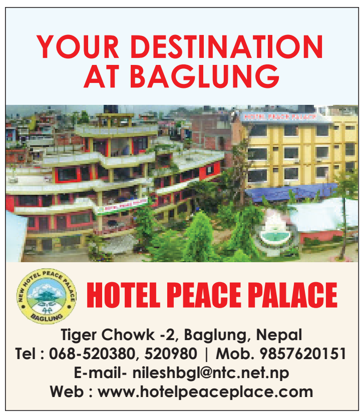


बागलुङ र पोखराबाट एकसाथ प्रकाशित राष्ट्रिय दैनिक

ढोरपाटन

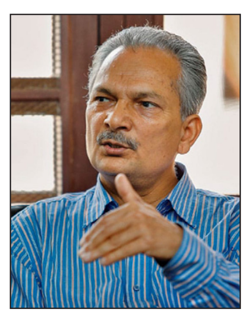
www.dhorpatannews.com

Dhorpatan National Daily

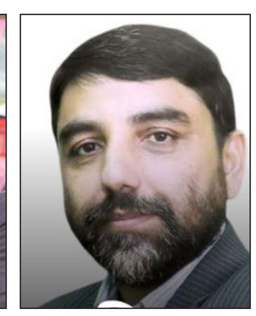
६ माघ २०८२, मंगलबार | वर्ष २३ | अंक १४४ | नेपाल सम्वत् ११४६ | 20 January 2026, Tuesday | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ५ ।-

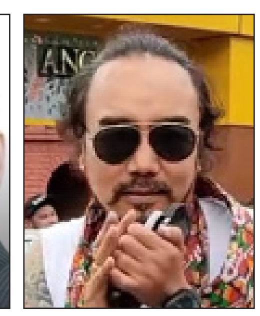
फेरि देशको नेतृत्व गर्ने ठाउँमा पुग्लान् त बाबुराम ?

प्रतिस्पर्धामा पूर्वसहकर्मीदेखि चक्रे मिलनसम्म


डा. बाबुराम भट्टराई

प्रकाशचन्द्र दवाडी


कविन्द्र बुर्लाकोटी


मिलन गुरुङ

लेखनाथ न्यौपाने

उमा भुजेल

ढोरपाटन संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

आउँदो फागुन २१ गतेको प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको लागि नेकपा एमालेले गोर्खा २ बाट 'चक्रे मिलन' उर्फ मिलन गुरुङलाई उम्मेदवार बनाउने भएको छ ।

२०७९ सालको चुनावमा तत्कालीन माओवादी (हाल नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी) का सुप्रिमो प्रचण्डललाई आफ्नो निर्वाचन क्षेत्र अर्थात् गोर्खा २ छाडेर वाहवाही बटुलेका डा. बाबुराम भट्टराई अहिले प्रगतिशील लोकतान्त्रिक पार्टी (प्रलोपा)का संरक्षक छन् । जेन-जी आन्दोलनपछि युवाहरुलाई अगाडि बढाउने भन्दै पार्टी नेतृत्व छाडेका उनी चुनावमा पनि युवाहरु नै अगाडि सर्नुपर्ने अभिव्यक्ति दिँदै आएका थिए । तर, उनले मन बदलेका छन् । उनले उम्मेदवारी दर्ताको मिति नजिकिँदै गर्दा गोर्खा २ बाट नै चुनाव लड्ने घोषणामात्र गरेका छैनन्, किन भन्ने प्रश्नको उत्तर पनि दिएका छन् ।

उनले उम्मेदवारी दिनुको लक्ष्य/आधार भन्दै सामाजिक सञ्जालमा ५ वटा आधार पेश गरेका छन् । तीमध्ये एक नम्बरमै उनले भनेका छन्,'बदलिँदो भू-राजनीतिक परिस्थिति र अन्तर्राष्ट्रिय सामरिक टक्करबाट जोगाएर राष्ट्रिय स्वाधीनता, सार्वभौमिकता र भौगोलिक अखण्डताको रक्षा गर्ने कार्यमा योगदान गर्न ।'

त्यस्तै उनले देशमा नयाँ र पुराना राजनीतिक दलहरूबीच र दलहरूभित्रको बढ्दो द्वन्द्व,असमझदारीले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नै संकटमा पर्नसक्ने स्थितिमा समन्वयकारी र अभिभावकीय भूमिका निर्वाह गर्दै लोकतन्त्रको रक्षामा योगदान गर्न, संविधानमा आवश्यक संशोधन र सुधारको अगुवाइ गर्न, देशको तीब्र आर्थिक-सामाजिक रूपान्तरणको मार्गचित्र तथा कार्ययोजना निर्माण र कार्यान्वयनमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्नका निम्ति पनि आफ्नो उम्मेदवारी रहेको दाबी गरेका छन् ।

कार्ययोजना निर्माण र कार्यान्वयन गर्नको लागि सरकारको नेतृत्व गर्नुपर्छ । बाबुरामले घुमाउरो पारामा आफू पुनः प्रधानमन्त्री बन्ने अभियानमा रहेको कुरा पनि सामाजिक सञ्जालमा व्यक्त गरेका छन् ।

गोर्खा २ बाबुरामको जन्मथलो हो । त्यो क्षेत्रमा उनको पकड पनि छ । २०७४ सालको चुनावमा उनले तत्कालीन माओवादी केन्द्रका नारायणकाजी श्रेष्ठलाई सो क्षेत्रबाट पराजीत गरेका थिए । नयाँशक्ति नेपालका संयोजक डा. भट्टराईले ३१ हजार ८ सय ७ मत ल्याउँदा उनका निकटतम् प्रतिस्पर्धी रहेका श्रेष्ठले २४ हजार ९ सय ३३ मत ल्याएका थिए । २०७९ को चुनावमा चाहिँ प्रचण्ड बाबुरामकै समर्थनमा सो क्षेत्रबाट उम्मेदवार बने । कांग्रेसको र नेकपा एकीकृत समाजवादीकोसमेत समर्थन रहँदा प्रचण्डले २६ हजार १ सय १ मत प्राप्त गरेका थिए भने निकटतम प्रतिस्पर्धीको रुपमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका कविन्द्र बुर्लाकोटीले १२ हजार ६ सय ३६ तथा नेकपा एमालेका अब्दुस सलाम मियाँले ७ हजार ३१२ मत ल्याएका थिए ।

अन्तिम समयमा बाबुराम नै मैदानमा उत्रिएको सो क्षेत्रमा एमालेले चक्रे मिलनको नामबाट चर्चित मिलन गुरुङलाई उम्मेदवार बनाएको छ । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीबाट बाबुरामकै चेला लेखनाथ न्यौपाने मैदानमा उत्रिएका छन् भने विप्लव माओवादीको तर्फबाट गोरखा जेलब्रेकर उमा भुजेल 'सिलु' पनि मैदानमा छन् । कांग्रेसले सो क्षेत्रबाट प्रकाशचन्द्र दवाडीलाई उम्मेदवार बनाएको छ । रास्वपाबाट सो क्षेत्रमा कविन्द्र बुर्लाकोटी मैदानमा उत्रिने भएका छन् । पूर्वमाओवादीहरुबीच नै प्रतिस्पर्धा हुँदा सो क्षेत्रमा एमालेले उम्मेदवार बनाएका चक्रे मिलनको चर्चा चाहिँ झन चुलिएको छ ।

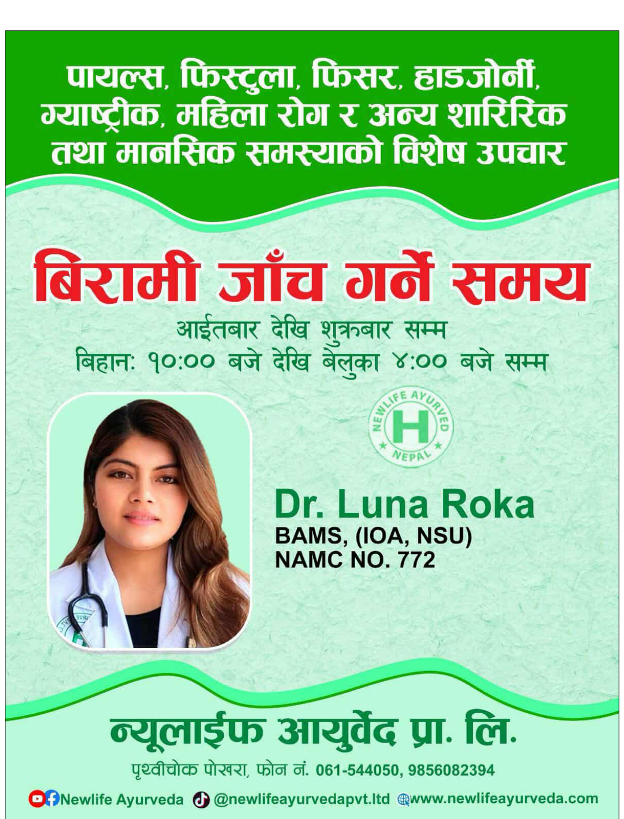
गोर्खाको सिरानचोक गाउँपालिका ५, छोप्राकमा जन्मिएका मिलन जब काठमाडौं खाल्डोमा छिरे तब उनीसँग चक्रपथ जोडियो । चक्रपथमा वरपरका बालुवा खानीको कमिसन लिन थालेसँगै लाहुरेका छोरा मिलन आपराधिक जगतमा छिरे । धम्क्याउने,थर्काउनले र त्यतिले नपुगे सांघातिक आक्रमणमा उत्रने उपक्रममा उनी पटक-पटक पक्राउ पनि परे । त्यो उपक्रममा उनले साथी पनि बनाए, दुस्मन पनि कमाए । दुस्मनमध्येका एक थिए- उपल्लो मनाङबाट काठमाडौं आएर त्यस्तै साम्राज्य बनाउँदै गरेका दीपक मनाङे उर्फ राजीव गुरुङ । राजीव गुरुङ समूह त्यो बेला काठमाडौंमा शक्तिशाली थियो । २०६१ **बाँकी पृष्ठ ३ मा**

बागलुङमा नेकपा र जनमोर्चाबीच सहकार्य

पोखरा/नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) र राष्ट्रिय जनमोर्चाबीच बागलुङमा चुनावी सहकार्यको सहमति बनेको छ । नेकपाका नेता गणेशमान पुन र राष्ट्रिय जनमोर्चाका सचिव घनश्याम न्यौपानेबीच बागलुङमा चुनावी सहकार्य गर्ने सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर भएको हो । सो सहमति अनुसार अब नेकपाले बागलुङ क्षेत्र नम्बर १ मा राष्ट्रिय जनमोर्चालाई सघाउने छ भने २ मा जनमोर्चाले नेकपाका उम्मेदवारलाई समर्थन गर्नेछ । बागलुङ अध्यक्ष चित्रबहादुर केसीको जन्मथलो हो भने यसअघिको चुनावमा उनले बागलुङको क्षेत्र नम्बर १ बाट चुनाव लड्दै आएका थिए । उनी यसअघि सोही क्षेत्रबाट संसदमा प्रतिनिधित्व गर्थे । राष्ट्रिय जनमोर्चाले आगामी निर्वाचनको लागि बागलुङ क्षेत्र नम्बर १ बाट अखिल छैटौंका पूर्वअध्यक्ष कृष्ण अधिकारीलाई उम्मेदवार घोषणा गरेको थियो भने क्षेत्र नम्बर २ मा उम्मेदवार खाली राखेको थियो । नेकपाले बागलुङ क्षेत्र नम्बर १ मा कृष्ण केसी र २ मा ज्ञाननाथ गैरेलाई उम्मेदवार बनाउने निर्णय गरेको थियो । जनमोर्चासँगको सहमतिपछि अब कृष्ण केसीको सट्टा कृष्ण अधिकारी उम्मेदवार बन्नेछन् । यसअघिको चुनावमा क्षेत्र नम्बर २ बाट माओवादी केन्द्रका देवेन्द्र पौडेलले चुनाव जितेका थिए । त्यो चुनावमा कांग्रेस,माओवादी केन्द्र र जनमोर्चाबीच चुनावी तालमेल थियो । जनमोर्चा समानुपातिक सूचीमा राखेकामध्ये १७ जना बागलुङकै छन् ।

कृष्ण थापाको दुखान्त: टिकट खोसियो, रश्मी उम्मेदवार

पोखरा/कार्यकर्ताकै तीव्र आलोचनापछि एमालेले कास्कीमा उमेदवार फेरेको छ । एमालेले यसअघि कास्की २ मा कृष्ण थापालाई उमेदवार बनाएको थियो । उनको ठाउँमा युवा नेता रश्मी आचार्य उम्मेदवार बनेका छन् । २०७९ को स्थानीय तह निर्वाचनमा पोखरा महानगरपालिकाको प्रमुख बन्न प्रदेशसभा सदस्यबाट राजीनामा दिएका थापाले यो क्षेत्रको टिकट हात पारेका थिए । त्यतिबेला अन्तिमपटक भन्दै उम्मेदवार बनेका थापा फेरि प्रतिनिधिसभा उम्मेदवार बन्दा एमालेभित्रै उनको तीव्र आलोचना भएको थियो । २०४९ सालमा उनी पोखरा नगरपालिकाको उपमेयरको उम्मेदवार थिए । थापाले ५४ सालमा पोखरा उपमहानगरपालिको मेयर बन्ने अवसर पाएका थिए । २०७४ सालको निर्वाचनमा उनी कास्की क्षेत्र नम्बर २ (क) बाट प्रदेश सभा सदस्यमा निर्वाचित भएर संसदीय भूमिकामा समेत पुगे । त्यति बेला आफ्नो गृहक्षेत्र छाडेर जित्न सजिलो क्षेत्रमा गएका थिए । प्रदेश सांसदको ५ वर्षे कार्यकाल पूरा नहुँदै पदबाट राजीनामा दिएर थापा २०७९ मा पुनः पोखरा महानगरपालिकाको मेयर बन्ने दौडमा होमिएका थिए । दीपक पौडेललाई दिइसकिएको टिकट खोसेर उनै थापा उम्मेदवार बनेका थिए ।



सम्पादकीय

निर्वाचन आयोगको अपेक्षित सक्रियता

चुनावी सरकारका मन्त्रीहरुले भकाभक राजीनामा दिइरहेका छन् तर सरकार घोषित मितिमा चुनाव गराउने अर्जुनदृष्टिमै अगाडि बढेको प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले बताउँदै आएकी छन् । प्रधानमन्त्री सुशीला यो सरकार गैरदलीय नै रहोस् भन्ने चाहन्थिन् तर उनले नियुक्त गरेका मन्त्रीहरुले लक्ष्मण रेखा नाघे । फागुन २१ का निम्ति मनोनयन दर्ता गर्नु अगावै आफ्नो दायित्वबाट पन्छिए । चुनावका निम्ति आज मनोनयनपत्र दर्ता हुँदैछ । चुनावको आचारसंहिता कार्यान्वयन भइसकेको छ । सरकारले निर्वाचनलाई स्वच्छ र मर्यादित एवं भयरहीत वातावरणमा सम्पन्न गराउनु निर्वाचन आयोगलाई निर्देशन दिएको छ । संवैधानिक आयोगको रुपमा आयोगले सरकारको निर्देशन पालना गर्नुपर्छ । नेपालको संविधानको धारा २४६ मा निर्वाचन आयोगको काम, कर्तव्य र अधिकारको स्पष्ट व्यवस्था गरिएको छ । संविधान र संघीय कानून बमोजिम निर्वाचन गराउने विषय स्पष्ट छ । जेन-जी आन्दोलनपछि हुने यो निर्वाचनलाई मर्यादित वातावरणमा सम्पन्न गराउनु भनेको आयोगले आफ्नो जिम्मेवारी बहन गर्नुमात्र नभएर लोकतन्त्र सुदृढ बनाउने विषयसँग पनि जोडिएको छ ।

निर्वाचन आयोग सक्रिय बनेको छ । आचारसंहिता पालनाको आग्रह गरिरहेको छ भने उल्लंघनका घटनाहरुमा कडाइ गर्ने बताइसकेको छ । यो चुनाव विशिष्ठ परिस्थितिमा हुन लागेको हो । यहाँ पुरानादेखि नयाँ दलहरु निर्वाचनमा होमिएका छन् । प्रतिस्पर्धा चर्को हुने स्पष्ट छ । जेन-जी आन्दोलनपछि सुरक्षाकर्मीहरुको मनोबल त बढेको छ तर लुटिएका हतियार अनि जेलबाट भागेका कैदीबन्दीहरु बाहिरै हुँदा सुरक्षा खतरा पनि उत्तिकै छ । यस्तोमा निर्वाचनका क्रममा आचारसंहिता विपरीतका घटनाहरु हुनसक्ने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन । आयोगले सम्भावित खतराप्रति नजर लगाउनैपर्छ । सुरक्षा व्यवस्था कडा पार्नुपर्छ । सुरक्षा निकायहरुलाई आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गराउने क्रममा आवश्यक सुरक्षा सामग्रीको बन्दोबस्त हुनैपर्छ । चुनावी सरगर्मी बढ्दै गर्दा गर्नुपर्ने अनुगमन, छानबिन र कारबाही छिटो-छरितो तथा विवादरहीत बनाइनुपर्छ । निर्वाचन ऐन २०७३ तथा निर्वाचन कसूर तथा सजाय निर्धारण ऐनअन्तर्गत रहेर कारवाही प्रक्रिया अगाडि बढाउन आयोग स्वतन्त्र छ । निर्वाचनका क्रममा आचारसंहिता उल्लंघन हुँदा त्यसमा किन्तु-परन्तु भनिनु हुँदैन । आचारसंहिता उल्लंघनका घटनामा शून्यसहनशीलता अपनाउनैपर्छ । मुख्य कुरा, चुनावको मुखमा आयोग विवादमा पर्नु हुँदैन । उसका कामहरु घामजत्तिकै छर्लङ्ग हुनुपर्छ । हरेक गतिविधिहरुको चित्तबुझ्दो जवाफ दिनुपर्छ । गतिविधिहरु जनअनुमोदित हुनुपर्छ । पारदर्शीता र निश्पक्षताबाट च्यूत हुँदा समग्र निर्वाचन प्रक्रिया नै दूषित हुने तथा परिणामप्रति पनि आशंका उत्पन्न हुने अवस्था आउनेतर्फ आयोगले ध्यान दिनुपर्छ ।

आजको राशिफल

६ माघ २०८२ मंगलबार

मेष- थालेका कार्यहरु बीचैमा अल्मलिने ।
वृष- स्वजनसँगै वैचारिक मनमुटाव हुने ।
मिथुन- प्राय हरकार्यमा नोक्सानी मात्रै व्यहोनु पर्ने ।
कर्कट- थालेका कार्यले आशातीत मार्ग लिने ।
सिंह- शत्रु पक्ष परास्त हुँदै जाने ।
कन्या- मनमा अशान्तिको कालो बादल मडारिने ।
तुला- मन प्राय: चैते हुरी झैँ अस्थिर रहने ।
वृश्चिक- अर्थलाभसँगै कार्यसिद्धिको योग ।
धनु- असन्तोषरुपी ज्वारभाटामा चित्त डुब्ने ।
मकर- नयाँ कार्यक्षेत्रको लगानीले शुभ फल दिने ।
कुम्भ- सामाजिक स्थानमा खलबल आउने ।
मीन- शुभ समाचारको प्राप्तिले मनमा प्रसन्नता छाउने ।

फोनबाटै ज्योतिषीय परामर्शका लागि
ज्यो. सूर्य पौडेल (9847654412 / 9806140816)

बालबालिकामा आँखाको दृष्टि र कक्षाकोठाको बसाइ

अभ्यासहरूले राम्रो शैक्षिक नतिजा, स्वस्थ विद्यार्थी र विद्यालयमा आईसिटीको दीगो एकीकरणमा योगदान पुऱ्याउँछन् अनि विद्यालय, शिक्षक र अभिभावकबीचको निरन्तर सहकार्य र छलफलबाट पनि विभिन्न समसामयिक समस्याहरुको समाधान गर्न सकिन्छ ।

लालबहादुर नेपाली

परिचय

शिक्षण-सिकाइ प्रक्रियालाई प्रभावकारी बनाउन कक्षा कोठामा डिजिटल बोर्ड, कम्प्युटर, ट्याब्लेट, प्रोजेक्टर तथा अन्तरक्रियात्मक सिकाइ अनुप्रयोगहरू व्यापक रूपमा प्रयोग हुँदै आएका छन् वा अबको पुस्ता डिजिटल बन्दै छ र घरदेखि विद्यालय र सार्वजनिक क्षेत्रहरु पनि । यद्यपि आइसिटीले धेरै शैक्षिक फाइदा दिए पनि यसको अनुचित प्रयोग–विशेष गरी रङको डिजाइन, स्क्रिनको चमक र कक्षाकोठाको बसाइ व्यवस्थासँग सम्बन्धित विषयहरूले बालबालिकाको आँखाको स्वास्थ्य र सिकाइ क्षमतामा नकारात्मक असर पार्न सक्छ । बालबालिकाका आँखाहरू अझै विकासकै क्रममा हुने भएकाले प्रकाश, रङको विरोधाभास र हेर्ने कोणप्रति उनीहरूको संवेदनशीलता उमेरअनुसार फरक-फरक हुन्छ । त्यसैले बालबालिकाको दृष्टि सुरक्षित राख्न र प्रभावकारी सिकाइ प्रवर्द्धन गर्न आईसीटी उपकरणका उपयुक्त रङ चयन गर्नु तथा कक्षाकोठामा वैज्ञानिक रूपमा उपयुक्त कोणमा बसाइको व्यवस्था गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । आँखामा कम थकान पर्नका लागि हल्का तथा न्यानो पृष्ठभूमि (अफ-ह्वाइट, फिका पहेँलो वा हरियो) मा गाढा अक्षर (कालो वा गाढा खरानी) प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । धेरै चम्किला सेता र निलो रङबाट बच्नुपर्छ र स्क्रिनको कुल चमक तथा निलो प्रकाश कम गर्नुपर्छ । रङ्गहरूको मध्य भागमा पर्ने पहेँलो र हरियो रङ आँखाका लागि सजिलो हुने भएकाले कालो अक्षर सेतो वा न्यानो टोनको पृष्ठभूमिमा प्रयोग गर्नु आरामदायी मानिन्छ । विभिन्न उमेरका बालबालिकाका आँखाको दृष्टि र आईसीटी उपकरणमा प्रयोग हुने रङबीचको सम्बन्धले सिकाइलाई प्रभावकारी बनाउँछ । साथै, कक्षाकोठामा उचित बसाई व्यवस्था र हेर्ने कोणको महत्व पनि स्पष्ट एक भाग हो । यहाँ हामीहरु बाल मनोविज्ञान, दृष्टि विज्ञान, एर्गोनोमिक्स र शैक्षिक प्रविधिका सिद्धान्तहरू बारेमा छलफल गर्नेछौ ।

बालबालिकाको दृष्टि विकास र यसको शैक्षिक प्रभाव

बालबालिकाको दृष्टि प्रणाली जन्मँदा पूर्ण रूपमा विकसित हुँदैन । शैशव अवस्थादेखि किशोरावस्थासम्म दृष्टि क्रमश: विकास हुँदै जान्छ जस्तै: कोरोना, रेटिना, आइबल, अप्टिक नर्भ र अन्य । रङ पहिचान क्षमता, विरोधाभासप्रति संवेदनशीलता, गहिराइको अनुभूति र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता उमेरसँगै सुधार हुँदै जान्छ । साना बालबालिका तेज प्रकाश र तीव्र विरोधाभासप्रति बढी संवेदनशील हुन्छन् भने ठूला बालबालिकाले तुलनात्मक रूपमा बढी विरोधाभास र लामो समयसम्म स्क्रिन प्रयोग सहन सक्छन् ।

शैक्षिक परिवेशमा, विशेष गरी आइसीटी प्रयोग हुने कक्षाकोठामा, यी विकासगत भिन्नताहरूलाई बेवास्ता गर्दा आँखामा थकान, टाउको दुखाइ, एकाग्रतामा कमी तथा मायोपिया (नजिक नदेखिने समस्या वा अदूरदृष्टि) जस्ता दीर्घकालीन दृष्टि समस्या समेत देखिन सक्छन् । त्यसैले उमेरअनुसार उपयुक्त रङ योजना र एर्गोनोमिक कक्षाकोठा डिजाइन अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ ।

उमेर समूहअनुसार आइसीटी उपकरणका उपयुक्त रङहरू

प्रारम्भिक बाल्यावस्था (२-४ वर्ष)

यस चरणमा बालबालिकाका आँखाहरू प्रकाश र चमकप्रति अत्यन्त संवेदनशील हुन्छन् । साना विवरणहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता सीमित हुन्छ र अत्यधिक चम्किला वा तीव्र विरोधाभास भएका रङहरूले सजिलै ध्यान विचलित गराउँछन् । अब रंगहरुको सिफारिसमा कुरा गरौँ तर अत्यन्त फरक दृष्टिकोणबाट हल्का निलो, हल्का हरियो, पीच र कोमल पहेँलो जस्ता सौम्य पेस्टल रङहरू न्यून विरोधाभास भएका न्यानो र सौम्य पृष्ठभूमि उपयुक्त मानिन्छ जसलाई पहिले नै व्याख्या गरिएको छ ।

त्याग्नुपर्ने रङहरू

नियोन रङहरू, शुद्ध सेतो पृष्ठभूमि, गाढा रातो र कालोको तीव्र संयोजन जसले आँखाको ज्योतिलाई असर गर्दछ ।

शैक्षिक औचित्य

सौम्य रङहरूले आँखामा थकान घटाई शान्त दृश्य वातावरण सिर्जना गर्छन् र ध्यान केन्द्रित गर्ने सहयोग पुऱ्याउँछन् । ट्याब्लेट र डिजिटल चित्रपुस्तक जस्ता आईसीटी उपकरणमा ठूला आइकन, सरल आकार र कोमल रङ परिवर्तन प्रयोग गर्नुपर्छ । मनोवैज्ञानिक दृष्टिले पनि पेस्टल रङहरूले भावनात्मक सान्त्वना प्रदान गर्छन् र अत्यधिक उत्तेजना घटाउँछन् ।

तल्लो प्राथमिक तह (५-७ वर्ष)

यस उमेरमा बालबालिकाको रङ पहिचान क्षमता सुधार हुन्छ र उनीहरूले सरल पाठ पढ्न थाल्छन् । तर आँखाहरू अझै पनि चमक र अत्यधिक उज्यालोप्रति संवेदनशील हुन्छन् ।

कस्तो रङहरू प्रयोग गर्ने

-क्रीम वा हल्का खैरो पृष्ठभूमि
-निलो, हरियो वा गाढा खैरो अक्षर
-आकाशे निलो र सेतो जस्ता सौम्य संयोजन

त्याग्नुपर्ने रङहरू

-झिलीमिली वा टल्किने रङ प्रभाव
-गाढा पृष्ठभूमिमा अत्यन्त चम्किला अक्षर

शैक्षिक औचित्य

सन्तुलित रङ विरोधाभासले प्रारम्भिक पढाइ सीपलाई सहयोग पुऱ्याउँछ र अक्षर तथा प्रतीकहरू स्पष्ट चिनाउन मद्धत गर्छ । शैक्षिक खेल, स्मार्ट बोर्ड र पढाइ सफ्टवेयरमा एकरूप रङ योजना प्रयोग गर्दा दृश्य भ्रम र आँखाको थकान कम हुन्छ ।

मध्य प्राथमिक तह (८-१० वर्ष)

यस चरणमा बालबालिकाको ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता र गहिराइको अनुभूति थप विकसित हुन्छ । उनीहरू लामो समयसम्म ध्यान दिन सक्छन् र सिकाईका लागि आईसीटी उपकरणको प्रयोग बढ्छ ।

सिफारिस गरिएका रङहरू

-हल्का खैरो वा बेज पृष्ठभूमि
-गाढा निलो, खैरो वा हरियो अक्षर
-प्राकृतिक र तटस्थ रङ संयोजन

त्याग्नुपर्ने रङहरू

-निलो पृष्ठभूमिमा रातो अक्षर
-अत्यधिक चम्किला वा गाढा स्याचुरेटेड रङहरू

शैक्षिक औचित्य

मध्यम स्तरको विरोधाभासले चमक नबढाइ स्पष्टता सुधार गर्छ । यस्ता रङहरूले बुझाइ, दीर्घकालीन ध्यान र आँखाको थकान घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछन्, विशेष गरी अनलाइन क्विज र मल्टिमिडिया प्रस्तुतीकरणमा ।

माथिल्लो प्राथमिक र प्रारम्भिक किशोरावस्था (११-१४ वर्ष)

यस उमेर समूहका बालबालिकामा प्राय: वयस्कसरह दृष्टि क्षमता विकसित भइसकेको हुन्छ । तर, डिजिटल पाठ्यपुस्तक, कोडिङ प्लेटफर्म र अनलाइन अनुसन्धानका कारण स्क्रिन समय बढेको हुन्छ ।

सिफारिस गरिएका रङहरू

-अफ-सेतो वा हल्का खैरो पृष्ठभूमि
-गाढा निलो वा गाढा खैरो अक्षर
-सौम्य डार्क मोड (शुद्ध कालोको सट्टा गाढा खैरो)

त्याग्नुपर्ने रङहरू

लामो समय प्रयोगका लागि अत्यधिक कालो-सेतो विरोधाभास, नियोन वा अत्यधिक चम्किला विषयवस्तु जसले ध्यान केन्द्रीकरणमा असर पुग्दछ र रेटिना को क्षमतामा पनि ।

शैक्षिक औचित्य

उपयुक्त रङ योजनाले डिजिटल आँखाको थकान र चमक घटाउँछ । कम प्रकाशमा सौम्य डार्क मोड उपयोगी भए पनि उज्यालो कक्षाकोठामा यसबाट बच्नुपर्छ । सही रङ चयनले शैक्षिक प्रदर्शन र दीर्घकालीन आँखाको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्छ ।

सिकाइमा रङको मनोवैज्ञानिक र शारीरिक प्रभाव

रङहरूले केवल दृष्टिलाई मात्र होइन, भावना, व्यवहार र संज्ञानात्मक क्षमतामा पनि प्रभाव पार्छन् । निलो र हरियो रङ शान्ति र एकाग्रतासँग सम्बन्धित भएकाले सिकाई वातावरणका लागि उपयुक्त मानिन्छन् । कोमल रूपमा प्रयोग गरिएको पहेँलोले सकारात्मकता र सिर्जनशीलता बढाउन सक्छ तर अत्यधिक रातोले तनाव र दृश्य थकान बढाउन सक्छ । शारीरिक दृष्टिले हेर्दा, तीव्र विरोधाभासले आँखाका मांसपेशीहरूलाई बढी मेहनत गर्न बाध्य बनाउँछ, जसले थकान निम्त्याउँछ । त्यसैले आईसीटी इन्टरफेसमा चमक, विरोधाभास र रङको तापक्रम सन्तुलनमा राख्नु आवश्यक हुन्छ ।

कक्षाकोठामा बसाइ व्यवस्था र हेर्ने कोणको महत्व

रङ डिजाइनसँगै कक्षाकोठाको बसाइ व्यवस्था र हेर्ने कोणले पनि बालबालिकाको आँखाको सुरक्षा र आईसीटी आधारित प्रभावकारी सिकाइमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

स्क्रिनबाट दूरी

डिजिटल बोर्ड वा प्रोजेक्टर स्क्रिनबाट आदर्श दूरी स्क्रिनको उचाइको कम्तीमा २.५ देखि ३ गुणा हुनुपर्छ । कम्प्युटर प्रयोगका लागि, उमेरअनुसार आँखाबाट स्क्रिनको दूरी ४५-७० से.मी. हुनुपर्छ । उचित दूरीले आँखाको लेन्समा अत्यधिक दबाब पर्न नदिइ आँखाको थकान घटाउँछ ।

हेर्ने कोण

स्क्रिनको केन्द्र आँखाको स्तरभन्दा अलि तल (झण्डै १०-१५ डिग्री) हुनुपर्छ । विद्यार्थीले लामो समयसम्म टाउको माथि उठाएर हेर्नु नपरोस् । सही हेर्ने कोणले घाँटीको तनाव घटाउँछ र कम पलक झिम्क्याउँदा हुने आँखाको सुख्खापन कम गर्छ ।

कक्षाकोठामा बसाइको कोण

डिजिटल बोर्ड प्रयोग हुने कक्षामा अर्धवृत्ताकार वा घुमाउरो बसाई व्यवस्था उपयुक्त हुन्छ । केन्द्रबाट ३५-४० डिग्रीभन्दा बढी छेउको कोणमा बसाईबाट जोगिनुपर्छ । धेरै तीव्र कोणमा बसेका विद्यार्थीले चित्र विकृति र कम उज्यालोपन अनुभव गर्छन्, जसले आँखाको थकान बढाउँछ र बुझाइ घटाउँछ ।

प्रकाश व्यवस्था

प्राकृतिक प्रकाश स्क्रिनको ठीक पछाडि वा अगाडि नभइ छेउबाट पर्नुपर्छ । कृत्रिम प्रकाश समान रूपमा फैलिएको र चमकरहित हुनुपर्छ । सन्तुलित प्रकाशले स्क्रिनका रङसँग तालमेल मिलाउँछ र प्रतिबिम्ब घटाएर दृश्य सान्त्वना बढाउँछ ।

आई.सि.टी. डिजाइन र कक्षाकोठा एर्गोनोमिक्सको समन्वय

प्रभावकारी सिकाइका लागि आइसीटी डिजाइन र कक्षाकोठा एर्गोनोमिक्स एकआपसमा पूरक हुनुपर्छ । विद्यार्थी गलत तरिकाले बसेका छन् भने उत्कृष्ट रङ संयोजन पनि असफल हुन सक्छ, र कमजोर स्क्रिन डिजाइनलाई आदर्श बसाइ व्यवस्थाले मात्र सुधार्न सक्दैन । त्यसैले शिक्षक, विद्यालय प्रशासन र आइसीटी डिजाइनरहरूले मिलेर बालमैत्री डिजिटल सिकाइ वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।

विद्यालयहरूले निम्न मार्गनिर्देशन अपनाउनुपर्छ

-डिजिटल सामग्रीका लागि उमेरअनुसार रङ मापदण्ड ।

-विभिन्न उचाई अनुसार मिल्ने समायोज्य फर्निचर ।

-२०-२०-२० नियमअनुसार नियमित आँखाको विश्राम ।

-दृश्य एर्गोनोमिक्ससम्बन्धी शिक्षक प्रशिक्षण ।

शिक्षक र विद्यालयको भूमिका

विद्यार्थीको स्क्रिन प्रयोग र बसाइको मुद्रामा निगरानी गर्ने प्रमुख भूमिका शिक्षकको हुन्छ । उनीहरूले विद्यार्थी स्क्रिनसँग अत्यधिक नजिक नबसून्, सही आसन कायम गरून् र नियमित विश्राम लिन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । विद्यालयले समायोज्य चमक, ब्लु-लाइट फिल्टर र म्याट स्क्रिन भएका गुणस्तरीय आईसीटी उपकरणमा लगानी गर्नुपर्छ । अभिभावकलाई पनि सुरक्षित आईसीटी अभ्यासबारे सचेत गराउनुपर्छ ताकि विद्यालय र घर दुवै ठाउँमा बालबालिकाले आँखाको स्वच्छता (भिजुवल हाइजिन) कायम राख्न सकून् ।

निष्कर्ष

शिक्षामा आईसीटीको प्रभावकारी प्रयोग केवल प्रविधिको उपलब्धतामा मात्र निर्भर हुँदैन, यसले बालमैत्री र दृष्टि-संवेदनशील पक्षलाई कति ध्यान दिएको छ भन्ने कुरामा पनि निर्भर गर्छ । विभिन्न उमेरका बालबालिकाका दृष्टि आवश्यकताहरू फरक हुन्छन्, र आईसीटी उपकरणमा उपयुक्त रङ चयनमार्फत ती आवश्यकतालाई सम्मान गर्नुपर्छ । सौम्य, सन्तुलित र उमेरअनुकूल रङहरूले आँखाको थकान घटाउँछन्, एकाग्रता बढाउँछन् र स्वस्थ दृष्टि विकासमा सहयोग पुऱ्याउँछन् । उस्तै गरी, कक्षाकोठामा बसाइ व्यवस्था र हेर्ने कोण पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन् । उचित दूरी, सही कोण र उपयुक्त प्रकाशले बालबालिकालाई आई.सि.टी. उपकरणसँग सुरक्षित र सहज रूपमा अन्तरक्रिया गर्न मद्धत गर्छ । जब रङ डिजाइन र कक्षाकोठा एर्गोनोमिक्सलाई सोचविचारसहित एकीकृत गरिन्छ । तब आईसीटी सिकाइलाई सशक्त बनाउने प्रभावकारी साधन बन्छ र बालबालिकाको आँखाको स्वास्थ्य सुरक्षित रहन्छ ।

वैज्ञानिक रूपमा आधारित रङ योजना र बसाई व्यवस्थाको अवलम्बन आधुनिक शिक्षामा विलासिता होइन, आवश्यकता हो । यस्ता अभ्यासहरूले राम्रो शैक्षिक नतिजा, स्वस्थ विद्यार्थी र विद्यालयमा आईसीटीको दीगो एकीकरणमा योगदान पुऱ्याउँछन् अनि विद्यालय, शिक्षक र अभिभावकबीचको निरन्तर सहकार्य र छलफलबाट पनि विभिन्न समसामयिक समस्याहरुको समाधान गर्न सकिन्छ ।

पक्राउअघि प्रसाईंले भनेका थिए,

'मैले भुइँमान्छेको पनि आँसु पुछ्नुपर्ने, राजाको पनि आँसु पुछ्नुपर्ने'

ढोरपाटन संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

विवादमा आइरहने मेडिकल व्यवसायी दुर्गा प्रसाईं सोमबार पोखराबाट पक्राउ परे । राष्ट्र, राष्ट्रियता, धर्म संस्कृति नागरिक बचाउ महाअभियानका संयोजक प्रसाईं सोमबार लेकसाइडस्थित बाराहीघाटमा एक कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्न आएका थिए ।

विगतमा झैँ उनले बैंक तथा वित्तीय संस्थाबारेमा टिप्पणी गर्न छुटाएनन् । मारवाडी समुदाय लक्षित टिप्पणी पनि दोहोर्‍याए । बैंक तथा सहकारी पीडितलाई मञ्चमा नै बोलाएर उनको पीडा सुन्दै आफूले यो अभियानको थालनी गर्ने आँट गरेको बताए ।

उनले बैंक पीडितलाई सम्झाउँदै भनेका थिए, मेरो नाम लिएर सिइओलाई भेट्नू । सहकारी पीडितलाई देखाउँदै भनेका थिए,'यिनको पीडा यिनको आँसु कसले पुछिदिने ? न रविले पुस्छन, न बालेनले, न गगन, न केपी, न शेरबहादुरले पुस्छन, अब आउनेले त भेट्दै भेट्दैनन । तपाई पीर नमान्नुस, घर फिर्ता म ल्याउँछु, घण्टीले तपाइको घर खाइदियो ।'

त्यसपछि उनी राजा र हिन्दु धर्मप्रति केन्द्रित भए । भुइँमान्छेदेखि राजाको पीडाको समाधान आफैले गरिदिनुपरेको बताए ।

'राजा खेदेपछि के भयो, हिन्दु संस्कृति खेदेपछि के भयो ? सबै सकियो हैन । मैले आज एउटा भुइँमान्छेको पनि आँसु पुछ्नुपर्ने, राजाको पनि आँसु पुछ्नुपर्ने ? कोही रहेन्छ,' उनले भने, 'भुइँमान्छेको पनि आवाज बोलिदिनुपर्ने, राजाको पनि बोलिदिनुपर्ने । म कस्तो बिलबखन्दमा परेँ भने नि ।'

केपी र प्रचण्डको संगतपछि उनीहरुबाट देश नचल्ने, नयाँबाट पनि देश नचल्ने भनेर मेची किनारमा राजालाई राजा नै चाहिन्छ, हिन्दु धर्म नै चाहिने रहेछ भनेर राजालाई लगेर यो अभियान सुरु गरेको उनले बताए । 'तल आउँछु भुइँमान्छे रुन्छन्, माथि गएर राजालाई भेट्यो आँखाबाट आँसु झरिराखेको हुन्छ । यहाँ त राजाले पनि सुख पाएन, रैतीले पनि सुख पाएन,'उनले भने ।

पछिल्लो समय नेपाली कांग्रेसको विशेष महाधिवेनबारे निर्वाचन आयोगले गरेको निर्णयलाई लिएर उनले विवादास्पद अभिव्यक्ति दिएका थिए । सोही अभिव्यक्तिलाई लिएर आयोगले उनलाई कारवाही गर्न प्रहरीलाई पत्राचार गरेको थियो । साथै, उनले सरकारी कार्यालयको वेवसाइटमा ह्याकिङमा पनि संलग्न भएको खुलेको थियो ।

प्रहरीले उनलाई कार्यक्रम हुनुअगाडि नै पक्राउ गर्न चाहन्थ्यो । तर, बाउन्सर र उनको आसपासमा जम्मा भएको भिडका कारण कार्यक्रम अगाडि उनलाई पक्राउ गरिएन । कार्यक्रम लगत्तै उनलाई नियन्त्रणमा लिने भनिएतापनि बाराहीघाटमा भने सम्भव भएन ।

त्यसपछि प्रहरीले उनलाई विमानस्थल नजिकैबाट पक्राउ गरेको हो । उनका समर्थकले सडकमार्गबाटै जान र प्रहरीको एकजना प्रतिनिधि पठाउन भनेका थिए । तर, कास्की प्रहरीले विमानबाटै उनलाई काठमाडौं लगेको छ ।

शिशुवा जेष्ठ नागरिक समाजको १४औँ वार्षिकोत्सव

पोखरा/पोखरा महानगरपालिका वडा नं. ३० शिशुवा स्थित शिशुवा जेष्ठ नागरिक समाजको १४औँ वार्षिकोत्सव समारोह भव्य र सभ्य रूपमा सम्पन्न भएको छ। जेष्ठ नागरिकको सम्मान, संस्कार संरक्षण तथा संस्थागत विकासलाई केन्द्रमा राखेर आयोजना गरिएको कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रका सरोकारवालाहरूले जेष्ठ नागरिकको भूमिका र दायित्वबारे जोड दिएका छन् । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २९ का वडा अध्यक्ष श्रीप्रसाद गुरुङले समाजका संस्थापक टिकाराम वास्तोलालाई धन्यवाद दिँदै जेष्ठ नागरिक समाजको निरन्तरताले सामाजिक एकता मजबुत बनेको उल्लेख गरे

पत्रकार कविराज खनालले जेष्ठ नागरिक भनेका समाज अगुवा भएकोले उनिहरुको दुख सुखमा साथ दिन सवैमा आग्रह गरे भने प्रादेशिक जनरल तथा सरुवा रोग अस्पताल मोहोरीयाका अध्यक्ष ऋषिराम जमरकट्टेलले सन्तुष्टि र शान्तिपूर्ण जीवन नै ईश्वरीय आत्मप्राप्तिको आधार भएको धारणा राखे । उनले आफ्ना स्वर्गीय पिताको आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै संस्थाको भवन निर्माण कार्यका लागि २५ हजार सहयोगको प्रतिवद्धता जनाए । कार्यक्रममा शिशुवा अस्पतालका अध्यक्ष बाबुराम गिरीले संस्थागत रूपमा करिब तीन सयको हाराहारीमा जेष्ठ नागरिक आबद्ध रहेको जानकारी दिँदै भजन, चुट्का तथा सांस्कृतिक कार्यक्रममार्फत् आफ्नो परम्परा र संस्कार जोगाउने दायित्व जेष्ठ नागरिकको भएको बताए । शिशुवा नेवाः खलका पूर्वअध्यक्ष अर्जुन ताम्राकार, समाजसेवी कृष्णप्रसाद ढुङ्गाना, पोखरा महानगरपालिका कर्मचारी मिना भण्डारी, हरिहर आश्रम भलामका अध्यक्ष विष्णुबहादुर आचार्य, संस्थाका सल्लाहकार बामदेव जमरकट्टेल, इन्द्रबहादुर थापा तथा ओम शान्तिकी प्रमुख सविता दिदीलगायतले जेष्ठ नागरिकका कर्तव्य र अधिकार, सामाजिक सम्मान तथा पारिवारिक भूमिकाका विषयमा धारणा राख्नुभएको थियो । कार्यक्रममा संस्थाको हित र विकासमा योगदान पुर्‍याउने दामोदर लामिछाने, कृष्णप्रसाद ढुङ्गाना, बलराम थापा, सुरेन्द्र अधिकारी तथा कृष्णप्रसाद लामिछानेलाई सम्मान गरिएको थियो ।

एकदिवसीय क्रिकेट जारी अरण्यज्योतिले लेकसाइडलाई हरायो

पोखरा/पोखरामा जारी एकदिवसीय क्रिकेटमा अरण्यज्योति क्रिकेट क्लब १६ रनले विजयी भएको छ ।

कास्की जिल्ला क्रिकेट संघको आयोजनामा जारी प्रतियोगिता अन्तरगत समूह ए तर्फ मंगलबार भएको खेलमा अरण्यज्योतिले लेकसाइड क्रिकेट क्लबलाई १६ रनले हराउन सफल भएको हो ।

२१५ रनको विशाल विजयी लक्ष्य पाएको लेकसाइड ४४.५ ओभरमा १९८ रनमा अलआउट हुन पुग्यो । लेकसाइडका लागि सरोज धामी चौधरीले १३६ बलमा ८२ रनको योगदान दिएपनि जीतका लागि पर्याप्त हुन सकेन । यस्तै हरिशंकर तिवारीले ३७ रन जोडे । अरण्यज्योतिका लागि अब्दुल खलिक, अभिषेक भुजेल र प्रविण पौडेलले समान २/२ विकेट लिए ।

त्यसअघि टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको अरण्यज्योतिले ५० ओभरमा ८ विकेट गुमाउँदै २१४ रन बनाउन सफल भएको थियो । टोलीका लागि सन्जिव कार्कीले सर्वाधिक ८९ रनको योगदान दिए । घनश्यामकुमार यादवले ४५ र सन्देश न्युरेले २५ रन जोडे ।

लेकसाइडका लागि हरिशंकर तिवारीले १० ओभरमा २ मेडनसहित १९ रन खर्चेर ३ विकेट लिएका थिए । यस्तै केशव सुनार र सन्देश शाहले समान २/२ विकेट लिए । खेलको प्लेयरअफ दि म्याच सन्जिव कार्की घोषित भए । यो संगै समूह ए तर्फको एक चरणका खेल सम्पन्न भएका छन् । सिंगल राउन्ड रोविन लिगको आधारमा भएको खेलमा आजदेखी समूह बीतर्फ एक चरणका खेल सुरु हुनेछन् । दुवै समुहको एक चरणका खेल पोखरा रंगशालास्थित क्रिकेट मैदानमा हुनेछन् ।

त्यसपछि बाकी रहेका लिगका अन्य खेलहरु पोखरा रंगशालासंगै लेखनाथमा हुने कास्की जिल्ला क्रिकेट संघले जनाएको छ ।

पोखरा महोत्सवमा दर्शकको घुइँचो

पोखरा/पोखराको अमरसिंह खेल मैदानमा जारी १४ औं संस्करणको पोखरा महोत्सव सातौं दिनसम्म आइपुग्दा दर्शकको घुइचो लागेको छ । अघिल्ला संस्करण जस्तै १४ औं संस्करणको पोखरा महोत्सवमा पनि दर्शकको साथ उल्लेख्य मात्रामा मिलेको हो । महोत्सवको सातौं दिन हजारौं दर्शकले महोत्सवको अवलोकन गरे ।

महोत्सवमा दर्शकको उपस्थितिसँगै महोत्सव स्थलमा राखिएको स्टलहरुमा समेत ब्यापार दिन प्रतिदिन वढ्दै गइरहेको महोत्सवका अर्थ ब्यवस्थापन उपसमिति संयोजक जयराम आचार्यले जानकारी दिए । महोत्सवमा विशेष गरी लत्ता कपडा, घरायसी सामग्री, कृषिजन्य सामग्रीको बिक्री बढेको उनको भनाइ रहेको थियो ।

महोत्सवकै आयोजना गरी सामाजिक काम गर्ने भएकाले पनि युनाइटेड क्लबको पोखरा महोत्सवलाई दर्शकको साथ पाएको महोत्सवका कार्य सम्पादन उपसमिति संयोजक राजु श्रेष्ठले बताए । श्रेष्ठका अनुसार पोखरा महोत्सव दर्शकहरुकै साथले १४ औं संस्करणसम्म आइपुगेको बताउदै १४ औं संस्करणको पोखरा महोत्सवको आम्दानीको मुख्य हिस्सा क्लबले आफ्नै जग्गामा निर्माण गरिरहेको छात्राबासमा खर्च खरिने बताए । युनाईटेड क्लवले पोखरा महोत्सवको आयोजना गरी शिक्षा, स्वास्थ्य खेलकुद पर्यटन प्रवर्द्धन र सेती नदी संरक्षणमा काम गर्दै आइरहेको छ ।

महोत्सवमा दिन प्रतिदिन फरकफरक चर्चित कलाकारहरुको प्रस्तुति रहने भएकाले पनि पोखरा महोत्सवमा दर्शकको उल्लेख्य साथ रहेको महोत्सवका कलाकार ब्यवस्थापन उपसमिति संयोजक गणेश तिमिल्सिनाले बताए । तिमिल्सिनाका अनुसार दिनमा लोकदोहोरी र महोत्सव अवधिभर हरेक साँझ लाईभ ब्याण्डको प्रस्तुती हुने भएकाले पनि युवाहरु दिनमाभन्दा साँझको समयमा बढी मात्रामा महोत्सवको अवलोकनको लागि आउने गरेका छन ।

अभिभावकीय...

सालको वैशाख ३१ गतेको दिन थियो, चक्रे समूहसहित महाराजगञ्जको चुफाङ चाइनिज रेष्टुरेण्टमा खाइपिइ गर्दै थिए । उनीमाथि अन्धाधुन्ध आक्रमण भयो । घाँटीमा गरिएको प्रहार रोक्ने क्रममा उनको दाइने हात नै छिनालियो । धन्न,उनी छिनेको हात बोकेर शिक्षण अस्पताल पुगे । डाक्टरले हात जोडिदिए तर आफू पक्राउ पर्ने डरले उनी त्यहाँबाट सुइँकुच्चा ठोके ।

दीपक मनाङे समूहबाट नै चक्रेमाथि आक्रमण भएको किटानीसहित उनकी श्रीमती इन्दिरा गुरुङले प्रहरीमा जाहेरी दिइन् । प्रहरीले मनाङेसहितका व्यक्तिमाथि ज्यान माने उद्योगमा मुद्दा चलायो । उता मनाङे पक्राउ परिसकेका थिए भने सो मुद्दामा जिल्ला अदाल काठमाडौंले सामान्य कुटपीट भन्दै फैसला गरिदियो ।आरोपित अहिले कांग्रेस नेता गणेश लामाहरुले भने सफाइ पाए । जिल्ला अदालतको फैसला आउँदा २२ महिना जेल बसिसकेका मनाङे थप दुई महिना जेलमा बसेर २०६३ माघ २८ गते कारागार मुक्त भए । मनाङे र चक्रेको दुस्मनी चाहिँ अन्त्य भएन । समय क्रममा यी दुवैले राजनीतिक संरक्षण खोजे । मनाङेले कांग्रेस रोजे भने चक्रे तत्कालीन एमाले नेता प्रदीप नेपालसँग नजिकिए ।

एमालेले बाटो देखाएका के थियो ? मनाङेले राजनीतिमा छलाङ मारे । २०७४ सालमा मनाङको प्रदेशतर्फको 'ख' बाट सभासद बने । झण्डै फिल्मी शैलीमा प्रदेशका महत्वपूर्ण मन्त्री पद नै पड्काए । ६ पटक मन्त्री भएर नयाँ रेकर्ड कायम गरे । उनलाईं मन्त्री बनाउने काम पनि नेकपा एमालेबाटै भयो । तत्कालीन नेकपा फुटेपछि विवादास्पद छविका उनलाई सबैभन्दा पहिला गण्डकीका संस्थापक मुख्यमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङले मनाङेलाई मन्त्रीको शपथ २०७८ वैशाख १६ गते युवा तथा खेलकुदमन्त्री बनाएका थिए । तीन सांसद रहेको राष्ट्रिय जनमोर्चामा ठूलो विग्रह आउँदा र त्यसका सांसद कृष्ण थापा कारबाहीमा पर्ने घटनाक्रमसम्म आइपुग्दा पृथ्वीसुब्बा हट्ने निश्चित भयो । तर, पृथ्वीसुब्बा सदनको ठूलो दलको हैसियतले पुन : २०७९ को वैशाख २९ गते मुख्यमन्त्री बने । मनाङे मन्त्रीमा दोहोरिए ।

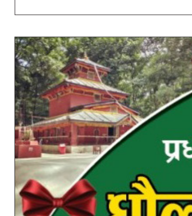
विश्वासको मत लिने बेलासम्म भने बाठा मनाङेले मन फेरिसकेका थिए । उनी एकाएक कांग्रेस संसदीय दलका नेता कृष्णचन्द्र नेपाली पक्षमा उभिए । एक महिनापछि अर्थात् जेठ २९ गते बिनाविभागीय मन्त्री बने । कृष्णचन्द्र पदमा रहुन्जेल उनी युवा तथा खेलकुद मन्त्री रहे । २०७९ को चुनाव त उनको लागि झन् सजिलो बनिदियो । मनाङ 'ख'लाई कांग्रेस र एमालेले ठाउँ नै खाली छाडिदिए । एमालका खगराज नेतृत्वको सरकार ढलेपछि चाहिँ उनलाई कांग्रेसका सुरेन्द्रराज पाण्डेले भौतिक पूर्वाधार मन्त्री बनाए । मनाङेले जेठ २८ गतेचाहिँ एमाले नेता खगराज अधिकारीलाई विश्वासको मत दिए । सर्वोच्चमा विचाराधीन मुद्दाकै कारण मनाङे खगराजतिर लागेको चर्चा चल्यो । त्यो बेला मनाङेलाई सर्वोच्चमा विचाराधीन मुद्दाको डर देखाएर एमालेलाई मत दिन लगाइएको चर्चा चलेको थियो । मनाङेले अघिल्लो चुनावमै नेकपा एकीकृत समाजवादीलाई साथ दिएका थिए । खगराजको पक्षमा बहुमत नजुट्ने अवस्थामा मनाङले सुरेन्द्रलाई नै साथ दिए । तर, २०८१ भदौ १८ गते पाण्डेले उनको भौतिक मन्त्रालय खोसेर वन मन्त्रालय जिम्मा लगाउन खोजेपछि चाहिँ उनले राजीनामा दिए ।

त्यहीबीचमा सर्वोच्चले उच्च अदालत, पाटनको फैसला सदर गरिदिएपछि उनी पुनः डिल्लीबजार कारागार पुगे । गएको भदौ २४ गते जेन-जी आन्दोलनको क्रममा सो जेलबाट कैदीबन्दी भागे । रास्वपा सभापति रवि लामिछाने विजयी मुद्रामा जेलबाट बाहिरिँदा पनि २ वर्ष जेल सजाय भुक्तान गर्न बाँकी रहेका मनाङ निस्किएनन् । चक्रे मिलनमाथिको आक्रमणमा दोषी ठहर भएका उनै मनाङेले आफूलाई 'सच्चा कैदी' प्रमाणित गरिरहँदा चक्रेलाई चाहिँ एमालेले प्रतिनिधिसभाको उम्मेदवार बनाएको छ । अर्थात् हिजो मनाङेलाई मन्त्री बनाउने एमालेले नै योपटक चक्रेलाई अवसर दिएको छ ।

दीपक मनाङे समूहको आक्रमणबाट छिनिएको उनको हात अहिले सग्लो नै छ । त्यो सग्लो हातको पाखुरामा उनले एमालेको चुनाव चिन्ह 'सूर्य'को ट्याटु खोपाएका छन् ।

चक्रे सुध्रिएको र जेन-जीको माग बमोजिम गोर्खा १ मा दिइएको एमालेले बताएको छ । एमालेको कुरा जनताले कत्तिको पत्याउँछन्, चुनावपछि थाहा हुन्छ । तर, चक्रे एमालेप्रति बफादार छन् भन्ने त उनले खोपाएको ट्याटुले नै प्रमाणित गर्छ । 'हेभीवेट'बाबुराम र पूर्वमाओवादीहरु मैदानमा उत्रिएको ठाउँमा चक्रे मिलनको चुनावी दौड कस्तो हुन्छ भन्ने चाहिँ समयले देखाउँछ ।

प्रो. संजय कुमार । प्रमिला श्रेष्ठ । अजय श्रेष्ठ
होटल सगुन एण्ड रेष्टुरेन्ट
बा.न.पा. २, ट्राफिक चोक, बागलुङ
फोन नं. : ०६८-५२००८५
९८५७६२०६२३, ९८५७६२१६२३, ९८५७६२७६२३
हाम्रा सेवाहरु : नयाँ व्यवस्थापनका साथ आरामदायी बसाई तथा स्वस्थकर खाना, अर्डर अनुसारको खाजा फ्रि वाइफाई, एवं कोठाहरु साथमा तातो चिसो पानीको व्यवस्था छ ।
गाडी रिजर्भको लागि पनि हामीलाई सम्झनुहोस् । ९८५७६२५६२३


नेपाल यातायात व्यवसायी राष्ट्रिय महासंघमा आवद्ध
प्रधान कार्यालय बागलुङ सम्पर्क: ०६८-५२२६४४, ५२१३४०
धौलागिरी कालिका यातायात प्रा. लि.
टिकट बुकिङ काउण्टर, पोखरा
☎ ०६१-५५२२२०, ५४३२२०

बागलुङ काउण्टर सम्पर्क: ०६८-५२११४०
हटिया काउण्टर ०६८-४१२०८८ ९८४७६३०२८३
बुर्तिबाङ काउण्टर सम्पर्क: ०६८-४१०२००
पोखराबाट बागलुङ छुट्ने समय विहान ६:४५ बजे | बागलुङबाट पोखरा छुट्ने समय विहान ६:३० र ७:३० बजे
पोखरा-बेनी-मुक्तिनाथ छुट्ने समय विहान ७:३० बजे

कास्कीमा रास्वपाका ३ उम्मेदवार

बालेनबाट गनेस, रवि पक्षबाट उत्तम र बिना

ढोरपाटन संवाददाता
पोखरा, ५ माघ

तीन प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र रहेको कास्कीमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले कास्कीका ३ वटा क्षेत्रमध्ये २ वटामा उम्मेदवार टुंगो लगाएको छ । कास्की क्षेत्र नम्बर १ मा लेखक गनेस (खडकराज) पौडेल र क्षेत्र नम्बर २ मा पूर्वपत्रकार उत्तमप्रसाद पौडेलको नाम टुंगो लागेको छ ।

क्षेत्र नं. ३ को भने निर्णय भइनसकेको रास्वपाका नेताहरुले बताएका छन । यहाँबाट कास्की सभापति यदुनाथ अधिकारी र बिना गुरुङमध्ये एकले टिकट पाउने चर्चा छ ।

कास्की क्षेत्र नं. १ का उमेदवार गनेस बालेन समूहबाट टिकट पाएका हुन । पौडेलले ०७९ को निर्वाचनमा पोखरा महानगरपालिकाको प्रमुखमा स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका थिए । अटेरी अभियान चलाएका उनले तीनहजार ३० मत प्राप्त गरेका थिए । उता काठमाण्डौ महानगरपालिकाका प्रमुख बालेनले पनि स्वतन्त्र नै उम्मेदवारी दिएर जितेका थिए । यी दुवै स्वतन्त्र उमेदवार बिच चुनाव चिन्ह के लिने भन्नेमा सल्लाह भएको थियो । सहमतिमा नै पछि यी दुवैले चुनाव चिन्ह 'लौरो' लिएका थिए ।लौरो अभियानबाट थप नजिक बनेका बालेन पोखरा आउँदा वडा नं. १४ मा रहेको पौडेलको घरमा जाने गर्दथे । पौडेल लेखकसमेत हुन् ।यो क्षेत्रमा एमालेले एमालेले कास्की अध्यक्ष बैनबहादुर अधिकारीलाई उठाएको छ भने नेकपाबाट केन्द्रीय सदस्य राजकाजी गुरुङ करणले टिकट हात पारेका छन् । कांग्रेसको उम्मेदवार टुंगिएका छैनन ।

कास्की १ बाट यसअघिका समानुपातिक सांसद शिव नेपाली, यसअघिका उम्मेदवार राजु राइलगायतका आकांक्षी थिए । कास्की क्षेत्र नम्बर २ मा रास्वपा सभापति रवि लामिछानेको निकट पत्रकार उत्तमले टिकट हात पारेका हुन । न्युज २४ हुँदै ग्यालेक्सी टेलिभिजनमा रविले काम गर्दा गण्डकीबाट उत्तम उनकै टिममा थिए । पछि उनी पत्रकारिता छाडेर रास्वपा प्रवेश गरेका हुन् । यसअघि यो क्षेत्रबाट स्व नेता रविन्द्र अधिकारी, त्यसपछि उनकी धर्मपत्नी विद्या भट्टराई निर्वाचित भएकी थिइन् । यसअघि यो क्षेत्रमा रास्वपा दोस्रो र कांग्रेस, माओवादी, एकीकृत समाजवादीसहितको गठबन्धनका उम्मेदवार तेस्रो भएका थिए ।यहाँ नेकपाबाट किरण थापा 'आमोद'ले टिकट पाएका छन् भने एमालेले पूर्वमेयर तथा गण्डकी प्रदेश सभा सदस्य कृष्ण थापालाई टिकट दिएको छ रयो क्षेत्रमा रास्वपाबाट यसअघिका उम्मेदवार माधव कँडेल, अशोक खड्का, योगेन्द्र केसीलगायतका आकांक्षी थिए ।

क्षेत्र नं. ३ मा चाहिँ रास्वपाले बिना गुरुङलाई टिकट दिएको छ । गण्डकीमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) बाट बिना गुरुङ एक्ली महिला हुन् ।

प्लम्बर, मेटल वर्क (आर्क वेल्डिङ) तथा सिलाई कटाइ तालिम सम्बन्धी सूचना

सुवर्ण अवसर ! सुवर्ण अवसर !! सुवर्ण अवसर !!!

(ONGD/FNEL) ओएनजिडी फिनेल लक्जम्बर्गको आर्थिक सहयोगमा यस धौलागिरी एकीकृत ग्रामीण विकास केन्द्र, (DIRDC) बाग्लुङमा (CTEVT) को पाठ्यक्रममा आधारित प्लम्बर, मेटलवर्क (आर्क वेल्डिङ)तथा टेलरिङ सम्बन्धी चार महिने तालिम (पूर्ण शुल्क, अर्ध शुल्क, नि:शुल्क, छात्रवृत्ति र अपाङ्ग अति विपन्नहरूको लागि आवश्यकता अनुसार आवासिय सुविधासहित) सञ्चालन गरिने भएकोले तालिम लिन इच्छुकहरूले यस संस्थामा मिति २०८२ माघ १६ गते सम्ममा नागरिकताको प्रतिलिपि र पासपोर्ट साइजको फोटो सहित आवेदन दिनुहुन अनुरोध गरिन्छ । तालिम समापन संगै (CTEVT) को सिप परिक्षामा समेत सहभागी गराइने ।

तालिममा सहभागी हुनका लागि निम्न बमोजिमको योग्यता हुनुपर्ने जानकारी समेत गराइन्छ

क) छात्रवृत्तिका लागि सामाजिक तथा आर्थिक रुपले विपन्न
ख) अपाङ्ग अति विपन्नहरूको लागि प्रमाणित कागजात भएको
ग) नेपाली नागरिकता भएको
घ) उमेर समूह : महिलाहरूका लागि १६ देखि ४५ वर्ष र पुरुषहरूका लागि १६ देखि ४० वर्ष
ङ) तालिमका लागि कम्तिमा पाँच कक्षा उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्नेछ ।

सम्पर्कका लागि

धौलागिरी एकीकृत ग्रामीण विकास केन्द्र, (DIRDC) बाग्लुङ

बाग्लुङ नगरपालिका-१ रामरेखा, बागलुङ नेपाल, फोन नम्बर : ०६८ ५२०९५०, ५२०२६९
प्लम्बर प्रशिक्षक : ९८४७६८०८४२
मेटल वर्क प्रशिक्षक : ९८४७६४२१०७
टेलरिङ प्रशिक्षक : ९८४७७१००४४

आवेदन फारम यस संस्थाको कार्यालयबाट रु. १०० तिरी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ

जोडिनुहोस् हामीसँग
@dhorpatannews

राप्रपाले टुंग्यायो कास्कीका उम्मेदवार

पोखरा/राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीले कास्कीका तीनवटै निर्वाचन क्षेत्रमा उमेदवार टुंग्याएको छ । तीन प्रतिनिधीसभा क्षेत्र रहेको कास्की १ मा राप्रपाले बाबुराम थापालाई उमेदवार बनाएको हो । यहाँबाट एमालेले जिल्ला अध्यक्ष बैनबहादुर थापा, नेकपाले राजकाजी गुरुङ र राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले गनेस पौडेललाई उमेदवार बनाएको छ ।

राप्रपाका उपाध्यक्ष हेमजंग गुरुङ क्षेत्र नं. २ का उमेदवार बनेका छन । एमालेले कृष्ण थापालाई टिकट दिएतापनि उनको ठाउँमा रश्मि आचार्य निर्वाचन लड्नेछन । यद्यपी थापाले अझैपनि आफू नै उमेदवार भएको बताइरहेका छन । नेकपाले आमोद थापालाई उमेदवार बनाएको छ । रास्वपाले यहाँ पूर्वपत्रकार उत्तमप्रसाद पौडेललाई उमेदवार बनाएको छ । पोखरा महानगरपालिकाका ११ वडा रहेको यो क्षेत्रका १० वटा रास्वपाका वडा सभापतिले भने पौडेलको टिकट फिर्ता गरेर अर्को उमेदवार तय गर्न केन्द्रिय समितिलाई पत्र पठाएका छन ।

क्षेत्र नं. ३ बाट भने राप्रपाका केन्द्रिय सदस्य युवा नेता अर्जुन खनाल उमेदवार बनेका छन । राजनीतिसँगै व्यवसायमा सक्रिय खनाल लोकप्रिय मानिन्छन । यहाँ एमालेले विघटित प्रतिनिधीसभाका सदस्य दामोदर वैरागीलाई दोहोऱ्याएको छ । रास्वपाले टुंगो लगाइसकेको छैन । नेकपाले प्रेम पौडेललाई टिकट दिएको छ । यी तीनै क्षेत्रमा कांग्रेसका कुनै पनि उमेदवार टुंगिएका छैनन् ।

निर्वाचनको समयमा मतदाताले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- मतदाता नामावलीमा नाम तथा विवरण सही भए नभएको यकिन गरौं।
- तोकिएको केन्द्रमा प्रमाणसहित मतदान गर्न जाऔं।
- मतदान स्थल, केन्द्र, समय र प्रकृयाका बारेमा अरुलाई पनि जानकारी गराऔं।
- महिला, वृद्धवृद्धा, अपांगता भएका व्यक्ति र अशक्तलाई मतदान गर्न सहयोग गरौं।
- निर्वाचन आचारसंहिताका बारेमा जानकारी राखौं र अरुलाई पनि जानकारी गराऔं।
- आचारसंहिता उल्लघंन भएको देखिएमा निर्वाचन आयोग वा निर्वाचन अधिकृत वा मतदान अधिकृतलाई जानकारी गराऔं।
- कसैको डर, त्रास, धम्की वा लोभ लालचामा नपरौं/नपारौं।
- निर्वाचनको निष्पक्षता कायम गर्न सहयोग गरौ र गराऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

Gandaki Provincial Government

Ministry of Energy, Water Resources and Water Supply

Water Resources and Irrigation Development Division Office, Baglung

Invitation for Sealed Quotations

First date of publication: 2082/10/06 (20 January 2026)

Water Resources and Irrigation Development Division Office, Baglung invites Online Bids under e-procurement system from eligible bidders for the construction of following Irrigation Projects. Interested eligible bidders are requested to submit their bid electronically as per instructions within the mentioned period.

Details of Works

S. N.	Contract I.D.	Description of Works	Estimated Amount (Excluding VAT, including PS) (NRs)	Cost of Bid Document (NRs)	Bid Security amount in (NRs)
1	WRIDDOB/ WORKS/LMSIP/ SQ-01/082/83	Construction of Irrigation Canal and Associated Structures at Lachiwang Maharakhola Subdi Irrigation Project, Nisikhola Ga.Pa-06, Baglung	12,90,292.00	1,000.00	40,000.00
2	WRIDDOB/ WORKS/BKDIP/ SQ-02/082/83	Construction of Intake Structure, Pipeline Works and Associated Structures at Bagpani Katuwal Dera Irrigation Project, Nisikhola Ga.Pa-05, Baglung	12,91,893.00	1,000.00	40,000.00
3	WRIDDOB/ WORKS/BKHIP/ SQ-03/082/83	Construction of Irrigation Canal and Associated Structures at Baayer Khola Hiunde Khola Irrigation Project, Nisikhola Ga.Pa-02, Baglung	12,90,683.00	1,000.00	40,000.00
4	WRIDDOB/ WORKS/CPOIP/ SQ-04/082/83	Construction of Irrigation Canal and Associated Structures at Chamuwaphant Okharebot Irrigation Project, Galkot Na.Pa-04, Baglung	12,89,380.00	1,000.00	40,000.00
5	WRIDDOB/ WORKS/PKMIP/ SQ-05/082/83	Construction of Irrigation canal, Pipeline Works and Associated structures at Panikhane Khola Dekhi Masinako Phant Irrigation Project, Baglung Na.Pa-13, Baglung	12,90,380.00	1,000.00	40,000.00
6	WRIDDOB/ WORKS/TPDIP/ SQ-06/082/83	Construction of Irrigation Canal, Pipeline Works and Associated Structures at Tiwarikhola Patuwa Daudidhawa Irrigation Project, Baglung Na.Pa-13, Baglung	12,04,477.00	1,000.00	35,000.00

Last Date and Time of Bid Submission: **2082/10/21 (4 February 2026), 12:00 Noon**
Bid Opening Date and Time: **2082/10/21 (4 February 2026), 14:00 PM**
Bid Validity Period and Bid Security Validity Period: **45 Days / 75 Days**

For further details bidders are requested to visit the WRIDD Office, Baglung, Telephone: 068-520175, email: irr.baglung@gmail.com or may visit PPMO's website https://bolpatra.gov.np/gp.

Division Chief

ढोरपाटन सञ्चार प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, **प्रधान सम्पादक:** हरिनारायण गौतम, **कार्यकारी सम्पादक** : रामकृष्ण बोहरा, **प्रधान कार्यालय** : बा.-२, बागलुङ, **पोखरा कायालय:** सिर्जनाचोक-८, कास्की, Email: dailydhorpatan@gmail .com फोन : ०६८-५२०३८३, ०६१-५७८९०५ **मुद्रण** : हिमालय अफसेट प्रेस, नयाँबजार, पोखरा