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 - १९६ ❑ २०८३ साउन १२ गते मंगलबार ❑ Monday, 28 July, 2026 ❑ मूल्य ७ /-

## वातावरणीय संकट र यसबाट उब्जिने सवालहरू

सत्येन्द्रलाल कर्ण
lalsatyendra1959@gmail.com

(२)

**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

ठुलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

**झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई**

दमक :
**देवीप्रसाद सिटौला**
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
**राजकुमार श्रेष्ठ**
९८०६०१०४१०

# झापाका सबै स्थानीय तहमा पुर्जा वितरणका लागि लगत संकलन

## "दमकमा १५ दिनभित्र कार्य सम्पन्न गर्ने तयारी"

पूर्वसन्देश समाचार

**दमक/** झापाका १५ वटै स्थानीय तहमा लगत संकलन, छानबिन, प्रमाणीकरण र पुर्जा वितरण प्रक्रिया अघि बढाइएको छ । भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्वासी र अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा वितरण अभियान सञ्चालन भइरहेको छ । जिल्ला भूमि समस्या समाधान समिति र स्थानीय तहले सार्वजनिक र साप्ताहिक बिदाका दिनमा जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा वितरण अभियान सञ्चालन भइरहेको जनाएका छन् । दमक नगरपालिकाले सोमबारदेखि १५ दिनभित्र कार्य सम्पन्न गर्नेगरी कामलाई तिव्रता दिएको छ । नगरप्रमुख रामकुमार थापाले यसअघि छ हजार ३ सय ९८ जनाले अस्थायी निस्सा वितरण गरिसकेकाले अहिले तीनपुस्ते अध्यावधिक गर्ने कार्य भइरहेको बताए । दमक नपाले सो कार्यमा सहयोग गर्न पालिकाबाट प्रत्येक वडामा २ /२ जना कर्मचारी खटाइएको जानकारी दिए । नपाले निशुल्क फारम वितरण गरिरहेको छ ।

जिल्ला भूमि समस्या समाधान समितिका सदस्यसचिव तथा नापी कार्यालय भद्रपुरका प्रमुख शिवप्रसाद लम्सालले निर्धारित समयभित्रै सबै भूमिहीन परिवारलाई जग्गाको स्वामित्व प्रदान गर्ने लक्ष्यसहित समिति र स्थानीय तहले नियमित कार्यालय समयभन्दा बढी सक्रियाताका साथ काम गरिरहेको जानकारी दिए । भूमिहीन नागरिकलाई जग्गाको स्वामित्व प्रदान गर्ने सरकारको अभियानअन्तर्गत झापामा अहिले लगत संकलनदेखि प्रमाणीकरण र वितरणसम्मका कामलाई तीव्रता दिइएको छ ।

जिल्लाका सबै स्थानीय तहमा लगत संकलनको काम भइरहेको छ । त्यसैले कामको चाप निकै बढेको छ, उनले भने- 'हाम्रा कर्मचारी बिहान ७:०० देखि बेलुका कहिलेकाहीँ ९:०० बजेसम्म पनि काम गरिरहेका हुन्छन् । बिदाको समयमा समेत सेवा दिनुपर्ने अवस्था छ ।

प्रमुख लम्सालका अनुसार जिल्लाका सबै पालिकामा भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्वासी र अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा वितरणका लागि प्रक्रिया तीव्र गतिमा अगाडि बढिरहेको छ । लामो समयदेखि समाधान हुन नसकेको भूमि समस्या अहिले प्राथमिकताका साथ अघि बढाइएको हो ।

काम छिटो र छरितो बनाउँन जिल्ला भूमि समस्या समाधान समितिमा मात्रै नभई स्थानीय तहका भूमि व्यवस्थापन शाखामा समेत कामलाई तिव्रता दिएको उनले बताए । झापाका अन्य स्थानीय तहमा समेत धनीपुर्जा वितरणको काम अघि बढेको छ । गत साता मात्रै कनकाई नगरपालिका र बुद्धशान्ति गाउँपालिकाले पाँच/पाँच जना भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्वासी र अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा वितरण गरिएको जनाएको छ ।

कनकाई नगरपालिकामा मात्रै भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्वासी र अव्यवस्थित बसोबासी गरी सात हजार २०७ वटा आवेदन परेको छ । तीमध्ये हालसम्म २४५ परिवारले जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा प्राप्त गरिसकेको कनकाई नगरपालिकाकी भूमि शाखाप्रमुख रमिता कट्टेलले जानकारी दिइन् ।

उता अर्जुनधारा नगरपालिकाको भूमि व्यवस्थापन शाखाले कार्यालय समयभन्दा अगाडि नै सेवा सुरू गर्दै बिदाको दिनमा सेवाग्राहीलाई सेवा दिइरहेको जनाएको छ । अर्जुनधारा नगरपालिकाका नगरप्रमुख बलदेवसिंह गोम्देन तामाङले भूमि समस्या समाधानलाई

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

### भद्रपुरमा नि:शुल्क प्लास्टिक सर्जरी शिविर

**भद्रपुर/** भद्रपुर नगरपालिकामा जन्मेदेखि ओठ तथा तालु फाटेका बिरामीका लागि नि:शुल्क प्लास्टिक सर्जरी (शल्यक्रिया) शिविर सञ्चालन हुने भएको छ । सेवा फाउण्डेसन र नेपाल नेशनल अस्पतालको संयुक्त सहकार्यमा सञ्चालन हुन लागेको उक्त कार्यक्रमका लागि भद्रपुर नगरपालिकाले अनुमति तथा सिफारिस प्रदान गरेको छ ।

यसअघि पनि पहिलो चरणको उपचारमार्फत धेरै बालबालिकाको उपचार भइसकेकाले थप उपचारका लागि यो छनोट कार्यक्रम सञ्चालन गर्न लागिएको नगरपालिकाले जनाएको छ ।

नगरपालिकाका अनुसार बिरामी छनोट कार्यक्रम यही साउन १९ गतेदेखि २२ गतेसम्म नगरका विभिन्न स्वास्थ्य सेवा केन्द्रमा सञ्चालन हुनेछ ।

### भन्सारबाट छलीका कपडा बरामद

**झापा/** भारतबाट भन्सार छली गरी अवैध रूपमा नेपालतर्फ ल्याउँदै गरिएको एक लाख ४१ हजार ४० रुपैयाँ बराबरको कपडा जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले बरामद गरेको छ । मेचीनगर नगरपालिका-६ हनुमान मन्दिर क्षेत्रबाट इलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले एक लाख ४१ हजार ४० रुपैयाँ बराबरको कपडा नियन्त्रणमा लिएको हो ।

## सुनसरी घटनाको छानविन गर्न समिति गठन

# सामाजिक सद्भाव कायम राख्न साझा प्रतिबद्धता

खगेन्द्र कार्की

**इटहरी /** सुनसरीको देवानगञ्ज गाउँपालिका-३ कप्तानगञ्जमा भएको साम्प्रदायिक झडपपछि जिल्लाका राजनीतिक दल, सुरक्षा निकाय, जनप्रतिनिधि तथा सरोकारवाला पक्षले घटनाको निष्पक्ष छानबिन, कानुनी प्रक्रिया र सामाजिक सद्भाव कायम राख्न साझा प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् । जिल्ला प्रशासन कार्यालय इनरूवामा सोमबार प्रमुख जिल्ला अधिकारी बासुदेव घिमिरेको अध्यक्षतामा बसेको सर्वपक्षीय बैठकले गृह मन्त्रालयद्वारा गठित पाँच सदस्यीय छानबिन समितिलाई पूर्ण सहयोग गर्ने निर्णय गर्दै दोषीलाई कानुनी दायरामा ल्याउन निष्पक्ष अनुसन्धान आवश्यक रहेको निष्कर्ष निकालेको हो ।

बैठकले कुनै पनि व्यक्ति वा समूहलाई कानुनभन्दा माथि नराख्ने, घटनाको वास्तविकता तथ्य र प्रमाणका आधारमा सार्वजनिक गर्ने तथा अनुसन्धान प्रक्रियालाई प्रभाव पार्ने गतिविधि हुन नदिने विषयमा एकमत जनाएको छ । सहभागीहरूले सामाजिक सद्भाव बिग्रन नदिन सबै पक्ष संयमित बन्नुपर्ने, अफवाह र उत्तेजनात्मक अभिव्यक्तिबाट टाढा रहनुपर्ने तथा स्थानीय तहमा शान्ति-सुरक्षा कायम राख्न सुरक्षा निकायलाई आवश्यक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरेका छन् ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी घिमिरेले घटनाको वास्तविकता अनुसन्धानबाट मात्र स्थापित हुने भएकाले कुनै पनि अपुष्ट सूचना वा अफवाहमा विश्वास नगर्न आग्रह गरे । उनले समुदायबीच आपसी विश्वास र सहिष्णुता कायम राख्दै कानुनी प्रक्रियामा सहयोग गर्न सबै पक्षलाई अपिल गरेका छन् । बैठकमा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना, स्थानीय

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

## मेची राजमार्ग 'अवरुद्ध कायमै

**इलाम/** करिब २२ दिन यता अवरूद्ध मेची राजमार्गको माइखोलास्थित राजदुवाली सडक खण्ड अझै सञ्चालनमा आउन सकेको छैन । माइखोला माथिपट्टिको भागमा जमिननै बग्ने र सडक भासिने समस्या नरोकिएर पछि अहिले यातायात पूर्ण रूपमा बन्द गरेर मर्मतको काम भइरहेको छ ।

माइखोलामा काम भइरहेको स्थान भन्दा माथि पनि पहिरो गएर राजमार्गनै चुट्टिएको अवस्था छ । अहिले खोलाबाटै कंक्रिट वाल उठाउने काम भइरहेको र अब चार मिटर जति वालको काम बाँकी रहेको सडक डिभिजन कार्यालयका इन्जिनियर अर्जुन घिमिरेले जानकारी दिए ।

राजमार्गको माइखोला खण्डको विकल्पमा रहेको केचना–कञ्चनजंघा सडक अन्तर्गत बेलासे–भञ्ज्याङ सडकको काम आजदेखि सुरू भएको छ । गएको असोज १८ गतेको बाढी पहिरोपछि यो सडक खण्डको काम धेरैनै सुस्त भएको थियो । पटक–पटक ठेक्का तोड्ने चेतावनीपछि खड्का कृष्ण सक्षम जेभीले पुनःअन्तिम पटकका लागि छ महिनाभित्र काम सक्ने प्रतिबद्धता जनाएर काम सुरू गरेको सडक डिभिजन कार्यालयले जनाएको छ ।

'ठेक्केदार कम्पनीका दोस्रो लगानीकर्ता आएर काम सक्ने लिखित सहमति गरेर गएका थिए ।'

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

## आचारसंहिता, उल्लंघन गरे परीक्षा रद्द हुने

**दमक/** त्रिभुवन विश्वविद्यालय (त्रिवि) व्यवस्थापन संकाय डिनको कार्यालयले स्नातक, स्नातकोत्तर तथा एमफिल तहका विभिन्न परीक्षामा सहभागी हुने विद्यार्थीका लागि नयाँ आचारसंहिता र निर्देशन जारी गरेको छ। ८ साउनमा एमबीएस प्रथम सेमेस्टरको प्रश्नपत्र बाहिरिएपछि कार्यालयले परीक्षालाई मर्यादित, व्यवस्थित र निष्पक्ष बनाउन कडा परीक्षा आचारसंहिता जारी गरेको हो । डिनको कार्यालयले सार्वजनिक गरेको सूचनाअनुसार परीक्षामा सहभागी हुने सबै विद्यार्थीले अनिवार्य रूपमा तोकिएका नियम तथा निर्देशिकाको पालना गर्नुपर्नेछ। नियम उल्लंघन गर्ने विद्यार्थीहरूलाई विश्वविद्यालयको परीक्षा नियमावलीअनुसार कारबाही गरिने चेतावनी पनि दिइएको छ।

नयाँ आचारसंहिताअनुसार अब प्रत्येक परीक्षार्थीले परीक्षा नियन्त्रण महाशाखाबाट जारी गरिएको आधिकारिक प्रवेशपत्र हरेक दिन परीक्षा केन्द्रमा अनिवार्य रूपमा

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

## कोशी प्रदेशको डीआईजीमा शेखर खनाल

**दमक/** कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय प्रमुखको जिम्मेवारी डीआईजी जिम्मेवारी शेखर खनाललाई दिइएको छ। गृहमन्त्री सुधन गुरुङले सोमबार खनाललाई कोशी प्रदेशमा पठाउने निर्णय गरेका हुन्। सुनसरीको कप्तानगञ्जमा धार्मिक सद्भाव भड्किएपछि गृह मन्त्रालयले त्यहाँ कार्यरत डीआईजी विनोद घिमिरेलाई प्रहरी प्रधान कार्यालयमा फिर्ता बोलाएको छ। खनाल प्रहरी प्रधान कार्यालयमा कार्यरत थिए।

सुनसरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बासुदेव घिमिरेलाई त्यहाँबाट हटाइएको छ। सुनसरीको प्रमुख जिल्ला अधिकारीको जिम्मेवारी ईश्वरीप्रसाद अर्याललाई दिइएको छ।

गृहणी महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.दमक-६,झापाको

**कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना**

प्रथम पटक प्रकाशित २०८३।०४।१० गते

श्री गृहणी महिला साकोसको लेखा तथा कम्प्युटर पदमा अस्थायी नियुक्ति गर्नुपर्ने भएकोले तपशिल बमोजिमको योग्यता पुगेका इच्छुक उम्मेद्वारले प्रथम पटक सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिनभित्र दरखास्त दिनुहुन जानकारी गरिन्छ ।

| क्रस | विज्ञापन नं. | पद | संख्या | प्रकार |
|---|---|---|---|---|
| १ | ०१-०८३-०८४ | **लेखापाल** | १ | अस्थायी |

१. आवश्यक न्युनतम योग्यता-व्यवस्थापन संकायबाट उतिर्ण गरेको र कम्प्युटरमा कम्तिमा ६ महिनाको तालिम प्राप्त गरेको।
२. उमेरको हद- २१ वर्ष पुरा भई ४५ बर्ष ननाघेको र अनुभविलाई प्राथमिकता।
४. दरखास्त दस्तुर-रु.५००।-
५. आवश्यक कागजात नागरिकताको प्रतिलिपी, शैक्षिक योग्यताको प्रतिलिपी, अनुभवको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, २ वटा पासपोर्ट साइजको फोटो।
६. सेवा सुविधा - संस्थाको नियम अनुसार।

कर्मचारी पदपुर्ति उपसमिती
**गृहिणी महिला साकोस**

**दमक नगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमक झापाको

**भूमिहिन दलित, भूमिहिन सुकुम्वासी र अब्यवस्थित बसोवासीहरूको विवरण अद्यावधिक गर्ने सम्बन्धि दमक नगरपालिकाको सूचना**

जिल्ला भूमी समस्या समाधान समितिबाट प्राप्त पत्रानुसार यस अघि दर्ता निस्सा प्राप्त गरेका भूमीहिन दलित, भूमिहिन सुकुम्वासी र अब्यवस्थित बसोवासीहरुको बिवरण अद्यावधिक गर्नुपर्ने भएको हुँदा विवरण अद्यावधिक फारम सम्बन्धित वडा कार्यालयमा पठाई सकिएको छ । दर्ता निस्सा प्राप्त निवेदकहरुले फारम बमोजिमको विवरण अनिवार्य भर्नुपर्ने भएको हुँदा सोको लागि आवश्यक जनशक्तिको व्यवस्था गरिएकोले सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई नि:शुल्क रुपमा विवरण अद्यावधिक गर्नु/गराउनु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि दमक नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

**राम कुमार थापा**
नगर प्रमुख

**फ्ल्याट भाडामा**

दमक-९ स्थित निम्स हस्पिटल तथा कन्काई पाटी प्यालेस बिचमा पर्ने आकर्षक, सुविधायुक्त नयाँ भवनको दोस्रो तलको **५ कोठाको फ्ल्याट भाडामा** छ ।

सम्पर्कका लागि :
Call : 9814985848

## सम्पादकीय

# संघीयता माथि उठेको प्रश्न

संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापनापछि अधिकारको विकेन्द्रीकरण र सिंहदरबारको अधिकार गाउँसम्म पुर्‍याउने उद्देश्यसहित स्थापित प्रदेश सरकारहरू फेरि एकपटक राजनीतिक अस्थिरताको गम्भीर चक्रव्यूहमा फसेका छन् । कोशी प्रदेश स्थापना भएको नौ वर्षसमेत पूरा नहुँदै दशौँ सरकार गठनको कसरत सुरू हुनुले संघीयताको व्यावहारिक अभ्यासमा गम्भीर प्रश्न उब्जाएको छ । यसले यहाँ सरकारको वास्तविक आयुभन्दा दलीय सत्ता समीकरणको आयु अत्यन्त छोटो र अस्थिर बन्दै गएको स्पष्ट देखाउँछ ।

नौ वर्षको अवधिमै दशौँ सरकार बन्ने क्रममा हुनुले प्रदेशमा राजनीतिक स्थिरता र नीतिगत निरन्तरताको उपहास उडाएको छ । संविधानले प्रदेश सरकार गठन र सञ्चालनको पूर्ण अधिकार प्रदेशसभालाई दिए तापनि व्यवहारमा निर्णयको केन्द्र अझै पनि काठमाडौं नै बनेको छ । मुख्यमन्त्रीदेखि मन्त्रीहरुको चयनसम्मका विषयमा प्रदेशका सांसदहरु स्वविवेक प्रयोग गर्न असक्षम भई केन्द्रका शीर्ष नेताहरुको चाहना र समीकरणको कार्यान्वयनकर्तामा मात्र सीमित भएका छन् । जनताको दैलोमा पुग्नुपर्ने विकास, सुशासन र समृद्धिका एजेन्डा पूर्ण रुपमा छायामा परेका छन् भने प्रदेश सरकारहरु केवल सत्ता साझेदारी र भागबन्डाको प्रयोगशाला मात्र बनिरहेका छन् ।

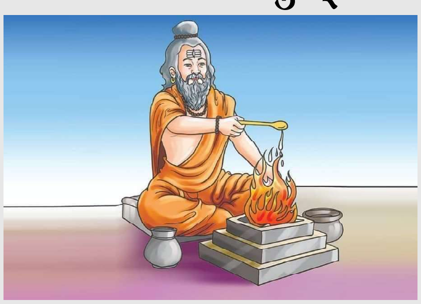
कांग्रेस, एमाले वा अन्य जुनसुकै दल सत्तामा पुगे पनि प्रदेशको नेतृत्व र स्वरुप काठमाडौंकै कोठाबाट तय हुने परिपाटीले संघीयताको मूल मर्म र आत्मामाथि नै गम्भीर प्रश्न उठाइरहेको छ ।

कोशी प्रदेशमा देखिएको यो राजनीतिक विकृति केवल एउटा प्रदेशको मात्र समस्या होइन, यो समग्र संघीय शासन प्रणालीकै कार्यक्षमतामाथिको परीक्षण हो । यदि समयमै दलका शीर्ष नेतृत्व र प्रदेशका जनप्रतिनिधिहरुले यो प्रवृत्ति सुधारेनन् भने संघीयताप्रति जनसाधारणको वितृष्णा झन् गहिरिने निस्चित छ ।

यो सत्ता साझेदारी र केन्द्रिकरणले संघियतामाथि नै प्रश्न उठाएको छ । तसर्थ, केन्द्रले प्रदेशको आन्तरिक स्वायत्ततामा हस्तक्षेपी प्रवृत्ति बन्द गर्नुपर्छ, प्रदेशसभालाई नै निर्णयको केन्द्र बनाउनुपर्छ र राजनीतिक दाउपेचभन्दा माथि उठेर जनअपेक्षाअनुरुप सुशासन तथा विकासको दिशामा दृढ संकल्पका साथ अघि बढ्नुपर्ने टड्कारो आवश्यकता देखिएको छ ।

## धर्म र संस्कार

# धर्मलाई कसरी बुझ्ने ?



हरेक व्यक्ति धर्मको परिभाषा फरक ढंगले गर्छन् । विद्वान्हरू विभिन्न ग्रन्थको हवाला दिँदै धर्मको परिभाषा बताउँछन् जसमा पर्याप्त विरोधाभाष पाइन्छ । यहाँ तिनलाई गलत भन्न खोजिएको होइन, मनोमानी ढंगको भन्न खोजिएको पनि होइन । धर्म के हो त भनेर बताउन खोजिएको पनि होइन तर धर्म के हो भन्ने विषयमाथि जिज्ञासा राखिएको भने पक्कै पनि हो । जे. कृष्णमूर्ति भन्दथे- ज्ञानका लागि संवादपूर्ण छलफल गर, बहस होइन, प्रवचन पनि होइन । छलफलले प्रश्नहरूको जवाफ खोज्छ भने बहसले नयाँ प्रश्न जन्माउँछ । प्रवचनचाहिँ एकतर्फी विचार हो ।

### सम्प्रदाय धर्म हो त ?

धेरै मानिसहरू हिन्दू, बौद्ध, जैन, शिख, यहुदी, ईसाई एवं इस्लामलाई धर्म मान्दछन् । यी सबैसँग आआफ्नै धर्मग्रन्थ पनि छन् । धर्मग्रन्थमा साँच्चै धर्मको कुरा छ त ? पढ्दाखेरी थाहा पाइन्छ कि तिनमा छन् इतिहास, नैतिकता, र ाजनीति, युद्ध तथा ईश्वर एवं व्यक्ति विशेषको गुणगान । के यिनलाई किताबी धर्म भने हुँदैन ? भनिन्छ पनि यी सबै किताबी कुरा हुन् । बिरालाको धर्मको किताबमा लेखिएको थियो रे, जुन दिन आकाशबाट मुसाको वर्षा हुन्छ त्यस दिन पृथ्वीमा स्वर्गको साम्राज्य स्थापित हुन्छ । बिरालाको सपनामा मुसो देखिनुको अर्थ हुन्छ, आज दिन राम्रो बित्छ । हुनसक्छ, सिंहको धर्मको किताबलाई सबैभन्दा महान् मानियोस् । जंगलको कानुन त धेरैलाई थाहा नै छ ।

### धार्मिक व्यवस्थाहरू धर्म हुन् त ?

धर्म र व्यवस्थामा फरक हुन्छ । यो कुरा सायद कमैले मात्र पत्तो पाउँछन् । भनिन्छ कि व्यवस्था राजनीतिक एवं समाजको हिस्सा हो न कि धर्मको । सोचौं कानुनको धर्मसँग के सम्बन्ध ? यम र नियम यसकारण धार्मिक व्यक्तिका लागि विहित हुन्छन् कि ऊ स्वयंलाई साधनाको कसीमा घोटेर अघि बढोस्, मोक्ष एवं ईश्वरप्राप्तिको मार्गबाट नभट्कियोस् । तसर्थ यम र नियम राजनीतिक एवं सामाजिक व्यवस्थाको हिस्सा हुन सक्दैन । सामाजिक सञ्जालबाट ।

# वातावरणीय संकट र यसबाट उब्जिने सवालहरु

सत्येन्द्रलाल कर्ण
lalsatyendra1959@gmail.com

ऊर्जा संकटको अवस्थाबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित युरोप र एसियाका मुलुकहरु छन् । बाढी, पहिरो, सुक्खा, डढेलो, अनिकाल जस्ता विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तनका आक्रमणहरू नेपालमा पनि प्रारम्भ भइसकेको छ र यसको असरबाट जोगिन नेपाल सरकारले पूर्ण रुपमा प्रयत्न गर्नु र पूर्व सतर्कता अपनाउनु आवश्यक छ ।

नेपाल पनि वैश्विक भूगोलको एउटा अभिन्न अंग भएकोले विश्व वातावरणसंग जोडिएको मुद्दा र सवालमा नेपालको भूमिकाले पनि वातावरण संरक्षणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छ । अहिले सम्पूर्ण विश्वका मानव जातिले पृथ्वीलाई ठूलो हानि पुर्याई रहेका छन्, जुन कारणले पृथ्वी भित्रै भित्रै रिसाई रहेकी छिन् र पृथ्वीको रिस र कोपबाट अनेकौं किसिमका नयाँ नयाँ प्रकोपहरू उत्पन्न हुन थालिसकेको छ ।

जलवायु परिवर्तनका बहुआयामिक प्रकोपको असरले संसारै भरिका मानिसहरुलाई सताउन थालिसकेको छ, जसलाई क्लाइमेट चेन्जको समस्याको रुपमा बुझ्न थालिएको छ । अहिले क्लाइमेट चेन्ज अर्थात् जलवायु परिवर्तन विश्वभरि नै विशेष चिन्ता र चासोको विषय बनेको छ र यो एउटा बहसको मुद्दा पनि बन्न थालेको छ ।

जलवायु परिवर्तनलाई हामीले साविकको हावापानी ऋतु र मौसम सबैलाई परिवर्तन गर्ने प्राकृतिक शक्तिको रुपमा बुझ्नु पर्दछ । जलवायु परिवर्तन एउटा यस्तो प्रकोप हो जुन मानिसहरू स्वार्थी भइदिँदा पृथ्वी संकटमा परेर पृथ्वीकै रिसाहा व्यवहारबाट अनेकौं प्रकोपहरु उत्पन्न भएर मानव जाति लगायत सम्पूर्ण जीवनचक्रलाई ठूलो संकटको सामना गर्नु परिरहेको छ ।

जलवायु परिवर्तनका कारणले सामुद्रिक आँधी, चक्रवात टोर्नाडो, अति वर्षा, अति सुक्खा वा खडेरी, हिउँ पग्लिएर पहाडहरु कालो देखिने, हिमतालहरु फुट्ने, नदीहरुमा अत्याधिक बाढी आउने जस्ता प्राकृतिक संकट र अनिष्टकारी घटनाहरू हाम्रो आँखा अगाडि नै घट्ने गर्दछन् । विश्व परिवेशमा जलवायु परिवर्तनको संकट प्रत्यक्ष रुपमा देखा पर्न थालिसकेको छ । नेपालको हिमाली क्षेत्रमा २०७१ सालतिर उड्हुड नाम गरेको सामुद्रिक आधीले अन्नपूर्ण क्षेत्रमा ठूलो विपत्ति निम्त्याएको थियो, बारा र पर्सा जिल्लामा टोर्नाडो चक्रवातबाट उठेको हावाहुरीले ठूलो क्षति पुर्याएको थियो । नेपालमा परेको वर्षातको अविरल झरीले नेपालका ठूला साना गरी जम्मा ६ हजार जति नदीहरुमा जम्मा भएको पानी भारततिर बाढी बगेर जाँदा भारतको बिहार, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड लगायतका राज्यहरुमा ठूलो धनजनको अपूरणीय क्षति पुर्याउने गरेको घटना अहिले हामीलाई सामान्य जस्तो लाग्न थालेको छ । तर यस्तो संकट निरन्तर रुपमा आइरहँदा मानव सभ्यताको विनाश पनि हुन सक्छ र यो संसार नै संकटमा पर्न सक्छ भन्ने कुरामा हामीले चासो राख्नु जरुरी छ । विश्वका वातावरणीय अवस्थालाई नियालिरहेका जलवायु वैज्ञानिकहरुले जलवायु परिवर्तनका सम्बन्धमा अहिलेसम्म धेरै कुराहरू पत्ता लगाइसकेका छन् ।

अहिले हाम्रो यो धर्ती उन्नाइसौँ शताब्दीको वर्षहरूभन्दा एक्काइसौँ शताब्दीमा औसत रूपमा एक डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी तातिन थालिसकेको छ । धर्ती तातिँदा हिमालमा रहेको हिउँ पग्लिने र सेता देखिने हिमाल कालो पहाड मात्र देखिने र हिमतालहरू निरन्तर फुट्दै जाने खतराहरू बढ्दै गइरहेको छ । वातावरण वैज्ञानिकहरुले वर्तमान शताब्दीको अन्त्य हुँदासम्म यस पृथ्वीको तापक्रम १ डिग्री सेल्सियस बाट बढेर ४ डिग्रीभन्दा बढी हुन सक्ने सम्भावना हरूलाई औल्याउन थालेको छ । यस्तो विकराल अवस्थामा नेपालको प्राकृतिक भूबनोट र भू धरातलीय अवस्थामा ठूलो संकट निम्तिन सक्छ । हिमालमा हिउँ रहेन भने, हिम तालहरू विस्फोट भयो भने, सुकेर गए भने हिमाल पहाड र तराई क्षेत्र बन्जर मरुभूमिको रुपमा परिणत हुन सक्छ। त्यस्ता कुराहरूमा हामीले विचार पुर्‍याउनु जरुरी छ ।

धरतीको तापक्रम निरन्तर बढ्दै गयो भने धर्ती तातिँदै जाने र धर्ती मुनि रहेका पानीको मुहानहरू सुक्दै जाने तथा भू गर्भमा रहेको जलभण्डार सुक्ने खतरा बढ्दै जान्छ । पृथ्वीको तापक्रममा भइरहेको परिवर्तनले पानीमा भन्दा जमिन र जमिनमा भन्दा हिउँले छोपेर रहेको ध्रुवीय एवं हिमाली प्रदेशहरू लाई अझ जोखिममा पार्न सक्ने सम्भावना रहेको देखिन्छ । त्यति मात्र होइन हालका वर्षहरूमा समुद्रका सतहहरूमा पनि लगातार परिवर्तनहरू आउन थालेको छ । समुद्र तातिँदै जानाले समुद्रका सतहहरूमा पानीको सतह अत्याधिक रुपमा बढ्न थालेको र सामुद्रिक टापुहरू तथा समुद्र तटमा रहेका बन्दरगाहहरु तथा भूभागहरू जलमग्न हुने सम्भावनाहरू बढ्न थालेको छ । समुद्र भएका देशहरू भित्रका ठूला भूभागहरू समुद्रमा विलीन हुन सक्दछन् । बाङ्गलादेशको ढाका, माल्दिब्स, जापान लगायतका मुलुकहरूको अस्तित्व नै गुम्ने र ठूलो भूभाग समुद्रमुनि पर्न सक्ने खतरा विद्यमान रहेको छ । त्यति मात्र होइन पृथ्वीको वायुमण्डलमा कार्बन डाइअक्साइड र अन्य केही हरित गृह वायुको मात्रा अप्रत्यासित रूपले बढ्न सक्छ ।

पृथ्वीको वायुमण्डलमा कार्बन डाइअक्साइडको सन्तुलन हरियो वनस्पतिले कायम गर्न मद्दत पुर्‍याउँदछन् । जीवजन्तु तथा मानिसहरूले सास फेर्दा अक्सिजन लिएर कार्बन डाइअक्साइड बाहिर फ्याँक्छन् । यही लेनदेनको आधारमा धरतीको वातावरणीय सन्तुलन कायम हुनुपर्ने हो । तर मानिसले आगो बाल्ने कामदेखि लिएर उद्योग धन्दा, यातायात, ढुवानी, विकास निर्माण, विलासिताका लागि कोइला, पेट्रोल, डिजेल, ग्यास लगायतका इन्धनहरूको बढी मात्रामा प्रयोग गरेर कार्बनको बढी उत्सर्जन गर्न थालेको देखिन्छ । त्यस कारणले जलवायु परिवर्तन झन् झन् उग्र रूप लिँदै गएको देखिन्छ ।

अझै पनि मानिसहरूले आफ्नो आवश्यकता र व्यवहारलाई नियन्त्रण गर्न सकेन भने धर्तीका समस्त प्राणीहरू विनाश भएर जाने निश्चित छ । आजको विश्वमा विकासको बाटोमा तीव्ररूपमा अगाडि बढिरहेको भारत र चीनले कोइला परित्याग गर्ने अवस्था छैन । विश्व उष्नीकरण इतिहासमा कार्बन उत्सर्जनमा अहिले सबैभन्दा बढी संयुक्त राज्य अमेरिकाले २५ दशमलव ५, पश्चिमेली युरोपले २६ दशमलव ९, चीनले २७ प्रतिशत उत्सर्जन गरी अग्रपंक्तिमा रहेका छन् । २०१६ को तथ्यांक अनुसार एकजना नेपालीले प्रतिवर्ष ० दशमलव २९ मेट्रिक टन कार्बन डाइअक्साइड उत्सर्जन गर्दछ, भने अमेरिकामा १५ दशमलव ५२ मेट्रिक टन उत्सर्जन हुन्छ । उत्सर्जनको तराजुमा एकजना अमेरिकी बराबर ५३ जना नेपाली हुन आउँछ । त्यसलाई कार्बन फुटप्रिन्ट भनिन्छ त्यस अर्थमा चीनको ७ दशमलव ३८ भारतको १ दशमलव ९१ मेट्रिक टन जापानको ९ दशमलव ७० मेट्रिक टन र जर्मनीको ९ दशमलव ४ मेट्रिक टन कार्बन उत्सर्जन भइरहेको देखिएको छ । अहिले हाम्रो वायुमण्डलमा प्रतिवर्ष थपिने कार्बनको मात्रा ५ अर्ब २० करोड मेट्रिक टन भन्दा बढी पुगिसकेको छ । जसमा चीनले १४ दशमलव १ प्रतिशत अमेरिकाले ५ दशमलव ७ प्रतिशत, भारतले ३ दशमलव ४ प्रतिशत युरोपले ३ दशमलव ३९ प्रतिशत कार्बनको उत्सर्जन गरेको छ । अमेरिका, क्यानाडा र जापानले कार्बन उत्सर्जनको ५० प्रतिशत भन्दा बढी कार्बन उत्सर्जन गरिरहेको छ र जलवायु परिवर्तनको दायित्व पनि सोही अनुरुप उनीहरुले बेहोर्नुपर्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । सन् १९२१ मा बेलायतको ग्लासगो सहरमा २६ औँ वातावरणीय सम्मेलन सम्पन्न भएको थियो, जसमा संसारका २०० मुलुकका २५ हजार व्यक्तिले सहभागिता जनाएका थिए । कार्यक्रमका आयोजक राष्ट्रका बेलायती प्रधानमन्त्री बोरिस जोन्सनले पृथ्वीलाई जोगाउन यो अन्तिम अवसर हो भनेर चेतावनी पनि दिएका थिए ।

संयुक्त राष्ट्र संघका सेक्रेटरी जनरलले विश्वलाई सचेत बनाउँदै हामी आफ्नो चिहान आफै खन्दैछौं भनेर चिन्ता व्यक्त गरेका थिए । सम्मेलनमा सयभन्दा बढी देशहरूले २०३० सम्म मिथेन उत्सर्जन ३० प्रतिशतले घटाउने प्रतिबद्धता पनि जनाएका थिए । वन फडानीलाई पूर्णरुपमा अन्त्य गर्ने घोषणा पनि गरेका थिए तर उक्त घोषणाहरू कार्यान्वयन गर्न कुनै पनि देश पूर्णरुपमा लागेको देखिएको छैन ।

विश्व ऊर्जा संक्रमणको अवस्थाबाट गुज्रिरहेको छ । ऊर्जा संकट निकै चुनौतीपूर्ण र बाध्यात्मक पनि हुँदैछ । इरान अमेरिका युद्ध र रूस युक्रेन युद्धले ऊर्जा संकटको अवस्थालाई अझ चिन्ताजनक अवस्थामा पुर्याइदिएको छ । ऊर्जा संकटको अवस्थाबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित युरोप र एसियाका मुलुकहरु छन् । बाढी, पहिरो, सुक्खा, डढेलो, अनिकाल जस्ता विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तनका आक्रमणहरू नेपालमा पनि प्रारम्भ भइसकेको छ र यसको असरबाट जोगिन नेपाल सरकारले पूर्ण रुपमा प्रयत्न गर्नु र पूर्व सतर्कता अपनाउनु आवश्यक छ ।

# पीडितलाई राहत सामग्री वितरण

**ताप्लेजुङ**/ ताप्लेजुङको सिदिङ्वा गाउँपालिका-१ कालिखोलाका पहिरो पीडितलाई गाउँपालिकाले राहत सामग्री वितरण गरेको छ । सिदिङ्वा गाउँपालिकाले पहिरो पीडित परिवारलाई खाद्यान्न, भाँडावर्तनसहितका सामग्री वितरण गरेको हो । कालिखोला निभारे टोलका पहिरो पीडित जीवनाथ बानियाँको परिवारलाई चामल, दाल, नुन, खानेतेल लगायतका खाद्यान्न सामग्री वितरण गरिएको छ । प्रेसर कुकर, कराई, थाल, केट्लीजस्ता भाँडावर्तनका सामग्री वितरण गरिएको छ । त्यस्तै ओढ्ने ओछ्याउने कम्बल र म्याट्रेस तथा त्रिपालसमेत पीडित बानियाँको परिवारलाई वितरण गरिएको छ ।

कालिखोलाका वडा सदस्य टइन्द्रप्रसाद चापागाइँका अनुसार जीवनाथको घर पहिरोले बगाउँदा खाद्यान्न, भाँडावर्तन, लत्ताकपडा लगायत घरभित्र भएको सबै सामान नष्ट भएको थियो । घरसहित सम्पूर्ण सामग्री पहिरोले बगाएका कारण परिवारलाई गाउँपालिकाले खाद्यान्न, भाँडावर्तनसहितका सामग्री उपलब्ध गराएको वडा सदस्य चापागाइँले जानकारी दिए । अर्का पहिरो पीडित मेहरमान बानियाँको परिवारलाई भने पाल र म्याट्रेस मात्र वितरण गरिएको छ । पहिरोले मकै लगायतका खाद्यान्न बाली र नगदेबाली अलैँचीमा पनि क्षति गरेको छ ।

# मन्दिरको अध्यक्षमा कोइराला

**मोरङ**/ एक सय वर्षको इतिहास बोकेको विराटनगर-९ स्थित श्री राम जानकी मन्दिर व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षमा वरिष्ठ अधिवक्ता रुपेश कोइराला निर्वाचित भएका छन् । अजय राठी उपाध्यक्ष, श्री प्रकाश तोतला महासचिव, हेमन्त मारु सचिव र केदार सारडा कोषाध्यक्षमा निर्वाचित भएका छन् ।

रमेश लखोटिया, नरेश राठी, मनोज तापडिया, आनन्द राठी, प्रदिपकुमार अग्रवाल, रामलाल तापडिया, सुनिलकुमार लोढा, अभिताब माहेश्वरी, खजयकुमार सोमानी र बालकिशन धुत कार्यसमितिको सदस्यमा निर्वाचित भएका छन् ।

१५ सदस्यीय कार्यसमितिमा १ जना कोइराला, १ जना अग्रवाल बाहेक १३ जना मारवाडी समुदाय भित्रको माहेश्वरी समाजबाट निर्वाचित भएका छन् ।

# बुटवल धागो कारखाना पुन: सञ्चालनको तयारी

**दमक**/ २०६४ सालदेखि बन्द रहेको सरकारी स्वामित्वको बुटवल धागो कारखाना पुन: सञ्चालन गर्ने तयारी सरकारले थालेको छ । कारखानाको वास्तविक अवस्था अध्ययन गरी सञ्चालनको नयाँ खाका तयार पार्न अर्थ मन्त्रालयका सिए कृष्णकुमार भट्टराईको नेतृत्वमा पाँच सदस्यीय समिति गठन गरिएको छ ।

२०३९ सालमा करिब ३८ करोड रुपैयाँको लगानीमा स्थापना भएको बुटवल धागो कारखानाले प्रारम्भिक चरणमा उत्पादनको करिब ८० प्रतिशत धागो भारतीय बजारमा निर्यात गर्दै आएको थियो । तर व्यवस्थापन कमजोरी, आर्थिक संकट र पटक-पटकको श्रमिक आन्दोलनका कारण उद्योग बारम्बार बन्द-खुल्ने क्रम चल्यो । अन्तत: २०६४ सालदेखि उत्पादन पूर्ण रूपमा ठप्प भएको हो ।

हाल बुटवल-१० रामनगरस्थित १४४ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको कारखाना खण्डहरजस्तै बनेको छ । छवटा ठूला भवन जीर्ण अवस्थामा छन् भने करोडौँ रुपैयाँ मूल्यका मेसिन तथा उपकरण खिया लागेर प्रयोग गर्न नमिल्ने अवस्थामा पुगेका छन् । २०६६ सालमा ४०२ कर्मचारीलाई करिब ४८ करोड रुपैयाँ 'पे-अफ' गरी बिदाइ गरिएपछि अहिले तीन जना कर्मचारीले मात्र कारखानाको रेखदेख गरिरहेका छन् ।

दैनिक १० मेट्रिक टन धागो उत्पादन क्षमता रहेको कारखाना हड्ताल र आर्थिक समस्याका कारण ऋणमा डुबेको थियो । २०६० सालमा सरकार र वित्तीय संस्थाले करिब १ अर्ब ४० करोड रुपैयाँ साँवा-ब्याज मिनाहा गरिदिए पनि उद्योग पुन: सञ्चालन हुन सकेन । हाल कारखानामा ६० करोड रुपैयाँ अधिकृत पूँजी, ४५ करोड रुपैयाँ जारी पूँजी र ३७ करोड ३ लाख रुपैयाँ चुक्ता पूँजी रहेको छ ।

स्थानीय व्यवसायीहरूका अनुसार अहिलेको जीर्ण संरचना र पुराना उपकरणका आधारमा सरकारले प्रत्यक्ष रूपमा कारखाना सञ्चालन गर्नु चुनौतीपूर्ण छ । उनीहरूले भौतिक संरचना र उपकरणको मूल्यांकन गरी निजी क्षेत्रलाई लिजमा दिने वा अन्य औद्योगिक प्रयोजनमा उपयोग गर्ने विकल्प बढी व्यावहारिक हुने सुझाव दिएका छन् । सरकारको अध्ययन समितिले दिने प्रतिवेदनपछि कारखानाको भविष्यबारे निर्णय हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

# अनाथ बालबालिकालाई शैक्षिक सामग्री वितरण

दमक/ दमक-९ स्थित अनाथ बाल-वृद्धाश्रममा आश्रित बालबालिकालाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको छ। नेपाली कांग्रेस दमक वडा नम्बर ५ वडा समितिले सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत बालबालिकालाई छाता, झुल तथा शैक्षिक सामग्री वितरण गरेको छ।

कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेस कोशी प्रदेश समिति सदस्य चन्द्रा खड्का भट्टराई, झापा उपसभापति शेरबहादुर भट्टराई, क्षेत्रीय सभापति ढुण्डीराज भण्डारी, दमक नगर कार्यबाहक सभापति प्रेम भट्टराई लगायतका नेताहरूले आश्रमकी अध्यक्ष मन्धरा चिमरिया पौडेललाई छाता र झुल हस्तान्तरण गरेका थिए।

कार्यक्रमको औचित्यमाथि प्रकाश पार्दै नेपाली कांग्रेस दमक-५ का सभापति चैतन्य बरालले सामाजिक सेवामार्फत समुदायसँगको सम्बन्धलाई अझ सुदृढ बनाउने उद्देश्यले आश्रममा आवश्यक सामग्री वितरण गरिएको बताए। उनले यस्ता मानवीय कार्यले समाजमा सहयोग र सहकार्यको भावना अभिवृद्धि हुने विश्वास व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने बताए।

कार्यक्रममा दमक-५ का कांग्रेस नेता चन्द्रबहादुर कार्कीकी कान्छी छोरी अञ्जु कार्कीको जन्मदिनको अवसर पारेर आश्रममा आश्रित बालबालिकाको अध्यायनमा सहयोग पुगोस् भनेर कापी र डटपेन समेत वितरण गरिएको वडा सचिव धर्म ढुंगानाले जानकारी दिए।

सामग्री ग्रहण गर्दै आश्रमकी अध्यक्ष मन्धरा चिमरिया पौडेलले आश्रममा आश्रित बालबालिकाको दैनिक आवश्यकतामा यस्ता सहयोगले ठूलो राहत पुग्ने बताइन्। आश्रमलाई सम्झेर सहयोग गर्ने नेपाली कांग्रेस दमक-५ वडा समिति तथा सहयोगी सबैप्रति आभार व्यक्त गर्दै यस्ता सामाजिक कार्यले अन्य संघ-संस्था र व्यक्तिलाई समेत प्रेरणा मिल्ने उनको भनाइ छ। कार्यक्रममा स्थानीय कांग्रेस नेता-कार्यकर्ता, समाजसेवी तथा आश्रमका बालबालिकाहरुको सहभागिता रहेको थियो।

**स्वास्थ्य र खानपान**

# हामी जस्तो खान्छौं, त्यस्तै हुन्छौं

**दमक**/ खाना नै शरीरको सम्पूर्ण उर्जा र प्राणको स्रोत हुन्। भनिन्छ, हामी जस्तो खान्छौं त्यस्तै हुन्छौं। खराब खानपानले रोगी हुन्छौं, सही खानपानले निरोगी एवं तन्दुरुस्त। यो सामान्य ज्ञान सबैमा छ। शरीर एवं स्वास्थ्यका लागि खाना अनिवार्य छ। तर, कस्तो खाना ? कति खाना ? यो प्रश्न पनि साथसाथै जोडिएर आउँछ। त्यसैगरी खानापानको तालिका पनि उचित हुन जरुरी छ।

### १. खाना खान नछाडौं

हाम्रो भान्सामा पाक्ने परम्परागत खानपान नै सम्पूर्ण पोषणको स्रोत हुन्। पितापूर्खाले जस्तो खानेकुरा खाँदै आए, त्यही खानालाई निरन्तरता दिनुपर्छ। आयतित खानेकुरामा जोड दिने भन्दा पनि आफ्नो नियमित खानपानलाई प्राथमिकता दिनु जरुरी छ। जस्तो, दाल, भात, तरकारी, अचार आदि। यसमा दुध, दही, मोही, बेलाबखत माछामासु पनि सामेल गरौं।

### २. पूर्खाको शैली अपनाऔं

हाम्रो आफ्नै परम्परागत खानपान शैली छ। जस्तो कि, पलेँटी मारेर बस्ने, हातले खाने। अहिले धेरैले यस्तो शैली छाड्दै गएका छन्। जबकी हाम्रो परम्परागत खानपान शैलीले पाचन प्रणाली चुस्ता राख्न समेत मद्दत गर्छ।

### ३.मन लगाएर खाऔं

अहिले धेरैजसो मोवाइल चलाउँदै खाना खान्छन्, टेलिभिजन हेर्दै खाना खान्छन्। वा खाना खाइरहँदा अन्यत्र ध्यान दिइरहेका हुन्छन्। त्यही कारण खाफुले खाएको खाना कस्तो थियो, कति खाइयो भन्ने पनि हेक्का हुन छाडेको छ। यस्तो खानपान शैली सही होइन। खाना खाइरहँदा सम्पूर्ण ध्यान खानामा केन्द्रित गर्नुपर्छ। हरेक गाँसमा स्वाद लिएर खानुपर्छ। अर्थात खानाबाट पनि भरपुर आनन्द लिन जरुरी छ।

### ४. समय तालिका अपनाऔं

हामीमध्ये धेरैजसोले मन लागेको बखत वा मुड चलेपछि मात्र खाना खाने गर्छन्। कामको चक्करमा कतिपयले खाना खाने फुर्सद निकाल्दैनन्। कतिबेला खाने भन्ने कुराको कुनै निश्चित टुंगो हुँदैन। यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा असर गर्छ। खाना खानका लागि एक निश्चित समय तालिका तय गर्नु जरुरी छ। बिहान, दिउँसो, साँझ एउटै समयमा खाना खाने गर्नुपर्छ।

**५. थोरै-थोरै तर पटक-पटक** : कतिपय अवस्थामा बाध्यता वा हाम्रो प्रवृत्ति यस्तो छ कि, एकै पटक भरपेट खाना खाने। यसले पाचन प्रणालीमा नराम्रो असर गर्छ। त्यसैले थोरै थोरै तर पटक पटक खानु उपयुक्त हुन्छ।

**लघुकथा**

# पाहुना कोठा

खगराज बराल

"ए, छोरी आई !"
आमाको स्वर सुन्नासाथ बाबा आँगनतिर निस्किए। गेट खुल्यो। सिर्जनाले झोला भुइँमा राख्दै मुस्कुराई।
आमाले अँगालो हालिन्।
"ज्वाइँ खोइ द?"
"केही महिनाका लागि विदेश जानुभएको छ।"
"अनि त एक्लै आयौ ?"
"हो। यसपालि एक महिना जति बस्छु भनेर सासू-ससुरासँग सल्लाह गरेर आएकी।"
आमाको अनुहार उज्यालियो।
"राम्रो गरिस्। घर त तिमी गएदेखि सुनसानै छ।"
चिया पिएपछि सिर्जना आफ्नो पुरानो कोठातिर लागिन्। ढोका खोलेर पस्नेबित्तिकै उनी रोकिइन्। भित्तामा टेकिएका धानका बोरा, पुराना बाकस, भाँडाकुँडा र कुनामा थन्किएको सिलाइ मेसिनले कोठा भरिएको थियो। उनले वरिपरि आँखा डुलाइन्।
"आमा... मेरो सामानहरू ?"
आमा ढोकामै उभिइरहिन्।
उत्तर दिन नसक्दा बाबाले सहज स्वरमा भने, "तिम्रो बिहेपछि यो कोठा भण्डार बनायौं। तिम्रा केही सामान राखेका छौँ, केही काम लाग्नेहरू आफन्तलाई दिएका थियौं।"
सिर्जनाले भित्ताको एउटा कुनामा हात फिजाइन्। त्यहीँ उनको उचाइ नापेर बनाइएका पेन्सिलका रेखा अझै मेटिएका रहेनछन्। ओठमा मुस्कान आयो, तर आँखामा चमक रहेन।
"अनि म कहाँ बस्ने ?"
"पाहुना कोठा तयार छ," आमाले बिस्तारै भनिन्।
सिर्जनाले झोला उठाइन्। पाहुना कोठामा पुगेर ओछ्यानछेउ राखिन्। झ्यालबाट आफ्नो पुरानो "कोठाको ढोका देखिन्थ्यो।
आमा पानीको गिलास लिएर भित्र आइन्।
"मन दुखायौ कि ?"
सिर्जनाले हल्का मुस्कुराउँदै गिलास समातिन्।
"दुखाएकी होइन, आमा... एउटा कुरा बल्ल मात्रै थाहा पाएँ।"
"के ?"
"छोरीको बालापन माइतमै रहँदो रहेछ, छोरीचाहिँ बिहेसँगै पाहुना भइहाल्दी रहिछे।"
आमाको हातमा रहेको गिलास हल्का काँप्यो।
ढोकाबाहिर उभिएका बाबाले भण्डार कोठातिर एक नजर लगाए, फेरि चुपचाप फर्किए।
"माइती घरको आफ्नो कोठा भण्डार कोठामा रूपान्तरण भएपछि बस्न पनि अब छुट्टै कोठा चाहिने रहेछ।"
ढोकाबाहिर उभिएका बाबाले केही भन्न खोजे, तर शब्दहरू ओठमै रोकिए।

# पहिरोको जोखिम, २६ परिवार विस्थापितको अवस्थामा

**खोटाङ** / खोटाङको केपिलासगढी गाउँपालिका-५ सप्तेश्वरको सिंगो गाउँ पहिरोको जोखिममा परेको छ। स्थानीय बाछेर्कुको पहिरोले चिउरीडाँडा, बरबोट, हल्कुडाँडा र डाँडागाउँका २६ घरपरिवार जोखिममा परेका हुन्।

स्थानीय तथा पूर्ववडाध्यक्ष खगेन्द्र राईका अनुसार बर्सेनि जमिन भासिँदै जाँदा अजम्बरी आमा समूहको भवनसहित २६ घरपरिवार पहिरोको जोखिममा परेका छन्। पहिरोका कारण स्थानीय मनकुमार परियार र खड्ग परियार विस्थापित भइसकेका छन्। वर्षायाममा जमिन विस्तारै भासिँदै जाँदा पहिरोले आसपासका क्षेत्रसमेत तान्दै लगेको र जोखिम दिनहुँ बढ्दै गएको राईले बताए। उनका अनुसार जसबहादुर दर्जी र देवबहादुर राई पनि जोखिममा छन्।

चिउरीखर्कका नवराज राई, रामकाजी राई, नरेश राई, पूर्णबहादुर राई, ईश्वर राई, कृष्णकुमार राई, जुद्धबहादुर राई, शम्भु राई, उमेश राई र मनकुमारी राईलगायतका घर पहिरोबाट प्रभावित भएका छन्।

त्यस्तै हल्कुडाँडाका परीधन राई, रघुबहादुर राई, श्रीप्रसाद राई र सहरमणि राई तथा बरबोटका पदमकुमार राई, हरिचन्द्र राई, ढाकमशेर राई, चतुरभक्त राई, गणेशभक्त राई र खगेन्द्र राईका घरसमेत प्रभावित भएका छन्। जिल्लाको हलुङ-जालपा-सप्तेश्वर-बाक्सिला सडकमा समेत पहिरोले क्षति पुऱ्याएको थर्पुडाँडा माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक पर्शु राईले बताए।

**पुस्तक-साभार**

**सुवर्ण शमशेर**

निष्ठाको राजनीतिक यात्रा - अध्याय ४

# क्रान्तिको पूर्वाभ्यास

कृष्ण धारावासी

क्रमागत: भातृकाप्रसाद कोइराला नेपाली काग्रेसको सभापति घोषित भएपछि उहाँले कार्यसमितिको सूची पेश गर्नुभयो। कार्यसमितिको महासचिव पदमा महेन्द्रविक्रम शाह र सदस्यहरूमा विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला, बालचन्द्र शर्मा, रामेश्वरप्रसाद सिंह, सुवर्णशमशेर राणा, महावीरशमशेर, सूर्यप्रसाद उपाध्याय, सीबी सिंह तथा कृष्णबहादुर प्रधान अर्थात् म आफै पनि सम्मिलित गरिएको थिएँ। पार्टीको नयाँ कार्यक्रम र कार्यविभाजन कार्यसमितिको बैठकले आवश्यकता अनुसार पछि गर्ने र त्यसको जानकारी कार्यकर्ताहरूलाई दिँदैजाने समझदारी पनि सम्मेलनमा कायम भएको थियो।

चैतको आखिरी साता भएकाले कलकत्ताको गर्मी निकै उखरमाउलो बनिसकेको थियो। त्यसैले बस्ने खाने व्यवस्था राम्रो हुँदाहुँदै पनि साथीहरू धमाधम फर्कन थाले। कार्यसमितिको बैठक बसेर कामको बाँडफाँड नभएसम्म मैले कलकत्ता छोड्ने कुरै आएन, त्यसकारण पनि मैले अरू केही दिन कलकत्ताको गर्मी खानुपऱ्यो। हुन त रक्सोल कुन ठण्डा ठाउँ थियो र। तैपनि रहँदा-बस्दा रक्सौलको गर्मी पचिसकेको थियो र त्यहाँको गर्मी गर्मीजस्तो लाग्न छाडिसकेको थियो।

काठमाडौंबाट सम्मेलनमा भाग लिन आएका साथीहरूमा सूर्यबहादुर भारद्वाज, रामलाल ताम्राकार, देवीलाल श्रेष्ठ, बटुक शर्मा, गुलवदन आदिलाई तुरुन्तै काठमाडौं फर्काउनु जोखिमपूर्ण थियो। अत: उनीहरू केही दिन अरू कलकत्ता बसेर फर्किए। जिल्ला-जिल्लाबाट आएका साथीहरू चाहिँ सम्मेलनको लगत्तै फर्किसकेका थिए। (सिंह, २०५८ : पृष्ठ ११-१२ )

ठीक यही आदर्श थियो सुवर्ण शमशेरमा पनि। उहाँले पनि कहिल्यै पदका निम्ति आफूलाई दावेदार बनाउनु भएन। पदभन्दा पनि परिवर्तन ठूलो हो भन्ने कुरामा दुबै नेताहरू भित्रैदेखि प्रतिबद्ध थिए। बी.पी. र सुवर्णको यही सदासयताकै कारण पार्टी एक भएको पनि थियो र यस्तो सोचले तीव्र गति पनि समातेको थियो।

विभाजित भएर छरिएको शक्ति एउटै पार्टी मित्र संगठित भइसकेपछि नेता तथा कार्यकर्ताहरूमानी जोस र उमङ्ग आएको थियो। नेपालका अन्यतम राजनीतिक श्री केदारमान व्यथितलाई भारत सरकारले बिना कुनै कारण नजरबन्द गरेकोमा अत्यन्त नै रोष प्रकट गर्दछ।

यसरी पास भएका प्रस्तावहरूमा अत्यन्त उत्साहका साथ सहभागी भएका कार्यकर्ताहरू क्रान्तिका लागि तुरुन्त अग्रसर हुन थालेका थिए। नेपाल देशको एकीकरणपछि नेपाली जनताले पहिलोपल्ट यस प्रकारको राजनीतिक बोली सुनिरहेका थिए। राज्यसत्ताका विरुद्ध जनताले यसरी शिर उठाएर लड्नु पर्छ भन्ने कुरा १९९७ साल काण्डबाट थाहा पाई आएका भए तापनि यस्तो संगठन भने पाएका थिएनन्। नाम चलेका र भर पर्दा नेताहरूको आड पाए पछि युवाहरू नजोसिने कुरै थिएन।

माथि धेरै चर्चा भइसकेको छ- संगठित नेपाली कांग्रेस पार्टी, स्पष्ट रुपमा दुई धारे दृष्टिकोणलाई एक ठाउँ मिलाइएको हो। बाह्य रूपमा यो मिले तापनि भित्री रुपमा यसका दुबै धार सक्रिय थिए। बाह्य संसारलाई देखाउनका लागि प्रजातान्त्रिक मूल्य र मान्यताका आधारमा शान्तिपूर्ण तरिकाबाट आन्दोलन गर्ने थियो, जुन यस अधि समेत दुई दुई पल्ट सत्याग्रहद्वारा प्रस्तुत भइसकेको थियो। महात्मा गान्धीको सत्याग्रहले संसारभरि चर्चा पाइरहेका बेला नेपाली आन्दोलकहरूले पनि त्यही बाटोलाई अबलम्वन गर्नु लोकप्रियताका लागि महत्वपूर्ण थियो। तर अर्कोतिर के पनि स्पष्ट थियो भने १०४ वर्ष देखिको निरंकुश जहानियाँ राणा शासन जो आफ्नै वंशमारासमेत थियो, त्यसले प्रजातान्त्रिक आवाज सुन्ला, बुझ्ला र सहजै सत्ता छोड्ला भन्ने कल्पना गर्नु आफैँमा हास्यास्पदसमेत थियो। अहिलेको जस्तो प्रजातन्त्रको यति व्यापक लोकप्रियता पनि त थिएन।

प्रजातन्त्रकी जननी मानिएको बेलाइती हुकुमतले भारतमा गरेको निरंकुश शासनले नै प्रजातन्त्रको उपहास गरिरहेको थियो। आफ्नो देशभित्र प्रजातन्त्रको जति नै रट लगाए पनि उपनिवेशहरू माथि अधिकांश युरोपेली राष्ट्रहरूले तानाशाही अभ्यास गरिरहेका थिए। भारतमाथिको अंग्रेजी सत्ताको पक्षधर रहेको राणा सरकार नारा जुलुसको डरले ढल्ला भन्ने सोच्नु हास्यास्पद हुन्छ भन्ने दृढ मत थियो सुवर्ण र महावीर शमशेरहरूको। त्यसैले पनि उनीहरूले नेपाल प्रजातन्त्र कांग्रेस खोल्दै सशस्त्र विद्रोहको नीति लिएका थिए। बी.पी. सँग पार्टी एकता सम्बन्धी गोप्य वार्ता हुँदा क्रान्तिको भित्री स्वारुप चाहीँ सशस्त्र नै हुने भन्ने समझदारी थियो।.पृष्ठ ८२

क्रमश अर्को हप्ता :क्रमश:

**डाक्टरका कुरा**

# बालबालिकालाई दुर्व्यवहार हुनबाट कसरी जोगाउने ?

डा. अरुणा उप्रेती

जनस्वास्थ्यविद् डा. अरुणा उप्रेतीले बालबालिकालाई यौन दुर्व्यवहारबाट जोगाउन अभिभावकहरूले विशेष सतर्कता अपनाउनुपर्ने बताएकी छिन्। उनले बालबालिकाको सुरक्षाका लागि उनीहरूसँग समयमै र खुला रूपमा कुराकानी गर्नुपर्ने सुझाव दिएकी छिन्।

हरेक अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीसँग राम्रो र नराम्रो स्पर्श अर्थात् गुड टच र ब्याड टचका बारेमा उमेरअनुसार सरल भाषामा खुला छलफल गर्नुपर्ने डा. उप्रेतीको भनाइ छ। यसले बालबालिकालाई आफूलाई सुरक्षित राख्न र जोखिमपूर्ण अवस्था पहिचान गर्न मद्दत गर्नेछ। बालबालिकालाई शरीरका निजी अंगहरू कसैले पनि बिना उचित कारण छुन नहुने कुरा स्पष्ट रूपमा बुझाउनुपर्ने उनले सल्लाह दिएकी छिन्।

यदि कसैले नराम्रो तरिकाले छोएमा, डर देखाएमा वा यो कुरा कसैलाई नभन्नू भनेर दबाब दिएमा तुरुन्तै बुबा, आमा, शिक्षक वा आफूले विश्वास गर्ने वयस्क व्यक्तिलाई जानकारी दिनुपर्छ भनी बालबालिकालाई सिकाउनु आवश्यक छ। अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीका कुरा सधैं ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्ने र बच्चाले कुनै अनुचित व्यवहार वा स्पर्शको बारेमा बताएमा बच्चालाई गाली गर्ने, दोष दिने वा यस्तो हुनै सक्दैन भनेर बेवास्ता गर्न नहुने उनको सल्लाह छ।

उनले घरमा बालबालिकाले निर्धक्क भएर आफ्ना अनुभव र भावना व्यक्त गर्न सक्ने सुरक्षित वातावरण निर्माण गर्न र हरेक दिन केही समय उनीहरूसँग संवाद गर्न अभिभावकलाई आग्रह गरेकी छिन्।

यदि बच्चाको व्यवहारमा अचानक परिवर्तन आएमा, अत्यधिक डराउन थालेमा, उदास देखिन थालेमा वा कुनै व्यक्तिसँग जान अस्वीकार गरेमा तुरुन्त त्यसको कारण बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ। अभिभावकको माया, आपसी विश्वास, सही सूचना र समयमै प्राप्त हुने सहयोगले मात्र बालबालिकालाई यौन दुर्व्यवहारबाट सुरक्षित राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने डा. उप्रेतीको भनाइ छ।

**दैनिक राशिफल**

आज मिति
२०८३ साल
साउन १२ गते
मंगलबार
28 July, 2026
तिथि: चतुदर्शी

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

| राशि | अक्षर | फल |
|---|---|---|
| मेष | चु चे लो ला लि लँ ले लो अ | सामाजिक कार्यबाट सम्मान र प्रतिष्ठा प्राप्त हुनेछ। |
| वृष | इ उ ए ओ वा वि वु वे वो | आर्थिक पक्ष सुदृढ रहने, व्यापारमा लाभदायक परिणामहरु देखिनेछन्। |
| मिथुन | का कि कु घ ङ छ के को हा | दाजुभाइ तथा जीवनसाथीको सहयोग प्राप्त हुनेछ। |
| कर्कट | हि हु हे हो डा डि डु डे डो | पारिवारिक वातावरण मेलमिलापपूर्ण रहनेछ। |
| सिंह | मा मि मु मे मो टा टि टु टे | अध्ययनमा कमजोरी देखिन सक्छ, सावधानी अपनाउनु उचित हुनेछ। |
| कन्या | टो प पी पँ ष ण ठ पे पो | कार्य सम्पादनमा सहजता, व्यापार तथा आर्थिक क्षेत्रमा सुधार। |
| तुला | रा री रु रे रो ता ती तु ते | मध्यमा केही उतारचढाव आए पनि अन्त्यतिर आम्दानीमा वृद्धि हुनेछ। |
| वृश्चिक | तो ना नि नँ ने नो या यि यु | पारिवारिक जीवन र प्रेम सम्बन्ध सन्तुलित रहनेछ। |
| धनु | य यो भा भी भ धा फा ढ भे | दिन केही चुनौतीपूर्ण देखिन्छन्। आफन्तजनबाट सहयोग। |
| मकर | भो जा जी खि खू खे खो गा गी | बौद्धिक र सिर्जनात्मक क्षमताको कदर हुनेछ। |
| कुम्भ | गँ गे गो सा सी सँ से सो द | व्यापार विशेषत: कृषि तथा पशुजन्य क्षेत्रमा लाभ मिल्नेछ। |
| मीन | दि दु थ झ ञ दे दो चा ची | नोकरीपेशामा सफलता मिल्ने सम्भावना छ। सन्तान पक्षबाट सुख |

# नाकामा सशस्त्र प्रहरीको 'बीआइटी टिम'

**दमक**/सीमा सुरक्षालाई थप प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यसहित झापाको नाकामा सशस्त्र प्रहरीले 'बोर्डर इन्टरयाक्सन टिम' (बीआईटी) परिचालन गरेको छ ।

सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल, सीमा सुरक्षा गुल्म हेडक्वाटर काँकरभिट्टाका अनुसार सशस्त्र प्रहरी नायव निरीक्षकको कमान्डमा पाँच महिलासहित १४ जना सादा पोसाकमा बीआईटी परिचालित भएका हुन् ।

जसमा दुईजना सशस्त्र प्रहरी नायव निरीक्षक, एक जना सशस्त्र प्रहरी सहायक निरीक्षक, एक जना वरिष्ठ हवल्दार, एक जना हवल्दार, तीनजना सहायक हवल्दार र बाँकी जवान रहेका छन् ।

बीआईटीमा सशस्त्र प्रहरीकै जनशक्ति रहने र उनीहरु बर्दीमा नभई सादा पोसाकमा खटिएका छन् । सीमा पार गर्ने सर्वसाधारण विशेष गरी महिला तथा बालबालिका र बृद्धबृद्धालाई आवागमनमा सहयोग गर्ने, शंकास्पद व्यक्तिहरूको निगरानी, सीमा नाकाबाट हुने मानव बेचबिखन रोक्ने तथा उद्धार गर्ने, जाली नोट, लागूऔषध तथा प्रतिबन्धित सामाग्री ओसारपसार जस्ता अपराध नियन्त्रण गर्ने बीआईटीको कर्तव्यभित्र पर्दछ ।

लामो समयदेखि सिमा क्षेत्रमा सशस्त्र प्रहरीले सुरक्षा दिदैं आएको छ ।

***सामाजिक.......*** तहका जनप्रतिनिधि, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि तथा विभिन्न सरोकारवाला निकायका प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो । देवानगञ्ज-३ कप्तानगञ्जमा आइतबार राति बोलबम यात्राका क्रममा बजाइएको डिजेलाई लिएर सुरू भएको विवाद विस्तारै दुई समुदायबीचको हिंसात्मक झडपमा परिणत भएको थियो । झडपका क्रममा दुवै पक्षबाट ढुंगा, लाठी, चिर्पट तथा भालाजस्ता सामग्री प्रयोग भएको तथा सुरक्षाकर्मीमाथि समेत आक्रमण भएको प्रहरीले जनाएको छ । स्थिति नियन्त्रणबाहिर गएपछि सशस्त्र प्रहरीले गोली चलाउँदा देवानगञ्ज-४ का २५ वर्षीय ओमप्रकाश मेहताको मृत्यु भएको थियो भने अन्य नौ जना सर्वसाधारण गोली लागेर घाइते भएका थिए । झडपमा १३ जना सुरक्षाकर्मीसहित २२ जनाभन्दा बढी घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

घाइतेहरूको विराटनगरस्थित विभिन्न अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । उपचाररतमध्ये अधिकांशलाई कम्मरमाथिको भागमा गोली लागेको अस्पताल स्रोतले जनाएको छ । न्युरो अस्पतालमा उपचाररत मिथलेश मेहता, जयप्रकाश मेहता र अमलेश मेहतासहित अन्य घाइतेहरूको अवस्था चिकित्सकको निगरानीमा रहेको बताइएको छ । नोबेल अस्पताल र विराट नर्सिङ होममा समेत घाइतेहरूको उपचार जारी छ ।

घटनापछि गृह मन्त्रालयले सहसचिव भुपेन्द्र थापाको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय छानबिन समिति गठन गरेको छ । समितिमा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी र ऊर्जा मन्त्रालयका प्रतिनिधि सदस्य रहेका छन् भने सुनसरीका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी सदस्य सचिव तोकिएका छन् । समितिलाई एक साताभित्र घटनाको कारण, सुरक्षा व्यवस्थाको अवस्था, बल प्रयोगको परिस्थिति तथा समग्र घटनाक्रमबारे अध्ययन गरी प्रतिवेदन बुझाउने जिम्मेवारी दिइएको छ ।

उता, घटनापछि सुरक्षा अवस्था तनावपूर्ण बनेपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालयले कप्तानगञ्ज, हरिनगरा, घुस्की र भुटाहा क्षेत्रमा अनिश्चितकालीन कर्फ्यु आदेश जारी गरेको थियो । तर सोमबार बिहानदेखि मृतकका आफन्त र स्थानीयले कर्फ्यु उल्लङ्घन गर्दै प्रदर्शन गरेपछि अवस्था फेरि तनावग्रस्त बनेको थियो । कप्तानगञ्ज चोक, लौकही र फूलचोक क्षेत्रमा टायर बालेर विरोध प्रदर्शन गरिएपछि पूर्व-पश्चिम लोकमार्ग केही समय अवरूद्ध भएको थियो । प्रहरीका अनुसार राजमार्ग सञ्चालन गराउने प्रयास जारी रहे पनि प्रदर्शनका कारण लामो दूरीका यात्रु प्रभावित भएका छन् ।

कोशी प्रदेश सशस्त्र प्रहरी प्रमुख डीआईजी मनीष थापाका अनुसार स्थिति नियन्त्रणमा राख्न अन्य जिल्लाबाट समेत अतिरिक्त नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी परिचालन गरिएको छ । स्थानीय प्रशासनले सबै पक्षलाई संयम अपनाउन, कानुनी प्रक्रियामा सहयोग गर्न र सामाजिक सद्भाव कायम राख्न आह्वान गरेको छ ।

यसैबीच, स्थानीयवासीले सुरक्षाकर्मीको बल प्रयोगमाथि प्रश्न उठाएका छन् । घाइते मिथलेश मेहताका पिता दिलिप मेहताले झण्डा राख्ने विषयमा सुरू भएको विवादमा सुरक्षाकर्मीले आवश्यक मूल्यांकन नगरी गोली चलाएको आरोप लगाएका छन् । उनका अनुसार झडपको प्रारम्भिक चरणमा घातक बल प्रयोग आवश्यक नपरे पनि पछि चलाइएको गोलीका कारण सर्वसाधारण घाइते भएका हुन् । यद्यपि घटनाबारे आधिकारिक निष्कर्ष भने छानबिन समितिको प्रतिवेदनपछि मात्र सार्वजनिक हुने अपेक्षा गरिएको छ । सर्वपक्षीय बैठकले अहिलेको प्राथमिकता शान्ति, कानुनी प्रक्रिया र सामाजिक सद्भाव कायम गर्नु रहेको उल्लेख गर्दै अनुसन्धानबाट प्राप्त निष्कर्षका आधारमा दोषीमाथि कानुनी कारबाही गर्न सबै पक्षले सहकार्य गर्ने प्रतिबद्धता जनाएको छ ।

**कर्फ्युबीच आगजनी र तोडफोड**

यसैबीच, सुनसरीको देवानगञ्ज गाउँपालिका-३ कप्तानगञ्जमा जारी कर्ˆयुका बीच सोमबार प्रदर्शनकारीले तोडफोड र आगजनी गरेपछि सुरक्षा अवस्था थप तनावपूर्ण बनेको छ । कर्ˆयु आदेश उल्लंघन गर्दै सडकमा उत्रिएको समूहले बजार क्षेत्रमा टायर बाल्नुका साथै केही पसलमा तोडफोड र आगजनी गरेको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार एक फार्मेसी, मोटरसाइकल मर्मत गर्ने ग्यारेज तथा केही किराना पसलमा क्षति पुगेको छ । स्थिति नियन्त्रणमा लिन नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी र नेपाली सेना परिचालन गरिएको भए पनि गाउँका केही बस्तीमा छिटफुट हिंसात्मक घटना जारी रहेका छन् । प्रशासनले सबै पक्षलाई संयम अपनाउन र अफवाहमा विश्वास नगर्न आग्रह गर्दै सुरक्षा व्यवस्था थप कडा बनाइएको जनाएको छ ।

**निष्पक्ष छानबिन गर्न रास्वपाको माग**

यसैगरी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) सुनसरीले देवानगञ्ज गाउँपालिकामा भएको घटनाको निष्पक्ष, स्वतन्त्र र शीघ्र अनुसन्धान गरी सत्यतथ्य सार्वजनिक गर्न माग गरेको छ । जिल्ला सभापति सागर दाहालद्वारा सोमबार जारी विज्ञप्तिमा घटनामा संलग्न जोसुकै भए पनि कानुनबमोजिम कडा कारबाही गर्न सम्बन्धित निकायसँग आग्रह गरिएको छ । रास्वपाले घटनामा एक जनाको मृत्यु र नौ जना घाइते भएकोप्रति दुःख व्यक्त गर्दै मृतकप्रति श्रद्धाञ्जली, शोकसन्तप्त परिवारप्रति समवेदना तथा घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गरेको छ । पार्टीले संवेदनशील परिस्थितिमा सामाजिक सद्भाव, शान्ति र आपसी भाइचारा कायम राख्न सबै पक्षलाई संयमित र जिम्मेवार बन्न आग्रह गर्दै विधिको शासन, न्याय र सामाजिक सद्भावप्रति आफ्नो प्रतिबद्धता दोहोऱ्याएको छ ।

## पक्राउ परेका प्रदर्शनकारी छोडन माग

**एजेन्सी**/ भारतको कक्रोच जनता पार्टी (सीजेपी) ले देशभर भएका प्रदर्शनका क्रममा पक्राउ परेका सबै प्रदर्शनकारीलाई रिहा गर्न सोमबार माग गरेको छ। आन्दोलनपछि शिक्षामन्त्री धर्मेन्द्र प्रधानले राजीनामा गरेका थिए। त्यस्तै, प्रदर्शनमा पक्राउ परेकाहरुलाई कारबाही नगर्ने सहमति सरकार र सीजेपीबीच भएको थियो।

परीक्षामा प्रश्नपत्र चुहावट तथा अन्य अनियमितताविरुद्ध प्रदर्शन गर्दै आएको सीजेपीले असाम, पश्चिम बङ्गाल, बिहारलगायत राज्यमा विद्यार्थीलाई हिरासतमा राखिएको जानकारी प्राप्त भएको जनाएको छ। 'पक्राउ परेकालाई रिहा नगर्नु वा उनीहरूमाथि लगाइएका आपराधिक मुद्दा फिर्ता नलिनु जनविश्वासको उल्लङ्घन हुनेछ,' सीजेपीले विज्ञप्तिमार्फत जनाएको छ। उसले आफ्ना माग पूरा नभए थप आवश्यक कदम चाल्ने चेतावनी दिएको छ।

प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षामा प्रश्नपत्र चुहावट र अन्य अनियमितता दोहोरिएको भन्दै विद्यार्थी तथा युवामा असन्तुष्टि बढिरहेका बेला शिक्षा मन्त्री प्रधानले राजीनामा दिएको दुई दिनपछि आन्दोलनकारी समूहको उक्त माग आएको हो। प्रदर्शनकारीमाथि दण्डात्मक कारबाही नगर्ने आश्वासन सरकारले दिए पनि आफ्ना प्रतिबद्धता पूरा नगरेको सीजेपीको आरोप छ।

प्रधानको राजीनामा र परीक्षा प्रणालीमा व्यापक सुधारको माग गर्दै गत साता नयाँदिल्लीसहित विभिन्न सहरमा मुख्यतः विद्यार्थीको विशाल सहभागितामा निरन्तर प्रदर्शन भएको थियो।

यसक्रममा जुलाई २० मा नयाँदिल्लीमा भएको प्रदर्शनले उग्र रूप लिएको थियो। प्रदर्शनकारीले जन्तरमन्तरबाट संसद् भवनतर्फ अघि बढ्ने प्रयास गरेपछि प्रहरीले अश्रुग्यास प्रहार तथा लाठीचार्ज गरी भीडलाई तितरबितर गरेको थियो। त्यसक्रममा झडप हुनुका साथै धेरै प्रदर्शनकारीलाई हिरासतमा लिइएको थियो।

## अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा तेलको मूल्यमा गिरावट

एजेन्सी। अमेरिकाले इरानमा आक्रमण रोकेसँगै हर्मुज जलमार्ग पुन खुल्ने आशा पलाएको छ। यससँगै सोमबार अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा तेलको मूल्यमा भारी गिरावट आएको छ। सोमबार दुवै ब्रेन्ट कच्चा तेलको मूल्य सात प्रतिशतभन्दा बढीले घटेर प्रतिब्यारेल न्यूनतम ९० अमेरिकी डलरभन्दा तल झरेको थियो। यसअघि गत साता ब्रेन्ट कच्चा तेलको मूल्य मे महिनायता पहिलोपटक प्रतिब्यारेल १०० अमेरिकी डलरभन्दा माथि पुगेको थियो।

इरानमा १३ दिनसम्म आक्रमण गरेपछि अमेरिकाले शुक्रबार सैन्य कारबाही रोकेको थियो। अमेरिकी राष्ट्रपतिका विशेष दूतले राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले वार्ताका लागि केही समय र अवसर दिएको बताएका छन्।

यसको प्रतिक्रियामा इरानले पनि क्षेत्रीय मुलुकमाथि गरिरहेका प्रतिशोधात्मक आक्रमण रोक्ने घोषणा गरेको छ। घटनाक्रमले खाडी क्षेत्रमा पानीजहाजको आवतजावत तथा तेल उद्योगलाई केही राहत दिएको छ।

***दमक.......*** नगरपालिकाले पहिलो प्राथमिकतामा राखेको बताए ।

नगरप्रमुख तामाङले भने- 'सरकारले यस पटक तदारूकता देखाएकाले जसरी पनि धनीपुर्जा वितरण गर्ने लक्ष्यका साथ हाम्रो नगरपालिकामा काम भइरहेको छ ।' अर्जुनधारा नगरपालिकामा धनीपुर्जा वितरणको प्रक्रिया अन्तिम चरणमा पुगेको छ । नगरपालिकाका भूमि शाखा प्रमुख चुडामणि निरौलाका अनुसार वडा नम्बर १ मा करिब १२५ परिवारलाई धनीपुर्जा वितरण गर्ने तयारी भइरहेको छ । "अर्जुनधारा-१ का करिब १२५ परिवार धनीपुर्जा वितरणको अवस्थामा पुगेका छन्," निरौलाले भने ।

यसअघि अर्जुनधारा नगरपालिकाले गत असारमा १४४ र यही साउन ७ गते थप १७ जना अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा वितरण गरिसकेको छ । नगरपालिकाका अनुसार नयाँ सूचीकरणअनुसार अर्जुनधाराका ११ वटै वडामा ७२९ भूमिहीन सुकुम्वासी, २१२ भूमिहीन दलित र ६ हजार ३५९ अव्यवस्थित बसोबासी रहेका छन् । आवश्यक प्रक्रिया पूरा गर्दै उनीहरूलाई पनि चरणबद्ध रूपमा धनीपुर्जा वितरण गरिने जनाइएको छ ।

जिल्ला भूमि समस्या समाधान समिति झापाका अध्यक्ष तथा प्रमुख जिल्ला अधिकारी शिवराम गेलालले सरकारले तोकेको समयभित्र जिल्लाका सबै भूमिहीन दलित, भूमिहीन सुकुम्वासी र अव्यवस्थित बसोबासीलाई जग्गाधनी प्रमाणपुर्जा वितरण गर्ने लक्ष्यसहित काम भइरहेको बताए ।

## खेल समाचार

# साउन १७ देखि 'तरहरा कप २०८३' फुटबल प्रतियोगिता

**इटहरी/** तरहराको युनाइटेड क्लब अफ तरहराले 'तरहरा कप २०८३' फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गर्ने भएको छ । युवालाई खेलकुदमार्फत सकारात्मक गतिविधितर्फ आकर्षित गर्ने तथा लागूऔषध दुर्व्यसनविरूद्ध सचेतना फैलाउने उद्देश्यले प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागिएको आयोजकले जनाएको छ । बुद्धचोकस्थित बहुभाषी खेलमैदान, तरहरामा साउन १७ देखि २३ गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा आठ टोलीको सहभागिता रहनेछ । प्रतियोगिताका खेलहरू दैनिक दिउँसो ३ बजेदेखि सुरू हुनेछन् ।

प्रतियोगितामा पूर्वाञ्चल युनाइटेड क्लब (मोरङ), मधेशा फुटबल क्लब (इनरूवा), शुभ बिहानी क्लब (रामधुनी), युनाइटेड क्लब अफ तरहरा 'ए', शान्तिनगर एफसी (इटहरी), सतिसाले स्पोर्ट्स क्लब ( मोरङ), एपीएफ पकली र युनाइटेड क्लब अफ तरहरा 'बी' ले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् ।

प्रतियोगिताको विजेताले ५० हजार रूपैयाँ तथा उपविजेताले ३० हजार रूपैयाँ नगदसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । प्रत्येक खेलको 'म्यान अफ द म्याच' लाई एक हजार रूपैयाँ नगद पुरस्कार प्रदान गरिनेछ । साथै उत्कृष्ट गोलरक्षक, उत्कृष्ट डिफेन्डर, उत्कृष्ट मिडफिल्डर, उत्कृष्ट फरवार्ड र उत्कृष्ट खेलाडीलाई जनही दुई हजार पाँच सय रूपैयाँ नगद पुरस्कार प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

'मैदानमा संघर्ष, इतिहासमा नाम, स्वस्थ समाज हाम्रो पहिचान' भन्ने नारासहित आयोजना हुन लागेको प्रतियोगिताले स्थानीयस्तरमा फुटबलको विकास, युवामा खेल संस्कृतिको विस्तार तथा कुलतभन्दा खेलकुदतर्फ प्रेरित गर्ने सन्देश प्रवाह गर्ने आयोजकको विश्वास छ ।

***आचारसंहिता....*** साथमा ल्याउनुपर्नेछ। साथै, परीक्षा केन्द्रले निर्धारण गरेको रोल नम्बरअनुसारको सिटमा बसेर मात्र परीक्षा दिनुपर्नेछ। परीक्षाको क्रममा केन्द्राध्यक्ष वा निरीक्षकको अनुमतिबिना आफ्नो सिट वा परीक्षा भवन छोड्न पनि नपाइने सूचनामा उल्लेख गरिएको छ।

यसका साथै परीक्षा सुरु भएको पहिलो एक घण्टाभित्र कुनै पनि परीक्षार्थी परीक्षा भवनबाट बाहिर निस्कन पाउने छैनन्।

महाशाखाले मोबाइल फोन, स्मार्ट वाचलगायत सबै प्रकारका इलेक्ट्रोनिक उपकरण, चिट, पुस्तक वा अन्य निषेधित सामग्री परीक्षा भवनभित्र लैजान पूर्ण प्रतिबन्ध लगाएको छ। यस्ता सामग्री फेला परेमा नियमअनुसार कारबाही हुने समेत उल्लेख गरिएको छ।

त्यसैगरी अरुको नक्कल गर्ने, अरुलाई नक्कल गर्न सहयोग गर्ने, अरुको सट्टा परीक्षा दिने परीक्षा सञ्चालनमा अवरोध पुऱ्याउने वा परीक्षा कर्मचारीप्रति अभद्र व्यवहार गर्नेजस्ता गतिविधिलाई पनि कडाइका साथ निषेध गरिएको छ। परीक्षा नियम तथा आचारसंहिताको उल्लंघन गरेको पाइएमा परीक्षा रद्द गर्ने, निश्चित अवधिसम्म परीक्षामा सहभागी हुन रोक लगाउने तथा आवश्यक परे कानुनी कारबाहीसमेत गरिने स्पष्ट उल्लेख गरिएको छ।

***मेची......***कार्यालयका इन्जिनियर घिमिरेले भने । 'आजदेखि काम सुरू गरेका छन् । अब त्यो सडक पनि अब अलि सहज हुन्छ भन्ने अपेक्षा गरेका छौं ।' खड्का कृष्ण सक्षम जेभीले उक्त सडक खण्डलाई २९ करोड रूपियाँमा ठेक्कालिएर काम सुरू गरेको थियो । तर, पटक-पटक समय थप गर्दा पनि अहिले सम्ममा ४५ प्रतिशतमात्र काम भएको डिभिजन कार्यालयले जनाएको छ । बेलासे देखि भञ्ज्याङ सम्मको साढे नौं किलोमिटर सडक कालोपत्रे गर्ने कामभएपनि ठेकेदारले तोकिएको समयमा उक्त काम नगर्दा त्यसको असर इलाम, पाँचथर र ताप्लेजुङ बासीलाई छ ।

केचना-कञ्चनजंघा सडक अन्तर्गत नै पर्ने पुवा खोलाका लागि आवश्यक रहेको बेली ब्रिजको सामग्री पनि आउन थालेको घिमिरेले जानकारी दिए । 'तीन गाडी सामन आइसकेको छ । जम्मा २० गाडी सामान आउनु पर्ने हो । अब अर्को लटमा आठ गाडी र पाँच गाडी लोड भइसकेको जानकारी आएको छ ।' घिमिरेले भने ।

यता लामो समयदेखि राजमार्ग अवरूद्ध हुँदा इलाम सहित पाँचथर र ताप्लेजुङबासी समस्यामा छन् । वैकल्पिक सिमलगोलाई-तिल्केनी र केचना-कञ्चनजंघा दुवै सडक हिलाम्मे र बीचमा खोलाको डाइभर्सन भरपर्दो नहुँदा मेची पहाडका बासिन्दा समस्यामा परेका हुन् । लामो समय राजमार्ग अवरूद्ध भएर दैनिक उपभोग्य वस्तुको ढुवानी सहज नभएपछि इलाम बजार सहित गाउँसम्म जाने दैनिक उपभोग्य वस्तुको मूल्य बढेको छ । अहिले खाना पकाउने ग्याँसको मुल्य इलामबजारमा प्रति सिलिन्डर दुई हजार चार सय रूपियाँमा किनबेच भइरहेको छ ।

## उर्लाबारी नगरपालिकाको सँधियारको नाममा ७ दिने सूचना

उर्लाबारी नगरपालिका वडा नं. ०४बस्ने सुरेश भण्डारीको नाममा दर्ता कायम रहेको मधुमल्ला५/छ को कि.नं. २८२६ ज.वि. ०-४-० मा नयाँ घर निर्माणका लागि यस नगर पालिकामा निवेदन दर्ता भएको र सो निवेदन अनुसार सँधियारको नाममा १५ दिने सुचना जारि गरि१६ दिनपछि यस कार्यालयबाट सर्जमिन मुचुल्का तयार पार्दा पुर्वतर्फ सँधियार अम्बिका निरौला पश्चिमतर्फ सँधियार मिलन श्रेष्ठ र उतरतर्फ सँधियार अशोक भण्डारी उपस्थित नहुनु भएको हुदा उहाँहरुलाई उक्त स्थानमा घर निर्माण गर्दा कुनै विरोध भएमा यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा उपस्थित हुन यो सूचनामार्फत जानकारी गराइन्छ। अन्यथा निजको नाममा नियमअनुसार सिफारिस भइ जाने व्यहोरा जानकारी गराइन्छ।

## उर्लाबारी नगरपालिकाको सँधियारको नाममा ७ दिने सूचना

उर्लाबारी नगरपालिका वडा नं. ०७बस्ने कालोदेबि ठाकुरको नाममा दर्ता कायम रहेको मधुमल्ला५/ज को कि.नं. ३२३७ ज.वि. ०-०-१०-०मा नयाँ घर निर्माणका लागि यस नगरपालिकामा निवेदन दर्ता भएको र सो निवेदन अनुसार सँधियारको नाममा १५ दिने सुचना जारि गरि१६ दिनपछि यस कार्यालयबाट सर्जमिन मुचुल्का तयार पार्दा दक्षिणतर्फ सँधियार पर्शुराम धिताल र उमेश ताजपुरिया उपस्थित नहुनु भएको हुँदा उहाँहरुलाई उक्त स्थानमा घर निर्माण गर्दा कुनै विरोध भएमा यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिन भित्रमा यस कार्यालयमा उपस्थित हुन यो सूचनामार्फत जानकारी गराइन्छ। अन्यथा निजको नाममा नियमअनुसार सिफारिस भइ जाने व्यहोरा जानकारी गराइन्छ।

## पासपोर्ट हराएको सूचना

तुम्बेवा, पाँचथर निवासी म विष्णु सम्वाहाम्फेको पासपोर्ट मिति २०८३ असार ६ गते दमकबाट धरमपुर जाने क्रममा हराएको हुँदा भेट्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न नम्बरमा सम्पर्क गरिदिनु हुन अनुरोध गर्दछु

**नाम** : **विष्णु सम्वाहाम्फे**
**ठेगाना** : **तुम्बेवा, पाँचथर**
**पासपोर्ट नम्बर** : **१०६२९७५९**
**सम्पर्क नम्बर** : **९७०५७१६२४४**

## उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय कम्पनी रजिस्ट्रारको कार्यालय कम्पनी दर्ता खारेज गरिएको सूचना

यस कार्यालयमा मिति २०७३/०६/१३ मा दर्ता भएको प्रा.लि. नं. १५६१४ को जनसेवा होमियो क्लिनीक सेन्टर प्रा.लि. नामक कम्पनी यस कार्यालयको मिति २०८२/११/२४ को निर्णय अनुसार कम्पनी ऐन २०६३ को दफा १२६ (१) बमोजिम दर्ता खारेज गरिएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

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