युवामा सामाजिक सञ्जालको a9bf]kþfj !

✍ ओमप्रकाश गौतम ३

सिटी डेन्टल

आधुनिक प्रविधिबाट सञ्चालित यहाँ नयाँ प्रविधिबाट दाँत लगाउनुको साथै मुख तथा दाँतसम्बन्धी सम्पूर्ण उपचार गरिन्छ ।

यसको शाखा मधुमल्लामा पनि खुलेको छ ।

दमक-६, झापा
फाल्गुनन्द चौक
फोनः 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)

बिर्तामोडः
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २४७ ❑ २०८३ असोज ०९ गते शुक्रबार ❑ Friday, 25 Sept. 2026 ❑ मूल्य ७ /-

कोशीका जिल्लामा सावधानी अपनाउन प्रशासनको पूर्वतयारी

रात्रिकालीन सवारीदेखि पदयात्रासम्म रोक

दमक/ कोशी प्रदेशका पहाडी तथा हिमाली जिल्लाहरूमा सम्भावित विपद् प्रतिकार्यका लागि उच्च सतर्कता अपनाइएको छ । जल तथा मौसम विज्ञान विभाग र राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको पूर्वानुमानपछि स्थानीय प्रशासनहरूले यस्तो निर्णय गरेको हो ।

लगातारको वर्षाले पहाडी जिल्लाका कमजोर भिरालो जमिनमा पहिरो र गेग्रान बहाव निम्त्याउने, तमोर, अरूणलगायतका नदी र साना खोला-खहरेहरूमा आकस्मिक बाढी आउने तथा ग्रामीण कच्ची सडकहरु भासिने उच्च जोखिम देखिएको छ । यसका साथै नदी तटीय बस्ती, कमजोर पहाडी भूभाग र हिमाली पदमार्गहरु मौसमका दृष्टिले बढी संवेदनशील बनेका छन् ।

जोखिम न्यूनीकरणका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय धनकुटाले विशेष सुरक्षा निर्णय गर्दै रात्रिकालीन समयमा सवारी सञ्चालनमा रोक लगाएको छ । धनकुटा प्रशासनले भेडेटार-रवि-राँके सडक खण्ड, मूलघाटदेखि पाँचथर सिमानासम्मको तमोर कोरिडोर तथा भेडेटार हुँदै अन्य पहाडी जिल्ला जोड्ने सडकहरूमा साँझ ७ बजेदेखि बिहान ५ बजेसम्म गाडी चलाउन पूर्ण रूपमा निषेध गरेको छ । बाढी र पहिरोले राजमार्ग अवरूद्ध भए तत्काल खुलाउन सकियोस् भन्ने उद्देश्यले जोखिमयुक्त ठाउँहरूमा डोजर, एक्साभेटर र लोडर जस्ता हेभी उपकरणहरु तयारी अवस्थामा राखिएका छन् ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय इलामले एक सूचना जारी गर्दै यही असोज ८ गते बेलुकादेखि असोज ११ गते बिहानसम्म हरेक दिन बेलुकी ७ बजेदेखि बिहान ५ बजेसम्म सवारी साधन सञ्चालन बन्द रहने जनाएको छ ।

उक्त निर्णय अनुसार तोकिएको समयावधिभर मेची राजमार्ग, मेची करिडोर लगायत इलाम जिल्लाका सम्पूर्ण सडकहरूमा सवारी आवागमन पूर्ण रूपमा बन्द रहनेछ ।

प्रशासनले सर्वसाधारण नागरिकहरूलाई समेत अत्यावश्यक काम नपरी रातिको समयमा यात्रा नगर्न आग्रह गरेको छ । कुनै आपत्कालीन वा अत्यावश्यक अवस्था आइपरेमा नजिकको प्रहरी प्रशासनको सहयोग लिएर मात्र यात्रा गर्न अनुरोध गरिएको छ ।

उता जिल्ला प्रशासन कार्यालय भोजपुरले पदयात्रीहरूको जीवनरक्षालाई प्राथमिकता दिँदै चर्चित मुन्धुम पदमार्गमा भइरहेको पदयात्रा तत्काल रद्द गरी फर्कन आग्रह गरेको छ भने केही दिनका लागि उक्त पदमार्गमा नयाँ पदयात्रा गर्न पूर्ण प्रतिबन्ध लगाएको छ । बाँकी 4 पेजमा ▸▸

६० भन्दा बढी जिल्ला जोखिममा

दमक/ बाढी पूर्वानुमान महाशाखाले देशभरका प्रमुख नदीहरूमा जलसतह उल्लेख्य रूपमा बढ्ने पूर्वानुमान गरेको छ ।

बाढी पूर्वानुमान बुलेटिन जारी गर्दै महाशाखाले आगामी पाँच दिनसम्म कोशी, नारायणी, कर्णाली र महाकाली लगायतका नदी प्रणालीमा पानीको बहाव बढ्ने आकलन गर्दै सतर्कता अपनाउन संकेत गरेको हो ।

महाशाखाको बिहानको मापन अनुसार कोशी, नारायणी, बागमती, कर्णाली, महाकाली र यिनका सहायक नदीहरूका साथै कन्काई, कमला, बबई, पूर्वी राप्ती र पश्चिम राप्ती नदीको बहाव सतर्कता तहभन्दा उल्लेख्य रूपमा तल रहेको छ । यद्यपि आज गतेदेखि १२ गतेसम्म यी सबै नदीहरूको बहाव निरन्तर बढ्ने क्रममा रहने बुलेटिनमा उल्लेख छ ।

कोशी जलाधार अन्तर्गतका सप्तकोशी, तमोर, अरूण, दूधकोशी, तामाकोशी र सुनकोशीका साथै कन्काई र कमला नदीमा जलसतह उल्लेख्य रूपमा बढ्ने पूर्वानुमान महाशाखाले गरेको छ । बाँकी 4 पेजमा ▸▸

रोशी खोलामा यात्रुवाहक बस फस्यो

दमक/ काभ्रेको रोशी गाउँपालिका-७ स्थित रोशी खोला तर्ने क्रममा एक यात्रुवाहक बस खोलाको बीचमै फसेपछि ठूलो दुर्घटनाबाट जोगिएको छ । कटुन्जेबाट थानसिंहसतर्फ जाने भित्री सडक खण्डअन्तर्गत खरिबोटमा खोला तर्दै गर्दा बस एक्कासि अनियन्त्रित भई खोलाको बीचमै अड्किएको हो । बहाव उच्च रहेको खोलामा बस कोल्टे परेपछि यात्रुहरु आतंकित बनेका थिए । घटनालगत्तै खटिएका स्थानीय बासिन्दाको तदारूकता र सहयोगमा बसमा सवार सबै यात्रुलाई सकुशल उद्धार गरिएको छ । खोलामा फसेको बसलाई बाहिर निकाल्ने प्रयास भइरहेको छ ।

सीता एयरको जहाज दुर्घटना

दमक/ नेपालगन्जबाट डोल्पाको जुफाल विमानस्थलका लागि उडेको सीता एयरको जहाज बिहीबार बिहान अवतरणका क्रममा दुर्घटनामा परेको छ । एन-एजेएच कलसाइन रहेको उक्त जहाजको पछाडिपट्टि दायाँतर्फको टायर फुस्किँदा धावनमार्गमै दुर्घटना भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय डोल्पाले जनाएको छ ।

बिहान ८:२५ बजे अवतरण गर्ने क्रममा दुर्घटना भएको जहाजमा ७ जना विदेशीसहित १३ जना यात्रु सवार थिए । दुर्घटनामा परेका सबै यात्रु तथा चालक दलका सदस्यहरु सकुशल रहेको बताइएको छ ।

दमकमा गत आवको समीक्षा र चालु आवको बजेट पुस्तक सार्वजनिक

दमक । दमक नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा कुल बजेटको ६९.४९ प्रतिशत मात्र खर्च गरेको छ । नगरपालिकाको वार्षिक समीक्षा तथा आगामी आर्थिक वर्षको बजेट पुस्तिका सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रस्तुत विवरणअनुसार १ अर्ब ५४ करोड ५४ लाख २२ हजार रूपैयाँको बजेटमध्ये १ अर्ब ७ करोड ४० लाख ४४ हजार ७९० रूपैयाँ खर्च भएको हो ।

चालुतर्फ ८५ करोड ५५ लाख ७९ हजार ५५१ रूपैयाँमध्ये ७२ करोड ८० लाख ८० हजार ३२१ रूपैयाँ अर्थात् ८५.१० प्रतिशत खर्च हुँदा पुँजीगततर्फ ६७ करोड ९३ लाख ७४ हजार ४४९ रूपैयाँमध्ये ३४ करोड ५९ लाख ६४ हजार ४६९ रूपैयाँ अर्थात् ५०.९२ प्रतिशत मात्र खर्च भएको छ । यसले विकास निर्माणतर्फ बजेट कार्यान्वयनको गति अझै कमजोर रहेको देखाएको छ ।

नगरपालिकामा बेरूजुको दायित्वसमेत उल्लेख्य देखिएको छ । आ.व. २०८१/८२ सम्म कायम कुल बेरूजुमध्ये केही रकम फछ्र्योट भए पनि हालसम्म फछ्र्योट गर्नुपर्ने बेरूजु ११ करोड ५२ लाख ५७ हजार १६३ रूपैयाँ रहेको विवरणमा उल्लेख छ । बाँकी 4 पेजमा ▸▸

एमाले स्थायी कमिटीमा ७ र २९ केन्द्रीय सदस्य मनोनित

दमक/ एमालेले ७ नेतालाई स्थायी कमिटी सदस्यहरु मनोनीत गरेको छ । विहिवार बसेको सचिवालय बैठकले ईश्वर पोखरेल, प्रदीप ज्ञवाली, देवराज घिमिरे, शिवमाया तुम्बहाम्फे, लालबाबु पण्डित, थममाया थापा र काशीनाथ अधिकारीलाई स्थानीय कमिटी सदस्यमा मनोनीत गरेको हो । अब उनीहरूको नाम केन्द्रीय कमिटीबाट अनुमोदन हुनेछ ।

एमालेको सचिवालय बैठकले पूर्वराष्ट्रपति समेत रहेकी विद्या भण्डारीलाई पार्टीको वरिष्ठ नेता प्रस्ताव गरेको छ ।

२९ केन्द्रीय सदस्य मनोनीत

यसैगरी एमाले केन्द्रीय कमिटीमा पनि मनोनीत गरेको छ । मनोनित हुनेमा काशीनाथ अधिकारी, देवराज घिमिरे, बिमला घिमिरे, शिवमाया तुम्बाहाम्फे, हरि घिमिरे, प्रेम डंगाल, पासाङ शेर्पा, नरेन्द्र भट्टराई, शान्तिलाल महत, नन्दलाल देवकोटा, बाँकी 4 पेजमा ▸▸

पूर्वराष्ट्रपति भण्डारी एमालेको वरिष्ठ नेता

दमक/ नेकपा एमालेले पूर्वराष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीलाई पार्टीको वरिष्ठ नेता बनाएको छ । अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले भण्डारीलाई वरिष्ठ नेता बनाउने प्रस्ताव बिहीबारको केन्द्रीय कमिटी बैठकमा राखेपछि अनुमोदन गरिएको एक नेताले जानकारी दिए । यसअघि विहिवार बसेको सचिवालय बैठकमा पनि भण्डारीलाई वरिष्ठ नेता बनाउनेबारे कुराकानी चलेको थियो । राष्ट्रपति पदबाट बाहिरिएपछि उनले पुनः एमालेमा सक्रिय हुने भन्दै पार्टी सदस्यता नवीकरण गरेकी थिइन् । बाँकी 4 पेजमा ▸▸

भारी वर्षाको घण्टा-घण्टामा पूर्वसूचना दिइने

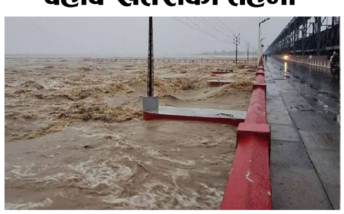
दमक/ सम्भावित भारी वर्षा र त्यसबाट निम्तिनसक्ने बाढी तथा पहिरोको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै सरकारले नदीको अवस्था र सम्भावित विपद्को निरन्तर निगरानी गरी सर्वसाधारणलाई घण्टा-घण्टामा पूर्वसूचना (अपडेट) दिने भएको छ ।

आगामी शुक्रवारदेखि आईतवार (असोज ८, ९ र १० गते) सम्म देशका अधिकांश भू-भागमा भारी वर्षाको सम्भावना रहेकाले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा प्रतिकार्यको तयारीस्वरूप पूर्वसूचना प्रणालीलाई चुस्त बनाइएको हो ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्युनिकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका कार्यकारी प्रमुख धर्मराज उप्रेतीकाअनुसार जल तथा मौसम विज्ञान विभाग र बाढी पूर्वानुमान महाशाखासँग निरन्तर समन्वय गरी नदीहरूको जलसतह र जोखिमको अवस्था 'रियल टाइम' मा निगरानी गरिनेछ ।

सम्भावित बाढी खतराको तहमा कहिले पुग्छ र त्यसले कस्तो प्रभाव पार्न सक्छ भन्ने प्राविधिक विश्लेषण गरी हरेक घण्टा सूचना अद्यावधिक गरिने उनले जानकारी दिए ।

कोशी ब्यारेजमा पानीको बहाब खतराको तहमा



दमक/ लगातारको वर्षासँगै सप्तकोशी नदीमा पानीको बहाब बढेर खतराको तहमा पुगेको छ । पानीको तह १ लाख ७३ हजार ५ सय ९० क्युसेक पुगेपछि बिहीबार अपरान्ह ४:२० बजेसम्म ब्यारेजका २२ वटा ढोका खोलिएको छ ।

अहिले पनि पानी परिरहेको र नदीमा जलसतह बढ्दो क्रममा रहेको ब्यारेजका प्राविधिकहरूले जनाएका छन् । नदीमा खतरा बढेपछि सुरक्षा निकायले कोशी ब्यारेज हुँदै आवतजावत गर्ने सर्वसाधारणलाई सावधानी अपनाउन आग्रह गरेको छ ।

४ खर्ब ७८ अर्बको वैदेशिक व्यापार

दमक/ नेपालको निर्यात व्यापारमा ६२ प्रतिशतको उछाल आए पनि व्यापार घाटा घट्न सकेन । चालु आर्थिक वर्ष २०८३-८४ को पहिलो दुई महिनामै नेपालले ४ खर्ब ७८ अर्ब १० करोड ६५ लाख रूपैयाँको वैदेशिक व्यापार गर्दा घाटा ३ खर्ब २४ अर्ब ९३ करोड १४ लाख रूपैयाँ पुगेको छ । आयात ३१.५८ प्रतिशतले बढ्दा निर्यात भने ६१.८६ प्रतिशतले बढेको हो ।

भन्सार विभागका अनुसार साउन र भदौमा नेपालको कुल वैदेशिक व्यापार गत आर्थिक वर्षको सोही अवधिको तुलनामा ३५.६४ प्रतिशतले बढेको छ । गत आर्थिक वर्ष २०८२-८३ को पहिलो दुई महिनामा कुल वैदेशिक व्यापार ३ खर्ब ५२ अर्ब ४७ करोड २८ लाख रूपैयाँ थियो । यस वर्ष दुई महिनामै वैदेशिक व्यापारको आकार १ खर्ब २५ अर्ब ६३ करोड रूपैयाँभन्दा बढीले बढेको हो । कुल व्यापार बढ्नुमा आयातसँगै निर्यातमा आएको उच्च वृद्धि मुख्य कारण देखिएको छ । चालु आर्थिक वर्षको पहिलो दुई महिनामा नेपालले ४ खर्ब १ अर्ब ५१ करोड ९० लाख रूपैयाँ बराबरको वस्तु आयात गरेको छ । गत वर्षको सोही अवधिमा आयात ३ खर्ब ५ अर्ब १५ करोड ५१ लाख रूपैयाँ थियो ।

यस वर्ष आयात ३१.५८ प्रतिशतले बढेको हो । निर्यातमा भने अझ तीव्र वृद्धि भएको छ । दुई महिनामा नेपालबाट ७६ अर्ब ५८ करोड ७५ लाख रूपैयाँ बराबरको वस्तु निर्यात भएको छ । गत वर्षको सोही अवधिमा निर्यात ४७ अर्ब ३१ करोड ७७ लाख रूपैयाँ थियो । यस आधारमा निर्यात ६१.८६ प्रतिशतले बढेको हो । बाँकी 4 पेजमा ▸▸

माइक्रोबस दुर्घटना, १२ जना घाइते

सुनसरी/ पूर्व-पश्चिम राजमार्गअन्तर्गत सुनसरीको कोशी गाउँपालिका-४ मा बिहीबार बिहान यात्रुवाहक माइक्रोबस दुर्घटना हुँदा चालकसहित १२ जना घाइते भएका छन् । पश्चिमबाट पूर्वतर्फ आउँदै गरेको प्रदेश २-००१ ज १५६ नम्बरको माइक्रोबस बिहीबार बिहान साढे ७ बजेतिर अनियन्त्रित भई सडकमा पल्टिएको हो ।

दुर्घटनामा परेर घाइते हुनेहरूमा सप्तरी कञ्चनपुर नगरपालिका-११ का ३२ वर्षीय चालक आर्यन पोखरेल, सोही ठाउँका ७० वर्षीय दनसलाल चौधरी, ६० वर्षीय असरफि खड्ग, ३० वर्षीया सुनिता खड्ग र २१ वर्षीया माया भुजेल, कञ्चनपुर नगरपालिका-१ का ४३ वर्षीय गोबिन्द गुप्ता र ४७ वर्षीया राधा नेपाल, वडा नम्बर ६ का ४० वर्षीय देवाकान्त चौधरीलगायत छन् ।

कर्मचारी आवश्यकता

यस डाँफे सामुदायिक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. दमक-५ का लागि तपशिलमा उल्लेख भए बमोजिमको योग्यता पुगेको ईच्छुक नेपाली नागरिकबाट दरखास्त आवहान गरिन्छ ।

❑ पदः बजार प्रतिनिधि ❑ संख्या : ३ जना
❑ तह : तेश्रो ❑ श्रेणी : तेश्रो
❑ शैक्षिक योग्यता : एस.एल.सि./एस.ई.ई.वा सोसरह उत्तिर्ण
❑ बिशेष योग्यता : सामान्य कम्पयुटर चलाउन सक्ने, कार्य अनुभव भएको र बाईक वा स्कुटरको चालक अनुमति पत्र प्राप्त गरेको
❑ उमेर हद : उमेर हकमा १८ बर्ष पुरा भई ४० बर्ष ननाघेको
❑ दरखास्त बुझाउने स्थान : प्रधान कार्यालय दमक-५, उर्लावारी सेवाकेन्द्र, सुरुङ्गा सेवाकेन्द्र झापा
❑ दरखास्त दस्तुरः रु. ५००। फित्र्ता नहुने गरी
❑ सेवाको किसिमः करार ❑ तलबः संस्थाको नियम अनुसार
❑ कार्यक्षेत्र : प्रधान कार्यालय दमक, उर्लावारी सेवाकेन्द्र, सुरुङ्गा सेवाकेन्द्र
❑ परीक्षाको किसिमः लिखित, मौखिक र प्रयोगात्मक
❑ दरखास्त दिने अन्तिम मितिः २०८३ असोज १६ गते सम्म (कार्यालय समय भित्र)
❑ परीक्षा मिति : दरखास्त दिने अन्तिम मितिको भोलिपल्ट तोकिनेछ ।

नोट : स्थानीयलाई प्राथमिकता दिईनेछ ।

पदपुर्ति उप-समिति
डाँफे सामुदायिक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., दमक-५ (झापा)

सम्पादकीय

मौसमी जोखिम र हाम्रो जिम्मेवारी

नेपालमा आगामी केही दिन भारीदेखि अति भारी वर्षा हुन सक्ने मौसमविद्हरुको चेतावनीसँगै यतिबेला सार्वजनिक वृत्त र सामाजिक सञ्जालमा चासो र चिन्ता बढेको छ । यही जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै नेपाल राष्ट्रिय यातायात व्यवसायी महासंघले अत्यावश्यक बाहेक लामो दूरीको यात्रा नगर्न र रातिको समयमा यात्रा स्थगित गर्न आग्रह गरेको छ । यद्यपि, "भारी वर्षाको पूर्वानुमान"लाई निश्चित विपद्का रुपमा अतिरञ्जित गर्नु वा अनावश्यक त्रास फैलाउनु भने कदापि उचित होइन। विपद्को वास्तविक जोखिम वर्षाको परिमाण, भूगोलको संवेदनशीलता र हाम्रो पूर्वतयारीमा निर्भर गर्दछ ।

हाल बंगालको खाडीबाट विकसित जलवाष्पयुक्त मौसमी प्रणाली र पश्चिमी वायुको अन्तरक्रियाका कारण देशका विभिन्न भागमा वर्षाको सम्भावना बढेको छ । यस्ता मौसमी प्रणालीहरु कुनै निश्चित सीधा रेखा वा सडकको रूट भएर आउने नभई वायुमण्डलको चाप र तापक्रमले निर्धारण गर्ने गर्दछन् । नेपालको जटिल भौगोलिक बनावट, भिरालो पहाडी भूभाग र कमजोर पूर्वाधारका कारण थोरै समयमा हुने ठूलो वर्षाले पहिरो तथा आकस्मिक बाढीको जोखिम निम्त्याउन सक्छ । तर, एउटै जिल्लाभित्र पनि सबै क्षेत्रको जोखिम समान नहुन सक्छ । त्यसैले सामाजिक सञ्जालमा आउने अपुष्ट भिडियो भ्रामक सूचनाको पछि लाग्नुभन्दा वैज्ञानिक पूर्वानुमान र आधिकारिक निकायको सूचनालाई आधार बनाउनु बुद्धिमत्तापूर्ण हुन्छ ।

अतीतका घटनाहरुले हामीलाई विपद् व्यवस्थापनमा चुक नहुने पाठ सिकाइसकेका छन् । भारी वा अति भारी वर्षा आफैँमा विपद् होइन, तर यसले ल्याउने बाढी, पहिरो र डुबानले मानवीय तथा भौतिक क्षति पुऱ्याउन सक्छ । यसबेला मुख्य आवश्यकता भनेको अनावश्यक आवतजावत बन्द गर्नु, रात्रिकालीन यात्रा रोक्नु र सतर्कता अपनाउनु हो ।

स्वास्थ्य र खानपान

नरिवल पानी पिउँदाका फाइदा

दमक । नरिवल पानीमा विषाक्त तत्वलाई हटाउने गुण हुन्छ । जसलाई पिउनका लागि शरीरको उर्जा मिल्छ जसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुन्छ । जसले रोकप्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि हुन्छ । यदी तपाई बढिरहेको वजनका कारण चिन्तित हुनुन्छ भने तपाईलाई निकै फाइदा पुग्छ ।

विशेषज्ञलाई मान्ने हो भने विहानको समयमा नरिवल पानी पिउनु सबैभन्दा धेरै फाइदाजनक हुन्छ । यदी तपाई दिनभर स्फूर्ति चाहनुहुन्छ भने विहान नरिवल पानी खानु फाइदाजनक हुन्छ ।

विहानको समयमा नरिवल पानी पिउनुको फाइदा

थाइराइड हार्मोनलाई सन्तुलित बनाउनका लागि नरिवल पानी बहुत उपयोगी हुन्छ । विहानीको समयमा नरिवल पानी पिउनाले थाइराइड हार्मोन नियन्त्रित हुन्छ । किड्नीलाई स्वस्थ बनाउनका लागि पनि नरिवल पानीको सेवन राम्रो हुन्छ । यसले पिसाव नलीलाई सफा राख्न र स्टोन हुन नदिने काम गर्छ ।

यदी तपाइ वजन बढेका कारण समस्यामा पर्नु भएको छ भने नरिवल पानी पिउँदा निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसमा धेरै कम मात्र क्यालोरी हुन्छ । जसमा फ्याट नहुँने बराबर हुन्छ । रिवल पानी पिएपछि धेरैबेर भोक लाग्दैन । छालालाई राम्रो बनाउनका लागि पनि नरिवल पानीले फाइदा पुग्छ ।

युवामा सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रभाव !

ओमप्रकाश गौतम
omgautam2078@gmail.com

सामाजिक सञ्जालले शिक्षाको परम्परागत सीमालाई फराकिलो बनाएको छ। पहिले ज्ञान प्राप्त गर्न पुस्तक, विद्यालय वा पुस्तकालयमा निर्भर हुनुपर्थ्यो भने अहिले इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालमार्फत संसारभरका शैक्षिक सामग्रीमा पहुँच पुग्न सक्छ।

युवामा सामाजिक सञ्जालको प्रभाव आजको २१औं शताब्दी सूचना तथा प्रविधिको युग हो । विज्ञान र प्रविधिको तीव्र विकाससँगै मानिसको जीवनशैलीमा व्यापक परिवर्तन आएको छ । संसारको कुनै पनि कुनामा घटेको घटना केही सेकेन्डमै अर्को कुनामा पुग्न सक्छ । यस परिवर्तनको महत्वपूर्ण माध्यम बनेका छन्– फेसबुक, टिकटक, इन्स्टाग्राम, युट्युब, एक्स, म्यासेन्जरलगायत सामाजिक सञ्जाल । यी माध्यमले मानिसबीचको सञ्चारलाई सरल, छिटो र व्यापक बनाएका छन् ।

विशेषगरी युवा पुस्ता सामाजिक सञ्जालको सबैभन्दा सक्रिय प्रयोगकर्ता बनेको छ । पढाइदेखि मनोरञ्जनसम्म, साथीभाइसँगको सम्बन्धदेखि व्यवसायसम्म र समाचारदेखि व्यक्तिगत अभिव्यक्तिसम्म सामाजिक सञ्जाल युवाको दैनिक जीवनसँग जोडिएको छ । यसले युवालाई नयाँ अवसर र सम्भावनाको ढोका खोलेको छ भने यसको अत्यधिक तथा अव्यवस्थित प्रयोगले विभिन्न चुनौती पनि निम्त्याएको छ । त्यसैले युवामा सामाजिक सञ्जालको प्रभावलाई सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पक्षबाट हेर्न आवश्यक छ ।

ज्ञान र शिक्षामा प्रभाव

सामाजिक सञ्जालले शिक्षाको परम्परागत सीमालाई फराकिलो बनाएको छ । पहिले ज्ञान प्राप्त गर्न पुस्तक, विद्यालय वा पुस्तकालयमा निर्भर हुनुपर्थ्यो भने अहिले इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालमार्फत संसारभरका शैक्षिक सामग्रीमा सहज पहुँच पुगेको छ । विभिन्न विषयका भिडियो, व्याख्यान, छलफल, अनुसन्धान सामग्री तथा विशेषज्ञका विचार युवाले सजिलै प्राप्त गर्न सक्छन् ।

विद्यार्थीले आफूलाई कठिन लागेको विषयबारे अनलाइन सामग्री खोजेर थप अध्ययन गर्न सक्छन् । भाषा सिक्ने, कम्प्युटर तथा प्राविधिक सीप विकास गर्ने र नयाँ विषयमा जानकारी हासिल गर्ने अवसर पनि सामाजिक सञ्जालले दिएको छ । तर अध्ययनका समयमा आउने सूचना, सन्देश र मनोरञ्जनात्मक सामग्रीले ध्यान भङ्ग गर्न सक्छ । त्यसैले सामाजिक सञ्जाललाई अध्ययनको साधन बनाउने कि समय खेर फाल्ने माध्यम बनाउने भन्ने कुरा प्रयोगकर्ताको अनुशासनमा निर्भर हुन्छ ।

रोजगारी र उद्यमशीलतामा अवसर

सामाजिक सञ्जालले युवाका लागि रोजगारी र उद्यमशीलताका नयाँ सम्भावना सिर्जना गरेको छ । अहिले सानो व्यवसायले पनि सामाजिक सञ्जालमार्फत आफ्ना उत्पादन तथा सेवा ग्राहकसम्म पुऱ्याउन सक्छ । डिजिटल मार्केटिङ, ग्राफिक डिजाइन, भिडियो निर्माण, फोटोग्राफी, अनलाइन व्यापार, फ्रीलान्सिङ तथा कन्टेन्ट क्रिएसनजस्ता क्षेत्रमा युवाले अवसर खोजिरहेका छन् ।

आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गरेर दर्शक तथा ग्राहक बनाउन सकिने भएकाले सामाजिक सञ्जाल केही युवाका लागि आत्मनिर्भर बन्ने माध्यमसमेत बनेको छ । यसले सामाजिक सञ्जाल मनोरञ्जन गर्ने ठाउँ मात्र नभई सीप र सिर्जनशीलतालाई अवसरमा रूपान्तरण गर्ने माध्यम पनि हुन सक्छ भन्ने देखाएको छ ।

सामाजिक सम्बन्धमा प्रभाव

सामाजिक सञ्जालले भौगोलिक दूरी घटाएको छ । विदेशमा रहेका साथी, आफन्त वा परिवारसँग तत्काल कुराकानी गर्न सकिन्छ । पुराना साथीहरूसँग पुनः सम्पर्क स्थापित गर्न र समान रुचि भएका मानिससँग नयाँ सम्बन्ध बनाउन पनि सामाजिक सञ्जाल उपयोगी छ ।

तर अत्यधिक अनलाइन जीवनले प्रत्यक्ष सामाजिक सम्बन्ध कमजोर बनाउने जोखिम पनि हुन्छ । एउटै घरमा बसेका मानिसहरूबीच समेत प्रत्यक्ष कुराकानीभन्दा मोबाइलमा व्यस्त रहने अवस्था देखिन सक्छ । भर्चुअल सम्बन्धलाई वास्तविक सम्बन्धको विकल्प मान्दा सामाजिक एकान्तता बढ्न सक्छ । त्यसैले डिजिटल र वास्तविक सम्बन्धबीच सन्तुलन आवश्यक छ ।

मानसिक तथा भावनात्मक प्रभाव

युवाको मानसिक तथा भावनात्मक जीवनमा सामाजिक सञ्जालको प्रभाव विशेष रूपमा महत्वपूर्ण छ । सामाजिक सञ्जालमा मानिसहरूले प्रायः आफ्नो जीवनका राम्रा र आकर्षक पक्ष मात्र प्रस्तुत गर्छन् । यस्तो सामग्री हेर्दा केही युवाले आफ्नो जीवनलाई अरूसँग तुलना गर्न सक्छन् । यसले आत्मविश्वासमा असर पार्न सक्छ ।

त्यस्तै, लाइक, कमेन्ट र फलोअरको संख्यालाई आफ्नो मूल्यसँग जोड्ने प्रवृत्तिले अनावश्यक दबाब सिर्जना गर्न सक्छ । त्यसैले सामाजिक सञ्जालमा देखिने कुरा वास्तविक जीवनको पूर्ण चित्र होइन भन्ने कुरा युवाले बुझ्न आवश्यक छ ।

गलत सूचना र साइबर अपराध

सामाजिक सञ्जालको ठूलो चुनौती गलत सूचना हो । कुनै समाचार वा भिडियो सत्य हो कि होइन भन्ने जाँच नगरी तत्काल साझा गर्दा गलत सूचना तीव्र गतिमा फैलिन सक्छ । यसबाट भ्रम, अविश्वास र सामाजिक विवादसमेत उत्पन्न हुन सक्छ । त्यसैले स्रोत हेर्ने, अन्य विश्वसनीय माध्यमसँग तुलना गर्ने र तथ्य जाँच गर्ने बानी विकास गर्नुपर्छ ।

त्यस्तै, नक्कली खाता बनाउने, व्यक्तिगत सूचना दुरुपयोग गर्ने, अनलाइन ठगी, साइबरबुलिङ तथा पासवर्ड चोरीजस्ता जोखिम पनि छन् । बलियो पासवर्ड प्रयोग गर्ने, दुई तहको सुरक्षा अपनाउने, अपरिचित व्यक्तिसँग संवेदनशील जानकारी साझा नगर्ने र शंकास्पद लिंकमा क्लिक नगर्ने जस्ता उपाय अपनाउनुपर्छ ।

सिर्जनशीलता र समय व्यवस्थापन

सामाजिक सञ्जालले युवालाई आफ्ना विचार तथा प्रतिभा सार्वजनिक गर्ने अवसर दिएको छ । कविता, गीत, चित्र, अभिनय, भिडियो तथा सामाजिक विषयमा धारणा प्रस्तुत गरेर ठूलो समुदायसम्म पुग्न सकिन्छ । यसले नयाँ प्रतिभालाई अगाडि आउने अवसर दिएको छ ।

तर सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले समयको दुरुपयोग पनि गराउँछ । केही मिनेटका लागि मोबाइल चलाउँदा घण्टौं बितेको थाहा नहुन सक्छ । यसले अध्ययन, निद्रा, व्यायाम, परिवारसँगको समय र व्यक्तिगत विकासमा असर पार्न सक्छ । त्यसैले सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको निश्चित समय निर्धारण गर्नुपर्छ ।

युवाले के गर्नुपर्छ ?

युवाले सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको स्पष्ट उद्देश्य निर्धारण गर्नुपर्छ । मनोरञ्जनसँगै ज्ञान, सीप र अवसरका लागि यसको प्रयोग गर्नुपर्छ । पढाइ, काम, निद्रा, व्यायाम र परिवारका लागि आवश्यक समय छुट्याएर मात्र सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ ।

कुनै सामग्री साझा गर्नुअघि त्यसको सत्यता जाँच गर्ने संस्कार विकास गर्नुपर्छ । व्यक्तिगत जानकारी, पासवर्ड, आर्थिक विवरण तथा संवेदनशील सामग्री जथाभावी सार्वजनिक गर्नु हुँदैन । साथै, सामाजिक सञ्जालमा देखिने अरूको जीवनसँग आफ्नो जीवन तुलना गर्नु हुँदैन ।

अभिभावक र विद्यालयले पनि युवालाई सामाजिक सञ्जालबाट पूर्ण रूपमा अलग राख्नुको सट्टा यसको जिम्मेवार र सुरक्षित प्रयोग सिकाउनुपर्छ । विद्यालयले डिजिटल साक्षरता, तथ्य जाँच, साइबर सुरक्षा र डिजिटल शिष्टाचारबारे व्यवहारिक ज्ञान दिन आवश्यक छ ।

निष्कर्ष

सामाजिक सञ्जाल आधुनिक समाजको महत्वपूर्ण हिस्सा बनिसकेको छ । यसबाट युवाले ज्ञान, सूचना, सीप, रोजगारी, व्यवसाय र अभिव्यक्तिका नयाँ अवसर प्राप्त गर्न सक्छन् । अर्कोतर्फ, अत्यधिक प्रयोग, गलत सूचना, साइबर अपराध, समयको दुरुपयोग, सामाजिक तुलना र वास्तविक सम्बन्धमा कमी जस्ता चुनौती पनि छन् ।

त्यसैले सामाजिक सञ्जाललाई पूर्ण रूपमा राम्रो वा नराम्रो भन्नुभन्दा यसको प्रयोग गर्ने तरिकालाई मुख्य विषय बनाउनुपर्छ । प्रविधिको मालिक मानव हुनुपर्छ, प्रविधि मानवको मालिक होइन । युवाले सामाजिक सञ्जाललाई विवेकपूर्ण, सुरक्षित, सन्तुलित र सिर्जनात्मक रूपमा प्रयोग गर्न सके यसलाई व्यक्तिगत विकास र समाजको प्रगतिका लागि प्रभावकारी माध्यम बनाउन सकिन्छ ।

कांग्रेस कोशी प्रदेशको सभापतिमा चार नेताको दाबी

दमक/ नेपाली कांग्रेसको आगामी १५ औं महाधिवेशन जारी छ । १६ गते असोजमा हुने केन्द्रीय महाधिवेशनपछि प्रदेश महाधिवेशन हुने जनाइएको छ । प्रदेश महाधिवेशनको मिति टुंगो नलागि कोशी प्रदेशको नेतृत्व हत्याउन नेताहरूबिच भने रस्साकस्सी सुरु भइसकेको छ । प्रदेश कार्यसमितिको आगामी महाधिवेशनबाट सभापतिका लागि हालका मोरङ सभापति तथा पूर्व संघीय मन्त्री डिकबहादुर लिम्बू, प्रदेशका उपसभापति तथा राष्ट्रियसभा संसदीय दलका नेता रमेशजंग रायमाझी, कांग्रेस कोशी प्रदेशका महामन्त्री उमेश थापा र सहमहामन्त्री खड्ग फागोले दाबी प्रस्तुत गरेका छन् ।

तीनै नेताहरूले आ-आफ्नो एजेण्डा र विगतको योगदानलाई अगाडि सार्दै प्रदेश सभापति पदमा उम्मेदवारी दिने स्पष्ट पारेका छन् । मोरङ कांग्रेसका जिल्ला सभापति एवम् पूर्वमन्त्री डिकबहादुर लिम्बूले जिल्ला तहको जिम्मेवारी पूरा गरिसकेकाले अब प्रदेशको नेतृत्व लिन आफू अगाडि सरेको बताएका छन् ।

पार्टीमा युवा र नयाँ पुस्ताको भावना समेट्दै संगठनलाई वडा र टोल तहसम्म सुदृढ बनाउनु आफ्नो प्रमुख एजेण्डा रहेको उनको भनाइ छ । 'अब साथीहरूलाई तहतहगत रूपमा जिल्ला सभापति नपाउने भइसकेपछि मेरो जाने ठाउँ प्रदेश नै हो भनेर मैले भन्नु छ । भूगोलसँग मेल खाने भएको हिसाबले यहाँ पहिलो कुरा त हामीले संगठन सुदृढीकरण अभियान नै सञ्चालन गर्ने हो,' उनले भने ।

कोशी प्रदेशको समसामयिक राजनीतिक मुद्दालाई पार्टीले सम्बोधन गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याउँदै उनले त्यसको अभिभारा आफूले पूरा गर्ने बताए ।

'अहिले यो कोशी प्रदेशमा समावेशी र पहिचानको कुरा अत्यन्त ठूलो जल्दोबल्दो रूपमा उठेको छ । त्यो सेलाएको अवस्था छैन । त्यो विषयहरूलाई पनि एड्रेस गर्न सकिन्छ भन्ने हिसाबले मैले काम गर्न खोजेको हो,' लिम्बूले भने, 'संगठन जुन रूपमा लानुपर्ने थियो, त्यो हामीले लान सकिरहेका छैनौं । त्यसलाई अरू साथीहरूसँग मिलेर अलि सुदृढ गर्ने र आगामी निर्वाचनका निमित्त अहिलेदेखि बल पुऱ्याउन सकिन्छ भनेर मैले आफ्नो उम्मेदवारी प्रस्तुत गरेको हुँ ।'

केन्द्रले तय गरेका नीति र कार्यक्रमलाई तल्लो तहसम्म पुऱ्याउनुपर्ने आवश्यकता औंल्याउँदै उनले जनतालाई त्यो कुरा भन्न पार्टीले नसकिरहेको बताए । 'केन्द्रले पारित गरेको नीति र कार्यक्रमहरू तलसम्म लान सकिएन भने जनताले थाहा पाउँदैनन् । नेपाली कांग्रेसको नीति के छ, अभियान के छ भन्ने थाहा हुँदैन । त्यसकारण त्यो केन्द्रले पारित गरेको नीति र कार्यक्रमहरूलाई तलसम्म पुऱ्याउने काम मेरो प्राथमिकता हुनेछ,' लिम्बूले भने, 'नेपाली कांग्रेसले पार्टीलाई पनि त समावेशी बनाएको छ नि- श्रमिकहरूको पार्टी, मजदुरको पार्टी, द्वन्द्वपीडित, सहिद, स्वतन्त्र सेनानी, दलित, मुस्लिम, मधेसी, आदिवासी जनजाति, खसआर्य सबै क्लस्टर छुट्याएर सबै वर्ग क्षेत्रको सहभागिता सुनिश्चित गरेको छ । अहिले पछिल्लो पटक 'जेन-जी' समूहका मानिसहरूलाई पनि उत्तिकै जिम्मेवार र सहभागी गराएर केन्द्रीय समितिमा पुग्ने व्यवस्था भएको छ । त्यो कुरालाई दस्तावेजबाट तलसम्म पुऱ्याउन र काम गर्न सक्छु भनेर नै मैले उम्मेदवारी प्रस्ताव गरेको हुँ ।'

वर्तमान प्रदेश महामन्त्री उमेश थापाले आफूले विगत साढे चार-पाँच वर्षदेखि महामन्त्रीको रूपमा निर्वाह गरेको सफल भूमिकाकै आधारमा सभापतिमा स्वाभाविक दावी रहेको बताएका छन् । आफ्नो कार्यकालमा भएको सांगठनिक तथा भौतिक प्रगतिको स्मरण गराउँदै महामन्त्री थापाले त्यही कारण आफू सभापति हुनुपर्ने बताए । 'म साढे चार-पाँच वर्ष भयो महामन्त्री बसेर काम गरिरहेको छु । यो कार्यसमितिले पहिलो पटक प्रदेश कार्यसमिति बन्दै गर्दा हामीले आफ्नै जग्गा किन्यौं, भवन बनायौं । अनि हामीले प्रदेशभरि संगठन विस्तार गर्यौं । नेपाली कांग्रेसलाई प्रदेशमा दोस्रो ठूलो दल बनाउन सफल भएका छौं,' थापाले भने, 'स्थानीय तहमा नेपाली कांग्रेसलाई प्रथम बनाउन सफल भएको छ यो कार्यसमिति । त्यो भएको भएर पनि अब त्यसको महामन्त्री भएर मैले काम गर्दै गर्दा प्रदेशमा अझ बढी संगठन विस्तार गरेर प्रदेशमा एक नम्बर कांग्रेस बनाउने मेरो उम्मेदवारी हो ।'

उनले युवा पुस्तालाई पार्टीमा समेट्नुपर्ने खाँचो औंल्याए । 'अहिले नवीन कांग्रेस बनाउने वर्तमान तीन तहको सरकारको कुरा गर्नलाई पनि युवाहरू आउनुपर्छ, त्यसका लागि पनि मैले आफूलाई तयार गरेको हो,' थापाले भने ।

नेपाली कांग्रेस कोशी प्रदेशका सहमहामन्त्री तथा उर्लाबारी नगरपालिकाका पूर्व मेयर खड्ग फागोले आफूले प्रदेश सभापतिमा लड्ने घोषणा धेरै अघि नै गरिसकेको बताएका छन् । 'मेरो त प्रदेश सभापति म लड्ने भनेर पहिला नै भन्या हो नि । हामीले त पहिला नै भनिसक्या थियौं,' उनले भने, 'संघीय मन्त्री भइसकेको मान्छेहरू माथि नै गएर काम गर्दा हुन्छ भन्ने पनि हामीले ठानेका थियौं, तर दाइ (डिकबहादुर लिम्बू)को इच्छा जे छ ठीकै हो ।'

यसैगरी, राष्ट्रिय सभाका पूर्व संसदीय दलका नेता रमेशजङ्ग रायमाझीले पनि प्रदेश सभापति पदका लागि तीव्र इच्छा देखाएको नेताहरूले बताएका छन् । उनले प्रदेशका नेता तथा कार्यकर्ताहरूसँग आन्तरिक परामर्श तीव्र बनाएका छन् । वडा र पालिका तहको अधिवेशन क्रमशः सम्पन्न हुँदै गर्दा कोशी कांग्रेसभित्र नेतृत्वको रस्साकस्सी तातेको छ । आकांक्षी नेताहरूले आ-आफ्नो पक्षमा माहोल बनाउन कार्यकर्ता भेटघाट र लबिइङलाई तीव्र पारेका छन् ।

अकबरे खुर्सानीमा रोग लागेपछि किसान चिन्तित

भोजपुर/ भोजपुरमा पछिल्ला वर्षमा परम्परागत खाद्यान्न बालीको विकल्पका रूपमा अकबरे खुर्सानीको व्यावसायिक खेती गर्ने किसानको संख्या बढ्दै गएको भएपनि पछिल्लो समय रोगको प्रकोप बढेपछि किसान चिन्तित भएका छन् ।

नगदे बालीका रूपमा राम्रो आम्दानी दिने भएकाले साना तथा मझौला किसान यसतर्फ आकर्षित भएका थिए । उत्पादनको सुरुवातमै रोग र किराको प्रकोप देखिएपछि उत्पादनमा गिरावट आउने अवस्था रहेको किसानको भनाइ छ । भोजपुरमा व्यावसायिक रूपमा लगाइएको अकबरे खुर्सानीमा 'कोत्रे' (डढुवा) रोगको प्रकोप देखिएपछि किसान चिन्तित बनेका छन् । फल टिप्ने र पाक्ने समयमा खुर्सानीमा डढुवा लाग्ने, कीरा पर्ने, बोट सुक्ने जस्ता रोग फैलिएपछि कृषक समस्यामा परेका हुन् ।

भोजपुर नगरपालिका-५ बोखिमका अगुवा किसान अनिल श्रेष्ठले खुर्सानीको आधा पाटो सुक्ने 'कोत्रे' अर्थात् डढुवा रोग देखा परेको बताए । यो रोगको सङ्क्रमण सुरु भएको एक साता नपुग्दै बारीको खुर्सानी पूर्ण रूपमा नष्ट हुने भएको उनले बताए ।

विशेष गरी खुर्सानी पाक्ने र बिक्रीका लागि योग्य हुने बेलामा रोगको असर सबैभन्दा बढी देखिने गरेको छ । रोगका कारण किसानको वर्षभरिको मेहनत खेर गइरहेको उनको भनाइ छ । खुर्सानी रातो भएर बोटमै पाक्न दिँदा कोत्रे रोगले बढी समात्ने र फल कुहिएर जाने भएकाले किसानले परिपक्व नहुँदै हरियो खुर्सानी टिपेर बजार पठाउन बाध्य भएका छन् । रोगका कारण खुर्सानीलाई रातो बनाएर बोटमा अड्याउनै नसकिने स्थिति बनेको किसानको गुनासो छ ।

स्थानीय कृषक सम्झना प्रधानका अनुसार मुख्य रोगका रूपमा कोत्रे (डढुवा) नै देखिए पनि खुर्सानीमा अन्य बहुआयामिक समस्या एकैसाथ थपिएका छन् । खुर्सानीमा कीरा लाग्ने, पात कुप्रो पर्ने र जरा कुहिने जस्ता रोगले उत्पादनमा समस्या हुने गरेको उनको भनाइ छ ।

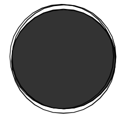
'खुर्सानीमा डढुवा रोगको महामारी देखिएपछि हामी चिन्तामा परेका छौँ,' उनले भने, 'डढुवा रोगले सबैभन्दा बढी आर्थिक क्षति पुऱ्याएको छ । खुर्सानी बारी नै सखाप पारेको अवस्था छ ।' रोगको सङ्क्रमण एउटा बोटबाट तीव्र रूपमा अन्य बोटमा सर्ने भएकाले थप क्षति हुन नदिन किसानहरूले बिग्रिएका र सङ्क्रमित बोट उखालेर नष्ट गर्न थालेका छन् । एउटा बोटमा देखिएको रोग केही दिनभित्रै सम्पूर्ण बारीभरि फैलिने भएकाले यसलाई नियन्त्रण गर्न कठिन भइरहेको किसानको भनाइ छ ।

खुर्सानीमा मुख्य समस्या देखिएको क्षेत्रमा स्थल तालिम सञ्चालनसँगै, विषादीको प्रयोग तथा अन्य रोकथामका उपायका विषयमा जानकारी दिने काम भइरहेको कृषि ज्ञान केन्द्रका सूचना अधिकारी घनश्याम बरालले जानकारी दिए । पछिल्लो समय जिल्लामा खुर्सानीमा देखिने डढुवा रोगको समस्या बढेको उनको भनाइ छ ।

जिल्लाको पौवादुङमा गाउँपालिका, भोजपुर नगरपालिका, टेम्केमैयुङ गाउँपालिका, अरुण गाउँपालिका, हतुवागढी गाउँपालिका र षडानन्द नगरपालिकालगायतका क्षेत्रमा अकबरे खुर्सानी उत्पादन हुने गरेको छ । यी क्षेत्रमा उत्पादन भएका खुर्सानी स्थानीय बजारसँगै धरान, विराटनगर, काठमाडौँलगायतका सहर निकासी हुने गर्दछ । उनका अनुसार यस वर्ष भोजपुर जिल्लाभर करिब ५४५ हेक्टरमा अकबरे खुर्सानीको व्यावसायिक खेती भइरहेको छ । गत आर्थिक वर्षमा भोजपुरमा पाँच हजार २३२ मेट्रिकटन अकबरे खुर्सानी उत्पादन भएको थियो । जसबाट जिल्लामा २३ करोड भित्रिएको कृषि ज्ञान केन्द्रका सूचना अधिकारी बरालले बताए ।

कविता

न भाइ छ, न खेत छ !



कैलाशुकमार सिवाकोटी

एकै बुबा र आमा, एकै म, र भाइ,
तर कहिल्यै एक नभई सधैँ पराइ-पराइ !
बुबाआमाको पसिनाले आर्जेको अंश खुसीले छाड्दा,
सङ्घीयताजस्तै गरी दाजुभाइमा चिराचिरा पार्दा,
हामीबीचमा खुसीका बहार पौडनुपर्ने थियो,
उन्मुक्त हाँसोहरू निष्फिक्री दौडनुपर्ने थियो !
खोई कुन्नि कस्तो सुकेनास लाग्यो,
भाइले मेरो कुनाको टुँडो मिचेको आशङ्कामा,
सुरु भएको महाभारत शृङ्खला कुद्न थाले,
राम र लक्ष्मण बन्नुपर्ने सम्बन्धहरू,
रावण र विभीषणजस्तै जुध्न थाले !
मुखहरू छरपस्ट बने, कुनै पल पनि थान्कोमा बसेनन्,
व्यवहारहरू नाता र मानवताको घरमा पस्दै पसेनन्,
परिवार, समाजदेखि अड्डासम्म रमिता चलिरह्यो,
बुबाआमाको बिहानी रात बनेर जलिरह्यो !
देउरानी-जेठानीको सम्बन्धमा पनि चरम मन्दी थियो,
पर्खाल कतै थिएन, तर छोराछोरीबीच नाकाबन्दी थियो !
थाकमाथि थाक मुद्दाहरू लम्बिँदै, थपिँदै, भ्याङ्गिँदै गए,
"ढिलो न्याय दिनु न्याय नदिनु हो"
भन्ने मन्त्रहरू नाङ्गिँदै गए,
पीरैपीर अनि लज्जाको तीरैतीरले छियाछिया भएपछि,
बेला नपुग्दै बुबाले संसारबाट अवकाश लिनुभयो,
आमाले पनि बुबासँगै जान राजीनामा दिनुभयो !
यता घर, परिवार र सम्बन्धको जग गलिरहेको थियो,
न्यायले पनि उठ्नै नसक्ने गरी हामीलाई ठगिरहेको थियो,
खै कुन्नि के भनौँ, प्रकृतिको निष्ठुरी उपहार नै होला,
भाइ अनि उसको परिवारलाई बाढीसँगै बगाएर लग्यो,
मुद्दामामिलाको साक्षी बस्न मलाई मात्र बचाइराख्यो !
अहिले न बुबाआमा छन्,
न परिवार छ, न भाइ नै छ,
न घर छ, न खेत नै छ !
केवल विस्मात् अनि पश्चातापको भुङ्ग्रो छ !

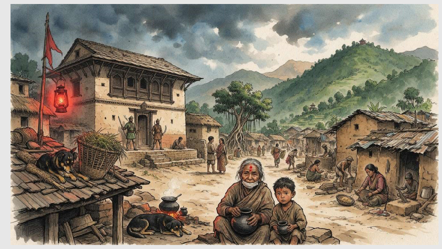
केही प्रेरक भनाइहरु

- बहादुर त्यो होइन जो डराउँदैन, बहादुर त्यो हो जो डरका बाबजुद पनि अघि बढ्न सक्छ ।
- सबथोक पाएर दुःखी हुनुभन्दा सबैथोक गुमाएर सुखी हुनु महान् कुरा हो ।
- हामीलाई लामखुट्टेले होइन हाम्रै अल्छ्याइले टोक्छ ।
- सम्पत्ति नभएर गरिब भइँदैन, भएको सम्पत्ति नचिनेर गरिब भइन्छ ।
- सबैभन्दा सस्तो औषधि हास्य हो, किनभने यसको कमी भयो भने सबभन्दा महंगो औषधि खान बाध्य भइन्छ ।
- सुख खोज्नु पर्दैन, दुःखको सदुपयोग गरे पुग्छ ।
- अविवाहितहरू प्रेमको प्रभावले बर्बाद हुन्छन्, विवाहितहरू प्रेमको अभावमा बर्बाद हुन्छन् ।
- एक्लो मान्छेले बाटोमा हिँड्दाहिँड्दै जब केही सम्झेर खिस्स हाँस्छ, सबैभन्दा मीठो त्यही हाँसो लाग्छ ।
- जुन रोगको उपचारै छैन त्यही रोगको उपचार गर्ने अनगिन्ती डाक्टर निक्लिन्छन्। अनि जुन समस्याको समाधानै छैन त्यसैको सल्लाह दिने अनगिन्ती सल्लाहकार निक्लिन्छन् ।
- चिया गुलियोमा गुलियो पनि हुन सक्छ, कडामा कडा पनि । मान्छेपनि चियाजस्तै हुनुपर्छ, आवश्यक ठाउँमा गुलियो, नभए कडा !
- हजार खोक्रा शब्दहरूभन्दा शान्ती दिने एक शब्दनै उत्तम हुन्छ ।
- जिब्रो एउटा त्यस्तो छुरी हो जसले खुन ननिकाली काट्न सक्छ ।
- हज्जारौ मैनबत्ती एउटा मैनबत्तीको प्रकाश कम नगराइ जलाउन सकिन्छ । यसरी नै खुसी बाढ्दा बढ्ने गर्छ ।
- हाम्रो मस्तिष्कनै सबैथोक हो । हामी जे सोच्दछौ त्यही बन्दछौ ।

लघुकथा

विमल लामिछाने

अज्ञानको 'सामन्त राज'



उज्यालो र अँध्यारोको बक्र छायाँमुनी एउटा लेउ लागेको अजंगको कुवा थियो, जसलाई शासक भ्यागुत्ताहरूले सम्पूर्ण देश ठानेका थिए । गन्हाउने धमिलो पानी र ओसिलो भित्ता नै उनीहरूको साम्राज्यको सीमा थियो । मन्त्री-भ्यागुतो पेट फुलाएर टर..टर.. गर्दै विहान बेलुकै कासनसहित घोषणा गर्थ्यो, 'यो कुवाभन्दा बाहिर केही छैन, सीमा नाघ्नु भनेको देशद्रोह र विनाश निम्त्याउनु हो ।' रैती भ्यागुत्ताहरू पनि अन्धकारमै रमाउँदै यसैलाई परम सत्य मान्थे र ताली पिट्थे ।

तर, कुवाको फेदमा बस्ने एउटा जिद्दी भ्यागुतोलाई बाहिरी दुनियाँ देख्ने हुटहुटी चल्यो । अनेकौं पटक चिप्लियो, थलियो, तर हार मानेन । अन्त्यमा, ऊ कुवाको डिल पार गर्दै बाहिरको संसारमा निस्कियो । बाहिर अनन्त आकाश, हरियाली फाँट र निर्मल नदी थियो । उसले पहिलोपटक विशाल उज्यालो त भेट्टायो, तर वर्षौंदेखि अन्धकारमा बानी परेका उसका आँखाहरू पोले । न त उसलाई चिन्ने कोही थियो, न अपनत्व दिने नै । उसलाई यति एक्लो महसुस भयो कि न ऊ कुवाको रह्यो, न बाहिरको ! ऊ बीचैमा झुन्डिएको त्रिशंकुजस्तो बन्न पुग्यो ।

उता कुवाभित्र, विद्रोही भ्यागुतो हराएको खबर फैलिनासाथ मन्त्री- भ्यागुतोले फेरि रैतीहरूलाई भेला गरेर गद्गद हुँदै भाषण ठोक्यो, 'देखेउ त साथीहरू ? प्रश्न गर्नु र घेरा तोड्नुको परिणाम यही शून्यपन हो ।'

कुवाका भ्यागुत्ताहरूले खुसीले फेरि टर..टर.. गर्दै ताली पिटे । उनीहरूले तुरुन्तै पुरानै लेउ लागेको ओसिलो भित्ता समाते र मख्ख पर्दै मुस्कुराए । उनीहरूका लागि अज्ञानताको चैन नै सबैभन्दा सुरक्षित कवच थियो, किनकि उनीहरूले बुझेको यतिमात्रै थियो- अनन्त आकाशको तीखो उज्यालोमा छट्पटिनुभन्दा आफ्नै कुवाको न्यानो अन्धकारमा शासकको रैती बनेर मोज गर्नु नै बुद्धिमानी हो ।

जगदीश चित्रकार: सिर्जना र समीक्षाको संगम

ज्ञानेन्द्र विवश

नेपाली कलाको क्यानभासमा जगदीश चित्रकार एक यस्तो नाम हो, जसले रङ र शब्द दुवैमा आफ्नो गहिरो छाप छोडेको छ । कलाकार र कला लेखकका रूपमा उनको पहिचान सिर्जनाहरू जस्तै जीवन्त र अर्थपूर्ण छन् । पछिल्लो एक दशकदेखि नेपालमा सक्रिय नहुँदा पनि, उनको योगदानको सुगन्ध आज पनि नेपाली कला-समीक्षा र कलाजगत्मा उत्तिकै ताजा छ ।

सिर्जना र समीक्षाको संगम:

जगदीश चित्रकार केवल क्यानभासमा रङ भर्ने हात मात्र होइनन्, उनी नेपाली कलाको इतिहास र वर्तमानलाई बुझ्ने एक गहन दृष्टि पनि हुन् । प्रसिद्ध कलाकार अमर चित्रकारका ज्येष्ठ सुपुत्र हुनुको नाताले, उनले कलाको विरासतलाई अझ समृद्ध बनाउनुभयो। उहाँका कलाकृतिहरू नेपाली संस्कृति, सम्पदा र जनजीवनका विविध आयामहरूलाई सूक्ष्म रूपमा प्रतिविम्बित गर्छन् । उनका चित्रहरूमा देखिने नेपाली शैली र मौलिकताले हरेक दर्शकलाई आफ्नै माटोको कथा सुनाउँछन् । उनका चित्रहरू केवल दृश्य मात्र होइनन्, यी त नेपालीपनको आत्मा हुन्, जसले हाम्रो परम्परा र जीवनशैलीको गहिराइलाई उजागर गर्छन् ।

कला लेखकको रूपमा योगदान:

कलाकारका रूपमा मात्र होइन, जगदीश चित्रकारले कला-समीक्षाको क्षेत्रमा पनि महत्वपूर्ण योगदान दिनुभएको छ । उनका लेखहरूमा कलाको विश्लेषण, मूल्यांकन र त्यसको सामाजिक महत्वलाई गहन तरिकाले प्रस्तुत गरिएको पाइन्छ । उनका लेखहरूले पाठकलाई कलाकृतिहरूको बाहिरी रूप मात्र नभएर त्यसको भित्री अर्थ र सन्देश बुझ्न मद्दत गर्छन् । उनले लेखेका शब्दहरूले चित्रकलालाई अझ बोल्ने बनाएका छन्, जसले गर्दा कला पारखीहरूलाई मात्र नभई सामान्य मानिसहरूलाई पनि कला बुझ्न सहज भएको छ ।

पहिचानको जीवन्तता:

आज जगदीश चित्रकार सिर्जना र लेखन दुवैबाट टाढा भइसकेका छन् । तर, उनका सिर्जना र लेखहरू आज पनि जीवन्त छन् । उनले नेपाली कलाजगत्मा कोरेको बाटो र दिएको योगदान अविस्मरणीय छ । उनको मौनताले कामको गहिराइलाई अझ बढी महत्व दिएको छ । जगदीश चित्रकार नेपाली कलाको एक यस्तो धरोहर हुन् । जसको प्रमाण उनका कलाकृतिहरूले पेश गर्छन्, उनका कामहरूले सधैँ हामीलाई उनको कलात्मक र गहिराइको सम्झना दिलाइ रहन्छन् ।

मनोरञ्जन

चलचित्र 'बा' शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउने

दमक/ शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'बा : एक योद्धा'को काठमाडौंमा प्रिमियर भएको छ । क्युएफएक्स सिभिल महलमा आयोजित प्रिमिएरमा चलचित्रकर्मी, कलाकार, संगीतकर्मी तथा पत्रकारहरूको बाक्लो उपस्थिति रहेको थियो । नेपालगञ्ज, दाङ, धरान र बुटवलमा आयोजित प्रिमिएरबाट सकारात्मक प्रतिक्रिया पाएपछि काठमाडौमा पनि प्रिमिएर गरिएके हो ।

प्रिमियरमा सहभागी धेरैले चलचित्रको कथा सबैको परिवारसँग जोडिन सक्ने बताए । विशेषगरी आफ्नै सन्तानबाट बुवाआमाले भोग्नुपर्ने अपमान, बेवास्ता र पीडालाई पर्दामा प्रस्तुत गरिएकाले दर्शकले यसलाई आफ्नै घरको कथाका रूपमा महसुस गर्न सक्ने प्रतिक्रिया दिए ।

चलचित्र हेरेपछि अभिनेता हरिवंश आचार्यले आफू भावुक बनेको बताए । उनले चलचित्रले वर्तमान समाजमा युवाहरूको बढ्दो अपेक्षा र पलायनसँगै बुवाआमाले सन्तानका लागि गर्ने त्यागलाई प्रस्तुत गरेको बताए । उनका अनुसार आफूले भोगेको बुवाको समय र चलचित्रको परिवेश फरक भए पनि अहिलेको आधुनिक समाजको वास्तविकतासँग चलचित्रको कथा नजिक छ । पूर्व गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्यालले 'बा : एक योद्धा'लाई उत्कृष्ट चलचित्रका रूपमा व्याख्या गरे । उनले चलचित्रको कथावस्तु, प्रस्तुति र सन्देश तीनवटै पक्ष आफूलाई प्रभावकारी लागेको बताए । उनका अनुसार चलचित्रले अहिलेको समाजमा बढ्दै गएको स्वार्थ र त्यसले पारिवारिक सम्बन्धमा पारिरहेको असरलाई देखाएको छ ।

अभिनेत्री ऋचा शर्माले चलचित्रलाई एकदमै मिठो रहेको प्रतिक्रिया दिइन् । उनले अभिनेत्री झरना थापाको अभिनयको प्रशंसा गर्दै सुहाना थापामा पनि अभिनयको निखार क्रमशः बढ्दै गएको बताइन् । अभिनेत्री पुष्पा थिङ लामाले पनि 'बा : एक योद्धा'ले आफूलाई भावुक बनाएको बताइन् । हरि लम्सालको लेखन तथा निर्देशन रहेको चलचित्रले नेपाली समाजमा सन्तानको भविष्यका लागि बुवाले गर्ने त्याग, संघर्ष र जीवनभर भोग्ने चुनौतीमा केन्द्रित छ ।

दैनिक राशिफल

आज मिति
२०८३ साल
असोज ०९ गते
शुक्रबार
25 Sept. 2026
तिथि: चर्तुदर्शी

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	मनमा उत्साह। धन लाभ । अध्ययन क्षेत्रमा सुधार ।
कर्कट	चु चे लो ला लि लँ ले लो अ	रोजगारीको अवसर । बोलीको प्रभावबाट काम बन्ने ।
तुला	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	आकस्मिक धनलाभ । आफन्तबाट सहयोग ।
मकर	भो जा जी खि खू खे खो गा गी	मनमा खिन्नता । स्वास्थ्यमा समस्या ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	मित्रहरुबाट सहयोग । आर्थिक पक्ष सवल ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	आफन्तको सहयोग । धन लाभ ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	उपहार प्राप्ति । रोजगारीको अवसर ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	धार्मिक कार्यमा रुचि । व्यापारबाट लाभ ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को	गरेका कामहरुमा सफता । पठन-पाठनमा भने मध्यम ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	परिवारमा सुख । मानसम्मानको योग ।
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ	कार्य सिद्धि । मान्यजनको सहयोग ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	आर्थिक प्रगति । मित्रबाट सहयोग ।

अन्तर्राष्ट्रिय

खेलकुद

दोभान बजारमा आगलागी, १० घर जले

ताप्लेजुङ । ताप्लेजुङको दोभान बजारमा बिहीबार दिउँसो आगलागी भएको छ । मेरिङदेन गाउँपालिका–३ स्थित उक्त बजारमा आगलागी हुँदा १० घर जलेर नष्ट भएका छन् । आगलागीबाट १७ घरपरिवार विस्थापित भएका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय ताप्लेजुङका अनुसार दिउँसो १:३८ बजे सुरू भएको आगलागीमा लाक्पाचुङ शेर्पा र भीम लिम्बूका दुई–दुईवटा घर जलेर नष्ट भएका छन् । त्यस्तै चन्द्रप्रसाद पौडेल, यामबहादुर आङबुहाङ, घनश्याम खरेल, राजु शेर्पा, शुक्रवीर लिम्बू र राजेन्द्र पौडेलको एक–एकवटा घर जलेका छन् ।

आगलागीका कारण भीम लिम्बूको घरमा बस्दै आएका अनिता विक, सुमन लिम्बू, लाक्पा शेर्पा, आरती लिम्बू र श्याम चोङवाङको धनमालसमेत जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय ताप्लेजुङका प्रहरी नायब उपरीक्षक कमल बजगाईंले आगलागीबाट भएको क्षतिको विस्तृत विवरण आउन बाँकी रहेको जानकारी दिए । आगलागीको कारणसमेत खुल्न सकेको छैन् । आगलागी नियन्त्रणमा स्थानीयवासी, सुरक्षाकर्मी तथा उपलब्ध साधनको प्रयोग गरिएको थियो ।

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी ताप्लेजुङ शाखाका सभापति इन्द्र गुरूङले आगलागीपीडित परिवारका लागि तत्काल राहतको व्यवस्था गरिने बताए । उनका अनुसार पीडित परिवारको तत्कालीन आवश्यकतालाई ध्यानमा राखेर राहत सामग्री उपलब्ध गराउने तयारी भइरहेको छ ।

जहाज डुब्दा २० जनाको मृत्यु, ११५ बेपत्ता

एजेन्सी/ इन्डोनेसियाको जाभा सागरमा यात्रुवाहक जहाज डुब्दा मृत्यु हुनेको संख्या २० पुगेको छ । राष्ट्रिय खोजी तथा उद्धार एजेन्सीका अनुसार दुर्घटनामा अझै ११५ जना बेपत्ता छन् भने १०८ जनाको उद्धार गरिएको छ ।

'कन्या यातायात ८' नामक जहाज पूर्वी जाभाको सुराबायाबाट दक्षिण कालिमान्टनको बञ्जर्मासिनतर्फ जाने क्रममा दुर्घटनामा परेको हो । जहाज सेप्टेम्बर १२ मा सुराबायाबाट प्रस्थान गरेको थियो । खराब मौसमका कारण यात्रामा समस्या आएपछि सेप्टेम्बर १३ बिहान करिब २ बजे जहाजसँग सम्पर्क विच्छेद भएको थियो ।

खोजी तथा उद्धारमा संलग्न टोलीले जहाजभित्र तथा मध्य कालिमान्टन प्रान्तको तटीय क्षेत्रमा शव फेला पारेका छन् । गोताखोरहरूले जहाजका केबिनमा खोजी केन्द्रित गरेका छन् । तर पानीमुनि कम दृश्यता र तीव्र समुद्री धाराका कारण उद्धार कार्यमा कठिनाइ भइरहेको एजेन्सीले जनाएको छ ।

करिब १७ हजार टापु रहेको इन्डोनेसियामा विभिन्न टापुबीच आवतजावतका लागि फेरी तथा अन्य समुद्री यातायातमा ठूलो निर्भरता छ । मौसम, समुद्री अवस्था र जहाजको सुरक्षासम्बन्धी कारणले त्यहाँ समय–समयमा समुद्री दुर्घटना हुने गरेका छन् ।

एन्फा केन्द्रीय सदस्य धिमालको निधन

उर्लाबारी । पेटको क्यान्सरको उपचार गरिआएका अखिल नेपाल फुटबल सङ्घ (एन्फा) का केन्द्रीय सदस्य दीपेन्द्र धिमालको निधन भएको छ । मोरङको उर्लाबारी निवासी ६१ बर्षिय धिमालको बिहीबार बिहान आˆनै निवासमा निधन भएको हो ।

धिमाल केहीदिन अघिमात्र भारतको हैदराबादबाट उपचार गरी घरमा आराम गरिआएका थिए । पारिवारिक स्रोतका अनुसार उनी छैटो पटक किमोथेरापी गराएर घर फर्किएका थिए ।

मोरङ जिल्ला फुटबल सङ्घको निरन्तर तीन कार्यकाल अध्यक्षको जिम्मेवारी सम्हालिआएका उनी पछिल्लो साधारण सभाबाट एन्फा केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित भएका थिए ।

४० को दशकमा मोरङ फुटबलबाट नेतृत्व गर्दै राष्ट्रिय खेलकुदमा प्रवेश गरेका धिमालले तत्कालिन जनकपुर चुरोट कारखाना लिमिटेडबाट ब्यावसायिक फुटबल खेलेका थिए । पछिल्लो समय राजनीतिसँगै खेल क्षेत्रमा सक्रिय धिमालको एक छोरा र छोरी रहेका छन् । छोरी अष्ट्रेलियामा रहेकोले धिमालको अन्त्येष्टि केही दिनपछि हुने परिवारका सदस्यले जानकारी दिए । धिमाल नेपाली

फुटबलमा ड्राइभर दाईको नामबाट परिचित थिए । धिमालको निधनले मोरङ फुटबलले अभिभावक गुमाएको फुटबल सङ्घका अध्यक्ष सञ्जीव बुढाथोकीले उल्लेख गरे ।

रात्रिकालिन....भोजपुर प्रशासनले रातिको समयमा कच्ची सडकमा अत्यावश्यक कामबाहेक यात्रा नगर्न र चालकहरूलाई संयमित भएर सवारी चलाउन निर्देशन दिएको छ ।

यसैगरी जिल्ला प्रशासन कार्यालय संखुवासभाले बेलुका ६ बजेपछि मुख्य राजमार्गबाहेकका भित्री कच्ची सडकहरूमा सवारीसाधन सञ्चालनमा रोक लगाएको छ । संखुवासभामा नदी तथा खोला किनारका होटल र रेस्टुराँहरूमा अनावश्यक भेला हुन, रातको समयमा हिँयुल गर्न र माछा मार्न समेत निषेध गरिएको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय ताप्लेजुङले कञ्चनजंघा संरक्षण क्षेत्रमा भ्रमण तथा पदयात्रामा रहेका स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूलाई तत्काल यात्रा रद्द गरी सुरक्षित स्थानमा बस्न वा फर्किन कडा निर्देशन जारी गरेको छ ।

यस्तै जिल्ला प्रशासन कार्यालय सोलुखुम्बुले जिल्लावासीलाई उच्च सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ । अविरल वर्षाका कारण जिल्लाका पहाडी भूभागमा पहिरो र गेग्रान बहाव निम्तिन सक्ने तथा दुधकोशीसहितका स्थानीय खोला(नदीहरूमा जलसतह बढेर बाढी आउने उच्च जोखिम औँल्याइएको छ ।

सम्भावित जोखिम न्यूनीकरणका लागि जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिको बैठकले अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि जिल्लाभित्रका ग्रामीण तथा भित्री सडक खण्डहरूमा बेलुका ६ बजेदेखि बिहान ६ बजेसम्म सवारीसाधन सञ्चालन गर्न पूर्ण रोक लगाएको छ ।

यसैगरी, नदी किनार र पहिरोको जोखिम रहेका भिरालो स्थानमा सवारीसाधन पार्किङ नगर्न तथा विपद्को समयमा उद्धार कार्यमा खटिनुपर्ने गाडीहरूलाई प्राविधिक रूपमा चुस्त र तयारी अवस्थामा राख्न यातायात व्यवसायीलाई निर्देशन दिइएको छ ।

यस्तै जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरु उदयपुर, खोटाङ, तेह्रथुम र पाँचथरले पनि आ(आˆना जिल्लाका जोखिमयुक्त क्षेत्र पहिचान गर्दै उच्च सतर्कता अपनाउन सार्वजनिक सूचना जारी गरेका छन् । यी प्रशासनहरूले बाढी, पहिरो र डुबानको जोखिममा रहेका नागरिकलाई सुरक्षित ठाउँमा सर्न, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती, सुत्केरी र बिरामीको सुरक्षामा विशेष ख्याल गर्न तथा महत्त्वपूर्ण कागजात र खाद्यान्न सुरक्षित राख्न अपिल गरेका छन् । साथै अत्यावश्यक बाहेक लामो दूरी र रातको समयमा यात्रा नगर्न र सडकको अवस्था बुझेर मात्र निस्कन सूचित गरिएको छ ।

विपद्को पूर्वतयारीस्वरूप सरकार र स्थानीय प्रशासनले सुरक्षा निकायलाई 'हाइ अलर्ट' मा राखेका छन् । सम्भावित जोखिमयुक्त बस्तीका नागरिकलाई विपद् आउनुपूर्व नै सुरक्षित स्थानमा सार्न स्थानीय तह, नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बल परिचालन भएका छन् भने रेडक्रस लगायतका संस्थाहरु राहत सामग्रीसहित तैनाथ गरिएको कोशी प्रदेश सरकारका प्रवक्ता गोम्बु शेर्पाले जनाएका छन् ।

यस्तै राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले हवाई उडान, सडक अवस्था र हिमाली भेगमा हुनसक्ने भारी हिमपातलाई निरन्तर निगरानीमा राख्दै नागरिकलाई आधिकारिक सूचना मात्र पछ्याउन र आपत्कालीन अवस्थामा ११५५, १२३४, १०० र १११४ जस्ता हटलाइन नम्बरहरूमा सम्पर्क गर्न आग्रह गरेको छ ।

९०......यसैगरी नारायणी, कर्णाली र महाकाली जलाधारका प्रमुख नदीहरूमा भने आज बहाव सामान्य मात्र बढ्नेछ । नारायणी प्रणाली अन्तर्गतका त्रिशूली, बुढीगण्डकी, मर्स्याङ्दी, सेती, बडिगाड र कालीगण्डकी तथा कर्णाली प्रणालीका ठुली भेरी, भेरी र पश्चिम सेती लगायतका नदीहरूमा असोज ९ गतेदेखि १२ गतेसम्म बहाव उल्लेख्य रूपमा बढ्ने महाशाखाले स्पष्ट पारेको छ । बागमती, पूर्वी राप्ती, तिनाउ, बाणगंगा, पश्चिम राप्ती र बबई नदीको जलसतह पनि भोलिदेखि लगातार चार दिनसम्म उल्लेख्य रूपमा बढ्ने जनाइएको छ ।

ठुला नदीहरु बाहेक देशभरका साना नदी तथा खोलाहरूमा पनि आजैदेखि बाढीको जोखिम देखिएको छ । महाशाखाले एकैदिन पूर्वको ताप्लेजुङदेखि सुदूरपश्चिमको कालिकोटसम्मका दर्जनौँ जिल्ला भई बहने साना नदीहरूमा आकस्मिक बाढी आउन सक्ने चेतावनी दिएको छ ।

कोशी प्रदेशका इलाम, झापा, मोरङ, सुनसरीदेखि मधेस प्रदेशका सप्तरी, सिरहा हुँदै पर्सासम्मका जिल्लाहरु बाढीको जोखिममा छन् । यसैगरी बागमती प्रदेशका काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुरसहित दोलखा, सिन्धुपाल्चोक, धादिङ र चितवन लगायतका जिल्लामा पनि बाढीको जोखिम औँल्याइएको छ ।

गण्डकी प्रदेशका गोरखा, कास्की, मनाङ, मुस्ताङदेखि बागलुङसम्म र लुम्बिनी तथा कर्णाली प्रदेशका रूकुम, रोल्पा, बाँके, बर्दिया, सुर्खेत र जुम्ला लगायतका पहाडी तथा हिमाली जिल्लाहरु भई बहने साना नदीहरूमा पनि पानीको सतह बढ्नेछ । देशभरका यी क्षेत्रहरूलाई समेट्दै महाशाखाले 'साना नदीहरूको बहाव उल्लेख्य बढ्ने र आकस्मिक बाढीको मध्यम जोखिमको सम्भावना रहेको' जनाएको छ । लगातारको वर्षा र नदीहरूमा बढ्दो जलसतहलाई मध्यनजर गर्दै जोखिमयुक्त क्षेत्रमा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने अवस्था देखिएको छ ।

दमकमा...नगरपालिकाले चालु आर्थिक वर्षलाई विगत चार वर्षको सिकाइलाई परिणाममा बदल्ने वर्षका रूपमा अघि बढाउने वडा नं. ९ का वडाअध्इक्ष कुवेर प्रसाद भट्टराईले बताए । अघिल्ला वर्षलाई सिकाइका वर्ष भन्न सकिए पनि अब त्यस्तो छुट नरहेको भन्दै कार्यकालको अन्तिम वर्षलाई प्रभावकारी बनाउने गरी प्राथमिकता निर्धारण गरिएको जानकारी भट्टराईले दिए ।

यसैबीच दमकमा जनसांख्यिक परिवर्तनसमेत तीव्र देखिएको छ । एक वर्षमा ३ हजार ७९१ घटना दर्ता हुँदा जन्मदर्ता १ हजार १४३ र मृत्युदर्ता ४६१ रहेको छ । अर्थात् मृत्युको तुलनामा जन्मदर्ता २.४७ गुणा बढी छ । त्यस्तै बसाइँ सरी आउने परिवारको संख्या जानेभन्दा ६४१ ले र सदस्य संख्या २ हजार ३३ ले बढी रहेको छ । यसले दमकमा जनसंख्या बढ्दो क्रममा रहेको संकेत गरेको छ ।

तर विवाह र सम्बन्ध विच्छेदको तथ्यांक पनि चासोको विषय बनेको छ । ६०७ विवाह दर्ता हुँदा १५३ सम्बन्ध विच्छेद दर्ता भएका छन् । नगरपालिकाका अनुसार सम्बन्ध विच्छेदको संख्या कुल विवाह दर्ताको २५.२ प्रतिशत बराबर छ ।

स्वास्थ्यतर्फ जन्मदोष पहिचान कार्यक्रमबाट ४८६ जनाको पहिचान गरिएको छ । अपाङ्गता भएका ९५ जनालाई उपचार खर्च, १५७ जनालाई सहायक सामग्री तथा सात जनालाई कृत्रिम हातखुट्टा उपलब्ध गराइएको छ ।

दमक अस्पताल नगरपालिकाको आम्दानीको महत्वपूर्ण स्रोतका रूपमा देखिएको छ । अस्पतालको आ.व. २०८२/०८३ को विवरणमा काउन्टर तथा फार्मेसीबाट हुने सेवा शुल्क र बिक्री तथा स्वास्थ्य बीमा दाबीबाट आम्दानी हुने उल्लेख छ । नगरपालिकाले अघिल्लो बजेट पुस्तिकामा अस्पतालका लागि काउन्टर तथा फार्मेसीबाट ६० लाख र बीमा दाबीबाट २ करोड १० लाख रूपैयाँ आम्दानी अनुमान गरेको थियो । यसैबीच स्वास्थ्य बीमा बोर्डबाट पछिल्लो भुक्तानीमा दमक अस्पतालले ३ करोड ९६ लाख रूपैयाँ प्राप्त गरेको सार्वजनिक विवरणसमेत छ ।

समग्रमा दमकको समीक्षा प्रतिवेदनले बजेट खर्च र बेरूजु व्यवस्थापनसँगै बढ्दो जनसंख्या, जन्मदोष तथा सम्बन्ध विच्छेदजस्ता सामाजिक सूचक र अस्पतालको सेवा–आम्दानीलाई आगामी वर्षका प्रमुख चुनौती र अवसरका रूपमा देखाएको छ ।

कार्यक्रम दमक नगरप्रमुख रामकुमार थापाको अध्यक्षता तथा उपप्रमुख रेगिना भट्टराई प्रसाई, प्रमुख कार्यकारी प्रमुख कमल भट्टराई, वरिष्ठ प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुनिल निरौलालगायतको आतिथ्यतामा पशुपतिनाथको मन्दिरको सभाहलमा आयोजना गरिएको थियो । सामाजिकविकास शाखा प्रमुख केशवप्रसाद प्रसाईले सञ्चालन गरेको सो कार्यक्रममा शारदा भट्टराईले स्वागत मन्तव्य राखेकी थिईन भने प्रमुख कार्यकारी अधिकृत कमल भट्टराईले सहजीकरण गरेका थिए ।

एमाले....पाल्तेन शेर्पा, बिनोद पाण्डे, पुष्पा श्रेष्ठ, जानुका सिम्खडा र कौशला खती छन् ।

त्यस्तै मोहम्मद इस्तियाक राई, प्रमोद यादव, डा. अब्दुल हुसैन, भवानी खापुङ, दीपक साउद, जया गोले, बाबी चाम्लिङ, श्रीप्रसाद शर्मा, धर्म निरौला, श्रुवराज विष्ट, अर्जुन राई, धर्म गिरी र जी. गुरूङ पनि केन्द्रीय सदस्यमा मनोनीत भएका छन् ।

पूर्वराष्ट्रपति

उनले आफू एमालेमै रहेर राजनीतिक यात्रा अघि बढाउने बताएकी थिइन् । तर एमालेले उनको सदस्यता नवीकरण केही समय होल्ड गरेको थियो ।

दुर्घटनामा पैदलयात्रीको मृत्यु

झापा । बुलेट मोटरसाइकलको ठक्करबाट झापाको अर्जुनधारामा एक पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ ।

मृत्यु हुनेमा अर्जुनधारा –८ बस्ने ४५ वर्षीय माइलो भनिने साइला माझी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार बुधबार साँझ अर्जुनधारा नगरपालिका वडा नं ६ कप्तानबारीस्थित शनिश्चरे – बिर्तामोड सडक खण्डमा बुलेट मोटरसाइकलले पैदलयात्रीलाई ठक्कर दिएको हो ।

४ खर्ब.....पछिल्लो प्रकाशित विवरणले पनि निर्यातको यही वृद्धिदर पुष्टि गरेको छ ।

निर्यातको वृद्धिदर आयातभन्दा झन्डै दोब्बर भए पनि ठूलो आयातका कारण व्यापार घाटा बढेको छ । चालु आर्थिक वर्षको पहिलो दुई महिनामा व्यापार घाटा ३ खर्ब २४ अर्ब ९३ करोड १४ लाख रूपैयाँ पुगेको छ । गत वर्षको सोही अवधिमा व्यापार घाटा २ खर्ब ५७ अर्ब ८३ करोड ७४ लाख रूपैयाँ थियो । यस वर्ष व्यापार घाटा २६.०२ प्रतिशतले बढेको हो । निर्यातमा आएको उच्च वृद्धिका कारण कुल वैदेशिक व्यापारमा निर्यातको हिस्सा पनि बढेको छ ।

नेपालको निर्यात वृद्धिमा सोयाबिन तेलको ठूलो योगदान देखिएको छ । पहिलो दुई महिनामा ३६ अर्ब ४ करोड ६२ लाख रूपैयाँ बराबरको प्रशोधित सोयाबिन तेल निर्यात भएको छ । यो कुल निर्यातको झन्डै ४७ प्रतिशत हो । त्यसपछि जुट तथा अन्य वनस्पति रेसाबाट बनेका कपडा, सूर्यमुखी तथा सˆलावर तेल, प्रशोधित पाम ओयल, ऊनी गलैंचा र अलैंची प्रमुख निर्यातित वस्तुका रूपमा रहेका छन् । यसले समग्र निर्यातमा केही सीमित वस्तुको असाधारण ठूलो हिस्सा रहेको देखाउँछ । विशेषगरी वनस्पति तेलको आयात र त्यसको प्रशोधनपछि हुने निर्यातले व्यापार तथ्यांकमा महत्वपूर्ण प्रभाव पारेको छ ।

व्यापार साझेदारतर्फ भारतसँग दुई महिनामा २ खर्ब २१ अर्ब ८ करोड १९ लाख रूपैयाँ बराबरको वस्तु आयात भएको छ भने ६५ अर्ब ४४ करोड ५२ लाख रूपैयाँ बराबरको निर्यात भएको छ । यसअनुसार भारतसँग मात्रै नेपालको व्यापार घाटा १ खर्ब ५५ अर्ब ६३ करोड ६७ लाख रूपैयाँ पुगेको छ ।

चीनबाट भने ७६ अर्ब ४० करोड १० लाख रूपैयाँ बराबरको वस्तु आयात भएको छ । चीनतर्फ नेपालको निर्यात २९ करोड ३३ लाख रूपैयाँमा सीमित छ । त्यस्तै अर्जेन्टिनाबाट २८ अर्ब २० करोड रूपैयाँ बराबरको वस्तु आयात भएको छ ।

सुदर्शन वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., उर्लाबारी–५ को

१५ औं बार्षिक साधारण सभासम्बन्धी सूचना

यस **सुदर्शन वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., उर्लाबारी–५** को मिति २०८३ साल भाद्र ३१ गते बुधबारका दिन बसेको संचालक समितिको बैठकको निर्णयबमोजिम यस संस्थाको **१६ औं वार्षिक साधारणसभा** निम्न मिति, समय र स्थानमा सुसम्पन्न हुने भएकोले शेयर सदस्यज्यूहरु स्वयं उपस्थित भई प्रतिवेदनमाथि कुनै किसिमको राय, सल्लाह, सुझाव र प्रतिक्रिया भए लिखित रुपमा उपलब्ध गराइदिनु हुन साथै बैठक पुस्तिकामा हस्ताक्षर समेत गरिदिनु अनुरोध गरिन्छ ।

बैठक पुस्तिका हस्ताक्षर खुल्ला गरिने मिति, समय र स्थान:

➢ मिति : २०८३ कार्तिक १४ गतेदेखि १७ गतेसम्म ।
➢ पथरी : कार्तिक १४ गते शनिबार

क्रस	मिति	इकाइ	स्थान
१	२०८३।०७।१४ गते शनिबार	पथरी सेवा केन्द्र	कार्यालय परिसर
२	२०८३।०७।१५ गते आइतबार	मधुमल्ला सेवा केन्द्र	कार्यालय परिसर
३	२०८३।०७।१६ गते सोमबार	दमक सेवा केन्द्र	कार्यालय परिसर
४	२०८३।०७।१७ गते मंगलबार	उर्लाबारी सेवा केन्द्र	जय बशिष्ट रिर्सोट उर्लाबारी ४
५	२०८३।०७।१७ गते मंगलबार	माइन्युट प्रमाणीकारण तथा समापन	जय बशिष्ट रिर्सोट उर्लाबारी ४

➢ समय: बिहान १०.३० बजेदेखि बेलुकी ५ बजेसम्म ।

साधारणसभामा छलफल हुने विषयहरु:

१. संचालक समितिको तर्फबाट अध्यक्षज्यूले प्रस्तुत गरेको वार्षिक प्रतिवेदन अध्ययन गरी पारित गर्ने सम्बन्धमा।
२. सस्थाको आ.ब. ०८२/०८३ को लेखापरीक्षण प्रतिवेदनमाथि अध्ययन गरी पारित गर्ने सम्बन्धमा।
३. आ.ब. ०८२/०८३ मा संचालक समितिको निर्णयले भए गरेका सम्पूर्ण कार्यहरुको अनुमोदन सम्बन्धमा।
४. लेखासमितिको प्रतिवेदन अध्ययन गरी पारित गर्ने सम्बन्धमा।
५. चालु आ.ब. ०८३/०८४ को भावी नीति, कार्यक्रम, बजेटमाथि अध्ययन गरी पारित गर्ने सम्बन्धमा।
६. चालु आ.ब. ०८३/०८४ को लागि लेखापरीक्षकको नियुक्ति र निजको पारिश्रमिक निर्धारण गर्ने सम्बन्धमा।
७. संस्थाको आफ्नै भवनमा कार्यालय स्थापना गर्नका लागि घर-घडेरी खरिद गर्ने सम्बन्धमा।
८. संस्थाको प्रकृति मिल्ने उपयुक्त संस्थासँग एकिकरण (मर्ज) गर्ने सम्बन्धमा।
९. इकाइ साधारणसभाको माइन्युट प्रमाणीत गर्न प्रतिनिधि छनौट गर्ने सम्बन्धमा।
१०. अन्तिम माइन्युट प्रमाणीकरण गर्न प्रतिनिधि छनौट गर्ने सम्बन्धमा।

११. विविध:

नोट १) वार्षिक साधारणसभामा सहभागी हुन आउँदा संस्थाले उपलब्ध गराएको परीचय पत्र वा बचत पास बुक अनिवार्य रुपमा लिएर आउनु पर्नेछ। १० कित्ता शेयर अनिवार्य भएको हुनुपर्नेछ।
२) वार्षिक साधारणसभामा सहभागी सदस्यहरुलाई पारवाहन भत्ता रु. ५००/- (अक्षेरेपी पाँच सय रुपैयाँ मात्र) मा करकट्टी गरी रकम सम्बन्धित शेयर सदस्यको बचत खातामा जम्मा गरिने छ।

अध्यक्ष
सुदर्शन वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
उर्लाबारी–मोरङ

◆ प्रधान सम्पादक/प्रकाशक: गञ्जबहादुर दाहाल, ◆ कार्यकारी सम्पादक: खगेन्द्र कार्की ◆ सहसम्पादक: विमल लामिछाने ◆ बजार व्यवस्थापक: केशव खनाल ◆ लेआउट: सुरेन बस्नेत

कार्यालय: दमक-५, झापा, फोन: ०२३-५८०२८२. मुद्रण: ज्योति अफसेट प्रेस, E-mail:purbasandesh@yahoo.com