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

जनज्योति
साप्ताहिक
Janajyoti Weekly

शान्तिपूर्ण समाज निर्माण गरौं

- शान्ति, सहिष्णुता र भाइचाराको भावना विकास गरौं,
- मतभेदलाई संवाद, सहकार्य र समझदारीबाट समाधान गरौं,
- जाति, धर्म, भाषा, संस्कृति तथा विचारका आधारमा हुने विभेद अन्त्य गरौं,
- बालबालिका, महिला तथा कमजोर वर्गको अधिकार र सुरक्षाको सम्मान गरौं,
- हिंसा, द्वन्द्व, घृणा र वैमनस्यको अन्त्यका लागि योगदान दिऔं,
- सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधताको सम्मान गर्दै सद्भाव कायम राखौं,
- परिवार, विद्यालय र समुदायमा शान्ति र अहिंसाको संस्कार विकास गरौं ।

विश्व शान्ति र मानवताको संरक्षणमा
आफ्नो भूमिका निर्वाह गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

■ वर्षः ४५ ■ अंक : २३ ■ २०८३ असोज ११ गते आइतबार ■ Sunday, 27 Sept. 2026 ■ मूल्य रु. ७।-

प्रम स्वदेश फिर्ता

दमक/ संयुक्त राष्ट्रसंघको ८१औं महासभामा सहभागी भई प्रधानमन्त्री बालेन्द्र -बालेन) शाह स्वदेश फर्किएका छन् ।

महासभामा सहभागी हुन गत मंगलबार अमेरिका प्रस्थान गरेका शाह शनिबार स्वदेश फर्किएका हुन् । अमेरिका भ्रमणका क्रममा प्रधानमन्त्री शाहले शुक्रबार महासभालाई सम्बोधन गरेका थिए। सम्बोधनका क्रममा उनले जलवायु परिवर्तनलाई गम्भीरतापूर्वक लिन विश्व समुदायसँग आग्रह गरेका थिए । जलवायु परिवर्तनका कारण नेपालजस्ता मुलुकले भोगिरहेको विनाश र त्यसको जिम्मेवारी विश्व समुदायले लिनुपर्ने विषय उठाउँदै उनले 'हिमालयको सुनामी' ले निम्त्याएको विनाशलाई विश्वसामु प्रस्तुत गरे । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

दुई महाधिवेशनको संघारमा कांग्रेस

अस्तित्वको संकट कि विभाजनको विडम्बना ?

बिमल लामिछाने

समाचार विश्लेषण

नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनको नेतृत्व गरेको नेपाली कांग्रेस अहिले आफ्नो इतिहासकै सबैभन्दा गम्भीर संकटमा उभिएको छ । सत्ताकेन्द्रित राजनीति, वैचारिक स्खलन र आन्तरिक कलहका कारण क्षतविक्षत बन्दै गएको पार्टीभित्र देखिएको तीव्र शक्तिसंघर्षले यतिबेला दुईवटा समानान्तर महाधिवेशनको स्थिति सिर्जना गरेको छ । गगन थापा पक्षीय समूहले असोज ३ देखि विशेष महाधिवेशनतर्फको प्रक्रिया सुरु गरेको छ भने, शेरबहादुर देउवा पक्षले आगामी मंसीर २१ देखि २३ मा १५औं केन्द्रीय महाधिवेशनको कार्यतालिका सार्वजनिक गरेको छ ।

बीपी कोइराला, गणेशमान सिंह र कृष्णप्रसाद भट्टराईको कालखण्डमा लोकतान्त्रिक मूल्यमा अडिग रहेको कांग्रेस, गिरिजाप्रसाद कोइरालाको पालादेखि नै सत्ताकेन्द्रित बन्दै वैचारिक बाटोबाट चिप्लिएको तितो इतिहास उतारचढावमा छ कांँग्रेस। सत्ता र शक्तिको लोभमा विपरीत वैचारिक धारका कम्युनिष्टहरूसँगको सहकार्य तथा निरन्तरको अनियमितता र राष्ट्रदोहनले कांग्रेसलाई जनताको नजरबाट क्रमशः टाढा पुऱ्याउँदै लगेको पाइन्छ । शेरबहादुर देउवाको नेतृत्वमा आइपुग्दा यो प्रवृत्ति झनै झाँगियो । परिणामस्वरुप, जेनजी विद्रोहको आकांक्षा र जनभावनालाई सम्बोधन गर्न नसक्दा गत आम निर्वाचनमा पार्टीले ठूलो पराजय व्यहोर्नु पऱ्यो ।

दुई महाधिवेशनको सार्थकता के ?

एउटै पार्टीभित्र समानान्तर रूपमा दुई महाधिवेशन हुनुमा कुनै सैद्धान्तिक वा नीतिगत भिन्नता नरहेको प्रष्टै देखिन्छ । केवल पार्टीपंक्ति र आगामी राज्यसत्तामाथि एकलौटी पकड जमाउने स्वार्थको महत्वाकांक्षा पूर्वनेतृत्वमा देखिन्छ । अझ एउटै महाधिवेशन गर्दा समेत संकटमा परेको दल दुईतिर बाँडिनुले गत निर्वाचनबाट तहसनहस भएको कांग्रेसलाई थप क्षतविक्षत र कमजोर बनाउने आँकलन पार्टीभित्रैका जिम्मेवार कार्यकर्ताले पनि गर्दै आएका छन् ।

कांग्रेसका दुवै पक्ष नेपाली राजनीतिमा पूर्ण रूपमा परीक्षण भइसकेका पात्रहरू हुन् । विगतमा सत्ताको भरपूर उपभोग गरेका र विकृति-विसंगतिमा साझेदार रहेकाहरूले अहिले आफूलाई पूर्णतः चोखो सावित गर्नु हास्यास्पद मात्र हो । पूर्वनेतृत्वहरुले नै विभाजनको संघारमा पुऱ्याएको कांग्रेसले अब पुनः दुईधारमा उभिएर महाधिवेशन गरे पनि कार्यकर्ताको उभार नयाँपुस्तामा नै रहेको र नेतृतव दोस्रो पुस्ताबाटै खोजिरहेको अवस्थामा संस्थापन भन्दै पुन अर्को अधिवेशन गर्नुले कुनै अर्थ राख्दैन ।

जबसम्म नेतृत्वले विगतका गल्तीप्रति प्रायश्चित गर्दै भविष्यमा सत्ताको दोहन नगर्ने र पारदर्शी राजनीतिको दृढ प्रतिबद्धता जाहेर गर्दैन । दुवै पक्ष जनता र कार्यकर्ताका लागि आकर्षक विकल्प भएर खडा हुन सक्दैन भने थप अपेक्षा गर्न नसकिने आन्तरिक पंतिभित्रै विश्लेषण भइरहेको तथ्य छिपाउन सकिन्न । वर्तमान सन्दर्भमा कांग्रेसका कार्यकर्ता र शुभेच्छुकहरूका सामु अब पार्टीभित्र पूर्ण रूपान्तरणकारी विकल्पको खोजी गर्ने गम्भीर चुनौती खडा भएको देखिन्छ । अब दुईधारमा विभाजन हुनु विडम्बना हो, अब पुराना नेतृत्वबाट भन्दा नयाँ पुस्ताबाट पार्टीलाई एकढिक्का बनाएर अघि बढ्ने साहस गर्न सकेमात्रै पुनर्जिवित गर्ने कुरामा आम कार्यकर्ताको जोडबल हुनुनै अहिलेको आवश्यकता हो ।

दमक ज्येष्ठ अभिभावक समाजको तेस्रो वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न

विधान संशोधनबाट कार्यसमितिमा चार सदस्य थप

दमक । दमक ज्येष्ठ अभिभावक सेवा समाजको तेस्रो वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ। साधारणसभाले विधान संशोधन गर्दै यसअघि रहेको सात सदस्यीय कार्यसमितिलाई ११ सदस्यीय बनाएको छ। संशोधनपछि विद्यमान कार्यसमितिमा चार जना सदस्य थप गरिएको हो ।

शनिबार पशुपतिनाथ मन्दिरको सभाहलमा दमक नगरप्रमुख रामकुमार थापाको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न साधारणसभाले अध्यक्षमा अमृतबहादुर विष्ट, उपाध्यक्षमा भुपेन्द्रप्रसाद नेउपाने, सचिवमा गंगा लिम्बु र कोषाध्यक्षमा रमेश गौतमलाई निरन्तरता दिएको छ ।

विधान संशोधनपछि कार्यसमितिमा खगेन्द्र बास्तोला, नवीन पाठक, तुलसा सिग्देल बस्नेत, त्रिप्ता ढकाल, तोया ढकाल, राधिका कार्की र अम्बर कुमाल सदस्यका रूपमा रहेका छन् । यसअघि सात सदस्यीय रहेको कार्यसमितिलाई संस्थाको कार्यक्षेत्र विस्तार तथा सबै वडाको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले ११ सदस्यीय बनाइएको समाजले जनाएको छ ।

साधारणसभाका अवसरमा ५० जना ज्येष्ठ बुबासहित उत्कृष्ट वडा कार्यालय तथा समाजका विभिन्न उपसमितिलाई सम्मान गरिएको थियो । कार्यक्रममा दमक उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष गोपाल गुरागाईं, वडाध्यक्ष, जनप्रतिनिधि, समाजका सल्लाहकार, संस्थापक, पूर्वपदाधिकारी तथा विभिन्न सामाजिक र धार्मिक संघसंस्थाका प्रतिनिधिको उपस्थिति थियो । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

लामिछाने, ओली र प्रचण्डलाई कांग्रेसको निम्तो

दमक/ नेपाली कांग्रेसको १५औं महाधिवेशनको उद्घाटन सत्रका लागि सत्तासिन दल राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति रवि लामिछाने, नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीका संयोजक पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' लाई औपचारिक निमन्त्रणा गरिएको छ । सह-महामन्त्री उदयशमशेर राणा नेतृत्वको टोलीले तिनै जना नेतालाई उनीहरूको निवासमै पुगेर महाधिवेशनको निम्तो पत्र हस्तान्तरण गरेको हो ।

नेपाली कांग्रेसको १५औं महाधिवेशन यही असोज १६ गते काठमाडौंको खुलामञ्चमा उद्घाटन हुँदैछ। उद्घाटन सत्रमा विभिन्न राजनीतिक दलका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरूलाई आमन्त्रण गर्ने क्रममा प्रमुख दलका शीर्ष नेताहरूलाई निमन्त्रणा गरिएको सह-महामन्त्री राणाले जानकारी दिए ।

प्रस्तावित राजदूतबारे उजुरी आह्वान

दमक । नेपाल सरकारले विभिन्न १३ देशका लागि राजदूत नियुक्तिका लागि सिफारिस गरेका व्यक्तिहरूबारे कुनै सूचना वा उजुरी भए प्रमाणसहित पेस गर्न संसदीय सुनुवाइ समितिले आह्वान गरेको छ । समितिले सार्वजनिक सूचना जारी गर्दै प्रस्तावित राजदूत नियुक्तिका लागि उपयुक्त नभएको लागेमा स्पष्ट आधार र प्रमाणसहित रीतपूर्वक उजुरी दिन सकिने जनाएको हो। सूचना प्रकाशित भएको मितिले १० दिनभित्र संघीय संसद्को सचिवालय वा सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा उजुरी दिन सकिने व्यवस्था गरिएको छ । उजुरी दिँदा प्रस्तावित राजदूतको नाम, ठेगाना, पद तथा आफूले दिएको उजुरीको स्पष्ट आधार खुलाउन समितिले आग्रह गरेको छ। प्राप्त उजुरीमाथि आवश्यक प्रक्रिया पूरा गरी संसदीय सुनुवाइ गरिने जनाइएको छ ।

विराटनगरमा मुख्यमन्त्री सम्मेलन हुने

दमक/ कोशी प्रदेशको राजधानी विराटनगरमा यही असोज २२ र २३ गते मुख्यमन्त्री सम्मेलन हुने भएको छ । कोशी प्रदेश सरकारको आयोजनामा हुने सो सम्मेलनमा संघीयता कार्यान्वयनमा देखिएका समस्या र समाधानका उपाय, संघीय शासन व्यवस्थाको सुदृढीकरण, प्रदेश सरकार गठन तथा सञ्चालनका क्रममा भएका असल अभ्याससहित अनुभवको आदानप्रदान, प्रदेशस्तरीय एवं तीन तहका सरकारबीचको समन्वय एवं सहकार्य, सुशासन र आर्थिक समृद्धिलगायतका विषयमा छलफल केन्द्रित हुने मुख्यमन्त्रीको कार्यालयले जनाएको छ ।

कोशी प्रदेशका मुख्यमन्त्री हिक्मतकुमार कार्कीका प्रेस सल्लाहकार विक्रम लुइँटेलले सातै प्रदेशका मुख्यमन्त्रीको सहभागिता रहने विराटनगर सम्मेलनलाई व्यवस्थित एवं सफल बनाउन आवश्यक पूर्व तयारीको काम सुरु भइसकेको जानकारी दिए ।

मुख्यमन्त्री कार्कीका आर्थिक सल्लाहकार मोहन सुवेदीले सडक तथा पुल निर्माण, उद्योग एवं पर्यटन प्रवर्दनसहित आर्थिक गतिविधिलाई चलायमान बनाउन र प्रदेशस्तरीय सम्बन्ध अझ सुदृढ तुल्याउन मुख्यमन्त्री सम्मेलन कोशेढुंगा सावित हुने विश्वास व्यक्त गरे । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

बाढीपहिरोबाट ११ परिवार विस्थापित

दमक । अविरल वर्षासँगै आएको बाढी, पहिरो र हावाहुरीका कारण गुल्मीमा ११ परिवार विस्थापित भएका छन् । विभिन्न स्थानमा गोठ भत्किँदा तीन पशुचौपाया मरेका छन् ।

रुरुक्षेत्र गाउँपालिका-१ रिडीमा कालीगण्डकी नदीको बहाव बढेपछि नदी किनारमा बस्दै आएका सात परिवारलाई सुरक्षित स्थानमा सारिएको छ । रेसुङ्गा नगरपालिका-४ सेउघामा पहिरोले दुई परिवार विस्थापित भएका छन् ।

त्यस्तै, मदाने गाउँपालिका-६ मा हावाहुरीले घरको छानो उडाएपछि एक परिवार विस्थापित भएको छ । चन्द्रकोट-४ रेमीमा गोठ भत्किँदा दुई पाडापाडी तथा बाँकी ४ पेजमा ▸▸

पितृपक्ष अर्थात् सोह्रश्राद्ध सुरु

दमक/ वैदिक सनातन परम्पराअनुसार पितृपक्ष अर्थात् सोह्रश्राद्ध सुरु भएको छ। आश्विन कृष्ण प्रतिपदाका दिनदेखि सोह्रश्राद्ध शुरु भएको भएको मानिन्छ ।

आश्विन कृष्ण प्रतिपदादेखि आश्विन शुक्ल प्रतिपदासम्म १६ दिनको पितृपक्षमा आफ्ना दिवङ्गत पितृको तिथिमा तर्पण, सिदादान तथा पिण्डदान गरिन्छ। सोह्र वटा तिथिमा पितृप्रति श्रद्धासाथ पितृकार्य गरिने हुनाले नेपाली समाजमा यो पर्व सोह्रश्राद्धको नामले परिचित छ ।

चाड पर्व, यज्ञयज्ञादि तथा ठूला कार्य गर्नुभन्दा पहिले आफ्ना पितृको श्रद्धासाथ सम्झना गर्ने वैदिक परम्परा छ। वडादशैं र तिहारजस्ता चाडका अगाडि पर्ने सोह्रश्राद्धले सन्ततिलाई आफ्ना पितृप्रतिको दायित्व बोध गराउनाका साथै पितृ ऋणबाट मुक्त गराएर चित्तशुद्धि गराउँछ भन्ने मान्यता छ ।

सोह्रश्राद्ध पितृ तृप्तिको निमित्त पुण्यतम् पर्व हो भनी शास्त्रमा वर्णन गरिएको छ । सक्नेले यो पक्षका सोह्रै दिन नसक्नेले आश्विन कृष्ण पञ्चमीदेखि औँशीसम्म, यो पनि नसक्नेले दशमीदेखि औँशीसम्म, यति पनि नसक्नेले पिताको मृत तिथिमा सोह्रश्राद्ध गर्नुपर्ने शास्त्रीय मान्यता छ' ।

यी तिथिमा कारणबश रोकिए आश्विशुक्ल पञ्चमीसम्म बाँकी ४ पेजमा ▸▸

वर्षाले देशभरका ११ राजमार्ग अवरुद्ध

दमक/ भारी वर्षाका कारण मुलुकभरका ११ वटा राजमार्गसहित विभिन्न खण्डका सडक अवरुद्ध भएका छन् । यही असोज ८ गतेदेखि भएको वर्षाका कारण बाढी तथा पहिरो जाँदा पृथ्वीराजमार्गसहित मुलुकभरका ११ वटा राजमार्गसहित विभिन्न खण्डको सडक अवरुद्ध भएका सडक विभागले सूचना जारी गरी जनाएको छ ।

पृथ्वीराजमार्गको कृष्णभीर, चौकीभीर, जवाङखोला, फिस्लिङलगायत सडकखण्ड अवरुद्ध भएका छन् । सो खण्ड अवरुद्ध हुँदा मुलुकका विभिन्न स्थानबाट देशको राजधानी काठमाडौं पुग्ने सवारीसाधन प्रभावित भएका छन् । लगातारको वर्षाका कारण रातिको समय र जोखिम मानिएका स्थानमा दिउँसो पनि यातायात सञ्चालनमा रोक लगाइएको विभागले जनाएको छ ।

सडक विभागका अनुसार विभिन्न स्थानमा पहिरो पन्छाउने काम भइरहेको जनाएको छ । त्यसैगरी बिपी राजमार्गको माम्ती, पिप्ले, दाउन्ने-कालोपुल, चारसयबेँसी, कटुन्जे, चौकीडाँडालगायत खण्ड अवरुद्ध भएका छन् ।

कान्ति राजमार्गको चपली, तकुर्चेलगायत खण्डमा पनि आंशिक रूपमा प्रभावित भइरहेको छ । मकवानपुर बाँकी ४ पेजमा ▸▸

सम्पादकीय

बाढीको सन्त्रास: दीर्घकालीन समाधान खोजौं

विशेष गरी मनसुनको समयमा देखिने मौसमी खतरा, अप्रत्याशित र मुसलधारे वर्षा, तथा त्यसले निम्त्याउने भयानक बाढी, पहिरो र डुबानको सन्त्रासले नेपाली जनजीवनलाई प्रत्येक वर्ष गहिरो पिडा दिने गरेको छ । यो अब केवल सामान्य मौसमी फेरबदल मात्र नरहेर नेपालको राष्ट्रिय सुरक्षा, आर्थिक समृद्धि र मानवअधिकारसँग जोडिएको एक ठूलो चुनौती बनेको छ । पछिल्ला केही दशकयता विश्वव्यापी रुपमा तीव्र गतिमा बढेको तापमान र जलवायु परिवर्तनको असरले पृथ्वीको पर्यावरणीय सन्तुलनलाई गम्भीर रुपमा खलबल्याएको छ । यसको सबैभन्दा मारमा हिमाल, पहाड र तराईको भू-बनोट भएको मुलुक नेपाल परेको छ ।

जलवायु विज्ञानका अनुसार पृथ्वीको तापक्रम वृद्धि हुँदा वायुमण्डलले बढी आर्द्रता ग्रहण गर्छ, जसको प्रत्यक्ष परिणाम स्वरुप थोरै समयमा अत्यधिक वर्षा हुने गर्छ । नेपालमा पनि हालैका वर्षहरुमा एकै ठाउँमा केही घण्टामै सयौं मिलिमिटर वर्षा हुने घटनाहरु बढेका छन् । यस्तो अनपेक्षित वर्षाले २४ घण्टा नबित्दै ठूला नदीहरुमा पानीको सतह खतराको तह पार गर्छ भने साना खहरे खोलाहरुमा आउने आकस्मिक बाढीले बस्तीहरुमा ठूलो तबाही मच्चाउँछ । अर्कोतर्फ, ग्लोबल वार्मिङका कारण नेपालका हिमालहरु तीव्र गतिमा पग्लिरहेका छन् । हिमतालहरु फुट्ने जोखिम दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ भने पहाडी क्षेत्रमा अत्यधिक वर्षाका कारण माटो कमजोर भएर जाने र ठूला पहिराहरु जाने क्रम रोकिएको छैन ।

वर्षाको यो बदलिँदो र अनिश्चित ढाँचाले नेपालको अर्थतन्त्रको मेरूदण्ड मानिने कृषिक्षेत्रलाई नराम्ररी प्रभावित गरेको छ । समयमा वर्षा नहुने वा भए पनि एकैपटक अतिवृष्टि भई खेतीयोग्य जमिन बगरमा परिणत हुने समस्याले किसानहरुलाई निराश बनाएको छ । त्यस्तै, बर्सायाम सुरू भएपछि नदी किनारका तटीय क्षेत्र र तराईका समथर भूभागमा बस्ने बासिन्दाहरुका लागि निद्रा हराम हुने गरेको छ । रातिको समयमा कुन बेला बाढी पसेर उठिबास लगाउँछ भन्ने त्रासमा रात बिताउनु पर्ने बाध्यता नेपालीहरुको नियति जस्तै बनेको छ । बर्सेनि बाढी र पहिरोका कारण सयौं नागरिकले ज्यान गुमाउनुपरेको छ भने घरबारविहीन हुनेहरुको संख्या हजारौंमा छ । सडक, पुल, जलविद्युत् आयोजना र सिँचाइ प्रणाली जस्ता बहुमूल्य पूर्वाधारहरुमा पुग्ने क्षतिले देशको विकास गतिलाई दशकौं पछाडि धकेलिदिएको छ ।

पछिल्ला दिनहरूमा देखिएको यो केवल नेपालको मात्र समस्या नभई विश्वव्यापी मुद्दा भएकाले अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरुमा "जलवायु न्याय' को पक्षमा नेपालले जोडदार रुपमा आवाज उठाउनुपर्छ । सम्पन्न र बढी उत्सर्जन गर्ने राष्ट्रहरुबाट क्षतिपूर्ति र अनुकूलनका लागि आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग जुटाउनु पर्छ । राष्ट्रिय स्तरमा पनि तीनै तहका सरकार, वैज्ञानिक समुदाय र स्थानीय जनताबीच दरिलो समन्वय कायम गरी एकीकृत आपत्कालीन योजना लागू गर्नु आजको अपरिहार्य आवश्यकता हो । यो गम्भीर संकटबाट पार पाउन अब परम्परागत र सतही उपायहरु अपनाएर मात्र पुग्दैन । पहिलो कुरा, नेपालमा पूर्वसूचना प्रणालीलाई थप अत्याधुनिक, भरपर्दो र प्रभावकारी बनाउनु जरूरी छ ।

जलवायु न्यायको पुकार

डा. शोभाकर पराजुली

नेपालको करिब सात दशकको विभिन्न कालखण्डमा भएका निर्वाचनको आफ्नै विशिष्ट अनुभव छन् । त्यसमा ट्युनिसिया, श्रीलङ्का र बङ्गलादेशबाट सिकेर अगाडि बढ्न सके मात्र फागुन २१ गतेको निर्वाचन स्वच्छ, स्वतन्त्र, समावेशी, विश्वसनीय र भयरहित हुन सक्छ ।

तीन वर्षअघि नेपालबाट विश्वको छानो भत्किँदै छ । हिमाली क्षेत्रमा हिमनदी तीव्र गतिमा पग्लिने क्रममा रहेको चेतावनी दिएको थिएँ । केहीले त्यसलाई खतराको बढाइचढाइ गरिएको भन्दै बेवास्ता गरे तर हालैका दु:खद घटनाले देखाए झैँ प्रभावहरू धेरैले अनुमान गरेभन्दा चाँडो आइरहेका छन्, अझ गम्भीर हुँदै गएका छन् र अझ व्यापक रूपमा फैलिरहेका छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसंघको ८१ औँ महासभालाई सम्बोधन गर्दै महासचिव एन्टेनियो गुटेरेसले एउटा गम्भीर कुरा भन्नुभएको छ, 'सबैभन्दा बढी प्रदूषण गर्ने र त्यसबाट सबैभन्दा बढी नाफा कमाउनेहरूले आफूले पुर्‍याएको क्षतिको क्षतिपूर्ति गर्न अझ धेरै काम गर्नु पर्छ । प्रदूषण गर्नेहरूले त्यसको मूल्य चुकाउनु पर्छ र उनीहरूलाई जवाफदेही बनाउन काम गरिरहेका नेता, सहर, नागरिक समाज र नागरिकलाई म भन्छु, तपाईंहरू इतिहासको सही पक्षमा हुनुहुन्छ । आफ्नो काम जारी राख्नुहोस् ।'

तीन वर्षअघि गुटेरेस आफैँ नेपाल भ्रमणमा आउनुभएको थियो । उहाँको त्यो भ्रमण जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी २८ औँ विश्व सम्मेलनको पूर्वसन्ध्यामा थियो । त्यो बेला उहाँ अन्नपूर्ण हिमालको छेउ पुग्नुभयो र सचेत गराउने क्रममा त्यहाँबाटै पूरै विश्वका नेताहरूलाई भन्नुभयो, 'यो पागलपन बन्द गर ।' अर्थात् उहाँले यो पूरै विश्वलाई विम्बात्मक शैलीमा गम्भीर सन्देश दिनुभएको थियो- औद्योगिक क्रान्तिको होडबाजी अर्थात् त्यसको पागलपनले गर्दा पृथ्वी अब तातिएर पनि उम्लिने बेला भइसकेको थियो । नभन्दै यसपालि भोटेकोशीले त्यसको गम्भीर परिणाम सारा विश्वलाई देखाइदिएको छ । त्योभन्दा धेरै नेपालले इतिहासमै सबैभन्दा ठुलो मानवीय मूल्य चुकाउनु परेको छ । यसपालि राष्ट्रसङ्घीय महासभामा फेरि गुटेरेसले मानवकृत्यजन्य जलवायु परिवर्तनका कारण नेपालले चुकाइरहेको चर्को मानवीय मूल्य र विश्वले तिर्नुपर्ने क्षतिभरणका विषयमा एक पटक गम्भीर विषय उठान गर्नुभएको छ । उहाँले उठाउनुभएको यो विषय केवल नेपाल जस्ता जोखिममा रहेका देशका लागि सहानुभूति वा समवेदना मात्रै होइन बरु सारा विश्वका लागि एउटा गम्भीर चेतावनी पनि हो ।

विश्वमा कैयौं यस्ता देश छन् । जसको औद्योगिक क्रान्ति र अझ पनि जीवाश्म इन्धनको मूर्खतापूर्ण प्रयोगका कारण उत्सर्जित हरित ग्यासका कारण पृथ्वीको सतह मात्रै होइन, समुद्रसमेत तातिइरहेको छ । यसका कारण प्राकृतिक चक्रमा पटक पटक यस्ता आपत्विपत् आइरहन्छन् अनि त्यसको चर्को मूल्य भने नेपाल जस्ता देशले चुकाइरहनु परेको छ । यो यथार्थलाई विश्वका धनी देशले अझै स्वीकार गर्न सकेका छैनन् । विश्व तथ्यांकलाई आधार मान्ने हो भने नेपालले विश्वव्यापी हरितगृह ग्यास उत्सर्जनमा केवल ०.०२५ प्रतिशत मात्र योगदान गर्छ तर 'जर्मनवाच' को 'ग्लोबल क्लाइमेट रिस्क इन्डेक्स' अनुसार नेपाल जलवायु परिवर्तनको अति जोखिममा रहेका शीर्ष १० देशको सूचीमा पर्छ । अर्थात् अरूले गरेको कृत्यका कारण हामीले अनाहकमा त्यसको मार खेप्नु परेको छ । गुटेरेसले भन्नुभए जस्तै नेपालका हिमाल मात्रै हिउँका थुप्रो वा चुचुरो होइनन्, यी भनेका विश्वकै छाना हुन् । यसले यो सिङ्गो पृथ्वीलाई शीतल प्रदान गर्दै आएका छन् । यी हिमाल भनेका आधा विश्वको जनसङ्ख्या र करोडौँ प्राणीजगत्का लागि पिउने पानीका आधार हुन् । सिँचाइका मुहानहरू हुन् । अर्थात् सिङ्गो पर्यावरणीय चक्रको विशाल छानो यिनै हिमालहरू हुन् । विश्वका सबैभन्दा अग्ला हिमशृङ्खलाहरू नेपालमै छन् । त्यसैले पनि पृथ्वीको तातोपनाले सिधा छुने भनेकै यिनै चुचुराका हिउँमण्डल हुन् तर विश्वको त्यही 'पागलपन' का कारण हाम्रा हिमालहरू निरन्तर निखिँदै जान थालेका छन् । सेता हिमचुचुराहरू अब हिउँ सकिएर काला हुन थालेका छन् ।

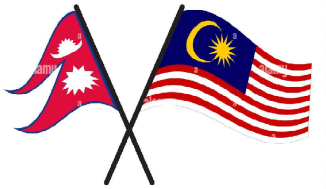
अन्तर्राष्ट्रिय एकीकृत पर्वतीय विकास केन्द्र (इसिमोड) को अध्ययन अनुसार हिन्दकुश-हिमालय क्षेत्रका हिमनदीहरू सन् २०११ देखि २०२० को अवधिमा त्यसअघिको दशकभन्दा ६५ प्रतिशत तीव्र गतिमा पग्लिएका छन् । विश्वव्यापी तापमान वृद्धि १.५ डिग्री सेल्सियसमा सीमित गरियो भने पनि यस क्षेत्रका एक तिहाइ हिमनदीहरू यसै शताब्दीको अन्त्यसम्ममा बिलाउने छन् । दुई डिग्री वा सोभन्दा बढी तापक्रम बढेमा दुई तिहाइ हिमनदीहरू लोप हुने जोखिम छ । तीमध्ये धेरै जसो हिममण्डल नेपालमै छन् । नेपालमा तीन हजार २५२ भन्दा बढी हिमनदी र दुई हजार ३२३ भन्दा बढी हिमताल छन् । तीमध्ये कम्तीमा २१ वटा हिमताल जुनसुकै बेला विस्फोट हुन सक्ने गरी अति जोखिमपूर्ण अवस्थामा छन् । प्रत्यक्ष असर मनाङ, मुस्ताङ, सोलुखुम्बुका स्थानीय समुदायले हिमताल फुट्ने र अचानक आउने बाढीका कारण गाउँका गाउँ विस्थापित हुनु परेको छ । भोटेकोशीको बाढी र त्यसपछिको क्षति त्यसकै कठोर झलक हो । जहाँ हामीले हजारौँ अमूल्य जीवन गुमाएका छौँ । कैयौँ भौतिक सम्पत्तिको क्षति बेहोरेका छौँ । हजारौँ जीवनको अझै अत्तोपत्तो छैन । एक युगमा हामीले भोगेको यो अहिलेसम्मको सबैभन्दा भयानक र दर्दनाक विपत् हो तर यो अब मात्रै प्राकृतिक विपत् रहेन; हामीले भोगेको क्षति र हिमालय क्षेत्रमा बसौँदेखि भइरहेको 'मौन हलचल' बाटै यस्तो स्थिति उत्पन्न भएको हो भनेर धेरै वैज्ञानिक अध्ययन अनि विश्लेषणले देखाइसकेका छन् ।

त्यसकारण पनि अब हामीले कत्ति पनि ढिला नगरेर भन्नु पर्छ- हामीले चुकाएको जीवनको मूल्य यो विश्वले तिर्नै पर्छ । त्यसको मूल्य मात्रै केही अर्ब वा खर्ब पैसा मात्रै होइन; बरु पृथ्वीलाई अझ तातो नबनाउने र हाम्रा हिमालका हिउँ बचाउने एउटा वाचा पनि हो । यही एउटा वैश्विक प्रतिज्ञाले नै हाम्रो जीवनको मूल्यलाई स्थापित गर्न सक्छ । त्यसैले हामीले महासचिव गुटेरेसले भने जस्तै राष्ट्रसंघमा मात्रै होइन, अबको डेढ महिनापछि हुने वैश्विक जलवायु सम्मेलनमा पनि भन्नु पर्छ- प्रदूषण गर्नेहरूले त्यसको मूल्य चुकाउनु पर्छ । यो एउटा क्षति हुने र त्यसको भरण गर्ने परम्परा मात्रै होइन; बरु अन्तर्राष्ट्रिय पर्यावरणीय कानुनको मूल मर्म र त्यसको कार्यान्वयनको एक बलियो प्रमाण पनि हुनेछ ।

त्यसका लागि हामीसँग हामीले गुमाएका जीवनका सूची मात्रै छैनन्, हामीले भेट्न नसकेका प्रियजनका नामहरू मात्रै छैनन्, हामीसँग भोटेकोशीले खोसेका खर्बौंका भौतिक संरचना मात्रै छैनन्, बरु नेपाल अनि नेपालीले अनाहकमै माटोमा मिलाउनु परेका कैयौँ सपना छन् । भोटेकोशीसँगै बगेर आएका माटो र ढुंगाका अजंगका पहाडहरूसँगै उसले उप्काएका घाउका आला माम्राहरू पनि छन् । यी मात्रै हाम्रा भावना, समवेदना अनि मात्रै संवेगका कुरा होइनन् । अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा नेपाल जस्तै देशका लागि न्याय पाउनुपर्ने गरी यही विश्वका नेताले हस्ताक्षर गरेका धेरै वैश्विक कानुन पनि छन् । जस्तो कि रियो घोषणा स्पष्ट रूपमा 'प्रदूषण गर्नेले मूल्य तिर्नुपर्ने' सिद्धान्तलाई स्थापित गरेको छ; जस अनुसार पर्यावरण नोक्सानी पुर्‍याउने पक्षले नै त्यसको नियन्त्रण र पुनर्स्थापनाको खर्च बेहोर्नु पर्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघकै जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी रूपरेखा ढाँचाको धारा ३.१ ले 'साझा तर फरक जिम्मेवारी र आफ्नो क्षमता अनुसारको दायित्व' भन्ने एउटा सिद्धान्त प्रतिपादन गरेको छ । यसको मर्म भनेको धनी र औद्योगिक राष्ट्रहरूले पर्यावरणीय चक्र नै बिथोल्ने गरी अधिक उत्सर्जन गरेकाले जलवायु वित्त उपलब्ध गराउने उनीहरूको मुख्य दायित्व हो भन्ने कुरा सम्झाउनु र त्यसलाई स्थापित गर्नु हो । त्यस्तै पेरिस सम्झौताको धारा ९ ले विकसित देशहरूले विकासोन्मुख देशलाई अनुकूलन र न्यूनीकरणका लागि वित्तीय सहायता प्रदान गर्नुपर्ने कानुनी र नैतिक प्रतिबद्धता जनाएको छ भने धारा ८ ले 'हानि र क्षति' को मुद्दालाई स्वीकार गरेको छ । यी सब अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि, सम्झौता र कानुनहरू भनेका नेपालले आफ्नो अधिकारका लागि कसैसँग हात फैलाइरहनु पर्दैन भन्ने आधारहरू हुन् ।

जलवायु परिवर्तनको मुद्दा चाहिँ आफैँमा वैश्विक राजनीति हो । नेपाल जस्ता देशले यहीँनेर आफ्नो अधिकार स्थापित गर्ने कि सहयोगका हातहरू फैलाउने ? त्यसबारे प्रस्ट हुन जरुरी छ । अर्थात् यो महाविनाशकारी भोटेकोशी प्रलयपछि नेपाललाई एउटा यस्तो अवसर छ; जहाँबाट हामीले विश्वको दायित्व सम्झाउन सक्छौँ अनि नेपाल जस्ता देशका लागि अधिकार पनि स्थापित गर्न सक्छौँ । गोप

नेपाल-मलेसिया सम्झौता नवीकरण



दमक/ मलेसिया र नेपालका राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगहरूले दुवै देशमा बसोबास गर्ने प्रवासी श्रमिक तथा सर्वसाधारणको अधिकार संरक्षणका लागि पारस्परिक समझदारी पत्र (एमओयू) नवीकरण गरेका छन् । मलेसियाको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (सुहाकम) र नेपालको राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (एनएचआरसीएन) बिच सन् २०२६ देखि २०२८ सम्म तीन वर्षका लागि यो सम्झौता नवीकरण गरिएको हो ।

मलेसियाको क्वालालम्पुरस्थित सुहाकम मुख्यालयमा आयोजित एक समारोहमा सुहाकमका अध्यक्ष दातो सेरी मोहम्मद हिशामुद्दिन युनुस र नेपालका राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगका अध्यक्ष टोपबहादुर मगरले सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेका हुन् ।

सन् २०२१ देखि २०२६ अगस्टसम्म सुहाकममा नेपाली श्रमिकहरूबाट मानव अधिकार उल्लंघनका ४६ वटा उजुरी परेका छन् । रोजगारदाताले राहदानी जफत गर्ने, दैनिक १२ घण्टा र लगातार ३० दिनसम्म विश्राम नदिई काम गराउने, तलब नदिने वा ढिलो दिने, अतिरिक्त समयको भुक्तानीविना काम गराउने तथा असुरक्षित कार्यवातावरण जस्ता गम्भीर समस्याहरू उजुरीमा उल्लेख गरिएका छन् ।

नवीकरण गरिएको सम्झौताअनुसार दुवै आयोगले श्रमिकका मानव अधिकार उल्लंघनका घटनाको अनुसन्धान, बन्दीगृहको अवस्था अनुगमन, अत्यधिक मृत्युदरका कारणको अध्ययन, भर्ना शुल्क र बाध्यकारी श्रम जोखिमविरुद्ध नीतिगत पैरवी गर्नेछन् । यसका साथै नेपाली श्रमिकलाई मलेसियाको सामाजिक सुरक्षा योजना (सक्सो) मा पहुँच वृद्धि गराउन, महिला श्रमिकको अधिकार संरक्षण तथा लैङ्गिक समानताका लागि सहकार्य गर्न, कानुन तथा नीतिको समीक्षा गरी सरकारलाई सुझाव दिन र सुरक्षा क्षेत्रका श्रमिकको क्षमता अभिवृद्धिमा सहयोग पुर्‍याउन दुवै आयोग सहमत भएका छन् ।

वडा नं. ९ बाल सञ्जाल गठन

रुदमक/ दमक नगरपालिका वडा नं. ९ बाल सञ्जालको चौथो अधिवेशन सम्पन्न भएको छ । अधिवेशनले अभिमन्यु चापागाँईको अध्यक्षतमा १३ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति सर्वसम्मत चयन गरेको छ । समितिमा ऋषिस अर्याल, युनिस ढकाल, वसन्त चापागाईं, आश्रेया कार्की क्रमश उपाध्यक्ष, सचिव, सहसचिव र कोषाध्यक्षको रुपमा चयन भएका छन् । त्यस्तै सदस्यहरूमा गौरव श्रेष्ठ, किरण तामाङ, राहुल नेपाली, प्रकृति चापागाई, सद्भाव खतिवडा, रेहस खड्का, पूर्णिमा गौतम र दिव्या सिम्खडा चयन भएका छन् । रुवडा अध्यक्ष कुवेर भट्टराईको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा बाल अधिकारको संरक्षण, बाल सहभागिता तथा बालमैत्री स्थानीय शासन निर्माणका विषयमा छलफल गरिएको थियो ।

रुकार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा वडा अध्यक्ष कुवेर भट्टराईले नयाँ निर्वाचित कार्यसमितिलाई बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दै वडाभित्रका बालबालिकाको हक हित, क्षमता विकास र बाल अधिकार प्रवर्द्धनका लागि वडा कार्यालय सधैँ सहकार्य गर्न तयार रहेको प्रतिबद्धता जनाए । रुनवगठित १३ सदस्यीय समितिले वडा तहमा बालबालिकाका क्षेत्रमा देखिएका समस्या पहिचान गरी बाल अधिकार चेतना र नेतृत्व विकासका विविध कार्यक्रम सबैलाई समेटेर सञ्चालन गर्ने अध्यक्ष अभिमन्यु चापागाँईले प्रतिबद्धता जनाए ।

केही दिन धान नकाट्न विभागको आग्रह

दमक । जल तथा मौसम विज्ञान विभागले किसानलाई धान नकाट्न आग्रह गरेको छ । देशका विभिन्न भागमा जारी अविरल वर्षाका कारण बाढी र पहिरोको जोखिम बढेपछि जल तथा मौसम विज्ञान विभागले विशेष सतर्कता अपनाउन सर्वसाधारणलाई आग्रह गरेको हो । विभागका मौसमविद् रोजन लामिछानेले मौसममा सुधार नआएसम्म किसानलाई धान नकाट्न र नदी तटीय क्षेत्रका बासिन्दालाई उच्च सतर्कता अपनाउन सुझाव दिए ।

मौसमविद् लामिछानेले हालको प्रतिकूल मौसममा हतार गर्दा बाली र जनधनको क्षति हुनसक्ने भएकाले मौसम खुलेपछि मात्र धान काट्ने योजना बनाउन किसानलाई आग्रह गरे । उनले विशेष गरी जमिन चिरा परेको वा सानो पहिरो देखिएको क्षेत्रमा जोखिम उच्च हुने भन्दै त्यस्ता स्थानका बासिन्दालाई तुरुन्त सुरक्षित स्थानमा सर्न र छिमेकीलाई सचेत गराउन अनुरोध गरे ।

यसैगरी नदी तथा खोला किनारमा बसोवास गर्ने समुदायलाई जलसतह बढ्दा थप सजग रहन भनिएको छ । स्थानीय प्रशासन र प्रहरीले गर्ने माइकिङ तथा साइरनलाई बेवास्ता नगर्न विभागले जोड दिएको छ । विपद्को समयमा सूचनाको पहुँच महत्वपूर्ण हुने भएकाले सर्वसाधारणलाई मौसमसम्बन्धी पछिल्लो अपडेट नियमित रूपमा हेर्न र कुनै पनि जिज्ञासा वा सूचनाका लागि विभागको टोल फ्री नम्बर ११५५ मा सम्पर्क गर्न आग्रह गरिएको छ ।

जागै बस्छन्– चाम्लिङडाँडा, कोप्चे र सिस्नेका बासिन्दा

पाँचथर/ वर्षा सुरु हुनासाथ याङवरक गाउँपालिका(१, चाम्लिङडाँडा, कोप्चे, बिरुवा र सिस्नेका बासिन्दा रातभरी जागै बस्छन् । पानी परेपछि पहिरोले गाउँ नै तान्ने चिन्ताले उनीहरु जागै बस्ने गरेका हुन् । बाढीपहिरोले सिङ्गो गाउँ नै जोखिममा परेपछि उक्त टोलका दर्जनौं परिवारको बेचैनी बढ्दै गएको हो । गत जेठ ८ गते बिहान सो गाउँका सयौं स्थानमा पहिरो झर्नुका साथै सबैजसो खोलाखोल्सीमा बाढी आएको थियो । बाढीपहिरोले सिंगो गाउँ नै क्षतविक्षत भए पनि अन्यत्र जाने ठाउँ नहुँदा यहाँका वासिन्दा ज्यानको बाजी राखेर जोखिमपूर्ण स्थानमा बसोबास गरिरहेका छन् । बिरुवा टोलमा बसोबास गर्ने साविक च्याङथापू गाविसका अध्यक्ष शंकर गुरुङको घर आसपासमा धाँजा फाटेको छ । उनको घर लच्किएको छ, ढुंगा माटोको गारो लगाइएको भुइँ तला भत्किएका छन् ।

बिरुवा टोलको पुछार मेवा खोलामा भीषण पहिरो झर्न थालेको छ । विसं २०८० देखि क्रमशः पहिरो बढिरहँदा बिरुवा टोल नै उच्च जोखिममा परेको गुरुङले बताए ।

'पानी पर्दा सबै घरका मानिस डाँडामा गएर सुत्छौं । तर लच्किएको भाग जति पहिरोले तान्यो भने भागेको ठाउँ पनि सुरक्षित हुँदैन', गुरुङले भने, हामी पहिरोभित्र बसेका छौं । सबैतिर धाँजा फाटेको छ । विगतमा खेतीपाती गरिएको ठाउँ हो । तर अहिले एकैछिन पनि बस्न नसकिने अवस्था छ । पानी पर्दा भागिहाल्नु पर्ने अवस्था छ ।

चाम्लिङडाँडाका रविन राई र रामकुमार राईको पीडा पनि गुरुङको जस्तै छ । ठाडे खोलामा आएको बाढी र मेवा खोलाबाट बढ्दै गएको पहिरोले रविन राईसहित आधा दर्जन घर उच्च जोखिममा छन् ।

पानी परेपछि डाँडातिर भाग्नुपर्ने अवस्था छ । रातको समयमा पानी पर्यो भने त भाग्न पनि नपाइएला भन्ने पिर छ", राईले भने । विसं २०८० का च्याङथापूका अधिकांश टोलमा बाढी र पहिरोले ठूलो क्षति पुर्याएपछि पुनः विपद् नआउला भन्ने आशामा धेरै स्थानीयवासी बसेका थिए ।

च्याङथापूकै कोप्चेका भगिश्वर बेघाको गाई गोठ र शौचालय पहिरोले बगायो । ठूलो ढुंगा झरेर तीन तले घरको मूल संरचना हल्लाएको छ भने बरण्डाको भाग भाँचिएको छ ।

"सिस्ने, भाङटार, बिरुवा र कोप्चे टोलमा असाध्यै ठूलो क्षति भएको छ । पहिरोका कारण खानेपानी र सिँचाइका योजना क्षतविक्षत भएका छन । अहिले सिस्ने र कोप्चेको आवतजावतनै बन्द भएको नेपालीको भनाइ छ । याङवरक(१ का वडासदस्य नरबहादुर गुरुङका अनुसार चाम्लिङडाँडा, कोप्चे, बिरुवा र सिस्नेमा बाढी पहिरोले दर्जनौं घर परिवारलाई जोखिममा पारेको छ । बस्ती नै जोखिममा परेका कारण अन्यत्रै जाने अवस्था पनि नहुँदा वर्षा हुनासाथ स्थानीय बासिन्दा जागै बस्नुपर्ने अवस्था रहेको गुरुङको भनाइ छ ।

स्वास्थ्य

बफाएको अमला खानुका ५ फाइदा

दमक/ आयुर्वेदमा अमलालाई कुनै वरदानभन्दा कम मानिएको छैन । यसलाई 'अमृतफल' भनिन्छ, जसको अर्थ यस्तो फल हो जसमा अमृतजस्तै गुणहरू पाइन्छन् । अमला भिटामिन-सी, मिनरल्स र एन्टिअक्सिडेन्टको यस्तो खजाना हो, जुन स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । सामान्यतया मानिसहरू अमलालाई काँचै खान्छन् वा अचारको रूपमा यसको सेवन गर्छन् ।

तर के तपाईंलाई थाहा छ, यदि तपाईंले दैनिक एउटा बफाएको अमला खान सुरु गर्नुभयो भने, यसको फाइदा धेरै गुणा बढ्छ ?

बफाएको अमला खानु स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले सबैभन्दा उत्कृष्ट विकल्प हो। हो! अमलालाई बफाएर खाँदा यसका पोषक तत्वहरू सुरक्षित रहन्छन्, विशेषगरी भिटामिन-सी, जसले गर्दा शरीरलाई यसको अधिकतम लाभ मिल्छ ।

१. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ

खराब जीवनशैली र खानपानका कारण मानिसहरूको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ, जसकारण उनीहरू पटक-पटक बिरामी पर्छन्। बफाएको अमला भिटामिन-सी को पावरहाउस हो, जसले एक शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टका रूपमा काम गर्छ। यसले शरीरमा रहेका फ्री रेडिकल्ससँग लड्छ र अक्सिडेटिभ स्ट्रेसलाई कम गर्छ । दैनिक एउटा बफाएको अमला खानाले हाम्रो इम्युनिटी बलियो हुन्छ र रुघाखोकी जस्ता सामान्य सङ्क्रमणजन्य रोगहरूसँग लड्ने शक्ति मिल्छ ।

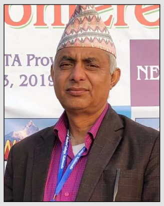
२. पाचन प्रणाली स्वस्थ रहन्छ

खराब पाचन आजको समयको एक साझा समस्या बनिसकेको छ । बफाएको अमला मेटाबोलिजमलाई तीव्र बनाउन र कब्जियतबाट राहत दिलाउन निकै उपयोगी हुन्छ । बफाएको अमला खाँदा आन्द्रामा राम्रा ब्याक्टेरियाको विकास हुन्छ, जसले गर्दा पाचन प्रक्रिया सुचारु रूपले चल्छ र पेटसँग जोडिएका धेरै समस्याहरू हट्छन् ।

३. चम्किलो छाला र बाक्लो कपाल

अमला कुनै ब्युटी टोनिकभन्दा कम छैन । बफाएको अमलामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र भिटामिन-सी ले हाम्रो शरीरमा कोलेजनको उत्पादन बढाउँछन् । कोलेजन छालाको कसिलोपन र लचिलोपनका लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यसले छालाको रङमा सुधार ल्याउँछ र अनुहारमा प्राकृतिक चमक ल्याउँछ । यसका साथै, यसले कपालको जरालाई बलियो पोषण दिन्छ, जसले गर्दा कपाल झर्न कम हुन्छ र कपाल बाक्लो, बलियो तथा चम्किलो बन्छ ।

पुरानो स्मृती, नदेखिने ब्यापार



✍ उत्तमप्रसाद भट्टराई

क्रमागत :

प्रतेक विक्रिकक्षले राम्रै मात्रामा (एक सय लिटरसम्म) दुध, केही मात्रामा दहि, महि, पनिर आदी विक्रि गर्छन् । खर्च र पसलको भाडा कटाएर राम्रै आम्दनी भएको हुन्छ । त्यसकारण, ब्यापारमा टिकिराखेका छन् । भारतका सहरमा सरकारी/ स्थानीय तहका डेरी उत्पादनका विक्रिकक्ष समेत पाइन्छन् । तर सरकारी र स्थानिय पालिका अन्तर्गतका विक्रिकक्षका केही सिमा हुन्छन् । निश्चित समयमा खुल्छन् र बन्द हुन्छन् । अर्कोतर्फ व्यक्तिगत निजी पसलका कथा आफनै हुन्छन्, त्यहाँ आफनो पसिना र पैसा जोडीएको हुँदा सम्बन्धित व्यापारी धेरै मेहनत गर्छन् । दुग्धजन्य प्रदार्थका व्यापारमा घाटा हुने सम्भावना एकदम न्युन छ । त्यसकारण, मित्र, त्यस्तो दोकान खोल्दा कसो होला ? दुग्धजन्य प्रदार्थका दोकान मैले बनारस, दिल्ली, अहमदाबाद, बडोदरा जस्ता ठूला सहरमा देखेको छु । राम्ररी चलेका छन् । अझ भारतका ठूला सहरमा दहिका लस्सि पिउन ग्राहक लाइनमा देखिन्छन् ।

म एकतर्फी बोलीरहेको र बाँहा सुनीरहनु भएको थियो । म अगाडी वढें । त्यसकारण, कम पुंजी र कम प्रतिष्पर्धा हुने व्यापार यहि हो । वाँहाले गाइको दुधको सानो आकारको व्यापार गरिसक्नु भएको थियो । त्यसैले मैले वाहाँलाई भृकुरी चोक, दमक–५ मा एउटा दुग्धजन्य प्रदार्थको दोकान खोल्न सल्लाह दिएँ । एउटा दुई चक्के साधनमा एउटा कपडा झोलामा तिन हजार जति खुजुरा पैसा लिएर गाँउ घर जाने । अरुले दिएको भन्दा थोरै वढी मुल्य दिएर शुध्द दुधको माग गर्ने । हाताहाती पैसा दिने वा साप्ताहिक/मासिक दिने त्यो दुई पक्ष बिच तय हुने विषय हो । गाँउका बिकेताले मागे बमोजिम भुक्तानि गर्ने । गाँउघरबाट दुध ल्याएर दोकानको डिप फ्रिजमा राख्ने । यो काम बिहान ७ बजेसम्ममा सकिन्छ । त्यसपछि तपाईका परिवारका सदस्यलाई विक्रि वितरणको जिम्मा दिने ।

स्नान र नास्ता पश्चात हल्का भएको महशुस हुन्छ । केही समयका लागी निष्फिक्र भइयो । पत्रपत्रीका र पुस्तक स्वअध्ययन गर्दा उपयुक्त हुन्छ । आफनो नजर पसल तर्फ पार्दै गर्नु उपयुक्त हुन्छ । आलो पालो गर्दै दोकानमा सेल्समेन पनि हुनुपर्छ । अड्डा अफिस पनि भ्याउने, सामाजीक/साँस्कृतिक परम्परामा पनि सहज हुनेछन् । प्रारम्भका दिनदेखी आफ्नो र सेल्समेन (निस्चित परिवारका सदस्य) का सेड्युल मिलाएर राख्नु उपयुक्त हुन्छ । विहान ल्याएको दुध र गल्लाको नियन्त्रण हुनू पर्छ । हिसाव किताब ब्यवसायिक व्यापारीका लेखा पद्धतीका अनुसार राख्नु पर्छ । त्यसपछि सबै मिल्दै जान्छ ।

त्यसकारण मित्र, यो दुधको व्यापार गर्दा कसो होला ? बाहाँको अनुहार हँसिलो भएको जस्तो लागो । दोकान खोल्न आवस्यक पुँजी चाहिएला, त्यसको अभाव छ, कसो गर्दा राम्रो होला ? अग्रजका जिज्ञासा आए । पुँजी लगभग १ लाख भए पुग्छ । ५०,००० हजारमा कामचलाउ दुई पांग्रे गाडी लिने । दुई केन अटाउन मिल्ने गरी व्यवस्था गराउने । एउटा तिस हजार जतिको डिप फ्रिज, तिन/चार सानाठुला डेक्ची, मापन गर्ने साधन, एउटा टेवल र २/३ थान जती कुर्सी भए पुग्छ । पछि कथा अनुसार सामान थप्दै गर्नुपर्छ ।

त्यसपछि व्यापारको प्रकृति अनुसार अगाडी बड्दा राम्रो हुन्छ । अब एकलाखको व्यवस्था गर्न बिस जना तपाइका शुभचिन्तकका नाम टिप्नुहोस । प्रत्येकका घरमा गएर यो प्रस्ताव राख्नुहोस र तिर्ने भाका एक वर्ष देखी विस महिनासम्मका लागि सापटी स्वरुप पाँच हजार माग्नुहोस । बाह्र महिनासम्म दोकान गरी रहने, सामान्य घरखर्च कटाएर दोकानको सबै नाफा त्यँही लगाउने र पुँजि वृद्धि गर्दै जाने । एक वर्ष पछि प्रतेक महिना प्राथमिकता आधारमा साहुलाई पाँच हजार चुक्ता गर्ने, क्रमशः महिना पिच्छे चुक्ता गर्दै जाने र अर्को एक वर्षसम्म सबै चुक्ता गरी सकने एक योजना बनाउने ।

मित्र, यो प्रस्ताव राम्रो छ । सुन्दर छ र लागु गर्न सरल र सहज छ । ब्यापार सानो ठुलो केही हुदैन । ब्यापारमा धैर्य चाहिन्छ । ब्यापार नाका हुँदै गएपछि सबै मिल्दै जान्छ, परीवारमा सुख र समृद्धि आँउछ ।.प्रारम्भमा सानो ब्यापार भन्ने मित्रहरु पनि पछि खुशी देखिन्छन् । यो नदेखिने तर प्रतिफल दिो ब्यापार हो । हेर्दै गर्नुहोस, अबको ५/७ वर्ष भित्र यहाँका सबै कुना र गल्लिमा त्यस्ता पसल खुल्नेछन् र राम्ररी चल्नेछन् । पुषको जाडोमा तातो चियाको चुस्किसाथ मेरो प्रस्ताब सकियो । प्रस्ताबकासाथ मेरा अग्रज मित्र हँसीलो अनुहार लगाएर पूर्व (भृकुटीचौक) तर्फ लाग्नु भयो ।

त्यसपछि वाहाँसँग व्यापार सम्वन्धि गफ भएन । अर्कोतर्फ दमक लगायत सबै सहर बजारमा दुग्धजन्य प्रदार्थका दोकान खोलीने क्रम बढ़न थाले । समयको गतिसाथ दमकका हरेक चौक, गल्लिमा व्यवस्थित दुधजन्य प्रदार्थका दोकान देखिन्छन । विहान र शाँझपख ग्राहकका चहलपहल हुन्छ । साथै धेरै किरानाका दोकानमा पनि दुध दहि विक्रि हुन्छन् । यसरी हेदौ सानो र सुन्दर नगर दमकमा दुग्धजन्य प्रदार्थका राम्रो कारोबार पाइन्छ । मैले देखेको सपना पुरा भएको देख्छु तर जसलाई लामो प्रस्ताव सुनाएँ, वाहाँबाट त्यता ध्यान गएको पाइन । हाल वाहाँको बैकुण्ठबास भइसकेको छ । यदि वाँहा जिवित रहनु भएको भए, दमक बजारमा अरुले चलाएका दुग्धजन्य प्रदार्थका वितरण केन्द्र हेरेर शन्तोषको सास लिनु हुन्थ्यो र मेरो प्रस्ताव लागु भएको अनुभुति हुनेथियो ।

मैले यहाँ इसारा गर्न खोजेको वस्तु यहि हो । हामी धेरै नेपालीले साना र मझौला ब्यापारमा हात हालेनौ । ठुला ब्यापार, महंगा व्यापार धेरै पुंजी र संसाधन तिर ध्यान दियौं । केहि मित्रहरुको राम्रै व्यापार छ । ठुला र महंगा व्यापारमा हातहाल्न धेरै पुंजी र संसाधन आवस्यक पर्छ । त्यसकारण थोरै पुँजी र शिपका कमि भएका धेरै ठूलो हिस्साका युवा व्यापारदेखि बाहीर रहे । साना मझौला ब्यापारका अपार सम्भावना छन्, तर हाम्रा नजर र ब्यापारीक मन त्यता जादैनन् । सानो भएपनि जागीरका पछी दौडने हाम्रो स्वभाव यथावत छ, अस्तु ॥॥

मनोरञ्जन

'जाले रुमाल मायालाई'मा उपासना र सोनमको रोमान्स

दमक/ अशोक थापा मगर निर्देशित फिल्म 'जलाकी'को नयाँ गीत 'जाले रुमाल मायालाई' शुक्रबार सार्वजनिक गरिएको छ । कौडाको शैलीको गीतमा एसडी योगी र रेश्मा पुनको स्वर तथा सुरेन्द्र रानाको शब्द छ । गायक एसडी योगीकै संगीत रहेको गीतका संगीत निर्माता रिकेश गुरुङ (किज) हुन् ।

गीतमा फिल्मका मुख्य कलाकार उपासना सिंह ठकुरी र सोनम तोप्देनको अभिनय देख्न सकिन्छ । गीतमा रत्न बीकेको बाँसुरी, मादल तथा खैंजडीमा मदन रेग्मी, पञ्चेबाजा शिशिर परियार र सारंगी हेमन्त कान्छा रसाइलीले बजाएका छन् । गीतको भिडियो सुरेन्द्र राई, सुसन तामाङ र शेखर घर्ती मगरको कोरियोग्राफी छ । भिडियोमा फिल्मका कलाकाहरू अस्तित्व भट्टचन, राजु रेग्मी मगर, दीपिका मगर, भावना मगर, प्रवेश राईलाई पनि देखिएका छन् । फिल्मको केही अघि 'चाँदी चलप' बोलको गीत सार्वजनिक गरिएको थियो । गीत दर्शकले निकै रुचाएका छन् । यो गीत पनि दर्शकले रुचाउने अपेक्षा गरिएको छ ।

फिल्ममा सोनम र उपासनाको अलवा शिल्पा मास्के, माओत्से गरुङ, बुद्धि तामाङ, अस्तित्व भट्टचन, साहारा हाङमा लिम्बू, रजनी गरुङ, राजु रेग्मी मगर, उषा खड्की, खड्क बहादुर पुन (खबपु) लुनिभा तुलाधर, संगीता थापा, कर्मा लामा तामाङ, भावना मगर, राज काउचा मगर, दुइसाङ थिन र विशेष भूमिकामा क्याप्टेन विजय लामा तथा बालकलाकारमा मुन्जन थापा मगर, नुलाम्मा बान्तावा, रिन्सी धनहा मगरले अभिनय छ ।

यहि फिल्मबाट मिस सिक्किमकी साहारा हाङमा लिम्बूले नेपाली रजतपटमा डेब्यु गरेकी छन् । शैलेन्द्र डी. कार्कीले छायांकन गरेको फिल्म आगामी मंसिर ४ गतेबाट देशभर प्रदर्शन हुनेछ । एम मिडिया प्रोडक्सनको ब्यानरमा निर्माण भएको फिल्मको निर्मातामा ओम घर्ति मगर, वीर बहादुर लामा, चन्द्र बहादुर भट्टचन, बेताने मगर (बबिता राना), मान बहादुर धनाह मगर, राधा थापा र सुस्मिता बुढाथोकी रहेका छन् । निर्देशक मगरले यस अगाडि फिल्म 'खुस्मा' पनतर्देशन गरेका थिए । फिल्मको बितरण गोविन्द शाहीको काफिया फिल्मस् र कुवेर सिने डिष्ट्रीव्युसनले वितरण गर्दैछ ।

Log on गर्नुहोस्
purbasandesh.com
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

आज मिति
२०८३ साल
असोज ११ गते
आइतबार
26 Sept. 2026
तिथि: प्रतिपदा श्राद्ध

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

राशि	अक्षर	फल
मेष	चु चे लो ला लि लँ ले लो अ	मनमा अशान्ति । अनावश्यक भ्रमण, दिन सामान्य ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	मातासँग सामान्य विवाद । व्यवसायबाट लाभ ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को हा	व्यापारबाट धनलाभ । खुट्टामा केही समस्या ।
कर्कट	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	मित्रबाट धोका । धार्मिक कार्यमा शरिक ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	आँखाको हड्डीमा समस्या । अकस्मात केही लाभ ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	साथीभाईबाट सहयोग । व्यापारबाट केही लाभ ।
तुला	रा री रु रे रो ता ती तु ते	शत्रु परास्त । कार्यमा सफलता ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	कार्यमा ढिलाई । लेनदेनमा विवाद
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ भे	यातायातको साधन कि धरायसी सामानमा समस्या, खर्च बढ्ने ।
मकर	भो जा जी खि खू खे खो गा गी	परीक्षा जस्तो कार्यमा सफल । पुरुषार्थ बढ्ने ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	बोलीले हुन लागेको काम बिग्रिने । सामान्य लाभ ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	धर्ममा रुचि । आफन्तको सहयोग ।

शिखा साकोसको वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न

दमक । शिखा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड दमक-६, झापाको १५औं वार्षिक साधारणसभा शनिबार पशुपतिनाथ मन्दिरको सभाहलमा सम्पन्न भएको छ । झापा जिल्ला सहकारी संघका अध्यक्ष प्रेमकुमार कोइरालाको प्रमुख आतिथ्यतामा साधारणसभा सम्पन्न भएको हो ।

कार्यक्रममा दमक नगरपालिका वडा नं. ६ का अध्यक्ष टेकबहादुर थापा, झापा जिल्ला सहकारी संघका लेखा सुपरिवेक्षण समिति संयोजक तथा सूर्यमुखी बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष चुडामणि ओझा, फाल्गुनन्द बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष पदम लिम्बू लिङ्देन, संस्थापक अध्यक्ष प्रितम सुब्बा लिङ्देनलगायत विभिन्न सहकारी संस्था, बैंक तथा सामाजिक क्षेत्रका प्रतिनिधिको उपस्थिति थियो ।

सभामा संस्थाका अध्यक्ष तेजकुमार श्रेष्ठले वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । लेखा सुपरिवेक्षण समितिका तर्फबाट पनि संस्थाको आर्थिक तथा व्यवस्थापकीय गतिविधिको अनुगमन र समीक्षा प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिएको थियो ।

प्रतिवेदनअनुसार आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा संस्थाको बचत कारोबार अघिल्लो वर्षको तुलनामा वृद्धि भएको छ । आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा करिब ३० करोड ७५ लाख रुपैयाँ रहेको निक्षेप चालु आर्थिक वर्षमा बढेर करिब ३५ करोड ६ लाख रुपैयाँ पुगेको जनाइएको छ । त्यस्तै, कर्जा लगानीसमेत बढेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

साधारणसभामा उत्कृष्ट कारोबारकर्ता, ज्येष्ठ सदस्य तथा बचतकर्ता र उत्कृष्ट बाल बचतकर्तालाई सम्मान तथा पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो । साथै, संस्थाका उत्कृष्ट कर्मचारीमध्ये एक जनालाई 'स्टाफ अफ द इयर' सम्मान प्रदान गरिएको थियो ।

सभाले आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/०८४ का लागि विभिन्न कार्यक्रम तथा प्रस्तावसमेत अघि सारेको छ । संस्थाले सहकारीसम्बन्धी ऐन, नियमावली तथा नियामकीय निर्देशनको पालना गर्दै संस्थालाई थप व्यवस्थित र सदस्यकेन्द्रित बनाउने लक्ष्य लिएको जनाएको छ ।

सभाले शेयर लाभांश, संरक्षित पुँजी फिर्ता कोष तथा कर्मचारी बोनस कोषमा विनियोजित रकम नियमानुसार वितरण गर्ने प्रस्ताव अघि सारेको छ । वार्षिक क्यालेन्डर प्रकाशनलाई निरन्तरता दिने तथा विद्युतीय सवारीसाधन खरिद गर्ने प्रस्तावसमेत साधारणसभामा प्रस्तुत गरिएको थियो ।

दमक..... सभामा संस्थाको प्रगति प्रतिवेदन, अध्यक्षको प्रतिवेदन, भावी कार्यक्रम तथा कोषाध्यक्षको आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिएको थियो । प्रतिवेदनअनुसार समाजले ज्येष्ठ नागरिकको संरक्षण तथा सम्बर्द्धनका लागि विभिन्न वडामा अनुगमन, अन्तरक्रिया तथा गोष्ठी सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

त्यस्तै, पशुपतिनाथ मन्दिरमा प्रत्येक शुक्रबार सन्ध्याकालीन भजनकीर्तन तथा आरती, आमाहरूलाई सम्मान, मानव उद्धार आश्रममा खाद्यान्न वितरण, बालआश्रमका बालबालिकालाई झोला तथा खाद्यान्न वितरण र दातालाई सम्मानलगायतका कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको जनाइएको छ ।

साधारणसभाले नगर कार्यसमिति, उपसमिति तथा वडा कार्यसमितिका पदाधिकारी तथा सदस्यका लागि ६० वर्ष उमेर सीमा तोक्नुका साथै सबै वडाको प्रतिनिधित्व हुने व्यवस्था गरेको छ । बैंक खाता सञ्चालनमार्फत आर्थिक पारदर्शिता कायम गर्ने तथा विभिन्न नीति, नियम र नियमावलीसमेत संशोधन गरिएको छ ।

संस्थाले आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा १२ लाख १० हजार रुपैयाँभन्दा बढी आम्दानी गरेको जनाएको छ । सो अवधिमा कुल मौज्दात ४ लाख २३ हजार रुपैयाँभन्दा बढी रहेको आर्थिक प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

प्रम..... जलवायु संकटलाई बेवास्ता गरिए मानव सभ्यताले ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्ने चेतावनी उनले दिए ।

नेपालको भूमिका कुल हरितगृह ग्यास उत्सर्जनमा ०.१ प्रतिशतभन्दा कम रहे पनि हिमालमा हिउँ पग्लने, बाढी आउने र ठूलो जनधनको क्षति हुने अवस्था रहेको शाहले उल्लेख गरे। उनले जलवायु न्यायलाई व्यवहारमै कार्यान्वयन गर्न जोड दिए ।

उनले युद्ध र हतियारमा खर्च हुने स्रोतलाई मानवता, विकास र खाद्य सुरक्षामा केन्द्रित गर्न विश्व नेताहरूलाई आग्रह गरे । सम्बोधनका क्रममा शाहले हिमालय क्षेत्रको सुरक्षाका लागि नेपाल, भारत र चीन सहितको 'हिमालय जलवायु लचिलोपन संयन्त्र' स्थापना गर्न प्रस्ताव गरे। हिमालयलाई कुनै एउटा देशको राजनीतिक सीमाभित्र मात्र सीमित नगरी विश्वको जीवन रक्षा प्रणालीका रूपमा बुझ्नुपर्ने उनको भनाइ थियो ।

विपद् व्यवस्थापनका लागि राहत र पुनःस्थापनासँगै जिम्मेवारी, क्षतिपूर्ति र लचिलोपनलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने प्रधानमन्त्री शाहले बताएका थिए। जलवायु परिवर्तनका चेतावनीलाई बेवास्ता गरिरहे त्यसको असर नेपालजस्ता मुलुकमा मात्र सीमित नरहने भन्दै उनले अन्तर्राष्ट्रिय समुदायलाई गम्भीर बन्न आग्रह गरेका थिए । अमेरिकामा रहँदा उनले विभिन्न देशका प्रतिनिधि तथा अन्तर्राष्ट्रिय समुदायका प्रतिनिधिहरूसँग द्विपक्षीय भेटवार्तासमेत गरेका थिए ।

,पितृपक्ष... यसमा पनि रोकिए कात्तिक कृष्ण औँशी अथवा गाई तिहारे औँशी, यसमा पनि नहुने भएमा मङ्सिर सङ्क्रान्ति अघि नन्दा तिथि र शुक्रबार नपारी गर्नुपर्ने विधान रहेको छ ।

'वैकल्पिक रुपमा तोकिएका यी तिथिमा पनि श्राद्ध नगरे वायुका रुपमा घुमेका पितृले सुस्केरा हाली अक्षम्य दोष लगाएर श्राप दिने धर्मग्रन्थमा वर्णन गरिएको पाइन्छ ।

विराटनगर... यसैगरी, कोशी प्रदेश सरकारका प्रमुख सचिव नारायणप्रसाद भट्टले असोज २२ र २३ गते आयोजना हुने मुख्यमन्त्री सम्मेलनमा प्रदेशमन्त्री, योजना आयोगका उपाध्यक्ष, मुख्य न्यायाधिवक्ता र उच्च सरकारी अधिकारीहरूको समेतको उपस्थिति रहने जानकारी दिँदै संघीयता कार्यान्वयनसहित राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, विकास निर्माण, कानुनी, व्यावहारिक पक्षमा छलफल भई स्पष्ट दिशानिर्दश गर्न सम्मेलन सफल हुने बताए ।

वर्षाले.... खण्डमा भने पहिरो पन्छाएर यातायात सञ्चालनमा आएको विभागले सूचनामार्फत जनाएको छ । सिद्धिचरण राजमार्गको ओखलढुङ्गा-सलेरीखण्ड, सोलुखोला नजिकलगायत खण्डमा पनि अवरुद्ध भएका छन् । सो खण्डमा सडक भासिएकाले एक्जाभेटर, ह्विल लोडरलगायत उपकरण परिचालन गरेर सञ्चालन ल्याउने प्रयास भइरहेको छ ।

मध्यपहाडी राजमार्गको पनि निसी गाउँपालिका-कानाबगरलगायत खण्ड पनि अवरुद्ध भएको छ । सो खण्डमा लेदोसहितको पहिरो आउने क्रम पनि जारी छ । त्यसैगरी, कालीगण्डकी करिडोरको पनि जैमिनी नगरपलिका-८ बेलबगर सडक पनि अवरुद्ध छ । सो खण्डमा ठूलो प्रकृतिको पहिरो गएकाले पनि हटाउने कार्य भइरहेको सडक विभागले जनाएको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय

अमेरिका-चीनले अलग सञ्चार संयन्त्र खोल्ने

एजेन्सी/ अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प र चिनियाँ राष्ट्रपति सी चिनफिङबीचको शिखर वार्तापछि अमेरिका र चीनले 'सुपर इन्टेलिजेन्स' बारे छलफल गर्न नयाँ सञ्चार संयन्त्र खोल्ने सहमति गरेका छन् ।

दुवै देशले एआईसँग सम्बन्धित उच्च जोखिमका घटनामा सूचना आदानप्रदान र संवादका लागि यो संयन्त्र अघि बढाउने भएका हुन् । यो सहमति दुई प्रमुख एआई शक्तिबीच प्रविधिको प्रतिस्पर्धा तीव्र भइरहेका बेला भएको हो ।

ट्रम्पले हालै 'आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स' -एआई) लाई 'सुपर इन्टेलिजेन्स' -एसआई) भन्न थालेका छन् ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प र चिनियाँ राष्ट्रपति सी चिनफिङबिच वासिङ्टनमा भएको शिखर वार्तापछि अमेरिका र चीनले अत्याधुनिक एआई अर्थात् 'सुपर इन्टेलिजेन्स'सँग सम्बन्धित घटनाबारे छलफल गर्न नयाँ सञ्चार संयन्त्र खोल्ने सहमति गरेका छन् । दुवै देशले एआईसँग सम्बन्धित उच्च जोखिमका घटनामा सूचना आदान-प्रदान र संवादका लागि संयन्त्र अघि बढाउने भएका हुन् । यसअघि अमेरिकी अर्थमन्त्री स्कट बेसेन्टले राष्ट्रिय सुरक्षामा असर पार्न सक्ने उच्चस्तरीय एआई घटनाका विषयमा दुई देशबिच 'नोटिफिकेसन मेकानिज्म' आवश्यक रहेको प्रस्ताव गरेका थिए । यो सहमति विश्वका दुई प्रमुख एआई शक्तिबिच प्रविधिको प्रतिस्पर्धा तीव्र भइरहेका बेला भएको हो । यसअघि चिनियाँ नीति विज्ञ झेङ योङनियानले अमेरिका र चीनमध्ये कुनै एक देशले मात्र एआईबाट उत्पन्न जोखिम व्यवस्थापन गर्न नसक्ने बताएका थिए ।

राधाकृष्ण मन्दिरको साधारणसभा सम्पन्न

◆ जेवि खड्का

गौरादह/ गौरादह -५ जत्रुचौन स्थित राधाकृष्ण मन्दिरको १३ औं वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ। वार्षिक साधारणसभाले पुन अम्बर बहादुर खड्काको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय नयाँ कार्य समिति गठन गरेको छ ।

नवगठित समितिको उपाध्यक्षमा हरिमाया खड्का, सचिवमा देबेन्द्र खतिवडा, सह सचिवमा रमेश खड्का, कोषाध्यक्षमा गंगादेबि दाहाल, सह कोषाध्यक्षमा गोमा कार्की सर्वसम्मत चयन भएका छन् । समितिको सदस्यहरुमा सुशील कुमार पोखेल, पुन्यमाता भट्टराई, भोज बहादुर कार्की, कृष्णप्रसाद दाहाल र कमला कार्की सर्वसम्मत चयन भएका छन। त्यसैगरी साधारणसभाले ओम बहादुर खड्काको संयोजकत्वमा ३ सदस्यीय सल्लाहकार समिति सर्वसम्मत चयन गरेको छ ।

समितिका सदस्यहरुमा लोकनाथ निरौला र कुमार कार्की रहेका छन।मन्दिर प्राङ्गणमा सम्पन्न साधारणसभामा स्थानीय बासीहरुको उल्लेख्य सहभागीता रहेको थियो। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि गौरादह नगरपालिका मेयर छत्रपति सुवेदीले साधारणसभाको उद्घाटन गरेका थिए। उद्घाटन गर्दै मेयर सुवेदीले धार्मिक क्षेत्र अन्तर्गत नगरपालिका भित्र रहेका मठ मन्दिरहरुको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न स्थानीय सरकार लागि परेको धारणा ब्यक्त गरेका थिए ।

मन्दिरका सचिब देबेन्द्र खतिवडाले आम्दानी खर्चको विवरण प्रस्तुत गरेका थिए । गत आर्थिक बर्षमा मन्दिरमा ५७ हजार ९ सय ३८ रुपैयाँ र खर्च ४८ हजार ५०० रहेको आर्थिक प्रतिबेदन प्रस्तुत गरेका थिए । मन्दिर ब्यबस्थापन समितिका अध्यक्ष अम्बर बहादुर खड्काको अध्यक्षतामा साधारणसभा सम्पन्न भएको थियो । कार्यक्रममा उपमेयर जलबर्षा राजवंशी, नेपाल महिला शसक्तिकरण केन्द्रीय सचिब नवनिता सुब्बा पोमु, जिल्ला समन्वय समिति झापा सदस्य कपिलमणी काफ्ले, गौरादह नगरपालिका नगर कार्यपालिका सदस्य गोमा चेम्जुङ लगायतले शुभकामना मन्तब्य राखेका थिए । मन्दिर ब्यबस्थापन समिति सल्लाहकार संयोजक ओम बहादुर खड्काले स्वागत मन्तब्य राखेको कार्यक्रममा सह सचिव रमेश खड्काले कार्यक्रम संचालन गरेका थिए ।

,बाढीपहिरो.... मुसिकोट-१ पखेरामा गोठ भत्किँदा एउटा माउ बाख्रा मरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रहरी तथा स्थानीयको सहयोगमा प्रभावित परिवारलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय गुल्मीले जनाएको छ । जिल्लाका विभिन्न स्थानमा बाढीपहिरोको जोखिम कायमै रहेकाले प्रशासनले सर्वसाधारणलाई सतर्क रहन आग्रह गरेको छ ।

मौसमी हाँस्य - व्यंग्य

उटुङ्गी हरिरामको डर र 'पर्तिर आलु तिन्तिर दाल'-को कुथुङ्ग्री ?

-: व्यंग्यनारान पाँडे :-

पाँडे आज बिहान बार्दलीमा बसेर पार्टीको एउटा कुनै स्थानीय मुखपत्रे मौसमी पत्रिका पढ्दै उही उट्पटाङ्गे हरिराम बाजेलाई सम्झेर मनमनै हाँस्तैथ्यो । अस्तिको आइवारको खेप आएको हरिराम बाजेले उसको 'मदानी' नामको मौके-मौसमे पत्रिकाका लागि लेखेर तयार गरेको भन्दै 'सम्पादकीय'-को पाण्डुलिपि देखाएको थियो र त्यो पढेको थियो पाँडेले । त्यहीस्तरको थियो अहिले पाँडेले पढिरहेको पत्रिका पनि !....

संयोगवश, उही उटुङ्गी हरिराम बाजे आँगनदेखि नै हाँस्तै आइपुग्यो र अलिक पर्तिरको कुर्सी घटटट तानेर पाँडेकै नजिक बस्तै एकपल्ट 'फाइनल राउण्ड' चर्को हाँसेपछि, देहाती सिकारू गायकले हार्मोनियमको आवाजसँग स्वर मिसेर हो कि स्वरसँग हार्मोनियमको आवाज घोलेर गीत गाए जस्तो, हाँसोसँग बोली घोल्दै भन्यो -"तो तल्लो गाउँको सिँहे क्या त सिँहे ? तेल्लाई चिनेका छौ नि तपँले ? ती क्या त तो सिँहबादुर ठकुरी ?"

सँधैं त्यसका बखेडे र उटुङ्गे कुरा सुन्नु परेर वाक्क लाग्ने गरेकाले होला पाँडेले नहाँसी भन्यो -"अँ, चिन्छु नि । त्यो निकैबेर नघोरिई नबुझिने बोल्ने कान्छी साहूनीको गाईगोठको रुँगालो ठकुरी होइन त ?"

हरिरामले उसरी नै शब्द-शब्दका बीच-बीचमा हाँसोको घान हाल्दै भन्यो -"हो तो सिँहबादुर, निकै वर्षपछि हिज्अस्तिको जनेउपुर्नेको बेहानै सस्राली गएछ कि अन्तखेरी दुई दिनपछि घुरेछ । अन्तखेरी सस्रालीमा मेजमानी पा'को कुरा जल्लाई भेटो तेल्लाई भन्दै फुर्ती लाउँदै हिन्देछ भन्ने सुनें क्या मैले । फेरि आर्को इन्पोरट्यान कुरो चइँ तो सिँहे जुटपत्ती तास खेल्न खुप मुन पराउँछ क्या ! र, मेरो पनि फुर्सुतमा तास खेल्ने हब्बी छ, म पनि तासको लास्टै फ्यान हुँ । तर, टाठा-बाठासित खेल्न चइँ उत्ति मुन पराउँदिन । तेसो चइँ भा'हुँदाखेरी मैले तासमा हारेको एउडै पनि रिकट छैन मेरो । तासमा त..."

उसलाई उछिन्दै पाँडेले झर्को माने जस्तो टर्रो स्वरमा भन्यो -"अँ-अँ, कुरा नबरालिकन फटाफट भन न, कता-कता धुमाइराखेको? अनि के भयो ?"

उसले पाँडेको मुखमा पुलुक्क हेर्यो र अलि सतर्क हुँदै भन्यो-" हुन त तो सिँहे पढ्के हामेरको कम्रेट होइन रइ भा पनि तास खेल्ने दोस्ती हुन सारै टेसिलो लाग्छ क्या तोसित मलाई । तो सिँहबादुर र म मात्तै तास खेल्दा म कइलेइ हारेको हिस्टोरी नै छैन । उइ हामेरका 'बा मउसुप' र काङरेसका भूतपूर्बक सभा'ति शेरबादुरको कुनै पनि मिल्ती गटबन्दनमा हामेरका 'बा मउसुप'-तिरै फैदा ओइरिने...! हैत, कुरो कता पो घुरेछ ! सोरी हइ, भेरी सोरी ! तपइँले 'आइ डन्ट माइन' अथबा 'इउ डन्ट माइन' केइ पनि नगर हए !... अनित्याँड, तो सिँहे सस्रालीबड घुरेसि ती तेसरी फुर्ति लाउँदै र पोइसो पनि देखाउँदै हिन्दैछ अरे, सायत दच्छिनामा पाको होला भन्ने बिसोस्त सोर्त पनि खोला'र मेरो मदानी पत्रिकामा रिपोटिन् गर्नेहेरूले रिपोट्टर गरेका थिए । अनि..."

बीचैमा पाँडे साँच्चै झर्कियो -"हन खराखरी भन न, के गन्थन गरिराखेको ? तिमी र त्यो सिँहबहादुर गएर कुन रुखको फेदमा तास नार्यौ र त्यसलाई खलास पार्यौ, होइन्त ?"

हरिरामले सजिलै भन्यो -" अन्त के त ? चानसमा डानस नि ! मेरो कुरो फिनिस्याउन देऊ न पैलिबड ! बी-बीचाँ कुरा काट्ने 'भेरी ब्याट हेबिट' छ तपइँको !"...

पाँडेले करैले भन्यो-"लु छिटो र छोटोमा 'फिनिस्ट्याऊ' न त तिम्रा कुरा ।"

उसले दुवै हात-पाखुराले छाती बाँधेर, कुन्नि कुन नेताले जस्तो, जिउ दाहिने-देब्रे लरक्-लरक् हल्लाउँदै पाँडेतिर हेर्दै भन्यो -"तास नारियो, तेस लकसँग भाको सप्पै नखत सोरसार पारियो । तो त देशमा लागेको यो गनतन्त्रले नै तेइ त सिकाइराखेकै कुरा त हो नि हओ पाँडेजी ! तेस्को त मतबलै नराख न ! ... र, अनित्याँड, तेस्का नखत सक्केसि तास पनि इस्टप हुनु सोभाभिक थ्यो । ...अन्तखेरी नि हओ पाँडेजी..." यति भन्दाभन्दै ऊ फेरि एक 'एपिसोड' बेस्सरी हाँस्यो र हाँस्तै भन्यो -"होइन, मलाई त तो सिँहबादुरले बोलेको सुन्दा कैले काइँ त छिप्पेको बोकोले बाख्री पछ्याउँदै भुत्भुता'को जस्तो पो लाग्छ । के भनेको भनेर ए'छिन् नगमी बुद्नै गारो ।"

...त्यो फेरि अर्को 'एपिसोड' हाँस्यो र आँखामा पग्रेको आँशु पुछ्तै भन्यो -"तेसरी तास खेल्न डरप् भएसि मैले तेल्लाई - 'लौ सस्राली गका दिनदेखुन् छाकैपिच्छे घिउ-भात, कालो दाल, सिद्राको अचार, गोलभेंडाको चटनी, मोइ-दइ, मूलाको खल्पी, आलुको भुट्वा, अकबरे खोर्सानीहरूका मेजमानी भेटेको बताइस् तइँले र मैले जसरी-तसरी बुझें । अनि एता घुर्ने छाकमा त झन् दाम्मी मेजमानी भयो होला नि ?' तर, तेसले त एक्कासी अन्भार कुच्यायो पो ! र, झर्किँदै भन्यो- 'थेनथेन केइ पनि थेन तो छाकमा । भाट ठ्यो, पर्ति र आलुको तरकारी थ्यो तिन्तीको अचार र दाल मत्तै ।' मैले तेसको कुरो नबुजेर फेरि सोदें -'अलि रामरी भन् न,भातसँग के-केका पकवान् थे अरे ?' तेसले आँखा फुकालेर ए'खेप मेरो अन्भारतिर हेर्दै अलि कडा बोलिमा भन्यो -' टि क्य ट, पर्तिर आलु तिन्तिर दाल भनें ट मइले । घरिघरि कत्ति भन्नु होउ !' भनिराखेर भुत्भुताउँदै रन्किएर हिंड्यो पो सिँहे त ! ऊ हिडेपछि मैले उसले के भन्यो भन्-र मेरो बलिस्ठ बउधिक पत्रकारी गर्ने दिमाखमा केलाउँदा बल्ल बुजें - उसले त 'फर्सी र आलु - सिन्की र दाल' भनेको र'छ अथबा मेरा बिचारमा तेल्ले तेस छाक फर्सी र आलुको तर्कारी, सिन्कीको अचार र दाल मात्र भेटेकामा चित्त दुखा'को र'छ, बुद्नु भएउ त ? कुरो तेसो पो..."

बोल्दाबोल्दै उसले दुबै हात कोप्रो पारेर घर अघिल्तिरको बाटोमा केही देखेर डराए जस्तो गरी आँखालाई छेल्या । पाँडेले बाटोतिर हर्दा त्यस्तो केही थिएन । बरु बरखी बारेको एउटा बूढो मान्छे गाई डोराएर चरणतिर लैजाँदैथ्यो, त्यसबाहेक अरू केही देखिएन । र, सोध्यो -" के भयो ?"

उसले बाटोतिर संकेत गर्दै साउती गर्यो-"सेतो कपडा लगा'को मान्छे देख्यो कि मलाई कता हो कता डर लाग्छ ।"

पाँडेले हाँस्तै भन्यो - "हन बरखी बारेको जिउँदो मान्छे पर बाटोमा देख्ता पनि, भूत देखे झैं, किन डरा'को ? ती त पहाड घरबाट एक-डेढ महिना अघिदेखि पल्लो टोलको तिनको छोराको घरमा आएका बूढा मान्छे होइनन् त ? देखेका थिएनौ ?"

उसले भन्यो -"देखेको हुँ ? अैले उता पार भइसके ?"

पाँडेले अझ हाँस्तै भन्यो -"गइसके । पर चौरीतिर गाई खुट्तै होलान् यसबेला ।"

अनि आँखाबाट हात हटाउँदै ऊ उठ्यो र आउँदाभन्दा अर्कै हावभाव देखाउँदै भन्यो -"हइट् ! कोनि किन हो, सेता कपडा लाउने मान्छे जिउँदो त के, हेर्दाहेर्दैको टिबीमा देखें भने पनि टिबी ट्याक्क मार्छु क्या हिजआज म । खै एस्तो सेतो पैरनसित तर्छुवा रोग कैलेदेखि लागो-लागो यार ! ...ती बूढा गाई खुटेसि एइ बाटो आउलान् र फेरि-पुनहँ मेरा आँखामा परे भने ? होइन म हिनिहालें ल अैले !"- भन्दै हरिराम हतारिएर हिंड्यो !...

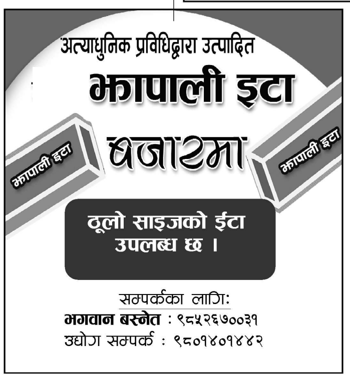
पाँडेले ऊ त्यसरी डराउनुको रहस्य खोतल्नै पाएन ! र, उदेक मान्दै मनमनमा भन्यो -"अरूहरूले पनि अरू नै कारण बताउँदै त्यस्ता मान्छे टिभीमा देख्नासाथ टिभी अफ् गर्ने वा च्यानल बद्लिने गरेको हँस्यौली पो गर्थे । तर, हरिराम त साँच्चै डराएको थियो। उसले त डरैले टिभी मार्छु पो भन्यो त हँ ? अब-अब यो अर्कै कारण पनि यस्तो स्थितिको विकास हुँदैछ कि क्या हो -कसो हो है त्यतातिर पनि ?...आ है,वाक्क ! बरू यस्ताहरू 'पर्तिर आलु - तिन्तिर दाल !' भनिरहुन् आफू त बस्, 'फर्सी र आलु- सिन्की र दाल' नै भन्छु !... जेसुकै भइरहोस् !"....

जापनिज इन्सेफलाइटिस रोग बिरुद्धको खोप अभियानबारेको सूचना

यही मिति २०८३ साल असोज ५ गतेदेखि १५ गतेसम्म झापा जिल्ला अन्तर्गतका सम्पूर्ण स्थानीय तहमा ३० वर्ष उमेर पुरा भएका सम्पूर्ण नागरिकहरुलाई जापनिज इन्सेफलाइटिस (जेई) रोग बिरुद्धको खोप अभियान सञ्चालन गरिने भएको हुँदा उक्त उमेर समूहका सम्पूर्ण महानुभावहरुले आफ्नो पायक पर्ने सोप केन्द्रमा गई जापनिज इन्सेफलाइटिस रोग बिरुद्धको खोप लगाउनुहुन अनुरोध छ । लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने र खोप लगाउनेमात्र यस रोगबाट बच्ने उपाय भएकोले खोप लागाउने अवसर नछुटाउनुहुन अनुरोध छ ।

पुनश्च: थप जानकारीको लागि नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा सम्बन्धित स्थानीय तहको स्वास्थ्य शाखामा सम्पर्क गर्नहुन समेत अनुरोध छ ।

अनुरोधकर्ता
स्वास्थ्य कार्यालय झापा
कोशी प्रदेश नेपाल



◆ प्रकाशक : कल्याणी दाहाल ◆ सम्पादक : गञ्ज बहादुर दाहाल ◆ लेआउट : सुरेन बस्नेत ◆ मुद्रण अमरज्योति अफसेट प्रेस, दमक-११. ◆ कार्यालय : दमक-५, एलम्बर चोक, ◆ सम्पर्क ०२३-५८०२७२
◆ इमेल : janajoytiweekly01@gmail.com