स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

बलिउड अभिनेता सलमान खानले आफ्ना पिताले भनेको कुरा नमानेकोले पछुतो लागेको बताएका छन्। बुबा सलिम खानले दिएको सल्लाह ढिलो स्वीकार गरेकोमा उनलाई पछुतो भएको हो। गल्तीहरु बारम्बार दोहोर्‍याउँदा ती गल्ती बानी बन्दै जाने पनि उनले बताए। सलमान खानले आफ्नो आधिकारिक एक्स एकाउन्टमा एउटा पोस्ट गरेका थिए। वर्तमान हाम्रो विगत बन्छ र विगत हाम्रो भविष्य बन्छ।

आजको विचार...

किरण चित्रकार

लाखे... (दुई पेजमा)

वर्षा सिवाकोटी अहिलेकी ब्यस्त अभिनेत्री। प्रदर्शन तयारीमा रहेको फिल्म 'माग्ने राजा'को प्रवर्धनमा उनलाई भ्याइनभ्याइ छ। यो चटारोमा पनि उनी हेल्थ र फिटनेसलाई लिएर सजग छिन्। उनको फिगर र सौन्दर्य पनि आकर्षक छ। उनी नियमित जिम जान्छिन्। 'इन माई गर्ल इरा' लेख्दै उनले सामाजिक संजालमा जिम गर्दैगर्दाको आकर्षक फोटो सेयर गरेकी छिन्। वर्षा सिवाकोटीले सामाजिक संजालमा जिम गर्दैगर्दा फोटो सेयर गरी आफ्नो फिटनेस देखाएकी छिन्।

❐ वर्ष ३१ ❐ अंक १३ ❐ २०८२ साउन १३ गते मंगलबार 29 July 2025, Tuesday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

समयसँगै परिवर्तित 'नाग पञ्चमी'

ब्राम्हणको हातले बनाइने नाग अहिले 'प्रिन्ट भर्सन'

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, साउन १२/श्रावण शुक्ल पञ्चमीका दिन प्रत्येक वर्ष मनाइने नाग पञ्चमी आज (मंगलबार) परम्पराअनुसार नागको पूजा अर्चना गरी घरका मूलढोकामा टाँसेर मनाईंदै छ । यसरी नागको तस्बिर टाँस्दा वर्षभर घरमा नाग, सर्प र बिच्छीलगायतका जीवले दु:ख नदिनुका साथै अग्नि, मेघ र चट्याङको भयबाट पनि बच्न सकिन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ ।

नाग पूजाको प्रचलन वैदिककालदेखि नै शुरु भएको हो । तर आजभोली नागपञ्चमीमा गरिने धार्मिक एवं सांस्कृतिक क्रियाकलापमा परिवर्तन आएको पाइएको छ । ब्राम्हणले आफ्नै हातले नागको चित्र बनाएर जजमानका घरमा मूलढोकादेखि अरु ढोकामा 'नाग, चट्याङ र अग्नीको भय नहोस्' भन्ने कामनासहित टाँसिने नागको चित्र पछिल्लो समय 'प्रिन्ट भर्सन' आउने गरेका छन् । घरका मूल ढोकामाथि नागका तस्बिरमा दही, दुबो, लाजासहित चन्दन अक्षता नैवेध धुप दीप विधिपुर्वक पुजा गर्ने चलन भए पनि पछिल्लो समय त्यो क्रमश: हराउँदै लगएको छ । धेरै बेफुर्सदिला हुने गरेकाले पनि जतिसक्दो

छिटो नाग टाँस्न सकाउने ध्याउन्नले गर्दा नागको विधिपुर्वक पुजा हुन छोडेको छ । पण्डित विष्णु आचार्यले विधिविधान र पुरानो रितीथितीअनुसार नागपूजा गर्न नै कठिन हुने गरेको बताउँछन् । "विधि विधानअनुसार पुजाआजा गर्न खोजे पनि पछिल्लो समय सहरी भेगमा शुद्ध गाईका दुध, गोबर तथा दुबो अभाव हुन थालिसकेको छ," उनी भन्छन्, "कति सामग्री जुटाउनै कठिन हुन थालिसकेको छ । नाग टाँस्दा सिक्का पनि टास्ने चलन छ ।" गोबर अथवा गहुँको पिठोबाट निर्मित नागमा वा कागजमा बनाएको नाग दियो, कलश, गणेशको पुजा गरी दही, दुबो, कुश, फुल, सिन्दुर, चन्दन आदिले पुजा गरी, धुप दीप, नैवैद्यसहित प्रार्थना गरी घरमा वा घरको ढोकामा टाँस्नाले कालसर्प आदि गरिएको योग पनि नष्ट हुने कथन छ । नागपञ्चमीको दिन बिहानै उठी स्नान गरी दिप, कलश, गणेशको पूजा गरी ढोकामा नाग टाँस्नाले वर्षभर घरमा नाग, सर्प र बिच्छीलगायतका जीवले दु:ख नदिने विश्वास छ । साथै अग्नि, मेघ र चट्याङको भयबाट पनि बच्न सकिन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास गरिन्छ । नागका बाह्र नाम भए पनि आठ कूलका आठवटा नागको पूजा गर्ने वैदिक सनातनकालदेखिको परम्परा छ । अनन्त, वासुकी, पद्म, महापद्म, तक्षक, कुलीर, कर्कट र शङ्ख गरी आठ नागलाई आजको दिन ब्राह्मण पुरोहितबाट पूजाआजा गरी घरको ढोकामाथि टाँसिन्छ । आजको दिन घरमा नाग टाँसेपछि खेतबारीमा खनजोत गर्न हुँदैन र नाग, सर्प लगायतका घिस्रने जनावरलाई मार्नु हुँदैन भन्ने मान्यता पनि छ । यस दिन घरका ढोकामा कागजका नागका तस्बिर टाँसेर पूजा गर्ने प्रचलन छ । तर वातावरण सन्तुलन कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको साँच्चीकैका (नाग) सर्प पछिल्लो समयमा भने मासिँदै गइरहेका छन् । नाग पुज्दै आएको हाम्रो समाजमा सर्प देख्नेबित्तिकै मार्ने चलन अझै छ । जसका कारण सर्पहरु जमिनबाट नासिदै छन् । मानवीय कारण नै सर्प लोपोन्मुख बन्दै गएको अनुसन्धानकर्ताले बताएका छन् । "सर्पले टोक्नेबित्तिकै मानिस मर्छ भन्ने परम्परागत धारणा मानिसमा छ" सर्प र भ्यागुताको अध्ययन गर्दै आएका गुल्मीका विष्णु अधिकारीले भने, "यसले टोकेर मानिस मरिहाल्दैन । असावधानी अपनाउँदा र झारफुकमा लाग्दा जोखिम बढी हुन्छ ।" त्यसमाथि सबै सर्प विषालु पनि नहुने भएकाले सावधानी अपनाउँदा र चाँडै अस्पताल पुग्दा विषालु सर्पले टोके पनि मानिसको ज्यान बच्ने उनले बताए । अधिकारीले सर्प पनि नाग नै भएकाले यिनीहरूलाई जोगाउनुपर्नेमा जोड दिन्छन् । उनी भन्छन् "सर्प पनि नाग नै हुन् । यी प्रकृतिका लागि आवश्यक र पूजा गर्न लायक छन् । यस्तो सन्देश हाम्रा पूर्वजले पहिल्यैदेखि दिएका हुन् ।"

संक्षिप्त समाचार

विद्रोही आक्रमणमा ४० को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

कङ्गो, साउन १२/उत्तरपूर्वी कङ्गोमा 'एलाइड डेमोक्र्याटिक फोर्स'का विद्रोहीहरूले आइतबार गरेको आक्रमणमा परी ४० जनाभन्दा बढीको मृत्यु भएको संयुक्त राष्ट्रसैंीय शान्ति अभियान तथा कङ्गोको सेनाले जनाएको छ । सन् २०१९ मा इस्लामिक स्टेटप्रति समर्पित एडिएफले कोमान्डा सहरको क्याथोलिक चर्चमा प्रार्थनाका लागि भेला भएका बासिन्दाहरूमाथि आक्रमण गरेको स्थानीयले जनाएका छन् । कङ्गोमा तैनाथ संयुक्त राष्ट्रसैंीय शान्ति अभियानका अनुसारआक्रमणमा नौ बालबालिकासहित ४३ जनाको मृत्यु भएको छ । प्रार्थनास्थललक्षित आक्रमणहरू मानव अधिकार र अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय कानूनका मापदण्ड विपरीत भएको शान्ति अभियानका उपप्रमुख भिभियन भ्यान डे पेरेले बताए । कङ्गोको सेनाले 'नरसंहार' को निन्दा गर्दै 'करिब चालीस जना मारिनुका साथै र अन्य धेरै जना गम्भीर रूपमा घाइते भएको' उल्लेख गरेको छ । एडीएफले 'आतंक फैलाउने समूहमाथि बदला लिने निर्णय गरेको बताएको छ । स्थानीय स्रोतहरूले भने कम्तिमा ३५ जनाको मृत्यु भएको रिपोर्ट गरेका थिए । युगान्डाको सिमानामा रहेको इटुरी क्षेत्रमा महिनौंको शान्तिपुर्ण वातावरणपछि पुन: रक्तपात भएको हो । यसअघि, एडिएफद्धारा फेब्रुअरीमा आक्रमण भएको थियो, जसमा मम्बासा क्षेत्रमा २३ जनाको मृत्यु भएको थियो ।

लुम्बिनीका खेलकुदमन्त्री पाण्डेले लिए शपथ

बुटवल, साउन १२/लुम्बिनी प्रदेशका नवनियुक्त युवा तथा खेलकुदमन्त्री सन्तोषकुमार पाण्डेले सोमबार पद तथा गोपनीयताको शपथ ग्रहण गरेका छन् । प्रदेश प्रमुख कृष्णबहादुर घर्तीसमक्ष बुटवलमा नवनियुक्त मन्त्री पाण्डेले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका हुन् ।

पाण्डेको शपथ ग्रहणसँगै लुम्बिनीमा मुख्मयमन्त्रीसहित मन्त्रीको संख्या १२ पुगेको छ । लुम्बिनीका मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यले आइतबार मन्त्रिपरिषद् विस्तार गरेका थिए । आचार्यले मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भएको एक वर्षपछि लुम्बिनीको मन्त्रिपरिषद्ले पूर्णता पाएको छ । युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय मुख्यमन्त्री आफैंले राख्दै आएका थिए । पाण्डे लोसपाबाट मन्त्री बनेका हुन् । गत असारमा लोसपाले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएको थियो । शपथ ग्रहण कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्य, पूर्वमुख्यमन्त्री डिल्लीबहादुर चौधरी, प्रदेशका मन्त्री तथा उच्चपदस्थ पदाधिकारीहरूको उपस्थिती रहेको थियो ।

लुम्बिनी प्रदेशमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँच वृद्धि

लुम्बिनी, साउन १२/लुम्बिनी प्रदेश सरकारले 'मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक रणनीतिक कार्ययोजना (२०८१-२०८६) सार्वजनिक गरेको छ । लुम्बिनी प्रदेश सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालयको आयोजनामा सोमबार प्रदेश राजधानी राप्ती उपत्यका देउखुरीमा आयोजित कार्यक्रममा कार्ययोजना सार्वजनिक गरिएको हो ।

प्रदेश सरकारको मन्त्रिपरिषद्बाट स्वीकृतग गरी कार्ययोजना तयार पारी कार्यान्वयनमा लैजाने प्रदेशमा लुम्बिनी पहिलो भएको हो । मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या दिनानुदिन गहिरिदै गइरहेका बेला प्रदेश सरकारले दीर्घकालीन

रणनीतिसहितको कार्ययोजना ल्याएको जनाएको छ । राष्ट्रिय सर्वेक्षणअनुसार लुम्बिनी प्रदेशका १३ प्रतिशत जनताले जीवनकालमा कुनै न कुनै मानसिक स्वास्थ्य समस्या भोगेका छन् भने हाल ५ दशमलव ४ प्रतिशतले यस्तो समस्या अनुभव गरि रहेका छन् । सात वटा प्रदेशमध्ये लुम्बिनी प्रदेश आत्महत्या दरको हिसाबले तेस्रो स्थानमा पर्छ । प्रदेशमा प्रति एक लाख जनसंख्यामा २६ जनाले आत्महत्या गर्ने गरेको तथ्याङ्क छ । पछिल्ला तीन आर्थिक वर्षको तथ्याङ्कअनुसार लुम्बिनी प्रदेशमा मानसिक स्वास्थ्य सेवाको पहुँच र माग दुवैमा उल्लेखनीय वृद्धि भएको देखिएको छ । प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७८/८० मा १७ हजार सात सय ८८ जनाले मानसिक स्वास्थ्य सेवा लिएका थिए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

सम्पादकीय

नागपञ्चमीको वास्तविकता

आज नाग पञ्चमी पर्व मनाइँदै छ । सर्प जातिका विशेष रुपले नाम चलेका अष्टनागलाई देवताको रुप मानेर परम्परा अनुसार पूजा आराधना गरी मनाउने गरिन्छ । यसै दिनमा नागलाई धारण गर्ने भगवान भोलेनाथको पनि पूजा आराधना गर्ने चलन छ । श्रावण शुक्ल पञ्चमीका दिन मनाइने यस पर्वमा ढोकामाथि वा ढोकाको दायाँ–बायाँ नागको फोटो टाँसेर विधिपूर्वक पूजा गर्ने धार्मिक मान्यता रहेको छ । ज्योतिष शास्त्रअनुसार पञ्चमी तिथिका स्वामी नाग देवता भएकाले पनि यस दिन नागका अष्टकुल (अनन्त, वासुकी, पद्म, महापद्म, तक्षक, कुलिर, कर्कट र शंख) का नागहरूको पूजा गर्ने गरिन्छ । ती नाग घरको मूल ढोकामाथि वा ढोकाको दायाँ–बायाँ गाईको गोबरले टाँसेर पूजा गर्ने शास्त्रीय परम्परा रहेको छ । जसको महत्व महिमा बुझेर सही अर्थमा मनाउन सकेमा जो कोहीले पनि धेरै लाभ प्राप्त गर्न सक्छ तर बजारबाट नागको तस्बिर किनेर ल्याउनु र फोटोमा अबिर छर्कनुजस्ता औपचारिकता निभाएर मात्र नाग देवहरुको आशीर्वाद प्राप्त गर्न सकिँदैन, यसको लागि त नागपञ्चमीको महत्व सही अर्थमा बुझेर पूर्ण श्रद्धा, भक्तिका साथ प्राण–प्रतिष्ठित नागको तस्बिरमा विधिपूर्वक पूर्वक पूजन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

नागहरूमा पानी पार्ने शक्ति भएको विश्वासले गर्दा वर्षाकालमै नागपूजा गर्ने परम्परा रहेको हो भन्ने किवदन्ती रहेको छ । नागपञ्चमीको दिनमा नागको मूर्तिहरूमा दूध र दहीले स्नान गराउने र अर्पण गर्ने चलन छ । सर्पलाई गहनास्वरूप प्रयोग गर्ने शिवको ऋषेश्वर स्वरूपलाई पनि यसै दिन स्मरण र पूजन गरिन्छ । घरभित्र सर्प नपसुन् भनेर मूलढोकाको माथिल्लो भागमा अष्टनाग र कालियदमन चित्र टाँसिन्छ । नाग र मानिसको सम्बन्ध परापूर्वकालदेखि नै कुनै न कुनै रुप र स्वरुपमा रहिआएको पाइन्छ । जसले गर्दा नागलाई देवता मान्ने धर्मावलम्बीहरुले धार्मिक आस्था र विश्वासको रुपमा यस पर्वलाई भव्यताका साथ मनाउने परम्परा रहेको छ । नागपञ्चमी पर्वले नागहरु एवं अन्य जीवहरुप्रति सम्मान,सम्वर्द्धन एवं उनीहरुको संरक्षणको लागि प्रेरणा दिन्छ । यो पर्व प्राचिन समयअनुरुप आज पनि हाम्रो अन्तरदृष्टिमा उत्तिकै आवश्यक एवं प्रासगिक छ । हाम्रो कृषि सम्पदाको नाश गर्ने जीवहरुबाट रक्षाका साथै पर्यावरण रक्षा, जलस्रोत र वन सम्पदा पनि नागको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ भने आध्यामिक हिसाबले पनि नागको महत्व धेरै ठूलो छ । नागको कृपा र आशीर्वाद प्राप्त गर्न सकेमा हाम्रा भौतिक एवं आध्यात्मिक उन्नति, प्रगति सहजरुपमा हुन सक्छ तर त्यो त्यति सहज छैन । यसका लागि त श्रद्धा, भक्तिका साथ सद्गुरुदेव प्रदत्त प्राण प्रतिष्ठित नाग तस्बिर स्थापना र पूजनको आवश्यकता हुन्छ । त्यसो गर्न सकियो भने मात्र वास्तविक नागपञ्चमी पर्वको महत्व रहन्छ ।

Opinion @ Social Network

जीवन हरेक बिहानसँगै नयाँ अध्याय हो
आशावादी रहनुहोस्, आज पनि केही राम्रो हुनेछ ।
सुनिल परियारको फेसबुक स्टाटसबाट *www.facebook.com/Sunil.Pariyar)*

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

लाखे नाच संरक्षण र प्रवर्द्धनमा चासो देखाऔं

किरण चित्रकार

सेनकालीन सभ्यतादेखि नै पाल्पाको तानसेनलाई काठमाडौंको भाइ मानिँदै आएको छ । भाषा, कला, धर्म, संस्कृति र साहित्यको उर्वर स्थलका रुपमा पाल्पा परिचित छ । कत्युरीवंश, पालवंश, खसवंश, सेनवंश र शाहवंशले शासन गरेको पाल्पामा उनीहरुले अवलम्बन गरेको रीतिरिवाज, रहनसहन, कला, वास्तुकला आजसम्म पनि कहीं न कतै जीवन्त छ । विजय उत्सवका रुपमा मनाइने पाल्पाको प्रसिद्ध भगवती माईको रथयात्रा, प्रेमसँग जोडिएको लाखे नाँच, एग्रो रिलिजनसँग सादृश्य राख्ने रोपाइँजात्रा, मृत्यु गणनासँग सम्बन्धित सापारु जात्रा, प्रकृतिसँग जोडिएको बाघजात्रा आदि तानसेनका मुख्य जात्रा तथा पर्व हुन् ।

लाखे नाच नेवार समुदायले कुनै विशेष जात्रा अथवा पर्वको उपलक्षमा लाखेको मुखुन्डो पहिरिएर गरिने परम्परागत नृत्य हो । नेवार समुदायमा विभिन्न प्रकारका नाचहरु नाचिन्छन् । प्राय: नाच देवीदेवताका हुन्छन् । यी मध्ये लाखे नाच धेरै रोचक हुन्छ । यो नाच गुँला पर्वदेखि पाल्पासहित काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न ठाउँमा देखाइन्छ । कृष्णलाई मार्नका लागि कंसले बहिनी पुतनालाई प्रयोग गरेको र पुतनाको मृत्युको कामना गर्दै राक्षसको स्वरूपमा सजिएर नेवार समुदायमा लाखे नाच नचाउने गरिन्छ । नाग पञ्चमीका दिनबाट सुरु गरिएको पुतनाको मृत्युको कामना ऋषि पञ्चमीका दिन मृत्यु भएको सम्झँदै बन्दुक पड्काएर विर्सजन गरिने परम्परा छ । राक्षसको स्वरूपमा बनाइने खप्पर, कालिकाको वस्त्रसहित व्यक्तिलाई सिंगारेर लाखे नचाउने गरिन्छ ।

लाखे नाच नचाउने प्रचलन कहिलेदेखि सुरुआत भयो भन्ने कुरामा विभिन्न मतभेद रहेको छ । कसैले राजा हरिसिंहदेवले सिम्रौनगढबाट तलेजु भवानीलाई उपत्यकामा ल्याउँदा देवीसँगै लाखेलाई ल्याइएको हो भनिन्छ । कतिपयले भने नुवाकोटबाट आएका ठकुरी राजाले लाखेलाई उपत्यकामा ल्याएका हुन भन्ने तर्क पनि राख्दछन । नेपाल भाषा वंशावलीअनुसार लाखे नाचको चलन राजा गुणकामदेवले सुरु गराएका हुन् भन्ने भनाइ पनि छ । तर राजा प्रताप मल्लका पालादेखि मुकुट लगाई लाखे नाच नाच्ने गरेको पाइन्छ । लाखे नाच विशेष गरेर धा: र भुस्या: बाजा बजाएर नचाइन्छ । खिं, पछिमा, नायिखं, धिमे बजाएर पनि लाखे नाच नचाइन्छ भने मादल र बाँसुरीको धुनमा पनि लाखे नाच नचाइन्छ । नेवार समुदायमा बढी प्रचलित रहेको लाखे नाच पाल्पाबाट लोप हुने अवस्थामा भए पनि प्रचलित नै छ । नेवार समुदायको बाहुल्यता रहेको तानसेनमा यस नाचले थोर बहु आृनो स्थान ओगटेकै छ । नेवार समुदायमा लाखेको खप्पर बनाउने र लाखे निकाल्ने बेलामा पूजापाठ गर्नुपर्ने प्रचलन रहे पनि पछिल्लो पुस्तामा लाखे नाच हराउँदै गएकाले पूजापाठको परम्परासमेत पनि हराउदै गरेको महुस गरिएको छ ।

सेनकालीन सभ्यतादेखि नै पाल्पाको तानसेनलाई काठमाडौंको भाइ मानिँदै आएको छ । भाषा, कला, धर्म, संस्कृति र साहित्यको उर्वर स्थलका रूपमा पाल्पा परिचित छ । कत्युरीवंश, पालवंश, खसवंश, सेनवंश र शाहवंशले शासन गरेको पाल्पामा उनीहरूले अवलम्बन गरेको रीतिरिवाज, रहनसहन, कला, वास्तुकला आजसम्म पनि कहीँ न कतै जीवन्त छ । विजय उत्सवका रूपमा मनाइने पाल्पाको प्रसिद्ध भगवती माईको रथयात्रा, प्रेमसँग जोडिएको लाखे नाँच, एग्रो रिलिजनसँग सादृश्य राख्ने रोपाइँजात्रा, मृत्यु गणनासँग सम्बन्धित सापारु जात्रा, प्रकृतिसँग जोडिएको बाघजात्रा आदि तानसेनका मुख्य जात्रा तथा पर्व हुन् । जात्रा पर्वको माध्यमबाट आपसी भाइचारा, विश्वास, भ्रातृत्व, भगिनीत्व र बन्धुत्वको भावना कायम रहन्छ । यसले पुस्तान्तरणलाई पनि जोडेर राख्छ । समुदायलाई एकताको बन्धनमा बाँधेर राख्ने यस्ता जात्रा, पर्व र संस्कृतिको संरक्षणमा पछिल्लो पुस्ताको आकर्षण भने बढ्न सकेको छैन । संस्कृति सम्वर्द्धनमा पुराना पुस्ता खटेर लाग्न नसक्ने र नयाँ पुस्ताले बेवास्ता गर्दा पछिल्लो समय जात्रा पर्वको रौनक हराउँदै गएको हो । युवा पुस्ताहरूले बेवास्ता गरेको लाखे नाँच पछिल्ला वर्षमा हराउँदै जान थाले पनि पाल्पाका केही युवाहरु जनतन त्यसलाई जोगाउन प्रयास गरिरेहका छन् । यहाँ पाल्पाको लाखे नाचका विषयमा केन्द्रीत रहेर चर्चापरिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ । लाखे नाचको बारेमा व्याख्या गर्नु पूर्व पाल्पाका जात्रा र पर्वहरुको सुरुवाती अवस्था र वर्तमान अवस्थाका बारेमा थोरै उल्लेख गर्न चाहन्छु । २०१८ सालतिर पाल्पाको तानसेनमा स्व. लाले जोकर, स्व. प्रराण प्रसाद उदय, स्व.ब्रमशेखर बज्राचार्य, स्व. चन्द्रमान श्रेष्ठ, स्व.बुद्धरत्न शाक्य, स्व. थापा काका, स्व. डण्डे बाहुन, स्व. युक्तलाल चित्रकार, स्व. बाबुराम सुवाल स्व. रामबहादुर चौधरी लगायतका कलाकारहरुले छोकडा नाँच, चुइकी फिराइ, गाँठे मंगल, लाखे नाँच निकाल्ने गरेका थिए । २०२८ सालपछि भने देउराली परिवार, मित्रु सिं हेमचुरीको ग्रूप, टक्सारको मैत्री क्लव, बसपार्कको कल्याण कोष समितिबाट छोकड्हा नाँच निकाल्ने गरेको पाइन्छ । जुन नाच प्रत्यक्ष रुपमा मुखले गाएर, हार्मोनियम, मादल, तबला सहित अन्य बाध्यवादन बजाएर केटालाई केटीको भेषभुषामा सजिएर (मारुनी र जोकर) समूह भएर नाच्ने गरिन्छ । जुन बेला सञ्चारका माध्यमहरु र अन्य मनोरञ्जनका साधन थिएनन् । त्यति बेला सो नाच हेर्नको लागि गाउँ- गाउँबाट मानिसहरु तानसेन आउने गर्थे । २/४ दिन तानसेनका होटल र पाटी पौवामा बास बसेर उनीहरुले नाँच हेरेर फर्कन्थे । मइन्टोल, लाल्टिन बालेर नाच हेर्ने गरिन्थ्यो । पछि सञ्चारका साधानहरु प्रसस्त मात्रमा खुल्न थाले र मनोरञ्जनका साधन पनि भए । जसका कारण यी मौलिक नाचहरु विस्तार हराउन थालेका हुन् । अर्कोतिर नाच खर्चिलो भएकाले पनि यो देखाउन कम भएको हो । मौलिक संस्कृति लोप हुन थालेपछि २०५२ देखी कल्याण कोष समिति (क्लव) ले त्यसको संरक्षणमा केही चासो देखाएको हो । लोप हुने अवस्थामा पुगेका गाँठे मंगल, चुड्की फिराइ, प्रहसन, बाघजात्रा र लाखे नाच निकाल्दै आएको थियो । त्यति बेला अर्चले, बराङ्दी, बर्तुङ, काजीपौवा, धरमपानी लगायतका स्थानबाट रोपाई जात्रा निकाल्ने गरिन्थ्यो, तर पछि यहाँका स्थानीय सरकार र बजारका व्यापारीहरुबाट आर्थिक सहयोग हुन छोडेपछि यस्ता जात्रा विस्तारै देखाउन छोडियो । क्लवले पनि सहयोग नभएपछि क्रमश: छोड्दै जान थाल्यो । लाखे नाँच तानसेनको रणउजेश्वरी भगवती मन्दिरमा जागरामका दिन देखाउने गरिए पनि २०६२/०६३ मा २ वर्ष त्यो देखाइएन । हरेक वर्ष लाखे देखाउँदा रमाइलो हुने र मानिसहरुको भिड हुने गरे पनि त्यो क्रमश: कम हुँदै गयो । भगवती मन्दिरमा लाखे ननिकालेपछि यहाँका कलाकारहरुले आफै भए पनि निकाल्ने अठोट गरि २०६४ देखी लाखे निकाल्न थाले । २०५२ सालदेखि नै जिल्लाको कला संस्कृतिको संरक्षणमा काम गर्दै आएको कलाकारहरुको समूह पाल्पाली नाट्य कला सांस्कृतिक समूहले २०६४ साल देखी अहिलेसम्म निरन्तर रुपमा लाखे नाच देखाउँदै आएको छ । शुरुका दिनहरुमा समूहले लाखे निकाल्दा लाखेको खप्पर मात्र राखेर निकाल्ने गर्थ्यो । पछि चौरीको कपालको रुपमा तानसेन बसपार्कका थमाङ्ग सिं पौडेलले स्वीटर बुन्ने कालो ऊनीको धागोलाई कटिङ गरी कपाल बनाइदिएका थिए । २०६५ सालमा तानसेनवासीबाट केही आर्थिक, तानसेन गुठी, गुठीका पदाधीकारी र हेमन्त कोलाक्षपती, कोकील गोबिन्द श्रेष्ठ, शान्ता शाक्य, गृह मान सिं, भरत देउराली, अशोक महर्जन, स्व. श्याम कक्षपती जस्ता व्यक्तिहरुबाट लाखेको खप्पर, चौरीको बाल, ढोल, झ्याली सहयोग भएको थियो । जसले गर्दा लाखे नाचलाई थप स्तरीय बनाउन ठूलो भूमिका खेलेको कुरालाई विर्सनु हुँदैन । अर्को वर्ष थमाङ्ग बुबाबाट सिलबरको ढकनीबाट आफ्नै हातबाट कुडेर लाखेको खप्पर बनाइ दिनुभएको थियो । यसरी लाखे नाच नाँच्दै जादा तानसेनवासी र तानसेन नगरपालिका, देउराली सांस्कृतिक अध्ययन प्रतिष्ठान पाल्पा, पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघ, श्रीनगर यातायात लगायत थुप्रै संघ संस्थाहरुबाट थोरै, धेरै सहयोग रहयो । जसका कारण अहिलेसम्म ३ वटा पुरुष १ वटा महिला लाखे नाच देखाउन समूह सक्षम भएको छ । एक दिन लाखे निकाल्दा २२ हजार खर्च हुने गरेको छ । कहि कतैबाट सहयोग नभए यो देखाउन पनि सम्भव छैन् ।

गाठे मंगलका दिनदेखि तानसेनमा लाखे नाच देखाउन सुरु गरिएको छ । लाखे नाच नेवार संस्कृतिको धरोहर हो । नेवार संस्कृतिमध्ये वर्षे नाच अन्तर्गत हरेक वर्षको नागपञ्चमीका दिनदेखि विभिन्न नाचका साथै लाखे नाच देखाउने गरिन्छ । हिन्दू धर्म ग्रन्थमा वर्णित द्वापरयुगमा भगवान् श्रीकृष्ण र उनका मामा कंशबीचको लडाइँको अभिनय गरी यो नाच नाच्ने गरिन्छ । नेपाल भाषा वंशावलीअनुसार लाखे नाचको चलन राजा गुणकामदेवले सुरु गरेको बताइए पनि राजा प्रताप मल्लका पालादेखि मुकुट लगाएर लाखे नाच्ने गरिएको नेवार समुदायका अगुवाले बताएका छन् । संस्कृति संरक्षण गर्नु सबैको दायित्व हो, तर यसतर्फ राजनीतिक दल, सरकारले खासै चासो देखाएको देखिदैन । यो अत्यन्त चिन्ताको विषय हो । जसो तसो सहयोग जुटाएरै भए पनि पाल्पाली कलाकारहरुले यस्ता संस्कृतिहरुको संरक्षण गर्दै आएका छन् । यसलाई राम्रै मान्नुपर्छ । संस्कृतिको संरक्षण गर्नु कलाकारको मात्र दायित्व होइन, यसमा स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारले समेत संरक्षरण र प्रवर्द्धनमा चासो देखाउन जरुरी छ । ***(लेखक पाल्पाली हाँस्य व्यङ्ग्य कालाकारसँगै पाल्पाली नाट्य कला सांस्कृतिक समूहका अध्यक्ष समेत हुन् ।)***

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१	रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
बुटवल ०७१-५४०२२२	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३	लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९	मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३	कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४	आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१	रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४	जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८	**एम्बुलेन्स न.**	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५	रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७	लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८	रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००	रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०	परासी ०७८-५२०१२५	न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८	बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२	रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५	रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : व्यापारमा आपसी विश्वास बढ्नेछ। सामाजिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी भइएला।	**तुला** : नयाँ अवसरहरू मिल्नेछन्। सहकर्मीहरूबाट सहयोग मिल्नेछ।
वृष : पारिवारिक कार्यहरूमा धन खर्च हुनेछ। सावधानी वा धैर्यतापूर्वक निर्णयहरू लिनुहोला।	**वृश्चिक** : आकस्मिक धनलाभका योग छन्। महत्वकांक्षी योजनाहरू पूरा हुनेछन्।
मिथुन : जीवनशैलीमा ठूलो बदलाव आउनेछ। अधिकारी वर्गहरूबाट प्रशंसा पाइएला।	**धनु** : प्रतिभा देखाउने अवसर मिल्नेछ। झगडा समझदारीले सुल्झाउन सक्नुहुनेछ।
कर्कट : परीक्षामा राम्रो सफलता मिल्नेछ। परिस्थितिवस चिताएका कार्य पूरा नहोलान्।	**मकर** : सामाजिक प्रतिष्ठा बढ्नेछ। राम्रो व्यवहारले सबैको मन जित्न सक्नुहुनेछ।
सिंह : अभावमा महत्त्वपूर्ण कार्यहरू अड्किने छन्। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ।	**कुम्भ** : व्यवसायलाई लिएर गरेको यात्रा लाभदायी रहनेछ। शत्रुपक्ष हावी हुनेछन्।
कन्या : स्वास्थ्यप्रति वेवास्था नगर्नुहोस्। इष्टमित्रहरूबाट सहयोग मिल्नेछ।	**मीन** : तर्कशक्तिमा वृद्धि हुनेछ। राजकीय र प्रशासनिक मामलाहरू सुल्झिनेछन्।

विज्ञान/सूचना प्रविधि

बजारमा बिक्री हुने चार्जर र केबलहरू कति सुरक्षित हुन्छन् ?

धेरैजसो कम्पनीहरूले नयाँ स्मार्टफोनहरूसँग चार्जरहरू प्रदान गर्दैनन् । कम्पनीहरूले छुट्टै चार्जरहरू बेच्छन्, जुन सामान्यतया महँगो हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा, धेरैजसो मानिसहरूले बजारबाट थर्ड पार्टी चार्जरहरू किन्छन्, जुन कम्पनीको मूल चार्जर जस्तै काम गर्दछ। तर यस्ता चार्जरको प्रयोग पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुन्छन् कि हुँदैनन् ? धेरैले ख्याल गरेका हुँदैनन् । तपाईंले फोन विस्फोट भएको खबर पनि सुन्नुभएको होला। ठुला स्मार्टफोन कम्पनीहरूले यस्ता घटनाहरूबाट बचन ब्याट्री र चार्जिङलाई सुरक्षित बनाउन अनुसन्धान र विकासमा धेरै खर्च गर्छन्। यही कारणले गर्दा बजारमा उपलब्ध थर्ड पार्टी चार्जरहरू भन्दा कम्पनीहरूको चार्जर अलि महँगो हुन्छ । यी चार्जरहरूलाई सुरक्षा मूल्याङ्गनको लागि विभिन्न प्रमाणपत्रहरूको लागि पनि पठाइन्छ । तर, स्थानीय चार्जरहरूले त्यस्तो कुनै पनि सुरक्षा प्रमाणपत्र पास गर्दैनन्, जसको कारणले गर्दा तिनीहरूको प्रयोग खतरनाक हुन सक्छ । **केबलबाट पनि खतरा :** तपाईंले यो पनि याद गर्नुभएको होला, जब तपाईं आफ्नो फोन थर्ड पार्टी केबलबाट चार्ज गर्नुहुन्छ, यसले बढी समय लिन्छ । जबकि मूल चार्जर र केबलबाट फोन कम समयमा चार्ज हुन्छ । यसका साथै, स्थानीय केबलको गुणस्तर राम्रो हुँदैन। यस्ता केबल चाँडै तातिन सक्छन् र सर्ट-सर्किट हुन सक्छ, जसका कारण तपाईंको उपकरण बिग्रने सम्भावना हुन्छ ।

कुन चार्जर र केबल किन्ने ?

यदि तपाईंले आफ्नो फोनको लागि चार्जर वा केबल किन्नु पर्‍यो भने, तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको फोनको कम्पनीको चार्जर वा केबल किन्ने प्रयास गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई त्यसको मूल्य महँगो लाग्छ भने, राम्रो र प्रमाणित थर्ड पार्टी चार्जर र केबलहरू मात्र किन्नुहोस् । चार्जर ओभर भोल्टेज सुरक्षा र सर्ट सर्किट सुरक्षा सुविधाको साथ आउँछ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । मूल्य घटाउन सस्तो र स्थानीय चार्जरहरूमा धेरै आवश्यक कम्पोनेन्टहरू समावेश गरिएको हुँदैन । यसले गर्दा तिनीहरूमा सर्ट सर्किट हुने जोखिम हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

हाम्रो पात्रोले अस्ट्रेलियाको रेमिट्यान्स लाइसेन्स प्राप्त गर्‍यो

डिजिटल प्लेटफर्म ‘हाम्रो पात्रो’ले अस्ट्रेलियामा रेमिट्यान्स सेवा प्रदान गर्न आवश्यक पर्ने AUSTRAC अन्तर्गतको आधिकारिक लाइसेन्स प्राप्त गरेको छ । यससँगै, अस्ट्रेलियामा बसोबास गर्ने नेपालीहरूका लागि नेपालमा पैसा पठाउने प्रक्रिया अझ छिटो, सुरक्षित, पारदर्शी र किफायती बन्न पुगेको छ । हाम्रो पात्रो रेमिट मार्फत अब अस्ट्रेलियाबाट पठाइएको रकम सिधै नेपालका बैंक खातामा तत्काल पुर्‍याउन सकिन्छ। यसरी पैसा पठाउँदा हाम्रो पात्रो रेमिटले उच्च विनिमय दरमा नै ट्रान्सफर सम्भव बनाउने भएको छ । अस्ट्रेलियामा दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको नेपाली समुदायलाई लक्षित गर्दै, हाम्रो पात्रोले रेमिट्यान्स सेवा विस्तार गर्दै प्रवासी नेपालीहरूलाई वित्तीय रूपमा आफ्ना परिवारसँग अझ सहज तरिकाले जोड्ने महत्त्वपूर्ण कदम चालेको हो । अस्ट्रेलियामा रेमिट्यान्स सेवा सुरु गरेको यो शुभ अवसरमा, हाम्रो पात्रोले सीमित अवधिको लागि विशेष अफर ल्याएको छ । यस अफर अन्तर्गत, अष्ट्रेलियाबाट रेमिट्यान्स पठाउने शुरुवाती ५,००० प्रयोगकर्ताहरूले

अष्ट्रेलियन डलर १०० सम्मको रकम नेपाल पठाउँदा १ अष्ट्रेलियन डलर बराबर रू १०० को विशेष विनिमय दर प्राप्त गर्न सक्नेछन् । यो दर हालसम्मको अस्ट्रेलिया-नेपाल रेमिट्यान्सको सन्दर्भमा एकदमै लाभदायक दर मानिन्छ, जसले नेपाली प्रवासीहरूलाई थोरै शुल्कमा धेरै मूल्यको सेवा दिन सहयोग पुर्‍याउँछ । हाम्रो पात्रोको फिनटेक निर्देशक सुदिना गौतमको अनुसार “हाम्रो पात्रोको मुख्य उद्देश्य सधैं विदेशमा रहेका नेपालीहरूलाई आफ्ना परिवार, साथीभाइ र समुदायसँग जोड्ने माध्यम बन्नु हो,अस्ट्रेलियाबाट प्राप्त रेमिट्यान्स लाइसेन्ससँगै अब हामी त्यहाँ बस्ने नेपाली समुदायलाई अझ विश्वासिलो, छिटो र पारदर्शी सेवा दिन सक्षम भएका छौं। यो सेवा विशेष गरी लुकेका शुल्क बिना, उच्च विनिमय दरमा, सुरक्षित माध्यमबाट रकम नेपालमा पठाउने सुनिश्चितता दिन्छ ।” हाम्रो पात्रो रेमिटबाट एकपटक प्ध्न्न भेरिभाईड भएर आफ्नो बैंकको विवरणहरू भरेपछि केही क्लिक मै पैसा पठाउन सकिन्छ । यो सेवा प्रयोग गर्नका लागि प्रयोगकर्ताहरूले हाम्रो पात्रो एप या remit.hamropatro.com.aus मा पनि जान सकिनेछ । अस्ट्रेलियामा रेमिट सेवाको विस्तारसँगै, हाम्रो पात्रोले विश्वभर रहेका नेपालीहरूलाई समर्थन गर्ने आफ्नो प्रतिबद्धता फेरि पुष्टि गरेको छ । *-बाह्रखरी डटकम*

सार्वजनिक स्थानमा दिइरहेको वाइफाई बन्द हुने

अब सार्वजनिक स्थानको वाइफाइ बन्द हुने भएको छ । नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणले वाइफाई हटस्पट सञ्चालन विनियमावली २०७५लाई संशोधन गर्दै यस्तो व्यवस्था गरेको छ । प्राधिकरणले दूरसञ्चार सेवा, मोबाइल टेलिफोन सेवा वा आधारभूत टेलिफोन सेवाबाहेकका अन्य संस्थाले सार्वजनिक स्थानमा दिइरहेको वाइफाई बन्द गर्नुपर्ने गरी विनियमावली संशोधन गरेको हो । अन्यले ‘निश्चित क्षेत्र वा परिधि’ भित्र भने वाइफाई सञ्चालन गर्न पाउनेछन् । यस्ता संस्थाले कुनै भवन वा सो भवनले ओगटेको घर कम्पाउण्ड, बसपार्क, विमानस्थल, अस्पताल,

रेस्टुरेन्ट, सपिङमल, उद्यान, बगैंचा आदि सार्वजनिक स्थलले ओगटेको निश्चित क्षेत्रफल भएको स्थानमा वाइफाई सञ्चालन गर्न पाउँने छन् । त्यस्तै, यस्ता संस्थाले एक पटकमा निश्चित समयावधिको लागि वा निश्चित मात्रामा मात्र सार्वजनिक स्थानमा वाइफाई हटस्पट स्थापना गर्न सक्ने व्यवस्थामा भने रोक लगाएको छैन ।

-सेतोपाटी डटकम

टेलिग्राममाथि प्रतिबन्ध

मेसेन्जर, ह्वाट्सएप जस्तै एउटा सामाजिक सञ्जाल हो, टेलिग्राम । नि:शुल्क चलाउन मिल्ने यो प्लेटफर्ममा क्लाउडमा आधारित इन्स्ट्यान्ट मेसेजिङ र भ्वाइस ओभर आईपी सेवा पाइन्छ । सामान्यत कल गर्न, टेक्स्टहरू पठाउन मिल्छ । टेलिग्राम एन्ड्रोइड, आईओएस, विन्डोज फोन, म्याकओएस, लिनक्स र डेस्कटप लगायतका विभिन्न प्लेटफर्महरूमा उपलब्ध छ । यसबाट टेक्स्ट मेसेजसँगै फोटो, भिडियो र दुई जीबीसम्मका कुनै पनि प्रकारका फाइलहरू पठाउन सकिन्छ । यसमा जस्तो पनि फाइल पठाउन सकिन्छ । कुनै प्रकार वा आकार (प्रिमियम प्रयोगकर्तले ४ जीबीसम्म पठाउन सक्ने) मा कुनै सीमा छैन । टेलिग्रामको सबैभन्दा प्रमुख विशेषता यसको ग्रुप च्याट हो । जसमा दुई लाखसम्म अन्य प्रयोगकर्ता जोडिन सक्छन् । यसबाहेक टेलिग्राम च्यानल पनि हो । जसमा हजारौंमा प्रयोगकर्ताहरूलाई जोड्न सकिन्छ । त्यस्तै अर्को महत्त्वपूर्ण फिचर हो ‘बट्स’ । सामान्य अर्थमा बुझ्दा यो भनेको एप भित्र चल्ने साना स्वचालित एपहरू नै हुन् । त्यस्ता बट्सहरूले विभिन्न कामहरू गर्न सक्छन् । यति सम्म कि यिनले भुक्तानी प्लेटफर्म जसरी पनि काम गर्न सक्छ । सन् २०२३ मा टेलिग्रामले ल्याएको ‘रियल टाइम ट्रान्सलेसन’ फिचर पनि आकर्षक नै छ । यसबाट प्रयोगकर्ताले तत्कालै अन्य भाषामा अनुवाद गरेर पढ्न सक्छन् । विशेषत: टेलिग्रामले आफूलाई ‘अत्यन्त सुरक्षित’ र ‘निजी’ मेसेजिङ एपको रुपमा प्रस्तुत गर्दै आइरहेको छ । यसमा सेक्रेट च्याट पनि गर्न मिल्छ । जुन एन्ड-टु-एन्ड इन्क्रिप्टेडमा हुन्छ । अर्थात् पठाउने र पाउने व्यक्तिले मात्र पढ्न सक्छन् । यी कुराहरू त राम्रो सुनिएका छन्, कि कसो ! तर यिनै फिचरहरूको कारण देखाएर नेपाल सरकारले यो एपलाई अनुपयुक्त घोषणा गर्‍यो । हालै सम्पत्ति शुद्धीकरण र अनलाइन ठगीका गतिविधिमा जोडिएको भन्दै सरकारले यो बन्द गराएको छ । भनौं, यो एपको समस्या स्थानीय मात्र छैन । विश्वव्यापी नै छ । रुसी दाइभाइ निकोलाई दुरोभ र पाभेल दुरोभले सन् २०१३ मा टेलिग्राम सुरु गरेका थिए । टेलिग्राम अघि उनीहरूले रुसको सबैभन्दा ठूलो सामाजिक सञ्जाल ‘भीके’ बनाएका

lyP. नेपालमा टेलिग्राम एप बन्द : टेलिग्रामका सहसंस्थापक तथा प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ) पाभेल दुरोभलाई रुसमा मार्क जुकरबर्गको रूपमा चिनिने गरिन्छ । किनकि उनले जम्मा २२ वर्षको उमेरमा भीके बनाएका थिए । सन् २०१४ मा रुसी सरकारको दबाब झेल्न नसकेर पाभेल दुरोभले भीके छाडिदिए । त्यसबेला सरकारले उनलाई प्रयोगकर्ताहरूको इन्क्रिप्टेड डेटा मागेका थिए । जुन उनले दिएनन् । उल्टै देश नै छाडिदिए । र फ्रान्स बस्न गए । उनी सन् २०२१ मा फ्रान्सेली नागरिक बने । तर पछिल्लो घटनाक्रमपछि भने हाल उनी दुबईमा बसिरहेको बताइन्छ । टेलिग्राम बनाउँदा दुरोभ दाइभाइले गोपनीयतालाई विशेष महत्व दिएका दिए । ‘प्राइभेसी फर्स्ट’ भन्ने उनीहरूको मूल मन्त्र नै थियो । यसकारण उनीहरूले प्रयोगकर्ताहरूको गोपनीयता र सञ्चारको स्वतन्त्रतामा जोड दिए । सरकारी निगरानी तथा तेस्रो पक्षको हस्तक्षेपलाई एपबाट टाढै राख्दै गए । अन्य प्लेटफर्महरूको तुलनामा कम मोडरेट गर्दै गए । तर यही खुला नीतिले आपराधिक गतिविधिहरूका लागि टेलिग्राम स्वर्ग बन्दै गयो । २०२४ अगस्टमा यसका सीईओ पाभेल दुरोभ फ्रान्सबाटै पक्राउ परे । पक्राउको कारण

एपले गैरकानुनी कारोबार, लागु औषध तस्करी, ठगी तथा बाल यौन शोषणका घटना बढाउन सहयोग पुर्‍याउनु थियो । भलै उनी केही दिनमै जमानतमा छुटे । तर एपको संस्थापक सीईओ नै गैरकानूनी कामको जिम्मेवारका लागि पक्राउ पर्दा एक प्रकारको तरङ्ग पैदा भयो । अन्तर्राष्ट्रिय मिडियाहरूले टेलिग्रामलाई ‘डार्कवेब’ भनेर लेखे । डार्कवेबलाई लुकेर रहेको इन्टरनेट भनेर बुझ्न सकिन्छ । जसलाई मुलत: आपराधिक गतिविधि (सबै होइन)का लागि प्रयोग गरिन्छ । टेलिग्राममाथि गरेका विभिन्न अध्ययनहरूका आधारमा यसो भनिएको हो । संयुक्त राष्ट्र संघको लागुऔषध तथा अपराध कार्यालयको एक रिपोर्ट अनुसार टेलिग्राम संगठित अपराधका लागि एक प्रमुख माध्यम बनेको छ । एपको खुलापन, ठूलो समूह/च्यानल बनाउन सकिने क्षमता र कम्पनीको कम मध्यस्थताका कारण त्यस्तो बनेको हो । यिनैकारण एपमा साइबर ठगी, अवैध जुवा, सम्पत्ति शुद्धीकरण, आपराधिक (गैरकानूनी) बजारका गतिविधि भइरहेका हुन् । कस्तोसम्म छ भने मालवेयर, चोरीका डेटा, हातहतियार, हत्याका गर्ने मान्छे/समूह जस्ता अवैध सामग्री/वस्तुहरू बेच्ने गरिन्छ । हो, यिनै आधारमा विश्वका कतिपय देशहरूले टेलिग्राममाथि पूर्ण वा आंशिक प्रतिबन्ध लगाएका छन् । सन् २०१८ देखि २०२० सम्म रुसले टेलिग्राममा पूर्णप्रतिबन्धित लगायो । जसको मुख्य कारण प्लेटफर्मले रुसी अधिकारीहरूलाई प्रयोगकर्ताको डेटा उपलब्ध गराउन अस्वीकार गर्नु थियो । सन् २०१५ देखि टेलिग्राममा चीनमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ । टेलिग्रामका सर्भरहरूमा डिनायल अफ सर्भिस आक्रमण (म्म्यक-धेरै कम्प्युटरहरूबाट एकैसाथ कुनै नेटवर्क, सर्भर वा वेबसाइटमा अत्यधिक ट्राफिक पठाएर ओभरलोड गर्ने एक प्रकारको साइबर आक्रमण) भएपछि यो प्रतिबन्ध लगाइएको थियो । त्यस्तै सन् २०१८ देखि इरानमा, मार्च २०२३ देखि स्पेनमा र हालै मात्र भियतनाममा टेलिग्रामलाई प्रतिबन्ध लगाइएको छ । यता सन् २०२२ मा गैरकानूनी ६४ च्यानलहरू फेला परेपछि जर्मनीले टेलिग्रामलाई प्रतिबन्ध लगाउने विचार गरेको थियो । तर सरकारलाई ५० लाख युरो जरिवाना तिर्ने र ती च्यानल हटाउने भएपछि टेलिग्रामलाई फुकुवा गरिएको थियो । त्यस्तै नर्वेमा सरकारी कम्प्युटरहरूमा टेलिग्राम प्रयोग गर्न प्रतिबन्ध छ । बेलायतमा एपमाथि थप नियमनको माग उठेको छ । अहिले नेपालमा टेलिग्राम एप औपचारिक रुपमा बन्द भइसकेको छ । तर सरकारलाई याद होस् - टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाउँदा नागरिकहरूले भीपीएन एपहरू डाउनलोड गरेका थिए । कति साना तथा मझौला उद्योगहरू मार्कामा परेका थिए । भलै टिकटक जत्तिकै टेलिग्रामको प्रभाव नदेखिएला । तर नेपाल कत्तिको लोकतान्त्रिक छ भन्ने देखियो । तर अचम्म लाग्दो जति टिकटक बन्द हुँदा अथवा नेपालमा फेसबुक, इस्टा जस्ता प्लेटफर्म बन्द गर्ने भन्ने सरकारी धम्की आउँदा आवज उठेको थियो, यसपटक त्यति सुनिएन । सुनिरहेको छैन । डिकु नामक ह्याकर समूहले भने केही सरकारी वेबसाइटलाई कब्जामा लिँदै ‘टेलिग्राम प्रतिबन्ध फिर्ता गर’ भनेर आवाज उठाए । तर, वाक स्वतन्त्रताबारे आवाज उठाउँदै आइरहेकाहरू मौन जस्तै छन् । यसो हुनुमा टेलिग्रामको नेपाली प्रयोगकर्ता कम भएका हुन सक्छन् । अथवा टेलिग्रामको वैकल्पिक माध्यम अरु नै (ह्वाट्सएप, भाइबर, मेसेन्जर आदि) भएको हुन सक्छ । तर सरकारले हिजो टिकटक बन्द गर्‍यो । आज टेलिग्राम गर्‍यो । भोली फेसबुक, इस्टा गर्ला । के यो दमन होइन र ? के यो वाक स्वतन्त्रतामाथिको प्रहार होइन र ! टेलिग्रामका सीईओ दुरोभ पक्राउ पर्दा मुख्यत: दुई वटा विषय वहसमा आएका थिए । पहिलो, स्वतन्त्रता । मान्छेहरू सकेसम्म स्वच्छन्द हुन चाहन्छन् । भएकै कानुनहरूलाई पनि मिचेर जान चाहन्छन् । दोस्रो, नियमन । कतिसम्म कसरी निमयन गर्ने । टेलिग्राम बन्द गर्ने सरकारको निर्णय रुसी दूतावासद्वारा अवज्ञा पाभेल दुरोभ यही नियमनको विरोधी हुन् । उनी नियमनमार्फत सरकारले प्रयोगकर्ताहरूमाथि सधैं गिद्दे नजरले हेर्ने विश्वास गर्छन् । र, खासमा यहीकारणले नै टेलिग्राम जस्तो स्वछन्द एप जन्मेको थियो । अनलाइनखबरसँग सम्पर्कमा आएका केही टेलिग्राम प्रयोगकर्ताहरूले ‘बेटिङ’का कारण आफूहरूले एप चलाउन थालेको बताए । केहीले भने जागिरको लोभमा आफूहरूलाई अरूहरूले एप चलाउन लगाएको बताउँदा आईटी विषय अध्ययनरत केहीले ह्याकिङ सम्बन्धीका गतिविधिका लागि एप चलाउन लागेको बताए । टेलिग्राम चलाउन मोबाइल एप चाहिने र बारम्बार युजर नेम परिवर्तन गर्न सकिने भएकाले यहाँ उनीहरूको परिचय राखिएन । उनीहरू जस्तै नेपालमा टेलिग्राम लाखौंले प्रयोग गरिरहेका हुन सक्छन् । सार्वजनिक तथ्याङ्कको अभाव छ । सिमिलरवेबका अनुसार नेपालमा कम्युनिकेसन ग्याटगोरीमा सबैभन्दा बढी प्रयोग गरिने एपमा टेलिग्राम पाँचौं स्थानमा छ । यसबाट पनि टेलिग्रामको नेपाली प्रयोगकर्ता धेरै नै रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ । तर एपमार्फत नेपालमा पनि गैरकानूनी गतिविधिहरू भइरहेकोमा शङ्का छैन । अझ योभन्दा बढी नै भइरहेको पनि हुन सक्छ । अन्त्यमा जाँदाजाँदै सीईओ पक्राउ हुँदा टेलिग्रामले बताएको कुरा उल्लेख गरौं-बारम्बार एपको दुरुपयोग हुँदा एप अथवा मालिक जिम्मेवार छ भन्नु तर्कसङ्गत हुँदैन । एपलाई प्रतिबन्ध गर्ने भन्दा पनि त्यहाँ गैरकानूनी काम गर्नेलाई कानूनी दायरामा ल्याउने कि एपै बन्द गर्ने ?

-अनलाइन खबर डटकम

आज विश्व बाघ दिवस मनाइँदै

पाल्पा, साउन १२/आज विश्व बाघ दिवस नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । बाघको संरक्षणार्थ उनीहरूको बास स्थानको संरक्षण, जनचेतना वृद्धि, संरक्षणका मुद्दाहरूको उठानका साथै बाघ संरक्षणमा भएका प्रयासहरूका विषयमा विभिन्न कार्यक्रम गरी दिवस मनाउन लागिएको हो ।

सन २०१० देखि नेपालले पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा बाघ दिवस मनोउँदै आएको छ । रुसको सेन्ट पिटर्सबर्गमा भएको बाघ पाइने विभिन्न १३ मुलुकका राष्ट्र र सरकार प्रमुखको सम्मेलनले विश्वमा बाघको संख्या दोब्बर पुऱ्याउने संकल्प गरेको थियो । सो संकल्पअनुसार नेपालले हरेक वर्ष जुलाई २९ मा बाघ संरक्षणका विषयमा चासो दिदै यो दिवस मनाउने गरेको छ । बाघ संरक्षणका लागि सरकारले वार्षिक करोडौं बजेट समेत विनियोजन गर्दै आएको छ । तर पछिल्लो समय बाघहरुको उचित व्यवस्थापन हुन सकेको छैन् । वन्यजन्तुको बढ्दो भीडले निकुञ्जहरु साँघुरिएर बाघको प्राकृतिक वृद्धिका लागि प्रतिकूल बनिरहेका छन् । नेपालले बाघ वृद्धि गर्ने विषयमा चासो दिए पनि त्यसको दीगो संरक्षणमा भने त्यत्ति चासो दिएको देखिदैन । बाघको संख्या बढेसँगै यसको दीगो संरक्षणमा चुनौती थपिएको हो । नेपालमा बाघको संख्या बढेसँगै यिनको व्यवस्थापन, मानव वन्यजन्तु द्वन्द्व न्यूनीकरण, बासस्थान सुधारलगायत अन्य विविध विषय चुनौती बनेका छन् । मध्यवर्ती क्षेत्रका मानिसहरू घाँस दाउरा, निहुरो टिप्न र गाइभैंसी चराउन जाने क्रममा सामुदायिक वनभित्रै बाघको आक्रमणमा पर्ने गरेका छन् । उनीहरुलाई जंगल नजाने वातावरण बनाउन सरकारले वैकल्पिक जीविकोपार्जनको उपायको व्यवस्था मिलाउने किसिमका कार्यक्रमहरू पनि गर्दै आएको छ । विकास निर्माण लगायत वनक्षेत्र अतिक्रमणका कारण बाघको नयाँ बासस्थानमा समस्या आएको छ । घाँसेमैदानहरु घट्न गई आहारा प्रजातीको वृद्धिदर घटेको छ । बाघको बासस्थान पनि चरम रुपमा अतिक्रमण भइरहेको छ । बाघको अस्तित्व जोगाइ राख्न हरेक वर्ष यो दिवस मनाउने गरिएको हो ।

लुम्बिनी प्रदेशमा...

...आव २०८०/८१ मा सेवा लिनेको संख्या दोब्बरभन्दा बढी बढेर ३५ हजार चार सय ११ पुगेको थियो । हालै सम्पन्न आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा भने सेवा लिनेको संख्या ३४ हजार तीन सय ८५ रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

यद्यपि अघिल्लो वर्षको तुलनामा केही कमी आए पनि पछिल्ला तीन वर्षको समग्र प्रवृत्तिले प्रदेशमा मानसिक स्वास्थ्यप्रति जनचेतना र सेवा उपयोगितामा विस्तार भइरहेको स्पष्ट सङ्केत गरेको देखिन्छ । कार्ययोजनाले मानसिक स्वास्थ्य सेवालाई समुदायमै पुऱ्याउने, मानव अधिकारको संरक्षण गर्ने, तथ्यमा आधारित सेवा प्रवाह गर्ने र सरकारी, निजी तथा गैरसरकारी निकायबीच सहकार्य र समन्वय बढाउने लक्ष्य राखेको सिएमसी नेपालका नीति, रणनीति तथा सुशासन प्रमुख हिमाल गैरेले जानकारी दिए । कार्ययोजनामा 'मानसिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन' प्राथमिक क्षेत्रको रूपमा पहिचान गरिएको छ । विद्यालय र बालबालिकालाई लक्षित गर्दै मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी विशेष कक्षा, पाठ्यक्रम समायोजन, अभिमुखीकरण तथा परामर्श सेवा, खेलकुद, स्वास्थ्य प्रदर्शनी, ऱ्याली, योग प्रशिक्षण, तथा जीवन सीप अभिवृद्धि जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरिने जनाइएको छ । 'मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक रणनीतिक कार्ययोजना सार्वजनिक कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री आचार्यले प्रदेश सरकारले तयार पारेको 'मानसिक स्वास्थ्य तथा मनोसामाजिक रणनीति कार्ययोजना (२०८१-२०८६) केवल किताबमै सीमित हुन नहुने बताए । उनले प्रदेश सरकारको रणनीतिक योजना व्यवहारमा लागू गरेर जनताले प्रत्यक्ष अनुभूति गर्ने गरी सेवा प्रवाह गर्नुपर्नेमा जोड दिए । मुख्यमन्त्री आचार्यले समीक्षा गर्दा हरेक सूचक तथ्याङ्कमा आधारित भएर गर्न जरुरी रहेको र काम नभएको ठाउँमा सुधार आवश्यक रहेको बताए । उनले सामाजिक, मानसिक स्वास्थ्यलगायत सबै प्रकारका सचेतना अभियान गाउँबस्ती र विद्यालय तहसम्म पुऱ्याउनुपर्नेमा जोड दिए । स्वास्थ्य मन्त्री खेमबहादुर सारुले प्रदेश सरकारले रणनीतिक योजना कार्यान्वयनमा अगाडि बढिसकेको जानकारी दिए । उनका अनुसार, उक्त योजनाअनुसार नर्स तथा मनोसामाजिक परामर्शदाताहरूलाई आवश्यक तालिम प्रदान गरिएको छ । आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री धनेन्द्र कार्कीले मानसिक स्वास्थ्य परामर्श सेवा प्रभावकारी बनाउनेतर्फ अझ प्रयास गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याए ।प्रमुख सचिव बाबुराम अधिकारीले मानसिक स्वास्थ्यलाई समग्र स्वास्थ्यको आधार मान्नुपर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रममा स्वास्थ्य सचिव दुर्गालक्ष्मी श्रेष्ठ, स्वीस सरकारका प्रतिनिधिका रूपमा प्रतिज्ञा सिम्खडा, सिएमसी नेपालका प्राविधिक निर्देशक डा. पशुपति महत, स्वास्थ्य सेवा निर्देशक रोशनलाल चौधरीलगायतले मानसिक स्वास्थ्य जस्ता विषयलाई न्यूनीकरण गर्न सबैपक्ष गम्भीर हुनुपर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रम लुम्बिनी प्रदेश सरकारअन्तर्गतको स्वास्थ्य मन्त्रालय र सिएमसी नेपालको आर्थिक तथा प्राविधिक साझेदारीमा आयोजना गरिएको थियो । *-रासस*

खेलकुद समाचार

इङ्ग्यान्ड र भारतबीचको क्रिकेट बराबरी

काठमाडौं, साउन १२/बेलायतको लड्समा भएको इङ्ग्यान्ड र भारतबीचको चौथो टेस्ट क्रिकेट बराबरीमा सकिएको छ । बराबरीसँगै पाँच खेलको टेस्ट शृङ्ख्ला इङ्गल्याण्डले २-१ को अग्रता कायमै राखेको छ । म्यानचेस्टरमा भएको चौथो टेस्टमा भारतले पाँचौ दिनको समाप्तीसम्म पनि दोस्रो पारीको ब्याटिङ जारी राखेपछि खेल बराबरीमा सकिएको हो । अस्ट्रेलियाले दोस्रो इनिङ ब्याटिङको मौका पाएन । दोस्रो इनिङमा भारतले चार विकेट गुमाएर चार सय २५ रन बनाएको थियो । पहिलो ओभरमा नै दुई विकेट गुमाएपछि सङ्कटमा परेको भारतलाई कप्तान शुभमन गिल र केएल राहुलले इनिङ सम्हालेका थिए । भारतका लागि दोस्रो पारीमा कप्तान गिल, वासिंटन सुन्दर र रविन्द्र जडेजाले शतकीय पारी खेले । गिलले एक सय तीन, सुन्दरले नटआउट एक सय एक र जडेजाले पनि अटआउट एक सय सात रन बनाए । भारतले पहिलो पारीमा तीन सय ५८ रन बनाएको थियो । जवाफमा इङ्गल्याण्डले पहिलो पारीमा छ सय ६९ रन बनाएको थियो । त्यस खेलमा एक सय ५० रन बनाएका पूर्व कप्तान जो रुट टेस्ट क्रिकेटको इतिहासमा सबैभन्दा धेरै रन बनाउँने दोस्रो ब्याटर बने । शृङ्ख्लाअन्तर्गत पाँचौ तथा अन्तिम टेस्ट आउँदो बिहीवारदेखि द ओभलमा शुरु हुनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से झिनो अङ्कले घट्यो

पाल्पा, साउन १२/नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचक झिनो अङ्कले घटेको छ । साताको दोस्रो सेयर कारोबार दिन सोमबार नेप्से २.०७ अंकले घटेर २ हजार ९ सय ६२ दशमलव १३ विन्दुमा पुगेको हो ।

परिसूचक शून्य दशमलव ०६ प्रतिशत अर्थात् दुई दशमलव ०७ अङ्कले घटेर दुई हजार ९ सय ६२ दशमलव १३ विन्दु कायम भएको छ । कारोबार रकममा भने उत्साह देखिएको छ । विभिन्न ३ सय २१ कम्पनीका चार करोड ४१ लाख २४ हजार ९ सय २४ कित्ता शेयर एक लाख ७० हजार ७ सय २६ पटक खरिदबिक्री हुँदा १९ अर्ब ३६ करोड आठ लाख ७३ हजार ३४ दशमलव २९ बराबरको कारोबार भएको छ । समता घरेलु लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्य नौ दशमलव ९९, सान्भी इनर्जी लिमिटेडको नौ दशमलव ९२, ट्रेड टावर लिमिटेडको नौ दशमलव ५३ प्रतिशतले बढेको छ । साथै बिन्दबासिनी हाइड्रोपावर डेभलपमेन्ट कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्य आठ दशमलव ४९, लक्ष्मी उन्नती कोषको सात दशमलव ५२ र ग्रीन भेञ्चर लिमिटेडको पाँच दशमलव ०८ प्रतिशतले घटेको छ । कारोबार रकमका आधारमा शिवम् सिमेन्ट शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीले ९२ करोड ५७ लाख रुपैयाँसम्मको सेयर कारोबार गऱ्यो । हिमालयन डिस्टिलरीको ७६ करोड,नगदी ग्रुपको ५७ करोड ,लुम्बिनी विकास बैंकको ५५ करोड र हाइड्रोइलेक्ट्रिसिटी इन्भेस्टमेन्ट एण्ड डेभलपमेन्टको ५१ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । कारोबारमा आएकामध्ये ९४ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा १ सय ५६ वटाको घट्यो । चार समूहको उपसूचक बढ्दा अन्यको उपसूचक नकारात्मक देखिएका छन् । ट्रेडिङ समूहको उपसूचक ३ दशमलव ३४, डेभलपमेन्ट बैंकको ३ दशमलव ०३,फाइनान्स समूहको २ दशमलव ७५ र मनु एण्ड प्रोको १ दशमलव ७१ प्रतिशतले उपसूचक बढ्यो ।

चट्याङबाट बच्न निम्न उपाय अपनाऔं ।

घरबाहिर हुँदा

-आकाशमा बिजुली चम्किदा, गड्याङगुडुङ्ग हुँदा घरभित्र जाऔं, नजिकै घर नभए ओतमा बसौं,
-रुख वा बिजुलीको पोलमुनि नबसौं,
-छाता नओढौं, खेतबारीमा काम नगरौं,
-कुनै ओत नभए दुबै हातलाई टाउकोमाथि राखी निहुरिएर कुर्कुच्चा जोडी थुचुक्क बसौं,
-भुँइमा लम्पसार परेर नसुतौं।

घरभित्र हुँदा

-टिभी र कम्प्युटरजस्ता बिजुलीबाट चल्ने उपकरण नचलाऔं, बिजुलीका स्वीच अफ गरौं,
-त्यस्ता उपकरण बिजुलीको प्लगबाट छुटाऔं
-तारवाला फोन प्रयोग नगरौं, मोवाइल स्वीच अफ गरौं
-नुहाउने, लुगा धुने वा भाँडा माझ्ने काम नगरौं,
झ्याल, भरऱ्याङ, बरन्डालगायतका ग्रिल र बार नछोऔं,
-भित्ता वा झ्यालमा अडेस लागेर नबसौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित. कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई