विधायन समिति: स्थानीय लोकतन्त्रको बौद्धिक केन्द्र

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

(३)

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

जि.प्र.का.झापा द.नं.६९। ०५७।०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

purbasandesh.com

पल्सर बाइक हराएको सूचना

गिता याख्खा लिम्बुको नाममा दर्ता रहेको तपशिलको विवरण रहेको बजाज कम्पनीको पल्सर बाइक २०८३ साउन ९ गते इलामको पेल्टीमारी वडा नं. ४ प्रगति टोलमा रहेको निजी घरबाटै राती ११:३० बजे चोरी भएको/हराएको हुँदा देख्नु हुने महानुभावले तपशिलको मोबाइल नं. वा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा खबर गरी सहयोग गर्नु हुन अनुरोध छ ।

मोटरसाइकलको विवरणः
कम्पनी : हुलास, २०० सीसी, बजाजको पल्सर
मो. साइकल नम्बरः प्रदेश १-०१-०१९ प ३९२५
रङः कालो, रातो
इन्जिन नं.ः JLXCTK 64984
च्यासिस नं.ः MD2A36FX6TCK 81021

सवारी धनीः गीता याक्खा लिम्बू
स्थायी ठेगानाः कमल गाउँपालिका-७, झापा
सम्पर्क नं. : ९८१९०७५८३१

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २०४ ❑ २०८३ साउन २१ गते बिहीबार ❑ Thursday, 06 Aug. 2026 ❑ मूल्य ७ /-

पेस्तोलसहित तीन युवा पक्राउ

सिराहा/ सिराहाको लहान नगरपालिका २२ सलोखरीबाट नाईन एमएम पेस्तोल र म्यागेजिन सहित ३ युवा पक्राउ परेका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाका अनुसार नियमित चेकजांचको क्रममा प्रहरी चौकी सितापुरबाट खटिएको टोलीले उनीहरूलाई पेस्तोल सहित पक्राउ गरेको हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालयका डिएसपी एवं प्रवक्ता रमेशबहादुर पालका अनुसार चेकजाँचको क्रममा सोही स्थान बस्ने २० वर्षीय सबरजित दासले लगाएको पाईन्टको दाहिने गोजीबाट उक्त पेस्तोल फेला परेको हो ।

घटनास्थलमा दाससंगै रहेका २० वर्षीय गुरुदेव दास र १९ वर्षीय संजय दास पनि पक्राउ परेका छन् । पक्राउ परेका सबैलाई इलाका प्रहरी कार्यालय लहान सिराहामा ल्याई थप अनुसन्धान सुरु गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

२० घरपरिवार पहिरोको उच्च जोखिममा

इलाम/ इलामको सन्दकपुर गाउँपालिका-४ स्थित माबुको हरिसे गाउँका २० घरपरिवार पहिरोको उच्च जोखिममा परेका छन् । साउन १० गतेको वर्षापछि गाउँको करिब २० रोपनी जमिन चिरा परेर धस्सिएसँगै बस्ती थप जोखिममा परेको हो ।

सन्दकपुर गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष हरिबहादुर लुङ्गेलीका अनुसार जमिन चिरा परेपछि १२ घरपरिवार, पञ्चकन्या माइ हाइड्रोपावर कम्पनीको हेड ट्यांक कार्यालय तथा कर्मचारी क्वार्टरसमेत जोखिममा परेका छन् । तीमध्ये सोम राई र कल्पना राईलगायत १२ परिवारका घर अत्यधिक जोखिममा रहेकाले बस्ती नै स्थानान्तरण गर्नुपर्ने अवस्था देखिएको उनले बाँकी ४ पेजमा ▸▸

सरकार परिवर्तनको श्रृखलाले जनसरोकारका विषय ओझेलमा

प्रदेश संरचनाको औचित्यमाथि उठ्न थाल्यो प्रश्न

✍ विमल लामिछाने

दमक/ सरकार परिवर्तनको श्रृखला दोहोरिँदा जनसरोकारका विषय ओझेल परेको भन्दै प्रदेश संरचनामाथिनै प्रश्न उठ्न थालेको छ । प्रदेशहरूमा हुने निरन्तरको राजनीतिक अस्थिरता र बारम्बारको सरकार फेरबदलले यस व्यवस्थाप्रति वितृष्णा थपेको छ । संघीय संरचनाको दशकलामो अभ्यासलाई हेर्दा प्रदेश संरचनाको औचित्य, कार्यशैली र प्रशासनिक खर्चलाई लिएर राजनीतिक तथा जनस्तरमा तीव्र बहस सुरू भएको छ ।

पछिल्लो समय सत्ताको प्रमुख साझेदार दलहरूका लागि पनि प्रदेश संरचनाको व्यवस्थापन र सञ्चालन गर्नु राजनीतिक, सांगठनिक र नीतिगत रूपमा निकै सकसपूर्ण बनेको छ । एकातिर संविधानको रक्षा गर्दै संघीय व्यवस्थालाई सुदृढ बनाउनुपर्ने शासकीय दायित्व छ भने अर्कातिर आ ँनै पार्टी पंक्ति र सर्वसाधारणबाट उठेका गम्भीर प्रश्नहरूको उत्तर दिनुपर्ने चौतर्फी दबाब सिर्जना भएको छ ।

एकातिर पटक-पटकको मुख्यमन्त्री र मन्त्रीहरूको हेरफेर, सत्ता सञ्चालनकालागि जनअनुमोदित पार्टीका आन्तरिक मञ्चहरूमा कुशीको तानातानले संसदीय बहसमा प्रदेश संरचनाको प्रभावकारितामाथि निरन्तर प्रश्न उठ्न थालेका छन् ।

पछिल्लो समय प्रदेश सरकारको मुख्य हिस्सेदार रहेको एमालेभित्रैपनि केन्द्रीय बैठक तथा सांगठनिक अभियानहरूका क्रममा प्रदेश तहले जनअपेक्षा अनुसार काम गर्न नसकेको र यसले राज्यको सीमित स्रोतसाधनमाथि अतिरिक्त भार मात्र थपेको गुनासो कार्यकर्ता तहबाटै आएको छ । पार्टीका कतिपय शीर्ष नेताहरूले त जिल्ला समन्वय समिति र प्रदेश संरचनाको औचित्यमाथि पुनरावलोकन गरी शासकीय अधिकारलाई पुनः संघ र अधिकारसम्पन्न स्थानीय तहमा केन्द्रित गर्नुपर्ने धारणा सार्वजनिक रूपमा राख्दै आएका छन् । यसले एमालेभित्रै पनि प्रदेश प्रणालीप्रतिको दृष्टिकोणमा अन्योल र वैचारिक मतभिन्नता रहेको प्रस्ट पार्छ ।

प्रादेशिक राजनीतिमा उत्पन्न सत्ता जोडघटाउ, मन्त्रालय फुटाएर भागबन्डा

समाचार विश्लेषण

मिलाउने परिपाटी र मन्त्री पदको व्यवस्थापनमा रूमल्लिँदा जनसरोकारका विषय र विकासका योजनाहरू छायाँमा परेका छन् । प्रदेश सभाहरु मुख्यमन्त्री फेरबदल र पदको मोलमोलाइ गर्ने थलोका रूपमा चित्रित हुन थालेपछि नागरिक तहमा सरकारको उपस्थिति महसुस हुन सकेको छैन, जसले गर्दा प्रदेश सरकारको औचित्यमाथि नै संशय उत्पन्न भएको हो ।

पटक-पटक हुने सरकार परिवर्तन र राजनीतिक समीकरणको अस्थिरताले प्रदेश तहका विकास-निर्माणका दीर्घकालीन योजना तथा आम जनताका प्रत्यक्ष सरोकारका विषय पूर्ण रूपमा छायामा परेको गुनासो जनस्तरबाट नै उठ्न थालेको छ । नयाँ सरकार गठन हुनासाथ अघिल्लो सरकारले अघि बढाएका विकास आयोजना, बजेट प्राथमिकता र नीतिगत निर्णयहरु अलपत्र पर्ने वा रद्द हुने परिपाटीले विकासको गति ठप्प प्रायः बनेको छ । स्वास्थ्य, शिक्षा, खानेपानी, र सडकजस्ता नागरिकका आधारभूत आवश्यकता सम्बोधन गर्नुभन्दा प्रादेशिक नेतृत्व सत्ता जोगाउने र ढाल्ने खेलमा अल्झिँदा जनतामा संघीयताप्रति चरम निराशा र आक्रोश थपिएको छ ।

यसका साथै नागरिक तहमा प्रदेश संरचनाप्रति बढ्दो असन्तुष्टिको मुख्य कारण यसको अत्यधिक वित्तीय भार र कामको दोहोरोपन हो । प्रदेशका लागि छुट्याइने साधारण खर्चको तुलनामा विकास बजेट नगण्य हुनु र संघ तथा स्थानीय तहको चेपुवामा पर्दा प्रदेशले आ ँना संवैधानिक अधिकार पूर्ण रूपमा उपयोग गर्न नसक्नु यसका प्रमुख कमजोरी हुन् । प्रदेश प्रहरी समायोजन, निजामती सेवा ऐन निर्माण र आ ँनै स्रोत साधन परिचालनमा देखिएको सुस्तताले प्रादेशिक संरचनालाई झनै कमजोर र प्रभावहीन बनाएको छ ।

अन्ततः संघीयताको मुख्य खम्बा मानिएको प्रदेश संरचनालाई चुस्त, पारदर्शी र परिणाममुखी बनाउन नसके यसप्रतिको जनविश्वास पूर्ण रूपमा गुम्ने खतरा देखिन्छ । दलहरूले प्रदेश संरचनालाई थप अधिकारसम्पन्न बनाएर मजबुत बनाउने वा संवैधानिक संशोधनमार्फत यसको

संरचनात्मक ढाँचामा व्यापक पुनरावलोकन गर्ने भन्ने विषयमा ढिला नगरी स्पष्ट, ठोस र गतिशील नीतिगत खाका कोर्नु अनिवार्य देखिएको छ ।

विद्यालय स्तरबाटै लागू औषध नियन्त्रणको अभियान शुरू

दमक/ झापामा विद्यालय स्तरबाटै लागू औषध नियन्त्रणको अभियान शुरू गरिएको छ । झापाको बाह्रदशी गाउँपालिकाबाट सामुदायिक विद्यालयलाई सुरक्षित र लागूऔषध दुर्व्यसनमुक्त बनाउने दीर्घकालीन अभियान सुरू गरिएको हो ।

अभियानको पहिलो पाइला बाह्रदशी गाउँपालिका-२ बुट्टाबारीस्थित भगवती आधारभूत विद्यालयबाट चालिएको छ । विद्यालय परिसरमा चारवटा सिसी क्यामेरा जडान गर्दै अभियानको औपचारिक शुभारम्भ गरिएको हो । अभियान अन्तर्गत आगामी दिनमा गाउँपालिकाभित्रका सबै १६ वटा सामुदायिक विद्यालयमा क्रमशः सिसी क्यामेरा जडान गरिने योजना बनाइएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाकी प्रहरी उपरीक्षक वशुन्धरा खड्काले अभियानको उद्घाटन गर्दै विद्यालयको सुरक्षा केवल विद्यालयको विषय नभई समाजकै भविष्यसँग जोडिएको बताइन् । उनले विद्यालयमा जडान गरिएका सिसी क्यामेरालाई 'बिनावर्दीको प्रहरी'को संज्ञा दिँदै प्रविधिको प्रभावकारी प्रयोगले लागूऔषध सेवन, हिंसा, चोरी तथा अन्य गैरकानुनी गतिविधि नियन्त्रणमा उल्लेखनीय सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरिन् । 'प्रहरी सबै ठाउँमा चौबीसै घण्टा उपस्थित हुन सक्दैन । तर सिसी क्यामेराले निरन्तर निगरानी गर्छ । यसले अपराध हुनुअघि नै रोकथाम गर्न ठूलो भूमिका खेल्छ,' उनले भनिन् ।

यो अभियान कुनै सरकारी बजेटबाट होइन, समाजप्रति उत्तरदायित्व बोध गर्ने एक युवा व्यवसायीको सामाजिक अभियन्ताको प्रतिबद्धताबाट सुरू भएको हो । बाह्रदशी-२ निवासी तथा एभरेष्ट हाइपर मार्केटका सञ्चालक, विद्यालयका पूर्वविद्यार्थी चान मोहम्मदको सहयोगमा पहिलो चरणको काम सम्पन्न भएको हो । विद्यालयले अभियानको सुरूआत गरिदिएको भन्दै उनलाई सम्मानसमेत गरेको छ । उनको अभियानलाई साथ दिँदै विदालयका पूर्व विद्यार्थी तथा फूलवारी माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक थीरकुमार दाहाल र ओम बुढाथोकीले पनि साथ दिएका छन् । उनीहरूलाई समेत विद्यालय परिवारले सम्मान गरेको छ ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक घनश्याम उप्रेतीका अनुसार विद्यालय सञ्चालन नहुने समयमा केही बालबालिका तथा युवाहरु विद्यालय परिसरमा जम्मा भएर अवाञ्छित गतिविधि गर्ने, विद्यालयको सम्पत्तिमा क्षति पुऱ्याउने तथा लागूऔषध दुर्व्यसनसँग सम्बन्धित गतिविधि देखिन थालेपछि विद्यालयले सुरक्षाको नयाँ उपाय खोज्न थालेको थियो ।

पाँच अर्बको कच्चा जुट आयात

दमक/ भारत र बंगालादेशबाट कच्चा जुट आयातको ग्राफ बर्सेनि ठूलो मात्रामा बढ्दो छ । कुनै समय झापा, मोरङ र सुनसरीमा उत्पादन भएको जुट भारत र बंगालादेशसम्म निर्यात हुने गरेको थियो ।

पूर्वीनाका काँकरभिट्टाबाट आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा मात्रै चार अर्ब ९१ करोड ६६ लाख ६२ हजारबराबरको कच्चा जुट आयात भएको छ । अघिल्लो आव २०८१/८२ मा चार अर्ब ३४ करोड १२ लाख ६१ हजारको जुट आयात भएको थियो । एक वर्षमै कच्चा जुटको आयात करिब ५७ करोड ५४ लाख अर्थात् १३.२५ प्रतिशतले बढेको देखिएको छ ।

कृषि ज्ञान केन्द्र झापाका प्रमुख सागर विष्टका अनुसार झापामा अहिले जुटखेती खुम्चिएर करिब पाँच हजार हेक्टर क्षेत्रफलमा मात्र हुँदै आएको छ । मेची भन्सार कार्यालयका प्रमुख भन्सार अधिकृत शिवराम न्यौपानेका अनुसार मूल्यका आधारमा काँकरभिट्टानाकाबाट आयात हुने वस्तुमध्ये पेट्रोल र डिजेलपछि कच्चा जुट तेस्रो स्थानमा पर्छ । पछिल्ला वर्षहरूमा पूर्वीनाकाबाट जुट आयात निरन्तर बढ्दो क्रममा रहेको भन्सारको तथ्यांकले देखाएको छ ।

जुटखेती घट्दै जानुको मुख्य कारण उत्पादन लागत बढ्नु र किसानले उचित मूल्य नपाउनु रहेको कृषि क्षेत्रका अधिकारीहरु बताउँछन् । उत्पादन खर्च बढ्दै जाँदा आम्दानी भने अपेक्षाअनुसार नहुने भएकाले किसानले जुटखेती छाडेर धानलगायत अन्य बालीतर्फ आकर्षित हुन थालेका छन् । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

प्रदेश सरकारमा नजाने राप्रपाको निर्णय

दमक/ राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा)ले प्रदेश सरकारका सत्ता राजनीतिको गणितीय चलखेलमा सहभागी नहुने निर्णय गरेको छ। बुधबार पार्टी केन्द्रीय कार्यालय धुम्बाराहीमा बसेको कार्यसम्पादन समितिको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो। बैठकपछि अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनलले वर्तमान परिस्थितिमा राप्रपा कुनै पनि प्रदेश सरकारको सत्ता राजनीतिको गणितीय चलखेलमा सामेल नहुने निर्णय गरेको जानकारी दिए। उनले नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले र नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) मिलेर प्रदेशमा सरकार गठन गर्नुपर्ने राप्रपाको धारणा रहेको बताए।

'केही प्रदेशहरूमा सरकार फेरबदलका सन्दर्भमा पनि छलफल गरेका छौं,' उनले भने, 'यसमा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी सामेल छैन। र, त्यसप्रकारको गतिबिधिमा राप्रपा लालायित पनि छैन। राप्रपा मूलतः प्रदेश सरकारहरू कांग्रेस, एमाले र नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीहरू मिलेरै बनाउन भन्ने धारणा राख्दछ।'

त्यतिले नभए राप्रपाले निर्णय नै गर्ने अवस्था आए उपयुक्त समयमा उपयुक्त निर्णय लिइने उनले बताए। 'उपयुक्त समयमा उपयुक्त निर्णय लिने जिम्मेवारी अध्यक्षलाई दिने भन्ने टुंगो लागेको छ,' अध्यक्ष लिङ्देनले भने।

घाइतेको उपचार सरकारले गर्ने

सुनसरी/ सरकारले सुनसरी र सिरहामा हालै भएका प्रदर्शनका क्रममा ज्यान गुमाएका तथा घाइते भएकालाई क्षतिपूर्ति, राहत र उपचारको व्यवस्था गर्ने निर्णय गरेको छ। मन्त्रीपरिषद्को आजको बैठकले उक्त निर्णय गरेको प्रधानमन्त्रीका प्रेस तथा अनुसन्धानविज्ञ दीपा दाहालले जानकारी दिनुभयो। बैठकले विश्वविद्यालय अनुदान आयोगको रिक्त अध्यक्षमा प्रा डा खड्गबहादुर केसी (पर्वत) र सचिवमा प्राध्यापक डा रोजी श्रेष्ठ (भोजपुर)लाई नियुक्त गर्ने निर्णय गरेको छ।

त्यसैगरी, बैठकले तथ्यांक (पहिलो संशोधन) नियमावली, २०८३ स्वीकृत गर्ने निर्णय गरेको छ। नेपाल इन्टरमोडेल यातायात विकास समिति गठन आदेश, २०५४ खारेज गर्ने र नेपाल इन्टरमोडल यातायात विकास समितिलाई नेपाल पारवाहन तथा गोदाम व्यवस्था कम्पनी लिमिटेडसँग गाभ्ने निर्णय भएको छ। यसैगरी, पशुवधशाला र मासु जाँच ऐन, २०५५ चरणबद्ध रूपमा देशभर लागू गर्ने, बालबालिका सम्बन्धी (पहिलो संशोधन) विधेयक, २०८३ संघीय संसद्समक्ष पेस गर्ने निर्णय भएको छ।

सात सहकारी संस्थाको दर्ता खारेज

दमक/ कोशी प्रदेश सहकारी रजिस्ट्रार तथा प्रशिक्षण कार्यालय, इनरुवाले सात वटा सहकारी संस्थाको दर्ता खारेज गरेको छ। कार्यालयले लामो समयदेखि विवरण नबुझाई निष्क्रिय रहेका सहकारी संस्थालाई पटक-पटक अद्यावधिक हुन आग्रह गरे पनि अटेर गरेपछि प्रदेश सहकारी ऐन, २०७६ को दफा ५३ को उपदफा (३) बमोजिम दर्ता खारेज गरिएको जनाएको हो।

प्रदेश सहकारी रजिस्ट्रार भूपेन्द्र खनालका अनुसार निष्क्रिय रहेका संस्थालाई २०८२ असोज २ गते ३५ दिने र २०८२ पुस २ गते २१ दिने सूचना प्रकाशित गरी अद्यावधिक हुन आग्रह गरिएको थियो। त्यसपछि पनि कानुनी प्रक्रिया पूरा नगरेपछि २०८३ असार ३ गते थप १५ दिनभित्र सफाइ पेस गर्न अवसर दिइएको थियो। तोकिएको अवधिमा पनि कुनै सफाइ पेस नगरेकाले २०८३ असार ३२ गतेको निर्णयअनुसार सात वटा सहकारी संस्थाको दर्ता खारेज गरिएको उनले बताए।

दर्ता खारेज गरिएका संस्थामा मोरङको बेलबारी-११ स्थित कोशेली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था, साविक मिर्गौलिया-५ स्थित नवजागरण बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था, सुनसरीको दुहबी-२ स्थित निकुञ्ज कृषि सहकारी संस्था, दुहबी-४ स्थित आरोग्य स्वास्थ्य सेवा (अस्पताल) सहकारी संस्था, इटहरी-१९ स्थित जल्दी महिला कृषक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था, इटहरी-१६ स्थित आदर्श कृषि सहकारी संस्था तथा रामधुनी-८ स्थित तिकुने महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड रहेका छन्।

कोशी प्रदेश सहकारी रजिस्ट्रार तथा प्रशिक्षण कार्यालयको अनुगमन तथा बाँकी ४ पेजमा ▸▸

लेटाङ-बुधबारे सडकको काम अधुरै

दमक/ ताप्लेजुङ र पाँचथरबाट इलाम र झापा नपुगी प्रदेश राजधानी विराटनगर पुग्न सकिने गरी कोशी प्रदेश सरकारले निर्माण सुरू गरेको कानेपोखरी-लेटाङ-बुधबारे-दुर्दिम्बा-लिम्बा सडक निर्माण कम्पनीले काम छाडेपछि अलपत्र परेको छ । ८७ करोड तीन लाख ५३ हजार २७ रूपियाँ लागतमा निर्माण सम्पन्न गर्ने गरी सन्तोषी-जोया एन्ड ब्रदर्स जेभीले ठेक्का लिएको थियो ।

सम्झौताअनुसार २०८३ वैशाख २८ गते पूर्वाधार विकास कार्यालय कोशी प्रदेशलाई सडक हस्तान्तरण गर्नुपर्ने थियो। तर, सम्झौता अवधि सकिँदासम्म सडकको भौतिक प्रगति ४२ प्रतिशत र वित्तीय प्रगति ३४ प्रतिशत मात्रै रहेको छ । पूर्वाधार विकास कार्यालय मोरङका प्रमुख इन्जिनियर खरानन्द ईसरले मध्यपूर्वमा जारी युद्धका कारण बिटुमिन (अलकत्रा) अभाव हुँदा कालोपत्रेको काम प्रभावित भएको बताए । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

बालबालिकालाई डिजिटल जोखिमबाट सुरक्षित गरौं

- बालबालिकालाई सुरक्षित र जिम्मेवार डिजिटल प्रयोगबारे सचेत गराऔं,
- व्यक्तिगत विवरण, पासवर्ड र गोप्य जानकारी सुरक्षित राख सिकाऔं,
- अपरिचित व्यक्तिसँग अनलाइन सम्पर्क गर्दा सावधानी अपनाऔं,
- शंकास्पद लिङ्क, सन्देश र सामग्रीबाट टाढा रहन प्रेरित गरौं,
- इन्टरनेट प्रयोगमा अभिभावकीय निगरानी र संवाद बढाऔं,
- सामाजिक सञ्जालको सकारात्मक र मर्यादित प्रयोग गरौं,
- अनलाइन दुर्व्यवहार भए/गरेको पाइएमा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा खबर गरौं।

प्रविधिको सही प्रयोगमार्फत बालबालिकाको सुरक्षित भविष्य निर्माण गरौं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

ग्यास संकट : अभावभन्दा विश्वासको संकट ठूलो

नेपालमा खाना पकाउने एलपी ग्यासको आपूर्ति र वितरणको समस्या नयाँ होइन । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा मूल्य वृद्धि होस् वा ढुवानीमा अवरोध, हरेक पटक उपभोक्ताले सबैभन्दा पहिले भोग्ने समस्या ग्यास अभावकै हुन्छ । अहिले पनि बजारमा ग्यास नपाएको गुनासो व्यापक भइरहेका बेला सरकारले आगामी तीन महिनासम्म मासिक ५० हजार मेट्रिक टनभन्दा बढी ग्यास आयात गर्ने निर्णय गरेको छ । अर्कोतर्फ नेपाल आयल निगम भने बजारमा ग्यासको अभाव नभई पर्याप्त मौज्दात रहेको दाबी गरिरहेको छ । यही विरोधाभासले अहिलेको समस्या ग्यासको भन्दा पनि व्यवस्थापन र विश्वासको भएको देखाउँछ ।

यदि ग्यास पर्याप्त छ भने उपभोक्ता किन घण्टौं लाइन बसिरहेका छन्? यदि आयात नियमित भइरहेको छ भने बजारमा सिलिन्डर किन सहज रुपमा उपलब्ध छैन ? यी प्रश्नको जवाफ केवल आयातको तथ्यांकले दिन सक्दैन । समस्या वितरण प्रणाली, बजार अनुगमन र उपभोक्तामा रहेको मनोवैज्ञानिक त्राससँग जोडिएको छ । अर्कोतिर सरकारी निकायबाट ग्यासको अभावका खबर बाहिरएसँगै गरिएको अनुगमनले व्यापारीहरूको बदमासी पनि देखिएको छ । कतिपय डिपोहरूले ग्याँस कति आयो र कति उपभोक्ताले पाए भन्ने रेकर्ड देखिएको छैन भने कतिपयले ग्यास लुकाएर पनि कृतिम अभाव सिर्जना गरेको तथ्यहरू फेला परेका सरकारी निकायहरूले बताइरहेका छन् ।

ग्यासको विषयमा विगतका अनुभवले पनि नेपाली उपभोक्तालाई सधैं असुरक्षित बनाएको छ । नाकाबन्दीको समयमा ग्यासका लागि दिनौं लाइन बसेको पीडा अझै ताजै छ । त्यही अनुभवका कारण सामान्य अवस्थामा पनि अभावको संकेत देखिनेबित्तिकै धेरै परिवारले अतिरिक्त सिलिन्डर भण्डारण गर्न थाल्छन् । यसले कृत्रिम माग सिर्जना गर्छ र बजारमा असन्तुलन बढ्छ । अहिले पनि व्यवसायीहरुले उपभोक्ताको यही प्रवृत्तिलाई बजारमा देखिएको असहजताको मुख्य कारण बताएका छन् ।

तर यसको सम्पूर्ण दोष उपभोक्तालाई मात्रै दिन मिल्दैन । सरकार र सम्बन्धित निकायले विगतमा उपभोक्ताको विश्वास जित्न सकेका छैनन् । आपूर्ति सहज रहेको दाबी गरिए पनि स्थानीय बजारमा ग्यास नपाइने अवस्था दोहोरिनु, वितरण केन्द्रमा लामो लाइन लाग्नु र एउटै क्षेत्रमा सहज आपूर्ति हुँदा अर्को क्षेत्रमा अभाव हुनु व्यवस्थापनकै कमजोरी हो । आपूर्ति शृङ्खलाको प्रत्येक चरणमा प्रभावकारी निगरानी र पारदर्शिता नहुँदा कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्ने तत्वले पनि अवसर पाउने गरेका छन् ।

सरकारले आगामी चाडपर्वलाई लक्षित गर्दै आयात बढाउने निर्णय गर्नु सकारात्मक कदम हो । तर समाधान केवल आयात बढाएर मात्र सम्भव छैन । ग्यास कहाँ पुग्यो, कुन डिलरले कति सिलिन्डर वितरण गर्‍यो, कहाँ अभाव छ र कहाँ मौज्दात छ भन्ने सूचना प्रविधिमार्फत सार्वजनिक गर्न सके बजारमा अनावश्यक हल्ला कम गर्न सकिन्छ । नियमित अनुगमन, कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्नेविरूद्ध कडा कारबाही र वितरण प्रणालीमा पारदर्शिता अहिलेको आवश्यकता हो । नेपाल आयल निगमले घरायसी उपभोक्तालाई प्राथमिकता दिन, खरिदकर्ताको विवरण राख्न र ज्येष्ठ नागरिक तथा दीर्घरोगीलाई विशेष प्राथमिकता दिन दिएको निर्देशन प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन हुनुपर्छ । स्थानीय तहको अनुगमन पनि औपचारिकतामा सीमित नभई परिणाममुखी हुन आवश्यक छ । ऊर्जा सुरक्षाको दृष्टिले पनि नेपालले दीर्घकालीन सोच अपनाउनुपर्ने समय आएको छ । आयातित एलपी ग्यासमा अत्यधिक निर्भरता घटाउन विद्युतीय चुलोको प्रयोग विस्तार, पर्याप्त विद्युत् आपूर्ति, र वैकल्पिक ऊर्जाको प्रवर्द्धनमा राज्यले थप लगानी गर्नुपर्छ । अन्यथा हरेक वर्ष चाडपर्व नजिकिँदा ग्यास अभावको चर्चा दोहोरिइरहनेछ ।

विधायन समिति : स्थानीय लोकतन्त्रको बौद्धिक केन्द्र

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 ।

नेपालको संविधानले स्थानीय तहलाई केवल सेवा प्रवाह गर्ने निकायका रूपमा मात्र परिकल्पना गरेको छैन । संविधानले स्थानीय सरकारलाई आफ्नै अधिकार क्षेत्र भित्र कानुन निर्माण गर्ने संवैधानिक अधिकार प्रदान गरेको छ । यहि अधिकार स्थानीय लोकतन्त्रको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि हो । तर कानून बनाउने अधिकार संगै उत्तरदायित्व पनि उत्तिकै ठूलो हुन्छ । राम्रो कानूनले समाज बदल्न सक्दछ भनें कमजोर कानूनले विकासलाई दशकौं पछाडि धकेल्न सक्दछ । त्यसैले विधायन समिति केवल कार्यसूची पारित गर्ने समिति होईन, यो स्थानीय सरकारको वौध्दि केन्द्र (Think Tank) हो ।

विधायन समितिको पहिलो जिम्मेवारी स्थानीय आवश्यकताको पहिचान गर्नु हो । त्यसै गरी दोश्रो जिम्मेवारी अन्तर्गत संविधान, संघीय एवं प्रदेश कानूनसंग बाझिँन नदिई कानून निर्माण गर्नु हो । तेश्रो- निर्माण गरिएका कानून समयानुकुल छन वा छैनन भन्ने निरन्तर समिक्ष गर्नु हो भने चौथो जिम्मेवारी नागरिक, विज्ञ, सरोकारवाला एवं समुदायसंग व्यापक परामर्स गरी सहभागितामूलक विधायन प्रकृया अपनाउनु हो । कानून कार्यान्वयनको प्रभाव मुल्यांकन गरी आवश्यक संशोधनका लागि सिफारिस गर्नु पाँचौं दायित्व हो भनें विधायन समिति कानून वनाउने मात्र होईन कानूनलाई जीवन्त वनाउने संयन्त्र हो भन्ने समेत बुझ्नु जरूरी रहन्छ ।

विश्वका सफल स्थानीय सरकारहरूले अब केवल नीयम बनाउने अभ्यासलाई पर्याप्त मानेका छैनन । आज कानून निर्माण Evidence-Based Policy अर्थात तथ्य र अनुसन्धानमा आधारित हुन थालेको छ । नागरिक संग प्रत्यक्ष छलफल गरेर कानून बनाँउने Participatory Law Making विश्वव्यापी अभ्यास बनेको छ । Digital Governance ले कानून निर्माण प्रकृयालाई पारदर्शी बनाईरहेको छ । Open Government का सिद्धान्तले मस्यौदा कानून सार्वजनिक गरी सुझाव संकलन गर्ने संस्कारको विकास भईरहेको छ । Regulatory Impact Assessment (RIA) मार्फत कुनै कानून लागु भएपछि त्यसले नागरिक, व्यवसाय, बाताबरण र वित्तमा कस्तो प्रभाव पार्दछ भन्ने बिश्लेषण गरिन थालेको छ । Gender Responsive Legislation ले महिला, बालवालिका, ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति तथा सिमान्तकृत समुदाय लगायतको दृष्टिकोणलाई कानूनको केन्द्रमा राख्न थालिएको छ । Climate Responsive Legislation ले विकास संगै वातावरणीय उत्तरदायित्वलाई पनि कानूनी रूपमा सुनिश्चित गरिरहेको छ । Artificial Intelligence, Cyber Security, Data Protection तथा Digital Privacy जस्ता नयाँ बिषयहरू पनि स्थानीय शासनको वहसमा प्रवेश गरिसकेका छन । हामी पनि अब परंपरागत कानून निर्माणबाट आधुनिक, उत्तरदायी र अनुसन्धानमा आधारित विधायन प्रणाली तर्फ अघि बढ्न आवश्यक छ ।

स्थानीय विधायनमा हाम्रा अनुभवले केहि साझा चुनौतिहरू देखिएका छन । कतिपय कानून केवल नक्कल गरिएका हुन्छन भनें कानून निर्माण अघि प्रयाप्त अध्ययन भएको पाईदैन । नागरिक सहभागिता सिमित हुनु, कानून बनेपछि प्रभाव मुल्यांकन नहुनु, कार्यान्वयन गर्ने कर्मचारीलाई प्रयाप्त अभिमुखिकरण नहुनु, कानूनको नीयमित अध्यावधिक गर्ने अभ्यास कमजोर हुनु जस्ता चुनौति सामाधान नगरी सुशासनको लक्ष्य हाँसिल गर्न कठिन हुन्छ ।

अब प्रत्येक पालिकाले आफ्नै Legislative Calendar तैयार गर्नु पर्दछ, प्रत्येक विधेयकको Regulatory Impact Assessment गर्नु पर्दछ, कानून निर्माण अघि सार्वजनिक सुनुवाई गर्नु पर्दछ, बिज्ञहरूको Advisory Panel गठन गर्नु पर्दछ, प्रत्येक कानून पाँच बर्षमा अनिवार्य पुनरावलोकन गर्नु पर्दछ, Digital Law Library स्थापना गरी सबै कानून नागरिकलाई सहज पहुंचमा उपलब्ध गराईनु पर्दछ र Artificial Intelligence लगायत आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर कानून खोज, बिश्लेषण तथा मस्यौदा प्रकृयालाई सहज वनाउने वातावरण श्रृजना गर्नु पर्दछ ।

त्यस्तै अबको विधायन समितिका पदाधिकारी सदस्यहरू केवल राजनीतिक समिति होईन, यो अनुसन्धान गर्ने, भविश्यको आवश्यकता पहिचान गर्ने, संविधानको आत्मा बुझ्ने, नागरिकको आवाजलाई कानूनका रूपमा रूपान्तरण गर्ने समिति हुनुपर्दछ र सबैभन्दा महत्वपूर्ण (यो न्याय, समावेसिता र उत्तरदायित्वको संरक्षक हुनुपर्दछ । सुशासनको मापन राम्रो नगरपालिका भवनले होईन, राम्रो सडकले मात्र होईन बरू राम्रो कानूनले हुन्छ । किनभनें राम्रा कानूनले राम्रो प्रशासन जन्माउछ र राम्रो प्रशासनले नागरिकको विश्वास निर्माण गदछ र नागरिक विश्वासले मात्र लोकतन्त्रलाई बलियो वनाँउदछ ।

हामीले बनाँउने प्रत्येक स्थानीय कानून आगामी पुस्ताका लागि मार्गदर्शक दस्तावेज हो । त्यसैले कानून हतारमा होईन अध्ययनबाट बनाऔं, बहुमतबाट मात्र होईन सहमतिबाट बनाऔं, शक्तिकालागि होईन न्यायका लागि बनाऔं । अबको पालिका बिधायन समितिले यदि अनुसन्धानमा आधारित, नागरिक मैत्री, डिजिटल, समावेसी र दिगो कानून निर्माणको संस्कार विकास गर्न सक्यो भनें स्थानीय सरकार वास्तव मै संविधानले परिकल्पना गरेको लोकतन्त्रको सबैभन्दा सफल अभ्यास बन्ने छ । " असल समाज संयोगले वन्दैन, असल समाज त विवेकपूर्ण कानून, उत्तरदायि नेतृत्व र सचेत नागरिकको संयुक्त प्रयासबाट निर्माण हुन्छ ।"

०० अस्तु ००

लघुकथा- गायत्रीकुमार चापागाई

मोबाइल प्रेम

उसको घरेलु नाम सबनम । उसको सोख खानपिन र मनोरञ्जन । घरकी कान्छो छोरी, लाडप्यारकी । जेठीभन्दा अलिक चन्चले । जेठी सहनशील र धीर । सानो भाइ चुलबुले । चौबिसै घन्टा मोबाइलबाट गीत, सङ्गीत सुनिरहनुपर्ने । घरिघरि फोन आउँदा घरबाहिर निक्लेर कुराकानी गरिरहने । आमा(दिदीले कसको फोन भन्दा साथीको भन्दिदा भै हाल्ने । उसको शरीर उमेरभन्दा अलिक बढीकै देखिने । अरूले देख्दा दिदीचाहिँ बहिनीजस्तो । बहिनी दिदी भन्न सुहाउने । मोबाइल शरीरको अङ्गभन्दा प्यारो । पाइखाना जाँदा पनि साथै घन्कने । हरपलको साथी ।

एकदिनको कुरो । कलेज जाने बेलामा फोन आयो । कुराकानी गर्दागर्दै समय बितेको पत्तै भएनछ । लुगाको टाँक बाहिर निस्केर मिलाउँदै दौडेकी सबनमले मोबाइल भने ओछ्यानमै छाडेर हिँडिछ । बाबुचाहिँले अफिस जाने बेलामा आˆनै ठानी त्यही मोबाइल गोजीमा हालेर हिँडेछन् । बाटैमा फोन आयो (हेल्लो त भनैँ, फोन काटियो । गौर गरेर फोन हेरे (केटामान्छेको । ए फोन त छोरीको पो रहेछ । आˆनो फोन छुटेको मेसो पाए ।

अफिसमा नेटको सुविधा । सबै काम छाडेर उनको ध्यान मोबाइलतिरै केन्द्रित भयो । छोरीको फेसबुक, मेसेन्जरमा लेखिएका स्टाटस र केही चित्रहरूले त उनलाई रिङ्गटा नै लाग्यो । काम गर्न सकेनन् । आधा दिनको छुट्टी लिएर घर फर्के । उता छोरी पनि मोबाइल नभएर छटपटिदै पूरै कक्षा नलिँदै फर्किई ।

अब सुरू भो वाक्युद्धको महाभारत । बीचमा उभिदै आमा सम्झौता गर्न उभिइन् तर असफल । भातपानी त्यो दिन बन्द भो ।

भोलिपल्ट बाबुले भने, "यस्तो पीडा खप्नुभन्दा त तेरो केटो लिएर आइज म टीको लगाइ दिएर यो पीडाबाट मुक्त हुन चाहन्छु ।" आमाले भनिन्, "छोरी सानी छ भनेको त यो मोबाइलले छिप्प्याएछ । ठीकै छ दिदीभन्दा पहिले यसैलाई विदा गरौँ । सबनम भने घोसेमुन्टो लगाएर निहुरिरहेकी थिई ।

अन्ततः अहिलेको चुनौती ग्यासको मात्र होइन, विश्वासको पनि हो । उपभोक्ताले बजारमा सहज रूपमा ग्यास पाउने विश्वास गर्न सके अतिरिक्त भण्डारणको प्रवृत्ति स्वतः घट्छ । सरकार, निगम, उद्योगी र व्यवसायी सबैले तथ्यमा आधारित सूचना, पारदर्शी वितरण र प्रभावकारी अनुगमनमार्फत त्यो विश्वास पुनःस्थापित गर्न सके मात्र ग्यास बजार वास्तवमै सहज बन्न सक्छ ।

धर्मका कुरा

बिहीबार कुन भगवानको पूजा गर्ने ?

दमक/ हिन्दुधर्म शास्त्रमा बार अनुसार फरक फरक भगवानको पूजा गर्नु पर्ने उल्लेख छ । बिहीबार देवताका गुरू बृहस्पति तथा भगवान श्री हरि विष्णुको पूजा गरिन्छ । आजको दिन व्रत बस्नाले धन, पुत्र तथा विद्या प्राप्ति हुनेछ ।

पहेलो रंगको कपडा लगाउने र पहेलै वस्तुको दान गरेमा शुभ मिल्नेछ । साथै, यो दिन विष्णुकी पत्नी लक्ष्मीको पनि पूजा गरिन्छ । यो व्रत शुक्लपक्षको पहिलो बिहीबारबाट सुरू गर्नुपर्दछ ।

कसरी पूजा गर्ने ? : बिहान स्नानपछि पहेलो वस्त्र धारण गर्ने । त्यसपछि पहेलो फूल र चन्दनलाई एक साथ मिलाएर प्रसाद बनाउने । यस प्रसादलाई भगवानलाई अर्पण गरेर पूजा गरौँ । यसबाट भगवान विष्णु प्रसन्न भएर उहाँको आर्शिवाद तपाईंको घरमा सधैँ भइरहने छ ।

यो व्रत १३ महिना वा कम्तिमा ७ महिनासम्म लिनुपर्छ भन्ने मान्यता छ । व्रतको दिन शुद्ध भएर पहैँलो कपडा लगाई 'ऊँ गुरवे नमः' मन्त्र कम्तीमा पाँच माला जाप गर्नुपर्दछ । बिहीबारको व्रत सम्पादन गर्दा केराको थामलाई पूजा गर्ने चलन छ । पूजा गर्दा पहैँलो चन्दन, चनाको दाल, छाता, मिठाईआदिको दान गरेमा लाभ मिल्नेछ । भोजन गर्दा एक छाक नुन बार्नु पर्दछ ।

पौराणिक कथाअनुसार एकजना प्रतापी र दानी राजा थिए । उनको दरबारमा असाध्यै धेरै सम्पत्ति थियो । उनी प्रत्येक बिहीबार व्रत बस्ने तथा पुण्यकर्म गर्ने गर्दथे । तर रानी भने त्यस्तो केही कर्म गर्दिन थिइन् । राजाले गरेको धार्मिक कार्यलाई रानीले असहयोग गर्थिन् । दरबारमा थुप्रिएको सम्पत्तिका कारण आफुले धेरै काम गर्नु परेकोमा उनी चिन्तित हुन्थिन् ।

एक दिन गुरू वृहस्पति उनको दरबारमा साधुको रूप धारण गरी पुगे । त्यसबेला राजा शिकार खेल्न जंगल गएका थिए । रानीले साधुलाई देखेर आˆनो दरबारमा भएको सम्पत्ति तथा वैभव समाप्त पारिदिन आग्रह गरिन् । साधु रूप धारण गरेका गुरू वृहस्पतिले पनि रानीको चाहना पूरा गर्न फल प्राप्ति हुने कर्म भन्दा पनि नष्ट हुने कर्म गर्न सिकाउँछन् । रानीले बिहीबारको दिन त्यसै गर्छिन् । दरबारको सम्पूर्ण वैभव समाप्त हुन्छ । दुःख पाएपछि राजा कामका लागि परदेश लाग्छन् । दरबारमा भएका रानीहरूले पनि भोकभोकै बस्नु पर्ने दिन आउँछ । यो दुःखका बीच रानीले आˆनी बहिनी कहाँ सहयोग माग्न पुग्छिन् ।

बहिनीले उनीहरूलाई धन प्राप्तिका लागि बिहीबारको व्रत बस्न सुझाउँछिन् । त्यसपछि रानी र उनका दासीहरू बिहीबारको दिन व्रत बस्न थाल्छन् । व्रत बस्न थालेदेखि फेरि दरबारमा सम्पत्ति थुप्रिन थाल्छ । दरबारमा सुख मिल्न थाल्छ । परदेश गएका राजा पनि फिर्ता आउँछन् ।

- - एजेन्सीको सहयोगमा

सामाजिक सञ्जाल

दमकमा सिटी सफारी व्यवस्थापनबारे व्यक्तिगत सुझाव

साधुमणि भण्डारी

दमक नगर क्षेत्रमा सिटी सफारी सञ्चालनलाई अझ व्यवस्थित, सुरक्षित र मर्यादित बनाउन केही व्यावहारिक सुझाव प्रस्तुत गर्न चाहन्छु । यी सुझावहरु करिब १० वर्ष दुबईमा ट्याक्सी चलाएको अनुभवका आधारमा राखेको हुँ । यसलाई सकारात्मक सुझावका रूपमा लिनुहोला ।

- प्रत्येक सिटी सफारीले बिल बुक, नगरपालिका दर्ता तथा नवीकरण अनिवार्य रूपमा गरेको हुनुपर्छ ।
- स्थानीय चालकलाई प्राथमिकता दिने व्यवस्था हुनुपर्छ ।
- लाइसेन्स नवीकरण वा आवश्यक कागजात मिलाउन २, ४ वा ६ महिनासम्मको समयसीमा दिएर व्यवस्थित गर्न सकिन्छ ।
- ट्राफिक प्रहरीले सिटी सफारी चालकलाई सवारी सञ्चालनसम्बन्धी अनिवार्य प्रशिक्षण दिनुपर्छ । जसमा कहाँ रोक्ने, कहाँ यात्रु चढाउने-ओराल्ने, अन्य सवारीलाई अवरोध नगर्ने, साइड दिने तथा ट्राफिक नियम पालना गर्ने विषय समेटिनुपर्छ ।
- सिटी सफारी सफा र व्यवस्थित राख्नुपर्छ ।
- सिट क्षमताभन्दा बढी यात्रु बोक्न नदिने व्यवस्था कडाइका साथ लागू हुनुपर्छ ।
- हुट वा गाडीबाहिर निस्किने गरी ओभरलोड सामान बोक्न रोक लगाउनुपर्छ ।
- रड, झ्याल, ढोका, टिन, बाँसजस्ता जोखिमपूर्ण सामग्री नियमविपरीत बोक्ने सवारीलाई जरिवाना गरिनुपर्छ ।
- ट्राफिक कार्यालयले हरेक वर्ष अनिवार्य रिफ्रेसर तालिम सञ्चालन गरी आवश्यक राजस्व पनि संकलन गर्न सक्छ ।
- नगरपालिकाले प्रत्येक चालकका लागि फोटोसहितको परिचयपत्र (क्ष्म ऋबचम) जारी गरी वार्षिक रूपमा नवीकरण गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । परिचयपत्र झुन्ड्याएर मात्र सिटी सफारी सञ्चालन गर्न दिनुपर्छ ।
- उर्लाबारी, मधुमल्ला, चुलाचुली, केरखा लगायत अन्य पालिकाबाट दमक प्रवेश गर्ने सिटी सफारीले प्रवेश शुल्क वा कर तिर्ने व्यवस्था भए र त्यसैगरी दमकका सिटी सफारीले ती पालिकामा जाँदा सम्बन्धित पालिकालाई कर तिर्ने व्यवस्था भए सञ्चालन पनि व्यवस्थित हुने र अनावश्यक सवारी चाप पनि केही घट्न सक्ने मेरो विश्वास छ ।

धनकुटामा सम्बन्ध विच्छेद गर्नेहरूको संख्यामा बृद्धि

धनकुटा /समाजमा बढ्दो आधुनिकता, वैदेशिक रोजगारी र कानुनी चेतनासँगै धनकुटामा सम्बन्ध विच्छेद गर्नेहरूको संख्या ह्वात्तै बढेको छ । धनकुटा जिल्ला अदालतमा गत आर्थिक वर्षमा दर्ता भएका मुद्दामध्ये सबैभन्दा बढी संख्या सम्बन्ध विच्छेदको देखिएको हो ।

जिल्ला अदालतले पत्रकार भेटघाट गरी सार्वजनिक गरेको गत आर्थिक वर्ष २०८०/८१ (स्रोतमा उल्लेखित २०८२/८३ लाई संशोधन गरिएको) को प्रतिवेदन अनुसार, एक वर्षको अवधिमा मात्रै ३ सय ५२ वटा सम्बन्ध विच्छेदका मुद्दा दर्ता भएका छन् । यो सत्त्या अदालतमा दर्ता भएका कुल मुद्दाको करिब आधा (४६ प्रतिशत) हो ।

अदालतको तथ्यांक अनुसार गत वर्ष कुल ७ सय ५९ वटा मुद्दा दर्ता भएका थिए । जसमा सम्बन्ध विच्छेदपछि अंशबण्डाका ९१ वटा मुद्दा छन् । अन्य मुख्य मुद्दाहरूमा लागुऔषध (गाँजा, हिरोइन र अन्य) सम्बन्धी ७३ वटा, जबरजस्ती करणीका ३१ वटा, विवाह सम्बन्धी १५ वटा र जबरजस्ती करणी उद्योगका ६ वटा मुद्दा रहेका छन् । तुलनात्मक रूपमा हेर्दा जघन्य फौजदारी अपराधभन्दा पारिवारिक कलह र सम्बन्ध विच्छेदका घटनाले अदालत भरिएको देखिन्छ ।

किन बढ्दैछ सम्बन्ध विच्छेद ?

जिल्ला अदालतका न्यायाधीश हरिशचन्द्र इङ्नामका अनुसार सम्बन्ध विच्छेद बढ्नुमा कुनै एउटा मात्र कारण छैन । 'वैदेशिक रोजगारीका कारण दम्पतीहरू लामो समयसम्म अलग बस्नु, आर्थिक तनाव, आपसी अविश्वास र सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रभाव मुख्य कारण हुन्,' न्यायाधीश इङ्नामले भने । उनले थपे, 'अहिले महिलाहरूमा कानुनी चेतना बढेको छ र पहिले जस्तो हिंसा सहेर बस्ने प्रवृत्ति कम हुँदै गएकाले पनि न्यायका लागि अदालत आउने क्रम बढेको हो ।'

सम्बन्ध विच्छेदको संख्या बढ्नुलाई अदालतले केवल परिवार विखण्डनका रूपमा मात्र नभई नागरिकको कानुनी पहुँच र न्याय प्रणालीप्रतिको विश्वासका रूपमा पनि व्याख्या गरेको छ ।

अदालतले आगामी आर्थिक वर्षका लागि ७ सय २१ वटा मुद्दा (जिम्मेवारी सरेका र नयाँ दर्ता हुने अनुमानित) मध्ये ६६ प्रतिशत फछ्र्यौट गर्ने लक्ष्य राखेको छ । यस्तै, कैद भुक्तानतर्फ कुल १ हजार ८० वर्ष ८ दिन कैद लगतमध्ये ४ सय ४५ वर्ष ७ महिना कैद फछ्र्यौट भइसकेको र बाँकी कैद भुक्तानीको प्रक्रियामा रहेको अदालतले जनाएको छ ।

मुद्दाको चाप बढे पनि धनकुटा जिल्ला अदालतले कार्यसम्पादनमा भने उल्लेखनीय प्रगति गरेको छ । गत आर्थिक वर्षमा दर्ता भएका ७ सय ५९ मुद्दामध्ये ८६ प्रतिशत अर्थात् ६ सय ५३ वटा मुद्दा फैसला भइसकेका छन् । अब केवल १ सय ६ वटा मुद्दा मात्रै किनारा लाग्न बाँकी छन् ।

साहित्य

सपनाको दाहसंस्कार !

विमल लामिछाने

रित्तिँदै छन् बस्तीहरू, ओसारेर जवानीको भारी
ब्युँझिँदै छन् सपनाहरू, सिमानाका काँडेतार नाघ्ने गरी
दलालका रंगिन शब्द(जालमा अल्झिएका ती सोझा आँखा
खोज्दै छन् गन्तव्यको जून, तर भेट्छन् केवल अन्धकारका पाखा ।

कुन भूगोलको कारावास हो यो, जहाँ आफ्नै छायासँग डराउनुपर्छ !
कुन मृगतृष्णाको प्यास हो यो, जहाँ जिउँदै मर्नुपर्छ ?
विदेशको मरूभूमिमा रसाएका ती करोडौँका आकांक्षा
'डिपोर्ट'को ठप्पाले क्षत(विक्षत भएका ती आत्म(समीक्षा !

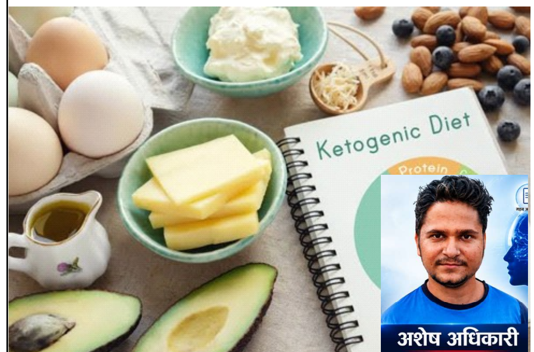
लाखौँको ऋणले थिचिएको निधार,
अनि शून्य फर्किएका ती हत्केला
कति निर्मम छ यो राष्ट्रिय नियति, कति कठिन छ यो बेला !
जहाँ शासकका भाषणमा 'समृद्धि'का बुट्टा भरिन्छन्,

ए राज्य ! तिम्रो मौनताले दलालको मनोबल कतिन्जेल पाल्ने ?
कहिल्यै ननिभ्ने गरी गरिबको चुल्होमा कहिलेबाट आगो बाल्ने ?
अब जर्जरताको डोजर होइन, न्यायको खड्ग चलाऊ
जवानी लिलाम गर्ने ती तस्करका जालोहरू जलाऊ ।

परदेशबाट फर्किएका ती रित्ता हातहरूमा सीपको रङ भरिदेऊ
आˆ नै धरतीको कोखभित्र, पौरख गर्ने वातावरण बनाइदेऊ ।
जब पसिनाको धाराले आˆ नै भूगोल सिञ्चित हुनेछ
तब मात्र 'नेपाल' बन्नेछ, अनि संसारले चिन्नेछ ।

जानकारी

केटोजेनिक आहार किन लोकप्रिय छ ?



आजकल तौल घटाउने, मधुमेह नियन्त्रण गर्ने र ऊर्जा बढाउने उपायको कुरा गर्दा सबैभन्दा धेरै सुनिने नाममध्ये एउटा हो केटोजेनिक आहार, जसलाई छोटकरीमा केटो आहार पनि भनिन्छ । कतिपय मानिस यसलाई चमत्कारी मान्छन् भने केहीले यसको आलोचना पनि गर्छन् । आखिर यो के हो ? किन यसले यति धेरै चर्चा पाएको छ ? र सबैका लागि उपयुक्त हुन्छ कि हुँदैन ?

सबैभन्दा पहिले एउटा कुरा बुझ्नुपर्छ । हाम्रो शरीरलाई चलाउन इन्धन चाहिन्छ । सामान्य अवस्थामा त्यो इन्धन कार्बोहाइड्रेट हुन्छ । हामीले भात, रोटी, आलु, चिनी, मिठाई वा अन्य कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा खाँदा शरीरले त्यसलाई ग्लुकोज मा बदल्छ । यही ग्लुकोज शरीर र मस्तिष्कको मुख्य ऊर्जा स्रोत बन्छ ।

तर केटोजेनिक आहारमा भने यो नियम उल्टिन्छ ।

यसमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा निकै कम गरिन्छ, प्रायः दैनिक खानाको सानो भाग मात्र । त्यसपछि शरीरसँग ग्लुकोजको पर्याप्त स्रोत रहँदैन । यस्तो अवस्थामा शरीरले अर्को उपाय खोज्छ । उसले शरीरमा जम्मा भएको बोसो र खानाबाट प्राप्त चिल्लो पदार्थलाई ऊर्जा बनाउन सुरू गर्छ । यही प्रक्रियामा कलेजोले केटोन नामका पदार्थ बनाउँछ । जब शरीरको मुख्य ऊर्जा ग्लुकोजबाट होइन, केटोनबाट आउन थाल्छ, त्यस अवस्थालाई केटोसिस भनिन्छ ।

यसैले केटोजेनिक आहारको मुख्य उद्देश्य शरीरलाई ग्लुकोज जलाउने अवस्थाबाट बोसो जलाउने अवस्थामा पुर्याउनु हो ।

यस आहारमा के खाने त ?

यसमा चिल्लो पदार्थ पर्याप्त मात्रामा खाने गरिन्छ । अण्डा, माछा, मासु, घ्यू, मक्खन, चीज, बदाम, ओखर, नरिवल, एभोकाडो र जैतुनको तेलजस्ता खानेकुरा धेरै प्रयोग गरिन्छ । हरियो सागसब्जी पनि खान सकिन्छ, तर काबीहाइड्रेट धेरै हुने तरकारी र फलफूल सीमित गरिन्छ ।

अर्कोतर्फ, भात, रोटी, चाउचाउ, आलु, मकै, चिनी, मिठाई, चिसो पेय, बिस्कुट, केक र धेरैजसो मैदाका परिकार यस आहारमा कम वा बन्द गरिन्छ ।

यही कारणले नेपालजस्तो देशमा, जहाँ अधिकांश मानिसको मुख्य खाना भात हो, केटोजेनिक आहार अपनाउन सुरूमा केही कठिन लाग्न सक्छ ।

धेरै मानिसले सोध्ने प्रश्न हुन्छ–यसले तौल किन घटाउँछ ?

जब शरीरले बोसो नै इन्धनको रूपमा प्रयोग गर्न थाल्छ, शरीरमा जम्मा भएको बोसो पनि विस्तारै प्रयोग हुन सक्छ । साथै, चिल्लो र प्रोटिनयुक्त खानाले पेट लामो समयसम्म भरिएको अनुभव गराउँछ । त्यसैले बारम्बार भोक कम लाग्न सक्छ र अनावश्यक खाने बानी पनि घट्न सक्छ । यही कारणले धेरै मानिसको तौल घट्न मद्दत पुगेको देखिन्छ ।

तर केटोजेनिक आहार केवल तौल घटाउन मात्र होइन, केही अन्य अवस्थामा पनि प्रयोग गरिएको छ ।

सुरूमा यो आहार विशेष गरी मिर्गी रोग भएका केही बालबालिकाको उपचारमा प्रयोग गरिएको थियो । पछि यसबारे धेरै अनुसन्धान हुन थाले र मधुमेह, मोटोपना तथा अन्य केही स्वास्थ्य अवस्थासँग यसको सम्बन्धबारे पनि अध्ययन गरियो । यद्यपि सबै क्षेत्रमा यसको प्रभाव समान हुन्छ भन्ने प्रमाण भने अझै पूर्ण रूपमा स्थापित भइसकेको छैन ।

तर यसको अर्को पाटो पनि छ ।

केटोजेनिक आहार सुरू गरेको केही दिनभित्र धेरै मानिसले टाउको दुख्ने, थकान हुने, चक्कर लाग्ने, कमजोरी महसुस हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने वा चिडचिडापन अनुभव गर्न सक्छन् । यसलाई सामान्य भाषामा 'केटो फ्लु' भनिन्छ । यो कुनै सङ्क्रामक रोग होइन । शरीर नयाँ ऊर्जा प्रणालीमा अभ्यस्त हुँदै गर्दा देखिने अस्थायी अवस्था हो । धेरैजसो मानिसमा केही दिनपछि यी लक्षण कम हुँदै जान्छन् ।

यदि आहार राम्रोसँग मिलाएर नखाइयो भने शरीरमा केही भिटामिन, खनिज तथा रेसाको कमी पनि हुन सक्छ । त्यसैले केवल चिल्लो धेरै खाने मात्र होइन, पोषणको सन्तुलन पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा के भने यो आहार सबैका लागि उपयुक्त हुँदैन । गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेका आमा, कलेजो वा मिर्गौलाको गम्भीर समस्या भएका व्यक्ति, अग्न्याशयसम्बन्धी रोग भएका बिरामी तथा केही अन्य स्वास्थ्य अवस्था भएका मानिसले चिकित्सकको सल्लाहबिना यो आहार सुरू गर्नु उचित हुँदैन । मधुमेहको औषधि वा इन्सुलिन प्रयोग गर्ने व्यक्तिले पनि चिकित्सकीय निगरानीबिना केटोजेनिक आहार अपनाउनु जोखिमपूर्ण हुन सक्छ । केटोजेनिक आहारबारे एउटा ठूलो भ्रम पनि छ । धेरैले 'चिल्लो धेरै खाएपछि जति पनि खान पाइन्छ' भन्ने सोच बनाउँछन् । वास्तवमा त्यसो होइन । अत्यधिक प्रशोधित मासु, अस्वस्थ चिल्लो पदार्थ वा पोषणहीन खानेकुराले केटो आहारलाई स्वस्थ बनाउँदैन । सही केटो आहार भनेको गुणस्तरीय चिल्लो, पर्याप्त प्रोटिन र पोषक तत्वयुक्त सागसब्जीको सन्तुलित संयोजन हो ।

अन्त्यमा भन्नुपर्दा, केटोजेनिक आहार कुनै जादुई उपाय होइन । यसले केही मानिसलाई राम्रो परिणाम दिन सक्छ भने केहीलाई उपयुक्त नहुन पनि सक्छ । स्वस्थ जीवनको आधार भनेको एउटै आहार होइन, सन्तुलित भोजन, नियमित शारीरिक गतिविधि, पर्याप्त निद्रा र दीर्घकालसम्म पालना गर्न सकिने जीवनशैली हो । यदि केटोजेनिक आहार अपनाउने सोचमा हुनुहुन्छ भने आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था बुझेर विशेषज्ञको सल्लाहसहित सुरू गर्नु सबैभन्दा सुरक्षित र बुद्धिमानी निर्णय हुनेछ ।

स्वास्थ्य

बिहान उठ्दा टाउको दुख्नु के को संकेत हो ?

दमक/ बिहान उठ्दा टाउकोमा भारीपन वा दुखाइ महसुस हुनु धेरै मानिसको सामान्य समस्या हो । मानिसहरूले यसलाई प्रायः निद्राको कमी वा थकानको संकेत ठानेर बेवास्ता गर्ने गर्छन् ।

तर कहिलेकाहीँ यस्तो समस्या उच्च रक्तचापसँग पनि सम्बन्धित हुन सक्छ । यद्यपि, हरेक बिहान टाउको दुख्नु उच्च रक्तचापकै संकेत भने नहुन सक्छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार रक्तचाप दिनभरि स्थिर रहँदैन र समयसँगै यसमा उतारचढाव भइरहन्छ । निद्राको समयमा रक्तचाप घट्ने र उठेपछि फेरि बढ्ने भएकाले टाउको दुखाइलाई कहिल्यै बेवास्ता गर्नु हुँदैन ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गरिएन भने टाउको दुखाइ झन् बिग्रन सक्छ । यसले टाउकोमा भारीपन, हल्का दुखाइ वा बिहान उठ्दा टाउकोको पछाडिको भागमा दबाब महसुस गराउन सक्छ ।

टाउको दुख्नुका अन्य कारण
कम निद्रा
अत्यधिक चिन्ता
अब्सट्रक्टिभ स्लिप एपनिया
निद्रामा सास रोकिनु
निर्जलीकरण
निद्राको समयमा दाँत किट्नु
निद्राको तालिकामा अवरोध

कहिलेकाहीँ मात्रै हुने टाउको दुखाइ सामान्यतया चिन्ताको विषय हुँदैन । तर यदि उठ्नेबित्तिकै दैनिक वा बारम्बार टाउको दुख्ने समस्या छ, साथै पहिलेदेखि नै उच्च रक्तचापको बिरामी हुनुहुन्छ र तलका लक्षणहरू पनि देखिएका छन् भने डाक्टरकहाँ जान ढिला गर्नु हुँदैन ।

छाती दुखाइ
सास फेर्न गाह्रो हुनु
दृष्टि धमिलो हुनु
बेस्कन चक्कर लाग्नु
हात र खुट्टामा कमजोरी
बोल्न गाह्रो हुनु

उच्च रक्तचापलाई कसरी नियन्त्रणमा राख्ने ?

उच्च रक्तचापबाट हुने जटिलताबाट बच्न यसलाई नियन्त्रणमा राख्नु अत्यन्तै महत्वपूर्ण छ । यसका लागि
सही औषधिको सेवन गर्ने
कम नुन खाने
तौल नियन्त्रणमा राख्ने
नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने
कम रक्सी पिउने

स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार उच्च रक्तचापलाई समयमै नियन्त्रणमा राख्न सके यसबाट हुने सम्भावित जटिलताबाट बच्न सकिन्छ । साथै, बारम्बार हुने बिहानको टाउको दुखाइलाई सामान्य ठानेर बेवास्ता नगरी आवश्यक परे चिकित्सकको परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ ।

मनोरञ्जन

"कार्की साइँला"को "लग्यौ परान" सार्वजनिक

दमक/ आगामी असोज २ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने फिल्म 'कार्की साइँला'को पहिलो गीत 'लग्यौ परान' सार्वजनिक गरिएको छ । मंगलबार एक कार्यक्रम बिच सार्वजनिक गीतमा कलाकार जितु नेपाल र प्रियाना आचार्य फिचरिङ छ ।

श्रेय अगस्ती र बेनिशा पौडेलको स्वर रहेको गीतमा शब्द विष्णु नेपाल नेपालीको छ । गीतमा संगीत संकेत अगस्तीले दिएका छन् ।

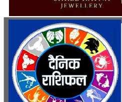
फिल्ममा जितु र प्रियानाकाका अलवा सुशील पोखरेल, वीरेन्द्र सिंह कुशवाहा, मान्शी शर्मा, मनिल तामाङ, दिप्सन लिम्बु, कमल देवकोटा, रोदा राई, मेनुका आचार्य र गणेश राजभण्डारी लगायतका कलाकारहरूको अभिनय छ ।

डम्बर राईको कथामा निर्माण भएको यस फिल्मलाई राजेन्द्र बस्नेतले निर्देशन गरेका हुन् । फिल्मको पटकथा तथा संवाद शंकर धिताल र सबिन अधिकारीले संयुक्त रूपमा तयार पारेका हुन् । बाल कुमार राई र निर्भिक बञ्जाराको लगानी रहेको यो फिल्मको कार्यकारी निर्मातामा भने अनन्त राई रहेका छन् ।

डम्बर राईको डिओपी र नारायण गुरूङको छायांकन रहेको फिल्म सन्देश शाहले सम्पादन गरेका हुन् ।

ज्ञानमञ्च

- सबभन्दा बढी आयु भएको प्राणीः कछुवा (३०० वर्षसम्म)
- हवाइजहाजको गति नाप्ने यन्त्रः हैकोमिटर
- दूधको शुद्धता जाँच्ने यन्त्रः ल्याक्टोमिटर
- इटालीको मुद्राः लिरा
- माछाको समूहः स्कुल
- 'मेरो मष्तिस्क नै मेरो प्रयोगशाला हो' भन्ने वैज्ञानिकः अल्वर्ट आइस्टाइन
- च्छो रोल्पा हिमताल रहेको जिल्लाः दोलखा
- 'जनमत बन्दूकभन्दा पनि ठूलो हुन्छ' भन्ने विश्वप्रसिद्ध व्यक्तिः अब्राहम लिंकन
- सर्वप्रथम अन्तरिक्षको यात्रा गर्ने व्यक्तिः रूसी नागरिक यूरी गागरिन (१२ अप्रिल, १९६१ मा) ।
- मदर टेरेसाको जन्म र मृत्यु भएको देशःजन्मः अल्वानिया, मृत्युः भारत ।



आज मिति
२०८३ साल
साउन २१ गते
बिहीबार
6 Aug. 2026
तिथि: अष्ठमी

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

मेष (चु चे लो ला लि लँ ले लो अ)
काममा सफलता मिल्ने सम्भावना ।
परिवारसँग समय सुखद रहनेछ ।

वृष (इ उ ए ओ वा वि वु वे वो)
आर्थिक निर्णय सोचेर गर्नुहोस् ।
स्वास्थ्यमा सामान्य ध्यान दिनुहोस् ।

मिथुन (का कि कु घ ङ छ के को हा)
नयाँ अवसर प्राप्त हुन सक्छ ।
मित्रसँग सहकार्य लाभदायी हुनेछ ।

कर्कट (हि हु हे हो डा डि डु डे डो)
अधुरा काम पूरा हुनेछन् ।
घरमा खुसीको वातावरण रहनेछ ।

सिंह (मा मि मु मे मो टा टि टु टे)
नेतृत्व क्षमता प्रशंसित हुनेछ ।
अनावश्यक विवादबाट टाढा र

कन्या (टो प पी पँ ष ण ठ पे पो)
मेहनतको राम्रो प्रतिफल मिल्नेछ ।
यात्रा लाभदायी बन्ने सम्भावना ।

तुला
सम्बन्धमा विश्वास बढ्नेछ ।
खर्चमा संयम अपनाउनु उपयुक्त ।

वृश्चिक (तो ना नि नँ ने नो या यि यु)
आत्मविश्वासले सफलता दिलाउनेछ ।
नयाँ योजना अघि बढ्नेछ ।

धनु (य यो भा भी भ धा फा ढ भे)
भाग्यले साथ दिनेछ आज ।
शिक्षा क्षेत्रमा प्रगति हुनेछ ।

मकर
कार्यक्षेत्रमा जिम्मेवारी बढ्नेछ ।
धैर्यले समस्या समाधान हुनेछ ।

कुम्भ (गँ गे गो सा सी सँ से सो द)
रोकिएका काम अघि बढ्नेछन् ।
आर्थिक लाभको सम्भावना बलियो ।

मीन (दि दु थ झ ञ दे दो चा ची)
मन प्रसन्न रहने दिन ।
आफन्तबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ ।

७२ जिल्लामा फैलियो डेंगु, संक्रमितको संख्या २ हजार नाघ्यो

दमक/ नेपालमा डेंगु संक्रमणको जोखिम पुन: तीव्र रूपमा बढ्न थालेको छ। स्वास्थ्य सेवा विभाग, इपिडीमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले सार्वजनिक गरेको पछिल्लो स्थिति प्रतिवेदन अनुसार २०८२ पुसदेखि २०८३ साउन १५ सम्म देशभरका ७२ जिल्लाबाट २,०२५ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको छ भने २ जनाको मृत्यु भएको छ।

महाशाखाले पाक्षिक रूपमा संक्रमणको अवस्था विश्लेषण गर्दै आएकोमा मनसुन सक्रिय भएसँगै संक्रमण दरमा वृद्धि देखिएको छ। प्रदेशगत रूपमा कोशी प्रदेशमा सबैभन्दा बढी ५६८ जना (२८%) र गण्डकी प्रदेशमा ५३२ जना (२६.३%) संक्रमित भेटिएका छन्। जिल्लागत आधारमा झापा (२०४ जना), बागलुङ (१८० जना), सुनसरी (१६१ जना), पाल्पा (११६ जना) र कास्की (११० जना) सबैभन्दा बढी प्रभावित मुख्य पाँच जिल्लाका रूपमा रहेका छन्।

बर्षातको समय र बर्षा पश्चातको अवधिमा लामखुट्टेको वंशवृद्धि तीव्र हुने भएकाले डेंगुको संक्रमण अझै बढ्ने जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै सरकारले 'श्रावण, भाद्र, आश्विन: डेंगु सचेतना तीन महिने अभियान सञ्चालनमा ल्याएको छ।

महाशाखाले डेंगु धेरै प्रतिवेदन भएका जिल्ला तथा स्थानीय तहहरूमा अवस्थाको नियमित विश्लेषण गर्दै रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि आवश्यक प्राविधिक सुझाव र दिशानिर्देशन निरन्तर पठाइरहेको जनाएको छ। यो तीन महिने अभियानमार्फत डेंगु सार्ने 'एडिस एजिप्टी' जातको लामखुट्टेको वासस्थान तथा प्रजनन स्थलहरूको खोजी गरी नष्ट गर्ने ल कार्यलाई तीव्र बनाउने र समुदायस्तरमा व्यापक जनचेतना फैलाउने लक्ष्य राखिएको छ।

डेंगु नियन्त्रणका लागि मुख्य गरी लामखुट्टेको वासस्थान र प्रजनन स्थलको निरन्तर निगरानी तथा व्यवस्थापन गर्नु नै सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो। घर, कार्यालय तथा सार्वजनिक स्थल वरपर पानी जम्न सक्ने पुराना टायर, ड्रम, गमला, बोतल तथा खुला भाँडाहरूमा पानी जम्न नदिन र नियमित सरसफाइ गर्न स्वास्थ्य अधिकारीहरूले आग्रह गरेका छन्।

यसका साथै, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न पूरा बाहुला भएका लुगा लगाउन, राति तथा दिउँसो सुत्दा झुलको प्रयोग गर्न, घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउन र टोकाइबाट बच्ने मलमको प्रयोग गर्न अनुरोध गरिएको छ। डेंगुका लक्षणहरू देखिनासाथ नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी परामर्श लिन र उच्च सतर्कता अपनाउन महाशाखाले सबैमा अपिल गरेको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय

रकेटको टुक्रा चन्द्रमामा ठोक्किँदै

एजेन्सी/ प्रतिसेकेन्ड करिब २.४३ किलोमिटरको गतिमा अन्तरिक्षमा घुमिरहेको स्पेसएक्स रकेटको एउटा बेवारिसे टुक्रा चन्द्रमामा ठोक्किने भएको छ। यो पाँच तलाको भवनजत्रो आकार र कम्तीमा ४,००० किलोग्राम तौल भएको फाल्कन ९ अन्तरिक्षयानको माथिल्लो भाग हो। अमेरिकी अन्तरिक्ष एजेन्सी नासाका अनुसार यो ठक्कर करिब साढे १२ बजे हुने अनुमान गरिएको छ। विशेषज्ञहरूका अनुसार यो घटना पृथ्वीबाट नाङ्गो आँखाले भने देखिने छैन।

अत्याधुनिक टेलिस्कोपमा पहुँच भएका मानिसहरूले भने चन्द्रमाको सतहमा चम्किलो प्रकाश फैलिएको देख्न सक्नेछन्। यो घटनालाई पृथ्वीका लागि समेत कुनै खतरा मानिएको छैन। वैज्ञानिकहरूले यसलाई कुनै वस्तु चन्द्रमामा ठोक्किँदा के हुन्छ भन्नेबारे अध्ययन गर्ने एउटा अवसरका रूपमा लिएका छन्।

पत्रकार संगठनहरुको संयुक्त माग

झापा/ झापामा विभिन्न आपराधिक घटनामा संलग्न भई फरार रहेका हल्दिबारी गाउँपालिका-१ का नितेश ओली (नवराज) लाई तत्काल पक्राउ गरी कानुनी कारबाही गर्न झापामा क्रियाशील पत्रकारसम्बद्ध संघ-संगठनहरूले माग गरेका छन्।

नेपाल पत्रकार महासंघ झापा शाखासहितका पत्रकार संगठनहरूले बुधबार संयुक्त प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै सामाजिक सञ्जाल फेसबुक र म्यासेन्जरमार्फत सक्रिय पत्रकारहरूको चरित्रहत्या गर्ने, भ्रामक तथा कपोलकल्पित सामग्री प्रसारण गर्ने र ज्यान लिने धम्की दिने कार्यप्रति गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको जनाएका छन्।

विज्ञप्तिमा पत्रकारलाई बदनाम गराउने उद्देश्यले गरिएका गतिविधि निन्दनीय हुनुका साथै प्रेस स्वतन्त्रताविरूद्ध रहेको उल्लेख गरिएको छ। पत्रकारिता पेशामा नरहेका नितेश ओलीले पत्रकारिताको आवरणमा आफूलाई प्रस्तुत गरेको भन्दै सम्बन्धित निकायमा उजुरी परेपछि उनलाई सचेत गराइएको भए पनि त्यसपछि पनि उनले पत्रकारविरूद्ध तथ्यहीन, भ्रामक र कपोलकल्पित सामग्री सामाजिक सञ्जालमा राख्दै मानमर्दन गरिरहेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ।

पत्रकार संगठनहरूका अनुसार उक्त विषयमा साइबर अपराध कसुरमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापामा संस्थागत रूपमा जाहेरी दर्ता गरिएको थियो। जिल्ला अदालतबाट २०८३ असार १५ गते पक्राउ पुर्जी जारी भए पनि हालसम्म उनी पक्राउ नपरेको जनाइएको छ।

विज्ञप्तिमा सामाजिक सञ्जालमार्फत पत्रकारहरूलाई ज्यान मार्ने धम्की दिइनुले पत्रकारहरूको सुरक्षामा गम्भीर चुनौती थपिएको उल्लेख गर्दै यसबारे जिल्ला प्रहरी कार्यालय र प्रमुख जिल्ला अधिकारीको पटक-पटक ध्यानाकर्षण गराइएको भए पनि अभियुक्त पक्राउ नपर्नुले प्रहरीको कार्यक्षमतामाथि प्रश्न उठेको बताइएको छ।

खेलकुद

एसियाली आईटीएफ तेक्वान्दोमा नेपाल सहभागी हुँदै

विराटनगर/ मंगोलियामा आयोजना हुने ११औं एसियाली आईटीएफ तेक्वान्दो प्रतियोगितामा नेपालले तीन सदस्यीय टोलीसहित सहभागिता जनाउने भएको छ। आगामी अगस्ट ३ देखि ९ (साउन १८ देखि २४) गतेसम्म हुने प्रतियोगितामा सहभागी हुन नेपाली टोली आइतबार मंगोलियातर्फ प्रस्थान गर्ने कार्यक्रम रहेको छ।

प्रतियोगितामा नेपालका तर्फबाट नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो महासंघका अध्यक्ष प्रविण कुमार कार्की, महासचिव घमबहादुर थापा मगर र खेलाडी शेखर थापा सहभागी हुनेछन्। टोली शुक्रबार बिहान विराटनगरबाट काठमाडौं प्रस्थान गर्ने र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) ले औपचारिक बिदाइ गरेपछि आइतबार मंगोलियातर्फ उड्ने तालिका छ।

प्रतियोगितामा सहभागी हुने टोलीलाई बिहीबार विराटनगरमा आयोजित कार्यक्रममा कोशी प्रदेश खेलकुद विकास बोर्ड ले बिदाइ तथा शुभकामना दिएको छ। बोर्डका सदस्य-सचिव विप्लव घोष ले खादा ओढाएर टोलीलाई सफलताको शुभकामना व्यक्त गरेका थिए।

नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो महासंघका अध्यक्ष प्रविण कुमार कार्की का अनुसार सात दिनसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा खेल प्रतिस्पर्धासँगै विभिन्न प्राविधिक कार्यक्रम पनि आयोजना हुनेछन्। पहिलो दिन अम्पायरहरूका लागि सेमिनार सञ्चालन गरिनेछ भने सोही दिन साँझ एसियन आईटीएफ तेक्वान्दो फेडेरेसनको कंग्रेस अधिवेशन हुनेछ। प्रतियोगिताको औपचारिक उद्घाटन अगस्ट ३ मा गरिने कार्यक्रम छ। नेपाली टोलीले यसपटकको प्रतियोगितामा पदक जित्ने लक्ष्य राखेको जनाएको छ। साथै अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा नेपालको तेक्वान्दो र खेलकुदको पहिचान थप उचाइमा पुऱ्याउने प्रतिबद्धता पनि टोलीले व्यक्त गरेको छ।

ओखलढुंगामा धान रोपाइँ ९६ प्रतिशत

__ओखलढुंगा/__ ओखलढुंगामा यस वर्षको धान रोपाइँ अन्तिम चरणमा पुगेको छ। अब करिब चार प्रतिशत रोपाइँ हुन बाँकी छ। जिल्लामा हालसम्म कुल धान खेतीयोग्य क्षेत्रफलको ९६.८४ प्रतिशतमा रोपाइँ सम्पन्न भएको कृषि ज्ञान केन्द्र ओखलढुंगाले जनाएको छ। कृषि ज्ञान केन्द्रका सूचना अधिकारी इन्द्र राईका अनुसार साउन १८ गतेसम्म जिल्लाको तीन हजार ८०३ हेक्टर धान खेतीयोग्य जमिनमध्ये तीन हजार ६८२.७३ हेक्टर क्षेत्रमा धान रोपाइँ सम्पन्न भएको छ। अझै करिब १२० हेक्टर अर्थात् करिब चार प्रतिशत क्षेत्रमा रोपाइँ हुन बाँकी रहेको उनले बताए। गत वर्ष यही अवधिसम्म जिल्लाभर शतप्रतिशत धान रोपाइँ सम्पन्न भइसकेको थियो। यस वर्ष भने वर्षाको अनियमितता, मौसमको अनिश्चित अवस्था तथा स्थानीय भौगोलिक परिस्थितिका कारण रोपाइँ केही ढिलो भएको कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ। मौसम अनुकूल रहे बाँकी क्षेत्रमा पनि केही दिनभित्र धान रोपाइँ सम्पन्न हुने अपेक्षा गरिएको केन्द्रले जनाएको छ।

जेन-जी आन्दोलनका घाइतेले राहत पाउने

मोरङ/ जेन-जी आन्दोलनका घाइतेले राहत पाउने भएका छन्। राहतकालाथि वर्गीकरण गर्न जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङले जेनजी प्रदर्शन तथा आन्दोलनका क्रममा घाइते भएका व्यक्तिहरूलाई पहिचान तथा वर्गीकरणका लागि सात दिनभित्र सम्पर्कमा आउन आग्रह गरेको छ। गत २०८२ साल भदौ २३ र २४ गते भएको उक्त प्रदर्शनका क्रममा घाइते भएकाहरूको चोटपटकको गम्भीरता अनुसार वर्गीकरण गर्ने, उपचारमा प्राथमिकता निर्धारण गर्ने तथा राहत र प्रतिवेदन प्रणालीलाई एकीकृत गर्ने उद्देश्यले प्रशासनले यो सूचना जारी गरेको हो।

नेपाल सरकार स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयबाट स्वीकृत 'जेनजी प्रदर्शनका घाइतेहरूको वर्गीकरण सम्बन्धी कार्यविधि, २०८२' कार्यान्वयनका लागि प्रमुख जिल्ला अधिकारीको संयोजकत्वमा एक जिल्लास्तरीय वर्गीकरण तथा सहजीकरण समिति गठन भएको छ। सोही समितिमार्फत घाइतेहरूको एकीन पहिचान र विवरण संकलन गर्न लागिएको प्रशासनले जनाएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाको टिप्पणीप्रति स्पष्टीकरण माग्न संसदीय समितिको निर्देशन

दमक । प्रतिनिधिसभाअन्तर्गतको कानुन, न्याय तथा मानवअधिकार समितिले नेपालको न्यायपालिका र न्यायाधीशमाथि प्रश्न उठाएको भन्दै तीन अन्तर्राष्ट्रिय संस्थासँग आधिकारिक स्पष्टीकरण माग्न सरकारलाई निर्देशन दिएको छ। बुधबार सिंहदरबारमा बसेको समितिको बैठकले एम्नेस्टी इन्टरनेसनल, इन्टरनेसनल कमिसन अफ जुरिस्ट्स (आईसीजे) र ह्युमन राइट्स वाचले जारी गरेको संयुक्त विज्ञप्तिलाई लिएर सरकारलाई आवश्यक प्रक्रिया अघि बढाउन निर्देशन दिएको हो।

समितिले महिला, बालबालिका, लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसत्यक तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयमार्फत ती संस्थासँग आधिकारिक प्रमाणसहित स्पष्टीकरण माग्न र त्यसको जानकारी समितिलाई उपलब्ध गराउन भनेको छ। समिति सभापति समीक्षा बास्कोटाले उक्त विज्ञप्तिले नेपालको स्वतन्त्र न्यायपालिका र सार्वभौम संसद्को विधि निर्माणसम्बन्धी अधिकारमा हस्तक्षेप गरेको ठहर समितिले गरेको बताइन्। साथै, गैरसरकारी तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाले स्वीकृत उद्देश्य र कार्यक्षेत्रभित्र रहेर काम गरे-नगरेको विषयमा प्रभावकारी अनुगमन गर्न पनि सरकारलाई निर्देशन दिइएको छ।

बैठकमा कानुन, न्याय तथा संसदीय मामिलामन्त्री सोबिता गौतमले तीन अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाले नेपालको आन्तरिक विषयमा कपोलकल्पित धारणा सार्वजनिक गरेको टिप्पणी गरिन्। ती संस्थाहरूको विज्ञप्तिमा राजनीतिक गन्ध देखिएको उल्लेख गर्दै उनले नेपालको सार्वभौमिकता कुनै पनि अवस्थामा टिप्पणी वा सम्झौताको विषय बन्न नसक्ने स्पष्ट पारिन्।

मन्त्री गौतमले सरकारका कुनै पनि प्रतिनिधिले संवैधानिक निकाय वा न्यायाधीशमाथि कुनै प्रकारको राजनीतिक दबाब नदिएको दाबी गर्दै नेपालमा कार्यरत अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाले यहाँको कानुन, सामाजिक मूल्य र जनभावनाको सम्मान गर्नुपर्नेमा जोड दिइन्। सरकार नेपालको न्यायपालिका स्वतन्त्र रहेको र संवैधानिक व्यवस्थाअनुसार नै सबै प्रक्रिया अघि बढिरहेको विषयमा स्पष्ट रहेको उनको भनाइ थियो।

सात सहकारी**.....** नियमन क्षेत्रमा १४ जिल्लाका एक हजार ७५ वटा सहकारी संघ संस्था रहेका छन्। कार्यालयका अनुसार प्रदेशको नियमन क्षेत्रभित्र रहेका सहकारी संस्थामा १४ अर्ब ४६ करोड ३३ हजार ६७६ रुपियाँ शेयर पुँजी रहेको छ। यस्तै, बचत दायित्व ७७ अर्ब ६० करोड ५६ लाख १३ हजार ८८३ रुपियाँ पुगेको छ भने विभिन्न कोषमा १० अर्ब ३६ करोड ६१ लाख ९७ हजार ७९० रुपियाँ सञ्चित छ। सहकारीहरूले ८२ अर्ब ४८ करोड ६५ लाख ८३ हजार ९३ रुपियाँ ऋण लगानी गरेका छन्। सहकारी क्षेत्रको कुल सम्पत्ति एक खर्ब १४ अर्ब २६ करोड १७ लाख पाँच हजार ८१९ रुपियाँ पुगेको छ। प्रदेशभरका सहकारी संस्थामा १३ लाख ८८ हजार ५१० जना शेयर सदस्य आबद्ध छन्। सहकारी क्षेत्रले सात हजार ३५४ जनालाई प्रत्यक्ष रोजगारीसमेत प्रदान गरेको कार्यालयले जनाएको छ।

सहकारी क्षेत्रको वित्तीय आकार ठुलो भए पनि आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा प्रदेशका एक हजार ७५ सहकारी संस्थामध्ये ५६३ वटा अर्थात् ५२.३७ प्रतिशत संस्थाले अनिवार्य विवरण नै बुझाएका छैनन्। विवरण बुझाउने ५०७ संस्थामध्ये २५५ वटाले जरिवाना तिरेर अद्यावधिक गरेका छन् भने २५७ वटा संस्था जरिवाना नतिरी अद्यावधिक भएका छन्।

पाँच**.........** सरकारी अभिलेखअनुसार मोरङ, सुनसरी र झापामा २०४३/४४ सालदेखि व्यावसायिक रूपमा जुटखेती विस्तार हुनथालेको थियो। त्यसबेला यहाँ उत्पादन भएको जुट स्वदेशी उद्योगमा प्रयोग हुनुका साथै भारत र बंगालादेशमा समेत निर्यात हुने गर्थ्यो। अहिले भने स्वदेशी उत्पादनले उद्योगको माग धान्न नसक्दा त्यही भारत र बंगालादेशबाट कच्चा जुट आयात गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ।

२० परिवार**....** बताए। गत वर्ष असोज १८ गतेको वर्षापछि गएको पहिरोले पनि यही गाउँलाई प्रभावित बनाएको थियो। त्यस घटनामा एक स्थानीयवासीको ज्यान गएको थियो।

लेटाङ**........** 'ठेक्का लागेपछि पनि करिब ६ महिनापछि मात्रै काम सुरू भयो। हालसम्म ६ किलोमिटर सडक कालोपत्रे भएको छ। थप आठ किलोमिटर कालोपत्रेका लागि तयारी भए पनि बिटुमिन अभावका कारण काम रोकिएको हो,' उनले भने।

तर, स्थानीयवासीले भने निर्माण कम्पनीले पर्याप्त काम नगरेको गुनासो गरेका छन्। लेटाङ नगरपालिका-६ गुवाबारी संगमटोलका सुरज न्यौपानेले सडक निर्माणका क्रममा काटिएको पहाडको माटो तथा ढुंगा लामो समयसम्म नहटाउँदा आवतजावतमा समस्या भएको बताए।

लेटाङ-६ देउजे टोलकी दिलकुमारी लिम्बूले पनि सडक निर्माणका नाममा बाटो भत्काएर अलपत्र छाडिएको गुनासो गरिन्। 'सडक बनाएको हो कि भत्काएको हो भन्ने अवस्था छ। बनेको भए गाडी चलाउन र मानिस हिंड्न सहज हुनुपर्ने हो। तर, भत्काएर लथालिङ छाड्दा हामीले दुःख पाइरहेका छौँ, । लेटाङ नगरपालिकाका नगर प्रमुख भूपेन्द्रकुमार लावतीले समयमा सडक निर्माण सम्पन्न नहुँदा स्थानीय तहले आलोचना खेप्नुपरेको बताए। नगर प्रमुख लावतीले कानेपोखरी-लेटाङ-बुधबारे-दुर्दिम्बा-लिम्बा सडक कोशी प्रदेशको उत्तर-पूर्वी हिमाली जिल्लालाई तराईसँग जोड्ने महत्वपूर्ण छोटो मार्ग भएको बताए।

यस सडकको इतिहास पनि लामो छ। २०३६ सालमा तत्कालीन प्रधानमन्त्री सूर्यबहादुर थापाले धनकुटाको ६ नं। बुधबारेमा सडकको ट्याक खोल्न शिलान्यास गरेका थिए। त्यसयता सडक कालोपत्रेका लागि पटक-पटक पहल भए पनि निर्माण प्रक्रिया अघि बढ्न सकेको थिएन।

करिब ३८ वर्षपछि ठेक्का लागेर निर्माण सुरू भएको सडक २०८३ वैशाखमा सम्पन्न हुनुपर्ने भए पनि हालसम्म ४२ प्रतिशत मात्रै काम भएको छ। स्थानीयका अनुसार अझै करिब आठ किलोमिटर सडक चौडा बनाउने (भित्ता काट्ने) कामसमेत सुरू भएको छैन।

कानेपोखरी-लेटाङ-बुधबारे-दुर्दिम्बा-लिम्बा सडकको लेटाङ-६ गुवाबारी खण्डमा भित्ता काटेर छाडिएको निर्माण सामग्री नहटाउँदा सडक साँघुरो हुनुका साथै यात्रा जोखिमपूर्ण बनेको स्थानीयको भनाइ छ। कोशी प्रदेश सरकारले ताप्लेजुङ र पाँचथरलाई प्रदेश राजधानी विराटनगरसँग जोड्ने छोटो मार्गका रूपमा २०८० सालमा यो सडक निर्माण सुरू गरेको थियो। २९ दशमलव ६० किलोमिटर लामो उक्त सडकको २०८० मंसिर २२ गते तत्कालीन मुख्यमन्त्री केदार कार्कीले शिलान्यास गरेका थिए। राँके-रवि र भेडेटार हुँदै जानुपर्ने अवस्थालाई हटाउँदै फिदिमबाट धनकुटाको चौबिसे हुँदै मोरङको लेटाङ-कानेपोखरी सडकमार्फत महेन्द्र राजमार्गसँग जोडिने यो सडक मेची राजमार्ग हुँदै विराटनगर पुग्ने दूरीभन्दा झन्डै आधा छोटो हुने बताइएको छ।

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त
झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
दमक : देवीप्रसाद सिटौला (९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)
बिर्तामोड: राजकुमार श्रेष्ठ ९८०६०१०४१०

अत्याधुनिक प्रविधिद्वारा उत्पादित
नयाँ झापाली इटा बजारमा

ठूलो साइजको ईटा उपलब्ध छ।
सम्पर्कका लागि:
भगवान बस्नेत : ९८५२६७००३१
उद्योग सम्पर्क : ९८०१४०१४४२

Building Resilient Communities
Caritas Nepal
Province office
Damak-09, Shanti Marga, Jhapa
CALL FOR EXPRESSION OF INTEREST (EOI)
PREQUALIFICATION OF SUPPLIERS, VENDORS, CONSULTANTS AND SERVICE PROVIDERS
FISCAL YEAR 2026/27 (2083/84)
Caritas Nepal Province office invites Expressions of Interest (EOI) from eligible and qualified suppliers, vendors, consultants, firms, and service providers for the prequalification of suppliers to provide goods, works, and services for its development, humanitarian, and office operations during Fiscal Year 2026/27 (2083/84).
Interested applicants are requested to download the EOI application form from **www.caritasnepal.org**
Fill the form and submit it along with all required supporting documents via email: **pradip@caritas.org.np** or submit the completed application in a sealed envelope to Caritas Nepal Province office: Damak-09, Shanti Marga, Jhapa. **Contact Number:** 9801927128/9802327753
Submission of an EOI does not constitute a commitment by Caritas Nepal to award any contract. Caritas Nepal reserves the right to accept or reject any or all applications without assigning any reason.
Only applicants meeting the prequalification requirements will be shortlisted and included in the Caritas Nepal Supplier Database for Fiscal Year 2026/27 (2083/84). Inclusion in the database does not guaranete the award of any contract but enables participation in future procurement processes, subject to organizational requirements and procurement policies.
Interested applicants may apply for one or more categories of goods, works, or services and must submit their applications no later than 15th August 2026 (30 Shrawan 2083).
Suppliers, vendors, consultants, and service providers who were prequalified in the previous fiscal year are requested to update and resubmit their required documents for renewal of their registration.
TOGETHER FOR HUMAN DIGNITY AND SOLIDARITY

◆ प्रधान सम्पादक/प्रकाशक: गञ्जबहादुर दाहाल, ◆ कार्यकारी सम्पादक: खगेन्द्र कार्की ◆ सहसम्पादक: विमल लामिछाने ◆ बजार व्यवस्थापक: केशव खनाल ◆ लेआउट: सुरेन बस्नेत
कार्यालय: दमक-५, झापा, फोन: ०२३-५७०२७२, मुद्रण: ज्योति अफसेट प्रेस, E-mail:purbasandesh@yahoo.com