एड्स तथा यौन रोगबाट बच्न र बचाउन
- सुरक्षित यौन सम्पर्क गरौं,
- यौन सम्पर्क गर्दा कन्डमको प्रयोग गरौं,
- विषाणुरहित रगत तथा सुईको मात्र प्रयोग गरौं,
- एचआइभी नियमित परीक्षण गरौं,
- यौनरोगको लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक

दैनिक

eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ पुस १८ गते बिहीवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2025 January 02 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १२५

कृषिमन्त्री क्षत्रीद्वारा कृषि औजार कारखानाको निरीक्षण

कृषि उपकरण प्रदेश सरकारले खरीद गर्ने आश्वासन

प्रस, वीरगंज, १६ पुस/

मधेस प्रदेशका भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारीमन्त्री जनार्दनसिंह क्षत्रीले बुधवार कृषि औजार कारखाना वीरगंजको स्थलगत निरीक्षण गरेका छन् ।

तस्वीरः सौजन्य

राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रले दुई दशकदेखि बन्द कृषि औजार कारखाना पुनः सञ्चालनमा ल्याएपछि मन्त्री क्षत्रीले आज सोको अवस्थाबारे स्थलगत निरीक्षण गरेका हुन् । निरीक्षणको क्रममा उनले राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रका प्राविधिकहरूसँग उत्पादित कृषि सामग्रीबारे जानकारी लिएका थिए । प्राविधिकहरूले अहिले परीक्षणका रूपमा डेढ दर्जनभन्दा बढी कृषि उपकरण, औजारहरू उत्पादन भइरहेको जानकारी गराएका थिए ।

आविष्कार केन्द्रका इन्जिनीयर रितेश देवसहितको टोलीले उत्पादित उपकरण, यन्त्रहरूबारे जानकारी गराएका थिए । उनले अहिले केन्द्रका ३० जना प्राविधिक टोलीले परीक्षण र अनुसन्धानको क्रममा धान, आलु रोप्ने, काट्ने मेशीन, घाँस काटेर मसिनो पार्ने कटर, गोबर सुकाउने मेशीन, केराको थामबाट फाइबर निकाल्ने मेशीन, पशुदाना बनाउने मेशीन, कोदो रोप्ने–काट्ने मेशीन, कल्टिभेटर, कुटो, कोदालो, बन्चरो, हँसिया, बेल्चा, थ्रेसर गरी डेढ दर्जनभन्दा बढी औजार, उपकरणाहरू उत्पादन गरिरहेको जानकारी गराएका थिए ।

मन्त्री क्षत्रीले उत्पादन भएका कृषियन्त्र, उपकरणाहरूको शुरूमा किसानका बीच गएर प्रदर्शन गरिने, उनीहरूलाई यन्त्रको प्रयोगबारे जानकारी गराउने र त्यसको परिणाम राम्रो आएको खण्डमा अनुदान र सहुलियतमा वितरण गर्न मन्त्रालयले पहल गर्ने आश्वासन दिए । उनले केन्द्रमा उत्पादित कृषि उपकरण, औजारहरू मधेस प्रदेश सरकारले खरीद गरेर किसानहरूलाई अनुदानमा उपलब्ध गराउने प्रतिबद्धता जाहेर गरे ।

मन्त्री क्षत्रीले कारखाना पुनः

सञ्चालनका लागि प्रदेश सरकारले चालू आवमा ५० लाख विनियोजन गरेको र सो रकम कृषि मन्त्रालयले छिट्टै कार्यविधि बनाएर राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रलाई उपलब्ध गराउने बताए । उनले यसका अलावा कृषि औजार कारखाना सञ्चालनका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घका प्रशासकीय अधिकृत मनोज उपाध्याय, नेविसङ्घका केन्द्रीय सदस्य सुरेन्द्र लामिछाने, रामविनाश यादवलगायत सहभागी थिए । सरकारले राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रलाई २०७९ असोज ११ मा सञ्चालन अनुमति दिएको र केन्द्रले माघदेखि काम शुरू गरेको हो ।

विद्यार्थीलाई सरसफाइ र वृक्षारोपणसम्बन्धी प्रशिक्षण

तस्वीरः सौजन्य

प्रस, वीरगंज, १६ पुस/

ग्रीन सिटी सामुदायिक सेवा केन्द्र वीरगंजको आयोजनामा बुधवार वीरगंज महानगर–४ बिर्तास्थित त्रिजुद्ध महावीर प्रसाद रघुवीर राम माविका विद्यार्थीहरूलाई सरसफाइ, वृक्षारोपणबारे अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

ग्रीन सिटीका अध्यक्ष जयप्रकाश खेतानले बुधवार तेस्रो चरणको सरसफाइ तथा वृक्षारोपण अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरेको बताए । उनले वीरगंजको गौतम मावि, हरि खेतान बहुमुखी क्याम्पसपछि आज त्रिजुद्धमा सो सम्बन्धमा विद्यार्थीहरूको अभिमुखीकरण गरेर सरसफाइ र वृक्षारोपणबारे जानकारी गराइएको बताए । उनले विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय प्रारम्भ हुने प्रार्थनाको बेला एकीकृत गरेर उनीहरूको तहबाट हुने सरसफाइ र वृक्षारोपणबारे प्रशिक्षण दिइएको बताए ।

विद्यार्थीहरूले विद्यालयबाट निस्कँदा बाहिर गर्ने फोहर व्यवस्थित गर्न र आआफ्नो घरमा वृक्षारोपण गर्न सुझाव दिएको अध्यक्ष खेतानले बताए । खासगरी विद्यार्थीहरू स्कूलबाट बाहिर निस्कँदा चकलेट, चाउचाउलगायतका खोलहरू जथाभावी फाल्ने गरेको र यो क्रम अधिकतम बसमा सवार विद्यार्थीहरूबाट हुने हुँदा यसो नगर्न सुझाव दिइएको बताए । प्रत्येक अभिमुखीकरण कार्यक्रममा विद्यालयका ५० जना विद्यार्थीहरूलाई वृक्ष उपलब्ध गराइएको र उनीहरूलाई घरमा वृक्षारोपण गर्न सुझाव दिइएको बताए । साप्ताहिक रूपमा ग्रीन सिटीको आयोजनामा अहिले यो कार्यक्रम वीरगंजको सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालय र कलेजहरूमा गरिंदै आएको छ ।

आजको कार्यक्रममा वप्रका बिर्ताका प्रहरी वरिष्ठ नायब निरीक्षक यमनाथ पनेरू, व्यवस्थित वीरगंज अभियानका दिलीपराज कार्कीले अभिमुखीकरण गरेका थिए । कार्यक्रममा प्रहरी नायब निरीक्षक स्वप्निल देवकोटा, सञ्जीव तामाङ, सामुदायिक आँखा अस्पताल वीरगंजका महेशसिंह धामी, वीरगंज महानगरपालिकाका अधिकृत सर्फुद्दीन मियाँ, ग्रीन सिटीका सञ्जय शर्मा, त्रिलोकचन्द दारूकालगायतको सहभागिता थियो ।

जनमत पार्टीले मनायो धोती दिवस

प्रस, वीरगंज, १७ पुस/

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्षको दिन बुधवार जनमत पार्टीका नेता कार्यकर्ताले राष्ट्रिय धोती दिवस मनाएका छन् ।

धोती, कुर्ता र गम्छाको पहिरन लगाएर बिहान घण्टाघर चोकमा भेला भएका जनमत पार्टीका कार्यकर्ताले र्‍याली निकालेर नगर परिक्रमा गरेका थिए ।

र्‍यालीपछि घण्टाघरचोकमा आयोजित कोणसभामा बोल्दै जनमत पार्टीका पर्साका अध्यक्ष ओमप्रकाश सर्राफले धोती मधेसीको पहिचान मात्र नभई सांस्कृतिक धरोहर पनि भएकोले यसलाई राष्ट्रिय पोशाकको रूपमा मान्यता दिलाउनुपर्ने बताए ।

उनले नेपाल बहुभाषिक र बहुसांस्कृति देश भएकोले एउटा समुदायविशेषको पहिरन र पोशाकलाई मात्र राष्ट्रिय

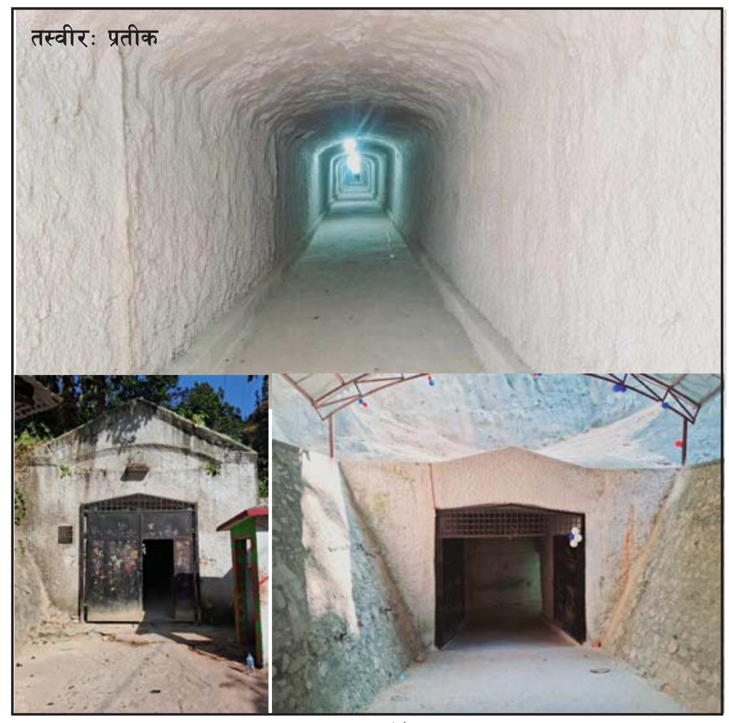
तस्वीरः प्रतीक

पोशाकका रूपमा बढावा दिइएकोले त्यसलाई तोड्न हरेक वर्ष जनवरी १ तारिखमा राष्ट्रिय धोती दिवस मनाउँदै आएको बताए ।

उनले धोतीकुर्तालाई पनि राष्ट्रिय पोशाकका रूपमा राज्यले मान्यता दिनुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा जनमत पार्टीका केन्द्रीय सदस्य सिपु तिवारी, कार्यकारिणी सदस्य माधव सिंह, विद्यालालप्रसाद, रम्भा मिश्रा, नजमा खातुनलगायतको सहभागिता थियो ।

चुरियामाई सुरुङमार्ग सर्वसाधारणको लागि खुला



तस्वीरः प्रतीक

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी १७ पुस/

मकवानपुर जिल्लामा रहेको ऐतिहासिक चुरियामाई सुरुङमार्ग मरम्मत सम्भारपछि सर्वसाधारणको अवलोकनका लागि खुला गरिएको छ ।

मकवानपुर र बारा जिल्लाको सिमानामा पर्ने करीब १०० वर्ष पुरानो सुरुङ मार्ग मरम्मतपश्चात् सञ्चालनमा आएको हो ।

१९९० सालको भूकम्पमा चुरियामाई सुरुङ मार्गको चालीस खण्ड भत्किएको थियो । त्यसलाई बागमती प्रदेश सरकारले मरम्मत–सम्भार गरेपछि अहिले सबैलाई अवलोकन गर्न मिलेको छ ।

बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडा उपमहानगरपालिका–१५ स्थित सो सुरुङ मार्ग प्रयोगमा नआउँदा जीर्ण बनेको थियो । सुरुङ पुनर्निर्माणको काम २०७८ सालदेखि शुरू भएको थियो ।

काठमाडौंलाई मकवानपुरको हेटौंडा हुँदै तराईसम्म जोड्न तत्कालीन प्रधानमन्त्री चन्द्रशमसेर राणाको पालामा सुरुङ मार्ग निर्माण भएको थियो ।

राणाकालमा रक्सौल बाट बाराको अमलेखगंजसम्म रेल चल्थ्यो । त्यहाँबाट चुरे पहाडको कारण हेटौंडा जान गाह्रो हुने गरेकोले सुरुङ मार्गको निर्माण १९७४ सालमा नेपालका प्रथम ग्रेजुएट इन्जिनीयर स्व. डिल्लीजंग थापाद्वारा डिजाइन गरिए अनुसार निर्माण गरिएको थियो ।

चुरे पर्वत क्षेत्रमा बनेको यो सुरुङ मार्ग ३ मिटर चौडा, २.७५ मिटर अग्लो र ५०० मिटर लामो छ ।

अहिले सर्वसाधारणको लागि अवलोकन गर्न प्रतिव्यक्ति रु ५०, बिद्यार्थीका लागि रु १० र विदेशी पर्यटकका लागि रु १०० टिकट राखिएको चुरियामाई सुरुङ मार्गका हेरालु कर्मचारी शुक्र वाइबाले बताए ।

विचारसार र सूक्तिहरू

एउटा मूर्खले सुन्नलायक कुनै योगदान गर्दैन, तर सबै कुराको प्रतिकार भने गर्छ ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल/खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक : राजाप्रसाद कुर्मी (आरके पटेल)
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail .com, prateekdainik@yahoo .com
Website: www.eprateekdaily.com

चीसो र हामी

यस वर्ष पुसको आधाआधीबाट मात्र तापक्रम घट्न थालेको छ । अहिले मुलुकका प्रायः सबै स्थानमा चीसोको अनुपात बढ्दो छ। विशेषगरी बिहान र बेलुका चीसो हुन थालेको छ। राजधानी काठमाडौंको तापक्रम बिहानीपख ७ डिग्री सेल्सियसभन्दा तल ओर्लन थालेको छ । रातको समयमा आकाश खुला हुने र शीत पर्ने हुँदा साँझभन्दा बिहानीपख चीसो बढी हुने गरेको हो। उच्च पहाड र हिमालमा हिमपात शुरू भइसकेको छ । अङ्ग्रेजी क्यालेन्डर अनुसार बुधवार पुस १७ गतेदेखि सन् २०२५ जनवरी १ अर्थात् नयाँ वर्ष शुरू भएको छ । यही महीनामा हाम्रो क्षेत्रमा सबैभन्दा चीसो हुने गर्छ । केही उच्च हिमाली भागमा सामान्य हिमपात शुरू भएको छ भने तराई क्षेत्रमा हुस्सु लाग्न थालेको छ। बाक्लो हुस्सुको कारण भिजिबिलिटी कम हुँदा अहिले सिमरा, विराटनगर, चितवनलगायत क्षेत्रका हवाई सेवासमेत अनियमित बनेको छ ।

जाडोयाम विपन्न परिवारको लागि महासङ्कट नै बनेर आउँछ । तराई–मधेस क्षेत्रमा चीसोका कारण हरेक वर्ष सर्वसाधारणले अकालमा ज्यान गुमाइरहेका छन् । हुनत हिमाली क्षेत्रका बासिन्दा पनि हिउँद महीनामा बढी नै पीडा महसूस गर्छन् । तर त्यहाँका अधिकांश मानिस हिउँद लागेपछि बेंसी झर्ने अर्थात् तातो क्षेत्रमा सर्ने भएकाले मानवीय क्षति कम हुन्छ। हिमालीहरू बेंसी झर्नु पनि सावधानीको भरपर्दो उपाय मानिएको छ । तर तराई–मधेस क्षेत्रका बासिन्दा चीसोबाट जोगिन अन्यत्र बसाइँ सर्ने विकल्प छैन । चीसोले गर्दा मुटुरोग, रक्तचाप तथा हृदयघात, फोक्सोमा समस्या अर्थात् श्वासप्रश्वास प्रणालीमा अवरोध, ग्यास्ट्रिक, हाड तथा नसाका समस्याले सताउँछ । त्यसैगरी निमोनिया, रुघाखोकी, ज्वरोलगायत समस्या आउने हुँदा बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, विकलाङ्ग, असहायहरूका लागि कष्टकर हुन सक्छ । समयमा सतर्कता अपनाउन नसक्दा र समस्या आइसकेपछि पनि त्यसबाट बचाउने उपाय समयमा हुन नसक्दा मानिसको ज्यान जाने गरेको छ । कतिपय सम्पन्न वर्गका व्यक्तिहरू पनि चेतना अभावका कारण जाडोविरुद्ध बचावका उपाय अपनाउन नसक्दा ज्यान गुमाइरहेका छन्। शीतलहर हावापानीजन्य मौसमी प्रकोप हो। हुनत जाडोयाममा सबैतिर ठिहिरो लाग्छ तापनि तराईमा हुस्सुका कारण उत्पन्न हुने विषम मौसमी परिस्थिति शीतलहर पार गर्न गाह्रो छ । हरेक वर्ष तराई–मधेसमा जाडोयाममा शीतलहर लाग्ने र जनधनको क्षति हुने गरेको कुरा कोहीसँग लुकेको छैन । चीसोले जनस्वास्थ्य, आवागमन, खेतीबाली र पशुपक्षीको स्वास्थ्यमा समेत असर गर्ने हुँदा शीतलहरको कहर तराईमा गम्भीर हुँदै आइरहेको छ। बितेको तीन दशकमा शीतलहर बाट हुने क्षतिको परिमाण बढ्दै गएको अनुसन्धानमा संलग्न विज्ञहरूको ठहर छ । फेरि पनि सावधानीका कुरा भने छेपारोको कथा बन्ने गरेको छ ।

हामीकहाँ जाडो सकिएपछि के कस्तो अवस्था भयो, अब के कसरी तयारी गर्नुपर्छ भन्ने समीक्षा गर्ने परिपाटी छैन । कुनै विपद् घटनाबाट सिकेर अर्कोमा राम्रो गरेको पनि बिरलै पाइन्छ । सबै समस्याको समाधान प्रशासनिक मात्रै हुन्छ भन्ने मान्यता छ। घटनाको वैज्ञानिक विश्लेषण, प्राविधिक समाधान, उपयुक्त यन्त्र औजार, सीपका कुरा धेरै टाढा छन्। शीतलहरका घटना र प्रभावसम्बन्धी जानकारी पनि यथेष्ट सङ्ग्रह भएका छैनन्। यस वर्ष पनि शीतलहर शुरू हुन थालिसक्यो । तर हामी भने योजनाविहीन अवस्थामा छौं ।

विश्वमा शान्तिको चाहना राखेको अङ्ग्रेजी वर्ष

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र

mitrasanjay41@gmail.com

युद्धले गर्ने विनाशको नमूना बितेको अङ्ग्रेजी वर्ष बन्यो। युद्धमा होमिएका देशका नागरिकका साथै युद्धको प्रत्यक्ष–परोक्ष प्रभाव भोगिरहेका सम्पूर्ण नागरिकको पहिलो चाहना शान्ति हो । यथार्थमा २०२४ शान्ति कामनाको वर्ष थियो । २०४५ वर्षमा चाहिं शान्तिको वातावरण बन्न सकोस् !

अङ्ग्रेजी वर्ष २०२४ ले बिदा लिइसकेको छ। उसो त समयको नापोको रूपमा मात्र कुनै वर्षलाई लिइन्छ। वर्ष, महीना र दिनलाई समयको नापोको रूमपा लिएर यसको खासै महत्त्व नभएको भन्नेहरू पनि छन् । जस्तो कि हाम्रो समाजको ग्रामीण जीवनमा अङ्ग्रेजी तिथि वा तारिख तथा वर्षको खासै महत्त्व हुँदैन। नवयुवाहरूले मोबाइलको कारण अब तारिख सम्झन थालेका छन्। हैनभने हाम्रो समाजमा कुनै पनि चाडपर्वमा यस क्यालेन्डरको उपयोग गरिएको पाइँदैन। हो, नेपाली शिक्षित समुदायमा भने केही महत्त्वपूर्ण अन्तर्राष्ट्रिय तिथिमितिहरूले प्रभाव पारेको छ तर सामान्य किसान जो गाउँमा बस्दछन्, तिनको तारिखसित कुनै नाता भएको पाइँदैन। किसान वा सर्वसाधारणसित नाता नभएको जस्तो लागे पनि हाम्रो जीवनमा यसको कुनै प्रभाव नै छैन भन्ने होइन । अङ्ग्रेजी वर्षको प्रभाव छ किनभने धेरै कुराहरू हामी विदेशको भर पर्दछौं।

जतिसुकै नचाहे पनि विदेशसित गाउँको प्रत्यक्ष वा परोक्ष सम्बन्ध रहेको छ । ती परिवार, जसका कुनै सदस्य विदेशमा कामको खोजीमा गएका छन्, तिनीहरूले पैसा पठाउने भनेकै यही तारिखको आधारमा हो। प्रायः निश्चित तारिख तोकिएको हुन्छ र अभिभावकलाई सोही तारिखको सम्झना हुन्छ । सोही तारिखमा कुनै बैंक तथा वित्तीय संस्थामा पुगेर उताबाट पठाएको रकम ल्याएर घरको काम गर्नुपर्ने वा विदेश पठाएको अवस्थामा लिएको ऋणको ब्याज वा साँवा भुक्तानीको लागि भने यसको महत्त्व हुन थालेको छ । निस्सन्देह आजभोलि हरेक गाउँटोलबाट घर छुटेको भए पनि, छिमेकी छुटेको छैन, कुनै न कुनै सदस्य विदेश पुगेकै छ । विदेशमा पुगेपछि स्वाभाविकरूपमा घरका सदस्यले चासो राख्छन् ।

अहिलेको समयमा अर्को किसिमले पनि सम्बन्ध रहन्छ, त्यो हो महँगी । महँगी यस्तो सम्बन्ध हो, जसको नातागोता विदेशसम्म सोझै हुन्छ। निस्सन्देह कुनै पनि देशको महँगी वृद्धिमा सम्बन्धित देशको मात्र शतप्रतिशत भूमिका हुन सक्दैन। विभिन्न कारणले अन्य देशको पनि भूमिका रहेको हुन्छ । जुन देश आर्थिकरूपले जति बलियो हुन्छ, उक्त देश महँगी रोक्न उति नै सक्षम हुन्छ तर यो कदापि होइन कि देशको सम्पूर्ण महँगी नियन्त्रण सम्भव छ। अनि जुन देशले अधिकांश उपभोग्य वस्तु विदेशबाट ल्याउँछ, उसको आर्थिक प्रणालीमा विदेशको प्रभाव अलिक बढी परिरहेको हुन्छ। बाहिरबाट सामान मगाउँदा विदेशी मुद्रा नै तिर्नुपर्छ, यस कारण वैदेशिक कारोबारको कारणले कुनै पनि देशमा महँगी बढ्ने वा नियन्त्रण हुने गर्दछ । अनि महँगीको असर समाजको हरेक वर्गमा पर्ने हुन्छ। समाजको हरेक वर्गले महँगीको मार खेप्नुपर्दा ती मानिस पनि यसमा पर्दछन्, जसलाई वैदेशिक बेपार बारे केही जानकारी छैन। सबैभन्दा बढी मार सर्वसाधारणले पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य वृद्धिले खप्नुपर्छ। यसको धेरै क्षेत्रमा असर परेको सामान्य मानिसले पनि बुझेका छन्।

गत अङ्ग्रेजी वर्षमा विश्वका तमाम शिक्षित तथा बुद्धिजीवीले महँगीको मार खेपेका छन् र बुझेका छन् कि मुख्य रूपमा केही देशमा देखिएको युद्ध र अशान्तिको कारण महँगी बढेको हो । विश्वका केही चर्चित युद्धहरूले विश्वलाई नै अशान्त बनाउने हो कि भन्ने डर बेला–बेला लागिरहेको थियो । यद्यपि युद्धमा होमिने देशहरूको सङ्ख्या भने निरन्तर बढिरहेको पाइएको छ। युद्ध र आन्तरिक अशान्ति वा द्वन्द्वका साथै विभिन्न देश युद्धमा संलग्न हुने र केही देशमा युद्धको खतरा देखिंदा बुद्धिजीवी तथा शिक्षितहरूमा चिन्ता देखिनु स्वाभाविक हो। अहिले विश्वमा विभिन्न देश, प्रत्यक्ष र परोक्ष युद्धमा रहेका छन्। यदि राम्ररी विचार गर्ने हो भने यो देखिन्छ कि विगतका केही दशकमध्ये सबैभन्दा बढी युद्ध भएको वर्षको रूपमा गत वर्षलाई लिन सकिन्छ। विश्वका धेरै देशहरूमा देखिएको यस प्रकारको अवस्थाले गर्दा विश्वमा नै प्रभाव परेको छ । जहाँ विश्वमा हरेक वर्ष शिक्षा र चेतनामा अभिवृद्धि भइरहेको छ त्यहीं सन्त्रास पनि बढिरहेको कुरा अस्वीकार गर्न सकिन्न। विश्वका ठूला र शक्तिशाली देशहरू यदि युद्धमा संलग्न हुन थाले भने विश्वको आर्थिक, सामाजिक तथा अन्य अवस्थामा कस्तो प्रभाव पर्ला भन्ने विषयमा पनि कतिपयले चिन्ता व्यक्त गर्न थालेका छन्।

हुनत हरेक वर्ष सबै नागरिकको चाहना शान्ति नै हुन्छ। युद्धले आखिरमा गर्ने विनाश नै हो । युद्धमा हुने धनको खर्चलाई यदि सिर्जनात्मक काम वा विपन्नलाई सहयोग गर्न लगाउने हो भने आर्थिक विकासमा फडको मार्न सजिलो हुन्छ तर कतिपय कारणले युद्ध भइरहेको हुन्छ। जहाँ दुई देशबीच युद्ध हुन्छ, त्यहाँको जनजीवनमा कस्तो प्रभाव परेको होला ? युद्धभूमिबाट आएका फोटा तथा विभिन्न भिडियोहरूले पनि समाज र जनजीवनको अवस्था बुझ्न केही हदसम्म सहयोग गर्दछ । युद्ध भइरहेको क्षेत्रका सर्वसाधारणका लागि सबैभन्दा ठूलो चाहना शान्ति नै हुन्छ । पहिलेका वर्षहरूभन्दा गत वर्ष युद्धमा होमिने देशहरूको सङ्ख्या बढी हुन गएकोले शान्तिको चाहना राख्ने मानिसहरूको सङ्ख्या पनि बढ्नु स्वाभाविक हो ।

अहिले पनि धेरै मानिसको मनोविज्ञान भयग्रस्त छ । भयग्रस्त मनोविज्ञानले सम्झने भगवानलाई हो, व्यक्तिको तहमा। यदि समुदाय नै भयग्रस्त हो भने एकले अर्काको भर पर्ने र भगवानलाई सम्झने हुन्छ तर यदि सबैतिर भयाक्रान्त अवस्था छ भने सबैले मिलेर कामना गर्ने भनेकै शान्ति हो । जहाँ सर्वसाधारणको काबूभन्दा बाहिरको परिस्थिति हुन्छ त्यहाँ केवल शान्तिको कामना गर्न सकिन्छ। अहिलेको परिस्थिति विश्वमा यस्तो देखिन्छ कि कतै कुनै दुई देश एकापसमा लडिरहेका छन्, कुनै देशको छिमेकी देशमा युद्ध भइरहेको छ। युद्धका अनेक कारण हुन सक्छन् तर जहाँ युद्ध भइरहेको छ, त्यहाँका मानिसले के विचार गरिरहेका होलान् । पुस्तौंपुस्तादेखि बसिआएको थातथलो छाड्नुपर्ने र शरणार्थी बन्नुपर्ने पो हो कि ? कतै थाहै नपाई आफ्नै घरमा पो आक्रमण हुने हो ? छिमेकमा कसैको घरमा आक्रमण हुँदा आसपासका मानिसको मनोविज्ञान कस्तो बन्दो होला। जब कसैले आफ्नो घरबार छाडेर बाहिर निस्कनुपर्ने परिस्थिति बन्दछ, तब त्यहाँको माहौल कस्तो बन्दो होला ? यस्ता प्रश्नहरूले वास्तवमा खोजेको शान्ति नै हो । गत वर्ष यस प्रकारको दृश्य सञ्चारमाध्यममा धेरै देखिए, युद्धभूमिबाट आएका हृदयविदारक दृश्यहरूले निश्चय नै पीडा दिएका छन् र शान्ति कायम होस् भन्ने हरेकको मनमा भएको छ।

गत वर्ष भएको युद्धमा विभिन्न देशमा के कति क्षति भयो भन्ने कुराको कल्पना गर्न पनि कठिन हुन्छ। घर, सडक र अन्य भौतिक सम्पत्ति त कति बर्बाद भए कति ? युद्ध सामग्री निर्माण र त्यसलाई विस्फोट गराउन पनि कति सम्पत्ति खर्च भएको छ ? यसैगरी कति मानिस विस्थापित भए, कति मारिए ? कति मानिसको अङ्गभङ्ग भयो ? मानवीय र गैरमानवीय गरी क्षतिको यकीन गर्न निकै कठिन छ। हुनत युद्ध खर्च हुने सबै रकम मानवीय कल्याणमा लगाउन सकिन्थ्यो भन्ने होइन, तर निश्चितरूपमा कुनै पनि युद्ध नभएको भए विश्व मानव समाजमा अहिलेभन्दा निकै शान्ति हुने थियो । कतिपय राजनैतिक कारणले विभिन्न देशबीच सम्बन्ध एकनासले रहँदैन । सम्बन्धमा उतारचढाव आइरहन्छ । छिमेकी देश भएपछि अलिकति उन्नाइस बीस भइरहन्छ भन्ने मान्यता छ। अनि कतिपय अवस्थामा दुई देशबीच कुरो सामान्य हुन नसक्दा विश्वस्त छिमेकी वा मित्रलाई मध्यस्थताको लागि आह्वान गर्न सकिन्छ। मध्यस्थताले धेरै समस्या समाधान पनि हुन्छ । युद्धलाई कसरी हुन्छ, टार्न सक्नुपर्छ। युद्धले गर्ने विनाशको नमूना वर्षको रूपमा बितेको अङ्ग्रेजी वर्ष रहन पुग्यो। युद्धमा होमिएका देशका नागरिकका साथै युद्धको प्रत्यक्ष–परोक्ष प्रभाव भोगिरहेका सम्पूर्ण नागरिकको पहिलो चाहना शान्ति हो । यथार्थमा वर्ष २०२४ शान्ति कामनाको वर्ष थियो। २०४५ वर्षमा चाहिं शान्तिको वातावरण बन्न सकोस् !

मर्स्याङ्दी जलाधार क्षेत्रका आयोजनाबाट उत्पादित विद्युत् काठमाडौं ल्याइँदै

काठमाडौं, १७ पुस/रासस

मर्स्याङ्दी जलाधार क्षेत्रका आयोजनाबाट उत्पादित विद्युत् काठमाडौं ल्याउने सबस्टेशन र प्रसारण लाइन निर्माण सम्पन्न गरी सञ्चालनमा ल्याइएको छ।

तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिका मार्कीचोकमा 'ग्याँस इनसुलेटेड प्रणाली' (जिआइएस) प्रविधिमा आधारित २२० र १३२ केभी सबस्टेसन निर्माण सम्पन्न भएको हो। त्यस्तै, मर्स्याङ्दी–काठमाडौं २२० केभी प्रसारण लाइन आयोजना अन्तर्गत निर्माण गरिएको मार्कीचोक सबस्टेशन मङ्गलवार विद्युत् प्रवाह (चार्ज) गरी सञ्चालनमा ल्याइएको हो।

सबस्टेशन चार्ज गरिएसँगै कुल ८२ किलोमिटर मर्स्याङ्दी–काठमाडौं प्रसारण लाइन २२० केभीमा सञ्चालनमा ल्याइएको नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले जनाएको छ। प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले मार्कीचोक सबस्टेशन सञ्चालनमा आएसँगै मर्स्याङ्दी नदी करिडरका जलविद्युत् आयोजनाको विद्युत् २२० केभी प्रसारण लाइनबाट काठमाडौं उपत्यकामा ल्याउन पूर्वाधार संरचना बनेको बताए।

यसबाट देशको एकीकृत विद्युत् प्रणालीको 'भोल्टेज' सुधार भई विद्युत् थप पर्याप्त, भरपर्दो र गुणस्तरीय हुने उल्लेख गर्दै कार्यकारी निर्देशक घिसिङले मर्स्याङ्दी करिडर प्रसारण लाइन आयोजना अन्तर्गत निर्माणाधीन मार्कीचोक–भरतपुर खण्ड सम्पन्न भएपछि विद्युत् भरतपुरतर्फ पनि पठाउन सकिने जानकारी दिए । मार्कीचोक–भरतपुर खण्ड आगामी जेठभित्र निर्माण सम्पन्न गर्ने लक्ष्यका साथ काम भइरहेको छ।

मर्स्याङ्दी नदी जलाधार क्षेत्रका जलविद्युत् आयोजनाको विद्युत् काठमाडौं उपत्यकामा आपूर्ति गर्न र देशभित्रको एकीकृत विद्युत् प्रणाली सुदृढ बनाउन मर्स्याङ्दी–काठमाडौं २२० केभी प्रसारण लाइन आयोजना अन्तर्गत प्रसारण लाइन र मार्कीचोक तथा काठमाडौंको मातातीर्थमा २२० र १३२ केभी सबस्टेशन निर्माण गरिएको हो। मातातीर्थ सबस्टेशन निर्माण सम्पन्न गरी गत वैशाखदेखि सञ्चालनमा आइसकेको छ । दुवै सबस्टेशनमा १६० र १६० एमभिए क्षमताका दुई–दुई पावर ट्रान्सफर्मर

(बाँकी पाँचौं पातामा)

यथार्थ कुरा यो हो

पत्र मञ्जुषा

नापीका अमिनमाथि लेखापढी व्यवसायीद्वारा कुटपिट भन्ने शीर्षकमा पुस १७ गते प्रतीक दैनिकको प्रथम पृष्ठमा प्रकाशित समाचारप्रति मेरो ध्यानाकर्षण भएको छ । शुभलाभ लेखापढी केन्द्रमा म लेखापढीको काम गर्छु र सो क्रममा पुस १६ गते उक्त घटना भएको हो । मेन्टेनेन्स नापी कार्यालय, पर्साका फाँट नं. ३ का अमिन धीरेन्द्र जयसवाललाई कुटपिट गरेको कुरामा सत्यता छैन। किनभने सो कार्यालयको सबै कक्षमा सिसिटिभी जडान छ । मैले झूट बोल्ने कुरा आउँदैन र अमिनले पनि झूट बोल्न सक्दैनन् । सिसिटिभी फुटेजबाट वास्तविक घटनाको पटाक्षेप हुनेछ। कुरा के हो भने मैले वीरगंज महानगर–१६ बस्ने मदन गुप्ताको जग्गा हाल साबिकको लागि नापी कार्यालयमा निवेदन दिएको थिए। हाल साबिकको लागि कुनै पनि दस्तुर लाग्दैन। तर अमिन जयसवालले आज–भोलि भनेर पन्छाउँदै आएका थिए।

निजी अमिनबाट गुप्ताले किल्लाखुटी गरेको र त्यसलाई सरकारी मान्यता प्रदान गर्न अमिनलाई आग्रह गर्दा उनले २० हजार माग गरेका थिए। सोही क्रममा दुई हजार उनलाई दिएको र आइतवार हाल साबिकको लागि घटनास्थलमा जान आग्रह गर्दा उनले सम्पूर्ण पैसा माग गरेका थिए। नापी कार्यालयमा हाल साबिकको लागि लेनदेनको कुरा नौलो होइन। पैसा दिनेको काम छिटोछरितो हुने र नदिनेको काम ढिला हुने गरेको छ।

उक्त दिन पनि मैले अमिन जयसवाललाई आग्रह गरेको तर उनले मेरो आग्रह स्वीकार नगरी अपशब्द प्रयोग गरी शुरूमा हात हालेका थिए। पछि म पनि आक्रोशित भएको हो । यो कुरा सिसिटिभीबाट पुष्टि हुन्छ। घटनापछि वडा प्रहरी कार्यालय बिर्ताका हवल्दार सरोज यादवको सामुन्ने अमिन जयसवालले मैले दिएको दुई हजार फिर्ता गरेका थिए। सरकारी राजस्व नलाग्ने हाल साबिकमा दुई हजार किन लिए र फिर्ता गरे भन्ने कुरा बुझ्न सकिन्छ। २० हजार पूरा रकम दिएको भए घटना हुँदैनथ्यो । तर निजी अमिनबाट काम गराउने र सरकारी अमिनलाई पनि पैसा दिनुपर्ने बाध्यकारी अवस्थामा हिजोको घटना भएको हो। मेरो कुरामा अलिकता पनि फरक छैन।

- **ओमप्रकाश यादव**
लेखापढी व्यवसायी

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

मधेस प्रदेशमा विकास बजेट खर्च सुस्त

अजयकुमार साह
धनुषा, १७ पुस/रासस

दोस्रो त्रैमासिक बित्ने बेला हुनलाग्दा समेत मधेस प्रदेश सरकारको विकासे बजेट खर्च निराशाजनक रहेको छ । कुनै पनि आर्थिक वर्षमा प्रदेश सरकारले सन्तोषजनकरूपमा बजेट खर्च गर्न सकेको अवस्था देखिएको छैन । सङ्घीय सरकारले आवश्यकता अनुसार बजेट उपलब्ध नगराएको गुनासो गर्ने प्रदेश सरकारले सङ्घीय सरकारकै अनुदानलाई आधार मानेर बनाएको बजेट खर्च गर्ने क्षमता भने विकास गर्न सकेको छैन ।

चालू आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को पाँच महीना बित्दासमेत विकासे बजेट खर्च अति कै न्यून रहेको छ । मधेस सरकारले चालूतर्फ रु १६ अर्ब ७ लाख र पूँजीगततर्फ रु २७ अर्ब ८९ करोड १४ लाख ६९ हजार गरी चालू आवमा रु ४३ अर्ब ८९ करोड २१ लाख ७० हजारको बजेट ल्याएको थियो । पहिलो त्रैमासिकमा कुल पूँजीगत बजेटको ०.०५ प्रतिशत मात्र खर्च भएको प्रदेश तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयले जनाएको छ ।

कार्यालयका अनुसार पाँच महीनाको तथ्याङ्कमा खर्चको अवस्था हेर्दा अर्थ र वन तथा वातावरण मन्त्रालयबाहेक अन्य मन्त्रालय र निकायको बजेट एक प्रतिशत पनि खर्च हुन सकेको देखिएको छैन । अर्थ मन्त्रालयको पूँजीगत बजेट ६.०४ प्रतिशत र वन तथा वातावरणको १.४४ प्रतिशत खर्च भएको छ । सबैभन्दा बढी रु १२ अर्ब ६८ करोड ९० लाख ११ हजार पूँजीगत बजेट रहेको भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयले रु दुई करोड २८ लाख ४० हजार दुई सय १९ मात्र खर्च गरेको छ । यो मन्त्रालयको कुल पूँजीगत खर्चको ०.१८ प्रतिशत मात्र हो ।

यस्तै रु चार अर्ब ७४ करोड पूँजीगत बजेट विनियोजन भएको ऊर्जा, सिंचाइ तथा खानेपानी मन्त्रालयले पाँच महीना अवधिमा रु चार करोड ५९ लाख ७८ हजार अर्थात् ०.९७ प्रतिशत विकास बजेट खर्च गरेको छ । भूमि व्यवस्था कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयको रु दुई अर्ब २४ करोड ४७ लाख सात हजार बजेट रहेकोमा रु एक करोड ९० लाख ८० हजार नौ अर्थात् ०.८५ प्रतिशत खर्च भएको छ ।

वन मन्त्रालयको रु एक अर्ब १५ करोड ३६ लाख ५४ हजार पूँजीगत बजेट रहेकोमा रु एक करोड ६६ लाख १२ हजार छ सय १७ अर्थात् १.४४ प्रतिशत खर्च भएको छ । श्रम तथा यातायात मन्त्रालयको रु ३४ करोड ९५ लाख ३५ हजार पूँजीगत बजेट रहेकोमा रु २९ लाख ३६ हजार ९४ रुपियाँ खर्च गरेको छ । यो यस मन्त्रालयको कुल पूँजीगत बजेटको ०.८४ प्रतिशत मात्र हो ।

उद्योग, वाणिज्य तथा पर्यटन मन्त्रालयमा पूँजीगततर्फ रु दुई अर्ब ६४ करोड २४ लाख बजेट रहेकोमा मात्र रु सात लाख ९२ हजार सात सय २० रुपियाँ अर्थात् ०.०३ प्रतिशत खर्च भएको छ ।

शिक्षा तथा समाज कल्याण मन्त्रालयमा रु एक अर्ब ७५ करोड ८० लाख २० हजार पूँजीगत बजेट रहेकोमा रु एक करोड पाँच लाख ४८ हजार एक सय २० अर्थात ०.६० प्रतिशत खर्च भएको छ ।

यसैगरी गृह, सञ्चार तथा कानून मन्त्रालयको पूँजीगत बजेट ०.०८ प्रतिशत छ भने स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयको पूँजीगत बजेट खर्च शून्य छ । मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयको पूँजीगत खर्च ०.४५ प्रतिशत मात्र छ । अन्य निकायको अवस्था पनि यस्तै नाजुक छ ।

विकासे बजेटले गति लिन नसक्नुको प्रमुख कारण मधेस सरकारको चालू आवको बजेट वक्तव्य र अर्को खर्च मार्गदर्शन रहेको बताइएको छ । प्रदेश सरकारको आव २०८१/८२ को नीति तथा कार्यक्रमको बुँदा नं २१ मा प्रदेश सरकार आयोजनाहरूको कार्यान्वयन गर्दा खुला एवं प्रतिस्पर्धात्मक खरीद विधि अवलम्बन हुनेगरी व्यवस्था मिलाइने र लाभग्राही एवं नागरिकको आयोजनाप्रति स्वामित्व र अपनत्व सिर्जना गर्न पारदर्शी कार्यान्वयन प्रक्रियासहित नागरिक नेतृत्व सहजीकरण संयन्त्र परिचलान गरिने उल्लेख गरिएको छ ।

त्यस्तै बजेट वक्तव्यको बुँदा नं १४७ मा प्रदेश सरकार अन्तर्गतका निकायहरूले कार्यान्वयन गर्ने विकास निर्माणका कार्यहरू खुला एवं प्रतिस्पर्धी खरीद विधि अनुसार गरिने तथा ससाना सार्वजनिक निर्माण कार्य गर्नुपरेमा वित्तीय हस्तान्तरणको माध्यमबाट स्थानीय तहमार्फत कार्यान्वयन गर्ने नीति लिइने र नागरिकको आयोजनाप्रतिको स्वामित्व, अपनत्वका लागि पारदर्शी कार्यान्वयन प्रक्रियासहित नागरिक नेतृत्व सहजीकरण संयन्त्र परिचालन गरिने व्यवस्था गरिएको छ ।

विगतमा मधेस सरकारको बहुसङ्ख्यक योजनाका काम उपभोक्ता समितिबाट हुने र त्यस क्रममा आयोजना किनबेच हुने गरेको व्यापक जनगुनासो आएपछि यस किसिमको व्यवस्था मुख्यमन्त्री सिंह नेतृत्वको सरकारले ल्याएको हो ।

बजेट वक्तव्यको १४७ र नीति तथा कार्यक्रमको बुँदा नं २१ कार्यान्वयन गर्न अर्थ मन्त्रालयले ४ साउनमा जारी गरेको ६४ बुँदे मार्गदर्शनको ४० नम्बर बुँदामा १६ शीर्षकमा बजेट खर्च गर्न सार्वजनिक खरीद ऐन र नियमावली अनुसार खरीद योजना तयार गरी अर्थ मन्त्रालयबाट पूर्वस्वीकृति लिनुपर्ने भनिएको थियो ।

यस बुँदालाई आधार बनाएर अर्थ मन्त्रालयले कात्तिक अन्तिम सातासम्म मन्त्रालयका पूँजीगत बजेट पिएलएमबीआइएसमा लक गरेको थियो । सो मार्गदर्शनको बाधा फुकाउन अर्थ मन्त्रालयमा नयाँ सचिवका रूपमा रामकुमार महतो आएपछि १४ मङ्सिरमा उक्त मार्गदर्शन नै खारेज गरे र नयाँ चार बुँदे मार्गदर्शन जारी गरेको छ । "चार बुँदे खर्च मार्गदर्शन जारी गरी बजेट खुला गरिसकेको छ । अब बजेट परिचालन गर्न निकायलाई कुनै बाधा छैन । प्रचलित नियम कानूनबमोजिम बजेट खर्च गर्न नियकायहरू स्वतन्त्र छन्"– अर्थसचिव रामकुमार महतो भन्छन् ।

यता मधेस प्रदेश सरकारको योजना प्रतिस्पर्धी खरीद विधि र उपभोक्ता समितिमार्फत सञ्चालन गर्ने विषयमा गठबन्धन दल पनि विभाजित भएका छन् । योजना खरीद बिक्री हुने र अनियमितता नियन्त्रण गर्न विनियोजन विधेयकमा प्रतिस्पर्धा विधिबाट योजना सञ्चालन गर्ने उल्लेख गरिएको र अहिले दलका नेताहरूले उपभोक्ता समितिबाट योजना सञ्चालन गर्नुपर्ने अडान राखेको जनमत पार्टी संसदीय दलका नेता महेश यादवले बताए ।

नेपाली काङ्ग्रेस संसदीय दलका नेता कृष्णप्रसाद यादवले विगतमा झैं उपभोक्ता समितिमार्फत नै योजना सञ्चालन गर्न सके चाँडै काम हुने आफ्नो माग रहेको बताए । नेकपा (एमाले)की प्रदेश सांसद शारदादेवी थापाले प्रदेश सरकारको योजना सञ्चालन गर्न ढिलो भएकोले समयमैं काम सम्पन गर्न उपभोक्ता समितिबाटै योजना सञ्चालन गर्ने संसदीय दलभित्र सहमति भएको बताइन् ।

लाटोकोसेरो : दाङको घोराही उपमहानगरपालिका–१५ स्थित डिभिजन वन कार्यालय परिसरमा हुर्कंदैं गरेका लाटोकोसेरो । गत मङ्सिर २५ गते घोराही उपमहानगरपालिका–२ भट्टेटारमा अलपत्र अवस्थामा रहेका चारवटा लाटोकोसेरोको बच्चालाई वन कार्यालयले ल्याएर संरक्षण गरेर राखेको हो । तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

पर्सामा असुरक्षित गर्भपतन बढ्दो क्रममा

वीरगंज, १७ पुस/रासस

जिल्लामा गर्भपतनका औषधि खुल्लमखुला बिक्री हुँदा असुरक्षित गर्भपतनका घटना नियन्त्रण गर्न चुनौती थपिएको छ । सीमावर्ती शहर रक्सौलसँग जोडिएकोले पनि गर्भपतनका औषधि छ्यापछ्याप्पी पाइँदा नियन्त्रण गर्न समस्या भइरहेको स्वास्थकर्मीले बताएका छन् ।

नारायणी अस्पतालका स्त्री तथा प्रसूति रोग विभागका प्रमुख डा सुरेन्द्रप्रसाद चौधरीले सीमावर्ती शहरसँग जोडिएकोले पनि असुरक्षित गर्भपतनका गतिविधि नियन्त्रण गर्न जटिलता थपिँदै गइरहेको बताए । "गर्भपतन गराउने औषधि बेचबिखन र खरीद गर्ने दुवैलाई अनुगमनको दायरामा ल्याउन जरुरी भइसकेको छ"–उनले भने–"अनुमतिप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाबाट मात्र सुरक्षित गर्भपतन गराउन जरुरी हुन्छ । सो हुन सकेको खण्डमा मात्र यसको प्रभावकारिता बढ्ने थियो ।" उनले सामाजिक कारणले गर्दा पनि समाजमा लिङ्ग पहिचान गरेर गर्भपतन गर्ने प्रवृत्ति बढिरहेको गुनासो गरे ।

स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख डा मुक्तिनारायण साहले गर्भपतनलाई परिवार नियोजनको अस्थायी साधनका रूपमा लिन नहुने बताए । "भ्रुणको लिङ्गको पहिचान गरेर गर्भपतन गराउनु कानूनी अपराध हो"–उनले भने–"अनुमतिपत्र स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाले भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गरेर गर्भपतन गर्ने कार्य निरुत्साहित गर्न जरुरी भइसकेको छ ।"

असुरक्षित ढङ्गले गर्भपतन गराउनेको सङ्ख्या उच्च भएकोले पनि स्वास्थ्य संस्थामा गएर सुरक्षित गर्भपतन गराउनेको सङ्ख्या भने जिल्लामा निकै कम छ । स्वास्थ्य कार्यालयका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा २० वर्ष मुनिका १२ हप्तासम्मको गर्भ रहेका महिलामध्ये ३१ जनाले मात्र औषधिमार्फत सुरक्षित गर्भपतन गराएका छन् । त्यसैगरी सोही उमेर समूहका १२ हप्तासम्मको गर्भ रहेका ९१ महिलाले सर्जिकलमार्फत गर्भपतन गराएका छन् ।

आव २०८०/८१ मा २० वर्षमाथिका १२ हप्तामाथिको गर्भ रहेका महिलाले मेडिकल औषधिमार्फत ५३१ जनाले गर्भपतन गराएका छन् । यस्तै २० वर्षमाथिका १२ हप्ताभन्दा माथिको गर्भ रहेका ९७३ जनाले सर्जिकलमार्फत सुरक्षित गर्भपतन गराएका छन् ।

नारायणी अस्पतालका नर्सिङ निरीक्षक हेमा थापाले असुरक्षित स्वास्थ्य संस्थामा गर्भपतन गराउँदा जटिलता देखिएपछि मात्र ठूला सरकारी अस्पतालमा गर्भपतनको उपचार गराउन आउने अनुभव सुनाए । "सुविधासम्पन्न सरकारी अस्पतालमा भरसक गर्भपतन गराउन आउनै चाहँदैनन्"–उनले भने–"गर्भपतन गराउँदा ठूलो खालको समस्या आएर ज्यान नै जाने अवस्थामा पुगेपछि मात्रै आउने गरेका छन् । त्यसैले सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा सुरक्षित र गोपनीयतालाई पनि ख्याल गरिने भएकाले ढुक्क भएर आउन अनुरोध गर्छौं ।"

नर्सिङ निरीक्षक थापाले भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गरेर गर्भपतन गर्ने परिपाटी नरोक्ने हो भने आगामी २० वर्षपछि छोराको लागि बुहारी खोज्न दाइजो दिनुपर्ने प्रथा हुने आकलन गरे । "छोरा पाउनुपर्छ भन्ने गलत मानसिकताको कारण पनि लिङ्ग पहिचान गरेर गर्भपतन गर्ने प्रवृत्ति बढ्दो छ"–उनले भने–"यस्तो प्रवृत्ति मौलाएको खण्डमा समाजमा छोराको विवाह गर्नका लागि बुहारी खोज्न निकै ठूलो समस्या हुने देखिन्छ । सोतर्फ ध्यान दिन जरुरी भइसकेको छ ।"

सामान्यतया गर्भमा रहेको १४ हप्तापछि भ्रुणको लिङ्ग पहिचान गर्न सकिने गर्छ । दश हप्तासम्मको गर्भपतन अनुमति प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाबाट औषधिको माध्यमबाट गर्न सकिन्छ भने १२ हप्तासम्मको गर्भपतन दक्ष स्वास्थ्यकर्मी तथा चिकित्सकमार्फत गर्नुपर्ने हुन्छ ।

वीरगंज महानगरपालिका स्वास्थ्य जनस्वास्थ्य प्रवर्द्धन शाखाका अधिकृत इन्दिरा लोहनीले सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा गोपनीयता कम हुने भन्दै थोरै सङ्ख्यामा मात्रै सुरक्षित गर्भपन गराउन आउने बताइन् । "बिरामीले सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा गोपनीयता कम हुन्छ भन्ने जुन भ्रमले गर्दा आइरहेका छैनन्, त्यसलाई चिर्न जरुरी भइसकेको छ"–उनले भनिन्–"बिरामीको गोपनीयतालाई हामीले उच्च ध्यान दिँदै आएका छौं ।"

वीरगंज महानगरभित्र सुरक्षित गर्भपतन गराउने निकायमा नारायणी अस्पताल, मेरी स्टोप्स, ओम हस्पिटल र बगही प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र छ । वीरगंज महानगरमा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा २० वर्षमुनिका १२ हप्तासम्मको गर्भ रहेका २३ जना महिलाले मेडिकल औषधिमार्फत सुरक्षित गर्भपतन

(बाँकी पाँचौं पातामा)

रुम्बाको ज्यान लिने बाघ नियन्त्रणमा

मकवानपुर, १७ पुस/रासस

मकवानपुरको पश्चिमी क्षेत्रस्थित मनहरी गाउँपालिकामा घाँस काट्न गएकी महिलाको ज्यान लिने बाघलाई मङ्गलवार साँझ नियन्त्रणमा लिइएको छ ।

चारवटा हात्ती र चितवन तथा पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्चको टोलीले बाघलाई नियन्त्रणमा लिएको हो । मनहरी–५ वसन्तपुर गुम्बाटोलमा बाघको आक्रमणबाट ७२ वर्षीया कान्छीमाया रुम्बाको मृत्यु भएको थियो । बाघले सोमवार बिहान वसन्तपुरका सूर्यबहादुर मोक्तानको खोरमा पसेर सातवटा बाख्रा मारेको थियो । दुईवटा घटनापछि वसन्तपुरवासी त्रसित बनेका थिए ।

मकवानपुरका प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक श्यामु अर्यालका अनुसार पुस १५ गते सोमवार दिउँसो २ बजेदेखि बाघको खोजीका लागि निकुञ्ज सुरक्षार्थ मनहरी गाउँपालिका–३ लामिटार बेसबाट खटेको नेपाली सेनाको चारवटा हात्ती सहितको टोली, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जबाट खटेको बाघ नियन्त्रण प्राविधिक टोली र पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जको टोलीले बाघलाई नियन्त्रणमा लिन सफल भएको हो ।

घटना भएको क्षेत्रमैं बाघ रहेको पाइएको छ । बाघ खोज्ने क्रममा मङ्गलवार साँझ ७ बजे मनहरी–५ वसन्तपुरस्थित सुकौराखोलामा डार्ट प्रविधिद्वारा नियन्त्रणमा लिइएको डिएसपी अर्यालले जानकारी दिए । बाघलाई पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज लगिएको छ ।

मनहरीमा बाघ, हात्तीलगायत वन्यजन्तुको आतङ्क विगतदेखि नै छ । चार महीना अघि मात्र मनहरी–६ प्रतापुरमा भैंसीले बाघ मारेको थियो । गत भदौ ५ गते मनहरी–६ प्रतापुरका बलबहादुर राईको गोठमा बाँधेको भैंसीको प्रतिकारमा परी बाघ मरेको थियो ।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको पूर्वीक्षेत्र मध्यवर्ती वनसँग मनहरी जोडिएकोले यहाँ हरेक वर्ष वन्यजन्तुको आक्रमणले जनधनको क्षति हुँदै आएको छ । मनहरीको पश्चिम क्षेत्रमा पटक–पटक हात्तीले पनि क्षति गर्ने गरेको छ ।

मनहरी गाउँपालिकाको हेटौंडा उपमहानगरसँग सीमा जोडिएको पूर्वीक्षेत्र पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जसँग पनि जोडिएको छ । पर्सा निकुञ्जबाट आएका वन्यजन्तुले पनि मनहरी–१ देखि ४ नम्बर वडा र हेटौंडाको १२, १३, १४ नम्बर वडामा आतङ्क मचाउँदै आएका छन् ।

प्रहरी निरीक्षकमाथि बस बजारिंदा...

बरहथवा (सर्लाही), १७ पुस/रासस

तीव्रगतिमा रहेको यात्रुवाहक बस बलरा नगरपालिका–९, छतौना बोर्डर आउट पोस्ट (बिओपी)मा ड्युटीमा रहेका सशस्त्र प्रहरी निरीक्षक विजयकुमार तुलाधरमाथि बजारिंदा निजको मृत्यु भएको छ ।

गए राति बागमती प्रदेश ०१–००६ख २००४ नम्बरको यात्रुबसले तुलाधरलाई थिचेको थियो । बसले थिचेर गम्भीर घाइते भएका निजको उपचारका लागि प्रादेशिक अस्पताल मलङ्गवा लैजाँदा बाटोमैं मृत्यु भएको सप्रउ विनोदराज खनालले जानकारी दिए । प्रहरीले घटनास्थलबाट बसचालकसहित तीन जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

जलेवा र बकुल्लाः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका– १७ स्थित कर्जाही जलाशयको रूखमा बसेका जाडो छल्न आएका जलेवा चरा र रैथाने बकुल्ला चरा । दक्षिणपूर्वी युरोप तथा मध्य एशियाबाट हिउँ छल्न पाहुना बनेर आएका जलेवा रैथाने चरासँग मिलेर बसेका हुन्छन् । तस्बिर : कुलदीप न्यौपाने/रासस

सन् २०२४ मा मनोरञ्जन क्षेत्र, स्वीफ्टोनोमिक्सदेखि कोरियन सङ्गीतको सफलतासम्म

कमलकुमार बस्नेत
काठमाडौं, १७ पुस/रासस

सन् २०२४ हुँदै गर्दा विश्व प्रसिद्ध पप स्टार टेलर स्वीफ्टको 'दि इरास टुर' शुरू भइसकेको थियो। जुन वर्षको अन्त्यसम्म जारी रह्यो। यही 'टुर'ले स्वीफ्टलाई डलर अर्बपतिको सूचीमा समावेश गरायो भने उक्त साङ्गीतिक प्रस्तुतिमार्फत कैयौं शहरको अर्थतन्त्र चलायमान बन्यो।

विश्वका छवटा महादेशका विभिन्न १४९ स्थानमा आयोजना भएको उनको साङ्गीतिक कार्यक्रममा १० करोड १६ लाख आठ हजार आठजना सहभागी भए। जसले औसतमा प्रवेश शुल्कमा मात्रै २०४ अमेरिकी डलर खर्चे। त्यसबाहेक दोस्रो बजारमा बिक्री हुने टिकटको मूल्य औसतमा एक हजार डलरभन्दा बढी भएको समेत विभिन्न सञ्चारमाध्यमले उल्लेख गरेका छन्। उक्त विश्व यात्रा समापन हुँदासम्म प्रवेश शुल्कबाट मात्रै दुई अर्ब डलर सङ्कलन भएको थियो। जुन आफैंमा कीर्तिमान थियो। यस अघि यो कीर्तिमान गत अगस्तमा सम्पन्न कोल्डप्लेको विश्व यात्राका नाममा थियो। उक्त विश्व यात्रामा एक अर्ब अमेरिकी डलरको टिकट बिक्री भएको थियो। एक्काइस महीना लामो उक्त 'टुर' गत डिसेम्बरमा सम्पन्न भयो।

टेलर स्वीफ्टको उक्त कन्सर्टले मनोरञ्जन मात्रै दिएन, विभिन्न स्थानको आर्थिक गतिविधि चलायमान बनाएको उल्लेख गर्दै त्यसलाई स्वीफ्टोनोमिक्स नामसमेत दिइएको थियो। उनको कार्यक्रम आयोजना हुने धेरै स्थानमा होटलहरूको अकुपेन्सी शतप्रतिशत पुग्नुका साथै करोडौं व्यक्तिको सहभागिताले आर्थिक गतिविधि चलायमान भएको बताइएको थियो।

सन् २०२४ मा सामाजिक सञ्जाल युट्युबको प्रभाव बढ्दो रह्यो। पछिल्लो समय विश्वप्रसिद्ध सेलिब्रेटीहरू पनि युट्युबमार्फत श्रोता, दर्शकमाझ पुग्ने क्रम जारी रह्यो। यसै क्रममा सन् २०२४ को अगस्तमा विश्वप्रसिद्ध फूटबल खेलाडी क्रिस्टियानो रोनाल्डोले पनि युट्युबमा च्यानल खोले। उनले खाता खोलेको ९० मिनेटमा एक करोडभन्दा बढी 'सबसक्राइबर्स' पुगेका थिए। जुन हालसम्मकै कीर्तिमान हो।

वर्ष २०२४ सम्म युट्युबमा सबैभन्दा धेरै हेरिने भिडियोमा बालबालिकाका लागि तयार पारिएको 'बेबी सार्क डान्स' परेको छ। किड्स इन्टरटेन्मेन्ट च्यानलमा रहेको उक्त भिडियो हालसम्म १५ अर्बभन्दा बढीपटक हेरिएको छ। दक्षिण कोरियामा निर्माण भएको यो भिडियो सन् २०१६ मा रिलिज भएको थियो। हालसम्म युट्युबमा हेरिने भिडियोमा दोस्रो स्थानमा रहेको स्पेनका गायक लेइस फोन्सीको 'डेस्पासिटो' छ। उक्त गीत युट्युबमा मात्रै हालसम्म ८.६२ अर्ब पटक हेरिएको छ।

त्यसैगरी हिप-हपका दुई ठूला स्टारहरू ड्रेक र केन्ड्रिक लैमरबीचको लामो समयदेखिको विवाद सन् २०२४ मा पनि जारी रह्यो। क्यानाडाका र्‍यापर ड्रेकले युनिभर्सलप्रति कृत्रिमरूपमा स्ट्रीम बढाएको आरोप लगाएपछि विवाद अझ चर्को भएको छ। किनभने लैमरले उक्त 'नट लाइक अस' गीतमा ड्रेकलाई 'पीडोफाइल' भनेका थिए। उनले युनिभर्सल म्युजिकलाई आरोप लगाउनुका साथै स्पोटिफाइलाई पनि गैरकानूनी कार्यमा संलग्न भएको आरोप लगाएका थिए। यो विवाद अझै पनि जारी छ।

सन् २०२४ मा सङ्गीत उद्योगमा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई)को प्रयोग अत्यधिक भयो। जेनरेटिभ एआई मोडेलहरूले मानिसहरूले सृजना गरेको जस्तै गीतका शब्द, सङ्गीत सृजना गर्न सक्ने भएपछि यसले यस क्षेत्रमा नयाँ चुनौती थपेको छ। यसबाट प्रतिलिपि अधिकार उल्लङ्घन मात्रै नभई यस प्रकारको अभ्यासले कलाकारहरूको अधिकार र आम्दानीमा ठूलो असर गर्ने खतरा उत्पन्न गरेको छ। त्यसै कारण अहिले विभिन्न देशमा यससम्बन्धी कानून निर्माण गरी नियमन गर्ने प्रयास भइरहेको छ। सन् २०२४ मा यसको प्रयोग जनस्तरसम्म बढेपछि आगामी दिनमा यसको चुनौती थप बढ्ने आकलन गरिएको छ।

सन् २०२४ मा सबैभन्दा बढी कमाउने चलचित्रमा 'इनसाइड आउट-२' बन्यो। उक्त चलचित्रले १.७ अर्ब अमेरिकी डलर कमाएको छ। साथै दोस्रो स्थानमा रहेको 'डेडपुल एन्ड वुल्भरिन'ले १.३ अर्ब अमेरिकी डलर, तेस्रो स्थानको 'डेस्पिकेबल मस्-४' ले ९६ करोड ९० लाख अमेरिकी डलर, चौथो स्थानको 'मोअना-२' ले ८८ करोड ३० लाख अमेरिकी डलर र पाँचौ स्थानको 'ड्युन पार्ट-२' ले ७१ करोड ४० लाख अमेरिकी डलर कमाएको छ।

सन् २०२४ मा नेपालले वरिष्ठ गायक तथा साहित्यकार योगेश वैद्यलाई गुमायो। पक्षघातसम्बन्धी समस्यासमेत झेलिरहेका उनको गत जनवरी १८ मा निधन भएको थियो। वैद्यले राष्ट्रिय गीत सम्मेलनमा प्रथम तथा छिन्नलता गीत पुरस्कार, विख्यात त्रिशक्तिपट्ट प्राप्त गरेका थिए। सोही वर्ष नेपालले फेब्रुअरी २६ मा भजन शिरोमणि भक्तराज आचार्यलाई गुमायो। विसं १९९९ सालमा धनकुटामा जन्मेका आचार्यको नेपाली सुगम सङ्गीतमा विशिष्ट स्थान छ। उनी स्वरसम्राट् नारायणगोपालका समकालीन गायक हुन्। उनले आफ्नो जीवनकालमा झण्डै ४०० गीतमा स्वर तथा सङ्गीत दिएका थिए।

वर्ष २०२४ मा विश्व प्रसिद्ध तबला बादक उस्ताद जाकिर हुसैनको पनि निधन भयो। इडियोप्याथिक पल्मोनरी फाइब्रोसिस रोगसँग लडिरहेका उनको डिसेम्बर १४ मा निधन भएको थियो। उनलाई सन् २०२३ मा भारत सरकारले पद्मभूषणबाट विभूषित गरेको थियो। उनले सन् २००९ मा पहिलो ग्रामी अवार्ड पाएका थिए भने सन् २०२४ मा तीन वटा फरक फरक एल्बमका लागि तीन ग्रामी अवार्ड जितेका थिए।

वर्ष २०२४ मा भारतका प्रसिद्ध गायक पङ्कज उदासको ७२ वर्षको उमेरमा निधन भयो। उनले सन् २००६ मा पद्मश्री पुरस्कार प्राप्त गरेका थिए। साथै अमेरिकी-बलायती गायक तथा अभिनेता डेभिड सोउल, अमेरिकी अभिनेत्री शेनन डाहर्टीका साथै प्रसिद्ध ह्यारि पोर्टर शृङ्खलाकी अभिनेत्री डेम म्यागी स्मिथको पनि ८९ वर्षको उमेरमा निधन भयो।

त्यसैगरी यसै वर्ष हलिउड स्टार जेम्बर अर्ल जोन्सको ९३ वर्षको उमेरमा निधन भयो। जेम्बर अर्ल जोन्स इजिओटी अर्थात् एमी, ग्रामी, अस्कर र टोनी अवार्ड जित्ने सीमित व्यक्तिमध्ये एक थिए। त्यसैगरी कुनै समय चलचित्रमा सबैभन्दा सुन्दर व्यक्तिको उपमा पाएका पर्सियन अभिनेता एलाइन डेलोनका साथै स्कटिस कमेडियन जेनी गोड्लीले पनि सन् २०२४ मैं संसारबाट बिदा लिए।

वर्ष २०२४ मा कोरियाली मनोरञ्जन क्षेत्रको प्रभाव पनि उल्लेख्य रह्यो। विशेषगरी के पप र के ड्रामा विश्वभर मन पराइयो। नेटफ्लिक्स र युट्युब जस्ता वैश्विक स्ट्रिमिङ प्लेटफर्मले कोरियाली सामग्रीलाई विश्वभरका दर्शकहरूसम्म पुर्‍याउन मदत गरे। बिटिएस, ब्ल्याकपिंक जस्ता के पप समूह र न्युजिन्स र स्टेरी किड्सजस्ता समूहले पनि अन्तर्राष्ट्रिय सफलता पाए। साथै कोरियाली ड्रामा, जस्तै-स्वायड गेमले अघिल्लो वर्ष नै विश्वभर लोकप्रियता कमाएको थियो भने यस वर्ष यसको दोस्रो संस्करणले मन जितिरहेको छ।

सन् २०२४ को अन्त्यमा हलिउड स्टारद्वय ब्राट पिट र एन्जोलिना जोलीको डिभोर्स चर्चामा रह्यो। आठ वर्ष लामो कानूनी लडाइँपछि दुवैजना विभिन्न शर्त स्वीकार गर्दै डिसेम्बर २० मा अगल भए। जोलीले आठ वर्ष अघि अर्थात् सन् २०१६ मा डिभोर्सका लागि निवेदन दिएकी थिइन्। लामो समयसम्म एकै साथ बस्दै आएका उनीहरूले सन् २०१४ मा विवाह गरेका थिए। पिटले विमान यात्राका क्रममा शारीरिकरूपमा दुर्व्यवहार गरेको दाबी गर्दै एन्जोलिनाले सम्बन्ध विच्छेदका लागि निवेदन दिएकी थिइन्। रासस

नेप्सेमा पछिल्लो तीन महिनायताकै न्यून कारोवार

काठमाडौं, १७ पुस/रासस

नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा पछिल्लो तीन महीनायताकै न्यून कारोबार देखिएको छ।

आज नेप्से परिसूचक ५.१० अङ्कले बढेर २५८१.६० को बिन्दुमा पुग्दा कारोबार रकम भने साढे तीन अर्ब हाराहारीमा खुम्चिएको हो। आज ३०९ कम्पनीको ९४ लाख ३४ हजार नौ कित्ता शेयर ४३ हजार सात सय २९ पटक खरीदबिक्री हुँदा रु तीन अर्ब ५९ करोड ७४ लाख ४५ हजार तीन सय ३४ बराबरको कारोबार भएको नेप्सेले जनाएको छ। यो कारोबार रकम गत असोज अन्तिम साता यताकै न्यून हो।

मङ्गलवारको कारोबारमा उच्च गिरावट देखिएको वित्त समूह आज सम्हालिएर उच्च वृद्धि देखिएको छ। वित्त समूह ३.८७, विकास बैंक १.६८ र जलविद्युत् समूह १.२४ प्रतिशतले बढेको छ। त्यस्तै, होटल तथा पर्यटन ०.९५, लगानी ०.०९, उत्पादन तथा प्रशोधन ०.२५, निर्जीवन बीमा ०.२२ र व्यापार समूह ०.६३ प्रतिशतले बढको छ।

अरू समूहको उपसूचकमा भने गिरावट देखिएको छ। बैंकिङ ०.७२, जीवन बीमा ०.०६, लघुवित्त ०.१६, म्युचुअल फन्ड ०.१७ र अन्य समूह ०.४१ प्रतिशतले घटेको हो।

त्रिशूली जलविद्युत् कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लाग्दा सपोट माइक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्यमा भने नकारात्मक सर्किट लागेको छ।

कारोबार रकमका आधारमा आज सबैभन्दा बढी एनआरएन इन्फ्रास्ट्रक्चर एन्ड डेभलपमेन्ट लिमिटेडको रु २१ करोड ८२ लाख १७ हजार तीन सय ४९ बराबरको शेयर खरीदबिक्री भएको छ।

कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा सनराइज ब्लुचिप फण्डको १७ लाख ३४ हजार पाँच सय ८९ कित्ता शेयर किनबेच भएको छ।

टायरगाडामा पराल लिएर गन्तव्यतर्फ जाँदै किसानः सर्लाहीको चक्रघट्टा गाउँपालिका-१ शिवनगरस्थित टायर गाडामा पराल लिएर गन्तव्यतर्फ जाँदै किसान। पराल गाईवस्तुलाई खुवाउन र सुकुल, चकटी बुन्नलगायत अन्य कार्यमा पनि प्रयोग गरिन्छ। तस्बिरः विश्वनाथ ठाकुर/रासस

फरक समाचार

स्वस्थ आहार योजना २०२५

नयाँ वर्ष नयाँ ऊर्जा र सकारात्मकताका साथ शुरू हुन्छ। यो समय हो आफूलाई सुधार्ने, स्वस्थ रहने र अनुशासित जीवनशैली अँगाल्न सङ्कल्प गर्ने।

आजभोलि गलत खानपान, असन्तुलित खानपान र व्यस्त जीवनशैलीका कारण मोटोपन, मुटु, मधुमेहजस्ता रोगहरू तीव्र गतिमा बढिरहेका छन्। साना केटाकेटी पनि यस्ता समस्याको शिकार भइरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा सन्तुलित र अनुशासित आहारले मात्र हामीलाई यी समस्याबाट बचाउन सक्छ।

विगत १० वर्षदेखि स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्यरत डाइटिशियन सुस्मिता सिंहले सन्तुलित आहार र स्वस्थ जीवनशैली नै हाम्रो राम्रो स्वास्थ्यको कुञ्जी हो भनी बताएकी छन्। उनले केही महत्त्वपूर्ण सुझावहरू दिएकी छन्, जसले हामीलाई स्वस्थ राख्न सक्छ :

ताजा फलफूल र हरियो तरकारी खाने : सकेसम्म ताजा फलफूल र हरियो सागसब्जीको सेवन गर्नुपर्छ। यसमा पाइने भिटामिन, मिनरल्स र फाइबर ले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ। हरियो पात भएको साग धेरै समयसम्म पकाउनुहुँदन नत्र त्यसको पोषक तत्त्व नष्ट हुन्छ।

आहारमा गेडागुडी समावेश गर्ने : आफ्नो आहारमा बदाम, चिया बीज, सूर्यमुखी र तिलको बीउ समावेश गर्नुपर्छ। यी सुपरफूडहरूले शरीरलाई आवश्यक पोषण प्रदान गर्दछ।

दूध उत्पादनको खपत : दूध, दही र चीजजस्ता उत्पादनहरू नियमित उपभोग गर्नुहोस्, तर यसलाई घरमा बनाउने प्रयास गर्नुहोस्। यसमा पाइने प्रोटिन र क्याल्शियमले हाड बलियो बनाउँछ।

सरल र हलुका खाना : अत्यधिक तेल र मसलादार खानाबाट बच्नुहोस्। खानालाई हलुका पकाउनुहोस् र धेरै तार्नुहुँदैन।

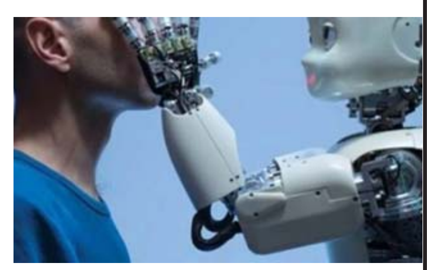
स्थानीय खानालाई प्राथमिकता : सकेसम्म स्थानीय फलफूल र तरकारीहरू उपभोग गर्नुहोस्। स्थानीय खानेकुरा ताजा हुनुका साथै स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ।

नियमित व्यायाम र योग : खाने बानी मात्र होइन, नियमित व्यायाम, योग र ध्यान पनि स्वस्थ जीवनका महत्त्वपूर्ण अङ्ग हुन्। यसले तनाव कम गर्न र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न मदत गर्दछ।

स्वस्थ जीवनशैली अँगाल्नु गाह्रो काम होइन। आवश्यक छ थोरै सचेतता, अनुशासन र सही आहार बानी बसाल्ने। नयाँ वर्षमा आफ्नो स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिने, सन्तुलित आहार खाने, नियमित व्यायाम गर्ने र मानसिक शान्तिका लागि ध्यान गर्ने सङ्कल्प गर्नुहोस्। बुझ्नुपर्छ, स्वास्थ्य सबैभन्दा ठूलो धन हो र यसलाई जोगाउनु हाम्रो दायित्व हो।

मान्छेलाई छोएर मनको कुरा बुझ्दै रोबोट

रोबोट कहिल्यै मानिसजस्तो हुन सक्दैन। तिनीहरू मेशीन हुन् र मानव भावना बुझ्न सक्ने क्षमता हुँदैन। रोबोटबारे यो धारणा अब परिवर्तन हुँदैछ। आगामी दिनमा यस्ता रोबोट आउने छन्, जसले तपाईंको छाला छोएर तपाईंको दिमाग पढ्ने छ।



के तपाईं भित्रबाट दुःखी हुनुहुन्छ वा खुशी हुनुहुन्छ, दुःखी हुनुहुन्छ र भित्रबाट रोएको महसूस गर्नुहुन्छ भने रोबोटले तपाईंलाई छोएर यी सबै कुरा बुझ्नेछ। वैज्ञानिकहरूले भविष्यमा यस्ता रोबोट आउने दाबी गरेका छन्।

आई एक्सेस पत्रिकामा प्रकाशित अध्ययन अनुसार तपाईं भित्रबाट कस्तो महसूस गरिरहनुभएको छ, यसले तपाईंको छालालाई पनि असर गर्छ। यसले तन्त्रिका गतिविधि र पसिनालाई पनि असर गर्छ।

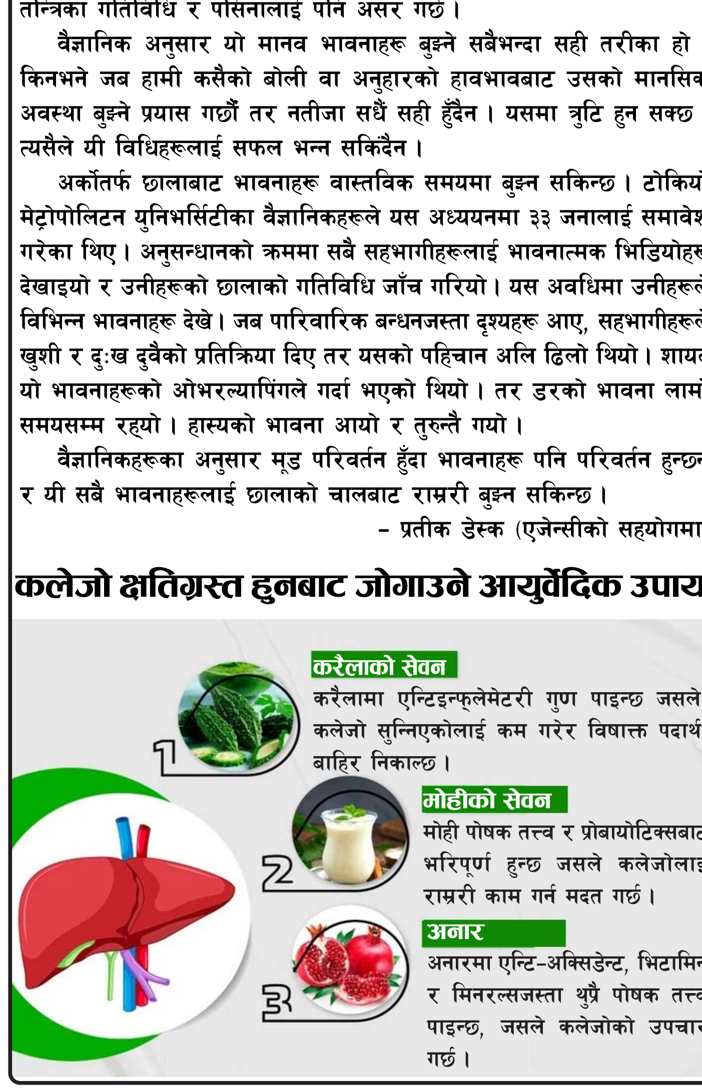
वैज्ञानिक अनुसार यो मानव भावनाहरू बुझ्ने सबैभन्दा सही तरीका हो। किनभने जब हामी कसैको बोली वा अनुहारको हावभावबाट उसको मानसिक अवस्था बुझ्ने प्रयास गर्छौं तर नतीजा सधैं सही हुँदैन। यसमा त्रुटि हुन सक्छ। त्यसैले यी विधिहरूलाई सफल भन्न सकिंदैन।

अर्कोतर्फ छालाबाट भावनाहरू वास्तविक समयमा बुझ्न सकिन्छ। टोकियो मेट्रोपोलिटन युनिभर्सिटीका वैज्ञानिकहरूले यस अध्ययनमा ३३ जनालाई समावेश गरेका थिए। अनुसन्धानको क्रममा सबै सहभागीहरूलाई भावनात्मक भिडियोहरू देखाइयो र उनीहरूको छालाको गतिविधि जाँच गरियो। यस अवधिमा उनीहरूले विभिन्न भावनाहरू देखे। जब पारिवारिक बन्धनजस्ता दृश्यहरू आए, सहभागीहरूले खुशी र दुःख दुवैको प्रतिक्रिया दिए तर यसको पहिचान अलि ढिलो थियो। शायद यो भावनाहरूको ओभरल्यापिंगले गर्दा भएको थियो। तर डरको भावना लामो समयसम्म रह्यो। हास्यको भावना आयो र तुरुन्तै गयो।

वैज्ञानिकहरूका अनुसार मूड परिवर्तन हुँदा भावनाहरू पनि परिवर्तन हुन्छन् र यी सबै भावनाहरूलाई छालाको चालबाट राम्ररी बुझ्न सकिन्छ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

कलेजो क्षतिग्रस्त हुनबाट जोगाउने आयुर्वेदिक उपाय



अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

वार्षिक निर्यात ६० अर्ब रुपियाँ पुऱ्याउने पाकिस्तानद्वारा लक्ष्य

राष्ट्रिय आर्थिक रूपान्तरण योजना सन् २०२४–२०२९ सम्म सञ्चालन हुने 'ग्रामीण पाकिस्तान कार्यक्रम'को उदघाटन समारोहमा पाकिस्तानका प्रधानमन्त्री शहबाज शरीफ मन्तव्य व्यक्त गर्दै । तस्वीरः एपी

इस्लामाबाद, १७ पुस/सिन्हवा

पाकिस्तानी प्रधानमन्त्री शहबाज शरीफले मङ्गलवार देशको राष्ट्रिय आर्थिक रूपान्तरण योजना सन् २०२४/०२९ को शुभारम्भ गरेका छ । योजनाको लक्ष्य ६ प्रतिशत कुल गार्हस्थ्य (जिडिपी) वृद्धि हासिल गर्ने तथा वार्षिक निर्यात ६० अर्ब रुपियाँ पुऱ्याउने रहेको बताइएको छ ।

योजना सार्वजनिक गर्न गरिएको उद्घाटन समारोहलाई प्रधानमन्त्री शरीफले सम्बोधन गर्दै भने–"देशको आर्थिक चुनौतीलाई सम्बोधन गर्न योजना अन्तर्गत सामूहिक दृष्टिकोणाको आवश्यकता हुनेछ ।"

शरीफले आफ्नो सरकारले उद्योग, वाणिज्य, सूचना प्रविधि, व्यापार तथा लगानी प्रवर्द्धन र विश्वभर पाकिस्तानमा निर्मित उत्पादनका लागि नयाँ बजार खोज्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्ने बताए । "निर्यातमा आधारित वृद्धि पाकिस्तानको आर्थिक पुनरुत्थानको आधार हुनेछ"–उनले भने ।

प्रधानमन्त्रीले प्रतिस्पर्धा र दक्षता प्रवर्द्धन गर्न उत्पादन लागत घटाउने, लगानी प्रोत्साहन गर्ने र आयात प्रतिबन्ध हटाउने महत्त्वमा जोड दिँदै आर्थिक वृद्धि हासिल गर्न प्रमुख रणनीतिहरू प्रस्तुत गरे ।

शरीफले उच्च गुणास्तरीय विकासलाई थप सुरक्षासँग जोड्ने तथा चीन–पाकिस्तान आर्थिक करिडर लगायत दुवै प्रमुख पहलहरू आफ्नो सरकारको प्रतिबद्धतालाई पुनः पुष्टि गरे ।

यस अघि समारोहमा अर्थमन्त्री मुहम्मद औरङ्गजेबले पाकिस्तानलाई दिगो आर्थिक वृद्धिको बाटोमा अघि बढाउन, योजनाको महत्त्वमाथि प्रकाश पारे ।

उनले सरकारले अर्थ मन्त्रालयमा छुट्टै कर नीति एकाइ स्थापना गर्नेलगायत सुधारका माध्यमबाट वित्तीय अनुशासन तथा स्थायित्व ल्याउने बताए । रासस

अमेरिकामा 'नोरोभाइरस'को प्रकोप बढ्दैः सिडिसी

न्युयोर्क, १७ पुस/सिन्हवा

संयुक्त राज्य अमेरिकाभरि असामान्यरूपमा नोरोभाइरस प्रकोपले ठूलो सङ्ख्यामा मानिसलाई बिरामी पारिरहेको रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्र (सिडिसी) ले जनाएको छ ।

पछिल्लो उपलब्ध तथ्याङ्क अनुसार डिसेम्बरको पहिलो साता ९१ जनामा नोरोभाइरस पुष्टि भएको छ । यो हालैका वर्षहरूमा सोही हप्तामा सिडिसीद्वारा रेकर्ड गरिएको सङ्ख्याभन्दा बढी हो ।

यसले कोभिड–१९ महामारी अघिका रेकर्ड गरिएका सङ्ख्या पनि नाघेको छ ।

नोरोभाइरस प्रकोपले प्रतिवर्ष देशभरि झन्डै १९ देखि २१ लाख मानिसलाई बिरामी पार्छ । यसले अप्रिय ग्यास्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण निम्त्याउन सक्छ ।

यस महीना, लस एन्जलसको एक रेस्टुरामा नोरोभाइरसबाट कम्तिमा ८० जना बिरामी परेका थिए ।

फूड एन्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (एफडिए) ले 'ओइस्टर' नखान सल्लाह दिएको छ । ओइस्टर समुद्री वासस्थानमा बस्ने विभिन्न परिवारहरूको लागि साझा नाम हो । रासस

भारतको होटलमा एकै परिवारका पाँच सदस्य मृत फेला

नयाँ दिल्ली, १७ पुस/सिन्हवा

भारतको उत्तरी राज्य उत्तर प्रदेशमा बुधवार चार बालबालिका र आमासहित एकै परिवारका पाँच सदस्य एक होटलमा मृत फेला परेका स्थानीय प्रहरीले पुष्टि गरेको छ ।

घटना राज्यको राजधानी लखनऊको हो । मृतक बालबालिका ९ तथा १६ वर्षका रहेका छन् ।

प्रहरीका अनुसार मृतक बालबालिकाका भाइलाई पक्राउ गरिएको छ । घरायसी विवादका कारण हत्या गर्न उनले मृतकको हातखुट्टा काटेको आरोप छ ।

परिवार लखनऊबाट करीब ३५० किलोमिटर टाढा आगरा शहरबाट आएको तथा सोमवार होटलमा चेक इन गरेको थियो । रासस

युक्रेनले 'रणभूमि' र 'वार्ताको टेबुल' दुवैमा सङ्घर्ष गर्छः जेलेन्स्की

किएभ, १७ पुस/एएफपी

युक्रेनका राष्ट्रपति भोलोदिमिर जेलेन्स्कीले रूसको तीन वर्ष लामो आक्रमण अन्त्यका लागि कुनै पनि वार्ता र युद्धस्थलमा डटेर आफ्नो मुलुकको अधिकारका विषयलाई स्थापित गर्न सङ्घर्ष गर्ने बताएका छन् ।

युक्रेनी नेताको सम्बोधनबाट यो बुझ्न सकिन्छ कि युद्धग्रस्त युक्रेनका लागि यो वर्ष निकै कठिन वर्ष हो, जसले करीब तीन वर्षदेखि राम्रो स्रोत साधन भएको रूसी सेनासँग लडिरहेको छ ।

एएफपीको एक विश्लेषण अनुसार सन् २०२३ को तुलनामा सन् २०२४ मा रूसले सात गुणा बढी युक्रेनी भूभागमा अतिक्रमण गरेको छ र सन् २०२५ को मध्यतिर रिपब्लिकन नेता डोनाल्ड ट्रम्पले ह्वाइट हाउसको बागडोर सम्हाल्दा अमेरिकी सैन्य तथा राजनीतिक समर्थनमा कमी आउने सम्भावना छ ।

"आगामी वर्षमा हरेक दिन युक्रेन कमजोर छैन भनी पमाणित गर्न हामी सबैले युक्रेनको पक्षमा आआफ्नो स्थानबाट युद्धभूमि र वार्ताको टेबुल दुवैमा लड्नुपर्छ किनकि केवल यस्तो गर्नाले मात्र यूक्रेनले सम्मान पाउँछ र उसको आवाज सुनिन्छ"–जेलेन्स्कीले राष्ट्रका नाममा सम्बोधन गर्दै भने ।

"सन् २०२५ हाम्रो वर्ष होस्, युक्रेनको वर्ष । हामी जान्दछौं हामीलाई उपहारको रूपमा शान्ति दिइने छैन, तर हामी रूसलाई रोक्न र युद्ध अन्त्य गर्न सबै कुरा गर्नेछौं । हामी सबै यही चाहन्छौं"–उनले भने ।

अमेरिकी राष्ट्रपति बाइडेन प्रशासनले जनवरीमा ट्रम्पले कार्यभार सम्हाल्नु अघि किभलाई समर्थन गर्ने होडमा करीब छ अर्ब अमेरिकी डलरको सैन्य र बजेट सहायताको घोषणा गरेको छ ।

रिपब्लिकन पार्टीका नेता ट्रम्पले आफू सत्तामा आएपछि '२४ घण्टाभित्र' द्वन्द्व अन्त्य' गर्ने बताएका छन् । अमेरिकी राष्ट्रपति निर्वाचित ट्रम्पको उक्त भनाइले युक्रेनमा शान्तिको लागि क्रेमलिनले हाल नियन्त्रणमा लिएको सबै भूमि त्याग्न बाध्य हुने सम्भावना बढेको छ ।

जेलेन्स्कीले भने–"नयाँ अमेरिकी राष्ट्रपति युक्रेनमा शान्ति हासिल गर्न र पुटिनको आक्रामकता अन्त्य गर्न इच्छुक र सक्षम हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा मलाई कुनै शङ्का छैन ।"

रूसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनले नयाँ वर्षको पूर्वसन्ध्यामा मङ्गलवार देशवासीलाई सम्बोधन गर्दै युक्रेनमा भएको युद्धको स्पष्ट उल्लेख गरेनन् तर रूसी सैनिकको 'साहस र बहादुरी'को प्रशंसा गरेका थिए । 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

तरूलको व्यापारः काठमाडौंको कालिमाटी फलफूल तथा तरकारी बजारमा बिक्रीका लागि राखेका तरूल किन्दै उपभोक्ता । यहाँ तरूल प्रतिकेजी रू ७० मा बिक्री भइरहेको व्यापारी बताउँछन् । तस्बिरः हरिराम भेटुवाल/रासस

साना कृषि सहकारी संस्थाको साधारणसभा सम्पन्न

प्रस, पर्सागढी, १७ पुस/

वीरगंज महानगरपालिका–२७ स्थित साना किसान कृषि सहकारी संस्थाको २०औं वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ ।

शिक्षामा महिलाहरूको पहुँच बढेसँगै उनीहरूको क्रियाकलाप बढिरहेको भन्दै मन्त्री क्षत्रीले बालबालिकालाई शिक्षित बनाउन सुझाव दिए ।

उनले छोराहरूले मात्र आमाबाबुलाई सोचमा परिवर्तन हुने दाबी गरे । उनले संस्थालाई कसरी मजबूत बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा शेयरधनीहरू चनाखो भएको खण्डमा सहकारीमा अपचलनको क्रियाकलापमा कमी आउने बताए ।

भूमि व्यवस्थापन कृषि तथा सहकारीमन्त्री जनार्दनसिंह क्षत्रीले साधारणसभाको उद्घाटन गर्दै मधेस प्रदेशमा महिलाहरू सहकारीप्रति जागरुक भएकोमा खुशी व्यक्त गरे । उनले महिलाहरूले घरायसी कामका साथै समाज, राष्ट्र विकासमा पनि योगदान दिँदै आएको बताए ।

पाल्ने भन्ने पुरानो संस्कारमा पनि अहिलेको दिनमा परिवर्तन भएको र छोरीले पनि छोरासरह आमाबुबाको हेरचाह गरिरहेको बताए ।

मन्त्री क्षत्रीले सहकारीप्रति हालको अवस्थामा नकारात्मक सोच विकसित भइरहेको तर महिलाहरूले सञ्चालन गरेको सहकारीले प्रगति गरेको देख्दा

कार्यक्रममा लेखा प्रबन्धक मनोजप्रसाद यादवले २०८०/८१ को आय–व्यय प्रस्तुत गरेका थिए ।

वीरगंज महानगरका उपप्रमुख इम्तियाज आलम, वडाध्यक्ष हृदयनारायण कुर्मी, शम्भु मिश्र, भेटेनरी अस्पताल तथा पशु सेवा केन्द्रका प्रमुख राजकुमार साह, राष्ट्रिय सहकारी बैंक वीरगंज शाखाका प्रमुख सञ्जय महतो, कृषि शाखा प्रमुख रोशनी यादवलगायतको सहभागिता थियो । संस्थाका अध्यक्ष वीरेन्द्रकुमार कर्णको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा स्वागत मनोज कुमारले र सहजीकरण मनोज यादवले गरेका थिए ।

दलित बालबालिकालाई ज्याकेट वितरण

प्रस, वीरगंज, १६ पुस/

हिन्दू जागरण नेपाल र नेपाल विश्व हिन्दू महासङ्घले पकहामैनपुर गाउँपालिकामा १५० जना दलित बालबालिकालाई ज्याकेट वितरण गरेको छ ।

चीसो मौसमलाई मध्यनजर गर्दै हिन्दू जागरण नेपालका ध्रुवप्रसाद लुइँटेल र पं. रामकृष्ण उपाध्यायको समन्वयमा न्यानो कपडा वितरण गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा हिन्दू महासङ्घका विजयप्रकाश निषाद, अभिषेक तिवारी र विशाल झालगायतको सहभागिता थियो ।

पर्सामा........

गराएका थिए । त्यस्तै सोही अवधिमा २० वर्ष मुनिका १२ हप्तासम्मका गर्भ रहेका ९१ जना महिलाले सर्जिकलमार्फत गर्भपतन गराएका थिए । आव २०८०/८१ मा वीरगंज महानगरमा २० वर्षभन्दा माथिका उमेर समूहका २४५ जना महिलाले १२ हप्तामाथिका गर्भवतीले मेडिकल औषधिमार्फत सुरक्षित गर्भपतन गराएका छन् । त्यस्तै २० वर्षभन्दा माथिका ९७३ जना महिलाले १२ हप्ताभन्दा धेरै समयको गर्भ सर्जिकलमार्फत सुरक्षित गर्भपतन गराएका थिए ।

आजको राशिफल

मेष – कर्मप्राप्ति	वृष – राज्यलाभ
मिथुन – रोगभय	कर्कट – व्यापारवृद्धि
सिंह – कडाश्रम	कन्या – सुसमाचार
तुला – भयचिन्ता	वृश्चिक – राज्यलाभ
धनु – धनलाभ	मकर – सुयश
कुम्भ – अलमल	मीन – धनलाभ

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

अङ्ग्रेजी.....

आकर्षित भएको छ । नेपाली सँगसँगै भारतीय पर्यटकहरूसमेत भाटभटेनीमा जान रुचाउन थालेका छन् ।

नयाँ वर्ष शनिवार र सार्वजनिक बिदाको दिन भाटभटेनीमा कारोबार पनि अत्यधिक हुने गरेको व्यवस्थापन पक्षले जनाएको छ । यस्तो मौसममा दैनिक ५० लाखभन्दा बढी कारोबार हुने गरेको बताइन्छ । भाटभटेनी सञ्चालनमा आएपछि वीरगंजका साना तथा मझौला किराना स्टोर तथा मार्टहरूका सञ्चालकहरू मर्कामा परेको बताउँछन् ।

ग्राहकहरू धेरैजसो भाटभटेनी जान थालेकाले वीरगंजका साना तथा मझौला किराना स्टोर एवं मार्टहरूमा ग्राहकहरूको सङ्ख्या घटेको र कारोबारमा कमी आएको मार्टका सञ्चालकहरू बताउँछन् । तर ग्राहकहरूका अनुसार सहज र सुपथ मूल्यमा आधुनिक किसिमले किनमेल गर्न पाइने भएकोले भाटभटेनीतर्फ गएको तर्क राख्छन् ।

मर्स्याङ्दी.........

राखिएका छन् । दुवै सबस्टेशनको क्षमता ३२०–३२० एमभिए रहेको प्राधिकरणले जनाएको छ ।

मार्कीचोकबाट चन्द्रगिरि नगरपालिकाको बाडभञ्ज्याङसम्म मर्स्याङ्दी–काठमाडौं प्रसारणलाइन र त्रिशूली नदी जलाधार क्षेत्रका जलविद्युत् आयोजनाको विद्युत् काठमाडौं उपत्यकामा ल्याउन निर्माण गरिएको त्रिशूली–काठमाडौं २२० केभी प्रसारण लाइनलाई बाडभञ्ज्याङमा एकापसमा आबद्ध गरिएको छ । त्रिशूली र मर्स्याङ्दीका दुवै प्रसारण लाइनलाई बाडभञ्ज्याङबाट मल्टिसर्किट (चार सर्किट) मा आबद्ध गरी मातातीर्थ सबस्टेशनमा समाहित गरिएको छ ।

मर्स्याङ्दी–काठमाडौं र त्रिशूली–काठमाडौं प्रसारण लाइनबाट आएको करीब एक–एक हजार मेगावाट विद्युत् बाडभञ्ज्याङमा आबद्ध भई त्यहाँबाट करीब दुई हजार मेगावाट विद्युत् मल्टिसर्किट प्रसारण लाइनमार्फत मातातीर्थ सबस्टेशनमा समाहित हुने जनाइएको छ ।

मर्स्याङ्दी–काठमाडौं प्रसारण लाइन आयोजना अन्तर्गत मातातीर्थ र मार्कीचोक सबस्टेशन निर्माण ठेक्का पाएको कम्पनीको कार्यसम्पादन सन्तोषजनक नभएपछि ठेक्का तोडी २०७७ पुसमा चाइना मेशीनरी इन्जिनीयरिङ कर्पोरेशनसँग नयाँ ठेक्का सम्झौता गरी बाँकी निर्माण अगाडि बढाइएको थियो । दुवै सबस्टेशनको अनुमानित लागत करीब रु सवा दुई अर्ब रहेको आयोजना प्रमुख लक्ष्मण फुँयालले उल्लेख गरे ।

नेपाल सरकार तथा प्राधिकरणको लगानी र नर्वे सरकारको अनुदान तथा एशियाली विकास बैंकको सहुलियतपूर्ण ऋणमा मर्स्याङ्दी–काठमाडौं प्रसारण लाइन आयोजनाको काम शुरू गरिएको थियो ।

कसले लगायो आगो: वीरगंज महानगर-२५ रामगढवास्थित रामसुरत सिंह नेराआविमा पटक-पटक भइरहेको आगजनीको दृश्य। पछिल्लो एक साताभित्र दुईपटक पुस १३ गते राति र पुस १४ गते राति अज्ञात समूहले खर बालेर आगो लगाइरहेको छ। जसले गर्दा विद्यालयको इन्टरनेटको तार र वायरिङको तार जलेका छन् । यस विषयमा वडा प्रहरी कार्यालय श्रीपुरमा उजूरीसमेत परेको प्रधानाध्यापिका अञ्जु साहले बताएकी छन्। तस्वीरः राधेश्याम पटेल

२३ जनाको मोतियाबिन्दुको निश्शुल्क शल्यक्रिया

प्रस, वीरगंज, १६ पुस/

वीरगंज सामुदायिक आँखा अस्पतालमा हिजो २३ जनाको मोतियाबिन्दुको निश्शुल्क शल्यक्रिया गरिएको छ। साहेब दरबारको आयोजनामा यही पुस १३ गते वीरगंज महानगर-२१ ताजपुरमा निश्शुल्क आँखा शिविर सम्पन्न भएको थियो।

सो शिविरमा १६५ जनाको आँखा परीक्षण भएको र ३८ जनामा मोतियाबिन्दुको समस्या देखिएको थियो। उनीहरूमध्ये २३ जनाको हिजो मङ्गलवार राति शल्यक्रिया गरिएको अस्पतालका महेशसिंह धामीले बताए। १५ जना आउन नसकेको कारण उनीहरूको शल्यक्रिया नभएको धामीले जानकारी गराएका छन्। निश्शुल्क शिविरमार्फत मोतियाबिन्दु देखिएकाहरूलाई संस्थाको आर्थिक सहयोगमा आँखा अस्पतालमा निश्शुल्क शल्यक्रिया हुँदै आएको छ।

यसैबीच पुस ११-१३ गतेसम्म पर्सागढी नगरपालिकामा सम्पन्न आँखा शिविरमा ५६५ जनाको मोतियाबिन्दुको शल्यक्रिया भएको धामीले बताए। तिलगङ्गा आँखा अस्पतालको प्राविधिक सहयोगमा पर्सागढी नगरपालिकाको सबै वडाहरूमा शिविर सञ्चालन भएको र त्यसमा ६०० जना मोतियाबिन्दुको बिरामी फेला परेका थिए। उनीहरूमध्ये शल्यक्रियामा ५६५ जना मात्र सहभागी भएका धामीले बताए।

यसैगरी वीरगंज महानगर-२६ सुगौलीका ३७ जनाको सोही आँखा अस्पतालमा सोमवार राति मोतियाबिन्दुको शल्यक्रिया भएको छ। पुस १३ गते शनिवार ३०० जनाको आँखा परीक्षण भएकोमा ३७ जनामा मोतियाबिन्दु देखिएपछि निश्शुल्क शल्यक्रिया गरिएको र औषधि, आतेजाते भाडासहित सबैलाई कम्बल वितरण गरिएको वडाध्यक्ष शम्भु मिश्रले बताए। उनले शिविरमा ३६ जनाको आँखामा समस्या भएकोले उनीहरूलाई निश्शुल्क चश्मा पनि वितरण गरिएको जानकारी गराएका छन्।

भारतीय पर्यटकले भरियो ठोरी

चिरञ्जीवी सापकोटा, ठोरी, १७ पुस/

नयाँ वर्ष २०२५ मनाउन ठोरी आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूको घुइँचो लागेको थियो। नयाँ वर्ष मनाउन प्रत्येक वर्ष ठोरीमा नेपालको बारा, पर्सा रौतहट, सर्लाहीलगायत स्थान तथा भारतको विभिन्न स्थानबाट पर्यटक आउने गर्दछन्।

यस वर्ष नयाँ वर्ष मनाउन ठोरी आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई ठोरी गाउँपालिकाले टीका र ढाकाटोपी लगाई स्वागत गरेको ठोरी गाउँपालिका उपाध्यक्ष गोकुलीकुमारी रेग्मीले जानकारी दिइन् । नयाँ वर्ष मनाउन आउने पर्यटकहरूले ठोरीको गणेशमान पार्क राईधारा, पञ्चेश्वर परिसर, सीतागुफा परिसर, ठुटेखोला परिसर, कृष्ण मन्दिर परिसर, रातो पहाड, अमृत धारा, वनशक्ति परिसर, रानीवन, चिसापानी, सिङ्डेडाडालगायत क्षेत्र भरिभराउ देखिएको थियो । यस वर्ष पनि वनभोज गर्न तथा मनोरञ्जन गर्न नेपाल र भारतको विभिन्न स्थानबाट पर्यटकहरूको ओइरो लागेको थियो।

ठोरीमा रहेको ठोरी जङ्गल रिसोर्ट, रिभरसाइड रिसोर्टलगायत ठोरीका विभिन्न होटलहरूमा समेत पर्यटकहरूको भीडभाड रहेको स्थानीय होटल व्यवसायी दिनेश नेपालले जानकारी दिए। ठोरीमा मनमोहक पहाड, खोलानाला, वनजङ्गल लगायत पर्यटकीय क्षेत्र रहेकाले धेरै वर्षदेखि नयाँ वर्ष मनाउन ठोरी आउने गरेको पर्यटकहरूको भनाइ थियो।

नयाँ वर्ष मनाउन ठोरी आउने पर्यटकहरूको सुरक्षाका लागि इलाका प्रहरी कार्यालय र सशस्त्र सीमा सुरक्षा बल ठोरीले सुरक्षा प्रबन्ध मिलाएको थियो भने पर्यटकहरूको व्यवस्थापनमा निर्मल ठोरी मध्यवर्ती उपभोक्ता समितिले चाँजोपाँजो मिलाएको थियो।

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्षमा भाटभटेनीमा अत्यधिक भीड, एक दिन लाखौंको कारोबार, साना पसलेहरू मारमा

प्रस, परवानीपुर, १६ पुस/

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष सन् २०२५ को अवसरमा वीरगंजको विभिन्न पर्यटकीय स्थलमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूको भीड बढेको छ।

वीरगंजको गहवामाई मन्दिर, घडिअर्वा पोखरी, भिस्वा डाँडा, शङ्कराचार्यद्वारसँगै सपिङ र घुमफिरको लागि नयाँ गन्तव्य स्थलको रूपमा चिनिदै गएको वीरगंज-१४ गण्डकस्थित भाटभटेनी सुपरमार्केटमा समेत भीड बढेको छ।

तस्वीरः प्रतीक

आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूले धार्मिक स्थलमा पूजापाठ गर्ने, घडीअर्वा पोखरी, भिस्वा डाँडा र शङ्कराचार्यद्वारमा घूमफिर, तस्वीर, सेल्फी, छोटो भिडियो बनाउने गरेका छन्। त्यसैगरी सहज र आधुनिक किसिमको शपिङ गर्ने ट्रेन्ड बढ्दै गएपछि भाटभटेनी पनि आकर्षणको केन्द्र बन्दै गएको छ । नयाँ वर्षमा घुमफिरको साथै शपिङ गर्न पाइने, फोटो, भिडियो, सेल्फी खिच्न पाइने कारणले युवाहरूका जमात भाटभटेनीमा बढी

(बाँकी पाँचौं पातामा)

वीरगंजमा तीन-चार दिन चीसो अत्यधिक बढ्ने

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, परवानीपुर, १६ पुस/

मध्यतराईको पर्सा, बारा, रौतहटमा आगामी तीन-चार दिन चीसो अत्यधिक बढ्ने बताइएको छ।

बुधवारको वीरगंजको न्यूनतम तापक्रम १०.५ डिग्री सेल्सियस छ भने अधिकतम तापक्रम २२.५ रहेको छ। जबकि मङ्गलवार न्यूनतम तापक्रम ९.५ र अधिकतम १८.५ डिग्री सेल्सियस रहेको थियो । दुई तीन दिनदेखि लगातार अचानक तापक्रम कम भएको र अबको तीन चार दिन यस्तै मौसम रहने कृषि औजार अनुसन्धान केन्द्र रानीघाट वीरगंज अन्तर्गत रहेको स्वचालित मौसम केन्द्रको तापक्रम मापन युनिटले जनाएको छ।

मौसम प्राविधिक कामेश्वर राउत कम्करका अनुसार यदि पानी पऱ्यो भने घाम लाग्ने तथा पानी नपरे तीन चार दिन यस्तै शीतलहर रहने उनले जानकारी गराए। मोबाइलमा तापक्रम वास्तविक तापक्रमभन्दा दुई डिग्री कम देखिए तापनि ठाउँ-ठाउँ अनुसार तापक्रम फरक हुन सक्ने उनले बताए।

तापक्रम कम भएपछि वृद्धवृद्धा, बालबालिका एवं दैनिक ज्यालादारी गरेर मजदूर, कामदारहरूलाई समस्या भएको छ । यो मौसममा चिकित्सकले घरपरिवारका सदस्यलाई विशेष ध्यान दिन सुझाव दिएका छन्।

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,

जाडो मौसममा सवारी दुर्घटनाको जोखिमबाट बचौं

- हुस्सु, कुहिरो र शीतलहरका बेला सवारी दुर्घटनाको उच्च जोखिम हुन सक्छ,
- सावधानीपूर्वक सवारी साधन चलाऔं,
- सवारी चलाउनुपूर्व सवारीको यान्त्रिक परीक्षण गरौं,
- हुस्सु, कुहिरो र शीतलहरको बेला बत्ती (फग लाइट) बालेर मात्र सवारी साधन चलाऔं,
- बाक्लो कुहिरोको समयमा अवश्यकता अनुसार हर्नको प्रयोग गरौं,
- तीव्र गतिमा सवारी साधन नचलाऔं,
- सवारी साधन रोक्नुपर्दा सङ्केत दिई सडक किनारामा मात्र रोक्ने गरौं,
- मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी साधन नचलाऔं,
- जथाभावी बाटो नकाटौं, बाटो काट्दा सतर्क रहौं,
- सवारी दुर्घटनाबाट आफू पनि बचौं, अरूलाई पनि बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड