सम्पत्ति विवरण समयमै बुझाऔं जरिवानाबाट बचौं ।

- सार्वजनिक पद धारण गरेको व्यक्ति तथा राष्ट्रसेवकले आफ्नो व्यक्तिगत विवरण अद्यावधिक गरौं ।
- आर्थिक वर्ष शुरु भएको साठी दिनभित्र आफ्नो सम्पत्ति विवरण तोकिएको निकायमा पेश गरौं ।
- भ्रष्टाचारमा शुन्य सहनशीलता अपनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

प्रतीक

दैनिक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

epratEekdaily.com

kirloskar
Oil Engines
अधिकृत बिक्रेताः
महाकाली इन्टरनेशनल प्रा.लि.
मुर्ली, वीरगंज-१३, पर्सा
मो: ९८५५०२२५८०

❖ वर्ष ३५ ❖ २०७९ साउन २२ गते आइतवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2022 August 07 Sunday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ४ ❖ अङ्क ३४०

प्रसौनी गाउँपालिकाको बजेट ४८ करोड ८६ लाख

प्रस, वीरगंज, २१ साउन/

बाराको प्रसौनी गापाले चालू आवको लागि ४८ करोड ८६ लाखको बजेट ल्याएको छ । गत असार १० गतेभित्र बजेट पारित गरिसक्नुपर्नेमा विवादका कारण ढिलो गरी गापाले ११औं गाउँसभा गरेको छ ।

तस्वीरः प्रतीक

आज प्रसौनीस्थित गापाको सभाहलमा आयोजित गाउँसभामा गापाकी उपाध्यक्ष किरण देवीले रु ४८ करोड ८६ लाखको शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, भौतिक पूर्वाधार, सामाजिक विकासलगायत क्षेत्रका नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गरेकी थिइन् ।

सातवटा वडा रहेको प्रसौनी गापामा अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र तीनवटा वडामा नेकपा एमाले विजयी भएको छ। बाँकी चारवटा वडामा गठबन्धन दलहरूले जितेका छन्। गाउँसभाको लागि पटक–पटक बैठक राख्दा गठबन्धन दलबाट निर्वाचित चारजना वडाध्यक्षले सभा बहिष्कार गर्दै आएका थिए ।

तस्वीरः प्रतीक

अध्यक्ष, उपाध्यक्ष तथा तीनजना वडाध्यक्षविरुद्ध लागेर गाउँसभा गर्न नदिई गाउँको विकासमा बाधक बन्न खोजेपछि अध्यक्ष विनोद जैसवालले गणपूरक सङ्ख्या पुऱ्याएर नियम अनुसार गाउँसभा आह्वान गरेको बताए ।

उनले चुनावमा पराजित केही पुराना जनप्रतिनिधिहरूले षड्यन्त्र गरी आफूलाई काम गर्न नदिएको आरोप लगाए। उनले जनताको काम नभएमा भोलिका दिनमा आफूहरूसँग जनताले जवाफ माग्नेसमेत चिन्ता रहेकोले जसरी पनि गापाको विकासको साझा मुद्दामा गापालाई बन्धक नबनाइ एकजुट भएर विकासमा होमिन असन्तुष्ट वडाध्यक्षहरूलाई अपील गरे ।

भाषा संरक्षणको लागि प्रदेश सरकार तत्पर छ -मुख्यमन्त्री गद्दी

प्रस, परवानीपुर, २१ साउन/

वीरगंजका लेखक तथा साहित्यकार दिनेश गुप्ताको भोजपुरी भाषामा लेखिएका दुईवटा पुस्तकको शनिवार विमोचन भएको छ ।

कलवार धर्मशाला वीरगंजमा नेपाल भोजपुरी समाजको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा गजलको सङ्ग्रह 'सुतल अब ठिक ना रही' तथा हाइकू सङ्ग्रह 'हिरोशिमा' पुस्तकको विमोचन भएको हो ।

कार्यक्रममा मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री लालबाबू राउत गद्दीले उक्त पुस्तकको विमोचन गरेका हुन् ।

तस्वीरः प्रतीक

पुस्तक विमोचन गर्दै मुख्यमन्त्री गद्दीले मधेसका भाषा तथा कला संरक्षणको लागि कला, साहित्य तथा भाषा प्रतिष्ठान गठन गरी मधेसका भाषा, साहित्य तथा कलाको प्रवर्द्धनको लागि प्रदेश सरकारले कार्ययोजना अगाडि बढाइसकेको बताए। उनले मधेस प्रदेशमा भोजपुरी, बज्जिका र मैथिली भाषाको संरक्षणको लागि बजेटसमेत छुट्टाएकोले आगामी वर्ष भाषा, साहित्यको क्षेत्रमा विभिन्न काम गर्न सकिने बताए ।

कार्यक्रममा वीरगंज महानगरका प्रमुख राजेशमान सिंहले भोजपुरीको गढ वीरगंजमा मैथिली भाषाभाषीको प्रभाव बढेकोमा चिन्ता व्यक्त गरे । उनले मातृभाषाको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनको लागि जुट्नुपर्ने बताए । उनले यसको सुरुआत आफूबाट अर्थात् घरबाट भोजपुरी भाषाको विकास तथा प्रवर्द्धन गर्न सकिने औंल्याए ।

नेपाल भोजपुरी समाजका अध्यक्ष ध्रुवसिंह ठकुरीको अध्यक्षता एवं पोखरिया नगरपालिकाकी पूर्वउपप्रमुख सलमा खातुनको सहजीकरणमा सम्पन्न कार्यक्रममा भोजपुरी प्रतिष्ठानका अध्यक्ष उमाशङ्कर द्विवेदी, डा विश्वम्भर शर्मा, साहित्यकार तथा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घ मधेस प्रदेशका अध्यक्ष गणेश लाठ, वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष सुबोध गुप्ता, लेखक दिनेश गुप्तालगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

पर्याप्त बजेट विनियोजनपछि मात्र रूख काट्न दिइने -वनमन्त्री यादव

प्रस, वीरगंज, २१ साउन/

वन तथा वातावरण मन्त्री प्रदीप यादवले मुआवजा पाइसकेको जग्गा खाली गरिए मात्र निजगढ विमानस्थल निर्माणका लागि रूख काट्ने अनुमति दिने बताएका छन् ।

सर्लाहीको ईश्वरपुर नगरपालिका वडा नं ४ मा निर्मित सशस्त्र वनरक्षक ब्यारेक भवनको शनिवार उद्घाटन गर्दै मन्त्री यादवले मुआवजा पाइसकेको जग्गा खाली नहुँदासम्म र पर्याप्त बजेटको सुनिश्चितता नहुँदासम्म एउटा रूख पनि काट्न नदिने बताए। उनले भने,"अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका लागि मुआवजा पाइसकेको टाँगियाबस्ती खाली गराएर विमानस्थल निर्माणका लागि पर्याप्त बजेटको सुनिश्चितता भएमात्रै रूख कटानका लागि वन मन्त्रालयबाट अनुमति दिन्छु ।"

उनले निजगढ अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल मधेसको लाइफलाइन भएको हुँदा आफू सोको विरोधी नभएको पनि बताए । "रूख काटेर जग्गा खाली गराउने, त्यही जग्गामा फेरि बस्ती बसाल्ने अनि मुआवजा दिने कुरा अब चल्दैन, पहिले मुआवजा पाएको जग्गा खाली गराएर आवश्यक बजेट विनियोजित हुनुपर्छ, त्यसपछि रूख काट्न थाल्ने हो," उनले भने, "नत्र रूख कटानको लागि अनुमति दिन्नँ।" उनले वन माफियालाई तह लगाउनका लागि कुनै पनि कदम चाल्न पछि नहट्ने बताउँदै मन्त्रालयको निर्देशन बमोजिम वनजङ्गलको संरक्षणका लागि काम गर्न निर्देशन दिए ।

वन मन्त्रालय गाली खाने मन्त्रालय भएकोले गाली सहेर पनि वनजङ्गल संरक्षणमा जागरूक हुन उनले आग्रह गरे । राम्रो काम गर्नेलाई सम्मान र नराम्रो गर्नेलाई दण्डित गर्ने बताउँदै उनले सम्मान पाउने लायकको काम गर्न पनि निर्देशन दिए ।

कलैयामा सामुदायिक भवनको उद्घाटन

प्रस, कलैया, २१ साउन/

बारामा सामुदायिक भवनको उद्घाटन भएको छ । कलैया उपमहानगरपालिकाका प्रमुख विनोद साहले वडा नं ८ रामपुरमा शनिवार सामुदायिक भवनको उद्घाटन गरेका हुन् । उद्घाटन कार्यक्रममा नगरप्रमुख साहले सामुदायिक भवनमा छुट भएका निर्माण कार्यको लागि उमनपाले २० लाख रकम दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

तस्वीरः प्रतीक

पूर्ववडाध्यक्ष डा अख्तर अन्सारीले आफ्नो कार्यकालमा निजी लगानीमा सामुदायिक भवनको लागि चार धुर जग्गा खरीद गरेका थिए । आव २०७८/७९ मा कलैया उमनपाको ३० लाख र पूर्ववडाध्यक्ष अन्सारीको निजी १४ लाखको लगानीमा चार धुर जग्गामा दुई तले भवन निर्माण भएको हो ।

(बाँकी अन्तिम पातामा)

वीरगंज-दिल्ली पैदल यात्रामा निस्के शेख मुन्ना

प्रस, वीरगंज, २१ साउन/

वीरगंजका ३० वर्षे युवक शेख मुन्नाले आजदेखि वीरगंज–दिल्ली पैदल यात्रा शुरू गरेका छन्। उनलाई वीरगंजका उपप्रमुख इम्तियाज आलमले शनिवार बिहान साढे ७ बजे बिदाइ गरे ।

वीरगंज–२ छपकैया घर भएका मुन्ना तेक्वान्दो खेलका स्थानीय प्रशिक्षकसमेत हुन् । उनी नेपाल र भारत दुवै देशका झन्डा बोकेर दिल्ली प्रस्थान गरेका हुन्। वीरगंजबाट दिल्लीको दूरी एक हजार ६० किलोमिटर छ। उनले १८ देखि २४ दिनभित्रमा दिल्लीस्थित संसद् भवन पुग्ने लक्ष्य लिएका छन्। उनले बिहान ६ देखि राति ८ बजेसम्म आफू हिंड्ने बताए । उनलाई भारत सरकारले सुरक्षाको प्रत्याभूति दिएको र पैदल यात्राको लागि भारतीय दूतावासबाट अनुमतिसमेत लिएका छन्। उनको यात्रामा एक लाख रुपैयाँभन्दा बढी खर्च हुने अनुमान गरिएको छ ।

स्कूलको शुल्क नतिर्नू भन्ने महानगरको निर्देशनप्रति प्याब्सन वीरगंजको आपत्ति

प्रस, वीरगंज, २१ साउन/

निजी विद्यालयहरूको सङ्गठन प्याब्सन वीरगंज नगर कमिटीले वीरगंज महानगरको पछिल्लोपटक शुल्क नतिर्ने विषयमा आएको निर्देशनमा आपत्ति प्रकट गरेको छ । केही दिनअघि महानगरको शैक्षिक प्रशासन महाशाखाको फेसबूक पेजबाट जारी भएको सूचनामा प्रथम त्रैमासिक परीक्षामा शुल्क नतिर्ने विद्यार्थीलाई परीक्षाबाट वञ्चित नगर्नू र शुल्कको लागि विद्यार्थी तथा अभिभावकलाई बाध्य नपार्नू भनेर आएको निर्देशनप्रति प्याब्सन वीरगंजको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको जानकारी गराउँदै चाँडै शुल्क तिर्न र तिराउनको

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार र सूक्तिहरू

बुझ्नेले चुप लागेर बस्दा पनि बुझ्छ तर नबुझ्नेले भावनाको पनि मजाक उडाउँछ ।

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

यथार्थ त्यागको मर्म

आफ्नो दूषित कामना, अवाञ्छनीय इच्छा, कलुषित वासना तथा दूषित मनोभावहरूको त्याग नगरेर, प्रवृत्तिहरूको जसले बलात् त्याग गर्दछ, गीताकारले उसलाई अहङ्कारी भनेका छन् । यस्ता मानिस आफ्नो आदर्श एवं लक्ष्यबाट छिटै विचलित हुन्छन् ।

त्याग अर्थात् छोड्नु । त्यो जुन आफूसँग निरर्थक छ–त्यसलाई हटाइदिनु, मेटिदिनु । जब हामी आफूसँग भएको निरर्थकतालाई हटाइदिन्छौं, अनि मात्र नयाँ सम्भावनाको बाटो खुल्छ । त्यसैले त्यागलाई प्रगतिको नयाँ पाइला भनिन्छ । त्याग जीवनको विकास यात्राको एउटा अनिवार्य अङ्ग हो । यो आत्मशोधनको मार्ग हो । यो अशुभको स्थानमा शुभको प्रतिष्ठा गर्ने नियम हो । एउटा छाडेर मात्र अर्कोको प्राप्ति सम्भव हुन्छ । अडेको पाइला उठाएर नै बाटोमा नयाँ पाइला राख्न सकिन्छ ।

पेटमा अवशेष तत्त्व (मल)को त्याग गरेपछि मात्र भोजनको इच्छा हुन्छ । शुद्ध वायु ग्रहण गर्नका लागि फोक्सोस्थित अशुद्ध वायु छोड्नैपर्छ । सङ्ग्रह गर्नाले, चीजलाई समाइराख्नाले त जीवनको गतिमा विसङ्गति र विषमता उत्पन्न हुन्छ । जसरी थुनिएको पानी सड्न थाल्छ, त्यसैगरी पेटले यदि खाएको कुरा पेटमैं सङ्ग्रह गरिराख्यो भने अनेक बिमारी उत्पन्न भएर शरीरमा कैयौं विकृति र उपद्रो उत्पन्न हुन्छ । हृदय रक्तको वितरण–व्यवस्थामा सङ्ग्रह बुद्धिले काम लियो भने शरीरको चेतनता नै नष्ट हुन्छ ।

त्यागविना विकास, प्रगति, सक्रियता एवं उन्नतिको मार्ग प्रशस्त्र हुँदैन । जबसम्म हामी कुनै वस्तु, परिस्थिति, यहाँसम्म कि विचार, भावनाले बाँधिएका हुन्छौं, तबसम्म अन्य विषयतिर ध्यान जाँदैन । त्यसैले कुनै वस्तु वा विषयविशेषसँग बाँधिनु, त्यसमा लिप्त रहनु सर्वथा त्याज्य हो । जे पनि हामीसँग छ, हामीलाई जे पनि जानकारी छ, त्यसलाई हामी आफ्नो उन्नतिको आधार बनाउन सक्छौं । जुन भऱ्याङमा हामी उभिएका हुन्छौं त्यसको सहारा लिएर माथि उक्लिन सक्छौं, तर अन्ततः भऱ्याङ त हामीले छाड्नैपर्छ । यो असम्भव कुरा हो कि हामी भऱ्याङ न छोडौं र माथि पनि उक्लिउँ ।

जीवनको आयाम व्यापक छ । जीवनको गोरेटो निकै लामो छ । संसारको क्षेत्र बडो विस्तृत छ । अगाडि बढ्नका लागि, केही प्राप्त गर्नका लागि हामीले नित्य त्याग गर्नु नै पर्छ । यहाँ यस्तो कुनै धाम छैन, जहाँ पुगेर यो भन्न सकियोस् कि बस, अब यात्रा पूरा भयो, अब यहाँबाट अन्त जानुछैन । जबसम्म जीवन छ, संसार छ, तबसम्म हामीले केही छोडिरहनुपर्छ, त्याग गरिरहनुपर्छ । परिवर्तन नै संसारको नियम हो ।

त्यसैले त्याग गर्नुस् ‘म’ र ‘स्व’को, जसले गर्दा हामीलाई ‘परमात्मा’को अनुभूति हुन सकोस् । जबसम्म ‘म’ रहन्छ, तबसम्म परमात्माको विराट् सत्ताको अनुभूति प्राप्त गर्न सकिन्न । ‘स्व’का कारण वस्तु, पदार्थ, विषयहरूको सीमाबाट बाहिर निस्कन सकिन्न । यस्तो अवस्थामा हामी विश्वचक्रको गतिका साथ तारतम्य स्थापित गर्न सक्दैनौं ।

सारा संसार त्याग–धर्ममा चलिरहेको छ, अतः सङ्ग्रह र कब्जा गरिराख्ने वृत्तिले हाम्रो जीवनमा सङ्घर्ष उत्पन्न गरिदिन्छ । यहाँको धर्म हो कि जीवनलाई गति दिनका लागि केही न केही त्याग गरिरहौं । यदि हामी चाहन्छौं कि ‘म दिन्नँ’, ‘म छाड्दिनँ’ भने यस्तो परिस्थितिमा प्रकृतिको विरोधको सामना गर्नुपर्छ अनि छाड्नुपर्छ, विवश भएर, एउटा पराजित योद्धाजस्तै । अनि किन स्वेच्छाले त्याग गरेर विश्वक्रममा सहयोग नपुऱ्याउने ? यसबाट दुईवटा लाभ हुन्छ– एउटा स्वधर्म पालन गर्दा सन्तोष प्राप्त हुन्छ भने दोस्रो हाम्रो जीवन एकाकी, सङ्कीर्ण नभएर व्यापक बन्न पुग्छ । हाम्रो जीवन विकसित हुन्छ ।

किनकि त्यागले एउटालाई हटाएर अर्कोलाई प्रतिष्ठा गर्ने अवसर दिन्छ, त्यसैले मन, कर्म, वचनले अशुभको पनि त्याग गर्नुपर्छ । जसरी ढोका खोल्नेबित्तिकै सूर्यको प्रकाशले सहजै घरलाई प्रकाशित गरिदिन्छ, त्यसै प्रकार जीवनबाट अशुद्ध तत्त्वहरूलाई निकालिदिएपछि शुभको आगमन स्वतः हुन्छ, नराम्रो निस्कनेबित्तिकै राम्रो स्वतः उत्पन्न हुन्छ । क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, मोह, ममता, लोभ आदि नराम्रा प्रवृत्ति छुटनेबित्तिकै दया, प्रेम, करुणा, श्रद्धा, तितीक्षा, शम, दम आदि सत् तत्त्वको उदय हुन थाल्छ ।

विषय–वासना जीवनको विकृति हो । यो त्याज्य हो । विषय–वासना र त्यसबाट प्रेरित भोगको त्याग गर्नु आवश्यक छ, किनकि यी रहँदासम्म जीवनमा उच्च आदर्शको प्रतिष्ठा सम्भव हुँदैन । मानिसको शक्ति न्यून एवं क्षीण हुन्छ । यिनमा लिप्त रहनाले, आध्यात्मिक एवं भौतिक– कुनै पनि क्षेत्रमा यस्तो सफलता प्राप्त हुँदैन, जसबाट सन्तोष प्राप्त होस् । विषय–भोगहरूको चिन्तनले जीवनमा नाना प्रकारको विषमतालाई जन्म दिन्छ । गीताको एउटा मन्त्र छ–

ध्यायतो विषयान्पुंसः संगस्तेषूपजायते ।
संगात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते ॥

अर्थात् ‘विषय चिन्तन गर्नाले त्यसमा आसक्ति उत्पन्न हुन्छ । विषयहरूको आसक्तिले कामना उत्पन्न हुन्छ र यदि कामना पूर्ण भएन भने क्रोध उत्पन्न हुन्छ ।’

यसरी विषय चिन्तनमात्रले अनेकानेक मानसिक विकृति उत्पन्न हुन्छ र मानिस आफ्नो श्रेय पथबाट विचलित हुन्छ । लिप्सा चाहे विषय–भोगको होस्, धन–सम्पत्तिको वा पद–प्रतिष्ठाको, त्यसलाई मानसिक एवं व्यावहारिक क्षेत्रबाट सर्वथा टाढा राख्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । मनमा बसेको इच्छा एवं रुचिको पनि त्याग गर्नुपर्छ, जसबाट विषय–भोगको तृष्णा बढ्छ; जसबाट लोभ, मोह, अभिमान आदिले पोषण पाउँछ ।

स्वादमा पनि आसक्ति उचित होइन । यस्तो भोजनको त्याग गर्नुपर्छ जसबाट स्वादप्रति आसक्ति बढ्छ, जुन तामसी, बासी, फोहर, कसैको जूठो होस् एवं जुन अनीतिपूर्वक कमाइबाट प्राप्त भएको होस् । शुद्ध, सात्त्विक, ताजा, हलुको, पौष्टिक र पसिना चुहाएर कमाएको भोजनले नै शरीरलाई स्वस्थ र पुष्ट राख्न सक्छ ।

जीवनमा वाणीमा संयम पनि आवश्यक छ । वाणीमा असत्य वचन, चापलूसी, परनिन्दा, कटु भाषण, व्यर्थ वार्तालापको त्याग गर्नुपर्छ; किनकि यी अशुभ र अमङ्गलकारी हुन् । यसबाट जीवनमा कलह, पश्चात्ताप, लडाइँ–झगडा, अशान्ति उत्पन्न हुन्छ । परस्पर सम्बन्ध बिग्रन्छ । साथै अवाञ्छनीय प्रसङ्गबाट पनि टाढा रहनुपर्छ । ती सबै दृश्य र प्रसङ्गबाट टाढा रहनुपर्छ, जसबाट दूषित मनोभाव, वासनाले पोषण पाउँछन् ।

मानिसले जे देख्छ त्यसको प्रतिक्रिया मनमा हुन्छ, त्यो प्रबल बन्छ र मानिसलाई त्यस्तै गर्ने प्रेरणा दिन्छ । कुनै पनि स्थितिमा नराम्रो कर्म, नराम्रो सोच र चाहना त्याज्य छ । यति मात्र होइन, नराम्रो देख्न र सुन्नबाट पनि आफूलाई टाढा राख्नुपर्छ ।

यस प्रकार जीवनको सबै क्षेत्रबाट अशुभको त्याग गर्नुपर्छ, जसले शुभको उदय हुन सकोस् । कतिपटक हामीहरू उत्तेजनाजन्य मनोभावले गर्दा चीजको त्याग गर्न थाल्दछौं । साधन–वस्तु अथवा आफ्नो जिम्मेवारी र कर्तव्यको त्याग गर्दछौं । कसैले परिवार छोडिदिन्छ भने कसैले वस्त्र वा वस्तुविशेषको त्याग गर्छ । तर यसले त त्यागको आवश्यकता पूर्ण हुँदैन, न त्यसको परिभाषा नै सार्थक हुन्छ ।

ध्यान दिने कुरा के हो भने त्यागको मूल आधार मानिसको मनःस्थिति हो । इच्छा र कामनाहरूको त्याग, अहङ्कार, स्पृहा, मोह, मनोभावहरूको त्याग नै सच्चा त्याग हो । जबसम्म मानिसले यी दूषित मनोभावहरूको त्याग गर्दैन, तबसम्म उसले शान्ति र सन्तोष प्राप्त गर्न सक्दैन, बाह्य त्यागको जतिसुकै प्रयत्न किन नगरोस् !

गीतमा यसै कुरालाई प्रतिपादन गर्दै लेखिएको छ–

विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥

‘सबै कामनालाई छाडेर, सबैतिरबाट निस्पृह, ममतारहित, अहङ्कार त्याग गर्नेले शान्ति प्राप्त गर्दछ ।’

हामी सम्पत्ति त्याग गर्छौं, तर मनमा स्थित लोभवृत्ति छोड्न सक्दैनौं । घर–परिवार त्याग्छौं, तर ममता, मोह त्याग्न सक्दैनौं । स्थान, पद, अधिकार छोडिदिन्छौं, अहङ्कार छोड्न सक्दैनौं । यसै कारण हामी अशान्त र अस्थिर रहन्छौं ।

त्याग यदि साँचो मनले गरिन्छ भने त्यसबाट शान्ति, सन्तोष प्राप्त हुन्छ, तर हामी आवेश वा देखाउनका लागि बाहिरी त्याग गर्दछौं । यिनलाई नछोडिकन कहीं पनि–एकान्त, वन, गिरि–गुफामा किन न बसौं, शान्ति र आत्मसुख प्राप्त हुँदैन ।

यस प्रकार आफ्नो दूषित कामना, अवाञ्छनीय इच्छा, कलुषित वासना तथा दूषित मनोभावहरूको त्याग नगरेर, प्रवृत्तिहरूको जसले बलात् त्याग गर्दछ, गीताकारले उसलाई अहङ्कारी भनेका छन् । यस्ता मानिस आफ्नो आदर्श एवं लक्ष्यबाट छिटै विचलित हुन्छन् । जसले शरीर–क्रियाको त्याग गर्दछ, तर मनले विषय चिन्तन गर्दछ, यस्ता मानिस पथभ्रष्ट हुन्छन् । योगभ्रष्ट हुने साधकहरू यसै श्रेणीका हुन्छन् ।

अतः हामीले त्यागको समुचित मर्म बुझ्नुपर्छ र मनले त्यागवृत्ति ग्रहण गर्नुपर्छ । जसरी शारीरिक अपविष्ट पदार्थ त्याग गरेर स्वास्थ्य लाभ हुन्छ, त्यसैगरी मानसिक विकार त्याग गर्नाले मन शान्त एवं भाव स्थिर हुन्छ । अतः त्यागले नै जीवनको प्राप्ति र प्रगतिको मार्ग प्रशस्त गर्दछ । त्यागले नै जीवनमा गति, प्रगति एवं विकासको ढोका खुल्छ । यस्तो मात्र त्याग श्रेष्ठ र श्रेयस्कर हुन्छ ।

क्वाँटी : टुसाएको गेडागुडी

हामीले खाएको खानाले हामीलाई शक्ति दिन्छ, शरीरको वृद्धि र विकास गर्दछ साथै रोगबाट बचाउँछ । कुनै पनि मानिसको शारीरिक संरचनामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, खनिज पदार्थ, पानी र भिटामिन जस्ता विभिन्न पोषक तत्त्वहरू रहेका हुन्छन् । जसरी फरक–फरक खाद्यवस्तुमा पाइने पौष्टिक तत्त्व फरक–फरक हुन्छन्, त्यसैगरी हाम्रो शरीरका विभिन्न काम सञ्चालनका लागि हामीलाई फरक–फरक प्रकारका पौष्टिक तत्त्वहरूको आवश्यकता पर्ने हुन्छ । यिनीहरूको मुख्य कामको आधारमा पौष्टिक तत्त्वलाई तीन समूहमा वर्गीकरण गरिएको पाइन्छ ।

१) शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्ने पौष्टिक तत्त्व
२) शरीर वृद्धि तथा सम्भार गर्ने पौष्टिक तत्त्व
३) शरीरलाई हिफाजत गर्ने र रोगबाट बचाउने पौष्टिक तत्त्व

१) शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्ने पौष्टिक तत्त्व

कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो पदार्थलाई शक्ति प्रदान गर्ने पौष्टिक तत्त्व मानिन्छ । यी पौष्टिक तत्त्वहरूको प्रधान मान्यता शक्ति दिने कार्यमा बढी निहित रहेको हुँदा यिनीहरूलाई शक्ति प्रदान गर्ने पौष्टिक तत्त्वको रूपमा लिइन्छ । विशेषगरी अन्न, आलु, सखरखण्ड, साबुदाना, पिंडालु, तरुल आदि र गुलियो खाद्यवस्तु जस्तै चिनी, सख्खर, उखु आदिमा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ । घ्यू, नौनी, बोसो, तेल आदिमा प्रचुर मात्रामा चिल्लो प्रदार्थ पाइन्छ ।

२) शरीर वृद्धि तथा सम्भार गर्ने पौष्टिक तत्त्व

शरीर वृद्धि तथा सम्भार गर्ने पौष्टिक तत्त्व हामीले मुख्यरूपमा प्रोटिनलाई लिन सक्छौं । विशेषगरी माछा, मासु, दूध, फूल, दाल तथा गेडागुडीमा प्रोटिन पाइने हुन्छ ।

३) शरीरलाई हिफाजत गर्ने र रोगबाट बचाउने पौष्टिक तत्त्व

शरीरलाई हिफाजत गर्ने र रोगबाट बचाउने पौष्टिक तत्त्वका प्रमुख रूपमा भिटामिन र खनिज पदार्थहरूलाई लिइन्छ । भिटामिन भन्नाले भिटामिन ए, बी, सी, डि, ई र के भन्ने बुझिन्छ भने खनिज पदार्थ भन्नाले क्यालिशयम, म्यागनेशियम, आइरन, फस्फोरस, आयोडिन भन्ने बुझिन्छ । यी पौष्टिक तत्त्वहरू हरियो सागपात, माछाको तेल, गोलभेंडा, बदाम, तिल, कलेजो, दूध आदिमा पाइन्छन् । हाम्रो शरीरको लागि यी नै ती प्रकारका पौष्टिक तत्त्वहरू मिलेर बनेको खाद्यान नितान्त आवश्यक हुन्छ । त्यसैले यी पौष्टिक तत्त्वहरूलाई एकअर्काका परिपूरकको रूपमा लिइन्छ ।

हाल विश्वमैं ८० करोड मानिस कुपोषणको शिकार रहेको पाइन्छन् । जसले गर्दा खाद्य पदार्थसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगहरू दिनानुदिन बढ्दै गएको पाइन्छ र यस समस्यालाई समाधान गर्न खाद्य सुरक्षा, पोषक तत्त्वको अहम् भूमिका रहन्छ । पोषक तत्त्वका धनी खाद्य पदार्थहरूमध्ये गेडागुडी पनि एक हो । गेडागुडीलाई हामी कोसेबालीको रूपमा लिन्छौं । हाम्रो देश नेपालमा कोसेबालीलाई परापूर्वकालदेखि नै खेती गरिंदै आएको पाउँछौं । गेडागुडीलाई क्वाँटी अर्थात् टुसाएको गेडागुडीको रूपमा खाने चलन छ । जसलाई क्वाँटी पूर्णिमा भनेर चाडकै रूपमा मनाइन्छ । जनै पूर्णिमाको दिन घरघरमा क्वाँटी खाने चलन रहिआएको छ । नेवार समुदायमा रहेको यो प्रचलन आजभोलि सबैतिर लोकप्रिय बनेको छ । खेती किसानी गर्नेलाई बढी पौष्टिक आहार चाहिने, खेतीपातीले थकित शरीरमा ऊर्जा ल्याउने र वर्षात्को समयमा खेतबारीमा काम गर्दा चीसो भगाउने भएकाले क्वाँटीको विशेष महत्त्व रहेको छ ।

पछिल्ला अध्ययन, अनुसन्धानहरूले युवा अवस्थालाई लामो समयसम्म कायम राख्न तथा शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्न हाम्रो खानामा एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिनहरू र केही (एन्जाइम) पाचन रसहरूको मात्रा बढाउनु राम्रो हुन्छ भन्ने तथ्य अघि सारेको छ । यस्ता भिटामिनहरू र एन्जाइमहरू गेडागुडीको टुसामा प्राप्त हुन्छन् । गेडागुडीहरूमा प्रोटिन, फस्फोरस र क्यालिशयम जस्ता तत्त्वहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् ।

त्यसैले गेडागुडीको टुसा वा क्वाँटी नपकाएर काँचै सलादको रूपमा नियमित खानाले छिट्टै बूढ्यौलीले नछुने साथै विभिन्न रोगहरू लाग्नबाट समेत बच्न सकिने मान्यता रहिआएको छ । गेडागुडी शक्तिवर्द्धक पोषक तत्त्वको सुलभ खाद्य पदार्थमा पर्दछ । मास, भटमास, मस्याङ, हरियो र सेतो केराउ, सानो केराउ, खैरो र सेतो चना, सिमी, बोडी, बकुल्ला, मुङलगायतका गेडागुडीको मिश्रण नै क्वाँटी हो ।

हामी खानाका रूपमा खासगरी कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र चिल्लो पदार्थहरू (तेल, घ्यू) खान्छौं । यी खानाहरू पचाउन हाम्रो पाचन प्रणालीलाई अन्य पोषक तत्त्वभन्दा गाऱ्हो हुने हुन्छ । त्यतिमात्र नभएर यस्ता खानाहरू पचिसकेपछि शरीरमा युरिक एसिड, कोलेस्ट्रोल, एमोनियम र नून जस्ता पदार्थहरू उत्पन्न हुन्छन् । ती पदार्थहरू हाम्रो शरीरको लागि हानिकारक हुनुका साथै विविध रोगका कारण पनि हुन सक्छन् ।

महत्त्वपूर्ण कुरा त के छ भने गेडागुडी उम्रिंदा त्यसमा भएका कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन र लवणहरूमा रासायनिक परिवर्तन हुने हुन्छ । फलस्वरूप त्यो उम्रेपछि त्यसमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रामा ९५ ले कमी आउनुका साथै सजिलैसँग पच्ने प्रोटिन, एमिनो एसिड, रेशा, पानी विविध लवणहरू (नूनहरू) र एन्जाइमको मात्रामा अत्यधिक वृद्धि हुन जान्छ । त्यसैले टुसाएको गेडागुडी पचाउन हाम्रो पाचन प्रणालीलाई गाऱ्हो नहुने हुँदा कब्जियत हुने मानिसहरूका लागि पनि गेडागुडी उपयोगी साबित भइसकेको छ ।

हाम्रो देशमा कोसेबाली, दालबालीको नामले पनि चिनिने एक प्रमुख बाली हो । कोसेबाली अर्थात् गेडागुडी क्षेत्रफल र उत्पादनको हिसाबले धान, मकै र गहुँबालीपछिको चौथो बालीको रूपमा आउँछ । कोसेबालीहरूले हावामा भएको नाइट्रोजन लिई माटोको उर्वरा शक्ति बढाइ दिगो भूव्यवस्थापनमा सहयोग पुऱ्याउने गर्दछ । सिमीबाहेक दालबालीको जरामा रहेको गिर्खाहरूको सहायताले वायुमण्डलीय नाइट्रोजनलाई माटोमा स्थिरीकरण (Nitrogen Fixation) गरी माटो मलिलो पार्ने हुनाले यो बालीलाई रूखो क्षेत्रमा मलविना लगाउने परम्परा रहेको छ र वातावरणमा सकरात्मक असर पार्ने काम पनि गर्दछ ।

गेडागुडीले मानिसलगायत अन्य जीवजन्तुहरूलाई नभई नहुने तत्त्व प्रोटिनको आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्दछ । त्यसैले गेडागुडीलाई प्रोटिनको धनी, सजिलै पाइने र सस्तो स्रोत मानिन्छ । जसले गरीबी निवारणका लागि गहन भूमिका खेल्ने गर्दछ । विशेषगरी हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख राष्ट्रहरूका लागि विभिन्न अध्ययन, अनुसन्धान अनुसार हरेक दिन एक गिलास दाल अर्थात् गेडागुडी खानाले उच्च रक्तचाप, मोटोपन, रगतमा बोसोको मात्रा अर्थात् कोलेस्ट्रोललाई पनि सन्तुलनमा राखेका प्रमाणहरू भेटिएका छन् । त्यसैले पनि नेपालमा कृषिलाई नयाँ आयाम दिनु जरुरी भइसकेको छ । कोसेबाली किसानहरूको आर्थिक स्रोत उकास्ने माध्यम पनि हो ।

त्यस कारण जनमानसमा जनचेतना अभिवृद्धि गरी गेडागुडीमा रहेका पोषणयुक्त तत्त्वबाट फाइदा उठाउन दिगो खाद्य उत्पादकत्व बढाएर खाद्य सुरक्षा र पोषिलो खाद्य पदार्थ प्राप्त गर्न सकिन्छ । वनस्पतिजन्य प्रोटिनको उपभोग गर्न, विश्वमैं गेडागुडीको उत्पादन बढाउन, उचित बालीचक्र कायम गर्न, गेडागुडी अर्थात् दाल व्यापार गर्दा हुने चुनौतीहरूलाई ध्यानमा राख्नु पनि अत्यन्त जरुरी देखिन्छ । आशा गरौं, गेडागुडी आफैं पूर्ण खाना भएकोले खाद्य सुरक्षालाई सुनिश्चित गर्नेछ । साथै कोरोना सङ्क्रमणको महामारी कायम नै रहेकाले सबैलाई रोग प्रतिरोधात्मक खानेकुरा चाहिने काम क्वाँटीले पूरा गर्नेछ ।

लिपिका कर्माचार्य
वैज्ञानिक अधिकृत
नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रतिष्ठान (नास्ट)
lipikakarmacharya@gmail.com

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

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

बङ्गलादेशमा इन्धनको मूल्यमा भारी वृद्धि

ढाका, २१ साउन/सिन्ह्वा

बङ्गलादेश सरकारले इन्धनको मूल्य इतिहासकै सबैभन्दा उच्च बनाएको छ।

मूल्यवृद्धि भएपछि तेल भर्न पेट्रोलपम्पअगाडि लाम लागेका चालकहरू। तस्वीरः सिन्ह्वा

सन् १९७१ मा देश स्वतन्त्र भएपछि पहिलोपटक खुद्रा इन्धनको मूल्यमा उच्च वृद्धि भएको हो।

बङ्गलादेश सरकारले शुक्रवार राति आजदेखि लागू हुने गरी इन्धनको मूल्य ५१.७ प्रतिशतले बढाएको हो। ऊर्जा तथा खनिज स्रोत मन्त्रालयले जारी गरेको मूल्य सूचना अनुसार अहिले एक लिटर अक्टेनको मूल्य १३५ टाका पुगेको छ। हिजो अपराह्नसम्म सोही परिमाणको पेट्रोलको मूल्य ८९ टाका थियो। डिजेल र मटीतेलको मूल्य पनि ४२.५ प्रतिशतले बढाएर प्रतिलिटर ११४ टाका कायम भएको छ। पेट्रोलको मूल्य ४४ टाकाले बढेर १३० पुगेको छ।

अधिकारीहरूले भने कि खुद्रास्तरमा पछिल्लो मूल्यवृद्धि राज्य सञ्चालित वितरण कम्पनीलाई दिइएको सहुलियतको बोझ कम गर्न अपरिहार्य भएकाले इन्धनको मूल्य बढाइएको उक्त मन्त्रालयले प्रेस विज्ञप्ति निकालेर जनाएको छ। साथै मन्त्रालयले अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा इन्धनको मूल्य बङ्गलादेशको भन्दा धेरै बढी भएको बताएको छ। आर्थिक क्षेत्रका जानकारहरूले इन्धनको मूल्यवृद्धिले मुद्रास्फीतिलाई बढाउने बताएका छन्। गत जूनमा मुद्रास्फीति बढेर ७.५६ प्रतिशत पुगेको थियो। बितेका नौ वर्षयता पहिलोपटक यति उच्च बिन्दुमा मूल्यवृद्धि भएको हो। रासस

जब अग्निनियन्त्रकका छोराछोरी आगोमा बिलाए ...

नेस्कोपेक, पेन्सिलभेनिया, २१/एपी

नेस्कोपेक शहरका स्वयंसेवी अग्निनियन्त्रक ह्यारोल्ड बेकर शुक्रवार बिहानै गर्मी बिदामा पौडी खेल्ने र मनोरञ्जन गर्ने चाहनाले काकाको घरमा बसेका आफ्ना दुई सन्तान भेट्न व्याकुल थिए।

दन्दनी दन्केको आगोको ज्वालाले शहरको एउटा घरलाई खरानीमा परिणत गरिरहेको थियो। बेकरले आगो निभाउने 'होस पाइप' च्याप्प समातेर आगोमा पानीको फोहोरा सोझ्याए।

अवर्णनीय पीडा र हतास स्वरमा उनले आफ्नो छोरालाई बोलाए तर जवाफ आएन। बल्ल अग्निनियन्त्रण कार्यालयका प्रमुखले भेउ पाए जलिरहेको घर कसको हो। सहकर्मी अग्निनियन्त्रकले बेकरको हातबाट 'होस पाइप' फिर्ता लिए र उनलाई कार्यालयमा फर्काए।

आफ्नै परिवारका सदस्य र आफन्तसहित दशजनालाई गुमाएका बेकरले आगो निभाएर मुनाजस्ता आफ्ना दुई सन्तान (एक छोरा, एक छोरी)सम्म पुग्न चाहेको बताएका छन्। आगोले उनीहरूको प्राणपखेरु मात्र लिएन, उनको छोराछोरी भेट्ने चाहना अधूरै रह्यो।

बेकरका आफन्तीको घरमा आगो लाग्दा तीनजना बालबालिकासहित १० जनाको मृत्यु भयो। ज्यान गुमाउनेहरू पाँच, छ र सात वर्षका बालबालिका, १५ वर्षका किशोरदेखि ७० वर्षका वृद्धसम्म छन्। घरका १३ वटा कुकुरको

जलेर नष्ट भएको घरबाहिर अनुसन्धान गर्दै प्रहरी। तस्वीरः एपी

अत्तोपत्तो छैन। आगोले ज्यान लिएकाको शवको परीक्षण आगामी साता गरिने अधिकारीले बताएका छन्।

उनीहरूका अनुसार घरमा कसरी आगो लाग्यो भन्ने खुलेको छैन। त्यसको अनुसन्धान भइरहेको छ। बेकरले पाएको आगलागीको सूचना अनुसार उनको परिवारका सदस्यको बासस्थाननजीकको कुनै घरमा आगो लागेको थियो तर उनी घटनास्थलमा आइसकेपछि मात्र आफ्नै घर जलेको थाहा पाए।

चालीस वर्षदेखि आगो निभाउँदै आएका ५७ वर्षीय बेकरले आगो निभाउन नसकेर आफ्ना सन्तानसहित धेरै आफन्त गुमाए। अधिकारीका अनुसार आगो यति विशाल थियो कि घरभित्र प्रवेश गर्न सक्ने अवस्था नै थिएन। रासस

जगदीप धनखर भारतका नयाँ उपराष्ट्रपति निर्वाचित

नयाँ दिल्ली, २१ साउन/एएनआई

भारतमा उपराष्ट्रपति चयनका लागि शनिवार मतदान सम्पन्न भएको छ।

सबैभन्दा पहिले प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले मतदान गरेर मतदान प्रक्रिया शुरू भएको अधिकारीले जनाएका छन्।

उपराष्ट्रपतिको चयन संसद्बाट हुने भएकोले सङ्घीय संसद्मा मतदान भएको हो।

उपराष्ट्रपति चयनका लागि मतदान गर्न लोकसभा र राज्यसभाका सबै सांसद तथा मनोनीत सदस्य योग्य मानिन्छन्।

स्थानीय समय अनुसार बिहान १० बजेदेखि शुरू भएको मतदान बेलुका पाँच बजेसम्म चलेको अधिकारीले जानकारी दिएका छन्।

पश्चिम बङ्गालका पूर्वगभर्नर जगदीप धनखर शनिवार भारतको नयाँ उपराष्ट्रपतिमा निर्वाचित भएका छन्।

उनले विपक्षी उम्मेदवार मार्गरेट अल्भाविरुद्ध १८२ मतका विरुद्ध ५२८ मत प्राप्त गरेका छन्।

१६औं उपराष्ट्रपति निर्वाचनका लागि अध्यक्षता गरेका लोकसभाका महासचिव उत्तमकुमार सिंहले मतदानका लागि योग्य ७८० सांसदमध्ये ७२५ सांसदले मतदान गरेको बताए।

पन्ध्र मत अमान्य र ७१० मत मान्य भएको उनले बताए।

पश्चिम बङ्गालको पूर्वगभर्नरसमेत बनिसकेका धनखरलाई सत्तारूढ दल भारतीय जनता पार्टीको गठबन्धनले अघि सारेको थियो।

सन् २०१९ मा गभर्नरमा नियुक्त भएका धनकरले मुख्यमन्त्री ममता बनर्जीसँगको चीसो सम्बन्धका कारण राजीनामा दिएका थिए। भारतको संविधान अनुसार उपराष्ट्रपति देशको दोस्रो ठूलो पद हो।

यसअघि सत्तारूढ गठबन्धनको तर्फबाट द्रौपदी मुर्मु राष्ट्रपतिमा निर्वाचित भएकी थिइन्। उनी भारतको दोस्रो महिला तथा पहिलो आदिवासी समुदायबाट राष्ट्रपति बनेकी हुन्। रासस

समयमा कर तिर्ने बानी बसालौं,
जिम्मेवार नागरिकको परिचय दिऔं।
वीरगंज महानगरपालिका कार्यालय

बगरखेतीले फेरिंदै मुसहरको जीवन

महोत्तरी, २१ साउन/रासस

सधैंको उपेक्षा, अभाव र उत्पीडनको जातोमा पिसिंदै आएका मधेसका मुसहर अब आफ्नै मेहनतले उभिन लागेका छन्। 'राख्ने लुगा र साँच्ने धन नहुने' आहानका लागि उदाहरणमा उभ्याइने पराले झुपड बस्तीका मुसहरले पछिल्ला केही वर्षयता आफ्नै पौरख र मेहनतले आयआर्जन र सञ्चय बढाएका छन्। महोत्तरीको गौशाला नगरपालिका–८ बेलगाछीका मुसहरको मेहनत अहिले अरूको लागि दृष्टान्त बनेको छ।

कृषि मजदूरी नै मुख्य पुर्ख्यौली पेशा बनाउँदै आएका महोत्तरी जिल्लाका मुसहर अब अतिरिक्त आर्जन गरेर सञ्चय गर्न थालेका छन्। बस्तीनजीकैको सोनी खोला किनारको नदीउकास बगर अहिले ६२ घरपरिवारका मुसहरको मेहनतले हराभरा देखिएको छ। केही वर्ष पहिलेको बगरमा फलफूलका बिरुवा हुर्कंदैछन्। बारीमा मौसम अनुसारका तरकारीका लहरा लहलहाएका देखिन्छन्। "हजुर, यसपालि वैशाखी तरकारी नै रु २० हजारको बेचिएछ," बस्तीका हेमन्ती सादा मुसहरले भने, "घरमा पनि हरियो सागसब्जी टन्नै खाइएको छ।" हेमन्ती नदीउकास बगरमा नगरपालिकाले उपलब्ध गराएको एक कट्ठा जग्गामा दिनरात नभनी नङ्ग्रा खियाउँछन्। चार वर्षअघि शुरू गरिएको बगरखेती कार्यक्रमले यसअघि कुपोषणले दुब्लो जस्तो देखिने बालबालिका हरियो सागसब्जी खान थालेपछि शारीरिकरूपमा पनि हृष्टपुष्ट देखिन थालेका छन्।

हेमन्तीजस्तै बस्तीका बुद्धु, चहेन्द्र, बिल्टु, सौखिया, फुलो र नथुनीयाँ सादा पनि बगरमैं आफ्नो मेहनत खन्याइरहेका भेटिन्छन्। "हजुर, यो खेतीले हाम्रो बानी पनि सुधारेछ," बगरमा फलेको भिन्डी टिप्दै भेटिएकी फुलो सादा भन्छिन्, "पहिले बनी (मजदूरी गर्दा पाइएको पारिश्रमिकबापतको अन्न) गरेर ल्याएको अन्न पनि आधा बेचेर रक्सी खाइन्थ्यो, अब त तरकारी बेचेर पैसा हात पर्न थालेपछि रक्सी खाएर लड्ने हाम्रो बस्तीमा भेटिन छाडेका छन्।" खेतीले आर्जन र सञ्चय गर्ने बानी बसेपछि फजुल खर्च हुन छाडेको त्यहाँका मुसहर बताउँछन्।

पहिले रक्सी खाएर मातेर लड्ने आफ्ना बस्तीका युवा अब भने बगर खेतीमा रमाएका बुद्धु सादाको भनाइ छ। बगर खेती शुरू गरेयता दुई/चार हजारको गर्जो टार्न कुनै मालिक (मुसहरले आफूले मजदूरी गर्ने अन्य समुदायकालाई मालिक भन्छन्) गुहार्नु नपरेको बुद्धु बताउँछन्। आफ्नै बस्तीका समुदायभित्रबाटै सापट पैंचोमा बिहेवारी, मरणहरण र उपचार गर्न सकिएको बुद्धुको थप भनाइ छ।

नदीउकास बगरको करीब १२ बिघा जग्गा ६२ परिवार मुसहरलाई परिवार सङ्ख्याको आधारमा एक कट्ठादेखि तीन कट्ठासम्म उपलब्ध गराइएको छ। सामुदायिक विकास तथा पैरवी मञ्च नेपाल बर्दिबास (महोत्तरी)को सहकार्यमा २०७५ सालमा थालिएको बगर खेतीले केही वर्षभित्रै मुसहरको स्वास्थ्य, आर्थिक र शैक्षिक सुधार देखिएको बेलगाछी बस्तीका अन्य समुदाय बताउँछन्।

हरियो सागसब्जी र तरकारी राम्रो उब्जेपछि बस्तीनजीककै खाल्टेमा बजार बसाइएको छ। अहिले बगरखेती गरिएको ठाउँनजीकै खाल्टे बजार जम्दै गएपछि मुसहर आफ्नो फसल नजीकै बेच्न पाएर दङ्ग छन्। बगरखेतीमा मुसहरलाई अभिप्रेरित गर्दै सामुदायिक विकास तथा पैरवी मञ्चले चारवटा समूह गठन गरेको छ। जसमा बस्तीका सबै घरपरिवारका महिला सङ्गठित गरिएका छन्। समूह बैठकमा बगरखेती गरिएको बालीको अवस्था, नानीहरू विद्यालय गए/नगएकाबारे समीक्षा र समूह बचतबारे छलफल हुने गरेको छ। यस्ता बैठकमा बस्तीका गर्भवती छोरीबुहारी, सुत्केरी र ससाना नानीबारे पनि चासोपूर्वक छलफल हुने गरेको लालीगुराँस 'क' समूहकी पानवती सादा बताउँछिन्। लालीगुराँस र मनकामना 'क' र 'ख' नाउँका चारवटा समूहमा बस्तीका सबै घरका महिला सङ्गठित छन्।

कृषि मजदूरी नै जीवन गुजाराको पेशा भएका मुसहर माटो काट्ने र टाला बोक्ने (माटो काटेर दुईतिर भार बनाएर काँधमा बोकिने काम) काममा अब्बल मानिन्छन्। माटोसँग खेल्नु दैनिकी नै भएका मुसहर समुदाय आफ्नो गुजाराबाहेकका अन्य सामाजिक गतिविधिमा हम्मेसी देखिंदैनन्। यद्यपि पछिल्ला दिनमा क्रमशः आर्थिक, सामाजिक र राजनीतिक गतिविधिमा यो समुदायको पनि चासो बढ्दै जाँदा पछिल्लो पुस्ताका नानी विद्यालय जान थालेका छन्।

बगरखेती शुरू गरिएयता रकम सञ्चय गर्नसँगै मुसहर समुदायमा बालबालिका विद्यालय पठाउने, बिरामी हुँदा अस्पताल जाने, हरियो सागसब्जी खाने र आफ्ना आवश्यकताका कुरामा सम्बन्धित निकायमा पैरवी गर्ने बानी बढेको बेलगाछीका अन्य समुदायका बासिन्दा बताउँछन्। मुसहर बगरखेतीमा लागेपछि बस्तीमा हुने गरेका अन्य सामाजिक गतिविधिमा सरिक हुन थालेका गौशाला–८ का बासिन्दा त्यहाँका सामाजिक, राजनीतिक कार्यकर्ता काशी महतो बताउँछन्।

नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०७५/७६ मा रु पाँच लाख खर्चेर नदीउकास बगरलाई सम्याउने, गऱ्हा बनाउने र परिवारपिच्छे जग्गा बाँडेपछि मुसहर बगरखेतीमा लागेका हुन्। अहिले नदीउकास बगरमा भान्टा, परवल, लौका, फर्सी र अन्य तरकारीका बेला र बिरुवा मुसहरको श्रमले लऱ्हाएका छन्। ढुङ्यान र बलौटे ठाउँ हराभरा भएको छ। मुसहरले शुरू गरेका बगरखेतीलाई गौशाला नगरपालिकाले आव २०७६/७७ देखि नै सहयोग गर्दै आएको छ।

बगरखेतीमा लागेका मुसहरले आफूहरूले नङ्ग्रा खियाएको जग्गा सोनी खोलाले बर्खामा कटान गर्ने र बालु थुपारेर हैरान खेलाएको गुनासो गर्ने गरेका छन्। नगरपालिकाले जग्गा सुरक्षाका लागि तटबन्धका कार्यक्रम सञ्चालन त गरेको छ, तर खोलाको सिरानमैं पक्की तटबन्ध भए दिगो सुरक्षा हुने मुसहर बताउँछन्।

सप्तकोशीको ३३ ढोका.....

गरेका छन्।

पहाडी जिल्लाहरूमा अत्यधिक वर्षा भएको र सप्तकोशीमा जोडिने नदीहरूमा पानीको सतह अत्यधिक रहेकाले कोशीमा पानीको बहाव अस्वाभाविकरूपमा बढ्ने अनुमान गरिएको छ। कोशी नदीमा पानीको अत्यधिक बहाव हुन सक्ने जानकारीपछि कोशी ब्यारेजसहित कोशीको संरचनालाई निगरानी गरिरहेको सप्तरी प्रहरीले जनाएको छ।

सप्तकोशीमा पुनः जलसतह बढ्न थालेकाले जलसतह सतर्कता आसपास पुग्न सक्ने र थप कटान हुन सक्ने भएकाले उदयपुर, सुनसरी र सप्तरीका तटीय क्षेत्रका बासिन्दामा उच्च सतर्कता अपनाउन स्थानीय प्रशासनले आग्रह गरेको छ।

गरुडा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
गरुडा, रौतहट
मधेस प्रदेश, नेपाल

बोलपत्र आह्वानको सूचना

दोस्रोपटक प्रकाशित मिति : २०७९।०४।२०

यस कार्यालयको मिति २०७९।३।२० मा गरुडा पशु हाटबजारको ठेक्का बन्दोवस्त गर्न बोलपत्र आह्वान गरिएकोमा एउटा पनि बोलपत्र यस कार्यालयमा पर्न नआएको हुँदा उक्त हाटबजारको पुनः ठेक्का बन्दोबस्त गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक व्यक्ति, फर्म, संस्था वा कम्पनीले निम्नानुसारको शर्तको अधीनमा रही नियम अनुसारको बोलपत्र आह्वान गरिन्छ।

तपसिल

बोलपत्र नं.	साबिक गाविस	ठेक्काको किसिम	कर उठाउनुपर्ने क्षेत्र	न्यूनतम कबोल अङ्क (मू.अ.करबाहेक)	बोलपत्र फाराम दस्तुर	कैफियत
४/गरुडा/२०७८।७९	गरुडा बैरिया	पशु बजार	गरुडा पशु बजार	रु.३०,००,०००।–	रु.३,०००।–	

शर्तहरू

१. ठेक्काको अवधि सम्झौता भएको मितिदेखि २०८० असार मसान्तसम्म हुनेछ।
२. टेन्डर फाराम २०७९/०४/२० देखि २०७९/०५/०३ गते ५:०० बजेसम्म खरीद गर्नुपर्नेछ।
३ टेन्डर फाराम सिलबन्दी गरी मिति २०७९/०५/०४ गते दिनको १२ बजेसम्म यस नपा कार्यालयमा दर्ता गराइसक्नुपर्नेछ।
४. रीतपूर्वक दर्ता हुन आएका गोप्य सिलबन्दी टेन्डर फारामहरू मिति २०७९/०५/०४ गते दिनको २:०० बजे खोलिनेछन्।
५. धरौटीबापतको रकम स्वदेशी नागरिक भएमा बोलकबोल अङ्कको ५ प्रतिशत र विदेशी नागरिक भए बोलकबोल अङ्कको १० प्रतिशत रकम एनआइसी एशिया बैंक, गरुडास्थित यस नपाको धरौटी खाता नं 01CA052591852403 मा जम्मा गरी सक्कलै भाउचर वा बैंक ग्यारेन्टी गोप्य सिलबन्दी फारामसँग पेश गर्नुपर्नेछ।
६. ठेक्का कबोल रकम स्वीकृत दरभाउपत्रदाताले एक वर्षको लागि कबोल रकम एकमुस्ट नगद बुझाउनुपर्नेछ र सोबापत १० प्रतिशत सहुलियतस्वरूप छुट दिइनेछ।
७. बोलपत्र फाराममा आफूले कबोल गरेको रकम अङ्क र अक्षरमा स्पष्ट बुझ्ने गरी लेख्नुपर्नेछ।
८. टेन्डर स्वीकृत भएको ७ दिनभित्र रकम वुझाउन नआएमा धरौटी जफत गरी क्रमशः अर्को टेन्डर स्वीकृत गरिनेछ।
९. प्रचलित कानून अनुसार ठेक्काबापत लाग्ने सम्पूर्ण कर दस्तुर ठेकेदार स्वयंले बेहोर्नुपर्नेछ।
१०. कानूनले निषेधित गरेको वस्तु वा सामानमा कर लिन पाइनेछैन। साथै नपाले विकास निर्माण कार्यमा प्रयोग गर्ने वस्तुमा कर लिन पाइनेछैन र सोबापत कुनै माफी मिनहाको दाबी गर्न पाइनेछैन।
११. बन्द, हडताललगायत कुनै पनि कारणबाट ठेकेदारलाई क्षति पुग्न गएमा ठेकेदार स्वयम् जिम्मेवार हुनुपर्ने र त्यसबापत यस कार्यालयबाट कुनै क्षतिपूर्ति तथा मिनहा दिइनेछैन।
१२. ठेक्का स्वीकृत गर्ने वा अस्वीकृत गर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस नपालाई रहनेछ।
१३. नपाले निर्धारण गरेको दररेटमा नबढाइ शुल्क उठाउनुपर्नेछ।
१४. उल्लिखित शर्तहरू पालना गर्न नसक्ने ठेकेदारको ठेक्का नपाले तोड्न सक्नेछ।
१५. यसमा नखुलेका शर्त तथा अन्य कुरा प्रचलित ऐन कानून र यस नपाको निर्णय अनुसार हुनेछ।

पर्सागढी नगरपालिकामा पशुपालनबाट दूध उत्पादनमा वृद्धि भएपछि दूधको कारोबार गर्न पर्सागढीका युवाहरू आकर्षित भएका छन् । दूधको मूल्य र व्यवसायबारे छलफल गर्दै दूध कारोबारीहरू । तस्वीर: नरेश यादव

हेटौंडाका उद्योगले चौध करोड भाडा बुझाउन बाँकी

हेटौंडा, २१ साउन/रासस

हेटौंडाका उद्योगले औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापन कार्यालयलाई रु १४ करोडभन्दा बढी भाडा बुझाउन बाँकी रहेको छ । कार्यालयले विभिन्न उद्योगहरूलाई उक्त रकम भुक्तानीका लागि पत्राचार गरेको छ ।

लामो समयदेखि सहुलियत दरमा भाडा लिइरहेको हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापन लिमिटेडले चार वर्ष अगाडिको निर्णय कार्यान्वयन गर्दै उद्योगलाई बढेको भाडा रकमसहितको भुक्तानीका लागि बिल पठाएको हो । साउनभित्र भुक्तानी दिएमा बिलको रकममा तीन प्रतिशत छुट, असोज मसान्तसम्म बिल अनुसारको रकम र कात्तिकबाट जरिवाना हुनेसमेत जनाएको छ ।

हेटौंडा औद्योगिक व्यवस्थापन कार्यालयका प्रमुख भोजराज बिडारीले केन्द्रीय कार्यालयको निर्णय अनुसार उद्योगलाई बिल पठाइएको बताए । भाडा रकम नलिने अधिकार आफूहरूसँग नभएको भन्दै यथाशीघ्र रकम भुक्तानी गर्न उनले उद्योगीलाई आग्रह गरेका छन् । चार वर्ष अगाडि निर्णय भएको भाडा रकम उद्योगले भुक्तानी नगरेको पाइएकाले साउनभित्र भुक्तानी गर्न बिल पठाएको उनले बताए ।

हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्रको प्रतिरोपनी रु आठ हजार ३३१ तिर्दै आएका उद्योगले अब रु १९ हजार ६९१ का दरले प्रतिवर्ष भाडा भुक्तानी गर्नुपर्ने हुन्छ । कार्यालयले औद्योगिक क्षेत्रका १४९ उद्योगलाई पत्रसहित बिलसमेत पठाएको प्रमुख बिडारीले बताए । लिमिटेडको निर्णय अनुसार उद्योगले सो भाडा यसै महीनाभित्र तिर्नुपर्ने हुन्छ । आवश्यकताभन्दा बढी जग्गा लिएका उद्योगले उक्त जग्गा अन्य उद्योगलाई प्रयोग गर्न दिनुपर्नेसमेत उनको भनाइ छ ।

उद्योग सङ्घ हेटौंडाका अनुसार औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापनको २०५७ मङ्सिर ५ गतेको निर्णय अनुसारको भाडा तिर्नुपर्ने भन्दै निर्णय भएको चार वर्षपछि कार्यालयले औद्योगिक प्रतिष्ठानलाई पत्र काटेपछि समस्या देखिएको हो । यतिबेला आर्थिक मन्दीले औद्योगिक प्रतिष्ठान समस्यामा पर्न लागेको अवस्थामा पनि सरकारले चार वर्ष अगाडि गरेको निर्णय कार्यान्वयन गर्न खोज्नु असान्दर्भिक भएको उद्योग सङ्घ मकवानपुरका पूर्वअध्यक्ष लेखराज पोखरेलले बताए ।

गत साउन २ गते औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापनले औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापन कार्यालयलाई २०७५ सालदेखि नै बढेको भाडा भुक्तानीका लागि पत्र काटेपछि कार्यालयले उद्योग प्रतिष्ठानलाई दबाब दिएको उनले बताए । लिमिटेडले हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्रको तत्कालीन भाडादरमा १३३ प्रतिशत वृद्धि गरेर सोही अनुसारको भाडा भुक्तानीका लागि कार्यालयलाई पत्र पठाएको उनको भनाइ छ ।

औद्योगिक क्षेत्र व्यवस्थापन कम्पनी लिमिटेडले जग्गा भाडा बढाउने निर्णय कार्यान्वयन गर्न लागेको भन्दै त्यसको उद्योग सङ्घ मकवानपुरले विरोध गरेको छ । उद्योग सङ्घ मकवानपुरका अध्यक्ष स्वागतराज प्याकुरेलले विज्ञप्ति जारी गर्दै नयाँ भाडादर लागू गर्न लागेकाप्रति उद्योगी-व्यवसायी एवं सङ्घको असहमति रहेको बताए ।

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,

सप्तकोशीको ३३ ढोका खोलियो

सप्तरी, २१ साउन/रासस

सप्तकोशी नदीमा पानीको सतह पुन: बढ्दै गएको छ । पानीको बहाव बढेपछि ५६ मध्ये ३३ ढोका खुला गरिएको छ । आज मध्याह्न ब्यारेजका २९ वटा ढोका खोलिएकामा थप चारवटा ढोका खोलिएको हो ।

आज अपराह्नको मापन अनुसार पानीको बहाव दुई लाख २५ हजार ३५० क्युसेक प्रतिसेकेन्ड पुगेको कोशी ब्यारेज नियन्त्रण कक्षले जनाएको छ । जलाधार क्षेत्रमा भइरहेको लगातारको वर्षाले सप्तकोशीसँगै सहायक नदीहरूमा पनि पानीको सतह बढेको जल तथा मौसम विज्ञान विभागले जानकारी दिएको छ ।

विभाग अन्तर्गतको बाढी पूर्वानुमान महाशाखाका अनुसार सप्तकोशी नदीको चतरामा जलसतह बढ्दो छ । यस्तै, तमोर, सुनकोशी र अरुणमा पनि जलसतह बढ्दो क्रममा रहेको महाशाखाले जानकारी दिएको छ । मध्याह्न १२ बजे कोशी ब्यारेज भएर दुई लाख दुई हजार ४७५ क्युसेक पानी प्रतिसेकेन्डका दरले बहाव भइरहेको थियो । पानीको बहाव क्रमश: बढेसँगै ३३ ढोका खुला गरिएको सप्तरीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी जनार्दन गौतमले जानकारी दिए ।

भारतको नियन्त्रणमा रहेको कोशी ब्यारेजका सबै ढोका नखोलिएका कारण उदयपुर, सुनसरी र सप्तरीका खेतीयोग्य जमीन र मानवबस्ती डुबानमा पर्ने गरेको छ । सप्तकोशीमा पानीको बहाव उच्च भएपछि सुनसरी, उदयपुर र सप्तरी प्रशासनले कोशी आसपासका बासिन्दालाई उच्च सतर्कता अपनाउन आग्रह गरेको छ ।

सप्तकोशीले पश्चिमतर्फ कटान गर्दा सुनसरी र उदयपुरको श्रीलङ्का टापु डुबानमा परेको छ भने सप्तरीको हनुमाननगर कङ्कालिनी नगरपालिका-१३ स्थित गोबरगाढाको बस्ती डुबान भएसँगै विसं २०२३ मा स्थापित श्री शारदा आधारभूत विद्यालयसमेत कटान गरी बगाएको छ ।

विद्यालयसँगै रहेको स्वास्थ्यचौकी पनि कटानको जोखिममा छ । यस क्षेत्र अझै डुबानमा पर्ने भएकाले ब्यारेजका सबै ढोका खोल्न स्थानीयवासीले माग

(बाँकी तेस्रो पातामा)

पोखरियामा क्षमता अभिवृद्धि तालीम

प्रस, पोखरिया, २१ साउन/

युनिसेफको सहयोग तथा पोखरिया नगरपालिकाको आयोजनामा जोखिम व्यवस्थापन एकाइका प्रमुख राजेश्वरप्रसाद कुर्मी र सुशान्त नेपालले जोखिमको पहिचान तथा सोको विश्लेषण

न्यूनीकरण, विश्लेषण तथा तथ्याङ्कसम्बन्धी क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

वातावरणको कारण समाजमा भौतिक, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय सम्बन्धित जोखिममा परेका व्यक्तिहरूलाई पहिचान गरी सोको न्यूनीकरणको विषयमा अहिले पोखरिया नपाले तथ्याङ्क सङ्कलन शुरू गरेको छ । सोही अनुरूप आज पोखरिया वडा नं ३ वसन्तपुरमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो ।

कार्यक्रममा वातावरण तथा विपत् र न्यूनीकरणसम्बन्धी कार्यविधिबारे जानकारी गराएका थिए ।

कार्यक्रममा जोखिम न्यूनीकरणको लागि समुदायको आवश्यकता पहिचानको लागि वडास्तरीय विपद् व्यवस्थापनको लागि रामप्रवेशप्रसाद चाईको अध्यक्षतामा पाँच सदस्यीय समिति गठन भएको छ । समितिका सदस्यमा हरेन्द्र महतो, रामविश्वास मुखिया बिन, चुनीकुमारी देवी, बचिया देवी, हरिमदनप्रसाद चौहान, नीरजकुमार सहनीलगायत रहेका छन् ।

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारी आएन		

विद्यालय व्यवस्थापन गठनका लागि अन्तर्क्रिया

प्रस, पोखरिया, २१ साउन/

पोखरिया नगरपालिका वडा नं ४ स्थित जिल्ला उचाङ्गल रामदेव कलवार प्राविधिक नमूना माध्यमिक विद्यालयमा विद्यालय व्यवस्थापन समिति गठनको लागि शनिवार अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

प्रधानाध्यापक ओमप्रकाश साह रौनियारको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा विद्यालय शिक्षाको मन्दिर भएकोले राजनीतीकरण गर्न नहुने र व्यवस्थापन समितिको गठन सर्वसहमतिबाट नै हुनुपर्ने सहभागीहरूले बताएका थिए ।

गुरुपूर्णिमाको अवसरमा गुरुदक्षिणा उत्सव मनाइयो

प्रस, वीरगंज, २१ साउन/

हिन्दू स्वयंसेवक सङ्घ नेपाल पर्साले वीरगंजमा आगामी गुरुपूर्णिमाको अवसरमा गुरुदक्षिणा उत्सव मनाएको छ ।

शनिवार आदर्शनगरस्थित जैन भवनमा आयोजित कार्यक्रममा सहभागी स्वयंसेवकहरूले गुरुको रूपमा ज्ञान, त्याग, सौर्य जस्ता तत्त्वका प्रतीकको रूपमा स्थापित भगवाध्वजलाई विधिवत् पूजन गर्दै पवित्र कार्यको लागि सञ्चय गरेको दक्षिणा 'गुरुदक्षिणा'को रूपमा समर्पण गरेका थिए ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि भारतको राष्ट्रिय स्वयंसेवक सङ्घका पूर्व उत्तर प्रदेशका बौद्धिक शिक्षण प्रमुख मिथलेश नारायणले गुरुपूर्णिमा पर्वको महत्त्व, गुरुदक्षिणा र भगवाध्वजलाई गुरुका रूपमा स्थापित गर्नुको आवश्यकता र उद्देश्यबारे प्रकाश पारेका थिए ।

हिन्दू स्वयंसेवक सङ्घका सञ्चालक रामलक्ष्मणको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा वेदप्रकाश, राष्ट्रिय सङ्घका सम्पर्क प्रमुख अशोक बैद, रञ्जीत साह, ललन द्विवेद्वीलगायतको सहभागिता थियो ।

कलैयामा ...

समाजमा रहेका गरीब, असहायहरूको विवाह, व्रतबन्ध, भोजभतेर गर्न समस्या भइरहेकोमा निजी लगानीमा जग्गा खरीद गरी सामुदायिक भवन निर्माण गरिएको अन्सारीले बताए ।

सो भवनको प्रयोग निश्शुल्करूपमा हुने पनि उनले बताए ।

सामुदायिक भवन उद्घाटन कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नाथु साह, नेकपा एमालेका नेताद्वय अच्युत मैनाली, अद्यानन्द पाण्डे, वडाध्यक्षलगायतको सहभागिता थियो ।

स्कूलको शुल्क ...

लागि वीरगंज महानगरलाई पहल गर्न अपीलसमेत गरेको छ । अभिभावकले शुल्क नतिर्दा विद्यालयले दैनिक सञ्चालन खर्च, मासिक तलब सुविधा, घरभाडा, डिजल खर्चसमेत धान्न अप्ठ्यारो भइरहेको प्याब्सन वीरगंजले जारी गरेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

संस्थागत विद्यालयहरूमा आश्रित महानगरका करीब चार हजार शिक्षक कर्मचारीहरूलाई तलबभत्ता दिन समस्या भइरहेको छ । संस्थागत विद्यालयहरूको सम्पूर्ण बजेट शुल्क नै हो र शुल्क नै नउठाउनू भन्ने मनसायले जारी सूचनाले सिर्जित समस्याको जिम्मेवारी कसले लिने भन्ने प्रश्न पनि विज्ञप्तिमार्फत गरिएको छ । प्याब्सन यस प्रकारका निर्णयबाट बाध्यात्मक परिस्थितिहरू उत्पन्न हुन पुगेमा त्यसको जिम्मेवारी आफूले नलिने विज्ञप्तिमा उल्लेन गरेको छ ।

कोभिड-१९ को जोखिम पुन: देखा परेको छ ।

यसबाट बच्न र बचाउन

- सही तरीकाले मास्क लगाऔं ।
- भेटघाट र जमघटमा कम्तीमा दुई मिटरको दूरी कायम राखौं ।
- समय-समयमा साबुन-पानीले हातधुने वा सेनिटाइजर प्रयोग गरौं ।
- खोक्दा वा हाच्छिँच्यूँ गर्दा नाक-मुख छोप्ने गरौं ।
- आफू बस्ने घर तथा कार्यालयलगायतका स्थानमा नियमित सेनिटाइज गरौं ।
- अनावश्यक भीडभाड नगरौं ।
- हावा ओहरदोहर नहुने स्थान र भीडभाडमा नजाऔं ।
- कोभिडको लक्षण देखिएमा अरूलाई सर्न नदिनको लागि समयमा नै परीक्षण गरौं ।

समयमा नै सतर्क र सचेत बनौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड