प्रतिदिन १७औं वार्षिकोत्सव
प्रतिदिन
राष्ट्रिय दैनिक
PRATIDIN NATIONAL DAILY

प्रतिदिन
हर प्रहर ताजा खबर!
www.pratidindaily.com
विज्ञापनको लागि सम्पर्क:
९८०१४५८१८१,९८४२६३४४२६,९८५२६७५३४४ ०२३-५४३८२०

वर्ष-१७ ।। अङ्क : २११ ॥ २०८२ भाद्र २९ गते आईतबार (14th Sep 2025 Sunday) **Pratidin** National Daily मूल्य-रु.५/-

तीन सयभन्दा बढी स्थानीय तहमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट

झापा(प्रस) । जेन-जी आन्दोलन र त्यसपछिको प्रदर्शनका क्रममा मुलुकभरका तीन सयभन्दा बढी स्थानीय तहमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट भएको छ । ६ महानगरपालिका मध्ये काठमाडौं र ललितपुरबाहेक सबै महानगरपालिकाको कार्यालयमा आगजनी भएको छ। विराटनगर, वीरगन्ज, भरतपुर, पोखरा महानगरपालिका कार्यालय आगजनीबाट ध्वस्त भएका छन् । आगजनी गरिएका पालिकाहरूमा दैनिक प्रशासनिक काम सुरु हुन सकेको छैन ।
संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयका अनुसार महानगर, उपमहानगर र नगरपालिकासमेत दुई सयभन्दा बढीमा आगजनी र तोडफोड गरेको अनुमान छ । मुलुकमा ६ महानगर, ११ उपमहानगर तथा

२७६ नगरपालिका छन् । मन्त्रालयका प्रवक्ता तथा सहसचिव कालीप्रसाद पराजुलीका अनुसार नगरपालिकाहरूको यकिन वितरण नभए पनि प्रारम्भिक तथ्यांक अनुसार दुईदेखि अढाई सय नगरपालिकामा तोडफोड र आगजनी भएको अनुमान छ । विशेषतः सहरी क्षेत्रमा रहेको नगरपालिकामा बढी क्षति छ भने झापादेखि कञ्चनपुरसम्मका धेरैजसो नगरपालिकामा क्षति भएको छ । प्रारम्भिक जानकारी अनुसार गाउँपालिका भन्दा धेरै नगरपालिका तोडफोड र आगजनी गरिएको छ । गाउँपालिका राष्ट्रिय महासंघले संकलन गरेको प्रारम्भिक तथ्यांक अनुसार मुलुकभर २९ वटा गाउँपालिका भवनमा आगलागी तथा तोडफोड भएको छ । महासंघका कार्यकारी निर्देशक राजेन्द्र प्याकुरेलका अनुसार १८ गाउँपालिका भवन पूर्णरुपमा क्षति भएको छ भने ११ मा आंशिक क्षति भएको छ । सबैभन्दा धेरै कोशी प्रदेशका ८ वटा गाउँपालिकामा पूर्ण क्षति भएको छ भने कर्णाली प्रदेशमा कुनै पनि गाउँपालिकामा क्षति भएको छैन । केही राजनीतिक पार्टीका कार्यकर्ता नै आगजनीमा उत्रेको स्थानीयले बताएको जनप्रतिनिधिहरू बताउँछन् । रौतहटका मात्र ५ वटा नगरपालिका कार्यालय ध्वस्त बनाएका छन् । कर्णालीको वीरेन्द्रनगर नगरपालिकाको आंशिक क्षति भएको छ भने १६ मध्ये १२ वडा कार्यालयमा आगो लगाइएको छ । मन्त्रालयका प्रवक्ता पराजुलीले संख्या यकिन नभए पनि कोशीदेखि सुदूरपश्चिमसम्म सबै स्थानमा तोडफोड र आगलागी गरेको सूचना प्राप्त भएको बताए ।
गण्डकी प्रदेशमा तीन वटा गाउँपालिकामा आंशिक क्षति भएको छ । बागमती प्रदेशमा ४ गाउँपालिका कार्यालयमा पूर्ण क्षति भएको छ भने आंशिक क्षति एउटामा भएको छ । त्यस्तै लुम्बिनी प्रदेशमा एउटा गाउँपालिका पूर्ण क्षति भएको छ । सुदूरपश्चिम प्रदेशमा एउटा गाउँपालिका पूर्ण तथा एउटामा आंशिक क्षति भएको छ । मधेश प्रदेशमा चार वटा गाउँपालिकामा पूर्ण क्षति भएको छ । मुलुकभरका गाउँपालिकाका ३६ वटा वडा पूर्ण तथा २५ वटामा आंशिक क्षति भएको छ । कार्यकारी निर्देशक प्याकुरेलले टेलिफोनबाट लिएको सूचनाका आधारमा प्रारम्भिक रिपोर्ट लिएकाले संख्या बढ्न सक्ने बताए । उनले सहरी क्षेत्रमा बढी तोडफोड र आगजनी गरेको बताए । उनका अनुसार अहिलेसम्म प्राप्त जानकारी अनुसार गाउँपालिकाका १२ जना अध्यक्षको घर तोडफोड तथा आगजनी भएको छ । उनीहरूमध्ये ८ वटाको पूर्ण र ४ वटाको आंशिक क्षति भएको प्रारम्भिक रिपोर्ट रहेको छ । २९ वटा गाउँपालिकामा आगजनी तथा तोडफोड भएको छ । त्यसैगरी तोडफोड र आगजनी भएको छ । सबैजसो नगरपालिका तथा गाउँपालिकामा एकै प्रकृतिका घटना भएका छन् भने वडा कार्यालयहरू पनि जलाइएको छ । अहिले कार्यालय सञ्चालन गर्न सक्ने अवस्था कतै पनि छैन भने जनप्रतिनिधिहरू पनि डराइरहेका छन् । मुलुकभर ४ सय ६० गाउँपालिका रहेको छ ।

चार महानगर कार्यालय ध्वस्त

मुलुकभरका ६ महानगरपालिका मध्ये काठमाडौं र ललितपुरबाहेक चार वटाको कार्यालयमा आगजनी गरेर ध्वस्त बनाइएको छ । विराटनगर महानगरको चार तले भवन जलेर ध्वस्त भएको छ । उक्त महानगरको वडा २ वटा वटामा आगजनी गरेर ध्वस्त बनाएको छ । वीरगन्ज महानगरपालिकाका ७ भवनमध्ये ३ वटा कामै नलाग्ने अवस्थामा छ भने अन्य भवनमा पनि आंशिक क्षति भएको छ । तर त्यहाँको ९५ प्रतिशत सामान जलेको छ । नजलेका सामान स्थानीयले लुटेर लगेका छन् ।
वीरगन्ज महानगरका सूचना अधिकारी सुनिलकुमार कर्णका अनुसार महानगरपालिकाको भवनमा दुई दिनसम्म आगो बलेको थियो । चोरीका सामान अहिले प्रहरीको सहयोगमा बरामद गरिरहेको उनले बताए । महानगरका १० वटा ट्रयाक्टर जलेका छन् भने वडा १०, १४ र २६ को भवन आगजनीबाट पूर्ण रूपमा ध्वस्त भएको छ ।
पोखरा महानगरपालिकाको भवन आगलागीबाट ध्वस्त भएको छ । महानगरको ३३ मध्ये २६ वडामा आगजनी गरिएको छ । बाँकी ७ वटा वडा कार्यालय मात्र सुरक्षित रहेको छन् । महानगरका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मुक्तिराम अर्यालका अनुसार ९ वटा गाडी जलेका छन् भने महँगो सामान लुटेर लगेका छन् । अर्यालका अनुसार सुरुमा ढुंगामुढा गरेर सामान लुटेपछि आगजनी गरेर फरार भएका थिए । लुटपाट र आगजनी गर्नेहरू प्रायः सबै स्थानीय चिनाजान अनुहारका भएको जनप्रतिनिधिले बताएको अर्यालले सुनाए । क्षति भएका ठाउँमा कार्यालय सञ्चालन गर्न सक्ने अवस्था नभएको उनले बताए ।
भरतपुर महानगरपालिका कार्यालय पनि आगजनीबाट ध्वस्त भएको छ । महानगरको दमकल, फोहोर बोक्ने गाडीलगायतका मेसिनरी सामान पूरै जलाइएको छ । मेयर, उपमेयरले चढ्नेसहितका गाडी भने अघिल्लो दिनमै सेनाको ब्यारेकमा राखिएकाले जोगिएको भरतपुरका उपमेयर चित्रसेन अधिकारीले जानकारी दिए । 'बाँकी केही छैन, कताबाट काम सुरु गर्ने हो अन्योल जस्तै छ,' उनले भने । पोखरका मेयर धनराज आचार्य, वीरगन्जका मेयर राजेशमान सिंह, भतरपुरकी मेयर रेणु दाहाल र उपमेयर अधिकारीको घर आगजनी गरेर ध्वस्त भएको छ । भरतपुरका उपमेयर अधिकारीले आफूले २०५० मा धेरै दुःख गरेर बनाएको घर ग्याँस सिलिन्डर पड्काएर ध्वस्त बनाएको बताए । उनले भने, 'मेरो घर पनि सामान्य खालको थियो, अहिले शरीरमा लगाएको एकजोर कपडाबाहेक केही छैन । उनले दुखेसो पोखे ।' वीरेन्द्रनगर नगरपालिकाकी मेयर मोहनमाया ढकाल (भण्डारी) र उपमेयर नीलकण्ठ खनालको घर तोडफोड गरेर सामानहरू जलाइएको छ ।

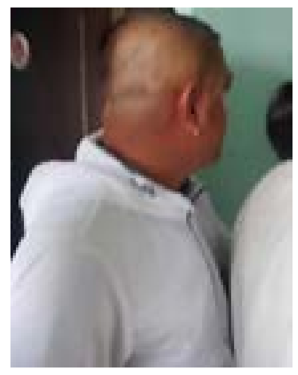
उपत्यकाका पालिकामा तोडफोड र आगजनी

उपत्यकाको काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर तीन जिल्लाका सहरी क्षेत्रका महानगरपालिका, उपमहानगरपालिका र नगरपालिका १८ वटामा मध्ये धेरैमा तोडफोड र आगजनी गरिएको छ । काठमाडौं महानगर र ललितपुर महानगरमा तोडफोड र आगजनी गरिएको छैन । कीर्तिपुर नगरपालिकाको ६ तले भवन, १० वटा गाडी तथा २२ वटाभन्दा बढी मोटरसाइकल जलाइएको छ । कागेश्वरी मनोहरा नगरपालिकाको गोठाटार र मूलपानी क्षेत्रमा पर्ने वडा ६, ७ र ९ को कार्यालय भवनमा आगजनी गरेका

❖ बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

लागूऔषधका मुख्य कारोबारी भानुभक्त खरेल पक्राउ

झापा(प्रस)। राजनीतिक शक्तिको आड र प्रहरीकै सहयोगमा दुई महिनादेखि पक्राउ नपरेका लागूऔषधका मुख्य कारोबारी बिर्तामोड ५ का ५० वर्षीय भानुभक्त खरेललाई शनिवार स्थानीयले पक्राउ गरी प्रहरीको जिम्मा लगाएका छन् ।
जेनजीको आन्दोलन शुरु भएको दिन भदौ २४ गते घर आएका खरेललाई शनिवार दिउँसो ३ बजेतिर स्थानीयले पक्राउ गरी प्रहरीको जिम्मा लगाएका हुन् । राजनीतिक शक्तिको आडमा अवैध धन्दा गर्दै आएका खरेलको गोदाममा छापा मारी गत साउन १ गते प्रहरीले ठूलो मात्रामा प्रतिबन्धित



औषधीजन्य लागूऔषध बरामद गरेको थियो ।
प्रहरीले उनको गोदामबाट ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड क्याप्सुल १,०३,८००, ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड इन्जेक्सन-१८७० एम्पुल, ट्रामाडोल एण्ड एस्टामाइनोफेन ट्याब्लेट ४०५०, डिसाइक्लोमिन ट्याब्लेट ९७,०००,सिल्डेनेफिल ट्याब्लेट ८,९०० र कम्बीप्याक अफ माइफेप्रिस्टोन ट्याब्लेट - ७,६५० बरामद गरेको थियो ।
उनका कामदार अर्जुनधारा ६ बस्ने २५ वर्षीय बिनोद घिमिरेलाई पक्राउ गरिएपनि संचालक खरेल फरार रहेका थिए । भारतमा लुकेर बसेका खरेल घर आउजाउ गरिरहेका थिए । सामाजिक संजालमा सक्रिय देखिएपनि प्रहरीले उनलाई पक्राउ गर्न सकेको थिएन ।

झापाका ४९ जना नेताको घरमा आक्रमण

झापा(प्रस)। जेनजी आन्दोलनका क्रममा झापाका ४९ जना नेताको घरमा आक्रमण भएको नेकपा एमालेले जनाएको छ । नेकपा एमाले जिल्ला कमिटी झापाले प्रेस विज्ञप्ति जारी गरी आन्दोलनका क्रममा भएका क्षतिको विवरण सार्वजनिक गरेको हो । दमकमा नेकपा एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको निवास (विकास गौतमको भाडामा लिएको घर) लगायत, निवर्तमान भौतिक पूर्वाधार मन्त्री देवेन्द्र दाहाल, नेकपा(एमाले) केन्द्रीय सदस्य तथा झापा इन्चार्ज रोमनाथ ओली ,केन्द्रीय सदस्य गोविन्द थापा, प्रदेशसभा सदस्य होमबहादुर थापा, दमक नगरपालिका मेयर राम थापा तथा उपमेयर रेगिना प्रसाई, दमक वडा नं. १ का वडाध्यक्ष हरिप्रसाद न्यौपाने, ३ नं. वडाध्यक्ष नविन बराल, माओवादीका रेवतराज पुरी गगनको घरमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

त्यस्तै मेचीनगरमा नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मा, नेकपा एमाले केन्द्रीय सदस्य रबिन कोइराला, केन्द्रीय सदस्य एवम् उपमेयर मिना उप्रेती, केन्द्रीय सल्लाहकार सदस्य बिष्णु प्रसाई, मेचीनगर मेयर गोपालचन्द्र बुढाथोकी, कोशी प्रदेश सभा सदस्य गोपाल तामाङ, प्रदेश सदस्य श्रीप्रसाद मैनाली, मेचीनगर वडा नं. १२ का वडाध्यक्ष मधु निरौलाको घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ । गौरादहमा नेकपा एमाले स्थाई कमिटी सदस्य तथा मुख्यमन्त्री हिक्मतकुमार कार्की तथा केन्द्रीय सदस्य दिपक कार्की, गौरादहका मेयर छत्रपति सुवेदी तथा उपमेयर जलवर्षा राजवंशी, वडा नं. २ का वडाध्यक्ष गोपाल कोइराला, वडा नं. ३ का वडाध्यक्ष दिलीप भण्डारी, वडा नं. ७ का वडाध्यक्ष बलराम खरेलको घरमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ । त्यस्तै कन्काईमा नेपाली कांग्रेसका जिल्ला सभापति देउकुमार थेवे, मेयर राजेन्द्र पोखेल,उपमेयर आशा शर्मा शिवाकोटी, वडा नं. ३ का वडाध्यक्ष युवराज चौलागाई, वडा नं. ७ का वडाध्यक्ष भिष्मभुषण सिटौला, नेकपा एमाले जिल्ला सचिवालय सदस्य रबिन्द्र लम्साल , लिला चिमरिया, दिनेश पोखेल(मेयर राजेन्द्र पोखेलका भाइ)को घरमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।
यता बिर्तामोडमा नेकपा एमाले नगर अध्यक्ष सुवास भट्टराई, पूर्व मेयर ध्रुव शिवाकोटी, प्रदेश मन्त्री एकराज कार्की, मेयर पवित्रा महतारा प्रसाई, उपमेयर नगेन्द्रप्रसाद संग्रौलाको घरमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुर्याइएको छ । भद्रपुरमा मेयर गणेश पोखेल , उपमेयर राधा कार्की , एमाले नेता कालीचरण बस्नेत, जयप्रसाद ओली (अध्यक्ष केपी ओलीका भाइ)को घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । शिवसताक्षीमा संघीय सांसद एल पी साँवा लिम्बु, प्रदेशसभा सदस्य राधाकृष्ण खनालको घरमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुर्याइएको छ । बुद्धशान्तिमा प्रदेशसभा सदस्य चिन्तन पाठकको घरमा तोडफोड, पालिका अध्यक्ष मनोज प्रसाई , उपाध्यक्ष भवानी खतिवडाको घरमा आगजनी भएको छ। गौरीगञ्ज गाउँपालिका अध्यक्ष फुलवती राजवंशीको घरमा तोडफोडको प्रयास भएको छ । झापा गाउँपालिकामा एमाले वडा नम्बर ६ का सचिब भुवन कार्कीलाई कुटपिट गरी घाइते बनाएको र रुद्र बजगाईको घरमा आगजनी गर्ने कोशिस गरिएको जिल्ला अध्यक्ष प्रेम गिरीद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

झुम्का कारागारबाट भागेका चारजना कैदी झापामा पक्राउ

झापा(प्रस) ।सुनसरीको झुम्का कारागारबाट भागेका चारजना कैदी झापामा पक्राउ परेका छन् । शुक्रवार राति १०.४० बजे नेपालवाट भारततर्फ जाँदै गरेको अवस्थामा भारतीय एसएसबीले पानीटंकीमा पक्राउ गरी दुईजना कैदीलाई इलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टावाट खटिएको गस्ती टोलीलाई बुझाएको छ । पक्राउ पर्नेहरुमा सुनसरी इटहरी वडा नं.१४ बस्ने बर्ष ३० का शिव सरदार (लागूऔषध मुद्दा) र झापा मेचीनगर वडा नं. १० बस्ने बर्ष ३२ का शत्रुकुमार राजवंशी (कर्तव्य ज्यान मुद्दा) रहेका छन् । त्यस्तै झुम्का कारागारबाट फरार एकजना कैदी मेचीनगरमा पक्राउ परेका छन् । शुक्रवार

दिउँसो २:१५ बजे मेचीनगर -१५ कालिका सीमा क्षेत्रस्थित बिओपी ज्यामिरगढीबाट गएको गस्ती टोलीले झुम्का कारागारबाट भागेर भारततर्फ जाँदै गरेका कर्तव्य ज्यान मुद्धाका कैदी सुनसरी इटहरी -१५ नरवेसा बस्ने बर्ष २९ का जयनारायण चौधरीलाई नियन्त्रणमा लिएको हो । उनलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापामा बुझाइएको छ ।
त्यस्तै झुम्का कारागारबाट भागेका अर्का एक कैदी गौरीगञ्जमा पक्राउ परेका छन् । शुक्रवार साँझ ७.४० बजे सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल बिओपी कुञ्जीबारीबाट खटिएको गस्ती टोलीले गौरीगञ्ज १ स्थित कुञ्जीबारी इलाकामा गस्ती गर्ने क्रममा झुम्का कारागारबाट भागेका एक कैदीलाई पक्राउ गरेको हो । पक्राउ पर्नेमा सहकारी कसुर ठगीमा सुनसरी रामधुनी ५ झुम्का कारागारमा कैद सजाय भुक्तान गरिरहेका भोजपुर च्याङ्ग्रे घर भई हाल धरान १५ त्रिबेणी चौक बस्ने अन्दाजी बर्ष ५६ का कृष्णबहादुर विश्वकर्मा रहेका छन् । उनलाई नियन्त्रणमा लिई आवश्यक कारवाहीको लागि प्रहरी चौकी कोरोबारीमा बुझाइएको छ।
यसअघि काठमाण्डौको कारागारबाट भागेका दुईजना कैदी झापाको सीमावर्ती क्षेत्रमा पक्राउ परेका थिए ।

दुर्घटनामा एकको मृत्यु, अर्का घाइते

झापा(प्रस)। शुक्रवार साँझ कन्काई ७ स्थित बिरिङ पुल छेउमा मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा एकजनाको मृत्यु भएको छ ।

साँझ ७.३० बजे बिर्तामोडबाट सुरुङ्गातर्फ जाँदै गरेको प्र.१-०१०१३ प ०४३३ नम्बरको मोटरसाइकल आफै अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा

मोटरसाइकल चालक कन्काई २ बस्ने वर्ष ३८ का दिनेश कुमार थपलिया र सोही मोटरसाइकलमा पछाडी सवार सोही ठाउँ बस्ने वर्ष ६० का सोमनाथ दंगाल घाइते भएका थिए ।
दुबै घाइतेलाई बीएण्डसी अस्पताल बिर्तामोडमा ल्याई उपचार भइरहेकोमा आज बिहान ६ बजे मोटरसाइकलमा पछाडी सवार सोमनाथ दंगालको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

संसद विघटन निर्णयप्रति आठ राजनीतिक दलको विरोध

झापा । विभिन्न ८ राजनीतिक दलले प्रतिनिधिसभा विघटनको निर्णय फिर्ता लिएर संसद बैठक बोलाउन माग गरेका छन्। संसद विघटन संविधानको धारा ७६ को उपधारा (७) र सर्वोच्च अदालतबाट प्रतिवाद भएका नजीर र सिद्धान्त विपरीत रहेको उनीहरूको ठहर छ।

नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र, नेकपा एकीकृत समाजवादी, जनता समाजवादी पार्टी, जनमत पार्टी, लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका प्रमुख सचेतक र नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका अध्यक्षले संयुक्त विज्ञप्ति जारी गरेर राष्ट्रपति कार्यालयबाट जारी भएको विज्ञप्तिप्रति आपत्तिसमेत जाएको छ।

'भदौ २७ गते राति वर्तमान प्रतिनिधि सभा विघटन गरिएको भनि राष्ट्रपति कार्यालयबाट जारी भएको विज्ञप्तिप्रति हाम्रो गम्भीर ध्यानाकर्षण र असहमति छ। नेपालको संविधान तथा प्रचलित कानुन बमोजिम सुशासनको माग राखेर भएको आन्दोलनको मर्म विपरीत अलोकतान्त्रिक तथा असंवैधानिक ढङ्गले संसद छलेर सडकबाट सरकार गठन र प्रतिनिधिसभाको विघटन गरिएको छ। लोकतान्त्रिक र कानुनी राज्यमा सबै प्रकारका समस्याको समाधान संविधान र कानुन बमोजिम हुनुपर्ने र सबै निकायहरू संविधान र कानुन बमोजिम सञ्चालन हुनुपर्छ भन्ने कुरामा हाम्रो अटल विश्वास छ,' विज्ञप्तिमा भनिएको छ, 'नेपाली जनताको लामो सङ्घर्ष र बलिदानीबाट प्राप्त लोकतन्त्र र संविधान सभाबाट जारी भएको सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक संविधान विपरीतका कदमलाई कुनै पनि मूल्यमा स्वीकार गर्न सकिँदैन। जननिर्वाचित संस्था प्रतिनिधि सभालाई विघटन गरिएको भनिएको कार्य नेपालको संविधानको धारा ७६ को उपधारा (७), सर्वोच्च अदालतबाट प्रतिपादन भएका नजीर तथा सिद्धान्तहरू एवं नेपालको संवैधानिक परम्परा विपरीत छ।'

यस्तो कार्यले नेपाली जनताको मताधिकारको अवमूल्यन गर्नुका साथै संवैधानिक सर्वोच्चता र संविधानमाथि प्रहार गरेको उनीहरूको ठहर छ। 'तसर्थ, प्रतिनिधि सभा विघटन गरिएको भनिएको निर्णय फिर्ता लिई तत्काल संसदको बैठक बोलाई जनता र आन्दोलनरत समूहको माग जननिर्वाचित संस्थाबाटै सम्बोधन हुने वातावरण सिर्जना गर्न सम्बन्धित सबैसँग जोडदार माग गर्दछौं,' विज्ञप्तिमा भनिएको छ।

स्वस्थ जीवनका लागि सन्तुलित भोजन र व्यायाम

'स्वास्थ्य नै सम्पत्ति हो' भन्ने भनाइ आज पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ। हाम्रो शारीरिक, मानसिक, र सामाजिक समृद्धिको मूल आधार भनेकै हाम्रो स्वास्थ्य हो। स्वस्थ जीवनशैलीको मूलमा दुई आधारभूत तत्वहरू हुन्छन् – सन्तुलित भोजन र नियमित व्यायाम। यी दुईलाई जीवनमा अपनाएमा दीर्घकालीन रूपमा हामी स्वस्थ, ऊर्जावान र सशक्त रहन सक्छौं। सन्तुलित भोजन भन्नाले यस्तो आहारलाई जनाउँछ जसले शरीरलाई सबै आवश्यक पोषकतत्वहरू—कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, बोसो, भिटामिन, खनिज पदार्थ, फाइबर, र पानी उचित मात्रामा प्रदान गर्छ।

सन्तुलित खानाले निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्छः

- ऊर्जा प्राप्ति
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि
- अंगहरूको उचित कार्य संचालन
- तौल सन्तुलन
- मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार

सन्तुलित भोजनको महत्त्व

- सन्तुलित भोजनले जीवनका हरेक पक्षमा सकारात्मक असर पार्दछः
- बाल्यकालदेखि वृद्धावस्थासम्म विकासलाई समर्थन
- रोगबाट बच्ने क्षमता वृद्धि
- मोटोपन वा कुपोषणबाट बचाउने
- मधुमेह, मुटु रोग, उच्च रक्तचापजस्ता दीर्घ रोगबाट जोगाउने
- पाचन क्रिया सुधार
- मानसिक स्पष्टता र भावनात्मक सन्तुलन

सन्तुलित भोजनका २० उपयोगी सुझावहरू

१. बिहान उठ्नेबित्तिकै मनतातो पानीमा कागती मिसाएर पिउनुहोस्।
२. पेट सफा गर्न तातो चिया वा कफी पिउनु फाइदाजनक हुन्छ।
३. दैनिक ताजा फलफूल र हरियो सागसब्जी खानुहोस्।
४. गेडागुडी, दाल, पत्तेदार साग जस्ता फाइबरयुक्त खाना बढि खानुहोस्।
५. दाल, अण्डा, माछा, तोफु, कुखुराको मासुबाट प्रोटिन लिनुहोस्।
६. दिनभरमा कम्तीमा ८–१० गिलास पानी पिउनुहोस्।
७. समयमै खाना खाने बानी बसाल्नुहोस्।
८. धेरै नुन र चिनी कम गर्नुस्।
९. कम तेल, कम मसला प्रयोग गरी पकाउनुहोस्।
१०. उमाल्ने, बाफमा पकाउने विधि अपनाउनुहोस्।
११. डिप फ्राइड र अत्यधिक तारेको खाना कम गर्नुहोस्।
१२. प्याकेटको खाना किन्दा पोषण मूल्य पढ्नुहोस्।
१३. बेलुकाको खाना हल्का र चाँडो खानुहोस्।
१४. प्रशोधित चिनी, चिप्स, जंक फुडबाट टाढा रहनुहोस्।
१५. दैनिक ३० मिनेट योग वा व्यायाम गर्नुस्।
१६. स्याउ, सुन्तला, कागतीजस्ता भिटामिन 'सी'युक्त फलफूल सेवन गर्नुस्।
१७. भिटामिनयुक्त खाना – अण्डा, माछा, दही, दुध र कलेजो खानुहोस्।
१८. पकाउँदा नुन अन्तिममा राख्नुस् (आयोडिन संरक्षण गर्न)।
१९. आवश्यक मात्रामा मात्रै खाइने तर पोषक तत्वको कमी हुन नदिने।
२०. विशेष अवस्थामा पोषणविद्को सल्लाह लिनुहोस् (गर्भवती, वृद्ध, रोगीहरू)।

के–के नखाने ? के–के नखाने ?

स्वास्थ्य जोगाउन सन्तुलित खानासँगै 'के नखाने' भन्ने कुरा पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ।

- अत्यधिक चिल्लो, गुलियो, मैदायुक्त, प्रशोधित खाद्यपदार्थहरू
- धूम्रपान र मध्यपान
- धेरै नुन, अजिनोमोटो, बेकिङ पाउडर
- प्याकेटमा बिक्री हुने तारेको खाना
- सडक छेउ विक्रीमा राखिएको झिंगा लागेका खाना
- लामो समयदेखि राखिएको वा बासी खाना
- अत्यधिक मासुजन्य, फास्ट फुड, केक, चकलेट, चाउचाउ
- बेकरी आइटम, म्योनेज, सस, डिप फ्राइड खाना

मौसमी, बिसादी मुक्त खाना : उत्तम विकल्प
आफू बस्ने ठाउँ नजिकै फल्ने तरकारी र फलफूल अपनाउनुहोस्।
बिसादी प्रयोग नगरिएका, जैविक (यचनबलष्अ) उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
चामल, दाल, अन्न, सागसब्जी राम्ररी सफा गरेर पकाउनुहोस्।
परम्परागत खाना प्रणालीमा फर्कनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो विकल्प हुन सक्छ।

दैनिक जीवनमा अपनाउन मिल्ने १० व्यायाम बानीहरू

१. बिहान घाम लाग्दा सडकमै हिँड्न जानुहोस्।
२. छिटो–छिटो हिँड्ने वा दौडने बानी बसाल्नुहोस्।
३. घरमै हल्का योगासन (पद्मासन, ताडासन, भुजंगासन) गर्नुहोस्।
४. सास ध्यान (प्राणायाम) अभ्यास गर्नुहोस्।
५. लचिलोपन बढाउने तन्काउने व्यायाम गर्नुहोस्।
६. साइक्लिङ, पौडी, डान्स जस्ता रुचिका व्यायाम अपनाउनुहोस्।
७. मोबाइल चलाउँदै सुत्ने बानी हटाएर, ध्यान गर्ने बानी बसाल्नुहोस्।
८. लिफ्ट प्रयोग गर्नुको सट्टा सिँढी चढ्ने बानी गर्नुहोस्।
९. घरको सरसफाइ, बगैंचाको काम पनि व्यायामको विकल्प बन्न सक्छ।
१०. टेलिभिजन हेर्दै गर्दा पनि केही मिनेट उठेर तन्किने अभ्यास गर्नुहोस्।

योग : शरीर, मस्तिष्क र आत्माको सन्तुलन
योग केवल शारीरिक अभ्यास होइन, यो ध्यान, अनुशासन र मनो–शान्तिको संयोजन हो। योगको नियमित अभ्यासले लचिलोपन, सन्तुलन, तनाव नियन्त्रण, र भावनात्मक स्थायित्व प्रदान गर्दछ।

प्रमुख लाभहरूः

- शरीरको तनाव कम
- मस्तिष्क शान्त
- पाचन शक्ति सुधार
- निद्रामा गुणस्तर
- सकारात्मक सोच
- सन्तुलनः भोजन र व्यायामको मिलन

सन्तुलित भोजन र व्यायाम एक–अर्काको पूरक हुन्। केवल खानामा ध्यान दिएर मात्र स्वास्थ्य राम्रो हुँदैन। त्यस्तै, खाली व्यायाम गरेर पनि असन्तुलित खानाले नोक्सान पुर्याउँछ।

- बिहान हल्का खाना खाएर व्यायाम गर्नु
- व्यायामपछि फलफूल वा प्रोटिनयुक्त खाना
- बिहान÷दिउँसो ज्यादा खाना, बेलुकाको खाना हल्का
- खाना र व्यायामको समय निश्चित राख्नु

विशेष अवस्था र सल्लाह

गर्भवती महिलाः प्रसूतिकालीन पोषण आवश्यक; आयरन, क्याल्सियम बढी हुनु पर्छ
वृद्धः पचाउन सजिलो, झोलिलो, कम चिल्लो खाना
बच्चाहरूः वृद्धि विकासका लागि प्रोटिन र क्याल्सियमयुक्त खाना
रोगीहरूः मधुमेह, मुटुरोग, पाचन समस्यामा पोषणविद्को सल्लाहअनुसार खाना
कम तौल वा मोटोपनः लक्ष्यअनुसार डाइट चार्ट बनाउने

स्वस्थ जीवनको मूल मन्त्र भनेको सन्तुलित भोजन र नियमित व्यायाम हो। हामीले प्रकृतिले दिएको स्वस्थ खाना, मौसमी फलफूल, बिसादी मुक्त उत्पादनलाई प्राथमिकता दिँदा शरीरलाई आवश्यक पोषण प्राप्त हुन्छ। साथै, व्यायामले शरीर, मन, र आत्माको समन्वय कायम राख्छ।
धेरैजसो रोगहरू – मोटोपन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मानसिक तनाव – असन्तुलित खानपान र निष्क्रिय जीवनशैलीकै कारण उत्पन्न हुन्छन्।
आजैदेखि सही खाने बानी बसालौं, व्यायामको समय निकालौं, र आफ्नो जीवनशैलीमा सन्तुलन ल्याएर दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुनिश्चित गरौं।

मोदीद्वारा नवनियुक्त प्रधानमन्त्री कार्कीलाई बधाई

झापा,भदौ २८ । भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले नेपालको अन्तरिम सरकारको प्रधानमन्त्रीको कार्यभार सम्हालेकोमा सुशीला कार्कीलाई बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गरेका छन् । प्रधानमन्त्री मोदीले आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा एक सन्देश पोस्ट गर्दै यो शुभकामना दिएका हुन्।
उक्त पोस्टमा मोदीले लेखेका छन्, "नेपालको अन्तरिम सरकारको प्रधानमन्त्रीको पदभार ग्रहण गर्नुभएकोमा सम्माननीय श्रीमती सुशीला कार्कीज्यूलाई मेरो हार्दिक बधाई तथा शुभकामना। भारत नेपालका जनताको शान्ति, प्रगति र समृद्धिको लागि सदैव प्रतिबद्ध छ।"

भारतले शुक्रबार रातिनै नेपालमा नयाँ अन्तरिम सरकार गठन भएकोमा स्वागत गरेको थियो। पूर्वप्रधानन्यायाधीश सुशीला कार्कीको नेतृत्वमा बनेको अन्तरिम सरकारलाई भारतले नेपालको शान्ति र स्थायित्वलाई सुदृढ पार्ने सकारात्मक कदमका रूपमा लिएको जनाएको थियो।

भारतीय विदेश मन्त्रालयद्वारा जारी विज्ञप्तिमा भनिएको थियो, 'निकटतम छिमेकी, साझा लोकतन्त्र र दीर्घकालीन विकास साझेदारको रूपमा भारत नेपालसँग दुवै देश र जनताको समृद्धि र हितका लागि नजिकबाट सहकार्य गर्न प्रतिबद्ध छ।'

तीन...

छन् । उक्त नगरपालिका भवनमा भने तोडफोड मात्रै गरेका छन् । तोडफोड गर्न आएका आन्दोलनकारीलाई स्थानीयले लखेटेका थिए । गोकर्णेश्वर नगरपालिका-७ को दक्षिणढोकास्थित भवन जलाएका छन् भने वडा १, ३ र ५ को भवनमा तोडफोड गरेका छन् । दक्षिणकाली नगरपालिकाको भवन पनि तोडफोड गरेका छन् । तारकेश्वर नगरपालिकाको ५ वटा गाडी जलाएका छन् भने कार्यालय तोडफोड गरी कागजात जलाएका छन् । तारकेश्वरको वडा १, ४, १० र ११ मा आगजनी र तोडफोड गरेका छन् । तारकेश्वरका मेयर कृष्णहरि महर्जनले नगरपालिकाले अत्यावश्यक सेवा काम सुरु गरेको जानकारी दिए ।

भक्तपुरको सूर्यविनायक नगरपालिकाको भवन तथा कम्पाउन्ड तोडफोड गरेका छन् । उक्त नगरपालिकाको वडा ४ र ७ आगजनी गराएर ध्वस्त बनाएका छन् । ललितपुरको महालक्ष्मी नगरपालिका भवनमा ढुंगामुढा गरेर तोडफोड गरिएको छ । नगरपालिका प्रमुख हरिगोविन्द श्रेष्ठका अनुसार वडा ८ को कार्यालयमा आगो लगाएर ध्वस्त पारिएको छ भने वडा ३ मा तोडफोड र लुटपाट गरिएको छ ।

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले)
Communist Party of Nepal (UML)
जिल्ला कार्यालय झापा/Jhapa District Office

विज्ञप्ती

[illegible]

[illegible]

[illegible]

कार्यालय तथा शालिक, व्यापारिक प्रतिष्ठानहरुमा समेत आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

दमकमा नेकपा एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीको निवास (विकास गौतमको भाडामा लिएको घर) लगायत, निवर्तमान भौतिक पूर्वाधार मन्त्री देवेन्द्र दाहाल, नेकपा(एमाले) केन्द्रीय सदस्य तथा झापा इन्चार्ज रोमनाथ ओली केन्द्रीय सदस्य गोविन्द थापा, प्रदेशसभा सदस्य होमबहादुर थापा, दमक नगरपालिका मेयर राम थापा तथा उपमेयर रेगिना प्रसाई, दमक वडा नं. १ का वडाध्यक्ष हरिप्रसाद न्यौपाने, ३ नं. वडाध्यक्ष नविन बराल, माओवादीका रेवतराज पुरी गगनको घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

मेचिनगरमा नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मा, नेकपा एमाले केन्द्रीय सदस्य रबिन कोइराला, केन्द्रीय सदस्य एवम् उमेयर मिना उप्रेती, केन्द्रीय सल्लाहकार सदस्य बिष्णु प्रसाई, मेचीनगर मेयर गोपालचन्द्र बुढाथोकी, कोशी प्रदेश सभा सदस्य गोपाल तामांग, प्रदेश सदस्य श्रीप्रसाद मैनाली, मेचीनगर वडा नं. १२ का वडाध्यक्ष मधु निरौलाको घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

गौरादहमा नेकपा एमाले स्थाई कमिटी सदस्य तथा मुख्यमन्त्री हिक्मतकुमार कार्की तथा केन्द्रीय सदस्य दिपक कार्की, गौरादहका मेयर छत्रपति सुवेदी तथा उपमेयर जलबर्षा राजवंशी, वडा नं. २ का वडाध्यक्ष गोपाल कोइराला, वडा नं. ३ का वडाध्यक्ष दिलीप भण्डारी वडा नं. ७ का वडाध्यक्ष बलराम खरेलको घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

कन्काईमा नेपाली कांग्रेसका जिल्ला सभापति देउमान थेवे, मेयर राजेन्द्र पोखेल,उपमेयर आशा शर्मा शिवाकोटी, वडा नं. ३ का वडाध्यक्ष युवराज चौलागाई, वडा नं. ७ का वडाध्यक्ष भिष्मभुषण शिटौला, नेकपा एमाले जिल्ला सचिवालय सदस्य रबिन्द्र लम्साल , लिला चिमरिया, दिनेश पोखेल(मेयर राजेन्द्र पोखेलका भाई)को घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

बिर्तामोडमा नेकपा एमाले नगर अध्यक्ष सुवास भट्टराई, पूर्व मेयर ध्रुव शिवाकोटी, प्रदेश मन्त्री एकराज कार्की, मेयर पवित्रा महतारा प्रसाईको घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

भद्रपुरमा मेयर गणेश पोखेल , उपमेयर राधा कार्की , एमाले नेता कालीचरण बस्नेत, जय प्रसाद ओली (अध्यक्ष केपी ओलीका भाई)को घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

शिवसताक्षीमा संघीय सांसद एल पि साँवा लिम्बु, प्रदेशसभा सदस्य राधाकृष्ण खनाल, घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

बुद्धशान्तीमा प्रदेशसभा सदस्य चिन्तन पाठकको घर तोडफोड, पालिका अध्यक्ष मनोज प्रसाई , उपाध्यक्ष भवानी खतिवडाको घरमा आगजनीको प्रयास भएको छ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिका अध्यक्ष फुलवती राजवंशीको घर आगजनी, तोडफोड र लुटपाट गरी ठूलो क्षति पुऱ्याइएको छ ।

झापा गाउँपालिकामा एमाले वर्डा नम्बर ६ का सचिब क भुवन कार्कीलाई कुटपिट गरी हाल उपचार गरिरहनु भएको छ भने रुद्र बजगाईको घर आगजनी गर्ने कोशिस गरिएको छ ।

यसैगरी देशको प्रमुख प्रशासकीय केन्द्र सिंहदरबार, राष्ट्रपति भवन, संसद भवन, सर्वोच्च अदालत, अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, नेपाल राष्ट्र बैंक लगायतमा भएको आगजनी, तोडफोड, लुटपाट र ध्वङ्शात्मक कार्यबाट राष्ट्रलाई खर्बौं क्षति पुगेको छ । यस्ले पुगेको भौतिक क्षति त केहि दशकमा पुरा गरौंला, तर ऐतिहासिक, पुरातात्विक, सांस्कृतिक, न्यायिक र भ्रष्टाचार सम्बन्धि प्रमाण र दस्तावेजहरुको बिनासले परराष्ट्र सम्बन्ध, इतिहास, न्याय निरुपण, वित्तीय व्यवस्थामा अपुरणीय क्षती भई फेरि एकपटक राष्ट्रवादको हाम्रो झण्डा झुकाएको छ। राजनीतिक नेताहरु माथि कुटपिट र दुर्व्यवार, पार्टी कार्यालय, व्यक्तिका निजी घर, बैंक तथा व्यापारिक प्रतिष्ठानहरुमा समेतको तोडफोड, आगजानी र लुटपाटका घटना भएका छन् । देशभरीबाट पन्ध्र हजार भन्दा धैरै कैदीबन्दीलाई भगाउने कार्यले अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा देशको शाख गिराउनुको साथै आपराधिक कार्यलाई प्रोत्साहन मिलेको छ।

यी घटनाहरु सुनियोजित भएकाले निष्पक्ष छानविन गरी दोषीलाई कारवाही गर्न, सुरक्षा निकाय लगायत सरकारी कार्यलय, न.पा./गा.पा.र वार्ड कार्यालय भवनहरुको पुन: निर्माण गर्न तथा तत्काल मात्र बैकल्पिक व्यवस्था गरी जनताहरुलाई सेवा प्रवाह गर्नुका साथै ध्वस्त पारिएको व्यक्तिका घर सम्पति तथा व्यापारिक प्रतिष्ठानमा भएको क्षतिको तत्काल राज्य पक्षबाट यकिन गरी क्षतिपुर्ति प्रदान गर्न तथा पुन:निर्माणमा आवश्यक पहल कदमी लिन हाम्रो पार्टी राज्य पक्षसँग जोडदार माग गर्दछ ।

नेकपा -(एमाले) का अध्यक्ष के पि शर्मा ओलीको राष्ट्रवादी चट्टानी अडान र विभिन्न देशको भ्रमणका सन्दर्भमा प्रस्तुत गर्नु भएको देशभक्तिपूर्ण भुमिकाले सिर्जित भू-राजनीतिको प्रभाव नेपाली जनताले बेहोर्नु पर्ने बाध्यकारी परिस्थिति सृजना भई बाह्य शक्ति समेतको ईसारामा देशलाई संबैधानिक संकट र कानुनी राज्यको धज्जी उडाउँदै जनताद्वारा निर्वाचित जनप्रतिनिधिको भूमिका खोस्ने जस्तो विडम्बनापूर्ण गैर संबैधानिक, गैर कानुनी गतिविधिहरुले देशलाई झन् अन्योलतातर्फ धकेल्ने काम भएको छ । यस घडीमा सम्पूर्ण लोकतान्त्रिक शक्तिहरु सुदृढ एकता र सक्रियताका साथ अन्योलताबाट देशलाई मुक्त गरी संबिधानको पालना र सुदृढीकरण, उनन्त लोकतन्त्र, जनप्रतिनिधिमुलक सँस्थाको रक्षा, राष्ट्रियताको प्रवर्द्धन र भ्रष्टाचारमुक्त शासन प्रशासनको माध्यमबाट समृद्धिको अभियानसँगै समाजवादको लक्ष्य हासिल गर्नका लागि निरन्तर अघि बढ्न नेकपा (एमाले) जिल्ला कमिटी झापा हार्दिक अपिल गर्दछ।

हार्दिक अभिवादन सहित !

क.प्रेम गिरी
अध्यक्ष

कपुरी मोटोकर्प प्रा.लि.
बिर्तामोड,झापा सम्पर्क: ०२३५३०४५२,९८०२६००५१९,९८०२६००५३१

प्रतिदिन अभिव्यक्ति

कविता

लखतरान यात्री!

• मधुकरमणि आचार्य

यो भारी, त्यो भारी होइन–
जुन बाबुले बाँसका नाडीहरू गाँसी बुनेका थिए
जहाँ हरेक धागोमा गुन्जिरहेथे–
हजुरबाको दुःख र आमाको मौनता।

यो भारी, त्यो हो होइन–
जसले सपनालाई बोक्न सक्छ
तर कहिल्यै
सरकारको खोक्रो आश्वासन बोक्न सक्दैन।

यो त त्यो भारी पनि होइन–
जसमा मुठीभर दाल र थोपा नुन हालेर
एक आमा– टाढाको स्वास्थ्य चौकी पुग्छिन्
जहाँ बेहोसीभन्दा उपचार छिटो भाग्दछ।

यो त न त सङ्ग्रहालयको शो-केस हो
न इतिहासको गर्विलो अध्याय
तर एक समय यस्तो थियो–
जहाँ हरेक घरको शिरमा यस्तै भारी बोकिन्थ्यो
अनि नाकभर पसिनाको गन्ध आउँथ्यो–
वास्तविक इमानको।
यसै भारीभित्र लुकेका हुन्थे–
कुखुरा, चल्ला, चिठीहरू, चुलोका सपनाहरू
र बिहान
भालेले यसैको छेउबाट घामलाई स्वागत गर्थ्यो–
'बाँचौँ! आज फेरि एक दिन'
अब त्यो स्वर छैन।
घामले बोलाउँदैन
भाले हराएको छ–
र भारी
बगिरहेको छ– बाढीले, बेवास्ताले
अनि समयको कठोर विस्मृतिले।
एक दिन यहीँ भारीमा अटेका थिए–
बहिनीको किताब, आमाको चिया, बाबुको चप्पल
र एउटा बच्चाको त्यो लाज लाग्दो सपना–
'हामी पनि मानिस हौँ।'
आज
भाँचिएको रुखको हाँगामा अड्किएको छ–
अन्तिम पलको गिन्ती गर्दै
हावा नआओस् जस्तो गरेर सास थामेर।
कसैले देख्छ कि देख्दैन–
तर त्यो भारी त
अझै बाँच्न खोजिरहेको छ
अझै एउटा घर बोक्न खोजिरहेको छ
अझै जीवनसँग सम्झौता गर्न नचाहने
एक जना थाकेको नागरिक हो।

गजल

आकाशभन्दा

• दीपेश शर्मा

आकाशभन्दा अग्लो उचाइ छुन कहिल्यै सकिन्न,
आफ्ना छोडी पराईको प्यारो हुन कहिल्यै सकिन्न।

बाबुको लास सेलाउन सागर जाने छोरो जति,
पछि लाग्ने मलामीले त्यति रुन कहिल्यै सकिन्न।

छोराको भविष्य, श्रीमतीको भाग्य गुमेको छ आज,
तिनले झैँ आँसुले सिरानी धुन कहिल्यै सकिन्न।

बाले नै दुई छाक खुवाउँथे वस्तुभाउ पालेर,
बाको एकहाते भैँसी अब दुहुन कहिल्यै सकिन्न।

छरछिमेकमा गाह्रो-साह्रो पर्दा दौडिँदै पुग्थे बा,
उनले झैँ सबैलाई गुन लाउन कहिल्यै सकिन्न।

फलानो भए पीडितले गाउँमा न्याय पाउँछन् भन्थे,
उनले झैँ विश्वास अरूको पाउन कहिल्यै सकिन्न।

बुढो दले

• विनोद खड्का

मेरो त भए जत्ति रियाल सक्कियो । यो हात पनि लागेन भने गएर सुत्छु ।" रक्सीको अन्तिम घुट्को पिउँदै बुढो दलेले भन्यो । त्यो कोठामा जम्माजम्मी पाँच जना छन् । सबै जना तासको खालमा नारिएका छन् । सबैका अगाडि थोरै रक्सीसहितका गिलास उभिएका छन् ।

"रातभरि लड्नु पर्छ भन्थ्यौ त । गाँठी सक्किसक्यो र ?" जङ्गेले प्रतिक्रिया जनायो ।

"सुत सुत । पैसा सकिएकै हो भने सुत । बुढेसकालमा निदाउनु पनि पर्छ केही घण्टा ।" दले सुनाम बोल्यो ।

"मस्तै खेल्ने हो म त । डिमान्ड लेटर हातमा आइहाल्यो, अब मजासँग खेल्ने हो । अब अर्को एक/डेढ महिना मस्ती नै मस्ती गर्ने हो ।" जङ्गेले निकै फुर्तीसाथ भन्यो । "तर यी बुढा सुत्छन् पो कता ? कि सेराटनतिर जान्छौ ?" जङ्गेले आफ्ना मुसाका पुच्छर जस्ता जुङ्गा हल्लाउँदै व्यङ्ग्य मार्‍यो ।

बुढो दलेलाई रिस उठ्यो । एकातिर पैसा पनि हार्नु, अर्कोतिर रक्सीको तलतल पनि भने झैँ गरी नमेटिनु । त्यसमाथि साथीहरूले अनायासै फाइब स्टार होटेलमा सुत्न जा भन्नुले उसलाई होच्याएको महसुस भयो । कसैले पनि पैसा सापटी दिने मनसाय नदेखाउनुले अपमानबोध पनि भयो । कसैसँग सिधा माग्न उसको स्वाभिमानले रोक्यो । लाग्यो सबै आफूसँग हुँदाका मात्रै साथी हुन, दुःखका होइनन् ।

"बुढो बाघ हुँ, तिमारुले धाक लाउनु पर्दैन । एकछाके होइन म । पहाडै फर्के पनि तिमारु जन्मेको जिल्ला जत्रा हाम्रा खेतबारी छन् । तिम्रा उमेरमा हामी नेपालमै बसेर डिमान्ड लेटर झार्थ्यौं । मरुभूमिको घामले सेकिँदै भौँतारिनु पर्दैनथ्यो । अहिले दुई/चार दिन हाम्रा खल्ती बलिया भएनन् भन्दैमा तिमारुले हेप्नु पर्दैन ।" दलले रिस पोख्यो । उसको रिसको पारो अझै झरेको थिएन । उसले भन्यो, "डिमान्ड लेटर झरेका बखत हाम्ले पनि ख्वाएका हौँ हाकिमदेखि दलालसम्म सप्पैलाई । तिमारु जस्तो यही भुइँको पातलो कार्पेटमा लड्नु छैन । धेरैलाई बनाइदिएको छुँ यो बालुवाको बगैँचामा । अहिलेको अहिले नै आउँछन् मेरा मान्छे ट्याक्सी लिएर र लान्छन् मलाई । आफ्नै ओछ्यानमा छाडिदिन्छन् । के ठान्छौ मलाई ।" "रिसाए बुढा नराम्ररी । यो जङ्गे पनि जे पायो त्यही भन्छ बुढा मान्छेलाई । मेरै ओछ्यानमा सुत बुढा, कहीँ जानु पर्दैन ।" तोक्मेले भन्यो ।

"यसो ठट्टा गरेको पो त ।" जङ्गेले अवस्थालाई सच्याउने प्रयास गर्‍यो ।

"छैन म रिसाको । तिमारुसँग रिसार के हुन्छ भगवान्ले नै साथ नदिएपछि ।" बुढो दलेले भन्यो ।

जङ्गेले सोर्‍यो पैसा त्यो हात पनि । बुढो दले बगली रित्तिएसँगै पाखो लाग्यो ।

बुढो दलेले मोबाइल फोन निकाल्यो । नम्बर थिच्यो । मोबाइलले फोन गर्नका लागि ब्यालेन्स छैन भन्यो । मोबाइलमा ब्यालेन्स नभएको भन्दा पनि उसको स्वाभिमानमा ठोस पुगे झैँ लाग्यो उसलाई किनकि अब अर्काको मोबाइल मागेर कल गर्नुपर्ने अवस्था आयो ।

"ठाँडोमा अहिल्यै सकिनु पर्ने ब्यालेन्स ।" बुढो दलेले रोक्न सकेन आफ्नो मुखलाई ।

तोक्मेले कुरो बुझ्यो र आफ्नो मोबाइल बुढो भएतिर सारिदियो । "हेलो जीवनभाइ, कता छौ ?" बुढो दलेले फुर्तीसाथ सोध्यो । उताबाट जवाफ आयो । उताको जवाफ अरूले सुनेनन् ।

"ल भाइ मलाई अकाई राउन्डअबाउटबाट पिक अप गर त अहिले नै ।" बुढो दलेले ढाँटका साथ आदेश फर्मायो । उताबाट जवाफ आयो । बुढो दले जुरुक्क उठ्यो र चुपचाप निक्लियो ढोकाबाट ।

"बुढा रिसाए, त जङ्गेलाई पनि किन व्यङ्ग्य गर्नु परेको । उसै त नयाँ डिमान्ड लेटर हात परेको छैन बुढाको, १०/१२ चक्कर लगाइसके कम्पनीमा, सबैलाई भेटिसके । वारपार लाग्या होइन । पहिलो लटकाले त काम पाए जसोतसो । पछिल्लो लटमा पनि कसैले पास गरेन रे ड्राइभिङ लाइसन । खलासी हुँदैन क्यारे यता, ड्राइभर नबन्ने भए । कुन दिन बुढालाई झम्टिन आइपुग्छन् पास नहुने जति । त्यसैले बिहानैदेखि टेन्सनमा छन् बुढा ।" दले सुनामले भन्यो । "मैले त जोक मात्रै गरेको हो, किन व्यङ्ग्य गर्नु । हिजोआज बुढाको अवस्था ठिक छैन राम्रो कुरो गरे पनि नराम्रो सुन्छन् । कमाको पनि सबै सकिसके । जस्तो आयो त्यस्तै गयो । यो दले कमाइ आको पनि था नहुने सिद्धेको पनि था नहुने, हाम्रो पनि के छ र । दुई दिन पैसा हातमा पर्छ मजासँग खर्च गर्‍यो खायो खेल्यो तेस्रो दिन फेरि फुटपाथमै पुगिन्छ । कसैलाई खुसी पारेर आको पैसा भे पो टिकाउ हुन्थ्यो । ठगे बराबर त हो । यी बुढाको आधा पैसा त त्यो मारियाले खाई क्यारे । हनी हनी भन्दै टाँसिन्थी ऊ बेला डिमान्ड लेटर झरिरँदा । हिजोआज त त्यो फिलिपिनोले पनि आई एम बिजी भन्छे रे भन्दै थिए बुढा ।" जङ्गेले भन्यो । "पछिल्लो पटक आएका पचास जना ड्राइभरमा तीन जनाले मात्रै लाइसन पास गरे रे । अरूले बुढालाई चिथोर्न मात्रै बाँकी राखेनन् । कतिले त पैसा फिर्ता गरेर देशै फर्काइदेऊ पनि भने रे । बल्लतल्ल हेल्परमा घुसाए बुढाले मुदिरहरूसँग रोइकराइ गरेर । बुढालाई आइन्दा कम्पाउन्डमै नछिर्नु भनेर लखेटे रे नि त ।" दले सुनामले भन्यो । "हैन हामी दलेको गोजीमा पैसा भयो कि रक्सी र केटी नै चाहिने किन हो । बेला बेलामा पैसा माग्छे जोसेफाइनले अनुहार किच्च पार्दै । दिऊँ दिऊँ बनाइहाल्छे । घरकी बुढीले थापाई भने खुट्टा भाँच्छे । घरकीले खर्च छैन पठाइदेउभन्दा यता बोटाँ फल्छ र भनेर ठुला कुरा गर्‍यो तर खान्छ अर्कैले ।" तोक्मेले थप्यो ।

"सबैको उस्तै हो । लुटको धन फुपूको श्राद्ध भन्ने उखान नै छ नि ! दुःख मेहनत गरेर कमाको भे पो राम्रो हुन्थ्यो । बेल्चा हान्नेले घर बनाउँछ, छोराछोरी पढाउँछ, हामी हाकिम बन्दैमा खत्तम भाछौँ । सुटपाइन्ट टाई लायो, त्यसमाथि सेन्ट हाल्यो, हाम्रो मेनपावर यत्ति ठुलो छ नेपालमा भनेर झुटो बोल्यो, ठग्यो, यो भन्यो त्यो गर्‍यो । पापको भकारी नै भैयो एकबारको जीवनमा ।" दले सुनामले भन्यो ।

"मेहनत नै छैन त नभनौ न सोल्टी । काम गर्नेको हो भने काम गर्‍यो पैसा बुझ्यो । हाम्रो त कम्ती पापड पेल्न पर्दैन एउटा डिमान्ड लेटर झार्न । कथा बनाउँदै बेच्दै गर्न कम्ती मेहनत पर्दैन । सिधा औँलाले घिउ आउने होइन । ठग्नै पनि कहाँ सजिलो छ र ?" जङ्गेले तर्क पेस गर्‍यो ।

"अरू कत्तिले सिधै नक्कली डिमान्ड लेटर पठार नेपालका मेनपावर एजेन्सीका साहुको हुर्मत लिएका छन् । हाम्ले त्यत्ति त गरेका छैनौ नि ! मेहनतै हो नि अहिलेसम्म त ।" तोक्मेले थप्यो ।

"हामी पनि एक दिन त्यही नक्कली डिमान्ड लेटरमै टुङ्गिने त हौ नि ! दिन सधैँ एउटै हुँदैन, खर्चपानी नभै जिन्दगी चल्दैन । काम नगरी खाने बास्सा बानी लागिसक्यो । थपौ न त एक एक पेग, अनि बाँडौँ तास । बुढो दुःखित भए भन्दैमा हामी किन शोकमा डुब्नु पर्‍यो अहिल्यै ।" दले सुनामले कुरोलाई विश्रामीमा पुर्‍यायो ।

उता टेक्सी अगाडीको सडक नाप्दै अकाई राउन्ड अबाउटबाट जेद्धा टावरतिर हानियो । जीवनका हात र खुट्टा टेक्सीको स्टेयरिङ, गिएर र ब्रेकमा चल्न थाले । बुढो दलेले अपमान र दुःखले भरिएको आफ्नो शरीरलाई अगाडिको सिटमा बिसाएको छ । उसलाई खासै बोल्न मन छैन । जाने कुनै गन्तव्य पनि उसको मस्तिष्कमा आएको छैन ।

सडकमा शून्यताको एकछत्र राज चलिरहेको छ । फाट्टफुट्ट देखिन्छन् एकाध गाडी दौडिरहेका । बिहानीको एक जति बज्दै छ । पृष्ठभूमिमा रातको अँध्यारो छरिएको छ । हल्का उज्यालो छरिएको छ सडकभरि ।

"कहाँ जाने सर ? यसपालि कता बस्नुभा छ ?" जीवनले सोध्यो ।

जीवनको प्रश्नले बुढो झस्कियो । उसँग तत्कालमा कुनै जवाफ छैन कहाँ जाने भनेर । फ्याट्टै मुखबाट निस्कियो- "सनैयातिर जाऊँ न ।"

"हस ।"
कारभित्र फेरि सन्नाटा छायो । करिबन १५ मिनेट जति गुडिसकेपछि जीवनले सन्नाटा तोड्यो ।

"कान्छो भाइ पनि आउँछु भन्छ यतातिर ।"

"के गर्छ नेपालाँ ?"

"गाडी नै चलाउँछ ऊ पनि ।"

"लाइसन लिन सक्ला यता ?"

"खोइ, निकै गारो छ भन्छन् । लिन सकेन भने हेल्पर बन्न मान्ला कि नाई ।"

"अब त हेल्पर पनि दिन्न भन्छन् । देओस् पनि कतिलाई, सप्पै फेल हुन्छन् । गाडी पनि कस्तो चलाउँछन् हाम्रा देशकाले । लठुवाहरू ।" बुढो दलेले दिकदारी पोख्यो । "केही न केही देला । सरले भनेसी कम्पनीले मान्ला नि !" जीवनले जोड गर्न छोडेन ।

"हिजोआज गन्नै छोडिहाले नि हाम्लाई इन्डियन र बङ्गाली लेराउन थालेपछि । हाम्राले लाइसन नै कटाउन नसक्ने भए, अरूलाई के दोष दिनु । हुन्छ, भनुम्ला गरुम्ला । कति झर्छ मलाई ?" मोलमोलाइमा आइपुग्यो बुढो दले । "उही चालिस गरौँला नेट ।"

"अनि तिमी कति उठाउँछौ नि ।"

"आफ्नै कान्छोभाइ हो, भिन्नो बसेको, धेरै सेक्न पनि भएन । जग्गै धितो राख्ने हो उसले पनि । मिलाएर गर्छु ।" "बाठा छौ तिमी । कमाउन त तिम्ले पनि जान्या छौ । अरू कोही छैनन् खुट्टो उचाल्ने ?"

"छन् नि ! काकाका छोराहरू पनि बाइरोडमा कति स्टेरिङ घुमाउनु, हाम्लाई पनि मुगलान झार दाइ भन्छन् । तपाईंलाई नभेटेरै मात्रै हो कुरो च्वाउन नपाको, कुरै पुरानो भैसक्यो ।" "भैहाल्छ नि कुरो चलाउ । सप्पैलाई ल्याउने हो । बरू हजार रियाल जति छ तिमीसँग अहिले ? पछि हिसाब मिलाउँला ।" बुढो दलेको अनुहारमा हल्का उज्यालो छरियो । "भैहाल्छ नि ! आफ्नो मान्छेलाई नदेर कसलाई दिनु ।" जीवनले पाँच/पाँच सय रियाल दरका दुइटा नोट हालिदियो बुढो दलेको हातमा । "लौ मलाई जहाँबाट उठाएर लेराएका थियौ त्यहीँ लगेर छोडिदेऊ । इजेतको सवाल छ ।" बुढो दलेले किच्च हाँस्दै भन्यो । "हस सर ।" अलिमाथि पुगेर यु टर्न गर्‍यो कारले ।

हतार

• श्रीबाबु कार्की

प्रायः हतारमा हुन्छौँ हामी । हतार पनि जीवनको सिलसिला हो । हाम्रो जीवनशैली हो । केही समयदेखि म पनि अलिक हतारोमा छु । म मात्रै कहाँ हो र ! हतार हतारमै हुन्छन् मेरा सपना/आकांक्षा/आग्रह/रहर/अपेक्षा/आक्रोश...!

मानिसका जीवनावेग तीव्र हुन्छ । हामीलाई थाहा छ, यहाँ सबै हतारोमा छन् । जीवनका तितीक्षा/मुमुक्षाहरू नदी झैँ गतिवान् छन्वे/गवान् छन् । घाइते मुटु बोकेर हतार हतारमा हिँडिरहेछन्- प्रेमीप्रेमिकाहरू ! प्रेमको लय पनि हतारमै हुन्छ । आफैंबाट हराएको मन निर्वाध खोजिरहेका हुन्छन्, तन्नेरा तन्नेरीहरू । प्रेमको भावातीत भक्तिको हस्याङफस्याङ पनि हेर्न लायक हुन्छ । जहाँ मनबाट निस्किने सङ्गीतको च्याइँ च्याइँमा पनि आफ्नै सौन्दर्य हुन्छ । हतारमै हुन्छ भेट, प्रायः हतारमै हुन्छ प्रेम । हतार हतारमै हुन्छ प्रणय र हतारमै हुन्छ प्रेमान्त्य ! अहिले त डिजिटल युगमा छौँ हामी । छिनमै भेट, छिनघरीमा प्रेम, छिनमै बिलौना र बिछोड सहनु पर्छ । अल्पकालीन प्रेमको यो हतारो पनि अकल्पनीय नै छ । मिलनको अनमोल लाभ र बिछोडको अप्रिय प्रलाप पनि प्रेमको विशेषता नै हो । प्रेममा- जे हुन्छ हतारमै हुन्छ ।

हेर्छु,

समयको पैताला ।

हरदम हिँडिरहेको छ ।

अविचलित छन्- उसका गति ।

बरू हामी

गतिहीन छौँ- रोकिन्छौँ,

छेकिन्छौँ/अल्झिन्छौँ/बरालिन्छौँ,

भुल्छौँ/भुलभुलैयामा रुमलिन्छौँ ।

तर.....!

सधैँ हतारमै हुन्छ यो छुक छुक गर्ने घडी

निर्बाध छ/अविचल छ र निरन्तर छ- घडीको चाल !

पृथ्वी जस्तो डिब्बालाई निरन्तर फन्को मारिरहेको छ- समय । घडी निरविछिन्न घुमिरहेको छ । निर्बाध घुमिरहेको छ । अविचलित छन्- समयका काँटाहरू । एकपछि अर्को घण्टा छिचोल्दै हतार हतार घुमिरहेको देख्छु अविश्रान्त !

अविश्रान्त !! अविश्रान्त !!!

मानिसको मुटु झैँ सेकेन्ड सेकेन्डमा छक छक गर्दै- समय लेखिरहे छन् सेकेन्ड, मिनेट र घण्टा सुईहरू । सधैंको हतार सधैँको बेफुर्सदी । समयलाई निद्रा छैन । भोक र भोजनको चाह छैन, आराम र मनोरञ्जन छैन । छ त केवल पल पलको महत्व । हतार पनि यस्तो होस्, जहाँ सकारात्मक भाव होस् । सिर्जनात्मक सोच होस् । नकारात्मक हतारोले हामी कहीँ पुग्दैनौँ ।

एकपछि अर्को दृश्य हेर्न हतारमा छन्, हाम्रा जोर आँखा ! कुनै पलक स्थिर हुँदैनन् । हेरेर कहिल्यै न थाक्ने यी आँखाहरू सधैँ दृश्यका भोका हुन्छन् । नूतन दृश्यको अपेक्षामा लालायित हुन्छन् । जति नै हेरे पनि आँखाहरू थाक्दैनन् । सधैँ दृश्यका भोका आँखा नयाँ दृश्यपानको हतारमै हुन्छन् ।

नानीलाई जवानी बन्ने

ढुङ्गालाई ईश्वर बन्ने

झुसिलकिरालाई पुतली बन्ने

बीजलाई बोट बन्ने

शून्यलाई महाशून्य बन्ने

सेकेन्डलाई शताब्दी बन्ने

निशालाई उषा बन्ने

हतार छ सबैलाई ।

प्रातः सूर्य-किरणलाई शीतसँग चुम्बन गर्न हतार । जूनलाई रातसँग अङ्कमाल गर्न हतार । रातलाई बिहानसँग खासखुस गर्न हतार । कोपिलालाई फूल बन्ने हतार । रात्रिकालीन गीत गाउँछ्न् चराहरू- रात डाक्न हतार ! दिउँसोको घामसँग खेल्नेहरू जूनसँग खेल्ने हतार । पृथ्वीमा कुन त्यस्तो चिज छ जो हतारमा नहोस् !

❖ बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

नेपालमा जेन-जी आन्दोलनः ओली सरकार अपदस्थ हुनुका कारण र कार्की नेतृत्वको अन्तरिम सरकारका चुनौती

• सानु कार्की बस्नेत "सिता"

नेपालमा भ्रष्टाचार र सरकारको नया नियम अन्तर्गत दर्ता हुन नआएका फेसबुक, इन्स्ट्राग्राम, ह्वाटसएप,ट्वीटर, युट्युभ लगायतका २६ वटा सामाजिक सञ्जालको प्रतिबन्ध बिरुद्धमा भन्दै जेन-जी पुस्ताले थालेको सडक आन्दोलनले नेपालको राजनीति उथलपुथल भयो।

मुलतः दुई दलीय अप्राकृतिक गठबन्धनबाट निर्माण भएको सन्काहा शासक खड्गप्रसाद ओलीको निरङ्कुश सरकार अपदस्थ भयो । जेन-जीको समर्थनमा नेपालको पहिलो महिला प्रधानन्यायाधीश सुशिला कार्कीको नेतृत्वमा अन्तरिम सरकार गठन भई प्रतिनिधि सभा बिघटन र फागुन २१ गते निर्वाचन मिति घोषणा भयो।

- के हो जेन-जी पुस्ताको आन्दोलन?

सन् १९९७ देखि २०१२ सम्म जन्मिएका मानिसको युवा पुस्ता जेन-जी (generation z) पुस्ता हो। सूचना प्रविधि, इन्टरनेट, स्मार्टफोन र सामाजिक सञ्जालसँगै जन्मिएका, हुर्किएका र सक्रिय भएका यस पुस्ताको आन्दोलन अभियान नै जेन-जी आन्दोलन हो।

प्रविधिको दृष्टिकोणमा पुस्तालाई ५ भागमा विभाजन गरिएको छ।

१.जेन- एक्स पुस्ताः- सन् १९६५ देखि १९८० सम्म जन्मिएका र रेडियो, टि.भि., कम्प्युटरसँग जानकार पुस्ता।

२.जेन-वाई पुस्ताः- सन् १९८१ देखि १९९७ सम्म जन्मिएका र इन्टरनेट, स्मार्टफोन, सामाजिक सञ्जालप्रति परिचित पुस्ता।

३. जेन-जेड पुस्ताः- सन् १९९७ देखि २०१२ सम्म जन्मिएका र युट्युव , टिकटक, इन्स्टाग्राम, ह्वाटसएपसँगै हुर्किएका पुस्ता।

४. जेन- अल्फाः- सन् २०१३ देखी २०२४ सम्म जन्मिएका र युट्युव , टिकटक, इन्स्टाग्राम, ह्वाटसएप प्रविधिमै जन्मिएका हुर्किएका पुस्ता।

५. जेन- विटाः- सन २०२५ देखि २०२९ सम्म जन्मने र एआई र रोबटसंग हुर्कने र घुलमिल हुने पुस्ता ।

-जेन-जी पुस्ताले- विश्वमा सन २०२४/२०२५ मा केन्या, मङ्गोलिया, सर्विया, इन्डोनेसिया, माली, युक्रेन, फ्रान्स आदि देशमा भ्रष्टाचार, आर्थिक असमानता, महंगी, अलोकतान्त्रिक शासन, जलवायु परिवर्तनविरुद्ध आवाज उठाएको, आन्दोलन र अभियान चलाएको पाइन्छ।

- जेन-जी आन्दोलनको नकरात्मक पक्ष

१.नेतृत्वविहीन आन्दोलन हुँदा आन्दोलनको वैधतामा प्रश्न उठ्ने,

२. जनसमर्थन कमजोर पार्न आन्दोलनमा घुसपैठ हुने खतरा

३. आन्दोलन हिंसात्मक, चरम उत्कर्ष र अव्यवस्थित भै भबिष्यमा के गर्ने भन्ने योजना र कार्यक्रमको अभाव हुने जस्ता नकारात्मक प्रभाव छ।

-नेपालमा जेन-जी आन्दोलन

भ्रष्टाचार र सामाजिक सञ्जाल प्रतिबन्धविरुद्ध जेन-जी पुस्ताले २०८२ भाद्र २३ गते शुरु गरेको सडक आन्दोलनले संसद भवन कब्जा गर्न जाँदा प्रहरीसंग मुठभेड भयो। युवाहरु 'एउटी आमाले जन्माइन् अब देश आमाको लागि छातीमा गोली खान तयार छौ 'भन्दै सडकमा उत्रिए, हतियार बोक्नेसंग कलम बोकेर आएकाको केही जोर चलेन, १९ जना युवाहरू शहीद भए । भाद्र २४ गते दोस्रो दिन सामाजिक सञ्जाल खुल्ला भएपछि जेन-जी आन्दोलनको भिडियोहरू भाइरल भै सडकमा जेन-जीहरुको ओइरो लाग्यो। पब्जी, फ्रिफायर जस्ता मोवायल गेमहरुमा लडाई गर्ने, आगो लगाउने, बन्दुक चलाउने गेम खेल्ने जेन-जीहरु निडरतापूर्वक आन्दोलनमा आए। अर्कोतिर जेन-जीको आन्दोलनमा सरकार विरोधी राप्रपा, रास्वपा, माओवादी समर्थक जेन-जीहरु मिसिए। आन्दोलनले एकाएक शहरी विद्रोहको फ्यूजन गर्यो। आन्दोलनले उग्र रुप लिएपछि अप्राकृतिक गठबन्धनमा रहेको अहंकारी नालायक सरकारका प्रधानमन्त्री खड्गप्रसाद ओलीले प्रधानमन्त्रीबाट राजीनामा दिए। उता नेपाली सेना सिंहदरबार, सर्वोच्च अदालत लगायतका महत्वपूर्ण कार्यालय जोगाउन नलागी ओलीलाई हेलिकोप्टर पठाई उद्धार गर्यो। त्यसपछि जेन-जीहरुको मनोबल ह्वात्त बढ्यो भने प्रहरीहरूले के गर्ने नगर्ने आदेश पाउन सकेनन् र जेन-जीहरु हावी भए। क्रमशः प्रदर्शनकारीको भीड राज्यका प्रमुख अंग कार्यपालिका, ब्यबस्थापिका र न्यायपालिकाका कार्यालयहरूमा प्रवेश गरी अनपेक्षितरुपमा तोडफोड र आगजनीका घटना भए।

सो घटनामा हालसम्म ५१ जनाको मृत्यु र करिब १५०० जना घाइते भएका छन् भने आन्दोलनले सरकार परिवर्तन भै जेन-जीको समर्थनमा प्रथम महिला प्रधानन्यायाधीश सुशिला कार्की अन्तरिम सरकारको नेतृत्वमा आएकी छन्। प्रतिनिधि सभा बिघटन भै फागुन २१ गते निर्वाचन मिति घोषणा भएको छ।

-नयाँ अन्तरिम सरकारको चुनौती र जिम्मेवारी

प्रविधिमा हुर्किएका नयाँ पुस्ता जेन-जी, प्रधानसेनापति र राष्ट्रपतिसहित बसी जेन-जीको समर्थनमा गठित सुशिला कार्की नेतृत्वको अन्तरिम सरकारको अब निम्न चुनौती र जिम्मेवारी रहेको छ।

१. समयमै तोकिएको निर्वाचन सम्पन्न गरी जननिर्वाचित सरकारलाई सत्ता सुम्पिने,

२.आन्दोलनको क्रममा मृत्यु भएका मृतक र घाइतेलाई उचित न्यायको लागि राहत, क्षतिपूर्तिसहित उपचार गर्ने गराउने,

३.आगजनी र तोडफोडबाट क्षतिग्रस्त सार्वजनिक सम्पत्तिको पुनःनिर्माण, पुनःस्थापना, सुरक्षा र संरक्षण गर्ने,

४. जेन-जी आन्दोलनको छानबिन गर्न स्वतन्त्र छानबिन आयोग गठन गर्ने,

५. उच्चस्तरीय संविधान संशोधन आयोग गठन गर्ने।

६.भ्रष्टाचार हटाई प्रतिक्रान्ति रोक्ने र सुशासन कायम गर्ने

अन्त्यमा, नेतृत्वविहीन, गैरराजनीतिक चरित्रको सूचना प्रविधिमा घुलमिल हुने जेन-जी पुस्ता हो।स्वेच्छाचारी ढंगले सञ्चालित भ्रष्ट सरकारको जनता विरोधी कामकारवाही विरुद्ध जेन-जीको आन्दोलन सडकमा आयो।

आन्दोलनले घुस काण्ड, मानव तस्करी काण्ड, कुलमान बर्खास्त काण्ड, सहकारी काण्डमा मुछिएको सरकार परिवर्तन गरी निर्वाचन गराउने अख्तियारीका साथ अन्तरिम सरकार गठन गर्यो ।

प्रत्यक्ष निर्वाचित सरकार प्रमुख, निर्वाचन प्रणाली, संघीयताका मोडेल, न्यायप्रणाली जस्ता प्रावधानमा जनताका संविधानप्रतिका असन्तुष्टी सम्वोधन गर्न जननिर्वाचित सरकारलाई जिम्मा दिनुपर्छ र राजनीतिक दलले राजनीतिमा पुस्तान्तरणलाई आमन्त्रण गरेमा जेन-जी पुस्ताको आन्दोलनको सार्थकता हुनेछ।

(लेखक अधिवक्ता तथा झापा बारका सहसचिव हुन्)

हतार...

युद्ध हतारमा हुन्छ/विनाश हतारमा हुन्छ/विकृति हतारमै हुन्छ/ रिस हतारमा उठ्छ । आवेश र भावावेश हतारमा हुन्छ । त्रासका त्राण पनि हतारमै सुक्छ । प्रज्वलित दियो हुरी हुन्डरीले हतारमै निभ्छ ।

-तपाईं अविछिन्न हतारमा हुनुहुन्छ । म नित्य-निरन्तर हतारमा हुन्छु । उहाँ अविचल हतारमै देखिनुहुन्छ । तपाईं, म र उहाँ मात्रै होइन; यो ब्रह्माण्डका सबै कुरा हतारमा छन् । पृथ्वी सूर्यलाई निरन्तर परिक्रमा गर्न/ग्रहहरू निरन्तर आफ्नो मार्ग घुम्न/नदीहरूलाई समुद्र चुम्न/अस्ताएको घामलाई झुल्किन/झुल्किएको घामलाई अस्ताउन/ताराहरू उज्यालोमा विलीन हुन/उज्यालोलाई रातको पोल्टोमा निदाउन/रात उज्यालोको सान्निध्यमा हराउन हतारमा छ । भान्सामा हेर्छु आमा हतारमा हुनुहुन्छ । मेलापातमा हेर्‍यो बुहारीलाई हतार छ । घरगृहस्थमा बुबा सधैं हतारोमा देखिनुहुन्छ । कार्यालयमा कर्मचारी हतारमा हुन्छन् । मठमन्दिर गयो ब्रह्मचारी, साधु र सन्न्यासीहरू हतारमा छन् ।

- हतारमै जन्मिन्छन्- अबोध शिशु ! शैलबाट हतारमै झरिरहेका हुन्छन्- स्रग्धरा नदीहरू ! हतारमै पग्लिन्छन् स्फटिक जस्ता हिमकण ! हतारमै परिवर्तन हुन्छ- देशको सत्ता ।

हरदम हतारमा हुन्छन्- व्यभिचारी/दुराचारी/भ्रष्टाचारी/अत्याचारी/बलात्कारी/दम्भकारी/अहङ्कारीहरू । प्रकृतिको क्रम पनि हतारमा हुन्छ । ऋतुहरू क्रमशः आइरहन्छन्-गइरहन्छन् । वसन्त ऋतुका पाउलालाई पाउलिन हतार । फूलका कोपिलालाई फक्रिन हतार । वसन्ती पवनलाई फूलसँग बयेली खेल्न हतार । गृष्म ऋतुलाई प्रचण्ड गर्मी ल्याउन हतार । वर्षा ऋतुलाई दबदबे हिलोसँग खेल्न हतार । शरद ऋतुलाई खर्चालु चाडपर्व ल्याउन हतार । हेमन्तलाई चिसो मुटु कमाउने जाडो भित्र्याउन हतार । शिशिर ऋतुलाई गुराँसको रातो रङ बोकेर हिमालसँग प्रीति गाँस्न हतार ।

हामी सबै हतारमै हुन्छौं ।

हतारमै हामी रोलक्रम भुल्छौं ।

ज्ञान, मान, सङ्ज्ञानलाई सङ्ज्ञाहीन बनाउँछौं ।

इमान, जमान, नाम र सुकर्महरू पोल्छौं ।

निष्ठा, विवेक, नैतिकता र

बनेको स्वाभिमान भत्काउँछौं ।

थोरैको हतारले सज्जन र भद्रलाई उपद्र भनाउँछौं । शिष्टलाई अशिष्ट र दुष्टको पगरी गुथाउँछौं । संस्कारीलाई संस्कारहीन बनाउँछौं । जे गर्छ हतारोले गर्छ । सबैतिर लतारपतार बनाउँछ । रोलक्रम, मूल्यमान्यता, शिष्टता, सभ्यता सबै क्षणभरमै सिसा झैं झऱ्यामझुरुम पारिदिन्छ ।

एकदिन म धारोमा पानी थाप्दै थिएँ । एउटा शिष्ट मानिस अशिष्ट देखियो । उसले आफू हतारमा भएकाले पानी छिटो छिटो थाप्नुपर्ने जिरह गऱ्यो । उसको जिरहमा सबैले मुखामुख गरे । आँखामा आँखा मिलाए । उसले पालो मिचेर पानी थाप्यो । ऊ छिनभरमै सबैको नजरमा संस्कारहीन देखियो । उसले लाइन मिचेर पाइन देखायो । विचराको पाइनलाई फाइन पो कसले गर्ने ? तर ऊ समाजको आँखामा निर्लज्ज देखियो । उसले हतारको बहानामा आफ्नो मान र सम्मान पोल्यो । इज्जत प्रतिष्ठा फाल्यो । सबै जिल्ल परे । मुखामुख गर्दै भन्न थाले, "मूर्खको फेला पर्नुपर्ने अनि थाहा हुन्थ्यो ।"

समय पनि हतारमै छ । हतार कसलाई छैन ! लाइन सभ्यता हो । संस्कार हो । सौन्दर्य हो । शालीनता हो तर अहिले लाइन मिच्नेहरू साँढा हुन्छन् । ठुला हुँ भन्छन् । भुइँमा न भाँडामा हुन्छन् । कहिलेकाहीँ सन्नाटाले पनि नमिठोसँग हिर्काउँछ । निक्कै गहिरो हुन्छ सन्नाटाको घाउ । मन कोपर्छ, मुटु चिथोर्छ, मस्तिष्क छिया छिया बनाउँछ । जीवनको लय भत्काउँछ । सन्नाटा अप्रिय हुन्छ । हामी हतार हतार सन्नाटाबाट उन्मुक्ति खोज्छौं ।

जीवनमा सन्नाटा पनि कति खतरनाक भएर आउँछ । त्यो भोग्नेहरूलाई मात्रै थाहा हुन्छ, सन्नाटाको रजगज । कति अमिलो बनाउँछ सन्नाटाले जीवन ! म सन्नाटाबाट हमेसा हतार हतार भाग्न चाहन्छु । त्यसैले प्रायः अक्षरहरूसँग हुन्छु । पुस्तकहरूसँग हुन्छु । शब्दहरूसँगै खेल्छु । किताबका पात्रहरू हुन्छन्, मेरा साथी । पुस्तकले मभित्रका सन्नाटाहरू भत्काइदिन्छ । एकान्तिक क्षणहरू बिथोल्न पनि अक्सर अक्षर चाहिन्छ मलाई । मानिसका अनेकौं आवश्यकताभित्र पर्छन्- पुस्तकहरू ! म पुस्तक प्रेमीहरू मन पराउँछु । पुस्तक पनि अनेकौं अप्ठ्यारामा साथी भइदिन्छन् । एकान्त भत्काउन हतार हुन्छ मलाई ।

एकान्तको साथी हो पुस्तक । पुस्तक हमेसा साथी हुन्छ मेरो । ग्राउन्ड फ्लोरमा छु म । एक तमास शब्दहरूसँग गट्टा खेलीरहेको छु । चस्माका काँध टेकेर बसेका मेरा निला आँखाहरू छन् । नजिकैको टेबलमाथि तातो कफी छ । कफीबाट ठेलमठेल आकाशतिर उडिरहेछ बाफ ! निर्जीव कफीलाई पनि सेलाउन हतार छ । म हेरिरहेको छु कफीबाट हतार हतार उडिरहेको चिसो बाफ । कहाँ जाने हतारोमा छन्- यी बाफका पैताला ! म निक्कैबेर कफीको बाफसँगै हराउँछु । एकान्तमा कहाँ कहाँ पुग्छु । कल्पनाभन्दा पनि पर र हतार हतार फर्किन्छु ।

नियतिबाट हतार हतार छुटेका कयौं स्मृतिहरू सम्झिन्छु । सपनाको लम्बेतान यात्राबाट भागेकाका निर्मम निदहरू सम्झिन्छु । आगतका भीषण सन्नाटाहरूसँग तर्सिएका बेखबर रहर सम्झिन्छु । कोलम्बसका पैताला टेकेर निर्जन भूगोलतिर हतारमा लम्किरहेका जिजीविषा सम्झिन्छु । जीवनका स्वर्णिम आयामबाट बेपर्वाह भागिरहेका मेरै अनमोल अतीत सम्झिन्छु । कहाँ छैन हतार !

खुट्टा तान्नेहरू

हतार हतार खुट्टा तानिरहेका छन् ।

हात तान्नेहरू पनि

हतारमा हात तानिरहेका छन् ।

कुरा काट्नेहरू

सासै नफेरि कुरा काटिरहेछन्

सबै छन्- हतारमा ।

विधि छ हतारमा/पद्धति छ हतारमा/हाम्रो शैली र संस्कृति छन्- हतारमा । यो पहाडलाई चुम्बन गर्दै हतार हतार उडिरहेका अदृश्य पवन कहाँ जान्छ ? कहाँ जान्छन् घाम पर्खिरहेका कोहिनुर जस्ता शीतको बुँद ? सिङ्गो बगैंचाबाट छरिएर/फैलिएर आउने यी फूलहरूको मग मग सुवास कहाँ जान्छन् ? भ्रुण भत्काउँदै जन्मिएका यी प्राणीहरूको प्राण कहाँ जान्छ ? सन्तानबाट एक्लिएका बाआमाको आँसुको ढिक्का कहाँ जान्छ ? हमेसा चिन्तनको भूगोलबाट म स्मृतिको 'अर्काइभ' मा पुग्छु । यो संसार कति विचित्र छ । चिन्तनको ठेक्का लिएको मेरो अधबैंसे मस्तिष्क किन यति ढिलो छ ? मेरो चिन्तन किन यतिबिघ्न साँघुरो हुँदै छ ? मेरो चेतनाको सुतली किन ढिलो सल्किरहेको छ ?

सडकमा हिँड्यो बाइकलाई हतारो हुन्छ । सदनमा हेऱ्यो माइक समाउन हतारो हुन्छ । अस्पतालमा हेऱ्यो अस्ताउनेलाई हतारो हुन्छ । गाडीमा हेऱ्यो पकेटमारलाई हतारो हुन्छ । एयरपोर्टमा हेऱ्यो सुन तस्करलाई हतारो हुन्छ । साँझ पऱ्यो बालुवा/गिट्टी र ढुङ्गा तस्करलाई हतारो हुन्छ ।

कसैको कोखमा जन्मिएँ । दसमास घरजम गरेको कोखलाई लात्ती मारेर हतार हतार जन्मनु थियो जन्मिएँ । गर्भको शून्यताबाट मुक्त खोजें । त्यो एकान्तिक अवस्थाबाट भाग्नु थियो भागें । लोकको आलोकमा निस्किनु थियो निस्किएँ । सन्नाटा चिरेर यो कोलाहल/भिडमा ओर्लिएं । यो हस्याङफस्याङको दुनियाँमा झुल्किएँ ।

सोच्छु, किन हतारमा छौं हामी ? जीवन किन स्थिर छैन ? साँझ आकाशतिर दृष्टि लगाउँछु, चराहरू हतार हतार उडिरहेका हुन्छन् । अस्ताउँदो घामले पोलेको पहेँलो बादल अस्थिर छ । हुरुरुरु उडिरहेको छ । नदी लामो सुस्केरा छोडेर समुद्र भेट्न दगुरी रहेछन् । फूलका थुङ्गाबाट सुगन्ध फैलिरहेको छ चारैतिर । गोधूलि साँझ गाईभैंसीहरू हतार हतार चरनबाट घर फर्किरहेका छन् । ...तर खै ? मस्तिष्कमा रङ्गीन सपना बोकेर टाढा गएका बचेराहरू ? ती कहिले हतार हतार फर्किन्छन् आफ्नो घर ! म उनीहरू घर फर्किरहेको उत्साह हेर्न चाहन्छु । हतार हतार आमाहरूको आँखाबाट खुसी पोखिएको दृश्य हेर्न आतुर छु । बुढो बाउको मरीच झैं चाउरिएको गालामा इन्द्रेणी रङ पोखिएको हेर्न चाहन्छु । तर खै ! ती इन्द्रेणी सपना मस्तिष्कमा टाँसेर गुँड छोडेर मुग्लान पसेका यौवनाहरू ? म उनीहरू हतार हतार घर फर्किएको हेर्न चाहन्छु ।

हाम्रा हरेक यात्रा हतारमा हुन्छन् । हतारहतारमै हुन्छन् साधनहरू ! हतारमै हुन्छन्- कतिपय हतारोले त हामीलाई नै जिल्लाराम बनाउँछ । 'ओछ्यान हुँदा निद्रा आउँदैन, निद्रा आउँदा ओछ्यान हुँदैन ।' यो हतार पनि यस्तै हो । बिनाअर्थको हतारो काम छैन । हाम्रो पल पल हतारोमै छ जिन्दगी । सपनाहरू छन् बेखबर । खै ? यो हतारोका बिच गन्तव्य पहिले आउँछ या महाप्रस्थान ? कोलम्बसले अमेरिका पत्ता लगाउनुअघि पनि हतारमै थिए । अथवा सिल्भिया प्ल्याथलाई सुसाइड नोट लेख्न पनि हतारै थियो होला । हतारमा धेरै कुरा हुन्छन्, छुट्याउने जिम्मा तपाईंहरूको ।

सुपर काईनेटिक एक्सप्रेस कुरियर

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय चिठि, पत्र, पार्सल पठाउन परे हामिलाई सम्झनुहोस् ।

बिगत ३ दशकदेखी अनुभवी तथा विश्वासिलो एकमात्र कुरियर

सम्पर्कः

फोनः ०२३-५४०४७८

मोः ९८५२६७७३५५

बिर्तामोड (सिटि सेन्टर), झापा, अदुवा खोला छेउ

वर्गीकृत विज्ञापन संकलन केन्द्रहरु :

चन्द्रगढी, भद्रपुर
लोकबहादुर कुँवर : ९८४२६९८३९९६
द्रोण अधिकारी : ९८४२६२८७९१

दमक
विष्णु सुब्बा : ९८५२६७०१३७
देविबहादुर बस्नेत : ९८१७९२४६२१

मेचीनगर
चारआली : ९८४२७०३०१३
गोबिन्द घिमिरे :
९८१५९५०१५०

उर्लाबारी
रुपेन्द्र शेर्मा : ९८४२०९२४०६
विराटनगर
क्रिएटिभ आईः ०२१-५२५६१०

इलाम, मंगलबारे
रणवीर लिम्बू
९८१६९८४७५७

काकँरभिट्टा
फ्रेन्डसिप पुस्तक पसल
०२३-५६२४२४

झापा बजार
बरत राजवंशी
९८१७०४९००१

आजको राशिफल

मेष भनेको कुराको विपरीत अर्थ लाग्नसक्छ । स्वास्थ्यमा गडबडी भई कामकाजमा असर

वृष भगवानको आशीर्वादले भने काम बन्नसक्छ । लगनशीलताले विभिन्न अवसर दिलाउनेछ

मिथुन रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनेछ ।

कर्कट मिहिनेत गर्दा अधिक प्रगति हुनेछ । तर अरुको भलाइका लागि दौडधुप गर्नु पर्नेछ

सिंह दैनिक कामहरू सन्तोषजनक ढंगले सम्पन्न हुनेछन् ।

कन्या आज सामाजिक तथा धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । नयाँ वस्त्र एवं अलङ्कारको प्राप्ति

तुला सामान हराउने वा चोरी हुने सम्भावना छ ।

वृश्चिक दैनिकी काममा चुनौतीको सामना गर्नुपर्ला । कतिपय राम्रा अवसरहरू प्राप्त हुनेछन् ।

धनु आज नयाँ र शुभ समाचार सुन्न पाइएला । मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ ।

मकर आज सुन्दर पहिरनले व्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ । जोशजाँगर र हिम्मत पनि

कुम्भ कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ । वैदेशिक कार्य पनि अघि बढ्नेछ ।

मीन सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । गरेका कामबाट धेरैलाई फाइदा पुग्न सक्छ