प्वाँख कि
भित्ताको माटो ?

बाँस्कोटा धनञ्जय
baskota69@gmail.com

२

सिटी डेन्टल

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

यसको शाखा मधुमल्लामा पनि खुलेको छ ।

दमक-६, झापा
फाल्गुनन्द चौक
फोन: ०२३-५७५४०९

जि.प्र.का.झापा द.नं.६९। ०५७।०५८ सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

purbasandesh.com

ठूलो ट्याङ्कीमा
कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २५५ ❑ २०८३ असोज १९ गते सोमबार ❑ Monday, 05 Oct. 2026 ❑ मूल्य ७ /-

कांग्रेस महाधिवेशनको उद्घाटन

◆ रवि लामिछाने: सरकार निर्वाचनसम्म ढुक्क चल्छ। ◆ बाबुराम भट्टराई: देश विकासको दीर्घकालीन योजना बनाऔं। ◆ पुष्पकमल दाहाल: लोकतन्त्रवादी शक्ति एकजुट हुनुपर्छ। ◆ राजेन्द्र लिङ्देन: संविधान र व्यवस्थामा नै त्रुटि छ।

पूर्वसन्देश समाचार

दमक/ नेपाली कांग्रेसको १५औं महाधिवेशन सुरू भएको छ । काठमाडौंको खुलामञ्चमा उद्घाटन सत्र भएको हो ।

'परम्पराको सम्मान र परिवर्तनको संकल्पः समुन्नत नेपालका लागि सबल कांग्रेसको विकल्प' भन्ने नारासहित महाधिवेशन सुरू भएको हो ।

नेपाली कांग्रेसको १५ औं महाधिवेशन अन्तर्गत जारी उद्घाटन सत्रलाई सम्बोधन गर्दै रास्वपाका सभापति रवि लामिछानेले सरकार तत्काल नढल्ने बताएका छन् । उनले सरकार निर्वाचनसम्म ढुक्कले चल्नेमा विश्वास गर्न बताएका छन् । उनले भने हामी कागजी प्रतिवद्धता भन्दापनि ब्यवहारमा सिद्ध गरेर अघि बढीरहेका छौं । उनले भने ।

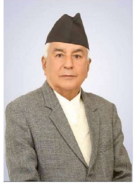
यसैगरी पूर्वप्रधानमन्त्री डा. बाबुराम भट्टराईले देश विकासका लागि एउटा छुट्टै योजना बनाएर राजनीतिक दलहरूले त्यसको कार्यान्वयनका लागि प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने बताएका छन् ।

'अहिले पनि समय छ, सबैले सोच्नुस् । अरू देश कसरी विकास भए ? हाम्रै जीवनकालमा मलेसिया, बाँकी ४ पेजमा ▸▸

झापाबाट झण्डै दूई सय प्रतिनिधि महाधिवेशनमा

झापा । नेपाली कांग्रेसको १५ औं महाधिवेशनमा झापाबाट करिव दुई दर्जन बढीले केन्द्रीय सदस्यमा उम्मेदवारी दिने घोषणा गरेका छन् । विभिन्न क्लस्टरबाट त्यति धेरैजनाले उम्मेदवारी घोषणा गरेका हुन् । महिला तर्फबाट उमा शिवाकोटी, सीतादेवी पौडेल, ३५ वर्ष मुनिको क्लस्टरबाट रूवि सिटौला, सरिता पौडेल, निरज दुलाल, पेशागत र विज्ञ क्लस्टरबाट विज्ञान प्रसाई, भूगोलबाट रेगिना भट्टराई, अपांगताबाट उत्सव ढकालले उम्मेदवारी घोषणा गरेका छन् । त्यस्तै, हुकुमसिंह राई, सत्यनारायण चौधरी ,ढुण्डिराज भण्डारी, डा. नेत्र बहादुर बुढाथोकी, वीरमणि ढकाल, मेदनीप्रसाद सिटौला, बाँकी ४ पेजमा ▸▸

जितिया पर्वमा राष्ट्रपतिको सन्देश



दमक/ राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले जितिया पर्वको माध्यमबाट नेपाली समाजमा आपसी सम्मान, सद्भाव पारिवारिक एकता र प्रेम, महिलाप्रतिको श्रद्धा र आस्था, मौलिक संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्दै आएको बताएका छन् ।

जितिया पर्वको अवसरमा आज उनले सम्पूर्ण नेपालीमा सुख, शान्ति र समृद्धिका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दै यस्ता पर्वले आपसी सहिष्णुताको भावना जागृत गर्दै नेपालको विविधताको संरक्षण भएको महसुस गरेको बताएका हुन् ।

कोशी प्रदेशसभा बैठक २२ गते बस्ने

विराटनगर । कोशी प्रदेश सभाको बैठक आगामी असोज २२ गते बिहीबारका लागि बोलाइएको छ । कोशी प्रदेश सभा सचिवालयले एक सूचना जारी गर्दै नवौं अधिवेशनको बत्तिसौं (३२ औं) बैठक असोज २२ गते दिनको १ बजे बस्ने जानकारी दिएको हो । उक्त बैठक कटहरीस्थित कोशी प्रदेशभामा बस्ने छ ।

यसअघि गत भाद्र २२ गते अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि बैठक अनिश्चितकालका लागि स्थगित गरिएको थियो । प्रदेश सभा नियमावली, २०७४ को नियम ६ बमोजिम सभामुखको आदेशानुसार बैठक आह्वान गरिएको प्रदेश सभाका सचिव सुदर्शन खड्काद्वारा जारी सूचनापत्रमा उल्लेख छ ।

शाहकै नेतृत्वमा सरकार

दमक/ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति रवि लामिछानेले आगामी सरकार पाँच वर्षसम्म पार्टीका वरिष्ठ नेता बालेन्द्र शाहकै नेतृत्वमा सरकार चल्ने बताएका छन् ।

रास्वपाको केन्द्रीय समिति बैठकमा बोल्दै लामिछानेले प्रधानमन्त्री शाहको नेतृत्वमा सरकार सञ्चालन गर्ने विषयमा आफूहरू स्पष्ट रहेको बताएका हुन् ।

लामिछानेलाई शाहीको धन्यवाद

दमक/ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)को केन्द्रीय समिति बैठकमा जुम्लाको स्याउ वितरण गरिएकोमा सांसद ज्ञानेन्द्र शाहीले सभापति रवि लामिछानेलाई धन्यवाद दिएका छन् । अपरान्ह शाहीले सामाजिक सञ्जालमार्फत जुम्लाको स्याउ बाँडेर केन्द्रीय समिति बैठक शुरु गरेकोमा लामिछानेप्रति आभार व्यक्त गर्दै जुम्लाको स्याउको प्रचारमा यसले सहयोग पुग्ने बताएका हुन् ।

उपत्यकाबाट घर फर्कनेको चाप बढ्दो

दमक/ दसैं, तिहारलगायतका ठूला चाडपर्व नजिकिएसँगै काठमाडौं उपत्यकाबाट घर फर्किने यात्रुको चाप बढ्न थालेको छ । चाडपर्वका अवसरमा उपत्यकाबाट कम्तीमा आठ लाखभन्दा बढी नागरिक बाहिरिने अनुमान गरिएको छ । चाडपर्व मनाउन उपत्यकामा रहेका नागरिक आ-आफ्नो स्थायी घर फर्किने क्रम सुरू भएसँगै काठमाडौंका प्रमुख बाँकी ४ पेजमा ▸▸

नयाँ भवन विधेयक दर्ता

दमक/ सरकारले हरेक नागरिकको आवासको अधिकार सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यसहित भवन ऐन, २०८३ को विधेयक संघीय संसद् सचिवालयमा दर्ता गरेको छ । पूर्वाधार विकास मन्त्रालयले शुक्रबार दर्ता गरेको विधेयकमा निम्न आय भएका परिवारलाई आवासको ग्यारेन्टी तथा मध्यम आय भएका परिवारका लागि सुरक्षित, व्यवस्थित र भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर उपलब्ध गराउने व्यवस्था प्रस्ताव गरिएको छ ।

विधेयकमा पहिलोपटक घर निर्माण गर्ने नेपाली नागरिकलाई सरकारले तोकेको डिजाइन तथा मापदण्डअनुसार घर बनाउन आवश्यक नदीजन्य तथा प्रकृतिजन्य निर्माण सामग्री निःशुल्क उपलब्ध गराउने प्रस्ताव छ । गोठ निर्माणका लागि आवश्यक सामग्रीसमेत निवेदनका आधारमा निःशुल्क उपलब्ध गराउने व्यवस्था समेटिएको छ ।

गरिब तथा विपन्न नागरिकको आवास सुनिश्चित गर्न संघीय सरकारबाट ५० हजार र प्रदेश सरकारबाट २५ हजार गरी कुल ७५ हजार रूपैयाँसम्म अनुदान दिने प्रस्ताव गरिएको छ । विपद् प्रभावित, असुरक्षित तथा जोखिमपूर्ण बस्तीलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गरी सरकारले नयाँ घर निर्माण गरिदिने व्यवस्था पनि विधेयकमा राखिएको छ ।

मध्यम आय भएका परिवारका लागि २० लाखदेखि ७५ लाख रूपैयाँसम्म लागतका सुरक्षित र स्मार्ट घर निर्माण तथा उपलब्ध गराउने प्रस्ताव गरिएको छ । यस्ता घर ९ सयदेखि १ हजार ३ सय वर्गफिट प्लिन्थ क्षेत्रका हुनेछन् ।

नागरिकले सहुलियतपूर्ण ऋणमार्फत घर प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था प्रस्ताव गरिएको छ । ५ लाख रूपैयाँ अग्रिम बाँकी ४ पेजमा ▸▸

पाथीभराको प्रसाद हुलाकमार्फत

ताप्लेजुङ/ ताप्लेजुङस्थित प्रसिद्ध तीर्थस्थल पाथीभराको प्रसाद हुलाकमार्फत विभिन्न ठाउँमा पठाउन सुरू गरिएको छ ।

पाथीभराको प्रसादको रूपमा अबिर टीका, नोट र सिक्कासहितका अन्य सामग्री जिल्ला हुलाक कार्यालयमार्फत देशका विभिन्न ठाउँमा पठाउन सुरू गरिएको हो । यसै क्रममा कर्मचारी मिलन केन्द्र ताप्लेजुङले बाँकी ४ पेजमा ▸▸

जोखिमपूर्ण भवनबाटै इटहरी यातायात कार्यालयको सेवा

इटहरी । जेनजी आन्दोलनका क्रममा आगजनी र तोडफोडबाट क्षतिग्रस्त इटहरीस्थित यातायात व्यवस्था कार्यालय अझै पूर्ण रूपमा पुनर्निर्माण हुन नसक्दा जोखिमपूर्ण भवन र अस्थायी संरचनाबाट सेवा दिइरहेको छ । दैनिक ठूलो संख्यामा सेवाग्राही आउने कार्यालयको मुख्य संरचना क्षतिग्रस्त हुँदा सेवा व्यवस्थापनसँगै अभिलेख संरक्षणमा समेत समस्या देखिएको छ ।

करिब तीन वर्षअघि आफ्नै भवनमा सरेको कार्यालय २०८२ भदौ २४ गतेको आन्दोलनमा आगजनीपछि क्षतिग्रस्त बनेको हो । स्विस विकास नियोगको सहयोगमा गरिएको क्षति मूल्यांकनमा भवनको पूर्वी भागलाई 'रेड जोन' र पश्चिमी भागलाई 'एल्लो जोन' निर्धारण गरिएको कार्यालयले जनाएको छ ।

आगजनीपछि अस्थायी संरचना निर्माण गरी अत्यावश्यक सेवा सञ्चालन गरिएको थियो । स्विस बाँकी ४ पेजमा ▸▸

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय झापा

सिफारिश गरिएको सम्बन्धमा

श्री भारतीय पेन्सन वितरण क्याम्प
धरान, फुस्रे ।

झापा जिल्ला दमक नगरपालिका वडा नं. २ बस्ने छत्र बहादुर आङ्देम्बेको माग निवेदनका सम्बन्धमा निजले भारतीय आर्मी नं. ९४०९६८४ को H/N सुबेदार पदबाट अवकास भई पेन्सन प्राप्त गर्दै आएका, निजको भारतीय पेन्सनपट्टामा नामथर छत्र बहादुर लिम्बु, जन्ममिति ई.सं. १९४५-११-२३ र निजको श्रीमतीको नामथर दलमाया लिम्बुनी, जन्ममिति ई.सं. १९४९ उल्लेख भएको तर निजको नेपाली नागरिकताको प्रमाण पत्रमा नामथर छत्र बहादुर आङ्देम्बे, जन्ममिति २०४१/०१/२४ मा ३९ वर्ष (ई.सं. १९४५-०५-०६) र श्रीमतीको नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रमा नामथर तौल माया आङ्देम्बे, जन्ममिति २०४१/०९/०७ मा ३० वर्ष (ई.सं. १९५४-१२-२२) उल्लेख भई फरक परेको हुँदा उक्त फरक-फरक नामथर एवं जन्ममिति उल्लेख भएको व्यक्ति अलग-अलग नभई एकै भएको भनी दमक नगरपालिका २ नं. वडा कार्यालय, झापाको च.नं. ८८६, मिति २०८३/०६/०५ गतेको सिफारिस पत्र एवं इलाका प्रहरी कार्यालय, दमक, झापाको च.नं. २४५, मिति २०८३/०६/१३ गतेको पत्रसाथ प्राप्त सर्जमिन मुचुल्का समेतबाट देहायको पारिवारिक विवरण सहित सिफारिस भई आएको हुँदा सोही बेहोरा पेन्सन प्रयोजनका लागि सिफारिस गरिएको छ ।

पारिवारिक विवरण :

सिन	नामथर	नाता	जन्ममिति	विवाह मिति	मृत्यु मिति	कैफियत
१.	छत्र बहादुर आङ्देम्बे	मुली (निवेदक)	२०४१/०१/२४ मा ३९ वर्ष	२०१८/११/१८	जीवित	अपाङ्गता नभएको
२.	तौल माया आङ्देम्बे	श्रीमती	२०४१/०९/०७ मा ३० वर्ष	२०१८/११/१८	जीवित	
३.	ईन्दिरा भुजेल	छोरी	२०३०/०३/१२	२०५७/१०/०५	जीवित	
४.	कृष्ण कुमार आङ्देम्बे	छोरा	२०३२/०५/०५	२०५४/०७/१९	जीवित	
५.	रमा लिम्बू	छोरी	२०३९/०७/१४	२०५५/०१/०४	जीवित	
६.	पुर्ण कुमार आङ्देम्बे	छोरा	२०४३/०५/२१	अविवाहित	जीवित	
७.	गोपी आङ्देम्बे	छोरा	२०४५/०३/०७	२०७८/११/२९	जीवित	
८.	दिपा आङ्देम्बे	छोरी	२०५०/१०/२९	२०८०/०८/०२	जीवित	
९.	दिपेश आङ्देम्बे	छोरा	२०५७/१०/२१	अविवाहित	जीवित	

सम्पादकीय

कांग्रेस विभाजनको बाटोमा नजाओस्

नेपाली क्रान्ति, लोकतान्त्रिक आन्दोलन र मुलुकको राजनीतिक रुपान्तरणको मुख्य संवाहक मानिएको नेपाली कांग्रेस यतिबेला इतिहासकै गम्भीर मोडमा उभिएको छ । असोज १८ गते काठमाडौंको खुलामञ्चमा 'नयाँ कांग्रेस, नयाँ संकल्प' भन्ने मूल नाराका साथ १५औं महाधिवेशनको भव्य उद्घाटन भइरहँदा पार्टी भने उत्सवमा होइन, अभूतपूर्व विभाजन र आन्तरिक द्वन्द्वको चपेटामा परेको छ । एकातिर गगन थापाको नेतृत्वमा विधि, पद्धति र रुपान्तरणको नार । घन्काउँदै खुलामञ्चमा महाधिवेशन चलिरहेको छ भने अर्कातिर पूर्वसभापति शेरबहादुर देउवा पक्षले शशांक कोइरालाको संयोजकत्वमा समानान्तर गतिविधि र अधिवेशनको शृंखला अघि बढाइरहेको छ । करीब आठ दशक लामो इतिहास बोकेको प्रजातान्त्रिक शक्तिमा देखिएको यो 'दुई किनार'को राजनीतिले कार्यकर्ता पंक्तिमा निराशा मात्र छाएको छैन, लोकतान्त्रिक प्रणालीको भविष्यप्रति नै गम्भीर प्रश्न उब्जाएको छ ।

महाधिवेशन केवल नेतृत्व चयन गर्ने प्राविधिक अभ्यास मात्र होइन यो त वैचारिक पुनःताजगी, भावी कार्यदिशा र आन्तरिक एकता प्रदर्शन गर्ने सर्वोच्च थलो हो । तर, १५औं महाधिवेशनसम्म आइपुग्दा कांग्रेसभित्र विचारको मन्थनभन्दा गुटगत वर्चस्व र अहम्को होडबाजी हाबी भएको छ । गत पुसको विशेष महाधिवेशनदेखि सल्किएको असन्तोष र संवादहीनताको आगो अहिले पूर्ण विभाजनको रुपमा सतहमा आएको छ। दुवै पक्षका आ-आफ्ना दाबी र तर्क होलान् । गगन पक्षले वडा तहदेखि नै चुनिएर आउनुपर्ने कडा नियम लागू गर्दै तल्लो तहका जुझारु कार्यकर्तालाई नेतृत्वमा पुऱ्याउने क्रान्तिकारी अभ्यासको वकालत गरेको छ भने देउवा पक्षले परम्परागत वैधानिक निरन्तरता र युवा-महिला समेट्ने रणनीतिमार्फत आफ्नो पकड जोगाउन खोजेको छ। तर, यी फरक अभ्यासभन्दा माथि उठेर हेर्दा, शीर्ष नेतृत्वको व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा र अडानले नै सिंगो पार्टीको साख धुमिल बनाइरहेको छ ।

लोकतन्त्रमा मतभेद र बहस हुनु स्वाभाविक हो, तर मतभेदलाई संवाद र विधानको दायराभित्र व्यवस्थापन गर्न नसक्नु नेतृत्वको ठूलो असफलता हो । समानान्तर अधिवेशन र वैधानिकताको लडाइँले पार्टीलाई सुदृढ होइन, कमजोर र दिशाहिन बनाउँछ । तल्लो तहका निष्ठावान् कार्यकर्ताहरु आज दुई गुटको चेपुवामा परेका छन्। शीर्ष नेताहरूको अहम् र जिद्दीपनले आम जनता र मतदातामा समेत गलत सन्देश प्रवाह गरिरहेको छ, जसले लोकतान्त्रिक अभ्यासकै उपहास गरिरहेको भान हुन्छ ।

अब पनि व्यक्तिगत महत्ताकांक्षा त्यागेर अर्थपूर्ण संवाद र सहमति खोजिएन भने नेपाली कांग्रेसले अपूरणीय क्षति व्यहोर्नुपर्नेछ । यो संकट केवल एउटा पार्टीको आन्तरिक मामिलामा मात्र सीमित रहने छैन, यसले मुलुकको सिंगो लोकतान्त्रिक शक्ति सन्तुलनलाई नै असर पार्नेछ । तसर्थ, गुटगत सङ्कीर्णताबाट माथि उठेर तल्लो तहका कार्यकर्ताको भावना, लोकतान्त्रिक निष्ठा र मुलुकप्रतिको दायित्वलाई सम्झँदै कांग्रेसलाई एकताबद्ध बनाउनु नै आजको सर्वोपरि आवश्यकता हो । नेतृत्वले बेलैमा विवेक नपुऱ्याउने हो भने इतिहासले कसैलाई क्षमा गर्ने छैन ।

प्वाँख कि भित्ताको माटो ?

अचम्म के भयो भने, त्यो बिक्षिप्त, कुरुप, आतंकित र पिडित कुखुरो उनीतिरै आउन थाल्यो, उनैलाई पछ्याउन थाल्यो । चारो पाएपछि उसले आफ्ना सारा पीडा बिर्षियो । बरू आनन्दीत भयो । रमाउन थाल्यो । हतार हतार बाँकी चारो टिप्न

बाँस्कोटा धनञ्जय
baskota69@gmail.com

आजकल दुईवटा कुराले मनमा निकै आघात पुऱ्याइरहेको महसुस हुन्छ । एउटा प्वाँख र अर्को भित्ताको माटो । यो समया आक्रान्त छ । आतंकित छ । बिक्षिप्त छ । अपांग छ । कुरूप छ । के कारणले ?
प्वाँख र भित्ताको माटोको कारणले ।
अरू केही पनि होइन । हुँदै होइन ।
के उल्का गर्न लागेको भन्नु होला, फेरि ! साँच्चि, कुरो यही हो ।
यी दुईवटाको पूरै बिगबिगी छ । सहनै नसक्नेगरी ।
एकखालेका प्वाँख उखेलिएका छन् । ती प्वाँख उखेलिएका कुखुराको पोथी भएका छन् ।
अर्काथरी भित्ताको माटो खाएकाहरू छन् ।

यिनकै छ संसार । बोलवाला यिनकै छ । शक्ति यिनकै छ । शान यिनकै छ । प्रभाव यिनकै छ ।

यो समय यी प्वाँख नहुनेहरू र भित्ताको माटो खानेहरूको रहेछ । बाँकी त ट्वाँ परेर हेरिरहने । म जस्तै । तपैहरू जस्तै । किनभने मेरो लेख पढ्नेहरू पनि त्यही 'ट्वाँ ग्याङ्ग' का हुन होला जस्तो पनि लाग्छ ।

सोभियत संघमा मार्कसवादी परीक्षण असफल भएको अंतिम चरणतिर सोभियत उपन्यासकार चिन्गिज ऐतमातोभले 'क्यान म्यान लिभ विथआउट गड ?' (ईश्वरविना मान्छे बाँच्न सक्छ ?) भन्ने उपन्यास लेखेका थिए । त्यो उपन्यासको सुरूको यो प्रशंगलाई यहाँ उल्लेख गर्न चाहेको हुँ । ठूलो कुरै छैन । तर कुरा मार्मिक छ ।

त्यो उपन्यासको सुरूमै एउटा मार्किक कथा छ, जसमा खुंखार कम्युनिष्ट नेता जोसेफ स्टालिनको कुखुराको प्रशंग छ । एक पटक आफ्ना कमरेडहरुलाई जनताको बारेमा, संगठन कसरी गर्ने भन्ने बारेमा एउटा पाठ सिकाउने बिचार गरे । संगठन कसरी चल्छ भनेर कार्यकर्तालाई सिकाउने निधो थियो उनको । र उनले आफ्नो एउटा कुखुरो ल्याए । त्यसलाई एउटा हातमा राखेर अर्को हातले खुरुखुरु उसका प्वाँखहरु उखेल्न थाले । पिडाले त्यो कुखुरो भाग्न खोज्थ्यो । भट्याक भट्याक त कति हो कति ? तर त्यो कुखुराको प्रयत्न निरर्थक थियो । ऊ शासकको हातमा थियो, भुत्ला सबै उखेल्दा पनि ऊ भाग्न पाउने हैसियतमा थिएन । कुखुरो पुरै नाङ्गो भइसकेपछि स्टालिनले भने, 'ल हेर्नुहोस' । त्यसपछि त्यो कुखुरालाई उनले भुइँमा राखे, र त्यसलाई चारो दिए । अचम्म के भयो भने, त्यो बिक्षिप्त, कुरुप, आतंकित र पिडित कुखुरो उनीतिरै आउन थाल्यो, उनैलाई पछ्याउन थाल्यो । चारो पाएपछि कुखुराले आफ्ना सारा पीडा बिर्षियो । बरू आनन्दीत भयो । रमाउन थाल्यो । हतारहतार बाँकी चारो टिप्न थाल्यो । उसले बाँकी दुनियाँ सबै बिर्षियो । त्यसपछि स्टालिनले उनका कमरेडहरुलाई शान्त भएर भने, 'यसरी नै हो जनतालाई शासन गर्ने भनेको पनि । देख्नु भयो, मैले यसलाई यतिका अपमान र पीडा दिँदा पनि यो कुखुराले मलाई नै कसरी पछ्याइरहेको छ ? जनता भनेका यी कुखुरा जस्तै हुन् । यदि तपाईहरुले पनि जनतालाई यसरी नै अपांङ्ग र कमजोर बनाएर पनि खान दिनु भयो भने तिनीहरु जिन्दगीभर तपाईहरुलाई नै खान र बाँच्नको लागि तिनले पछ्याइरहनेछन् । जयजयकार गरिरहने छन् । देवत्वकरण गरिरहने छन् । तपाई र तपाईको पार्टीको खिलापमा कहिल्यै पनि जाने छैनन् । बरू तपाई र तपाईंको पार्टीको लागि यी शहिद हुन पनि तयार हुन्छन् । मर्न र मार्न सहजै तयार हुन्छन् । तर तपाईहरूले तिनको प्वाँख उखेल्नु भएन भने तपाई संगै निहुँ खोजेर ती अन्तै लाग्नेछन् ।'

र हिजोआज म एकखाले मान्छेहरू लाई त्यो खुइल्याइएको कुखुरामा देख्छु ।

अनि अर्कोखाले मान्छेहरूलाई ?

त्यसको पनि एउटा प्रशंग छ । त्यो लिखित साहित्यको प्रशंग होइन । त्यो त अलिखित साहित्यको । पश्चिमका थारू समुदायको एउटा संस्कृतिको । मेरा मीत्र श्रवण कुमार चौधरीबाट साभार गरेको छु । त्यहाँ परेवा पाल्ने चलन छ घरमा । तर ती परेवाका बच्चाका पखेटा लागेपछि ती घरमा नबस्ने, उडेर टाढा जाने र घरै बिर्षिएर नआउने समस्या हुन्छ । चारो खवाएर आफ्ना परिवारको सदस्य जस्तै ठानेर हुर्काएका परेवा घरमै रोक्नु कसरी ? तनाब ।

त्यसको लागि एउटा बिधि रहेछ, सास्कृतिक बिधि । त्यस अनुसार, जब परेवा पखेटा लागेर उड्न लाग्छ, त्यतिबेला त्यसलाई समातिन्छ । एक हातले त्यसलाई समात्ने र घरको भित्तातिर त्यसको मुन्टो फर्काएर भित्तासम्म लैजाने । त्यसलाई भित्तामा पुऱ्याएपछि आफ्नो अर्को हातले त्यही भित्ताको अलिकति माटो चिमटेर त्यो परेवाको मुखभित्र कोच्याइदिने । फेरि त्यसलाई पछाडि ल्याउने । अनि फेरि अघि जस्तै त्यसलाई घरको भित्तामै मुन्टो पुऱ्याएर फेरि अलिकति भित्ताको माटो चिमटेर त्यसलाई कोच्याइदिने । तीन पटक पर लग्दै भित्ताको माटो कोच्याउँदै वर ल्याउँदै गरेपछि त्यसलाई छाडिदिने । त्यसपछि त्यो या त घर छाडेर कतै जाँदैन, या त उडेर चर्न कतै गयो भने पनि फनक्क फर्केर घरै आउँछ भन्ने सांस्कृतिक मान्यता छ । त्यो घरको भित्ताको माटो कोच्याएपछि ऊ कतै जाँदैन । ती मालिकले खान नदिउन्, मतलव छैन । चारो नदिउन्, मतलव छैन । पानी नदिउन्, मतलव छैन । गुँड भत्काइदिउन्, मतलव छैन । आफ्नै छोराछोरीलाई आफ्ना आँखै अगाडि काटेर खाइदिउन्, मतवल छैन । अपमान गरून्, मतलव छैन । बिस्कुनमा जाँदा लाठिले टाउको फुट्नेगरी दिउन्, मतलव छैन । केहीको मतलव छैन । तर तिनले त्यो घर छाड्दैनन् ।

त्यो उपन्यासको यो प्रशंग अनि थारू समुदायको 'परेवा पाल्ने' त्यो सांस्कृतिक चलनले 'क्याडरबेस' (कार्यकर्तामूखी) दलहरू कसरी संगठन बनाउँछन् र तिनलाई आफ्नो पकडमा राख्न कसरी सफल हुन्छन् भन्ने कुराको गहिरो र निरपेक्ष चित्र देखाउँछन् ।

अहिले प्वाँख उखेलिएकाहरू र माटो खाएकाहरूको समय हो यो । बाँकी त ट्वाँ पर्ने हो । किनभने आज हामी कसैलाई आफू कांग्रेस भएकोमा 'संसारको सबैभन्दा ठूलो चिज यही हो' भनेर जीवनभर त्यसको आलिंगनमा बाँचिरहन मन छ । हामी कसैलाई आफू कम्युनिष्ट भएकोमा 'संसारको सबैभन्दा ठूलो चिज यही हो' भनेर त्यसको आलिंगनमा बाँचिरहन मन छ । कसैलाई को त कसैलाई को भएर त्यसैको 'दास' भएर बाँचिरहन मन छ । बिहानदेखि बेलुकासंम, जीवनभर त्यसैको दास बन्नु छ । त्यसैको लाश बन्नु छ । त्यसैको मात्र कुरा गर्नु छ । त्यसैको मात्र बोल्नु छ । त्यसैको मात्र समर्थन गर्नु छ । त्यसैको मात्र देवत्वकरण गर्नु छ । र बाँकी सबैलाई 'दानवीकरण' गर्नु छ । बिहानदेखि बेलुकासंम लेखेर होस वा बोलेर तिनलाई नांगेझार पार्नु छ । र समग्रमा यसरी 'भ्रममा' जीवनभनर बाँच्नु छ । किनभने हामी त्यही भुत्ल्याएको कुखुरो बन्न जन्मेका हौं, त्यो बन्नुमा गर्व लाग्छ ।

किनभने हामी भित्ताको माटो ख्वाइएका परेवा हौं । त्यही बन्नमा गर्व लाग्छ ।

त्यसैले हाम्रा हर अभिव्यक्तिहरू त्यसैतर्फ उन्मूख छन् । अर्काको सबैथोक नराम्रो मात्रै देख्ने, आफ्नो सबैथोक राम्रोमात्रै देख्ने । कति आक्रमक छन् ती ? वाफ रे वाफ ! आफ्नो दल र नेताको त कति चाटेका ?

तर त्यहाँ पनि कोही कोही भुत्ला भएका र माटो नखाएकाहरू पनि अटाएका छन् । तर अपवादमा । नाम भन्न पर्दैन होला । फेरि प्वाँख नभएका र माटो खाएकाहरूबाट बच्न पनि साजिलो छैन आजकल । ***दमक, झापा***

दमक/ दीर्घ जीवनका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण हो, स्वस्थ शरीर । स्वस्थ शरीरका लागि हाम्रा बानी व्यवहारले धेरै प्रभाव पार्छन् । रोग लाग्नुअघि नै निदानका उपाय अपनाउन सकियो भने धेरैजसो अवस्थामा अस्पतालसम्म पुगिरहन पर्दैन ।

स्वस्थ जीवनशैली के हो ?स्वस्थ जीवनशैली भनेको शरीरलाई बलियो, ऊर्जावान् र खुसी महसुस गर्नु हो । शरीर स्वस्थ भयो भने काममा ऊर्जा आउँछ र परिणाम पनि राम्रो आउँछ । स्वस्थ जीवन व्यक्ति स्वयम्का लागि मात्र नभएर परिवारका लागिसमेत महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली किन महत्त्वपूर्ण छ ?

शारीरिक स्वास्थ्य : राम्रो खाना खाने र नियमित व्यायाम गर्नाले हृदय रोग र मधुमेह लगायत धेरै रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य : स्वस्थ जीवनशैलीमा आफ्नो दिमागको ख्याल राख्नु पनि आवश्यक हुन्छ । नियमित व्यायाम, राम्रो पोषण र पर्याप्त निद्राले तपाईंको मुडलाई धेरै सुधार गर्न, तनाव र चिन्ता कम गर्न सक्छ ।

दीर्घायु : स्वस्थ बानीले आयु वृद्धि हुने अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ । स्तरीय जीवन र अतिरिक्त वर्ष जिउनका लागि स्वस्थ जीवनशैली महत्त्वपूर्ण छ ।

ऊर्जा र जीवन शक्ति : राम्रो पोषण र व्यायामले तपाईंलाई थप ऊर्जावान् महसुस गराउँछ । यसको मतलब तपाईं आफ्ना बच्चासँग खेल्न सक्नुहुन्छ, साहसिक कार्यमा जान सक्नुहुन्छ र थप उत्साहका साथ आफ्ना दैनिक कार्य गर्न सक्नुहुन्छ ।

भावनात्मक प्रभाव : शारीरिक रुपमा स्वस्थ हुँदा तपाईंको भावनात्मक स्वास्थ्य पनि बलियो हुन्छ । जब तपाईं शारीरिक रूपमा बलियो महसुस गर्नुहुन्छ, तब जीवनमा सकारात्मक दृष्टकोण प्रवाह हुन्छ ।

जीवनमा लागू गर्नुपर्ने सात स्वस्थ बानी

आफ्नो जीवनशैलीलाई स्वस्थ बनाउनु भनेको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा साकारात्मक प्रभाव पार्ने बानीको विकास गर्नु हो । सुरुवातमा एक वा दुई बानी सुधार गर्दै जाने र त्यसपछि स्वस्थ जीवनशैलीका अन्य बानी बसाल्दै अघि बढ्न सकिन्छ ।

१. प्रशस्त पानी पिउनुहोस्

हाइड्रेटेड रहनुहोस्। पर्याप्त पानी पिउनु तपाईंको शरीरका कार्य (जस्तैः पाचन, तापमान सन्तुलन र संयुक्त स्वास्थ्य) का लागि आवश्यक छ ।

२. पौष्टिक खानेकुरा खानुहोस्

शरीर र दिमागलाई ऊर्जा दिने खाना छनोट गरी ती खाना खानुका फाइदाबारे जानकारी लिनुहोस् । आफ्नो आहारमा विभिन्न प्रकारका फलफूल, तरकारी, सम्पूर्ण अन्न, प्रोटिन र स्वस्थ बोसो समावेश गर्नुहोस् । भोजन योजना बनाउँदा स्वस्थ खानेकुरा छनोट गर्दा पौष्टिक खानेकुराको कमीबाट पनि बच्न सकिन्छ ।

३. नियमित व्यायाम गर्नुहोस्

नियमित व्यायामले हृदयलाई बलियो बनाउँछ, तपाईंको मुड सकारात्मक बनाउँछ र ऊर्जा स्तर बढाउँछ । काममा मात्र नलागीकन मनोरञ्जनलाई पनि उत्तिकै महत्त्व दिनुहोस् । हरेक दिन कम्तीमा ३० मिनेट शारीरिक कसरत गर्नुहोस् ।

४. राम्रो निद्रा लिनुहोस्

आफ्नो निद्रालाई प्राथमिकता दिनुहोस् । हरेक रात कम्तीमा ७ घण्टा आरामदायी निद्राको लक्ष्य राख्नुहोस् । जसले शरीरमा पुनः ऊर्जा पूर्ति र दिमागलाई आराम दिन सहयोग गर्छ ।

५. बाहिर समय बिताउनुहोस्

प्रकृतिसँग जोडिनुहोस् । जसले तपाईंको मुड राम्रो बनाउन सक्छ । यस्तै भिटामिन डीको स्तर बढाउनुका साथै थप आराम गर्न पनि सहयोग गर्छ । पार्कमा गरिने छोटो पैदल यात्राले पनि तपाईंको मुडमा धेरै असर पर्न सक्छ ।

६. खेल र सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा समय दिनुहोस्

आफूलाई मन पर्ने रचनात्मक क्रियाकलापमा समय दिनुहोस् । जस्तो कि तपाईं बाल्यकालमा हुँदा सबैभन्दा धेरै रुचि भएका क्रियाकलापलाई निरन्तरता दिनुहोस् । नयाँ गतिविधि प्रयास गर्नुहोस् । खेलकुदमा सरिक हुनुहोस् । जसले तपाईंको मानसिकका साथै शारीरिक स्वास्थका लागि पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

७. ध्यान, योग अभ्यास गर्नुहोस्

ध्यान र योगले मानसिक तनाव कम गर्न धेरै सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले तपाईंलाई कुनै काममा फोकस हुन र भावनात्मक रुपमा स्थित हुन पनि मद्दत गर्छ । हरेक दिन केही मिनेटबाट सुरु गर्ने र विस्तारै ध्यान गर्नका लागि समय बढाउनुहोस् । नियमित ध्यान र योगले तपाईंको जीवनमा शारीरिक र मानसिक स्वास्थमा धेरै सुधार आउन सक्छ । यसले तपाईंलाई धैर्यवान् बनाउन पनि

सामाजिक सञ्जाल

सामाजिक सञ्जाल भनेको के हो ? यसका बारे चर्चा

कम्प्युटर वा मोबाइलमा इन्टरनेट प्रविधिमार्फत आफूले प्राप्त गरेका वा आफूले सिर्जना गरेका विचार, डिजिटल फोटो वा भिडियोहरु आदानप्रदान गर्न प्रयोग गरिने माध्यमलाई सामाजिक सञ्जाल भनिन्छ । यो वेवसाइट एवं इन्टरनेटको माध्यमद्वारा प्रत्यक्ष कुराकानी गर्ने, सूचना आदानप्रदान गर्ने साधन हो । यो समुदायमा आधारित सामग्री आदानप्रदान गर्ने सञ्चार च्यानल भएकाले यसलाई सामाजिक सञ्जाल भनिएको हो ।

यो सूचना आदानप्रदान गर्ने अनलाइन च्यानलहरुको सामूहिक रुप हो । यस्ता च्यानलहरु प्रायस् निस्शुल्क हुन्छन् । फेसबुक, युट्युब, भाइबर, ट्वीटर, आदि यसका उदाहरण हुन् । यो खासगरी क्म्प्युटर (ल्यापटप वा डेस्कटप) र माबाइल (स्मार्टफोन वा ट्याब्लेट) जस्ता उपकरणमा इन्टरनेट जडान गरी प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोगको दायरा धेरै फराकिलो छ । हरेक व्यक्तिले हरेक क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिने सरल प्रविधि भएकाले यो अहिले मानिसको जीवनसाथी जस्तै बनेको छ । यसमा हाल प्रायः व्यक्तिले करिब २० प्रतिशत समय बिताउने गरेको पाइन्छ ।

सामाजिक सञ्जालका फाइदा

- सूचना आदान प्रदान छिटाछरितो गर्न सकिने,
- घरमै बसेर स्वदेश तथा विदेशमा प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्न सकिने,
- महत्वपूर्ण कागजात, फोटो एवं भिडियो तुरुन्तै आदानप्रदान गर्न सकिने,
- कुनै घटना वा खास विषयवस्तुको प्रत्यक्ष प्रसारण गर्न सकिने,
- घरमै बसेर खरिदबिक्री गर्न सकिने,
- आफ्ना विचार भावना राख्न सजिलो हुने,
- सारा विश्वलाई एउटै गाउँमा ल्याउन सहयोग पुग्ने,
- अध्ययन अनुसन्धान एवं लेखन कार्यमा सघाउ पुग्ने,
- व्यक्ति, परिवार, समुदाय, कार्यालय, व्यापार व्यवसाय सबैले हरेक काममा प्रयोग गर्न सकिने ।

समाजिक सञ्जालका बेफाइदा

- सामाजिक सञ्जालमा बढी समय खर्च गर्ने,
- अरु प्रति नकारात्मक टिकाटिप्णी सेयर गन,
- सामाजलाइ हानी नोक्सानी गर्ने विषयबस्तु बढी शेयर गर्ने,
- अश्लील भिडियो तथा फोटो खिचेर अपलोड गर्ने, सेयर गर्ने,
- नचिनेको व्यक्तिलाई जिस्क्याउने, अर्काको फोटो तथा भिडियोको दुरुपयोग गर्ने,
- समाजिक सञ्जाललाई अध्ययन अनुसन्धानको साधन भन्दा मनोरन्जनको साधनको रुपमा प्रयोग गर्ने,
- गलत समाचार सम्प्रषण गर्ने ।

मौलिक संस्कृति जोगाउन साकेवाथान

भोजपुर / भोजपुरको टेम्केमैयुङ गाउँपालिका-२ छिनामखुमा किराँत समुदायको मौलिक संस्कृति र परम्परालाई पुस्तान्तरण गर्ने उद्देश्यले साकेवाथान (चोथोवा) निर्माण गरिएको छ । आधुनिक जीवनशैलीका कारण मौलिक संस्कृति र परम्परा ओझेलमा पर्दै गएसँगै संस्कृतिको संरक्षण गर्न यहाँ साकेवाथान निर्माण गरिएको हो ।

धार्मिक तथा सांस्कृतिक गतिविधिलाई व्यवस्थित बनाउन यहाँ करिब रु १४ लाखको साकेवाथान निर्माण गरिएको छ । टेम्केमैयुङ गाउँपालिकाको बजेटमा वडा कार्यालयको समन्वय तथा स्थानीयवासीको सक्रिय सहभागितामा साकेवाथान निर्माण गरिएको वडाध्यक्ष बालचन्द्र राईले जानकारी दिए । उनका अनुसार समुदायको पहिचानसँग जोडिएको किराँत संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि सांस्कृतिक पूर्वाधार निर्माणलाई प्राथमिकता दिइएको हो ।

"हामीले भौतिक पूर्वाधारसँगै सांस्कृतिक पूर्वाधारको विकासमा पनि प्राथमिकता दिएका छौं । मौलिक संस्कृति र परम्पराको संरक्षण गर्दै नयाँ पुस्तासम्म यसको निरन्तरता कायम गर्न साकेवाथान निर्माण गरेका हौँ", वडाध्यक्ष राईले भने ।

साकेवाथान किराँत समुदायको धार्मिक आस्था र सांस्कृतिक अभ्याससँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको छ । यहाँ उँधौली र उभौली पर्वका अवसरमा वर्षमा दुई पटक विशेष पूजाआजा गरिन्छ भने साकेला नाच प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ । यी पर्व कृषि चक्रसँग सम्बन्धित रहेको र प्रकृति, भूमि तथा देवीदेवताप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्ने परम्परा रहेको स्थानीयवासी देवकुमार राईले बताए । "पहिले व्यवस्थित पूजास्थलको अभावमा उँधौली, उभौलीलगायत सांस्कृतिक गतिविधि सञ्चालन गर्न समस्या हुने गरेको थियो", उनले भने, "अहिले साकेवाथान निर्माण भएपछि पूजाआजा र साकेला नाचलगायत गतिविधि व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न सहज भएको छ ।"

साकेवाथानले समुदायमा सामाजिक एकता र सद्भाव बढाउनसमेत सहयोग पुगेको स्थानीयवासीको भनाइ छ । चाडपर्व तथा सांस्कृतिक अवसरमा विभिन्न उमेर समूहका मानिस एकै ठाउँमा भेला भएर परम्परागत संस्कृतिको अभ्यास गर्ने भएकाले नयाँ पुस्तालाई आफ्नो भाषा, संस्कृति र परम्पराबारे जानकारी गराउनसमेत सहयोग पुगेको उनीहरू बताउँछन् ।

साकेवाथान निर्माणसँगै छिनामखुमा सांस्कृतिक गतिविधि बढ्नुका साथै आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत सहयोग पुग्ने स्थानीयको भनाइ छ । सांस्कृतिक महत्त्व बोकेको यस स्थललाई थप व्यवस्थित गरी प्रचारप्रसार गर्न सके धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटनका लागि आकर्षणको केन्द्र बनाउन सकिने स्थानीयवासी जीवन राईले बताए ।

किराँत समुदायको मौलिक संस्कृति, परम्परा र पहिचानसँग जोडिएको साकेवाथानलाई व्यवस्थित सांस्कृतिकस्थलका रूपमा विकास गर्दै भावी पुस्तासम्म संस्कृति हस्तान्तरण गर्ने लक्ष्य राखिएको उनले बताए । वडा कार्यालयले आगामी दिनमा साकेवाथानको संरक्षण, आवश्यक पूर्वाधार विकास तथा प्रचारप्रसारका कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने जनाएको छ ।

मनोरञ्जन

'१२ गाउँ २'को गीत 'लालीगुराँस' सार्वजनिक

दमक/ चलचित्र '१२ गाउँ २' को 'लालीगुराँस' बोलको गीत सार्वजनिक भएको छ । सार्वजनिक गरिएको गीतमा शिव परियार र सारोही कुमारको स्वर छ । गीतमा शब्द र संगीत युग भुसाल दिएका छन् । प्रेमिल गीतले प्रकृतिलाई बिम्ब बनाएर एक अर्काप्रतिको समर्पण प्रस्तुत गरेको छ । युवक र युवतीले एक अर्कालाई चाहेपछिको समर्पण गीतमा समेटिएको छ ।

गीतको भिडियोमा चलचित्रका मुख्य कलाकार समीर भट्ट र कृशु शाहीको नृत्य छ । कोरियोग्राफी रामजी लामिछानेको छ । बिराज भट्टको निर्देशन रहेको '१२ गाउँ २' असोज ३० गते फूलपातीका दिनबाट प्रदर्शनमा आउँदैछ ।

समीर र कृशुसहित फिल्ममा निर्देशक बिराज भट्ट, अनुपविक्रम शाही, प्रकाश शाह, सुनील पोखरेल, कालु राना, खुसी कार्की, पुष्कर भट्ट, राज हमाल, प्रजल दुलाल, कमल देवकोटा, साहित सिंह ठकुरी, अर्जुन आचार्य, शिवा सिंह, नेहा आर शाह, पूर्णबहादुर गन्धर्व र सुदीर श्रेष्ठलगायत कलाकारको अभिनय रहेको छ ।

यसै फिल्मबाट कृशु शाही र वर्षा इटनीले नेपाली रजतपटमा डेब्यु गरेका छन् । बिराज भट्ट फिल्म प्रोडक्सन प्रालिको प्रस्तुति रहेको फिल्मको कथा सन्तोष सरकारले लेखेका छन् । छायांकन महेश पौडेलले गरेका छन् ।

युग भुसाल र डीपी खनालको संगीत, बन्दे प्रसादको सम्पादन, रामजी लामिछाने र सियोन श्रेष्ठको नृत्य निर्देशन तथा स्टन्ट सिल्भा र शंकर महर्जनको द्वन्द्व रहेको फिल्मको वितरण काफिया फिल्मस् र कुबेर सिनेमाले गर्दैछन् ।

'लसुनले रक्तचाप कम गर्छ '

लसुनले तपाईंलाई विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्रदान गर्छ जस्तै रक्तचापलाई कम गर्नु, कोलेस्ट्रोलको स्तरलाई घटाउनु, कार्डियोभास्कुलर स्वास्थ्यमा सुधार गर्नु र क्यान्सरलाई रोक्न सहयोग गर्नु । लसुनलाई औषधीको रुपमा समेत प्रयोग गरिन्छ । यसका विभिन्न फाइदा भएपनि योसँगै बेफाइदा पनि जोडिएका छन् । आज हामी तपाईंलाई लसुन खाने र नखाने कारणबारे जानकारी दिँदै छौं ।

लसुन खानुका पाँच ठूला फाइदाः

१. प्रतिरोधी क्षमतालाई चुस्त राख्छः

लसुनमा प्रोटिन हुन्छ जसले विभिन्न स्वास्थ्य समस्यासँग जुध्ने एन्टीबडी बनाउन सहयोग गर्दछ । यसलाई रुघा-खोकी र यहाँसम्म कि अत्यधिक गम्भीर रोग लाग्ने जोखिम पनि कम गर्ने गर्दछ । यसका साथै, जो व्यक्तिको रगत गाढा हुन्छ, उनीहरुका लागि पनि लसुन निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसले शरिरमा रक्त प्रवाहलाई सहज बनाउने काम गर्छ । यसले रगतलाई पातलो बनाउँछ जसले तपाईं सम्भावित रोगबाट बचाउने गर्दछ ।

२. हृदय रोगबाट बचाउँछः

लसुनले तपाईंको शरिरमा ब्याड कोलेस्ट्रोलको स्तर कम गर्दछ । यसकारण तपाईंको मुटु सधैं स्वस्थ रहन्छ । यसले शरिरमा गुड कोलेस्ट्रोल बढाउन सहयोग गर्दछ । उच्च रक्तचापलाई कम गर्न पनि लसुन निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसमा पाइने एलिसिन नामक तत्वले उच्च रक्तचापलाई सामान्य गर्न सहयोग गर्छ ।

३. क्यान्सरलाई नष्ट गर्छः

लसुनको सबैभन्दा ठूलो फाइदा यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई विकास गर्दछ । केही जानकारका अनुसार लसुनमा क्यान्सरजस्तो गम्भीर रोगसँग लड्ने क्षमता पनि हुन्छ । प्यानक्रियाज, कोलोक्टोरोल, स्तन र प्रोस्टेट क्यान्सरका रोगीलाई काँचो लसुनको सेवन गर्न डाक्टरले सल्लाह दिन्छन् ।

४. दाँत दुखाईमा राहतः

लसुनले दाँत दुखाईमा पनि राहत दिलाउने काम गर्दछ । लसुनलाई ल्वाङ्गसँग पिसेर दाँत दुखेको ठाउँमा लगाउँदा पीडाबाट तुरुन्त राहत प्रदान गर्छ ।

५. गर्भावस्थामा पनि फाइदाजनकः

गर्भावस्थामा लसुनको नियमित सेवनले आमा र शिशुको स्वास्थ्यमा निकै फाइदा पुर्याउँछ । यसले गर्भभित्र शिशुको तौल बढाउन पनि सहयोग गर्दछ । गर्भवती महिलालाई यदि उच्च रक्तचाप छ भने उनले ९ महिनासम्मै लसुनलाई कुनै न कुनै रुपमा सेवन गर्नैपर्छ । यसले रक्तचापलाई नियन्त्रण गरेर शिशुलाई हानी हुनबाट जोगाउँछ । यसले गर्भको शिशुको तौल बढाएर समय पूर्वको प्रसवको खतरालाई कम गर्छ ।

लसुन खानुका बेफाइदाः

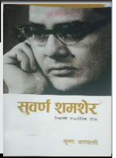
१. **तौल बढ्न सक्छ** : यदि तपाईं आफ्नो खानामा लसुनको बढी प्रयोग गर्नुहुन्छ भने यसको अर्थ तपाईंले आफ्नो शरिरमा थप क्यालोरी जोडिरहनु भएको छ । यसले तौल बढ्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ ।

२. **लामो समयसम्म रगत बग्नु** : लसुनले तपाईंको रक्त नलीलाई फैलाउने काम गर्नसक्छ । अर्थात्, घाउ लाग्दा वा शल्यक्रिया गर्दा तपाईंको रगत अरुको भन्दा धेरै बग्छ । त्यसकारण घाउ ठिक नभएसम्म लसुन खानबाट बच्नुहोस् ।

३. **सास गन्हाउँछ** : लसुनलाई चमत्कारिक जडीबुटीको रुपमा मानिन्छ तर यसको अत्यधिक सेवन तपाईंको सासमा दुर्गन्ध फैलाउन सक्छ । यहाँसम्म कि यसको सानो टुक्राले पनि तेज गन्ध निम्त्याउन सक्छ ।

४. **ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल ट्र्याक** : लसुनले ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल ट्र्याकमा जलन पैदा गर्नसक्छ । त्यसकारण यदि तपाईंलाई पाचन सम्बन्धि समस्या छ भने लसुनको प्रयोगमा सावधानी अपनाउनुहोस् ।

पुस्तक साभार



नेपालको इतिहास र समाज अध्ययन

✍ डा. सूर्यमनि अधिकारी

नेपाल राष्ट्र निर्माताका रूपमा पृथ्वीनारायण शाहको मूल्याङ्कन

गतांकबाट..... नेपालको एकीकरण अभियान चालू रहेकै अवस्थामा ५२ वर्षको उमेरमा पृथ्वीनारायण शाहको असामयिक देहान्त भयो। आफ्नो अन्तिम अवस्था आइपुगेको महसुस गरी त्यस बखत आफ्ना साथमा रहेका भाइभारदारहरूलाई बोलाई भविष्यमा नेपाल राष्ट्र जोगाएर राख्न सकुन् भन्ने उद्देश्यले जुन उपदेश दिएका थिए, त्यसलाई दिव्य उपदेश भनिन्छ । पृथ्वीनारायण शाहका कार्य, उपलब्धि र दिव्य उपदेशका आधारमा उनको मूल्यांकन निम्नानुसार गर्न सकिन्छ:

१) सार्वभौमसत्तासम्पन्न नेपाल राष्ट्रका निर्माता नेपालको इतिहासमा नेपाल एकीकरणलार्य नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र युगान्तकारी घटना मानिन्छ। एकीकरणपहिले नेपाल एउटा भौगोलिक अभिव्यक्ति मात्र थियो। राज्यहरु साना मात्र थिएनन् आपसी युद्ध र आन्तरिक कलहले गर्दा कमजोर पनि थिए। त्यतिखेर नेपाल नामको कुनै स्वतन्त्र राज्य थिएन । पृथ्वीनारायण शाहले आफ्नो लगभग ३२ वर्षको राज्यकालमा अथक परिश्रम र अनवरत प्रयत्नद्वारा पूर्वमा टिष्टादेखि पश्चिममा चेपे र मस्योहदीसम्म, उत्तरमा हिमालयदेखि दक्षिणमा पूर्वी तराईसमेतको भूभाग एकीकरण गरी नेपाल राष्ट्रको निर्माण गरे । बांकी एकीकरण कार्यलाई उनले देखाएको मार्गदर्शन अनुरूप उनका उत्तराधिकारी र अनुयायीहरूले पूरा गरे। बेलैमा नेपालको एकीकरण नभएको भए नेपालको अस्तित्व ब्रिटिस साम्राज्यवादमा विलीन हुने निश्चित थियो । नेपालको इतिहास अर्कै रूपले प्रकट हुन पनि सक्थ्यो। एकीकरणका साथै नेपालको इतिहासमा मध्ययुग अन्त्य भएर आधुनिक सुरू भयो। तसर्थ नेपाल राष्ट्र निर्माता पृथ्वीनारायण शाह नेपालको इतिहासमा युग-प्रवर्तक महापुरूष मानिएका छन् ।

२) महान् राजनेता - पृथ्वीनारायण शाहको जीवनी, व्यक्तित्व र उपलब्धिहरुको

अध्ययन गर्दा उनी एक महान् राजनेताको रूपमा पनि देखिएका छन् । एउटा राजनेतामा हुनुपर्ने आत्मविश्वास, महत्त्वाकक्षा, दूरदर्शिता तथा कूटनीतिक कौशलजस्ता गुणहरु उनमा विद्यमान थिए । राष्ट्र निर्माणजस्तो महान् कार्य एउटा व्यक्तिको महत्त्वाकक्षाले मात्र हुनसक्ने कुरा थिएन। एक महान् राजनेताले जस्तै उनले आफ्ना सामान्य प्रजाहरूलाई देशभक्तिको पाठ पढाएर आफ्नो नेतृत्वमा राष्ट्रनिर्माणमा सरिक गराए । उनकै प्रेरणाले सामान्य खश, बाहुन र मगरहरूसमेत राष्ट्र एकीकरणका महासेनानी बन्न सके। प्रजा नै राज्यशक्तिका मूलस्रोत हुन् भन्ने कुरा उनले राम्ररी बुझेका थिए । उनले मृत्युशय्याबाट आफ्ना अनुवर्तीहरूलाई दिएको दिव्य उपदेशमा भनेका छन्- "राजाका भण्डार भन्याका रैतानहरु (प्रजाहरु) हुन् ।" उनले सामान्य जनताको एकताबद्ध शक्तिमा अपार विश्वास गरे। राष्ट्रनिर्माणमा सामान्य जनताको सहयोग लिनसकेकाले नै आफ्ना छिमेकीभन्दा धनसम्पत्ति र जनसत्त्या दुवै दृष्टिले कमजोर अवस्थामा रहेको सानो गोर्खा राज्यले नेपाल एकीकरणले नेतृत्व लिन सकेको हो ।

३) राष्ट्रिय एकताका प्रेरणा स्रोत पृथ्वीनारायण शाहलाई नेपाली राष्ट्रिय एकताका प्रेरणा स्रोत मान्न सकिन्छ । उनले आफ्नो दिव्य उपदेशमा भनेका थिए-"मेरा साना दुषले आर्ज्याको मुलुक होइन सबै जातको फुलवारि हो सबैलाई चेतना भया। यसप्रकार उनले नेपाललाई चारै वर्ण छत्तीसै जातको साझा फूलबारी बताए। राष्ट्र भनेको सारा देशवासीको अविभाज्य साझा सम्पत्ति हो र राजा त्यसका रक्षक हुन् भन्ने कुरालाई उनले राम्ररी हृदयङ्गम गरे । भक्तपुर विजयपछि उनका भाइहरूले आफूले पनि प्रत्येक ठूला युद्धमा ज्यानको बाजी लगाएर लडेकाले नवविजित प्रदेशहरूको हाकिम हुन पाउनुपर्ने माग राखे । राजपरिवारका महत्त्वाकङ्क्षी सदस्यहरूलाई हाकिम बनाएर पठाउँदा राज्य अंशबन्डा लागेसरह टुक्रिन गएका अनेक उदाहरण नेपालको इतिहासमा पाइन्छन् । पृथ्वीनारायण शाहले यस्तो गल्ती दोहोर्‍याएनन् । उनले भाइहरूको मागलाई अस्वीकार गरे । उनका भाइहरु रिसाएर विरोधी राज्यहरूमा गएर बसे । यसप्रकार पृथ्वीनारायण शाहले राष्ट्रिय एकता र अखण्डताका लागि आफ्ना परिवार र भाइहरूको सङ्कुचित स्वार्थलाई इन्कार गरे। नेपालको भौगोलिक अवस्था, जाति, भाषा, धर्म, संस्कृति, परम्परा आदि विविधतालाई दृष्टिगत गर्दा नेपाललाई साँच्चि नै 'सबै जातको साझा फूलबारी' नमान्ने हो भने नेपालमा अनेकताबीच एकताको सूत्रबद्धता कायम रहन सक्दैन । क्रमशः....

केही प्रेरक भनाइहरु

✓ विश्वास त्यो शक्ति हो, जसले उजाडिएको दुनियमा प्रकाश ल्याउन सक्छ ।
हेलेन केलर

✓ सन्तुलित मन बराबर कुनै तपस्य छैन । सन्तोष बराबर कुनै खुसी छैन । लोभ बराबार कुनै बिराम छैन । दया बराबर कुनै सदाचार छैन ।
चाणक्य

✓ अस्वस्थ्यकर जीवन जीवन होइन, बस पीडाको एक स्थिति हो ।
गौतम बुद्ध

✓ आफ्नो सपनालाई साकार बनाउने सर्वश्रेष्ठ तरिका हो, तिमी जाग ।
पल वैलेर

✓ बुद्धिमान व्यक्तिले अर्कोको गल्तीबाट पनि पाठ सिक्छन् ।
पी सायरस

✓ बिना उत्साह कुनैपनि महान काम संभव छैन ।
राल्फ वान्डो एमर्सन

✓ त्यही व्यक्तिलाई आलोचना गर्ने अधिकार हुन्छ, जो सहयोग गर्ने भावना राख्छ ।
अब्राहम लिंकन

✓ अज्ञानता र विचारहिनता दुबै मानवता विनासको दुई ठूलो कारण हुन् ।
जन टिलोटसन

✓ पुरा जीवन एक अनुभव हो । तिमी जति प्रयोग गर्छौं उत्तिनै यसलाई उत्कृष्ट बनाउन सक्छौं ।
राल्फ वाल्डो एमर्सन

✓ एक बुद्धिमान व्यक्तिको प्रश्नमा आधा उत्तर लुकेको हुन्छ ।
सोलोमन इब्र गेबिरोल

✓ राम्रो निर्णय अनुभवबाट प्राप्त हुन्छ । तर दुर्भाव्यवश अनुभवको जन्म गलत निर्णयबाट हुन्छ ।
रीटा माए ब्राउन

दैनिक राशिफल

आज मिति
२०८३ साल
असोज १९ गते
सोमबार
5 Oct. 2026
तिथि: दशामी 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 । घरायसी खर्च बढ्ने ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	धन प्राप्ति । काममा निकै खट्नुपर्ला ?
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को हा	खर्च बढ्ने । आफन्तबाट सहयोग ।
कर्कट	(हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)	कार्यमा सफल । शिक्षामा रुचि ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	खर्च बढ्ने । आँखा सम्बन्धि समस्या ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	काका दाजुबाट सहयोग । व्यवसायबाट सामान्य लाभ ।
तुला	(रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते)	कार्यमा प्रगति । बुबाको सहयोग ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	शुभ कर्ममा सरिक । राज्य पक्षको मान ।
धनु	ये यो भा भी भ धा फा ढ भे	स्वास्थ्यमा केही समस्या । अकस्मात सामान्य धन लाभ ।
मकर	भो जा जी खि खू खे खो गा गी	प्रेममा सुधा । व्यापारबाट केही धन लाभ ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	कृषि कार्यबाट लाभ । होटल व्यवसायबाट धन लाभ ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	लेनदेनमा केही समस्या । पढाईमा बाधा ।

एमाले र मसालसँग सहकार्यका लागि समझदारी : प्रचण्ड

दमक/ नेकपाका संयोजक पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले नेकपा, नेकपा एमाले र मसालसँग सहकार्य गर्ने समझदारी भइसकेको बताएका छन् । नेकपा बागमती प्रदेश सम्पर्क कमिटीले आइतबार काठमाडौँ आयोजना गरेको कार्यक्रममा प्रचण्डले वामपन्थी र देशभक्तहरूसँगको सहकार्यबारे छलफल भइरहेको बताएका हुन् । 'नेकपा एमाले र मसालसँग समन्वय गरेर जाने त समझदारी नै गरिसकेका छौं,' उनले भने, 'अन्य देशभक्त र वामपन्थीहरूसँग पनि छलफल निरन्तर गरिरहेका छौं ।' संविधान, संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र र प्राप्त अधिकारहरूमाथि भइरहेको प्रहारको सामना गर्न सबैलाई एकजुट भएर अघि बढ्नुपर्ने अवस्था आएको उनले सुनाए । त्यस्तै उनले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रसँगको सहकार्य महसुस गरेर सोहीअनुसार पहल गरिरहेको पनि सुनाए । उनले निर्वाचनपछि पनि जनजीवन

सहज नबनेको बताए। संविधानमाथि गणतन्त्रमाथि प्रहार भइरहेको बताए ।

कांग्रेस...कोरिया, सिंगापुर, चीनहरूले ग्लोबल साउथबाट ग्लोबल नर्थसम्म पुगे भने हामी पनि आगामी २० वर्षभित्र त्यहाँ कसरी पुग्ने ?,' भट्टराईले भने ।

उनले सम्बोधनको क्रममा थप भनेका छन्, 'त्यसको एउटा योजना बनाऔं । त्यसलाई सबै पार्टीहरूले कसरी कार्यान्वयन गर्ने भनेर प्रतिस्पर्धा गरौं । त्यसो गरे मात्रै देश बन्छ ।' उनले देशमा राजनीतिक स्थिरताका लागि नयाँ पुस्तालाई विश्वास गर्नुपर्ने बताए ।

यसैगरी नेकपा एमालेका महासचिव शंकर पोखरेलले नेपाली कांग्रेससँग मिलेर लोकतन्त्रको रक्षा र देशको मुहार परिवर्तन गर्ने समय आएको बताएका छन् । पोखरेलले कांग्रेस सभापति गगनकुमार थापा गणतन्त्र स्थापनाका लागि भएको आन्दोलनमा आफूहरूसँगै रहेको स्मरण गरे ।

यसैगरी पूर्वप्रधानमन्त्री तथा नेकपाका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहालले मुलुकको रक्षार्थ सबै लोकतन्त्रवादी शक्तिहरू एक हुनुको विकल्प नरहेको बताए । उनले साझा संकल्पकासाथ अघि बढ्नुपर्ने अवस्था आएको बताएका छन् ।

यसैगरी राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) का अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनले देशको राजनीति अँध्यारो सुरुङ तर्फ धकेलिएको र संविधान तथा व्यवस्थामा नै त्रुटि रहेको बताएका छन् । अध्यक्ष लिङ्देनले भने, '१४ औं महाधिवेशनमा शेरबहादुर देउवा, केपी शर्मा ओली र माधवकुमार नेपालको उपस्थिति थियो, आज उहाँहरू देखिनुहुन्न । तर, देशको अवस्थामा र नेताहरूलाई हेर्ने जनताको दृष्टिकोणमा कुनै परिवर्तन आएको छैन ।'

यस्तै, नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका संस्थापक रेशमलाल चौधरीले १९ दिने आन्दोलन र त्यसपछि आएको गणतन्त्रसँगै किन हाम्रो धर्म साटियो भनेर कांग्रेस सभापति गगन थापालाई प्रश्न गरेका छन् ।

यसैगरी, श्रम संस्कृति पार्टीका महासचिव आरेन राईले पुराना कमजोरी सच्याएर देश निर्माणमा योगदान गर्नुपर्ने बताएका छन् । राईले पुराना गल्तीहरूलाई सच्याएर अब नयाँ पुस्ताले स्मार्तरणको साथ अगाडि बढेर देश निर्माणमा योगदान गर्नुपर्ने बताएका हुन् ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै नेपाली कांग्रेसका उपसभापति विश्वप्रकाश शर्माले जारी १५औँ महाधिवेशन पार्टीको नयाँ यात्राको सुरुवात भएको बताउँदै महाधिवेशनपछि कांग्रेस अझ बलियो, ऊर्जाशील र नयाँ पुस्ताको भावना समेटेर अगाडि आउने दाबी गरेका छन् ।

उपसभापति शर्माले बीपी कोइरालाको नेतृत्वमा स्थापित ८० वर्षको इतिहास बोकेको कांग्रेसले लोकतान्त्रिक आन्दोलनसहित मुलुकका हरेक संकटमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गरेको उल्लेख गरे ।

नेपाली कांग्रेसकी उपसभापति पुष्पा भुसालले पार्टीको १५ औं ऐतिहासिक महाधिवेशन केवल पद र नेतृत्व व्यवस्थापन गर्ने माध्यम मात्र नभई पार्टीको आत्मसुधार, पुनर्जागरण र नीतिगत पुनर्संरचनाको थलो बन्नुपर्ने बताएकी छिन् ।

महाधिवेशनको बन्दसत्र र अन्य कार्यक्रमहरू भने सोमबार र मंगलबार (१९/२० असोज) मा हुने बताएको छ । निर्वाचन कार्यक्रमका लागि २१ र २२ असोज तोकिएको केन्द्रीय निर्वाचन समितिले जनाएको छ ।

जोखिमपूर्ण... सरकारको प्रदेश सहयोग कार्यक्रमअन्तर्गत करिब ५० लाख रुपैयाँको लागतमा ट्रस संरचना निर्माण गरी मोटरसाइकल शाखा सञ्चालनमा ल्याइएको छ । अन्य शाखाले पनि क्षतिग्रस्त भवनको उपलब्ध भागबाट सेवा दिइरहेका छन् । आगजनीमा सवारी दर्ता किताब, फाइल तथा अन्य महत्वपूर्ण अभिलेख जलेर नष्ट भएका थिए । यसका कारण नामसारी, सवारी प्रतिलिपि तथा स्वामित्व हस्तान्तरणमा समस्या देखिएको छ । पुराना अभिलेख पुनः प्राप्ति र तथ्यांकलाई डिजिटल प्रणालीमा सुरक्षित गर्नु कार्यालयका लागि चुनौती बनेको छ ।

कार्यालयले सेवा प्रवाहलाई सहज बनाउन 'ईडीएल आरमीआरएस' प्रणाली लागू गरेको छ । अनलाइन भुक्तानी तथा नगदरहित कारोबारका लागि छुट्टै काउन्टर सञ्चालनमा ल्याइएको छ । दसैं (तिहारपछि सवारीसाधनको करसमेत अनलाइनबाटै तिर्न सकिने व्यवस्था मिलाउने तयारी भइरहेको कार्यालयले जनाएको छ ।

यसैबीच कोशी प्रदेश सरकारले जेनजी आन्दोलनबाट क्षतिग्रस्त झापा र इटहरीका यातायात कार्यालय पुनर्निर्माणका लागि बजेट व्यवस्था गरेको जनाएको छ । तर इटहरी कार्यालयका लागि छुट्टै कति रकम विनियोजन भएको हो भन्ने स्पष्ट विवरण सार्वजनिक भएको छैन ।

यता प्रदेश सरकारले झापाको कमल गाउँपालिकामा नयाँ यातायात व्यवस्था कार्यालय स्थापना गर्ने तयारी अघि बढाएको छ । सञ्चालनमा रहेका कार्यालय ने भौतिक पूर्वाधारको समस्यामा रहेका बेला नयाँ कार्यालय थपनुभन्दा पुराना कार्यालयको पुनर्निर्माण र सेवा सुधारलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने भन्दै आलोचना सुरु भएको छ ।

नयाँ...भुक्तानी गरी १५ वर्षसम्म मासिक ११ हजार रुपैयाँ किस्ता तिर्ने विकल्प राखिएको छ । त्यस्तै, १० लाख अग्रिममा मासिक १५ हजार, १५ लाख अग्रिममा २० हजार, २० लाख अग्रिममा ३० हजार र २५ लाख अग्रिममा ३५ हजार रुपैयाँ मासिक किस्ता तिर्ने विकल्प प्रस्ताव गरिएको छ ।

सरकारले निम्न आय भएका नागरिकको आवास सुनिश्चित गर्नुका साथै मध्यम आय भएका परिवारलाई सुरक्षित र व्यवस्थित घर उपलब्ध गराउने उद्देश्यले नयाँ भवन विधेयक ल्याएको जनाएको छ ।

उपत्यका... बसपार्क तथा उपत्यका बाहिरिने नाकामा यात्रुको चहलपहल बढेको काठमाडौं उपत्यका ट्राफिक प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता एवं प्रहरी उपरीक्षक नरेशराज सुवेदीले जानकारी दिए ।

झापाबाट...रामकुमारी पौडेल, जगदीश काफ्ले, अनिलकृष्ण प्रसाईंलगायतले पनि उम्मेदवारी दिने बुझिएको छ ।आकांक्षीमा पुरुषभन्दा महिला बढी छन् । उम्मेदवारी आकांक्षीमा क्षेत्रगत रूपमा सबैभन्दा धेरै झापा ५ बाट नाम सार्वजनिक भएको छ । कांग्रेस झापा जिल्ला सभापति देउमान थेबेले झापाबाट ठूलो संख्यामा केन्द्रीय सदस्यमा उम्मेदवारी दिन लागेको बताए । हालसम्म २२ जनाले आकांक्षा व्यक्त गरेको बताउँदै उनले उम्मेदवार को को बन्ने भनेर सोमबारसम्म यकिन हुने जानकारी दिए ।

झापाबाट महाधिवेशन प्रतिनिधि, गाउँ, नगर, क्षेत्र, क्षेत्र प्रदेशसभामा सभापति गरी १९१ जना महाधिवेशनमा सहभागी भएका छन् ।

पाथीभरा...देशभरका कर्मचारी मिलन केन्द्रलाई पाथीभराको प्रसाद हुलाकमार्फत पठाएको छ । प्रसादको रूपमा 'अबिर टीका' हुलाकमार्फत पठाइएको हो ।

कर्मचारी मिलन केन्द्र ताप्लेजुङका अध्यक्ष एवम् सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी यादव भट्टराईका अनुसार जिल्ला हुलाक कार्यालयमार्फत देशभरका मिलन केन्द्रलाई पाथीभराको प्रसाद पठाइएको छ ।

कर्मचारी मिलन केन्द्रहरूलाई पाथीभरा दर्शन गर्ने निमन्त्रणासहित हुलाकमार्फत प्रसाद पठाएको सहायक प्रजिअ भट्टराईले जानकारी दिए । पाथीभरा दर्शन गर्न आउनका लागि निमन्त्रणासँगै पाथीभराको महिमा र महत्व वृद्धि गर्ने उद्देश्यले प्रसादको रूपमा 'टीका' देशभरका कर्मचारी मिलन केन्द्र पठाएको भट्टराईको भनाइ छ ।

जिल्ला हुलाक कार्यालय ताप्लेजुङका प्रमुख हेमराज पाण्डेले पाथीभराको प्रसादको रूपमा कर्मचारी मिलन केन्द्रले पठाउन लागेको 'टीका' सुरक्षित तवरले सम्बन्धित निकाय तथा व्यक्तिसम्म पुऱ्याइने बताए । पाथीभरा क्षेत्र विकास समितिका कार्यकारी निर्देशक प्रजिन हाङबाङले टीका समितिले निःशुल्क रूपमा उपलब्ध गराउने बताए ।

नोट, ढक्की र माना पाथीसहितका अन्य सामग्री भने पाथीभराको प्रसादको रूपमा पठाउन चाहेमा समितिले तोके अनुसारको शुल्क लाग्ने कार्यकारी निर्देशक हाङबाङले जानकारी दिए ।

Log on गर्नुहोस्
purbasandesh.com
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

अन्तर्राष्ट्रिय

मलेसियाबाट १ हजार ४७६ म्यान्माली स्वदेश फर्काइए

एजेन्सी । मलेसियाबाट १ हजार ४७६ म्यान्माली नागरिकलाई मंगलबार तीनवटा नौसैनिक जहाजमार्फत म्यान्मा फर्काइएको छ। मलेसियाले पहिलो चरणमा करिब ५ हजार म्यान्मालीलाई स्वदेश फर्काउने योजना अघि सारेको सरकारी अधिकारीहरूले बताएका छन्।

स्वदेश फर्काइएका आफन्तलाई भेट्न आइतबार बिहानै सयौं परिवार थानलिनस्थित म्यान्मार नौसेनाको आधार शिविरबाहिर पुगेका थिए। कतिपयले आफन्तको तस्बिर र नाम लेखिएका कागज बोकेका थिए। तर, अधिकांशले तत्काले आफन्तलाई भेट्न पाएनन्।

नौसेनाका एक अधिकारीका अनुसार फर्काइएका नागरिकलाई याङ्गुन क्षेत्रका विभिन्न स्थानमा लगेर आफन्तसँग भेट गराइनेछ। एक महिलाले मलेसिया पुगेको तीन महिनापछि पक्राउ परेका १९ वर्षीय भाइ फर्काइने सूचीमा रहे पनि शिविरभित्र गएर भेट्न नपाएको बताइन्।

मलेसियाले फर्काइएका नागरिक स्वेच्छाले स्वदेश फर्कन सहमत भएको जनाएको छ। तर, संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र मानवअधिकारसम्बन्धी संस्थाहरूले म्यान्मामा सन् २०२१ को सैन्य सत्ता परिवर्तनपछि जारी द्वन्द्वका कारण उनीहरूको सुरक्षा सुनिश्चिततामाथि प्रश्न उठाएका छन्।

मानवअधिकारकर्मीले फर्काइएकामध्ये रोहिङ्ग्या समुदायका मानिससमेत हुन सक्ने भन्दै थप चिन्ता व्यक्त गरेका छन्। म्यान्माबाट विस्थापित भएका ठूलो संख्याका रोहिङ्ग्या हाल मलेसियामा शरण लिँदै आएका छन्।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका मानवअधिकार प्रमुख भोल्कर टर्कले हिंसाबाट प्रभावित अवस्थामा मानिसलाई जबर्जस्ती स्वदेश फर्काउनु उपयुक्त नहुने बताएका छन्। मानवअधिकार संस्थाहरूले स्वदेश फर्कनुपर्ने नागरिकसँग पर्याप्त विकल्प थियो कि थिएन भन्ने विषयमा समेत प्रश्न उठाएका छन्।

उम्मेदवार छनोट समिति गठन

दमक/ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)ले आगामी स्थानीय निर्वाचनका लागि केन्द्रीय उम्मेदवार छनोट समिति गठन गरेको छ । पार्टी सभापति रवि लामिछानेको सभापतित्वमा केन्द्रीय कार्यालय वनस्थलीमा बसेको केन्द्रीय समिति बैठकले महामन्त्री विपिन आचार्यको संयोजकत्वमा केन्द्रीय उम्मेदवार छनोट समिति गठन गर्ने निर्णय गरेको हो ।

प्रगति क्लबको नेतृत्वमा बजगाईं

दमक/ प्रगति युवा क्लबले सुजन बजगाईंको नेतृत्वमा नयाँ कार्यसमिति निर्विरोध चयन गरेको छ ।

क्लबको छैटौं वार्षिक साधारण सभामा भएको निर्वाचनबाट नयाँ समिति चयन गरिएको हो । साधारण सभाले बद्री प्रसाद दाहालको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय लेखा समिति पनि चयन गरेको छ ।

नवनिर्वाचित अध्यक्ष बजगाईंले युवालाई समाजसेवासँग जोड्दै क्लबको गतिविधिलाई थप प्रभावकारी र व्यवस्थित बनाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

उनले सामाजिक सेवा, युवाको क्षमता विकास र रक्तदानलगायत जनमुखी कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने बताए ।

कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष प्रजापति सापकोटा, टोल विकास समितिका अध्यक्ष नेत्रप्रसाद दाहाललगायतले क्लबको सामाजिक गतिविधिको प्रशंसा गर्दै कार्यकाल सफलताको शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

दमक भेट्रान कप

भेट्रान च्यालेन्ज कपमा चन्द्रगढी र काँकरभिट्टाको शानदार जित

◆ सुजन गौतम

दमक - सुजन गौतम / झापाको दमकमा बिहीबारदेखि सुरु भएको कोशी प्रदेश जिल्ला स्तरीय प्रथम भेट्रान च्यालेन्ज कप-२०८३ को चौथो दिनको पोहिले क्वार्टर फाईनल खेलमा चन्द्रगढी भेट्रान (झापा) र धरान भेट्रान (सुनसरी) बीच भिडन्त भएको थियो । प्रतियोगिताको चौथो दिनको खेलमा चन्द्रगढी भेट्रानले धरान भेट्रान लाई २-१ गोल अन्तरले पराजित गरेको छ ।

दमक-२ स्थित बेलडाँगी खेलमैदानमा भएको खेलको खेल सुरु भएको ८औं मिनेटमा धरान भेट्रानका जर्सी नम्बर १६ का राष्ट्रिय खेलाडी खगेन्द्र खड्काले १ गोल गरेका थिए । त्यसपछि खेलको २२औं मिनेटमा चन्द्रगढी भेट्रानका जर्सी नम्बर ९ का प्रेमकुमार लिम्बूले गोल गर्दै खेल बराबरीमा ल्याएका थिए । यस्तै, हाफ टाइमपछि खेलको अन्तिम मिनेटमा चन्द्रगढी भेट्रानका जर्सी नम्बर ११ का मित्र बस्नेतले गोल गर्दै आ" नो टोलीलाई जित दिलाएका थिए ।

त्यसैगरी सोही दिनको दोस्रो खेलमा काकडभिट्टा भेट्रान र दुधे भेट्रान बीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो । प्रतियोगिताको चौथो दिनको दोस्रो खेलमा काकडभिट्टा भेट्रानले दुधे भेट्रान लाई २-० गोल अन्तरले पराजित गरेको छ । खेल सुरु भएको पहिलो हाफसम्म कुनै पनि टोलीले गोल गर्न सकेन । दोस्रो हाफको ६८औं मिनेटमा पेनाल्टीमार्फत काँकरभिट्टा भेट्रानका राष्ट्रिय खेलाडी जर्सी नम्बर १४ का विशाल राईले गोल गर्दै टोलीलाई अग्रता दिलाए । लगत्तै दोस्रो हाफको ११औं मिनेटमा पनि विशाल राईले अर्को गोल गर्दै टोलीलाई २-० को जित हासिल गराए । खेलका क्रममा दुवै टोलीका एक-एक खेलाडीले पहेँलो कार्ड पाएका थिए ।

यो खेलसँगै चन्द्रगढी भेट्रान र काकडभिट्टा भेट्रान प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । भोलि हुने सेमिफाइनलको पहिलो खेल बिर्तामोड भेट्रान र चन्द्रगढी भेट्रान बीच हुनेछ भने सेमीफाइनलको दोस्रो खेल दमक भेट्रान (रातो) र काकडभिट्टा भेट्रान बीच प्रतिस्पर्धा हुने छ । प्रतियोगिताको विजेताले नगद १ लाख १ हजार रुपैयाँ तथा उपविजेताले ५१ हजार रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन् । विजेताले प्राप्त गर्ने १ लाख रुपैयाँ पुरस्कार दमकस्थित माया क्याफेले सौजन्यस्वरूप सहयोग गरेको आयोजकले जनाएको छ । दमक भेट्रान फुटबल क्लबका अध्यक्ष गजेन्द्र देवानको अध्यक्षतामा प्रतियोगिता सञ्चालन भइरहेको छ ।

दमकमा रास्वपाको स्टिकर अभियान

दमक/ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) दमक नगर समितिले आपत्कालीन सेवाका महत्वपूर्ण नम्बरहरु समेटिएको नीलो स्टिकर नगर क्षेत्रका घर(घरमा निःशुल्क टाँस्ने अभियान सञ्चालन गरेको छ ।

विपद् तथा आपत्कालीन अवस्थामा आवश्यक पर्ने प्रहरी, एम्बुलेन्स, दमकललगायतका सेवाका नम्बरहरु सहज रूपमा उपलब्ध गराउने उद्देश्यले अभियान सञ्चालन गरिएको रास्वपा दमक नगर समितिले जनाएको छ । अभियानमार्फत नागरिकलाई आपत्कालीन सेवाबारे जानकारी गराउँदै समुदायस्तरमा सचेतना बढाउने प्रयास गरिएको छ ।

अभियानका क्रममा महिला नेतृहरूले एकै प्रकारको पहिरन लगाएर सहभागिता जनाएको तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा सार्वजनिक भएपछि त्यसबारे विभिन्न टिप्पणीसमेत भएका छन् । रास्वपा दमक नगर सभापति तीर्थप्रसाद लामिछानेले भने एकै प्रकारको पहिरन लगाउनु पार्टीको आधिकारिक ड्रेस कोड नभएको स्पष्ट पारेका छन् ।

संघीय लिम्बुवान प्रान्तीय मञ्च झापाको अध्यक्षमा पुनः राजा आङ्थुपो

झापा । संघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्च,संघीय लिम्बुवान प्रान्तीय मञ्च जिल्ला कार्यसमिति झापाको अध्यक्षमा पुनः राजा आङ्थुपो निर्वाचित भएका छन् ।

बिर्तामोडमा भएको आठौं जिल्ला अधिवेशनबाट दोस्रो कार्यकालका लागि आङ्थुपो अध्यक्षमा निर्वाचित भएका हुन् । जिल्ला कार्यसमितिको उपाध्यक्षमा करण योङहाङ, तिर्थराज पौडेल, सचिव कृष्णबहादुर लिम्बू, मकर लिम्बू, विद्या तुम्बापो, सह-सचिवमा तिर्थ पोमु, कोषाध्यक्षमा विवेक साम्सुहाङ चयन भएका छन् ।

त्यस्तै सदस्यहरूमा उमानाथ दमाई, भवानी तुम्बापो, आशिष तुम्बापो, तेजु आङ्देम्बे, सुशान्त साम्पाङ, विचारी लावती, योगेन्द्र माबो, लिलानाथ आङ्देम्बे,रबिहाङ आङ्देम्बे सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन् ।

मञ्चका झापा अध्यक्ष राजा आङ्थुपोको अध्यक्षतामा भएको अधिवेशनलाई प्रमुख अतिथि मञ्चका संघीय अध्यक्ष कुमार लिङ्देन मिराकले उद्घाटन गरेका थिए । कार्यक्रममा महासचिव धनराज सुब्बा,उपमहासचिव मानबहादुर साँवा, दिलु लिङ्देन लावती, काजीमान ओक्राबो, प्रान्तीय सचिव ध्रुब लावती, एलभी सह-कमाण्डर सुमन सम्बाहाम्फे, प्रान्तीय सदस्य करण शेर्पालगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रमका वक्ताहरूले प्रदेश नं १ मा लिम्बू र मैथिली भाषालाई सरकारी कामकाजको भाषाको रूपमा सरकारले लागू गर्नु लिम्बुवान आन्दोलनको उपलब्धि भएको बताए । उनीहरूले लिम्बुवान आन्दोलनले सार्थकता पाउन लागेको भन्दै लिम्बुवान प्राप्तिको पहिलो चरणको ढोका खुलेकोमा खुसी व्यक्त गरे । पहिचानको आधारमा प्रदेशको नामकरण, समानुपातिक र समावेशी प्रतिनिधित्व नभएसम्म लिम्बुवानको आन्दोलन नरोकिने उनीहरूको भनाई थियो ।

मधेसमा चालु आवमा ९२ को मृत्यु

दमक/ मधेश प्रदेशमा चालु आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को पहिलो दुई महिनामै विभिन्न विपद्का घटनामा ९२ जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमध्ये सबैभन्दा धेरै करेन्ट लागेका छन् । मधेश प्रदेश प्रहरी कार्यालय जनकपुरधामका अनुसार साउन र भदौमा भएका ४५९ विपद्का घटनामा ४७ पुरुष, १९ महिला र २६ बालबालिकासहित ९२ जनाको मृत्यु भएको हो । ती घटनाबाट ५१० परिवार प्रभावित भएका छन् ।

कर्मचारी आवश्यकता

प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०८३।०६।१६ गते

ज्येष्ठ नागरिक सम्मान प्रतिष्ठान नेपाल, केन्द्रिय कार्यालय दमक ५ झापाका लागि कम्तमा १२ कक्षा उर्तीण एक जना लेखा सम्बन्धी अनुभवी कर्मचारीको आवश्यकता परेकोले इच्छुक, योग्य व्यक्तिबाट मिति २०८३।०६।३० गते सम्ममा शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्र सहित निवेदन आह्वान गरिन्छ । थप अन्य जानकारीको लागि कार्यालय समयमा यस प्रतिष्ठानको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।

थप जानकारीका लागि

ज्येष्ठ नागरिक सम्मान प्रतिष्ठान, नेपाल
केन्द्रीय कार्यालय, दमक-५, झापा,
सम्पर्क नं. ०२३५७२१६०,

बिल लिने र दिने बानी बसालौं

- बिल-बीजक उपभोक्ता अधिकारको सुरक्षा हो,
- प्रत्येक खरिद, बिक्रीमा बिल-बिजकलाई खरिदको प्रमाणका रूपमा सुरक्षित राखौं,
- म्याद नाघेका, गुणस्तरहीन वा लेबल नभएका वस्तु खरिद, बिक्री नगरौं,
- वस्तु तथा सेवाको मूल्य, गुणस्तर, परिमाण र उत्पादन मिति जाँच गरेर मात्र खरिद गरौं,
- अनुचित मूल्यवृद्धि, ठगी वा कालोबजारी भएमा सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराऔं,
- जिम्मेवार उपभोक्ता र इमानदार व्यवसायी मिलेर स्वच्छ बजार निर्माण गरौं ।

सचेत उपभोक्ता बनौं, स्वच्छ र पारदर्शी बजार निर्माणमा सहयोग गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

◆ प्रधान सम्पादक/प्रकाशकः गञ्जबहादुर दाहाल, ◆ कार्यकारी सम्पादकः खगेन्द्र कार्की ◆ सहसम्पादकः विमल लामिछाने ◆ बजार व्यवस्थापकः केशव खनाल ◆ लेआउटः सुरेन बस्नेत
कार्यालयः दमक-५, झापा, फोनः ०२३-५८०२८२. मुद्रणः ज्योति अफसेट प्रेस, E-mail:purbasandesh@yahoo.com