आगो वा हिटर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं ।
- झ्याल, ढोका थुनेर आगो वा हिटर नबालौं,
- सुत्ने बेला बालेको आगो वा हिटर निभाऔं,
- आगो वा हिटर बालबालिकाको पहुँचभन्दा पर राखौं,
- हावाको उचित ओहोरदोहोर हुनेगरी मात्र आगो वा हिटर बालौं,
- सकेसम्म बाथरूममा ग्याँस गिजरको प्रयोग नगरौं । गर्नै परेमा भेन्टिलेसन खुला राखौं ।
- झ्यालढोका थुनेर आगो वा हिटर प्रयोग गर्दा अक्सिजनको कमी हुन गई ज्यान जान सक्दछ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

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

❖ वर्ष ३६ ❖ २०७९ माघ १५ गते आइतवार // मृत भस्म नबन्दैमा भिल्को भैकन बल्नुछ // 2023 January 29 Sunday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ४ ❖ अङ्क १५२

सात सय वर्ष पुरानो मूर्ति भेटियो

प्रस, सिम्रौनगढ, १४ माघ/

बाराको सिम्रौनगढ नगरपालिका–५ कनकपुरस्थित ऐतिहासिक पजनिया पोखरीबाट एउटा बहुमूल्य मूर्ति प्राप्त भएको सम्बन्धमा अर्को रोचक जानकारीको खुलासा भएको छ ।

माघ १० गते मङ्गलवार दिउँसो १२ बजे माछा मार्ने क्रममा माझीहरूको जालमा परेको मूर्ति भगवान् गणेशको चम्किलो सेतो पत्थर रहेको छ। मूर्तिको दुवै हात काटिएको छ। मूर्तिको लम्बाइ र चौडाइ एक फिट र वजन १० किलो रहेको बताइएको छ ।

पोखरीमा माछा मार्ने क्रममा मूर्ति फेला परेको सूचना पाएर इलाका प्रहरी कार्यालय, सिम्रौनगढका प्रहरीले बुधवार सो मूर्ति पजनिया पोखरीका ठेकेदार नागेन्द्र महतोको घरमा छापामारी गरेको थियो। तर सो मूर्तिलाई आदर्श कोतवाल गापाको बतरा पठाइएको सूचनापछि सो ठाउँबाट बरामद गरेको थियो ।

बरामद सो मूर्ति सिम्रौनगढ नगरपालिका–९ बसवरियास्थित ऐतिहासिक पोखरी देवताल भरोखर पोखरीको भएको एकजना स्थानीयले बताए ।

चार/पाँच महीनाअगाडि भरोखर पोखरीको सरसफाइ भएको थियो। सो बखत सिम्रौनगढ–५ कनकपुरकै एकजनाले माछा मार्ने क्रममा पोखरीको भित्तामा एउटा चम्किलो वस्तु देखेका थिए। पछि उनले माटो खनेर सो टल्केको वस्तु निकालेका थिए ।

माटोमुनिबाट बहुमूल्य मूर्ति निस्किएको थियो तर उनले गुपचुप घरमा लगेर राखेका थिए। पछि उनी बिरामी परे अनि शरीरमा डामै डाम निस्कियो।

मूर्तिको कारण अनिष्ट भएको र दैवी प्रकोपबाट आफू बिरामी भएको ठम्याएर उनले मूर्तिलाई गाउँकै पजनिया पोखरीमा २० दिन अघि फालेका थिए। पोखरीमा माछाको जाल हान्दा उक्त मूर्ति फेला परेको र ठेकेदार महतोले आफूसँग राखेका थिए। अहिले प्रहरीले राखेको सो मूर्तिबारेमा विभिन्न चर्चा परिचर्चा चलिरहेको छ । बारा प्रशासनले

मूर्तिबारेमा विशेष कुरा सार्वजनिक गर्न सकेको छैन। तर स्थानीयहरू दिल्लीका तत्कालीन बादशाह ग्यासुद्दीन तुगलकले सन् १३५० मा सिम्रौनगढ राज्यमा गरेको हमलाको बेला मूर्तिका दुवै हात काटिएको बताउँदैछन् ।

पर्सागढीमा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सम्मान

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी, १४ माघ/

पर्सागढी नगरपालिका–९ वडा कार्यालयले सो वडाका ७० वर्षमाथिका

तस्वीरः प्रतीक

ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई शनिवार सम्मान गरेको छ ।

वडाध्यक्ष रामबढाईप्रसाद यादवको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि सांसद प्रदीप यादवले ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई कम्बल र आयुर्वेदिक औषधिसहित सम्मान गरेका थिए। सो अवसरमा उनले ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सम्मान गर्न पाउँदा आफू गौरवान्वित भएको बताए ।

उनले यसअघिको सरकारले ६८ वर्ष उमेरका नागरिकहरूलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण गर्ने घोषणा गरे पनि आफूले वर्तमान सरकारसँग ६५ वर्ष उमेरका नागरिकहरूलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण गर्न पहल गर्ने बताए। उनले छोराछोरीले कमाएको रकममा केही अंश अभिभावकका लागि छुट्याउनुपर्ने कानूनी व्यवस्था गर्न पहल गर्ने आश्वासन दिए ।

उनले एक समय छोराछोरीबाट आमाबुबा अपहेलित हुनुपर्ने अवस्था आउने र त्यस्तो अवस्थामा अभिभावकहरूको आर्थिक स्रोत बनोस् भनेर आफूले यस्तो कानून ल्याउने प्रयासमा रहेको बताए ।

कार्यक्रममा वडाका १७५ जना ज्येष्ठ नागरिकलाई कम्बल र आयुर्वेदिक औषधि वितरण गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत छविरमण भट्टराई, वडाध्यक्ष नवलकिशोर साह, राजकपूर खवास, शेख खुर्सेद, कार्यपालिका सदस्य असलम आलम, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख नारायण पौडेललगायतको सहभागिता थियो ।

राममूर्ति बनाउन कालीगण्डकी शिलाको सांसद यादवद्वारा क्षमापूजा

प्रस, वीरगंज, १४ माघ/

बाराको पथलैया आइपुगेको भगवान् रामको जन्मभूमि अयोध्यामा निर्माण हुन लागेको राम मन्दिरमा बन्ने राममूर्तिका लागि प्रयोग हुने नेपालको कालीगण्डकी नदीको शिलाको सांसद प्रदीप यादवले क्षमापूजा गरेका छन् ।

म्याग्दी जिल्लाको बेनीस्थित कालीगण्डकी नदी किनारबाट उत्खनन गरिएको हजारौं वर्ष पुरानो शिला नेपालका विभिन्न शहर हुँदै जनकपुर लैजाने क्रममा शनिवार पथलैया आइपुगेको अवसरमा सांसद यादव सो ठाउँमा पुगेर आज शिलाको क्षमापूजा र गङ्गापूजन गरेका थिए ।

शिलाको पुजा गर्दै सर्वसाधारण। तस्वीरः प्रतीक

सांसद यादवले शिलाको पूजा गर्दै परापूर्वकालदेखि नेपाल र भारतबीच धार्मिक र ऐतिहासिक सम्बन्ध रहेको बताउँदै यहाँको शिला लगेर मूर्ति बनाउँदा सम्बन्ध थप प्रगाढ हुने र नेपालको कालीगण्डकीको महत्त्व अझै बढ्ने बताए ।

क्षमापूजाका लागि वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंह, वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घका पूर्वअध्यक्ष एवं नेपाल–भारत सहयोग मञ्चका अध्यक्ष अशोक बैदलगायतको सहभागिता थियो ।

भारत–नेपाल सम्बन्ध प्रगाढ गर्न सांस्कृतिक कार्यक्रम

राजेश केशरीवाल, रक्सौल, १४ माघ/

सीमावर्ती शहर रक्सौलस्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावास परिसरमा

तस्वीरः प्रतीक

सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रमको उद्घाटन पूर्वी चम्पारण जिल्लाका जिलाधिकारी शीर्षत कपिल अशोक, एसपी कान्तेश कुमार मिश्र, आइसिसिआरकी रिजनल डाइरेक्टर तबीशी बहल पाण्डेय, महावाणिज्य दूत नितेश कुमारले संयुक्तरूपमा दीप प्रज्वलित गरी गरेका थिए ।

कार्यक्रममा सत्येन्द्र, सुदीप घोषलगायतका कलाकारहरूले नेपाली परम्परा झल्काउने नृत्य, भारतीय लोकगीत आदि प्रस्तुत गरेका थिए । यस्तै, कार्यक्रममा नेपालका विभिन्न विद्यालयका विद्यार्थीहरूले आआफ्नो कलाको माध्यमबाट सांस्कृतिक प्रस्तुति दिएका थिए ।

आइसिसिआर पटना, सिजेआई वीरगंज, जिला प्रशासन पूर्वी चम्पारण र नगरपरिषद् रक्सौलको संयुक्त आयोजनामा सम्पन्न कार्यक्रमको सञ्चालन मुन्तजीर अहमद खानले गरेका थिए ।

कार्यक्रममा नगर सभापति धुरपति देवी, उपसभापति पुष्पा देवी, डिसिएलआर राकेश रञ्जन, एएसपी चन्द्र प्रकाश, अवर निबन्धन पदाधिकारी सन्तोष कुमार, बिडिओ सन्दीप सौरभ, सिओ विजय कुमार, कार्यपालक पदाधिकारी मनीष कुमारलगायतको सहभागिता थियो।

उपचार नपाएर छट्पटाउँदै मञ्जु

प्रस, परवानीपुर, १४ माघ/

बाराकी एक महिला उचित उपचार नपाउँदा मृत्युको सङ्घारमा पुगेकी छन्।

कलैया उपमहानगरपालिका–६ मदर्सा टोलकी मञ्जु देवी मृत्युसँग सङ्घर्ष गरिरहेकी छन् ।

४५ वर्षीया मञ्जु गत पुस २४ गते घरमा आगो ताप्ने क्रममा जलेर गम्भीर घाइते भएकी थिइन्। गरीब परिवारकी मञ्जुको उपचारको लागि रकम नहुँदा उनी कलैयास्थित सामान्य क्लिनिकमा उपचार गराइरहेकी छन् ।

पाँच धुर मात्र घडेरी रहेको आफूले परिवारको गुजारा बादाम बेचेर गर्ने गरेको मञ्जुका पति रामगोरख साहले बताए।

तीन छोरा र दुई छोरीकी आमा मञ्जुको ढाडभन्दा तल दुईटै खुट्टा जलेको छ । उनलाई प्रारम्भिक चरणमा नारायणी अस्पतालमा उपचार गराएर काठमाडौंको लागि रेफर गरिए पनि परिवारजनसँग पैसा नहुँदा लैजान नसकेको मञ्जुका छोरा अञ्जीत साह बनियाले बताए। अहिले कलैयास्थित अख्तर नेशा क्लिनिकमा राखेर उनको उपचार जेनतेन भइरहेको छ। उनको उपचारमा कलैया उपमहानगरपालिकाले रु १६ हजार सहयोग गरेको छ । २५ प्रतिशतभन्दा बढी शरीर जलेको घटना भएकोले सामाजिक संस्था र दाताहरूबाट सहयोगको अपील गरिएको छ ।

टचाक्टरबाट खसेर युवकको मृत्यु

प्रस, सेढवा, १४ माघ/

जीराभवानी गाउँपालिका–१ मा टचाक्टरबाट खसेर एकजना युवकको मृत्यु भएको छ ।

जगरनाथपुर गापा–५ चिलझपटी निवासी २५ वर्षीय विजय मुखियाको टचाक्टरबाट खसेर मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। शुक्रवार साँझ साढे सात बजे हुलाकी सडकखण्डमा रहेको पवित्रा पेट्रोलपम्पअगाडि ना.३च २२८७ नम्बरको टचाक्टरमा चढेर सुवर्णपुरबाट घर आउँदै गरेका युवक लडेका थिए र उनलाई सोही टचाक्टरको पछाडिको चक्काले कुल्चेपछि घटनास्थलमैं मृत्यु

भएको इलाका प्रहरी कार्यालय, पटेर्वासुगौलीका प्रहरी निरीक्षक किशोर आचार्यले बताए। चालक भोला यादव र टचाक्टर प्रहरी नियन्त्रणमा छ ।

५४ जनालाई ह्वील चेयर

प्रस, वीरगंज, १४ माघ/

उपकार सेवा नेपालले शनिवार बारा र पर्सामा गरी ५४ वटा ह्वील चेयर वितरण गरेको छ ।

तस्वीरः प्रतीक

वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घका पूर्वअध्यक्ष बाबुलाल चाचानको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा वीरगंजमा २९ वटा र बाराको सिमरामा २५ वटा ह्वील चेयर वितरण गरिएको संस्थाका सदस्य सजन अग्रवालले बताए ।

संस्थाकी अध्यक्ष विद्या सरावगीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा वीउवासङ्घका पूर्वअध्यक्ष अशोक बैद, समाजसेवी पशुपति विक्रम शाह, मधु राणा, उपकार सेवाका नारायण पराजुली, सञ्जय श्रेष्ठ, महेश बगरिया, दीपिका श्रेष्ठलगायतको सहभागिता थियो ।

उपकार सेवा नेपालले यसअघि पनि ह्वील चेयर र न्याना कपडाहरू वितरण गरेको थियो ।

विचारसार र सूक्तिहरू

तत्त्व–द्रष्टालाई कुनै पनि उपदेशको आवश्यकता हुँदैन, उ सत्यलाई खोज्न र धारण गर्ने पुरुषार्थ आफै गर्छ ।

प्रकाशक	: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	: जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	: विकाश शर्मा
सम्पादक	: शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	: 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

सुविधाभोगले हामीलाई बिरामी बनाउँदैछ

धेरै सुखसुविधा हाम्रो स्वास्थ्यका लागि नोक्सानदायी हुन्छ र थोरै मात्र सुखसुविधाले स्वास्थ्य राम्रो बनाउन मदत पुऱ्याउँछ। यसै कुरालाई विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको एउटा सर्भे रिपोर्टले यसरी भनेको छ–सम्पूर्ण दुनियाँमा सुविधाभोग यस प्रकार लम्पसार परेको छ कि त्यो हाम्रो स्वास्थ्यका लागि नोक्सानदायी बन्दैछ, त्यसमाथि पनि चिन्ता यस कुराको छ कि भारत–नेपाल यस मामिलामा देखिन्छ, तर सुविधाभोग धेरै छ। मनोचिकित्सकहरूको मान्यता छ कि सक्रियताको यो अर्थ कदापि होइन कि मानिस मानसिकरूपमा मात्र सक्रिय रहोस्। सक्रियता त्यही फलदायी हुन्छ, जुन तपाईंलाई मन परोस्, जसले सुख देओस्। राम्रो स्वास्थ्यका लागि पहिलो शर्त यो हो कि हामी आफ्ना लागि यस्तो दिनचर्या निर्धारित गरौं, जसबाट जीवनलाई निरन्तर ग्रस्त पारिरहने

> **आज हामी शरीरको जैविक घडीको साटो सुत्ने–जाग्ने, खाने–पिउने तरीका स्वयं तय गर्दछौं। स्वस्थ रहनका लागि यदि हामीले मात्र आफ्नो जैविक घडी अनुसार आफ्नो दिनचर्या तय गऱ्यौं र त्यस अनुसार कार्य गऱ्यौं भने हामी पहिलेभन्दा पनि बढी स्वस्थ रहन सक्छौं।**

अगाडि छन्।

वर्तमान युग मशीनीकरणको हो। पहिले सबै कामका लागि हातको उपयोग हुन्थ्यो, जसमा मेहनत लाग्थ्यो, पसिना बग्दथ्यो। काम त अहिले पनि त्यही गरिन्छ, तर अब ती काम गर्दा मेहनत लाग्दैन, समय कम लाग्छ र पसिना पनि थोरै बग्छ वा बग्दैन। काम गर्ने यो तरीका भलै हाम्रो सुविधा अनुकूल छ र यसले गर्दा थोरै समयमा धेरै काम सम्पन्न हुन्छ, तर यसको दुष्प्रभाव यस्तो पर्छ कि यसले गर्दा व्यक्तिको स्वास्थ्य नराम्ररी प्रभावित भइरहेको छ।

पहिले घरको प्रत्येक काम परिवारका सदस्यहरूले हातले गर्दथे–पीठो बनाउनु, मसला पिंध्नु, अन्न सफा गर्नु, कपडा धुनु, खाना पकाउनु आदि। पहिले घरघरमा लोहरो–सिलौटो हुन्थ्यो, जाँतो हुन्थ्यो जसमा चटनी, मसला, पीठो तयार हुन्थ्यो तर आज मसला वा पीठो कि मिलमा कुटाइन्छ अथवा रेडिमेड खरीद गरिन्छ। चटनी बनाउनसमेत मिक्सी प्रयोग हुन थालेको छ, जसले भान्साको काम छिटो त सिद्धिन्छ नै, समयको बचत हुन्छ, तर यसले गर्दा मेहनत गर्ने बानी छुट्छ।

पहिले अन्न; जस्तै चामल वा दाल सफा गर्ने कार्य हातले गरिन्थ्यो, तर अचेल बजारमैं सफा दाल–चामल उपलब्ध छ। पहिले मानिसले आफ्नो लुगा आफ्नै हातले धुन्थे, आज कि वाशिङ मेशीनमा वा लान्ड्रीमा धुन दिइन्छ। पहिले मानिस पैदल वा साइकल चढेर कतै जान्थे। गाडीहरूको उपयोग थोरै मात्र मानिसले गर्दथे, आज भने कहीं जानुपरोस्–टाढा वा नजीक; बाइक, अटो, कार, ट्रेन र हवाईजहाज उपयोग गरिन्छ, किनभने यी साधनहरूको माध्यमले कैयौं किलोमिटरको दूरी सजिलै र थोरै समयमा तय गर्न सकिन्छ। पहिले कुनै पनि सन्देश एक व्यक्तिले अर्कोलाई पठाउँदा धेरै समय लाग्दथ्यो, आज त केही सेकेन्डमैं जति टाढा पनि सन्देश पठाउन सकिन्छ।

यसरी हिजो र आजको समयमा जमीन–आकाशको फरक छ, तर यति सुविधा हुँदाहुँदै पनि हाम्रो स्वास्थ्य राम्रो हुनुको साटो झन्झन् बिग्रँदै गइरहेको छ।

आज हाम्रो जीवन भलै सक्रिय तनावबाट थोरै भए पनि राहत प्राप्त होस् अन्यथा हाम्रो जीवनशैलीले नै हामीलाई उपहारमा बिमारी दिनेछ।

राम्रो स्वास्थ्यका लागि हामीलाई पौष्टिक भोजन, व्यायाम, शारीरिक र मानसिक श्रम आराम आवश्यक हुन्छ, तर यसका साथै हाम्रो परिवेशमा स्वच्छता र साफ–सफाइ पनि जरूरी छ र यसका लागि हामी स्वयंले पहल गर्नुपर्छ; किनकि बिमारी स्वयं आउँदैन, अपितु हामी तिनलाई आउने अवसर दिन्छौं र यस्तो परिस्थिति निर्माण गर्छौं कि बिमारीहरूले निम्ता पाऊन्। त्यसैले बिमारी जन्मने जुन पनि कारण छ, त्यसको हामी स्वयंले निराकरण गर्नुपर्छ र यसका लागि उचित प्रयास पनि गर्नुपर्छ।

आज मानिसको जिन्दगी यति तीव्र किसिमले अघि बढिरहेको छ कि यसका साथ पाइला सार्न पनि मशीनको सहायता लिनु हाम्रो बाध्यता बनिसकेको छ। हामी यसलाई सम्पूर्णरूपले सुविधाभोग भन्न सक्दैनौं; किनभने यस्ता सबै काममा हाम्रै मर्जी चल्दैन तर पनि हामीले आफ्नो जीवनमा जुन कृत्रिमता अँगालेका छौं त्यो हाम्रा लागि कदापि लाभदायक छैन, जस्तै ताजा हावा सेवन गर्नुको साटो घरमा एसीको चीसोमा बस्ने बानी बसाल्नु, घरमा हरियाली बढाउनुको साटो प्लास्टिकका फूल र बिरूवाहरूले घर सिंगार्दा हामीलाई त्यो लाभ प्राप्त हुँदैन, जुन प्रकृतिको सानिन्ध्यमा प्राप्त हुन्छ।

हाम्रो जीवनमा सुख–सुविधा तीव्रताले बढिरहेको छ भने हाम्रो मनको स्वाभाविक शत्रु आलस्य पनि तीव्रताले फलेफुलेको छ। यी सबका कारण स्थिति यो छ कि आज देशका एकतिहाई मानिस यसको चपेटामा परेर बिरामी भइरहेका छन्। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको हालै प्रकाशित एउटा सर्भे अनुसार–काम गर्न अल्छी मान्ने र पर्याप्त श्रम नगर्नाका कारण भारत डायबिटिजको मामिलामा एक नम्बरमा छ र केटाकेटीको मोटोपनामा दुई नम्बरमा। मानिसलाई 'फिट' हुने यस्तो चस्का लागेको छ कि घरमा ट्रेडमिल (एकै ठाउँमा दगुर्ने मशीन) भित्र्याइन्छ, तर पनि डाइबिटिज, थायराइड, एसिडिटी वा पत्थरीजस्ता बिमारी घरघरको पाहुना बन्दै गएका छन्।

स्वास्थ्यको मामिलामा महिलाहरूको स्थिति पुरुषभन्दा पनि कमजोर छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले हालै गरेको एउटा सर्भे अनुसार–भारतका महिला पुरुषको तुलनामा थोरै प्रातःभ्रमण गर्दछन्। आँकडा अनुसार महिलाहरू दिनभरिमा लगभग ३,६८४ पाइला हिंड्छन् भने पुरुष लगभग ४,६०६ पाइला हिंड्छन्। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले प्रतिदिन पाँच मिल अर्थात् दश हजार पाइला हिंड्नु आवश्यक रहेको बताएको छ। तर आधुनिक जीवनशैलीमा यो सबैको वशको कुरा होइन। खासगरी ती मानिसका लागि जो दिनभरि अफिसमा बसेर काम गर्दछन्।

चिकित्सकहरूका अनुसार–यस मामिलामा डराउनुको साटो सजग हुन जरूरी छ; किनकि जब तपाईं आफूलाई मन परेको खाना खानुहुन्छ भने तपाईंले कैलोरी बर्न गर्ने अर्थात् अतिरिक्त ऊर्जा क्षरण गर्ने बानी पनि बसाल्नुपर्छ र यसका लागि कारमा कहीं जाने बानी छाडेर साइकल वा पैदल हिंड्ने विकल्प रोज्नुपर्छ।

हामीले यो हेक्का राख्नुपर्छ कि जीवनशैलीसँग जोडिएका बिमारीहरूमा धेरै हदसम्म मनको पनि हात हुन्छ। यदि हामी फिट रहने कोशिश गर्दछौं र तनाव पनि झेल्दछौं भने हामीले गर्ने गतिविधि वा राम्रो खोराकलाई हाम्रो शरीरले सहजताले स्वीकार गर्दैन। तनावमा मानिस प्रायः गलत बानी अर्थात् नशा आदितिर ढल्कन्छ र यसले बिमारीहरूलाई हाम्रो जीवनमा प्रवेश गर्ने बाटो पाइन्छ, त्यसैले हामीले सचेत हुनु आवश्यक छ। आजको समयमा यदि हामीले स्वस्थ रहनु छ भने समयका साथ सन्तुलन कायम गर्न सिक्नुपर्छ। यसका लागि आफ्नो कामको बीच थोरै आसन, व्यायाम, प्रणायाम आदि गर्नु जरूरी छ–यी सबै हाम्रो स्वास्थ्य अवस्था तन्दुरूस्त बनाउन सहायक हुन्छन्।

यसो विचार गर्ने हो भने हाम्रो शरीरमा पहिलेदेखि नै एउटा व्यवस्था विद्यमान छ, जसलाई हामी जैविक घडी भन्न सक्छौं, तर हामीमा त्यस व्यवस्थालाई खारेज गरेर त्यसमाथि आफ्नो मर्जी थोपर्ने बानी लागिसकेको छ र यहींबाट शुरू हुन्छ–हाम्रो अधिकांश बिमारी।

सच्चाई त यो हो कि आज हामी शरीरको जैविक घडीको साटो सुत्ने–जाग्ने, खाने–पिउने तरीका स्वयं तय गर्दछौं। स्वस्थ रहनका लागि यदि हामीले मात्र आफ्नो जैविक घडी अनुसार आफ्नो दिनचर्या तय गऱ्यौं र त्यस अनुसार कार्य गऱ्यौं भने हामी पहिलेभन्दा पनि बढी स्वस्थ रहन सक्छौं।

खति नभई नआउने मति

समयान्तर

ओमप्रकाश खनाल
omkhanal@gmail.com

यो माघ महीना लागेयता सरकारका दुईवटा निर्णय निकै आलोचित हुन पुगे। पहिलो–माघ २१ गते पोखरा विमानस्थलमा अवतरणका क्रममा यती एअरलाइन्सको विमान दुर्घटनामा मृत्यु भएकाहरूको शोकमा सार्वजनिक बिदा दिने निर्णय। अर्को–व्यवसायी प्रेमप्रसाद आचार्यले आत्मदाह गरेपछि ग्यालेन र बोतलमा डिजेल/पेट्रोल बिक्रीमा प्रतिबन्ध। यी दुवै निर्णय आलोकाँचो र खास जिम्मेवारीबाट भाग्ने सरकारी उपक्रमका नमूना मात्रै हुन्।

यस्ता घटनामा प्रयोग हुने वस्तुमा नियन्त्रणको अर्थ किन पनि छैन भने आत्महत्या गर्नेले जे सहज मान्छ त्यसैको प्रयोग गर्छ। आज डिजेल–पट्रोलमा प्रतिबन्ध लागे भोलि अर्को विकल्प खोज्न सक्दछ। सरकार कति वस्तुको बिक्री वितरणमा रोक लगाउँछ ? एकताका एसिड आक्रमणका घटना बढेपछि सरकारले एसिड बिक्रीमा रोक लगायो। तर, यसको बिक्रीमा मापदण्ड तोकेर व्यवस्थित बनाउने विषय हराएर गयो। अतः सरकारले त्यस्ता वस्तुको बिक्री वा प्रयोगमा बन्देज लगाउनु समस्याको समाधान होइन। सरकारले त यस्ता घटना वा दुर्घटनाको कारण पत्ता लगाएर त्यसको निकासको बाटो दिनु पो पर्दछ।

सामाजिक सञ्जालमा यस्ता सरकारी निर्णयको निकै आलोचना भयो/भइरहेको छ। यती एअर दुर्घटनालगत्तै मन्त्रिपरिषद्ले बिदा दिने निर्णय गरेको थियो। नेपाली आकाशलाई कसरी सुरक्षित बनाउन सकिन्छ भन्नेतर्फ खासै गम्भीर बन्न नसकेको सरकार बिदा दिन भने निकै अगाडि देखियो। यसो त सरकारले दुर्घटनाको जाँचबुझका लागि समिति पनि बनाएको छ। तर, अहिलेसम्मको अभ्यास हेर्दा दुर्घटनामा मरेका पाइलटमाथि दोष थोपरेर उम्किने प्रवृत्ति देखिएको छ। तर, पाइलटहरूलाई अनुशासित बनाउने नियामक निकायलाई जिम्मेवार कसले बनाउने ? अनुशासन उल्लङ्घन गरेर जहाजका मालिकलाई खुशी पार्ने पाइलटहरूको प्रवृत्तिको मूल कहाँ छ ? आफू र यात्रुको जीवन जोखिममा राखेर किन चालकहरू गैरजिम्मेवार बन्छन् ? यसको मूलमा गएर समाधान खोज्नुको सट्टा किन सरकार छानबीनको कर्मकाण्डमा मात्रै सीमित हुन्छ ? जहाजको नियमित परीक्षण गरी उपकरणलाई चुस्तदुरूस्त अवस्थामा राख्नु र अनुशासनमा कडाई गरी हवाई यात्रालाई सुरक्षित बनाउनुको सट्टा शोकमा सार्वजनिक बिदा र छानबीनको 'प्रक्रिया' पुऱ्याएर मात्रै हवाई यात्रालाई सुरक्षित बनाउन सकिन्न भन्ने सत्यलाई सरकारले बुझ पचाएसम्म नेपाली आकाश कदापि सुरक्षित हुन सक्दैन।

नेपालमा हवाई वा सडक दुर्घटनामा ठूलो क्षति भएपछि मात्र सुरक्षाका कुराहरू निकै हुने गर्छन्। तर समयान्तरमा यस्ता चर्चा सेलाउँदै जान्छन्। सुरक्षित यात्रामात्र होइन, सुरक्षित बसोवास र आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र निर्माणका कुरा पनि असहजताका देन मात्र हुन्। कोरोना महामारीले आपूर्ति व्यवस्थापनको शृङ्खला खल्बलिएर अभाव मात्र होइन, व्यापार सन्तुलन नै बिग्रियो। देशमा विदेशी मुद्राको सञ्चितिमा ह्रास आएपछि सरकारले आयात नियन्त्रणमा उपाय लगायो। यो अवस्थामा आन्तरिक उत्पादन अभिवृद्धिका निकै चर्चा भए/भइरहेका छन्। तर, मुद्रा सञ्चितिमा केही सुधार आएसँगै सरकार अब राजस्व कसरी बढी उठाउने भनेर एकोहोरिएको छ। आयातमा लागेका सबै प्रतिबन्ध र नियन्त्रण हटाइसकिएका छन्। उत्पादन र आयात प्रतिस्थापनको विषय अब बिस्तारै ओझेलमा परिरहेको छ। उत्पादन नभएपछि आयातबाट आर्जित राजस्व नै सरकारका लागि चालू खर्च पूर्तिको एकमात्र विकल्प बनेको अवस्था छ।

स्मरण रहोस्, २०७२ सालमा भारतले आर्थिक नाकाबन्दी गर्दा पनि आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रका चर्काचर्का बहस र विमर्श भएका थिए। आफ्नै तेल खानीदेखि खोतल्नेदेखि घरघरमा ग्याँसका पाइपलाइन मात्र होइन, समुद्रदेखि स्वदेशका ठूला नदीमा आफ्नै झन्डा हल्लाउँदै पानीजहाज कुदाउनेसम्मका सपना देखाइएको थियो। त्यही वर्ष गएको भूकम्पले ९ हजार मानिसको ज्यान गएपछि सुरक्षित बस्ती विकासदेखि घर निर्माणका लागि मापदण्डको कुरा आयो। घर निर्माणमा मापदण्डको कुरामा जनता केही सचेत किन भयो भने जनता आफैंले त्यसको व्यवस्थापन गरिरहेको छ। त्यसमा सरकारी स्रोत साधनको भूमिका छैन। भूगर्भ परीक्षण गरेर सुरक्षित ठाउँमा बस्ती सार्ने सुझाव अहिलेसम्म कार्यान्वयन भएको छैन, किन ? यसमा सरकारी स्रोत परिचालन गर्नुपर्दछ। त्यसबेला भूकम्पबाट अति प्रभावित क्षेत्रका करीब १०० बस्ती स्थानान्तरणको सुझाव दिइएको थियो। त्यसबारे चर्चा पनि हुनका लागि अब अर्को विनाशकारी भूकम्प कुर्नुपर्ला।

यो प्रवृत्तिको कुरा हो। अहिले यही सातामात्रै तीनजना व्यवसायीले आत्महत्या गरेको समाचार सञ्चारमाध्यममा आएको छ। यस अघि पनि बेलाबेलामा व्यवसायीले यस्तो बाटो रोजेको समाचार आएकै हो। तर, आत्महत्या कुनै पनि समस्याको समाधान होइन। आत्महत्या कुनै पनि शर्तमा राम्रो काम त हुँदै होइन। चाहे जुनसुकै कारणले होस्, आत्महत्याको दुरुत्साहन दण्डनीय हुनुपर्दछ र हो पनि। तर, व्यापार र ऋणको भारले थिचिएका व्यापारी समाधानको अरू कुनै बाटो पहिल्याउन असमर्थ भएर आत्महत्यासम्मको अवस्थामा पुग्दछन् भने त्यो राज्यले बनाएको प्रणालीको पनि दोष हो। कोरोना महामारी शुरू भएयता घट्दो व्यापार, व्यापारमा बढ्दो बेइमानी र बैंकहरूको चर्को ब्याजको दबाबबाट धेरै व्यापारी तनावमा रहेको र आत्महत्या गर्नेसम्मको अवस्थामा पुग्न सक्ने भन्दै उद्यमी व्यापारीका संस्थाहरूले सरकारलाई अनुनय विनय गरिहेकै थिए। व्यापारी संस्थाहरूको यस्तो आग्रह र पछिल्लो समयमा व्यवसायीहरूको आत्महत्याको सिलसिला केवल संयोगमात्र हो भन्ठान्ने हो भने त्यसले झन् गम्भीर अवस्था निम्त्याउन सक्दछ।

व्यवसायी प्रेमप्रसाद आचार्यले त आफ्नो फेसबूक पोस्टमा ६ हजारभन्दा बढी शब्दमा उद्यमका क्रममा आफूले खानुपरेका हन्डरको फेहरिस्त लेखेकामात्र छैनन्, त्यही अवस्थाका कारण आत्मदाह गर्ने अवस्थामा पुगेको उल्लेख गरेका छन्। यो कारुणिक स्टाटस लेखेलगत्तै उनले देशको संसद् भवन अगाडि आत्मदाह गरे। त्यो पनि देशको कार्यकारी प्रमुखको रूपमा रहेका प्रधानमन्त्रीको सवारीको कारगेट चलिरहेको अवस्थामा उनकै अगाडि। विराटनगरका अर्का व्यवसायी मोहनप्रसाद न्यौपानेले पनि आफ्नै घरमा आत्महत्या गरेका छन्। यो आत्महत्या पनि व्यावसायिक असफलतासँग जोडिएको बताइएको छ। उनले आत्महत्या अघि लेखेको भनेर सामाजिक सञ्जालमा आएको नोटले यस्तै देखाउँछ।

> **कति व्यवसायीले आत्महत्या गरे भन्ने तथ्याङ्क छैन। तर, गरिखाने वर्गका लागि यस्तै वातावरण रहने हो भने यो समस्या भयावह बन्न सक्नेमा आशङ्का पनि छैन। र ाजनीतिक ध्यानजति सत्ता र शक्तिको निर्माण र विघटनमा मात्रै सीमित भएको अवस्थामा यो स्थितिमा सुधार होला भनी भर पर्न पनि सकिन्न।**

त्यस्तै सप्तरीको छिन्नमस्ता गाउँपालिकामा रामदेव मरिकले पनि बैंकको ऋण तिर्न नसक्दा आत्महत्या गरेको बताइन्छ। यस्तो दुर्घटना अरू पनि कति भएका होलान्। यी घटनामा भने सरकारले खासै चासो दिएको छैन। सरकारले आचार्यको आत्मदाहको कारण खोज्न छानबीन समिति पनि बनाएको समाचार आएको छ। जनस्तरमा देखिएको व्यापक आक्रोशलाई शान्त गर्न मात्रै हो भन्नेमा पनि शङ्का छैन। विगतमा कैयौं घटनामा बनाइएका समितिका निष्कर्ष कुन सरकारी कुनामा थन्किएका छन्, सरकार आफैंलाई थाहा नहोला। यसकारण यस्ता कर्मकाण्डको औचित्य छैन।

उद्यमीहरूले वर्षौंदेखि उठाउँदै आएको उधारो बिक्रीको रकम उठाउने कानून सरकारले ल्याइदिएको भए सम्भवतः आफूले लगाएको पैसा नउठेर व्यापारीले आत्महत्याको बाटो रोज्ने अवस्था नआउन सक्थ्यो। सरकारले बैंकको लगानी उठाउन कानून ल्याएको छ। आज कुनै पनि ऋणी ऋण चुक्ता नगरी उन्मुक्ति पाउने अवस्थामा छैन। तर, व्यापारीको पैसा जसले पचाए पनि भएको छ। उधारो दिएको पैसा उठाउन कानून चाहियो भनेर व्यापारी कराउन थालेकै वर्षौं भयो, तर सरकारले व्यवसायीको कुरामा अहिलेसम्म चासो दिएको छैन। व्यवसायको असफलतामा व्यवसायीको पनि कमजोरी हुन्छ। यस्तो अवस्था नआओस् भन्नका लागि सरकारले वातावरण बनाउने दायित्व पूरा गर्नुपर्दछ। कति व्यवसायीले आत्महत्या गरे भन्ने तथ्याङ्क छैन। तर, गरिखाने वर्गका लागि यस्तै वातावरण रहने हो भने यो समस्या भयावह बन्न सक्नेमा आशङ्का पनि छैन। राजनीतिक ध्यानजति सत्ता र शक्तिको निर्माण र विघटनमा मात्रै सीमित भएको अवस्थामा यो स्थितिमा सुधार होला भनी भर पर्न पनि सकिन्न।

वीरगंज युवा समाजको साधारणसभा

प्रस, वीरगंज, १४ माघ/

वीरगंज युवा समाजको शनिवार साधारणसभा सम्पन्न भएको छ।

साधारणसभाले सञ्जु थापाको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय कार्यसमिति चयन गरेको निवर्तमान अध्यक्ष कमल चौगाईंले बताए।

नवगठित कार्यसमितिको उपाध्यक्ष अनुप अग्रवाल, सचिव दिवससिंह ठकुरी, कोषाध्यक्ष मणिहर्ष शाक्यलगायत सदस्यहरू छन्।

यसअघि साधारणसभाको नगर उपप्रमुख इम्तियाज आलमले उद्घाटन गरेका थिए।

वीरगंज युवा समाजका अध्यक्ष कमल चौगाईंको अध्यक्षतामा भएको साधारणसभाको उद्घाटन समारोहमा निमित्त प्रजिअ महेश तिम्सिना, मधेस विश्वविद्यालयका उपकुलपति डा दीपक शाक्य, वीउवासङ्घका अध्यक्ष सुबोध गुप्ता, नेपाल पत्रकार महासङ्घका केन्द्रीय अध्यक्ष केसी लामिछाने, शाखा अध्यक्ष अनुप तिवारी, स्वास्थ्यकर्मी हेमा थापा, पत्रकार महेश गौतमलगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए।

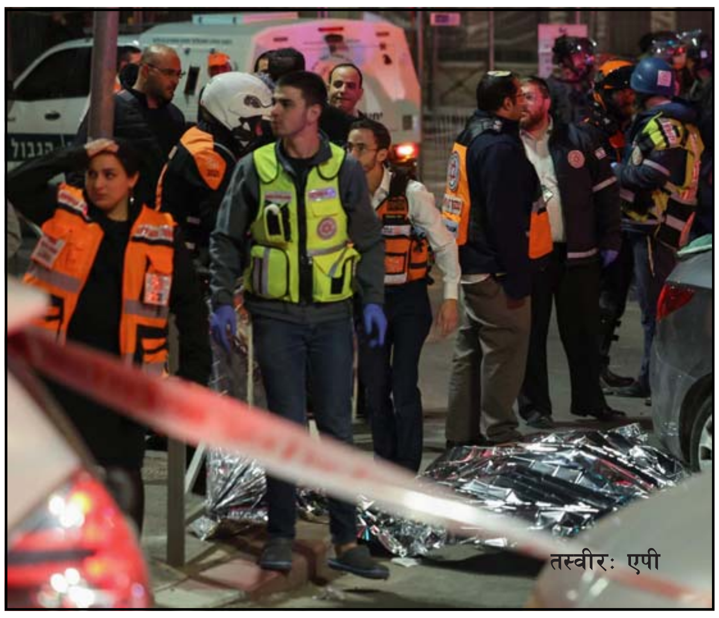
सामाजिक सेवामा समर्पित रिलिफ सोसाइटीको कार्यसमितिलाई चाहिने समय प्रदान गरी सामाजिक सेवामा सहभागी हुनुहोस्। रिलिफ भवन फोन ९८४५११९४४८

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

प्रार्थनासभा आक्रमणमा सातजना मारिए

जेरूसेलम, १४ माघ/एपी

पूर्वी जेरूसेलममा प्रार्थनासभाका लागि भेला भएका श्रद्धालुमाथि बन्दुकधारी एकजना प्यालेस्टिनीले आक्रमण गर्दा सातजना मारिएका छन् भने तीनजना घाइते भएका छन्। नेभ याकोभस्थित प्रार्थनास्थलमा शुक्रवार राति आक्रमण भएको प्रहरीले जनाएको छ। उसले यो आक्रमणलाई आतङ्कवादी हमला भनेको छ।


तस्वीरः एपी

इजरायलका प्रहरी आयुक्त कोबी शाब्ताईले उक्त आक्रमण हालैका वर्षमा भएका हमलामध्ये सबैभन्दा भीषण भएको बताएका छन्। हमलामा एक जना ७० वर्षीया महिलाको पनि ज्यान गएको छ। इजरायली सुरक्षाकर्मीले आक्रमणकारीलाई गोली हानेर मारेका छन्। प्यालेस्टिनी लडाकू समूहले आक्रमणको प्रशंसा गरे पनि त्यसको जिम्मेवारी लिएको छैन। उक्त समूहले पश्चिम किनारा र गाजापट्टीमा मिठाई बाँडेर खुशीयाली साटासाट गरेको थियो।

पश्चिम किनारामा इजरायलले गरेको सुरक्षा कारबाहीमा नौजना प्यालेस्टिनी मारिएका अर्को दिन उक्त आक्रमण भएको हो।

अमेरिकी विदेशमन्त्री एन्टोनी ब्लिङ्केनको भोलि आइतवार हुने भ्रमणको पूर्वसन्ध्यामा भएको यो घातक हमलाले पश्चिम एशियाको सुरक्षामा संशय थपेको छ। अमेरिकाले आक्रमणको निन्दा गर्दै त्यसलाई सभ्य समाजविरुद्ध हमला भनेको छ। साथै उसले इजरायललाई उसको सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ तुल्याउन सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको छ। शुक्रवार नै राष्ट्रपति जो बाइडेनले प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुलाई फोन गरेर अमेरिका इजरायलका पक्षमा रहेको बताउँदै आक्रमणमा मारिएकाप्रति श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गरेका थिए।

इजरायली प्रधानमन्त्री नेतान्याहु सुरक्षाबारे निर्णय लिंदै

इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले आजै सुरक्षा विषयमा मन्त्रिपरिषद्को बैठक बोलाउने तयारी

गरेको बुझिएको छ।

शनिवार बिहान जेरूसेलमको पुरानो शहर नजीकै भएको गोलीकाण्डमा दुई इजरायली घाइते भएपछि यहाँको सुरक्षास्थितिमा चुनौती थपिएको छ। यस्तै शुक्रवार राति पूर्वी जेरूसेलमको एक बस्तीमा प्यालेस्टिनी बन्दुकधारीले सात इजरायलीको हत्या गर्नुका साथै अन्य तीनजनालाई घाइते बनाएपछि शनिवार आक्रमण भएको हो। पछिल्ला दिनहरूमा इजरायली र प्यालेस्टिनीबीच तनाव बढ्दै गएको छ।

पूर्वी जेरूसेलमका १३ वर्षीय प्यालेस्टिनी बासिन्दा आक्रमणकारीले बाबु र छोरालाई घाइते बनाएको केही समयपछि आक्रमणकारीलाई गोली हानी मारिएको प्रहरीले जनाएको छ।

सोसँगै इजरायली प्रहरी प्रमुखले जेरूसेलम क्षेत्रमा विशेष बल तैनाथ गर्ने निर्णय गरेका छन्।

यसै हप्ताको शुरूमा वेस्ट बैंकको जेनिन शहरमा इजरायली सेनाले गरेको आक्रमणमा नौ प्यालेस्टिनीको मृत्यु भएको थियो, जसले गर्दा विद्रोहीबीच आक्रोश बढेको छ। रासस

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिवद्वारा घृणायुक्त भाषण रोक्न आह्वान

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, १४ माघ/सिन्हवा

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले शुक्रवार घृणायुक्त भाषण, अतिवाद र गलत सूचना रोक्न 'गार्डरेल' स्थापना गर्न आग्रह गरेका छन्।

"अनलाइन संसार मुख्य कारणमध्ये एक हो, जसमा घृणायुक्त भाषण, चरम विचारधारा र गलत सूचना विश्वभर द्रुतरूपमा फैलिएको छ"–संयुक्त राष्ट्रसङ्घका प्रमुखले भनेका छन्। उनले यस किसिमको गलत सूचना र विचारको फैलावट रोक्न सबैसँग आह्वान गरेका छन्।

न्युयोर्कमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको मुख्यालयमा नरसंहारको सम्झनामा आयोजित कार्यक्रममा संयुक्त राष्ट्रसङ्घका प्रमुखले सो धारणा व्यक्त गरेका हुन्।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ प्रमुखले भने– "मानिसहरू यस्तो संसारमा बाँचिरहेका छन्, जहाँ आर्थिक सङ्कटले असन्तुष्टि पैदा गरिरहेको छ। जनवादी डेमोगोगहरूले सङ्कटलाई भोट जित्न प्रयोग गरिरहेका छन्। गलत सूचना, षड्यन्त्र, घृणायुक्त भाषणहरू त्यसका निम्ति व्याप्त बनेको छ– महासचिवको टिप्पणी छ।

महासचिवले सामाजिक मिडिया प्लेटफर्म र तिनका विज्ञापनदाताहरू अतिवादलाई मूलधारमा लैजान संलग्न रहेको र इन्टरनेटका धेरै भाग 'घृणा र झूट विवरणका लागि विषाक्त फोहोर डम्प' मा परिणत गरिएको उनको तर्क छ। रासस

न्युजिल्यान्डमा भीषण वर्षा, अकल्यान्डमा आपत्काल घोषणा

वेलिङ्टन, १४ माघ/एएफपी

मुसलधारे वर्षासँगै बाढीको प्रकोप बढेपछि देशको सबैभन्दा ठूलो शहर अकल्यान्डमा आपत्काल घोषणा गरिएको छ। हालसम्म तीनजनाको मृत्यु भएको छ भने अर्का एकजना हराइरहेका छन्।

अकल्यान्डका विभिन्न भागमा अस्थायी आश्रयस्थल बनाइएका छन्।

तस्वीरः एएफपी

व्यापक वर्षाका कारण घरहरू जलमग्न भएका छन् भने यातायात सेवा ठप्प भएको छ। आवासीय क्षेत्र र व्यवसायिक प्रतिष्ठानमा शुक्रवार विद्युत् आपूर्ति हुन सकेन। यो वर्षको ग्रीष्मकालमा ७५ प्रतिशत वर्षा हुने अनुमान गरिएकोमा शुक्रवार १५ घण्टा अनवरत परेको पानीले जीनजीवन कष्टकर पारेको छ। राष्ट्रिय जलवायु विज्ञान विभागले अकल्यान्डमा वर्षाको प्रभाव लामो समयसम्म रहने बताएको छ।

सुरक्षा बल अहोरात्र उद्धारमा खटेका छन्। स्थिति अझै सामान्य बनेको छैन। केही स्थानमा बाढीले अकल्पनीय विनाश गरेको छ। प्रधानमन्त्री क्रिस हिप्किन्सले देशको सबैभन्दा ठूलो नगर अकल्यान्डमा धेरै क्षति भएको शनिवार पत्रकारहरूलाई जानकारी दिए। लामो समयको अन्तरालमा देशमा मुसलधारे वर्षा भएको बताउँदै उनले क्षतिको विस्तृत विवरण प्राप्त हुन बाँकी रहेको जानकारी पनि दिए। रासस

आजको राशिफल

मेष – सुयश	वृष – खर्चवृद्धि
मिथुन – धनलाभ	कर्कट – सफलता
सिंह – राज्यलाभ	कन्या – रोगभय
तुला – व्यापारवृद्धि	वृश्चिक – कडाश्रम
धनु – ज्ञानोदय	मकर – उदरपीडा
कुम्भ – मित्रमिलन	मीन – धनलाभ

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

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

सानो परिवार सुखी परिवार

वीरगंज महानगरपालिका कार्यालय

धान मिलको स्तरोन्नतिले हुन सक्छ चामलमा राहत

जनकपुरधाम, १४ माघ/रासस

नेपाल कृषिप्रधान देश भएपनि भान्सामा पाक्नेदेखि पकाउने चीजवस्तु आयात गर्नु हरेक नेपालीको बाध्यता हो।

मुख्यतः भात खाने संस्कारमा हुर्किरहेका नेपालीका लागि वार्षिक अर्बौं रुपैयाँको चामल आयात गर्नुपर्ने अवस्थाले हाम्रो विवशता दर्शाउँछ। गत आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा मात्रै रु ४७ अर्ब ५७ करोडको चामल आयात भएको सरकारको तथ्याङ्कले त्यसलाई पुष्टि गर्छ। नेपालमा १५ लाख चार हजार ४८८ हेक्टर क्षेत्रफलमा धान रोपाइँ हुने गरेको भएपनि यही उत्पादन हुने धानले करीब छ महीनासम्म मात्रै पुग्ने गरेको छ।

यस्तो समस्याको निदानको भरपर्दो उपाय पर्याप्त धान उत्पादन बढाउनु नै हो तर आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबाट पनि उपलब्ध कृषिउपजबाट उचित लाभ लिन सकिने मत रहँदै आएको छ। कृषिको आधुनिकीकरणका लागि अरू क्षेत्रको बहस र पैरवी भएपनि नेपालमैं उत्पादित धानबाट अधिकतम लाभ लिंदै भात खाने नेपालीलाई गुणस्तरीय चामल उपलब्ध गराउने विषयमा गम्भीर बहस हुन सकेको छैन। नेपालमा सञ्चालित अधिकांश पुराना प्रविधि र मेशिनमा आधारित धान मिलबाट पर्याप्त र गुणस्तरीय चामल प्रशोधन नहुँदा पनि चामल उत्पादनमा ह्रास आइरहेको सरोकारवालाको भनाइ छ। नयाँ प्रविधिको अभावमा नेपालमा उत्पादित सीमित धानबाट पनि पर्याप्त परिमाणमा चामल निकाल्न नसकिएको र प्रशोधित चामल पनि गुणस्तरीय नहुँदा आन्तरिक बजार खुम्चिंदै गएको यस व्यवसायमा संलग्नको गुनासो छ।

धनुषा महेन्द्रनगरका व्यवसायी राजकुमार साहले आधुनिक प्रविधिको अभावमा नेपालमा प्रयोगमा रहेका अधिकांश मिलबाट करीब ५० देखि ६० प्रतिशतसम्म मात्रै लाभ लिन सकिएको बताए। उनले नयाँ प्रविधि भएमा यसलाई ८० प्रतिशतसम्म पुऱ्याउन सकिने बताए। "हाल सञ्चालनमा रहेका मेशिनबाट चामल फुट्ने, आधी हिस्सा भुसामा जाने समस्या छ," साहले भने, "टेलर मिल प्रविधिको स्तरोन्नति नहुँदा पर्याप्त लाभ लिन सकिएको छैन, उत्पादित चामलले पनि बजार पाइरहेको छैन।" सजिलो भाषामा भन्दा परम्परागत मेशिन जडित धान मिलले एक क्विन्टल धानबाट मुश्किलले ५५ किलो चामल निकाल्ने र त्यो पनि गुणस्तरीय नहुने साहको भनाइ छ।

जनकपुरधामका अर्का मिल व्यवसायी राजेन्द्र साहले पनि उपभोक्ताले स्टीम (उसिनेको) चामल खोज्ने तर नेपालमा त्यस्तो प्रविधि नहुँदा टेलर मिलबाट उत्पादित नउसिनेको सेतो चामलले बजार पाउन समस्या भइरहेको बताए। "एकातिर कम धान उत्पादन भइरहेको छ, अर्कोतिर उत्पादित धानबाट उचित प्रतिफल लिने गरी नयाँ प्रविधि भित्र्याउन सकिएको छैन," उनको भनाइ थियो, "नयाँ प्रविधिमा राज्यले पनि अनुदान दिन सके हामीले नेपालमैं गुणस्तरीय चामल उत्पादन गरी केही भएपनि आयात प्रतिस्थापन गर्न सक्थ्यौं, तर अहिलेसम्म यसतर्फ ध्यान दिइएको पाइएन।"

मधेस प्रदेश भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयका सचिव डा नम्रता सिंहले आफूहरूले पनि यस्ता समस्याबारे पटक-पटक गुनासो सुनेको बताइन्। उनले उत्पादित धानबाट अधिकतम र गुणस्तरीय चामल निकाल्न सके आन्तरिक उपभोगमा केही हिस्सा योगदान गर्न सकिने भएकाले प्रदेश सरकारले प्रस्तावनामा आधारित सहयोग कार्यक्रम सञ्चालन गर्न आवश्यक छलफल र पहल गर्ने बताइन्। "पर्याप्त धान उत्पादन गर्न सकिएको छैन, उत्पादित धानबाट पनि अधिकतम र गुणस्तरीय चामल निकाल्न नसकिएको कुरा वास्तवमैं सरोकारको विषय हो," सचिव डा सिंहले भनिन्, "यस विषयमा हामी निकट भविष्यमैं केही कार्यक्रम अगाडि साछौं।"

प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना कार्यान्वयन एकाइ धनुषाका प्रमुख वरिष्ठ कृषि अधिकृत युगलकिशोर तिवारी पनि प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना अन्तर्गत नमूना कार्यक्रमको रूपमा केही धान मिलको प्रविधि सुधारका लागि अनुदानका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने विषयमा छलफल भइरहेको बताउँछन्। "लुम्बिनी र

(बाँकी अन्तिम पातामा)

पर्सागढी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
हरपुर, पर्सा
मधेस प्रदेश, नेपाल .
(प्रथमपटक प्रकाशित मिति २०७९/१०/१५ गते)

पर्सागढी नगरपालिकाको आर्थिक ऐन २०७९ को दफा १३ (१) र (२) बमोजिम पर्सागढी नगरपालिकाको मिति २०७९/१०/१३ गतेको निर्णय अनुसार पर्सागढी नगरपालिका वडा नं १ मनवास्थिति सिंग्याही खोलाबाट चालू आव २०७९/८० को २०८० जेठ मसान्तसम्मको लागि नदीजन्य पदार्थ उत्खनन/सङ्कलन हुने ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा ग्राभेल बिक्री गरी आय सङ्कलनका लागि प्रतिस्पर्धाका आधारमा बोलपत्रको माध्यमबाट ठेक्का बन्दोबस्त गर्न प्रथमपटक ३० (तीस) दिने सूचना प्रकाशित गरिएको छ। इच्छुक व्यक्ति, फर्म वा संस्थाहरूले बोलपत्र पेश गर्नुहुन सूचित गरिन्छ।

तपसिल

आय ठेक्का नं.	विवरण	(ढुङ्गा,बालुवा, गिट्टी, ग्राभेल) जम्मा घनफिट	न्यूनतम कबोल अङ्क (भ्याटबाहेक)	बोलपत्र दस्तुर	कैफियत
०१/२०७९/८०	सिंग्याही खोला	७,१५,४७८ घनफिट	रु २८,६१,९१२/-	३०००/-	

१) यो सूचना प्रथमपटक प्रकाशित मितिले ३० (तीस) दिनभित्र तपसिलमा तोकिए बमोजिमको रकम नगदै तिरी (पछि फिर्ता नहुनेगरी) यस कार्यालयबाट बोलपत्र फाराम खरीद गर्न सकिनेछ।
२) ठेक्काको बोलपत्र फाराम खरीद गरी ३१ (एकतीसौं) दिन दिनको १२:०० बजेसम्म नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपि वा फर्म/संस्था प्रमाणित हुने कागजातहरू तथा आफूले कबोल गरेको अङ्कको पाँच प्रतिशत धरौटी रकम यस कार्यालयको सानिमा बैंक पर्सागढी शाखामा रहेको धरौटी खाता नं ०६३०१००४००००००३ मा नगदै दाखिला गरेको सक्कल बैंक भौचर वा १२० दिन म्याद रहेको बैंक ग्यारेन्टी संलग्न राखी सिलबन्दी बोलपत्र फाराम यस कार्यालयमा दर्ता गराउनुपर्नेछ। **(नगद धरौटी जम्मा गर्न पाइनेछैन ।)**
३) रीतपूर्वक दर्ता हुन आएका सिलबन्दी बोलपत्र फारामहरू सोही दिन अर्थात् ३१ (एकतीसौं) दिन दिनको १:०० बजे बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि र नेपाल सरकारको कार्यालयका प्रतिनिधिहरूको रोहबरमा खोलिनेछ। बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि उपस्थित नभए पनि बोलपत्र खोल्न कुनै बाधा पर्नेछैन।
४) बोलपत्र फाराम खरीद तथा दाखिला गर्ने अन्तिम दिन सार्वजनिक बिदा पर्न गएमा क्रमशः सोको भोलिपल्ट बोलपत्र फाराम खरीद, दाखिला र खोलिने कार्य हुनेछ।
५) ठेक्का रकममा कुनै किसिमको परिस्थिति देखाइ मिनहा वा क्षतिपूर्तिसम्बन्धी कुनै शर्त स्वीकार्य हुनेछैन।
६) ठेक्का रकम ठेकेदारले पहिलो किस्ता आफूले कबुल गरेको ठेक्का रकमको ४० प्रतिशतले हुन आउने रकम चलनपुर्जी लिने दिनमा नगदै बुझाउनुपर्नेछ। दोस्रो किस्ताबापत ३० प्रतिशत रकम २०७९ चैत मसान्तभित्र र तेस्रो तथा अन्तिम किस्ताबापत ३० प्रतिशत रकम २०८० वैशाख मसान्तसम्ममा बुझाउनुपर्नेछ। ठेकेदारले पहिलो किस्ताबापतको कबोल अङ्कको ४० प्रतिशत रकम दाखिला गरी बाँकी ६० प्रतिशत रकमे २०८० साउन मसान्तसम्म म्याद भएको नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यताप्राप्त (क) वर्गको बैंकबाट यस कार्यालयको नाममा जारी गरिएको परफरमेन्स बन्ड पेश गरी सम्झौता गर्नुपर्नेछ।
७) एकमुस्ट कबोल अङ्क बुझाएमा १० प्रतिशतसम्म छुट दिन सकिनेछ तर त्यस्तो छुट कार्यालयबाट कायम गरिएको न्यूनतम अङ्कभन्दा घटी हुनेगरी छुट दिन सकिनेछैन।
८) कबोल अङ्कको १३ प्रतिशत मूअकर र १.५ प्रतिशत अग्रिम आयकरसमेत यस कार्यालयमा बुझाउनुपर्नेछ।
९) ढुङ्गा, बालुवा, गिट्टी, ग्राभेल बिक्रीमा प्रतिघनफिट रु ४/- (अक्षरेपि रु चार) का दरले निकासी गर्नुपर्नेछ।
१०) नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गर्दा नदीको कुल चौडाइको २५ प्रतिशत दुवै किनारबाट (१०/१० मिटर) छोडी बीचको औसत चौडाइमा तोकिएको गहिराइमा लेभलिङ गरी उत्खनन गर्नुपर्नेछ।
११) नदीजन्य पदार्थ उत्खनन कार्य परिमाणमा आधारित हुने हुँदा तोकिएको समय वा परिमाणमध्ये जुन पहिले पुग्न आउँछ, त्यसैको आधारमा सङ्कलन तथा उत्खनन कार्य बन्द गर्नुपर्नेछ।
१२) कारण जनाइ वा नजनाइ ठेक्का स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहनेछ। बोलपत्र दिंदा कुनै किसिमको शर्त मान्य हुनेछैन। साथै रीत नपुगी आएको बोलपत्रउपर कुनै कारबाही हुनेछैन।
१३) ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवाको उत्खनन तथा निकासीमा एक्साभेटर, डोजर जस्ता ठूला उपकरणहरू प्रयोग गर्न पाइनेछैन।
१४) प्रत्येक महीनाको ७ गतेभित्र ढुङ्गा, गिट्टी, बालुवा उत्खनन ओसारपनेसारको मासिक प्रगति प्रतिवेदन र नगदी रसिदको अर्धकट्टीसमेत अनिवार्यरूपमा यस पर्सागढी नगरपालिकाको कार्यालयमा पठाउनुपर्नेछ।
१५) विशेषगरी बालुवा, ढुङ्गा, ग्राभेल आदि झिक्दा वातावरणीय सन्तुलनमा असर नपर्ने गरी र भूबनोट एवं प्राकृतिक सौन्दर्यतामा असर नपर्ने गरी झिक्ने बन्दोबस्त ठेकेदारले मिलाउनुपर्नेछ। वातावरण सन्तुलन वा भूउपयोगिताको दृष्टिकोणबाट वन्यजन्तु आरक्ष तथा राष्ट्रिय निकुञ्जको निषेधित वन सिमानाभित्रबाट बालुवा, ढुङ्गा, गिट्टी, ग्राभेल आदि ठेकेदारले अनुमतिबेगर झिक्न पाउनेछैन। वन तथा वन्यजन्तु आरक्ष र राष्ट्रिय निकुञ्जसम्बन्धी कानूनको पालना गर्ने ठेकेदारको कर्तव्य हुनेछ।
१६) स्वीकृत कार्यविधि र आइई प्रतिवेदनमा उल्लेख भएका शर्तहरूको पालना ठेकेदारले गर्नुपर्नेछ।
१७) अन्य विस्तृत शर्तहरू सम्झौतामा उल्लेख गरिनेछ।
१८) विस्तृत जानकारीको लागि यस कार्यालयको राजस्व शाखामा कार्यालय समयभित्र सम्पर्क गर्न सकिनेछ।

बज्जिकाका महाकविप्रति रौतहटमा श्रद्धाञ्जलि

प्रस, गरुडा, १४ माघ/

बज्जिका भाषाका महाकवि प्राडा अवधेश्वर अरुणप्रति बज्जिका भाषासेवी तथा साहित्यकारहरूले श्रद्धाञ्जलि व्यक्त गरेका छन् ।

तस्वीरः प्रतीक

हिन्दी, बज्जिका र अङ्ग्रेजी भाषाका प्रकाण्ड विद्वान् भारतको बिहार मुजफ्फरपुरका साहित्यकार डा अरुणप्रति रौतहटमा अद्धाञ्जलि दिइएको हो ।

बज्जिका भाषामा रामायणको रचना गरेका तथा शब्दकोशसमेत निर्माण गरी ३२ भन्दा बढी कृतिको सिर्जना गरेका विशिष्ट बज्जिका साहित्यकार डा अरुणको देहान्त गत बिहीवार ८२ वर्षको उमेरमा बिहारको मुजफ्फरपुरस्थित आफ्नै निवासमा भएको थियो ।

बज्जिका साहित्य सङ्गम, रौतहटको आयोजनामा गरुडास्थित रेडियो मधेस मसला एफएमको प्रेक्षालयमा शनिवार सम्पन्न श्रद्धाञ्जलिसभामा रौतहट र सर्लाहीका बज्जिका भाषासेवी तथा साहित्यकारहरूको सहभागिता थियो ।

कार्यक्रममा सर्लाहीका साहित्यकारहरू रामचन्द्र महतो कुशवाहा, सञ्जय सुदामा तथा चन्द्रशेखर रस्तोगीले डा अरुणासितको सम्बन्धलाई स्पष्ट पारेका थिए ।

रौतहटका साहित्यकारहरू बिन्दा साहनी, केदार यादव, सङ्गीता सहनी, रेणु गुप्ता, मोमताज रायभाट, विजय यादव निर्बिजलगायतले महाकवि अरुणको योगदानको बारेमा चर्चा गरेका थिए ।

बज्जिका भाषा विकास परिषद् नेपालका अध्यक्ष शिवचन्द्र साह तथा बज्जिका प्रशिक्षक विपिनबिहारी सिंहले महाकवि अरुणको योगदानलाई जीवन्त राख्न ठोस कार्यक्रम गर्नुपर्ने प्रस्ताव राखेका छन् ।

सङ्गमका अध्यक्ष किशुनदयाल श्रीकृष्णको सभापतित्वमा भएको सभामा महाकवि अरुणको व्यक्तित्व र कृतित्वको बारेमा साहित्यकार सञ्जय साह मित्रले प्रकाश पारेका थिए ।

यस वर्षको एसइई परीक्षा चैत १७ देखि २९ गतेसम्म

भक्तपुर, १४ माघ/रासस

यस वर्षको माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसइई) आउँदो चैत १७ गतेदेखि शुरू हुने भएको छ । राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले सार्वजनिक गरेको परीक्षा तालिका अनुसार परीक्षा चैत २९ सम्म हुनेछ ।

बिहान ८ देखि ११ बजेसम्म सञ्चालन हुने परीक्षाको पहिलो दिन चैत १७ गते शुक्रवार अनिवार्य अङ्ग्रेजी विषयको परीक्षा हुने र सोही दिन वेदविद्याश्रमतर्फ अनिवार्य संस्कृत भाषा, साहित्य र अनिवार्य अङ्ग्रेजीको परीक्षा हुने बोर्डका अध्यक्ष महाश्रम शर्माले जानकारी दिए ।

चैत १९ गते आइतवार अनिवार्य गणित, २० गते सोमवार अनिवार्य नेपाली र गैरनेपाली विद्यार्थीका लागि अङ्ग्रेजी विषयको परीक्षा हुनेछ । चैत २२ गते बुधवार अनिवार्य विज्ञान र वेदविद्याश्रमतर्फ अनिवार्य संस्कृत व्याकरण तथा अनुवादको परीक्षा हुने भएको छ भने चैत २३ गते बिहीवार अनिवार्य सामाजिक अध्ययन तथा प्राविधिकतर्फ फार्म म्यानेजमेन्ट एन्ड मार्केटिङ, इन्जिनीयरिङ ड्रइङ, कम्प्युटर रिपेयरिङ र मेन्टेनेन्स तथा बेसिक म्युजिकको परीक्षा हुने भएको छ ।

यसैगरी, चैत २४ गते शुक्रवार अनिवार्य स्वास्थ्य, जनसङ्ख्या तथा वातावरण शिक्षा, वेदविद्याश्रमतर्फ कर्मकाण्ड, फलित ज्योतिष, संस्कृततर्फ अनिवार्य संस्कृत भाषा, प्राविधिक धारतर्फ जलीय कृषि तथा मत्स्यपालन, इलेक्ट्रिकल म्यानेजमेन्ट एन्ड इन्स्टल्मेन्ट, कम्प्युटर नेटवर्किङ, इन्जिनीयरिङ सर्भेइङ र म्युजिक अफ नेपालको परीक्षा हुनेछ ।

साथै चैत २५ गते शनिवार साधारण तथा संस्कृततर्फ ऐच्छिक प्रथमपत्रका सबै विषय, वेदविद्याश्रमतर्फ वेद तथा नीति शास्त्र र प्राविधिकतर्फ ऐच्छिक गणितको परीक्षा हुनेछ । चैत २६ गते आइतवार साधारण तथा संस्कृततर्फ ऐच्छिक द्वितीयपत्रका विषय, वेदविद्याश्रमतर्फ ऐच्छिक द्वितीयपत्रका सबै विषय, प्राविधिक धारतर्फ भेजिटेबल एन्ड मेडिसिनल प्लान्ट प्रोडक्सन, डेरी एन्ड डेरी प्रडक्सन, युटिलाइजेसन अफ इलेक्ट्रिक इनर्जी, डाटाबेस म्यानेजमेन्ट सिस्टम, बिल्डिङ कन्स्ट्रक्सन, म्युजिक टेक्नोलोजीको परीक्षा हुनेछ ।

चैत २७ गते सोमवार प्राविधिक धारतर्फ क्रप प्रोडक्सन, स्मल रूमेन्ट प्रोडक्सन एन्ड म्यानेजमेन्ट, इलेक्ट्रोनिक्स डिभाइस एन्ड सर्किट, वाटर रिसोर्सेस इन्जिनीयरिङ र इन्स्ट्रुमेन्ट किबोर्डको परीक्षा हुनेछ । चैत २८ गते मङ्गलवार प्राविधिक धारतर्फ इन्डस्ट्रियल इन्टोमोलोगी एन्ड मसरूम, एनिमल हेल्थ, इलेक्ट्रिकल मेशिन, माइक्रो प्रोसेस, हाइवे इन्जिनीयरिङ, म्युजिक बिजनेश एन्ड प्रोग्राम म्यानेजमेन्टको परीक्षा हुनेछ ।

परीक्षाको अन्तिम दिन चैत २९ गते बुधवार प्राविधिकतर्फ नै फ्लोरिकल्चर एन्ड नर्सरी म्यानेजमेन्ट, भेटेरिनरी ल्याब्रोटरी टेक्निक, इन्डस्ट्रियल इन्स्टलेसन एन्ड मेन्टेनेन्स, अब्जेक्ट ओरिएन्टेड प्रोग्रामिङ, इस्टिमेटिङ कस्टिङ एन्ड सुपरभिजन र ऐच्छिक विषयको गायन, सङ्गीत, वाद्यवादन र नृत्यको परीक्षा हुने भएको छ ।

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सचेतता अपनाऔं

- सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्तिको साथी बन्ने अनुरोधलाई विश्वस्त भएर मात्र प्रतिक्रिया जनाऔं ।
- अपरिचित व्यक्तिलाई जथाभावी साथी बन्न अनुरोध नपठाऔं ।
- सामाजिक सञ्जाल तथा अन्य विद्युतीय माध्यमबाट चिठ्ठा पुरस्कार जस्ता आर्थिक प्रलोभनका प्रस्तावको भ्रममा नपरौं ।
- आफूले प्रवाह गरेका सन्देश वा सूचनाबाट समाजमा पर्नसक्ने नकारात्मक प्रभावको ख्याल गरौं ।
- आफ्नो सन्देशले कुनै व्यक्ति वा अन्य कुनै समुदायको आत्मसम्मानमा चोट नपुऱ्याऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

खेलकूदको संसार

प्याब्सन टी-२० क्रिकेटको उपाधि साउथ जोनलाई

प्रस, वीरगंज, १४ माघ/

साउथ जोन माध्यमिक विद्यालयले सातौं प्याब्सन टी-२० क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि जितेको छ । शनिवार आदर्शनगर रङ्गशालामा भएको खेलमा गत वर्षका विजेता मनकामना माविलाई १८ रनले पराजित गर्दै साउथ जोनले उपाधि जितेको हो । टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको साउथ जोनले नौ विकेटको क्षतिमा १४२ रन बनाएको थियो । १४३ रनको विजयी लक्ष्य लिएको मनकामना मावि १८.३ ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै १२४ रनमा सीमित भयो । फाइनल खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' साउथ जोनका कप्तान चन्दन राम घोषित भए ।

तस्वीरः प्रतीक

समापन समारोहमा प्रमुख अतिथि प्याब्सनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष गोपाल कार्की र पर्सा अध्यक्ष पुरन प्रधानले विजेता र उपविजेता टीमलाई शिल्ड, मेडल, प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए । सो अवसरमा पूर्वक्रिकेटर एवं प्रशिक्षक उमेश उपाध्यायलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि कार्की तथा अध्यक्ष प्रधानले सम्मान गरेका थिए ।

प्रतियोगितामा उत्कृष्ट ब्याट्सम्यान मिनील्यान्ड माविका सोनु पटेल र उत्कृष्ट बलर पनि सोही विद्यालयका नितेश पासवान घोषित भए भने साउथ जोनका चन्दन राम 'म्यान अफ दी सिरिज' घोषित भए ।

गण्डकी र एपिएफलाई टाइगर कप भलिबलको उपाधि

कास्की, १४ माघ/रासस

घरेलु टोली गण्डकी प्रदेश र सशस्त्र प्रहरीको एफिएफ क्लब पोखरामा सञ्चालन भएको 'तेस्रो टाइगर कप राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रित खुला क्लब च्याम्पियनशिप महिला तथा पुरुष भलिबल प्रतियोगिता २०७९' मा च्याम्पियन भएका छन् ।

तस्वीरः रासस

पोखरा रङ्गशालामा शनिवार सम्पन्न भएको प्रतिस्पर्धात्मक फाइनल खेलमा पुरुषतर्फ सशस्त्र प्रहरीको एपिएफलाई ३-२ सेटमा पराजित गर्दै घरेलु टोली गण्डकीले उपाधिसँगै नगद रु पाँच लाख पुरस्कार पायो ।

यसैगरी, महिलातर्फ भने आर्मीलाई पराजित गरी एपिएफले लगातार दोस्रोपटक उपाधि जितेको छ । एपिएफ अघिल्लो संस्करणको विजेता हो । पुरुषतर्फको फाइनलमा घरेलु दर्शकको साथ पाएको गण्डकीले पहिलो सेट २५-१६ ले एपिएफलाई सुम्पियो ।

दोस्रो र तेस्रो सेटमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै क्रमशः २५-१८ र २५-१९ ले खेल आफ्नो पक्षमा पार्न गण्डकी सफल भयो । चौथो सेटमा गण्डकीले अग्रता जोगाउन नसक्दा २८-२६ ले एपिएफलाई नतीजा सुम्पियो ।

निर्णायक सेटको खेलमा भने गण्डकीले एपिएफलाई सुरुआतबाटै अग्रता बनाउँदै दबाबमा राख्न सफल भयो । अन्तिम सेट १५-८ ले आफ्नो पक्षमा पार्दै गण्डकी दोस्रोपटक उपाधि चुम्दा एपिएफ उपविजेता बनेर रु दुई लाख ५० हजार नगदसहित ट्रफी पुरस्कार पाउन सफल भयो ।

महिलातर्फको प्रतिस्पर्धामा पहिलो सेट २५-२० ले जितेको एपिएफले दोस्रो सेट भने आर्मीलाई २५-२२ ले सुम्पियो । तेस्रो सेटमा २५-८ ले खेल आफ्नो पक्षमा पारेको एपिएफले चौथो सेट २५-२२ अङ्कले जित्दै विजेता बनेको हो । च्याम्पियन एपिएफले नगद रु पाँच लाख पुरस्कार प्राप्त गर्दा उपविजेता आर्मीले रु दुई लाख ५० हजार पुरस्कारमा चित्त बुझायो ।

प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ नेपाल पुलिस क्लबले तेस्रो स्थान हासिल गर्न सफल भयो । साबिक विजेतासमेत रहेको नेपाल आर्मीलाई ३-१ को सेटमा पराजित गर्दै पुलिसले तेस्रो स्थानसहित रु एक लाख २५ हजार पुरस्कार पायो । आर्मीले चौथो स्थान हासिल गर्दै रु ६५ हजार पुरस्कार पायो ।

महिलातर्फ होङवान्जी न्यू डायमन्ड स्पोर्ट्स क्लबले तेस्रो स्थान प्राप्त गऱ्यो । न्यू डायमन्डले नगद रु एक लाख २५ हजार प्राप्त गर्दा प्रतियोगितामा चौथो स्थान प्राप्त गरेको गण्डकीले नगद रु ६५ हजार हात पारेको छ । प्रतियोगितामा महिलातर्फ एपिएफका सरस्वती चौधरी र पुरुषतर्फ गण्डकीका रवि केसी सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित हुँदै जनही रु २५ हजार र ट्रफी पुरस्कार प्राप्त गरे ।

उत्कृष्ट पाँच विधामा महिलातर्फ उत्कृष्ट सेटर न्यू डायमन्डका प्रगतिनाथ, सर्भर गण्डकीका अरुणा शाही, ब्लकर आर्मीका सङ्गम महतो, लिब्रो आर्मीका सरस्वती जैसी, स्पाइकर एपिएफका निरुता ठगुन्ना र प्रशिक्षक एपिएफका महेश चौधरी घोषित भए ।

पुरुषतर्फ उत्कृष्ट सेटर गण्डकीका विवश आले, लिब्रो एपिएफका विनोद चन्द, सर्भर गण्डकीका घनश्याम चौधरी, स्पाइकर एपिएफका टेकराज वस्ती, ब्लकर गण्डकीका नितिश र प्रशिक्षक गण्डकीका रमेश केसी घोषित भए ।

प्रतियोगितामा विजेता टोली तथा उत्कृष्ट खेलाडीलाई राष्ट्रिय खेलकूद परिषद्का सदस्यसचिव टङ्कलाल घिसिङ, गण्डकी प्रदेशसभा सदस्यद्वय लीलाबहादुर थापा, प्रकाश बराललगायतले नगद, ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र वितरण गरेका थिए ।

भलिबल खेलको विकास गरी देशका लागि आवश्यक राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रियस्तरका खेलाडी उत्पादनको लक्ष्यसहित टाइगर ग्रुफ अफ पोखरा नेपालले यही माघ ८ गतेदेखि प्रतियोगिता आयोजना गरेको हो ।

धान मिलको स्तरोन्नति ...

सुदूरपश्चिमका केही जिल्लामा नमूनाको रूपमा धान मिल प्रविधि सुधारका लागि कार्यक्रम शुरू भइसकेको छ," तिवारीले भने, "अब धनुषालगायत मधेस प्रदेशका जिल्लामा पनि यसको विस्तारका लागि अध्ययनको काम भइरहेको छ ।"

कृषि ज्ञान केन्द्र, धनुषाका प्रमुख शङ्करप्रसाद साहले पनि अब निकट भविष्यमैं जिल्लाका धान मिल क्षेत्रका समस्या र सम्भावनाका बारेमा व्यवसायीसँग छलफल गरेर अगाडि बढ्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । यो विषय प्रचुर कृषि सम्भावना भएको मधेस प्रदेशमा अझ बढी सरोकारको विषय हुनुपर्ने साहको भनाइ छ ।

अहिले अधिकांश नागरिकले मसिनो र स्टिम चामल मन पराउँछन् तर नेपालमा हाल प्रयोगमा रहेका अधिकांश टेलर मिलबाट मसिनो, आकर्षक देखिने मसिनो स्टिम चामल उत्पादन हुँदैनन् । त्यसैले सीमा जोडिएको छिमेकी देश भारतमा सस्तो मूल्यमा धान बेचेर महँगो मूल्यमा यस्तो चामल आयात गर्नुपर्ने बाध्यता छ । व्यवसायी राजकुमार साहले धान उत्पादनमा अर्बौं रकम खर्चिरहेको राज्यले उत्पादित धानको प्रशोधन प्रविधिमा पनि अरू क्षेत्रमा जस्तै अनुदान दिनुपर्ने बताए । "प्रत्यक्षरूपमा साना किसान र उद्यमीलाई घाटा भइरहेको छ । समग्रमा चामल आयात गर्न करोडौं रकम देश बाहिर गइरहेकाले देशले नै घाटा बेहोर्नुपरेको छ," उनी भन्छन्, "कि नेपालमैं उपयुक्त प्रविधि र मेशिन उपलब्ध हुनुपर्थ्यो कि सहुलियत दर वा अनुदानमा मेशिन आयात गर्न सघाउनुपर्थ्यो, यो दुवै भइरहेको छैन ।"

६२ प्रतिशत जनसङ्ख्या कृषिमा आश्रित रहेको भनिए पनि अहिलेको कृषि प्रणाली परम्परागत, निर्वाहमुखी र गैरव्यावसायिक प्रकृतिको छ । कृषिको समग्र सुधारमार्फत उत्पादनमा आत्मनिर्भर बन्ने नीति लिएको सरकारले अब मुख्य खाद्यबाली धान उत्पादन र त्यसको उचित प्रशोधनका लागि परम्परागत धान मिलको स्तरोन्नतिमा पनि ध्यान दिन जरुरी रहेको सरोकारवालाको जोड छ । यसले केही भएपनि चामलमा राहत हुन सक्ने उनीहरूको विश्वास छ ।