



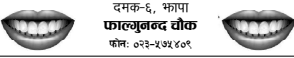
**बजेटा ल्यापक
आर्थिक सुधारको
एजेण्डा छ।
अर्थमन्त्रीको
घोषणाले मात्र पुग्दैन**

**महेश आचार्य
पूर्व अर्थमन्त्री**

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, भ्रमा
फाल्गुनन्द चौक
फोन: ०२२-२७४४०९

जि.प्र.का.भा.पा.द.नं.६९१/०५/०५/०५
सत्यता, स्वतन्त्रता र विषयक्षता हाम्रो प्रतिवद्धता

पूर्वसन्देश

राष्ट्रिय दैनिक

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY



purbasandesh.com



BAMA Dental आमा डेन्टल प्रा.लि.

आफनो स्थापनाको ९० औं वार्षिकोत्सव

वृत्त अन्तर्गतमा आफ्नो अन्तर्गत सेवाग्राहीहरूका लागि विशेष अफर प्रदान गर्दछौं!

- १ मिश्रकृत ओपीडी सेवा।
- २ डेन्टल एक्स-रेमा ६०% छुट।
- ३ सबै किसिमका इन्स उपचारको लागि २०% छुट।

पुर्व अफर जेट महिना भरि लागू हुनेछ...

सम्पर्क-१, धारा-१ (सुदूरपश्चिम प्रदेश) काठमाडौं
फोन: ०२३-५७६६४३, ५७६६६५०

सम्पर्क-२, पति अड्डा जेट अफिस (सुदूरपश्चिम प्रदेश) काठमाडौं
फोन: ०२३-५७७८१६, ५७७८१७०

□ वर्ष १९

□ अंक - १४७

□ २०८३ जेठ २० गते बुधवार □ Wednesday, 03 June, 2026

□ मूल्य ७/-

भूमि समस्या समाधान समिति गठन

दमक/ सरकारले भूमि समस्या समाधान समिति गठन गरेको छ। मंगलबार (जेठ १९) बसेको मन्त्रिपरिषदको बैठकबाट कास्कीका वलभद्र वास्तोलाको अध्यक्षतामा चार सदस्यीय समिति गठन गरिएको हो।

“भूमि समस्या समाधान समिति”को अध्यक्षमा वलभद्र वास्तोला कास्की, सदस्यमा अमरप्रसाद न्यौपाने काठमाडौं, पद्मीनी सोती (लमजुङ) र डा. रोहना श्रेष्ठ (काठमाडौं) रहनुभएको छ,“ सरकारका प्रवक्ता एवं शिक्षा तथा खेलकूदमन्त्री सस्मिता पाखरेले भने।

वीरगञ्जका मेयर सिंह पक्राउ

वीरगञ्ज/ वीरगञ्जका मेयर राजेशमान सिंह पक्राउ परेका छन्। जिल्ला अदालत पर्सामा पक्राउ पुगी जारी भएको ८ दिनपछि पर्स प्रहरीले मेयर राजेशमान सिंहलाई पक्राउ गरेको हो।

पर्सको ठोरी एरियामा लुकीछिपी बन्दै आएको श्रवणमा विशेष सूचनाको आधारमा गरिएको अपरेसनबाट मेयर सिंहलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्सका प्रहरी प्रमुख सुद्विपराज पाठकले बताए।

उनका अनुसार पक्राउ पुगी जारी भएपछि मेयर एकदैन अदालत पुगेर ब्यस्यपछि फरार भएका थिए। गएको १२ गते जिल्ला अदालत पर्सले लिखित सम्बन्धी कसुरमा पक्राउ गर्न मेयर सिंहविरुद्ध पक्राउ पुगी जारी गरेको थियो।

भदौ २३ र २४ को घटना जर्जबुभ आयोगको समय थप

दमक/ सरकारले जेनजी आन्दोलनका क्रममा भदौ २३ र २४ गते भएको घटनाको जर्जबुभ गर्न गठित आयोगको समय थप गरेको छ। महङ्गवार दिउँसो बसेको मन्त्रीपरिषद बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो। शिक्षा तथा खेलकूदमन्त्री **केटी ठेकाल**

भाजपाका अध्यक्ष नितिन नवीन र लामिछानेबीच भेटवार्ता सम्बन्ध थप प्रगाढ भएको दावी



पूर्वसन्देश समाचार

दमक। भारतीय जनता पार्टी (भाजपा)को निम्न्त्रणामा भारत भ्रमणमा रहेका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति रवि लामिछानेले भाजपाका नेता नितिन नवीनसँग नयाँदिल्लीमा भेटवार्ता गरेका छन्।

भाजपाको केन्द्रीय मुख्यालयमा भएको भेटमा नेपाल-भारत सम्बन्ध, दुई दलबीचको सहकार्य, लोकतान्त्रिक अभ्यास, संगठनात्मक अनुभव आदानप्रदान तथा आपसी हितका विषयमा छलफल भएको जनाइएको छ।

भेटपछि भाजपा विदेश विभाग प्रमुख विजय चौध्राइवाले जारी गरेको विज्ञप्तिमा नेपाल र भारतबीचको सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाउन संवाद महत्वपूर्ण रहेको

उल्लेख गरिएको छ। उनले दुई देशका राजनीतिक दलबीचको औपचारिक संवादले भविष्यमा सहकार्यका सम्भावनालाई बल पुऱ्याउने बताएका छन्।

भाजपाले यो भ्रमणलाई नेपाल र भारतका सत्तारूढ दलबीच औपचारिक राजनीतिक संवादको नयाँ सुरुआतका रूपमा व्याख्या गरेका छन्। विज्ञप्तिअनुसार रास्वपा प्रतिनिधिमण्डलले भाजपा अध्यक्षसहित वरिष्ठ नेताहरूसँग पनि भेटवार्ता गरेको छ।

रास्वपा प्रवक्ता मनीष भुक्ता अनुसार जेठ २२ गतेसम्म रहेन भ्रमणका क्रममा सभापति लामिछानेसहितको टोलीले भारतमा उच्चस्तरीय राजनीतिक तथा कूटनीतिक भेटघाट गर्ने छ। प्रतिनिधिमण्डलमा महामन्त्री तथा

सांसद विपिनकुमार आचार्य, सांसद दीपक बाँस्रा र निकिता पौडेल सहभागी छन्।

भ्रमणका क्रममा लामिछानेले भारतीय सञ्चारमाध्यममा लेख प्रकाशित गर्दै नेपाल-भारत सम्बन्धलाई साक्षात् सम्प्रति, संस्कृति र ऐतिहासिक सम्बन्धका आधारमा अझ सुदृढ बनाउनुपर्ने धारणा व्यक्त गरेका छन्। उनले द्विपक्षीय सम्बन्धलाई राजनीतिक र कूटनीतिक क्षेत्रसँगै खेल्नु, सामाजिक तथा जनसंस्कारमा विस्तार गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याएका छन्।

रास्वपाका अनुसार भ्रमणका क्रममा भारतीय राजनीतिक दलहरूसँग भारतमा रहेका नेपाली समुदायसँग पनि भेटघाट हुने कार्यक्रम रहेको छ।

सीमा विवादमा तेस्रो पक्षको संलग्नता भारतद्वारा अस्वीकार

कापा/ भारतीय विदेश मन्त्रालयले नेपाल र भारतबीचको सीमा विवादलाई स्थापित द्विपक्षीय संयन्त्रामा समाधान गरिने स्पष्ट पारेको छ। मन्त्रालयका प्रवक्ता रणधीर जयसवालले नियमित पत्रकार सम्मेलनका क्रममा बोल्दै दुई देशबीचको सीमाको कार्य करिब ९८ प्रतिशत सम्पन्न भइसकेको जानकारी दिए।

प्रवक्ता जयसवालका अनुसार गण्डक नदीले धार पारिदिने गरेको कारण केही क्षेत्रमा सीमांकनका विषयहरू सुल्किन बाँकी रहेका हुन्। यसका साथै, सीमांकन भइसकेका क्षेत्रहरूमा पनि सीमा वारपाएको कब्जा र दशगजा (नो म्यान्स ल्याण्ड)

अतिक्रमणका केही घटनाहरू देखिएकाको त्यसको संयुक्त रूपमा नक्शांकन भइरहेको उनले बताए।

नेपाल र भारतबीचको सीमा मामिला पूर्णतः द्विपक्षीय विषय हो। यस्ता मामिला कुनै पनि तेस्रो पक्षको भूमिका रहँदैन र यो कुरा सम्बन्धित सबै पक्षलाई स्पष्ट हुनुपर्छ।

सीमासम्बन्धी सबै प्राथमिक र कूटनीतिक विषयहरूलाई सम्बन्धन गर्नका लागि दुई देशबीच प्रभावकारी द्विपक्षीय संयन्त्राहरू क्रियाशील रहेको उनको भनाइ छ।

प्रवक्ता जयसवालले नेपाल र भारतबीच जनसत्ताका साथै राजनीतिक दलहरूसँग पनि गहिरो र

पछिल्ला टिप्पणीहरूबारे सोधिएको प्रश्नमा प्रवक्ता जयसवालले भने, नेपाल र भारतबीचको सीमा मामिला पूर्णतः द्विपक्षीय विषय हो। यस्ता मामिला कुनै पनि तेस्रो पक्षको भूमिका रहँदैन र यो कुरा सम्बन्धित सबै पक्षलाई स्पष्ट हुनुपर्छ।

सीमासम्बन्धी सबै प्राथमिक र कूटनीतिक विषयहरूलाई सम्बन्धन गर्नका लागि दुई देशबीच प्रभावकारी द्विपक्षीय संयन्त्राहरू क्रियाशील रहेको उनको भनाइ छ।

प्रवक्ता जयसवालले नेपाल र भारतबीच जनसत्ताका साथै राजनीतिक दलहरूसँग पनि गहिरो र

१०० कार्यसूचीमध्ये ७० प्रतिशत कार्यान्वयन भएको सरकारको दाबी

दमक/ सरकारले शासकीय सुधार अन्तर्गत १०० दिनमा गर्नुपर्ने १०० कार्यसूचीमध्ये ६५ दिनमै ७० प्रतिशत कार्यसूची कार्यान्वयन गरेको बताएको छ। प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद कार्यालयले कतिपय काम लोकिएको समयअगावै सम्पन्न गरेर लागू गरिएको जनाएको छ। कार्यालयले बीबीसी ३० प्रतिशत काम भने प्रक्रिया, कानुनी संशोधन र अन्तरमन्त्रालय समन्वयका कारण अघि बढिरहेको बताएको छ। प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद कार्यालयका सहसचिव डा. भीष्मकुमार भुसालेले सार्वजनिक

खरिद ऐन संशोधन गरेर ढिलासुस्ती र लागत बृद्धि नियन्त्रण गरिएको बताए। उनले ई-गभर्नेन्स प्रोक्वोमेन्ट सिस्टम लागू गरिएको र कार्यसम्पादन सूचक तयार गरी काम लोकिएको समयअगावै सम्पन्न गरेर लागू गरिएको जनाएको छ। कार्यालयले बीबीसी ३० प्रतिशत काम भने प्रक्रिया, कानुनी संशोधन र अन्तरमन्त्रालय समन्वयका कारण अघि बढिरहेको बताएको छ। प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद कार्यालयका सहसचिव डा. भीष्मकुमार भुसालेले सार्वजनिक

खरिद ऐन संशोधन गरेर ढिलासुस्ती र लागत बृद्धि नियन्त्रण गरिएको बताए। उनले ई-गभर्नेन्स प्रोक्वोमेन्ट सिस्टम लागू गरिएको र कार्यसम्पादन सूचक तयार गरी काम लोकिएको समयअगावै सम्पन्न गरेर लागू गरिएको जनाएको छ। कार्यालयले बीबीसी ३० प्रतिशत काम भने प्रक्रिया, कानुनी संशोधन र अन्तरमन्त्रालय समन्वयका कारण अघि बढिरहेको बताएको छ। प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद कार्यालयका सहसचिव डा. भीष्मकुमार भुसालेले सार्वजनिक

लोपोन्मुख संस्कृति संरक्षणमा ब्रम्हाण समाजको प्रशिक्षण सुरु

दमक/ ब्राह्मण समाज नेपाल कापा जिल्ला समिति र दमक नगर समितिको आयोजनामा ब्राह्मण-सेत्री समुदायका सांस्कृतिक धरोहरका रूपमा रहेका बालन, सिंगीनी नाच र खेजडी संरक्षणसम्बन्धी दुई दिने प्रशिक्षण कार्यक्रम सुरु भएको छ। दमकस्थित पशुपति मन्दिरको सभाहलमा दमक नगरपालिकाको सहयोगमा सुरु भएको उक्त कार्यक्रममा लोपोन्मुख सांस्कृतिक संरक्षण र पुस्तान्तरणमा जोड दिइएको



छ। कार्यक्रमका सहभागीहरूले प्रशिक्षणलाई महत्वपूर्ण अवसरका सांस्कृतिक पहिचान जोगाउन रुम्मा लिएका **केटी ठेकाल**

दरबार हत्याकाण्डको २४ वर्ष



दमक/ नेपालको इतिहासकै सबैभन्दा रहस्यमय र चर्चित घटनामध्ये एक नारायणहिटी दरवार हत्याकाण्ड भएको आज २४ वर्ष पूरा भएको छ। २०५८ साल जेठ १९ गते साँफे नारायणहिटी राजदरवारभित्र भएको गोलीकाण्डमा तत्कालीन राजा वीरेन्द्र वीरबिक्रम शाहसहित राजपरिवारका १० सदस्यको ज्यान गएको थियो। घटनामा राजा वीरेन्द्र, रानी ऐश्वर्य, युवराज दीपेन्द्र, राजकुमार निराजन, राजकुमारी श्रुति, राजकुमार धिरेन्द्र, राजकुमारी जयन्ती, राजकुमारी शान्ति, **केटी ठेकाल**

चिरान काठसहित पिकअप र दुई जना स्टाफ पक्राउ

अर्जुनधारा/ सशस्त्र प्रहरीले तयारी चिरान काठसहित पिकअप र दुईजना स्टाफ पक्राउ गरेको छ। मंगलबार बिहान ७ बजे अर्जुनधारा स्थित नेपाल डीडा इलाका सशस्त्र प्रहरी रहे, नेपाल सुरक्षा बेश शनिस्वरबाट खटिएको सशस्त्र प्रहरी नायव निरीक्षक अमरबहादुर भुजेलको कमाण्डमा ९ जनाको गस्ती

टोलीले इलाम देउमाई ८ जितपुर बस्ने २४ वर्षीय साजन मगर (चालक) र देउमाई ९ जितपुर बस्ने ४० वर्षीय सरोज कट्टेल (सहचालक)लाई चिरान काठसहित पक्राउ गरेको हो। इलामबाट भागापत्र आउँदै गरेको मो १ ११७८ नं.को बोलेरो पिकअपलाई शंका लागेर चेकजाच गर्ने क्रममा स्थानांतरण इजाजतपत्रबिनाको

सवारीका नाममा ३१ करोड बढी बाहिरियो

दमक/ चालु आर्थिक वर्षको प्रथम १० महिनामा ३१ अर्ब ३१ करोड मूल्यबराबरका सवारीसाधन तथा तिनका पार्टिज्याँ आयात भएका छन्। गत आवको सोही अवधिको तुलनामा चालु आवको यो अवधिमा नौ अर्ब ६५ करोडले आयात बढेको हो। वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयका सूचना अधिकारी उदयसिंह विष्टका अनुसार सवारीसाधन र पार्टिज्याँको आयात बढेसँगै चालु आवको १० महिनामा २० अर्ब ५२ अर्ब राजस्व संकलन भएको छ। गत आवको सोही अवधिमा १६ अर्ब ६४ करोड राजस्व संकलन भएको थियो। चालु आवको १० महिनामा एक अर्ब २५ करोड बराबरका सवारीसाधनको आयातबाट तीन अर्ब १७ करोड राजस्व संकलन भएको छ।

क्र.सं.	नाम	ठेगाना	जन्म मूल्य	क्र.सं.	नाम	ठेगाना	जन्म मूल्य	
१	दिनेश थापा	दमक ७	२०००००	१६	निर्गमल बस्न्याँ	दमक ८	१४००००	
२	अनसु वस्न्याँ कुमाल	दमक ९	१०००००	१७	दीपक न्यौपाने	काठमाडौं	२५११११	
३	गोविन्द कुमाल	अर्जुनधारा	१०००००	१८	सुदर्शन डोवा विकास संस्था	दमक २	२३००००	
४	गोविन्द कुमाल	दमक १	१०००००	१९	मध्या वस्न्याँ कुमाल	दमक ६	१०००००	
५	मोहनन्द विष्ट	दमक १	१०००००	२०	अश्विनीकुमारी श्रेष्ठ	दमक २	२०००००	
६	राजु पुरवा	दमक ५	१०१०००	२१	विमलेश्वर डोवा विकास संस्था	दमक २	११५०००	
७	सुरेन्द्र पौडेल	दमक ५	११११००	२२	जोतिम पौडेल	दमक ६	११००००	
८	IBFT15259221	दमक ९	१११०००	२३	सुन्दरबहादुर	दमक ६	११००००	
९	अर्जुन सुब्बा	अर्जुनधारा ३	१११०००	२४	सुन्दर प्रसाद कुमाल	काठमाडौं ५	११००००	
१०	कुमल कुमार श्रेष्ठ	दमक ९	११००००	२५	विमलेश्वर पौडेल	दमक ६	१०००००	
११	सुष्मलक्षणा	दमक ३	११००००	२६	रम कुमाल पौडेल	दमक ५	१०००००	
१२	शानुपन्द्र कायस्थ	दमक ६	१०००००	२७	रम कुमाल	दमक ६	१०००००	
१३	अनसु वस्न्याँ कुमाल	दमक १	१०००००	२८	विमलेश्वर	दमक २	२०००००	
१४	विमलेश्वर श्रेष्ठ	दमक ७	१०००००	२९	WD 1760181844579	दमक २	१०००००	
१५	गोविन्द कुमाल	दमक ७	१४९७००					
							जम्मा	१३,२६,६८०

हजुरहरूको हितैसी
राम थापा

सम्पादकीय

संसदमा जनताको मुद्दा प्राथमिकता दिइयोस्

संसदीय न्यवस्थामा सरकार र प्रतिपक्ष दुवै लोकतान्त्रिक शासनका अपरिहार्य अंग हुन्। सरकारले प्रभावकारी काम नगरे प्रतिपक्षले संसदमार्फत सरकारलाई स्वरबारी गर्ने, जनताका जल्दवाञ्छा समस्या उठाउने र वैकल्पिक दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्ने जिम्मेवारी वहन गर्छ। यही कारण संसदीय न्यवस्थाको सुन्दर पक्षका रूपमा सशक्त प्रतिपक्षलाई लिने गरिन्छ। तर विडम्बना, जनताको आवाज बुलन्द हुनुपर्ने संसद नै अहिले प्रतिपक्षका गतिविधिको कारण बारम्बार अवरुद्ध भइरहेको छ।

प्रतिनिधिसभामा जेठ १० गते भएको घटनापछि सभामुख डीपी अर्यालले छानविन समिति गठन गरेका छन्। संसद बैठकमा केही सांसदबाट अमर्यादित ब्यवहार, बेल घेराउ, नाराबाजी, तोडफोड तथा भौतिक क्षति पुऱ्याउने गतिविधि भएको आरोप छ। यसबारे सत्यतथ्य पत्ता लगाउन संसद सचिव प्रकाश अधिकारीको संयोजकत्वमा समिति गठन गरिएको छ, जसले सात दिनभित्र प्रतिवेदन बुझाउनेछ। नियमावलीअनुसार घोषी टहारेर सम्बन्धित सदस्यलाई निलम्बनदेखि क्षतिपूर्ति तिराउनेसम्मको कारवाही हुन सक्ने न्यवस्था छ। लोकतान्त्रिक अभ्यासमा असहमति स्वाभाविक हो। सरकारका निर्णयमाथि प्रश्न उठाउनु, जवाफ माग्नु र आलोचना गर्नु प्रतिपक्षको अधिकार मात्र होइन, कर्मण्य पनि हो। तर असहमति अभिव्यक्त गर्न नाममा संसदको गरिमा नै क्षति पुग्ने न्यवहार लोकतान्त्रिक संस्कृतिको हिस्सा बन्न सक्दैन। संसद बहस, तर्क र विचारको थलो होइन आक्रोश, अपरोध र अराजकताको मञ्च होइन।

पछिल्लो समय प्रतिपक्षका गतिविधि हेर्दा 'कम कुरो एकातिर, कुम्लो बोकी ठीमीतिर' भन्ने उखान स्मरण हुन्छ। प्रधानमन्त्रीले जवाफ दिनुपर्ने माग राखियो, जवाफ दिइएपछि फेरि त्यही जवाफलाई आधार बनाएर लिएर विवाद सिर्जना गरियो। मूल मुद्दाभन्दा राजनीतिक लाभ-हानिको हिसाबमा संसद सञ्चालन हुन खोजे जनतामा निराशा बढ्नु स्वाभाविक हो। प्रतिपक्षले सरकारलाई झुकाउने वा तत्काल सत्ता परिवर्तन गराउने हैसियत राख्दैन भने उसले जनताको आवाज प्रभावकारी रूपमा उठाएर सरकारलाई उत्तरदायी बनाउन सक्छ। तर त्यसको लागि मुद्दा सही हुनुपर्छ, प्राथमिकता स्पष्ट हुनुपर्छ र शैली मर्यादित हुनुपर्छ।

संसद अवरुद्ध हुँदा सरकार मात्र होइन, समग्र राष्ट्र नै प्रभावित हुन्छ। जनताको जीवनसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्ने कानुन निर्माणका काम रोकिएका छन्। सुशासन, सेवा प्रवाह, भ्रष्टाचार नियन्त्रण, आर्थिक सुधार तथा प्रविधिमेत्री प्रशासनका लागि आवश्यक कानुनी न्यवस्थाहरू अल्पत्र पर्थेन। अन्ततः यसको मूल्य जनताले नै चुकाउनुपर्छ।

प्रतिपक्षले जुनसुकै विषय उठाउन सक्छ, तर कुन मुद्दा राष्ट्रिय प्राथमिकताको हो भन्ने विवेक पनि देखाउनुपर्छ। जनजीविका, रोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य, विकास निर्माण, भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासनजस्ता विषय ओभरहेला पारेर राजनीतिक विवादलाई मात्रै केन्द्रमा राख्नु लोकतन्त्रप्रतिको उत्तरदायित्वबाट विमुख हुनु हो।

त्यसैगरी सरकार पनि जिम्मेवारीबाट मुक्त छैन। प्रतिपक्षका जायज माग र प्रश्नलाई संवादमार्फत सम्बोधन गर्नुपर्ने दायित्व सरकारको हो। संसदलाई टकरावको होइन, सहकार्य र बहसको सभा थलो बनाउने प्रयास दुवै पक्षबाट हुनुपर्छ। लोकतन्त्रको सफलता प्रतिपक्षलाई कमजोर बनाउने वा सरकारलाई असफल बनाउने प्रतिस्पर्धामा होइन, जनताको हितलाई केन्द्रमा राखेर सभा जिम्मेवारी निर्वाह गर्न सक्नुमा निर्भर रहन्छ।

आजको आवश्यकता संसद बन्द गर्ने राजनीति होइन, संसद चलाउने संस्कृति हो। जनताले सांसदहरूलाई नाराबाजी गर्न होइन, नीति बनाउन, कानुन निर्माण गर्न र देशको भविष्यको कर्तव्य पढाएका हुन्। यदि राजनीतिक दलहरूले यो यथार्थ बुझ्न सक्दैन भने त्यसको हिसाब जनताले आगामी निर्वाचनमा अवश्य गर्नुपर्छ।

'बमबहादुर कुँवर राणा' पुस्तक सार्वजनिक

दमक। श्री ३ जङ्गबहादुर राणाका विश्वासपात्र माइला भाइ बमबहादुर कुँवर राणाको ऐतिहासिक योगदानमा आधारित 'प्रधानमन्त्री बमबहादुर कुँवर राणा' पुस्तक शनिवार सार्वजनिक भएको छ। नेपालको राणाकालीन इतिहासमा बमबहादुरको त्यति धेरै चर्चा नपाइए पनि उहाँका ऐतिहासिक योगदानको खोजनिबन्ध गरी यो कृति तयार पारिएको हो।

श्री ३ जङ्गबहादुर राणा बेलायत भ्रमणमा जाँदा कार्यवाहक प्रधानमन्त्रीका रूपमा करिब १३ महिना राजकाजको जिम्मा बमबहादुरले पाउनुभएको थियो। विसं १९९३ मा प्रधानमन्त्रीकै रूपमा एक वर्ष मुलुकको नेतृत्व गर्नुभएका राणाको नेपाल-भोट युद्धको समेत कमान्ड सहायता भएको थियो। नेपाली राजनीति र सैन्य इतिहासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुभएका उहाँकै योगदानलाई समेटेर डा. तिलु थापाद्वारा लिखित सो पुस्तक टेकुस्थित बम्बीर विकटेश्वर शिवालयमा आयोजित एक कार्यक्रमबीच सार्वजनिक गरिएको हो।

कार्यक्रममा इतिहासकार प्रा.डा. सुरेन्द्र केसी, सुदर्शनविक्रम राणा, लेखिका डा. तिलु थापा र बम्बीर विकटेश्वर गृहीका अध्यक्ष राजविक्रम राणाको संयुक्त रूपमा सो कृतिको लोकार्पण गरियो। लोकार्पणपछि बोल्दै इतिहासकार प्रा.डा. सुरेन्द्र केसीले इतिहासका घटनागत सदैव इमानदार भएर अध्ययन गर्नुपर्छ भन्ने उहाँको हस्ताक्षर गरिनुपर्नेमा जोड दिए। पुस्तकको लेखिका डा. थापाले इतिहासका कितावहरूमा बमबहादुरका विषयमा निकै कम सामग्री उपलब्ध भएकोले यो इतिहास लेखनका लागि तथ्य तथा सामग्री सङ्कलन गर्न लामो समय लागेको अनुभव सुनाए।

बजेटमा व्यापक आर्थिक सुधारको एजेन्डा छ, अर्थमन्त्रीको घोषणाले मात्र पुग्दैन



महेश आचार्य (पूर्व अर्थमन्त्री)

अन्तर्राष्ट्रिय परिदृष्ट्यले यसै पनि हाम्रो आर्थिक विकासको प्रक्रिया शिथिल भइराखेको बेला छ। आगामी दिनमा कसरी हामीले सात प्रतिशतको आर्थिक बृद्धि हासिल गर्न सकौंला ? यो चुनौतीपूर्ण छ।

सरकारले ल्याएको यो बजेटले संसद र सरकारबीच आर्थिक एजेण्डामा छलफल गर्न सत्तापक्ष, सिंगो सरकार र प्रतिपक्षबीच समान खमा केन्द्रित हुने अवसर दिनेछ। व्यापक आर्थिक सुधारका मुद्दा बजेटका विषय बनेको छ। यो हामी सबैका निम्ति स्वभाविक रूपले खुशीको कुरा छ। नीतिगत सुधार, कानुनी सुधार र प्रशासनिक सरलीकरणका मुद्दा बजेटमा आएको छ। यो कार्यान्वयनका कसरी जाँच र यसले लगानीकर्ताहरू, व्यवसायीहरूको आत्म बललाई संरक्षण गर्न सक्ने प्रभाव पार्छ कि पाउँदैन ? यो चाहिँ आगामी दिनमा हेर्नुपर्ने हुन्छ। बजेट भाषण आर्थिक सुधारको प्रधानविन्दु मात्रै हो। आर्थिक सुधारका प्रक्रियालाई सरकारले निरन्तर अनुगमन, नीतिगत

परिमाणन, सरीकरण र प्रशासनिक सरलीकरण गर्दै जानुपर्ने छ। बजेट पछाडि संसदमा सत्तापक्ष र प्रतिपक्षको, सरकार र प्रतिपक्षको प्रशासन संयन्त्र समेतको मानसिक तयारीका निम्ति साभ्ना सहमति खोज्ने एउटा अवसर यो बजेटले दिन्छ कि जस्तो मलाई लाग्छ। यस अर्थमा बजेटका प्रश्नान विन्दुबाट म खुशी छु। एकचोटी फेरि व्यापक आर्थिक सुधारको एजेण्डाले प्राथमिकता पाएको छ।

बजेटमा २१ खर्बभन्दा माथिको झोत व्यवस्थापन अलिकति चुनौतीपूर्ण छ। फण्ड सँडे खर्बको बजेट घाटा छ, त्यसको व्यवस्थापन जोखिमपूर्ण हुने सम्भावना म देख्छु। कार्यान्वयनमा जाँदा यसका नीतिगत पक्षका कानुनी सुधार र प्रशासनिक सरलीकरणले उद्यमी व्यवसायीहरूको आत्मविश्वासलाई कसिको जोगाउन र बढाउन सक्छ, त्यसमा यो बजेटको सफलता निर्भर हुन्छ।

अन्तर्राष्ट्रिय परिदृष्ट्यले यसै पनि हाम्रो आर्थिक विकासको प्रक्रिया शिथिल भइराखेको बेला छ। आगामी दिनमा कसरी हामीले सात प्रतिशतको आर्थिक बृद्धि हासिल गर्न सकौंला ? यो चुनौतीपूर्ण छ। तर, आर्थिक क्षेत्रको सुधारको व्यापक बहस निजी क्षेत्रमा उदयो, सरकारी क्षेत्रमा उदोका थिए। तिनलाई छलफलमा ल्याउने र समेट्ने ढाँचो बजेट छ।

सरकारलाई बजेटमा शंकाको निजि दायित्व दिनुपर्छ। आगामी दिनमा निजी क्षेत्रसँग सरकारको, प्रतिपक्षसँग सत्तापक्षको, अनि प्रशासनिक क्षेत्रको सुधारमा नीतिगत रूपले निरन्तर परिमाणनको ढोका खोल्न सकोस् भन्ने शुभकामना छ।

बजेटमा सबै रूपण भएका प्रतिष्ठान, संस्थानहरूलाई सरलीकरण गर्ने, तिनीहरूको कार्यदक्षता बढाउने, अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रतिस्पर्धी वातावरणमा एउटा सक्षम संस्थाको रूपमा विकास गर्दा विभिन्न मोडलबाट सुधारको कांशिस अर्थमन्त्रीले बजेटमा गर्नुभएको छ। यो अपरिहार्य थियो।

सरकारी क्षेत्र भएको कारण स्वतः तिनले स्वतःपूर्वक काम गर्छन् भन्ने ग्यारेन्टी हुँदैन। यो कुराको अनुभूत सबैलाई भएको जस्तो मलाई लाग्छ। यी सुधारात्मक कदमहरू हुन्। मलाई लाग्छ- समग्र आर्थिक सुधारको सिलसिला यो बजेटले थालनीका लागि मद्दत गर्न सक्छ। तर, यसका लागि पूर्वसर्त के हो भने संसद सत्तापक्ष र प्रतिपक्षबीच व्यापक समन्वयित सुझाव गर्न संवाद प्रारम्भ गर्ने थलो बन्न सक्नुपर्छ।

निजी क्षेत्र र सरकारीबीचमा आत्मविश्वास प्रवर्द्धन गर्ने वातावरणका लागि संसदको माध्यमबाट नीति कानुन बनाउने र प्रशासनिक सहजिकरणबाट हुनुपर्दछ। यो हुन सक्थो भने सरकारात्मक परिणाम बजेटले दिन सक्दछ। यसको प्रमुख चुनौती स्रोतको व्यवस्थापन हो। जुन आकारको बजेट छ, चाँडो आर्थिक वर्षको संशोधित बजेटको २५ प्रतिशत आधिक छ। स्रोत व्यवस्थापनमा ऋणमाथिको निर्भरता जोखिमपूर्ण छ। यति हुँदा हुँदै पनि समग्र आर्थिक सुधारको ढोका खोल्ने प्रतिबद्धता बजेटमा हुँदा मैले आशावादीतासहित यो बजेटलाई हेर्छु। बजेटमा ३१ निकाय खारेज, छ निकाय मर्ज, छ निकाय हस्तान्तरण र १८ निकाय संसर्चना गरिने

प्रतिबद्धता थपेर गरिएको छ। थुप्रै नयाँ संरचना जोडेर पनि छ। समग्र आर्थिक सुधारको प्रक्रियाको प्रस्थान विन्दुको रहे भने सरकारी खर्च नियन्त्रणमा रहन सक्थो।

निजी क्षेत्रको उद्यमशीलता पुँजीको अधिकतम परिचालन गर्नसके र राष्ट्रिय पुँजी लगानी गर्नसके अनुकूल वातावरण पनि तय हुनुपर्छ। विदेशी पुँजी प्रवाह हुन सक्ने कुराको प्रत्याभूतिको निम्ति सरकारी खर्च सन्तुलित सीमामा रहनु पनि अनिवार्य छ।

यसकारण शंकाको सुविधाको लाभ अर्थमन्त्रीलाई छ। अर्थमन्त्रीले 'कम्पिहेन्सिभ रिफर्म'का एजेण्डालाई अगाडि सार्ने देखिन्छ। अब आगामी दिनमा कार्यान्वयन हेर्नुपर्छ। बृहत्तर आर्थिक सुधार एक दिनको घोषणाले मात्र सम्भव हुँदैन। जेठ १५ को घोषणाले मात्र सफलता र असफलताको मापन हुन सक्दैन। निरन्तर अनुगमन, कानुनी सुधार, प्रशासन संयन्त्रलाई दक्षताका साथ अघि बढाउनु जरुरी छ।

यसका अतिरिक्त सहज ढंगले उद्यमी व्यवसायीको आत्मविश्वास बढाउनेगरी प्रशासन संयन्त्र भयो लगानीकर्तामैत्री हुनुपर्छ। यति भयो भने आर्थिक सुधारका प्रक्रियाले गति लिने सक्छ। त्यसैले आशावादीका साथ यो बजेटलाई हेर्न चाहन्छु। सतर्कतापूर्वक मैले यसका जोखिमहरूलाई पनि नियालिरहेको छु।

आर्थिक सुधारमा सरकारले निरन्तर सतर्कता देखाउनुपर्ने हुन्छ। निजी क्षेत्रको लगानी, अन्तर्राष्ट्रिय लगानी आम्नन्त्रणका निम्ति गैरआवासीय नेपालीको पुँजी परिचालन हुनेगरी सरकारले आगामी दिनहरूमा निरन्तर अनुगमन गरी सरकारात्मक लाभ लिन सक्नुपर्छ। (बाह्यखरीबाट)

बाँदर आतंक न्युनिकरणको कानुन किन बन्दैन ?

श्रीराम न्यौपानेले बाँदर आतंक नियन्त्रणका लागि डमी बाघ उठायो। जुन कथा संसदमा प्रस्तुत भयो। तनहुँको एक किसानको उद्धारण दिँदै उनले डमी बाघको प्रयोग गरेर बाँदर आतंक नियन्त्रण गर्न सकिने बताएका हुन्। तनहुँ शुक्लागण्डकी-३ का किसान फलसिंह गुरुङको सुन्तला बगानमा पुगेर १२ सय रूपैयाँमा किनेको डमी बाघले दुई सिजन सुन्तला सफलतापूर्वक जोगाएको अनुभव साँसद न्यौपानेले संसदमा सुनाए। डमी बाघलाई सुन्तला बगानमा राख्दा पहिलो वर्ष बाँदर नआएको, दोस्रो वर्ष दैनिक उरु डमी बाघलाई सार्नुपर्ने अवस्था आएको उल्लेख गर्दै दुई वर्षसम्म बाँदरबाट सुन्तला जोगाउन सफल भएको सुनाए।

साँसद संस्कृति पार्टीका साँसद धुवराज राईले मुलुकभरि बढ्दै गएको बाँदर आतंकका कारण कृषकहरू गम्भीर मारमा परेको भन्दै नियन्त्रणका लागि ठोस कदम चाल्न माग गरे। बाँदरको समस्यालाई लिएर संसदमा हुने गरेका उद्घाटन र उद्घाटनप्रति आपत्ति प्रकट गर्दै उनले यसलाई जनताको पीडा र आक्रोशको रूपमा बुझ्न आग्रह गरे। कृषकले दुःख गरेर झुकाएका बालीनाली बाँदरले सखाप पार्दा ग्रामीण भेगका जनताको जीविकोपार्जनमा नै संकट आएको, युवाहरू वैदेशिक रोजगारीमा रहेको र गाउँमा बृद्ध आमाबुवाले बाँदरसँग जुधेर संघर्ष गरिरहेको उनले बताए। कृषकलाई आँ नो बालीनाली सुरक्षाका लागि कानुनी प्रक्रिया पुर्‍याएर सक्षम उल्लेख गराउने विषयमा समेत संसदमा छलफल

हुनुपर्ने उनको धारणा छ। उक्त स्वतन्त्र साँसद महावीर पुनले बाँदर धपाउने भरपर्दो विधि र उपकरण संसारभरि पत्ता नलागेको भन्दै नेपालमा यसबारे अनुसन्धान हुनुपर्ने बताएका छन्। बाँदर निकै बुद्धिमान जनावर भएकोले यसको नियन्त्रणका लागि केवल संसदमा आवाज उठाएर मात्र समाधान नहुने भन्दै उनले ठोस अनुसन्धान र प्रविधिको आवश्यकता रहेकोमा जोड दिए। राष्ट्रिय आर्थिक केंद्रमार्फत ५०-६० लाख रूपैयाँ खर्चेर अनुसन्धानको प्रयास पनि गरिएको भन्दै उनले सरकारले २ देखि ७ करोड रूपैयाँसम्मको बजेट बाँदर अनुसन्धानका लागि छुट्याउनुपर्ने माग गरे।

सामाजिक सञ्जाल

बालेनको समर्थनमा छु

राजनीति शास्त्रमा एमए गरेको र कुटनीतिको बारेमा ज्ञान लिएको आधामा संसदमा बालेन शाहले बोलेको कुराको १००% समर्थन गर्दछु।

- कुटनीति भनेको छोरी कुटेर बुढाग्री तह लगाउने कला हो।
- फगडा नगरी बुद्धिमानपूर्वक आफ्नो देशको हितमा छिमेकी सग समुधुर सम्बन्ध कायम गर्ने कला कुटनीति हो।
- चलाखीपूर्ण र सोचविचार गरेर लक्ष्य प्राप्तिको लागि बोल्ने कला कुटनीति हो।
- गोली ठोकेर मान्नु भन्दा 'महमा विष हाली' खुवाउँ मान्ने कला कुटनीति हो।

बालेन शाहले के भने ?

- हामीले पनि सीमा मिच्यो, भारतले पनि मिच्यो। अब हामी मिलेर वास्तविक सीमा कायम गर्छौं। धेरै गहिरो कुटनीतिको भाषण हो। यो सुन्दा भारत रि साउँदैन। यदि भारतले हाम्रो सीमा मिच्यो - अरुपछि भारतभन्दा तपाईं स्वयम् भारतीय नागरिक भएको भए के सोच्नु हुन्थ्यो ?
- नेपालको विकास नहुँनुमा anti-indian sentiment प्रमुख कारण हो। यो काम कम्युनिस्ट नामका घोर पुँजीवादी पार्टीहरूले गरेका छन्।
- प्रष्ट होस् - म राख्पा को कायकत होइन। मैले आजसम्म राख्पलाई भोट हालेको छैन। यो मेरो निजी विचार हो।

२४ रुद्रमानौँ लिप्यार

मानव बर्तनीमाथि जंगली जनावरको अतिक्रमण र असुशा नियन्त्रण गर्न विभिन्न देशहरूले आ-आफ्नै कानुन बनाएका हुन्छन्। जस्तै: अस्ट्रेलियामा कंगारु नियन्त्रणका लागि व्यवस्थित, वैज्ञानिक र कानुनी संरचना बनाइएको छ। कंगारुले पनि कृषिबाली नष्ट गर्ने र पर्यावरण विगाँने हुँदा त्यहाँको सरकारले कंगारु व्यवस्थापन योजना अनुसार हरेक वर्ष हवाई सवैजन मार्फत कंगारुको जनसंख्या अनुगमन गर्छ। त्यसैका आधारमा परिस्थितिको प्रणालीलाई असर नपार्नेगरी निश्चित संख्यामा कंगारु मार्न पाइनेगरी कोटा तोकिन्छ। नेपालमा पनि कतिपयले बाँदरलाई यसरी नै मार्ने नियन्त्रण गर्नुपर्ने बताउँदै आएका छन्। कतिपयले भने बाँदर मार्न नपाइने तर उक्त उपाय अवलम्बन गर्नुपर्ने बताउँछन्। बाँदरका लागि कानुनी व्यवस्था गर्दा बन्ध्याकरण गर्ने वा स्थानीय सरकारहरू मार्फत बाँदरका लागि फलफूलको अलग बगीचा, बाली बीमको प्रभावकारी कार्यान्वयन र बाँदरप्रतिको सहज व्यवस्था गर्नुपर्नेमागवात विषयमा बहस हुने गरेको छ। सरकारले यसका अत्यकालीन र दीर्घकालीन रूपान्ति अवलम्बन गरी बाँदर नियन्त्रण गर्नसक्छ।



माइंसमा : मकालुको काखमा लुकेको स्वर्ग

ध्रुव स्वइका (डीवान)

संघुवासमा/ संघुवासमाको सदरमुकाम खाँदबारीबाट केही घण्टाको यात्रापछि पुगिने मकालु गाउँपालिका-५ को माइंसमा गाउँ प्रकृति, संस्कृति र ग्रामीण जीवनशैलीको अद्भुत संगम हो । मकालु हिमालको काखमा अवस्थित यो गाउँ अफै पनि व्यावसायिक पर्यटनको अत्यधिक प्रभावबाट टाढा रहेकाले भर्जिन डेस्टिनेसन का रूपमा चिनिन थालेको छ ।

सहरको कोलाहलबाट मुक्त भएर शान्त वातावरण खोज्नेहरूका लागि माइंसमा उत्कृष्ट गन्तव्य बन्न सक्छ । स्वच्छ हावा, हरियारी डोँडाकोँडा, नाबेली आकारका खेकैरा र स्थानीय बासिन्दाको आत्मीय आतिथ्यताले यहाँ पुग्ने जो-कोहीलाई मोहित बनाउँछ । गाउँमा एक दिनदेखि पाँच दिनसम्म सौन्दर्य पर्यटनको अत्यधिक नजिकबाट अनुभव गर्न सकिन्छ ।

माइंसमाको मुख्य आकर्षण पुन्याहाङ्ग पहाड हो । यहाँबाट मकालु, कञ्चनजङ्घा लगायतका हिमशृङ्खलाको मनोरम दृश्य देखा सकिन्छ । साथै शम्भापेखरी, खाँदबारी, चैनपुर, भोजपुर र भोटेखोला क्षेत्रसम्मको इश्यावरफेकले यात्रालाई अझ स्रमणीय बनाउँछ । रामगढ, गिरे बुङ्गा, पाताल खर्क र भञ्ज्याख खर्क जस्ता प्राकृतिक स्थलहरूले यस क्षेत्रको सौन्दर्यलाई थप आकर्षक बनाएका छन् ।

प्राकृतिक सम्पदासँगै माइंसमा सांस्कृतिक विविधताले पनि सम्पन्न छ । यहाँ गुरुङ्ग र राई

समुदायको सौबवास छ । पाहुनाको स्वागत स्थानीय परिकार, तोबाबा, छ्याङ, भेडाको मासु, वाचिपा, असला माछा र तावमारु रातो चामलले गरिन्छ । स्थानीय खानपान र संस्कृतिले ग्रामीण पर्यटनलाई जीवन्त बनाएको छ ।

कृषिका दृष्टिले पनि माइंसमा सम्भावनाले भरिएको छ । प्रसिद्ध तावमारु रातो घान यहाँको पहिचान बनेको छ । अलैंची, किबि, एगोकाडो, टिपुर, कफी, चिया तथा ट्राउट माछापालनका लागि समेत यो क्षेत्र उपयुक्त मानिन्छ । पशुपालन र आर्माक खेतीले स्थानीय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाइरहेको छ ।

पर्यटनसँगै यहाँ खानीजस्य सम्भावना पनि रहेको बताइन्छ । टुर्मालिन, गानैट, एक्वामरिन र चुनढुङ्गाजस्ता खनिज सम्पदाले भविष्यमा थप आर्थिक अवसर सिर्जना गर्न सक्ने देखिन्छ ।

यद्यपि सञ्चार सुविधा, व्यवस्थित आवास, तालिमप्राप्त गाइड तथा वैकल्पिक यातायातको अभाव चुनौतीका रूपमा रहेका छन् । तैपनि स्थानीयवासीहरू होमस्टे विस्तार, आर्माक कृषि-पर्यटन प्रवर्द्धन र पूर्वाधार विकासमाफर्त माइंसमालाई नयाँ पर्यटन गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्ने अभियानमा जुटेका छन् । प्रकृतिको अनुपम सौन्दर्य, हिमाली दृश्य, सांस्कृतिक मौलिकता र आत्मीय आतिथ्यताको संगम माइंसमा केवल एउटा गाउँ होइन, नेपालको ग्रामीण पर्यटनको सम्भावनाले भरिएको जीवित संग्रहालय हो ।

गर्मीमा स्वास्थ्यको हेरचाह



धेरै मानिसहरू स्वास्थ्य बानीहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दा गर्मीको समय प्रयोग गर्छन् । लामो दिन र रातो मौसम फिट हुन, रातो साव र जीवनको आनन्द लिनेको लागि अत्यधिक समय हुन्छ । गर्मीमा स्वास्थ्य जीवनशैली बाँच्न केही सजिलो सुझावहरू :

१. हाइड्रेटेड रहनुहोस्
गर्मी मौसममा हामी धेरैलाई विसो हुने उपायहरू खोज्छौं । पर्याप्त पानी पिएर हाइड्रेटेड रहँदा स्वास्थ्यको लागि फायदाजनक हुन्छ । उच्च तापक्रममा बाहिर हिँड्दा धेरै पानी पिउन महत्त्वपूर्ण छ । यसले तपाईंको शरीरलाई पसिना उत्पादन गर्न मद्दत गर्नुपर्छ जसले तपाईंलाई विसो राख्छ । यदि तपाईं सोझा जस्ता पेयहरूको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यसको सट्टा फलफूलको जुसहरू खाने प्रयास गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई हाइड्रेटेड राख्न पनि मद्दत गर्छ ।

२. स्वस्थ खानेपान खाउने
गर्मी मौसम स्वस्थ खानामा ध्यान केन्द्रित गर्ने एक उत्तम समय हो । किनभने यो मौसममा धेरै प्रकारका फलफूल, तरकारीहरू र अन्य स्वस्थ खानाहरू सजिलै उपलब्ध हुन्छन् । ताजा फलफूल वा नट जस्ता स्वस्थ खाजाहरूले शरीरलाई धेरै फाइदा गर्छ ।

३. हिड्ने
जुनसुकै मौसममा पनि हिड्नु शरीरको लागि फायदाजनक हुन्छ । यो मौसममा छोटो दुरीको हाईक वा साँफ बिदन स्थानीय पार्कमा हिँड्दा नै पनि शरीर हलुका हुन्छ । पैदल यात्रा जतिसुकै छोटो किन नहोस्, यात्राको लागि पर्याप्त पानी र खाजाहरू बोक्नुपर्छ ।

४. नेटाउ गर्नुहोस्
गर्मी मौसम साँघोहरू र परिवारसँग भेट्नको लागि उत्तम समय हो । प्रियजनहरूसँग भेट्न वा नयाँ साथीहरू बनाउने तपाईंको मुड परिवर्तन गर्न मद्दत निम्न सक्छ । यो मौसम परिवारसँग निकटिक जान, पीडी खेल जाने लगायतका कामहरू गर्न सकिन्छ ।

५. सूर्योदय हेर्नुहोस्
बाँडै उठ्ने र सूर्योदय हेर्नेको लागि बिन्दु बनाउनु तपाईंको दिन सुरु गर्ने उत्तम तरिका हुनसक्छ । बिहान उठेर एक कप चिया वा कफी खाँदै सुरु गर्नुहोस् । यो बिहानको मौसमको आनन्द लिनु स्वस्थकर हुन्छ । सूर्योदय हेर्ने बाँडै उठ्नुले तपाईंलाई सुन्दर दृश्य मात्र प्रदान गर्दैन, तर यसले तपाईंलाई विसो राख्न पनि मद्दत गर्न सक्छ । दिनको गर्मीलाई हटाउन बिहान सबै आफ्नो बाहिरी कसरतको योजना बनाउने प्रयास पनि गर्नुहोस् ।

६. व्यायाम गर्नुहोस्
नियमित व्यायाम गर्नाले तपाईंलाई शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन मद्दत गर्छ । जसकारण गर्मी मौसममा अलिह लाग्ने जस्ता समस्याहरूबाट छुटकारा सजिलै सक्छ ।

७. आरामको सल्लाह सुन्नुहोस्
गर्मी महिनामा सूर्य तपाईंको छालाको लागि ठूलो खतरा हुन सक्छ । आफ्नो छालाको ख्याल राख्नको लागि नियमित रूपमा सनस्क्रीन प्रयोग गर्नुहोस् । ओठको सुखा गर्न लिप बाम प्रयोग गर्नुहोस् । बाहिरबाट फकिरपछि मुख धुने गर्नुपर्छ ।

८. पर्याप्त मात्रामा सुत्नुहोस्
गर्मी महिनाको दिन लामो हुन्छ । रातो अवस्थामा हामीलाई अझ बढी निद्रा आवश्यक पर्दछ । हरेक दिन कतिमा ७ देखि ८ घण्टा सुत्नुको सल्लाह गर्नुहोस् । सकेसम्म हरेक दिन सुत्ने र उठ्ने रूटिन बनाउनुहोस् । प्रत्येक रात एकै समयमा सुत्न जानुले तपाईंलाई छिटो निद्राउन मद्दत गर्दछ किनकि शरीर सुत्ने समयको लागि अनुकूल हुन थाल्छ ।

९. मौसमको आनन्द लिनुहोस्
गर्मी महिनाको सबैभन्दा राम्रो पक्ष भनेको बाहिर निस्कने र विभिन्न गतिविधिहरू गर्नु हो । यो मौसममा आ'नो लागि समय निकाल्न नबिर्सनुहोस् । वैभिक जीवनबाट टाढा जाने हजुरीको योजना बनाएर क्याम्पमा जानुहोस् ।

पुस्तक-साभार

नेपालमा अमूर्त संस्कृतिको



एकताको प्रतीक गोरखा र अनेकताका स्वरहरू

गतकाल... तर विशेष प्रकारको भूगोल, अत्यन्त पिछडिएको उत्पादन र सम्बन्धका कारण नै अन्य वर्ग गरिबीको मारमा परेका हुन् । शासकवर्ग अरु वर्गको तुलनामा बढी सम्पन्न हुनु ता उसबेला पनि स्वाभाविक थियो भने अहिलेको लोक वा गणतान्त्रिक नेपालमा पनि अस्वाभाविक मान्न थालिएको छ । शासनमा प्रगति सम्पन्न नभए कसिले हुने, आधुनिकीरि कुरे न कुनै प्रकारका जस्य नभए केको सन्तुष्टि भने मान्नुपर्ने पनि अहिले यत्रतत्र छ । यसो हो भने अधिकांश सरासरी प्राप्त त्क छैन । इतिहास अध्ययन गर्न सजिलो होस् भन्नाका लागि हामी नेपालको इतिहासलाई खास (शिकारी, पशुपालन+कृषि) आध र इतिहास (कृषिप्राप्त, शहरी विकास), गरी तीन खण्डमा विभक्त गर्छौं र इतिहासलाई पनि प्राचीन, मध्यकाल र आधुनिक भन्छौं । तर यहाँ शासन भने कुनै पनि शासकवर्गले आफ्नो सत्ता स्थापना गर्न नयाँ नयाँ अधिक उत्पादन सम्बन्धको स्थापना र विस्तार एवम् विकास गरेका होइनन् । यो विकास स्वतः फूल्सम्म हुँदै गयो । त्यसैले आर्थिक परिवर्तनमन्दा पनि स्थायी सेनाको बन्दोबस्तीले वा प्रकृति शासनमन्दा बढी सङ्घटित राजनीतिक सुधार प्रशासकीय क्षमताले राज्यको वागबोह परिचालित भए । गोरखावाज्यको स्थापना, विकास, विस्तार र नेपाल राज्यको एकीकरण यही प्रशासन र सैन्य कुशलताका कारण सम्भव भएको मान्न सकिन्छ ।

असमानता नै समस्या
यस विश्लेषणको तात्पर्य के भने कुनै समयमा, वंश, जाति, समूहको उत्पादनमा आन्तरिक र बाह्य दुवै वातावरणको देन रहन्छ । नेपालका हिन्दू धर्मबलम्बी शासक वा अनुयायी दुवैमा आफू वरिपरिको वातावरणलाई आफू अनुकूल पार्न चेत् साव्य बढी भयो कि ? त्यस बेतले संस्कारको रूप लिएर पुस्तान्तरण हुँदै आसम्पन्न आधुन्यता नै हिन्दूधर्म, संस्कार, राजनीति र सामाजिक संरचना बढी हावी भएका हुन कि ? यो प्रश्न विचारणीय छ । तर सत्य के पनि हो भने सामाजिक आर्थिक इतिहासका समग्र पक्ष केलाउँदा सबै मौलिक क्षेत्रको इतिहास हेर्दा धर्म र संस्कृतिले मात्र अरुको शोषण गरेको छैन । शोषण आर्थिक असमानता, सेना, उत्पादनमा पहुँचको कमीले भएको छ । यो असमानता वा औपनिवेशिकता गोरखा वा अन्य स्थलबाट विपुल फुल्ने भएको नभई प्राचीनकालदेखि चलिआएको सामाजिक आर्थिक परिपटीलाई बदल्ने नयाँ संघ, परिवर्तन वा क्रान्ति आगमन हुन नसक्दा भएको हो । नेपालका कुनै कायामा अहिले पनि कति गरिब बस्ती बाहुन, मतवाली वा जनजातिका भारी बोक्छन् हलो जोत्छन् । यो सन्ध्या सानो छैन र यो अहिले नै परिवर्तन हुनेवाला पनि छैन । पहाड वा तराइका दलित र कर्णालीका बाहुन वा ठकुरी वा जनजातिबीच आर्थिक समानता पाउन सकिन्छ । यथार्थ गरिबीको मुद्दा भनेको अवसरसहित गैँसिएको मुद्दा हो, दुर्गो, नास वा औँखासित मात्र होइन भने कुनै कुनै आर्थिक छ ।

२०६६ सालमा प्रजातन्त्र र २०६३ सालमा गणतन्त्र आए पनि कर्णाली क्षेत्र नेपालको उपनिवेशको अवस्थामा छ । प्रस्तावित सङ्घीय संरचनामा कर्णालीले कतौ कतौ फेला ? यो विचारणीय छ । यहाँ कुनै एउटा जातिले नयाँ संरचनाको वागबोह हात्मा लिएर त्यो प्रदेश अधि बढ्दा भन्न पनि सकिने स्थिति छैन । यो कुरा अध्ययन पनि लागू हुन सक्छ । कर्णालीवासीले फूल्नेलाई अत्यधिक मन्चन् र अलि खसो टिपनी गर्छन् । तर गोरखीय बुद्धिमान प्रहामन्त्रीले त्यस आसपासबाट आएर नेपालको प्रधानमन्त्रीको कुसीमा बस्दा पनि त्यस क्षेत्रको समुचित विकास भएन । अन्ततः एउटा खोटी गोबे प्रधानमन्त्रीकै पालामा मुमुमा चारपाईँ सवारी साहान भित्रिने संयोग पयो । क्रमशः...

दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि साभार प्रतिबद्धता

इटहरी/ कोशी प्रदेशमा बढ्दो सवारी चाप, ट्राफिक अव्यवस्था र सडक लागूभएको न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्यसहित कोशी प्रदेश ट्राफिक व्यवस्थापन सम्बन्धी प्रादेशिक गोष्ठी इटहरीमा सम्पन्न भएको छ । कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरको आयोजनामा मंगलबार आयोजित एकदिने गोष्ठीमा सडक सुरक्षा, ट्राफिक व्यवस्थापनका चुनौती तथा प्रविधिमैत्री समाधानका विषयमा विस्तृत छलफल गरिएको हो । गोष्ठीको उद्घाटन कोशी प्रदेश प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक विनोद धामिरेले गरेका थिए । कार्यक्रममा उनले लागूभएको न्यूनीकरण अर्थात् प्रदेशका प्रमुख चुनौतीका रूपमा देखिएको उल्लेख गर्दै विराटनगरबाट सुरु गरिएको नियन्त्रण आभियानलाई क्रमशः १४ वटै जिल्लामा विस्तार गरिने बताए । उनले प्रभावकारी ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि प्रहरी मात्र नभई सडक विभाग, यातायात व्यवसायी, स्थानीय तह, नागरिक समाज र सरोकारवाला सबै निकायबीच समन्वय अपरिहार्य रहेको धारणा व्यक्त गरे ।

बक्स अफिसमा चलचित्र लालीबजार

चलचित्र विकास बोर्डले 'लालीबजार' सहित ६ नेपाली फिल्महरूको पछिल्लो आधिकारिक बक्सअफिस विवरण सार्वजनिक गरेको छ ।

बोर्डले सो मबवार सार्वजनिक गरे को विवरणअनुसार फिल्म 'लालीबजार' को कमाई ८ करोड नाबिक पुगेको छ ।

वैशाख २५ गते रिलिज फिल्मले गत शनिवार (जेठ १६ गते) सम्म विनेमा: बक्सअफिसमा ७ करोड ९० लाख ३१ हजार ४६९ रूपैयाँ गस कमाई गरेको हो । उक्त कमाई हुँदा फिल्मको २ लाख ६९ हजार २०२ वटा टिकट बिक्री भएको छ ।

त्यस्तै, 'पराजको आगो' ले ४ करोड २० लाख ४४ हजार ४४४ रूपैयाँ गस कमाएको छ । वैशाख ११ गते रिलिज यो फिल्मको १ लाख ४४ हजार ३४ वटा टिकट बिक्री भएको छ ।

जेठ ६ गते रिलिज 'मितन्जु' ले १ करोड २० लाख ४९ हजार ००२ रूपैयाँ कमाएको छ । यसको ४१ हजार २४८ वटा टिकट बिक्री भएको उल्लेख छ । त्यस्तै, जेठ ६ म रिलिज फिल्म 'काजी' ले ४०



वैशाख २५ गते रिलिज 'मालती मंगले' ले ४१ लाख ७३ हजार ७९३ रूपैयाँ कमाएको छ । यसको १९ हजार १८८ वटा टिकट बिक्री भएको बोर्डले जनाएको छ ।

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

भापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

दमक : **देवीप्रसाद सिटौला** (९८४२९०६२६४ / ९८२४९७९१८५)

बित्तौलोक: **राजकुमार श्रेष्ठ** ९८०६०१०८१०

पान्नासोनिक इलेक्ट्रोनिकस प्रवर्द्ध

विगत दुई दशक अगाडीभित्रै तपाईंहरूको होतानामा

सामग्रीत यस नगर्न केवलले हारै प्रकाशका LED, TV, Online UPS इन्वर्टर हामी हरेकसम्म, Sound System, Speaker, ब्ल्याडी चार्जर, मोडिङ मोडिफाइन सामी मोडिफ, धोषा, मिटर, AC तामिङ मोडिफाइन, कौटा खुलका करामा ट्याचेन्टीका हाथ नगर्न गतिचर ।

आमे जहाँ अईर अनुभार सभै पारगारका UPS, इन्वर्टर, सेटपलाइन्ड बन्नी तयार गर्नुका साथै सभै प्रकारका रिमोट र इलेक्ट्रोनिक पार्टसहरु, सेटपलाइन्ड मोटर र फेज पावरछ ।

कोट :

१) मोडिफाइन हार्डवेयरका प्रयोग हामी हारै शायामाहृदय नगर्न गतिचर ।

२) यहाँ होम अफिसको सेवा पनि उपलब्ध छ ।

३) हारै प्रकाशका सेकीन्डहृदय सामग्री पछि सिक्ती गतिचर ।

प्रो. मनोज सिंह
९८४२९०६२६४ / ९८०४३२९६९१०२३-५८३९४७

अत्याधुनिक प्रविधिद्वारा उत्पादित

नयाँ भापाली इटा

धजाटमा

ठूलो साइजको इटा उपलब्ध छ ।

सम्पर्कका लागि:
मंगलबार बस्नेत : ९८५४९००३९
उद्योग सतपका : ९८०४०१४४२

मनतामना डेन्टल केयर

विशेष अफरका साथ

यहाँ आधुनिक प्रविधिबाट ढाँट 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 (भापा)
Call : 9819041615/9810315415

पैतृक शशिफल

आज मिति २०८३ साल जेठ २० गते मंगलवार ३ जुन, २०२६ तिथि: नवमी

ज्यो. लक्ष्मी प्र. टोवाल
हेतुमा : क्यान्सरको रोग, सञ्चारकाल अत्यन्त निम्न, अत्यन्त दुःखी लक्ष्मी।
९८६३३०८८८/९८१००४९१६४

मेघ छु चे लो ला लि लँ ले लो अ

आप्यको उदय । धन लाभ ।

कृषि इ उ ए ओ वा वि बु वे वो

यात्राका दुःख । स्वर्गमा पुग्दि ।

सिम्बु का कि कु घ ङ छ के को हा

कार्यनिधि । पहाडमा उचि ।

कन्ट छु चे लो ला लि लँ ले लो अ

रोजगारीको अवसर । बोलौले काम बन्ने ।

सिंह मा मि मु मे मो टा टि टु टे

आजन्तको सहयोग । धन लाभ ।

कन्या टो घ पी रँ ष ण ठ पे पो

आजन्तको स्वर्ग । शत्रुको नय ।

हिरु हे हो डा डि डु डे डो

आकरिणक घजलाम । आफलबाट सहयोग ।

वृषिक तो ना ति नँ ने नो वा रि सु

उपहार प्राप्त । रोजगारीको अवसर ।

धन य यो भा भी भ भा फा ड भे

कार्य निधि । मान्यजनको सहयोग ।

मकर भोजा जी खि खु खे खो गा गो

तनमा शिवलता । स्वास्वस्थता समरस्था ।

कुम्भ नै ने नो सा सी सँ से सो द

धार्मिक कार्यका उचि । क्यापारबाट लाभ ।

मौत दि दु ध भ्र अ डे दो वा ची

आर्थिक प्रजाति । तिब्रबाट सहयोग ।

