प्र.जि.अ.का.झापा द.नं. २६/०३९/४०
हु.जि.द.नं. : ९७/०८०/०८१

जनज्योति

साप्ताहिक

Janajyoti Weekly

■ वर्ष: ४५ ■ अंक : १३ ■ २०८३ साउन ३ गते आइतबार ■ Sunday, 19 Jul. 2026 ■ मूल्य रु. ७।-

बर्डफ्लुजन्य जोखिमबाट सुरक्षित बनौं

- कुखुरा तथा पन्छीपालनमा सुरक्षा तथा सावधानीका उपाय अपनाऔं,
- अस्वस्थ वा मरेका पन्छीको सम्पर्कबाट टाढा रहौं,
- पन्छी छोएपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुने बानी बसालौं,
- कुखुरा तथा अण्डा राम्ररी पकाएर मात्र खाने गरौं,
- पन्छीपालन क्षेत्र र वरपरको वातावरण सफा राखौं,
- शंकास्पद लक्षण देखिए वा पन्छी मरेमा सम्बन्धित निकायलाई जानकारी गराऔं,
- पन्छीको अवैध ओसारपसार र बिक्री वितरण रोक्न सहयोग गरौं,
- स्वास्थ्य सुरक्षाका उपाय अपनाई रोगको जोखिम घटाऔं।

सावधानी अपनाऔं, बर्डफ्लुको जोखिम घटाऔं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कहाँ जान्छौ मछडी मेरै ढडिया : बल्छीबाट माछा थाप्दै झापाको कमल गाउँपालिका ७ का स्थानीयहरू । टाँगामा बल्छी उनेर माछा मार्दै स्थानीय । **तस्बिर : विष्णु आङदम्बे**

झापासहित कोशीका आठ जिल्लामा बाढीको उच्च जोखिम

चट्याङ्बाट झापामा ११ जनाको मृत्यु, नागरिकलाई सतर्क रहन आग्रह

जनज्योति समाचार

दमक / मनसुन सक्रिय भएसँगै कोशी प्रदेशमा प्राकृतिक विपद्को जोखिम बढ्दै गएको छ । राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले आगामी दुई दिन झापासहित कोशी प्रदेशका आठ जिल्लामा बाढीको उच्च जोखिम रहेको भन्दै विशेष सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ । यसैबीच, झापा पछिल्ला पाँच वर्षमा चट्याङबाट सबैभन्दा बढी मानवीय क्षति हुने जिल्ला बनेको छ भने प्रदेशका विभिन्न राजमार्ग पहिरो र बाढीका कारण प्रभावित हुँदा जनजीवनसमेत प्रभावित भएको छ ।

प्राधिकरणका अनुसार झापा, इलाम, पाँचथर, संखुवासभा, तेह्रथुम, भोजपुर, खोटाङ र धनकुटामा भारीदेखि अति भारी वर्षाको सम्भावना रहेको छ । लगातारको वर्षासँगै नदी तथा खोलामा आकस्मिक बाढी, पहिरो, डुबान, कटान र गेग्रान बहावको जोखिम बढेकाले जोखिमयुक्त क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नागरिकलाई सतर्क रहन आग्रह गरिएको छ । रातिको समयमा अनावश्यक यात्रा नगर्न तथा स्थानीय प्रशासनको सूचनालाई पालना गर्न पनि अनुरोध गरिएको छ ।

कोशी प्रदेशमा वर्षाका कारण सडक सञ्जालसमेत प्रभावित भएको छ । इलामको राजदुवाली क्षेत्रमा पहिरो खस्दा मेची राजमार्ग अवरुद्ध भएको छ भने ताप्लेजुङको खोक्से खोलामा सडक पूर्ण रूपमा बन्द हुँदा यातायात ठप्प बनेको छ । भोजपुरको बोखिम क्षेत्रमा मध्यपहाडी लोकमार्ग बाढीका कारण एकतर्फी सञ्चालनमा रहेको छ । प्रदेश बाहिरका बीपी राजमार्ग, अरनिको राजमार्ग, कान्ति लोकपथ, कालीगण्डकी करिडोरलगायतका सडक पनि पहिरोका कारण प्रभावित हुँदा लामो दूरीका यात्रु थप सास्तीमा परेका छन् ।

यसबीच सार्वजनिक बाँकी ४ पेजमा ▸▸

बागमतीका ६ मन्त्रीले राजीनामा दिने

दमक/ नेपाली कांग्रेसले बागमती प्रदेश सरकारसँगको सहकार्य अन्त्य गर्ने निर्णय गरेपछि नेकपा एमालेले पनि सरकार छाड्ने भएको छ । एमाले केन्द्रीय नेतृत्वको निर्देशनपछि बागमती प्रदेश सरकारमा सहभागी आफ्ना मन्त्रीहरूलाई राजीनामा दिन निर्देशन दिइएको हो ।

कांग्रेसले सत्ता सहकार्य तोड्ने निर्णय गरेसँगै एमालेले पनि सरकारमा रहिरहनुको औचित्य नरहेको निष्कर्ष निकालेको जनाएको छ । हाल बागमती प्रदेश सरकारमा एमालेका ६ जना मन्त्री सहभागी छन् । दुई ठूला दलबीचको सहकार्य अन्त्य भएसँगै बागमती प्रदेशको राजनीतिक समीकरणमा फेरबदल आउने देखिएको छ । सरकारको आगामी स्वरूप र नयाँ गठबन्धनबारे चासो बढेको छ ।

ब्राउन सुगरसहित एक जना पक्राउ

भद्रपुर/ झापाको बिर्तामोडबाट प्रहरीले प्रतिबन्धित लागुऔषध ब्राउन सुगरसहित एक जना भारतीय नागरिकलाई पक्राउ गरेको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनी र लागुऔषध नियन्त्रण ब्युरो शाखा कार्यालय काँकरभिट्टाबाट खटिएको प्रहरीको संयुक्त टोलीले निजलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

पक्राउ पर्नेमा भारतको पश्चिम बंगाल राज्य, दार्जिलिङ जिल्ला, खोरीबारी ग्रामपञ्चायत बस्ने ३४ वर्षीय कमल बर्मन रहेका जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक रञ्जन अवाले जानकारी दिए ।

देवेन्द्रराज पाण्डेको अन्त्येष्टि

दमक/ नागरिक अगुवा देवेन्द्रराज पाण्डेको काठमाडौंस्थित पशुपति आर्यघाटमा अन्त्येष्टि गरिएको छ । ८७ वर्षको उमेरमा शुक्रबार साँझ विशालनगरस्थित आफ्नै निवासमा उनको निधन भएको थियो ।

पाण्डेको पार्थिव शरीरमा श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्न विभिन्न राजनीतिक दलका नेता, नागरिक समाजका अगुवा, लेखक तथा अभियन्ताहरू आर्यघाट पुगेका थिए । श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्नेहरूमा नेपाली कांग्रेसका सभापति गगनकुमार थापा, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) का नेता नारायणकाजी श्रेष्ठ, अग्निप्रसाद सापकोटा, प्रगतिशील लोकतान्त्रिक पार्टीका नेता सन्तोष परियारलगायत रहेका थिए ।

कोलकाता-विराटनगर कार्गो सेवा सुरु

दमक/ तेस्रो मुलुकबाट आयात हुने मालसामानको ढुवानीलाई थप सहज र सस्तो बनाउने उद्देश्यले भारतको कोलकाता बन्दरगाहदेखि नेपालको विराटनगरसम्म पहिलो पटक रेल कार्गो सेवाको शुभारम्भ भएको छ ।

नेपाली महावाणिज्यदूतावास कोलकाताको निरन्तर पहल र समन्वयमा श्रावण १ गतेदेखि यो सेवा औपचारिक रूपमा सञ्चालनमा आएको हो ।

कोलकातास्थित नेपाली महावाणिज्यदूत झक्कुप्रसाद आचार्य, कोलकाता भन्सार, कोलकाता पोर्ट र भारतीय कन्टेनर निगम लिमिटेडका अधिकारीहरूले संयुक्त रूपमा हरियो झण्डा देखाएर उक्त रेल कार्गो सेवाको शुभारम्भ गरेका हुन् ।

पहिलो पटक प्रस्थान गरेको यस ऐतिहासिक रेलमा नेपालको स्वस्तिक आयल इन्डस्ट्रिजका लागि तेस्रो मुलुकबाट आयात गरिएको कच्चा पदार्थ बोकेका उच्च क्षमताका ४० फिटका ४० वटा कन्टेनरहरू रहेका छन् ।

नेपाल(भारत पारवहन सम्झौता अन्तर्गत तेस्रो मुलुकबाट हुने आयात निर्यातका लागि सडक, रेल र जलमार्गको प्रयोग गर्न पाउने व्यवस्था छ । सोही अनुरुप भारत सरकारको केन्द्रीय अप्रत्यक्ष कर तथा भन्सार बोर्डले इलेक्ट्रोनिक कार्गो ट्र्याकिङ सिस्टम नियमावलीमा संशोधन गर्दै भारतका कोलकाता, हल्दिया र विशाखापट्नम बन्दरगाहबाट रेलमार्फत विराटनगर भन्सारसम्म कार्गो लैजान पाउने बाँकी ४ पेजमा ▸▸

प्रदेशमा नयाँ सत्ता समिकरणको पहल

नेकपाले गऱ्यो ओली र थापासँग संवाद

दमक/ नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) का नेता वर्षमान पुन र प्रमेश हमाल अहिले देशव्यापी सत्ता सहकार्यका लागि वार्ता र संवादमा जुटेका छन् ।

कांग्रेस(एमाले सहकार्य टुट्ने क्रम जारी रहेका बेला नेकपा सत्ता गठबन्धनका लागि सक्रिय भएको हो । हिजो नेकपाका सहसंयोजक माधवकुमार नेपालले बोलाएर दुवै नेतालाई यस विषयमा संवाद गर्न निर्देशन दिएपछि उनीहरू यसमा जुटेका हुन् ।

हिजो साँझ एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीलाई संयुक्त रूपमा भेटेका पुन र हमालले आज कांग्रेस सभापति गगन थापालाई भेट्ने कार्यक्रम समेत तय भएको नेकपा स्रोतले जनाएको छ ।

एमाले अध्यक्षसँग करिब डेढ घण्टा घनिभूत छलफल भए पनि कुनै निष्कर्ष भने नआएको बताइएको छ । केपी ओलीले तीन दल नै मिलेर जानुपर्ने अडान हिजो पनि राखेका थिए । तर, कांग्रेस तीन दलको पक्षमा नआए दुई दल भए पनि मिल्नुपर्ने धारणा उनले राखेका थिए ।

कर्णाली प्रदेशमा एमाले नेतृत्वको सरकार भत्काएर कांग्रेस नेतृत्वको सरकार बनाउन नेकपा लागिरहेको विषयमा पनि ओलीले कुरा उठाएका थिए । त्यहाँ एमालेलाई साथ दिनुपर्ने बताए पनि उनीहरूले त्यसमा ठोस निर्णय भने सुनाउन नसकेको बताइएको छ । यसअघि एमाले अध्यक्ष ओलीसँग संवाद गरेका दुवै नेताले शनिवार कांग्रेस सभापति थापासँग पनि संवाद गरेका छन् ।

केही नेताले कांग्रेससँग सहकार्य गर्नुपर्ने बताइरहेका छन् भने अधिकांश नेता(कार्यकर्ताले एमालेसँग कार्यगत एकतासहित मिल्नुपर्ने धारणा राखेका छन् । सोही विषयलाई निष्कर्षमा पुऱ्याउन दुई नेताले संवाद थालेका हुन् ।

अमेरिकामा पथरीका युवाको निधन

पथरी/ मोरङको पथरीशनिश्चरे नगरपालिका(१० का ४० वर्षीय बिदुर निरौलाको अमेरिकामा उपचारका क्रममा निधन भएको छ । करिब १० दिनअघि पौडी खेल्ने क्रममा दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते भएका निरौलाको बिहीबार उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको हो ।

पारिवारिक स्रोतका अनुसार अमेरिकास्थित एक स्विमिङ पुलमा पौडी खेल्ने क्रममा उनी दुर्घटनामा परेका थिए । गम्भीर अवस्थापछि अस्पतालमा उपचार भइरहेको भए पनि स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार आउन नसक्दा उनको निधन भएको हो । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

गगनसँग मिल्ने सम्भावना सकिएको देउवा समूहको निष्कर्ष

दमक/ नेपाली कांग्रेसका पूर्वसभापति शेरबहादुर देउवा समूहले सभापति गगन थापासँग मिल्ने सम्भावना सकिएको निष्कर्ष निकालेको छ ।

चुनदेवीस्थित सम्पर्क कार्यालयमा सनिवार इतर पक्षको नेतृत्व गरिरहेका नेता पूर्णबहादुर खड्काले देउवा समूहको शीर्ष नेताहरूको बैठक राखेका थिए ।

बैठकमा तीन विषयमा छलफल भएको नेता मीनबहादुर विश्वकर्माले बताए । उनका अनुसार बिपी स्मृति दिवसको तयारी, पार्टी एकताको लागि गठित समिति र सुदृढीकरणबारे र आगामी रणनीतिबारे छलफल भएको थियो ।

पार्टी एकताको सम्भावना सकिएको निष्कर्षसहित राष्ट्रिय भेला बोलाउने बैठकले निर्णय गरेको बताए । साउन २४ देखि २९ को बीचमा भेला राख्ने तयारी भएको जानकारी गराए ।

उनले भने, 'हामी त बाहिर छौं के गर्न सक्छौं र ? हामीले मिलाऊँ भन्ने नै त हो । तर उहाँहरू आउनुहुन्छ, भनेको कुरा सबै गर्छु भन्नुहुन्छ, भोलि आउँछु भन्नुहुन्छ, भोलिपल्ट आउनुहुन्न । महिनौं दिनसम्म आउनुहुन्न ।'

उनले संस्थापन पक्षलाई नै मिल्न मन नलागेको हुनसक्ने जिकिर गरे । उनले नयाँ बाटो रोक्ने कुरा भएपनि नेतृत्व, नीति र विधानबारे विस्तारै छलफल हुने बताए ।

उनले भने, 'नयाँ बाटो रोज्ने भन्ने कुरा भइहाल्यो । अब नेतृत्व, नीति, राजनीतिक सिद्धान्त, दर्शन, सबै सांगठनिक संरचना, वैधानिक व्यवस्था, पार्टी पार्टी सञ्चालनको विधि सबै तयारी गरेर जान्छ ।'

नयाँ पार्टीको सम्भावित नेतृत्वबारे सोधिएको प्रश्नमा उनले थपे, 'सबै कुरा तयारी हुँदै जान्छ । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

दुर्घटनामा दुई जनाको मृत्यु

गौरीगञ्ज । झापाको गौरीगंजमा कारमा ठोक्किएर मोटरसाइकलमा सवार दुईजनाको मृत्यु भएको छ ।

शुक्रबार दिउँसो १ बजे गौरीगंज २ कृष्ण खोला छेउस्थित हुलाकी राजमार्गमा पश्चिम बिराटनगरबाट पूर्व तुलाचन चोकतर्फ आउँदै गरेको प्र१(०२(००२ च ५१०१ नं. को कार र बिपरीत दिशाबाट जाँदै गरेको बीआर ३८ एच ५५४७ नं. को मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाएका थिए ।

दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक मोरङ रतुवामाई ५ गोबिन्दपुर बस्ने ३० वर्षीय मोहम्मद नुर इस्लाम र मोटरसाइकलमा पछाडी सवार सोही ठाउँ बस्ने ३५ वर्षीय एनबी मोजाबुल हक गंभीर घाइते भएका थिए । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

फ्ल्याट भाडामा

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

सम्पर्कका लागि :
Call : 9814985848

उद्योग वाणिज्य तथा आपुर्ति मन्त्रालय
कम्पनी रजिष्टारको कार्यालय

कम्पनी दर्ता खारेज गरिएको सूचना

मिति : २०८३/०४/०३

यस कार्यालयमा मिति २०७३/०६/१३ मा दर्ता भएको प्रा.लि. नं. १५६१४ को जनसेवा होमियो क्लिनिक 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 ।

सम्पादक/प्रकाशक : गञ्जबहादुर दाहाल
ले-आउट : सुरेन बस्नेत
मुद्रक : अमरज्योति अफसेट, प्रेस, दमक- ११
कार्यालय : दमक-५ फोन:५८०२७२

प्रकाशकीय

प्रदेश सरकार स्थिर बन्न आवश्यक

मुलुकका सातै प्रदेशका सरकारहरु फेरबदल हुने निश्चितप्रायः भएको छ । राजनीतिक अस्थिरताको प्रदेश संस्करण र जनआक्रोशकेन्द्रमा हुने हरेक राजनीतिक समीकरणको कम्पनले प्रदेश सरकारहरु कसरी ढल्छन् र बन्छन् भन्ने नमीठो दृश्य नेपाली र ाजनीतिमा पुनः मञ्चन हुन थालेको छ ।

विशेषगरी सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशबाट सुरू भएको सत्ता समीकरणको खटपटले अहिले बागमती र कोशी प्रदेशसम्म उथलपुथल ल्याएको छ । बागमती प्रदेश सरकारमा सहभागी नेकपा (एमाले) ले आफ्ना ६ जना मन्त्रीहरुलाई फिर्ता बोलाउने निर्णय गरिसकेको छ भने कोशी प्रदेशमा पनि एमाले नेतृत्वको सरकारबाट मन्त्रीहरु फिर्ता बोलाउने विषयमा नेपाली कांग्रेसको प्रदेशस्तरीय संयन्त्रको बैठक सुरू भएको छ ।

यस प्रकारको फेरबदलले हिजोका दिनमा एउटा दलसँग मिलेर नीति र बजेट ल्याउने अनि आज स्वार्थ नमिल्नासाथ समर्थन फिर्ता लिएर नयाँ समीकरण बनाउने विकृत खेललाई संस्थागत गरेको छ । प्रदेशहरुमा देखिएको यो पछिल्लो राजनीतिक दृश्यले संघीयताको मर्म र प्रादेशिक स्वायत्ततामाथि नै गम्भीर उपहास गरेको छ ।

संघीयताको वास्तविक उद्देश्य भनेकै विकेन्द्रीकरण र प्रादेशिक स्वायत्तता मार्फत जनतालाई घरदैलोमा सरकारको अनुभूति गराउनु हो । तर, विडम्बना ! हाम्रा प्रदेश सरकारहरुको आयु प्रदेश सभाका सदस्य वा स्थानीय जनताको आवश्यकताले होइन, सिंहदरबारमा बस्ने सीमित शीर्ष नेताहरुको गोटीचालले निर्धारण गरिरहेको छ । बागमतीमा एमाले मन्त्रीहरुको राजीनामाको तयारी र कोशीमा भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री लगायतका मन्त्रीहरुको अन्योलताले प्रत्यक्ष रुपमा चालू विकास आयोजना र सेवा प्रवाहलाई ठप्प बनाउँछ । यसरी सरकार फेरिएपिच्छे नीति, प्राथमिकता र योजनाहरु बदलिँदा राज्यको ढुकुटीमा प्रशासनिक खर्चको भार मात्र थपिँदैन, बरू समग्र देशको आर्थिक स्थिर ता र वैदेशिक तथा आन्तरिक लगानीकर्ताको मनोबल समेत गम्भीर रुपमा खस्कन पुग्छ ।

आम जनताले प्रदेश सरकारबाट सुशासन, दिगो विकास र जनमुखी कामको अपेक्षा गरेका हुन्, दलहरुको भागबन्डा र सत्ताको कुर्सी दौड होइन । सत्ता साझेदार दलहरुले भागबन्डाको यो फोहोरी खेललाई तत्काल रोकी प्रदेशहरुलाई आफ्नो निर्णय आफैं गर्न सक्ने वातावरण बनाउन आवश्यक छ ।

राजनीतिक दलहरुको यो गैरजिम्मेवारपनले संघीयताप्रति नै आम नागरिकमा चरम निराशा र आक्रोस पैदा गर्ने निश्चित छ । र ाजनीतिक नेतृत्व बेलैमा चेतोस् र सत्तामुखी खेल छाडेर जनमुखी काममा केन्द्रित भएर जनताका समस्या र गुनासो सुनेर अघि बढोस् ।

खेल र राजनीतिका फरक धार

उत्तमप्रसाद भट्टराई
uttam.dmk01@gmail.com@gmail.com

फुटवल खेललाई आफनै इतिहास, परम्परा, वर्तमान स्वरूपका रहन दिएर यस खेलको अझ गति र व्यवसायिकता बढाउनु उचित हुन्छ । खेल र राजनीति फरक धार हुन्, त्यस्तै रहन दिनुपर्दछ ।

"यो फुटबल खेल हो । धेरै वर्ष अघि भएको घटनाको सम्मानका लागि पनि म फुटबल र राजनीतिलाई मिसाउन चाहन्नँ । त्यो हाम्रो इतिहासको निकै दुःखद् अध्याय थियो । संसारका अन्य ठाँउमा पनि युद्ध भइरहेका छन् । हामी युद्धको आलोचना गर्छौं । ती घटनामा ज्यान गुमाउनेलाई हामी सम्मान गर्छौं । तर यो फुटबल खेल हो, यसलाई राजनीतिसँग जोड्न हुँदैन ।"

इङल्याण्ड र अर्जेन्टिना बिच हुने फिफा विश्व कप २०२६ अन्तर्गत १६ जुलाईमा हुने दोस्रो सेमी(फाइनलको पूर्व सन्ध्यामा अर्जेन्टिनी फुटबलका मुख्य प्रशिक्षक लियोनेल स्कालोनीबाट उक्त भनाई आएको र प्रशिद्ध संचार गृह 'सुदर्शन खबर'ले प्रकाशित गरेको हो ।

स्कालोनीको भनाईले इङल्याण्ड र अर्जेन्टिना विच सन् १९८२ अप्रिलमा चलेको युद्धको घटनालाई सम्झाउँछ । फकल्याण्ड टापुको स्वामित्वलाई लिएर दुई देश बिच युद्ध भएको थियो । तर अहिले टाटो बसिसकेको घाउ अमेरिकामा कोट्याइयो । एउटा रगंशालामा हुने खेल अगाडी टाटो कोट्याउनु जरुरी थियो कि थिएन ? पत्रकार मित्रहरुले पनि खेलको मनोरञ्जनात्मक प्रतिष्पर्धामा त्यो युद्धको धङ्धडी नकोट्याईदिएको स्कालोनीको उक्त भनाई आँउदैनथ्यो थियो होला ? राजनीति एउटा खेल हो । यो खेल खेल्नु पर्ने बाध्यता छ । यो खेल खेल्नै पर्छ । त्यहाँ तिता कुरा ओगल्नु पर्छ र प्रतिद्वन्द्वीलाई शब्द प्रहार गर्नुपर्छ । उसलाई निन्दा गर्नुपर्छ, यो राजनीतिक धर्म हो । राजनीतिक खेलमा नैतिकता हुँदैन । यो कस्तो विडम्बना !

अर्कोतर्फ खेलमा घिनौला चाल हुँदैनन् । त्यहाँ स्वास्थ प्रतिष्पर्धा हुन्छ । खेल मैदानका नियम र प्रतिष्पर्धा रमाइला छन् । त्यहाँ भुगोल, जनसंख्या, विकास सुचकाङ्कका आधारमा साना, ठूला खेल टोली हुँदैनन् । सम्पन्नताका आधारमा खेल टोली निर्धारण हुँदैनन् । दुई टोली बिच हात मिलाएर खेल प्रारम्भ हुन्छ । समापन पश्चात् पराजीत र विजयी टोली हात थपथपाउदै बिदा हुन्छन, यद्यपी पराजित टोली निराश देखिन्छ, कँही रुवाबासी पनि हुन्छ तर पनि हार्दीकता साथ दुई टोली पुनः भेट्ने वाचाका साथ छुट्टिन्छन् । कुनै पनि खेलमा झेल हुँदैन । त्यहाँ क्षमता र सिपको प्रयोग हुन्छ । त्यहाँ सुकनीका पासाले काम गर्दैन, खेल मैदानका आणविक बम र शैन्य शक्तिले संगठित देशले आफ्नो दबदबा कायम गर्न सकेको पाइँदैन । खेलाडीको तयारी, प्रशिक्षकका प्रशिक्षण, सम्बन्धित पक्षका चलाखीपनाले ठूलो महत्व राख्छ, खेलमा । संसारका ओझेल परेका देश, पिछडीएका समुह, दबेका स्वर आदीका मेहनतले खेल मैदान सिंगारिएका छन् । खेललाई वढी प्रतिष्पर्धात्मक बनाउन सम्बन्धित अधिकारवाला निकाय लागि परेको छ । त्यसकारण क्रिकेटमा तेस्रो अम्पाएर र फुटवलमा भिएआरको प्रयोग गरिदैछ । डिजिटलका प्रयोगले अम्पाएरलाई सहयोग हुनका साथ खेललाई पनि दोष रहित् बनाउन मद्दत भईराखेको छ । अब फुटवलमा पनि सम्बन्धित टोलीका खेलाडीले रिभ्यु लिन पाउने चलन चलाउनु पर्ने अवस्था आँउदैछ ।

जुलाई १६, विहिवारका दिन मध्य रात १२:४५ बजे अर्जेन्टीना र बेलायत विच दोस्रो सेमीफाइनल प्रारम्भ भयो । दुवै टोली फुटवलका माहारथी हुन् । डिफेन्डिङ च्याम्पीयन भएका कारण अर्जेन्टिनाको मनोविज्ञान दह्रो थियो, उसको तयारी सुदृढ थियो । खेल क्षमता सुन्दर थियो । अर्कोतर्फ एकपटक विश्वकप उचालेको बेलायत पनि यस पटक विजयी श्री पाउने दावाका साथ अमेरिका उत्रियो । ठूलाठूला अवरोधलाई किनारा लगाउँदै दुवै टोली आमनेसामने हुने भए । त्यसपछि रोमाञ्चक खेलमा राजनीतिको प्रवेश भयो । खाटो बसेको, पुरिएको डोब कोट्याइयो । अर्जेन्टीनी उपराष्ट्रपतिको बेलायत विरुद्धको एउटा वक्तव्यले खेलमा युध्दको नोस्टाल्जीया प्रवेश भयो । प्रशिक्षकले व्यवसायिक भनाई राखे । तथापी खेल प्रारम्भ भयो । अत्यन्त सहजताका साथ खेल खेले दुवै टोलीले । दुवै क्याप्टन पूर्ण व्यावसायिक हुँदा खेल अवधिमा स्वस्थ्य प्रतिष्पर्धात्मक रहिरह्यो । विजयी श्री हात पारेपछि अर्जेन्टीनी टोलीका गोलकर्ता दुवै खेलाडीका हातमा परेका व्यानर र अर्जेन्टीनी दर्शकले उचालेका व्यानरले ठूलो चर्चा बटुल्न सफल भए । सन १९८२ अप्रिल, मे, जुन महिनाका ७४ दिन चलेको फकल्याण्ड टापुका स्वामित्वको विषयमा भएको युद्ध राजनीति, सैन्य नीति, रणनीति सबैले खेलमा प्रवेश पाए ।

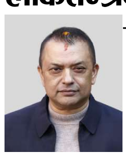
निर्जन टापु, अविकसित आदीवासीका संरक्षीत टापु / क्षेत्र माथी अधिपत्य कायम गर्न पुरोपियनहरू सिपालु थिए । त्यस्तै सिलसीलामा फकल्याण्ड टापु पहिले फ्रेन्चले लिए । पछि स्पेनको शासन हुँदै सन् १८३३ देखी बेलायतको अधिपत्य रहन गयो । थोरै जनसंख्या भएको र बेलायतको हुकुमत चलेको फकल्याण्डमा अर्जेन्टीनाले २ अप्रिल, १९८२ मा आक्रमण गरी कब्जा गरेको पाइन्छ । तत्काल बेलापती सरकारले ठूलो संख्यामा नेभी सैनिक तथा युद्धपोत पठाएर प्रत्याक्रमण गरेको थियो ।

ठूलो संख्यामा गोर्खा सैनिकले समेत त्यहाँ युद्ध गरेका थिए । गोर्खा सैनिकका बहादुर स्वभाव र लडाकु क्षमताले परिपुर्ण भएको पहिले नै जानकारी पाएको अर्जेन्टीनी सेना र सरकार लामो समयसम्म टिक्न सकेन । गोरखा सैनिकका युद्ध कौशल बारे उनीहरुले पहिले नै धेरै किंवदन्ती सुनेका रहेछन् । गोर्खा सैनिक मैदान उत्रनासाथ उनिहहरुले आत्मसमर्पण गरेका कारण फकल्याण्ड टापुमा बेलायतले पकड मजबुद गर्दै आएको छ । अर्जेन्टीनाले बेलायत विरुद्ध मुद्दा अन्तराष्ट्रियकरण गरे पनि उसले प्रकल्याण्ड फिर्ता पाउन सकेको छैन ।

उ बेलाबखत टाटा बसिसकेको घाउ चलाउँछ । सत्तापक्ष त्यस्ता टाटा कोट्याएर जनताको मन जित्ने प्रयत्न गर्छ । अर्जेन्टीनी फकल्याण्ड टापुलाई "इस्लास माल्भिनास" भन्छन, र १६ जुलाई २०२६ का दिन पुनः "स्लास माल्भिनास" लेखेको ब्यानर उचालेर विश्व समक्ष आफ्नो विरोध जनाए । अमेरिकी भूमिमा आफ्नो राष्ट्रवाद देखाउने उपयुक्त अवसर भएको महशुस गरे । दर्शक र केही खेलाडीले अवसरको सदुपयोग गरे । फुटवल खेललाई आफनै इतिहास, परम्परा, वर्तमान स्वरुपका रहन दिएर यस खेलको अझ गति र व्यवसायिकता बढाउनु उचित हुन्छ । यहाँ स्मरणरहोस् खेल र राजनीति फरक धार हुन्, त्यस्तै रहन दिनुपर्दछ । अस्तु ।

सामाजिक सञ्जाल

लोकतन्त्रको सजग पहरेदार गुमायो



— गगन थापा

नेपाली कांग्रेसका सभापति गगन थापाले नागरिक स्वतन्त्रता, समानता, मानव अधिकार र लोकतान्त्रिक चेतनाका पक्षमा जीवनभर निर्भीकतापूर्वक उभिएका नागरिक अगुवा डा देवेन्द्रराज पाण्डेको निधनले राष्ट्रले एक प्रखर बौद्धिक व्यक्तित्व, नैतिक नेतृत्व र लोकतन्त्रको सजग पहरेदार गुमाएको बताएका छन् । उनले लेखेका छन् ('नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनका निर्णायक मोडहरूमा उहाँले नागरिक तहबाट संघर्षको समन्वय गर्दै निरंकुशताविरुद्ध दृढ आवाज उठाउनुभयो र नयाँ पुस्तालाई निरन्तर प्रेरित गरिरहनुभयो ।'सामाजिक सञ्जालमा सभापति थापाले थप लेखेका छन्('अर्थसचिव, अर्थमन्त्री, विकास चिन्तक तथा सुशासनका अभियन्ताका रूपमा उहाँले नेपालको अर्थतन्त्र, सार्वजनिक प्रशासन र विकाससम्बन्धी बहसलाई नयाँ दृष्टि दिनुभयो। सार्वजनिक जीवनमा उहाँले देखाउनुभएको इमानदारी, पारदर्शिता र नैतिक साहस भावी पुस्ताका लागि अमूल्य विरासत रहनेछ । सामाजिक सद्भाव, समानता र राष्ट्रिय एकताको पक्षमा उहाँले निर्वाह गर्नुभएको भूमिका विशेष स्मरणीय छ । उहाँले प्रज्वलित गर्नुभएको नागरिक चेतनाको दीप र छोड्नुभएको बौद्धिक सम्पदाले हामीलाई सधैं मार्गदर्शन गरिरहनेछ ।'

'निर्मम समीक्षा गर्ने बेला भयो'

◆ यज्ञमणि न्यौपाने

नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद पौडेललाई सम्पत्ति शुद्धीकरण मुद्दामा विशेष अदालतले साधारण तारेखमा रिहा गर्न आदेश दिएपछि राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सांसद यज्ञमणि न्यौपानेले न्यायपालिकाको भूमिकामाथि गम्भीर प्रश्न उठाएका छन् ।

सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमार्फत न्यौपानेले पछिल्ला केही श्रृंखलाबद्ध घटनाक्रमले न्यायालयको पुनर्संरचना अपरिहार्य रहेको उल्लेख गरेका छन् । उनले न्यायालयको पुनर्संरचना नगरी सुशासन कायम गर्न र भ्रष्टाचार अन्त्य गर्न नसकिने दाबी गरेका छन् ।

उनले आम नागरिकले समेत न्यायको प्रत्याभूति पाउने अवस्था कमजोर बन्दै गएको समेत बताएका छन् । 'न्यायालयको सन्दर्भमा निर्ममतापूर्वक समीक्षा गर्ने बेला भइसकेको छ', उनले लेखेका छन् । उनले यस्तो समीक्षा जति ढिला गरिन्छ, त्यति नै त्यसको असर गम्भीर हुने चेतावनी पनि दिएका छन् ।

न्यौपानेले राज्यका सबै निकायले परिवर्तनलाई आत्मसात गर्न सके मात्र देश परिवर्तन सम्भव हुने उल्लेख गर्दै आफ्नो धारणा आवेगमा नभई गम्भीर समीक्षाबाट आएको निष्कर्ष भएको बताएका छन् ।

म किन राष्ट्रवादी वन्न सकिन ?

बासुदेव भट्टराई
uttam.dmk01@gmail.com@gmail.com

मलाई देखेर उनले मलाई भनिन " म आफ्ना लागि बग्दिन, म अरुलाई जीवन दिन वगिरहेकी छु । तिमीले आफ्नो जीवन कस्का लागि बगायौ ? म फेरी मौंन भएं । माटोको एउटा डल्ला हातमा उठाँए, त्यो माटोमा किसानको पसिना थियो, यो देश स्वतन्त्र राख्ने सैनिकको रगत थियो, शहिदका सपना थिए, आमाको आँशु थियो, बालकको भविश्य थियो ।

म आज बिहानै ऐना अगाडि उभिएं । अनुहार उही थियो, आँखा उही थिए, शरिर उहि थियो तर आज मेरो ऐनाले अचानक पहिलो पटक मेरो अनुहार होईन मेरो आत्मा देखाईदियो । त्यसले कुनै प्रश्न सोधेन केवल चुपचाप हेरिरह्यो । म नै हार माने र मैले आफैंलाई सोधें " म किन राष्ट्रवादी वन्न सकिन ?" यो प्रश्नले मेरो छाती चिरेर भित्र पस्यो तर म संग उत्तर थिएन । किनकी म देशलाई दोष दिन सक्थें, नेतालाई दोष दिन सक्थें, व्यवस्थालाई दोष दिन सक्थे, ईतिहासलाई दोष दिन सक्थें तर आज पहिलो पटक मैले महशुस गरें कि सबै दोष अरुको काँधमा राखिरहंदा मैले आफ्नो काँध कहिल्यै हेरेको रहेनछ ।

म मेरो त्यो घरमा फर्किएं जहाँ मेरी आमाले पहिलो पटक मलाई " सत्य वोल " भन्न सिकाउनु भएको थियो, त्यो घर जहाँ बुवाले आफ्ना सपना बेचेर मेरा सपना किनी दिनुभएको थियो । त्यो घरमा मैले अर्को पनि पाठ सिकें " काम नीयमले होईन चिनजानले हुन्छ, थोरै पैसा खर्च गरेपछि सबै मिल्छ, ईमान्दारिले मात्र संसार चल्दैन" । त्यो दिन कसैले मलाई भ्रष्ट हुन सिकाएको थिएन तर सत्य भन्दा सुविधालाई ठुलो मान्ने एउटा बिउ मेरो मनमा रोपिएको थियो र त्यो बिउ चुपचाप हुर्किरह्यो । त्यसपछि म परिवार तर्फ फर्किए । हामीले सन्तानलाई ठूलो मानिस बन्न त सिकायौं तर असल नागरिक बन्न कति सिकायौ ? । हामीले भन्यौं विदेश जाउ, भबिष्य वनाउ तर कहिल्यै सोधेनौं यो देशको भविष्य कसले बनाउने ? । हामीले आफ्ना छोरा छोरीलाई सफलताको कथा सुनायौं तर कर्तव्यको कथा कम सुनायौं । हामीले अधिकारका गित गाईरह्यौं जहाँ कर्तव्यको संगित हराउँदै गयो ।

त्यसपछि म समाजमा निस्किए जहाँ सत्य बोल्ने मानिसलाई कहिलेकाँही मूर्ख भनियो, घुस नखाँने कर्मचारीलाई अव्यवहारिक भनियो, नीयम पालना गर्ने नागरिकलाई कमजोर ठानियो र नीयम तोडेर सफल हुनेहरुलाई चतुर । तर त्यो दिन मैले बुझिंन समाज तब मात्र बिग्रदैन जब अपराधि जन्मन्छ, समाज तब झन बिग्रन्छ जब असल मानिसहरु मौंन वस्न सिक्छन । त्यसपछि मैले सिंहदरवारतिर आँखा उठाएं जहाँ मैले सपनाहरुको भवन देख्न चाहेको थिए । तर धेरै पटक निराशा मात्र देखें । जनताको पसिनाले बनेका कार्यालयहरुमा जनताको आवाज हराएको देखें, कानुनका पुस्तकहरु बाक्लिदै गए तर न्याय पातलिदै गयो, कुर्सीहरु अग्लिदै गए तर नैतिकता होचिंदै गयो । भ्रष्टाचार केवल पैसाको कारोवार रहेन त्यो त आशाको हत्या वन्यो, हरेक घुसले एउटा गरिवको अधिकार लुट्यो, हरेक बेथितिले एउटा बिद्यार्थीको भविश्य चोर्‍यो, हरेक कुशासनले एउटी आमाको विश्वास तोड्यो, हरेक दण्डहिनताले एउटा वालकलाई सिकायो " गल्ती गर, शक्ति भए केहि हुदैन"। त्यसपछि म हिमाल तिर फर्किएं । हिमाल मौन थियो तर त्यो मौनता भित्र हज्जारौं बर्षको इतिहास बोलिरहेको थियो । हिमालले मलाई सोध्यो " तिमी मलाई संसारकै अग्लो भनेर गर्व गर्छौ तर तिम्रो चरित्र कति अग्लो छ ?, म संग उत्तर थिएन । म नदी किनार तिर पुगें, नदी बगिरहेकी थिईन् । मलाई देखेर उनले मलाई भनिन " म आफ्ना लागि बग्दिन, म अरुलाई जीवन दिन वगिरहेकी छु । तिमीले आफ्नो जीवन कस्का लागि बगायौ ? म फेरी मौंन भएं । माटोको एउटा डल्ला हातमा उठाँए, त्यो माटोमा किसानको पसिना थियो, यो देश स्वतन्त्र राख्ने सैनिकको रगत थियो, शहिदका सपना थिए, आमाको आँशु थियो, बालकको भविश्य थियो । मैले त्यो माटोलाई निधारमा लगाएं तब अचानक मलाई लाग्यो देश नक्सामा कोरिएको रेखा हाईन रहेछ, देश त आमाको अनुहार रहेछ, देश त बुवाको थाकेको निधार रहेछ, देश त किसानको फुटेको पैताला रहेछ, देश त मजदुरको पसिना रहेछ, देश त बिद्यालय जाँदै गरेको नाङ्गो खुट्टावाला वालक रहेछ, देश त रातभरी विरामी कुरिरहेकी नर्स रहेछ, देश त सिमामा चिसो र प्रचण्ड गर्मी सहेर उभिएको जवान रहेछ, देश त हामी सबैको साझा जिम्मेवारी रहेछ ।

त्यसपछि मैले आफ्नो मुटु छांमे र त्यहाँबाट एउटा तितो सत्य भेट्टाएं कि म राष्ट्रवादी बन्न नसकेको कारण देश गरिव थियो भनेर होइन, नेता खराव थिए भनेर पनि होईन, व्यवस्था कमजोर थियो भनेर मात्र पनि होईन, म राष्ट्रवादी वन्न नसकेको कारण मैले देशलाई माया गर्ने जिम्मेवारी अरुको काँधमा छाडिदिएं, म परिवर्तन चाहन्थे तर आफु बदलिन चाहन्नथें, म ईमान्दार नेता खोज्थें तर आफु सानो बेईमानीमा सँझौता गर्थे, म सुशासन मांग्थें तर नीयम पालना गर्न हतार भएको मान्थें, म देश प्रेमको भाषण गर्थे तर सार्वजनिक सम्पत्तिलाई आफ्नै सम्पत्ति जस्तो जोगाँउन चाहन्नथें सक्दिनथें ।

आज मेरो आत्माले मलाई एउटा अन्तिम प्रश्न सोध्यो " यदी तिमी जस्तै सोच्ने करोडौं नेपाली भए भनें नेपाल कस्तो बन्थ्यो ?" यो प्रश्नले मलाई पानी पानी बनायो, आत्मा भरिएर कुण्ठित वनायो, अनायास मेरा आँखाबाट अश्रुबर्षा भयो किनकी मैले पहिलो पटक बुझें कि देश कहिल्यै नेताले मात्र बन्दैन, देश नागरिकको चरित्रले बन्छ र चरित्र संविधानमा लेखिंदैन तर चरित्र अन्तरआत्मामा लेखिईरहेको हुन्छ । यि सबै बृतान्त भनिरहंदा म कसैलाई दोष दिन चाहन्न, म आफैंलाई कटघरामा उभ्याएको छु । आज म कसैसंग अधिकार माग्न आएको होईन, म आफ्नो कर्तव्य सम्झिन आएको छु । आज मैले देश बदल्ने ठूलो नारा बोकेर आएको छैन, म आफैं बदलिने संकल्प बोकेर आएको छु । किनभनें एउटा असल नागरिक जन्मनु भनेको एउटा नयाँ नेपालको जन्म हुनु हो । यदि भोली मेरा छोराले मलाई सोध्यो " बुवा तपाईले देशका लागि के गर्नु भयो ?" भनें म संग उत्तर हुनुपर्दछ । यदि मेरी छोरीले सोधी " राष्ट्रप्रेम भनेको के हो ?" त्यसको उत्तरमा मैले भाषण होईन आफ्नो जीवन देखाउन सक्नुपर्दछ किनकी सन्तानले हाम्रो बोली भन्दा हाम्रो बानी सिक्दछन ।

आज म ठूलो घोषणा त गर्दिन कि म प्रकाण्ड राष्ट्रवादी बनें । म केवल यति स्विकार गर्दछु कि आज सम्म म राष्ट्रवादी बन्न सकिंन किनकी मैले राष्टलाई मायाँ गर्नुभन्दा पहिले आफुलाई सुधार्न बिर्सिएं । तर आज मेरो अन्तरमनमा एउटा नयाँ विहानी उदाएको छ । आज मैले राष्ट्रलाई होईन आफ्नै विवेकलाई भेटेको छु र त्यो विवेकले मलाई एउटा मात्र वाक्य सुनायो " देश बदल्न चाहन्छौ भनें आज राती सुत्नु अघि एउटा असल नागरिक भएर सुत भोली विहान उठ्दा नेपाल अलिकति राम्रो भईसकेको हुनेछ ।" त्यसैले भोली देखि होईन अहिले देखि, यहि क्षण देखि म राष्ट्रवादी बन्छु । न नाराका कारण, न झण्डाका कारण, न कसैको आदेशका कारण तर यस माटोले मलाई जन्म दिएको ऋृण तिर्न, यी आमाले मलाई नेपाली बनाएको सम्मान जनाउन र भावी पुस्ताले गर्वका साथ भन्न सकुन " हाम्रा पुर्खाहरुले केवल नेपालमा जन्म लिएनन्, उनीहरुले नेपाललाई आफ्नो चरित्रमा पनि बाँचिराखे " ।

०० अस्तु ००

मधेस प्रदेशमा ५८ प्रतिशत धान रोपाइँ

दमक/ यसवर्ष समयमै वर्षा नहुँदा असार को अन्तिमसम्म मधेस प्रदेशमा करिब ५८ प्रतिशत खेतीयोग्य जग्गामा धान रोपाइँ भएको छ। मधेस प्रदेश कृषि विकास निर्देशनालयका अनुसार असारसम्ममा मधेस प्रदेशमा कुल क्षेत्रफलको ५७ दशमलव ९३ प्रतिशत हेक्टर क्षेत्रफलमा धान रोपाइँ भएको हो। त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी सिरहामा ८० प्रतिशत क्षेत्रफलमा सबैभन्दा कम महोत्तरीमा ३९ दशमलव ५९ प्रतिशत क्षेत्रफलमा धान रोपाइँ भएको छ।

जिल्लागत हिसाबले सप्तरीमा ६८ हजार हेक्टर जग्गमध्ये ३४ हेक्टर, सिरहामा ५४ हजार हेक्टर जग्गामध्ये ४३ हजार २०० हेक्टर मा धान रोपाइँ भएको अधिकृत विश्वकर्माले जानकारी दिए।

यस्तै, धनुषामा ४३ हजार ७०० हेक्टर जग्गामध्ये २१ हजार ८५० हेक्टर, महोत्तरीमा ४० हजार हेक्टर जग्गामध्ये १५ हजार ८३८ हेक्टर, सर्लाहीमा ४२ हजार ६९५ हेक्टरमध्ये २५ हजार ६१९ हेक्टर, रौतहटमा ३८ हजार ५०० हेक्टरमध्ये २१ हजार १७५ हेक्टर, बारामा ४५ हजार १०० हेक्टरमध्ये २४ हजार ८०५ हेक्टर र पर्सामा ५३ हजार ९३८ हेक्टरमध्ये ३५ हजार ५९ दशमलव सात हेक्टर क्षेत्रफलमा धान रोपाइँ भएको विश्वकर्माले बताए।

असारभित्र धान रोपाइँ सम्पन्न गर्नसके उत्पादनमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने अपेक्षा गरिएको छ। पर्याप्त चिस्यान भएपछि खेत तयारी, बीउ उखेल्ने र रोपाइँको काम अहिले प्रदेशभरि एकैसाथ भइरहेको छ।

स्वास्थ्य टिप्स

अण्डा दिमागका लागि कति फाइदाजनक ?

दमक/ अण्डाको सेवन दिमागका लागि फाइदाजनक हुन्छ कि हानिकारक ? यस विषयमा लामो समयदेखि बहस चल्दै आएको छ।

र हालै सार्वजनिक भएको एक ठूलो र दीर्घकालीन अनुसन्धानले अण्डा सेवन र मस्तिष्कको स्वास्थ्यबीच सकारात्मक सम्बन्ध रहेको रोचक तथ्य बाहिर ल्याएको छ। एडभेन्टिस्ट हेल्थ स्टडी-२ नामक प्रतिष्ठित अनुसन्धानका अनुसार हप्तामा ५ देखि ७ वटा सम्म अण्डा खाने वृद्धवृद्धाहरूमा अल्जाइमर -बिर्सिने रोग)को जोखिम उल्लेखनीय रूपमा कम पाइएको छ।

यो अनुसन्धान निकै विस्तृत र दीर्घकालीन रूपमा गरिएको थियो। अनुसन्धानकर्ताहरूले झन्डै ४० हजार व्यक्तिहरूलाई १५ वर्षसम्म निरन्तर पछ्याएर उनीहरूको खानपान र स्वास्थ्य अवस्थाको विश्लेषण गरेका थिए।

विशेष गरी ६५ वर्षभन्दा माथिका ज्येष्ठ नागरिकहरूमा केन्द्रित यो अध्ययनले देखाएअनुसार, नियमित रूपमा हप्ताको ५-७ वटा अण्डाको सेवन गर्नेहरूमा अल्जाइमर रोग लाग्ने सम्भावना २७ प्रतिशतसम्म कम देखियो। उमेर बढ्दै जाँदा देखिने मानसिक ह्रास र बिर्सिने समस्या न्यूनीकरणमा अण्डामा पाइने पोषक तत्त्वहरू सहयोगी हुन सक्ने अध्ययनको निष्कर्ष छ।

अध्ययनले सकारात्मक नतिजा देखाए पनि विज्ञहरूले सबैका लागि एउटै नियम लागू नहुने सचेत गराएका छन्। चिकित्सकहरूका अनुसार मधुमेह, उच्च रक्तचाप, वा मुटुको समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि अण्डाको पहेँलो भागको बढी सेवन उपयुक्त नहुन सक्छ।

यो अनुसन्धान विशेष उमेर समूह (६५ वर्षमाथि) मा आधारित भएकाले, सबै उमेर र स्वास्थ्य अवस्थाका व्यक्तिहरूले आफ्नो स्वास्थ्य स्थिति हेरेर र चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र अण्डाको मात्रा तय गर्नु उचित हुन्छ।

सन्तुलित मात्रामा अण्डाको सेवनले दिमागलाई फाइदा पुऱ्याउने भए पनि आफ्नो शरीरको आवश्यकता र स्वास्थ्य अवस्थालाई ध्यानमा राख्नु नै सबैभन्दा बुद्धिमानी निर्णय हुने चिकित्सकहरूको भनाई छ।

विवादबीच वेदिका केसीको रोजगार गुम्यो

काठमाडौं। धार्मिक विषयमा सार्वजनिक अभिव्यक्तिका कारण पछिल्लो समय विवादमा रहेकी वेदिका केसीलाई जीबीएस इन्टरनेशनल एजुकेशनल कन्सल्टेन्सी प्रालिले जागिरबाट हटाएको जनाएको छ।

कम्पनीले शुक्रबार सार्वजनिक गरेको सूचनाअनुसार केसीले संस्थाको नीति, आचारसंहिता र पेशागत मर्यादाविपरीत गतिविधि गरेको निष्कर्ष निकाल्दै उनीसँगको रोजगारी सम्बन्ध तत्कालदेखि लागू हुने गरी अन्त्य गरिएको हो।

बागबजारस्थित कन्सल्टेन्सीमा केसी टीडी काउन्सेलर तथा कन्टेन्ट क्रिएटरका रूपमा कार्यरत थिइन्। कम्पनीले सार्वजनिक गरेको सूचनामा उनका व्यक्तिगत अभिव्यक्ति, गतिविधि तथा सामाजिक सञ्जालमा सार्वजनिक सामग्रीका कारण संस्थाको छवि, प्रतिष्ठा र व्यावसायिक विश्वसनीयतामा नकारात्मक असर परेको उल्लेख गरिएको छ।

कम्पनीका अनुसार यसअघि पनि केसी लामो समय कार्यालयमा अनुपस्थित रहेकी थिइन्। संस्थाले पटक-पटक मौखिक तथा लिखित रूपमा सचेत गराउँदा पनि सुधार नदेखिएकाले अन्ततः रोजगारी अन्त्य गर्ने निर्णय गरिएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ।

केसी पछिल्लो समय धर्मगुरु, गुरुआमा, धामी-झाँक्री तथा धार्मिक संस्थाका गतिविधिमाथि आलोचनात्मक टिप्पणी गर्दै सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय रहँदै आएकी छन्। उनका अभिव्यक्तिलाई लिएर सामाजिक सञ्जालमा समर्थन र विरोध दुवै देखिएको छ।

यस विषयमा वेदिका केसीको आधिकारिक प्रतिक्रिया भने सार्वजनिक भएको छैन। कम्पनीको दाबीबारे उनको धारणा आउन बाँकी छ।

यस घटनापछि सामाजिक सञ्जालमा कम्पनीको निर्णय र केसीका अभिव्यक्तिबारे व्यापक बहस सुरु भएको छ। पत्रकारिताको दृष्टिले यस्ता विवादमा सम्बन्धित सबै पक्षको भनाइ समेटेर मात्र निष्कर्षमा पुग्नु उपयुक्त मानिन्छ।

धर्मसंस्कृति

साउनमा सोमबारको व्रत र यसको महत्व

अहिले साउन महिना हो। साउने सोमबारका दिन शिवालयहरुमा भक्तजनको भिड लाग्ने गर्छ। हिन्दु परम्परा अनुसार साउन महिना शिवको प्रिय महिना हो। त्यसैले पनि साउने सोमबार शिवालयहरुमा दर्शनार्थी भक्तजनको विशेष भिड लाग्दछ।

हिन्दु महिलाहरुले साउने सोमबारलाई विशेष धार्मिक दिनका रुपमा लिने गर्दछन्। साउने सोमबारका दिन निराहार ब्रत बसी शिवजीको पूजा अराधना गर्दा मनोकांक्षा पूरा हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ।

साउने सोमबारमा शिवजीको पूजा उपासना गर्नाले आफू र आफ्नो परिवारको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु र घर परिवारमा सुख शान्ति छाउने धार्मिक विश्वास छ। हिन्दु धर्मग्रन्थ अनुसार भगवान शिवलाई सोमबारको स्वामी भनिन्छ। त्यसैले यो दिनलाई विशेष दिनका रुपमा लिइन्छ।

साउने सोमबारको दिन मनोकामना पूरा हुने विश्वासका साथ भगवान शिवलाई जल र बेलपत्र चढाँउने गरिन्छ। हिन्दू धर्ममा साउनलाई धर्मकर्मको महिना भनिन्छ।

पुराणमा मुख्य तीनथरि व्रतको चर्चा पाइन्छ। ती हुन् साउने सोमबार, सोह्र सोमबार एवं सोम प्रदोष। सोमबारको व्रत विधि पनि अन्य व्रतजस्तै हुन्छ। यो व्रत सूर्योदयदेखि प्रारम्भ भएर तेस्रो प्रहरसम्म बसिन्छ।

दिनको तेस्रो प्रहर अर्थात् करिब तीन बजेतिर शिवजीको पूजा गरी कथा सुन्नुपर्छ। व्रत गरेको दिन बेलुका एकपटक सात्विक भोजन गर्नुपर्छ। यसरी व्रत बस्दा समस्या समाधान हुने जनविश्वास छ।

ज्ञानगुनका कुरा

१, भाग्यमा छ भनेर हात बाँधेर बस्ने र भगवान्ले दिन्छन् भन्ने आशमा बाँच्ने काम अल्छीले मात्र गर्छ। पौरखी मानिस त्यसरी बस्दैन/बस्नुहुँदैन। किनकि भाग्य भनेको आफैं हुने नभई आफैंले बनाउने हो। भगवान्ले दिने भनेको पनि त्यस्तै वातावरण बनाइदिने मात्र हो। भगवान्ले दिएकै छन् नि, हात, गोडा, नाक, कान, आँखा, मन र तिनलाई प्रयोग गर्ने स्थान। योभन्दा बढी के दिने ?

- स्वामी रामकृष्ण परमहंस

२, शत्रु खोज्न बाहिर जानुपर्दैन। सबैभन्दा ठूलो शत्रु आफैंसँग छ, आफैंभित्र छ, जसलाई काम, क्रोध र लोभ भनिन्छ। बाहिर जति पनि शत्रु छन् वा हुन्छन् बनाउने तिनैले हुन्, तिनैले बनाएका हुन्। अतः शत्रु नाशको चाहना गर्ने हो भने पहिले त्यसैबाट बच्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

- महात्मा गान्धी

३, तलाउको पानी बाहिरबाट जति नै सफा देखिए पनि सानो ढुङ्गा हान्नसाथ धमिलो देखिन्छ। मन पनि त्यस्तै हो। बाहिरबाट हेर्दा जति नै सफा देखिए पनि सानो ठेस लाग्नासाथ त्यसभित्रको फोहोर रिसको रूपमा बाहिर देखिन थाल्छ। त्यसैले सफा गर्ने हो भने पहिले मनकै सफाइतिर ध्यान दिनु बुद्धिमानी हुन्छ। **- आचार्य विनोवा भावे**

४, कामनाको अन्त्य कहिल्यै हुँदैन। एउटा जान भ्याएको हुन्न अर्को आइसक्छ। जब कामनामा चोट लाग्छ तब रिस उठ्छ। अतः रिसबाट बच्न खोज्ने हो भने पहिले कामनामै अङ्कुश लगाउनुपर्ने हुन्छ। **- आद्यशंकराचार्य**

५, कामनाको नतीजा दुई किसिमको हुन्छ। कि पूरा हुन्छ कि हुँदैन। पूरा भए लोभ बढ्छ नभए क्रोध। यी दुवै दुःखका कारण हुन्। त्यसैले कर्म गर्दा फलाशक्ति नराखेर गर्नु उत्तम हुन्छ। कर्म पूरा भए फल प्राप्त हुन स्वतः कर लाग्छ।

- एकनाथजी महाराज

६, भाषण र प्रवचन सुनेका भरमा न आत्मिक उन्नति हुन्छ न आत्मकल्याण नै। उन्नति र प्रगतिका लागि पौरख गर्नुपर्ने हुन्छ, हात गोडा चलाउनुपर्ने हुन्छ। बलवीर्य र पराक्रम बिना संसारमा केही पनि उपलब्धि हुने वाला छैन।

- कठोपनिषद्

७, समस्याबाट भाग्ने होइन जुध्ने प्रयास गर्नुपर्छ। समस्याबाट जबतक भागिन्छ तबतक उसले खेदी नै रहन्छ। जब सामाना गर्न थालिन्छ तब समस्यालाई नै भाग्न कर लाग्छ।

- स्वामी विवेकानन्द

विश्व प्रसिद्ध व्यक्ति/व्यक्तित्व

बिस्मार्क

◆ सुमित्रा सिंह

जर्मनी : राष्ट्रनिर्माता

जन्मः १८१५ मृत्यु : १८५८

बिस्मार्कको जीवनको ध्येय छरिएका साना-साना प्रशियन राज्यहरुलाई संगठित गरेर एक राष्ट्रको स्वरुप दिनु थियो। जर्मनी त्यस समय साना-साना राज्यहरुमा बाँडिएको थियो र त्यसको एक भागलाई प्रशिया भनिन्थ्यो। त्यस समय जर्मनीको यो भाग नै प्रमुख थियो। बिस्मार्क देख्नमा अग्ला र प्रभावशाली व्यक्ति थिए। प्रारम्भदेखि नै उनको इच्छा जर्मन राजनीतिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाउनु थियो।

बिस्मार्क आफ्ना प्रयत्नहरुबाट १८६२ मा प्रशियन मन्त्रीमण्डलका प्रमुख बने। उनले आफ्नो शक्तिको प्रदर्शन गर्नको लागि अर्को वर्ष नै डेनमार्कको विरुद्ध युद्ध छेडे। १८६६ मा उनले एक सानो प्रदेशको प्रश्नमा अस्ट्रियासँग पनि युद्ध गरे र दुवै युद्धमा उनले विजय प्राप्त गरे। बिस्मार्कले कठिन परिश्रम तथा शक्ति-प्रदर्शनबाट अनेक महत्त्वपूर्ण कार्यहरु सिद्ध गर्नु उनको एक विशेषता हो। उनले पहिले उत्तरी क्षेत्रका रियासतहरुलाई मिलाएर तिनीहरुको संघ बनाए र त्यसपछि दक्षिण-क्षेत्रका रियासतहरुलाई त्यस संघमा सामेल गरे। त्यसपछि उनलाई नयाँ जर्मनी साम्राज्यको प्रथम चान्सलर बनाइयो। जब कैजर जर्मनीको गद्दीमा बसे, तब १८७१ देखि १८८५ सम्म बिस्मार्कलाई राजकुमारको पद दिइयो। त्यस समय युरोपभरिमा बिस्मार्क निकै महत्त्वपूर्ण व्यक्ति मानिन्थे। वित्त्नमार्कको जन्म १ अप्रिल, १८१५ मा भएको थियो। बर्लिन र गोटिनजनमा शिक्षा पाएर १८३५ मा बीस वर्षको उमेरमा उनले कानुनमा डिग्री हासिल गरे र न्याय विभागमा काम गर्न थाले। जागिर छोडेर बिस्मार्क घुम्नको लागि इङ्गल्याण्ड र फ्रान्स गए। यो यात्राले उनको मस्तिष्क विस्तार भयो। आफ्नो यात्राबाट फर्केर बिस्मार्कको मनमा एउटा ठूलो परिवर्तन आयो। बाल्यकालमा आफ्ना शिक्षक र आफ्नी आमाको प्रभावको कारण उनको ईसाइ सिद्धान्तबाट विश्वास हट्दै गइरहेको थियो। त्यो विश्वासको स्थान लिनको लागि कुनै नयाँ विश्वासले अझैसम्म उनलाई प्रभावित गर्न सकेको थिएन। अब उनको सम्पर्क धार्मिक विचारका मानिसहरुको मण्डलीसँग भयो। यिनीहरुको मानसिक शान्तिबाट

प्रभावित भएर उनी यसमा सामेल मए। १८४७ मा आफ्नो पिताको मृत्युपछि उनले यो मण्डलीकी एक युवती जोहनासँग विवाह गरे। १८५८ मा फ्रेडरिक विलियम चतुर्थको स्वास्थ्य धेरै बिग्रिएको थियो। यसैले उनका भाइ विलियम शासन चलाउनको लागि नियुक्त गरिए। विलियमको विचार आफ्नो दाइको भन्दा विपरीत थियो। उनले बिस्मार्कलाई पिटर्सवर्ग (आधुनिक लेनिनग्राद) मा रुसी दरबारमा प्रशियाका राजदूत बनाएर पठाए।

रुसमा राजदूत भइसकेपछि बिस्मार्कलाई पेरिस पठाइयो। उनी त्यहाँ नेपोलियन तृतीयको सम्पर्कमा आए र उनको व्यक्तित्वलाई बुझ्नाले पछि उनलाई फाइदा पुग्यो। क्रमशः...

चौतर्फी आलोचना भएपछि हटाइयो "मास्टर्नी" गीत

दमक/ चौतर्फी आलोचना र विरोधपछि चलचित्र 'मास्टर्नी' को प्रचारप्रसारका लागि सार्वजनिक गरिएको गीत युट्युब तथा सामाजिक सञ्जालबाट हटाइएको छ।

उक्त गीतले शिक्षक पेसाको मर्यादामा आँच पुऱ्याएको भन्दै सर्वत्र विरोध भएपछि गायक दुर्गेश थापा र अभिनेत्री एवं निर्मात्री प्रियंका कार्कीले शुक्रबार राति छुट्टाछुट्टै विज्ञप्ति जारी गर्दै सार्वजनिक रूपमा माफी मागेका हुन्।

गायक दुर्गेश थापाले आफ्ना दर्शक र शुभचिन्तकहरूको भावनाको सम्मान गर्दै 'मास्टर्नी गीतलाई आफ्नो आधिकारिक युट्युब च्यानल र अन्य सामाजिक सञ्जालबाट हटाएको जानकारी दिएका छन्।

उनले शिक्षकहरू समाजका मार्गदर्शक र सम्मानका पात्र भएको बताउँदै मनोरञ्जनका लागि तयार पारिएको सामग्रीले अन्जानमै कसैको भावनामा ठेस पुगेकोमा क्षमायाचना गरेका हुन्। आगामी दिनमा अझ जिम्मेवार र उत्कृष्ट सिर्जना लिएर आउने प्रतिबद्धतासमेत उनले व्यक्त गरेका छन्।

त्यसैगरी, अभिनेत्री प्रियंका कार्कीले पनि एक विज्ञप्ति जारी गर्दै उक्त गीत चलचित्रको मूल कथावस्तुको हिस्सा नभई विशुद्ध प्रचारका लागि मात्र बनाइएको प्रस्ट पारेकी छन्। उनले कलाकारिताका माध्यमबाट समाजको सम्मानित पेसा र व्यक्तित्वहरूमाथि नकारात्मक असर पुऱ्याउने कुनै मनसाय नरहेको उल्लेख गर्दै अन्जानमा भएको गल्तीप्रति माफी मागेकी छन्।

कार्कीले यस घटनालाई गल्ती सुधार्ने महत्वपूर्ण पाठका रूपमा लिएको र भविष्यमा सिर्जनाहरू छनौट गर्दा थप संवेदनशील, जिम्मेवार र सचेत रहने बताएकी छन्। उक्त गीत सार्वजनिक भएलगत्तै नेपाल शिक्षक महासंघ लगायत विभिन्न शैक्षिक सरोकारवाला निकाय र सर्वसाधारणले यसको शब्द र प्रस्तुतीकरणप्रति कडा आपत्ति जनाएका थिए।

गीतले शिक्षकहरूको गरिमा घटाएको भन्दै सामाजिक सञ्जालमा चर्को आलोचना भएपछि अन्ततः निर्माण पक्ष र कलाकारले गीत हटाउने र माफी माग्ने निर्णयमा पुगेका हुन्। गीत अस्लिलता फैसलाउने द्विअर्थी थियो भने शिक्षिका पेशाप्रति नै तेजबोध गरिएको थियो।

आज मिति
२०८३ साल
साउन ३ गते
आइतबार
19 Jul. 2026
तिथि: षष्ठी

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

राशि	अक्षर	फल
मेष	चु चे लो ला लि लँ ले लो अ	लगानी बढ्ने । हिम्मत बढ्ने ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	शत्रुको भय । आम्दानी कमै होला ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को हा	शरीरमा कष्ट । व्यर्थमा धन खर्च ।
कर्कट	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	पारिवारिक जमघट । बोलीको प्रभावले काम बन्ने ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	कारोबारमा सफलता । मिष्ठान्न भोजन प्राप्ती ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	खर्चको मात्रा बढ्ने । आफन्तमा वादविवाद ।
तुला	रा री रु रे रो ता ती तु ते	मित्रजनको सहयोग । रोजगारको अवसर ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	ब्यापार व्यवसायबाट लाभ । अध्ययन क्षेत्रमा रुचि ।
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ भे	आर्थिक लाभ । धर्मकर्ममा रुचि ।
मकर	भो जा जी खि खू खे खो गा गी	स्वास्थ्यमा बाधा । कार्यमा बाधा ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	आम्दानी बढ्ने । मनमा उत्साह छाउने ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	मित्रजनबाट सहयोग । आम्दानी बढ्ने ।

सांसद रानाद्वारा बिर्तामोडका सरकारी कार्यालय अनुगमन

इटहरी । प्रतिनिधिसभा सदस्य इन्दिरा राना मगरले झापाको बिर्तामोडस्थित विभिन्न सरकारी कार्यालय तथा संस्थाको अनुगमन गर्दै सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी, छिटो र नागरिकमैत्री बनाउन सम्बन्धित निकायलाई निर्देशनात्मक सुझाव दिएकी छन् ।

बिर्तामोड भ्रमणका क्रममा उनले यातायात व्यवस्था कार्यालय, नेपाल विद्युत प्राधिकरण, बिर्तामोड नगरपालिका, बिर्तामोड नगर अस्पताल तथा निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेसन नेपाल (प्याब्सन) झापाका पदाधिकारीसँग छुट्टाछुट्टै छलफल गरेकी हुन् ।

यातायात व्यवस्था कार्यालयमा उनले सवारी चालक अनुमतिपत्र (लाइसेन्स) छपाइ तथा वितरण प्रक्रियालाई छिटो बनाउन, अनलाइन भुक्तानी प्रणालीलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न तथा सेवाप्रवाहलाई प्रविधिमैत्री र सहज बनाउन आवश्यक पहल गर्न आग्रह गरिन् ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरण बिर्तामोड वितरण केन्द्रमा उनले बारम्बार हुने विद्युत अवरोध न्यूनीकरण, नियमित विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित गर्न तथा उपभोक्ताका गुनासो समयमै सम्बोधन गरेर सेवा सुधार गर्न निर्देशन दिइन् ।

प्याब्सन झापाका पदाधिकारीसँगको छलफलमा निजी विद्यालयको वर्तमान अवस्था, गुणस्तरीय तथा प्रविधिमैत्री शिक्षाको विकास, शैक्षिक क्षेत्रका चुनौती तथा सरकार र निजी क्षेत्रबीचको सहकार्यलाई थप प्रभावकारी बनाउने विषयमा विचार आदानप्रदान भएको थियो ।

बिर्तामोड नगरपालिकाकी प्रमुख पवित्रा महतारासँग नगर विकास, स्थानीय पूर्वाधार, सरसफाइ, सडक तथा ट्राफिक व्यवस्थापन, नागरिकका गुनासो सम्बोधन तथा संघीय सांसद र स्थानीय सरकारबीच समन्वय बढाएर विकास निर्माणका कामलाई गति दिने विषयमा छलफल भएको थियो ।

त्यसैगरी बिर्तामोड नगर अस्पतालको निरीक्षणका क्रममा राना मगरले अस्पतालको सेवा प्रवाह, आईसीयू शय्याको अभाव, सेवा क्षमता विस्तार तथा डायलाइसिस सेवा सञ्चालनका लागि आवश्यक मापदण्ड पूरा गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याइन् । उनले आवश्यक पूर्वाधार, जनशक्ति र स्रोत-साधन व्यवस्थापनका लागि सम्बन्धित निकायसँग समन्वय र पहल गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिन् ।

भ्रमणपछि सांसद राना मगरले नागरिकले सहज, गुणस्तरीय र प्रभावकारी सार्वजनिक सेवा पाउने वातावरण बनाउन सम्बन्धित सबै निकायसँग निरन्तर समन्वय, सहकार्य र आवश्यक पहललाई अघि बढाइने बताइन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय

चीनको पहिरोमा परी ८ जनाको मृत्यु, ३४ जना बेपत्ता

दमक/ चीनको दक्षिण पश्चिमी सहर चोङकिङमा गएको पहिरोमा परी कम्तीमा ८ जनाको मृत्यु भएको छ भने ३४ जना अझै बेपत्ता रहेको अधिकारीहरूले शनिबार बताएका छन् । पेङशुई काउन्टीमा गएको पहिरोले ठूलो मात्रामा ढुंगा र माटो बगाउँदा १० भन्दा बढी आवासीय भवन पुरिएको चीनको सरकारी सञ्चारमाध्यम सीसीटीभीले जनाएको छ ।

पहिरोमा परेका १० जनालाई उद्धार गरी अस्पताल पठाइएको छ भने एक हजार १०० भन्दा बढी स्थानीय बासिन्दालाई सुरक्षित स्थानमा सारिएको छ । घटनास्थलका तस्बिर तथा भिडियोमा गगनचुम्बी भवनभन्दा ठूलो देखिने चट्टान खसेको र भग्नावशेष भिरालो क्षेत्रमा फैलिएको देखिएको छ । क्षतिग्रस्त भवनमध्ये एकको माथिल्लो भाग पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त भएको तथा अर्को भवन नजिकै एउटा सवारीसाधन आधा पुरिएको अवस्थामा भेटिएको जनाइएको छ ।

कुवेतको विद्युत् र पानी प्रशोधन केन्द्रमा इरानको आक्रमण

एजेन्सी/ इरानले गरेको आक्रमणबाट कुवेतको विद्युत् उत्पादन तथा समुद्री पानी प्रशोधन (डिसालिनेसन) केन्द्रमा क्षति पुगेको छ । खाडी क्षेत्रमा महत्वपूर्ण मानिने जल पूर्वाधारहरूमा आक्रमण हुन थालेपछि खानेपानी आपूर्ति प्रणालीप्रति चिन्ता बढेको छ ।

कुवेती अधिकारीहरूका अनुसार आक्रमणबाट विद्युत् उत्पादन केन्द्रका केही एकाइमा क्षति पुगेको थियो भने परिसरमा आगलागीसमेत भएको थियो । आगो नियन्त्रणमा लिइसकिएको र अत्यावश्यक सेवाहरू नियमित राख्न आपतकालीन व्यवस्था लागू गरिएको अधिकारीहरूले बताएका छन् । कुवेतको खानेपानी प्रणाली समुद्री पानी प्रशोधन केन्द्रमा अत्यधिक निर्भर छ । देशको करिब ९० प्रतिशत खानेपानी डिसालिनेसन प्रक्रियाबाट प्राप्त हुने बताइएको छ ।

खेलकुद

विश्वकप फुटबल उपाधि निर्णायक चरणमा

एजेन्सी / फिफा विश्वकप फुटबल उपाधि निर्णायक चरणमा पुगेसँगै टोलीगत सफलतासँगै व्यक्तिगत पुरस्कारको प्रतिस्पर्धा पनि रोमाञ्चक बनेको छ । प्रतियोगिता सकिएपछि फिफाले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने खेलाडी तथा टोलीलाई गोल्डेन बुट, गोल्डेन बल, गोल्डेन ग्लोभ, उत्कृष्ट युवा खेलाडी, फेयर प्ले अवार्ड र प्रतियोगिताकै उत्कृष्ट गोलको पुरस्कार प्रदान गर्नेछ । अधिकांश पुरस्कारको निर्णय प्रतियोगिताभरको प्रदर्शनका आधारमा गरिने भए पनि फाइनल खेलले पनि निर्णायक भूमिका खेल्नेछ ।

गोल्डेन बुटका लागि अर्जेन्टिनाका कप्तान लियोनल मेस्सी र फ्रान्सका केलियन एमबाप्पेबीच कडा प्रतिस्पर्धा देखिएको छ । दुवैले हालसम्म समान ८(८ गोल गर्दै ३(३ असिस्ट गरेका छन् । गोल बराबरी भएमा असिस्ट र त्यसपछि कम समय मैदानमा खेलेको आधारमा विजेता चयन गरिने फिफाको नियम छ । यस दौडमा इंग्ल्यान्डका ह्यारी केन र जुड बेलिङ्हम तथा फ्रान्सका उस्मान डेम्बेले पनि ६(६ गोलसहित प्रतिस्पर्धामा छन् ।

प्रतियोगिताकै उत्कृष्ट खेलाडीलाई प्रदान गरिने गोल्डेन बलका लागि पनि मेस्सी र एमबाप्पे मुख्य दाबेदार मानिएका छन् । उनीहरूसँगै माइकल ओलिसे, ह्यारी केन, जुड बेलिङ्हम, एर्लिङ हालान्ड र भोजिन्हा पनि उत्कृष्ट प्रदर्शनका आधारमा प्रतिस्पर्धामा रहेका छन् । यो पुरस्कार फिफाको प्राविधिक अध्ययन समूहले तयार पारेको सूचीका आधारमा मान्यताप्राप्त खेल पत्रकारहरूको मतदानबाट प्रदान गरिनेछ ।

उत्कृष्ट गोलरक्षकलाई दिइने गोल्डेन ग्लोभका लागि केप भर्डेका भोजिन्हा, उरुग्वेका ओरलान्डो गिल, पोर्चुगलका डियोगो कोस्टा, स्विट्जरल्यान्डका ग्रेगर कोबेल, मोरक्कोका यासिन बोनो र इजिप्टका मोस्तफा शोबेर प्रमुख दाबेदारका रूपमा रहेका छन् । यो पुरस्कार गोलरक्षकको बचाउ, क्लिन(सिट र समग्र प्रदर्शनका आधारमा प्रदान गरिनेछ ।

२१ वर्षभन्दा कम उमेरका खेलाडीलाई दिइने उत्कृष्ट युवा खेलाडी पुरस्कारका लागि स्पेनका लामिन यामाल सबैभन्दा बलिया दाबेदार मानिएका छन् । उनीसँगै स्पेनकै पाउ कुबार्सी, मेक्सिकोका गिल्बर्टो मोरा, फ्रान्सका डिजिरे डुए, इंग्ल्यान्डका निको ओ'राइली र मोरक्कोका अयुब बुआद्दी पनि प्रतिस्पर्धामा छन् ।

उत्कृष्ट अनुशासन र खेल भावना प्रदर्शन गर्ने टोलीलाई प्रदान गरिने फेयर प्ले अवार्डका लागि स्पेन, फ्रान्स र नर्वे प्रमुख दाबेदार मानिएका छन् । प्रतियोगिताकै उत्कृष्ट गोल भने समर्थकहरूको मतदानबाट चयन गरिनेछ, जसका लागि केलियन एमबाप्पे, आन्द्रेयास शेल्डेरुप, जुड बेलिंगम, जुलियन आल्भारेज, पेड्रो पोरो र एन्जो फर्नान्डेजका गोल अन्तिम सूचीमा परेका छन् ।

विश्वकप फाइनलसँगै उपाधिको मात्र होइन, यी प्रतिष्ठित व्यक्तिगत पुरस्कारको विजेतासमेत सार्वजनिक हुने भएकाले उपाधि होडसँगै व्यक्तिगत सम्मानको प्रतिस्पर्धाले पनि फुटबल समर्थकको चासो बढाएको छ ।

Log on गर्नुहोस्
purbasandesh.com
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

लिम्बू समुदायले मनाए 'सिसेक्पा तङ्नाम' पर्व

फिदिमस्थित किराँत याक्थुङ चुम्लुङ हिममा आयोजित कार्यक्रममा समुदायका अगुवाले मौलिक भाषा, लिपि, संस्कृति र परम्पराको संरक्षणमा जोड दिएका थिए ।

इटहरी । किराँत याक्थुङ (लिम्बू) समुदायले शुक्रबार आफ्नो मौलिक पर्व सिसेक्पा तङनाम देश-विदेशमा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम गरी मनाएका छन् । साउने संक्रान्तिका अवसरमा मनाइने यो पर्व प्रकृतिप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्ने, नयाँ ऋतुको स्वागत गर्ने तथा सुख, समृद्धि र सहकालको कामना गर्ने पर्वका रूपमा लिइन्छ ।

लिम्बू समुदायको बाक्लो बसोबास रहेका पाँचथर, इलाम, ताप्लेजुङ, तेह्रथुम, धनकुटा, झापा, मोरङलगायत पूर्वी नेपालका जिल्लासहित देशका अन्य भाग र विदेशमा रहेका समुदायले पनि शुभकामना आदानप्रदान, या:लाङ (धाननाच), के:लाङ (च्याब्रुङ नाच) तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गरी पर्व मनाएका हुन् । पाँचथरको

मुन्धुम र किराँत सभ्यताका अध्येताहरूका अनुसार सिसेक्पा तङनाम केवल धार्मिक पर्व नभई प्रकृतिसँगको सहअस्तित्व, सामुदायिक एकता र सांस्कृतिक पहिचानको प्रतीक हो । पर्वका दिन बिहानै खेतबारी र वनबाट नयाँ फलफूल, अन्न तथा विभिन्न वनस्पतिका पात संकलन गरी हरियो बाबियोको डोरीमा उनेर घरको मूल ढोकामा झुन्ड्याउने परम्परा छ । साँझ इष्टदेवको आराधना गर्दै परिवारसँग परम्परागत परिकार खाने तथा थाल, नाङ्लो, झ्याम्टा र ढोल बजाएर रोगव्याधि र नकारात्मक शक्तिलाई घरबाट बाहिर लखेट्ने सांस्कृतिक अभ्यास गरिन्छ ।

किराँत सभ्यता तथा इतिहासका अध्येता लक्ष्मण लावतीले यस्ता पर्वले नयाँ पुस्तालाई भाषा, संस्कृति र परम्परागत जीवनशैलीसँग जोड्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । पछिल्ला वर्षहरूमा युवा पुस्ताको सहभागिता बढ्दै गएको र स्थानीय तहहरूले पनि पर्वको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनमा सहयोग गर्न थालेको समुदायका अगुवाहरूको भनाइ छ । उनीहरूले मौलिक संस्कृतिको संरक्षण र भावी पुस्तामा हस्तान्तरणका लागि सबै पक्षको साझा प्रयास आवश्यक रहेको बताएका छन् ।

झापा..... गरिएको प्रदेश प्रहरीको तथ्यांकले झापा चट्याङबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित जिल्ला रहेको देखाएको छ । आर्थिक वर्ष २०७८/७९ देखि चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को असार २५ गतेसम्म झापामा मात्रै चट्याङ लागेर ११ जनाको ज्यान गएको छ । जुन प्रदेशकै उच्च संख्या हो । इलाम, सुनसरी, भोजपुर, उदयपुर र खोटाङमा सात(सात जनाको मृत्यु भएको छ । यही अवधिमा प्रदेशभर चट्याङबाट ६६ जनाको मृत्यु, २१८ जना घाइते, एक हजार ३२ पशुचौपाया मरेका तथा १७० घरगोठमा आगलागी हुँदा तीन करोड ७२ लाख रुपैयाँभन्दा बढीको क्षति भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

जल तथा मौसम विज्ञान कार्यालय धरानका अनुसार कोशी प्रदेशमा चट्याङको वैज्ञानिक अभिलेख राख्ने लाइटनिङ डिटेक्सन नेटवर्क प्रभावकारी रूपमा सञ्चालनमा छैन । धरान कार्यालयमा रहेको उपकरण बिग्रिएको छ भने विराटनगर विमानस्थलमा रहेको उपकरणले विमानस्थल सञ्चालन अवधिमा मात्र सीमित रेकर्ड राख्ने भएकाले प्रदेशभरको वास्तविक तथ्यांक संकलन हुन सकेको छैन । यसले पूर्वसूचना प्रणाली र विपद् व्यवस्थापनलाई कमजोर बनाएको विज्ञहरूको भनाइ छ ।

वरिष्ठ मौसमविद् विभूति पोखरेलले जलवायु परिवर्तनसँगै मेघगर्जन र चट्याङका घटना बढ्दै गएको बताउँदै खेतबारी, खुला चौर, अग्ला रुख, बिजुलीका पोल तथा धातुजन्य वस्तु नजिक बस्न नहुने सुझाव दिएकी छन् । उनले मौसमसम्बन्धी सूचना नियमित रूपमा पछ्याउन, सुरक्षित स्थानमा बस्न तथा स्थानीय तहले समुदायस्तरमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्नेमा जोड दिएकी छन् ।

विपद् विज्ञहरूका अनुसार बाढी, पहिरो र चट्याङको जोखिम एकैसाथ बढिरहेका बेला झापासहित कोशी प्रदेशका जिल्लामा पूर्वतयारी, पूर्वसूचना प्रणाली, उद्धार सामग्रीको व्यवस्थापन तथा स्थानीय तहबीचको समन्वयलाई प्रभावकारी बनाउन नसके मनसुनजन्य विपद्ले थप मानवीय तथा आर्थिक क्षति पुऱ्याउने खतरा रहेको छ ।

गगन...प्याकेजमा तयारी हुन्छ ।' पार्टीको नाम, चुनाव चिन्हलगायतको विषयमा पनि विस्तारै छलफल हुने बताए ।

कोलकाता....व्यवस्था गरेको थियो ।

यो रेल सेवा पूर्ण रूपमा सञ्चालनमा आएसँगै अब एकैपटकमा ४५ वटासम्म ४० फिटका कार्गो कन्टेनरहरू रेलमार्फत सीधै विराटनगर पठाउन सकिनेछ ।

सडक मार्गको तुलनामा रेल कार्गो सुरक्षित, भरपर्दो र सस्तो हुनुका साथै करिब २४ घण्टाको छोटो समय अवधिमै कोलकाताबाट विराटनगर पुग्ने भएकाले सबै प्रकारका वस्तु आयातमा सहजता आउनेछ ।

यस नयाँ व्यवस्थाबाट बन्दरगाहमा नेपाली आयातकर्ताले व्यहोर्नुपर्ने विलम्ब शुल्क, कन्टेनर डिटेन्सन चार्ज र सडक ढुवानीको अतिरिक्त भार कम हुनेछ । समग्रमा व्यापार पारवहन लागत उल्लेखनीय रूपमा न्यूनीकरण भई नेपाली उद्योगहरूको प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता थप बलियो हुने विश्वास महावाणिज्यदूतावासले लिएको छ ।

अमेरिका...करिब आठ वर्षअघि रोजगारी तथा भविष्य निर्माणका लागि अमेरिका पुगेका निरौलाको असामयिक निधनको खबरले परिवार, आफन्त तथा पथरीशनिश्चरे क्षेत्र शोकाकुल बनेको छ ।

स्थानीयवासीका अनुसार उनी मिलनसार र सामाजिक स्वभावका व्यक्ति थिए । उनको निधनप्रति सामाजिक सञ्जालमार्फत आफन्त, साथीभाइ तथा विभिन्न संघसंस्थाले दुःख व्यक्त गर्दै श्रद्धाञ्जली अर्पण गरेका छन् ।

दुर्घटनामा....मोटरसाइकल चालक इस्लामलाई दमक अस्पताल पुऱ्याउँदा उनको मृत्यु भइसकेको थियो । त्यस्तै मोटरसाइकलमा पछाडी सवार मोजाबुल हकलाई न्युरो अस्पताल बिराटनगरमा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

दुर्घटनापछि इलाका प्रहरी कार्यालय गौरीगंजबाट प्रहरी निरीक्षक कैलाशकुमार अधिकारीको कमाण्डमा प्रहरी टोली खटिएर घाइतेहरुलाई अस्पताल पठाएको थियो । कार इलाका प्रहरी कार्यालय गौरीगंजले नियन्त्रणमा लिएको छ । कार चालक बिराटनगर १३ बस्ने ३५ वर्षीय विवेक सिंह पनि घाइते भएका छन् । उनको बिराट नर्सिङ होम अस्पताल बिराटनगरमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कुम्मायकमा आगलागीबाट क्षति

फिदिम/ पाँचथरको कुम्मायक गाउँपालिका(५ भुल्केस्थित तमोर होटलमा ग्यास चुहावटका कारण आगलागी हुँदा दुई वटा कटेजसहित नगद र विभिन्न जिन्सी सामग्री जलेर नष्ट भएका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाँचथरका प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक (डीएसपी) अनिषकुमार कर्णका अनुसार शुक्रबार साँझ होटलको भान्सामा मासु पकाउने क्रममा ग्यास चुहावट भई आगलागी भएको हो ।

उनका अनुसार स्थानीयवासी र प्रहरीको संयुक्त प्रयासमा साँझ करिब ७ बजे आगलागी नियन्त्रणमा लिइएको थियो।

आगलागीबाट होटल सञ्चालक तुम्बेवा गाउँपालिका(३ निवासी २५ वर्षीय बादल भण्डारीको करिब ३२ हजार रुपियाँ नगद जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ । साथै खर र बाँसले बनेका दुई वटा कटेज, दुई वटा आइफोन, इटेल कम्पनीका चार वटा मोबाइल, दुई वटा ग्यास सिलिन्डर, दुई वटा फ्रिज, सात वटा टेबल, २५ वटा प्लास्टिकका कुर्सी, खाद्यान्न, भाँडावर्तन तथा पेय पदार्थसमेत नष्ट भएका छन् ।

पाथीभरामा झण्डै ५ करोड भेटी संकलन

ताप्लेजुङ/ प्रसिद्ध धार्मिक स्थल पाथीभरा (मुक्कुमलुङ) मा एक वर्षमा ४ करोड ८२ लाख बढी भेटी संकलन भएको छ । गत साउन महिनादेखि असार महिना सम्ममा चार करोड ८२ लाख तीन हजार ८५५ रुपियाँ भेटी संकलन भएको हो ।

पाथीभरा क्षेत्र विकास समितिले सार्वजनिक गरेको विवरण अनुसार गत साउन मोहनामा १० लाख ३९ हजार रुपियाँ, भदौमा ९ लाख ९७ हजार रुपियाँ, असोजमा ३३ लाख ८२ हजार रुपियाँ भेटी संकलन भएको छ । यस्तै कार्तिक महिनामा ३४ लाख ४८ हजार ५०० रुपियाँ, मङ्सिरमा ७५ लाख ४९ हजार १०० रुपियाँ, पुस महिनामा २४ लाख २५ हजार रुपियाँ संकलन भएको छ ।

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त
झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

गंगा ट्राभल्स एण्ड टुर्स
हाम्रा सेवाहरू:
➢ राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय सस्तोमा हवाई टिकट
➢ भारतका लागि रेल, बसको टिकट
➢ बैदेशिक रोजगारीको लागि श्रम स्वीकृति
➢ टुर प्याकेज तथा मनि ट्रान्सफर(IME)को सुविधा
Pre-Purchased fare"Ktm to Doha, Dubai, Kuwait "UAE Visit Visa available
Are you going to India ?
Special Pre Purchase fare for India
Indigo, Spice Jet, Air Asia, Vistara, Akasa air
बागडोगराबाट दिल्ली, कोलकाता, मुम्बई, अहमदाबाद,
बागडोगरा
गंगा ट्राभल्स एण्ड टुर्स
दमक-५, बेलडाँगी रोड, डिम्याक्स सिनेमा अगाडी, ओम शान्ति डेन्टल हस्पिटलसँगै फोन:०२३-५७५३११/९८४२६४५१३६/९८१४९८५७२०

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

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