा प्रयोगकर्तालाई झन्झटसमेत हुन्छ । नेपाल टेलिकमलाई सरकारी इमेलको जिम्मा दिने विकल्प छैन । यस्तो अवस्थामा नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणसँगको सहकार्यमा हुलाकसेवा विभागले सरकारी इमेल सेवाको विकास गरी सबै नागरिक, सरकारी निकाय, निजी तथा सार्वजनिक कम्पनी, गैरसरकारी तथा अन्तर्राष्ट्रिय सङ्घ संस्था आदिलाई हुलाक सरकारी इमेल सेवाको प्रयोगकर्ताका रूपमा स्थापित गर्न सकेमा डिजिटल नेपालको युगको एक नयाँ चरणमा हामी अवश्य नै पुग्ने छौँ । गोप

# मौन नेतृत्वः शब्दभन्दा कर्मको शक्ति

**दमक**/ राजनीति र शासनसत्ताको इतिहासमा सामान्यतया प्रखर वक्तृत्वकला र ओजश्वी स्वरलाई शक्तिको प्रतीक मानिँदै आएको छ। तर इतिहासका विभिन्न कालखण्डमा यस्ता शासकहरू पनि उदाएका छन्, जसले शब्दभन्दा बढी मौनतालाई महत्व दिए। उनीहरूले स्वरको गम्भीरताभन्दा शान्तिको गहिराइबाट शासन सञ्चालन गर्दै मौनतालाई नै आफ्नो शक्तिशाली रणनीतिक हतियार बनाएका थिए। मौनता उनीहरूका लागि कमजोरी नभई आत्मसंयम, रणनीति र उच्च आत्मविश्वासको प्रतीक थियो ।

यस्ता शासकहरूको मुख्य विशेषता कम बोल्नु र गहन चिन्तनपछि मात्र निर्णय लिनु हो। उनीहरूका लागि शब्द केवल सञ्चारको माध्यम मात्र नभई रणनीतिक औजार पनि थियो। भीडलाई उत्तेजित पार्ने भाषणबाजीमा अल्झिनुभन्दा उनीहरू पर्दा पछाडि बसेर योजनाबद्ध रूपमा नीति निर्माण र कार्यान्वयनमा केन्द्रित हुन्थे। यही कारणले उनीहरूको नेतृत्व शैली दीर्घकालीन प्रभाव पार्ने खालको हुन्थ्यो । विश्व इतिहासमा 'मौन शासक' को रूपमा चिनिने धेरै नेताहरूले शक्ति प्रदर्शनका लागि आवाजको सहारा लिएनन्। उनीहरूको शान्त स्वभावले विपक्षीहरूमा अनिश्चितता र कौतुहलता पैदा गर्थ्यो। शासक मौन रहँदा उसका आगामी कदमहरू अनुमान गर्न कठिन हुन्छ भन्ने रणनीतिक सिद्धान्तलाई उनीहरूले प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गरे। परिणामस्वरूप, निर्णयहरू आकस्मिक तर प्रभावकारी देखिन्थे ।

मौनतामा आधारित नेतृत्वले सस्तो आश्वासनभन्दा ठोस परिणामलाई प्राथमिकता दिन्छ। अत्यधिक वाचालताले ऊर्जा क्षय गर्ने र निर्णय प्रक्रियामा विचलन ल्याउने भएकाले उनीहरूले कार्यसम्पादनलाई केन्द्रमा राखे। नेतृत्वको वास्तविक शक्ति भाषणको तीव्रतामा होइन, विचारको स्पष्टता र कार्यको दृढतामा हुन्छ भन्ने कुरालाई उनीहरूले व्यवहारमै प्रमाणित गरे।

विश्व इतिहासमा रुसका पिटर द ग्रेटदेखि चीनका देङ सियाओपिङसम्मका उदाहरणले 'मौनताको शक्ति' स्पष्ट पार्छ। देङ सियाओपिङको "बिरालो कालो होस् वा सेतो, यसले मुसो समात्नुपर्छ" भन्ने दर्शनले विचारधाराभन्दा परिणामलाई प्राथमिकता दिएको देखिन्छ। यही व्यावहारिक सोचले चीनलाई आर्थिक रूपान्तरणको मार्गमा अघि बढायो ।

नेपालको सन्दर्भमा पनि यस्तो दृष्टिकोण अत्यन्त सान्दर्भिक देखिन्छ। लामो समयदेखि नेपाली राजनीति विचारधारात्मक बहसमा अल्झिएको छ, तर जनताको अपेक्षा सुशासन, विकास र स्थिरता हो। प्रशासनमा प्रक्रियामुखी ढिलासुस्तीभन्दा नतिजामुखी कार्यशैली आवश्यक छ। फाइल घुमाउने परम्परा होइन, समस्या समाधान गर्ने क्षमता राज्य संयन्त्रको मुख्य मापदण्ड हुनुपर्छ ।

इतिहासमा पृथ्वीनारायण शाहदेखि जङ्गबहादुर राणासम्म रणनीतिक मौनता र कठोर निर्णयको उदाहरण भेटिन्छ । तर पछिल्ला दशकमा चर्को भाषण र वाचाल राजनीतिक संस्कृतिले प्रभाव जमाएको छ। यसबीच, नयाँ पुस्ताको नेतृत्व शैलीले मौन तर परिणाममुखी शासनको सम्भावना देखाएको छ । समकालीन सन्दर्भमा बालेन्द्र शाहको कार्यशैलीलाई धेरैले मौन शासनको आधुनिक अभ्यासका रूपमा व्याख्या गर्छन्। उनी कम बोल्छन् तर निर्णय र कार्यान्वयनमा सक्रिय देखिन्छन्। यसले नेतृत्वको नयाँ शैली–प्राविधिक, तथ्यमा आधारित र परिणाममुखी–लाई संकेत गर्छ ।

अन्ततः, इतिहासले बारम्बार प्रमाणित गरेको छ कि धेरै बोल्ने होइन, प्रभावकारी रूपमा काम गर्ने नेतृत्व सफल हुन्छ । नेपालको समृद्ध भविष्यका लागि पनि विचारधारात्मक बहसभन्दा व्यवहारिक कार्यान्वयन आवश्यक छ । मौनता, जब सही उद्देश्यसँग जोडिन्छ, तब त्यो शक्तिशाली शासनको आधार बन्न सक्छ । न्युज एजेन्सी

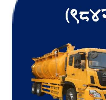

मनकामना डेन्टल
विशेष अफरका साथ
यहाँ आधुनिक प्रविधिबाट दाँत र मुख सम्बन्धी सम्पूर्ण उपचार विशेष छुटका साथ गरिन्छ ।

Dr. Nabin Kant Chaudhary
Consultant Oral & Dental Surgeon
BDS Bangladesh (RU) NMC No.: 19332
दमक-६, थानारोड (झापा)
Call : 9819041615/9810315415

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

पानासोनिक इलेक्ट्रोनिक्स वर्ल्ड, दमक-८, झापा
विगत दुई दशक अगाडीदेखि तपाईहरुको सेवामा
समर्पित यस मर्मत केन्द्रले सबै प्रकारका LED, TV, Online UPS इनभर्टर सर्वो स्टेपलाइजर, Sound System, Speeker, ब्याट्री चार्जर, वेल्डिङ मेशिन साथै मोटर, पंखा, फ्रिज, AC वासिङ मेशिन, काँटा सुलभ दरमा ग्यारेन्टीका साथ मर्मत गरिन्छ ।
साथै यहाँ अर्डर अनुसार सबै प्रकारका UPS, इनभर्टर, स्टेपलाइजर नयाँ तयार गर्नुका साथै सबै प्रकारका रिमोट र इलेक्ट्रोनिक पार्टसहरु, सेकेण्डहेण्ड मोटर र फेन पाइन्छ ।
नोट :
१) मेडिकल हस्पिटलमा प्रयोग हुने सबै सामानहरु मर्मत गरिन्छ ।
२) यहाँ होम सर्भिसको सेवा पनि उपलब्ध छ ।
३) सबै प्रकारका सेकेण्डहेण्ड सामान पनि बिक्री गरिन्छ ।
प्रो. मनोज सिंह
९८४२६२०९३०/९८०४९३१६३९/०२३-५८३१४७

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त
झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
दमक : देवीप्रसाद सिटौला (९८४२७६०२६५/९८२४९७९९८५)



बिर्तामोड: राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

# नेपाली फिल्म उद्योगमा बढ्दो गतिशीलता र नयाँ लहर

**काठमाडौँ/** नेपाली फिल्म क्षेत्र यतिबेला अत्यन्तै चलायमान बनेको छ। दैनिकजसो नयाँ फिल्मको घोषणा, शुभ–मुहूर्त र छायाङ्कन गतिविधि तीव्र रूपमा भइरहेका छन्। राजधानी काठमाडौँदेखि म्याग्दीका विकट पहाडी भूभाग र तराईका फाँटसम्म फिल्म निर्माणको चहलपहल फैलिएको छ, जसले नेपाली चलचित्र उद्योगमा नयाँ ऊर्जा थपेको देखिन्छ।

यसैक्रममा बसन्त निरौला निर्देशित फिल्म 'पाँच पाण्डव' ललितपुरको हरिसिद्धीमा छायाङ्कन भइरहेको छ। हरिवंश आचार्य, जितु नेपाल, आर्यन सिग्देल, महेश त्रिपाठी र सुशील सिटौला प्रमुख भूमिकामा रहेको यस फिल्मको छायाङ्कन अन्तिम चरणमा पुगेको बताइएको छ। निर्देशक निरौलाका अनुसार फिल्मको क्लाइमेक्स दृश्य खिच्ने काम भइरहेको छ।

त्यस्तै, 'सारथी', 'जूबा', 'मुक्तिपुर' जस्ता आधा दर्जन फिल्महरू पनि यतिबेला फ्लोरमा छन्। केही फिल्म म्याग्दी, सर्लाही, नेपालगञ्ज र भारतको राजस्थानसम्म पुगेर छायाङ्कन भइरहेका छन्। 'जूबा' मा सौगात मल्लको मुख्य भूमिका छ भने 'मुक्तिपुर' क्राइम जनरामा आधारित बदलाको कथामा निर्माण भइरहेको छ।

पुराना सफल कलाकारहरूको पुनः सहकार्यले पनि दर्शकमा उत्साह थपेको छ।

विश्लेषकहरूका अनुसार पछिल्लो समय नेपाली फिल्म उद्योगले केवल राजधानीमा सीमित नभई देशभर फैलिएको उत्पादन केन्द्रको स्वरूप लिएको छ। यसले नेपाली चलचित्रलाई व्यावसायिक मात्र नभई भौगोलिक रूपमा पनि विस्तारित बनाएको छ। समग्रमा, नेपाली फिल्म उद्योग अहिले सिर्जनात्मक उछालको चरणमा छ।

## अदालतको आदेशपछि लालीबजार प्रदर्शन हुने

सम्मानित अदालतको आदेशपछि हाम्रो फिल्म 'लालीबजार' प्रदर्शन गर्ने बाटो खुलेको छ । छोरीका लागि आमाले गर्ने संघर्षको कथामा आधारित यस फिल्मलाई दर्शकमाझ ल्याउन हामी तयार रहेको नायिका स्वस्तिमा खड्काले बताएकी छन् । उनले भनिन– आगामी शुक्रबार, अर्थात् वैशाख २५ गतेदेखि, तपाईंले यो फिल्म आफ्नो नजिकको सिनेमा घरमा हेर्न सक्नुहुनेछ ।

यस फिल्मको उद्देश्य कुनै पनि समुदाय वा वर्गलाई ठेस पुऱ्याउनु थिएन र होइन । हामीले आमा र छोरीबीचको सुन्दर र मन छुने भावनात्मक कथा प्रस्तुत गरेका छौं । हामी हलमा तपाईंहरूसँग भेट्न र साक्षात्कार गर्न आतुर छौं । छिट्टै सिनेमा घरमा भेटौं खड्काले सामाजिक सञ्जालमार्फत भनेकी छन् ।

# डाइलासिस गराउने विरामी उच्च

**झापा/** मेचीनगर नगरपालिकामा डायलासिस उपचार गराइरहेका मिर्गौलाका बिरामीको सत्या जिल्लाको अन्य पालिकाको तुलनामा अत्याधिक पाइएको छ ।

मिर्गौलाका बिरामीको डायलासिस उपचारका लागि सबैभन्दा धेरै श्यया उपलब्ध गराउँदै आएको भद्रपुरको ओमसाई पाथीभरा अस्पतालमा हाल मेचीनगरका ८५ जना बिरामीले नियमित डायलासिस सेवा लिइरहेका छन् । अस्पतालमा उपचाररत डायलासिस गराइरहेका बिरामी २२१ जना रहेका छन् । यसमध्ये डायलासिस गराउने मेचीनगरका बिरामीको सत्या अधिक छ । मिर्गौला प्रत्यारोपण गराएका ६९ जनालाई मेचीनगर नगरपालिकाले मासिक पाँच हजारका दरले निर्वाह भत्तासमेत दिइरहेको छ ।

अस्पतालका व्यवस्थापक मनोज दाहालका अनुसार हाल अस्पतालमा भद्रपुर नगरपालिकाका २७ जना, विर्तामोड नगरपालिकाका १८ जना, बुद्धशान्ति गाउँपालिकाका १५ जना, अर्जुनधारा नगरपालिकाका १० जना, बाह्रदशी गाउँपालिकाका नौ जना, कनकाई नगरपालिकाका आठ जना, कचनकबल गाउँपालिकाका आठ जना, हल्दिबारी गाउँपालिकाका छ जना र कमल गाउँपालिकाका तीन जनाले नियमित डायलासिस सेवा लिइरहेका छन् ।

छिमेकी जिल्ला इलामका २२ जना, ताप्लेजुङका चार जना, पाँचथरका तीन जना, तेह्रथुमका दुई जना र सुनसरीका एक जनाले समेत अस्पतालबाट डायलासिस सेवा लिइरहेका छन् । अस्पतालमा डायलासिस सेवा निःशुल्क रहेको अस्पतालका प्रबन्ध निर्देशक बालकुमार पोखरेल साइरामले बताए ।

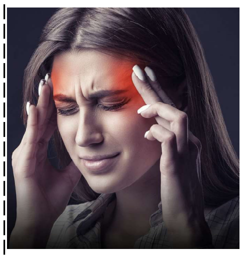
उनका अनुसार हाल २४ शय्यामा २४ वटा मेसिन राखेर बिरामीको डायलासिस सेवा प्रदान गरिरहेको र निकट भविष्यमा शय्या र मेसिन थपेर ५० पुऱ्याउने अस्पतालको लक्ष्य रहेको छ ।

मिर्गौलाले रगत प्रशोधन कार्य गर्न असक्षम भएपछि मेसिनको सहायताले रक्तको शुद्धीकरण गरिन्छ, जसलाई डायलासिस भन्ने गरिन्छ । झापामा छवटा अस्पतालमा मिर्गौलाको डायलासिस सेवा उपलब्ध छ । सबैभन्दा धेरै श्यया र मेसिन भने ओमसाई पाथीभरा अस्पतालमा रहेको छ । निःशुल्क डायलासिस सेवा लिनका लागि चिकित्सक र स्थानीय पालिकाबाट सिफारिस ल्याउनुपर्ने प्रावधान रहेको प्रबन्ध निर्देशक पोखरेलले बताए । उनले निःशुल्क सेवा लिन नेपाली नागरिकता र स्वास्थ्य बिमा बोर्डको कार्डसमेत पेस गर्नुपर्ने जानकारी दिए । अस्पतालमा नियमित डायलासिस गराइरहेका बिरामीहरूमा पुरूष १ सय ३९ र महिला ८२ जना छन् ।

## स्वास्थ्य

# माइग्रेनः आधा टाउको दुखाइ र यसको समाधान

✍ डा. यन्जन गैह्रे



माइग्रेन अर्थात् आधा टाउको दुखाइ टाउकोको एकातिर वा कहिलेकाहीँ दुवैतिर हुने अत्यन्त तीव्र र धड्किने प्रकारको दुखाइ हो । यो सामान्य टाउको दुखाइभन्दा फरक हुन्छ र केही घण्टादेखि लिएर २-३ दिनसम्म पनि रहन सक्छ । माइग्रेन सुरु हुनु अघि केही व्यक्तिमा "आउरा" देखिन सक्छ, जसमा आँखामा झिल्का देखिनु, धमिलो दृष्टि, शरीर झमझमाउने वा बोल्न गाह्रो हुने जस्ता लक्षण देखा पर्छन् । यसका प्रमुख लक्षणमा टाउको दुखाइसँगै वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुनु, उज्यालो र ठूलो आवाज सहन नसक्नु, थकान, चिडचिडापन तथा ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ हुनु पर्दछन्। शारीरिक गतिविधि गर्दा दुखाइ अझ बढ्ने गर्छ ।

माइग्रेनका मुख्य कारणहरूमा मानसिक तनाव, अनियमित निद्रा, अत्यधिक मोबाइल वा कम्प्युटर प्रयोग, कफी-चुरोट तथा मसालेदार खाना, हार्मोनल परिवर्तन, पानी कम पिउनु र मौसम परिवर्तन प्रमुख छन् ।

प्राकृतिक उपचार (न्याचुरोप्याथी) अन्तर्गत पानी उपचार, चिसो-तातो सेक, माटोको लेप, हल्का उपवास र बिहानको घाम सेवन उपयोगी मानिन्छ। यी विधिले शरीरको विषाक्तता घटाई स्नायु प्रणालीलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ ।

योग तथा प्राणायाम माइग्रेन नियन्त्रणमा अत्यन्त प्रभावकारी छन् । अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, शवासन, बालासन र हल्का ध्यान अभ्यासले मानसिक तनाव घटाई टाउको दुखाइ कम गर्न सहयोग गर्छ । नियमित १५-३० मिनेट योग अभ्यासले दीर्घकालीन रूपमा माइग्रेनको तीव्रता र आवृत्ति घटाउँछ ।

घरेलु उपायमा अदुवा-महको सेवन, तुलसी चिया, पर्याप्त पानी पिउने, नियमित निद्रा, स्क्रिन समय घटाउने र ध्यान अभ्यास उपयोगी छन् । तेज प्रकाश, आवाज र गन्धबाट टाढा रहनु पनि आवश्यक हुन्छ ।

यदि माइग्रेन बारम्बार हुने, अत्यन्त तीव्र हुने वा दृष्टि-बोलीमा समस्या देखिने हो भने चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

समग्रमा, माइग्रेन जीवनशैलीसँग गहिरो रूपमा सम्बन्धित समस्या हो। सही आहार, नियमित दिनचर्या, तनाव व्यवस्थापन, योग र प्राकृतिक उपचार अपनाएमा यसलाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । *(डा योञ्जन योग तथा प्राकृतिक चिकित्सक हुन्)*

# राष्ट्रिय पाठ्यक्रम समयसापेक्ष पुनरावलोकनका समिति

**दमक/** सरकारले राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ लाई समयसापेक्ष पुनरावलोकन गर्ने भएको छ। यसका लागि शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूपलाई पुनरावलोकन गर्न तथा नयाँ दिशा दिन प्रा.डा बालचन्द्र लुइँटेलको संयोजकत्वमा कार्यदल गठन गरेको हो । कार्यदलको सदस्यहरूमा डा. लेखनाथ पौडेल, डा. मिनाक्षी दाहाल, डा. अमिना सिंह, पवित्रबहादुर गौतम, प्रमोद भट्ट, ज्ञानेन्द्र मल्ल, सागेन्द्र श्रेष्ठ, रिचा न्यौपाने, रेवती कार्की तथा सदस्यसचिवमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका महानिर्देशक रहेका छन्। राष्ट्रिय पाठ्यक्रम तथा मूल्याङ्कन परिषद्को ९८औं बैठकको निर्णयानुसार कार्यदल गठन गरिएको हो ।

## पुस्तक साभार

# नेपालको इतिहास र समाज अध्ययन

(अध्याय तीन)

✍ डा. सूर्यमनि अधिकारी

## एकीकरण पहिले नेपालको राजनीतिक अवस्था

क्रमागतः

**३. दरबारिया कलह**

राज्यलाई पैतृक सम्पत्तिसरह अंशवण्डा लगाइएकाले कर्णाली प्रदेशका राजा मलयवर्माको राज्य, पाल्पाली राजा मुकुन्दसेन (प्रथम) को राज्य तथा नेपालमण्डलका राजा यक्ष मल्लका राज्य ठूला र शक्तिशाली भए पनि टुक्रिन गएका थिए । राजाका उत्तराधिकारीबीच झगडा भएर राज्य टुक्याउने राष्ट्रघाती काम भएको थियो। विजयपुर र वौदण्डी राज्यमा त्यहाँका सेन राजाहरु र राई मन्त्रीहरूबीच काटमारको अवस्थासम्म आउने गर्दथ्यो । ललितपुर राज्यमा छ प्रधान (काजी) खलकको मनोमानी थियो । ती छ प्रधानहरु आफ्नो मन परेको व्यक्तिलाई राजा बनाउने र मनपर्न छोडेमा मारिदिने वा अङ्गभङ्ग गरेर लखेट्ने गर्दये। कान्तिपुरका राजा जयप्रकाश मल्ललाई पर्वतका राजाका भैयादहरु दरबारिया झगडाले गर्दा गोलीहरूको शरणमा आएका आफ्नै रानी दयावतीको षड्यन्त्रले गर्दा चार वर्षसम्म गद्दी छोडेर भाग्नुपरेको थियो । थिए । डोटीका राजा दीपशाही आफ्ना दाजु विष्णुशाहीका आँखा झिकेर कैद गरी स्वयम् राजा भएका थिए । राजाहरु आफ्ना भोगविलासका लागि अनेक पत्नी र उपपत्नीहरूको सङग्रह गर्दथे । सौतेनी मामलाले गर्दा दरबारमा पारिवारिक कलहर षड्यन्त्रका महाभारत चलिरहन्थे ।

निष्कर्षमा मध्यकालीन नेपालका राज्यहरु साना र कमजोर मात्र दिएनन् कि आपसी अनमेल र दरबारिया कलहले गर्दा अझ कमजोर बन्न गएका थिए। बेलैमा

एकीकरण नभएको भए नेपालको अस्तित्व ब्रिटिस साम्राज्यमा विलीन हुने निश्चित घटना थियो । थियो । तसर्थ नेपालको इतिहासमा एकीकरण सबैभन्दा महत्वपूर्ण पुणलताकारी

नेपाल एकीकरणमा श्री ५ पृथ्वीनारायण शाहको योगदान बाल्यकाल श्री ५ पृथ्वीनारायण शाहको जन्म गीबांका राजा नरभूपाल शाहकी माइली महारानी कौशल्यावतीको गर्भबाट वि.सं. १७७९ पौष शुक्ल प्रतिपदा पौष २७ गते गोर्खा दरबारमा भएको हो। कौशल्यावती पाल्पाकी राजकुमारी पिइन् । बालक पृथ्वीनारायण शाहको लालनपालन र शिक्षादीक्षा उनकी जेठी सौतेनी मुमा चन्द्रप्रभावतीका रेखदेखमा भयो । उनले रामायण, महाभारत, मनुस्मृति, शुक्रनीति, चाणस्यनीति आदि धर्मशास्त्र र राजनीतिशास्त्रका आधारमा राजनीति र कुटनीतिको शिक्षा पाए। घोडचडी, शस्त्र सञ्चालन आदि विषयमा पनि उनले तालिम पाए । उनलाई विलासिताबाट टाई राखियो। उनी पराक्रमीयनशील र महत्त्वाकाङ्क्षी बने। सानै उमेरदेखि उनमा नेतृत्व क्षमताका हक स्पष्ट झल्कन्थे।

मकवानपुरसँग वैवाहिक सम्बन्ध राजा राम शाहका पालादेखि नै रोखति राज्य विस्तार गर्न थालेको थियो। नरभूपाल शाहका पालामा वि.सं. १७९४ तिर पूर्वतिर बढ्ने विचारले नुवाकोटमाथि आक्रमण गर्दा पराजित हुनुपरेको थियो। तथापि गोखालीहरूले आˆनो योजना छोडेका थिएनन्। भविष्यमा उपत्यकामाथि आक्रमण गदाँ सहयोग पाइने विचारले मकवानपुरसँग वैवाहिक सम्बन्ध जोड्ने तय गरियो । मकवानपुर उपत्यकाको दक्षिणतर्फ रहेको धनी र बलियो राज्य थियो। मकवानपुरका सहयोगले भारततर्फको व्यापार बन्द गरी उपत्यकामाथि आर्थिक नाकाबन्दी लगाउन सकिन्थ्यो । तदनुसार पृथ्वीनारायण शाहको १४ वर्षको उमेरमा पहिलो विवाह मकवानपुरका राजा हेमकर्ण सेनकी छोरी १२ वर्षकी इन्द्रकुमारीसंग सम्पन्न गरियो । मधेश र पहाडको वैवाहिक चालचलनसम्बन्धी भिन्नताले गर्दा कलह उत्पन्न भयो । मधेशमा विवाह भएको एक वर्षपछि मात्र दुलही घर पठाउने चलन थियो। विवाह गर्न गएका पृथ्वीनारायण शाह र उनका जन्ती दुलही नलिई रित्तै गोर्खा फर्कन बाध्य भए । क्रमशः

## जानीराखौं

# महीः उपयोगी पेयपदार्थ

*महीं स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक पेय पदार्थ हो, विशेष गरी गर्मी मौसममा। यसमा हुने पोषक तत्वले पाचन प्रणाली र समग्र शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ। महीले शरीरमा रगतको कमी, पानीको कमी तथा कमजोरी हुनबाट जोगाउँछ। भोक नलाग्ने (रुचि कम हुने) समस्या भएका व्यक्तिले मही सेवन गरेमा फाइदा पुग्छ। पोषणविद् डा. अरुणा उप्रेतीका अनुसार गर्मीमा शरीरमा पानीको कमी हुने र पाचन प्रणाली कमजोर हुने सम्भावना बढ्छ। यस्तो अवस्थामा मही अत्यन्त उपयोगी हुन्छ, किनकि यसले शरीरलाई चिसो राख्नुका साथै पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ ।*

**गर्मीमा मही सेवनका मुख्य फाइदाहरू:**

१. शरीरलाई चिसो राख्छ : मही प्राकृतिक रूपमा चिसो गुण भएको पेय हो। यसले गर्मीका कारण बढ्ने शरीरको तापक्रमलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ।
२. डिहाइड्रेसनबाट जोगाउँछः गर्मीमा पसिना धेरै आउँदा शरीरबाट पानी र इलेक्ट्रोलाइट्स घट्छ। महीले शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न सहयोग गर्छ।
३. पाचन प्रणालीमा सुधार गर्छः 'महीमा पाइने प्रोबायोटिक्सले आन्द्रालाई स्वस्थ राख्छ,' डा. उप्रेती भन्छिन्। यसले ग्यास, अपच र एसिडिटी जस्ता समस्या कम गर्छ।
४. ऊर्जा प्रदान गर्छः हल्का र पौष्टिक पेय भएकाले महीले शरीरलाई तुरुन्त ऊर्जा दिन्छ, तर पेट भारी भएको महसुस गराउँदैन ।
५. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछः महीमा रहेका स्वस्थ ब्याक्टेरियाले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (इम्युन सिस्टम) बलियो बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछन्।
६. तौल नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ : न्यून क्यालोरी र उच्च पौष्टिक गुणका कारण मही तौल घटाउन वा नियन्त्रणमा राख्न चाहनेहरूका लागि उपयोगी हुन्छ ।

**कसरी सेवन गर्ने ?**

दैनिक खाना खाएपछि एक गिलास मही सेवन गर्नु राम्रो मानिन्छ ।
स्वादका लागि भुटेको जिराको धुलो, बिरे नुन वा पुदिना मिसाउन सकिन्छ।
अत्यधिक चिसो (फ्रिजको) बनाएर खानु भन्दा सामान्य तापक्रममा सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि बढी उपयुक्त हुन्छ।

**निष्कर्ष** : गर्मी मौसममा मही एक सरल, सस्तो र प्रभावकारी स्वास्थ्यवर्धक पेय हो। यसको नियमित सेवनले शरीरलाई ताजा, हाइड्रेटेड र स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

## दैनिक राशिफल

आज मिति २०८३ साल वैशाख २५ गते शुक्रबार 08 May 2026 तिथि: षष्ठी

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

| राशि | अक्षर | फल |
| --- | --- | --- |
| मेष | चु चे लो ला लि लँ ले लो अ | परिश्रम बढी गर्नु पर्ने । अध्ययन क्षेत्रमा सुधार । |
| वृष | इ उ ए ओ वा वि वु वे वो | मित्रहरुबाट सहयोग । आर्थिक पक्ष सवल । |
| मिथुन | का कि कु घ ङ छ के को हा | गरेका कामहरुमा सफता । पठन-पाठनमा भने मध्यम । |
| कर्कट | चु चे लो ला लि लँ ले लो अ | रोजगारीको अवसर । बोलीको प्रभावबाट काम बन्ने । |
| सिंह | मा मि मु मे मो टा टि टु टे | आफन्तको सहयोग । धन लाभ । |
| कन्या | टो प पी पँ ष ण ठ पे पो | अनावश्यक खर्च । शत्रुको भय । |
| तुला | हि हु हे हो डा डि डु डे डो | आकस्मिक धनलाभ । आफन्तबाट सहयोग । |
| वृश्चिक | तो ना नि नँ ने नो या यि यु | उपहार प्राप्ति । रोजगारीको अवसर । |
| धनु | य यो भा भी भ धा फा ढ भे | कार्य सिद्धि । मान्यजनको सहयोग । |
| मकर | भो जा जी खि खू खे खो गा गी | मनमा खिन्नता । स्वास्थ्यमा समस्या । |
| कुम्भ | गॅ गे गो सा सी सँ से सो द | धार्मिक कार्यमा रुचि । व्यापारबाट लाभ । |
| मीन | दि दु थ झ ञ दे दो चा ची | आर्थिक प्रगति । मित्रबाट सहयोग । |

# मोरङ्मा राउटे विशेष मेला

**दमक/** कर्णाली प्रदेशमा घुमन्ते जीवन बिताई रहेको लोपोन्मुख अल्पसंख्यक राउटे जातिको जीवनशैली र संस्कृति बारे जानकारी दिन मोरङको मिक्लाजुङ्मा राउटे विशेष मेला आयोजना हुने भएको छ । आयोजकले बिहिबार पत्रकार मञ्च दमकमा पत्रकार भेटघाट गरि मेलाका बारेमा जानकारी दिएको हो ।

राउटेहरूको जीवन शैली, आधुनिकताले पारेको प्रभाव, संस्कार तथा संस्कृति लगायतका बारेमा जानकारी दिन कोशी प्रदेशमा अहिले पटक राउटे विशेष मेला आयोजना गरिने भएको हो । आयोजक याक्थुङ मिलेजका अध्यक्ष अशोक चेम्जोङका अनुसार आगामी जेठ २ गते ७ दिन मोरङको मिक्लाजुङ ३ उल्टो घर रहेको स्थानमा यो मेला आयोजना हुने छ । मेलामा राउटे समुदायका व्यक्तिहरूको सहभागीता, अनुभव आदन प्रदान तथा उनीहरूले बजानएका हस्तकलाका सामाग्रीको स्टल पनि रहने छ । कोशी प्रदेशका विभिन्न जिल्लाका साथै मधेश प्रदेश तथा सिमावर्ती भारतका विभिन्न स्थानबाट पनि राउटे समुदायका बारेमा जानकारी लिन चाहनेहरूको सहभागीता रहने आयोजकको विश्वास छ । निशेलुङ पर्यटन प्रवर्द्धन समिति तथा सोसेक नेपालसँगको सहकार्यमा मेला आयोजना हुने भएको हो । निशेलुङ पर्यटन प्रवर्द्धन समितिका अध्यक्ष खगेन्द्र लिम्बूका अनुसार मेला पूर्वी नेपालका बासिन्दाहरूका लागि राउटेको जीवनशैली र संस्कृतिबारे जानकारी लिन महत्वपूर्ण अवसरको रुपमा रहने विश्वास गरिएको छ ।

# धनीपूर्जा वितरणको तयारी

**बिर्तामोड/** ईलामको रोङ गाउँपालिकाले पुर्जा वितरणको काम अन्तिम चरणमा पुगेको जनाएको छ । गाउँपालिका अध्यक्ष मणिकुमार स्याङ्बो (सुवास)का अनुसार गाउँपालिकामा एक हजार ८५७ घरपरिवार अव्यवस्थित रहेकामा हालसम्म १५२ घरपरिवारलाई जग्गाधनी प्रमाणपत्र वितरण सम्पन्न भइसकेको छ । बाँकीलाई पनि प्रमाणपत्र वितरणको काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ । रोङमा भूमिहीन दलित चार, भूमिहीन सुकुमवासी ६९ र एक हजार ७८४ अव्यवस्थित बसोबासी रहेको भन्दै उनले वडा नं १ का १५२ घरपरिवारलाई जग्गाधनी प्रमाणपत्र वितरण सकिएको छ बाँकीको काम अन्तिम चरणमा पुगेको जनाएका छन् । संघीय सरकारले भूमि आयोग विघटन गरेपछि नयाँ आयोग गठन प्रक्रियाका कारण केही ढिलाइ हुनसक्ने भन्दै गाउँपालिकाले प्रमाणपत्र पाउन बाँकी नागरिकलाई नआत्तिन आग्रह गरेको छ ।

मापदण्ड पुगेका ऐलानी तथा अन्य जग्गामा बसोबास गरिरहेका नागरिकलाई हटाउने वा संरचना भत्काउने कुनै योजना नरहेको गाउँपालिकाले जनाएको छ । अध्यक्ष स्याङ्बोले गाउँपालिका नागरिकको आवासको हकप्रति प्रतिबद्ध रहेको बताउँदै सामाजिक सञ्जालमा भनिए झैं घर भत्काउने हल्लाबाट त्रस्त नहुन आग्रह गरेका छन् ।

# खाँदबारी-किमाथाङ्का सडक स्तरोन्नती

**संखुवासभा/** खाँदबारी-किमाथाङ्का सडकको १६२ किमी मध्ये १०.८ किमीमा 'ट्रयाक'खोलेर आवश्यक स्थानमा स्तरोन्नति गरिएको छ । राष्ट्रिय गौरवको आयोजनाको रूपमा रहेको सो सडकले सङ्खुवासभाको उत्तरी क्षेत्रलाई जोड्छ । भौगोलिक रूपमा अति विकट र काम गर्न कठिन सो काम नेपाली सेनाले पूरा गरेको हो । उत्तर दक्षिण कोशी राजमार्गअन्तर्गत खाँदबारी-किमाथाङ्का सडक मध्ये १० .८ किमीमा ट्रयाक ओपन र आवश्यक स्थानमा स्तरोन्नति काम सम्पन्न भएको खाँदबारी-किमाथाङ्का सडक आयोजनाका प्रमुख शमशेर सिंहले जानकारी दिए ।

खाँदबारी-किमाथाङ्का सडकखण्डको १६२ किमी मध्ये १०.८ किमी सडक निर्माणको जिम्मा सेनाले पाएको थियो । कडा चट्टान र भौगोलिक विकटता भएका कारण सेनाले हेलिकप्टरमार्फत निर्माण सामग्री ढुवानी गरेर सडक निर्माणको काम गरेको हो । सेनाले यस वर्ष दुई किमी २१ दशमलव सडकखण्डको ट्रयाक खाल्ने काम गरेको छ । भने उक्त सडकखण्डको चार किलोमिटर ३१ दशमलव सडकको स्तरउन्नती गरेको आयोजना प्रमुख शमशेर सिंहले जानकारी दिएका छन् ।

# चिया अनुसन्धान केन्द्र सञ्चालनमा आउने

**ईलाम/** इलामको सूर्योदय नगरपालिका-७, कन्याममा निर्माण भएको चिया परीक्षण प्रवर्धन तथा अनुसन्धान केन्द्र सञ्चालन हुने भएको छ । केन्द्र सञ्चालनका लागि कोशी प्रदेश योजना आयोग, उद्योग, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय कोशी प्रदेश र सूर्योदय नगरपालिकाबिच सहमति भएपछि सञ्चालन हुने भएको हो ।

कोशी प्रदेश सरकारको ७५ प्रतिशत र सूर्योदय नगरपालिकाको २५ प्रतिशत गरी १८ करोडभन्दा बढी लागनीमा निर्माण भई प्राविधिक जनशक्ति अभावका कारण सञ्चालनमा आउन नसकेको केन्द्रको सञ्चालनका लागि कोशी प्रदेश योजना आयोगका उपाध्यक्ष तारानाथ निरौला, कृषि मन्त्री इस्ताइल मन्सुरसहितको सहभागितामा भएको सहमतिपछि कोशी प्रदेश सरकारको उद्योग, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयले आवश्यक प्राविधिक जनशक्ति र उपकरण उपलब्ध गराउने भए पछि केन्द्र सञ्चालनमा आउने भएको सूर्योदय नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विज्ञान कोइरालाले जानकारी दिए ।

सूर्योदय नगरपालिका र नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान (नास्ट) बिच भएको सम्झौता अनुसार कोशी प्रदेश सरकार उद्योग, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयले आवश्यक गर्ने दक्ष जनशक्ति र उपकरण उपलब्ध गराउने भएको छ । केन्द्रको सञ्चालनका लागि अन्य सरकारी तथा गैरसरकारी निकायसँग समन्वय गर्ने सहमति भएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कोइरालाले जनाएका छन् ।

***भित्रिन.....***तयारी पोसाक, खाद्यान्न, लत्ताकपडा, टायर, विउविजन, सौन्दर्य सामग्रीलगायत दैनिक उपभोग्य वस्तु बोकेका थिए । लामो समयसम्म रोकिँदा अर्बौ रुपैयाँ बराबरका सामग्री अलपत्र परेका थिए भने बजारमा अभाव र मूल्यवृद्धिको चिन्ता पनि बढ्दै गएको थियो ।

विराटनगर भन्सार कार्यालयका प्रमुख उमेश श्रेष्ठका अनुसार भन्सार विभागबाट आएको नयाँ निर्देशनपछि रोकिएका कन्टेनर तथा ट्रकहरू क्रमशः छुट्न थालेका छन् । उनका अनुसार आयातकर्ताले आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरेपछि सामान भित्र्याउन दिइनेछ ।

***जन्मदिनमा.....*** उनका अनुसार जन्मदिनमा अनावश्यक खर्च गर्ने संस्कृतिलाई सकारात्मक दिशातर्फ मोड्ने प्रयासस्वरूप शिक्षक र विद्यार्थीलाई सामाजिक योगदानमा अभ्यास गराउन पनि कोष उपयोगी बनेको छ । यस बाहेक विद्यालयमा पूर्व विद्यार्थीहरुले स्थापना गरेको अक्षयकोषमा ३ लाख ६२ हजार र अन्य कोषमा १६ लाख रुपैयाँ रहेको तस मार्फत समेत विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ती प्रदान गर्ने गरिएको प्रअ बरालले जानकारी दिए । यसै गरि विद्यालयका संस्थापक खगेन्द्र न्यौपानेको परिवारले वार्षिक ५० हजार रुपैयाँ बराबरको नगद छात्रवृति समेत प्रदान गरेको विद्यालयले जनाएको छ ।

# चुनाव पछि अशान्त पश्चिम बंगाल

**एजेन्सी/** भारत पश्चिम बंगालको विधानसभा चुनावको परिणाम आए पछि सिंगा राज्यनै अशान्त बनेको छ । ४ मे मा परिणाम आए यता हिंसात्मक घटना तिब्र भएका हुन् । यसै क्रममा त्यहा हालै चुनाव जितेका भाजपा नेता सुवेन्दु अधिकारीका पीए चन्द्रनाथ रथको बुधबार राति साढे १० बजेतिर गोली हानेर हत्या गरिएको छ । घटना हुँदा रथ स्कर्पियो गाडीमा आफ्नो घर जाँदै थिए । गाडी उनका चालकले चलाइरहेको र एक अर्का व्यक्ति पनि सवार रहेको प्रहरीले बताएको छ । आक्रमणमा गाडी चालक र अर्का व्यक्तिको पनि दाहिने हात, पेट र छातीमा गोली लागेको छ । भारतीय जनता पार्टीले तृणमूल कांग्रेसले हत्या गराएको आरोप लगाएको छ भने तृणमूलले आरोपको खण्डन गर्दै घटनाबारे सीबीआईद्वारा जाँच हुनुपर्ने माग गरेको छ ।

घटनाको करिब एक घण्टापछि बशीरहाट जिल्लामा रोहित राय नाम गरेका एक अर्का भाजपाका कार्यकर्ताको पनि गोली प्रहार गरिएको छ । उनको अवस्था गम्भीर रहेको बताइएको छ । दुई दिनको अवधिमा रथबाहेक भाजपाका दुई जना अन्य कार्यकर्ता र तृणमूल कांग्रेसका पनि एक कार्यकर्ताको हत्या भएको छ । पश्चिम बङ्गालमा भएको विधानसभा चुनावमा भाजपाले सत्तारुढ तृणमूल कांग्रेसलाई हराउँदै स्पष्ट बहुमत ल्याएको थियो । पश्चिम बङ्गालमा सन् २०११ देखि निरन्तर सत्तामा रहेको मुख्यमन्त्री ममता बनर्जीको पार्टी तृणमूल कांग्रेसलाई हराउँदै भाजपाले पहिलो पटक सरकार बनाउन लागेको छ ।

यस्तै पश्चिम बंगालको मुर्शिदाबादको जियागञ्जमा भ्लादिमिर लेनिनको सालिक ढालिए यता सो स्थान पनि अशान्त बनेको छ । जियागञ्जस्थित श्रीपत सिंह कलेज नजिकै रहेको सालिकमाथि मे ५ मा तोडफोड भएको हो । भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी (मार्क्सवादी) ले सामाजिक सञ्जाल एक्समार्फत भाजपा समर्थकहरुले चुनावी जितको खुसीयाली मनाउने क्रममा सालिकमाथि चढेर क्षति पुर्‍याएको आरोप लगाएको छ ।यस क्षेत्रबाट भाजपा उम्मेदवार गौरी शंकर घोष ३० हजारभन्दा बढी मतान्तरले विजयी भएका छन् । पार्टीका अनुसार उजुरी र विरोध प्रदर्शनपछि प्रहरीले घटनामा संलग्न पाँच जनालाई पक्राउ गरिसकेको छ । सीपीएमले यस घटनालाई वैचारिक असहिष्णुताको संज्ञा दिँदै मे ८ मा सोही स्थानमा पुनः लेनिनको मूर्ति निर्माण गर्ने घोषणा गरेको छ ।

***बारीबाटै.....***

*व्यापक भएपछि स्थानिय स्तरमै उत्पादित वस्तुको खोजी गर्दै ग्राहकहरु बोट बाटै आफैले टिपेर खरिद गर्न खेतीमै पुगेका हुन । आफ्नो पुर्खौली पेशाले कृषक भएका कारण विभिन्न गोष्ठि, तालिममा राशायनिक मल र बिषदिको असर बारे जानकारी भएकाले कम्पोष्ट र गोठेमलने प्रयोग गरिने भएकाले निर्धक्कसँग खान र अरु समक्ष सन्देस फैलाउन उपभोक्ता, खरिकर्ता, ब्यापरी सबैलाई उर्लाबारीके मिहेनती र सफल कृषक माधव रिजालको सन्देस छ ।*

*फल पाक्न थालिसके पछि सडिन सुरु गर्ने भएकाले चाँडै बिक्री गर्नु पर्ने बाध्यता हुने कृषक रिजालको सन्देश छ । सरस्वती, सरयु, आरोही, विशाल, नवकिरण, कोहिनुर, रेडलेडी, आईसबक्स, सागरकिङ, रोयलकिङ, ब्ल्याक बगदह, रामधारी लगायत विभिन्न जातका खर्बुजामा ९०/९५ प्रतिशत पानीको मात्रा, भिटामीन ए, भिटामीन सी, खनिज पदार्थ, तथा मिनरल्सले भरिपूर्ण हुने भएकाले गर्मी सिजनका लागि खर्बुजा लाभकारी हुने स्वास्थ्यकर्मीहरु बताउछन् । नेपालमा पछिल्ला वर्षहरुमा खर्बुजा खेती विस्तार हुँदै गएको कृषि क्षेत्रका जानकारहरु बताउँछन् ।*

*झापा, मोरङ, सुनसरी, सप्तरी, चितवन, नवलपरासी, कैलाली र कञ्चनपुरमा व्यावसायिक रुपमा यसको खेती भइरहेको छ । बलौटे दोमट माटो, राम्रो घाम लाग्ने क्षेत्र र पानी नजम्ने जमिन खर्बुजा खेतीका लागि उपयुक्त मानिन्छ । नेपालमा खर्बुजाको मागअनुसार उत्पादन भने अझै हुन सकेको छैन । गर्मी मौसममा नेपाली बजारमा बिक्री हुने ठूलो परिमाण भारतबाट आयात हुने गरेको व्यवसायीहरु बताउँछन् । स्थानीय उत्पादन पर्याप्त नहुँदा हरेक वर्ष करोडौं रुपैयाँ बराबरको खर्बुजा बाहिरबाट भित्रिने गरेको छ ।*

*विशेषज्ञहरूका अनुसार यदि सरकारले सिँचाइ, भण्डारण, बीउबिजन र बजार व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने हो भने नेपालमै खर्बुजा उत्पादन बढाएर आयात घटाउन सकिने सम्भावना छ । स्वास्थ्यका हिसाबले लाभदायक मानिने खर्बुजाको अत्यधिक सेवन भने केही अवस्थामा हानिकारक पनि हुन सक्छ । अस्वच्छ तरिकाले काटिएको वा लामो समय खुला राखिएको खर्बुजा खाँदा पेटसम्बन्धी समस्या आउन सक्ने चिकित्सकहरु चेतावनी दिन्छन् । विषादीयुक्त फलले दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्ने भएकाले अर्गेनिक उत्पादनलाई प्राथमिकता दिन उनीहरूको सुझाव छ । प्राकृतिक विपत्तिका चुनौतीबीच पनि स्थानीय कृषकहरुको मेहनतका कारण अहिले उर्लाबारीमा उत्पादन भएको अर्गेनिक खर्बुजाले बजार पाउन थालेको छ । उपभोक्ताको विश्वास र सरकारी सहयोग अझ बढ्न सके नेपालमा खर्बुजा खेती ठूलो सम्भावना बोकेको व्यवसाय बन्ने कृषि क्षेत्रका जानकारहरूको भनाइ छ ।*

***दुर्गम.......***

भइसक्दा कुल दुई हजार ५४५ जना सेवाग्राही लाभान्वित भएका छन् । बुधबार फाकुम्बामा सम्पन्न भएको घुम्ती शिविरमार्फत ८२४ जना सेवाग्राहीले सेवा लिएका छन् । यसअघि वडा १ मा सञ्चालित घुम्ती शिविरबाट ८८३ जना र वडा २ ढुङ्गेसाँघुमा ८३८ जना सेवाग्राहीले सेवा प्राप्त गरेका थिए ।

खेलकुद

# महिला टोलीको घोषणा

**दमक/** नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)ले मलेसियामा हुने महत्वपूर्ण दुई अन्तर्राष्ट्रिय टी-२० प्रतियोगिताका लागि महिला राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीको घोषणा गरेको छ । यही मे र जुनमा हुने एशियाली खेलकुद महिला छनोट र एसीसी महिला प्रिमियर कपका लागि क्यानले टोलीको घोषणा गरेको हो । क्यानले घोषणा गरेका टोलीमा १४ तथा वैकल्पिकमा चार जना रहेका छन् ।

टिममा कप्तान इन्दु बर्मा, उपकप्तान पूजा महतोसहित बिन्दु रावल, कविता जोशी, कविता कुँवर, सम्झना खड्का, रुवी पोद्दार, रिया शर्मा, सीता राना मगर, अनु कडायत, मनीषा उपाध्याय, रुबिना क्षेत्री, सोनी पाखिन र सीमा केसी छन् ।

त्यस्तै वैकल्पिक खेलाडीमा सावित्री धामी, सोमु विष्ट, सना प्रवीण र लक्ष्मी साउद छन् । क्यानका अनुसार यो टोलीले यही मे २३ देखि ३१ सम्म मलेसियामा हुने 'एशियन गेम्स महिला छनोट-२०२६' र त्यस लगत्तै जुन १ देखि १३ सम्म हुने 'एसीसी महिला प्रिमियर कप-२०२६' मा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछ ।

***अझै.....***गरियो ? यसको पटाक्षेप राज्यले शीघ्र रूपमा गरोस्' उनले भनेका छन् ।

**अरू पछि यस्तै घट्ना**

यस्तै कयौ घटनाहरू भएको वर्षौ वितिसक्दा पनि यथार्थ सार्वजनिक हुन सकेको छैन । २०५० साल जेठ ३ गते त्रिशुलीमा जीप दुर्घटनामा निधन भएका तत्कालिन नेकपा एमालेका महासचिव मदन भण्डारी तथा नेता जीवराज आश्रीतको घट्ना पनि रहस्यमयी मानिएको छ । यो पार्टीको नेतृत्वमा सरकार बने पनि र निधन भएका नेताका परिवारजन शासनको सर्वोच्च स्थानमा पुगे पनि यसको यथार्थ आउन सकेको छैन ।

यस्तै राजदरबार हत्या काण्डको तत्कालिन सरकारले छानविन गरेर प्रतिवेदन ल्याए पनि त्यसलाई अधिकांशले पत्याउन सकि रहेका छैनन् । त्यस घट्नालाई पूर्वप्रधानमन्त्री गिरीजाप्रसाद कोईरालाले 'ग्राण्ड डिजाईन' भनेकाले लामो समय सम्म नेपाली राजनीतिमा ग्राण्ड डिजाईन शब्द चर्चित समेत भएको थियो ।

यस्तै कञ्चनपुरको भीमदत्त नगरपालिका-२ उल्टाखामकी १३ वर्षीया किशोरी निर्मला पन्तको बलात्कार र हत्या भएको ७ वर्ष भई सकेको छ । १० साउन २०७५ मा साथीको घरमा पढ्न जान्छु भनेर निस्केकी पन्त भोलिपल्ट भीमदत्त नगरपालिकाकै निम्बुखेडा खोला किनारको उखुबारीमा मृत भेटिएकी थिइन् । घटनामा संलग्नलाई पक्राउ गरी कारबाही गर्न माग गर्दै भएको आन्दोलनका क्रममा भीमदत्त-१८ का १५ वर्षीय सनी खुनाको ज्यानै गयो । हरेक गृहमन्त्री र प्रहरी प्रमुखले निर्मला पन्तको हत्यामा संलग्नको पहिचान गरी कारबाही गर्ने बताउन छाडेका छैनन् ।

यसरी कयौ घट्नाहरुको छानविन निश्कर्षमा नपुग्दा बेला बेलै ति विषयहरूले नेपालीलाई चिमोट्ने गरेको छ । नागरिक प्रश्न गरि रहन्छन्, वास्तविक दोषी कहिले सार्वजनीक हुने भनेर । तर उत्तर काँहि, कतैबाट आउन सकेको छैन ।

## गौरीगञ्जमा पनि सुकुम्बासी आन्दोलनको तयारी

**दमक/** झापाको गौरीगञ्ज गाउँपालिका-६ मा सुकुम्बासी तथा अव्यवस्थित बसोवासीहरु आन्दोलनमा उत्रिने भएका छन्। आफूहरुमाथि राज्यले अन्यायपूर्ण व्यवहार गरेको आरोप लगाउँदै स्थानीयले ११ सदस्यीय संघर्ष समिति गठन गरेका हुन्।

मनोजकुमार चौधरीको संयोजकत्वमा गठन गरिएको समितिले सरकारले सुकुम्बासी बस्तीहरुमा अन्धाधुन्ध रुपमा डोजर चलाएर नागरिकलाई विस्थापित गर्ने काम गरेको आरोप लगाएको छ। वास्तविक सुकुम्बासी तथा अव्यवस्थित बसोवासीको उचित व्यवस्थापन नगरी बल प्रयोगको शैलीमा हटाउने प्रयास भएपछि आन्दोलनको बाटो रोज्नुपरेको समितिको भनाइ छ।

समितिले चरणबद्ध आन्दोलनका कार्यक्रम सार्वजनिक गर्दै शान्तिपूर्ण विरोध प्रदर्शन, र्‍याली तथा सम्बन्धित निकायलाई ज्ञापनपत्र बुझाउने निर्णय गरेको जनाएको छ। सरकारले समस्या समाधानप्रति गम्भीरता नदेखाए थप सशक्त आन्दोलनका कार्यक्रम घोषणा गरिने चेतावनी पनि समितिले दिएको छ।

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

ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटलका सेवाहरू

१) दाँत तथा मुख सम्बन्धी सम्पूर्ण परिक्षण उपचार तथा परामर्श सेवा
२) दाँत निकाल्ने
३) दाँत भर्ने
४) दाँतको जरैदेखि उपचार गर्ने ।
५) कृतिम दाँत राख्ने ।
६) दाँतको खोल राख्ने ।
७) दाँत नभएको ठाँउमा फिक्स नपर्ने गरी दाँत राख्ने ।
८) नमिलेको ठाउँमा टिठ्ठा दाँतमा तार बान्ने ।
९) अत्याधुनिक मेसिनले दाँत सफा गर्ने ।
१०) गिजा सुन्निने, श्वास गन्हाउने, गिजाबाट रगत आउने तथा पाएरियाको उपचार गर्ने ।
११) Oral-Ulcer तथा Oral-Cancer को परामर्श ।
१२) मुखको साधारण सल्यक्रिया सेवा । Minor Sugery
१३) मुखको जटिल सल्यक्रिया सेवा । Major Sugery
१४) दाँतको Implant गर्ने ।
१५) दाँतको OPD सेवा ।

आवद्ध डाक्टरहरु
डा. हेम राज गैरे
डा. सि.पि. गैरे
डा. राहुल गुप्ता
डा. विवेक शिंह
डा. टंक न्यौपाने
डा. स्मारक दाहाल
डा. मोलिका श्रेष्ठ
डा. काश्मी श्रेष्ठ
डा. सायारा ढकाल
डा. अन्जली ठाकुर

ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटल
दमक-५ बेलडांगी रोड, डि म्याक्स अगाडी (फोन: ०२३-५७५९०६)

प्रधान सम्पादक/प्रकाशक: मञ्जबहादुर दाहाल, कार्यालय: दमक-५, झापा, फोन: ०२३-५८०२७२.
प्रबन्धक: सुवासचन्द्र भट्टराई, मुद्रण: ज्योति अफसेट प्रेस,
कार्यकारी सम्पादक: खगेन्द्र कार्की E-mail:purbasandesh@yahoo.com
ले-आउट: सुरेन बस्नेत
सल्लाहकार : पंकज दाहाल