सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरौं
सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले:
- सेवनकर्तालाई प्रत्यक्षरुपमा, परिवारजन एवं सम्पर्कका व्यक्तिहरुलाई अप्रत्यक्षरुपमा नकारात्मक प्रभाव पार्दछ,
- यसले स्वास्थ्य समस्याको अतिरिक्त पारिवारिक, सामाजिक, आर्थिक, वातावरणमा समेत नकारात्मक प्रभाव पार्दछ ।
त्यसैले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY
प्रतीक दैनिक
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
eprateekdaily .com

जनहितमा जारी सन्देश
- हावाहुरीबाट बच्न घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्याल–ढोका बन्द गरौं,
- छतका गमला सुरक्षितरूपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरू खुला नछाडौं,
- सवारीसाधनमा रहँदा हावाहुरी चलेमा सवारीसाधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं,
- हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्वतयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।
वीरगंज महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८१ साउन ०९ गते बुधवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 July 24 Wednesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ३२२

पर्सा जिल्लाका प्राथमिक विद्यालयमा व्यापक बेथिति
सबैजसो प्राविमा पर्याप्त कक्षाकोठा र शिक्षक अभाव

धर्मेन्द्र चौरसिया, पोखरिया, ८ साउन/

सानो कक्षादेखि नै बालबालिकाहरूलाई गुणस्तरीय शिक्षा दिएमा ठूला कक्षामा उनीहरूले राम्रो गर्छन् भन्ने मान्यताविपरीत पर्सामा सानो कक्षामा अध्ययनरत बालबालिकाको शिक्षातर्फ सम्बन्धित निकायको चरम लापरवाही देखिएको छ।

कक्षाकोठामा अध्ययनरत बालबालिकाहरू । तस्वीरः प्रतीक

पर्सा जिल्लाका थुप्रै पालिकामा अहिले बालविकासदेखि प्राथमिक विद्यालय तहको अध्ययनमा विद्यालय व्यवस्थापन समिति, पालिका र शिक्षा विकास समन्वय एकाइलगायतको चरम लापरवाही देखिएको छ ।

बालविकासदेखि कक्षा ४ सम्म अध्ययन हुने पकाहामैनपुर गाउँपालिका–४ स्थित नेराप्रावि श्यामपुर भेलाहाको कुरा गर्ने हो भने यस विद्यालयमा जम्मा दुईवटा कक्षाकोठामा मात्र छ। दुईवटा कक्षाकोठामा पाँचवटा कक्षा सञ्चालन हुन्छ । एउटामा तीनवटा र अर्कोमा दुईवटा। विद्यालयको हाजिरी पुस्तिकामा १०१ जना विद्यार्थी भर्ना देखिन्छन् तर विद्यालयमा भने नियमित विद्यार्थी सङ्ख्या ३० भन्दा बढी हुँदैन। पाँचवटा कक्षाका लागि बालविकासकी अनीताकुमारी साह र शिक्षक सुनील चौहान छन् । दुईजनामा एकजना अनुपस्थित भएको बखत कार्यालय सहायक मन्टुप्रसाद चौहानले कक्षा लिने गर्छन् । कतिपय समयमा दुईजना शिक्षकको अनुपस्थितिमा कार्यालय सहायक चौहानले नै पाँचवटै कक्षा सञ्चालन गर्छन्। गापाध्यक्ष सुरेश मेहता भन्छन्, "केही विद्यालयहरूमा समस्या छन् । तर के गर्ने पालिकाले १६ वटा विद्यालयका लागि आफ्नो खर्चमा २०

विद्यालय भवन ।

जना शिक्षक नियुक्त गरेको छ। शिक्षामा सुधार गर्ने हो भने पालिकाको सम्पूर्ण बजेट पनि पर्याप्त हुँदैन ।" उनी थप भन्छन्, "दरबन्दी अनुसारका शिक्षकहरू छैनन्, भएका शिक्षकहरू अध्यापनमा रुचि देखाउँदैनन्, अभिभावकहरू चासो

विद्यालयलको मूलद्वार ।

लिंदैनन्, विद्यालय व्यवस्थापन समिति जिम्मेवार छैन, पालिकाले मात्र शिक्षामा कति खर्च गर्ने ?"

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष दीपनारायण साह भन्छन्, "पालिकालाई धेरैपटक फर्निचर, भवन, शिक्षक अभावबारेमा अवगत गराइएको छ तर सुधारोन्मुख काम भएको छैन।"

पकहामैनपुर गापामा रहेको नेराप्रावि श्यामपुर भेलाहाको जस्तो बेथिति अन्य पालिकाहरूमा पनि छ । खासगरी बालविकासदेखि प्रावि तहका कक्षा ५ सम्मका विद्यालयहरूमा यस्तै प्रकारका समस्याहरू विद्यमान छन् ।

जगरनाथपुर गापाको बिजबनियास्थित रामजानकी प्राविमा बालविकासदेखि कक्षा ५ सम्म छवटा कक्षा सञ्चालनमा छन्। तर शिक्षकहरू दुईजना मात्र छन् भने कक्षाकोठा चारवटा।

यसैगरी, जीराभवानी गापा–३ परसवामा रहेको भोला प्राविमा बालविकासदेखि कक्षा ५ सम्म अध्ययन हुन्छ तर यो विद्यालयमा भने कक्षाकोठा दुईवटा मात्रै छ भने शिक्षक सङ्ख्या पनि दुई मात्र। एकजना बालविकासकी शिक्षिका र एकजना शिक्षक ।

पोखरिया नगरपालिका–६ स्थित नेराप्रावि श्रीसियामा बालविकासदेखि कक्षा ४ सम्म अध्ययन हुन्छ । यो विद्यालयमा भने एकजना बालविकासकी शिक्षिका, एकजना शिक्षक र एकजना स्वयंसेवक शिक्षक गरी तीनजना मात्र छन्। कक्षाकोठा भने दुईवटा मात्रै छ र त्यसैमा पाँचवटा कक्षा सञ्चालन गरिन्छ। पोखरिया नपा–१ रामतारा प्रावि वनकटवामा पनि बालविकासदेखि कक्षा ४ सम्म अध्यापन गराइन्छ तर कक्षा कोठा दुईवटा मात्र छ भने शिक्षकहरू पनि दुईजना मात्रै छन् ।

पर्सा जिल्लाका सबै पालिकामा रहेका प्रावि तहका विद्यालयहरूको अवस्था यस्तै छ । कक्षाकोठा पर्याप्त छैन, विषयगत शिक्षकहरूको कुरै छाडौं, आवश्यक शिक्षकहरू पनि छैनन् । विद्यार्थी भर्ना गरिन्छ तर उनीहरू कक्षामा किन आएनन् भन्ने खोजीनिती गरिन्न। कतिपय अभिभावकहरूले विद्यालय भर्नाको बेलामा छात्रवृत्ति हासिल गर्नका लागि मात्र सामुदायिक विद्यालयमा भर्ना गराउँछन् भने अध्ययन संस्थागत विद्यालयहरूमा।

चलाख केही अभिभावकहरूले छात्रवृत्तिको रकम कुम्ल्याएका छन् भने अधिकांश विद्यार्थीको छात्रवृत्ति विद्यालयका शिक्षकहरूले झ्वाम पार्दै आएका छन् । अधिकांश विद्यालयमा विद्यार्थी सङ्ख्या हाजिरमा धेरै र कक्षामा उपस्थिति थोरै हुने जो कोहीले हेर्न सक्छन्।

यस प्रकारका बेथितिसहित पालिकास्तरका विद्यालयहरू सञ्चालनमा रहे पनि सम्बन्धित वडाध्यक्ष, शिक्षा शाखा, गापाध्यक्ष, उपाध्यक्ष र शिक्षा विकास समवन्य एकाइ कसैले चासो राखेको देखिन्न । सानो कक्षामा यस प्रकारका बेथितिपूर्ण अध्ययन हुन्छ भने ठूलो कक्षासम्म उनीहरू कसरी टिकाउ हुन सक्छन् र राम्रो शिक्षा पाउँछन् ।

निजामती ऐन चाँडै ल्याउँछु –मन्त्री गुप्ता

प्रस, परवानीपुर, ८ साउन/

सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासनमन्त्री राजकुमार गुप्ताले सङ्घीय निजामती ऐन चाँडै ल्याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

मन्त्री भएको आठ दिनपछि गृहनगर वीरगंज आएका उनको स्वागतमा नेकपा एमाले पर्साले मनमोहन नगर पार्टी कार्यालयमा आयोजना गरेको स्वागत कार्यक्रममा मन्त्री गुप्ताले ऐन नआउँदा निमामती कर्मचारी खटनपटनमा समस्या आइरहेकाले तीन महीनाभित्रै उक्त ऐन प्रतिनिधिसभाबाट पास गराउने मन्त्रालयले तयारी गरिरहेको बताए ।

उनले कर्मचारी सरुवाको उचित मापदण्डको सिद्धान्त पनि आफ्नै पालामा बनाइ कर्मचारी सरुवालाई सहजता प्रदान गरिने बताए ।

उनले भने, "अब जो कर्मचारी सरुवा हुन्छ, दिगो समयको लागि हुन्छ, राजनीतिक दलको दबाबले, जनप्रतिनिधिको दबाबले, एक/एक महीनामा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पालिकामा परिवर्तन भइरहने बेथितिलाई व्यवस्थित गरिन्छ।"

कार्यक्रममा एमाले नेता जालिम मियाँ, पोखरिया नपाका प्रमुख प्रद्युम्न चौहान, पर्सागढी नपाका प्रमुख गोकर्ण पाठक, बहुदरमाई नपाकी उपप्रमुख सुषमा कुशवाहालगायतको सहभागिता थियो ।

कुशवाहाको घरमा लुटपाट, तोडफोड

प्रस, सिम्रौनगढ, ८ साउन/

सिम्रौनगढ नगरपालिका–६ निवासी रामजन्मप्रसाद कुशवाहाको घरमा लुटपाट भएको छ ।

सिम्रौनगढ बजारदेखि उत्तरतर्फ रहेको सानो इँटवालमा करीब सयजनाको समूहमा आएका मानिसहरूले कुशवाहाको घरमा तोडफोड गर्दै लुटपाट गरेका थिए। सो समूहले कुशवाहाले घरमा रहेको ट्याक्टरको हेड लाइट, दुईवटा मोटरसाइकल पनि तोडफोड गरेको छ। भीडले घरमा रहेका सामानहरू तोडफोड गर्नुका साथै कुशवाहाकी पत्नीले लगाएको गहना पनि लुटेको छ ।

एक दिन अघि बेलुकीपख सिम्रौनगढ नपा–५ सानो इँटवाल निवासी राजकिशोर पटेलले मन्दिर क्षेत्रमा पिसाब गर्दा कुशवाहाका छोरा रामप्रवेश कुशवाहाले रोक्न खोज्दा विवाद भएको थियो। यो विवादका बीच रामप्रवेश र निजका साथीहरूले पटेललाई कुटपिट गरेका थिए। यसअघि पनि रामप्रवेश र निजका साथीहरूले इँटवाल टोलका युवकहरूलाई कुटपिट गरेका थिए ।

सोही कुटपिटको बदला लिन सोमवार इँटवालबाट सयौंको सङ्ख्यामा मानिसहरू आएर कुशवाहाको घरमा तोडफोड, लुटपाट गरेको बताइन्छ । घटनापछि कुशवाहाको घरमा जनपद र सशस्त्र प्रहरी परिचालन गरेर सुरक्षा प्रदान गरिएको छ।

वीरगंज–पथलैया कोरिडोरमा डेडिकेटेड र ट्रङ्कलाइनको नौ अर्ब बक्यौता

प्रस, वीरगंज, ८ साउन/

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले डेडिकेटेड र ट्रङ्कलाइन फिडर प्रयोग गरेबापत करोडौं रुपैयाँ विद्युत महसूल बक्यौता रहेको भन्दै उद्योगहरूको नाम पुनः सार्वजनिक गरेको छ ।

विद्युत् प्राधिकरणले नक्कली भुक्तानीको रकम असुलेको आरोप लागेपछि सूचनामार्फत बक्यौता रहेको उद्योगहरूको नाम सार्वजनिक गरेको हो।

देशभर ६१ वटा उद्योगबाट रु २२ अर्ब २४ करोड ५७ लाख ७७ हजार ५२ रुपैयाँ बक्यौता असुल गनुपर्ने रहेको प्राधिकरणले जनाएको छ । जसमध्ये मधेस प्रदेशको वीरगंजमा रु नौ अर्ब बक्यौता देखाइएको छ । प्राधिकरणका प्रबन्ध निर्देशक कुलमान घिसिङले बक्यौता नतिर्ने उद्योगहरूको सङ्ख्या ६१ रहेको र सबैको लाइन काटिने बताए। यसअघि छवटा उद्योगको लाइन काटिसकिएको छ ।

वीरगंज–पथलैया कोरिडोरमा हामा आइरनको रु ११ करोड ५५ लाख, मारुती सिमेन्टको रु ९७ करोड ९२ लाख, त्रिवेणी सिन्थेटिक्स यार्नको रु १५ करोड ६५ लाख, हिमाल आइरनको रु आठ करोड १२ लाख, सूर्य नेपालको दुई करोड ९४ लाख, त्रिवेणी स्पिनिङको नौ करोड तीन लाख, नारायणी इस्पात मिलको ७८ करोड ४८ लाख, जगदम्बा स्टील प्रालिको चार अर्ब १४ करोड, अशोक स्टीलको ७८ करोड ३६ लाख, हुलास स्टीलको ४३ करोड २४ लाख बक्यौता रहेको प्राधिकरणले सार्वजनिक सूचना गरी जनाएको छ ।

सर्पले टोक्दा दुईजनाको मृत्यु

प्रस, परवानीपुर, ८ साउन/

पर्सामा सर्पदंशबाट दुईजनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा जगरनाथपुर गापा–७ इमिली टोलाका मोजामिल मियाँका पाँच वर्षीय छोरा इरशाद आलम र वीरगंज–२७ उदयपुरघुर्मीका चन्देश्वर यादवकी २५ वर्षीया पत्नी प्रमिला देवी रहेका छन् ।

आलमलाई मङ्गलवार बिहान ७ बजे विषालु सर्पले टोक्दा उनी सिकिस्त भएपछि उपचारको लागि वीरगंज ल्याउँदै गर्दा बाटोमैं मृत्यु भएको थियो भने प्रमिलालाई हिजो सोमवार बिहान ११ बजे घरमा सुतिरहेको बेला विषालु सर्पले टोक्दा उनको मृत्यु भएको थियो ।

घरमा एक्लै सुतिरहेको बेला सर्पले टोक्दा दिउँसो २ बजे उनी नउठेपछि आफन्तले उपचार गराउन वीरगंज ल्याउँदा प्रमिलाको मृत्यु भइसकेको चिकित्सकले घोषणा गरेका थिए ।

विचारसार र सूक्तिहरू

भएको भन्दा थोरै देखाऊ, जानेकोभन्दा थोरै बोल ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल
समाचार सम्पादक : आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१- ५२३१०५, ५२५१२२
email: prateekdaily@gmail .com, prateekdainik@yahoo .com
Website: www.eprateekdaily.com

सवारीकर विवाद

वीरगंज महानगरपालिकाले लिने करहरूमध्येको सवारी र कबाडी कर प्रत्येक वर्ष विवादित हुने गरेको छ। दुई वर्ष अघिको कुरा स्मरण गर्ने हो भने बहालवाला नगरप्रमुख राजेशमान सिंह निर्वाचित हुनासाथ पहिलो प्रहार यही करविरुद्ध गरेका थिए । उनले रजतजयन्ती चोकमा सङ्कलन गरिने ढाटमा गएर अनधिकृतरूपमा उठाउने कर रोक लगाएका थिए। चार चक्के भारतीय सवारीसाधनसँग अनधिकृतरूपमा भारु सय रुपैयाँ सङ्कलन हुन्थ्यो । नियमतः निजी चार चक्के सवारीसाधन नेपाली, भारतीय दुवैसँग सवारीकर उठाउन नपाउने महानगरले नीति बनाएको थियो। महानगरले निर्देशित गरेको कामविरुद्ध ठेकेदारका कर्मचारीहरूले निजी भारतीय सवारीसाधनसँग कर सङ्कलन गरेको पाएपछि नगरप्रमुखले त्यस्तो कार्य रोकेका थिए । त्यतिखेर सवारीकर वार्षिक सात करोड पाँच लाखमा लागेको थियो । त्यसपछि उनकै पालामा २०८०/८१ मा यो कर आधा अर्थात् साढे तीन करोडमा लाग्यो । गत वर्षको सवारीकरमा अहिले चालू आवका लागि भएको सवारीकर जस्तो विवाद सुनिएको थिएन। कारण आधामा ठेक्का सकार हुनु हो। अहिले पुनः यो कर पौने सात करोडमा लागेको छ। सवारी र कबाडी कर एकैजना ठेकेदारले सकार गरेका छन्।

महानगरपालिकाले कर सङ्कलनको मापदण्ड तोकेको छ। साथै कहाँकहाँ ढाट राख्न पाउने त्यसको पनि टुङ्गो लगाएको छ। ठेकेदारसहित स्थानीय प्रहरी, प्रशासनलाई पनि ठेकेदारले सङ्कलन गर्ने ढाट र करको दर उपलब्ध गराएको छ। यसको बावजूद साउन १ देखि वडा नं १७ मा वडाध्यक्ष स्वयंले ठेकेदारबाट सवारी र कबाडी करमा अनियमितता गरिएको भनेर विरोध शुरू गरेका छन् । उनले ठेकेदारबाट भएका अनियमितताको प्रमाण पनि पेश गरेका छन्। तर महानगरको नेतृत्वमा रहेका उनै नगरप्रमुख सिंह भने मौन छन्। उनीसँगै स्थानीय प्रहरी, प्रशासनले पनि ठेकेदारविरुद्ध कुनै कारबाही चलाउन सकेको छैन। पञ्चायतकालमा नगरपालिकाले लगाउने गरेको चुङ्गीकर पनि यसैगरी विवादित हुन्थ्यो । ठेकेदारले तत्कालीन नपा बोर्ड, स्थानीय प्रहरी, प्रशासनसमेतलाई आर्थिक प्रलोभनमा पारेर व्यापारीहरूसँग अनधिकृतरूपबाट चुङ्गीकर सङ्कलन गर्थ्यो। ठेकेदारविरुद्ध कसैले कारबाही प्रक्रिया अगाडि बढाउँदैन थिए । चुङ्गीकरमा देशव्यापी विरोध भएपछि सरकारले व्यापारीहरूको माग अनुसार भन्सारमा डेढ प्रतिशत सङ्कलन गर्ने र सम्बन्धित पालिकाहरूलाई दामासाही वितरण गर्ने नीति अपनाएर चुङ्गीकरको विवाद साम्य पारेको थियो । अहिले सवारी र कबाडी कर विवादित भएका छन् ।

पर्सा जिल्लामा वीरगंज महानगरपालिकाले मात्र यो कर सङ्कलन गर्दै आएको छ भने बारामा कलैया र जीतपुरसिमरा उपमहानगर, निजगढ नपा र परवानीपुर गापाले उठाउने गरेको छ। वीरगंज महानगरमा उठेको विवादमा ठेकेदारको गलती हो वा वडाध्यक्षलगायतले अनाहक विवाद सिर्जना गरेका हुन्, सोबारेमा महानगर चुप बसेको छ। चुप बस्नुको कारण कुनै स्वार्थ हुन सक्छ । स्वार्थ नरहेको हो भने यस प्रकारका गतिविधिविरुद्ध सिना तानेर अगाडि बढेका नगरप्रमुख किन चुप छन् भन्ने कुरा आउँछ। गलतलाई गलत र राम्रोलाई राम्रो भन्न सक्नुपर्छ भनेर नगरप्रमुखले सार्वजनिक स्थलमा दिएका अभिव्यक्ति उनी मातहतका कार्यालयमा लागू हुन नसक्नु उदेकलाग्दो कुरो हो ।

बधाईः नयाँ प्रधानमन्त्रीलाई

नेपाली काङ्ग्रेस सम्मिलित एमालेसँगको गठबन्धन सरकारको नेतृत्व गर्दै चौथोपटक नेपालको प्रधानमन्त्री बन्नुभएको एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीलाई बधाई दिंदै उहाँको यो कार्यकालले देशको लागि प्रगति एवं उन्नतिको ढोका खोल्न सकोस् भनेर शुभकामना व्यक्त गर्नु अनुपयुक्त नहोला। तर समग्रमा नेपालको राजनीतिलाई पछ्याउँदै जाँदा यो सत्ताप्राप्तिको नौटङ्की जस्तो भएको छ । जसले विगत ३० वर्षमा नेपाललाई अधोगतितिर धकेल्दै आएको छ । २०४६ सालमा प्रजातन्त्र स्थापनापश्चात् २०५२ सालतिर उदाएको कामरेड प्रचण्ड नेतृत्वको माओवादलाई स्वीकार गरेर ब्यालेट (मतपत्र)को सट्टा बुलेट (गोली)बाट सत्ता प्राप्त गर्न हिंडेको यो दल २०५८ सालमा शान्ति सम्झौता गरेर राजनीतिको मूलधारमा प्रवेश गरेको देखिन्छ। यसरी शक्ति प्रदर्शनबाट शान्ति प्रक्रियामा आउनुलाई देशको हितमा भएकोले अन्यथा भन्न मिल्दैन तर सिद्धान्ततः कुरा गर्दा आखिरकार माओवादी आफ्को घोषित वर्ग शत्रु एवं प्रतिक्रियावादीसँग सत्ताको लागि मिल्न पुगेको हो भनेर ठहर गर्दा अन्यथा नहोला। तर शान्ति सम्झौतापछि भएको प्रथम संविधानसभाको निर्वाचनमा अत्यधिक सिट जितेर सत्ता सम्हाल्न पुगेका प्रचण्ड आफ्नो शक्तिको अति मूल्याङ्कन गरी नेपाली सेनासँग जोरी खेल्न पुगेकाले १० महीनामैं सत्ताबाट बाहिरिनुपरेको सबैलाई थाहा नै छ । पहिलो संविधानसभाले संविधान बनाउन नसकेको कारण पुनः दोस्रो संविधानसभाको चुनाव भयो, जसमा माओवादीले तेस्रो स्थान प्राप्त गर्न पुग्यो।

अब एमालेको कुरा गर्दा २०७१ सालमा ओली पहिलोपटक प्रधानमन्त्री बन्नुभयो । उनको यसै कार्यकालमा गणत्रान्त्रिक एवं सङ्घीय नेपालको सातौं संविधान जारी भयो, जसलाई विश्वकै उत्कृष्टमध्येको एक र दक्षिण एशियाको उत्कृष्ट संविधान घोषणा गरिए पनि यसले नेपालको तराई–मधेसमा संविधान जलाउने र विरोध प्रदर्शन हुन थालेपछि सरकारले आन्दोलनलाई दमन गर्दै नृशंसतापूर्वक कम्मरमुनिको ठाउँमा घाँटी र छातीमा गोली हानेर ५४ तराईवासी नेपालीको हत्या गऱ्यो । यो आन्दोलनमा सहभागी भएका मधेसी दलहरूको आंशिक माग सम्बोधन भएपछि सरकारसँग सम्झौता गरी सत्तामा सहभागी हुन पुगे। कमरेड ओली सन् २०१५ मा पहिलोपटक प्रधानमन्त्री भएपछि भारतसँगको नाकाबन्दी खुलाएको र चीनसँग पनि व्यापार एवं पारवहन सन्धि गरेर ठूलो लोकप्रियता प्राप्त गरी यसपछि सन् २०१७ मा भएको निर्वाचनमा सबैभन्दा ठूलो दलको हैसियत प्राप्त गरी बहुमत हासिल गर्न सफल भए। त्यसपछि दुई तिहाइको सरकार बनाउने अभिप्राय भनिए पनि चीनको ठूलो दबाबका कारण एमालेले माओवादी केन्द्रसँग मिलेर दुई तिहाइ बहुमत स्थापित गऱ्यो। चुनावताका कमरेड ओलीले चीनबाट ल्याएर काठमाडौं हुँदै पोखरा शहर पुग्न सकिने, समुद्रमा नेपालको झन्डा बोकेको पानीजहाज चलाउने र घरघरमा पाइपलाइनबाट ग्याँस पुऱ्याउने भनी देखाएको सपना शासन सम्हालेको दुई वर्ष बितिसक्दा समेत पूरा हुन नसकेकोले यस असफलतालाई लुकाउन लिम्पियाधुरा, लिपुलेक, कालापानी, जुन वास्तवमा नेपालको हो पनि,लाई नक्शामा देखाउन संविधान संशोधनको प्रस्ताव राखे, जुन सर्वसम्मतिबाट पारित भयो। पार्टी पनि एकलौटी ढङ्गले चलाएको र वाचा अनुसार कमरेड प्रचण्डलाई प्रधानमन्त्रीको कुर्सी हस्तान्तरण गर्न नमानेको झोंकमा कमरेड माधवकुमार नेपाल र प्रचण्ड एमालेबाट अलग्गिन पुगेका हुन् । यसरी दुईवटा समूह 'नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी'बाट अलग भएपछि अत्तालिएका कमरेड ओलीले प्रधानमन्त्रीको विशेषाधिकार भन्दै संविधानमा कहीं उल्लेख नभएको अधिकार प्रयोग गरी छ महीनाभित्र दुईपटक संसद् विघटन गरे, जसलाई सर्वोच्चले खारेज गरेर उनलाई प्रधानमन्त्रीबाट समेत हटाएको हो । झापाको हिंस्रक आन्दोलनबाट मार्क्सवाद लेनिनवाद एवं माओवाद धार समातेर हिंडेको CPN (UML) सन् १९९० को नेपाली काङ्ग्रेस नेतृत्वको प्रजातन्त्र स्थापनाको लागि भएको जनआन्दोलनमा बहुदलीय व्यवस्थाको स्थापनार्थ काङ्ग्रेससँग काँधमा काँध थापेर लड्न पुग्यो । त्यसपछि एमालेले बहुदलीय जनवादको चोला ओढेको कसैसँग लुकेको छैन । आजको दिनमा एमाले, माओवादी केन्द्र, समाजवादी वा मधेसी दल कसैको कुनै सिद्धान्त भएको देख्न सुन्न पाइँदैन । बरु कसरी सत्ता हत्याउने भन्ने लडाइँ सधैं लडिरहेका देखिन्छन् ।

सन् १९९० पछिको नेपालको राजनीतिमा नेपाली काङ्ग्रेस उदारवादी प्रजातान्त्रिक दलको रूपमा देखा परे पनि बितेका दिनमा नेपाली काङ्ग्रेस पनि यो फोहोरी खेलमा सामेल भएर सत्ताको लागि गठबन्धन बनाउन र भत्काउन लागिपरेको ज्वलन्त उदाहरण माओवादी केन्द्र र अहिले एमालेसँगको गठबन्धन हो। ओलीले संसद् विघटन गर्दा प्रतिगामी घोषित हुनुभएका उहाँले आजसम्म सर्वोच्चको विघटनलाई उल्टाउने निर्णयलाई स्वीकार नगरेको कुरा पटकपटक स्पष्ट हुँदाहुँदै भएको यो गठबन्धनलाई विज्ञहरूले सजिलै स्वीकार नगरी यो पनि लामो समय नचल्ने मनसाय व्यक्त गरिरहेका पाइन्छन्। यसरी विचार गर्दा जनआन्दोलनका कारण लोकप्रिय बनेको नेपाली काङ्ग्रेसले विगतमा र खासगरी गणतन्त्र बहालीपछि अन्य दलहरूभन्दा बेग्लै आफ्नो पहिचान बनाउन सकेको पाइँदैन र यो नै यसको दुर्भाग्य बनेको छ। जसको कारण नेकाले बहुमत प्राप्त गर्न सकेन ।

नेपालमा किन यस्तो भइरहेको छ भनेर विश्लेषण गर्दा प्राप्त सबै दलले सत्ताको लागि सिद्धान्त छोडिसकेको देखिन्छ । यसको प्रमुख कारण नेतृत्व गर्ने क्षमताको कमीका कारण उठापटकको राजनीति गरेर जसरी उनीहरू आफ्नो दलको प्रमुख बनेरप्रधानमन्त्री बन्दासमेत राष्ट्रको बारेमा दुरगामी सोच नराखेर दलभित्र पनि सत्ताको प्रयोग गरी आफू सरकारमा बसिरहने प्रपञ्च गरेर नेपाल र नेपालीको विकासको सपना चकनाचुर पारेका छन्। जेल, नेल र दुःखद जीवन भोगेका यिनीहरूले सलामी, कारकेड र विलासितापूर्ण जीवन जिउनुलाई आफ्नो सङ्घर्षकालको लगानीको प्रतिफल ठानेर राज्य सञ्चालन गरेका छन्। र यसैको दुष्परिणामस्वरूप आज देशको अर्थतन्त्र रसातलमा पुगेको छ। कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा उद्योगको भाग चार प्रतिशतमा झरेको छ। आयात र निर्यात दुवै घटेका छन् र पूँजीगत सामग्रीहरू ८.७७ प्रतिशत मात्रै आयात भएका छन् भने अर्धतयारी र तयारी वस्तुको आयात ४२.३ र ४३.९ प्रतिशत पुगेको छ। हेरौं, यस सरकारले देशको आन्तरिक अर्थतन्त्रलाई कसरी गति दिन्छ। दिन सकेन र खोलिएका भ्रष्टाचारका फाइलहरूमाथि अनुसन्धान रोक्ने वा निष्कर्षविहीन बनाउने कामको लागि मात्र यो सरकार बनेको हो भन्ने निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ ।

स्वतन्त्र विचार

विनोद गुप्ता

जेल, नेल र दुःखद जीवन भोगेका यिनीहरूले सलामी, कारकेड र विलासितापूर्ण जीवन जिउनुलाई आफ्नो सङ्घर्षकालको लगानीको प्रतिफल ठानेर राज्य सञ्चालन गरेका छन्। र यसैको दुष्परिणामस्वरूप आज देशको अर्थतन्त्र रसातलमा पुगेको छ।

बालबालिकाको लागि स्क्रीन प्रयोगः अनियमित स्क्रीन समयको समस्या के हो ?

नेत्र अधिकृत हरिकान्त साह

बच्चाहरूलाई कति स्क्रीन समय दिनु उपयुक्त होला भनेर अभिभावकहरू विचारशील हुनुपर्ने धेरै कारण छन् । दैनिक स्क्रीन प्रयोगको मात्राले विकासात्मक परिणामहरू, मोटोपन, कमजोर निद्रा गुणस्तर र आँखा विकाससँग सम्बन्धित भएको देखिएको छ। क्यानडाको अनुसन्धानले पनि पत्ता लगाएको छ कि पूर्व विद्यालयका बालबालिकाहरू जसले दैनिक दुई घण्टाभन्दा बढी स्क्रीन समय बिताउँछन्, तिनीहरूमा एडिएचडीको सम्भावना लगभग आठ गुणा बढी हुन्छ ।

उमेर अनुसार सुरक्षित स्क्रीन समयको सिफारिश

विज्ञ संस्थाहरूले अभिभावकहरूलाई वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट पत्ता लगाइएका तथ्यहरू बुझ्न मदत गर्न निर्देशनहरू बनाएका छन्। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको सन् २०१९ का दिशानिर्देशहरूले एक वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूको लागि कुनै पनि स्क्रीन समयको सिफारिश गर्दैन, र त्यसपछि केही वर्षको लागि धेरै सीमित स्क्रीन समयको सिफारिश गर्छ ।

अमेरिकी बालरोग प्रतिष्ठानले १८ देखि २४ महीनाभन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा डिजिटल मिडिया प्रयोग नगर्न (भिडियो च्याटबाहेक) र बच्चाहरूले स्क्रीन प्रयोग गर्न थाल्दा शैक्षिक मिडियामा ध्यान केन्द्रित गर्न सिफारिश गर्छ।

बच्चाहरूको आँखाको लागि स्क्रीन प्रयोगको प्रभाव

अमेरिकी नेत्ररोग प्रतिष्ठानले बच्चाहरूको लागि स्क्रीन समयको विशिष्ट सिफारिशहरू गरेका छैनन् । तर अभिभावकहरूले बचचाहरूको आँखामा स्क्रीन प्रयोगको सम्भावित प्रभावहरू र डब्ल्युएचओ जस्ता अन्य समूहहरूद्वारा उठाइएका व्यापक स्वास्थ्य चिन्ताहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

मायोपिया (Myopia) नजीकको काम र पढाइ

अमेरिकामा मायोपिया भएका मानिसहरूको सङ्ख्या सन् १९७१ देखि लगभग दोब्बर भएको छ । एशियामा किशोर र वयस्कहरूको ९० प्रतिशतसम्म नजीक दृष्टि भएको छ, जुन अघिल्लो पुस्तासँगको तुलनामा नाटकीयरूपमा वृद्धि

भएको छ। अमेरिकी नेत्ररोग प्रतिष्ठानको पत्रिका ओफ्थाल्मोलोजीमा प्रकाशित सन् २०१९ को एक अध्ययनले विश्वव्यापी नजीक दृष्टि वृद्धि कम्तीमा केही हदसम्म नजीकको काम गतिविधिहरूसँग सम्बन्धित रहेको थप प्रमाण प्रदान गर्छ। यो केवल स्क्रीनले आँखाको विकासलाई असर गर्दैन, यो परम्परागत किताबहरू र भित्र बिताएको समयको मात्रासँग पनि सम्बन्धित छ। अध्ययनले यो पनि पत्ता लगाएको छ कि बाहिर समय बिताउनु विशेषगरी बाल्यकालको सुरुआती चरणमा नजीक दृष्टिको प्रगति ढिलो पार्न सक्छ।

डिजिटल आँखा तनाव (Digital Eye Strain)

डिजिटल आँखा तनाव कुनै एकल आँखा अवस्थाहरू जस्तै ग्लुकोमा वा गुलाबी आँखाको रूपमा छैन । यी लक्षणहरूका प्रकारको नाम हो, जुन मानिसहरूले धेरै समयसम्म स्क्रीन हेर्दा अनुभव गर्छन्। यी लक्षणहरूमा सुक्खा आँखा, चिलाउने आँखा, धमिलो दृष्टि, र टाउको दुखाइ समावेश छन् । यी लक्षणहरू अस्थायी हुन् र आँखामा कुनै स्थायी क्षति भइरहेको हुँदैन ।

डिजिटल आँखा तनाव (वा पढाइ वा सिलाई जस्ता कुनै पनि विस्तारित नजीक–फोकस कार्यबाट आँखामा तनाव) बाट बच्नको लागि सबैभन्दा सजिलो तरीका भनेको धेरैपटक आँखा झिम्काउनु र प्रत्येक २० मिनेटमा तपाईंको स्क्रीन वा नजीकको कामबाट उठेर कम्तीमा २० फिट टाढा २० सेकेन्डको लागि फोकस गर्नु हो ।

स्क्रीन प्रयोगबाट निद्रा अवरोध

तपाईले बेलुका निद्राको नजीक स्क्रीनको प्रयोगले निद्राको गुणस्तरलाई हानि गर्न सक्छ । र निद्रा बाल्यकालको विकासको लागि पर्याप्त महत्त्वपूर्ण छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले आफ्नो पछिल्लो सिफारिशहरूमा ध्यान केन्द्रित गरेको छ।

बच्चाहरूको आँखा स्क्रिन समयको समयमा कसरी सुरक्षित गर्ने

बाल नेत्ररोग विशेषज्ञ एवं प्रतिष्ठानका सदस्य लकस्मे हरिहरण, एमडी, ले बच्चाहरूको आँखाको रक्षा गर्न सहयोग गर्न सरल पाँच चरणीय रणनीति, ब्लिंक २०–२०–२०, सिफारिश गर्छ। यिनै सुझावहरू वयस्कहरूको लागि र लगातार सुक्खा आँखाहरू वा आँखा तनावबाट ग्रस्त कुनै पनि व्यक्तिको लागि राम्रा अभ्यास हुन् ।

– **बी – ब्लिंक (झिम्काउनुहोस्)ः**

झिम्काउनाले आँखा मलीन गर्न मदत गर्छ। २० मिनेटको टाइमर सेट गर्नुहोस् र जब यो बन्द हुन्छ, २० सेकेन्डको लागि २० फिट टाढाको वस्तु हेर्नुहोस्, जबकि झिम्काउने र काँध र गर्दनको मांसपेशीहरूलाई आराम दिनुहोस्। यसले आँखाहरूलाई पुनः सेट, पुनः फोकस गरी आराम गर्न बाध्य पार्छ ।

(बाँकी चौथो पातामा)

सामाजिक सेवामा समर्पित रिलिफ सोसाइटीको कार्यसमितिलाई चाहिने समय प्रदान गरी सामाजिक सेवामा सहभागी हुनुहोस् । रिलिफ भवन फोन ९८४५११९४४८

जीतेन्द्रको सपना त्रिशूलीमैं बग्यो

सिंगबहादुर थापा
बरहथवा (सर्लाही), ८ असार/रासस

गत असार २८ गते बिहान भरतपुर महानगरपालिका–२८ नारायणगढ–मुग्लिन सडकखण्डको सिमलतालमा पहिरो खस्दा दुईवटा बसमा सवार ६५ बढी यात्रुले अकालमैं ज्यान गुमाउनुपर्‍यो। नदीमा बससँगै धेरैको जीवनमा केही गर्ने सपना बिलायो भने उनीहरूका परिवारले सदस्य मात्रै गुमाएनन्, बाँच्ने आधार पनि सधैंको लागि अन्त्य भएको छ।

सर्लाहीको रामनगर गाउँपालिका–३ का जीतेन्द्र रामको विदेशमा कमाएर परिवारको पेट पाल्ने सपना पनि सोही घटनामा विलीन भयो। परिवारका अनुसार जीतेन्द्र गाउँकै अर्का (हाल बेपत्ता) साथी रामा दाससँगै वैदेशिक रोजगारको तयारीमा थिए। उनी म्यानपावर कम्पनीले विदेश जानुपूर्व गरिने स्वास्थ्य परीक्षण गर्न बोलाएपछि असार २४ गते मात्र काठमाडौं पुगेका थिए। स्वास्थ्य परीक्षण गरी घर फर्कंदै गर्दा असार २८ गते झिसमिसेमा उनी सवार बस पहिरोमा परेर त्रिशूलीमा खसेको थियो।

जीतेन्द्रले २७ गते साँझ ७ बजेतिर आफू घर आउँदै गरेको परिवारलाई जानकारी गराएका थिए। परिवारसँगको त्यही संवाद जीतेन्द्रको अन्तिम संवाद बन्यो। करीब आठ वर्ष पहिला पनि उनी वैदेशिक रोजगारका क्रममा तीन वर्ष मलेशिया बसेर फर्किएका थिए। २८ वर्षको उनकी पत्नी, दुई छोरी र एक छोरा छन्।

आर्थिक सङ्कटबाट गुज्रिरहेको जीतेन्द्रको परिवारमा यस घटनाले ठूलो बज्रपात गराएको छ। पाँच धुर घडेरीमा बनेको फुसको घरमा उनका बुबा, ठूलोबुबा र आफ्नोसमेत गरी १७ जनाको परिवारले मुश्किलले ओत लागेको छ। भतिजोले विदेशबाट कमाएर परिवार पाल्छु भनेको ठूलो बुबा सरपलाल महरा सम्झन्छन्।

पीडित परिवार अझै उनीहरू फर्किने आसमा बसिरेका छन्। बेपत्तामध्ये बरहथवा नगरपालिका–३ माझी टोलाका १८ वर्षका रमित कुशवार माझी र जीतेन्द्र रामको मात्र शव फेला परेको छ। रामनगर गाउँपालिका–३ का रामा दास र कविलासी नगरपालिका–८ का रवीन्द्र साहको अझै अत्तोपत्तो छैन। यतिका दिन भइसक्दासमेत फेला नपरेका उनीहरू जीवित फेला पर्ने परिवारले आस मारिसकेका छन्।

बेपत्ता रामा दासका बुबा शुक्रवार मात्र मलेशियाबाट चितवन आएर छोराको लाश भेटिने आसमा कुरिरहेका छन्। उनी १० वर्षदेखि मलेशियामा रोजगारको सिलसिलामा छन् भने उनका दाजुसमेत वैदेशिक रोजगारको लागि मलेशियामैं छन्। गाउँघरमा ट्याक्टर जोत्नेलगायतका काम गर्ने रामा पनि पछिल्लो समय राम्रो कमाइको लागि भन्दै वैदेशिक रोजगारको तयारीमा थिए।

उनलाई मेनपावर कम्पनीले कागजात मिलाउन भन्दै काठमाडौं बोलाएको आमाले बताइन्। घटनाको जानकारी पाए लगत्तैबाट मूर्छा परेकी उनले मलीन अनुहारमा छोराको लाश मात्र भएपनि खोजी दिन आग्रह गरिन्। दैनिक ज्याला मजदूरी गरेर हातमुख जोर्दै आएको परिवार जीतेन्द्रको मृत्युपछि थप सङ्कटमा परेको छ।

बरहथवा नगरपालिका–३ रमित कुशवार माझीको परिवारमा पनि आँखा ओभानो छैन। परिवारका जेठा छोरा गुमाउनुपर्दा असहय पीडा भएको बुबा रवीन्द्र कुशवार माझीले बताए। गाउँमा मेलापात गरेर बसिरहेका रमित गत तिहारपछि मात्र साथीको पछि लागेर काठमाडौं गएका थिए। त्यसपछि पनि उनी धेरैपटक घर आउनेजाने गरेका थिए। त्यस दिन पनि गाउँमा आफन्त पर्नेको विवाहमा सहभागी हुन भनेर रमित बस चढेका थिए।

शुरूमा सर्लाहीका लागि टिकट काटेका कविलासी नगरपालिका–८ निवासी २४ वर्षका रवीन्द्र साहलाई पनि काउन्टरवालाले रौतहटको बसमा चढाइदिएका थिए। रवीन्द्रका परिवार अझै बेहोशमैं बरबराइरहेका छन्। परिवारका केही सदस्यले चितवनको अस्पताल कुरेको हप्ता दिन बढी भइसक्यो। यता सास वा लाशको अत्तोपत्तो नहुँदा परिवारमा थप पीडा भएको छ।

गत असार २८ गते झिसमिसेदेखि एकनासले सामाजिक सञ्जालमा पहिरोसँगै त्रिशूलीमा बस खसेको समाचार आइरहयो। जीतेन्द्रको परिवारको कानमा पनि उक्त घटनाको सूचना पर्‍यो। पहिले उनीहरू अन्योलमा परे। पछि सोधीखोजी गर्दा जीतेन्द्र सवार बस पनि खसेको पुष्टि भयो।

मृतक जीतेन्द्रका शोकाकुल परिवार। तस्बिर: रासस

घरमा रुवावासी शुरू भयो। के गर्ने न कसो गर्ने अन्योलबीच जीतेन्द्रका ठूलोबुबा सरपलाल महरा चितवन दुर्घटनास्थलतर्फ लागे। घटनाको दोस्रो दिन जीतेन्द्रको शव त्रिशूलीमा फेला परेको खबर उनले पाए। लगत्तै उनीहरू लाश राखेको भरतपुर अस्पताल पुगे। दुई दिनसम्म पानीले ढाडिएको लाश चिन्न गाह्रो हुने अवस्था भइसकेको थियो।

जीतेन्द्रको हुलियासँग मिल्दोजुल्दो हुलियाको रौतहटकै एक युवकको समेत 'रेकर्ड' भएपछि प्रहरीलाई समेत शव चिन्न गाह्रो भयो। त्यसपछि उताको समेत परिवारलाई प्रहरीले अस्पताल झिकायो। त्यस बेला जीतेन्द्रका ठूलोबुबाले आफ्नो भतिजो र रामा दासले २७ गते राति बनाएको अन्तिम टिकटक भिडियो प्रमाणका रूपमा पेश गरे।

प्रहरीले समेत भिडियोमा भएको कपडा तथा जुत्ताबाट जीतेन्द्रको शवको यकीन सनाखत गर्‍यो। प्रहरीले शव दिएपछि उनलाई अर्को आपत् आइलाग्यो। भतिजोको शव ल्याउन शववाहनले रु १७ हजार मागेपछि उनी छाँगोबाट खसेजस्तै भए। गोजीमा एक बोतल पानी किन्ने पैसा नभएका उनका लागि त्यति ठूलो रकम पहाड बनेर उभियो। शवसँगै बसेर रुँदै गुहार मागेको सरपलाल बताउँछन्। एक व्यक्तिले शववाहनलाई सर्लाहीसम्म आइपुग्नका लागि तेल हाल्न भनेर रु आठ हजार दिएपछि उनी रातारात भतिजोको शव लिएर सर्लाही पुगेका थिए। अब काजक्रिया कसरी गर्ने चिन्ताले परिवारलाई सताएको छ।

वैदेशिक व्यापार घाटा १४ खर्ब ४० अर्ब, डेढ खर्बको निर्यात

काठमाडौं, ८ साउन/रासस

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा नेपालले कुल रु १७ खर्ब ४५ अर्ब ३६ करोड ६७ लाख बराबरको वैदेशिक व्यापार गर्दा रु १४ खर्ब ४० अर्ब ६० करोड ४२ लाख घाटा बेहोरेको छ। भन्सार विभागले सार्वजनिक गरेको गत आवको वैदेशिक व्यापारको तथ्याङ्क अनुसार कुल रु १५ खर्ब ९२ अर्ब ९८ करोड ५५ लाखको वस्तु आयात गर्दा रु एक खर्ब ५२ अर्ब ३८ करोड १२ लाखको मात्रै निर्यात गरेको देखिएको छ।

विभागको तथ्याङ्क अनुसार अघिल्लो आवको तुलनामा आयात, निर्यात र समग्र वैदेशिक व्यापार घटेको छ। अघिल्लो आव २०७९/८० मा नेपालले रु १६ खर्ब ११ अर्ब ७३ करोड १७ लाख बराबरको आयात र रु एक खर्ब ५७ अर्ब १४ करोड छ लाख बराबरको निर्यात गर्दा कुल वैदेशिक व्यापार रु १७ खर्ब ६८ अर्ब ८७ करोड २४ लाख पुगेको थियो।

अघिल्लो आवको वैदेशिक व्यापार घाटा रु १४ खर्ब ५४ अर्ब ५९ करोड ९१ लाख बराबर थियो। अघिल्लो आवको तुलनामा गत आवमा आयात १.१६, निर्यात ३.०३, समग्र वैदेशिक व्यापार १.३३ र वैदेशिक व्यापार घाटा ०.९६ प्रतिशतले घटेको हो। गत आवको आयात–निर्यात अनुपात १०.४५ प्रतिशत बराबर छ। गत आवमा सबैभन्दा धेरै भारतसँग व्यापार घाटा देखिएको छ। भारतबाट रु नौ खर्ब ९६ अर्ब ६८ करोडको वस्तु आयात हुँदा रु एक खर्ब तीन अर्ब १७ करोड बराबर मात्रै निर्यात भएको छ। जसबाट भारतसँगको मात्र कुल व्यापार घाटा रु आठ खर्ब ९३ अर्ब ५० करोड बराबर छ।

नेपालको अर्को छिमेकी मुलुक चीनसँग रु दुई खर्ब ९६ अर्ब १८ करोड ६० लाख बराबर व्यापार घाटा छ। चीनबाट रु दुई खर्ब ९८ अर्ब ७७ करोड बराबरको वस्तु आयात हुँदा रु २५ अर्ब ८८ करोड बराबरको मात्रै निर्यात भएको हो। नेपालले बढी व्यापार घाटा बेहोरेका मुलुकहरूमा संयुक्त अरब इमिरेट्स तेस्रो, युक्रेन चौथो र मलेशिया पाँचौं स्थानमा छ।

व्यापार नाफाको अवस्था हेर्दा नेपालले डेनमार्कसँगको व्यापारमा सबैभन्दा बढी नाफा देखिएको छ। गत आवमा नेपालले डेनमार्कबाट रु ३५ करोड ४५ लाख बराबरको वस्तु आयात गर्दा रु ८२ करोड २१ लाख बराबरको निर्यात गरेको छ। जसबाट रु ४६ करोड ७५ लाख व्यापार नाफा देखिएको हो।

बढी व्यापार नाफा देखिएका मुलुकमा अफगानिस्तान दोस्रो स्थानमा छ। गत आवमा नेपालले अफगानिस्तानबाट दुई करोड ७६ लाख बराबरको वस्तु आयात गर्दा रु ४९ करोड ३६ लाख बराबरको निर्यात गरेको छ। जसबाट अफगानिस्तानसँग रु ४६ करोड ६० लाख बराबरको व्यापार नाफा भएको छ।

गत आवमा सबैभन्दा धेरै पेट्रोलियम पदार्थको आयात भएको छ। विभागको तथ्याङ्क अनुसार गत आवमा रु एक खर्ब ४३ अर्ब ९७ करोड ६९ लाख बराबरको डिजेल, रु ६८ अर्ब १० करोड २० लाखको पेट्रोल र रु ५५ अर्ब ६१ करोड ८४ लाख बराबरको एलपी ग्याँस आयात भएको छ। रु ३९ अर्ब तीन करोड ४३ लाख बराबरको फलामजन्य वस्तु आयात भएको छ। स्मार्टफोनमात्र रु २८ अर्ब ६६ करोड ६२ लाख बराबरको आयात भएको छ।

त्यस्तै, रु २३ अर्ब ६५ करोड ३९ लाख बराबरको सुन आयात भएको छ। नेपालले बढी निर्यात गरेका वस्तुमा कार्पेट, अलैंची, फलाम तथा स्टिलजन्य, जुसलगायत वस्तु छन्। गत आवमा नेपालले सबैभन्दा धेरै रु १० अर्ब ५७ करोड २४ लाख बराबरको कार्पेट र रु सात अर्ब ९३ करोड ८१ लाख बराबरको अलैंची निर्यात गरेको छ।

पर्साका सङ्घीय कार्यालयको राजस्व रु दुई खर्ब सात अर्ब, खर्च १२ अर्ब

वीरगंज (पर्सा), ८ साउन/रासस

सङ्घीय सरकार मातहत रहेका पर्साका सरकारी कार्यालयले गत आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा रु एक अर्ब ८६ करोड ८६ लाख ९९ हजार २१७ पूँजीगत खर्च गरेका छन्।

कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयका अनुसार पर्सामा रहेका ५१ वटा कार्यालयले गत आवमा कुल पूँजीगत बजेटमध्ये ७३ दशमलव ५० प्रतिशत खर्च गरेका छन्। कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय, पर्साका प्रमुख कोष नियन्त्रक यज्ञराज उप्रेतीले गत आवको असारमा मात्र सङ्घीय सरकार मातहतका ५१ कार्यालयले रु ४२ करोड ९८ लाख ७१ हजार १७० पूँजीगत खर्च गरेको बताए।

"पर्साका सरकारी कार्यालयको समग्रमा पूँजीगत खर्च सन्तोषजनक नै देखिन्छ," उनले भने। ती कार्यालयका लागि गत आवमा चालू खर्चतर्फ रु १० अर्ब ५९ करोड ४५ लाख ५० हजार ३६१ बजेट विनियोजन गरेको थियो।

गत आवमा चालूतर्फ विनियोजित रकममध्ये ९५ दशमलव ४५ प्रतिशत अर्थात् रु १० अर्ब १२ करोड १६ लाख ६९ हजार ४८६ खर्च भएको छ। कार्यालयका अनुसार गत आवको असारमा मात्र यहाँका सरकारी कार्यालयले चालू खर्चतर्फ रु एक अर्ब ३० करोड छ लाख दुई हजार ७०८ खर्च गरेका छन्।

५१ सरकारी कार्यालयले गत आवमा पूँजीगत र चालूतर्फ दुवै गरेर रु ११ अर्ब ९९ करोड तीन लाख ६८ हजार ७०३ खर्च गरेका छन्। आव २०७९/८० मा पर्साका सरकारी कार्यालयका लागि रु १४ अर्ब १५ करोड ३७ लाख आठ हजार ३८७ खर्च भएको थियो। जसमध्ये चालू खर्चतर्फ रु १० अर्ब ५८ करोड ५३ लाख ३४ हजार १६८ खर्च भयो। आव २०७९/८० मा सरकारी कार्यालयले पूँजीगततर्फ रु तीन अर्ब ५६ करोड ८३ लाख ७४ हजार २१९ खर्च गरेका थिए।

प्रमुख कोष नियन्त्रक उप्रेतीले जिल्ला सरकारी कार्यालयले गत आव २०८०/८१ मा रु दुई खर्ब सात अर्ब १२ करोड ९३ लाख ९५ हजार ६२५ राजस्व सङ्कलन गर्न सफल भएको बताए। "पर्सा जिल्लाका सरकारी कार्यालयले अघिल्लो आवभन्दा गत आवमा रु छ अर्बभन्दा धेरै राजस्व सङ्कलन गरेका छन्," उनले भने। कार्यालयले आव २०७९/८० मा दुई खर्ब एक अर्ब ३९ करोड ८१ लाख १० हजार ८४२ राजस्व सङ्कलन गरेका थिए। नियन्त्रक उप्रेतीले अघिल्लो आवभन्दा अर्थतन्त्रका सूचकमा सुधार आएकाले पनि राजस्व सङ्कलनमा वृद्धि भएको बताए। "अघिल्ला वर्षभन्दा पनि भन्सार राजस्वमा सुधार आएको छ। बिस्तारै अर्थतन्त्रका सूचकमा सुधार आएकाले पनि राजस्व बढेको देखिन्छ।"

क्यान्सरको उपचार सिकाउँदै चिनियाँ चिकित्सक

चितवन, ८ साउन/रासस

चीन सरकारको सहयोगमा यहाँ निर्माण भएको बिपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल सञ्चालनकालदेखि चिनियाँ चिकित्सकले सेवाप्रवाह गर्दै आएका छन्।

अस्पतालका पूर्वकार्यकारी निर्देशक डा देजकुमार गौतम सन् २००५ देखि चिनियाँ चिकित्सक टोली यहाँ आउन थालेको बताउँछन्। विगतमा प्रत्येक दुई/दुई वर्षमा १५ जनाको चिकित्सक टोली आउने गरेकोमा पछिल्लो पाँच वर्षदेखि बर्सेनि नयाँ टोली आउने गरेको गौतमले जानकारी दिए।

टोलीमा १५ जना फरकफरक विधाका चिकित्सक, एकजना भान्से र एकजना भाषा मध्यस्थताकर्ता गरी १७ जनाको टोली आउने गर्छ। उनीहरूले चिनियाँ परम्परागत उपचार पद्धतिबाट पनि यहाँ सेवा दिने गरेको डा गौतम बताउँछन्। उनले भने–"चिनियाँ परम्परागत एक्युपन्चर, एक्युप्रेसर, फिजियोथेरापीलगायत सेवा चिनियाँ चिकित्सकले दिने गर्नुभएको छ।"

क्यान्सर अस्पताल स्थापना हुँदा नेपालमा क्यान्सर रोग विशेषज्ञ नभएको अवस्थामा चिनियाँ चिकित्सक आएर यहाँका चिकित्सकलाई क्यान्सर रोगको उपचारबाट ज्ञान र सीप प्रदान गर्ने गरेको डा गौतमको भनाइ छ। उनले भने–"यहाँ क्यान्सर रोगको विशेषज्ञ चिकित्सक थिएनन्, अन्य चिकित्सकलाई चिनियाँ क्यान्सर रोग विशेषज्ञले सिकाउनुपर्ने अवस्था थियो।"

अहिले दुवै देशका चिकित्सकले ज्ञान र सीप आदानप्रदान गर्ने अवस्था छ। १५औं टोलीमा पछिल्लो एक वर्षदेखि नाक, कान, घाँटी (इएनटी) विभागमा कार्यरत चिनियाँ डा हान साङ्जी नेपालमा 'एडभान्स स्टेज'मा आउने बिरामीको उपचारबारे ज्ञान हासिल गरेको बताउँछन्। साङ्जीले भने–"चीनमा क्यान्सरको पहिलो–दोस्रो चरणमा बिरामी अस्पताल आउँछन्, यहाँ तेस्रो–चौथो स्टेज पुगेपछि मात्रै धेरैजसो बिरामी अस्पताल आउने गरेको पाइयो।"

उनले भने–"थोरै साधन स्रोतमा जटिल प्रकृतिको उपचार कसरी गर्ने भन्नेबारे यहाँबाट सिक्ने अवसर पाइयो।" नेपालमा विभिन्न अस्पताल चहार्दै क्यान्सर अस्पतालमा बिरामी आइपुग्दा ढिला हुने गरेको उनको अनुभव छ। उनका अनुसार यहाँका क्यान्सरका बिरामी गाउँका स्वास्थ्यचौकी, अन्य अस्पताल हुँदै क्यान्सर अस्पतालसम्म आउन धेरै ढिलो भइसक्छ।

नेपालमा धेरै सम्मान पाएको बताउँदै बी चुइनले नेपाल आउँदा शुरूका दिनमा केही कठिनाइ भएपनि बिस्तारै सहज भएको बताए। उनले भने–"यहाँका चिकित्सक, कर्मचारी सहयोगी छन्।"

१५औं टोलीका अर्थोपेडिक सर्जन डा बी चुइन चाङ नेपाली चिकित्सकसँग छलफल गरेर उपचार गर्ने गरेको

(बाँकी पाँचौं पातामा)

नर्सरीमा उत्पादन गरिएको बिरुवा: सर्लाहीको हरिपुर नगरपालिकास्थित सबडिभिजन वन कार्यालय, जाकीनगरको नर्सरीमा लगाइएका अमला, मेवा, मसलालगायतका बिरुवा। वन कार्यालय, सर्लाहीले उत्पादन गरेको बिरुवा समुदायमा निश्शुल्करूपमा वितरण गरिँदै आएको छ। तस्बिरः विश्वनाथ ठाकुर/रासस

धनीले कसरी खेल्छन् पैसाको खेल ?

विचार

अच्युतकुमार ओझा

अमेरिकाका लगानीकर्ता चार्ली मुकारले भनेका थिए–"मेरो लक्ष्य धनी हुनु होइन, मात्र आर्थिक स्वतन्त्रता पाउनु थियो तर म धनी हुन पुगें।" यस भनाइका आधारमा हामीले हाम्रो लक्ष्य आर्थिक स्वतन्त्रता हो कि सुरक्षा निक्र्योल गर्नु जरुरी छ । मुकारले जस्तै आफूभित्र स्वतन्त्रताको सम्भावनालाई जगाऔं । गरीब र मध्यम वर्गको हरेक व्यक्ति आर्थिक स्वतन्त्रताभन्दा सुरक्षाको खोजीमा हुन्छ । विशेषगरी लगानी, उद्यमशीलता तथा व्यवसायभन्दा रोजगार र ज्यालामा बढी भरोसा मान्ने स्वभावको हुन्छ ।

वास्तवमा तिनीहरू जेलाई सुरक्षित भनिरहेका छन्, त्यो नै सबैभन्दा जोखिम हुने गर्छ । खासगरी नोकरीलाई जति मायाका साथ सुरक्षित ठानेका छन्, त्यो नै सबैभन्दा जोखिम हो । हाम्रा नीति, नियम र कानूनहरू हेऱ्यो भने हामीले सुरक्षित ठानेको जागीरमा के कति जोखिम छ, थाहा पाइहाल्छौं। सम्झनुहोस्, तपाईंले सबैभन्दा सुरक्षित ठानेको निजामती सेवा वा सरकारी संस्थानका नोकरीहरू किन असुरक्षित बन्न सक्छ ? तपाईं शारीरिक वा मानसिकरूपमा अशक्त हुनुभयो भने नेपाल सरकारले के तपाईंलाई तलब दिइरहन सक्छ ? पक्कै सक्दैन । सामान्यतया ९० दिन विनाजानकारी गयल हुनुभयो भने पत्रिकामा सूचना निकालेर नोकरीबाट बिदाइको प्रक्रिया शुरू हुनेछ। अझ निजी संस्थामा त्योभन्दा कम, केही दिन वा हप्तामा नै जागीर जानेछ । तर एउटा मध्यम परिवारको मान्छे त्यसैलाई सुरक्षित ठान्छ र 'धनी बुबा गरीब बुबा' पुस्तकका लेखक रोबर्ट टी कियोसाकीले भनेजस्तै 'मुसादौड'मा आफूलाई बाँचुन्जेल दौडाइरहन्छ । धनीहरू यसैका लागि पैसाको खेल खेल्छन् तर गरीबहरू यसलाई बुझेर व्यावसायिक प्रणाली विकास गर्नुभन्दा तलब र पदोन्नतिका लागि बढी मरिहत्ते गर्छन् ।

'द प्याराबल अफ द पाइपलाइन' मा लेखक बर्क हेजेसले दुई पात्र पाब्लो र ब्रुनोको उदाहरण प्रस्तुत गर्दै एउटा सामान्य मान्छे कसरी धनी बन्न सक्छ ? कसरी आम्दानीको प्रणाली विकास गर्न सक्छ ? र कसरी सम्पत्ति सिर्जना गर्न सक्छ ? यसले कसरी धनी बनाउन सक्छ ? भन्ने व्याख्या प्रस्तुत गरेका छन्। ब्रुनो र पाब्लो एउटा गाउँमा बाल्टिनमा पानी बोकेर बेच्न तल्लीन रहन्छन् तर पाब्लो, हाललाई ब्रुनोभन्दा कम आम्दानी भए पनि, सँगै गाउँदेखि खोलासम्म पाइपलाइन बिच्छ्याउन थाल्छ तर जब 'पाइपलाइन' ओच्छ्याएर सफलता मिल्छ, तब दीर्घकालमा ब्रुनोभन्दा धेरै आम्दानी पाब्लोको हुन जान्छ । अर्थात् पाब्लोबाट ऊ 'पाब्लो द पाइपलाइन बिल्डर म्यान' बन्न पुग्छ तर ब्रुनो 'बकेट क्यारियर' अर्थात् 'बकेट म्यान' नै बनिरहन्छ। पाब्लो आर्थिकरूपमा स्वतन्त्र हुन पुग्छ। ऊ जाँदा वा नजाँदा, बिरामी हुँदा वा नहुँदा सबै अवस्थामा आम्दानी भइरहन्छ तर ब्रुनो आफैंले काम गर्दा मात्र आम्दानी हुन सक्ने अवस्थामा रहन्छ। सधैं 'टाइम फर मनी ट्र्याप' मा परिराख्छ ।

धनीहरू सधैं पाब्लोजस्तै पाइपलाइन बिच्छ्याउन रुचाउँछन्। उनीहरू जान्छन् पाइपलाइन नै 'लाइफलाइन' हो। आर्थिक स्वतन्त्रताका लागि हरेकले आफ्नो आम्दानीको पाइपलाइन बनाउन आवश्यक छ । हरेक धनीसँग आफू जान चाहेको गन्तव्यको स्पष्ट मार्गचित्र हुने गर्छ । गरीबहरू हावामा मुक्का हानेजस्तै जिन्दगीको बास्केटबलमा विनाबास्केट 'स्कोर' गर्न खोज्छन्, अझ अगाडि बढेर भन्दा गोलपोस्टविना नै फूटबलमा गोल गर्न रुचाउँछन् । यसले उनीहरूलाई उद्देश्यहीन र दिशाहीन यात्रामा बरालिदिन्छ तर धनीहरू सधैं स्पष्ट 'ब्लुप्रिन्ट' बोकेर आफ्नो यात्रामा लम्कने गर्दछन्। सम्पत्तिका विषयमा हामी स्पष्ट हुन आवश्यक छ ।

समग्रमा धनीहरूले मानिसको दिमागमा संसार हल्लाउन आउने विचारलाई कसरी वस्तुमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ निरन्तर सिकिरहेका हुन्छन् । नयाँ सोच विकास गर्न र विकास भएका सोचलाई धनमा बदल्न आफूलाई निरन्तर प्रशिक्षित गर्दै आएका छन् ।

सिक्नका लागि काम गरौं, कमाउनका लागि होइन

धनीहरूले पनि जागीर गर्छन् तर कहिले त्यसैबाट आर्थिक स्वतन्त्रता पाउने विश्वास गर्दैनन्। केवल अनुभव, सीप, बचत र ज्ञान लिनका लागि रोजगार गर्छन् । उनीहरू नोकरीसँग त्यस्तो प्रेम गर्दैनन्, जुन मध्यम परिवारकाले गर्ने गर्छन्, जसको भरोसामा जीविकोपार्जन र सेवानिवृत्त कुर्न सक्छन् तर धनीहरू कहिले आफ्नो समय पैसाका लागि बर्बाद गर्न तयार रहँदैनन् । उनीहरूलाई थाहा छ समय सीमित छ तर पैसा असीमित छ। १२ महीना काम गरेर केवल आठ महीनाको मात्रै पारिश्रमिक पाइन्छ, करीब ३० प्रतिशत अर्थात् चार महीनाको ज्याला पहिला कर तिरेर भुक्तानी हुने महीना वारि वा पारि जान नदिने अभियानले मानिसको समृद्धि र सम्पन्नताको ढोका ढक्ढक्याउन सक्दैन। यसैले नोकरीभन्दा थप केही गर्न आवश्यक छ ।

छुटको "अफर"

धनीहरू पनि सेलमा खरीद गर्न रुचाउँछन् तर गरीबहरूले जस्तो दरबारमार्ग र महलहरूमा होइन । उनीहरूलाई थाहा छ, ती सेलहरूमा गरिएको खर्च कहिले फर्केर आउँदैन । यसैले उनीहरू शेयर बजार, रियलस्टेट र प्रतिफलमुखी लगानीका क्षेत्रहरू जहाँ पैसा बनाउन सकिन्छ त्यस्तो स्थानमा सेल लाग्दा किन्न रुचाउँछन् । सबैभन्दा गम्भीर प्रश्न के हो भने 'वारेन्ट बफेट'ले भनेजस्तै तिमी आफूलाई नचाहिने वस्तु जम्मा गरेर बस्छौं भने त्यसको बदलामा चाहिने सामान छुट्नेछ । यसैले सेलमा जानुभन्दा पहिले त्यसलाई बुझ्ने कोशिश गरौं ।

पहिले आफूलाई भुक्तान गरौं

एउटा सामान्य व्यक्ति त्यही गर्छ, जो हामी गर्ने गर्छौं। अर्थात् आम्दानीबाट सबैभन्दा पहिले खर्च, नपुगेमा कर्जा सापटी र त्यति गर्दा पनि पैसा नसकिएमा बल्ल आफूलाई भुक्तानी गर्ने आम मानिसको आदत हो । बेबिलानको 'सबैभन्दा धनी मानिस' पुस्तकमा लेखक जर्ज एस. क्लासनले खाली पर्स भर्ने सातवटा तरीका बताएका छन्। तीमध्ये 'सबैभन्दा पहिले आफूलाई भुक्तान गर्नुहोस्' एक चर्चित तरीका हो ।

'हरेक बिहान १० वटा अन्डा बास्केटमा राख्नुभयो र साँझमा नौवटा मात्रै निकाल्न थाल्नुभयो भने त्यो बास्केट भरिन कति समय लाग्ला सजिलै अनुमान गर्न सकिन्छ। अर्थात् धनीहरूले १०/९० को त्यो सूत्र सिकेका छन्। यसैले सबैभन्दा पहिले जुनसुकै अवस्थामा पनि १० प्रतिशत आफूलाई भुक्तान गर्छन् अनि मात्रै बाँकी खर्च गर्ने गर्छन् ।' उनीहरू पैसालाई काममा कसरी लगाउने जान्दछन्। तर एउटा गरीब व्यक्ति आम्दानी बढेसँगै खर्च बढाउन थाल्छ, अनि खर्च नियन्त्रण गर्न सक्दैन । यो नै सबैभन्दा महाभूल हो ।

धनको अनौपचारिक शिक्षा पढौं

स्कूल शिक्षा र भान्छाको टेबलमा हुने शिक्षाको तागत फरकफरक हुन्छ। राज्य र शिक्षा नीति नागरिकलाई आर्थिक स्वतन्त्रताभन्दा पैसाको दासत्व स्वीकार्न लगाउने प्रकृतिको छ । रोबर्ट टी कियोसाकीले भनेजस्तै '९७ प्रतिशत मानिससँग भएको सम्पत्ति र तीन प्रतिशत धनीसँग भएको धनदौलत बराबर हुनुको एउटै कारण अनौपचारिक शिक्षा हो।' उनको तर्क छ, हरेक धनी व्यक्ति र सामान्य व्यक्तिले स्कूलमा लिएको शिक्षा समान छ तर उमेर बढ्दै जाँदा सम्पत्तिको मामलामा नतीजा किन फरक आउँछ ? कारण एउटै छ ती तीन प्रतिशत सम्भ्रान्त व्यक्तिले औपचारिक शिक्षाको साथ घरमा नै थप अनौपचारिक शिक्षा पाउन सफल भए । यसैको परिणाम धनको सम्बन्धमा अनौपचारिक शिक्षा पाउनेहरूले जागीरका लागि तयार पार्ने, लोकसेवाका लागि प्रोत्साहित गर्ने र पैसाको लागि मेहनत गर्न सिकाउने सीमित शिक्षा लिएकाहरूलाई काममा लगाएर आफू आर्थिक स्वतन्त्रता पाउन सफल भए ।

औपचारिक शिक्षाले हाम्रो सोच यसरी डोऱ्यायो कि दशैंको टीका लगाउँदा र जन्मोत्सव मनाउँदासमेत आफ्ना सन्ततिलाई आशीर्वाद दिंदा 'स्कूल जाऔं, राम्रो नम्बर ल्याऔं र सुरक्षित जागीर खोजौं' भन्ने गर्छौं। हामीले कहिले स्वीकार गरेनौं स्कूलमा त पैसाबारे सिकाइ हुँदैन, बरु सबै समस्याको जड पैसालाई देखाइन्छ। जुनकुरा धनीहरूले बुझे र आफ्ना सन्तानलाई पलङको सिरानीमा पल्टँदै गर्दा सिकाउन थाले तर कमजोर परिवारकाले थाहा नै पाउन सकेका छैनन्। धनको जादूका लागि औपचारिक मात्र नभई अनौपचारिक शिक्षा मूल कुरा हुन आइपुगेको छ ।

लगानीमा भिन्नता हेरौं

धनीहरू घाँटीमाथि लगानी गर्ने गर्छन्। तालीम, शिक्षा र प्रशिक्षण दिएर आफ्नो दिमागी कसरत गरिरहन्छन् । एउटा धनसम्बन्धी सूत्रमा अभ्यस्त भएपछि फेरि नयाँ सूत्र सिक्न थाल्छन्। उनीहरूलाई के थाहा छ भने त्यो गरीब होस् वा धनी, हरेक व्यक्ति पैसा आउने काम दोहोऱ्याएर गर्ने गर्छ। बिहान मन नभए पनि एउटा सवारी चालक पैसाका लागि सवारी साधन लिएर सडकमा निस्कन्छ ।

अर्को जागीरे रातभर आफ्नो नोकरीलाई गाली गरेर पनि १० बजे कार्यालय पुग्न हतारिन्छ । धनीहरू पनि पैसाका लागि एउटै काम बारम्बार गर्ने गर्छन् तर उनीहरू आफूलाई मन परेको काम गर्ने गर्छन्। यसका लागि उनीहरूमा सिक्ने क्रम तबसम्म चलिरहन्छ जबसम्म आफूमा निपुणता आउँदैन । उनीहरू सिक्न रमाउँछन् तर एउटा मध्यम परिवारको मानिस घाँटीभन्दा तल लगानी गर्न रुचाउँछ। आफूलाई सम्पन्न देखाउन ब्रान्डेड कपडा, जुत्ता र चश्मामा लगानी गर्छ। अझ साथी र छिमेकलाई देखाउनकै लागि ठूला घर र गाडीहरू खरीद गर्छ। कहिले फिर्ता नहुने दायित्व बनेर भरिएको पर्स रित्ताउन मात्रै लागिपर्छ । यसले प्रतिफल दिन सक्दैन जुन कुरा धनीहरूले बुझेका हुन्छन् ।

प्रतिफल छिटो हुन सक्छ तर छोटो बाटो असम्भव

आफैं अर्बपति बनेकाहरू हेनरी फोर्ड र थोमस एडिसनजस्ता दुई हजारभन्दा

(बाँकी पाँचौं पातामा)

ड्रोनबाट देखिएको देवघाटधामः ड्रोनबाट देखिएको पवित्र धार्मिकस्थल देवघाटधाम । मुक्तिनाथबाट बग्दै आएकी कालीगण्डकी र गोसाइँकुण्डबाट बग्दै आएकी त्रिशूली नदीको सङ्गमस्थल देवघाटधाममा ब्रह्ममुहूर्तकालमा देवताहरू स्नान गर्न आउने विश्वाससहित हिन्दू धर्मावलम्बीहरू स्नानका लागि आउने गर्छन् । तस्बिरः टेकराज पोखरेल/रासस

फरक समाचार

भुँडी लुकाउन सास भित्र तान्नुहुन्छ ?

आजको समयमा मोटोपन एउटा ठूलो समस्या भएको छ। हरेक तेस्रो व्यक्ति मोटोपनबाट पीडित छ । मोटोपनले थुप्रै समस्यालाई जन्माउँछ । महिला, पुरुष

सबैजना मोटोपनबाट ग्रसित छन् । यसको सबैभन्दा बढी असर हाम्रो पेटमा देखिन्छ ।

कसैकसैले फोटो खिच्ने समयमा आफ्नो भुँडी लुकाउन पेटलाई भित्र तान्छन्। तर यस्तो गर्नुहुँदैन। न्यूयोर्क पोस्टको रिपोर्ट अनुसार पेटलाई भित्र गर्दा सास फेर्न बाधा उत्पन्न हुन सक्छ र यो खतरनाक साबित हुन्छ । सास भित्र तान्दा ओभरग्लास सिन्ड्रोम हुन सक्छ। यस रोगको कारण फोक्सो, पेट, मुटु र पेल्भिक एरियासँग सम्बन्धित थुप्रै रोग लाग्ने खतरा रहन्छ ।

के हो ओभरग्लास सिन्ड्रोमः यसलाई स्टमक ग्रिपिङ पनि भनिन्छ। यसमा पेट दुखाइ, खराब पोश्चर र बडी इमेज कन्सर्न जुन छोटो र पातलो कमरको लागि दबाबको कारण बन्न सक्छ। यसले थुप्रै समस्यालाई निमन्त्रण दिन सक्छ। यसको साथै सास भित्रतर्फ तान्दा पेल्भिक फ्लोर कमजोर हुन्छ, जसबाट यौन दुष्क्रियाको समस्या हुन्छ। जब हामी पेटलाई भित्रतर्फ तान्छौं, तब त्यसले डायफ्रममाथि प्रभाव पार्छ । यसबाट डायफ्रम तलतर्फ नबढेर माथितर्फ बढ्छ। यस्तोमा हाम्रो श्वासप्रश्वास प्रक्रिया गडबड हुन्छ। जसले गर्दा फोक्सो र मुटुमाथि असर पर्छ र फोक्सोको रोग अथवा मुटुरोग लाग्न सक्छ। त्यस्तै, पेल्भिक फ्लोरको मांसपेशीमाथि दबाब पर्छ र कमजोर हुन्छ । त्यसैगरी, पेटलाई भित्रतर्फ पार्न खोज्दा पिठ्यूँ, पेटको तल्लो भाग, घाँटी र काँध दुखाइ हुन सक्छ ।

ओभरग्लास सिन्ड्रोम भएपछि सास फुल्ने, ग्याँस बढी हुने, झाडाबान्ता र पेट अकडन जस्ता समस्या हुन्छन् र यसले लामो समयसम्म सताउन सक्छ ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

हृदयघातभन्दा पहिले महिलामा देखिन्छ यस्तो लक्षण

- मनमा बेचैनी,
- बान्ता हुने र पेट बिग्रिने,
- शरीरको माथिल्लो भागमा तीव्र दुखाइ,
- चक्कर लाग्ने,
- छाती दुख्ने,
- पसिना आउने,
- बङ्गरा दुख्ने,
- सास फेर्न कठिनाइ हुने ।

बालबालिकाको ...

– एल–लुब्रिकेन्ट (चिकनाउनुहोस्):

कृत्रिम आँसुहरूको साथ दिनभरिमा तपाईंको आँखालाई चिकनाउनुहोस्। कृत्रिम आँसुको मलहम रातमा पनि उपयोगी हुन सक्छ। यदि तपाईं कन्टयाक्ट लेन्स लगाउनुहुन्छ भने इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू प्रयोग गर्दा सुक्खापन घटाउन चश्मा लगाउने प्रयास गर्नुहोस्। यदि तपाईंको घर सुक्खा छ भने, ह्युमिडिफायर प्रयोग गर्ने विचार गर्नुहोस्।

– आई– इन्चेस अवे (टाढा राख्नुहोस्):

कम्प्युटर वा डेस्कलाई बालकको अनुहारबाट एक हातको दूरीमा र हल्का तलको कोणमा राख्नुहोस् । कम्प्युटर स्क्रीनका सेटिङहरू, कन्फ्रास्ट र ब्राइटनेस समायोजन गर्नुहोस्, ताकि यो तपाईंको बालबालिकाको लागि आरामदायी होस्। बाहिर वा उज्यालो क्षेत्रमा स्क्रीन प्रयोग नगर्नुहोस्, जहाँ स्क्रीनमा चकमकले तनाव सिर्जना गर्न सक्छ । साथै स्क्रीन प्रयोग गर्दा राम्रो मुद्रा कायम गर्नुहोस्। खराब मुद्राले आँखा तनावसँग सम्बन्धित मांसपेशी कडा र टाउको दुखाइमा योगदान पुऱ्याउन सक्छ ।

– एन–नियर डिभाइस ब्रेक्स (निकट उपकरण ब्रेकहरू):

अनलाइन सिकाइ वा कम्प्युटर प्रयोगबाट ब्रेक लिंदा बच्चाहरूलाई बाहिर जान वा पाल्तु जनावर, दाजुबहिनी वा गैरइलेक्ट्रोनिक खेलौनाहरूसँग खेल्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्। वा भिडियो गेमको स्तर पूरा गरेपछि झ्यालबाट बाहिर हेर्न २० सेकेन्डका लागि दिनुहोस् । पुस्तकहरूलाई केही अध्यायहरूसम्म पेपरक्लिपले पहिले नै चिह्न लगाउनुहोस् ताकि तपाईंको बच्चालाई हेरिरहेको याद गराउने होस् । ई–बूकमा, यो नै प्रभावका लागि "बूकमार्क" कार्य प्रयोग गर्नुहोस् ।

– के–नो योर सोर्सेस (आफ्ना स्रोतहरू जान्नुहोस्):

तपाईंको बच्चाको बालरोग विशेषज्ञ, बाल नेत्ररोग विशेषज्ञ, प्रतिष्ठान वा अमेरिकी बाल नेत्ररोग र स्ट्राबिसमस सङ्घ जस्ता विश्वसनीय स्रोतहरूबाट आँखा स्वास्थ्य जानकारीमा भर गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि, कम्प्युटर स्क्रीनबाट आउने प्रकाशले आँखालाई क्षति पुऱ्याउने कुनै वैज्ञानिक प्रमाण छैन। यस कारण प्रतिष्ठानले कम्प्युटर प्रयोगको लागि नीलो प्रकाश चश्मा वा कुनै विशेष चश्माको सिफारिश गर्दैन ।

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

बङ्गलादेशका विभिन्न सरकारी निकायको वेबसाइट ह्याक

ढाका, ८ साउन/एएनआई

बङ्गलादेशमा चर्किरहेको आरक्षण विरोधी आन्दोलका बीच बङ्गलादेशको प्रधानमन्त्री कार्यालय, केन्द्रीय बैंक र प्रहरीको आधिकारिक वेबसाइटहरू 'द रेजिस्टेन्स' नामक समूहद्वारा ह्याक गरिएको छ।

तीनवटै वेबसाइटहरूमा–"अपरेशन हन्टडाउन, विद्यार्थीहरूको हत्या रोकौं। अब यो विरोध मात्र नभई एक युद्ध हो"– भनी रातो अक्षरमा समान सन्देश जारी गरिएको छ।

सन्देशमा विद्यार्थीको शान्तिपूर्ण विरोध प्रदर्शनलाई सरकारलगायत राजनीतिक सहयोगीको क्रूर हिंसा र हत्याको सामना गर्नुपरेको उल्लेख गर्दै अब यो विरोध मात्र नभई न्याय, स्वतन्त्रता र भविष्यका लागि युद्ध भएको जनाइएको छ।

समूहले तत्काल ह्याकर, 'ओएसआइएनटी' अन्वेषक र पत्रकारलाई आफ्नो उद्देश्यमा सहभागी हुन आह्वानसमेत गरेको छ।

"न्यायका लागि लडाइँ शुरू भइसकेको छ, तयार रहनुहोस्"– ह्याकरहरूले चेतावनी दिएका छन्।

उनीहरूबारे विवरण उल्लेख नगरी पाँचजना पुरुष र दुईवटा कुकुरसहितको तस्बिर वेबसाइटमा प्रस्तुत गरिएको छ।

बङ्गलादेशमा सन् १९७१ मा स्वतन्त्रता लडाइँ लडेकाहरूको सन्तानका लागि प्रदान गरिएको ३० प्रतिशत आरक्षण कोटा प्रणालीमा सुधारको माग गर्दै विद्यार्थीहरू लामो समयदेखि आन्दोलनमा रहेका थिए। रासस

राष्ट्रपति पदका लागि पार्टीबाट पर्याप्त समर्थन छ -उपराष्ट्रपति ह्यारिस

वाशिंगटन डिसी, ८ साउन/सिन्ह्वा

अमेरिकी उपराष्ट्रपति कमला ह्यारिसले आसन्न राष्ट्रपति चुनावका लागि डेमोक्रेटिक पार्टीबाट उम्मेदवार बन्न पर्याप्त समर्थन रहेको बताएकी छन्।

"आफ्नो पार्टीबाट उम्मेदवार बन्न आवश्यक समर्थन पाउँदा गौरवान्वित महसूस गरेकी छु। म चाँडै औपचारिक रूपमा मनोनयन स्वीकार गर्नेछु"– ह्यारिसले विज्ञप्तिमार्फत बताइन्।

डेमोक्रेटिक पार्टीको बढ्दो दबाबका कारण अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनले आइतवार सन् २०२४ राष्ट्रपतीय चुनावी दौडबाट बाहिरिएको घोषणा गरेका हुन्। उनले पनि डेमोक्रेटिक पार्टीबाट राष्ट्रपति उम्मेदवारका रूपमा ह्यारिसलाई आफ्नो पूर्ण समर्थन रहेको बताएका छन्।

ह्यारिसले पूर्व सभामुख न्यान्सी पेलोसीसहित धेरै प्रमुख डेमोक्रेटिक व्यक्तित्वको समर्थन प्राप्त गरेको जनाइएको छ। रासस

बालबालिकालाई बेचबिखनबाट जोगाउन जोड दिन आह्वान

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, ८ साउन/सिन्ह्वा

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले जुलाई ३० मा मनाइने अन्तर्राष्ट्रिय मानव बेचबिखनविरुद्ध दिवसका अवसरमा सन्देश जारी गर्दै बालबालिकालाई मानव बेचबिखनबाट जोगाउने प्रयासलाई थप सुदृढ गर्न आह्वान गरेका छन्।

"मानव बेचबिखन एउटा डरलाग्दो अपराध हो। यस वर्षको अन्तर्राष्ट्रिय मानव बेचबिखनविरुद्ध दिवसमा हामीमध्ये सबैभन्दा कमजोर–बालबालिकाको सुरक्षामा विशेष ध्यान केन्द्रित गरौं"– गुटेरेसले भने।

मानव बेचबिखनका पीडितहरूमध्ये एकतिहाई बालबालिका छन्। उनीहरूले श्रम शोषण, दुलहीको रूपमा बेचिने, सिपाहीको रूपमा भर्ती हुने वा आपराधिक गतिविधिमा संलग्न हुन बाध्य पारिनेजस्ता अकथनीय दुर्व्यवहार भोग्दै आएका छन्"– उनले भने।

बढ्दो असमानता र भूमण्डलीकरणले जटिल तस्करीको सञ्जाललाई बढावा दिएको छ, जसले परम्परागत कानूनी ढाँचालाई चुनौती दिन्छ र दासत्वका नयाँ रूप सिर्जना गर्दछ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका प्रमुखले भने– "अनलाइन सञ्जालका कारण पनि बालबालिकाहरू यौन शोषण र लैङ्गिक हिंसाको शिकार भइरहेका र यसले तस्करी गर्ने दलालहरूलाई सीमापारबाट पीडितहरूको शोषण गर्ने माध्यम दिएको छ।"

यस्ता अपराधका शारीरिक र मनोवैज्ञानिक चोटहरू लामो समयसम्म रहिरहँदा उनीहरूको निर्दोषता, भविष्य र मौलिक हक लुटिएको उल्लेख गर्दै गुटेरेसले भने–"हामीले बाल–संवेदनशील न्याय संयन्त्र निर्माण गर्ने, चेतना जगाउने, पीडित व्यक्तिको हेरचाह गर्ने र कमजोर परिवारलाई सहयोग गरेर शोषणका मूल कारण निर्मूल गर्ने सुरक्षा प्रतिक्रिया बलियो बनाउनुपर्छ।"

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका प्रमुखले कुनै पनि बच्चा पीडित नहोस् र कुनै पनि तस्कर कानूनको दायराबाट उम्किन नपाओस् भन्दै सरकार, नागरिक समाज र प्राविधिक कम्पनीहरूसहित निजी क्षेत्रलाई आफ्ना प्रयास र सहकार्य तीव्र बनाउन आह्वान गरे।

"आजको दिनमा हरेक बालबालिकाको सुरक्षित र स्वतन्त्र भविष्यका लागि हाम्रो प्रतिबद्धता व्यक्त गरौं"–उनले भने।

भेटी गन्दै: म्याग्दीको बेनी नगरपालिका–९ मा अवस्थित प्रसिद्ध धार्मिकस्थल गलेश्वर शिवालय मन्दिरमा साउन महीनाको पहिलो सोमवार दर्शन गर्न आएका भक्तजनहरूबाट सङ्कलन भएको भेटी रकम गणना गरिँदै। तस्बिरः कमल खत्री/रासस

डेङ्गु सङ्क्रमित बढेपछि 'लार्भा खोज र नष्ट गर' अभियान

मुग्लिन (चितवन), ८ साउन/रासस

डेङ्गु सङ्क्रमण बढेसँगै यहाँको इच्छाकामना गाउँपालिकाले लामखुट्टेको 'लार्भा खोज र नष्ट गर' अभियान सञ्चालन गरेको छ।

गाउँपालिकाले केही दिन अघि मात्रै मुग्लिन र शान्ति बजार क्षेत्रमा डेङ्गु रोगसम्बन्धी सचेतनासँगै 'लार्भा खोज र नष्ट गर' अभियान सञ्चालन गरिएको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख हरिबहादुर देवकोटाले जानकारी दिए।

गाउँपालिकाको सबै वडामा कार्यक्रम सञ्चालन गरिने उनले बताए। स्वास्थ्य शाखा प्रमुख देवकोटाले भने– "गाउँपालिकाको सबै वडा र टोलहरूमा लामखुट्टेको 'लार्भा खोज र नष्ट गर' अभियान सञ्चालन गर्नेछौं।"

गाउँपालिकाले उपलब्ध गराएको तथ्याङ्क अनुसार साउनको एक हप्तामा मात्रै २४ जनामा डेङ्गु सङ्क्रमण देखिएको छ। सोमवार मात्रै सातजनामा डेङ्गु सङ्क्रमण देखिएको छ। इच्छाकामना गाउँपालिकामा जेठदेखि डेङ्गु सङ्क्रमण देखिन थालेको र अहिलेसम्म ५८ जनामा देखिएको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख देवकोटाले जानकारी दिए। उनका अनुसार सङ्क्रमित बिरामीमध्ये वडा नं ५ मा मात्रै ५५ जना छन्। बाँकी वडा नं ३ र ४ का तीनजनामा डेङ्गु सङ्क्रमण देखिएको छ।

सङ्क्रमितमध्ये अधिकांश मुग्लिन बजारमा बसोवास गर्नेहरू छन्। उनका अनुसार गाउँपालिकाको बजार क्षेत्रमा सङ्क्रमणको बढी जोखिम छ। सङ्क्रमितहरूको इच्छाकामना आधारभूत अस्पतालमा उपचार भइरहेको अस्पतालका जनस्वास्थ्य निरीक्षक नवराज अधिकारीले बताए। अस्पतालमा डेङ्गुको निश्शुल्क परीक्षणको व्यवस्था गरिएको छ।

एम्बुलेन्समा रङ, साइरन र अन्य सङ्केतमा एकरूपता ल्याउन निर्देशन

काठमाडौं, ८ साउन/रासस

सरकारले देशभरका एम्बुलेन्सको रङ, साइरन र अन्य सङ्केतमा एकरूपता ल्याउन निर्देशन दिएको छ। स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले प्रादेशिक एम्बुलेन्स व्यवस्थापन समिति र जिल्ला एम्बुलेन्स व्यवस्थापन समितिलाई परिपत्र गर्दै त्यस्तो निर्देशन दिएको हो।

निर्देशिकामा एम्बुलेन्सले राष्ट्रिय प्रदूषण मापदण्ड अनिवार्य पालना गरेको, एम्बुलेन्सको पहिचान हुने आवाज (साइरन), रातो लामो रङको सङ्केत बत्ती जण्डान भएको, एम्बुलेन्समा एम्बुलेन्स शब्द अगाडि उल्टो अक्षरबाट र तीन अङ्कको १०२ टेलिफोन नम्बर अङ्ग्रेजी र नेपाली दुवै भाषामा लेखिएको हुनुपर्ने उल्लेख छ।

यस्तै, सरकारबाट राजस्वमा छुट प्राप्त एम्बुलेन्स भनेर स्पष्ट देखिने गरी लेखिएको, एम्बुलेन्सको वर्गीकरण खुल्ने गरी वर्ग उल्लेख भएको हुनुपर्ने निर्देशिकामा उल्लेख छ।

क्यान्सरको ...

बताउँछन्। नेपालका अन्य अस्पतालमा आधा उपचार गरेर क्यान्सरका बिरामी पठाउने गरेको उनले बताए। उनले भने– "क्यान्सरका बिरामी अन्य अस्पताल पुग्छन्, त्यहाँ आधा उपचार हुन्छ, बल्ल क्यान्सर अस्पताल आउँछन्।" नेपालका अन्य चिकित्सकलाई पनि क्यान्सर रोगबारे सिकाउनुपर्ने उनको सुझाव छ।

नेपालमा अझै पनि प्रविधि र सीपको अभाव रहेको डा चुइनको अनुभव छ। नेपालमा 'इम्प्लान्ट र थ्रिडी कम्प्युटराइज' प्रविधि भित्र्याउन सके उपचारमा सहज हुने बताए। उनले नेपालमा 'बायो इन्जिनीयरिङ'को पनि अभाव रहेको औंल्याए।

धनीले ...

बढी सफल व्यक्तिबारे २० वर्ष लगाएर अध्ययन गरी लेखिएको 'सोच्नुहोस् र धनी बन्नुहोस्' पुस्तकका लेखक नेपोलियन हिलले लेखेका छन्– "...गर्भे चिट्ठा' नपरेका अर्बपतिहरूले कहिले छोटो बाटोबाट आफूलाई स्थापित गर्न सकेनन् र छोटो बाटोको रुचि पनि राखेनन्, जब सफलता नजीक आएको थाहा पाए तब छिटो हुने उपाय भने खोजी गरेको देखियो।" कैयौं छिटो सफल पनि भए।

स्वयं वारेन्ट बफेटलाई हेर्ने हो भने जीवनको आठ दशक लगानी गरेर उनले बनाएको सम्पत्ति यदि त्यसको आधा दशक मात्रै गरेर छोडिदिएको भए के आजको यो सम्पन्नता सम्भव थियो ? अवश्य थिएन। यसैले धनीहरूले कारोबारी भएरभन्दा व्यवसाय र उद्योग नै स्थापना गरी लामो समयको अन्तरालमा शेयर बेचेर धनी भएको देखिन्छ। शेयर किनेर मात्र नभई सम्पत्ति सिर्जना र त्यसको शेयर बेचेर धनी हुन जान्नु आवश्यक छ। तर गरीबहरू आजको केही दिन वा हप्तामा लगानी गरेको दोब्बर वा कैयौं गुणा सम्पत्ति बढ्ने लोभमा लगानी गर्ने गर्छन्, त्यो लगानी र व्यवसायमा सम्भव छैन। त्यसका लागि चिन्ता किन्नु उपयुक्त हुन्छ। यसैले बफेटले भनेजस्तै 'लामो गतिमा दगुर्ने घोडामा बाजी लगाउनेहरूले कहिले हार्नुपर्दैन'। धनीहरूले त्यो जानेका हुन्छन्।

समग्रमा धनीहरूले मानिसको दिमागमा संसार हल्लाउन आउने विचारलाई कसरी वस्तुमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ निरन्तर सिकिरहेका हुन्छन्। नयाँ सोच विकास गर्न र विकास भएका सोचलाई धनमा बदल्न आफूलाई निरन्तर प्रशिक्षित गर्दै आएका छन्। पैसाको सिद्धान्त पढेर नभई अभ्यासबाट मात्रै सम्भव देखिन्छ। यसैले धनीहरू शून्यबाट एक हुन सम्पत्ति सिर्जनाका नयाँ खोजमा निरन्तर लागिरहेका देखिन्छन्। सम्पत्तिको परिभाषा फेरिएर 'टाइम इज मनी' को स्थानमा 'आइडिया इज मनी' हुन आइपुगेको छ। संसारका केही धनीलाई उदाहरणका रूपमा लिने हो भने एलन मक्सले विवाइडी इलेक्ट्रिक भेकल, जेब बेजोफले अनलाइन कारोबार अमेजन र जुकर वर्कले सामाजिक सञ्जाल फेसबूकमार्फत नयाँ सम्पत्ति सिर्जना गरेर विश्वमा राज गरिरहेका छन्। हाल एलन मक्स न्युरोलिङ्कमार्फत सम्पत्ति सिर्जना गर्न तल्लीन छन्।

सबैभन्दा चाखलाग्दो विषय त आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्ट (एआई), द्रुतगतिको इन्टरनेट र रोबर्टको विकास जस्ता आधुनिक प्रविधिले गर्दा हिजो पाँच/छ दशकमा जन्मने अर्बपति अहिले दुई/तीन वर्षमा सजिलै सम्भव बनेको छ, जुन अनुसन्धान र विकासमा धनीहरू निरन्तर छन्। अर्कोतिर धनीहरू सधैं छिटोभन्दा छिटो आर्जित आय (तलब र ज्याला आदि) लाई निष्क्रिय आय (भाडा र ब्याज आदि) र पोर्टफोलियो आय (शेयर र बन्डलगायत कागजी सम्पत्ति आदि) मा रूपान्तरण गर्न सक्रिय रहने गर्छन्। उनीहरूले बुझेका हुन्छन्, आर्जित आयलाई जतिछिटो बिर्सन सकिन्छ र बाँकी दुई आयको आकार र क्षेत्र बढाउन सकिन्छ। 'फाइनान्सियल इनडिपेन्डेन्सी' पुस्तकमा लेखक ग्रेन्ट सबाटियरले भने जस्तै 'जीवनमा उति चाँडो आर्थिक स्वतन्त्रता र सेवा निवृत्ति लिन सम्भव छ। यसैले हरेक व्यक्तिले आम्दानीको पाइपलाइन, सम्पत्ति सिर्जना र आय रूपान्तरण कला जान्न, सिक्न र आफ्ना बालबालिकालाई सिकाउन थालौं। धनीले कसरी खेल्छन् पैसाको खेल ? पढेर मात्रै पुग्दैन अलिकता अगाडि बढेर आफ्नो जीवनमा अभ्यास गरेर हेरौं।

–लेखक शेयर बजारका जानकार हुन्। रासस

आजको राशिफल

मेष – मनोरञ्जन	वृष – सफलता
मिथुन – राज्यभय	कर्कट – वादविवाद
सिंह – यात्रालाभ	कन्या – कडापरिश्रम
तुला – ज्ञानोदय	वृश्चिक – उदरपीडा
धनु – विजय	मकर – धनखति
कुम्भ – भाग्योदय	मीन – बेचैनी

ज्योतिषी पं. छविरमण सुवेदी, सि.सं.मा.वि.कलैया

सशस्त्रको कडाइले दुग्धेश्वर महादेवको मेलामा भारतीयहरूको सहभागिता कम

धर्मेन्द्र चौरसिया, पोखरिया, ८ साउन/

सीमामा तैनाथ सशस्त्र प्रहरीले सुरक्षा व्यवस्थामा कडाइ गरेको कारण पर्सा जिल्लाको रामभौरीभाठामा लागिरहेको एक महीने दुग्धेश्वर महादेवको मेला प्रभावित हुने भएको छ । अहिले थुप्रै भारतीय व्यापारी सीमा क्षेत्रमा रोकिएका छन् । उनीहरूमध्ये शुरूमा एकजना व्यापारी सामानसहित नेपाल प्रवेश गर्न खोज्दा सशस्त्र प्रहरीले ट्याक्टर र सामान वीरगंज भन्सार कार्यालय चलान गरेको थियो । यही डरले अन्य भारतीय व्यापारीहरू अहिले नेपाल प्रवेश गरेका छैनन ।

सशस्त्र प्रहरीले यस वर्षदेखि भारतबाट आउने व्यापारीहरूलाई सामानसहित प्रवेशमा रोक लगाएको छ भने खुला सीमाबाट निर्बाधरूपमा प्रवेश हुने भारतीय सवारीसाधनहरूमा पनि कडाइ गरेपछि यस वर्ष भारतीय व्यापारी र भक्तजनहरूको सङ्ख्या मेलामा घटेको छ ।

सशस्त्र प्रहरीले भारतबाट मेलामा आउने व्यापारीहरूलाई सामानसहित आउन रोक लगाएको छ । खासगरी चिनी, मैदा, पीठोलगायतका खाद्यान्न बोकेर ट्याक्टरबाट मेलामा पसल थाप्ने उद्देश्यले आउने व्यापारीहरूलाई सामानसहित प्रवेशमा रोक लगाइएकोले भारतीय व्यापारीहरू अहिले नेपाल प्रवेश गरेका छैनन ।

छिमेकी भारतका कङ्काली, भेलाही, सिकटा, मैनाटार, इनर्वालगायतबाट दुग्धेश्वर महादेवको एक महीने साउने मेलामा पसल थाप्न आउँथे । यस वर्षदेखि सशस्त्र प्रहरीले कडाइ गरेपछि उनीहरू अहिले भारतीय सीमामा रोकिएका हुन् ।

यसैगरी, सशस्त्र प्रहरीले यस वर्षदेखि भारतीय सवारीसाधनहरूलाई भिस्वा नाकाबाट मात्र प्रवेश अनुमति दिएको कारण आफूअनुकूल खुला सीमाबाट सवारीसाधन लिएर प्रवेश गर्दै आएका भारतीय धार्मिक पर्यटकहरूलाई समस्या भएको छ ।

गत वर्षसम्म सीमावर्ती भारतको कङ्कालीबाट नेपालका सबैठवा, भेलाहीबाट धोरे, प्रसौनी, अमरपट्टी, सिकटाबाट भिस्वा, मैनाटा र, इनर्वाबाट प्रसौता, जानकीटोला भएर नेपाल प्रवेश गरी दुग्धेश्वर महादेवको साउने मेलामा सहभागी हुने गरेका भारतीय भक्तजनहरू यसपटक भने भिस्वा नाकाबाट मात्र प्रवेश दिइएकोले कम सङ्ख्यामा आइरहेका बुझिएको छ । भारतीय सवारीसाधनहरू ट्याक्टर, सुमो, टेम्पो, ईरिक्शा, मोटरसाइकल, जीपकार भिस्वा नाकामा सवारीसाधन दर्ता गरेर प्रवेश गराइँदैछ ।

सशस्त्र प्रहरीको सीमामा कडाइका कारण साउन ६ गते तिथि अनुसार सञ्चालनमा आएको एक महीने दुग्धेश्वर महादेवको मेलामा पसलहरूको सङ्ख्यासँगै भारतीय भक्तजनहरूको सङ्ख्यामा पनि कमी आएको हो ।

रोटरी मेट्रोपोलिसको अध्यक्षमा अनिल

प्रस, परवानीपुर, ८ साउन/

रोटरी क्लब अफ वीरगंज मेट्रोपोलिसको अध्यक्षमा अनिल जायसवाल निर्वाचित भएका छन् । सन् २०२४/२५ को लागि हिजो सोमवार आयोजित नवनिर्वाचित पदाधिकारीहरूको पदस्थापन समारोहमा जायसवालले अध्यक्षको जिम्मेवारी सम्हालेका हुन् । यसैगरी, सचिव हरिओम साह, प्रेसिडेन्ट इलेक्टमा सञ्जय जोशी, प्रेसिडेन्ट नोमिनीमा राजकिशोरप्रसाद कलवारलगायत २२ सदस्यीय नयाँ कार्यसमितिले पदभार सम्हालेको छ ।

क्लबका निवर्तमान अध्यक्ष हरिगोपाल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा रोटरी क्लब अफ नेपाल–भुटान–३२९२ डिस्ट्रिक्टका पूर्वगभर्नर सञ्जय गिरी, सन्तोष रिजाल, गभर्नर नोमिनी विष्णुबहादुर कार्की, रोट्र्याक्ट क्लब अफ वीरगंज मेट्रोपोलिस, इन्ट्रा क्लब अफ गौतम र डिएभीलगायत क्लबका पदाधिकारीहरूको सहभागिता थियो ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि डिस्ट्रिक्ट इलेक्ट गभर्नर विनोद कोइराला, नेपाली सेना २८ नं वाहिनी जीतपुरका ब्रिगेडियर जेनरल राजेन्द्रमणि, पूर्वअध्यक्ष जगदीशप्रसणद शर्मालगायतले क्लबको सफलताको लागि शुभकामना व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रमको सहजीकरण रोट्र्याक्ट क्लब अफ वीरगंजकी सलोनी रौनियारले गरेकी थिइन् ।

२००३ देखि वीरगंजमा यो क्लब सामाजिक क्षेत्रमा कार्य गर्दै आइरहेको छ । नवनिर्वाचित अध्यक्ष जायसवाल विगत आठ वर्षदेखि क्लबमा सक्रिय छन् । उनले एक वर्षे कार्यकालमा विभिन्न योजना अन्तर्गत कार्य गर्ने बताए ।

सुर्तीजन्य पदार्थका तत्कालीन असर

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले:

- झुम्म पार्ने,
- मस्तिष्क सुस्त हुने,
- रक्तनलीमा बोसोजन्य पदार्थ (कोलेस्टेरोल)को मात्रा बढ्ने,
- आँखा, घाँटी र मुखमा अप्ठयारो महसूस हुने,
- हात काम्ने,
- पेटमा अम्लको मात्रा बढ्ने,
- छालाको तापक्रम घट्ने,
- मुटुको धडकन बढ्ने,

जस्ता तत्कालीन असरहरू देखिन सक्ने भएकोले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खेलकूदको संसार

टी–२० क्रिकेटको उपाधि बागेश्वरी चैनपुरले जित्यो

प्रस, परवानीपुर, ८ साउन/

पर्साको बर्वाटाँडीमा जारी प्रथम टी–२० नकआउट क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि बागेश्वरी चैनपुरले जितेको छ ।

पर्सागढी नगरपालिका–४ बर्वाटाँडीमा भएको फाइनल खेलमा पर्सागढी नगरपालिका–७ बागेश्वरी चैनपुरले जिङ्ना पचरुखीलाई ९० रनको फराकिलो अन्तरले पराजित गर्दै प्रथम टी–२० नकआउट क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि जितेको हो ।

टस जितेर जिङ्ना पचरुखीले बागेश्वरी चैनपुरलाई ब्याटिङको निम्तो दिएको थियो । बागेश्वरी चैनपुरले निर्धारित २० ओभरमा नौ विकेट गुमाएर १२३ रन बनाएको थियो । जिङ्ना पचरुखी भने १२ ओभरमा सबै विकेट गुमाएर ३३ रनमा समेटियो ।

प्रतियोगीतामा तेजनारायण महतो 'प्लेयर अफ दी म्याच' र मिथलेश यादव 'प्लेयर अफ दी सिरिज' घोषित भए । प्रमुख अतिथि जनमत पार्टीका केन्द्रीय सदस्य राजेश चौरसियाले विजयी, उपविजयी र उत्कृष्ट खेलाडीहरूलाई शिल्ड, मेडल, प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए ।

काभा यू–२० महिला भलिबल : नेपालको यात्रा सेमिफाइनलमैं रोकियो

काठमाडौं, ८ साउन/रासस

काभा यू–२० महिला भलिबल च्याम्पियनशिपको सेमिफाइनलमा नेपाल कीर्गिस्तानसँग पराजित भएको छ । माल्दिभ्सको मालेमा गएराति सम्पन्न खेलमा कीर्गिस्तानसँग नेपाल ३–० को सोझो सेटमा पराजित भएको हो । नेपालले पहिलो सेट १४–२५, दोस्रो सेट २२–२५ र तेस्रो सेट १३–२५ ले गुमायो ।

लिग चरणबाट कीर्गिस्तान दोस्रो र नेपाल तेस्रो स्थानमा रहेर सेमिफाइनल पुगेका थिए । लिग चरणमा पनि नेपाल कीर्गिस्तानसँग ३–० कै सोझो सेटमा पराजित भएको थियो । अब नेपालले तेस्रो स्थानका लागि आजै माल्दिभ्सको सामना गर्नेछ । फाइनलमा भने कीर्गिस्तान र श्रीलङ्का भिड्नेछन् । पहिलो सेमिफाइनल खेलमा श्रीलङ्काले माल्दिभ्सविरुद्ध ३–० को सोझो सेटमा जीत निकाल्दै फाइनल प्रवेश गरेको थियो ।

प्रधानमन्त्रीसँग रूसी महिला भलिबल टोलीको भेट

काठमाडौं, ८ साउन/रासस

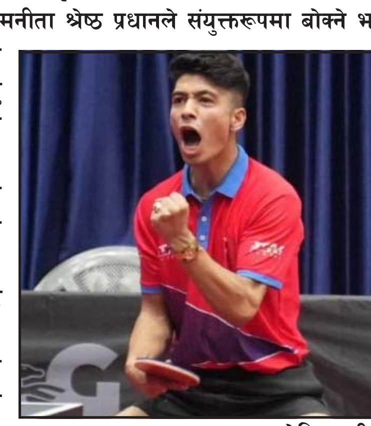
प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले पारस्परिक लाभ र सम्मानका आधारमा नेपाल र रूसबीचको पुरानो सम्बन्धलाई पुनः नवीकरण गर्नुपर्ने बताएका छन् ।

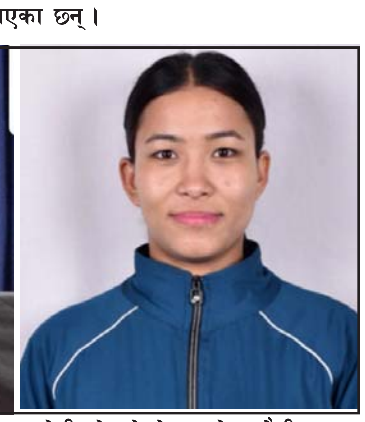
प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा मङ्गलवार रूसको महिला भलिबल टोलीसँग भएको भेटमा प्रधानमन्त्री ओलीले दुई देशबीच सोभियत सङ्घ हुँदादेखि नै रूसबाट नेपालले शिक्षा, यातायातलगायत क्षेत्रमा सहयोग प्राप्त गरेको बताए । उनले खेलकूदको क्षेत्रमा रूस अग्रपङ्क्तिमा रहेको बताए । दुई देशको भलिबल टोलीबीच मैत्रीपूर्ण खेल हुनु सकारात्मक भएको चर्चा गर्दै प्रधानमन्त्री ओलीले खेलका माध्यमबाट पनि आपसी सम्बन्ध विस्तारमा योगदान पुग्ने बताए । प्रधानमन्त्रीले रूसको प्रसिद्ध 'ग्रेट मस्को सर्कस' र नेपालको मौलिक नृत्य, 'अर्केस्ट्रा' संस्कृतिको आदानप्रदानमा निरन्तरता हुनुपर्नेमा जोड दिएको प्रधानमन्त्रीको निजी सचिवालयले जनाएको छ ।

ओलम्पिकमा नेपालको झन्डा स्यान्टु र मनीताले बोक्ने

काठमाडौं, ८ साउन/रासस

फ्रान्सको पेरिसमा आयोजना हुने ३३औं गृष्मकालीन ओलम्पिक प्रतियोगिताको मार्चपासमा नेपालको झन्डा टेबल टेनिस खेलाडी स्यान्टु श्रेष्ठ र जुडो खेलकी मनीता श्रेष्ठ प्रधानले संयुक्तरूपमा बोक्ने भएका छन् ।





यही साउन ११ देखि २७ गतेसम्म हुने प्रतियोगिताको उद्घाटनमा स्यान्टु र मनीताले नेपालको झन्डा बोक्ने नेपाल ओलम्पिक कमिटीले जनाएको छ । स्यान्टु क्षेत्रीय तथा मनीता महादेशीय छनोटबाट ओलम्पिकमा सहभागी हुन लागेका हुन् ।

पेरिस ओलम्पिकमा नेपालबाट सातजना खेलाडीको सहभागिता रहनेछ, जसमा स्यान्टु र मनीतासहित ब्याडमिन्टनका प्रिन्स दाहाल, सुटिङकी सुस्मिता नेपाल, पौडीका एलेक्जेन्डर शाह र डुवाना लामा तथा एथलेटिक्सकी सन्तोषी श्रेष्ठले नेपालको चुनौती प्रस्तुत गर्नेछन् ।

ओलम्पिकमा सुटिङमा प्रदीप खाती, टेबल टेनिसमा राजेन्द्र कपाली, जुडोमा देवु थापा, एथलेटिक्समा कान्तिकुमारी महतो यादव र पौडीमा नयना शाक्यले प्रशिक्षबको भूमिका निर्वाह गर्नेछन् । ब्याडमिन्टनका प्रिन्सले भने प्रशिक्षकविना खेल्नुपर्ने भएको छ । टीम डाक्टरमा नविसमानसिंह प्रधान छन् ।

त्यहाँ सहभागी हुने नेपाली टोलीका अधिकांश सदस्य पेरिस पुगिसकेका छन् । युवा तथा खेलकूद मन्त्री तेजुलाल चौधरीसँगै नेपाल ओलम्पिक कमिटीका अध्यक्ष जीवनराम श्रेष्ठ र महासचिव निलेन्द्रराज श्रेष्ठ भने उद्घाटनका अवसरमा उपस्थित हुने कार्यक्रम रहेको ओलम्पिक कमिटीले जनाएको छ ।

यस्तै, एथलेटिक्सतर्फ म्याराथनको प्रतिस्पर्धा अन्तिम दिन हुने भएकोले त्यसमा सहभागी हुने खेलाडी सन्तोषी भने यही साउन १५ गते पेरिस प्रस्थान गर्ने तय भएको छ ।

गोलपोस्ट ढलेर विद्यार्थीको मृत्यु

प्रस, परवानीपुर, ८ साउन/

वीरगंज–१० आदर्शनगर खेलमैदानमा फलामको गोलपोस्ट ढलेर एकजना विद्यार्थीको मृत्यु भएको छ ।

मृत्यु हुनेमा बारागढी गापा–३ बस्ने बृजकिशोर चौधरीका १२ वर्षीय छोरा उज्ज्वल चौधरी रहेको प्रहरीले जनाएको छ । पोल ढलेर घाइते भएका चौधरीको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । वीरगंजको बिर्तास्थित मूनलाइट सेकेन्ड्री स्कूलमा कक्षा ४ मा अध्ययनरत छात्र चौधरी हिजो साँझ फूटबल खेल्ने क्रममा गोलपोस्ट ढलेर खस्दा उनको टाउकोमा गम्भीर चोट लागेको थियो । उपचारको क्रममा एडभान्स मेडिकेयर हस्पिटलमा उनको निधन भएको चिकित्सकले बताए । उनको शव शल्यपरीक्षण गरी आज परिवारको जिम्मा लगाएको पर्सा प्रहरीका प्रवक्ता दीपक भारतीले बताए ।