संविधानले नबदलेको प्रश्न

बाँस्कोटा धनञ्जय
baskota69@gmail.com

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

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २४३ ❑ २०८३ असोज ०५ गते सोमबार ❑ Monday, 21 Sept. 2026 ❑ मूल्य ७ /-

७३ जिल्लाका ६ हजार १३२ वडामा कांग्रेस अधिवेशन सम्पन्न

झापाका अधिकांश वडामा सर्वसम्मत

पूर्वसन्देश समाचार

दमक/ नेपाली कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशनअन्तर्गत वडा अधिवेशनको दोस्रो दिनसम्म देशभरका ७३ जिल्लाका ६ हजार १३२ वडामा अधिवेशन तथा निर्वाचन प्रक्रिया सम्पन्न भएको छ । केन्द्रीय निर्वाचन समितिका अनुसार असोज ३ गते ४३ जिल्लाका ३ हजार ३९६ वडामा अधिवेशन सम्पन्न भएको थियो भने असोज ४ गते थप जिल्लामा अधिवेशन भएको हो ।

बाढी प्रभावित रसुवा, नुवाकोट र धादिङमा भने वडा अधिवेशनका लागि नयाँ मिति तय गरिने भएको छ । यसअघि निर्वाचन समितिले यी तीन जिल्लामा भोटेकोशी तथा त्रिशूलीको बाढीका कारण निर्धारित समयमा अधिवेशन गर्न नसकिने जनाएको थियो ।

वडा अधिवेशनबाट वडा कार्यसमिति र क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन भएका छन् । कांग्रेस केन्द्रीय निर्वाचन समितिका सदस्यसचिव राजु कटुवालका अनुसार असोज ३

गते मात्रै ४३ जिल्लाका ३ हजार ३९६ वडामा निर्वाचन प्रक्रिया सम्पन्न भएको थियो ।

झापामा सहमतिको प्रयास, केही वडामा निर्वाचन

झापामा अधिकांश वडामा सहमतिका आधारमा नेतृत्व चयन भएको छ । कांग्रेस झापाका सभापति देउकुमार थेबेले झापाका १३१ वडामध्ये ठूलो संख्यामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको र बाँकी वडामा पनि सहमतिको प्रयास भइरहेको बताएका छन् । सार्वजनिक विवरणअनुसार जिल्लाका करिब ७० प्रतिशत वडामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको जानकारी आएको छ ।

झापा क्षेत्र नं. ४ अन्तर्गत झापा गाउँपालिकाका सातवटै वडामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको छ । कन्काई नगरपालिकाका केही वडाबाहेक अधिकांशमा सहमति जुटेको कांग्रेसले जनाएको छ । शिवसताक्षी नगरपालिकाका ११ वडामध्ये वडा नं. ५ बाहेक अन्य वडामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको बताइएको छ ।

क्षेत्र नं. ५ अन्तर्गत २९ वडामध्ये अधिकांशमा सहमतिबाट वडा नेतृत्व र क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन भएका छन् । क्षेत्रीय सभापति ढुण्डिराज भण्डारीका अनुसार २४ वडामा वडा नेतृत्व तथा क्षेत्रीय प्रतिनिधि निर्विरोध चयन भएका छन् । दमक-५ र ९, कमल-२ तथा गौरादह-१ मा सहमतिको प्रयास जारी रहेको र गौरादह-२ मा वडा सभापति पदमा निर्वाचन भएको छ ।

क्षेत्र नं. २ अन्तर्गत २५ वडामध्ये २२ वडामा निर्विरोध वडा नेतृत्व तथा क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन भएको क्षेत्रीय सभापति खगेन्द्र मैनालीले जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार बिर्तामोड-५ मा खुला र खसआर्य खुला क्षेत्रीय प्रतिनिधिका लागि मात्रै मतदान भएको छ । बिर्तामोड-३ मा वडा सभापति र खुला क्षेत्रीय प्रतिनिधि पदमा निर्वाचन भएको तथा अर्जुनधारा-५ मा खुला क्षेत्रीय प्रतिनिधि पदमा निर्वाचन भएको उनले बताए ।

त्यस्तै क्षेत्र नं. ३ अन्तर्गत २७ वडामध्ये २३ वडामा सहमतिका आधारमा नेतृत्व

चयन भएको कांग्रेस झापाका सचिव नवीन विमलीले जानकारी दिए । कचनकवलका केही वडामा

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

दमकको हिमाविमा इन्फिनिटी मेला

विपद् संकेत गर्ने प्रविधिदेखि रोबोट फुटबलसम्म प्रदर्शन

दमक । विपद्का बेला साइरन बजाएर सूचना दिने प्रविधि, जंगली हात्ती र मानवबीचको द्वन्द्व न्यूनीकरण गर्ने उपकरण, मोबाइलबाटै घरको बत्ती नियन्त्रण गर्ने स्मार्ट सिस्टम, स्वचालित सुरक्षा ढोका, स्मार्ट ह्वीलचेयरदेखि रोबोटबीचको रोमाञ्चक फुटबलसम्म । यी र यस्तै प्रविधिले शनिबार दमक(२ स्थित हिमालय माध्यमिक विद्यालय (हिमावि) को प्राङ्गण भरियो ।

संविधान दिवसको अवसर पारेर हिमाविमा आयोजित 'इन्फिनिटी मेला-२०२६' मा विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थीले आफैँ निर्माण गरेका विज्ञान, प्रविधि तथा रोबोटिक्ससम्बन्धी उपकरण प्रदर्शन गर्दै तिनको प्रयोगात्मक डेमो प्रस्तुत गरे । इन्फिनिटी ल्याब्सको व्यवस्थापनमा आयोजित मेलामा विद्यार्थीले कक्षाकोठामा सिकेको ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्दै सिर्जनशीलता र प्राविधिक क्षमता प्रस्तुत गरेका थिए ।

मेलाको प्रमुख आकर्षणमध्ये विपद् तथा वन्यजन्तुबाट जोगिन प्रयोग गर्न सकिने सेन्सरयुक्त प्रविधि थियो । हिमाविका

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

बाढीमा एक हजार ४ सय ३६ शव भेटिए

दमक/ भोटेकोशी बाढीमा परी ज्यान गुमाएकाहरूमध्ये एक हजार ४३६ जनाको शव फेला परेको छ । नेपाल प्रहरीका अनुसार रसुवामा २२३, नुवाकोटमा २०३, धादिङमा ७२, चितवनमा ३६५, गोरखामा ७९, तनहुँमा ३८, नवलपरासी पूर्वमा २३२ र नवलपरासी पश्चिममा २२२ गरी एक हजार ४३४ शव फेला परेका हुन् ।

फेला परेका शव पहिचानका लागि 'डिएनए' नमूना संकलन गरी हालसम्म एक हजार २९२ शव व्यवस्थापन गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । शव पहिचानका लागि मृतकका एक हजार २८६ र आफन्तका एक हजार ९९७ गरी कुल तीन हजार २८३ वटा डिएनए नमूना संकलन गरिएको छ ।

पहिचान नभएको एक हजार ३६२ शवको विवरण प्रहरीको वेबसाइटमा अपलोड गरिएको छ । बाढी प्रभावित क्षेत्रमा उद्धार, खोजी, राहत वितरण, शव व्यवस्थापनलगायतका लागि हालसम्म सात हजार ९७५ प्रहरी परिचालन गरिएको छ । बेपत्ता भएका चार हजार ६५५ जनाको खोजी भइरहेको छ ।

फरार कैदी दमकबाट पक्राउ

दमक/ काठमाडौंको केन्द्रीय कारागार जगन्नाथदेवलबाट फरार भएका एक कैदीलाई प्रहरीले दमकबाट पक्राउ गरेको छ । जबर्जस्ती करणी मुद्दामा १८ वर्ष कैद सजाय भोगिरहेका ताप्लेजुङका २७ वर्षीय राजकुमार लिम्बूलाई प्रहरीले शनिबार साँझ पक्राउ गरेको हो । सिदिङ्वा गाउँपालिका-२ हुँसेसाँगुका लिम्बू दमक नगरपालिका-६ मा लुकिछिपी बसिरहेको अवस्थामा पक्राउ परेका हुन्। इलाका प्रहरी कार्यालय दमकबाट प्रहरी निरीक्षक प्रमोद खड्काको नेतृत्वमा खटिएको टोलीले उनलाई साँझ करिब ७ बजे नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ । लिम्बू २०८२ भदौ २४ गते जेन्जी आन्दोलनका क्रममा केन्द्रीय कारागारबाट फरार भएका थिए । कारागारबाट भागेपछि उनी झापामा लुकिछिपी बस्दै आएको प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ । काभ्रेपलाञ्चोक जिल्ला अदालतले २०७९ असार २२ गते लिम्बूलाई जबर्जस्ती करणी मुद्दामा १८ वर्ष कैद सजाय सुनाएको थियो। अदालतले पीडितलाई १ लाख रूपैयाँ क्षतिपूर्ति उपलब्ध गराउन तथा २ हजार २ सय रूपैयाँ पीडित राहत कोषमा जम्मा गर्नुपर्ने फैसला पनि गरेको थियो

प्रधानन्यायाधीश शर्मा चीन प्रस्थान

दमक/ प्रधानन्यायाधीश डा मनोजकुमार शर्मा 'चाइना फोरम अन इन्टरनेशनल लिगल कोअपरेशन, २०२६' मा सहभागी हुन आइतबार चीन प्रस्थान गरेका छन् । चीन कानुन समाजद्वारा आयोजित उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुन नेपाली प्रतिनिधिमण्डलको नेतृत्व गर्दै उनी चीनको ग्वान्झाउ प्रस्थान गरेको सर्वोच्च अदालतका प्रवक्ता अर्जुनप्रसाद कोइरालाले जानकारी दिए । प्रधान्यायाधीश शर्मा नेतृत्वको भ्रमण दलमा धर्मपत्नी उमा शर्मा, मुख्यरजिष्ट्रार विमल पौडेल र उपरजिष्ट्रार राजेन्द्र पौडेल सहभागी छन् । प्रधानन्यायाधीश शर्मा यही असोज ८ गते स्वदेश फर्किने छन् ।

राजनीतिक विश्लेषक दाहाल पक्राउ

दमक/ राजनीतिक विश्लेषक भरत दाहाल मोरङबाट पक्राउ परेका छन् । उनलाई इलाका प्रहरी कार्यालय बेलबारीको टोलीले मोरङको सुन्दरहरैँचा नगरपालिका-८, सलकपुरस्थित एक चिया पसलबाट आइतबार बिहान नियन्त्रणमा लिएको हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङका प्रमुख, प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) कवित कट्वालका अनुसार दाहालविरूद्ध विद्युतीय कारोबार ऐनअन्तर्गत काठमाडौं जिल्ला अदालतबाट पक्राउ पुर्जी जारी भएको थियो । अदालतको अनुमतिपछि उनलाई पक्राउ गरिएको जानकारी दिए । इलाका प्रहरी कार्यालय बेलबारीले पक्राउ गरेपछि दाहाललाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङमा बुझाएको छ । मोरङ प्रहरीले कानूनी प्रक्रिया पूरा गरी उनलाई काठमाण्डौ पठाएको जनाएको छ ।

रास्वपा बैठकमा सरकारको ध्यानाकर्षण

दमक/ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)को सचिवालय बैठकले भोटेकोशी बाढी र त्यसबाट भएको जनधनको क्षतिप्रति सरकारको गम्भीर ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

आइतबार पार्टी कार्यालयमा बसेको बैठकले बाढी प्रभावित क्षेत्रमा खोजी, उद्धार र राहत वितरणको कामलाई अझै तिब्रता दिन सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको हो ।

बैठकको निर्णयबारे जानकारी दिँदै प्रवक्ता जगदीश खरेलले बाढी प्रभावित क्षेत्रमा खोजी, उद्धार र राहत वितरणको काम भइरहेको र अब पुनर्स्थापना तथा पुनर्निर्माणको काम सुरु हुन लागेको जानकारी सरकारमा सहभागी मन्त्री र पदाधिकारीबाट प्राप्त भएको बताए ।

पार्टीले प्रभावित क्षेत्रमा कुनै पनि किसिमको कमीकमजोरी हुन नदिन आग्रह गरेको छ । यस्तै, बेपत्ता भएकाहरूको शव पहिचान हुन नसकेको अवस्थामा डिएनए परीक्षण छिटो गर्न, पीडित परिवारलाई राहतको अनुभूति गराउन र सहयोगको सेवालाई प्रभावकारी बनाउन माग गरिएको छ ।

अझै पनि पाँच हजारभन्दा बढी व्यक्तिहरु बेपत्ता (मिसिङ) रहेको र कयौँ परिवार पीडामा रहेको उल्लेख गर्दै पार्टीले मृत्यु भएको वा नभएको बारे छिनोफानो गर्न माग गरेको छ । राज्यका कानुनी अड्चनहरु भए कानुन संशोधन गरेरै भए पनि मृत्युको प्रमाणपत्र दिनुपर्ने र परिवारको सहमतिमा राहत, पुनर्निर्माण तथा पुनर्स्थापनाको विषयमा सरकारले सहजीकरणको भूमिका खेल्नुपर्ने पार्टीको ठहर छ । बैठकमा मधेस प्रदेशको अधिवेशनका सम्बन्धमा देखिएका आन्तरिक समस्याहरूको बारेमा पनि छलफल भएको छ । सहमहामन्त्री हरि ढकाल संयोजक रहेको समितिले यससम्बन्धी अडिट रिपोर्ट पेस गरेको र विस्तृत रिपोर्ट अर्को हप्ता बुझाइने प्रवक्ता खरेलले जानकारी दिए ।

श्रीमतीको हत्या आरोपमा श्रीमान् पक्राउ

उदयपुर / चौदण्डीगढी नगरपालिका-२ डाँडागाउँ बस्ने अन्दाजी ५८ वर्षीय गन्दु राम राईले मादक पदार्थ सेवन गरी घरायसी विवादका क्रममा आफ्नै श्रीमती अन्दाजी ४५ वर्षीया विमला राईको हत्या गरेका छन् । धारिलो हतियार (सिकल) ले गर्दनमा प्रहार गर्दा गम्भीर घाइते भएकी राईको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । घटनापछि गन्दु राम राई आफैँ प्रहरी पोष्ट माडिबास उदयपुरमा आई जानकारी गराएपछि उनलाई नियन्त्रणमा लिई इप्रका बेल्टार उदयपुरमा ल्याएको थियो ।

३६ जिल्लामा देखियो जापानी इन्सेफलाइटिस

◆ १२१ जनामा देखिँदा २६ को मृत्यु ◆ ज्यान गुमाउने धेरै कोशी प्रदेशका

दमक/ जापानी इन्सेफलाइटिस (जेई) मृत्यु हुनेको संख्या २६ पुगेको छ । स्वास्थ्य सेवा विभाग, परिवार कल्याण महाशाखाले सार्वजनिक गरेको पछिल्लो तथ्यांक अनुसार ७ वटै प्रदेशका ३६ जिल्लामा जापानी इन्सेफलाइटिसका १२१ वटा केस पुष्टि भइसकेका छन् भने सङ्क्रमणका कारण २६ जनाको मृत्यु भइसकेको छ ।

तथ्यांक अनुसार सबैभन्दा बढी मृत्यु कोशी प्रदेशमा १० जनाको भएको छ भने लुम्बिनी प्रदेशमा ५ जना, मधेश प्रदेशमा ६ जना, सुदूरपश्चिममा ३ जना तथा बागमती र गण्डकी प्रदेशमा १-१ जनाको मृत्यु भएको छ । स्वास्थ्य अधिकारीहरुले झिँगा, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न, घरवरपर सरसफाइ राख्न र खोप लगाउन सर्वसाधारणलाई आग्रह गरेका छन् ।

महाशाखाका अनुसार हालसम्म एक हजार २२६ जनामा जेईको लक्षण देखिएको छ । पछिल्लो ३ दिनमा मात्रै जेईका थप ४ वटा नयाँ केस थपिएका छन् भने रोल्पा र तनहुँमा गरी २ जनाको मृत्यु भएको छ । हाल ५६ जना सङ्क्रमितहरु विभिन्न अस्पतालमा उपचाररत रहेका छन् ।

महाशाखाको खोप शाखा प्रमुख डा.अभियान गौतमका अनुसार सङ्क्रमितहरूमध्ये ८५ प्रतिशत र मृत्यु भएका शतप्रतिशत व्यक्तिहरुले जेईविरूद्धको खोप नलगाएको पाइएको छ । मृत्यु हुनेहरूमा ७७ प्रतिशत ५० वर्षभन्दा माथिका उमेर समूहका रहेका छन् ।

बाँकी ४ पेजमा ▸▸

दमक नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमक झापाको

जापानिज इन्सेफलाइटिस रोग विरुद्ध खोप लगाउने बारे जरुरी सूचना

जापानिज इन्सेफलाइटिस एउटा प्राणघातक रोग हो । यो रोगबाट नेपालमा वर्षेनी धेरै मानिसहरूको मृत्यु हुने गरेको र यस वर्ष झापा जिल्लामा पनि धेरै मानिसहरूको मृत्यु भएको साथै यस रोगका कारण अपाङ्गता समेत भएको छ । यो रोगबाट बच्ने मुख्य उपाय भनेको यस रोग विरुद्धको खोप लगाउनु हो । यस रोग विरुद्ध यही **असोज ५ गतेदेखि दमक नगरपालिकाका सबै वडाहरूका खोप केन्द्रमा ३० वर्ष पूरा भएका र सो भन्दा माथिका** सबै जनतालाई खोप लगाउने कार्यक्रम र हेकोले उक्त खोप लगाई जापानिज इन्सेफलाइटिस रोगबाट बच्नका लागि अनुरोध छ । खोप लगाउने मिति, खोप केन्द्र तथा खोप सम्बन्धी थप जानकारीका लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूसँग सम्पर्क राख्नु हुन अनुरोध छ ।

सम्पादकीय

संविधान दिवसमा सुशासनको संकल्प

नेपालको संविधान जारी भएको दिनको स्मरण गर्दै देशभर उत्साह र गम्भीरताका साथ संविधान दिवस तथा राष्ट्रिय दिवस मनाइएको छ । विसं २०७२ असोज ३ गते लामो संघर्ष र सात दशकभन्दा बढीको प्रतीक्षापछि जननिर्वाचित संविधानसभाबाट संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र, धर्मनिरपेक्षता, समावेशिता र मौलिक हकयुक्त 'नेपालको संविधान' जारी भएको थियो । यस ऐतिहासिक दिनको स्मरण गर्दै यस वर्ष संविधान जारी भएको ११ वर्ष पूरा भएको छ र संविधानले एक दशकको यात्रा पार गरिसकेको छ ।

यस वर्षको संविधान दिवसलाई केवल उत्सवका रूपमा मात्र सीमित नगरी संविधानका उपलब्धिहरू, कार्यान्वयनको वास्तविक अवस्था र आगामी दिनका चुनौतीहरूको गहिरो समीक्षा गर्ने अवसर का रूपमा लिइएको छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन तहको सरकारको अधिकार बाँडफाँड, समानुपातिक समावेशिता, सामाजिक न्याय र नागरिकका मौलिक हकलाई व्यवहारमा उतार्नु वर्तमानको मुख्य दायित्व हो ।

संविधान दिवसका अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहले व्यक्त गरेको मन्तव्यले यस वर्षको दिवसलाई विशेष अर्थ दिएको छ । प्रधानमन्त्री शाहले सहिदहरूको रगतबाट लेखिएको संविधानको अक्षर र भावनाप्रति सरकार पूर्ण रूपमा प्रतिबद्ध रहेको स्पष्ट पार्दै, 'संविधान जारी भएको दिन हरेक वर्ष आउँछ तर संविधान पूरा हुने दिन हामीले आफैं ल्याउनुपर्छ' भन्ने महत्वपूर्ण सन्देश दिएका छन् । उनले सुशासन, विकास, समृद्धि र सामाजिक न्याय नै नागरिकको मुख्य चाहना भएको उल्लेख गर्दै भ्रष्टाचार र दण्डहीनताको जरो उखेल्न सरकार कटिबद्ध रहेको बताए । प्रशासन यन्त्रमा राजनीतिक तटस्थता, योग्यतामा आधारित नियुक्ति, र शून्य सहनशीलताको नीतिले सुशासन केवल नारामा मात्र सीमित नरही व्यवहारमा उतार्दै गरेको उनको भनाइ थियो ।

परम्परागत शैलीभन्दा माथि उठेर कृत्रिम बुद्धिमता, डिजिटल प्रविधि, साइबर सुरक्षा र नवप्रवर्तनलाई जोड्दै ज्ञानमा आधारित अर्थतन्त्र निर्माण गर्नुपर्नेमा सरकारको जोड रहेको छ । डिजिटल सुशासन कार्ययोजनामार्फत युवाहरूले खोजेको सुशासन प्रविधिको माध्यमबाटै सुनिश्चित गारिने अङ्गीकार गरिएको छ । यसका साथै, हालैको भोटेकोशी बाढीबाट भएको अपुरणीय क्षतिप्रति दुःख व्यक्त गर्दै उद्धार तथा राहत कार्यमा सहकार्य गर्ने सबै मित्रराष्ट्र, संघसंस्था, निजी क्षेत्र र आम नागरिकप्रति आभार प्रकट गरिएको छ ।

संविधानले प्रदान गरेका अधिकारहरूको पूर्ण कार्यान्वयन, विधिको शासनको पालना र पारदर्शी शासन प्रणालीमार्फत मात्रै लोकतन्त्रको सुदृढीकरण हुन सक्छ । संविधान दिवसले हामीलाई कागजी हकअधिकारभन्दा माथि उठेर व्यवहारिक रूपमा जनताको जीवनस्तर बदल्न र राष्ट्रलाई समृद्धिको बाटोमा डोहोर्याउन सबै

संविधानले नबदलेको प्रश्न

जनतालाई संविधान साध्य हो भनेर झुक्याइएको छ। संविधान नयाँ आएपनि परिवर्तन आउने छैन, किनभने संस्कार भएन भने संविधान अमेरिकाको जस्तै हुन्छ, एउटा समस्या हल गर्न २०० बर्ष लगाउँछ।

✍ बाँस्कोटा धनञ्जय
baskota69@gmail.com

आज फेरि संविधानको कुरा गर्दै छु । गत शनिवार धुमधामसंग संविधान दिवस मनायो देशले । संधै 'केटा पाराले' प्रस्तुत हुने प्रधानमन्त्री पनि 'प्रधानमन्त्री जस्तै' भएर प्रस्तुत भए । उनको पोशाकले यही बोल्थ्यो । मानौं यो ठूलो उत्सब हो । अनि 'महान उपलब्धी' पनि हो । कति 'केटाकेटी' बनेर बाँच्नु ? जसले जे भन्यो पत्यादिहाल्नु पर्ने, कति बिडम्बना छ हाम्रो ?

२०७२ सालदेखि आजसम्म मेरो एउटै प्रश्न छ र त्यसको उत्तर आजसम्म पाएको छैन । र त्यो प्रश्न मैले २०७२ साल असोज ४ गते गरेको थिएँ , यो संविधान जारी भएकै भोलिपल्ट । तिनै लाइनहरू यहाँ जस्ताको तस्तै राख्ने अनुमति चाहन्छु ।

यतिबेला एउटा प्रश्न उठन थालेको छ– यो संविधान कसलाई चाहिएको रहेछ ? यो प्रश्नको गम्भिरतालाई धेरैले नरअन्दाज गरिरहेका छन् । मैले उसबेला प्रकाशित गरेको लेखमा भएको यो भागलाई जस्ताको तस्तै यहाँ पस्कें । सम्पादन गरिनँ है ।

'....आज देखियो, यो संविधानको मस्यौदा आउनासाथ मधेसीलाई चित्त दुख्यो । तिनले सुझाव संकलन केन्द्रहरुमा आफ्ना जिजीविषाहरु मुखरित गरे । तात्तिए । कतिपय ठाउँहरुमा आक्रोश पनि पोखे । अनि देखियो, यसले जनजातिलाई पनि चित्त दुखायो । ती पनि बिरोधमै देखिए । दलितहरुलाई पनि चित्त दुखायो । क्रन्तिकारी कम्युनिष्टहरुलाई पनि चित्त दुखायो । बिप्लव माओवादीको आन्दोलन र हडताल राप र तापले भरिएकै थियो । यसले प्रजातन्त्रवादीहरुलाई पनि चित्त दुखायो । तिनले प्रेश स्वतन्त्रताको र बहुलवादको प्रेम मुखरीत गरे तर तिनको स्थान लुते रह्यो । यसले राजावादीहरुलाई पनि चित्त दुखायो । हिन्दूहरुलाई पनि चित्त दुखायो । हिन्दुत्वको पहिचान मेटने संविधानको बिरुद्धमा तमाम हिन्दु धर्मावलम्भीहरु आन्दोलन र हडतालमै उत्रिए । यसले मानवअधिकारवादीहरुलाई पनि चित्त दुखायो । अदालतलाई, प्रेसलाई र उद्योगीहरुलाई पनि चित्त दुखायो । महिलाहरुलाई त झनै चित्त दुखायो ।

ती कराइरहेका छन् । मागिरहेका छन् हक । मागिरहेका छन् अधिकार । तर तिनलाई थाहा छैन, संबिधानमा लेखेर मात्र परिवर्तन हुँदैन । दोश्रो संविधानसभाले संविधान बनाउने र यसले मुलुका तमाम समस्याहरु हल गरेर मुलुकलाई कायापलट गर्ने सपना बाँडिरहँदा यस विषयमा कति भ्रमको खेति भएको छ भनेर आजसम्म पनि बिश्लेषण गरिएन । किनभने यो आठ बर्ष सिर्फ संविधानका अन्तरबस्तुमा बहस गरिए । तर संविधान आएपछि के हुन्छ भनेर बहस गरिएन । अनि अनुत्तरित प्रश्नहरू छन: संविधान आएपछि नेपाली जनताका मुहारमा हाँसो आउँछ ? यी बीस बर्ष देखि देखाइएका सपना पुरा हुन्छन् ? शान्ति, सम्बृधी, विकास, समाजिक सदभाव सबै पुरा हुन्छन् ? नयाँ नेपाल निर्माण हुन्छ ? खेतमा कुलो आँउछ ? भ्रष्टाचार रोकिन्छ ? छुवाछुतको अन्त्य हुन्छ ? महिला हिंसा रोकिन्छ ? महंगी हटछ ? सुरक्षा स्थापित हुन्छ ? स्वास्थ्य र शिक्षा सर्वसुलभ हुन्छ ? उद्योगधन्दाको सुरक्षा र उन्नती हुन्छ ? कालोबजारी रोकिन्छ ? हत्या र हिंसा रोकिन्छ ? अपहरण रोकिन्छ ? किसानले मल र वीउ सित्तैमा पाउँछन् ? मुस्ताङ्गको स्याउले बजार पाउँछ ? भारतीय चामलले नेपाली चामलको बजारलाई ध्वस्त पार्ने काम रोकिन्छ ? खानेपानी, विजुली, फोन र इन्टरनेट सित्तैमा वा सर्बसुलभ हुन्छ ? सडकमा गाडी पल्टिएर मान्छे मार्ने क्रममा कमी आउँछ ? पेट्रोलियम पदार्थ नेपाल आँफैले उत्पादन गरेर जनतालाई सर्वसुलभ रुपमा वितरण गर्छ ? तेल र ग्याँसको हाहाकार रोकिन्छ ? सडक बन्द, हडताल र चक्काजाम रोकिन्छ ? साइबर अपराध रोकिन्छ ? घर अगाडीका बाटा र नाली सरकार आफैंले बनाइदिन्छ ? मजदुरले रोजगारी नपाएको दिनको गाँसको ब्यावस्था सरकारले गरिदिन्छ ? पकेटमारहरुको नियन्त्रण हुन्छ ? लुटेराहरु, तस्करहरु, डाकाहरु, चोरहरु निरुत्साहित हुन्छन् ? गुण्डाको संरक्षण गर्न दलहरुले बन्द गर्छन् ?

अ हँ । केही पनि भिन्नता हुँदैन जे अहिले भइरहेको छ ।

यही गलत काम नेता र दलहरुले बोलिदिए – 'संविधान आएपछि सबै थोक हुन्छ' । तर कसैले पनि भनि दिएनन्, संविधान एउटा माध्यम मात्र हो । बाटो, भावना र संस्कार मात्र हो । एउटा जीवन शैलीको रुपरेखा जसमा हिडने संस्कार भएन भने त्यो उपहासको बस्तु बन्छ ।

एउटा उदारण पेश गरौं ।

अमेरिकामा सन् १७८७ मा संविधान बन्यो । त्यसले काला र गोरा जातिमा भएको विभेदको अन्त्यको घोषणा गऱ्यो । अव उप्रान्त कसैलाई पनि रंगका आधारमा विभेद गर्न पाइने छैन भन्यो । तर त्यो संविधान कागजी खोस्टा मात्र भयो । त्यसको ७७ बर्ष पछि फेरी तत्कालिन अमेरिकी राष्ट्रपति अब्राहम लिंकनले उही रंगभेद हटाउन भन्दै 'स्वतन्त्रताको घोषणा' नै गर्नु पऱ्यो । किनभने काला जातिको हविगत ७७ बर्ष सम्म जहाँको त्यहीँ थियो । त्यो घोषणाले पनि काला जातिहरुलाई समानताको रस चखाउन सकेन । पछि मार्टिन लुथरले 'नागरिक अधिकार आन्दोलन' मार्फत त्यही कुरा उठाएर काला जातिको न्याय, स्वतन्त्रता र मूक्तिको लागि लडे । त्यो लडाई झण्डै १९८० सम्म रह्यो । मार्टिन लुथरको हत्या भयो यही कुरा उठाएकाले । संविधानले बाचा गरेको २०० बर्षमा त्यो बाचा अलि अलि पुरा भयो । त्यो पनि अनेकौं आन्दोलन र प्रयत्नपछि । नेपालले यो कुरा बुझ्नु पर्दैन ? जनतालाई जे पायो त्यही बोलेर झुक्याइदिने ? विकास र परिवर्तन संविधानले होइन, संस्कारले मात्र संभव छ भनेर जनतालाई बुझाउने दाईत्व सरकारको, दलहरुको होइन ? लेखक, विश्लेषक भनाउँदाहरुले समेत यो कुरालाई छाँयामा पारेर आफ्नै विचारको डम्फू बजाईरहेका छन् । तिनले गरेका कुनै पनि विश्लेषणले यो माथिको सत्य कुरालाई उदघाटन् गर्दैन । किनभने तिनका पनि दल छन्, तिनलाई सरकारमा पुऱ्याएर कुनै एउटा लाभको पद लिन पाइन्छ कि भन्ने छ । हरेक महाधिवेशनमा तिनै ठूला कार्यकर्ता भएर हिंडिरखोका हुन्छन् ।

संविधान साध्य होइन । साधन मात्र हो । यसमा कुल्चिएर हिडने त जनताले हो । अनि अहिले यही कुरा भएको छ, जनतालाई संविधान साध्य हो भनेर झुक्याइएको छ । संविधान नयाँ आएपनि परिवर्तन आउने छैन, किनभने संस्कार भएन भने संविधान अमेरिकाको जस्तै हुन्छ, एउटा समस्या हल गर्न २०० बर्ष लगाउँछ । संविधान आए पछि पनि प्रशासन उस्तै हुने छन् । शिक्षक उस्तै हुनेछन् । डाक्टर र वकिल उस्तै हुनेछन् । डनहरु उस्तै फस्टाउने छन् र प्रहरीहरु उही मूकदर्शक भएर उभिनेछन् । न राजमार्गको राजनीति खतम हुनेछ, न विकासको राजनीति । दलका मान्छेले आयोजनाहरुमा अवरोध गर्न छाडने छैनन्, नत कर्णाली मुस्कुराउने छ, नत छोटे सामन्तहरुको बिगबिगी हटने छ । नत कानूनको धज्जी उडाउन छोडिने नै छ । यो प्रजातन्त्रलाई फलाउने र फुलाउने संस्कार र संकल्प कसैमा पनि नभएको हुनाले नै एक थान संविधान आएर पनि बाँकि केही कुरा पनि आउने छैन ।

तर पनि मुलुकलाई हिंडाउन त एक थान संविधान चाहिन्छ नै । हामी ब्रिटिश जत्तिका सभ्य छैनौ, जो विना संविधान संसार हल्लाउन सक्छन् । फेरी लाग्छ, सबै बर्ग र तप्काले चित्त दुखाएको संविधान नेपाली जनताको स्पन्दन कसरी बन्ला ? पक्कै कसै न कसैले त चित्त नदुखाएकै होलान यो संविधानको मस्यौदामा । कोही त आनन्दबिभोर होलानै । को हुन त ती जनताले चित्त दुखाउँदा आनन्द मनाउनेहरु ? यही प्रश्नको उत्तर खोज्दै यहाँ आइपुगें । ती त चार दलका शिर्ष नेता र तिनको समर्थकहरु पो रहेछन् जो यो संविधानलाई गौरवको रुपमा ब्याख्या गरिरहेका छन् । देश नेताले नै चलाउने हो, तिनलाई ठीक भए पछि हामी नन्दी भिरुङ्गीलाई किन ठीक हुनु पऱ्यो ? देश हामीले चलाउने हो र ? जतिवटा प्रदेश भए पनि तिनका दाहिनेहरुले नै प्रदेश पनि चलाउने हो, सरकार बनाउने हो, अनि काम गर्ने हो ।'

आज त्यही ११ बर्ष अघिको मेरो विचार अहिले पनि अनुत्तररित रहेकाले यति साभार गरें । जो मर्जी । दमक, झापा

रञ्जना निरौलालाई 'ग्र्यान्ड जुरी प्राइज' प्रदान

दमक/ नेपाली कवयत्री, लेखक तथा समीक्षक रञ्जना निरौलालाई उनको अंग्रेजी कविता 'सिटी लाइट्स' का लागि इटालीको प्रतिष्ठित 'इल मेलेतो दि गुइडो गोजानो' साहित्य पुरस्कारअन्तर्गत 'ग्र्यान्ड जुरी प्राइज' प्रदान गरिएको छ। मार्च २०२६ मा घोषित अन्तर्राष्ट्रिय कविता प्रतियोगितामा विश्वभरबाट प्राप्त अनेकौं उत्कृष्ट रचनाहरूमध्येबाट निरौलाको 'सिटी लाइट्स' कविता छनोटमा परेको हो। विश्वका विभिन्न्न देशका प्रतिष्ठित लेखक, कवि, अनुवादक, सम्पादक तथा कलाकार सम्मिलित अन्तर्राष्ट्रिय जुरीले गहन मूल्यांकन गरी यो पुरस्कारका लागि उनको कवितालाई चयन गरेको जनाइएको छ।

पुरस्कार निर्णायक समितिमा ओमानकी अमिता संघवी, बेलायतकी दाना नेरी, ग्रीसकी जान्थी होन्द्रो-हिल, फ्रान्सका मार्को पेर्ना र अर्जेन्टिनाकी अलेहान्द्रा मिरान्डा रहेका थिए। उक्त जुरीको संयोजन भने लिलिता कोनरियरी र लिडिया कियारेलीले गरेका थिए। लेखक तथा समीक्षक निरौला कलिङ साहित्य महोत्सव काठमाडौंकी निर्देशक हुन्। उनका नेपालीमा 'अनुभूति एकाउन्स' र 'अनुभूतिका अवतरण' (निबन्ध संग्रह) तथा कविता संग्रहहरू प्रकाशित भइसकेका छन्।

यसअघि उनी प्रतिष्ठित 'कलिङ्ग साहित्य पुरस्कार' र 'गोल्डेन हर्ट इन्टरनेसनल अवार्ड' जस्ता विभिन्न्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सम्मानबाट विभूषित भइसकेकी छन्। पुरस्कार प्राप्तिपछि निरौलाले यस सम्मानलाई नेपाली भाषा, साहित्य र नेपाली स्रष्टालाई अन्तर्राष्ट्रिय साहित्यिक समुदायसँग जोड्ने एउटा महत्वपूर्ण अवसरका रूपमा लिएको बताएकी छन्। साथै, यस उपलब्धिले आफ्नो भावी साहित्यिक यात्रामा थप प्रेरणा, दायित्व र जिम्मेवारी बोध गराएको धारणा उनले व्यक्त गरिन्।

सामाजिक सञ्जाल

प्रमका सल्लाहकार तथा नेता कुमार बेन माथिको झुठा आरोप पूर्णरूपमा खारेज

✍ लालविक्रम थापा (सांसद)

सम्माननीय सभामुख महोदय, आज म यस सार्वभौम सदनमार्फत जिएनजी आन्दोलन सुनसरीको कप्तान घटना मधेस आन्दोलन र विभिन्न कालखण्डमा वीरगति प्राप्त गर्नुहुने ती महान सहिदहरूलाई सम्मानका साथ स्मरण गर्न चाहन्छु । रभोटेकोशी बाढीमा परि ज्यान गुमाउनुहुने नागरिकप्रति देशवासीको तर्फबाट अन्तिम पटक भावपूर्ण हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछु । शोकमा पर्नुभएका परिवारजनमा गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दछु।घाइते सबैको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दछु ।

हामी राजनीतिमा भ्रष्टाचार, बेरोजगार, व्यथिति, राजनीतिक प्रतिशोध राखी फैलाइएको कुशासन सँग लड्न आएका थियौं, तर विडम्बना आफ्नै हुँ भन्नेहरूबाट हुने प्रहारले सबैभन्दा बढी दुखेको छ ।

फ्रान्सेली दार्शनिकको मार्मिक लेखलाई स्मरण गर्न चाहन्छु । 'मेरा शत्रुहरूबाट हुने आक्रमणको म आफैँ सजिलै सामना गर्न सक्छु, तर मेरा असल मित्रहरूबाट मलाई बचाइदेऊ ।' यो भनाइ चरितार्थ भएको छ ।

सभामुख महोदय, सम्वत् २०८३ साल भाद्र २५ गते को प्रतिनिधि सभाको बैठकमा सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यूका प्रमुख राजनीतिक सल्लाहकार हाम्रो पार्टीका श्रद्धेय नेता कुमार बेनमाथि आफ्नै पार्टीका माननीय अमरेश कुमार सिंहज्यूबाट लगाइएका गम्भीर आरोपहरू केवल एक व्यक्तिमाथिको प्रहार होइनन् । यी आरोपले जनताको आशा, विश्वासको जगमा उभिएको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी र सिंगो सरकारको विश्वास र भरोसामाथि समेत जन (जनका मन मनमा गम्भीर प्रश्न उठाएका छन्। धेरैले टेलिफोन मार्फत भन्नुभएको छ यो के भएको हो ?

सम्पत्ति शुद्धिकरणको डिजीलाई कञ्चटमा पेस्तोल तेर्स्याएको भन्दै झुठा कपोकल्पित भ्रम फैलाउने सांसदलाई पार्टी तथा सदनले प्रश्न किन उठाउँदैन भन्ने प्रश्न उठेको छ । सभामुख महोदय, लगाइएका प्रत्येक आरोप प्रमाणसहित सार्वजनिक गरियोस्। नत्र आरोप फिर्ता लिइयोस् । राजनीति कसैको चरित्र हत्या गर्ने माध्यम बन्नु हुँदैन । संसद सत्य मात्र बोल्ने ठाउँ हो, तर यहाँ पटकपटक असत्यको खेती गर्न खोजिन्छ ।

नभएको प्रमाण देखाइदिउँ, देखाइदिउँ, भन्दै हल्लाएका सेता कागजको पेस्तोल ढलेको घाइते बाघ जस्तै देखिने बाघ काठमाडौंको यतै कतै गल्लीमा हिँडिरहेको छ । तर त्यो झुटको जुटले बाँच्दा श्रद्धिय पार्टी सभापति रवि लामिछाने ज्यूले भोग्नु परेको त्यो अप्ठ्यारो सम्झिँदा पनि जिउ सिरिङ्ग हुन्छ । लगाइएका झुटा आरोप विरुद्ध शान्तिपूर्ण सडक संघर्ष गर्दै गर्दा सरकारको आदेशमा प्रहरीले म माथि समेत ३५ भन्दा बढी डण्डा बर्सायो र प्रहरीको खोर भित्र जाकि दिएको घाउ अझै पनि हालै छ । देशैभरिबाट वृद्धा आमाबुवाले सरकार हाम्रो रवि बाबुलाई जिउँदै फर्काइदेउ प्रतिशोधी सरकारलाई हामी देखाइदिन्छौं भन्दै गरेको चित्कार र त्यसपछिको घटना म आज कोट्याउन चाहँदिन तर मतमार्फत नागरिकले ठड्याइदिएको यो विश्वासको महल भित्र बसेर जो कसैले पनि यसको गरिमा घटाउने जुनसुकै कार्य अस्वीकार्य छ । सभामुख महोदय, सदनमा नेता कुमार बेन माथिको आरोप र सुनसरी कप्तानगन घटनामा म माथि सरकारको प्रतिवेदन भन्दै चारपाने नक्कली कागज मार्फत फिजाइएको भ्रम एउटै प्रकृतिको देखिएको हुँदा फैलाइएको भ्रमपूर्ण आरोपको खेती पूर्णरूपमा एकैसाथ खारेज गरिएको घोषणा गर्दछु ।

सभामुख महोदय, हिजो ढाट चिलाउनु र नजिकै रहँदा कन्याउनु भनेको बाँचुन्जेल त्यो ढाडको जिम्मा लिनु होइन । त्यसैले पटकपटक ढाड चिल्याउनु त्यो रोग हो । त्यो महामारी नेपालमा नै भए नभएको यकिन गरी सिङ भित्र लुकेर बसेको भए पनि झिकाई कस्तो प्रकृतिको महामारी हो, सम्पत्ति शुद्धिकरणको कसीले नाप्नु भन्ने सरकारको आदेशको पूर्णरूपमा समर्थन गर्न चाहन्छु ।

अन्त्यमा मेरो विनम्र आग्रह छ, हामीले यही व्यवस्थाभित्र विचार, संस्कार र व्यवहार परिवर्तन गर्न खोजेका छौं । जात, क्षेत्र र भूगोलको नाममा हुने राजनीति राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको कुनै पनि इमान्दार सदस्यले वा सांसदले गर्दैन, गरेमा त्यो बैमान हो । आजका सचेत युवाहरूको एउटै मात्र आवाज छ । त्यो हो सुशासन गर्वका साथ भन्छु हामी पूर्णरूपमा प्रतिबद्ध छौं । नेपाली नागरिकको यो विश्वास र भरोसा कहिल्यै नटुटोस् ।

आम्दानीको स्रोत बन्दै भटमास खेती

भोजपुर/ भोजपुरका किसानहरूले भटमासखेतीमार्फत पछिल्लो समय आम्दानी गरिरहेका छन् । अन्य मुख्य बालीसँगै अन्तरबालीका रूपमा सजिलै खेती गर्न सकिने र बजारमा हरियो कोसाको माग बढी हुन थालेपछि यहाँका किसान भटमासको व्यावसायिक उत्पादनतर्फ आकर्षित भएका हुन् ।

भोजपुर नगरपालिका-५ का किसान रमला थापाका अनुसार भटमासको हरियो कोसा स्थानीय बजारमा आकर्षक मूल्यमा बिक्री भइरहेको छ । हाल स्थानीय हाटबजार तथा आसपासका क्षेत्रमा भटमासको हरियो कोसा प्रतिकिलो रु १०० देखि १५० सम्ममा सजिलै खरिदबिक्री हुने उनले बताए । थोरै लगानी र कम मिहिनेतमा पनि राम्रो प्रतिफल पाइने भएकाले यसलाई किसानहरूले बलियो नगदेबालीका रूपमा लिन थालेका उनको भनाइ छ ।

"भटमासखेतीको अर्को मुख्य विशेषता भनेको यसलाई अन्य मुख्य बालीसँगै लगाउन सकिन्छ । सुन्तलाका बगैँचा, मकैबारी, खेतको आली तथा अन्य फलफूलका बोटहरूका बीचमा रहेको खाली जमिन सदुपयोग गरी भटमास रोप्न सकिन्छ", थापाले भने ।

एकातिर खाली जमिनको सही सदुपयोग भई अतिरिक्त आम्दानी दिनुका साथै भटमासको बोटले माटोमा नाइट्रोजन स्थिर गरी उर्वराशक्ति बढाउनसमेत सहयोग पुऱ्याउने कृषि विज्ञहरू बताउँछन् ।

किसान भीमप्रसाद फुयाँलका अनुसार बजारमा भटमासको हरियो कोसाको माग दिनप्रतिदिन बढ्दो छ । पोषणयुक्त र स्वादिष्ट मानिने भएकाले उपभोक्ताले हरियो कोसालाई निकै रुचाउने गरेका उनको अनुभव छ । बजारमा पुऱ्याउना साथ सजिलै बिक्री हुने भएकाले किसानलाई बिक्रीका लागि बजारको कुनै समस्या छैन । हरियो कोसालाई उसिनेर खान तथा तरकारीका रूपमा पनि प्रयोग गर्न उपभोक्ताले खरिद गर्दछन्, उनले भने ।

मुख्य बालीको बीचमा खाली रहेको जमिनमा रोप्दा अतिरिक्त आम्दानी लिन सकिने भएपछि भटमासखेती भोजपुरका ग्रामीण भेगका किसानहरूका लागि जीविकोपार्जन र आर्थिक उपार्जनको दरिलो माध्यम बन्दै गएको छ । रासस

मनोरञ्जन

नेपाल म्युजिक एन्ड फेसन तथा ब्युटी मेकअप अवार्ड सम्पन्न

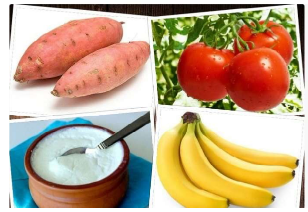
दमक/ छैटौं संस्करणको नेपाल म्युजिक एन्ड फेसन अवार्ड २०२६ तथा नेपाल ब्युटी मेकअप एन्ड कस्मेटिक अवार्ड २०२६ सम्पन्न भएको छ । स्टार वान इन्टरटेनमेन्ट प्रालि र एसबी क्रिएसन प्रालिद्वारा सांस्कृतिक संस्थान (नाचघर)मा आयोजित समारोहमा म्युजिक एन्ड फेसनतर्फ २६ विधामा अवार्ड प्रदान गरियो । समारोहमा वरिष्ठ संगीतकार शम्भुजीत बासकोटा, एसबी क्रिएसनकी अध्यक्ष सरिता भारतीलगायतले विभिन्न व्यक्ति तथा संस्थालाई सम्मान गरे ।

सर्वोत्कृष्ट आधुनिक गीत गायकको अवार्ड 'किन रुन हुन्न'बाट प्रमोद खरेलले, आधुनिक गीत गायिकाको अवार्ड 'तिम्रो आँखाको'बाट सोनी राजभण्डारीले तथा आधुनिक गीत रचनाकारको अवार्ड 'किन रुनु हुन्न मर्दले'बाट राम शर्माले प्राप्त गरे ।

चलचित्र गीत गायनतर्फ 'उनको स्वीटर'को 'फकाउँछ काफ्ले'बाट झुमा लिम्बू र लोकगीत गायनतर्फ 'बुझे मैले'बाट राधा हमाल बानियाँले अवार्ड पाए । आदिवासी गीततर्फ 'माङ्गेना लाजाम' सर्वाधिक लोकप्रिय घोषित भयो । फेसनतर्फ भावना कुमारी धनुकले सर्वोत्कृष्ट फेसन डिजाइनर तथा रोजी थापाले सर्वोत्कृष्ट सौन्दर्य प्रतियोगिता मोडलको अवार्ड प्राप्त गरिन् । ब्युटी मेकअप एन्ड कस्मेटिक अवार्डतर्फ चलचित्र 'मोहर'बाट अमृत मरहट्टाले सर्वोत्कृष्ट चलचित्र मेकअप आर्टिस्टको अवार्ड प्राप्त गरे ।

ब्राइडल मेकअप आर्टिस्टमा सुमित्रा खवास, पार्टी मेकअप आर्टिस्टमा राधा चौधरी, मोडल मेकअप आर्टिस्टमा लीला राउत तथा नेल आर्टिस्टमा बिना राना मगरले अवार्ड प्राप्त गरे । समारोहमा ओएसआर डिजिटल, पत्रकार कुमार आचार्य, सामाजिक अभियन्ता अंश वर्मा, चिकित्सक रणजीत झा, जस्मिन श्रेष्ठ, पूजा गुरुङ र उर्मिला शेरचनलगायत सम्मानित भए । कार्यक्रममा कलाकारहरूले नृत्य तथा गायक ओम सुनारले गीत प्रस्तुत गरेका थिए ।

खाली पेटमा खाए प्राणघातक हुनसक्छन् यी खानेकुरा



हरेक मानिस स्वस्थ रहन उसको जीवनशैली र खानपान विशेष कारक मानिन्छ । अझ कुन समयमा के खाने के नखाने लगायतका विषयले समेत मानिसको स्वास्थ्यमा असर पार्दछ । तसर्थ हामीले कुन समय के खाने भन्नेमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । बिहान उठेपछि खाली पेटमा एसिडको मात्रा अत्याधिक हुने भएकाले बिहान बिहान खान नहुने केहि खानेकुरा हुन्छन् ।

स्तो अवस्थामा बढी एसिडिटीयुक्त खानेकुरा खाँदा शरीरको पाचनशक्तिमा गढबढ आउँनसक्छ । तसर्थ खालीपेटमा के के खानु हुँदैन न त ? थाहा पाइ राख्नुहोस् ।

१. ग्रीन टी वा दुध हालेको चिया

धेरैजसो व्यक्ति विहान उठेपछि ग्रीन टी वा दुध हालेको चिया पिउने गर्छन् । तर यसले स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्दछ । चियामा रहेको कैफीन तत्वबाट शरीरमा एसिडको मात्रा बढ्न जान्छ र यसले पाचनशक्तिमा समस्या गर्छ ।

२. गोलभैंडा : गोलभैंडामा अत्याधिक एसिड हुन्छ । यसले एसिडिटीको खतरा बढाउँने गर्दछ । त्यसैले विहान उठ्ने वितिकै गोलभैंडको परिकार नखाँनु राम्रो मानिन्छ ।

३. दुध : दुधमा सैच्युरेटेड र प्रोटिनको मात्रा बढी मात्रामा पाइन्छ । यसले पेटको मांसपेशीलाई कमजोर बनाउँने काम गर्छ । साथै विहान खाली पेटमा दुध पिउँदा खोकी समेत लाग्दछ ।

४. दहि : दुधका अलावा बिहान दुधबाट बनेका उत्पादन पनि सेवन गर्नु राम्रो मानिदैन । बिहानै दही खानु हुदैन । दहीबाट पेटमा हाइड्रोक्लोरिक एसिड बढ्ने गर्छ । र, यसमा भएको ल्याक्टिक एसिडबाट ब्याक्टेरियालाई नष्ट गर्छ ।

५. केरा : प्रायः मानिस तौल बढाउन बिहान बिहानै केरा खाने गर्दछन् । तर बिहान केरा खाँदा यसले शरीरको पाचनप्रक्रिया बिर्गाने खतरा हुन्छ । बिहानै केरा सेवन गर्दा क्यालसियम र म्याग्नेशियमको सन्तुलन बिग्रन्छ ।

६. सखरखण्ड : स्वादमा राम्रो मानिए पनि बिहान बिहान खाली पेटमा सखरखण्ड खादाँ यसले शरीरमा फाइदा गर्दैन । सखरखण्डमा टेनिन र पेक्टिन पाइन्छ, जसलाई खाली पेटमा खाँदा ग्यास्ट्रिकको समस्या बढ्दछ ।

७. सोडा : खाली पेटमा ज्यादा कार्बोनेटयुक्त केहि खानु हुदैन । विशेषतः खाली पेटमा सोडा खाँदा अम्लसँग मिलेर पेट दुख्ने समस्या बढ्न सक्छ । साथै एसिडको समस्याले छाति दुख्ने पोल्ने हुनसक्छ ।

८. औषधि : आवश्यकता र प्राथमिकता बाहेकका औषधिलाई बिहान खाली पेटमा खानु हुदैन । अन्यथा औषधिमा रहेको तत्व शरीरभित्र रहेका तत्वहरुसँग मिलि रसायनिक प्रतिक्रिया बनाउँछ । यसले स्वास्थ्यमा ठुलो असर पर्दछ । तसर्थ अनिवार्य औषधि बाहेक केहि खाएर खानु मात्र उपयुक्त हुन्छ ।

९. अल्कोहल : अल्कोहल आफैंमा हानिकारक छ । त्यसमा पनि खाली पेटमा अल्कोहल खादाँ छिट्टै नशा लाग्छ साथै पेटमा जलनका साथै अन्य समस्या समेत निम्त्याउँछ । त्यसैले बिहान केही नखाइकन अल्कोहल खानु घातक हुन्छ ।

३३औं विश्व अल्जाइमर्स दिवस

"The early you know ,The more you can do"
अर्थात "जति छिटो थाहा पाउछौ त्यति धेरै गर्न सक्छौ"

✍ **जयप्रसाद संग्रौला**

अल्जाइमर्स Alzheimer's डिमेन्सीया Dementia अर्न्तगत पर्ने बिर्सने रोग बिस्मृति दिमाग संग सम्बन्धित मस्तिष्कमा लाग्ने साझा रोग हो । मानिसको उच्च स्तरिय मानसिक क्षमतामा साझा प्रकारको क्षय भएर व्यात्तिको स्मरण शक्ति बड्दो उमेर संगै ह्रास हुदै जान्छ । दैनिक जिवनचार्य खानपानलगायतका कारणले मस्तिष्कमा भएका स्ननयुकोशिकालाई क्षती पुर्‍याई दिमागका कोषहरु न्यूरोन हुदै जान्छ । जुन भागमा बढि असर पर्छ त्यही भागमा सम्पर्क हुन नसक्दा स्मरण क्षमतामा बिस्तारै कमि आउने र रोगका प्रभाव ६० वर्ष पुरा भएपछि केहि अपबाद बाहेक रोग देखा परेको महसुस हुन्छ । हुनत जुनसुकै उमेर समुहमा पनि देखा परेको पाईन्छ । प्रत्येकक ३ सेकेन्डमा १ जना रोगी बड्दै गएको अवस्था बिश्वमा रहेको छ ।

अल्जाइमसं Alzheimer's रोग सन १९०१ मा जर्मनका स्नायु तथा मनो चिकित्सक डा. एलोइ अल्जाइमर Dr. Alois Alzheimer ले सोहि ठाउकी ५१ वर्षिया महिला श्रीमती फ्राउ अगस्टी डी लाई स्मरण सम्बन्धि समस्या आएपछि उनको उपचार गरेका थिए उपचारकै क्रममा ५ वर्ष पछि सन् १९०६ मा निधन भयो उनको देहान्त पछि उनको टाउकोलाइ आटोस्पी टाउको खोलेर हेर्दा दिमागका तन्तुहरु सुकेका मरेका टुटेका पाइयो त्यसछि य नयाँ रोगको नाम तिनै नामबाट नामाकरण गरिएको हो ।

विश्वमा हालको तथ्याङ्क अनुसार ५ करोड ५० लाख भन्दा बढी मानिस डिमेन्सियाबाट ग्रसित छन् जस मध्ये ६० देखी ७० प्रतिसत हिस्सा अल्जाइमर्सका बिरामिको छ । नेपालमा पनि जनसंख्याको औषत आयु बृद्धि र जिवनसैली मा आएको परिवर्तन संगै यो संख्या १लाख पचास हजारको हाराहारीमा पुगेको अनुमान छ । नेपालमा अल्जाइमर्सको संख्या नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिसद (NHRC) र बिभिन्न अध्यायनका प्रक्षेपण अनुसार नेपालमा हाल करिव १ लाख पैतिस हजार देखी १ लाख पचास हजार मानिस डिमेन्सिया वा अल्जाएर्मस बाट प्रभाबित छन् । सन् २०१५ मा नेपालमा करिव ७८ हजार बिरामी रिहेकामा सन् २०३० सम्मा यो संख्या १ लाख पचास हजार र सन् २०५० सम्मा २ लाख असी हजार पुग्ने प्रक्षेपण गरिएको छ । नेपालमा सामान्यतया ६० वर्ष देखिका ज्येष्ठ नागरिकमा ७ देखि १० प्रतिसत यो समस्या देखिने गरेको छौं, यद्धपी हालका वर्षहरुमा ४० देखी ४५ वर्षका उमेर समुहमा समेत यसका लक्षण देखा पर्न थालेका छन् । सन्न २०२५ मा प्रकासित एक क्रस सेक्सनल सर्भे (PMC) हिमाली तथा पाहाडी भेगका ज्येष्ठ नागरीक पुरुषको तुलनामा महिला हरु ५६.५ प्रतिसत उच्च जोखिममा रहेका छन् ।

यो रोगका कारणहरु पारिवारिक इतिहासमा यदि नजिकका नातागोतालाई अल्जाइमर्स रोग लागेको छ भने अरुलाई पनि यो रोग लाग्ने सम्भावना अधिक हुन्छ । पूरुषहरुको तुलनामा महिलाहरु बढी बाच्ने भएकाले तिनीहरुलाई यो रोग लाग्ने सम्भावना बढि हुन्छ । मुटु रोग संग सम्बन्धित जोखीमका कारणअरु उच्च रक्तचाप मधुमेह, मोटोपनले पनि अल्जाइमर्स रोग बढाउन मद्दत गर्छ । अनुवंश र क्रोमोजोममा आनुवांसिक रुपमा आउन सक्ने जिनलाई उच्चतम मानिएको छ । डाउन सिन्डोम र २१औं क्रोमोजम सधै वा केही अंशमा जन्मजात लिएर आएका मानिसलाइ अरु भन्दा १० देखि २० वर्ष अगावै अल्जाइर्मस हुने सम्भावना बढि हुन्छ । टाउकोमा लागेको चोटपटक तथा संज्ञानात्मक चेतनामा हानि भएको छ भने सम्भावना बढि हुन्छ ।

रोगको लक्षणहरु स्मरण शत्ति कम हुनु, भखेरका कुरा घटनाहरु बिर्सनु, दिन गते महिना साल तथा मौसमबारे दिगभ्रमित हुनु, तर्क र निर्णय गर्ने शक्ति हिसाबकिताब गर्न नसक्नु, कुराकानी गर्दा अरुको कुरा नबुझ्ने तथा आफ्नो कुरा भन्न नसक्ने हुनु, दिशा पिसाब एव् शारिरीक सफाइमा पनि परआश्रीत हुनु, रोगको अन्तिचरणम बाटो विर्सने, अलपत्र हुने एउटै कुरा दोहार्‍याइरहने घरीघरि कराउने राम्ररी नसुत्ने नएको कुरा पनि देख्ने सुन्ने समय तथा स्थानको ज्ञान नहुने आफ्नो वरीपरि भएका कुराहरु थाहा नपाउने कसैको सहयोग बिना खाना खान नसक्ने आफ्ना नातेदार, साथिभाई नचिन्ने बेडमै सिमीतमै रहने वील चियरको प्रयोग गर्ने अवस्था हुनु, स्याहार गर्ने ब्यक्तिसंग झगडा गर्ने, ठूलो स्वरमा चिच्याउने आक्रमण गर्ने हुन्छ ।

रोगबाट बच्नका लागी नियमीत स्वास्थ्य परिक्षण गराउने, सन्तुलित भोजन गर्ने, प्रसस्त पानि पिउने शान्त प्रफुल्ल रहने, सकारात्मक सोच राख्ने, धुम्रपान मध्यपानबाट टाढै रहने, समुहमा बस्ने एक्लै नबस्ने, आफुले सक्ने उत्पादनमुलक क्रियाकलाबमा सामाजिक गतिबीधिमा सहभागि हुने स्वास्थ्यकर जिवनशैली अपनाउने, संगित मनोरञ्जन भजन कीर्तन धार्मिक सामाजिक कार्यमा सक्रिय रहने, दिमागलाई चुनौती दिने खेल तथा क्रियाकलापमा सहभागी हुने । स्याहारकर्ताले ज्येष्ठ नागरीकको भावना बुझी सोही अनुसारको व्यापस्था गर्ने । पत्रपत्रिका पढ्न दिने गर्नु गर्छ । यस रोगको रोगीहरुले डाक्टरको सल्लाह अनुसार औषधी उपचारको व्यावस्था गर्नुपर्छ ।

यस रोगको हाल सम्म कुनै उपचार नभएको हुदा उपचार लक्षण व्यावस्थापन रोगको प्रगति र जटिलतालाई ढिलो गर्नु हदैन ज्येष्ठ नागरीकहरुला लाग्ने बिभिन्न रोगमध्ये अल्जाइमर्सको कारणले परिवारमा द्वन्द्ध सिर्जना गर्ने अपमानित भई उचित पालनपोषणबाट बन्चित हुनु पर्ने अवस्था समेत हुने हुदा सरोकार वाला सबैले स्याहारकर्ता सम्म पुर्‍याउनु आजको आवश्यकता हो ज्येष्ठ प्रतिको सम्मान हो । हामि सबै मिलेर अल्जाइमर्स मुक्त समाज निर्माण गर्न सक्नु आजको आवश्यकता हो ।

भदौमा पाँच अर्बको विद्युत् निर्यात

दमक/ *गत भदौमा रु पाँच अर्ब नौ करोड २४ लाख बढीको विद्युत् निर्यात भएको छ । नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका अनुसार उक्त अवधिमा भारत र बंगालादेशतर्फ कुल ५६ करोड ५६ लाख छ हजार ४४३ युनिट विद्युत् निर्यात भएको हो ।*

द्विपक्षीय सम्झौता र विद्युत् बजार (एक्सचेन्ज मार्केट) मार्फत विद्युत् बिक्री गरिएको हो । द्विपक्षीय सम्झौतामार्फत ४२ करोड १६ लाख युनिटभन्दा बढी विद्युत् तीन अर्ब ६४ करोडभन्दा बढीमा बिक्री भएको छ । त्यस्तै, एक्सचेन्ज मार्केटमार्फत १४ करोड ३९ लाख युनिटभन्दा बढी विद्युत् निर्यातबाट एक अर्ब ४४ करोड ९९ लाख आम्दानी भएको छ । भोटेकोशी बाढीबाट चिलिमे तथा त्रिशूली जलविद्युत् केन्द्रका संरचनामा क्षति पुगेपछि हाल बंगालादेशतर्फको विद्युत् निर्यात रोकिएको प्राधिकरणले जनाएको छ ।

दैनिक राशिफल

आज मिति
२०८३ साल
असोज ०५ गते
सोमबार
21 Sept. 2026
तिथि: दशमी

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

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

दमकको हिमाविमा शिक्षक–अभिभावक संघ गठन

दमक । दमक दमकस्थित हिमालय माध्यमिक विद्यालयमा व्यवस्थासमिति तथा शिक्षक अभिभावक संघले पूर्णता पाएको छ । दमक नगरपालिका शिक्षा शाखाका सोमनाथ गुरागाईको प्रमुख आतिथ्यता, विद्यालयका प्रधानाध्यापक द्रोणबहादुर श्रेष्ठको आतिथ्यता तथा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष.ममता पोखरेल गुरागाईको अध्यक्षतामा सो कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो । आइतबार आयोजित अभिभावक भेलाबाट उक्त विद्यालयमा रिक्त रहेको व्यवस्थापन समितिको सदस्यमा केन्द्र खनाल सर्वसम्मत चयन भएका छन् ।

यसैगरी शिक्षक अभिभावक संघमा पुरूषबाट गोविन्दराज कट्टेल, कृष्णलाल गुरागाई, पुष्पलाल विक र दुर्गा गौतम छनौट भएका छन भने महिलातर्फ अनिता तिम्सिना निरौला, सुमिता राई, मेनुका दुलाल गरी ७ जना सर्वसम्मत छनोटमा परेको घोषणा गरिएको छ । यसैगरी, सोही घेलाबाट कविता धिमाललाई आमा समूहको संयोजकमा चयन गरिएको छ ।

प्रधानाध्यापक श्रेष्ठले अन्य समितिहरू पनि रहेका र सबैलाई मिलाएर लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै निर्माणमा नारायण पराजुली, मेघराज, राजेन्द्र भट्टराईलाई छनौट गरिएको बताउँदै अन्य समिति यातायात व्यवथापन र भाडा व्यवस्थापन अन्य व्यक्तिलाई छनौट गर्न बाँकी रहेको र पछि सबैलाई छनौट गर्ने बताए ।

अन्तर्राष्ट्रिय

ट्रम्पद्वारा "एआई फोर्स" गठनको घोषणा

दमक/ अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले कृत्रिम बौद्धिकता (एआई) क्षेत्रको विकासलाई संरक्षण र प्रोत्साहन गर्न 'एआई फोर्स' गठन गर्ने घोषणा गरेका छन् ।

सामाजिक सञ्जालमार्फत् वक्तव्य जारी गर्दै ट्रम्पले आफूले पहिलो कार्यकालमा गठन गरेको 'स्पेस फोर्स'जस्तै एआई फोर्स गठन गर्न लागेको बताएका हुन् । उनले एआईसम्बन्धी विषय हेर्ने 'जार' नियुक्त गर्ने घोषणा पनि गरेका छन् ।

ट्रम्पले एआई क्षेत्रको विकास रोक्न वा अवरोध गर्न नहुने बताउँदै यसलाई सहयोग र संरक्षण गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन् । यद्यपि, एआईको दुरूपयोग वा गैरकानूनी गतिविधि नियन्त्रण गर्न विद्यमान फौजदारी तथा देवानी न्याय प्रणाली प्रयोग गर्न सकिने उनको भनाइ छ ।

उनले एआईलाई औद्योगिक क्रान्ति वा इन्टरनेटजस्तै ठूलो परिवर्तनकारी क्षेत्रका रूपमा व्याख्या गर्दै भविष्यमा यसले अमेरिकी कूल गार्हस्थ्य उत्पादन (जीडीपी) मा २५ प्रतिशतसम्म योगदान गर्न सक्ने दाबी गरेका छन् ।

ट्रम्पले अमेरिका एआई विकासमा चीन र विश्वका अन्य मुलुकभन्दा अघि रहेको दाबी गर्दै उक्त अग्रता कायम राख्ने आˆनो उद्देश्य रहेको बताएका छन् ।

आफ्नो वक्तव्यमा ट्रम्पले एआई र डेटा सेन्टरसम्बन्धी आलोचनालाई 'रेडिकल लेफ्ट' अर्थात् उग्र वामपन्थी डेमोर्क्याटहरूले फैलाएका भ्रमका रूपमा चित्रण गरेका छन् । उनले डेटा सेन्टरविरूद्धको विरोध असफल भएको दाबी गर्दै अहिले एआई क्षेत्रलाई नै निशाना बनाइएको आरोप लगाएका छन् ।

चित्रकला प्रतियोगिता सम्पन्न

दमक/ दमकस्थित उज्यालो टोल विकास संस्थाको टोल विकास समितिले टोल भित्रका बालबालिकाहरूको वृद्धि बिकास गर्ने उद्देश्यले विभिन्न कार्यक्रमहरूको वार्षिक तालिका निर्माण गरी कार्य सम्पादनलाई अघि बढाएको छ ।

यसैविच टोल समितिको संयोजन र उज्यालो बाल क्लबको आयोजनामा दमक वडा नं. ५ मा रहेको सो संस्थाले बालदिवसको सप्ताह पारेर १८ वर्ष मुनीका बालबालिका विच चित्रकला प्रतियोगिता आइतबार सम्पन्न भएको छ । उक्त प्रतियोगितामा १७ जना बालबालिकाले भाग लिएका थिए ।

सहभागी प्रतियोगीहरूमा सुप्रिया अधिकारी, आदित्री कोइराला, एडिज पराजुली, प्रनिशा न्यौपाने, स्मित राई, निक्सन अधिकारी, दिव्यानी अधिकारी, हर्षित निरौला, समन कोइराला, प्राञ्जल न्यौपाने, कृष्ण साह, आयुष तामाङ, मेलिना धिताल, स्मृति कुमाल, प्रशान्त राई, सोमिया प्रसाइँ रहेका छन् ।

प्रतियोगितामा भाग लिएर छनौट भएका मध्ये पहिलो, दोस्रो र तेस्रो हुने विजेतालाई क्रमशः चार सय, तीन सय र दुईसय रूपैयाँ बराबरको पुरस्कारको समेत ब्यवस्थापन गरिएको अध्यक्ष पाण्डेले जानकारी दिए ।

सो कार्यक्रमको सहजीकरणको लागि उज्यालो टोल विकास समितिका अध्यक्ष नरपति पाण्डे, सचिव दिपकप्रसाद पराजुली, कोषाध्यक्ष भूमिनन्द कोइराला र अभिभावक अमृता राईको उपस्थिति थियो । दमक वडा नं. ५ का वडाध्यक्ष श्री इन्द्रबहादुर गुरूङले सो कार्यक्रमको अवलोकन गरि सुझाव दिएका थिए । उनले हरेक टोलहरूमा यस्ता कार्यक्रम आयोजना गरी नवपुस्ता प्रतिभाको सम्मान गर्नसके त्यसले टोल विकासमा टेवा पुग्ने बताए ।

झापाका...भने निर्वाचन प्रक्रिया तथा सहमतिको प्रयास जारी रहेको उनले बताए ।

क्षेत्र नं. ४ अन्तर्गत २८ वडामध्ये २५ वडामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको क्षेत्रीय उपसभापति विनोद ढकालले जानकारी दिए । शिवसताक्षी-५ मा वडा सभापति पदमा निर्वाचन भए पनि अन्य पदमा निर्विरोध नेतृत्व चयन भएको उनले बताए ।

क्षेत्र नं. १ मा मेचीनगरका १५, ८ र १ नम्बर वडामा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएको छ । भद्रपुर-१० मा पनि सहमतिमै नेतृत्व चयन भएको क्षेत्रीय सभापति इन्द्र बुढाथोकीले जानकारी दिए । बाँकी केही वडामा भने निर्वाचन प्रक्रिया अघि बढाइएको छ ।

वडा नेतृत्वसँगै क्षेत्रीय प्रतिनिधि

नेपाली कांग्रेसको विधान तथा १५औँ महाधिवेशन निर्देशिकाअनुसार वडा अधिवेशनबाट

वडा कार्यसमिति र क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन हुने व्यवस्था छ । अधिकांश वडामा खुला तथा विभिन्न समावेशी क्लस्टरबाट क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन भएका छन् ।

क्षेत्रीय प्रतिनिधिले गाउँ-नगर, प्रदेशसभा क्षेत्र, प्रतिनिधिसभा क्षेत्र हुँदै जिल्लास्तरका पार्टी संरचनामा हुने निर्वाचन तथा महाधिवेशन प्रक्रियामा भूमिका निर्वाह गर्ने व्यवस्था कांग्रेसको विधानमा छ ।

दमक-४ को अधिवेशनमा पनि वडा सभापतिमा दिनेश दाहालसहित नयाँ वडा कार्यसमिति चयन भएको छ । उपसभापतिमा दिलप्रसाद अधिकारी र उमा घिमाल, सचिवमा लेखनाथ भण्डारी तथा सहसचिवमा धनी नेउपाने चयन भएका छन् । क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा तेजबहादुर घिमाल, कृष्णप्रसाद सिटौला, मधुकुमार पुरी, टीका देवी दाहाल, सीता मिश्र भण्डारी, हेमकला न्यौपाने, गुप्ता घिमाल र चमला घिमाल चयन भएका छन् ।

असोज १६ देखि केन्द्रीय महाधिवेशन

कांग्रेसको १५औँ केन्द्रीय महाधिवेशन असोज १६ देखि १९ गतेसम्म गर्ने कार्यतालिका छ । त्यसअघि वडा, गाउँ-नगर तथा प्रदेशसभा क्षेत्रलगायतका अधिवेशन प्रक्रियाबाट महाधिवेशनका लागि आवश्यक प्रतिनिधि चयन गर्ने प्रक्रिया अघि बढाइएको छ । कांग्रेस झापाका सभापति देउकुमार थेबेले वडा अधिवेशनमा क्रियाशील सदस्यको सहभागिता उत्साहपूर्ण रहेको र धेरै ठाउँमा सहमतिका आधारमा नेतृत्व चयन भएको बताएका छन् ।

सभापतिमा गोपाल गुरागाई निर्विरोध

नेपाली कांग्रेस दमक-६ को वडा सभापतिमा गोपाल गुरागाई निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । दमक उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्षसमेत रहेका गुरागाई वडा सभापतिमा सर्वसम्मत निर्वाचित गरेका हुन् ।

यस्तै, उपसभापतिमा धनपति तिमिल्सिना र महिला उपसभापतिमा फर्निचर व्यवसायी रेणुका ओली, सचिवमा औषधिको थोक विक्रेता विवेक बजगाईं र सह(सचिवमा इलेक्ट्रोनिक सामानका होलसेल व्यवसायी दयासागर आचार्य चयन भएका हुन् । कोषाध्यक्ष पदमा भने यी पदाधिकारीले मनोनित गर्ने प्रावधान रहेकाले सबै सदस्यको टुंगो लागेपछि चयन गरिने छ ।

दमक-४ को वडा सभापतिमा दाहाल

नेपाली कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशनअन्तर्गत दमक नगरपालिका-४ को वडा अधिवेशनबाट दिपेश दाहाल वडा सभापतिमा चयन भएका छन् । शनिबार सम्पन्न अधिवेशनले दाहालको नेतृत्वमा नयाँ वडा कार्यसमिति चयन गर्नुका साथै महाधिवेशनका लागि क्षेत्रीय प्रतिनिधिसमेत चयन गरेको हो ।

अधिवेशनबाट उपसभापतिमा दिलप्रसाद अधिकारी र उमा घिमाल, सचिवमा लेखनाथ भण्डारी तथा सहसचिवमा छवि नेउपाने चयन भएका छन् । कोषाध्यक्ष भने वडा सभापतिले कार्यसमितिबाट मनोनयन गर्ने व्यवस्था रहेको छ ।

वडा कार्यसमिति सदस्यमा गहसिंह चौहान, हिरण्यप्रसाद चापागाईं, द्रोणबहादुर बस्नेत र पदमप्रसाद सापकोटा चयन भएका छन् । महिला सदस्यमा सुनीता पाठक, दलित सदस्यमा कल्पना दाहाल तथा युवा सदस्यमा विपना केसी सिटौला र कमला घिमिरे चयन भएका छन् ।

त्यस्तै, १५औं महाधिवेशनका लागि क्षेत्रीय प्रतिनिधि प्रत्यक्ष महिलामा, खुल्लातर्फ, पेशागत विषयविज्ञ, युवा, अपांगता, दलित, सहिद परिवार, श्रमिक, आदिवासी जनजाति, खस आर्य, मधेसी र अल्पसंख्यक गरी ४० बढी प्रतिनिधिहरू छनौट भएका छन् ।

सो अधिवेशनो मतदान अधिकृत प्रेमबहादुर बस्नेत र हेका थिए । उनीहरूको समन्वयमा अधिवेशन तथा निर्वाचन प्रक्रिया सम्पन्न भएको जनाइएको छ ।

नवनिर्वाचित सभापति दाहालसहितको कार्यसमितिले वडा तहमा पार्टी संगठनलाई थप व्यवस्थित गर्दै क्रियाशील सदस्य तथा स्थानीय कार्यकर्ताबीच समन्वय बढाउने अपेक्षा गरिएको छ ।

नेपाली कांग्रेसले १५औँ महाधिवेशनअन्तर्गत देशभर वडा अधिवेशनमार्फत नेतृत्व तथा क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन गर्ने प्रक्रिया अघि बढाएको छ । कार्यतालिकाअनुसार केन्द्रीय महाधिवेशन असोज १६ देखि १९ गतेसम्म गर्ने तयारी छ ।

विपद्...विद्यार्थीले गाउँको नमुना तयार गरी त्यसमा खोला, जंगल तथा बस्तीको संरचना देखाएका थिए । खोलामा बाढी वा अन्य प्राकृतिक विपत्ति आउँदा तथा जंगलबाट जंगली जनावर बस्तीमा प्रवेश गर्दा सेन्सरमार्फत जोखिम पहिचान गरी साइरन बजाउने र मोबाइलमा सूचना पठाउने प्रणाली उनीहरूले निर्माण गरेका थिए ।

झापा नेशनल स्कुलकी एक छात्राले मेचीनगरको बाहुनडाँगी क्षेत्रमा देखिने मानव(हात्ती द्वन्द्व न्यूनीकरणका लागि अग्रिम सूचना दिने उपकरण निर्माण गरेकी छन् । हात्तीको गतिविधि पहिचान गरी मानिसलाई सचेत गराउने तथा आवश्यक सावधानी अपनाउन सहयोग गर्ने उद्देश्यले उपकरण तयार गरिएको उनले बताइन् ।

रिलायन्स इङ्लिस स्कुलका विद्यार्थीले हातको इशाराबाट चलाउन सकिने स्मार्ट ह्वीलचेयर प्रदर्शन गरे । हातमा राखिएको उपकरणको संकेतअनुसार सञ्चालन हुने उक्त ह्वीलचेयरले शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि सहज आवागमनमा सहयोग पुऱ्याउने उनीहरूको भनाइ थियो ।

त्यस्तै, अक्सफोर्ड स्कुलका विद्यार्थीले मोबाइलबाटै घरको बत्ती नियन्त्रण गर्न सकिने स्मार्ट अटोमेटिक सिस्टम प्रदर्शन गरे । घरबाट बाहिर निस्किएपछि बत्ती निभाउन बिर्सिएको अवस्थामा बाहिरैबाट मोबाइलमार्फत बत्ती निभाउन वा आवश्यक पर्दा बत्ती बाल्न सकिने उनीहरूले बताए ।

स्मारिका सामुदायिक विद्यालयका विद्यार्थीले भने बहुउद्देश्यीय स्मार्ट होम सेक्युरिटी सिस्टम निर्माण गरेका थिए । घरमा अपरिचित व्यक्ति प्रवेश गर्न खोजेमा वा प्रवेश गरेमा सेन्सरले पहिचान गरी साइरन बजाउनुका साथै मोबाइलमा सूचना पठाउने व्यवस्था गरिएको थियो । स्वचालित ढोका, पासवर्ड प्रणाली, ग्यास चुहावट तथा आगलागीको सम्भावना पहिचान गर्ने फायर सेन्सरसमेत उक्त प्रविधिमा जडान गरिएको थियो । मौसम सेन्सरको प्रयोग गरी पानी पर्न थालेपछि बाहिर सुकाइएका कपडा सुरक्षित स्थानमा सार्ने प्रणालीसमेत विद्यार्थीले प्रदर्शन गरेका थिए ।

मेलामा रोबोटिक्स प्रदर्शनी र रोबो सकरले पनि दर्शकको ध्यान तानेको थियो । विद्यार्थीले निर्माण गरेका विभिन्न रोबोट प्रदर्शन गर्नुका साथै रोबोटबीच फुटबल खेलाइएको थियो । रोबोटको नृत्यलगायतका विभिन्न प्रयोगात्मक डेमोसमेत प्रस्तुत गरिएको थियो ।

मेलामा रोबो सकरसँगै रोबो रेस, लाइन फलोअर रेस, ओपन इनोभेसन, फास्टेस्ट फिंगर फस्ट तथा कन्टेन्ट च्यालेन्ज जस्ता प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको थियो । विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थी सहभागी कार्यक्रममा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने सहभागीका लागि कुल ५० हजार रूपैयाँ पुरस्कार राशि राखिएको आयोजकले जनाएको छ ।

विद्यालयले विद्यार्थीको प्रतिभा प्रस्फुटनसँगै विज्ञान तथा प्रविधिलाई प्रयोगात्मक सिकाइसँग जोड्ने उद्देश्यले मेला आयोजना गरेको जनाएको छ । विद्यालय परिसरमा राखिएका विभिन्न स्टलमा विद्यार्थीले आˆना परियोजनाको निर्माण प्रक्रिया, प्रयोग र उपयोगिताबारे अवलोकनकर्तालाई प्रत्यक्ष जानकारी दिएका थिए ।

कार्यक्रमले दमक तथा आसपासका विद्यालयका विद्यार्थीलाई रोबोटिक्स, कृत्रिम बुद्धिमत्ता, नवप्रवर्तन र प्रविधिमा आधारित समस्या समाधानतर्फ आकर्षित गर्ने अपेक्षा गरिएको आयोजकको भनाइ छ ।

संविधान दिवसकै अवसरमा आयोजना गरिएको मेलाले संविधानले परिकल्पना गरेको शिक्षा, सिर्जनशीलता र नवप्रवर्तनलाई विद्यार्थीको व्यवहारिक अभ्याससँग जोड्ने प्रयाससमेत गरेको विद्यालयले जनाएको छ ।

३६...नेपालको पूर्वी भागबाट शुरू भएको यो रोग बिस्तारै पश्चिमी क्षेत्रतर्फ फैलिरहेको छ। कुल सङ्क्रमितमध्ये ८५ प्रतिशत तराईका जिल्लाहरूमा फेला परेका छन् ।

सङ्क्रमितमध्ये ५३ प्रतिशतको मुख्य पेशा कृषि रहेको छ । धान खेत र सुँगुर वा बङ्गुरपालन क्षेत्र वरपर बसोबास गर्ने मानिसहरूमा यो रोगको जोखिम बढी देखिएको छ । कञ्चनपुरको पुनर्वास नगरपालिकामा यो रोगको प्रकोप नै घोषणा गरिएको छ ।

अधिकाशं जेइ सङ्क्रमित धानबारी तथा सुँगुर फार्मको आसपास बसोबास गर्ने गरेका छन् । सङ्क्रमितमध्ये ६२ प्रतिशतको मुख्य पेशा कृषि रहेको पाइएको छ ।

जेइ लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक प्रकारको मष्तिष्कमा सङ्क्रमण हुने गम्भीर रोग हो। यो भाइरसबाट सङ्क्रमित हाँस, कुखुराजस्ता चराचुरूङ्गी र सुँगुरजस्ता पशुपक्षीलाई लामखुट्टेले टोकेर मानिसलाई टोकेमा यो रोग मानिसमा लाग्छ ।

आठ हजार पशुमा निःशुल्क कृत्रिम गर्भाधान

फिदिम/ फिदिम नगरपालिकाले पछिल्ला तीन आर्थिक वर्षमा नगर क्षेत्रको आठ हजारभन्दा बढी गाईभैँसीमा निःशुल्क कृत्रिम गर्भाधान गरेको छ । उन्नत पशुवंश विकास गर्दै दैनिक ५० हजार लीटर दूध उत्पादन गर्ने लक्षले नगरपालिकाले कृतिम गर्भाधानमा जोड दिइरहेको छ ।

नगरपालिकाका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा एक हजार ३००, २०८१/८२ मा तीन हजार २१४ र २०८२/८३ मा तीन हजार १९१ पशुमा कृत्रिम गर्भाधान गरिएको थियो । चालु आर्थिक वर्षमा समेत हालसम्म ३०० भन्दा बढी पशुमा सेवा प्रदान गरिसकिएको छ ।

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

शुभारम्भ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.,दमक–६, झापाको
१६औं वार्षिक साधारणसभा सम्बन्धी सूचना
यस शुभारम्भ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., दमक–६, झापाको **१६औं वार्षिक साधारण सभा** सम्बन्धी कार्यक्रम तपशिलमा उल्लेखित मिति, समय र स्थानमा सम्पन्न गरिने निश्चय भएको हुँदा सम्पूर्ण शेयर सदस्यज्यूहरुलाई अनिवार्य उपस्थित हुनका लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।
मिति : २०८३ असोज १७ शनिबार
समय : विहान ११:३० बजेदेखि
स्थान : मारवाडी सेवा समितिको सभाहल दमक–५, झापा
नोट: साधारण सभामा स्वयम् उपस्थित हुनुहुने सदस्यहरुलाई परिवहन खर्चको व्यवस्था गरिएको छ ।
अध्यक्ष : गुरु ढुंगाना
शुभारम्भ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
दमक–६ (झापा) (फोन:०२३–५७५५८५

जलवायु परिवर्तनको असर तथा प्रभावबारे सचेत बनौ
- जलवायु परिवर्तनले मानव जीवन, कृषि, पानी, स्वास्थ्य र जैविक विविधतामा पार्ने असरबारे सचेत बनौ,
- बाढी, पहिरो, डुबान, खडेरी तथा अन्य जलवायुजन्य जोखिमको पूर्वतयारी गरौं,
- वन तथा प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गरी जलवायु परिवर्तन न्यूनीकरणमा योगदान दिऔं,
- नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गरौं,
- वृक्षारोपण तथा हरियाली प्रवर्द्धन गरी कार्बन उत्सर्जन घटाउन सहयोग गरौं,
- जलस्रोतको संरक्षण गरौं र जलवायु परिवर्तनअनुकूल जीवनशैली अपनाऔं,
- प्लास्टिक तथा फोहोरजन्य प्रदूषण न्यूनीकरण गरौं,
- जलवायु परिवर्तनका जोखिमप्रति समुदायलाई सचेत र अनुकूलनशील बनाऔं ।

जलवायु परिवर्तनको असरबारे सचेत बनौं,
जलवायु–उत्थानशील समाज निर्माण गरौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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 डाक्टर 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)

◆ 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