



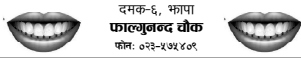
लय, धडकन र शिक्षा

बस्कोटा धनञ्जय
baskota69@gmail.com

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, भूपा
फाल्गुनबद्ध चौक
फोन: ०२२-२७४८०९

जि.प्र.का.भापा व.नं.६९१ ०५७०५८ सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिवद्धता

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

राष्ट्रिय दैनिक

पूरुबासन्देश.कम

आमा डेन्टल प्रा.लि.

आफ्नो स्थापनाको १० औं वार्षिकोत्सव

दुधमजसुरमा आरम्भ आधुनिक सेवाग्राहीहरूका लागि...

विशेष आकर्षण

प्रधान गज्जरी

१. नि:शुल्क ओपीडी सेवा।

२. डेन्टल एक्स-रेमा ५०% छुट।

३. सबै विधिहरूमा कडा अन्तर्गत सेवामा २०% बचत छ।

०२२-२७४८०९ (फोन) ०२२-२७४८०९ (फोन) ०२२-२७४८०९ (फोन)

तर्ष १५

अंक - १७०

२०८३ असार १५ गते सोमबार

Monday, 29 June, 2026

मूल्य ७/-

मदन भण्डारी जयन्तीमा रक्तदान दमक/

जनने ता मदनकुमार भण्डारीको ७५ औं जन्मजयन्तीको सन्दर्भ पारेर मदन भण्डारी फाउण्डेशन भूपासले दमकमा रक्तदान गरेको छ। नेपाल रेडक्रस सोसाइटी उपशाखा दमकको रक्तसञ्चार सेवा केन्द्रको प्राविधिक सहयोगमा भएको कार्यक्रममा १६ महिला सहित ६२ जनाले रक्तदान गरेको फाउण्डेशनका जिल्ला सचिव शिव हुँगेले जानकारी दिए। कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी रहेका नेस्पा एमाले केन्द्रिय सदस्य देवदत्त दाहालले जनताका विचार र दर्शनको माध्यमबाट पार्टीलाई बल सशक्त बनाउँदै नेपाली क्रान्ति र पार्टीलाई पुनर्गठन गर्नुपर्ने बताए।

चट्याङ लागेर वृद्धको मृत्यु इलाम/

शानिवार राति परेको चट्याङ लागेर इलामको रोड गाउँपालिकामा एक वृद्धको मृत्यु भएको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय इलामका अनुसार रोड गाउँपालिका-६ का ८८ वर्षीय कालुधर मोक्तानको चट्याङ लागेर मृत्यु भएको हो। दिनेको छात्रो र टाढीको भित्तो भएको दुईतले घरको बरन्डामा चट्याङ पर्दा मोक्तानको घटनास्थलमै मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। चट्याङका कारण घरमा रहेको विद्युत निट्ट बस्नसमेत जनेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय इलामका सूचना अधिकारी मौसम उदासले जानकारी दिए।

पर्यटन पत्रकार मञ्चको समिति चयन दमक/

पर्यटन पत्रकार मञ्च भूपाको प्रथम साधारणसभा तथा पहिलो अधिवेशन सम्पन्न भएको छ। बिर्तामोडमा सम्पन्न अधिवेशनबाट कमलप्रसाद पाण्डे (विवाह) पुनः अध्यक्षमा छानिएका छन्। पुष्प बराल उपाध्यक्ष, हिमाल खरेल सचिव, तिलक तामाङ सहसचिव र चन्द्रप्रसाद बार्ताचार्यकोषाध्यक्षमा निर्वाचित भएका छन्। त्यसैगरी सदस्यहरूमा प्रेमकुमार आचार्य, विष्णु श्रेष्ठ, पारमर्माण आचार्य र टिकाराम वास्तोला चयन भएका छन्।

थुम्लुङ खोला पक्की पुल

भोजपुर / भोजपुरको तेँजङ-हिलारी राजमार्गअन्तर्गत पर्ने थुम्लुङ खोला पक्की पुल निर्माण सुरु भएको छ। स्थानीयवासीमा उत्साह थपिएको छ। साम्पासिखोला गाउँपालिका-६ मा अवस्थित उक्त खोला निर्माण भइरहेको पुलको हालसम्म ५५ प्रतिशत काम सम्पन्न भएको पूर्वोत्तर विकास कार्यालयले जनाएको छ।

सय दिनको संघारमा सरकारका सय कार्यसूची

प्रतिबद्धता अनुसारको सार्थक परिणाम चुनौती बन्दै

खगेन्द्र कार्की

दमक/ वर्तमान सरकारले आफ्नो सय दिन कार्यकाल पूरा गर्न अब करिब एक साताभन्दा बढी रहेदा सरकारले सार्वजनिक गरेको एकाउन्टेबिलिटी इन्फोर्मेशन १०० प्रतिबद्धतामध्ये ३६ वटा पूरा भएको देखाएको छ। ५९ वटा प्रतिबद्धता कार्यान्वयनको चरणमा रहेको, चार वटा रोकिएको र एउटा काम अर्धे सुरु हुन नसकेको सरकारी विवरण छ। समय प्रगति भने ६७ प्रतिशत पुगेको छ। सरकारले पहिलो सय दिनलाई सुशासन, सार्वजनिक सेवा प्रवाह, आर्थिक सुधार, डिजिटल शासन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण, सार्वजनिक खरिद प्रणाली, पूर्वाधार विकास र लगानी प्रवर्द्धनको आधार वर्षका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। तर सरकारी तथ्यांकले देखाएको प्रगतिसँगै आम नागरिकले दैनिक जीवनमा महसुस गरेको परिवर्तनबीच भने अर्धे ठूलो दूरी देखिन्छ।

सय दिनको कार्ययोजनामा सरकारले प्रशिक्षण सुधार, सेवा प्रवाहलाई प्रविधिको बनावट, लक्षणीको वातावरण सुधार गर्ने, विकास आयोजनालाई गति दिने तथा नागरिकको दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएका विषयलाई प्राथमिकता दिएको जनाएको छ। तर बजारमा आर्थिक मन्दी, उद्योग-व्यवसायमा सुस्तता, निर्माण व्यवसायीले भुक्तानी नपाएको समस्या, रोजगारी अभाव र युवाको निरन्तर वैदेशिक पलायनले सरकारका उपलब्धिमाथि प्रश्न उठाइरहेका छन्। सरकारले भ्रष्टाचार नियन्त्रणलाई पनि प्राथमिकतामा राखेको छ। केही अनियमितताका घटनामा अनुसन्धान अघि बढे पनि ठूला भ्रष्टाचार प्रकरणमा ठोस परिणाम अर्धे देखिएको छ। सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा सुधार गर्ने प्रतिबद्धता दोहोरिए पनि सरकारी कार्यालयमा हुने ढिलासुस्ती, कागजी प्रक्रिया र नागरिकले भोग्ने सास्ती अधिकांश क्षेत्रमा यथावत रहेको गुनासा आइरहेका छन्। यद्यपि सरकारले केही क्षेत्रमा नीतिगत सुधारको संकेत दिएको छ। त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी चर्चा भएको विषय हो- प्रस्तावित सवारी तथा यातायात व्यवस्था विधेयक। सरकारले ट्रान्जिट नियम उल्लंघन गर्ने सवारी चालकलाई हालको भन्दा धेरै गुणा बढी जरिवाना गर्ने व्यवस्था प्रस्ताव गरेको छ। प्रस्तावअनुसार मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी चलाए २५ हजारदेखि ५० हजार रूपैयाँ, मोबाइल प्रयोग गर्दा सवारी चलाए १० हजार, हेमेट नलगाए तीन हजार, लेन उल्लंघन गरे १० हजार र अपराधशील सिंसा प्रयोग गरे एक लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना हुन सक्ने व्यवस्था राखिएको छ। सरकारले यसलाई सडक दुर्घटना न्यूनीकरण र ट्रान्जिट अनुशासन कायम गर्ने प्रयासका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। तर यति ठूलो आर्थिक दण्ड व्यवहारिक हुने वा नहुने विषयमा बहस सुरु भएको छ। नेपालमा अधिकांश मोटरसाइकल चालक दैनिक जीविकोपार्जनका लागि सवारी प्रयोग गर्ने वर्गका छन्। डेलिमरी सेवा, कृषि उपज ढुवानी, साना व्यवसाय र रोजगारीका लागि मोटरसाइकलमा निर्भर नागरिकका लागि १० हजार वा ५० हजार रूपैयाँको जरिवाना आर्थिक रूपमा निकै ठूलो बोझ हुने सरकारवालाको तर्क छ। यही विषयको अर्को पक्ष भने नागरिकका लागि सहको विषय पनि बनेको छ। सरकारले पहिलोपटक राज्यका निकायलाई पनि जिम्मेवार बनाउने व्यवस्था प्रस्ताव गरेको छ। अब सडकमा देखिएको खाल्डो २४ घण्टामित्र नपुग्ने सडक विभाग वा

बोर्ड छ। काठमाडौं उपत्यकामा कागमाई बर्दफुल (एमियन इन्फ्लुएन्जा) संक्रमण फैलिन थालेपछि पशु सेवा विभागले उच्च सतर्कता अपनाउन सर्वसाधारण र कुखुरा व्यवसायीलाई आग्रह गरेको छ। विभागका अनुसार काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुर तीनै जिल्लामा संक्रमण पुष्टि भइसकेको छ भने कागका कारण रोग नियन्त्रणमा चुनौती थपिएको छ। पशु सेवा विभागका महानिर्देशक डा. उमेश दाहालका अनुसार व्यावसायिक कुखुरामा देखिने संक्रमण जैविक सुरक्षा अपनाएर नियन्त्रण गर्न सकिने पनि खुला रूपमा उद्देगका माइसर फैलिरहेको देखिन्छ। संक्रमित कागहरू एक स्थानबाट अर्को स्थानमा पुग्दा माइसर सहजै सर्ने र करिब २९ दिनसम्म संक्रमण बोक्न सक्ने भएकाले रोग फैलिने सम्भावना उच्च रहेको उज्ज्वल बताए।

चार वामपन्थी पूर्वप्रधानमन्त्री एकै मञ्चमा

एकता अपरिहार्य रहेको उद्घोष



दमक/ मदन भण्डारीको ७५ औं जन्मोत्सवका अवसरमा फाउण्डेशनले आइतबार राजधानीको राष्ट्रिय सभागृहमा नेपालको कम्युनिष्ट आन्दोलन र मदन भण्डारी विषयक विचार गोष्ठी तथा पुरस्कार वितरण समारोह आयोजना गरेको थियो। मदन भण्डारी फाउण्डेशनद्वारा आयोजित कार्यक्रममा पूर्वप्रधानमन्त्रीहरू केपी शर्मा ओली, पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड', माधवकुमार नेपाल र भूलाधर खनालले एउटै मञ्चबाट बामपन्थी एकता अपरिहार्य रहेको उद्घोष गरे।

एकताको विषयमा सामा धारण बनाउनुपर्ने उनीहरूको भनाइ छ। कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथि रहेको पूर्वराष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले विगतका उपलब्धिको सम्पूर्ण मात्र पर्याप्त नहुने भन्दै वर्तमानका जटिल प्रश्नहरूको विश्लेषण उचार दिन सक्ने वैचारिक क्षमता र राजनीतिक सिर्जनशीलता आवश्यक रहेको बताएकी छन्। युवा पुस्ताका आकांक्षा, डिजिटल युगका चुनौती, गुणस्तरीय शिक्षा, रोजगारी, स्वास्थ्य, सामाजिक न्याय, सुशासन, उत्पादनमूलक

अर्थतन्त्र तथा राष्ट्रिय आत्मनिर्भरताका विषयमा समयानुकूल नयाँ दृष्टिकोण विकास गरी त्यसको व्यावहारिक कार्यान्वयन गर्न सक्दा नै कम्युनिष्ट आन्दोलनलाई सुदृढ गराउन सकिने भन्ने भनाइ उनीहरूले जनाएका छन्। यसैगरी नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) का संयोजक पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' ले कम्युनिष्टहरूबीच संकेतमा चौडो एकता र सहकार्य हुनुपर्नेमा जोड दिएका छन्। नेपालको कम्युनिष्ट आन्दोलन र जनताको मदन भण्डारी बोर्ड छ।

कागबाट फैलिनै बर्दफुल

दमक/ काठमाडौं उपत्यकामा कागमाई बर्दफुल (एमियन इन्फ्लुएन्जा) संक्रमण फैलिन थालेपछि पशु सेवा विभागले उच्च सतर्कता अपनाउन सर्वसाधारण र कुखुरा व्यवसायीलाई आग्रह गरेको छ। विभागका अनुसार काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुर तीनै जिल्लामा संक्रमण पुष्टि भइसकेको छ भने कागका कारण रोग नियन्त्रणमा चुनौती थपिएको छ। पशु सेवा विभागका महानिर्देशक डा. उमेश दाहालका अनुसार व्यावसायिक कुखुरामा देखिने संक्रमण जैविक सुरक्षा अपनाएर नियन्त्रण गर्न सकिने पनि खुला रूपमा उद्देगका माइसर फैलिरहेको देखिन्छ। संक्रमित कागहरू एक स्थानबाट अर्को स्थानमा पुग्दा माइसर सहजै सर्ने र करिब २९ दिनसम्म संक्रमण बोक्न सक्ने भएकाले रोग फैलिने सम्भावना उच्च रहेको उज्ज्वल बताए।

विभागका अनुसार सदर विडियाखानासहित उपत्यकामा विभिन्न क्षेत्रमा कागमाई संक्रमण फैलिरहेको छ। मरेका कागको व्यवस्थापन हुन नसक्दा अन्य जंगली पक्षीमा समेत माइसर सर्ने जोखिम रहेको विभागको भनाइ छ। हालसम्म उपत्यकाबाहेक देशका ११ जिल्लाका करिब एक सय स्थानमा बर्दफुल पुष्टि भइसकेको छ। यद्यपि उपत्यकाको कीर्तिपुर र कागेश्वरी मनोहरा क्षेत्रबाहेक अन्य अधिकांश प्रभावित स्थानमा संक्रमण नियन्त्रणमा ल्याइएको विभागले जनाएको छ।

संक्रमण नियन्त्रणका लागि विभागले स्वास्थ्यनिर्देशकको नेतृत्वमा बर्दफुल रोग नियन्त्रण कक्ष गठन गरी संघ, प्रदेश र स्थानीय तहसँग समन्वयमा संक्रमित पक्षी, अन्डा तथा दाना नष्ट गर्ने अभियान सञ्चालन गरिरहेको छ। नेपालमा प्रायः एच-फाइभ- बोर्ड छ।

कोशी: सत्तारूढ दलभित्रै चुलिएको विवाद उत्कर्षमा

दमक/ बजेटको विषयलाई लिएर कोशी प्रदेश सरकारमा विवाद बढेको छ। सत्तारूढ दलभित्रै चुलिएको विवाद उत्कर्षमा पुगेको हो। जसका कारण बिहीबार बोलाइएको प्रदेशसभा बैठकसमेत स्थगित गर्नुपरेको खुलेको छ। बिहीबारको बैठक विशेष कारण देखाउँदै प्रदेशसभा सचिवालयले सूचना जारी गर्दै स्थगित गरेको थियो। बैठक आगामी १६ गतेका लागि तोकिएको छ। असार १ गते आर्थिक मामिला तथा योजनामन्त्री विदुर लिङ्गथेले सार्वजनिक गरेको ४० अर्ब ४४ करोड ९८ लाख रूपैयाँको बजेट असन्तुलित र पहुँचवालाकेन्द्रित भएको भन्दै सत्तापक्षकै सांसदहरूले विरोधको चेतावनी दिएको बताइएको छ। सांसदहरूको तीव्र असन्तुष्टिलाई सम्बोधन गर्न मुख्यमन्त्रीले समय मागेको सांसदहरूले बताएका छन्। 'हामीले असन्तुलित बजेट सच्याउनुपर्छ, नभए पारित हुँदैन भनेका छौं', एमालेका एक सांसदले भने, 'कसरी बजेट सच्याउने हो, त्यो मुख्यमन्त्रीको कुरा हो।' उनले मुख्यमन्त्रीले विश्वास गर्दा जहिल्यै असन्तुलित बजेट आएको दावी गरे। 'उहाँ मुख्यमन्त्री भएपछि तीनवटा बजेट आएका छन्। सबै बजेटमा मन्त्रीहरूले मनपरी गरेको देखिएको छ। तर, मुख्यमन्त्रीले कुनै भूमिका खेल्न सकेको देखिएन', ती सांसद भन्छन्, 'यसपटक भने हामीले नसच्याएसम्म बजेट पारित हुँदैन भनेपछि उहाँ अलिक गम्भीर भएर लाग्नुभएको छ।

राजदुवालीस्थित मेची राजमार्गमा वर्षाका कारण लेदोसहित पहिरो भएपछि सवारी साधन आवत-जावत अवरुद्ध भएको छ। उक्त सडकखण्ड पूर्णरूपमा बन्द भएको प्रहरीले जनाएको छ। त्यहीँ प्रहरी चौकी गोलार्खबाट प्रहरी टोली खटिएको र बाटो मर्मतको लागि स्थानीय नागरिकसँग आवश्यक यश्वल भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय इलामका प्रहरी निरीक्षक मौसम उदासले जानकारी दिएका छन्।

ठाउँ-ठाउँमा पहिरो खसेपछि राजमार्ग अवरुद्ध

दमक/ ठाउँ-ठाउँमा पहिरो गएको मेची राजमार्गमा यातायात अवरुद्ध भएको छ। आइतबार बिहान ५:३० बजे इलाम रोड गाउँपालिका ४ रुमौ चौकीस्थित मेची राजमार्गमा वर्षाका कारण सडकको भित्तो ढिल्ले र सडकमा यातायात अवरुद्ध भएको छ। उक्त सडकखण्ड पूर्णरूपमा बन्द भएको प्रहरीले जनाएको छ। त्यहीँ प्रहरी चौकी गोलार्खबाट प्रहरी टोली खटिएको र बाटो मर्मतको लागि स्थानीय नागरिकसँग आवश्यक यश्वल भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय इलामका प्रहरी निरीक्षक मौसम उदासले जानकारी दिएका छन्।

सडक दुर्घटनाबाट बचाउँ

- सवारी साधन चलाउँदा सावधानी अपनाउनु।
- तीव्र गतिमा सवारी साधन नचलाउनु। ट्रान्जिट नियम पालना गर्नु।
- जोखिमपूर्ण सडकमा सवारी चलाउँदा विशेष ध्यान दिनु।
- मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन नचलाउनु।
- सवारी चालकले मद्यपान तथा लागु पदार्थ सेवन गरेका शंका लागेमा तत्काल प्रहरीलाई खबर गर्नु।
- पैदल यात्रुले बाटो काट्दा जेम्ब्रेल वा अक्रोस पुलको प्रयोग गर्नु।
- सवारी चालकले सिटबेल्ट, हेमेट अतिवाह प्रयोग गर्नु।
- सवारी साधन नियमितरूपमा मर्मतसम्भार गर्नु।
- दुर्घटना भएमा तुरुन्त प्रहरी र अस्पतालमा सम्पर्क गर्नु।

सावधानी अपनाउनु, बचाउँ र बचाऔं



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

खाद्य सुरक्षाको चुनौती

यस वर्षको मनसुन नेपाल भित्रिए पनि किसानको अनुहारमा खुसी ल्याउन सकेको छैन । असारको मध्य आधा बितिसक्य समेत देशभर अपेक्षाअनुसार वर्षा नहुँदा धान रोपाईंको गति निकै निराशाजनक देखिएको छ । कृषि विभागको पछिल्लो तथ्यांकअनुसार असार १३ गतेसम्म देशभर जम्मा ११.३३ प्रतिशत मात्रै धान रोपाईं सम्पन्न भएको छ, जुन गत वर्षको सोही अवधिको १६.६ प्रतिशतको तुलनामा ४.२७ प्रतिशत विन्तुले कम हो । मुख्य खाद्यान्न बाली धानको रोपाईं सुरुवाती चरणमै यसरी सुस्त हुनुले आगामी दिनमा मुलुकको अर्थतन्त्र र खाद्य सुरक्षामा गम्भीर धक्का लाग्न सक्ने संकेत गरेको छ ।

नेपालमा बर्से धानका लागि कुल १३ लाख ८१ हजार ४८८ हेक्टर क्षेत्रफल उपयुक्त मानिन्छ, जसको ७० प्रतिशत हिस्सा तराई क्षेत्रले ओगट्छ । तर, जल तथा मौसम विज्ञान विभागको तथ्यांक अनुसार जुन १ देखि २५ तारिखसम्म देशभर सामान्य ओसतको तुलनामा ६.६६ प्रतिशत अर्थात् १४६ मिलिमिटर मात्रै वर्षा भएको छ । देशका धेरैजसो भूभागमा ३० प्रतिशतभन्दा कम वर्षा भएको कारण खेतमा पर्याप्त रोपाईं हुन सकेको छैन । देशकै धानको सुपरजोन मानिने भापा जिल्लामा जम्मा ६.१३ प्रतिशत मात्र रोपाईं हुनु र अधिकांश क्षेत्रमा व्याड तथाती अवस्थामा रहे पनि आक्रोश पानीको अभावमा खेत हिँल्छन् नपाउनुले परिस्थितिको गम्भीरतालाई दर्साउँछ । कर्णाली र सुदूरपश्चिम जस्ता प्रदेशहरूमा गत वर्षको तुलनामा यसबाट रोपाईंको दरमा आएको भारी गिरावटले संकटलाई थप गहिँचाएको छ ।

यस चुनौतीले हाम्रा दुईवटा मुख्य कमजोरीलाई पुनः सतहमा ल्याएको छ । पहिलो, मनसुन हिलो हुँदा वा कमजोर हुँदा सिंगो मुलुकको कृषि क्षेत्र नै ठप्प हुने अवस्था आउनुले आक्रोश पानीमाथिको हाम्रो अत्यधिक निर्भरता उजागर गर्छ । दोस्रो, तराईका उर्वर भूमिमा बाँदै महिना सिँचाइ पुर्‍याउने राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाहरू अझै पनि कठ्ठवा गतिमा हुनुले दिगो कृषि पूर्वाधारको अभावलाई स्पष्ट पार्छ, जसको प्रत्यक्ष मार हरेक वर्ष किसानले भोगिरहेका छन् । आगामी दिनमा मनसुन थप सक्रिय भई पर्याप्त वर्षा भएमा रोपाईंले गति लिने आशा त जीवितै छ, तर पर्स र हेर को अवस्थाले मात्र कृषिप्रधान देशको आवश्यकता धान्न सक्दैन । धान उत्पादन घट्नु भनेको देशको न्यापार घाटा चुलिनु, चामल आयातमा अर्बौं रुपैयाँ बाहिरिनु र विपन्न वर्गको खाद्य पहुँच घट्नु हो । जलवायु परिवर्तनका कारण वर्षाको ढाँचा तीव्र रूपमा बदलिइरहेको वर्तमान अवस्थामा सरकार र सम्बद्ध निकायहरूले केवल मनसुनको भरोसामा बस्ने परम्परागत सोच त्याग्नेपर्छ । अबका दिनमा भूमिगत सिँचाइ, स्यालो ट्युबवेल वितरण र साना सिँचाइ गुरुयोजनाहरूलाई युत्तुस्तरमा अघि बढाउनुको विकल्प छैन ।

बाल संसार

पढ्नेबाहेक अरु कुरामा बालबालिकाले खासै ध्यान दिन आवश्यक छैन भन्ने बुझाइ धेरै अभिभावकको रहन्छ । अन्य काममा मन लगाउँदा पढाइ विग्रिन्छ भन्ने चिन्ता पनि धेरैलाई हुन्छ । तर यस्तो धारणा तथा व्यवहार कति पनि ठिक होइन । पढाइका अलवा बालबालिकालाई उमेरअनुसार अन्य धेरै कुरा सिकाउनुपर्छ । सानै उमेरदेखि उनीहरूले सक्ने काम लगाउनुपर्छ । यदि बालबालिकालाई उनीहरूको उमेर समूह अनुसारको सीप सिकाइएन भने, उनीहरू आफ्नो उमेरका अन्य बालबालिकाहरूभन्दा पछाडि पर्छन्, जसले गर्दा उनीहरूको उचित वृद्धि र विकासमा असर पर्छ ।

बालबालिकाले के-के जान्नुपर्छ ?

१. सफा गर्ने तरिका : आफ्ना वच्चालाई घर, आफ्नो कोठा कसरी सफा गर्ने भनेर सिकाउनु आवश्यक छ । बालबालिकाहरूले आफ्नो वरिपरिको फोहोर डस्टबिनमा फालि जान्नुपर्छ, र यो बानी बन्नुपर्छ ।

२. घर कसरी फर्कने : बालबालिकाहरूलाई आफ्नो घरको ठेगाना थाहा हुनुपर्छ । यदि उनीहरू नजिकै हराएका छन् भने उनीहरूलाई घर कसरी फर्कने भन्ने कुरा पनि थाहा हुनुपर्छ । विशेष गरी, उनीहरूलाई स्कूलबाट घर जाने बाटो थाहा हुनुपर्छ ।

३. आफ्ना लागि खाना बनाउने तरिका : बालबालिकाहरूलाई साधारण चीजहरू कसरी पकाउने भनेर जान्नुपर्छ । कुनै परिस्थितिबन्दा कहिलेकाहीँ केही घण्टाका लागि बालबालिकालाई घरमा एक्लै छाड्नुपर्ने हुन सक्छ । स्कूलबाट आएपछि अभिभावक कामबाट आउन समय लाग्न सक्छ । घरमा सधैं पाकेको खानेकुरा नहुन सक्छ । यस्तो बेला सामान्य खानेकुराहरू आफैँ पकाएर खान सक्नु बनाउनुपर्छ ।



डा. नबिनकांत चौधुरी
baskota99@gmail.com

हामी फनफनी एक फनको लगाएको पाँच दिन भइसकेको थियो । मुग्लिङको स्वादिष्ट खानाको स्वाद दिएर हामी नाराणघाट तर्फ लाग्यौं । त्रिभुलीको किनार तारा र लसका कवी कथा बोकेर बगिरहेको थियो । ती कथाहरूले रंगिएको त्रिभुली किनार निकै शान्त जस्तो लाग्यो । यति शान्तको पनि यति किन ठूलो आवाज । हामी पनि त्यही नदीको वेग र लय समादै समादै नारायणगढ आइपुग्यौं ।

हाम्रो त्यसको एउटा गन्तव्य बालकुमारी कलेज थियो । हामी गेटबाट प्रवेश गर्दाको चकमन्तलाई समाप्योको समयमाथि राज गरिरह्यौं । जब हामी, माथिल्लो तलतर्फ लाग्यौं, अभावहरूको क्यानभास निर्माण हुँदैगयो । जानीका घाराहरूले आराम गरिरहेका थिए । जेटको प्रचण्ड गमीले शरीर पानीको खोजीमा थिए, तर ती बास बसिरहेका थिए । आराम गरिरहेका थिए । दिवास्मना थिए । मौन थिए । अनि ट्वाइलैटहरू आफ्नै सुगन्ध को साक्ष्य चलाइरहेका थिए । त्यो साम्राज्यमा प्रवेश गर्न निकै मुस्किल थियो, तर प्रवेश गर्नु पनि थियो ।

बैठक हलमा अनौपचारिक परिचय पछि क्याम्पसका 'गुड प्र्याक्टिस' को बारेमा छलफल भयो । क्याम्पस प्रमुख कूलचन्द्र पण्डितको कुरा चुन्थौं । लाग्यो, एउटा युवा तर समयले गलाएको । एउटा युवा तर परिस्थितिले निन्याचो बनाएको । लाग्यो, एउटा युवा तर गुणस्तरीय शिक्षाको लागि तडपिरहेको । लाग्यो, एउटा युवा तर राजनीतिका कुरम कोलाजहरूले मरणासन्नहुनेगरी रैतन्याएको । लाग्यो, एउटा युवा तर कुलुष सम्वन्धको वेगले किनाराकृत भएको कमजोर मौजीबाज । अनि तिनकै केही कुराहरू चुन्थौं । अर्थात्

यात्रा संस्मरण

शैक्षिक संस्था चलाउनेहरूका आफ्ना आफ्नै लय देखिए, आफ्नै लयमा भेटिए । ती अनेक आयाममा भेटिए । ती आयामहरू देख्न पाइयो । भेट्न पाइयो । साक्षातकार गर्न पाइयो । अनि यतिका दिनका पाँच वटा यात्रा संस्मरण लेख्न पाइयो ।

सिर्जना गरिएका पीडाका कुरा । वेदनाका कुरा । एउटा शैक्षिक संस्थाभित्र भएका अकल्पनीय कोलाजका अत्यन्त कुरा । राजनीति र त्यसले जन्माएका गुटहरूले सिर्जना गरेका 'कहिल्यै नअस्ताउने' किरणहरूका अत्यन्त कुरा ।

सामुदायीक संस्थामा काम गर्नेहरूले संस्थालाई आफ्नै नीजि ठान्ने अनि वेदना गुट उभुपट बनाएर आफ्नै रैनमाका वूछो हान्न रमाउँदा रहेछन् अश्वेल मान्छेहरू । अनि गाइको उलकाको होइन, गाइको पुच्छरले गाईलाई हाल्लाएको महसुस पनि भयो । चौसो मोहीको चुस्कीसँगै ताता कुराहरू बिट माई हामी लाग्यो हेटीडा तर्फ ।

हामी हेटीडास्थित मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस आइपुग्यौं । विशाल भवनहरूको घेरामा रहेको क्याम्पस प्रमुखको कार्यालयमा प्रवेश गर्नु । सीन परिसरको थियो । यति हुँदा हुँदै पनि, जब क्याम्पस प्रमुखको नामलेट पढे, एउटा अत्यासलको उत्कण्ठ थियो । एउटा हठात बुलियोको जिज्ञासा प्रवेश गर्नु । परिपक्व देखिने व्यक्ति, समुद्र जस्तै शान्त, क्याम्पसको आगत, वर्तमान र भविष्यलाई खुल्ला हेरेका अनि क्याम्पसको भविष्यका चुनौती र आफ्ना योजनाहरू सोच्यो तरिकाले भन्नु थाल्यो त्यो नेम प्लेटमा लेखिएको क्याम्पस प्रमुख डा. याम लिम्बुले अझै धनीभूत आवागमि र्हातलिरि हुनुभयो । के के समस्या आउन सक्छन् र तिनको समाधानका लागि के गर्दै छ त्यो क्याम्पसले भन्ने कुरा जीवन्त प्रकट भए ।

विद्यार्थीको पलायन र विदेश मोह, उच्च रूप आउट, माध्यमिक तहका कक्षा ११ र १२ बारेका समाधानबारे उहाँका कुरा जीवन्त र अबल लागे । विश्वविद्यालयमा स्कुलदह सञ्चालन गर्न नमिल्ने भए पछि कक्षा ११ र १२ सञ्चालन गर्न उहाँहरूले नगरपालिकामा सामुदायीक विद्यालय दर्ता गरेर अलग्गै स्थानमा

विद्यालय सञ्चालनमा ल्याइसक्नु भएछ । आफ्ना प्राध्यापकहरूको कक्षा त्वात पनि हालेर सेवाहरू मिलाउनुभएको रहेछ । त्यो कर्म उहाँहरूले तीन वर्षअघि नै सुरु गर्नु भएको रहेछ जुन बेला विश्वविद्यालय अनुदान आयोगले विद्यालय तह हटाउनु भनेर सुझाव दिएको थियो । यस्तो परिपक्व सोच भएको एउटा परिपक्व व्यक्तिसँगको साक्षातकार थियो त्यो । सञ्चालक समिति पनि रचनात्मक रहेकोले उहाँलाई यो कमेहरू गर्न सहज भएको रहेछ भने लाग्यो । उहाँसँग सहायक क्याम्पस प्रमुख, आइटी प्रमुख र अर्का विभागीय प्रमुख थिए । हामी सात जना त छँदै थियौं ।

सीनका छिपिसकेको थियो । क्याम्पस प्रमुख डा. सिमाला त्यतिमै रोकिनुभएन, उहाँको उच्च संस्कार अकल्पनीय थियो । उहाँले प्याराडाइज होटलको सुविधासम्पन्न बिस्तारामा रात बिताउने चौजीपाँजो गरिदिनुभयो । त्यति मात्र नभएर, खानाको लागि उहाँहरू हामीसँगै समावेश हुनुभयो । आइटीको सर मेस भूकको हुनुहुँदोरहेछ, 'नारिसस' जस्तै, आफ्नै प्रशंसामा रमाउने । मैले पनि उहाँलाई तपस्यै यहाँको बालेन हो भन्दिएको त उहाँ रमाएर बुझ्क उर्फिदै नारायण सरसँग सेल्फी खिच्न थाल्नुभयो । त्यो अवसरभरीय भण रथ्यो । खानापछि सहायक क्याम्पस प्रमुखले खानाको जम्मा रकम उहाँहरूकै क्याम्पसको नाममा होटलको खातामा लेखेर सही गर्नुभयो । उहाँहरू यो अतिथि देवो भवः प्रकट भएको पनि देखे । र उहाँहरूकै उच्च सम्मान प्रकट गर्न मन लाग्यो ।

बालकुमारी कलेजका अध्यक्षहरू, कोलाजहरू हेटीडाको यो क्याम्पसमा आइपुटा विषयमा प्रकट भए । उल्टिएर । एउटै काम गर्नेहरूको कोलाज कसरी विपरित दिशामा कुन सक्छन् ? तर यी त्रै त्यस्तै देखियो । पोखराका दुईवटा क्याम्पस, नारायणघाटको एउटा क्याम्पस, हेटीडाको

एउटा क्याम्पस एकैदिनमा अवलोकन गरिसक्नु परेको थियो । त्यही भएर समय हाम्रो अनुकूल थिएन । त्यसमा पनि क्याम्पस प्रमुख सरलाई बाटामा फोन आइरहन्थ्यो । कसले हो थाहा थिएन, तर उहाँको लगाम एउटै उत्तर हुन्थ्यो, 'हामी भरसक ...आइपुग्यौं ।' यसको उत्तरवर्ती अर्थ स्पष्ट थियो । उहाँलाई भ्रमण छोड्नुपर्ने पनि बाध्यता थियो ।

प्याराडाइज होटलबाट बिहानै हामी पूर्व लाग्यौं । मौलीमा आएर खाना खाँथौं । सप्तरीमा आएर बाजेका पेडा किन्थौं । अलिअलि घाक लाग्यो । घेरै सिकियो भन्थौं । तपैका अरु पाउ ? बासु सर मलाई करुँदै हुनुहुन्थ्यो ? मैले मेरा अरु पात्र खुलाईन, खुलाउन मन पनि लागेन । किनभने मेरा पात्रले नै मसँग बिदोह गर्न थाले । गाली गर्न थाले । सरागन थाले । मैले तिनीहरूको घाँटी समाउन पनि मिलेन । बरु सहेर बाँच्नु उचित थियो मैले, किनभने ती पात्रहरू मलाई बाँच्नुजेल चाहिरहन्छन् । तिनकै सहायताले मैले जीवन्त गुजार्नु पर्ने हुन्छ ।

आफ्ना पात्रहरू आफ्नै सन्तान हुन् ।

जोगाउनु पर्छ तिनलाई जति मुख छाडे पनि । शैक्षिक संस्था चलाउनेहरूका आफ्ना आफ्नै लय देखिए, आफ्नै लयमा भेटिए । ती अनेक आयाममा भेटिए । ती पति ती आयामहरू देख्न पाइयो । भेट्न पाइयो । साक्षातकार गर्न पाइयो । अनि यतिका दिनका पाँच वटा यात्रा संस्मरण लेख्न पाइयो । पूर्वसन्देश मार्फत दुनियाँले यी आयामहरू देख्न पाउनुभयो । तिनका धडकन चुन पाउनुभयो ।

म गौरीनीत छु । आफ्नै क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुखप्रति कृतज्ञ छु । यति देख्न र लेख्न पाइयो । यति सोच्दा घर पो आइपुगिएछ । समापन, (दमक, काभ्रे)

बालबालिकाले जान्नुपर्ने १० कुरा



भएका खानेकुरालाई तलाएर र बनाएर खाने सक्ने गरी सिकाउनुपर्छ ।

४. पैसाको व्यवस्थापन : १० वर्षसम्मका बच्चालाई पैसा व्यवस्थापनको केही ज्ञान हुनुपर्छ । विशेष गरी, तिनीहरूले आफ्नो पकेट खर्च कसरी बचत गर्ने भनेर जान्नुपर्छ । आफ्ना अभिभावकको आर्थिक अवस्था कस्तो छ त्यो अनुसार खर्च गर्ने बानीको सिस्नुपर्छ ।

५. आफ्नो निर्णय बाक्लिने : १० वर्षको बच्चा आफ्नो केही निर्णयहरू आफैँ गर्ने सक्षम हुनुपर्छ । कति बेला होमबर्क गर्ने, कति बेला खेल्ने वा अन्य कुनै काम गर्ने निर्णय आफैँ गर्नसक्ने हुनुपर्छ । मौसमअनुसार कुन कपडा लगाउने, कहाँबाट

खाजा किनेर ल्याउने जस्ता कुरामा आफैँ सक्षम हुनुपर्छ ।

६. समय व्यवस्थापन : बालबालिकाहरूलाई आफ्नो समय कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर सिकाउनुपर्छ । १० वर्षको बच्चाको बिहान उठ्नेदेखि अध्ययन र खेलकुदका लागि समय तालिका बनाउनेसम्मको ज्ञान राख्नुपर्छ ।

७. सामाजिक सीपहरू : बालबालिकाहरूलाई सामाजिक सीपहरू सिकाउनु आवश्यक छ । नयाँ ठाउँमा अपरिचित व्यक्तिहरूको वरिपरि नभंस महसुस गर्न वा धेरै मानिसहरूबाट लज्जत महसुस गर्नबाट बच्चाहरूलाई रोक्नका लागि, तिनीहरूको सामाजिक अन्तरव्युत्पन्नका सीप सिकाउनुपर्छ ।

८. व्यक्तिगत सरसफाइको ज्ञान : बालबालिकाहरूले आफ्नो सरसफाइ कसरी गर्ने भनेर जान्नुपर्छ । १० वर्षका बालबालिकाले नुहाउने, राम्रोसँग खाने र आफ्नैलाई सफा राख्ने तरिका जान्नु पर्छ । बालबालिकाहरूलाई आफ्नो जुताको फिता कसरी बाँच्ने र जुता कसरी सफा गर्ने भनेर पनि जान्नुपर्छ ।

९. सामानहरूको सदुपयोग गर्ने : तपाईंले आफ्नो वच्चालाई रिसाइब्लिङको महत्त्व सिकाउनुपर्छ । पागो कसरी बचत गर्ने, नयाँ चीजहरूमा जोड नदिएर र पुराना वस्तुहरू कसरी पुनः प्रयोग गर्ने भनेर सिकाउनु आवश्यक हुन्छ ।

१०. अभिभावकलाई सहयोग गर्ने : अभिभावकले गर्ने काम यदि जोषिमयुक्त छैन भनेर समय मिलिसमा त्यसमा बालबालिकालाई सलम गराउनुपर्छ । जस्तै सरसफाइका काममा उनीहरूलाई सलम गराउन सकिन्छ । भान्साको काममा तरकारी केलाउन लगाउने, पखालन लगाउने, गेटो बेल लगाउने जस्ता हल्का काम सिकाउनु राम्रो हुन्छ ।

अत्याधुनिक प्रविधिद्वारा उत्पादित
नयाँ भापाली इटा

धजाटमा

दुलो साइजको ईटा उपलब्ध छ ।

सम्पर्कका लागि:
मगतान बस्नेले : ९८२२६७००३१
उद्योग सम्पर्क : ९८०४०१४४२

पानाथोलेनिक इलेक्ट्रोनिकस वल्ड,
रिमक-८८, भापा

विगत दुई दशक अगाडिदेखि तपाईंहरूको सेवा

सञ्चालित यस नगरीत कलेजले सबै प्रकारका LED, TV, Online UPS इनभर्टर सारी एप्लाइजन्स, Sound System, Speaker, एल्पाटी म्याटर, मेडिकल मोनिटर सारी मोटर, पंखा, फ्रिज, AC फ्यान्स मेडिया, कौटा खुल्ला दलमा ग्लोबललीका साथ नगरीत गरिन्छ ।

साथै यहाँ अरि अनुसार सबै प्रकारका UPS इनभर्टर, एप्लाइजन्स नयाँ तपाईं ग्राहक सारी सबै प्रकारका रिमोट कन्ट्रोलरका यार्डरहरू, रेकोर्डरहरू मोटर व र केन पाइन्छ ।

नोट :
(१) मेडिकल सुविधालाग प्रयोग हुने सबै सामानहरू नगरीत गरिन्छ ।
(२) यहाँ होम मेडिकल सेवा पनि उपलब्ध छ ।
(३) सबै प्रकारका लेभलहरूद्वारा सामान पिकि डिपिटी गरिन्छ ।

प्रो. मणिरा सिंह
९८४२२०३०३/९८०४१३६३९१/०२२-५८३४८७

मनकामना डेन्टल केयर

विशेष अफरका साथ

यहाँ आधुनिक प्रविधिबाट दौत 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, थानाकोट (फापा)
Call : 9819041615/9810315415

दुलो ट्याङ्कीमा
कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

भापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा दल सरसफाई

दमक :
देवीप्रसाद सिटोला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१५५)

बित्तिकोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०९०८९०

आज असार १५ दही चिउरा खाने दिन



आज असार १५ अर्थात् नेपाली समाजमा खेतमा रोपाईं गरी दही चिउरा खाएर मनाउने परम्परा छ । खेतीपातीबाहेक अन्य पेसा र व्यवसायमा लागेका नेपालीले पनि दही चिउरा खाएर आजको दिन मनाउने गर्दछन् । हामीले मनाउने विभिन्न चाड पर्वको छुट्टै मूल्य मान्यता भएपछि यस दिन खाने परिकारको पनि विशेष महत्त्व हुन्छ ।

असार १५ मा गमी पनि बढेको हुन्छ । गमीमा धान रोप्दा पसिनाको माध्यमबाट जाने पानीलाई समेत यसले परिपूर्ति गर्ने भएकाले दही-चिउरा खाने चलन बसाएको हुनुपर्छ हाम्रा पुर्खाहरूले । दही-चिउरा खोजी तयार पार्न सकिने मिठो र पोषिलो खाजा भएकाले पनि कामको चाप भएका बेलोको खाना वा खाजाका रूपमा यसलाई रोजिएको हुनुपर्छ ।

दही-चिउरा खान असार १५ लाई नै कुर्नुपर्छ भन्न छैन । अरुबेला पनि दही-चिउरा खाँदा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । यो जुनसुकै उमेर समूहले पनि खान सक्छौ । जुन बेला पनि खान सकिन्छ ।

दूध फाटेर बन्ने दहीमा क्याल्सियम, सोडियम, पोटासियम र भिटामिन पाइन्छ । यसमा शरीरमा फाइदा गर्ने गुड ल्याक्टोब्यासिलस ब्याक्टेरिया समेत हुन्छ । चिउरामा भने कार्बोहाइड्रेट, आइरन र प्रोटीन पाइन्छ । यी दही र चिउराले शरीरमा पुर्‍याउने फाइदा बढेर जानकारी दिइएको छ ।

१. पाचन क्रियामा सघाउँछ:

दहीमा पाइने स्वस्थ ब्याक्टेरियाले पाचन क्रियालाई सहयोग पुर्‍याउँछ । यसले मसालेदार खानेकुराको असरलाई कम गर्दछ ।

२. मुटु स्वस्थ बनाउँछ:

दहीले कोलेस्ट्रॉलको मात्रालाई पनि नियन्त्रणमा राख्छ जसका कारण दही नियमित खाने व्यक्तिको मुटु स्वस्थ हुन्छ ।

३. प्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ:

दहीमा पाइने स्वस्थ ब्याक्टेरियाले प्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि गर्दछ ।

४. दाँत र हड्डी बलियो बनाउँछ:

दहीमा क्याल्सियम र फस्फोरसको मात्रा अत्यधिक हुने भएकाले यसले दाँत र हड्डीलाई बलियो बनाउँछ । नियमित रूपमा दहीको सेवनले

हड्डीसम्बन्धी रोग लाग्नबाट जोगाउँछ ।

५. घटालो स्वास्थ्यका लागि उपयोग गरिन्छ:
दहीलाई घरेलु फेस प्याकमा अत्यधिक प्रयोग गरिन्छ । दहीमा जिङ्ग, भिटामिन ई, फस्फोरसजस्ता मिनरल्स पाइने भएकाले यसले छालालाई जवान राख्छ ।

६. चायौं टाढाउँछ:

दहीमा पाइने ल्याक्टिक एसिडले कपालको चार्गीबाट राहत प्रदान गर्दछ । मेहेन्दीमा दही मिसाएर लगाउँदा चायौं हट्नुका साथै कपाललाई नरम र चम्किलो राख्न महत्त्व गर्दछ ।

७. तौल घटाउन सहयोग गर्दछ:
दहीमा पाइने क्याल्सियमले शरीरमा काइसोल बनाउन सहयोग गर्दछ । शरीरमा काइसोलको असन्तुलनले मोटोपना, हाइपरटेन्सन र कोलेस्ट्रॉल बढाउने गर्दछ ।

८. तनाव र चिन्ताबाट राहत:

खानामा दही समावेश गर्दा यसले शरीरलाई रिल्याक्स हुन मद्दत गर्दछ । एक अनुसन्धानको अनुसार दहीको सेवनले दिमागको त्यो भागको क्रियाकलापलाई कम गर्दछ जसले भावना र पीडालाई नियन्त्रण गर्दछ । यदि तपाईंलाई दही चिउरा खान यति फाइदा अपर्याप्त छ जस्तो लाग्छ भने चिउराका फाइदाबारे पनि जानकारी लिनुहोस्:

१. चिउरामा भिटामिन ए, सी, क्याल्सियम र आइरनको प्रचुर मात्रा पाइन्छ ।

२. चिउरामा फ्याट र ल्याक्टोज नहुने भएकाले मुटुका लागि निकै स्वस्थ हुन्छ ।

३. यसमा आइरनको मात्रा धेरै हुन्छ । यसमा भिटामिन बी, कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीन हुन्छ ।

४. चिउरामा थोरै तरकारी समावेश गर्दा यो खानाको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

५. यसमा कार्बोहाइड्रेटमा मात्रा धेरै हुने भएकाले शरीरमा ऊर्जाको स्तरलाई कायम राख्न सहयोग गर्दछ ।

६. चिउरा निकै सजिलै पच्ने भएकाले पाचनमा समस्या हुनेहरूले प्रयोग गर्न सक्छन् ।

७. चिउराले मधुमेह रोगीलाई निकै फाइदा पुर्‍याउँछ । यसको सेवन गर्दा धेरै बेरसम्म भोक नलाग्ने र रगतमा शुगरको सञ्चार ढिलो गराउँछ ।

टाँडीमा दन्त शिविरबाट ४७७ जना लाभान्वित

दमक/ मोरङको मिस्मानजुङ-३ (टाँडी) धोबेनीस्थित कालिका सामुदायिक माध्यमिक विद्यालयमा आयोजित नि:शुल्क दन्त शिविरमा ४ सय बढीले सेवा पाएका छन् । दमकस्थित दमक थुलुङ डेन्टल केयर सेन्टरको प्राविधिक सहयोगमा भएको शिविरमा शिक्षक-विद्यार्थीसहित उनका अभिभावकहरू गरि ४ सय ७७ जनाले विशेषज्ञ दन्त सम्बन्धी स्वास्थ्य सेवा पाएका थिए ।

शिविरमा परीक्षण गरिएका मध्ये ३९ जना विद्यार्थीहरूको माथै दाँत र मुख स्वास्थ्य देखिएको डेन्टलकी दन्त रोग विशेषज्ञ डाक्टर सोनिया थुलुङले बताइन् । उनका अनुसार शिविरमा दन्त परीक्षण गर्न आएका अधिकांसमा दन्त तथा मुख सम्बन्धी समस्या पाइएको छ ।

यसैगरी, डेन्टलले शिविरमा ५१ जना विद्यार्थीहरूलाई दाँत माथिने ब्रस समेत प्रदान गरिएको डेन्टलकी सञ्चालकसमेत रहेकी डा. थुलुङले जानकारी दिइन् । शिविरमा वरिष्ठ दन्त रोग विशेषज्ञ थुलुङसहित डाक्टर हाडमा माखिम, करुणा काकी, धनमाया धिमिरे लगायतको टोलीले स्वास्थ्य परीक्षण गरेका थिए । शिविर कालिका सामुदायिक माविले आयोजना गरेको हो ।

धवल शम्सेरलाई भाषामा प्रसाईको स्वागत

दमक/ राष्ट्र राष्ट्रियता, धर्म, संस्कृति र नागरिक बचाउ महाअभियानलाई हिन्दुवादी राजनीतिक दममा रुपान्तरण गर्नका लागि शनिवार भद्रपुरमा समर्थकहरूको भेला भएको छ । विहान ९:०० बजे चन्द्रगढी विमानस्थलमा राष्ट्र, राष्ट्रियता, धर्म, संस्कृति र नागरिक बचाउ महाअभियानका नेता धवल शम्सेर राणा बृद्ध एअर विमानबाट आएका हुन् । राणांलाई स्वागत गर्नको लागि नागरिक बचाउ महाअभियानका केन्द्रीय संयोजक दुर्गा प्रसाईको नेतृत्वमा ५०/६० जना समर्थकहरू विमानस्थल पुगेका थिए ।

त्यहाँबाट राणा बागमती प्र ०१-०२८ क ०००१ नम्बरको गाडीद्वारा ११:३१ बजे सगरमाथा चोकस्थित होटल डेग्लोतर्फ आएका छन् । त्यही भेटघाट कार्यक्रम रहेको थियो । राणा राप्रपाबाट अलग भएर दुर्गा प्रसाईसँग मिलेका हुन् । राणाको आगमनले धेरै राप्रपाका कार्यकर्ता प्रसाईको अभियानमा जाने देखिएको छ ।

टिपर दुर्घटना, ७ जना घाइते

कटारी/ उदयपुरको कटारी नगरपालिका १ पानीट्याको नजिक सिद्धिचरण लोकमार्गमा ना १ क ५४ ४९ नम्बरको टिपर अनियन्त्रित भई सडक किनारमा पल्टिँदा ७ जना घाइते भएका छन् ।

घाइते हुनेहरूमा कटारी नगरपालिका २ गुराँसेका शेरबहादुर थापा, सुनिता थापा, जेनी श्रेष्ठ, सिता श्रेष्ठ, यशोदा खड्का, कृष्णा थापा र कुलबहादुर अधिकारी रहेका छन् । प्रहरीका अनुसार घाइतेहरूको मिर्चैवास्थित मनकामना अस्पताल र विष्णु क्लिनिकमा उपचार भइरहेको छ र उनीहरूको अवस्था सामान्य छ ।

उदयपुर । उदयपुरमा टिपर दुर्घटनामा परेर ७ जना घाइते भएका छन् । शनिवार जिल्लाको कटारी नगरपालिका १ पानीट्याको नजिक सिद्धिचरण लोकमार्गमा ना १ क ५४ ४९ नम्बरको टिपर अनियन्त्रित भएर सडक किनारमा पल्टिँदा ७ जना घाइते भएका हुन् ।

दुर्घटनामा कटारी नगरपालिका २ गुराँसे वस्ने ६० वर्षीय शेरबहादुर थापा, सोही स्थान वस्ने ५० वर्षीया सुनिता थापा, २२ वर्षीया जेनी श्रेष्ठ, ४८ वर्षीया सिता श्रेष्ठ, ३९ वर्षीया यशोदा खड्का, ४० वर्षीया कृष्णा थापा र ४० वर्षीय कुलबहादुर अधिकारी घाइते रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

विश्वकप विशेष

विश्वकप अन्तिम ३२ को समीकरण पूरा कसको भिडन्त कुन टिमसँग



विश्वकप फुटबल प्रतियोगिताअन्तर्गत समूह चरणका खेलहरू समाप्त भएसँगै नकआउट चरण अर्थात् 'अन्तिम ३२' को पूर्ण खेल तालिका सार्वजनिक भएको छ । उपाधि दावेदार राष्ट्र आ-आफ्नो प्रतिद्वन्द्वीसँग मैदानमा उत्रिन तयार भएसँगै नकआउट चरणका रोमाञ्चक भिडन्त तय भएका हुन् ।

तालिकाअनुसार जुन २८ तारिख आइतबार लस एन्जलस स्टेडियममा दक्षिण अफ्रिका र क्यानडाबीचको खेलबाट नकआउट चरणको सुरुवात हुनेछ । जुन २९ सोमबार दुई खेल हुनेछन्, जसमा ह्युस्टन स्टेडियममा ब्राजिलले जापानको सामना गर्नेछ भने बोस्टन स्टेडियममा जर्मनी र प्याराग्वेबीच भिडन्त हुनेछ ।

यसैगरी, जुन ३० मंगलबार तीन खेल तय भएका छन् । डलास स्टेडियममा आइभोरी कोस्टले नर्वेसँग खेल्ला न्युजर्सी स्टेडियममा फ्रान्स र स्वीडेन आमनेसामने हुनेछन् । सोही दिनको अन्तिम खेलमा नेदरल्यान्ड्सले एस्टाडियो मोन्टेरोमा मोरक्कोको चुनौती सामना गर्नेछ । जुलाई १ तारिख बुधबार एटलान्टा स्टेडियममा इङ्गल्याण्डले कोमो डिआरसँग, सिएटल स्टेडियममा बेल्जियमले सेनेगलसँग र मेक्सिको सिटी स्टेडियममा मेक्सिकोले इक्वेडोरसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् ।

जुलाई २ बिहीबार साबिक विजेता स्पेनले लस एन्जलस स्टेडियममा अस्ट्रियाको सामना गर्दा संयुक्त राज्य अमेरिकाले सान फ्रान्सिस्को वे एरिया स्टेडियममा बोस्निया-हर्जगोभिनासँग खेल्नेछ ।

यस्तै, जुलाई ३ शुक्रबार टोरन्टो स्टेडियममा पोर्चुगल र क्रोएसियाबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ भने विसी प्लेस म्यान्चेस्टरमा स्विट्जरल्याण्ड र अल्बेर्जिया भिड्नेछन् । सोही दिन डलास स्टेडियममा अष्ट्रेलियाले इजिप्टको सामना गर्दा मियामी स्टेडियममा अर्जेन्टिना र केप भर्डेबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ । यस चरणको अन्तिम खेल जुलाई ४ शनिवार कान्सास सिटी स्टेडियममा कोलम्बिया र घानाबीच हुने छ ।



निष्कृय शेर सदनस्यज्युहरूमा सुचना

यस द एभरेष्ट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. दमक-५, भ्रामा सहित बुधबारे, बिर्तामोड, सुरुङ्गा तथा उर्लावारी सेवा केन्द्रहरूमा बन्नुभएका सदस्यहरूले विगत ३ वर्ष वा सो भन्दा अग्राइडिबल नै संस्थाका कारोबार नगरी निष्कृय रहेका खाताहरूलाई अगामी २०८३ श्रावण मसान्त सम्ममा संस्थाद्वारा तयार पारिएको "सदस्य पहिचान फारम (KYM Form)" भरी आफ्नो खाताहरूलाई अद्यावधिक गरी सक्रिय बनाउनुहुन सम्पूर्ण शेर सदस्यहरूलाई अनुरोध गरिन्छ ।

सञ्चालक समितिको निर्णयानुसार मिति २०८३ असार मसान्त सम्ममा आफ्नो निष्कृय खाताहरूलाई अद्यावधिक गरी सक्रिय बनाउनका लागि यस अघि संस्थाको आधिकारीक सामाजिक सञ्जाल फेसबुक पेजमा सुचना प्रवाह गरिएता पनि सो अवधिलाई थप गरी निष्कृय खाता अद्यावधिक गर्ने अन्तिम मिति २०८३ श्रावण मसान्तसम्म कायम गरिएको व्यहोरा समेत यसै सुचना मार्फत् जानकारी गराइन्छ ।

पुनश्च: माथि उल्लेखित समय सीमा भित्र पनि आफ्नो खाताहरूलाई अद्यावधिक नगरे शेर सदस्यहरूलाई निष्कृय सदस्यको रूपमा राखि निष्कृय खाताहरूको रकमलाई निजहरूलाई भुक्तानी दिनुपर्ने भावित्वको रूपमा राखिने व्यहोरा समेत यसै सुचना मार्फत् जानकारी गराइन्छ ।

धन्यवाद ।



द एभरेष्ट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

दमक-५, बेलडाँगी रोड, भ्रामा

धर्म/संस्कृति

“मानिसको रक्षा धर्मले गर्दछ”

सबैभन्दा ठूलो कुरा धर्म हो । धर्म भनेको वृक्ष हो । संसारका प्राणी र वस्तुहरू धर्ममा अडिएका हुन्छन् । धर्मको रक्षा मानिसले गर्नुपर्दछ, मानिसको रक्षा धर्मले गर्दछ । धर्म भनेको मानिसको जीवन पद्धति हो ।

धर्म मानेलाई धार्मिक मानिस भनिन्छ । धर्म थरीथरीका छन् । हिन्दु, मुस्लिम, क्रिश्चियन आदि । धर्म मानेलाई धर्मछाडा भन्ने प्रचलन छ । धर्म व्यक्ति वा वस्तुको मूल प्रवृत्ति हो, मानिसको स्वभाविक गुण हो । नियमित र निर्धारित काम र व्यवहार हो । स्वर्ग प्राप्त हुन्छ भन्ने लोक विश्वासको सुकर्म पुण्य कर्म हो ।

लोकहितका लागि स्विकारिएको कर्तव्य कर्म सदाचार धर्म हो ।

धर्म शब्दको अर्थ हो, ईश्वरप्रतिको विश्वासले गरिने पूजाको पद्धति । विभिन्न धर्म मान्नेहरूको शब्द र उद्देश्य पनि भिन्न हुन सक्दछ । हामी हिन्दुहरूको मूलभूत आँ नै स्वभाव हुन्छ । यही नै मानव धर्म हो भन्ने मान्यता रहेको पाइन्छ । धर्म भनेको व्यवहारिक वस्तु हो । धर्मको वारेमा ठूला ठूला कुरा गरेर मात्र धर्मको पालना हुँदैन । यदि हामी सौँचै नै असल र धर्म पालक बन्न चाहन्छौ भने धर्मशास्त्रको अध्ययनको साथै ऋषिमुनिहरूबाट निर्देशित मार्ग र सिद्धान्तलाई व्यवहारमा लागू गर्नु अति आवश्यक ठानिएको छ ।



आज मिति
२०८३ साल
असार १५ गते
सोमबार
29 June, 2026
तिथि: पूर्णिमा



ज्यो. लक्ष्मी प्र. ढकाल
देउता: क्याम्पस कोष
असार १५ गते
असार १५ गते

मेघ
सामाजिक कार्यबाट सम्मान र प्रतिष्ठा प्राप्त हुनेछ ।
वृष
इ उ ए ओ वा वि वु वे को
आर्थिक पक्ष सुदृढ रहने, व्यापारमा लाभदायक परिणामहरू देखिनेछन् ।
मिथुन
का कि कु ख छ छ के को हा
दाजुभाई तथा जीवनसाथीको सहयोग प्राप्त हुनेछ ।

कन्या
टो प पी धि धण ठ धे धी
कार्य सम्पादनमा सज्जता, व्यापार तथा आर्थिक क्षेत्रमा सुधार ।

मकर
मध्यमा केही उतारचढाव आए पनि अन्त्यतिर आधुनिकीमा वृद्धि हुनेछ ।
वृष
तो ना नि नै ने को या वि यु
पारिवारिक जीवन र प्रेम सम्बन्ध सन्तुलित रहनेछ ।
धनु
य को भा भी भ धा धा ड भे
दिन केही चुनौतीपूर्ण देखिन्छन् । आफन्तजनबाट सहयोग ।

मकर
भो जा जो छि खु खे खो जा नी
बौद्धिक र शिष्टाचारका क्षमताको कदर हुनेछ ।
वृष
जै ने जो सा सी सै से सो द
व्यापार विशेषतः कृषि तथा पशुपञ्च क्षेत्रमा लाभ मिलेछ ।
मिथुन
दि दु ध भ ङ ज दे दो छा जी
नोकरीपे्रमामा सफलता मिले सम्पादना छ । सन्तान पक्षबाट सुख

मकर
भो जा जो छि खु खे खो जा नी
बौद्धिक र शिष्टाचारका क्षमताको कदर हुनेछ ।
वृष
जै ने जो सा सी सै से सो द
व्यापार विशेषतः कृषि तथा पशुपञ्च क्षेत्रमा लाभ मिलेछ ।
मिथुन
दि दु ध भ ङ ज दे दो छा जी
नोकरीपे्रमामा सफलता मिले सम्पादना छ । सन्तान पक्षबाट सुख

मकर
भो जा जो छि खु खे खो जा नी
बौद्धिक र शिष्टाचारका क्षमताको कदर हुनेछ ।
वृष
जै ने जो सा सी सै से सो द
व्यापार विशेषतः कृषि तथा पशुपञ्च क्षेत्रमा लाभ मिलेछ ।
मिथुन
दि दु ध भ ङ ज दे दो छा जी
नोकरीपे्रमामा सफलता मिले सम्पादना छ । सन्तान पक्षबाट सुख

मकर
भो जा जो छि खु खे खो जा नी
बौद्धिक र शिष्टाचारका क्षमताको कदर हुनेछ ।
वृष
जै ने जो सा सी सै से सो द
व्यापार विशेषतः कृषि तथा पशुपञ्च क्षेत्रमा लाभ मिलेछ ।
मिथुन
दि दु ध भ ङ ज दे दो छा जी
नोकरीपे्रमामा सफलता मिले सम्पादना छ । सन्तान पक्षबाट सुख

मकर
भो जा जो छि खु खे खो जा नी
बौद्धिक र शिष्टाचारका क्षमताको कदर हुनेछ ।
वृष
जै ने जो सा सी सै से सो द
व्यापार विशेषतः कृषि तथा पशुपञ्च क्षेत्रमा लाभ मिलेछ ।
मिथुन
दि दु ध भ ङ ज दे दो छा जी
नोकरीपे्रमामा सफलता मिले सम्पादना छ । सन्तान पक्षबाट सुख

