सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट विभिन्न किसिमका क्यान्सर (फोक्सो, मुख, घाँटी, रगत, पेटलगायतका शरीरका अङ्गहरू), मुटुसम्बन्धी रोगहरू, हृदयघात, मस्तिष्कघात, दम, खोकी, क्षयरोग, निमोनिया र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छन् ।

त्यसैले सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक दैनिक

eprateekdaily.com

जनहितमा जारी सन्देश

- आफ्नो घर सफा राखेजस्तै आफ्नो शहर पनि सफा राखौं ।
- घर सफा भयो भने रोग लाग्दैन, शहर सफा भयो भने प्रदूषण हुँदैन, रोगवाहक कीरा-फटयाङ्ग्रा हुर्कंदैनन् ।
- सफा रहनु देवत्व हो, फोहर दानवी प्रवृत्ति हो ।

वीरगंज महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८१ साउन १० गते बिहीवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 July 25 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ३२३

प्रदेश मन्त्रालय र वीउवासङ्घबीच समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर

प्रस, जनकपुर, ९ साउन⁄

मधेस प्रदेश सरकार, शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालय र वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घबीच प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा र तालीम कार्यक्रममा निजी क्षेत्र संलग्नताको लागि द्वीपक्षीय समझदारीपत्रमा बुधवार हस्ताक्षर भएको छ ।

समझदारीपत्रमा प्रदेश शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयको तर्फबाट निमित्त प्रदेश सचिव महेन्द्र महतो र वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घको तर्फबाट अध्यक्ष अनिलकुमार अग्रवालले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

समझदारीपत्रको मुख्य उद्देश्य प्राविधिक तथा व्यावसायिक शिक्षा र तालीम क्षेत्रसँग सम्बन्धित नीतिगत कार्यमा शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयसँग समन्वय र सहकार्य गरी वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घमा आबद्ध जिल्लास्थित तथा मातहतका सङ्घ वा अन्य पेशागत सङ्घ⁄महासङ्घ अन्तर्गतका उद्योग-व्यवसायहरूसँग सहकार्य, समन्वय तथा सहयोगमा श्रम बजारको माग अनुसारको आवश्यक सीप पहिचान गरी दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्दै रोजगारको वातावरण सृजना गर्न पहल पुऱ्याउनु रहेको निमित्त प्रदेश सचिव महतोले बताए ।

वीउवासङ्घका अध्यक्ष अग्रवालले यस समझदारीपत्रले समुदाय-निजी साझेदारी अवधारणामा कोसेढुङ्गा साबित हुने र यसबाट दक्ष कामदारको अभाव खेप्नुपरेका उद्योग-व्यवसायहरू र बेरोजगार युवाहरूबीचमा सेतुको काम गर्ने बताए ।

कार्यक्रममा शिक्षा तथा संस्कृति मन्त्रालयका शाखा प्रमुखद्वय लक्ष्मण राम र प्रदीपकुमार साह, वीउवासङ्घका उपाध्यक्ष माधव राजपाल र सहकोषाध्यक्ष अनोज रूँङ्टा, मधेस प्रदेश, जनकपुरका उपनिर्देशक अर्जुन देवकोटा, इन्स्योर परियोजनाका कोशी प्रदेश प्रबन्धक सञ्जीवकुमार राई र मधेस प्रदेशका प्राविधिक संयोजक भरत सहनी तथा क्वालिटी परियोजनाका मधेस प्रदेश प्रबन्धक छविन मगर र परियोजनाकी पूनम यादवलगायतको सहभागिता थियो ।

निर्मलबस्ती स्वास्थ्यचौकी भवन उद्घाटन

चिरञ्जीवी सापकोटा, ठोरी, ९ साउन⁄

पूर्व उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री रमेश रिजालले बुधवार निर्मलबस्ती स्वास्थ्य चौकी भवनको उद्घाटन गरेका छन् ।

मधेस प्रदेशको आव २०८०⁄८१ को विनियोजित रु २५ लाख बजेटबाट उपभोक्ता समितिले निर्माण गरेको भवनको रिजालले उद्घाटन गरेका हुन् ।

उद्घाटन समारोहमा स्वास्थ्य सेवा सञ्चालनको लागि ठोरी गापाका प्रतिनिधि, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राज कुशवाहालाई प्रमुख अतिथिसमेत रहेका नेपाली काङ्ग्रेसको केन्द्रीय सदस्यसमेत रहेका रिजालले भवन हस्तान्तरण गरेका थिए । साथै स्वास्थ्य चौकी भवन निर्माण समितिका अध्यक्ष कृष्णबहादुर श्रेष्ठ, सचिव बिन्दुमाया थिङ र कोषाध्यक्ष शिवकन्या लोप्चनलाई सम्मानस्वरूप मायाको चिनो प्रदान गरेका थिए ।

तस्वीरः प्रतीक

कार्यक्रममा पूर्वमन्त्री रिजालले ठोरीको विकासमा आफू प्रतिबद्ध रहेको बताउँदै नवनिर्मित स्वास्थ्य चौकी भवनबाट जनताको स्वास्थ्य सेवामा धेरै सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

समाजसेवी रामबहादुर श्रेष्ठले गत आवमा झैं यस आवमा पनि ठोरीको विकासमा नेता रिजालको सहयोग हुने अपेक्षा व्यक्त गरे ।

मिलन श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा स्वागत नेका, ठोरीका सभापति सन्तोष श्रेष्ठ र सहजीकरण काङ्ग्रेस सचिव भक्तबहादुर श्रेष्ठले गरेका थिए ।

सखुवाप्रसौनीका मृतक थारूका छोरालाई छात्रवृत्ति

प्रस, पोखरिया, ९ साउन⁄

भरतपुर नगरपालिकाको सिमलतालमा पहिरोमा परेर बस दुर्घटनामा मृत्यु भएका पर्सा जिल्ला सखुवाप्रसौनी गाउँपालिका-२ निवासी हृदयनारायण दास थारूका कान्छा छोरा चन्दनराउत थारूलाई उनी पढ्ने जीवनज्योति इङ्गलिश बोर्डिङ स्कूलले छात्रवृत्ति दिने घोषणा गरेको छ ।

गापा अध्यक्ष यशवन्त यादवको पहलमा सो स्कूलले पीडित चन्दनलाई छात्रवृत्ति सहयोग प्रदान गरेको हो । विद्यालयका सञ्चालक एवं प्रधानाध्यापक शिव गुप्ताले बुधवार पीडितको घरमा गएर कक्षा १२ सम्म निश्शुल्क अध्ययन गराउने बताएका थिए । चन्दन सो विद्यालयमा अहिले कक्षा छ मा अध्ययनरत छन् ।

तस्वीरः प्रतीक

गापा अध्यक्ष यादवले पीडित परिवारलाई रु ५० हजार नगद सहयोग गरेका थिए । कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजेश रौनियार, वडाध्यक्ष चिरञ्जीवी महतो थारू, दीपनारायण आदर्श माविका प्रधानाध्यापक शिवनाथ चौधरी, स्कूलकी सञ्चालिका मीनाक्षी गुप्तालगायतको सहभागिता थियो ।

साकेट टेक्सटाइल्सका मजदूर डेढ महिनादेखि आन्दोलित

प्रस, परवानीपुर, ९ साउन⁄

वीरगंज-२१ ताजपुरमा सञ्चालित साकेट टेक्सटाइल्स प्रालिमा मजदूरहरूले धर्ना जारी राखेका छन् । करीब डेढ महीनादेखि २९ जना मजदूरले धर्ना दिंदै आन्दोलन जारी राखेका हुन् ।

गत जेठ १६ गते उद्योग बन्दको मौखिक जानकारी दिंदै व्यवस्थापन पक्षले २९ जना मजदूरलाई कामबाट निकालेपछि उनीहरू रोजगार सुनिश्चितताको माग गर्दै हडतालमा उत्रेका हुन् । जबसम्म आफूहरूलाई पुनर्बहाली गरिंदैन, तबसम्म आन्दोलन फिर्ता नलिने अडानमा मजदूरहरू छन् ।

उद्योग व्यवस्थापन पक्षले आर्थिक मन्दीको कारण मजदूर कटौती गरेको जनाएको छ । उद्योगका प्रशासन प्रमुख सञ्जय पटेलले आर्थिक मन्दी र केही मजदूरको आचरण ठीक नभएकाले गेट रोक्का गरिएको जनाएका छन् । "हामीले सातजना मजदूरलाई काम गर्न रोकेका छौं, सोको विरुद्धमा उद्योगका सबै मजदूर आन्दोलनमा उत्रेर उद्योग सञ्चालनमा समस्या सृजना गरेका छन्," उनले बताए ।

तस्वीरः फाइल

उद्योगमा कार्यरत अपरेटर र हेल्परलाई कामबाट हटाउन उद्योगले महीनाको चार⁄पाँच दिनको तलबभत्ता काट्दै आएको र पछि कामबाट हटाएकोले विरोधका कार्यक्रम अघि सारेको मजदूरहरू बताउँछन् । मजदूरहरूले धर्नाबारे स्थानीय प्रहरी प्रशासनमा जानकारी गराइसकेको बताएका छन् ।

कपडा उत्पादन गर्ने सो उद्योगले बाहिरबाट कामदार ल्याइ उद्योग सञ्चालन गरिरहेको धर्नामा बसेका मजदूरहरूले बताएका छन् ।

भारतीय सवारीसाधन कानूनसम्मत सञ्चालन गर्न ज्ञापन

प्रस, वीरगंज, ९ साउन⁄

अखिल नेपाल यातायात मजदूर सङ्घ, वीरगंजले जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्सामा ज्ञापनपत्र बुझाएको छ । ज्ञापनपत्रमा नेपाली सीमामा भारतीय नम्बर प्लेटका साना⁄ठूला सवारीसाधनहरू राखेर नेपालको कानूनविपरीत नेपालमा सञ्चालन भइरहेकामा रोकथामको लागि आग्रह गरिएको छ ।

कानूनी प्रावधान अनुसार भारतीय सवारीसाधनहरू वीरगंज बजार क्षेत्रसम्म दैनिक दर्ता गरेर पास लिई प्रवेश गर्न पाउने र राति अनिवार्य फर्कनुपर्ने प्रावधान छ । त्यस्तै, नेपालमा प्रवेश गर्दा भन्सारमा शुल्क तिरेर नेपालमा बस्न पाउने प्रावधान छ । दुवै कानूनलाई मिचेर नेपाली सीमा क्षेत्रमा भारतीय सवारीसाधनहरू दैनिकरूपमा पार्किङ गरी राखिएको र नेपालमा निर्बाधरूपमा सञ्चालनमा रहेको भन्दै यातायात मजदूर सङ्घले सो कार्य हटाउन माग गरेको हो ।

वीरगंज भन्सार क्षेत्रमा पार्किङ गरिएका भारतीय नम्बरका सवारीसाधनहरू ।

कानूनसम्मतरूपले सञ्चालन हुनुपर्ने व्यवस्था मिलाइ अनधिकृतरूपमा रहँदै आएका भारतीय सवारीसाधनलाई कारबाई गर्न सङ्घले जिल्ला प्रशासन, प्रहरी, वीरगंज भन्सार र ट्राफिक प्रहरीलाई अनुरोध गरेको छ । भारतीय सवारीसाधनहरूको अनधिकृत सञ्चालनले नेपाली यातायात व्यवसायीलाई मर्का परेको र सोविरुद्ध अभियान नचलाएको खण्डमा मजदूरहरूले सशक्त आन्दोलन गर्ने चेतावनी सङ्घले दिएको छ ।

सङ्घका अध्यक्ष मोजद्दीन (नैमुद्दीन) मन्सुरीले जिल्ला प्रशासनमा ज्ञापन दिंदै सरोकारवाला कार्यालयहरूलाई बोधार्थमार्फत जानकारी गराएका छन् ।

नुवाकोट अदालतबाट बमजन तारिखमा रिहा

प्रस, वीरगंज, ९ साउन⁄

महिला बेपत्ता आरोपमा रामबहादुर बमजनलाई नुवाकोट जिल्ला अदालतले हिजो साधारण तारेखमा रिहा गरेको छ ।

व्यक्ति बेपत्तासम्बन्धी कसूरमा आरोपित बमजनमाथि नुवाकोट प्रहरीले १५ वर्ष कैद सजाय र पाँच लाख रुपैयाँ जरिवाना मागसहित मुद्दा दायर गरेको थियो । अदालतमा हिजो भएको थुनछेक बहसमा जिल्ला न्यायाधीश सुभाषबाबू पुरीले साधारण तारेखमा रिहा गर्न आदेश दिएका हुन् ।

यो मुद्दाको कसूरमा बमजनलाई तीन सातादेखि नुवाकोट बन्दी सुधारगृहमा राखिएको थियो । २०६९ सालमा नुवाकोटको म्याङ्ग गाउपालिका-३ की २० वर्षीया महिलालाई आश्रमबाट बेपत्ता बनाएको भनी बमजनमाथि मुद्दा दायर भएको थियो ।

बमजनमाथि यस अघि सर्लाही जिल्ला अदालतले असार १० गते बालयौन दुराचार मुद्दामा दोषी ठहर गर्दै १० वर्ष कैद सजाय र पाँच लाख रुपैयाँ क्षतिपूर्तिको फैसला सुनाएको थियो । नुवाकोटको म्याङ्ग गापाकी महिला बेपत्ता बनाएको छुट्टै उजूरीमाथि बमजनलाई महोत्तरी प्रहरीमार्फत नुवाकोट लगिएको थियो । अहिले उनलाई प्रहरीले छुट्टै मुद्दामा सिन्धुपाल्चोक पुऱ्याएको छ ।

पोखरियाको विकासमा पहल गर्छु -मन्त्री गुप्ता

दिनेशकुमार मिश्र, वीरगंज, ९ साउन⁄

पोखरिया नगरपालिकाले बुधवार सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्री राजकुमार गुप्तालाई स्वागत तथा सम्मान गरेको छ ।

नगरप्रमुख प्रद्युम्न चौहान, उपप्रमुख रुबी ठाकुरसमेत जनप्रतिनिधि र कर्मचारीहरूले मन्त्री गुप्तालाई अबिर, टीका, खादा लगाएर स्वागत गरेका थिए ।

सो अवसरमा नगरप्रमुख चौहानले पोखरियाको विकासमा सहयोग गर्न मन्त्री गुप्तासँग आग्रह गरेका थिए । उनले वीरगंजमा अवस्थित सरकारी कार्यालयहरूका सेवाकेन्द्र पोखरियामा स्थापनाका लागि पहल गर्न माग गरे । जिल्ला प्रशासन, मालपोत, भूमिसुधार, नापीलगायत सरकारी कार्यालयहरूका सेवाकेन्द्र पोखरियामा स्थापनाका लागि आफूहरूले पहल गर्दै आएको र अहिले

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार एवं सूक्तिहरू

समय, शक्ति, पैसा र शरीरले सधैं साथ दिंदैन। राम्रो स्वभाव, राम्रो समझदारी, अध्यात्मिक मार्ग र सच्चा हृदयले जीवनमा सधैं साथ दिन्छ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि., वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
प्रबन्ध सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल
समाचार सम्पादक : आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति टोल, श्रीपुर, वीरगंज-१४ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com
Website: www.eprateekdaily.com

शिक्षामा सुधार जरुरी

अहिले शिक्षा पालिका अन्तर्गत छ। पालिकाहरूले आफ्नो क्षेत्रको शिक्षामा सुधार गर्न सक्छन्। मूलतः हाम्रो देशमा दुई तहको शिक्षा प्रणाली छ। एउटालाई सरकारले हाकिरहेको छ, जसलाई सामुदायिक विद्यालय भनिन्छ र अर्को निजी क्षेत्रको लगानीमा सञ्चालित संस्थागत विद्यालय। दुईथरीको शिक्षा भएपनि यसको परीक्षा भने सरकारीस्तरबाट हुन्छ। शिक्षामा सरकारको लगानी बढ्दो छ। सङ्घ सरकारदेखि प्रदेश र स्थानीय तिनै तहका सरकारले शिक्षालाई प्राथमिकतामा राख्दै आएका छन्। जसले गर्दा हाल १० कक्षासम्मको अध्ययन निश्शुल्क छ। सामुदायिक विद्यालयहरूमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूका लागि मासिक शुल्क मात्र निश्शुल्क छैन, पुस्तकहरू पनि निश्शुल्क नै पाइन्छ। कक्षा ६ सम्मका विद्यार्थीहरूलाई दिवाखाजाको पनि व्यवस्था गरिएको छ। यसका अतिरिक्त गरीब, दलित विद्यार्थीहरूको लागि छात्रवृत्तिको पनि व्यवस्था गरिएको छ। गरीब, दलित बालबालिकाहरूले अनिवार्यरूपमा शिक्षा ग्रहण गरून् भनेर उनीहरूलाई छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरिएको हो। मासिकरूपमा केही रकम पाउँदा उनीहरू शिक्षा लिन अग्रसर हुन्छन् भन्ने मान्यता हो। सरकारको उद्देश्य सफा र सकारात्मक छ। तर पनि शिक्षामा आशाप्रद नतीजा भने आएको देखिन्न। सूचकको रूपमा पहिलेको तुलनामा शिक्षामा प्रगति भएको छ, तर आशाप्रद भने छैन।

अहिले सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत विधार्थीहरूमा सरकारले गरेको लगानी औसतमा संस्थागत विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको तुलनामा धेरै बढी छ। सरकारी लगानीको सदुपयोग भने हुन सकेको छैन, जसले गर्दा सामुदायिक विद्यालयका शिक्षामा आशाप्रद सुधार हुन सकेको छैन। भौतिक संरचनाको सवालमा अहिले धेरैजसो सामुदायिक विद्यालय पक्की बनेका छन्। पालिकाहरूले आफ्नो खर्चमा स्वयंसेवक शिक्षकहरू बहाल गरेर भएपनि विषयगत कक्षाहरू सञ्चालन गरेका छन्। जुन पालिकाले शिक्षालाई प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको छ, त्यहाँ समस्या छैन। तर शिक्षालाई वार्षिक नीति तथा कार्यक्रममा उच्च प्राथमिकतामा राखेर सोअनुरूपको बजेट विनियोजन नगरेका पालिकाहरूमा भने समस्या छ। पर्सा जिल्लाका १४ वटै पालिकामा शिक्षा क्षेत्रमा केही न केही समस्या छ। कतै भौतिक संरचना निर्माण हुन सकेको छैन भने कतै विद्यार्थीको सङ्ख्या अनुसारका कक्षाकोठा छैनन् भने सोअनुरूप शिक्षकहरूको व्यवस्था हुन सकेको छैन। अध्ययनका लागि न्यूनतम वातावरण पनि सिर्जना गरिएको छैन।

सरकारी अभियान पूरा गर्न विद्यालय भर्ना अभियान सञ्चालन गर्ने, पालिकाहरूमा विद्यालयबाहिर कुनै पनि बालबालिका नरहेको दाबी गर्ने तर विद्यालयमा भर्ना भएका विद्यार्थीहरूमध्ये २५ प्रतिशत पनि कक्षाकोठामा नभेटिंदा सम्बन्धित विद्यालय व्यवस्थापन समिति, प्रधानाध्यापक र शिक्षकहरूसँग सोबारेमा सोधखोज गर्ने प्रयत्न गरिएको छैन। १४ वटै पालिकामा शिक्षा शाखा छन्। शाखामा अधिकृतदेखि [redacted] छन्। दैनिक, साप्ताहिक, [redacted] कार्यसूची बनाएर पालिकास्तरमा [redacted] अनुगमन गर्ने, त्यहाँ देखिएका [redacted] समाधानका लागि पहल गर्ने हो [redacted] बेथिति छ महीनामा सुधार हुन

डिजे साउन्ड सिस्टम र ध्वनि प्रदूषण

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र
mitrasanjay41@gmail.com

> **कानूनन अपराध र स्वास्थ्यको दृष्टिले हानिकारक ध्वनि प्रदूषण, डिजे वा अन्य जुनसुकै माध्यमले भइरहेको छ त्यसलाई रोक्नुपर्छ। समाज तथा स्थानीय सरकार र अन्य सम्बन्धित निकायले पनि ध्वनि प्रदूषण रोक्नतिर ध्यान दिनुपर्छ।**

भनिन्छ, संसारको उत्पत्ति नै विस्फोटबाट भएको हो। विस्फोटमा त व्यापक ठूलो ध्वनि हुन्छ। यही ध्वनिलाई कतिपयले सङ्गीतसित जोडेर हेर्छन्। सङ्गीत आफैंमा ध्वनि हो। सङ्गीतको ध्वनिले मानव, वनस्पति र अन्य जीवजन्तुलाई पनि आकर्षित गर्दछ। कतिपय अनुसन्धानमा के देखिएको छन् भने वनस्पतिलाई पनि ध्वनि मन पर्छ। अनि पशुपक्षीले ध्वनिको तालमा आफूलाई ढालेको पनि पाइएको छ। हुनत घरपालुवा पशु र पक्षीबाट बढी मात्रामा, जसले व्यवस्थितरूपमा केही गराउन खोजेका हुन्छन्, तालीमले राम्रो प्रभाव पारेको हुन्छ तर सङ्गीत त स्वचछन्दरूपमा रहने चराचुरुँगी तथा पशुहरूलाई पनि मन पर्ने गरेको अध्ययनले देखाएको छ।

सङ्गीत विभिन्न साधनहरूबाट व्यवस्थित रूपमा निकालिएको आवाज हो। आवाजको पर्याय ध्वनि हो। दुई वस्तु वा पदार्थ आपसमा ठोकिंदा पनि आवाज निस्कन्छ। मानिसले आफ्नो मुखबाट पनि आवाज निकाल्छ। मानिसको मुखबाट निस्कने आवाजलाई बोली भनिन्छ। यद्यपि चराको मुखबाट, कुकुर वा अन्य पशुपक्षीको मुखबाट निस्कने आवाजलाई पनि बोली भन्ने गरिएको पाइन्छ तर मानिसबाहेक अन्य कहींकतैबाट निस्कने बोलीलाई भाषा भनिंदैन। मानिसको बोलीजस्तो व्यवस्थित अन्य कसैको हुन नसक्ने भएकोले अन्य सजीव वा निर्जीवको आवाज चाहिं ध्वनि वा बोली हो, भाषा भने होइन।

कहिलेकाहीं प्रश्न उठ्दछ–कुनै किसिमको आवाज नभएको भए कस्तो हुन्थ्यो ? जस्तो हाम्रो वर्तमान परिवेश छ, यस आधारमा भन्नुपर्दा यदि आवाज वा ध्वनि नभएको भए हाम्रो संसार निकै नीरस हुन्थ्यो। मानिससित सम्पत्ति नभएको अनुभूति हुन्थ्यो। मानिस सामाजिक प्राणी हुँदैनथ्यो भन्ने होइन किनभने कमिला, बाँदर, हात्तीजस्ता जीवजन्तुमा व्यवस्थित बोली वा भाषा नभए पनि सामाजिक व्यवहार गरेको पाइन्छ। आवाजविहीन मानिसले व्यवस्थित विकास गर्न निकै कठिन हुन्थ्यो। त्यस बेला गीत र सङ्गीतसित जोडिएको सम्पूर्ण क्षेत्रको अवस्था कस्तो हुन्थ्यो होला, कल्पना मात्र गर्न सकिन्छ। आवाजविना मानिस अहिलेको जस्तो नभएर फरक व्यवहारमा उपस्थित हुन्थ्यो होला।

सामान्यतया मानिसले अहिले जति आवाज सजिलोसित पचाइरहेको छ, यसको दोब्बर वा तेब्बर भइदियो भने कस्तो होला ? अथवा, अहिले मानिसले जेबाट वा जहाँबाट आवाज सुनिरहेको छ, ती सबै आवाज दिने साधन वा जीवको आवाजमा अचानक दोब्बर वा तेब्बर वृद्धि भयो भने के कस्तो अनुभूति हुन्छ ? के मानिसको कान मात्र बहिरो होला ? वा अन्य समस्या पनि आउन सक्छ ? मानिसले यस विषयमा धेरै अध्ययन गरिसकेको छ। जसरी मानिसको कानले ज्यादै सानो वा मसिनो आवाज सुन्न कठिन हुन्छ र त्यसैगरी धेरै चर्को स्वर पनि सुन्न कठिन हुन्छ। मतलब मानिसको कानलाई त्यति मात्र आवाजप्रिय लाग्छ जुन न धेरै सानो होस्, न धेरै चर्को।

आवाज वा ध्वनिलाई नाप्न सकिन्छ। कुनै पनि आवाज ऋणात्मक हुँदैन। आवाजको गणना जहिले पनि धनात्मक हुन्छ। अनि आवाजको नापोलाई डेसिबल भनिन्छ। मानिसलाई चालीस डेसिबलसम्मको आवाजले खासै नोक्सानी गर्दैन। अर्थात्, चालीस डेसिबलसम्मको आवाज, औसतमा मानिसका लागि उपयुक्त मानिन्छ र यसभन्दा माथि अर्थात्, चालीस डेसिबलभन्दा बढी आवाजलाई चर्को आवाज भनिन्छ। चालीस डेसिबलभन्दा बढी आवाजलाई नै ध्वनि प्रदूषण पनि मानिएको छ। अर्थात्, मानिसको कानलाई सामान्यतया, जब आवाजले अप्ठ्यारो पार्न थाल्दछ तब त्यो ध्वनि प्रदूषण हुन पुग्दछ। अध्येताहरूले ध्वनि प्रदूषणलाई हानिकारक मानेका छन्।

अत्यधिक चर्को आवाज अर्थात् ध्वनि प्रदूषणबाट मानिसमा झिज्याहट हुने, मानसिक समस्या बढ्ने, गर्भवती महिलाहरूको गर्भ खेर जान सक्ने, मुटु रोगीहरूमा समस्या आउने, कानको सुन्न सक्ने क्षमतामा कमी आउने, वृद्ध वृद्धाहरूको स्वास्थ्यमा समस्या आउने, ध्वनि प्रदूषणबाट बालबालिकामा रातिको समयमा बेचैनी र अनिद्रा हुने जस्ता गम्भीर प्रकृतिका प्रभाव देखिन सक्छ। ध्वनि प्रदूषण मानव स्वास्थ्यका लागि निकै घातक मानिएको छ। कुनै पनि उमेरका विद्यार्थी, जो परीक्षाको तयारी गरिरहेका छन्, ध्वनि प्रदूषण निकै घातक हो। पढाइ–लेखाइको काम गर्न नदिने निकै ठूलो अवरोधक हो ध्वनि प्रदूषण। जहाँ बढी ध्वनि प्रदूषण हुन्छ त्यहाँ परीक्षाको तयारी गरिरहन सकिंदैन। विद्यार्थी, बालबालिकावा परीक्षार्थी जस कसैले आफूलाई जतिसुकै ध्यान केन्द्रित गरेर विषयवस्तुमा रोक्न चाहे पनि अत्यधिक ध्वनि प्रदूषणले नकारात्मक प्रभाव पार्छ नै। लेखक, कवि, पत्रकार, साहित्यकार तथा सङ्गीतको अभ्यास गर्ने र ध्यान तथा योग गर्नेहरूका लागि ध्वनि प्रदूषण निकै ठूलो समस्या हो। काम गर्ने क्रममा निकै ठूलो अवरोधक वा बाधा–व्यवधानको रूपमा रहेको देखिएको छ।

आजभोलि डिजे साउन्ड सिस्टमको विकास भएर मानिसहरूलाई झन् धेरै समस्यामा पारेको छ। कतिपय अवस्थामा त युवा, बालबालिका तथा महिलाहरूलाई डिजेले नाच्ने अवसर जुराइदिएको पनि हो। मुख्यगरी विवाह र विवाहोत्सव तथा जन्मोत्सवको बेला आजभोलि डिजे बाजा बजाएर नाच्ने चलन विकसित भइरहेको छ। शहरी क्षेत्रमा अलिकति बढी छ तर यस प्रवृत्तिले गाउँलाई पनि छोडेको छैन। विवाहको समयमा गाउँमा पनि निकै ठुलो चर्को आवाजमा डिजे बजाएर महिलाहरू नाच्ने गरेका छन्। डिजे बजाउने वा जसले बजाउन लगाउँछ, तिनीहरूबाहेक अरू सबैलाई खराब लागिरहेको हुन्छ तर कुनै पक्ष भने खुशीले नाचिरहेको हुन्छ। यी दुवै विपरीत किसिमका व्यवहार हुन्। एउटालाई नराम्रो लाग्दा अर्को भने रमाइरहेको हुन्छ।

अझ डिजे साउन्ड सिस्टमबाट चर्को स्वरमा जसरी अश्लील गीत बजाइन्छ, त्यसले समाजमा फरक किसिमले नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको देखिएको छ। जब अश्लील गीत गाउँदै चर्को स्वरमा डिजेको आवाजमा कुनै पनि पर्व वा संस्कृतिको नाउँमा महिला र पुरुष नाच्दछन्, त्यसबाट बालबालिकाहरू प्रभावित भएर उस्तै अश्लील गीत सङ्गीतप्रति आकर्षित हुन थाल्छन्, त्यसको अनुकरण गर्न थाल्छन्। यसले बालबालिकाको पढाइ वा अन्य सिर्जनात्मक क्रियाकलापमा मन लाग्न छोड्छ र जहाँ डिजेको आवाज सुनिन्छ त्यहाँ पुगेर नाच्न थाल्छन्। यो ज्यादै नराम्रो अभ्यास भइरहेको र यसको असर समाजमा परिरहेको सन्दर्भमा धेरैतिरबाट डिजे साउन्ड सिस्टममाथि रोक लगाउनुपर्ने आवाज उठिरहेको छ।

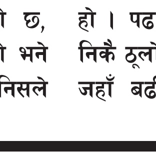
डिजे साउन्ड सिस्टमले कतिपय चाडपर्वको समयमा उत्तेजना बढाउने काम पनि गरेको पाइन्छ। चर्को स्वरमा त्यस किसिमको गीत वा सङ्गीत बजाउँदा सहभागीहरू उत्तेजित हुन्छन्। एक त ठूलो आवाज, त्यसमा जोश भर्ने सङ्गीत हुँदा वातावरण नै उत्तेजित हुने गरेको पाइन्छ। यसले गर्दा कहिलेकाहीं सामाजिक सद्भावमा नै नकारात्मक प्रभाव पर्दछ। सामाजिक सद्भावमा खलल पुग्न गई सामाजिक सद्भाव बिथोलिने अवस्था आउन सक्छ।

अझ अस्पतालहरूको आसपास यदि चर्को आवाज आउँछ वा आइरहन्छ भने बिरामीहरूमा कस्तो प्रभाव पर्ला ? अस्पतालमा सबै बिरामी नै हुन्छन् भन्ने पनि होइन। चिकित्सक र स्वास्थ्य कर्मचारीहरूलाई डिजेको चर्को आवाज अर्थात् ध्वनि प्रदूषणले नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। यसैगरी अस्पतालमा अनेक किसिमका बिरामी रहने हुँदा कोही कसैलाई चर्को आवाजले झन् हानि गर्ने पनि हुन्छ। नवजात शिशु, गर्भवती तथा अन्य कारणले छटपटी हुने बिरामीलाई अत्यधिक चर्को आवाजले कति हानि गर्दो हो ? यी र यस्ता विषय तथा पक्षमाथि समाजले गम्भीर सरोकार देखाउनु अहिलेको आवश्यकता भइसकेको छ।

ध्वनि प्रदूषणलाई कानूनले पनि अपराध मानेको छ। मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को परिच्छेद ५ को दफा ११२ मा वातावरण प्रदूषण गर्न नहुने उल्लेख गरिएको छ र ध्वनि प्रदूषणलाई दण्डनीय अपराधको श्रेणीमा राखिएको छ। वातावरण संरक्षण ऐनले पनि ध्वनि प्रदूषणलाई अपराध मानेको छ। यसरी कानूनले सजायको व्यवस्था पनि गरेको छ। कानूनन अपराध र स्वास्थ्यको दृष्टिले हानिकारक ध्वनि प्रदूषण, डिजे वा अन्य जुनसुकै माध्यमले भइरहेको छ त्यसलाई रोक्नुपर्छ। समाज तथा स्थानीय सरकार र अन्य सम्बन्धित निकायले पनि ध्वनि प्रदूषण रोक्नतिर ध्यान दिनुपर्छ। अप्रत्यक्षरूपमा धेरै नोक्सानी पुऱ्याइरहेको ध्वनि प्रदूषणबारे समाज सचेत हुनुपरेको छ।

अस्थिर राजनीति

मन्तव्य



कुमार रुपाखेती

> **बिचरा महानगरमा प्रत्येक वडामा कार्यरत नाइकेहरू पनि एकाभोरैदेखि सफाइ अनि सफाइकै सुगारटाइ गर्छन्। गीत नै छ 'राजा हो या रङ्क, यहाँ तो सब है चौकीदार, कहु तो उनके चले गए कुछ जानेको तैयार, खबरदार।'**

पर्सा जिल्लाको राजनीतिक गतिविधि पनि अजिबोगरीब छ। यो यस्तो जिल्ला हो, जहाँ गोर्खादेखि काठमाडौंसम्म कहिल्यै आम चुनाव नजितेका कृष्णप्रसाद भट्टराईले चुनाव जिते, करीमा बेगमले समेत जितिन् अनि बहुदलको चकाचौंधमा राप्रपाका राजीव पराजुलीसमेत विजयी भए। यी ती तीनैजनामध्ये भट्टराई प्रधानमन्त्री बने, बेगम साहिबा राज्यमन्त्री र राजीव पराजुलीको तालुमा आलु फल्यो। रोजीरोजी छानीछानी मन्त्री बने। एक जमाना थियो, जब पर्सामा दुईवटा संसदीय क्षेत्रमा थियो। त्यति बेला दुवै क्षेत्रमा चौधरी थर भएका चन्द्रदेव र मोहन चौधरीले चुनाव जितेर चौधरीको डङ्गा बजाए। काङ्ग्रेसको गढ भनिने पर्सामा एकपटक त सबै संसदीय क्षेत्र तत्कालीन मधेसी जन अधिकारको पोल्टामा गयो। वर्तमान चार क्षेत्रमा दुई काङ्ग्रेस, एक एमाले र एकमा जसपा विजयी भएका छन्। काङ्ग्रेसको यो गढमा २०३७ सालको जनमत सङ्ग्रहमा पहेंलो अर्थात् सुधारिएको पञ्चायतले बहुमत ल्याएको थियो। जाँडपानीका शोखिन त्यागी काङ्ग्रेसी भनिने आत्माराम ओझासमेत सांसद बने। शहीदपुत्र राजेन्द्रबहादुर अमात्यसमेत सांसद बने। पर्साले थुप्रैलाई राजाबाट रङ्क होइन, रङ्कबाट राजा बनाएको छ, मन्त्री, प्रधानमन्त्री बनाएको छ। पञ्चायती व्यवस्था उपयोगको नाममा स्थानीय प्रधानपञ्चमा चर्चित प्रेम शर्मा वकीललाई त्यतिखेर अनुदारवादी पञ्च विमल श्रीवास्तवले पराजित गरे अनि बहुदलपछिको स्थानीय निर्वाचनमा हरमुठाहा प्रवृत्तिका माधवलाल श्रेष्ठले श्रीवास्तवलाई पटकनी दिए।

एकपटक राजीव पराजुलीले 'आफ्नो भन्या आफ्नै हुन्छ, पराइको भर हुँदैन' भन्ने चुनावी नारा घन्काएका थिए। भट्टराई प्रधानमन्त्री भएपछि फर्केर वीरगंज आएनन्। उनलाई तन, मन, धनले सहयोग गर्ने स्वतन्त्र समूहका तत्कालीन हर्ताकर्ता विमल श्रीवास्तवलाई को श्रीवास्तव ? कहाँको श्रीवास्तव ? भन्दै भेट्नै चाहेनन्।

भनिन्छ, बुढेसकालमा सांसद बनेका भट्टराईको सुद्धिबुद्धि हराइसकेको थियो। उनी कुन जिल्लाको सांसद भन्नेसम्म उनलाई हेक्का थिएन। पर्सामा खासगरी क्षेत्र नं १ को राजनीतिक वातावरण सधैं धरमराएको देखिन्छ। मधेस प्रदेशमा एकमात्र महानगर हो, वीरगंज। जसपा नेपालबाट जितेका नगरप्रमुख राजेशमान अचेल टुक्रे जसपामा छन्। नेपाल विद्यार्थी सङ्घबाट राजनीतिक यात्रा गरेका उनी घुम्दै फिर्दै लोसपा, एमाले, जसपा नेपाल, टुक्रे जसपापछि कता लाग्ने हुन् के थाहा ? अचेल प्रत्येक भाषणमा उनी वीरगंज सफाइ गरेको, झाडु बडारु गरेको उदेकलाग्दो बयानबाजी सुन्दा उनी वीरगंजका मेयर हुन् कि नाइके छुटचाउनै गाऱ्हो भएको छ। बिचरा महानगरमा प्रत्येक वडामा कार्यरत नाइकेहरू पनि एकाभोरैदेखि सफाइ अनि सफाइकै सुगारटाइ गर्छन्। गीत नै छ 'राजा हो या रङ्क, यहाँ तो सब है चौकीदार, कहु तो उनके चले गए कुछ जानेको तैयार, खबरदार।'

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

सौर्य एयरको विमान दुर्घटनामा १८ यात्रुको निधन

सौर्य एयरको विमान दुर्घटनाः काठमाडौँबाट पोखरातर्फ प्रस्थान गर्ने क्रममा त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा बुधवार बिहान दुर्घटना भएको सौर्य एयरको विमान। चालक दलका सदस्यसहित सौर्य एयरका कर्मचारी तथा प्राविधिक बोकेको विमान उड्ने क्रममा विमानस्थलको धावनमार्गमा चिप्लिएर दुर्घटना भएको हो। तस्बिरः किरणराज विष्ट/रासस

काठमाडौँ, ९ साउन/रासस

काठमाडौँबाट पोखरातर्फ प्रस्थान गर्ने क्रममा सौर्य एयरको ९ एन एएमई जहाज दुर्घटना हुँदा विमानमा सवार १८ जनाको निधन भएको छ। उक्त जहाज उड्ने क्रममा त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको 'रन वे' पूर्वतर्फको खाल्डोमा खसेको थियो।

विमानमा सवार १८ जनाको शव यत्रतत्र छरिएर रहेका अवस्थामा सङ्कलन गरिएको विमानस्थल सुरक्षार्थ खटेका वरिष्ठ प्रहरी उपरीक्षक डम्बर विकले जानकारी दिए। उनले सङ्कलित ती शव अहिले त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पतालमा लैजाने तयारी गरिएको बताए। प्रहरी उपरीक्षक विकका अनुसार सो विमानका चालक दलका एक सदस्यलाई जीवितै उद्धार गरिएको छ।

सौर्य एयरको जहाज मरम्मतका लागि कर्मचारी र प्राविधिक लिएर पोखरा जाँदै गरेको उक्त विमान दुर्घटनामा परेको हो। अहिले विमानस्थलमा आन्तरिक उडान प्रभावित भएको छ।

बन्द त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल खुल्यो

सौर्य एयरको विमान दुर्घटनापछि बन्द भएको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल झन्डै दुई घण्टापछि पुनः सञ्चालनमा आएको छ। विमानस्थलमा अहिले आन्तरिक तथा अन्तर्राष्ट्रिय उडान/अवतरण शुरू भएको विमानस्थलका महाप्रबन्धक जगन्नाथ निरौलाले जानकारी दिए।

काठमाडौँबाट पोखरातर्फ प्रस्थान गर्ने क्रममा सौर्य एयरको विमान आज बिहान ११:११ दुर्घटनामा परेपछि दुवैतर्फका उडान/अवतरण बन्द भएका थिए। चालक दलका सदस्यसहित १९ जना यात्री रहेको सो विमान उड्ने क्रममा विमानस्थलको धावनमार्गमा चिप्लिएर दुर्घटनामा परेको विमानस्थल कार्यालयले जनाएको छ। सो दुर्घटनामा परी हालसम्म १८ जनाको मृत्यु भएको नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले पुष्टि गरेको छ। विमान चालक मनीषरत्न शाक्यको सिनामङ्गलस्थित केएमसी अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ।

प्राविधिक परीक्षणका लागि पोखरा आउँदै थियो सौर्यको जहाज -प्रवक्ता सुवेदी

पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका प्रवक्ता जशोदा सुवेदीले पोखरामा सुविधा सम्पन्न 'ह्याङ्गर' भएका कारण सौर्य एयरलाइन्सको जहाज प्राविधिक परीक्षण लागि आउन लागेको जानकारी दिएकी छन्।

"जहाजमा कुनै खराबी आएर नभई निश्चित घण्टा उडेपछि नियमित तालिका अनुसार गर्नुपर्ने प्राविधिक परीक्षणका लागि पोखरा आउन लागेको थियो," उनले भनिन्, "पोखरामा रहेको सुविधासम्पन्न ह्याङ्गरमा राखेर जहाज परीक्षण गर्न एयरलायन्सका कर्मचारी र प्राविधिकहरू जहाजमा सवार रहेको जानकारी आएको छ।" गत वर्ष काठमाडौँबाट पोखरा आउँदै गरेको यति एयरलाइन्सको जहाज पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलनजीकै दुर्घटना हुँदा ७२ जनाको ज्यान गएको थियो।

नेप्से परिसूचक २७ अङ्कले घट्यो

काठमाडौँ, ९ साउन/रासस

यो साता लगातार उकालो लागेको नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा दोहोरो अङ्कको गिरावट देखिएको छ भने कारोबार रकम उच्च देखिएको छ।

बुधवार नेप्से परिसूचक २७ दशमलव ३२ अङ्कले घटेर दुई हजार ५३६ दशमलव ११ को बिन्दुमा कायम भएको हो। आज ३११ कम्पनीका चार करोड सात लाख ४७ हजार २२६ कित्ता शेयर एक लाख ८८ हजार ८६५ पटक खरीद-बिक्री हुँदा रु १६ अर्ब २० करोड ८५ लाख ७७ हजार ३१४ बराबरको कारोबार भएको छ।

आजको कारोबारमा वित्त समूह एक दशमलव १६ र होटल तथा पर्यटन समूह शून्य दशमलव १३ प्रतिशतले बढेका छन् भने अरू सबै समूहका उपसूचक घटेका छन्। सबैभन्दा धेरै व्यापार समूहको उपसूचक तीन दशमलव ०९ प्रतिशतले घटेको छ।

बैंकिङ एक दशमलव २१, विकास बैंक शून्य दशमलव ५६, जलविद्युत् एक दशमलव ५७, लगानी शून्य दशमलव ८३, जीवन बीमा शून्य दशमलव ३१, उत्पादन तथा प्रशोधन एक दशमलव २४ र लघुवित्त एक दशमलव २४ प्रतिशतले घटेका छन्। त्यस्तै, म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव ७६, निर्जीवन बीमा शून्य दशमलव १४ र अन्य समूह एक दशमलव ९० प्रतिशतले घटेका छन्।

बोटलर्स नेपाल (तराई) लिमिटेड र एशियन हाइड्रोपावर लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ। सबैभन्दा धेरै गुमाउनेमा भने चिर्खुवा हाइड्रोपावर लिमिटेडको शेयर मूल्य सात दशमलव ७९ प्रतिशतले घटेको छ।

कारोबार रकमका आधारमा आज सबैभन्दा धेरै हिमालयन रिइन्स्योरेन्स लिमिटेडको रु ३६ करोड सात लाख ४६ हजार ४५२ बराबरको कारोबार भएको छ। कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा भने अपर तामाकोशी हाइड्रोपावर लिमिटेडका १३ लाख ७६ हजार ७९४ कित्ता शेयर किनबेच भएका छन्।

तामा एवं अचार बनाउन सफा गर्दै बासको मुनाः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका-४ स्थित डाँडागाउँमा तामाको अचार बनाउने तयारी गर्दै नेकपा एमालेकी नेत्री शान्ता चौधरी। करीब एक वर्ष अगाडिदेखि आफ्नै घरमा घरेलु उद्योग सञ्चालन गरेर शुरू गरेको शान्ताको अचार हिजोआज ब्रान्डकै रूपमा चर्चामा छ। तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

दिगो आर्थिक एवं बैंकिङ विकासका विषयमा छलफल

काठमाडौँ, ९ साउन/रासस

बैंक तथा वित्तीय संस्था परिसङ्घ नेपाल (सिबिफिन)को टोलीले उपप्रधानमन्त्री तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलसँग भेट गरी समसामयिक विषयहरूमा छलफल गरेको छ। परिसङ्घले बुधवार प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै अर्थमन्त्री पौडेलसँगको भेटका क्रममा दिगो आर्थिक एवं बैंकिङ विकासका विषयमा छलफल भएको जनाएको छ। लगानी एवं व्यवसायमैत्री वातावरण बन्न नसक्दा कर्जा विस्तारमा व्यापक सङ्कुचन आएको, वित्तीय संस्थाको खराब कर्जा एवं जोखिमपूर्ण सम्पत्तिमा उल्लेखनीयरूपमा वृद्धि भएको, पूँजीकोषमा दबाब परेको, बैंक तथा वित्तीय संस्थाका विरुद्ध अफवाह फैलाउने र कर्जा नतिर्न गरिएका दुरुत्साहन निरुत्साहित हुन नसकेकोलगायतका विषय सिबिफिनले उठाएको थियो।

प्रस्तावित बैंक तथा वित्तीय संस्थासम्बन्धी विधेयक (बाफिया)का केही नीतिगत प्रावधानहरूले बैंकिङ लगानीकर्तामा व्यापक नैराश्यता पैदा गराएको र क्रमशः यस क्षेत्रबाट लगानीकर्ता र कर्मचारीसमेत पलायन हुने क्रम बढेकोप्रति सिबिफिनले अर्थमन्त्री पौडेलको ध्यानाकर्षण गराएको छ। समग्र आर्थिक एवं बैंकिङ क्षेत्रमा खस्केको मनोबल र गुमेको आत्मविश्वासलाई उच्च बनाउँदै दिगो आर्थिक एवं बैंकिङ विकासका पहलकदमीहरू अवलम्बन हुने विश्वास सिबिफिनले व्यक्त गरेको छ।

पूँजी निर्माण एवं परिचालन, लगानी विस्तार, रोजगार सिर्जना, सामाजिक रूपान्तरण र राजस्वमा उल्लेख्य योगदान पुऱ्याउँदै आएको बैंकिङ क्षेत्रको मुनाफा ऋणात्मक हुँदै जानु गम्भीर समस्या रहेको सिबिफिनको धारणा थियो। बैंक तथा वित्तीय संस्थाको नाफा खुम्चिंदा लाखौं लगानीकर्ताहरूको जीवन गुजारामा मात्र असर नपुगी स्वयम् सरकारको राजस्व लक्ष्यमा समेत गम्भीर असर परेको विषयप्रति संवेदनशील भइदिन अर्थमन्त्रीसमक्ष सिबिफिनले आग्रह गरेको छ।

छलफलका क्रममा अर्थमन्त्री पौडेलले सिबिफिन टोलीबाट प्राप्त सुझाव ग्रहण गरी सुदृढ एवं आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र र समृद्ध राष्ट्रनिर्माण गर्ने सरकारको अभियानमा सहकार्यका लागि आग्रह गर`। साथै, सुषुप्त अवस्थामा रहेको मुलुकको अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन र समग्र बैंकिङ क्षेत्रका समस्या एवं चुनौतीको समाधान र अपेक्षालाई सम्बोधन गर्न सरकारले आवश्यक पहलकदमी लिने अर्थमन्त्री पौडेलले बताए। सुशासन, विकास र राजनीतिक स्थायित्व कायम गर्दै अर्थतन्त्र तथा आर्थिक गतिविधिलाई चलायमान बनाउने र आन्तरिक एवं बाह्य लगानीलाई प्रोत्साहन गर्ने सरकारको प्रमुख प्राथमिकता भएको धारणा राख्दै अर्थमन्त्री पौडेलले बैंकिङ क्षेत्रको विश्वास एवं छविमाथि हानि हुने र बैंकिङ गतिविधि सञ्चालनमा असर पुऱ्याउने कुनै गतिविधि सरकारलाई क्षम्य नहुने बताए।

अर्थतन्त्रको आधारस्तम्भका रूपमा रहेका बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूको संरक्षण, स्थायित्व र दिगो विकासका लागि मौजुदा तथा प्रस्तावित बाफियाका प्रावधान सरोकारवाला सबैलाई मान्य हुनेगरी सुधार गरिने प्रतिबद्धता उनले जनाए।

मोबाइल हेर्ने बानी हटाउन बालबालिकालाई सङ्गीत कक्षा

रामपुर (पाल्पा), ९ साउन/रासस

अहिले बालबालिकाले मोबाइलमा बढी समय व्यतीत गर्न थालेका छन्। विद्यालयबाट घरमा आएपछि गृहकार्य सकाएर मोबाइल हेर्ने, खेल्ने गरेर समय बिताउने गरेकामा अहिले विद्यालयले

उनीहरू समय मिल्नासाथ मोबाइलमा झुम्मिन्छन्। बालबालिका मोबाइलप्रति आकर्षित हुन थालेपछि उनीहरूको बानी ब्रिगन्छ कि भनेर अभिभावक चिन्तित बनेका छन्। आफ्ना बालबच्चालाई मोबाइल हेर्ने बानी कसरी हटाउने भन्ने चिन्ता अभिभावकमा देखिन्छ। धेरैले यो बानी हटाउने उपाय खोजिरहेका छन्। तर हटाउन भने नसकिरहेको अभिभावकहरू बताउँछन्।

शैक्षिक क्षेत्रमा रचनात्मक क्रियाकलाप गराउँदै आइरहेको पाल्पा रामपुरको एउटा विद्यालयले भने नयाँ अभ्यास शुरू गरिसकेको छ। बालबालिकालाई मोबाइलमा व्यस्त रहने बानी हटाउन विद्यालयले साङ्गीतिक कक्षाको सुरुआत गरेको छ। रामपुर नगरपालिका-५ स्थित रामपुर आधारभूत विद्यालय अहिले सङ्गीतमय हुन थालेको छ। विद्यालयले सुरुआत गरेको सङ्गीत कक्षाले विद्यार्थी, अभिभावक मात्र नभई समुदायका अन्य विद्यालय, सरोकारवालाको ध्यानसमेत तानिरहेको छ। यहाँ बिहानको समयमा सङ्गीत कक्षा चलिरहेको छ। विद्यालय समयमा पढाइ प्रभावित नहोस् भनेर बिहान सङ्गीत कक्षा सञ्चालन गरिएको विद्यालयले जनाएको छ।

विद्यार्थी हसिलो मुद्रामा उत्साहित हुँदै सङ्गीत सिकिरहेको दृश्य देख्न सकिन्छ। यो सिकाइले छिमेकी विद्यालय तथा समुदायमा राम्रो प्रभाव पारेको छ। विद्यार्थीलाई घरमा मोबाइल हेर्ने बानी हटाउन, बिदाको दिनमा विद्यार्थीले केही नयाँ कुरा सिकून् भनेर शैक्षिक सत्रको वर्षे बिदा शुरू भएपछि बिहान वाद्यवादन सिकाउन थालिएको प्रधानाध्यापक विजय शर्मा बताउँछन्।

"घरमा फुर्सदको समय विद्यार्थी मोबाइल, टिभीमा व्यस्त हुने, बिदाको समय सदुपयोग गराउन, मानव जीवनलाई ऊर्जामय बनाउन, विद्यार्थीलाई रचनात्मक कार्य सिकाउन वाद्यवादन कक्षा सुरुआत गरेका हौं," उनले भने, "बिदाको समय भनेर विद्यार्थीले अनावश्यक समय बिताउन पाइरहेका छैनन्, उनीहरूको समय यतिबेला पढाइ र सङ्गीतमा केन्द्रित बनेको छ, विद्यार्थी सक्रिय भएर वाद्यवादन सिकिरहेका छन्, घरमा मोबाइल हेर्ने बानी कम हुँदै गएको छ।"

विद्यालयले हार्मोनियम, झ्याली, मादल, झुर्मा, बाँसुरी, मजुरालगायतका विभिन्न वाद्यवादनका सामग्रीको बन्दोबस्त गरेको छ। वाद्यवादनका सामग्री खरीदका लागि जापानी नागरिक काजुमासा काकिमी (ओकेबाजे)ले रु ५० हजार सहयोग गरेको प्रअ शर्माले बताए। ओकेबाजेको सहयोग र विद्यालयको आन्तरिक स्रोतबाट गरी करीब रु एक लाखको वाद्यवादनका सामग्री खरीद गरी सङ्गीत कक्षा थालनी गरिएको उनको भनाइ छ। विद्यार्थी तथा अभिभावक, सरोकारवाला निकायले विद्यालय समयमा नै सङ्गीतका लागि छुट्टै कक्षा सञ्चालन गर्न माग आएमा सङ्गीत कक्षा चलाउने प्रअ शर्मा बताउँछन्।

सबै विद्यार्थीलाई एकै ठाउँमा राखेर नभई समूह बनाएर फरकफरक खालको बाजा बजाउन सिकाउने गरिएको छ। विद्यालयका सङ्गीतद्वय शिक्षक चोलाकान्ति विक र तुलसी गौतमलाई वाद्यवादन सिकाइको जिम्मेवारी दिएर कक्षा चलाइरहेको छ। बिदाको समयमा हरेक दिन बिहान ७ देखि ९ बजेसम्म सङ्गीत कक्षा सञ्चालन गरिएको छ। वाद्यवादन कार्यमा कक्षा २ देखि ८ सम्मका विद्यार्थी सहभागी छन्। सङ्गीत कक्षा शुरू गरेपछि मोबाइल हेर्ने समय रचनात्मक कार्यमा बिताइरहेको अभिभावक भगवती खनाल बताउँछिन्।

"बच्चाबच्ची घरमा मोबाइलमैं व्यस्त हुने, कति कोशिश गर्दा पनि मोबाइल हेर्ने बानी हटाउन सकिएको थिएन, खाना खाँदा पनि मोबाइल नभई नहुने बानी बसेको छ, अहिले विद्यालयले वाद्यवादन सिकाउन थालेपछि बच्चाहरू सङ्गीत सिक्नमा आकर्षित भएका छन्, विद्यालयले असाध्यै राम्रो कार्य थालनी गरेको छ," अभिभावक खनालले भनिन्।

विद्यालयमा आएर मादल, हार्मोनियमलगायतका बाजा बजाउन सिक्दा रमाइलो लागेको कक्षा ६ मा पढ्ने छात्र प्रयास अधिकारीले बताए। उनी घरमा गृहकार्य सकाएर विद्यालयमा विभिन्नथरीका बाजा बजाउन सिकिरहेका छन्। अहिलेको समस्या भनेको बालबालिकालाई मोबाइल हेर्न कसरी छुटाउने भन्ने छ। यो समस्याले अभिभावलाई पिरोलिरहेको हुन्छ। सङ्गीत कक्षाले यो समस्या समाधानमा सहयोग गरेपछि यहाँका अभिभावक खुशी छन्।

यहाँ सञ्चालन भएको सङ्गीत कक्षा वाद्यवादक भुपराज पौडेलले चलाएका छन्। विद्यालयले यस कार्यलाई निरन्तरता दिंदै जाने जनाएको छ। विद्यार्थीलाई सैद्धान्तिक ज्ञानबाहेक रचनात्मक तथा सीपमूलक कार्यमा जोड दिएर विद्यालय सञ्चालन गरिरहेको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद गौतमले बताए।

"कतिपय बाजा तथा गीत, सङ्गीत लोपोन्मुख छन्। लोपोन्मुख कला र संस्कृतिको जगेर्नामा पनि हाम्रो अभियान सहयोगी बन्नेछ," अध्यक्ष गौतमले भने।

कलेजो प्रत्यारोपणः पुरुष लिन्छन्, महिला दिन्छन्

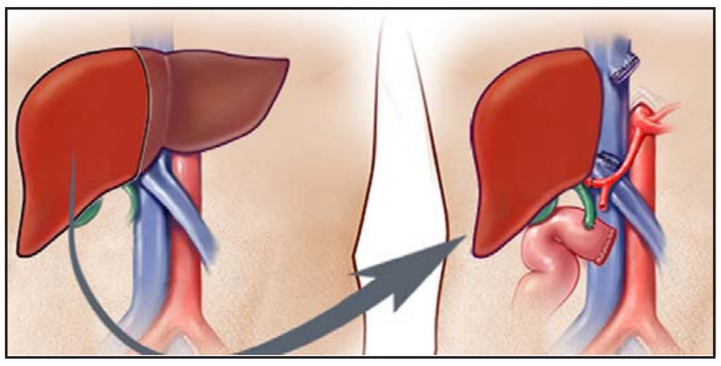
रमेश गिरी
भक्तपुर, ९ साउन/रासस

विश्वमा कठिन मानिएको कलेजो प्रत्यारोपणमा नेपालले सफलता हासिल गर्दै गएको छ । नेपालमा पहिलोपटक शहीद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रले विसं २०७३ मङ्सिर २२ गते भक्तपुरका बलराम नागाको सफलतापूर्वक कलेजो प्रत्यारोपण गरेको थियो । नागालाई उनकी दिदी सानुमाया लागेजुले कलेजो दान गरेकी थिइन् ।

आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा मात्रै शतप्रतिशत सफलताका साथ १५ जनाको कलेजो प्रत्यारोपण गरेको केन्द्रले जनाएको छ । हालसम्म सबै कलेजो प्रत्यारोपित तथा कलेजो दाता सकुशल रहेका केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक एवं कलेजो प्रत्यारोपण शल्यचिकित्सक डा पुकारचन्द्र श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

"केन्द्रमा बिरामीको बिग्रेको कलेजो पूरै हटाएर जीवित दाताबाट आधा कलेजो वा मस्तिष्क मृत्यु भएका दाताको पूरै कलेजो प्रत्यारोपण गर्ने गरिएको छ," उनले भने, "तीन वर्षको बालकदेखि ६८ वर्षका ज्येष्ठ नागरिकसम्मको सफलतापूर्वक कलेजो प्रत्यारोपण गरेका छौं ।"

विसं २०७३ मा दक्षिण कोरियाको सामसङ मेडिकल सेन्टरको प्राविधिक सहयोगमा मुलुकमा पहिलोपटक कलेजो प्रत्यारोपण शुरू गरेको केन्द्रले सन् २०१९ मा डा श्रेष्ठको नेतृत्वमा नेपाली चिकित्सकको टोलीबाट पहिलोपटक कलेजो प्रत्यारोपण गरेको थियो । पछिल्लो



समय एकजना मात्र विदेशी चिकित्सकको उपस्थितिमा केन्द्रको प्रत्यारोपण टोलीले कलेजो प्रत्यारोपण गर्दै आएको श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

बिरामी तथा दाताको सुरक्षालाई ध्यानमा राखी अति जटिल र संवेदनशील शल्यक्रिया पर्याप्त सङ्ख्यामा नियमित नहुँदासम्म जुनसुकै संस्थामा पनि विदेशी चिकित्सकको निगरानी रहनु सकारात्मक हुने डा श्रेष्ठको भनाइ छ । केन्द्रले हालसम्म २६ जनाको कलेजो प्रत्यारोपण गरिसकेको जनाउँदै उनले लिने पुरुष र दिने महिला धेरै रहेको बताए ।

केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा श्रेष्ठले भने, "प्रत्यारोपण शुरू भएदेखि हालसम्म २४ जना ग्रहणकर्ता पुरुष र दुईजना महिला छन् । प्रत्यारोपण गरेका २६ जनामध्ये १८ जना पुरुषलाई महिला दाताले कलेजो दान गरेका छन् । आठजना दाता मात्रै पुरुष छन् । यो तथ्याङ्कलाई हेर्दा पुरुषले लिएको र महिलाले दिएको अवस्था छ ।"

विदेशमा ५०औं लाख खर्च लाग्ने कलेजो प्रत्यारोपण शहीद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रले न्यूनतम रु १५ देखि बढीमा २० लाखसम्ममा गर्दै आएको श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

"प्रत्यारोपणका लागि ६५ वर्षभन्दा बढी उमेरका मानिसले समेत आफूभन्दा सानालाई स्वस्थ कलेजो दान गर्न सक्ने र साना बालबालिकाले पनि वयस्कलाई तथा वयस्कले बालबालिकालाई सजिलै कलेजो दान गर्न सक्छन्," उनले भने ।

कलेजो दान दिनेले तीन चरणको जाँच पास गर्नुपर्ने हुन्छ । जसमा कुनै सङ्क्रमण भए/नभएको, स्वास्थ्यमा कुनै जटिल समस्या भए/नभएको र मधुमेह वा अन्य कुनै समस्याका कारण कलेजोमा बोसो जमे/नजमेको भन्नेबारेमा ध्यान दिनु जरुरी रहेको डा श्रेष्ठले बताए ।

उनका अनुसार कलेजोमा धेरै बोसो जमेको छैन भने त्यसको केही भाग बिरामीको कलेजोलाई फालेर त्यसको ठाउँमा स्वस्थ मानिसको कलेजो प्रत्यारोपण गर्न सकिन्छ । यसरी कलेजो दान गर्दा खासै जटिलता उत्पन्न हुँदैन । कलेजोमा ६० प्रतिशतभन्दा बढी बोसो जमेकोबाहेक अन्यले सजिलै दान दिन सक्नेछन् ।

कलेजो आफैं विकसित हुने अङ्ग भएकोले यसको प्रत्यारोपण गरेको तीन महीनादेखि बिरामीको शरीरमा विकसित हुँदै जाने भन्दै करीब छ महीनामा झन्डै ९० प्रतिशत विकास हुने उनले जानकारी दिए । कलेजो प्रत्यारोपण गरिएका बिरामीले पुनः पहिलाको जस्तै जीवन जीउन सक्ने उनले बताए ।

नेपालमा झन्डै ६० प्रतिशतको कलेजो रक्सी तथा हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी'का कारण बिग्रने गरेको राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा श्रेष्ठले जानकारी दिए । विश्वमा धनी देशमा हेपाटाइटिस 'सी' तथा मधुमेहका कारण कलेजोमा बोसो जमेर बिग्रने गरेको पाइएको उनको भनाइ छ ।

नेपालमा हरेक वर्ष करीब एक हजारजनाको कलेजो बिग्रने गरेको छ भने भारतमा गएर कलेजो प्रत्यारोपण गर्नेको सङ्ख्या पनि पछिल्लो समय बढ्दै गएको केन्द्रले जनाएको छ ।

बगरको तरकारी उत्पादनबाट मनग्य आम्दानी

बरहथवा (सर्लाही), ९ साउन/रासस

सर्लाहीको बाग्मती नगरपालिका–१२ का गोपाल घिसिङ हिजोआज बाग्मतीको बगरमा परवल टिप्नमा व्यस्त छन् । घिसिङ जस्तै बाग्मती नगरपालिकाका सयौं किसान हरेक स्थानीय बजारको दिन बिहानै खेतमा परवल टिप्न पुग्छन् । बाग्मती बगरमा परवल टिप्ने किसानको सङ्ख्या अत्यधिक छ । कोही बाल्टिन लिएर र कोही बोरामा परवल टिपिरहेका छन् । परवल बजारसम्म पुऱ्याउन उनीहरूलाई भ्याइनभ्याइ भइरहेको छ ।

केही समय पहिलासम्म बालुवाको थुप्रोको रूपमा रहेको बगरमा अहिले टन्न परवल उत्पादन गरिएको छ । नदीउकास बगरमा विपन्न किसान परवल उत्पादन गरिरहेका छन् । वैदेशिक रोजगारका लागि पाँच वर्ष मलेशिया बसेर एक वर्ष अघि मात्र घिसिङ नेपाल फर्केका हुन् । नेपालमा केही समय बसेपछि फेरि विदेश फर्कने उनको योजना थियो । तर परवलको आम्दानीले अब उनी विदेश नजाने सोचमा छन् ।

छिमेकीले परवल उत्पादन र बिक्रीबाट गरेको मनग्य आम्दानी थाहा पाएपछि घिसिङ पनि तरकारी उत्पादनमा लागेका हुन् । नेपालमैं विदेशको सरह मेहनत गरे कमाइ पनि विदेशकै सरह हुने रहेछ भन्ने उनलाई विश्वास लाग्यो । उनले भने, "विदेशमा जस्तै काम गर्ने हो भने, घरपरिवारसँगै बसेर परिवार मज्जाले पाल्न सक्छु भनेर परवलखेतीमा लागें ।"

विदेशको कमाइसँग बाग्मती बगरको परवलखेतीको हिसाबकिताब गर्दा परवलखेतीले जितेपछि विदेश नजाने निर्णयमा पुगेको उनको भनाइ छ । उनले भने, "बाग्मती बगरमा पसिना मिसाउने सङ्कल्प गरें, परिवारको समेत साथ पाएपछि बगरको खेतीले फेरि विदेश सम्झनुपरेको छैन ।"

घिसिङले परवलखेतीसँगै दूध उत्पादनका लागि पशुपालनसमेत गरिरहेका छन् । उनले झन्डै १० कट्ठा बगरमा परवलखेती गरेका छन् । परवलखेतीबाट मात्र वर्षमा सबै खर्च कटाएर रु सात लाखसम्म कमाइ हुने उनको दाबी छ । परवल किलोको रु १० देखि १०० सम्ममा बिक्री हुने गरेको उनको भनाइ छ । अन्य खेतीबाट पनि मेहनत अनुसारको कमाइ भइरहेको घिसिङले बताए ।

बाग्मती नगरपालिका–४ का धनबहादुर लामाले पनि विगत पाँच वर्षदेखि परवलखेती गरिरहेका छन् । स्थानीयको खेती देखेरै आफू पनि परवलखेतीमा आकर्षित भएको उनको भनाइ छ । यस मौसममा १० कट्ठामा लगाएको परवल ३५०० किलोसम्म परवल टिपेर बजार बेचेको उनले बताए ।

परिवारमा आर्थिक उपार्जनको कुनै उपाए नभएका उनलाई पनि बगरमा शुरू गरेको परवलखेतीले नै भर दिएको छ । काँश र अन्य घाँसले ढाकेको यस बगरलाई बाग्मती नगरपालिकाको पहलमा सुकुमबासी किसानलाई व्यवस्थित ढङ्गले बाँडेर खेती गर्न दिएको हो । त्यसयता मेहनतमा रमाउने किसानका लागि बगरमा परवलखेती कमाइको बलियो आधार बनिरहेको छ । नगरपालिकाको पहलमा बाग्मती नदीले छाडेको चार सय बिघा क्षेत्रफलमा एक हजार आठ सय परिवारले खेती गर्ने गरेका बाग्मती नगरपालिका–४ अध्यक्ष कृष्णाकुमार लामाले जानकारी दिए । बगरखेतीले विपन्न सुकुमबासी परिवारलाई दैनिक हातमुख जोड्न निकै सहज भइरहेको उनको भनाइ छ ।

रोकाय गाउँः जाजरकोटको वारेकोट गाउँपालिका–२ स्थित रोकाय गाउँ । गत वर्ष कात्तिक १७ गतेको भूकम्पले घर भत्कँदा अहिले पनि धेरै स्थानीयवासी अस्थायी टहरामा बस्दै आएका छन् । तस्बिरः हेमन्त केसी/रासस

फरक समाचार

सुकेको केराउबाट हुने बेफाइदा

फ्रोजन केराउ (सुकेको केराउ) वर्षभरि उपलब्ध हुने भएको कारण धेरैलाई मन पर्छ । यद्यपि यो ताजा केराउ जस्तै स्वादिलो हुँदैन, न त स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि तपाईं नियमितरूपमा सुकेको केराउ प्रयोग गर्नुहुन्छ भने स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या हुन सक्छ ।

वजन बढ्ने: सुकेको केराउमा क्यालोरी र कार्बोहाइड्रेट उच्च हुन्छ । यसको बढी सेवनबाट वजन बढ्छ । खासगरी उच्च क्यालोरी भएको खानेकुरासँगै सुकेको केराउ खाँदै हुनुहुन्छ भने यो समस्या अझ बढ्न सक्छ ।

रक्त शर्करामा वृद्धिः फ्रोजन केराउमा स्टार्च धेरै मात्रामा हुन्छ, जुन खाँदा ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ । यसले रगतमा चिनीको मात्रा बढाउन सक्छ । यदि तपाईंलाई मधुमेह छ वा मधुमेहको जोखिममा हुनुहुन्छ भने सुकेको केराउ कमै खानुपर्छ ।

पाचनसम्बन्धी समस्याः सुकेको केराउमा फाइबरको मात्रा धेरै हुन्छ, जुन स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । तर अत्यधिक फाइबरले ग्याँस, ब्लोटिङ र कब्जियत जस्ता पेटको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

पोषणको कमीः सुकेको केराउलाई ताजा राख्न प्रशोधन गर्ने क्रममा केही पोषक तत्त्वहरू हराउँछन् । त्यस कारण सुकेको केराउमा हरियो केराउको तुलनामा कम पोषक तत्त्वहरू हुन्छन् ।

एलर्जी समस्याः केही मानिसहरूलाई सुकेको केराउबाट एलर्जी हुन सक्छ । मुख चिलाउने, पेट दुख्ने, सास फेर्न गाऱ्हो हुन सक्छ । सुकेको केराउ खाएपछि कुनै समस्या भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

मधुमेहमा फाइदा पुऱ्याउने बिरुवा

मधुमेह एउटा यस्तो रोग हो, जसबाट विश्वभरका मानिसहरू ग्रसित छन् । जेनेटिक कारणले पनि मधुमेह हुन्छ साथै गलत जीवनशैली र अस्वस्थ्यकर खाने

बानीले पनि यो रोग लाग्छ । यो रोग एकपटक कसैलाई लागेपछि जीवनभर छाड्दैन । ठूलठूला वैज्ञानिक पनि यसको ठोस उपचार पत्ता लगाउन असफल छन् । यस्तो अवस्थामा मधुमेहका बिरामीले आफ्नो स्वास्थ्यको विशेष ख्याल गर्नुपर्छ ।

मधुमेहका रोगीहरूले स्वस्थ आहार लिनुपर्छ अन्यथा उच्च रक्तचाप, मिर्गौला रोग र हृदयाघातको जोखिम बढ्छ । जिम्स अस्पताल, ग्रेटर नोएडामा कार्यरत प्रख्यात आहारविद् आयुषी यादवका अनुसार तीनवटा विशेष बोटको सेवन गर्दा शरीरमा इन्सुलिनको उत्पादन बढ्छ र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मदत गर्दछ ।

सोआः सोआ (डिल) एउटा यस्तो बिरुवा हो, जसलाई आयुर्वेदमा वरदान भनिन्छ, यसलाई सोआ पनि भनिन्छ, यो मधुमेहका रोगीका लागि फाइदाजनक हुन सक्छ । यसको मदतले इन्सुलिनस्राव बढाउन सकिन्छ । यसलाई घरमैं फूलदानीमा रोप्न सकिन्छ ।

घ्यूकुमारीः घ्यूकुमारीलाई औषधीय गुणको खजाना मानिन्छ, यो हाम्रो कपाल र छालाको लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ । साथै यस बिरुवाको मदतले रगतमा चिनीको मात्रा पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । यसका लागि घ्यूकुमारीको पातबाट गुदी निकालेर यसको रस तयार गरी पिउनुपर्छ । यसको प्रभाव केही दिनमैं देखिन्छ ।

इन्सुलिन प्लान्टः इन्सुलिन बिरुवाको वैज्ञानिक नाम कोस्टस इग्नियस हो । यसको पात औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ । यसको लगातार सेवन गरेमा रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रणमा रहन्छ । यो बिरुवा घरको आँगनमा पनि रोप्न सकिन्छ ।

सम्बन्धमा ७७७ को नियम

जीवनसाथीसँग बलियो सम्बन्ध कायम राख्न समय र ध्यान दिनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा ७७७ सम्बन्ध नियम निकै उपयोगी हुन्छ । यसले तपाईंको सम्बन्ध सधैं ताजा रहन्छ र सम्बन्ध टुट्दैन ।

के हो ७७७ नियमः यो नियम अनुसार तपाईंले आफ्नो पार्टनरसँग हरेक सात दिनमा एउटा डेटमा जानुपर्छ, सात हप्तामा एक नाइट आउटिङ र सात महीनामा एक रोमान्टिक बिदामा जानुपर्छ ।

७७७ नियम पछ्याउने फाइदाहरूः नियमित डेट्सबाट तपाईंको पार्टनर तपाईंको लागि एउटा प्राथमिकता बन्छ र पारस्परिक समझदारी बढ्छ । जब तपाईं एकअर्काबाट केही समय टाढा भएपछि सँगै समय बिताउनुहुन्छ, यसबाट एकअर्काको कदर गर्न सिक्नुहुन्छ र रोमान्स बढ्छ ।

बिदा तनाव कम गर्न र सम्बन्धमा ताजापन ल्याउने राम्रो तरीका हो । यसले सम्बन्धमा बोरियत आउँदैन । यो कुरा सदैव मनमा राख्नुपर्छ कि सम्बन्ध निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । ७७७ नियम केवल सुझाव हो । यसलाई आफ्नो सम्बन्धको आवश्यकता अनुसार बदलिन सकिन्छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि जीवनसाथीलाई जस्तोसुकै परिस्थिति, सुख, दुःखको बेलामा उसको साथ हुनुपर्छ, उसलाई माया गर्नुपर्छ । – प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

ऋणको पुनर्संरचनापछि श्रीलङ्काको ब्याजदरमा गिरावट

तस्वीरः एजेन्सी

कोलम्बो, ९ साउन/एएफपी

श्रीलङ्काको केन्द्रीय बैंकले बुधवार ब्याजदरमा कटौती गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय ऋणदातासँगको ऋण पुनर्संरचनापछि बैंकले पहिलोपटक ब्याजदर कटौती गरेको हो।

श्रीलङ्काको केन्द्रीय बैंकले मुद्रास्फीति अनुकूल वातावरणमा मौद्रिक नीति सहज बनाउनका लागि ऋण तथा निक्षेप दुवै दर २५ आधार अङ्कले घटाएको जनाएको छ।

श्रीलङ्काले सामना गरिरहेको विदेशी मुद्रा सङ्कटको चरम अवस्थामा सन् २०२२ सेप्टेम्बरमा ७० प्रतिशतको उच्च मुद्रास्फीतिको तुलनामा जूनसम्ममा मुद्रास्फीति १.७ प्रतिशतमा सीमित भएको छ।

केन्द्रीय बैंकले कठिन परिस्थितिमा आर्थिक गतिविधिको पुनरुत्थानसहित निरन्तरता दिंदै सहज मौद्रिक अवस्था जारी राख्न ब्याजदर घटाएको विज्ञप्तिमार्फत उल्लेख गरेको छ।

बैंकका अनुसार बुधवारको ब्याजदर कटौती मार्चमा ५० आधार बिन्दु कटौतीपछि आएको हो।

सन् २०२२ को बाह्य ऋणको पुनर्संरचना गर्ने अन्तिम चरणमा सरकारले यस महीनाको शुरूमा अन्तर्राष्ट्रिय निकायसँग पुनः भुक्तान सम्झौतालाई अन्तिम रूप दिएको थियो।

गत वर्षको दोस्रो त्रैमासिकदेखि अर्थतन्त्रमा सुधार आएको बैंकले जनाएको छ। यसैगरी, वर्षको पहिलो तीन महीनामा ५.४ प्रतिशतले आर्थिक वृद्धि भएको र दोस्रो त्रैमासिकमा बलियो विस्तार भएको जानकारी बैंकले दिएको छ।

सन् २०२२ मा भएको ७.३ प्रतिशतको ब्याजदर वृद्धिको रेकर्डपछि गत वर्ष अर्थतन्त्र २.३ प्रतिशतले सङ्कुचित भएको थियो। महीनौंको विरोध प्रदर्शनले तत्कालीन राष्ट्रपति गोताबाया राजापाक्षलाई राजीनामा दिन बाध्य तुल्याएको थियो।

उनका उत्तराधिकारी रनिल विक्रमसिङ्घेले अन्तर्राष्ट्रिय मुद्राकोषबाट २.९ अर्ब डलरको सहयोग प्राप्त गरेपछि राजस्व बढाउन कर दोब्बर, उदार ऊर्जा अनुदान कटौती र आवश्यक वस्तुहरूको मूल्य बढाएका थिए। रासस

चिनाब रेल ब्रिजले कश्मीरलाई अन्य भारतीय भूगोलसँगको निकटता सिर्जना गर्ने

रेअसी, ९ साउन/एएफपी

अग्ला हिमालयको खोंचमा बनेको नयाँ रणनीतिक रेल चल्ने पुल (चिनाब रेल ब्रिज)को निर्माणले भारतलाई विवादित कश्मीरमा नियन्त्रण कायम गर्न र चीनबाट बढ्दो रणनीतिक खतराको सामना गर्न भारतीय भूगोललाई नजीक ल्याउन मदत गरेको बताइएको छ।

बनावट र संरचनाका हिसाबले भिन्न मानिने 'चिनाब पुल'लाई यस प्रकारको पुलमध्ये विश्वकै अग्लो पुलका रूपमा हेरिन्छ भने र अशान्त कश्मीर उपत्यकालाई पहिलोपटक रेलले विशाल भारतीय मैदानी भूभागसँग जोड्ने इन्जिनीयरिङको उपलब्धिका रूपमा प्रशंसा गरिएको छ।

पाँच लाखभन्दा बढी सैनिकको स्थायी बसोबास रहेको भारतीय सत्ताविरोधी इतिहास बोकेको यस क्षेत्रमा पुलको पूर्णताले सर्वसाधारणमा जति खुशी ल्याएको छ, त्यति नै चिन्ता पनि पैदा गरेको स्थानीयको गुनासो रहेको छ।

भारतीय सैन्य नेतृत्वका अनुसार पुलको निर्माणले नयाँ दिल्लीसँगको निकटता र रणनीतिक फाइदालाई टेवा पुऱ्याएको छ।

भारतको उत्तरी सैन्य कमान्डका अवकाशप्राप्त पूर्वप्रमुख जनरल दीपेन्द्र सिंह हुड्डाले भने, "कश्मीर जाने रेल शान्ति र युद्धकालमा महत्त्वपूर्ण हुनेछ।"

सन् १९४७ मा बेलायती शासनबाट स्वतन्त्र भएदेखि नै भारत र पाकिस्तानबीच विभाजित मुस्लिम बाहुल्य रहेको कश्मीरमा तिक्ततापूर्ण प्रतिद्वन्द्विता छ र आणविक शक्तिसम्पन्न छिमेकीहरूले यसलाई लिएर युद्ध लडेका छन्।

विद्रोही केही समूहले उक्त क्षेत्रको स्वतन्त्रताको माग गरेका छन् त केहीले यसलाई पाकिस्तानमा गाभ्न माग गर्दै ३५ वर्ष लामो विद्रोहसमेत गर्दै आएका छन्।

कश्मीर केन्द्रीय विश्वविद्यालयमा राजनीतिका प्राध्यापक नूर अहमद बाबाले भने, "नयाँ पुलले पहिलेको भन्दा ठूलो सङ्ख्यामा आउने र जाने सैनिकहरूको आवागमनलाई सहज बनाउनेछ।"

साथै यो पुलले सर्वसाधारण मानिस र सामानको आवागमनलाई पनि सहज बनाउने उनले बताए।

यसले कश्मीरका केही मानिसहरूलाई असहज बनाएको छ। उनीहरूले पुलको सहज पहुँचले जमीन किन्न र बसोबास गर्न आउने बाहिरी मानिसहरूको सङ्ख्या बढ्ने विश्वास गर्छन्।

सन् २०१९ मा भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको हिन्दू राष्ट्रवादी सरकारले कश्मीरको आंशिक स्वायत्तता खारेज गरेपछि भूमिको स्वामित्वसम्बन्धी कडा नियम हटाइएको थियो। रासस

थाई प्रधानमन्त्री थाभिसिनको मुद्दा अगस्त १४ मा फैसला हुने

बैंकक, थाइल्यान्ड, ९ साउन/एएफपी

थाइल्यान्डकी प्रधानमन्त्री स्रेथा थाभिसिनलाई पदमुक्त गर्न माग गरिएको मुद्दामा थाइल्यान्डको सर्वोच्च अदालतले अर्को महीना फैसला सुनाउने भएको छ।

गत मे महीनामा अदालतले ४० जना पूर्वसिनेटरले स्रेथालाई पदबाट हटाउन माग गर्दै दायर गरेको निवेदन स्वीकार गरेको थियो।

सन् २००८ मा अदालतको अवहेलना गरेको अभियोगमा छ महीना जेल सजाय भोगेका पिचित चुएनबानलाई मन्त्री बनाएपछि स्रेथा थाभिसिनलाई पदमुक्त गर्न माग गर्दै मुद्दा दायर गरिएको हो।

पूर्वप्रधानमन्त्री थाक्सिन सिनावात्रासँग निकट सम्बन्ध भएका पूर्ववकील पिचित विवादमा आएपछि स्रेथालाई जोगाउन मन्त्रिमण्डलबाट राजीनामा दिएका थिए।

संवैधानिक अदालतले स्रेताविरुद्धको मुद्दामा अगस्त १४ मा फैसला सुनाउनेछ।

गलत काम अस्वीकार गर्दै आएका सिनावात्राको फेउ थाई पार्टीकी नेत्री स्रेता सिनावात्रा सन् २०२३ को चुनावपछि सेनासँग सम्बन्धित दलसँग गठबन्धन गरेर प्रधानमन्त्री बनेकी थिइन्। रासस

पुड्की च्याउको व्यापारः कैलालीको धनगढी उपमहानगरपालिका-१ नैनादेवी रोड क्षेत्रमा व्यापारीले बिक्रीका लागि ल्याएको पुड्की च्याउ खरीद गर्दै उपभोक्ता। जङ्गलमा पाइने पुड्की च्याउ यहाँ प्रतिकिलो रु ३०० देखि ३५० सम्ममा बिक्री हुने गरेको छ। तस्बिरः सुरेन्द्रबहादुर ताम्राकार/रासस

विद्युतीय व्यापार विधेयकमा १९ वटा संशोधन प्रस्ताव

काठमाडौं, ९ साउन/रासस

राष्ट्रियसभाबाट पारित भएर प्रतिनिधिसभामा आएको विद्युतीय व्यापारका सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक, २०८० माथि १९ वटा संशोधन प्रस्ताव परेका छन्।

उक्त विधेयक छलफलका लागि अहिले प्रतिनिधिसभा अन्तर्गतको उद्योग तथा वाणिज्य र श्रम तथा उपभोक्ता हित समितिमा पुगेको छ। बुधवार समितिले विद्युतीय व्यापार क्षेत्रका जानकार र सरोकार भएकासँग छलफल गरी सुझाव सङ्कलन गरेको हो।

मुलुकमा विद्युतीय व्यापारको माध्यमबाट वस्तु तथा सेवाको खरीद-बिक्री बढ्दो क्रममा रहेकाले विद्युतीय माध्यमबाट हुने कारोबारलाई नियमन तथा व्यवस्थित गर्न उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयले यो विधेयक संसद्मा लगेको हो।

मुलुकमा रोजगार सिर्जना, वस्तु तथा सेवाको सहज आपूर्ति, निर्यात प्रवर्द्धनलगायत क्षेत्रमा विद्युतीय व्यापार अति आवश्यक भइसकेकाले यसलाई नियमन तथा अनुगमनका लागि तत्काल कानून बन्न आवश्यक रहेको उद्योग समिति सभापति अब्दुल खानले बताए।

समितिको आजको बैठकमा सांसदहरू डोलप्रसाद अर्याल, महेन्द्रबहादुर शाही, राजु थापा, सुरेन्द्रराज आचार्य, गणेश पराजुली, अमृता अग्रहरी, हेमराई राईलगायतले सुझाव प्रस्तुत गरेका थिए।

अनलाइन माध्यमबाट वस्तु तथा सेवाको खरीद गर्दा उपभोक्ता ठगी भएको, वस्तुको मूल्य र गुणस्तरको प्रत्याभूति हुन नसकेको, कारोबारलाई वस्तुपरक बनाउन नसकेको तथा कर प्रणालीमा आबद्ध गर्न नसकेकोलगायत विषयमा छलफल भएको थियो। त्यस्तै, ई-कमर्स क्षेत्रमा लागेका व्यवसायीले पनि कानूनको अभावमा विद्युतीय माध्यमद्वारा सञ्चालन गरिने व्यापारको व्यवस्थापन गर्न कठिनाइ भएको धारणा समितिमा राखेका छन्।

विधेयकमाथि सांसदहरू मनीष झा, दामोदर पौडेल वैरागी, माधव सापकोटा, नारायणी शर्मा, दुर्गा राई, विद्या भट्टराई, लक्ष्मी तिवारी, निशा डाँगीलगायतले संशोधन प्रस्ताव राखेका छन्। त्यस्तै, सांसदहरू गगनकुमार थापा, बद्रीप्रसाद पाण्डे, जीवन परियार, प्रतिमा गौतम, कुसुमदेवी थापा र सीता मिजारले संयुक्तरूपमा संशोधन प्रस्ताव पेश गरेका छन्।

महेशकुमार बर्तौला, अच्युतप्रसाद मैनाली, नारायणप्रसाद आचार्य र चन्द्रबहादुर विश्वकर्माले पनि संयुक्तरूपमा संशोधन हालेका छन्। सांसदहरू गणेश पराजुली, असीम शाह, डा तोसिमा कार्की, रघुजी पन्त, प्रदीप पौडेल, रमा कोइराला, मैना कार्की, कान्तिका सेजुवाल, दीपा शर्मा, सोविता गौतम, शिशिर खनालगायतले उक्त विधेयकमाथि संशोधन प्रस्ताव हालेका छन्।

प्रस्तावित निर्वाचन आयुक्त प्रधानको संसदीय सुनुवाइ

काठमाडौं, ९ साउन/रासस

सङ्घीय संसद् संसदीय सुनुवाइ समितिले निर्वाचन आयुक्तमा प्रस्तावित नेपाल कानून समाजका कार्यकारी निर्देशक कृष्णमान प्रधानको संसदीय सुनुवाइ गरेको छ।

संवैधानिक परिषद्ले गत असार २ गते उनको नाम निर्वाचन आयुक्तमा प्रस्ताव गरी संसदीय सुनुवाइका लागि संसदीय संसद् सचिवालयमा पठाएको थियो।

समितिको बुधवारको बैठकमा प्रस्तावित निर्वाचन आयुक्त प्रधानले आफ्नो अनुभव, योग्यता, क्षमतासहितको योजनासम्बन्धी अवधारणा र कार्ययोजना प्रस्तुत गरे।

उनको कार्ययोजनामा निर्वाचन आयुक्तका रूपमा काम गर्ने मौका मिलेमा निर्वाचनलाई स्वच्छ, स्वतन्त्र र निष्पक्ष तुल्याउन संस्थागत सुदृढीकरण, क्षमता विकास र साझेदारी प्रवर्द्धनका कार्य अघि बढाउने अठोट व्यक्त गरिएको छ।

सूचना प्रविधियुक्त निर्वाचन व्यवस्थापन, सुदृढ कानूनी व्यवस्था तथा निर्वाचन पूर्वाधार विकास, निर्वाचन व्यवस्थापनमा मितव्ययिता र प्रभावकारिता, राजनीतिक दलको दर्ता तथा नियमनका विषयमा सुधार अघि बढाउने प्रतिबद्धता उनको कार्य योजनामा छ।

निर्वाचन प्रणालीमा सुधार, निर्वाचनलाई छिटोछरितो तुल्याउने, मितव्ययी र खर्च पारदर्शी बनाउने र राजनीतिक दलको आन्तरिक लोकतान्त्रिकीकरणमा पहल गर्ने विषय अवधारणामा परेको छ।

प्रधानको अवधारणा र कार्ययोजना सुनेपछि समिति सदस्यले उच्च नैतिक व्यक्ति रहनुपर्ने निर्वाचन आयोगजस्तो संवैधानिक निकायमा उजूरीमा उठाइएका प्रश्नको स्पष्टीकरण माग गरे। उनीविरुद्ध यौन दुराचारको अभियोगसम्बन्धी चारवटा उजूरी परेका थिए।

बैठकमा केही महिला सदस्यले समेत उच्च नैतिकता कायम रहनुपर्ने संवेदनशील, मर्यादित र जिम्मेवार पदमा सिफारिश भएको व्यक्तिमाथि उठाइएका प्रश्न र परेको उजूरीलाई कसरी लिनुहुन्छ भनी प्रश्न गरे।

बैठकमा अधिकांश सदस्यले उजूरीमा उठाइएको नैतिक पक्षसँग जोडिएको प्रश्नबाहेक प्रस्तावित निर्वाचन आयुक्त प्रधानको योग्यता, क्षमता र अनुभवका दृष्टिले प्रश्न गर्नुपर्ने कुनै ठाउँ नरहेको धारणा राखे। बैठकको सभापतित्व गरेका समितिका ज्येष्ठ सदस्य पशुपति शमशेर जबराले केही समयपछि प्रस्तावित आयुक्तबारे समितिको निर्णय सुनाउने जानकारी दिए।

आजको राशिफल

मेष – धनलाभ	वृष – कर्मप्राप्ति
मिथुन – अस्वस्थता	कर्कट – रोगभय
सिंह – व्यापारवृद्धि	कन्या – शत्रुभय
तुला – कार्यनाश	वृश्चिक – भयचिन्ता
धनु – मित्रमिलन	मकर – कान्तिक्षय
कुम्भ – सुयश	मीन – खर्चवृद्धि

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

मालपोत कार्यालय, सिमरा, बाराको ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

उप्रान्त जिल्ला बारा साबिक पिप्रा सिमरा वडा नं ४ मा बसने नारान गिरीको नाममा दर्ता कायम रहेको तपसिलको जग्गा भोगचलन गरी आउँदा निज जधको मृत्यु भई शेषपछिका हकखाने दुईजना पत्नी वदन गिरी र कमलाकुमारी घिमिरे हुनु भई जेठी पत्नीको निस्सन्तान अवस्थामैं मृत्यु भइसकेकोले कान्छी पत्नीको नाममा नामसारी गरी पाउँ भनी निवेदिका कमलाकुमारी घिमिरेले द.नं. १३० मिति २०८१/०४/०८ को माग निवेदन पेश गर्नुभएकोमा यस कार्यालयको मिति २०८१/०४/०८ को आदेशानुसार जेठी पत्नी वदन गिरीको हकदार सम्बन्धमा यो ३५ दिने सार्वजनिक सूचना प्रकाशत गरिएको छ। मृतक नारान गिरी र निजकी जेठी पत्नी वदन गिरीको हकखाने अन्य कोही हकदार भएमा वा निवेदिका कमलाकुमारी घिमिरेको नाममा नामसारी हुनु नपर्ने कुनै कारण भए यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिनभित्र आफ्नो सबुत प्रमाणसहित उजूर दाबी गर्न आउनुहुन भनी सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

तपसिल

गाविस	वडा नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	दर्तावाला
पिप्रा सिमरा	२	५२७०	०-०-६	नारान गिरी

दुर्घटनाको जोखिम: यो हो निजगढ नगरपालिका–७ भण्डारीटोलस्थित भित्री सडकबीच रहेको विद्युतीय फलामे पोल । पूर्व–पश्चिम महेन्द्र राजमार्गसँग जोडिएको निजगढको मुटु अर्थात् अति व्यस्त शहीदचोक हुँदै बागदेव जाने सडकको औतारटोल उकालोस्थित सडक निर्माण भइरहँदा यो भण्डारीटोल हुँदै औतारटोलस्थित बन्खुटोलतर्फ जाने सडकमा निकै चाप बढेको छ । यो पोल अन्यत्र सार्नुबाहेक अर्को विकल्प छैन । दुर्घटना न्यूनीकरण गर्न यस फलामे पोलमा टल्किने स्टिकरसमेत टाँसिएको छैन । जसले गर्दा दुर्घटनाको जोखिम बढ्दो छ । शब्दचित्र: जीतलाल श्रेष्ठ/प्रतीक

लागूऔषध दुर्व्यसनी न्यूनीकरणको लागि अन्तर्क्रिया

प्रस, सेढवा, ९ साउन/

पर्साको पटेर्वासुगौली गाउँपालिकामा लागूऔषध दुर्व्यसनी नियन्त्रणका लागि समुदाय तथा सरोकारवालासँग अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

तस्वीर: प्रतीक

एक्शन एड नेपालको सहयोग तथा दिव्य विकास स्रोत केन्द्रको आयोजनामा वडा नं ५ स्थित नेरामावि, निचुटामा भएको कार्यक्रमको अध्यक्षता गापा अध्यक्ष दिनेशकुमार चौधरीले गरेका थिए। उनले सामाजिक तथा आर्थिक विकासका लागि समुदायबाट लागूऔषध दुर्व्यसनी हटाउनुपर्ने बताए । उनले पालिकाको एक्लो प्रयासले दुर्व्यसनी हटाउन सम्भव नरहेको भन्दै सुरक्षा निकाय, विद्यालय, समुदायका महिला, पुरुष तथा युवाले आआफ्नो स्थानबाट प्रयास गर्नुपर्ने बताए ।

अध्यक्ष चौधरीले लागूऔषध दुर्व्यसनी न्यूनीकरणका लागि पालिकाले वडास्तरबाट अभियान चलाएको बताए ।

कार्यक्रममा गाँजा, चुरोट, चरेस, जाँडरक्सी नियन्त्रणका लागि सहभागीहरूले सुझाव दिएका थिए । कार्यक्रममा उपाध्यक्ष ममता महतो, इलाका प्रहरी कार्यालय, पटेर्वासुगौलीका प्रहरी निरीक्षक मोहनजङ्ग बुढाथापाले लागूऔषध दुर्व्यसन नियन्त्रणका लागि सुझाव दिएका थिए ।

सीतामढीबाट नाबालिकाको उद्धार

प्रस, वीरगंज, ९ साउन/

भारत, रक्सौलकी एकजना नाबालिकालाई प्रहरीले उद्धार गरेको छ। कक्षा ८ मा अध्ययनरत ती नाबालिकालाई उनकै पसलमा काम गर्ने महम्मद शमशेर खानले ललाइफकाइ लगेका थिए ।

खान पहिलो पत्नीलाई हरिपुर अररिया बिहारमा छाडेर दोस्रो पत्नीसँग रक्सौल आएर बसेका थिए। त्यहाँ उनी एकजना व्यापारीकहाँ काम गर्ने र ती व्यापारीकी कक्षा ८ मा पढ्ने छोरीलाई ललाइफकाइ लिएर भागेका थिए । यसबारेमा प्रहरीले खोजतलाश गर्दै सीतामढीबाट पक्राउ गरेको हो ।

कक्षा ८ मा अध्ययनरत नाबालिकाले आफूलाई ललाइफकाइ खानले लगेको र मुस्लिम धर्म अपनाउन लगाएको बताइन्।

घटनाबारे परिवारजनले असममा रहेका एएसटियूका पूर्वप्रभारी इन्स्पेक्टर मनोज शर्मालाई सूचना गरेका थिए र उनले यसबारेमा रक्सौल टीमलाई जानकारी गराएपछि खोजतलाश शुरू भएको र सीतामढीबाट खानलाई पक्राउ गरिएको थियो ।

खेलकूदको संसार

एनआरटीसँग विभागीय टोली एपिएफ पराजित

काठमाडौं, ९ साउन/रासस

राजधानीमा जारी एन्फा यू-१८ युथ फूटबल प्रतियोगितामा न्यूरोड टीम (एनआरटी)ले विभागीय टोली एपिएफ क्लबलाई पराजित गरेको छ ।

तस्वीर: फाइल

सातदोबाटोस्थित एन्फा कम्प्लेक्समा बुधवार सम्पन्न खेलमा एनआरटीले विभागीय टोली एपिएफलाई १–० गोलअन्तरले पराजित गर्दै अङ्कतालिकाको दोस्रो स्थानमा उक्लियो । एनआरटीले चार खेलबाट नौ अङ्क जोडेको छ। समान अङ्क भएपनि मनाङ मर्याङ्दी क्लब गोल सङ्ख्याका आधारमा शीर्ष स्थानमा छ।

एपिएफको भने यो पहिलो हार हो। यो टोलीले चार खेलमा दुई जीत, एक बराबरी र एक हारसहित सात अङ्क जोडेको छ। एपिएफ अङ्कतालिकाको चौथो स्थानमा छ। एनआरटीको जीतमा सन्तोष गोम्बाले गरेको एक गोल नै निर्णायक साबित भयो । उनले खेलको दोस्रो हाफको अतिरिक्त समयमा गोल गरेका थिए ।

नेपाली तेक्वान्दो खेलाडीलाई कोरियाली दूतावासमा सम्मान

काठमाडौं, ९ साउन/रासस

नेपालका लागि कोरियाली राजदूत पार्क थेयङले पारा ओलम्पिक २०२४ मा सहभागी हुन लागेका नेपाली खेलाडीलाई सफलताको कामनासहित बिदाइ गरेका छन् । सो प्रतियोगिता आगामी २८ अगस्तदेखि ८ सेप्टेम्बरसम्म फ्रान्सको पेरिसमा आयोजना हुँदैछ ।

तस्वीर: रासस

काठमाडौंस्थित दूतावासमा आयोजित कार्यक्रममा राजदूत थेयङले नेपाली तेक्वान्दो महिला खेलाडी पलेशा गोवर्द्धन र पुरुष खेलाडी भरतसिंह महतलाई सम्मानसहित बिदाइ गरेका हुन्। खेलको माध्यमबाट नेपालको गरिमा बढाउन सकिने अवसर रहेको बताउँदै उनले नेपालको खेलकूद क्षेत्रमा सहकार्यलाई थप मजबूत बनाउन कोरिया सरकार निरन्तर लागिपर्ने धारणा राखे। कार्यक्रममा नेपाल तेक्वान्दो सङ्घका अध्यक्ष प्रकाशशम्शेर राणा, उपाध्यक्ष वनबहादुर चन्दलगायत दूतावासका कर्मचारीको सहभागिता थियो ।

फ्रान्सको पेरिस प्रस्थान गर्ने टोलीमा प्रशिक्षक कविराज नेगी लामा, टीम मेनेजर रामचन्द्र श्रेष्ठसहितको टोलीले सहभागिता जनाउनेछन्। साथै उक्त टोली आजै पेरिसतर्फ प्रस्थान गर्नेछ। कोरिया र नेपालबीच कूटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएको स्वर्णजयन्तीको उपलक्षमा दक्षिण कोरियाली दूतावासले यस वर्ष विभिन्न कार्यक्रमहरू गर्दै आएको छ ।

बिपी स्मृति दिवसको उपलक्ष्यमा वृक्षारोपण

तस्वीर: सौजन्य

प्रस, वीरगंज, ९ साउन/

४२औं बिपी स्मृति दिवसको अवसरमा बगही प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा वृक्षारोपण गरिएको छ। नेपाली काङ्ग्रेस वडा कार्यसमितिको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा आँप, कटहरलगायत अरू प्रजातिका बिरुवा रोपिएको थियो ।

कार्यक्रममा नेका, पर्साका कार्यवाहक सभापति रामनारायण कुर्मीले बिपीको योगदानबारे चर्चा गरेका थिए ।

कार्यक्रममा नेका, पर्साका सचिव एवं वीरगंज महानगरपालिकाका उपप्रमुख इम्तियाज आलम, प्रदेशसभा सदस्य श्याम पटेल, क्षेत्र नं २ का सभापति महम्मद सहाबुद्दीन, वडाध्यक्ष सरजुग महतो, शिवनारायण राम, राजेशकुमार तिवारी, सेराज अन्सारीलगायतको सहभागिता थियो ।

४७ हजार चल्ला नष्ट

प्रस, परवानीपुर, ९ साउन/

भारतबाट अवैधरूपमा पैठारी भएको ४७ हजार थान बोइलर कुखुराका चल्ला पर्सा प्रहरीले बरामद गरी नष्ट गरेको छ।

जिप्रका, पर्साबाट खटिएको गस्ती टोलीले ४७ हजार चल्ला खाल्डो खनेर नष्ट गरेको पर्सा प्रहरीले जनाएको छ। प्रहरीले पूर्वसूचनाको आधारमा गस्ती गर्दा विहान ७ बजे पर्साको जगरनाथपुर गापा–५ बाट उक्त सङ्ख्यामा चल्ला बरामद गरेको थियो ।

पोखरियाको ...

संयोगवश पर्सा जिल्लाबाट तीनजना मन्त्री

भएकाले सरकारी कार्यालयका सेवाकेन्द्र स्थापनामा सहज हुन सक्ने बताए ।

कार्यक्रममा मन्त्री गुप्ताले पोखरिया जिल्लाको दोस्रो शहर भएको र यहाँ

सरकारी कार्यालयहरूका सेवाकेन्द्र स्थापनामा आफ्नो इमानदार पहल हुने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । उनले आफू यही क्षेत्रबाट सांसदमा निर्वाचित भएकोले पोखरिया नगर विकास समितिको कामलाई अन्तिम रूप दिने र यहाँको अन्य विकासमा पनि पहल गर्ने बताए ।

कार्यक्रममा एमाले पर्साका अध्यक्ष डा विश्वम्भर शर्मा, पोखरिया नगर अध्यक्ष विन्ध्याञ्चल ठाकुर, शिक्षक सङ्गठनका विनोद गिरी, जगरनाथपुर गापाका वडाध्यक्ष रामअयोध्या पटेललगायतको सहभागिता थियो ।

चटयाङबाट बच्ने उपाय:

- बिजुली चम्केको बेला सचेत र सतर्क रहौं,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने धातुजन्य र भिजेका वस्तुबाट टाढा बसौं,
- विद्युतीय उपकरण बन्द गरौं,
- घर तथा भवनमा अर्थिङलगायतका सुरक्षात्मक उपाय अपनाऔं,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कौं,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बसौं,
- सकभर अग्लो स्थान तथा रुखका छहारीमा नबसौं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारीमा आएन		