डढेलो नियन्त्रण गरौं, वातावरण जोगाऔं
डढेलोले,
- वनमात्र नभई जैविक विविधता र सम्पदा पनि नष्ट गर्दछ,
- वातावरणीय प्रदूषण बढाउँछ,
- भूक्षय बढाउँछ,
- पानीको मूल सुकाउँछ,

त्यसैले,
वन पैदावारको सङ्कलन तथा खेती किसानीमा आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

प्रतीक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

दैनिक

eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८० चैत २५ गते आइतवार // मृत भस्म नबन्दैमा भिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 April 07 Sunday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ४ ❖ अङ्क २१६

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमबारे दुई दिने समीक्षा गोष्ठी सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, २४ चैत/

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको समीक्षा तथा सूक्ष्म योजना अद्यावधिक पूर्ण खोप

तस्वीरः सौजन्य

घोषणा र दिगोपनसम्बन्धी दुई दिने अभिमुखीकरण गोष्ठी शनिवार सम्पन्न भएको छ। पटेर्वासुगौली गाउँपालिकामा पर्सा जिल्लाका चारवटा पालिकाको सहभागितामा आयोजित राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको समीक्षा तथा सूक्ष्म योजना अद्यावधिक पूर्ण खोप घोषणा र दिगोपन दुई दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रमको समापन समारोहका प्रमुख अतिथि पटेर्वासुगौली गापा स्वास्थ्य शाखा संयोजक भुजेन्द्र यादवले जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय पर्साका स्वास्थ्यकर्मी कर्मचारीहरू अहोरात्र खटेर स्वास्थ्य सेवामा राम्रो नतीजा आएको बताए ।

उनले आगामी २०८१ जेठ ३ गते पूर्ण खोप जिल्ला घोषणा कार्यक्रमलाई सफल बनाउन आग्रह गर्दै सरसफाइ प्रवर्धन कार्यक्रम खोप सेसन अनिवार्य सञ्चालन गर्नको अनुरोध गरे ।

सरसफाइको व्यवहार परिवर्तनले झाडापाखाला, टाइफाइड जस्ता रोगमा कमी हुने भएकोले प्रभावकारीरूपमा लाग्न सबैलाई सुझाव दिए । अहिले नेपालमा नियमित खोपमार्फत रोटा खोप र टाइफाइड खोप दिने गरेको छ । तर सरसफाइको व्यवहारमा परिवर्तन भयो भने खोप आवश्यक नपर्ने जसको लागि सरसफाइ प्रवर्धन कार्यक्रम खोप सेसनसँग जोडिएर सञ्चालन गर्न उनले मातहतका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई निर्देशन पनि दिए ।

कार्यक्रममा चारवटा पालिकाको स्वास्थ्य शाखा संयोजक तथा पालिकाका स्वास्थ्यकर्मीहरूको सहभागिता रहेको स्वास्थ्य कार्यालय पर्साका जनस्वास्थ्य अधिकृत जयमोद ठाकुरले बताए । कार्यक्रममा अधिकृत मल्लिका श्रेष्ठको सहयोगमा स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सरसफाइ व्यवहारबारे रमा र उमाको कथामा आधारित नाटकसमेत प्रदर्शन गरिएको थियो ।

स्वास्थ्य कार्यालय पर्साका प्रमुख डा मुक्तिनारायण साहको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको सहजीकरण जनस्वास्थ्य अधिकृत जयमोद ठाकुरले गरेका थिए ।

ठाकुरले शनिवार पहिलो चरणको गोष्ठी सम्पन्न भएको र यसपछि जिल्लाका ११२ वटा वडाका स्वास्थ्य संस्था प्रमुखसहित पालिका संयोजकको सहभागितामा कार्यक्रम चार चरणमा समापन गर्ने लक्ष्य रहेको जानकारी गराउँदै आज पहिलो चरणमा छिपहरमाई, जीराभवानी, पटेर्वासुगौली गाउँपालिका र पर्सागढी नपाका संयोजक र स्वास्थ्य संस्था प्रमुखको सहभागितामा कार्यक्रम गरेको बताए ।

खनाल स्मृति प्रतिष्ठानको साधारणसभा सम्पन्न

हामीले आफ्नो पहिचान बनाउनुपर्छ –शर्मा

प्रस, वीरगंज, २४ चैत/

शैक्षिक शहीद मुकुन्दप्रसाद खनाल

तस्वीरः प्रतीक

स्मृति प्रतिष्ठानको प्रथम साधारणसभा सम्पन्न भएको छ ।

वीरगंज महानगर–३ स्थित वर्णवाल धर्मशालामा आयोजित साधारणसभाको प्रतीक दैनिकका प्रधानसम्पादक जगदीशप्रसाद शर्माले उद्घाटन गरेका थिए । उनले प्राध्यापक सङ्घ ठाकुर राम बहुमुखी क्याम्पस वीरगंजका पूर्व सभापति खनालको स्मृतिमा प्रतिष्ठान बनाएकोमा प्रशंसा गरे । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि शर्माले हामीले आफ्नो पहिचान बनाउने गरी काम गर्नुपर्ने सुझाए । सो अवसरमा उनले ठाराब क्याम्पसका अवकाशप्राप्त प्राध्यापकहरूलाई फूलमाला, दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरेका थिए ।

प्रतिष्ठानकी अध्यक्ष मुना खनालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा डा प्रमोद कुशवाहा, डा राजेन्द्रप्रसाद कोइराला, डा सुरेन्द्रनाथ तिवारी, कनिका कौशिक, अरविन्द सिंह, प्रकाश थारूलगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

कार्यक्रममा प्रतिष्ठानका सल्लाहकार प्रकाश उपाध्यायले संस्थाका उद्देश्य र गतिविधिबारेमा प्रकाश पारेका थिए भने स्वागत अजित भुजेल र सहजीकरण लालबाबू सिंह राजपूतले गरेका थिए ।

लायन्स क्लब इन्टरनेशनलको महाधिवेशन सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, २४ चैत/

लायन्स क्लब इन्टरनेशनल डिस्ट्रिक ३२५ एसको दोस्रो महाधिवेशनबाट डिस्ट्रिक गभर्नरमा काशी डोल्मा तम्बा हाम्ले सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन् । यसैगरी, प्रथम उपाध्यक्षमा विनय बस्नेत सर्वसम्मत भएका छन् भने दोस्रो उपाध्यक्षमा रामबिहारी पाण्डे निर्वाचित भएका छन् । ११३ जना मतदातामध्ये निर्वाचनमा ७९ जना मात्र सहभागी थिए ।

यसअघि लायन्स क्लब इन्टरनेशनल डिस्ट्रिक ३२५ एसको दोस्रो महाधिवेशनको पूर्वगभर्नर जिएस होराले उद्घाटन गरेका थिए । डिस्ट्रिक गभर्नर देवकीनन्दन अग्रवालको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन सत्रमा पूर्व डिस्ट्रिक गभर्नरहरू रमेश

तस्वीरः प्रतीक

अग्रवाल, अमरबहादुर श्रेष्ठ, शम्भु नकर्मी, रामअवतार खेतानले महाधिवेशन सफलताको लागि शुभकामना व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा महाधिवेशन तयारी समितिका संयोजक प्रकाश बाहेतीले स्वागत र सचिव वासु तिमिल्सिनाले सहजीकरण गरेको विजय कुशवाहाले बताए ।

तीन स्थानमा रक्तदान, १५५ जना सहभागी

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी, २४ चैत/

वीरगंज महानगरपालिका, पर्सागढी नगरपालिका र सखुवाप्रसौनी

तस्वीरः प्रतीक

गाउँपालिका गरी शनिवार तीन स्थानमा सम्पन्न रक्तदान कार्यक्रममा १५५ जनाले रक्तदान गरेका रक्तसञ्चार केन्द्र वीरगंजका प्राविधिक प्रमुख सौरभराज पाण्डेयले बताए ।

पर्सागढी नपामा पर्सागढी युवा समाजले आयोजना गरेको रक्तदान कार्यक्रममा दुईजना महिलासहित १०६ जनाले रक्तदान गरेका प्राविधिक प्रमुख पाण्डेयले बताए ।

समाजका अध्यक्ष राजेश्वरप्रसाद चौधरीको अध्यक्षता र वडाध्यक्ष सुन्दरीदेवी थरुनीको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा धर्मेन्द्र महतो, उपेन्द्र दास, मुन्ना चौधरी, विनोद सहनी, बालकिसन महतो, रामकरण चौधरी, अनिल खाँ, ऋषि गौरोलगायतले रक्तदान गरेका थिए ।

यसैगरी, सखुवाप्रसौनी गापामा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी महुवन उपशाखाले आयोजना गरेको रक्तदान कार्यक्रममा २७ जनाले रक्तदान गरेका रक्तसञ्चार केन्द्र वीरगंजका प्राविधिक मनीष साहले बताए। कार्यक्रममा ज्योतिलाल साह तेली, लक्ष्मण पटेल, उषा गिरी, सञ्जय गिरी, कुन्दन हजरा, सञ्जय साह कानू, अन्तिमा जयसवाललगायतले रक्तदान गरेका थिए ।

यसैगरी, वीरगंज महानगरपालिका–२१ परवानीपुरमा सानो प्रयासले आयोजना गरेको रक्तदान कार्यक्रममा २२ जनाले रक्तदान गरेका रक्तसञ्चार केन्द्र वीरगंजका प्राविधिक धीरेन्द्र झाले बताए। कार्यक्रममा राधाकृष्ण साह, मनीष गुप्ता, विवेक यादव, दीपक मण्डल, मिथुन झालगायतले रक्तदान गरेका थिए।

दलित बालबालिकाहरूलाई शैक्षिक सामग्री सहयोग

प्रमोद यादव, पंचगावाँ, २४ चैत/

पटेर्वासुगौली गाउँपालिका–४ पथलवाघटका दलित बालबालिकाहरूका लागि गणेश उज्जन भुवन स्मृति प्रतिष्ठान, काठमाडौंले शैक्षिक सामग्री, पोशाक र खाद्यान्न सामग्री सहयोग गरेको छ ।

पटेर्वासुगौली गापा–४ मा रहेको वनदेवी आधारभूत विद्यालय भतौडामा अध्ययनरत अतिविपन्न, मुसहर, चमार, दुसाद जातिका ८० जना बालबालिकालाई प्रतिष्ठानकी अध्यक्ष सावित्री श्रेष्ठ लामाले स्टेशनरी, जुत्ता, चप्पल, फलफूल, बिस्कुट सहयोग गरेकी संस्थाका गणेशमान लामाले बताए ।

उनले सञ्चारमाध्यमहरूबाट सो विद्यालयमा अध्ययनरत अतिविपन्न, मुसहर, चमार, दुसाद जातिका बालबालिकाहरूको बारेमा जानकारी पाएपछि सहयोग गरेको बताए।

उनले आगामी दिनमा पनि अतिविपन्न, मुसहर, चमार, दुसाद जातिका बालबालिकाहरूको लागि अध्ययन प्रभावित हुन नदिने गरी सहयोग जारी राख्ने प्रतिबद्धता जाहेर गरे ।

प्रतिष्ठानका पर्सा जिल्ला संयोजक हरि यादवले बालबालिकाहरू विद्यालयमा अध्ययन गर्ने अधिकारबाट वञ्चित नहोऊन्

तस्वीरः प्रतीक

भन्ने पवित्र उद्देश्यले अतिविपन्न, मुसहर, चमार, दुसाद जातिका बालबालिकाहरूलाई गरिएको सहयोगको प्रशंसा गरे। जापानको चाइल्ड सपोर्ट अर्गनाइजेशनका अध्यक्ष स्युन र सदस्यद्वय युहो, आचुसीले बस्तीमा रहेका बालबालिकाहरूको आवश्यकताको पहिचान गरी जापानबाट सक्दो सहयोग पुर्‍याउने आश्वासन दिए।

स्थानीय स्वयंसेवक शिक्षिका सुमिता चौधरीले सहयोगी संस्थाका प्रतिनिधिहरूलाई फूलमाला, गम्छा ओढाएर सम्मान प्रदान गरेकी थिइन् ।

वडा प्रतिनिधि शिवशङ्कर राउतको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा प्रधानाध्यापक सुवास दासले स्वागत गरेका थिए ।

नेपाल लोकतान्त्रिक पार्टीको अधिवेशन

नितेश कर्ण, २४ चैत/

नेपाल लोकतान्त्रिक पार्टीको प्रथम मधेस प्रदेश अधिवेशन शनिवार वीरगंजमा सम्पन्न भएको छ ।

नेलोपा मधेस प्रदेशका अध्यक्ष सुरेशप्रसाद गुप्ताको अध्यक्षतामा भएको अधिवेशनको पार्टी अध्यक्ष एवं सांसद गीता क्षेत्रीले उद्घाटन गरेकी थिइन् ।

उनले आफ्नो पार्टी संविधानको रक्षा गर्दै देश विकासको लागि सधैं आवाज उठाउँदै आइरहेको बताइन् । उनले कृषिप्रधान देशमा उखु किसानलाई काठमाडौं पुगेर आन्दोलन गर्नुपरिरहेकामा सरकारको आलोचना गरिन् ।

उनले कृषकहरूको हकअधिकारको लागि सरकार गम्भीर नभएको आरोप लगाइन् ।

तस्वीरः प्रतीक

उनले वर्तमान शिक्षा र स्वास्थ्य नीतिमा परिवर्तन गरिएको खण्डमा मात्र देश समृद्धिको बाटोमा अघि बढ्ने बताइन् ।

कार्यक्रममा महासचिव श्रवण चौधरी, उपमहासचिव ज्ञानेन्द्र भीमाकोटी, बृजबहादुर तामाङ, दीपकलाल कायस्थ, ऋतुराज सापकोटालगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रमको सहजीकरण शशिभूषण केशरीले गरेका थिए ।

अधिवेशनमा मधेस प्रदेशका आठवटै जिल्लाका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता थियो ।

विचारसार र सूक्तिहरू

ताकत आवाजमा होइन विचारमा राख किनभने फसल वर्षाले हुन्छ, बाढीले होइन ।

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

मुद्रकः 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

सर्वसुलभ छ शाश्वत सुखको मार्ग

यस कुरामा कुनै सन्देह छैन कि यस संसारमा आत्मसुखजस्तो कुनै सुख छैन, आन्तरिक आनन्दजस्तो कुनै आनन्द छैन, आत्मज्ञानजस्तो कुनै ज्ञान छैन । जसले एकपटक आत्मसुख, आन्तरिक आनन्दको स्वाद चाख्यो, उसलाई संसारको सबै सुख बेस्वादिलो लाग्छ । अतः यो स्पष्ट छ कि साँचो सुख, शाश्वत सुख इन्द्रियहरूबाट होइन, अपितु आत्माबाट नै निस्सृत हुन्छ ।

धन-वैभव, स्त्री-पुत्र र भौतिक भोग पदार्थहरूबाट हाम्रो इन्द्रियहरूलाई जुन सुख प्राप्त हुन्छ, त्यो क्षणिक हो, क्षणभङ्गुर हो, ती भोग पदार्थहरू भोग गरेर हाम्रा इन्द्रिय कहिले तृप्त हुँदैनन् । आगोमा घ्यू हालेर कहीं आगो निभाउन सकिन्छ ? के घ्यूबाट अग्निको तिर्खा मेटिन सक्छ ? सक्दैन, कदापि सक्दैन, तर हाम्रो मन तिनै क्षणिक सुख प्राप्त गर्नका लागि सधैं लालायित रहन्छ ।

विषय-भोगमा डुबेको व्यक्तिलाई यही लाग्दछ कि अब एकपटक अरू विषय भोग गर्दा मेरा इन्द्रियहरू सधैंका लागि तृप्त हुन्छन् र यसै आशामा जीव कैयौं जन्मदेखि विषय भोग, भौतक सुखभोग गर्न तल्लीन छ, तर यो आशा, यो तृष्णा कहिले पूरा हुनेवाला छैन । सत्य त यही हो कि कुनै पनि बाह्य पदार्थ सच्चा सुखको कारण होइन । सच्चा सुख, शाश्वत सुखलाई कुनै पनि बाह्य साधनको अपेक्षा हुँदैन । सच्चा सुख त आफ्नो आत्मामैं छ, जसलाई साधनात्मक पुरुषार्थले नै कसैले पनि पाउन सक्छ ।

आत्माबाट निस्सृत आनन्दबाट नै हामी सदाका लागि तृप्त हुन सक्छौं, आनन्दित हुन सक्छौं; किनकि आत्मा सत्-चित्-आनन्दस्वरूप परमात्माको अंश हो । आत्मा नित्य सनातन र पुरातन हो । जे नित्य छ, जे शाश्वत छ; त्यसैले हामीलाई नित्य आनन्द, शाश्वत सुख प्रदान गर्न सक्दछ । आत्मा परमात्माको अंश भएकोले जीवात्मालाई आफ्नै आत्मामा परमप्रेम, परमज्ञान, परम सत्यको अनुभूति हुन सक्छ ।

प्रश्न के उठ्न सक्छ भने जीवात्मालाई परमसुख, परमानन्द, परमप्रेम, परमज्ञान र परमसत्यको अनुभूति कब र कसरी हुन्छ ? प्रत्येक जीवमा आत्माको रूपमा सत्-चित्-आनन्दस्वरूप परमात्माको वास छ भने जीवलाई यो अनुभूति किन हुँदैन ?

प्रश्न उठ्छ कि चेतन, अमल र सुखको राशि हुँदाहुँदै पनि जीवन दुःखी किन रहन्छ ? स्वयंभित्र नित्य, मुक्त आत्मा हुँदाहुँदै पनि जीव जन्म-मरणको बन्धनमा किन बाँधिन्छ ? आत्मा अजन्मा हुँदाहुँदै जीवलाई मृत्युको भयले किन तर्साउँछ ? यदि आत्मा आत्मज्ञानको स्रोत हो, अनि जीवमा आत्माको वास हुँदाहुँदै पनि उसलाई आत्मसुख, आत्मानन्द, आत्मज्ञानको अनुभूति किन हुँदैन ?

यी केही यस्ता प्रश्न छन्, जुन प्रायः जिज्ञासु साधनको मनमा पलाइरहन्छ ।

वास्तवमा जबसम्म जीवात्मामा अज्ञान, माया, कर्म-संस्कारको आवरण रहन्छ, तबसम्म जीव स्वयंलाई शरीरको क्रियाकलाप, शरीरको सुख-दुःख, चित्त वृत्तिहरू, चित्तका कर्म-संस्कार, राग-द्वेष आदिबाट आबद्ध राख्दछ । त्यसैले आत्मा नित्यमुक्त हुँदाहुँदै पनि त्यो बन्धनमा बाँधिएको हुन्छ । अजन्मा हुँदाहुँदै पनि जीव शरीरको मृत्युलाई आफ्नो मृत्यु मान्न थाल्दछ र मृत्युबाट भयभीत हुन्छ । स्वयंलाई शरीर मान्नाले ऊ कर्तापनको भावनाले हरेक कर्म गर्दछ र आफ्ना लागि कर्म-संस्कारको सञ्चय गर्दछ । फलस्वरूप ऊ कर्म-संस्कारको बन्धनमा बाँधिएको हुन्छ । त्यसैले उसलाई परमानन्दको अनुभूति हुन पाउँदैन ।

अस्तु संसारका जीवहरूको दुःखको मूल कारण अज्ञान हो । आफ्नो अज्ञानताका कारण, प्रत्येक जीवलाई विभिन्न जन्ममा जुन शरीर पाइन्छ, त्यसैलाई ऊ आफ्नो सबैथोक मानिरहन्छ । यसै अज्ञानताका कारण यो जीव यस शरीरको सुखलाई वास्तविक सुख र शरीरको दुःखलाई वास्तविक दुःख मानिरहेको छ ।

जुन पनि अन्य जीव उसलाई शारीरिक सुख प्राप्त गराउन सहायक हुन्छ, तिनैलाई आफ्नो सुखको कारण मानेर आफ्नो मित्र, आफ्नो हितैषी मान्ने गर्दछ र तिनीहरूसँग राग-प्रीति गरिरहन्छ तथा जुन पनि जीव उसलाई शारीरिक-मानिसक सुख प्राप्त गर्नमा बाधक देखिन्छ, तिनलाई यो जीव आफ्नो दुःखको कारण ठानेर आफ्नो शत्रु मानिरहन्छ र उनीहरूसँग द्वेष गरिरहन्छ ।

स्वयंलाई शरीर तथा कर्ता मानेर कर्म गर्नाको कारण ऊ स्वयंका लागि राम्रा-नराम्रा कर्महरूको संस्कारको कर्मबन्धन तयार पारिरहन्छ । यस प्रकार यो जीव अज्ञानताका कारण राग-द्वेष, हर्ष-विषाद, सुख-दुःख, लाभ-हानि, मान-अपमानको द्वन्द्वको बन्धनमा बाँधिएर दुःख भोगिरहेको छ ।

सत्य त के हो भने जुन शरीरलाई आफ्नो ठानेर र जसको क्षणिक सुखका लागि यो जीव सबै प्रकारका राम्रा-नराम्रा कर्म गरिरहेको छ, त्यो शरीर नै उसको होइन । यो शरीर एक जन्मका लागि मात्र उसको साथी हुन्छ । यो शरीर त आत्माको वस्त्र मात्र हो, आवरण मात्र हो । त्यसैले अनादिकालदेखि जन्म-मरणको चक्रब्यूहमा फसेर यो जीवले नमालूम अहिलेसम्म कैयौं शरीर धारण गरिसकेको छ । हो ! यस जीवको आत्मा भने सदैव त्यही एउटा हो र अनन्तकालसम्म त्यही रहने छ ।

वस्तुतः हामी शरीर होइन, आत्मा नै हौं, तर स्वयंलाई शरीरसँग आबद्ध गर्नाका कारण जीव शरीरको सुख-दुःखलाई नै आफ्नो सुख-दुःख ठान्न थाल्दछ । चित्तका वृत्तिहरूलाई आफ्नै वृत्ति ठान्न थाल्दछ, चित्तको संस्कारलाई जीवात्मा आफ्नै संस्कार मान्न थाल्दछ । इन्द्रियहरूका विषयलाई जीवात्मा आफ्नो विषय मान्न थाल्दछ । जप, तप, ध्यान, स्वाध्याय, ज्ञान, कर्म, भक्तिको नित्य-निरन्तर अभ्यासले जब आत्मामा आच्छादित अज्ञान, अविद्या, मायाको आवरण च्यातिन्छ, तब जीवात्मा आफ्नो वास्तविक सत्-चित्-आनन्दस्वरूपमा सदाका लागि स्थित हुन पुग्छ ।

जीवात्माको स्वयंप्रति जीवभाव, देहभाव समाप्त हुन्छ र उसलाई आफ्नो वास्तविक स्वरूपको ज्ञान हुन्छ । उसलाई लोक-परलोकका सबै भोग र कामनाहरूबाट वैराग्य हुन्छ तब, त्यसै क्षण उसको आत्माबाट परम ज्ञान, परमानन्द निस्सृत हुन थाल्छ । उसको आत्मा परमात्मज्ञान, परमात्माको प्रकाशले जगमगाउन थाल्छ ।

जसरी आकाशमा बादल लागेपछि सूर्यको प्रकाश पाइँदैन, तर जसै मेघको आवरण पातलिंदै जान्छ, आकाश मण्डलमा सूर्यको प्रकाश तीव्र हुँदै जान्छ र जब आकाशबाट मेघको आवरण पूर्णतः समाप्त हुन्छ तब पूरा आकाशमण्डल, गगनमण्डल सूर्यको आभाले, ज्योतिले जगमगाउन थाल्छ । त्यसैगरी नित्य-निरन्तर आफ्नो आत्मामा परमात्माको चिन्तन, मनन, ध्यान गर्दागर्दै अन्ततः आत्मालाई आच्छादित गरेको अज्ञान, अविद्या, माया, कर्मसंस्कारका आवरण, मेघ च्यातिंदै जान्छन् र आत्मा परमात्मज्योतिले जगमगाउन थाल्छ ।

तब जीवलाई स्वयंकै आत्मामा परम ज्ञान, परमानन्दको अनुभूति हुन थाल्छ । ऊ आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई चिन्छ र स्वयंलाई शरीरको स्थानमा आत्मा मानेर लोक-व्यवहार गर्छ । ऊ यस जगत्लाई ब्रह्मको अभिव्यक्ति मानेर निष्काम भावले कर्तव्यकर्म गर्दै जान्छ ।

त्यस स्थितिमा उसलाई अनुपम, अतीन्द्रिय, अलौकिक आनन्दको अनुभूति हुन थाल्छ । यही जीवात्माको मोक्षको स्थिति हो । ऊ राग-द्वेष, सुख-दुःख, मान-अपमानभन्दा टाढा भएर निष्काम भावले कर्म गर्दै जान्छ । तब जीवात्मा भौतिक शरीरमा हुँदाहुँदै पनि विदेह अर्थात शरीरबाट अलग हुन्छ र भौतिक शरीर छुटेपछि जन्म-मरणको बन्धनबाट सदाका लागि मुक्त भएर परमानन्दको अवस्थामा स्थित हुन्छ ।

अस्तु यो स्पष्ट छ कि जीवात्मा सत्-चित्-आनन्दस्वरूप परमात्माको अंश हो । उसमा परमज्ञान, परमानन्द बीज रूपमा विद्यमान छन्, तर जसरी बीजमा विशाल वृक्ष लुकेको अवश्य हुन्छ, तर त्यसबाट त्यो वृक्ष तब मात्र प्रकट हुन्छ, जब त्यस बीजलाई सम्यक भौगोलिक जलवायु प्राप्त हुन्छ । जब बीजलाई त्यस अनुकूल माटो, पानी, घाम आदि उपयुक्त तत्त्व प्राप्त हुन्छ, तब त्यस सानो बीजमा अङ्कुरण हुन्छ, त्यो अङ्कुरणले एउटा सानो बिरुवाको रूप धारण गर्छ, फेरि कालान्तरमा त्यही सानो बिरुवा विशाल वृक्षको रूपमा परिणत हुन्छ र हेर्दाहेर्दै त्यसका हाँगाबिंगा पल्लव, पुष्प र फलले भरिन पुग्छ । त्यस विशाल वृक्षको छायामा अगणित पथिक विश्राम पाउँछन्, त्यसको फलको मधुरताले सबैलाई तृप्त पार्छ, त्यसका फूलको बास्नाले सारा वातावरण मगमग हुन्छ ।

यो सबै तबमात्र सम्भव हुन्छ, जब एउटा सानो बीउलाई अनुकूल जलवायु प्राप्त हुन्छ । यदि त्यस बीउलाई सही जलवायु प्राप्त नहुने हो भने त्यसबाट वृक्ष उत्पन्न हुन सक्दैन । त्यसैगरी जीवात्मा सत्-चित्-आनन्दस्वरूप परमात्माको अंश त हो; जीवात्मामा परम ज्ञान, परमानन्दको बीउ त छ, तर त्यस बीउबाट परमज्ञान, परमानन्द निस्सृत हुनु तबमात्र सम्भव छ, जब त्यस बीउलाई सम्यक साधनात्मक, आध्यात्मिक जलवायु प्राप्त हुन्छ ।

विभिन्न प्रकारका बिरुवाहरू हुर्कनका लागि विशिष्ट भौगोलिक जलवायु आवश्यक हुन्छ । कुनै बिरुवालाई गरम जलवायु त कसैलाई शीत जलवायु र कसैलाई भूमध्यसागरीय जलवायु आवश्यक हुन्छ । त्यस अनुकूल जलवायु पाएरमात्रै बिरुवा सम्यकरूपले पुष्पित, पल्लवित र विकसित हुन्छ ।

युगऋषि गुरुदेव श्रीराम शर्मा आचार्यका अनुसार जीवात्मामा परमानन्द निस्सृत हुन सकोस्, प्रकट हुन सकोस्, त्यसका लागि जुन आध्यात्मिक जलवायु आवश्यक हुन्छ त्यसैलाई उपासना, साधना र आराधना भन्दछन् । उपासना, साधना, आराधना अर्थात् भक्तियोग, ज्ञानयोग र कर्मयोगको त्रिवेणी संगममा नित्य स्नान गर्दागर्दै साधकको चित्त निर्मल हुन्छ ।

उपाासना अन्तर्गत आफ्नो हृदय गुफामा स्थित आत्मामा निराकार ज्योतिरूप परमात्माको अथवा परमात्माको कुनै साकाररूपको सतत चिन्तन, मनन, ध्यान, सुमिरन, स्मरण गर्दागर्दै आत्मामा आच्छादित अज्ञान, अविद्या, माया, कर्म संस्कारका बादल छाँटिदै जान्छन् ।

फेरि जसरी धरतीभित्र रोपेको बीउबाट अङ्कुरित बिरुवा धरतीलाई फोड्दै बाहिर निस्कन्छ, त्यसैगरी आत्मामा ब्रह्मको चिन्तन, मनन, ध्यान गर्दागर्दा जीवात्मालाई आफ्नो वास्तविक स्वरूप अर्थात् 'सोऽहम्'; 'अहम् ब्रह्मास्मि'; म त्यही हुँ; म सत्-चित्-आनन्दस्वरूप हुँ; 'म ब्रह्म हुँ' को अनुभूति हुन थाल्छ । उसलाई ब्रह्म र आत्माको एकताको अलौकिक अनुभूति हुन थाल्छ ।

साधनाको अभ्यास अन्तर्गत साधक सतत नित्य-अनित्य, सत्य-असत्यको चिन्तन गरिरहन्छ । ऊ जीव र ब्रह्मको एकता अनुभव गरिरहन्छ र तदनुरूप लोक-व्यवहार गर्छ, उपासनामा स्वयंलाई प्राप्त दिव्य अनुभूतिलाई उसले साधना अर्थात् संयमको माध्यमले सुरक्षित पारिराख्छ ।

आराधना अन्तर्गत ऊ निष्काम कर्म गर्दै, विश्व-ब्रह्माण्डरूप भगवान्को सेवा गर्दै आफ्नो चित्तमा पुनः कुनै नयाँ कर्म-संस्कार उत्पन्न हुने सम्भावनालाई सदा सदाका लागि समाप्त पारिदिन्छ । यस प्रकार उपासनाले उसलाई ईश्वरका समीप ल्याउँछ, साधनाले अनुशासित पार्छ र आराधनाले समर्पित गर्दछ ।

यस प्रकार ऊ सबै प्रकारका बन्धनबाट मुक्त भएर आनन्दित हुँदै आनन्दमैं स्थित हुन्छ । मुक्ति र आनन्दको यो मार्ग प्रत्येक सच्चा साधकका लागि सहज र सुलभ छ । अस्तु यस मार्गमा श्रद्धा, भक्ति र धैर्यका साथ नित्य-निरन्तर हिंडेर कुनै पनि साधक आफ्नो साध्यलाई अवश्य नै प्राप्त गर्न सक्दछ ।

साधनाको अभ्यास अन्तर्गत साधक सतत नित्य-अनित्य, सत्य-असत्यको चिन्तन गरिरहन्छ । जीव र ब्रह्मको एकता अनुभव गरिरहन्छ र तदनुरूप लोक-व्यवहार गर्छ, उपासनामा प्राप्त दिव्य अनुभूतिलाई साधना अर्थात् संयमको माध्यमले सुरक्षित पारिराख्छ ।

सोसल इन्जिनीयरिङ के हो ?

सामान्य भाषामा भन्नुपर्दा सोसल इन्जिनीयरिङ एक कला हो । यसमा साइबर अपराधीहरूले मानिसलाई चलाखीपूर्ण तरीकाबाट छल गरेर उनीहरूसँग भएका व्यक्तिगत तथा सङ्गठनहरूका संवेदनशील जानकारीहरू लिने गर्छन् । सूचना प्रविधिमा सोसल इन्जिनीयरिङको प्रयोग साइबर अपराधीहरूले गर्ने गर्छन् । त्यस्ता व्यक्ति उनीहरूको जालमा फस्ने गर्छन्, जसले उनीहरूउपर सजिलै विश्वास गर्छन् । यसरी उनीहरूको जालमा फसाइसकेपछि सबै महत्त्वपूर्ण जानकारी तथा सूचनाहरू साइबर अपराधीहरूले सजिलै प्राप्त गर्छन् ।

नयाँ प्रविधिको विकाससँगै बढेका साइबर आपराधिक क्रियाकलापहरूबारे हामी कुनै न कुनै रूपमा जानकार छौं । साइबर अपराधीहरूले प्रभावकारी र सफलतापूर्वक प्रयोग गरेको प्रविधि सोसल इन्जिनीयरिङ हो । मनोवैज्ञानिक सीप वा प्राविधिक दक्षताको प्रयोग गरेर कुनै प्रकारका सूचना तथा महत्त्वपूर्ण जानकारीहरू अवैधानिक माध्यमबाट प्राप्त गर्ने प्रविधिलाई नै सोसल इन्जिनीयरिङ हमला भनिन्छ । यस प्रविधिमा साइबर अपराधीहरूले विभिन्न तरीकाहरू अपनाइ व्यक्तिका महत्त्वपूर्ण तथा संवेदनशील जानकारीहरू प्राप्त गर्छन् । यस्ता हमलाहरू विशेषगरी एसएमएस, फोनकल, इमेल तथा टेक्स म्यासेजहरूको माध्यमबाट गर्छन् । यस्ता हमलाहरू धेरै जटिल र विश्वसनीय तरीकाबाट गरिने हुनाले मानिसहरूले यसको सजिलै पत्ता पाउन सक्दैनन् । सोसल इन्जिनीयरिङ हमलामा थुप्रै प्रकारका प्रविधिहरूको प्रयोग गरिन्छ । तीमध्ये यहाँ केही प्रविधिहरूको सामान्य चर्चा गर्ने कोशिश गरिएको छ ।

फिशिङ (Phising)

भ्रामक होमपेज तथा इमेलहरूमा विभिन्न किसिमका लिङ्कहरू पठाएर सोसल इन्जिनीयरिङलाई प्रविधि बनाइ प्रयोगकर्ताहरूबाट संवेदनशील जानकारीहरू प्राप्त गर्ने प्रयासलाई फिशिङ भनिन्छ । साइबर अपराधीहरूले प्रयोग गर्ने यस्ता होमपेज तथा इमेलहरू भ्रामक हुन् वा साँच्चै हुन् भन्ने कुरा छुट्याउन कठिन पर्दछ । त्यस्ता होमपेज तथा इमेलहरूमा विभिन्न प्रकारका प्रलोभनकारी सूचनाहरूका झूटा लिङ्कहरू बनाएर पठाइएका हुन्छन्, त्यसका उदाहरणमा जस्तै Clicking on Attachment, Updating Password आदि । कहिलेकाहीं इमेलहरू आधिकारिक स्रोतबाट नै आए जस्तो देखिए तापनि वास्तवमा त्यो भ्रामक हुने गर्छन् । यस्ता लिङ्कहरू खोल्दा वास्तविक होमपेज नखोली साइबर अपराधीहरूले तयार पारेका

पेजहरू खुल्ने गर्छन् । यसरी उक्त प्राप्त हुन आएका लिङ्कहरू खोल्दा प्रयोगकर्ताहरूको सम्पूर्ण संवेदनशील जानकारी साइबर अपराधीहरूको हातमा पुग्छ । प्रायःजसो यस्ता इमेलहरूमा कसैलाई चिठा परेको जानकारी अथवा कुनै आकर्षक संस्थाहरूमा आमन्त्रण जस्ता गतिविधिहरू राखी तयार पारिएका हुन्छन्, यस प्रविधिलाई नै फिशिङ भनिन्छ ।

विशिङ (Vishing)

प्रविधिको विकाससँगै यसको प्रयोगमा पनि थुप्रै चुनौती थपिंदै गएका छन् । कुनै पनि व्यक्तिगत तथा साङ्गठनिक सूचनाहरू महत्त्वपूर्ण सम्पत्ति मानिन्छ । साइबर अपराधीहरूले अनेक जुक्ति लगाएर प्रयोगकर्ताहरूलाई ठग्ने गरेका छन् । केही समयदेखि भने VOIP (Voice Over Internet Protocol)को माध्यमबाट प्रयोगकर्ताहरूलाई फसाउनेलगायत आश्चर्यलाग्दा साइबर अपराधहरू भइराखेका छन् । VOIP प्रविधिको माध्यमबाट प्रयोगकर्ताहरूको गोप्य तथा संवेदनशील जानकारीहरू प्राप्त गर्ने तरीकालाई विशिङ भनिन्छ । साइबर अपराधीहरूले फोन गरेर आफू IT Department, Bank and Financial Institutions, Media, Insurance Agent, Security Personnel का आधिकारिक व्यक्ति भएको दाबी गरेर व्यक्तिको Password, Insurance Details, Bank Pin Number, Social Security Number, Address जस्ता महत्त्वपूर्ण विवरणहरू उपलब्ध गराउनको लागि अनुरोध गर्छन् । हामीहरूले यस्ता अपरिचित व्यक्तिहरूलाई विनाहिचकिचाहट व्यक्तिगत तथा संस्थागत संवेदनशील विवरण तथा जानकारीहरू दिने गर्छौं र यसको परिणामस्वरूप यसैलाई माध्यम बनाएर साइबर अपराधीहरूले आफ्नो जालमा फसाउने प्रयास गर्छन्, यसलाई नै Vishing भनिन्छ ।

स्मिशिङ (Smishing)

साइबर अपराधीहरूले प्रयोगकर्ताहरूलाई विभिन्न प्रकारका मेसेजहरू पठाइ आफूतिर आकर्षण गर्ने प्रयास निरन्तर गरिराखेका हुन्छन् जस्तै तपाईले iPhone जित्नुभएको छ, तपाईंलाई डिभी परेको छ, तपाईंको बैंक खाता बन्द गरिएको छ, तपाईंको पासवर्डको म्याद समाप्त भएको छ आदि जस्ता Text Message बारे तपाई हामी परिचित नै छौं । हिजो आज SMS बाट Message पठाएर प्रलोभनमा पार्ने प्रविधि पनि बढ्दो छ । SMS Text Message आदिको माध्यमबाट व्यक्तिगत तथा संस्थागत जानकारीहरू प्राप्त गर्ने प्रविधिलाई SMS Phishing अथवा Smishing भनिन्छ । साइबर अपराधीहरूले Smishing प्रविधिको प्रयोग गरेर SMS मार्फत आम प्रयोगकर्ताहरूको संवेदनशील जानकारीहरू प्राप्त गर्छन् । तपाईंको बैंक खाता नम्बर वा क्रेडिट कार्डमा केही समस्याहरू देखिएका छन्, त्यो समस्या समाधान गर्न बैंक वा सम्बन्धित निकायले पठाएको लिङ्कमा सम्पर्क गर्नुहोस् भनी Message पठाउने गर्छन् । यस्तो अवस्थामा प्रयोगकर्ताहरू आत्तिएर आधिकारिक हो वा होइन भनी पुष्टि नै नगरी संवेदनशील जानकारीहरू पठाउने गर्छन् । यो प्रक्रिया सामान्य जस्तो लागे पनि हामीहरूले सोचेभन्दा फरक हो, यस प्रविधिलाई स्मिशिङ भनिन्छ ।

बेटिङ (Baiting)

साइबर अपराधीहरूले प्रयोगकर्ताहरूलाई यस्तो किसिमको प्रस्ताव राख्छन् कि हामीले उसको लागि केही कार्य गर्‍यौं भने उसले रिवार्ड दिने वाचा गर्छ । जस्तो कि यो लिङ्कमा क्लिक गरी फ्री म्युजिक सुन्नुहोस्, यो लिङ्कमा क्लिक गरी फ्री भिडियो डाउनलोड गर्नुहोस् अथवा यो लिङ्कमा क्लिक गर्नुभयो भने तपाईंलाई यति रकमको पुरस्कार प्राप्त हुन्छ भनी एक किसिमको प्रलोभन देखाउने गर्छन् । यदि हामीले उक्त प्राप्त लिङ्कमा क्लिक गर्छौं भने हाम्रा सम्पूर्ण महत्त्वपूर्ण सूचनाहरू अपराधीहरूको हातमा पुग्छ । यस किसिमको प्रविधिलाई BAITING भनिन्छ ।

स्केवेयर (Scareware)

विभिन्न किसिमका डरत्रास देखाइ धम्क्याउने खालको कल गरेर एक किसिमको सौदाबाजी गर्ने तरीकालाई स्केवेयर भनिन्छ । यसमा अपराधीहरूले प्रयोगकर्ताहरूलाई फोनकल गरेर मैले तपाईंका महत्त्वपूर्ण गोप्य जानकारीहरू पाएको छु, यदि तपाई मलाई यति पैसा दिनुहुन्छ भने ठीक छ, अन्यथा यो सूचना म सार्वजनिक गरिदिन्छु भनेर कुनै पनि कुरा गरी विभिन्न किसिमका फाइदा उठाउने प्रविधिलाई स्केवेयर भनिन्छ ।

प्रिटेक्सिङ (Pretexting)

स्केवेयर र प्रिटेक्सिङ उस्तै किसिमको प्रयोग हो । यी दुईमा खास भिन्नता भनेको स्केवेयरमा अपराधीहरूले कल गरेर सौदाबाजी गर्छन् भने प्रिटेक्सिङमा Text Message लेखेर प्रयोगकर्ताहरूलाई विभिन्न डरत्रास देखाउने, धम्क्याउने र त्यसैको आधारमा सौदाबाजी गर्ने गरिन्छ । यस प्रविधिलाई

(बाँकी तेस्रो पातामा)

जबसम्म सबै प्रयोगकर्तामा यससम्बन्धी जागरूकता जगाउन सकिंदैन, तबसम्म यसबाट छुटकारा पाउन सकिंदैन । यदि कसैले कुनै साइबर सुरक्षण प्रविधि उपयुक्त तरीकाबाट प्रयोग गर्न नजाने वा कुनै प्रक्रियाबाट साइबर अपराधको शिकार बन्न पुगेका छन् भने यस्तो अवस्थामा जतिसक्दो चाँडो नजीकको प्रहरी वा साइबर ब्यूरोमा सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ ।

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

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

भूकम्पका कारण हिमाली क्षेत्रमा फसेका पर्यटकको उद्धार

हुलियान, ताइवान, २४ चैत/ एएफपी

विनाशकारी भूकम्पका कारण सडक तथा सुरुङ मार्ग अवरुद्ध भएपछि ताइवानको पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रमा केही दिनदेखि अलपत्र परेका सयौं पर्यटक तथा सर्वसाधारणलाई हवाई मार्गबाट उद्धार गर्न शुरू गरिएको छ।

ताइवानी हेलिकप्टरले पर्यटकलाई सुरक्षित स्थानमा पुऱ्याउन शनिवार उडान भरेका छन्। ताइवानमा बुधवार गएको ७.४ म्याग्निच्युडको भूकम्पमा परी कम्तीमा १० जनाको मृत्यु हुनुका साथै एक हजार १०० जनाभन्दा बढी घाइते भएका छन्।

भूकम्पका कारण ठूलो पहिरो खसेको थियो, जसका कारण ताइवानको पूर्व–पश्चिम राजमार्गको सुरुङ र घुमाउरो सडकको लामो खण्ड अवरुद्ध भएको थियो भने पहाडी भिरालो जमीनमा कोरिएका उत्तर–दक्षिण क्षेत्रका तटीय मार्ग पनि अवरुद्ध भएका थिए।

राजधानी ताइपेईबाट करीब १०० किलोमिटर दक्षिणमा रहेको हुलियानमा भूकम्पपछि शनिवार बिहान ५.२ म्याग्निच्यूडसहितका ३०० भन्दा बढी परकम्प गएका छन्।

तर नेशनल एयरबोर्न सर्भिसका हेलिकप्टरहरूले तारोको राष्ट्रिय निकुञ्ज नजीकैको प्रभावित क्षेत्रमा उद्धारका लागि उडान भरिरहेका छन्।

एएफपीका एक कर्मचारीले एउटा विमानमा १२ जना र अर्को उडानमा १६ जना सवार रहेको देखेका थिए।

ताइवानी समाचार संस्था 'इटी टुडे' का अनुसार वृद्धवृद्धा, कमजोर, महिला, बालबालिका र दीर्घरोग भएका व्यक्तिलाई उद्धारका क्रममा पहिलो प्राथमिकता दिइएको छ।

पहाडी क्षेत्रमा रहेको सिल्क्स प्लेस होटलबाट करीब ४०० भन्दा बढी पर्यटक र कर्मचारी फसेका स्थानबाट उद्धार भएकाहरू सबैजना थकित देखिए पनि सबैले उद्धारका लागि खुशी व्यक्त गरेका छन्। उनीहरूले आफन्त तथा साथीहरू अझै माथिल्लो भागमा फसेको बताउँदै उनीहरूको उद्धारमा तदारूकता देखाउन आग्रह गरे।

झोउ नाम गरेका एक पास्टरले स्थानीय सञ्चारमाध्यमसँग भने, "बुधवारको भूकम्प पछि पनि धेरै परकम्प आएका र यसले उद्धारको पर्खाइमा पहाडी क्षेत्रमा रहेका पर्यटक तथा सर्वसाधारणलाई निकै निराश बनाएको छ। परकम्प पनि निकै ठूला र भयानक महसूस गरिएको थियो।"

उनले भने, "म सुतिरहेको बेला भूकम्प आयो, म असाध्यै आत्तिएँ तर परमेश्वरको कृपाले गर्दा म आशावादी बनें र आफ्नो डरलाई टाढा गर्न सफल भएँ।"

उद्धारकर्ताहरूले दुर्गम प्राथमिक विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक र बासिन्दाहरूको समूहलाई खाना र आपूर्तिका बाकसहरू पनि हवाई मार्ग हुँदै ठाउँठाउँमा खसालेका थिए।

अन्य क्षेत्रमा पनि इन्जिनीयरहरूले सडक र सुरुङको प्रवेशद्वारबाट ठूलाठूला ढुङ्गाहरू हटाउन चौबीसैं घण्टा काम गरिरहेका स्थानीय सञ्चारमाध्यमले सरकारी अधिकारीलाई उद्धृत गरी उल्लेख गरेका छन्।

ताइवानका नवनिर्वाचित उपराष्ट्रपति सियाओ बि–खिमले शुक्रवार भने, "उद्धारकर्ताहरूले हार मानेका छैनन्। रातदिन काम गरिरहेका छन्।"

ताइवानमा सन् १९९९ मा गएको ७.६ म्यागिनच्यूडको भूकम्पपछि बुधवारको भूकम्प सबैभन्दा शक्तिशाली भूकम्प हो। त्यस समय मृत्यु हुनेको सङ्ख्या निकै बढी थियो। सम्भवतः ताइवानको इतिहासकै सबैभन्दा घातक प्राकृतिक प्रकोप थियो। उक्त भूकम्प र यसबाट सिर्जित प्रकोपका कारण करीब दुई हजार ४०० जनाको मृत्यु भएको थियो।भवन कोडहरूमा बढ्दो भूकम्पीय आवश्यकतासहित व्यापक सार्वजनिक प्रकोप जागरूकताले यसपटक अधिक गम्भीर विपत्तिबाट निकै कम मात्र मानवीय क्षति भएको देखिन्छ।

भूकम्पजन्य प्रकोपबाट हुने क्षतिलाई कम गर्न बनेको राष्ट्रिय निकायले शुक्रवार सार्वजनिक गरेको प्रारम्भिक प्रतिवेदनमा भूकम्पका कारण ८४ वटा भवनमा ठूलो क्षति पुगेको उल्लेख छ। रासस

पाकिस्तानमा बोरिङको पानी पिउँदा पाँच बालबालिकाको मृत्यु

पाकिस्तान, २४ चैत/एएनआई

पाकिस्तानको सिन्ध प्रान्तको सङ्घर जिल्लामा बोरिङको दूषित पानी पिउँदा पाँचजना बालबालिकाको ज्यान गएको एआरवाई न्यूजले शुक्रवार जनाएको छ।

सङ्घरका उपायुक्तले हाते पम्पबाट तानिएको दूषित पानी सेवन गर्दा चारदेखि आठ वर्ष उमेर समूहका पाँचजना बालबालिकाको मृत्यु भएको बताए।

एआरवाई न्यूजका अनुसार विषाक्त पानी सेवनको घटनापछि तुरुन्तै उनीहरूलाई अस्पताल लगिएको अधिकारीले जनाएका छन्।

पानी सेवन गरेपछि उनीहरूलाई ज्वरो बान्तालगायत असहज भएको उपचारको क्रममा चिकित्सकले बताएका थिए भने उनीहरूको उपचारको क्रममा अस्पतालमा मृत्यु भएको हो।

घटनापछि स्वास्थ्य अधिकारीसहितको एउटा टोली पानीको परीक्षण गर्न उक्त गाउँ पठाइएको थियो।

जिल्ला स्वास्थ्य अधिकारीले पानीमा हानिकारक पदार्थ रहेको प्रमाणित गरेपछि कृषिका लागि चलनमा रहेको हातेपम्पसमेत बन्द गरिएको छ। रासस

आजको राशिफल

मेष – खर्चवृद्धि	वृष – धनलाभ
मिथुन – सफलता	कर्कट – वादविवाद
सिंह – यात्रालाभ	कन्या – शत्रुभय
तुला – कार्यनाश	वृश्चिक – उदरपीडा
धनु – विजय	मकर – मित्रमिलन
कुम्भ – धनखति	मीन – भाग्योदय

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

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ।
बिल, बूक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फ्लेक्स, ब्यानर
प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com, Website: eprateekdaily.com

गुल्मीको रुरु क्षेत्र गाउँपालिका–५ स्थित बम्घाको टाहाटिममा व्यावसायिकरूपमा गरिएको आलुखेती। टाहाटिममा स्मार्ट कृषि गाउँ कार्यक्रम लागू गरिएपछि यहाँका ६० घरपरिवारले व्यावसायिकरूपमा आलुखेती गर्दै आएका छन्। तस्बिरः जनार्दन घिमिरे/रासस

पर्सामा महिलाका नाममा साना उद्योग दर्ता बढ्यो

वीरगंज (पर्सा), २४ चैत/ रासस

पर्सामा महिलालाई मुख्य सञ्चालक बनाएर साना उद्योग दर्ता गर्ने क्रम बढेको छ। सरकारले महिला सञ्चालक भएका उद्योग दर्तामा ३५ प्रतिशत मात्र दस्तुर लाग्ने व्यवस्था गरेपछि उद्योग दर्ता बढेको हो।

दैनिक १० देखि १२ वटासम्म नयाँ उद्योग दर्ता हुने गरेकामा करीब ७० प्रतिशत व्यापार महिलाकै नाममा दर्ता हुने गरेको घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयका प्रमुख धनञ्जयकुमार सिंहले बताए।

उनका अनुसार चालू आर्थिक वर्षको आठ महीनामा पर्सामा ६७३ नयाँ उद्योग दर्ता भएकामा तीमध्ये २९९ व्यवसायका सञ्चालक महिला छन्।

महिलाका नाममा दर्ता भएका व्यवसायमा सिलाइकटाइ, ब्युटी पार्लर छन् भने उद्योगतर्फ कृषि, माछा तथा पशुपालन छन्।

नयाँ दर्ता भएका उद्योगमा एक हजार ७०९ जना पुरुष र एक हजार २८० जना महिलाले रोजगार पाएका उक्त कार्यालयले जनाएको छ। आठ महीनामा १६ वटा उद्योगको नाम संशोधन, ३७ वटाको नामसारी, २५ वटाको ठाउँसारी, पाँचवटा उद्योगको वातावरण परीक्षण, १२५ वटा उद्योगको पूँजीवृद्धि गरिएको छ।

सो अवधिमा ७२६ वटा उद्योगको नवीकरण, ७९ वटाको लगत कट्टा, छवटाको शाखा विस्तार तथा ३३ वटा उद्योगको उद्देश्य थप गरिएको छ।

नयाँ उद्योग दर्ता, नवीकरणलगायत सेवाप्रवाहबाट राज्यकोषमा रु ५४ लाख १९ हजार ७५ दाखिला भएको छ।

सोसल इन्जिनीयरिङ ...

नै प्रिटेक्सिङ भनिन्छ। क्वीड प्रो क्वो (Quid Pro Quo) र बेटिङ भनेको लगभग उस्तै मानिन्छ। कसैले फोन गरेर तपाईंको कम्प्युटर, ल्यापटप इन्फेक्टेड भएको छ, यदि तपाईंले त्यसको युजर नेम र पासवर्ड दिनुभयो भने म त्यसलाई बनाइ सहयोग गरिदिन्छु। यति भनेपछि हामीमा एक किसिमको डर उत्पन्न हुन्छ, ओहो मेरो कम्प्युटर र ल्यापटपमा धेरै महत्त्वपूर्ण संवेदनशील डाटाहरू छन्, यदि कम्प्युटर बिग्रियो भने त बर्बाद हुन्छ। यदि कसैले बनाइदिन्छ भने युजर नेम र पासवर्ड किन नदिने भनेर एक किसिमको मानसिकताको विकास हुन्छ। हामीले उसलाई हाम्रो कम्प्युटरको युजर नेम र पासवर्ड दिएपछि उसले कम्प्युटरमा प्रवेश गरी जे पनि गर्न सक्छ। यसलाई नै क्वीड प्रो क्वो भनिन्छ।

सोसल इन्जिनीयरिङ हमलाबाट बच्ने तरीकाहरू

- कहीं कतैबाट इमेल तथा फोनकल आउँछ भने त्यस्तो अवस्थामा आफ्ना संवेदनशील सूचनाहरू शेयर गर्नुभन्दा पहिले त्यो इमेल, फोनकल कहाँबाट आएको हो भनी त्यसको आधिकारिकता पुष्टि गर्नुपर्दछ।
- अपरिचित व्यक्तिबाट प्राप्त हुन आएको होमपेजको लिङ्क तथा इमेलको संलग्न कहिले पनि खोल्नुहुँदैन किनभने त्यो दुर्भावनापूर्ण हुन सक्छ।
- अनलाइन वा अफलाइन कुनै पनि अफर/पुरस्कार/सहयोग इत्यादिमा आँखा बन्द गरेर भरोसा गरिहाल्नुहुँदैन। साइबर अपराधीहरूले यस्ता प्रलोभन तथा लालचमा पारी संवेदनशील सूचनाहरू सजिलैसँग लैजान सक्छन्।
- आफ्नो कम्प्युटरमा Antivirus Software जडान गर्नुपर्दछ, यसले गर्दा Anti-Spam तथा Anti-Spyware बाट कम्प्युटरको सुरक्षा हुन्छ।
- नेटवर्कमा Firewall तथा Anti-spam Filter Application हरूको प्रयोग गर्नुपर्दछ। यसले गर्दा अनलाइन सुरक्षाको स्थिति मजबूत बन्न जान्छ।
- आफूले प्रयोग गर्ने डिभाइस तथा एप्लिकेशनहरूको पासवर्ड, पिन नम्बर, तथा कोड नम्बरहरू समयसमयमा परिवर्तन गरिरहनुपर्छ। साथै यस्ता पासवर्डहरूको कम्बिनेसन अप्ठ्यारो किसिमको राख्नुपर्दछ जस्तै उदाहरणको रूपमा svj&g3S8x_fB5'rT आदि।
- पासवर्ड, पिन नम्बर तथा कोड नम्बरहरू सकेसम्म कहिले पनि आफ्नो मोबाइलमा सुरक्षित राख्नुहुँदैन।
- सकेसम्म आफ्नो मोबाइल फोन नम्बर तथा इमेल ठेगाना सामाजिक सञ्जालहरूमा सार्वजनिक गर्नुहुँदैन।
- आपराधिक क्रियाकलापका लागि तयार पारिएका लिङ्कहरूमा स्पेलिङहरू गलत हुने अलि अस्वाभाविक देखिने गर्दछ, यसबाट पनि सचेत रहन मदत पुग्छ।
- कुनै पनि लिङ्कहरूलाई सीधैं खोल्नुअघि पठाउने सङ्घसंस्थाहरू अथवा व्यक्तिको आधिकारिकता पुष्टि गर्नुपर्दछ।
- सामाजिक सञ्जालहरूमा राम्ररी नबुझी व्यक्तिगत जानकारी तथा सूचनाहरू राख्ने कार्य गर्नुहुँदैन।
- बैंक वा कुनै पनि सङ्घसंस्थाहरूमार्फत प्राप्त पासवर्ड, पिन नम्बर, पैसाको कारोबारहरू अथवा अन्य संवेदनशील जानकारीहरू फोनकलमार्फत कसैलाई पनि उपलब्ध गराउनुहुँदैन।

सोसल इन्जिनीयरिङ प्रविधिको प्रयोग गर्नुको मुख्य उद्देश्य भनेको पहिलो आर्थिक फाइदाको लागि, कतिपयले बदलाको भावनाले प्रेरित भएर पनि गर्छन्, विभिन्न प्रमाणको रूपमा पनि कतिपय महत्त्वपूर्ण सूचना तथा जानकारीहरू प्राप्त गर्ने कोशिश गर्छन् भने कतिपयले रमाइलोको लागि पनि यस प्रकारका कार्य गर्ने गरेका पाइन्छन् भने कतिले प्रतियोगीहरूबीच फाइदा प्राप्त गर्न पनि यो कार्य गर्छन्।

यसबाट बच्ने सबैभन्दा उपयुक्त विधि भनेको साइबर सचेतना तथा जागरूकता नै हो। जबसम्म सबै प्रयोगकर्तामा यससम्बन्धी जागरूकता जगाउन सकिंदैन, तबसम्म यसबाट छुटकारा पाउन सकिंदैन। यदि कसैले कुनै साइबर सुरक्षण प्रविधि उपयुक्त तरीकाबाट प्रयोग गर्न नजाने वा कुनै प्रक्रियाबाट साइबर अपराधको शिकार बन्न पुगेका छन् भने यस्तो अवस्थामा जतिसक्दो चाँडो नजीकको प्रहरी वा साइबर ब्यूरोमा सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ।

प्रदीप ढोडारी
सिस्टम एडमिनिस्ट्रेटर
नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा–प्रतिष्ठान (नास्ट)
pdhodari@gmail.com

ताप्लेजुङस्थित प्रसिद्ध तीर्थस्थल पाथीभरा मन्दिरको दर्शन गर्न शनिवार मन्दिर परिसरमा भक्तजनहरूको भीड। शनिवार मात्रै करीब आठ हजारजनाले पाथीभराको दर्शन गरेका छन्। तस्बिरः सन्तोष पुर्कुटी/रासस

सानो छ खेत, सानो छ बारी, सानै छ जहान, नगरी काम पुग्दैन खान साँझ र बिहानः चुरेको पाखो बारी जोत्दै निजगढ–१२ का स्थानीय किसान। चुरेको माथिल्लो भूभागमा खनजोत गर्नुभन्दा माटो संरक्षण हुने र दिगो आयआर्जनका अन्य विकल्प दिनुपर्ने देखिन्छ। तस्वीरः जीतलाल श्रेष्ठ/प्रतीक

जीतपुरसिमरा गोल्डकप : आर्मीको सङ्घर्षपूर्ण जीत

प्रस, वीरगंज, २४ चैत/

त्रिभुवन आर्मी क्लब जीतपुरसिमरा गोल्डकपको क्वाटरफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। शनिवारदेखि शुरू भएको सो गोल्डकपमा त्रिभुवन आर्मी क्लबले वीरगंज युनाइटेड क्लबलाई पराजित गरेको हो।

घरेलु दर्शकको साथ पाएको वीरगंजले सुरुआती अग्रता जोगाउन नसकेपछि प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको हो। वीरगंजका लागि फागुराम चौधरीले खेलको ४१औं मिनटमा पेनाल्टीमार्फत अग्रता बनाएका थिए। आर्मीका डिफेन्डर सुरज बस्नेतले वीरगंजका फागुरामलाई डिबक्सभित्र फाउल गरेपछि फिफा रेफ्री उमेश बिडारीले वीरगंजलाई पेनाल्टी दिएका थिए।

आर्मीका कमल थापाले पहिलो हाफमैं बराबरी गोल फर्काएपछि आर्मीका समर्थक खुशी भए। खेलको ४४औं मिनटमा सुरज बस्नेतको कर्नर बललाई पेनाल्टी एरियामा सम्हाल्दै कमलले सुन्दर गोल गर्दै टीमलाई बराबरीमा ल्याए।

दोस्रो हाफमा वीरगंजविरुद्ध आर्मीले सुरुआती अग्रता लियो। खेलको ६१औं मिनेटमा आकर्षक फ्री किक गोल गर्दै आर्मीका दिनेश हेम्जनले टीमलाई अग्रता दिलाए। करीब २२ यार्ड परबाट दिनेशले प्रहार गरेको फ्री किकलाई वीरगंजका गोलरक्षक प्रमिजय गच्छदारले रोक्न सकेनन्।

सुरुआती अग्रता उल्टिएपछि आक्रामक बनेको वीरगंजका लागि फागुराम चौधरीले व्यक्तिगत दोस्रो गोल गर्दै बराबरीमा ल्याए पनि जीतका लागि पर्याप्त बन्न सकेन। खेलको ८२औं मिनेटमा आर्मीका गोलरक्षक विकेश कुथुलाई बिट गर्दै फागुरामले काउन्टर अटचाकमा गोल गरेका थिए।

दोस्रो हाफको इन्जुरी समयमा आर्मीका लागि फतेमान घलेले निर्णायक गोल गरे। वीरगंजका डिफेन्डरहरूको गलतीको सुदुपयोग गर्दै फतेमानले दिनेश हेम्जनको क्रस बललाई सहजै गोलमा परिणत गरे।

खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' आर्मीका दिनेश हेम्जन घोषित भए। उनले शुभारम्भ कलेजले प्रयोजन गरेको १० हजार नगदसहित ट्रफी प्राप्त गरे। आइतवार साबिक विजेता चर्च ब्वाइज युनाइटेड र सिराहाको सलहेस युवा क्लबका बीचमा खेल हुनेछ।

यसअघि सिमरा रङ्गशालामा आयोजित उद्घाटन समारोहमा युवा तथा खेलकूद मन्त्री विराजभक्त श्रेष्ठले प्रतियोगिताको उद्घाटन गरेका थिए। कार्यक्रममा एन्फा महासचिव किरण राई, जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख राजन पौडेललगायतले प्रतियोगिता सफलताको शुभकामना दिएका थिए। आयोजक क्लबले उद्घाटन समारोहका अवसरमा जीतपुरसिमरा उपमहानगरभित्रबाट फूटबलको विकासमा योगदान पुऱ्याएका खेलाडी तथा अन्य गरी १७ जनालाई सम्मान गरेको थियो।

एमालेद्वारा राष्ट्रिय प्रतिनिधि परिषद्को बैठक आह्वान

काठमाडौं, २४ चैत/रासस

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले)ले राष्ट्रिय महाधिवेशन प्रतिनिधि परिषद्को बैठक आह्वान गरेको छ।

आगामी वैशाख ८ देखि १० गतेसम्म परिषद् बैठक आह्वान गरिएको एमाले केन्द्रीय कार्यालयका सचिव डा भीष्मराज अधिकारीले जानकारी दिए। उनका अनुसार परिषद् बैठक गोदावरीस्थित सनराइज सम्मेलन केन्द्रमा बस्नेछ।

बैठकमा महाधिवेशनमा सहभागी दुई हजार १५३ जना प्रतिनिधि सहभागी हुनेछन्। परिषद् बैठकको तयारी गर्न आज केन्द्रीय कार्यालयमा बैठक बस्न लागिएको कार्यालयका सचिव डा अधिकारीले जानकारी दिए।

एमालेको विधानमा दुईवटा राष्ट्रिय महाधिवेशनबीचमा आवश्यकता अनुसार परिषद् बैठक बस्ने उल्लेख गरिएको छ।

परिषद् बैठकले केन्द्रीय कमिटी र केन्द्रीय निकायका तर्फबाट प्रस्तुत प्रतिवेदनमाथि छलफल गरी पारित गर्ने, समग्र कामको समीक्षा गर्ने र आवश्यक निर्देशन दिने गर्छ।

महीनावारीको समयमा ध्यान दिऔं

- नियमितरूपमा नुहाउने, लगाएको कपड फेर्ने र साबुन–पानीले बेलाबेलामा हात धुने गरौं,
- सेनिटरी प्याड वा सफा र नरम खालको सुतीको कपडाको प्रयोग गरौं,
- कम्तीमा चारदेखि छ घण्टाको फरकमा सेनिटरी प्याड वा प्रयोग गरेको कपडा फेरौं,
- प्रयोग गरेका कपडहरू धोएपछि घाममा राम्रोसँग सुकाएर मात्र पुनः प्रयोग गरौं,
- सामान्य शारीरिक व्यायाम गरौं,
- गेडागुडी, माछा, मासु, मौसम अनुसारको फलफूल तथा हरियो सागसब्जी र प्रशस्त मात्रामा पानीलगायत झोलिलो खानेकुरा खाऔं।

सरसफाइमा विशेष ध्यान दिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बसको ठक्करले ट्राफिक प्रहरीको मृत्यु

प्रस, वीरगंज, २४ चैत/

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–२१ अमलेखगंजमा गएराति बसको ठक्करले ट्राफिक प्रहरी मुनटुन यादवको मृत्यु भएको छ।

अमलेखगंज चोकमा राति ड्युटीमा खटेका ट्राफिक प्रहरी जवान यादवलाई काठमाडौंबाट काँकडभिट्टातर्फ गइरहेको बाग्मती प्रदेश ०१–०० ख ६१२३ नम्बरको बसले राति सवा ११ बजे ठक्कर दिएको र उनको घटनास्थलमैं मृत्यु भएको बारा प्रहरीले जनाएको छ।

ट्राफिक प्रहरी जवान राति सवारी चेकजाँचमा खटिएका थिए र उनले सो क्रममा बस रोक्न खोज्दा ब्रेक नलागेर यादवलाई ठक्कर दिएको र उनको घटनास्थलमा नै मृत्यु भएको जिप्रका, बाराका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले बताए।

खेलकूदको संसार

वीरगंज युनाइटेडलाई उपाधि

प्रस, वीरगंज, २४ चैत/

तेस्रो डुमरवाना गोल्डकप फूटबलको उपाधि वीरगंज युनाइटेडले जितेको छ। शुक्रवार डुमरवाना खेलमैदानमा भएको फाइनल खेलमा भरतपुर फूटबल क्लबलाई शून्यका विरूद्ध एक गोलअन्तरले पराजित गर्दै वीरगंज युनाइटेडले उपाधि जितेको हो। वीरगंज युनाइटेडका अभिषेक चौधरीले गरेको एक गोल फाइनलको निर्णायक बन्यो। प्रतियोगिताको विजेता वीरगंज युनाइटेडलाई कृषिमन्त्री ज्वालाकुमारी साह र उपविजेतालाई जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख राजन पौडेलले नगद, शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र वितरण गरेका थिए।

आफ्नै रेकर्ड तोड्दै अर्जुन कुलुङ बने विजेता

काठमाडौं, २४ चैत/रासस

खेल पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गर्दै नेपालकै लामो ट्रेल रेस प्रतियोगिता 'मञ्जुश्री ट्रेल रेस' अन्तर्गतको चौथो संस्करण सम्पन्न भएको छ।

प्रतियोगिताका विभिन्न चरणका दौडसमध्ये सबैभन्दा लामो एक सय माइलको रेसमा यसअघिको आफ्नै रेकर्ड तोड्दै अर्जुन कुलुङ राई विजेता बनेका छन्। उनले एक सय माइलको दूरी २६ घण्टा ५० मिनेट १५ सेकेन्डमा दौड पूरा गर्दै उपाधि जित्न सफल भएको मञ्जुश्री ट्रेल रेसका अध्यक्ष सुवास थापाले जानकारी दिए। यससँगै कुलुङले सन् २०२२ मा ३१ घण्टा १० मिनेट ५७ सेकेन्डको आफ्नै रेकर्ड तोडेका छन्।

यस्तै, बेलायतका अलिस्टेयर मेस्सनले २८ घण्टा २८ मिनेट ३५ सेकेन्डमा दौड पूरा गरी उपविजेता बन्दा ३३ घण्टा ५७ मिनेट ४० सेकेन्डमा दौड पूरा गर्दै विजय मगर तेस्रो भए।

एक सय किलोमिटरको दौड १४ घण्टा ४५ मिनेट २० सेकेन्डमा पार गर्दै पुरुषतर्फ मनकुमार रोकामगर विजेता बने। यस्तै, १६ घण्टा ४६ मिनेट ४८ सेकेन्डमा दौड पूरा गरी फुर्पासिंह तामाङ दोस्रो र १६ घण्टा ५४ मिनेट १७ सेकेन्डमा दौड पूरा गरी अविनाश देवकोटा तेस्रो भए।

साथै ५० किलोमिटर दौड प्रतियोगिता अन्तर्गत सात घण्टा १७ मिनेट २५ सेकेन्डमा पार गर्दै पुरुषतर्फ हरिलाल सिंह र महिलातर्फ आठ घण्टा २२ मिनेट पाँच सेकेन्डमा पार गर्दै प्रिया राई विजेता बने। यस दौडमा पुरुषतर्फ निम्साङ लिम्बु र महिलातर्फ रसिला तामाङ क्रमशः सात घण्टा १८ मिनेट ११ सेकेन्डमा र नौ घण्टा १३ मिनेट छ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर दोस्रो भए। यस्तै, पुरुषतर्फ दीपेश तामाङ र महिलातर्फ छोकी शेर्पाले क्रमशः आठ घण्टा चार मिनेट ३६ सेकेन्डमा र नौ घण्टा १६ मिनेट ४५ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर तेस्रो भए।

यस संस्करणमा एक सय माइल, एक सय किमी र ५० किमी प्रतियोगिताका शीर्ष पाँच खेलाडी स्वतः एशिया ट्रेल मास्टर्समा छनोट भएका अध्यक्ष थापाले जानकारी दिए। उनका अनुसार यी धावकहरूले मलेशियामा आगामी सेप्टेम्बर १४ मा हुने एटिएम फाइनल दौडमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्।

त्यस्तै, ३० किलोमिटर दौड चार घण्टा ४९ मिनेट ४८ सेकेन्डमा पार गर्दै उबिन मल्ल विजेता बने भने चार घण्टा ५७ मिनेट २९ सेकेन्डमा दौड पूरा गर्ने लुकास सेर्डन दोस्रो र चार घण्टा ५७ मिनेट ४५ सेकेन्डमा दौड सम्पन्न गर्ने एन्ड्रियू एलकक तेस्रो भए।

यस्तै, महिलातर्फ अमेरिकाकी कार्ली एन्ड्रेसन राट्ली छ घण्टा ४५ मिनेट २१ सेकेन्डमा दौड पूरा गर्दै महिलातर्फको ३० किलोमिटर दौड प्रतियोगितामा विजेता बनिन्।

बेलायतकी जेन्नी चाप्लिनले सात घण्टा १९ मिनेट ४८ सेकेन्डमा ३० किमी दौड पूरा गरेर उपविजेता बन्दा अमेरिकाकी एरिका मिक्सले सात घण्टा २० मिनेट ५० सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर तेस्रो बनिन्।

१० किलोमिटर दौड एक घण्टा दुई मिनेट पाँच सेकेन्डमा पार गर्दै कुलबहादुर बस्नेत प्रथम भए भने एक घण्टा दुई मिनेट छ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर रेम बुढामगर दोस्रो र एक घण्टा दुई मिनेट आठ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर प्रवीण लिम्बु तेस्रो भए।

अध्यक्ष थापाका अनुसार प्रतियोगितालाई समावेशी बनाउन आज दुई किलोमिटरको विशेष दौडसमेत सम्पन्न गरिएको छ। जसमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरू सहभागी थिए। नेपाल डाउन सिन्ड्रोम सोसाइटीसँगको सहकार्यमा सम्पन्न गरिएको सो दौड प्रतियोगितमा १३ जना बालबालिका सहभागी थिए। जसमा सत्यम थापा विजेता बन्दा रूकुस मैनाली उपविजेता र सिर्जना राई तेस्रो बने। शुक्रवार बिहान ८ बजे इचङ्गुनारायणस्थित सिङ्गल ट्रीमा रहेको हिमालय क्वीन बी रिसोर्टबाट एक सय माइलको दौड शुरू भएको थियो।

धावकहरूले फुल्चोकी, नागर्जुन, शिवपुरी, नगरकोट, चम्पादेवी, भष्मासुर र चन्द्रागिरीलगायतका पहाड चढ्ने, झर्ने गरेका थिए। सो क्रममा उनीहरूले ती सबै पहाड गरी कुल नौ हजार आठ सय मिटरको उचाइ लिएका थिए।

अध्यक्ष थापाका अनुसार दौड अन्तर्गत छोटो दूरीका दौडको पनि प्रतियोगिता गरिएको थियो। जस अन्तर्गत एक सय किलोमिटरको दौड झुलेबाट, ५० किलोमिटरको दौड बडिखेलबाट र मञ्जुश्री ट्रेल रेससँग आबद्ध ट्रेलमाण्डुको ३० किलोमिटरको केभिआर स्टेज दौड फर्पिङको डोल्लुबाट शुरू भएको थियो।

ट्रेलमाण्डुको यो प्रतियोगितामा पाँच स्टेज दौडको फाइनल दौड हो। शनिवार बिहान कालुपाँडे डाँडाबाट १० किमीको दौड शुरू भई सिङ्गल ट्रीमैं सकिएको यस दौडमा एक सय धावक सहभागी भएको अध्यक्ष थापाले जानकारी दिए।

शुक्रवार र शनिवार सम्पन्न भएका विभिन्न चरणका दौडमा नेपालसहित १६ मुलुकका ३२४ जना धावकहरू सहभागी भएका थिए। जसमा ४० जना विदेशी धावक सहभागी भएको आयोजकले जनाएको छ। सहभागी धावकमध्ये यस्तै २८९ जना पुरुष र ३५ जना महिला थिए। विभिन्न चरणमध्ये सय माइलको दौडमा चार महिलासहित १८ धावक सहभागी थिए।

यस संस्करणमा नेपाल, चीन, सिङ्गापुर, बेलायत, डेनमार्क, इन्डिया, बेलारूस, इन्डोनेसियाका धावकहरू सहभागी भएका अध्यक्ष थापाले जानकारी दिए।

एक सय माइल विजेता अर्जुन कुलुङ बाहिरी मुलुकमा हुने दौडभन्दा मञ्जुश्री ट्रेल दौडको महत्त्व बढ्दै गएको बताउँछन्। त्यही महत्त्वका कारण नै आफूले दोस्रोपटक पनि दौडमा सहभागी भएको उनले सुनाए। उनले सन् २०२२ को आफ्नै रेकर्ड तोड्दा एकदमै खुशी भएको सुनाए।

विश्व चर्चित धावक लिजी हकर, सेथ ओल्पिन र रोजर हेन्केनले पहिलोपटक सन् २०१५ मा यो रूटको परिकल्पना गरेका थिए। त्यसपश्चात् उनीहरूले सन् २०१६ मा यो रूट छिचोले। जिमी ओस्त्रोम, राज प्रधान, नारायण आचार्यलगायतले पटकपटक गरी ट्रेलको वैकल्पिक रूटहरूसहित नक्साङ्कन गरेका थिए।

फ्रान्सस्थित विश्वभरका ट्रेल रेस आयोजकहरूको छाता संस्था इन्टरनेशनल ट्रेल रनिङ एशोसिएशन (आइटिआरए) र विश्वव्यापीरूपमा ट्रेल धावकहरूको स्तर मूल्याङ्कन तथा निर्धारण गर्ने संस्था युटिएमबीको सम्बन्धनप्राप्त भएकाले मञ्जुश्री ट्रेल रेसलाई अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा विशेष महत्त्वका साथ हेरिने अध्यक्ष थापाको भनाइ छ।

आयोजकका अनुसार एक सय माइलको दौडमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेले क्रमशः रु ६० हजार, रु ४० हजार र रु २० हजार नगद पुरस्कारसँगै मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन। एक सय किलोमिटर दौडका प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुने धावकले क्रमशः रु ४० हजार, रु २५ हजार र रु १५ हजार नगद पुरस्कारसँगै मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन्।

५० किलोमिटर दौडमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेले क्रमशः रु ३० हजार, रु १५ हजार र रु १० हजार नगद पुरस्कारसँगै मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन्। त्यस्तै, ट्रेलमाण्डुको केभिआर १०० स्टेज रेस अन्तर्गत प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेले क्रमशः रु २० हजार, रु १० हजार र पाँच हजार नगद पुरस्कारसँगै मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन्।

यु–१३ फुटबल खेलाडी छनोट

महेन्द्रनगर (कञ्चनपुर), २४ चैत/ रासस

सुदूरपश्चिम प्रदेश फूटबल सङ्घको आयोजनामा शनिवारदेखि कैलालीको धनगढीमा यू–१३ छात्रछात्रा खेलाडी छनोट शुरू भएको छ।

अखिल नेपाल फूटबल सङ्घ (एन्फा)ले युवा विकास परियोजनालाई निरन्तरता दिन प्रदेशस्तरीय खेलाडी छनोट थालेको सङ्घका सुदूरपश्चिम प्रदेश अध्यक्ष दिनेश श्रेष्ठले जानकारी दिए।

"सुदूरपश्चिमका नौवटै जिल्लाबाट ८८ खेलाडी छनोट भएर आएका छन्," उनले भने, "तीमध्येबाट छनोटमा पर्ने खेलाडीलाई एन्फा एकेडेमीमा भर्नाका लागि दोस्रो चरणको छनोटमा सहभागी गराइनेछ।" आज र भोलि छात्र खेलाडी तथा सोमवार छात्रा खेलाडी छनोट गरिने उनले जानकारी दिए।

मुलुकभरबाट छनोट भएर आउने खेलाडीलाई समेटेर एन्फाले विभिन्न एकेडेमी सञ्चालन गर्नेछ। अन्तिम छनोटमा परेका खेलाडीको सम्पूर्ण व्यवस्थापनसहित एन्फाले राष्ट्रिय टोलीका लागि बन्द प्रशिक्षण सञ्चालन गर्ने प्रदेश अध्यक्ष श्रेष्ठले बताए।