अब नेतामा सदाशय र नागरिकमा मनोसामाजिक सुधारको खाँचो ३

नकुल काजी

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। ०५७१०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

purbasandesh.com

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २०७ ❑ २०८३ साउन २५ गते सोमबार ❑ Monday, 10 Aug. 2026 ❑ मूल्य ७ /-

वर्षौंदेखि नमेटिएको कोशीको कहर

बर्सेनी बग्छ जमिन, फेरिँदैन सरकारी योजना

६ सय परिवार प्रत्यक्ष जोखिममा, अस्थायी तटबन्धमै निर्भर स्थानीय वर्षौंदेखि दोहोरिँदै आएको समस्या समाधान गर्न दीर्घकालीन नदी व्यवस्थापनको खाँचो

बाबुराम कार्की

इटहरी/ सप्तकोशी नदीको कटानले सुनसरीको बराहक्षेत्र नगरपालिका-६ र ९ तथा उदयपुरको बेलका नगरपालिकाअन्तर्गतका चिलिया र श्रीलंका टापुका बस्तीलाई फेरि जोखिममा पारेको छ । बर्खा सुरु भएसँगै नदीको बहाव बढेपछि तीव्र बनेको कटानका कारण करिब ६ सय घरपरिवार प्रत्यक्ष जोखिममा परेका छन् । स्थानीय बासिन्दा भने वर्षौंदेखि बाढी र कटानसँग जुध्दै आए पनि स्थायी समाधान नहुँदा हरेक वर्ष उही त्रास दोहोरिने गरेको बताउँछन् ।

सप्तकोशीले धार परिवर्तन गर्दै विस्तार गरेको यस क्षेत्रमा नदी बस्ती र खेतीयोग्य जमिनतर्फ सोझिँदै गएपछि स्थानीयको मुख्य चिन्ता बाढीभन्दा पनि कटानले जमिन नै बगाएर बस्ती विस्थापित गर्ने जोखिम बनेको छ । नदी किनारमा रहेका परिवार अहिले पनि बालुवा भरिएका बोरा, बाँस, तारजाली र अस्थायी तटबन्धको भरमा बस्ती जोगाउने प्रयासमा छन् ।

बराहक्षेत्र-६ श्रीलंका टापुका स्थानीय पदम राईका अनुसार उनीहरु बसाइँ सर्दा कोशी नदी बस्तीबाट निकै टाढा थियो । अहिले भने नदी बस्ती नजिकै आइपुगेको छ । विसं २०७४ देखि एक बिघा जमिनमा धान र मकै खेती तथा पशुपालन गर्दै आएका राईलाई वर्षभरको मिहिनेतभन्दा हरेक बर्खामा नदीले जमिन बगाउने चिन्ताले सताउने गरेको छ ।

हरेक वर्ष कटान बढिरहेको छ

अहिले सबै मिलेर श्रमदान गरेर बालुवा र सिमेन्टका बोरा राखिरहेका छौँ । ठूलो बाढी आयो भने यसले धान्दैन, राईले भने, यो केही समयका लागि राहत हो, स्थायी समाधान होइन ।

कटान नियन्त्रणका लागि यसअघि निर्माण गरिएका करिब १८ वटा स्परमध्ये नौ वटा पूर्ण रुपमा क्षतिग्रस्त भइसकेका छन् । बाँकी संरचनासमेत नदीको कटानमा पर्न थालेको सप्तकोशी कटान नियन्त्रण समितिका अध्यक्ष जयकुमार माझीले बताए । उनका अनुसार स्थानीय, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, नेपाली सेना तथा दुवै स्थानीय तहको समन्वयमा अहिले अस्थायी तटबन्ध निर्माण भइरहेको छ । बाँस गाड्ने, नाइलनको डोरीले बाँध्ने र बालुवा भरिएका बोरा राख्नेजस्ता उपाय अपनाइए पनि नदीको शक्ति र बलौटे भू-बनोटका कारण यस्ता बाँकी ४ पेजमा ▸▸

देशभर मनाइयो विश्व आदिवासी दिवस

३२ औं विश्व आदिवासी दिवसका अवसरमा आइतवार दमकमा निकालिएको प्रभातफेरी ।

दमक / विश्व आदिवासी दिवसका अवसरमा आइतबार देशभरका आदिवासी जनजाति समुदायले विविध कार्यक्रम आयोजना गरी आफ्नो मौलिक संस्कृति, भाषा, परम्परा र पहिचान प्रदर्शन गरेका छन् । कोशी प्रदेशको झापादेखि पश्चिम नेपालका तराई, पहाड तथा हिमाली जिल्लासम्म विभिन्न जातीय समुदायले र्‍याली, सांस्कृतिक कार्यक्रम, अन्तरक्रिया तथा सभा आयोजना गरी दिवस मनाएका हुन् ।

काठमाडौंमा भने ३२औं विश्व आदिवासी दिवसका अवसरमा विभिन्न आदिवासी जनजाति समुदायको सहभागितामा सांस्कृतिक र्‍याली निकालिएको छ । भृकुटीमण्डपबाट सुरु भएको र्‍याली खुलामञ्चमा पुगेर समारोहमा परिणत भएको थियो । र्‍यालीमा सहभागी समुदायले आ-आफ्नो मौलिक भेषभूषा, भाषा, संस्कृति, परम्परा र जीवनशैली झल्काउने झाँकी तथा सांस्कृतिक प्रस्तुति प्रदर्शन गरेका थिए ।

र्‍यालीमा काठमाडौं उपत्यकासहित देशका विभिन्न जिल्लाबाट आएका आदिवासी जनजाति प्रतिनिधि, युवा, महिला, विद्यार्थी, कलाकार तथा सांस्कृतिक समूहको सहभागिता थियो । कार्यक्रममा सरकारका उच्चपदस्थ अधिकारी, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, कूटनीतिक नियोग, नागरिक समाज, मानवअधिकारकर्मी, कलाकार तथा सञ्चारकर्मीको समेत उपस्थिति रहेको थियो ।

काठमाडौं बाहिर पनि दिवसका अवसरमा स्थानीय समुदायले आफ्नो मौलिक पहिचान झल्काउने कार्यक्रम आयोजना गरेका छन् । कोशी प्रदेशको झापा, मोरङ, सुनसरी, इलाम तथा पहाडी जिल्लाहरूमा विभिन्न आदिवासी जनजाति समुदायले सांस्कृतिक झाँकी, परम्परागत नृत्य, गीत-संगीत, अन्तरक्रिया तथा सम्मान कार्यक्रम आयोजना गरेका छन् । त्यसैगरी मधेस तथा बागमतीका विभिन्न जिल्लामा पनि बाँकी ४ पेजमा ▸▸

कोशीमा मन्त्रालय भागबण्डा शुरु

दमक/ कोशी प्रदेश सरकारमा नयाँ सत्ता समीकरणअनुसार मन्त्रालय बाँडफाँडको कसरत सुरू भएको छ । नयाँ गठबन्धन अनुसार सरकार पुनर्गठन गर्ने तयारी भइरहँदा नेकपा एमाले) र नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा)का बीच शुक्रबार मन्त्रालयको भागबण्डाका विषयमा छलफल भएको छ ।

नेकपाले सरकारमा सहभागी हुनका लागि ४ वटा मन्त्रालयको दाबी गरेको छ भने एमालेले भने ३ वटा मात्र मन्त्रालय लिन आग्रह गरेको छ । मन्त्रालय बाँडफाँडका लागि एमाले र नेकपा बीच शुक्रबारदेखि औपचारिक संवाद सुरू भएको छ । शुक्रबार मुख्यमन्त्री निवासमा दुई दलका शीर्ष नेताहरुबीच भएको छलफलमा नेकपा हाल नेपाली कांग्रेसले सम्हालिरहेकै संख्यामा मन्त्रालय पाउनुपर्ने अडान राखेको थियो ।

हाल कोशी सरकारमा नेपाली कांग्रेसका तर्फबाट भौतिक पूर्वाधार, पर्यटन, कृषि र स्वास्थ्य गरी ४ वटा मन्त्रालय रहेका छन्। नेकपाल पनि सोही मन्त्रालयहरु वा सोही संख्यामा आ ेनो सम्मानजनक उपस्थिति हुनुपर्ने माग राखेको छ ।

स्रोतका अनुसार, एमालेले भने नेकपा सांसद संख्याका आधारमा ४ मन्त्रालय धेरै हुने निष्कर्ष निकालेको छ । एमालेको आन्तरिक छलफलमा नेकपालाई ३ वटा मात्र मन्त्रालय दिने तयारी छ । यदि ३ मन्त्रालयमा सहमत नभएमा थप एक जना राज्यमन्त्री दिएर भए पनि मनाउने रणनीतिमा एमाले रहेको बुझिएको छ ।

दुर्घटनामा परी एकको मृत्यु, चार घाइते

विर्तामोड/ झापाको बिर्तामोड नगरपालिका २ स्थित बाह्रकोटी गाउँमा अटो र ट्र्याक्टर एक आपसमा ठक्कर खादा एक जनाको मृत्यु भएको छ भने चार जना घाइते भएका छन् ।

आइतबार दिउँसो बिर्तामोड २ स्थित भित्री सडकमा मे १ ह ३८४२ नम्बरको अटो र मे १ त ७१५३ नम्बरको ट्र्याक्टर एक आपसमा जुध्दा अटोमा सवार अटो चालक तयामुल हक सहित अन्य चार जना घाइते भएका हुन् ।

जसमा अटोमा सवार झापा गाउँपालिका ४ भामटोली निवासी ३५ वर्षीय सुखी बिबीको उपचारका क्रममा दिउँसो साढे १ बजे बिर्तासिटी अस्पताल बिर्तामोडमा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ ।

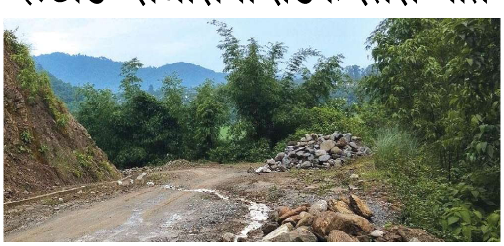
उक्त दुर्घटनामा परि घाइते अन्यको बिर्तासिटी अस्पतालमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कांग्रेसमा विशेष महाधिवेशन र राष्ट्रिय भेलाबीच एकताको बहस

दमक/ नेपाली कांग्रेसभित्र विशेष महाधिवेशनलाई लिएर विवाद चर्किरहेका बेला पार्टी सभापति गगन थापा र पूर्वमहामन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाले फरक धारबाट पार्टीको आगामी दिशा प्रस्तुत गरेका छन् । सभापति थापाले विधानअनुसार विशेष महाधिवेशन गरिएको भन्दै कानुनी प्रक्रियाबाट पछि नहट्ने बताएका छन् भने नेता सिटौलाले विशेष महाधिवेशनमार्फत पार्टी कब्जा गर्ने प्रयासभन्दा बृहद् एकता र संवाद आवश्यक रहेको बताएका छन् ।

केन्द्रीय समिति बैठकमा बोल्दै सभापति थापाले विशेष महाधिवेशन विधानकै व्यवस्थाअनुसार गरिएको दाबी गरे । विशेष महाधिवेशनको निर्णय चित्त नबुझे अदालत जाने अधिकार भए पनि आफूहरू अदालतमा समेत आफ्नो निर्णयको पक्षमा दृढतापूर्वक प्रस्तुत हुने उनको भनाइ थियो । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

लेटाङ-राजारानी सडक स्तरोन्नति



मोरङ/ *मदन भण्डारी राजमार्गको लेटाङ-२, किराँत चोकदेखि लोखरासम्म दुई किलोमिटर सडक कालापत्रो भइसकेको छ भने बाँकी चुरेक्षेत्रमा धमाधम काम भइरहेको छ । २०७९ सालमा तत्कालीन सरकारले एक निर्वाचन क्षेत्र एक रणनीतिक सडक योजना कार्यक्रम अन्तर्गत यो सडक २०७९ वैशाख १९ गते सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगरले ठेक्का लगाएको थियो ।*

सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगरका डिभिजनल इन्जिनियर नारायणप्रसाद निहुरेका अनुसार ५.७ किलोमिटर सडक ११ करोड ३२ लाख रूपियाँमा ठेक्का बाँकी ४ पेजमा ▸▸

क्यानडा पठाइदिने भन्दै ३७ लाख ठगी गर्ने पक्राउ

दमक/ क्यानडा पठाइदिने भन्दै ३७ लाख रुपैयाँ ठगी गरेको आरोपमा काभ्रेपलाञ्चोकका एक जनालाई प्रहरीले काठमाडौँबाट पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेमा मण्डनदेउपुर नगरपालिका-६ का ४२ वर्षीय अच्युत दुलाल रहेका छन् ।

वैदेशिक रोजगार विभागबाट पक्राउ पुर्जी जारी भएपछि उनलाई साउन २४ गते गोकर्णेश्वरबाट नियन्त्रणमा लिइएको प्रहरीले जनाएको छ । दुलालले क्यानडामा रोजगारी दिलाइदिने प्रलोभनमा पारी एक व्यक्तिबाट ३७ लाख रुपैयाँ ठगेको अभियोग छ ।

पक्राउ परेका दुलाललाई आवश्यक अनुसन्धान तथा कारबाहीका लागि वैदेशिक रोजगार विभागमा बुझाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

बाढी पहिरोबाट सचेत होऔं

बाढी/पहिरो आउनुअघि:

- ✓ स्थानीय रेडियो वा अन्य माध्यमबाट मौसमको जानकारी लिऔं,
- ✓ खोला, नदी तथा जोखिमपूर्ण ठाउँबाट सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- ✓ घरको नजिक पहिरो खस्न सक्ने ठाउँ भए सावधानी अपनाऔं,
- ✓ आपतकालीन झोला (प्राथमिक उपचार सामग्री, टर्चलाइट, खानेकुरा, लुगालगायत) तयार राखौ,
- ✓ जोखिममा परेका बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सुरक्षामा प्राथमिकता दिऔं।

बाढी पहिरो आएमा:

- ✓ अनावश्यक हिंडडुल नगरौं,
- ✓ सुरक्षित स्थानतर्फ जाऔं,
- ✓ विजुलीका तार तथा खम्बाबाट टाढा रहौं,
- ✓ खोलानाला सुरक्षित तवरले तरौं,
- ✓ अफवाह नफैलाऔं, सत्य सूचनामात्र आदान-प्रदान गरौं,
- ✓ घाइते वा फसेका व्यक्तिको उद्धारमा सहयोग गरौं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

दमकको रथयात्राः सांस्कृतिक सहकार्यको साझा अभियान

आगामी भदौ २० गते दमकमा आयोजना हुने श्रीकृष्ण रथयात्रा केवल धार्मिक विधि वा अनुष्ठान मात्र होइन, यो सिंगो दमकवासीको सांस्कृतिक एकता, सामाजिक सद्भाव र साझा पहिचानको प्रकटीकरण हो । राधाकृष्ण मन्दिरको सभाकक्षमा सम्पन्न बृहत् तयारी बैठक र त्यसले तय गरेका उद्देश्यहरुले यस रथयात्रालाई भव्य र प्रभावकारी बनाउने दिशामा सकारात्मक संकेत गरेका छन् । नगर पालिकाको नेतृत्व, स्थानीय प्रशासन, विभिन्न कार्यालय, राजनीतिक दल, संघसंस्था र सञ्चारकर्मीहरुको सक्रिय सहभागिताले यस अभियानले पाएको जनसमर्थनलाई प्रष्ट्याउँछ ।

आजको व्यस्त र आधुनिक समयमा नयाँ पुस्तालाई आफ्ना मौलिक परम्परा, सनातन संस्कृति र नैतिक मूल्यहरुसँग जोड्नु अपरिहार्य भइसकेको छ । श्रीकृष्ण रथयात्राले युवापुस्तालाई धार्मिक आस्था मात्र होइन, स्वयंसेवाको भावना र सामाजिक उत्तरदायित्वप्रति पनि प्रेरित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । जात, भाषा, वर्ग र समुदायका सीमाहरुभन्दा माथि उठेर सबैलाई एउटै मालामा पिरोल्न सक्ने यस्ता सांस्कृतिक उत्सवहरुले समाजमा विद्यमान बेमेललाई पन्छाएर आपसी भाइचारा र सामाजिक सदभाव सुदृढ पार्न अहम् भूमिका खेल्छन् ।

धार्मिक महत्त्वका साथसाथै यस रथयात्राले दमकलाई एउटा महत्त्वपूर्ण धार्मिक तथा सांस्कृतिक केन्द्रका रुपमा स्थापित गर्न दूरगामी योगदान पुऱ्याउन सक्छ । यस प्रकारका वृहत् कार्यक्रमहरुले आन्तरिक धार्मिक पर्यटनको विकास गर्ने मात्र नभई स्थानीय व्यापार, होटल, यातायात र समग्र अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन समेत मद्दत गर्दछन्। यसलाई एउटा सफल उत्सवमा परिणत गर्न आर्थिक पक्षभन्दा पनि नागरिकहरुको अपनत्व र स्वस्फूर्त सहभागिता बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

समितिका अध्यक्ष रोहित आचार्यले औंल्याए झैँ यो कुनै एक संस्था वा समुदाय विशेषको मात्र नभई सम्पूर्ण दमकवासीको साझा अभियान हो । तसर्थ, रथयात्रालाई ऐतिहासिक, भव्य र शान्तिपूर्ण रुपमा सम्पन्न गर्न स्थानीय सरकार, सुरक्षा निकाय, आयोजक समिति र आम नागरिकबीचको सहकार्य अन्तिम समयसम्म उत्तिकै मजबुत हुनुपर्छ । सबैको साझा प्रयास र एकताले मात्र दमकको यो धार्मिक एवं सांस्कृतिक अभियानलाई सार्थकता दिन सक्छ ।

अब नेतामा सदाशय र नागरिकमा मनोसामाजिक सुधारको खाँचो

नकुल काजी

नागरिक तप्का निश्चयै परिवर्तनका घनघोर पक्षधर छन् तर तिनका अभ्यन्तरमा 'पुरानाहरु'-ले भर्दै-जमाउँदै ल्याएको मनोविज्ञानले अँचेतेको मानसिकता स्वतन्त्र हुन सकिरहेको छैन । अथवा, उनीहरुको चाँडै दिग्भ्रमित हुने बाटो छोडेर स्वतन्त्रता उपयोग गर्ने ढंग परिरहेको देखिन्न ! जबसम्म यस्तो नागरिक मानसिकतामा परिमार्जन हुँदैन तबसम्म तिनका कुनै पनि कित्तामा भइपरी आउने साना-ठूला जस्तासुकै घटनालाई पुराना-पाकाहरुले 'सत्तामा पुनः उक्लिने सिँढिको खुट्किलो'-मा रुपान्तर गर्ने बखेडा र उकुर्जी उराल्न थाल्ने गर्दैछन् ।

सार्वभौम सत्तासम्पन्न लोकतान्त्रिक स्वतन्त्र राष्ट्र नेपालमा जन-निर्वाचित प्रतिनिधिद्वारा निर्मीत मूल मार्ग-निर्देशक संविधान बमोजिम राज्यसत्ताको प्रमुख कार्यकारी भारवाहक 'प्रधानमन्त्री'-को पदीय दायित्व हाँक्ने योग्यताको मापदण्ड हलुकै आँक्न सम्भव नहोला । त्यसमा पनि नेपाल जस्तो दुई विशाल र परस्पर बिल्कुल 'ओखर-पांग्रा' स्वरूप सिद्धान्तका प्रणाली चलेका देशहरूका भूगोलले परिवेष्टित सानो र निर्बल राष्ट्रसँग सम्बन्धित प्रसंग हो यो । यस्तो राष्ट्रको संविधानद्वारा निर्दिष्ट सर्वभावेन सर्वोपरि अधिकारसम्पन्न प्रधानमन्त्री ३५ वर्षे जवानको जिम्मेवारीमा सुम्पिइएर गठित हो अहिलेको सरकार ! सायद यही आभ्यन्तरिक शर्तमा, राजनीतिको किचोलाग्रस्त समयलाई चुनौती दिँदै, अकल्प जनगणले मतदान गरेका थिए र २००७ सालपछिको नेपाली इतिहासकै लागि समेत यो घटना इउँ बनेर जडिने त भएकै ठहर हुन्छ ।

उपर्युक्त भावभूमि टेकेर मौजूदा सरकारप्रति दैनन्दिन बढिरहेको नागरिक निराशा र त्यसले गाउँ, टोल, सडक, गल्ली-डबलीमा जन्माइरहेका नकारात्मक हुल-हुद्दाका दृश्यहरु हेर्दा लाग्छ - 'छिट्टै मौलाएको फलको बोटले आशातीत फल दिँदैन' भन्ने कृषि वैज्ञानिक निष्कर्ष यदाकदा राजनीतिमा पनि लागू हुँदो रहेछ कि के ? हाल सरकारी पार्टीभित्र मौलाएको मतभेदी ठुस्काठुस्कीले वर्तमान सरकारको आँत भिनिँदै गएको छ भन्ने 'भित्री जानकार'-हरूबाट चिप्लिएर सार्वजनिक भएका कतिपय पत्यारिला साउतीहरु छन् । यस बाहेक, प्रतिनिधिसभामा उही पार्टीकै सहोदर सांसदहरूका सरकारतिर फर्केका कतिपय गुनासा तथा पार्टी-प्राधिकरण प्रमुख र सरकार प्रमुखका कतिपय आभ्यासिक दृश्यहरूबाट पनि यस्तै बुझिन्छ ! अतः जे बुझिँदैछ यो ताजा वर्तमानका लागि मंगलसूचक छैनन् । त्यति मात्र होइन - ढाँटिँदै, छलिँदै, ठगिँदै, अन्याय र पक्षपातका किसिमथरिका दलनमा कल्पिँदै बितेका छत्ती वर्षका पीडादायी र विक्षिप्त दिनहरूका सम्झनाको धरातलमा उभिएर नागरिकले लिएको निर्णयका लागि त यो वर्तमानको असफलता झन ठूलो धोका र दण्डकै विषय बन्नेछ ! यसलाई यो समयले पनि त्यो गर्तमा डुबायो भने देशले नै आफ्नो अस्तित्वको संकट ब्यहोर्नु नपर्ला भनेर ढुक्क हुन नसकिने दुर्दिन नआउला भन्न सकिन्न !

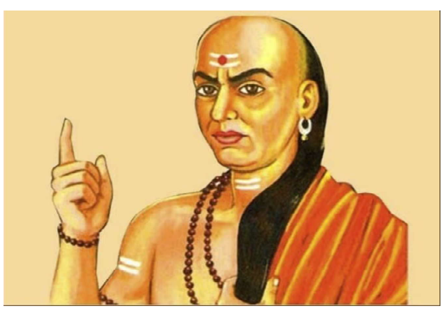
नेपाली राजनीतिकमा आलोपालो रोब जमाएका पुराना-पाका दलहरु उनीहरूको मूल उत्तरदायित्व र कर्त्तव्यका सन्दर्भमा केवल सत्ताको 'चोर-पुलिस' वा 'लुकामारी' जस्ता बालसुलभ खेल जस्ताभन्दा देश र नागरिक सरोकारी उत्तरदायित्व निर्वहनमा कहिल्यै तदारूक भएनन् । यही अनुभूति जम्मैमा गत फागुनको चुनावमा नागरिकले मतदानद्वारा मच्चाएको आँधीबेह्री भई अभिव्यक्त भएको हो । यो कुरो सबैले यसरी नै बुझेका छन् ।

अतः देशको शासकीय नेतृत्व पुस्तान्तरित त भयो तर अहिलेका गतिबिधिले हेर्दा, चरित्रमा कुनै अन्तर देखा परेको छैन मात्र होइन चारित्रिक सुधारको पक्ष नै अन्योलग्रस्त हुँदै गएको आभास हुँदो छ । 'नयाँ बोतलमा पुरानो मदिरा' चरितार्थ भइरहेको छ स्थितिको यथार्थमा ! नागरिक तप्का निश्चयै परिवर्तनका घनघोर पक्षधर छन् तर तिनका अभ्यन्तरमा 'पुरानाहरू'-ले भर्दै-जमाउँदै ल्याएको मनोविज्ञानले अँचेतेको मानसिकता स्वतन्त्र हुन सकिरहेको छैन । अथवा, उनीहरूको चाँडै दिग्भ्रमित हुने बाटो छोडेर स्वतन्त्रता उपयोग गर्ने ढंग परिरहेको देखिन्न ! जबसम्म यस्तो नागरिक मानसिकतामा परिमार्जन हुँदैन तबसम्म तिनका कुनै पनि कित्तामा भइपरी आउने साना-ठूला जस्तासुकै घटनालाई पुराना-पाकाहरूले 'सत्तामा पुनः उक्लिने सिँढिको खुट्किलो'-मा रूपान्तर गर्ने बखेडा र उकुर्जी उराल्न थाल्ने गर्दैछन् । यो त यो सरकार बनेको दिनगन्ती आज १३६ दिन मात्रमा पनि उनीहरूले उठाएका दर्जनौ गलबदीले नै सिद्ध गरिआएकै छन् । देश र नागरिक सरोकारी विषयहरूमा नभएर ती गेजु-गुल्चेहरु गुमेको सत्ताशक्ति पुनर्प्राप्ति र 'कबिला'-को रूपमा नेपाललाई उपभोग गरी भाग-भोगका दिन फर्काउने दिवा-सपना पनि हुनन् ! उता नेपालको लोकतान्त्रिक-गणतान्त्रिक स्वतन्त्रताको दुरूपयोग गर्ने मौकापरस्त र नामूद विखण्डनवादी सी.के.राउत जस्ताले पनि संभवतः आफ्नो स्वार्थको रोटी उसरी नै सेकिरहेका न छन् , जो यसपटक सुनसरीबाट शुरु भई मधेशका केही जिल्लामा भएका साम्प्रदायिक घटना-सन्दर्भमा पनि उनले त्यो अशान्तिलाई अपेक्षित 'मौका'-को रूपमा अभ्यर्चनाका साथ पुनरावृत्त गर्ने दुस्साहस गरेका थिए । फरक त पुराना-पाकाहरूका र यिनका हँकाइ-तकाइको मात्र न हो !

ठीक छ, गडबडी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी प्राधिकरणमा र त्यसै दलको सरकारभित्र समेत भुन्भनाउन थालेको भए पनि त्यसमा सुधार र सम्भारका सम्भावनाहरु त खुल्ला छन् ,सहज स्वरूपकै छन् र जीवन्त पनि छन् । नेपाली समाजको मनोसामाजिक स्थिति, माथि उल्लेख भए झैं, बिचित्रैको भए पनि, जन-स्मरण छोटो र पत्ला हुने हुँदा, त्यसमा समेत समयसापेक्ष सुधार गर्न नसकिने हुँदैन । तर, आफ्नो चुनावकालीन बाचा-प्रतिबद्धतामा मात्र यी दुवै पक्ष (सत्तादल र सरकार)-ले अलिकति पनि भाववैभिन्न्य नराखी आ-आफ्ना प्रवृतिगत अडान(?)-लाई देश र नागरिकका उम्दा अपेक्षापूर्ति गर्ने सदाशयको इमानदारीले जितेर हिंडिदिए कस्तै ब्यवधानले पनि हार्ने स्थिति त छँदै थियो नि । थप, दल र सरकारका जिम्मेवार पदबाहकहरूले वयसुलभ अल्लारेपन चाहिँ लुकाउन सक्नै पर्छ, जो पनि अहिले यदाकदा, उनीहरूकै लक्ष्यमा बाधा हालेर असफलतातिर धकेल्न उद्यत साविकका चतुरमानहरूका लागि, अबोध नागरिक तप्कालाई भड्काउने उद्धरणको काँचो विषय बनिरहेको छ । हुन त यस्ता सुधार गर्नपर्ने विषय सडक-सडकले पनि निकै नै देखाइदिइरहेका छन् । सुधारका मौका उपयोग गर्ने ढंग नमिलिरहेका खण्ड पनि पगितै छन् - जसको नालीबेली लाउने समय खर्किने बेला भइगएको पनि छैन । त्यसैले आजलाई यति नै । शेष फेरि --

चाणक्य नीति

हामीले साथी र संगत कस्तो बनाउने ?



शास्त्रहरूमा जीवन पद्धतिका विषयमा सवै कुरा उल्लेख गरिएको हुन्छ । जसलाई हामीले अनुशरण मात्र गऱ्यौं भने पनि हाम्रो दैनिक जीवन सरल र सहज बन्छ । चाणक्य नीतिका अनुसार हामीले साथी र संगत कस्तो बनाउने भन्ने कुरा पनि प्रष्ट रूपमा लेखिएको छ । सबैको जीवनमा साथीहरूको विशेष महत्व हुन्छ । हामीले को हाम्रो साथी हुने, को हाम्रो साथी नहुने भन्ने तय आफैले गरेका हुन्छौँ ।

चाणक्यले एउटा नीति यही विषयमा बनाएका छन् । यदी हामीले यो नीतिलाई ध्यान दिने हो भने पक्कै धेरै समस्याहरू समाधान गर्न सक्छौं । चाणक्य नीतिको दोस्रो अध्यायको पहिलो श्लोकमा लेखिएको छः

परोक्षे कार्यहन्तारं प्रत्यक्ष प्रियवादिनम्।
वर्जयेत्तादृशं मित्रं विषकुंभम् पयोमुखम्।।

यसको अर्थ हो, जो साथी हाम्रो अगाडि मीठो कुरा गर्छन् र हाम्रो पछाडि हाम्रैबारे गलत प्रचार गरिरहेका हुन्छन्, त्यस्ता साथीहरूलाई तत्काल छोड्नुपर्छ ।

यस्ता व्यक्तिहरूले हाम्रो अगाडि राम्रो कुरा वा प्रशंसा गरिरहेका हुन्छन् भने पछाडि अरू व्यक्तिहरूसँग हाम्रोबारे नै नराम्रो भनिरहेका हुन्छन् । यस्ता साथीहरूमा विष भरिएको हुने र त्यसले लामो समयसम्म नोक्सान पुग्ने चाणक्य शास्त्रमा उल्लेख छ । चाणक्य नीतिको दोस्रो अध्यायको छैटौं श्लोकमा लेखिएको छः

न विश्वसेत् कुमित्रे च मित्रे चाऽपि न विश्वसेत्।
कदाचित् कुपितं मित्रं सर्वं गुह्यं प्रकाशयेत्।।

यसको अर्थ हो, हामीले कुमित्रप्रति कहिल्यै भरोसा गर्नु पनि हुँदैन । यतिमात्र होइन, कोही असल मित्र छ भने पनि उसमाथि हामीले पूर्ण रूपमा भरोसा मान्नुहुँदैन । भविष्यमा यस्ता साथीहरूसँग झगडा परेको खण्डमा आफ्नो सबै राज खोलिदिने भएकाले सचेत हुनु पर्ने चाणक्य नीतिमा लेखिएको छ ।

सिंहदरबारको नाम र शैली बदल्न प्रस्ताव

दमक । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सांसद तथा राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समितिका सभापति हरि ढकालले मुलुकको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्र 'सिंहदरबार'को नामसँगै त्यहाँको कार्यशैली र प्रवृत्ति पनि परिवर्तन गर्नुपर्ने बताएका छन् । ललितपुरमा आइतबार आयोजित कार्यक्रममा बोल्दै ढकालले राजनीतिक परिवर्तनपछि देशका विभिन्न स्थान तथा विमानस्थलको नाम परिवर्तन गरिए पनि सिंहदरबारको नाम भने यथावत् रहेको भन्दै त्यसको सान्दर्भिकतामाथि प्रश्न उठाए ।

नेपालमा सिंह नपाइने उल्लेख गर्दै उनले 'सिंहदरबार' नामको औचित्यमाथि प्रश्न गरेका हुन् । उनले सिंहदरबारलाई 'अनामनगर दरबार' जस्ता नयाँ नाम दिन सकिने धारणा राखे ।

"परिवर्तनपछि दुनियाँ ठाउँको नाम परिवर्तन भयो, तर सिंहदरबारको नाम परिवर्तन भएन । हामीसँग सिंह नै छैन," ढकालले भने । उनका अनुसार सिंहदरबारको समस्या नाममा मात्र सीमित छैन । प्रशासनिक केन्द्रबाट प्रवाह हुने सेवा, कर्मचारी तथा राजनीतिक नेतृत्वको व्यवहार, भाषा र निर्णय प्रक्रियामा समेत पुरानो सोचको प्रभाव देखिने भएकाले त्यसलाई परिवर्तन गर्नुपर्ने आवश्यकता छ ।

ढकालले प्रशासनिक सुधारको सुरूवात नै 'मुहान'बाट हुनुपर्ने बताए । सिंहदरबारलाई परिवर्तनको केन्द्र बनाउने हो भने त्यहाँको हाउभाउ, भावभङ्गी, भाषा र कार्यशैलीमा समेत नयाँपन आउनुपर्ने उनको भनाइ छ । "त्यो सिंहदरबार भन्ने चिजको नाम परिवर्तन भएन । त्यसको केही हाउभाउ, भावभङ्गीहरु, त्यो भाषा जस्तै छ । त्यो चिर्नुपर्नेछ," उनले भने ।

सामाजिक सञ्जाल

सरकारलाई ६ सुझाव

प्रदीप पौडेल
पूर्व स्वास्थ्य मन्त्री

सिंहदरबार वैद्यखानाको व्यापार बढेको, औषधि उत्पादन क्षमता बढेको र यसको विस्तार गर्दै १५० प्रकार पुऱ्याउने तथा ३५ निःशुल्क औषधिमा आत्मनिर्भर बन्ने लगायतका प्रधानमन्त्रीज्यूको अठोटप्रति आभार व्यक्त गर्दछु ।

हिजो स्वास्थ्यमन्त्रीको रूपमा हामीले विस्तार गरेका नीति तथा योजनाअनुरूप नै यस संस्थाले गति लिइरहेको देख्दा खुसी लागेको छ ।

"निरोगी नेपाल" निर्माण गर्न आयुर्वेदलाई स्वास्थ्य प्रणालीको मूल प्रवाहीकरणमा ल्याउनैपर्छ ।

विशेषगरी, नेपालमा नसर्ने रोगको दर ३० प्रतिशतले कम गर्ने र आयुर्वेद जनशक्ति बढाउने लक्ष्यसहित हामीले "राष्ट्रिय आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा रणनीति (१० वर्षे)" तर्जुमा गरेका थियौं ।

यसैगरी, २० थरी औषधि उत्पादनमा खुम्चिएको ३८० वर्ष भन्दा बढी पुरानो वैद्यखानालाई पुनर्जीवन दिन स्वदेशी औषधिको बजार हिस्सा ६० प्रतिशत पुर्याउने र असल उत्पादन अभ्यास (GMP) लागू गर्ने लक्ष्यसहित ५ वर्षे रणनीतिक योजना तयार गरेर कार्यान्वयनको सुरूवात गरेका थियौं (राष्ट्रिय योजना आयोगमा प्राथमिकता प्राप्त आयोजनाका रूपमा पेस गरिएको) ।

आयुर्वेदको विकासका लागि हाम्रो कार्यकालका अन्य मुख्य उपलब्धिहरुः

१. बुढानीलकण्ठस्थित राष्ट्रिय आयुर्वेद पञ्चकर्म तथा योग केन्द्रबाट २०८१ चैत्र २२ देखि विशिष्टीकृत सेवा शुभारम्भ - दरबन्दी र सञ्चालनका लागि अर्थ मन्त्रालयबाट सहमति प्राप्त भइसकेको) र बालबालिकाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सुदूरपश्चिमबाट "राष्ट्रिय स्वर्ण बिन्दु प्राशन" अभियान सुरु गर्दै निर्देशिका स्वीकृत ।

२. आयुर्वेद सेवा नपुगेका १४४ स्थानीय तहसहित सबै पालिकामा निरोधात्मक "नागरिक आरोग्य कार्यक्रम" विस्तार - बजेट दोब्बर वृद्धि गरी यस क्षेत्रको कुल सङ्घीय बजेट १ अर्ब ४० करोड पुऱ्याइएको) र ५/१०/१५ शय्याका अस्पतालहरूमा योग, प्राकृतिक चिकित्सा सञ्चालन कार्यविधि तयार ।

३. स्वदेशी औषधि निर्यातका लागि नयाँ नीतिगत व्यवस्था (४ वटा स्वदेशी कम्पनीले मान्यता पाइसकेका र आयुर्वेद फर्मासिस्टलाई थोक बिक्रेता बन्न सक्ने कानुनी व्यवस्था गरिएको) र हिमाली भेगको परम्परागत चिकित्सा (सोवा रिग्पा) क्षेत्रका विद्यार्थीलाई लाइसेन्स परीक्षामा समावेश ।

४. ड्रग रिसर्च एण्ड डेभलपमेन्ट युनिट (Drug R&D Unit) तथा औषधिजन्य वनस्पति प्राधिकरण स्थापना प्रक्रिया सुरू, "आयुर्वेद औषधि नियमावली २०८१", "राष्ट्रिय आयुर्वेद अध्ययन प्रतिष्ठान", "औषधि तथा स्वास्थ्य उपकरण सम्बन्धी व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक"मा आयुर्वेद तथा परम्परागत चिकित्सा सम्बन्धी व्यवस्था लगायतका महत्त्वपूर्ण कानुनको मस्यौदा तयार ।

साथै, सरकारले निःशुल्क वितरण गर्ने ३५ प्रकारका औषधिहरु सिंहदरबार वैद्यखानाबाट मात्रै खरिद गर्ने नीतिगत व्यवस्था ।

५. आयुर्वेद क्षेत्रको विकासका लागि नेपाल र अन्य छिमेकी देशहरूबिच महत्त्वपूर्ण समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर । साथै, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (WHO) र बिमस्टेक (BIMSTEC) जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरूमा नेपालको प्रखर प्रस्तुति तथा नर्वेको द्यऋभ्एक सँगको सहकार्यमा आयुर्वेद सेवालाई स्वास्थ्य बीमामा समेट्न लागत निर्धारण (Costing) को ऐतिहासिक अभ्यास सुरू ।

६. नरदेवी आयुर्वेद चिकित्सालयमा १०० शय्यायुक्त भवन निर्माणका लागि बहुवर्षीय स्रोत सुनिश्चितता, नेपाली सेनाका अस्पतालमा आयुर्वेद सेवा समावेश गर्ने रणनीतिक प्रस्ताव तयार र १६औं पञ्चवर्षीय योजनालगायत सरकारका साझा दस्ताबेजहरूमा आयुर्वेद क्षेत्रलाई संस्थागत रूपमा समावेश ।

वर्तमान सरकारले पनि आयुर्वेद क्षेत्रलाई देखाएको अपनत्व सकारात्मक छ । हाम्रा पहललाई पूर्णता दिन तत्कालका लागि :

१. वैद्यखानाले हाल हासिल गरिरहेको प्रगति त्यही ५ वर्षे रणनीतिक योजनाको प्रतिफल हो, त्यसैले यसको हुबहु कार्यान्वयन र निरन्तर रूपमा यथेष्ट बजेटको व्यवस्थापन गरियोस् ।

२. जडीबुटी प्रशोधन केन्द्र स्थापनाको लक्ष्यलाई हामीले सुरू गरेको ड्रग रिसर्च एण्ड डेभलपमेन्ट युनिटसँग जोडेर अनुसन्धानमुखी विकासमा राज्यले विशेष लगानी गरोस् ।

३. ३५ प्रकारका निःशुल्क औषधिलाई हामीले विस्तार गरेको १४४ स्थानीय तहसहित देशैभरिका नागरिक आरोग्य केन्द्रमार्फत जनताको घरदैलोसम्म पुऱ्याइयोस् ।

४. GMP मापदण्ड हासिल गरेपछि अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा नेपाली औषधिको निर्यात बढाउन कूटनीतिक पहल चुस्त बनाइयोस् ।

५. कच्चा पदार्थको निरन्तर आपूर्तिका लागि खरिदलाई व्यवस्थित र जडीबुटी खेतीलाई प्रोत्साहन गरियोस् ।

६. विपन्न नागरिकको पहुँच सुनिश्चित गर्न आयुर्वेदका विशिष्टीकृत सेवा र औषधिहरूलाई स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आबद्ध गरियोस् ।

असल नीतिले निरन्तरता पाउँदा मात्र समृद्ध राष्ट्र निर्माण सम्भव हुन्छ । आयुर्वेद क्षेत्रको विकासमा नेपाल सरकारका हरेक सकारात्मक कदममा हाम्रो सदैव रचनात्मक साथ रहनेछ ।

अदुवा उत्पादनमा इलामका कृषकको आकर्षण

मूल्य पाएपछि खेती विस्तार गर्दै

इलाम / माङसेबुङ गाउँपालिका-२ का किसान देशराज लिम्बूले गत वर्ष अदुवा बेचेर रू तीन लाख १५ हजार हात पारे । अदुवाको मुख्य उत्पादन (बच्चा) प्रतिमन (४० केजी) रू चार हजार ५०० का दरले बिक्री गरेका छन् । 'गत वर्ष अदुवाको मूल्य थियो, उत्पादन पनि मनग्य भएकाले आम्दानी पनि प्रशस्त भयो,' उनले भने ।

पाँच रोपनीमा अदुवाखेती गरी ९० मन उत्पादन गरेका उनले २० मन बीउ राखेर बाँकी बेचे । उनले १२० मन उत्पादन हुने अपेक्षाका साथ यस वर्ष २० मन बीउ रोपेका छन् । उनले भने 'पोहोरकै जस्तो मूल्य आयो भने यस वर्ष पाँच लाख बढी आम्दानी गर्नेछु ।'

माङसेबुङ-२ का अर्का किसान राजकुमार राईले गत वर्ष अदुवा बेचेर रू दुई लाख बढी आम्दानी गरे । पचास मन अदुवा चार हजारका दरले बेच्नुभएका उनले यस वर्ष २० मन रोपेका छन् । यस वर्ष आम्दानी बढाउने उनको लक्ष्य छ । 'परिवारको घरखर्च र छोराछोरीको पढाइ खर्च अदुवाको आम्दानीले नै धान्ने गरेको छ,' उनले भने, "यस वर्षदेखि खेती बढाएकाले आउँदो वर्षदेखि केही रकम बचत हुनसक्छ ।"

माङसेबुङ-३ का किसान तेजु राईले यस वर्ष ६० मन अदुवा रोप्नुभएको छ । दश रोपनीमा व्यावसायिक खेती थालेको उनले यसअघि १० मन बीउ माटोमा उपयोग गरे । जिल्लाका किसान अदुवाप्रति आकर्षित भएकाले आफू पनि व्यावसायिक खेतीतर्फ अग्रसर भएको उनी बताउँछन् । आकर्षक आम्दानीका कारण धान र अन्य खेती छाडेर किसान अदुवाखेतीमा लागेका उनको कथन छ ।

उत्पादनका बेला प्रतिमन रू चार हजार ५०० सम्म पुगेको अदुवाको भाउ अहिले माउ प्रतिमन रू सात हजारसम्म पुगेको छ । बच्चा र माउको मनासिव मूल्य पाएपछि किसानहरू अदुवाखेतीतर्फ आकर्षित भएका कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ ।

माउ अदुवा झापाको धुलाबारीमा अहिले प्रतिमन रू सात हजारसम्म बिक्री हुने गरेको छ भने इलाममा छ हजारमा किनबेच भइरहेको स्थानीय व्यापारी राम जवेगूले बताए । उनले भने, बच्चाबाट छुट्टै र माउबाट छुट्टै आम्दानी हुने भएकाले किसानलाई दोहोरो फाइदा छ ।

यहाँका किसानले ठूलो (भैंसे), मझौला र साना गरी तीन किसिमका अदुवाखेती गर्दै आएका छन् । भदौसम्म माउ अदुवाको बिक्री हुने अदुवाको मुख्य उत्पादन कात्तिकदेखि जेठसम्म हुन्छ ।

जिल्लाको मुख्य व्यापारिक केन्द्र इलाम बजारका साथै बिब्ल्याँटे, मंगलबारे, गजुरमुखी, चतुरे, माङसेबुङ, पशुपतिनगर, दानबारी, हर्कटेलगायत बजारमा यहाँको अदुवा खपत हुने गरेको छ । गत वर्ष यहाँ ५० हजार ६२० मेट्रिक टन अदुवा उत्पादन भएको थियो । केन्द्रका अनुसार इलाममा तीन हजार २२१ हेक्टर क्षेत्रमा व्यावसायिक अदुवाखेती हुँदै आएको छ । रासस

स्वास्थ्य

ज्वरो आउँदा नुहाउनु हुन्छ कि हुँदैन ?

दमक/ मनसुन सुरू भएसँगै विभिन्न खाले रोगहरु द्रुत गतिमा फैलिन थाल्छन् । निरन्तर वर्षा, पानी जम्ने र बढ्दो आर्द्रताले पनि लामखुट्टेको संख्या बढाउँछ । यसले डेंगु मलेरिया, चिकनगुनिया, भाइरल ज्वरो र टाइफाइड जस्ता रोगहरूको प्रकोप बढाउँछ । यी रोगहरूको सबैभन्दा सामान्य लक्षण ज्वरो हो ।

परिवारमा कसैलाई ज्वरो आउँदा, बुढापाकाहरूले प्रायः यस समयमा नुहाउनु हुन्न भन्छन् । नुहाउँदा ज्वरो झन् खराब हुने उनीहरूको धारणा हुन्छ । तर यो पूर्ण रूपमा सत्य होइन । ज्वरो आउँदा राम्ररी नुहाउँदा शरीरलाई राहत मिल्छ र व्यक्तिलाई राम्रो महसुस गराउन सक्छ ।

के हो ज्वरो :

ज्वरो वास्तवमा रोग होइन, बरू हाम्रो शरीरबाट आउने चेतावनीको संकेत हो । जब भाइरस वा ब्याक्टेरिया शरीरमा प्रवेश गर्छ, हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीले यससँग लड्न शरीरको तापक्रम बढाउँछ । यसको अर्थ ज्वरो भनेको शरीरले सङ्क्रमणसँग लडिरहेको प्रमाण हो । त्यसकारण, औषधिले ज्वरो कम गर्नु मात्र पर्याप्त छैनस यसको कारण पत्ता लगाउनु पनि महत्वपूर्ण छ ।

ज्वरो आएको बेला कहिले नुहाउने :

डाक्टरहरूका अनुसार, यदि ज्वरो आएको व्यक्ति धेरै कमजोर छैन र आफैं उभिन सक्छ भने मनतातो पानीले आरामसँग नुहाउन सक्छ । मनतातो पानीले बिस्तारै शरीरलाई आराम दिन्छ । यसले पसिना र फोहोर सफा गर्छ, शरीरलाई हल्का महसुस गराउँछ, र कहिलेकाहीँ निद्रा पनि बढाउँछ ।

ज्वरो आएको बेला चिसो पानीले नुहाउनुका बेफाइदाहरु

धेरै चिसो पानीले नुहाउनु अनुपयुक्त मानिन्छ । धेरै मानिसहरु विश्वास गर्छन् कि चिसो पानीले शरीरको तापक्रम चाँडै घटाउँछ, तर यो त्यस्तो होइन । जब चिसो पानी शरीरमा पर्छ, शरीरले आफूलाई न्यानो राख्ने प्रयास गर्छ । यसले व्यक्ति काम्ने वा अझ असहज महसुस गर्न सक्छ । त्यसैले, ज्वरो आएको बेला नुहाउँदा धेरै चिसो पानी प्रयोग गर्नबाट जोगिनुपर्छ ।

ज्वरो आएको बेला तातो पानीले नुहाउनुका बेफाइदाहरु

धेरै तातो पानीले नुहाउनु पनि उचित हुँदैन । अत्यधिक तातो पानीले शरीरमा थप तनाव दिन सक्छ र कमजोरी बढाउन सक्छ । त्यसैले, सबैभन्दा राम्रो उपाय मनतातो पानी प्रयोग गर्नु हो ।

खानपान

चिया कि कफी ? स्वास्थ्यका लागि कुन उपयुक्त ?

दमक/ विश्वमा अधिकांशले एनर्जी ड्रिंकका रूपमा दुई पेय पदार्थ पिउँछन्स चिया र कफी । चाहे त्यो बिहानको निद्रा हटाउन होस् वा कार्यालयमा काम पूरा गर्न । अथवा दिनभर सक्रिय रहन । धेरैजसो मानिसहरु यी दुई पेय पदार्थहरूमा भर पर्छन् ।

दुवैको स्वाद अद्भुत हुन्छ, तर स्वास्थ्यको लागि कुन राम्रो हो रू प्रश्नमा प्रायः बहस हुन्छ । हालै गरिएको एक अध्ययनले हड्डीको स्वास्थ्यको सन्दर्भमा विशेषगरी चिया र कफीको तुलना गरेको छ ।

नयाँ अध्ययन अनुसार चियाले हड्डीलाई लागि थोरै फाइदा पुऱ्याएको देखिन्छ । यो अनुसन्धान अस्ट्रेलियाको फ्लिन्डर्स विश्वविद्यालयले गरेको थियो । यसले ६५ वर्ष र सोभन्दा माथिका १० हजार महिलाहरूको तथ्यांकको जाँच गरेर अनुसन्धानकर्ताहरूले चिया र कफीको सेवनले हिप र जाँघको हड्डीको मजबुतीलाई कसरी असर गर्छ भनेर बुझ्न खोजेका थिए । यो त्यही ठाउँ हो, जहाँ लड्दा फ्र्याक्चर हुने सबैभन्दा बढी जोखिम हुन्छ ।

अनुसन्धानले के फेला पाऱ्यो

अध्ययनको नतिजा न्युट्रिएन्ट्स जर्नलमा प्रकाशित भएको थियो । धेरै चिया पिउने महिलाहरूमा कफी पिउने महिलाहरूको तुलनामा १० वर्षपछि हिप हड्डीको खनिज घनत्व अलि राम्रो थियो । अनुसन्धानमा संलग्न वैज्ञानिक रायन लिउका अनुसार चिया किन बढी फाइदाजनक छ भन्ने कुरा अझै स्पष्ट छैन, तर चियामा पाइने क्याटेचिनजस्ता यौगिकहरूले हड्डी बनाउने कोषहरूलाई सक्रिय पार्न सक्छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

कफीको समस्या के हो ?

कफीको अनुसन्धानमा एउटा रोचक निष्कर्ष सार्वजनिक भएको छ । दिनमा २-३ कप कफी पिउँदा हड्डीमा कुनै उल्लेखनीय प्रतिकूल प्रभाव पर्दैन । यद्यपि ५ वा सोभन्दा बढी कप कफी पिउँदा हड्डीको घनत्व गुम्ने जोखिम बढ्न सक्छ ।

हड्डीको स्वास्थ्य किन महत्वपूर्ण छ ?

हड्डीको खनिज घनत्व घट्यो भने ओस्टियोपोरोसिसको जोखिम बढ्छ । उमेरसँगै हड्डीहरु पातलो र कमजोर हुँदै जान्छन्, जसले गर्दा ˆर्याक्चर हुने जोखिम बढ्छ । अमेरिकामा लगभग १ करोड ९० लाख मानिसहरु ओस्टियोपोरोसिसबाट पीडित छन् र लगभग ४ करोड ४० लाख यस रोगको जोखिममा छन् । यद्यपि यो रोग चिया वा कफीको कारणले मात्र हुँदैन । पारिवारिक इतिहास, रक्सी, सुर्तीजन्य पदार्थ, उमेर र जीवनशैलीले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

के हामीले कफी छोडेर चिया खान थाल्नु पर्छ ?

आवश्यक छैन । चियाका फाइदाहरु न्यूनतम रहेको विज्ञहरु विश्वास गर्छन् । धेरै अघिल्ला अध्ययनहरूले चिया र कफी दुवैले ओस्टियोपोरोसिसको जोखिम कम गर्न सक्छ भनेर पनि पत्ता लगाएका छन् ।

चिया पिउन जारी राख्नुहोस् र आˆनो कफीको सेवन सीमित गर्नुहोस् । अमेरिकी कृषि विभागले प्रतिदिन ४०० मिलिग्रामभन्दा बढी क्याफिन नखाने पनि सिफारिस गर्छ, जुन लगभग ३ कप कफी हो । सन्तुलन कायम राख्नाले स्वाद र स्वास्थ्य दुवै सुनिश्चित हुनेछ ।

८५ अर्बको तीन महिने निक्षेप संकलन गर्दै राष्ट्र बैंक

दमक/ नेपाल राष्ट्र बैंकले बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट ८५ अर्ब बराबरको तीनमहिने निक्षेप संकलन गर्ने भएको छ । राष्ट्र बैंकको मौद्रिक व्यवस्थापन विभागले जारी गरेको सूचनाअनुसार निक्षेपको साँवा तथा ब्याज आगामी कात्तिक १७ गते भुक्तानी गरिनेछ । न्यूनतम १० करोड र अधिकतम पाँच करोड गुणांकमा कुल आह्वान गरिएको रकमसम्म बोल गर्न सकिने छ ।

केन्द्रीय बैंकले निक्षेप संकलनको बोलकबोलमा राष्ट्र बैंकबाट इजाजतपत्र प्राप्त 'क', 'ख' र 'ग' वर्गका बैंक तथा वित्तीय संस्था मात्र सहभागी हुन पाउने बताएको छ । एउटै संस्थाले फरक-फरक ब्याजदरमा एकभन्दा बढी आवेदन पनि पेस गर्न सक्ने जनाइएको छ । राष्ट्र बैंकले बजारमा रहेको अधिक तरलता व्यवस्थापन तथा मौद्रिक व्यवस्थापनलाई प्रभावकारी बनाउन समय-समयमा निक्षेप संकलन उपकरणमार्फत तरलता प्रशोचन गर्दै आएको छ ।

पुस्तक समीक्षा कसरी लेख्ने ?

दमक । पुस्तक समीक्षा लेख्नु प्राज्ञिक र चुनौतीपूर्ण कर्म हो। यसका लागि दृढ अठोट, व्यापक अध्ययन, र तटस्थ दृष्टिकोण आवश्यक हुन्छ । समीक्षालाई प्रभावकारी बनाउन निम्न मुख्य कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छः

१. पूर्वतयारी र आवश्यक जानकारी :

पुस्तकीय विवरणः किताबको नाम, विधा, प्रकाशन, मिति, संस्करण, पृष्ठ र मूल्य संकलन गर्ने ।

लेखक र विधागत ज्ञानः लेखकका अन्य कृति तथा सम्बन्धित विधाको सैद्धान्तिक र समकालीन अवस्थाबारे जानकारी राख्ने ।

पढ्दाको सचेतताः पढ्दै गर्दा सबल र दुर्बल पक्षहरु चिन्हित गर्ने। चिकित्सक झैं भावनात्मक प्रभावबाट मुक्त भई वस्तुपरक बन्ने ।

बाह्य स्वरुपः भाषा, कभर डिजाइन, लेआउट, चित्र र मुद्रणको गुणवत्ताको मूल्यांकन गर्ने ।

२. लेख्नुपूर्व अपनाउनुपर्ने तटस्थता

लैङ्गिक, धार्मिक, क्षेत्रीय, जातीय र राजनीतिक आग्रहहरु पूर्ण रूपमा त्याग्ने ।

लेखकसँगको व्यक्तिगत सम्बन्ध, मनमुटाव वा कुनै पनि प्रकारको पूर्वाग्रहबाट टाढा रहने ।

कसैको दबाब वा प्रलोभनमा नपरी पूर्ण रूपमा इमानदार र वस्तुवादी बन्ने ।

३. समीक्षाको संरचना

शुरूवातः तथ्यांकबाट नभई कुनै रोचक कथाशैली, प्रसङ्ग वा प्रश्नबाट पाठकको ध्यान खिच्ने ।

परिचयः पुस्तक, लेखक, प्रकाशन र प्रकाशन सन्दर्भ जोड्ने ।

विषयवस्तुः पुस्तकमा के छ र के हुनुपर्ने थियो भन्ने कुराको संक्षिप्त चर्चा गर्ने ।

मूल्यांकनः पुस्तकको सामाजिक, साहित्यिक वा प्राज्ञिक मूल्य, सबल पक्ष, दुर्बल पक्ष र लेखकलाई आवश्यक सुझावहरु प्रस्तुत गर्ने ।

४. विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

विशेषणको प्रयोगमा सावधानीः अब्बल, उत्कृष्ट, कोशेढुङ्गो वा निकृष्ट जस्ता अतिरञ्जित विशेषण आफैं प्रयोग नगर्ने, बलिया वा कमजोर पक्षहरूको विश्लेषण गरेर पाठकलाई नै निष्कर्ष निकाल्न दिने ।

विज्ञापनबाट बच्नेः समीक्षालाई विज्ञापनजस्तो नभई वस्तुगत निचोड बनाउने ।

मनोरञ्जन

"क्यापिटल क्विन नेपाल २०२६" को उपाधि अनिशालाई

दमक/ 'क्यापिटल क्विन नेपाल २०२६' को उपाधि अनिशा खड्काले जितेकी छन् । युवती तथा महिलाहरूको प्रतिभा प्रस्फुटन गराउने उद्देश्यले हिमालयन मुभिज प्रोडक्सन हाउसद्वारा शनिबार राजधानीमा आयोजित यस सौन्दर्य प्रतियोगिताको दशौं संस्करणमा अनिता थापा अर्याल 'फर्स्ट रनरअप' र अस्मिता तिमल्सिना 'सेकेन्ड रनरअप' हुन सफल भए ।

विवाहित तथा अविवाहित र विविध पेसामा आबद्ध नारीहरूको सहभागिता रहेको उक्त प्रतियोगितामा प्रतियोगीहरूलाई करिब तीन सातासम्म विशेष प्रशिक्षण दिइएको थियो । वरिष्ठ फेसन कोरियोग्राफर हिमानी सुब्बाको प्रशिक्षण तथा कोरियोग्राफीमा सहभागीहरूलाई व्यक्तित्व विकास, बोलीचाली अभ्यास, क्याटवाक, फोटोसुट र भिडियो सुटका साथै आकर्षक ओपनिङ थिम नृत्यसमेत सिकाइएको थियो । विविध चरणहरु पार गर्दै निर्णायकहरूको प्रश्नोत्तर चरणबाट विजेता तथा उपविजेताहरूको चयन गरिएको थियो ।

प्रतियोगितामा विभिन्न विधाका उप-विजेताहरूको पनि घोषणा गरिएको थियो। जसअन्तर्गत मिमिता थापाले 'मोस्ट स्मार्ट', अस्मिता तिमल्सिनाले 'मोस्ट एक्टिभ', अनिशा खड्काले 'मोस्ट डाइनामिक' र अनिता थापा अर्यालले 'मोस्ट कन्फिडेन्ट' को शीर्षक हात पारे । त्यसैगरी नविना कुमारी ओलीले 'बेस्ट फोटोजेनिक' र 'मोस्ट पपुलर', प्रेमीशा गजमेरले 'बेस्ट ट्यालेन्ट', पवित्र गोलेले 'बेस्ट पर्सनालिटी' एवं अन्जना श्रेष्ठले 'मोस्ट चार्मिङ' उपाधि जितेका छन्। त्यस्तै सबिता तोलानी 'मोस्ट डेडिकेटेड' तथा प्रविना कुमाल 'मोस्ट डेलिजेन्ट' र 'बेस्ट मल्टिमिडिया' घोषित भए ।

कार्यक्रमको निर्णायक मण्डलमा मिसेस ग्लोबल नेपाल २०२६ सब्या महर्जन, ब्युटिसियन नेपाल २०२१ सजना खतिवडा, क्यापिटल क्विन नेपाल २०२३ लक्ष्मी भुसाल, मिस्टर ह्यान्डसम नेपाल तथा मोडल अभिषेक खड्का र अभिनेत्री गीता अधिकारी रहेका थिए ।

केही उत्कृष्ट प्रेरक भनाइहरू

१. मानिस रून्छन तर उनीहरू कमजोर भएर रोएका होइनन । उनीहरू धेरै समयसम्म कठोर बनिरहनुपरेकोले रूनु परेको हो ।- जोंनी डिप

२. जान्नको लागि आफूले पिडा पाउनु नै पर्दछ । उठ्नको लागि खस्नुपर्दछ । किनकि जीवनका धेरैजसो पाठहरू पिडाको माध्यमबाट नै सिक्न सकिन्छ ।- बोना मोहम्मद

३. हरेक सुन्दर चिजको पछाडी त्यहाँ केही न केही पिडा लुकेकै हुन्छ ।- बब डाइलन

४. मलाई लाग्छ दुखी मानिसहरू नै अरूलाई खुसी बनाउन धेरै मेहेनत गर्ने गर्दछन । किनकी उनीहरूलाई थाहा छ कि अरूको सामु मुल्यहीन हुनुको अनुभूति कस्तो हुन्छ, यसैले यस्तै अरूले पनि भोग्नु नपरोस भन्ने चाहन्छन उनीहरू ।- रोबिन विलीयम्स

५. जीवनको दुखान्त यो होइन कि जीवन छिटै सकिन्छ, बरू यो हो कि हामीले जीवन बाच्न निकै ढिलो गर्दछौ ।- विलियम माथर लुइस

६. कोही पनि तपाइको आशुको लायक हुदैनन् तर जो लायकको हुन्छन उनीहरूले तपाईलाई रून दिनेछैनन् ।- गाब्रियल ग्रासिया मार्क्वेज

७. शरीरमा चोट पर यो निको हुन् थाल्दछ तर मनमा घाउ बनाउ यो सधै रहिरहन्छ ।- मिनेको इस्वास्सी

८. जबसम्म तिमीले कसैलाई गुमाउदैनौ तबसम्म उसको महत्व बुझ्न सक्दैनौ ।- महात्मा

दैनिक राशिफल

आज मिति २०८३ साल साउन २५ गते सोमबार
10 Aug. 2026
तिथि: द्वादशी

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	नयाँ काममा सफलता मिल्नेछ। आर्थिक लाभको अवसर जुर्नेछ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	व्यवसायमा राम्रो प्रगति हुनेछ। परिवारबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को हा	महत्त्वपूर्ण काम अघि बढ्नेछ। साथीभाइबाट सहयोग पाइनेछ।
कर्कट	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	आम्दानीको नयाँ बाटो खुल्नेछ। स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुहोस्।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	काममा जिम्मेवारी थपिन सक्छ। प्रतिष्ठा बढ्ने अवसर मिल्नेछ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	अधुरा काम पूरा हुनेछन्। आर्थिक अवस्था सुधारिनेछ।
तुला		नयाँ अवसरले उत्साह बढाउनेछ। सम्बन्धमा आत्मीयता बढ्नेछ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	मेहनतको राम्रो परिणाम आउनेछ। निर्णयमा संयमता अपनाउनुहोस्।
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ भे	यात्राको सम्भावना देखिन्छ। व्यवसायबाट लाभ मिल्नेछ।
मकर		काममा प्रगति हुने योग छ। सहकर्मीको राम्रो साथ पाइनेछ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	नयाँ योजना सफल बन्नेछ। आर्थिक समस्या समाधान हुनेछ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	आत्मविश्वास बढ्नेछ। प्रेम सम्बन्ध सुखद बन्नेछ।

नौमती बाजा बजाउँदै, आत्मनिर्भर बन्दै महिला

उर्लाबारी / विराटनगर-३ की सरस्वती खनालसहित महिलाहरूले नौमती बाजालाई आम्दानीको माध्यम बनाउँदै सांस्कृतिक संरक्षण र महिला सशक्तीकरणको उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन् । दुई वर्षअघि तालिम लिएर सुरू गरेको जागरूक महिला नौमती बाजा समूह अहिले विराटनगरमा मात्र नभई कोशी प्रदेशका विभिन्न स्थानदेखि काठमाडौं र हेटौंडासम्म माग हुने व्यावसायिक समूह बनेको छ ।

समूहले स्थानीय विवाह तथा अन्य समारोहमा नौमती बाजा बजाएबापत न्यूनतम ३० हजार रूपैयाँ लिने गरेको छ । विराटनगरबाहिर कार्यक्रम हुँदा दूरी र समयअनुसार ३५ हजारदेखि ७० हजार रूपैयाँसम्म तथा काठमाडौंजस्ता टाढाका स्थानमा १ लाख २० हजार रूपैयाँसम्म पारिश्रमिकमा कार्यक्रम गर्ने गरेको समूहकी सदस्य मेनुका कोइरालाले बताइन् । प्राप्त रकम सदस्यहरूबीच समान रूपमा बाँड्नुका साथै केही रकम समूहको कोषमा जम्मा गर्ने गरिएको छ ।

समूहमा आठ महिला र एक पुरूष सदस्य छन् । सरस्वती खनालको नेतृत्वमा रहेको समूहमा प्रमिला नेपाल, मेनुका कोइराला, बालकुमारी राई, उमा भट्टराई, अम्बिका थापा, दुर्गा पोखरेल र सावित्रा अधिकारीलगायत महिला सहभागी छन् । पुरूष सदस्य राजु परियारले सनई बजाउने गरेका छन् । सनई बजाउन बढी श्वासको बल आवश्यक पर्ने भएकाले प्राविधिक सहयोगका लागि उनलाई समूहमा सहभागी गराइएको हो ।

विराटनगर महानगरपालिकाले महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउने तथा लोपोन्मुख मौलिक संस्कृति संरक्षण गर्ने उद्देश्यले दुई वर्षअघि आयोजना गरेको एकमहिने तालिमपछि समूह गठन भएको हो । तालिमपछि महिलाहरूले प्रमाणपत्रमा मात्र सीमित नभई सामूहिक रूपमा व्यावसायिक गतिविधि अघि बढाएका हुन् ।

नौमती बाजा नेपाली समाजमा लामो समयसम्म निश्चित समुदाय र पुरूषको मात्र परम्परागत पेसाका रूपमा सीमित थियो । महिलाले बाजा बजाउनु कतिपय स्थानमा सामाजिक रूपमा स्वीकार्य मानिंदैनथ्यो । तर, सरस्वती नेतृत्वको समूहले जात र लैङ्गिक विभेदका परम्परागत सीमालाई चुनौती दिंदै महिलाले पनि नौमती बाजा व्यावसायिक रूपमा बजाउन सक्छन् भन्ने स्थापित गरेको छ ।

समूहकी सदस्यहरूका अनुसार सुरूमा परिवार र समाजले के भन्लान् भन्ने डर भए पनि पहिलोपटक सार्वजनिक रूपमा बाजा बजाउँदा पाएको प्रशंसा र उत्साहले आत्मविश्वास बढाएको थियो । अहिले उनीहरु आˆनै कमाइबाट घरखर्च चलाउन तथा छोराछोरीको शिक्षामा योगदान दिन सक्षम भएका छन् ।

महानगरका वडाध्यक्ष राम पोखरेलका अनुसार समूहको सफलताले आर्थिक आत्मनिर्भरता, संस्कृति संरक्षण र सामाजिक चेतना अभिवृद्धिमा एकसाथ योगदान गरेको छ । समूहको प्रभावबाट विराटनगरमा थप दुई महिला नौमती बाजा समूहसमेत गठन भएका छन् ।

महिलाहरूले पुरूषले लगाउने दौरा-सुरूवाल र फेटाको सट्टा चोली र रातो साडीमा सजिएर मौलिक पहिचानसहित बाजा बजाउने गरेका छन् । विवाह, व्रतबन्ध तथा उद्घाटनलगायत कार्यक्रममा उनीहरूको माग बढ्दै गएको छ । यसले नौमती बाजाको संरक्षणसँगै महिलाको सीप, आत्मविश्वास र आर्थिक स्वतन्त्रताको बाटोसमेत फराकिलो बनाएको छ ।

इटालीका १९९ आप्रवासीको खानतलासी

एजेन्सी/ अफ्रिकी मुलुक मोरक्कोबाट केही समयअघि सेउटा छिरेका दशौं हजार आप्रवासीलाई रोक्न नसकेको स्पेनले इटालीबाट आएका १९९ आप्रवासीको खानतलासी गरेको छ। इटालीसँग अनियमित आप्रवासनका विषयमा तिक्तता बढ्दै गएपछि स्पेनले यस्तो कदम चालेको हो ।

स्पेनका छवटा विमानस्थलमा ती आप्रवासीको चेकजाँच गरिएको समाचार संस्था रोयटर्सले जनाएको छ। उनीहरु १२ वटा उडानमार्फत् इटालीबाट स्पेन आएका थिए। उनीहरुलाई मड्रिड, बार्सिलोना, सेभिया, बिलबाओ, आलिकान्ते र भ्यालेन्सियाका विमानस्थलमा चेकजाँच गरिएको त्यहाँको आप्रवासन मन्त्रालयले जनाएको छ। इटालीले गत अक्टोबर १ देखि लागू हुनेगरी स्पेनसँग गैर युरोपेली नागरिकका लागि सेङ्गेन भिसा फ्रि सम्झौता स्थगन गरेको छ। यससँगै स्पेनले पनि इटालीविरुद्ध जवाफी कदम चालेको हो । शनिबारदेखि लागू गरिएको स्पेनको यो नियम आगामी सेप्टेम्बर ७ सम्म कायम रहने समाचार संस्था रोयटर्सले जनाएको छ।

देशभरका...समुदायगत कार्यक्रम भएका छन् । पश्चिम नेपालका पहाडी तथा हिमाली जिल्लामा पनि आदिवासी समुदायले आफ्ना मौलिक परम्परा र संस्कृति प्रस्तुत गर्दै दिवस मनाएका छन् । स्थानीयस्तरमा आयोजित कार्यक्रमले नयाँ पुस्तालाई आफ्नो भाषा, संस्कृति र परम्परासँग जोड्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने सहभागीहरूको भनाइ छ। दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रमहरूमा आदिवासी जनजातिको अधिकार र पहिचानको विषयसमेत प्राथमिकताका साथ उठाइएको छ। आदिवासी जनजाति महासंघले संविधानमा सुनिश्चित गरिएका अधिकारको प्रभावकारी कार्यान्वयन, समानुपातिक तथा समावेशी प्रतिनिधित्व, मातृभाषामा शिक्षा, भूमि तथा प्राकृतिक स्रोतमा अधिकार र सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण अझै महत्वपूर्ण विषय रहेको जनाएको छ। आदिवासी समुदायको भनाइमा विकास र आधुनिकीकरणसँगै मौलिक भाषा, संस्कृति र परम्परा संरक्षण चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको छ। युवा पुस्ता रोजगारी, शिक्षा तथा अन्य अवसरका लागि गाउँबाट सहर तथा विदेशतर्फ जाने क्रम बढेसँगै कतिपय समुदायका भाषा, संस्कार र परम्परागत ज्ञान संकटमा पर्न थालेका छन्। त्यसैले दिवसलाई केवल सांस्कृतिक उत्सवका रूपमा नभई अधिकार, पहिचान र सांस्कृतिक संरक्षणको अभियानका रूपमा अघि बढाउनुपर्ने आवाज उठेको छ।

विश्वका आदिवासी जनजातिको अधिकार, पहिचान, संस्कृति र जीवनपद्धतिको संरक्षण तथा उनीहरूले भोग्दै आएका समस्याबारे विश्वव्यापी चेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले हरेक वर्ष विश्व आदिवासी दिवस मनाइन्छ। नेपालमा पनि यो दिवसले आदिवासी जनजातिको योगदान, पहिचान र अधिकारबारे राष्ट्रिय बहस सिर्जना गर्ने अवसर प्रदान गर्दै आएको छ।

कांग्रेसमा...."विशेष महाधिवेशनको हलमा सत्य, निर्वाचन आयोगमा सत्य र अदालतमा सत्य हुने कुरा फेरि असत्य हुँदैन," थापाले भने। आफूलाई दबाब वा धम्की दिएर निर्णयबाट पछि हटाउन नसकिने स्पष्ट पार्दै उनले विधानको सीमाभन्दा बाहिर नजाने बताए। थापाले कांग्रेस चार पुस्ताको पार्टी भएको उल्लेख गर्दै आफूभन्दा बढी योगदान गरेका पुराना नेताहरूप्रति सम्मान रहेको पनि बताए। तर पार्टी सञ्चालनमा विधान र संस्थागत प्रक्रियालाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उनको जोड थियो ।

यता झापामा आयोजित कार्यकर्ता भेलालाई सम्बोधन गर्दै पूर्वमहामन्त्री तथा राष्ट्रियसभा सदस्य कृष्णप्रसाद सिटौलाले पार्टीभित्रको विवाद अन्त्य गरी एकता कायम गर्न राष्ट्रिय भेला आयोजना गर्न लागिएको बताए। आगामी साउन २९ देखि ३१ गतेसम्म काठमाडौंमा हुने राष्ट्रिय भेलामा राष्ट्र, राष्ट्रियता, राष्ट्रिय राजनीति, कूटनीतिक सम्बन्ध, पार्टीभित्रको अन्योल र स्थानीय तह निर्वाचनलगायत विषयमा नीतिगत छलफल हुने उनले जानकारी दिए। सिटौलाले विशेष महाधिवेशनलाई वर्तमान नेतृत्वले पार्टी कब्जा गर्ने प्रयासका रूपमा अघि बढाएको आरोप लगाए। कार्यकर्तालाई लखेटेर वा गलहत्याएर पार्टी बलियो नहुने भन्दै उनले एकलौटी निर्णयले कांग्रेसमा थप संकट निम्त्याउने चेतावनी दिए। निर्वाचन आयोग र सर्वोच्च अदालतबाट तत्कालीन सभापति शेरबहादुर देउवालाई पर्याप्त सुनुवाइको अवसर नदिइएको दाबी गर्दै उनले त्यसविरुद्ध कानुनी पुनरावलोकनको प्रक्रिया अघि बढाइएको बताए। "प्रतिवादीलाई सुनुवाइको मौका नदिई गरिएको निर्णय बदर हुन्छ," सिटौलाले भने।

उनले सदस्यता नवीकरण, विशेष महाधिवेशन र राष्ट्रिय भेलामा को सहभागी भयो भन्ने विवादमा अल्झिनुभन्दा पार्टीभित्र व्यापक एकता खोज्न कार्यकर्तालाई आग्रह गरे। पहिल्यै नवीकरण भएको सदस्यता पुन: अद्यावधिकका नाममा वडा तथा तहगत सभापतिमाथि कारबाही गर्नु स्वेच्छाचारी प्रवृत्ति भएको उनको आरोप थियो ।

सिटौलाले वर्तमान प्रधानमन्त्री संसद्प्रति जवाफदेही हुनुपर्ने भन्दै सरकारको कार्यशैलीप्रति पनि प्रश्न उठाए। संसदमा उठेका प्रश्नको जवाफ प्रधानमन्त्रीले संसदबाटै दिनुपर्ने उनको भनाइ थियो ।

यसैबीच भदौ २३ र २४ का घटनाबारे मानव अधिकार आयोग र सरकारले गठन गरेका आयोगका प्रतिवेदनबीच देखिएको फरकबारे समेत गम्भीर अध्ययन आवश्यक रहेको सिटौलाले बताए। कांग्रेसभित्र विशेष महाधिवेशनको वैधानिकता र नेतृत्वको अधिकारको प्रश्न एकातिर छ भने अर्कोतर्फ पार्टीलाई एकताबद्ध बनाएर अघि बढाउने बहस तीव्र भएको छ। विशेष महाधिवेशन र राष्ट्रिय भेलाको दुई फरक अभ्यासबीच कांग्रेसको आगामी राजनीतिक दिशा कसरी तय हुन्छ भन्ने विषय अहिले पार्टीभित्रको मुख्य चासो बनेको छ।

दमकमा जातिय झाँकीसहितको र्‍याली : *३२ औं विश्व आदिवासी दिवसका अवसरमा आइतवार दमकमा निकालिएको प्रभातफेरीमा सहभागिहरु। नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ दमक नगर समन्वय परिषदले यसवर्ष पनि विभिन्न कार्यक्रम गरि विश्व आदिवासी दिवस मनाएका हुन्।*

हात्तीपीडितलाई दुई करोड क्षतिपूर्ति

दमक/ झापामा मानव-हात्ती द्वन्द्वका कारण एक वर्षमा करिब रु दुई करोड बराबरको क्षति भएको छ। डिभिजन वन कार्यालय झापाले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा हात्तीपीडितलाई एक करोड ९९ लाख ९० हजार ६८६ राहत वितरण गरेको हो। कार्यालयका अनुसार हात्तीको आक्रमणबाट यस अवधिमा छ जनाको मृत्यु भएको थियो भने १७ जना सख्त घाइते भएका थिए। मृतकका परिवारलाई जनही १० लाखका दरले ६० लाख र सख्त घाइतेलाई २६ लाख ६० हजार ८६२ राहत दिइएको कार्यालय प्रमुख नथुनी गोइवार यादवले जानकारी दिए।

त्यस्तै, १५ पशुधनमा क्षति पुगेबापत एक लाख ५० हजार, १९१ वटा भण्डारण गरेको अन्नको क्षति भएबापत १५ लाख २० हजार २६४, २६८ घरगोठमा क्षति भएबापत ४२ लाख ५४ हजार ५६० र अन्नबालीको क्षति भएबापत ५४ लाख पाँच हजार क्षतिपूर्ति वितरण गरिएको कार्यालयले जनाएको छ।

Log on गर्नुहोस्
purbasandesh.com
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

बर्सेनी.....संरचना दीर्घकालीन हुन नसकेको स्थानीयको अनुभव छ। गत वर्ष निर्माण गरिएका तारजालीयुक्त संरचनासमेत यस वर्षको बहावमा डुब्न र क्षतिग्रस्त हुन थालेका छन्। बेलका नगरपालिकाका प्रमुख अशोक कार्कीका अनुसार कोशी बक्राहा नदी नियन्त्रण आयोजनामार्फत पहिलो चरणमा ५ हजार ५ सय बोरा र ७० थान डोरीजाली उपलब्ध गराइएको छ। तर नदीको धार पश्चिमतर्फ मोडिन थालेको र त्यसतर्फ बाक्लो बस्ती रहेकाले जोखिम अझ बढ्न सक्ने उनको भनाइ छ।

बराहक्षेत्र नगरपालिकाका प्रमुख रमेश कार्कीले सञ्चारकर्मी संगीता राईसँगको कुराकानी भने- कोशीको कटानलाई स्थानीय तहको सीमित स्रोतबाट मात्र समाधान गर्न नसकिने बताए। नगरपालिकाले जेसीबी, ट्र्याक्टर, ढुंगा, जाली, बोरा, सिमेन्टलगायत सामग्री परिचालन गरे पनि हरेक वर्ष अस्थायी संरचना बनाउँदै जाने अवस्था अन्त्य गर्न संघीय सरकारले वैज्ञानिक अध्ययनमा आधारित दीर्घकालीन योजना बनाउनुपर्ने उनको भनाइ छ।

कोशीको कटान यहाँको मात्र समस्या होइन, राष्ट्रिय सरोकारको विषय हो, कार्कीले भने, स्पर मात्र बनाएर पुग्दैन। नदीको बहाव अध्ययन गरेर आवश्यक ठाउँमा ड्याम, नोच तथा अन्य संरचना निर्माण गर्नुपर्छ।

करिब तीन हजार जनसंख्या रहेको चिलिया-श्रीलंका क्षेत्रको अर्थतन्त्र मुख्यत: कृषि, पशुपालन तथा दुग्ध उत्पादनमा आधारित छ। धान, मकै र तरकारी खेतीसँगै पशुपालनबाट जीविकोपार्जन गर्दै आएका स्थानीयका लागि हरेक वर्षको कटानले जमिन मात्र होइन, भविष्यको आधारसमेत खोसिँदै गएको छ। स्थानीयका लागि अहिलेको प्रश्न बाढी कहिले आउँछ भन्ने मात्र होइन–अर्को बर्खासम्म आफ्नो जमिन र घर बाँकी रहन्छ कि रहँदैन भन्ने हो। स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि तथा बासिन्दाले वर्षौंदेखि समस्या उठाउँदै आए पनि समाधान भने अस्थायी तटबन्ध र राहतमा सीमित छ। नदीको धार, भू-बनोट र जोखिम क्षेत्रको वैज्ञानिक अध्ययन, बहुवर्षीय बजेट, व्यवस्थित तटबन्ध तथा नदी व्यवस्थापनको एकीकृत योजना नबनेसम्म चिलिया-श्रीलंका टापुको समस्या हरेक बर्खामा नयाँ रूपमा दोहोरिने देखिन्छ।

लेटाङ......
लागेको हो । पहिलेको सम्झौता अनुसार २०८१ चैत ३० गते सडक निर्माण गरिसक्नुपर्ने थियो तर निर्माण कम्पनी कालिका/मेदान्सी जेभी काठमाडौँले निर्धारित समयमा निर्माण सम्पन्न गर्न सकेन । सडक डिभिजन कार्यालय विराटनगरका प्रमुख इन्जिनियर निहुरेले भने- हाल तीव्र गतिमा काम भइरहेको छ । आयोजनाको भौतिक प्रगति ५० प्रतिशत पुगेको छ भने वित्तीय प्रगति साढे ३० प्रतिशत भएको छ ।

सडकको कालोपत्रे चौडाइ सात मिटर तथा दुवैतर्फको सोल्डरसहित कुल चौडाइ १० मिटर रहने छ । साथै रिटेनिङ वाल, ब्रेस्ट वाल, नाली निर्माण, सबबेस, बेस र अस्फाल्ट कार्यका साथै डेलिनेटर पोस्ट, क्र्यास ब्यारियर र थर्मोप्लास्टिक रोड मार्किङ जस्ता सडक सुरक्षासम्बन्धी संरचना पनि निर्माण गरिने छ ।

लेटाङ नगरपालिकाका प्रमुख भूपेन्द्रकुमार लावतीले ठेक्का लागेर लामो समय रोकिएको सडक हाल काम सुरू भएकाले केही आशा जागेको बताए । नगरपालिकाले राजारानी क्षेत्रलाई पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकसित गरिरहेकाले उक्त क्षेत्रसम्म पुग्ने सडक निर्धारित समयमा नबन्दा नगरपालिकाले अपजस खेप्नु परेको नगरप्रमुख लावतीको भनाइ छ ।

नगरपालिकाले राजारानी क्षेत्रमा राजारानी पोखरी, राजकुमारी पोखरी, सुनाखरी अध्ययन केन्द्र, अन्तरधार्मिक शान्तिपार्क लगायतका गन्तव्य निर्माण गरिसकेको छ । ती क्षेत्रमा आन्तरिक पर्यटकको आकर्षण रहेको छ । त्यहाँ दैनिक करिब चार सय मानिस घुम्न पुग्छन् तर सुरक्षित सडक नहुँदा त्यसको अपजस नगरले लिनु परिरहेको छ । मोरङको लेटाङ-राजारानी-साग्मा डाँडा सडक अन्तर्गत लेटाङ-१ को राजारानीसम्म मदन भण्डारी राजमार्ग जोड्ने सडक असोज मसान्तसम्ममा निर्माण सम्पन्न हुने भएको छ ।

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

रबर स्ट्याम्प बनाउने ठाउँ
बिजि स्टेशनरी एण्ड छापाखाना
दमक-६, मोबाइल लाईन ।
९८०१४१४५२६/९८४३०३४५२६

दाँत र मुख सम्बन्धी हरेक समस्याको समाधान
ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटलको वरदान !

आउनुहोस् यहाँ दाँत उखेल्ने, भर्ने, लगाउने, वाङ्गा, टिङ्गा, मिलाउनेदेखि उपचार र मुखको जटिल शल्यक्रिया समेतको अनुभवी डाकटर र आधुनिक मेसिनको सहयताले यहाँ हरेक समस्याको सरल ढंगले समाधान गरिन्छ ।

सेवामा आवद्ध डाक्टरहरु
☞ डा. हेम राज गैरे ☞ डा. सि.पि. गैरे ☞ डा. राहुल गुप्ता
☞ डा. विवेक शिंह ☞ डा. टंक न्यौपाने ☞ डा. स्मारक दाहाल
☞ डा. मोलिका श्रेष्ठ ☞ डा. काश्मी श्रेष्ठ ☞ डा. सायारा ढकाल
☞ डा. अन्जली ठाकुर

ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटल
दमक-५ बेलडांगी रोड, डि म्याक्स अगाडी (फोन: ०२३-५७५९०६)

दर्ता नं. ३/१/७ (६६) ०५३/०५४

इन्द्रेणी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
INDRENI MULTIPURPOSE CO-OPERATIVE SOCIETY LTD.
कमल-७, झापाको

कर्जा चुक्ता गर्ने सम्बन्धी ७ दिने अत्यन्त जरूरी सार्वजकि सुचना

तेस्रो पटक प्रकाशित मिति: २०८३/०४/२५ गते सोमबार पूर्व सन्देश राष्ट्रिय दैनिक

मिति २०८३ साल श्रावण २५ गते सोमबार यस संस्थाबाट तपसिलमा उल्लेखित ऋणी सदस्यहरुले विभिन्न प्रयोजनका लागि ऋण लिएको बखतमा तोकिएको भुक्तानी तालिका अनुसार तिर्नु बुझाउनुपर्ने सावाँ, ब्याज र हर्जना रकम समेत नतिरी नबुझाई संस्थालाई लेखि लेखाई दिएको ऋण सम्बन्धी सर्त बन्देज उलङ्घन गर्नु भएकोले संस्थाको सम्पुर्ण लेना रकम चुक्ता गर्न पटक पटक मौखिक तथा लिखित रुपमा ताकेता गर्दा समेत आलटाल गरी बुझाउनु पर्ने ऋणको सावाँ, ब्याज र हर्जना समेत नबुझाएको हुँदा यो सुचना तेस्रो पटक प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र यस संस्थाको कार्यालयमा आई भाखा नाघेको ऋणको सम्पुर्ण सावाँ, ब्याज र हर्जना लगायतको रकम चुक्ता गर्न गराउनुहुन तपाईं ऋणी सदस्य तथा हकवालामा सार्वजनिक सुचना जारी गरिन्छ, उल्लेखित मिति भित्र ऋणको सम्पुर्ण सावाँ, ब्याज र हर्जना चुक्ता गर्न नआएमा सहकारी ऐन २०७४, सहकारी (पहिलो संशोधन) अध्यादेश २०८३, सहकारी नियमावली २०७५ तथा संस्थाको ऋण लगानी नीति तथा असुली नीति एवं प्रचलित कानुन बमोजिम कर्जा असुली न्यायधीकरणमा मुद्धा दर्ता गरी ऋणी सदस्यहरुको लेना रकम असुल गर्ने प्रक्रिया अगाडी बढाइने छ। असुल उपर कार्वाहिको सिल सिलामा उक्त कार्यविधि अनुसार भएका अन्य सम्पुर्ण खर्च समेत ऋणीबाटै असुलउपर गरिने व्यहोरा समेत जानकारी गराइन्छ ।

क्रस	ऋणीको विवरण	जमानीकर्ताको विवरण
१.	नाम : मनिस चिमरिया बाबु : श्याम कृष्ण चिमरिया बाजे : चिरन्जिवी चिमरिया ठेगाना : गौरादह-५ ,हाल गौरादह-१ ना.नं.०४-०२-७२-०४५३३ जारिमिति : २०७०/१०/०४	नाम : श्याम कृष्ण चिमरिया बाबु : चिरन्जिवी चिमरिया बाजे : सिद्धिप्रसाद चिमरिया ठेगाना : गौरादह-५ ,हाल गौरादह-१ ना.नं. ६६१५ जारि मिति : २०५५/०८/२७
२.	नाम : पारसमणी घिमिरे बाबु : रङ्गलाल घिमिरे बाजे : तुलसीराम घिमिरे पत्नि : लिलादेवी घिमिरे ठेगाना : कमल-७ ना.नं. : २३७ /८३९ जारि मिति : २०५९/१०/२९	नाम : लिलादेवी घिमिरे बाबु : त्रिलोचन दाहाल ससुरा : रङ्गलाल घिमिरे पति : पारसमणी घिमिरे ठेगाना : कमल-७ ना.नं. : ०४२०४३/१११४ जारि मिति : २०६६/०४/१५

व्यवस्थापक

◆ 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