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
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
प्रतीक
दैनिक
eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ मङ्सिर १३ गते बिहीवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 November 28 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ९०

नगरप्रमुखले सिफारिश नगर्दा बहुदरमाई नपाको खाता सञ्चालन भएन, शिक्षण संस्थाहरू बन्द

प्रस, वीरगंज, १२ मङ्सिर/

बहुदरमाई नगरपालिकाका कर्मचारीहरूले अहिलेसम्म तलब पाएका छैनन् । चालू आवको साउनदेखि कात्तिकसम्म गरी चार महीनाको तलब कर्मचारीहरूले नपाएको एकजना कर्मचारीले बताए । दशैं, दीपावली र छठ बितिसकेको र अब गढीमाईको पञ्चवर्षीय मेला शुरू भइसक्दा पनि उनीहरूले तलब नपाएपछि निराश भएको बताइन्छ । नगरप्रमुख सिंगासन साहले नगरसभाको निर्णय प्रमाणित गरी सिफारिश नगर्दा बहुदरमाई नपाको खाता सञ्चालनमा आउन नसकेर कर्मचारीहरूले अहिलेसम्म तलब नपाएका हुन् ।

यो नपाको नगरपरिषद् कात्तिक ८ गते सम्पन्न भएको थियो । परिषद् सम्पन्न भएपछि परिषद्को निर्णय सिफारिश गर्ने अधिकार नगरप्रमुखलाई हुने हुँदा उनले अहिलेसम्म सिफारिश नगरेका कारण खाता सञ्चालनमा आउन नसकेको हो । नगरप्रमुखले परिषद्को निर्णय र कार्यपालिकाको निर्णय प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले सिफारिश गरी सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयमा पठाएपछि मात्र पालिकाको खाता सञ्चालनका लागि कोलेनिकालाई स्वीकृति प्रदान भएर आउँछ । त्यसपछि पालिकाले सङ्घ सरकारबाट प्रदान गरिएका सेवासुविधाहरू प्राप्त गर्छ । अहिले पर्सा जिल्लामा बहुदरमाई नपाको मात्र खाता सञ्चालनमा छैन ।

कोलेनिका पर्साका मनीष गौतमले १४ पालिकामध्ये बहुदरमाई नगरपालिकाको मात्र खाता अहिलेसम्म सञ्चालनमा नरहेको बताए । नगरप्रमुख सिंगासन साहले कात्तिक ८ गते नगरसभा सम्पन्न भएको र त्यसपछि बिदा भएर कात्तिक २० गते मात्र कार्यालय सञ्चालनमा आएको हुँदा परिषद्को निर्णय अध्ययन गर्न नसकेकोले सिफारिश नगरेको छठताका प्रतीकलाई प्रतिक्रिया दिएका थिए । तर छठ बितेको तीन सातापछि आज उनले वडास्तरीय बजेट एक करोड दिएकोमा विकास कार्यका लागि २० प्रतिशत र अन्य खर्चमा ८० प्रतिशत छुट्टयाइएकोमा आफ्नो आपत्ति रहेको बताए । उनले वडाध्यक्षहरूले कमिशनका कारण विकास बजेट कम र अन्यमा बढी बजेट बनाएको आरोप लगाए ।

बहुदरमाई नपामा अहिले नगरप्रमुख र उपप्रमुख दुई समूहमा विभाजित छन् । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पनि यही विवादमा बहुमत पक्षमा रहेको बताइन्छ । यही कारणले बहुदरमाई नपाको परिषद् असारमा सम्पन्न हुन सकेन र लामो प्रयासपछि कात्तिक ८ गते सम्पन्न भएको थियो । यसबीचमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत शेरे मुस्तफाले स्वास्थ्यकर्मीहरूको भर्नासम्बन्धी सूचना जारी गरेपछि नगरप्रमुख र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतबीच विवाद चुलिएको स्रोतले जानकारी गराएको छ । नगरप्रमुखकै निगरानीमा समिति बनेर परीक्षा लिएको र एकथरीको नतीजा प्रकाशन भएको र अर्काथरी स्वास्थ्यकर्मीको नतीजा प्रकाशनमा ढिलाइ गरिएको थियो । नगरप्रमुख सिंहले यो कुरामा आपत्ति जनाउँदै आएका छन् भने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मुस्तफाले नगरप्रमुखकै उपस्थितिमा परीक्षा लिएको र सोको नतीजा प्रकाशन भएको दाबी गर्दै आएका छन् ।

सप्रजिअ कार्कीलाई ज्ञापन बुझाउँदै नेविसङ्घ पर्साको टोली । तस्वीरः प्रतीक

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मुस्तफाले पालिकातर्फको निर्णय आफूले पठाएको तर नगरप्रमुखलाई निर्णय पठाउने अधिकार भएकोले उनले निर्णय सिफारिश गरी नपठाउँदा खाता सञ्चालनमा आउन नसकेको प्रतिक्रिया दिए । उनले वडाध्यक्षहरूले पेश गरेको बजेटमा चित्त नबुझे नगरप्रमुखले विशेष अधिवेशन गरेर गाँठो फुकाउन सक्ने भन्दै आर्थिक कारोबार ठप्प हुँदा कार्यालय सञ्चालनमा पनि असर परिरहेको बताए । उनले अहिलेसम्म सामाजिक सुरक्षा भत्ताबाहेक कर्मचारी, निजामती, दैनिक ज्यालादारी, करार, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी गरी ५०० जनाको तलब साउनदेखि दिन नसकिएको बताए ।

यसैबीच, नेपाल विद्यार्थी सङ्घ पर्साले आज बहुदरमाई नपाको बेथितिका कारण शिक्षकहरूले तलब नपाएका कारण मङ्सिर ९ गतेदेखि विद्यालय बन्द भएको भन्दै अविलम्ब तलब खुवाउने वातावरण सिर्जना गराएर विद्यालयको शैक्षिक गतिविधि सञ्चालनमा ल्याउन आग्रह गरेको छ । नेविसङ्घ पर्साका अध्यक्ष रमेश यादव नेतृत्वको टोलीले सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुमन कार्कीलाई ज्ञापन बुझाएको थियो ।

थुपारिएको ढुङ्गा जफत गर्न निजगढ नपाको ध्यान गएन

प्रस, निजगढ, १२ मङ्सिर/

बकैया खोलाबाट अवैधरूपमा उत्खनन गरी निजगढ नगरपालिका–४ कछडियाबस्ती आसपास थुपारिएको दुई करोडभन्दा बढी मूल्यको ढुङ्गालाई जफत गर्न निजगढ नगरपालिकाले चासो देखाएको छैन ।

मोहोरीस्थित बकैया खोलाबाट ढुङ्गा थुपारिएका ढुङ्गालाई निजगढ नगरपालिकाको चरम लापरवाहीका कारण गिरोहले टिपरबाट अन्यत्र बिक्री गर्न लैजाने गरे पनि ठेकेदारले राजस्व काटेर सो ढुङ्गालाई वैधता दिँदै आएको छ ।

अवैध उत्खनन गरिएका ढुङ्गालाई जफत गरी पुनः बढाबढ मूल्यमा टेन्डर सङ्कलन, ओसारपोसार गर्न निजगढ नपाबाट सम्झौता भएपछि अनुमति पाएको हो । अनुमति पाएपछि ठेकेदार कम्पनीले कात्तिक २२ गते छठपछि खोलाबाट मापदण्डले तोकिएको स्थानमा उत्खनन कार्य शुरू गरेको हो । तर दुई साता पनि नबित्दै २५०० घनमिटर अर्थात् सात हजार टिपभन्दा बढी ढुङ्गा अवैधरूपमा खोलाबाट ल्याइ थुपारेको छ । ठेकेदारले खोलामा उत्खनन शुरू गर्नु अघि नै थुपारिएका ढुङ्गा कानूनीरूपमा अवैध ठहछ । वनजङ्गल क्षेत्रलाई हानिनोक्सानी हुनेगरी चुरे क्षेत्र र चुरे संरक्षित क्षेत्रको खोलाबाट समेत अवैधरूपमा ढुङ्गा सङ्कलन गर्ने गरिएको छ ।

निजगढको कछडियाटोल आसपासमा थुपारिएको अवैधरूपमा उत्खनन गरिएको ढुङ्गा । इनसेटमा मङ्सिर ७ गते अनुगमन गर्न आएको टोली । तस्वीरः प्रतीक

चोरी–तस्करी, वन डिभिजन, निजगढ नपासहित नेपाली सेना पनि मौन शीर्षकमा गत बिहीवार प्रतीक दैनिकमा प्रकाशित समाचारप्रति ध्यानाकर्षण भएसँगै यही मङ्सिर ७ गते शुक्रवार जिल्ला समन्वय समिति, बाराका प्रमुख नरेन्द्रकुमार साह, प्रमुख जिल्ला अधिकारी वसन्त अधिकारी, डिभिजनल वन अधिकृत राजीवकुमार झा, प्रहरी उपरीक्षक महेन्द्र खड्का, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक सन्तोषबहादुर सिंह, जिल्ला समन्वय अधिकारी आमोद चौधरी, इप्रका निजगढका प्रमुख सुमित कुशवाहा, निजगढ नपाका राजस्व शाखा प्रमुख दिनेश श्रेष्ठ, वन वातावरण शाखा प्रमुख सहायक वन अधिकृत अनिल कोइराला, सबइन्जिनीयर नवीन खनालगायतको टोलीले अवैधरूपमा ढुङ्गा थुपारिएको स्थान र क्रसर उद्योगको अनुगमन गरेको थियो ।

यस विषयमा सरोकारवाला निकायहरू जिल्ला समन्वय समिति, डिभिजन वन कार्यालय, सुरक्षा निकाय र निजगढ नगरपालिकासमेतले ठोस निर्णय नगर्दा ढुङ्गा चोरी–तस्करी गिरोहको मनोबल बढेको छ । अवैधरूपमा आह्वान गर्नुपर्ने भएपनि निजगढ नगरपालिकाले ध्यान दिएको छैन । विभिन्न स्थानमा थुपारिएका २५०० घनमिटर अर्थात् ट्याक्टरको सात हजारभन्दा बढी टिप ढुङ्गा दुई करोड मूल्यभन्दा बढीको भएको अनुमान छ ।

ढुङ्गा चोरी–तस्करी गर्ने गिरोहले लाखौं रकम लगानी लगाउँदै बकैया खोलाबाट ढुङ्गा चोरी–तस्करी गर्ने गराउने कार्यमा स्थानीयलाई उक्साउने गरेको छ । जस कारण निजगढस्थित बकैया खोलाबाट ठूलो परिमाणमा ऐन कानून र मापदण्डविपरीत अवैधरूपमा सार्वजनिक सम्पत्ति प्राकृतिक स्रोत साधन उत्खनन, सङ्कलन हुँदै आइरहेको छ । प्राकृतिक स्रोत साधनको अवैध धन्दा गर्ने, गराउने, संरक्षण गर्ने अपराध कार्यमा संलग्नलाई निजगढ नगरपालिका, प्रहरी प्रशासनले पहिचान गरी कानूनी कारबाही गर्नुपर्ने स्थानीयहरू बताउँछन् ।

गत कात्तिक ९ गते मापदण्डभित्र रही वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदनमा तोकिएको परिमाण र स्थानबाट खोलाबाट नदीजन्य पदार्थ उत्खनन,

नेपाली सेनाले निर्माण र संरक्षणको जिम्मेवारी लिएको द्रुतमार्ग निजगढ मोहोरी चुरेस्थित निर्माणाधीन पुल आसपासको बकैया खोलाबाट दैनिक ठेकेदार कम्पनीका दर्जनौं ट्याक्टरले निषेधित क्षेत्रबाट अवैधरूपमा ढुङ्गा चोरी–तस्करी गरी थुपारेको हो ।

यता प्राकृतिक स्रोत साधनको अवैध उत्खनन कार्यलाई नियन्त्रण गर्ने जिसस प्रमुख साह बताउँछन् । यसैगरी, खोला ठेक्काका नाउँमा तोकिएको स्थान, मापदण्डको परिधिभित्र रही परिमाणभन्दा बढी खोलाको नदीजन्य पदार्थ उत्खनन, दोहन, सङ्कलन, ओसारपोसार गरेको पाइए ठेकेदार कम्पनीलाई कानूनी दायरामा ल्याउने प्रजिअ अधिकारीले चेतावनी दिएका छन् ।

बस्ती क्षेत्र खाली गराउन सडकबोर्डको आग्रह

प्रस, पर्सागढी, १२ मङ्सिर/

पर्सागढी नगरपालिकादेखि महादेवपट्टिसम्मको ग्राभेल सडकलाई कालोपत्र गर्नेबारेमा पर्सागढी नपा र सडक बोर्डका कर्मचारीबीच दोस्रो चरणको बैठक बुधवार सम्पन्न भएको छ ।

सडक बोर्डका कर्मचारीसँग छलफल गर्दै नगरप्रमख पाठक । तस्वीरः प्रतीक

नगरप्रमुख गोकर्ण पाठकको कक्षमा बसेको बैठकमा प्रादेशिक स्थानीय सडक सुधार कार्यक्रम अन्तर्गत ग्राभेल सडकलाई कालोपत्र गर्न बस्ती क्षेत्रका घरहरू नगरपालिकाले खाली गराउनुपर्नेबारेमा अध्ययन कार्य भइरहेको सडक बोर्डका सरोज श्रेष्ठले बताए । उनले योजना शुरू गर्नुपूर्व बस्ती क्षेत्रमा पर्ने घरलाई पहिला नपाले खाली गराएर साइट क्लियर गर्नुपर्ने र त्यसका लागि दोस्रो चरणको अध्ययन शुरू भएको बताए । उनले विश्व बैंकको सहयोगमा पर्सागढी–महादेवपट्टिसम्म २८.५ किलोमिटर यो सडक विस्तार कार्यक्रम हुने बताए ।

सडक बोर्डले बस्ती क्षेत्रमा १० मिटर र अन्य खाली क्षेत्रमा साढे ११ मिटर चौडाइको कालोपत्र गर्ने योजना अनुसार बस्ती क्षेत्रका घरहरू सोहीअनुरूप खाली गराउन नगरप्रमुख पाठकसँग आग्रह गरेका थिए ।

नगरप्रमुख पाठकले समिति बनाएर वडाध्यक्षहरूलाई यस कार्यको जिम्मेवारी दिने बताए । पर्सागढी नपा अन्तर्गत ३, ४, ८ र ९ गरी चारवटा वडा पर्छन् । यो सडक विस्तार क्षेत्र पर्सागढी, पटेर्वासुगौली, सखुवाप्रसौनी र जीराभवानी गरी चारवटा पालिकामा पर्छ ।

१७० किलो गाँजासहित दुईजना पक्राउ

प्रस, वीरगंज, १२ मङ्सिर/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले बुधवार पत्रकार सम्मेलन गरी हिजो राति कोल्हवी नगरपालिका–५ सोनाभारस्थित दीनदयाल चौधरीको घरमा छापामारी गरी १७० किलो गाँजासहित दुईजनालाई पक्राउ गरेको जनाएको छ ।

बारा प्रहरीका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रकाश सापकोटाले सोनाभारस्थित चौधरीको घरमा इलाका प्रहरी कार्यालय कोल्हवीका प्रमुख एवं प्रहरी निरीक्षक किसन बस्नेत नेतृत्वको टोलीले सूचनाका आधारमा छापामारी गरेको र महिला र पुरुष गरी दुईजनालाई नियन्त्रणमा लिएको बताए । उनले ५० वर्षीय रमोद चौधरी र ५२ वर्षीया मनमतीदेवी चौधरीलाई पक्राउ गरेर आवश्यक कानूनी कारबाई अघि बढाएको बताए । दीनदयाल चौधरीको घरबाट २१ वटा पोकामा १७० किलो गाँजा बरामद भएपछि घरका दुईजनालाई नियन्त्रणमा लिएको उनले जानकारी गराए ।

विचारसार र सूक्तिहरू

यदि तिमी सफल हुन चाहन्छौ भने, तिमीले एउटा नियमको हमेशा मर्यादा राख्नुपर्छ–आफैँसँग झूटो नबोल ।

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: prateekdaily@gmail .com, prateekdainik@yahoo .com
Website: www.eprateekdaily.com

विद्यालय समायोजन गरौं

बागलुङको जैमिनी नगरपालिकाले विद्यार्थी सङ्ख्या न्यून भएका १० वटा विद्यालय बन्द गर्ने निर्णय गरेको छ । वर्तमान अवस्थामा यसलाई दीर्घकालीन सोच र साहसी कदम मान्नुपर्छ । पाँचवटा विद्यालय तत्कालै बन्द गरी शिक्षक दरबन्दी मिलान गर्ने र बाँकी पाँचवटा विद्यालय आगामी शैक्षिक सत्रदेखि बन्द गरी समायोजन गर्ने निर्णय जैमिनी नगरपालिका स्थानीय सरकारले गरेको छ । यसले नेपालको सामुदायिक विद्यालयहरूको वास्तविक अवस्था उजागर गरेको छ । यो समस्या केवल जैमिनी नगरपालिकाको मात्रै होइन । मुलुकका अधिकांश विद्यालयमा यो समस्या छ । विशेषगरी मधेस प्रदेशका विद्यालयहरूमा विद्यार्थीको न्यून सङ्ख्याले सामुदायिक शिक्षाको भविष्यबारे गम्भीर प्रश्न खडा गरेको छ । राणाकालमा मुलुक शिक्षाबाट वञ्चित रहनुपरेको कारण पञ्चायतकालमा विद्यालय तीव्र गतिमा खुल्यो । त्यति बेला 'सानो परिवार सुखी परिवार'को अवधारणा स्थापित भइनसकेको र सरकारी विद्यालय नै निर्विकल्प शिक्षालय भएकोले त्यति बेला विद्यार्थीको सङ्ख्या पर्याप्त थियो । तर ४० को दशकपछि 'सानो परिवार सुखी परिवार'को नीति प्रभावकारी भयो, यसले परिवारमा बच्चाको सङ्ख्या घट्यो । अर्कोतर्फ निजी आवासीय विद्यालयको उदयले सरकारी सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी सङ्ख्याले थप चुनौती सिर्जना गर्‍यो ।

यसको परिणामस्वरूप सामुदायिक विद्यालयहरूमा विद्यार्थी सङ्ख्या न्यून हुँदै गएका छन् । कतिपय विद्यालयमा शिक्षक र विद्यार्थीको सङ्ख्या बराबर छ भने, कतिपयमा एकदेखि तीनजना विद्यार्थीका लागि कक्षा सञ्चालन भइरहेको पनि पाइएको छ । विद्यार्थी सङ्ख्या न्यून रहेका विद्यालयहरू समायोजन अहिलेको आवश्यकता हो । यसो भएमा दुईवटा विद्यालयमा खर्च हुने स्रोत साधन एकीकृत विद्यालयले प्राप्त गर्ने हुँदा प्रभावकारी उपयोग सुनिश्चित गर्न सक्छ । शिक्षामा गुणस्तर सुधार गर्न, शिक्षक दरबन्दी मिलान आवश्यक छ । तर यस्ता सुधारका कदममा स्थानीय राजनीतिक दबाब र सो दबाबका कारण जनप्रतिनिधिहरू डराउने हुँदा समस्या थपिएको छ । विद्यालय बन्द गर्न वा समायोजन गर्न खोज्दा 'विद्यालय हटाइयो' भन्ने आरोप लाग्ने र त्यसले चुनावमा मत घट्ने डर जनप्रतिनिधिहरूमा छ । मतदाता सचेत छैनन्, सस्तो नारा र आरोपहरू पत्याइदिन्छन् । यसर्थ सुधारका उपायहरू कार्यान्वयनमा हिचकिचाउनुपर्ने बाध्यतामा जनप्रतिनिधिहरू छन् ।

विद्यार्थी सङ्ख्या न्यून भएका विद्यालयलाई समायोजन गरी एक स्थानमा केन्द्रित गर्ने हो भने स्रोतको दोहोरो खर्च कम हुने मात्र होइन, पठनपाठनमा गुणस्तरीयता तथा सुधार ल्याउन सकिन्छ । यसको लागि विद्यार्थीहरूलाई एकीकृत विद्यालयसम्म पुग्न यातायात सुविधा उपलब्ध गराउन स्थानीय सरकारले पहल गर्नुपर्छ । एक किलोमिटरभन्दा टाढाका विद्यार्थीहरूलाई निश्शुल्क यातायात सुविधा उपलब्ध गराउने हो भने उनीहरूलाई विद्यालय टाढा भएको वा विस्थापन गरिएको भान पर्नेछैन । थोरै विद्यालय भएपछि सामुदायिक विद्यालयमा आवासीय विद्यालयभन्दा गुणस्तरीय शिक्षा उपलब्ध गराउनका लागि शिक्षण प्रक्रियामा प्रविधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ, दक्ष शिक्षकको व्यवस्था र नवीन पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनमा जान सकिन्छ । यसतर्फ स्थानीय जनप्रतिनिधि र राजनीतिक दलले व्यक्तिगत लाभभन्दा माथि उठेर हेर्नुपर्छ । समायोजनले दीर्घकालीनरूपमा शिक्षामा सुधार ल्याउँछ भन्ने जनतालाई बुझाउन सक्ने क्षमता र इच्छाशक्ति देखाउन आवश्यक छ ।

जाडोको डरसँगै गढीमाई मेला

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र
mitrasanjay41@gmail.com

अहिले सम्पूर्ण समाज नै गढीमाईमय भइसकेको छ । बाहिरबाट मानिस आउने क्रम अब शुरू हुन्छ । अनि सम्भव भएसम्म छिटो मानिसको मनबाट जाडोको डर हटाउन पराल, दाउरा, टेन्टका साथै अन्य वैकल्पिक उपायहरूको खोजी जरुरी भएको छ ।

अहिले मौसमी कुहिरो हो कि प्रदूषण भन्ने कुरा सर्वसाधारणले बुझ्न सकेका छैनन् । कतिपयले मोबाइलमा प्रदूषणको तह हेरेर भन्दछन् कि हाम्रो हावा पनि प्रदूषित भइसकेको छ । सामान्यरूपमा पनि सास लिंदा हावामा धूलो हो कि धूवाँ बढेजस्तो लाग्दछ । पहिले कुहिरो लाग्दा यस्तो हुँदैनथ्यो पनि भन्दछन् । बाहिरतिर प्रदूषण बढेको हल्ला मिडियाहरूले निरन्तर दिइरहेकै छन् । अनि, अहिले आकाश हेर्दा पनि धूलो बढेको जस्तो लाग्छ । सूर्यको किरण पनि मधुरो आउँछ । यसो हेर्दा अहिलेको मौसममा जाडो हुनु त स्वाभाविक हो । जाडो भएको पनि हो । मौसम अनुसार नै जाडो बढेको लाग्छ तर जाडोमाथि मानिसलाई खासै विश्वास लागेको देखिएको छैन । अझै पनि जाडोलाई कतिपयले नक्कली जाडो भनिरहेका छन् ।

केही दिन पहिले पनि एक दुई दिन बाक्लो कुहिरो लागेको थियो । घामको अनुहार नै देखिएको थिएन । जाडो निकै बढेको थियो । धेरैले शीतलहर शुरू भयो पनि भने । कुहिरोले केही नदेखिने र दिनभर घामले अनुहार नदेखाउने भएपछि अहिलेको मौसममा जाडो त हुने नै भयो । जाडो पनि थियो । छठ सकिएको थियो । कुनै कुनै वर्ष छठकै बेला धेरै जाडो भइसक्छ । छठ सकिएपछि एक दुई दिनको लागि भएको मौसमको गडबडीले किसानलाई धेरै डर भइसकेको थियो । धान काटेकै छैन । गैरी खेततिरको धान पाकेकै छैन । मौसमले भने कुहिरीमण्डल गरेर सबैतिर दिउँसै अँध्यारो बनाइसक्यो । कतै धान काट्न नदिने गरी शीतलहर चलेको पो हो कि ? तर बिस्तारै घाम लाग्यो । घाम लाग्दै गयो तर घाममा खासै ताप देखिएन । न धेरै जाडो र न गर्मी नै भइरह्यो । मौसम यस्तै रहँदा रहँदै सर्वसाधारणलाई कुहिरोको डर र खेतीपातीमा हुने समस्याको डरसँगै अब शुरू हुन थाल्यो गढीमाई मेला ।

गढीमाई मेला त हाम्रो संस्कृति हो । यो निस्सन्देह मङ्सिरको दोस्रो हप्तापछि हुन्छ । मङ्सिर जान थालिसकेको हुन्छ र पुस आउन थालिसकेको हुन्छ । पुसलाई सबैभन्दा बढी जाडोको दिनको रूपमा हाम्रो समाजले मान्दै आएको छ । माघमा बिस्तारै घामको ताप बढ्दै जाने सर्वसाधारणको बुझाइ छ । हाम्रो समाजमा पुस महीनालाई सबैभन्दा सानो दिन र लामो रातको रूपमा पनि लिने गरिन्छ । अब जब सबैभन्दा लामो रात आउन थालेको हुन्छ, तब सबैभन्दा सानो दिनमा पनि बिहानको कुहिरोले कटौती गरेर अझ सानो बनाइदिन्छ । यसैले जाडो निकै बढेको हुन्छ । पुस आउन थाल्नु भनेको कठिन जाडो बढ्दै जानु पनि हो । अनि गढीमाई मेलासम्म जाडोले विकराल रूप लिइसकेको हुन्छ ।

एकातिर जाडो र अर्कोतिर मेला, वास्तवमा यी दुई फरक कुरा हुन् । गढीमाई मेलाले धेरै नाम कमाएको छ । यस मेलामा धेरै टाढाबाट मानिसहरू आउँछन् । टाढाबाट भन्नुको अर्थ धेरै टाढाबाट पनि हो । अनि मेला लाग्ने ठाउँहरू प्रायः शहरी क्षेत्र होइनन् । शहरी क्षेत्र भए पनि बाहिरबाट आउने सबैलाई व्यवस्थित बसोवासको व्यवस्थापन सजिलो हुँदैन । त्यसै त मेला आसपास कैयौं किलोमिटरसम्मका घरहरू पाहुनाहरूले भरिएका हुन्छन् । यो हरेक घरको लागि एउटा उत्सव पनि हो । कतिपय घरपरिवारका आफन्तहरू हरेक पाँच वर्षमा यसै समयमा भेट पनि हुन्छ । पुराना नातेदारहरू पनि आउँछन् । नयाँले झन् बढी मान खोज्नु स्वाभाविक हो । लाखौं पाहुनालाई आसपासका गाउँहरूले धानेका–सम्हालेका हुन्छन् ।

अहिले सडक यातायातको राम्रो व्यवस्था भइसकेको छ । तर सडककै छेउमा सवारी साधन रोकेर बस्नु पनि उचित होइन । सबै मानिस, जो बाहिरबाट आएका हुन्छन्, चाहन्छन् कि मेलामा पूजा गरिसक्नासाथ सम्भव भएसम्म चाँडै घर फर्किउँ । घर फर्कन त्यति धेरै सहज पनि हुँदैन किनभने मेला भर्न लाखौं मानिस आएका हुन्छन् । सबैलाई हतार हुन्छ । हरेकको लागि बाटो यही हो, त्यही हो । बाटोमा साइकल, मोटरसाइकल तथा साना चारचक्केहरूलाई पनि पैदलले गर्दा अप्ठ्यारो हुन्छ । एक किसिमले सडक गतिहीन बन्दछ । सडकको गतिलाई मेलाले रोकेर सम्मान गरिरहेको हुन्छ । यस अवस्थामा पनि मानिसलाई आवतजावत गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि अहिले नै मेलाको सडक र मेला वरपरको अवस्थालाई विचार गर्ने हो भने अवस्था धेरै हदसम्म अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

अनि बाहिरबाट आउनेहरू, जसलाई पूजा सम्पन्न नभएसम्म बस्नुपर्ने हुन्छ, तिनीहरूलाई यो पनि थाहा हुन्छ कि मेला भर्न मेलाकै दिन गएर हुँदैन । मेलामा दर्शन र पूजा गर्नुपर्छ र मेलामा दर्शन र पूजा गर्न मेलाकै दिन जाँदा पुगिंदैन, भ्याइँदैन पनि । हुन सक्छ केही घण्टा हिंडेर मेलासम्म जानुपरोस् । मेलास्थलमा पुगेर यस्तो ठाउँमा वास बसौं, जुन सुरक्षित होस् । रात काट्न सजिलो होस् । मानिस जहाँतहीं सुतेका वा बसेका हुन्छन् । कहाँ र कसरी हुन्छ पराल ओछ्याएर सुत्ने–बस्ने मेसो मिलाउन सकियोस् पानीको पनि सुविधा होओस् । यति भएपछि खाना पकाउन पनि सजिलो हुन्छ । धेरै मानिसले खोज्ने यस्तै सुविधाहरू हुन् । अनि यस्तो मौसम भइरहेको छ । मौसमको सुविधा पनि हुनु जरुरी छ । मौसमले साथ दिनु भनेको मौसमको सुविधा हुनु हो । घरबाट मानिस जब बाहिर कतै जान्छ, तब स्वभावतः केही सचेत हुन्छ तर सबै सचेतना उसको क्षमतासित सम्बन्धित हुन्छ । प्रकृतिमाथि कसैले काबू पाउन सक्दैन र काबू बाहिरको परिस्थिति भएमा शरीर र मनोविज्ञान दुवैलाई प्रभाव पार्न सक्छ । मानिसलाई पछिसम्म सताइरहन सक्छ ।

अहिलेको मौसममा जाडो हुनु स्वाभाविक हो । बाहिरबाट आएका मानिस जति सबै ओत लाग्न सक्नेगरी कुनै साधन लिएर आएका हुँदैनन् वा सक्दैनन् । जाडोको मौसम, साँझको समयमा नै ओस पर्न थाल्छ । जति रात पर्छ, उति धेरै जाडोले सताउँछ । खुला आकाशमा जब अलिकति हावा चल्छ, शरीर कठ्याङ्ग्रिन थाल्छ । सिरक छ भने केही हदसम्म बालबालिकालाई जोगाउन सकिन्छ । यदि परालको बाक्लो ओछ्यान छ भने भुईंको चीसो लाग्दैन । हैनभने यस वर्ष त अलिक ढिलोसम्म पानी परेको छ । जमीनमा चिस्यान पर्याप्त छ । जमीनमा चिस्यान भएको कारण अझ बढी छिटो चीसो हुने सम्भावना हुन्छ । यदि खेतमैं पराल ओछ्याउनुपर्ने बाध्यता परेको छ भने झन् समस्या हुन्छ । कतिले तल वा माथि प्लास्टिकजन्य चीसो प्रतिरोधक ओछ्याउँछन् । यसले पानी र चीसो ओछ्यानसम्म आउन रोक्दछ । तर पनि यो विकल्प होइन । मानिसलाई जाडो त हुन्छ । जाडोबाट जोगिनको लागि धेरैले दाउरा बालेका हुन्छन् । दाउरा नहुनेले पराल बाल्छन् ।

गढीमाई मेला हाम्रो संस्कृतिको अङ्ग बन्न पुगेको छ । अहिलेको समयमा सम्पूर्ण समाज नै गढीमाईमय भइसकेको छ । बाहिरबाट मानिसहरूको आउने क्रम अब शुरू हुन्छ । अनि सम्भव भएसम्म छिटो मानिसको मनबाट जाडोको डर हटाउन पराल, दाउरा, टेन्टका साथै अन्य वैकल्पिक उपायको खोजी गरिनु जरुरी छ । यसो त मानिसलाई जति भए पनि पुग्दैन तर सकेसम्म साधन उपलब्ध गराउनु अनिवार्यता हो । गढीमाई मेला सबैको साझा दायित्वभित्र पर्ने भएकोले यसबारे सबैले सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ र सामान्यतया मेलालाई शान्तिपूर्ण तथा भव्यताका साथ सम्पन्न गर्न आआफ्नो भूमिका सबल र सक्रिय बनाउन सबैले प्रयास गर्नुपर्छ ।

राजनीतिको उतारचढाव र शेयर बजार

विचार

ऋषभ गौतम

राजनीतिले जहिल्यै शेयर बजारलाई असर गर्ने सम्भावना हुन्छ । यो तथ्य शेयर बजारमा व्यावसायिक हिसाबले लाग्नेहरूलाई मात्र होइन, अब त नेपालमैं पनि सामान्य लगानीकर्ताहरूलाई समेत थाहा भइसकेको छ ।

हालैका दिनमा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमैं तरङ्ग ल्याउने घटनाका रूपमा अमेरिकी राष्ट्रपति निर्वाचनमा डोनाल्ड ट्रम्पको पुनरोदय चर्चामा छ । अक्सर एकचोटि हारेपछि पुनः नदोहोर्‍याउने १३० वर्षे अमेरिकी इतिहासलाई ब्रेक गर्दै डोनाल्ड ट्रम्प दोस्रो कार्यकालका लागि विजयी हुँदै गर्दा अमेरिकी शेयर बजारमा उछाल आयो । अमेरिकी राष्ट्रपतिमा ट्रम्पको पुनरोदयसँगै अमेरिकाको मात्र होइन, युरोप र एशियाका पनि कतिपय देशको शेयर बजारमा समेत सकारात्मक प्रभाव परेका समाचारहरू अन्तर्राष्ट्रिय समाचार माध्यमहरूमा छाए । त्यति मात्र होइन, अमेरिकी राष्ट्रपतिमा ट्रम्पको उदयसँगै डलर र विट क्वाइनले नयाँ रेकर्ड कायम गरेको छ ।

विश्वमा प्रजातान्त्रिक पूँजीवादको उच्चतम अभ्यास गरिरहेको अमेरिकामा अर्बपति व्यक्तित्व ट्रम्पको पुनरोदयले संसारभर कस्तो प्रभाव रहला भनेर अहिले सर्वव्यापी बहस भइरहेको छ । अमेरिकामा ट्रम्पको उदयले नेपाललाई कस्तो प्रभाव पार्ला भनेर नेपालमा पनि सानोतिनो बहस भइरहेको छ । वास्तवमा अमेरिकी पूँजीवाद र खुल्ला समाज बुझ्न ट्रम्पको व्यक्तित्व, चरित्र र स्वभाव बुझे पुग्छ । व्यक्तित्व नै पूँजीवादी दर्शिने नवनिर्वाचित अमेरिकी राष्ट्रपतिलाई शेयर बजारले भव्य स्वागत गरेको देखिन्छ । राजनीति र शेयर बजारको सम्बन्ध दर्शाउन हालैको अमेरिकी चुनाव र त्यसको परिणाम एउटा दरिलो उदाहरण हुन सक्छ ।

राजनीतिले जहिल्यै शेयर बजारलाई असर गर्ने सम्भावना हुन्छ । यो तथ्य शेयर बजारमा व्यावसायिक हिसाबले लाग्नेहरूलाई मात्र होइन, अब त नेपालमैं पनि सामान्य लगानीकर्ताहरूलाई समेत थाहा भइसकेको छ । तर राजनीतिक उतारचढावले शेयर बजारलाई कुन हदसम्म र कति समयसम्म असर गर्ने सम्भावना हुन्छ भन्ने कुरा बेग्लै हो । खासगरी राजनीतिक दलहरू विभिन्न सिद्धान्त बोकर अस्तित्वमा हुन्छन् । जस्तो कि कोही कम्युनिस्ट विचारधारा बोकेर अस्तित्वमा छन् त कोही उदार तथा प्रजातान्त्रिक विचार बोकेका हुन्छन् भने कतिपय दलहरू अलिअलि उदार र अलिअलि नियन्त्रित विचारधाराका पक्षपोषक हुन्छन् । त्यस कारण विभिन्न विचारधारा बोकेका राजनीतिक दलहरूले सतहमा गर्ने गतिविधि, राजनीतिक उतारचढाव, सत्ता फेरबदल तथा फेरबदल हुने खालका सङ्केत तथा गतिविधि, त्यस खालका समाचारहरूले शेयर बजारमा प्रभाव पार्छ, जसले बजारलाई बढाउने तथा घटाउने गर्छ ।

अलगअलग विचारधारा बोकेका राजनीतिक दलहरू सरकारमा हाबी हुँदा उनीहरूले ल्याउने नियमन र कानूनहरूले कम्पनीहरूमा प्रभाव पार्छ । फलतः शेयर बजारमा असर गर्छ । खासगरी राजनीतिका कारण आर्थिक र व्यापारिक वातावरणलाई प्रभाव पार्ने सबैजसो समाचारहरू शेयर बजारका लागि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । यसले अप्रत्यक्षरूपमा बजारमा प्रभाव राख्छ । जस्तो कि अघिल्लो महीना खुलेको शेयर बजारले क्रमशः हरियो यात्रा तय गर्दै थियो । लगत्तै राजनीतिमा पछिल्ला वर्षहरूमा एकाएक उदाएका रास्वपाका सभापति तथा पूर्वउपप्रधानमन्त्री रवि लामिछाने सहकारी ठगी आरोपको अनुसन्धानको लागि प्रहरीद्वारा समातिएपछि रास्वपाका नेता, कार्यकर्ता, समर्थकहरूले त्यसको विरोधमा सडकमा नाराबाजी गरे । फलस्वरूप दुई दिनमैं शेयर बजार ६० अङ्क हाराहारी घट्यो । यसरी दशैं बिदापछि खुलेको शेयर बजार घट्नुपर्ने अन्य कारण नभएको विश्लेषकहरू बताउँछन् ।

राजनीतिमा आउने सामान्य तरङ्गले पनि बजार घट्ने–बढ्ने गरेको देखिन्छ । शेयर बजारका लागि लचिलो मानिएका र शेयर बजारमैत्री भनेर चिनिएका नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले)का नेता विष्णु पौडेललाई बजारले जहिल्यै स्वागत गरिरहेको छ । अहिले एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली नेतृत्वको काङ्ग्रेस–एमालेको संयुक्त सरकारले आफ्नो सय दिने कार्यप्रगति सार्वजनिक गरिसकेको छ । उसले आफ्नो प्रगति विवरणमा लामो समय गिरेको शेयर बजार लयमा फर्किएको बताएको छ ।

हुन पनि वर्तमान सरकार गठन भएसँगै दुई हजार अङ्कको सेरोफेरोमा रुमलिएको नेप्से परिसूचकले उचाइ भरेर साउन अन्तिम साता तीन हजार अङ्कसम्म छोएको थियो । पौडेल अर्थमन्त्री भएपछि आएको मौद्रिक नीतिको लचकताले डेढ महीनामैं बजारले करीब एक हजार अङ्कको फड्को मारेको थियो । बीचमा बाढी, पहिरोलगायतका प्राकृतिक विपत्तिले निर्माणाधीन केही जलविद्युत् आयोजना तथा भौतिक पूर्वाधारमा भएको नोक्सानीले बजार केही घटेर दुई हजार

(बाँकी पाँचौं पातामा)

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

वैदेशिक रोजगार छाडेर च्याउखेती मासिक एक लाखभन्दा बढी आम्दानी

धरान, १२ मङ्सिर ⁄ रासस

सुनसरी, बराहक्षेत्र नगरपालिका–११ का दुईजना युवाले च्याउखेतीबाट

मनग्य आम्दानी गरिरहेका छन् । दाजु रोशन र भाइ भरत गुप्ताले २०७७ सालमा दाजुभाइ कृषि फर्म दर्ता गरी गाउँमैं शुरू गरेको च्याउखेतीबाट राम्रो आम्दानी गरिरहेका छन् ।

सात वर्षसम्म वैदेशिक रोजगारमा जीवन बिताएर स्वदेश फर्केपछि व्यावसायिक च्याउखेती शुरू गरेको रोशन गुप्ताले बताए । पहिलो वर्ष केही घाटा भए पनि त्यसपछि राम्रो आम्दानी भइरहेको उनले बताए ।

उनका अनुसार हाल सबै खर्च कटाएर वार्षिक रु १२ लाख सजिलै बचत हुने गरेको छ । हाल उनीहरूले पाँचवटा टनेलमा च्याउ खेती गरेका छन् । च्याउ बजारमा थोकमा प्रतिकेजी रु १७० र फर्ममैं किन्न आउने व्यापारीलाई रु १५० मा बिक्री गर्ने गरेको उनले बताए ।

रोशनले भने–"च्याउ बिक्रीका लागि बजारको समस्या छैन । उत्पादन भएको च्याउ धरान, इटहरी, इनरुवा, दुहबी, गाईघाट, राजविराज, कल्याणपुर र स्थानीय बजार चक्रघटी, कालाबजार बराहक्षेत्र चतरालगायत पुग्ने गरेको छ ।"

तत्कालीन समयमा रु ५० हजार लगानीमा शुरू गरेको च्याउ खेतीमा अहिले लगानी लाखौंमा पुगेको छ भने यहींबाटै परिवारका छ सदस्यलाई रोजगार पनि मिलेको छ । त्यसबाहेक थप करीब १० जनालाई जागीर पनि प्राप्त भएको छ ।

मासिक तलबमा काम गर्नेले मासिक रु १५ हजार र दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्नेले रु पाँच सयमा काम गरिरहेका छन् । "व्यापार भएकाले सधैं एकनास हुँदैन, कम जग्गामा पनि च्याउखेती गर्न सकिन्छ"–उनले भने–"च्याउखेतीका लागि विशेष खालको स्याहार भने आवश्यक पर्छ ।"

च्याउखेतीका लागि पराल र चुन आवश्यक पर्छ । त्यसबाहेक बाँस र खरले छाएको टहरासँगै प्लास्टिक पनि चाहिन्छ । विषादि प्रयोग गर्नु नपर्ने हुँदा यो स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो मानिनेले यसको माग बढिरहेको रोशनले बताए । उनका अनुसार हाल दैनिक ३५० केजीसम्म च्याउ बिक्री भइरहेको छ ।

साउनदेखि असोज धेरै बिक्री हुने समय भएको उनको अनुभव छ । वर्षमा नौ महीना राम्रो उत्पादन हुन्छ । "विदेशमा गएर धेरै दुःख गर्नुभन्दा स्वदेशमैं थोरै मेहनत गर्दा पनि राम्रो कमाइ हुने रहेछ । अहिले विदेश जाने कुरा सोच्न पनि सकिन्न"–रोशनले भने ।

उनले च्याउ खेती गर्न गत वर्ष सुनसरी कृषि ज्ञान केन्द्रबाट रु एक लाख अनुदान पाएका थिए भने यस वर्ष बराहक्षेत्र नगरपालिकाले रु ९० हजार अनुदान दिएको थियो ।

धान भित्र्याउँदै किसानः धनुषाको क्षीरेश्वरनाथ नगरपालिका–४ हरैयामा थ्रेसर मेशीनको सहायताबाट धान चुट्दै । धनुषाका अधिकांश किसान पछिल्लो समय आधुनिक थ्रेसर मेशीन र ट्याक्टरका सहायताबाट धान चुट्न थालेपछि दाइँ गर्ने परम्परा न्यून हुँदै गएको छ । तस्बिर : अजयकुमार साह ⁄ रासस

विवाह पञ्चमीलाई व्यवस्थित बनाउन दुई हजारबढी सुरक्षाकर्मी परिचालन

महेन्द्रनगर (धनुषा), १२ मङ्सिर ⁄ रासस

मधेस प्रदेशको राजधानी जनकपुरधाममा यही मङ्सिर १६ गतेदेखि शुरू हुने सीताराम विवाहपञ्चमी महामहोत्सवलाई व्यवस्थित तथा शान्तिपूर्णरूपमा सम्पन्न गर्न दुई हजारभन्दा बढी सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिने प्रमुख जिल्ला अधिकारी रामुराज कडरियाले बताएका छन् ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी कडरियाले भने, "विवाहपञ्चमीमा सहभागी हुन आउने लाखौं तीर्थयात्रीहरूको सुरक्षाका लागि एक हजार चार सय जनपद प्रहरी परिचालन गरिनेछ ।"

चोरी, डकैती, पाकेटमारलगायत अपराध रोक्न तालीमप्राप्त सादा पोशाकका प्रहरी परिचालन गर्ने तयारी भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी उपरीक्षक भुवनेश्वर तिवारीले बताए ।

सिमानाबाट मेलासम्म शान्तिसुरक्षा, भन्सार सुरक्षासहितको क्षेत्रमा भारतीय सीमा सुरक्षा बलसँग समन्वय गरेर मेलामा ७०५ सशस्त्र प्रहरी परिचालन गर्नाका साथै अत्यधिक भीड हुने ठाउँमा ड्रोनको सहायताले सुरक्षा निगरानी गर्ने तयारी गरिएको धनुषाका सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक दर्शन गिरीले जानकारी दिए ।

मेलामा आउने सवारीसाधन तथा भीडलाई व्यवस्थापन गर्न जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयले १४० ट्राफिक प्रहरी परिचालन गर्ने र मेलामा आउने सवारीसाधन तथा हल्का सवारीसाधनको पार्किङस्थलको व्यवस्थापन गरिने ट्राफिक प्रमुख प्रहरी निरीक्षक हरिबहादुर वलीले बताए । भिभिआइपीका लागि विशेष मार्ग छुट्याउने तयारी गरिएको उनले उल्लेख गरे ।

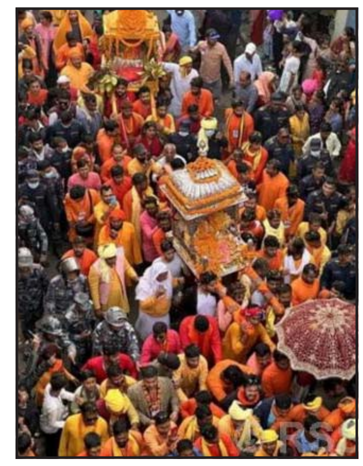
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाले नगर क्षेत्रमा गरेको सरसफाइ, बाह्र बिघा रङ्गभूमि मैदानमा एक सय अस्थायी शौचालय निर्माण, हनुमानगढीमा शौचालय तथा ठाउँठाउँमा चापाकल व्यवस्थापनको काम शुरू गरेको नगरप्रमुख मनोज साहले जानकारी दिए ।

प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरधामका निर्देशक डा जामुनप्रसाद सिंहले प्रादेशिक अस्पतालले २४सैं घण्टा चिकित्सकलाई तयारी अवस्थामा राखेको बताए । मेलालाई लक्षित गरेर अस्पतालमा ७५ शय्या छुट्याउने, आवश्यक औषधिको व्यवस्थापनलगायत काम भइरहेको उनको भनाइ छ ।

खानेपानी संस्थानले ठाउँठाउँमा धाराको जडान तथा विद्युत् प्राधिकरणले मेलामा विद्युत् नकाटिने गरी व्यवस्थापन गरेको छ । साथै नेपाल टेलिकमले मोबाइलको नेटवर्कमा समस्या नआओस् भन्ने उद्देश्यले टावरसहितको थप ओवी भ्यानको व्यवस्थापन गरेको छ ।

सडक डिभिजन कार्यालयले सडकमा भएका खाल्डाखुल्डी पुर्ने काम अन्तिम चरणमा पुगेको डिभिजनल इन्जिनीयर दीपककुमार झाले बताए । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको समन्वयमा मेलाका विभिन्न भागमा १०१ निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविरका साथै दुर्घटनामा परेकालाई रगत निश्शुल्क दिने व्यवस्था मिलाइएको रेडक्रसका सभापति नरेशप्रसाद सिंहले बताए ।

जनकपुरधाम उद्योग वाणिज्य



सङ्घका वरिष्ठ उपाध्यक्ष मनोजकुमार साहले भने, "वाणिज्य सङ्घले मेलाको सुरक्षाका लागि आउने ३५० सुरक्षाकर्मीको बासको व्यवस्थापनका साथै बाहिरबाट आउने तीर्थयात्रीलाई आवास तथा भोजनको व्यवस्था गरेको छ । मङ्सिर १६ देखि नगर दर्शन शुरू भएर २२ गते रामकलेवासम्म सप्ताहव्यापीरूपमा विवाहपञ्चमी महामहोत्सव हुन लागेको छ ।"

यसपटक भारतबाट पाँच सयको सङ्ख्यामा जन्ती आउन लागेको छ भने पाँच वर्षको अन्तरालमा भारतको अयोध्याबाट जन्ती आउने परम्परा रहेको जानकी मन्दिरका महन्त रामतपेश्वर दास वैष्णवले बताए । श्रीराम जन्मभूमि ट्रस्टका केन्द्रीय मन्त्री राजेन्द्र सिंह पङ्कजको नेतृत्वमा अयोध्याबाट आजमगढ, बक्सर, पटना, मुजफ्फरपुर, दरभङ्गा, अहिल्या स्थान, सीतामढी, विशौल, महोत्तरीको मटिहानी हुँदै जनकपुरधाम आउने उनले जानकारी दिए ।

चलचित्रमा फर्किएका पुराना अभिनेत्री

काठमाडौं, १२ मङ्सिर ⁄

अभिनयबाट टाढा रहेका अभिनेत्रीहरू यस वर्ष पुनः चलचित्र र टेली शृङ्खलामार्फत पर्दामा फर्किएका छन् । कुनै समय चलचित्रमा धेरै देखिने अभिनेत्रीहरू पूजा चन्द, विपना थापा, रेजिना उप्रेतीलगायतले एक दशकपछि यस वर्ष अभिनयमार्फत दर्शकसँग साक्षात्कार गरे । चलचित्रको प्रस्तुतीकरण र कथ्य शैलीमा आएको परिवर्तनसँगै उनीहरू पर्दाबाट हराए तापनि चलचित्रमा पुनरागमन गर्न सफल भए ।

एक दशकअगाडि 'वरदान' नामक चलचित्रमा देखिएकी अभिनेत्री रेजिना उप्रेतीले गत साउनमा प्रदर्शन भएको 'मोदीबेनी' चलचित्रमा अभिनय गरिन् । विशेषतः डिजिटल प्रविधिमा चलचित्र बन्ने क्रम बढेपछि उनी चलचित्रबाट टाढा भएकी थिइन् । उनको आगमनसँगै शुरू भएको पुराना अभिनेत्रीहरूको चलचित्रमा पुनरागमनले निरन्तरता पाइरहेको छ ।

गत कात्तिक ३० गतेदेखि प्रदर्शन भएको चलचित्र 'ह्रस्व दीर्घ'मार्फत अभिनेत्री विपना थापा ठूलो पर्दामा फर्किइन् । उनले केही समय अगाडिको योजना भए तापनि अवस्था अनुकूल भएपछि चलचित्रमा काम गर्ने हौसला प्राप्त भएको बताइन् । "पारिवारिक कारणले गर्दा लामो समय यस क्षेत्रबाट टाढा भएँ । अहिले काममा फर्किएकी छु । यसपटक काम गर्दा पहिलो चलचित्रझैं अनुभव गरें । छायाङ्कन अनुभवलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सक्दिनँ," अभिनेत्री थापाले भनिन्, "कुनै समय हामी अभिनेत्रीको भूमिकामा देखिएका थियौं, अहिले सहायक भूमिकामा देखिने गरेका छौं । पात्र जस्तो भएपनि त्यसको प्रभाव समग्र कथामा देखिनुपर्छ । अब मैले अभिनयलाई निरन्तरता दिने सोच अनुसार काम गरिरहेकी छु ।"

गत मङ्सिर ७ गतदेखि प्रदर्शनमा रहेको चलचित्र 'तेल भिसा'मार्फत अभिनयमा पुनरागमन गरेकी अभिनेत्री पूजा चन्दले राम्रो चर्चा बटुलिरहेकी छन् । अभिनेता विपिन कार्कीको पत्नीको भूमिकालाई उनले न्याय गरेको प्रतिक्रिया दर्शक र चलचित्रकर्मीले दिएका छन् । यसले गर्दा आगामी चलचित्रमा पनि उनको भूमिका देख्न सकिने अनुमान लगाइएको छ । यही चलचित्रमार्फत अभिनेत्री ऋचा घिमिरे पनि अभिनयसँगै निर्माणमा फर्किएकी छन् ।

"विविध कारण चलचित्र कर्मकै कारण विदेश गइयो । त्यहाँको जीवनशैली र रहनसहनले गर्दा फर्किन समय लागेको हो । तर पुनः फिल्म कर्ममैं फर्किएकी छु । यसलाई अब निरन्तरता दिनेछु," अभिनेत्री घिमिरेले भनिन् । अभिनेत्री घिमिरेझैं पछिल्लो समय अमेरिकामा बसोबास गरिरहेकी अभिनेत्री अरुणिमा लम्साल 'घरः बट इन अमेरिका' नामक वेब शृङ्खलामार्फत अभिनयमा फर्किंदैछिन् ।

निजगढ नगरपालिकाका दुई अधिकृतको बिदाइ

प्रस, निजगढ, १२ मङ्सिर ⁄

निजगढ नगरपालिकामा कार्यरत दुईजना अधिकृतलाई बुधवार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी बिदाइ गरिएको छ ।

निजगढ नपामा छैटौं तहबाट बढुवा

भई मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय बाग्मती प्रदेशमा निजामती सेवा अन्तर्गत अधिकृत सातौं तहमा पदस्थापन हुने रविन घिमिरे र नगरपालिका कार्यालयका सूचना प्रविधि अधिकृत प्रमोद न्यौपाने उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि क्यानडा जाने भएपछि निजगढ नगरपालिकाले 'फेरि भेटौंला' कार्यक्रम गरी बिदाइ गरेको हो ।

नगरप्रमुख सुरथ पुरी, उपप्रमुख सोममाया थिङसहित कर्मचारीहरूले अधिकृतद्वय घिमिरे र न्यौपानेलाई बिदाइ गरेका थिए । कार्यक्रमको सहजीकरण अधिकृत अजय उप्रेतीले गरेका थिए ।

Government of Nepal
Ministry of Energy, Water Resources and Irrigation
Department of Water Resources and Irrigation
Narayani Irrigation Management Office
Birgunj, Parsa

Invitation for Sealed Quotation

First Date of Publication: 2081/08/13 (28th November, 2024)

Narayani Irrigation Management Office, Birgunj, Parsa invites **electronic sealed quotation only** from eligible Bidders for Following works:

S.N.	Contract Identification No	Description and loctaion of work	Estimated Amount (without VAT including PS)	Bid Security	Sealed Quotation Document Fee
1	NIMO/SQ-01/2081-82	Repair and maintenance of gate structures in Nepal Eastern Canal (NEC) between Ch. 0+000 to 23+199, Block 1 to Block 6 at different locations	1577786.35	47000	1000
2	NIMO/SQ-02/2081-82	Construction of Village Road Bridge (VRB) in Block-5, at Ch. 0+030 in Sub-Secondary Canal near Katputariyamai Temple and protection work near Tilawe diversion at Ch. 28+530 NEC	1700933.40	50000	1000
3	NIMO/SQ-03/2081-82	Service road maintenance and improvement works near Ch. 28+530 of NEC in Tilawe diversion and Jamuni Headworks approach road	1323514.57	39000	1000
4	NIMO/SQ-04/2081-82	Construction of road pavement and compound wall in Narayani Irrigation Management Office (NIMO) colony and office area	1740455.65	50000	1000
5	NIMO/SQ-05/2081-82	Repair and maintenance of gate structures in Nepal Eastern Canal (NEC), Block 7 to Block 10 at different locations	1698364.87	50000	1000

Only electronic sealed quotation must be submitted to the office of Narayani Irrigation Management Office, Birgunj, Parsa through PPMO's website: www.bolpatra.gov.np.egp before 13th December, 2024 (2081/08/28 B.S.) 12:00 hours. For further details, bidders are requested to visit office at Birgunj,Parsa or PPMO's website: www.bolpatra.gov.np.egp.

Office Chief

‘ज्वाइन्ट थेरापी’ के हो ?

(अनघा पाठक)

“मेरो बुबासँग कुराकानी हुँदैन, उहाँले मेरो कुरा बुझ्नै सक्नुहुन्न । पहिले दाजुभाइ–दिदीबहिनीहरूसँग मेरो सम्बन्ध राम्रो थियो, तर अब यस्तो लाग्छ, त्यो सम्बन्ध कतै टुटिसकेको छ ।”

वास्तवमा दुईजनाबीचको सम्बन्ध जस्तोसुकै किन नहोस्, दूरीहरू आइहाल्छन् । संवाद टुट्छ । नतीजास्वरूप सम्बन्ध बिस्तारै बिग्रँदै जान्छ । यसको कुनै समाधान छ त ?

फेमिली थेरापी वा ज्वाइन्ट थेरापी यस समस्याको समाधान हुन सक्छ । आमिर खानले नेटफ्लिक्स इन्डियामा विवेक मूर्तिलाई दिएको अन्तर्वार्तामा बताए कि उनी र उनकी छोरी इरा ‘ज्वाइन्ट थेरापी’ लिइरहेका छन् ।क्या है

ज्वाइन्ट थेरापी भनेको के हो ?

आज पनि थेरापी लिनु वा मनोचिकित्सककहाँ जानु नराम्रो मानिन्छ । र प्रायः थेरापी लिने सल्लाह दाम्पत्य सम्बन्ध टुट्न लागेको अवस्थामा दिइन्छन्, ताकि संवादमार्फत सम्बन्ध सुधार गर्न सकियोस् । कानूनीरूपमा पनि यो नै पहिल्यै सल्लाह दिइन्छ ।

सामान्यतया, अन्य सम्बन्ध सुधार्न, संवाद गर्न वा मतभेद घटाउन कुनै थेरापीको सुझाव दिइँदैन ।

फेमिली थेरापी, टक थेरापीको एउटा हिस्सा हो । यसमा विशेषज्ञले परिवार वा परिवारका केही सदस्यलाई एकअर्कालाई बुझ्न र समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्छन् ।

यस थेरापीको उद्देश्य दुई वा दुईभन्दा बढी परिवारका सदस्यहरूबीचको संवाद सुधार गर्नु, सम्बन्धलाई बलियो बनाउनु र एकअर्काप्रतिको रिस वा घृणालाई कम गर्नु हो ।

यस थेरापीको प्रायः प्रयोग त्यति बेला गरिन्छ, जब कोही व्यक्ति आफ्नो जीवनमा भएका सबै घटनाको जिम्मेवार परिवार वा परिवारका केही सदस्यलाई मान्छ । अथवा, परिवारका केही सदस्यहरूको व्यवहारले त्यस व्यक्तिलाई समस्यामा पारेको हुन्छ, अथवा सारा परिवार त्यो व्यक्तिको व्यवहारबाट तनावमा हुन्छ ।

यस्तो अवस्थामा सबैजना बसेर समस्याको समाधान निकाल्न आवश्यक हुन्छ, तर सम्बन्ध यति तनावपूर्ण हुन्छ कि कुरा गर्दा पनि अर्थपूर्ण संवाद कम र दोषारोपण धेरै हुन्छ । त्यसैले, काउन्सलरकहाँ गएर यो थेरापी लिनु आवश्यक हुन्छ ।

विशेषज्ञ के भन्छन् ?

निकिता मुले, जो मुम्बईमा क्लिनिकल साइकोलोजिस्टका रूपमा काम गर्छिन् । उनी भन्छिन्, “भारतजस्तो देशमा परिवारमा आधारित प्रणाली र संस्कृति छ, जसको अर्थ हो कि तपाईं एकै समयमा धेरै व्यक्तिसँग जोडिएको हुनुहुन्छ ।”

“तिनीहरूसँग भावनात्मक, आर्थिक र धेरै नै नजीकको सम्बन्ध हुन्छ । त्यसैले, फेमिली थेरापीको हाम्रो देशमा साँच्चै धेरै आवश्यकता छ ।”

उनी भन्छिन्, “किनभने, हाम्रैमा भावना व्यक्त गर्ने र ती भावनाहरूको द्वन्द्वलाई व्यक्त गर्ने कुनै विशेष विधि हुँदैन ।”

“हामी घरमा प्रायः के खाना बनाउने, टिभीमा के हेर्ने र अन्य दिनचर्याका कुरा मात्र गर्छौं ।”

“तर प्रायः ती कुराहरू पारिवारिक संवादका हिस्सा हुँदैनन्, त्यसैले परिवारका व्यक्ति जसले केही कुरा भित्रभित्रै महसुस गरिरहेको हुन्छ, चिन्तित भइरहेको हुन्छ, तर त्यसलाई व्यक्त गर्न सक्दैन ।”

“कुराकानीबाट धेरै कुराको समाधान हुन सक्छन्, तर मानिसहरू यस्तो किसिमको कुराकानी गर्नबाट प्रायः टाढा रहन्छन् ।”

क्लिभल्यान्ड क्लिनिकका अनुसार फेमिली थेरापीमा परिवारका सबै सदस्यलाई सँगै वा समूहमा बाँडेर विशेषज्ञसँग कुरा गर्न समावेश गर्न सकिन्छ ।

जस्तै बच्चाहरू र आमाबुबा, दाजुभाइ–दिदीबहिनी वा तीन पुस्तासम्म पनि आफ्ना प्रश्नहरूको उत्तर खोज्न सँगै कुराकानी गर्न सक्छन् ।

यस क्लिनिकको वेबसाइटले भन्छ कि यो थेरापीले केही पक्षहरूमा मदत गर्न सक्छ । डा ओंकार जोशी शिर्डीका मनोचिकित्सक हुन् । उनीकहाँ आउने बिरामीहरू प्रायः ग्रामीण क्षेत्रबाट हुने गर्छन् ।

उनी बिरामीहरू र तिनका अभिभावकहरूलाई ‘शुभार्थी’ र ‘शुभङ्कर’ जस्ता दुई शब्दले सम्बोधन गर्छन् । जस्तै मानसिक समस्याबाट पीडित व्यक्तिलाई उनी ‘शुभार्थी’ भन्छन् । त्यस्तै, जसले ती व्यक्तिको हेरचाह गर्छ, उसलाई उनी ‘शुभङ्कर’ भन्छन् ।

डा जोशी भन्छन्, “मानौं, घरमा कुनै व्यक्ति डिप्रेसनबाट ग्रसित छ वा सिजोफ्रेनियाबाट पीडित छ, जसको व्यवहार निकै अशान्त छ । यस्तो अवस्थामा त्यो व्यक्ति प्रायः परामर्शको लागि तयार हुँदैन ।”

“यस्तो अवस्थामा हामी पीडित व्यक्तिलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने कार्य परिवारसँग मिलेर गर्छौं । वास्तवमा परिवारले त्यस व्यक्तिको समस्याबारेमा जानकारी दिनु पनि फेमिली थेरापीको एउटा हिस्सा हो ।

के मानिसहरू उपचारका लागि तयार हुन्छन ?

के मानिसहरू यस कुरासँग सहमत हुन्छन् कि हाम्रो सम्बन्ध टुटिसकेको छ र यसलाई ठीक गर्न हामीलाई सहयोग चाहिन्छ ?

डा जोशी भन्छन्, “मानिसहरू स्वीकार गर्दैनन् कि उनीहरूलाई उपचारको आवश्यकता छ । आठ दिन अघि मात्र कोही आमा–छोरी मकहाँ आएका थिए । आमा ७० पारको हुनुहुन्थ्यो भने छोरी ४० पार । छोरी उच्च शिक्षित थिइन्, उच्च पदमा कार्यरत थिइन् । उनको सम्बन्धविच्छेद भएको थियो, जसले गर्दा उनी डिप्रेसनमा गएकी थिइन् ।”

“आमाले भन्छिन् कि छोरीले दोस्रो विवाह गर्नुपर्छ । यो विषयलाई लिएर उनीहरूको बीचमा लगातार झगडा भइरहेको थियो । कुरा यतिसम्म बढेको थियो कि छोरीले भनिन्, “मेरी आमा मरे पनि मलाई कुनै फरक पर्दैन ।”

“उच्च शिक्षित छोरीले स्वीकारै गरिनन् कि उनलाई सहयोग आवश्यकता छ । उनले भनिन्, “आमालाई के समस्या छ, त्यसको उपचार गरियोस् ।” तर वास्तविकता भने छोरीलाई डिप्रेसनको उपचारको आवश्यकता थियो ।”

“उनीहरूले फेमिली थेरापीमार्फत संवाद गर्न सक्थे । तर समस्या यो छ कि मानिसहरू स्वीकार गर्दैनन् कि उनीहरूलाई थेरापीको आवश्यकता छ, र परिवारसँग थेरापी त अझ टाढाको कुरा भयो ।”

इसलिए, विशेषज्ञ उसी से शुरूआत करते हैं, जो पहले थेरेपी के लिए आता है. सबसे पहले कुछ क्लीनिकल परीक्षण होते हैं, जिन्हें साइकोमेट्रिक परीक्षण भी कहा जाता है, जिसके बाद व्यक्ति की मानसिक स्थिति की पूरी तस्वीर प्राप्त की जाती है.

त्यसैले विशेषज्ञहरू त्यस व्यक्तिबाट शुरू गर्छन्, जो पहिले थेरापीको लागि आउँछ । शुरूमा केही क्लिनिकल परीक्षण गरिन्छ, जसलाई साइकोमेट्रिक परीक्षण पनि भनिन्छ, जसले गर्दा व्यक्तिको मानसिक अवस्थाको पूर्ण चित्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । जसबाट बिरामीको उपचार कसरी गर्नुपर्छ भनेर पत्ता लगाइन्छ ।

डा जोशी भन्छन्, “यी सबै कुरा व्यक्तिको स्वभाव र विभिन्न कुरामा उसको प्रतिक्रियामा निर्भर गर्छ । चाहे ऊ कम बोल्ने व्यक्ति होस् वा खुलेर कुरा गर्ने व्यक्ति ।”

“यो परीक्षण गरेपछि ती व्यक्तिका गुण–दोषहरू प्रस्ट हुन्छन् । त्यसपछि यस्ता थेरापीमा हामी पहिले बिरामीको वरिपरि रहने व्यक्तिहरूलाई केही बताउने र सिकाउने गर्छौं कि तपाईंका कुन क्रियाकलापले पीडितलाई सहयोग पुग्न सक्छ ।”

पुस्तान्तरणीय आघातको अवधारणा

मनोविज्ञानमा पुस्तान्तरणीय आघातको अवधारणा पनि छ । जस्तै सासूले आफ्नो बुहारीसँग जसरी व्यवहार गर्थिन्, बुहारी सासू बनेपछि उनी पनि आफ्नो बुहारीसँग उस्तै व्यवहार गर्छिन् ।

अथवा यदि बुबा सानोतिनो कुरामा रिसाउने र पिट्ने गर्थे भने, छोरो पनि बुबा बनेपछि उस्तै व्यवहार गर्नेछ । अर्थात् एक पुस्ताले भोगेको आघातको समाधान खोज्नुको सट्टा त्यो आघात अर्को पुस्तामा पनि सर्ने गर्छ ।

यस सन्दर्भमा पुणेका मनोवैज्ञानिक श्रुतकीर्ति फडनवीस भन्छिन्, “पुस्तान्तरणीय आघातको एकमात्र समाधान फेमिली थेरापी हो । यो आघातलाई एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सर्न नदिन फेमिली थेरापी महत्त्वपूर्ण हुन्छ, किनभने हाम्रो व्यवहार गर्ने तरीका र त्यसको पछाडिका विचार पछिल्लो अनुभवबाट निर्माण हुन्छ ।”

“यदि बुबा रिसाहा स्वभावका हुन्छन् भने, बच्चाले बुबाको व्यवहार यस्तै हो भनी ठान्छ । त्यसपछि उसले पनि आफ्ना छोराछोरीहरूसँग उस्तै व्यवहार गर्छ ।”

“कसैले हामीलाई यो भन्नुपर्ने आवश्यकता छ कि हाम्रो सोच्ने तरीका गलत छ र सही प्रक्रिया के हो ?”

“यो थेरापीमार्फत हामी सिक्छौं कि पुस्तान्तरणीय आघातलाई कसरी सुधार गर्ने र अर्को पुस्तासँग कसरी जोडिने ।”

(बाँकी पाँचौं पातामा)

काइगाउँ बजार–डोल्पाः डोल्पाको जगदुल्ला गाउँपालिका–२ स्थित काइगाउँ बजारलगायत आसपासको क्षेत्र । यो पालिकामा जिल्लामैं सबैभन्दा पहिलो मोटर बाटो पुगेको थियो भने कर्णाली राजमार्गले पनि सीधैं छोएको छ । तस्बिरः लेखबहादुर बुढा/रासस

फरक समाचार

न हिंड्डुल गर्नुपर्ने, न जिम जाने झन्झट

डेनमार्कको आरहुस विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकहरूले यस्तो चमत्कारी गोली विकास गरेका छन्, जसले कुनै शारीरिक मेहनत नगरी शरीरलाई १० किलोमिटरको दौड बराबर फाइदा पुऱ्याउनेछ ।

यदि तपाईंलाई फिटनेस बनाइराख्नका लागि जिम जान वा पसिना बगाउन डर लाग्छ भने, अब खुशी हुनुहोस्, डेनमार्कको आरहुस विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकहरूले यस्तो चमत्कारी गोली बनाएका छन्, जसले कुनै शारीरिक मेहनत नगरी शरीरलाई १० किलोमिटर दौडे बराबरको फाइदा पुऱ्याउनेछ ।

यस गोलीलाई ‘लैक’ (Lake) नाम दिइएको छ, जसले शरीरमा त्यही मेटाबोलिक प्रभाव पुऱ्याउँछ जुन कठिन वर्कआउट र उपवासको क्रममा हुन्छ ।

शोधकर्ताहरूका अनुसार जब हामी भोकै पेट भारी कसरत गर्छौं, तब शरीरमा दुई मुख्य रसायन उत्पन्न हुन्छन्– ल्याक्टेट र बीटा–हाइड्राक्सिब्युट्रेट (BHB) । यी दुवै रसायनले भोक घटाउने, मुटुको रोग र टाइप २ मधुमेहको खतरा कम गर्ने, मानसिक स्वास्थ्य सुधार्ने र डिप्रेशन कम गर्न मदत गर्छ ।

Lake ले यी रसायनहरूलाई सिन्थेटिकरूपमा प्रदान गर्छ, जसले मेहनत नगर्दा पनि शरीरलाई यी फाइदाहरूको अनुभव गराउँछ ।

हालसम्म यस गोलीको परीक्षण मुसामाथि गरिएको छ । नतीजामा पाइएको छ कि यो न केवल सुरक्षित छ, बरु मुसाको मुटु पनि बलियो बनाउँछ र उसको शरीरबाट विषाक्त तत्त्वहरू पनि बाहिर निकाल्छ । यस गोलीको कुनै नोक्सानी अहिलेसम्म सामुन्ने आएको छैन ।

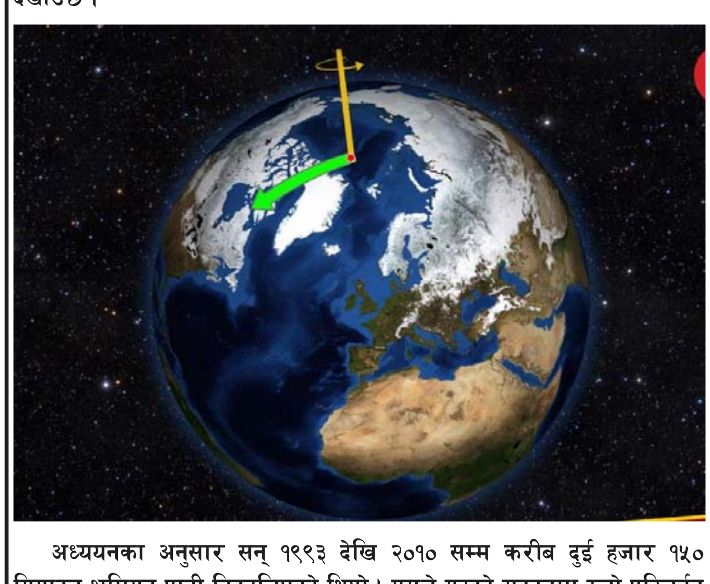
यो गोली ती व्यक्तिहरूका लागि वरदान साबित हुन सक्छ, जो शारीरिकरूपमा सक्रिय हुन सक्दैनन् । जस्तै वृद्ध, मसल्ससँग सम्बन्धित रोगबाट पीडित व्यक्ति वा शल्यक्रियापछि आराम गर्दै गरेका बिरामीहरू ।

तर विशेषज्ञहरूले भनेका छन् जो व्यक्तिहरू स्वस्थ छन् र शारीरिकरूपमा सक्षम छन्, तिनीहरूले नियमित व्यायाम गर्न जारी राख्नुपर्छ ।

यदि यस गोलीको ह्युमन ट्रायल सफल हुन्छ भने, यो मोटोपन, मधुमेह, अल्जाइमर र पार्किंसन्स जस्ता रोगहरूलाई रोक्न मदतगार साबित हुन सक्छ । तर यो सम्झनु महत्त्वपूर्ण छ कि व्यायामबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक ‘ह्याप्पी हाई’ आज पनि कुनै गोलीबाट प्राप्त गर्न कठिन छ ।

हामीले पृथ्वीको गर्भबाट कति पानी निकाल्यौं

पछिल्लो दुई दशकमा अत्यधिक भूजलको दोहनले पृथ्वीको धुरीलाई ३१.५ इन्चसम्म झुकाएको छ । एउटा नयाँ अध्ययनका अनुसार पानीको पुनर्वितरणले विश्वव्यापीरूपमा समुद्रको स्तरमा लगभग ०.२४ इन्चको वृद्धि गरेको छ । जियोफिजिकल रिसर्च लेटर्समा प्रकाशित अनुसन्धानले पृथ्वीको घूर्णन ध्रुव सार्नमा भूजल निष्कर्षण (groundwater extraction)ले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने देखाएको छ । सियोल नेशनल युनिभर्सिटीका भूभौतिकशास्त्री कि–विओन सिओमाटको नेतृत्वमा गरिएको अनुसन्धानले जलवायु–सम्बन्धित कारकहरूमध्ये भूजलको पुनर्वितरणले पृथ्वीको घूर्णन ध्रुवको झुकावमा सबैभन्दा ठूलो प्रभाव पारेको देखाउँछ ।



अध्ययनका अनुसार सन् १९९३ देखि २०१० सम्म करीब दुई हजार १५० गिगाटन भूमिगत पानी निकालिएको थियो । यसले ग्रहको झुकावमा ठूलो परिवर्तन ल्यायो । धेरैजसो पानी अन्ततः महासागरहरूमा जान्छ, जसले गर्दा समुद्रको सतह बढ्छ । SEOMAT का अनुसार पृथ्वीको घूर्णन ध्रुवमा भएका परिवर्तनहरूको अध्ययनले ठूलो मात्रामा पानी भण्डारणमा हुने परिवर्तनहरूका बारेमा जानकारी दिन्छ ।

भूमिगत पानी के हो ?

भूमिगत पानी भनेको पृथ्वीको सतहमुनि भण्डारण रहेको पानी हो । यो माटो, बालुवा र चट्टानको बीचमा हुन्छ । यो पानी वर्षा र अन्य आकाशीय घटनाहरूबाट आउँछ र पृथ्वीको गर्भ पस्छ । नदी, ताल वा मुहानको जस्तो भूमिगत पानी हामीलाई प्रत्यक्षरूपमा देखिंदैन, यो पृथ्वीको अदृश्य जलभण्डार जस्तै हो । हामीले भूमिगत पानी पिउनेदेखि लिएर कृषि र कारखानासम्म सबै काममा प्रयोग गर्छौं ।

पृथ्वीको अक्षीय झुकाव किन महत्त्वपूर्ण छ ?

नासाको अनुसार पृथ्वीको यस झुकावका कारण पृथ्वीमा मौसमहरू छन् । यो झुकाव मङ्गल ग्रहको आकारको वस्तु थीयासँग ठूलो पुरातन टक्करको कारण भएको थियो । यो ब्रह्माण्डीय टक्करले वसन्त, गर्मी, पतझड र जाडोको चक्र सिर्जना गरी पृथ्वीलाई आफ्नो अक्षमा स्थायीरूपमा झुकायो । अध्ययनका अनुसार हालैको झुकावले मौसममा परिवर्तन ल्याउनेछैन, तर यसले विश्वव्यापी जलवायु ढाँचामा असर पार्न सक्छ । – प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

इजरायल र हिजबुल्लाहद्वारा द्वन्द्व अन्त्य गर्ने अमेरिकी प्रस्ताव स्वीकार

वाशिङ्टन डिसी, १२ मङ्सिर/एएनआई

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनले लेबनानी र इजरायलका प्रधानमन्त्रीसँग कुरा गरेको जनाउँदै उनीहरूले द्वन्द्व अन्त्य गर्ने अमेरिकी प्रस्तावलाई स्वीकार गरेको घोषणा गरेका छन् । उनले सामाजिक सञ्जाल एक्समार्फत यस्तो जानकारीमूलक समाचार सम्प्रेषण गरेका हुन् ।

बाइडेनले एक्समा उल्लेख गरेका छन्, "आज मसँग मध्यपूर्वका लागि राम्रो समाचार छ, मैले लेबनान र इजरायलका प्रधानमन्त्रीसँग कुरा गरी यस्तो घोषणा गर्न पाउँदा खुशी छु उनीहरूले द्वन्द्व अन्त्य गर्ने अमेरिकी प्रस्तावलाई स्वीकार गरेका छन् ।"

अमेरिकी राष्ट्रपतिलाई समर्थन गर्दै इजरायलले जारी गरेको विज्ञप्तिमा "प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले राष्ट्रपति जो बाइडेनसँग कुरा गरी लेबनानमा युद्धविराम सम्झौता हासिल गर्नका लागि इजरायललाई दिएको स्वतन्त्रताको लागि धन्यवाद दिएको छ।"

अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन र फ्रान्सका राष्ट्रपति इमानुएल म्याक्रोंले जारी गरेको संयुक्त विज्ञप्तिमा लामो समयको अथक कूटनीतिपछि इजरायल र लेबनानले आफूहरूबीचको शत्रुता समाप्त भएको स्वीकार गरेका छन् ।"

घोषणाले लेबनानमा लडाइँ बन्द गर्ने तथा हिजबुल्लाह र अन्य आतङ्कवादी सङ्ठनको खतराबाट इजरायललाई सुरक्षित गर्नेछ । यो घोषणाले स्थायी शान्ति पुनर्स्थापना गर्ने अवस्था सिर्जना गरी दुवै देशका बासिन्दाहरूलाई सुरक्षितरूपमा आआफ्नो घर फर्कन अनुमति दिने जनाएको छ ।

अमेरिका र फ्रान्सले इजरायल र लेबनानसँग मिली गरेको यो व्यवस्था पूर्णरूपमा कार्यान्वयन गरी द्वन्द्वलाई थप हिंसात्मक बन्नबाट रोक्न कटिबद्ध रहेको बताएका छन् । अमेरिका र फ्रान्सले लेबनानी सेनाको क्षमता वृद्धि गरी यस क्षेत्रको स्थिरता र समृद्धिलाई अगाडि बढाउन लेबनानमा आर्थिक विकासका लागि अन्तर्राष्ट्रिय प्रयासहरूको नेतृत्व र समर्थन गर्नेसमेत प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

फ्रान्सका राष्ट्रपति इमानुएल म्याक्रोंले पनि सामाजिक सञ्जालमार्फत यो समाचार साभार गर्दै आफू इजरायल र लेबनानबीचको युद्धविराम सम्झौतालाई स्वागत गर्न चाहेका बताएका छन् ।

आफ्नो भाषणमा राष्ट्रपति बाइडेनले हमासले गत अक्टोबरमा गरेको आक्रमणको भोलिपल्टदेखि युद्ध शुरू भएको जनाउँदै इजरायलले युद्ध शुरू नगरेको तथा लेबनान र अमेरिकाले त्यो युद्ध नचाहेको बताएका छन् ।

बाइडेनले हिजबुल्लाहसँगको युद्ध शुरू भएदेखि ७० हजारभन्दा बढी इजरायली तथा तीन लाखभन्दा बढी लेबनानी आफ्नै देशमा शरणार्थीका रूपमा बस्न बाध्य भएको जनाएका छन् ।

इजरायल र लेबनानका जनताका लागि स्थायी सुरक्षा युद्धको मैदानमा मात्र प्राप्त गर्न नसकिने बताउँदै सम्झौता सीमापारको लडाइँ समाप्त गरी शत्रुताको स्थायी अन्त्यका लागि डिजाइन गरिएको अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनले बताएका छन् ।

घोषणा अनुसार "आगामी ६० दिनमा लेबनानी सेना एकपटक आफ्नो क्षेत्रको नियन्त्रण लिन तैनाथ हुनेछन् । दक्षिणी लेबनानमा हिजबुल्लाह आतङ्कवादी सङ्ठनलाई पूर्वाधार पुनर्निर्माण गर्न अनुमति दिइनेछैन। आगामी ६० दिनभित्र इजरायलले सेना फिर्ता गर्नेछ। अन्ततः दुवै पक्षका नागरिकहरू चाँडै सुरक्षितरूपमा आफ्नो घर समुदायमा फर्की आआफ्नो व्यवसाय सञ्चालन र जीवनयापनमा सक्रिय हुनेछन् ।

बाइडेनले फ्रान्स र अन्य साझेदारहरूसँग मिलेर सम्झौता पूर्ण र प्रभावकारीरूपमा कार्यान्वयन गरी सुरक्षाको सुनिश्चित गर्न आवश्यक सहयोग प्रदान गर्ने बताउँदै यो प्रयासले लामो समयदेखि द्वन्द्वमा संलग्न इजरायल र लेबनानको भविष्य सुरक्षित हुने उल्लेख गरेका छन्। रासस

युक्रेन सङ्कटको कूटनीतिक सम्झौता तत्काल असम्भव –रूसी विदेशमन्त्री

मस्को(रूस), १२ मङसिर/सिन्ह्वा

युद्धको स्थिति बढ्दै गएको उल्लेख गर्दै रूसी विदेशमन्त्री सर्गेई लावरोभले युक्रेन सङ्कटको कूटनीतिक समाधान तत्काल सम्भव नहुने बताएका छन् ।

लावरोभले रूसको आधिकारिक अखबार रोसिस्काया गजेटासँग भएको अन्तर्वार्तामा भने–"युद्धको मैदानमा हेर्दा, हामी अझै पनि सङ्कटको राजनीतिक र कूटनीतिक समाधानबाट टाढा छौं । वाशिंगटन र यसका सहयोगीहरू रूसको रणनीतिक पराजयका लागि दृढ छन् ।"

रूसी भूभागमा भएका पछिल्ला क्षेप्यास्त्र आक्रमणलाई 'बढ्दो कदम' का रूपमा वर्णन गर्दै उनले त्यस्ता कार्यको प्रतिक्रिया दिने मस्कोको चेतावनीलाई बेवास्ता गरिएको बताएका छन् ।

रूसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनले "शत्रु पक्षको कुनै क्रियाकलापले रूसलाई लक्ष्य प्राप्त गर्नबाट पछि हट्न बाध्य नपार्ने बताउँदै आफू सधैं शान्तिपूर्ण माध्यमबाट विवाद समाधान गर्ने पक्षमा रहेको बताए । रासस

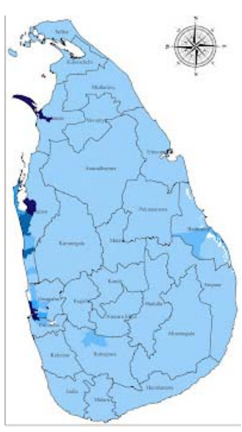
श्रीलङ्कामा प्रतिकूल मौसमका कारण ८२ हजारभन्दा बढी प्रभावित

कोलम्बो, १२ मङ्सिर/सिन्ह्वा

श्रीलङ्कामा खराब मौसमका कारण ८२ हजारभन्दा बढी मानिस प्रभावित हुनुका साथै एकजनाको मृत्यु भएको एक अधिकारीले बुधवार बताएका छन् ।

विपद् व्यवस्थापन केन्द्रका सहायक निर्देशक (डिएमसी) जनक हन्डुनपथिराजाले १५ वटा जिल्लाका २४ हजार १५९ परिवारका ८२,७९६ जना प्रभावित भएको बताएका छन् । उनले मौसमी प्रभावले छजना घाइते भएका तथा सयौं घर क्षतिग्रस्त भएको उल्लेख गरेका छन् ।

मौसम विज्ञान विभागले प्रतिकूल मौसमी प्रभाव दक्षिणपश्चिम बङ्गालको खाडीसहित पूर्वी श्रीलङ्काको ट्रिन्कोमालीबाट १९० किलोमिटर दक्षिणपूर्वमा कायम रहेको बुधवार बताएको छ ।



विभागका अनुसार मौसमी प्रभाव श्रीलङ्काको पूर्वी तट नजीक सर्ने र बुधवार थप तीव्र भइ चक्रवाती आँधीमा परिणत हुने सम्भावना रहेको छ। रासस

आजको राशिफल

मेष – यात्रालाभ	वृष – शत्रुभय
मिथुन – चोरभय	कर्कट – उदरपीडा
सिंह – विजय	कन्या – धनखति
तुला – भाग्योदय	वृश्चिक – बेचैनी
धनु – मनोरञ्जन	मकर – कर्मप्राप्ति
कुम्भ – राज्यभय	मीन – वादविवाद

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

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।
बिल, बुक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फ्लेक्स, 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

परम्परागत बाँस भकारी: रौतहट जिल्लाको परोहा नगरपालिका–१ जिङ्दवा गाउँमा रहेको परम्परागत बाँस भकारी । अहिले अन्न भण्डारणका निम्ति बजारमा आयातीत विभिन्न आधुनिक किसिमका प्लास्टिक तथा धातुजन्य सामग्री पाइन थालेपछि परम्परागत भकारी लोप हुन थालेको हो । तस्बिरः चन्द्रदेव साह/रासस

सात कम्पनीको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट

काठमाडौं, १२ मङ्सिर/रासस

बुधवार नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक ३९ दशमलव ७० अङ्कले बढेर दुई हजार ७५६ दशमलव ३६ अङ्कमा बन्द भएको छ । आज नेप्से परिसूचक एक दशमलव ४६ प्रतिशतले बढेको हो ।

आज ३१६ कम्पनीका एक करोड ७१ लाख ४३ हजार ५८४ कित्ता शेयर ८९ हजारपटक खरीद–बिक्री हुँदा रु नौ अर्ब ३१ करोड २९ लाख ३४ हजार ८४० को कारोबार भएको छ । आज कारोबारमा आएका सात कम्पनीको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ ।

विशाल बजार कम्पनी, कर्णाली विकास बैंक, कर्पोरेट डेभलपमेन्ट बैंक, सिन्धु विकास बैंक, सपोर्ट माइक्रोफाइनान्स, सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंक र मानुषी लघुवित्तको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको हो । मिथिला लघुवित्त वित्तीय संस्थाको शेयर मूल्यमा भने आज नकारात्मक सर्किट लागेको छ ।

वित्त समूहको उपसूचक शून्य दशमलव ४७ प्रतिशतले घटेको छ भने अरू सबै समूहका उपसूचक बढेका छन् । सबैभन्दा बढी व्यापार समूह नौ दशमलव २७ र विकास बैंक समूह तीन दशमलव १८ प्रतिशतले बढेका छन् ।

राजनीतिको ...

सात सय अङ्कभन्दा थोरै माथि आएर बसेको अवस्था छ। त्यसरी नयाँ सरकार बनेको थोरै अवधिमा बजारले ठूलो वृद्धि हासिल गर्नु अरू कारणभन्दा पनि राजनीतिक कारण नै हो भन्न सकिन्छ।

खासगरी नेपाली काङ्ग्रेस, नेकपा (एमाले) जस्ता पार्टीहरू पुराना, उदार अर्थतन्त्रको पक्षपोषक भएकाले बजारले उनीहरूलाई विश्वास गरेको देखिन्छ । नेकपा (माओवादी)लगायत पार्टीहरू पनि पछिल्लो समय शेयर बजारप्रति लचक नै देखिन्छन् । उनीहरूले पनि शेयर बजारलाई अर्थतन्त्रको ऐनाका रूपमा हेर्न थालेका छन् । बजार बढाउने प्रयास उनीहरूको नेतृत्वमा पनि भएका हुन् । यसरी साना ठूला राजनीतिक घटनाक्रम र नियुक्तिहरूले पनि शेयर बजारलाई सकारात्मक तथा नकारात्मक असर गरिरहेका हुन्छन्। लगानीकर्ताहरूको मनोभावना नै त्यस्ता घटनाक्रमबाट तीव्र चञ्चल हुन्छ। यस्तो अवस्था नेपालमा मात्र नभएर विश्वभर नै भइरहेको पाइन्छ।

छिमेकी भारतमा पनि आर्थिक विकास र वित्तीय स्थिरताका लागि विश्वासी ठानिएका नरेन्द्र मोदी प्रधानमन्त्रीका रूपमा तेस्रो कार्यकाल शुरू भएसँगै त्यहाँको शेयर बजार उकालो लागिरहेको छ। भारतीय शेयर बजारले अहिले नयाँनयाँ 'रेकर्ड ब्रेक' गरिरहेको छ। गत २३ अक्टोबर २०२४ भारतीय शेयर कोरोबार सेन्सेक्स ८० हजार ८१ बिन्दुमा पुगिसकेको छ। जबकि मोदीको तेस्रो कार्यकाल शुरू हुनु अघिको चुनावी प्रचारप्रसारको क्रममा विभिन्न हल्लाका कारण शेयर बजार 'सेन्सेक्स' ह्वात्तै घटेको थियो ।

यसरी संसारभर नै राजनीतिक उतारचढावले शेयर बजारलाई धेरै हदसम्म असर गर्दै आएको छ । तर त्यस्तो असरको आयु भने छोटो पनि हुने हुन्छ। मूल कुरा व्यावसायिक वातावरण र कम्पनीहरूले गर्ने आर्थिक अनुशासन, प्रगति, उन्नति नै बजार बढ्ने आधार हुन् । तर एकाथरी ठूला र कुटिल लगानीकर्ताहरू यस्तै राजनीतिक समस्याहरूलाई लिएर कोकोहोलो मच्चाउन तल्लीन हुन्छन् । मिडियाहरूसमेत प्रयोग गरेर अनर्गल हल्ला गर्छन् र बजार घटाउने वा बढाउने गरेर आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्छन् । राजनीतिको आडमा बजार घटाएर किन्छन् भने फेरि राजनीतिक घटनाक्रमकै आडमा बजार बढाएर आफ्ना शेयरहरू बेच्छन्। त्यस्तोमा सोझा लगानीकर्ताहरू पछि पर्छन् । त्यसतर्फ शेयर बजारका लगानीकर्ताहरू सजग हुनुपर्छ ।

राजनीतिमा हुने अस्थिरताका कारण सरकारको आर्थिक नीति, मौद्रिक नीति, सार्वजनिक खर्च, करको दर, कानूनी व्यवस्थामा फेरबदल आउन सक्छन्। जसको कारण शेयर बजारमा उतारचढावको अवस्था सिर्जना हुन्छ। त्यस कारण पनि राजनीतिक अस्थिरता शेयर बजारका लागि घातक हुन्छ । तर पनि शेयर बजारका लागि राजनीतिक घटनाक्रमले बजारमा छोटो अवधिका लागि अस्थिरता निम्त्याउँछ। नयाँ आउने लगानीकर्ताहरूलाई हतोत्साही बनाउँछ । बजारप्रति नकारात्मक मनोवृत्ति सिर्जना गर्छ ।

शेयर बजारलाई दीर्घकालमा प्रभावित तुल्याउने भनेको आर्थिक तत्त्वहरू, व्यावसायिक वातावरण, आर्थिक नीतिहरू, आर्थिक ऐनहरूले हुन्। ती कुराहरू पनि राजनीतिसँग नै जोडिएका छन् । त्यस कारण पनि राजनीति र शेयर बजारको सम्बन्ध अधिकतम हुन्छ । तर त्यो जटिलसमेत हुने गर्छ। राजनीति सही दिशामा हिंड्दा शेयर बजारमा पनि त्यसको सकारात्मक प्रभाव पर्छ। शेयर बजारमा मात्र होइन, राजनीतिक सही बाटोमा हिंडे देशका सबै क्षेत्र प्रगतिपथमा हिंड्नेछ। त्यो इतिहासको घटनाक्रम, विश्व घटनाक्रमले देखाएकै छ। (आर्थिक लेखक तथा विश्लेषक हुन्। रासस)

ज्वाइन्ट ...

थेरापीपछि अगाडिको बाटो के हो ?

विशेषज्ञहरूले पारिवारिक सम्बन्ध बिग्रनुका कारण पत्ता लगाउने प्रयास गर्छन् ।

प्रायः यस्तो हुन्छ कि केही यस्तो घटना भएको हुन्छ कि त्यसको रिस मानिसहरूको मनमा वर्षौंसम्म रहन्छ, र उनीहरू त्यसलाई बिर्सन सक्दैनन् ।

साइकोलोजिस्ट श्रुतकीर्ति भन्छिन्, "यस्ता घटनाहरूमा हामी स्वीकार्यता र प्रतिबद्धता थेरापीको प्रयोग गर्छौं। यसको अर्थ हो, जे भइसकेको छ, त्यसलाई स्वीकार गर्नुहोस् र भविष्यमा राम्रो गर्ने प्रण गर्नुहोस् ।"

श्रुतकीर्ति भन्छिन्, "हामी तपाईंलाई विगतका कुराहरूलाई छोड्न सिकाउँछौं र अगाडि बढ्ने उपायहरू फेला पार्नमा पनि सहयोग गर्छौं ।"

डा जोशी अर्को महत्त्वपूर्ण कुरातर्फ सङ्केत गर्छन्। उनी भन्छन्, "हामीले सहन गर्न सक्ने सीमा निर्धारण गर्नुपर्छ। जस्तै– बच्चाहरूको अगाडि कुनै कुरा भयो भने, म त्यसलाई सहन गर्नेछैन ।"

साइकोलोजिस्ट श्रुतकीर्तिको पनि यही धारणा छ । उनी भन्छिन्, "हामीले आफ्ना सीमाहरू निर्धारण गरेका छैनौं, न त अरूका लागि सीमाहरू तोकेका छौं।"

"शुरूमा यस्तो लाग्छ कि मानिस स्वार्थी छन्, तर पछि सम्बन्धहरू सुधरिन्छन्, किनभने एकअर्काबाट अपेक्षा सीमित रहन्छ।"

सबै विशेषज्ञ यस विषयमा सहमत छन् कि फेमिली थेरापीप्रति समाजमा त्यति जागरूकता छैन, जति हुनुपर्छ ।

निकिता मुले भन्छिन्, "हामीले यो सोचलाई पन्छाउनुपर्छ कि हामी किन घरेलु समस्याबारे बाहिरी मानिससँग कुरा गर्ने । जस व्यक्तिकहाँ तपाईं थेरापीका लागि जानुहुन्छ, ती विशेषज्ञ हुन् ।"

"उनीहरूले तपाईंका कुराहरू सुनेपछि तपाईंप्रति कुनै धारणा बनाउँदैनन्, बरु तपाईंलाई समाधान खोज्न मदत गर्छन्।"

"यदि तपाईं विना कुनै सहायताको आफ्नो मनमा घूसपैठ गर्नुहुन्छ भने, बहस र विवाद झन् बढ्छ र तपाईंको सम्पूर्ण जीवनमा हाबी हुन्छन् ।"

फेमिली थेरापी जस्ता परामर्श विधिहरू व्यक्तिगत र पारिवारिक जीवनमा सुधार ल्याउन धेरै उपयोगी हुन सक्छन् । नेपाल, भारतका समाजहरूमा, जहाँ पारिवारिक सम्बन्धहरू बलिया र जटिल दुवै हुन्छन्, यस्तो थेरापीको भूमिका अझै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। चेतनाको अभावलाई हटाउँदै यस्ता सेवाहरूलाई समाजमा स्थापित गर्न आवश्यक छ। (स्रोतः बिबिसी)

पर्सागढीमा ५० वटा सहकारी, एउटा निष्क्रिय

नरेश यादव, पर्सागढी, १२ मङ्सिर/

पर्सागढी नगरपालिकामा रहेका बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरूमध्ये एउटा मात्र निष्क्रिय देखिएको छ।

पर्सागढी नपाका सहकारी शाखा प्रमुख झरना क्षत्रीले नगरपालिका अन्तर्गत ४५ वटा र प्रदेश अन्तर्गतका पाँचवटा गरी ५० वटा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था रहेको बताइन्।

उनले नगरपालिका अन्तर्गतका ४५ मध्ये दैनिक बचत तथा ऋण सहकारी संस्था दर्ता भएर निष्क्रिय बसेको बताइन्। दैनिक बचतले अहिलेसम्म बचत र ऋण प्रवाहको कार्य नगरेको उनले बताइन्। पर्सागढी नपा–३ बडनिहारमा रहेको जूनतारा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था महिलाहरूद्वारा सञ्चालित रहेको बताइन्। पर्सागढी नपा–४ सबैयाटाँडीमा रहेको मधेस प्रदेश अन्तर्गतको सहयात्री बचत तथा ऋण सहकारी सबैभन्दा पुरानो हो। यो संस्थाले आजै आफ्नो १६औं वार्षिकोत्सव मनाएको छ। वार्षिकोत्सवमा यो सहकारीले आज चियापान कार्यक्रम गरेको थियो।

चाँडै गहुँको बीउ वितरण हुन्छ–नगरप्रमुख सिंह

प्रस, वीरगंज, १२ मङ्सिर/

वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंहले एकाध दिनमैं महानगरले किसानहरूलाई सहुलियत दरमा बीउ उपलब्ध गराउने बताएका छन्।

महानगरपालिका कार्यालयले गहुँखेतीका लागि सहुलियतमा प्रदान गर्दै आएको गहुँको बीउ वितरणमा ढिला गरेको भन्ने किसानहरूको गुनासोबारे प्रतिक्रिया दिँदै नगरप्रमुख सिंहले प्रमुख प्रशाकीय अधिकृत नभएका कारण आर्थिक कारोबारमा समस्या भएपनि किसानहरूलाई शुक्रवारसम्म गहुँको बीउ सहुलियतमा उपलब्ध गराउने गरी काम अघि बढिसकेको बताए। खरीद प्रक्रिया शुरू छ आजभोलिमा किसानहरूले सहुलियतमा गहुँको बीउ पाउँछन्, उनले भने।

यता पर्सा जिल्लाका केही पालिकाहरूले पनि सहुलियतमा गहुँको बीउ वितरण शुरू गरेका छैनन्। धान कटानीसँगै किसानहरू गहुँखेतीतर्फ लाग्ने गर्छन्। केही किसानहरूले भने सहुलियतमा प्रदान गरिने गहुँको बीउ कमसल हुने भएकोले उत्पादन नबढ्ने भन्दै छिमेकी भारतीय बजारबाट बीउ खरीद गरेर छर्ने कार्य शुरू गरिसकेका छन्।

गत शुक्रवारदेखि केही पालिकाहरूले सहुलियतमा गहुँको बीउ वितरण शुरू गरेको बताइन्छ। परल मूल्यको आधामा पालिकाहरूले गहुँलगायतका मौसमी बालीका बीउ किसानहरूलाई उपलब्ध गराउँदै आएका छन्।

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

रोयल इन्फिल्डको सिग्नल्स एडिसन लन्च

प्रस, वीरगंज, १२ मङ्सिर/

रोयल इन्फिल्ड मोटरसाइकलको नेपालमा आधिकारिक डिलर अल्फा अटोमोटिभ प्रालिले बुधवार वीरगंजसहित देशभरका २४ वटा शोरूममा ३५० सिसीको सिग्नल्स एडिसन लन्च गरेको छ।

नेपालमा आधिकारिक डिलर अल्फा अटोमोटिभ प्रालिको वीरगंज डिलरका सञ्चालक सञ्जय अग्रवालले दुई रङ्गमा यो मोटरसाइकलको बिक्री शुरू भएको बताए। उनले मोटरसाइकलको मूल्य रु पाँच लाख ५५ हजार रहेको र रोयल इन्फिल्ड ३५० सिसीको सिग्नल्स एडिसन अवलोकन र टेस्ट ड्राइभको व्यवस्था गरिएको बताए। उनले ग्राहकहरूलाई वीरगंज महानगर–१४ बहुअरीस्थित भाटभटेनी सुपरमार्केटनजीकको शोरूममा आउन आग्रह गरे।

जैसवाल पाँचपटक निमित्तको जिम्मेवारीमा

प्रस, सिम्रौनगढ, १२ मङ्सिर/

सिम्रौनगढ नगरपालिका कार्यालयमा बुधवारदेखि हरिओमप्रसाद जैयसवालले निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको कार्यभार सम्हालेका छन्। सामान्य प्रशासन तथा सङ्घीय मामिला मन्त्रालयले जैसवाललाई निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको रूपमा पठाएको हो। सिम्रौनगढ नपामा उनी आयुर्वेद प्रमुखमा कार्यरत थिए।

योसमेत जैसवालले यो नगरपालिकामा पाँचौंपटक निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको कार्यभार सम्हालेका हुन्। मन्त्रालयले अर्को प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको व्यवस्था नहुन्जेलसम्मका लागि जैसवाललाई निमित्तको अख्तियारी सुम्पेर पठाएको हो। यो नगरपालिकामा उपसचिवस्तरको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको व्यवस्था छ। निमित्त प्रमुख जैसवाललाई आज नगरप्रमुख किशोरीप्रसाद कलवारलगायत कर्मचारीहरूले स्वागत गरेका थिए।

खेलकूदको संसार

एनपिएलमा जनकपुर बोल्ट्सको उपाधि दाबेदारी

मुना कार्की/रासस

काठमाडौं, १२ मङ्सिर/रासस

मधेस प्रदेशको प्रतिनिधित्व गर्ने टोली जनकपुर बोल्ट्सले नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) फ्रेन्चाइज क्रिकेट प्रतियोगितामा उपाधि जित्ने दाबेदारी गरेको छ। स्वदेशी र विदेशी खेलाडीसहितको सन्तुलित टोली भएका कारण उपाधि जित्ने जनकपुर बोल्ट्सको दाबी छ।

नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)को आयोजनामा पहिलोपटक हुन लागेको एनपिएल यही मङ्सिर १५ गतेदेखि शुरू हुँदैछ। प्रतियोगिताको सुरुआतमैं जनकपुर बोल्ट्सले विराटनगर किङ्ग्सको सामना गर्नेछ। कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालयको क्रिकेट मैदानमा उद्घाटन खेल दिउँसो १२:१५ बजे शुरू हुनेछ।

जनकपुर बोल्ट्सको मार्की खेलाडीका रूपमा नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका ओपनर तथा विकेटकीपर आसिफ शेख हुन्। २३ वर्षीय आसिफले सन् २०१७ देखि नेपालको सिनियर टोलीमा डेब्यु गरेका हुन्। त्यसयता उनले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्दै आएका छन्।

आसिफले आफ्नो टोलीमा चल्तीका विदेशी र नेपाली युवा खेलाडीका कारण राम्रो सन्तुलन मिलेको बताए। पुबुदु दसानायके जस्तो प्रशिक्षक पाएका कारण आफनो टोली भाग्यशाली रहेको उल्लेख गर्दै उनले जनकपुर बोल्ट्सलाई जसरी पनि उपाधि जिताउने उद्देश्यका साथ खेल प्रदर्शन गर्ने विश्वास दिलाए। मार्की खेलाडी शेखले आफ्नो टोलीमा सबै उत्कृष्ट खेलाडी भएकाले प्रतियोगिताको उपाधि जित्ने दाबी गरे।

यस अघि प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलेसमेत सोमवार सुन्धारास्थित धरहरा परिसरमा एनपिएलको ट्रफी सार्वजनिक गर्दै जनकपुर बोल्ट्सका मार्की खेलाडी शेखको प्रशंसा गदै 'क्याप्टेन कुल'को उपनाम दिनुपर्ने बताएका थिए। "जनकपुर बोल्ट्सका मार्की खेलाडी आसिफ शेखले स्पोर्ट्सम्यानशिप देखाउँदै आयरल्यान्डका खेलाडीलाई रन आउट नगरेको त्यो भाइरल श्रव्यदृश्य मैले पनि हेरेको थिएँ। जनकपुरझैं शान्त स्वभाव कायम रहोस्। आसिफ शेखलाई क्याप्टेन कुल, शान्त भनेर उपनाम दिए पनि हुन्छ जस्तो लाग्छ," उनले शेखको प्रशंसा गर्दै भनेका थिए।

जनकपुर बोल्ट्सका 'हेड अफ अपरेशन' निरोज खतिवडाले आफ्नो टोलीको तयारी राम्रो रहेकाले प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्दै प्रतियोगिताको उपाधि जित्नेमा आफू विश्वस्त रहेको बताए। उनले नेपाली र विदेशी खेलाडीसहितको सन्तुलित टोलीकै कारण प्रतियोगितामा राम्रो नतीजा हात पर्ने उल्लेख गरे। खतिवडाले आफ्नो टोलीमा दुई विदेशी खेलाडी नेपाल आइसकेको र आजै बाँकी दुई विदेशी खेलाडी आउने जानकारी दिए। जनकपुर बोल्ट्समा मार्की खेलाडी आसिफसँगै नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका सदस्यद्वय अनिलकुमार साह र ललितनारायण राजवंशीसमेत रहेका छन्।

त्यसैगरी, टोलीका अन्य नेपाली खेलाडीमा रूपेश सिंह, किशोर महतो, अरनिकोप्रसाद यादव, तुलबहादुर थापामगर, आकाश त्रिपाठी, शुभ कंसाकर, शेर मल्ल र हेमन्त धामी छन्। एनपिएलमा सहभागी प्रत्येक टोलीले कम्तीमा चार विदेशी खेलाडी अनुबन्ध गर्नुपर्ने प्रावधान छ। तर खेलाडीको आवश्यकता हेरेर छजनासम्म विदेशी खेलाडी राख्न पाउने प्रावधान रहेको नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)ले जनाएको छ।

जनकपुर बोल्ट्सले नेपाली खेलाडीसँगै छजना विदेशी खेलाडीलाई भित्र्याएको छ। जनकपुर बोल्ट्सले न्युजिल्यान्ड, पाकिस्तान र अमेरिकाका अनुभवी खेलाडीलाई भित्र्याउन सफल भएको छ। जसमा न्युजिल्यान्डका जिमी निशम, अमेरिकाका जोशुआ ट्रोम्प, अमेरिकामा बसेर क्रिकेट खेल्ने श्रीलङ्काली मूलका लाहिरु मिलन्था तथा पाकिस्तानका शोएब मकसुद र मोहमद मोहसिन खान छन्।

न्युजिल्यान्डका निशम विश्व क्रिकेटमा चिरपरिचित खेलाडी हुन्। निशमले न्युजिल्यान्डका लागि टेस्टदेखि टी–ट्वान्टी खेल खेलिसकेका छन्। बायाँ हाते ब्याटर निशमसँग आइपिएल, बिबिएल, भाइटालिटी ब्लास्ट, द हन्ड्रेडलगायत फ्रेन्चाइज लिगहरू खेलको अनुभव छ।

त्यसैगरी, अमेरिकाका दायाँ हाते ब्याटर ट्रोम्पले अमेरिकाको घरेलु क्रिकेट लिगमा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्दै आएका छन्। उनले अमेरिकी हौस्टन प्रिमियर लिग टी–ट्वान्टी, सेन्ट्रल टेक्सास लिग टी–ट्वान्टीलगायतका प्रतियोगिता खेलिसकेका छन्। श्रीलङ्कामा जन्मिएर अमेरिकाबाट क्रिकेट खेल्दै आएका विकेटकीपर एवं ब्याटर मिलान्था अनुभवी खेलाडी हुन्। उनले अमेरिकाका विभिन्न घरेलु क्रिकेट प्रतियोगिता खेल्दै आएका छन्। मिलान्थाले यस अघि नेपालमैं आएर क्रिकेट खेलिसकेका छन्।

यस्तै, पाकिस्तानी मकसुद पनि अनुभवी खेलाडी हुन्। उनले पाकिस्तानका लागि एकदिवसीय, टी–२० लगायतका खेल खेलिसकेका छन्। पाकिस्तानका मोहसिन खान अलराउन्डर हुन्। उनले क्यारेबियन प्रिमियर लिग, अमेरिकी मेजर लिग र पाकिस्तान सुपर लिग खेलिसकेका छन्।

जनकपुर बोल्ट्सको मुख्य प्रशिक्षकमा राष्ट्रिय सिनियर क्रिकेट टोलीका पूर्वप्रशिक्षक पुबुदु दासानायके छन्। दासानायकेले नेपाली क्रिकेटलाई माथिल्लो उचाइमा पुर्‍याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन्। सन् २०११ देखि राष्ट्रिय पुरुष टोली सम्हालेका उनकै प्रशिक्षणमा नेपालले विश्वकपसम्मको यात्रा तय गरेको थियो। नेपाली क्रिकेटको इतिहासमा प्रशिक्षक दासानायके बिर्सिन नहुने नाम हो। सुरुआतमा उनले सन् २०११ देखि २०१५ सम्म नेपाली टोलीको प्रशिक्षण सम्हालेका थिए। त्यस दौरान उनकै प्रशिक्षणमा नेपालले आइसिसी विश्व क्रिकेट लिग डिभिजन चारदेखि एकसम्मको यात्रा तय गरेको थियो। नेपालले विभिन्न समयमा क्रिकेटको छनोट चरण पार गर्दै सन् २०१४ मा बङ्गलादेशमा भएको विश्वकपमा सहभागिता जनाएका थिए। उनकै प्रशिक्षणमा उपाधि जित्नेमा जनकपुर बोल्ट्स विश्वस्त रहेको छ।

पाकिस्तानी खेलाडी मकसुदले नखेल्ने

जनकपुर बोल्ट्सका लागि अनुबन्धित पाकिस्तानी खेलाडी शोएब मकसदु फिटनेसमा समस्या भएपछि प्रतियोगिता खेल्न नआउने निश्चित भएको छ। जनकपुर बोल्ट्सका हेड अफ अपरेशन खतिवडाका अनुसार मकसुदको स्थानमा इङ्ल्यान्डका अलराउन्डर बेन माइकलाई अनुबन्ध गरिएको छ। उनले पनि विभिन्न प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गरेका छन्।

प्रतियोगितामा जनकपुर बोल्ट्ससँगै काठमाडौं गोर्खाज, लुम्बिनी लायन्स, पोखरा एभेन्जर्स, चितवन राइनोज, विराटनगर किङ्ग्स र सुदूरपश्चिम रोयल्सको सहभागिता छ।

पोखरामा 'एन्डुरो अन्तर्राष्ट्रिय माउन्टेन बाइक' प्रतियोगिता शुरू

कास्की, १२ मङ्सिर/रासस

पोखरामा बुधवारदेखि साहसिक खेलका रूपमा परिचित 'एन्डुरो अन्तर्राष्ट्रिय माउन्टेन बाइक रेस'को दोस्रो संस्करण शुरू भएको छ।

पोखरा महानगरपालिका–१३ आर्वाविजय गाउँमा सञ्चालन भएको प्रतियोगिता यही मङ्सिर १४ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ। सो दौडमा नेपालसहित १३ देशका ५९ साइक्लिस्टले सहभागिता जनाएको प्रतियोगिताका डाइरेक्टर सुनीलचन्द्र शर्माले बताए।

प्रतियोगितामा नेपालसहित भारत, चीन, सिङ्गापुर, अमेरिका, बेलायत, अस्ट्रेलिया, इन्डोनेशिया, श्रीलङ्का, फिलिपिन्स, न्युजिल्यान्डलगायत देशका साइक्लिस्टहरूले प्रतिस्पर्धा गरेका छन्। साइक्लिस्टले डाउनहिल गर्दै झर्दा लाग्ने समयकै आधारमा विजेता छुट्ट्याइने शर्माले जानकारी दिए। उनका अनुसार सिनियर, जुनियर र महिलातर्फको इभेन्टमा प्रतिस्पर्धा हुनेछ।

पोखरा लेकसाइडदेखि नजीकै र भौगोलिक बनावट पनि उपयुक्त भएकाले आर्वामा प्रतियोगिता आयोजना गरिएको वडाध्यक्ष किरण बरालले बताए। समुद्री सतहदेखि एक हजार चार सय मिटर उचाइमा रहेको आर्वा–विजयडाँडासम्म हुने माउन्टेन बाइक प्रतियोगिताले पोखराको पर्यटनमा टेवा पुर्‍याउने उनको भनाइ छ।