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

PRATEEK DAILY

प्रतीक दैनिक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

epratekdaily.com

प्लास्टिकको प्रयोग नगरौं, वातावरण स्वस्थ राखौं

- प्लास्टिक चार सय वर्षसम्म कुहिदैंन,
- यसले जमीन तथा जल प्रदूषण गर्छ,
- प्लास्टिकका भाँडामा तातो खाद्य पदार्थ खाँदा क्यान्सर जस्तो घातक रोग लाग्न सक्छ,
- प्लास्टिक जलाउँदा वायुमण्डल प्रदूषित हुन्छ,
- खोलानाला वा समुद्रमा प्लास्टिक परे पानी प्रदूषित हुन्छ, त्यसैले प्लास्टिकको सट्टा कागज र कपडाले बनेका झोला प्रयोग गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ पुस १० गते बुधवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 December 25 Wednesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ११७

तिलावे पुल निर्माणमा करोडौं खर्च अनुमान

प्रस, परवानीपुर, ९ पुस/

नारायणी सिंचाइ व्यवस्थापन कार्यालय, वीरगंज अन्तर्गतको वीरगंज महानगरपालिका–२७ र बहुदरमाई नपाको सिमानामा पर्ने तिलावे पुल सिंचाइ व्यवस्थापन कार्यालय, वीरगंजले सिंचाइ विभागलाई लिखित जानकारी गराइसकेको छ। नारायणी सिंचाइ व्यवस्थापन कार्यालय, वीरगंजको पत्रका आधारमा गत आइतवार पुस ७ गते रौतहट अन्तर्गत गण्डक नहरमा रहेका पुलमा पछिल्लो समय सार्वजनिक र निजी सवारीसाधनहरूको आवतजावत बढेको छ।

सिंचाइ प्रयोजनका लागि मात्र निर्मित

भास्सिएको बारेमा सिंचाइ विभागको प्राविधिक टोलीले स्थलगत अनुगमन गरेको छ।

करीब नौ महीना अघि सो पुलको पश्चिमतर्फको पिलर भासिएर दुईवटा स्लाब धसेको थियो। पिलर भासिएर स्लाब खस्ने अवस्थामा पुगेपछि सो स्थानबाट आवतजावत बन्द भएको थियो। पुलमुनिबाट मानिस र सवारीसाधनहरूको आवतजावत शुरू भएको थियो। पैदलयात्री, साइकल, मोटरसाइकलहरू पुलमुनिबाट आवतजावत हुँदै आएकामा अहिले पिलर भासिएको र स्लाब खस्ने अवस्थामा रहेको पुलबाटै पैदलयात्री तथा साइकल र मोटरसाइकल यात्रीहरू जोखिमपूर्ण यात्रा गरिरहेका छन्। तिलावे पुलको यस अवस्थाबारेमा नारायणी विभागबाट प्राविधिकहरूको टोली घटनास्थलमा पुगेर पुलको अवस्था, मर्मत तथा नयाँ पुल निर्माणका लागि प्रारम्भिक लगत बनाएको थियो। नारायणी सिंचाइ व्यवस्थापन कार्यालय, वीरगंजका सूचना अधिकारी इन्जिनीयर सुरेश साहले विभागको प्राविधिक टोलीले स्थलगत अनुगमन गरेको र मर्मतमा २५ लाख बढी तथा नयाँ पुल निर्माणमा करीब २१ करोड लागत अनुमान गरेको बताए।

आजभन्दा ५० वर्ष अघि निर्मित गण्डक नहरको सो पुलको आयु तत्कालीन अवस्थामा ५० वर्ष आकलन गरिएको थियो। भारत सरकारको सहयोगमा निर्मित गण्डक नहर अन्तर्गतका पुलहरूको आयु ५० वर्ष पुगे पनि पर्सा, बारा र गण्डक नहरको बाटोमा सार्वजनिक र निजी सवारीसाधनहरूको प्रयोग बढेसँगै सडक र पुलको आयु कम भएको हो। गण्डक नहर र बाटोलाई सुरक्षित राख्नका लागि तत्कालीन अवस्थामा सिसौंका बिरुवा रोपिएको थियो।

तीन दशक अघि नै नहरका दुवै किनारमा रोपिएका सिसौंका रूखहरू स्थानीयले कटान गरेपछि अहिले नहर पनि असुरक्षित अवस्थामा छ। नहरको सुरक्षार्थ सिसौंका रूखहरू रोपिएको तर स्थानीयले कटान गरेपछि गण्डक किनार असुरक्षित भएर बाढीको बखत ठाउँठाउँमा किनार फुटेर नहरको पानी शहरी क्षेत्रमा प्रवेश गरेर डुबान भइरहेको छ।

धन्सार खोलाको जिससद्वारा अनुगमन

प्रस, निजगढ, ९ पुस/

निजगढ नगरपालिकाले नदीजन्य पदार्थ उत्खननको ठेक्का लगाएको धन्सार खोलाको मङ्गलवार बिहान जिल्ला समन्वय समिति तथा संयुक्त जिल्ला टिपरले नदीजन्य पदार्थ उत्खनन, सङ्कलन, ओसारपोसार गर्न वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। सो प्रतिवेदन अनुसार नदीजन्य पदार्थ उत्खनन, सङ्कलन गर्ने पारदर्शी व्यवस्था मिलाउन पुनः गहिराइ हुनेगरी खोला उत्खनन गर्न आइइई रिर्पोटमा उल्लेख गरिएको छ। अनुगमनमा रहेका डिभिजन वन कार्यालय, बाराका प्रमुख राजीवकुमार झाले वनजङ्गल क्षेत्रलाई हानि–नोक्सानी

जिसस बाराका प्रमुख साह, प्रजिअ अधिकारी, डिवका बाराका प्रमुख डा झालगायतले मङ्गलवार धन्सार खोलको अनुगमन गर्दै। तस्वीरः प्रतीकध

अनुगमन समितिको टोलीद्वारा अनुगमन गरिएको छ।

टोलीले निजगढ नपा–१ सिगौलस्थित चुरे आसपासको धन्सार खोला र ठेकेदारद्वारा उत्खनन गरिएको धन्सार खोलाको अनुगमन गरेको हो। नदीजन्य पदार्थ उत्खननलाई बेलैमा व्यवस्थित र पारदर्शी गराउन बाराका प्रमुख जिल्ला अधिकारी वसन्त अधिकारीले निजगढ नगरप्रमुख सुरथ पुरीलाई पटकपटक आग्रह गरे पनि सो कार्य नभएको बताए।

यस वर्षको ठेकेदारले ठेक्का अवधिभर धन्सार खोलाबाट जम्मा ८० हजार ५०० घनमिटर अर्थात् २८ लाख ४० हजार ४० घनफिट र दैनिक २९८ घनमिटर अर्थात् १० हजार ५१३.४४ घनफिट वा दैनिक २६ टिप १० चक्के नगरप्रमुख पुरी र नगरपालिकाबाट खोलाको दैनिक अनुगमनमा खटिने सबइन्जिनीयर नवीन खनाललाई प्रजिअ अधिकारीले पारदर्शी ढङ्गले दैनिक तथ्याङ्क राख्न निर्देशन दिए। प्राकृतिक स्रोत साधनको जथाभावी उत्खनन, दोहनलाई रोक्न आफू तत्पर रहेको बताउँदै यसमा निजगढ नगरपालिकाले इमानदारीका साथ गम्भीर हुनुपर्ने प्रजिअ अधिकारीले बताए।

जिल्ला समन्वय समिति बाराका प्रमुख नरेन्द्रकुमार साहले धन्सार खोलाको अनुगमन गर्दा ठेकेदारले उत्खनन कार्यमा बदमाशी गरेको नपाइएको प्रतिक्रिया दिए। वनजङ्गल, कुनै संरचनालाई हानिनोक्सानी नहुनेगरी नियम अनुसार खोलाको बीच भागबाट बढीमा एक मिटर नहुनेगरी आइइई रिपोर्टमा उल्लेख गरिएका बुँदाहरूलाई पूर्णरूपमा पालना गर्न र यसको दैनिक नियमन निजगढ नपाले गर्नुपर्ने सुझाव दिए। चुरे संरक्षित क्षेत्रमा राष्ट्रपति चुरे तराई–मधेस संरक्षण विकास समितिको सहमतिविना खोला उत्खनन गर्न र नगराउनसमेत डिएफओ झाले निजगढ नपालाई सचेत गराएका थिए।

अनुगमनमा निजगढ नगरप्रमुख पुरी, जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाराका प्रमुख महेन्द्र खड्का, जिल्ला समन्वय अधिकारी आमोद चौधरी, इलाका प्रहरी कार्यालय निजगढ प्रमुख सुमित कुशवाहा, सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल, विपत् व्यवस्थापन सुरक्षा बेस निजगढका प्रमुख नन्दकिशोर महतोलगायतको सहभागिता थियो।

सुकुमबासीको समस्या समाधान गर्न सरकारसँग माग

प्रस, जीतपुर, ९ पुस/

नेकपा एमालेको जनसङ्गठन भूमि अधिकार तथा श्रमिक सङ्गठन, नेपाल, मधेस प्रदेश कमिटीको बैठक पूर्वमन्त्री बैठकमा एमाले नेता पौडेलले श्रमजीवी जनताको मुक्तिको आन्दोलनका लागि श्रमिक सङ्गठनमा लाग्नुपर्ने बताए। उनले भूमिहीन श्रमिकको पक्षमा श्रमिकहरूले दिनमा पाँच किलो अन्न ज्याला पाउने गरेको, कतिपय ठाउँमा कम ज्यालामा काम गर्नुपर्ने अवस्था रहेको उल्लेख गर्दै योग्यता अनुसारको

एवं नेकपा एमालेका पोलिटब्युरो सदस्य पुरुषोत्तम पौडेलको आतिथ्यमा बाराको जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–१६ टाँगियाबस्तीमा सम्पन्न भएको छ। एमालेले मात्रै कार्य गरेको दाबी गरे।

एमाले मधेस प्रदेश कमिटीका सचिव मनोज पौडेलले असङ्गठित क्षेत्रका काम र काम अनुसारको दामका लागि सबै गोलबद्ध भएर लाग्नुपर्ने आग्रह गरे।

(बाँकी अन्तिम पातामा)

वीरगंजमा आइसिसीको कार्यक्रम, पूजा महतोद्वारा प्रशिक्षण

प्रस, परवानीपुर, ९ पुस/

वीरगंजमा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद्को महत्त्वाकाङ्क्षी कार्यक्रम वुमन्स क्रियो फेस्टिभल मङ्गलवार सम्पन्न भएको छ। नेपाल क्रिकेट सङ्घको धनुषामा यो कार्यक्रम आयोजना हुने क्यानका उपाध्यक्ष रोशन सिंहले बताए। कार्यक्रमको उद्घाटन मधेस प्रदेश सरकारका खेलकूदमन्त्री प्रमोद जयसवालले गरेका थिए। प्रिमियर लिग आयोजना भइरहेकाले मधेसमा क्रिकेटर उत्पादनमा सघाउने बताए।

कार्यक्रममा राष्ट्रिय अन्डर–१९ महिला टोलीकी कप्तान पूजा महतो र

सहयोग एवं पर्सा क्यानको आयोजनामा नारायणी क्रिकेट मैदानमा आयोजित कार्यक्रममा वीरगंजका करीब २५० जना छात्रालाई क्रिकेटसम्बन्धी प्रशिक्षण दिइएको थियो।

कार्यक्रम नेपालका ७७ जिल्लामध्ये १० वटा जिल्लामा मात्रै आयोजना हुने जनाइएको छ। मधेस प्रदेशका पर्सा र उनले नेपालमा क्रिकेटको भविष्य राम्रो रहेको बताउँदै मधेस प्रदेशबाट पनि प्रतिभावान् क्रिकेटरहरू राष्ट्रिय टोलीबाट खेलिरहेको बताए। उनले मधेस प्रदेश सरकार खेल विकासको लागि आफ्नो तहबाट काम गरिरहेको बताए। मन्त्री जयसवालले वीरगंजको नारायणी क्रिकेट मैदानमा चाँडै एलिट कप र मधेस ओपनिङ ब्याटर साना परवीणलगायतले क्रिकेटबारेमा सहभागीहरूलाई प्रशिक्षण दिएका थिए।

कार्यक्रममा पर्साका सामुदायिक तथा निजी विद्यालयका करीब २५० जना छात्राहरूलाई आठवटा समूहमा विभाजन गरी क्रिकेटको कला सिकाइएको थियो।

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार र सूक्तिहरू

संस्काररहित, संस्कारविहीन शिक्षा निस्सन्देह व्यक्तिलाई शिक्षित, विद्वान् बनाउन सक्छ तर त्यस शिक्षाले व्यक्तिलाई संस्कारी, सदाचारी, कर्तव्यनिष्ठ, सत्यनिष्ठ बनाउन सक्दैन।

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

मुद्रकः प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)

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

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

सम्पदा संरक्षणको नयाँ अध्याय

दक्षिण एशियाको पहिलो सुरुङमार्गका रूपमा चिनिने चुरियामाई सुरुङमार्ग बाग्मती प्रदेश सरकारले हेटौंडा उपमहानगरलाई हस्तान्तरण गरेको छ। योसँगै ऐतिहासिक सम्पदाको संरक्षण, प्रवर्द्धन र उपयोगिताको नयाँ अध्याय आरम्भ भएको भन्न अतिशयोक्ति हुँदैन । बाग्मती प्रदेश सरकारले तीन करोड ६५ लाखको लागतमा हालै मर्मत सम्पन्न गरेको यो सुरुङमार्गको ऐतिहासिक महत्त्व, सांस्कृतिक पक्ष र पर्यटन विकासका लागि अब स्थानीय तह र सङ्घीय सरकारले सँगसँगै काम गर्नुपर्ने दायित्व छ। विसं १९७४ मा चुरे पहाड खोपेर तत्कालीन प्रधानमन्त्री चन्द्र शमशेरको अगुवाइमा देशकै पहिलो इन्जिनीयर डिल्लीजङ्ग थापाले यो सुरुङमार्ग निर्माण गरेका थिए । सिमेन्टको प्रयोग नगरी चुना र सुर्कीबाट बनेको यो मार्गले रक्सौल र भीमफेदीबीचको दूरी घटाउँदै व्यापारिक पहुँच सहज बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो। यस सुरुङमार्गलाई टोनी हेगनको पुस्तक 'दी हिमालयन किङ्गडम अफ नेपाल'ले दक्षिण एशियाको पहिलो सुरुङमार्गका रूपमा चिनाएको छ।

इतिहास नियाल्दा विसं २०१८/१९ सम्म यो मार्ग नेपालका मुख्य व्यापारिक केन्द्रहरूलाई काठमाडौंसँग जोड्ने प्रमुख मार्ग थियो । समयक्रममा नयाँ राजमार्गहरूको निर्माणसँगै सुरुङमार्गको महत्त्व घट्दै गयो। जीर्ण अवस्थामा पुगेको यो मार्गलाई जीर्णोद्धार गरेर स्थानीय तहलाई हस्तान्तरण गर्नु सकारात्मक कदम हो। अब यसलाई सांस्कृतिक सम्पदा र पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा पुनर्स्थापित गर्ने अवसर स्थानीय तहलाई प्राप्त भएको छ। सुरुङमार्गको स्वामित्व स्थानीय तहमा आएसँगै यसको दीर्घकालीन संरक्षण, प्रवर्द्धन र व्यवस्थापनको जिम्मेवारी हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको हो। इतिहासको नासो यस सुरुङमार्गलाई दीर्घकालीनरूपमा टिकाउ बनाउन नियमित अनुगमन र मर्मतसम्भारको व्यवस्था हुनुपर्छ। ऐतिहासिक महत्त्वको पक्षमा प्रचारप्रसार गर्दै पर्यटकलाई आकर्षित गर्न स्थानीय तहले विशेष योजना बनाउनुपर्छ । प्रवेश शुल्कको उपयोग गरी स्थानीय पर्यटन विकासको लागि कोष खडा गर्न सकिन्छ। सांस्कृतिक पर्व, कार्यक्रम र अध्ययन भ्रमणको माध्यमबाट राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय पर्यटक आकर्षित गर्न प्रचारात्मक गतिविधि सञ्चालन गरिनुपर्छ । सुरुङमार्गको ऐतिहासिक र प्राविधिक पक्ष अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूका लागि अध्ययन केन्द्र स्थापना गर्न सकिन्छ । इन्जिनीयरिङसम्बन्धी सेमिनार र भ्रमणमा यस मार्गलाई महत्त्व दिने वातावरण निर्माण गर्नुपर्छ ।

सुरुङमार्गको अन्तर्राष्ट्रिय महत्त्व र यसको दीर्घकालीन उपयोगिताका लागि सङ्घीय सरकारले पनि सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। यसको लागि नीतिगत स्पष्टता प्रमुख कुरा हो। सुरुङमार्गको संरक्षण र उपयोगका लागि स्पष्ट कानूनी र प्रशासनिक संरचना निर्माण गर्नुपर्छ। यस मार्गलाई दक्षिण एशियाकै पहिलो सुरुङमार्गका रूपमा चिनाउन अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा प्रवर्द्धन गर्न सक्नुपर्छ । पर्यटक भित्र्याउन सङ्घीय सरकारको पर्यटन मन्त्रालयले प्रचारात्मक अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ। सुरुङमार्ग क्षेत्रको पूर्वाधार विकास गर्न बजेटको व्यवस्था गर्नुपर्छ। यातायात, पार्किङ र पर्यटक सुविधा केन्द्र स्थापना गर्न प्रदेश र सङ्घले स्थानीय तहलाई आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ। सुरुङमार्गले न केवल पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने मात्रै नभएर स्थानीय तहको आयआर्जनमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनेछ। धार्मिक पर्यटकका लागि पनि चुरियामाई मन्दिरसँगै यो सुरुङमार्ग एक मुख्य गन्तव्य बन्न सक्छ।

मिसन ८४ लाई नियाल्दा

स्वतन्त्र विचार

विनोद गुप्ता

समानुपातिक चुनाव प्रणालीबाट कुनै एक दलको बहुमत नआउने स्पष्ट नै भएकोले संशोधनविनाको चुनावको नतीजा फेरि गठबन्धन नै हुने भएपछि ठूलो र सानो दलको पगडी मात्रै फरक पर्ने सर्वविदितै छ। त्यसैले जनतालाई असमञ्जसको स्थितिमा नराखी अब दुवै दलले के के विषयमा संशोधन ल्याउन खोजेका हुन् ? जनतासमक्ष ल्याउन जरुरी छ।

सन् १९८२ मा महामानव बिपी कोइरालाको निधनपश्चात् पार्टीलाई अगाडि बढाउने अभिभारा स्वर्गीय गणेशमान सिंह, स्वर्गीय कृष्णप्रसाद भट्टराई र स्वर्गीय गिरिजाप्रसाद कोइरालाको काँधमा आइपरेको थियो। सन् १९८० सम्म गणेशमानजीको लौह पुरुषको व्यक्तित्व, भट्टराईजीको सन्त छवि र गिरिजाप्रसाद कोइरालाको आफ्नो मूल्य र मान्यता जोगाउँदै आफ्ना कार्यकर्ताहरूको लागि Pragmatic Deal Maker को छवि भएका उनलाई सन् १९८५ र त्यसपछि सन् २००२ र २००५ मा पाइएको धोखाबाट पार पाउन माओवादीसँग १२ बुँदे सम्झौता गरी पूर्ण प्रजातन्त्रको लडाइँ लडेर सफल पनि हुनुभयो। तर उनको शेषपछि प्रधानमन्त्री बन्नुभएका सरल स्वभावका नेपाली काङ्ग्रेसका सभापति स्वर्गीय सुशील कोइराला भने संविधान जारी गर्ने हतारमा केपीशर्मा ओलीजीको जालमा पस्नुभयो र त्यसपश्चात् कार्यकर्ताहरूले सन् १९८० सम्म अधिनायकवादी शासनको विरोध गर्नेहरूको छाता बनेको दल २०१५ पश्चात् आफ्नो गतिशीलता गुमाएको अनुभव गर्न थाले । त्यसपछि नयाँ संविधान बन्यो, घोषणा भयो र त्यसपछाडि दुई/दुई पटक केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय निकायको निर्वाचन भइसकेर अब सन् २०२८ मा तेस्रोको तयारी मिसन २०८४ को नामबाट हुँदैछ। त्यस अवधिमा भए गरेका कामहरूको मूल्याङ्कन गर्दा के देखिन्छ भने विश्वको उत्कृष्ट मध्येको एक र दक्षिण एशियाको सर्वश्रेष्ठ भनेर घोषित गरिएको यो संविधानको मर्म समावेशी, उन्नतिशील र शान्त समाज बनाउने लक्ष्य लिएको थियो । यसको अर्थ यसको सिद्धान्तहरूको पालना गर्नु, यसका बन्देजहरूलाई मान्नु र कानून अनुसार व्यवहार गर्नु हो । तर आजसम्मको अनुभवले के देखाएको छ भने हाम्रा दलहरू सत्ताका लागि लुँछाचुँडी गर्ने बानीले गर्दा उत्पन्न सत्तालोलुपताको भावनाले उनीहरू देश र नागरिकको समस्या समाधान गर्नेतर्फ उन्मुख हुनुभन्दा सत्तामा बस्ने र कार्यकर्ता पाल्ने काममा लागेका देखिन्छन्। बहुदलीय प्रजातन्त्रको बाटोमा हिंड्ने भनेको नेपालका दुवै दलमा यस प्रकारका कार्यको प्रेरणा दलहरूभित्र आन्तरिक प्रजातन्त्र नभएकोले नै हो भनेर ठोकुवा गर्न सकिन्छ। यस कुराले नेपालमा देशका संस्थाहरूलाई दलीय भागबन्डाको आधारमा कमजोर तुल्याइएको छ । प्रजातन्त्र बलियो गएर आम जनताको चासो सम्बोधन गर्न यस्ता संस्थाहरू नै सबैभन्दा बलियो हुनुपर्ने हो । तर जुन प्रकारको प्रजातन्त्र देशमा विकास हुँदैछ, जहाँ दलहरूको लक्ष्य सत्ताप्राप्ति र संस्थाहरूलाई पिछलग्गु बनाउने काम चालू छ र झन् दलहरूभित्र आन्तरिक प्रजातन्त्रको घाँटी निमोठिएको छ। त्यसले Majoritarian अर्थात् बहुमतको सट्टा बहुसङ्ख्याको शासन स्थापित हुँदै गएको छ।

यस पृष्ठभूमिमा मिसन २०८४ मा दलहरूको भूमिका कस्तो छ भनेर विचार गर्दा मधेसवादी दल भनेर चिनिएका उपेन्द्र यादव, महन्त ठाकुर, राजेन्द्र महतोहरूको अवस्था संविधान संशोधन भएर थ्रेसहोल्ड पाँच प्रतिशत पुऱ्याइएमा राष्ट्रिय दलसमेत नरहने देखिन्छ भने सिके राउत र प्रभु साहले मधेसमा ज्यान जोगाउन सक्नेछन्। माओवादीमा कमरेड प्रचण्डको प्रचण्ड विरोधी भइरहेका कारण उनी उपराष्ट्रपति नन्दबहादुर पुनलाई पुनः सक्रिय राजनीतिमा ल्याएर आफ्नो उपस्थिति बलियो बनाउन चाहन्छन्। तर एकमना नभएकोले यसको पनि शक्ति क्षीण नै हुने देखिन्छ। अब बाँकी रहेका दुई ठूला दलको कुरा गर्दा एमालेमा ७० वर्षको उमेर हद हटिसकेकोले ओलीले नै पुनः २०८४ मा एमालेको नेतृत्व गर्ने बलियो सम्भावना छ । उनले जहिले पनि चुनावको समयमा झूटो राष्ट्रवादको हौवा खडा गरेर चुनाव जित्न गर्ने गरेको चलाखीको सुरुआत यस वर्षदेखि नै गर्न थालिसकेका छन् र अन्ततः यसैलाई हतियार बनाएर चुनाव लड्नेछन् भन्ने कुरामा ढुक्क हुन सकिन्छ। अब रहन्छ नेकाको कुरा । यसकम देउवाले अब पार्टी सभापति नबन्ने घोषणा गरेका त छन् तर प्रधानमन्त्री नबन्ने भनेका छैनन्। नेकाको सभापति पदका लागि अहिले चर्चामा रहेका दुई नाम छन्। एक त गगन थापा र दोस्रो, शेखर कोइराला। हुनत शेखर कोइरालाको पनि लिगेसी छ र प्रबल दाबेदार पनि हुनुहुन्छ। आजसम्म कुनै पदमा बस्नु पनि भएको छैन तर अहिले काङ्ग्रेसभित्रको राजनीति भने रमाइलो हुँदै गएको छ। रमाइलो यस अर्थमा कि हिजोसम्म आमुन्ने-सामुन्नेको स्थितिमा रहेका देउवा र गगन थापाको सम्बन्ध मिजासिलो बनेको देख्न थालिएको छ। थापाले सभापति देउवाविरुद्ध बोल्न छाड्नुभएको छ भने सभापति देउवाले क्रमशः उहाँलाई पार्टीका महत्त्वपूर्ण कामहरूमा लगाउन थाल्नुभएको छ। यसबाट राजनीतिक वृत्तमा एउटा चर्चा के चल्न थालेको छ भने आगामी महाधिवेशनमा गगन थापालाई सभापतिमा समर्थन गरेर देउवाको प्रधानमन्त्री बन्ने लक्ष्य छ। यसमा गगन थापाको कुरालाई लिएर पूर्णबहादुर खड्का र विमलेन्द्र निधिलाई देउवाले ह्यान्डल गर्नुपर्ने हुन्छ। तर यो विकल्पले उनलाई वर्तमान विदेशमन्त्री एवं देउवा पत्नी आरजु राणाको पार्टीमा सम्मानित स्थान प्राप्ति सुनिश्चित हुन सक्छ । दलभित्र उहाँको अलोकप्रियतालाई देउवाले बुझ्नुभएकोले होला यसपालिको आफ्नो प्रधानमन्त्रित्वकालमा पत्नी आरजुलाई दलभित्र बलियोसँग स्थापित गर्न चाहनुहुन्छ। शायद सुजाता कोइरालाको अवस्था हेरेर पनि उहाँ यसतर्फ बलियोसँगै लाग्नुभएको हुन सक्छ । भनिन्छ, राजनीतिमा जे पनि सम्भव छ र त्यसैले हामीले सोचेकोभन्दा ठीक उल्टो अर्थात् शेखर कोइराला समर्थन वा जीतबाट सभापति बन्नुभए के होला ?

यी त भए चुनावका कुरा। अब कुरा गरौं दुवै दलको सरकार बन्दा संविधान संशोधनको कुरा चलेको थियो। त्यसबारे अहिले मौनता छाएको छ। समानुपातिक चुनाव प्रणालीबाट कुनै एक दलको बहुमत नआउने स्पष्ट नै भएकोले संशोधनविनाको चुनावको नतीजा फेरि गठबन्धन नै हुने भएपछि ठूलो र सानो दलको पगडी मात्रै फरक पर्ने सर्वविदितै छ । त्यसैले जनतालाई असमञ्जसको स्थितिमा नराखी अब दुवै दलले के के विषयमा संशोधन ल्याउन खोजेका हुन् ? जनतासमक्ष ल्याउन जरुरी छ। होइन भने दोस्रो संविधानसभाका सदस्यहरूले भेउ नपाउँदै संविधान जसरी बन्यो र जारी भयो र त्यसै कारणले आज देशले यो दिन देख्न परिरहेको छ, त्यो आउँदा दिनहरूमा देख्न नपरोस्।

बालकोट हत्या प्रकरण : बुबा र भाइको हत्या गरेको स्वीकार

भक्तपुर, ९ पुस/रासस

सूर्यविनायक नगरपालिका-२ बालकोट फिकाधारास्थित भाडाको घरमा कोठाभित्र मृत फेला परेका ५६ वर्षीय कुलप्रसाद आचार्य र उनका कान्छा छोरा २२ वर्षीय प्रवीण आचार्यको हत्या कुलप्रसादकै जेठो छोरा रूपेशले गरेको पाइएको छ। पक्राउपछि रूपेशले बुबा र भाइको हत्या आफूले गरेको प्रहरीसमक्ष स्वीकारेका छन्।

दित्तेल रूपाकोट मझुवागढी नगरपालिका-१ घर भई हाल जिल्ला हुलाक कार्यालय खोटाङमा निमित्त कार्यालय प्रमुख रहेका कुलप्रसाद आचार्य र उनका कान्छा छोरा प्रवीणको गत शनिवार राति हत्या भएको थियो । हत्यापछि फरार रहेका रूपेशलाई प्रहरीले आज महाराजगंजबाट पक्राउ गरेको हो। अपराध अनुसन्धान कार्यालयका प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक सानुराम भट्टराईका अनुसार पक्राउ परेका रूपेशसँग बयान लिने कार्य जारी रहेको छ। उनलाई भक्तपुर प्रहरी परिसर पठाएको उनले बताए। "प्रारम्भिक अनुन्धान र बयानका क्रममा बुबा र भाइको हत्या कुलप्रसादकै जेठा छोरा रूपेशले नै गरेको पाइएको छ। बुबा र भाइबाट आफूमाथि तनाव बढेकाले हत्या गरेको उनले स्वीकार गरेका छन्। यसबारे थप अनुसन्धान भइरहेको छ," प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक भट्टराईले भने।

जिल्ला प्रहरी परिसर भक्तपुरका प्रहरी उपरीक्षक माधवप्रसाद बुढाथोकीका अनुसार बुबा र भाइको शनिवार राति हत्या गरेपछि आइतवार बिहान कोठामा ताल्चा लगाएर रूपेश स्कूटरमा फरार भएका थिए। जिल्ला प्रहरी परिसर भक्तपुरले आजै उनीमाथि कर्तव्य ज्यानको कसूरमा म्याद थप गरेर अनुसन्धान अगाडि बढाएको छ। जिल्ला हुलाक कार्यालय खोटाङका निमित्त कार्यालय प्रमुख आचार्य गत मङ्सिर २८ गते बिदा लिएर छोराहरू बस्दै आएको स्थान बालकोट आएका थिए।

चीनबाट एक खर्ब २४ अर्बका मालसामान आयात

रसुवा, ९ पुस/रासस

नेपालको उत्तरी नाका रसुवागढीबाट चालू आवको साउनदेखि मङ्सिर मसान्तसम्मको पाँच महीनाको अवधिमा आयात भएका मालसामानको मूल्य सार्वजनिक गरिएको छ।

चालू आर्थिक वर्षको साउनदेखि मङ्सिर मसान्तसम्म कुल रु १२४ अर्ब ४२ करोड मूल्य बराबरका तयारी कपडा, विद्युतीय सामग्री, विद्युतीय सवारीसाधन, जुत्ता, चप्पल, लसुन, स्याउ, ओखर जस्ता वस्तु आयात भएको रसुवा भन्सार कार्यालय, टिमुरेका प्रमुख भन्सार अधिकृत तुल्सीप्रसाद भट्टराईले जानकारी दिए।

यस्तै, ऊनी गलैंचा, बक्रम कपडा, तयारी कपडा, जडीबुटी, अगरबत्तीसमेत रु १५ करोड बराबरका विविध सामग्री निर्यात भएको प्रमुख भट्टराईले बताए। आयात सामग्रीको नियम अनुसार मूल्याङ्कनबाट रु १२ अर्ब ४७ करोड राजस्व दाखिला भइसकेको र आयात मालसामान बोकी भन्सार हातामा प्रवेश गरिसकेका करीब दुई सय कन्टेनरको धमाधम मूल्याङ्कन कार्य अगाडि बढिरहेको बताइएको छ।

केरुङबाट आयात भएका सामग्री बोकेका ट्रक सीधैं भन्सार हातामा आउने र क्रमिकरूपले कुन कन्टेनर पहिला आएको छ, लामबद्ध तवरले परीक्षण एवं जाँचपास गरिंदै आएको भन्सार कार्यालयले जनाएको छ।

यस्तै, मितेरी पुलनजीक रसुवागढीमा निर्माणाधीन एकीकृत भन्सार भवनको ठेकेदार कम्पनीबाट काम ढिला हुँदै गएको छ । भवन विभागमार्फत सात वर्ष अगाडिबाट निर्माण शुरू भएको भवन निर्माणको काम सुस्त गतिमा अगाडि बढिरहेको छ। उता चीन सरकारको सहयोगमा टिमुरेमा निर्माणाधीन अर्को छुट्टै भन्सार कार्यालय भवन भने करीब ८० प्रतिशत पूरा भइसकेको प्राविधिकले बताएका छन्।

चीनबाट आयात भएका सवारीसाधन व्यवस्थित पार्किङ नहुँदा घामपानी र शीतका कारण पोलिसको बाहिरी भाग बिग्रने सम्भावना बढेको देखिएको तथा लामो समयको पार्किङपछि मालधनीले काठमाडौंमा पुऱ्याइ बिक्री गर्दा चाँडै रङ्ग उप्किएर त्यसको असर उपभोक्तालाई पर्ने सवारी चालकहरूले बताएका छन्।

आयात भएका मालसामान बोक्ने कन्टेनर गुडाउन राजमार्गको असहजता निकै बढेको छ। सडक कार्यालयको पहुँच नपुग्दा मर्मत हुन नसकी बढी खाल्डाखुल्डी परेको याङयाङ, स्याँफ्रुबेंसी, रसुवागढीका भूभागमा ठूलो समस्या परेको चालकहरूको भनाइ छ।

सहकारी ठगी प्रकरणमा प्रतिवादीहरूको बयान जारी

गण्डकी, ९ पुस/रासस

पोखराको सूर्यदर्शन सहकारीको बचत रकम अपचलन मुद्दाका आरोपी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति एवं पूर्वगृहमन्त्री रवि लामिछानेसहित पाँच प्रतिवादीलाई बयानका लागि अदालतमा पेश गराइएकामा प्रतिवादी छविलाल जोशीको बयान मङ्गलवार सकिएको छ।

नेपाल प्रहरीका पूर्वअतिरिक्त महानिरीक्षक (डिआइजी)समेत रहेका जोशीको जिल्ला न्यायाधीश नीतिज

(बाँकी पाँचौं पातामा)

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

सार्वजनिक ऋण २४ खर्ब ९२ अर्ब, विकास बजेटभन्दा बढी सावा ब्याज भुक्तानीमा खर्च

काठमाडौं, ९ पुस/रासस

सार्वजनिक ऋणको दायित्व बर्सेनि वृद्धि भएसँगै उक्त ऋणको साँवा, ब्याज भुक्तानी खर्च पनि बढ्दै गएको छ। विकास बजेटभन्दा बढी रकम सार्वजनिक ऋणको साँवा, ब्याज तिर्नमा खर्च हुन थालेको छ। सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले सार्वजनिक गरेको चालू आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को गत मङ्सिर मसान्तसम्मको सार्वजनिक ऋणको प्रतिवेदन अनुसार सरकारी ऋण करीब रु २५ खर्ब हाराहारी छ।

"चालू आर्थिक वर्षको शुरूमा कुल सार्वजनिक ऋण रु २४ खर्ब ३४ अर्ब नौ करोड रहेकामा मङ्सिर मसान्तसम्ममा रु ५८ अर्ब ३१ करोड थप भई कुल सार्वजनिक ऋण रु २४ खर्ब ९२ अर्ब ९१ करोड पुगेको छ। जुन कुल गार्हस्थ उत्पादनको ४३ दशमलव ६९ प्रतिशत हुन आउँछ," प्रतिवेदनमा भनिएको छ, "मङ्सिर महीनामा रु ५८ अर्ब २४ करोड ऋण दायित्व भुक्तानी तथा २१ अर्ब २३ करोड मात्र ऋण प्राप्ति भएको र विनिमय दरमा भएको घटबढको प्रभावले कात्तिक मसान्तसम्मको तुलनामा मङ्सिर मसान्तसम्ममा रु २५ अर्ब ६४ करोड ऋण दायित्व घट्न गएको छ।"

कार्यालयका अनुसार सरकारले हालसम्म तिर्न बाँकी आन्तरिक ऋणको दायित्व रु १२ खर्ब १७ अर्ब ६६ करोड १८ लाख अर्थात् कुल सार्वजनिक ऋणको २१ दशमलव ३४ प्रतिशत छ। त्यसैगरी, बाह्य ऋण दायित्व रु १२ खर्ब ७४ अर्ब ७५ करोड अर्थात् २२ दशमलव ३५ प्रतिशत छ।

सरकारले चालू आर्थिक वर्षका लागि रु पाँच खर्ब ४७ अर्ब सार्वजनिक ऋण परिचालन गर्ने लक्ष्य राखेकामा मङ्सिर मसान्तसम्ममा रु एक खर्ब ९२ अर्ब २९ करोड ऋण उठाइसकेको छ। वार्षिक लक्ष्यको तुलनामा पाँच महीनाको कुल सार्वजनिक ऋण प्राप्ति ३५ दशमलव १५ प्रतिशत बराबर हो। चालू आर्थिक वर्षका लागि आन्तरिक ऋणतर्फ रु तीन खर्ब ३० अर्ब उठाउने लक्ष्य रहेकोमा हालसम्म वार्षिक लक्ष्यको ४९ दशमलव ७० प्रतिशत अर्थात् रु एक खर्ब ६४ अर्ब बराबर ऋण उठाइसकेको छ।

यसैगरी, रु दुई खर्ब १७ अर्ब बाह्य ऋण उठाउने लक्ष्य रहेकामा हालसम्म वार्षिक लक्ष्यको १३ दशमलव ०४ प्रतिशत अर्थात् रु २८ अर्ब २९ करोड १८ लाख प्राप्त भएको छ। सार्वजनिक ऋणको साँवा, ब्याज तिर्न सरकारले चालू आर्थिक वर्षका लागि रु चार खर्ब दुई अर्ब बजेट छुट्याइएको छ। मङ्सिर मसान्तसम्ममा रु एक खर्ब ७० अर्ब ४९ करोड साँवा ब्याज भुक्तानी भएको कार्यालयले जनाएको छ।

कुल गार्हस्थ उत्पादनको आधारमा मङ्सिर मसान्तसम्मको कुल ऋण सेवा खर्च दुई दशमलव ९९ प्रतिशत रहेको छ। सरकारले विकास निर्माणमा विनियोजन गर्ने वार्षिक बजेट अर्थात् पूँजीगत शीर्षकको तुलनामा सरकारी ऋणको साँवा, ब्याज तिर्न छुट्याइने बजेट बढी छ। चालू आर्थिक वर्षका लागि सरकारले पूँजीगत शीर्षकमा रु तीन खर्ब ५२ अर्ब ३५ करोड बजेट विनियोजन गरेको थियो। जबकि सरकारी ऋणको साँवा ब्याज तिर्न चालू आर्थिक वर्षका लागि रु चार खर्ब दुई अर्ब बजेट छुट्याइएको छ। यी दुई शीर्षकमा मङ्सिर मसान्तसम्म भएको खर्चको अवस्था हेर्ने हो भने पूँजीगत बजेट खर्चभन्दा ऋणको साँवा ब्याज तिर्न भएको खर्च करीब साढे चार गुणाले बढी छ। महालेखा नियन्त्रक कार्यालयका अनुसार मङ्सिर मसान्तसम्म सरकारको पूँजीगत खर्च रु ४० अर्ब ८० करोड मात्रै छ।

कुहिरोले ढाकेको अरुण उपत्यकाः सङ्खुवासभा र भोजपुर जिल्लाको सिमाना भएर बग्ने अरुण नदी किनार आसपास कुहिरोले ढाकेको अरुण उपत्यका। यस अरुण नदी आसपास पुस र माघ महीनामा बिहानीपख कुहिरोले ढाक्ने गर्छ। तस्बिर : भविन कार्की/रासस

पुनर्निर्माण प्रभावकारी बनाउन 'विपद् पुनर्लाभ कार्ययोजना'

काठमाडौं, ९ पुस/रासस

सरकारले विपद् पुनर्निर्माणलाई छिटो, छरितो र प्रभावकारी बनाउन 'विपद् पुनर्लाभ कार्ययोजना' निर्माण थालेको छ।

विपद् व्यवस्थापनको जिम्मेवारी पाएको गृह मन्त्रालय मातहतको राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले विपद् पुनर्निर्माणको कामलाई द्रुत र प्रभावकारी बनाउन एकीकृतरूपमा काम गर्नेगरी पुनर्लाभ कार्ययोजना निर्माण थालेको हो।

अहिलेसम्म पुनर्निर्माणको काम शुरू हुन नसकेको भूकम्प गएको क्षेत्र पश्चिम नेपालको जाजरकोट, डोटी, बझाङलगायत जिल्लामा प्राथमिकीकरण गरेर यही पुस मसान्तबाटै कुनै एक ठाउँबाट पुनर्निर्माण कार्य अघि बढाउने गरी उक्त योजना निर्माण थालिएको प्राधिकरणका सहसचिव डा भीष्मकुमार भुसालले जानकारी दिए।

उनका अनुसार अहिलेसम्म उद्धार, राहत तथा अस्थायी आवासका काममा केन्द्रित भएको र त्यो काम सम्पन्न भएकाले अब पुनर्निर्माणलाई तीव्रता दिन लागिएको हो। प्राधिकरणका अनुसार स्थायी आवासका लागि रकम कति दिने भनेर निर्णय हुन लामो समय लागेको थियो।

डा भुसालले भने, "अहिले प्राधिकरणले पुनर्निर्माणमा रकम कति दिने भनेर निधो गर्ने प्रस्ताव मन्त्रिपरिषद्मा पेश गरिसकेको छ, त्यो मन्त्रिपरिषद्बाट निर्णय हुने बित्तिकै स्थायी आवासको पुनर्निर्माणका लागि कार्यविधि जारी गर्ने अवस्थामा पुग्छौं र स्थायी आवास पुनर्निर्माण बाटोसमेत खुल्छ।"

त्यस अघि अस्थायी आवास लिएकाहरू वास्तविक लाभग्राही हुन् कि होइनन् भनेर यकीन गनुपर्ने हुन्छ। त्योसँगै स्थायी आवासको किस्ता दिनका लागि के के प्रमाण राख्ने भन्ने विषयमा विस्तृत क्षति आकलनको प्रक्रिया अघि बढाइने पनि उनले बताए।

निजी आवास पुनर्निर्माण तथा विद्यालय र सरकारी संरचना पुनर्निर्माणका लागि विशेष योजना अघि बढाउनुपर्ने जनाइएको छ। "यी सबै काम गर्न योजनाविहीन हुँदा भद्रगोल हुने अवस्था रहेकाले विपद् पुनर्लाभ कार्ययोजना निर्माण गरी एकीकृत र व्यवस्थितरूपमा काम गर्नुपर्ने आवश्यकता ठानेर कार्ययोजना निर्माण गर्न थालिएको हो," भुसालले भने।

प्राधिकरणमा अहिले विभिन्न मन्त्रालयले बाढी, भूकम्पले क्षति गर्‍यो पुनर्निर्माणका लागि पैसा चाहियो भनेर माग गरिरहेका छन्। प्राधिकरणमा यस्ता मागका फाइल आइरहेका छन्। "त्यसका लागि योजनाविहीन भएको अवस्थामा कार्य सफल नहुने हुँदा प्राथमिकीकरण गर्नुपर्ने अवस्था रह्यो, पहिले कहाँबाट काम गर्ने भनेर," उनले भने, "पहिलो प्राथमिकता गाउँमा जाने सडक हो कि, विद्यार्थीले पढ्ने विद्यालय भन्दा विद्यालय नै होला, त्यस अघि मान्छेको छानो होला, निजी आवास, ती सबैको प्राथमिकीकरण गरेर अघि बढ्छौं।"

कार्ययोजनामा पुनर्निर्माणका लागि पैसा कति चाहिन्छ भनेर हिसाब निकालिन्छ। तीन तहका सरकार भएका कारण कुन तहका सरकारले कति बेहोर्ने भनेर पनि निधो हुन्छ। कतिपय स्थानमा पालिकाहरूले आफैं बनाउन सक्ने अवस्था पनि रहेको छ। त्यसका अलावा गैरसरकारी संस्थाले पनि काम गरिरहेका छन्। उनीहरूको भूमिका पनि छुट्याइने छ। उनीहरूले फारामसमेत भरेर पठाउन थालेका डा भुसालले बताए।

यसका लागि सिंहदरबारमा विषयगत मन्त्रालयसँगको छलफल भइसकेको र गैरसरकारी संस्थासँग पनि एक चरणको छलफल सम्पन्न भइसकेको छ। युएन एजेन्सी र विकास साझेदारसँग समेत छलफल गरेर अघि बढ्ने योजनाका साथ

(बाँकी पाँचौं पातामा)

सुदूरपश्चिमबाट मौसम बदली शुरू, चीसो बढ्न थाल्यो

काठमाडौं, ९ पुस/रासस

पश्चिम नेपालबाट मौसममा बदली शुरू भएको छ। सोमवार साँझदेखि सुदूरपश्चिम प्रदेशमा बदली भएकोमा बिस्तारै मुलुकभरि फैलिने जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ।

महाशाखाका मौसमविद् रोजन लामिछानेले आज राति कणाली प्रदेशमा पनि फैलिने भन्दै बिस्तारै गण्डकी र लुम्बिनीसम्म आउने जानकारी दिए। माथि सर्दै जाँदा प्रणाली केही कमजोर भए पनि असर भने देखिने उनले बताए।

आज दिउँसोसम्म बदली कायम रहने र बुधवारदेखि केही कमजोर हुँदै जाने लामिछानेले बताए। उनका अनुसार अहिले वर्षा भने भइसकेको छैन। राति र बिहान उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा हिमपात हुने र अन्य केही क्षेत्रमा हल्का वर्षा हुन सक्ने सम्भावना रहेको उनले जानकारी दिए।

महाशाखाले सोमवार साँझ सार्वजनिक गरेको विवरणमा हाल देशमा पश्चिमी वायुको प्रभाव रहेको तथा सुदूरपश्चिम प्रदेश, कर्णाली प्रदेश, लुम्बिनी प्रदेश र गण्डकी प्रदेशमा पश्चिमी न्यूनचापीय प्रणालीको प्रभाव हुने देखिएको छ।

हाल देशको सुदूरपश्चिम प्रदेशमा साधारणतया बदली रही कोशी प्रदेश, गण्डकी प्रदेश, कर्णाली प्रदेशको पहाडी भूभागमा आंशिक बदली तथा बाँकी भूभागमा मौसम मुख्यतया सफा रहेको छ।

आगामी २४ घण्टामा बागमती प्रदेश र मधेस प्रदेशको थोरै स्थान तथा कोशी प्रदेशको एक–दुई स्थानमा हल्का वर्षाको सम्भावना पनि रहेको महाशाखाले जानकारी गराएको छ।

चीसो बढ्न शुरू

मौसममा बदली भएसँगै नेपालमा पुनः चीसो बढ्न शुरू भएको छ। गत मङ्सिर अन्तिम साता नेपालमा चीसो अत्यधिक बढेर बिस्तारै घटेकोमा सोमवारदेखि पुनः चीसो बढ्न थालेको महाशाखाका मौसमविद् लामिछानेले बताए।

विभागको अभिलेखमा हाल काठमाडौंको न्यूनतम तापक्रम ४.३ डिग्री रहेको छ। यस अघि पुस ४ गते काठमाडौंको तापक्रम ४.८ डिग्री थियो।

यस्तै सोमवार जुम्लाको न्यूनतम तापक्रम –७.८ डिग्री पुगेकोमा पुस ४ गते –७.२ डिग्री थियो। अन्य क्षेत्रमा पनि न्यूनतम तापक्रम घट्दो क्रममा रहेको मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ।

'जेनेरिक' औषधि सुझाव समिति गठन

काठमाडौं, ९ पुस/रासस

उपभोक्तालाई सुपथ मूल्यमा औषधि उपलब्ध गराउन र कुनै एक कम्पनीको नाम नतोकेर जेनेरिक औषधि सिफारिश गर्ने व्यवस्था लागू गराउन कार्यविधिका लागि 'जेनेरिक' औषधि सुझाव समिति गठन गरिएको छ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री प्रदीप पौडेलको अग्रसरतामा औषधि व्यवस्था विभागका महानिर्देशक नारायणप्रसाद ढकाल संयोजक रहने पाँच सदस्यीय समिति समिति गठन गरिएको हो। समितिमा पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका निर्देशक प्राडा रवि शाक्य, धुलिखेल अस्पतालका निर्देशक प्राडा बलराम मल्लसँगै नेपाल मेडिकल काउन्सिल तथा नेपाल मेडिकल एशोसिएशनका प्रतिनिधि सदस्य रहेका छन्। समितिको सदस्यसचिवमा गुणस्तरमापन तथा नियमन महाशाखाका वरिष्ठ व्यवस्थापक उषा तण्डुकारलाई तोकिएको छ।

चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीले औषधि सिफारिश गर्दा अनिवार्यरूपमा जेनेरिक नाम लेख्नका लागि सरल ढाँचासहितको कार्यविधि तर्जुमा गर्न र अन्य अस्पतालमा जेनेरिक औषधिको नाम लेख्नका लागि गरिएका अभ्यास अध्ययन गरी एक महीनाभित्र सिफारिश गर्नसमेत समितिलाई अख्तियारी दिइएको छ।

समितिले अस्पतालको फार्मेसीमा सबै किसिमका गुणस्तरीय औषधि सुपथ तथा सरल मूल्यमा नागरिकले पाउने व्यवस्था मिलाउन सुझावसमेत दिनेछ। सोही सिफारिश तथा सुझावका आधारमा आवश्यक निर्णय गरिने जनाएको छ।

मन्त्रालयका प्रवक्ता डा प्रकाश बुढाथोकीले जनस्वास्थ्य सेवा ऐन २०२५ मा भएको व्यवस्था लागू गराउने उद्देश्यका साथ समिति गठन गरिएको जानकारी दिए। हाल चिकित्सकले औषधिको 'ब्रान्ड' नाम लेख्ने र सोही नामका औषधि किन्नुपर्ने बाध्यता छ। जेनेरिक औषधि सिफारिश गर्न सकिएमा सोही कम्पनीको सुपथ मूल्य खरीद गर्न उपभोक्तालाई सहज हुने विश्वासका साथ ऐनमा भएको व्यवस्था लागू गराउन मन्त्री पौडेलले सक्रियता देखाएको प्रवक्ता बुढाथोकीले बताए।

जलेवा चराः चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको कसरा क्षेत्रमा रहेको लामी तालस्थित रूखमा देखिएका जलेवा चरा। माछा खान मन पराउने यिनीहरू समूहमा गुँड बनाएर बस्ने गर्छन्। पानीमा बस्ने भएकाले यसलाई जलेवा भनिएको हो। तस्बिरः सनद अधिकारी/रासस

नेप्से परिसूचक १४ अङ्कले बढ्यो

काठमाडौं, ९ पुस/रासस

नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक १४ दशमलव ११ अङ्कले बढेर दुई हजार ६२६ दशमलव ३१ को बिन्दुमा कायम भएको छ।

आज ३१२ कम्पनीका एक करोड २७ लाख ४६ हजार ४१० कित्ता शेयर ६४ हजार ९१७ पटक खरीद–बिक्री हुँदा रु पाँच अर्ब २० करोड २२ लाख ६३ हजार ३८ बराबरको कारोबार भएको छ। कुल बजार पूँजीकरण रु ४३ खर्ब ५६ अर्ब ६० करोड ९८ लाख ६४ हजार कायम भएको छ।

आजको कारोबारमा उत्पादन तथा प्रशोधन समूह दुई दशमलव ३२ प्रतिशत र व्यापार समूह शून्य दशमलव ४५ प्रतिशतले घटेका छन् भने अरू सबै समूहका उपसूचक बढेका छन्। सबैभन्दा धेरै विकास बैंक समूह एक दशमलव ७५ र वित्त समूह एक दशमलव ६२ प्रतिशतले बढेका छन्। बैंकिङ शून्य दशमलव ७६, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव ९४, जलविद्युत् शून्य दशमलव ७१, लगानी शून्य दशमलव ९६, जीवन बीमा शून्य दशमलव २८, लघुवित्त शून्य दशमलव ९५, म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव ११, निर्जीवन बीमा शून्य दशमलव ५६ र अन्य समूह शून्य दशमलव ४९ प्रतिशतले बढेका छन्।

जानकी फाइनान्स कम्पनी लिमिटेडको आज सबैभन्दा धेरै रु २० करोड सात लाख ४२ हजार ६५२ बराबरको कारोबार भएको छ। कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा भने एनएमबी सुलभ इन्भेस्टमेन्ट फन्ड–२ को १७ लाख ७३ हजार ८१० कित्ता शेयर किनबेच भएका छन्।

नेपाललाई एआई हब बनाउने उपाय
अवसर, चुनौती र रणनीतिक कार्यान्वयन

कृत्रिम बौद्धिकता (एआई) विश्वव्यापीरूपमा परिवर्तनकारी प्रविधि बनिसकेको छ, जसले उद्योगहरूको रूपान्तरण, शासनको सुधार गर्न र जीवनस्तरलाई माथि उठाउन सक्छ। नेपालले सामाजिक, आर्थिक र भौगोलिक अवस्थासँगै, क्षेत्रीय 'एआई हब' बन्ने सम्भावना बोकेको छ। नेपाललाई एआई हबका रूपमा स्थापित गर्न डिजिटल पूर्वाधार, मानव पूँजीमा लगानी र सरोकारवालाबीच सहकार्य आवश्यक छ। 'फोर-जी' र 'फाइभ-जी' नेटवर्क विस्तार, काठमाडौं, पोखरा र इटहरीजस्ता शहरहरूमा 'टेक पार्क' स्थापनालगायतका पहलहरूले यस प्रक्रियामा आधारशिलाको काम गर्न सक्छ।

नेपालले मानव पूँजीमा लगानी गर्न, विद्यालय, कलेज र विश्वविद्यालयहरूमा एआई-केन्द्रित पाठ्यक्रमहरू शुरू गर्नुपर्ने हुन्छ। विश्वव्यापी संस्थाहरूसँग सहकार्य गर्दै तालीम कार्यक्रम, कार्यशाला र पाठ्यक्रमहरू प्रदान गरेर नेपाली युवाहरूको विशेषज्ञता अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ। साथै सरकारले कर छुट, अनुदान र एआई स्टार्टअपहरूका लागि प्रोत्साहन गर्ने नीतिहरू ल्याउँदा नवीनतालाई प्रोत्साहन दिन मदत पुग्नेछ। एआई आधारित उद्यमशीलता समर्थन गर्न इन्क्युबेटर र एक्सेलेरेटरहरूको स्थापना गर्दा प्रतिभा र लगानीलाई आकर्षित गर्न सकिन्छ।

नेपालले एआईको माध्यमबाट धेरै फाइदा लिन सक्छ। एआई-सक्षम उपकरणहरूले निदानको शुद्धतालाई सुधार गर्न र टेलिमेडिसिन सेवाहरूलाई दुर्गम स्थानसम्म पुऱ्याउन सकिन्छ। एआईबाट सञ्चालित व्यक्तिगत शिक्षण प्लेटफर्महरूले ग्रामीण विद्यार्थीका लागि शिक्षामा भएका खाडलहरू पुर्न सकिन्छ। यसैगरी, व्यावसायिक खेती, मौसम पूर्वानुमान र कीराहरूको पहिचानजस्ता एआई अनुप्रयोगहरूले कृषि उत्पादकत्वलाई उल्लेखनीयरूपमा वृद्धि गर्न सक्छ। साथै भूकम्प र बाढीजस्ता प्राकृतिक प्रकोपमा एआईको भूमिका धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यसले समयमैं उद्धार र स्रोतहरूको व्यवस्थापन गरेर क्षति न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

एआईको माध्यमबाट चुनौती र आवश्यकताहरू सम्बोधन गर्न सकिन्छ। एआई मोडेलहरूलाई नेपाल-विशिष्ट डेटा प्रशिक्षण दिएर यसको प्रासङ्गिकता सुनिश्चित गर्न सकिन्छ। उदाहरणका लागि, भाषण पहिचान उपकरणहरूले नेपाली र मैथिली, भोजपुरी, तामाङजस्ता क्षेत्रीय भाषाहरूलाई संवर्द्धन हुन सक्छ। एआईले पर्यटनमा भर्चुअल गाइड, च्याटबोट र एआर/भिआर अनुप्रयोगहरूमार्फत नेपालको सांस्कृतिक सम्पदालाई बढाउन सक्छ भने वित्तीय क्षेत्रमा एआई-सक्षम क्रेडिट स्कोरिङ प्रणालीहरूले अन्डरसर्ड जनसङ्ख्यालाई ऋण विस्तार गर्न मदत गर्न सक्छ।

एआईको लाभलाई अधिकतम बनाउन, नेपालले दक्ष कार्यान्वयन र निरन्तर नवप्रवर्तन सुनिश्चित गर्नुपर्छ। केन्द्रित डेटा भण्डारहरूको सिर्जना र डेटा गोपनीयता नियमहरूको कार्यान्वयन गर्नु यसका आधारभूत चरणहरू हुन्।

विचार

डा राजन थपलिया

एआईको सही उपयोग गरेर नेपालीहरूले आफ्नो जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन सक्नेछन्। नेपालजस्तो देशका लागि एआईले धेरै सम्भावना प्रदान गर्छ। कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन र उद्योगजस्ता क्षेत्रहरूमा एआईको प्रभावकारी उपयोग गरेर देशलाई विकासको मार्गमा अगाडि बढाउन सकिन्छ।

छात्रवृत्ति, अनुदान र विश्वविद्यालयहरूसँग सहकार्य गरेर एआई अनुसन्धानलाई प्रोत्साहित गर्दा स्थायी विकासका लागि ज्ञानको आधार सिर्जना गर्न सकिन्छ। नागरिकहरूलाई एआईका फाइदाहरू र सीमाहरूका बारेमा शिक्षित गर्नाले स्वीकृति बढाउन र रोजगार हराउने डर वा गोपनीयतासम्बन्धी चिन्ताहरूलाई कम गर्न सकिन्छ। एआई पहलहरूबाट नेपालको दिगोपन लक्ष्यहरूसँग मेल खाने कृषि र ऊर्जामा वातावरणमैत्री अभ्यासलाई प्रवर्द्धन हुन सक्छ।

सरकारी कार्यालयहरूमा एआईलाई एकीकृत गर्दा दक्षता, पारदर्शिता र सेवा वितरणमा सुधार गर्न सकिन्छ। एआई-सक्षम ई-शासन समाधानहरूले रेकर्ड राख्ने जस्ता सामान्य प्रशासनिक कामहरू स्वचालित गर्न सक्छ, जसले प्रशासनिक अक्षमता कम गर्छ। नीतिहरूको प्रभाव मूल्याङ्कन गर्न र सुधारका सुझाव दिन ठूला डेटासेटहरू मूल्याङ्कन गर्ने उपकरणहरूले तथ्यमा आधारित निर्णय-निर्माणलाई प्रोत्साहन गर्न सक्छ। त्यसैगरी, एआईले स्वास्थ्य, शिक्षा र पूर्वाधार परियोजनाहरूमा स्रोतको उपयोग गर्न सक्छ, जसले समान विकास सुनिश्चित गर्छ। भ्रष्टाचार नियन्त्रण र प्रकोप व्यवस्थापनमा यसको भूमिका यस प्रविधिको उपयोगितालाई थप उजागर गर्छ।

एआईलाई प्रभावकारी बनाउन बहुआयामिक दृष्टिकोण आवश्यक छ। नेपालले डेटा गोपनीयता, नैतिकता, पूर्वाधार र कोषजस्ता पक्षलाई सम्बोधन गर्ने व्यापक एआई नीति मस्यौदा गर्नुपर्छ। एआई अनुप्रयोगहरूमा स्थानीय अधिकारीहरूको तालीमले कार्यान्वयन सक्षम बनाउन सक्छ। सार्वजनिक-निजी साझेदारीहरूले प्रभावकारी परियोजनाहरूका लागि स्रोत र विशेषज्ञतालाई सङ्कलन गर्न सक्छ। एआई समाधानहरूको डिजाइन र कार्यान्वयनमा समुदायको सहभागिताले उनीहरूको आवश्यकता र समस्याहरूको समाधान गर्न मदत पुऱ्याउँछ। नेपालको एआई पहललाई अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरूसँग मिलाउँदै सुसङ्गत र विश्वव्यापी सहकार्यलाई प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ।

एआईले नेपालको सामाजिक-आर्थिक परिदृश्यलाई रूपान्तरण गर्ने ठूलो सम्भावना राख्छ। पूर्वाधार, शिक्षा र नीति विकासमा रणनीतिक लगानी गरेर नेपालले आफूलाई दक्षिण एशियामा एआई हबको रूपमा स्थापित गर्न सक्छ।

नागरिकहरूका लागि स्वास्थ्य र शिक्षामा सुधारदेखि प्रभावकारी शासनसम्मका फाइदाहरू महत्त्वपूर्ण र टाढासम्म फैलिएका छन्। सरकार, निजी क्षेत्र र नागरिकहरूबाट एकीकृत प्रयासका साथ नेपालले एआईको शक्ति उपयोग गरेर समृद्ध र समान भविष्य निर्माण गर्न सक्छ।

विश्वमा एआईका के के नयाँ विकासहरू भइरहेका छन् ?

एआईको उल्लेखनीय प्रगतिले जीवन र व्यवसायमा ठूलो परिवर्तन ल्याइरहेको छ। एआईको नयाँ-नयाँ विकासले धेरै क्षेत्रमा सम्भावनाका ढोकाहरू खोलेको छ। जनरेटिभ एआई जस्तैः च्याट जिपिटी, डल-ई र मिडजर्नी मानवजस्तै सामग्री सिर्जना गर्न सक्षम भएका छन्। यी प्रविधिहरूले टेक्स्ट, चित्र, सङ्गीत र भिडियो सिर्जना गर्न सक्षम प्रणालीहरू प्रदान गरेका छन्। यो सिर्जनात्मकता र नवाचारको क्षेत्रमा मात्र सीमित छैन, यसको प्रभाव स्वास्थ्य सेवा, शिक्षा र व्यापारमा समेत व्यापक छ। एआई आधारित रोबोटिक्सले उत्पादनशीलता र दक्षतामा उल्लेखनीय वृद्धि गरेको छ। अहिले स्वचालित सवारीसाधन पनि एआईको महत्त्वपूर्ण विकास हो। टेस्ला, वेमो र अन्य कम्पनीहरूले एआई चालित गाडीहरू विकास गरिरहेका छन्, जसले यात्रालाई सहज, सुरक्षित र वातावरणमैत्री बनाउन मदत गरिरहेको छ। यस्तै, स्वास्थ्य सेवामा एआईले रोग निदान र उपचार योजना बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको छ। एआई आधारित इमेज प्रोसेसिङ प्रणालीहरूले एमआरआई र सिटीस्क्यान जस्ता परीक्षणहरूको द्रुत र सटीक विश्लेषण सम्भव बनाएको छ। साथै एआईले प्राकृतिक भाषा प्रशोधन (एनएलपी) जस्ता क्षेत्रहरूमा उल्लेखनीय प्रगति गरेको छ। यसले मानिस र कम्प्युटरबीचको संवादलाई अझ प्रभावकारी बनाएको छ। सिरी, एलेक्सा र गूगल ट्रान्सलेटजस्ता उपकरणहरू एनएलपीका मुख्य उदाहरण हुन्। यस्तो निरन्तर प्रगतिको प्रभावले हामीले सोच्न सक्नेभन्दा धेरै फाइदा पुऱ्याइरहेको छ र यसले भविष्यमा अझ धेरै परिवर्तन ल्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

एआईको भविष्य कस्तो हुनेछ ?

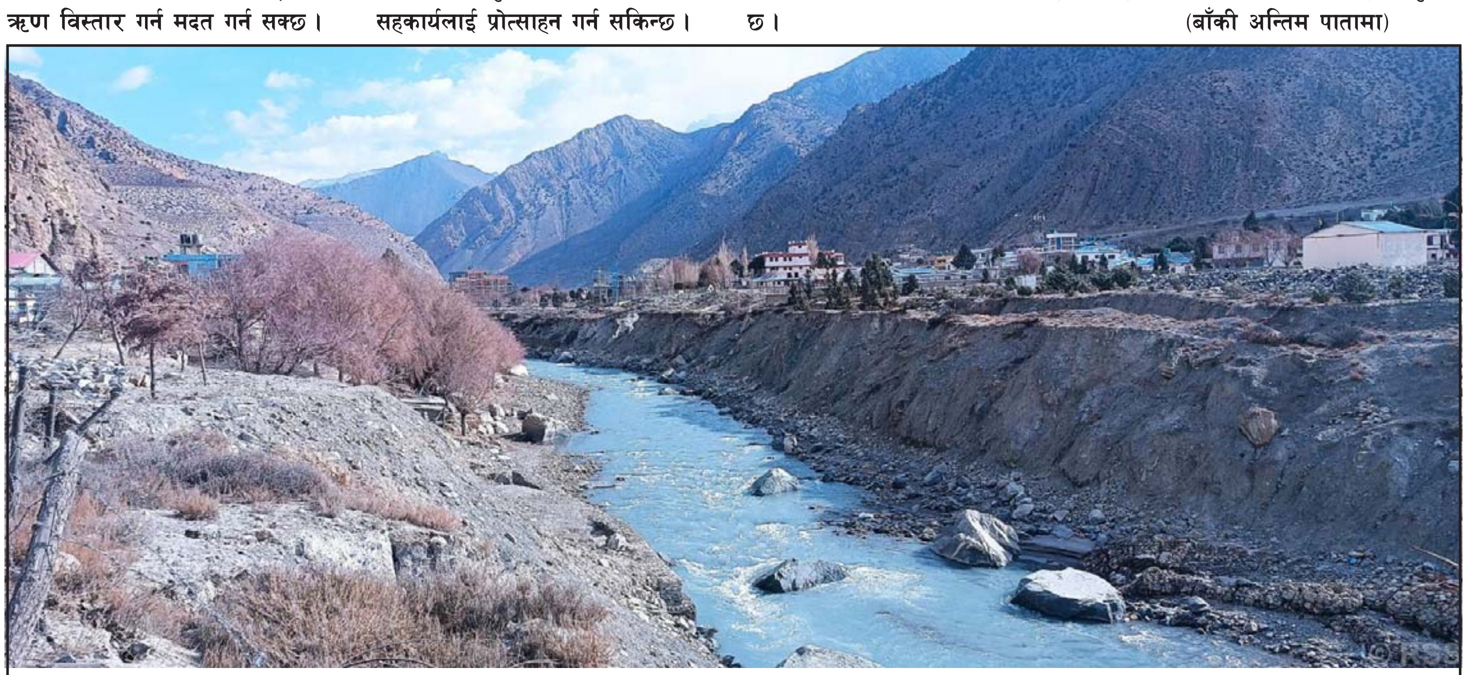
एआईको भविष्य अत्यन्तै उज्यालो र रोमाञ्चक छ। यो प्रविधिले शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग र व्यापारजस्ता क्षेत्रहरूलाई अझ प्रभावकारी बनाउँदैछ। निकट भविष्यमा एआईले मानव श्रमको आवश्यकता कम गर्दै धेरै काम स्वचालित गर्नेछ। यो प्रविधिले मानिसलाई दोहोरो कामबाट मुक्त गराउँदै सिर्जनात्मक र सोच्न आवश्यक पर्ने कार्यहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ। सुपर-इन्टेलिजेन्सको विकास भविष्यमा एआईले मानव बुद्धिलाई पार गर्ने क्षमता राख्छ भन्ने भविष्यवाणी गरिन्छ। यस्तो सुपर-इन्टेलिजेन्सले जटिल समस्याहरू समाधान गर्न, जस्तै जलवायु परिवर्तनको समाधान खोज्न, जैविक अनुसन्धानमा क्रान्ति ल्याउन र नयाँ औषधिहरू विकास गर्न सक्नेछ।

यस्तै, एआईको प्रयोगले वैज्ञानिक अनुसन्धानमा ठूलो परिवर्तन ल्याउनेछ। स्वास्थ्य सेवामा एआईले व्यक्तिगत उपचार योजना तयार गर्न र दुरुस्त रोग निदान गर्न भूमिका खेल्नेछ। साथै शिक्षा क्षेत्रमा एआईले व्यक्तिगत शिक्षा प्रणाली विकास गर्न, योजनाहरू अनुकूलन गर्न र विद्यार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार अध्ययन सामग्री प्रदान गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ। व्यापार क्षेत्रमा एआईले डेटा विश्लेषण, उपभोक्ता प्रवृत्ति पहिचान र बजार रणनीति निर्माण गर्न सहयोग गर्नेछ। यसले मानिस र प्रविधिको सहकार्यलाई अझ सुदृढ बनाउनेछ। मानिसको जीवनलाई अझ सहज र व्यवस्थित बनाउनेछ। यस्तो भविष्यले मानवीय जीवनलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याउनेछ।

कसरी धेरैभन्दा धेरै उपयोग गर्न सक्छौं ?

एआईको सही उपयोग गरेर नेपालीहरूले आफ्नो जीवनस्तरमा सुधार ल्याउन सक्नेछन्। नेपालजस्तो देशका लागि एआईले धेरै सम्भावना प्रदान गर्छ। कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन र उद्योगजस्ता क्षेत्रहरूमा एआईको प्रभावकारी उपयोग गरेर देशलाई विकासको मार्गमा अगाडि बढाउन सकिन्छ। कृषि क्षेत्रमा एआई आधारित प्रणालीहरूले माटोको परीक्षण, बालीको अवस्था विश्लेषण र उत्पादन बढाउन मदत गर्न सक्छ। स्मार्ट कृषि प्रणालीले लागत घटाउन र उत्पादकत्व बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ भने शिक्षा क्षेत्रमा एआईले अनलाइन कक्षाहरू, भर्चुअल

(बाँकी अन्तिम पातामा)



कालीगण्डकीले कटान गरेको तटीय क्षेत्रः हिमालपारिको जिल्ला मुस्ताङको सदरमुकामनजीकै कालीगण्डकी नदीले कटान गरेको तटीय क्षेत्र। वर्षायाममा आएको बाढीले कटान गर्दा मुस्ताङका दर्जनौं बस्ती असुरक्षित बन्दै गएका छन्। तस्बिरः सुशीलबाबू थकाली/रासस

फरक समाचार

नसा दुखाइमा अपनाऔं यी उपाय

नसासम्बन्धी रोगमा शरीरको कुनै पनि भागमा नसामा दुखाइ हुन सक्छ। साधारणतया नसामा दुखाइको समस्या हुनु भनेको नसा ब्लकेज र रक्तसञ्चार सही ढङ्गले नभएपछि हुन्छ। यसको अलावा अन्य कारण पनि हुन सक्छ जस्तै

स्पाइन वा नर्भमा चोट लाग्ने, भिटामिन बी-१२ को कमी, केही औषधिको प्रभाव आदि हुन सक्छ। त्यस्तै, मधुमेह, स्ट्रोक, क्यान्सर र सङ्क्रमणका कारण पनि नसा दुखाइ हुन सक्छ। नसा दुखाइलाई हलुकामा लिनुहुँदैन र चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ। यसको उपचार सही समयमा नगरिए स्थिति झनै बिग्रिन्छ। तर केही घरेलु उपायबाट नसाको दुखाइबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।

आराम गर्नेः कैयौंपटक नसा थिचिएपछि नसा दुख्ने गर्छ। मेडिकल न्युज टुडे अनुसार कसैको नसा दाबिएको छ र उसलाई तीव्र दुखाइ भइरहेको छ भने रिकभरिको लागि पूर्णतया आराम गर्नुपर्छ। आराम गर्नाले नसा स्वतः मरम्मत हुन्छ। राति पर्याप्त निद्रा लिने र नसा दुखाइ भएपछि धेरै सक्रिय हुनुहुँदैन।

मसाजः मसाज गर्दा दुखाइबाट राहत पाउन सकिन्छ। नरियल, बादाम र सरसो-तोरीको तेलबाट मसाज गर्नुपर्छ। प्रभावित अङ्गमा केही बेर मसाज गर्नुपर्छ। मसाज गर्दा फटाफट गर्नुहुँदैन। दिनमा दुईपटक मसाज गर्दा केही दिनमैं आराम हुन थाल्छ।

पोश्चरः कैयौंपटक नसा दुखाइको कारण गलत उठबस तथा हिंड्डुलको कारणले पनि हुन्छ। गलत पोश्चरको कारण नसा दाबिन्छ, र दुख्न शुरू हुन्छ। यस्तो स्थितिमा सही पोश्चर प्रयोग गर्नुपर्छ। जुन भागमा बढी दुख्छ, त्यहाँ दबाब राख्नुहुँदैन। अनि बिस्तारैबिस्तारै नसा दुखाइमा आराम हुन थाल्छ।

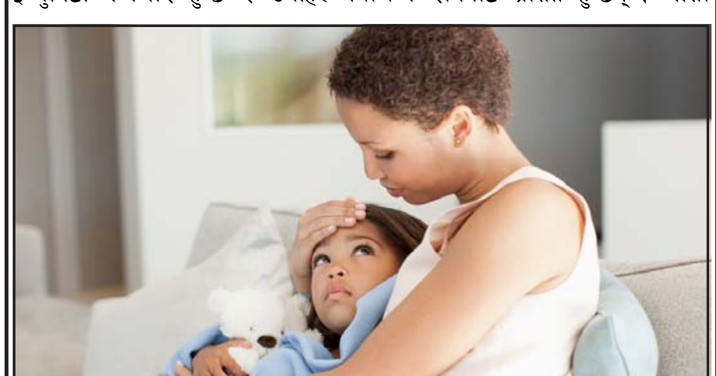
कसरतः नसा दुखाइमा राहत पाउन शरीरमा लचिलोपन चाहिन्छ। तसर्थ त्यसको लागि कसरत गर्नुपर्छ। तर यदि दुखाइ धेरै नै बढेको छ भने कसरत गर्नुहुँदैन। फिजिकल थेरापीको मदतबाट नसामा भइरहेको दुखाइबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ। नसा खुलेपछि मांसपेशी मरम्मत हुन थाल्छ र दुखाइ कम हुन्छ। स्ट्रेचिङ योग गर्नुपर्छ।

हिटपैकको प्रयोगः दुखाइ धेरै बढेपछि हिटपैकको प्रयोग गर्नुपर्छ। तातो पानीले सेक्दा नसा सुन्निएको अथवा दुखेकोमा राहत पनि पाउन सकिन्छ। यसै प्रकार कोल्ड पैकको पनि प्रयोग गर्नुपर्छ।

नसा दुखाइमा भिटामिन बी भएका खानेकुरा खानुपर्छ। माछा, पालुङ्गो, च्याउ, सखरखण्ड आदि सेवन गर्नुपर्छ। विज्ञको सल्लाह अनुसार खानेकुरा खानुपर्छ।

चीसो मौसममा बालबालिकालाई हुन सक्छ यी रोग

जाडोको मौसममा शरीरको प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हुन थाल्छ। यसै कारण धेरैले स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या सामना गर्नुपर्छ। विशेषगरी बालबालिकाको इम्युनिटी कमजोर हुन्छ र उनीहरू विभिन्न रोगबाट ग्रसित हुन्छन्। चीसो



मौसममा साससम्बन्धी रोग बढी लाग्छ। घाँटी खसखसाउने, नाकबाट सिंगान बग्ने, रुघाखोकीजस्ता लक्षणको सामना गर्नुपर्छ। कसैकसैलाई थकान र सुस्ती पनि महसूस हुन्छ। जाडोको मौसममा विशेषगरी बालबालिकाहरूलाई साससम्बन्धी रोग लाग्न सक्छ।

१) **ब्रोन्कियोलाइटिसः** यदि जाडोको मौसममा बच्चालाई पटकपटक रुघाखोकी हुन्छ भने यो ब्रोन्कियोलाइटिसको सङ्केत हुन सक्छ। ब्रोन्कियोलाइटिस शिशु र बच्चालाई प्रभावित गर्ने रोग हो, जुन फोक्सोमा वायुमार्ग सुन्निएपछि हुन्छ। यो एउटा सङ्क्रामक रोग हो, जुन हाच्छ्यूँ र खोकीको माध्यमबाट अरूमा सर्छ। यस स्थितिमा बच्चाको नाक बग्ने, ज्वरो, घरघराहट आदि लक्षणको सामना गर्नुपर्छ।

२) **निमोनियाः** चीसो मौसममा बालबालिकाहरूलाई निमोनिया लाग्ने गर्छ। निमोनिया पनि साससम्बन्धी समस्या हो, जसले फोक्सोलाई प्रभावित गर्छ। यस स्थितिमा सास फेर्न समस्या हुन्छ। निमोनिया, ब्याक्टेरिया वा कवकको कारणले हुन सक्छ। वयस्कलाई पनि निमोनिया हुन सक्छ।

३) **अस्थमाः** चीसो मौसममा अस्थमाका रोगीहरू बढ्ने गर्छन्। अस्थमा रोगले फोक्सोको वायुमार्गलाई साँघुरो गरिदिन्छ। यसबाट सास फेर्न समस्या हुन सक्छ। अस्थमाको कारण कफको समस्या हुन्छ। बच्चालाई धूलो-माटो र प्रदूषणबाट बचाउनुपर्छ।

४) **साइनसः** साइनसको समस्या हरेक उमेरमा देखिन सकिन्छ। बच्चालाई पनि साइनस हुन सक्छ। साइनसमा नाक र आँखाको पछाडि हावाले भरिएको थैलीमा द्रव्य जम्मा हुन्छ। यसबाट सङ्क्रमण भएपछि टाउको दुख्ने, ज्वरो र रुघाखोकीजस्ता समस्या हुन सक्छन्। बच्चालाई साइनस भएको छ भने उचित हेरचाह गर्नुपर्छ। कसरी जोगिने ? जाडोमा बच्चाको हाइजिनको ख्याल राख्नुपर्छ। खाना खानुभन्दा पहिले हातमुख धुनुपर्छ। खोक्ने समयमा मुख ढाक्ने, चीसोबाट बचाउने, न्यानो कपडा लगाउने, पन्जा, मास्क लगाउनुपर्छ। बच्चालाई भीड भएको क्षेत्रमा जान दिनुहुँदैन। सामाजिक दूरी कायम राख्ने र उचित खानपानको व्यवस्था गर्नुपर्छ। - प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

राजनीतिक विवाद समाधान गर्न सत्तारूढ दल र विपक्षीबीच वार्ता

इस्लामाबाद, ९ पुस/एएनआई

पाकिस्तान तहरीक-ए-केमा (पिटिआई) र सरकारबीच देशमा राजनीतिक तनाव कम गर्ने उद्देश्यले इस्लामाबादको संसद् भवनमा वार्ता प्रक्रिया शुरू भएको छ।

जियो न्यूजको कार्यक्रममा बोल्दै सरकारी समितिका सदस्य सिनेटर इरफान सिद्दिकीले भने, "जनता देशमा अराजकता र आर्थिक अस्थिरताभन्दा पनि शान्ति र लोकतान्त्रिक मान्यता चाहन्छन्। न्यायिक मामिलामा सरकारको कुनै सरोकार छैन।"

दुवै समितिको आपसी परामर्शमा आगामी माघ २ गते वार्ता हुने उनको भनाइ छ। सिद्दिकीले वार्ता प्रक्रियालाई निरन्तरता दिन दुवै समितिको पुनः बैठक हुने बताए।

दुवै पक्षले वार्तामा बाधा पुऱ्याउने सार्वजनिक अभिव्यक्तिबाट जोगिन सहमत भएको पुष्टि पनि उनले गरे।

"हामी वार्ताको तार्किक निष्कर्ष चाहन्छौं। हामीले उनीहरूलाई पिटिआईलाई माग बडापत्रको रूपमा प्रस्तुत गर्न भन्यौं," उनले थपे।

यद्यपि सिद्दिकीले यस प्रारम्भिक चरणमा वार्ताको नतीजाको बारेमा कुनै पनि वाचा गर्नबाट बच्न सावधानी अपनाए। उनले सरकारले तत्काल आश्वासन दिन सक्दैन तर पिटिआईका मागहरू लिखितरूपमा प्रस्तुत गरेपछि विचार गर्नेछ।

"संवैधानिक र कानूनी विषयमा जानकार वरिष्ठ सदस्य सम्मिलित सरकारी समितिले पूर्व सत्तारूढ दलको माग बुझेर विकल्पमा छलफल गर्नेछ," उनले भने।

मजलिस वाहदत-ए-मुस्लिमिनका प्रमुख सिनेटर राजा नासिर अब्बासले पनि वार्तामा आफ्नो विचार राखे। सोही कार्यक्रममा बोल्दै अब्बासले जारी वार्ताप्रति आशावादी रहेको बताए। निवर्तमान सरकारले बोलाएको बैठकमा धेरै सकारात्मक कुरा देखेको छु।

उनले पिटिआई वार्ता समिति गठनको प्रशंसा गर्दै सरकारले आफ्नै वार्ता समिति गठन गर्न ढिलाइ गरेको भन्दै आलोचना गरे।

अब्बासले पाकिस्तानको राजनीतिक विवादलाई सम्बोधन गर्न यी वार्ताहरूले प्रदान गरेको अवसरको पूरा फाइदा लिन पनि सरकारलाई आग्रह गरे।

बैठकमा उपप्रधानमन्त्री इशाक दार, प्रधानमन्त्रीका सल्लाहकार राणा सनाउल्लाह र सिनेटर इरफान सिद्दिकीलगायतका प्रमुख व्यक्तित्वहरू सहभागी थिए।

विपक्षीतर्फबाट राष्ट्रियसभाका पूर्वसभामुख असद कैसर, सुन्नी इत्तेहाद परिषद्का अध्यक्ष साहिबजादा हमिद रजा र एमडब्ल्युएमका राजा नासिर अब्बासले प्रतिनिधित्व गरेका थिए।

पहिलो चरणको छलफलपछि पिटिआईले आफ्ना मागहरू सरकारी समितिमा लिखितरूपमा बुझाउने प्रतिबद्धता जनाएको छ। रासस

मङ्गोलियाको ६० प्रतिशतभन्दा बढी भूभागमा हिउँ

उलान बातोर, ९ पुस/सिन्ह्वा

मङ्गोलियाको ६० प्रतिशतभन्दा बढी भूभाग हाल हिउँले ढाकेको मौसम विज्ञान तथा वातावरणीय राष्ट्रिय एजेन्सीले सोमवार जनाएको छ।

"मङ्गोलियाको कम्तिमा ६४ प्रतिशत क्षेत्र अब हिउँले ढाकेको छ"–मौसम एजेन्सीले जनाएको छ। सोमवार बिहानसम्म देशका २१ मध्ये पाँच प्रदेशमा हिमपात जारी रहेको छ।

मङ्गोलिया जाडोको लागि प्रसिद्ध छ। गत हिउँदमा देशमा पाँच दशक यताकै सबैभन्दा ठूलो हिमपात भएको थियो, जसका कारण ठूलो बाढी आएको र लाखौं पशुधनको क्षति भएको थियो।

यस हिउँदमा एसियाली देशका अधिकांश भागहरूमा दीर्घकालीन औसतभन्दा चीसो बढ्ने मौसमविद्हरूले जनाएका छन्। रासस

सवारीसाधनहरू ठोकिंदा सातजनाको मृत्यु

क्वालालम्पुर, ९ पुस/सिन्ह्वा

सोमवार राति उत्तरतर्फ जाने उत्तर–दक्षिण एक्सप्रेस वेको आयर केरोह रेस्ट र सेवा नजीक तीनवटा सवारीसाधन एकआपसमा ठोकिंदा सातजनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य ३३ जना घाइते भएका छन्।

स्थानीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार दुर्घटनामा २७ यात्रु बोकेको एउटा टुर बस, एउटा ट्रेलर र टोयोटाबीच ठक्कर भएको थियो। स्थानीय प्रहरीका अनुसार मृत्यु हुनेमा तीनजना पुरुष, तीनजना महिला र एक बालिका रहेका छन्।

दुर्घटनाका कारण राजमार्गको दुवै दिशामा १० किलोमिटरभन्दा बढी ट्राफिक जाम भएको थियो।

दुर्घटनाको कारण अनुसन्धान भइरहेको छ। रासस

२१ वटा 'स्टारलिङ्क इन्टरनेट उपग्रह' प्रक्षेपण

लस एन्जलस, ९ पुस/सिन्ह्वा

अमेरिकी निजी अन्तरिक्ष कम्पनी स्पेसएक्सले सोमवार २१ वटा स्टारलिङ्क उपग्रहहरू प्रक्षेपण गरेको छ।

स्पेसएक्सका अनुसार पूर्वी समयको १२:३५ बजे फ्लोरिडास्थित नासाको केनेडी स्पेस सेन्टरमा फाल्कन नौ रकेटमा उपग्रहहरू प्रक्षेपण गरिएको थियो।

स्पेसएक्सले पछि २१ उपग्रहहरूको तैनाती पुष्टि गऱ्यो, जसमा १३ डायरेक्ट टु सेल क्षमताहरू छन्।

स्पेसएक्सका अनुसार, स्टारलिङ्कले उच्च गतिको ब्रोडब्यान्ड इन्टरनेट पहुँच अनुपलब्ध भएका स्थानहरूमा सेवा पुऱ्याउने छ। रासस

सिरियामाथिको प्रतिबन्ध छिटो हटाउनुपर्छ -कतार

दोहा, ९ पुस/एएफपी

इस्लामवादी नेतृत्वको विद्रोहीहरूले राष्ट्रपति बशर–अल–असदलाई सत्ताच्युत गरेपछि कतारले मङ्गलवार सिरियामाथिका प्रतिबन्धहरू द्रुतरूपमा हटाउन आह्वान गरेको छ।

"हामी सिरियामाथिको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबन्ध हटाउने प्रक्रिया तीव्र पार्न गहन प्रयास गर्न आह्वान गर्छौं," विदेश मन्त्रालयका प्रवक्ता माजेद अल–अन्सारीले नियमित प्रेस ब्रिफिङमा भने।

एक उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमण्डलले दमास्कसको भ्रमण गरेको एक दिनपछि कतारको यो आह्वान आएको हो। दुई देशबीच १३ वर्षदेखिको विवाद अन्त्य गर्दै कतारी दूतावास आइतवार पुनः खोलिएको छ।

"कतारको स्थिति स्पष्ट छ," अन्सारीले भने, "प्रतिबन्धको कारण अब त्यहाँ छैन र पूर्व शासनका अपराधहरू नै यी प्रतिबन्धका कारण थिए, त्यसैले प्रतिबन्ध छिटै हटाउन आवश्यक छ।"

सन् २०११ मा असदको सरकारले शान्तिपूर्ण विद्रोहलाई दमन गरेपछि भड्किएको सशस्त्र विद्रोहको मुख्य समर्थकमध्ये दोहा एक थियो।

आफ्ना धेरै छिमेकीको विपरीत कतार असदको कडा आलोचक बनेको थियो र गत वर्ष अरब कूटनीतिक गुटमा फर्किए पनि कतारले सिरियासँग सम्बन्ध नवीकरण गरेको थिएन।

अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले सिरियामाथिका प्रतिबन्धहरू हटाउन हतार गरेको छैन। रासस

अलैंची बगान: ताप्लेजुङको फुङ्लिङ नगरपालिका–९ बुङ्कुलुङ क्षेत्रमा किसानले लगाएको अलैंची बगान। यो क्षेत्रमा अलैंची प्रतिमन (४० किलो)को एक लाख दुई हजार रुपैयाँमा किनमेल भइरहेको किसान बताउँछन्। तस्बिरः दिलकुमार लिम्बू/रासस

पुनर्निर्माण ...

कार्ययोजना बनिरहेको उनले बताए।

उनले भने, "सबै रकमको आँकडा आइसकेपछि स्रोत व्यवस्थापन गरेर काम गरेपछि रिपोर्ट एकै ठाउँमा आउने भयो, अहिले गैरसरकारी संस्थाले काम गरे पनि रेकर्ड नआउने अवस्था छ, अब कार्ययोजना बनेपछि एकीकृत विवरण आउने भयो र गरेको काम देखिने हुन्छ।" योजनाविहीन हुँदा स्रोत जुटाउन पनि समस्या देखिएको प्राधिकरणको भनाइ छ।

उनका अनुसार विसं २०७२ को भूकम्पमा १९७ गैरसरकारी संस्थाले काम गरेका थिए। अहिले एक दर्जन पनि देखिएका छैनन्। त्यो किन भयो भने विपद्लाई प्राथमिकता नपाउनुमा आफ्नो योजना नहुने देखिएकाले एकीकृत कार्यक्रम गरेर अघि बढ्न लागिएको हो।

प्राधिकरणले यही हप्तामा प्रारम्भिक खाका तयार पारेर अघि बढ्ने गरी काम थालेको छ। पुस मसान्तसम्ममा कुनै न कुनै पालिकाबाट काम थाल्ने गरी कार्ययोजना अघि बढाइएको डा भुसालले बताए। प्राधिकरणका प्रवक्ता डा डिजन भट्टराईले अब मुख्य केन्द्रित नै पुनर्निर्माणमा रहेको र त्यसलाई प्रभावकारी बनाउन योजना अघि बढाइसकिएको बताए।

सहकारी ...

राईको इजलासमा दुई दिन लगाएर बयान लिइएको अदालतका सूचना अधिकारी सुरज अधिकारीले बताए। जोशीको बयान सकिएपछि अर्का प्रतिवादी लीला पछाइको बयान शुरू भएको उनले बताए।

पछाइको बयान सकिएपछि अर्का प्रतिवादीको बयान शुरू हुने सूचना अधिकारी अधिकारीले बताए। सहकारी ठगी मुद्दामा लामिछाने, जोशी, पछाइ, कृष्णबहादुर गुरुङ र रामबहादुर खनाललाई बयानका लागि सोमवार अदालतमा उपस्थित गराइएको थियो। सबै प्रतिवादीको बयान सकिएपछि मात्र थुनछेकको बहस र आदेश हुने जनाइएको छ।

नेपाललाई ...

टच्युटर र व्यक्तिगत अध्ययन योजना तयार गर्न सकिन्छ। ग्रामीण क्षेत्रमा अनलाइन शिक्षालाई प्रभावकारी बनाउन, विद्यार्थीहरूलाई पहुँचयोग्य बनाउन र शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्न एआई प्रयोग गर्न सकिन्छ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा एआईले ग्रामीण भेगका मानिसहरूको लागि टेलिमेडिसिन सेवा उपलब्ध गराउन सहयोग गर्न सक्छ। यसले जनसङ्ख्याको ठूलो हिस्सालाई गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सक्छ। पर्यटन क्षेत्रमा एआईले भर्चुअल गाइड, भाषा अनुवाद र पर्यटकहरूको व्यक्तिगत आवश्यकताहरू बुझेर सेवा प्रदान गर्न सक्छ। यसले नेपालको पर्यटन क्षेत्रलाई विश्व बजारमा प्रतिस्पर्धी बनाउनेछ। यसरी एआईको सही उपयोगले नेपालीको जीवन सुधार गर्न र देशलाई प्रगतिको मार्गमा अगाडि बढाउन मदत गर्नेछ।

एआई कसरी सिक्न सक्छौं ?

एआई सिक्न धेरै स्रोत उपलब्ध छन्। अहिलेको डिजिटल युगमा अनलाइन प्लेटफर्महरूले एआईमा पाठ्यक्रमहरू उपलब्ध गराइरहेका छन्। यी पाठ्यक्रमहरूले आधारभूतदेखि उन्नत स्तरसम्मको ज्ञान प्रदान गर्छन्। साथै धेरै पाठ्यक्रम निश्शुल्क वा सस्तो शुल्कमा उपलब्ध छन्। यस्तै, पुस्तकहरू पनि एआई सिक्ने उत्कृष्ट स्रोत हुन्। प्रोजेक्ट–आधारित सिकाइ एआई सिक्नको लागि अर्को प्रभावकारी विधि हो। कुनै समस्या समाधान गर्न वा कुनै नयाँ प्रणाली निर्माण गर्न प्रोजेक्टमा संलग्न भएर सिकाइलाई व्यावहारिक बनाउन सकिन्छ। नेपालका विश्वविद्यालयहरूले पनि एआईसम्बन्धी कोर्सहरू शुरू गर्नुपर्छ, जसले विद्यार्थीहरूलाई विश्वस्तरको ज्ञान र सीप प्रदान गर्नेछ। यसैगरी, स्वयंसेवाका माध्यमबाट एआईसम्बन्धी परियोजनामा संलग्न भएर सिकाइलाई सुदृढ गर्न सकिन्छ। एआई सिक्नका लागि भाषा, गणित र कम्प्युटर विज्ञानको आधारभूत ज्ञान आवश्यक पर्छ, जसलाई स्थानीय तहदेखि उच्च शिक्षासम्म शिक्षण प्रणालीमा समावेश गर्न सकिन्छ।

नेपालमा एआई व्यवसायको सम्भावना कस्तो छ ?

नेपालमा एआई व्यवसायको सम्भावना अत्यन्तै ठूलो छ। देशको प्राकृतिक स्रोतसाधन, जनशक्ति र स्थानीय समस्याहरू समाधान गर्न एआई आधारित व्यवसायहरूको स्थापना गरेर देशलाई आर्थिकरूपमा सबल बनाउन सकिन्छ। ई-कमर्समा एआईले ग्राहकहरूको रुचि र प्रवृत्ति बुझेर व्यक्तिगत सिफारिश प्रणाली तयार गर्न सहयोग गर्न सक्छ। यसले ग्राहक सेवामा सुधार ल्याउँदै व्यवसायलाई प्रतिस्पर्धी बनाउनेछ। वित्तीय क्षेत्रमा एआईले धोखाधडी पत्ता लगाउने, ऋण जोखिमको मूल्याङ्कन गर्ने र वित्तीय विश्लेषणलाई सहज बनाउनेछ। स्वास्थ्य सेवामा एआई आधारित उपकरणहरूले ग्रामीण भेगमा गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउन सहयोग पुऱ्याउनेछ। सूचना प्रविधि क्षेत्रमा एआईले सफ्टवेयर र एप्लिकेशनहरूको विकासलाई प्रवर्द्धन गर्नेछ। यस्तै, शिक्षा क्षेत्रमा एआईले विद्यार्थीहरूको अध्ययन प्रक्रियालाई व्यक्तिगत बनाउन र शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्न योगदान पुऱ्याउनेछ। एआई व्यवसायले नेपालको आर्थिक विकासलाई तीव्र बनाउन, रोजगार सिर्जना गर्न र अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा नेपाली व्यवसायहरूको पहुँच विस्तार गर्न मदत गर्नेछ।

यसलाई कसरी धेरैभन्दा धेरै उपयोगी बनाउन सकिन्छ ?

नेपालमा एआईको प्रयोगलाई प्रभावकारी बनाउन सरकारको भूमिका मुख्य छ। सरकारले एआई प्रविधिमा लगानी बढाउन र नीति निर्माण गर्नुपर्छ। सरकारी सेवाहरूमा एआई आधारित प्रणालीहरूको प्रयोगले सेवाप्रवाहलाई छिटो, पारदर्शी र प्रभावकारी बनाउनेछ। उदाहरणका लागि सरकारी कागजातहरूको डिजिटलाइजेशन, ट्राफिक व्यवस्थापन प्रणाली र सरकारी सेवाको अनलाइन पहुँचजस्ता क्षेत्रमा एआईले ठूलो योगदान पुऱ्याउन सक्छ। गाउँस्तरमा एआई आधारित शिक्षादीक्षा र स्वास्थ्य सेवाहरू लागू गर्न सकेमा ग्रामीण क्षेत्रको जीवनस्तर सुधार हुनेछ। यसका लागि सरकारले ग्रामीण क्षेत्रमा इन्टरनेट पहुँच वृद्धि गर्न र एआईमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ।

स्थानीय समाधान र विश्वव्यापी प्रतिस्पर्धा

एआईले स्थानीय समस्याहरू समाधान गर्न र विश्वव्यापी प्रतिस्पर्धामा नेपालको स्थान सुदृढ गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि कृषि क्षेत्रमा एआईले बाली व्यवस्थापन, उत्पादन पूर्वानुमान र रोग नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ। पर्यटन क्षेत्रमा भर्चुअल गाइड र भाषा अनुवाद सेवाले विदेशी पर्यटकहरूको अनुभव सुधार्न सक्छ। फिनटेकमा एआईले वित्तीय प्रविधि सुधार गर्न र बैंकिङ प्रणालीलाई प्रभावकारी बनाउन सहयोग गर्न सक्छ।

चुनौती र समाधान

आधारभूत पूर्वाधारको कमी, जनशक्तिको अभाव र नीतिगत अस्पष्टताका कारण नेपालमा एआई अपनाउन धेरै चुनौती छन्। सरकार, निजी क्षेत्र र शैक्षिक संस्थाहरूको सहकार्यबाट यी चुनौतीहरू समाधान गर्न सकिन्छ। विश्वविद्यालयहरूले एआईलाई पाठ्यक्रममा समावेश गर्नुपर्छ। सरकारी कार्यक्रमहरूले जनचेतना अभिवृद्धि गर्न र नयाँ व्यवसाय स्थापना गर्न प्रोत्साहन दिनुपर्छ। निजी क्षेत्रले एआई आधारित परियोजनाहरूमा लगानी गर्नुपर्छ। एआई संसारभर तीव्रगतिमा विकास भइरहेको छ र नेपालले यसलाई सही तवरले अपनाएमा ठूलो फाइदा लिन सक्छ। शिक्षादेखि स्वास्थ्यसम्म र ग्रामीण क्षेत्रदेखि शहरी क्षेत्रमा एआईको प्रयोग गरेर देशलाई डिजिटल युगमा अगाडि बढाउन सकिन्छ। हामीले स्थानीय समस्या समाधान गर्दै एआईको उपयोग गर्नुपर्छ र विश्वव्यापी प्रतिस्पर्धामा नेपाललाई मजबूत बनाउने लक्ष्य राख्नुपर्छ। एआईले नेपालीहरूको जीवन सुधार गर्न र देशलाई प्रगतिशील बनाउन ठूलो भूमिका खेल्न सक्छ।

(लेखक अमेरिकाका विभिन्न विश्वविद्यालयमा कम्प्युटर विज्ञान, तथ्याङ्क विज्ञान साइन्स र कृत्रिम बुद्धिमत्ताका प्राध्यापक तथा प्रोमेट्रिक कम्पनीको इञ्जिनियरिङ र प्रविधि विभागका विषयविज्ञ हुन्। रासस)

महिलाद्वारा सञ्चालित साना किसानको साधारणसभा सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, ९ पुस/

साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड, बाराको पाँचौं साधारणसभा सम्पन्न भएको छ।

कलैया उपमहानगरपालिका–१८ र २३ का ५७० जना महिला शेयरधनीहरूबाट सञ्चालित साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडको मङ्गलवार प्रदेशसभा सदस्य महमद समीरले उद्घाटन गर्दै जिल्लामा महिलाहरूबाट सञ्चालित एकमात्र किसान संस्था भएको बताए। उनले बारा जिल्लामा भएका कार्यक्रमहरूमध्ये यस संस्थाको कार्यक्रममा सबैभन्दा बढी महिला सहभागिता देखेर आफू उत्साहित भएको बताए। उनले साना किसान संस्थाले जग्गा खरीद गरेको र भवन निर्माणका लागि सक्दो सहयोग पुर्‍याउने प्रतिबद्धता जाहेर गरे। उनले साना किसानहरूले गरेका बचतमा सरकारले लिने करको दर घटाउनका लागि पनि आवश्यक पहल गर्ने बताए।

संस्थाकी अध्यक्ष वदन देवीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासङ्घ प्रदेश कोषाध्यक्षमा निर्वाचित अनिल गौरवसहित शाखा पदाधिकारीहरूमा निर्वाचितहरूलाई सम्मानित गरिएको थियो। हाल यो संस्थाले छ करोडको कारोबार गरेको छ भने स्थापनाकालदेखि महिलाहरू मात्र सदस्य रहेको यो संस्था बारामा उत्कृष्ट हुँदै आएको छ।

शारदा विद्यालयलाई उपकारको सहयोग

प्रस, वीरगंज, ९ पुस/

वीरगंज महानगरपालिका–३१ भेडियाहीस्थित शारदा आधारभूत विद्यालयलाई उपकार सेवा नेपालले १० सेट बेन्च र डेस्क सहयोग गरेको छ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष बालेश्वर गौरोले उपकार सेवा नेपाल संस्थाकी अध्यक्ष विद्यादेवी सरावगीलगायत पदाधिकारी सदस्यहरूले विद्यालयलाई सहयोग गरी शिक्षामा योगदान दिएबापत धन्यवादसहित प्रशंसापत्रबाट सम्मानित गरेका थिए।

उपकार सेवा संस्थाकी अध्यक्ष सरावगीले शिवशक्ति घ्यू उद्योगको आर्थिक सहयोगमा आफ्नो संस्थाले विद्यालयलाई बेन्च र डेस्क सहयोग गरेको बताइन्।

वडाध्यक्ष जीतेन्द्र यादवको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा उपकार नेपाल संस्थाकी सदस्य पदमादेवी सरावगी, सुमन बगेडिया, अङ्कुर शर्मा, शिवशक्ति घ्यू उद्योगका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नवलकिशोर सिंह, सामाजिक अभियन्त प्रकाश थारू, मुरमती पासवान, विद्यालय निर्माण समिति अध्यक्ष मोहन गौरो, लखन गौरो, महेश चौधरी, दुखा महतोलगायतको सहभागिता थियो।

आगो, हिटर वा गिजर प्रयोगमा होशियारी अपनाऔं

- आगो वा हिटर नजीकबाट नतापौं,
- कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामग्री आगो वा हिटरको नजीकै नराखौं,
- कोठामा आगो वा हिटर बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं,
- हिटरलाई समयसमयमा बन्द गर्ने गरौं,
- आगो वा हिटर बन्द गरेर मात्र सुतौं,
- आगो, हिटर र बिजुलीको काम सकिने बित्तिकै बन्द गरौं,
- बाथरूममा गिजरको प्रयोग गर्दा भेन्टिलेशन खुला राखौं,
- गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरूममा नबसौं।

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.

Diyalo Lords PLAZA
Exhilarating Hospitality
Birgunj
Call - 51525252, 98028 19788, 98028 19787
Aadarsh Nagar, Birgunj, Nepal, www.lordshotels.com,

सुकुमबासीको ...

भूमिहीन श्रमिक सङ्गठनका महासचिव इन्द्र लामाले भूमिहीनहरूको समस्या समाधान गर्नका लागि सङ्गठन लागिपरेको उल्लेख गर्दै श्रमिकको दुःख–सुखको साथी आफ्नो सङ्गठन भएको बताए।

मधेस प्रदेश कमिटी अध्यक्ष सत्यनारायण यादवको अध्यक्षतामा सम्पन्न बैठकमा उपाध्यक्ष एवं राष्ट्रिय भूमि आयोगका केन्द्रीय सदस्य गुञ्ज खड्का, केन्द्रीय सचिव तथा प्रदेश इन्चार्ज रमेश सापकोटा, एमाले मधेस प्रदेश सदस्य ढुण्डिराज उप्रेती, जिल्ला सदस्य सरीता सापकोटालगायतको सहभागिता थियो।

बैठकले पुस मसान्तभित्र जिल्ला अधिवेशन तथा बैठक गरिसक्ने र फागुन मसान्तभित्र मधेस प्रदेशका सबै वडामा सदस्यता वितरण तथा वडा कमिटीको अधिवेशन सम्पन्न गर्ने निर्णय गरेको छ। साथै बैठकले भूमिहीन तथा सुकुमबासीहरूको तत्काल समस्या समाधान गर्न सरकारसँग माग गरेको छ।

वीरगंजमा ...

कार्यक्रमबाट क्रिकेट खेलप्रति छात्रालाई उत्प्रेरित गर्न र पर्सा क्यानको महिला टीम बनाउन मदत पुग्ने नेपाल क्यानका अप्रेशन म्यानेजर विनोद दासले बताए।

क्यान पर्साका अध्यक्ष मनीष सिंहको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मधेस प्रदेशका सेलेक्टर मुर्तुजा हवारी, पर्सा क्रियो कार्यक्रमका संयोजक वासुदेवलाल कर्ण, क्यानका पूर्वकेस दाउद अन्सारी, पर्साका सचिव घनश्याम गुप्तालगायतको सहभागिता थियो।

कार्यक्रमको सहजीकरण टयालेन्ट हन्ट पर्साका संयोजक अमित आलोकले गरेका थिए।

खेलकूदको संसार

सिद्धपुर गोल्डकप फूटबलः नगोल बारा विजयी

प्रस, पर्सागढी, ९ पुस/

सखुवाप्रसौनी गाउँपालिका–१ सिद्धपुरमा जारी चौथो सिद्धपुर गोल्डकप फूटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत मङ्गलवार तेस्रो

दिनको खेलमा जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकास्थित नगोल विजयी भएको छ।

नगोल र आयोजक सिद्धपुर पर्साबीच आज भएको खेल निर्धारित समयमा बराबरीमा टुङ्गिएको थियो। त्यसपछि टाइब्रेकरबाट निर्णय गर्दा दुवै टीमले पाँच/पाँच गोलको बराबरी खेले। त्यसपछि एक/एक गोलबाट निर्णय गर्दा आयोजक सिद्धपुरले गोल गर्न सकेन तर नगोल बाराले गोल गरी विजयी भयो।

अन्तरविद्यालय फूटबलः साउथजोन र ज्ञानदा विजयी

प्रस, वीरगंज, ९ पुस/

डिएभी रुक्मिणी बनारसी केडिया स्कूलमा तेस्रो संस्करणको जारी शङ्करलाल केडिया मेमोरियल अन्तरविद्यालय फूटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत मङ्गलवार दुईवटा खेल सम्पन्न भए। तेस्रो दिनको पहिलो खेलमा साउथजोन स्कूलले कादम्बरी एकेडेमीलाई एकका विरुद्ध आठ गोलअन्तरले पराजित गर्‍यो।

पहिलो खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' आदित्य भैया चौधरी घोषित भए। दोस्रो खेलमा ज्ञानदा एकेडेमीले मनकामना माविलाई एकका विरुद्ध पाँच गोलअन्तरले पराजित गर्‍यो।

यस खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' आदिल अन्सारी घोषित भए। पुस ७ गतेदेखि सञ्चालित प्रतियोगिता पुस १३ गतेसम्म सञ्चालन हुने र प्रतियोगितामा डिएभी, ज्ञानदा, साउथजोन, मनकामना, कादम्बरी, डिपिएस, मूनलाइट, जीवनज्योति, लिटिल फ्लावर, मालिनी, मेरीगोल्ड र काभेरी एकेडेमी गरी १२ वटा विद्यालय सहभागी छन्।

फ्रेन्चाइज भलिबल प्रतियोगिताको लोगो र नारा सार्वजनिक

काठमाडौं, ९ पुस/रासस

नेपालमा पहिलोपटक आयोजना हुन लागेको पुरुष फ्रेन्चाइज नेपाल भलिबल लिग प्रतियोगिताको लोगो र नारा सार्वजनिक गरिएको छ। मङ्गलवार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा युवा तथा खेलकूदमन्त्री तेजुलाल चौधरी र केडिया समूहका अध्यक्ष विमल केडियाले संयुक्तरूपमा राष्ट्रको झन्डा झल्किएको लोगो र 'उचाइको नयाँ उडान' नामक नाराको अनावरण गरे।

त्यस अवसरमा मन्त्री चौधरीले निजी क्षेत्रको आकर्षणले नेपाली खेलकूद क्षेत्रको विकासमा सघाउ पुग्ने बताए। केडिया समूहका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अश्विन केडियाले लिगमा विभिन्न छ टोलीको सहभागिता रहने जानकारी दिए।

उक्त प्रतियोगितो सञ्चालनको मिति र टोली भने चाँडै सार्वजनिक गरिने आयोजकले जनाएको छ। पुरुष भलिबलको फ्रेन्चाइज लिगका लागि नेपाल भलिबल सङ्घ र केडिया समूहबीच यस अघि नै सात वर्षका लागि सम्झौता भएको थियो।

कार्यक्रममा श्रीलङ्कामा आयोजना भएको काभा यू–२० पुरुष भलिबलको रजत पदक विजेता नेपाली यू–२० राष्ट्रिय टोलीलाई सम्मानित गरिएको थियो। श्रीलङ्कामा पहिलोपटक आयोजना भएको उक्त च्याम्पियनशिपमा नेपालले रजत पदक जितेको थियो।

महिला यू–१९ विश्वकपको बन्द प्रशिक्षणका लागि टोली चितवनमा

चितवन, ९ पुस/रासस

आगामी जनवरीमा मलेशियामा हुने महिला यू–१९ विश्वकपको लागि नेपाली टीमको बन्द प्रशिक्षणका लागि खेलाडीसहितको टोली चितवन आएको छ। भरतपुर महानगरपालिका वडा नं १५ मा निर्माणाधीन गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रङ्गशालाको नमूना खेलमैदानमा हुने बन्द प्रशिक्षणमा सहभागी हुने १८ जना खेलाडीसहितको टोली चितवन आएको हो।

चितवन क्रिकेट सङ्घका अध्यक्ष सुदीप पियाका अनुसार यही बुधवारदेखि शुरू हुने बन्द प्रशिक्षणका लागि खेलाडीसहितको टोली चितवन आउने क्रम जारी छ। उाले भने, "आजसम्म सबै खेलाडी चितवन आइपुग्नेछन्।" कतिपय हवाईमार्ग हुँदै आएका छन् भने कतिपय सडकबाट आउँदै गरेको उनले जानकारी दिए।

बन्द प्रशिक्षणमा खेलाडीसहित २३ जना सहभागी हुने उनले जानकारी दिए। बन्द प्रशिक्षण पुस २२ गतेसम्म चल्नेछ। बुधबार दिनको १२:३० बजेदेखि बन्द प्रशिक्षण शुरू हुने उनले जानकारी दिए। यहाँको बन्द प्रशिक्षण सकिए लगत्तै नेपाली टोली प्रतियोगिताका लागि मलेशिया प्रस्थान गर्ने उनले बताए।

फाल्गुनन्द गोल्डकप : न्यू स्टारमाथि गोल वर्षा

पाँचथर, ९ पुस/रासस

न्यू स्टार क्लब सुनसरीको पोस्टमा गोलको वर्षा गर्दै मछिन्द्र फूटबल क्लब, काठमाडौं फिदिममा जारी ११औं फाल्गुनन्द गोल्डकप फूटबल प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ।

फिदिम माध्यमिक विद्यालयको खेलमैदानमा मङ्गलवार सम्पन्न दोस्रो क्वार्टरफाइनल खेलमा न्यू स्टारलाई ६–२ गोलअन्तरले पराजित गर्दै मछिन्द्र सेमिफाइनलमा पुगेको हो। कमजोर प्रदर्शन गरेको न्यू स्टार प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको छ।

मछिन्द्रका लागि बिजु भुजेलले खेलको पाँचौं र १५औं मिनेटमा गोल गरेका थिए। यस्तै, आदित्य शाक्यले ४३औं, मनीष डाँगीले ५६औं, सञ्जय श्रेष्ठले ६२औं र सौरभ सुब्बाले ८५औं मिनेटमा गोल गरे। न्यू स्टारका लागि सुशील राईले १३औं र सन्दीप श्रेष्ठले ६७औं मिनेटमा गोल गरेका थिए।

प्रतियोगिता अन्तर्गत बुधवार तेस्रो क्वार्टरफाइनलमा चर्च ब्वाइज युनाइटेड क्लब काठमाडौं र विराटनगर सिटी फूटबल क्लब मोरङबीच प्रतिस्पर्धा हुने आयोजक फिदिम स्पोर्टिङ क्लबका अध्यक्ष दीपेन्द्र थापामगरले जानकारी दिए। यस अघि क्वार्टरफाइनलमा त्रिभुवन आर्मीलाई पराजित गर्दै आयोजक फिदिम स्पोर्टिङ क्लब सेमिफाइनलमा पुगिसकेको छ। यही पुस १५ गते सम्पन्न हुने प्रतियोगिताका विजेताले रु १० लाख तथा उपविजेताले रु पाँच लाख पुरस्कारसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्।

यस्तै, प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले एक थान विद्युतीय स्कूटर प्राप्त गर्नेछन्। विधागतरूपमा उत्कृष्ट खेलाडीहरू, प्रशिक्षक तथा सर्वाधिक गोलकर्ताले समेत पुरस्कार प्राप्त गर्ने आयोजक फिदिम स्पोर्टिङ क्लबले जनाएको छ।