चट्याङबाट बच्ने उपायः
- बिजुली चम्केको बेला सचेत र सतर्क रहौं,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने धातुजन्य र भिजेका वस्तुबाट टाढा बसौं,
- विद्युतीय उपकरण बन्द गरौं,
- घर तथा भवनमा अर्थिङ्गलगायतका सुरक्षात्मक उपाय अपनाऔं,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कौं,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बसौं,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबसौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

प्रतीक दैनिक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

eprateekdaily.com

जनहितमा जारी सन्देश
- हावाहुरीबाट बच्न घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्याल-ढोका बन्द गरौं,
- छतका गमला सुरक्षितरूपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरू खुला नछाडौं,
- सवारीसाधनमा रहँदा हावाहुरी चलेमा सवारीसाधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।

वीरगंज महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८१ जेठ ०७ गते सोमवार // मृत भस्म नबन्दैमा भिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 May 20 Monday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क २५७

१४ वटै पालिकामा सरकारी अनुदान पुग्यो

प्रस, वीरगंज, ६ जेठ/

कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय, पर्साले सङ्घ सरकारबाट प्रदान गरिने चालू तथा पूँजीगत शीर्षकमा १४ वटै पालिकामा विनियोजित रकम पठाएको जनाएको छ ।

पर्सा जिल्लाका १४ वटा पालिकाको लागि सरकारले १० अर्ब ३८ करोड १६ लाख २० हजार ७३६ चालूगत पूँजी विनियोजित गरेको र त्यसमध्ये सरकारको निर्णय अनुसार ७४.११ प्रतिशत रकम सम्बन्धित पालिकाहरूमा पठाइएको कोलेनिका, पर्साले जनाएको छ ।

कोलेनिका, पर्साले चालू पूँजीतर्फ रु आठ अर्ब ३५ करोड ५८ लाख ८३ हजार ५४ पठाएको जानकारी गराएको छ । वीरगंज महानगरपालिकाको लागि चालूतर्फ रु ५६ करोड ५१ लाख ९८ हजार विनियोजित गरेकोमा रु ४२ करोड ३३ लाख ८७ हजार ६१ पठाएको जनाएको छ। यो रकम सरकारको पछिल्लो निर्णय अनुसार ७४.११ प्रतिशत रहेको जानकारी गराएको छ ।

यसैगरी, पर्सागढी नगरपालिकाको लागि रु १२ करोड १४ लाख नौ हजार विनियोजित भएकोमा रु छ करोड २३ लाख ८९ हजार ७९२, पोखरिया नपाको लागि १२ करोड २९ लाख ३४ हजार विनियोजितमध्ये आठ करोड ८४ लाख ४५ हजार २८५, बहुदरमाई नपाको लागि १२ करोड ५५ लाख २४ हजार विनियोजितमध्ये नौ करोड ७७ लाख आठ हजार ५८७, कालिकामाई गापाको लागि आठ करोड ८२ लाख ६४ हजार विनियोजितमध्ये छ करोड ३६ लाख ४९ हजार ६५७, छिपहरमाई गापाको लागि नौ करोड सात लाख ४५ हजार विनियोजितमध्ये सात करोड आठ लाख ४४ हजार ४५१, जगरनाथपुर गापाको लागि ११ करोड ८० लाख ६४ हजार विनियोजितमध्ये नौ करोड २४ लाख २२ हजार ११० पठाएको कोलेनिका, पर्साका मनीष गौतमले जानकारी गराएका छन् ।

तस्वीर: फाइल

यसैगरी, जीराभवानी गापाको लागि सात करोड ३६ लाख दुई हजार विनियोजित रकममध्ये सात करोड तीन लाख आठ हजार ८९९, ठोरी गापाको लागि नौ करोड ६२ लाख २३ हजार विनियोजितमध्ये छ करोड ९० लाख ८० हजार १५०, धोबिनी गापाको लागि आठ करोड १० लाख ७० हजार विनियोजितमध्ये छ करोड ४६ लाख ४४ हजार ९२७, पकाहामैनपुर गापाको लागि विनियोजित आठ करोड ७६ लाख २९ हजारमध्ये छ करोड ४७ लाख ७१ हजार ४४६, पटेर्वासुगौली गापाको लागि विनियोजित सात करोड ४९ लाख ८९ हजारमध्ये पाँच करोड ८० लाख ८१ हजार ९९७, विन्ध्यवासिनी गापाको लागि विनियोजित आठ करोड ९६ लाख २० हजारमध्ये छ करोड ६० लाख २१ हजार ८६१ र सखुवाप्रसौनी गापाको लागि विनियोजित १० करोड ७७ लाख ६७ हजारमध्ये पाँच करोड ५८ लाख ५८ हजार १९७ पठाइसकेको जानकारी गराइएको छ ।

चालूतर्फको हरहिसाब कोलेनिकामा उपलब्ध भएपनि पूँजीगततर्फको खर्च भने पालिकास्तरबाटै प्राप्त गर्न सकिने कोलेनिकाका गौतमले बताए । उनले पूँजीगत खर्चका बारेमा कोलेनिकामा जानकारी प्राप्त नभएको र पालिकाहरूले नै यसको विवरण दिन सक्ने उनले जानकारी गराएका छन् ।

पूँजीगततर्फ १४ वटा पालिकामा दुई खर्ब २२ करोड ७३ लाख ७३ हजार रकम विनियोजन भएकोमा एक खर्ब २० करोड ५७ लाख ७९ हजार ६३५ पठाइसकेको गौतमले बताए ।

उनले वार्षिक बजेट त्रैमासिकरूपमा पठाउने गरिएको र पर्सा जिल्लाका १४ वटै पालिकामा अन्तिम चौथो त्रैमासिक बजेट पठाइसकेको बताए । पर्सागढी नपामा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हालै नियुक्त भएर आएकाले त्यहाँ बजेटका केही अंश बाँकी रहेको उनले बताए ।

सरकारले चालू र पूँजीगततर्फ विनियोजित बजेटमध्ये २३.८९ प्रतिशत कट्टा गर्ने यस अघि निर्णय गरेको थियो। आर्थिक मन्दीको कारण सरकारले पालिकाहरूमा दिने बजेट कट्टा गर्ने निर्णय गरे अनुसार सोहीअनुरूपको बजेट विनियोजिन गरेर पठाएको कोलेनिका, पर्साले जनाएको छ ।

विभिन्न मुद्दाका आरोपी गिरी पक्राउ

प्रस, वीरगंज, ६ जेठ/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साले विभिन्न मुद्दाको आरोपमा आइतवार बिहान एकजना वृद्धलाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा सखुवाप्रसौनी गाउँपालिका-५ महुवन निवासी प्रेम गिरी रहेको प्रहरीले जानकारी गराएको छ । पक्राउ परेका गिरी चार दशकअगाडि नेपाल-भारत सीमामा हुने चोरी, डकैती, लुटपाट, अपहरणलगायत घटनाका मुख्य योजनाकार रहेको गाउँलेहरूको भनाइ छ।

सो बेला खासगरी सीमावर्ती बिहारका गाउँमा गिरीको नाम सुन्ने बित्तिकै आतङ्क मच्चिने र मानिस लुकेर घरमा बस्ने गरेको गाउँलेहरूले दाबी गरेका छन्। गिरी अहिले महानगरभित्र पर्ने अपौनी गाउँमा सो बेला भएको गोलीकाण्डमा आरोपित रहेको बुझिएको छ। जिल्ला अदालतमा उनीविरुद्ध मुद्दा भएपनि त्यति बेला प्रहरीले के कारणले पक्राउ नगरेको हो खुलेको छैन । तर अहिले आएर अशक्त वृद्ध गिरीलाई पक्राउ गर्नुको कारण खोजबीनको विषय भएको छ। स्रोतका अनुसार गिरीजस्तै पर्सामा केही मानिस विगतमा गरेका अपराधका घटनामा आरोपित भएपनि अहिले सार्वजनिक जीवन बाँचिरहेका छन् भने त्यसमध्ये अहिले तीनजना जनप्रतिनिधि नै भइसकेका छन् । सो बेला गिरीलगायत अन्य केही व्यक्ति सीमा क्षेत्रमा आपराधिक कार्यमा लिप्त थिए। समयक्रमसँगै उनीहरू आपराधिक कार्य छाडेर अहिले सार्वजनिक जीवनमा छन्।

यस विषयमा प्रहरी नायब उपरीक्षक कुमारविक्रम थापाले गिरी पक्राउ परेको र उनीमाथि थुप्रै मुद्दा रहेको बताए । गिरीविरुद्धका पुराना फाइलहरू खोजबीन भइरहेको र अहिलेसम्म कुनै अपराधका फाइल फेला नपरेको प्रहरी स्रोतले जानकारी गराएको छ ।

मसिहानीमा विष्णु महायज्ञ शुरू

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, पोखरिया, ६ जेठ/

जगरनाथपुर गाउँपालिका-५ मसिहानीमा आइतवारदेखि नौ दिने विष्णु महायज्ञ शुरू भएको छ। सांसद रमेश रिजालले विष्णु महायज्ञको उद्घाटन गरेका थिए।

महायज्ञको पहिलो दिन आज जलयात्रा निकालिएको थियो । मसिहानीबाट निकालिएको जलयात्रा गाउँपरिक्रमा गरी सिकटा नदीबाट जल भरेर महायज्ञस्थलमा पुगी समापन भएको थियो ।

महायज्ञ उद्घाटन तथा जलयात्रा कार्यक्रममा मधेस प्रदेशका पूर्वमुख्यमन्त्री लालबाबूराउत गद्दी, प्रदेशसभा सदस्य शङ्कर चौधरी, गापा अध्यक्ष श्रीकान्त यादव, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्णानन्दन यादव, नेका पर्साका प्रवक्ता रमेश पाण्डे, सहसचिव नवीन सिंह, स्थानीय नेता वशिष्ठनारायण कुर्मी, जगरनाथपुर गापाका वडाध्यक्षहरू बिहारी नुनिया, सुभाष यादव, लक्ष्मी साह तेलीलगायतको सहभागिता थियो ।

प्रमुख सिंह शारदा माविमा

प्रस, वीरगंज, ६ जेठ/

आइतवार बिहान ७ बजे वीरगंजको बहुअरीस्थित शारदा माविमा वीरगंज महानगरका प्रमुख राजेशमान सिंह कक्षा १० का विद्यार्थीसँगै बसेर सिक्दै सिकाउँदै गरेको भेटिए। महानगरले शुरू गरेको 'कक्षाकोठामा मेयर' कार्यक्रम अन्तर्गत उनी बिहानै शारदा मावि पुगेका थिए। कक्षाकोठामा विद्यार्थीसँगै बसेर प्रमुख सिंहले विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो अनुभव र जीवन भोगाइका कुरा बताएका थिए। जीवनमा जस्तोसुकै परिस्थिति आए पनि हिम्मत कहिल्यै हार्नुहुँदैन भन्दै उनले विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरणा जगाएका थिए।

प्रमुख सिंहले अध्ययनलाई केन्द्रमा राखेर अन्य गतिविधिलाई पनि समानरूपमा अघि बढाउन विद्यार्थीहरूलाई आग्रह गरेका थिए ।

तस्वीरः प्रतीक

प्रमुख सिंहले विद्यार्थीसँगै बेन्चमा बसेर उनीहरूले गरेका गृहकार्य अवलोकन गर्नुका साथै समस्याका बारेमा जानकारी लिएका थिए। विद्यार्थीसँगै बेन्चमा बसेर उनीहरूका र आफ्ना कुरा सुनाउन

(बाँकी अन्तिम पातामा)

जीराभवानीमा आयुर्वेद योग शिविर

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, सेढवा, ६ जेठ/

जीराभवानी गाउँपालिकामा आइतवार निश्शुल्क विशेषज्ञ आयुर्वेद तथा योग शिविर सम्पन्न भएको छ।

स्वास्थ्य निर्देशनालय मधेस प्रदेशको आयोजनामा वडा नं ३ मा रहेको विवाह भवनमा सो शिविर सम्पन्न भएको थियो । गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष रेखा चौधरीको सभापतित्व तथा प्रदेशसभा सदस्य शङ्करप्रसाद चौधरीको प्रमुख आतिथ्यमा सो शिविर सम्पन्न भएको थियो। योग शिविरमा स्थानीय ५० जना नागरिकलाई प्रशिक्षण दिइएको डा रामबाबू साहले बताए । शिविरमा वैद्य निरीक्षक दिनेश साहले प्रशिक्षण दिएका थिए ।

त्यस्तै, शिविरमा विभिन्न रोगको चेकजाँच तथा आयुर्वेदिक औषधि निश्शुल्क वितरण गरिएको थियो। शिविरमा कमलपित्त, बाथरोग, उदररोग, छातीरोग, स्त्रीरोग, छालारोग, मूत्ररोग, पत्थरी, मधुमेहलगायतका रोगको उपचारका लागि आयुर्वेदिक औषधि वितरण गरिएको थियो । शिविरमा डा नन्दकिशोरप्रसाद कुशवाहा, डा शिवनारायणप्रसाद गुप्ता, डा पुनीता केशरी, डा नवीन रौनियार, डा रामबाबू साहले बिरामीहरूलाई चेकजाँच गरेका थिए ।

त्यस्तै, स्वास्थ्य निर्देशनालयले सो वडामा नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्रको स्थापना पनि गरेको छ ।

पर्यटन प्रचारप्रसार अभियान शुरू

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, वीरगंज, ६ जेठ/

नेपाल होटल तथा पर्यटन व्यवसायी महासङ्घ मधेस प्रदेशले पर्यटन प्रचारप्रसार बृहत् अभियान पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जबाट शुरू गरेको छ ।

महासङ्घका अध्यक्ष हीरालाल गौतमको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा महासङ्घका महासचिव वैकुण्ठ सापकोटा, जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख राजन पौडेल, मधेस प्रदेशका उद्योग, वाणिज्य तथा पर्यटनमन्त्री सुशील साह, बाराका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी छविरमण भट्टराई, पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जका चिफ वार्डन रामचन्द्र खतिवडा, युवराज लामा, विजय झुनझुनवाला, शिवेन्द्र मल्लिक, मोहन शर्मालगायतले अभियानको शुभारम्भ गरेका थिए ।

पर्सा जिल्लाको नाका ४८ घण्टा बन्द

प्रस, वीरगंज, ६ जेठ/

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्साले भारत, बिहार राज्यको पश्चिम चम्पारण जिल्लामा यही मे २५ तारिखमा हुने लोकसभा निर्वाचनलाई शान्तिपूर्ण भयरहित वातावरणमा सम्पन्न गर्न बसेको बैठकको निर्णय अनुसार पर्सा जिल्लाका नाकाहरू जेठ १० गते बिहान ६ देखि १२ गते बिहान ६ बजेसम्मका लागि बन्द हुनेछन्। प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिनेशसागर भुसालले आज विज्ञप्ति जारी गर्दै ४८ घण्टा अघि भारतसँगको सीमानाका बन्द गरिने जानकारी गराएका छन् । उनले पर्सा जिल्लासँग जोडिएको बिहारको पश्चिम चम्पारणसँगका सबै नाका ४८ घण्टाको लागि बन्द गरिने जानकारी गराएका छन् ।

ठोरी बजार समितिद्वारा आर्थिक सहयोग

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, ठोरी, ६ जेठ/

इलाका प्रहरी कार्यालय, ठोरीमा निर्माणाधीन भवनका लागि ठोरी बजार व्यवस्थापन समितिले आर्थिक सहयोग गरेको छ। उक्त भवन निर्माणका लागि नगद रु २० हजार इप्रका, ठोरीका प्रहरी सहायक निरीक्षक बलराम बस्नेतलाई

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार र सूक्तिहरू

हार्नु त्यस बेला आवश्यक हुन्छ, जब लडाइँ आफ्नासँग पर्छ र जित्नु त्यस बेला आवश्यक हुन्छ, जब लडाइँ आफैँसँग पर्छ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि., वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	:	राजाप्रसाद कुर्मी (आरके)
बारा विशेष प्रतिनिधि	:	गम्भीरा सहनी

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

पालिका जिम्मेवार भएन

बारा जिल्लाको स्थानीय तह कोल्हवी, निजगढ नगरपालिका र जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका गरी तीनवटा पालिका अन्तर्गतका पाँचवटा खोलाबाट नदीजन्य पदार्थ उत्खनन, सङ्कलन, ओसारपोसारमा रोक लगाइएको छ। जिल्ला समन्वय समिति बाराले तीन पालिकाले पाँचवटा खोलाबाट ठेक्कामा नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गराउँदै आएकामा सो खोलाहरूको तीनपटक अनुगमन गर्दा तोकिएको मापदण्डविपरीत कार्य भएको पाएपछि नदीजन्य पदार्थको उत्खननमा रोक लगाएको हो । कोल्हवी र निजगढ नपाको बकैया र जीतपुरसिमरा उपमहानगरका बालगङ्गा, पसाहा, दुधौरा खोलाबाट नदीजन्य पदार्थ उत्खनन, सङ्कलन, ओसारपोसारमा जिल्ला अनुगमन समितिले रोक लगाएपछि अहिले सो खोलाहरूबाट नदीजन्य पदार्थको उत्खनन रोकिएको छ । जिसस र जिल्ला प्रशासन कार्यालय अनि स्थानीय तह अन्तर्गतका अनुगमन समितिसमेतको संलग्नतामा गरिएको अनुगमनमा नदीजन्य पदार्थको उत्खननको जिम्मेवारी पाएका ठेकेदारहरूले तोकिएको मापदण्डको पालना नगरेको पाइएको थियो ।

स्थानीय पालिकाहरूले वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदनको आधारमा खोलाहरूबाट नदीजन्य पदार्थ ढुङ्गा, बालुवा र गिट्टी उत्खननका लागि ठेक्का लगाउने गर्छन्। ठेक्का लगाएका पालिकाहरूलाई नै अनुगमनको जिम्मेवारी पनि तोकिएको हुन्छ । पालिका उपप्रमुखको संयोजकत्वमा अनुगमन समिति निर्माण भएका हुन्छन् । पछिल्लो समयमा असार १ गतेदेखि नदीजन्य पदार्थको उत्खननमा तीन महीना रोक लाग्दै आएको छ । असार १ गतेदेखि नदीजन्य पदार्थको उत्खननमा रोक लाग्ने र असोज १ गतेदेखि खुला गरिन्छ । यस अवधिमा वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदन तयार गरिन्छ। कुन खोलाबाट कति नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गर्ने भन्ने कुरा प्राविधिक सम्मिलित टोलीले बनाएर दिएको वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदनमा उल्लेख हुन्छ र पालिकाहरूले सोहीअनुरूप ठेक्का लगाउने र त्यसको अनुगमन गर्नुपर्ने हुन्छ । बारा जिल्लाका तीनवटा पालिकामा पाँचवटा खोला छन् र यसमा बर्सेनि नदीजन्य पदार्थको उत्खननको विषयलाई लिएर विवाद हुने गरेको पाइएको छ। एकपटक वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदन बनेपछि पालिकाहरूले सोही आधारमा दुईपटकसम्म ठेक्का लगाउन सक्छन् । तर वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदन विपरीतका कार्य गर्न सक्दैनन् । बाराका यी तीन पालिकाले लगाएको ठेक्काको अनुगमन इमानदारीका साथ नगर्दा नै जिल्ला समन्वय समिति अन्तर्गतको अनुगमन टोली सक्रिय हुनुपरेको हो ।

स्थानीय पालिका अन्तर्गत बनेको उपप्रमुख नेतृत्वको अनुगमन टोलीले मापदण्डविपरीत हुने गरेका कामलाई रोक्न नसकेको वा नचाहेको कारण जिसस अन्तर्गतको अनुगमन टोलीले बारा जिल्लाका पाँचवटा खोलाको अनुगमन गरेको हो । ठेकेदारहरूले पाँचवटा खोलामा एक मिटर गहिरोसम्म उत्खनन गर्न सक्ने प्रावधानविपरीत तीन–पाँच मिटर गहिरो गरी उत्खनन गरेको पाइएको थियो । यसैगरी, प्रतिदिन तीन सय घनमिटर उत्खनन गर्नुपर्नेमा सोविपरीत तीन हजारदेखि आठ हजार घनमिटरसम्म उत्खनन गर्ने गरेको पाइएको थियो । यो महीना नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गर्ने अन्तिम महीना हो र यसपछि असारदेखि तीन महीनासम्म उत्खनन बन्द हुन्छ । त्यसैले पनि ठेकेदारहरूले बढी उत्खनन गरी सञ्चय गर्ने र बन्द भएको बेला बढी मुनाफा लिएर बिक्री गर्ने गर्छन् ।

असल शिक्षकका केही विशेषताहरू

शिक्षा नेपाल

अनन्तकुमार लाल दास
anantlaldas@gmail.com

संस्कारको बलियो जगमाथि उभिएको ज्ञानरूपी ऊर्जा वा आफ्नो आचरणले विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्ने शिक्षक नै देशको अमूल्य धरोहर हो र देशलाई वर्तमानमा यस्तै शिक्षकको खाँचो छ। यसतर्फ सम्बन्धित सबै पक्षले ध्यान दिनु आवश्यक छ, अनिमात्र शिक्षामा सुधार ल्याउन सकिन्छ।

आचार्य चाणक्यले भनेका छन्, "शिक्षक कहिले पनि साधारण हुँदैन। प्रलय र उत्पत्ति दुवै उसको काखमा फल्ने फुल्ने गर्छ।" यो कुरा आज पनि त्यत्तिकै सान्दर्भिक छ । शिक्षा यदि सही दिशामा दिइयो भने मानिसलाई देउता बनाइदिन्छ र यदि गलत दिशामा प्राप्त भयो भने राक्षस सरह । नेपालको शिक्षा सन्दर्भमा कुरा गर्दा कैयन प्रश्नमध्येको एउटा प्रश्न के हो भने के वास्तवमा हामीसँग विश्वस्तरीय शिक्षक र शिक्षण संस्थानहरू छन् त ? के विद्यार्थीहरूको सङ्ख्याको तुलनामा हामीसँग पर्याप्त र योग्य शिक्षकहरू छन् ? यहाँ कुरा सङ्ख्याको होइन, शिक्षाको गुणस्तरीयताको पनि छ। यी सबै कुराहरू भन्दा माथि एउटा शिक्षक कस्तो हुनुपर्छ र त्यसका लागि तय मानकको आधारमा के हामीले शिक्षक तयार गरेका छौं त ?

नेपालको वर्तमान शिक्षा व्यवस्थाको सबैभन्दा ठूलो समस्या के हो भने आजको शिक्षा व्यवस्था विभेदकारी छ । एकातिर पैसा हुनेहरूको लागि पाँचतारे संस्थागत विद्यालय छ, त्यहीं मध्यम वर्गको लागि सार्वजनिक विद्यालय छ। अर्कोतिर संस्थागत विद्यालयको नाममा धन सोहोर्ने संस्थागत विद्यालयहरू पनि छन्, जहाँ प्रचार एउटा कुराको गरिन्छ तर खोज्ने हो भने त्यहाँ अर्कै कुरा फेला पर्छ । बाँकी गाउँदेहातका विद्यालयको स्थिति कसैसँग लुकेको छैन । गाउँदेहातका धेरैजसो संस्थागत विद्यालय अनुमतिबेगर नै नोट छापिरहेका छन् । यस्तै अवस्था र स्तर धेरैजसो शिक्षकहरूको पनि छ । वैदिककालको त कुरै नगरौं, इतिहास हेर्दा भारतस्थित नालन्दा विश्वविद्यालयमा प्रवेश गर्नुपूर्व विद्यार्थीहरूले त्यहाँस्थित द्वारपालसँग साक्षात्कार गर्नुपर्थ्यो, अनिमात्र प्रवेश पाउँथे ।

माथिको उदाहरणले के प्रस्ट हुन्छ भने जहाँ द्वारपालद्वारा लिइएको साक्षात्कारपछि मात्र विद्यार्थीहरूले प्रवेश पाउँथे, त्यहाँका शिक्षकहरू कति विद्वान् थिए होलान् भन्ने कुराको कल्पना गर्नु पनि कठिन छ । आज जहाँ पाँचतारे विद्यालय वा सर्वश्रेष्ठ कोचिङ संस्थानमा उत्कृष्ट र सीपयुक्त शिक्षकहरू छन्, त्यहीं गाउँदेहातमा वा सात/आठ हजारमा पढाउने संस्थागत विद्यालयका शिक्षकहरू कस्ता होलान् ? तर आज पनि धेरै यस्ता शिक्षकहरू छन्, जो सुविधा वा असुविधाबाट प्रभावित नभएर मौन साधक जस्तै आफ्नो पूर्ण क्षमताको प्रयोग गर्दै विद्यार्थीहरूलाई पढाइरहेका छन्। खाँचो यस्तै उत्साह र जोश हरेक शिक्षकमा ल्याउनु रहेको छ।

यसबाहेकको एउटा उल्लेखनीय कुरो के छ भने शिक्षक वा शिक्षणको स्तर जस्तोसुकै भए तापनि कुनै पनि तहमा अब कसैले पनि संस्कारमाथि ध्यान दिंदैन। भन्न के खोजिएको हो भने संस्कार अब शिक्षा व्यवस्थामा नै कहीं छैन । संस्कारको शिक्षा दिने विद्यालय नेपालमा धेरै न्यून छन् । आज अभिभावक दिवसमा हुने समारोह होस् वा विद्यार्थीहरूको बिदाइ कार्यक्रम, त्यहाँ हुने नृत्य र गीतले के प्रस्ट गर्छ भने अब संस्कारबाहेक यिनै कुराहरूलाई विद्यालयले प्राथमिकता दिने गर्छ। अब के लाग्छ भने विद्यालयहरूले पनि समाज र राष्ट्रको लागि हैन, मोबाइलमा जथाभावी रील कसरी बनाउने भन्ने शिक्षा दिइरहेका छन् ।

हामी भाषण वा छलफलमा जे कुरा गरे तापनि त्यो व्यवहारमा देखा पर्दैन। अर्थात् संस्कारविहीन शिक्षा पाउनु भनेको पुच्छरविनाको जनावर बन्नु जस्तो नै हो । यस कारण वर्तमानको खाँचो यस्तो शिक्षक तयार गर्नु रहेको छ, जो आफ्नो विषयमा दक्ष हुनुका साथै नैतिक शिक्षा र संस्कारबाट पनि ओतप्रोत होस् ।

१) आदर्श व्यक्तित्व : शिक्षकको सबैभन्दा ठूलो जिम्मेवारी राष्ट्रनिर्माणको लागि विद्यार्थीहरूमा राम्रो गुण विकसित हुने खालको शिक्षा दिनु रहेको छ किनभने विद्यालयबाट नै देशको भविष्य निस्किन्छन् । यस कारण शिक्षक चरित्रवान् हुनुपर्छ, जसलाई आदर्श मानेर विद्यार्थीहरू पनि त्यस्तै आचरण अपनाउन प्रेरित होऊन् । अभिभावकले विद्यार्थीलाई पढाइ सँगसँगै व्यक्तित्व निर्माणको लागि पनि विद्यालय पठाउँछन्।

२) सर्वगुण सम्पन्न : एउटा शिक्षकमा विषयगत ज्ञान हुनुका साथै सामान्य ज्ञानको स्तर पनि राम्रो हुनुपर्छ किनभने हिजोआजका विद्यार्थीहरूले शिक्षकभन्दा बढी ज्ञान राख्न थालेका छन् । यस परिवेशमा आज शिक्षकहरूले विद्यार्थीहरूबाट पनि चुनौती पाउन थालेका छन् । यस कारण शिक्षकहरूले पनि आफूसँग भएको ज्ञानलाई अद्यावधिक गरिराख्नुपर्छ । आजका विद्यार्थीहरू पहिलेका तुलनामा बढी जानकारी राख्छन् किनभने उनीहरूको हातमा मोबाइल र गूगल छ ।

३) विद्यार्थीलाई आदेश होइन निर्देशन दिनुपर्छ : एउटा असल शिक्षकले विद्यार्थीहरूसँग आदेशात्मक भाषामा कुरा नगरी विनम्रतापूर्वक निर्देशन दिन्छ । आवश्यकता परेको बेला फटकार नलगाइ मायाले सम्झाउँछ । उसको व्यवहार विद्यार्थीहरूसँग साथीजस्तै हुन्छ। शिक्षक र विद्यार्थीबीच अनुशासन आवश्यक छ तर यस परिवर्तित समयमा मित्रताको पनि खाँचो छ । यसबाट विद्यार्थीहरू शिक्षकसँग सहज हुन्छन् ।

४) समानताको भाव : एउटा राम्रो शिक्षकले सबै विद्यार्थीसँग समान व्यवहार गर्छ र सबैको आत्मविश्वास बढाउने काम गर्छ । सबै विद्यार्थी एकनासका हुँदैनन् । तर शिक्षकले के सोच्नुपर्छ भने यदि कमजोर विद्यार्थीहरूमाथि ध्यान दिइएन भने उनीहरू जीवनभरि सङ्घर्ष गरिराख्छन्। अभिभावकले सन्तानमाथि ध्यान देओस् वा नदेओस् तर शिक्षकले विद्यार्थीहरूमाथि विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

५) रोचकतापूर्ण अध्यापन : शिक्षा दिने काम प्रायः सबै शिक्षकले गर्छन् तर त्यस्ता शिक्षकलाई मात्र विद्यार्थीहरूले आफ्नो स्मरणमा राख्छन्, जसले आफ्नो काम रोचक ढङ्गले गर्छन् । रोचकताले नै विद्यार्थीहरूको ध्यान अध्ययनतिर आकर्षित हुन्छ । यस कारण शिक्षकले प्रत्येकपटक पढाउने क्रममा केही नयाँ गर्दै रहनुपर्छ ।

६) अनुभव साटासाट गर्नुपर्छ : शिक्षकको काम मात्र पाठ्यक्रम पूरा गर्नु नभई आफ्नो अनुभवलाई पनि विद्यार्थीहरूमा बाँड्नुपर्छ । एउटा राम्रो शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई जीवनमा असल/खराबको पहिचान, उज्ज्वल भविष्यका आवश्यक कुराहरू, व्यवहार र मानवताको शिक्षासमेत दिन्छ ।

७) धेरैजसो विद्यार्थी शिक्षक बन्न किन रुचाउँदैनन् : यदि कुनै कक्षामा विद्यार्थीहरूसँग भविष्यमा के बन्ने भनेर प्रश्न सोधियो भने शायद एउटै विद्यार्थीले भन्ला, "म शिक्षक बन्न चाहन्छु।" धेरै सर्वेक्षणहरूले के देखाएको छ भने १० वटा पेशामध्ये 'शिक्षण' आठौं वा नवौं क्रममा आउँछ। यसको कारण एउटा शिक्षकले बुझ्नुपर्ने हुन्छ । हिजोआज सामुदायिक र संस्थागत विद्यालयका शिक्षकहरूबीच ठूलो अन्तर देखा पर्छ। आज दक्ष र सीपयुक्त शिक्षक पाउन गाऱ्हो भइसकेको छ । शिक्षामा दक्ष, सीपयुक्त र प्रतिबद्ध शिक्षकहरूको खाँचो छ किनभने शिक्षण नै यस्तो पेशा हो, जसमाथि सबै पेशा निर्भर रहेको हुन्छ ।

८) उदाहरण र कथा : एउटा राम्रो शिक्षकले आफ्नो कुरालाई उदाहरण र कथाद्वारा प्रस्तुत गर्छ । यसले विद्यार्थीहरूको सिकाइलाई सजिलो बनाउँछ र यस प्रकारको सिकाइ दीर्घकालसम्म रहिरहन्छ।

९) समय र अनुशासन : एउटा राम्रो शिक्षक समय र अनुशासनप्रति प्रतिबद्ध हुन्छ किनभने शिक्षकलाई हेरेर नै विद्यार्थीहरूले अनुशासन र समयको पालना गर्न सिक्छन्। शिक्षकहरू समयमैं विद्यालय पुग्नुपर्छ, समयमैं कक्षामा प्रवेश गर्नुपर्छ र समयमैं कक्षा छोड्नुपर्छ । सँगसँगै विद्यार्थीहरूलाई पनि सरल भाषामा अनुशासनको पाठ सिकाउनुपर्छ।

१०) आत्मसम्मान : यदि शिक्षकमा नै आत्मसम्मान छैन भने उसलाई हेरेर विद्यार्थीहरूले के सिक्छन् ? एउटा राम्रो र प्रभावशाली शिक्षक विद्यार्थीहरू, प्रधानाध्यापक वा अन्य कसैको सामु गलत कुरोको लागि झुक्दैन । कुनै प्रकारको अन्याय सहन गर्दैन। कुनै पनि गलत कुरासँग सम्झौता गर्दैन । जो आफ्नो काम र अधिकारप्रति सचेत रहन्छ, उसले नै आफ्नो आत्मसम्मानको रक्षा गर्न सक्छ। अन्त्यमा के भन्न चाहन्छु भने "एउटा सामान्य शिक्षकले पढाउँछ, एउटा औसत शिक्षकले सम्झाउँछ, एउटा राम्रो शिक्षकले प्रयोग गरेर देखाउँछ तर एउटा असल शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्छ।" एउटा असल शिक्षकले विद्यार्थीहरूको प्रतिभालाई चिनेर उसलाई पुष्पित र पल्लवित गर्छ । सँगसँगै उसलाई सङ्घर्षको आँधीबेहारीसँग सजिलै सामना गर्न प्रेरित गर्छ ।

संस्कारको बलियो जगमाथि उभिएको ज्ञानरूपी ऊर्जा वा आफ्नो आचरणले विद्यार्थीहरूलाई प्रेरित गर्ने शिक्षक नै देशको अमूल्य धरोहर हो र देशलाई वर्तमानमा यस्तै शिक्षकको खाँचो छ। यसतर्फ सम्बन्धित सबै पक्षले ध्यान दिनु आवश्यक छ, अनिमात्र शिक्षामा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

आन्तरिक राजस्व कार्यालय, पर्साद्वारा साढे पाँच अर्ब राजस्व सङ्कलन

वीरगंज (पर्सा), ६ जेठ/ रासस

आन्तरिक राजस्व कार्यालय, पर्साले चालू आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को १० महीनामा साढे पाँच अर्बभन्दा धेरै रकम राजस्व सङ्कलन गरेको छ। कार्यालयका अनुसार चालू आवको १० महीनामा मूल्य अभिवृद्धि कर सङ्कलन उत्साहजनक देखिए पनि अन्तःशुल्क कर भने अपेक्षाकृत ढङ्गले सङ्कलन हुन सकिरहेको छैन।

आन्तरिक राजस्व कार्यालय, पर्साका प्रमुख कर अधिकृत ढाकाराम तिवारीले कार्यालयले चालू आवको १० महीनाको अवधिमा सबै शीर्षकमा रु पाँच अर्ब ५८ करोड ९६ लाख ५० हजार राजस्व सङ्कलन गरेको बताए । "आन्तरिक राजस्व विभागले चालू आवको १० महीनामा सात अर्ब ३० करोड रकम राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य तोकिदिएको थियो तर बजार सुस्ताएसँगै लक्ष्यको ७६ दशमलव ५६ प्रतिशत मात्रै राजस्व सङ्कलन गर्न सकेका छौं," उनले भने, "चालू आवको १० महीनाको अवधिमा मूल्य अभिवृद्धि करतर्फको राजस्व सङ्कलनको वृद्धिदर गत आवको तुलनामा ३० प्रतिशतभन्दा धेरै छ तर अन्तःशुल्क कर भने यो वर्ष घट्ने देखिएको छ।"

कार्यालयले चालू आवको साउनदेखि वैशाख मसान्तसम्मको अवधिमा सबैभन्दा धेरै अन्तःशुल्क करतर्फ भने दुई अर्ब २२ करोड ७१ लाख २२ हजार सङ्कलन गरेको छ । अब भने अन्तःशुल्क करबापतको रकम आगामी दुई महीनामा बढ्ने सम्भावना न्यून छ । कार्यालयले मूल्य अभिवृद्धि करतर्फ भने रु एक अर्ब ७२ करोड ४७ लाख रकम सङ्कलन गरेको छ। त्यस्तै, आयकर शीर्षकमा पनि एक अर्ब ५६ करोड ३६ लाख रकम सङ्कलन गरेको छ।

चालू आवको १० महीनाको अवधिमा कार्यालयले ब्याजकरबापत चार करोड ७३ लाख ५६ हजार सङ्कलन गरेको छ। त्यस्तै, भाडाकरबापत दुई करोड ६६ लाख नौ हजार सङ्कलन गरेको छ। त्यस्तै, स्वास्थकरबापत एक लाख २४ हजार मात्रै सङ्कलन गरेको छ । कार्यालयले विशेषगरी छवटा शीर्षकमा कर सङ्कलन गर्ने गर्छ ।

कार्यालयका अनुसार यस वर्ष हिमालयन डिस्टिलरीको उत्पादन घटेसँगै अन्तःशुल्कबापतको रकममा प्रत्यक्ष प्रभाव

(बाँकी चौथौ पातामा)

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

माहुरीको मह : माहुरीलाई चराउन जनज्योति सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको वन क्षेत्र परिसरमा माहुरीका घारहरू। वन क्षेत्रमा घारहरू राख्दा प्राकृतिक वन क्षेत्रमा फुलेका जङ्गली फूलहरूबाट रस लिई चाका बनाउँदा मह स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ। खेतबारी, करेसाबारी, फूलबारीहरूमा रासायनिक मलको प्रयोगले माहुरीको स्वास्थ्यमा हानि पुऱ्याउने गर्दा माहुरीलाई चराउन वन क्षेत्रमा ल्याइएको हो। तस्वीर: जीतलाल श्रेष्ठ/प्रतीक

आन्तरिक...

परेको छ।

प्रमुख कर अधिकृत तिवारीले राजस्व सङ्कलनलाई बढाउनका लागि नियमितरूपमा बजार अनुगमन र कर सचेतना कार्यक्रम अघि बढाउँदै आइरहेको बताए। आन्तरिक राजस्व विभागले कार्यालयलाई चालू आवभरिमा रु नौ अर्ब ४१ करोड रकम सङ्कलन गर्ने लक्ष्य दिएको छ, तर कार्यालयले यस वर्ष लक्ष्यको कम्तीमा ७५ प्रतिशत हाराहारीमा राजस्व सङ्कलन हुने अनुमान गरेको छ। विभागले गत आवमा कार्यालयलाई १० अर्ब ६२ करोड राजस्व सङ्कलन गर्ने लक्ष्य निर्धारण गरेकोमा सो अवधिमा भने सात अर्ब १४ करोड मात्रै सङ्कलन गरेको थियो।

आयकर, भाडाकर, ब्याजकर, मूल्य अभिवृद्धि कर, अन्तःशुल्क कर र स्वास्थ्य कर सङ्कलन गरिन्छ। कार्यालयमा हालसम्म एक लाख ४० हजार ८६३ करदाता दर्ता भएका छन्। त्यसैगरी, मूल्य अभिवृद्धि करमा भने १० हजार ६२५ दर्ता भएका छन्। त्यस्तैगरी, व्यक्तिगत आयकरमा भने ८६ हजार १८० र आयकरमा भने ४१ हजार २२६ जना दर्ता भएका छन्।

गरीब बस्तीमा इन्धनको चिन्ता

महोत्तरी, ६ जेठ/रासस

वर्षा शुरू हुन लाग्दासमेत खाना पकाउने इन्धन सञ्चित नभएपछि महोत्तरीको झुपरका स्थानीयवासी चिन्तित छन्। यसपालि वनमा पतझड झर्ने बित्तिकै डढेलो लागेकाले उनीहरूले पतिङ्गर सोहार्न पाएनन्। सोही कारण झुपर बस्तीका स्थानीयवासी वर्षामा खानेकुरा केले पकाउने भन्ने चिन्तामा पिरोलिएका छन्।

अन्नपात बनिबुतो गरी जोहो गरे पनि पतिङ्गर साँच्न नपाउँदा खाना पकाउने इन्धन छैन। "अमकीबेर पतोइ नई समटायल, बर्खामें केना खाना बनतै" (यसपालि पतिङ्गर समेट्न सकिएन, वर्षामा अब कसरी खाना पाक्ला ?) भङ्गाहा–६ हसिर्वाको झपौल बस्तीकी हेमकली सदा मुसहर भन्छिन्, "बोइन कक लायल दाना भी पकाक खाएके नोवत नइरहल" (मजदूरी गरेर ल्याइने अन्नपात पनि पकाएर खाने अवस्था रहेन)। जिल्लाका मुसहर, बाँतर समुदायका गरीबको पतिङ्गर सोहोरेर इन्धनको जोहो गर्ने पुरानै चलन हो।

"चैत, वैशाख हमनीके पतोई सम्टके बेर रहैछै, मुदा अइसाल जङ्गलमें सुनगाइल आइगके कारण नई सम्ट सकली" (चैत, वैशाख हाम्रो पतिङ्गर सोहोर्ने बेला हो, तर यसपालि डढेलोले दिएन) गौशाला–४ की भुल्ली सदाले भनिन्, "गामघरमें गिरहत फूलबारीमें पैस नई देइय, हमरा सबसन गरीबके कोनो जिनगी अई" (गाउँघरका मालिक बगैंचामा पस्न दिंदैनन्, हामीजस्ता गरीबको कुनै जिन्दगी हो ?)। सङ्कलित पतिङ्गर बेचेर कमाउने नगद पनि यसपालि नभएको भङ्गाहा–४ पलारको बाँतरटोलकी पल्टी बाँतरले गुनासो गरिन्।

यहाँका स्थानीयवासीले चैत र वैशाखमा सङ्कलन गरेका पतिङ्गर आफूलाई वर्षभरि चाहिने राखेर अरू किसानलाई बेचेर आम्दानी लिन्थे। बारीमा रोपिएका परवल, ओल, पिडालु, अदुवा र बेसारलाई माटोमा चिस्यान राखिरहन पतिङ्गरले छोप्ने गर्छन्। वन क्षेत्रको पतिङ्गर सोहोर्न नपाएपछि आउने वर्षाको इन्धनको जोहोका लागि स्थानीवासीहरू अहिले सडक, चउर र चरन क्षेत्र चहार्दै छन्। यी ठाउँमा केही गोबर सङ्कलन गर्न सके चिपरी पथारेर सुकाउन सकिने उनीहरूको आशा छ।

नेप्से परिसूचकमा उच्च अङ्कको वृद्धि

काठमाडौं, ६ जेठ/रासस

नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा उच्च अङ्कको वृद्धि देखिएको छ। नेपाल राष्ट्र बैंकले चालू आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को मौद्रिक नीतिको त्रैमासिक समीक्षामार्फत कर्जा प्रवाह विस्तारमा केही लचिलो नीति लिएपछि त्यसको सकारात्मक प्रभाव पूँजीबजारमा देखिएको हो।

आइतवार परिसूचक ४५ दशमलव ६९ अङ्कले बढेर दुई हजार ६४ दशमलव ४५ को बिन्दुमा कायम भएको हो। आज ३२३ कम्पनीका एक करोड २२ लाख ४० हजार ८०२ कित्ता शेयर ७४ हजार ९९१ पटक खरीद–बिक्री हुँदा रु पाँच अर्ब २५ करोड १० लाख २५ हजार बराबरको कारोबार भएको छ। सबै समूहका उपसूचक हरियो देखिएका छन्। सबैभन्दा धेरै जीवन बीमा समूह चार दशमलव ३८ र निर्जीवन बीमा समूह तीन दशमलव ८१ प्रतिशतले बढेका छन्।

चारवटा लघुवित्त कम्पनीको शेयर मूल्यमा आज सकारात्मक सर्किट लागेको छ। सबैको लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेड, आत्मनिर्भर लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेड, सामुदायिक लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेड र नेरुडे मिर्मिरे लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्य १० प्रतिशतले बढेको हो।

माण्डु हाइड्रोपावर लिमिटेडको शेयर मूल्यमा भने आज नकारात्मक सर्किट लागेको छ।

कारोबार रकमका आधारमा आज सबैभन्दा धेरै सिइडिबी हाइड्रोपावर डेभलपमेन्ट कम्पनी लिमिटेडको रु १४ करोड ८० लाख ८३ हजार २५७ बराबरको कारोबार भएको छ। कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा भने नबिल ब्यालेन्स फन्ड–२ को चार लाख २१ हजार २०७ कित्ता शेयर किनबेच भएका छन्।

माछालाई चारो दिंदै पर्यटकः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका–१३ स्थित धार्मिकस्थल बाऱ्हकुने दहमा व्यवस्थापन समितिले छाडेका माछालाई चारो दिएर माछा हेर्दै आन्तरिक पर्यटक। तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

सर्लाहीमा लाइसेन्सको लागि प्रयोगात्मक परीक्षा शुरू

नितेश कर्ण, वीरगंज, ६ जेठ/

सर्लाहीमा पहिलोपटक सवारी चालक अनुमतिपत्रको प्रयोगात्मक परीक्षा शुरू भएको छ। मधेस प्रदेशको श्रम तथा यातायातमन्त्री बेची लुङ्गेलीले शुक्रवार मलङ्वा नगरपालिका–९ स्थित रहेको मङ्गलबाबा ट्रायल सेन्टरको उद्घाटन गरेपछि सवारी चालकको प्रयोगात्मक (ट्रायल) परीक्षा शुरू भएको हो।

प्रयोगात्मक परीक्षा तथा ट्रायल सेन्टर स्थलको अनुगमन तथा उद्घाटन गर्दै मन्त्री लुङ्गेलीले यातायात व्यवस्था कार्यालय, सर्लाहीमा कार्यरत कर्मचारीहरूलाई सेवाग्राहीलाई छिटो र सहजरूपले सेवा प्रदान गर्न निर्देशन दिए।

अहिले मधेस प्रदेशमा लिखित र ट्रायल परीक्षा नदिइकनै पैसा खर्च गरेर लाइसेन्स लिन पाइन्छ भन्ने मानसिकता व्यापक रहेकामा त्यसलाई निरुत्साहित गर्न पूर्णरूपमा प्रशिक्षित भएर सरकारको नियम पालना गर्दै मेहनतले लाइसेन्स लिन उनले सुझाव दिए। कार्यालयमा कर्मचारी र स्रोत साधनको कमी रहेको कुरालाई ध्यानमा राख्दै मन्त्री लुङ्गेलीले त्यसको हल गर्ने प्रतिबद्धतासमेत जनाए।

लाइसेन्स वितरण कार्य शुरू भएसँगै अब यस कार्यालयबाट सवारी चालक अनुमतिपत्र जारी तथा नवीकरण, सवारी किताब दर्ता तथा नवीकरण, रूट परमिटलगायतका सम्पूर्ण सेवा सुचारु भइसकेको प्रमुख यादवले जानकारी दिए। सोही अवसरमा स्कूटीको लाइसेन्सका लागि ट्रायलमा उत्तीर्ण गरेर पहिलो सेवाग्राही बन्न सफल जिल्लाकै चक्रघट्टा गाउँपालिका–५ की स्नेहाकुमारी मण्डललाई मन्त्री लुङ्गेलीले प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए।

यातायात कार्यालय, सर्लाहीले गत जेठ १ गतेदेखि सवारी चालक अनुमतिपत्र जारी प्रक्रिया शुरू गरेको छ।

प्रयोगात्मक परीक्षा (ट्रायल)को सुरुआतको पहिलो दिन २४४ जना परीक्षार्थी सहभागी भएका थिए। उनीहरू जेठ २ र ३ गतेको लिखित परीक्षामा उत्तीर्ण भएर ट्रायलको लागि सहभागी भएका थिए।

यातायात व्यवस्था कार्यालय सर्लाहीका प्रमुख राकेश यादवले यस कार्यालयबाट प्राप्त हुने सेवा सुविधाको सहजतामा कुनै कसर बाँकी नराख्ने बताए।

यसअघि यातायात व्यवस्था कार्यालय सर्लाहीबाट लाइसेन्स वितरणको कार्य नहुँदा जिल्लाका हजारौं सेवाग्राही लहान, जनकपुर, बर्दिबास र वीरगंज पुग्नुपर्ने बाध्यता थियो।

स्रोत नखुलेको ठूलो परिमाणमा रकम बरामद

राजेश केशरीवाल, रक्सौल, ६ जेठ/

बिहार पुलिस लोकसभा चुनावको लागि सक्रिय भएको छ। प्रहरीले निरन्तर चेकजाँच अभियान चलाइरहेको छ। यसैबीच, मोतिहारी प्रहरीले ठूलो सफलता हात पारेको छ। भारत–नेपाल सीमा शहर रक्सौल वडा नं ११ नागा रोडबाट प्रहरीले करीब ७१ लाख ५० हजार रुपियाँ बरामद गरेको छ। मोतिहारीका एसपी कन्तेशकुमार मिश्रले गोप्य सूचनाको आधारमा कारबाई गरिएको बताए।

प्रहरीले ३४ लाख भारतीय र ६० लाख नेपाली रुपियाँ बरामद गरेको छ। यस घटनामा दुईजनालाई पक्राउ गरी अनुसन्धान भइरहेको छ।

कारबाईमा प्रहरीले रक्सौलस्थित एकजनाको घरमा छापा मारी ७१ लाख ५० हजार रुपियाँ बरामद गरेको हो।

प्रहरीले नोट गणना गर्ने मेशीन पनि बरामद गरेको छ। सोधपूछको क्रममा अहिलेसम्म यति ठूलो रकमको कुनै स्रोत फेला परेको छैन।

पूर्वी चम्पारण जिल्लाका एसपी कन्तेशकुमार मिश्रले पक्राउ परेकाहरूसँग सोधपूछ जारी रहेकोले रकम पनि बढ्न सक्ने बताएका छन्। एसपी मिश्रले प्रारम्भिकरूपमा हेर्दा हवाला कारोबारसँग सम्बन्धित घटना भएको बताए।

संसदीय गतिविधिमा रोक लगाउन माग गर्दै अध्यक्ष यादवद्वारा सर्वोच्चमा रिट

काठमाडौं, ६ जेठ/ रासस

जनता समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले आफ्नो पार्टी छाडेका सातजना सांसदलाई संसदीय गतिविधिमा रोक लगाउन माग गर्दै सर्वोच्च अदालतमा रिट निवेदन दायर गरेका छन्।

अध्यक्ष यादवले आइतवार दायर गरेको रिट निवेदनमा आफ्नो पार्टी छाडेका सातजना सांसदलाई सरकारलाई विश्वासको मत दिन र संसदीय गतिविधिमा रोक लगाउन माग गरिएको छ।

रिट निवेदनमा आफ्नो पार्टी छाडेका सांसदले प्रतिनिधिसभा सदस्य पद गुमाइसकेको जिकिर गर्दै निजहरूबाट प्रधानमन्त्रीले विश्वासको मत लिए पनि बदर हुने दाबी गरिएको छ। उक्त विवादको सुनुवाइ भोलि सोमवारका लागि तोकिएको छ।

यसअघि, सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश विनोद शर्माको एकल इजलासले यही जेठ २ गते निर्वाचन आयोगले अशोक राई नेतृत्वमा गठन भएको जनता समाजवादी पार्टीलाई आधिकारिकता दिने निर्णय तत्काल यथास्थितिमा राख्न आदेश गरेको थियो। निर्वाचन आयोगले अशोक राई नेतृत्वमा गठन भएको जनता समाजवादी पार्टीलाई आधिकारिकता दिने निर्णयप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गर्दै जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले सर्वोच्च अदालतमा निवेदन दायर गरेका थिए।

गत वैशाख २३ गते राईले जसपा नेपाल विभाजन गरेर नयाँ पार्टी दर्ताका लागि निवेदन दिएका थिए। सोही निवेदनको आधारमा निर्वाचन आयोगले गत वैशाख २४ गते आधिकारिकताको प्रमाणपत्र दिएको थियो।

जसपा नेपालमा भएको विभाजनपछि उपेन्द्र यादवको पार्टीमा १२ मध्ये पाँचजना मात्रै सांसद छन्। उक्त विवादमा यही जेठ ८ गते दुवै पक्षको छलफलका लागि पेसी तोकिएको छ।

बिआरआई ...

व्यापार सन्तुलन कायम गर्न, सांस्कृतिक आदानप्रदान गर्न, जनता–जनताबीचको सम्बन्ध वृद्धि गर्न, दुवै देशका विशेष नाम र शब्द तथा बौद्ध धर्मदर्शनबारेको बुझाइमा एकरूपता दिन, दुवै देशका सम्बन्धबारे सकारात्मक समाचार दिएर प्रेरणा जगाउन तथा लगानीमैत्री वातावरण प्रदान गर्नका लागि प्रतिबद्ध हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए। नेपाल–चीन मैत्री मञ्चका अध्यक्ष डा कल्याणराज शर्माले गोष्ठीमा सहजीकरण गरेका थिए।

अमलेखगंजदेखि लोथरसम्म 'पेट्रोलियम पाइपलाइन' विस्तार हुँदै

बाग्मती, ६ जेठ/रासस

बाराको अमलेखगंजदेखि चितवनको लोथरसम्म पेट्रोलियम पाइपलाइन विस्तारको काम शीघ्र प्रारम्भ हुने भएको छ। मोतिहारी–अमलेखगंज पाइपलाइनको काम पूरा भएपछि त्यसलाई लोथरसम्म विस्तार गरिने नेपाल आयल निगमले जनाएको छ।

अमलेखगंज–लोथर ६९ किलोमिटरमा पाइपलाइनको काम प्रारम्भ गर्न प्राविधिक टोलीबाट अध्ययन भइरहेको निगमको मधेस प्रादेशिक कार्यालय, अमलेखगंजका प्रमुख विनीतमणि उपाध्यायले जानकारी दिए। "नेपाल र भारत दुवै देशका उच्चस्तरीय प्राविधिक टोलीबाट अध्ययन भइरहेको छ"–उनले भने– "टोलीको प्रतिवेदन प्राप्त भएपछि काम थालिन्छ।" पाइपलाइन विस्तार गरी लोथरमा एक लाख लिटर पेट्रोलियम पदार्थ भण्डारण गरिनेछ।

मोतिहारी–अमलेखगंज पाइपलाइन परियोजना अन्तर्गत दोस्रो चरणको ७० प्रतिशतभन्दा बढी काम पूरा भएको छ। दोस्रो चरणमा भारतीय आयल निगमले बाराको अमलेखगंजस्थित डिपोमा ४१०० किलोलिटर क्षमताका दुई 'पेट्रोल टयाङ्क', २५० किलोलिटर क्षमताका दुई 'ट्रान्समिक्स टयाङ्क, पेट्रोल ढुवानीका लागि २४ पूर्ण स्वचालित 'लोडिङ वे–रिफिलर', 'पम्प हाउस' र प्रयोगशाला निर्माण गरेको प्रमुख उपाध्यायले बताए।

पेट्रोल र डिजेल दुवै हुन सक्ने मिश्रित इन्धन राख्नका लागि दुई ट्रान्समिक्स टयाङ्क र डिपोभित्रको सुरक्षाका लागि तीन हजार किलोलिटर क्षमताको फायरवाटर टयाङ्क भारतीय आयल निगमले निर्माण गर्ने सम्झौता भएको छ।

एउटै पाइपलाइनबाट पेट्रोल र मटीतेल आयात गर्न सम्भव भएपनि भण्डारण गर्ने क्षमता नहुँदा अहिले टयाङ्करबाटै पेट्रोलियम पदार्थ ल्याउनुपर्ने बाध्यता छ। पाइपलाइनबाट पेट्रोलियम पदार्थ आयात हुँदा प्राविधिक नोक्सानी शून्य हुने, ढुवानी खर्च जोगिने तथा वातावरणीय प्रदूषण कम हुन सहयोग पुग्नेछ।

नामको सट्टा सर्वनाम

मन्तव्य

कुमार रुपाखेती

साहबजादे पप्पु र रङ्गा–बिल्लाको टोलीले के गुल खिलाउने हो त्यो त ४ जूनका दिन खोलिने पेन्डोराज बक्सले छर्लङ्ग पार्ने नै छ। 'अबकी बार चार सौ पार' को नारालाई भने पहिलो चरणको निर्वाचनले दच्काएको बुझिन्छ।

नामको सट्टा प्रयोग गरिने शब्दलाई सर्वनाम भनिन्छ। अहिले भारतीय लोकसभा निर्वाचनमा नामको सट्टा प्रयोग गरिने सर्वनामले धूम मचाएको छ। जस्तैः राहुल गाँधीको नामको सट्टा साहबजादे र पप्पु प्रयोग गरिन्छ, त्यस्तै मोदी–अमित शाहको जोडीलाई रङ्गा–बिल्लाको जोडी भनिन्छ। नीतीश कुमारलाई पल्टुराम र लालु यादवलाई लालटेन युगको बच्चा पैदा गर्ने मेशिन भनिन्छ। सोनिया गाँधीलाई साहबजादेकी अम्मा र कङ्गना रनौतलाई चिकनीचुपडी गुडिया वगैरह वगैरह।

त्यस्तै भारतमा निर्वाचनलाई 'वादा गर्ने सुनहरा' अवसर ठानिन्छ। त्यहाँ निर्वाचनका बेला हुने होनी–अनहोनी बकवासलाई खुबै प्राथमिकता दिइन्छ। त्यहाँ चुनावमा दिलचस्प नारा, गीत र ढोल–नगाडा खुबै बज्छ। राजनीतिक दल, कार्यकर्ता, मतदाता, सञ्चारमाध्यम, विदेशी तत्त्व आदि सबै भारतको निर्वाचनमा एडीचोटी र न्वारनदेखिको बल झिकेर ताल ठोक्न तल्लीन रहन्छन्।

निर्वाचन आयोग, चलचित्रकर्मी र खेलाडी आदि सबैको सक्रियताका बावजूद यसपटक त्यहाँको पहिलो चरणको निर्वाचनमा निराशाजनक मतदानले सबैको होश उडाएको देखिन्छ। पहिलो खेपमा बिहारका कतिपय क्षेत्रमा अधिकतम ४८ प्रतिशत मात्र भोटिङ भएको पाइयो। यसपटक गाउँमा निर्वाचन पुरजोर उफानमा थियो भने शहर बजारमा चुनावको रौनक प्रभावहीन थियो।

चुनावी नारासमेत उही घिसापिटा 'आधी रोटी खाएँगे .... जीको जिताएँगे' 'गलीगली मे शोर हे फलाना .....जी चोर है, ...जीको जिताएँगे, अबकी बार ....सरकार अर्थात् राम राम जपना पराया माल अपना' खुबै चल्यो। दिल्ली र झारखण्डमा त जेलका ताला टुटेगा ....जी छुटेगा ले प्राथमिकता पाएको देखिन्छ। अबकी बार चार सौ पार, ...तडीपार' बीच घमासान नै छ रे। कोई बेल में, कोई जेल में, भनेर रेलपेल गर्ने पनि थिए।

यसपटक टिकटका थुप्रै आकाङ्क्षीहरू टिकटहीन भएपछि निर्दलीय (स्वतन्त्र) उम्मेदवार बने। यस्ता निर्दलीय उम्मेदवारहरूप्रति मतदाताहरूले सहानुभूतिको सट्टा 'भोटकटुवा'को संज्ञा दिए। सन् २०१४ को आम निर्वाचनमा भारतीय संसद्मा जम्माजम्मी चार थान निर्दलीय उम्मेदवार जितेका थिए।

भारतमा निर्दलीयहरूले जितेर सांसद बन्ने सङ्ख्या घट्दो छ। सन् १९५२ को पहिलो आम निर्वाचनमा ३७ जना निर्दलीय उम्मेदवारको विजय भएको इतिहास छ। भोटकटुवा र डमी उम्मेदवारको आरोप लाग्नाले निर्दलीयहरूलाई जित्न कठिनाइ भएको प्रस्ट सन्देश देखिन्छ। यसपटक दलहरूको रोजाइमा युवा उम्मेदवारहरूको सङ्ख्या न्यून छ। अधिकांश दलको रोजाइमा उही घिसापिटा ज्येष्ठ नागरिक नै हावी छन्। मोदी, जेपी नड्डा, अमित शाह, राजनाथ सिंह, हेमा मालिनी, शत्रुघ्न सिन्हा, खड्गे आदि यस्ता उदाहरण हुन्।

भाजपामा गुजराती मोदी, अमित शाह, जेपी नड्डा जस्ता तिकडीको बोलबाला नै छ। अमित शाहलाई त गुजरातको तडीपार नै भनिन्छ। कश्मीरका फारूक अब्दुल्ला, महबुबा, मुफ्तीहरू समेत ज्येष्ठ नागरिकको श्रेणीमा पर्दछन्। कश्मीरको खुशहालीसँग यिनको मनसा, वाचा, कर्मणा दूर–दूरको नाता छैन। नामको सट्टा सर्वनाम प्रयोग गरी विभिन्न आरोप–प्रत्यारोप, अनहोनी घोषणापत्र, शपथपत्र र न्यायपत्रको आधारमा भइरहेको यो निर्वाचनले विदेशी मुलुकहरूलाई पनि चपेटामा लिएको पाइन्छ। जस्तै चीनलाई ड्रैगन भन्छन् र पाकिस्तानलाई कङ्गाल मुलुक भनिन्छ। भर्खरै निर्वाचन सम्पन्न भएको मालद्वीपलाई ड्रैगनका पिछलग्गु भन्दै सत्तोसराप गरेर राष्ट्रवादी बन्ने लहर पनि खुबै चलेको छ।

साहबजादे पप्पु र रङ्गा–बिल्लाको टोलीले के गुल खिलाउने हो त्यो त ४ जून दिनका दिन खोलिने पेन्डोराज बक्सले छर्लङ्ग पार्ने नै छ। 'अबकी बार चार सौ पार' लाई पहिलो चरणको निर्वाचनले दच्काएको बुझिन्छ।

बिआरआई कार्यान्वयन योजना अन्तिम चरणमा

काठमाडौं, ६ जेठ/ रासस

छिमेकी चीनले अघि सारेको बेल्ट एन्ड रोड इनिसिटिभ (बिआरआई) कार्यान्वयन योजनासम्बन्धी लेखन अन्तिम चरणमा पुगेको छ। नेपालले यसमा दुई देशलाई उपयुक्त हुने समयमा हस्ताक्षर गर्ने भएको छ।

उपप्रधानमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठले यहाँस्थित चिनियाँ राजदूतावासले आइतवार 'नेपाल चीन सम्बन्धको समीक्षा र उन्नत भविष्य' विषयमा आयोजना गरेको विचारगोष्ठीमा सो जानकारी दिँदै योजनाको कार्यान्वयनपछि यथार्थमा देख्न सकिने परिणाम आउने विश्वास व्यक्त गरे। दुवै देशले सन् १९१७ मे १२ मा बिआरआई ढाँचाभित्र द्विपक्षीय सहयोगसम्बन्धी समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर गरेका थिए।

सो अवसरमा परराष्ट्रमन्त्री श्रेष्ठले जलवायु परिवर्तनको गलत असरविरुद्ध लड्नेलगायत साझा विकास प्रयासमा सँगै संलग्न हुनका लागि चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिनपिङले अघि सारेको र संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा गठित ग्लोबल डेभलपमेन्ट इनिसिएटिभ (जिडिआई)का मित्रहरूको समूहमा नेपाल पनि सहभागी हुने निर्णय गरिसकिएको जानकारी दिए। अर्को एक प्रसङ्गमा उनले भने, "नेपाल चीनसँग कनेक्टिभिटी, पूर्वाधार विकास, कृषि, व्यापार, पर्यटन, लगानी, सूचना र सञ्चार प्रविधि तथा जनता–जनताबीचको सम्बन्धलगायत महत्त्वपूर्ण क्षेत्रमा फराकिलो र गहिरो सहयोगका लागि प्रतिबद्ध छ।"

नेपाली व्यापारीहरू चीनमा आफ्नो बजार खोज्न उत्सुक रहेकाले चीनबाट यसमा उच्चस्तरको सहयोग गरिने विश्वास व्यक्त गर्दै उनले नेपालमा प्रत्यक्ष वैदेशिक लगानीमा सबैभन्दा ठूलो स्रोत देश चीनको नेपालमा हुने लगानीमा पनि नेपालले आवश्यक सहजीकरण र सुरक्षा प्रदान गर्ने दृढता व्यक्त गरे। उनले नेपाल भ्रमण वर्ष २०२५ सफल पार्न दुवै देशमा परिणामुखी संयुक्त गतिविधि गर्न पनि आग्रह गरे।

सो अवसरमा नेपालका लागि चिनियाँ राजदूत छन् सोङले नेपाल र चीनले एकापसमा विश्वास र सम्मान गर्ने तथा दुवैले आपसी चासोमा सहयोग गर्ने गरेको बताउँदै नेपालको ठूलो लगानीकर्ता र दोस्रो ठूलो व्यापारिक साझेदार चीनले दुवै देशका १४ नाका खोल्न लागेको जानकारी दिए।

कार्यक्रममा नेपाली राजनीतिक दलहरूका तर्फबाट नेपाली काङ्ग्रेसकी नेत्री तथा पूर्वपरराष्ट्रमन्त्री सुजाता कोइराला, नेकपा (एमाले) विदेश विभाग प्रमुख डा राजन भट्टराई, नेकपा (माओवादी केन्द्र)का महासचिव देवप्रसाद गुरुङ, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका केन्द्रीय सदस्य डा विक्रम तिमिल्सिना, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका प्रवक्ता सगुनसुन्दर लावती, नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का उपमहासचिव तथा पूर्वराजदूत प्रमेश हमाल, नेकपा (माले)का महासचिव सिपी मैनाली र राष्ट्रियसभाका पूर्वाध्यक्ष गणेशप्रसाद तिमिल्सिनाले नेपाल र चीनका राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री तथा उच्चस्तरका पदाधिकारीहरूबाट दुवै देशका भ्रमणका क्रममा भएका सन्धि–सम्झौता एवं समझदारीहरू छिटो कार्यान्वयन गर्न र सम्पन्न गर्न तथा ढिला भएका परियोजना छिटो पूरा गर्न आग्रह गरे।

त्यस्तै, नेपाल–चीनसम्बन्धी सामाजिक संस्थाका प्रतिनिधिमध्ये अरनिको समाजका डा उर्मिला शाक्य, नेपाल–चीन सांस्कृतिक तथा शैक्षिक परिषद्का डा हरिशचन्द्र साह, वर्ल्ड कल्चर नेटका दीपक सरकार, नेपाल चाइना एक्जेक्युटिभ काउन्सिलका शङ्कर पाण्डे, चीन अध्ययन केन्द्रका प्राडा मोहन लोहनी, ट्रान्स हिमालय फ्रेन्डशिप एशोसिएशनका आनन्दप्रसाद पोखरेल, नेपाल–चाइना फ्रेन्ड्स अफ क्लाउड ग्यादरिङका तारा बस्याल, फुदान एल्मुनाई एशोसिएशनका डा सरोज धिताल र नेपाल–चाइना मिडिया फोरमका किशोर श्रेष्ठले बिआरआई परियोजना छिट्टै पहिचान गरेर कार्यान्वयनमा लैजान, दुई देशबीच

(बाँकी तेस्रो पातामा)

बसाईँसराइका कारण बस्न योग्य घर खाली: बसाइँसराइले रित्तिदै गएको बागलुङको जैमिनी नगरपालिका–५ स्थित बिनामारे गाउँ। एक दशक अगाडिसम्म ८८ घरपरिवार रहेकामा अहिले करीब ३० घरपरिवार मात्र छन्। यहाँबाट दैनिक बसाइँसराइ गर्नेको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ। तस्बिरः डम्मर बुढामगर/रासस

फरक समाचार

बढ्दो उमेरसँगै मुटु स्वस्थ राख्ने तरीका

हामी जीवनमा अगाडि बढ्दै जाँदा हाम्रो शरीरमा विभिन्न परिवर्तनहरू हुन्छन् र यो हाम्रो उमेर अनुसार हाम्रो जीवनशैली समायोजन गर्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ। उमेर बढ्दै जाँदा मुटुको स्वास्थ्य सही राख्नुपर्छ अन्यथा मुटुको स्वास्थ्यमा

प्रतिकूल असर पर्छ। अपोलो अस्पताल, दिल्लीका वरिष्ठ कार्डियोलोजिस्ट डा. वनिता अरोराले यस खतराबाट बच्न महत्त्वपूर्ण टिप्स दिएकी छन् जसलाई तपाईले आफ्नो दैनिक जीवनमा पालना गरेर मुटुको स्वास्थ्य बढ्दो उमेरसँगै सही राख्न सक्नुहुन्छ।

शारीरिकरूपले सक्रिय हुनुहोस् : नियमित व्यायाम मुटुको स्वास्थ्यको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ तर कसरत थकान र बोरिङ हुनुहुँदैन। परम्परागत व्यायामको सट्टा आफ्नो कोठा वरिपरि हिंड्ने वा रूखहरू रोप्नेजस्ता अभ्यास गर्नुपर्छ। नयाँ व्यायाम खोज्नुहोस् जसले तपाईंलाई आनन्द दिन्छ र तपाईंलाई सक्रिय राखिरहन्छ।

स्वस्थ खाना खानुहोस् : पौष्टिक आहार मुटुको स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ, तर यसको मतलब यो होइन कि तपाईंले आफ्नो मनपर्ने खानेकुरा त्याग्नुपर्छ। रचनात्मकरूपमा यस्ता व्यञ्जन पकाउन सक्नुहुन्छ जुन हृदयको लागि राम्रो होस्। बिहानको खानामा उसिनेको हरियो तरकारी, तिल र सूर्यमुखीको बीउसँगै खाना बनाउनुहोस्।

मन खोलेर हाँस्नुस् : मन खोलेर हाँस्नु उत्तम औषधि हो र यो तपाईंको मुटुको स्वास्थ्य कायम राख्ने एउटा राम्रो तरीका पनि हो। हाँस्दा तनाव कम हुन्छ, रगतको प्रवाहमा सुधार हुन्छ र मुड सुधार्छ।

मानिसहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस् : हृदय स्वास्थ्यको लागि सामाजिक सम्बन्ध बनाउनुपर्छ। साथीहरू र परिवारसँग सम्पर्कमा रहने प्रयास गर्नुपर्छ। प्रियजनहरूसँग बाहिर घुम्न जाने, तिनीहरूसँग रमाइलो खेलहरू खेल्ने, रमाइलो साँझ बिताउनेसँगै पिकनिक खेल्नुपर्छ। अर्थपूर्ण सम्बन्ध निर्माण गर्दा तपाईंको हृदय स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ।

निद्रालाई प्राथमिकता : राम्रो निद्रा मुटुको स्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ, त्यसैले तपाईंले हरेक रात पर्याप्त आराम गनुपर्छ। सुत्नुअघि आराम गनुपर्छ। गहिरो निद्राको लागि किताब पढ्ने, तातो पानीले नुहाउने वा सुखदायक सङ्गीत सुन्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

हाइड्रेटेड रहने : मुटुको स्वास्थ्यको लागि उचित हाइड्रेशन जरूरी हुन्छ। तपाईंले दिनभर पर्याप्त पानी पिउनुभएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ। रसिलो फलफूल र तरकारी पनि उपभोग गर्न सकिन्छ। हाइड्रेशन कायम राख्न पानीको बोतल साथमा राख्नुपर्छ।

घामबाट आउनेबित्तिकै यस्तो गलती नगरौं

देशभर तापक्रम बढ्दै गएको छ। चर्को घाम र गर्मीले जनजीवन कष्टकर बनेको छ। तातो हावाको लहर पनि चल्दैछ। गर्मीमा डिहाइड्रेशन र हिट स्ट्रोकको जोखिम बढी हुन्छ। त्यसैले सकेसम्म घामबाट जोगिनुपर्छ। गर्मी मौसममा गर्मीले मात्रै स्वास्थ्य बिग्रँदैन। कहिलेकाहीं हामी अन्जानमा केही गल्ती गर्छौं जसले रोग निम्त्याउँछ।

चीसो कुरा तुरुन्तै सेवन : गर्मीमा चीसो पानी, फ्रिजको खानेकुरा वा आइसक्रिम खान मन लाग्छ भने घामबाट फर्कनेबित्तिक खाने गलती गर्नुहुँदैन। अत्यधिक गर्मीका कारण शरीरको तापक्रम पहिले नै बढेको हुन्छ, यस्तो अवस्थामा चीसो खानेकुरा खाँदा अचानक शरीरको तापक्रम परिवर्तन हुन थाल्छ, जसले स्वास्थ्य बिग्रिन सक्छ।

नुहाउने : गर्मीमा चीसो पानीले नुहाउँदा निकै रमाइलो लाग्छ। शरीरले शीतल र ताजा महसूस गर्छ। तर घामबाट आएपछि तुरुन्तै नुहाउनुभयो भने यसले तपाईंको स्वास्थ्य बिगार्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा नुहाउनु अघि शरीरलाई सामान्य तापक्रममा चीसो हुन दिनुपर्छ।

एसी वा कूलरअगाडि बस्ने : घामबाट फर्केपछि एसी वा कूलरको चीसो हावामा बस्दा निकै आराम लाग्न सक्छ तर यो गलती तपाईलाई महँगो पनि पर्न सक्छ। तापक्रममा अचानक आएको परिवर्तनले चीसो लाग्ने, खोकी र एलर्जीजस्ता समस्या निम्त्याउँछ। यस्तो अवस्थामा घामको कडा किरणले शरीर तातेको हुन्छ र शरीर सामान्य तापक्रममा नभएसम्म केही समय पङ्खामा बस्नुपर्छ।

भारी खानेकुरा खाने : गर्मीमा भारी र भुटेको खानेकुरा पचाउन गाह्रो हुन्छ, खासगरी चर्को घाममा समय बिताएर फर्केपछि। यस्तो अवस्थामा फलफूल, सागसब्जी र दही समावेश गरी हलुका र पौष्टिक खाना खानुपर्छ। यसो गर्दा पेट भरिएको महसूस हुन्छ र पाचन पनि राम्रो हुन्छ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

गाजा युद्धको योजना माग, राजीनामाको चेतावनी

इजरायली प्रधानमन्त्री नेतान्याहू र इजरायली युद्ध मन्त्रिमण्डलका सदस्य बेनी गान्ट्ज। तस्वीरः एएफपी

इजरायल, ६ जेठ/एएनआई

गाजामा जारी युद्धलाई लिएर इजरायली नेताहरूमा बढ्दै गइरहेको तनावकाबीच इजरायली युद्ध मन्त्रिमण्डलका सदस्य बेनी गान्ट्जले तीन हप्ताभित्र गाजा युद्धको लागि नयाँ योजना नआए सरकारबाट राजीनामा दिने चेतावनी दिएका छन्। उनको यो कदमले प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुलाई आफ्नो अति-दक्षिणपन्थी सहयोगीहरूमा बढी निर्भर बनाउनेछ।

पूर्व इजरायली रक्षामन्त्री गान्ट्जले युद्ध मन्त्रिमण्डललाई जुन ८ सम्म हमासविरुद्ध युद्धको योजना बनाउन माग गरेका छन्। शनिवार राति रामत गान शहरमा गान्ट्जले आफ्ना मागहरू पूरा नभए आफू सरकारबाट बाहिरिने चेतावनी दिए।

"नयाँ योजनाले हमास आन्दोलनलाई निस्तेज पार्नुपर्छ। बन्धकहरूलाई फिर्ता ल्याउनुपर्छ, गाजा पट्टीमा वैकल्पिक सरकार स्थापना गर्नुपर्छ, इजरायली बासिन्दाहरूलाई इजरायलको उत्तरमा फिर्ता ल्याउनुपर्छ र साउदी अरबसँगको सम्बन्ध सामान्यीकरण गर्ने योजना बनाउनुपर्छ," उनले भने।

प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले 'विजय र विपत्'बीच छनोट गर्नुपर्ने गान्ट्जले बताए।

"यदि प्रधानमन्त्री नेतान्याहुले राष्ट्रलाई सङ्कटतर्फ धकेल्नुहुन्छ भने हामी सरकारबाट बाहिरिनेछौं, जनतासामु जानेछौं र वास्तविकरूपमा हमासलाई पराजित गर्न सक्ने सरकार बनाउनेछौं," गान्ट्जले भने।

गान्ट्जको यो अल्टिमेटम वर्तमान रक्षामन्त्री योव ग्यालान्टले सार्वजनिकरूपमा युद्धपछिको योजनाको माग गरेको र गाजामा इजरायली शासनको विरोध गर्ने चेतावनी दिएको केही दिनपछि आएको हो। गान्ट्जले रफाहमा इजरायली सैन्य कारबाईको रक्षा गर्दै शहरलाई हमासको पुनरुत्थानको द्वार भएको बताएका छन्। इजरायली र प्यालेस्टिनीबीच शान्ति प्राप्त गर्न हमास गाजामा रहनुहुँदैन र रफाहबाट हटाउनुपर्छ, गान्ट्जको भनाइलाई उद्धत गर्दै सिएनएनले जनाएको छ।

उनले युद्धले नागरिकहरूमा पारेको हानिकारक प्रभावलाई स्वीकार गर्दै 'निर्णायक कदम' आवश्यक रहेकामा जोड दिए।

यसैबीच, इजरायली प्रधानमन्त्री कार्यालयले बेनी गान्ट्जको सरकार छोड्ने धम्कीलाई अस्वीकार गर्दै हमासविरुद्धको युद्ध योजनाका लागि उनले दिएको अल्टिमेटमले इजरायललाई हानि पुऱ्याउने बताएको छ।

"यही अवस्थामा युद्धको अन्त्य, अधिकांश बन्धकलाई बेवास्ता गर्नु, हमासलाई यथास्थितिमा छोड्नु र प्यालेस्टिनी राज्यको स्थापना गर्नुले इजरायलको पराजय हुने भन्ने गान्ट्जको धारणा सुन्दा लोकप्रिय भएपनि व्यवहारमा लागू गर्न कठिन काम हो," प्रधानमन्त्री कार्यालयद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ।

कार्यालयले गान्ट्जलाई उनी हमासलाई गाजाबाट हटाउन, गाजामा प्यालेस्टिनी अधिकारीहरूको परिचयको विरोध गर्न र प्यालेस्टिनी राज्यको स्थापनाको विरोध गर्न कटिबद्ध छन् कि छैनन् भनी प्रश्नसमेत गरेको छ। प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहु यी तीनै बुँदाप्रति प्रतिबद्ध रहेको सिएनएनले जनाएको छ।

"प्रधानमन्त्री नेतान्याहुले सबै बन्धकको फिर्तीसहित युद्धका सबै लक्ष्य हासिल गर्नका लागि सङ्कटकालीन संयुक्त सरकार गठन महत्त्वपूर्ण रहेको बताउँदै गान्ट्जसँग यी मुद्दाहरूमा जनतालाई आफ्नो स्थिति स्पष्ट पार्न आग्रह गरेका छन्," विज्ञप्तिमा भनिएको छ। रासस

सिरियाली हिरासतमा रहेका अमेरिकी चिकित्सकको मृत्यु

वाशिङ्टन, डिसी, ६ जेठ/एएनआई

सात वर्षअघि सिरियामा हिरासतमा रहेका अमेरिकी थेरापिस्ट मजद कमलमाजको निधन भएको सिएनएनले जनाएको छ।

"दुर्भाग्यवश उहाँ जेलको क्रूर अवस्थाबाट बाँच्न सक्नुभएन। उहाँ कुनै मुद्दा, सुनुवाइ र आफ्नो परिवारसँगको कुनै पनि प्रकारको सञ्चारविना सात वर्षसम्म सिरियाली हिरासतमा रहनुभएको थियो," अमेरिकी बन्धक र बन्दीहरूका परिवारका सदस्यहरूद्वारा आफ्नो परिवारको तत्काल रिहाइको लागि वकालत गर्ने अभियान 'ब्रिङ आवर फेमिलिज होम क्याम्पेन (बिओएफएच)' का प्रवक्ता जोनाथन फ्रान्कसले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै जानकारी गराएका छन्।

"उहाँ एक दयालु र मायालु व्यक्ति हुनुहुन्थ्यो," कमलमाजको व्यक्तित्वको बयान गर्दै फ्रान्कसले भने।

उनले भने, "टेक्सासमा जन्मिनुभएका र पेशाले मनोचिकित्सक रहेका कमलमाजलाई सन् २०१७ मा दमास्कसको एक सुरक्षा जाँच केन्द्रमा आफ्नो परिवारलाई भेट्न जाँदा हिरासतमा लिइएको थियो। सिरियाली सरकारद्वारा बन्दी बनाइएका अमेरिकी कैदीहरूको रिहाइको प्रयासमा सन् २०२० मा ट्रम्प प्रशासनका अधिकारीहरूले दमास्कसको भ्रमण गरेपछि पनि अमेरिकी बन्दीको रिहाइका लागि सिरियाली सरकार सकारात्मक नदेखिएपछि परिवारका सदस्यहरू निराश भएका थिए। प्रारम्भिक नजरबन्ददेखि नै मौन रहेका कमलमाज कहिल्यै घर फर्किएनन्।

यस वर्षको शुरूमा पहिलोपटक बन्धक र गलत नजरबन्द दिवसको सन्दर्भमा बोल्दै आफ्नो बुबाको बेपत्ता जीवनबारे मरियम कमलमाजले भनिन्, "हामी उहाँ अदृश्य भएपनि उहाँको उपस्थितिको महसूस गरिरहने छौं।"

"विगत सात वर्षदेखि हामी बुबाको अनुपस्थितिसँग सङ्घर्ष गरिरहेका छौं। हाम्रो परिवारले भोगेको पीडा र भावनात्मक उथलपुथलले हाम्रो जीवनमा ठूलो असर पारेको छ," मरियमले आफ्नो बुबाको निधनको घोषणापश्चात् भनिन्। "परिवार र सबै अमेरिकीले उहाँलाई धेरै याद गर्नेछौं। हामी आवश्यक पर्ने अरूलाई सहयोग गर्ने उहाँको विरासत जीवित रहन्छ भन्नेमा आशावादी छौं," उनले भनिन्।

फेब्रुअरी २०१७ मा सिरियामा बेपत्ता भएदेखि कमलमाजलाई न देखिएको थियो, न उनको कुनै प्रतिक्रिया सार्वजनिक भएको थियो।

"जति समय बितिसकेको भएपनि एफबिआईको होस्टेज रिकभरी फ्युजन सेलका पीडित र उनीहरूका परिवारका तर्फबाट सबै अमेरिकी बन्धक रिहाइ गर्ने र बन्धक वा बेपत्ता भएका परिवारहरूलाई सहयोग गर्ने काम गर्नेछ," होस्टेज रिकभरी फ्युजन सेलको एक विज्ञप्तिमा जनाइएको छ। रासस

इजरायली हवाइ आक्रमणमा २० जनाको मृत्यु

गाजापट्टी, ६ जेठ/एएफपी

मध्य प्यालेस्टिनी क्षेत्रमा रहेको शरणार्थी शिविरको एक घरलाई लक्षित गरी गरिएको इजरायली हवाई आक्रमणमा परी कम्तीमा २० जनाको मृत्यु भएको आइतवार गाजा अस्पतालले जनाएको छ।

"मध्य गाजाको अल-नुसिरात शरणार्थी शिविरमा रहेको हसन परिवारको घरलाई इजरायली हवाई आक्रमणले निशाना बनाएपछि २० जना मृत र धेरैलाई घाइते अवस्थामा यहाँ ल्याइएको छ"- अल-अक्सा शहीद अस्पतालले जारी गरेको एक विज्ञप्तिमा भनिएको छ।

प्रत्यक्षदर्शीका अनुसार ३ बजे स्थानीय समयमा आक्रमण भएको थियो। इजरायली सेनाले घटनाको रिपोर्ट जाँच गरिरहेको बताएको छ।

प्यालेस्टिनी आधिकारिक समाचार एजेन्सी वफाले घाइतेहरूमध्ये धेरै बालबालिका रहेका र उद्धारकर्ताहरूले भग्नावशेषमुनि फसेका व्यक्तिहरूको खोजी गरिरहेको जानकारी दिएको छ।

उत्तरी गाजाको जबालिया शिविरमा पनि प्यालेस्टिनी लडाकू र इजरायली सेनाबीच केही दिनदेखि झडप हुँदै आइरहेको छ।

प्रत्यक्षदर्शीका अनुसार गाजा क्षेत्रमा रातको समयमा भएको हवाई आक्रमणमा अन्य धेरै घर लक्षित गरिएको साथै राफाहका केही भागमा पनि हवाई आक्रमण र गोलाबारी भएको थियो।

घटनाको अघिल्लो दिन गाजामा थप दुईजना सैनिक मारिएका इजरायली सेनाले जनाएको छ। अक्टोबर २७ मा आक्रमण शुरू भएदेखि गाजा सैन्य अभियानमा अहिलेसम्म २८२ जना सैनिक मारिएका सेनाले जनाएको छ। रासस

मौलाकाली केबलकार: पूर्वी नवलपरासीको गैंडाकोटमा अवस्थित मौलाकाली मन्दिरसम्म पुग्नका लागि सञ्चालनमा आएको मौलाकाली केबलकार। पूर्व-पश्चिम राजमार्गको नारायणी पुलबाट उत्तरतर्फ दुई किलोमिटरमा मन्दिर फेदीको प्रवेशद्वार पुगिन्छ। मौलाकाली सामुदायिक वन र मौलाकालिका धार्मिक वनभित्र रमणीय हरियाली वातावरणमा केबलकार टप स्टेशन पुग्छ। यो केबलकार एक हजार दुई सय मिटर लम्बाइको छ। यहाँ कुल १२ डब्बा छन्। गत वर्ष प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले केबलकारको औपचारिक उद्घाटन गरेका थिए। मौलाकाली केबलकार आयोजनामा मुख्य लगानीकर्ता आइएमई समूहको ५१ प्रतिशत शेयर छ। बाँकी ४९ प्रतिशत लगानी स्थानीय बासिन्दाको रहेको छ। दुई अर्ब रुपैयाँमा चारतारे होटेलसहित केबलकारको पूर्वाधार निर्माण गरिएको छ। तस्बिरः सनद अधिकारी/रासस

धान रोपाइँको समयमा रासायनिक मलको अभाव हुँदैन

तस्वीरः सौजन्य

काठमाडौं, ६ जेठ/रासस

यस वर्ष धान रोपाइँको बेला रासायनिक मलको अभाव नहुने बताइएको छ। कृषि तथा पशुपक्षी विकास मन्त्रालयले रोपाइँका बेला मल अभाव नहुने भएकाले ढुक्क भएर कृषि कर्म अघि बढाउन कृषक वर्गमा अनुरोध गरेको छ।

धान रोप्नका लागि शुरूको चरणमा डिएपी मल बढी आवश्यक पर्छ। हाल कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेडमा युरिया ५२ हजार १८, साल्ट ट्रेडिङ कम्पनी लिमिटेडमा २६ हजार ५० मेट्रिकटन गरी ७८ हजार १७९ मेट्रिकटन मौज्दात रहेको मन्त्रालयका सूचना अधिकारी महानन्द जोशीले जानकारी दिए।

यसैगरी, डिएपी मल कृषि सामग्री कम्पनीमा पाँच हजार ४३४ र साल्ट ट्रेडिङ कम्पनीमा चार हजार ९२ मेट्रिकटन गरी नौ हजार ५२७ मेट्रिकटन गत वर्षकै मौज्दात रहेको छ। यसैगरी, पोटास मल कृषि सामग्रीमा आठ हजार ६९६ र साल्ट ट्रेडिङ कम्पनीमा तीन हजार १०६ मेट्रिकटन गरी ११ हजार ८०३ मेट्रिकटन मौज्दात रहेको छ। कृषि सामग्री र साल्ट ट्रेडिङले दुई लाख ४२ हजार ११९ मेट्रिकटन युरिया मल आयात गर्दैछन्। यसैगरी, दुवै कम्पनीले ९७ हजार ८६५ मेट्रिकटन डिएपी मल आयात गर्न लागेको मन्त्रालयले जनाएको छ।

कृषि सामग्रीले १२ हजार ९५८ मेट्रिकटन र साल्ट ट्रेडिङले सात हजार ६४६ मेट्रिकटन पोटास मल गरी कुल २० हजार ६०४ मेट्रिकटन मल आयात गर्दैछन्।

यो मल यसै हप्तादेखि असार दोस्रो सातासम्म नेपाल आइसक्ने मन्त्रालयका सूचना अधिकारी जोशीले बताए।

पहिले आएको मल अघि रोपाइँ हुने जिल्ला र पछि आएको मल पछि रोपाइँ हुने जिल्लामा पठाउने गरी मन्त्रालयले व्यवस्था मिलाएको मन्त्रालयका प्रवक्ता सबनम शिवाकोटीले बताइन्।

यस वर्ष आवश्यक मात्रामा पानी पर्ने पूर्वानुमान जल तथा मौसम विज्ञान विभागले यस अघि नै गरिसकेको छ। यसैले समयमै रोपाइँको तयारी गर्न मन्त्रालयले कृषकलाई आह्वान गरेको छ।

सतर्कता केन्द्रद्वारा चार मन्त्रालयमा अनुगमन

काठमाडौं, ६ जेठ/रासस

राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्रले सिंहदरबारभित्रका विभिन्न चारवटा मन्त्रालयमा छड्के अनुगमन गरेको छ। शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि, गृह, उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति र परराष्ट्र मन्त्रालयका कर्मचारीले समय पालना गरे/नगरेको, तोकिएको पोशाक लगाए/नलगाएकोलगायत विषयमा अनुगमन गरेको हो।

सतर्कता केन्द्रका सूचना अधिकारी हरिप्रसाद शर्माका अनुसार अनुगमनका क्रममा शिक्षा मन्त्रालयमा सात र गृह मन्त्रालयमा नौ गरी १६ जना कर्मचारी अनुपस्थित देखिएका छन्।

त्यस्तै, अनुगमनका क्रममा तोकिएको कार्यालय समयभन्दा ढिला आउने कर्मचारीको सङ्ख्या ७४ जना भेटिएको थियो। सूचना अधिकारी शर्माका अनुसार शिक्षा मन्त्रालयका सात, गृह मन्त्रालयका ३४, उद्योग मन्त्रालयका दुई र परराष्ट्र मन्त्रालयका १० जना तोकिएको कार्यालय समयभन्दा ढिला कार्यालय आएको भेटिएका थिए। अनुगमनको क्रममा शिक्षा मन्त्रालयका चारजना कर्मचारी आफ्नो कार्यकक्षमा नभेटिएको पनि सतर्कता केन्द्रले जनाएको छ।

अनुगमनका क्रममा ती मन्त्रालयहरूमा तोकिएको पोशाक नलगाउने कर्मचारीको सङ्ख्या पनि उल्लेख्य देखिएको छ। शिक्षा मन्त्रालयका नौ, उद्योग मन्त्रालयका दुई र परराष्ट्र मन्त्रालयका नौ गरी २० जना कर्मचारी तोकिएको पोशाक नलगाईकन कार्यालयमा उपस्थित भएको सतर्कता केन्द्रले जनाएको छ।

अनुगमनको क्रममा शिक्षा मन्त्रालयमा सेवाग्राही सहायता कक्ष, अपाङ्गमैत्री कार्यस्थल, प्रतीक्षालय, चमेनागृहको सरसफाइ राम्रो नदेखिएकोलगायत कैफियत सतर्कता केन्द्रले भेटाएको छ।

आजको राशिफल

मेष – वर्चवृद्धि	वृष – मनोरञ्जन
मिथुन – सफलता	कर्कट – अवस्वस्थता
सिंह – व्यापारवृद्धि	कन्या – कडापरिश्रम
तुला – चोरभय	वृश्चिक – भयचिन्ता
धनु – मित्रमिलन	मकर – कान्तिक्षय
कुम्भ – अपयश	मीन – सुयश

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

सर्लाही जिल्लाको सदरमुकाम बरहथवा बजारमा नाला अतिक्रमण गरी बनाइएको संरचना हटाउँदै प्रहरी।
तस्वीरः नितेश कर्ण

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारीमा आएन		

सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई सुदृढ बनाऔं

- सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक व्यवस्था सुदृढीकरणमा योगदान गरौं,
- लोकतन्त्रको संरक्षण र प्रवर्द्धन गरौं,
- राज्यलाई जनताप्रति उत्तरदायी बनाऔं,
- कानूनी शासन सुनिश्चित गरौं,
- व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र मानव अधिकारको सम्मान गरौं,
- लोकतान्त्रिक अधिकारको उपभोग गर्न पाउने अवस्था सुनिश्चित गरौं,
- संविधान र कानूनको पालना गरी नागरिकको कर्तव्य निर्वाह गरौं,
- गणतन्त्रलाई जीवनशैली र संस्कारको रूपमा अवलम्बन गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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,

काठ बरामद

प्रमोद यादव, पंचगावाँ, ६ जेठ/

राष्ट्रिय जङ्गलबाट सालको रूख कटान गरी गोलिया बनाइ तस्करी गरी

लैजाने क्रममा छवटा सालको गोलियासहित साइकल बरामद भएको छ।

सखुवाप्रसौनी गाउँपालिका–२ जमुनियाबाट छवटा साइकलमा लोड छ थान सालको गोलिया बरामद भएको रङ्गपुर सबडिभिजन वन कार्यालयका जमदार अर्जुन चौधरीले बताए।

बरामद काठ ४० क्युफिट रहेको र सोको मूल्य डेढ लाख रहेको रेन्जर कपिलदेव यादवले बताएका छन्।

प्रमुख ...

पाउँदा विद्यार्थीहरूमा उत्साह जागृत भएको प्रमुख सिंहले बताए। विद्यार्थीहरूमा उत्प्रेरणा जगाउन प्रमुख सिंहले विभिन्न विद्यालयमा पुगेर 'कक्षाकोठामा मेयर' कार्यक्रममार्फत एउटा कक्षा लिने गरेका छन्। यस अघि विद्यार्थीको हौसला बढाउन त्रिजुद्ध मावि पुगेका थिए।

प्रमुख सिंहले कक्षा १० मा पुगेर विद्यार्थीहरूलाई उत्प्रेरणा दिंदा विद्यार्थीहरूको अध्ययनमा चाख बढेको शारदा माविका प्रधानाध्यापक विनोद मेहताले बताए। प्रमुख सिंहले विद्यालयको अनुगमनसमेत गर्दै त्यहाँ उपलब्ध साधन स्रोतको स्थिति तथा प्रयोगका बारेमा जानकारी लिएका थिए।

ठोरी ...

हस्तान्तरण गरेको समितिका अध्यक्ष बलराम सापकोटाले जानकारी दिए। केही दिन अघिदेखि प्रसनि बस्नेतको पहलमा स्थानीयको सहयोगबाट कार्यालय भवन निर्माण कार्यको थालनी गरिएको हो।

ठोरी बजारमा रहेका साना/ठूला सबै पसल तथा होटलबाट रु पाँच सयको दरले रकम सङ्कलन गरी समितिमार्फत उक्त रकम इप्रकालाई हस्तान्तरण गरिएको ठोरी बजारका होटल व्यवसायी शङ्कर लामिछानेले जानकारी दिए।

खेलकूदको संसार

युवा समाज र ब्रह्मबाबा क्लब विजयी

प्रस, सेढवा, ६ जेठ/

दोस्रो जीराभवानी मेयरकप फूटबल प्रतियोगिताको दोस्रो दिन आइतवार भएको पहिलो खेलमा युवा समाज पकडीटोलले

जीत हासिल गरेको छ। न्यू सनलाइट युवा स्पोर्ट्स क्लब, सुपौलीद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा पकडीटोलले भगौली बाबा क्लब, शङ्करसरैयालाई एक गोलका विरुद्ध तीन गोलअन्तरले पराजित गरेको हो। यस खेलमा पकडीटोलका जर्सी नं २९ का सूर्य चौधरी 'म्यान अफ दी म्याच' घोषित भए।

दोस्रो खेलमा ब्रह्मबाबा क्लब, सहजानपुरले सुगीभार युवा क्लब, सखुवनियालाई शून्यका विरुद्ध दुई गोलअन्तरले पराजित गर्‍यो। यस खेलमा सहजानपुरका जर्सी नं १३ का रोशन गुरो 'म्यान अफ दी म्याच' घोषित भए।

भोलि सोमवार पहिलो खेल युवा प्रगति समाज, सेढवा र न्यू सनलाइट युवा स्पोर्ट्स क्लब, सुपौली र दोस्रो खेल टनकनाथ बाबा क्लब, पिपरा भवानीपुर र रामजानकी युवा स्पोर्ट्स क्लब, हरैयाबीच हुने आयोजकले जनाएको छ।

डोको बोकेर दौडिने प्रतियोगितामा फक्ताङ्लुङका कार्की प्रथम

ताप्लेजुङ, ६ जेठ/रासस

ताप्लेजुङ पर्यटन महोत्सव अन्तर्गत आइतवार भएको डोको क्यारी रन (डोको बोकेर दौडिने) प्रतियोगितामा फक्ताङ्लुङ गाउँपालिकाका–२ का छत्रबहादुर कार्की प्रथम भएका छन्।

सदरमुकामदेखि सुकेटारस्थित सानो पाथीभरा मन्दिर पुगेर फर्किनुपर्ने करीब १४ किलोमिटरको निर्धारित दूरी एक

घण्टा १५ मिनेटमा पार गर्दै कार्की प्रथम भएको आयोजक समितिले जनाएको छ।

यस्तै, पाँचथरको फिदिम नगरपालिका–१४ का विशाल राई एक घण्टा १९ मिनेटमा निर्धारित दूरी पार गर्दै द्वितीय भएका छन् भने मिक्वाखोला गाउँपालिकाका–३ का मिङ्मा शेर्पा एक घण्टा २० मिनेटमा दूरी पार गरेर तृतीय भएका छन्।

चौथोदेखि क्रमशः १०औंसम्म फक्ताङ्लुङका सञ्चबहादुर शेर्पा, मिक्वाखोलाका फुर्वालाक्पा शेर्पा, मैवाखोलाका पासाङ बाङ्गल शेर्पा, फुङ्लिङ नगरपालिकाका दीपेन्द्र सुजी, मैवाखोलाका लाक्पानुर्वु शेर्पा र मैवाखोलाकै आसकुमार लिम्बू रहेका छन्।

प्रतियोगिताका प्रथम, द्वितीय र तृतीयलाई क्रमशः रु ३० हजार, रु २० हजार र रु १० हजार नगदसहित प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ भने चौथोदेखि १०औंसम्मका लागि जनही रु एक हजारसहित प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको आयोजक समितिले जनाएको छ।

महोत्सव अन्तर्गत यसअघि दुना टपरी गाँस्ने, धुप बाट्ने, वक्तित्वकलालगायतका प्रतियोगिता सम्पन्न भएका छन् भने महोत्सवको अन्तिम दिन सोमवार पाथीभरा म्याराथन हुने आयोजक समितिका संयोजक तथा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख छिरिङ लामाले जानकारी दिए।

अन्तर्राष्ट्रिय हाफ म्याराथनमा राजन र सुमित्राले स्वर्णपदक जिते

काठमाडौं, ६ जेठ/रासस

अन्तर्राष्ट्रिय हाफ म्याराथनको उपाधि पुरुषतर्फ राजन रोकाया र महिलातर्फ सुमित्रा चौधरीले जितेका छन्। दुवै विधाका विजेताले जनही रु ५० हजार प्राप्त गरे।

राजनले २१ दशमलव एक किलोमिटर दौड एक घण्टा १६ मिनेट सात सेकेन्डमा पूरा गरे भने खिमबहादुर खत्रीले एक घण्टा १७ मिनेट २४ सेकेन्डमा दूरी पार गर्दै दोस्रो स्थानमा रहे। साथै धर्म महर्जनले एक घण्टा १९ मिनेट ५८ सेकेन्ड खर्चदै तेस्रो भए।

महिलातर्फ सुमित्राले एक घण्टा ३४ मिनेट २६ सेकेन्डमा दौड पूरा गरिन्। उनी पछि पुष्पा भण्डारीले एक घण्टा ४२ मिनेट ५४ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर दोस्रो भइन्। मञ्जु सुनार दुई घण्टा तीन मिनेट आठ सेकेन्डको समयमा तेस्रो भइन्। त्यसैगरी, पुरुष १० किलोमिटर दौडमा ३२ मिनेट ३३.१ सेकेन्डको समयसहित राजेन्द्र तामाङ पहिलो भए। यस्तै, सुरज कार्की ३३ मिनेट ३९.२ सेकेन्डमा दोस्रो र रेम बुढामगर ३४ मिनेट ५३.१ सेकेन्डमा तेस्रो भए।

महिलातर्फ १० किलोमिटर दौडमा फूलमती राना ३८ मिनेट २८.०५ सेकेन्डमा पहिलो, आशा रावत ३९ मिनेट ४.४० सेकेन्डमा दोस्रो तथा सगुन राई ५० मिनेट २० सेकेन्डमा तेस्रो भए।

यस्तै, पुरुष पाँच किलोमिटर दौडमा नागेश्वर अहिर १८ मिनेट ३३.७५ सेकेन्डमा पहिलो, मिङ्मा शेर्पा १८ मिनेट ४२.४० सेकेन्डमा दोस्रो तथा हस्त सुनार १९ मिनेट १५.४० सेकेन्डमा तेस्रो स्थानमा रहे। महिलाको पाँच किलोमिटर दौडमा सीमा चौधरी २२ मिनेट ४८.७० सेकेन्डमा पहिलो भइन्। उनीपछि २३ मिनेट ५०.९ सेकेन्डमा श्रेबी मजर्हन दोस्रो तथा २६ मिनेट ३९.८७ सेकेन्डमा पूर्णिमा श्रेष्ठ तेस्रो भए।

छात्रतर्फ एक किलोमिटर दौडमा सञ्जय नेफाली, सन्तोषविक्रम विष्ट र खगेन्द्र शर्मा क्रमशः शीर्ष तीन स्थानमा रहे। छात्रातर्फ रजिना दुलाल, मनु खड्गी र कृतिका हाउँमिखा पहिलोदेखि तेस्रो स्थानमा रहे।

दौड हीरो लिगको आयोजनामा भएको हो र यसलाई एनआरएस स्पोर्ट्स फाउन्डेशनले प्राविधिक सहयोग गरेको थियो। पाटन दरबार स्क्वारमा आयोजित उक्त दौड प्रतियोगितामा एक हजारभन्दा बढी धावकधाविकाको सहभागिता थियो।

त्यसमा विभिन्न १५ देशका धावकधाविक सहभागी थिए। कृष्णमन्दिरबाट शुरू भएको दौड पाटनका विभिन्न स्थान भएर त्यहीं आएर टुङ्गिएको थियो। ललितपुर उपमहानगरपालिकाका प्रमुख चिरीबाबू महर्जनले दौड प्रगियोगिताको शुभारम्भ गरेका थिए।

उक्त प्रतियोगिताको विजेता खेलाडीलाई प्रमुख महर्जनसँगै नेपाल ओलम्पिक कमिटीका अध्यक्ष जीवनराम श्रेष्ठले पदक तथा पुरस्कार वितरण गरेका थिए।