जि.प्र.का.द.नं. ६८ जि.हु.द.नं. २६ पान नं. ६००६७१८४६ प्रेस काउन्सिल नेपालबाट राष्ट्रिय स्तर 'ख' वर्गमा वर्गीकृत 'राष्ट्रिय दैनिक'

लोकतन्त्र मानवअधिकारः स्वतन्त्र र निष्पक्ष समाचार

लोकप्रिय समाचार

Lokpriya Samachar National Daily

सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको पहिलो र एकमात्र राष्ट्रिय दैनिक पत्रिका

वर्ष १२ अंक २६ पुर्णाङ्कः ४७११ २०८१ साउन २८ गते सोमबार नेपाल सम्वत् ११४४ August 12 2024 पृष्ठ संख्याः ४ मुल्य रु.२।-

दिनभरी बस्तीको बास, रातभर विद्यालयको आस

■ रासस /वेदकोट (कञ्चनपुर)

जिकै जोगबुढा नदी बगिरहेको छ। खेती गरेको जमिन पूरै जलमग्न छ, कतै नदीको बाढी पसेर जमिन कटान गरेको छ। दोधारा चाँदनी नगरपालिका-३ पटराखल्लाका स्थानीय कतिबेला विपद् आइपर्ने हो भनेर अझै त्रासमै छन्।

थोरै पानी पर्दा पनि घर छोडेर विद्यालयमा आश्रय लिन जानुपर्ने बाध्यता कायमै छ। "मौसम राम्रो भएको बेला बस्तीमै बस्छौँ तर आकाशमा बादल लाग्ने बित्तिकै डरले घरमा बस्न सकिँदैन", पटराखल्लाकी मिना सुनारले भन्नुभयो, "बस्तीमा कतिबेला बाढी पसेर के हुन्छ ? भन्ने डर लाग्छ। त्यसैले लालाबाला बोकेर विद्यालयमा रात कटाउँछौँ।" असार तेस्रो साता गएको बाढीले त्रसित यहाँका स्थानीय अझै सामान्य अवस्थामा फर्कन सकेका छैनन्। दिनभर बस्तीमा काम गर्ने गरे पनि रात बिताउन विद्यालयमा जाने गरेको स्थानीय सपना सुनार बताउनुहुन्छ। "दिनभरी बस्तीमै काम गरे पनि बेलुका रात कटाउन विद्यालयमा जान्छौँ। फेरि बिहान घर फर्किन्छौँ। असार तेस्रो साता आएको बाढीपछि हाम्रो दिनचर्या यसरी नै चलिरहेको छ।"

बस्ती नजिकै जमुना आधारभूत विद्यालय छ। यहाँ वृद्धवृद्धा, बालबालिका, सुत्केरी, गर्भवती महिला राती बास बस्ने गरेका छन्। "जोगबुढा नदी बस्ती पस्दा बास उठ्यो। घर भताभुङ्ग हुनुका साथै भित्रका अन्नपात, लत्ताकपडा सबै बगायो", स्थानीय रामु मगरले भन्नुभयो, "होचो भूभाग हुँदा अझै पानी जमेकै छ। खै! कहिलेसम्म यस्तो हुने हो ? उहाँकानुसार थोरै वर्षा हुँदा पनि बस्ती डुबानमा पर्ने गरेको छ।

यहाँका स्थानीयले विगतदेखि नै सुरक्षित आवासको व्यवस्थापन गरिनुपर्ने माग गर्दै आएका छन्। जोगबुढा नदीमा पक्की तटबन्ध निर्माणका लागि बारम्बार माग गरे पनि सुनुवाइ नभएको स्थानीय मंगल सुनारले गुनासो गर्नुभयो। "पक्की तटबन्ध निर्माण भए जोगबुढाको कटान र बाढी रोकिन्थ्यो। पक्की तटबन्ध निर्माण नहुँदा थोरै पानी पर्दा पनि डराइडराइ बस्नुपरेको छ", उहाँले भन्नुभयो,"कि तटबन्ध गर्नुपर्‍यो कि त सुरक्षित आवासको व्यवस्था गरिदिए हुन्थ्यो तर कसले सुन्ने हाम्रा कुरा !"

वि.सं २०२१ देखि बसोबास सुरु भएको यस बस्तीमा हाल ३६ परिवार छन्। हरेक वर्षायाममा यी परिवारले त्रास मै बस्नु परिरहेको छ।

नेपाली काँग्रेस बैठक जारी

■ लोकप्रिय समाचार /चौतारा

नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय कार्यसमितिको यही साउन २३ गतेदेखि प्रारम्भ भएको बैठकमा ११ वटा विभिन्न प्रस्तावित विषयहरुमाथि केन्द्रीय सदस्यहरूले धारणा राख्ने क्रम जारी छ।

पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवाको अध्यक्षमा भएको बैठकमा आईतबार केन्द्रीय सदस्यहरू अर्जुननरसिंह केसी, डा शेखर कोइराला, डा नारायण खड्का, आनन्दप्रसाद ढुङ्गाना, दीपक गिरी, सीता गुरूङ, मिनाक्षी झा, श्यामकुमार घिमिरे, कल्याणकुमार गुरूङ, चिनकाजी श्रेष्ठ, लक्ष्मी परियार, कर्णबहादुर बुढा, टेकप्रसाद गुरूङ, सञ्जयकुमार गौतम, आङ्केलु शेर्पा, दिनेशकुमार यादव, उदयशम्शेर राणा, राजीव ढुङ्गाना, दिलमान पाखिन, राजीवविक्रम शाहले धारणा राख्नुभएको थियो। यसैगरी बैठकमा केन्द्रीय सदस्यहरू डा चन्द्रमोहन यादव, प्रतिमा गौतम, कुन्दनराज काफ्ले, जानकी सिंह, प्रा डा गोविन्दराज पोखरेल, सुशिला मिश्र भट्ट, नागिना यादव, अजयबाबु शिवाकोटी, भीम पराजुली, सुशीला थिङ, सीताकुमारी राना, सुशीला ढकाल (आचार्य), विद्यादेवी तिमिल्सिना र शान्ति परियार विकले धारणा राख्नुभएको थियो।

केन्द्रीय कार्यसमितिको बैठक आज बिहान ११ बजे पार्टीको केन्द्रीय कार्यालयमा पुनः बस्ने कांग्रेस मुख्य सचिव कृष्णप्रसाद पौडेलले जानकारी दिनुभयो।

नगरबासीमा हाम्रो अनुरोध

- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न आवश्यक उपायको अवलम्बन गरौं।
- घरवरिपरी पानी जम्न नदिऔं।
- घर तथा गोठ वरिपरी सफा सुग्घर राखौं।
- पानी उमालेर मात्र पिऔं,
- उमाल्न सम्भव नभएमा शुद्धिकरण गरेर मात्र पिऔं,
- जन्म,मृत्यु,बसाईंसराइ ,सम्बन्ध विच्छेद र विवाह दर्ता सम्बन्धि व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं।
- खेतीयोग्य जमिनको सदुपयोग गरौं, उत्पादनमुलक कार्यमा सहभागि बनौं।
- कुनै पनि व्यवसाय दर्ता गरेर मात्रै संचालन गरौ।
- सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण गरौ।
- आफ्नो घर आगन सफा राखौं।

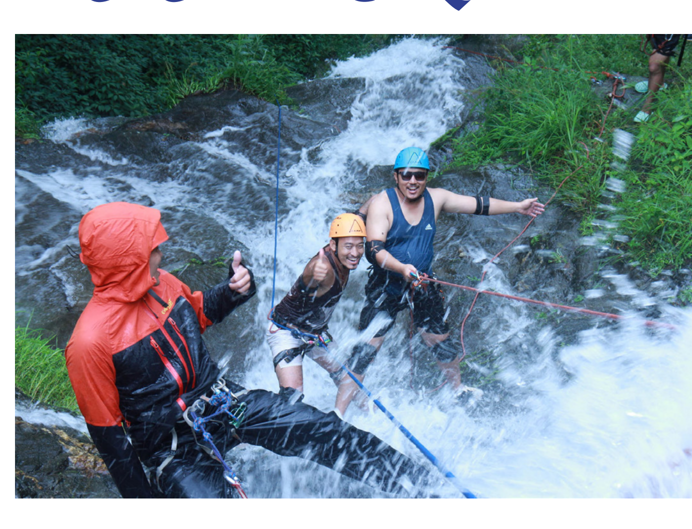
आईतमान तामाङ
प्रमुख

उमा प्रधान
उपप्रमुख

मेलम्ची नगरपालिका
मेलम्ची, सिन्धुपाल्चोक

बलेफीको ठुलो छाँगामा क्यानोनिङ र रक क्लाइम्भिङ

■ लोकप्रिय समाचार /बलेफी



सिन्धुपाल्चोक जिल्लाको बलेफी गाउँपालिका -३ चिलाउने स्थित ठूलो छाँगा (झरना) मा "क्यानोनिङ र रक क्लाइम्भिङ" सुरु गरिएको छ।

शनिबार पालिका अध्यक्ष गंगाबहादुर तामाङको प्रमुख आतिथ्यता र उपाध्यक्ष सरू लामा तामाङ, र्‍याफटिङ एण्ड क्यानोनिङ एसोसिएसनका उपाध्यक्ष रामेश्वर आचार्य लगायतको विशेष आतिथ्यतामा उद्घाटन गरिएको हो। बलेफी गाउँपालिकाबाट ३ लाख ५० हजार विनियोजन गरेको बजेटबाट सोही झरनामा यस सम्बन्धि आधारभुत पुर्वाधार तयार गरिएको वडा अध्यक्ष रितेश तामाङले जानकारी दिनुभयो। ठुलो छाँगामा क्यानोनिङका लागि ३ स्तरको झरना रहेको स्थानीय युवा प्रीतम गोले तामाङले बताउनुभयो। तामाङका अनुसार माथिल्लो झरना (अर्थात पहिलो) करिब ९ मिटरकोमा आधारभुत अर्थात सिकारूहरूलाई सिक्न, बिचको करिब १२ मिटरको झरनामा»» बाँकी पृष्ठ २ मा

सम्पादकीय

अन्तिम साउने सोमबार

आज साउनको अन्तिम सोमबार । आजबाट साउन महिनाको ब्रत सकिन्छ । नेपाली हिन्दु नारीहरूले साउन महिनालाई विशेष रूपमा लिने गर्दछन् । साउन महिनामा वैदिक सत्य सनातन हिन्दू धर्मावलम्बीहरू आफ्ना आराध्यदेव महादेवको पूजा अर्चना गर्दै महिना भर नै व्रत बस्ने गर्दछन् ।

विशेष गरेर साउनको सोमबार आज गोकर्णेश्वर महादेव मन्दिर, नागेश्वर महादेव मन्दिर, डोलेश्वर महादेव मन्दिर, सन्तानेश्वर महादेव मन्दिरलगायत देशभरका शिवालया गोदान, पूर्णपात्र गरी साउने सोमबारको व्रत समापन गर्ने व्रतालुहरूको भीड लाग्ने गर्दछ। सोमवार महिलाहरू महादेवको पूजा गर्दै मनोकामना पूर्तिका लागि उपवास बस्ने गर्दछन् । साउनको अन्तिम सोमबार पूजाआजा गरी महिलाहरू व्रत समापन गर्दछन् । साउन महिनाभर वर्त बसेका महिनाहरूले अन्तिम सोमबारको अवसरमा विभिन्न शक्तिपीठहरूमा गएर पूर्जाआजा गरेर अन्त्य गर्छन् । विशेषगरी पहिलो सोमबार र अन्तिम सोमबार देशभरका विभिन्न शिव मन्दिरहरूमा महिलाहरूको ठूलो भीड लाग्ने गर्दछ । साउन महिना धार्मिक, प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण भएकाले यो महिनालाई विशेष रुपमा लिइन्छ । विशेष गरी साउनको सोमबार शिवजीको व्रत एवं पूजा गर्ने चलन छ । पार्वतीले साउन महिनाभरि निराहर रही कठोर व्रत बसेर भगवान शिवलाई प्राप्त गरेको किम्वदन्ती सुनेका हुनाले महिलाहरुले यसलाई बढी महत्त्व दिन्छन् । यो हिन्दु नारीहरूका लागि धार्मिक महिना समेत हो । विवाहित महिलाहरू पतिको दीर्घायू र अटल शौभाग्य तथा अविवाहित नारीहरू सुयोग्य बर मिलोस् भन्ने कामनाका साथ साउने सोमबारमा शिवको आराधना गर्दछन् ।

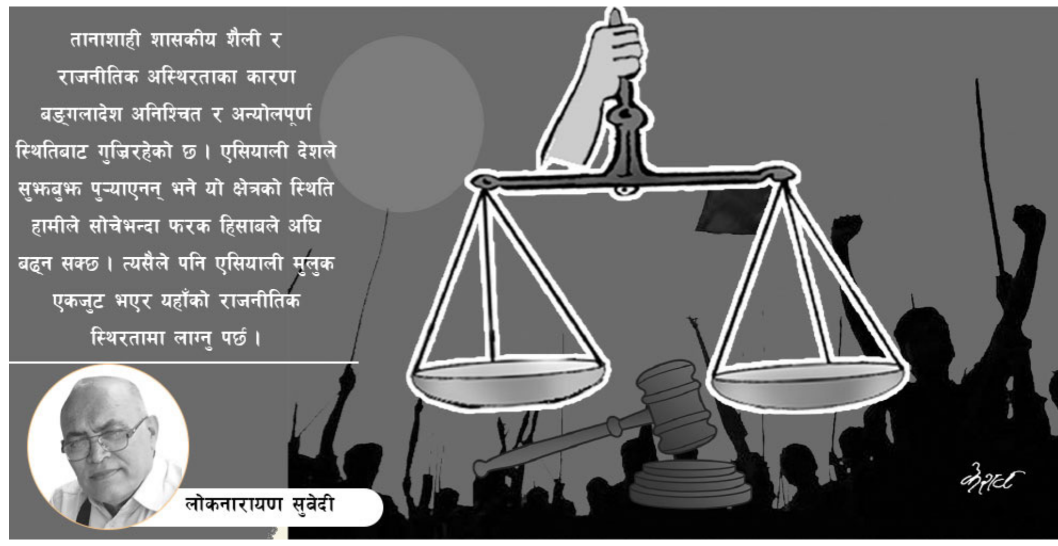
साउनको महिना व्रत बसी शिवको पूजा गरे आफू, श्रीमान, सन्तान एवं परिवार सबैको कल्याण हुने धार्मिक विश्वास छ । महिनाको अरु दिन नसके पनि सोमबार व्रत बसी शिवलाई शुद्ध जल चढाएर खुसी बनाउन सकिन्छ भन्ने शास्त्रीय मान्यता छ ।

बलेफीको ठुलो ...

सिकेर केही जन्नेहरूलाई र तल्लो अर्थात तेस्रो झरनामा करिब १७ मिटरकोमा एडभान्सहरूका लागि उपयुक्त रहेको जानकारी दिनुभयो ।

उद्घाटनसँगै स्थानीय १० युवाहरूलाई शुक्रबार र शनिबार यस सम्बन्धि २ दिने आधारभुत तालिम समेत प्रदान गरेको थियो ।

बङ्गलादेशमा निम्तिएको सङ्कट



बङ्गलादेश पाकिस्तानबाट अलग भएपछि पहिलो पटक राष्ट्रपति बनेका शेख मुजिबुर रहमानको सपरिवार हत्या हुँदा विदेशमा रहेका कारण बचेकी शेख हसिना बङ्गलादेशको प्रधानमन्त्री बनिन् । त्यसपछि त्यहाँ अर्को विपक्षी पार्टीकी पनि महिला नेतृ नै खालिदा जिया प्रधानमन्त्री बनिन् । बङ्गलादेशमा दुई बेगमको शासन चल्दै आयो । महिलाले पालैपालो सत्ताको नेतृत्व गर्दा पनि बङ्गलादेशका जनता र खास गरी आममहिलाको स्थितिमा खासै सुधार देखिएन । हुन त ब्रिटिस महिला प्रधानमन्त्री मर्गरेट थ्याचार, टेरेसा मेलगायतले शासन सत्ता चलाउँदा पनि त्यहाँका महिला र समग्र समाजमा उल्लेखनीय परिवर्तन नआएको इतिहासले दर्शाएको यथार्थ हो । ब्राजिलकी महिला राष्ट्रपति डिल्मा रूसेफ, इजरायलकी गोल्डामाएर, जर्मनीकी राष्ट्रपति एन्जेला मार्र्केल, फिलिपिन्सकी इमेल्डा मार्कोस, श्रीलङ्काका राष्ट्रपति र प्रधानमन्त्री कुमार तुङ्गा पकिस्तानकी प्रधानमन्त्री बेनजीर भुट्टोलगायत विश्वका २० देशका महिला प्रमुखबाट पनि कुनै उल्लेखनीय र आशालाग्दो अग्रगामी कदम चालेको पाउँदैनौं ।

कतिपयलाई पूर्वाग्रहपूर्ण तरिकाले भ्रष्टाचारको मुद्दा लगाउने र बदनाम गर्न खोजे पनि ती निर्दोष साबित भएका छन् भने कतिपय देशका राष्ट्र तथा सरकार प्रमुख चुरीफुरी नदेखाउने, विलासी जीवन नबिताउने र जनताको सेवामा तल्लीन हुने गरेको इतिहास पनि छ । कहीं कतै दुर्लभ अपवादलाई छोडेर सरकार तथा राष्ट्रप्रमुख जुनसुकै लिङ्ग या क्षेत्रको भए पनि वर्गीय शोषण र सामाजिक उत्पीडनको आधारभूत विषयमा भने खासै फरक आउने रहेनछ भन्ने कुराकै पुष्टि हुँदै आएको छ । त्यसमा बङ्गलादेश पनि अपवाद रहेन । ब्रिटिस साम्राज्यवादले भारत वर्ष छोडेर जाँदादेखि नै भारत वर्षलाई धर्मको नाममा देश दुई टुक्रा पारेर गएको भए पनि पाकिस्तानका मुस्लिम धर्मावलम्बीलाई त्यही बेला दुई भागमा विभाजित गरेर पूर्वी र पश्चिमी पाकिस्तान बनाएर छोडेको थियो । यद्यपि ती दुवै देश मुस्लिम बहुल र भारत हिन्दु बहुलका रुपमा खडा गरिएका थिए । धर्मले पनि थेग्दो रहेनछ भन्ने कुरा त पश्चिम र पूर्वी पाकिस्तान भाषाको आधारमा छुट्टिएर अलग बनेपछिको घटनाबाट नै प्रस्ट भएको हो ।

आन्तरिक र बाह्य साम्राज्यवादी षडयन्त्र र स्वार्थले गर्दा आज एउटै जाति, एउटै भाषा, एउटै संस्कृति र इतिहास भएको कोरिया दशकौंदेखि विभाजनको पीडा खेपिरहेकै छ । यी केही यस्ता जटिल र गम्भीर उदाहरण हुन्, जसको सही समाधान नखोजी राष्ट्र टुक्रने र जोडिने समस्याको हल हुन सक्दैन । शोषण, उत्पीडन र भ्रष्टाचार कायम राखेर विकासमा अर्थात् जिडीपीमा भारतको भन्दा दक्षिण एसियामा राम्रै आर्थिक प्रगतिको गतिमा देखिएको थियो बङ्गलादेश । तैपनि विद्यार्थी आन्दोलनले सत्तामा सङ्कट ल्याई शेख हसिनालाई बर्हिगमन हुन बाध्य पाऱ्यो । बढ्दो बेरोजगारी, स्रोतसाधन र पहुँचको वितरणमा पक्षपात गरिएकाले बङ्गबन्धु मानिएका बङ्गलादेशका हत्या गरिएका नेता शेख मुजिबकी छोरीले सत्ताको नेतृत्व गर्दा पनि उनको सम्मानित साख जोगिन सकेन । उनले पहिलाभन्दा भिन्न तरिकाले निकट छिमेकी भारत र चीनसँग सन्तुलित सम्बन्ध राखेकी थिइन् ।

सत्ताको नसाले उन्मत्त भएर पक्षपातपूर्ण व्यवहार र भ्रष्ट नीतिले गर्दा शेख हसिनाले रूँदै रूँदै सत्ता मात्र छोड्नु परेन देशै छोडेर भाग्नुपर्ने अवस्था उत्पन्न भयो । कहाँ सुरक्षित शरण पाउने हुन् अहिलेसम्म यकिन हुन सकेको छैन । पश्चिम पाकिस्तानको खाँ शासक परिवारद्वारा पूर्वी पाकिस्तानको स्रोतसाधन र त्यहाँका जनताको श्रममाथि एकलौटी शोषण चल्यो । उर्दु भाषा लाद्ने काम शासक वर्गले गर्न थाल्यो । पश्चिम पाकिस्तानी बङ्गाली भाषी मुस्लिमले यो कुरा स्वीकार्न पटक्कै मानेनन् । बङ्गाली भाषालाई नै आफ्नो मातृभाषा स्वीकारे । तत्कालीन पाकिस्तानको चुनावमा मुजिबुर रहमानलाई बहुमत प्राप्त भयो । त्यति हुँदाहुँदै पाकिस्तानका शासक वर्गले उनलाई प्रधानमन्त्री हुन नदिने प्रपञ्च रचे । ती सबै षडयन्त्रको पाकिस्तानी जनताले सशक्त विरोध जनाए । तब पनि पश्चिमा खाँ परिवारका शासकले टेरपुच्छर नलगाउने मात्र होइन दबाउने काम नै गरेपछि बङ्गालीभाषी पाकिस्तानीले चर्को विरोध गरे । त्यहीक्रममा पाकिस्तानबाट बङ्गलादेश छुट्टिन पुगेको थियो । त्यसमा पाकिस्तानसँग लडिरहने भारतको पनि हात थियो । यही बिचमा शेख मुजिबुर रहमानको परिवारको हत्या गरियो । त्यसपछि बङ्गलादेशको शासन सत्ता दक्षिणपन्थी इस्लामी मानिनेहरुको हातमा गयो । त्यो समस्याको सही दिशा र बाटो थिएन । केही समयको अन्तरालमा पुनः अवामी लिगको नाममा गठन गरिएको शेख मुजिबको पार्टी नै बङ्गलादेशको सत्तामा आयो । शेख हसिना प्रधानमन्त्री बनिन् ।

उनले केही अर्थमा शासन सत्ता सुधार्ने, मुलुकलाई आर्थिक प्रगतिको बाटो लैजाने, बङ्गलादेशलाई धर्म निरपेक्ष राज्य बनाउने र त्यहाँ रहेका करोडौं अल्पसङ्ख्यक हिन्दुलाई पनि सुरक्षाको अनुभूति हुने कदमसमेत चालिन् । दक्षिणपन्थीलाई शिर उठाउन नदिने काम पनि गरिन् । भारतका साथै चीनसँग पनि सम्बन्ध सुधार्ने बाटोमा उनी लागिन् । भारतसँगको सीमा समस्या पनि केही सुधारिन् भने चीनको बिआरआईप्रति सहमति पनि जनाइन् ।

सत्ता च्यूत हुनुभन्दा एक साता अगाडि उनी चीनकै भ्रमणमा गएकी थिइन् । हिन्दु कार्ड खेलेर राजनीति चलाउने प्रयास गरिरहेको भारतीय जनता पार्टी र यसका नेता नरेन्द्र मोदी पनि हसिनाप्रति नरम बन्न बाध्य थिए । यति हुँदाहुँदै पनि मति बिग्रेपछि गति पनि बिग्रन्छ भने जस्तै स्थिति त्यहाँ उत्पन्न भयो । हसिनलाई आफूलाई कसैले छुन चलाउन नसक्ने भन्दै सत्ताको मात चढ्यो । विपक्षी र विरोधीलाई जबर्जस्ती जेलमा कोच्ने, मुद्दा चलाउने र ज्यादती गर्ने दमनकारी दिशामा उनी लागिन् । विपक्षीलाई चुनाव लड्न नै नदिने र उनको सबैभन्दा विरोध गर्ने विपक्षी पार्टी खालिदा जियालाई जेलमा कोचिन् । त्यो पार्टीलाई चुनावै लड्न नदिने अनेक हतकण्डा अपनाइन् । अर्को जमाते इस्लामी नामको पार्टीलाई पनि आतङ्ककारी घोषणा गर्न पुगिन् । त्यसको बङ्गलादेशमा केही प्रभाव थियो । यसरी हसिनाले हर किसिमले लोकतान्त्रिक अधिकारमाथि हला गर्दै आएकी थिइन् । उनको लोकप्रियता घट्दै गयो र अन्तत उनका विरूद्ध सारा बङ्गलादेश नै खनिन थालेको विश्लेषण हुन थाल्यो ।

त्यसका अतिरिक्त उनले १९७१ मा पाकिस्तान विरोधी आन्दोलनमा सहभागी भएकालाई मात्र सरकारी गैरसरकारी पदमा आसिन गराउन थालिन् । त्यसले गर्दा पनि विरोधको आगोमाथि घिउ थप्ने काम गर्दै गयो । फलतः शेख हसिना हटाउ आन्दोलनका रुपमा त्यहाँ आन्दोलन झन् चर्कियो । 'शेख हसिना बङ्गलादेश छोड' भन्ने उचाइमा आन्दोलन पुग्यो । सेनाले पनि उनको आदेश पालन गर्ने र जनता दबाउने बाटो लिन मानेन । यसरी अन्ततः उनको सत्ताको पतन भयो । उनी विदेश पलायन भइन्, नत्र मारिन सक्थिन् भन्ने त्यहाँको सेनाको आकलन थियो । उनी भारतमा शरण लिन पुगिन् । उनको भविष्य त अनिश्चित भएकै छ नै बङ्गलादेशकै भविष्य पनि यतिबेला सन्देहको घेरामा छ । बाह्य शक्तिले एसियाली देश शक्तिशाली भएको देख्न सक्दैन भन्ने आशङ्कालाई बल पुगेको छ ।

तानाशाही शासकीय शैली र राजनीतिक अस्थिरताका कारण बङ्गलादेश अनिश्चित र अन्योलपूर्ण स्थितिबाट गुज्रिरहेको छ । एसियाली देशले सुझबुझ पुऱ्याएनन् भने यो क्षेत्रको स्थिति हामीले सोचेभन्दा फरक हिसाबले अघि बढ्न सक्छ । त्यसैले पनि एसियाली मुलुक एकजुट भएर यहाँको राजनीतिक स्थिरतामा लाग्नु पर्छ । एसियाको पहिचान यसैमा निहित छ ।

स्वास्थ्य

दाँत सफा गर्ने घरेलु विधि

हामीले खाएका खानेकुराहरू दाँतले चपाउनु पर्ने भएकाले त्यसको केही अंशमा दाँतमै रहन्छ । कति खानेकुरा दाँतको चेपमा अल्झिएर बस्छ । यदि खानेकुरा खाएपछि राम्ररी मुख कुल्ला वा ब्रस नगर्दा त्यस्ता बस्तु दाँतभित्रै सड्न थाल्छ । यसैले दाँतमा संक्रमण हुन्छ । दाँत पहेंलो वा फोहोर हुन्छ । चुरोट, खैनी, मदिरा, गुट्खा, पान आदि सेवन गर्दा पनि त्यसले प्रत्यक्ष रूपमा दाँतलाई हानी गर्छ । दाँत सफा गर्नका लागि अहिले कति केमिकस पनि प्रयोग गरिन्छ, जसले दाँतलाई झन कमजोर बनाउँछ ।

यसले दाँतको प्राकृतिक इनामेल पनि नष्ट गर्छ र संक्रमणको खतरा बढाउँछ । अहिले डेन्टल चिकित्सा अर्न्तगत डेन्टल ब्लीचिङबाट दाँतको पहेंलोपन, फोहोर हटाउने गरिन्छ । यो केही प्रकारको हुन्छ । डेन्टल ब्लीचिङको कुनै साइड इफेक्ट हुँदैन र यसले दाँतमा प्रतिकुल असर गर्दैन । यद्यपी यो विधी अपनाइसकेपछि केही सावधानी अपनाउनु पर्छ । ब्लीचिङ गरे लगत्तै चिकित्सकले दिएको क्रिम लगाउनु पर्छ । ब्लीचिङ गर्दा दाँतको सेन्सिभिटी बढ्न सक्छ, यद्यपी यो अस्थाई हुन्छ ।

त्यसैले केही समयसम्म चिकित्सककै सल्लाह अनुसार खानपानमा सर्तकता अपनाउनु पर्छ ।

घरेलु विधि

दाँत सफा राख्न, चम्किलो बनाउन, स्वस्थ्य एवं बलियो बनाउन अस्पताल नै धाउनुपर्छ भन्ने छैन । घरमै उपलब्ध सामग्रीको प्रयोगबाट पनि दाँत सफा राख्न सकिन्छ ।

- घर आँगनमा पाइने तुलसीमा दाँतको पहेंलोपन हटाउने बिशेष क्षमता हुन्छ । यसले तपाईको दाँत तथा मुखको रोग पनि ठीक गर्छ । तुलसीको पात सुकाएर पाउडर बनाउने, त्यसलाई टुथपेस्टमा मिलाएर ब्रस गर्नुपर्छ ।
- सुन्तलाको बोक्रा र तुलसीको पातको मिश्रण पनि उपयोगी हुन्छ । दुबैलाई सुखाएर पाउडर बनाउनु पर्छ । यही पेस्टले ब्रस गर्ने तथा दाँतमा मसाज गर्नुपर्छ । यसमा रहेको भिटामिन सि र क्याल्सियमले दाँत चम्किलो बनाउँछ ।
- नीमको उपयोग प्राचिन कालबाटै दाँत सफा गर्नका लागि गरिन्थ्यो । नीमले दाँत सफा बनाउने र दाँतको व्याक्टेरिया नष्ट गर्ने क्षमता राख्छ ।
- बेसार, नुन र तेलको मिश्रणबाट पनि दाँत सफा गर्न सकिन्छ । यसले गर्दा दाँत बलियो हुन्छ ।

केही उपयोगी कुरा

दाँत फोहोर वा कमजोर हुने भनेको खानेकुराको टुक्रा दाँतमा अल्झिएर हुने हो । कतिपय खानेकुरा खाइसकेपछि त्यसको अंश दाँतमा रहन्छ । केही समयपछि यो सड्न एवं कुहिन थाल्छ । यही कारण दाँत कमजोर, दुर्गन्धित हुन्छ । त्यसैले खाना खाइसकेपछि दाँत सफा गर्नुपर्छ, कम्तीमा दिनमा दुई पटक । धेरैको बानी हुन्छ, बिहान उठेपछि दाँतमा ब्रस गर्ने । तर, यो तरिका ठीक होइन । खाना खाएपछि ब्रस गर्नुपर्छ ।

बिहानको खाना खाइसकेपछि वा रातीको खाना खाइसकेपछि राम्ररी ब्रस गर्नुपर्छ । यद्यपि दिनभरमा कति पटक खानेकुरा खाइरहेका हुन्छौं । हरेक पटक ब्रस गर्न संभव हुँदैन । त्यसैले खानेकुरा खाएपछि सफा पानीले मुख कुल्ला गर्नुपर्छ । यसरी दाँतको उचित ख्याल राख्ने हो भने दाँत सड्ने वा कमजोर हुने भय रहँदैन ।

कविता

समय सँगसँगै

मीनकुमार नवोदित

पृथ्वीको जन्मदिन पारेर
आकाशको भित्तामा काँटी ठोकेर
झुण्ड्याउन चाहन्छु तिम्रो तस्वीर
दुःखको पहाड उक्लँदा होस्
या सुखको नदी तर्दा सफलताको मैदान
पार गर्दा होस् वा असफलताको भारीले थिच्दा
देख्न सकौं तस्वीरमा तिमीलाई मुस्कुराइरहेको
तस्वीरको मुस्कान देखेर

अलिकति आँट र भरोसाको आयतन बढोस्
थोरै हौसलाको घाम लागोस्
अनुहारभरि उत्साहको जून उदाओस्
मनको बगैंचामा खुसी र उमंगको फूल फुलोस्
आफैंलाई छाडेर भाग्दै गरेको
समयको गाडी टक्क रोकियोस्
किनारालाई एक्लै पारेर दौडिरहेको नदी
चौतारीमा उक्लिएर थकित यात्रीहरूको प्यास मेटोस्
उमेरको भऱ्याङ चढिरहेको तानाशाही युग
गर्ल्यामगुर्लुम लडोस् अनि भाँचियोस् हातखुट्टा
अनुहार कुच्चिएर कुरुप बनोस्

चाकडीको प्रतीक्षामा बसेको
ईश्वरको ध्यान भङ्ग होस्
आँखा खोल्दा देखोस् आफ्नै अगाडि
विद्रोहको आगो ओकलिरहेको पहाड
बादलको डोरी समाएर ताराहरू ओर्लिऊन्
मृत्यु कुरिरहेका वृद्धवृद्धाहरूको
चाउरिएको अनुहार सुमसुम्याउन्
हिंड्दै अनाथाश्रम पुगेर
अभिभावक गुमाएका असंख्य बालबालिकाहरूसित
एकछिन लुकामारी खेलून् समय सँगसँगै यस्तो समय
आओस् जसले आफैंले बिर्सिन चाहेका यादहरूलाई
हरक्षण सम्झाइरहोस् ।

चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

बिपद कुनै पनि बेला आउँन सक्छ, बर्षादको समय छ, यो समय पानि पर्ने चट्याङ पर्ने हावाहुरीका साथै जताततै पहिरो जाने, मौसम परिबर्तनसँगै गर्मीका कारण बिभिन्न रोग लाग्ने समय हो । यो समयमा सचेत हुन सकिएन भने जनधनको ठुलो क्षती हुन सक्छ । त्यसैले पानीमा धेरै नभिजौं, चट्याङ पर्दा हावाहुरी लाग्दा बिद्युतिय सामानहरु प्रयोग नगरौं, बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानि परेको ठाउँमा नजाऔं । बासी सडेगलेका खानेकुरा नखाऔं । लामखुट्टे तथा अन्य किराहरुको टोकाईबाट बच्नका लागी लामो बाहुला भएका कपडाहरु लगाउँने गरौं । बाढी, डुवान र पहिरो जस्ता जोखिम स्थानहरुमा सावधानी अपनाऔं । होचो भूभागमा आवातजावत नगरौं । गाउँ-बस्तीमा बाढी आयो भने सुरक्षित स्थानमा जाऔं । प्रभावित क्षेत्रका नागरिकहरुलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण गरौं ।

राती सुत्ने बेलामा पनी झुल लगाएर सुत्ने गरौं, घर वरीपरी बगैचाहरुमा पानि जम्न नदिऔ, खानुअघि राम्रोसँग सावुनपानीले हात मुख धुने गरौं । यो समयमा सर्प बढी निस्कने भएकाले हेरेर हिड्ने गरौं, घरभित्र कुना काप्चामा राम्ररी हेरौ सुत्ने बेलामा ओछ्यान टकटकाएर सुत्ने गरौं । रुघाखोकी, ज्वरो आउँदा सामान्य नठानौं, तत्काल नजिकको स्वास्थ्य कार्यालयमा सम्पर्क राखी हालौं, बिभिन्न प्रकोप, बिपदबाटबाट आफु पनि बचौ अरुलाई पनी बचाऔं । कुनै पनि व्यवसाय दर्ता गरेर मात्रै सञ्चालन गरौं । यस वर्षाको मनसुन प्रणाली देशभर फैलिएको छ । मनसुन फैलिए सँगै देशका धेरै स्थानमा बाढीपहिरोका घटना सुरू भइसकेका छन् । त्यसैले सचेत बनौं । सञ्चार माध्यम र सूचना प्रवाह गर्ने निकायसँग नियमित सम्पर्कमा रहौं । लगातार पानी परिरहेको छ भने रातको समयमा अझै चनाखो बनौं ।

कृष्ण प्रसाद सापकोटा
नगर प्रमुख

सिता थापा
नगर उपप्रमुख

पोषण लामिछाने
प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिका
चौतारा, सिन्धुपाल्चोक

पालिकाबासीमा हाम्रो अनुरोध

- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न आवश्यक उपायको अवलम्बन गरौं ।
- घरवरिपरी पानी जम्न नदिऔं ।
- घर तथा गोठ वरिपरी सफा सुग्घर राखौं ।
- पानी उमालेर मात्र पिऔं,
- उमाल्न सम्भव नभएमा शुद्धिकरण गरेर मात्र पिऔं,
- जन्म,मृत्यु,बसाईसराइ ,सम्बन्ध विच्छेद र विवाह दर्ता सम्बन्धि व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं ।
- खेतीयोग्य जमिनको सदुपयोग गरौं, उत्पादनमुलक कार्यमा सहभागि बनौं ।
- कुनै पनि व्यवसाय दर्ता गरेर मात्रै संचालन गरौं ।
- सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण गरौं ।
- आफ्नो घर आगन सफा राखौं ।

झक्कनाथ नेपाल
अध्यक्ष

सोभना तामाङ
उपाध्यक्ष

ईन्द्रावती गाउँपालिका
नवलपुर, सिन्धुपाल्चोक

पालिकाबासीमा हाम्रो अनुरोध

- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न आवश्यक उपायको अवलम्बन गरौं ।
- घरवरिपरी पानी जम्न नदिऔं ।
- घर तथा गोठ वरिपरी सफा सुग्घर राखौं ।
- पानी उमालेर मात्र पिऔं,
- उमाल्न सम्भव नभएमा शुद्धिकरण गरेर मात्र पिऔं,
- जन्म,मृत्यु,बसाईसराइ ,सम्बन्ध विच्छेद र विवाह दर्ता सम्बन्धि व्यक्तिगत घटना समयमै दर्ता गरौं ।
- खेतीयोग्य जमिनको सदुपयोग गरौं, उत्पादनमुलक कार्यमा सहभागि बनौं ।
- कुनै पनि व्यवसाय दर्ता गरेर मात्रै संचालन गरौं ।
- सार्वजनिक सम्पतिको संरक्षण गरौं ।
- आफ्नो घर आगन सफा राखौं ।

राजु लामा
अध्यक्ष

मिठु देवी लामा
उपाध्यक्ष

लिसंखुपाखर गाउँपालिका
अत्तरपुर, सिन्धुपाल्चोक

आजको राशिफल

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)
आज लगनशीलताको कमीले गर्दा ठूलो उपलब्धि हात पार्न नसकिएला । समय प्रतिकुल भई कुलतमा मन जानसक्छ ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो)
आजको दिन रोकिएको पैसा हात लाग्ला । सामाजिक क्षेत्रबाट सहयोग र सफलता मिल्नेछ । सांस्कृतिक कार्यमा सरिक भइनेछ ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा)
आज लाभहानी, आयव्यय, सुखदुःख बराबरी मध्यम खालको दिन छ, साथै प्रणयसम्बन्ध र पारिवारिक पनि सुमधुर हुनेछ ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)
मनोरञ्जनका साथै धार्मिक कार्यमा रूचि बढ्नेछ । मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउला । वैदेशिक क्षेत्रको काम भने अधुरै रहला ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)
आज स्वास्थ्यमा धन खर्च हुनेछ । अरूको भलाइका लागि अनावश्यक दौडधुप गर्नु पर्नेछ । घरायसी विवाद पनि बढ्नसक्छ ।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)
सामाजिक कार्यमा सरिक हुने अवसर मिल्नेछ । अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा हुनेछ ।

तुला (रा, रि, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते)
आज शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । महिला वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ, तर स्वास्थ्य प्रति सजग रहन आवश्यक छ ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु)
बोलीको भरमा कार्य सम्पादन हुनेछ । सद्विचारले अभिप्रेरित हुनेहरुलाई बिस्तारै लाभ हुनेछ । शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे)
आज मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउला । भाग्यले विभिन्न अवसर र साथ दिनेछ भने गरेको काममा सफलता हात पर्नेछ ।

मकर (भो,जा,जि,जु,जे, जो,ख,खि,खु, खो,गा,गि)
समाजबाट मान सम्मान मिल्नेछ । पारिवारिक सुख पनि मिल्नेछ । आज सेतो रङ्गको प्रयोगले विभिन्न समस्याबाट जोगाउनेछ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा)
आज शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । सुन्दर पहिरनले व्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ । प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिने बेला छ ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि)
आज सजिलै अरूको विश्वास जित्न गाह्रो पर्ला । विद्या र बुद्धिमा पनि ह्रास आउन सक्छ, तर धनार्जनका नयाँ स्रोतहरु पत्ता लाग्नेछन् ।

राशिफल जे जस्तो भएपनि तपाईंको दिन मङ्गलमय रहोस् ।

त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पिस्कर, सिन्धुपाल्चोक
बागमती प्रदेश, नेपाल

सेवा करारमा कर्मचारी पदपूर्ती सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८१/04/२७

ने.सं.: ११४४ गुंलाथ्व षष्ठी आइतबार

यस गाउँपालिकामा देहायका पदमा खुला प्रतिस्पर्धाको माध्यमबाट करार सेवामा पदपूर्तिको लागि तपसिल बमोजिम योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र यस कार्यालयमा आवेदन दिनुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपशिल

क्र.सं.	विज्ञापन नं.	पद	तह	माग संख्या	आवेदन दस्तुर	शैक्षिक योग्यता
१	०१/ ०८१/०८२	सूचना प्रविधि अधिकृत	छैठौं	१	१०००/-	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट Computer वा I.C.T वा सो सरह विषयहरू (BIT, BBIS, BCA, BCIS, B.Sc.CSIT, BEIT,BICTE) मध्ये कुनै एक विषय लिई स्नातक उत्तीर्ण गरेको
२	०२/ ०८१/०८२	अ.हे.व.	चौथो	१	५००/ -	नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट CMA वा सो सरह उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित काउन्सिलमा दर्ता भएको
३	०३/ ०८१/०८२	अ.न.मी.	चौथो	१	५००/ -	नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट अ.न.मी. वा सो सरह उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित काउन्सिलमा दर्ता भएको

१. उमेर हद : **अनमि/अहेव** - १८ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको (महिलाको हकमा ४० वर्ष ननाघेको)।
सूचना प्रविधि अधिकृत– २१ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको (महिलाको हकमा ४० वर्ष ननाघेको)।

२. दरखास्त दिने स्थान : त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिकाको कार्यालय, पिस्कर, सिन्धुपाल्चोक।

३. दरखास्त दिने अन्तिम मिति : सूचना प्रकाशन भएको मितिले १५ दिन कार्यालय समय भित्र र सो दिन सार्वजनिक विदा परेमा सो को भोलिपल्ट कार्यालय खुलेको दिन।

४. परीक्षा मिति : आवेदन म्याद समाप्त भएपछि प्रकाशन गरिनेछ।

५. छनौटको आधार : छैठौं तहको लिखित परीक्षा, प्रयोगात्मक तथा अर्न्तवार्ता, चौथो तहको लिखित परीक्षा र अर्नृतवार्ता

६. आवेदन तथा संलग्न कागजात :
(क) नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
(ख) न्यूनतम शैक्षिक योग्यताको लब्धाङ्क पत्रको प्रतिलिपि
(ग) चारित्रिक प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
(घ) कामसँग सम्बन्धित अनुभव भए सो को कागजातको प्रतिलिपि
(ङ) तालिम प्राप्त गरेको भए सो को कागजात
(च) २ प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो

७. सेवा सुविधा : नियमानुसार हुनेछ।

८. थप जानकारीको लागि यस गाउँपालिकाको कार्यालयमा सम्पर्क राख्नु हुन अनुरोध छ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

अन्तिम पेज

● विवश कुलुङ

त्यो बेलाको मनोरञ्जन

दिनभर खेतीपाती र घाँस दाउरामा व्यस्त हुने युवा रात परेपछि भने सामूहिक झडपमा सहभागी हुन्थे। त्यो बेला उनीहरुको मनोरञ्जनको साधन जस्तै बनेको थियो यो सामूहिक झडप। जसलाई 'हाःहै' भनिन्थ्यो। 'हाःहै' मनोरञ्जनको नाममा एउटा विकृति पनि थियो तर जति समय चल्यो अनुशासनमा चल्यो। मानवीय क्षति हुन नदिनु नै 'हाःहै' को सफलता मान्न सकिन्छ। 'हाःहै' को केन्द्र चाचालुङ थियो। जहाँ झडपका लागि दुई वटा समूह हुन्थ्यो। एउटाको नाम सुम्बुवाली र अर्को समूहको नाम माझटोले थियो। दुई समूह बनाएर युवा एकअर्कामा भिड्थे। त्यतिबेला उक्त झडपमा सहभागी डिल्लीकुमार कुलुङका अनुसार आफू सहभागी नभएको बेला घरमा बसेर सुन्दा जमिन नै थर्किएको जस्तो ठुलो आवाज आउँथ्यो। हरेक रातजसो यो खेल चल्ने गरेको उहाँ स्मरण गर्नु हुन्छ। ठुलो समूहबिच लड्नुपर्ने भएको हुँदा बर्सातमा भने दैनिक हुँदैनथ्यो। किनभने हिमाली जिल्लामा सम्म परेको जमिनमा खेती गरिन्थ्यो। अन्य खेल मैदान हुँदैनथ्यो। त्यसैले बाली भित्र्याएपछि त्यही ठाउँमा 'हाःहै' खेलिन्थ्यो। अनुशासन कस्तो थियो भने अन्नबाली भएको बेला सबै जोगाइन्थ्यो। खेल्नका लागि समूहबिच बोलावट हुन्थ्यो। रातभर जति रिस भए पनि दिउँसो त्यसको प्रतिकार गर्न पाइँदैनथ्यो। घाइते भने धेरै जना भएका थिए तर चाचालुङमा कुनै मानवीय क्षति भएन।

डिल्लीकुमारको भनाइ अनुसार २०२० सालतिर सुरू भएको माझटोले र सुम्बुवालीबिचको उक्त झगडामा छिमेकी गाउँ गुदेल, लुच्चाम, बुङ र नाम्लुङका युवा पनि सहभागी हुन्थे। आफ्नो समूह कमजोर भएपछि उनीहरुलाई बोलाइन्थ्यो। त्यो बेला सञ्चारको साधन केही थिएन। त्यसैले छिमेकी गाउँका युवासँग घाँस, दाउरा र मेलापतमा भेट्दा आज राति 'हाःहै' चल्छ आउनु है भनेर बोलाइन्थ्यो। महाकुलुङ-१, बुङका सृष्टिराम कुलुङ पनि 'हाःहै' मा सहभागी हुन चाचालुङ पुगेको स्मरण गर्नुहुन्छ। एक पटक सहभागी हुँदा नै झन्डै ज्यान गएपछि खेल्नै छोडेको उहाँ स्मरण गर्नुहुन्छ। चाचालुङबाट 'हाःहै' खेल्दै, लड्दै, गुदेलको लाम्पम्मा भन्ने ठाउँमा पुग्दा साथीहरु छुटेका थिए रे !

'हाःहै' को नियम

पूरै गाउँको मुख्य पेसा नै खेती भएको हुँदा दिनभर अभिभावकको नियन्त्रणमा खेतीपातीमै व्यस्त हुनुपर्थ्यो। रातको समय सदुपयोग गर्दै 'हाःहै' खेलिन्थ्यो। रातको समयमा मात्र यो खेलमा सहभागी हुन युवालाई छुट थियो। यस खेलमा आफ्नो समूह बलियो बनाउने कोसिस गरिन्थ्यो। समूहमा बलवान् युवा ल्याउने काम हुन्थ्यो। अनि दुई समूहबिच निश्चित ठाउँमा भेटेपछि ठेलमठेल, घचेटाघचेट, तानातान हुन्थ्यो। एउटा समूहले अर्को समूहलाई सकेसम्म रिङभित्र हालेर नियन्त्रण गर्ने कोसिस गर्थ्यो। त्यसैले समूहमा सङ्ख्यात्मक रुपमा धेरै युवा भित्र्याउनकै लागि छिमेकी गाउँबाट पनि युवा ल्याइन्थ्यो। त्यसको प्रभाव अन्य गाउँतिर पनि चल्यो। अन्य गाउँमा पनि खेल्न थालिएको थियो। रातभर एउटा समूह र अर्को समूहबिच जति ठेलमठेल र घचेटाघचेट चले पनि हात उठाएर कुट्न तथा कुनै हतियारले हिर्काउन पाइँदैनथ्यो। अहिलेको कुस्ती जस्तो थियो तर कुस्तीमा जस्तो अनुशासन हुँदैनथ्यो। खेलाडीको सङ्ख्या पनि तोकिएको हुँदैनथ्यो। कुस्तीमा जस्तो रेफ्री पनि हुँदैनथ्यो। समूह भेला गर्दा गर्दै आफ्नो समूह पूर्ण नभई विपक्षी समूह आइदियो भने घेरा हालेर ठुलो समूहले सानो समूहलाई च्याप्ने वा एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई दुई हातबिच बेस्सरी अँठ्याउँथ्यो।

खेलमा के सम्म हुन्थ्यो भने आज राति सुम्बुवाली समूहले माझटोले समूहलाई हराएको छ भने भोलि माझटोले समूहले आफ्नो समूह बलियो बनाउनका लागि सबै सदस्यलाई भेला पारेर सुम्बुवालीलाई हराउने गरी जान्थ्यो। हराउनु पर्छ है भनेर रणनीति बनाइन्थ्यो। सङ्ख्यात्मक रुपमा कमजोर भएमा साथीभाइको माध्यम प्रयोग गरेर छिमेकका युवा ल्याइन्थ्यो। सकेसम्म विपक्षी समूहका सदस्य आफ्नोमा तानिन्थ्यो तर विपक्षीका सदस्य आफ्नो समूहमा ल्याउनु भनेको शत्रु देशका सैनिक आफ्नो मैदानबाट भिडाउनु जति नै जटिल थियो। त्यसैले अन्यत्रको युवा ल्याउनमै जोड दिइन्थ्यो। रातभर समूह/समूहबिच झगडा भए पनि दिउँसो काम, मेला, पर्व र खेताला आदिमा भेट्दा भने सामान्य बोलचाल हुने गरेको डिल्लीराम कुलुङको भनाइ छ। गए राति विपक्षी टिमले घाइते बनाए पनि दिउँसो भेट्दा रिस गर्न पाइँदैनथ्यो। दिउँसो कुनै काम तथा बाटोघाटोमा भेटेमा गए राति तिमीहरुले जित्यौ, आज हामी जित्ने गरी आउँछौं है भनेर कुरा भने हुने गरेको डिल्लीरामले जानकारी दिनुभयो।

कुनै मानवीय क्षति नभए पनि यो खेलले विकृतिको रुप भने नलिएको होइन। पछिल्लो समय कुट्न नपाए पनि जहाँ ढुङ्गा छ, त्यहाँ लगेर पछार्ने अनि फेरि लड्न नसक्ने गरी घाइते बनाउने गरिन्थ्यो। मनोरञ्जनका रुपमा सुरू भएको 'हाःहै' ले विकृतिको रुप लिन थालेकै बेला माओवादी सशस्त्र युद्ध भयो। अनि यो खेलको पनि अन्त्य भयो।

सगुन बस्नेतद्वारा प्रकाशित, सम्पादकः सन्तोषी बस्नेत, प्रबन्ध निर्देशकः नेत्र बहादुर बस्नेत, कार्यकारी सम्पादक : विपना तामाङ (गोले), कानुनी सल्लाहकारः श्याम बहादुर श्रेष्ठ, व्यवस्थापक (दोलालघाट): एकराज श्रेष्ठ, हुकुम लामा
कार्यालयः चौतारा साँगाचोकगढी न.पा-१४ डडुवा, सिन्धुपाल्चोकEmail: lokpriyasamachar@gmail.com, सम्पर्कः ९८५११०४५४०, ९८५१०३९७४५, डिजाईन/कम्प्युटर लेआउटः लोकप्रिय नेत्रज्योती सञ्चार समुह सिन्धुपाल्चोक, मुद्रणः सेवा अफसेट प्रेस