नेवा सेकुवा पसः
यामाहा शोरूमपछाडि, पानीटङ्की, वीरगंज
मो. ९८४५०६१६०२

यहाँ शुद्ध खसी र कुखुराको मासुका परिकार पाइन्छ ।

PRATEEK DAILY
प्रतीक दैनिक
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
epratekdaily.com

Parsa Marble & Tiles Pvt. Ltd.
Adarshnagar-10, Birgunj
(front of Panitanki Gate)
051-591592, 9811895095

❖ वर्ष ३५ ❖ २०७८ मङ्सिर २१ गते मङ्गलवार // मृत भस्म नबन्दैमा भिल्को भैकन बल्नुछ // 2021 December 07 Tuesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १०१

इनर्वा नाकामा स्वास्थ्य परीक्षण शुरू

नितेश कर्ण, वीरगंज, २० मङ्सिर/

कोरोनाको नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोन परीक्षण शुरू भएको हो । यसअघि, कोरोना कमजोर भएसँगै अहिले परीक्षण गर्न थालिएको हो । तीन/चार दिनदेखि शङ्कराचार्यद्वारमा

भारतबाट नेपाल भित्रिएका यात्रीहरूलाई शङ्कराचार्यद्वारमा चेकजाँच गरिंदै । तस्वीरः प्रतीक

छिमेकी भारतमा देखिएपछि वीरगंज नाकामा पनि स्वास्थ्य परीक्षण शुरू भएको छ ।

भारतका विभिन्न स्थानबाट रेल र बसबाट यात्रा गर्ने यात्रीहरूलाई नेपाल प्रवेश गर्दा शङ्कराचार्यद्वारमा स्वास्थ्य चेकजाँच गरिंदैछ । कोरोनाको नयाँ भेरियन्ट नेपाल प्रवेश हुन नपाओस् भनेर शङ्कराचार्यद्वारमा स्वास्थ्य परीक्षण लामो समयदेखि बन्द गरिएको थियो । ओमिक्रोन विदेशमा फैलिएको र भारतमा समेत देखिएकाले अहिले शङ्कराचार्यद्वारमा भारतबाट आउने मानिसहरूको पिसिआर परीक्षण पनि गरिंदैछ ।

दैनिक आवतजावत गर्नेहरूबाहेक भारतका विभिन्न स्थानबाट आउनेहरूको स्वास्थ्य टोली परिचालन गरिएको छ र भारतबाट आउने व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गरेर मात्र प्रवेश गर्न दिइएको छ । तीन/चार दिनको अवधिमा एकजना मात्र सङ्क्रमित पुष्टि भएको बताइए पनि यसको आधिकारिक पुष्टि सम्बन्धित सरोकारवालाले गरेको छैन ।

वन कर्मचारीकै संलग्नतामा काठ तस्करी

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी, २० मङ्सिर/

सबैया र विन्ध्यवासिनी कोइलाभार साझेदारी वन क्षेत्रबाट रातिको समयमा काठ तस्करीमा वृद्धि भएको छ । वन कर्मचारी, साझेदारीका कर्मचारी र गर्ने गरेको पाइएको छ । तस्करहरूले राष्ट्रिय वनबाट काँचो सालको रूख काटी गोलिया बनाइ भेडाहा, परशुरामपुर, पारसपटेलचोक, बडनिहार, पकडिया, गुलेरिया, सखुनिया, बागवाना, मनवा पारी राष्ट्रिय वनको व्यापकरूपमा फँडानी गरिरहेका छन् ।

सबैया साझेदारी वन व्यवस्थापन समितिका संयोजक लखनलाल साहका अनुसार वनको खुला नाका भएको कारण

विभिन्न मितिमा बरामद भएको सालका गोलिया र साइकल । तस्वीरः प्रतीक

प्रहरीको मिलेमतोमा व्यापकरूपमा काठ तस्करी भइरहेको छ ।

काठ तस्करहरूले वन, साझेदारी र स्थानीय प्रहरी चौकीलाई आर्थिक प्रलोभनमा पारी राति काठ तस्करी गरी नजीकैको फर्निचर उद्योगहरूमा बिक्री हुँदै फर्निचर उद्योगहरूमा पुऱ्याउने गर्छन् ।

तस्करहरूले सबडिभिजन वन कार्यालय सबैया, बडनिहार, साझेदारी वन सबैया, प्रहरी चौकी मिलनचोक, बडनिहार, मनवालाई आर्थिक प्रलोभनमा तस्करहरूले काठ तस्करी गरिरहेको बताए । उनले यस कार्यमा केही बदमाश कर्मचारीहरूको संलग्नता रहेको र हालै तीनजना कर्मचारीलाई यस्तो कार्यमा संलग्न देखिएपछि निष्कासित गरिएको बताए ।

प्रहरीविरुद्ध गौर–गङ्गापिपरा सडकखण्डमा प्रदर्शन

प्रस, रौतहट, २० मङ्सिर/

दुर्गाभगवती गाउँपालिका–३ का माविनजीकै मोटरसाइकलको ठक्करबाट मत्सरीका चन्द्रकिशोर झाका १६ वर्षीय छोरा सन्तकुमार झा घाइते भएका थिए । घाइते झाको उपचारको क्रममा काठमाडौंमा शनिवार राति १ बजे मृत्यु भएको थियो ।

तस्वीरः प्रतीक

बासिन्दाहरूले प्रहरीविरुद्ध सोमवार गौर–गङ्गापिपरा सडकखण्डमा टायर बालेर प्रदर्शन गरेका छन् ।

सनराइज बैंकमा कार्यरत सुरक्षागार्ड रवीन्द्र साहलाई इलाका प्रहरी कार्यालय, गङ्गापिपराका सुरक्षाकर्मीले भगाएको आरोप लगाउँदै स्थानीय बासिन्दाहरू बिहान ६ बजेदेखि मत्सरी सडकमा टायर बालेर प्रहरीविरुद्ध नाराबाजी गरेका थिए ।

शनिवार दिउँसो ३ बजे संस्कृत

झाको मृत्यु भएपछि सिसिटिभी फुटेजको आधारमा आरोपित मोटरसाइकल चालक रवीन्द्र साह भएको खुल्न आएपछि सनराइज बैंकमा ड्युटी गरिरहेका साहलाई बैंकबाटै इप्रका, गङ्गापिपराका सुरक्षाकर्मीले भगाएको भन्दै पीडित परिवारले आरोप लगाएका छन् ।

मृतक युवकको काठमाडौंमैं शल्यपरीक्षण गरी दाहसंस्कारको लागि शव परिवारजनलाई जिम्मा लगाइएको थियो ।

परिवारजन काठमाडौंबाट घर आएपछि आज बिहानैबाट प्रहरीको विरोधमा पीडित परिवारलगायत स्थानीयवासीले विरोध प्रदर्शन गरेका थिए । संस्कृत माविमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत सन्तकुमार झाको मृत्यु भएपछि उनको शोकमा हिजो आइतवार एक दिन विद्यालय बन्द गरिएको थियो ।

तोकिएको समय उपरान्त पनि वीरगंजमा डिजे सञ्चालन

प्रस, वीरगंज, २० मङ्सिर/

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्साले लगाएको तथा अश्लीलता प्रदर्शन नगर्न निर्देशन दिए पनि वीरगंजमा अहिले सोको बताए । उनले वैवाहिक कार्यक्रमको सिजन भएकोले यस्ता विकृतिविरुद्ध

तस्वीरः प्रतीक

राति १० बजेपछि डिजे प्रयोगमा प्रतिबन्ध पालना भएको छैन ।

जिल्ला सुरक्षा समितिको बैठकले अश्लीलता प्रदर्शन हुने गरी नाचगान नगर्न, वैवाहिकलगायतका कार्यक्रममा राति १० बजेपछि डिजेको प्रयोग नगर्न निर्देशन दिए पनि अहिले त्यसको पालना भएको छैन ।

राति १० बजेपछि पनि डिजेको प्रयोग भइरहेको र अश्लीलता झल्किने गरी नाचगान भइरहेको छ ।

जिप्रका पर्साका सूचना अधिकृत सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी भीमकान्त पौडेलले सुरक्षा समितिको बैठकले निर्णय गरेको र त्यसलाई कार्यान्वयन गर्न प्रहरीलाई निर्देशन दिएको कारबाई गर्न अनुगमन गर्ने आश्वासन दिए ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक ओमप्रकाश खनालले धार्मिक तथा सामाजिक कार्यक्रम भइरहेकाले एकैपटक एक्शनमा जान नसकिएको बताए । उनले यसबारे सचेतना गर्दै आगामी दिनमा यस प्रकारका विकृति मौलाउन नपाओस् भनेर प्रहरीले काम गर्दै आएको बताए ।

धेरैलाई यसबारेमा सचेत गराइएको र सचेत गराउने कार्य जारी रहेको भन्दै उनले आगामी दिनमा अटेर गर्नेविरुद्ध कानूनी कारबाई पनि हुने बताए ।

लिङ्ग पहिचान गरी भ्रूणहत्या गर्नु अपराध हो ।
त्यस्तो दुष्कर्म कसैले नगरौं, नगराऔं ।
छोरा र छोरी दुवैको जीवन सुरक्षित गरौं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जन्मदिनमा आश्रमलाई सहयोग

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, ठोरी, २० मङ्सिर/

ठोरी गाउँपालिका–१ स्थित वृद्धवृद्धा तथा असहाय आश्रमलाई थापा परिवारले कपडा धुने मेशिन र खाद्यान्न सहयोग गरेको छ ।

ठोरी गापा–२ का सुदीप थापाले बुबा भरतबहादुर थापा र छोरा रोजदीप थापाको जन्मोत्सवको अवसरमा आश्रमलाई सो सामग्री सहयोग गरेका हुन् । कार्यक्रममा थापाले आश्रममा अशक्तहरूलाई कपडा धुन र खाना पकाउन सबैभन्दा समस्या भएको खबर पाएर आफूले आधुनिक मेशिन र खाद्यान्न

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार र सूक्तिहरू

यदि समयमा नराम्रो बानी बदलिँदैनौं भने नराम्रो बानीले तपाईंको समय बदलिदिन्छ ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुध्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	:	आर. के. पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि	:	गम्भीरा सहनी

मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१- ५२३१०५, ५२५१२२
email: prateekdaily@gmail.com, prateekdainik@yahoo.com
Website: www.prateekdaily.com

सतर्कता अपनाउ

कोरोनाको नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोनको चर्चा अहिले जोरसोरका साथ भइरहेको छ। कोरोनाको यो पाँचौं स्वरूपको रूपमा देखा परेको छ । दक्षिण अफ्रिकी मुलुकमा देखा परेको ओमिक्रोम पछिल्लो चरणमा शक्तिशाली मुलुक अमेरिकासँगै जनसङ्ख्याको आधारमा विश्वमा दोस्रो मानिएको छिमेकी भारतमा पनि देखा परिसकेको छ । भारतमा देखा परेको कुराले नेपालमा चर्चा पाएको बेला अहिले नेपालमा पनि ओमिक्रोनबाट एकजना सङ्क्रमित पुष्टि भएका छन् र योसँगै आम जनमानसमा ओमिक्रोनको त्रास बढेको छ । मङ्सिर ७ गते नेपाल आएका एकजनामा ओमिक्रोन मङ्सिर २० गते पुष्टि भएपछि अहिले यसको सन्त्रासले देशभरका मानिसमा भयको वातावरण छाएको छ। नेपालको सन्दर्भमा कोरोनाको पहिलो भेरियन्ट अल्फा अनि चौथो भेरियन्ट डेल्टाको ठूलो प्रभाव रह्यो । अल्फा र डेल्टामध्येमा पनि डेल्टाको प्रभाव धेरै रह्यो। पहिलो चरणमा अल्फा भेरियन्ट आएकोले त्यस बेलाको त्रास अनि सङ्क्रमण तथा मृत्युदरभन्दा पनि बढी चौथो भेरियन्ट डेल्टाको देखियो। डेल्टाको कारण नेपालमा कोरोनाबाट हुने मृत्युदर ह्वात्तै बढन गयो ।

पर्सा जिल्लाको सन्दर्भमा पनि डेल्टा अल्फाभन्दा कैंयन गुणा बढी खतरनाक साबित भयो। पहिलो चरणमा बाहिरका जिल्लासमेत नारायणी अस्पताल र निजी कोरोना अस्पतालमा गरी ५३ जनाको मृत्यु भएको थियो भने डेल्टाबाट साढे तीन सय हाराहारीमा मानिसहरूले ज्यान गुमाउनुपरेको थियो । कोरोनाको दोस्रो भेरियन्ट बेटा र तेस्रो भेरियन्ट गामाको प्रवेश नेपालमा भएको सुनिएन । दोस्रो र तेस्रो भेरियन्ट आउने कुराले त्रास मात्र पाऱ्यो असर भने गरेको सुन्नमा आएन। तर चौथो भेरियन्ट डेल्टा विद्यमान रहेकै अवस्थामा अहिले पाँचौं भेरियन्टको रूपमा आएको ओमिक्रोनको त्रास भने निकै बढेको छ। त्रास बढ्नुको कारणमध्ये खोपका दुई मात्रा लिएकाहरूलाई पनि ओमिक्रोनले असर गर्छ भन्ने कुराले हो। अमेरिकालगायत समृद्ध देशहरूमा ओमिक्रोनबाट जोगिनका लागि त्यहाँका सरकारले कोरोनाविरुद्धको दोस्रो मात्रा लिइसकेकाहरूलाई तेस्रो मात्रा दिन शुरू गरिसकेका छन्, जसलाई बुस्टर डोज भनिन्छ । नेपाल सरकारका स्वास्थ्यमन्त्रीले पनि आगामी दुई साताभित्र बुस्टर डोजको मात्रा दिने तयारी भइरहेको बताए । जबकि सबै नेपालीले कोरोनाविरुद्धको दुवै मात्राको खोप लिइसकेका छैनन्। अनुदान, सहयोग र सरकारले खरीद गरेको एक करोड ९९ लाख मात्रा खोप लगाइएको छ भने सरकारले विभिन्न स्थानमा ७३ लाख खोपको मात्रा भण्डारण गरेको छ। सबै नागरिकलाई खोप दिन नसकेको अवस्थामा बुस्टर डोजको घोषणाप्रति आशावादी हुन सकिन्छ ढुक्क हुन सकिँदैन ।

ओमिक्रोन नेपालमा प्रवेश रोक्न सरकारले हवाई यात्रा गर्नेहरूलाई कडाइ गरेको छ। विभिन्न देशबाट हवाई यात्राद्वारा नेपाल आउनेको स्वास्थ्य परीक्षण, अनिवार्य दश दिनको क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्नेलगायत भारतसँगको खुला सीमामा स्वास्थ्य परीक्षणलगायतका पूर्वतयारी गर्ने र केही स्थानमा शुरू पनि गरिसकेको छ । सरकारको तयारीमा लापरवाही बढी हुने गरेको छ । नागरिकहरू पनि जिम्मेवार भने पक्कै छैनन् । कोरोनाको कहर कम भएसँगै लापरवाही बढेको छ। मास्क लगाउने, भीडभाड नगर्ने, विसङ्क्रमित हुने आदि कुरालाई बिर्सेका छन् । तसर्थ अब लापरवाहीले जोखिम निम्त्याउने हुँदा सबैजना सचेत र सर्तक हुन आवश्यक छ ।

खुशीको खबर

स्वतन्त्र विचार

विनोद गुप्ता

दुई तिहाइले पनि स्थायित्व दिन नसकेको नेपाली राजनीति स्थिर नभएसम्म ६–७ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदर हासिल गर्नु र प्रतिव्यक्ति आय बढ्ने कुरामा विश्वास गर्न भने कठिन छ ।

राष्ट्रसङ्घको सदस्यको रूपमा सन् १९७१ देखि अतिकम विकसित मुलुकको रूपमा रहँदै आएको हाम्रो देश नेपाललाई राष्ट्रसङ्घको ७६औं महासभाले ११ नोभेम्बर २०२१ मा बङ्गलादेश र लाओसका साथै विकासशील देशको रूपमा स्तरोन्नति गर्ने निर्णय गरेको छ। यी तीनवटै मुलुकलाई पाँच वर्षको तयारी अवधि दिइएको छ । सामान्यतया तीन वर्षको तयारी अवधि दिने गरिए पनि कोभिड सङ्क्रमणका कारण उठाउनुपरेको क्षतिलाई समेत विचार गरी अवधि थप दुई वर्ष लम्ब्याइएको हो । राष्ट्रसङ्घले २०२४ मा फेरि तयारी अवधि पर्याप्त हुने नहुने मूल्याङ्कन गरी अवधि थप गर्ने/नगर्ने बारे निर्णय लिनेछ ।

अल्पविकसित मुलुकबाट विकासशील मुलुकमा स्तरोन्नतिका लागि तीनवटा सूचकाङ्क क्रमशः (१) मानव सम्पत्ति सूचकाङ्क (२) आर्थिक जोखिम सूचकाङ्क र (३) प्रतिव्यक्ति आय सूचकाङ्क निर्धारण गरिएकामा नेपालले १ र २ नम्बर सूचकाङ्कको लागि निर्धारित मापदण्ड पूरा गरेको तर तेस्रो प्रतिव्यक्ति आयको मापदण्ड पूरा गर्न सकेको छैन । मानव सम्पत्ति सूचकाङ्कमा सयमा ६६ अङ्कभन्दा माथि र आर्थिक जोखिम सूचकाङ्कमा सयमा ३२ अङ्कभन्दा घटी रहनुपर्नेमा नेपालको प्राप्ताङ्क ७२.१ र २५.४ रहेको छ। गत वर्ष अर्थात् २०२० मा नेपालको प्राप्ताङ्क क्रमशः ६७.९ र २८.३ रहेको थियो । तर तेस्रो सूचकाङ्क अर्थात् प्रतिव्यक्ति आयको कुरा गर्दा प्रतिव्यक्ति आय १२३० अमेरिकी डलर तोकिएकोमा नेपालको प्रतिव्यक्ति आय ९११ अमेरिकी डलर मात्र रहेको छ। यस अर्थमा नेपालले आउँदो पाँच वर्षमा प्रतिव्यक्ति आयमा ३१९ डलर बढाउनुपर्ने देखिन्छ । विश्व बैंकको प्रतिवेदन अनुसार नेपालले विगत सात वर्षमा गरीबीलाई आधा घटाएर पनि आफ्नो प्रतिव्यक्ति आय बढाउन सकेको छैन। यसको कारण के हो भने हाम्रो घरेलु उत्पादन अत्यन्तै सीमित छ, निर्यात पनि न्यून छ तर आयात बढेको बढ्यै छ। त्यसैले अब आउँदो पाँच वर्षमा हामीले देशभित्र उत्पादनका साथसाथै उत्पादकत्वसमेत बढाउने र भौतिक पूर्वाधारका योजनाहरूलाई समयबद्ध रूपमा पूरा गर्ने, पर्यटन प्रवर्द्धन, आयात प्रतिस्थापन गर्ने उद्योगहरूको स्थापनाका साथै हाम्रो उन्नतिको एक मात्र आधार रहेको सेतो सुन अर्थात् जलविद्युत् योजनाबाट उत्पादन बढाउनुपर्ने हुन्छ । नेपालले हाल करीब दुई हजार मेगावाट विद्युत् उत्पादन गरिरहेको अवस्थामा आन्तरिक खपत पन्ध्र सय मेगावाटभन्दा बढी हुन नसकेको र भारततर्फ केही मात्रामा निर्यात गरे पनि दिउँसो दुई सय मेगावाट र राति करीब चार सय मेगावाट बिजुली खेर गइरहेको अवस्थामा झन् उत्पादन थपेर के गर्ने भन्ने प्रश्न पनि खडा हुन्छ ।

यहींनिर अब प्रवेश हुन्छ, अन्तर्राष्ट्रिय राजनीति र नेपाली राजनीतिको कूटनीतिक क्षमताको । एमसिसीले संसद्मा प्रवेश पाउने सम्भावना बढेको छ तर यो अनुमोदन हुन्छ वा हुँदैन भन्ने प्रश्न टड्कारो छ। यो सम्झौता अनुमोदन भएमा विद्युत् निर्यात गर्न भारतको सहमति चाहिनेछ । भारतसमेत हिन्द–प्रशान्त रणनीतिको सक्रिय भागीदार भएकोले एमसिसी नेपालको संसद्बाट अनुमोदन भएमा भारतलाई सहमति दिन दबाब पर्नेछ। साथै भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले कोप–२६ मा सन् २०५० सम्ममा भारतले कार्बन उत्सर्जनलाई नेट जीरो (अहिले जति छ, त्योभन्दा बढ्न नदिने) प्रतिबद्धतासमेत व्यक्त गर्नुभएको परिप्रेक्ष्यमा नेपालको जलविद्युत् ऊर्जा खरीद गर्न भारतलाई कूटनीतिक दबाब दिन सकिने देखिन्छ। त्यस्तै, डिपिआर नै नबनेर लम्बित पाँच हजार मेगावाटको गेमचेन्जर परियोजनाले समेत पुनर्जीवन पाउने सम्भावना बढ्दो छ। तर यसको सफलता र असफलता नेपाली राजनीतिज्ञहरूको कूटनीतिक चतुरतामा भर पर्छ । यहाँनेर अत्यन्त स्मरणीय घटना के छ भने २०४९ सालमा एमालेले चार सय मेगावाटको अरुण तेस्रोको लगानी फिर्ता गराएपछि विद्युत्मा आत्मनिर्भर हुन नेपाललाई २५ वर्ष लाग्यो। पूर्वमा अरुणाको दुवै परियोजनाको उत्पादन भारतले अहिले लिएको भारतीय लगानीको विद्युत् किन्ने नीति अनुसार नै खरीद गर्ने र महाकालीलाई कार्यान्वयनमा ल्याइदिने हो भने नेपालको कायापलट हुन सक्छ। तर यसो भएन भने नेपालको आर्थिक वृद्धिदर योभन्दाबाहेकको अवस्थामा बढ्न सक्ने देखिंदैन। किनभने सन् १९७० देखि २०१४ सम्मको ४५ वर्षमा औसत चार प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदरका कारण हामीले प्रतिव्यक्ति आय बढाउन नसकेका हौं। कोभिड सङ्क्रमण अवधिमा त झन् यो दुई प्रतिशतको हाराहारीमा रह्यो । २०१६–१७ देखि लगातार तीन वर्षसम्म भने नेपालको आर्थिक वृद्धिदर ६ प्रतिशतको हाराहारीमा रह्यो । तर कोभिडकाल २०१९–२०२० मा यो ऋणात्मक हुँदै २०२०–२०२१ मा भने ४ प्रतिशत रहने अनुमान छ । यो आर्थिक वृद्धिदरले प्रतिव्यक्ति आयको मापदण्ड पूरा गर्न सकिनेछैन र त्यसमा पनि विकासशील देशमा उन्नति भएपछि नेपालले संयुक्त राष्ट्रसङ्घ समूहबाट पाउँदै आएको सहयोग घट्नेछ । त्यसैगरी, अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा प्रवेशको लागि पाउँदै आएको व्यावसायिक पहुँचको सुविधासमेत कटौती हुने देखिन्छ ।

यसमा विशेषगरी युरोपियन युनियनले प्रदान गर्दै आएको शुल्क एवं बजार प्रवेशको सुविधा करीब–करीब ५७ प्रतिशतले घट्ने प्रक्षेपण गरिएको छ । तर नेपालमा आउने सहयोगको करीब ८० प्रतिशत सहयोग विश्व बैंक र एशियाली विकास बैंकबाट आउने गरेको छ। यी दुवै बैंकको सहयोग, सुविधा एवं लगानीको आफ्नै मापदण्ड छ, जुन विकासशील देशको मापदण्डसँग खासै सम्बन्धित छैन तर विकासशील देशको दर्जा प्राप्त गर्नुले भने विश्व समुदायसमक्ष नेपालको साखः बढ्ने भई वैदेशिक लगानीको सम्भावना बढ्ने भएकोले खासै फरक नपर्ने भनाइ आएको छ । तर देशमा राजनीतिक अस्थिरतालाई के गर्ने ? दुई तिहाइले पनि स्थायित्व दिन नसकेको नेपाली राजनीति स्थिर नभएसम्म ६–७ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदर हासिल गर्नु र प्रतिव्यक्ति आय बढ्ने कुरामा विश्वास गर्न भने कठिन छ।

औद्योगिक कोरिडोरमा मागेजति बिजुली दिन संरचना बनाउँदै प्राधिकरण

काठमाडौं, २० मङ्सिर/रासस

हरेक युनिट बिजुलीलाई आर्थिक उत्पादनमा जोड्ने र देशभित्रै खपत बढाउने लक्ष्यका साथ नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले योजनाबद्धरूपमा प्रयास थालेको छ।

प्रमुख औद्योगिक कोरिडोरमा बिजुली उपलब्ध गराउनका लागि आवश्यक पर्ने भौतिक पूर्वाधार निर्माणका लागि प्राधिकरणले अगाडि सारेको योजना कार्यान्वयन भएको खण्डमा हाल निर्माणाधीन आयोजनाबाट उत्पादन हुने सबै ऊर्जाको समेत खपत हुनेछ। लामो समयदेखि उद्योगी–व्यवसायीले थप बिजुली माग गरे पनि पूर्वाधारको अभावमा उपलब्ध हुन सकेको थिएन । सोही समस्या समाधानका लागि प्राधिकरणले अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन योजनाका साथ काम अगाडि बढाएको छ ।

प्राधिकरणले भैरहवा–बुटवल, बारा पर्सा र हेटौंडा औद्योगिक कोरिडोरका उद्योगले मागे जति बिजुली उपलब्ध गराउने संरचना निर्माण गर्ने योजनाका साथ अभियान सञ्चालन गरिएको कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले जानकारी दिए। पछिल्लोपटक बारा/पर्सा औद्योगिक कोरिडोरमा सञ्चालित उद्योगलाई तत्काल २०० मेगावाटसम्म थप विद्युत् दिन सक्ने गरी पूर्वाधार तयार भएको छ ।

प्राधिकरणका अनुसार अशोक स्टीललाई थप २०.५ मेगावाटको लोड स्वीकृत भएको छ। उद्योगले हाल १६ एमभिए क्षमताको ट्रान्सफर्मर राखेकोले सोही क्षमता अनुसार विद्युत् दिन सकिनेछ । ट्रान्सफर्मर थप भएपछि उद्योगले मागेजति विद्युत् दिन सकिनेछ।

जगदम्बा स्टीलले ३० मेगावाट थप माग गरेको छ । उद्योगलाई दुई महीनाभित्रमा विद्युत् आपूर्ति दिन सकिने छ । जगदम्बा इन्टरप्राइजेजको ३० मेगावाटका लागि कनेक्शन सम्झौता गर्न लागिएको छ । सम्झौता भएपछि उद्योगलाई विद्युत् उपलब्ध गराइनेछ । हिमाल आइरनलाई १३२ केभी लाइनबाट विद्युत् आपूर्ति लिने गरी ३० मेगावाट

लोड स्वीकृत भइसकेको छ । उद्योगले आफ्नोतर्फ लाइन बनाएपछि परवानीपुर सबस्टेशनबाट तत्काल विद्युत् दिन सकिने छ। नारायणी इस्पातलाई २०.५ मेगावाट विद्युत् आपूर्तिका लागि ग्रिड प्रभाव अध्ययन (जिआइएस) भइरहेको छ ।

बाराको सिमरामा निर्माण हुन लागेको विशेष आर्थिक क्षेत्र (सेज)लाई तत्काल विद्युत् दिन सकिनेछ । सेजमा आगामी दिनमा खुल्ने उद्योगलाई लक्षित गरी लाइन विस्तार तथा सबस्टेशन निर्माण गर्न लागिएको छ। प्राधिकरणले उत्पादित विद्युत् मुलुकभित्रै खपत गर्ने अभियान अन्तर्गत प्रदेश नं २ मा पर्ने बारा/पर्सा औद्योगिक कोरिडोर क्षेत्रमा पाँच वर्षभित्रमा थप दुई हजार मेगावाट विद्युत् खपत हुनेगरी पूर्वाधार बनाउने छ ।

सो औद्योगिक कोरिडोरमा पर्ने सिमरा, निजगढ, वीरगंज, परवानीपुर, पोखरिया, प्रसौनीलगायतका क्षेत्रमा हाल सञ्चालमा रहेका तथा आगामी दिनमा खुल्ने उद्योगलाई लक्षित गरी प्राधिकरणले व्यापकरूपमा विद्युत् प्रसारण तथा वितरण लाइनका पूर्वाधार संरचना बनाउन लागेको हो । प्राधिकरणले मुख्यरूपमा उद्योगलाई मागेजति भरपर्दो र गुणस्तरीय विद्युत् दिएर खपत बढाउन अल्पकालीन र दीर्घकालीन योजना अन्तर्गत पूर्वाधार विस्तार तथा सुदृढीकरणलाई उच्च प्राथमिकतामा राखी काम गरिरहेको छ ।

प्राधिकरणले तराई क्षेत्रमा विद्युत् लाइन विस्तारका लागि हुलाकी राजमार्ग हुँदै ४०० केभी प्रसारण लाइन निर्माणको अवधारणा अगाडि सारेको छ। सिमरा र वीरगंज क्षेत्रका उद्योगको विद्युत् आपूर्तिलाई विश्वसनीय बनाउन हेटौंडा–परवानीपुर ६६ केभी डबल सर्किट प्रसारण लाइनको क्षमता विस्तार तथा सुदृढीकरणका लागि नयाँ टावर थप गर्ने र पुरानो कन्डक्टर निकाली बढी क्षमताको राख्ने काम भइरहेको छ । काम सम्पन्न भएपछि प्रसारण लाइनको क्षमता झन्डै दोब्बर हुने भएकोले उद्योगलाई थप विद्युत् आपूर्ति दिन सकिनेछ।

निर्माणाधीन हेटौंडा–ढल्केबर ४०० केभी प्रसारण लाइनबाट बाराको पिलुवा क्षेत्रमा नयाँ सबस्टेशन निर्माण गर्ने योजना छ ।

पर्साको पोखरियामा सबस्टेशन निर्माण गरिनेछ। प्राधिकरणले विद्युत् खपत बढाउने अल्पकालीन योजना अन्तर्गत सिमरा, परवानीपुर क्षेत्रमा सञ्चालित उद्योगलाई तत्काल दुई सय मेगावाट विद्युत् उपलब्ध गराउने भएको छ । त्यस क्षेत्रमा सञ्चालित स्टील उद्योगले क्षमता विस्तारका लागि थप विद्युत्को माग गर्दै आएका छन्।

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

काङ्ग्रेसले महामारीका बेलामा महाधिवेशनमा शक्ति प्रदर्शन गर्दैन –सभापति देउवा

काठमाडौं, २० मङ्सिर/रासस

प्रधानमन्त्री एवं नेपाली काङ्ग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले मुलुकमा कोरोना महामारी कायमै रहेकाले पार्टीको १४औं महाधिवेशनमा धेरै मानिस उतारेर शक्ति प्रदर्शन नगर्ने बताएका छन्।

प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा सोमवार उनले काङ्ग्रेस बिटमा समाचार लेख्ने सञ्चारकर्मीहरूसँग कुरा गर्दै महाधिवेशनको उद्घाटनमा जनतालाई दुःख दिने गरी भीडभाड नगर्ने बताएका हुन्। काङ्ग्रेसको १४औं महाधिवेशन यही मङ्सिर २४ देखि २६ गतेसम्म काठमाडौंमा हुँदैछ।

प्रधानमन्त्री देउवाले आफूले पार्टीको विधानबमोजिम एकपटक पुनः सभापतिमा उम्मेदवारी दिने बताउँदै सहयोगका लागि सञ्चारकर्मीलाई आग्रहसमेत गरे। उनले आफू प्रधानमन्त्री पनि रहेको र एकपटक पुनः सभापति जितेमा अझै राम्रो गर्ने उल्लेख गरे।

आफू अहिले गठनबन्धनका तर्फबाट प्रधानमन्त्री रहेको अवस्थामा पुनः सभापति हुँदा पार्टी र सरकारले राम्रो गर्ने उनको भनाइ थियो। साथै उनले आफू सभापति बन्ने यो मौका अन्तिमपटक भएको र त्यसपछि विधानले नै सभापति बन्न रोक्ने अवगत गराए।

प्रधानमन्त्री देउवाले फरक प्रसङ्गमा सत्ता गठबन्धन दलहरूबीच चुनावी गठनबन्धन तत्काल राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनसम्मका लागि तय भएको र बाँकी निर्वाचनमा के गर्ने भन्ने सम्बन्धमा छलफल हुन बाँकी रहेको बताए।

काङ्ग्रेस महाधिवेशनः काठमाडौं आउन थाले प्रतिनिधि

नेपाली काङ्ग्रेसको १४औं

महाधिवेशनमा भाग लिन महाधिवेशन प्रतिनिधि सङ्घीय राजधानी काठमाडौं आउने क्रम शुरू भएको छ।

पार्टीको १३औं महाधिवेशन सम्पन्न भएको पाँच वर्ष नौ महीनापछि हुन लागेको १४औं महाधिवेशनमा भाग लिन विभिन्न जिल्लाबाट प्रतिनिधि काठमाडौं आउने क्रम शुरू भएको हो। जहानियाँ राणाशासनको अन्त्य गर्दै प्रजातन्त्र स्थापनाका लागि बनारसमा गठित अखिल भारतीय राष्ट्रिय काङ्ग्रेसको सङ्गठित प्रयासको निरन्तरता र चेतनाको विस्तारले २००३ माघ १२ र १३ गते कलकत्ताको भवानीपुरमा सम्पन्न भेलाले नेपाली राष्ट्रिय काङ्ग्रेसको स्थापना गरेको थियो।

उक्त सम्मेलनलाई काङ्ग्रेसको प्रथम राष्ट्रिय अधिवेशनका रूपमा लिइन्छ। उक्त अधिवेशनले तत्कालीन अवस्थामा टङ्कप्रसाद आचार्यलाई सभापति र विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालालाई कार्यवाहक सभापति बनाएको थियो। पार्टी स्थापना भएको झन्डै आठ दशकपछि यही मङ्सिर २४ देखि २६ गतेसम्म १४औं महाधिवेशन काठमाडौंमा हुँदैछ।

काङ्ग्रेसको प्रदेश अधिवेशन सम्पन्न भएसँगै चार दिनपछि शुरू केन्द्रीय महाधिवेशनमा भाग लिन महाधिवेशन प्रतिनिधि काठमाडौं आउने क्रम शुरू भएको हो। काङ्ग्रेसले १४औं महाधिवेशनका लागि आएका प्रतिनिधि बस्नका लागि गौशाला, ठमेल, सुन्धारालगायतका स्थानमा होटलसमेत बूकिङ गरिसकेको बताएको छ।

मुलुक सङ्घीयतामा गएपछि काङ्ग्रेसले पहिलोपटक वडा, पालिका, प्रदेशसभा क्षेत्र, प्रतिनिधिसभा क्षेत्र, जिल्ला, प्रदेश र केन्द्रको महाधिवेशन गर्न लागेको हो। काङ्ग्रेसको सात प्रदेशमध्ये छ प्रदेशको अधिवेशन सम्पन्न भइसकेको छ। प्रदेश नं २ को अधिवेशन भने आन्तरिक समस्याका कारण हुन सकेको छैन। प्रदेश अधिवेशनबाट प्रदेश नं १ मा उद्धव थापा, वाग्मती प्रदेशमा इन्द्रबहादुर बानियाँ, गण्डकी प्रदेशमा शुक्रराज शर्मा, लुम्बिनी प्रदेशमा अमरसिंह पुन मगर, कर्णाली प्रदेशमा ललितजङ्ग शाही र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा वीरबहादुर बलायर सभापति निर्वाचित भएका छन्।

यस्तै, ६० भन्दा बढी जिल्लाका जिल्ला अधिवेशनसमेत सम्पन्न भइसकेको छ। काङ्ग्रेस केन्द्रीय निर्वाचन समितिका संयोजक एवं वरिष्ठ अधिवक्ता गोपालकृष्ण घिमिरे भोलिसम्म सबै निर्वाचन क्षेत्रको अधिवेशन सम्पन्न हुने बताउँछन्, "हिजोसम्म विवाद रहेका सर्लाहीका चार र महोत्तरीको एक निर्वाचन क्षेत्रको अधिवेशन सम्पन्न गर्ने गरी निर्वाचन समितिले काम गरिरहेको छ," उनी भन्छन्।

काङ्ग्रेसको महाधिवेशनमा चार हजार ७०० हाराहारीमा महाधिवेशन प्रतिनिधिले भाग लिने संयोजक घिमिरेले बताए।

वित्तीय साक्षरता र डिजिटल बैंकिङसम्बन्धी अन्तर्क्रिया

प्रस, सिम्रौनगढ, २० मङ्सिर/

वित्तीय साक्षरता र डिजिटल बैंकिङसम्बन्धी एक दिने अन्तर्क्रिया

कार्यक्रम सोमवार ग्लोबल आइएमई बैंक

तस्वीरः प्रतीक

सिम्रौनगढको सभाकक्षमा सम्पन्न भएको छ।

कार्यक्रममा बैंकका कर्मचारीहरूले बैंकमा भौतिकरूपले उपस्थित हुने व्यवस्था हटाउँदै घरमैं बसेर बैंकका डिजिटल सेवाहरू उपलब्ध गराउने प्रविधिबारे जानकारी गराएका थिए। मोबाइल बैंकिङ, डेबिट/क्रेडिट कार्ड, ई–कम (युएसडी) कार्ड, अनलाइन खाता खोल्ने, ऋण, बचतलगायतका विषयमा जानकारी गराएका थिए।

कार्यक्रममा सहभागीहरूले बैंकमा ग्राहकहरूको भीड बढ्दै गएकाले कर्मचारी थप गर्नुपर्ने, छिटोछरितो सेवा उपलब्ध गराउनुपर्ने गुनासो गरेका थिए।

सिम्रौनगढ शाखाका प्रबन्धक किशोर चौधरीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा बैंकका केन्द्रीय सञ्चालन विभागका प्रबन्धक कमला ओझा, प्रदेश २ का सहायक व्यवस्थापक नितिन अग्रवाललगायतले मन्तव्य राखेका थिए भने कार्यक्रमको सहजीकरण डिजिटल बैंकिङ सेवाका सौरभ रिजालले गरेका थिए।

नेपाल एयरलाइन्सलाई खतराजन्य पदार्थ ओसारपसारमा अनुमति

काठमाडौं, २० मङ्सिर/रासस

राष्ट्रिय ध्वजावाहक नेपाल वायुसेवा निगम (नेपाल एयरलाइन्स)लाई खतराजन्य पदार्थ (डेन्जरस गुड्स) ओसारपसार अनुमति पाएको छ।

निगमको ६३ वर्षे इतिहासमैं पहिलोपटक अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा खतराजन्य पदार्थ ढुवानीको अनुमति पाएको हो। नियामक नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले निगमलाई खतराजन्य वस्तु ढुवानीका लागि अनुमतिपत्र प्रदान गरेको हो। निगमले यसअघि अस्थायीरूपमा हरेक तीन महीनाका लागि अनुमति लिएर खतराजन्य पदार्थ ओसारपसार गर्दै आएकामा अब भने स्थायीरूपमा अनुमति पाएको छ।

निगमको वाइड बडी ए–३३० जहाजको कार्गो बोक्ने क्षमता करीब १५ टन रहेकामा आगामी दिनमा खतराजन्य पदार्थ अन्तर्गतका विभिन्न औषधिजन्य र विद्युतीयजन्यलगायतका सामानहरूको ओसारपसारमा सहजता हुनेछ भने उक्त विमानको उच्चतम सदुपयोग भई निगमको सेवा प्रभावकारितामा अभिवृद्धि हुने निगमले विश्वास लिएको छ।

उक्त अनुमतिपत्र संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयमा सोमवार आयोजित कार्यक्रममा पर्यटनमन्त्री प्रेमबहादुर आलेको उपस्थितिमा प्राधिकरणका महानिर्देशक राजकुमार क्षेत्रीले निगमका कार्यकारी अध्यक्ष युवराज अधिकारीलाई हस्तान्तरण गरे। योसँगै अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन सङ्गठन (आइकाओ)ले

तस्वीरः फाइल

खतराको सूचीमा राखेर सुरक्षा अपनाएर ढुवानी गर्न सकिने गरी अनुमति दिएका वस्तु तथा पदार्थहरू ल्याउन नेपाल एयरलाइन्सले सहजरूपमा ढुवानी गर्न सक्नेछ।

सो अवसरमा पर्यटनमन्त्री आलेले खतराजन्य पदार्थ आयात–निर्यातको अनुमति पाउनु नेपालका लागि उपलब्धि भएको र यसले खतराजन्य पदार्थ आयात–निर्यातमा अब व्यवसायीहरूलाई झन्झट नहुने तथा निगमलाई पनि आर्थिकरूपमा नाफा हुने विश्वास व्यक्त गरे।

उनले मन्त्रालय र मातहत निकायमा अनावश्यक खर्च कटौती गर्दै आर्थिक मितव्ययिता अपनाएको बताए। पर्यटनमन्त्री आलेले अर्बौंको घाटा बेहोरिरहेको निगमलाई वित्तीय सुधार गरी उपलब्ध स्रोत साधनको यथोचित प्रयोग गरेर आर्थिकरूपमा सुदृढ बनाउने दिशामा अघि बढेको स्पष्ट पारे। उनले भने, "वायुसेवा निगम नेपाली जनताले तिरेको राजस्वबाट खडा भएको संस्था हो, यसलाई कुनै पनि हालतमा माथि उठाउनै पर्छ, हामी चाहन्छौं कमभन्दा कम खर्च गरेर नेपाली ध्वजावाहक जहाज नाफामा जाओस्।"

अहिले पनि निगमलाई रु ५० अर्बभन्दा बढी ऋण रहेको छ। नौ प्रतिशत ब्याज तिरिरहनुपर्ने बाध्यता छ। निगमलाई किस्ता तिर्न र ब्याज तिर्न पनि समस्या परिरहेको छ। आलेले आफू मन्त्रालय मातहतका सबै निकायको कमीकमजोरी, विकृति र विसङ्गति सुधार गर्न प्रयासरत रहेको उल्लेख गर्दै सहयोग गर्न सम्बन्धित पक्षलाई आग्रह गरे। पर्यटनमन्त्री आलेले निगमले प्राप्त गरेको प्रमाणपत्र उच्चतम कार्यको प्रतिफल र सराहनीय कार्य भएको उल्लेख गर्दै प्राधिकरण र निगम दुवै संस्थालाई बधाईसमेत दिए।

प्राधिकरणका महानिर्देशक क्षेत्रीले लामो समयदेखि अड्किएको खतराजन्य वस्तु ओसारपसारसम्बन्धी अनुमति प्राप्त गरेकामा निगमलाई बधाई ज्ञापन गर्दै व्यावहारिक कार्यान्वयनमा जोड दिए।

निगमका कार्यकारी अध्यक्ष अधिकारीले विगत ६३ वर्षदेखि हालसम्म निगम जेनरल कार्गो ओसारपसारमा मात्र सीमित रहेकामा आगामी दिनमा खतराजन्य पदार्थ अन्तर्गत पर्ने कार्गो सामानहरूको ओसारपसारमार्फत विदेशी मुद्रा मुलुकमा भित्र्याउन सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे।

विगत छ दशकभन्दा बढी अवधिदेखि राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा यात्रु तथा कार्गो सेवा प्रदान गरिरहेको निगमका लागि यो सेवाले आर्थिकरूपमा पनि निकै राहत मिल्नेछ। पर्यटनमन्त्रीको निर्देशन तथा निगमका कार्यकारी अध्यक्ष अधिकारीको सक्रिय सहभागितामा निगमले आफ्नो इतिहासमैं पहिलोपटक खतराजन्य वस्तु ओसारपसार गर्ने वायुसेवाको रूपमा अनुमति प्राप्त गरेको निगमले विज्ञप्तिमार्फत जनाएको छ।

निगमले सात देशका नौ गन्तव्यमा दुईवटा वाइड बडी र दुईवटा न्यारो बडी गरी चार थान जहाजबाट अन्तर्राष्ट्रिय उडान भर्दै आएको छ।

मटिहानीमा मटकोर विधि सम्पन्न

जलेश्वर, २० मङ्सिर/रासस

मिथिलाञ्चलको सप्ताहव्यापी विवाह पञ्चमी उत्सव अन्तर्गत गएराति महोत्तरीको मटिहानीमा भगवान् रामचन्द्र र माता सीताको मटकोर विधि सम्पन्न भएको छ।

रामजानकी विवाह महोत्सवका अवसरमा मटिहानी नगरपालिका–७ मा अवस्थित धार्मिक एवं पौराणिक लक्ष्मीनारायण मठमा मटकोर विधि सम्पन्न भएको लक्ष्मीनारायण मठ मटिहानीका मान महन्त जगन्नाथ दास वैष्णवले जानकारी दिए। मिथिलाको धार्मिक विधि अनुसार महिलाले विवाहको गीत गाउँदै लक्ष्मीनारायण मठको ठीक अगाडिमा रहेको लक्ष्मीसागर (पोखरी)मा पुगी भगवान् माता सीताको प्रतीक रहेको मूर्तिलाई नुहाइ माटो उत्खनन गरेका थिए।

मिथिलाको वैवाहिक पद्धतिमा तिलकोत्सव तथा मटकोर महत्त्वपूर्ण उपक्रम हो।

मटकोरको दिन लक्ष्मीसागरबाट खनेर लगेको माटोबाट विवाहपञ्चमीका दिन जनकपुरमा भगवान् रामचन्द्र र माता सीताको विवाहका लागि यज्ञवेदी निर्माण गरिने छ।

गएराति मटिहानीमा यज्ञवेदीको लागि खनिएको माटो लिएर एक विशेष रथयात्रा महोत्तरीको जलेश्वर, प्रकौली, पिपरा हुँदै आज विवाह पञ्चमीका लागि जनकपुर जानेछ।

प्राचीन धार्मिक ग्रन्थमा उल्लेख भए अनुसार त्रेता युगमा भगवान् रामचन्द्र र माता सीताको विवाह हुँदा यज्ञवेदी निर्माण गर्न मटिहानीमा अवस्थित लक्ष्मीसागरबाट पवित्र माटो लगिएको थियो र त्यही बेलादेखि सो स्थानमा बर्सेनि रामजानकी विवाह महोत्सवमा मटकोर विधि गरिने प्रचलन छ।

नेप्से परिसूचक ३२ अङ्कले उकालो लाग्यो

काठमाडौं, २० मङ्सिर/रासस

धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक सोमवार भने ३२ अङ्कभन्दा बढीले उकालो लागेको छ। नेपाल स्टक एक्सचेन्जका अनुसार कारोबार मापक नेप्से ३२.२२ अङ्कले उकालो लागेर दुई हजार ५४६.०८ मा पुगेको छ।

आइतवार नेप्सेमा उच्च अङ्कको गिरावट देखिएको थियो। यस्तै, ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापक सेन्सेटिभ परिसूचक ७.६३ अङ्कले उकालो लागेर ४८०.९७ मा पुगेको छ।

कुल २२७ कम्पनीको ९४ लाख ७१ हजार ३११ कित्ता शेयर रु चार अर्ब ५४ करोड २३ लाख ४५ हजार २७१ मूल्यमा खरीद–बिक्री भए। नेप्सेमा देखिएको वृद्धिलाई कारोबार रकमले भने पछ्याएको देखिएन। कारोबार भएका १३ उपसमूहको शेयर नै उकालो लागेको छ। बैंकिङ १३, व्यापार ३.८८, होटेल तथा पर्यटन ४१.८, विकास बैंक १५७.१३, जलविद्युत् ८२.५३, वित्त ५७.८७, निर्जीवन बीमा २६.०९, उत्पादन ६२.२८, अन्य ३१.५२, लघुवित्त ६५.४१, जीवन बीमा १२३.२, सामूहिक लगानी कोष ०.०१ र लगानी ०.६८ अङ्कले बढेको छ।

सोमवार कारोबारका आधारमा नबिल बैंक शीर्ष स्थानमा रहेको छ। सो बैंकको रु १७ करोड १५ लाख ९३ हजार १२८ बराबरको कारोबार भयो। यस्तै, नेशनल हाइड्रोपावर रु १५ करोड ३२ लाख १५ हजार ३८५, हिमालयन डिस्टिलरी रु १४ करोड ९७ लाख १२ हजार ४३५, महालक्ष्मी विकास बैंक रु १४ करोड ४५ लाख चार हजार ६२८ र नेपाल दूरसञ्चार कम्पनी रु १३ करोड ९२ लाख ६१ हजार १९३ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचमा पर्न सफल भए।

नेप्सेका अनुसार आजको कारोबारमा मेरो माइक्रोफाइनान्सको शेयरमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लाग्यो। यस्तै, एक्सेल डेभलपमेन्ट बैंक ९.५५, साहस ऊर्जा ८.१७, माहुली सामुदायिक लघुवित्त ७.६९ र बोटलर्स नेपाल तराईका लगानीकर्ताले ७.३७ प्रतिशतले कमाए। त्यस्तै, जनउत्थान सामुदायिक लघुवित्त ६.८८, न्यादी हाइड्रोपावर ४.७१, युनिलिभर नेपाल २.६५, एनएमबी पचास १.९६ र सबैको लघुवित्तका लगानीकर्ताले १.८९ प्रतिशतले गुमाए।

लामो समयदेखि अध्ययनमा वञ्चित भएको भन्दै सडकमा विद्यार्थीः कोशी गाउँपालिकाको एक राष्ट्रिय प्राथमिक विद्यालयमा शिक्षकहरू लामो समयदेखि विद्यालयमा अनुपस्थित हुँदा आफूहरू अध्ययनबाट वञ्चित भएको भन्दै पूर्व–पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत सुनसरीको लोकहीमा सोमवार सडकजाम गर्न बीच सडकमा विद्यार्थीहरू। तस्बिरः रासस

युग परिवर्तनः कसरी र कब

सभ्यताको शुभारम्भ

(२) सुव्यवस्था- अर्को विशिष्टता हो सुव्यवस्था। यसलाई सौन्दर्य, शोभा र सजधज भनिन्छ। हरेक वस्तुलाई सही स्थितिमा, सहीरूपमा राखेपछि नै त्यसले शोभा पाउँछ, दीर्घकालसम्म जीवित रहन्छ र आफ्नो कार्यक्षमता बनाइराख्छ। यदि त्यसलाई अस्तव्यस्त गर्छौं, जताततै फाल्छौं, ठाउँमा सफा स्वच्छ स्थितिमा राख्दैनौं भने त्यो फोहरमैला मात्र देखिन्छ। खोज्दा अस्तव्यस्त हुने डर रहन्छ। उपकरण, मेशिनका बारेमा यो कुरा विशेषरूपले लागू हुन्छ। जसले त्यसबाट काम लिन मात्र जान्छ, पछि त्यसको सफाइ, सुव्यवस्था आदिको ध्यान राख्दैन। उसको यन्त्र उपकरण अन्यको तुलनामा आधा समयसम्म ठीकठाकले काम गर्न सक्छ र त्यसपछि चाँडै कबाडको थुप्रो हुन्छ। यही कुरा कपडा, भाँडाकुँडा, पुस्तक, उपकरणको सम्बन्धमा पनि हुन्छ। यसमध्ये कुनै पनि उपेक्षा सहन सक्दैन, रिसाएर कोप भवनमा गएर बस्छ। घरपरिवारका सदस्य, सहयोगी, कार्यकर्ताको सम्बन्धमा पनि यही कुरा हुन्छ।

उपयुक्त वस्तु वा व्यक्ति भेटिनु कठिन मानिन्छ तर वास्तविकता यो हो कि कुनै अनगढलाई पनि प्रवीण बनाउन सकिन्छ। चतुर मालीले सामान्य बोटबिरुवालाई सही ढङ्गले खाद-पानी दिएर काँटछाँट गरेर यति सुन्दर बनाउन सक्छ कि त्यस बगैंचाको प्रशंसा गर्नुपर्छ। जसले आम्दानी अनुरूप खर्च गर्छ, उसलाई पैसाको अभावले कहिल्यै सताउँदैन, न त ऋणी नै बन्छ। सन्तानोत्पादनको सम्बन्धमा जसलाई यो ज्ञान रहन्छ कि कतिजनालाई समुचित समृद्ध पोषण दिन सकिन्छ, कतिजनालाई सुयोग्य नागरिक बनाउने आफ्नो क्षमता छ, ऊ सन्तान बढाउनभन्दा पहिले हजारपटक सोच्छ र सोचेर सम्झेर पाइला चाल्छ।

कसले के पायो ? कति पायो ? त्यो मनुष्य पूर्ण छैन। कौशल यसमा छ, जो पनि साधक भेटियो, त्यसको श्रेष्ठतम उपयोग कसरी गर्ने ? जो यस कलालाई जान्दैन, उसले आफ्नो समग्र व्यक्तित्व, साधन, उपकरण तथा परिवारलाई उसको भाग्य भरोसा छाड्छ र पाइला-पाइलामा बर्बादीको दृश्य देख्छ। सदुपयोग गर्न नसक्नु, सुव्यवस्था बनाउन नसक्नु एक प्रकारले अर्धविक्षिप्तता हो, जसले गर्दा जोकोही पनि उपहासको पात्र बन्नुपर्छ। लापरवाही र गैरजिम्मेवारी यस्तो नैतिक अपराध हो, जसको दण्ड मनुष्यले निरन्तर घाटाको रूपमा अप्रतिष्ठाको रूपमा हेर्नुपर्छ। ठूलो सौभाग्य पनि त्यतैतर्फ उन्मुख हुन्छ, जुन पहिले अगाडि आएको कामलाई पूर्ण रुचिका साथ गरेर परीक्षामा उत्तीर्ण भएका हुन्छन्, अन्यथा सौभाग्य पनि लापरवाही, गैरजिम्मेवारी, फोहरलाई देखेर उल्टो खुट्टा नै फर्किन्छ। थोरै काम पनि धेरै देखिन्छ, एउटा काम सम्पन्न हुँदैन अर्को आफ्नो माग लिएर अगाडि उभिन्छ। यस्ता व्यक्ति मुर्मुरिन्छ, कराउँछ धेरै, तर केही गर्न सक्दैन। सुम्पिएको उत्तरदायित्वलाई पनि पूरा गर्दै प्रगतिपथमा हिंड्नेले अगाडि आउने नयाँ जिम्मेवारीलाई पनि उत्साहपूर्वक सम्पन्न गर्छ र उत्कर्षको उच्च शिखरसम्म पुग्छ।

> **प्रश्न अरूको उपेक्षा वा प्रतिष्ठाको होइन, बरु यो हो कि आफ्नो शालीनतालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ कि सकिंदैन। आफ्नो पक्ष कमजोर कुनै पनि स्थितिमा हुन दिनुहुन्न। यसमा चूक गरेपछि बानी बिग्रिन्छ र अकारण बैर बाँध्नेजस्तो स्थिति बन्छ।**

(३) शिष्टताः तेस्रो सद्गुण हो- शिष्टता। साथीसँग बढी सद्भाव, बढी सहयोगको आधार विनिर्मित गर्नु। यो कार्य सर्वतोमुखी शिष्टता अपनाउँदा सम्भव हुन्छ। हरेकले सम्मान चाहन्छ। हरेक स्थितिका व्यक्ति सम्मानको लागि लालायित रहन्छन्। यस सरल मागलाई पूरा गर्न कसैको लागि पनि कठिन हुँदैन। किनभने यसमा न त कुनै ठूलो पराक्रम गर्नुपर्छ, न कुनै धन नै खर्च गर्नुपर्छ। मात्र आफ्नो विनम्रताको परिचय दिएर काम चल्छ। अरूलाई सम्मान दिन विनम्रता आवश्यक छ। केवल मधुर वचन नै बोल्नुपर्छ। परामर्श दिंदा यदि मतभेद बन्छ भने पनि कुनै चिन्ता छैन तर आफ्नो प्रस्तुतीकरण नम्रताले भरिपूर्ण हुनुपर्छ। हरेक व्यक्तिमा कुनै न कुनै गुण हुन्छ। उसले केही कृत्य वा प्रयास अवश्य पनि गरेको हुन्छ, जसको सराहना गर्न सकिन्छ। यदि निन्दाको योग्य केही छ भने त्यसलाई पछाडि राख्नुपर्छ। पहिले सद्गुण, सफलताको चर्चा गर्न शुरू गर्नुपर्छ। यति गरेपछि आत्मीयताको भाषामा सुझाव पनि राख्न सकिन्छ, जुन निवेदनयोग्य हुनुपर्छ।

आफ्नो अहङ्कार, आत्मश्लाघाको रूपमा बहुधा यस प्रकार उफ्रिन्छ कि अरूलाई आफूभन्दा हलुका सिद्ध गर्ने कुरा ऊभित्र पलाउँछ, जसले गर्दा नजीकै भएका व्यक्तिले आफ्नो अपमान भएको महसूस गर्छ। भलै गालीगलौज गर्दैन, व्यङ्ग्य, उपहास उडाउँदैन तर आफ्नो तुलनामा अगाडिका व्यक्तिलाई घटिया सिद्ध गर्ने, यो पनि प्रकारान्तरले अपमान नै हो।

सबैलाई थाहा छ, तीतो वस्तु कसैलाई मन पर्दैन। मीठोलाई बच्चादेखि बूढाले पनि मन पराउँछन्। यहाँसम्म कि कमिलादेखि झिङ्गासम्म त्यसको वरपर मडारिन्छ। यो मिठास हरेकले आफूभित्र पैदा गर्न सक्छन्। शर्त एक मात्र हो कि आफ्नो नम्रताको पुट वाणी र व्यवहारमा समुचित मात्रामा लगाउनुपर्छ। शिष्टाचारको यो प्रथम शर्त हो। मतभेद, यहाँसम्म कि विरोध प्रदर्शन, खण्डनलाई पनि शिष्टाचारपूर्वक व्यक्त गर्न सकिन्छ। यस्तो गर्दा सफल हुन सकिन्छ।

अन्यान्य शिष्टाचार समुदाय, क्षेत्रको परम्परामा आधारित रहन्छ तर केही यस्ता पनि हुन्छन्, जसलाई सार्वभौम भन्न सकिन्छ। कसैसँग भेट्दा प्रसन्नताको अभिव्यक्ति, मुस्कान, अभिवादन आदि प्रकट गर्नु। बिदाइको समयमा पनि धन्यवाद प्रकट गर्नु यस्तै उपचार हो, जसलाई शिष्टाचारको अङ्ग भन्न सकिन्छ।

अतिथि आएपछि वा बिदाइको बेलामा उठेर बस्ने, बस्नको लागि उचित स्थान दिने, कुशल क्षेम सोध्ने, आगमनलाई अनुग्रह मान्ने र आगमनको प्रयोजनलाई मीठो शब्दमा सोध्नु पनि शिष्टाचार हो। कसरी कृपा भयो, के सेवा गरूँ ? जस्ता शब्दमा आगन्तुकको प्रयोजन सोध्ने। जे गर्न सकिन्छ, त्यसको लागि सकेसम्म गर्न सकिने कुरा भन्न सकिन्छ। जुन हुन सक्दैन, त्यसको कारण बताउँदै विवशताप्रति खेद व्यक्त गर्न सकिन्छ। अवसर पाएपछि त्यस्तो प्रयत्न गर्ने कुरा भन्न सकिन्छ। कसैप्रति उपेक्षा वा कटुताको भाव भए भेटघाटको बेलामा शिष्टता नै प्रदर्शन गर्नुपर्छ।

प्रश्न अरूको उपेक्षा वा प्रतिष्ठाको होइन, बरु यो हो कि आफ्नो शालीनतालाई सुरक्षित राख्न सकिन्छ कि सकिंदैन। आफ्नो पक्ष कमजोर कुनै पनि स्थितिमा हुन दिनुहुन्न। यसमा चूक गरेपछि बानी बिग्रिन्छ र अकारण बैर बाँध्नेजस्तो स्थिति बन्छ। सम्पर्कका व्यक्तिसँग मधुरताको नाता बनाउनुपर्छ, यसैमा लाभ छ। जसको व्यवहारबाट चोट लागेको छ, त्यसप्रति त्यस्तै व्यवहार गर्नुहुँदैन। कुकुरले खुट्टा टोक्यो भने कुनै मनुष्यले कुकुरको पनि खुट्टा टोक्छ र ? अप्रसन्नता भएपछि बढीभन्दा बढी मौन धारण गर्न सकिन्छ। कटुताको कुचक्र यस्तै हो, जुन परस्पर चलिरहन्छ र अन्ततः कैयौंपटक त्यसको परिणतिले दुष्परिणाम नै उत्पन्न गर्छ। यस्तो अवसरमा आफ्नो बचाव गर्नु, आत्मरक्षाको ढाल उभ्याउनुपर्छ र आफ्नो भावनामा मधुरताको पुट लगाउनुपर्छ। आफ्नो गरिमा त निश्चितरूपले बढ्छ नै देखादेखी अन्यान्यलाई पनि गौरवान्वित हुने बाटो खुल्छ।

नेपालमा पनि ओमिक्रोन भेरियन्ट देखिएसँगै उच्च सतर्कता

- शरद् शर्मा

काठमाडौं, २० मङ्सिर/रासस

नेपालमा कोभिड-१९ को भाइरसमा नयाँ उत्परिवर्तन ओमिक्रोन भेरियन्ट देखिएको छ। यही मङ्सिर ८ गते दक्षिण अफ्रिकामा देखिएको ओमिक्रोन भेरियन्ट त्यसको १२ दिनपछि नेपालमा देखिएको हो। नेपालमा पनि आइतवार राति टेकुस्थित राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशालामा परीक्षणका क्रममा दुईजना व्यक्तिमा सो भेरियन्ट देखिएको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा समीरकुमार अधिकारीले जानकारी दिए।

उनका अनुसार नयाँ भेरियन्ट पुष्टि भएको देश हुँदै त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय हवाई नाका प्रयोग गरी नेपाल प्रवेश गरेका एकजना ६६ वर्षीय विदेशी नागरिक र उनको सम्पर्कमा आएका ७१ वर्षीय अर्का एकजनामा ओमिक्रोन भेरियन्ट देखिएको हो। दुवैजनाको प्रयोगशालामा जीन सिक्वेन्सिङ गर्दा ओमिक्रोन देखिएको हो। नेपालमा पहिलोपटक कोभिड-१९ को सङ्क्रमण २०७६ माघ ९ गते देखिएको थियो। चीनको वुहानबाट नेपाल आएका एकजनामा सङ्क्रमण देखिएको थियो।

विदेशी नागरिक नेपाल आउँदा पिसिआर गर्दा नेगेटिभ देखिएको र कोरोना भाइरसविरुद्धको खोपको मात्रा पूरा गरेको पाइएको थियो। त्यसपछि मङ्सिर ७ गते ती विदेशी र उनका नजीकको सम्पर्कमा आएका एक ७१ वर्षीय व्यक्तिको कोभिड-१९ सँग मिल्दाजुल्दा लक्षण देखिएपछि परीक्षण गर्दा कोभिड-१९ को नतीजा पोजेटिभ आएको थियो।

"कोभिड-१९ पोजेटिभ आएकाको S–gene परीक्षण गर्नुपर्ने हालको नयाँ रणनीतिअनुरूप परीक्षण गर्दा दुवैजनाको नमूनामा S–gene फेला परेको थिएन," उनले भने, "S–gene फेला नपरेका उक्त दुवै नमूनाको टेकु प्रयोगशालामा जीन सिक्वेन्सिङ गर्दा कोभिड-१९ को नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोन नेपालमा पहिलोपटक पुष्टि भएको हो।"

उनका अनुसार हाल दुवैजना सरकारले तोकेको मापदण्ड अनुसार आइसोलेशनमा रही स्वास्थ्यलाभ गरिरहेका छन्। ती दुई सङ्क्रमितमा कुनै लक्षण नदेखिएको र स्वास्थ्यकर्मीको निगरानीमा रहेको मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा अधिकारीले जानकारी दिए। मन्त्रालयले उक्त दुई व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएकाको कन्ट्याक्ट ट्रेसिङमा रहेका ६६ जनाको पिसिआर परीक्षण गर्दा नेगेटिभ रिपोर्ट आएको छ।

ओमिक्रोन रोकथामका प्रयास

नेपालमा ओमिक्रोन भेरियन्ट देखिएसँगै निगरानीका लागि सर्भिलेन्स तथा कन्टयाक्ट ट्रेसिङको कार्यलाई थप प्रभावकारी बनाइएको उनले बताए। ओमिक्रोनको जोखिम न्यूनीकरण गर्न सरकारले विभिन्न प्रयास जारी राखेको छ। नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय हवाई तथा स्थल नाकामा यात्रीको आवतजावतलाई व्यवस्थित गर्न सबै यात्रीको नेगेटिभ पिसिआर रिपोर्ट अनिवार्य गरेको छ।

यस्तै, खोपको विवरण लिने गरेको, लक्षण तथा चिह्नको जाँच गर्ने व्यवस्था गरेको तथा हवाई र स्थल नाका भई प्रवेश गर्ने पूर्ण मात्रा खोप नलगाएका र शङ्कास्पद सबै यात्रीको एन्टिजेन परीक्षण गर्ने गरिएको मन्त्रालयका सहप्रवक्ता डा अधिकारीले जानकारी दिए। एन्टिजेन परीक्षणमा पोजेटिभ फेला परेकाको नमूना सङ्कलन गरी पिसिआर गर्ने र शङ्कास्पद नमूनाको जीन सिक्वेन्सिङ गर्ने गरिएको छ।

यस्तै, विगत एक महीना अगाडिदेखि पोजेटिभ भएकाको नमूनाको थप परीक्षण गर्ने गरिएको उनले बताए। यही मङ्सिर १३ गते बसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले ओमिक्रोन फैलिन नदिन दक्षिण अफ्रिका, बोत्सवाना, जिम्वाब्वे, नामिबिया, लेसोथो, इसवाटिनी, मोजाम्बिक, मलावी र हङकङबाट नेपाल आउनेलाई प्रवेश अनुमति नदिने निर्णयसमेत गरेको छ।

ओमिक्रोन भाइरस सर्ने दर र सङ्क्रमणबाट हुने स्वास्थ्य जटिलताका सम्बन्धमा वैज्ञानिक तथ्यको खोज भइरहेको छ। ओमिक्रोन भेरियन्टमा धेरै सङ्ख्यामा उत्परिवर्तन रहेका र तीमध्ये केही चिन्ताजनक रहेका छन्।

कोभिड-१९ का अरू भेरियन्ट जस्तै ओमिक्रोनको सङ्क्रमणबाट बच्न पनि जनस्वास्थ्यका सबै मापदण्डको पालना (मास्कको सही प्रयोग, भौतिक दूरी कायम गर्ने, भीडभाड नगर्ने तथा हात धुने कार्य, हावा आवतजावत रामो हुने स्थानमा बस्ने) र खोपको प्रयोग महत्त्वपूर्ण हुने भएकाले सबैमा मापदण्डको पालना गर्न र खोप अभियानमा सहभागी हुन मन्त्रालयले अनुरोध गरेको छ।

ओमिक्रोन भेरियन्ट विश्वका ३५ देशमा फैलिसकेको स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले जनाएको छ। ती देशमा ५७४ जना उक्त भेरियन्टबाट सङ्क्रमित भएका छन्। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले गरेको प्रारम्भिक आकलन अनुसार दक्षिणपूर्वी एशियामा ओमिक्रोनको उच्च जोखिम रहेको उल्लेख छ। दक्षिण एशियाका केही देशमा समेत ओमिक्रोन भेरियन्ट पुष्टि भइसकेको छ। भारतमा गत शुक्रवार मात्र सङ्क्रमण भएको पुष्टि भएको थियो।

जन्मदिनमा आश्रमलाई....

उपलब्ध गराएको बताए।

कार्यक्रममा स्थानीय युवा व्यवसायी धीरसिंह घिमिरेले संस्था सञ्चालनको कठिनाइमा सधैं सबैजनालाई मलहम बनेर उपस्थित भइदिन आग्रह गरे। वडाध्यक्ष रामप्रकाश कुँवरले अशक्तहरूलाई विभिन्न तरीकाबाट हुँदै आएको सहयोगको सराहना गरे। आफूले संस्थाको दीर्घकालीन हितको लागि प्रयास गर्दै आएको र सरोकारवाला निकायको ध्यानाकर्षण गराउने काम गरेको बताए।

आश्रमका सञ्चालक आसबहादुर गुरुङले आफूपनि अशक्त हुँदै गएको र आश्रमको हेरचाह कसले गर्ला भन्ने पीर परेको बताए। आश्रममा अहिले २० जना वृद्धवृद्धा आश्रित रहेको उनले बताए।

फरक समाचार

बिहान खाली पेटमा ग्याँस बन्नुको कारण

एसिडिटी वा ग्याँस बन्नु यस्तो समस्या हो, जसको कारण धेरैजसो व्यक्ति पीडित छन्। सबै व्यक्तिको शरीरमा एसिडिटीको आफ्नै कारण हुन्छ र यसको रूप पनि अलग हुन्छ। एसिडिटीको रूपको अर्थ तपाईंलाई एसिडिटी कहिले हुन्छ। कसैलाई बिहान खाली पेटमा एसिडिटी हुन्छ भने कसैलाई खाना खाएपछि एसिडिटी हुन्छ तथा कसैलाई राति सुत्ने बेलामा एसिडिटी हुने गर्छ। एसिडिटीका यी तीनवटै रूपको भिन्दाभिन्दै कारण छन्।

भारत, दिल्लीका फोर्टिस एस्कोर्ट्स हार्ट इन्स्टिच्युटका गैस्ट्रोएन्टरोलोजी र हेपेटोबिलरी साइन्सका निर्देशक डा पङ्कज पुरीले खाली पेट एसिडिटी बन्नुको कारण र सो निदानबारे बताएका छन्। उनी भन्छन्, एसिडिटी वा एसिड रिफ्लक्स एउटा सामान्य स्थिति हो, जसमा तपाईंको छातीको मध्य क्षेत्रको वरपर जलन महसूस हुन्छ। यो पेटको एसिड भोजन नलीमा प्रवाहित भएपछि हुन्छ। हामीले भोजन गर्दा त्यो अन्नप्रणालीको माध्यमबाट पेटमा पुग्छ। पेटमा गैस्ट्रिक ग्रन्थीले एसिड बनाउँछ, जुन भोजन पचाउन र कुनै पनि कीटाणुलाई मार्न जरुरी हुन्छ। जब यो एसिड रिफ्लक्स भोजन नलीमा फर्किन्छ, तब हाम्रो भोजन नलीको परतलाई सम्भावितरूपले दुःख दिन वा क्षतिग्रस्त गर्न सक्छ, जसले गर्दा हाम्रो छातीको वरपर एसिडिटी महसूस हुन्छ। यस्तै हामी खाली पेट ग्याँस बन्दा महसूस गर्छौं। जस्तै कि जलन वा बेचैनी र बान्ता हुनु। यी सबै खाली पेट ग्याँस बन्ने लक्षणको रूपमा हामीले हेर्न सक्छौं।

१) फास्टिङबाटः धेरैजनाले एसिडिटीको सामना गरेका छन् तर यो मुख्यरूपले बढी खाना खाएपछि हुन्छ। केही मामिलामा यो तब हुन सक्छ, जब तपाईं नियमित अन्तरालमा भोजन गर्नुहुँदैन अथवा उपवास बस्नुभएको छ। वजन कम गर्न, धार्मिक कारणले उपवास बस्दा वा पटक-पटक भोजन नगर्ने बानीले एसिडिटी हुन सक्छ। जब हामी खाना खान चाहँदैनौं, त्यति बेला पनि हाम्रो शरीरले पेटमा पाचक रस वा पेटको एसिड उत्पादन गरिरहन्छ। यसले गर्दा पेटमा एसिड जम्मा हुन थाल्छ तर यो पाचन प्रक्रियामा सामान्यरूपले उपयोग हुन सक्दैन। यस्तोमा पेटबाट एसिड तपाईंको एसोफैगसमा जान थाल्छ, जसले गर्दा छाती र घाँटी दुख्ने, जलन र बेचैनी हुन थाल्छ।

२) खराब खानेकुराः खराब खानेकुराको कारण पनि एसिडिटी हुन्छ। यदि तपाईंले बिहान केही गलत खानपान सेवन गर्नुभएको छ भने ग्याँसको समस्या हुन्छ। जस्तै केही व्यक्तिलाई बिहान खाली पेट चिया पिउँदा ग्याँसको समस्या हुन्छ। कसैलाई कागती पानी वा अमिलो रसको कारण ग्याँसको समस्या हुन्छ। यस प्रकार खाली पेट मैदा, सुजी र बेसन खाएपछि पनि एसिडिटीको समस्या हुन सक्छ। तसर्थ खानपानबारे ध्यानमा राख्नुपर्छ।

३) कब्जः राति यस्तो वस्तु खायौं, जसले गर्दा पेटमा कब्ज बन्यो र बिहान उठ्दा पेट खाली भयो। यस्तो अवस्थाले निकै समस्या गर्छ। किनभने यसबाट तपाईंको पेट भरेको महसूस हुन्छ। जसले गर्दा बेचैनी हुने र बान्ता पनि हुन सक्छ।

४) पित्ताशयको पत्थरीः गल ब्लाडरमा पत्थरी (पित्ताशयको पत्थरी)को समस्या भएपछि खाली पेट ग्याँस बन्न सक्छ। यो रोग लामो समयसम्म अस्वस्थ चिल्लो वस्तुको सेवन र खराब दिनचर्याको कारणले हुन्छ। यसमा पेट अचानक दुख्छ। पित्ताशयको पत्थरीको लक्षणको रूपमा खाली पेट ग्याँस बन्नु, अपच, मन बेचैन हुनु, अमिलो डकार हुनेजस्ता समस्या हुन्छ।

५) गेस्ट्राइटिस र पेप्टिक अल्सरको कारणः गेस्ट्राइटिस र पेप्टिक अल्सरको कारण पनि पेटमा आवश्यकताभन्दा बढी एसिड उत्पादन हुन्छ। यसबाट पेटको लाइनिङ एसिडिक हुन्छ र यसबाट मानिसलाई खाली पेट एसिडिटीको समस्या हुन्छ। गेस्ट्राइटिस र पेप्टिक अल्सरको उपचार हामी आफैंले गर्न सक्दैनौं र चिकित्सकको मदत लिनुपर्छ।

६) चिन्ताः चिन्ता र तनावका कारण पनि खाली पेट ग्याँसको समस्या हुन्छ। किनभने चिन्ता र तनावले हाम्रो पाचन प्रक्रियामा असर पार्छ। बढी चिन्ता भएपछि खाना पच्दैन र पेटमा बढी मात्रामा एसिड उत्पादन हुन थाल्छ, जसले गर्दा खाली पेट ग्याँसको समस्या हुन्छ।

७) गर्भवतीको कारणः गर्भवती महिलाहरूलाई खाली पेट ग्याँसको समस्या हुन्छ। यतिबेला पाचन क्रिया कमजोर हुन्छ र पेटमा विभिन्न प्रकारका समस्या हुन थाल्छ। गर्भवती महिलाले जे पनि खान्छन्, त्यसलाई पचाउन पाचन प्रक्रियाले निकै मेहनत गर्नुपर्छ। यसैले गर्भवती महिलाहरूलाई बिहान पेटमा ग्याँस बन्ने, बेचैनी र बान्ता आदि समस्या हुन्छ।

खाली पेटमा ग्याँस भएपछि के गर्ने ? खाली पेट ग्याँस बन्ने क्रियालाई बेवास्ता गर्नुहुँदैन। त्यति बेला कम खाने तर पटक-पटक खाने गर्नुपर्छ। भरेको पेटले तल्लो एसोफेजियल स्फिंक्टर (एलइएस)मा दबाव दिन्छ। यो एउटा भल्भजस्तो मांसपेशी हो, जुन पेटको एसिडलाई एसोफैगसमा फिर्ता गर्नबाट रोक्छ। यसैले यसबाट जोगिन कम खाने तर पटक-पटक खानुपर्छ।

भोजनपछि सीधा बस्नेः खाना खाएपछि सुत्दा एलइएसमाथि दबाब बढ्छ, जसले गर्दा ग्याँस बन्न सक्छ। तसर्थ खाना खाएपछि सीधा बस्नुपर्छ।

अबेर राति भोजन गर्नुहुँदैन, यसले पनि ग्याँसको समस्या उत्पन्न गर्छ। त्यस्तै, सुत्ने ओछ्यानको टाउकोपट्टिको भाग अग्लो राख्नुपर्छ। यसबाट एलइएसमाथि दबाब कम हुन्छ र बिहान ग्याँसको समस्या हुँदैन। कार्बोनेटेड पेय पदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन। यसले अमिलो डकार बनाउँछ र एसिडलाई पनि बढाउँछ। साथै यस्ता भोजनबारे जानकारी राखौं, जसले ग्याँसलाई जन्माउँछ। जस्तै वसायुक्त भोजन, मसलायुक्त भोजन, गोलभेंडा, लसुन, दूध, कफी, चिया, कोकाकोला, पुदिना र चकलेट आदि।

यसको अलावा भोजनपछि सुगर फ्री चिविङगम चपाउन सकिन्छ। आफ्नो औषधिको जाँच गर्नुस्। चिकित्सक वा फर्मासिस्टसँग सल्लाह लिनुस्। कुनै औषधिले एसिड रिफ्लक्सलाई खराब गर्न सक्छ वा अन्न प्रणालीलाई उत्तेजित पनि गर्न सक्छ। यसको अलावा स्वस्थ जीवनशैली अपनाएपछि पेटमा एसिडलाई कम अथवा बेअसर गर्न सकिन्छ। - प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

म्यानमाकी नेत्री सुकीलाई चार वर्षे जेलसजायको फैसला

याङ्गुन, २० मङ्सिर/एएफपी

म्यानमाकी प्रजातन्त्रवादी नेत्री आङ साङ सुकीलाई म्यानमाको सैनिक सरकारले चार वर्ष जेलसजाय गराइने भएको छ। सैनिक सरकारको आदेश अवज्ञा गरेको, आन्दोलन र हिंसा भड्काउन मुख्य भूमिका खेलेको र कोरोना भाइरसविरुद्धका नियमहरू उल्लङ्घन गरेको आरोपमा उनलाई चार वर्षे जेल सजाय गर्न लागिएको हो।

तस्वीरः एएफपी

सुकीसँगै पूर्वराष्ट्रपति विन मिन्तलाई पनि चार वर्षे जेलसजाय तोकिएको छ। दुवैजनालाई एउटै आरोप लगाइएको छ। नोबेल पुरस्कार विजेता ७६ वर्षीया नेत्री सुकीलाई म्यानमाको सैनिकले सत्ता कब्जा गरेसँगै आफ्नै निवासमा नजरबन्दमा राखेको छ। उनलाई कारागार चलान गर्नुपर्ने फैसला सोमवार गरिएको भएपनि नजरबन्दबाट कारागार कहिले लैजान्छ भन्ने यकीन भने नभएको समाचारमा जनाइएको छ।

कतिपयले नजरबन्दबाट कारागार लैजानकै लागि सैनिक सरकारले अनावश्यक मुद्दा लगाएर दोषी देखाएको आरोप पनि लगाएका छन्। नेत्री सुकीलाई योबाहेक आर्थिक अनियमितता गरेको, शक्ति र स्रोत साधनको दुरुपयोग गरेकोलगायतका दर्जनौं मुद्दा सैनिक सरकारले लगाएको छ। ती मुद्दाहरूमा दोषी ठहर भएमा उनलाई आजीवन जेल सजाय हुनेछ। ती मुद्दाहरूमा अहिले सुनुवाइ भइरहेको छ।

तर सुकी र उनका समर्थकहरूले भने राजनीतिक पूर्वाग्रहका आधारमा सरकारले झूटा आरोप र मुद्दाहरू लगाएको दाबी गरेका छन्। निर्वाचित सरकार र संसद्लाई समेत विघटन गरिएको घोषणा गर्दै सैनिक नेतृत्वले गत फेब्रुअरी १ मा सत्ता हातमा लिएको हो। सैनिक नेतृत्वले सत्ता कब्जा गरेपछि म्यानमामा लामो समय आन्दोलन भएको थियो। आन्दोलनका क्रममा १३ सयभन्दा बढीको मृत्यु भएको थियो भने अरू कैयौं घाइते भएका थिए। त्यसैगरी, आन्दोलनमा सहभागी भएकामध्ये हजारौंलाई प्रहरीले गिरफ्तार गरेको छ।

तत्कालीन नवगठित संसद्को निर्वाचनमा धाँधली भएको भन्दै असन्तुष्ट रहेको सेनाले फेरि निर्वाचन गराउने र निर्वाचित सरकारलाई सत्ता हस्तान्तरण गर्ने दाबी गरेको छ। तर अहिलेसम्म निर्वाचनका लागि ठोस कार्य भएको देखिएको छैन भने निर्वाचन हुने वातावरण पनि बन्न सकेको छैन। सैनिकले निर्वाचित सरकार र संसद्लाई विघटन गरी आफूखुशी सत्ता हातमा लिएपछि विश्वभरिबाट विरोध भएको छ भने कतिपयले सहकार्य र सहयोग पनि रोकेका छन्। रासस

ज्वालामुखी विस्फोटमा १४ जनाको मृत्यु, ९ जना बेपत्ता

जकार्ता, २० मङ्सिर/सिन्हवा

इन्डोनेशियाको जकार्तामा गत

ज्वालामुखी विस्फोट प्रभावित क्षेत्रमा राहत कार्य गर्दै उद्धारकर्मी। तस्वीरः पिटिआई

शनिवार भएको ज्वालामुखी विस्फोटमा परी मृत्यु हुने व्यक्तिको सङ्ख्या १४ पुगेको छ। ज्वालामुखी विस्फोटमा परेर अरू नौजना हराइरहेका यहाँका सञ्चारमाध्यमहरूले जानकारी दिएका छन्। हिजो राष्ट्रिय प्रकोप व्यवस्थापन निकाय (बिएनपिबी)ले दिएको समाचार अनुसार १३ जनाको मृत्यु हुनुका साथै अन्य ९८ जना घाइते भएका थिए।

गत शनिवार इन्डोनेशियाको जाभा प्रान्तको पूर्वी क्षेत्रमा लुमाजाङ्ग नामक जिल्लामा सो ज्वालामुखी निस्किएको थियो।

यसबाट यहाँका स्थानीय नागरिक नराम्ररी प्रभावित भएका छन्। ज्वालामुखीको खरानीले गर्दा उनीहरू भाग्ने क्रममा मृत्यु भएको बताइएको छ।

यहाँको राष्ट्रिय प्रकोप व्यवस्थापन विभागका प्रवक्ता अब्दुल मुहारीले यहाँ अहिलेसम्म पनि नौजना व्यक्ति हराइरहेको जानकारी दिए।

उनले हराएका ती व्यक्तिहरूका बारेमा पत्ता लाग्न सकेको छैन, उनीहरू हराएका या मृत्यु भएको पनि हुन सक्ने बताए। जकार्ता समय अनुसार शनिवार दिउँसो ३:१० बजे ३ हजार ६७६ मिटर अग्लो माउन्ट सेमेरुमा ज्वालामुखी विस्फोट भएको थियो। रासस

भारतमा ओमिक्रोनका २१ सङ्क्रमित भेटिए

नयाँ दिल्ली, २० मङ्सिर/सिन्हवा

भारतमा ओमिक्रोन भाइरसका

तस्वीरः पिटिआई

कम्तीमा पनि २१ जना नयाँ सङ्क्रमित देखिएका छन्। हालै अफ्रिकामा देखिएर विश्वका अरू देशसम्म पुगेको भनिएको कोरोना भाइरसको यो भेरियन्ट भारतमा केही दिन मात्र अघि देखिएको थियो। यहाँ आइतवार बिहानसम्म पाँचजना मात्र सङ्क्रमित रहेकामा त्यसमा वृद्धि भएर साँझसम्ममा २१ जना पुगेका हुन्।

यीमध्ये जयपुरबाट नौजना सङ्क्रमित भेटिएको बताइएको छ। त्यसैगरी, सातजना महाराष्ट्रबाट भेटिएका पनि बताइएको छ। अरू सङ्क्रमितहरू नयाँ दिल्लीमा नै भेटिएका छन्। आइतवार एकै दिन १७ जना सङ्क्रमित भेटिएपछि भारतमा ओमिक्रोनबाट सतर्क रहन सरकारले देशव्यापीरूपमा सूचना जारी गरेको बताइएको छ। नयाँ दिल्लीबाहेक अरू थप दुईजना कर्नाटकबाट पनि भेटिएका बताइएको छ। पहिलो सङ्क्रमण केही दिन मात्र अघि दक्षिण अफ्रिकाबाट आएकामा देखिएको थियो। रासस

रानीघाट-पोखरिया बस समिति

भिस्वा- बिहान ७:४० बजे
भिस्वा- बिहान १०:०० बजे
भिस्वा- मध्याह्न १२:०० बजे
भिस्वा- दिउँसो १:३० बजे
दसौता- दिउँसो २:३० बजे
सेढवा- दिउँसो ३ बजे
देउरिया- दिउँसो ३:१५ बजे
भिस्वा- दिउँसोः ३:४० बजे

छोरीको लागि लगानी
ल्याउँछ सुनौलो बिहानी

वीरगंज महानगरपालिका

कटहरिया नपाद्वारा छात्रालाई साइकल वितरण

प्रस, गरुडा, २० मङ्सिर/

रौतहटको कटहरिया नगरपालिकाले आफ्नै स्रोतमा छात्राहरूलाई साइकल वितरण गरेको छ। कटहरिया नगरपालिकामा रहेका पाँचवटा माध्यमिक विद्यालयका छात्राहरूलाई सोमवार साइकल वितरण गरिएको हो।

तस्वीरः प्रतीक

कटहरियाको भसेढवा, कटहरिया र बगही गाउँको माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १० मा अध्ययनरत सबै छात्रालाई साइकल प्रदान गरिएको छ।

यसैगरी, बलिरामपुर र जमुनिया गाउँमा यसै शैक्षिक सत्रदेखि मावि घोषित विद्यालयको कक्षा ९ मा अध्ययनरत सबै छात्रालाई साइकल प्रदान गरिएको शिक्षा शाखा प्रमुख अनिलकुमार निधिले बताए। उनले सोमवार नगरपालिकाका २३२ छात्रालाई साइकल प्रदान गरिएको जानकारी गराएको छ।

माध्यमिक तहका सबै विद्यालयमा पुगेर नगरप्रमुख तथा प्रशासकीय अधिकृत र शिक्षा शाखा प्रमुखसमेतको टोलीले अभिभावक र शिक्षकहरूको उपस्थितिमा साइकल वितरण गरेको थियो।

नगरप्रमुख सियाराम कुशवाहाले प्रदेश सरकारले कटहरिया नगरका विद्यालयमा पढ्ने छात्राहरूसित विभेद गरेकोले नगरपालिकाको कोषबाट छात्राको लागि साइकल किनेर वितरण गरेको बताए। उनले आफ्नो नगरमा मुख्यमन्त्रीको बेटी बचाउ, बेटी पढाउ अभियान अन्तर्गत साइकल उपलब्ध नगराइएपछि छात्राहरूमा नैराश्यता छाएकाले नगरपालिकामा साइकल वितरण गरिएको बताए। उनले साइकल पाएका छात्राहरूले शैक्षिक क्रियाकलापमा अझ बढी सक्रियता जनाउने विश्वास व्यक्त गरे। उनले आगामी दिनमा गरीब छात्राहरूलाई पनि साइकल वितरण गर्ने घोषणा गरे।

तस्वीरः प्रतीक

कटहरिया नगरपालिकाका निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रामप्रकाश साहले नगरपालिकाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा पर्याप्त सुधार भएको र अबको समयमा शिक्षामा नगरपालिकाले लगानी बढाउँदै जाने बताएका छन्। छात्रालाई साइकल प्रदान गरेर छात्राको शिक्षामा साइकलले केही गुणस्तर बढाउने विश्वास लिएको बताएका छन्।

साइकल पाएपछि छात्राहरूले खुशी प्रकट गरेका थिए।

अलौं माविमा साइकल वितरण

प्रस, परवानीपुर/

वीरगंज महानगरपालिका–१७ अलौंस्थित द्वारदेवी माविमा ५९ वटा साइकल वितरण गरिएको छ।

विद्यालय परिसरमा आयोजित कार्यक्रममा कक्षा नौमा अध्ययनरत ५९ जना छात्रालाई साइकल वितरण गरिएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक राजकुमार मालीले बताए। प्रदेश नं २ सरकारको 'मुख्यमन्त्री बेटी पढाउ, बेटी बचाउ' कार्यक्रम अन्तर्गत साइकल वितरण गरिएको हो।

कार्यक्रममा जनता समाजवादी पार्टी पर्साका अध्यक्ष रामनरेश यादव, सचिव तबरेज अहमद, वडाध्यक्ष सुकरानीकुमारी यादव, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पूर्वपदाधिकारी तथा शिक्षकशिक्षिकाहरूको सहभागिता थियो।

सामुदायिकलाई पालिकामा विस्तार गर्न सांसद यादवको सुझाव

प्रस, वीरगंज, २० मङ्सिर/

सामुदायिक सेवा केन्द्र, मुर्ली–

तस्वीरः प्रतीक

श्रीपुरको आयोजनामा सोमवार वीरगंज–११ स्थित अल्पाइन माविमा निश्शुल्क आँखा तथा दाँत शिविर सम्पन्न भएको छ।

शिविरको उद्घाटन सांसद प्रदीप यादवले गरेका थिए। उनले सामुदायिक सेवा केन्द्रले गरेको कामको प्रशंसा गरे। साथै सामुदायिक सेवा केन्द्र वीरगंज महानगरपालिका मात्र सीमित भएकोमा दुःख व्यक्त गर्दै यसको दायरा अन्य पालिकाहरूमा पनि बढाउन सुझाए। सामुदायिक सेवा केन्द्रले समुदायभित्र रहेका सानातिना विवादहरूलाई निराकरण गर्ने हुँदा प्रहरीलाई अन्य काम गर्नमा सघाउ पुगेको हुनाले यसलाई पालिकाका अन्य स्थानमा पनि विस्तार गर्नुपर्ने बताए। सांसद यादवले सामुदायिक सेवा केन्द्र मुर्लीले जग्गाको व्यवस्था गरेको खण्डमा आफूले भवन निर्माण गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गरे।

केन्द्रका अध्यक्ष राम सर्राफको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन समारोहमा जिल्ला समन्वय समिति, पर्साका सभापति नेकमहम्मद अन्सारी, प्रहरी उपरीक्षक रमेशकुमार बस्नेत, प्रनाउ प्रह्लाद कार्की, सामाजिक अभियन्ताहरू प्रकाश थारू, कमल चौगाईं, जसपाल सिंह, हीरा गिरी, रेखा घिमिरे, दिलीप प्रधान, विनोद उपाध्यायलगायतको सहभागिता थियो।

कार्यक्रममा वीरगंज सामुदायिक आँखा अस्पतालका प्राविधिकहरूले विद्यार्थी र अभिभावक गरी एक हजारजनाभन्दा बढीको आँखा र दाँत परीक्षण गरेको अस्पतालका महेशसिंह धामीले बताए। उनले २६ जनामा मोतीबिन्दु र अधिकांश विद्यार्थीमा दृष्टिदोष फेला परेको जानकारी गराएका छन्।

आयुर्वेदको चमत्कार

इच्छा अनुसार छोरा-छोरी प्राप्त हुने !
लिखित प्रतिबद्धता !!
सहयोगीः
बैद्य सूर्यमान श्रेष्ठ
मो. ९८६९३७७४७७, ९८०५९२७०३३

आजको राशिफल

मेष – प्रगति	वृष – कष्टानुभूति
मिथुन – नारीसुख	कर्कट – कडाश्रम
सिंह – सन्तानसुख	कन्या – वाहनकष्ट
तुला – राज्यलाभ	वृश्चिक – धनलाभ
धनु – अन्नलाभ	मकर – अलमल
कुम्भ – प्रसन्नता	मीन – पदोन्नति

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

रक्सौलमा विश्व हिन्दु परिषद्को प्रदर्शन

तस्वीरः नितेश कर्ण

प्रस, रक्सौल, २० मङ्सिर/

विश्व हिन्दु परिषद् तथा बजरङ्ग दलको संयुक्त आयोजनामा रक्सौलमा सोमवार विरोध प्रदर्शन भएको छ ।

रक्सौल निवासी १३ वर्षीया नाबालिका अक्टुबर २४ तारिखमा बेपत्ता भएको र सो सन्दर्भमा प्रहरी प्रशासनले खोजतलाश गर्ने कार्यमा नसघाएको तथा पीडितका अभिभावकलाई तर्साउने काम भएको भन्दै विरोध प्रदर्शन गरिएको थियो ।

विश्व हिन्दु परिषद् र बजरङ्ग दलको आयोजनामा अखिल भारतीय परिषद्, विश्व हिन्दु परिषद्, स्वच्छ रक्सौल, सीमा जागरण मञ्च, धर्म जागरण मञ्च, भारत विकास परिषद्, विद्याभारती, भाजपा, जदयुलगायतको सहभागितामा हिजो आइतवार अनुमण्डल पदाधिकारी र अनुमण्डल पुलिसलाई ज्ञापनपत्र बुझाइएको थियो । ज्ञापनपत्र बुझाएको भोलिपल्ट आज रक्सौलमा प्रदर्शन गरिएको हो । नियोजित तरीकाबाट बालिकाहरूको अपहरण भइरहेको र उनीहरूलाई गलत काममा लगाउन एउटा गिरोह सक्रिय भएको भन्दै यस्ता कार्यलाई निस्तेज गर्न दबाबस्वरूप प्रदर्शन गरिएको बताइएको छ ।

नेपालसमेत रक्सौलबाट मासिक दुई सयभन्दा बढी नाबालिकालाई प्रेमजालमा फसाएर अपहरण गर्ने गरिएको र गलत काममा संलग्न गराउने काम भइरहेको भन्दै यसतर्फ स्थानीय प्रशासनको ध्यानाकर्षण गराइएको थियो ।

बालविवाह, दाइजो रोक्न धर्मगुरुसँग अन्तर्क्रिया

प्रस, पंचगावाँ, २० मङ्सिर/

लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध १६ दिने अभियान अन्तर्गत सोमवार पोखरिया नगरपालिकाको सभाहलमा बालविवाह तथा दाइजोप्रथा अन्यसम्बन्धी धर्मगुरु तथा सरोकारवालासँग अन्तर्क्रिया गरिएको छ ।

तस्वीरः प्रतीक

दिव्य युवा क्लब पर्साद्वारा आयोजित अन्तर्क्रियाको उद्घाटन गर्दै कार्यक्रमका प्रमुख नगरप्रमुख दीपनारायण रौनियारले बालविवाह, दाइजोप्रथा समाजबाट कम नभएको र अझ तीव्र भएको बताए । उनले सामाजिक विकृतिविरुद्धको अभियानमा सबैको सहकार्य भएको खण्डमा मात्र नियन्त्रण हुने बताए । उनले बालविवाह नियन्त्रणका लागि अभिभावकहरूको भूमिका महत्त्वपूर्ण भएको तर उनीहरूको सहभागिता नरहँदा विकृति फस्टाइरहेको बताए ।

अन्तर्क्रियामा सहभागीहरूले वैवाहिक कार्यक्रम तय गर्दा जन्मदर्ता हेरेर मात्र काम गर्न सुझाएका थिए । जन्मदर्ता नहेरी वैवाहिक कार्यक्रमको मिति तय गर्दा बालविवाहले प्रश्रय पाएको उनीहरूको भनाइ थियो । बालविवाह गर्दा हुने शारीरिक समस्याबारे सबै पक्ष अवगत भएपनि यस्तो कार्य नरोकिएको उनीहरूले बताए । बालविवाहकै कारण दाइजोप्रथाले प्रश्रय पाएको र आत्महत्याको सङ्ख्या बढ्दै गएको भन्दै यस्ता कार्य रोक्न सबैले सहकार्य गर्नुपर्ने सुझाव दिएका थिए ।

क्लबका अध्यक्ष देवनाथ ठाकुरको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा नगरपालिकाका अधिकृत विनयकुमार झा, क्लबका कार्यकारी निर्देशक रामाकान्त पटेल, पत्रकार प्रमोद यादवलगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

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,

लागूऔषधरहित परिवारः
स्वस्थ जीवनको आधार

- लागूऔषधले मानिसको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ ।
- लागूऔषधको उत्पादन, सञ्चय, ओसारपसार, बिक्री वितरण तथा सेवन कानूनतः दण्डनीय छ ।
- गैरकानूनी गतिविधिमा आफू पनि नलागौं, अरूलाई पनि लाग्न नदिऔं ।
- स्वस्थ र सुखी परिवारको लागि लागूऔषध दुर्व्यसनलाई निरुत्साहित गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खेलकूदको संसार

राष्ट्रिय कराँते प्रतियोगितामा वीरगंजकी निकिता प्रथम

प्रस, परवानीपुर, २० मङ्सिर/

वीरगंजकी कराँते खेलाडी निकिता आलेमगर राष्ट्रिय कराँते प्रतियोगितामा प्रथम भएकी छन् ।

तस्वीरः प्रतीक

माउन्ट एभरेस्ट क्लब, माईस्थान, वीरगंजमा आबद्ध कराँते खेलाडी निकिताले काभ्रेको बनेपामा भएको महिला खुला तौल समूहमा ३२ जना खेलाडीलाई पराजित गर्दै प्रथम भएकी प्रशिक्षक रविकुमार गुप्ताले बताए ।

नाला इन्टरनेशनल क्योकोसिन कराँते डोजाङको आयोजनामा मङ्सिर १७–१८ गते भएको प्रतियोगितामा देशभरिका विभिन्न तौल समूहका करीब ३५० जना महिला कराँते खेलाडी सहभागी थिए ।

निकिताको प्रदर्शनबाट वीरगंजका कराँते खेलाडीमा खुशी थपिएको माउन्ट एभरेस्ट क्लब, वीरगंजका अध्यक्ष तथा प्रशिक्षक गुप्ताले बताए ।

प्रथम स्थान ल्याएकी निकितालाई पूर्वमन्त्री एवं नेकपा एमालेका नेता गोकुल बाँस्कोटाले शिल्ड तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए ।

ग्रासरूट फूटबल : बकुलिया र न्यू एकता विजयी

प्रस, जीतपुर, २१ मङ्सिर/

सिमरामा जारी अन्तरविद्यालय ग्रासरूट फूटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत सोमवार दुईवटा खेल सम्पन्न भए । आज भएका खेलमा नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, बकुलिया र न्यू एकता बोर्डिङ स्कूल, सिमरा विजयी भए ।

तस्वीर सौजन्य : अविनाश आचार्य

पहिलो खेलमा नेरामावि, बकुलियाले नेरामावि, फत्तेपुरलाई शून्यका विरुद्ध दुई गोलअन्तरले पराजित गऱ्यो । बकुलियाका अतुल्लाह मियाँ र अजित विश्व थारूले १/१ गोल गरेका थिए । सो खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' चौधरी घोषित भए ।

पहिलो खेलमा पराजित फत्तेपुरले बकुलियाविरुद्ध विद्यालयस्तरभन्दा माथिका खेलाडी सहभागी गराएको भनेर उजुरी गरेको छ । यसबारेमा निर्णय गरी सार्वजनिक गरिने खेल संयोजक सोनु क्षेत्रीले बताए ।

दोस्रो खेलमा पनि न्यू एकताले शुभतारा बोर्डिङ स्कूललाई शून्यका विरुद्ध दुई गोलअन्तरले नै पराजित गऱ्यो । न्यू एकताको जीतमा सुजन खत्रीले दुई गोल गरेका थिए । सो खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' भने कौशुक श्रेष्ठ घोषित भए ।

भोलि मङ्गलवार पनि दुईवटा खेल हुनेछ । पहिलो खेल मिसन एकेडेमी र एक्स सर्भिसम्यान तथा दोस्रो खेल जनता माध्यमिक विद्यालय, रजघट्टा र लोटस एकेडेमीबीच हुने आयोजक कमिटीले जनाएको छ ।

एशिया कप क्रिकेटका लागि खेलाडी छनोट

काठमाडौं, २० मङ्सिर/रासस

नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)ले एसिसी यू-१९ पुरुष एशिया कप क्रिकेट प्रतियोगिताका लागि २० सदस्यीय खेलाडीको नाम छनोट गरेको छ । यही डिसेम्बरमा आयोजना हुने भनिएको उक्त प्रतियोगिताका लागि क्यानले २० सदस्यीय खेलाडीलाई बन्द प्रशिक्षणमा बोलाएको हो । क्यानले हिजो मात्रै सम्पन्न यू-१९ राष्ट्रिय पुरुष क्रिकेट प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने २० खेलाडीलाई बन्द प्रशिक्षणमा बोलाइएको जनाएको छ ।

क्यानका अनुसार नेपाली टोलीले बुधवारदेखि प्रशिक्षण थाल्नेछ । एशिया कप क्रिकेट संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई)मा डिसेम्बर २० देखि जनवरी २ तारिखसम्म हुने तालिका रहेको छ । उक्त प्रतियोगितामा नेपालसँगै आयोजक युएई, भारत, पाकिस्तान, बङ्गलादेश, श्रीलङ्का, अफगानिस्तान र कुवेतको सहभागिता रहनेछ ।

बन्द प्रशिक्षणमा छनोट भएका खेलाडीमा देव खनाल, मोहमद हुसेन, वसिर अहमद, सन्तोष कार्की, विवेक यादव, विवेक रानामगर, तिलक राजभण्डारी, सोनु अन्सारी, दीपेश कँडेल र अर्जुन यादव रहेका छन् । त्यसैगरी, कमल परियार, अनुजकुमार चुनारा, प्रकाश जैसी, वसन्त कार्की, अर्जुन साउद, शेर मल्ल, राहुल भण्डारी, गुलशन झा, विपिन शाही र आदिल अन्सारी छनोटमा परेका छन् ।

क्वीन्टल गाँजासहित एकजना पक्राउ

प्रस, रक्सौल, २० मङ्सिर/

भारत–नेपाल सीमामा तैनाथ सशस्त्र प्रहरी बल पन्टोकाले एक क्वीन्टल १७ किलो छ सय ग्राम गाँजासहित एकजना नेपालीलाई पक्राउ गरेको छ ।

तस्वीरः नितेश कर्ण

गाँजासहित जीतपुर परसवा निवासी १९ वर्षीय विजय कुशवाहालाई पक्राउ गरिएको एसएसबी कमान्डेट प्रियव्रत शर्माले बताए । कुशवाहाले नेपाली नम्बरको पिकअप गाडीमा फल्स बटन बनाइ गाँजा लुकाएर लैजाने क्रममा तुमडियाटोलाबाट एसएसबीको टोलीले पक्राउ गरेको कमान्डेट शर्माले जानकारी दिए ।