आँखा पाक्ने रोगबाट बच्ने उपाय
- सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा नजाने,
- सङ्क्रमण भएको छ भने भीडभाडमा नजाने,
- सङ्क्रमित व्यक्तिले प्रयोग गरेका टावेल, रूमाल, सिरानी, तन्ना जस्ता वस्तुको प्रयोग नगर्ने,
- जथाभावी आँखा नछुने, छुनैपर्ने भएमा छुनुअघि वा छोइसकेपछि साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुने,
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

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

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८० भदौ १८ गते सोमवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2023 September 04 Monday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १७

ऋण तिर्न पत्नीको हत्या

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

बारामा फाइनान्स कम्पनीको ऋण तिर्नको लागि पत्नीको हत्या गरेको आरोपमा पतिसहित तीनजनालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले पक्राउ गरेको छ ।

कलैया उपमहानगरपालिका–२६ सिसवा महेशपुर निवासी ३५ वर्षीय नाथु देवानले ३० वर्षीया पत्नी हाजरा खातुनलाई हत्या गरेको आरोपमा बारा प्रहरीले देवानसहित चारजनालाई पक्राउ गरी २६ दिनदेखि थुनामा राखी अनुसन्धान गरिरहेको बारा प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक होबिन्द्र बोगटीले जानकारी दिएका छन् ।

देवानसँगै एशियन लाइफ इन्स्यारेन्स कम्पनी लि., कलैया शाखाका प्रमुख जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–१३ डुमरवाना निवासी सोनालाल सहनी, इन्स्योरेन्स एजेन्ट वीरगंज–६ हाल कलैया–८ बैराटपुर निवासी नाजिर हुसेन तथा हत्या गर्ने बिहार मोतिहारी आदापुर निवासी महमद इर्फानलाई बारा प्रहरीको हिरासतमा लिएको छ ।

२०७९ भदौ १९ गते राति ८ बजे बारा, फेटा गापा–३ गण्डक नहरदेखि दक्षिणतर्फ पत्नी हाजरा खातुनको कर्तव्य गरी ज्यान मारेको बारा प्रहरीले जनाएको छ ।

उनीहरूविरुद्ध अहिले सङ्गठित अपराध, ठगी तथा कर्तव्य ज्यानको मुद्दामा अनुसन्धान भइरहेको प्रउ बोगटीले प्रतीकलाई जानकारी गराएका छन् ।

घटना घटेको एक वर्ष भएपनि आपसी लेनदेन नमिल्दा घटना बाहिरिएको हो । प्रहरीले दिएको जानकारी अनुसार बीमाको रकम पचाउनको लागि पति देवानले भारतीय हत्यारालाई बोलाइ पत्नी हाजराको योजनाबद्ध तरीकाले हत्या गराएको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेको छ । बारा प्रहरी तथा सिआइबीले यो घटनाबारे अहिले फरकफरक ढङ्गबाट अनुसन्धान अगाडि बढाएको जानकारी प्राप्त भएको छ ।

बारा प्रहरी स्रोतका अनुसार अहिले तत्कालीन बारा प्रहरीका केही प्रहरी अधिकृत, एशियन लाइफ इन्स्योरेन्स, जिल्ला अस्पताल कलैयालाई मुख्य केन्द्र बनाइ अनुसन्धान प्रक्रिया अगाडि बढेको छ ।

हत्याको यथार्थ कारण

तस्वीर: प्रतीक

ऋणमा डुबेका कलैया–२६ सिसवा महेशपुर निवासी नाथु देवान ऋणमा डुबेपछि आफ्नो बीमा गराइ आफैं मर्ने योजना बनाइरहेका बेला उनका साथी एशियन लाइफ इन्स्योरेन्सका बीमा अभिकर्ता अहिले हिरासतमा रहेका नासिर हुसेनसँग भेट भएको र नासिरले 'तिमी किन मर्छौ, बरु आफ्नी पत्नीलाई मार' भनी सल्लाह दिई सोहीअनुरूप पत्नीको नाममा रु ५० लाखको बीमा गराएका थिए । नासिरले आफैंले बीमाका दुई किस्ता करीब रु चार लाख तिरेको प्रहरी अनुसन्धानमा खुलेको छ ।

नाथुले कसरी हत्याको योजना बनाए

नाथुले पत्नीको हत्या योजना बनाएपछि कसरी कसले हत्या गर्ने विषयमा छलफल भइरहेको बेला बीमा अभिकर्ता नासिरको नातामा पर्ने मोतिहारी आदापुर निवासी इर्फानलाई हत्या गर्ने जिम्मेवारी दिएको देखिन्छ । पूर्वयोजना अनुसार नाथुले घरबाट पत्नीलाई वीरगंज जाने भन्दै लिएर फेटाको एकान्त भन्ने इँटाभट्टीनजीकै रहेको सुनसान ठाउँमा ल्याएपछि इर्फानलगायत पाँचजनाले हाजराको घाँटी थिचेर हत्या गरेको प्रहरीको भनाइ छ ।

शल्यपरीक्षण रिपोर्ट शङ्काको घेरामा

घटनाका योजनाकार नाथुले पत्नीको हत्या गरेपछि घटना लुकाउन मोटरसाइकलको चक्कामा सल बेरिंदा घाँटी थिचिएर मृत्यु भएको हल्ला फैलाएका थिए । स्थानीय प्रहरी तथा मेडिकल अधिकृतलाई प्रभावमा पारी नाजिरले उक्त घटनालाई भवितव्य भएको भन्दै सोहि राति धार्मिक परम्परा अनुसार पत्नीको सद्गत गरेका थिए । कलैया अस्पतालका चिकित्सक शेख गुलहसनले मृत्युको कारण दुर्घटना भएको शल्यपरीक्षण रिपोर्ट बनाएपछि प्रहरी अनुसन्धानविनै हाजराको दाहसंस्कार गरिएको थियो । प्रहरी तथा चिकित्सकको रिपोर्ट अनुसार नासिरले बीमित पत्नीको बीमा भुक्तानीको लागि दाबी गरेका थिए ।

एशियन लाइफ इन्स्योरेन्सको मिलेमतो

घटना घटेपछि प्रहरीले शल्यपरीक्षणाको रिपोर्ट अनुसार दुर्घटनाबाट मृत्यु भएको भन्ने सिफारिश गरेपछि इन्स्योरेन्स कम्पनीले ११ महीनापछि बीमाबापत नाथु देवानलाई एक करोड दुई लाख भुक्तानी दिएको थियो । स्मरण रहोस्, एशियन लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेडका सिइओ दिनेशलाल श्रेष्ठ गुहेश्वरी फाइनान्सका सञ्चालक पनि हुन् । गुहेश्वरी फाइनान्सबाटै नाथु देवानले ऋण लिएका थिए । योजना अनुसार मृतकले पाउनुपर्ने

(बाँकी अन्तिम पातामा)

नेपाल र भारतको खेलबारे वीरगंजवासीको सुझाव

राधेश्याम पटेल, परवानीपुर, १७ भदौ/

एशिया कप अन्तर्गत भोलि सोमवार नेपाल र भारतबीचको क्रिकेट म्याचबारे विभिन्न प्रकारका विश्लेषण भइरहेका छन् ।

तस्वीर: सौजन्य

यस विषयमा वीरगंजमा क्रिकेटका जानकार एवं सरोकारवालाहरूले के सोचिरहेका छन् भन्नेबारेमा जानकारी लिएका छौं ।

श्रीलङ्काको क्यान्डी रङ्गशालामा सोमवार अपराह्न नेपाली समय अनुसार सवा तीन बजे हुने नेपाल र भारतबीचको क्रिकेट म्याचमा यदि नेपालले टस जितेमा पहिले ब्याटिङ रोज्न सुझाव दिइएको छ ।

क्रिकेट सङ्घ पर्साका नवनिर्वाचित अध्यक्ष मनीष सिंहले भने, "नेपालले टस जितेमा पहिले ब्याटिङ रोजेर सकेसम्म बढी रन बनाउन सक्नुपर्छ ।" पहिले ब्याटिङ रोजेको अवस्थामा २६० देखि २८० सम्म रन बनाउन टीमले रणनीति बनाउनुपर्छ, उनले भने । उनले चार दिनअघि पाकिस्तानविरुद्धको खेलमा ४० ओभरसम्म नेपालको कसिलो बलिङको चर्चा भइरहेका बेला नेपाली इन स्वीङ बलरका अगाडि भारत दबाबमा हुने भएकोले विनाडरत्रास खेल्न नेपाली खेलाडीलाई आग्रह गरे । "नेपाली टीमले गुमाउनु केही पनि छैन, कथंकदाचित् भारतको हार भयो भने प्रतियोगिताबाट बाहिनुपर्ने अवस्था आउँछ, तसर्थ नेपाली खेलाडी अनुभव बटुल्ने हिसाबले मेहनत गरी खेल्नुपर्छ," उनले भने ।

नेपाल र भारतबीच हुने खेलबारेमा क्रिकेटर आरिफ र आसिफ शेखका बुबा महमद सलामले सो खेलबारे आफू निकै उत्साहित भएको भन्दै एशिया कपमा पुग्नु नै नेपाली टीमको लागि खुशी र गर्वको कुरा भएको बताए । उनले आफ्ना छोराहरू आरिफ र आसिफ मात्रै होइन पूरै नेपाली टीम नै खेलिरहेको अवस्थामा जीत निकाले नेपाली क्रिकेटरको भाग्य नै चम्किने बताए । खेलमा हारजीत त हुन्छ नै तर भारतसँगको खेलमा नेपाली खेलाडीले ज्यान लगाएर खेल्ने उनको बुझाइ छ ।

त्यसैगरी, आरिफ र आसिफका बाल्यकालका कोच जहुर अन्सारीले नेपाल र भारतबीचको खेल मजेदार हुने बताए । उनले नेपालसँग अनुभवको कमीका कारण सोचेअनुरूपको प्रदर्शन गर्न नसके पनि भारतविरुद्धको खेलमा नेपाली खेलाडी आत्मविश्वास झल्किने विश्वास व्यक्त गरे । "नेपालले गुमाउनुपर्ने केही छैन, एशिया कपमा भारत र पाकिस्तानसँग खेल्न पाउनु नै नेपालको लागि अहिलेको ठूलो उपलब्धि हो, भारतका सबै खेलाडी विश्वस्तरका छन्, म यो त भन्दिनँ भारतलाई नेपालले हराउँछ, तर नेपाल टीमले सोमवार राम्रो खेल प्रदर्शन गर्ने रणनीति बनाएर मैदानमा उत्रिनुपर्छ," उनले भने । उनले ओपेनिङ र मिडल अर्डरका केही खेलाडी चलेमा नेपालले राम्रो स्कोर खडा गर्न सक्ने उनको भनाइ छ ।

दुई सातापछि घर फर्के शोभा र आशा

तस्वीर: प्रतीक

प्रस, परवानीपुर, १७ भदौ/

पर्सामा दुई सातादेखि बेपत्ता भएका दुई युवती फेला परेका छन् । उनीहरू शुक्रवार अबेर राति घर आएका परिवारजनले बताएका छन् ।

नातामा दिदी–बहिनी पर्ने आशा चौधरी (२२) र शोभा चौधरी (२१) घर फर्केका शोभाकी आमा आशा देवीले बताइन् ।

जीराभवानी गापा–२ की आशा र सोही पालिका वडा नं ३ काठमाडौं टोलकी शोभा भदौ १ गते बिहान ६ बजेदेखि बेपत्ता भएका थिए ।

जिल्ला समन्वय समिति, पर्सा अगाडि रहेको एक डेरीपसलमा काम गर्न जाँदैछौं भनी निस्केका दुवैजना घरपरिवारलाई जानकारी नदिएर काशी विश्वनाथ भगवान्को दर्शन गर्न भारतको उत्तर प्रदेशस्थित वाराणसी गएको बताएका छन् ।

घरपरिवारलाई जानकारी गराएर जाँदा जान नपाइने भएकोले घरमा चिठी छोडेर गएको शोभाले बताइन् । "मैले आफ्नो कोठामा किताबमा चिठी लेखेर छोडेको थिएँ, तर बहिनी वा परिवारका सदस्य कसैले हेर्नुभएन," उनले भनिन्, "थाहा दिएर गइयो भने जान पाइँदैन भनेर बुबाआमालाई भनिएन, अब यस्तो गलती गर्दैनौं ।" उनीहरू गायब भएको र जीराभवानीमा युवतीको टाउको काटिएको अवस्थामा शव बरामद हुनुले पनि हामीहरूले निकै तनाव खेप्नुपरेको आशा चौधरीकी आमा तुरादेवीले बताइन् ।

शोभा र आशालाई खोज्न परिवारजन देवघरसमेत गएर भगवान्लाई प्रार्थना गरेको पटेर्वासुगौलीका माओवादीका नेता मदन

(बाँकी अन्तिम पातामा)

नारायणी अस्पतालमा २१ वटा डायलासिस मेशीन, १५ वटा सञ्चालनमा

आकस्मिक कक्षमा पनि आकस्मिक डायलासिसको व्यवस्था

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

नारायणी अस्पताल, वीरगंजमा मिर्गौलारोगीको उपचारका लागि २१ वटा डायलासिस मेशीन छन् ।

अस्पतालका सूचना अधिकारी डा उदयनारायण सिंहले २१ वटा डायलासिस मेशीनमध्ये अहिले १५ वटा सञ्चालनमा रहेको बताए । उनले बिरामीको चाप नभएकोले सबै मेशीन सञ्चालनको आवश्यकता नपरेको बताएका छन् । २१ वटामध्ये छवटा मेशीन पुराना भइसकेकाले र अहिले १५ वटा मेशिन नयाँ रहेको उनले बताए ।

छवटा पुराना मेशीनमध्ये पाँचवटा नेपाल सरकारबाट र एउटा दाताबाट प्राप्त भएको सूचना अधिकारी सिंहले बताए । अहिले चालू अवस्थामा रहेका १५ वटै डायलासिस मेशीन सरकारबाट प्राप्त भएका हुन् । अहिले दैनिक तीन सिफ्टमा मेशीन सञ्चालनमा रहेका र बिरामी सङ्ख्या बढेको खण्डमा थप जनशक्ति परिचालन गरी २१ वटै मेशिन सञ्चालनमा ल्याउन सकिने उनले बताए ।

आकस्मिक कक्षमा पनि डायलासिस सेवा

नारायणी अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा पनि अहिले आकस्मिक डायलासिस सेवा सञ्चालन गरिएको सूचना अधिकारी डा सिंहले बताए । उनले आकस्मिक कक्षमा सेवा लिन आएका बिरामीहरूको आकस्मिक डायलासिस गर्नुपरेमा सोही कक्षमा डायलासिस सेवा दिनेगरी व्यवस्था मिलाइएको बताए । आकस्मिक सेवा २४सैं घण्टा उपलब्ध भए सरह डायलासिस सेवा पनि सोही अनुसार उपलब्ध हुने उनले बताए ।

बिरामीहरूको गुनासो

नारायणी अस्पतालमा डायलासिस गराउने बिरामीहरूले सेवा लिन जाँदा अहिले गर्मीयाममा निकै अप्ठेरो महसूस हुने गरेको बताएका छन् ।

१५ वटा नयाँ डायलासिस मेशीन जडित कक्ष वातानुकूलित नभएको उनीहरूले गुनासो गरेका छन् । वातानुकूलित यन्त्र जडान रहेको तर सञ्चालनमा नरहेको बिरामीहरूले बताए । उनीहरूले एकजना बिरामीको डायलासिस गर्दा कम्तीमा चार घण्टा समय लाग्ने गरेको तर वातानुकूलित यन्त्र सञ्चालनमा नरहेको र पङ्खाहरू पनि राम्ररी नचल्ने गरेको उनीहरूले बताए । अस्पतालका सूचना अधिकारी डा सिंहले आफूलाई यसबारेमा सूचना नभएको र चाँडै वातानुकूलित मेशीन मरम्मत गरिने बताए ।

तस्वीर: प्रतीक

विचारसार र सूक्तिहरू

जीवन चित्रकलाजस्तै हो । आशाको रेखा तान, धैर्यले गलत रेखा मेटाऊ । अपार संयमका साथ रङ्ग चोभ र प्रेमका साथ रङ्ग भर ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि., वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	:	राजाप्रसाद कुर्मी (आरके)
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: eprateekdaily@gmail.com, prateekdainik@yahoo.com

Website: www.prateekdaily.com

हाम्रो कृषि प्रणाली

मुलुकको करीब दुई तिहाइ जनसङ्ख्या कृषिमा निर्भर छ । देशको कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा भने २७ प्रतिशतको हाराहारीमा कृषि क्षेत्रको योगदान छ । हामीले कृषिमा व्यावसायिकता र उद्यमशीलतामार्फत समृद्धिको सपना देख्न थालेको छ दशक बित्यो । सपना सपनामैं सीमित छ । आर्थिक विकासका लागि कृषि, जलस्रोत र पर्यटन हाम्रा मुख्य सम्भाव्य क्षेत्र हुन् । हाम्रा सपनालाई साकार पार्न नीतिगत व्यवस्थासँगै सरकारी तथा निजी क्षेत्रबाट पनि प्रयास जरुरी छ । विभिन्न समयमा विभिन्न कृषि नीतिहरू बनेका छन् । बनेका नीति तथा कार्यक्रमहरू केवल सरकारी दस्तावेजमा सीमित छन् । जसले गर्दा वार्षिक अबौं रुपैयाँको खाद्यान्न सामग्री विदेशबाट आयात भइरहेका छन् । खाद्यान्न आयातको क्रम बर्सेनि चुलिंदो छ । दिनानुदिन हाम्रो कृषि प्रणाली निरीह बन्दै छ । हामी निरन्तर परनिर्भरतातर्फ धकेलिइरहेका छौं । हाम्रै देशमा उत्पादन हुन सक्ने कृषि उपजसमेत बाहिरबाट आयात गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिने हो भने एक दिन हामी कङ्गाल हुन्छौं । यसर्थ कृषि नीति निर्मातादेखि कृषि क्षेत्रका सरोकारवालाले गहनरूपमा समीक्षा तथा विश्लेषण गर्नुपर्ने बेला भइसकेको छ ।

दुई/चार प्रतिशतबाहेक हाम्रो मुलुकका किसानहरूका लागि कृषि पेशा रहर नभई बाध्यता हो । त्यसैले व्यावसायिक नभएर कृषि पेशा निर्वाहामुखी छ । कृषि पेशालाई आत्मसम्मान र गौरवका साथ परिचय दिन कृषक पनि हिच्किचाउँछन् । राज्यले उच्च सम्मान तथा सेवा सुविधा प्रदान गरेका पेशा वा वैधानिक तवरबाट मनग्य आम्दानी हुने पेशाको प्रतिष्ठा पनि हुन्छ । नेपाली किसानलाई 'कृषक' भन्ने परिचय दिंदा आफ्नो कद अन्य पेशाकाहरूको भन्दा होचो हुने चिन्ता छ । यसको मतलब कृषिमा आम्दानी र राज्यको प्राथमिकता दुवै छैन भन्ने प्रस्ट हुन्छ । जुन पेशा नै हीनताभावले भरिएको हुन्छ, त्यसबाट समृद्धिको यात्रा तय गर्न गाऱ्हो छ । कृषि क्षेत्रको उन्नतिका लागि भनेर विभिन्न विदेशी मुलुक तथा दातृ निकायहरूले बेलाबखत कार्यक्रमहरू चलाएका पनि हुन् । त्यस्ता कार्यक्रमहरूले हाम्रो कृषि क्षेत्रलाई केवल अभ्यास स्थलको रूपमा मात्रै प्रयोग गरेको पाइन्छ । परम्परागत हाम्रो अर्गानिक खेती प्रणाली हाम्रो हातबाट खोसिएको र नयाँ कृषि प्रणालीसम्म पुग्न नसक्दा 'हाँसको चाल न बकुल्लाको चाल'मा हाम्रो कृषि प्रणाली पुगेको छ । कृषिबाट समृद्धि खोज्ने हो भने अब आयातीत कृषिको मोडल होइन, हाम्रो आफ्नै मौलिकता समेटिएको दिगो कृषि पद्धतिमा आधारित मोडल विकास गरिनुपर्छ ।

अढाई/तीन दशक पहिलेसम्म हाम्रा किसानका हातमा मल, बीउ थियो । खेती गर्न हलो, गोरु थिए । उत्पादनका साधनको हाहाकार थिएन । किसान आफ्नै साधनबाट आत्मनिर्भर थिए । अहिलेको अवस्था हेरौं, किसानको हातमा मल, बीउ छैन । खनजोत गर्ने साधन छैन । खनजोत र सिंचाइमा समेत उपकरणका अलावा इन्धनसमेत परनिर्भर छ । लगानीको अनुपातमा उत्पादन भने घट्दो छ । पहिलेको कृषि उत्पादन अर्गानिक थियो । विषादी तथा रासायनिक मलको प्रयोग थिएन । पुरानै कृषि पद्धतिलाई आजसम्म जोगाउन सकिएको भए वर्तमान हाइब्रिड अन्नभन्दा कैयन गुणा बढी अर्गानिकले आम्दानी दिने थियो । कृषिको उत्पादन मात्र वृद्धि गर्ने नाममा रासायनिक मल र विषादी खन्याएर प्रकृतिमाथि भइरहेको अप्राकृतिक र अनियन्त्रित दोहनले पनि आधुनिक कृषि प्रणालीको भविष्य उज्यालो देखिएको छैन ।

शिक्षकहरूको मनोविज्ञान बुझ्ने प्रयास गरौं

शिक्षा नेपाल

अनन्तकुमार लाल दास

anantlaldas@gmail.com

शिक्षकलाई एउटा विशिष्ट श्रेणीको श्रमिक मानिएको छ । शिक्षकहरूले आफ्नो ज्ञान अपडेट राख्न निरन्तर अध्ययन गरिराख्नुपर्छ । यसको लागि समय र धनको विशेष आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि उनीहरूलाई राम्रो तलब र मात्र 'शिक्षण सुविधा' प्राप्त हुनुपर्छ ।

विद्यालयको खस्कँदो स्थितिको सम्बन्धमा चर्चा गर्दा सम्पूर्ण दोष त्यहाँ काम गर्ने शिक्षकहरूमाथि थुपार्ने एउटा सामान्य प्रवृत्ति रहेको छ किनभने यो आफ्नो दोष ढाक्ने सबैभन्दा सजिलो तरीका हो । यदि इमानदारी साथ दोष कसको हो भन्ने खोजियो भने शिक्षासँग सम्बन्धित सबैलाई आफ्नो वास्तविकता खुल्ने डर छ । यस्तो शिक्षकविरोधी वातावरणमा शिक्षकहरूको मनोविज्ञान, उनीहरूको समस्या र कार्यको पुनर्समीक्षा गर्ने खाँचो रहेकोले यस आलेखमार्फत सो विषय उठान गर्न खोजेको छु ।

भारतीय साहित्यकार मुंशी प्रेमचन्दले भारतको तत्कालीन शिक्षा व्यवस्थामाथि प्रहार गर्दै भनेका थिए–"मुआइने (निरीक्षण) पर भारी खर्च किया जाता है और मुदर्रिस (शिक्षक) भूखा रह जाता है ।" कुरो पुरानो हो तर नेपालको सन्दर्भमा भन्नुपर्दा यो 'परिदृश्य' परिवर्तन भएको छैन । हरेक वर्ष ठूलो स्वरका साथ शिक्षा दिवसमा हुने कार्यक्रम नारामा मात्र सीमित राखिन्छ । शैक्षिक नियुक्तिमा 'लेनदेनको नयाँ तन्त्र' सँगसँगै शिक्षकहरूलाई धम्काउने र दबाउने 'व्यवस्थापन समिति' जस्ता नयाँ शक्ति पनि देखा परेको छ । खस्कँदो सामुदायिक शिक्षा र व्यापार बनिसकेको संस्थागत शिक्षा वा पसलमा आफ्नो कमाइ खर्च गरेर राम्रो शिक्षाका लागि त्रसित व्यग्र मानिसहरूको आक्रोशमाथि, मनगढन्ते कुराको मलहम लगाउँदै गैरसरकारी सङ्ठनका शिक्षकहरूभन्दा कैयौं गुणा वेतनभोगी कार्यकर्ता र उनीहरूको अगाडि नतमस्तक शिक्षा अधिकारी इमानदार शिक्षकहरूलाई पनि बेइमान बनाउने षड्यन्त्रमा लिप्त छन् ।

नेपालमा लोकतन्त्रको पुनर्बहाली पश्चात् पनि 'सामन्तवादी सोच'मा परिवर्तन भएको छैन । आफूभन्दा सानो पद वा कदका मानिसलाई मूर्ख वा महत्त्वहीन ठान्ने प्रवृत्तिमा कमी आएको छैन । आज पनि मधेसीहरूले राज्यसत्ता सञ्चालन गर्न सक्दैनन् भन्ने सोच खसवादीहरूको रहेजस्तै महिलाहरूको तुलनामा पुरुषहरू श्रेष्ठ रहेको सोच कायमै छ । त्यस्तै वरिष्ठ पदाधिकारीहरूमा शिक्षकहरूले राम्ररी विद्यालय सञ्चालन गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा सामन्ती सोचकै देन हो । जुन शिक्षकमाथि हामीले नयाँ पुस्ताको भविष्य निर्माणको अभिभारा सुम्पेका छौं, तिनले शिक्षा संसाधनको सही उपयोग गर्दैनन् भन्ने शङ्का गर्नु अनुचित प्रतीत हुन्छ । यस्तो सोच शिक्षक समुदायलाई हीन बुझ्ने मानसिकताको परिचायक हो । यसै कारणले होला उनीहरूमा आफ्नो जागीरप्रति विश्वासमा कमी आइरहेको छ ।

शिक्षकहरूको नियुक्तिलगायत प्रशिक्षण वा सेवा शर्तलाई यस्तो बनाइएको छ जसबाट शिक्षकहरूको छवि र आत्मसम्मान बारम्बार खँस्कदै गइरहेको छ । नेपाली राजनीति र शिक्षासँग सम्बद्ध पदाधिकारीहरूले शिक्षकहरूलाई स्वतन्त्र चिन्तन र अभ्यास गर्ने मौका नै प्रदान गरेका छैनन् । आज सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरूसँग नवीनता, रोचकता, रचनात्मकता र पढाउनका लागि न समय छ, न वातावरण नै । वास्तवमा भन्ने हो भने उनीहरूको उर्जा र प्रेरणाको स्रोत 'सिस्टम' बाहिर कहीं अन्यत्र छ । जुन दिनदेखि शिक्षकहरूले यसबारे विचारविमर्श गर्न थाल्छन् त्यस दिनदेखि नै परिवर्तन र क्रान्तिको ढोका खुल्न थाल्छ । यस कारण सङ्घीय सरकार र स्थानीय सरकारले पनि परिवर्तनका लागि शिक्षकहरूमा नकारात्मक सोच विकसित हुन नदिन उनीहरूलाई आर्थिक दृष्टिकोणले सबल बनाउन खोज्दैनन् ।

नेपालको वर्तमान आर्थिक नीति अनुसार बजारलाई 'शिक्षा' सुम्पने जुन दबाब विकसित भइरहेको छ, त्यसले पनि सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरूविरुद्ध वातावरण तयार गर्न सहयोग पुऱ्याएको छ । शिक्षातन्त्रको सबैभन्दा तल्लो तहमा उभिएको शिक्षकको शिक्षण समयबाट 'समय' पटक–पटक चोरिएको छ । मतदाता सूची तयार गर्ने, चुनावमा खट्ने, जनगणना गर्ने, विद्यालयको आयव्यय राख्ने, पुस्तक लिन जाने, प्रशिक्षणमा भाग लिने, छात्रवृत्ति बाँड्ने, सूचना भर्ने, व्यवस्थापन समिति र शिक्षा अधिकारीको चाकरी गर्ने, हडतालमा भाग लिने, विभिन्न शिक्षक सङ्ठनको नाउँमा बैठकमा भाग लिनेजस्ता काम नै आज सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरूको प्रमुख ड्युटी रहेको छ । यसका साथै धेरै प्रकारका शिक्षकहरू जस्तै राहत शिक्षक, पिसिएफ शिक्षक, अस्थायी शिक्षक, लाइसेन्सधारी शिक्षक, बालविकास शिक्षकजस्ता शिक्षकहरू नियुक्त गरेर शिक्षक सङ्ठनको एकता ध्वस्त पारिएको छ ।

यसरी शिक्षकहरूको अधिकारका लागि सङ्ठित शिक्षकहरूको सङ्ठन दिन प्रतिदिन कमजोर हुँदै गइरहेको छ र सङ्ठित शिक्षक आन्दोलनको अभावमा बजारको दबाबले शिक्षालाई आफ्नो अनुकूल बनाउन सफल भइरहेको छ । आज सामुदायिक र संस्थागत भागिदारीको कुरा चल्न थालेको छ । कैयौं सामुदायिक विद्यालय बन्द भएका छन् । सरकारी सम्पत्तिको निजीकरण प्रारम्भ भइसकेको छ । शैक्षिक बजारको बढ्दो दबाबले सामुदायिक विद्यालयको शिक्षालाई दयनीय र शिक्षकलाई कमजोर बनाएको छ । यस विकट शैक्षिक समस्याको समाधान स्वयं शिक्षक र शिक्षक सङ्ठनहरूले मात्र गर्न सक्ने मेरो मान्यता छ, तर विडम्बना के छ भने यसो हुन नदिन एकातर्फ सरकारी र मूल्यपरक शिक्षा ध्वस्त पारेर निजीकरणलाई बढावा दिने बजार र अर्कोतर्फ योजनाबद्ध तरीकाले दयनीय अवस्थामा पुऱ्याएका शिक्षकहरू पनि स्वयं नै बाधक रहेका छन् ।

शिक्षकलाई एउटा विशिष्ट श्रेणीको श्रमिक मानिएको छ । शिक्षकहरूले आफ्नो ज्ञान अपडेट राख्न निरन्तर अध्ययन गरिराख्नुपर्छ । यसको लागि समय र धनको विशेष आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि उनीहरूलाई राम्रो तलब र 'मात्र शिक्षण' सुविधा प्राप्त हुनुपर्छ । यसले रचनात्मक वातावरण सृजना गर्न सघाउ पुऱ्याउँछ र उनीहरूलाई सतत् चिन्तनशील राख्छ । यसका लागि शिक्षकहरूलाई दिइने प्रशिक्षणको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ, तर विडम्बना के छ भने उनीहरू सधैं प्रशिक्षण विपरीत काम गरिराखेका हुन्छन् किनभने प्रशिक्षण पछि हुने क्रियाकलापमा सम्बन्धित निकायले कुनै ध्यान दिंदैन । यसको प्रत्यक्ष प्रभाव उनीहरूको काम, उनीहरूको छवि र अन्ततः शिक्षा र समाजमा स्पष्ट देखा पर्दछ ।

यसरी समाज निर्माणको महत्त्वपूर्ण उपकरण शिक्षा नै शिक्षकहरूको हातबाट चिप्लेर उच्चाधिकारीहरूको हातमा र अन्ततः बजारको हातमा जान्छ भने बजारले के र कस्तो उत्पादन गर्छ, यो हामी सबैलाई थाहा भएकै कुरो हो । बजारलाई त केवल बेवकूफ उपभोक्ता चाहिन्छ जसले आँखा चिम्लेर विज्ञापनको भरमा जे नयाँ र आकर्षक देख्यो, किन्न थाल्छ । यदि शिक्षकहरूको आर्थिक स्थितिलाई शोधको विषय बनाइयो भने बजारको पकडमा रहेको मध्यमवर्गी शिक्षक पनि ऋणको बोझले पिल्सिएको पाइन्छ । अखबार, पत्र–पत्रिका, पुस्तकहरू, इन्टरनेट सँगसँगै सामान्य मध्यमवर्गीय जीवनको लागि पनि उनीहरूले पाउने तलब पर्याप्त हुँदैन ।

विद्यालय निर्माण कार्यमा उनीहरूलाई सामेल गराइन्छ तर व्यवस्थापन समिति र प्रधानाध्यापकको मनोमानी र हुने भ्रष्टाचारमा शिक्षकहरू सामेल हुन कि विवश हुन्छन् वा उनीहरूको जागीर नै खतरामा पर्छ । आज शिक्षण पेशाप्रति उपेक्षित दृष्टिकोण र यथोचित सम्मान प्राप्त नहुनाले शिक्षकहरू हतोत्साहित भइरहेका छन् । विद्यमान सिस्टममा आफ्नो जागीर जोगाइराख्न र जस्तो ढोल बजिरहेको छ त्यस्तै नाच्ने जुन संस्कृतिको विकास भइरहेको छ त्यसले शिक्षकहरूद्वारा गरिने कार्य संस्कृतिको लोप हुँदै गइरहेको छ ।

यति हुँदाहुँदै पनि समर्पित र मेहनती शिक्षकहरूको कमी छैन तर प्रोत्साहनको अभावमा उनीहरूको कार्य पनि प्रभावित भइरहेको ध्यान कसैलाई हुँदैन । अर्कोतिर संस्थागत विद्यालयहरूले पनि बीमारीको कारण अनुपस्थित शिक्षकहरूलाई सहयोग गर्नुको साटो तलब काट्ने प्रवृत्ति देखा परेको छ । यसरी उनीहरूप्रति बढ्दो अविश्वास र गैरमानवीय व्यवहारले झन् उनीहरूको आत्मविश्वासलाई कमजोर बनाइरहेको छ । यस परिस्थितिमा आज शिक्षकहरूले के भन्न थालेका छन् भने उनीहरू राष्ट्र निर्माता त हुन् तर विद्यालयको शिक्षा व्यवस्थामा सबैभन्दा कमजोर र निरीह प्राणी पनि हुन् ।

अर्कोतर्फ पुरुषप्रधान समाजमा शिक्षिकाहरूलाई विशिष्ट किसिमको पेशागत कठिनाइहरूको सामना गर्नुपरिरहेको छ । सामाजमा के मान्यता रहेको छ भने केटाकेटीहरूलाई पढाउने पेशामा महिलाहरू दक्ष हुन्छन् । मेरो मान्यता पनि यही रहेको छ तर पुरुष र महिला दुवैका लागि विद्यालयको कार्य अवधि फरक हुँदैन र यो एउटा पूर्णकालिक पेशा हो किनभने रचनात्मक कार्य समय, समर्पण र निरन्तरताले नै सम्भव हुन्छ । महिला शिक्षकहरूको नियुक्ति उनीहरूमा भएको स्वाभाविक ममत्व, कोमलता र बालमनको समझको परिणाम हो । तर महिलाहरूको दयनीय सामाजिक स्थितिबाट उनीहरू पनि कसरी अछूतो रहन सक्छन् र ? विद्यालयबाहेक गरिने कार्यको थकान र परिवार निर्देशित नारी जीवनले शिक्षिकाहरूको स्वायत्तता खोसेको मैले महसूस गरेको छु ।

सबै धार्मिक र सामाजिक कर्मकाण्डलाई गर्नु, चाडपर्व गर्नु, ससुरालीको चाहना अनुसार जीवन निर्वाह गर्नु, सन्तान र पतिको लामो उमेरको लागि व्रत राख्नुजस्ता कार्यबाट शिक्षिकाहरूको कार्य क्षमता सधैं प्रभावित भइरहन्छ । प्रसवकालीन अवकाशले महिलाहरूलाई मातृत्व दायित्व पूरा गर्न समय भ्याउँछ तर यसबाट शिक्षण कार्यमा भएको व्यवधान कसरी पूरा गर्ने तर्फ कुनै व्यवस्था हाम्रो देशमा रहेको छैन । नीतिको यो अधूरोपनले पनि वस्तुतः हाम्रै शिक्षालाई कमजोर बनाउने काम गर्दछ । यस परिवेशलाई राम्ररी नबुझ्नेहरूले शिक्षकहरूलाई नै दोषी ठानेर आफ्नो दोष लुकाउने गरेका छन् । यस कारण वर्तमान परिस्थिति र परिवेशमा शिक्षकहरूको मनोविज्ञान र उनीहरूको समस्या बुझ्ने इमानदार प्रयासको खाँचो छ ।

लम्पी स्किन रोग नियन्त्रणमा आएको छ : मन्त्री भुसाल

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

कृषि तथा पशुपन्छी विकासमन्त्री डा वेदुराम भुसालले गाईभैंसीमा महामारीका रूपमा देखिएको लम्पी स्किन रोग नियन्त्रणमा आएको बताएका छन् ।

सिंहदरबारस्थित कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयमा आइतवार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उनले गाईवस्तुमा ठूलो सङ्क्रमणका रूपमा देखिएको लम्पी रोग पछिल्ला दिनमा घट्ने क्रममा रहेको जानकारी दिए ।

सरकारले लम्पी स्किन रोगको उपचार र रोकथामका लागि सम्भव भएसम्मका सम्पूर्ण प्रयास गरेको जनाउँदै मन्त्री भुसालले रोग नियन्त्रणका लागि जोर्डन, तान्जानिया र टर्कीबाट भ्याक्सिन आयात गरी लगाउने व्यवस्था गरिएको जानकारी दिए ।

अहिलेसम्म १३ लाख ६९ हजार डोज भ्याक्सिन आयात भएकामा नौ लाख १९ हजार ४१६ पशुलाई लगाइसकिएको सो अवसरमा जानकारी दिइयो ।

पत्रकार सम्मेलनमा उपचारपछि

(बाँकी पाँचौं पातामा)

मेरो संलग्नता छैन ।

पाठक पत्र

उपरोक्त सम्बन्धमा प्रतीक दैनिकको यही भदौ १५ गते प्रकाशित मुख्य समाचारप्रति मेरो ध्यानाकर्षण भएको छ । सो समाचारमा म दिलीपकुमार साहको नाम यादगार बचत तथा ऋण सहकारी संस्थासँग जोडिएकोमा मेरो आपत्ति छ । म सो संस्थासँग आबद्ध छैन र कुनै संलग्नता पनि छैन । जहासम्म सुनील पाण्डेको कुरा छ सो व्यक्ति गलत हुन् । उनीविरुद्ध मिटरब्याजीमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्सामा पाँचजनाले उजूरी गरेका छन् । प्रशासनले उनलाई बैंक स्टेटमेन्टसहित उपस्थितिका लागि तीनपटक ताकेता गर्दा पनि तोकिएका मितिमा उपस्थित भएका छैनन् । उनी असल मानिस हुन् भने प्रशासनमा उपस्थित भएर हिसाबकिताब राफसाफ गर्नुपर्ने होइन ?

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

हावामा आलुको बीउ उत्पादन

काभ्रेपलाञ्चोक, १७ भदौ/रासस

काभ्रेपलाञ्चोकको पनौती नगरपालिका–३ कुशादेवीस्थित खाद्यान्न तथा बीउ आलु, अलैंची, फलफूल नर्सरी

तस्वीरः फाइल

उद्योगले नयाँ प्रविधिद्वारा हावामा आलुको बीउ उत्पादन थालेको छ। धुलिखेलस्थित काठमाडौं विश्वविद्यालयको आर्थिक सहयोगमा नयाँ प्रविधि 'एरोपोनिक' अर्थात् हावामा बीउ उत्पादन थालिएको हो।

उक्त उद्योगले यसअघि माटोमा विभिन्न जातका आलुको बीउ उत्पादन गर्दै आएको थियो। "यस प्रविधि अन्तर्गत खाली बोतलमा मसिना बिरुवा उमारिन्छ। यसका लागि आवश्यक मलजल तथा अक्सिजन मेबीनबाट नै पठाइन्छ," उद्योगका सञ्चालक शशि अधिकारीले भने। उनका अनुसार ४० दिनमा ती बिरुवाको जरामा झुप्पा बनी बीउ बन्छन्।

एक बिरुवामा ५० देखि चार सयसम्म बीउ उत्पादन हुने अधिकारीले जानकारी दिए। उनका अनुसार उक्त प्रकृतिको बीउ उत्पादन गर्न उद्योगमा रु एक करोडमा छुट्टै प्रयोगशाला निर्माण गरिएको छ। नयाँ प्रविधि भएकाले अन्य जातका आलुको तुलनामा उत्पादनको परिमाणबारे यकीन गर्न नसकिएको उनको भनाइ थियो।

"यसरी उत्पादन गरिएको बीउलाई परीक्षणका लागि निर्माण गरिएको टनेलमा करीब पाँचपटक (पाँच पुस्ता)सम्म रोपेर मात्रै कृषकलाई खेतबारीमा रोप्न पठाउने गरिन्छ," अधिकारीले भने। उनका अनुसार गत साउनदेखि उक्त नौलो प्रविधिबाट आलुको बीउ उत्पादन प्रक्रिया थालिएको हो।

यो प्रविधि नेपालमैं नयाँ भएकाले यसप्रति कृषि प्राविधिकको चासो बढेको उद्योगका अर्का सञ्चालक राजेन्द्र थापाले बताए। उनका अनुसार उद्योगका प्राविधिकले नयाँका साथै पुरानै जातका आलुको नयाँ प्रविधिबाट बीउ उत्पादन गर्न थालेका छन्।

उक्त उद्योगमा आलुको बीउ उत्पादनमा नयाँ प्रविधि ल्याइएपछि हाल कृषक, कृषि प्राविधिक तथा बीउ व्यवसायी अवलोकनका लागि आउने गरेका थापाले जानकारी दिए। उनका अनुसार उद्योगमा सिंचाइका लागि गत आर्थिक वर्षमा प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजनाबाट रु ११ लाख ५४ हजार रकम विनियोजनसमेत गरिएको थियो।

नारायणगढ–मुग्लिन सडकका दुई पुल दशैंअघि सञ्चालनको तयारी

चितवन, १७ भदौ/रासस

नारायणगढ–मुग्लिन सडकखण्डमा निर्माणाधीन दुई पुल दशैंअघि सञ्चालन गरिने तयारी गरिएको छ। सो सडकखण्डका १९ वटा पुलमध्ये १५ वटा पुल निर्माणका क्रममा छन्। तीमध्ये एउटा पुल सञ्चालनमा आइसकेको छ भने थप दुईवटा पुल दशैंअघि सञ्चालन गर्नेगरी काम अघि बढेको छ।

नागढुङ्गा–मुग्लिन सडक आयोजना पश्चिम खण्ड (नारायणगढ–मुग्लिन)का आयोजना प्रमुख किरण कार्कीका अनुसार लामो बालुवा र डुम्रे पुल दशैंअघि सञ्चालनमा आउने गरी काम अघि बढाइएको छ। पछिल्लो समय निर्माणाधीन १५ पुलमध्ये सेतीदोभान असार महीनाबाट सञ्चालनमा आएको छ।

उनका अनुसार सञ्चालनमा आउने तयारीमा रहेका दुवै पुलको माथिल्लो तहको कालोपत्र गर्न बाँकी छ। उनले भने, "वर्षात्का कारण केही ढिलो भयो, दशैंअघि काम सम्पन्न हुन्छ।" आयोजनाले असार मसान्तमैं ती पुल सञ्चालनमा ल्याउने तयारी गरेको थियो। वर्षात्सँगै कालोपत्र र बाँकी काम गर्न नभ्याइएकाले केही ढिलो भएको हो।

कार्कीले बाँकी १२ मध्ये १० वटा पुल पुस महीनासम्म सम्पन्न हुने अनुमान

नारायणगढ–मुग्लिन सडकखण्ड। तस्वीरः फाइल

गरिएको बताए। उनका अनुसार पुल निर्माणका लागि भित्तो विस्फोट गर्नुपर्ने भएकोले तुइन खोलाको पुलको काम शुरू गरिएको छैन। पुलनजीकै बसेकालाई मुआवजा वितरणसँगै खहरे खोलाको पुलको काम थालिएको छ। जगको काम सकिएको कार्कीले जानकारी दिए। उनले यी दुई पुल चैत मसान्तसम्ममा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिइएको छ।

दशैंपछि विस्फोटको काम हुने उनले जानकारी दिए। उनले भने, "जलविद्युत् कम्पनीमा समेत विस्फोटका सामग्री आउन थालेकाले दशैंपछि यो पुल निर्माणस्थलको भित्तो विस्फोट गर्न सकिएला।" यससँगै कामलाई तीव्रता दिएर यसै वर्षभित्र पुलको निर्माण सम्पन्न गर्ने योजना रहेको उनको भनाइ छ।

पुल निर्माणका क्रममा २४ घरको मुआवजा दिनुपर्ने भएकाले काम रोकिएको थियो। ती घर हटाउन रु ९७ लाख आवश्यक पर्नेमा रु ७० लाख निकासा गरी १६ परिवारलाई मुआवजा दिएर हटाइएको छ। बाँकी छ परिवारलाई पनि मुआवजा दिने प्रक्रिया जारी छ। एकजनाले मुआवजामा चित्त नबुझेर रकम बुझेका छैनन्।

कार्कीका अनुसार पुल निर्माणका लागि अनक कन्स्ट्रक्सनलाई थप गरेको एक वर्षको समय यही विसं २०८० सालको पुस मसान्तसम्ममा सकिँदै छ। विसं २०७६ को चैतमा रु एक अर्ब २७ करोडको लागतमा पुल निर्माणको ठेक्का सम्झौता भएको थियो। तीन वर्षका लागि दुईवटा प्याकेज बनाएर ठेक्का लगाइएकामा दुवै प्याकेज उक्त कम्पनीले पाएको थियो।

नक्शाङ्कनसहित पुल निर्माणका लागि ठेक्का लगाइएको हो। निर्धारित समयमा काम नसकिएपछि एक वर्ष समय थप गरिएको थियो। विश्व बैंकको सहयोगमा पुल निर्माण गरिएको हो। पुलको गाडी गुड्ने ठाउँ सात दशमलव पाँच मिटर फराकिलो छ। दायाँबायाँ फूटपाथसहित गरेर नौदेखि ११ मिटर पुल फराकिलो छ। केही पुल भौगोलिक कारणले नौ मिटर मात्र फराकिलो बनाइएको छ भने धेरै पुल ११ मिटरका छन्। सो सडकको चौडाइसमेत नौदेखि ११ मिटर फराकिलो छ। यो सडक हुँदै दैनिक १० हजार हाराहारी सवारी आवागमन हुने गर्छन्। तराईबाट राजधानी प्रवेश र बाहिरिने मुख्य सडकमा यो पर्छ। केही वर्षअघि सडक विस्तार गरिएपछि सडक फराकिलो बनाइएको छ। तत्कालीन समयमा काटिएको भित्तोका कारण कतिपय ठाउँमा पहिरो खसेर दुःख दिने गरेको छ।

प्रतिजैविक औषधिको लेबलमा रातो धर्का राख्न निर्देशन

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

औषधि व्यवस्था विभागले प्रतिजैविक (एन्टिबायोटिक) औषधिको लेबलमा रातो धर्का राख्न निर्देशन दिएको छ।

विभागका महानिर्देशक नारायणप्रसाद ढकालले प्रतिजैविक औषधि उपभोक्ताले चिकित्सकको परामर्शविना नखान भन्नका लागि रातो धर्का राख्न निर्देशन दिइएको बताए।

"उपभोक्तले रातो धर्का भएको औषधि चिकित्सकको पर्चा (प्रिस्क्रिशन)को आधारमा खानुपर्छ, जथाभावी नखाऊन् भनेर प्रतिजैविक औषधिमा रातो धर्काको अभियान सञ्चालन गरेका छौं," उनले भने, "औषधिको लेबलमा रातो धर्का भएमा उपभोक्ताले जथाभावीरूपमा नखानु भनेर सचेत गराइनेछ।" उनले रातो धर्का भएको औषधि प्रतिजैविक औषधि हो भनेर उपभोक्तालाई चिनाउन पनि अभियान सञ्चालन गरिएको बताए।

विभागले बजारीकृत हुने समूह 'ख' प्रतिजैविक वर्गको औषधिको पहिलो र दोस्रो 'प्याकिङ' सामग्रीको मौज्दात सकिएपछि वा निर्णय भएको मितिले बढीमा छ महीनापछि उत्पादन हुने औषधिमा अनिवार्यरूपमा लेबलमा रातो धर्का राख्न उत्पादक तथा आयातकर्तालाई निर्देशन दिएको छ।

प्रतिजैविक औषधिको प्रयोगबारे प्रयोगकर्तालगायत गैरस्वास्थ्यकर्मीले सजिलै पहिचान गर्न रातो धर्का कोर्ने प्रावधान लागू गरेको जनाइएको छ।

प्रतिजैविक औषधिको अधिक प्रयोग, न्यून प्रयोग तथा अनावश्यक प्रयोगले गर्दा उत्पन्न हुने प्रतिजैविक प्रतिरोधलाई न्यूनीकरण गर्न अन्तर्राष्ट्रिय प्रचलन अनुसार प्रतिजैविक औषधिको पहिलो र दोस्रो प्याकिङको लेबलमा रातो धर्का लगाउने अभ्यास रहँदै आएको छ।

द्विपक्षीय सम्बन्ध थप प्रगाढ बनाउन नेपाल भ्रमण –अमेरिकी सिनेटर होलेन

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

संयुक्त राज्य अमेरिकी सिनेटको परराष्ट्रसम्बन्ध समिति र राज्य तथा वैदेशिक कार्य–सञ्चालनसम्बन्धी विनियोजन उपसमिति सदस्य सिनेटर क्रिस भान होलेन तीन दिने नेपाल भ्रमण सम्पन्न गरी आइतवार फर्किए। भ्रमणका क्रममा उनले नेपाल र अमेरिकाबीचको राजनीतिक र व्यावसायिक सम्बन्धलाई थप मजबूत बनाउन सरकारी अधिकारी, गैरसरकारी संस्थाका प्रतिनिधि, युवा, सांसद र उद्यमी, दूतावासका कर्मचारीलगायतसँग भेटवार्ता र बैठक गरेका थिए।

सिनेटर होलेनले मुलुकमा स्वास्थ्य, विद्युत्, यातायात, पूर्वाधारलगायत क्षेत्रमा सञ्चालित अमेरिकी परियोजनाबारे चासो व्यक्त गर्दै ती कार्यबाट आफू सन्तुष्ट रहेको बताए। नेपालका ऐतिहासिक

(बाँकी अन्तिम पातामा)

तस्वीरः रासस

रोपाइँ नाँच : बागलुङ बजारमा आइतवार नेवार समुदायले आयोजना गरेको रोपाइँ नाँचमा सहभागीहरू। तस्वीरः रासस

नेप्से परिसूचकमा उच्च अङ्कको गिरावट

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक आइतवार उच्च अङ्कले ओरालो लागेको छ। नेपाल स्टक एक्सचेन्जका अनुसार नेप्से परिसूचक २९ दशलमव ८१ अङ्कले ओरालो लागेर एक हजार ९६० दशमलव ७८ मा

तस्वीरः फाइल

सीमित भएको छ।

यस्तै, ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक पाँच दशमलव शून्य नौ अङ्कले ओरालो लागेर ३७६ दशमलव ६२ मा सीमित भएको छ। कारोबार भएका १३ वटै उपसमूहको शेयर मूल्यमा आज गिरावट देखिएको छ।

विभिन्न कम्पनीका कुल ४० लाख ५३ हजार ३६८ कित्ता शेयर रु एक अर्ब १८ करोड ६६ लाख १८ हजार ४१० मूल्यमा खरीद–बिक्री भए। कारोबारका आधारमा सोल्टी होटल शीर्ष स्थानमा छ। सो कम्पनीको रु तीन करोड ८८ लाख ८८ हजार १०६ मूल्य बराबरको शेयर कारोबार भयो। यस्तै, आइएमई लाइफ इन्स्योरेन्स रु तीन करोड ७६ लाख ४१ हजार ९४६, सिटी होटल रु तीन करोड ७४ लाख दुई हजार ७८०, माछापुच्छ्रे बैंक रु तीन करोड ४९ लाख ६६ हजार ३०२ र एभरेस्ट बैंक रु तीन करोड २३ लाख ४३ हजार ७५४ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन्।

नेप्सेका अनुसार श्री स्टार हाइड्रोपावरको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ। यस्तै, सिक्लेस हाइड्रोपावर पाँच दशमलव ५६, प्राइम बैंकको ऋणपत्र चार दशमलव शून्य तीन, बुद्धभूमि नेपाल हाइड्रोपावर एक दशमलव ९६ र सिटिजन म्युचुअल फन्ड दोस्रोको शेयर मूल्य एक दशमलव ९१ प्रतिशतले बढेका छन्।

यस्तै, लिबर्टी इनर्जी र सिटी होटलको शेयर मूल्य १० प्रतिशतले ओरालो लाग्दा नकारात्मक सर्किट लागेको छ। ग्रीन भेन्चर्स आठ दशमलव ७९, कुथेली बुखरी स्मल हाइड्रोपावर आठ दशमलव ३९ र सामलिङ पावर कम्पनीको शेयर मूल्य सात दशमलव २२ प्रतिशतले घटेका छन्।

निकुञ्जमा सडक निर्माण गर्न डिपिआर र इआइए

भरतपुर (चितवन), १७ भदौ/रासस

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा कालोपत्रसहितको सडक निर्माणका लागि विस्तृत आयोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) र वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन (इआइए)को काम अघि बढाइने भएको छ। यसका लागि शुक्रवार वन मन्त्रालय, हुलाकी सडक आयोजना, निकुञ्ज र जनप्रतिनिधिको टोलीले स्थलगत निरीक्षण गरेपछि ती प्रक्रिया शुरू गर्न लागिएको हो। डिपिआर निर्माण गर्नका लागि भरतपुरको ध्रुवघाटबाट माडीको रिउसम्म वन्यजन्तुको आवतजावत हुने क्षेत्र निर्धारण गर्न (ट्र्यापिङ) क्यामरा जडान गरिने भएको छ। १५ देखि २१ दिनको क्यामरा 'ट्र्यापिङ रिपोर्ट'का आधारमा ती काम गरिनेछ।

यसै आधारमा डिपिआर निर्माण गर्दा 'अन्डरपास' र 'फ्लाइओभर' बनाउने क्षेत्र निर्धारण गरिने हुलाकी राजमार्ग आयोजनाका निर्देशक शुभराज न्यौपानेले जानकारी दिए। "इआइएका लागि यसअघि नै वन मन्त्रालयले स्वीकृति दिएको छ," उनले भने, "डिपिआर गर्नका लागि निकुञ्जलाई आइतवार पत्र पठाउँछौं।" उनले निकुञ्जबाट स्वीकृतप्राप्त गरेको पत्र आउनासाथ सर्भेको काम अघि बढ्ने बताए। उनले भरतपुर–२३ को ध्रुवघाटबाट माडीको रिउसम्मको क्षेत्रमा प्रारम्भिकरूपमा सर्भे गरिने जानकारी दिए।

निकुञ्जले क्यामरा ट्र्यापिङमार्फत वन्यजन्तुको आवतजावतको रेकर्ड उपलब्ध गराएपश्चात् त्यही डाटाका आधारमा डिजाइनको काम अघि बढ्ने

निर्देशक न्यौपानेले बताए। "चितवन निकुञ्जमा सामान्य डिजाइनले हुँदैन," उनले भने, "यो संसारको आँखा हेर्ने गरिएको ठाउँ हो।" उनले सर्भे, डिजाइन र इआइएको काम सकिएपछि मात्र लगानीको स्रोत जुटाएर निर्माणको काम अघि बढ्ने बताए। उनले डिपिआर निर्माणका लागि छ महीनादेखि एक वर्षसम्म लाग्ने जानकारी दिए। डिपिआरको काम सकेपछि इआइए गर्ने उनले बताए। उनले भरतपुरको ध्रुवघाटबाट माडी ठोरीसम्मको हुलाकी सडकको एकीकृतरूपमा अध्ययन र सर्भे गरिने जानकारी दिए। डिपिआर र इआइए बनेपछि केन्द्रमा प्रस्तुतीकरण गर्ने र डिपिआर पारित गर्न युनेस्कोमा पठाइनेछ।

भरतपुरबाट माडी प्रवेश गर्दा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको नौ किलोमिटर जङ्गल पार गर्नुपर्छ। कसराबाट वनकट्टासम्म (राप्ती–रिउ) कच्ची सडक छ। हाल कसरास्थित राप्ती नदीको पुलदेखि ध्रुवघाट हुँदै वनकट्टास्थित रिउ नदीको पुलसम्म जाने सडक कालोपत्र बन्ने सम्भावना कम रहेको भन्दै विकल्पमा ध्रुवघाटबाट वनकट्टासम्मको सडक अघि बढाउन लागिएको हो। यो सडक झन्डै चार किलोमिटर छोटो हुनेछ। वन तथा वातावरण मन्त्रालयले भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयलाई पहिलेकै बाटो सञ्चालनमा ल्याउने गरी वातावरणीय इआइए प्रतिवेदन तयार गर्न सहमति दिएको छ।

निकुञ्जका सूचना अधिकारी सहायक संरक्षण अधिकृत गणेशप्रसाद तिवारीले जैविक विविधता संरक्षणका दृष्टिले ध्रुवघाट–वनकट्टा सडक उपयुक्त हुने भनेर इआइए गर्न सहमति दिएपछि सबै सरोकारवाला निकायले उक्त क्षेत्रको अनुगमन गरेको बताए। उनले न्यूनतम विधि, प्रक्रिया पूरा गरेर वन्यजन्तुमैत्री सडक निर्माणका लागि निकुञ्ज बाधक नरहेको बताए। उनले वन्यजन्तु आवतजावत गर्ने क्षेत्रको जानकारीका लागि निकुञ्जले करीब २० जोडी क्यामरा राख्ने तयारी गरेको जानकारी दिए। कसरा–वनकट्टा खण्डभन्दा चार किलोमिटर छोटो हुने, जैविक विविधतामा कम असर गर्ने भएकाले ध्रुवघाट–वनकट्टालाई प्रस्ताव गरिएको उनले बताए।

निरीक्षणमा वन तथा वातावरण मन्त्रालयका सचिव रेवतीरमण पौडेल, बाग्मती प्रदेशसभा सदस्य ठाकुर ढकाल, भरतपुर महानगरपालिकाकी प्रमुख रेणु दाहाल, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका प्रमुख संरक्षण अधिकृत डिलबहादुर पुन, माडी नगरपालिकाका उपप्रमुख खेमप्रसाद महतो, हुलाकी सडक आयोजनाका प्रमुख ध्रुव झालगायतको सहभागिता थियो।

शान्ति समाजले १५ स्रष्टालाई सम्मान गर्ने

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

मानव अधिकार तथा शान्ति समाजले स्रष्टा सम्मान अभियान अन्तर्गत स्थापित पुरस्कारहरूद्वारा १५ जना स्रष्टालाई सम्मान गर्ने निर्णय गरेको छ। यस क्रममा वर्ष २०८० को महाप्रसाद रिजाल लोकतन्त्र स्रष्टा सम्मान स्रष्टा राजेश्वर नेपाली (धनुषा)लाई प्रदान गर्ने निर्णय गरिएको छ।

प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी, लोकतन्त्र र स्वतन्त्रताका पक्षमा विशिष्ट योगदान गरेका राजेश्वर नेपालीको २०८० भदौ ११ गते निधन भएको हो। सोभन्दा अगावै शान्ति समाजले उनलाई २०८० को स्रष्टा सम्मानबाट पुरस्कृत गर्ने प्रक्रिया अघि बढाइसकेको थियो।

यसैगरी, चन्द्रकला खनाल अहिंसा स्रष्टा सम्मान प्राडा राजेन्द्र विमल (जनकपुर), राधादेवी दाहाल सद्भाव स्रष्टा सम्मान डा रामप्रसाद ज्ञवाली (गुल्मी), कृष्णाकुमारी दाहाल शान्ति स्रष्टा सम्मान सुलोचना मानन्धर (काठमाडौं), ज्ञानप्रसाद खनाल सहिष्णुता स्रष्टा सम्मान डा कृष्णराज चौधरी सर्वहारी (दाङ), पवित्रादेवी चौलागाईं मानव अधिकार स्रष्टा सम्मान प्राडा सावित्री कक्षपति (पाल्पा), मानबहादुर रावल वातावरण स्रष्टा सम्मान प्रा नवराज पाण्डेय (अर्घाखाँची)लाई प्रदान गर्ने निर्णय गरिएको छ।

यसैगरी, जोगमाया बराल स्रष्टा सौगात मुकुन्द आचार्य (मकवानपुर), भूमिप्रसाद बराल स्रष्टा सौगात बाजुराम पौडेल (काठमाडौं), जनककुमारी रेग्मी स्रष्टा सौगात कमलादेवी हेमचुरी (ललितपुर), श्रीप्रसाद दाहाल स्रष्टा सौगात लीला राना (स्याङ्जा), राधादेवी दाहाल स्रष्टा सौगात मधुराज केरुङ (पाँचथर), श्रीनारायण दाहाल स्रष्टा सौगात मधु शाही बस्नेत (हुम्ला), पद्मप्रसाद दाहाल स्रष्टा सौगात हंसावती कुर्मी (कपिलवस्तु) र गणेशबहादुर श्रेष्ठ स्रष्टा सौगात मधु हमाल (बालकुमारी) (कञ्चनपुर)लाई प्रदान गर्ने निर्णय गरिएको छ।

पुरस्कृत हुनेहरूमा सातजना महिला स्रष्टा छन् भने सातवटै प्रदेशको प्रतिनिधित्व रहेको छ। पुरस्कृत स्रष्टाहरूले मानव अधिकार, शान्ति, लोकतन्त्र र सामाजिक न्यायको आन्दोलनमा योगदान गर्नाका साथै नेपालीका अतिरिक्त मैथिली, भोजपुरी, संस्कृत, नेवारी, थारू, अवधि, मगर र लिम्बू गरी आठ भाषामा विशेष योगदान गरेका छन्। महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको जन्मजयन्तीको सेरोफेरोमा (२०८० कात्तिक अन्तिम साता) कार्यक्रम आयोजना गरी रु २० हजार पुरस्कार राशिसहित पुरस्कृत स्रष्टाहरूलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रम रहेको छ। स्रष्टा सम्मान अभियान अन्तर्गत शान्ति समाजले स्रष्टाहरूलाई पुरस्कृत गर्न थालेको यो चौथो वर्ष हो।

चपाचोमा थिमिमा करिब ३२ वर्षपछि भैलः नाच : मध्यपुर थिमि चपाचोमा थिमिमा करिब ३२ वर्षपछि भैलः नाच प्रदर्शन गर्दै। गाइजात्राको भोलि पल्टदेखि चार दिनसम्म बेलुकीदेखि बिहानसम्म चपाचो, दिगुटोल, इनायलाछी, लायकू, दथुटोल, मरूटोल बालकुमारी मन्दिर परिसरमा प्रदर्शन गरिन्छ। भैलः नाचमा २ भैल, २ दायगी र १ ज्यागुचा गरी पाँच कलाकार हुन्छ। तस्वीरः रासस

द्विपक्षीय सम्बन्ध ...

सांस्कृतिक सम्पदाको समेत अवलोकन गरेका उनले आज बौद्धनाथ स्तुपा अवलोकनपछि सञ्चारकर्मीसँगको अन्तर्क्रियामा द्विपक्षीय सम्बन्धलाई थप बलियो बनाउनु आफ्नो भ्रमणको उद्देश्य रहेको उल्लेख गरे।

सिनेटर होलेनले नेपाल र अमेरिकाबीचको कूटनीतिक सम्बन्धको ७६औं वर्षका अवसरमा दुई देशबीचको सम्बन्ध थप वृहत् र सुमधुर बनाउने तथा जनस्तरको सम्बन्ध विस्तार गर्ने उद्देश्यले नेपाल भ्रमण गरेको उल्लेख गरे। यसअघि सन् १९८० मा आफूले नेपालको भ्रमण गरेको स्मरण गर्दै उनले त्यस अवधिमा नेपालमा धेरै परिवर्तन र उपलब्धि भएको आफूले पाएको बताए। सिनेटर होलेनले अमेरिका र नेपालबीचको राजनीतिक, आर्थिक र व्यावसायिक सम्बन्धलाई थप मजबूत बनाउन विभिन्न व्यक्तित्वसँग भेटवार्ता गरेको उल्लेख गर्दै भ्रमण निकै राम्रो र फलदायी भएको बताए।

नेपालको कलिलो र जीवन्त लोकतन्त्र निकै महत्त्वपूर्ण भएको बताउँदै उनले अमेरिकाले नेपालको लोकतन्त्र सुदृढीकरणमा सदैव साझेदारी गर्दै आएको चर्चा गरे। नेपाल भ्रमणपछि सिनेटर होलेनले श्रीलङ्का र माल्दिभ्सको भ्रमण गर्ने बताइएको छ। आफ्नो भ्रमणका क्रममा उनले ती राष्ट्रहरूसँग पनि द्विपक्षीय सम्बन्धलाई थप बलियो बनाउन विभिन्न व्यक्तित्वसँग भेटवार्ता गर्नेछन्।

फरक समाचार

तन्दुरुस्त रहनको लागि प्लैङ्क धेरै राम्रो व्यायाम

हामी सबैले आफूलाई फिट राख्न र हाम्रो शरीरको स्टामिना कायम राख्न धेरै तरीका अपनाउँछौं। यसमा वर्कआउट गर्नु निकै राम्रो मानिन्छ। धेरै

मानिस व्यायामको समयमा प्लैङ्क पनि समावेश गर्छन्।

प्लैङ्क हेर्दा एकदम सरल लाग्न सक्छ। तर जब तपाईं यो गर्नुहुन्छ, तपाईंलाई यो साँच्चै कति गाह्रो र प्रभावकारी छ भनेर थाहा पाउनुहुन्छ। तन्दुरुस्त रहनको लागि प्लैङ्क धेरै राम्रो मानिन्छ। यदि प्लैङ्ग सही तरीकाले गरियो भने, तपाईंले एक महीनाभित्र राम्रो परिणाम प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। प्लैङ्क गर्नुका फाइदाहरू र त्यसको सही तरीकाबारे जानौं।

सन्तुलन सही हुन्छ

प्लैङ्कले तपाईंको शरीरको सन्तुलन सुधार्छ। अक्सर मानिसको शरीरको सन्तुलन बिग्रन्छ। जसका कारण उनीहरूको शरीरको कुनै भागमा बढी दबाब पर्छ र दुखाइ हुन्छ। उदाहरणको लागि यदि तपाईं कुर्सीमा लामो समयसम्म बस्नुहुन्छ भने तपाईंलाई सधैं घाँटी र कम्मरमा दुखाइ हुन सक्छ। तर प्लैङ्क गर्नाले यो समस्या समाधान हुन्छ।

पेटको मांसपेशी बलियो हुन्छ

यसले पेटको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ। यो व्यायामले लगभग सम्पूर्ण शरीरलाई बलियो बनाउँछ र शरीरलाई आकारमा राख्छ। यो पेटको बोसो घटाउन पनि प्रभावकारी हुन्छ।

लचिलोपन आउँछ

व्यायाम गर्दा चोट लाग्नुको सबैभन्दा ठूलो कारक शरीरमा लचिलोपनको कमी हो। प्लैङ्कले तपाईंको काँध, कोरबोन्स, ह्यामस्ट्रिङ र अन्य मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाउँछ। यदि तपाईं नियमितरूपमा साइड प्लैङ्क गर्नुहुन्छ भने यसले शरीरको लचिलोपन अझ बढाउँछ।

कम्मरको दुखाइबाट राहत

दैनिक प्लैङ्क गर्नाले पिठ्यूँको तल्लो भागका मांसपेशीहरू बढी सक्रिय हुन्छन्। यसबाहेक यो व्यायामले घाँटी र मेरुदण्डलाई पनि सहारा प्रदान गर्छ र यसलाई बलियो बनाउँछ। साथै सिक्सप्याक एब्स पनि बन्छ।

चयापचय राम्रो हुनेछ

प्लैङ्कका फाइदाहरूमध्ये एक यो हो कि यसले चयापचयमा सुधार ल्याउँछ। प्लैङ्कले एकै समयमा सम्पूर्ण शरीरलाई चुनौती दिन्छ। यो व्यायामले शरीरमा अधिकभन्दा अधिक क्यालोरीहरू जलाउन मदत गर्छ। दिनमा १० पटक ६०/६० सेकेन्डसम्म प्लैङ्क गर्दा चयापचय (मेटाबोलिजम) दिनभर राम्रो रहन्छ।

प्लैङ्क गर्ने सही तरिका

- प्लैङ्क गर्न सबैभन्दा पहिले चटाइमा पेटको बल सुत्नुपर्छ।
- आफ्नो हत्केला र कुहिनोको मदतले शरीरलाई माथि उठाउनुपर्छ।
- आफ्ना हातहरू काधको ठीक तल राख्नुपर्छ।
- आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई सीधा रेखामा राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ।
- पेट र काँधलाई धेरै माथि नउठाउनुहोस् र धेरै भित्र पनि नतान्नुहोस्।
- टाउकोलाई तटस्थ राख्नुहोस्।
- शुरूमा १०–३० सेकेन्डको लागि यो स्थितिमा रहनुहोस्।
- बिस्तारै समय बढाउनुहोस् र यसलाई एक मिनेटसम्म यथास्थितिमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।

प्लैङ्क गर्नुभन्दा पहिले केही महत्त्वपूर्ण सुझावहरूमाथि ध्यान दिनुपर्छ।

शरीरलाई न्यानो पारौं

प्लैङ्क गर्नुअघि शरीरलाई न्यानो गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। जब तपाईंले वार्मअप गर्नुहुन्छ, यसले तपाईंका कोर र अन्य मांसपेशीहरूमा लचिलोपन आउँछ। वार्मअपले तपाईंको शरीरलाई प्लैङ्क गर्न तयार गर्छ। यस्तो अवस्थामा प्लैङ्क गर्दा शरीरलाई होल्ड गर्न सजिलो हुन्छ।

सही पोश्चर महत्त्वपूर्ण छ

जब तपाईं प्लैङ्क गर्दै हुनुहुन्छ, तपाईंको पोश्चर सही हुनुपर्छ। एक उत्तम प्लैङ्क पोश्चरमा तपाईंको खुट्टा सीधा हुनुपर्छ, पिठ्यूँ जमीनको समानान्तर हुनुपर्छ र मेरुदण्ड सीधा हुनुपर्छ। तपाईंले आफ्नो घुँडा मोड्नुहुँदैन, पिठ्यूँलाई माथि उठाउनुहुँदैन। दुवै हात सीधा र भुइँदेखि समानान्तर हुनुपर्छ। यसका साथै यसमा तपाईंले आफ्नो ग्लुट्सलाई संलग्न गर्नुपर्छ ताकि शरीरका क्यालोरीहरू राम्ररी जल्न सक्छ।

बिस्तारै समय बढाउनुहोस्

शुरूमा प्लैङ्क १० सेकेन्डदेखि ३० सेकेन्डसम्म गर्न सकिन्छ। कोही एक मिनेटसम्म होल्ड रहन सक्छ। तर यो एकैपटक गर्न सम्भव छैन। यदि तपाईंले सुरुआत गर्दै हुनुहुन्छ भने शुरूमा समय छोटो राख्नुहोस्। त्यसपछि तपाईंले बिस्तारै बढाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं नियमितरूपमा प्लैङ्क गर्नुहुन्छ भने यसले तपाईंलाई समय बढाउन धेरै मदत गर्नेछ।

सास नरोक्नुहोस्

यो पनि एउटा सानो टिप हो, तर यो तपाईंको लागि धेरै उपयोगी हुन सक्छ। जब हामी प्लैङ्क गर्छौं, त्यस समयमा हामीले आफ्नो सास पनि रोक्छौं। तर त्यसो नगरेर सामान्यरूपमा सास लिइरहनुपर्छ। यसले तपाईंका मांसपेशीहरूलाई आवश्यक अक्सिजन प्राप्त भइरहन्छ। सास रोक्दा शरीरमा अनावश्यक तनाव र दबाब बढ्छ।

भिन्नताको प्रयास गर्नुहोस्

प्लैङ्कका धेरै प्रकार छन्, जसलाई गर्नाले तौल घटाउने लक्ष्य हासिल गर्न सकिन्छ। हरेक दिन फोरआर्म वा फुल प्लैङ्क गर्दा नीरस हुन सक्छ, त्यसैले प्लैङ्कका अन्य प्रकारहरू गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ। साइड प्लैङ्क, नी प्लैङ्क र स्ट्रेट आर्म प्लैङ्क गर्न सक्नुहुन्छ। यी सबै अभ्यास धेरै प्रभावकारी छन्। प्लैङ्क पोजिशनलाई गाह्रो बनाउन साइड मुब्स गर्न सकिन्छ। यसबाहेक प्लैङ्क ज्याक, अप वा डाउन प्लैङ्क र माउन्टेन क्लाइम्बर प्लैङ्कले बोसो घटाउन मदत गर्छ। यसबाट धेरैभन्दा धेरै बोसो जलाउन सकिन्छ। – प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

सबै देशबाट राजदूत फिर्ता बोलाउन निर्देशन

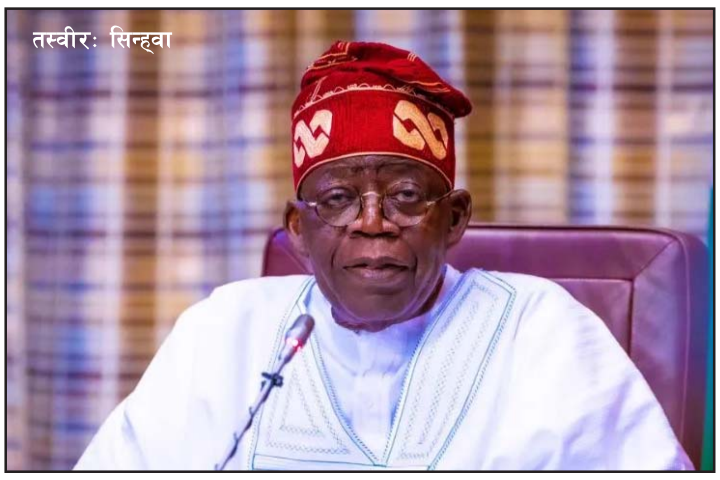
अबुजा, १७ भदौ/सिन्ह्वा

पश्चिम अफ्रिकी देश नाइजेरियाले विदेशमा रहेका आफ्ना सबै राजदूतलाई फिर्ता बोलाएको छ । राष्ट्रपति बोला टिनुबुले कूटनीतिक सेवा र गैरकूटनीतिक सेवाबाट विश्वका विभिन्न मुलुकमा नियुक्त भएका सबै राजदूतलाई शनिवार फिर्ता बोलाउन निर्देशन दिएका हुन् ।

न्यूयोर्क र जेनेभास्थित संयुक्त राष्ट्रसङ्घ तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय निकायमा स्थायी प्रतिनिधिका रूपमा खटिएकाहरूलाई भने तत्काल फिर्ता नबोलाउन राष्ट्रपतिले निर्देशन दिएको राष्ट्रपतिका प्रवक्ता अजुरी एनगेलेले आज एक विज्ञप्ति निकालेर बताएका छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको आसन्न ७८औं महासभालाई दृष्टिगत गरी जेनेभा र न्यूयोर्कमा रहेका स्थायी प्रतिनिधिलाई फिर्ता नबोलाइएको उनले स्पष्ट गरेका छन् ।

विदेशमा रहेका नाइजेरियाली


तस्वीरः सिन्ह्वा

वाणिज्य दूतावास कार्यालय र दूतावासको अवस्थाको अनुसन्धानपछि राष्ट्रपतिको यो आदेश आएको हो । नाइजेरियाका कूटनीतिक नियोगहरूबाट विश्वस्तरीय दक्षता र गुणस्तर सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले राष्ट्रपति टिनुबुले राजदूत फिर्ता बोलाउन निर्देशन दिएको प्रवक्ता एनगेलेले स्पष्ट गरेका छन् । रासस

मध्यआकाशमा विमानमा इन्धन हालियो

कायरो, १७ भदौ/एएनआई

भारतीय वायुसेनाको विमानले

तस्वीरः एएनआई

आइतवार मध्यआकाशमा इजिप्टको जेट विमानमा इन्धन हालिदिएको छ ।

ब्राइटस्टार सैन्य अभ्यास अन्तर्गत भारतीय वायुसेनाको आकाशमा नै इन्धन भर्ने आईएल–७८ विमानले इजिप्टको वायुसेनाको विमानमा आज इन्धन भरेको हो। "इजिप्टको आकाशमा भारत–इजिप्ट मैत्रीलाई ब्राइटस्टार–२३ को माध्यमबाट अझ सुदृढ बनाउने प्रयास भएको छ," भारतीय वायुसेनाले आफ्ना केही सैन्य अधिकारी आगामी तीन साता इजिप्टमा रहने जनाउँदै सामाजिक सञ्जालमा भनेको छ ।

यसैबीच, भारतको रक्षा मन्त्रालयले पारस्परिक प्रतिरक्षा सहयोग सुदृढ तुल्याउने उद्देश्यले उक्त द्विवार्षिकी बहुपक्षीय अभ्यासमा वायुसेनाका १५० जना कर्मचारी ब्राइटस्टार–२३ मा सहभागी हुन इजिप्ट पुगेका जनाएको छ। ब्राइटस्टार संयुक्त सैन्य अभ्यासमा अमेरिका, साउदी अरब, ग्रीस र कतारका वायुसेनाका अधिकारीले पनि भाग लिएका रक्षा मन्त्रालयले जारी गरेको प्रेस विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। रासस

पाकिस्तानी महिलाले छैटौं तलाबाट नवजात शिशु फयाँकेपछि ...

करॉंची, १७ भदौ/एएनआई

एकजना पाकिस्तानी महिलाले आफ्नै नवजात शिशुलाई छैटौं तलाबाट फयाँकेकी छन् ।

करॉंचीको लियाकताबाद क्षेत्रमा रहेको एउटा बहुतले भवनको छैटौं तलाबाट ती महिलाले आफ्नै सन्तानलाई फयाँकेको प्रहरीलाई उद्धृत गर्दै एआरवाई न्यूजले जनाएको छ। यो घटना शनिवार अपराह्नको हो। करॉंची प्रहरीले तत्काल अनुसन्धान थालेको छ ।

प्रहरीले एकजना महिलालाई आफ्नो नवजात शिशुलाई करॉंचीको लियाकताबाद क्षेत्रस्थित भवनको छैटौं तलाबाट फयाँकेको आरोपमा पक्राउ गरेको एआरवाई समाचारमा उल्लेख छ ।

प्रहरीले पक्राउ परेकी ती महिलासँग सोधपुछ गरिरहेको तथा उनको मानसिकस्थिति शङ्कास्पद रहेको जनाइएको छ ।

छिमेकीले ती महिला लागूऔषधको दुर्व्यसनमा फसेकी बताएका छन्। प्रहरीले मनोचिकित्सकबाट उनको स्वास्थ्य परीक्षण गरिने एक विज्ञप्ति निकालेर बताएको छ। 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

चटयाङ लागेर १० जनाको मृत्यु

भुवनेश्वर, १७ भदौ/एएनआई

उडिसाका छवटा जिल्लामा शनिवार

तस्वीरः फाइल

चटयाङ लागेर १० जनाको मृत्यु भएको छ भने अन्य तीनजना घाइते भएका छन्।

राज्यको जगतसिंहपुर, ढेनकनाल, अङ्गुल र बौद्ध जिल्लामा एक/एक, बोलाङ्गिरमा दुई र खोर्दा जिल्लामा चारजनाले ज्यान गुमाएका राज्य प्रकोप व्यवस्थापन आयुक्तको कार्यालयले जनाएको छ । गत वैशाखमा नयाँगढ जिल्लाको सरानाकुला क्षेत्रमा चटयाङ लागेर एक महिलासहित तीनजनाको मृत्यु भएको थियो । रासस

आजको राशिफल

मेष	भाग्योदय	वृष	बेचैनी
मिथुन	मनोरञ्जन	कर्कट	कर्मप्राप्ति
सिंह	प्रगति	कन्या	वादविवाद
तुला	यात्रालाभ	वृश्चिक	कडापरिश्रम
धनु	चोरभय	मकर	उदरपीडा
कुम्भ	विजय	मीन	धनखति

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

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।

बिल, बूक, खाता | क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर | विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी | भिजिटिङ कार्ड | फलेक्स, ब्यानर

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

त्रिजुद्ध माविमा निश्शुल्क आँखा शिविर सञ्चालन

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

वीरगंज महानगरपालिका–४ बिर्तास्थित त्रिजुद्ध महावीरप्रसाद रघुवीरराम प्राविधिक विद्यालयमा आइतवारदेखि साहिब दरबार वीरगंजको आयोजनामा पाँच दिने निश्शुल्क आँखा तथा दन्त परीक्षण शिविर शुरू भएको छ ।

वीरगंज सामुदायिक आँखा अस्पतालको प्राविधिक सहयोगमा शिविर सञ्चालन गरिएको साहिब दरबार वीरगंजका अध्यक्ष उमेशलाल सहनीले बताए । उनले त्रिजुद्ध माविमा विद्यार्थी सङ्ख्या बढी भएको र अध्ययन प्रभावित नपार्न पाँच दिने शिविर आयोजना गरिएको बताए ।

तस्वीरः प्रतीक

वीरगंज सामुदायिक आँखा अस्पतालका व्यवस्थापक प्रेम घिमिरेले पाँच दिनको अवधिमा सबै विद्यार्थीको आँखा र दाँत परीक्षण गरिने लक्ष्य रहेको बताए। नेत्र विशेषज्ञ प्रभात चौरसियाको नेतृत्वमा प्राविधिक टोलीले आँखा चेकजाँच गरिरहेको छ। पछिल्लो समय जिल्लामा आइफ्लूको सङ्क्रमण बढिरहेको र सोबाट अधिकांश विद्यार्थी प्रभावित हुने गरेकाले सबै विद्यार्थीको आँखा चेकजाँचको व्यवस्था मिलाइएको प्रधानाध्यापक नवीन मिश्रले बताए । आँखासँगै विद्यार्थीहरूको दाँत परीक्षण गरेर उनीहरूलाई आवश्यक औषधि पनि निश्शुल्क उपलब्ध हुने उनले बताए ।

भगवती स्टीलमा समग्र उद्योग ट्रेड युनियन विजयी

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

बारा जिल्ला जीतपुरसिमरा

तस्वीरः प्रतीक

उपमहानगर–१० स्थित भगवती स्टील इन्डस्ट्रिज प्रालिमा आधिकारिक ट्रेड युनियनको निर्वाचनमा एमाले निकट समग्र उद्योग ट्रेड युनियन नेपाल विजयी भएको छ। प्रत्येक दुई वर्षमा हुने आधिकारिक ट्रेड युनियनको निर्वाचनमा माओवादीनिकट अखिल नेपाल औद्योगिक (क्रा.) मजदूर सङ्घलाई नौ मतान्तरले पराजित गरी विजयी भएको हो। भगवती स्टील इन्डस्ट्रिज प्रालि आधिकारिक ट्रेड युनियनको निर्वाचनमा कुल मत २६४ मध्ये २६१ मत खसेका थिए । समग्र उद्योग ट्रेड युनियन नेपालले १३५ र माओवादीनिकट अखिल नेपाल औद्योगिक (क्रा.) मजदूर सङ्घले १२६ मत पाएका थिए ।

निर्वाचन घोषणापछि आयोजित कोणसभामा समग्र उद्योग ट्रेड युनियन नेपालका अध्यक्ष आनन्द थामी, सचिव गीता भण्डारी, सदस्य मनोज चौधरी, मधेस प्रदेश अध्यक्ष हेमराज र निर्वाचित अध्यक्ष रूपकान्त चौधरीले मन्तव्य राखेका थिए ।

'स्कारपियो' दुर्घटनामा दुईजनाको मृत्यु

सिन्धुपाल्चोक, १७ भदौ/रासस

दोलखाबाट काठमाडौं जाँदै गरेको बा.१५च ९३७० नम्बरको स्कारपियो लामोसाँघु–जिरी सडकखण्डको सुनकोशी गाउँपालिका पाँचकिलोनजीकै दुर्घटना हुँदा दुईजनाको मृत्यु भएको छ भने चारजना घाइते भएका छन् ।

मृत्यु हुनेमा चालक उत्तमराज महर्जन र सिन्धुपाल्चोक बाह्रबिसेका बलबहादुर खत्री रहेका जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिन्धुपाल्चोकले जनाएको छ ।

सडकबाट करीब तीन सय मिटर तल सडकमा गाडी खसेपछि राति स्थानीयले उद्धार गरेका थिए। दुर्घटनाका घाइतेलाई उपचारका लागि धुलिखेल पठाइएको प्रहरी जनाएको छ ।

जनसेवाद्वारा चौहानलाई सिलाइ मेशीन सहयोग

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

जनसेवा सामाजिक संस्थाले जगरनाथपुर गाउँपालिका–२ लक्ष्मीपुर

तस्वीरः प्रतीक

निवासी सत्यप्रकाश चौहानलाई आइतवार एक थान सिलाइ मेशीन सहयोग गरेको छ। चौहान केही वर्षदेखि मस्तिष्काघातले पीडित रहेका र उनको परिवार आर्थिक समस्यासँग जुधिरहेको देखेर संस्थाले निजकी पत्नीले सिलाइकटाइबाट आयआर्जन गर्न सकून् भनेर मेशीन सहयोग गरेको संस्थाका संयोजक बृजेश्वर चौधरीले बताए। चौधरीसहितको टोली चौहानको घरमा पुगेर पत्नी सुगन्धी देवीलाई सिलाइ मेशीन हस्तान्तरण गरेको थियो। कार्यक्रममा स्थानीय नागेन्द्र चौहान, उमेश गिरी, रामबाबू चौहान, अमिरका साहलगायतको सहभागिता थियो ।

लम्पी स्किन ...

निको हुने सङ्ख्या बढ्दै गएको र बिरामी भएका १५ लाख १९ हजार ७७९ मध्ये १३ लाख ९३ हजार ५९५ निको भएको तथ्याङ्क प्रस्तुत गरियो । मन्त्रालयका अनुसार अहिले मुलुकका विभिन्न जिल्लामा अझै ७३ हजार ६३६ पशु बिरामी अवस्थामा रहेका छन् ।

महामारीका रूपमा रहेको लम्पी स्किनबाट ५२ हजार ५४८ पशुको मृत्यु भइसकेको छ । उक्त रोगबाट पशुको मृत्यु भएर क्षति बेहोर्न परेका किसानलाई राहत उपलब्ध गराउन मापदण्ड तयार गरी सहमतिका लागि अर्थ र गृह मन्त्रालयमा पठाइएकामा अब छिट्टै निर्णय हुने मन्त्री भुसालले बताए ।

कृषिमा आत्मनिर्भर हुन उत्पादन वृद्धि गर्नुका विकल्प नरहेको बताउँदै उनले बाँझो जमीनमा सिंचाइ संयन्त्र बढाएर उत्पादन बढाउने कार्यलाई सरकारले प्राथमिकतामा राखेको छ भने । रासायनिक मलको आपूर्ति कृषिका लागि मुख्य समस्या हुने गरेकाले आफ्नो पहिलो ध्यान मल आयातमैं केन्द्रित गरेको बताउँदै कृषिमन्त्री डा भुसालले १० वर्षको अवधिमा सबैभन्दा बढी मलको आयात यस वर्ष भएको जानकारी दिए ।

नेपालीको खानाको ६७ प्रतिशत हिस्सा धानले ओगटे तापनि आवश्यकताभन्दा अझै १२ लाख ८० हजार मेट्रिक टन कम उत्पादन भएकाले चैते धान लगाइएको क्षेत्रफललाई वृद्धि अभियान सञ्चालन गर्न लागेको पनि सो अवसरमा जानकारी दिइयो ।

ऋण तिर्न पत्नी ...

रकम एक करोड ५२ लाखमध्ये सो कम्पनीले एक करोड दुई लाख मात्र भुक्तानी गरेको प्रहरीले जनाएको छ । बीमितको इच्छाएको व्यक्ति नाथुले पाउनुपर्ने कुल रकम एकमुस्ट हुनुपर्नेमा योजनाबद्ध तरीकाले नाथुले ऋण लिएको गुहेश्वरी फाइनान्समा रु ५० लाख जम्मा भएको, दुईजना छोराको नाममा १५/१५ लाख गरी रु ३० लाख सिद्धार्थ बैंकमा फिक्स्ड डिपोजिट भएको तथा पति नासिरको सिद्धार्थ बैंकको खाता रु २२ लाख जम्मा भएको प्रहरी अनुसन्धानल देखाएको छ । बीमा रकम एकमुस्ट भुक्तानी हुनुपर्नेमा नियमविपरीत भएको प्रहरीले बताएको छ ।

घटनाको रहस्योद्घाटन

भारतीय हत्याराहरूले पाउनुपर्ने रकम ३२ लाखमध्ये छ लाख पहिले नै पाइसकेका थिए । उनीहरूले बाँकी रकम दिन धेरै कर गरेपछि नाथुले पैसाको लोभमा पत्नीको हत्या गरे पनि आफूसँग न पैसा छ, न पत्नी सो सहन गर्न नसकी उनी आफैं प्रहरीसमक्ष गई आफैंले पत्नीको हत्या गरेको र सोही कारणले आफ्नो मानसिक अवस्था ठीक नरहेको बयान दिएका थिए। भारतीय नागरिक इर्फानले बाँकी रकम देऊ नत्र म आफैं नेपाल प्रहरीलाई घटना वारदातको भिडियो दिन्छु भनी बारम्बार धम्की दिएपछि आत्तिएका नाथुले आफैं बारा प्रहरीकहाँ पुगी घटना स्वीकार गरेको प्रहरीको भनाइ छ। नाथुको बयानको भिडियो बारा प्रहरीकहाँ रहेको प्रउ बोगटीले प्रतीकलाई जानकारी गराए। उनले सो घटनामा धेरै व्यक्ति संलग्न रहेका र उनीहरूलाई बारा प्रहरीले अनुसन्धान दायरामा ल्याउने बताएका छन् ।

इटियाहीमा सडक विवादको टुङ्गो लाग्यो

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

वीरगंज महानगरपालिका कार्यालयले आइतवार वीरगंज–२३ इटियाहीमा रोकिएकोले आज वडाध्यक्ष अवधकिशोर कुशवाहा, जग्गाधनीहरू मुन्नीलाल यादव, सन्तराउत अहिर, महानगरको भौतिक आवतजावत ठप्प भएको थियो । यो सडकखण्डमा सघन शहरी कार्यालयले ३२ फिट चौडा कालोपत्रे सडक बनाउने

तस्वीरः प्रतीक

सडकसम्बन्धी विवादलाई सहमतिमा टुङ्गो लगाएको छ ।

सघन शहरी कार्यालयले हरपतगंजदेखि गण्डक नहरसम्म ३२ फिटको कालोपत्र सडक निर्माण गरिरहेकोमा सो सडकखण्डमा विवाद देखिएको थियो ।

विवादका कारण सडक निर्माण कार्य पूर्वाधार अतिक्रमण नियन्त्रण समितिका संयोजक प्रदीप चौरसिया, नगरप्रमुखका सल्लाहकार हरि पोखरेल, नगरप्रहरी प्रमुख हरिप्रसाद भुसालसहितको टोलीबीच सहमति भएपछि निर्माण अवरुद्ध सडकखण्डमा ह्युमपाइप जडान गरिएको थियो ।

ह्युमपाइप जडान नहुँदा सो सडकखण्डबाट सवारीसाधनहरूको योजना पनि छ । यसअघि महानगरले यो सडकखण्डमा कालोपत्र सडक विस्तारका लागि वडा नं २२ मनियारमा रहेका पक्की घरहरू एक्साभेटर लगाएर हटाएको थियो। सघन शहरी कार्यालयले यो सडकखण्डमा ठेक्कामार्फत करीब रु २७ करोडको लागतमा कालोपत्र सडक निर्माण गरिरहेको छ ।

रक्सौलमा माहेर ममता निवासको आफ्नै भवन बन्छ –सिस्टर लुसी

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

भारत, रक्सौलको आइसिपी रोडमा रहेको माहेर ममता निवासको आफ्नै भवन निर्माण गरिने संस्थाकी संस्थापक निर्देशिका सिस्टर लुसी कुरियनले घोषणा गरेकी छन्।

माहेर ममता निवास रक्सौलको आज स्थापना दिवस तथा भूमिपूजन कार्यक्रममा उनले भवन निर्माणको लागि आवश्यक ११ कट्ठा दुई धुर जमीन उपलब्ध भएको र अविलम्ब सो जग्गामा भवन निर्माणको कार्य शुरू गरिने बताइन्। उनले माहेर ममताको देशभरमा सात राज्यका ६८ स्थानमा शाखा रहेका र ती शाखाहरूमा अहिले करीब दुई हजार बालबालिका, वृद्धवृद्धा, अपाङ्ग र मानसिक रोगीहरू रहेका जानकारी गराइन्।

तस्वीरः प्रतीक

सो अवसरमा कपिलदेव रायले एउटा कोठा आफ्नो खर्चमा बनाउने घोषणा गरेका थिए ।

आइसिपी प्रबन्धक प्रवीणकुमार, डिएसपी धीरेन्द्र कुमार, सिस्टर लुसी, सचिव निकोला पवार, डा प्रभु जोसेफ, विपिन कुशवाहा, रक्सौल चेम्बर अफ कमर्सका अध्यक्ष अरुण कुमार, लायन्स क्लब अफ रक्सौलका शम्भुप्रसाद चौरसिया, कपिलदेव प्रसाद, डा गौतम कुमार, रोटी बैंकका निर्देशिका पूर्णिमा भारती, स्वच्छ रक्सौल अभियानका अध्यक्ष रणजीत सिंह, व्यवसायी सर्वोत्तम गिरीले संयुक्तरूपमा दीप प्रज्वलित गरेर स्थापना दिवस एवं भूमिपूजन कार्यक्रमको शुभारम्भ गरेका थिए ।

कार्यक्रममा लायन्स क्लब रक्सौलका सचिव पवन कुशवाहा, नेजामुद्दीन अन्सारी, आलोक श्रीवास्तव, राज कुमार, अखिल मारवाडी महिला सम्मेलन रक्सौलकी अध्यक्ष वीणा गोयल, अधिवक्ता राजेन्द्र प्रसाद, रसीद अहमद, मेराज अहमद, रफि अहमद, अंशु सिंह खालसालगायतको सहभागिता थियो ।

दुई सातापछि घर ...

चौधरीले बताए । दुवैमा घनिष्ट प्रेम छ भन्ने प्रश्नमा आशा र शोभाले आफूहरू समलिङ्गी सम्बन्धमा नरहेको तर धेरै नजीकको सम्बन्ध भएर घरपरिवारले यस्तो आशङ्का गरेको भन्दै प्रस्ट परेका थिए। उनीहरूले घरपरिवारकै मन्जुरीमा विवाह गरी घरजम गर्ने प्रतिबद्धतासमेत व्यक्त गरेका थिए ।

खेलकूदको संसार

राष्ट्रिय फूटबल टोलीको घोषणा

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

नेपाली राष्ट्रिय फूटबल टोलीका मुख्य प्रशिक्षक भिन्सेन्जो एनेसले म्यानमासँग हुने दुई मैत्रीपूर्ण फूटबल खेलका लागि आइतवार २३ सदस्यीय नेपाली टोलीको घोषणा गरेका छन् ।

नेपाली फूटबल टोलीले फिफा विश्वकप–२०२६ तथा एएफसी एशियन कप–२०२७ छनोटको प्रारम्भिक चरणको तयारीस्वरूप म्यानमासँग मैत्रीपूर्ण खेल खेल्न लागेको हो । मैत्रीपूर्ण खेल यही भदौ २२ र २५ गते म्यानमासँग म्यानरमामैं हुनेछ । छनोट हुने नेपाली टोलीको गोलरकीपरमा किरणकुमार लिम्बू, अभिषेक बराल र दीप कार्की छन् ।

त्यस्तै, रक्षकमा सनिश श्रेष्ठ, अनन्त तामाङ, रोहित चन्द, आशिष गुरुङ, छिरिङ लामा र अञ्जन राई छन् । मिडफिल्डरमा एरिक विष्ट, सुदीप गुरुङ, लाकेन लिम्बू, आवास लामिछाने, कृतिशरत्न छुन्जु र उत्सव राई छन् । फरवार्डमा आयुष घलान, नवयुग श्रेष्ठ, अञ्जन विष्ट, मनीष डाङ्गी, आशिष चौधरी, जिलेस्पीजङ्ग कार्की, दिनेश हेन्जन र हिसुब थपलिया छन् ।

विश्वकप एशिया क्षेत्र छनोटमा नेपालको लगातार तेस्रो जीत

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

आइसिसी महिला टी–२० विश्वकप एशिया क्षेत्र छनोट खेलमा नेपालले आइतवार भुटानलाई पराजित गर्दै प्रतियोगितामा लगातार तेस्रो जीत निकालेको छ ।

तस्वीर सौजन्यः क्यान

मलेशियाको क्वालालम्पुरस्थित युकेएम वाइएसडी रङ्गशालामा भएको खेलमा नेपालले भुटानलाई तीन विकेटले पराजित गर्दै प्रतियोगितामा लगातार तेस्रो जीत हासिल गरेको हो ।

यससँगै छ अङ्क जोडेको नेपालको सेमिफाइनलमा पुग्ने सम्भावना बलियो बनेको छ । नेपालले पहिलो खेलमा मलेशियालाई पाँच रनले पराजित गरेको थियो भने दोस्रो खेलमा बहराइनलाई १० विकेटले हराएको थियो ।

भुटानले प्रस्तुत गरेको ४० रनको सामान्य लक्ष्य नेपालले १३ दशमलव दुई ओभरमा सात विकेट गुमाउँदै पूरा गर्‍यो। नेपालका लागि कप्तान रुविना क्षेत्रीले अविजित १२ रन बनाउनुबाहेक अन्य ब्याटरले दोहोरो अङ्कमा रन जोड्न सकेनन् ।

भुटानका लागि अञ्जुली घलेले तीन, छिरिङ जाङ्मोले दुई तथा सोनम छोदेन र अञ्जु गुरुङले समान एक विकेट लिए। त्यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङको निम्तो पाएको भुटानले निर्धारित २० ओभरमा आठ विकेट गुमाउँदै ३९ रनको योगफल बनाएको थियो ।

भुटानका लागि कप्तान डिचेन वाङ्गमोले २१ रन बनाउनुबाहेक अन्य खेलाडीले दोहोरो अङ्कमा रन जोड्न सकेनन् । भुटानलाई सस्तैमा समेट्ने क्रममा नेपालका लागि पूजा महतोले तीन विकेट लिइन् भने कविता कुँवर, खुशी डङ्गोल र रूविना क्षेत्रीले समान एक/एक विकेट झारे लिए । नेपालले अब सोमवार कतारसँग खेल्नेछ ।

नेपालका चार प्रतिनिधि एशियन महासङ्मा निर्वाचित

काठमाडौं, १७ भदौ/रासस

एशियन बडी बिल्डिङ एन्ड फिजिक स्पोर्ट्स फेडेरेशनको चुनावी साधारणसभामा नेपालका चारजना प्रतिनिधि विभिन्न पदमा चयन भएका छन् ।

नेपाल शारीरिक सुगठन तथा फिटनेस महासङ्घको आयोजनामा काठमाडौंमा भइरहेको ५५औं एशियन शारीरिक सुगठन तथा फिजिक स्पोर्ट्स च्याम्पियनशिप अन्तर्गत एशियन बडी बिल्डिङ एन्ड फिजिक स्पोर्ट्स फेडेरेशनको चुनावी साधारणसभाले महासङ्घका अध्यक्ष राजेशबाबू श्रेष्ठलाई फेडेरेशनको कार्यकारी उपाध्यक्ष पदमा चयन गरेको हो ।

यसैगरी, महसङ्घका उपाध्यक्ष विजयलाल कायस्थलाई फेडेरेशनको उपाध्यक्ष, महासङ्घका सचिव दिनेश राजभण्डारीलाई प्राविधिक समितिको अध्यक्ष र महासङ्घको उपाध्यक्ष राजेश उपाध्यायलाई कार्यकारी सदस्यमा मनोनीत गरेको महासङ्घका सचिव दिनेश राजभण्डारीले जानकारी दिए ।

सबै निर्वाचित सदस्यको कार्यकाल चार वर्षको हुनेछ। नेपालमा आयोजना हुने एशियन शारीरिक सुगठन तथा फिजिक स्पोर्ट्स च्याम्पियनशिपअघि साधारणसभा भएको हो। उक्त प्रतियोगिताको खेल भने भोलि हुनेछ ।

पक्षी संरक्षण प्रति महानगर गम्भीर– नगरप्रमुख सिंह

प्रस, वीरगंज, १७ भदौ/

भङ्गेरा प्रजातिका पक्षीसँगै अन्य पक्षीहरूको संरक्षणका लागि वीरगंज महानगर गम्भीर रहेको महानगर प्रमुख राजेशमान सिंहले बताएका छन् ।

तस्वीरः प्रतीक

महानगरको सहयोगमा 'फर गूड रिजन' (एफजिआर) संस्थाले शुरू गरेको भङ्गेरा बचाउ अभियान अन्तर्गत भङ्गेराको गुँड राख्ने अभियानको सुरुआत गर्दै महानगर प्रमुख सिंहले सबैले आआफ्नो घरमा गुँड राखेर भङ्गेरासहित अन्य पक्षीको बासस्थानको सुनिश्चितता गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

वनजङ्गल मासिँदै गएको र रूखबिरुवा रोपेर महानगरलाई हराभरा बनाउनु महानगरको प्राथमिकताको विषय भएको नगरप्रमुख सिंहले बताए । महानगरलाई हराभरा बनाउने अभियान अन्तर्गत हामीले बोटबिरुवा रोप्न शुरू गरेका छौं, जसबाट पक्षीको संरक्षणमा सघाउ पुग्छ, उनले भने ।

वीरगंज महानगरभित्रका सार्वजनिक स्थानमा पाँच सय गुँड राखिएको एफजिआरकी अध्यक्ष नूतन सरावगीले जानकारी दिइन् । उनले आगामी दिनमा अन्य स्थानमा पनि गुँड राख्ने योजना अनुसार काम गरिरहेको बताइन् ।

- आत्महत्या कुनै पनि समस्याको समाधान होइन,
- कुनै पनि समस्या र चुनौतीबाट नभागौं, डटेर सामना गरौं,
- सकारात्मक सोचको विकास गरौं, आशावादी बनौं,
- घरपरिवार र आफूमा आश्रित सदस्यको भविष्यमाथि विचार पुर्‍याऔं,
- आत्मविश्वास बढाऔं, समस्याको उचित समाधान पहिल्याऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड