डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाइटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जङ्गलमा सलाई तथा लाइटरको प्रयोग नगरौं र गर्नैपर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जङ्गलमात्र होईन आसपासका बस्तीसमेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक दैनिक

eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८१ वैशाख १३ गते बिहीवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 April 25 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क २३३

शारदा माविमा शुल्कको विषयमा विवाद

प्रस, वीरगंज, १२ वैशाख/

वीरगंज-२४ बहुअरीस्थित शारदा माध्यमिक विद्यालयमा शुल्कको विषयमा विवाद सिर्जना भएको छ ।

शुल्कबारे विद्यार्थीसँग छलफल हुँदै । तस्वीरः प्रतीक

कक्षा १२ अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले मासिक शुल्कको विषयमा सिर्जना भएको हो ।

वैशाख १४ गतेदेखि कक्षा १२ को वार्षिक परीक्षाको समयतालिका सार्वजनिक भए तापनि विद्यालयले शुल्क नतिर्ने विद्यार्थीहरूको प्रवेशपत्र रोकेकोले विद्यार्थी र विद्यालय प्रशासनबीच विवाद सिर्जना भएको हो ।

कक्षा १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले वार्षिक रु छ हजार तिर्नुपर्ने देखिन्छ । तर विद्यार्थीहरूले आर्थिक मन्दीको कारणले गर्दा आफूहरू शुल्क तिर्न असमर्थ रहेको भन्दै रु छ हजारमध्ये तीन हजार र बाँकी तीन हजार स्थानान्तरण प्रमाणपत्र लिने बेलामा तिर्ने भनेर अडान अघि सारेको कक्षा १२ का विद्यार्थी रविरञ्जन कुशवाहाले बताए ।

विद्यार्थीहरूको शर्त विद्यालयका प्रधानाध्यापक विनोद मेहताले नमान्दा १५ जना विद्यार्थीले प्रवेशपत्र पाएका छैनन् । प्रवेशपत्र नपाउँदा परीक्षाबाट वञ्चित हुने भन्ने विद्यार्थीमा चिन्ता बढेको छ । लगभग ७५ जना कक्षा १२ मा अध्ययनरत विद्यार्थीमध्ये कक्षामा ३०-३५ जना उपस्थित भएका थिए भने १५-२० जनाभन्दा बढीले शुल्क बुझाएर प्रवेशपत्र पाएका छन् ।

यस विषयमा विद्यालयका प्रधानाध्यापक विनोद मेहताले कुनै किसिमको विवाद नरहेको प्रतिक्रिया दिए । उनले भने- कक्षा ११ र १२ अध्यापन गराइने विद्यालयहरूमा विद्यार्थीहरूबाट नै सहयोग राशि सङ्कलन गरी उच्च मावि चल्ने भएकोले न्यूनतम मासिक रु पाँच सयको दरले एकजना विद्यार्थीको वर्षमा रु छ हजार शुल्क लाग्ने गरेको बताए । उनले शुल्क बुझाएर प्रवेशपत्र लिन र परीक्षामा सहभागी हुन विद्यार्थीसँग अपील गरे ।

मुआवजाको विषयमा प्रशासन उदासीन

प्रस, वीरगंज, १२ वैशाख/

वीरगंज महानगर-२५ श्रीसिया गाउँ करीब साढे पाँच अर्बभन्दा बढी मुआवजा वितरण गर्नुपर्नेमा तीन पहिला सो गाउँमा भएका बोटबिरुवा एवं खेतको बालीको मुआवजा निर्धारण

वीरगंज महानगर-२५ श्रीसिया गाउँ । तस्वीरः प्रतीक

अधिग्रहण गर्ने क्रममा सरोकारवाला निकाय उदासीन बनेको गाउँलेले आरोप लगाएका छन् ।

२०७३ सालदेखि रोक्का राखिएको ६२ बिघा खेतको मुआवजा वितरण भइसके तपानि स्ववासी घडेरी जग्गा, घर एवं भौतिक संरचना जस्तै अस्पताल, विद्यालय, प्रहरी चौकी, वडा कार्यालय, स्वास्थ्य चौकी, रूखबिरुवा, बालीनालीलगायतको मुआवजा वितरण गर्ने सम्बन्धित निकायले चासो नदिंदा मुआवजा वितरणमा ढिलाइ भइरहेको स्थानीयहरूले बताएका छन् ।

अर्बभन्दा बढी मुआवजा वितरण भइसकेको छ भने अझै करीब रु अढाई अर्ब मुआवजा वितरण गर्नुपर्ने आकलन छ । यस विषयमा केही दिनअगाडि आइसिपी र ड्राइपोर्टबीचको श्रीसिया गाउँमा रहेका सम्पूर्ण घरको मूल्याङ्कन भइसकेको तर मुआवजा कहिले वितरण गर्ने विषयमा अहिले कुनै तयारी नदेखिएकोले मुआवजा वितरणमा ढिलाइ हुन सक्ने गाउँलेको बुझाइ छ ।

केही दिनअघि जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्सामा बसेको सरोकारवालाहरूको छलफलमा सबैभन्दा गर्न एवं स्ववासी फिल्डबूक भएको घडेरी जग्गाको मुआवजा निर्धारण गर्न र त्यसपछि घर तथा भौतिक संरचनाको मुआवजा वितरण गरेर टुङ्गो लगाउने निर्णय भएको छ ।

साथै मुआवजाको लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्सामार्फत अर्थ मन्त्रालयसँग आवश्यक पर्याप्त मुआवजा माग गर्नेसमेत निर्णय भएको जनाइएको छ । गाउँलेले चाँडैभन्दा चाँडै आवश्यक रकम उपलब्ध गराइ मुआवजा वितरणलाई टुङ्गो लगाउन माग गरेका छन् ।

राजमार्गमा ट्राफिक प्रहरीको रजाइँ, चालकलाई सास्ती

प्रस, परवानीपुर, १२ वैशाख/

राजमार्गका विभिन्न चोकमा पर्सा, बाराका ट्राफिक प्रहरीहरूले सवारी चालकलाई दुःख दिइरहेको गुनासो बढेको छ । पर्सा र बारामा प्रहरी प्रमुख फेरिएपछि चेकिङमा कडाइ गरिएको भन्दै ट्राफिक प्रहरीहरूले सवारीसाधनको चेकजाँचमा कडाइ गर्नुका साथै चालक तथा यात्रुहरूलाई दुःख दिइरहेको चालकहरूले गुनासो गरेका छन् ।

तस्वीरः प्रतीक

वीरगंजका घण्टाघर, मुर्ली, बसपार्क, गण्डक, पावरहाउस, ड्राइपोर्ट बहुअरी, परवानीपुर, नितनपुर, सिमरा, पथलैया, बाराका प्रसौनी, फेटा, कलैया, पिलुवा, श्रीपुर, निजगढलगायत क्षेत्रमा अहिले बारा र पर्साका ट्राफिक प्रहरीले चेकजाँचको नाममा आतङ्क मचाएको यात्रुहरूको गुनासो छ ।

एकै जिल्लामा सवारी चेकजाँचको नाममा आधा घण्टाको यात्रामा तीनदेखि चार स्थानमा चेकजाँचले गर्दा सर्वसाधारणहरू मर्कामा परिरहेका छन् ।

त्यसैगरी, ड्राइपोर्ट र आइसिपीबाट छुट्ने मालवाहक ट्रक, टिपर, टेलरलगायतको पदमरोड, श्रीसिया, ड्राइपोर्ट चोक, लक्ष्मी आयल, परवानीपुर, गण्डक, पावरहाउस, नितनपुर, सिमरालगायतका ठाउँमा दैनिक चेकजाँच गर्दा मालसामान ओसारपसारमा ढिलाइ भइरहेको र मानसिक यातना पनि खेप्नुपरेको चालकहरूले बताएका छन् ।

ट्राफिक प्रहरीले सबैभन्दा पहिला सवारीसाधनको कागजात देखाउनुस्, हेडलाइट, वाइपर, लुकिङ ग्लास, साइड लाइट किन बलेन भनेर हप्काउँछन् । त्यसपछि ओभरलोड भएको भन्दै मालवाहक सवारीसाधनका चालकलाई दुःख दिएर पैसाको लागि बार्गेनिङ गर्ने गरेको बुझिएको छ ।

यस विषयमा पर्सा र बाराका ट्राफिक प्रहरी प्रमुखहरूले आफूहरूकहाँ सो विषयमा जानकारी नआएको र जानकारी आएपछि कारबाइ गर्ने बताएका छन् ।

ट्राफिक प्रहरीको गोजी चेक गर्छन् पर्साका प्रहरी उपरीक्षक

पर्सा प्रहरीको प्रमुखमा प्रहरी उपरीक्षक कुमोद ढुङ्गेल आएसँगै विभिन्न प्रहरी युनिट र ट्राफिक प्रहरी चनाखो भएका छन् । पर्साका प्रहरी उपरीक्षक ढुङ्गेल भारतीय नम्बरको गाडीबाट राति राजमार्ग र पर्साका ग्रामीण भेगलगायत सीमावर्ती क्षेत्रमा एक्लै गस्ती गरिरहेको बुझिएको छ ।

उनले प्रहरी चौकीका प्रमुख र ट्राफिक प्रहरीले प्रभावकारी सेवा दिइरहेका छन्/छैनन् भन्नेबारेमा सुरक्षाकर्मीलाई केरकार गर्ने गरेका छन् । बहुअरी, पावरहाउस, गण्डक, परवानीपुरलगायत ट्राफिक प्रहरीले चालकसँग नजराना बुझ्ने गरेको गुनासो बढेपछि उनले ट्राफिक प्रहरीको गोजी छाम्ने गरेको स्रोतले बताएको छ । साथै उनले प्रहरी आचरणविपरीत काम गर्ने केही सुरक्षाकर्मीलाई विभागीय कारबाई पनि गरेको जिप्रका, पर्साले जनाएको छ ।

ठोरी आँखा अस्पतालको १०औं स्थापना दिवस मनाइयो

चिरञ्जीवी सापकोटा, ठोरी, १२ वैशाख/

भरतपुर ठोरी आँखा अस्पतालले बुधवार १०औं स्थापना दिवस मनाएको छ । ठोरी गाउँपालिका-२ मा रहेको भरतपुर ठोरी आँखा अस्पतालले आज १०औं स्थापना दिवस मनाएको हो ।

तस्वीरः प्रतीक

आँखा अस्पताल सहयोग समितिका संयोजक तथा ठोरी गापा-२ का अध्यक्ष अमृतकृष्ण सापकोटाको अध्यक्षता तथा गापाध्यक्ष लालबहादुर श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा स्थापना दिवस मनाइएको हो । कार्यक्रममा गापाध्यक्ष श्रेष्ठले ठोरी आँखा अस्पतालले ठोरी क्षेत्र र भारतीय क्षेत्रमा समेत राम्रो प्रभाव जमाएको हुँदा अस्पताललाई आवश्यक पर्ने सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

गत वर्ष १४ हजारभन्दा बढी आँखाका बिरामीको आँखा परीक्षण गरिएको र एक हजारभन्दा बढी मोतीबिन्दुका बिरामीको सफल शल्यक्रिया गरिएको अस्पतालले जनाएको छ । १०औं स्थापना दिवसको अवसरमा २३ जनाको मोतीबिन्दुको निश्शुल्क शल्यक्रियासमेत गरिएको अस्पतालले जनाएको छ ।

समारोहमा ठोरी गापाकी उपाध्यक्ष गोकुलीकुमारी रेग्मी, नेत्रज्योति सङ्घ चितवनका तेजेन्द्रबहादुर खड्का, ठोरी आँखा अस्पतालका सल्लाहकार प्रकाश खनाल, प्रधानाध्यापक कृष्णप्रसाद पौडेललगायले शुभकामना मन्तव्य दिएका थिए । कार्यक्रममा विभिन्न सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता थियो । सहयोग समितिका सदस्य केशवप्रसाद रेग्मीले स्वागत मन्तव्य गरेको कार्यक्रमको सहजीकरण समितिका कोषाध्यक्ष अनन्तकुमार श्रेष्ठले गरेका थिए ।

विद्यालयलाई सामग्री सहयोग

प्रस, वीरगंज, १२ वैशाख/

केएनपी जापान प्रालि परवानीपुरले करीब दुई लाख रुपैयाँको सामग्री सहयोग गरेको छ । वीरगंज-४ बिर्तास्थित सुन्दरमल रामकुमार कन्या माविलाई ५५ इन्चको एलइडी टेलिभिजन, टेबुल, कुर्सी एक/एक थान, कभर्ड दुई थान, स्टचान्ड पङ्खा दुई थान, कार्पेट एक

(बाँकी पाँचौं पातामा)

तस्वीरः प्रतीक

विचारसार एवं सूक्तिहरू

संयमले त्यो शक्ति दिन्छ, जसको बलमा जीवनका सबै अप्ठ्याराहरूको समाधान हुन्छ ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि., वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
प्रबन्ध 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 टोल, श्रीपुर, वीरगंज-१४ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com
Website: www.eprateekdaily.com

उपद्रो गर्मी

अहिले गर्मी उपद्रो बढेको छ । बर्सेनि गर्मीले यसै प्रकारले उपद्रो मचाउने गर्छ । तर मानवीय स्वभाव भनौं मानिसले तत्काल भोगेको कुरालाई बढी प्राथमिकता दिन्छ र पुराना कुरालाई बिर्सने गर्छ । पर्सा जिल्लाको लागि गर्मी नयाँ नौलो पक्कै होइन । खासगरी बर्खा नभएको बेला गर्मी बढी महसूस हुन्छ । बर्खा भएको बेला गर्मी कम महसूस हुन्छ । विगत वर्षयता यसपटक सबैभन्दा बढी गर्मी भएको महसूस गरिंदैछ। बढ्दो गर्मीका कारण अहिले देशका विभिन्न स्थानका जनजीवन प्रभावित भएको छ । खासगरी तराई क्षेत्रको जनजीवन निकै प्रभावित भएको छ । पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा उष्ण गर्मीको प्रकोप नहोला तर वैशाख महीनादेखि नै तराई क्षेत्रमा गर्मीले जनजीवन प्रभावित पारेको छ । तराई क्षेत्रमा गर्मी नयाँ नौलो कुरा भने होइन । तर विगतका वर्षका तुलनामा यस वर्षको अध्यधिक गर्मीले भने जनजीवनलाई निकै प्रभावित पारेको छ । अझै गर्मी बढ्ने जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाको भविष्यवाणी छ। अहिले गर्मीका कारण शहर र गाउँका बजारहरू दिनभरि सुनसान हुने गरेका छन् । ४३ डिग्री सेल्सियससम्म गर्मी मापन भएको छ । पर्सामा यो निकै बढी हो ।

वैशाख महीनामा नै नेपालको सबैभन्दा बढी गर्मी रौतहट र नवलपुरमा मापन भएको छ । त्यहाँ यस वर्षको अहिलेसम्मकै सबैभन्दा बढी ४३ डिग्री सेल्सियस तापक्रम मापन भएको महाशाखाले जनाएको छ । गर्मी बढेसँगै विभिन्न रोगका प्रकोप पनि बढ्न थालेका छन्। अस्पताल, स्वास्थ्य चौकीहरूमा बिरामीहरूको चाप बढ्दो छ। बान्ता हुने, रिङ्गाटा लाग्ने, ज्वरो लाग्ने, टाउको दुख्ने जस्ता रोगका प्रकोप बढेका छन्। चिकित्सकहरूले गर्मीका कारण अत्यावश्यक कामबाहेक घरबाहिर ननिस्कन सुझाएका छन् । बढी मात्रामा पानीको सेवन गर्ने, चिया, कफी र मदिराको सेवन धेरै कम गर्ने, अत्यावश्यक कामका लागि बाहिर निस्कनुपरेमा सुतीको पातलो लुगा लगाउने, टाउकोमा कपडा राख्ने अथवा छाता ओढ्ने जस्ता कार्यहरू गर्मीयाममा घरबाहिर निस्कँदा जोगिने उपायहरू हुन् ।

गर्मी बढेसँगै पानीको स्रोत सुकेको छ। जानकारहरूका अनुसार भूमिगत पानीको सतह अहिले औसतभन्दा सात फिट तल पुगेको छ, जसले गर्दा धेरै स्थानमा पानीको अभाव भएको छ । पानी नपरून्जेलसम्म सतह माथि [redacted] जारी रहने देखिन्छ । वीरगंज [redacted] कलबाट पानी आउन छाडेको [redacted] रिवारहरू अहिले पानीको अभाव [redacted] रङ गरेका र खानेपानी संस्थानको [redacted] ई भने पानीको समस्या छैन ।

बौद्धिक पलायन र बौद्धिक सम्पत्तिको संरक्षण

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र
mitrasanjay41@gmail.com

तीन तहको सरकारले बौद्धिक पलायनलाई रोक्न बौद्धिक क्रियाकलापलाई अगाडि बढाउनु जरूरी छ । भौतिक पूर्वाधारको क्षेत्रमा पर्याप्त लगानी भइरहेको छ । अबको समयमा बुद्धिजीवीलाई तिनको योग्यता र दक्षताको सम्मान हुने वातावरण बनाउनु आवश्यक भइसकेको छ ।

हाम्रो देशबाट आजभोलि धेरै किसिमका मानिस पलायन भइरहेका छन् । पलायन हुनेमा शारीरिक र मानसिक श्रम गर्ने मानिस पनि छन् । सामान्यतया श्रमलाई यही दुई आधारमा विभाजन गरिएको पाइन्छ । मानसिक श्रम गर्ने र शारीरिक श्रम गर्नेगरी दुवै किसिमका मानिस पलायन भइरहँदा नवयुवा तथा किशोरहरूमा पनि पलायनवादी मानसिकता विस्तार भइरहेको छ । किशोरहरूको मनोविज्ञानमा पनि कुनै देशमा गएर केही गर्ने सोचले स्थान पाउँदा पलायन हुने समूहमा विद्यार्थी पनि थपिएका छन् । नेपालबाट विदेश गएर अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको सङ्ख्या निकै ठूलो भइसकेको छ। जो अध्ययनका लागि विदेश जान्छन्, तिनीहरूमध्ये कति प्रतिशत घर फर्कन्छन् होला ? यो आफ्नै किसिमको समस्या छ तर जब कोही घर फर्कन्छन् र ऊ कुनै ग्रामीण क्षेत्रको बासिन्दा हो भने उसलाई आफ्नो अध्ययन क्षेत्रको काममा लाग्न प्रोत्साहन गर्नेभन्दा घर फर्केर आएकामा गुनासो गर्ने तथा विदेशमै बसेर केही गरेको भए नाम र दाम पनि हुन्थ्यो भन्ने कुरा बताउनेको सङ्ख्या बढी हुन्छ । यसबाट समाजमा विदेश पलायनको मनोविज्ञान अति सामान्य भइसकेको छ । यसको चपेटमा बौद्धिक जगत पनि परेको छ । बौद्धिक जगत् अर्थात् मानसिक श्रम गर्ने मानिसहरूका पनि यस किसिमको नकारात्मक सोच विकास भइसकेको छ कि यहाँभन्दा विदेश नै राम्रो छ । यस किसिमको सोच घातक हो, देश र समाजको विकासको बाधक हो । विदेश पलायन सोचले स्वदेशमा रहुन्जेल उसको क्रियात्मक तथा सिर्जनात्मक दृष्टिकोणमा प्रभाव पारेको हुन्छ र अरूलाई पनि आफ्नो निराशाले निराश बनाइरहेको हुन्छ। अरूलाई पनि अप्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा विदेशको लागि दुरूत्साहित गरिहेको हुन्छ। वास्तवमा यस किसिमको सोच वा दृष्टिकोणलाई पलायन गरिनु आवश्यक छ ।

बुद्धिजीवीको काम हो– बौद्धिक काम गर्नु। यदि कुनै क्षेत्रमा अबौद्धिक मानिसको अभाव छ र त्यहाँ यदि बौद्धिक गतिविधि हुन सकेको छैन वा बुद्धिको अभावमा कुनै नकारात्मक प्रभाव पर्ने काम भइरहेको छ भने त्यहाँ बौद्धिक किसिमले तर्क दिएर त्यसलाई सही तरिकाले काम सम्पादन गर्न सहयोग गर्नु । जहाँ बुद्धिजीवीहरूले आफ्नो भूमिका बिर्सन्छन् त्यहाँ समाजले चाहेको जस्तो मात्र हुन थाल्छ । यो कुनै जरूरी छैन कि समाजले सबै राम्रो नै गरेको हुन्छ । जहाँ अज्ञानता र जहाँ केवल पलायनवादी सोच छ, त्यहाँ सबैभन्दा पहिले अज्ञानताविरूद्ध ज्ञानको चेतना फैलाउनु उचित हुन्छ र पलायनले समाजमा पार्ने दीर्घकालीन प्रभावबारे विमर्श थाल्नुपर्छ । पलायनले समाजमा तत्कालको लागि फाइदा पुगेको जस्तो लागे पनि वास्तवमा समाजमा फाइदा पुग्दछ कि त्यसले अन्ततः बेफाइदा पुग्दछ, यसवारे समाजमा मै बहस जरूरी छ । अहिलेको यो एउटा विशिष्ट आवश्यकता बनेको छ । हाम्रो सामाजिक विशिष्टता, उच्च शिक्षितको सन्दर्भमा, यस्तो बन्न पुगेको छ कि जो शिक्षित छ, ऊ चाहिं घरभन्दा बाहिर हुनुपर्छ । शिक्षित चाहिं गाउँमा बस्नु हुँदैन र अझ यदि विदेशमा जान्छन् भने त्यो निकै राम्रो । गाउँमा बसेका अनपढले पनि विदेशमा श्रम बेचेर राम्रो आर्थिक प्रगति गर्दछन् भने घरमा रहेका बौद्धिक मानिस सर्वसाधारणको नजरमा कमजोर मानिन्छन् । तिनको नजरमा बुद्धिको बिक्री विदेशमा गर्नुपर्छ अर्थात् बौद्धिक पलायन नै बौद्धिक काम हो । यस किसिमको पलायनवादी मनोविज्ञानमाथि विजय पाउनु अहिले सामाजिक आवश्यकता भइसकेको छ । जसले जे भने पनि यस प्रवृत्तिमाथि विजय प्राप्त गर्न सकिंदैन तबसम्म हाम्रो समाजले वास्तविक अर्थमा विकास गर्न धेरै काम गर्नुपर्ने हुन्छ । भौतिक विकास त त होला, भौतिक संरचनाले निरन्तर विस्तार पाउला तर पलायनवादी सोच रहिरह्यो भने यहाँ सबै कुरा ठिकठाक रहँदारहँदै पनि यहाँको रहेका सबै सुन्दर भवन तथा अन्य संरचना त्याग गरेर, माया मारेर र बिर्सेर गइदिन बेर लाग्दैन । विदेशमा गएर स्वदेशको गुनगान गर्नु र स्वदेशको माया लागेको बताउनु अहिले आम प्रवृत्ति भइसकेको छ ।

कतिपयको विश्लेषण के रहन्छ भने आम नागरिकमा बुद्धिजीवीहरूकै कारण अरू सर्वसाधारण र बुद्धिजीवीहरू पलायन भइरहेका छन् । बुद्धिजीवीहरूमा निराशा रहेको छ र बुद्धिजीवीहरूले आफ्नो असन्तुष्टि तथा निराशा समाजमा पस्किने गरेको कारण समाजका अन्य साधारण वर्गमा निराशाको विस्तार भएको हो । साधारण वर्गमा निराशाको विस्तार हुँदा साधारण मानिस विदेश पलायनलाई विकल्पको रूपमा लिएका हुन् । यससँगै आउने अर्को आरोप हो कि एउटा बुद्धिजीवी वा शिक्षित मानिसले आफ्नो निराशा अन्य बुद्धिजीवी वा शिक्षितमा सारेका हुन् । बढी उमेर भएका शिक्षितले कम उमेर भएका मानिसका अगाडि आफ्नो निराशाको अभिव्यक्ति दिंदा नयाँ उमेरका शिक्षित मानिसमा विदेश पलायनको सोच छिटै आउने गरेको छ । अर्थात्, बौद्धिक व्यक्तित्त्वको पलायनमा बौद्धिक व्यक्तित्वकै हात बढी हुने गरेको छ । समान तहका बौद्धिक व्यक्तित्वले जब कतै विशेष काम गरेर विदेशमा यहाँको तुलनामा विशिष्ट पैसा तथा सम्मान आर्जन गर्दछन् भने एक किसिमको ग्लानी अनुभव हुन्छ र ग्लानिको प्रस्फुटन कतै हुँदा त्यसले पलायनलाई सहयोग गर्ने निश्चित छ । वा कहिलेकाहीं यसरी समान स्तरका दुई मानिसको प्रगति समाजको अन्य सोही स्तरका व्यक्तिले देखेर मूल्याङ्कन गर्दछन् तब तिनमा यही पलायनवादी मनोविज्ञानले बढी काम गर्न थाल्दछ । जहाँ मानसिकतामा नै पलायनवादी भूत सवार हुन्छ त्यहाँ भने सानोतिनो कामलाई राम्रो नमानिन पनि सक्छ वा यहाँको राम्रो नाम, काम तथा दाममा पनि हीनताबोध अनुभूति गर्न थाल्दछ । यही घातक प्रवृत्तिमाथि, समाजमा विजय पाउनु अहिलेको आवश्यकता भइसकेको छ ।

बौद्धिक पलायनमा दुई किसिमको प्रवृत्ति देखिएको छ– शरीरले पलायन र मानसिकताले पलायन । शरीरले पलायन हुनुभन्दा मानसिकताले पलायन हुनु बढी घातक देखिएको छ । शरीरले पलायन भएकाहरूमध्ये केही विदेशबाट पनि स्वदेशको लागि गर्न खोजेका छन् तर मानसिकताले पलायन भइसकेकाहरू भने घरमै बसेर पनि वा स्वदेशमै रहेर पनि खासै सकारात्मक काम नगर्ने तर सधैं नकारात्मक कुरा गरेर, नकारात्मक तर्क दिएर, नकारात्मक तथ्यहरू दिएर अरूको कार्य क्षमता तथा क्रियाशीलता र मनोविज्ञानमा पनि नकारात्मकता भरी मानसिक रूपमा पलायनको विकार भर्दछन् । हो, पलायनवादी दृष्टिकोणलाई पलायन गर्नु अत्यन्त आवश्यक भइसकेको छ । पलायनवादी दृष्टिकोणले पलायनवादी दृष्टिकोणलाई विस्तार गरिरहेको छ जसले गर्दा बौद्धिक पलायन निरन्तर बढिरहेको छ । बौद्धिक पलायन भइरहँदा यसलाई संरक्षण गर्नतिर खासै कुनै पहल भइरहेको व्यवहारमा देखिएको छैन । बौद्धिक पलायनले समाजमा बौद्धिक व्यक्तित्त्वको अभाव हुने सम्भावनालाई झन् विस्तार गरिरहेको छ । अबको समयमा बौद्धिक व्यक्तित्त्वको पलायनलाई रोक्नु परेको छ । यसले गर्दा बौद्धिक सम्पत्तिको संरक्षण हुन सक्छ । जहाँ बौद्धिक व्यक्ति रहन्छ त्यहाँ नै बौद्धिक क्रियाकलाप हुन्छ । बौद्धिक क्रियाकलापले नै सामाजिक चेतनामा विस्तार ल्याउँछ । सामाजिक चेतनाको विस्तारले देशको सम्मान बढ्दछ । अहिलेको अवस्थामा बुद्धिजीवीहरू गाउँमा बस्न नचाहने र गाउँबाट निस्केर शहरमा पुगेका बुद्धिजीवीहरूको सम्बन्ध गाउँबाट विच्छेद हुन्छ तब सोझै विदेशतिर अवसरको खोजी हुन थाल्छ । विदेशतिर अवसरको खोजीमा रहेकाले कुनै विधिले आफ्नो अनुकूल वातावरण बनाएर छोड्छन् र अन्तमा विदेशमा पुग्ने गन्तव्यलाई पूरा गरिछाड्छन् । अबको समयमा विदेशलाई जीवनको अन्तिम लक्ष्य बनाउन नहुने भन्ने किसिमको वातावरणको निर्माण गर्नु उचित हुन्छ । किन मानिस पलायन भइरहेका छन् ? यस विषयमा गम्भीर अध्ययन गरी रोक्नको लागि कदम नचाली भएको छैन ।

तीन तहको सरकारले बौद्धिक पलायनलाई रोक्न बौद्धिक क्रियाकलापलाई अगाडि बढाउनु जरूरी छ । भौतिक पूर्वाधारको क्षेत्रमा पर्याप्त लगानी भइरहेको छ । अबको समयमा बुद्धिजीवीलाई तिनको योग्यता र दक्षताको सम्मान हुने वातावरण बनाउनु आवश्यक भइसकेको छ । हैन भने मानिस पढ्दै र विदेश पलायन हुँदै गर्ने छन् जसलाई रोक्नु जरूरी छ । अहिलेको बौद्धिक जगत्को धरातकलै आधारका देशमा भविष्यको बौद्धिक व्यक्तित्त्व निर्माण गर्नुपर्ने हुनाले देशका बुद्धिजीवीहरूको सम्मानले धेरै हदसम्म समस्या समाधान हुने सम्भावनालाई स्पष्ट पर्दछ । एकले सम्मान पाउँदा अर्कोलाई प्रोत्साहन प्राप्त हुन्छ । यसर्थ बौद्धिक व्यक्तित्त्वको पलायनलाई रोक्न बौद्धिक सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्छ । विदेश पलायन हुँदा व्यक्ति मात्र गएको हुँदैन, साथमा उसले आफ्नो मानसिकता अर्थात् बुद्धिसमेत लगेको हुन्छ ।

महोत्तरीका वनक्षेत्रमा फेरि डढेलो

महोत्तरी, १२ वैशाख/रासस

महोत्तरीका वनक्षेत्रमा फेरि वन डढेलोका घटना बढ्न थालेका छन् । गत चैत दोस्रो साताको वर्षाले वन डढेलो निभ्नुका साथै पातपतिङ्गर भिजेका कारण केही समयसम्म डढेलोका घटनामा कमी आए पनि चर्को गर्मी बढेसँगै फेरि डढेलोका घटना बढ्न थालेका हुन् ।

अहिले पूर्वपश्चिम राजमार्ग पर्ने जिल्लाको १८ किलोमिटर दूरीको दायाँबायाँ क्षेत्रमा जताततै धूवाँको मुस्लो देखिन्छ । चैत दोस्रो साताअघिसम्म राजमार्गको दक्षिणतर्फ बढी देखिने डढेलो अहिले भने उत्तरतर्फको राष्ट्रिय वनक्षेत्रमा पनि फैलिएको स्थानीयले बताएका छन् ।

बर्दिबास नगरपालिका–१० खयरमाराका प्रेमध्वज लामाले सर्लाहीसँग जोडिएको बाँके नदीवारीको राष्ट्रिय वनक्षेत्रमा पछिल्ला तीन दिनयता बढेको डढेलोले नजीकका बस्तीसमेत जोखिममा बताए । पछिल्ला तीन दिनयता सागरनाथ वन विकास परियोजनाको बर्दिबास–८ हात्तीलेट प्लट र राष्ट्रिय वनक्षेत्रको बाँके जङ्गलमा डढेलो बढेको उनले जानकारी दिए ।

"बस्तीनजीकैको वनमा डढेलो छ, जतिखेर पनि आगोको लप्काले भेटाउँछ कि भन्ने त्रास छ । त्यसैले केही दिनदेखि निदाउन पनि सकिएको छैन," लामा भन्छन्, "राजमार्ग उत्तर र दक्षिण दुवैतर्फ गरी वनसँग जोडिएका २० भन्दा बढी बस्तीका बासिन्दा अहिले त्रासमा छौं ।"

वन डढेलो बस्तीमा पस्ने मात्रै होइन नीलगाई, दुम्सी र हरिणसहितका वन्यजन्तु बस्तीमा पसेपछि दोहोरो त्रास बढेको बदिबास–१ की गृहिणी दीपा काफ्लेको भनाइ छ । "वनक्षेत्रनजीकका बस्तीमा बाँदरको आतङ्क बढेपछि खेतबारीको अन्नपात, घर र आँगनका थाङ्नामा राखिएका मकै तथा अन्य खानेकुरा जोगाउनै हैरान छ । अन्य वन्यजन्तुले पनि त्यस्तै दुःख दिएका छन्," काफ्लेले गुनासो गरिन् ।

तस्वीरः प्रतीक

गौशाला नगरपालिका–८ बेलगाछीका सामाजिक अभियन्ता मीन रहपालले डढेलोले बर्सेनि बहुमूल्य काठमा नोक्सानी हुनुका साथै बस्तीमा समेत क्षति पुऱ्याउँदै आएकाले डढेलो नियन्त्रणका लागि ठोस योजना निर्माण र जानीजानी डढेलो लगाउनेहरूलाई कारबाईको दायरामा ल्याउनुपर्ने धारणा राख्छन् ।

डिभिजन वन कार्यालय, महोत्तरीका वन अधिकृत सन्तोष झाले वनक्षेत्रमा लागेको डढेलो नियन्त्रण र त्यसको जोखम बस्तीमा पर्न नदिन प्रयत्न गरिरहेको बताए ।

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

नेपाल-कतार द्विपक्षीय वार्ता: नेपालमा लगानी गर्न प्रधानमन्त्री प्रचण्डको आग्रह

काठमाडौं, १२ वैशाख/रासस

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले नेपाल र कतारबीच रहिआएको आपसी सम्बन्धलाई थप सुदृढ तुल्याउँदै दुवै देशको हितमा सहयोग आदानप्रदान हुनुपर्ने बताएका छन् ।

प्रधानमन्त्री प्रचण्ड र नेपालको राजकीय भ्रमणमा रहेका मित्रराष्ट्र कतारका अमिर (राजा) शेख तामिम बिन हमाद अल थानीबीच बुधवार भएको द्विपक्षीय वार्ताका क्रममा प्रधानमन्त्रीले नेपालमा कृषि, पर्यटन एवं पूर्वाधारका क्षेत्रमा लगानीका लागि उपयुक्त अवसर रहेको जानकारी गराए ।

कतारमा कार्यरत नेपालीहरू नेपाल–कतारबीच रहिआएको मैत्री सम्बन्धलाई अझ सबल बनाउने सूत्र भएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले आगामी दिनमा यस्ता सम्बन्धलाई अझ मजबुत बनाउनुपर्नेमा जोड दिए । उनले इजरायल र हमासबीच भएको द्वन्द्वका क्रममा बेपत्ता नेपाली विद्यार्थी विपिन जोशीलाई सुरक्षितरूपमा नेपाल ल्याउन पहल गरिदिन अनुरोध गरे ।

नेपाल र कतारबीच सदैव सौहार्दपूर्ण सम्बन्ध रहँदै आएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले दुई देशबीच सम्बन्धहरू सौहार्दपूर्ण मित्रता, आपसी सम्मान, विश्वास र सहयोगमा आधारित रहेको बताए । "कतार नेपालको विश्वासिलो मित्रका रुपमा रहेको छ," प्रधानमन्त्रीले भने, "हाम्रो सम्बन्ध प्रगाढ र विस्तार हुँदै गएको छ । यो सम्बन्ध केवल सरकारी तहमा मात्र सीमित छैन, जनताको तहमा पनि विस्तार भएको छ ।"

उनले दुई देशबीच हुने उच्चस्तरीय भ्रमणले आपसी सम्बन्धलाई अझ प्रगाढ तुल्याउन, सुदृढ गर्न र थप उचाइमा पुर्‍याउन मदत गर्ने विश्वास व्यक्त गरे । 'लगानीका लागि नेपाल विश्वकै आकर्षक गन्तव्य' नेपाल लगानीकर्ताका लागि विश्वकै सर्वाधिक आकर्षक ठाउँमध्येको एक भएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले कृषि, खानी, ऊर्जा, जलविद्युत्, पूर्वाधार विकास, पर्यटन, सूचना तथा सञ्चार प्रविधि र सेवा तथा सत्कार क्षेत्रहरू वैदेशिक लगानीका लागि उपयुक्त रहेको जानकारी गराए ।

उनले भने, "नेपालमा शुद्ध पिउने पानीको पर्याप्त स्रोत भएकाले विश्व बजारमा बोतलबन्द पिउने पानी वितरण गर्न सकिने प्रचुर सम्भावना छ ।" नेपालले लगानीमैत्री वातावरण सुनिश्चित गर्दै लगेको जानकारी दिँदै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले छिट्टै नेपालमा हुन लागेको लगानी सम्मेलनमा कतारबाट उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमण्डल तथा लगानीकर्ताहरूको टोली नेपाल आउने अपेक्षा रहेको बताए ।

भौगोलिक विविधताका कारण नेपाल अर्गानिक कृषि उत्पादनका लागि उपयुक्त ठाउँ भएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले यस क्षेत्रमा

तस्वीर: रासस

लगानीका लागि कतारी लगानीकर्तालाई प्रोत्साहित गरिने बताए । नेपाल विश्व पर्यटनको आकर्षणको केन्द्र रहँदै आएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने– "नेपालको पर्यटन पूर्वाधारको विकासमा गरेको अन्तर्राष्ट्रिय लगानी खेर जाने छैन ।"

उनले सन् २०१३ को मेमा शेख मोहम्मद बिन अब्दुल्लाह अल थानीले गरेका सगरमाथाको सफल आरोहणले विश्वमा नेपालको पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुगेको उल्लेख गरे । प्रधानमन्त्री प्रचण्डले कतार पर्यटन प्राधिकरणको बाह्य पर्यटन गन्तव्यको सूचीमा नेपाललाई समावेश गर्न आग्रह गरे ।

'लुम्बिनी र पोखराबाट पनि उडान सञ्चालन गरौं'

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले कतार सरकारलाई लुम्बिनी तथा पोखराबाट समेत उडान सञ्चालन गर्न आग्रह गरेका छन् । द्विपक्षीय वार्ताका क्रममा प्रधानमन्त्री प्रचण्डले काठमाडौं र दोहाबीच प्रभावकारी एवं पर्याप्त हवाई यातायात भएको उल्लेख गर्दै त्यस्तो अनुरोध गरेका हुन् ।

"कतार सरकारलाई लुम्बिनी तथा पोखराबाट समेत उडान सञ्चालन गर्ने बारेमा विचार गर्न अनुरोध गर्छु," प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने । नेपाल र कतारबीच धेरै सम्झौता तथा समझदारीपत्र (एमओयू) सम्पन्न भएको उल्लेख गर्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले समयको मागसँगै दुवै देशबीच भएका सम्झौता तथा समझदारीहरू परिमार्जन तथा अद्यावधिक गर्दै लैजानुपर्नेमा जोड दिए ।

आप्रवासी श्रमिक द्विपक्षीय सम्बन्धका सूत्र

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले कतारमा कार्यरत करीब चार लाख नेपाली द्विपक्षीय सम्बन्धलाई जोड्ने महत्त्वपूर्ण सूत्र भएको बताएका छन् । उनले कतारमा दक्ष तथा अर्धदक्ष श्रमिकहरू पठाउनका लागि नेपालमा व्यावसायिक तालीम र सीप विकास केन्द्र स्थापना गर्न लागिएकाले त्यसमा सहयोग गर्न आग्रह गरे ।

नेपाली श्रमिकको सुरक्षाबारे चासो राख्दै प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने, "नेपाल आफ्ना नागरिकका लागि सुरक्षित तथा सम्मानित वैदेशिक रोजगार सुनिश्चित गर्नका लागि प्रतिबद्ध छ र यससँग सम्बन्धित समस्यालाई संवाद तथा कूटनीतिक माध्यमबाट समाधान गर्न चाहन्छ ।"

आर्थिक विकास नेपालको प्राथमिकता

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले आर्थिक विकास नेपालको प्राथमिकता भएको उल्लेख गर्दै सन् २०२६ मा अतिकम विकसित मुलुकको स्तरबाट स्तरोन्नतिलगायतका विकासका आकाङ्क्षा पूरा गर्नका लागि मित्रराष्ट्र तथा विकास साझेदारबाट निरन्तर सहयोगको अपेक्षा गरेको बताए । उनले जलविद्युत् उत्पादन, अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्था वा अन्तर्राष्ट्रियस्तरका क्रिकेट तथा फुटबल रङ्गशालाजस्ता ठूला पूर्वाधार परियोजनाको विकासका लागि कतार सरकारबाट अनुदान प्राप्त हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

विपिन जोशीको रिहाइका लागि पहल गरिदिन प्रमको आग्रह

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले इजरायलमा हमासको आक्रमणमा परी बेपत्ता भएका नेपाली विद्यार्थी विपिन जोशीको सकुशल रिहाइका लागि पहल गरिदिन आग्रह गरेका छन् । "आफ्नो शैक्षिक प्रयोगात्मक परीक्षाका लागि इजरायलमा रहेका निर्दोष नेपाली विद्यार्थी विपिन जोशी गत अक्टोबर ७ मा इजरायलमा हमासले गरेको आक्रमणपश्चात् बेपत्ता छन् र उनको अवस्था हालसम्म पनि थाहा हुन सकेको छैन," प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने– "म उनको शीघ्र तथा सुरक्षित रिहाइको सहजीकरणका लागि कतार सरकार समक्ष पुनः अनुरोध गर्न चाहन्छु ।"

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले भने, "यस विषयमा महामहिमको व्यक्तिगत ध्यानाकर्षणका लागि अनुरोध गर्छु ।" पश्चिम एशियामा बिग्रँदै गएको परिस्थितिप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै प्रधानमन्त्रीले जतिसक्दो चाँडो युद्ध अन्त्य भएर शान्ति पुनर्स्थापना होस् भन्ने कामना गरे ।

नेपाल र कतारबीच विभिन्न आठ क्षेत्रमा सहकार्य गर्ने समझदारी

नेपाल र कतारबीच कला संस्कृति, शिक्षा, सञ्चार, युवा तथा खेलकूद, कानूनी सहायता र उद्योग वाणिज्य क्षेत्रमा सहकार्य गर्नेसम्बन्धी सम्झौता तथा समझदारी भएको छ ।

कतारका अमिर शेख तमिम बिन हमाद अल थानीको नेपालको राजकीय भ्रमणका अवसरमा आज ती समझदारी भएको परराष्ट्र मन्त्रालयका प्रवक्ता अमृतबहादुर राईले जानकारी दिए ।

कतारका अमिर थानी र प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डबीच आज सोल्टी होटलमा भएको द्विपक्षीय भेटवार्तापछि उनीहरूको उपस्थितिमा कला र संस्कृतिका क्षेत्रमा सहकार्य, नेपाल र कतारका सरकारी समाचार एजेन्सीबीच समाचार आदानप्रदान तथा शिक्षाका क्षेत्रमा सहयोग आदानप्रदानसम्बन्धी समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ ।

यसैगरी, युवा तथा खेलकूद, दुवै देशका महान्यायाधिवक्ता कार्यालयस्तरीय, कूटनीति, शिक्षा र तालीमसम्बन्धी समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको परराष्ट्र मन्त्रालयले जनाएको छ । सरकारीस्तरमा भएका समझदारीपत्रमा नेपालका तर्फबाट कानून, न्याय तथा संसदीय मामिलामन्त्री पदम गिरीले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

यसैगरी, निजी क्षेत्रतर्फबाट नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घ र कतार चेम्बर अफ कमर्शबीचमा पनि लगानी आदानप्रदानसम्बन्धी समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ । सो समझदारीपत्रमा नेपालतर्फबाट महासङ्घका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद ढकाल र कतार चेम्बरतर्फबाट शेख खालिफ बिन जसिम अल थानीले हस्ताक्षर गरे ।

कतारका अमिर भ्रमण सम्पन्न गरी फिर्ता

मित्रराष्ट्र कतारका अमिर शेख तमिम बिन हमाद अल थानी नेपालको दुई दिने राजकीय भ्रमण सम्पन्न गरी आज फिर्ता भएका छन् । उनलाई बिदाइ गर्न राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल पुगेका थिए ।

सो अवसरमा उपराष्ट्रपति रामसहायप्रसाद यादव, प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड, सभामुख देवराज घिमिरे, उपप्रधानमन्त्री एवं परराष्ट्रमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठ, उपप्रधानमन्त्री एवं भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री रघुवीर महासेठ, ऊर्जा जलस्रोत तथा सिंचाइमन्त्री शक्तिबहादुर बस्नेत, संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री हितबहादुर तामाङ, मुख्यसचिव वैकुण्ठ अर्याललगायत सहभागी थिए । कतारका अमिरको बिदाइका अवसरमा नेपाली सेनाको एक टुकडीले २१ तोपको सलामीसहित सम्मान अर्पण गरेको थियो ।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको मैत्रीपूर्ण निमन्त्रणमा उनी मङ्गलवार यहाँ आइपुगेका थिए । कतारका अमिरले सोही दिन साँझ राष्ट्रपति पौडेलसँग राष्ट्रपति कार्यालय शीतल निवासमा भेटवार्ता गरेका थिए । भेटवार्तापछि राष्ट्रपति पौडेलले उनको सम्मानमा सोही दिन साँझ राजकीय भोजको आयोजना गरेका थिए ।

आज प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड र कतारका तर्फबाट अमिर तमिमसहितको प्रतिनिधिमण्डलबीच वार्ता भएको थियो । उक्त वार्ताका क्रममा दुई देशबीच आपसी सहकार्यसम्बन्धी विभिन्न विषयमा समझदारी भएको छ ।

नेपाल र कतारबीच सन् १९७७ जनवरी २१ मा कूटनीतिक सम्बन्ध स्थापना भएपछि कतारका अमिरको यो

(बाँकी पाँचौं पातामा)

पौडी खेल्दै बालबालिका: अत्यधिक गर्मी बढेपछि महोत्तरीको जलेश्वर नगरपालिका–८ स्थित गोतमान सागर (पोखरी) मा पौडी खेलेर गर्मी छल्दै बालबालिका । तस्वीर: सञ्जीतकुमार मण्डल/रासस

बिहे घरमा आगलागी हुँदा छ लाखको क्षति

बरहथवा (सर्लाही), १२ वैशाख/रासस

सर्लाहीको बलरा नगरपालिकास्थित मिर्जापुरको बिहे घरमा आगलागी हुँदा रु छ लाखको क्षति हुनुका साथै दुईजना घाइते भएका छन् ।

बलरा नगरपालिका–६, मिर्जापुरका रामचन्द्र महतोको खपडाले छाएको घरमा गएराति आगलागी हुँदा उक्त क्षति भएको हो । आगलागीबाट छोरीको विवाहका लागि राखिएका लत्ताकपडालगायत सामग्री जल्दा रु छ लाख बराबरको क्षति भएको जिल्ला प्रहरीका प्रवक्ता दीपक श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

बिजुलीको तार सर्ट भएर आगलागी भएको हो ।

घरमा आगो लागेपछि सामान निकाल्न खोज्दा घरधनी महतोसहित दुईजना घाइते भएका छन् । घाइतेको दुवै हात र खुट्टा जलेका प्रहरीले जनाएको हो । अर्का स्थानीय २३ वर्षीय राज मङ्गलको दाहिने हात जलेको छ । उनीहरूको स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा उपचार भइरहेको छ ।

यसैबीच, गएराति जिल्लाको कविलासी नगरपालिका–२, पिपरियामा भएको आगलागीबाट स्थानीयको ८० हजार मूल्य बराबरको परालको कुन्यु नष्ट भएको छ । आगलागीबाट सोही स्थानका वारिस शेख, हृदय राय, बहादुर राय र बिजिन्दर पासवानको कुन्यु जलेको हो । दुवै स्थानमा लागेको आगो स्थानीय, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल र वारुणयन्त्रको सहायतामा निभाइएको थियो ।

रङ्गशाला निर्माण सम्झौता भङ्ग गर्ने राखेपको निर्णयप्रति विरोध

जनकपुरधाम, १२ वैशाख/रासस

धनुषाको जनकपुरधामस्थित श्री रामजानकी बहुउद्देश्यीय रङ्गशाला निर्माणका लागि जग्गा बहालसम्बन्धी सम्झौता भङ्ग गर्ने राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) को निर्णयप्रति जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाले विरोध जनाएको छ ।

उपमहानगरपालिकाले आज एक विज्ञप्ति जारी गरी राखेपले जनकपुरधाम–१४ मा रङ्गशाला निर्माण गर्ने भनी गुठी संस्थानसँग गरिएको जग्गा बहाल सम्झौता एकपक्षीय ढङ्गले भङ्ग गर्ने निर्णय गरेको भन्दै विरोध जनाएको हो । रङ्गशाला निर्माणमा प्रतिबद्ध रहेकै बेला उपमहानगरपालिका र नगरप्रमुखलाई जोडेर जानाजान रङ्गशालाको जग्गा भाडा सम्झौता भङ्ग गरिएको भ्रामक प्रचारप्रति उपमहानगरपालिकाको ध्यानाकर्षण भएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

"रङ्गशाला निर्माणका लागि जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाको लाखौं रकम लगानी भई प्रचारका लागि विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिता आयोजना गरिसकेका छौं ।

राखेपले उपमहानगरपालिकालाई कुनै जानकारी नदिइ एकपक्षीय तरीकाले भाडा सम्झौता भङ्ग गर्नु अत्यन्त गलत छ", विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

रङ्गशाला निर्माणमा जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाको विशेष चासो रहेकाले राखेपले गुठी संस्थानसँगको सम्झौता भङ्ग गरिए पनि सोही जग्गामा रङ्गशाला निर्माण गरिछाड्ने र त्यसका लागि तीनै तहका सरकारसँग समन्वय गरी दीगो व्यवस्थापनमा जोड दिइने पनि उपमहानगरपालिकाको प्रतिबद्धता छ ।

त्यसैगरी खेलकुद परिषद्ले आर्थिक अभावलगायत कारण देखाएर सम्झौता भङ्ग गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाएकोमा यस कार्यमा जनकपुरधाम उप–महानगरपालिकाका नगरप्रमुख तथा अन्य कुनै पदाधिकारीको संलग्नता नरहेको उपमहानगरपालिकाले जनाएको छ ।

"राखेपको निर्णयमा उपमहानगरका प्रमुख र अन्य कुनै पनि पदाधिकारीको संलग्नता छैन ।

त्यसैले उपमहानगरलाई दोषारोपण गरी चरित्र हत्या गर्न सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग नगर्न पनि आग्रह गर्दछौं", विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

राखेपले विभिन्न कारण जनाई केही दिनअघि मात्रै जग्गा बहाल सम्झौता भङ्ग गर्न चाहेको भन्दै गुठी संस्थान केन्द्रीय कार्यालयलाई आवश्यक प्रक्रिया अगाडि बढाउन पत्राचार गरेको जनाइएको छ ।

सडक दुर्घटनामा तीनजनाको मृत्यु

भद्रपुर (झापा) १२, वैशाख/रासस

झापाको शिवसताक्षी–८ झिलझिलेमा बुधवार बिहान भएको सडक दुर्घटनामा तीनजनाको मृत्यु भएको छ ।

पूर्व–पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत दमकबाट सुरुङ्गातर्फ जाँदै गरेको मे.३प ५००१ नम्बरको मोटरसाइकल र विपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको प्र.१–०१–००१ च ९३२९ नम्बरको जीप एकापसमा ठोकिँदा मोटरसाइकलमा सवार तीनैजनाको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रवक्ता कृष्णकुमार चन्दले जानकारी दिए ।

उनीहरूको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । जीप चालकलाई इलाका प्रहरी कार्यालयले नियन्त्रणमा लिएर आवश्यक अनुसन्धान थालेको छ ।

मृतकको सनाखत हुन बाँकी छ ।

'लू'बाट बच्न आग्रह

काठमाडौं, १२ वैशाख/रासस

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले तातो हावा 'लू'बाट बच्न सर्वसाधारणलाई आग्रह गरेको छ ।

मन्त्रालयले तराईमा तातो हावासँगै 'लू' चलेकाले सबैलाई बच्न आग्रह गरेको हो । 'लू'ले गर्दा मुटुको चाल तीव्र हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या हुने, रक्तचाप घट्ने, पसिना निस्कने, टाउको अत्यधिक दुख्ने, चक्कर लाग्ने, ज्वरो आउने जस्ता समस्या देखिने गर्छन् ।

शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालका प्रमुख कन्सल्टेन्ट फिजिसियन डा विमल चालिसेले गर्मी बढेसँगै तराईमा तातो हावा चलेर 'लू' लाग्ने गरेको बताए ।

उनले धेरै तातो हावाले मस्तिष्कमा असर गर्ने भएकाले तातो हावा चलेका बेला दिउँसो घरबाहिर ननिस्कन आग्रह गरे ।

"धेरै तातो हावा चल्यो भने मस्तिष्कलाई असर गर्छ, मानिसलाई बेचैन बनाउने गर्छ," उनले भने, "शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदा मिर्गौला र मुटमा समेत असर गर्छ ।"

बच्न के गर्ने

'लू'बाट बच्न धेरै पानी पिउने, चीसो पानीले नुहाउने, बाहिर निस्कने परे छाता ओढ्ने वा पातलो कपडाले टाउको छोप्ने, हल्का खालको शीतल हुने कपडा लगाउनुपर्छ । घरबाहिरको काम बिहान वा बेलुका मात्र गर्ने, कागती पानी, नरिवल पानी तथा फलफूलको रस पिउने, फलफूल, काँक्रोजस्ता ताजा खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ ।

गर्न नहुने कार्य

दिउँसो सकभर घरबाहिर ननिस्कने, भान्सामा धेरै समय नबस्ने, बस्नै परेमा प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने, धूमपान तथा मदिरा सेवन नगर्ने, क्याफिनले धेरै पिसाब आउने हुँदा चिया, कफी, सोडा जस्ता पेयपदार्थ नपिउन आग्रह गरिएको छ ।

गर्मीयाममा कस्तो पेयपदार्थ पिउने त ?

विचार

डा अरुणा उप्रेती

कागतीसँगै गर्मीमा प्रयोग गर्नुपर्ने बाबरी वा पुदिना पनि हो । बाबरी (मधेसतिर पुदिना पनि भन्छन) को अचार बनाएर खाने चलन त पहिलेदेखि नै हो । गर्मीको बेलामा पानीमा हालेर खाए हुन्छ । जुन तरीकाले खाए पनि स्वास्थ्य र स्वस्थ दुबै दिन्छ ।

गर्मीयाम शुरू भएसँगै तीर्खा मेट्नका लागि विभिन्न चीसो पेय पदार्थ (कोल्डड्रिङ्क्स)को खपत बढ्ने गर्दछ । अहिले धेरै मानिसहरू स्वस्थकर तथा पोषिला स्थानीय पेय पदार्थको सट्टा बजारिया पेय पदार्थको स्वादमा लठ्ठ पारिरहेका छन् । मानिसहरूले दूध, दहीजस्ता पोषिला पेय पदार्थ बेचेर विभिन्न ब्राण्डका पेयपदार्थ सेवन गरिरहेको देखिन्छ। चीसो पेय पदार्थहरू अहिले गाउँघरमा छ्यापछ्याप्ती छन्। यस्ता वस्तुहरू अहिले शान, मान र सगुन सामग्री नै बनिसकेको देखिन्छ । यी पेय पदार्थहरूले मोही, सर्बतजस्ता नेपाली शैलीका कैयौं पेय पदार्थलाई विस्थापन गर्दै लगिरहेका पनि छन् ।

अति गुलिया र रसायन मिसिएका यी पदार्थका कारण भविष्यमा उपभोक्ताहरूको दाँत, पेट, हाडजोर्नीलगायत शरीरका अन्य अङ्गहरूमा रोगहरूले घर बनाउँछ । यी पेयहरूले मोटोपनको समस्या निम्त्याउँछ। जतिजति यी पेयहरूको उपभोग बढ्दै जान्छ, त्यति नै तिनीहरूको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरू पनि थपिंदै गएको छ तर उपभोक्ताहरू के कारणले आफूलाई स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ भन्ने कुरा खुट्याउन सकिरहेका हुँदैनन्।

रेडियो, टेलिभिजन र ठाउँ–ठाउँमा राखिएका विज्ञापन बोर्डहरूमा गरिएका भ्रम पार्ने विज्ञापनहरूका कारण उनीहरू त्यस्ता पेयले आफूलाई राम्रै गरिरहेको होला भन्ने विश्वास हुन्छन् । यसरी पिउँदापिउँदै कतिपयलाई त नसालु पदार्थ जस्तै लत नै लागिसकेको हुन्छ। प्रसिद्ध खेलाडीले आफ्नो सफलतापछि विभिन्न ब्राण्डका पेय पदार्थ घ्वाट–घ्वाट पिएर आनन्द लिएको देखाउने टेलिभिजनको आकर्षक विज्ञापनले युवायुवतीलाई हरेक खुशीमा यसै गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन्छ। अर्द्धनग्न नर्तकीले डान्सबार वा डिस्को थेकमा पसिना पुछ्दै बोतलबाट हल्का पेय पिइरहेको देखेपछि यो पिउनैपर्ने पेय पदार्थ रहेछ भन्ने युवा मस्तिष्कमा छाप बस्छ। वास्तवमा उपभोक्तालाई आकर्षित गर्ने यस्ता चिसो पेयको विज्ञापनले धेरैलाई झुक्याइरहेको छ ।

बजारमा जतातत्तै पाइने चीसो पेय अहिले नेपालका त्यस्ता दुर्गम स्थानहरूमा पनि पुगेका छन्, जहाँ दूधका पाकेट र औषधिहरू पनि पुग्न सकेका छैनन्। यी वस्तुहरूको तडकभडकयुक्त प्रचारप्रसार र पहुँचका कारण दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका मानिसले पनि अहिले यी वस्तुहरूलाई फेसन र आधुनिकताको प्रतीकका रूपमा स्वीकार गरिरहेका छन् । अधिकांश उपभोक्तालाई ती चीसो झोलमा भएका तत्त्वहरू र तिनीहरूले शरीरलाई पार्ने हानीबारे कुनै जानकारी नै भएको हुँदैन। वास्तवमा यी पेय पदार्थहरू रङ्ग, बास्ना, गुलियो अमिलो स्वाद घोलेर फिँज उठ्ने बनाई आकर्षक बोतलमा बन्द गरिएका चिसो पेय हुन, जुन धेरै महङ्गा र हानीकारक हुन्छन् ।

यस्ता चीसो पेयमा चिनीको मात्र अति नै बढी हुन्छ। भविष्यमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि बन्न सक्छन्। ती तत्त्वहरूले मानिसको हाड कमजोर हुने, शरीर मोटो पार्ने, दाँत खियाउने र क्यान्सरजस्ता रोगहरू लगाउन सक्छन्। अमेरिकन डायबिटिक एशोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एशोसिएसनले चिनी भएको सोडाको हाल भइरहेको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन् । अमेरिकन डायबिटिज एशोसिएसनले डायबिटिजको सन्दर्भमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा खाना नै हो। साथै शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउनका लागि पेय पदार्थको भूमिका उत्तिकै हुन्छ । सो एसोसिएसनले यदि डायबिटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पिउनका लागि पानी, बिनाचिनीको चिया, कफी वा अरू कुनै कम क्यालोरी भएको पेय पदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ।

कोल्डड्रिङ्कसमा हुने हानीकारक तत्त्वहरू

चीसो पेय पदार्थहरूमा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने विभिन्न तत्त्वहरू पाइएका छन्। यी पेयहरूमा एकक्षणका लागि मात्र स्फूर्ति दिने र लत बसाउने तत्त्वहरू पनि हुन्छन्। ती तत्त्वहरूले हाम्रो स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रूपमा विभिन्न असरहरू पार्छन्। केटाकेटीहरूलाई यस्तो पेय पदार्थ दिंदा यी झोलहरूमा हुने चिनीले मोटो बनाउँछ । चिसो झोलमा फोस्फोरिक अम्ल धेरै मात्रामा हुन्छ र यस अम्लले केटाकेटीको हाडलाई कमजोर पार्छ।

चीसो पेय पदार्थमा पाइने क्याफिन केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गराउने र लत लगाउने तत्त्व हो। यसले कृत्रिम रूपमा शरीरलाई उत्तेजित गराउँछ र हृदयगती बढाउँछ । यस्तो उत्तेजित अवस्थामा स्मरण शक्ति बढेको, स्फूर्ति बढेको र थकाई मेटिएको अनुभव हुन्छ। तर यस्तो अवस्था क्षणिक हुन्छ। यतिमात्र होइन, चिसो पेय पदार्थमा हुने क्याफिन र चिनी दुवैले क्याल्सियम नष्ट गर्ने र हाड खियाउने गर्दछन्।

चीसो पेयहरूलाई ताजा राख्न र स्वादिलो बनाउन साइटिक एसिड, फोस्फरिक एसिड र कहिलेकाहीं म्यालिक र टारटारिक अम्लहरू राख्ने गरिन्छ। यी अम्लहरूले झोललाई सड्नबाट रोक्दछन् र मिठासलाई सन्तुलनमा राख्ने मदत गर्छ । अम्लहरूको कारणले नै चीसो पेय पिउँदा तिर्खा मेटिएको महसूस हुन्छ। चीसो पेय पिउँदा माथि तैरिएका फोका तथा फिँजले नै आनन्द दिन्छ । यी फोका र फिँज फोस्फोरिक अम्ल र कार्बन डाइअक्साइडबीचको प्रतिक्रिया भएर बन्दछन्। यी तत्त्वहरूका कारणले पेट पोल्ने र घाउ हुने गर्दछ। फोस्फोरिक अम्ललाई क्रोम धातुको खिया र मोटरको ब्याट्री सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ । यो कुराले नै यो अम्ल निकै पोल्ने खालको छ भन्ने स्पष्ट गर्दछ । धातुको खिया पखाल्ने अम्लले हाम्रो शरीरको मासुलाई सजिलै पोल्न सक्दछ।

कोल्डड्रिङ्कसको सट्टा कागती पानी

गर्मीयाममा तीर्खा मेट्नका लागि बजारिया चिसो पेय पदार्थ नै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने छैन, वर्षैभरि पाइने कागती गर्मीमा वा जाडो जुनसुकै बेलामा, तातो वा चीसो जे पदार्थमा मिलाएर खान सकिन्छ । स्वाद र स्वास्थ दृष्टिकोणले पनि यो अति राम्रो तत्त्व हो। म व्यक्तिगत रूपमा कागतीलाई 'औषधिको डल्लो' भन्छु । बिहान उठ्नेबित्तिकै चिनी नहालेको कागती चिया खान्छु। दालमा मिलाएर खान्छु। यसैले मैले कहिले पनि भिटामिन 'सी'को गोली त खानै परेको छैन । कागतीमा पाइने एउटा महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो भिटामिन 'सी' । भिटामिन 'सी'को महत्त्वबारेमा अहिले त धेरै जनाले थाहा पाइसकेका छन्। विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि भिटामिन 'सी'ले रोगसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्छ ।

हाम्रो भान्छामा खाइने अचार पनि भिटामीन 'सी'ले युक्त हुन्छ। गर्मी शुरू हुने बेलामा अक्षय तृतीयामा सान्है कागतीको सर्बत र जौको सातु खान दिने हाम्रा पुर्खाहरूले चलाएका चलन पनि कागतीको महत्त्व बुझेर नै होला । गर्मीको बेलामा कागतीसँग सातु पिउँदा पेट भरिन्छ र गर्मीको बेलामा हुने विभिन्न पेटको गडबडीबाट बचन सकिन्छ। गर्मीमा शरीरलाई चाहिने ऊर्जा पनि पर्याप्त हुन्छ। सातु र कागती सर्बत पिउने प्रचलन हराउँदै गएर आजकाल त अक्षय तृतीयको दिनदेखि जन्मदिनमा पनि प्याकेटका फलफूलको महँगो तर स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने फलफूलको नक्कली रस, चिसो पेय पदार्थहरू खाइन्छ। यसले नेपाली संस्कृतिलाई नष्ट गर्छ, स्वास्थ नष्ट गर्छ, पैसा नष्ट गर्छ । यस्तो चलन कम गर्न नक्कली रसको सट्टा कागतीको रस प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कति स्वास्थबारेमा जाने बुझेका व्यक्तिले नै बट्टाको जुस खान्छन्, कागती पानी पिउँदैनन् । नेपालको प्रायः सबै ठाउँमा कागती फल्छ। विभिन्न प्रकारको कागतीको स्वाद भिन्दै भए पनि पौष्टिकता भने सबैमा हुन्छ। कागतीको महत्त्व कति छ भन्ने कुरा आयुर्वेद किताबमा लेखिएको छ, 'कागती र अदुवा दिनदिनै खाने व्यक्तिको घरमा रोगले प्रवेश पाउँदैन' ।

नेपालमा महिलाहरूलाई रगतको कमी भयो भनेर अनेक औषधि दिइन्छ। तर कागतीमा रहेको भिटामिन 'सी'ले भोजनमा रहेको लौह तत्त्वलाई शोषण गर्नमा मदत गर्छ भन्ने कुरा प्रचार भएको छैन । कतिपय स्वास्थ्यकर्मीहरूले रक्तअल्पता भएका महिलालाई भिटामिन 'सी'को चक्की दिन्छन् र खानासँग खानु भन्छन् । सायदै कुनै स्वास्थकर्मीले कागतीको रस भोजनसँग मिसाएर खानु भन्ने गर्छन् । 'कागतीको रस मिसाएर' भोजन खाउभन्दा औषधि कम्पनीहरूको फाइदा हुँदैन र त्यसैले यस्तो जानकारीलाई बढावा दिने चलन छैन। तर मासको वा कुनै दालसँग कागतीको रस वा गोलभेंडाको अचार खाँदा दालमा रहेको लौहतत्त्व राम्रोसँग सोसिन्छ। फलामको भाँडोमा पकाएको कुनै पनि दाल, तरकारीमा कागतीको रस मिसाएर खाँदा गर्भवती महिलालाई रगतको कमीबाट रोक्न प्रोटिन प्राप्त हुन्छ ।

साइट्रिक एसिड विभिन्न फलफूलमा पाइन्छ भन्ने जानकारी वैज्ञानिकहरूले १७ औं शताब्दीमा पत्ता लगाएका हुन्। शरीरको अतिरिक्त क्रियाकलापहरूलाई सञ्चालन गर्न यो एसिडको महत्त्व छ र कागतीमा यो सहजै पाइन्छ। आजकल कागतीको रस हालेर चिया, सर्वत खान वा पाहुनालाई सत्कार गर्ने चलन बढेको छ । गर्मीको बेलामा पनि स्वास्थ्यकर कागतीको सर्बत हामी दिन हिच्किचाउनु पर्दैन। बालबालिकालाई पनि बट्टाको 'जुस' होइन कागतीको सर्बत दिनुपर्छ ।

यति मात्र होइन, कागतीको रसको प्रयोगले दाँतको गिजाबाट रगत बग्ने समस्यालाई कम गर्न पनि मदत गर्छ । त्यसैले गर्भवतीलाई कागती खाने सल्लाह दिने चलन गाउँघरमा अझै पनि छ । रूघाखोकी लाग्दा कागती पानी र मह खानुपर्छ भनेर धेरैले थाहा पाएका छन्। कागतीलाई दैनिक भोजनको नै प्रयोग गरियो भने रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो हुन्छ र हरेक चोटी मौसम बदलिंदा रूघाखोकी लाग्न कम हुन्छ भन्ने पनि थाहा पाउनु पर्छ । गाउँघरमा गर्भवती महिलालाई वाकवाक लाग्दा कागती र नुन खानु भनेर सल्लाह दिइन्छ र यसले वास्तवमा नै वाकवाक कम गर्छ। कागतीको प्रयोगले कब्जियतबाट पनि बचाउँछ । जाडोको बेलामा कागतीको रस मनतातो पानीमा हालेर खान दिने चलन पुर्खाहरूले थालनी पहिलादेखि नै ल्याएका हुन्। मुख गन्हाउने व्यक्तिको यदि दन्तसम्बन्धी अन्य रोग छैनन् भने कागतीको रस र तातो पानीले फाइदा गर्छ। कागती पानीको कुल्लापछि पुनः पानीले एकचोटी कुल्ला गर्नुपर्छ, ताकी कागतीको अमिलोले दाँतमा असर नपरोस् । नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रतिष्ठानबाट गरिएको अनुसन्धानमा 'कागतीको रसले हैजाको कीटाणु वृद्धि हुन रोक्छ' भनेर पुष्टि भएको छ तर यो अनुसन्धानको व्यावहारिक प्रयोग हुन सकेको छैन ।

कागतीको रसको मात्र नभएर बोक्राको उपयोगिताबारे पनि कमैलाई मात्र थाहा हुनसक्छ। केही अनुसन्धानले कागतीको बोक्राको नियमित प्रयोगले कब्जियतको समस्या समाधान गर्छ भनेर देखाएको छ। कागती धोएर काटेर रस निकालेपछि बोक्रालाई सानोसानो टुक्रा पारेर सलादमा हालेर खान सकिन्छ । यदि तीतो स्वाद मन पर्दैन भने कागतीको बोक्रालाई राखेर सिसीमा नुन हालेर केही दिन घाममा राखेपछि त्यो बोक्रा अचारमा बदलिन्छ ।

कागतीसँगै गर्मीमा प्रयोग गर्नुपर्ने बाबरी वा पुदिना पनि हो । बाबरी (मधेसतिर पुदिना पनि भन्छन) को अचार बनाएर खाने चलन त पहिलेदेखि नै हो। गर्मीको बेलामा पानीमा हालेर खाए हुन्छ। जुन तरीकाले खाए पनि स्वास्थ्य र स्वस्थ दुबै दिन्छ । बीरेनुन र कागती हाली पिसेर बनाइएका पुदिनाले पाचन प्रक्रियामा पनि सहयोग गर्दछ। पानीमा बाबरी र कागतीको टुक्रा भिजाएर राख्ने र त्यो पानी पिउनाले धेरै नै लाभ पुग्दछ।

(लेखक जनस्वास्थ्यविद् हुन्)

खोला कटान नियन्त्रण: मोरङको बेलबारीस्थित लोहन्द्रा खोलामा बाँस प्रयोग गरी पर्कुपाइन विधिबाट कटान नियन्त्रण गर्न निर्माण गरिएको संरचना । तस्वीरः विवेक मिश्र/रासस

फरक समाचार

कम आयले पुरानो दुखाइको जोखिम दोब्बर

नयाँ अनुसन्धानले खुलासा गरेको छ– कम आम्दानी भएका मानिसहरूलाई शारीरिक चोटपटक लागेपछि पुरानो पीडा हुने सम्भावना दोब्बर हुन्छ ।

अन्वेषकहरूले पत्ता लगाए कि धूमपान, कमजोर सामाजिक सहयोग सञ्जाल र कम शिक्षा स्तर वा आय जस्ता कारकहरूको संयोजन भएका मानिसहरूलाई चोटपटकपछि पुरानो दुखाइ विकसित हुने खतरा सात गुणा बढ्न सक्छ ।

पुरानो दुखाइ प्रारम्भिक शारीरिक चोटपछि तीन महीनाभन्दा बढी रहन सक्छ। जबकि पहिलो तीन महीनाभित्र दुखाइ तीव्र अनुभव हुन्छ। पुरानो दुखाइ भएका व्यक्तिहरूको जीवनको गुणस्तर कम हुन्छ र हृदय रोग र मधुमेह जस्ता रोगहरू हुन सक्छ ।

पुरानो दुखाइ नियन्त्रण गर्ने हालको विधिले दुखाइ वा चोट लागेको ठाउँको शारीरिक पुनर्स्थापनामा ध्यान केन्द्रित हुन्छ। जबकि शरीरलाई निको हुन तीन महीनाभन्दा बढी समय लाग्ने दीर्घकालीन दुखाइका कारणहरू जटिल छन् भन्ने सङ्केत गर्दछ । अध्ययनका प्रमुख लेखक युनिभर्सिटी अफ बर्मिङ्घम ब्रिटेनका माइकल डनले भने– तीव्र दुखाइको उद्देश्य शरीरलाई नोक्सानबाट बचाउनको लागि व्यवहार परिवर्तन गर्नुपर्छ तर पुरानो दुखाइ संवेदी तन्त्रिकाको कारण रहिरहन्छ जुन प्रारम्भिक उपचारको प्रक्रिया पूरा भएपछि पनि दुखाइको अनुभव गराइरहन्छ ।

अनुसन्धानकर्ताहरूले पत्ता लगाए शरीरको चोटग्रस्त भागमा मात्र केन्द्रित उपचार प्रायः प्रभावकारी हुँदैन, किनभने उपचार प्रभावकारी हुन मनोवैज्ञानिक र सामाजिक कारकहरूलाई पनि ध्यानमा राख्न आवश्यक छ। पुरानो दुखाइको विकासलाई असर गर्ने कारकहरू चोटको प्रकारसँग कम,बरू दुखाइको अनुभवसँग बढी सम्बन्धित थिए ।

डन भन्छन्, मस्कुलोस्केलेटल चोटपटक भएका मानिसहरूको उपचार गर्दा व्यक्ति–केन्द्रित दृष्टिकोण अपनाउनुपर्छ जुन व्यापक जैविक, मनोसामाजिक र सामाजिक कल्याणमा केन्द्रित हुन्छ । सरल भाषामा भन्नुपर्दा हालको स्वास्थ्य हेरचाह दृष्टिकोण ती सबै कारणहरूलाई सम्बोधन गर्दैन । शोधकर्ताहरूका अनुसार पुरानो दुखाइ विकसित हुनको लागि नोकरीको सन्तुष्टि कम, तनाव र डिप्रेशनजस्ता व्यक्तिगत कारकलाई पनि पहिचान गरेको छ ।

यमराज बनेर उम्मेदवारी दर्ता

भारतमा यतिबेला लोकसभा निर्वाचनको चटारो छ । उम्मेदवारी दर्ता गराउन राजनीतिक दलहरूको लावालस्कर लागिरहेको छ। कतिपय उम्मेदवारहरू सजाइएको ट्रकमा आउँदैछन् भने कोही बैलगाडीमा ढोल र बाजा बजाउँदै निर्वाचन कार्यालय पुगेका छन्। उम्मेदवारहरूको अनौठो पहिरन पनि आकर्षणको

केन्द्र बनेको छ । यसै क्रममा महाराष्ट्रको सतारा र सोलापुर जिल्लाको विधानसभालाई मिलाएर बनेको माढा लोकसभा निर्वाचन क्षेत्रमा अनौठो दृश्य देखियो । यहाँका निर्दलीय उम्मेदवार राम गायकवाडले यमराजको पहिरनमा भैंसीमा सवार भएर उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन्। 'देशमा भ्रष्टाचार उन्मूलन गर्न यमराज मात्रै लोकसभामा आउनुपर्छ' भन्ने पोस्टर बोकेर उनी समर्थकसहित जिल्ला अधिकारीको कार्यालय पुगेका थिए ।

राम गायकवाड पंढरपुरमा बस्छन्। उनले मराठा समुदायलाई ओबिसीमा आरक्षण पाउनुपर्छ भन्ने मुद्दामा चुनाव लड्न आएको बताए। देशमा भ्रष्टाचार र अधिनायकवाद उन्मूलन गर्न यमराज (राम गायकवाड) चुनाव लड्नुपर्ने गायकवाडका समर्थकको भनाइ छ । त्यही भएर मृत्युका देवता 'यमराज'को पहिरन लगाएर मनपर्ने सवारी भैंसीमा सवार भएर उनी माढा लोकसभा निर्वाचन क्षेत्रबाट स्वतन्त्र उम्मेदवारी दर्ता गर्न कलेक्टरको कार्यालय पुगे । सुनौलो, कालो पहिरन र धोतीमा सजिएका दुईवटा घुमाउरो सेतो सिङसहितको चम्किलो सुनौलो टोपी लगाएका र हातमा चम्किलो गदा बोकेका राम गायकवाडले देशलाई भ्रष्टाचार, गरीबी, बेरोजगार र अन्य समस्याबाट मुक्त गर्ने घोषणा गरेका छन् ।

उनले देशमा भ्रष्टाचार अन्त्य गर्न, मराठा आरक्षण सुनिश्चित गर्न, राजनीतिक प्रतिद्वन्द्वीविरूद्ध केन्द्रीय अनुसन्धान एजेन्सीहरूको दुरूपयोग रोक्न यमराजको भूमिका निर्वाह गरिरहेको दाबी गरे । यो अनौठो दृश्य हेर्न ठूलो सङ्ख्यामा मानिस जम्मा भएका थिए। उनका सयभन्दा बढी समर्थकले उनको जयजयकार गर्दै नाराबाजी गरेका थिए । उनले, भैंसी चढेर कलेक्टरको कार्यालय पुगी आत्मविश्वासयुक्त डरलाग्दो नजर लगाउँदै उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन्।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

चीनद्वारा 'सेनझोउ-१८' चालक दल अन्तरिक्ष मिशन कार्यको खुलासा

जिउक्वान (चीन), १२ वैशाख/सिन्हवा

सेनझोउ-१८ का अन्तरिक्ष यात्रीले

तस्वीरः सिन्हवा

चीनको अन्तरिक्ष स्टेशनमा आफ्नो छ महीनाको बसाइमा विभिन्न अन्तरिक्ष विज्ञान र अनुप्रयोग परीक्षण तथा प्रयोगका साथै धेरै अन्तरिक्ष पदयात्रा गर्ने चीन मानव अन्तरिक्ष एजेन्सी (सिएमएसए)ले बुधवार पत्रकार सम्मेलनमार्फत घोषणा गरेको छ।

सेनझोउ-१८ चालक दलसहितको अन्तरिक्ष यान चीनको जिउक्वान स्याटेलाइट प्रक्षेपण केन्द्रबाट प्रक्षेपण गर्ने तालिका छ।

चालक दलले सूक्ष्म गुरुत्वाकर्षण, अन्तरिक्ष सामग्री विज्ञान, अन्तरिक्ष जीवन विज्ञान, अन्तरिक्ष चिकित्सा तथा अन्तरिक्ष प्रविधिमा आधारित आधारभूत भौतिक विज्ञानका क्षेत्रमा ९० भन्दा बढी प्रयोग गर्नका लागि वैज्ञानिक प्रयोग क्याबिनेट र 'एक्स्ट्राभेहिकुलर पेलोड' को प्रयोग गर्ने सिएमएसएका उपनिर्देशक लिन सिकियाङले जानकारी दिए।

एक्स्ट्राभेहिकुलर पेलोड वातावरणीय सुरक्षा, गतिशीलता, जीवन प्रदान गर्ने एक स्वतन्त्र एन्थ्रोपोमोर्फिक स्पेस सूट हो। मिसन अवधिमा देशको पहिलो इन-अर्बिट जलीय पर्यावरण अनुसन्धान परियोजना कार्यान्वयन गरिनेछ। 'जेब्राफिस' र 'गोल्डफिश' अल्गीको प्रयोग गरेर कक्षामा 'सेल्फ-साइक्लिङ एक्वाटिक इकोसिस्टम' स्थापना गर्न परियोजनाले अन्तरिक्षमा कशेरूकाको खेतीमा सफलता हासिल गर्ने लक्ष्य राखेको उपनिर्देशक लिनले बताए।

उनले बिरुवाको स्टेम टिप्समा संसारको पहिलो इन-अर्बिट स्टेम सेल अध्ययन गुरुत्वाकर्षणमा बिरूवाको विकासवादी अनुकूलनको संयन्त्र प्रकट गर्न र अन्तरिक्ष बालीका लागि सैद्धान्तिक समर्थन प्रदानका लागि गरिने बताए।

सेनझोउ-१८ अन्तरिक्ष यात्रीले दुईदेखि तीनवटा एक्स्ट्राभेहिकुलर (इभिए) गतिविधि सञ्चालन गर्ने र स्टेशनको कार्गो एयरलक मोड्युलमार्फत छ वटा कार्गो आउटबाउन्ड डेलिभरी कार्यान्वयन गर्नेछन्। एयरलक एउटा स्टेशन मोड्युल हो जसले अन्तरिक्ष स्टेशनमा प्रवेश गर्ने र बाहिर निस्कने स्थानको रूपमा कार्य गर्दछ।

तीनवटा बाह्य गतिविधि सञ्चालन गर्ने समयमा अन्तरिक्ष यात्रीले बाहिरी पाइपिङ, केबल र महत्त्वपूर्ण उपकरणका लागि अन्तरिक्षमा रहेका फोहर सुरक्षा सुदृढीकरण स्थापना गर्ने र अन्तरिक्ष स्टेशनको सुरक्षालाई थप सुरक्षित गर्नका लागि उपयुक्तरूपमा बाह्य निरीक्षण पूरा गर्ने लिनले जानकारी दिए। रासस

अमेरिकामा टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाउने विधेयक कङ्ग्रेसद्वारा पारित

वाशिङ्टन, १२ वैशाख/एएफपी

अत्यन्त लोकप्रिय सामाजिक सञ्जाल एप टिकटकलाई यसको चिनियाँ मूल कम्पनी बाइटडान्सबाट अलग गर्न वा अमेरिकी बजारबाट बन्द गर्नुपर्ने कानूनलाई अमेरिकी सिनेटले मङ्गलवार अनुमोदन गरेको छ।

यो कदम ९५ अर्ब डलरको विदेशी सहायता प्याकेजको हिस्सा थियो। उक्त प्याकेजमा युक्रेन, इजरायल र ताइवानलाई सैन्य सहायता पनि समावेश थियो। यसलाई अहिले कङ्ग्रेसले अनुमोदन गरेको छ र प्रमाणीकरणका लागि राष्ट्रपति जो बाइडेनको डेस्कमा पुगेको छ। अमेरिका र अन्य पश्चिमी अधिकारीहरूले युवामाझ टिकटकको लोकप्रियताप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै यसले बेइजिङलाई डाटा सङ्कलन गर्न र प्रयोगकर्ताहरूमाथि जासुसी गर्ने अनुमति दिने आरोप लगाएका छन्। अमेरिकामा मात्र यसको प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या १७ करोड रहेको छ।

आलोचकहरूले टिकटक बेइजिङको अधीनमा रहेको र गलत प्रचार फैलाउने माध्यम भएको बताएका छन्। चीन र कम्पनीले ती दाबीहरूको कडारूपमा खण्डन गरेका छन्।

कुनै पनि कम्पनीलाई अमेरिकी बजारमा सञ्चालन गर्नबाट रोक लगाउन दुर्लभ कदम चाल्न सक्ने उक्त विधेयक प्रतिनिधिसभाले बलियो द्विदलीय (डेमोक्रेट र रिपब्लिकन) समर्थनका साथ पारित गरेको तीन दिनपछि सिनेटले १८ का विरुद्ध ७९ मतले पारित गरेको थियो।

राष्ट्रपति बाइडेनले कानूनमा हस्ताक्षर गर्ने बताए। उनले यसै महीनाको प्रारम्भमा चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिनपिङसँगको दुर्लभ टेलिफोन वार्तामा टिकटकबारेमा आफ्नो चिन्तालाई दोहोर्याएका थिए।

शनिवार सदनमा मतदान भएपछि टिकटकले गुनासो गर्दै कानून निर्माताहरूले १७ करोड अमेरिकीको स्वतन्त्र अभिव्यक्तिलाई कुल्चिने, ७० लाख व्यवसायलाई ध्वस्त पार्ने र अमेरिकी अर्थतन्त्रमा वार्षिक २४ अर्ब डलरको योगदान गर्ने प्लेटफर्म बन्द गर्ने प्रतिबन्धित विधेयकलाई अवरोध पार्ने कोशिश गर्नु 'दुर्भाग्यपूर्ण' हो भनेको छ।

विधेयक अन्तर्गत बाइटडान्सले एक वर्षभित्र एप बिक्री गर्नुपर्नेछ वा अमेरिकामा एप्पल र गूगलको एप स्टोरहरूबाट बाहिरिनुपर्नेछ।

पूर्वराष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प अन्तर्गत अमेरिकी अर्थमन्त्रीका रूपमा काम गरेका स्टिभन मेनुचिनले आफू टिकटकलाई अधिग्रहण गर्न इच्छुक रहेको भन्दै लगानीकर्ताहरूको समूह भेला गरेका छन्।

टिकटक वर्षौंदेखि अमेरिकी अधिकारीहरूको निशानामा परेको थियो। अधिकारीहरूले उक्त प्लेटफर्मले बेइजिङलाई अमेरिकामा यसको प्रयोगकर्ताहरूको जासुसी गर्न अनुमति दिएको बताएका छन्। यद्यपि प्रतिबन्धले मुद्दा चलाउन सक्छ।

कङ्ग्रेसले पारित गरेको विधेयकले शत्रु मानिएको मुलुकद्वारा नियन्त्रित भएमा अमेरिकी राष्ट्रपतिलाई राष्ट्रिय सुरक्षाका लागि खतराका रूपमा अन्य आवेदनहरू तोक्ने अधिकार दिन्छ।

सामाजिक सञ्जाल एक्सका अर्बपति मालिक एलन मस्कले शुक्रवार टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाइएको विरोध गर्दै भने– "यस्तो गर्नु वाक र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको विपरीत हुनेछ।" रासस

विद्यालयलाई ...

थान गरी दुई लाख मूल्य बराबरको सामग्री हस्तान्तरण गरेको हो।

विद्यालय परिसरमा आयोजित कार्यक्रममा प्रधानाध्यापिका अनीताकुमारी साहलाई उद्योगका सञ्चालक एवं समाजसेवी अशोक बैदले उक्त सामग्री हस्तान्तरण गरेका हुन्। सो अवसरमा वडा नं ४ का अध्यक्ष जगत साह कानू, शिक्षक प्रतिनिधि अन्नपूर्ण मानन्धर, केएनपी जापानका प्रतिनिधि प्रवीण यादव, शिक्षिका लक्ष्मी सिंहलगायतको सहभागिता थियो।

भारतबाट ग्याँस बोकेको ट्याङ्कर बुधवार वीरगंज-१७ अलौंस्थित बहुअरीचोकमा अनियन्त्रित भई पल्टिएको छ। दुर्घटनामा मानवीय क्षति भएको छैन। तस्वीरः सतीश महर्जन

साना तथा घरेलु उद्योगमा महिला उद्यमीको स्वामित्व बढ्दै

वीरगंज (पर्सा), १२ वैशाख/रासस

सरकारले महिला उद्यमीको स्वामित्वमा नयाँ घरेलु तथा साना उद्योग दर्ता गरे ३५ प्रतिशत छुट दिने प्रावधानले पर्साका महिला उद्योग दर्ता गर्न आकर्षित भएका छन्। घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयका अनुसार पछिल्ला वर्षमा महिला उद्यमी सञ्चालक भएर नयाँ उद्योग स्थापना गर्ने क्रममा सुधार देखिएको छ।

कार्यालयका अनुसार साउनदेखि चैत मसान्तको अवधिमा जिल्लामा ७३९ नयाँ घरेलु तथा साना उद्योग दर्ता भएका छन्। नयाँ दर्ता भएका उद्योगमध्ये महिला उद्यमी सञ्चालक भएको सङ्ख्या भने ३२९ रहेका छन्। त्यस्तै, पुरुष उद्यमी सञ्चालक रहेको उद्योगको सङ्ख्या भने ४४७ छन्।

घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयका प्रमुख धनञ्जयकुमार सिंहले तराई-मधेस जस्तो ठाउँमा महिला उद्यमी सञ्चालक भएर नयाँ घरेलु तथा साना उद्योग दर्ता गर्ने प्रवृत्तिमा क्रमशः सुधार आइरहेको बताए। "एक दशक अघिसम्म महिला उद्यमी सञ्चालक भएर खासै धेरै उद्योग दर्ता हुँदैनथे, सबैजसो पुरुष उद्यमी सञ्चालक भएका नयाँ उद्योग दर्ता हुने गर्थे," उनले भने, "सरकारले महिला उद्यमी सञ्चालक भएको नयाँ उद्योग दर्ता गर्दा लाग्ने शुल्कमा ३५ प्रतिशत छुट दिने व्यवस्था गरेसँगै अहिले महिला उद्यमी सञ्चालक भएका उद्योग दर्ता हुने क्रम बढेको छ।"

सरकारले दलित/महिला र पुरुषका नाममा दर्ता हुने घरेलु तथा साना उद्योगलाई पनि ३५ प्रतिशत छुट दिने व्यवस्था पनि गरेको छ। कार्यालयका अनुसार अझैसम्म पनि पुरुषकै स्वामित्वका उद्योगको सङ्ख्या धेरै छ। चालू आवमा दर्ता भएका नयाँ उद्योगले तीन हजार २५४ जनालाई रोजगार सिर्जना गर्ने अनुमान गरिएको छ। त्यसमध्ये १९०४ पुरुष र १३५० महिलालाई रोजगार दिने क्षमता रहेको छ। कार्यालयले चालू आवको नौ महीनाको अवधिमा नयाँ साना तथा घरेलु उद्योग दर्ता भएर रु ५९ लाख ८२ हजार चार सय राजस्व आम्दानी गरेको छ। कार्यालयका अनुसार आव २०७९/८० मा एक हजार ८९ नयाँ उद्योग दर्ता भएका थिए।

गत वर्ष दर्ता भएका उद्योगमा महिला उद्यमीको स्वामित्व भएको सङ्ख्या ४५० र पुरुष उद्यमीको स्वामित्व भएका भने ६५४ रहेका छन्। गत आवमा दर्ता भएका नयाँ घरेलु तथा साना उद्योगले पाँच हजार ४६० जनालाई रोजगार सिर्जना गर्ने बताइएको छ। त्यसमध्ये तीन हजार २४७ पुरुष र एक हजार २१३ जना महिलालाई रोजगार दिन सक्ने क्षमता रहेको छ। कार्यालयले गत आवमा नयाँ दर्ता भएका साना तथा घरेलु उद्योगबाट रु एक करोड छ लाख ३९ हजार २५० राजस्व सङ्कलन गरेको थियो।

आजको राशिफल

मेष – व्यापारवृद्धि	वृष – शत्रुपराजय
मिथुन – सुसमाचार	कर्कट – भयचिन्ता
सिंह – मित्रमिलन	कन्या – अतिथिआगमन
तुला – सुयश	वृश्चिक – अलमल
धनु – धनलाभ	मकर – सफलता
कुम्भ – यात्रालाभ	मीन – रोगभय

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

नेपाल ...

पहिलो नेपाल भ्रमण हो।

नेपालले सन् २००० जुलाई ११ मा दोहामा राजदूतावास स्थापना गरेको थियो भने कतारले काठमाडौंमा सन् २०११ अगष्तमा राजदूतावास स्थापना गरेको थियो।

वीरगंज महानगरपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

- सम्पूर्ण तराई 'लू'को चपेटामा छ,
- आवश्यक काम नपरी बाहिर ननिस्कौं,
- बाहिर निस्कनै परे छाता लिएर, टाउकोमा गम्छा राखेर, प्रशस्त पानी खाएर निस्कौं।

वीरगंज महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

आन्तरिक राजस्व कार्यालय, सिमरा, बाराको

सबुत प्रमाण पेश गर्नेबारेको अत्यन्त जरूरी सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८१/०१/१३

यस कार्यालयको कार्यक्षेत्र अन्तर्गतका तपसिल बमोजिमका करदाताहरूका विभिन्न आवको लागि आयकर ऐन, २०५८ (सं.स.) को दफा १०१ तथा मुल्य अभिवृद्धि कर ऐन, २०५२ (सं.स.) को दफा २० बमोजिम कर निर्धारण गरिएकोले सो बमोजिम कर निर्धारण हुनु नपर्ने कुनै सबुत प्रमाण र आधार भएमा यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र जवाफ पेश गर्नुहुन आयकर ऐन, २०५८ (सं.स.) को दफा १०१ (६) र मूल्य अभिवृद्धि कर ऐन, २०५२ (सं.स.) को दफा २० (५) बमोजिम यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। अन्यथा कानून बमोजिम आवश्यक कारबाइ भई जाने बेहोरा अनुरोध छ।

क्रस.	स्थायी लेखा नम्बर	फर्म/सञ्चालक/प्रो.को नाम	ठेगाना	आव	संशोधित करयोग्य आय रु.	संशोधित कर रकम रु.
१	६०३२९९९१७	जय भोलेबाबा सप्लायर्स प्रोप्राइटरः राकेशकुमार साह	फेटा-४, बारा	२०७३/७४ २०७४/७५ २०७५/७६	रु ५३८३७४७/- रु ५२५५८३४/- रु १२९३११०५/-	रु १६३२३९०३/४३ आयकर रु ६९२४१०४/- मूअकर
२	६०३९८४४४४	शिव ट्रेडर्स सञ्चालकः श्यामबाबू महतो	जीतपुर-७, जीतपुरसिमरा, बारा	२०७३/७४	रु ४२२१०६१/-	रु २९३०८७९/८९ आयकर रु १४८०७६८/- मूअकर
३	६०१३६९४३६	माँ वैष्णो स्क्रेप प्रोप्राइटरः कृष्णबहादुर पराजुली	जीतपुर-७, जीतपुरसिमरा, बारा	२०७१/७२	रु ७०२७९१०/-	रु ७१५८९०९/९१ आयकर रु ३४९४९३०/- मूअकर
४	६०१३६४७६९	मुसरीमाई कृषि फार्म सञ्चालकः डम्बरबहादुर खत्री	जीतपुरसिमरा-२, सिमरा, बारा	२०७६/७७	रु ९१३७१९७/-	रु ४७६४०५१/६७- आयकर रु ८८७३/- अग्रिम करकट्टी
५	६०९६१४०५३	बिटु फूड एन्ड बेभरेज सञ्चालकः बिटु गुप्ता	जीतपुरसिमरा, जीतपुर, बारा	२०७६/७७	रु १५७९६१५/-	रु. ८१५५४१/८९ आयकर रु ९९५९/- अग्रिम करकट्टी रु ३५२५००/- अन्तःशुल्क रु १४५८९२/- मूअकर
६	३०५२८७५३९	लुमिस भेट सप्लायर्स सञ्चालकः अशोक न्यौपाने	निजगढ-८,.बारा	२०७६/७७	रु ५६२३०९/-	रु २२८११०/३९ आयकर
७	६०२६८१६०७	सुहानी मेडिसिन्स प्रोप्राइटरः राकेशकुमार झा	गौर-१, रौतहट	२०७६/७७	रु ११९३८२९९/-	रु ८२९२५९७/४२ आयकर

महावीर जयन्तीको अवसरमा मङ्गलवार राति गहवामाई मन्दिर परिसरमा गरिएको महाआरती। तस्वीरः नितेश कर्ण

खेलकूदको संसार

राष्ट्रिय बुद्धिचाल प्रतियोगिता सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, १२ वैशाख/

वीरगंजमा आयोजित तीन दिवसीय राष्ट्रिय बुद्धिचाल प्रतियोगिता बुधवार सम्पन्न भएको छ। नेपाल बुद्धिचाल महासङ्घको समन्वयमा पर्सा जिल्ला बुद्धिचाल सङ्घ र मूनलाइट माविको संयुक्त आयोजनामा मूनलाइट युथ एन्ड क्याडेट नेशनल चेस च्याम्पियनशिप बुधवार सम्पन्न भएको हो।

समापन कार्यक्रममा वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंहले वीरगंजमा राष्ट्रियस्तरका खेलकूद गतिविधि बढ्दै गएकोमा खुशी व्यक्त गरे। नेपाल बुद्धिचाल महासङ्घका केन्द्रीय महासचिव धर्मबहादुर लामाले खेलकूदलाई व्यवसायीकरण गराउनका लागि तीनवटै तहका सरकार उदासीन रहेकामा चिन्ता व्यक्त गरे। खेलकूदलाई हेर्ने राज्यको दृष्टिकोण नफेरिएसम्म खेलकूदको विकास हुन नसक्ने उनले बताए।

तस्वीरः प्रतीक

खेलकूद र खेलाडीमा लगानी बढाउनुपर्नेमा जोड दिँदै उनले खेलाडीलाई मासिक प्रोत्साहन भत्तासँगै, राष्ट्रसेवक खेलाडीलाई निश्चित मापदण्ड बनाएर सम्मानजनक जीवनयापनका लागि निवृत्तिभरणको व्यवस्थाका लागि महासङ्घले निरन्तर आवाज उठाइरहेको बताए। साथै खेलाडीको सहज उपचार र जीवन बीमा गराउनुपर्ने माग पनि उनले राखे।

प्रतियोगीताको नतीजा चिफ आर्बिटर रामकिशोर सिंह परागले प्रस्तुत गरेका थिए। बुद्धिचाल खेलाडी उत्पादनसँगै बुद्धिचाल खेलकूदप्रति विद्यार्थीको अभिरुचि अभिवृद्धि गर्ने अभिप्रायले वीरगंजमा प्रतियोगिता आयोजना गरिएको वीरगंज महानगरपालिका–२० का वडाध्यक्षसमेत रहेका परागको भनाइ छ।

कुन उमेर समूहमा को को विजेता बने

प्रतियोगितामा १८ वर्षमुनिमा पुरुषोत्तम सिलवाल प्रथम, उमेश भट्ट द्वितीय र शुभम् श्रेष्ठ तृतीय भएका छन्। १६ वर्षमुनिमा अनुष्ण गौतम प्रथम, आद्यन्त काफ्ले द्वितीय र क्षितिज सेन तृतीय भएका छन्। १४ वर्षमुनिमा अनुपजङ्ग शाह प्रथम, कृषान्त घिमिरे द्वितीय र कशिव कार्की तृतीय भएका छन्। १२ वर्षमुनिमा अबिन पाण्डे प्रथम, ओस्कार पन्थी द्वितीय र सरल मैनाली तृतीय भएका छन्। १० वर्षमुनिमा अग्रिम सैजु प्रथम, हार्दिक पन्त द्वितीय र साहस श्रेष्ठ तृतीय भएका छन्। आठ वर्षमुनिमा सुनभ ओझा प्रथम, आर्थव त्रिपाठी द्वितीय र आगमन ठकुरी तृतीय भएका छन्। छात्रा अन्तर्गत १८ वर्षमुनिमा सनम श्रेष्ठ विजेता र साक्षी साह उपविजेता बनेका छन्। १६ वर्षमुनिमा पूर्णिमा गुरुङ प्रथम, उज्जीवनी कँडेल द्वितीय र विनीता प्रजापति तृतीय भएका छन्। १४ वर्षमुनिमा स्नेहाकुमारी साह विजेता र सृष्टि साह उपविजेता बनेका छन्। १२ वर्षमुनिमा विविशा तामाङ विजयी हुँदा तचिता अग्रवाल उपविजेता बनेकी छन्।

१० वर्षमुनीमा इशा गिरी प्रथम, सिमरन गुरुङ द्वितीय र कृतिमा तिमल्सिना तृतीय भएका छन्। आठ वर्षमुनिमा अग्रता आचार्य विजेता हुँदा आरजु रोकाया उपविजेता बनेकी छन्।

प्रतियोगितामा विजेता तथा उपविजेताहरूलाई मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको प्रतियोगिताका निर्देशक सुलभ केसीले जानकारी दिए। उनका अनुसार सबै उमेर समूहका विजेताहरू आगामी जून ९ देखि २१ सम्म कजाकस्तानमा हुने २७औं एशियन युथ चेस च्याम्पियनशिपमा नेपालको तर्फबाट सहभागिता जनाउनेछन्।

वैशाख १० गतेदेखि शुरू भएको प्रतियोगितामा नेपालगंज, बुटवल, मोरङ, काठमाडौं, भक्तपुरलगायतका जिल्लाबाट ७५ जना प्रतिस्पर्धीको सहभागिता थियो।

राष्ट्रिय क्रिकेटः गण्डकी प्रदेश विजयी

काठमाडौं, १२ वैशाख/रासस

गण्डकी प्रदेशले वीर गणेशमान सिंह राष्ट्रिय टी–२० च्याम्पिनशिपमा कोशी प्रदेशलाई बुधवार चार विकेटले पराजित गरेको छ। मूलपानी क्रिकेट मैदानमा भएको खेलमा कोशीले प्रस्तुत गरेको १५६ रनको लक्ष्य गण्डकीले १९ दशमलव पाँच ओभरमा छ विकेट गुमाउँदै पूरा गर्‍यो।

गण्डकीका लागि दिनेश बुढामगरले सर्वाधिक ३३ रनको योगदान दिए भने ईश्वर क्षत्रीले २५ रन बनाए। त्यस्तै, अर्जुन कुमालले २४, अर्जुन रायमाझीले अविजित २३, कप्तान विपिन खत्रीले अविजित १८, दीपक डुम्रेले १८ र अमृत गुरुङले १२ रन बनाए। कोशीका लागि प्रकाश कार्कीले दुई विकेट लिए भने श्रवण यादव, दीपेश कँडेल, ज्ञानेन्द्र श्रेष्ठ र श्रवण किस्कुले समान एक/एक विकेट लिए। टस हारेर पहिला ब्याटिङको निम्तो पाएको कोशीले निर्धारित २० ओभरमा पाँच विकेट गुमाउँदै १५५ रनको योगफल बनाएको थियो। कोशीका लागि सोनु अन्सारीले ४४, मिनाश थापाले ४३, कप्तान अङ्कित सुवेदीले ३२, श्रवण यादवले अविजित २१ तथा दीपेश कँडेलले १० रन बनाएका थिए।

गण्डकीका लागि सुवास भण्डारीले तीन तथा विपिन खत्री र अमृत गुरुङले समान एक/एक विकेट लिएका थिए।

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरू

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्याल–ढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रूपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरू खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौंड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं।
- हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारीमा आएन		

Make your stay with us is a
memorable experience

Lords Plaza Birgunj is a world class hotel built to treat all types of travelers. This beautiful hotel is equipped with contemporary Rooms and Suites, Business Center, Four Conference Rooms, Three Food and Beverage outlets - Bar, Multi Cuisine Restaurant & Roof Top Dining, Spa, Gym, Pool and Casino.

Diyalo Lords PLAZA
Exhilarating Hospitality
Birgunj
Call - 51525252, 98028 19788, 98028 19787
Aadarsh Nagar, Birgunj, Nepal, www.lordshotels.com,

जलेश्वरमा विभिन्न मूर्तिको प्राणप्रतिष्ठा

प्रस, हेटौंडा, १२ वैशाख/

हेटौंडा–२ स्थित जलेश्वर महादेव

मन्दिर परिसरमा विभिन्न भगवान्का मूर्तिको प्राणप्रतिष्ठा गरिएको छ। हेटौंडा–२ निवासी सेवानिवृत्त शिक्षक रामचन्द्र आचार्य 'फुर्सती' परिवारले कालभैरवको पाषाण मूर्ति स्थापना गरेको हो।

दुई फिट अग्लो मूर्तिको मङ्गलवार र बुधवार दुई दिने वैदिक कार्यक्रम गरी प्राणप्रतिष्ठा गरिएको हो। त्यस्तै, हेटौंडा–२ निवासी महेश्वरमान श्रेष्ठको परिवारले शिवलिङ्ग, नन्दी र गणेश भगवान्को मूर्ति स्थापना गरेका छन्। हेटौंडा–२ निवासी भोला अर्यालको परिवारले शेषनागको मूर्ति स्थापना गरेका छन्। सबै मूर्तिको वैदिक विधि अनुसार प्राणप्रतिष्ठा गरिएको हो।

मूर्तिको जलाधिवासदेखि शय्याधिवाससम्मका विधि पूरा गरी प्राणप्रतिष्ठा गरिएको थियो। सो अवसरमा होमयज्ञ, रुद्रीपाठ, चण्डीपाठ, गणेशस्तोत्र, शिवस्तोत्र, भैरवस्तोत्र, नागस्तोत्रको पाठपारायण गरी बुधवारबाट मूर्ति सर्वसाधारणका लागि पूजाआजा खुला गरिएको हो। पण्डित रामचन्द्र आचार्य, वासुदेव आचार्य, कपिल लामिछाने, अभ्युदय खनाल, डुकराज पौडेलले धार्मिक विधि अनुसार मूर्तिको प्राणप्रतिष्ठाको सहजीकरण गरेका थिए।

कार्यक्रममा हेटौंडा–२ का अध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जन, नेपाली काङ्ग्रेसका जिल्ला सचिव ईश्वर पाठक, जलेश्वर मन्दिर संरक्षण समितिका अध्यक्ष मुरारी सुवेदी, हेटौंडा–२ का वडासदस्य इन्द्रप्रसाद रिजाल, टोल विकास समितिका पदाधिकारीलगायत सहभागी थिए।

कागजात हराएको सूचना

२०८०/०७/१५ गते आइतवारका दिन वीरगंज आउने क्रममा मेरो खरीद बिल, बिक्री बिल, लेजर, खरीद खाता र बिक्री खाता हराएको हुँदा पाउनुहुने महानुभावले नजीकको प्रहरी चौकी अथवा मोबाइल नं. ९८२९२४२४१३ सम्पर्क गरिदिनुहुन अनुरोध छ।

नाम- लालबाबूकुमार राम
ठेगाना- लिपनी, परवानीपुर गाउँपालिका–३, बारा

७९ जना सवारी चालकबाट जरिवानाबापत ८५ हजार सङ्कलन

प्रस, वीरगंज, १२ वैशाख/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले ट्राफिक नियमविपरीत सञ्चालित ७९ वटा सवारीसाधनका चालकलाई जरिवाना गरी रु ८५ हजार राजस्व सङ्कलन गरेको छ।

तस्वीरः सौजन्य

ट्राफिक व्यवस्थापनका लागि सञ्चाालित विशेष अभियान अन्तर्गत बारा जिल्लाका विभिन्न स्थानमा चेकजाँच गर्दा ७९ वटा सवारीसाधनका चालकले ट्राफिक नियमविपरीत चलाएपछि ८५ हजार राजस्व सङ्कलन गरिएको प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले बताएका छन्।

चर्को आवाजमा डिजे बजाउने दुईजना पक्राउ

प्रस, वीरगंज, १२ वैशाख/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले चर्को आवाजमा डिजे बजाएको आरोपमा दुईजनालाई पक्राउ गरेको छ।

तस्वीरः सौजन्य

मङ्गलवार राति कलैया उपमहानगरपालिका बजार एरियामा ध्वनि प्रदूषण हुनेगरी चर्को आवाजमा डिजे बजाउँदै रहेको अवस्थामा बजरङ्ग डिजेका जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–१० निवासी २५ वर्षीय नागिन्द्र राय भट्ट र देवताल गापा–१ बस्ने ५० वर्षीय जयराम सिंहलाई पक्राउ गरेको जिप्रका, बाराले जनाएको छ।