

## चीसोबाट बचौ

-जाडोबाट बच्न बाकलो तथा न्यानो कपडा लगाउँ,  
-तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाउँ,  
-घर तथा कोठा न्यानो बनाउँ,  
-बालबालिका तथा वृद्धवृद्धालाई तेल मालिस गरिदिआँ,  
-बढी चीसोमा मनिङ्गवाक नगरौं,  
-दैनिक घाम ताप्ने गरौं ।

नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

# प्रतीक

## दैनिक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

eprateekdaily.com



निश्चुलक प्रतीक दैनिक  
पद्धन चाहनुहुन्छ भने लग  
अन गर्नुहोस् ।  
eprateekdaily.com

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ पुस ०९ गते सोमवार // मूल भस्म नब्बैमा छिट्को भैक्न बल्युछ // 2024 December 16 Monday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अंक १०८

## जनभावना अनुसार काम हुनुपर्छ -डा महत बैकको जालोमा फसेर बेघर बढ्दै छृणी

प्रस, वीरगंज, ३० मद्दसिर/

नेपाली काढ्येसको प्रवक्ता डा प्रकाशशरण महतले जनआपेक्षा अनुसार वर्तमान सरकारले काम गर्नुपर्ने बताएका छन् ।

आइतवार प्रेस युनियन परस्ति आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा उनले नेपाली काढ्येस लोकतानिक विचारधारा बोकोको पार्टी भएकोले तागारिक स्वतन्त्रतासहित राष्ट्रलाई बलियो बनाउन जनतालाई सर्वाधिकार दिनुपर्नेमा जोड दिए । उनले जनताको सेवा गर्नु तै नेपाली काढ्येसको दायित्व भएको बताए ।

प्रवक्ता डा महतले जनभावना अनुसार काम गर्न सरकारमा रहेका मन्त्रीहरूलाई सुझाव दिए । पूर्वअर्थमन्त्रीसमेत रहेका डा महतले कोभिडिका कारण संसारभरिका मुलुकको अर्थव्यवस्था प्रभावित भएपनि अन्य राष्ट्रले सो क्षतिको भरपाई गरे पनि नेपाल अझैसम्म समस्यामा रहेको बताए । उनले वर्तमान सरकारले चालेका

कदमबाट देशमा चाँडै सुधार हुने र सोको अनुभूति सर्वसाधारणले गर्ने दाबी गरे ।



उनले विगत पाँच वर्ष्यता सरकारले लिएको आन्तरिक तथा बाह्य क्रृष्ण तिर्थ समस्या भइरहेकाले आवश्यकताको आधारमा मात्रै क्रृष्ण लिनुपर्ने बताए । नेता महतले छिमेकी मुलुक चीन र भारतबाट अनावश्यक क्रृष्ण लिनुभन्दा विश्व बैंक, एशियाली विकास बैंक (एडिबी)लगायतबाट सस्तो व्याजदरमा वृहस्पतिकृष्ण श्रेष्ठलगायतको सहभागिता क्रृष्ण सदुपयोग गरी प्रतिफल केन्द्रित

योजनामा लगानी गर्न सुझाए । डा महतले सरकार र निजी क्षेत्र दुवैले प्रभावकारी

प्रस, वीरगंज, ३० मद्दसिर/

देशमा बढ्दो आर्थिक सङ्कटका बीच बैंकहरूले ऋणीहरूको घरजग्गा लिलाम गर्न थालेपछि ऋणीहरू बेघर हुन थालेका छन् ।

लुम्बिनी विकास बैंक पोखरिया शाखाले वीरगंज महानगरपालिका-११ निवासी राजु साह सोनारको घर लिलाम गरेपछि सोनारकी पत्नी बिबिता कुमारी र दुई छोरी अहिले घरबारिविहीन भएका छन् ।

राजु साह सोनारले काव्य ज्वेलर्स सञ्चालनको लागि सो बैंकबाट २०७४/७/२९ गते पोखरियाको बैरियाबितमा रहेको चार कट्ठा तथा रानीघाटमा रहेको १० घुर जग्गामा बनेको दुई तले घर धितोमा राखी ३७ लाख रुपैयाँ क्रृष्ण लिएका थिए । २०७३ सालितर सोनार दम्पतीबीच मताल्तर भएपछि राजु घर छोडी बेपत्ता भएका थिए ।

पतिविवीत एकल जीवन बिताइरहेकी बिबिता अचानक बैंकले घर लिलाम गरे पछि विक्षिप्त भई शनिवार घरअगाडिको गेटमा दुई छोरीसहित आत्मदाहको प्रयास गरेको थिन् । उनलाई प्रहरी र स्थानीयवासीले आत्मदाह गर्न रोकेका थिए ।

बैंकका कर्मचारी, खरीदकर्ता, वडा कार्यालयका प्रतिनिधिहरू आएर एककासि घर खाली गराउन खोजेपछि बिबिताले आत्महत्याको प्रयास गरेकी थिए ।

पालनपोषणमा समस्या भइरहेको र यसै बखत बैंकले पनि घर लिलाम गरेपछि आफू घरको न घाटोको भएको भन्नै घरअगाडि पेट्रोल छरेर आगो लगाउन खोज्दा प्रहरीले बचाएको बताइन् ।

सोनारको घर र जग्गाको मूल्य

गर्न गलत रहेको छिमेकीहरूले बताएका छन् । २०८० चैतमा बैंकले सो घर लिलामीको सूचना निकालेको बेला घरपरिवारलाई थाहा नवीर्दी गोप्यरूपले डाँक बढाबढ गरी सोनार परिवारलाई बिचल्लीमा पारेको छिमेकीहरू बताउँछन् ।

## सुस्तःमनस्थितिका बालबालिकालाई सहयोग गर्न सांस्कृतिक कार्यक्रम

प्रस, वीरगंज, ३० मद्दसिर/

आशा किरण केन्द्र, वीरगंजको १०३ौं स्थापना दिवसको अवसरमा आगामी पुस ५ गते वीरगंजको नगर सभागृहमा नेपालका प्रध्यायत सङ्गीतकार आनन्द कार्कीको सम्झौले साझीतिक कार्यक्रम आयोजना गर्ने आइतवार पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी गराइएको छ ।

सङ्गीतकार कार्कीको सम्झौले केन्द्रमा रहेका ४० जना सुस्तःमनस्थिति, मस्तिष्क पक्षघात एवं विभिन्न कारणले मानसिकरूपमा अपाइ भएका बालबालिकाहरूको उचित स्याहारसुसार, पठनपाठनमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले साझीतिक कार्यक्रम गर्न लागेको केन्द्रका अध्यक्ष राजन श्रीवास्तवले बताए ।

उनले सो कार्यक्रममा सहभागिताका लागि सहयोगबापत जनही दुई हजार



सङ्गीतकार कार्कीको सम्झौले केन्द्रमा रहेका ४० जना सुस्तःमनस्थिति, मस्तिष्क पक्षघात एवं विभिन्न कारणले मानसिकरूपमा अपाइ भएका बालबालिकाहरूको स्याहारसुसार गर्ने अभियायले संस्था सञ्चालनमा ल्याएका थिए । पत्रकार सम्मेलनमा वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घका पूर्वाध्यक्ष एवं केन्द्रका आजीवन सदस्य गणेश लाठ, सदस्य नूतन सरावालीगायतको सहभागिता थिए ।

## उद्योग, वाणिज्य विवाद समाधानसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, ३० मद्दसिर/

नेपाल वैकल्पिक विवाद समाधान सप्ताह २०२४ आइतवार ललितपुरमा

हस्ताक्षर र अनुमोदन गर्न, हिमाल संरक्षण र हरित मध्यस्थता प्रबर्द्धन गर्न, न्यायमा पहुँच सुधार गर्न, अनलाइन बताए । १० वर्ष अघि सुनील गुप्ताले

संलग्न विभिन्न देशका संस्था, विषयवित्त तथा व्यवसायीहरूको सहभागितामा मध्यस्थता र मेलमिलापका माध्यमबाट

सुस्तःमनस्थिति, मस्तिष्क पक्षघात एवं विभिन्न कारणले मानसिकरूपमा अपाइ भएका बालबालिकाहरूको स्याहारसुसार गर्ने अभियायले संस्था सञ्चालनमा ल्याएका थिए ।

पत्रकार सम्मेलनमा वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घका पूर्वाध्यक्ष एवं केन्द्रका आजीवन सदस्य गणेश लाठ, सदस्य नूतन सरावालीगायतको सहभागिता थिए ।

प्रतिनिधिमण्डलीका अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन सम्पन्न भएको छ ।

नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय एडिआर केन्द्रको आयोजनामा गत विहारादेवि शुरू भएको सम्मेलन आज समाप्त भएको हो । घोषणापत्रमा सिङ्गापुर कन्भेन्सनमा

विवाद समाधान प्रणाली र प्रविधिको विकास गर्न, पर्वतीय क्षेत्रहरूको संरक्षणका लागि पहाडी राष्ट्रहरूको सम्झौले

गठन गर्न विशेषरूपमा आह्वान गरिएको छ ।

कार्यक्रममा विवाद समाधानमा

१३ बैंद्रे घोषणा जारी गर्दै समाप्त भएको छ ।

नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय एडिआर केन्द्रको आयोजनामा गत विहारादेवि शुरू भएको सम्मेलन आज समाप्त भएको हो । घोषणापत्रमा सिङ्गापुर कन्भेन्सनमा

विवाद समाधानलाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले विभिन्न कार्यपत्रहरू प्रस्तुत गरिएको थिए । सम्मेलनमा ७९ देशका प्रतिनिधि सहभागी थिए र आज अन्तिम दिन जलवायु परिवर्तनको असरबाट

(बाँकी अन्तिम पातामा)

प्रस, रौतहट, ३० मद्दसिर/

नेपाल पत्रकार महासङ्घ रौतहट शास्त्रीय विवादित पदाधिकारी,

सदस्यहरूको आह्वान गरिएको छ ।

शाखाका नवनिर्वाचित अध्यक्ष सञ्जयकुमार कार्की, उपाध्यक्ष डिल्लीबहादुर कार्की, महिला समावेशी उपाध्यक्ष बिना रातुल श्रीवास्तव, सचिव गौतम श्रेष्ठ, सहसचिव (समावेशी) दिनेश (बाँकी अन्तिम पातामा)

## गढीमाई मेला माघ ५ गते समाप्त हुने

प्रस, परवानीपुर, ३० मद्दसिर/

महागढीमाई नगरपालिका-१

बरियारपुरमा मद्दसिर १ गते देविशु शुरू भएको विश्वप्रसिद्ध गढीमाई मेला माघ ५ गते औपचारिकरूपमा समाप्त हुने बताएको छ । हालसम्म दुई करोड ५० लाख दर्शनार्थीले गढीमाई मेलाको अवलोकन गरेको गढीमाई मेला आवलोकन गरेको समितिल





## मानसिक स्वास्थ्यले ल्याएको जटिलता

मानसिक रोग लागेका व्यक्तिले समयमै उपचार पाउनेभन्दा पनि अपहलनामा पर्ने सम्भावना छ, नेपाली समाजमा। यो दुःखको विषय हो।

### विचार



### नेत्र सुवेदी 'प्रयास'

**सैबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा त के हो भने हरेक व्यक्तिले आफ्नो मन र विचारलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सक्नुपर्छ। जुनसुकै घटनाक्रम जीवनभित्र एउटा अनित्य पाटोको रूपमा देखा पर्ने र दुःख वा सुख दुवै खाले क्षण सधैका लागि रहेन्दैन भने भाव राख्नु आवश्यक छ।**

शरीरमा चोटपटक लाग्यो वा बिमारी भयो भने अवस्था अनुसार अस्पताल लैजाने, मेडिकल जाने, नर्सीको स्वास्थ्य संस्थामा पुगेर उपचार गरिन्छ। कुनैकै अवस्थामा ग्रामीण क्षेत्रमा झारफुक गर्ने, लामा ज्ञानीको सहयोग लिने गरिन्छ। छिमेकीहरू पनि सहयोग गर्न तपतप हुन्छन्। अस्पतालमा भर्ना भएको वा शल्यक्रिया भएको वा केही दिन अस्पताल बस्नुपर्यो वा केही औषधिसहित घर पक्के पछि पनि भेट्न आउनेहरूले सहानुभूति व्यक्त गर्न्छ। कतिले त तागतिलो खानेकुरासमेत लिएर भेट्न आएको देखिन्छ। तर मानसिक समस्या हुँदा, यो पनि एउटा रोग हो, उपचार गरेमा सन्तोष भन्ने बुझाइ किन हुन नसकेको होला? विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले दिएको स्वास्थ्यको परिभाषामा मानसिक रोग पनि त परेको छ। मानसिक स्वास्थ्य बिप्रेदै जाँदा उपचार र चासो प्राप्त नगरेर कतिले ज्यान गुमाएका छन्। कतिले त लामो समयसम्म साझालामा बाँधिएर वा कोठामा थुनिएर निकै कठिन जीवन बिताएका छन्।

तेपालमा पनि मानसिक तनाव र डिप्रेशनका कारण जीवनको अर्थ नरहेको ठानेर आत्महत्या गर्ने क्रम बढेर गएको छ। अधिनिक जीवनशैली र विकासित समाजका विभिन्न उमेरका सदस्यहरूले राखेको असद्ख्य चाहना पूरा नहुने वित्तिकै निराश हुने र आशा जगाउने खालको परिवेश प्राप्त नगर्ने सम्भावना बढौदै गएको छ। खासगरी बढ्दो उमेरका किशोरकिशोरी र ३० वर्षभित्रका युवाहरूमा धैर्यता कम र मानसिक अस्थिरता बढी देखिन्छ। सो समयमा आमाबाबा तथा घरपरिवारका अन्य सदस्यहरूबाट पाउने सरसलाह वा सहयोग तथा उसले लामो समय बिताउने विद्यालय वा कार्यालय वा कारखाना वा अरु कुनै पेशा-व्यवसायको वातावरणमा उसको संवेग व्यवस्थापन गर्ने र मानसिक स्वास्थ्यबाट चासो देखाउने केही न केही प्रबन्ध हुन्पर्छ। तर के हामीकहाँ त्यस्तो वातावरण छ? मानसिक स्वास्थ्यको सवालले समाज र सरकारको ध्यान आकर्षण गर्न सकेको छ? यो नै अहिलेको अहम् प्रश्न हो।

खपड स्वामीले भनेको छन् कि शुद्ध, स्वस्थ, सुखी मन सुन्दर स्वास्थ्यको प्रथम रहस्य हो। मन नै मनुष्यको सुख-दुःखको कारण हो, जसले मनलाई जित्न सक्छ। मनलाई सुखी राखनका लागि पुराना विकारहरूको निराकरण गर्नुहोन्ने र मनमा नयाँ दोष

बिल्कुले आउन दिन हुँदैन। सावधानीपूर्वक जीवनलाई सधै संयमित राख्न जरुरी छ। उदारवित भएर प्रभुभक्ति र जनसेवाको भाव राखेमा वित्त प्रसल्न

प्रशिक्षित गर्नुपर्छ। प्रतिस्पर्धा मात्र भन्दा पनि सन्तुलित रहने र मानवीयता प्रबद्धन एवं संस्कारसहितको शिक्षाको प्रबन्ध विद्यालयमा उपलब्ध हुन्पर्छ। सबै

बसाल्दा जीवन सरल बन्छ। यो अवधारणालाई कम प्रयोगबाद वा मितिमालिज्म पनि भनिन्छ। आफूले सकेको सहयोग त आश्रम र अनाथहरूलाई सहयोग गरेर पनि गर्न सकिन्छ।

हाम्रो दिमागमा दुईवटा शाखा छन्। एउटा ज्ञानेन्द्रियसँग सम्बन्धित चेतन र अर्को कहिलै नरोकिने तर बाहिर निष्क्रिय देखिने अव्यवेतन। अव्यवेतन मनलाई जागूर राख्ने र प्रयोग गर्ने कला सम्बन्धमा सुस्चित भई राति निवाउने बेला र बिहान उठने बाहेत आफूले गर्न खोजेका सकारात्मक प्रतिज्ञाका विषयहरू चिन्तन मनत गरियो भने अव्यवेतन मनले ती विषय प्राप्तिमा हरतरहले सहयोग गर्ने मनोवज्ञानिकहरूले बताएका छन्। अव्यवेतन मनमा चामत्कारिक क्षमता रहेको र प्रयोग गर्न जानुपर्ने विचार प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक एवं लेखक जोसेफ मर्फीले राखेका छन्।

शिक्षकलाई आधारभूत अभिमुखीकरण गर्नुका साथै मानसिक स्वास्थ्यको विषय हैन एकजना शिक्षकलाई फोकल पर्सन तोकिनु उपयुक्त हुन्छ। एक विद्यालय एकता हुनु र मोह त्याग गर्नु पनि मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ। संयम क्षमता बढाउनका लागि ब्रत बन्नु पनि उपयोगी हुन्छ। यसबाहेक पनि मानसिक स्वास्थ्यका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

स्थानीय अगुवा, धार्मिक संस्था र समाजसेवीहरूको अग्रसरतामा मानसिक समस्याका विज्ञ तथा परामर्शकर्तारसमेत संलग्न गरी समुदायमा आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम, शिविर र सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ, जसले मानसिक स्वास्थ्य समस्या र आत्महत्याबारे खुला छलफल गर्ने सकियोस्, समस्या पहिचान गरी समयमै समाधानको पहल गर्न सकियोस्।

**व्यक्तिगत तहमा मानसिक स्वास्थ्य कायम गर्न तरीकाहरू**

पूर्वीय सभ्यताका सूल आधारका रूपमा रहेका धर्मशास्त्रहरूमा वर्णित वा आध्यात्मिक साधक र गुहरूले भने गरेका र खासगरी मानसिक स्वास्थ्य तथा स्वयम् व्यवस्थापनसम्बन्धी पुस्तकका लेखकहरूले अगाडि सारेका आधारभूत विषयका आधारमा सारांशरूपमा भन्नुपर्दा देहायका १२ वटा विधि वा तरीका वा जीवनशैलीबाट मानसिकरूपमा सन्तुलित र स्वस्थ रहन सकिन्छ :

ब्रह्म मुहूर्तमा नै दिनको सुरुआत गर्नु आवश्यक छ। ब्रह्म ५ बजे वा सोभन्दा पहिले उठ्नु र दिन शुभारम्भ गर्नु भनेको जीवनलाई साधार्थक बताउने महत्त्वपूर्ण आधार हो। यसो हुन सक्यो भने आफूले काम व्यवस्थित हुने र अरुलाई सहयोग गर्नसमेत समय निस्क्ने हुन्छ।

बिहान देखिने सानातिना घरायसी कामका साथै आफू संलग्न भएको काम वा पेशा व्यवसायलाई पूरै मन दिएर गर्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

खानपानमा सुधार नगरी स्वास्थ्य राप्नो हुँदैन। शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य अन्तर्सम्बन्धित हुन् र दुवैका लागि उचित खानपान आवश्यक छ।

समयसमयमा मौत रहने कलाको विकास र अरुको कुरा सुनेर मात्र प्रतिक्रिया दिने बानी भयो भने मानसिक अस्थिरता र बेचैनी हुने सम्भावना घटेर जान्छ।

अरुलाई प्राप्त सहयोगका लागि कृतज्ञ हुन्पर्छ। समय वा सहयोग प्राप्त गर्नु नै अवसरको विषय भएकोले अरुप्रति अहोभाव प्रकट गर्नु आवश्यक हुन्छ। यसबाट थप सहयोग र ऊर्जा प्राप्त हुन्छ।

एउटा व्यक्तिले जीवनमा पूर्णता पाउनका लागि मानवीयता र सामाजिक सद्व्यावहार आवश्यक पर्छ। यसका लागि घरपरिवार र विद्यालयमा समेत यस्तो खालको गुण विकासका लागि सबैजना जागरूक हुन्पर्छ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा त के हो भने हरेक व्यक्तिले आफूलो मन र विचारलाई आफूलो नियन्त्रणमा राख्न सक्नुपर्छ। जुनसुकै घटनाक्रम जीवनभित्र एउटा अनित्य पाटोको रूपमा देखा पर्ने र दुःख वा सुख दुवै खाले क्षण सधैका लागि रहेन्दैन भने भाव राख्नु आवश्यक छ।

अन्त्यमा जीवन जिउने क्रममा बेलाबहत तनाव हुनु अनि नैराशयता आउनु अस्वाभाविक होइन। तर कुनै संवेग हाबी हुनासाथ विचालित हुनु भने समस्या हो। सकारात्मक भावका साथ अरुको सहयोग लिएर काम गर्ने गर्न भने तनाव व्यवस्थापन गर्नु। सेवाभाव र आध्यात्मिक साधनालाई राख्ने र अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

विहान देखिने मधुमेहका लक्षण जीवन जिउने क्रममा विशेषज्ञ सबै प्रदेश तहका अस्पतालमा राख्नु र उपचार गराउनु जस्तो अस्पतालमा राख्ने र अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

हामीले जीवनलाई आधारित विवरणको विवरणमा राख्नु अस्वाभाविक होइन। तर कुनै अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

विहान देखिने मधुमेहका लक्षण जीवन जिउने क्रममा विशेषज्ञ सबै प्रदेश तहका अस्पतालमा राख्नु र उपचार गराउनु जस्तो अस्पतालमा राख्ने र अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

हामीले जीवनलाई आधारित विवरणको विवरणमा राख्नु अस्वाभाविक होइन। तर कुनै अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

हामीले जीवनलाई आधारित विवरणको विवरणमा राख्नु अस्वाभाविक होइन। तर कुनै अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

हामीले जीवनलाई आधारित विवरणको विवरणमा राख्नु अस्वाभाविक होइन। तर कुनै अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

हामीले जीवनलाई आधारित विवरणको विवरणमा राख्नु अस्वाभाविक होइन। तर कुनै अन्तर्दृष्टिको सन्दर्भमा भन्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो।

हामीले जीवनलाई आधारित विवरणको विवरणमा राख्नु अस्वाभाविक होइन। तर कुनै अन्तर्द





चन्द्रनगर गाउँपालिकाका अध्यक्ष राजकुमार महोले नेपाल पत्रकार महासङ्घ, सल्लाहीका नवनिर्वाचित अध्यक्ष ओप्रप्रकाश ठाकुर, उपाध्यक्ष मुकेश ज्ञा, बन्दा ज्ञा, सचिव सोम दियाली, कोषाध्यक्ष घनशयम सिंहलगायत निर्वाचित सम्पूर्ण पदाधिकारीहरूलाई सम्मान गरेका छन्। तस्वीर: नितेश कर्ण/प्रतीक

## योमरी पुन्हि प्राचीन पर्व हो - वैद्य

प्रस, वीरगंज, ३० मद्सिर/

भिन्नुना गुठी भिस्वाका अध्यक्ष दीपेन्द्र गोविन्द वैद्यले योमरी पुन्हि प्राचीनकालदेखि नेवार समुदायले मनाउदै आएको बताएका छन्।

योमरी पूर्णिमा (योमरी पुन्हि)को अवसरमा भिन्नुना गुठी भिस्वाका वीरगंज महानगरपालिका-५, भिस्वामा आइतवार आयोजना गरेको कार्यक्रममा उनले नयाँ धान भियाएको खुशियालीमा नेवार समुदायले योमरी पूर्णिमा मनाउने चलन रहेको बताए।



नेवा: पुच वीरगंजका अध्यक्ष

अर्थ नयाँ धानबाट बनेको चापलको पीठोमा भीठा, चाकु र तिल राखेर बाकाएर पकाइने परिकार रहेको बताए। उनले नेवार समुदायले धान राख्ने भकारीमा पूजा आराधना गरेर योमरी पूर्णिमा मनाउने गरेको बताए। चेलिबेटीको गर्भ रहेंदा गर्भमै बालकको पूर्ण स्वास्थ्यको कामना गर्दै माझीबाट उनीहरूको लागि तिल र चाकु भरिएको योमरी सगुनका रूपमा उपहार पठाउने चलन रहेको बताए।

कार्यक्रममा वीरगंज-५ का बडा सदस्य सञ्जु दाहाल, जुली श्रेष्ठलगायत वीरगंजका नेवार समुदायको सहभागिता थिए।

### उद्योग ...

विशेष सत्र चलेको थिए।

सम्मेलनमा नेपालसहित जापान, स्वीटजरल्यान्ड, अस्ट्रेलिया, हड्डन्ड, मलेशिया, इन्डोनेशिया, सिङ्गापुर, भारत, पाकिस्तान, बङ्गलादेश, भूटान, श्रीलङ्का, बेलायत, न्युजील्यान्ड, चीन र युएसए गरी विश्वका १७ देशका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको एडिआरका महासचिव वरिष्ठ अधिवक्ता मातृकाप्रसाद निरौलाले बताए।

उनले सम्मेलनमा करारसम्बन्धी विवाद, विकास निर्माण तथा लगानी सम्बन्धी विवाद, संयुक्त राष्ट्रसङ्घका मोडल कानूनसम्बन्धी व्यवस्था र मध्यस्थता एवं मेलमिलाप सम्बन्धमा न्यायपालिकाको भूमिकालगायतका विषयमा छलफल भएको बताए।

उनले विशेष समारोहमा जलवाय परिवर्तनका कारण सन् २०१९ सम्म वार्षिक दुई हजार ७७८ मिलियनको आर्थिक क्षति भएको र हिमालय केत्र जलवायु परिवर्तनको प्रत्यक्ष असरमा परेको जानकारी गराइएको थिए।

समापन समारोहमा सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश सपना प्रधान मल्लले प्रविधिले जीवनयापनमा परिवर्तन ल्याएको बताइन्।

उनले सबैको हातमा मोबाइल फोन छ, आफूले पहिलोपटक कम्प्युटर सन् १९९० मा इटाली हेरेको र अहिले प्रविधिले हामीलाई सकारात्मक कुराहरू दिएको बताइन्।

शपथग्रहण ...  
यादव, खुला सहसचिव जीतेन्द्र श्रीवास्तव, कोषाध्यक्ष सञ्जय सहनी र सदस्यहरू रशिम पटेल, रुद्रकुमारी कार्की, रामपुकार पटेल, नन्दभूषण श्रीवास्तव, उमेश यादव, रामप्रवेश वैठा, कृष्ण तिवारी, केन्द्रीय परिषद् सदस्य शैलेन्द्रकुमार गुन्ता, पुदेश परिषद् सदस्य रमेश तिमिल्सनालगायत नवनिर्वाचितहरूलाई निर्वाचन अधिकृत विनयलाल दासले शपथग्रहण गरेका थिए।

## चीसो मौसममा देखिने स्वास्थ्य समस्या

चीसो तथा शीतलहरको समयमा,

- मौसमी रुद्धाखोकी, भाइरल ज्वरो, छातीको समस्या, दम, निमोनिया, झाडापखला, छाला चिलाउने र सुख्खा हुने, जोरी दुखाइ, पिनास (साइनसाइटिस), टन्सिल, हृदयघातलगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन्।
- यी रोगले बालबालिका, वृद्धवृद्ध तथा दीर्घरोगीहरू बढी प्रभावित हुन्छन्।
- उनीहरूको विशेष ख्याल राख्नौ।
- बाक्सो र न्यानो कपडा लगाउनौ।
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाउनौ र खुवाउनौ।
- स्वास्थ्यमा ध्यान दिउनौ, कुनै समस्या देखिए नजीकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाऊनौ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

Make your stay with us is a  
memorable experience



Lords Plaza Birgunj is a world class hotel built to treat all types of travelers. This beautiful hotel is equipped with contemporary Rooms and Suites, Business Center, Four Conference Rooms, Three Food and Beverage outlets - Bar, Multi Cuisine Restaurant & Roof Top Dining, Spa, Gym, Pool and Casino.

**Lords**  
PLAZA  
Exhilarating Hospitality  
Birgunj

Call - 51525252, 98028 19788, 98028 19787

Aadarsh Nagar, Birgunj, Nepal, www.lordshotels.com

## खेलकूदको संसार

### विराटनगरमाथि काठमाडौं एक विकेटले विजयी

काठमाडौं, ३० मद्सिर/रासस

तेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) अन्तर्गत आइतवार भएको पहिलो खेलमा काठमाडौं गुर्खाजले विराटनगर किड्रसलाई एक विकेटले हराएको छ।

त्रिवि क्रिकेट मैदान कीर्तिपुरमा विराटनगरले दिएको ११८ रनको लक्ष्य काठमाडौंले १८ दशमलव एक ओभरमा आठ विकेट गुमाउदै पूरा गयो।

तस्वीर: एजेन्सी



काठमाडौंका लागि प्रतीक श्रेष्ठले सर्वाधिक ३८ रन बनाए। उनले ३४ बलमा दुई छक्का र दुई चौकाको मदतले ३९ रन बनाएका थिए। शङ्कर रानाले अविजित रहेको १६, रासिद खानले १४, गोर्हार्ड इरामसले १२, दीपेश कैंडेलले अविजित ११ र माइकल लेविट १० रनको योगदान दिए।

यस्तै, काठमाडौंको लागि शाहब आलमले दुई रन जोड्दा स्टीफन एस्किनाजी, भीम सार्की र डेन डउथवेटले समान एक/एक रन बनाए। काठमाडौंले अतिरिक्त १३ रन प्राप्त गयो।

ब्रिलिंटर्फ विराटनगरका कपातान सन्दीप लामिछानेले सर्वाधिक तीन विकेट हात पारे। यस्तै, क्रिस सोल, बसिर अहमद र अनिल खरेलले समान दुई/दुई विकेट हात पारे।

त्यस अघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको विराटनगरले १९ दशमलव पाँच ओभरमा सबै विकेट गुमाएर ११७ रन बनाएको थियो। विराटनगरको लागि राजेश पुलामीले सर्वाधिक २५ रन बनाए। उनले २१ बलमा एक छक्का र एक चौका प्रहार गर्दै २५ रन बनाएका हुन्। यस्तै, दीपक बोहराले २०, स्कट एडवर्ड्सले १५, बसिर अहमदले १३ र निकोलस किर्तनले १२ रन जोडे।

विराटनगरका लागि लोकेश बमले आठ, सुवास भण्डारीले ४, इस्मत आलमले पाँच र क्रिस सोलले एक रनको

तस्वीर: एजेन्सी



योगदान दिए। विराटनगरले अतिरिक्त १२ रन प्राप्त गयो।

ब्रिलिंटर्फ काठमाडौंको लागि गोर्हार्ड इरामसले सुदूरपरिचमले सर्वाधिक तीन विकेट हात पारे। यस्तै, दीपेश कैंडेलले दुई विकेट लिएका थिए।

पोखराका लागि एन्ड्रिज गौसलेले सर्वाधिक ३६ रन बनाए। उनले २१ बलमा दुई छक्का र चार चौकाको मदतले ३६ रन बनाएका थिए। त्यस्तै, रेमन रेफरले ३३, किरण ठागुनाले ३२, दिनेश खरेलले ३१ र जेन मलिकले ३० रन बनाए।

पोखराका लागि माइकल लिस्कले पाँच, सागर ढाकाल र दिलीप नाथले समान एक/एक रन जोडे। यो खेलमा पोखराले अतिरिक्त १५ रन पाएको छ।

ब्रिलिंटर्फ सुदूरपरिचमका स्कट कुर्गोलिजनले सर्वाधिक पाँच विकेट लिए। हरमित सिंहले तीन र सैफ जैबले एक विकेट हात पारे। त्यस अघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको सुदूरपरिचम रोयल्सले निर्धारित २० ओभरमा सात विकेट गुमाएर १५३ रन बनाएको थियो। योसैरी सुदूरपरिचम रोयल्स एनपिएलको 'प्लेअफ' चरणमा प्रवेश गरेको छ।

### पोखरालाई पाँच रनले हराउदै सुदूरपरिचम प्लेअफमा

एनपिएल अन्तर्गत आजको दोस्रो खेलमा सुदूरपरिचम रोयल्सले पोखरा एभेन्जर्सलाई पाँच रनले हराएको छ।

कीर्तिपुरस्थित त्रिवि क्रिकेट मैदानमा आज सुदूरपरिचमले दिएको १४४ रनको लक्ष्य पछाएको पोखराले १५ दशमलव चार ओभरमा सबै विकेट गुमाउदै १४८ रनमा समेटियो।

पोखराका लागि एन्ड्रिज गौसलेले सर्वाधिक ३६ रन बनाए। उनले २१ बलमा दुई छक्का र चार चौकाको मदतले ३६ रन बनाएका थिए। त्यस्तै, रेमन रेफरले ३३, किरण ठागुन