स्तन क्यान्सरका लक्षणहरू
- स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु,
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन हुनु,
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो हुनु,
- स्तनको मुन्टा भित्रतर्फ जानु,
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु,

यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिए तुरुन्तै चिकित्सकसँग परामर्श गरौं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक
दैनिक

epratee kdaily.com

फ्लैट भाडामा

वीरगंज महानगरपालिका-१२ मुर्ली बगैंचास्थित वाणिज्य कार्यालय भएको घर कम्पाउन्डभित्र चार कोठा, अटैच बाथरूम-१, कमन बाथरूम-१, किचन, पार्किङको व्यवस्था र थप माथिल्लो तलामा अटैच बाथरूम भएको कोठा भाडाका लागि खाली छ ।

रामबहादुर थापा
मो.नं.: ९८५५०२००३०

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ पुस ०७ गते आइतवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 December 22 Sunday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ४ ❖ अङ्क ११४

पर्सामा कृषिमा आधुनिकीकरण हुन सकेन
किसान परम्परागत खेतीमा रमाउँदै

प्रस, पोखरिया, ६ पुस/

पर्सा जिल्लामा अहिलेसम्म

परम्परागतरूपमै खेती हुँदै आएको छ र यसको आधुनिकीकरण हुन सकेको छैन ।

कृषिमा आधुनिकीकरणको लागि सरकारले ठूलो लगानी गर्दै त्यसको सहजीकरणको लागि जिल्लास्तरमा कृषि ज्ञान केन्द्र कार्यालय स्थापना गरेको छ तर यो कार्यालयले अहिलेसम्म कृषि आधुनिकीकरणको नाममा जिल्लाका कृषकलाई परामर्श दिनेबाहेक अन्य काम गर्न सकेको छैन । जसले गर्दा यहाँका कृषकहरू अहिलेसम्म पराम्परागत खेती गर्दै आएका छन् ।

डेढ दशकदेखि पर्सा जिल्लामा यन्त्रबाट धान रोपाइँको प्रदर्शन मात्र भइरहेको छ। प्रत्येक वर्ष धान दिवसको दिन असार १५ गते पर्सा जिल्लाको विभिन्न पालिकामा यन्त्रबाट धान रोपाइँ प्रदर्शनी मात्र गरिएको छ । अहिलेसम्म कुनै पनि किसानले यन्त्रबाट धान रोप्ने कार्य गरेका छैनन् ।

कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्साका बाली

संरक्षण अधिकृत उमेश थापा यो कुरा स्वीकार गर्दछन्। उनले धानखेतीको लागि यन्त्रबाट बीउ रोपेर प्रदर्शन गर्नेबाहेक काम नभएको बताए । उनले लामो समयदेखि यन्त्रबाट धान रोप्दा सजिलो भएको कुरा किसानलाई अवगत गराउँदै आएको तर अहिलेसम्म कुनै पनि पालिकामा किसानले यन्त्रबाट रोपाइँ नगरेको बताए ।

बाली संरक्षण अधिकृत थापाले पर्सा जिल्लामा धान, गहुँ कटानीमा प्रविधिको प्रयोग देखिएको बताएका छन्। उनले हार्भेस्टर, रिपरबाट किसानहरूले धान, गहुँबाली कटानी गरेको बताए । उनले सिंचाइमा परम्परागत नहर, कुलो र पम्पसेटबाट सिंचाइ गर्दै आएकोमा विगत केही वर्षदेखि बोरिङ जडान गर्ने, मोटरको प्रयोग र कृषि मिटरबाट सिंचाइ गर्ने काम गर्दै आएको बताए ।

कीटनाशक औषधि स्प्रे गर्नेबाहेक पर्सा जिल्लाले कृषि आधुनिकीकरणको क्षेत्रमा कुनै फड्को नमारेको बताएका छन् । पर्सा जिल्लामा मुख्यतः धान, मकै, गहुँ, जौ, आलु, उखु, तोरी, दलहन, हरियो तरकारी, आँप, केरा, अदुवा, बेसार आदिको खेती गरिन्छ । यी सबै खेती परम्परागत ढाँचामैं हुँदै आएको छ र यसले आधुनिकता पाउन सकेको छैन ।

दलित बालबालिका खुला आकाशमुनि चीसोमा टयुशन पढ्दै

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

बालविकासदेखि प्रावि तह कक्षा

पाँचसम्म पिस फर दलित्स फाउन्डेशन नेपाल पर्साले दुईवटा पालिकाका पाँच स्थानमा निश्शुल्क टयुशन दिंदै आएको छ । अहिले जाडोको मौसममा पनि दुई समयमा बिहान–बेलुका दुई/दुई घण्टा निश्शुल्क टयुशन जारी छ तर टयुशन पढाउनको लागि उचित स्थान नहुँदा दलित बालबालिकाहरू चीसोमा खुला आकाशमुनि सडकमा बोरा बिछ्याएर टयुशन पढ्दैछन् ।

सखुवाप्रसौनी गाउँपालिकाको चार स्थान र वीरगंज महानगरपालिकाको एक स्थान गरी पाँच स्थानमा मुसहर, चमार, दुसाध, मुस्लिम समुदायका बालबालिकाहरूलाई निश्शुल्क टयुशन पढाउने काम भइरहेको छ। फाउन्डेशनले अमेरिका, अस्ट्रेलियामा रहेका नेपालीहरूको सहयोगमा टयुशन सञ्चालन हुँदै आएको र यसमा स्थानीय पालिकाले अहिलेसम्म कुनै सहयोग नगरेको बताएको छ। पिस फर नेपाल दलित्स फाउन्डेशन मधेस प्रदेशका अध्यक्ष मनोज रामले निश्शुल्क टयुशनको व्यवस्था गरेदेखि विद्यालयमा टिकाउ हुने दलित बालबालिकाको सङ्ख्या ७० प्रतिशत बढेको र उत्तीर्ण हुने सङ्ख्या ६० प्रतिशतले वृद्धि भएको बताए ।

दलित भएको कारण र शिक्षामा कमजोर र अन्य समुदायका बालबालिकाबाट हेपिनुपर्दा शिक्षामा दलित समुदायको भागीदारी न्यून रहेको तर अहिले अवस्था क्रमिकरूपमा सुध्रिंदै गएको छ । समानरूपमा शिक्षा हासिल गर्ने अवसर दलितका बालबालिकाहरूले पनि प्राप्त गरिरहेको र यसको कारण टयुशन बताइएको छ । अन्य समुदायका बालबालिकासँगै उनीहरूको पनि शिक्षामा पहुँच बढेको र योसँगै विद्यालयमा हेपिने क्रम पनि कम भएको अध्यक्ष रामले बताए ।

बिहान ७ बजेदेखि ९ बजसम्म र साँझ ४ बजेदेखि ६ बजेसम्म दुई पालिकाका पाँच स्थानमा निश्शुल्क टयुशन सञ्चालनमा छ । टयुशन सञ्चालनको लागि नजीकको विद्यालय पायक नपरेको कारण सडक र चौरमा खुला आकाशमुनि अध्यापन गराउनुपर्ने बाध्यता रहेको अध्यक्ष राम बताउँछन्। टयुशनमा होमवर्क गराउने, नबुझेको कुरा सिकाउने र केही होमवर्क दिने कार्य गर्दै आएको र यसले दलित बालबालिकाको पढाइमा ठूलो मदत पुगेको उनी बताउँछन्।

पाँच स्थानमा करीब हजारभन्दा बढी दलित बालबालिकाहरू निश्शुल्क टयुशन लिइरहेका छन् । वर्षाको बेला टयुशन प्रभावित भएपनि अन्य बेला प्रतिकूल मौसमको बावजूद टयुशनले निरन्तरता पाइरहेको उनले बताए । जाडोयाममा विद्यार्थी सङ्ख्या थोरै घटेको तर यसको उचित व्यवस्थापनको लागि पालिकाहरूले पहल नगरेको उनले गुनासो गरे ।

दलितहरूको हकमा पालिकाहरूले बजेट विनियोजन नगर्ने र यसमा तीनै तहका निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू उदासीन देखिएको रामले आरोप लगाए । केन्द्र, प्रदेश र पालिका तहमा निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूले दलितहरूको लागि बजेट विनियोजन गर्ने, अन्य केहीमा नभए पनि उनीहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य र कृषिमा पहुँच बढाउने उनको माग छ । अहिले पर्सा जिल्लाका तीनै तहका जनप्रतिनिधिहरूले दलितहरूको लागि आवाज नउठाएको र कम्तीमा आश्वासन मात्र दिए पनि ठूलो ढाढस हुने उनी बताउँछन् ।

पर्सा जिल्लाका सबै १४ पालिकामा दलित छन् । सबैभन्दा बढी पर्सागढी र सखुवाप्रसौनीमा दलितहरू छन्। जिल्लाको कुल जनसङ्ख्याको ३० प्रतिशत अर्थात् करीब डेढ लाखको हाराहारीमा दलितहरूको सङ्ख्या रहेको अध्यक्ष रामले बताए ।

त्रिभुवन माविका पूर्वशिक्षकहरू सम्मानित

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

वीरगंज महानगरपालिका रेशमकोठीस्थित त्रिभुवन हनुमान माविका २०४३ सालको एसएलसी ब्याचका विद्यार्थीहरूले शनिवार गुरुहरूलाई सम्मान गरेका छन् ।

विद्यार्थी अगुवा सुशील बर्णवालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको ज्येष्ठ नागरिक सङ्घ मधेस प्रदेशका अध्यक्ष एवं प्रतीक दैनिकका प्रधानसम्पादक जगदीशप्रसाद शर्माले उद्घाटन गरेका थिए । उनले गुरुहरूको सम्मान गर्ने परम्परालाई निरन्तरता प्रदान गर्न सुझाए । उनले त्रिभुवन माविका पूर्वप्रअ हीराकान्त चौधरीलाई मायाको चिनो दिएर सम्मान गरेका थिए ।

यसैगरी, कार्यक्रममा विद्यालयका पूर्वशिक्षकहरू सचितानन्द झा, विश्वनाथ राउत, शान्ता अधिकारी, सुरेन्द्रप्रसाद कानू, पृथ्वीप्रसाद चौरसियालगायतलाई पनि सम्मानित गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा शिक्षक प्रदीप जैसवालले स्वागत र किरण सत्यालले सहजीकरण गरेका थिए ।

वीरगंज कलेजमा अभिमुखीकरण कार्यक्रम

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

वीरगंज कलेजको आयोजनामा शनिवार कक्षा ११ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको लागि एक दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत अरविन्दलाल कर्णले अभिमुखीकरण कार्यक्रमको उद्घाटन गरेका थिए ।

कलेजका सञ्चालक डा दीपेन्द्र चौधरीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घका केन्द्रीय सदस्य सुबोध गुप्ता, कलेजका सञ्चालक एवं प्रमुख विनोद

(बाँकी अन्तिम पातामा)

पर्साका दुई पालिकामा खाजा वितरण हुन सकेन

प्रस, पोखरिया, ६ पुस/

पर्सा जिल्लाका १४ पालिकामध्ये दुईवटा पालिकामा अहिलेसम्म दिवाखाजा सञ्चालनमा आउन सकेको छैन ।

नयाँ शैक्षिक सत्र शुरु भएदेखि नियमित खाजा सञ्चालन हुनुपर्ने हो । सरकारले दिवाखाजाबापत असार मसान्तसम्मको बजेट पठाएको हुन्छ ।

साउनदेखि मङ्सिर मसान्तसम्म बहुदरमाई नपा र छिपहरमाई गाउँपालिका अन्तर्गतका सामुदायिक विद्यालयहरूमा दिवाखाजा सञ्चालन हुन सकेको छैन ।

छ महीना बितेर सातौं महीना लागिसक्दा पनि आपसी विवादका कारण आर्थिक कारोबार सञ्चालन हुन नसक्दा बहुदरमाई नपा अन्तर्गतको १८ वटा

सामुदायिक विद्यालयमा दिवाखाजा सञ्चालन हुन सकेको छैन । सरकारले बाल विकासदेखि कक्षा छ सम्मका विद्यार्थीहरूलाई दैनिक प्रतिविद्यार्थी रु १५ को दरले खाजाको व्यवस्था गर्दै आएको छ। छिपहरमाई गापामा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नभएको कारण खाजा सञ्चालनमा नआएको शिक्षा शाखा प्रमुख मुकेश चौरसियाले बताए। उनले पुसको दोस्रो सातादेखि गापाले खाजा व्यवस्थापन गर्ने तयारी गरेको जानकारी गराएका छन् ।

विचारसार र सूक्तिहरू

तरीका जेसुकै होस्, सदैव खुशी भएर जीवन जिउनुपर्छ।

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.prateekdaily.com

दृष्टिकोण परिवर्तनले दुनियाँ बदल्न सकिन्छ

मौलिकता मानवीय व्यक्तित्वको अनौठो गुण हो। प्रत्येक व्यक्ति आफूभित्र एउटा सम्भावना लिएर जन्मेको हुन्छ। प्रत्येक व्यक्तिको प्रतिभा, एउटा भिन्न क्षेत्र तथा विधामा परिलक्षित हुन्छ। कोही व्यापारमा रुचि लिएर जन्मेको हुन्छ भने कोही नैसर्गिकरूपमा साहित्यप्रति आकर्षित हुन्छ। कसैलाई खेलले आकर्षित पारेको हुन्छ भने कसैलाई गणितले।

वर्षौंदेखि वैज्ञानिकहरूका लागि यो चुनौतीको कारण बनेको छ कि यस भिन्नताको मूलमा के छ ? के यसको कारण शारीरिक हो अथवा मानसिक ? के यी मौलिक अभिव्यक्तिहरूको कारण, जीनको संरचना बुझेर जान्न सकिन्छ वा पर्यावरण नै यस भिन्नताका लागि जिम्मेवार छ।

मानवीय प्रतिभा विकसित हुनका लागि कैयौं वैज्ञानिक आई.क्यू. परीक्षणलाई अन्तिम आधार मान्दछन्। यो प्रयोग फ्रान्सका मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड बिनेटले १८ औं शताब्दीमा गरेका थिए। जुन प्रयोगलाई आज सबै एकमतले बौद्धिक श्रेष्ठताको प्रतीक मान्दछन्–विडम्बनाको कुरा के छ भने त्यसको निर्माण बिनेटले अनुदानको रूपमा परिवर्तित गर्न समर्थ हुन्छन्।

यस क्षेत्रमा शोध गर्ने मनोवैज्ञानिक डा. कैरोल ड्युकले जब विभिन्न व्यक्तिहरूको क्षमताको मनोवैज्ञनिक आकलन गरिन् तब उनले के पाइन् भने जो मानिस आफ्नो दृष्टिकोण बदल्न चाहँदैनन्, उनको स्वयंको क्षमताहरूको विषयमा आकलन एकदम गलत थियो एवं अन्य व्यक्तिहरूले दिएको भ्रान्तिपूर्ण रायमा आधारित थियो।

जो मानिस आफ्नो दृष्टिकोण बदल्न सक्छन्, तिनमा सिक्ने अद्भूत क्षमता हुन्छ। उनीहरूलाई आफ्नो गलती स्वीकार गर्न र त्यसको सुधार गर्न कुनै अप्ठेरो हुँदैन। प्रसिद्ध नृत्याङ्गना मारिया सेम्यानोवा आफ्नो विद्यालयमा नयाँ विद्यार्थी छनोट गर्न बडो अद्भुत तरीका प्रयोग गर्दथिन्।

उनी वर्षौंसम्म यति मात्र हेर्दथिन् कि उनका विद्यार्थी कति हदसम्म निन्दा र सुधारको सुझाव ग्रहण गर्ने स्थितिमा छन् ? जो विद्यार्थी स्थायी दृष्टिकोणका हुन्थे–ती आफूबारे एउटै मतमा अडिग रहन्थे र शिक्षिकाले दिएको राय अनुसार आफूमा परिवर्तन ल्याउन उनीहरूलाई गम्भीर समस्याको सामना गर्नुपर्दथ्यो।

दृष्टिकोण बदल्न सक्ने मानिस सङ्घर्षबाट आत्तिँदैनन्, त्यस अनुरूप आफ्नो प्रतिभा चम्काउने तथा बढाउने प्रयत्न गर्छन्। एकसमान दृष्टिकोण भएका मानिस चुनौती तथा समस्याबाट आत्तिन्छन्। तिनका लागि आफ्नो क्षेत्रबाहेक अन्यमा विकास गर्न सक्ने सम्भावना रहँदैन।

ती विद्यार्थीहरूलाई ध्यानमा राखेर गरेका थिए, जो पारम्परिक शिक्षाबाट लाभान्वित हुन सकिरहेका थिएनन् र बिनेटको दृष्टिमा उनका लागि एउटा नयाँ शिक्षा प्रणाली विकसित गर्नु आवश्यक थियो।

आफ्नो पुस्तक **'माडर्न आडियाज एबाउट चिल्ड्रेन'**मा बिनेटले लेखेका पनि छन्–"अचेल बढीजसो चिन्तक यै सोच्दछन् कि मानिसको बौद्धिक क्षमता एउटा स्थायी गुण हो, जसमा कुनै परिवर्तन गर्न सकिन्न, जबकि सत्य यसविपरीत छ। निरन्तर अभ्यास, सही प्रशिक्षण गरियो भने यस्तो कोही छैन, जसको मौलिक प्रतिभा विकसित गर्न नसकियोस्।

केही यस्तै सोच यस शताब्दीका प्रख्यात तन्त्रिका वैज्ञानिक डा. गिल्बर्ट गाटिलेबको पनि छ, जसले स्पष्टरूपमा भनेका छन् कि 'जीन र पर्यावरण परस्पर संवाद मात्र गर्दैनन्, अपितु एकअर्कासँग मिलेर काम पनि गर्दछन् र यिनै सम्मिलित प्रयासले कुनै व्यक्तिको मौलिक प्रतिभा चम्किन्छ।

प्रश्न उठ्छ कि यस्तो के हो, जो भिन्न–भिन्न व्यक्तिहरूमा भिन्न–भिन्न प्रतिभा चम्काउने माध्यम बन्दछ। वर्तमानमा मनोवैज्ञानिकहरू मान्दछन् कि जुन मानवीय गुणले कुनै व्यक्तिको प्रतिभालाई श्रेष्ठतासम्म पुऱ्याउने काम गर्दछ–त्यो हो दृष्टिकोण। जुन मानिसको स्वयंप्रति दृष्टिकोण एक समान रहन्छ, जसलाई **'फिक्स्ड माइन्ड सेट'** भन्न सकिन्छ–ती जीवनमा प्राप्त सम्भावनाहरूलाई श्रेष्ठतासम्म पुऱ्याउन अक्षम रहन्छन्। यसविपरीत जुन मानिस आफ्नो दृष्टिकोण परिवर्तन गर्न जान्दछन्, जसलाई **ग्रोथ माइन्ट सेट'** भनिन्छ, ती मानिस सामान्य अवसरलाई पनि उत्कृष्ट

यसविपरीत जुन विद्यार्थी दृष्टिकोण बदल्नमा विश्वास राख्दथे, ती ग्रहणशील हुन्थे र आफूमा सुधारको सम्भावनामा विश्वास राख्दथे। मनोवैज्ञानिकहरूले जब यी विद्यार्थीहरूको मस्तिष्क स्कैन गरे तब उनीहरूले ग्रहणशील मानसिकता भएका विद्यार्थीहरूको मस्तिष्क त्यस बेला सबभन्दा बढी सक्रिय पाए, जब उनीहरूलाई केही नयाँ सिक्न पाइन्थ्यो, जबकि अन्य विद्यार्थी त्यस कुरामा मात्र रुचि लिन्थे जब कुनै कामका लागि उनीहरूलाई प्रशंसा पाइन्थ्यो।

सामान्य कुरा हो कि दृष्टिकोण परिवर्तन गर्न सक्ने मानसिकता भएका मानिस, काम गर्नमा रुचि राख्दछन्, त्यसको परिणाममा होइन; जबकि विपरीत मानसिकता भएका व्यक्ति आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान प्रशंसा पाउन तथा परिणाम प्राप्त गर्नमा लगाउँछन्, तिनका लागि सही ज्ञान वा पुरुषार्थ अभिधेय हुँदैन।

मनोवैज्ञानिकहरूले आफ्ना अन्य परीक्षणको माध्यमले यो पनि पाए कि जो मानिस आफ्नो दृष्टिकोण बदल्न जान्दछन्, ती आफूलाई विशेष मान्नमा विश्वास राख्दैनन्, अपितु विशेष काम गर्नमा विश्वास राख्दछन्; किनकि यदि जीवनमा सन्तुष्टिको एउटामात्र आधार सफलता नै हुँदो हो त जीवनको समग्र विकास सम्भव हुन सक्दैन।

यसविपरीत मानसिकता भएका व्यक्ति एउटा सानो असफलतालाई पनि स्वीकार गर्न सक्दैनन्। केही वर्ष पहिले, पेरिसका एकजना प्रसिद्ध शेफ बनर्डि लुसियुले यति मात्र कुराले आत्महत्या गरे कि उनको रेस्टुरा विश्वमा १७ औं स्थानबाट दुई स्थान तल खस्केर १९ औं स्थानमा पुग्यो। स्पष्ट छ कि एकसमान दृष्टिकोण हुने मानिसका लागि सानो असफलता पनि स्वीकार्य हुँदैन।

दृष्टिकोण बदल्न सक्ने मानिस सङ्घर्षबाट आत्तिँदैनन्, बरु त्यस अनुरूप आफ्नो प्रतिभा चम्काउने तथा बढाउने प्रयत्न गर्दछन्। यसविपरीत एकसमान दृष्टिकोण भएका मानिसहरू चुनौती तथा समस्याबाट आत्तिएर त्यस बाटोबाट पन्छिदिन्छन्। यसले गर्दा तिनका लागि आफ्नो क्षेत्रबाहेक अन्यमा विकास गर्न सक्ने सम्भावना रहँदैन।

यस प्रकार मनोवैज्ञानिकहरूका अनुसार ग्रहणशीलता, परिणामको चिन्ता नगरी पुरुषार्थ गर्ने क्षमता, असफलताहरू स्वीकार गरेर जीवनमा अघि बढ्ने आँट तथा सङ्घर्षसँग जुझ्ने गुण–केही यस्ता विशेषताहरू हुन् जुन तिनमा पाइन्छ, जसमा दृष्टिकोण बदल्ने सामर्थ्य हुन्छ।

जसै हामी आत्मसुधारको दिशामा पाइला साछौं, त्यसै बेलादेखि हाम्रो प्रगति र विकासका साथै पूर्ण विश्वको उत्थानको मार्ग प्रशस्त हुन थाल्छ।

आज विज्ञान र अध्यात्म मिलेर यस सत्यको उद्घोषणा गरिरहेका छन् कि दृष्टिकोण परिवर्तन गरेर मात्र व्यक्ति निर्माण एवं युग परिवर्तन सम्भव छ।

कसरी हुन्छ विद्युत्मा सुधार ?

समयान्तर

ओमप्रकाश खनाल
omkhanal@gmail.com

सरकारी स्वामित्वको प्राधिकरणलाई प्रतिस्पर्धी र चुस्त बनाउन पनि प्रसारण र वितरणमा निजी क्षेत्रलाई सहभागी गराउनुपर्दछ। उपभोक्तासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने वितरणमा प्रतिस्पर्धी खडा नगरेसम्म आपूर्ति सहज हुँदैन, मनोमानी चलिरहन्छ।

अहिले देशकै सबैभन्दा ठूलो औद्योगिक करिडर बारा–पर्सालगायत मुख्य औद्योगिक क्षेत्रमा विद्युत् लाइन कटौतीले उत्पादन प्रभावित भएका समाचार आएका छन्। विद्युत् प्रसारण र वितरणमा एकाधिकार लिएर बसेको नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका अनुसार गत असोज दोस्रो साता आएको बाढी पहिरोका कारण क्षति पुगेको माथिल्लो तामाकोशी जलविद्युत् आयोजना पुनःसञ्चालनमा नआएसम्म औद्योगिक ग्राहकलाई आपूर्ति कटौती गर्ने बाध्यता आएको हो। एउटा योजना बाढीले बगाउँदा ऊर्जा आपूर्तिको व्यवस्थापन नै खल्बलिने अवस्था जलस्रोतमा धनी मानिएको देशका लागि लज्जाको विषय हुनुपर्ने हो। तर, राष्ट्रिय प्रसारणमा जोडिएकामध्ये सबैभन्दा ठूलो आयोजना नै अवरुद्ध भएपछि प्राधिकरणले विद्युत् व्यवस्थापनमा समस्या भएको बताइराखेको छ।

जब आपूर्तिमा समस्या हुन्छ, उद्योगमैं लाइन काटिन्छ। उद्योग भनेको अर्थतन्त्रको मूल आधार हो। अर्थतन्त्रको आधार नै अवरुद्ध पारेर ऊर्जा आपूर्तिको व्यवस्थापन मिलाउने गलत परिपाटी बसेको छ। विद्युत् व्यापारको एकाधिकारी प्राधिकरणको कमजोरीले गर्दा अर्थतन्त्रको एउटा मुख्य आधार मानिएको उद्योगलाई सकसमा पार्ने काम भइराखेको छ, अहिले उद्योग व्यापार र यसका सरोकारहरू खुम्चिएको अवस्थामा यसले अर्थतन्त्रमा थप समस्या सृजना गर्ने निश्चित छ।

अहिले विद्युत् बढी खपत हुने साँझको समयमा औद्योगिक ग्राहकका लागि विद्युत् आपूर्ति कटौती गर्नुपरेको भनिएको छ। तर, यो अहिलेको मात्रै समस्या होइन। हिउँदको समयमा बर्सेनि समस्या खेप्दै आइराखेका छन्। करीब ३ हजार मेगावाट राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा जोडिएकोमा हिउँदमा यो घटेर आधामा सीमित हुन्छ। करीब २००० मेगावाटको आपूर्ति व्यवस्थापनका लागि एक चौथाई जति परिमाण आयात गर्नुपर्ने अवस्था हो। तर, नबुझिएको विषय के हो भने हिउँदको समयमा विद्युत्को समस्या दोहोरिन्छ भन्ने जान्दाजान्दै प्राधिकरणले समयमैं व्यवस्थापनमा किन तदारुकता देखाउँदैन ? हामीलाई चाहिने विद्युत् कति हो ? कति अपुग छ भन्ने प्रस्ट भइराख्दा त्यसको आपूर्ति कहाँबाट कसरी गर्ने भन्ने योजना प्राधिकरणसँग नहुनु र बर्सेनि हिउँद आउनासाथ कटौती पुनरावृत्ति हुनु विद्युत् व्यापारको एकाधिकार प्राप्त प्राधिकरणको लापरवाही नै हो।

हिउँदयाममा खोला तथा नदीमा पानी घट्दा नदी प्रवाह घट्छ। तर पिक आवरमा आन्तरिक माग धान्न भारतबाट विद्युत् आयात गर्न नपाइएकोले औद्योगिक क्षेत्रको विद्युत् कटौती गर्नुपरेको प्राधिकरणका अधिकारीहरूको भनाइ सुनिन्छ। भारतको केन्द्रीय विद्युत् प्राधिकरणले आगामी चैत २ गतेसम्म ढल्केबर–मुजफ्फपुर ४०० केभी क्रसबोर्डर प्रसारण लाइनबाट ६०० मेगावाट र टनकपुर–महेन्द्रनगर १३२ केभी प्रसारण लाइनबाट ५४ मेगावाट गरी दैनिक ६५४ मेगावाटसम्म विद्युत् आयात गर्न दिएको छ। अवश्य पनि भारतले आफ्नो आपूर्ति व्यवस्थापन गर्न यसो गरेको हो, जुन स्वाभाविक हो। उसले आफूलाई बढी भएको विद्युत्मात्रै दिने र पिक आवरमा निकासी नदिने नीति लिएको छ। यसरी बढी विद्युत् चाहिने समय साँझ ५ देखि रातको ९ बजेसम्म उताबाट विद्युत् नआउने अवस्था छ। तर, यसको व्यवस्थापनको जिम्मेवारी कसको हो ? यसमा प्राधिकरण अनुत्तरदायी देखिएको छ।

सरकारले घोषणा गरेको ऊर्जा तथा जलस्रोत दशकको आधा समय सकिइसक्यो, अब ५ वर्षमात्र बाँकी छ। विस २०८५ सम्म विद्युत् उत्पादन र खपत दुवैलाई १० हजार मेगावाट पुऱ्याउने लक्ष्य राखिएको थियो। तर, अहिलेसम्म यो ३००० मेगावाटमैं घुमिराखेको छ। हिउँदमा यो आधामा खुम्चिन्छ। अहिले उद्योगमा देखिएको ऊर्जा सङ्कट यसैको उपज हो। प्राधिकरणको अहिलेको संरचना र व्यापार शैलीले ऊर्जा दशक असफल हुने निश्चित छ। यो घोषणामैं सीमित हुनेमा शङ्का छैन।

सरकारकै एउटा अध्ययनले १० हजार मेगावाट उत्पादन र पूर्वाधारका लागि २१ खर्ब रुपियाँ खर्च लाग्ने देखाएको थियो। अहिले बर्खामा विद्युत् खेर जाने र हिउँदमा कटौती गर्नुपर्ने अवस्था छ। यसमा प्रसारणका पूर्वाधारहरूको कमजोर अवस्था सबैभन्दा ठूलो समस्याको रूपमा रहेको छ। विद्युत् पर्याप्त रहेको अवस्थामा पनि उद्योग र घरायसी ग्राहकले पटकपटक ट्रिपिङको समस्या खेपिराखेका छन्। प्राधिकरणले कटौती गरेको अवस्थाबाहेक पनि बारम्बारको ट्रिपिङले उत्पादनमा प्रतिकूल प्रभाव परेको उद्यमीहरूको गुनासो नयाँ होइन। यसको समाधान भनेको प्रसारणका पूर्वाधारको सुधार नै हो। यसमा व्यापक सुधारको खाँचो छ।

हालै बिओटी मोडलमा तमोर–ढुङ्गेसाँघु २२० केभी प्रसारण लाइन निर्माणका लागि सरकारले निजी क्षेत्रसँग सम्झौता गरेसँगै प्रसारणमा निजी क्षेत्रको सहभागिताको शुरूआत देखिएको छ। ३.८ अर्ब रुपियाँको सार्वजनिक–निजी लगानीको यो योजनासँगै वर्षौंदेखि प्रसारणमा निजी क्षेत्रको सहभागिताको माग सम्बोधन भएको छ। राष्ट्रिय प्रसारण ग्रीड कम्पनी, हाइड्रोइलेक्ट्रिसिटी इन्भेस्टमेन्ट एन्ड डेभलपमेन्ट कम्पनी र निजी क्षेत्रका पाँचवटा जलविद्युत् आयोजना प्रवर्द्धकबीच प्रसारण लाइन बनाउने सम्झौता भएसँगै यसको शुरूआत भएको छ।

विद्युत् उत्पादनमा निजी क्षेत्रको उल्लेख्य सहभागिता छ। अहिले कुल विद्युत् उत्पादनमा निजी क्षेत्रको योगदान ८० प्रतिशतको हाराहारीमा छ। प्रसारण र वितरणमा निजी क्षेत्र आउन नसकेको अवस्थामा यो शुरूआत विद्युत् क्षेत्रको विकासका लागि सकारात्मक सङ्केत हो। अब प्रसारण लाइन निर्माणमा निजी क्षेत्र आक्रामकरूपमा अघि बढ्न सक्छ। यसबाट प्रसारण लाइनको अभावमा उत्पादित बिजुली खेर जाने अवस्था अन्त्य हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ। अब यो क्षेत्रमा स्वदेशीसँगै विदेशी लगानीसमेत आकर्षित गर्ने रणनीतिमा अघि बढ्नुपर्दछ। उत्पादनमा मात्र सीमित निजी क्षेत्रलाई प्रसारणका पूर्वाधार र अगामी दिनमा वितरणमा पनि सहभागी गराएमात्रै विद्युत्को व्यापार प्रतिस्पर्धी र गुणस्तरीय हुनेछ। प्रसारण र वितरणमा प्राधिकरणको एकाधिकारले न यसको पूर्वाधारमा सुधार हुन सकेको छ, न विद्युत्को गुणस्तर नै अपेक्षित छ।

विद्यत् वितरणमा प्राधिकरणको एकाधिकार अन्त्य हुने हो भने उपभोक्ताले आफूलाई सहज हुने सेवा प्रदायकबाट प्रतिस्पर्धी आपूर्ति लिन सक्छ। अहिले जसरी टेलिकम र इन्टरनेट सेवामा एकाधिकार अन्त्यले सहज भएको छ, वितरणमा निजी क्षेत्रको प्रवेशले यो अवस्थामा विद्युत्को आपूर्तिमा पनि आउन असम्भव छैन। सरकारी स्वामित्वको प्राधिकरणलाई प्रतिस्पर्धी र चुस्त बनाउन पनि प्रसारण र वितरणमा निजी क्षेत्रलाई सहभागी गराउनुपर्दछ। उपभोक्तासँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने वितरणमा प्रतिस्पर्धी खडा नगरेसम्म आपूर्ति सहज हुँदैन, मनोमानी चलिरहन्छ।

सरकारी घोषणा उत्पादन र उपभोग समानान्तररूपमा अघि बढाउन केन्द्रित छ। कार्यान्वयनको तहमा रहेको प्राधिकरण बिक्री र आपूर्ति दुवैमा बाह्य बजारमा बढी केन्द्रित भइआएको देखिन्छ। सरकारले विद्युत् उत्पादक, वितरण र प्रसारणका बेग्लाबेग्लै कम्पनी बनाउने गरी कानून बनाए पनि यो कार्यान्वयनमा आउन नसकेको अवस्थामा अहिले प्रसारणमा निजी क्षेत्रको सहभागिताले यसको कार्यान्वयनलाई सहज बनाएको छ। तर, प्रसारण लाइन बनाउँदा भोलिका दिनमा आइपर्ने जग्गा प्राप्तिलगायत समस्या आउन सक्छन्। त्यसमा सरकारले सहजीकरण गरिदिनु पर्दछ।

अहिलेको विद्युत् माग २००० मेगावाट त भनिएको छ, तर यो टुकी विस्थापनको परिमाणमात्र हो। निजी क्षेत्रको दाबी अनुसार प्राधिकरणले नियमित र गुणस्तरीय आपूर्ति दिने हो भने यो अहिले नै ७ हजार मेगावाट पुग्न सक्छ। उद्योगको क्षेत्रमा थप २ हजार, खाना पकाउने प्रयोजनमा २ हजार र यातायातमा १ हजार मेगावाट खपत बढाउन सकिने प्रक्षेपण पुरानै हो। उद्योग विद्युत् खपतको मुख्य क्षेत्र हो। तर, अहिले पनि कुल खपतमा औद्योगिक क्षेत्रको योगदान ३७ प्रतिशतमात्रै छ। प्राधिकरणले अभावको बेला उद्योगमा लाइन काटेर घरायसीतर्फ पठाउने गरेको छ। घरायसी क्षेत्रमा ४५ प्रतिशत विद्युत् खपत भइराखेको प्राधिकरणको आकडा छ। व्यापारिक क्षेत्रमा ७ र अन्यमा ११ प्रतिशत खपत भइराखेको ऊर्जा जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्रालयको तथ्याङ्कले देखाएको छ।

हामीले लक्षित विकासलाई पछ्याउने हो भने अबको डेढ दशक (सन् २०४० सम्म) मा कुल ४३ हजार मेगावाट ऊर्जा खाँचो पर्ने अनुमान छ। यो आवश्यकता पूरा गर्न पनि आन्तरिक उत्पादन, प्रसारण र वितरणलाई आक्रामक बनाइनुपर्दछ। यसका लागि यी सबै सरोकारहरूमा निजी क्षेत्रको सहभागिता अनिवार्य शर्त हुनेछ। विद्युत् उत्पादनसँगै वितरणका पूर्वाधार र प्रणालीमा व्यापक सुधारको खाँचो छ। बजारमा एकाधिकार पाए पनि पूर्वाधारमा लगानी बढाउन नसकेको प्राधिकरणका निम्ति यो चुनौतीपूर्ण छ। सरकारी स्वामित्वको प्राधिकरणको क्षमताबाट यो सम्भव छैन।

जाडोमा यसरी गरौं छालाको स्याहार

काठमाडौं, ६ पुस/रासस

पुस लागेसँगै जाडो अत्यधिक बढिसकेको छ। यस याममा जाडोबाट जोगिन र छालाको स्याहार गर्न बढी सतर्कता आवश्यक हुन्छ। विज्ञहरूका अनुसार जाडोमा टाउकादेखि पैतालासम्मका सबै अङ्ग चीसोबाट प्रभावित हुन पुग्छन्, त्यसैले आवश्यक सतर्कता नअपनाए समस्या हुन सक्छ।

निजामती अस्पतालका छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ डा प्रज्वल पुडासैनीका अनुसार जाडो मौसममा हावामा आद्रता (ह्युमिडिटी) कम हुने भएकाले छाला बढी सुक्खा हुन्छ। "हत्केला तथा पैतालामा तेल निकाल्ने ग्रन्थी (सिबेसियस ग्लान्ड) एकदम कम हुन्छ। त्यसैले छालामा ओस (मोइश्चर) प्रदान गर्ने चिल्लो कम हुँदा छाला सुक्खा हुन्छ," उनले भने।

जाडो महीनामा विशेषगरी सुक्खा हावाको प्रभावले कपाल सुक्खा हुने, टुट्ने र चाया पनि अत्यधिक पर्ने डा पुडासैनीको भनाइ छ। उनी भन्छन्, "शरीरको प्राकृतिक तेल कम भएर सुक्खापन आउने (जेरोटिक एक्जिमा)ले छाला सुन्निने, चिलाउने, पोल्ने, पानी फोका आउने, बिमिरा आउने, पाक्नेलगायत समस्या आउन सक्छन्। एटोपिक एक्जिमा हुन सक्छ, जसले छालामा एलर्जी गराउने हुन्छ। हातखुट्टाका औंला चिलाउने, सुन्निने समस्या 'चिल्बिलेन्स' पनि बढी देखिन्छ।"

जाडोमा एलर्जीको समस्या पनि बढी देखिने चिकित्सकहरू बताउँछन्। एलर्जी बढ्नुको मुख्य कारण जाडोमा छाला फुट्ने र सङ्क्रमण हुनु हो। डा पुडासैनीले भने, "जाडोमा बढी देखिने सोरायसिस पनि हो, जसलाई कत्ले रोग पनि भनिन्छ। कुहिना, ढाड, घुँडा, कपालमा फुरफुर फुस्रो खालको छालाको पत्र कत्ला निस्किने हुन्छ। जाडोमा डन्डिफोर पनि बढ्छ। छाला सुक्खा भएर प्राकृतिकरूपमा तेल निकाल्ने ग्रन्थी (सिबेसियस ग्लान्ड) झन् सक्रिय हुन्छ, जसले गर्दा डन्डिफोर आउँछ।"

वीर अस्पतालकी छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ प्राडा अनुपमा कार्की जाडो मौसममा बहिरङ्ग सेवा (ओपिडी)मा धेरैजसो छाला सुक्खा हुने, एलर्जी हुने, छाला खस्रो हुने, फुट्नेलगायत समस्या लिएर आउने गरेको बताउँछिन्। जाडोमा सरसफाइको कमीले छालाको समस्या बढ्ने उनको भनाइ छ। "प्रायः मान्छे जाडोमा कम नुहाउँछन्। लुगा फेर्न अल्छी गर्छन्। समयसमयमा सिरक, डसना घाममा सुकाउँदैनन्। त्यसैले लुतोको समस्या लिएर आउने बिरामी पनि छन्,"

(बाँकी तेस्रो पातामा)

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

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

जर्मनीमा पाँचजनाको मृत्यु, २०० भन्दा बढी घाइते

म्यागडेबर्ग, जर्मनी, ६ पुस/एएफपी

जर्मनीको एक क्रिसमस बजारमा भएको कार दुर्घटनामा परी पाँचजनाको उपचारको व्यवस्था मिलाएको उनले बताए। साथै उनले भयानक आक्रमणको निन्दा गरेका छन्। विषयमा चर्को बहस भइरहेका बेला स्कोल्जले राष्ट्रिय एकताका लागि आह्वान गरेका छन्।

मृत्यु हुनुका साथै २०० भन्दा बढी घाइते भएको स्याक्सोनी-अनहाल्ट राज्यका प्रमुख रेनर हसेलोफले शनिवार जानकारी दिएका छन्।

पूर्वी शहर म्याग्डेबर्गमा आएका जर्मन चान्सलर ओलाफ स्कोल्जले मृतकका आफन्तजनप्रति समवेदना प्रकट गरेका छन्। घटनामा करीब ४० जना गम्भीर घाइते भएका र सरकारले उनीहरूको

सन् २०१६ मा पनि बर्लिनको क्रिसमस बजारमा जिहादी समूहले आक्रमण गरेको थियो।

चान्सलर स्कोल्जले यति धेरै मानिस हताहत भएको भयानक आक्रमणबारे जर्मनीले उचित कानूनी दण्डद्वारा जवाफ दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

जर्मनीमा आप्रवासन र सुरक्षाको

चान्सलरले भने, "हामी एक देशका नागरिकका रूपमा सँगै बस्छौं, एकसाथ रहन्छौं तर आफ्नै समुदायविरुद्ध हतियारहरूको पयोग गर्छौं, के यो घृणा होइन ?"

उनले भने, "विश्वका धेरै मुलुकबाट ऐक्यबद्धता आएको छ। हामी जर्मनहरू यस भयानक विपत्तिको सामना गर्न एक्लो छैनौं।" रासस

आक्रमणमा १६ सैनिकको मृत्यु, आठजना घाइते

इस्लामाबाद, ६ पुस/सिन्ह्वा

पाकिस्तानको उत्तरपश्चिमी खैबर पख्तुनख्वा प्रान्तमा शनिवार बिहान भएको आतङ्कवादी आक्रमणमा १६ जना सैनिकको मृत्यु हुनुका साथै अन्य आठजना घाइते भएका छन्।

प्रान्तको दक्षिणी वजिरिस्तान जिल्लामा स्थानीय समय अनुसार बिहान २:३० बजे आक्रमण शुरू भएको थियो, जहाँ एक समन्वित फायर आक्रमणमा एक चेक पोस्टलाई निशाना बनाइएको थियो।

१२ जनाको शव सनाखत भएको छ भने थप चारजनाको पहिचान हुन बाँकी छ। स्रोतका अनुसार घाइतेहरूलाई तुरुन्तै अर्धसैनिक बलको फ्रन्टियर कोर ट्रेनिङ सेन्टरमा उपचारका लागि लगिएको थियो।

सेनाले आक्रमणको जवाफमा रकेट लन्चरहरू र अन्य उपलब्ध हतियारहरू प्रयोग गरेर प्रभावकारीरूपमा जवाफ दिएको थियो। पाकिस्तानी सेनाले आक्रमणकारीको बारेमा आधिकारिक बयान जारी गरेको छैन। रासस

अमेरिका र भारतले पृथ्वी-अवलोकन गर्ने उपग्रह प्रक्षेपण गर्ने

लस एन्जल्स, ६ पुस/सिन्ह्वा

नासा र भारतीय अन्तरिक्ष अनुसन्धान सङ्गठन (इसरो)ले मार्च २०२५ मा शक्तिशाली पृथ्वी-अवलोकन उपग्रह प्रक्षेपण गर्ने लक्ष्य राखेका छन्।

नासा-इसरो सिन्थेटिक अपर्चर रडार (निसार)ले ग्रहको पारिस्थितिक प्रणाली, भूमि र समुद्री बरफ र पृथ्वीमा परिवर्तनहरू मापन गर्न प्रत्येक १२ दिनमा दुईपटक पृथ्वीको लगभग सबै जमीन र बरफका सतहहरू स्क्यान गर्नेछ।

निसार सेटेलाइट भारतको दक्षिणपूर्वी तटमा रहेको सतीश धवन स्पेश सेन्टरबाट प्रक्षेपण हुनेछ।

नासाका अनुसार निसारको अवलोकनले विश्वभरका अन्वेषकहरूलाई ग्रहको सतहमा आइसफिट, हिमनदी र समुद्री बरफलगायतका परिवर्तनहरू राम्ररी बुझ्न मदत गर्नेछ, जसले मानवतालाई फाइदा पुग्नेछ।

यसले पृथ्वीको वन र सिमसार पारिस्थितिक प्रणालीमा भएका परिवर्तनहरू साथै ग्रहको क्रस्टको आन्दोलन र विकृति जस्तै भूकम्प, पहिरो र ज्वालामुखी गतिविधिलाई पनि कब्जा गर्नेछ। रासस

आजको राशिफल

राशि	फल	राशि	फल
मेष	मानसिक चिन्ता	वृष	वाहनकष्ट
मिथुन	राज्यलाभ	कर्कट	अतिथिआगमन
सिंह	सुयश	कन्या	अलमल
तुला	प्रसन्नता	वृश्चिक	पदोन्नति
धनु	अस्वस्थता	मकर	शारीरिककष्ट
कुम्भ	नारीसुख	मीन	अलमल

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

जापानमा आगलागीमा परी आठजनाको मृत्यु

टोकियो, ६ पुस/सिन्ह्वा

जापानमा शनिवार आगलागीमा परी आठजनाको मृत्यु भएको स्थानीय सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन्।

टोकियोको दक्षिणी भागमा रहेको योकोसुकामा रहेको दुई तले घरमा बिहान आगलागी भएपछि ९२ वर्षीय पुरुष र उनकी ८९ वर्षीया पत्नीको मृत्यु भएको क्योडो न्यूजले जनाएको छ।

सोही शहरको दुई तले अपार्टमेन्टमा आगलागी हुँदा ६८ वर्षीया महिलाको मृत्यु भएको छ।

दक्षिणपश्चिम जापानको फुकुओकामा रहेको एउटा घरमा बिहानै अर्को आगलागी भएको थियो, जहाँ दुईजनाको शव फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ।

घरका पाँचजनामध्ये तीनजना फरार र दुईजना घाइते भएको प्रहरीले बताएको छ। रासस

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ।
बिल, बूक, 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

हिमशृङ्खला: तनहुँको बन्दीपुर गाउँपालिका-४ टुँडिखेलबाट शनिवार साँझ देखिएको मनास्लु, हिमालचुलीलगायतका हिमाल। तस्बिर: कृष्ण न्यौपाने/रासस

एक दिने रेडियो तालीम समापन

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

प्रेस चौतारी नेपाल पर्साका अध्यक्ष तुलसी भण्डारीले पत्रकारितासम्बन्धी तालीमले पत्रकारितामा सुधार आउने बताएका छन्। पब्लिक हेल्थ स्टोरी पत्रिकाले शनिवार आयोजना गरेको एक दिने आधारभूत पत्रकारिता तालीम कार्यक्रममा उनले पीत पत्रकारिता समाप्त गर्न ऊर्जाशील युवा पत्रकारहरूको समूहले खोजमूलक समाचार सङ्कलनमा जोड दिनुपर्ने बताए।

चौतारीका सचिव राजेन्द्र सिंह र चन्द्रिका पटेलले तालीमका सहभागीहरूलाई प्रशिक्षण दिएका थिए। सामुदायिक सेवा केन्द्र कुम्हालटोलका सचिव श्रवणबहादुर रायमाझीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मनोज मिश्रले तालीम लिएका विद्यार्थीहरूलाई प्रमाणपत्र वितरण गरेका थिए।

साङ्गेपूजा गरी गीताजयन्ती मनाइयो

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

गीता जयन्ती शुक्रवार साङ्गेपूजा गरी सम्पन्न भएको छ।

प्रत्येक वर्ष दशमीदेखि पञ्चमी तिथिसम्म मनाइने गीता जयन्ती यसपटक पनि ११ दिने हवन, कथावाचन गरी मनाइएको छ।

गीता जयन्ती मनाइने क्रममा यसपटक ३० वर्षदेखि रहेको हवनकुण्ड मासिएको कारण नयाँ हवनकुण्ड बनाएर गीता जयन्ती मनाइएको थियो। पण्डित उत्तम उपाध्यायले महानगरले गीता मन्दिरमा रहेका व्यापारिक सटर भत्काउने क्रममा हवनकुण्ड पनि भत्काएकोले नयाँ हवनकुण्ड बनाएर गीता जयन्ती मनाएको बताए।

उनले हवनकुण्ड भत्काउँदा क्षमापूजा गरेर भत्काउनुपर्नेमा सो नगरेको र नयाँ हवनकुण्ड पनि नबनाएको दुःखेसो पोखे। गीता मन्दिरको पुरानो संरचना महानगरले भत्काएर गहवामाई मन्दिरजस्तो आधुनिकीकरण गर्ने बताए पनि लामो समयदेखि संरचना निर्माण नहुँदा यसपटक पण्डाल, हवनकुण्ड बनाएर गीता जयन्ती मनाइएको हो।

गीता जयन्तीमा लक्ष्मी प्रपन्न प्रमुख वाचक थिए भने विनोद सापकोटा उपवाचक थिए।

कुम्हालटोलमा कपडा वितरण

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

राउन्ड टेबल नेपाल र सामुदायिक सेवा केन्द्र कुम्हालटोलको संयुक्त आयोजनामा शनिवार निश्शुल्क कपडा वितरण गरिएको छ।

केन्द्रका अध्यक्ष रमेश चौधरीले दीन, दुःखी, असहायलाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले कपडा वितरण कार्यक्रम गरिएको बताए।

कार्यक्रममा केन्द्रका सचिव श्रवण रायमाझी, वरिष्ठ प्रहरी हवलदार कुमार विकलगायतको सहभागिता थियो।

जाडोमा ...

उनी भन्छिन्।

जाडोमा छालाको बाथको समस्याका साथै कसैलाई घामको एलर्जी (फोटो डर्माटाइटिस) हुन सक्ने डा कार्कीले बताइन्। "जाडोमा कपडाले नढाकिएको छालाको भाग हात, खुट्टा, नाकको टुप्पा, कानको छालामा रगत प्रवाह गर्ने नसा खुम्चिएर दुख्ने, सुन्निने समस्यासमेत आउन सक्छ। जाडोमा रोजासियाले रातोपन, फोका आउने, चिलाउने, पोल्ने समस्या पनि देखिन सक्छन्," उनले भनिन्।

जाडोमा छालाको स्याहार गर्न बेलाबेलामा मोइश्चराइजर लगाउनु नै सबैभन्दा राम्रो उपाय रहेको डा पुडासैनीको सुझाव छ। "चीसोमा जाँदा सकेसम्म अनुहार छोप्ने, बाइक चलाउँदा भाइजर लगाउने, मास्क, क्याप, पञ्जा, मोजा लगाउने गर्नुपर्छ। नुहाउँदा मनतातो पानीमा नुहाउनुपर्छ। नुहाइसकेपछि अलिअलि भिजेको छालामा नरिवलको तेल, जैतुनको तेल वा भ्यासलिन जे उपलब्ध छ, त्यो लगाउनु उपयुक्त हुन्छ। नियमित व्यायाम तथा पौष्टिक आहारले पनि छाला स्वस्थ्य राख्न मदत पुर्‍याउँछ," उनले सुझाए।

डा कार्की छाला राम्रो बनाउन पानी तथा फलफूल प्रशस्त खानुपर्ने बताउँछिन्। अधिकांशले जाडोमा पानी कम पिउनाले पछि छाला सुक्खा हुने र खुम्चिने हुन सक्ने बताउँदै उनी भन्छिन्, "पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ। कडा खालको सुक्खा बनाउने फेसवास, ह्यान्ड वास प्रयोग गर्नुहुँदैन। सनब्लक क्रिम तथा मोइश्चराइजर अनिवार्य लगाउने गर्नुपर्छ। धेरै तातोपानीको प्रयोग गर्नुहुँदैन, यसले थप छाला सुक्खा बनाउँछ। छालासम्बन्धी केही समस्या आए छालारोग विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुपर्छ।"

महानगरविरुद्ध एनप्याब्सनको रिट खारेज

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

वीरगंज महागनरले संस्थागत विद्यालयको स्तर तथा शुल्क निर्धारण गरेकोविरुद्ध एनप्याब्सनले दायर गरेको रिट उच्च अदालतले खारेज गरेको छ। हिजो उच्च अदालतले रिट खारेज गरेसँगै महानगरपालिकालाई संस्थागत विद्यालयको स्तर तथा शुल्क निर्धारण कार्यान्वयनको बाटो खुलेको छ।

महानगरले गरेको स्तर तथा शुल्क निर्धारणको निर्णयविरुद्ध राष्ट्रिय आवासीय तथा निजी विद्यालय एशोसिएशन नेपाल (एनप्याब्सन) पर्साले दायर गरेको रिट उच्च अदालत जनकपुरको अस्थायी इजलास वीरगंजले हिजो खारेज गरेको थियो।

महानगरले २०७९ मङ्सिर २१ गते सूचना जारी गर्दै शैक्षिक सत्रबाटै स्तर तथा शुल्क निर्धारण गर्दै सबै संस्थागत विद्यालयलाई निर्देशन जारी गरेको थियो। महानगरले स्तर तथा शुल्क निर्धारण गरेकोविरुद्ध एनप्याब्सनले २०७९ मङ्सिर २३ गते दायर गरेको रिटमाथि सोही वर्षको पुस ७ गते सुनवाइ गर्दै महानगरको नाममा उत्प्रेषणको अन्तरिम आदेश जारी गरेको थियो।

अन्तरिम आदेशसँगै महानगरले गरेको स्तर तथा शुल्क निर्धारण कार्यान्वयनमा ल्याउन रोकिएको थियो। उच्च अदालत जनकपुरको अस्थायी इजलास वीरगंजका न्यायाधीश राजन भट्टराई र भरत लम्सालको संयुक्त इजलासले हिजो संस्थागत विद्यालयको स्तर तथा शुल्क निर्धारण विरुद्ध एनप्याब्सनले दायर गरेको रिट खारेज गरिदिएको हो।

संस्थागत विद्यालयमा हुने गरेको शुल्क विवादलाई सधैंका लागि निराकरण गर्न स्तर वर्गीकरण गरेर महानगरले शुल्क निर्धारण गरेको थियो।

महानगरपालिकाले शैक्षिक क्षेत्र सुधारका लागि देशमैं पहिलोपटक संस्थागत विद्यालयको स्तर वर्गीकरण गरेर शुल्क निर्धारण गर्ने प्रयास गरेको थियो।

विद्यालय वर्गीकरणाका लागि महानगरले १३० भन्दा बढी सूचक तय गरी ती सूचकलाई नम्बरिङ गरेर स्तर मापन गरेको थियो।

वर्गीकरणमा सहभागी हुन महानगरले स्वमूल्याङ्कन आवेदन आह्वान गरेको थियो। महानगरमा सञ्चालित १०२ विद्यालयमध्ये ५८ वटाले मात्र स्वमूल्याङ्कन फाराम भरेका थिए।

फाराम भरेका ५८ वटा संस्थागत विद्यालयलाई सूचकका साथै उनीहरूको भौतिक अवस्था, पठनपाठनको गुणस्तरीयता र विद्यार्थी सङ्ख्याको समग्र आधार बनाएर क, ख, ग र घ वर्ग छुट्याएर वर्गीकरण गरिएको थियो।

ठगी गर्ने सहकारीलाई कानूनको दायरामा ल्याइन्छ –मन्त्री क्षत्री

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

मधेस प्रदेशका भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्री जनार्दन सिंह क्षत्रीले बारा जिल्लाको करैयामाई गाउँपालिका–५ तेतरियास्थित साना किसान सहकारी संस्थाको १४औं वार्षिक साधारणसभाको उद्घाटन गर्दै विभिन्न सहकारी संस्थाको

अनुगमन तथा निरीक्षण गरेका छन्।

उनले जीतपुरसिमरा उपमहानगर–१४ डुमरवानामा रहेको साना किसान सहकारी संस्था तथा मनहर्वा र कोल्हवी नपा–४ सपहीस्थित साना किसान सहकारी संस्थाको अनुगमन तथा निरीक्षण गरेका थिए।

अनुगमनको क्रममा मन्त्री क्षत्रीले सहकारी संस्थाहरूको कामको प्रशंसा गर्दै सहकारी संस्थाले धान भण्डारण र दूध सङ्कलन केन्द्र स्थापना गरी किसानहरूलाई बिक्री वितरणका लागि सहज बनाएको बताए। उनले जनमुखी कार्य गर्ने सहकारी संस्थाहरूलाई विशेष प्याकेज र अनुदान दिने प्रतिबद्धता पनि जाहेर गरे। उनले दुई/चार वटा खराब कृषि सहकारी संस्थाले गरीब किसान, मजदूरको रकम ठगी गरी सहकारी क्षेत्रलाई नै बदनाम गर्न खोजेको भन्दै त्यस्ता संस्थाहरूलाई कानूनी दायरामा ल्याइ सरकारले कारबाही गर्ने बताए।

कार्यक्रममा नेका मधेस प्रदेश सहमहामन्त्री जयनारायण यादव, पर्सा जिल्ला सदस्य हरिन्द्र यादव, कृषि डाइरेक्टर जीतेन्द्र यादव, कृषि ज्ञान केन्द्र बाराका प्रमुख राजनारायण साहको सहभागिता थियो।

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सतर्कता अपनाऔं

सामाजिक सञ्जालमा:

- जातीय, धार्मिक र साम्प्रदायिक सद्भावमा खलल पुऱ्याउने,
- राष्ट्रिय सुरक्षा र राष्ट्रिय एकतामा आँच पुग्ने,
- कुनै व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठा र आत्मसम्मानमा ठेस पुऱ्याउने,
- जातीय भेदभाव, छुवाछुत र श्रमप्रति अवहेलना हुने,
- शान्ति सुरक्षामा खलल पुग्ने,
- प्रचलित कानूनले रोक लगाएका सामग्रीहरूको प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने,
- जनमानसमा भ्रम सिर्जना गर्ने,

जस्ता विषयवस्तु पोष्ट, शेयर, ट्याग, ह्यास ट्याग गर्नु हुँदैन। त्यस्ता कार्य कानूनतः दण्डनीय हुन्छन्।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रहरीको भान्सेको हत्या

प्रस, परवानीपुर, ६ पुस/

बारा जिल्लामा गएराति प्रहरीका भान्सेलाई गोली हानी हत्या गरिएको छ।

सिमरा विमानस्थलमा रहेको अस्थायी प्रहरी चौकीमा भान्सेमा कार्यरत जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–१ सुकुमबासीटोल निवासी राजकुमार रूम्बालाई हिजो राति अन्दाजी साढे १० बजे वडा नं ११ आमाडार र रमौली जाने बाटोमा कारभित्रै गोली प्रहार गरी हत्या गरिएको थियो।

चालकको सिटमा रहेका रूम्बा मृत भेटिएको र घटनाबारेमा थप कुरा बाहिर आउन सकेको छैन। बाग्मती प्रदेशको ०१–०२८ च ७६११ नम्बरको नेटा कम्पनीको इभी कारमा रूम्बा गोली लागेको अवस्थामा मृत फेला परेका थिए। उनलाई कारमा सवार व्यक्तिबाटै गोली प्रहार गरिएको बारा प्रहरीले प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट पत्ता लगाए पनि कारमा सवार व्यक्तिहरूका बारेमा कुनै जानकारी प्राप्त नभएको प्रहरीले जनाएको छ। घटनाबारे थप अनुसन्धान जारी रहेको बारा प्रहरीले जनाएको छ।

वीरगंज कलेज ...

गुप्ता, सुरेशप्रसाद चौधरी, प्रशासन प्रमुख दर्शन केसी, वीउवासङ्घका वरिष्ठ उपाध्यक्ष हरि गौतम, नेपाल पत्रकार महासङ्घ पर्साका अध्यक्ष ओमप्रकाश खनाल, प्याब्सन पर्साका आलोक चौरसिया, पकाहामैनपुर गापाध्यक्ष मनोज गुप्ता, रेलवे माविका प्रअ प्रभुप्रसाद रौनियारलगायतको सहभागिता थियो।

खेलकूदको संसार

एनपिएलको उपाधि जनकपुर बोल्ट्सलाई

काठमाडौं, ६ पुस/रासस

नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल)को पहिलो संस्करणको उपाधि जनकपुर बोल्ट्सले जितेको छ। कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालय क्रिकेट मैदानमा सुदूरपश्चिम रोयल्सलाई पाँच विकेटले पराजित गर्दै जनकपुर बोल्ट्सले उपाधि चुमेको हो।

जीतका लागि सुदूरपश्चिम रोयल्सले दिएको १८५ रनको लक्ष्य जनकपुर बोल्ट्सले १९ दशमलव दुई ओभरमा पाँच विकेटको क्षतिमा पूरा गऱ्यो।

जनकपुरलाई उपाधि दिलाउने क्रममा ओपनरद्वय लाहिरू मिलान्था र आशिफ शेखले पहिलो विकेटका लागि महत्त्वपूर्ण ७३ रनको साझेदारी गरे। जनकपुरको जीतमा मिलान्थाले आक्रामक अर्धशतकीय पारी खेले। उनले ४९ बल खेल्ने क्रममा

चार छक्का र नौ चौकाको सहयोगमा ८७ रन बनाए। आशिफ शेखले १९ बल खेल्ने क्रममा चार चौका र दुई छक्कासहित ३३ रनको योगदान दिए। हर्ष ठाकरले २४ बल खेल्दै दुई छक्काको मदतमा ३० रन बनाए। साथै मोहम्मद मोहसिनले नौ र जिमी नीशमले चार, आकाश त्रिपाठीले दुई र मयन यादवले दुई रन बनाए।

सुदूरपश्चिमका लागि सैफ अलि जेब, इशान पाण्डे, दीपेन्द्र सिंह ऐरी र स्कट कुग्गेलेइनले समान एक/एक विकेट लिए।

त्यस अघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको सुदूरपश्चिमले निर्धारित २० ओभरमा नौ विकेटको क्षतिमा १८४ रन बनाएको थियो। उसका लागि ओपनरद्वय सैफ अलि जेब र विनोद भण्डारीले शानदार सुरुआत दिलाए। उनीहरूले पहिलो विकेटका लागि ११७ रनको साझेदारी गरे। सैफ अलि जेबले अर्धशतकीय पारी खेले। उनले ४३ बल खेल्ने क्रममा आठ चौका र दुई छक्काको मदतमा ६९ रन बनाए। साथै विनोद भण्डारीले ३१ बल सामना गर्दै एक चौका र तीन छक्कासहित ४१ रन बटुले।

साथै ब्रान्डन म्याक मुलेन र हर्मित सिंहले समान १४ रन बनाए भने स्कट कुग्गेलेइनले १३ रन बटुले। अन्य ब्याटरले दोहोरो अङ्कमा रन बनाउन सकेनन्।

जनकपुरका लागि किशोर महतो र मोहम्मद मोहसिनले तीन/तीन विकेट लिए भने जिमी नीशम र ललित राजवंशीले एक/एक विकेट लिए।

उपाधि विजेता जनकपुर बोल्ट्सले ट्रफीसहित रु एक करोड दश लाख प्राप्त गरेको छ। पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा नेपाली काङ्ग्रेसका सभापति तथा पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा, नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड र नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)का अध्यक्ष चतुरबहादुर चन्दले संयुक्तरूपमा रु एक करोड दश लाखको चेक जनकपुरका कप्तान एवं खेलाडी आशिफ शेख र अनिल साहलाई प्रदान गरेका थिए।

युवा तथा खेलकूदमन्त्री तेजुलाल चौधरीले उपविजेता टोली सुदूरपश्चिम रोयल्सलाई रु ५१ लाख प्रदान गरे। तेस्रो हुने कर्णाली याक्स र चौथो हुने टोली चितवन राइनोजले क्रमशः रु २५ लाख र १५ लाख प्राप्त गरेका छन्। तेस्रो र चौथो हुने टोलीलाई गृहमन्त्री रमेश लेखक र मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतीशकुमार सिंहले चेक हस्तारण गरेका थिए।

झापा कपः राष्ट्रिय जागृति क्लब फाइनलमा

झापा, ६ पुस/रासस

बिर्तामोडस्थित डोमालाल रङ्गशालामा जारी झापा कपको शनिवारको खेलमा न्यूरोड टीम (एनआरटी) क्लबले इटहरीको राष्ट्रिय जागृति क्लबलाई टाइब्रेकरमा ३–० गोलअन्तरले हराउँदै फाइनलमा प्रवेश गरेको छ।

आजको यो जीतसँगै एनआरटीले लिग विजेता चर्च ब्वाइज युनाइटेडसँगको भेट पक्का गरेको छ। खेलको निर्धारित समयसम्म कुनै पक्षले गोल नगरेपछि खेलको निर्णय टाइब्रेकरबाट भएको हो।

टाइब्रेकरमा एनआरटीका एन्जल महर्जन, कृतिश छुञ्जु र अभिषेक लिम्बूले गोल गरेका थिए। जागृतिका कप्तान प्रवेश दनुवार र सविन घिमिरेको प्रहार गोलरक्षक विशाल सुनारले विफल बनाएका थिए।

खेलको 'प्लेयर अफ दी म्याच' विजेता टीम एनआरटीका गोलरक्षक सुनार भएका थिए। उनले नगद रु १० हजार पुरस्कार प्राप्त गरे। प्रतियोगितामा नेपाल र भारतका १० टोलीको सहभागिता थियो। आयोजक झापा–११ सहित भारतको जिटिए दार्जीलिङ, गोर्खा ब्वाइज रूपन्देही, एलएक्स सिटी मोरङ, राष्ट्रिय जागृति क्लब इटहरी, सलहेश युथ क्लब सिराहा, त्रिभुवन आर्मी फूटबल क्लब, चर्च ब्वाइज युनाइटेड, एनआरटी क्लब काठमाडौं र चित्लाङ एफसी काठमाडौं सहभागी भएका थिए।

महिला यू–१९ विश्वकप खेल्ने टोलीको बन्द प्रशिक्षण गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालामा हुने

चितवन, ६ पुस/रासस

मलेशियामा आगामी जनवरीमा हुने महिला यू–१९ विश्वकपका लागि नेपाली टोलीको बन्द प्रशिक्षण चितवनमा हुने भएको छ। भरतपुर महानगरपालिका–१५ मा निर्माणाधीन गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालाको नमूना खेलमैदानमा प्रशिक्षण हुने चितवन क्रिकेट सङ्घका अध्यक्ष सुदीप पियाले जानकारी दिए।

यही पुस १० देखि २२ गतेसम्म हुने बन्द प्रशिक्षणमा १८ खेलाडीसहित २३ जना सहभागी हुनेछन्।

भरतपुर महानगर प्रमुख रेणु दाहालले नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान) को आग्रह अनुसार मैदान उपलब्ध गराइएको बताए। उनले सन् २०२७ मा नेपाल र बङ्गलादेशमा तय भएको महिला यू–१९ विश्वकपका खेल यही रङ्गशालामा आयोजना गर्नेगरी महानगरले तयारी गरिरहेको पनि बताइन्। यसका लागि क्यानसँग पहल भइरहेको महानगर प्रमुख दाहालले जानकारी दिइन्।

यस अघि नेपाल प्रिमियर लिगको फ्रेन्चाइज टोली चितवन राइनोजले पनि यही रङ्गशालामा प्रशिक्षण गरेको थियो।

पर्साका तीनजना तेक्वान्डो खेलाडीले स्वर्ण जिते

प्रस, वीरगंज, ६ पुस/

बाग्मती प्रदेशको चितवन जिल्लामा जारी भरतपुर ओपन राष्ट्रिय तेक्वान्डो प्रतियोगिता–२४ मा वीरगंज महानगरको नगवा तेक्वान्डो डोजाङका खेलाडीहरूले तीनवटा स्वर्णपदक जितेका छन्।

नगवा तेक्वान्डो डोजाङका टीम कोच विक्रान्त पौडेलले ३८ किलो तौल समूहमा श्रीमन लामा, ५४ किलो तौल समूहमा आशिक हुसेन अन्सारी र ५८ किलो तौल समूहमा रूपेश पटेलले स्वर्णपदक जितेको बताए।

यसैगरी, प्रतियोगितामा ३७ किलो तौल समूहका आदित्य पटेल र ७४ किलो तौल समूहका सोनम लामा तेस्रो भएको टीम मैनेजर सन्तोष गिरीले बताए।