राष्ट्रियताको "मुगोवादी" रोटी

✍ बाँस्कोटा धनञ्जय
baskota69@gmail.com

(३)

सिटी डेन्टल

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

यसको शाखा मधुमल्लामा पनि खुलेको छ ।

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

जि.प्र.का.झापा द.नं.६९। ०५७।०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH DAILY

purbasandesh.com

जुवातास खेल्नु र खेलाउनु कानूनी अपराध हो

जुवातास खेले वा खेलाएमा, मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को दफा १२५ मा

- पहिलो पटक खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीस हजारसम्म जरिवाना,
- दोश्रो पटकमा एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रूपैंयासम्म जरिवाना,
- त्यसपछि हरेक पटक थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रूपैंयासम्म जरिवाना,
- जुवा खेल्न प्रयोग भएको साधन, जुवाखालमा प्राप्त सम्पूर्ण चल अचल सम्पत्ति जफत हुनेलगायतका कानूनी व्यवस्था छ।

त्यसैले जुवातास नखेलौं-नखेलाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २६८ ❑ २०८३ कात्तिक ९ गते सोमबार ❑ Monday, 26 Oct. 2026 ❑ मूल्य ७ /-

दमकमा धार्मिक सद्भाव र एकताको सन्देशसहित सामुहिक टिका

सनातनी, किराँत, बौद्ध धर्मावलम्बीसहित विभिन्न समुदायको सहभागितामा ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गर्दै सामूहिक रुपमा ज्येष्ठ नागरिकबाट टिका ग्रहण

✍ खगेन्द्र कार्की

दमक/दसैंलाई हेर्ने धार्मिक तथा सांस्कृतिक दृष्टिकोण फरक भएपनि आपसी सम्मान, सहअस्तित्व र सामाजिक सद्भाव साझा मूल्य हुन् भन्ने सन्देश दमकमा आयोजित एक कार्यक्रमले दिएको छ ।

किरात समुदायका प्रतिनिधि तथा बौद्ध धर्मावलम्बीसहित विभिन्न धार्मिक र सांस्कृतिक समुदायका व्यक्तिहरूको सहभागितामा सोमबार दमकमा ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान र उनीहरूबाट टिका र जमरा ग्रहण गर्दै सामूहिक रूपमा बडादसैं समापन गरिएको छ ।

भजनकीर्तन मण्डली दमक-५ र भजनकीर्तन मण्डली केन्द्रीय समितिको संयुक्त आयोजनामा दमक-५ स्थित दमक क्याम्पस मोडनजिकै एक निजी भवनको सभाहलमा कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो ।कार्यक्रममा दुई दर्जन ज्येष्ठ नागरिकलाई दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरिएको थियो भने नगरप्रमुख रामकुमार थापासहित सहभागीहरूले ज्येष्ठ नागरिकबाट टीका र जमरा ग्रहण गरी आशीर्वाद लिएका थिए ।

दसैंको आगमनलाई भव्य रूपमा स्वागत गर्ने परम्परालाई समापनमा पनि सामूहिकता र आत्मीयतासँग जोड्ने उद्देश्यले पहिलोपटक यस्तो कार्यक्रम आयोजना गरिएको आयोजकले जनाएको छ । धार्मिक आस्था र सांस्कृतिक अभ्यासमा विविधता भएका समुदायका व्यक्तिहरूको सहभागिताले कार्यक्रमलाई ज्येष्ठ नागरिक सम्मानमा मात्र सीमित नराखी सामाजिक एकता र भाइचाराको सन्देश प्रवाह गर्ने अवसरका रूपमा स्थापित गरेको छ ।

भजनकीर्तन मण्डली केन्द्रीय समितिका अध्यक्ष भोला सिवाकोटीको अध्यक्षता तथा दमक नगरपालिकाका प्रमुख थापाको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न कार्यक्रममा दमक-५ का वडाध्यक्ष इन्द्रबहादुर गुरूङ, वैदिक सनातन धर्म संरक्षण समितिका अध्यक्ष कृष्ण बराल, जनजाति कल्याण राष्ट्रिय समितिका महासचिव प्रेम थुलुङ, किरात भाषा प्रशिक्षक रणेन्द्र जवेगुलगायत विभिन्न धार्मिक तथा सामाजिक संस्थाका प्रतिनिधि सहभागी थिए । बौद्ध धर्मावलम्बी, विभिन्न धार्मिक मठमन्दिरका गुरू, सरकारी कार्यालय तथा सुरक्षा निकायका प्रमुख, निजी संघसंस्थाका प्रतिनिधि, समाजका अगुवा र बाँकी ४ पेजमा ▸▸

कोजाग्रत पूर्णिमा: राष्ट्रपति पौडेलले गरे पूजाअर्चना

दमक/ राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले बडादसैंको अन्तिम दिन कोजाग्रत पूर्णिमाका अवसरमा आइतबार भक्तपुरस्थित प्रसिद्ध नवदुर्गा मन्दिरमा पुगेर नवदुर्गा भवानीको पूजाअर्चना गरेका छन् ।

अपराह्न मन्दिर परिसर पुगेका राष्ट्रपति पौडेल र प्रथम महिला सविता पौडेललाई मन्दिर व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी, भक्तपुर जिल्ला सुरक्षा समितिका पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि तथा स्थानीयवासीले स्वागत गरेका थिए ।

पूजाका अवसरमा परम्परागत नृत्य प्रस्तुत गरिएको थियो । राष्ट्रपति पौडेलले नवदुर्गा देवगणका मूर्तिको अवलोकन तथा दर्शन गरेका थिए । उनले नवदुर्गाका पुजारी, नाइके तथा देवगणलाई दक्षिणासमेत प्रदान गरे। नवदुर्गा मन्दिरमा ब्रह्मायणी, महेश्वरी, कुमारी, वैष्णवी, वाराही, महाकाली, महालक्ष्मी, त्रिपुरासुन्दरी र

भद्रकाली गरी नौ देवीको पूजा गरिन्छ ।

सो अवसरमा मन्दिरका मूल नाइकेले तलेजु मन्दिरबाट ल्याइएको टीका तथा प्रसाद राष्ट्रपति पौडेललाई प्रदान गरेका थिए । दसैंको अन्तिम दिन कोजाग्रत पूर्णिमामा राष्ट्रप्रमुखले भक्तपुरस्थित नवदुर्गा भवानीको पूजाअर्चना गर्ने परम्परा रहिआएको छ ।

जेटबोट दुर्घटनामा तीनको मृत्य

__दमक__/सप्तकोशी नदीमा भोजपुरबाट चतरा आउँदै गरेको जेटबोट दुर्घटना हुँदा तीन जनाको मृत्यु भएको छ । एक जना घाइते भएका छन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालय धनकुटाका प्रमुख नारायण रञ्जितकारका अनुसार दुर्घटनामा परी एक बालिका, एक महिला र एक पुरूषको मृत्यु भएको हो । मृतकको पहिचान खुलेको छैन । उनका अनुसार अरूण दुधकोसीको त्रिवेणी क्षेत्र नजिकै बोटको इञ्जिन फेल भएको थियो ।

इन्जिन फेल भएर बग्ने क्रममा दुर्घटना भएको थियो । दुर्घटना भएको डुङ्गामा १६ जना सवार रहेको बताइएको छ । तर, १२ जनाले टिकट काटेको खुलेको छ ।

प्रहरीका अनुसार ५ जना सकुशल घर फर्किसकेका छन् । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

धमाधम जिल्ला अधिवेशन गर्दै कांग्रेस देउवा पक्ष

दमक/नेपाली कांग्रेस संस्थापनइतर पक्षले शनिबार बैतडी जिल्ला अधिवेशन उद्घाटन गरे । बन्द सत्रपछि सहमतिमै आज नेतृत्व चयनको प्रयास भइरहेको नेता जनक भट्टले जानकारी दिए । 'जिल्ला सभापतिलगायत पदमा आकांक्षी धेरै हुनुहुन्छ, हामी छलफलमै छौं, सहमतिमै नेतृत्व चयन गर्ने तयारी छ । उनका अनुसार सुदूरपश्चिममा अहिलेसम्म डोटीमा मात्र जिल्ला अधिवेशन गरी नेतृत्व चयन गरेको अवस्था छ ।

डोटी सभापति बाजीसिंह खड्का (विजय) चयन भएका थिए । सुदूरपश्चिमका अरु जिल्लाहरूमा अधिवेशन हुनै बाँकी छ । निवर्तमान सभापति शेरबहादुर देउवा पक्षले ल्याएको १५ औं महाधिवेशन कार्यतालिकाअनुसार जिल्ला अधिवेशन कात्तिक १५ गते तय छ ।

तर एक मात्र प्रतिनिधि सभा निर्वाचन क्षेत्र रहेका जिल्लाहरूमा भने कार्यतालिकाभन्दा अघि नै धमाधम अधिवेशनहरु भइरहेका छन् । देउवा पक्षले पूर्वमहामन्त्री शशांक कोइरालालाई १५ औं महाधिवेशन बाँकी ४ पेजमा ▸▸

आगलागीमा कामदारको मृत्यु

झापा / झापाको बिर्तामोड २ रामचौकस्थित बडी ग्यारेजभित्रको क्यान्टिनमा काम गर्ने एक जना कामदारको आगलागीमा ज्यान गएको छ। यसरी ज्यान गुमाउनेमा गौरीगंज -२ बस्ने ६५ वर्षीय रुद्रबहादुर तामाङ रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ।

प्रहरीका अनुसार ध्रुब भट्टराईको जग्गामा टिनको छानो भएको घरमा बिर्तामोड ४ बस्ने रबि राजबंशीले सञ्चालन गरेको बडी ग्यारेज(ठुला सवारी साधन मर्मत केन्द्र) को क्यान्टिनमा विद्युत सर्ट भई आगलागी भएको थियो । आगलागीबाट क्यान्टिनभित्र रहेको भाडाबर्तन,लत्ताकपडा , ३ थान खसीबाख्रा,नगद एक लाखसमेत पूर्णरुपमा जल्दा ३ लाख बराबरको क्षति भएको छ ।

त्यस्तै बडी ग्यारेजमै टाँसिएको राजेन्द्र अग्रवालले संचालन गरेको मार्बल टाइल्सको गोदाममा समेत सामान्य क्षति भएको छ । दमकलबाट आगो निभाउने क्रममा अग्रवालको गोदामभित्र रहेको अन्दाजी २०/२५ बोरा सिमेन्ट भिजेर २५ हजार बराबरको क्षति भएको छ । आगो प्रहरी, दमकल, स्थानीयबासीको सहयोगमा बिहान ४;३० बजे पूर्णरुपमा नियन्त्रणमा आएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

पाथीभरामा एकै दिन चार हजारबढी भक्तजन

ताप्लेजुङ/ दसैंको त्रयोदशीको दिन अर्थात शनिबार एकैदिन चार हजार बढी भक्तजनले पाथीभराको दर्शन गरेका छन् । पाथीभरा क्षेत्र विकास समितिका अनुसार शनिबार कुल चार हजार ३०७ जना भक्तजनले पाथीभराको दर्शन गरेका छन् । पाथीभरा दर्शन गर्ने भक्तजनको उक्त संख्या दसैंको नवरात्रि यता सबैभन्दा बढी हो । यसअघि नवरात्रिको दोस्रो दिन एक हजार ३३७ जना भक्तजनले पाथीभराको दर्शन गरेका थिए । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

म्याद गुज्रिएको पशुदाना बेच्नेलाई दुई लाख जरिवाना

दमक/ जिल्ला प्रशासन कार्यालय झापाले म्याद गुज्रिएको पशुदाना विक्री गरेको कसुरमा मेचीनगर नगरपालिका वडा नं. ९ स्थित दास किराना पसललाई दुई लाख जरिवाना गरेको छ । उपभोक्ताबाट गुनासो आएपछि प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रवणकुमार पोखरेलको निर्देशनमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय झापाका प्रशासकीय अधिकृत टिकाराम निरौलाको नेतृत्वमा खाद्य प्रविधि कार्यालय भद्रपुरका अनुसन्धान अधिकृत सुवासचन्द्र ओस्ती, इलाका प्रहरी कार्यालय धुलाबारीका प्रहरी नायव निरीक्षक शंकरकुमार खत्री, जिल्ला प्रशासन कार्यालयका प्रतिनिधि यदुनन्दन दाहाल रहनु भएको टोलीले पसलमा अनुगमन गरेको थियो ।

म्याद गुज्रिएको पशुदाना विक्री वितरण गरेको ठहरसहितको अनुगमन प्रतिवेदन प्राप्त भएपछि दास किराना पसललाई खाद्य सुरक्षा ऐनको दफा ३९ (ज) बमोजिम दुई लाख जरिवाना गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रवणकुमार पोखरेलले बताए ।

Reg: 222461/076/077

SHIVANI
HOLIDAYS INN & SUITES

CAREER OPPORTUNITIES

A new destination for hospitality, leisure, entertainment, and exceptional guest experiences is coming to Damak!
Shivani Holidays Inn & Suites (A newly opening **5-star Hotel and Night Club** in Damak) is preparing to open their doors, and we are looking for passionate, talented, energetic, and service-oriented professionals to join our team and be part of this exciting journey from the very beginning.

WE ARE LOOKING FOR TALENT IN

EXECUTIVE & MANAGEMENT
- General Manager
- Operations Manager
- Front Office Manager
- Food & Beverage Manager
- Executive Chef
- Executive Housekeeper
- Human Resources Manager
- Finance Manager
- Sales & Marketing Manager
- Engineering / Maintenance Manager
- Night Club / Recreation Manager

FRONT OFFICE
- Duty Manager
- Reservation Manager/Executive
- Front Office Supervisor
- FO Guest Service Associate
- Guest Relations Executive
- Bell / Concierge

FOOD & BEVERAGE
- F&B Supervisor / Captain
- Waiter / Waitress
- Bartender
- Hostess

KITCHEN
- Sous Chef
- Chef de Partie
- Commis Chef
- Steward Executive/Supervisor
- Steward

HOUSEKEEPING
- Housekeeping Supervisor
- Laundry Supervisor
- Room Attendant
- Public Area Attendant

SHIVANI NIGHT CLUB & RECREATION
- Club Supervisor / Staff
- Bartenders
- Service Staff
- DJ / Entertainment Staff
- Recreation / Fitness Staff
- Pool Attendant
- Security Personnel

SUPPORT SERVICES
- Human Resources
- Finance / Accounts
- Sales & Marketing
- Engineering / Maintenance
- Security
- Other operational and support positions

HOW TO APPLY
Interested and qualified candidates are invited to submit their updated CV, clearly mentioning the position applied by 10th of Nov. 2026
Email: shivashah26@gmail.com/careers@traveality.com
Whatsapp/Contact: 9824772911/9851440002
Location/Dropbox: Damak-9, Jaycees Marga, Jhapa, Nepal

Only shortlisted candidates will be contacted.

DON'T JUST FIND A JOB — BUILD YOUR CAREER WITH US.
Join Shivani Holidays Inn & Suites and Shivani Night Club and be part of our journey from Day One!

Human Resources Department
Shivani Holidays Inn & Suites,
Damak, Nepal

"The American Facilities & Services."

सम्पादकीय

दमकका शैक्षिक धरोहर छविलाल हेडसर

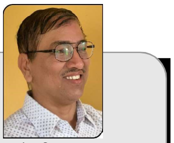
शिक्षक केवल पाठ्यपुस्तकको ज्ञान बाँड्ने व्यक्ति होइनन्, उनी समाजको चेतना जगाउने र भविष्य निर्माण गर्ने शिल्पी पनि हुन् । असल शिक्षकको योगदान कक्षाकोठामा मात्र सीमित हुँदैनह्य उनले तयार पारेका विद्यार्थी र स्थापित गरेका मूल्यले पुस्तौँसम्म समाजलाई मार्गदर्शन गर्छन् । दमकका लागि छविलाल शर्मा सिटौला अर्थात् 'हेडसर' यस्तै प्रेरणादायी शैक्षिक व्यक्तित्व हुन्, जसको योगदान सम्मान र स्मरणयोग्य छ । तेह्रथुमको मूलपानीमा जन्मिएका छविलालको जीवन शिक्षाप्रतिको अथक तिर्खा र संघर्षको उदाहरण हो । प्रतिकूल परिस्थिति र अनेक चुनौतीका बीच दार्जिलिङ, काठमाडौं र बनारस हुँदै त्रिचन्ऽ क्याम्पससम्मको शैक्षिक यात्रा पूर ा गरेका उनले ज्ञान आर्जनलाई आफ्नो जीवनको ध्येय बनाए । उनको यात्रा सहज थिएन, तर निरन्तरको प्रयासले उनलाई शिक्षण सेवामा समर्पित व्यक्तित्वका रुपमा स्थापित गऱ्यो ।

२०२३ साल पुस २६ गते दमकको हिमालय विद्यालयको प्रधानाध्यापक बनेसँगै उनको जीवनले नयाँ मोड लियो । त्यतिबेला कक्षा १ देखि ८ सम्म जम्मा ७५ विद्यार्थी रहेको विद्यालयलाई व्यवस्थित र उन्नत शैक्षिक संस्थाका रुपमा विकास गर्ने यात्रामा उनले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरे । उनी प्रधानाध्यापक रहँदा ३१ वर्ष ८ महिना ११ दिनसम्म विद्यालयको नेतृत्व गरे । आज कक्षा १ देखि १२ सम्म सञ्चालन हुने र चारहजारबढी विद्यार्थी अध्ययन गर्ने हिमालय माध्यमिक विद्यालयको इतिहासमा उनको योगदान विशेष स्थानमा रहन्छ । हेडसरको वास्तविक उपलब्धि पद र कार्यकालमा मात्र होइन, उनले शिक्षित बनाएका विद्यार्थी र समाजमा रोपेको चेतनामा छ । उनका विद्यार्थी देशका विभिन्न क्षेत्र र विदेशसम्म फैलिएका छन् । उनीहरुका सफलतामा शिक्षकको मार्गदर्शन, अनुशासन र शिक्षाप्रतिको निष्ठाको प्रतिविम्ब देखिन्छ ।

दशैंको अष्टमीमा आयोजित पूर्वशिक्षक, पूर्वविद्यार्थी तथा विद्यालय परिवारको पुनर्मिलन समारोहमा गरिएको अभिनन्दन र 'अभिनन्दन ग्रन्थ'को लोकार्पण उनको योगदानप्रतिको सामूहिक कृतज्ञताको प्रतीक हो । यस्तो सम्मानले एउटा व्यक्तित्वलाई मात्र होइन, समर्पित शिक्षकको गरिमालाई पनि उचाइ दिन्छ ।

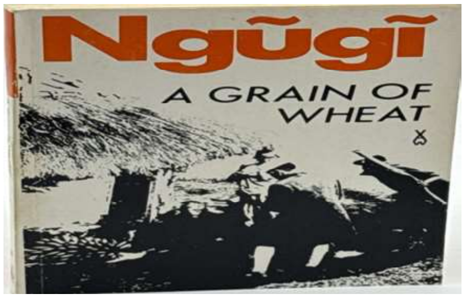
यद्यपि, सम्मान समारोह र अभिनन्दन ग्रन्थले मात्र गुरूको योगदानको ऋण तिर्न सकिँदैन । त्यसका लागि उनले देखाएको बाटो पछ्याउनुपर्छ, विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर उकास्नुपर्छ र शिक्षालाई समाज रुपान्तरणको आधार बनाउनुपर्छ । छविलाल हेडसरको जीवनले सिकाउने मूल सन्देश यही हो । उनले निर्माण गरेको चेतना पुस्तौँसम्म जीवित रहन्छ । दमकको शैक्षिक इतिहासमा छविलाल हेडसर त्यसैले एउटा नाम मात्र होइनन्, प्रेरणा र समर्पणका जीवित धरोहर हुन् ।

राष्ट्रियताको 'मुगोवादी' रोटी



बाँस्कोटा धनञ्जय
baskota69@gmail.com

एकजना विद्वानले भने, "तपाई त रियल हजिबुल्ला देखिनु भयो त" । उहाँको त्यो शब्दको गहिराई सायद उहाँलाई पनि थाहा भएन । धोती र टोपीको नकारात्मक अलंकार त्यतिकै आएका होइनन् ।



अचेल म देखिरहेको छु, मान्छे जेमा पनि देशप्रेमको भावना देखाउने गर्छन् । कसैले बोल्यो भने पनि त्यहीं लगेर जोडने । कसैले केही लेख्यो भने पनि त्यहीं लगेर जोडने । कोही कतै गयो भने पनि त्यहीं लगेर जोड्ने । कसैले कुनै देशको बारेमा टिप्पणी गऱ्यो भने पनि त्यहीं लगेर जोड्ने । कसैले कुनै सांस्कृतिक अभ्यास जस्तै लाउने खाने कुरामा कतै कसैसंग मिल्यो भने पनि त्यहीं लगेर जोडने ।

यो भूमण्डलीकरणमा स्वतन्त्र बजार अर्थतन्त्र हुन्छ र कुनै एउटा बस्तुको उपभोक्ता यो संसारको हरेक कुनाको मान्छे हुन्छ । यो सत्यताप्रति मान्छे कति अनभिज्ञ हुन्छ भन्ने कुरा यहाँहरूले संधै सुन्नु भएकै होला । एक पटक मैले गर्मी छेल्न सुती कपडाका कुर्ता सुरुवाल सिलाएर लगाएँ । कुर्ता अलिक लामा थिए । एकजना विद्वानले भने, 'तपाई त रियल हजिबुल्ला देखिनु भयो त' । उहाँको त्यो शब्दको गहिराई सायद उहाँलाई पनि थाहा भएन । धोती र टोपीको नकारात्मक अलंकार त्यतिकै आएका होइनन् ।

तर देशको यति धेरै प्रेम गर्नेहरूले आजसम्म कसैको विरोधलाई राष्ट्रियता संभे । कसैको समर्थनलाई राष्ट्रियता संभे । अनि देशलाई युवाहरु आकर्षितै हुन नसक्ने गरी निराशाको पापड बनाइदिए । ती अहिले पनि त्यही पापड सेकाइरहेका छन् । देख्छु, अचम्म लाग्छ, कोही विद्या भण्डारी चीन जाँदा रमाउनेहरूको एउटा जुलुश छ । कोही प्रधानमन्त्रीको लुगाका देश खोज्दैछन् । अर्थमन्त्रीको विचारमा देश खोज्छन् ।

राष्ट्रियताको मुकुण्डो लगाउनेहरूको यो भीडमा म अहिले उभिएको छु । यिनले देशप्रेमको काँचो रोटी पकाएर नेपालीहरूलाई खुवाए । परिणाम, पचहत्तरले भेट्टायो । राष्ट्रियतामो पखाला । यिनीहरुको राष्ट्रियताको गीत सुन्दा सुन्दा कान फुटिसके, तर त्यो बेमौषमी गीत कहिल्यै सकिएन । यनिको त्यो गीत सुन्दा सुन्दा मलाई यी मान्छे केन्याका उपन्यासकार नगुगी थ्योङ्गोको उपन्यास 'ए ग्रेन अफ ह्विट' १९६७) अर्थात् 'गहुँको चामल') को झलझली याद आयो ।

के छ त त्यो उपन्यासमा ?

केन्याले ब्रिटिस औपनिवेशिक शासनबाट स्वतन्त्रता प्राप्त गर्न गरेको सङ्घर्षमा आधारित ऐतिहासिक तथा राजनीतिक उपन्यास हो यो । त्यसबेला, र अहिले पनि, पश्चिमाहरूको मूल नारा नै हो 'ओरिन्टालिजम' अर्थात् (पश्चिमाहरु मात्रै सभ्य र शिक्षित हुन्छन् भन्ने मान्यता) हो । त्यस्तो सोचको शिकार भएका केन्यालीहरूले स्वतन्त्रताको लागि कस्तो लडाईं लड्नु परेको थियो होला भनेर अनुमान लागाउन सकिन्छ । त्यो संद्दर्ष भयानक र दर्दनाक थियो । मुख्यतः सन् १९६३ को डिसेम्बरमा केन्या स्वतन्त्र हुनुभन्दा ठीक अघिका दिनहरूमा केन्द्रित यस उपन्यासले राष्ट्रवाद, विश्वासघात, बलिदान, अपराधबोध, औपनिवेशिक हिंसा र नयाँ राष्ट्र निर्माणको जटिल प्रक्रियाको बिभत्स चित्रण गरेको छ ।

यस उपन्यासको केन्द्रमा 'मुगो' नामक एक शान्त स्वभावको, बाहिरबाट हेर्दा वीर र साहसी देखिने गाउँले पात्र देखा पर्छ । गाउँका मानिसहरु उसलाई साहसी स्वतन्त्रता सेनानी ठान्छन् । ऊ इमान्दार पनि छ । देशप्रेमी छ । किनभने उनीहरूको विश्वासमा उनीहरूको माउ माउ आन्दोलनका शंकास्पद सदस्यहरूलाई औपनिवेशिक सरकारले नजरबन्दमा राखेका बेला मुगोले पनि अनेकौं कष्ट सहेको थियो । कयौं यातना भोगेको थियो मुगोले । ऊ केन्यालीहरूको गुमेको धर्ती र आकास प्राप्त गर्न चाहन्थ्यो । केन्याको स्वतन्त्रता नजिकिँदै जाँदा गाउँलेहरु 'उहुरू' अर्थात् स्वतन्त्रताको उत्सव मनाउने तयारीमा जुटिरहेका हुन्छन् । त्यो घर प्राप्तीको उतसव थियो । हावा, धर्ती, आकास र पानी प्राप्त गर्ने कर्म थियो ।

तर मुगो भने आफ्नो अतीतको बोझले भित्रभित्रै व्याकुल हुन्छ । उसलाई बिगतले ऐँठाउँछ । मनोवैज्ञिानिक घाइते हुन्छ ऊ । बाल्यकालमा खान र लाउन नपाएको मात्रै होइन, निम्सरो सामाजिक अवस्थाले गर्दा सारा गाउँलेहरूबाट तिरस्कृत, बहिस्कृत र अपमानित बाल्यकाल उसको पतनको कारक बन्न पुग्छ । गाउँलेहरूले ठानेजस्तो ऊ वीर राष्ट्रवादी हुँदै होइन । औपनिवेशिक शासनकालमा उसले एक महत्त्वपूर्ण स्वतन्त्रता सेनानी किहिकाबारे औपनिवेशिक अधिकारीहरूलाई सूचना दिएर उनीसँग विश्वासघात गरेको थियो । देशद्रोह गरेको थियो । बिदेशीका सामू लम्पसार परेको थियो । बिकेको थियो । पाल्तु कुकुर बनेको थियो । त्यसपछि किहिका पक्राउ पऱ्यो । र उसलाई मृत्युदण्ड दिइयो । आफ्नो छवि बिगार्ने त्यो भूमिकाले आफ्नो देशलाई माया गर्नेको बिरूद्ध लागेर बिदेशीको दलाली गरेको त्यस घटनादेखि नै मुगो अपराधबोधको भारी बोकेर बाँचिरहन बाध्य हुन्छ ।

उपन्यासको अर्को महत्तवपूर्ण पात्र हा गिकोञ्यो । ऊ एक सिकर्मी हो, जसलाई स्वतन्त्रता सङ्घर्षमा संलग्न भएकै कारण औपनिवेशिक सरकारले वर्षौंसम्म कारागारमा थुनेको थियो । जेलबाट घर फर्केपछि थाहा पाउँछ कि उसले आफ्नी पत्नी मुम्बीबाट काराञ्जासँगको सन्तान जन्मिएको थाहा पाउँछ । काराञ्जा औपनिवेशिक अधिकारीहरूसँग सहकार्य गर्ने व्यक्ति हो । यस घटनाले गिकोञ्योको मनमा ईर्ष्या, क्रोध र वितृष्णा उत्पन्न गर्छ । समाजमा भाँडभैलो भएको ठान्न थाल्छ ऊ । काराञ्जा औपनिवेशिक सत्तासँग सहकार्य गर्ने प्रवृत्तिको प्रतिनिधि पात्र हो । ब्रिटिस शासकहरूसँग मिलेर काम गरेकै कारण उसले शक्ति र विशेषाधिकार प्राप्त गर्छ, तर यही भूमिकाका कारण स्वतन्त्रता सेनानीहरूका माझ ऊ अलोकप्रिय बन्छ । कुख्यात ठहरिन्छ । मुम्बीसँगको उसको सम्बन्धले कथालाई अझ जटिल बनाउँछ ।

उपन्यासका मुख्य घटनाहरु घट्नुअघि नै किहिकाको मृत्यु भइसकेको हुन्छ, तैपनि ऊ यस कृतिका सबैभन्दा प्रभावशाली पात्रहरूमध्ये एक हो । उसले क्रान्तिकारी राष्ट्रवाद र बलिदानको प्रतिनिधित्व गर्छ । उसको विश्वास छ-केन्याली जनताले औपनिवेशिक प्रभुत्वको प्रतिरोध गर्दै आफ्नो देशमाथिको अधिकार पुनः प्राप्त गर्नैपर्छ । बिकल्पै छैन ।

स्वतन्त्रताको दिन नजिकिँदै जाँदा गाउँलेहरु किहिकासँग विश्वासघात गर्ने व्यक्ति को थियो भन्ने रहस्य पत्ता लगाउन चाहन्छन् । गाउालेहरु त्यो देशद्रोही को हो भनेर खोज्न थाल्टन् । अन्ततः मुगो नै प्रमाणित हुन्छ । उसले सार्वजनिक रूपमा स्वीकार गर्छ कि किहिकाको विश्वासघातका लागि जिम्मेवार व्यक्ति ऊ स्वयं हो । उसैले गोरेहरूलाई किहिकाको बारेमा भनिदिएर उनीहरूले किहिकालाई मारेका हुन् । त्यो पापको थैली बोकेर हिंड्नु मुगोलाई निकै कठीन भयो ।

मुगोलाई देशको नायक मानेका केन्यालीहरूले उसलाई एउटा कुख्यात राष्ट्रघातीको रूपमा देख्नु पर्दा राष्ट्रिय नायकको झूटो छविभित्र लुकेर जीवन बिताइरहेको देखे । यस्तो झुटो मकुण्डो लाउनुको कारण सहित उसले आफ्ना कर्महरूको जिम्मेवारी स्वीकार गर्छ । पाप स्वीकार गर्छ । उसको यो सार्वजनिक स्वीकारोक्ति उपन्यासका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र अर्थगर्भित क्षणहरूमध्ये एक बन्न पुग्छ । र उसन्यास यहीं अन्त्य हुन्छ ।

अहिले यो देशमा अचम्म माननु पर्ने कुरा चाहिं के हो भने हिजो मुगोको भूमिकामा जीवन बिताएकाहरु आज देशप्रेमको कुरा गर्छन् । आफ्नो दल बिदेशमै जन्माउने । दलको झण्डा बिदेशकै राख्ने । दलको विचार बिदेशीहरूकै राख्ने । नेता बिदेशीलाई नै मान्छे । बिदेशमै बसेर, त्यहीं खाएर, त्यहीं हुर्किएर, त्यहींको सहायताले स्वदेशमा बिद्रोह गर्ने, राष्ट्रको मुण्डन गर्न बिदेशीकै जुठेल्नामा गएर तिनैले लेखिदिएको 'बण्डापत्रमा' सही गरेर यहाँ आएर 'अंश' लिने, एक पटक तिनका ढोका ढकढक्याउँदा मन्त्री र पद पाउनेहरु नै अहिले सबैभन्दा बढी राष्ट्रवादको कुरा गरेर रोइरहेका छन् । वर्तमान परिवेशको आलोचना गरिरहेका छन् । मुगोले त अंत्यमा गाउँलेमाझ माफी मागेर त्यो उपन्यास सकिएको छ, यहाँका यी साढे ३ दशकदेखि 'राज गरेका मुगोहरु' ले चाहिं केही गर्नु पर्दैन ? अझै यिनले राष्ट्रियताको मुगोवादी रोटी सेक्ने प्रयास गरिरहेकै हुन त ?

को को पुगे अन्तरिक्षमा ?

हालसम्म विश्वका ५२ देशका कम्तीमा ७४६ जना मानिस अन्तरिक्षमा पुगिसकेका छन् । यसमा व्यावसायिकदेखि शुल्क तिरेर अन्तरिक्ष भ्रमण गर्ने पर्यटक छन् ।

आजभन्दा ६९ वर्षअघि, सन् १९५७ अक्टोबर ४ मा तत्कालीन सोभियत संघले पृथ्वीको परिक्रमा गर्ने पहिलो मानव निर्मित उपग्रह 'स्पुतनिक-१' प्रक्षेपण गर्दै अन्तरिक्ष युगको सुरूआत गरेको थियो । यसले सोभियत संघ र अमेरिकाबीचको अन्तरिक्ष प्रतिस्पर्धालाई तीव्र बनायो । त्यसको १० वर्षपछि, १० अक्टोबर १९६७ मा ऐतिहासिक 'बाह्य अन्तरिक्ष सन्धि' लागु भयो ।

सन् १९९९ मा संयुक्त राष्ट्रसंघले मानव जातिको हितका लागि अन्तरिक्ष प्रविधिको योगदानको कदर गर्दै हरेक वर्ष अक्टोबर ४ देखि १० सम्म 'विश्व अन्तरिक्ष सप्ताह' मनाउने घोषणा गरेको थियो । यस अवसरमा विश्वभरका विद्यालय, अन्तरिक्ष एजेन्सी, संग्रहालय र खगोल विज्ञान क्लबहरूले तारा अवलोकन, विज्ञान कक्षा, प्रदर्शनी तथा वैज्ञानिक र अन्तरिक्ष यात्रीहरूसँगको अन्तरक्रियाजस्ता विभिन्न कार्यक्रमहरु आयोजना गर्ने गर्दछन् ।

हालसम्म ८० भन्दा बढी देशले आफ्ना उपग्रह अन्तरिक्ष कक्षमा पठाइसकेका छन् । ५० भन्दा बढी देशका नागरिकले अन्तरिक्षको यात्रा गरिसकेका छन् ।

सिटौला कांग्रेस केन्द्रीय सदस्यमा झापाकै एक्ला

दमक । नेपाली कांग्रेसको केन्द्रीय सदस्य पदका लागि दमकका युवा नेता मेदनी प्रसाद सिटौला निर्वाचित भएका छन् ।

झापाबाट विभिन्न विधा तथा क्लस्टरमा दुई दर्जन बढी नेताहरूले उम्मेदवारी दिए पनि सिटौला मात्रै निर्वाचित बन्न सफल भएका हुन् । विशेषगरी निर्वाचन क्षेत्र नं. २ र ५ बाट गरि १९ जनाले केन्द्रीय सदस्यमा प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

कांग्रेसको हालै सम्पन्न महाधिवेशनबाट चयन भएको २३१ सदस्यीय केन्द्रीय कार्यसमितिमा सिटौला केन्द्रीय सदस्यका रूपमा निर्वाचित भएका हुन् । पार्टीभित्र विद्रोही स्वभाव र स्पष्ट वैचारिक धारका युवा नेताका रूपमा परिचित दमक नगरपालिका(९ निवासी सिटौलाको केन्द्रीय राजनीतिमा प्रवेशलाई जिल्लाको राजनीतिक वृत्तमा चासोका साथ हेरिएको छ । झापा ५ बाट सिटौलासहित दमक नगरपालिकाकी उपमेयर समेत रहेकी रेगिना भट्टराई, निर्वतमान केन्द्रीय सदस्य शुरेस सुब्बा,कमल गाउँपालिकाका अध्यक्ष समेत रहेका नेता हुकुमसिंह राई , गौरादहका अनिलकृष्ण प्रसाई लगायतले निर्वाचनमा प्रतिष्पर्धा गरेका थिए ।

झापाबाट खुला तथा विभिन्न क्लस्टरमा केन्द्रीय सदस्यका लागि प्रतिस्पर्धा गरेका उम्मेदवारमध्ये कोशी प्रदेशको भूगोलबाट निर्वाचित हुने सिटौला जिल्लाको प्रतिनिधित्व गर्ने एक्ला नेता बनेका हुन् । विश्वप्रकाश शर्मा पार्टीको वरिष्ठ उपसभापतिमा निर्विरोध निर्वाचित भएका भए पनि मतदान प्रक्रियाबाट केन्द्रीय सदस्यमा निर्वाचित हुने झापाका नेतामध्ये सिटौला एक्ला हुन् ।

सिटौला नेपाल विद्यार्थी संघ (नेविसंघ) का पूर्वकेन्द्रीय उपाध्यक्ष हुन्। उनी नेविसंघको उपाध्यक्ष रहँदा गुरूराज घिमिरे अध्यक्ष र गगन थापा महामन्त्री थिए । नेपाल ल क्याम्पसमा अध्ययनका क्रममा विद्यार्थी राजनीतिमार्फत कांग्रेसमा आबद्ध भएका सिटौला २०४६ सालका जनआन्दोलनमा सक्रिय थिए।

विद्यार्थी आन्दोलन हुँदै नेविसंघको नेतृत्वमा पुगेका उनलाई तत्कालीन पञ्चायती शासकहरूले गिरफ्तार गरेका थिए ।

२०६२/०६३ को जनआन्दोलनका क्रममा पनि उनी पटकपटक तत्कालीन शाही सत्ताबाट गिरफ्तार भएका थिए । आन्दोलनका क्रममा प्रहरी हिरासत र यातनासमेत भोगेका सिटौला राजनीतिक संघर्षको अनुभव बोकेका नेताका रूपमा परिचित छन्। उनले कानुनमा स्नातक तथा राजनीतिशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेका छन् ।

सिटौलाले नेपाल तरूण दलको केन्द्रीय समितिमा रहेर पनि काम गरिसकेका छन्। हाल कांग्रेस महामन्त्रीमा निर्वाचित उदयशमशेर राणाको नेतृत्वमा तरूण दलमा आबद्ध भएर उनले संगठनात्मक कामको अनुभव हासिल गरेका थिए। कांग्रेसको १४औँ महाधिवेशनमा डा. शेखर कोइराला समूहबाट केन्द्रीय सदस्य पदमा प्रतिस्पर्धा गरेका सिटौला यसपटक भने पार्टीको नेतृत्व र कार्यशैलीमा परिवर्तनको पक्षमा सक्रिय देखिएका छन् । गत पुसमा सम्पन्न विशेष महाधिवेशनदेखि तत्कालीन महामन्त्रीद्वय गगन थापा र विश्वप्रकाश शर्माले अघि बढाएको पार्टी रूपान्तरण अभियानमा उनी क्रियाशील रहँदै आएका छन् ।

प्रेरक भनाईहरु

-तपाईंका स्वास्थ्य अनि तपाईंका रोगहरु, तपाईंको आनन्द अनि दुःख कष्टहरु, सबै तपाईंभित्रबाट आउँछन् । यदि तपाई खुसियाली चाहनुहुन्छ भने समय भएको छ, आफुभित्र फर्कन । **सद्गुरू**

-आफ्नो वास्तविक स्वरुपको ज्ञान, उद्यम, दुःख सहने शक्ति र धर्ममा स्थिरता यी गुणले मानिसलाई कुनै पनि पुरुषार्थ गर्नबाट रोक्न सक्दैन । तिनीहरु नै बुद्धिमान् भनेर चिनिन्छन् । **विदुर नीति**

-आफ्नो गल्तीलाई स्विकार नगर्नु, फेरी अर्को गल्ती गर्नु हो ।

-कहिल्यै परिस्थिती अनुरुप आफुलाई बदल्ने नगर, किनभने परिस्थिती बदल्ने सामाथ्र्य तिमीसँगै छ ।

-आफु स्वयंमका लागि समय देउ, किनभने तिम्रो पहिलो आवश्यक्ता तिमी स्वंयम हौं ।

-कोही साथी चप्पल जस्तै हुन्छन् । साथ त दिन्छन्, तर पछाडिबाट हिलो छ्याप्छन् ।

-जुन आज तिम्रो हो, त्यो हिजो अरु कसैको थियो । र, भोलि अर्कैको हुनेछ । परिवर्तन नै संसारको नियम हो ।

-जसले मनलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनन्, उसका लागि मन नै सत्रु समान हुन्छ ।

कांग्रेसद्वारा अतिविपन्न परिवारलाई राहत

दमक / नेपाली कांग्रेस दमक ७ नम्बर वडा समितिले अति विपन्न स्थानीय चार दर्जन परिवारलाई खाद्यन्न राहत सामाग्रीहरू वितरण गरेको छ ।

वडा समितिले बडादशैं, तिहार तथा छठ पर्वको अवसर पारेर हालै शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रमका बीच यहाँका ४७ अति विपन्न परिवारलाई राहत वितरण गर्नुका साथैं चेस खेलका पूर्व राष्ट्रिय च्याम्पियन तथा अन्तर्राष्ट्रिय चेस खेलाडीलाई प्रमाणपत्र र नगदसहित सम्मान गरिएको थियो ।

कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य मेदनी सिटौलाको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा पार्टीले प्रत्येक विपन्न परिवारलाई एक बोरा चामल, नुन, तेल, दाल, नुडल्स, चिप्स, एक-एक केजी भुजा, एक बोरा भुजा तथा नुहाउने र लुगा धुने साबुन तीन-तीन डल्ला वितरण गरिएको सभापति बान्तवाले जानकारी दिए ।

उनले चाडपर्वलाई केवल उत्सव र रमाइलोमा सीमित नराखी सामाजिक सद्भाव, मानवीय सहयोग र प्रतिभाको सम्मानसँग जोड्ने सन्देश दिन पनि लक्षित समुदायलाई यस किसिमको सहयोग प्रदान गरिएको उल्लेख गरे ।

मनोरञ्जन

दमककी बाल गायिका आश्मीको म्यूजिक भिडीयो सार्वजनिक

दमक/ झापाको दमक निवासी बाल गायिका आश्मी भट्टराईको स्वरमा रहेको पहिलो गीत तथा म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरिएको छ । संगीतकार तथा गायक विशाल राईले एक संक्षिप्त कार्यक्रमबीच 'मत सानी नानी' बोलको बालगीत सार्वजनिक गरेका हुन् ।

पूर्वाञ्चल मन्टेश्वरी इङ्लिस स्कुलकी छात्रा आश्मी सोही विद्यालयका संस्थापक निर्देशक माधव भट्टराई र प्रिन्सिपल सविता पोखरेलकी सुपुत्री हुन् । उनको पहिलो गीतको रचना संगीत प्रशिक्षक कमला खनालले गरेकी हुन् भने फणिन्द्र राईले संगीत भरेका छन् ।

गीत सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिका रूपमा रहेका संगीतकार तथा गायक विशाल राईले बालबालिका भविष्यका धरोहर भएको उल्लेख गर्दै उनीहरूमा रहेको प्रतिभाको पहिचान, विकास र प्रोत्साहन गर्नुपर्नेमा जोड दिए । उनले गायन प्रतिभालाई स्थापित गर्न गीतका शब्द रचना गर्ने तथा संगीत सिर्जना गर्ने सर्जकहरूको भूमिका पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको बताए ।

कार्यक्रममा बिहानी कला केन्द्रकी प्रशिक्षक तथा गीतकार कमला खनालले आश्मीको सानै उमेरदेखिको गायनप्रतिको रूचि र सम्भावनाबारे जानकारी गराएकी थिइन् ।

आश्मीको पहिलो गीत तथा म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएसँगै उनको सांगीतिक यात्राले औपचारिक सुरूवात गरेको छ ।

धरानमा दसैभित्र २६ करोड बढीको खसी बोका बिक्रि

सुनसरी / कोशी प्रदेशका पहाडी जिल्लाबाट किसान तथा व्यापारीले बिक्रीका लागि ल्याएका खसी बोकाको माग बढेपछि गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष करिब १५ प्रतिशतले कारोबार वृद्धि भएको धरानस्थित कृषि उपज बजारका व्यवस्थापक लक्ष्मण भट्टराईले बताए ।

बडादसैँलाई लक्षित गरी धरान उपमहानगरपालिका-१३ स्थित कृषि उपज बजारबाट यस वर्ष रू २६ करोड २५ लाख बराबरको खसी बोका कारोबार भएको छ ।

धरानमा खरिद बिक्री हुने खसी बोका छिमेकी देश भारतसम्म निर्यात हुने गरेको बजार व्यवस्थापन समितिले जनाएको छ । कोशी प्रदेशकै व्यवस्थित खसीबजारका रूपमा रहेको धरान कृषि उपज बजारले पहाडी जिल्लाका किसानलाई बजार उपलब्ध गराउनुका साथै स्थानीय व्यापार र रोजगारीमासमेत योगदान पुऱ्याएको व्यवस्थापक भट्टराईले बताए ।

गत वर्ष २०८२ को दसैँमा कृषि उपज बजारबाट रू २३ करोड बराबरको खसी बोका कारोबार भएको थियो । दसैँमा मासुको खपत बढ्ने भएकाले धरानको खसी बोका बजारमा हरेक वर्ष कारोबार बढ्ने गरेको व्यवस्थापक भट्टराईले बताए ।

कोशी प्रदेशका पहाडी जिल्ला तथा तराईका विभिन्न स्थानबाट खसी बोका खरिद बिक्रीका लागि व्यापारी तथा किसान यहाँ आउने गरेका छन् । धरान कृषि उपज बजारमा दैनिक उपभोग्य वस्तुका साथै खसी बोकाको किनबेच हुने गरेको छ । हप्तामा विशेष गरी बिहीबार र शुक्रबारका दिन खसी बोकाको बजार लाग्ने भएकाले उल्लेख्य संख्यामा व्यापारी तथा किसान यहाँ आउने गरेका छन् ।

धनकुटा, भोजपुर, संखुवासभा, पाँचथर, तेह्रथुमलगायत पहाडी जिल्ला तथा इटहरी, मोरङको कानेपोखरी, बेलबारीसहित तराई क्षेत्रबाट पनि किसान तथा व्यापारी खसी बोका खरिदबिक्रीका लागि यहाँ आउने गरेको व्यवस्थापक भट्टराईले जानकारी दिए ।

खानपान र जीवनशैली

शाकाहारी र भेगनबीचको मुख्य भिन्नता के हो ?

भेगनलाई केवल शाकाहारीको अर्को नामका रूपमा बुझ्नु सही हुँदैन । शाकाहारी र भेगनबीचको मुख्य भिन्नता जनावरबाट प्राप्त हुने दूध, दही, घिउ, अण्डा तथा अन्य उत्पादनको प्रयोगमा देखिन्छ । भेगन जीवनशैलीले खानपानबाहेक अन्य उपभोगका क्षेत्रमा पनि जनावरको प्रयोग सकेसम्म कम गर्ने प्रयास गर्छ ।

कसैले जनावरको हितका लागि, कसैले वातावरणको संरक्षणका लागि त कसैले व्यक्तिगत स्वास्थ्य वा मान्यताका आधारमा यस्तो जीवनशैली रोज्न सक्छन् । सबैको कारण एउटै नहुन सक्छ ।

अन्ततः भेगन जीवनशैलीको मूल प्रश्न केवल 'के खाने?' भन्ने होइन, 'हामीले प्रयोग गर्ने वस्तु कहाँबाट आउँछ र त्यसको प्रभाव के पर्छ ?' भन्ने पनि हो। यही सोचले यसलाई सामान्य खानपानको छनोटभन्दा फरक र चासोको विषय बनाएको छ ।

के भेगन खानपान स्वास्थ्यका लागि पर्याप्त हुन्छ ?

यो विषयमा अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष पनि छ । दूध, अण्डा र अन्य जनावरजन्य खानेकुरा नखाने भएकाले तिनबाट प्राप्त हुने पोषक तत्वको विकल्प खोज्नुपर्छ ।

विशेषगरी भिटामिन 'बी(१२' मा ध्यान दिन आवश्यक हुन्छ । यो भिटामिन प्राकृतिक रूपमा पर्याप्त मात्रामा वनस्पतिजन्य खानेकुराबाट प्राप्त गर्न कठिन हुन्छ । त्यसैले भेगन व्यक्तिले आवश्यकताअनुसार भिटामिन 'बी(१२' भएका खाद्यपदार्थ वा पूरक (सप्लिमेन्ट) सेवन गर्नुपर्ने हुन सक्छ । प्रोटिन, आइरन, क्याल्सियम, भिटामिन 'डी' र ओमेगा(३ पनि पर्याप्त मात्रामा प्राप्त हुने गरी खानपान मिलाउनुपर्छ । यसैले भेगन जीवनशैली अपनाउँदा केवल खानेकुरा त्याग्नु पर्याप्त हुँदैन । त्यसको सट्टा शरीरलाई आवश्यक पोषण कसरी प्राप्त गर्ने भन्ने कुरा बुझ्नु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

सान्वीले जितिन् 'मिस वेलनेस वर्ल्ड २०२६' को उपाधि

दमक / नेपालकी २२ वर्षीया सान्वी मण्डलले अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगिता 'मिस वेलनेस वर्ल्ड २०२६' को मुख्य उपाधि जितेकी छन् । थाइल्यान्डको बैंककस्थित क्यालिप्सो क्याबरेमा सेप्टेम्बर २७ मा सम्पन्न प्रतियोगितामा उनले विश्वभरका प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै उपाधि जितेकी हुन् ।

'ब्युटी विथ वेलनेस' नारासहित आयोजित प्रतियोगितामा २५ भन्दा बढी देशका सुन्दरी सहभागी थिए । प्रतियोगिताको शीर्ष पाँचमा नेपालसहित क्यानडा, स्विट्जरल्यान्ड, मोरक्को र इटालीका प्रतिनिधि पुगेका थिए । क्यानडाकी प्रतिस्पर्धी प्रथम रनरअप बनिन् ।

जनकपुरकी सान्वीले बिजनेस एडमिनिस्ट्रेसन (बीबीए) मा स्नातक गरेकी छन् । उनी यसअघि 'मिस नेपाल २०२५' को उत्कृष्ट १२ मा पर्न सफल भएकी थिइन् ।

उपाधि जितेपछि सान्वीले युवालाई स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्ने, वातावरणप्रति जिम्मेवार बन्ने तथा ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान र हेरचाहमा जोड दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेकी छन् ।

पुस्तक-साभार

राष्ट्रवादको आलोकमा राजा महेन्द्रको डायरी

✍ युवराज गौतम

मानदेवदेखि महेन्द्रसम्म

क्रमागत–जंगबहादुरको उदयपछि राजनीतिका नाममा भएको षड्यन्त्र, चन्द्र शमशेरले राणाहरूलाई एबीसी क्लासमा बाँड्दाको परिणति, २००७ सालपछि मातृकाप्रसाद कोइराला र विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाबीचको घातप्रतिघात तथा दलहरूको शक्तिसंघर्षको गहिरो अध्ययन गरेका महेन्द्रले नयाँ शैलीमा मौलिक चिन्तनधाराको विकास गर्न चाहेका थिए ।

२०१२ वैशाख २५ गते राजाले राजदरवारमा चारदिने राजनीतिक सम्मेलन बोलाए । नेपाली काँग्रेस, प्रज्ञा परिषद् र राष्ट्रिय काँग्रेसले बहिष्कार गरे पनि सहभागिता उत्साहजनक रहेको पुराना राजनीतिज्ञ तथा इतिहासकार भुवनलाल प्रधानको भनाइ छ ।

राजनीतिक सम्मेलनले तुरून्तै आमनिर्वाचन गर्नुपर्ने, प्रजातान्त्रिक पद्धतिमै जानुपर्ने, राजा त्रिभुवनले गठन गरेको सल्लाहकार सभा भंग गर्नुपर्ने र राजाले प्रत्यक्ष शासन गर्न नपाउने सुझाव दियो । त्यसपछि राजाले यसबारे आफूले सोचविचार गर्ने, राजनीतिज्ञहरूले पनि कतिपय विषयमा गम्भीर सोचविचार गर्नुपर्ने भन्दै हतारमा निर्णय नगरौं भन्ने राय व्यक्त गरेको सूर्यबहादुर थापाको आत्मकथामा उल्लेख छ ।

राजा महेन्द्रले टंकप्रसाद आचार्य, डिल्लीरमण रेग्मी र विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालालाई भेटेर राजनीतिक सम्मेलन किन बहिष्कार गरेको भनेर सोधेका थिए । उनीहरूले प्रष्ट जवाफ दिएनन् ।

राजा महेन्द्रलाई थाहा थियो, धेरैजसो राजनीतिक दल केही शहर र नगरकोटदेखि थानकोटसम्म मात्रै चिनिएका थिए । नेपाली काँग्रेस अलोकप्रिय बनेको थियो । काठमाडौंका सुविधाभोगी र बुद्धिविनोदीहरूको तर्कभन्दा फरक थियो, सुदूर गाउँहरूमा बस्ने जनताको सोच र अवस्था । राजा महेन्द्रले सबैतिरको 'वास्तविक कुरा बुझ्न रिपोर्टरहरु पठाए । ती अखबारका होइनन्, राजनीतिक रिपोर्टर थिए ।

नौ वटा समूह बनाएर २०१२ साल वैशाख ५ गते पठाइएको रिपोर्टरहरूको समूहले एक महिनाभित्रै राजालाई राष्ट्रका प्रमुख समस्या, जनताको धारणा तथा समस्या लगायत राजनीतिमा प्रभाव पार्ने हरेक विषयबारे प्रतिवेदन दियो । राजा त्रिभुवनले गठन गरेको राजनीतिक सल्लाहकारको 'सल्लाहकारसभा' विघटन गरेर राजा महेन्द्रले राजनीतिक सम्मेलनको माग पूरा गरिदिए ।

२०१४ सालमा संसदीय चुनाव गर्ने घोषणा गरे । राजाले आˆ नै निगरानीमा चुनाव गराउनु उचित हुँदैन भनेर भारत बोल्यो । २०१२ साल भदौ ३ गते नेपाली काँग्रेस, राष्ट्रिय काँग्रेस, प्रजा परिषद् र गोरखा परिषद्का नेताहरूलाई राजा महेन्द्रले भावी रणनीति एवं मार्गचित्रबारे प्रश्न गर्दा दलका नेताहरूले मुखामुख गरेको प्रसङ्ग सुनाउँदै रामहरि शर्माले "टंकप्रसाद दाईले डेमोक्रेसीको विकल्प छैन, सरकारलाई अपजस आउने काम नहोस् भनेर स्पष्ट बोलेको सुनाएका थिए ।

२०४० साल हिउँदको बिहान टंकप्रसाद आचार्य, रामहरि शर्मा र आचार्यकी पत्नी रेवन्तकुमारी मकलमा आगो तापिरहँदा म पुगेको थिएँ । "महेन्द्र त आँ गर्दा अलंकार बुझ्ने राजा हुनुहुन्थ्यो" भने रामहरि शर्माले । टंकप्रसादले थपे - मलाई प्रधानमन्त्री बनाएर चीन पठाउँदा स्पष्ट निर्देशन थियो, एक हजारवटा सुनका हात्ती दिए पनि असंलग्न रहने हाम्रो नीति छ भनिदिनु होला ।"क्रमशः ....

स्वास्थ्य

पोलियो खोप नियमित रूपमा प्रदान गरिंदै

दमक/ नेपालमा राष्ट्रिय खोप तालिका अनुसार बालबालिकाहरूलाई ओरल र इन्जेक्टेबल दुवै प्रकारका पोलियो खोप नियमित रूपमा प्रदान गरिँदै आएको छ ।

विश्वको कुनै पनि ठाउँमा पोलियो भाइरसको सङ्क्रमण रहँदासम्म नेपालमा पनि यो रोग भित्रिने जोखिम रहने स्वास्थ्य विज्ञहरूले बताएका छन् । खुला सिमाना र मानिसको आवागमनका कारण निरन्तर सतर्कता अपनाउनुपर्नेमा उनीहरूको जोड छ ।

नेपालको पोलियोमुक्त अवस्था कायम राख्न पाँच प्रमुख प्राथमिकता दर्शाउँदै नेपालमा पनि पहिलो, नियमित खोप सेवा पुर्याउने, विशेषगरी दुर्गम तथा जोखिममा रहेका क्षेत्र र समुदायका प्रत्येक बालबालिकाले पूर्ण खोप प्राप्त गर्ने सुनिश्चिता गर्नुपर्ने स्वास्थ्य मन्त्रालयले उल्लेख गरेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको दक्षिण(पूर्वी एसिया क्षेत्रीय पोलियो उन्मूलन प्रमाणीकरण आयोगका अध्यक्ष प्रा डा सृजना श्रेष्ठले नेपालको पोलियोमुक्त अवस्था कायम राख्न निरन्तर प्रयास आवश्यक रहेको बताएका छन् ।

विश्व पोलियो दिवस, २०२६ का अवसरमा भिडियो सन्देश जारी गर्दै उनले नेपालले पोलियो उन्मूलनमा हासिल गरेको उपलब्धि उल्लेखनीय भए पनि त्यसलाई सधैं कायम राख्न निरन्तर प्रयास गर्नुपर्ने बताए ।

यसैगरी, पोलियो भाइरसको समयमै पहिचानका लागि अति शीघ्र लुलोपनको निगरानीलाई प्रभावकारी बनाउने, पोलियो भाइरस पहिचान भएको अवस्थामा शीघ्र र प्रभावकारी प्रतिकार्य सुनिश्चित गर्न नियमित निगरानी समीक्षा हुनु आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ ।

डा श्रेष्ठले पोलियोसम्बन्धी विश्वव्यापी वित्तीय सहयोगको परिवर्तित परिप्रेक्ष्यमा खोपबाट बचाउन सकिने रोगको निगरानी, प्रयोगशाला सेवा, खोप कार्यक्रम तथा प्रकोप प्रतिकार्यसम्बन्धी अत्यावश्यक क्षमता र संरचनाको संरक्षण गर्नुपर्ने बताए ।

उनले पोलियो उन्मूलनबाट प्राप्त अनुभव, विशेषज्ञता र संरचनाको सदुपयोग गर्दै अन्य खोपबाट बचाउन सकिने रोगको निगरानी तथा प्रतिकार्य प्रणालीलाई सुदृढ बनाउनुपर्नेमा जोड दिए ।

आज मिति २०८३ साल कार्तिक ९ गते सोमबार
26 Oct. 2026
तिथि: पूर्णिमा

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

राशि	अक्षर	फल
मेष	चु चे लो ला लि लँ ले लो अ	राज्यपक्षबाट केही सहयोग । स्वास्थ्यमा केही समस्या ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	फुलको उद्घार गर्ने काम । कार्यबाट केही लाभ ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को	शुभकार्यमा सरिक । पढाईमा सफलता ।
कर्कट	चु चे लो ला लि लँ ले लो अ	मनमा अशान्ति । अकस्मात सामान्य लाभ ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	परोपकार काम गर्ने दिन । स्वास्थ्इमा सामान्य समस्या ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	शत्रु परास्त । शिक्षासम्बन्धी व्यवसायबाट लाभ
तुला	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	मनमा भक्तिमार्गमा लाग्ने । कारोबारमा विवाद ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	मान्यजनमा केही समस्या । घरायसी सामान जोडिने ।
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ	मित्रबाट सहयोग । आय बढेपनि खर्च धेरै हुने ।
मकर	भो जा जी खि खू खे खो गा गी	बोलीले काम बन्ने । उत्तम खाना ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	मनमा उदासिन । व्यवसायबाट धन लाभ ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	अनावश्यक भ्रमण । माताजनमा कष्ट ।

१५० बढी देशसँग नेपालको व्यापार हुँदै

दमक/नेपालले दशकौंदेखि डेढ सयभन्दा बढी राष्ट्रहरूसँग व्यापार गर्दै आएको छ । तीमध्ये ८० प्रतिशत राष्ट्रसँग व्यापार घाटा छ । नेपालले अमेरिका, इटाली, कतार, पोल्यान्डदेखि युगान्डा, लिथुआनिय, सोमालिया, भेनेजुएलासम्मका देशहरूसँग व्यापार गर्दै आएको छ । जसमध्ये भारत, चीन, अर्जेन्टिना, संयुक्त अरब इमिरेट्स, इन्डोनेसिया, थाइल्याण्ड, अस्ट्रेलिया, ब्राजिल, मलेसिया, संयुक्त राज्य अमेरिका, हङकङ, साउदी अरेबिया, युक्रेन, बंगलादेश, भियतनाम, जापान, क्यानडा, कोरिया गणतन्त्र, फ्रान्स, सिंगापुर लगायत १३० भन्दा बढी देशहरूसँग दशकौंदेखि व्यापार घाटा छ ।

नेपालको किर्गिस्तान, जाम्बिया, लेबनान, कङ्गो, घाना, क्रोएसिया, साइप्रस, कोलम्बिया, जर्जिया, यमन, नर्वे, डेनमार्कलगायत ३५ बढी देशसँग भने व्यापार घाटा छैन । अर्थात् आयात निर्यातमा नेपाल फाइदामा छ ।

आर्थिक वर्ष २०७२/७३ मा देशको कूल व्यापार घाटा ७ खर्ब ४ अर्ब थियो । एक दशकको अवधिमा व्यापार घाटा दोब्बरभन्दा बढी अर्थात् १७ खर्ब नाघिसकेको छ । गत आर्थिक वर्षमा मात्रै नेपालको व्यापार घाटा १७ खर्ब ८१ अर्ब पुगेको भन्सार विभागको तथ्यांकमा देखिन्छ ।

कुनै पनि देशले विदेशबाट कति वस्तु तथा सेवा खरिद गर्छ र विदेशमा कति बिक्री गर्छ भन्ने कुराले त्यस देशको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारको अवस्था देखाउँछ । देशले निर्यात गर्ने वस्तुभन्दा आयात गर्ने वस्तुको मूल्य बढी हुँदा व्यापार घाटा बढेको हो ।

व्यापार घाटाले देशको उत्पादन क्षमता, उपभोगको प्रवृत्ति, औद्योगिक विकास, विदेशी मुद्राको आवश्यकता र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धात्मक क्षमतालाई देखाउँछ । अर्थात् कुनै देशले आफूलाई आवश्यक पर्ने वस्तु कति स्वदेशमै उत्पादन गर्छ र कति विदेशबाट ल्याउँछ भन्ने कुरा व्यापार घाटाको संरचनाले देखाउँछ ।

भारतमा झडप हुँदा ४० प्रहरी घाइते

भारत/ चीनसँग सीमा जोडिएको हिमालय क्षेत्रमा प्रस्तावित विशाल जलविद्युत् बाँध परियोजनाको विरोधमा उत्रिएका प्रदर्शनकारी र प्रहरीबीच भारतको अरुणाचल प्रदेशमा झडप भएको छ ।

सरकारी अधिकारीका अनुसार, प्रदर्शनकारीहरूले प्रहरी चौकी, सरकारी कार्यालय र जनप्रतिनिधिका घरमा तोडफोड गर्नुका साथै केही भवनमा आगजनी गरेका छन् । मुख्यमन्त्री पेमा खाण्डुका अनुसार, सरकारी जलविद्युत् कम्पनी एनएचपीसीले निर्माण गर्ने प्रस्ताव गरेको ११ हजार २०० मेगावाट क्षमताको 'सियाङ अपर मल्टिपर्पज प्रोजेक्ट' विरुद्धको प्रदर्शनका क्रममा शुक्रबार राति हिंसा भड्किएको थियो ।

खाण्डुले शनिबार पत्रकारहरूसँग भीडले ठूलो मात्रामा सम्पत्ति नष्ट गरेको बताए । प्रदर्शनकारीहरूले प्रहरी चौकी र एनएचपीसीको कार्यालयमा तोडफोड गर्नुका साथै निर्वाचित जनप्रतिनिधिका घरमा लुटपाट गरेको उनले जानकारी दिए । प्रदर्शनकारीले हानेको ढुङ्गा लागेर करिब ४० जना प्रहरी घाइते भएका छन् । भीडलाई नियन्त्रणमा लिन प्रहरीले अश्रुग्यास प्रहार गरेको थियो ।

मुख्यमन्त्री खाण्डुले परियोजनाको विरोध गरिरहेका स्थानीयलाई हिंसाको बाटो त्यागेर सरकारसँग वार्ता गर्न आग्रह गरे । भारतले तिब्बतमा चीनले निर्माण गर्न लागेको विशाल जलविद्युत् परियोजनाको सम्भावित प्रभावलाई ध्यानमा राख्दै आफ्नो बाँध परियोजना आवश्यक रहेको बताउँदै आएको छ । करिब १६७ अर्ब अमेरिकी डलर लागत अनुमान गरिएको चिनियाँ परियोजना विश्वकै सबैभन्दा ठूलो जलविद्युत् आयोजना बन्न सक्ने बताइएको छ ।

चिनियाँ बाँधका कारण ब्रह्मपुत्र नदीको तल्लो तटीय क्षेत्रमा पानीको बहाव प्रभावित हुन सक्ने भारतको चिन्ता छ । प्रस्तावित भारतीय बाँधमा विशाल जलाशय निर्माण गरी नदीमा पानीको बहाव कायम राख्न सकिने नयाँ दिल्लीको भनाइ छ । तर, बेइजिङले आफ्नो परियोजनाले तल्लो तटीय क्षेत्रमा कुनै नकारात्मक असर नपार्ने दाबी गरेको छ ।

बस र ट्रक ठोक्किँदा २२ जनाको मृत्यु

एजेन्सी/ केन्याको मुख्य राजमार्गमा आइतबार बस र ट्रक एकआपसमा ठोक्किँदा २२ जनाको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । दुर्घटनामा अन्य धेरै जना घाइते भएका छन् । राजधानी नैरोबीलाई तटीय सहर मोम्बासासँग जोड्ने राजमार्गमा यसअघि १७ जनाको ज्यान जाने गरी दुर्घटना भएको तीन साताभन्दा कम समयमै अर्को घातक दुर्घटना भएको हो ।

प्रहरीका अनुसार, आइतबार बिहान भएको दुर्घटनाका बेला बसमा सवार यात्रुहरू अन्त्येष्टि कार्यक्रममा सहभागी भएर फर्कँदै थिए । घाइतेहरूको उपचार भइरहेको छ ।

खेलकुद

एनपीएलको पुरस्कार राशि घोषणा विजेताले १ करोड ५० लाख पाउने

दमक/ नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को विजेताले १ करोड ५० लाख रूपैयाँ पुरस्कार पाउने भएको छ । आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) का कोषाध्यक्ष पदमबहादुर खड्काले प्रतियोगिताको पुरस्कार राशिबारे जानकारी गराएका हुन् । घोषित पुरस्कारअनुसार एनपीएलको विजेताले १ करोड ५० लाख रूपैयाँ, उपविजेताले ८० लाख रूपैयाँ र तेस्रो हुने टोलीले ४० लाख रूपैयाँ पुरस्कार पाउनेछन् । एनपीएल मंगलबारदेखि सुरु हुँदैछ । प्रतियोगितामा आठ फ्रेन्चाइज टोलीले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् ।

असोज महिनामा ५ अर्ब ९२ करोडको विद्युत् निर्यात

दमक/ नेपाल विद्युत प्राधिकरणले चालु आर्थिक वर्ष २०८३-८४ को असोज महिनामा भारततर्फ पाँच अर्ब ९२ करोड ५० लाख बराबरको विद्युत निर्यात गरेको छ । बाढीका कारण केही जलविद्युत आयोजनाको उत्पादन बन्द भई निर्यात प्रभावित भए पनि गत वर्षको असोज र चालु आर्थिक वर्षको भदौको तुलनामा यस वर्ष असोजमा विद्युत निर्यातबाट प्राप्त कारोबार रकम बढेको छ । प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक दीर्घायुकुमार श्रेष्ठले बाढीका कारण निर्यातका लागि स्वीकृति प्राप्त केही जलविद्युत आयोजनाको उत्पादन बन्द भए पनि असोज महिनामा विद्युत् निर्यातबाट प्राप्त कारोबार रकम बढेको बताए ।

उनका अनुसार असोज महिनामा भारततर्फ निर्यात गरिएको कुल विद्युत परिमाणमध्ये करिब दुई तिहाइ द्विपक्षीय सम्झौताअनुसार र बाँकी आइएक्समार्फत बिक्री गरिएको थियो ।

यसैबीच, भारतको प्रसारण प्रणाली प्रयोग गरी बंगालादेशतर्फ हुँदै आएको ४० मेगावाट विद्युत् निर्यात पनि पुनः सुरु भएको छ ।

प्राधिकरणको विद्युत् प्रणाली सञ्चालन विभाग (भार प्रेषण केन्द्र) को तथ्यांकअनुसार असोज महिनामा भारततर्फ कुल ६३ करोड ३९ लाख ८६ हजार ८ युनिट विद्युत् निर्यात भएको छ । उक्त विद्युत् बिक्रीबाट पाँच अर्ब ९२ करोड ५० लाख बराबरको कारोबार भएको हो ।

असोज महिनामा भारततर्फ विद्युत् निर्यात दुई माध्यमबाट गरिएको थियो । द्विपक्षीय विद्युत् बिक्री सम्झौताअनुसार भारतको हरियाणा तथा विहार राज्यमा विद्युत् बिक्री गरिएको थियो भने बाँकी विद्युत् भारतीय ऊर्जा विनिमय बजार (आइएक्स) को डे–अहेड तथा रियल टाइम बजारमा प्रतिस्पर्धी दरमा बिक्री गरिएको थियो । प्राधिकरणले देशभित्रको माग पूरा गरी बचत भएको वर्षायामको विद्युत् प्रत्येक वर्ष भारत एवम् बङ्गलादेशमा निर्यात गर्दै आएको छ । द्विपक्षीय मध्यकालीन विद्युत् बिक्री सम्झौताअनुसार हरियाणा तथा विहार राज्यमा जुनदेखि अक्टोबरसम्म विद्युत् बिक्री गरिन्छ ।

गत वर्ष २०८२ को असोज महिनामा भारततर्फ विद्युत् निर्यातबाट चार अर्ब ९६ करोड ३० लाख बराबरको कारोबार भएको थियो । चालु आर्थिक वर्षको भदौमा यस्तो कारोबार रकम पाँच अर्ब नौ करोड २५ लाख रहेको थियो ।

दमकमा..... ज्येष्ठ नागरिकको समेत उपस्थिति थियो ।

कार्यक्रममा सहभागी किरात समुदायका प्रतिनिधि तथा बौद्ध धर्मावलम्बीको उपस्थितिले फरक धार्मिक र सांस्कृतिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूबीच संवाद, सम्मान र सहकार्यको महत्वलाई उजागर गरेको थियो । दसैं मनाउने वा नमनाउने विषयमा आ–आफ्ना धारणा हुन सक्छन्, तर त्यस्ता भिन्नताले सामाजिक सम्बन्ध र आपसी सम्मानलाई कमजोर बनाउनु हुँदैन भन्ने सन्देश कार्यक्रमको मूल भावसँग जोडिएको थियो ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै नगरप्रमुख थापाले ज्येष्ठ नागरिकबाट टीका र आशीर्वाद ग्रहण गर्ने परम्परालाई सामूहिक रूपमा अघि बढाउनु संस्कार र संस्कृतिको नयाँ अभ्यास भएको बताए । पर्वको आगमनलाई जस्तै बिदाइलाई पनि स्मरणीय र अर्थपूर्ण बनाउन सकिने उदाहरण कार्यक्रमले प्रस्तुत गरेको उनको भनाइ थियो । यस्ता कार्यक्रमले समाजमा आत्मीयता र सद्भाव बढाउने उल्लेख गर्दै उनले आगामी दिनमा यसको निरन्तरताका लागि नगरपालिकाले सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

वडाध्यक्ष गुरूङले विभिन्न जातजाति, धर्म र समुदायका व्यक्तिलाई एकै ठाउँमा जोडेर ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान गर्ने कार्यक्रम सामाजिक एकताको उदाहरण भएको बताए । यस्ता कार्यक्रमले भाइचारा सम्बन्ध बलियो बनाउनुका साथै नयाँ पुस्तामा सकारात्मक संस्कार हस्तान्तरण गर्न सहयोग पुग्ने उनको भनाइ थियो । उनले कार्यक्रमलाई आगामी वर्षदेखि नगरपालिकाको वार्षिक बजेटमार्फत् समेत निरन्तरता दिन आग्रह गरे ।

समितिका उपाध्यक्ष डिल्ली उप्रेतीले स्वागत मन्तव्यका क्रममा दसैंमा टीका, जमरा र आशीर्वादको सांस्कृतिक महत्वबारे चर्चा गरे । धार्मिक तथा सांस्कृतिक विषयमा अपुष्ट धारणाका आधारमा सामाजिक सद्भावमा खलल पुग्न नहुने बताउँदै उनले आपसी सम्मान र भाइचारालाई प्राथमिकता दिनुपर्नेमा जोड दिए । पर्वको आगमनसँगै समापनलाई पनि सामूहिक र स्मरणीय बनाउने सोच विभिन्न व्यक्तिका सुझाव र समितिभित्रको छलफलपछि अघि सारिएको उनले जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा भजनकीर्तनसँगै दसैंसम्बन्धी लोकनृत्य प्रस्तुत गरिएको थियो । भावना उप्रेतीको दसैं लोकनृत्यका साथै साकेला र संजीनी नृत्यले सांस्कृतिक विविधता झल्काएका थिए । सूर्य दाहालले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा सभापति सिवाकोटीले आयोजनाको औचित्यमाथि प्रकाश पारेका थिए ।

ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान र आशीर्वाद ग्रहणलाई केन्द्रमा राखेर विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक समुदायका व्यक्तिहरूलाई एकै ठाउँमा जोड्ने यो प्रयासले पर्वहरु सामाजिक सम्बन्ध सुदृढ गर्ने माध्यम पनि बन्न सक्छन् भन्ने सन्देश दिएको छ । यस्ता कार्यक्रमले निरन्तरता पाए दमकमा धार्मिक सहिष्णुता, सांस्कृतिक सहअस्तित्व र पुस्ताबीचको आत्मीय सम्बन्धलाई थप बलियो बनाउन योगदान पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

पाथीभरा...पाथीभरा क्षेत्र विकास समितिका कार्यकारी निर्देशक प्रजिन हाङ्बाङका अनुसार नेपालको विभिन्न जिल्लाबाट भक्तजनहरू पाथीभरा दर्शन गर्न आइरहेका छन् । त्यस्तै, नेपालबाहिर भारतको सिक्किम, दार्जिलिङ लगायतका ठाउँबाट समेत भक्तजनहरू पाथीभरा दर्शन गर्न आइरहेका कार्यकारी निर्देशक हाङ्बाङले जानकारी दिनुभयो ।

समुद्री सतहदेखि तीन हजार ७९४ मिटरको उचाइमा अवस्थित शक्तिपीठ पाथीभराको दर्शन गरेमा सोचे चिताएको मनोकांक्षाा पूरा हुने विश्वास रहेकाले स्वदेश तथा विदेशबाट भक्तजन आउने गरेका समितिले जनाएको छ ।

मृत भेटिए व्यवसायी खत्री

मोरङ/ विराटनगरका होटल व्यवसायी ५१ वर्षीय मनोज खत्री मोरङको केराबारी गाउँपालिकास्थित धारापानी जंगलमा मृत फेला परेका छन् ।

विराटनगर-३ निवासी खत्री शनिबार अपराह्न जंगलमा मृत अवस्थामा फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ । खत्रीले जर्मनीमा ६ वर्ष र दुबईमा दुई वर्ष बिताएका थिए । वैदेशिक रोजगारीको अनुभवपछि स्वदेश फर्किएका उनले विराटनगरको पिपल चोक र गोल्छा चोकमा 'पिजफायर' नामका रेस्टुरेन्ट सञ्चालन गर्दै आएका थिए ।

स्वदेशमै उद्यम गर्ने उद्देश्यसहित व्यवसायमा सक्रिय खत्रीको असामयिक निधनले स्थानीय व्यवसायी तथा शुभचिन्तकहरूलाई स्तब्ध बनाएको छ । घटनास्थलमा साँचोको रिङ फेला परेको र प्रहरीले थप अनुसन्धान सुरु गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले जनाएको छ ।

Log on गर्नुहोस्
purbasandesh.com
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

__जेटबोट...__१ जना घाइतेको चतरा अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । डुंगा चालक सुनसरी प्रहरीको नियन्त्रणमा रहेका छन् । घटनाको थप अनुसन्धान भइरहेको उनले बताए ।

स्कुटरको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु

उदयपुर/ स्कुटरको ठक्करबाट उदयपुरको त्रियुगामा एक जना पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ ।

प्रहरीका अनुसार यसरी ज्यान गुमाउनेमा त्रियुगा नगरपालिका-११ स्थित सङ्गम टोलका रामबहादुर कार्की रहेका छन् । प्रदेश ३-०२-०१२ प ४८२२ नम्बरको स्कुटरले पैदल हिँडिरहेका कार्कीलाई शनिबार बेलुकी त्रियुगा -११ को सङ्गम टोलस्थित पिपलचोकमा ठक्कर दिएको थियो ।

जिल्ला प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक राजन चापागाईले स्कुटरको ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका कार्कीलाई उपचारका लागि जिल्ला अस्पताल पुर्याएलगत्तै चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको जानकारी दिए ।

दुर्घटनामा संलग्न स्कुटर चालक त्रियुगा-११, ढिम्की निवासी दिलीप केसीलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

धमाधम..... तयारी समिति संयोजक बनाएर जिल्ला संयोजकहरु तोक्दै वडादेखि विभिन्न तहका अधिवेशन गर्दै आएको छ ।

१५ औं महाधिवेशन तयारी समितिअन्तर्गत सचिवालय समन्वय समितिका संयोजक दीपकप्रसाद कुईकेलका अनुसार एक मात्र प्रतिनिधि सभा निर्वाचन क्षेत्र रहेका जिल्लाहरुमा धमाधम अधिवेशन भइरहेका छन् । 'एक मात्र प्रतिनिधि सभा क्षेत्र भएका ३५ जिल्लामध्ये अहिलेसम्म २२ जिल्लामा अधिवेशन भएर नेतृत्व चयन भइसकेको अवस्था छ, बाँकी केही जिल्ला अधिवेशन अहिले भइरहेका छन् भने दुई र दुईभन्दा बढी प्रतिनिधि सभा निर्वाचन क्षेत्र भएका जिल्लामा कात्तिक १५ गते अधिवेशन हुनेछ,' उनले भने ।

देउवा पक्षले सर्वसहमतिमै नेतृत्व चयनलाई प्राथमिकता दिइएको बताएको छ । वडा, पालिका, प्रदेश र प्रतिनिधि सभा कार्यसमिति तथा महाधिवेशन प्रतिनिधि चयनमा पनि खासै निर्वाचन भएको छैन। कुनै कुनै क्षेत्रमा भने महाधिवेशन प्रतिनिधि पुर्‍याउन धौ-धौ परेको छ ।

देउवा पक्षले १४ औं महाधिवेशनका पदाधिकारी, केन्द्रीय सदस्य, प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभा सांसद तथा २०७९ को स्थानीय चुनावमा रुख चिह्नबाट जितेका उम्मेदवार स्वतः महाधिवेशन प्रतिनिधि हुने व्यवस्था गरेको छ ।

नेपाली कांग्रेस संस्थापनले भने १५ औं महाधिवेशन सम्पन्न गरी नेतृत्व चयन गरिसकेको अवस्था छ । संस्थापन पक्षले जिल्ला र प्रदेश अधिवेशन नगरी केन्द्रीय महाधिवेशन गरेको हो । तर, देउवा पक्षले मातहत सबै अधिवेशन गरेर केन्द्रीय महाधिवेशन गर्ने तयारी गरेको छ। प्रदेश अधिवेशन मंसिर ४ गते हुने र केन्द्रीय महाधिवेशन मंसिर २१ देखि २३ गतेसम्म काठमाडौंमा गर्ने तयारीमा देउवा पक्ष छ ।

गत पुसमा भएको विशेष महाधिवेशनमा देउवा पक्ष सहभागी भएको थिएन। साउनमा भएको देउवा पक्षको सम्मेलनले देउवाकै नेतृत्वमा १५ औं महाधिवेशन गर्ने निर्णय गरेको थियो । त्यसअनुसार देउवाको निर्देशनमा पूर्वमहामन्त्रीसमेत रहेका संयोजक शशांक कोइरालाले अधिवेशनका काम अघि बढाउने समझदारी थियो ।

विधानअनुसार अब देउवा सभापति उम्मेदवार हुन पाउँदैनन् । देउवा पक्षको अधिवेशनमा सहमतिमै नेतृत्व चयन हुन्छ कि प्रतिस्पर्धा भन्ने यकिन भइसकेको छैन । नेतृत्वका आकांक्षी नेताहरु पनि यसबारे अहिलेसम्म मौन देखिन्छन् ।

गंगा ट्राभल्स एण्ड टुर्स
हाम्रा सेवाहरु:
➢ राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय सस्तोमा हवाई टिकट
➢ भारतका लागि रेल, बसको टिकट
➢ बैदेशिक रोजगारीको लागि श्रम स्वीकृति
➢ टुर प्याकेज तथा मनि ट्रान्सफर(IME)को सुविधा
Pre-Purchased fare"Ktm to Doha, Dubai, Kuwait "UAE Visit Visa available
ARE YOU GOING TO INDIA?
SPECIAL PRE PURCHASE TO INDIA
INDIGO, SPICE JET, AIR INDIA, AKASA
CASH BACK OFFER
RS. 100 -5000
9842645136
GANGA TRAVEL AND TOURS
EMAIL ID: gangatravel36@gmail.com
WHAT'S UP : 9842645136 / 023-575311
LOCATION : DAMAK 5 JHAPA BELDANGI ROAD

पानासोनिक इलेक्ट्रोनिक्स वर्ल्ड, दमक-८, झापा
विगत दुई दशक अगाडीदेखि तपाईहरुको सेवामा समर्पित यस मर्मत केन्द्रले सबै प्रकारका LED, TV, Online UPS इनभर्टर सर्वो स्टेपलाइजर, Sound System, Speeker, ब्याट्री चार्जर, वेल्डिङ मेशिन साथै मोटर, पंखा, फ्रिज, AC वासिङ मेशिन, काँटा सुलभ दरमा ग्यारेन्टीका साथ मर्मत गरिन्छ ।
साथै यहाँ अर्डर अनुसार सबै प्रकारका UPS, इनभर्टर, स्टेपलाइजर नयाँ तयार गर्नुका साथै सबै प्रकारका रिमोट र इलेक्ट्रोनिक पार्टसहरु, सेकेण्डहेण्ड मोटर र फेन पाइन्छ ।
नोट :
१) मेडिकल हस्पिटलमा प्रयोग हुने सबै सामानहरु मर्मत गरिन्छ ।
२) यहाँ होम सर्भिसको सेवा पनि उपलब्ध छ ।
३) सबै प्रकारका सेकेण्डहेण्ड सामान पनि बिक्री गरिन्छ ।
प्रो. मनोज सिंह
९८४२६२०९३०/९८०४९३१६३९/०२३-५८३१४७

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

दाँत र मुख सम्बन्धी हरेक समस्याको समाधान
ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटलको वरदान !
आउनुहोस् यहाँ दाँत उखेल्ने, भर्ने, लगाउने, वाङ्गा, टिङ्गा, मिलाउनेदेखि उपचार र मुखको जटिल शल्यक्रिया समेतको अनुभवी डाक्टर र आधुनिक मेसिनको सहयताले यहाँ हरेक समस्याको सरल ढंगले समाधान गरिन्छ ।
सेवामा आवद्ध डाक्टरहरु
☞ डा. हेम राज गैरे ☞ डा. सि.पि. गैरे ☞ डा. राहुल गुप्ता
☞ डा. विवेक शिंह ☞ डा. टंक न्यौपाने ☞ डा. स्मारक दाहाल
☞ डा. मोलिका श्रेष्ठ ☞ डा. काश्मी श्रेष्ठ ☞ डा. सायारा ढकाल
☞ डा. अन्जली ठाकुर
ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटल
दमक-५ बेलडांगी रोड, डि म्याक्स अगाडी (फोन: ०२३-५७५९०६)

प्रधान सम्पादक/प्रकाशक: गञ्जबहादुर दाहाल, **कार्यालय**: दमक-५, झापा, फोन: ०२३-५७०२७२/५८१७०७. **प्रबन्धक**: सुवासचन्द्र भट्टराई, **मुद्रण**: ज्योति अफसेट प्रेस, **कार्यकारी सम्पादक**: खगेन्द्र कार्की E-mail:purbasandesh@yahoo.com **सल्लाहकार** : पंकज दाहाल **ले-आउट**: सुरेन बस्नेत