जाडो मौसममा चीसोबाट बचौं
> जाडोबाट बच्न बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
> तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
> घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
> बालबालिका तथा वृद्धवृद्धालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
> बढी चीसोमा मर्निङवाक नगरौं,
> दैनिक घाम ताप्ने गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

निशुल्क प्रतीक दैनिक पढ्न चाहनुहुन्छ भने लग अन गर्नुहोस् ।
eprateekdaily.com

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ मङ्सिर १२ गते बुधवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 November 27 Monday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ८९

पर्सागढीका किसानहरू महँगोमा डिएपी मल खरीद गर्न बाध्य

नरेश यादव, पर्सागढी, ११ मङ्सिर/

पर्सागढी नगरपालिकाका किसानहरूलाई अहिले गहुँखेतीका लागि आवश्यक मल प्राप्त हुन सकेको छैन र महँगोमा मल खरीद गर्नुपरिरहेको छ ।

धानबाली भित्र्याएका यहाँका किसानहरूमध्ये धेरैले गहुँखेती गरिरहेका छन् भने केहीले मकै, दलहन, तेलहन र सुर्ती खेती गरिरहेका छन् । यी बालीमध्ये गहुँखेतीका लागि शुरूमा नै डिएपी मल आवश्यक हुन्छ । डिएपी छरेर खेत जोत्ने अनि त्यसमा गहुँको बीउ छरिन्छ । तर गहुँखेती गर्नेहरूले भने मल नपाएको किसानहरूले गुनासो गरे ।

साल्ट ट्रेडिङ र कृषि सामग्री कम्पनीले सहकारीमार्फत किसानहरूलाई मल उपलब्ध गराउँदै आएका छन् । साल्ट ट्रेडिङले पर्सागढी नपामा रहेका नौवटा सहकारीलाई एक/एक हजार बोरा डिएपी र युरिया मल दिंदै आएको छ । साल्ट ट्रेडिङले दिएका एक/एक हजार डिएपी र युरिया मल यहाँका सहकारीहरूले किसानलाई बिक्री गरिसकेका छन् ।

अहिले कृषि सामग्री कम्पनीले नपाका नौवटा सहकारीलाई डिएपी एक हजार १२० बोरा र युरिया एक हजार ३४० बोरा उपलब्ध गराएको छ । पर्सागढी नपामा चार हजार २८ हेक्टर जग्गामा खेती कर्म गरिन्छ । दुवै कम्पनीले दिएको डिएपी र युरिया मल किसानहरूको लागि पर्याप्त छैन ।

केही सहकारीहरूले मलको कालोबजारी गरेको गुनासो बढेपछि कृषि कार्डबाट मल दिने कार्य शुरू गरेका छन् । दुवै कम्पनीबाट प्राप्त हुने मलहरू कृषि कार्ड बनाएका किसानहरूलाई उपलब्ध गराउने सहकारीहरूको काम पारदर्शी हुने गरेको छ । अहिले कृषि कार्डबाट पर्सागढीमा सुनाखरी सहकारी संस्थाले किसानहरूलाई मल उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

पर्सागढी सहकारी संस्था, पचरूखीका अध्यक्ष रामाशिष यादवले साल्ट ट्रेडिङ र कृषि सामग्री कम्पनीबाट प्राप्त मल किसानहरूको लागि पर्याप्त नभएको बताए । उनले धानको बेलामा पनि आवश्यक मल उपलब्ध नभएको र अहिले गहुँको सिजनमा पनि मलको अभाव भएको बताए ।

पर्सागढी र वीरगंज महानगरपालिका-३१ बेल्वा र ३२ टेढालगायत टोलका किसानहरू मलको लागि बाराको जीतपुर बजार गएर महँगो मूल्यमा मल खरीद गर्न बाध्य छन् । सरकारी दर अनुसार डिएपी प्रतिबोरा (५० किलो) रु दुई हजार ३२५ छ भने युरिया रु ८७५ छ । तर जीतपुर बजारमा डिएपी प्रतिबोरा रु ३५०० मा खरीद गर्नुपरेको एकजना किसानले बताए । उनले मलको कालोबजारी भइरहँदा पनि स्थानीय प्रहरी–प्रशासन र पालिका मौन देखिएको आरोप लगाए ।

जीतपुरका मल विक्रेताहरूले खुलेआम किसानलाई रु ३५ सय प्रतिबोरामा डिएपी मल बिक्री गरिरहेका छन् । पैसा बुझेर गोदामबाट मल ल्याएर दिने गरिन्छ, एकजना किसानले बताए । जीतपुर बजारमा सिमरा र जीतपुरवरिपरिका किसानहरूले मल खरीद गर्छन् ।

पर्सागढीका किसानहरू छिमेकी जिल्ला बाराको जीतपुरबाट महँगोमा डिएपी खरीद गरिरहँदा सीमावर्ती क्षेत्रका नेपाली किसानहरू भने सीमावर्ती भारतीय बजारबाट आवश्यक डिएपी र पोटास खरीद गरेर गहुँबालीमा छर्दैछन् । भारतमा डिएपी मल नेपालको तुलनामा महँगो छ । नेपालमा ५० किलो बोराको डिएपी मल पाइन्छ भने भारतमा डिएपी ४५ किलो बोराको रु २,८०० पर्छ ।

गहुँको बीउ छर्नु अघि डिएपी र पोटास आवश्यक हुन्छ भने बीउ छरेको २५ दिनमा युरिया मलको आवश्यकता पर्छ ।

ग्रीन सिटीप्रति स्थानीयको आकर्षण बढ्दो

प्रस, वीरगंज, ११ मङ्सिर/

ग्रीन सिटी सामुदायिक सेवा केन्द्र आदर्शनगरले मङ्गलवार स्वागत तथा परिचयात्मक कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

सामुदाय–प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत ग्रीन सिटीका अध्यक्ष जयप्रकाश राखेर काम गरिरहेको र बेलाबखत आलोचना पनि खेप्दै आएको बताए ।

काम गर्ने क्रममा हुने गलतीलाई सुधार गर्दै अहिलेसम्म यात्रामैं रहेको भन्दै उनले आगामी दिनमा पनि सामाजिक कार्यलाई नै प्राथमिकतामा राखेर कार्य गरिरहने जानकारी गराए ।

खेतानले पर्सा प्रहरीका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक किशोर लम्साललाई स्वागत गर्दै डेढ दशकको यात्रामा ग्रीन सिटीप्रति स्थानीयको आकर्षण बढेको बताए ।

उनले शुरूका दिनमा बिरुवा रोपिदिंदा पनि आनाकानी गर्नेहरू अहिले बिरुवा माग गरिरहेका र यो ग्रीनसिटीको अनवरत प्रयासले सम्भव भएको बताए । उनले सामाजिक कार्यलाई प्राथमिकतामा

कार्यक्रममा प्रनाउ लम्सालले ग्रीन सिटीका राम्रा कार्यहरूमा आफ्नो साथ र सहयोग रहने बताए । कार्यक्रममा रूँगटा वेलफेयर सोसाइटी वीरगंजका अध्यक्ष सुरेश रूँगटा, वीरगंज महानगर का सरसफाइ प्रमुख सफुद्दीन मियाँ, ग्रीन सिटीका राकेश अग्रवाल, मुर्ली जालान, वसन्तप्रसाद उपाध्याय, वरिष्ठ हवलदार प्रेम राम, हवलदार वीरेन्द्र साहलगायतको सहभागिता थियो ।

कर्तव्य ज्यान मुद्दामा फरार जनिफ पक्राउ

प्रस, रौतहट, ११ मङ्सिर/

कर्तव्य ज्यान मुद्दामा अदालतबाट सजाय भएपछि फरार दुर्गाभगवती गाउँपालिका–४ छतौनाका ४० वर्षीय महम्मद जनिफलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

२०७७ चैत १२ गते यमुनामाई गापा–५ झुनखुनवाको टेढा चौरमा दुर्गाभगवती गापा–४ छतौनाका समरुद्दीन मियाँ हवारीकी २५ वर्षीया पत्नी हुस्नआरा खातुन तथा निजका दुई वर्षीय छोरा रेहानको हत्या गरिएको आरोपमा जनिफलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, रौतहटका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक दीपककुमार रायले बताए ।

जनिफले हुस्नआरालाई परालको आगोमा जलाएर तथा बालकलाई हत्या गरी शव फालेको प्रहरीको आरोप थियो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय, रौतहटले तत्कालीन समयमा गरेको अनुसन्धानमा सो हत्या जनिफले गरेको पत्ता लगाएको थियो । घटनापछि फरार जनिफलाई पक्राउ गरिएको र अदालतबाट म्याद थप गरी आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको प्रवक्ता रायले बताए ।

अस्थायी र ज्यालादारी कर्मचारीलाई सामाजिक सुरक्षाको दायरामा ल्याउँछौं –प्रम ओली

प्रस, वीरगंज, ११ मङ्सिर/

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले अस्थायी र ज्यालादारी कर्मचारीहरूलाई पनि सामाजिक सुरक्षाको दायरामा समेट्ने बताएका छन् । काठमाडौंमा मङ्गलवार सातौं सामाजिक सुरक्षा दिवसको अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री ओलीले थोरै सेवा गरेकाहरूले समेत आफ्नो काम अवधिको सामाजिक सुरक्षा पाउने गरी कोषमा आबद्ध हुने व्यवस्था मिलाइने बताए । अस्थायी, ज्यालादारी, करारमा रहेका सबै कर्मचारीहरूलाई सामाजिक सुरक्षा कोषको दायराभित्र समेट्नुपर्छ, केही दिन मात्र सेवा गरे पनि यो नियम लागू गर्नुपर्नेछ, यसरी थोरै भएपनि उनीहरूको सामाजिक सुरक्षा सुनिश्चित गरिनुपर्ने उनले बताए ।

प्रम ओलीले वैदेशिक रोजगारमा गएका सबै युवालाई पनि सामाजिक सुरक्षा कोषको दायरामा ल्याउन सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताए । उनले देशबाहिर रोजगारमा रहेका करीब २६ लाख युवालाई कोषमा जोडेर उनीहरूको आर्थिक सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

सरकारले जनताको सुख, समृद्धि र सुरक्षाको उद्देश्य लिएको बताउँदै सामाजिक सुरक्षा कोषले त्यसको प्रत्याभूति गर्ने उनले बताए । सबैको अन्तिम चाहना सुख भएको बताउँदै उनले राज्यले त्यसका निम्ति काम गर्ने स्पष्ट पारे ।

सरकारले सामाजिक सुरक्षाको दायरालाई पनि विस्तार गर्ने बताउँदै प्रम ओलीले ९० दिनपछि योगदानकर्ताका छोराछोरीले पनि कोषबाट लाभ पाउने र एक लाखभन्दा बढी उपचार खर्च लाग्ने योगदानकर्तालाई लाग्ने खर्चको ५० प्रतिशत कोषबाट बेहोरिने घोषणा पनि गरे ।

उपप्रधान तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले नेपालमा सामाजिक सुरक्षाको अवधारण अघि सार्ने पार्टी नेकपा एमाले भएको बताए । उनले सामाजिक सुरक्षाको अवधारणा अघि सार्ने, त्यसलाई व्यावहारिकरूपमा कार्यान्वयन गर्ने र स्थापित गर्ने अभियानको नेतृत्व नेकपा एमालेले गरेको बताए ।

समयक्रममा सामाजिक सुरक्षाका दायरलाई विस्तार गर्नुका साथै त्यसमा नयाँपन पनि ल्याइएको उनले बताए । त्यसकै आधारमा योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम ल्याएको मन्त्री पौडेलले स्मरण गराए । राज्यको जिम्मेवारी नागरिकप्रति छ भन्ने अवधारणाको आधारमा सामाजिक सुरक्षाको अवधारणा अघि सारिएको बताए ।

योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रम मौलिक सोच भएको उनले दाबी गरे । यसले नेपाली मजदूरलाई उत्साहित र भविष्यप्रति आश्वस्त बनाउने काम गरेको उनले बताए । तथापि यसलाई अझ व्यावहारिक बनाउन अझ परिमार्जित गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिए । जिफन्टका अध्यक्ष विनोद श्रेष्ठको अध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको थियो ।

बालविवाह गर्ने/गराउनेलाई कानून अनुसार सजाय हुन्छ –मन्त्री लेखी

प्रस, वीरगंज, ११ मङ्सिर/

मधेस प्रदेश सरकारका गृह तथा सञ्चार मन्त्री राजकुमार लेखीले उल्लङ्घन गर्नेलाई दण्डित गरिने बताए । उनले भने– त्यस्तो कार्य गर्ने/गराउनेहरू सजायको भागीदार हुन तयार हुनुस् ।

बालविवाहलाई निरुत्साहित गर्न सरोकारवालालाई चनाखो हुन निर्देशन दिएका छन् । मधेसी आयोगद्वारा रौतहटको चन्द्रनिगाहपुरमा मङ्गलवार आयोजित बालविवाह अन्त्यका लागि धार्मिक गुरुहरूको भूमिका विषयक अन्तर्क्रिया तथा प्रतिबद्धता कार्यक्रममा उनले बालविवाह गराएर प्रचलित कानून

बालविवाह अन्त्यका लागि यतिका धर्मगुरु तथा सबै सरोकारवाला सहमत भए शतप्रतिशतमा रोकिने विश्वास व्यक्त गरे । फरक प्रसङ्गमा उनले छिमेकी देश भारतमा सङ्घीयता स्थापित हुन साढे सात दशक लागेको र त्यस अनुपातमा हाम्रो देशमा सात वर्ष मात्र भएको यो

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार र सूक्तिहरू

बाहिरी मान्यताको खोजमा लाग्छौ भने बुझ तिमी आफ्नो इमानदारीका साथ सम्झौता गरिरहेका छौ। तिमीलाई मान्यता नै चाहिन्छ भने 'आफू' बन।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुघ्न नेपाल/खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	:	आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि	:	गम्भीरा सहनी

मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)

त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५

email: eprateekdaily@gmail.com, prateekdainik@yahoo.com

Website: www.prateekdaily.com

महिला हिंसाविरुद्ध अभियान

'महिला हिंसाविरुद्ध १६ दिने अभियान' सोमवारदेखि शुरू भएको छ। यो अभियानले प्रत्येक वर्ष महिला हिंसा अन्त्यका लागि नयाँ सन्देश र प्रतिबद्धताको उद्घोष गर्छ। नेपाल जस्तै अरू कतिपय मुलुकहरूमा महिलामाथि हुने हिंसा अझै पनि दैनिक जीवनको हिस्सा छ। अभियानले जनचेतनाका कार्यक्रमहरू चलाउँदै आएको धेरै भयो। अब जनचेतनासँगै व्यावहारिक परिवर्तन ल्याउनुपर्ने आवश्यकता छ। घरेलु हिंसा, जबरजस्ती करणी, बालविवाह, दाइजोप्रथा र मानव बेचबिखनका अपराध महिला हिंसा अन्तर्गत पर्छन्। यस्ता मुद्दाले नेपाली समाजमा जरा गाडेका छन्। हरेक दिन प्रहरी कार्यालय र न्यायिक एकाइहरूमा महिला हिंसाका घटना दर्ता भइरहेका छन्। तर यस्ता उजूरी केवल सतहमा देखिएका घटना हुन्। धेरै पीडित महिला डर, लाज र सामाजिक कलङ्कका कारण आफ्नो पीडा सार्वजनिक गर्न असमर्थ छन्। 'महिला हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियान'को मुख्य उद्देश्य महिलामाथि हुने सबैखाले हिंसाको अन्त्यको लागि आवाज उठाउनु हो। अभियानले नीति निर्माणमा सुधार गर्न, कानून कार्यान्वयनलाई प्रभावकारी बनाउन, दबाब सिर्जना गर्न र हिंसाविरुद्धको सामाजिक धारणा परिवर्तन गर्न मलत गर्नुपर्छ।

यो अभियान विगतका वर्षहरूलाई हेर्दा नेपालमा प्रायः औपचारिकतामा सीमित देखिन्छ। पोस्टर टाँस्ने, कार्यक्रम आयोजना गर्ने र केही प्रचारात्मक गतिविधि गरेर जिम्मेवारी पूरा भएको ठान्ने गरिन्छ। यसलाई व्यावहारिक जीवनमा लागू गर्न सरकार, गैरसरकारी संस्था र समाजका प्रत्येक सदस्यको सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ। महिला हिंसाविरुद्ध नेपालले विभिन्न कानूनी र नीतिगत सुधार गरेको छ। यस्ता कार्यमा अभियानको सकारात्मक योगदान छ, तर तिनको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि चुनौतीहरू छन्। पीडित महिलाले न्यायका लागि लामो समय कुर्नुपर्ने, कानूनी प्रक्रिया महँगो र झन्झटिलो हुने साथै अपराधीले सजाय भोग्ने दर न्यून हुनु प्रमुख समस्या हुन्। सामाजिकरूपले पनि महिला हिंसालाई सामान्यीकरण गरिएको छ। धेरैजसो हिंसाका घटना पारिवारिक वा सामुदायिक सीमाभित्र गुपचुप राखिन्छन्। विद्यालयदेखि कार्य क्षेत्रसम्म, महिलामाथि हुने हिंसालाई बेवास्ता गर्ने परिपाटीले समस्या झन् गम्भीर भएको छ।

महिला हिंसासम्बन्धी कानूनको पूर्ण कार्यान्वयन सुनिश्चित गरिनु जरुरी छ। पीडितलाई न्याय दिलाउन छिटो र सहज प्रक्रिया निर्माण गरिनु आवश्यक छ। साथै हिंसामा संलग्न अपराधीलाई कडा सजायको व्यवस्था गरिनुपर्छ। हिंसा अन्त्यको लागि केवल कानूनी पहल पर्याप्त हुँदैन। समाजलाई शिक्षित र सचेत पार्न विद्यालयस्तरबाटै लैङ्गिक समानतासम्बन्धी पाठ्यक्रम समावेश गरिनुपर्छ। महिला हिंसा गलत हो भन्ने सन्देश बालबालिकादेखि वयस्कसम्म पुऱ्याउन अभियानले मुख्य भूमिका खेल्नुपर्छ। त्यसैगरी, हिंसापीडित महिलाहरूका लागि सुरक्षित आश्रयस्थल र परामर्श सेवा प्रभावकारी बनाउन राज्यले प्राथमिकता दिनुपर्छ। संस्थागत र व्यक्तिगतरूपमा योगदान भइरहे तापनि राज्यस्तरबाट खासै पहल भएको पाइँदैन। पुनर्स्थापना केन्द्रलाई व्यापक बनाउँदै, पीडित महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउने ठोस कार्यक्रमको खाँचो छ। यस्ता सामाजिक अभियानमा पुरुषको सक्रिय सहभागिता अपरिहार्य छ। सबै पुरुषलाई महिलाविरोधी देख्ने र महिला स्वतन्त्रताको नाममा पुरुष हिंसा गर्न उद्यत हुने प्रवृत्ति बाधक हुन्। अभियानले यस्ता कुराहरू बुझाउन सके ठूलो सहयोग पुग्नेछ।

गुरुकुल शिक्षा र वर्तमान शिक्षा नीति समायोजन गर्ने कि ?

स्वतन्त्र विचार

राजेन्द्रप्रसाद कोइराला PhD
rajendrakoirala20@gmail.com

१८० दिनको समयसीमा भित्र सकिने पाठ्यवस्तु पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्नुपर्छ भन्ने अति सामान्य कुर लाईसमेत ध्यान नदिएर ६१ वटा पाठ एउटै विषयमा समावेश गर्ने मूर्खता ६ कक्षाको सामाजिक किताबमा भएको छ।

शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रमा गरिएको लगानीको प्रतिफल आंशिकरूपमा तत्काल प्राप्त भए पनि वास्तविक लाभ दीर्घकालमा प्राप्त हुन्छ। सामान्य ठानिएका र ससाना विषयले पनि व्यक्तित्व विकासमा प्रभावकारी भूमिका खेल्ने भएकोले शिक्षालाई संवेदनशील विषय मानिन्छ। विद्यालयबाट प्राप्त हुने शिक्षा तत्कालीन समाजको आवश्यकता पूर्ति गर्नेभन्दा आगामी दिनका चुनौतीको सामना गर्ने दिशातर्फ लक्षित हुने गर्दछ। वर्तमान समयका स्रोत र साधनका आधारमा भविष्यका लागि आवश्यक पर्ने योग्य जनशक्ति तयार गर्नु वास्तवमैं चुनौतीपूर्ण कार्य हो। यसैले प्रशस्त अध्ययन, अनुसन्धान र अल्पकालीन अनि दीर्घकालीन प्रभावको समग्र विश्लेषण गरेर मात्र शिक्षा क्षेत्रमा आवश्यक परिवर्तन र परिमार्जन गरिन्छ।

नेपालको माध्यमिक तहको शिक्षा भने विश्व व्यवस्थाले स्वीकार गरेका शिक्षाका आधारभूत सिद्धान्तभन्दा पूर्णरूपमा विपरीत गतिमा चलेको छ। सरकार र व्यक्ति विशेषका लहडमा शिक्षा क्षेत्रलाई चलाउने परिपाटीले बालबालिकाको भविष्य अन्योलमा पर्ने गरेको छ भने शिक्षा क्षेत्र अस्थिरता र अनिश्चितताको भुमरीमा रुमलिएको छ। विदेशी दाताहरूको निर्देशनमा, पूर्वाधार निर्माण तथा आवश्यक अध्ययन विश्लेषणविना विसं. २०७२ मा विद्यालय तहमा अक्षराङ्कन पद्धति लागू गरियो। सतहीरूपमा र विना अध्ययन हतारमा कार्यविधि जारी गरिएको कुरा चार महीनामैं भएको संशोधनले प्रमाणित गरेको थियो। २०७१ सालमा प्राविधिक धारको एसएलसीमा लागू गरिएको अक्षराङ्कन ६ ग्रेडमा वर्गीकृत थियो भने सैद्धान्तिक आधारमा यसलाई ९ वर्गमा राखियो। एसएलसी परीक्षालाई फलामे ढोकाका रूपमा चित्रण गर्ने तथा उत्तीर्ण हुने विद्यार्थीको दर न्यून भएकाले सबै विद्यार्थीलाई पास गराउने उद्देश्यले मात्र अक्षराङ्कन विधि आत्मसात् गरिएको देखियो। फलतः यसको नकारात्मक प्रभावस्वरूप विद्यार्थीले मिहिनेत नगर्ने तथा विद्यालयले पनि आधारभूत सीप आर्जन नगरेका विद्यार्थीलाई माथिल्लो कक्षा चढाउने गरे।

विषयवस्तु कत्ति पनि नजानेको विद्यार्थी पनि, कुनै न कुनै रूपमा योग्य हुन्छ भन्ने मान्यता तथाकथित शिक्षाविद्ले राखेकै कारण, पास हुने मान्यता स्थापित भयो तर विद्यार्थीलाई अल्छी बनाएको र समग्र शिक्षाको स्तर खस्कन थालेको महसूस गरी २०७८ साल पुस महीनामा विद्यालय शिक्षामा अक्षराङ्कन पद्धति खारेज गरी लेटर ग्रेडिङ निर्देशिका २०७८ जारी गरियो। यस निर्देशिकाले २०७२ मा लागू अक्षराङ्कन पद्धति ठीक थिएन भन्ने कुरा स्पष्ट मात्र पारेन, यसबीच लागू गरिएका अन्य क्रियाकलाप पनि नेपाली शिक्षा क्षेत्रका लागि घातक थिए भन्ने प्रमाणित गरेको छ। अब के हामीले प्राचीन गुरुकुलीय शिक्षा पद्धतिको महत्त्वबारे घोत्लिने बेला भएन र !

वैदिककालदेखि आर्य सनातनी हिन्दूहरूको मन्दिर वरपर, पाटी, सत्तल, धर्मशाला र पिंढी, पटाहामा शिक्षा प्रदान गर्ने परम्परा थियो। वैदिक कालदेखि नै गुरुकुल परम्परामार्फत ज्ञानको उत्पादन हुन्थ्यो। गुरुकुल परम्परा वैदिककालमा ऋषिमुनिहरूले स्थापना गरेका थिए। प्राचीन शिक्षा प्रणाली अनुसार शिष्यहरू गुरुको सान्निध्यमा रही ज्ञान आर्जन गर्ने व्यवस्थामा आत्मानुभूति र परलोक प्राप्त गर्नु शिक्षाको उद्देश्य मानिन्थ्यो।

त्यस बेला शिक्षा हासिल गर्ने बालबालिकाहरू उपनयन संस्कारपछि गुरुकुल गई ब्रह्मचर्यमा रही शास्त्रीय अध्ययन गर्दथे। अध्ययनपछि सम्मार्जन संस्कार सकेर घरमा आएर गृहस्थाश्रम प्रवेश गर्दथे। गुरुकुल व्यवस्थाका लागि राजा र जनताबाट प्राप्त स्वेच्छिक दानको आधारमा आवास र भोजनको प्रबन्ध हुन्थ्यो।

आधुनिक सभ्यताका पछिल्ला प्रामाणिक अभिलेखमा आधारित मानव शास्त्रानुसार ई.पू. करीब १५०० वर्ष अघिको सिन्धु घाटी मोहन जोदाडो सभ्यता सर्वप्राचीन मानिन्छ। यही अवधिमा दक्षिण-पश्चिम एशिया अफगानिस्तानदेखि पूर्व म्यान्मासम्म र यही भेगको उत्तर हिमालय पर्वतमालादेखि दक्षिण हिन्द महासागर तटसम्मको विशाल क्षेत्र प्राचीन गुरुकुल शिक्षाको उद्गम तथा उर्वरभूमिमा पर्छ। यसको केन्द्रविन्दु विश्व गौरव बौद्धदर्शन उद्बोधनस्थल नेपालस्थित आर्य-अनार्यजनको पवित्र नगरी जनकपुरधाम रहेको बताइन्छ। तत्कालीन मिथिला राज्य शिक्षा विकासका दृष्टिले महत्त्वपूर्ण देखिन्छ। सातौं शताब्दीमा वर्तमान जनकपुर विदेह राज्यको केन्द्र थियो। तत्कालीन जनक राजाको समयमा शैक्षिक क्रियाकलापमा योगदान देखिन्छ।

तीनताक बौद्धिक छलफल, लेखन कलाको विकास र शैक्षिक जागरण पनि बढ्दै गरेको पाइन्छ। त्यसैबेला उपनिषद्, बाह्य साहित्य, दर्शन तथा वेदाङ्गादिका साथै बौद्धिक ग्रन्थ ऋग्वेदका सूत्रहरूको व्यवस्था अध्ययन गर्ने चलन बसिसकेको थियो। आयुर्वेदको समेत राम्रो पठनपाठन प्रारम्भ भइसकेको थियो। जोतिषशास्त्रको विकाससँगै ग्रह-नक्षत्र, शुभ-अशुभ आदिको विचार गर्ने प्रचलन त्यति नै बेला शुरू भएको थियो। शिल्प शास्त्रसम्बन्धी अध्ययन पनि गरिन्थ्यो। मूर्ति बनाउने कला निकै वृद्धि भयो। सङ्गीत तथा अभिनय प्रारम्भ भयो। त्यस बेला अध्ययनको भाषा संस्कृत थियो।

यसबाहेक तक्षशिला, नालन्दा, विक्रमशिला, वल्लभी र सोमपुरा आदिका गरिमामय गुरुकुल विश्वविख्यात छन्। त्यसबेला प्रसिद्ध आचार्यद्वारा सञ्चालित गुरुकुलमा अध्ययन गरेका शिक्षार्थीले ठूलो सम्मान पाउँथे। रामले महर्षि विश्वामित्र एवं वशिष्ठद्वारा सञ्चालित गुरुकुलमा अध्ययन गरेको देखिन्छ भने कृष्णले सन्दीपनी गुरुकुलमा अध्ययन गरेको पाइन्छ। त्यसैगरी पाण्डवले ऋषि द्रोणाचार्यको गुरुकुलमा अध्ययन गरेको कुरा संस्कृत साहित्यबाट स्पष्ट हुन्छ। गुरुकुलमा अध्ययन गरेका राम, कृष्ण र पाण्डवहरूले कति सम्मान पाए भन्ने कुराको लेखाजोखा गर्न सकिंदैन।

नेपालको शैक्षिक परम्पराको इतिहासमा पहिलो गुरुकुल मटिहानीस्थिति राजकीय संस्कृत माध्यमिक विद्यालयलाई मानिएको छ, जहाँ बालागुरु षडानन्दले अध्ययन गरेका थिए। उक्त गुरुकुल रामलालदास (तस्मैया बाबा)ले विसं १७५१ मा अनौपचारिकमा आरम्भ गरे। यस हिसाबले यो गुरुकुल तीन सय वर्षभन्दा पुरानो हो। नेपाल धेरैजसो ऋषिमुनिको जन्म र कर्मस्थल रहेको छ। त्यो प्राचीन समयमा गुरुकुल पद्धतिबाट निशुल्क आवासीय शिक्षा चारै वर्णका शिष्यहरूलाई दिइन्थ्यो। शिष्यहरू ८ देखि १० वर्षको उमेरमा गुरुको आश्रममा जान्थे र २५ वर्षको उमेरसम्म ब्रह्मचर्यको पालन गर्दै शिक्षा ग्रहण गर्दथे।

गुरु र शिष्यबीच पिता र पुत्रको सम्बन्ध हुन्थ्यो। शिक्षा आर्जनका लागि अहिलेजस्तो शुल्क तिर्नुपर्दैनथ्यो, तर गुरु आश्रममैं बसेर शिक्षा ग्रहण गर्नुपर्ने भएकोले आवासीय शिक्षा पद्धति थियो। गुरु र शिष्य एउटै परिवार थिए। गुरुकुलको खर्च गाउँलेको दानबाट चल्थ्यो। गुरुकुल शिक्षाको व्यवस्था गाउँदेखि टाढा जङ्गलमा गरिन्थ्यो। त्यसबेला छात्र र छात्रा दुवैलाई शिक्षा दिने गरेको पाइन्छ।

शिष्यहरू राजपरिवारका हुन् वा सर्वसाधारण परिवारका, भिक्षाटनबाट प्राप्त अन्न, वनबाट ल्याएको दाउरा, तरकारी खेती, आश्रमका गौमाताहरूको सेवा गरेर भोजनको प्रबन्ध गर्थे। राजा र सम्पन्न व्यक्तिले गुरुकुलहरूलाई आर्थिक सहयोग गर्थे, तर गुरुकुलहरू राज्यको नियन्त्रणभन्दा बाहिर हुन्थे।

शिक्षा समाप्तिपछि सामर्थ्य हुनेले गुरुदक्षिणा दिनुपर्थ्यो र नहुनेले पर्दैनथ्यो। यहाँ विद्यार्थीले कम्तीमा पनि पच्चीस वर्षको उमेरसम्म बस्नुपर्दथ्यो। भाषा र गणितबाट अध्ययन शुरू गरेर वेद र दर्शन पढ्दथे। सोह्र-सत्रको उमेर पुगेपछि इच्छानुकूल विषय पढ्दथे-जस्तोः सैनिक कला, शिल्पकला, वाणिज्य, कृषि, दण्डनीति, आयुर्वेद तन्त्र इत्यादि। गुरुकुलबाट निस्केका शिष्यहरू बेरोजगारी रहनु पर्दैनथ्यो, किनकि त्यहाँ १४ विद्या र ६४ कला सिकाइन्थ्यो। १४ विद्यामा चार वेद, चार उपवेद, अर्थशास्त्र, राज्य शिल्प, आर्थिक नीति र सैन्य रणनीति, धनुर्वेद, गन्धर्व वेद, आयुर्वेद, वेदाङ्गको ज्ञान दिइन्थ्यो।

६४ कला धातु साधन-विभिन्न धातुहरू मिश्रण र अलग गर्ने कला, वास्तु विद्या-भवन निर्माण कला, शुकसारिका-सुगा-मैनाको भाषा बुझ्ने कला, छन्द तथा अभिधान कोषजस्ता विद्याहरू पर्दथे।

गुरुकुलमा अध्ययन गरेका आर्यभट्टले ईसाको पाँचौं शताब्दीतिर खगोलशास्त्रको रचना गरे। गुरुकुलकै उत्पादनले प्राचीन समयदेखि नै शताब्दीऔं टिक्ने ठूला-ठूला भवनहरू निर्माण भए। यसरी गुरुकुलमा धर्मशास्त्र मात्रै अध्ययन नगराई जीवन उपयोगी सबै शिक्षा दिने गरिन्थ्यो।

~~नेपालमा जंगबहादुरको पालामा यशुकुलको जग राखियो। राजा महेन्द्र र वीरेन्द्रले यसमा पिलर थपे। गणतन्त्रवादीले पूरै यशुकुलको भवन नै बनाएका छन्।~~ यदि यी सबैलाई विस्थापित गरी शिक्षामा प्राचीन गुरुकुल पद्धति लागू गरे आज हाम्रा युवाहरू बेरोजगारी भई विदेशमा श्रमका दासदासी भएर जानुपर्ने अवस्था आउने थिएन। जतिसुकै नयाँ दृष्टिकोण, नीति कार्यान्वयनमा ल्याए पनि आजको शिक्षा विदेशीहरूको मजदूर उत्पादन गर्ने उद्योगमा मात्र सीमित भए।

गुरुकुलमा अध्ययनरत विद्यार्थीमा जीवन र जगत्सित परिचित हुने अभ्यास विकसित भएको हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिको जीवनको उद्देश्य वैदिक साहित्य, पुराण, ब्रह्मसूत्र, गीता, उपनिषद्जस्ता पूर्वीय वाङ्मयको अध्ययन, मनन तथा सन्ध्या-वन्दन, यज्ञादिको अनुशीलन, मातापिता, गुरुजन, वृद्ध व्यक्तिको सेवा साथै जीवजन्तु, पशुपक्षी, एवं बोटबिरुवाप्रति आत्मिक मैत्रीभाव मात्र हुनुपर्छ। यस्तो उद्देश्य प्राप्ति गुरुकुल शिक्षाबाट मात्र सम्भव छ। यसका साथसाथै गुरुकुलमा अध्ययन-अध्यापन गर्ने आचार्य र विद्यार्थीहरूले योगाभ्यासद्वारा ईश्वरको साक्षात्कार गरेर भौतिक पदार्थबाट पाउन सकिने आनन्द प्राप्त गर्दथे।

गुरुकुलमा संस्कृत अथवा नेपाली भाषाका माध्यमबाट अध्यात्म, वैदिक साहित्य, उपनिषद्, पौराणिक साहित्यजस्ता विषयहरू अध्ययन अध्यापन हुनु नितान्त आवश्यक छ।

अन्त्यमा,

हाल आधुनिक शिक्षाको नाममा ११-१२ कक्षामा पढ्ने विद्यार्थीलाई प्राथमिक तहका विद्यार्थीका लागि उपयुक्त हुने किसिमका सुनाइ र पढाइका अभ्यास थोपरेर नेपाली विषयलाई नीरस, स्तरहीन र अरुचिकर बनाइएको छ भने अन्य तहका पाठ्यपुस्तक पनि यस्तै अनावश्यक सूचना र गन्थनले भरिने कुराको सङ्केत ६ कक्षाका पाठ्यपुस्तकबाट अनुमान गर्न सकिन्छ। विद्यार्थीको सिकाइ, मानसिकता र परिपक्वतालाई यतिसम्म बेवास्ता गरिएको छ कि पाठ्यपुस्तकलाई स्तरीय बनाउने नाममा ६ कक्षाको सामाजिक तथा मानव मूल्य शिक्षा पाठ्यपुस्तकमा विद्यार्थीको स्तरले भेट्नै नसक्ने स्तरीकृत भाषा र सूचनाको बाढी सिर्जना गरिएको छ। १८० दिनभित्र सकिने पाठ्यवस्तु पाठ्यपुस्तकमा समावेश गर्नुपर्छ भन्ने अति सामान्य कुरालाईसमेत ध्यान नदिएर ६१ वटा पाठ एउटै विषयमा समावेश गर्ने मूर्खता ६ कक्षाको सामाजिक किताबमा भएको छ। त्यसो त पाठ्यक्रम विकास केन्द्रमा कार्यरत कर्मचारी र उनका आफन्तहरूको हालीमुहाली भएकै कारण स्तरीय पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रम निर्माण हुन नसकेको यथार्थ सर्वविदित छ।

प्राचीन गुरुकुल शिक्षा र अहिलेको आवश्यकता अनुसारको शिक्षा नीतिलाई समायोजन गरी एउटा नयाँ किसिमको मोडल तयार गर्ने कि !

सुनको मूल्य घटेपछि माग बढ्यो

काठमाडौं, ११ मङ्सिर/रासस

सरकारले सुन आयातमा लाग्ने भन्सार दर आधा घटाएपछि त्यसको प्रभाव उपभोक्ता बजारमा देखिएको छ। सुनचाँदी पसलमा सुन किन्ने उपभोक्ताको सङ्ख्या बढेको छ। सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घका पूर्वअध्यक्ष मणिरत्न शाक्य मूल्य घटेपछि माग बढ्नु स्वाभाविक रहेको बताउँछन्। "बजार भाउ घटेपछि त्यसको प्रभाव स्वाभाविकरूपमा मागमा देखिन्छ। सस्तो भएपछि मान्छेले किन्न खोज्छन्," उनले भने। सोमवार बजारमा सुनचाँदीको राम्रो कारोबार भएको उनको भनाइ छ।

पछिल्ला दुई दिनमा मात्र सुनको मूल्य प्रतितोला १८ हजार पाँच सयले घटेको छ। आइतवार प्रतितोला रु एक लाख ६७ हजार दुई सयमा कारोबार भएकोमा सोमवार घटेर प्रतितोला रु एक लाख ५१ हजार तीन सय कायम भएको थियो। त्यस्तै, आज सुन प्रतितोला रु दुई हजार छ सयले घटेर एक लाख ४८ हजार सात सय कायम भएको नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घले जनाएको छ।

सरकारले सुनमा २० प्रतिशत भन्सार लगाउँदै आएकामा १० प्रतिशत बिन्दु अर्थात् आधार घटाएर १० प्रतिशत कायम गरेको छ। उच्च भन्सार दरका कारण नेपाली बजारमा सुनको मूल्य उच्च रहेको र छिमेकी भारतमा सस्तो सुन पाइने भएपछि त्यहाँबाट अवैध आयात बढेको आशङ्काकाबीच सरकारले भन्सार दर घटाएको हो।

हिजो र आज दुई दिन काठमाडौंको न्यूरोड क्षेत्रका सुनचाँदी पसलहरूमा ग्राहकको भीड बढेसँगै कारोबार पनि बढेको व्यवसायीको भनाइ छ। सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घका निर्देशक राजेन्द्र तुलाधर सुनचाँदी पसलमा भीड देखिएको भएपनि कति कारोबार भयो भन्ने विवरण उपलब्ध नरहेको बताउँछन्।

(बाँकी पाँचौं पातामा)

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

विद्यार्थी घटेपछि बागलुङका १० विद्यालय बन्द

गलकोट (बागलुङ), ११ मङ्सिर

विद्यार्थी सङ्ख्या न्यून भएपछि जैमिनी नगरपालिकाका १० विद्यालय बन्द छ। पाँच विद्यालयका शिक्षक दरबन्दी अन्यत्र मिलान गरिएको छ। पाँच विद्यालयमा एकजना मात्रै दरबन्दी कायम

गरिएका छन्।

नगरपालिकाले तत्कालै पाँचवटा विद्यालय बन्द गर्ने निर्णय गरेको छ भने बाँकी पाँच विद्यालय आगामी शैक्षिक सत्रदेखि बन्द गर्नेगरी समायोजन गरेको गरिएको छ।

नगरपालिकाले विद्यालय समायोजन तथा शिक्षक दरबन्दी मिलान कार्यान्वयन निर्देशिका २०८० अनुसार आगामी शैक्षिक सत्रदेखि लागू हुनेगरी पाँचवटा विद्यालय समायोजन गर्ने निर्णय गरेको जैमिनी नगरपालिकाका उपप्रमुख हरिहर शर्माले जानकारी दिए।

उपप्रमुख शर्माले विद्यार्थी नभएका विद्यालयमा दरबन्दी रहने र विद्यार्थी धेरै भएको स्थानमा शिक्षक अभाव हुने अवस्थाको अन्त्य गर्न समायोजन गरिएको बताए। तत्काल बन्द भएका विद्यालय प्राथमिक तहका हुन्। चारजनाभन्दा थोरै विद्यार्थी भएका पाँच प्राथमिक विद्यालय बन्द गरेर ११ शिक्षक दरबन्दी अन्य विद्यालयमा मिलान गरिएको छ।

बन्द हुने विद्यालयमा जनज्योति प्राविा, जनभावना प्राावि दमेक, टारा ज्योति प्रावि छिस्ती, क्वाङ्दी प्रावि, छिस्ती र सर्वोदय प्रावि सकुर्वा रहेका छन्। जसमध्ये सर्वोदय प्रावि र टारा ज्योति प्रावि छिस्तीमा विद्यार्थी सङ्ख्या शून्य थियो। अन्य तीन विद्यालयमा विद्यार्थी सङ्ख्या चारजनाभन्दा कम भएपछि विद्यालय बन्द गरी समायोजन गरिएको हो।

"विद्यालय बन्द हुँदा मारमा परेका टाढाका विद्यार्थीलाई आवासीय सुविधासहित 'लिड' विद्यालयको अवधारणा ल्याएका छौं," उपप्रमुख शर्माले भने, "आवासीय सुविधासहित एकै स्थानमा पढाउँदा शैक्षिक गुणस्तर वृद्धि हुन्छ र लगानी खेर जाँदैन।"

शिक्षा समितिको सिफारिशमा पाँच प्राथमिक विद्यालयलाई आगामी वर्ष समायोजन गर्नेगरी एकजना मात्रै दरबन्दी कायम गरिएको नगर शिक्षा अधिकारी खेमप्रसाद आचार्यले जानकारी दिए। एक शिक्षकको मात्रै दरबन्दी कायम गरिएको विद्यालयमा जैमिनी प्रावि कुश्मिसेरा, सिद्धिगणेश प्रावि कुश्मिसेरा, एकता प्रावि पैयुथन्थाप, दिव्यज्योति प्राथमिक विद्यालय दमेक र शङ्कर प्रावि राङ्खानी रहेका छन्।

बढ्दो बसाइँसराइका कारण विद्यालयमा विद्यार्थीको सङ्ख्या घटेपछि नगरपालिकाले दुई वर्ष अघिदेखि अगुवा विद्यालय, आवासीय विद्यालय, पढ्दै कमाउँदै र प्राविधिक अध्ययनको अवधारणा अघि सारेको जनाएको छ। विद्यार्थी र अभिभावकलाई आम्दानीसँग जोड्ने, आवासीयसहितको विद्यालय बनाउँदै नगरकै शैक्षिक हब बनाउन जैमिनी नगरपालिका-५ बिनामारेस्थित सर्वोदय जनक माविलाई अगुवा (लिड) विद्यालयका रूपमा अगाडि बढाइएको छ।

क्रसर उद्योग नवीकरण गर्न माग

काठमाडौं, ११ मङ्सिर

नेपाल क्रसर तथा खानी उद्योग व्यवसायी महासङ्घले कानून अनुसार दर्ता भएका क्रसर, बालुवा तथा खानी उद्योगबाट नियम अनुसार दस्तुर लिई अविलम्ब नवीकरणको व्यवस्था मिलाउन माग गरेको छ।

महासङ्घले मङ्गलवार तेस्रो महाधिवेशनबाट निर्वाचित कार्यसमितिको पदभार ग्रहण तथा सम्मान कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो। उक्त कार्यक्रमका सहभागीले २०७७ सालमा क्रसर, बालुवा उद्योगमाथि लगाइएको दूरीसम्बन्धी मापदण्डबारे सर्वोच्च अदालतको आदेशमा मापदण्डलाई अति लचकता अपनाइ पुनर्विचार गर्न भने तापनि हालसम्म मापदण्ड संशोधन नगरेकाले व्यावहारिक हुनेगरी संशोधन गर्न माग गरेको छ।

महासङ्घका नवनिर्वाचित अध्यक्ष सीताराम न्यौपानेले प्रशोधित निर्माणजन्य सामग्री विदेश निर्यात गर्ने व्यवस्था गरी देशलाई आर्थिक लाभ हुने मार्ग प्रशस्त गर्न सरकारसँग अनुरोध गरे। महासङ्घको हालै सम्पन्न महाधिवेशनले अध्यक्षमा न्यौपाने, वरिष्ठ उपाध्यक्षमा चन्द्रमणि अधिकारी, क्षेत्रीय उपाध्यक्षमा कोशी प्रदेशबाट रोहितबहादुर कार्की, मधेसबाट रामनारायणप्रसाद यादव, बाग्मतीबाट देवराज लुइँटेल, गण्डकीबाट लीलाधर बराल र लुम्बिनीबाट मीनबहादुर शाही निर्वाचित भएका छन्। महासचिवमा देवराज तामाङ चुनिएका छन्।

महाधिवेशनमा देशभरका ७८० क्रसर, बालुवा तथा खानी उद्योगका प्रतिनिधि सहभागी थिए। सोही अवसरमा प्रतिनिधिसभा, राज्य व्यवस्था तथा सुशासन समिति सभापति रामहरि खतिवडाले क्रसर उद्योगमा देखिएका समस्या समाधानमा सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाए।

निर्वाह भत्तामा एकरूपता नल्याए आन्दोलनमा उत्रने आवासीय चिकित्सकको चेतावनी

काठमाडौं, ११ मङ्सिर/रासस

स्वास्थ्यकर्मीका लागि सुरक्षित कार्यस्थल सङ्घर्ष समितिलगायत आवासीय चिकित्सकका छवटा सङ्घसंस्थाले आवासीय चिकित्सकको निर्वाह भत्तामा एकरूपता नल्याए सडकमा उत्रन बाध्य हुने बताएका छन्।

आज सामूहिक विज्ञप्ति जारी गर्दै उनीहरूले निजी मेडिकल कलेजका आवासीय चिकित्सकलाई पनि आठौं तहको सरकारी सरह मासिक रु ४८ हजार सुविधा कायम गर्ने प्रक्रिया अघि नबढाएमा सडकमा उत्रन बाध्य हुने बताएका हुन्।

आठौं तहको निर्वाह भत्ताको सुनिश्चितता गरेर मात्र निजी मेडिकल कलेजको निरीक्षण र सिट बाँडफाँटको प्रक्रिया अगाडि बढाउन उनीहरूले चिकित्सा शिक्षा आयोगलाई आग्रह गरेका छन्।

विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "विश्वभर लाखौं निर्वाह भत्तासहित निश्शुल्क हुने रेजिडेन्सी नेपालमा भने रु २३ लाख शुल्क

(बाँकी पाँचौं पातामा)

घाँसेफिस्टो चराः कञ्चनपुरको शुक्लाफाँटा नगरपालिका-२ रानीपुरका किसानको खेतबारीमा चारो खोजीमा रहेको घाँसेफिस्टो चरा। यो चरा खेतबारी, झाडी क्षेत्रमा पाइन्छ। यसलाई अङ्ग्रेजीमा प्रिनिया भनिन्छ। तस्बिरः राजेन्द्रप्रसाद पनेरु/रासस

समृद्धि फाइनान्स कम्पनी लिमिटेड

(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट "ग" वर्गको इजाजतपत्र प्राप्त राष्ट्रियस्तरको वित्तीय संस्था)
मुख्य कार्यालय, हेटौंडा, मकवानपुर
फोन नं.: ०५७-५२५१००, ०५७-५२३२२९, ०१-५३१८८३८, ०१-५३१२०९९

कर्जा चुक्ता गर्न आउने ३५ दिने अत्यन्त जरूरी सार्वजनिक सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८१/८/१२

यस समृद्धि फाइनान्स कम्पनी लिमिटेडका तपसिलमा उल्लिखित तपाई ऋणीहरूले कर्जा उपभोग गर्दै आउनुभएकोमा उक्त कर्जाको यस वित्तीय संस्थालाई समयसमयमा तिर्नु बुझाउनुपर्ने साँवा, ब्याज आदि भुक्तान गर्न आउन तपाईंलाई पटकपटक लिखित एवं मौखिकरूपमा सूचना गरी तरताकेता गर्दासमेत ऋण कर्जा चुक्ता भुक्तान गर्न चासो नदेखाई बेवास्ता गरेकोले ऋण कर्जा चुक्ता भुक्तान गर्न आउन यो ३५ दिने सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ। सो अवधिभित्र वित्तीय संस्थामा उपस्थित हुनुभई तपाई ऋणीले बुझाउनुपर्ने सम्पूर्ण कर्जा रकम सोको ब्याज तथा दैदस्तुरसमेत चुक्ता गरी आफ्नो धितो सम्पत्ति फुकुवा गरिलिनुहुन सूचित गरिन्छ। अन्यथा बैंक तथा वित्तीय संस्थासम्बन्धी ऐन २०७३, नेपाल राष्ट्र बैंकको कालोसूचीसम्बन्धी निर्देशन तथा संस्थाको कर्जा असुली तथा धितो गैरबैंकिङ सम्पत्ति बिक्रीसम्बन्धी कार्यविधिलगायत प्रचलित कानूनबमोजिम सम्बन्धित ऋणी, व्यक्तिगत जमानीकर्तासमेतलाई कर्जा सूचना केन्द्र लि.को कालोसूचीमा राखी अन्य कानूनी कारबाईसमेत अगाडि बढाइने कुरा यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ। साथै व्यक्तिगत जमानीकर्ता, धितोकर्ता तथा सरोकारवालाहरूले समेत यसै सूचना बमोजिम जानकारी लिनुहोला।

तपसिल

ऋणी तथा धितोको विवरण	व्यक्तिगत जमानी दिनेको विवरण
१) **ऋणीको नामः वीरबहादुर सुवेदी,** बाजेः केवल सिंह सुवेदी, बुबाः चिन्ताबहादुर सुवेदी, स्थायीः अमरदह-६, मोरङ, हालः महालक्ष्मी-७, ललितपुर, नाप्रनंः ६९४, जारी जिल्ला/मितिः मोरङ, २०५२/७/१, **व्यक्तिगत जमानी दिनेको विवरण** नामः दीक्षा पाण्डे, पतिः वीरबहादुर सुवेदी, ससुराः चिन्ताबहादुर सुवेदी, बुबाः कोषप्रसाद पाण्डे, स्थायीः रामनगर-१, नवलपरासी, हालः महालक्ष्मी-७, ललितपुर, नाप्रनंः ९०५२३, जारी जिल्ला/मितिः नवलपरासी, २०६३/७/९, कर्जा शीर्षक/शाखाः पेशागत कर्जा, पुतलीसडक	**नामः श्रीमती जानुकादेवी सुवेदी,** बुबाः शिवबहादुर राय क्षेत्री, पतिः चिन्ताबहादुर सुवेदी, ससुराः केवल सिंह, नाप्रनंः १३६/००८४०७१९, जारी जिल्ला/मितिः मोरङ, २०४३/९/२० **२, नामः चिन्ता बहादुर सुवेदी,** बुबाः केवल सिंह, स्थायी ठेगानाः अमरदह-६, मोरङ, हालः महालक्ष्मी-७, ललितपुर, नाप्रनंः ५६८९४, जारी जिल्ला/मितिः मोरङ, २०३६/३/९,
२) **ऋणीको नामः चाँदनी श्रेष्ठ,** बाजेः हरि श्रेष्ठ, बुबाः कुमार श्रेष्ठ, नाप्रनंः ३५७४४३५, जारी मिति/जिल्लाः २०६६/१२/२२, झापा, स्थायी ठेगानाः गरामनी-२, झापा, हालको ठेगानाः काठमाडौं-१४, कलङ्की, **कर्जा शीर्षक/शाखाः** महिला उद्यमी कर्जा, पुतलीसडक	**नामः सन्तोष गौतम,** बाजेः हरिहर गौतम, बुबाः तुलसीराम गौतम, नाप्रनंः ३/५९३, जारी जिल्ला/मितिः कपिलवस्तु, २०४९/११/१३, स्थायी ठेगानाः नन्दनगर-८, कपिलवस्तु, हालको ठेगानाः कामपा, कलङ्की
३) **व्यक्ति/कम्पनी/फर्मको नामः बि.के.स. कन्स्ट्रक्शन एन्ड सप्लायर्स,** दर्ता नं/मितिः २६०००२/०७७/०७८, २०७७/१२/१०, पान नं/जारी मितिः ६०९९७७४६४, २०७७/१०/१२, रजिस्टर्ड ठेगानाः राजापुर-१, बर्दिया, फर्मको अख्तियारप्राप्त व्यक्तिको नाम, थरः कमल भट्टराई, नाप्रनंः ६५२०२७/३५८, जारी मिति/जिल्लाः २०६७/०९/२१, बर्दिया, स्थायी ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, हालको ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, **धितोको विवरणः** सवारीसाधनको नाम, मोडेलः BOBCAT BACKHOE B760 LOADER, **सवारी दर्ता नंः** BA PRA 01-004 KA 0360, **इन्जिन नंः** NL84759S044133G, **सिरियल/च्यासिस नंः** DBIB5JDEM0S11022, **मोडल तथा बनेको सालः** 2022, **कर्जा शीर्षक/शाखाः** हायर पर्चेज, व्यावसायिक कर्जा, पुतलीसडक	**नामः भक्तप्रसाद भट्टराई,** बाजेः धर्मनन्द भट्टराई, बुबाः डिलेश्वर भट्टराई, नाप्रनंः ६५२०२७/३४४, जारी जिल्ला/मितिः बर्दिया, २०६७/८/१५, स्थायी ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, हालको ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, **नामः सरस्वती जैसी भट्टराई,** ससुराः डोलेश्वर भट्टराई, पतिः कमल भट्टराई, बुबाः लीलाराम जैसी, नाप्रनंः ६५-०२-७१-००१९१, जारी जिल्ला/मितिः बर्दिया, २०७१/२/१, स्थायी ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, हालको ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, **नामः सुन्दरादेवी भट्टराई,** ससुराः धर्मनन्द भट्टराई, पतिः डोलेश्वर भट्टराई, बुबाः रामकृष्ण उपाध्याय, नाप्रनंः २३७९/५२६, जारी जिल्ला/मितिः बर्दिया, २०५१/०८/२९, स्थायी ठेगानाः बडागाउँ-१, सल्यान, हालको ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, **नामः कमल भट्टराई,** बाजेः धर्मनन्द भट्टराई, बुबाः डोलेश्वर भट्टराई, ना.प्र.नंः ६५२०२७/३५८, जारी मिति/जिल्ला २०६७/०९/२१, बर्दिया, स्थायी ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया, हालको ठेगानाः दौलतपुर-८, बर्दिया
४) **ऋणीको नाम : सरीता राजभण्डारी,** ससुराः भोलारत्न राजभण्डारी, बुबाः अनङ्गमान कर्माचार्य, स्थायी ठेगानाः तानसेन, गाविस-८, पाल्पा, हालको ठेगानाः काठमाडौं मनपा-३३, काठमाडौं, नाप्रनंः ५०६८८, जारी जिल्ला/मितिः पाल्पा, २०५२/०७/२७, **धितोको विवरणः** सरीता राजभण्डारीको नाममा मालपोत कार्यालय, धनुषामा दर्ता कायम रहेको धनुषा जिल्ला, ढल्केबर, बेंगा डाबर गाविस, वडा नं ५, २ क्रमशः किनं २२०, १६९१, २८४, २, २६१७ र ९ को क्षेफ ०-५-०-०, ०-०-१६-०, ०-५-३-०, ०-२-१८-०, ०-५-०-०, १-५-११-० (बिघा), **कर्जा शीर्षक/शाखाः** व्यक्तिगत कर्जा, पुतलीसडक	**नाम : स्यान्ड्रिक राजभण्डारी,** बाजेः भोलारत्न राजभण्डारी, बुबाः सरलरत्न राजभण्डारी, नाप्रनंः ३९१०६६/१९७४, जारी जिल्ला/मितिः पाल्पा, २०६६/१०/२५, स्थायी ठेगानाः तानसेन-८, पाल्पा, हालको ठेगानाः काठमाडौं मनपा-३३, काठमाडौं, **नामः सम्पन्नरत्न राजभण्डारी,** बाजेः भोलारत्न राजभण्डारी, बुबाः सरलरत्न राजभण्डारी, नाप्रनंः ३९-०१-७१-०१४०७, जारी जिल्ला/मितिः पाल्पा, २०७१/२/१६, स्थायी ठेगानाः तानसेन-८, पाल्पा, हालको ठेगानाः काठमाडौं मनपा-३३, काठमाडौं, **नामः सरलरत्न राजभण्डारी,** बाजेः रामरत्न राजभण्डारी, बुबाः भोलारत्न राजभण्डारी, नाप्रनंः ३९-०१-७१-०१४०६, जारी जिल्ला/मितिः पाल्पा, २०७१/०२/१६, स्थायी ठेगानाः तानसेन-८, पाल्पा, हालको ठेगानाः काठमाडौं मनपा-३३, काठमाडौं
५) **व्यक्ति/कम्पनी/फर्मको नामः बेगम रेस्टुरेन्ट,** दर्ता नं/मितिः २२६६३/१२९/२०७७/७८ पान नंः ६१५२०३९५३, रजिस्टर्ड ठेगानाः भैंसेपाटी-२५, ललितपुर, प्रोप्राइटरको नामः जयकुमार सिंह, दिनेशप्रसाद साह र ध्रुवबहादुर कार्की, **व्यक्तिगत जमानी दिनेको विवरण नामः दिनेशप्रसाद साह,** बाजेः चण्डेश्वर साह बुबाः सुरेन्द्र साह सुडी, नाप्रनंः १८२०७०/९९१, जारी जिल्ला/मितिः महोत्तरी, २०७२/१२/१, स्थायी ठेगानाः बेलगाछी-५, महोत्तरी, हालको ठेगानाः गौशाला-८,, महोत्तरी, **नामः ध्रुवबहादुर कार्की,** बाजेः चन्द्रबहादुर कार्की, बुबाः हस्तबहादुर कार्की, स्थायी ठेगानाः यसम गाविस-२, ओखलढुङ्गा, हालको ठेगानाः बूढानीलकण्ठ-६, काठमाडौं, नाप्रनंः १९२३/९, जारी मिति/जिल्लाः २०४८/१२/१९, ओखलढुङ्गा, **नामः जयकुमार सिंह,** बाजेः उदीप सिंह, बुबाः सुरेन्द्र सिंह, नाप्रनंः १८२६३११८, जारी जिल्ला/मितिः महोत्तरी, २०५५/५/३१, स्थायी ठेगानाः बर्दिवास-१२, महोत्तरी, हालको ठेगानाः बर्दिवास-१२, महोत्तरी, **धितोको विवरणः** ध्रुवबहादुर कार्कीको नाममा मालपोत कार्यालय, महोत्तरीमा दर्ता कायम रहेको महोत्तरी जिल्ला बहादुरगंज नपा/गाविस वडा नं ३, किनं १३३, क्षेफ ०-१७-१३-०, **कर्जा शीर्षक/शाखाः** व्यावसायिक कर्जा, पुतलीसडक	**नाम : बद्रीविक्रम कार्की,** बाजेः चन्द्रबहादुर कार्की, बुबाः हस्तबहादुर कार्की, नाप्रनंः १४१/५६८/१०, जारी जिल्ला/मितिः ओखलढुङ्गा, २०४६/१०/२५, स्थायी ठेगानाः यसम-२, ओखलढुङ्गा, हालको ठेगाना : बूढानीलकण्ठ-६, काठमाडौं, **नाम : सुरेन्द्र साह सुडी,** बुबाः चण्डेश्वर साह, नाप्रनंः ०५००-१४१४, जारी जिल्ला/मितिः महोत्तरी, २०४४/१२/१०, स्थायी ठेगानाः बेलगाछी-५, महोत्तरी, हालको ठेगानाः गौशाला-८, महोत्तरी, **नामः रेखा कार्की,** बाजेः हस्तबहादुर कार्की, बुबाः मनहरि खड्का, नाप्रनंः ४४२१, जारी जिल्ला/मितिः काठमाडौं, २०६१/०६/२८, स्थायी ठेगानाः बूढानीलकण्ठ नपा-६, काठमाडौं, हालको ठेगानाः बूढानीलकण्ठ नपा-६, काठमाडौं, **नामः कविताकुमारी सिंह,** बाजेः सुरेन्द्र सिंह, बुबाः रामऔतार महतो, नाप्रनंः १८३०६३/८६५, जारी जिल्ला/मितिः महोत्तरी, २०६३/१०/२०, स्थायी ठेगानाः बर्दिवास-१२, महोत्तरी, हालको ठेगानाः बर्दिवास-१२, महोत्तरी
६) **ऋणीको नामः न्हुछे माया धौबन्जार,** ससुराः गणेशबहादुर सुवाल, बुबाः बाबुकाजी धौबन्जार, स्थायी ठेगानाः भक्तपुर-१७, भक्तपुर, हाल ठेगानाः भक्तपुर-१७, भक्तपुर, नाप्रनंः ४४८८, जारी जिल्लाः भक्तपुर, **कर्जा शीर्षक/शाखाः** महिला उद्यमी कर्जा, पुतलीसडक	**नामः रामसुन्दर सुवाल,** बुबाः गणेशबहादुर सुवाल, स्थायी ठेगानाः भक्तपुर-१०, भक्तपुर, हालः टोखा-११, काठमाडौं, नाप्रनंः २९१८९७, भक्तपुर

भान्छामैं छ बालबालिकाको पौष्टिक भोजन

अभिभावकहरूले यदि आफ्ना शिशु र छाराछोरीलाई माया गर्नुहुन्छ भने उनीहरूलाई नयाँनयाँ लुगा, नयाँ मोबाइल दिनुभन्दा उनीहरूको भोजन कति पौष्टिक छ भन्ने कुरामा बढी ध्यान दिनुपर्छ। साना शिशु र बालबालिकाको स्वास्थ्य राम्रो पार्न र उनीहरूलाई रोगसँग लड्ने शक्ति दिलाउन बाहिरका प्याकेटका खाना, शीशीमा राखेका महँगो खाना, उचाइ र बुद्धि बढाउने भनेर विज्ञापन गरिएका गलत खाना होइन, आफ्नो भान्छामा जे छ त्यसैलाई शिशुको रुचि अनुसार र उसले खान सक्ने गरी बनाएर दिनुपर्छ।

अहिलेका बालबालिका आमाबुबाले माया गरेर बाहिरका खानेकुरा दिएको देख्दा दुःख लाग्छ। एउटा त यसले बच्चाको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्छ, अर्कोतिर बच्चाले जीवनभरको लागि घरको खानाभन्दा बाहिरको खाना उत्तम हुन्छ भन्ने सिक्छ। अनि युवावस्था नपुग्दै उच्च रक्तचाप, मधुमेहको शिकार हुन्छ। प्याकेटका खानेकुरालाई राम्रोसँग सुरक्षित राख्न बढी नून र चिनी दुवै हालेको हुन्छ। बच्चाको सानो मिर्गौलामा त्यसले नराम्रो असर पर्छ।

जब स्कूल जाने केटाकेटीको खाना बट्टामा बाबुआमाले नै खाजाको रूपमा चाउचाउ, बिस्कुट, कुरमुरे, दुनोट हालेको देख्छु मेरो मन कटक्क काट्छ। कतिलाई त भन्ने गर्छ–"तपाईंले बच्चालाई मन परेको भनेर यस्ता खाना दिनुहुन्छ। तर यसले त बच्चालाइ मन्द विषको काम गर्छ। मिर्गौला, मुटु, आन्द्रा सबै बिस्तारै खराब हुँदै जान्छ।" यसो भन्दा कतिले 'ए हो र ! हामीलाई थाहा थिएन' भनेर बच्चाको हातबाट खोस्छन् पनि, कतिले चाहिं पर्ल्लक्क आँखा पल्टउँदै भन्छन्–"तपाईंलाई के चासो, मेरो छोराछोरीलाई म जे मन लाग्छ दिन्छु।" कति चाहिं "हो हामीलाई थाहा छ, तर के गर्नु बच्चाले रुन्छ, मान्दैमान्दैन, अनि दिक्क लागेर दिन्छु"–भन्छन्। त्यस्ता बाबुआमालाई मेरो एउटै प्रश्न हुन्छ–"के तपाईंको बच्चाले रक्सी र चुरोट खान्छु भनेर लडीबुडी गरे दिनुहुन्छ ?" तुरुन्तै जवाफ आउँछ, "अह , दिन्न, त्यो त स्वास्थ्यको लागि खराब हुन्छ।" भन्छन् अनि म भन्छु"–"हो, त्यसरी नै यस्ता प्याकेटका खानाले तपाईंको बच्चालाई हानि गर्छ। भोलि स्वस्थ युवायुवती बन्नुको सट्टा उनीहरू रोगी बन्छन्।"

गाउँ र शहरमा बालबालिका र शिशुको खानेकुरा भनेर महँगो बट्टा र प्याकेटमा बेचेको देख्दा प्रायः बाबुआमाले हो त नि, त्यस्तै खाना बच्चालाई दिए बच्चा शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ बन्छ भन्ने विचार राख्छन्। कतिले भन्छन्– "हाम्रो भान्छामा त शिशुलाई खुवाउनयोग्य वस्तु नै छैन।" अनि कतिचोटी सञ्चारमाध्यमहरूमा बजारका प्याकेटका खानाको विज्ञापन आउँछ, "बच्चा एक वर्षको भएपछि घरको खानाले पुग्दैन। घरको खानामा प्रोटिन र भिटामिन हुँदैन। त्यसैले प्याकेटका खाना नै खुवाउनुपर्छ।" विज्ञापनको प्रभावमा परेर यस्ता प्याकेटका खाना बच्चालाई दिनुहुँदैन। यस्ता खाना त गहुँ, चामल, मकैबाट नै बनाइएका हुन्छन्, जुन हाम्रै घरमा हुन्छन्। प्याकेटमा राखेपछि यसको मूल्य बीसौं गुना बढ्न

विचार

डा अरुणा उप्रेती

बालबालिकालाई मौसम अनुसार कुनै पनि फलफूल अमला, अम्बा, नास्पाती, आँप, लिची नै दिए स्वस्थ रहन मदत गर्छ। एउटा कुरा चाहिं के विचार गर्नुपर्छ भने समयभन्दा अघि पाकेको आँप, लिची, तरबुजा आदि औषधि हालेर पकाइएका पनि हुन सक्छन् र यिनले बच्चालाई पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने आदि समस्या हुन सक्छ।

जान्छ। फेरि यस्ता प्याकेटमा राखेका अन्न कुहिएका वा म्याद नाघेका हुन्छन् कसैलाई थाहै हुँदैन। त्यसैले शिशु र बालबालिकालाई आफ्नै भान्छाको खाना दिनुपर्छ।

पास्नीपछि जब शिशुलाई अन्न दिन शुरू गरिन्छ, त्यसपछि थोरैथोरै चामलको पीठोको हलुवा खुवाउन सकिन्छ। शिशुलाई खान दिंदा उसलाई पहिले स्वाद लाग्दैन। शुरूशुरूमा थुथु गर्छ होला, तर बिस्तारै धैर्यपूर्वक खुवाउँदै जानुपर्छ। शिशुले खाएन भनेर धेरै चिनी हालेर खुवाउँदा एकछिन त शिशुले खान्छ तर चिनीले उसको स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पार्दैन। चामल र गहुँको पीठो आदिबाट हलुवा, लिटो बनाएर शिशुलाई खुवाउन शुरू गर्न सकिन्छ। गहुँ र चामलका पीठो, सुजी त प्रत्येक भान्छामा हुन्छ। एक चम्चाबाट खुवाउन शुरू गरेर बिस्तारै बढाउन सकिन्छ। शिशुको पेट सानो हुन्छ, त्यसैले एकैपल्ट धेरै खुवाउनु हुँदैन भन्ने हेक्का त राख्नै पर्छ। आलुलाई उसिनेर लिटोजस्तो बनाएर शिशुलाई खान दिने चलन त पुरानै हो। आलु शिशु र बालबालिकाको लागि शक्ति र विभिन्न किसिमका भिटामिन दिने राम्रो भोजन हो। तर आलुलाई बेस्सरी तेलमा तारेर वा फ्रेन्चफ्राई बनाएर दिनुहुँदैन।

शिशुलाई रक्तअल्पता नहोस् भनेर ध्यान पुऱ्याउनैपर्छ। भटमासको पीठो, बदामको पीठो अलिकता दूधमा पकाएर दिनाले शिशुको शरीरमा प्रोटिन पुग्छ। गाउँघरको चलन अनुसार फलामको भाँडामा पकाएको खानेकुराले शिशुलाई फाइदा गर्छ। विभिन्न प्रकारका दाल, भुटेर, चामल र मकै पनि भुटेर त्यसको सर्वोत्तम पीठो बनाएर त्यो दूध वा पानीमा पकाएर हलुवा वा मोहनभोगजस्तो गरेर दिन सकिन्छ। शिशुलाई दिनभरिमा पाँच/छ पटक खुवाउँदा शिशुको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। खाना खुवाउँदा शिशुलाई गाली गरेर, तर्साएर, पिटेर जबर्जस्ती कोचाएर खुवाइयो भने त्यसले शिशुको शारीरिक र मानसिक दुवै स्वास्थमा नराम्रो असर गर्दछ। कतिजनाले शिशुलाई एक/दुई चोटी खुवाउन कोशिश गर्दा नखाएपछि–"आ, फुर्सद छैन। पछि खाइहाल्छ" भनेर बेवास्ता गरिदिन्छन्। यसरी हरेक दिन शिशु लामो समय भोको बस्यो भने उसलाई कुपोषण, रक्तअल्पता, विभिन्न खनिज पदार्थको कमी हुन सक्छ। शिशुलाई रक्तअल्पता भयो भने उसको रोगसँग लड्ने शक्ति पनि कम भएर जान्छ र बारम्बार रुखाखोकी लाग्ने, छातीमा सङ्क्रमण हुने हुन्छ। साथै उनीहरूको नयाँ कुरा सिक्ने क्षमता पनि कम हुन्छ।

शिशुहरूलाई, शरीरको जति तौल हो, त्यो अनुपातमा तीन–चार गुना बढी प्रोटिन जरुरत पर्छ। उदाहरणको लागि, आठ किलो तौल भएको शिशुको लागि २४–३२ ग्राम प्रोटिन चाहिन्छ। तर यो कुनै औषधि वा क्याप्सुलको माध्यमबाट दिएर हुँदैन, भोजनबाटै नै दिनुपर्छ। घरमा पाइने दलहन, गहुँ, कोदो, फापरको पीठो उचित तरीकाले पकाएर खान दिंदा शिशुले पोषण प्राप्त गर्छ। यी वस्तुमा भिटामिन, फोलिक एसिड, भिटामिन सी आदि पनि हुन्छ, अर्थात् शरीरलाई चाहिने पौस्टिक तत्त्व सबै पाइन्छ।

रक्ताल्पता नहोस् भनेर सफा गरिएको हरियो सागलाई फलामको भाडामा पकाएर त्यसलाई हातले मुछेर अलिकता कागती हालेर खुवाउँदा सागमा रहेको लौहतत्त्व शरीरमा राम्ररी शोषण हुन्छ। अहिले प्रेसर कुकरमा साग वा दाल पकाउँदा सफा फलामको डल्लो हालेर पकाउने चलन पनि छ। अमेरिकाबाट निस्केको 'डाक्टर नभएमा' भन्ने प्रसिद्ध किताबमा प्रेसर कुकर नहुने ठाउँमा एउटा गिलासमा सफा पानीमा फलामको टुक्रा राख्ने र आधा घण्टापछि फलामको टुक्रा झिकेर कागतीको रस राखेर केहीबेर छोडिदिनु र केही समयपछि त्यसको पानी प्रयोग गर्दा पनि शरीरलाई लौह तत्त्व प्राप्त हुन्छ भनेर लेखिएको छ।

शिशुलाई दिने लिटो फलामको भाँडामा पकाउन सकियो भने पनि लौहतत्त्व प्राप्त हुन्छ। दूध शिशुको लागि राम्रो भोजन हो तर त्यसमा लौह तत्त्व हुँदैन। यदि दूधलाई फलामको भाँडामा उमालेर शिशुलाई खान दिइयो भने त्यसबाट पनि शिशुलाई लौहतत्त्व प्राप्त हुन्छ। शिशु एक वर्षको भएपछि अलिकता दाँत आउन थालेपछि जब केही टोक्न खोज्छ उसलाई सानो टुक्रा गाजर टोक्न दिन सकिन्छ। शिशुलाई गाजर, फर्सी, लौका आदि उसिनेर, मुछेर गिलो बनाएर दिन सकिन्छ। यी सबै तरकारी विभिन्न खनिज तत्त्वले भरिपूर्ण हुन्छन् र यसको प्रयोगले गर्दा शरीरमा रेशादार पदार्थ पनि पुग्छ। रेशादार पदार्थले शिशु र बालबालिकालाई कब्जियतबाट बचाउँछ।

कतिपय बाबुआमाले बच्चालाई बाहिरका भिटामिन, क्याल्सियम, प्रोटिन आदि औषधिको रूपमा खान दिनुपर्छ भन्ने विश्वास गर्छन्। अनि बच्चाका लागि भिटामिनका ठूला–ठूला बोतल किनेर ल्याउँछन् र बच्चालाई राम्रो स्वास्थ्य दिएका छौं भनेर खुशी हुन्छन्। तर ५० वर्ष अघि जब नेपालमा भिटामिनका शीशी पाइँदैनथ्यो, हाम्रा बाबुआमाले त हामीलाई राम्रै स्वास्थ्य दिएर हुर्काएका थिए। यो घरकै खानाबाट सम्भव भएको हो भन्ने कुरा बिर्सन हुँदैन।

गाउँघरमा अहिले कतिपय आमाले चाउचाउ, बिस्कुट, कुरमुरे आदि अनेकथरीका भिटामिन पाइन्छ भनेर सुनेका हुन्छन् र उनीहरूले छ महीनाको शिशुलाई चाउचाउ पकाएर दिन्छन्। मेरो मन काटिन्छ। यस्तो देखेको बेला त अभिभावकलाई भन्छु प्याकेटको कुराले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य साह्रै नराम्रो पार्छ, नदिनोस्। उनीहरू छक्क पर्छन्, कतिले त मैले झूटो बोलेको ठान्छन्। कुपोषित बालबालिकालाई अस्पतालमा लैजाँदा प्रायः स्वास्थकर्मी र चिकित्सकले कुपोषण ठीक पार्न गोली र भिटामिनका शीशीको भर पर्न हुन्न, भान्छाकै खानेकुरालाई राम्ररी बनाएर दिनुपर्छ त पक्कै भन्छन् तर अभिभावकले यसतर्फ ध्यानै दिंदैनन्।

शहरका अभिभावकहरूलाई चाहिं शायद शिशुलाई भोजन भान्छामा बनाएर ख्वाउन फुर्सद हुँदैन, अनि बाहिरका प्याकेटका खानाको भर पर्छन्। जब बच्चा बिरामी पर्छन् तब डाक्टर र अस्पताल जान जसरी पनि फुर्सद निकाल्छन्। बाबुआमा, बाजेबज्यै, दिदीदाजु सबैको जिम्मेवारी शिशु र बालबालिकाको भोजन र स्वास्थको लागि उत्तिकै हुन्छ। शिशु र बालबालिकालाई तरल पदार्थ दिने नाममा विभिन्नथरीका बट्टाका फलफूलका रस दिने चलन पनि बढ्दो छ। तर यस्ता जुसमा ८० प्रतिशतसम्म चिनीको मात्रा हुन्छ। यसले बच्चालाई एकछिन गुलियो स्वाद त दिन्छ तर पौष्टिकता दिंदैन, हानि नै पुऱ्याउँछ। यसरी फलफूलको रस बनाउने कारखानामा कुहिएका, सडेका फलफूलका रस पनि प्याकेटमा राखेको हुन्छ, कसरी थाहा पाउने ?

बालबालिकालाई मौसम अनुसार कुनै पनि फलफूल अमला, अम्बा, नाशपती, आँप, लिची नै दिए स्वस्थ रहन मदत गर्छ। एउटा कुरा चाहिं के विचार गर्नुपर्छ भने समयभन्दा अघि पाकेको आँप, लिची, तरबुजा आदि औषधि हालेर पकाइएका पनि हुन सक्छन् र यिनले बच्चालाई पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने आदि समस्या हुन सक्छ।

साना शिशुलाई त अभिभावकले आफूले चाहे अनुसार पौष्टिक तत्त्वले भरिपूर्ण भोजन दिन सक्छन् तर जब बच्चा स्कूल जान थाल्छ तब उसलाई घरको खानेकुराभन्दा बाहिरको प्याकेटको खानेकुरा खान मन लाग्ने हुन्छ। उनीहरू अरूको देखासिकी र विज्ञापनको प्रभावमा परेर प्याकेटको खानेकुरामा आकर्षित हुन्छन्। 'टाइम्स अफ इन्डिया' पत्रिकामा केही समय अघि प्रकाशित लेखमा प्याकेटमा राखेका खानेकुराहरूमा स्वाद बढाउन विभिन्न रासायनिक पदार्थ र चिल्लो पदार्थ राखिएको हुन्छ, जसले गर्दा खानेकुरा लामो समयसम्म बिग्रन दिंदैन र खानेकुरा सधैं ताजाजस्तै देखिन्छ, तर वास्तवमा यी हानिकारक नै हुन्छन् भनी उल्लेख गरिएको थियो। त्यसैले बालबालिकाले स्कूलमा खाना वा खाजा लैजाँदा प्याकेटको वस्तु लैजान दिनुहुँदैन। घरबाट लगेको खाजा फोहोरी होइन, स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो भनी बुझाउनुपर्छ। यसो गर्न सकिएमा आजका बालबालिका भोलिका स्वस्थ नागरिक बन्न सक्छन्।

–लेखिका जनस्वास्थ्य तथा पोषणविद् हुन्। रासस

सिंगडा टिप्दै किसान: बाँकेको जानकी गाउँपालिका–२ नेवाजीगाउँस्थित तलाउमा उत्पादन भएको सिंगडा टिप्दै किसान। यहाँ व्यावसायिकरूपमा सिंगडा खेती हुँदै आएको छ। तस्विर : भेषराज बस्नेत/रासस

फरक समाचार

पेटमा महसूस हुन्छ हृदयघातको गम्भीर लक्षण

छाती, बङ्गारा र घाँटी दुख्ने, सास फुल्ने र चक्कर लानु हृदयघातका केही ज्ञात र स्पष्ट लक्षण हुन्। तर यस हृदयरोगको केवल यो मात्र लक्षण होइन। जब धमनी खुम्चिन्छ वा अवरुद्ध भएपछि हृदयमा अक्सिजनयुक्त रक्त आपूर्तिमा

बाधा हुन्छ, तब व्यक्तिलाई जठरान्त्रसम्बन्धी समस्याको अनुभव पनि हुन सक्छ, जसमाथि कसैको ध्यान जाँदैन।

हृदयघातको स्थितिमा पेटको समस्या हुन्छ तर यसप्रति हामीले ध्यान दिंदैनौं। तर हृदयघातको बढीजसो मामिलामा यो सामान्य कुरा हो। यसैले यदि तपाईंलाई हृदयघातको अन्य स्पष्ट लक्षणका साथै पेटको समस्या अनुभव गर्नुहुन्छ भने तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुपर्छ।

हृदयघातको क्रममा जब रुकावटको कारण अङ्गले अक्सिजनयुक्त रगत शरीरको अन्य भागमा पम्प गर्न कठिनाइ हुन्छ, तब रक्त परिसञ्चरण सुस्त हुन्छ। पूरै शरीरमा रगतको आपूर्ति कम भएपछि पेटमा रासायनिक परिवर्तन हुन्छ, जसबाट यो क्षारीयबाट अम्लीय हुन्छ। जब पेटको पिएच कम हुन्छ, तब पाचनतन्त्रसहित शरीरको अङ्गले कुशलतापूर्वक काम गर्न सक्दैन। यसले थुप्रै ग्यास्ट्रोइन्टेस्टाइनल समस्याको कारण पनि बन्छ।

छाती, बङ्गारा र घाँटीको दुखाइको साथ हृदयघात हुने स्थितिमा व्यक्तिको पेटमा पनि दुखाइ हुन सक्छ। पेट दुखाइ शुरूमा तीव्र हुन्छ। समयको साथ दुखाइमा पनि तीव्रता हुन्छ। खराब हृदय स्वास्थ्यको सङ्केत दिने पेट दुखाइ साधारणतया पेटको माथिल्लो बायाँतर्फ महसूस हुन्छ। केही व्यक्तिले यसलाई एसोफैगल स्फिंक्टरमा पनि अनुभव गर्छन्।

जब आन्द्राको धमनी बन्द वा अवरुद्ध हुन्छ, तब पखाला र बान्ता हुन्छ। बढीजसो खाना खाएपछि रुकावटबाट पेटमा तीव्र दुखाइ हुन सक्छ। यसले पेटको खाल्डोनजीकै सुस्त ऐंठन उत्पन्न गर्न सक्छ र पिठ्यूँसम्म फैलिन्छ। गम्भीर रुकावटको मामिलामा आन्द्राको एउटा भाग बिग्रिन पनि सक्छ। मुटुको समस्याको कारण समयको साथै पेटमा दुखाइले एनोरेक्सिया पनि हुन सक्छ र समयको साथै वजन कम हुन्छ।

मुटुको समस्याको कारण पाचनतन्त्र राम्ररी काम गर्न सक्दैन, तब पेट अम्लीय हुन्छ र काम गर्न गाऱ्हो हुन्छ। यसले भोजन पचाउन सक्दैन र त्यसको पोषक तत्त्वलाई अवशोषित पनि गर्न सक्दैन र बढी हाइड्रोक्लोरिक एसिड (एचसिआई, पाचनको दौरान प्रयोग हुने एसिड) को उत्पादन शुरू गर्छ। पेटमा अत्यधिक एचसिआईको उपस्थितिले अङ्गको परतलाई नष्ट गर्न थाल्छ, जसबाट व्यक्तिलाई बेचैनी हुन्छ। यदि समस्याको समयमा समाधान गरिएन भने यो अल्सरको कारण पनि बन्न सक्छ।

अपच र डकार पनि हृदयघात सम्बन्धित हृदयको समस्यालाई सङ्केत गर्न सक्छ। यस्तो यस कारण हुन्छ किनभने मुटु, घाँटी र पेट सबै एकअर्काको छेउमा हुन्छन्। हृदयघात हुनुभन्दाअघि पुरुषको तुलनामा महिलामा अपच र डकारको समस्या बढी हुन्छ। यसैले यी लक्षणलाई बेवास्ता गर्नुहुँदैन। किनभने यसले केही गम्भीरतालाई दर्शाउँछ।

चीसोमा लाग्ने पाँचवटा रोग

चीसोको मौसम शुरू भइसकेको छ। बदलिंदो मौसममा रोगको प्रकोप पनि बढ्ने गर्छ। यस्तोमा चीसोबाट बच्न स्वेटर र न्यानो कपडा प्रयोग गर्नुपर्छ। साथै आहारविहारमा पनि परिवर्तन गर्नुपर्छ। भारत नोएडाका इन्टिग्रेटिड चिकित्सक डा सञ्जयकुमार वार्ष्णेयका अनुसार चीसो मौसममा पाँच रोग लाग्ने सम्भावना बढी रहन्छ।

जोर्नी दुखाइः चीसोमा जोर्नीको दुखाइको समस्या हुन्छ। जो व्यक्तिलाई अर्थराइटिसको समस्या छ तथा वृद्धवृद्धाहरूलाई यो रोग चीसोमा लाग्ने गर्छ। जोर्नी दुखाइ भएपछि कमजोरी, जोर्नीमा जकडन हुने, जोर्नी चट्किनु, हात, घाँटी, काँध, घुँडामा तीव्र दुखाइ हुने गर्छ। यसबाट बच्नको लागि घाममा बस्ने, जैतुन तेलबाट मालिस गर्नुपर्छ।

कान सङ्क्रमणः चीसोमा कान सङ्क्रमण हुने खतरा बढी हुन्छ। यसको साथै कान दुख्ने, चिलाउनेजस्ता समस्या हुन्छन्। तसर्थ जाडोमा कान ढाकेर राख्नुपर्छ।

छालामा रूखापनः चीसो मौसममा त्वचामा रूखापन हुने सामान्य समस्या हो। साधारणतया शरीरको जुन भाग खुला रहन्छ, त्यहाँ यस प्रकारको समस्या बढी हुन्छ। चीसो हावाबाट बच्ने, बढी तातोपानीले नुहाउनुहुँदैन। छालामा राम्रो क्रिम र बडी लोशन लगाउनुपर्छ।

ज्वरोः यस मौसममा ज्वरो आउनु सामान्य कुरा हो। तसर्थ न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ। मोटरसाइकल चलाउने व्यक्तिले विशेष ध्यान दिनुपर्छ। खाना खानुभन्दा पहिले साबुन–पानीले हात धुनुपर्छ। ताजा खानेकुरा खाने र बासी खानेकुरा खानुहुँदैन।

निमोनियाः निमोनियाको मुख्य कारण चीसो लाग्नु हो। यो कुनै पनि उमेर समूहलाई हुन सक्छ। तर बढीजसो बच्चालाई लाग्छ। ब्याक्टेरियाबाट हुने यो सङ्क्रमणको समयमा उपचार भएन भने ज्यानसमेत जान सक्छ। खानपान र जीवनशैलीमा परिवर्तन गरेर यो रोगबाट बच्न सकिन्छ।–

प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

नेटो र युक्रेनबीच रूसी आक्रमणका विषयमा वार्ता

ब्रसेल्स, ११ मङ्सिर/एएफपी

युक्रेन र नेटोका ३२ सदस्य राष्ट्रका राजदूतहरूले गत हप्ता रूसले प्रयोगात्मक हाइपरसोनिक मध्यवर्ती दूरीको क्षेप्यास्त्र प्रहार गरेको विषयमा केन्द्रित रही मङ्गलवार ब्रसेल्समा भेट वार्ता गरेका छन्।

रूसले बिहीवार युक्रेनी शहर डिनिप्रोमा आक्रमण गरेको थियो, जसलाई राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनले आफ्नो नयाँ ओरेसनिक मिसाइलको परीक्षण भएको बताएका थिए।

क्रेमलिनका नेताले युक्रेनलाई रूसविरुद्ध आफ्नो हतियार प्रयोग गर्न दिने देशहरूका सैन्य सुविधाहरूमा आक्रमण गर्न मस्कोलाई अधिकार प्राप्त भएको चेतावनी दिएका छन्।

युक्रेनी राष्ट्रपति भोलोदिमिर जेलेन्स्कीले आक्रमणलाई रूसको मूर्खता भन्दै पछिल्लो लडाइँ र नयाँ खतरालाई सामना गर्न अद्यावधिक हवाई–रक्षा प्रणालीका लागि अपील गरेका छन्।

नेटो–युक्रेन काउन्सिलको बैठकपछि किभले ठोस र अर्थपूर्ण परिणामहरू प्राप्त गर्ने आशा गरेको छ। यद्यपि नेटोका कूटनीतिज्ञ र अधिकारीहरूले मङ्गलवारको परामर्शबाट कुनै नतीजाको खुलासा गरेका छैनन्।

मस्कोको नयाँ हतियारको तैनाथीले नेटोका सहयोगीलाई युक्रेनलाई समर्थन गर्नबाट नरोक्ने वार्ताका सहभागीहरूले जनाएका छन्।

बैठकले युक्रेनको हालको सुरक्षा अवस्थाबारे छलफल गरी भिडियो लिङ्कमार्फत युक्रेनी अधिकारीहरूबाट ब्रिफिङ समावेश गर्ने नेटोका एक अधिकारीले बताएका छन्।

मुख्य नेटो शक्ति संयुक्त राज्य अमेरिकामा डोनाल्ड ट्रम्प पुनः निर्वाचित भएपछि पश्चिमी समर्थनको भविष्यका बारेमा प्रश्नहरू उठिरहेको समयमा युक्रेनलाई तनाव बढेको छ।

ट्रम्पले किएभका लागि वाशिङ्टनको सैन्य सहायता कायम राख्नमा शङ्का व्यक्त गर्दै युद्ध अन्त्य गर्न द्रुत सम्झौताको वाचा गरेका छन्।

नेटोका वरिष्ठ कमान्डर रोब बाउरले भने, "म कल्पना गर्न सक्दिनँ कि पुटिनलाई विजेताका रूपमा ती सम्भावित वार्ताबाट बाहिर निस्कन अनुमति दिनु अमेरिकाको हितमा छ।" युद्ध मैदानमा युक्रेनका थकित सैनिकहरू देशको पूर्वमा रूसी सेनाको प्रगति रोक्न सङ्घर्ष गरिरहेका छन्।

नेटो र युक्रेनले सन् २०२३ मा संयुक्त परिषद्को स्थापना गरी किएभलाई उपयुक्त देखिएमा गठबन्धनसँग बैठक बोलाउन अनुमति दिएका थिए। रासस

सन् २०२३ मा ८५ हजार महिला तथा बालिकाको हत्या

भियना, ११ मङ्सिर/सिन्हवा

सन् २०२३ मा विश्वभर करीब ८५ हजार महिला तथा बालिकाको हत्या भएको राष्ट्रसङ्घले जनाएको छ। जसमा ६० प्रतिशत हत्या साथी तथा परिवारका सदस्यहरूद्वारा गरिएको उल्लेख छ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको लागूऔषध तथा अपराध कार्यालय (युएनओडिसी) र राष्ट्रसङ्घको महिला विभागले महिलाविरुद्ध हिंसा उन्मूलनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय दिवस मनाउन प्रकाशित गरेको प्रतिवेदनले गत वर्ष हरेक १० मिनेटमा एकजना महिलाको हत्या भएको पुष्टि गरेको छ।

प्रतिवेदनका अनुसार अफ्रिकाले गत वर्ष साझेदार र परिवारसँग सम्बन्धित महिला हत्याको उच्चतम दर रेकर्ड गरेको छ, त्यसपछि अमेरिका र ओसिनिया रहेका छन्।

प्रतिवेदनले अपराधीहरूलाई जवाफदेह बनाइ अब्बल न्यायप्रणालीको लागि जीवितहरूलाई सहयोग सुनिश्चित गर्नुपर्ने बताउँदै युएनओडिसीका कार्यकारी निर्देशक घडा वलीले लैङ्गिक पूर्वाग्रह तथा महिलाविरुद्ध हिंसालाई अन्त्य गर्न आह्वान गरे। रासस

पाकिस्तानमा भएको साम्प्रदायिक झडपमा ८८ जनाको मृत्यु

इस्लामाबाद, ११ मङ्सिर/सिन्हवा

पाकिस्तानको उत्तरपश्चिमी खैबर पख्तुनख्वा प्रान्तको कुर्रम जिल्लामा भएको साम्प्रदायिक झडपमा ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या बढेर ८८ पुगेको अस्पताल प्रशासनले जनाएको छ।

गत बिहीवार पाराचिनार क्षेत्रमा शिया मुसलमान यात्रुहरू बोकेको गाडीमा आक्रमण हुँदा भएको हिंसामा ठूलो हताहत भएको थियो।

यस आक्रमणले शिया र सुन्नी समुदायबीच साम्प्रदायिक हिंसाको लहर निम्त्याएको छ भने पछिल्ला दिनहरूमा धेरै आक्रमणले मृतकको सङ्ख्या अझै बढ्दै गएको छ।

हाल प्रान्तीय सरकारको प्रतिनिधिमण्डलले प्रभावित जिल्लाको स्थलगत भ्रमण गरी दुवै सम्प्रदायबीच सात दिनका लागि युद्धविराम गर्ने सहमति भएको छ। रासस

आजको राशिफल

मेष – शत्रुभय	वृष – कार्यनाश
मिथुन – भयचिन्ता	कर्कट – विजय
सिंह – कान्तिक्षय	कन्या – सुयश
तुला – अलमल	वृश्चिक – धनलाभ
धनु – सफलता	मकर – अलमल
कुम्भ – रोगभय	मीन – व्यापारलाभ

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

'युद्धविराम अस्वीकार गर्ने कुनै बहाना छैन'

फिउगी (इटाली), ११ मङ्सिर/एएफपी

फ्रान्स र अमेरिकाको मध्यस्थतामा प्रस्तावित लेबनानसँगको युद्धविराम अस्वीकार गर्ने इजरायलसँग कुनै बहाना तथा कारण नभएको युरोपियन युनियनका विदेश नीति प्रमुख जोसेप बोरेलले मङ्गलवार बताएका छन्।

सेप्टेम्बरको अन्त्यमा लामो समयदेखि चलिरहेको शत्रुतापूर्ण युद्धमा परिणत भएपछि इजरायलले हिजबुल्लाहसँगको युद्धमा प्रस्तावित युद्धविराम स्वीकार गर्ने कि नगर्ने निर्णय गर्ने तयारी गरिरहेको जनाइएको छ।

जी–७ का विदेशमन्त्रीहरूको बैठकमा बोरेलले अमेरिका र फ्रान्सले मध्यस्थतामा टेबल गरिएको प्रस्तावमा इजरायलले मागेको सबै सुरक्षा प्रतिबद्धता समावेश रहेको जनाउँदै प्रस्ताव अस्वीकार गर्ने कुनै बहाना नभएको बताएका हुन्।

उनले इजरायली सरकारका मन्त्रीहरूबाट लडाइँ जारी राख्नका लागि विस्फोट जारी राख्ने इच्छुक आवाजहरू सुनेका समेत पत्रकारहरूलाई बताएका छन्।

इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुलगायत इजरायली सरकारले युद्धविराम सम्झौतालाई अनुमोदन गर्ने आशा व्यक्त गर्दै उनले लडाइँ बन्द गरी मानिसहरूको नरसंहार अन्त्य गर्न आह्वान गरेका छन्।

पछिल्लो समयमा जी–७ राष्ट्रहरूको समूहको अध्यक्षता गरिरहेको इटालीले विदेशमन्त्रीहरूको बैठकको आयोजना गरी युद्धविरामको आशा जगाइरहेको छ। रासस

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ।
बिल, बूक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फलेक्स, ब्यानर
प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com, Website: eprateekdaily.com

शैलुङ डाँडाः दोलखाको शैलुङ गाउँपालिकास्थित प्रसिद्ध पर्यटकीयस्थल शैलुङ डाँडा। समुद्री सतहदेखि करीब तीन हजार चार सय मिटर उचाइमा रहेको शैलुङ डाँडामा सयभन्दा बढी थुम्काहरू रहेका छन्। यहाँ आउने आन्तरिक पर्यटकको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ। तस्बिरः सुदीप राउत/रासस

निर्वाह ...

तिरेपछि न्यायोचित निर्वाह भत्ताको सुनिश्चितता छैन। एउटा पूर्णकालीन दक्ष चिकित्सक भइसकेपछि आवासीय चिकित्सकका रूपमा काम गर्न पनि पैसा तिर्नुपर्ने र न्यायोचित पारिश्रमिक नपाउँदा नेपालबाट बर्सेनि हजारौं चिकित्सक विदेशिने गरेका छन्।"

आवासीय चिकित्सकहरूको सङ्घर्ष समिति र सरकारबीच २०८० असोज १३ गते आवासीय र इन्टर्न चिकित्सकको निर्वाह भत्तामा न्यूनतम सरकारी सरह एकरूपता कायम गर्ने निर्णय भएको थियो। उक्त निर्णय सहजीकरण गर्नका लागि स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले चिकित्सा शिक्षा आयोगलाई पत्राचार गरेको थियो।

अहिलेको अवस्थामा एउटा पूर्णकालीन चिकित्सकलाई निजी कलेजले मासिक रु १८ हजार दिएर हप्ताको १२६ घण्टासम्म काम लगाइराखेको आवासीय चिकित्सकहरूको दाबी छ।

स्वास्थ्यकर्मीका लागि सुरक्षित कार्यस्थल सङ्घर्ष समितिका संयोजक डा शेषराज घिमिरे, राष्ट्रिय आवासीय चिकित्सक एशोसिएशन त्रिवि शिक्षण अस्पतालका अध्यक्ष डा उत्तम चौलागाईं, रेजिडेन्ट एशोसिएशन अफ न्याम्स वीर अस्पतालका अध्यक्ष डा सुनिल अर्याल, जुनियर रेजिडेन्ट वेलफेयर सोसाइटी बिपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका डा मनोज आचार्य, रेजिडेन्ट डाक्टर एशोसिएशन पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका अध्यक्ष डा दीक्षान्त आचार्य र रेजिडेन्ट डा वेलफेयर्स सोसाइटी पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका अध्यक्ष डा भानुभक्त ढकालको समूहले आयोगको निर्णयप्रति आपत्ति जनाएको हो।

आइतवार बसेको चिकित्सा शिक्षा आयोगको १५औं बैठकमा आयोगका

(बाँकी अन्तिम पातामा)

सुनको ...

"हरेक पसलमा ग्राहकको भीड देखिए भन्ने जानकारी आएको छ। तर कारोबारको यकीन तथ्याङ्क उपलब्ध छैन। महासङ्घले कारोबारको तथ्याङ्कसमेत मागेको थियो। तर व्यापारीले दिँदैनन्," उनले भने।

सुन आयातको अधिकार वाणिज्य बैंकहरूले पाएका छन्। तर बजारमा माग नहुँदा यस अघि बैंकहरूले सुन आयात नगरेको महासङ्घका पूर्वअध्यक्ष शाक्य बताउँछन्। "बैंकहरूले आयात गरेका छैनन्। भन्सार घटेपछिको दरमा आयात गरेर सुन बजारमा पुग्न एक हप्ता समय लाग्छ," उनले भने। नेपालमा सुन आपूर्ति आयात तथा बिक्री वितरणसम्बन्धी व्यवस्था नेपाल राष्ट्र बैंकले मिलाउँदै आएको छ। सुनको बजार मूल्य निर्धारण भने महासङ्घमा रहेको मूल्य निर्धारण समितिले गर्छ।

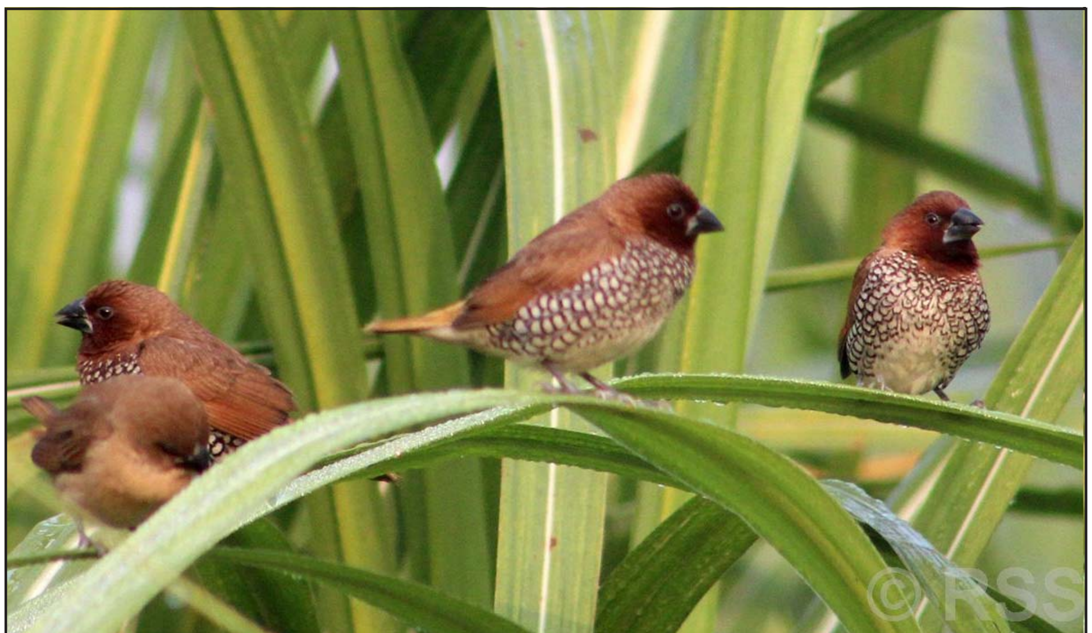
नेपाल राष्ट्र बैंकले जारी गरेको एकीकृत परिपत्र अनुसार सुन आयातसम्बन्धी हालको व्यवस्था हेर्दा निर्यातकर्ता तथा स्थानीय विक्रेतालाई सुन उपलब्ध गराउन राष्ट्र बैंकले बैंकमा स्वर्णकोषको व्यवस्था गरेको छ। उक्त कोषमा रहेको सुनको मौज्दातबाट सम्बन्धित बैंकहरूले निर्यातकर्ता तथा विदेशी मुद्रा स्वीकार गर्ने इजाजतप्राप्त स्थानीय विक्रेतालाई सुन बिक्री गर्छन्। राष्ट्र बैंकले सुनको बिक्री मूल्य अमेरिकी डलरमा निर्धारण गर्छ। जस कारण अमेरिकी डलरको मूल्य तलमाथि हुँदा त्यसको असर सुनको नेपाली मूल्यमा देखिने गरेको छ। राष्ट्र बैंकका अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सुनको मूल्यमा एक प्रतिशतभन्दा बढी घटबढ भएमा सो अनुसार समायोजन गरी कायम गरिएको सुनको संशोधित बिक्री मूल्यको जानकारी राष्ट्र बैंकले बैंकहरूलाई गराउँछ। बैंकहरूले राष्ट्र बैंकले निर्धारण गरेको मूल्यको आधारमा निर्यातकर्ता तथा स्थानीय विक्रेतालाई सुन बिक्री गर्छन्।

बैंकहरूले यसरी स्वर्णकोषबाट बिक्री गरेको सुनको भुक्तानी अमेरिकी डलरमा राष्ट्र बैंकलाई गर्छन्। निर्यातकर्ता तथा स्थानीय विक्रेतालाई स्वर्णकोषबाट सुन बिक्री गरेबापत सेवा शुल्कस्वरूप बिक्री गरेको सुनको मूल्यको शून्य दशमलव २५ प्रतिशत रकम नेपाल राष्ट्र बैंकले सम्बन्धित बैंकलाई उपलब्ध गराउँछ। बैंकहरूले निर्यातकर्तालाई सुनका गरगहना निर्यात गर्न प्राप्त अग्रिम भुक्तानी प्रमाणपत्रको आधारमा सुन उपलब्ध गराउँछन्। बैंकहरूले निर्यातकर्ता तथा स्थानीय विक्रेतालाई न्यूनतम एक सय ग्राम र बढीमा १० ग्रामको गुणन खण्डले हुन आउने परिमाणमा सुन बिक्री गर्नुपर्ने व्यवस्था छ। वाणिज्य बैंकहरूले दैनिक २० किलोग्रामसम्म सुन आयात गर्न पाउने व्यवस्था छ।

भन्सार विभागका अनुसार पछिल्लो पाँच वर्षमा मात्र १६ हजार ९४७ किलोग्राम सुन आयात भएको छ। चालू आर्थिक वर्षको चार महीनामा मात्र रु एक अर्ब ४२ करोड ७५ लाख २८ हजार बराबरको १३३ किलोग्राम सुन आयात भएको छ। जसबाट राज्यले रु २८ करोड ५५ लाख सात हजार बराबर भन्सार राजस्व प्राप्त गरेको देखिन्छ। गत आव २०८०/८१ मा रु २३ अर्ब ६५ करोड ३९ लाख १६ हजार बराबरका दुई हजार ६५२ किलोग्राम सुन आयात भएको विभागको तथ्याङ्कमा देखिन्छ। जसबाट सरकारले रु तीन अर्ब ६४ करोड ८३ लाख बराबर भन्सार राजस्व प्राप्त गरेको थियो।

अघिल्लो आव २०७९/८० मा रु २२ अर्ब ३५ करोड ४५ लाख ९१ हजार बराबरको दुई हजार ९१७ किलोग्राम सुन आयात भएको देखिन्छ। जसबाट राज्यले रु दुई अर्ब ५३ करोड ८३ लाख ५८ हजार बराबर राजस्व प्राप्त गरेको थियो। आव २०७८/८९ मा रु ३५ अर्ब ६१ करोड ९६ लाख बराबरको पाँच हजार ५३ किलोग्राम सुन आयात भएको थियो। सो वर्ष सुन आयातबाट सरकारले रु चार अर्ब २९ करोड ५० लाख ५६ हजार राजस्व सङ्कलन गरेको थियो। आव २०७७/७८ मा तीन हजार ९२५ किलोग्राम सुन आयात भएको थियो। सो आवमा रु २७ अर्ब ३४ करोड ३९ लाख ५२ हजार बराबरको सुन आयात हुँदा सरकारले रु तीन अर्ब ३३ करोड ५८ लाख राजस्व प्राप्त गरेको थियो।

आव २०७६/७७ मा रु १३ अर्ब ४६ करोड पाँच लाख बराबरको दुई हजार चार सय किलोग्राम सुन आयात भएको थियो भने त्यसबाट रु एक अर्ब ५० करोड ७५ लाख बराबर राजस्व सङ्कलन भएको थियो।



कोटेरो मुनियाँ चराः शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्जनजीकै तारापुरको बारीमा बसेका कोटेरो मुनियाँ चरा। यसलाई अङ्ग्रेजीमा स्क्याली ब्रेस्टेड मुनियाँ भनिन्छ। एशिया महादेशका नेपाल, भारत, श्रीलङ्का, थाइल्यान्डलगायतका देशको मूल निवासी यो चरा साना कीरा, घाँसको बीउलगायत आहाराका रूपमा खाने गर्छ। तस्बिर : राजेन्द्रप्रसाद पनेरु/रासस

आइसिसीका प्रतिनिधिद्वारा पोखरा क्रिकेट मैदान निरीक्षण

कास्की, ११ मङ्सिर/रासस

अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आइसिसी)का प्रतिनिधिले पोखरा रङ्गशालास्थित क्रिकेट खेल मैदानको मङ्गलवार निरीक्षण गरेका छन् ।

आइसिसीको टोलीले सन् २०२७ मा हुने १९ वर्षमुनिको महिला विश्वकपका लागि पोखराको क्रिकेट खेलमैदान निरीक्षण गरेको हो । नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)का अध्यक्ष चतुरबहादुर चन्दसहित पोखरा आएको टोलीमा आइसिसीका सिनियर म्यानेजर रोहित पोदार र एशिया रिजनका डेभलपमेन्ट म्यानेजर मोहमद इमान्युल इस्लाम थिए ।

आइसिसी टोलीले पोखरा क्रिकेट खेलमैदानमा विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिता सञ्चालनका लागि रहे पनि आवश्यक पूर्वाधारका लागि सरकारका तर्फबाट निर्माणको प्रतिबद्धता खोजेको गण्डकी प्रादेशिक क्रिकेट सङ्घका अध्यक्ष सञ्जयकान्त सिग्देलले बताए ।

उनले भने, "पोखरा महिला विश्वकप क्रिकेटका लागि योग्य रहे पनि आवश्यक पूर्वाधार निर्माण हुनुपर्नेमा उहाँहरूको जोड रहेको छ । खेल पूर्वाधार निर्माण गर्न सकेमा पोखरामा विश्वकप सम्भव हुन्छ भन्नुभएको छ ।" सो टोलीले आज नै गण्डकी प्रदेश सरकारका सामाजिक विकास, युवा तथा खेलकूद मन्त्री बिन्दुकुमार थापासँग भेट गरेको छ । भेटमा मन्त्री थापाले प्रदेश सरकार विश्वकपको खेल पोखरामा गर्न आतुर रहेको जनाउँदै सरकारको तर्फबाट सहयोग गर्ने बताएका थिए ।

पोखरा महानगरका प्रमुख धनराज आचार्यले महानगरको तर्फबाट गर्नुपर्ने कार्यका लागि आफू तयार रहेको प्रतिबद्धता जनाए । प्रमुख आचार्यले आइसिसीका प्रतिनिधिलाई विश्वकपका लागि के के पूर्वाधारको आवश्यकता पर्ने हो त्यसबारेमा जानकारी गराउनसमेत आग्रह गरे ।

यसैगरी, नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल)को टोली पोखरा एभेन्जर्सले कास्की जिल्ला क्रिकेट सङ्घलाई डकआउट (खेलाडी बस्ने ठाउँ) हस्तान्तरण गरेको छ । पोखरा क्रिकेट मैदानलाई घरेलु मैदानको रूपमा लिएको एभेन्जर्सले सो डकआउट हस्तान्तरण गरेको हो ।

बालविवाह ...

अभ्यास खराब भन्नु गलत हुने बताए ।

मधेसी आयोगका अध्यक्ष डा विजयकुमार दत्तको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा राष्ट्रिय महिला आयोगकी सदस्य सावित्राकुमारी शर्मा, मधेसी आयोगकी सदस्य अधिवक्ता जीवछ साह, प्लान नेपालका इरशाद अहमद, नेपाल पत्रकार महासङ्घका शाखा अध्यक्ष प्रेमचन्द्र झा, सामाजिक विकास तथा अनुसन्धान केन्द्रका सचिव सोनफी साह, निजानन्दधाम नजरपुरका सन्त १०८ सुरेन्द्रजी महाराज, मौलाना खली कुजमा, लामा धर्मगुरु जगत दोङ, पण्डित बृजमोहन पाण्डे, उपेन्द्र मिश्र, लक्ष्मण झा, नरेशराज खरेललगायतले बालविवाह गर्ने/गराउने उपर कानूनी कारबाही गरिए मात्रै निरुत्साहित हुनेमा जोड दिएका थिए ।

कार्यक्रममा बालविवाहको अवस्थाबारे प्लान नेपालकी काजल झाले मुलुकी अपराध संहिताको १७४ मा बालविवाहमा सहभागीलाई तीन वर्ष कैद र ३० हजार जरिवानाको अवस्था रहेको बताइन् । कार्यक्रममा सहभागी दुईजना बालिकाले बालविवाहमा आफूहरू कसरी सहभागी भएको र बचेको बारेमा फरक वृतान्तहरू बताएका थिए ।

निर्वाह ...

अध्यक्ष प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले मेडिकल कलेजमा आवासीय चिकित्सक–स्नातकोत्तर तह (पिजी)को सुविधासम्बन्धी विवाद आपसी छलफलबाट मिलाउन निर्देशन दिएका थिए । बैठकमा निर्वाह भत्ताको सुनिश्चितता विनै सिट बाँडफाँटको प्रक्रिया अघि बढेको भन्दै चिकित्सकहरूले विरोध जनाएका थिए ।

महिला हिंसाका घटनालाई कानूनी दायरामा ल्याऔं

> महिला हिंसा जोसुकैबाट जुनसुकै बेला जहाँसुकै पनि हुन सक्छ,

> हिंसाका घटना लुकाउँदा, ढाकछोप गर्दा पीडक थप उत्साहित हुन सक्छन्,

> उत्साहित पीडकले थप घटना घटाउन सक्छन्,

आफन्त, नातेदार, छिमेकी, साथीभाइ वा सहकर्मी भनी पीडकलाई उम्कन नदिऔं, पीडकलाई कानूनी दायरामा ल्याऔं, सभ्य समाजको निर्माण गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

'नेपाल–अफ्रिका चलचित्र महोत्सव' माघमा

काठमाडौं, १२ मङ्सिर/रासस

कलेज अफ जर्नालिज्म एन्ड मास कम्युनिकेशन र विलक्षण क्रिएशनको आयोजनामा १३औं नेपाल–अफ्रिका चलचित्र महोत्सव २०२५ आगामी माघको पहिलो साता काठमाडौंमा हुने भएको छ । मिति घोषणासँगै महोत्सवमा सहभागी हुने चाहने चलचित्रका लागि आवेदन माग गरिएको महोत्सवका निर्देशक डब्बु क्षेत्रीले जानकारी दिए ।

"नेपाल र अफ्रिकाको संस्कृति आदानप्रदान गर्ने उद्देश्यले महोत्सव आयोजना गर्न लागिएको हो, महोत्सवले हामीलाई अफ्रिकाबारे बुझ्न मदत गर्छ । यसपटक हामीले अफ्रिकासँगै अन्य देशका चलचित्र सहभागी गराउन अन्तर्राष्ट्रिय विधा थप गरेका छौं । महोत्सवमा नेपाली चलचित्र, लघु चलचित्र, वृत्तचित्र पनि प्रदर्शन हुनेछ," निर्देशक क्षेत्रीले भने ।

उनले माघ पहिलो साताको मिति छिट्टै घोषणा गरिने जानकारी दिँदै नेपाली चलचित्रकर्मीलाई दर्ताका लागि आह्वान गरिएको बताए । यस अगाडि महोत्सवमा नेपालीसँगै अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्रको रूपमा अफ्रिकी चलचित्रलाई मात्र समावेश गरिन्थ्यो । यसपटक भने अफ्रिकाबाहेकका चलचित्र महोत्सवमा अन्तर ाष्ट्रिय विधा अन्तर्गत सहभागी हुनेछन् ।

सामूहिक हनुमान चालीसा वाचन

प्रस, वीरगंज, ११ मङ्सिर/

वीरगंज महानगरपालिकाको कुम्हालटोलस्थित रेलवेरोडमा रहेको पञ्चमुखी हनुमान मन्दिरमा कुम्हालटोलका युवा समूहद्वारा मङ्गलवारदेखि साप्ताहिक हनुमान

चालीसा पाठ शुरू भएको छ ।

युवा समूहका सदस्य दीपक गुप्ताले आजदेखि शुभारम्भ भएको र अब प्रत्येक मङ्गलवार सामूहिक हनुमान चालीसा पाठ वाचन गरिने बताए । अर्का सदस्य प्रवीण मालीले सनातन धर्म जोगाउन र हिन्दुत्व जगाउन साप्ताहिक सामूहिक हनुमान चालीसा पाठको शुभारम्भ गरिएको बताए ।

खेलकूदको संसार

दृष्टिविहीन टी–२० विश्वकप क्रिकेट : नेपालले दक्षिण अफ्रिकालाई हरायो

काठमाडौं, ११ मङ्सिर/रासस

दृष्टिविहीन टी–२० विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगितामा मङ्गलवार नेपालले दक्षिण अफ्रिकालाई पराजित गर्दै लगातार दोस्रो जीत दर्ता गराएको छ ।

पाकिस्तानको लाहोरमा आज भएको खेलमा नेपालले दक्षिण अफ्रिकालाई ११ रनले पराजित गर्दै प्रतियोगितामा लगातार दोस्रो जीत दर्ता गराएको हो । यस अघि सोमवार भएको खेलमा नेपालले अफगानिस्तानलाई १०८ रनले पराजित गरेको थियो । यो जीतसँगै नेपालको सेमिफाइनलमा पुग्ने सम्भावना बलियो बनेको छ । यस्तै, त्यस अघि भएको पहिलो खेलमा भने नेपाल श्रीलङ्कासँग र दोस्रो खेलमा बङ्गलादेशसँग पराजित भएको थियो ।

नेपालले दिएको १९९ रनको लक्ष्य पछ्याएको दक्षिण अफ्रिका निर्धारित २० ओभरमा दुई विकेट गुमाउँदै १८७ रनमा समेटियो । दक्षिण अफ्रिकाका लागि ओपनर बुहले भिडलाले अविजित रहँदै शतक प्रहार गरे पनि जीतका लागि यो अङ्क पर्याप्त बनेन । उनले ७१ बल खेल्दै आठ चौकासहित एक सय रनको योगदान दिए । त्यस्तै, लेसिबा एफ्राइम माथापोले ४६ र एडरिक तेर हारले छ रन बनाए । लेसेडी लेसुफी ११ रनमा अविजित रहे ।

यस अघि पहिले ब्याटिङ गरेको नेपालले निर्धारित २० ओभरमा चार विकेट गुमाएर १९८ रनको योगफल बनाएको थियो । नेपालका ओपनर नरेश चौधरीले सर्वाधिक ८० रन बनाए । उनले ५७ बल खेल्दै चार चौका प्रहार गरे । सागर लामा ४०, पदम बडैला ३४ र भरत थापा ११ रनमा आउट हुँदा सुनील मगर एक रनमा अविजित रहे । बलिङतर्फ दक्षिण अफ्रिकाका भिडलाले एक विकेट लिए ।

एशिया कप खेल्न जाने नेपाली क्रिकेट टोलीको बिदाइ

काठमाडौं, ११ मङ्सिर/रासस

एसिसी यू–१९ एशिया कपमा सहभागी हुन संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई)तर्फ लागेका नेपाली टोलीलाई नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)ले मङ्गलवार सफलताको शुभकामना दिँदै बिदाइ गरेको छ ।

क्यानद्वारा आयोजित एक कार्यक्रममा राष्ट्रिय खेलकूद परिषद् (राखेप)का सदस्यसचिव टङ्कलाल घिसिङ, क्यानका सचिव पारस खड्कालगायतले नेपाली टोलीलाई बिदाइ गरेका थिए ।

एशिया कप यही मङ्सिर १४ देखि २३ गतेसम्म हुँदैछ । उक्त प्रतियोगितामा नेपाल समूह 'बी'मा छ । नेपालको समूहमा अफगानिस्तान, बङ्गलादेश र श्रीलङ्का छन् । नेपालले प्रतियोगिता उद्घाटनकै दिन श्रीलङ्कासँग खेल्नेछ । त्यस्तै, नेपालले दोस्रो खेल १६ गते बङ्गलादेशसँग खेल्नेछ भने तेस्रो खेल १८ गते अफगानिस्तानसँग खेल्नेछ ।

टोलीको मुख्य प्रशिक्षकमा शक्ति गौचन छन् भने सहायक प्रशिक्षकमा धीरेन्द्र चन्द छन् । मुख्य प्रशिक्षक गौचनले नेपाली टोलीले प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

नेपाली टोलीको कप्तानमा हेमन्त धामी छन् भने उपकप्तानमा अर्जुन कुमाल छन् । त्यस्तै, टोलीका अन्य सदस्यमा आकाश त्रिपाठी, रञ्जीत कुमार, उत्तम थापामगर, मायन यादव, नरेन साउद, युनिशविक्रम सिंह ठकुरी, सन्तोष यादव, युवराज खत्री, रोशन विश्वकर्मा, नरेन भट्ट, विपिनकुमार महतो, अपराजित पौडेल र अभिषेक तिवारी छन् ।

एनपिएलका लागि टिकट मूल्य सार्वजनिक

काठमाडौं, ११ मङ्सिर

यही मङ्सिर १५ गतेदेखि हुन लागेको पहिलो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल)का लागि टिकट मूल्य निर्धारण गरिएको छ । नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)ले सोमवार एक विज्ञप्ति जारी गर्दै टिकट मूल्य सार्वजनिक गरेको हो ।

मङ्सिर १५ गते हुने उद्घाटन खेलका लागि सामान्यतर्फ रु तीन सय र भिआइपीतर्फ रु सात सय टिकट मूल्य राखिएको क्यानले जनाएको छ । त्यस्तै, लिग चरणका अन्य खेलका लागि सामान्यतर्फ रु तीन सय र भिआइपीतर्फ रु पाँच सय मूल्य तय गरिएको छ ।

एनपिएलको प्लेअफका खेल हेर्ने दर्शकहरूले सामान्यतर्फ रु पाँच सय र भिआइपीतर्फ रु सात सयको टिकट काट्नुपर्नेछ । त्यस्तै, फाइनल खेलका लागि भने सामान्यतर्फ रु पाँच सय र भिआइपीतर्फ रु एक हजार टिकटको मूल्य तोकिएको क्यानले जनाएको छ ।

सिजनल पासको हकमा २० प्रतिशत छुटसहित सामान्यतर्फ रु चार हजार ४८० र भिआइपीतर्फ रु आठ हजार २४० मूल्य निर्धारण गरिएको छ ।

ह्यान्डबल सङ्घको मधेस प्रदेश समिति गठन

प्रस, पोखरिया, ११ मङ्सिर/

नेपाल ह्यान्डबल सङ्घको मधेस प्रदेश समिति गठन भएको छ । वीरगंजमा मङ्गलवार भएको भेलाले युद्धप्रसाद बजगाईंको अध्यक्षतामा मधेस प्रदेश समिति गठन गरेको छ ।

समितिमा उपाध्यक्ष मनोज साह, सचिव सोनु पटेल, कोषाध्यक्ष सोनीकुमारी सोनल र सदस्यहरूमा रूकेश सुयल, एकादशी चौधरी, घनश्याम साह, मुक्तिनारायण दास थारू र उज्ज्वल कार्की छन् ।

नेपाल ह्यान्डबल सङ्घका केन्द्रीय सदस्य तथा मधेस प्रदेश इन्चार्ज विकास गिरीको अध्यक्षता तथा राष्ट्रिय खेलकूद परिषद्का सदस्य मानदेव हजराको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न भेलामा राखेपका मधेस प्रदेश कार्यालयका सहायक प्रमुख पन्नालाल साह, केन्द्रीय सचिव महमद फिरोज अलि, पर्सा अध्यक्ष सन्दीप बस्नेतलगायतको सहभागिता थियो ।