जहाँ छ मेरो जन्मभूमि त्यहाँ शान्त शीतल जलमग्नमा छन् भक्तवत्सल महेश्वर । म जन्मिए हुर्किएँ यस्तो पावन पुण्यभूमिमा नाम हो यसको जलेश्वर ।।-कवि पवेन्द्र मानश्रेष्ठ

समाज, विकास, लोकतन्त्र र विधिको शासन प्रति समर्पित राष्ट्रिय दैनिक

जि.प्र.का. महोत्तरी द.नं. ४३/०७०/७१
जि. महोत्तरी हु.द.नं. ४/०८०/८१

सबै क्षेत्रको प्रबर्द्धनको गुरु

www.jaleshwortoday.com

जलेश्वर टुडे

Jaleshwor Today National Daily

एक कदम अगाडि

बर्ष १३ • अंक ३१३ • २०८३ भदौं १६ गते मंगलवार • 1 Sep. 2026 • पृष्ठ ४ • मुल्य रु.५/-

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
: ९८४४०२७९७१
Whats App No:-
९८२४८७७६२७
Gmail :-
Jaleshwortoday
@gmail.com

श्रीमानको कुनै खबर नआएपछि श्रीमतीको बितेका प्रत्येक दिन वर्षौंजस्तै भारी

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
धनुषा, १५ भदौ

भोटेकोशीमा आएको विनाशकारी बाढी र पहिरोपछि धनुषाका ३० वर्षीय इन्जिनियर अजयकुमार सिंह सम्पर्कविहीन भएको ६ दिन बितिसकेको छ। तर, उनका लागि यो सामान्य ६ दिन रहेन । श्रीमानको कुनै खबर नआएपछि पत्नी पूजा साहका लागि बितेका प्रत्येक दिन वर्षौंजस्तै भारी बनेका छन्। घरको मूल आधार नै हराएजस्तो भएको छ ।

आफन्त र छिमेकीहरू निरन्तर घरमा आउँछन्। उनीहरूको उपस्थितिले केही क्षण आशा जगाउँछ। ढोकामा कसैको पाइला सुनिनासाथ पूजाको मनमा एउटै प्रश्न उठ्छ– 'अजयको खबर आयो कि ?' तर, अहिलेसम्म हरेक पटक निराशा मात्रै हात लागेको छ । अजय धनुषाको कमला नगरपालिकाका बासिन्दा हुन्। उनी डोसान हाइड्रोपावरअन्तर्गतको २१६ मेगावाट क्षमताको माथिल्लो त्रिशूली-१ जलविद्युत् आयोजनामा इन्जिनियरका रूपमा कार्यरत थिए। भदौ १० गते बुधबार भोटेकोशीमा आएको भीषण बाढीले आयोजनाको कार्यस्थल र कर्मचारी बस्ने क्याम्प प्रभावित बनाएपछि उनी सम्पर्कविहीन भएका हुन्। अन्तिम पटक बिहान ८:३९ बजे कुरा: अजयसँग उनकी पत्नी पूजाको अन्तिम कुराकानी भदौ १० गते बिहान ८:३९ बजे भएको थियो । त्यस समय अजय क्याम्पमै थिए। खाजा खाँदै गर्दा उनले श्रीमतीसँग फोनमा कुराकानी गरेका थिए । सामान्यजस्तै भएको त्यो फोन संवाद नै उनीहरूबीचको अन्तिम सम्पर्क बन्न पुग्यो भन्ने पूजाले त्यतिबेला कल्पनासमेत गरेकी थिइनन् । त्यसपछि फोन सम्पर्क हुन सकेन। बाढीले आयोजनास्थलमा ठूलो क्षति पुऱ्याएको खबर फैलिएसँगै पूजाको चिन्ता बढ्दै गयो । श्रीमानसँग सम्पर्क हुन नसकेपछि उनले अजयका सहकर्मी र सम्बन्धित पक्षसँग जानकारी लिन प्रयास गरिन्। तर, स्पष्ट र आधिकारिक सूचना पाउन नसक्दा उनको अन्योल झन् बढेको छ। आयोजनास्थलमा कार्यरत अन्य कर्मचारी तथा कामदारसमेत बाढीपछि सम्पर्कविहीन भएको जानकारी परिवारले पाएको छ । अजय सुरुङभित्र फसेको हुनसक्ने अनुमान पनि गरिएको छ । तर, अन्तिम फोन संवादका आधारमा उनी क्याम्पमै रहेको पूजाको बुझाइ छ । 'उहाँ कहाँ हुनुहुन्छ, केही त जानकारी देऊ': अजयको अवस्थाबारे अहिलेसम्म यकिन जानकारी नआउँदा परिवार पीडामा छ ।

विशेषगरी कम्पनीबाट कर्मचारीहरूको अवस्थाबारे स्पष्ट विवरण उपलब्ध हुन नसकेको भन्दै पूजाले गुनासो गरेकी छन् । उद्धार प्रक्रिया र त्यसका लागि भइरहेको पहलसमेत पर्याप्त नभएको उनको आरोप छ । सम्बन्धित निकायबाट एकअर्कालाई देखाएर पन्छिने अवस्था देखिँदा आफूहरू झन् असहाय बनेको उनको भनाइ छ । श्रीमानको अवस्थाबारे यकिन जानकारी पाउनु र सकुशल भए उद्धार गरेर घर फर्काउनु परिवारको अहिलेको एउटै माग हो ।

दुई बुँदे माग राख्दै हरवा-चरवाको अनिश्चितकालीन धर्ना, प्रदेश सरकारको बेवास्ताप्रति असन्तुष्टि

दिपक श्रेष्ठ मण्डल
जनकपुरधाम, १५ भदौ

मधेश प्रदेशका हरवा-चरवा समुदायले आफ्ना दुई बुँदे माग तत्काल सम्बोधन गर्न दबाब दिँदै जनकपुरस्थित प्रदेश भवनको दक्षिणतर्फ अनिश्चितकालीन धर्ना जारी राखेका छन् ।

हरवा-चरवा सङ्घर्ष समिति र आन्दोलन परिचालन समितिको नेतृत्वमा भइरहेको आन्दोलनमा मधेश प्रदेशभरिका वास्तविक हरवा-चरवा समुदायको तथ्याङ्क तथा लागत सङ्कलन गरी पहिचान भएका परिवारको उचित पुनर्स्थापना गर्नुपर्ने माग गरिएको छ । सङ्घर्ष समितिका अध्यक्ष श्रीप्रसाद मुसहर र आन्दोलन परिचालन समितिका संयोजक दशन खंगका अनुसार गत श्रावण २९ गते भूमि व्यवस्था तथा कृषि सहकारीमन्त्री श्याम प्रसाद पटेललाई १० दिने अल्टिमेटम सहित दुई बुँदे ज्ञापनपत्र बुझाइएको थियो ।

भदौ ८ गते अल्टिमेटम सकिँदासमेत प्रदेश सरकार तथा सम्बन्धित मन्त्रालयबाट संवाद र समन्वयको पहल नभएपछि बाध्य भएर आन्दोलनमा उत्रिनुपरेको संयोजक खंगले बताए। नेपालको संविधान, मधेश प्रदेश सरकारको नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमै हरवा-चरवा समुदायको समस्या समाधान, पहिचान र पुनर्स्थापनाको परिकल्पना गरिएको अवस्थामा सरकारले उनीहरूको मागलाई नजरअन्दाज गर्नु उचित नभएको आन्दोलनकारीहरूको भनाइ छ । ज्ञापनपत्रको बेवास्तापछि भदौ ९ गते मधेशका आठै जिल्लाबाट हजारौँको सङ्ख्यामा जनकपुर आएका हरवा-चरवाले मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय अगाडि नाराबाजीसहित घेराउ गरेका थिए ।

भदौ १० गतेदेखि प्रदेश भवनको दक्षिणतर्फ निरन्तर धर्ना दिँदै आएका आन्दोलनकारीले प्रदेश सरकारले अविलम्ब माग सम्बोधन नगरे हजारौँबाट लाखौँको सङ्ख्यामा हरवा-चरवा समुदायलाई जनकपुर उतारेर मुख्यमन्त्री कार्यालय र प्रदेश भवन पूर्ण रूपमा घेराउ गर्ने चेतावनी दिएका छन् ।

रसुवा बाढीपीडितका लागि जनकपुरका व्यवसायी साहको सराहनीय सहयोग

मोनु गुप्ता
जनकपुरधाम, १५ भदौ

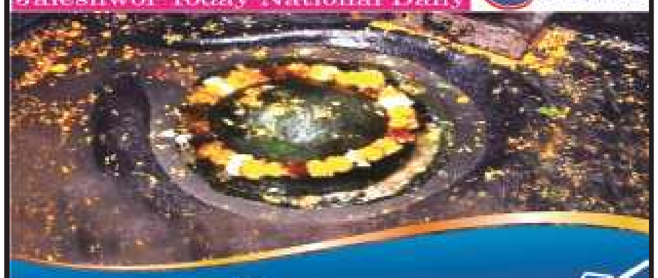
रसुवामा आएको विनाशकारी बाढीबाट प्रभावित परिवारका लागि जनकपुर धामका व्यवसायी विक्रम साहले करिब ४ लाख रुपैयाँ बराबरको कपडा सहयोग गरेका छन् ।

जनकपुरधाम उपमहा नगरपालिका-२ मा सञ्चालित नुतन क्लोथका सञ्चालक साहले बाढीपीडितका लागि शर्ट , पाइन्ट जिन्स, टी-सर्ट, हुडी लगायतका कपडा सहयोग गरेका हुन् ।

सहयोग बारे साहले विपत्तिको समयमा पीडित परिवारको दुःखमा साथ दिनु आफ्नो सामाजिक दायित्व भएको बताए। उनले भने, "प्राकृतिक विपत्तिमा परेका दाजुभाइ तथा दिदीबहिनी लाई आफ्नो क्षमताअनुसार सहयोग गर्न पाउनु हाम्रो कर्तव्य हो। सानो सहयोगले भए पनि पीडित परिवारलाई राहत मिलोस् भन्ने हाम्रो उद्देश्य हो ।" बाढीपीडितका लागि गरिएको उक्त मानवीय सहयोगप्रति व्यापार संघ परिवारले व्यवसायी साहलाई धन्यवाद तथा आभार व्यक्त गरेको छ । संघले विपत्तिको समयमा निजी क्षेत्रबाट हुने यस्ता सहयोगले राहत अभियानलाई थप बल पुग्ने जनाएको छ ।

रसुवा बाढीपछि पीडितको उद्धार, राहत तथा पुन:स्थापनाका लागि विभिन्न व्यक्ति, व्यवसायी, संघ-संस्था तथा स्थानीय तहबाट सहयोग जुट्ने क्रम जारी छ ।

समाज, विकास, लोकतन्त्र र विधिको शासन प्रति समर्पित राष्ट्रिय दैनिक
www.jaleshwortoday.com
जलेश्वर टुडे
Jaleshwor Today National Daily
एक कदम अगाडि



सम्पादकीय...................

राहतको साथै स्वास्थ्यको मलम पनि जरुरी

विपद् व्यवस्थापनमा मनोसामाजिक सहयोगलाई 'अतिरिक्त सेवा' ठान्नु हुँदैन, यो आधारभूत स्वास्थ्य सेवा सरह नै रहेको देखिन्छ । मनोसामाजिक सहयोग भनेको केवल काउन्सिलिङ कक्ष बनाएर मानिसलाई परामर्श दिनुमात्र हुदैन । मानसिक स्वास्थ्यको पहिलो सहारा मानिसलाई फेरि मानिसकै बीचमा फर्काउनु रहेको देखिन्छ । त्यसैले राहत शिविरमा सामुदायिक भान्सा र सामूहिक भोजनको अवधारणा महत्वपूर्ण हुन्छ । एउटै ठाउँमा बसेर खाना खानु, आफन्त र छिमेकीको अवस्था बुझ्नु, आफ्ना दुःख-सुख बाँड्नु र 'हामी एक्ला छैनौं' भन्ने अनुभूति पाउनु नै महत्वपूर्ण छ । एउटा सामूहिक भान्साले समुदायलाई फेरि जोड्ने अवसर बन्न सक्छन । खाना पकाउने, बाँड्ने र सँगै खाने प्रक्रियामा स्वयंसेवक, स्थानीय बासिन्दा र प्रभावित परिवार सहभागी हुँदा मानिसमा सम्बन्ध र सामुदायिक अपनत्वको भावना बलियो हुने देखिन्छ । गम्भीर मानसिक संकट, आत्महत्याको जोखिम वा दीर्घ मानसिक समस्या देखिएका व्यक्तिलाई प्रशिक्षित मानसिक स्वास्थ्यकर्मीको मूल्यांकन र उपचार आवश्यक रहेको देखिन्छ, तर सामुदायिक साथ, सुरक्षित वातावरण र नियमित संवाद मानसिक स्वास्थ्य पुनर्स्थापनाको महत्वपूर्ण आधार बन्न सक्छन ।

भोटेकोशीको बाढीको पानी घट्दै जाला, तर त्यसले छाडेको स्वास्थ्य संकट आफैं घट्ने छैन । त्यसका लागि सुरक्षित पानी, पोषण, निरन्तर स्वास्थ्य सेवा, मानसिक सहारा, स्वास्थ्य उपचार र मानवीय मर्यादा सहितको पुनर्स्थापना चाहिन्छन । भौतिक संरचना पुनर्निर्माणले बस्ती उठाउँछ; जनस्वास्थ्यले जीवन उठाउँछन । त्यसैले अब भोटेकोशीमा राहत मात्र होइन, स्वास्थ्यको मलम पनि पुग्न जरुरी रहेको देखिन्छ ।

महोत्तरी कारागारबाट बाढीपीडितलाई राहत,कैदीबन्दीद्वारा एक लाख राहत प्रदान

मो. इर्शाद
महोत्तरी, १५ भदौ

भोटेकोशीको विनाशकारी बाढीबाट जनधनको क्षति बेहोरेका रसुवा लगायतका पीडितहरुका लागि महोत्तरी कारागारका कैदीबन्दीहरुले आज एक लाख एक हजार एकसय पाँच रुपैया राहत प्रदान गरेका छन् ।

जिल्ला सदरमुकाम जलेश्वरमा अवस्थित जलेश्वर कारागारमा कैदी जीवन बिताउँदै आएका ४५६ जना कैदीबन्दीहरुले आफू कारागारमा रहेर दुःखी जीवन बिताउँदै आएपनि रसुवाका विनाशकारी बाढीबाट दुःखी भएका परिवारलाई राहत स्वरुप सम्पूर्ण कैदीहरुको तर्फबाट एक लाख एक हजार एकसय पाँच रुपैया राहत प्रदान गरिएको जेलर अशोककुमार क्षेत्रीले बताउनुभयो । जलेश्वर कारागारका भित्री प्रशासन प्रमुख चन्द्रदीप यादवको अगुवाई एवम् चौकीदार नाईके संजय साह पहलमा सम्पूर्ण कैदीबन्दीहरुको स्वेच्छिक चन्दा संकलन गरेर बाढीपीडितहरुका लागि राहत भनेर आज जलेश्वर स्थित राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक मार्फत प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप उद्धार कोषमा रु.१ लाख १ हजार १०५ रुपैया जम्मा गरिएको कारागार कार्यालय महोत्तरीका खरिदार रविनचन्द्र ठाकुरले बताउनुभयो । कैदीहरु नारायण थापा र पवन लामाले आफूहरु सम्पूर्ण कैदीबन्दीहरुलाई यस बाढीले देश र देशबासीहरुलाई पुऱ्याएको क्षति अपूर्णीय रहेको बताउँदै सम्पूर्ण कैदीहरुको तर्फबाट सानो सहयोग स्वरुप रु.१ लाख १ हजार १०५ रुपैया प्रदान गरेको बताए । यसैबीच कारागारका जेलर क्षेत्रीले महोत्तरी कारागारका कैदीबन्दीहरुले बाढीपीडितहरुको लागि आर्थिक सहयोग गरेर उनीहरुको घाउमा मल्हम लगाउने काम गरेको र कैदीबन्दीको यस राहत प्रदान गरेको कार्यले जलेश्वर कारागार तथा कैदीबन्दीहरुको जीवनलाई गर्व गर्ने लायक बनाएको बताउनुभयो । भोटेकोशीका बाढीपीडितका लागि महोत्तरीको सदरमुकाम जलेश्वरबाट कैदीबन्दीहरुले पनि राहत पठाएको सम्भवत् देशभरिमै कैदीबन्दीहरुको तर्फबाट यो पहिलो राहत हो ।

भोटेकोशी बाढीपीडितका लागि धनौजीको २२ लाख १५ हजार ५१५ रुपैयाँ सहयोग

दिपक श्रेष्ठ मण्डल
जनकपुरधाम, १५ भदौ

भोटेकोशी नदीमा आएको विनाशकारी बाढीबाट प्रभावित नागरिकको उद्धार, राहत तथा पुनःस्थापनाका लागि धनुषाको धनौजी गाउँपालिकाले २२ लाख १५ हजार ५१५ रुपैयाँ आर्थिक सहयोग गर्ने निर्णय गरेको छ ।

गाउँपालिकाले विपद् व्यवस्थापन कोषबाट ७ लाख रुपैयाँ प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप उद्धार कोषमा जम्मा गर्ने भएको छ। त्यस्तै, गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि, कार्यरत कर्मचारी तथा शिक्षकहरूको मासिक पारिश्रमिकबाट रकम कट्टा गरी थप १५ लाख १५ हजार ५१५ रुपैयाँ सहयोग गर्ने निर्णय गरिएको गाउँपालिकाले जारी गरेको प्रेस विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

भोटेकोशी बाढीबाट भएको जनधनको क्षतिप्रति दुःख व्यक्त गर्दै गाउँपालिकाले विपद्का कारण ज्यान गुमाउनेहरूप्रति श्रद्धाञ्जली तथा शोकसन्तप्त परिवारजनमा समवेदना प्रकट गरेको छ । साथै घाइते तथा प्रभावित नागरिकको शीघ्र स्वास्थ्यलाभ, सुरक्षित पुनःस्थापना र सहज जनजीवनको कामना गरिएको छ ।

गाउँपालिकाले विपद्को कठिन घडीमा प्रभावित नागरिकलाई एक्लो महसुस हुन नदिने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै राज्यका निकाय, स्थानीय तह, नागरिक समाज, निजी क्षेत्र, संघ-संस्था तथा आम नागरिकलाई आ-आफ्नो स्थानबाट सहयोग र सहकार्य गर्न आग्रह गरेको छ । धनौजी गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजकुमार दासले विपद्का बेला गरिने सहयोग आर्थिक योगदानमा मात्र सीमित नरही पीडितप्रतिको मानवीय संवेदना, सामाजिक उत्तरदायित्व र एकताको प्रतीकसमेत भएको बताए ।

धनौजी गाउँपालिकाको निर्णयले विपद्मा परेका नागरिकप्रति स्थानीय तहले देखाएको मानवीय संवेदना र सहकार्यको भावना प्रतिबिम्बित गरेको छ ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

– घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिने ।
– आमा बाबु उमेर आदिको बैधानिक प्रमाण हुने ।
– विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने ।
– नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने ।
– नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने ।
– चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने ।
– पती-पत्नीबिच बैधानिक सम्बन्ध कायम हुने ।
– जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम झिक्न सुविधा हुने ।
– विदेश जानको लागि भिासा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने ।
– राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने ।

अनुरोधकर्ता
पिपरा गाउँपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

तपाईको टुडे

मेषः मित्रतामा फाटो आउने
वृषः विचार गरेर बोल्नुहोला
मिथूनः पिछडेको साथी मिल्ने
कर्कटः अशुभ समाचार प्राप्त हुने
सिंहः मनमा पछुतो आउने
कन्याः खानपानमा समस्या आउने
तुलाः अनावश्यक खर्चको संभावना
वृश्चिकः अनावश्यक चिन्ता
धनुः आम्दानी हुने
मकरः शुभ कार्यको शुरुवात
कूम्भः लामो यात्राको योग छ
मीनः पढाईमा ध्यान दिनुपर्ने

मधेश प्रदेशको गौरव

श्री सत्यनारायण भगवानको दर्शन गरौं,मनबाञ्छित फल पाऔं ।

आरती : विहान : ९ र राति ८ बजे
ठेगाना : शरञ्चियाँ कुट्टि र कलबार कुट्टिको विचमा,पु.:९८२७८१४५८८

श्री देवअंशी लहेरी समाज, जनकपुरधाम–४,धनुषा

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरु

जलेश्वर

नेपाल पत्रकार महासंघ महोत्तरी	५२०५१५
जलेश्वरअस्पताल एम्बुलेन्स	९७४४००२५२७
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी एम्बुलेन्स	५२०१००,
सामुदायिक विकास परि.एम्बुलेन्स	५२१००५,
RCDSC एम्बुलेन्स	५२०२९८,
दसहारा एम्बुलेन्स	५२०६७७, ९८४४२६००००
बर्दिबास अस्पताल एम्बुलेन्स	५५००९०,
बर्दिवास सेवा समिति एम्बुलेन्स	५५०५८६,
रामगोपालपुर एम्बुलेन्स	६९०५९३
जिल्ला प्रहरी	५२०००९
विद्युत	५२०१६६
वारुण यन्त्र	५२००९७
जिल्ला प्रशासन	५२००५५

आवश्यक नम्वरहरुको लागि सम्पर्क गरौं १९७

जनकपुर

प्रहरी धनुषा	520099, 100
सुरक्षा गुल्म जनकपुर बैरेक	0186,526586
सशस्त्र प्रहरी मुजेलिया	527213, 527800
मुजेलिया प्रहरी चौकी	520750
ट्राफिक कार्यालय जिरोमाईल	520366
एम्बुलेन्स पब्लिक वेल फेयर	9854022474
एम्बुलेन्स रेडक्रस	102
एम्बुलेन्स (सरोज फाउन्डेशन)	522806
महाबीर एम्बुलेन्स	525980
एम्बुलेन्स मेडिकल कलेज	526091
एम्बुलेन्स केयर मेडिकल सेन्टर	523864
बरुण यन्त्र जनपा	520011
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	526271
जनकपुर अंचल अस्पताल	520033
केयर मेडिकल सेन्टर	523864
धनुषा तथा अस्पताल तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.	525800
जानकी हेल्थ केयर एण्ड रिसर्च सेन्टर	525342

जलेश्वरनाथ मन्दिर पुजाआजा

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०५:३० बजे
विहान ढोका बन्द :१२:०० बजे
दिउँसो ढोका खुल्ने समय :०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ :०६:३० बजे
राति ढोका बन्द हुने समय : १२ बजे
(हरेक हप्ताको मंगलबार र शनिबार मन्दिर प्राङ्गणमा दिउँसो भजन किर्त्तन सहित हनुमान आराधना)

जानकी मन्दिर पुजाआजा

बिहान ढोका खुल्ने समय : ०५:०० बजे
विहान पुजा आरती : ०७:३० बजे
विहान ढोका बन्द :१२:०० बजे
अन्न क्षेत्र : निःशुल्क भोजन
दिउँसो ढोका खुल्ने समय :०४:०० बजे
सन्ध्या पूजा आरती साँझ :०७:३० बजे

चिलिमे र लाङटाङको बाढी प्रभावित क्षेत्रमा उद्धारका लागि भारतको विशेषज्ञ सुरुङ उद्धार टोली नेपाली सेनासँग सामेल

जलेश्वरटुडे समाचारदाता
काठमाण्डौं, १५ भदौ

नेपालको चिलिमे र लाङटाङ क्षेत्रका बाढी प्रभावित जलविद्युत सुरुङ स्थलहरूमा सघन खोज तथा उद्धार कार्य सञ्चालन गर्न आइतबार भारतको एक विशेषज्ञ सुरुङ उद्धार टोली नेपाली सेनासँग सामेल भएको छ ।

त्रिशूली बेसिनमा आएको विनाशकारी बाढीका कारण जलमग्न भूमिगत विद्युत् गृह र सुरुङभित्र फसेका कामदारहरूलाई बाहिर निकाल्न सुरक्षाकर्मीहरूले उद्धार कार्यलाई तीव्रता दिइरहेको बेला यो टोली परिचालन गरिएको हो । विशेषज्ञ टोलीलाई स्थानीय उद्धार कार्यमा समावेश गरिएको र उनीहरूले घटनास्थलमा रहेका सुरक्षाकर्मीहरूसँग काँधमा काँध मिलाएर काम गरिरहेको कुरा भारतीय विदेश मन्त्रालयले पुष्टि गरेको छ । भारतीय विदेश मन्त्रालयका प्रवक्ता रणधीर जैसवालले सामाजिक सञ्जाल 'एक्स'मा लेखेका छन्, "भारतको सुरुङ उद्धार टोली आज चिलिमे र लाङटाङ क्षेत्रका जलविद्युत सुरुङ स्थलहरूमा खोज तथा उद्धार कार्यका लागि नेपाली सेनासँग जोडिएको छ ।" काठमाडौंस्थित भारतीय दूतावासले एक आधिकारिक विज्ञप्ति जारी गर्दै भनेको छ, "भारतको सुरुङ उद्धार टोलीले आज चिलिमे र लाङटाङ क्षेत्रका जलविद्युत सुरुङ स्थलहरूमा नेपाली सेनाको टोलीसँग मिलेर खोज तथा उद्धार कार्य सञ्चालन गरेको छ । यस टोलीले नेपाली सेनासँगको नजिकको समन्वयमा खोज तथा उद्धार कार्यलाई निरन्तरता दिनेछ ।" संयुक्त उद्धार कार्यको महत्त्वलाई औँल्याउँदै नेपालका लागि भारतीय राजदूत नवीन श्रीवास्तवले नेपालको विपद् व्यवस्थापन प्रयासमा सहयोग गर्ने भारतको प्रतिबद्धतालाई पुनः दोहोर्‍याएका छन् । उनले भने, "सुरुङ खोज तथा उद्धार कार्यका लागि भारतबाट आएको विशेषज्ञ टोलीले आज चिलिमे र लाङटाङ क्षेत्रका जलविद्युत सुरुङ स्थलहरूमा नेपाली सेनाको टोलीसँग मिलेर काम गरेको छ। यस टोलीले नेपाली सेनासँगको घनिष्ठ समन्वयमा खोज तथा उद्धार कार्यलाई निरन्तरता दिनेछ ।"

बढ्दो जल स्तर र भारी भग्नावशेषका कारण भूमिगत संरचनाहरूसम्म पुग्न कठिन भइरहेको जटिल पहाडी भूभाग र साँघुरा खोँचहरूमा उद्धार कार्यलाई प्रभावकारी बनाउन अत्याधुनिक प्राविधिक उपकरणसहित भारतीय विशेषज्ञहरू त्यहाँ पुगेका हुन्। दुई राष्ट्रबीचको संयुक्त खोज तथा उद्धार कार्य निरन्तर चलिरहेको छ । बाढीबाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या ७८८ पुग्यो: यसैबीच, नेपाल प्रहरीले आइतबार दिउँसो ३ बजेसम्म सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्क अनुसार, नेपालमा आएको विनाशकारी बाढीपछि फेला परेका शवहरूको कुल सङ्ख्या ७८८ पुगेको छ ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिने ।
- आमा बाबु उमेर आदिको बैधानिक प्रमाण हुने ।
- विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने ।
- नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने ।
- नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने ।
- चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने ।
- पती-पत्नीबिच बैधानिक सम्बन्ध कायम हुने ।
- जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम झिक्न सुविधा हुने ।
- विदेश जानको लागि भिसा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने ।
- राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने ।

अनुरोधकर्ता
जलेश्वर नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिने ।
- आमा बाबु उमेर आदिको बैधानिक प्रमाण हुने ।
- विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने ।
- नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने ।
- नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने ।
- चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने ।
- पती-पत्नीबिच बैधानिक सम्बन्ध कायम हुने ।
- जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम झिक्न सुविधा हुने ।
- विदेश जानको लागि भिसा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने ।
- राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने ।

अनुरोधकर्ता
मटिहानी नगरपालिकाको कार्यालय
महोत्तरी, मधेश प्रदेश

अपर त्रिशूली के १क सुरंगमे फँसल जिनगी आ राज्यक संवेदनशीलताक परीक्षा:

-मुरली मनोहर मिश्र

बाढ़ी, पहिरो आ प्राकृतिक विपत्तिक बादक पहिल कर्तव्य की होइत अछि ? मनुष्यक जीवन बचेनाइ। नागरिक नेपाली छथि कि विदेशी, कोरियाली छथि कि भारतीय, विशेषज्ञ छथि कि मजदूर, आपदाक क्षणमे यी पहचान दोसर स्थान पर चलि जाइत अछि। पहिल परिचय होइत अछि जे ओ एकटा मनुष्य अछि आ हुनकर जीवन बचाओल आवश्यक अछि ।

अपर त्रिशूली-१ जलविद्युत् परियोजनाक सुरंगमे बाढ़कि पाँच दिन बादो यदि किछु व्यक्ति फँसल छथि आ हुनकर वास्तविक स्थिति अज्ञात अछि, तँ यी केवल एउटा प्राकृतिक विपत्ति नैइ, बल्कि नेपालक आपदा-व्यवस्थापन क्षमता, प्रशासनिक तत्परता आ मानवीय संवेदनशीलताक कठोर परीक्षा सेहो अछि । सबसँ गम्भीर प्रश्न तखन उठैत अछि, जखन कहल जा रहल अछि जे कोरियाली विशेषज्ञ अत्याधुनिक प्रविधि आ अनुभवक आधार पर उद्धार अभियान चलाबय चाहैत छथि, मुदा अनुमति नैइ भेटि रहल अछि। यदि यी तथ्य सही अछि, तँ प्रश्न स्वाभाविक अछि जे अनुमतिक प्रक्रिया पूरा होयबाक प्रतीक्षा मे जीवनक बहुमूल्य समय समाप्त भऽ रहल हो, तँ राज्यक प्राथमिकता की होयबाक चाही ?

१. पाँच दिन–आपदाक समयमे साधारण पाँच दिन नैइ,

सुरंगक भीतर फँसल व्यक्तिक लेल एक-एक घण्टा महत्वपूर्ण होइत अछि। ऑक्सीजनक कमी, ठंढ, अन्धकार, भोजन-पानीक अभाव आ चोटक स्थिति, यी सभ मिलि कऽ समयक संग जीवनक सम्भावना कम करैत अछि ।

आपदा-व्यवस्थापनमे 'गोल्डेन टाइम' केवल किताबक शब्द नैइ। बचावक पहिल घण्टा, पहिल दिन आ पहिल किछु दिन जीवन-मृत्युक बीचक अन्तर बनि सकैत अछि। एहन परिस्थितिमे यदि सरकारक संस्था कहैत अछि जे दुर्गम भूगोल, आधुनिक उपकरणक कमी आ भारी मलबाक कारण उद्धारमे देरी भेल, तँ कारण समझमे अबैत अछि; मुदा कारण बुझि लेनाइ समाधान नैइ अछि। प्रश्न ई अछि जे–नेपालक आपदा-व्यवस्थापन प्रणाली एहन परिस्थितिक लेल पहिने सँ तैयार किएक नैइ छल ?

२. राष्ट्रवाद जीवनक विकल्प नैइ भऽ सकैत अछि,

कोरियाली विशेषज्ञक प्रवेश वा विदेशी प्रविधिक उपयोगसँ राष्ट्रक सार्वभौमिकता समाप्त नैइ भऽ जाइत अछि। राष्ट्रक सार्वभौमिकता सुरक्षित राखबाक अर्थ यी नैइ जे आवश्यकता पड़ला पर बाहरी विशेषज्ञक सहायता सेहो अस्वीकार कऽ देल जाए ।

आजुक विश्वमे आपदा-व्यवस्थापन सहयोगक विषय अछि। भूकम्प, बाढ़ी, हिमताल विस्फोट, सुरंग दुर्घटना वा औद्योगिक दुर्घटना–कुनो देश अकेले सभ प्रकारक अत्याधुनिक क्षमता विकसित नैइ कऽ सकैत अछि। जँ नेपाल लग विशेष उपकरण नैइ अछि आ दोसर देशक

विशेषज्ञक लग ओ क्षमता अछि, तँ सहयोग स्वीकार करब राष्ट्रविरोधी नैइ, बल्कि राष्ट्रक परिपक्वता होइत अछि । वास्तविक राष्ट्रवाद तँ तखन देखाइत अछि जखन राज्य अपन नागरिकक जीवन बचाबय लेल उपलब्ध प्रत्येक सम्भव साधनक उपयोग करैत अछि। राष्ट्रक प्रतिष्ठा मृत शरीरक संख्या सँ नैइ, बल्कि बचाओल गेल जीवन सँ बनैत अछि ।

३. 'विदेशी सहायता' आ 'विदेशी नियन्त्रण' मे अन्तर बुझबाक आवश्यकता,

विदेशी विशेषज्ञक सहायता स्वीकार करब आ विदेशी शक्तिक हाथमे आपदा-व्यवस्थापन सौंपि देब–दुनू अलग बात अछि । सरकार चाहय तँ स्पष्ट प्रोटोकॉल बना सकैत अछि–

क) नेपाली सुरक्षा निकाय नेतृत्वमे रहत;
ख) विदेशी विशेषज्ञ प्राविधिक सहयोग देत;
ग) संवेदनशील सूचना राज्यक नियन्त्रणमे रहत ;
घ) प्रत्येक अभियान पारदर्शी आ समन्वित होयत ।

अर्थात् सहायता लेल दरबज्जा खोलब आ निर्णयक अधिकार छोड़ि देब एक बात नैइ अछि। जँ कोरियाली विशेषज्ञक पास सुरंग उद्धारक विशेष अनुभव अछि, तँ हुनका नियंत्रित आ समन्वित ढंगसँ अभियानमे सहभागी करब बुद्धिमानी होयत ।

४. भारत, चीन आ कोरियाक विशेषज्ञ–सहयोगक अवसर,

नेपाल भौगोलिक रूपसँ आपदा-जोखिमक अत्यन्त संवेदनशील क्षेत्र अछि। हिमालय, तीव्र ढलान, नदी प्रणाली, हिमताल, भूकम्पीय सक्रियता आ तीव्र निर्माण गतिविधि सभ मिलि कऽ जोखिम बढ़बैत अछि । एहन देशक लेल आपदा-व्यवस्थापनमे अन्तर्राष्ट्रीय प्राविधिक सहयोग स्थायी रणनीतिक आवश्यकता होयबाक चाही । भारतक NDRF जकाँ संस्थागत अनुभव, चीनक सुरंग आ पर्वतीय बचाव क्षमता तथा कोरिया जकाँ उन्नत औद्योगिक-सुरंग प्रविधि–नेपाल एहि सभसँ सिकि सकैत अछि। यी प्रतिस्पर्धा नैइ होयबाक चाही जे 'ककर विशेषज्ञ पहिने आयल' । यी प्रश्न होयबाक चाही जे ककर प्रविधिसँ फँसल जिनगी पहिने बचत ?'

५. परिजनक पीड़ा प्रशासनिक फाइल सँ बुझल नैइ जा सकैय,

सुरंग बाहर प्रतीक्षा करैत परिवारक अवस्था कल्पना करब कठिन अछि। पाँच दिन तक 'स्थिति अज्ञात' सुननाइ स्वयंमे एकटा मानसिक यातना अछि । सरकारक प्रत्येक अधिकारी लेल यी एउटा प्रशासनिक केस भऽ सकैत अछि; मुदा परिवार लेल यी बाबू, पति, बेटा, भाइ अथवा परिवारक कमाउ सदस्यक जीवन-मरणक प्रश्न होइत अछि। तँ सरकारक जिम्मेवारी केवल उद्धार अभियान चलाबय धरि सीमित नैइ होयबाक चाही। परिवारकेँ नियमित, सत्य आ वैज्ञानिक सूचना देनाइ सेहो राज्यक दायित्व अछि ।

६. दोषारोपण बादमे, उद्धार पहिने,

एखन समय यी तय करबाक अछि जे गलती परियोजना संचालकक छल, सरकारक छल वा प्राकृतिक विपत्तिक। जिम्मेवारी तय होयत–आ अवश्य होयबाक चाही, मुदा जिन्दगी बचेनाइ जाँच आयोगक प्रतीक्षा नैइ कऽ सकैत अछि । एखन प्राथमिकता स्पष्ट होयबाक चाही–

पहिल–उद्धार । दोसर–उद्धार । तेसर–उद्धार । तकर बाद सुरक्षा मानक, परियोजनाक डिजाइन, पूर्वतैयारी, सरकारी कमजोरी आ जिम्मेवार व्यक्तिक उत्तरदायित्वक व्यापक समीक्षा होय ।

७. अपर त्रिशूली-१ केवल एउटा दुर्घटना नैइ, चेतावनी अछि,

यी घटना नेपालक विकास मॉडल पर सेहो प्रश्न उठबैत अछि । जलविद्युत्, सुरंग, सड़क, विमानस्थल, पुल आ पहाड़ी पूर्वाधार विकास आवश्यक अछि; मुदा विकासक अर्थ केवल संरचना बना देब नैइ। सुरक्षा पूर्वाधार विकासक अभिन्न अंग होयबाक चाही । जे परियोजनामे करोड़ौँ-अरबौँक लगानी भऽ सकैत अछि, ओतय अत्याधुनिक आपदा-उद्धार उपकरण, प्रशिक्षित जनशक्ति, आपत्कालीन सुरंग-निकास, संचार प्रणाली, ऑक्सीजन व्यवस्था आ नियमित मॉक-ड्रिलक व्यवस्था किएक नैइ होय ?

यदि हरेक बेर दुर्घटनाक बाद भारत, चीन, कोरिया वा दोसर देशसँ विशेषज्ञ बोलाबय पड़त, तँ यी आत्मनिर्भर आपदा-व्यवस्थापनक दावाक कमजोरीक प्रमाण अछि ।

८. निष्कर्ष : राष्ट्रक असली शक्ति जीवन बचाबयमे अछि,

राष्ट्रीयता महत्वपूर्ण अछि। राष्ट्रिय सुरक्षा महत्वपूर्ण अछि । सार्वभौमिकता सेहो महत्वपूर्ण अछि । मुदा मनुष्यक जीवनसँ ऊपर कुनो प्रशासनिक औपचारिकता नैइ भऽ सकैत अछि । जँ कोरियाली विशेषज्ञक पास एहन प्रविधि, उपकरण आ अनुभव अछि जे सुरंगमे फँसल व्यक्तिक जीवन बचाबयमे तत्काल सहायता कऽ सकैत अछि, तँ सरकारकेँ भावनात्मक राष्ट्रवाद नैइ, बल्कि व्यावहारिक राष्ट्रहितक आधार पर निर्णय लेबाक चाही । कारण सरल अछि– मृत व्यक्तिक राष्ट्रीयता प्रमाणित कऽ सकैत छी, मुदा हुनकर जीवन वापस नैइ आनल जा सकैत अछि । तँ आजुक सबसे पैघ प्रश्न यी नैइ जे 'ककर विशेषज्ञ उद्धार करत ?' प्रश्न यी अछि जे – 'ककर सहयोगसँ जिनगी बचि सकैत अछि ?' आ अन्ततः राज्यकेँ अपनासँ यी प्रश्न पूछबाक पड़त– "जँ सहायता उपलब्ध छल, उपकरण उपलब्ध छल, विशेषज्ञ तैयार छल तँ हम समय पर हाथ बढ़ेलहुँ कि अनुमति आ औपचारिकताक फाइलमे जीवनक अमूल्य समय गुम कऽ देलहुँ ?" जिन्दगी महत्वपूर्ण अछि । राष्ट्रीयता ओकर पहिचान अछि– मुदा जीवन ओकर आधार ।

ईर्ष्या, आत्मबोध र व्यक्तित्व विकास

-तोमनाथ उप्रेती

-मानव जीवनको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा मानिसको आफ्नै अन्तर्मनमा चलिरहेको हुन्छ। इच्छा, असन्तुष्टि, भय, अहंकार, लोभ र ईर्ष्याले यो आन्तरिक द्वन्द्वलाई जटिल बनाउँछन्। यीमध्ये ईर्ष्या अत्यन्त सूक्ष्म मनोभाव हो। यसलाई बाहिरबाट सधैँ देख्न सकिँदैन। तर यसको प्रभाव व्यक्ति, सम्बन्ध र समाजमा हुन्छ। ईर्ष्या प्रायः अरूको सफलता, प्रतिष्ठा, सौन्दर्य, सम्पत्ति, क्षमता वा सम्बन्धसँग गरिएको तुलनाबाट जन्मिन्छ। मानिसले अरूको उपलब्धिलाई आफ्नो अभावसँग जोड्न थालेपछि असन्तोष उत्पन्न हुन्छ। यही असन्तोष क्रमशः ईर्ष्यामा परिणत हुन सक्छ । त्यसैले ईर्ष्यालाई केवल नैतिक कमजोरीका रूपमा हेर्नु पर्याप्त हुँदैन । यसको मनोवैज्ञानिक संरचना बुझ्न आवश्यक हुन्छ । ईर्ष्याको जरो पहिचान गर्न सकियो भने यसलाई आत्मविकासको साधन बनाउन सकिन्छ ।

यस अर्थमा ईर्ष्या आत्मबोधको सम्भावित प्रवेशद्वार पनि हो । ईर्ष्याको पहिलो आधार तुलना हो। मानिस स्वभावतः सामाजिक प्राणी हो। उसले आफूलाई अरूसँग तुलना गर्छ। यस्तो तुलना स्वस्थ पनि हुन सक्छ। अरूको प्रगति देखेर प्रेरणा लिन सकिन्छ । आफ्नो कमजोरी पहिचान गर्न सकिन्छ। लक्ष्य निर्धारण गर्न सकिन्छ। तर तुलना आत्ममूल्याङ्कनको एकमात्र आधार बनेपछि समस्या सुरु हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिको क्षमता, अवसर, पारिवारिक अवस्था, सामाजिक परिवेश र जीवनयात्रा फरक हुन्छ। त्यसैले दुई व्यक्तिको उपलब्धिलाई एउटै मापदण्डले नाप्नु स्वाभाविक रूपमा अपूर्ण हुन्छ । सामाजिक सञ्जालले यस्तो तुलनालाई अझ तीव्र बनाएको छ। मानिसले अरूको जीवनको चम्किलो पक्ष देख्छ। आफ्नो जीवनको संघर्षसँग त्यसलाई तुलना गर्छ । यसबाट आत्महीनता जन्मिन सक्छ । आत्महीनताले असुरक्षा बढाउँछ। असुरक्षाले ईर्ष्यालाई बलियो बनाउँछ । त्यसैले ईर्ष्याको उपचार अरूलाई बदल्नुमा होइन। आफ्नो तुलना गर्ने दृष्टिकोण बदल्नुमा छ। ईर्ष्याको अर्को आधार आत्मस्वीकृतिको अभाव हो। आफू को हुँ भन्ने स्पष्ट बोध नभएको व्यक्ति बाह्य मान्यतामा बढी निर्भर हुन्छ। उसलाई अरूको प्रशंसा आफ्नो अपमानजस्तो लाग्न सक्छ। अरूको सफलता आफ्नो असफलताजस्तो देखिन सक्छ। अरूको सौन्दर्य आफ्नो कमजोरीजस्तो लाग्न सक्छ। अरूको पद आफ्नो अवमूल्यनजस्तो लाग्न सक्छ। यस्तो मानसिक संरचनामा ईर्ष्या सहजै जन्मिन्छ । तर वास्तविकता फरक छ । अरूको सफलता आफ्नो असफलता होइन। अर्को व्यक्तिको प्रतिभाले आफ्नो प्रतिभा समाप्त गर्दैन। अरूको प्रगतिले आफ्नो सम्भावना घटाउँदैन। जीवन सीमित पुरस्कारको प्रतिस्पर्धा मात्र होइन। अवसर र सम्भावनाका अनेक क्षेत्र छन्। यो बोध विकसित भएपछि तुलना क्रमशः सहकार्यमा बदलिन सक्छ। आत्मस्वीकृति त्यस रूपान्तरणको पहिलो आधार हो। आफूलाई स्वीकार गर्ने मानिस अरूको अस्तित्वबाट भयभीत हुँदैन । ईर्ष्याले व्यक्तिको भावनात्मक स्वास्थ्यमा पनि असर पार्न सक्छ । निरन्तर तुलना गर्दा असन्तुष्टि बढ्छ। असन्तुष्टिले मानसिक तनाव बढाउन सक्छ ।

तनावले निद्रा, एकाग्रता र दैनिक व्यवहारमा असर पार्न सक्छ। लामो समयसम्म नकारात्मक भावनामा रहँदा सम्बन्धहरू पनि कमजोर हुन्छन्। तर ईर्ष्यालाई प्रत्यक्ष रूपमा रोग वा निश्चित शारीरिक लक्षणको कारणका रूपमा प्रस्तुत गर्नु वैज्ञानिक रूपमा सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ। मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यबीच सम्बन्ध अवश्य हुन्छ। तर प्रत्येक व्यक्तिमा यसको प्रभाव समान हुँदैन। त्यसैले ईर्ष्यालाई बुझ्दा अतिरञ्जना होइन, मनोवैज्ञानिक यथार्थमा आधारित दृष्टिकोण आवश्यक हुन्छ। भावनालाई दबाउनु पनि समाधान होइन । दबाइएको भावना अन्य रूपमा प्रकट हुन सक्छ । त्यसैले भावनाको पहिचान, स्वीकार र स्वस्थ व्यवस्थापन आवश्यक हुन्छ। सम्बन्धमा ईर्ष्याको प्रभाव अझ स्पष्ट देखिन्छ । प्रेममा ईर्ष्या कहिलेकाहीँ स्वाभाविक भावनात्मक प्रतिक्रिया हुन सक्छ। तर यसको मात्रा बढ्दै जाँदा प्रेम नियन्त्रणमा बदलिन सक्छ। विश्वास शङ्कामा बदलिन सक्छ। आत्मीयता स्वामित्वबोधमा बदलिन सक्छ। साथीको सफलतामा खुसी हुनुपर्ने ठाउँमा असन्तोष उत्पन्न हुन सक्छ। सहकर्मीको प्रगतिलाई स्वीकार गर्न कठिन हुन सक्छ। पारिवारिक सम्बन्धमा पनि तुलना र पक्षपातले ईर्ष्यालाई जन्म दिन सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा समस्या केवल ईर्ष्या गर्ने व्यक्तिमा हुँदैन। सम्बन्धको संवाद पनि कमजोर भएको हुन सक्छ। स्वस्थ सम्बन्धका लागि विश्वास, खुला संवाद, पारस्परिक सम्मान र व्यक्तिगत स्वतन्त्रता आवश्यक हुन्छ। ईर्ष्याको समाधान निगरानी होइन। संवाद हो। नियन्त्रण होइन। विश्वास हो। प्रतिस्पर्धा होइन। सहकार्य हो। संस्थामा सहकर्मीको सफलताप्रति ईर्ष्या हुँदा सहयोगको वातावरण कमजोर हुन्छ। प्रतिभाशाली व्यक्तिलाई प्रोत्साहन गर्नुको सट्टा उसको कमजोरी खोज्ने प्रवृत्ति बढ्न सक्छ। सामाजिक जीवनमा यसले चुगली, नकारात्मक प्रचार, चरित्रहत्या र विभाजनलाई प्रोत्साहित गर्न सक्छ। यस्तो प्रवृत्तिले संस्थागत उत्पादकत्व घटाउँछ। सामाजिक विश्वास कमजोर बनाउँछ। सामूहिक उपलब्धिको सम्भावना घटाउँछ। स्वस्थ समाजमा व्यक्तिको सफलता सामूहिक प्रेरणाको स्रोत बन्नुपर्छ। एउटा व्यक्तिको प्रगति अर्को व्यक्तिका लागि सम्भावनाको उदाहरण बन्न सक्छ । त्यसैले ईर्ष्यालाई प्रतिस्पर्धात्मक द्वेषबाट रचनात्मक प्रतिस्पर्धामा रूपान्तरण गर्न आवश्यक छ। प्रतिस्पर्धाले उत्कृष्टता जन्माउन सक्छ । तर द्वेषले विनाश निम्त्याउन सक्छ । अहंकारले आफूलाई अरूभन्दा माथि राख्न खोज्छ । जब वास्तविकता उसको अपेक्षासँग मेल खाँदैन, असन्तोष जन्मिन्छ। अरूको उपलब्धिले अहंकारलाई चुनौती दिन्छ। त्यसपछि ईर्ष्या उत्पन्न हुन सक्छ । पूर्वीय दर्शनमा काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद र मात्सर्यलाई मानवीय कमजोरीसँग जोडेर हेरिएको पाइन्छ । मात्सर्य अर्थात् अरूको उन्नतिप्रति असहिष्णुता यसै सन्दर्भमा महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यसको अर्थ ईर्ष्या केवल आधुनिक मनोविज्ञानको विषय होइन। यो मानव चेतनाको पुरानो नैतिक र दार्शनिक प्रश्न पनि हो । योग र ध्यान परम्पराले मनको चञ्चलता र आसक्तिलाई नियमन गर्ने अभ्यासमा जोड दिन्छ । यसको आधुनिक अर्थ आत्मनिरीक्षण, भावनात्मक अनुशासन र सचेतन अभ्यासका रूपमा बुझ्न सकिन्छ । ईर्ष्याबाट मुक्त हुने उपाय आत्मनिरीक्षण हो। "म किन ईर्ष्या गरिरहेको छु?" भन्ने प्रश्न महत्त्वपूर्ण छ। "मलाई वास्तवमा के चाहिएको छ?" भन्ने प्रश्न अझ महत्त्वपूर्ण छ। "अरूको सफलताले मेरो कुन असुरक्षालाई छोएको छ ?" भन्ने प्रश्नले समस्याको जरोसम्म पुऱ्याउन सक्छ । ईर्ष्यालाई बाह्य व्यक्तिसँग जोडेर मात्र हेर्दा समाधान भेटिँदैन। यसको स्रोत आफ्नै मनमा खोज्नुपर्छ। त्यसपछि भावनालाई नकारात्मक निर्णय नगरी स्वीकार गर्नुपर्छ। "मलाई ईर्ष्या लाग्यो" भन्न सक्नु आत्मबोधको सुरुआत हो। भावना स्वीकार गर्नु त्यसलाई समर्थन गर्नु होइन । त्यसलाई बुझ्नु हो। बुझाइपछि रूपान्तरण सम्भव हुन्छ । कसैको सफलता देख्दा "उसले किन पायो?" भन्ने प्रश्नभन्दा "उसले कसरी पायो?" भन्ने प्रश्न उपयोगी हुन्छ । यसले दृष्टिकोण परिवर्तन गर्छ । व्यक्तिप्रतिको असन्तोष उपलब्धिप्रतिको जिज्ञासामा बदलिन्छ । कसैले राम्रो पुस्तक लेखेको छ भने लेखकप्रति ईर्ष्या गर्नुभन्दा लेखन सिक्न सकिन्छ। कसैले उत्कृष्ट संस्था निर्माण गरेको छ भने उसको उपलब्धिलाई अध्ययन गर्न सकिन्छ। कसैले कठिन परिस्थितिमा सफलता पाएको छ भने उसको अनुशासनबाट प्रेरणा लिन सकिन्छ ।

यसरी ईर्ष्याको ऊर्जा सिकाइमा रूपान्तरण हुन्छ। यही रूपान्तरणको क्षण ज्ञानको प्रारम्भ हो। कृतज्ञताले ध्यानलाई अभावबाट उपलब्धितर्फ मोड्छ । मानिससँग नभएको कुरामा मात्र केन्द्रित हुँदा असन्तोष बढ्छ । आफूसँग भएको ज्ञान, सम्बन्ध, अवसर, अनुभव र क्षमताको मूल्य बुझ्दा आत्मसन्तोष बढ्छ । आत्मसन्तोष निष्क्रियता होइन। यो स्वस्थ आत्ममूल्याङ्कन हो । त्यसैगरी ध्यान, योग, मौन चिन्तन, नियमित आत्मसमीक्षा र सकारात्मक सामाजिक सम्बन्धले भावनात्मक सन्तुलनमा सहयोग गर्न सक्छन् । आवश्यक परेमा मनोवैज्ञानिक वा परामर्शदाताको सहयोग लिनु पनि व्यावहारिक विकल्प हो ।

भावनात्मक समस्या लुकाउनु भन्दा त्यसलाई बुझ्नु परिपक्वता हो । ईर्ष्याको पूर्ण अन्त्य सधैँ सम्भव नहुन सक्छ। मानिस भावनात्मक प्राणी हो। जीवनमा तुलना, असुरक्षा र असन्तोष आउने सम्भावना रहन्छ। लक्ष्य भावना नै नआओस् भन्ने होइन । भावना आएपछि त्यसले हाम्रो व्यवहार नियन्त्रण नगरोस् भन्ने हो। यही भावनात्मक परिपक्वता हो। ईर्ष्या उत्पन्न हुँदा त्यसलाई पहिचान गर्ने, कारण बुझ्ने, तुलना रोक्ने र ऊर्जालाई सिर्जनामा लगाउने अभ्यास गर्न सकिन्छ । अरूको सफलतामा शुभेच्छा व्यक्त गर्नु पनि एउटा अभ्यास हो। सुरुमा कृत्रिम लाग्न सक्छ । तर क्रमशः मनको संरचना बदलिन सक्छ । अरूको उपलब्धिमा आनन्द लिन सक्ने क्षमता व्यक्तित्वको उच्च भावनात्मक विकास हो ।

अज्ञानतामा ईर्ष्या विष बन्न सक्छ। आत्मबोधमा पुगेपछि त्यही भावना प्रश्न बन्न सक्छ। प्रश्न खोजमा बदलिन्छ । खोज ज्ञानमा बदलिन्छ । ज्ञान आत्मविश्वासमा बदलिन्छ। आत्मविश्वास सहकार्यमा बदलिन्छ। यही रूपान्तरणको यात्रा हो। ईर्ष्यालाई दबाएर होइन, बुझेर परिष्कृत गर्नुपर्छ । अरूको सफलतालाई आफ्नो पराजय मान्ने मानसिकता त्याग्नुपर्छ। प्रत्येक व्यक्तिको जीवनयात्रा विशिष्ट हुन्छ । त्यसैले आफ्नो मूल्य अरूको उपलब्धिले निर्धारण गर्दैन ।

साँचो विजय अरूलाई पछाडि पार्नु होइन। आफ्नै सीमालाई पार गर्नु हो। साँचो ज्ञान अरूको प्रकाश निभाउनु होइन । त्यसबाट आफ्नो दीप प्रज्वलित गर्नु हो । जब मानिस अरूको सफलतामा प्रेरणा देख्न थाल्छ, अरूको प्रतिभामा सिकाइ देख्न थाल्छ र अरूको समृद्धिमा शुभेच्छा अनुभव गर्न थाल्छ, तब ईर्ष्याको विष क्रमशः ज्ञानको अमृतमा बदलिन्छ । त्यही क्षण अन्तःसंघर्ष आत्मविकासमा रूपान्तरित हुन्छ । र त्यहीँबाट मानिसको वास्तविक मानसिक स्वतन्त्रता सुरु हुन्छ ।

"पत्र-पत्रिकाहरूको कम्प्युटर सेटिङ्ग गर्नका लागि हामीलाई सम्झनुहोस ।"

सम्पर्क –: दिलीप कुमार साह :–
मो.नं.-९८४४०५१४८७ (जनकपुरधाम)
एकचोटी सेवाको मौका अवश्य दिनुहोला

व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिने ।
- आमा बाबु उमेर आदिको बैधानिक प्रमाण हुने ।
- विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने ।
- नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने ।
- नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने ।
- चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने ।
- पती-पत्नीबिच बैधानिक सम्बन्ध कायम हुने ।
- जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम झिक्न सुविधा हुने ।
- विदेश जानको लागि भिसा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने ।
- राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने ।

अनुरोधकर्ता
धनौजी गाउँपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

- घटना दर्ताको प्रमाण पत्रलाई कानुनी मान्यता प्राप्त भएकोले जुनसुकै अड्डा अदालतमा प्रमाणको रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिने ।
- आमा बाबु उमेर आदिको बैधानिक प्रमाण हुने ।
- विद्यालयमा भर्ना हुन सजिलो पर्ने ।
- नागरिकताको प्रमाण पत्र लिन सजिलो पर्ने ।
- नाता कायम गर्न सजिलो पर्ने ।
- चल अचल सम्पत्ती नामसारी गर्न सजिलो पर्ने ।
- पती-पत्नीबिच बैधानिक सम्बन्ध कायम हुने ।
- जीवन विमा, पेन्सन, उपदान र बैंकबाट रकम झिक्न सुविधा हुने ।
- विदेश जानको लागि भिसा प्राप्त गर्नमा सजिलो हुने ।
- राष्ट्रिय जनसंख्या नीति तर्जुमा गर्नमा मद्दत मिल्ने ।

अनुरोधकर्ता
शहिदनगर नगरपालिकाको कार्यालय
धनुषा, मधेश प्रदेश

प्रकाशक तथा सम्पादक : पवन कुमार साह, सह-सम्पादक : सोनी साह, मुद्रक : राजर्षि जनक अफसेट प्रिन्टर्स, जनकपुरधाम
प्र.कार्यालय : जलेश्वर -४, सुगा भवानीपट्टि, सम्पर्क कार्यालय : जनकपुरधाम–४ (मुरलीचौक), विज्ञापनको लागि सम्पर्क :९८४४०२७९७१/९८२४८७७६२७
Email:jaleshwortoday@gmail.com,web: www.jaleshwortoday.com, www.facebook.com/JaleshworToday,twitter.com/JaleshworToday