तातोहावा "लू"का असर तथा लक्षण
- हृदयको गति तीव्र हुने,
- श्वासप्रश्वास र रक्तचाप कम हुने,
- शरीरबाट पसिना ननिस्कने,
- टाउको अत्यधिक दुख्ने,
- चक्कर लाग्ने, अचेत हुने,
- १०४ डिग्री फरेनहाइटभन्दा बढी ज्वरो आउने,
- छाला सुक्खा, रातो र तातो हुने,
यस्ता असरहरू देखिएमा तुरुन्त नजीकैको अस्पताल जाऔं ।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
प्रतीक दैनिक
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,
- हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्वतयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।
वीरगंज महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८१ असार १९ गते बुधवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 July 03 Wednesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ३०१

नयाँ सरकारका लागि नयाँ गठबन्धन जायज छ –कोइराला

प्रस, परवानीपुर, १८ असार/

नेपाली काङ्ग्रेसका वरिष्ठ नेता

शेखर कोइरालाले अहिले सत्ता समीकरण फेरबदल हुनु जायज भएको बताएका छन् ।

१० वर्ष अगाडि जारी भएको संविधानको जगमा आएको सङ्घीयता, लोकतन्त्र र गणतन्त्रलाई साँच्चिकै निष्कर्षमा पुऱ्याउने शक्तिको रूपमा नेपाली काङ्ग्रेस र एमाले भएकाले यी दुई शक्ति मिलेर बहुमतको सरकारको परिकल्पना गर्नु जायज भएको उनले विश्लेषण गरे ।

उनले अहिलेको अवस्थामा निर्वाचन प्रणाली गलत भएकोले त्यसलाई सुधार गर्दै जानुपर्ने यी दुवै दलको उद्देश्य रहेको बताउँदै निर्वाचन प्रणाली संविधान संशोधन गरेर सुधार गर्नु अपरिहार्य भएकोसमेत चर्चा गरे । साथै प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी प्रमुखको व्यवस्थाको बारेमा पनि छलफल र बहस भइरहे तापनि नेपालको लागि त्यो ठीक नभएको उनले औंल्याए ।

मानौं कोही तानाशाह आयो भने पैसाको बलमा प्रत्यक्ष निर्वाचित भएर प्रधानमन्त्री बनेपछि देशमा पुराना सत्ता राजाशाही जस्तै सरकार चलाउने चिन्ता रहेकोले त्यो व्यवस्था ठीक नभएको र प्रजातान्त्रिक विधिबाट नै कार्यकारी प्रमुख चयन हुनुपर्ने व्यवस्था राख्नुपर्नेमा उनको सुझाव थियो ।

पूर्वप्रधानमन्त्री स्व गिरिजाप्रसाद कोइरालाको सालिक अनावरण गर्न वीरगंज आएका नेता कोइरालाले वीरगंज नगर सभागृहमा आयोजित कार्यक्रममा नेपालमा प्रजातन्त्र र बहुदलीय व्यवस्था स्थापनामा स्व कोइरालाको अहम् भूमिका रहेको बताए । उनले स्व कोइरालाले नै माओवादीलाई क्रान्तिपथबाट शान्तिपथमा ल्याएर ऐतिहासिक काम गरेको बताए । उनले आफ्नो सिद्धान्तमा अडिग रहने स्वाभिमानी नेपाली भएको चर्चा गर्दै उनलाई बिपी कोइरालाले समेत निकै पत्याएको स्मरण गरे ।

नेका क्षेत्र नं २ का क्षेत्रीय अध्यक्ष महमद सहाबुद्दीनको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा सहमहासचिव बद्री पङ्गेनी, केन्द्रीय सदस्य रमेश रिजाल, अजय चौरसिया, अनिल रूँगटा, पर्सा सभापति जनार्दनसिंह क्षत्री, सुरेन्द्र चौधरी, राजेन्द्रबहादुर अमात्य, शङ्कर चौधरी, श्याम पटेल, दीपेन्द्र चौहानलगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

स्व कोइरालाको सालिक अनावरण

नेका नेता शेखर कोइरालाले वीरगंज महानगर–२ ईदगाहचोकस्थित स्व गिरिजाप्रसाद कोइरालाको पूर्णकदको सालिकको मङ्गलवार अनावरण गरेका छन्।

२०७२ असार १८ गते तत्कालीन प्रधानमन्त्री सुशील कोइरालाले अनावरण गरेको स्व कोइरालाको सालिक २०७२ भदौ १५ गते मधेस आन्दोलन र नाकाबन्दीको समयमा तोडफोड गरिएको थियो। मधेस प्रदेश सरकारले सालिक निर्माणको लागि रु १६ लाख बजेट विनियोजन गरेको र सोही बजेटको आधारमा पूर्णकदको सालिक रु ११ लाखमा निर्माण गरिएको र रु पाँच लाख पार्क निर्माणमा खर्च गरिएको सालिक अनावरण समिति संयोजक तथा क्षेत्रीय सभापति महमद सहाबुद्दीनले बताए ।

वीरगंज आसपासमा मनसुन सक्रिय
किसानहरू धान रोपाइँमा व्यस्त

प्रस, परवानीपुर, १८ असार/

मधेस प्रदेशका पर्सा, बारा,

तस्वीरः प्रतीक

रौतहटलगायत क्षेत्रमा अहिले विगत दुई दिनदेखि मनसुन सक्रिय भएको छ ।

अत्यधिक वर्षा भइरहेको अवस्थामा खोला, नदी, तटीय क्षेत्रका जनतालाई सतर्क र सावधान रहन मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले पटकपटक सूचना जारी गरेको छ ।

असारको पहिलो साता मनसुन आउने प्रक्षेपण गरिए तापनि दोस्रो सातादेखि मनसुन सक्रिय भएको छ। अहिले बिहान, दिउँसो, राति झमझम पानी परिरहेको छ ।

वर्षात्ले अहिले ग्रामीण भेगका सडकहरू हिलाम्य भएका छन् भने असारे बजेट सकाउन समस्यासमेत भइरहेको निर्माण व्यवसायीहरूको भनाइ छ। वर्षाकै कारण खाल्डो जमीनमा लगाइएको धानबाली नष्ट हुने चिन्ताले किसान पिरोलिएका छन् भने अर्कोतर्फ धान रोपाइँको मुख्य मौसम यही भएकोले अधिकांश किसान धान रोपाइँमा व्यस्त छन् । धान रोपाइँको लागि २१ दिनको बीउ अनिवार्य चाहिन्छ। साथै पर्याप्त सिंचाइ र मलखाद नहुँदा मध्य तराईका किसानहरू समयमा धानबाली लगाउन सक्दैनन् ।

भारत तथा तेस्रो मुलुकबाट आयातीत मल स्थानीय तह अन्तर्गत सहकारीमार्फत वितरण हुने हुँदा देशमा कुल खपत मलको तुलनामा ५० प्रतिशत मात्र मल अनुदानमा किसानहरूले खरीद गर्न पाउँछन्। जसले गर्दा मल आयात, ढुवानी र बिक्री वितरणमा ढिलाइ हुँदा किसानले समयमा मल पाउँदैनन् ।

पर्सा, बारा, रौतहटका उत्तरी भेगमा एक साता पहिलेदेखि रोपाइँ भएको थियो भने अहिले मध्य र दक्षिणी भेगमा रोपाइँ भइरहेको किसानहरूले बताए । पर्सामा ४५ हजार हेक्टरमा चैते, भदैया र अगहनी गरी तीनपटक धान बाली लगाउने गरिन्छ भने बारामा ५० हजार हेक्टरभन्दा बढी र रौतहटमा ६० हजार हेक्टरको हाराहारीमा धान बाली लगाइन्छ। पर्सामा हालसम्म २० प्रतिशत धान रोपाइँ सकिएको कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्साका प्रमुख कमलदेवप्रसाद कुशवाहाले जानकारी गराए ।

मनीषाको मुद्दामा धरौटीमा चारजना रिहा

प्रस, परवानीपुर, १८ असार/

पर्सा जिल्ला अदालतले आत्महत्या दुरुत्साहन मुद्दामा चारजनालाई १० लाख धरौटी बुझेर रिहा गर्न आदेश दिएको छ ।

पर्साको धोबिनी गाउँपालिका–३ हरिहरपुरबिर्ता घर भई हाल वीरगंज–१५ नेशनल मेडिकल कलेजनजीक माइती भएकी मनीषा देवीको आत्महत्या दुरुत्साहनको घटनामा दुवै पक्षका कानून व्यवसायीको बहस पैरवी सुन्दै यस्तो आदेश आएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साका प्रवक्ता प्रनाउ दीपक भारतीले बताए ।

सो घटनामा २२ वर्षीया मनीषाको वीरगंज–१२ मुर्ली बस्ने पति रविकुमार साह, ससुरा बद्री साह कानू, सासू

तस्वीरः फाइल

सीमादेवी र रविका मामा वीरगंज–१५ बस्ने दरोगा साह कानूलाई जनही अढाई लाख गरी १० लाख धरौटी बुझाएर रिहा गर्न आदेश दिएको छ ।

एक महीनाअगाडि पतिको घरमा झुन्डिएको अवस्थामा मनीषाको शव भेटिएको थियो । त्यसपछि प्रहरीले अनुसन्धान अगाडि बढाएर आत्महत्या दुरुत्साहन मुद्दामा सातजनालाई पक्राउ गरी अदालतमा उपस्थित गराएको थियो।

सिकेको सीपलाई कक्षाकोठामा लागू गर्न अपील

प्रस, परवानीपुर, १८ असार/

शिक्षा विकास तथा समन्वय एकाइ पर्साको आयोजनामा दुई दिने पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तकसम्बन्धी अभिमुखीकरण

सम्पन्न भएको छ ।

सिद्धार्थ माविमा आयोजित सो गोष्ठीमा वीरगंज महानगरपालिकाका ३० भन्दा बढी प्रावि तह (कक्षा १ देखि ५) का शिक्षकहरूको सहभागिता थियो । गोष्ठीको समापन समारोहमा समन्वय एकाइ प्रमुख मुक्तिप्रसाद भट्टराईले गोष्ठीमा सिकेका सीपलाई व्यवहारमा उतार्दै कक्षाकोठामा समेत लागू गर्न आग्रह गरे ।

गोष्ठीमा पाठ्यक्रम, पाठ्यघण्टा र शिक्षण सिकाइको आधुनिक प्रविधिबारे छलफल गर्नुका साथै जिपिए कसरी निकाल्नेबारे प्रशिक्षण दिइएको थियो । एकाइ प्रमुख भट्टराईको अध्यक्षतामा सम्पन्न तालीममा त्रिजुद्ध माविका शिक्षक रामबाबू बैठा, त्रिभुवन माविका मनोज वर्णवालले प्रशिक्षण दिएका थिए ।

आगलागीमा दुई करोडको क्षति

प्रस, परवानीपुर, १८ असार/

वीरगंज, आदर्शनगरस्थित सिद्धार्थ बैंकको मधेस प्रदेश प्रादेशिक एवं आदर्शनगर शाखामा भएको आगलागीमा करीब रु दुई करोडको क्षति भएको प्रारम्भिक अनुमान गरिएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साका प्रवक्ता प्रनाउ दीपक भारतीका अनुसार तेस्रो र चौथो तलामा रहेको दुवै शाखामा आगलागीले पूर्णरूपमा क्षति भएको र बैंकको मौखिक जानकारी अनुसार रु दुई करोड बराबरको क्षति भएको जनाए तापनि यकीन विवरण आउन सकेको छैन । आगलागीको कारण भने खुल्न सकेको छैन ।

रौतहट घर बताएपछि व्यवसायी सिंह जोगिए

प्रस, वीरगंज, १८ असार/

बाराको महागढीमाई नगरपालिकामा एकजना व्यापारीलाई अज्ञात व्यक्तिले बन्दुक तेर्स्याएका थिए ।

सोमवार साँझ सिम्रौनगढ नगरपालिका–६ का बीजभण्डार सञ्चालक राजकिशोर सिंह मोटरसाइकलमा घर गइरहेको बेला महागढीमाई नगरपालिकाको तेलकुवानजीक अज्ञात व्यक्तिले उनीमाथि गोली हान्ने उद्देश्यले पेस्तोल तेर्स्याएका थिए ।

दुईवटा मोटरसाइकलमा सवार चारजना नकाबधारीले एकाएक बाटो छेकेर सिंहलाई रोकेर तिम्रो घर सिम्रौनगढ हो कि होइन भनेर प्रश्न गरेका थिए तर सिंहले आफ्नो घर रौतहटको राजपुर बताएपछि नकाबधारीले छाडेका थिए। नकाबधारी सुटरहरूलाई विश्वास दिलाउन सिंहले चलाखीपूर्णरूपमा तत्काल आफ्नो साथीलाई मोबाइल फोनमार्फत आफ्नो घर राजपुर नै भएको पुष्टि गराएका थिए । त्यसपछि सिंहले सिम्रौनगढ प्रहरीलाई फोन गर्ने बताएपछि नकाबधारीहरू भागेका थिए । सिंहले सिम्रौनगढ प्रहरीको नम्बर सुन्ने बित्तिकै उनीहरू त्यहाँबाट भागे ।

यसबारे जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले घटनाबारे अनुसन्धान भइरहेको बताए ।

दुई साता अघि मात्रै बाराको आदर्श कोतवाल गाउँपालिका–३ बतरामा अज्ञात समूहको गोली प्रहारबाट कलैयास्थित रामराजा बहुमुखी क्याम्पसका प्रमुख आदर्श कोतवाल गापा–२ खजुरिया टोल बस्ने ५० वर्षीय हरिभूषण कुशवाहाको हत्या भएको थियो । यसअघि २०८० कात्तिक १३ गते कलैयास्थित बाल एकता बोर्डिङ स्कूलका प्रधानाध्यापक रूपेश सर्राफको पनि गोली प्रहारबाट हत्या भएको थियो ।

विचारसार र सूक्तिहरू

यदि तपाईं आफ्नो गलतीबाट सिक्नुहुन्छ भने गलती तपाईंको लागि भऱ्याङ हो ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल
समाचार सम्पादक : आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१- ५२३१०५, ५२५१२२
email: prateekdaily@gmail .com, prateekdainik@yahoo .com
Website: www.eprateekdaily.com

काङ्ग्रेस, एमाले समीकरण

नेपालमा फेरि सत्ता समीकरण बदलिएको छ । नेकपा एमाले, माओवादी केन्द्र, रास्वपा, जसपा र नेकपा (एस) सम्मिलित सरकार परिवर्तन भएर नेपाली काङ्ग्रेस र `नेकपा एमालेबीच नयाँ समीकरण बनेको छ। पछिल्लोपटक माओवादी केन्द्र, एमाले, रास्वपा, जसपा नेपाल र नेकपा एसबीच गत चैत १७ गते नयाँ समीकरण भएर पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड नेपालको प्रधानमन्त्री बनेका थिए । त्यस अघि पनि उनी प्रधानमन्त्री नै थिए तर नेपाली काङ्ग्रेस, नेकपा एस, जसपा नेपालसहितको पार्टीको समर्थन थियो । २०७९ सालको आमनिर्वाचनमा ३२ सिट जितेको माओवादी केन्द्रले पुस १० गते भने एमालेसँगको सहकार्यमा सरकार बनाएको थियो । त्यस बखत प्रधानमन्त्री प्रचण्ड नै प्रधानमन्त्री बनेका थिए । नेका, नेकपा एस, जसपा नेपालसहितको छ दलीय गठबन्धनबाट निर्वाचन लडे पनि त्यत्तिखेरका प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले प्रचण्डका लागि प्रधानमन्त्री पदको आफ्नो दाबेदारी यथावत् राख्दा प्रचण्ड एमालेसँग सहकार्य गरेर प्रधानमन्त्री बनेका थिए । एमालेलाई राष्ट्रपति दिन अस्वीकार गरेर सत्ता समीकरण भत्किएपछि प्रचण्ड फेरि नेकासहितको छ दलीय गठबन्धनमा समावेश भएर प्रधानमन्त्री बनेका थिए । त्यहाँ पनि एक वर्ष बितेसँगै उनी टिक्न सकेनन् र गत चैतमा एमालेसँग नयाँ समीकरण गरेर प्रधानमन्त्री बनेका थिए ।

नयाँ समीकरण बनेसँगै नेकाले एमालेसँग सहकार्यको प्रयास थालेको थियो । यस अवधिमा प्रधानमन्त्री प्रचण्डले नेका र एमाले दुवैसँग विश्वास गुमाउँदै गरेका थिए । ३२ सिटको जादुगर भनेर आफूलाई चमत्कार गर्न खप्पिस ठानेका उनले यस अवधिमा नेकाका देउवालाई फेरि हातमा लिने प्रयास गरेका थिए र एमालेलाई धम्क्याउने कार्य शुरू गरेका थिए। गत शनिवार असार १५ गते दही–चिउरा खाने बहानामा नेकाका देउवा र पत्नी आरजु एमाले अध्यक्ष ओलीसँग भेट गरेका थिए । त्यसै बेलादेखि सत्ता समीकरण फेरबदलको हल्ला चलेको थियो। हिजो सोमवार यो हल्ला निकै जोरशोरका साथ चले पनि सरकार र सरकारमा सहभागी दलका नेताहरूले सत्ता परिवर्तन नहुने दाबी गर्दै आएका थिए । तर हिजै मध्यरातमा दुई दलबीच सात बुँदे सहमति बन्यो र सरकारको दाबी गर्न राष्ट्रपतिसँग भेट भयो। अहिले दुवै दलबीच राष्ट्रिय सहमतिको सरकार बनाउने गरी हस्ताक्षर भएको छ। अब बाँकी अवधि तीन वर्षमा आधा एमाले र आधा कार्यकाल नेकाले लिने सहमति भएको छ ।

नेपालमा पछिल्लो समय राजनीतिक उथलपुथलका घटना सामान्य भइसकेको छ। सरकार फेरिएसँगै प्रदेश सरकारमा पनि त्यसको असर पर्ने गरेको छ। जसले गर्दा सङ्घ सरकार परिवर्तनसँगै प्रदेश सरकार पनि परिवर्तन हुँदै आएको छ र अहिले पनि पुनः सोही क्रम दोहोरिने भएको छ । नेपाली जनताले स्थिर सरकार चाहेको छ। तर नेपालको दुर्भाग्य नै भनौं बहुमत र दुई तिहाइसम्मको बहुमत पाएका राजनीतिक दलहरूले अहिलेसम्म आफ्नो पाँच वर्षको पूरा कार्यकाल चलाउनै सकेका छैनन् । प्रथम प्रधानमन्त्री भीमसेन थापादेखि अहिलेसम्मको प्रधानमन्त्रीको यात्राले यो कुराको पुष्टि गरेको छ । अहिले कुनै पनि दलको स्पष्ट बहुमत छैन भने यो अवस्थामा सरकार टिकाउ हुने सवालै छैन । जनताले शुरूमैं दुई दलबीच सहमतिमा सरकार बन्नुपर्छ, जसले केही समयको लागि स्थायित्व दिन्छ भन्ने चाहना राखेको थियो । तर त्यसो हुन भने सकेको थिएन ।

काकाकुल महानगर

स्वतन्त्र विचार

विनोद गुप्ता

गत वर्षकै कुरा गर्दा वीरगंज महानगरमा देखिएको पानीको विकराल समस्याले यहाँको वाटर टेबुल १५० फिटभन्दा मुनि गइसकेको अवगत गरायो । त्यसपछि पर्ने आकाशे पानीलाई थाम्न मानव सिर्जित कुनै प्रयास नै भएन, जसको फलस्वरूप गत वर्षको वर्षात्को पानी जुन जमीनमुनि १५० फिटसम्ममा सञ्चित भएको थियो ।

पहिला पहिला हाल गणतान्त्रिक नेपालमा मधेस प्रदेश कहलिएको क्षेत्रमा तातो हावा चलेर गर्मी बढेसँगै बेलुकीपख पानी पर्ने गर्थ्यो । पछि बुझियो यस्तो हुनुको कारण चारकोसे झाडीमा रहेका अग्ला रूखहरूले बादललाई आकर्षित गरेर पानी पार्थे। राजा महेन्द्रले तराईका जनताको देशभक्तिमा सन्देह गरेर पहाडको जनसङ्ख्या तराईमा बसाइँ सारेर सन्तुलन मिलाउन निर्माण गरेको पूर्व–पश्चिम राजमार्गका साथै बस्ती बसाउन बनाएका विभिन्न पुर्नवास योजनाका कारण पातलिंदै गएको चारकोसे जनमत सङ्ग्रहको क्रममा रक्तअल्पताले ग्रसित भयो र तत्पश्चात् प्रजातन्त्रकालमा यो आइसियूमा रहेको हवाईजहाज चढेर सिमरा विमानस्थलमा ओर्लने जोसुकैले पनि हेर्न सक्ने तथ्य हो। अब अहिलेको मधेस प्रदेशमा चार प्रतिशत मात्र वनजङ्गल रहेकोले क्षेत्रफलको हिसाबले यहाँको वातावरणीय सन्तुलिन मिलाउन कम्तीमा पनि २०–२२ प्रतिशत क्षेत्र त वनजङ्गलले ढाकिएको हुनैपर्छ। यो पनि छैन अनि चुरे संरक्षणको असफलताले जन्माएको भक्षणाले पहाडबाट बग्ने नदीनालाहरूमा समेत सुक्खायाममा पानीको बहाव घटेको छ। यस्तोमा वातावरणीय असन्तुलन उत्पन्न भई वर्षासमेत कम हुन थालेको, पोखरी तथा इनारसमेत पुरिन गएको र बढ्दो बसोबास क्षेत्र, पक्की सडक, पक्की नाला आदिको निर्माणले परेको पानी जमीनभित्र पस्न नपाई नालाको माध्यमबाट नदीमा विसर्जन हुने गरेकोले नदीहरूले बाढीसमेत निम्त्याउन थालेको उदाहरण वीरगंजमैं देख्न सकिन्छ । विदेशकै कुरा गर्ने हो भने पनि अहिले दुबई र पाकिस्तानबारे हामी सबैले जानेसुनेकै हो ।

गत वर्षकै कुरा गर्दा वीरगंज महानगरमा देखिएको पानीको विकराल समस्याले यहाँको वाटर टेबुल १५० फिटभन्दा मुनि गइसकेको अवगत गरायो। त्यसपछि पर्ने आकाशे पानीलाई थाम्न मानव सिर्जित कुनै प्रयास नै भएन, जसको फलस्वरूप गत वर्षको वर्षात्को पानी जुन जमीनमुनि १५० फिटसम्ममा सञ्चित भएको थियो । यसपालि चैतमैं सकिएछ । वीरगंजमा खानेपानी र महानगरको तत्परताबाट यो समस्या यस वर्ष विकराल नदेखिए पनि ठूलो भने पक्कै छ ।

समग्रमा मधेस प्रदेशकै कुरा गर्दा अन्नको भण्डार भनेर प्राकृतिक स्रोतबाट पानी उपलब्ध हुने अवस्थामा नामकरण गरिएको भएपनि यस प्रदेशमा प्रजातन्त्र बहालीको ३५ वर्षपछि पनि ३५–४० प्रतिशत खेतीयोग्य जमीनमा सिंचाइ सुविधा पुग्न सकेको छैन । सिंचाइ गर्न भनी जडान गरिएका टयुबवेलहरू बिग्रेर, चोरी भएर काम नलाग्ने भएको अवस्था पनि छ। त्यस कारण यहाँको जनताको लागि सिंचाइको उत्तम विकल्प नहर प्रणाली नै हो । नहरको कुरा गर्दा धनुषादेखि पर्सासम्ममा कमला, बाग्मती र गण्डक नहरहरू छन् । कमला र बाग्मती नहरको नियन्त्रण प्रणाली नेपालको हातमा रहेकोले यसमा समयमा पानी उपलब्ध हुने र नहर प्रणालीमा १२ महीना नै पानी रहने भएकोले भूमिगत जलको भण्डारणसमेत भइरहेको पाइन्छ। तर पर्सा र बारामा भने ४५ हजार बिघा सिंचाइ गर्न बनाइएको गण्डक नहर, जङ्गल र भारतीय सीमाको बीचबाट बग्छ, जसले गर्दा जङ्गलको दक्षिण र नहरको उत्तरमा रहेको अत्यन्तै उब्जाउ भूभागमा अब चुरे विनाशका कारण पैनीहरूमा पानीको बहाव बन्द भएको छ । त्यसमा पनि गण्डक नहरको पानीको नियन्त्रण भारतको हातमा रहेकोले विरलै समयमा र पर्याप्त पानी आएको सुनिन्छ । ठाउँठाउँमा गरिएको बोरिङ बिग्रने, ट्रान्सफर्मर चोरी हुने र सुक्ने घटना पनि सुनिँदै आएको सन्दर्भमा नहरबाट हुने पानी वितरण नै स्थिर प्रणालीको रूपमा स्थापित भएको छ।

यस सन्दर्भमा नेपालमा निर्माणाधीन अवस्थामा रहेको सुनकोशी मरिन डाइभर्सनको चर्चा गर्नु सान्दर्भिक हुन आएको छ । यो परियोजनामा मरिन सुनकोशीको पानी कमला हुँदै बाग्मतीसम्म ल्याउने र बारासम्म पुऱ्याउने लक्ष्य राखिएको छ । बारासम्म पुग्ने पानी पर्सासम्म आउन सक्छ कि सक्दैन वा पर्सामा यो नहरको पानी किन नआउनेबारे कसैले सोधखोज गरेको देखिंदैन । बरु त्यसको सट्टा यस परियोजनाको केही पानी प्रशोधन गरी ४६ अर्ब २० करोड १० लाख १५ हजार जतिको लागतमा खानेपानी आयोजना निर्माण गर्ने प्रस्ताव गरिएको छ। यो ठीकै होला तर सिंचाइको लागि बारासम्म आउने नहर प्रणालीलाई जङ्गरको दक्षिण किनाराबाट लैजाँदा (क) चोरी निकासी नियन्त्रण हुने (ख) वन्यजन्तुको प्रवेशमा कमी आउने (ग) सञ्चालन प्रणाली नेपालमा रहने भएकोले किसानले समयमैं पानी पिउने र नहरमा १२ महीना नै पानीको न्यूनतम स्तरसम्म पानी राख्न सके भूमिगत जलको स्तरमा समेत सुधार हुने महत्त्वपूर्ण फाइदाका साथै पर्सा जिल्लाको अत्यन्तै उब्जाउ तर सिंचाइ सुविधाबाट वञ्चित थारुवानको उब्जनीमा राम्रो सुधार आउन सक्ने अवस्था हुँदाहुँदै पर्सा जिल्ला यस योजनामा नपर्नु हाम्रो उपेक्षाबाहेक केही होइन भन्न सकिन्छ । केही दिनअगाडि प्रदेशका अर्थमन्त्री भरत साहले वीरगंजमा भएको अन्तर्क्रियामा प्रदेश सरकारले पनि कमला–रतुवा–बाग्मती डाइभर्सन बनाउने प्रस्ताव प्रदेशको बजेटमा समावेश गरिएको प्रसङ्गमा समेत यसैलाई बाग्मतीबाट बारा हुँदै पर्सा ल्याउने गरी अनुरोध गरिएको हो। वस्तुतः यान्त्रिक सिंचाइ प्रणालीभन्दा नहर प्रणाली खास गरेर रखरखाव र चोरीको दृष्टिकोणले बढी प्रभावकारी मानिनुका साथै नहर प्रणालीमा बग्ने पानीले भूमिगत जलको सतह बनाइराख्न सकारात्मक योगदान पुऱ्याउने तर यान्त्रिक प्रणालीले दोहन मात्रै गर्ने कुरा स्पष्टसँग बुझ्न जरुरी छ। मधेस प्रदेशको कुल भूभागको एक प्रतिशत मात्रै जङ्गल भएको तथ्याङ्क जति भयावह छ, त्यति नै भयावह यहाँको वातावरण छ भनेर बुझ्नुपर्ने हुन्छ। जङ्गलमा रूखबिरुवा मात्रै भएर पानी पर्दैन, त्यसको लागि Rain Attracting Forest जुन ठूला अग्ला रूखहरूबाट बन्छ, त्यो आवयक छ ।

त्यो एक प्रतिशतमध्ये कति छ ? तथ्याङ्क उपलब्ध छैन । पानी नै नपरे भूमिगत जलको स्तर कसरी बढ्ने ? यसको लागि यस क्षेत्रमा काम गरेका विज्ञहरूले एउटा समाधान खोजेका छन्। मुम्बईको एउटा सोसाइटीमा गरिएको एक अनुसन्धान अनुसार एक हजार वर्गफिटको एउटा छत वा छानोले सामान्य वर्षातको एक सिजनमा एक लाख लिटर पानी सङ्ग्रह गर्न सक्छ। उनीहरूले यसै आधारमा सोसाइटीको छतमा जम्मा हुने पानीलाई बोरबेलको खाल्डोमा खसाल्ने गरी पाइप जडान गरेदेखि उनीहरूको जल सङ्कट समाधान भएको छ । यसै प्रविधिलाई सबै घरधनीले प्रयोग गरेर बोरबेल नभएकाहरूले आँगन वा बारीमा वर्षाको छतको पानी मात्रै जम्मा हुने खाल्डो व्यवस्थापन गर्न सके धेरै हदसम्म वीरगंजको जल सङ्कटसमेत समाधान नै नभए न्यून त पक्कै हुन सक्छ ।

‘चलचित्र साहित्यको बेग्लै विधा स्थापित गरिनुपर्ने’

काठमाडौं, १८ असार/रासस

चलचित्र साहित्यको बेग्लै विधा स्थापित गरिनुपर्नेमा यस क्षेत्रका विज्ञहरूले जोड दिएका छन् ।

नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान र नेपाल चलचित्र तथा सांस्कृतिक प्रतिष्ठानको संयुक्त आयोजनामा भएको ‘चलचित्र साहित्य र नेपाली सन्दर्भ’ विषयक अन्तर्क्रियामा विज्ञहरूले समाज रूपान्तरणको निम्ति चलचित्रको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेकाले चलचित्र साहित्यको बेग्लै विधा स्थापित गर्न आवश्यक रहेको बताएका हुन् ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय नेपाली विभागका प्राध्यापक डा अशोक थापाले ‘चलचित्र साहित्य र नेपाली सन्दर्भ’ विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गर्दै चलचित्र साहित्य बेग्लै विधा हो भन्ने मान्यतालाई स्थापित गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याए । चलचित्र कलाको आधुनिक माध्यम भएको उनको भनाइ छ। उनले समाज रूपान्तरणको निम्ति चलचित्रको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहने बताए। थापाले प्राविधिक पक्षले गर्दा चलचित्रले धेरै कुरा एकैपटक देखाउन सक्ने र पछिल्लो समय चलचित्र समाजको अभिन्न अङ्ग बन्न पुगेको धारणा राखे ।

वरिष्ठ कलाकार तथा निर्देशक नीर शाहले साहित्य र कला मानव सभ्यताको विकाससँगै जोडिएको बताए। अहिलेको अवस्थामा कला र साहित्यप्रतिको दृष्टिकोण बदल्न जरुरी भएको उनको भनाइ छ। कला र साहित्यले मान्छेको समवेदनासँग निकट सम्बन्ध राख्ने र चलचित्र पनि मानवीय समवेदनासँग जोडिएको एउटा पाटो भएको उनको धारणा थियो ।

“चलचित्रको मुटु भनेको पटकथा हो। पटकथा चलचित्रको साहित्यको मूल अंश

हो,” उनले भने, “विश्व बजारका धेरै प्रसिद्ध चलचित्रहरूको आधार साहित्य नै हो । त्यसैले नेपाली चलचित्रको बारेमा खोज अनुसन्धान कम भएको परिप्रेक्ष्यमा यो कार्यक्रम उपयोगी हुनेछ ।”

कार्यक्रममा प्रतिष्ठानका कुलपति भुपाल राईले प्रज्ञा प्रतिष्ठानले चलचित्रको बहसमा एउटा माहोल सिर्जना गर्ने प्रयत्न गरेको र यसलाई आगामी दिनमा निरन्तरता दिइने विश्वास व्यक्त गरे । उनले भने, “चलचित्र प्रविधिसहितको साहित्य हो। चलचित्रमा साहित्यका सबै विधा समेटिएका कारण चलचित्र साहित्य फरक पनि छ । आफ्नो कथा आफैं भन्ने एउटा बलियो आधार बनेको छ चलचित्र, तसर्थ यसको कथा भन्ने शैली फरक छ।”

कार्यपत्रमाथि टिप्पणी गर्दै गीतकार तथा सञ्चारकर्मी भुपेन्द्र खड्काले कार्यपत्रले चलचित्रको इतिहास उजागर गरे पनि चलचित्र साहित्यको नेपाली सन्दर्भसँगको सम्बन्ध प्रस्ट आउन नसकेको धारणा राखे। उनले पछिल्लो समय नेपाली सिनेमा र साहित्यको सम्बन्ध बलियो हुँदै गएको बताए ।

अर्का टिप्पणीकर्ता सीतादेवी ढुङ्गानाले चलचित्रको मूल्याङ्कन प्राविधिक पक्षबाट मात्रै भएको र सैद्धान्तिक पक्षबाट यसको विश्लेषण हुन जरुरी रहेको उल्लेख गरे ।

प्रतिष्ठानका सदस्यसचिव डा धनप्रसाद सुवेदीले चलचित्र साहित्यका क्षेत्रमा काम नै नभएको अवस्थामा प्रतिष्ठानले एउटा सहकार्यको थालनी गरेको जानकारी दिए । उनले भने, “चलचित्रसँग भाषा र प्रविधि जोडिएको हुँदा पाठ्य साहित्यभन्दा दृश्य साहित्य अझ प्रभावकारी माध्यम हो भन्ने मलाई लाग्छ।”

नेपाल चलचित्र तथा सांस्कृतिक प्रतिष्ठानका अध्यक्ष केपी पाठकले चलचित्र दृश्य साहित्य हो भन्ने कुरा स्थापित गर्न आवश्यक रहेको अवस्थामा यस किसिमको बहस शुरू हुनु सकारात्मक रहेको बताए । “चलचित्र पनि साहित्य हो । एउटा उपन्यासले भन्न नसकेको कुरा एउटा चलचित्रले भन्न सक्छ वा देखाउन सक्छ । समाज रूपान्तरणमा यसको प्रभावकारिता पनि छ,” उनले भने ।

साहित्य र चलचित्र क्षेत्रका विशिष्ट महानुभावको सहभागिता रहेको उक्त कार्यक्रममा कलाकार सुवास गजुरेल, चलचित्र पत्रकार विजयरत्न तुलाधार, नायिका विमला केसीलगायतले आआफ्ना धारणा राखेका थिए ।

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

कृषि मन्त्रालयका कर्मचारी समायोजन गर्न संसदीय समितिको निर्देशन

काठमाडौं, १८ असार/रासस

संसदको कृषि, सहकारी तथा प्राकृतिक स्रोत समिति सभापति डा आरजु राणा देउवाले कृषि तथा पशुपक्षी विकास मन्त्रालय अन्तर्गत देखिएको कर्मचारी समायोजनको समस्या समाधान गर्न निर्देशन दिएकी छन्।

समितिको मङ्गलवार बसेको बैठकमा उनले मन्त्रालय अन्तर्गतका कर्मचारी समायोजन नहुँदा समस्या भएकाले समायोजन गर्न निर्देशन दिएकी हुन्। यस अघि मन्त्रालय अन्तर्गत व्यक्ति समायोजन भएपनि पद अस्थायी पुल भनी राखिंदा कर्मचारी सेवा निवृत्त भएपनि १८–२० वर्षदेखि काम गर्दै आएका अधिकृतको बढुवा हुन नसकी समस्या हुँदै आएको छ। तीन दिनदेखि कर्मचारी समायोजनमा देखिएको समस्या समाधान हुनुपर्ने माग राखी कर्मचारीले धर्ना दिंदै आएका थिए। बैठकपछि समिति सभापति देउवाले समस्या छिटो समाधान गर्न सरकारलाई निर्देशन दिएकी हुन्।

कृषि समितिमा सरकारले विधेयक दिन नसक्दा काम गर्ने वातावरण नभएको उनको भनाइ थियो। कृषि समितिका सदस्य काम गर्न तयार भएपनि समितिमा एउटा पनि विधेयक नहुँदा काम नपाएको सभापति देउवाले सुनाइन्।

समितिले कानून मन्त्रालयलाई पशु कल्याण अधिकारसँग सम्बन्धित कानूनको तर्जुमामा तदारूकता देखाउन आग्रह गरेको छ। कृषि समितिमा कुनै विधेयक आएमा छिटो काम हुने प्रतिबद्धता उनले जनाइन्। सरकारले कृषि वस्तु देशमा उत्पादन हुने र बाहिरबाट आयात हुने समय अवधिको पहिचान गरी त्यही अनुसार आयात गर्ने नीति अपनाउन आवश्यक रहेको उनको भनाइ थियो।

बैठकमा सांसदहरू वीरबहादुर बलायर, कुसुमदेवी थापा, रूपा विक, मानवीर राई, सूर्यकुमारी श्रेष्ठ, बिजुला रायमाझी, रूपा जोशी चौधरी, मीना तामाङलगायतले कृषि मन्त्रालयका कर्मचारीको समस्या छिटो समाधान हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए।

कृषि मन्त्रालयका सचिव डा दीपक खरालले कृषि मन्त्रालयमा प्राविधिक जनशक्तिको अभाव रहेको उल्लेख गर्दै समायोजन गर्दा नअटाएका कर्मचारीलाई अस्थायी पुलमा राख्दा समस्या आएको जानकारी दिए। अहिले को पुलमा र को दरबन्दीमा भन्ने थाहा नभएकाले प्रदेशमा समायोजन हुनेले बढुवा पाइसक्दा पनि सङ्घमा समायोजन हुने कर्मचारीको छ वर्षदेखि बढुवा हुन नसक्दा समस्या भएको उनको भनाइ थियो।

समस्या समाधानका लागि अर्थ र सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयसँग समन्वय गरेर काम गर्न लागिएको जानकारी दिंदै समितिले छिटो कार्यान्वयन गर्न पहल गरिदिनुपर्ने भनाइ सचिव खरालले राखेका थिए।

केही प्रदेशमा भारी वर्षाको सम्भावना

काठमाडौं, १८ असार/रासस

मङ्गलवार राति कोशी, बाग्मती, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशका एक/दुई स्थानमा भारी वर्षा भएको छ। जल

तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले देशभर मनसुनी वायुको प्रभाव रहेको र देशका धेरै स्थानमा मेघगर्जन/चटयाङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षा भएको जनाएको छ।

आज देशभर साधारणतयादेखि पूर्णतया बदली रहेको छ। साथै, सबै प्रदेशका थोरै स्थानमा भारी वर्षाको पूर्वानुमान गरिएको थियो। आज दिनभर काठमाडौं उपत्यकामा हल्कादेखि मध्यम वर्षा भएको छ। बुधवार पनि कोशी, बाग्मती, गण्डकी, लुम्बिनी र सुदूरपश्चिम प्रदेशका धेरै स्थानमा भारी वर्षा हुनेछ।

महाशाखाका अनुसार काठमाडौंमा ३२ दशमलव सात मिलिमिटर वर्षा भएको छ। सबैभन्दा बढी जनकपुरमा १२७ मिलिमिटर वर्षा भएको छ। यस्तै, धनगढीमा ९७, पोखरामा ९३ र भैरहवामा ८८ मिलिमिटर वर्षा मापन गरिएको छ।

भ्रष्टाचार समाजको नियति बनेकामा सांसदहरू चिन्तित

काठमाडौं, १८ असार/रासस

प्रतिनिधिसभा सदस्यहरूले भ्रष्टाचार नेपाली समाजको नियति बनेकामा चिन्ता व्यक्त गरेका छन्।

सङ्घीय संसद् सचिवालय मानव संसाधन विकास महाशाखाद्वारा मङ्गलवार आयोजित 'नेपालमा भ्रष्टाचारसम्बन्धी कानूनी व्यवस्था : समस्या र सुझाव' कार्यक्रमका वक्ताले कानून कार्यान्वयनको अवस्था, व्यावहारिकता र वर्तमानमा भइरहेका अभ्यासले कोही गम्भीर प्रकृतिका अनियमिततामा पनि उम्किने र कोही सामान्य त्रुटिका कारण जीवनभर अप्ठेरोमा परेका दृष्टान्त सुनाए।

केही वक्ताले विद्यालय पाठ्यक्रमबाट नैतिक शिक्षा हटाइएपछि भ्रष्टाचार अझ मौलाएको बताए।

सांसद रञ्जुकुमारी झाले कानून निर्माणको जिम्मेवारीमा रहेका सांसद सदनमा अनुपस्थित हुनु पनि भ्रष्टाचारकै एउटा रूप भएको तर्क गरिन्।

अर्का सांसद नारायणी शर्माले पहुँच र प्रभावका आधारमा मुद्दाको छिनोफानो हुने आम बुझाइ रहेको बताइन्।

सांसद रणेन्द्र बराइलीले भ्रष्टाचारमा संलग्नमाथि भएका कारबाही र उन्मुक्तिको अवस्था विश्लेषण गर्दा यो वर्गीय, सत्तापक्ष र प्रतिपक्षमा विभाजित देखिएकाले राज्य सञ्चालकलाई प्रशिक्षण आवश्यक रहेको बताए।

अर्का सांसद उर्मिला माझीले भ्रष्टाचार समाजको शत्रु भएकोले त्यसलाई घटाउन कठिन छ भनिन्।

प्रतिनिधिसभा सदस्य चन्द्रबहादुर विश्वकर्माले भ्रष्टाचार व्यक्तिको आचरणसँग सम्बन्धित भएकाले कानूनभन्दा माथि कोही छैन भन्ने संस्कार स्थापित गर्नुपर्नेमा जोड दिइन्।

सांसद दीपा शर्माले देशमा भ्रष्टाचार मौलाएकामा चिन्ता व्यक्त गरिन्।

सांसद किरण साहले राजनीतिक हस्तक्षेप र कानून कार्यान्वयन गर्ने निकाय कमजोर हुँदा भ्रष्टाचार बढेको बताइन्।

त्यस अवसरमा नेपाल ल क्याम्पसका सहप्राध्यापक बलरामप्रसाद राउतले दण्ड वा जरिवाना बढाउँदैमा भ्रष्टाचार घट्ने वा बढ्ने नभई भ्रष्टाचार नगर्ने मानसिकताको विकास गर्नेतर्फ समाज जागरूक हुनुपर्नेमा जोड दिए।

सङ्घीय संसद् सचिवालयका सचिव सुदर्शन खड्काले भ्रष्टाचार नियन्त्रणका लागि कानूनलाई समयानुकूल तुल्याउन जनप्रतिनिधिले कानून निर्माणका बखत ध्यान दिनुपर्ने सुझाव दिए।

जूनमा भित्रिए ७६ हजारभन्दा बढी विदेशी पर्यटक

काठमाडौं, १८ असार/रासस

सन् २०२४ को जूनमा मात्र ७६ हजार ७३६ विदेशी पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन्। अध्यागमन विभागलाई उद्धृत गर्दै नेपाल पर्यटन बोर्डले दिएको जानकारी अनुसार सन् २०२३ को जूनको तुलनामा यस वर्षको जूनमा चार हजारभन्दा बढी पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन्। सन् २०२३ को जूनमा ७२ हजार २५० पर्यटक नेपाल भित्रिएका थिए।

नेपाल भित्रिएका पर्यटकमध्ये भारतीय पर्यटक बढी छन्। भारतबाट जूनमा ३७ हजार ८३५ पर्यटक नेपाल भित्रिएको नेपाल पर्यटन बोर्डका निर्देशक मणिराज लामिछानेले जानकारी दिए। यस्तै, दोस्रोमा अमेरिकाबाट आठ हजार २८१, चीनबाट सात हजार ४९४ जना पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन्।

बङ्गलादेशबाट तीन हजार ८५७, बेलायतबाट एक हजार ९६९, अस्ट्रेलियाबाट एक हजार ५८९, भुटानबाट एक हजार ६६, मलेशियाबाट एक हजार १४, जापानबाट ९५३ र दक्षिण कोरियाबाट ८७५ जना भित्रिएको पर्यटन बोर्डले जनाएको छ।

कोरोना महामारीभन्दा पहिले सन् २०१९ को जूनमा नेपालमा ७४ हजार ८८३ विदेशी पर्यटक आएका थिए। सन् २०२४ शुरू भएयता नेपालमा पाँच लाख ८३ हजार १६ पर्यटक भित्रिएका छन्।

योगिनी एकादशी व्रतः पाप नाश भई पुण्य पाइने विश्वास

काठमाडौं, १८ असार/रासस

आषाढ कृष्णपक्षमा पर्ने योगिनी एकादशीको व्रत बस्नाले पाप नाश गर्ने विश्वास छ। यस दिनमा बिहान स्नान, प्राणायाम, सन्ध्यावन्दन गरी लक्ष्मीनारायण भगवान्को पूजा गर्नाले पुण्य प्राप्त हुने जनविश्वास छ। हरिको दिन भएकाले खानुहुँदैन र यसो गर्दा शरीर स्वस्थ हुने धार्मिक विश्वास छ। कुवेरको सेवक हेममालीले शिव पूजा गर्न कुवेरलाई दैनिक फूल लैजाने गरेकामा एक दिन पत्नीको प्रेममा टाँसिएर फूल लिएर दरबारमा जान बिर्सिएकाले कुवेरले श्राप दिएको उल्लेख छ।

त्यही श्रापले हेममालीका दुर्दिन शुरू भएर रोग, भोकले युक्त भए, वनमा भट्किंदै हिंड्न बाध्य भए। हिमालय पर्वतमा मार्कण्डेय ऋषिबाट योगिनी एकादशीको व्रत गर्ने उपदेश पाए। त्यसको प्रभावले सबै रोग निको भएर गुमेको पद र स्त्रीप्राप्त हुन्छ भन्ने मार्कण्डेयबाट सुनेपछि हेममालीले भगवान् पुण्डरीकाक्ष अर्थात् विष्णुको यथोपचार पूजाअर्चना गरी पञ्चामृत स्नान गराएर चरणामृत आफ्नो र परिवारका सबै सदस्यका अङ्गमा छर्के र आफूले पिएका थिए।

यस कर्मद्वारा कुष्ठ र चर्म रोगीको पीडा समाप्त हुने र रोगमुक्त हुन्छ भन्ने मानिन्छ। हेममालीले चन्दन, पुष्प, धूप, दीप, नैवेद्य आदि सामग्रीद्वारा पूजा गरेर प्रत्येक एकादशीका दिन विष्णु सहस्रनामको जप एवं भगवान् विष्णुको कथा सुने, परहिंसा त्यागे, कुनै किसिमको कुभलो चिताएनन्, यथासम्भव रातको समयमा जागरण गरे, भजन, कीर्तन एवं श्रीहरिको स्मरण गरे।

अन्त्यमा योगिनी एकादशी व्रतको यसरी विधिविधानपूर्वक पालना गरेकाले सबै रोगव्याधिको अन्त्य भयो। मनमा आफन्तसित भिन्न भई बस्ने भावना हरायो र बिछोड भएका वा छुट्टिएका परिवारजनसँग मिलन भयो। त्यो हेममालीले सबै कर्म गरेर आषाढ कृष्ण एकादशी योगिनीको व्रत अनुष्ठान गरेकाले रोग निको भएको, गुमेको मान र स्त्री प्राप्त भएको विश्वास गरिन्छ। त्यसैले सत्कर्ममा मन लगाइ आँखाले प्रभुको दर्शन, कानले हरिकथा श्रवण, जिब्रोले प्रभुको कीर्तन गाउनु, नाकले प्रसाद सुँघेर लगाउनु, शिर प्रभुको चरणमा निहुराउनु, हातले मन्दिर सफा गरी प्रभुको पूजा र नमस्कार गर्नु, गोडाले तीर्थाटन र प्रभुको कथा भएको ठाउँमा जानु तब मनुष्य जीवन सफल हुन्छ भन्ने गरिएको हो।

योगिनी एकादशीको व्रत बस्नाले ८८ हजारलाई भोजन गराए बराबर फल मिल्ने, यस कथालाई पढे वा सुनेमा पनि फल पाइने विश्वास गरिन्छ। विधिपूर्वक व्रतको पालना गर्नाले सबै पापबाट मुक्त हुने शास्त्रीय ग्रन्थमा उल्लेख गरिएको पण्डित बालमुकुन्द देवकोटाले बताए।

पोखरीमा डुबेर दुईजना बालकको मृत्यु

सिराहा, १८ असार/रासस

सिराहाको नरहा गाउँपालिका–३ खोरियाटोलस्थित पोखरीमा डुबेर दुईजना बालकको मृत्यु भएको छ। मृत्यु हुनेमा स्थानीय सुशील मण्डलका छ वर्षीय छोरा राहुल मण्डल र उनका भान्जा करीब आठ वर्षीय आशिष मण्डल रहेका छन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक मुक्तिनाथ सापकोटाले हिजो दिउँसोदेखि हराएका बालक आज बिहान स्थानीय वसन्त यादवको पोखरीमा मृत फेला परेका जानकारी दिए। मृतकको शव परीक्षणका लागि प्रादेशिक अस्पताल सिराहामा राखिएको र घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको सापकोटाले जानकारी दिए।

उतारचढावबीच नेप्से परिसूचक ४७.०४ अङ्कले बढ्यो

काठमाडौं, १८ असार/रासस

तीव्र उतारचढावका बीच मङ्गलवार नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक ४७ दशमलव ०४ अङ्कले बढेको छ। आज नेप्से परिसूचक दुई दशमलव २९ प्रतिशतले बढेर दुई हजार एक सय दशमलव ४३ को बिन्दुमा कायम भएको हो।

आजको कारोबार शुरू भएलगत्तै परिसूचक चार प्रतिशतले बढेपछि पहिलोपटक २० मिनेटका लागि कारोबार स्थगित भएको थियो। नेप्सेको नियम अनुसार दोस्रोपटक कारोबार शुरू भएको एक मिनेटमैं परिसूचक थप एक प्रतिशत बिन्दुले बढेर पाँच प्रतिशत पुगेपछि कारोबार अर्को ४० मिनेटका लागि बन्द भएको थियो।

आजको कारोबारमा विभिन्न ३१५ कम्पनीका एक करोड १६ लाख ४५ हजार ९०५ कित्ता शेयर ६० हजार ७२० पटक खरीद–बिक्री हुँदा रु चार अर्ब ५७ करोड ६८ लाख ३१ हजार ७२० बराबरको कारोबार भएको छ।

आज सबै समूहका उपसूचक बढेका छन्। सबैभन्दा धेरै उत्पादन तथा प्रशोधन तीन दशमलव ३०, व्यापार तीन दशमलव १२ र बैंकिङ तीन दशमलव ०३ प्रतिशतले बढेका छन्। त्यस्तै, विकास बैंक दुई दशमलव ०१, वित्त दुई दशमलव ११, होटल तथा पर्यटन एक दशमलव ०९, जलविद्युत् एक दशमलव ८०, लगानी शून्य दशमलव ३१ र जीवन बीमा दुई दशमलव १७ प्रतिशतले बढेका छन्। लघुवित्त एक दशमलव ४५, म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव ३६, निर्जीवन बीमा दुई दशमलव ४३ र अन्य समूह एक दशमलव ७३ प्रतिशतले बढेका छन्।

आजको कारोबारमा सबैभन्दा धेरै हिमालयन डिस्टिलरी लिमिटेडको शेयर मूल्य आठ दशमलव ५४ र समाज लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्य छ दशमलव ९६ प्रतिशतले बढेका छन्। शेयर मूल्य घट्नेमा भने सबैभन्दा धेरै उपकार लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको छ दशमलव ४६ र हिमालयन ऊर्जा विकास कम्पनीको छ दशमलव २१ प्रतिशतले घटेका छन्।

कारोबार रकमका आधारमा आज सबैभन्दा धेरै एनआरएन इन्फ्रास्ट्रक्चर एन्ड डेभलपमेन्ट लिमिटेडको रु १२ करोड ३३ लाख ८५ हजार ५६९ र कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा सबैभन्दा धेरै सिद्धार्थ प्रिमियर इन्स्योरेन्स लिमिटेडको प्रमोटर शेयर तीन लाख ६६ हजार पाँच सय कित्ता शेयर किनबेच भएका छन्।

डाँडागाउँ : म्याग्दीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका–३ दानास्थित डाँडागाउँको रमणीय दृश्य। तस्बिरः कमल खत्री/रासस

सरकार परिवर्तनको सहमतिसँगै नेप्से परिसूचकमा सकारात्मक सर्किट

काठमाडौं, १८ असार/रासस

सङ्घीय संसद्का दुई ठूला दल नेपाली काङ्ग्रेस र नेकपा (एमाले)बीच सत्ता परिवर्तनका लागि सहमति भएसँगै नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा उल्लेख सुधार आएको छ।

मङ्गलवारको कारोबार शुरू भएको पहिलो मिनेटमैं नेप्से परिसूचक चार प्रतिशतले बढेर सकारात्मक सर्किट लागेपछि २० मिनेटका लागि कारोबार स्थगन भएको थियो। त्यसपछि ११:२१ बजे खुलेको कारोबारमा परिसूचक पाँच प्रतिशतले बढेपछि दोस्रोपटक ४० मिनेटका लागि कारोबार स्थगित भएको नेप्सेले जनाएको छ।

नेप्सेका प्रवक्ता मुराहरि पराजुलीका अनुसार राजनीतिक समीकरण परिवर्तनको प्रभाव पूँजीबजारमा देखिएको हो। "शेयर बजारमा ठूलो परिवर्तन हुनुपर्ने कारण केही छैन। सरकार परिवर्तनको प्रभाव लगानीकर्तामा परेको हुन सक्छ," उनले भने।

गिरिजाप्रसाद युगान्तकारी परिवर्तनका नायक

विचार

डा केदारनरसिंह केसी

अहिले मुलुक संविधान कार्यान्वयनसँगै सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको बाटोमा अघि बढिरहेको छ। यतिबेला सम्पूर्ण राजनीतिक शक्तिलाई एक सूत्रमा बाँध्ने गिरिजाबाबूजस्ता शीर्ष व्यक्तिको अभाव खड्किएको अनुभूति भइरहेको छ। सम्पूर्ण राजनीतिक शक्ति एकजुट हुन सके मात्र लोकतन्त्र सफल हुन सक्छ।

नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनका साहसी तथा कर्मयोगी नेता गिरिजाप्रसाद कोइरालाको राजनीतिक जीवन धेरै सन्दर्भ र घटनाले भरिएका छन्। वास्तवमा साहस र अठोटको पर्याय नै उनको राजनीतिक जीवन बनेको छ। नेता त्यो हो, जसले बाटो पहिल्याउँछ, पहिल्याएको बाटोमा आफैं हिंड्छ, आफू हिंडेको बाटोमा अरूलाई पनि हिंडाउँछ। गिरिजाबाबूले पनि त्यसै गरे। गिरिजाबाबूको जीवनमा सङ्घर्षबाट पाएको चेतना र ज्ञान नै उनलाई अगाडिको बाटो देखाउने प्रकाशका रूपमा आएको प्रस्टै छ। निर्णय गर्न नडराउने उनको साहसपूर्ण स्वभाव सबैका निम्ति प्रेरणादायी बनेको छ।

राणाशासनको क्रूर अवस्थामा २१ वर्षे उमेरका गिरिजाबाबूबाट विराटनगरको ऐतिहासिक मजदूर हडतालको सफलतापूर्ण नेतृत्व गर्नु, त्यो उमेरको कुनै पनि मानिसका लागि लरतरो काम थिएन। उनको नेतृत्वमा २००३ फागुन २१ गते एकतन्त्रीय राणाशासनको विरोधमा विराटनगर जुटमिलको आन्दोलन भएको थियो। नेपालको जनसङ्घर्षको इतिहासमा जनताले गरेको यो नै पहिलो ऐतिहासिक आन्दोलन पनि थियो। नेपालको इतिहासमा सबैभन्दा धेरै मानिस सहभागी भएको पहिलो र सबैभन्दा ठूलो मजदूर हडताल यही नै थियो। गिरिजाबाबूलाई सक्रिय र सङ्घर्षशील राजनीतिमा प्रवेश गराएको पनि त्यही आन्दोलनले हो। त्यसको सफलता वा विजयले उनमा राजनीतिमा लाग्ने हौसला मिलेको देखिन्छ।

गिरिजाबाबूले राजनीतिमा युगान्तकारी घटना गराएका छन्। लोकतान्त्रिक आन्दोलनलाई गति दिने कार्यमा उनको अधिकांश उमेर बित्यो। उनी देशमा प्रजातन्त्र पुनर्स्थापना भएपछि नेपालको पहिलो प्रधानमन्त्री भए। २०१५ सालको आमनिर्वाचनको पनि गणना गर्दा बहुदलीय प्रजातन्त्रमा बिपीपछि दोस्रो निर्वाचित प्रधानमन्त्री बन्ने अवसर पनि उनलाई मिल्यो। २०४८ देखि २०५१ सालसम्मको गिरिजाबाबूको प्रधानमन्त्री कार्यकाल अत्यन्त सन्तोषजनक, सन्तुलन र मर्यादितरूपले अगाडि बढेकै हो। विकासका पूर्वाधारको सुरुआत पनि यही कार्यकालमा भएको हो। यस अवधिमा स्वास्थ्य, शिक्षा, सञ्चार, विद्युतीकरण, यातायातका क्षेत्रमा मुलुकले ठूलो फड्को मारेको विदितै छ।

उनले राजनीतिलाई व्यक्तिगत स्वार्थका लागि कहिल्यै लिएनन्। साँच्चै भनौं भने बिपी रहुन्जेल उनी लोकतान्त्रिक सङ्घर्षमा होमिनुबाहेक अरू कुनै जिम्मेवारीमा थिएनन्। २०२५ देखि २०३३ सालसम्म नेपाली काङ्ग्रेसले आयोजना गरेको 'सशस्त्र कारबाई' हाँक्ने मुख्य 'कमान्डर' उनी नै थिए। उनमा धैर्यपूर्वक निर्णय गर्ने, आफ्नो निष्ठामा नझुक्ने, साहसी र इच्छाशक्ति भएको ऊर्जाशील गुण र विशेषता थियो। उनमा रहेका यस्ता असल गुण र विशेषतालाई अनुसरण गर्न सक्नु नै उनीप्रतिको वास्तविक श्रद्धाञ्जलि हुनेछ।

जीवनको सात दशकभन्दा लामो समय लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा निरन्तररूपले बिताउनु साधारण कुरा होइन। जेल, निर्वासन र अनेक सङ्कटहरू बेहोर्दै देश र जनताका लागि आफूलाई समर्पण गरेर अनवरत् उनी हिंडिरहे। पटकपटक गरेर उनले १२ वर्षभन्दा बढी समय जेलमा बिताए। राणा र शाह दुवै निरङ्कुशतालाई चुनौती दिंदै कहिल्यै झुकेनन्, बरु उनको साहस, स्वाभिमान र अडानका अगाडि कुनै पनि अतिवाद वा निरङ्कुशता झुक्न बाध्य भए। प्रजातन्त्रका सन्दर्भमा कसैसँग पनि सम्झौता नगर्ने र प्रतिनिधिसभाको पुनर्बहालीले मात्र राजनीतिक निकास दिन सक्छ भन्ने गिरिजाबाबूको अडानलाई २०६१ माघ १९ को राजा ज्ञानेन्द्रको कदमले पनि रोक्न सकेन। २०५९ असोज १८ मा तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाहले जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवालाई अपदस्थ गरी आफू अनुकूलको प्रधानमन्त्री नियुक्त गर्न थालेपछि राजतन्त्रप्रति जनताको आस्था घटेको थियो। त्यसपछि भएका आन्दोलनको नेतृत्व पनि गिरिजाप्रसाद कोइरालाले नै गरेका थिए। २०६१ माघ १९ मा दलमाथि प्रतिबन्ध लगाउँदै राजा ज्ञानेन्द्र आफैं मन्त्रिपरिषद् अध्यक्ष बनेपछि कोइरालाले सबै राजनीतिक दललाई एकै ठाउँमा ल्याएर पूर्ण लोकतन्त्रको स्थापनाका लागि आन्दोलनको नेतृत्व गरेका थिए। आखिर २०६३ वैशाख ११ गते बाध्य भएर राजा ज्ञानेन्द्र आन्दोलनरत सात दलको मार्गचित्रअनुरूप विघटित प्रतिनिधिसभा पुनर्स्थापना गर्न सहमत भएका थिए।

पुनर्स्थापित प्रतिनिधिसभाले २०६३ जेठ ४ मा राजाका सबै अधिकार कटौती गर्दै आलङ्कारिक राजाका रूपमा ज्ञानेन्द्र शाहलाई सीमित गरेको थियो। उनकै नेतृत्वमा २०६५ जेठ १५ मा नेपालबाट २४० वर्ष इतिहास भएको शाहवंशीय राजसंस्था अन्त्य भई नेपाल सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको रूपमा स्थापित भएको थियो। यसरी २४० वर्षदेखिको राजतन्त्रको अन्त्य गर्दै सक्रिय राजतन्त्रको असफल अभ्यासमा लागेका राजा ज्ञानेन्द्रलाई नारायणहिटीबाट बाहिर निकाल्ने कामको नेतृत्व उनले नै गरेका थिए। अन्त्यन्त आँटिला, आफूलाई लागेको कुरा निर्णय गराउन सक्ने, कम बोल्ने तर बोलेको कुरामा अडिग रहने उनको स्वभावले नै मुलुकलाई राजनीतिक रूपान्तरण गराउन सम्भव भयो। जीवनको अन्तिम क्षणसम्म राष्ट्रका लागि क्रियाशील रहने उनी समकालीन नेपाली राजनीतिका शिखर पुरुष हुन्।

उनको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष भनेको सामान्य कार्यकर्ताको भावना र पीरमर्का बुझ्न सक्ने एक कुशल नेतृत्वका रूपमा देखाएको गुण र क्षमता पनि हो। उनी तल्लो तहको पार्टी कार्यकर्तासित समेत सोझै भावनात्मक सम्बन्ध राख्न सक्ने हुँदा आम कार्यकर्ताबीच अत्यन्त लोकप्रिय नेता थिए। उनले आफ्नो लामो राजनीतिक जीवनमा व्यतीत गरेका विभिन्न आरोह-अवरोहहरू उनका सफलता र असफलता नेपाली राजनीतिका अभिन्न अङ्ग हुन्।

लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको स्थापना तथा युद्धरत माओवादीलाई शान्ति प्रक्रिया र लोकतान्त्रिक धारमा ल्याउने ऐतिहासिक कार्य उनकै नेतृत्वमा सम्पन्न भयो। १० वर्षे सशस्त्र युद्धमा रहेका माओवादीलाई शान्ति प्रक्रियामा ल्याउन भएको १२ बुँदे सम्झौता र दोस्रो जनआन्दोलनको नेतृत्व गरेका गिरिजाप्रसाद कोइरालाले आफू हारेर भएपनि द्वन्द्वले आक्रान्त मुलुकमा शान्ति स्थापनाका लागि साहसिक कदम उठाएको इतिहास कसैबाट लुक्न सक्दैन। नेता कोइरालाकै नेतृत्वमा माओवादी जनसेनाको समायोजनसहित हतियार व्यवस्थापन भएको थियो। सहमति, सहकार्य र एकताका सूत्रधार कोइरालाको माओवादीलाई शान्ति प्रक्रियामा ल्याउने निर्णय नै विश्वकै एक ऐतिहासिक सफलता हो।

छ दशकभन्दा लामो संविधानसभा निर्वाचन गर्ने काङ्ग्रेसका संस्थापक नेता बिपी कोइरालाको सपना पूरा भएको थियो। चारपटक मुलुकको प्रधानमन्त्री बनेका नेता कोइरालाले अन्तिम कार्यकालमा भने कार्यवाहक राष्ट्राध्यक्षको कार्यभारसमेत सम्हालेका थिए। संवाद, सहमति र सहकार्यको माध्यमबाट राजनीतिक स्थायित्व कायम गरी राष्ट्रिय एकता, लोकतन्त्र र समृद्धिको दिशामा दृढतापूर्वक अघि बढ्नुपर्छ भन्ने उनको मान्यता अहिले पनि सबैको मार्गदर्शक बनेको छ। उनले आफ्नो जीवनकालभरि कालो झन्डा र विरोधको सामना गर्नुपरे पनि मृत्युपर्यन्त उनले जति प्रशंसा र सम्मान प्राप्त गर्ने अवसर सायदै अरू व्यक्तिलाई प्राप्त भयो होला। आफूले हारे पनि मुलुकले जित्नुपर्छ भन्ने दर्शनबाट प्रेरित उनी आफ्नो विरोध गर्ने र कालो झन्डा देखाउने प्रवृत्तिलाई आफैंले लडेर प्राप्त गरेको प्रजातन्त्रको उपलब्धिका रूपमा लिन्थ्ये। राजतन्त्रविरुद्ध दलहरूले संयुक्तरूपमा लडेर संविधानसभाबाट संविधान बनाउने कार्य कोइरालाको योगदानबाट सम्भव भएको थियो।

अहिले मुलुक संविधान कार्यान्वयनसँगै सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको बाटोमा अघि बढिरहेको छ। यतिबेला सम्पूर्ण राजनीतिक शक्तिलाई एक सूत्रमा बाँध्ने गिरिजाबाबूजस्ता शीर्ष व्यक्तिको अभाव खड्किएको अनुभूति भइरहेको छ। सम्पूर्ण राजनीतिक शक्ति एकजुट हुन सके मात्र लोकतन्त्र सफल हुन सक्छ। उनको निधनसँगै नेपाली लोकतान्त्रिक आन्दोलनको पहिलो पुस्ताको अन्त्य भएको छ र मुलुकलाई शान्ति र समृद्धिको उचाइमा पुऱ्याउने जिम्मेवारी दोस्रो पुस्ताको काँधमा आएको छ।

(वरिष्ठ चिकित्सक एवं प्रजातान्त्रिक विचार समाजका पूर्वअध्यक्ष डा केसीसँग गरिएको कुराकानीमा आधारित/रासस)

झोलुङ्गे पुल र खलङ्गा बजार: रूकुमपश्चिमको मुसीकोट नगरपालिका-१ स्थित जिल्ला सदरमुकाम खलङ्गा बजार र खलङ्गालाई सल्लेबजारसँग जोड्ने झोलुङ्गे पुल। तस्बिरः बलबहादुर ओली (बलेन्द्र)/रासस

फरक समाचार

कामकाजी दम्पतीबीच सम्बन्ध सुदृढ गर्ने उपाय

पति वा पत्नीमध्ये एकजनाले मात्र काम गरेमा घर र बाहिरको जिम्मेवारी सजिलै निर्वाह गर्न सकिन्छ। तर यदि दुवै जोडी काम गरिरहेका छन् भने व्यक्तिगत जीवनलाई व्यावसायिकसँग सन्तुलनमा राख्न निकै गाऱ्हो हुन्छ। यस्तो अवस्थामा विवाहित जोडीबीच दूरी बढ्ने खतरा हुन्छ। केही उपायहरू छन्,

जसको माध्यमबाट दम्पतीहरूबीचको प्रेम कायम रहन्छ र सम्बन्धमा तिक्तता आउने सम्भावना पनि हट्छ।

अफिस घरमा नल्याउनुहोस्: तपाईंसँग अफिसको धेरै काम हुन सक्छ, तर यसलाई व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवनबाट पूर्णरूपमा अलग राख्नुपर्छ। अफिसको कुरा वा काम घरमा नगर्नुहोस्। पति-पत्नीबीच मायालु कुरा गर्नुपर्छ। यसो गर्दा घरको वातावरण राम्रो रहन्छ।

घरायसी जिम्मेवारी बाँडफाँड: सबैभन्दा पहिले पतिले सोच्नुपर्छ कि घरको सम्पूर्ण जिम्मेवारी पूर्णतया पत्नीलाई दिनुहुँदैन किनभने यसबाट अफिसबाट फर्केर आएपछि घरको काम लगनशीलताका साथ गर्न सक्दैन। यस्तो अवस्थामा पुरुषले काममा सहयोग गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि खाना पकाउने र सरसफाइ गर्ने कामलाई बाँड्नुहोस् ताकि एकजनामाथि भार नबढोस्।

घरायसी खर्च साझा गर्नुहोस्: घर चलाउन पैसा चाहिन्छ, पति-पत्नी दुवैले काम गर्दा घरको बजेट बाँडफाँड गर्नुपर्छ। जसका कारण कसैलाई पैसाको बोझ पर्दैन। र यो महसूस पनि हुँदैन कि पैसाको कसैले हेराफेरि गरिरहेको छ। तपाईंले भविष्यको लागि केही पैसा पनि बचत गर्नुपर्छ।

सप्ताहन्तमा घुमफिर गर्ने: पति-पत्नी कामकाजी हुँदा सातामा एक दिन बिदा हुन्छ। त्यति बेला गुणस्तरीय समय बिताउनुपर्छ। सप्ताहन्तमा घरका महत्त्वपूर्ण कामहरू सँगै पूरा गरेपछि पति-पत्नीले फुर्सदको समय सँगै बिताउनुपर्छ। सम्भव भए चलचित्र, डिनर वा भ्रमणको लागि सँगै बाहिर जानुहोस्।

बच्चाको योजना: जब तपाईं बच्चाको योजना बनाउनुहुन्छ, निश्चितरूपमा निर्णय गर्नुहोस् कि भविष्यमा कसरी बच्चाको हेरचाह गरिनेछ। सामान्यतया बच्चा जन्माएपछि महिलाले जागीर छोड्नुपर्ने हुन्छ, जसका कारण झगडा बढ्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा कुनै पनि विचलितबाट बच्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

मधुमेह रोगीको लागि घातक खानेकुरा

मधुमेह आज एउटा सामान्य रोग बनेको छ। यो एउटा अवस्था हो, जसमा शरीरले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सक्दैन। मधुमेह नियन्त्रणका लागि औषधिसँगै स्वस्थ आहार पनि अति आवश्यक हुन्छ।

मधुमेहका रोगीहरूले आफ्नो खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ, विशेषगरी चिनी र प्रशोधित खानेकुराको सेवन सीमित गर्नुपर्छ। आउनुहोस्, ती सात खानेकुरा जसमा अतिरिक्त चिनी हुन्छ र मधुमेहका बिरामीले खानुहुँदैन।

स्पोर्ट्स ड्रिङ्क: खेलकूद पेयहरू कसरतको समयमा धेरै पसिना आउने मानिसहरूका लागि बनाइन्छ। तर यदि तपाईं नियमित व्यायाम गर्नुहुन्न भने यी पेय पदार्थहरूमा पाइने अतिरिक्त चिनी तपाईंको लागि हानिकारक हुन सक्छ।

प्याकेज्ड फूड: बिस्कुट, कुकिज, वेफर, केक, पेस्ट्री आदि जस्ता प्याकेज गरिएका खानाहरूमा सामान्यतया चिनी, परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट र अस्वस्थकर बोसो हुन्छन्। यी खानेकुराले रगतमा चिनी मात्र बढाउँदैन, मोटोपनको जोखिम पनि बढाउन सक्छ।

मीठा फलहरू: आँप, केरा, अङ्गुर जस्ता केही फलफूलमा स्वाभाविकरूपमा चिनीको मात्रा बढी हुन्छ। मधुमेह रोगीहरूले यी फलहरू सीमित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

फ्लेवर्ड दही: स्वादयुक्त दहीमा प्रायः थपिएको चिनी र कृत्रिम स्वादहरू हुन्छन्। मधुमेह रोगीहरूले सादा दहीको सेवन गर्नुपर्छ, जसमा फलफूल वा गेडागुडीहरू थप्न सकिन्छ।

चकलेट: विशेषगरी मिल्क चकलेट र सेतो चकलेटमा चिनीको मात्रा धेरै हुन्छ। मधुमेह रोगीहरूले थोरै मात्रामा डार्क चकलेट उपभोग गर्न सक्छन्, जसमा कोकोको मात्रा ७० प्रतिशतभन्दा बढी हुन्छ।

मह र मेपल सिरप: भलै प्राकृतिक मिठास भएको पदार्थ भएपनि यसमा पनि फ्रुक्टोज समावेश हुन्छ। जसले रक्त शर्करा बढाउन सक्छ। मधुमेह रोगीहरूले चिनीको कुनै पनि विकल्प सीमित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ।

डिब्बाबन्द फल: डिब्बाबन्द फलहरूमा प्रायः सिरप हुन्छ, जसमा चिनी धेरै हुन्छ। मधुमेहका रोगीहरूले ताजा फलफूल खानुपर्छ, जसमा प्राकृतिकरूपमा चिनी (फ्रुक्टोज) र फाइबर पनि होस्। - प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

केन्यामा करवृद्धि विरोधी प्रदर्शनमा ३९ जनाको मृत्यु

नैरोबी, १८ असार/एएनआई

करवृद्धिसम्बन्धी नयाँ विधेयकको विरोधमा केन्यामा हालै भएको सरकार विरोधी प्रदर्शनमा कम्तीमा ३९ जनाको ज्यान गएको अल जजीराले जनाएको छ ।

गोली लागी घाइते भएकालाई उठाउँदै दुईजना प्रदर्शनकारी । तस्वीरः एपी

केन्या राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोग (केएनसिएचआर)ले सोमवार मृतकको सङ्ख्या घोषणा गरेको हो ।

केएनसिएचआर रेकर्डले "देशव्यापी विरोध प्रदर्शनको सम्बन्धमा" ३९ जनाको मृत्यु र ३६१ जना घाइते भएको सङ्केत गरेको छ । यो तथ्याङ्कले जून १८ देखि जुलाई १ सम्मको अवधिलाई समेटेको आयोगको विज्ञप्तिले जनाएको छ ।

अधिकांश युवा प्रदर्शनकारीहरूको नेतृत्वमा आयोजित शान्तिपूर्ण करविरोधी ¥याली गत हप्ता संसद्ले विवादास्पद कानून पारित गरेपछि घातक हिंसाको स्तब्धकारी दृश्यमा परिणत भएको थियो ।

राष्ट्रपति विलियम रूटोले आइतवार टेलिभिजन अन्तर्वार्तामा विरोध प्रदर्शनमा १९ जनाको मृत्यु भएको बताएका थिए । उनले उक्त घटनामा आफ्नो कुनै संलग्नता नभएको र मृत्युबारे अनुसन्धान गर्ने वाचा गरे ।

"केएनसिएचआरले प्रदर्शनकारी, चिकित्साकर्मी, वकील, पत्रकार, चर्च, चिकित्सा आपत्कालीन केन्द्र र एम्बुलेन्स जस्ता सुरक्षित स्थानहरूमा गरिएको अनावश्यक हिंसा र बल प्रयोगको कडा निन्दा गर्छ," आयोगले जनाएको छ ।

"प्रदर्शनकारीहरूविरुद्ध अत्यधिक र असमान बल प्रयोग गरिएको थियो भन्ने हाम्रो धारणा छ," यसले बतायो ।

आयोगले संसद् र अन्य सरकारी भवनमा केही प्रदर्शनकारीहरूले प्रदर्शन गरेको हिंसात्मक र स्तब्ध पार्ने अराजकताका कार्यको पनि कडा निन्दा गरेको छ ।

राष्ट्रपति रूटोले करवृद्धिसम्बन्धी विधेयकमा कानूनमा हस्ताक्षर नगर्ने घोषणा गरे तापनि मङ्गलवारदेखि कार्यकर्ताहरूले नयाँ विरोध प्रदर्शनको आह्वान गरेका छन् ।

प्रदर्शनकारीहरूले सामाजिक सञ्जालमार्फत राष्ट्रपति रूटोको राजीनामा माग गर्दै विरोध प्रदर्शन गरिरहेका छन् । रासस

गाजामा हमासको उन्मूलन अन्तिम चरणमा रहेको नेतान्याहुको भनाइ

इजरायल, १८ असार/सिन्ह्वा

इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुले सोमवार आफ्नो देश गाजापट्टीमा हमासको सशस्त्र बललाई उन्मूलन गर्ने अन्तिम चरणमा रहेको बताएका छन् ।

हमासको पूरा उन्मूलन गर्ने दिशामा अघि बढिरहेको नेतान्याहुले इजरायलको राष्ट्रिय सुरक्षा कलेजका क्याडेटसँगको बैठकमा उजागर गरेका हुन् ।

नेतान्याहुको कार्यालयका अनुसार उनले गाजा डिभिजनको भ्रमण गरी रक्षामन्त्री योव ग्यालेन्ट र सेनाका वरिष्ठ कमान्डरसँग गाजामा इजरायलको नौ महीना लामो आक्रमणमाथि सुरक्षा मूल्याङ्कन बैठक गरेको एक दिनपछि नेतान्याहुको यस्तो अनुमान आएको हो । राफाह लडाइँमा जोड दिँदै हमासमाथि सैन्य दबाबको निरन्तरता कायम राख्ने नेतान्याहुको कार्यालयले जनाएको छ ।

सोमवार पनि इजरायली रक्षा बल (आइडिएफ)ले पूर्वी खान युनुसबाट नागरिकहरूको सामूहिक निकासीको आदेश दिएसँगै दक्षिणी गाजन शहरमा सम्भवतः यस क्षेत्रमा पुनः समूहबद्ध भएका हमास सेनाहरूसँग लड्नका लागि स्थल सेनाहरूले चाँडै आफ्ना आक्रमणहरू पुनः शुरू गर्न सक्ने सङ्केत ग¥यो ।

इजरायलले अप्रिलको शुरूमा खान युनुसमा ठूलो मात्रामा आक्रमण ग¥यो र पछि आफ्ना अधिकांश सेना फिर्ता लियो । रासस

निकासी आदेशपछि इजरायलद्वारा दक्षिणी गाजामा पुनः आक्रमण

प्यालेस्टिन, १८ असार/एएफपी

इजरायली सेनाले पुनः सघन जनसङ्ख्या भएका क्षेत्रहरू खाली गर्न आदेश दिएपछि सयौं प्यालेस्टिनीलाई भाग्न बाध्य तुल्याउँदै इजरायलले मङ्गलवार दक्षिणी गाजामा ताजा आक्रमण गरेको छ ।

चिकित्सा स्रोत र प्यालेस्टिनी रेड क्रिसेन्टका अनुसार साक्षीहरूले खान युनुस शहर र वरपर धेरैपटक आक्रमण भएको रिपोर्ट गरे, जहाँ आठजनाको मृत्यु भएको छ भने ३० जनाभन्दा बढी घाइते भएका थिए ।

हमासको साथमा लडेको आतङ्कवादी समूह इस्लामिक जिहादले दाबी गरेको दुर्लभ रकेट प्रहारपछि यो बमबारी भएको हो ।

रकेटहरू गाजा सीमानजीकै इजरायली समुदायलाई लक्षित गरिएको तथा इजरायली अपराधहरू हाम्रो प्यालेस्टिनी जनताविरुद्धको बदलामा फायर गरिएको इस्लामिक जिहादको सशस्त्र शाखा अल–कुद्रस ब्रिगेडले जनाएको छ ।

इजरायली सेनाले खान युनुसको क्षेत्रबाट पार गर्ने २० वटा प्रोजेक्टाइल पहिचान गरिएको बताएको छ, जसमध्ये अधिकांशलाई रोकियो छ भने कुनै हताहत भएको छैन । सोमवार अल–करारा, बानी सुहेला र राफाह र खान युनुसका अन्य शहरहरू खाली गर्ने आदेश दिइएको थियो ।

राफाहमा इजरायली भूमि आक्रमण हुनु अघि १० लाखभन्दा बढी मानिस गाजाको दक्षिणी शहरमा विस्थापित भएका थिए ।

निकासी आदेशपछि डर र चरम चिन्ताले मानिसहरूलाई समातेको बानी सुहैलाका बासिन्दा अहमद नज्जरले बताएका छन् । उनका अनुसार त्यहाँ बासिन्दाहरू ठूलो सङ्ख्यामा विस्थापित भएका छन् ।

कठिन लडाइँले गाजापट्टीका अन्य भागहरू लगभग नौ महीनादेखि जारी लडाइँबाट विनाशकारी द्वन्द्वमा धकेलिएका थिए ।

प्रत्यक्षदर्शी र नागरिक सुरक्षा एजेन्सीले दक्षिणी राफाह क्षेत्र र मध्य नुसिरात शरणार्थी शिविरमा इजरायली हवाई आक्रमण भएको रिपोर्ट गरे ।

गाजा शहरको सुजैया जिल्लामा सोमवार पाँचौं दिन लडाइँ चलेको थियो । साक्षीहरूले भारी इजरायली ट्याङ्क फायर भएको रिपोर्ट गरे ।

एएफपीका एक संवाददाताले इजरायली हेलिकप्टरले सुजैयाका घरहरूमा गोलीबारी गरेको रिपोर्ट गरे, जबकि हमासको सशस्त्र शाखा अल–कसम ब्रिगेडले सुजैया र राफाहमा लडाइँ जारी रहेको बताएको छ ।

इजरायली सेनाले सुजैयामा छापामारीमा सेनाले २० आतङ्काकारीलाई मारेको बताएको छ ।

सेनाले दक्षिणी गाजामा एक सैनिकको मृत्यु भएको घोषणा गर्दै आक्रमणको सङ्ख्या ३१७ पुगेको बताएको छ ।

हालै युद्धको तीव्र चरण समाप्त हुँदै गएको घोषणा गर्ने नेतान्याहुले सेनाहरू गाजापट्टीको जताततै राफाह, सुजैयामा सक्रिय रहेको बताए । रासस

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।

बिल, बूक, खाता | क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर | विवाह कार्ड, लेटरप्याड

पुस्तक, डायरी | भिजिटिङ कार्ड | फ्लेक्स, ब्यानर

प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)

त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५

email: prateekdaily@gmail.com, Website: eprateekdaily.com

ढकमक्क कमलः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका–८ स्थित ढिकपुरको दुन्द्रा पोखरीमा ढकमक्क फुलेको रातो कमलको फूल । तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

काङ्ग्रेस र एमालेबीचको सहमतिप्रति राप्रपा सकारात्मक

काठमाडौं, १८ असार/रासस

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा)ले नेपाली काङ्ग्रेस र नेकपा एमालेबीच भएको सहमति सकारात्मक भएको प्रतिक्रिया दिएको छ ।

पार्टी केन्द्रीय कार्यालय धुम्बाराहीमा मङ्गलवार बसेको पदाधिकारी बैठकले पछिल्लो विकसित राजनीतिक घटनाक्रमको समीक्षा गर्दै काङ्ग्रेस र नेकपा एमालेबीच भएको सरकार बनाउने नयाँ सहमति सकारात्मक भएको प्रतिक्रिया दिएको हो ।

"अहिले काङ्ग्रेस र एमालेबीच नयाँ सहमतिका साथ सरकार बनाउने कुरा आएको छ, जुन स्वागतयोग्य छ," बैठकपछि राप्रपा अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देनले भने, "यो सहमतिको मूल बिन्दु भनेको संविधान संशोधन हो । संविधान संशोधनका लागि मुख्य र दोस्रो दल मिलेर सरकार बनाउने विषय सकारात्मक छ ।"

राप्रपाले लामो समयदेखि संविधान संशोधनको विषय उठाउँदै आएको र त्यसका निम्ति नयाँ समझदारी कायम गरेर जानुपर्ने धारणा पार्टीको रहेको अध्यक्ष लिङ्देनको भनाइ छ । बैठकले विकसित राजनीतिक घटनाक्रमको समीक्षा गर्दै अहिले नै ठोस धारणा बनाएर निष्कर्षमा नजाने निचोड निकालेको छ ।

यसका निम्ति सबै राजनीतिक दलहरूबीच नयाँ समझदारी बन्नुपर्ने राप्रपाको धारणा छ । अध्यक्ष लिङ्देनले पछिल्लो विकसित राजनीतिबारे राजनीतिक दलहरूसँग निरन्तर छलफल रहने उल्लेख गरे ।

हत्यामा प्रयोग भएको पेस्तोलसहित पक्राउ

बारा, १८ असार/रासस

रामराजामोहन विक्रम क्याम्पसका तत्कालीन प्रमुख हरिभूषण कुशवाहाको हत्यामा प्रयोग भएको पेस्तोल तथा खरखजानासहित थप एकजनालाई बारा प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । बारागढी गाउँपालिका–५ चरमन्तपथरा बस्ने ४२ वर्षीय हरिन्दर महरा चमारलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराका प्रहरी प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले जानकारी दिए ।

उनको साथबाट प्रहरीले एउटा कट्टुवा पेस्तोल, अमेरिकामा बनेको अटोमेटिक पेस्तोल, उक्त पेस्तोलमा लाग्ने एक राउन्ड गोली र म्यागिनज एक थान बरामद गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कुशवाहाको आदर्श कोतवाल गाउँपालिका–३ बतरा र भटिनियाको बीचमा पर्ने मन्दिरअगाडि गत जेठ ३२ गते हत्या भएको थियो । प्रहरीले घटनामा संलग्न रहेको आशङ्कामा सातजनालाई पक्राउ गरिसकेको छ । हत्याका मुख्य दोषी भने फरार छन् । निजलाई पक्राउ गर्न प्रहरीले मित्रराष्ट्र भारतका सुरक्षा अधिकारीसँग निरन्तर सम्पर्कमा बसी खोजतलाश तीव्र पारिएको प्रहरी प्रवक्ता न्यौपानेले बताए ।

गोली हान्ने मुख्य दोषी पक्राउ गर्न नागरिक अगुवा, क्याम्पस व्यवस्थापन समिति, कर्मचारी, राजनीतिकर्मी र विद्यार्थीले दबाब दिँदै आएका छन् । कुशवाहाको हत्याले सिङ्गो जिल्लामा त्रास फैलिएको छ । बारामा आठ महीना अवधिमा चारजनाको गोली हानी हत्या भएको छ ।

नूनको मूल्य बढ्यो

काठमाडौं, १८ असार/रासस

साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेशन लिमिटेडले

नूनको मूल्य बढाएको छ । कर्पोरेशनबाट बिक्री वितरण भइरहेको नूनको मङ्गलवार राति १२ बजेदेखि लागू हुनेगरी मूल्य समायोजन गर्ने निर्णय भएको कम्पनीले विज्ञप्तमार्फत जनाएको हो ।

समायोजित मूल्य अनुसार आयो नून एक किलो प्याकेटको रु २३ बाट बढेर रु २६ पुगेको छ । न्यू शक्ति नून एक किलोको रु १७ रहेकोमा बढेर रु २० कायम भएको छ । यस्तै, भानु नून एक किलोको मूल्य रु नौ तोकिएको छ ।

आजको राशिफल

राशि	फल	राशि	फल
मेष	कान्तिक्षय	वृष	भाग्योदय
मिथुन	खर्चवृद्धि	कर्कट	धनलाभ
सिंह	सफलता	कन्या	अलमल
तुला	रोगभय	वृश्चिक	व्यापारवृद्धि
धनु	शत्रुभय	मकर	चोरभय
कुम्भ	भयचिन्ता	मीन	मित्रमिलन

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

पाक्दै गरेको चैते धानः गुल्मीको इस्मा गाउँपालिका–१ अन्तर्गत छल्दी नदी किनारमा रहेको खेतमा पाक्दै गरेको चैते धान । तस्बिरः जनार्दन घिमिरे/रासस

वीरगंज महानगरपालिका-१९ विन्ध्यवासिनीमाई मन्दिरको मूलगेटअगाडि रहेको नालामाथि रहेको प्लेट चार महीनादेखि फुटेपछि दुर्घटनाको सम्भावना बढेको छ। आज बिहान सो स्थानमा कार अडकिंदा निकै सास्ती भएको थियो। तस्वीर: नितेश कर्ण/प्रतीक

कालो गुलाफ कृतिलाई नारायणी वाङ्मय पुरस्कार दिने निर्णय

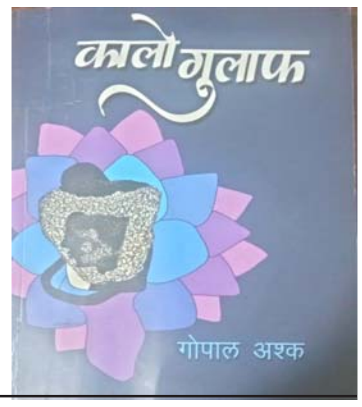
प्रस, वीरगंज, १८ असार/

नारायणी वाङ्मय प्रतिष्ठान वीरगंजले २०८० को नारायणी वाङ्मय पुरस्कार गोपाल अश्कको 'कालो गुलाफ'लाई प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ।

भानुभक्त आचार्यको २११औं जन्मजयन्तीको अवसरमा सो पुरस्कार गोपाल अश्कलाई प्रदान गरिने मूल्याङ्कन समितिका सदस्य नवराज रिजालले बताएका छन्।

प्राध्यापक केशव सुवेदी संयोजक रहेको मूल्याङ्कन समितिमा सदस्यहरू गीता भण्डारी र नवराज रिजाल छन्। तीन सदस्यीय टोलीले नारायणीलगायत मधेस प्रदेशका विभिन्न जिल्लाबाट प्राप्त कृतिहरूमध्ये उत्कृष्ट एउटा कृतिलाई छनोट गरिएको जनाएको छ।

गत असार १६ गते बसेको मूल्याङ्कन समितिको बैठकले २०८० को पुरस्कार उक्त कृतिलाई प्रदान गर्ने निर्णय गरेको मूल्याङ्कन समिति सदस्य गीता भण्डारीले जानकारी गराएकी छन्।



उपकार सेवाद्वारा सिद्धार्थ माविमा पङ्खा सहयोग

प्रस, वीरगंज, १८ असार/

उपकार सेवा नेपालले सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयमा १० थान सिलिङ पङ्खा सहयोग गरेको छ।

विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकालाई गर्मी नहोस् भनेर १० थान पङ्खा उपकार नेपालकी अध्यक्ष विद्याकुमारी सरावगीले प्रधानाध्यापक उमेश मिश्रालाई प्रदान गरेकी थिइन्।

कार्यक्रममा प्रेमीशङ्कर रौनियार, राम अवधेश राय, चिरञ्जीवीप्रसाद यादव, सुमन बगेडिया, अङ्कुर शर्मा, सगर सर्राफलगायतको सहभागिता थियो।

बालिकामाथि सामूहिक बलात्कार गर्नेमाथि कारबाई प्रक्रिया सुस्त

प्रस, वीरगंज, १८ असार/

बहुदरमाई नगरपालिका-६ गम्हरियामा एकजना १३ वर्षीया बालिकाको सामूहिक बलात्कार गर्नेमाथि प्रहरीले कारबाई प्रक्रिया अगाडि नबढाएको बालिकाका आमा र दाइले आरोप लगाएका छन्।

गत असार ७ गते राति ८ बजे १३ वर्षीया बालिकालाई स्थानीय २१ वर्षीय विशाल साह तुरहा, २० वर्षीय सन्तोष साह तुरहा र २१ वर्षीय निरञ्जन साह तेलीले जबरजस्ती करणी गरेको बालिकाले बताएकी छन्।

जिप्रका, पर्सामा पुगेका बालिकाका दाइ। तस्वीर: प्रतीक

प्रहरीले घटनामा संलग्न रहेको आरोपमा विशाल र निरञ्जनलाई पक्राउ गरेको छ भने सन्तोष फरार छ।

घटना भएको ११ दिन बितिसक्दा पनि प्रहरीले कारबाई प्रक्रिया अगाडि नबढाएको बालिकाका आमा र दाइले आरोप लगाएका छन्। उनका अनुसार घटनालाई दबाउन पीडक पक्षका विभिन्न नेताहरूबाट दबाब आइरहेको छ।

बालिकाकी दाइले भने, "मेरो बुबा बितिसकेका छन्। गरीबलाई कसैले न्याय दिन चाहेको छैन।" उनले बहिनी महिला सेलमा रहेको र आफूलाई भेट्नसमेत नदिएको बताए।

घटनालाई पञ्चायतीबाट मिलाउन धेरै दबाब आएको र महिला सेलमा एकजना दलालले पीडक पक्षसँग एक लाख रकम बुझेको बताइन्छ। बालिकाको दाइले आफूहरूको मुद्दा दर्ता नहुने र आफू र बहिनीलाई ज्यान मार्ने धम्की दिएको बताए।

प्रहरीले भने हाल यो मुद्दा अनुसन्धान प्रक्रियामा रहेको बताएको छ।

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,

खेलकूदको संसार

भरतपुर महानगरद्वारा क्रिकेटर लामिछानेको सम्मान

चितवन, १८ असार/रासस

राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका पूर्वकप्तान सन्दीप लामिछानेलाई भरतपुर महानगरपालिकाले सम्मान गरेको छ।

मङ्गलवार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी उनलाई नगद रु एक लाखसहित सम्मान गरिएको हो। उनलाई महानगरपालिका

प्रमुख रेनु दाहाल र उपप्रमुख चित्रसेन अधिकारीले संयुक्तरूपमा सम्मान गरेका थिए।

त्यस अवसरमा नगरप्रमुख दाहालले खेलाडीको सम्मानले उनीहरू खेलप्रति अझ प्रोत्साहित हुने विचार व्यक्त गर्दै भरतपुर महानगरपालिकाले खेलाडी सम्मानलाई प्राथमिकतामा राखेको बताइन्। भरतपुर महानगरपालिकाले रङ्गशाला निर्माणदेखि खेल क्षेत्रमा सक्दो सहयोग गर्दै आएको उनले बताइन्।

जिल्ला क्रिकेट सङ्घका अध्यक्ष सुदीप पियाले खेल क्षेत्रको विकासका लागि महानगरले निर्वाह गरेको भूमिकाको सराहना गरे।

भारत्तोलनमा चार नयाँ राष्ट्रिय कीर्तिमान

काठमाडौं, १८ असार/रासस

पारा तथा विशेष खेलकूद अन्तर्गत भारत्तोलनमा मङ्गलवार चार नयाँ राष्ट्रिय कीर्तिमान बनेका छन्। चारै कीर्तिमान पुरुष स्पर्धामा बनेका हुन्।

ललितपुरको सातदोबाटोस्थित अन्तर्राष्ट्रिय खेलकूद परिसरमा भएको प्रतियोगितामा पुरुष ७२ किलोमाथिको तौलमा बाग्मती प्रदेशका आशिष मानन्धरले १४५ किलो भार उठाएर आफ्नै नाममा रहेको राष्ट्रिय कीर्तिमानमा सुधार गरे। उनले यसअघि १३० किलो भार उचालेका थिए। सो स्पर्धामा कर्णाली प्रदेशका किरणकिशोर सापकोटा दोस्रो तथा कोशी प्रदेशका सुपर राई तेस्रो भए।

प्रतियोगितामा पुरुष ५९ किलोमा सुदूरपश्चिम प्रदेशका सुरेश विष्टले ८६ किलो तौल उठाउँदै राष्ट्रिय कीर्तिमान बनाए। यसअघि ८५ किलो भार उठाएका दीपक तिमल्सिनाको नाममा उक्त कीर्तिमान थियो। सो स्पर्धामा कोशीका सोमनाथ राई दोस्रो तथा बाग्मतीका मानबहादुर रानामगर तेस्रो भए।

यस्तै, पुरुष ६५ किलोमा बाग्मतीका दीपक खड्काले १०१ किलो भार उचाल्दै राष्ट्रिय कीर्तिमान बनाए। उनले यसअघि ठाकुर श्रेष्ठको नाममा रहेको ९० किलोको कीर्तिमान भङ्ग गरे। उक्त स्पर्धामा बाग्मतीका बिरु ढुङ्गाना दोस्रो तथा लुम्बिनीका लक्ष्मण नेपाली तेस्रो भए।

पुरुष ५४ किलोमा बाग्मतीका ठाकुर श्रेष्ठले एक सय किलो भार उचाल्दै नयाँ कीर्तिमान बनाए। उनले आफ्नै नाममा रहेको ९० किलोको कीर्तिमानमा सुधार गरेका हुन्। उक्त स्पर्धामा गण्डकी प्रदेशका पवन घर्तीमगर दोस्रो तथा बाग्मतीका दीपक तिमल्सिना तेस्रो भए।

यसैगरी, पुरुष ४९ किलोमा बाग्मतीका मनीष पुन मगर पहिलो भए। उनले ५० किलो भार उठाए। कर्णालीका रुपलाल बस्नेत दोस्रो तथा कोशीका अजित खाती तेस्रो भए। पुरुष ७२ किलोमुनिको तौलमा बाग्मतीका राजाराम सिलवाल पहिलो भए। उनले ८० किलो तौल उचाले। लुम्बिनीका नारायण तिमल्सिना दोस्रो तथा बाग्मतीका रामकाजी मगर तेस्रो भए।

राष्ट्रिय खेलकूद परिषद् (राखेप)को आयोजना तथा राष्ट्रिय पारा भारत्तोलन खेलकूद सङ्घ नेपालको व्यवस्थापनमा दुई दिनसम्म सञ्चालन भएको उक्त प्रतियोगितामा मधेसबाहेक छ प्रदेशका ४२ खेलाडी सहभागी भएका थिए। पुरुषतर्फ छ तथा महिलातर्फ तीन तौल समूहमा खेलाडीबीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो।

बाँदर आतङ्कविरुद्ध किसानद्वारा प्रदर्शन

प्रस, रौतहट, १८ असार/

गरुडा नगरपालिकाका किसानहरूले मङ्गलवार बाँदर आतङ्कविरुद्ध जुलुस प्रदर्शन गरेका छन्। नगरपालिकाका वडा नं २, ३, ४, ७, ८ र ९ का किसानहरूले आज गरुडा बजारमा बाँदर आतङ्कविरुद्ध जुलुस प्रदर्शन गरेका हुन्।

किसानहरू जुलुस प्रदर्शन गर्दै गरुडा नगरपालिका कार्यालय गएका थिए। करीब दुई वर्षदेखि गरुडा नगरपालिकाका किसानहरूको बाली बाँदरहरूले नष्ट गरिरहेका छन्।

प्रदर्शन गर्ने क्रममा किसानहरूले 'जय जवान जय किसान', 'बाँदर भगाउ किसान बचाउ', 'किसानलाई नजरअन्दाज गर्न पाइँदैन'लगायतका नाराहरू लगाएका थिए। नगरपालिका कार्यालयमा किसानहरूले नगरप्रमुख कन्यमणि जयसवालसँग भेट्दा उनले अहिले चेक काट्ने र योजना सञ्चालन गर्ने कार्यमा व्यस्त रहेको बताएका थिए।

डिभिजन वन कार्यालय, रौतहटले गरुडा नगरपालिकासँग सिफारिश तथा बाँदर भगाउनमा लाग्ने खर्च दिनेसमेतको प्रतिबद्धता गरे पनि नगरप्रमुख जयसवालले साउन ३ गते सिफारिश लिएर जाने बताए। बाँदर आतङ्कबाट लाखौं लाखको बालीनाली नष्ट हुँदै आए पनि नगरप्रमुख जयसवालले चासो नदेखाएको किसानहरूले दुःखेसो पोखे। किसानहरूले २४सैं घण्टा खेतबारीमा पहरा दिइरहेको बताएका छन्। किसानहरूको पीडालाई नगरप्रमुख जयसवालले वास्ता नगरेको पीडित किसानहरूले बताए।

लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक समुदायको हकअधिकार सुनिश्चित गरौं

संविधानले लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यकलाई सामाजिक न्यायको हक प्रदान गरेको छ।

- लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यक समुदायको,
- मानव अधिकार र मौलिक हकको रक्षा गरौं,
- सामाजिक मर्यादा र सुरक्षा सुनिश्चित गरौं,
- विकास निर्माण र सेवाप्रवाहमा सहभागिता सुनिश्चित गरौं,
- उनीहरूप्रति सकारात्मक दृष्टिकोणको विकास गरौं,
- लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसङ्ख्यकमैत्री वातावरण निर्माण गरौं,
- वैयक्तिक स्वतन्त्रता, आत्मसम्मान र न्यायको पक्षमा वकालत गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड