

विज्ञापनको लागि
ठाउँ खाली छ ।

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक

दैनिक

eprateekdaily.com



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

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ माघ २२ गते मङ्गलवार // मृत भस्म नबन्दिमा भिक्को भैकन बल्नुछ // 2025 February 04 Tuesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १५८

महानगरमा सरस्वतीपूजाको नाममा हुने विकृति घट्दो पर्सा जिल्लाका अन्य पालिकाहरूमा भने यथावत्

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/
वसन्तपञ्चमी (सरस्वतीपूजा)
वीरगंज महानगर र पर्सा जिल्लाका १४
वटै पालिकामा धूमधामका साथ
मनाइएको छ ।

सोमवार बिहानदेखि पालिकाका

गरिएकोले ध्वनि प्रदूषण पनि नभएको
उनी बताउँछन् । यसैगरी, अर्का वडाध्यक्ष
बैजु स्वर्णकार र जगतसाह कानूले पनि
आआफ्ना वडाहरू क्रमशः ३ र ४ मा
अधिल्ला वर्षहरूको तुलनामा थोरै
सङ्ख्यामा सरस्वतीपूजा भएको बताए ।

यसैगरी, पर्सा जिल्लाका १३ वटा
पालिकामा विद्यालयबाहेक पनि
सरस्वतीपूजा गरिएका छन् । एक साता
अघिदेखि सडकहरूमा डोरी तानेर
सवारीसाधनहरूबाट सरस्वतीपूजाको
लागि चन्दा सङ्कलन गरिएको थियो ।
यसरी चन्दा सङ्कलन गर्ने समूहले
धूमधामका साथ डिजे, स्पीकरहरू राखेर
आधुनिक गीतहरू बजाएर पूजा गरेका
छन् ।

सरस्वतीपूजाको नाममा सङ्कलित
रकम पूजामा खर्च गर्ने र बचत रकमबाट
पिकनिक तथा सामाजिक कार्यहरूमा खर्च
हुने गरेको एकजना विद्यार्थीले बताए ।
सबैजनाले नराप्ति उद्देश्य नराखेको उनको
भनाइ छ । सरस्वतीपूजा असल नियतबाट
पनि हुने गरेको र यसबाट सङ्कलित
चन्दाको सदुपयोग पनि भइरहेको उनले
बताए ।

सरस्वतीपूजा, नेपाली भ्यालेन्टाइन
सरस्वतीपूजालाई पछिल्लो पीढीले
नेपाली भ्यालेन्टाइनको उपनाम दिएका
छन् । फेब्रुअरी १४ का दिन अन्तर्राष्ट्रिय
प्रेम दिवस (भ्यालेन्टाइन डे) मनाउने
गरी पनि वसन्तपञ्चमी (सरस्वतीपूजा)
का दिनलाई अहिलेका युवापीढीले नेपाली
भ्यालेन्टाइन नामकरण गरेको हो ।
युवाहरू सरस्वतीपूजा आयोजना हुने
स्थलमा जाने र सांस्कृतिक कार्यक्रमसँगै
प्रेम प्रस्ताव पनि राख्ने गरेका छन् ।

सरस्वतीपूजाको दिन
अभिभावकहरूबाट घुमफिरमा रोकटोक
नहुने गरेकाले पनि यस दिन युवाहरूले
प्रेमी-प्रेमिका बनाउने अवसरको रूपमा
उपभोग गर्ने गरेको एकजना युवाले
बताए । पछिल्लो समय अन्तर्राष्ट्रिय प्रेम
दिवसमा अभिभावकहरूले युवाहरूलाई
घरबाहिर जान रोक लगाउन थालेको



सरस्वतीमाताको प्रतिमामा रङरोगन गर्दै कारीगर । तस्वीर: नितेश कर्ण

सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरूमा
अनिवार्यरूपमा सरस्वतीपूजा गरिएको
थियो । सरस्वती माताको मूर्ति भएका
विद्यालयहरूमा मूर्तिको पूजा गरेर तथा
मूर्ति नभएका विद्यालयहरूमा तस्वीर तथा
माटोले बनाइएको सरस्वतीमाताको
प्रतिमाको पूजाआजा गरी सांस्कृतिक
कार्यक्रम गरेर मनाइयो ।

यसैगरी, विद्यालय र टोलटोलमा
राखिएका सरस्वतीमाताको प्रतिमाको
पूजा गरेका थिए । सरस्वतीपूजाका लागि
सामुदायिक विद्यालय र संस्थागत
विद्यालयहरूमा आन्तरिकरूपमा खर्चको
व्यवस्थापन गरिएको थियो भने वडा र
पालिकाहरूका साथै जनप्रतिनिधिहरूले
पनि आआफ्नोतर्फबाट पनि सहयोग
गरेका थिए ।

महानगरका नयाँ वडाहरू र
पालिकाका विभिन्न स्थानमा
सरस्वतीपूजाका लागि सवारी
साधनहरूबाट चन्दा सङ्कलन गरिएको
थियो । सरस्वतीपूजामा पहिलेको तुलनामा
अहिले केही सुधार देखिएको पाइएको
छ । महानगरमा ग्रामीण क्षेत्रहरूभन्दा
निकै सुधार देखिएको छ । पहिले
सरस्वतीपूजा महानगरका विभिन्न
वडाहरूमा सडक, फुटपाथ छेकेर मूर्ति
राखी पूजाआजा गर्ने, सांस्कृतिक
कार्यक्रमहरू गरिने परम्परा थियो भने
यसपटक त्यस्तो भएको देखिएन । सडक,
फुटपाथमा सरस्वतीमाताको मूर्ति राखेर
पूजा गर्न निषेध गरिएको वडाध्यक्ष प्रदीप
चौरसियाले बताए । उनले अधिल्ला
वर्षहरूभन्दा अहिले केही सुधार देखिएको
र सङ्ख्यात्मक सुधार पनि भएको
बताए ।

यसपटक वडा नं ५ का चार स्थानमा
सरस्वतीपूजा विद्यालयबाहेक गरिएको र
त्यो पनि सडक, फुटपाथमा गर्न नदिएको
उनले बताए । घर, कोठामा सीमित

विद्यालयहरूमा अनिवार्यरूपमा
सरस्वतीपूजा गरिएको तर वडाहरूमा
पाँचभन्दा कमै सङ्ख्यामा त्यो पनि विशुद्ध
विद्यार्थीहरूको आयोजनामा पूजा गरिएको
उनीहरूले बताए । शिक्षित विद्यार्थीहरूको
सङ्ख्यात्मक वृद्धिसँगै अधिल्ला वर्षहरूमा
सरस्वतीपूजाको नाममा गैरविद्यार्थीहरू
हाबी भएर गरिने विकृतिपूर्ण पूजामा
कमी हुँदै गएको वडाध्यक्ष स्वर्णकार
बताउँछन् । सरस्वतीपूजाको नाममा
गैरविद्यार्थीहरूबाट चन्दा सङ्कलन
गरिने, ठाउँ, कुठाउँ सरस्वतीमाताको
मूर्ति राख्ने, पूजाको नाममा अश्लील
गीतहरू बजाउने, धार्मिक आस्थाका
गीतहरूलाई प्राथमिकता नदिने र चन्दाको
गलत प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति रहेकामा यो
विकृतिपूर्ण कार्यक्रमहरूमा कमी देखिएको
उनी बताउँछन् ।



पोखरियास्थित मन्दिरमा सरस्वतीमाताको पूजाआजा गर्दै स्थानीय । तस्वीर: प्रतीक

तर महानगरकै नयाँ वडाहरूमा भने
सरस्वतीपूजाको नाममा हुने विकृति
कायमै रहेको वडा नं २६ का अध्यक्ष
शम्भु मिश्र बताउँछन् । उनको
वडामा विद्यालयबाहेक १० भन्दा
बढी स्थानमा सरस्वतीपूजा भएको
बताए । सडकमा सवारीसाधनहरूसँग र
वडाका विभिन्न मानिसहरूसँग चन्दा
सङ्कलन गरेर सरस्वतीपूजा गरिएको
थियो ।

तर वसन्तपञ्चमीमा भने त्यस्तो कुनै
रोकटोक नहुने ती युवाले बताए ।
अन्तर्राष्ट्रिय प्रेम दिवसका बारेमा
अभिभावकहरू सचेत भएका तर नेपाली
भ्यालेन्टाइन अर्थात् वसन्तपञ्चमीका
बारेमा धार्मिक आस्थाका कारण
पनि रोकटोक गर्न नसकेकाले युवाहरूले
यस दिनलाई फेब्रुअरी १४ को
विकल्प उपयोग गर्ने गरेको ती युवा
बताउँछन् ।

वसन्तपञ्चमी मनाउँदै होली प्रारम्भ

रामेश्वर मेहता, सिम्रौनगढ, २१ माघ/
सिम्रौनगढ नगरपालिकामा सोमवार
वसन्तपञ्चमीको दिन सरस्वतीपूजा

आसपासका गाउँहरूमा होली शुरु भएको
सङ्केतस्वरूप होलीका गीतहरू गाइएका
थिए । सिम्रौनगढ र आसपासका क्षेत्रमा

गठ्न् । यसैगरी, किसानहरूले पनि
वसन्तपञ्चमीका दिन हलोगोरु लिएर
खाली, पर्ती जग्गाहरूका साथै चौराहामा



स्थानीयका घरेलु हतियार उजिल्याउँदै स्थानीय लोहार । तस्वीर: प्रतीक

धूमधामका साथै पारम्परिक
रीतिरिवाजका साथ मनाइएको छ ।

वसन्तपञ्चमीको दिन आज
बिहानदेखि घर, आँगन लिपपोत गरी
सरसफाई गरिएको थियो । यहाँका
मानिसहरूले धार्मिक परम्परा अनुसार
घरका देवीदेवताहरूको पूजाआजा
गर्दै होली प्रारम्भ भएको सङ्केत गरेका
थिए ।

उनीहरूले देवीदेवतालाई अबिर
चढाएर होली प्रारम्भ भएको सूचना
गरेका थिए । यसका साथै सिम्रौनगढ र

आज घर, आँगन सफासुगधर गर्ने,
देवीदेवताको पूजा गर्ने र होलीका गीतहरू
गाउनुका साथै मीठामीठा परिकार
पकाएर खाने परम्परा पनि निर्वाह
गरिएको थियो ।

यसैगरी, वसन्तपञ्चमीका दिन
यहाँका मानिसहरू घरमा रहेका चुलेसी,
चक्कु, हँसिया, खुर्पा, कोदालो, खन्ती,
दाबलगायतका हतियारहरूमा सान
लगाउने गर्छन् । सिम्रौनगढवासीले भने
स्थानीय शर्मा भन्ने लोहारकहाँ यस्ता
हतियारहरूमा धार लगाएर तिखाँने

गाएर पाँचमाड हलो चलाएका थिए ।
किसानहरूले यो कार्य गरेर परम्परा
निर्वाह गरेका हुन् । कतिपय किसानहरूले
चौराहामा १० हल पनि चलाउँछन् ।
आजको दिन सिम्रौनगढ क्षेत्रमा महिला
तथा किसानहरूले यस प्रकारको परम्परा
निर्वाह गर्दै आएका छन् । अहिलेसम्म
यहाँ यस परम्पराले निरन्तरता पाउँदै
आएको छ । आफ्नो धर्म-संस्कृतिलाई
जीवन्त राखेको खण्डमा त्यसलाई भावी
सन्ततिहरूले पनि अङ्गीकार गर्ने
उनीहरूको तर्क थियो ।

न्यायाधीशको राजीनामा माग गर्दै रौतहटमा प्रदर्शन

प्रस, रौतहट, २१ माघ/

जिल्ला अदालत रौतहटका न्यायाधीश
मनोज केसीविरुद्ध सोमवार यमुनामाई
गाउँपालिकावासीले अदालतको मूलद्वारमा
प्रदर्शन गरेका छन् ।

कर्तव्य ज्यान मुद्दामा वादी
राजनकुमार गुप्ताको जाहेरीमा नेपाल
सरकारले छजनाविरुद्ध मुद्दा दर्ता गरी
कारबाई प्रक्रियामा रहेकोमा हिजो
आइतवार अभियोग दाबी नपुगेको
भनी न्यायाधीश केसीको इजलासबाट
आदेश भएको विरोधमा आज स्थानीयले
न्यायाधीश केसीविरुद्ध नाराबाजी
गर्दै उनको राजीनामा माग गरेका
हुन् ।

२०७६ असार ६ गते रामविनोद साह
किरानापसलमा बसिरहेको अवस्थामा
उधारीमा गुटका लिन गएका युवाहरूलाई
गुटका नदिएको कारण साह कुटिनपुगेको

थियो । युवाहरूको कुटपिटबाट साहको
मृत्यु भएको थियो । युवाहरूको
कुटपिटबाट घाइते साहको उपचारको
क्रममा असार १० गते मृत्यु भएको थियो ।



घटनापछि संलग्न युवाहरूविरुद्ध
प्रहरीमा जाहेरी परेको र उनीहरूविरुद्ध
जिल्ला अदालत रौतहटमा साढे चार वर्ष

अघि परेको मुद्दामा हिजो फैसला भएको
थियो । फैसलामा वादी पक्षको मागदाबी
नपुगेको ठहर गर्दै अदालतले छजनालाई
उन्मुक्ति दिएको विरोधमा आज

यमुनामाई गापावासीले अदालतको
मूलद्वारमा नाराबाजी गर्दै न्यायाधीश
केसीको राजीनामा माग गरेका हुन् ।

अफिमसहित एकजना पक्राउ, बेवारिसे अवस्थामा गाजा बरामद

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

लागूऔषध नियन्त्रण ब्युरो शाखा
कार्यालय, पर्सा र इलाका प्रहरी कार्यालय,
सिमरा, बाराको संयुक्त प्रहरी टोलीले
हिजो आइतवार साँझ जीतपुरसिमरा
उपमहानगरपालिका-२ सिमराचोकबाट
अफिमसहित एकजनालाई पक्राउ गरेको
थियो ।

वीरगंज-पथलैया सडकखण्डको
पश्चिमतर्फको फुटपाथ सडकमा
मकवानपुर कैलाश गापा-२ वैकुण्ठ बस्ने
४५ वर्षीय भीमलाल मोक्तानबाट ३.४४
किलो अफिम फेला परेको बारा प्रहरीका
प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रकाश

सापकोटाले बताए । मोक्तानले बैगभित्र
अफिम लुकाएर हिंडिरहेको अवस्थामा
प्रहरीले निजलाई नियन्त्रणमा लिएको
प्रवक्ता सापकोटाले बताए ।

यसैगरी, सूचनाको आधारमा हिजै
राति इलाका प्रहरी कार्यालय, सिम्रौनगढ
र प्रहरी चौकी अमृतगंज खजानीको संयुक्त
प्रहरी टोलीले सुवर्ण गापा-३ बकतौराबाट
चार पोका गाँजा नियन्त्रणमा लिएको
प्रवक्ता सापकोटाले बताए । उनले
नेपालबाट भारततर्फ जाँदै गरेको बा.
प्रदेश-०२०४१प५७३७ र ना.६३प ३९८८
नम्बरका मोटरसाइकल चालकहरू
प्रहरीलाई देखेर मोटरसाइकल छाडी

फरार भएका र सो स्थानबाट प्रहरीले
दुई थान मोटरसाइकल र सोमा रहेको
चार पोका (६३ किलो) गाँजा बरामद
भएको बताए ।



अफिमका पोका । तस्वीर: जिप्रका, बारा

तीनवटा घरेलु मदिराभट्टी नष्ट

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

पञ्चवर्षीय गढीमाई मेला सम्पन्न
भएको महागढीमाई नगरपालिकाका
दुईवटा वडाका तीनवटा स्थलमा
सञ्चालित घरेलु मदिराभट्टीलाई बारा
प्रहरी नष्ट गरेको छ ।

जिप्रका, बाराका प्रवक्ता एवं प्रहरी
नायब उपरीक्षक प्रकाश सापकोटाले
महागढीमाई नपा-३ र १० का तीन
स्थानमा प्रहरी चौकी गंजभवानीपुरको
टोलीले सोमवार बिहान साढे नौ बजेदेखि
छापा मारी अवैध मदिराभट्टी नष्ट गरेको
बताए । उनले तीनवटा भट्टीबाट दुई सय
तयारी र १८ सय लिटर कच्चा मदिरा
नष्ट गरिएको बताए ।



विचारसार र सुक्तिहरू

किशोरावस्थाको सौन्दर्य प्रकृतिको देन हो । सुन्दरतामा गर्व गर्नु छ भने उमेर ६० वर्ष लागेपछि एना हेर्नु र प्रकृतिको यस देनलाई अक्षुण्ण राख्न सक्थौं कि सकेनौं विचार गर्नु ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. वीरगञ्ज-११
 प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
 व्यवस्थापक/सम्पादक : विकास शर्मा
 सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल/सुदामादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
 समाचार सम्पादक : आरके पटेल
 वारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
 मुद्रक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
 छिमेति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगञ्ज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ८८, फोन नं. ०१५५२५५२२, ५२३१०५
 email: prateekdaily@gmail.com, prateekdaily@yahoo.com
 Website: www.eprateekdaily.com

विवाहको न्यूनतम उमेर

नेपाल सरकारद्वारा विवाहको न्यूनतम उमेर १८ वर्ष कायम गर्ने अध्यादेश संसद्मा पेश भएसँगै विभिन्न सङ्घसंस्थाहरूले यसप्रति असहमति जनाउँदै आएका छन् । उनीहरूले २० वर्षकै कानूनी व्यवस्था कायम राख्न माग गरेका छन् । यस सम्बन्धमा सर्लाही जिल्लालगायत मुलुकभर विभिन्न सामाजिक सङ्घसंस्थाहरूले सरकारलाई ध्यानाकर्षण गराउँदै विवाहको उमेर घटाउने निर्णय पुनर्विचार गर्न आग्रह गरिरहेका छन् । बालविवाहको रोकथाम र किशोरकिशोरीको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आर्थिक पक्षलाई ध्यानमा राख्दै, नेपालमा विवाहको कानूनी उमेर २० वर्ष तोकिएको थियो । यसले किशोरीहरूको स्वास्थ्य जोगाउने, उनीहरूको शिक्षा सुनिश्चित गर्ने र परिवारमा स्थायित्व ल्याउने उद्देश्य राखेको थियो । तर अहिले सरकारले विवाहको उमेर घटाएर १८ वर्ष पुऱ्याउने निर्णय गर्नुले विभिन्न प्रश्नहरू जन्माएका छन् । बाल अधिकारकर्मी, महिला अधिकारवादी तथा सामाजिक अभियन्ताहरूले १८ वर्षको उमेरमा विवाह गर्ने अनुमति दिएमा किशोरीहरूको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्ने, उनीहरूको शिक्षामा बाधा पुग्ने तथा किशोरकिशोरी परिपक्व नभई परिवारको जिम्मेवारी लिनपुर्ने अवस्था आउने तर्क राखिरहेका छन् ।

विश्वव्यापीरूपमा विवाहको कानूनी उमेर निर्धारण गरेका मुलुकहरूलाई हेर्दा प्रत्येक देशले आफ्नो समाजको आर्थिक, सांस्कृतिक र सामाजिक परिवेशलाई तथा स्वास्थ्य, मानसिक परिपक्वता, शिक्षा र आर्थिक आत्मनिर्भरतालाई मुख्य आधार बनाउने गरिएको पाइन्छ । विकसित राष्ट्रहरूमा विवाहको न्यूनतम उमेर सामान्यतया १८ वर्ष वा सोभन्दा माथि तोकिएको छ । हेक्का राख्नुपर्ने कुरा के छ भने हाम्रो मुलुक विकसित राष्ट्रको सूचीमा चढिसकेको छैन । विकसित मुलुक संयुक्त राज्य अमेरिकाका अधिकांश राज्यमा विवाहको न्यूनतम उमेर १८ वर्ष छ, अभिभावकको सहमतिमा कतिपय राज्यहरूमा १६ वर्षमै विवाह गर्न पाइन्छ । युरोपेली मुलुकहरू जर्मनी, फ्रान्स, इटाली, नर्वे, स्वीडेनजस्ता देशहरूमा १८ वर्षभन्दा कम उमेरमा विवाह गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको छ । दक्षिण एशियाली मुलुकहरू भारतमा १८ वर्ष (महिला) र २१ वर्ष (पुरुष) हुनुपर्ने कानूनी व्यवस्था छ । बङ्गलादेशमा पनि १८ वर्ष विवाहको न्यूनतम उमेर भए तापनि व्यावहारिकरूपमा त्यहाँ बालविवाह उच्च छ ।

नेपालमा विभिन्न समयक्रममा विवाहको कानूनी उमेरमा परिवर्तन हुँदै आएको छ । सन् १९६३ (विसं २०२०) मा मुलुकी ऐन लागू भएदेखि विवाहको न्यूनतम उमेर तोक्ने प्रयास भएको हो । विसं २०४९ (सिभिल कोड संशोधन) विवाहको न्यूनतम उमेर १६ वर्षबाट १८ वर्ष बनाइयो । विसं २०७४ (नयाँ मुलुकी अपराध संहिता)मा विवाहको न्यूनतम उमेर २० वर्ष पुऱ्याइयो । २० वर्षको उमेर हद लागू भएपछि बालविवाह केही हदसम्म नियन्त्रणमा आएको पाइन्छ । तर अहिले सरकारले १८ वर्षकै कानूनी व्यवस्था लागू गर्न खोज्नुले यसको दूरगामी प्रभावबारे बहस जरुरी भएको हो । सरकारले विवाहको उमेर घटाउनुको कारणबारे गहकिलो जवाफ दिन सकेको छैन । केही कानूनी तथा सामाजिक कारणहरू हुन सक्छन् । नेपालका अधिकांश ग्रामीण भेगमा १८ वर्षकै आसपास विवाह गर्ने प्रचलन छ । कानून अनुसार ती विवाहहरू अवैध मानिन्थ्यो । यसरी धेरै विवाह अवैध हुने र कैटाविरुद्ध मुद्दा चल्ने, उनीहरूको विवाह दर्ता, शिक्षाको जन्मदर्ता बनाउन समेत समस्या हुने गरेका छन् । तर उमेर घटाउँदा निम्तने समस्यालाई पनि गम्भीरताका साथ मनन गर्न जरुरी छ ।

नेपालबाट मस्तिष्क र श्रम पलायन: एक ठूलो सामाजिक समस्या

नेपालजस्तो विकासशील देशबाट मस्तिष्क (ब्रेन ड्रेन) र श्रम (लेबर ड्रेन) पलायन हुनु एउटा गम्भीर समस्या बनेको छ । हरेक वर्ष हजारौं युवा विदेश पलायन भइरहेका छन्, उच्च शिक्षाका लागि होस् वा रोजगारको खोजीमा । यसले नेपालको आर्थिक, सामाजिक, र बौद्धिक क्षमतामा ठूलो असर पारिरहेको छ ।

१. रोजगारको अवसरको अभाव
 नेपालमा शिक्षित युवाहरूका लागि योग्यता अनुरूप रोजगार पाउन गाह्रो छ । अधिकांश युवा बेरोजगारी रहनुपर्ने वा न्यून पारिश्रमिकमा सन्तुष्ट हुनुपर्ने बाध्यता छ । विदेशमा तुलनात्मक रूपमा राम्रो आमदानी हुने भएकोले रोजगारका लागि बाहिरिनु बाध्यता बनेको छ ।

२. कम पारिश्रमिक र अस्थिर रोजगार
 नेपालमा श्रम बजार सीमित छ, र यहाँ काम गर्नेले विदेशजस्तो सम्मानजनक पारिश्रमिक पाउँदैनन् । प्रायः श्रमिकहरू न्यून तलब र अस्थायी रोजगारका कारण विदेश जान बाध्य छन् ।

३. अस्थिर राजनीतिक अवस्था
 नेपालको राजनीतिक अस्थिरता र नीतिगत अन्योलताका कारण लगानीको वातावरण राम्रो छैन । सरकार परिवर्तनसँगै नीति तथा कार्यक्रम परिवर्तन भइरहँदा दीर्घकालीन विकासका योजना प्रभावित हुन्छन् । यसले गर्दा युवाहरूमा निराशा उत्पन्न भई विदेश पलायन गर्ने सोच बढ्छ ।

४. उच्च शिक्षाको अवसरको अभाव
 नेपालमा उच्च गुणस्तरिय शिक्षा प्राप्त गर्न गाह्रो छ, विशेषगरी प्राविधिक र विज्ञानसम्बन्धी क्षेत्रमा । सीमित स्रोत र अवसरका कारण विद्यार्थीहरू उच्च शिक्षाका लागि विदेश जान बाध्य हुन्छन् । विदेशमा शिक्षा लिएर नेपाल फर्किनुको साटो त्यहीँ अवसर खोज्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ ।

५. जीवनस्तर सुधार्ने चाहना
 विकसित देशहरूमा उपलब्ध उच्च सुविधा, जीवनशैली, स्वास्थ्य सेवा, सुरक्षाका कारण पनि धेरै नेपाली विदेश पलायन हुन्छन् । नेपालमा आधारभूत सेवा सुविधा कमजोर भएकोले मानिसहरू राम्रो भविष्यको खोजीमा विदेश जान्छन् ।

६. सीपको सम्मानको अभाव
 नेपालमा सीपमूलक कामलाई त्यति सम्मान दिइँदैन । विदेशी भूमिमा नेपाली श्रमिकहरूले राम्रो अवसर पाउने, उच्च आमदानी गर्ने र श्रमको उचित सम्मान पाउने भएकाले विदेशिन रुचाउँछन् ।

यस पलायनको जिम्मेवार को ?
 नेपालबाट मस्तिष्क (ब्रेन ड्रेन) र श्रम (लेबर ड्रेन) पलायन हुनु गम्भीर समस्या बनेको छ । तर यसको जिम्मेवार को हो ? मुख्यरूपमा सरकार, शिक्षा प्रणाली, निजी क्षेत्र र समाजका विभिन्न पक्षलाई जिम्मेवार मान्न सकिन्छ ।

१. सरकारको भूमिका
 नेपाल सरकार नै मस्तिष्क र श्रम पलायनको प्रमुख जिम्मेवार हो । किनभने रोजगार सिर्जनामा असफलता । सरकारले दीर्घकालीन योजना बनाएर रोजगार सिर्जना गर्न सकेको छैन ।

राजनीतिक अस्थिरता: बारम्बारको सरकार परिवर्तन, नीतिगत अन्योल र श्रष्टाचारले लगानीको वातावरण बिग्रिएको छ ।

शिक्षा र अनुसन्धानमा लगानीको अभाव : सरकारले गुणस्तरिय शिक्षा, सीपमूलक कार्यक्रम तथा अनुसन्धानमा पर्याप्त लगानी नगर्दा विद्यार्थीहरू विदेश जान बाध्य छन् ।

२. निजी क्षेत्रको भूमिका

नेपालको निजी क्षेत्र पनि युवाहरूको विदेश पलायन रोक्न असफल भएको छ । कम तलब र अवसरको कमी: नेपालका धेरै कम्पनीहरू श्रमिकहरूलाई न्यून पारिश्रमिक दिन्छन्, जसले गर्दा

गल्ली र सडकतिर घुमिहिँडेका छन् । तर, उदेकलागदो कुरो के भने हनुवाका भरमा बनाएको संविधानले गतिलो काम गर्न सकेन, तिनीहरू भन्दैनन् । मुलुक एकदिनमै बिग्रिने होइन,

हामीलाई नदिन सक्छन् । अनि हाम्रो जीवन सङ्ग्रामा पर्न सक्छ भन्ने कुरा खोजि सोच्न सकेको ? उदाहरण त छ नै । केही समय अघि छिमेकी भारतले नेपालमा प्याज निर्यात गर्न बन्दै गरेको थियो । आफ्नो देशमा प्याज उत्पादन कम हुँदा जनताको माग धान्न नसकेको अवस्थालाई कारण बताइएको थियो ।

स्वतन्त्र विचार



राजेन्द्रप्रसाद कोइराला PhD
 rajendrakoirala20@gmail.com

मस्तिष्क र श्रम पलायनको मुख्य जिम्मेवारी सरकार, निजी क्षेत्र, र समाज सबैले लिनुपर्छ । सरकारले दीर्घकालीन रोजगार नीति बनाउनुपर्ने, निजी क्षेत्रले राम्रो अवसर सिर्जना गर्नुपर्ने र समाजले विदेश मोह कम गर्नुपर्ने आवश्यकता छ ।

उनीहरू विदेश जान बाध्य हुन्छन् ।
सीमित अवसर: प्रविधि, अनुसन्धान, र नवप्रवर्तनका लागि निजी क्षेत्रले उचित अवसर सिर्जना गर्न सकेको छैन ।

३. समाज र व्यक्तिगत सोचाइ
 प्रवृत्ति र मानसिकता: नेपाली समाजमा विदेश जानु प्रतिष्ठाको विषय बनेको छ । परिवार र समाजले विदेश जान प्रेरित गर्ने प्रवृत्तिले पनि पलायन बढाइरहेको छ ।

सीपको अवमूल्यन: नेपालमा सीपयुक्त कामलाई सम्मान गरिँदैन, जसले गर्दा युवा विदेशमा अवसर खोज्न प्रेरित हुन्छन् ।

यसलाई अझ विस्तृतरूपमा भन्नुपर्दा "आफै खाउँ, आफैँ लाउँ र मैमात्र बाँचू" भन्ने खालका मान्छेहरू यहाँ अधिसङ्ख्य छन् । तिनलाई एक खालको स्वर्ग छ । कर छलौं, गरीब लुटौं, सहकारी ठगौं, कमजोर आर्थिक अवस्था र कम पढाइलेखाइ भएकाहरूलाई मिटरब्याजमा पैसा थोपरिदिएर घरबास उखेलौं भन्नेहरूलाई पनि यो देश स्वर्ग नै हो । जनता झुकाउने भाषण गर्न खपिस राजनीतिको झोला बोकी हिँड्नेहरू जसको कामधन्दा अरु केही देखिन्छ, लाडौंको गाडी छ, घरको छानो कसैले हेर्न चाहे टोपी खस्ने खालको अग्लो छ तिनका लागि पनि नेपाल शीतल छ, मनतातो छ र मनोरम छ । तर जन्म दिने आमा र जन्मस्थान स्वर्गभन्दा प्यारो हुन्छ भन्ने बुझेकाहरूलाई यो देश देखा, देशको सबैखाले अवस्था हेर्दा पक्कै रुन मन लाग्छ । राष्ट्रप्रेमीहरूले आँसु रोक्न सक्दैनन् ।

यो देशमा बनाइएको गणतान्त्रिक संविधान २०७२ ले भुईँमान्छेहरूलाई गजजब-गजजबका सपना बाँड्यो । शिक्षा मौलिक हक भन्यो तर पैसा नहुनेले कहिल्यै पढ्न पाएन । स्कूलमा भर्नामात्रै गरेर अल्पपत्र पारियो । पैसा नहुनेले पनि निश्शुल्क उपचार पाउँछ भन्यो संविधानले तर उपचार खर्च बेहोर्न नसकेर अग्ला अस्पतालका कौसीबाट हाम फालेर मरे ।

चर्को शुल्क तिर्न नसकेर गरीबहरू आफ्ना बिरामी अस्पतालमै छाडेर भागे । पहिला प्रणाली, निजी क्षेत्र र समाजका विभिन्न पक्षलाई जिम्मेवार मान्न सकिन्छ ।

तर कमजोर वर्गले आँखाबाट रगत र आँसु मिसिएको पदेलो पानी झारेको झान्ने गर्थ्यो । जनतालाई न्याय दिन नसक्ने खालको वा कार्यान्वयन गर्न कठिनाइ हुने खालको संविधानको मस्यौदा तयार गर्ने कानूनका विजहरू, त्यसमाथि छलफल गरेर "ठीक छ, ठीक छ, बहुत बढिया छ" भन्नेहरू जिउँदै छन् । अरु जनतालाई त कष्ट भयो भयो, आफैँलाई पनि पश्चात्ताप भएर मुन्टो लुकाएर हिँड्नेहरू पनि जिउँदै छन्, त्यस्तैकतै काठमाडौंको

अलिकति बिग्रियो । अर्को शासकको पालामा थप बिग्रियो । बिस्तारै-बिस्तारै मुलुक तल खस्कियो । कुनै एकमात्र शासक मुलुकको विग्रँदो अवस्थाप्रति जिम्मेवार छ भन्नु सोझै आना गलत हुन्छ । कसैले बिगायो तर कसैले सपान सकेन । तर देश रहेसम्म सपिने सम्भावना सधैँभरि रहन्छ, यथेष्ट रहन्छ । सन् १९७० सम्म नेपाल अन्तमा आत्मनिर्भर थियो मात्रै होइन, भोकमरीको चपेटमा परेका मुलुकका जनतालाई सहयोगस्वरूप अन्न दान दिने हैसियत पनि थियो । अहिले अन्य मुलुकबाट नकिने नेपालीको पेट भरिन्छ । अबै रुपियाँको चामलमात्रै छिमेकी मुलुक भारतबाट आयात हुन्छ ।

केही दिन अघि मात्रै एउटा रिपोर्ट सार्वजनिक भएको छ । रिपोर्टले भन्छ- "नेपालमा उत्पादन भएको गहुँले तीन महिनामात्रै माग धान्छ ।" केही दिनभित्रै भारतबाट २ लाख टन गहुँ किनिँदै छ । यसो गर्नुपर्छ किनभने गहुँको मूल्यवृद्धि रोक्नु हो भनिएको छ । गहुँ कम हुनेबित्तिकै पचास रुपियाँ किलोको गहुँ सय रुपियाँ पुग्छ । जनता महँगोको मारमा पर्छ । यो समस्याबाट मुक्ति पाउन सरकार भारतसँग गहुँ किन्ने तरखरमा लागेको छ । यो त एउटा उदाहरणमात्रै हो । जब गहुँ कम भयो भने यसको अर्थ अरु अन्न, फलफूल र तरकारीसमेत कम भएको सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । यसको कारण खेतबाट पत्ता लाग्छ, नेपालीले गरी खानभन्दा मागी खान सिक्यो । गरी खान सिकेको भए बाँच्ने प्रमुख आधार अन्न, तरकारी र फलफूलको कमी हुने थिएन । हुनत जनता आफैँले मागी खान सिकेको होइन । पुराना सरकारहरूले विदेशीसँग हात थापेर जनता पाल्ने बानी नबसालेको भए आज यो दुर्दशा हुने थिएन ।

नजानेको कुरा बेग्लै हो, काम गर्न जान्नेहरू पनि कम्मरमा हात लगाएर दिनेभरि ठन्डाराम बस्ने भए । खेतबारी घाँस उम्रिएर टाकिए, तर खेतबारीमा कूटो, कोदालो र मान्छेको पाइलो पुगेन ।

काम नगरेर पनि भान्छामा चामल, पीठो, नुन, तेल र खिचिडमिचिड सबै पुगे । खानाको खाँचो भएन । काम गर्न जरुरी भएन । काम नगर्दा बिहान-बेलुकाको छाक टार्न मुश्किल हुँदो हो त आज बिहानदेखि बेलुकासम्म क्यारमबोर्डमा झुल्ने युवाहरू खेतबारीमा भेटिन्थे । मोबाइल र टेलिसिरियलमा समय खेर फाल्ने महिलाहरूको ढाडमा डोको, डालो र ती डोकाडालामा अन्न, फलफूल र तरकारी देखिन्थे । त्यो अवस्था आज छैन । "विनाकाम, मुखमा माम" को अवस्था छ । यस्तो परालम्बी अवस्थामा नेपाली समाज बाँचेको छ । तर यस्तो दिन सधैँभरि रहन्छ भनेर कसैले नसोचोस् । आज अन्न, फलफूल र तरकारी उत्पादन गरेर हामीलाई बेच्नेहरूलाई नै ती चीज नपुग हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा जीवन धान्ने चीज

थियो ।

अब उसै त विदेश पलायनले खोक्रो बन्दै गएको मुलुकमा फेरि साउदी अरेबियाले नेपालबाट हजारौं कामदार लैजाने खबर आएको छ । अब बचेखुचेका दहा हात र बलिया पाखुराहरूसमेत खाडीतिर भविष्य खोज हिँडे भने त्यसपछिका दिनहरू नेपाल र नेपालीका लागि अझै कष्टकर हुने निश्चित छ । यस्ता समस्या समाधानका लागि वर्तमान सरकारले दीर्घकालीन योजना बनाएर अघि बढ्नु मनासिब हुन्छ । तर, पटकपटक प्रधानमन्त्री भएकाहरूलाई फेरिफेरि प्रधानमन्त्री बनाएर समस्या समाधान होला वा पटकपटक राष्ट्रपति भएको व्यक्तिलाई फेरि राजनीतिमा ल्याएर प्रधानमन्त्री बनाएर यो देशको समस्या समाधान होला भनेर कल्पना गर्नु चाहिँ मुख्याईँसिवाय केही हुने छैन ।

निष्कर्ष
 मस्तिष्क र श्रम पलायन गम्भीर विषय हो, जसले राष्ट्रको समग्र विकासमा असर पारिरहेको छ । सरकार तथा सम्बन्धित निकायहरूले दीर्घकालीन रणनीति बनाएर रोजगार सिर्जना, पारिश्रमिक वृद्धि, गुणस्तरिय शिक्षा तथा स्वास्थ्य सेवा सुधार तथा राजनीतिक स्थिरता कायम गर्न जरुरी छ । अन्यथा, योग्य जनशक्ति गुम्दै जानेछ र राष्ट्रको दीर्घकालीन विकासमा असर पर्नेछ ।

मस्तिष्क र श्रम पलायनको मुख्य जिम्मेवारी सरकार, निजी क्षेत्र, र समाज सबैले लिनुपर्छ । सरकारले दीर्घकालीन रोजगार नीति बनाउनुपर्ने, निजी क्षेत्रले राम्रो अवसर सिर्जना गर्नुपर्ने र समाजले विदेश मोह कम गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । यदि यी पक्षहरूले सुधार नगरे, नेपालबाट योग्य जनशक्ति पलायन भइरहने छ, जसले राष्ट्रको विकासमा गम्भीर असर पार्नेछ ।

वैदेशिक अध्ययनमा बाहिरियो ५६ अर्ब ८३ करोड

काठमाडौं, २१ माघ/रासस
 वैदेशिक अध्ययनका लागि नेपाली विद्यार्थीले झन्डै रु ५६ अर्ब ८३ करोड बराबर खर्च गरेका छन् ।

नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको चालू आर्थिक वर्षको छ महिनाको विवरण

अनुसार गत वर्षको सोही अवधिको तुलनामा रु दुई अर्ब बढीले कमी आए पनि शिक्षाको नाममा विदेशिने रकम बढ्दो क्रममा रहेको छ ।

अघिल्लो वर्ष वैदेशिक अध्ययनका लागि रु ५८ अर्ब ९५ करोड बराबरको

रकम विदेशिएको थियो । समीक्षा अवधिमा सेवा खाता अन्तर्गत भ्रमण व्यय नौ दशमलव सात प्रतिशतले वृद्धि भई रु एक खर्ब एक अर्ब ९२ करोड पुगेको छ । गत वर्ष छ महिनाको अवधिमा भ्रमण व्यय रु ९२ अर्ब ८७ करोड बराबर

थियो । समीक्षा अवधिमा खुद सेवा आय रु ४३ अर्ब ५३ करोडले घाटामा रहेको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा खुद सेवा आय रु ३५ अर्ब ४३ करोडले घाटामा रहेको थियो ।

मुलुकको कुल व्यापार घाटा रु सात खर्ब २३ अर्ब

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

मुलुकको कुल व्यापार घाटा रु सात खर्ब २३ अर्ब ५८ करोड बराबर पुगेको छ।

चालू आर्थिक वर्षको छ महिनामा कुल वस्तु व्यापार घाटा चार दशमलव चार प्रतिशतले वृद्धि भएको नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको विवरणमा उल्लेख छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो घाटामा दुई दशमलव छ प्रतिशतले कमी आएको थियो। समीक्षा अवधिमा निर्यात-आयात अनुपात १२ प्रतिशत पुगेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो अनुपात नौ दशमलव

आठ प्रतिशत थियो।

चालू आवको छ महिनामा कुल वस्तु निर्यात ३१ दशमलव आठ प्रतिशतले वृद्धि भई रु ९८ अर्ब ७९ करोड पुगेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो निर्यातमा सात दशमलव दुई प्रतिशतले कमी आएको थियो।

गन्तव्यका आधारमा भारत, चीन र अन्य मुलुकतर्फको निर्यात क्रमशः ४६ दशमलव एक प्रतिशत, १९ दशमलव सात प्रतिशत र एक प्रतिशतले वृद्धि भएको छ। वस्तुगत आधारमा सोयाबिन तेल, चिया, पोलिस्टर यार्न तथा थ्रेड, पार्टिकल

बोर्ड, अलैचीलगायत वस्तुको निर्यात बढेको छ भने पाम तेल, जिङ्ग सिट, अदुवा, तयारी पोशाक, जडीबुटीलगायत वस्तुको निर्यात घटेको छ।

त्यसैगरी, कुल वस्तु आयात सात दशमलव एक प्रतिशतले वृद्धि भई रु आठ खर्ब २२ अर्ब ३७ करोड पुगेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो आयातमा तीन दशमलव एक प्रतिशतले कमी आएको थियो। वस्तु आयात गरिने मुलुकका आधारमा भारत, चीन र अन्य मुलुकबाट भएको आयात क्रमशः पाँच दशमलव नौ प्रतिशत, आठ दशमलव नौ प्रतिशत र नौ प्रतिशतले वृद्धि भएको

छ। वस्तुगत आधारमा कच्चा भटमास तेल, चामल/धान, यातायात उपकरण, सवारीसाधन तथा अन्य सवारीसाधनका स्पेयर पार्ट्स, स्पन्ज आइरन, खानेतेललगायतका वस्तुको आयात बढेको छ भने पेट्रोलियम पदार्थ, कच्चा पाम तेल, सुन, रासायनिक मल, केराउलगायतका वस्तुको आयात घटेको छ।

निर्याततर्फ भैरहवा, विराटनगर, वीरगंज, सुक्खा बन्दरगाह, कैलाली, कृष्णनगर, मेची, नेपालगंज र रसुवा भन्सार कार्यालयबाहेकका प्रमुख नाकाबाट गरिएको निर्यात घटेको छ। आयाततर्फ सुक्खा बन्दरगाहबाहेक भैरहवा, विराटनगर, वीरगंज, जलेश्वर, कैलाली, कञ्चनपुर, कृष्णनगर, मेची, नेपालगंज, रसुवा, तातोपानी, त्रिभुवन विमानस्थल भन्सार कार्यालयलगायतका सम्पूर्ण प्रमुख नाकाबाट भएको आयातमा वृद्धि भएको छ।

समीक्षा अवधिमा भारतबाट परिवर्त्य विदेशी मुद्रा भुक्तानी गरी रु ८८ अर्ब ५६ करोड बराबरको वस्तु आयात भएको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो आयात रु ७६ अर्ब २५ करोड बराबरको भएको थियो।

विदेशी मुद्राको कुल सञ्चिति २३ खर्ब १६ अर्ब ८४ करोड

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

देशभित्र विदेशी मुद्राको कुल सञ्चिति रु २३ खर्ब १६ अर्ब ८४ करोड बराबर पुगेको छ। नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको चालू आर्थिक वर्षको छ महिनाको विवरण अनुसार गत असार मसान्तमा रु २० खर्ब ४१ अर्ब १० करोड बराबर रहेको कुल विदेशी विनिमय सञ्चिति १३ दशमलव पाँच प्रतिशतले वृद्धि भई गत पुस मसान्तमा रु २३ खर्ब १६ अर्ब ८४ करोड पुगेको हो।

अमेरिकी डलरमा यस्तो सञ्चिति गत असार मसान्तमा १५ अर्ब २७ करोड रहेकोमा गत पुस मसान्तमा १० दशमलव तीन प्रतिशतले वृद्धि भई १६ अर्ब ८४ करोड पुगेको हो। कुल विदेशी विनिमय सञ्चितिमध्ये नेपाल राष्ट्र बैंकमा रहेको सञ्चिति गत असार मसान्तमा रु १८ खर्ब ४८ अर्ब ५५ करोड रहेकोमा गत पुस मसान्तमा १२ दशमलव एक प्रतिशतले वृद्धि भई रु २० खर्ब ७२ अर्ब ३४ करोड पुगेको जनाइएको छ।

बैंक तथा वित्तीय संस्था (नेपाल राष्ट्र बैंकबाहेक)सँग रहेको विदेशी विनिमय सञ्चिति गत असार मसान्तमा रु एक खर्ब ९२ अर्ब ५५ करोड रहेकोमा गत पुस मसान्तमा २७ प्रतिशतले वृद्धि भई रु दुई खर्ब ४४ अर्ब ५० करोड कायम भएको छ। गत पुस मसान्तको कुल विदेशी विनिमय सञ्चितिमा भारतीय मुद्राको अंश २४ दशमलव तीन प्रतिशत रहेको छ।

आव २०८१/८२ को छ महिनाको आयातलाई आधार मान्दा बैकिङ क्षेत्रसँग रहेको विदेशी विनिमय सञ्चिति १७ दशमलव तीन महिनाको वस्तु आयात र १४ दशमलव चार महिनाको वस्तु तथा सेवा आयात धान्न पर्याप्त देखिन्छ।

त्यसैगरी, शोधनान्तर स्थिति रु दुई खर्ब ४९ अर्ब २६ करोडले बचतमा रहेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा शोधनान्तर स्थिति रु दुई खर्ब ७३ अर्ब ५२ करोडले बचतमा रहेको थियो। अमेरिकी डलरमा अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा दुई अर्ब छ करोडले बचतमा रहेको शोधनान्तर स्थिति समीक्षा अवधिमा एक अर्ब ८२ करोडले बचतमा रहेको छ।

केन्द्रीय बैंकका अनुसार समीक्षा अवधिमा चालू खाता रु एक खर्ब ४८ अर्ब १७ करोडले बचतमा रहेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा चालू खाता रु एक खर्ब ६२ अर्ब ५६ करोडले बचतमा रहेको थियो। अमेरिकी डलरमा अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा एक अर्ब २२ करोडले बचतमा रहेको चालू खाता समीक्षा अवधिमा एक अर्ब आठ करोडले बचतमा रहेको छ। समीक्षा अवधिमा खुद पूँजीगत ट्रान्सफर रु चार अर्ब २९ करोड रहेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो ट्रान्सफर रु तीन अर्ब ११ करोड रहेको थियो। यसैगरी, समीक्षा अवधिमा रु छ अर्ब ५० करोड प्रत्यक्ष वैदेशिक लगानी भित्रिएको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो प्रत्यक्ष

वैदेशिक लगानी आप्रवाह रु चार अर्ब ५४ करोड रहेको थियो।

सात खर्ब ६३ अर्ब बराबरको विप्रेषण भित्रियो

चालू आर्थिक वर्षको छ महिनामा रु सात खर्ब ६३ अर्ब आठ करोड बराबरको विप्रेषण आप्रवाह भएको छ।

नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको विवरण अनुसार समीक्षा अवधिमा विप्रेषण आप्रवाह चार दशमलव एक प्रतिशतले वृद्धि भएको हो। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा विप्रेषण आप्रवाह २२ दशमलव दुई प्रतिशतले बढेको थियो। अमेरिकी डलरमा विप्रेषण आप्रवाह एक दशमलव एक प्रतिशतले वृद्धि भई रु पाँच अर्ब ५८ करोड पुगेको छ। अघिल्लो वर्ष यस्तो आप्रवाह १९ दशमलव पाँच प्रतिशतले वृद्धि भएको थियो। समीक्षा अवधिमा खुद द्वितीय आय (खुद ट्रान्सफर) रु आठ खर्ब ३२ अर्ब ७६ करोड पुगेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो आय रु सात खर्ब ९९ अर्ब ५४ करोड रहेको थियो।

केन्द्रीय बैंकका अनुसार सो अवधिमा वैदेशिक रोजगारका लागि अन्तिम श्रम स्वीकृति (संस्थागत तथा व्यक्तिगत-नयाँ) लिने नेपालीको सङ्ख्या दुई लाख ३० हजार ४३९ र पुनः श्रम स्वीकृति लिनेको सङ्ख्या एक लाख ६२ हजार ६२८ रहेको छ। अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यो सङ्ख्या क्रमशः दुई लाख हजार ३९० र एक लाख ३३ हजार ९४० रहेको थियो।



पसांको खुबुवाप्रसौनी गाउँपालिका-४ देउरवानाको बजार क्षेत्रमा प्रवेश गरेको हरिणलाई स्थानीयवासी र प्रहरीले नियन्त्रणमा लिंदै। हरिणलाई इलाका प्रहरी कार्यालय, पटेवांसुगौलीका प्रि प्रकाश थापाले सबडिभिजन वन कार्यालय रङ्गपुर टाँडीमा बुझाएको जानकारी गराएका छन्। तस्वीर: प्रमोद यादव

किसानलाई वसन्तपञ्चमीमा श्रमिक पुज्ज नपाएको चिन्ता

महोत्तरी, २१ माघ/रासस

“वसन्तपञ्चमीमा पूजा गर्नका लागि धेरै दिनदेखि श्रमिक खोज्दैछु, तर भेटिएका छैनन्,” भङ्गाहा-५ भूचक्रपुरका ७० वर्षे किसान दीपनारायण चौधरी थारूले भने, “अब बुझ्दैछु, खेतीपातीका काम गर्न सकिन्न।”

बर्दिबास-७ का ७५ वर्षीय रामउदगर महतोको दुःखेसो पनि चौधरीको जस्तै छ। पछिल्ला एक दशकयता नियमितरूपले श्रमिक पुज्ज नपाउँदा वसन्तपञ्चमी पर्वमा केही अपुग भए जस्तो हुन्छ उनलाई। “बस्ती वरपर श्रमिक पाइन्छन् कि भनेर खोजी गरियो, तर भेटिएनन्,” महतोले भने, “किसानका लागि पर्वको रौनक नै हरायो।”

प्राचीन मिथिला क्षेत्रमा वर्षभरिको कृषि कार्य (हलो/कोदालो चलाउने, गाईभैसी चराउने, घाँसपात गर्नेसहितका काम)का लागि वसन्तपञ्चमीका दिन श्रमिकको टुङ्गो गर्ने चलन छ। यसरी टुङ्गो लगाइएपछि ती श्रमिकलाई घरमा डाकेर मिष्टान्न परिकार खुवाएर वस्त्र दक्षिणा दिने चलन छ। यस चलनलाई ‘जन पुज्ज’ भनिन्छ। तर गाउँ/नगर बस्तीमा कृषि श्रमिक पाउनेँ छाडेपछि यहाँ यो पर्वको परम्परा हराउँदै गएको छ।

माघ शुक्ल पञ्चमीका दिन मनाइने यो किसानका लागि उल्लासको पर्व पनि हो। यस दिन टुङ्गो लगाइएका श्रमिकका साथमा कैयौँ परिकार बनाएर खाइने मैथिल परम्परा हराउँदै गएको भङ्गाहा-४ रामनगरका ६५ वर्षीय किसान हरिदेव

साहको भनाइ छ। “आफ्नो बस्ती मात्र नभएर छिमेकका गाउँटोल पनि चहारे, तर श्रमिक भेटिएनन्,” साह भन्छन्। श्रौपञ्चमी पर्व किसानका लागि एक वर्षसम्म काम गर्ने श्रमिकको वरण गर्ने समय पनि हो। श्रमिकलाई खुशी पार्न नयाँ लुगा, मिष्टान्न परिकारसहित खाना र दक्षिणाको मेसो मिलाउन किसान आफ्नो सामर्थ्यभित्र रमाएरै लाग्ने चलन छ। तर श्रमिक नै नपाएपछि पर्वको रौनक पनि छैन।

मधेसमा मुसहर, बाँतर जाति समुदाय कृषि कार्यका लागि पोख्त मानिन्छन्। यी जाति समुदायको पेशा पनि कृषि कार्यको मजदुरी गरेर प्राप्त पारिश्रमिकबाट घरपरिवारको गुजारा चलाउनु हो। तर यिनीहरूको बसोबासका टोलबस्तीमा वृद्धवृद्धा, महिला र ससाना नानी मात्र देखिन्छन्। किशोरवयकै मुसहर, बाँतर कमाउन भारत गएपछि यहाँ कृषि जनशक्तिको अभाव भएको औरही-७ का श्यामसुन्दर यादव बताउँछन्। जन नपाएपछि आफूले पछिल्ला दुई/तीन वर्षदेखि जन खोज्न हिंड्न छाडेको यादवले बताए।

आम किसानका छोराछोरी लेखपढ गर्ने र विदेश जाने मनसुवा राख्छन्। किसानकै घरको नयाँ पुस्ता पनि खेतीमा लाग्ने सोचमा देखिन्छन्। “हाम्रै छोरा लेखपढ गरेपछि हलो जोतेर बस्तीभित्रै भनेर कोही जागीरमा, कोही विदेश उडे, यहाँ काम गर्ने जन पाइन छाडियो,” रामगोपालपुर-२ टेडर बस्तीका ७५ वर्षीय गणेशप्रसाद यादव भन्छन्, “अब

खेती गरेर भकारी भरौला भन्ने नसोचे भयो।” अब बुढेसकालमा जग्गा बेच्दै खानुपर्ने अवस्था आउन लागेको यादवले चिन्ता व्यक्त गरे।

कृषि कार्यका श्रमिक नपाइएपछि बिघौंबिघा खेतबारी अब बाँझै बस्न थालेका भङ्गाहा-३ कटैयाकी रामराजी यादव बताउँछिन्। यस पर्वमा कृषि श्रमिकसँगै कृषि ज्यावल बनाउने, मर्मत गर्ने लोहार (हँसिया, कचिया बनाउने, उध्याउने, हलो, कोदालो फाली पिट्ने कामका खास जाति समुदाय) पनि वर्षभरिलाई पुज्ने चलन छ।

मधेसमा श्रौपञ्चमी पर्वमा किसानले कृषि ज्यावललाई धोइपखाली पूजा पनि गर्छन्। यसरी पूजा गरिएका ज्यावल टिकाउ हुने जनविश्वास छ। यसै दिन खेतबारीमा हलगरु नारेर केही फन्का घुमाउने चलन पनि छ।

भर्खरका बहर (जोत्ने उमेर पुगेका गोरु)लाई जोत्ने कार्यका लागि सघाउन नार्ने चलन पनि छ। तर मान्छे नै नभएपछि यी कुनै काम हुने, चल्ने अवस्था हराएको यहाँका किसान बताउँछन्। अपेक्षितरूपमा उत्पादन नहुने र उत्पादित फसलले उचित मूल्य नपाएपछि किसान भारतमा दिइनेजस्तो पारिश्रमिक यहाँ सोच्ने नसक्ने बताउँछन्। “बजारमा कोभी पाँच रुपियाँ किलो छ, भन्दा १० रुपियाँ किलो,” बर्दिबास-९ पशुपतिनगरका ६५ वर्षीय किसान महेन्द्र महतो भन्छन्, “यो भाउले लागत के उठाउनु, के दिनु र आफ्नो गुजारा केले धान्नु?”

नेप्से परिसूचकमा झिनो अड्कको सुधार

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

यो साता कारोबारको पहिलो दिन उच्च अड्कले बढेको नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा सोमवार भने झिनो अड्कको मात्रै वृद्धि देखिएको छ। आज नेप्से परिसूचक दुई दशमलव ४१ अड्कले बढेर दुई हजार ७३० को बिन्दुमा कायम भएको हो।

आज ३१७ कम्पनीका दुई करोड ३७

लाख ७० हजार ३४८ किता शेयर एक लाख ११ हजार ९१८ पटक खरीद-बिक्री हुँदा रु ११ अर्ब ८७ करोड ५९ लाख ६७ हजार बराबरको कारोबार भएको छ।

आजको कारोबारमा बैकिङ शून्य दशमलव ५४, जीवन बीमा शून्य दशमलव ६७, उत्पादन तथा प्रशोधन शून्य दशमलव २७, लघुवित्त शून्य दशमलव १०, म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव ७८,

निर्जीवन बीमा शून्य दशमलव ८२ र व्यापार समूह शून्य दशमलव ७९ प्रतिशतले बढेका छन्। अरू सबै समूहका उपसूचक घटेका छन्। विकास बैंक शून्य दशमलव ३९, वित्त एक दशमलव ०७, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव ०१, जलविद्युत शून्य दशमलव ४८ र लगानी समूह शून्य दशमलव ४७ प्रतिशतले घटेका छन्।



इलाका प्रहरी कार्यालय, पटेवांसुगौलीले पसांघाटी नगरपालिका-३ बडनिहारमा एक कट्टा खेतमा अवैधरूपमा लगाइएको गाँजाका बोट फँडानी गर्दै प्रहरी। ६०० बोट फँडानी गरिएको प्रि प्रकाश थापाले जानकारी गराए। तस्वीर: प्रतीक

सामुदायिक वनको दोहन रोक्न अनुसन्धान शुरू

सिराहा, २१ माघ/रासस

सडक निर्माणका लागि आवश्यक कच्चा सामग्री नियमविपरीत चुरे क्षेत्रका सामुदायिक वनबाट उत्खनन गरिरहेको गुनासो बढ्दै थालेपछि डिभिजन वन कार्यालयले यससम्बन्धी अनुसन्धान शुरू गरेको छ।

गोलबजार नगरपालिका-१० स्थित चुरे चौफाल सातपत्रे सामुदायिक वन क्षेत्रबाट अवैधरूपमा माटो तथा ग्राभेल उत्खनन गरी बिक्री गरेको विषयमा स्थानीयले केही दिन अघि विरोध गरेका थिए। स्थानीय भीमबहादुर थापासहित २६ जनाले प्राकृतिक स्रोत र साधनको अवैध दोहन भइरहेको भन्दै कारबाईको माग गरी वडा कार्यालयमा निवेदन दिएका थिए।

सोही आधारमा वडाले पनि वन

कार्यालयसहितका निकायलाई अनुसन्धानका लागि पत्राचार गरेको थियो। डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख शैलेन्द्रकुमार मिश्रले आफूहरूले जानकारी पाउनासाथ अनुसन्धान शुरू गरेको बताए। उनले अनुसन्धान प्रक्रिया अगाडि बढाइसकेकोले यस क्रममा दोषी देखिएका जो कसैलाई पनि कारबाईको दायरामा ल्याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

उनले भने, “नियमविपरीत उत्खनन प्रक्रियामा संलग्न जोसुकै पनि कारबाईको दायरामा आउँछन्, चाहे त्यो वन उपभोक्ता समितिका पदाधिकारी हुन् वा निर्माण व्यवसायीका प्रतिनिधि हुन्, चाहे जनप्रतिनिधि नै किन नहुन्? हामीले अनुसन्धान शुरू गरिसकेका छौं, दोषी देखिने सबै कारबाईको दायरामा आउँछन्।”

गोलबजार-७ चोहवा बजारदेखि वडा नं १० धरमपुरको घुर्मीघाटसम्म बाटो निर्माण गरिरहेका कम्पनीलाई वन फँडानी गरेर माटो तथा ग्राभेल बिक्री गर्दै आएको स्थानीय थापाको भनाइ छ। रातको समयमा वनभित्रै ट्र्याक्टर लगेर सखुवा (साल)को रुख टाढै ग्राभेल उत्खनन गरी टिपरमा ओसारने गरिएको उनले बताए। उनले भने, “उत्खननका क्रममा ढलेका सालका रुख पनि टिपरमा लोड गरी स्थानीय काष्ठ उद्योगमा बिक्री हुने गरेको छ।”

पछिल्लो समय सिराहामा राष्ट्रिय गौरवका योजनाका नाममा राष्ट्रिय वन, सामुदायिक वन, खोला तथा निजी आबादी जग्गाबाट अवैधरूपमा ग्राभेल उत्खनन गरी सडक निर्माण हुने क्रम बढ्दो मात्रामा रहेको स्थानीयको भनाइ छ।

राति निद्रा नलाग्दा के गर्नुहुँदैन ?

यो सम्भव छ कि तपाईंलाई राति निद्रा नआउने समस्या हुन सक्छ, वा बीचमा निद्रा खुल्ल सक्छ र पुनः नआउन पनि सक्छ।

हाम्रो जीवनको कुनै न कुनै समयमा हामी निद्रा नआउने समस्यासँग जुध्न



सक्छौं। केही मानिसका लागि यो समस्या थोरै दिन मात्र रहन्छ, तर कतिपय व्यक्तिहरूका लागि यो गम्भीर समस्या बन्न सक्छ।

निद्रा नआउने विभिन्न कारणहरू हुन सक्छन्। तपाईंलाई कहिले यसबारे सहायता लिनुपर्छ वा उमेर बढ्दै जाँदा यसको प्रभाव कस्तो हुन्छ भन्ने विषयमा विज्ञहरूले भनेका कुरा जानौं।

विज्ञहरूको सुझावले यस समस्यामा कसरी मदत गर्न सक्छ भन्ने विषयमा चर्चा गरौं।

ससेक्स विश्वविद्यालयमा मनोविज्ञान पढाउने डा. फेथ ओरचर्ड बताउँछिन् कि उनलाई निद्रा नआउनुको कारण

उनले भनिन्, “मलाई निद्रा प्रायः तब आउँदैन, जब मेरो दिमागले अत्यधिक सोचिरहेको हुन्छ। त्यसपछि म पुस्तक पढ्ने प्रयास गर्छु, जबसम्म मलाई रिल्याक्स महसूस हुँदैन, म पढिरहन्छु।”

ब्रिटिश स्लीप सोसाइटीकी अध्यक्ष डा हेरे भन्छिन्, “जब मेरो पतिले घुने गर्छन्, मलाई निद्रा लाग्दैन। मैले यसको उपाय निकालेकी छु, म अर्को कोठामा गएर सुत्छु।”

अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयका स्लीप मेडिसिनका प्राध्यापक कोलिनको पनि निद्रासम्बन्धी आफ्नै विधि छ।

उनले भने, “जब म राम्ररी सुत्न सकिदैन, म ओछ्यानबाट उठ्छु, फेरि फर्केर ओछ्यानमा जान्छु र आफ्नो मनस्थिति ताजा बनाउन खोज्छु। किनभने मेरो दिमागले कुनै कुरा सोचिरहेको हुन्छ। धेरै मानिसका लागि पनि यो सत्य हुन सक्छ।”

प्राध्यापक कोलिनका अनुसार यदि तपाईंलाई धेरै दिन, हप्ता वा तीन महिनाभन्दा बढी समयसम्म निद्रा नलाग्ने समस्या छ भने, त्यसलाई अनिद्रा भनिन्छ।

डा ओरचर्डका अनुसार अनिद्राका विभिन्न प्रकारहरू छन्। उनी भन्छिन्, “हामी अनिद्रालाई त्यस बेला मान्छौं, जब हामी ओछ्यानमा गएर पनि निद्राउन सक्दैनौं। तर वास्तविकरूपमा जब तपाईंलाई निद्रा आउनुपर्ने बेलामा पनि निद्रा लाग्दैन, तब त्यसलाई अनिद्रा भनिन्छ।”

“केही व्यक्तिहरूका लागि अनिद्रा भनेको राति बीचमा अचानक बिउँझिनु र फेरि निद्राउन नसक्नु पनि हुन सक्छ। त्यस्तै, बिहान चाँडै बिउँझिएर फेरि निद्रा नलाग्नु पनि अनिद्राकै लक्षण हुन सक्छ।” डा हेरेका अनुसार करीब ५० प्रतिशत

प्राध्यापक कोलिन भन्छन्, “बिहानको समय नजीकै गर्दा हाम्रो निद्राउने इच्छा कम हुँदै जान्छ र हामी धेरै सोच्न थाल्छौं।”

“मेरो अनुभवमा कोही पनि निद्राउन कोशिश गर्न सक्दैन, निद्रा आफैँ आउँछ। जब तपाईं निद्राउन कोशिश गर्नुहुन्छ, तपाईं झन् बढी जागिरहनुहुन्छ।”

“त्यसैले निद्राउन खोज्नुको सट्टा जागा रहने विकल्प रोज्नु नै उत्तम उपाय हुन सक्छ।”

डा ओरचर्ड भन्छिन्, “नियमित दिनचर्या बनाउनु राम्रो उपाय हो। प्रत्येक दिन एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्नुपर्छ।”

“ओछ्यानलाई केवल सुत्नका लागि मात्र प्रयोग गर्नु जरुरी छ। ओछ्यानमा काम गर्नुहुँदैन।”

डा हेरे भन्छिन्, “यदि तपाईं निद्राउन सक्नुभएको छैन भने, आधा घण्टा उठेर केही अन्य काम गर्नुहोस्, त्यसपछि मात्र ओछ्यानमा फर्कनुहोस्।”

के निद्राका लागि औषधि लिनु उचित छ ?

डा हेरे र प्राध्यापक कोलिन निद्राका लागि औषधि लिनु उचित मान्दैनन्। उनीहरू कग्नेटिभ बिहेवियरल थेरापी (CBT)लाई बढी प्रभावकारी मान्छन्।

“CBT लगभग ७०-८० प्रतिशत मानिसहरूमा प्रभावकारी देखिन्छ, र ५० प्रतिशत मानिसहरूले त पूर्णरूपमा अनिद्राबाट मुक्ति पाउँछन्।”

प्रोफेसर कोलीन भन्छन्, “केही मानिसहरू सोच्छन् कि थेरापी राम्रो उपाय होइन, र तिनीहरू औषधिलाई बढी

“यदि तपाईं दिउँसो केही समयका लागि सुत्नुहुन्छ भने यी दुवै कारकको तालमेल बिग्रन सक्छ, जसले गर्दा राति निद्रा लाग्न गाठो हुन सक्छ।”

“त्यसैगरी, तनाव जस्ता अन्य कारकहरू पनि निद्रा नलाग्नुका लागि जिम्मेवार हुन सक्छन्।”

प्रोफेसर कोलीन निद्रा नलाग्नुको कारण बताउँदै भन्छन्, “हामी निद्रामाथि धेरै निर्भर रहन्छौं। यदि हामीलाई धेरै निद्रा चाहिन्छ भने, यसको मतलब हाम्रो शरीरलाई यसको आवश्यकता छ।”

“तर जब हाम्रो दिमाग कुनै कुरामा व्यस्त हुन्छ, त्यसले हामीलाई निद्रामा जान दिँदैन र सोच्न बाध्य बनाउँछ कि हामीले कुनै चिन्ता लिनुपर्छ।”

डा हेरेका अनुसार तनाव मात्र होइन, केही रोगहरू वा शारीरिक पीडा पनि निद्रा नआउने कारण हुन सक्छन्।

“धेरैपटक हामी सोच्छौं कि डिप्रेसनकै कारण निद्रा लाग्दैन, तर अरु धेरै कारण पनि हुन सक्छन्।”

प्रोफेसर कोलीन उमेरलाई निद्रा नलाग्नुको एउटा कारण बताउँछन्। उनी भन्छन्, “स्लीप सिस्टम र बढी कलकले सहीरूपमा काम गर्नु आवश्यक छ। स्लीप सिस्टमले निर्धारण गर्छ कि तपाईंले कति समय सुत्नुपर्छ र तपाईंको निद्रा कति गहिरो हुनुपर्छ। त्यही बढी कलक सिस्टमले निद्राको समय तोक्छ।”

“उमेर बढ्दै जाँदा किशोरावस्थामा जस्तै ढिलो निद्राउनु र ढिलो उठ्नुविपरीत

चाँडै निद्राउनु र चाँडै उठ्नु शुरू हुन्छ। एकपटक बिउँझिएपछि फेरि निद्राउन कठिन हुन सक्छ।”

“यो आनुवंशिक पनि हुन सक्छ। परिवारमा कतिपय व्यक्तिहरू अबरसम्म जाग्ने तर केही चाँडै सुत्ने पनि हुन्छन्।”

यदि निद्राउन सकिएन भने के गर्ने ?

प्राध्यापक कोलिन भन्छन्, “बिहानको समय नजीकै गर्दा हाम्रो निद्राउने इच्छा कम हुँदै जान्छ र हामी धेरै सोच्न थाल्छौं।”

“मेरो अनुभवमा कोही पनि निद्राउन कोशिश गर्न सक्दैन, निद्रा आफैँ आउँछ। जब तपाईं निद्राउन कोशिश गर्नुहुन्छ, तपाईं झन् बढी जागिरहनुहुन्छ।”

“त्यसैले निद्राउन खोज्नुको सट्टा जागा रहने विकल्प रोज्नु नै उत्तम उपाय हुन सक्छ।”

डा ओरचर्ड भन्छिन्, “नियमित दिनचर्या बनाउनु राम्रो उपाय हो। प्रत्येक दिन एउटै समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्नुपर्छ।”

“ओछ्यानलाई केवल सुत्नका लागि मात्र प्रयोग गर्नु जरुरी छ। ओछ्यानमा काम गर्नुहुँदैन।”

डा हेरे भन्छिन्, “यदि तपाईं निद्राउन सक्नुभएको छैन भने, आधा घण्टा उठेर केही अन्य काम गर्नुहोस्, त्यसपछि मात्र ओछ्यानमा फर्कनुहोस्।”

के निद्राका लागि औषधि लिनु उचित छ ?

डा हेरे र प्राध्यापक कोलिन निद्राका लागि औषधि लिनु उचित मान्दैनन्। उनीहरू कग्नेटिभ बिहेवियरल थेरापी (CBT)लाई बढी प्रभावकारी मान्छन्।

“CBT लगभग ७०-८० प्रतिशत मानिसहरूमा प्रभावकारी देखिन्छ, र ५० प्रतिशत मानिसहरूले त पूर्णरूपमा अनिद्राबाट मुक्ति पाउँछन्।”

प्रोफेसर कोलीन भन्छन्, “केही मानिसहरू सोच्छन् कि थेरापी राम्रो उपाय होइन, र तिनीहरू औषधिलाई बढी



प्रभावकारी ठान्छन्। तर हामी विभिन्न तरीकाहरू अपनाउँछौं र मानिसहरूलाई सल्लाह दिन्छौं कि उनीहरूले यसमा काम गर्नुपर्छ।”

मेलाटोनिन धेरै देशमा सजिलै उपलब्ध हुन्छ, तर केही देशहरूमा यो चिकित्सकको सिफारिशबिना पाइँदैन। यस विषयमा डा हेरे भन्छिन्, “धेरै औषधिहरूका अन्य प्रभावहरू पनि हुन सक्छन्।”

मेनोपज, मदिरा वा राति अबरसम्म

काम गर्नुका प्रभावहरू

निद्रा प्रभावित हुने कारणहरू के के हुन सक्छन् ? यस विषयमा डा हेरे भन्छिन्, “महिलाहरूका लागि मेनोपजको समय निकै चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ, जसले उनीहरूको निद्रालाई लामो समयसम्म असर पार्न सक्छ। यसमा मुख्यरूपमा यो कुरामा निर्भर गर्छ कि उनीहरू रातभर कतिपटक बिउँझिन्छन् वा निद्रामा कति चाँडो अवरोध आउँछ।”

“हाम्रोनामा हुने परिवर्तनले पनि निद्रामा प्रभाव पार्न सक्छ। मुडमा हुने उतारचढावको एउटा कारण मेनोपज हुन सक्छ। तर यो पनि महत्त्वपूर्ण छ कि मेनोपजको दौरान हाम्रो जीवनमा कति तनाव छ। प्रायः हामी बालबच्चा वा आमाबुबाको जिम्मेवारीमा व्यस्त हुने भएकाले पनि निद्रामा असर पर्न सक्छ।”

मदिराको प्रभाव

मदिरासेवनको असरबारे डा ओरचर्ड भन्छिन्, “यसले निद्रामा अवरोध सिर्जना गर्न सक्छ। तर मदिराले अरु धेरै कुरामा असर पार्न सक्छ। उदाहरणका लागि, यसले हाम्रो हार्मोन प्रणालीलाई असर गर्न सक्छ, जसको कारणले पनि निद्रामा समस्या आउन सक्छ।”

राति अबरसम्म काम गर्नुको प्रभाव

रातभर जाग्राम बस्ने वा अबरसम्म काम गर्ने व्यक्तिहरूका लागि डा हेरे सुझाव दिन्छिन्, “यदि तपाईं नाइट सिफ्टमा काम गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो सुत्ने समयलाई समायोजन गर्न आवश्यक छ।”

बालबच्चा तथा परिवारको असर

डा ओरचर्डका अनुसार सानो बच्चा भएका अभिभावकहरू राति धेरैपटक उठ्न बाध्य हुन्छन्, जसले उनीहरूको निद्रालाई बाधा पुऱ्याउँछ। यस्तो अवस्थामा तपाईंले दिनभर ससाना झण्की लिने प्रयास गर्नुपर्छ, ताकि आवश्यक निद्रा पूरा गर्न सकियोस्।”

डिभाइस तथा रिक्तको असर

डिजिटल उपकरणहरू (मोबाइल, ल्यापटप, टिभी)को प्रभावबारे डा ओरचर्ड भन्छिन्, “मुद्ध्य समस्या उपकरणहरू आफैँ होइनन्, तिनीहरूलाई प्रयोग गर्ने तरीका हो। जस्तै, यदि तपाईं स्मार्टफोन प्रयोग गर्दा सक्रियरूपमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, यसले तपाईंको निद्रामा अवरोध ल्याउन सक्छ। तर यदि तपाईं कुनै यस्तो गतिविधि गर्दै हुनुहुन्छ, जसले तपाईंलाई आराम दिन्छ भने, त्यसले निद्रामा खासै असर गर्दैन।” स्रोत: बिबिसी

फरक समाचार

अरुको मनको कुरा कसरी बुझ्ने ?

मान्छेले सत्य बोल्दछ कि झट्टो ? उसको मनमा के चलिरहेको छ ? यस प्रकारका प्रश्नहरूको जवाफ मनोविज्ञानको ट्रिक्सबाट थाहा पाउन सकिन्छ। आँखाको सम्पर्क, उसको हाउभाउ र बोल्ने तरीका जस्ता सङ्केतबाट हामी सजिलै



बुझ्न सक्छौं, मान्छेले सही बोलिरहेको छ वा केही कुरा लुकाइरहेको छ।

बोल्ने तरीका: जब कुनै मानिस झट्टो बोल्छ, उसको बोल्ने तरीका नै बदलिन्छ, जस्तै चाँडै बोल्ने वा बिस्तारै बोल्ने अथवा अनावश्यक कुरा गर्ने। सत्य बोल्ने व्यक्ति सामान्य र स्पष्ट तरीकाले बोल्छ।

शरीरको भाषा: बढी ल्याड्जेज कसैको सोचलाई बुझ्ने सरल तरीका हो। यदि कोही मानिस कुराकानी गर्ने समय असहज महसूस गरिरहेको छ, जस्तै हात लुकाउने, खुट्टा हल्लाउने, यो झट्टो बोल्ने सङ्केत पनि हुन सक्छ। आत्मविश्वासले भरिएको व्यक्ति खुला हात र सीधै पोशचरको साथ तपाईंको सामना गर्नेछ।

मुस्कानको सत्यता: असली मुस्कानले आँखामा च्याउरीपन उत्पन्न गर्छ, जबकि नक्कली मुस्कान केवल ओठसम्म मात्र सीमित हुन्छ। यदि मुस्कान आँखामा पुग्दैन भने यो सङ्केत हुन सक्छ कि उसले केही लुकाइरहेको छ।

नजर: जब कोही सत्य बोल्छ, तब उसले तपाईंलाई सीधै नजरले हेर्छ, जबकि झट्टो बोल्ने व्यक्तिले आँखा यताउता घुमाउँछ। यद्यपि केही व्यक्ति जानीबुझीकन आँखा सीधै हेर्ने गर्छ, यस्तो बेला उसको अन्य सङ्केतलाई ध्यान दिनुपर्छ।

हातको हकत: जब कोही सत्य बोल्छ, उसको हातको हकत सामान्य हुन्छ, जबकि झट्टो बोल्ने व्यक्तिले आफ्नो हातलाई लुकाउने वा हल्लाउने गर्छ।

जवाफ दिने तरीका: यदि तपाईं कसैसँग प्रश्न सोध्नुहुन्छ भने उसको जवाफलाई ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ। झट्टो बोल्ने व्यक्ति अस्पष्ट जवाफ दिन्छ र प्रश्नबाट जोगिन चाहन्छ। जबकि सत्य बोल्ने व्यक्तिले सीधा र स्पष्ट जवाफ दिन्छ।

पर्सल स्पेस: जब कुनै व्यक्ति तपाईंको नजीक आउन चाहँदैन वा नजीक भएपछि असहज महसूस गर्छ भने यो सङ्केत हुन सक्छ कि उसले केही लुकाइरहेको छ। यदि कुनै व्यक्ति तपाईंको नजीक आएर कुराकानी गर्छ भने यो उसको विश्वास र सत्यताको सङ्केत हो।

मनको कुरा सुनी: यदि तपाईंलाई कुनै मानिसको व्यवहार वा शब्दमा केही अनौठो लाग्छ भने त्यसलाई बेवास्ता गर्नुहुँदैन। कैयौँपटक हाम्रो दिमाग ससाना सङ्केतलाई समात्छ, जसलाई हामी सीधैरूपमा महसूस गर्न सक्दैनौं।

माइक्रो एक्सप्रेसन: यो त्यो अनुहारको भाव हो, जुन केही सेकेन्डको लागि देखिन्छ। उदाहरणको लागि यदि कोही मुस्कुराइरहेको छ तर एक सेकेन्डको लागि रिसाएको वा डराएको सङ्केत दिन्छ भने शायद उसले केही लुकाइरहेको हुन सक्छ।

कुरामा विरोधाभास: झट्टो बोल्ने मनुष्य आफ्नो कुरामा विरोधाभास उत्पन्न गर्न सक्छ। अर्थात् भर्खरै केही भन्यो र दुई मिनेटपछि अर्कै कुरा भन्न थाल्छ। यदि तपाईंलाई कसैको कुरामा विरोधाभास पाउनुहुन्छ भने बुझ्नुहोस् उसले झट्टो बोलिरहेको छ।

यी मनोवैज्ञानिक ट्रिक्सको मदतबाट तपाईं कसैको पनि मनको कुरा बुझ्न सक्नुहुन्छ र यो पनि पहिचान गर्न सक्नुहुन्छ कि उसले सत्य बोलिरहेको छ कि झट्टो।

रुघाखोकीको आयुर्वेदिक उपचार

रुघाखोकीको मौसममा घाँटी खसखसाउने, कफको समस्या हुने गर्छ। धूलो, माटो, बढी चीसो खानेकुरा वा सङ्क्रमणको कारण घाँटी दुख्ने, सुनिने र कफको समस्या बढ्छ। यस्तोमा सही घरैलु उपचार अपनाएर यस्ता समस्याबाट राहत पाउन सकिन्छ। घाँटी खसखसाउने र कफबाट छुटकारा पाउन हर्बल चिया सबैभन्दा राम्रो उपाय हुन सक्छ।

हर्बल चिया बनाउन सबैभन्दा पहिले अदुवा एक इन्च टुकडा, तुलसीको पात



पाँच/छ वटा, मरीच चार/पाँच दानाको धूलो, ल्वाड दुई/तीन वटा, बेसार आधा चम्चा, पानी एक कप।

सबैभन्दा पहिले एउटा प्यानमा एक कप पानी राख्ने र त्यसलाई मध्यम आगोमा पकाउने। अब यसमा थिचेको अदुवा, तुलसीको पात, मरीच र ल्वाड राख्ने। यस मिश्रणलाई पाँच-सात मिनेटसम्म उमाल्ने, ताकि सबै औषधीय तत्व पानीमा राम्ररी घुलोस्। अब आगो बन्द गरेर यसमा बेसार मिसाएर एक मिनेटसम्म छोपेर राख्ने। चियालाई छानेर यसलाई पिउने।

यो हर्बल चिया आयुर्वेदिक र प्राकृतिक औषधिबाट बनेको हुन्छ। यसमा पाइने तत्वले घाँटीलाई सफा गरेर कफ निकाल्न मदत गर्छ। यसमा एन्टिइन्फ्लेमेटरी र एन्टिब्याक्टेरियल गुण हुन्छ, जसले घाँटी सुनिने र खसखसाउने कम गर्छ, यसले इम्युनिटीलाई पनि मजबूत बनाउँछ। साथै कफलाई पनि बाहिर निकाल्न सहायक हुन्छ र सास फेर्ने समस्यालाई कम गर्छ।

यो हर्बल चिया बिहान खाली पेट वा राति सुत्नुभन्दा पहिले पिउनुपर्छ। यदि तपाईंलाई बढी कफ र घाँटी खसखसाउने समस्या भइरहेको छ भने यसलाई दिनमा दुईपटक पिउनुपर्छ। यो चियाले इम्युनिटी पनि मजबूत बनाउन मदत गर्छ। - प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)



कर्णाली नदी किनारमा रहेको तुला गाउँ: अछाम जिल्ला र दैलेख जिल्लाको सिमाना भएर बगिरहेको कर्णाली नदीको किनारमा रहेको अछामको तुर्माखाद गाउँपालिका-६ स्थित तुला गाउँ। तस्बिर: सुशील भण्डारी/रासस

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

इयू, बेलायत र नेटो नेतृत्वबीच प्रतिरक्षा वार्ता, ट्रम्प र पुटिनमाथि नजर

ब्रसेल्स, २१ माघ/एएफपी
अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले अमेरिकाका सहयोगी मुलुकलाई धेरै खर्च गर्न माग गरिरहेका बेला युरोपेली सङ्घका नेता, बेलायतका प्रधानमन्त्री र नेटो प्रमुखबीच यस सम्बन्धमा सोमवार ब्रसेल्समा छलफल भएको छ।

उनीहरूबीच आक्रामक रूसको सामना गरिरहेको युरोपको प्रतिरक्षा बढाउने प्रयासबारे छलफल भएको बताइएको छ।
ब्रसेल्समा भएको भेलालाई 'ट्रिपल फ्रन्ट'को रूपमा हेरिएको छ। अमेरिकी राष्ट्रपतिको शपथपछि पहिलोपटक युरोपेली सङ्घका २७ जना नेताबीच भेट भएको छ। यो रक्षासम्बन्धी उनीहरूको पहिलो समर्पित वार्ता र इयूबाट बेलायतको बहिर्गमन (ब्रेक्जिट)पछि बेलायती प्रधानमन्त्रीसँग पहिलो वार्ता हो।

करीब तीन वर्ष अघि रूसले युक्रेनमाथि चोतर्फी आक्रमण शुरू गरेपछि युरोपेली राष्ट्रहरूले आफ्नो सैन्य बजेट बढाएका छन्।

तर मस्कोले आगामी वर्षहरूमा आफ्नै माथि आक्रमण गर्न सक्ने चेतावनीहरू बढ्दै जाँदा अधिकारीहरू अझै पनि आफूलाई पर्याप्त मात्रामा हतियारहरू जम्मा गर्न नसकेको स्वीकार्छन्।

हवाई हाजसमा ट्रम्पको पुनरागमनले बहसलाई नयाँ झट्टा दिएको छ। युरोपले अब अमेरिकी सुरक्षामा मात्र भर पर्न नहुने अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्पले बताएका छन्।

ट्रम्पले नेटो राष्ट्रहरूले आफ्नो वर्तमान रक्षा खर्चको लक्ष्यलाई दोब्बरभन्दा बढी अर्थात् जिडिपीको पाँच प्रतिशतमा पुऱ्याएको दाबी गरेका छन्। अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्पले युक्रेनमा रूसको युद्धको शीघ्र अन्त्य गर्ने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गरेका छन्। ट्रम्पले युरोपेली मुलुकहरूलाई किनारा लगाउँदै किएभलाई खराब सम्झौतामा धकेल्न सक्ने आकलनहरू भएका छन्।

वाशिङ्टन युरोपबाट पछि हट्ने सम्भावना मात्र होइन, ट्रम्पको अमेरिकी मित्रराष्ट्रहरूलाई कर वृद्धि गर्ने प्रत्यक्ष चेतावनीले उनीहरूलाई झकझकाएका छन्।
गत साता विभिन्न राजधानीको भ्रमण गरेका डेनमार्कका प्रधानमन्त्रीले ट्रम्पले ग्रीनल्यान्डबारे सार्वजनिक गरेको

भनाइलाई लिएर साझा धारणा बनाउने अपेक्षा गरिएको छ।

निश्चितरूपमा इयूमा कर लगाउने ट्रम्पको धारणाबारे छलफल हुनेछ। भेलाले इयूलाई कर वृद्धि लक्षित भएमा दृढतापूर्वक जवाफ दिने प्रतिज्ञा गरेको छ।
रूसको बढ्दो खतरालाई ध्यानमा राख्दै रक्षामा कदम चाल्नुपर्ने आवश्यकतामा युरोपेली मुलुकहरूले बृहत् सहमति गरेका छन् तर समस्या के हो भने उनीहरूलाई वास्तवमा कुन हदको समस्याका लागि तयार बन्ने भन्ने अनिश्चितता छ।

इयूका एक अधिकारीले भने, "यो छलफलमा सहभागी सबैका लागि के कुरा स्पष्ट छ भने रक्षामा लगानी बढाउनुपर्छ।"

"यो प्रश्न यदि होइन कसरी भन्ने हो," ती अधिकारीले भने।

ब्रसेल्सले आगामी दशकमा रक्षा क्षेत्रमा थप ५०० अर्ब युरो (५१० अर्ब अमेरिकी डलर) लगानी गर्नुपर्ने अनुमान गरेको छ।

मुख्य विभाजन रेखाहरू आवश्यक लगानीलाई कसरी वित्तपोषण गर्ने भन्नेमा रहेको छ। के इयूले आफ्नो नगदलाई इयूका लागि हतियारहरूमा मात्र खर्च गर्ने वा यसमा नेटोले कस्तो भूमिका खेल्ने भन्ने बरिपरि घुम्छ।

त्यहाँ एक भौगोलिक विभाजन पनि छ। रूसनजीकका देशहरूले पहिले नै पश्चिमले भन्दा धेरै काम गरिरहेका छन्। कोष प्रमुख प्रश्न हो र धेरै सदस्य राष्ट्रहरूले ठूलो संयुक्त इयू ऋणको लागि दबाव दिइरहेका छन्।

तर यसै महीना चुनाव हुन लागेको जर्मनीले उक्त संवेदनशील विषयमा हुने छलफललाई बन्द गर्ने प्रयास गरेको छ। इयूका एक कूटनीतिज्ञले भने, "चिन्ताको विषय के हो भने वित्तपोषणको बारेमा छलफल गरिएन भने यसले आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्नेछैन।

समस्या के हो भन्ने सबैलाई थाहा छ, समाधान पनि थाहा छ तर यसलाई प्रस्तुत गर्न कसैले चाहँदैन। चर्चा गर्ने तर समाधानका लागि अग्रसरता नदेखाउँदा समस्याको निराकरण हुने सम्भावना रहँदैन।"

परिवर्तनको कुनै सङ्केत नदेखिएपछि इयू राष्ट्रहरूले समूहको ऋण दिने शाखा

इआइबीलाई रक्षा कम्पनीहरूलाई ऋण दिने सीमा घटाउन आह्वान गरेका छन्।

हतियारको विषयमा लामो समयदेखि आफूले उद्योगको बढी हेरचाह गरेको आरोप खेप्दै आएको फ्रान्सले इयूमा हतियार खरीद गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै आएको छ।

अरु देशले छिटोभन्दा छिटो आपूर्ति गर्न सक्नेलाई हेर्नुपर्छ भन्ने कुराको विरोध गर्छन्।

उनीहरूको एउटा तर्क संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट खरीद गर्ने र ट्रम्पलाई पक्षमा राख्ने एउटा उपाय हुन सक्ने रहेको छ।

नेटोमा श्रम विभाजन पनि चर्चामा छ किनकि इयूका केही राष्ट्रले ब्रसेल्सलाई देशहरूका लागि आवश्यक लक्ष्यहरू निर्धारण गर्न दिनुपर्ने बताएका छन्। यसले नेटोलाई चिढाएको छ।

ट्रान्स अटलान्टिक सम्बन्धलाई लिएर शङ्का उठिरहेका थुप्रैले आफ्नो पुरानो मित्र बेलायतसँग सम्बन्ध बढाउन चाहेका छन्।

बेलायतले इयू छोडेको पाँच वर्षपछि प्रधानमन्त्री केइर स्टार्मर युरोपेली सङ्घको समस्यामा छलफलका लागि तयार देखिएका छन्।

ब्रेक्जिटपछि युरोपेली परिषद्को बैठकमा भाग लिने पहिलो बेलायती नेता स्टार्मरले युरोपेली सङ्घका नेताहरूलाई रूसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनमाथि निरन्तर भारवहन गर्न र हाम्रो महाद्वीपमा रूसको बढ्दो विध्वंस र विनाशको अभियानबाट युरोपलाई सुरक्षित राख्न थप भारवहन गर्न आह्वान गर्ने योजना बनाएका छन्।

ब्रेक्जिटको विवादपछि सम्बन्धलाई रिसेट गर्न खोजेका स्टार्मरले बेलायत-इयूबीचको सम्भावित रक्षा र सुरक्षा सम्झौताबारे पनि छलफल गर्नेछन्। यसले बेलायतलाई आफ्नो शक्तिशाली सैन्य र ठूलो प्रतिरक्षा उद्योगसँग अलि नजीक ल्याउन सक्छ तर ब्रेक्जिटको तीतो विरासत भने कायमै छ।

युरोपेली सङ्घका धेरै कूटनीतिज्ञहरूले माछा मार्ने अधिकारसम्बन्धी विवाद समाधान नभएसम्म र ब्रसेल्सले प्रस्ताव गरेको युवा गतिशीलता योजनाको विरोधलाई लन्डनले नत्यागेसम्म प्रगति हुन नसक्ने बताएका छन्। रासस



बेलिब्रिज पुल: सुर्खेतको सिम्ता गाउँपालिकाको राकम र सल्यानको वनगाड कृपिण्डे नगरपालिका जोड्ने भेरी नदीमा रहेको बेलिब्रिज पुल। यहाँ पक्की पुल नहुँदा ठूला सवारीसाधनमा ढुवानी गर्न समस्या हुँदै आएको छ।
तस्वीर : हेमन्त केसी/रासस

नारायणघाट-बुटवल सडक विस्तारले गति लिँदै

नवलपुर (नवलपरासी), २१ माघ/रासस
राष्ट्रिय गौरवको आयोजनाको रूपमा अघि बढाइएको पूर्व-पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत नारायणघाट-बुटवल खण्ड विस्तारको कामले तीव्रता पाएको छ।

नारायणघाट-बुटवल सडक योजना पूर्वी खण्डका सूचना अधिकारी इन्जिनियर शिव खनालले अहिले पूर्वी खण्डका विभिन्न १८ स्थानमा कालोपत्र गर्नेगरी काम भइरहेको जानकारी दिए। "यो फेब्रुअरी महीनामा गैँडाकोटबाट दुम्कीबाससम्म एकतर्फी कालोपत्र पुऱ्याउने गरी काम भइरहेको छ," उनले भने, "पुल र कल्भर्ट रहेका ठाउँबाहेकका सडकमा कालोपत्र गर्नेगरी १८ ठाउँमा काम भइरहेको छ।" पूर्वी खण्डमा पर्ने ६५ किलोमिटर सडकमध्ये पुल र कल्भर्टको भाग करीब तीन किलोमिटर रहेको भन्दै उनले अहिले गैँडाकोटबाट

सडक विस्तारका लागि ग्रेडर, लोडर, एक्साभेटरसहित १८ स्थानमा ५५० जना श्रमिकले धमाधम काम गरिरहेका उनको भनाइ छ। हालसम्म सडकको भौतिक प्रगति ५३ दशमलव तीन प्रतिशत रहेको भन्दै उनले एक महीनाको अवधिमा एक दशमलव ४३ प्रतिशत प्रगति भएको बताए।

"जनवरीमा पाँच किलोमिटर कालोपत्र थपियो, थप १२ किमी कालोपत्रको तयारी भएको छ," उनले भने, "गैँडाकोटको नारायणी पुलनजीकै, उन्डा, सिजी, अरुणाखोला बजार क्षेत्रमा कालोपत्रको लागि धमाधम काम भइरहेको छ।" दुम्कीबासको जङ्गल क्षेत्रको करीब आठ किलोमिटर क्षेत्रमा पनि कालोपत्र गर्नेगरी काम भइरहेको सूचना अधिकारी इन्जिनियर खनालले बताए।



दाउन्नेसम्म ४० किलोमिटर एकतर्फी कालोपत्र भएको बताए।

दुई लेनतर्फ भएको सडकको कालोपत्रको गणना गर्दा भने करीब ६४ किमी सडक कालोपत्र भएको उनको भनाइ छ। अब करीब २२ किमी सडक कालोपत्र गरेको अवस्थामा नारायणघाटबाट दाउन्नेसम्म एक लेन सडकमा कालोपत्रको काम सकिने सूचना अधिकारी इन्जिनियर खनालले बताए। "यो महीना दाउन्नेसम्म नै एकतर्फी कालोपत्र गर्ने योजना हो," उनले भने, "दाउन्ने क्षेत्रमा १०३ वटा कल्भर्ट निर्माण गर्नुपर्ने भएकाले हामी दुम्कीबाससम्म कालोपत्र सक्नेगरी लागेका छौं।"

दाउन्नेको साँघुरो सडकमा कल्भर्ट निर्माण गर्दा सवारीसाधन एकतर्फी गर्नुपर्ने अवस्था रहेको भन्दै दाउन्नेसम्म कालोपत्र गर्न केही समय लाग्ने उनको भनाइ छ।

सवारीसाधनले यात्रु चढाउन र ओराल्न सभिस लेन बनाइने योजनाले जनाएको छ। सडकको ४२.७ किमी खण्ड चार लेनको हुनेछ भने दाउन्ने खण्डको पाँच किमी सडक तीन लेनको हुने जनाइएको छ।

११४ किमी सडकलाई गैँडाकोट-दाउन्ने (६५ किलोमिटर) र दाउन्ने-बुटवल (४९ किमी) गरी दुई खण्डमा विभाजन गरी आह्वान गरिएको बोलपत्रमा दुवै खण्ड निर्माणको जिम्मा चाइना स्टेट कन्स्ट्रक्सनले पाएको थियो। विसं २०७५ चैत ८ गते तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले बुटवलबाट दुवै खण्डको शिलान्यास गरेपछि सडक विस्तारको औपचारिक काम शुरू भएको थियो।

तीन मिटरको बीच भागमा बिस्वा लगाउनेगरी ठेक्का सम्झौता भएको छ। सडक विस्तारपछि दुवैतर्फ सडकको चौडाइ सात/सात मिटरको हुनेछ। बजार क्षेत्रमा ६/६ मिटरको 'सभिस लेन'समेत निर्माण गरिनेछ। बजार क्षेत्रको १७.६ किलोमिटर सडकमा अतिरिक्त सभिस लेन निर्माण हुनेछ। बजार क्षेत्रमा सार्वजनिक

तीन मिटरको बीच भागमा बिस्वा लगाउनेगरी ठेक्का सम्झौता भएको छ। सडक विस्तारपछि दुवैतर्फ सडकको चौडाइ सात/सात मिटरको हुनेछ। बजार क्षेत्रमा ६/६ मिटरको 'सभिस लेन'समेत निर्माण गरिनेछ। बजार क्षेत्रको १७.६ किलोमिटर सडकमा अतिरिक्त सभिस लेन निर्माण हुनेछ। बजार क्षेत्रमा सार्वजनिक

ओपनएआईद्वारा च्याटजिपिटीका लागि नयाँ 'डीप रिसर्च' टूल घोषणा

टोकियो, २१ माघ/एएफपी
चीनको डीपसीक च्याटबटले एआई क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा तीव्र पारेसँगै अमेरिकी टेक दिग्गज ओपनएआईले सोमवार टोकियोमा उच्चस्तरीय बैठकहरू अघि 'डीप रिसर्च' नामक च्याटजिपिटी टूल सार्वजनिक गरेको छ।

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (कृत्रिम बुद्धिकता-एआई) को नवागन्तुक डीपसीकले सिलिकन भ्यालीलाई तरङ्गित पारेको छ। केहीले यसको उच्च कार्यसम्पादन र कथित कम लागतलाई अमेरिकी डेभलपरहरूका लागि जागरण आह्वान भनेका छन्। ओपनएआईको नयाँ टूलले एउटा मानिसलाई धेरै घण्टा लाग्ने कामलाई १० मिनेटमै पूरा गर्छ। यसको च्याटजिपिटीले सन् २०२२ मा जनचेतनामा जेनेरेटिभ एआईको उदयलाई अगाडि बढाएको थियो।

"तपाईंले यसलाई एउटा प्रम्प्ट दिनुहोस् र च्याटजिपिटीले सयौं अनलाइन स्रोतहरू खोज्ने, विश्लेषण गर्ने र संश्लेषण गरी अनुसन्धान विश्लेषकको स्तरको व्यापक प्रतिवेदन तयार गर्नेछ," कम्पनीले विज्ञप्तिमा भन्यो।

प्रत्यक्ष प्रसारण गरिएको भिडियोमा ओपनएआई शोधकर्ताहरूले कसरी उपकरणले जापानमा हिउँको छट्टीका लागि स्की उपकरणहरू सिफारिस गर्न मद्दत गर्न वेब खोजी डेटालाई क्रन्च गर्न सक्छ भनेर देखाएका थिए।

ओपनएआईका प्रमुख साम अल्ट्राम्यानले 'प्रो' च्याटजिपिटी प्रयोगकर्ताहरूले महीनामा एक सयपटक पहुँच गर्न सक्ने गहन अनुसन्धान 'गणना-गहन र ढिलो' भएको बताएका थिए। "तर यस्तो विस्तृत प्रकारका जटिल, मूल्यवान् कार्यहरू गर्न सक्ने यो पहिलो एआई प्रणाली हो," उनले सामाजिक मीडिया प्लेटफर्म एक्समा लेखे।

अल्ट्राम्यान टोकियोमा छन्। टोकियोमा उनले सोमवार जापानका प्रधानमन्त्री शिगेरु इशिबा र जापानी टेक लगानी दिग्गज सफ्टबैंक ग्रुपका प्रमुख मासायोशी सनसँग भेट्नेछन्। अल्ट्राम्यान र सनले सोमवार टोकियोमा करीब पाँच सय व्यवसायीसँग एक फोरम पनि आयोजना गर्नेछन्, जसमा उनीहरूले जापानको एआई पूर्वाधारलाई बढावा दिने योजनाहरू घोषणा गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

निककेई व्यवसाय दैनिकका अनुसार यसमा लगानीको मात्रा निर्दिष्ट नगरी एआई डेटा सेन्टरहरू र तिनीहरूलाई सञ्चालन गर्न पावर प्लान्टहरू निर्माण गर्ने समावेश हुनेछ।

सफ्टबैंक र ओपनएआई संयुक्त राज्य अमेरिकामा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स पूर्वाधारमा पाँच खर्ब डलर लगानी गर्न अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले घोषणा गरेको स्टारगेट अभियानका हिस्सा हुन्। जापानी प्रधानमन्त्री इशिबा यस

हप्ताको अन्त्यमा नेताहरूको पहिलो व्यक्तिगत बैठकका लागि ट्रम्पसँग भेट्न वाशिङ्टन जाने अपेक्षा गरिएको छ।

अल्ट्राम्यानले निककेईलाई उनी एप्पलका पूर्व प्रमुख डिजाइन अधिकारी जोनी इभर्सगको साझेदारीमा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स प्रयोग गरेर नया प्रकारको हार्डवेयर विकास गर्न चाहेको बताए। तर निककेईका अनुसार अल्ट्राम्यानले प्रोटोटाइप सार्वजनिक गर्न केही वर्ष लाग्ने सङ्केत गरे।

अल्ट्राम्यानले अखबारलाई डीपसीक एक राम्रो मोडल हो, जसले एआई तर्क प्रविधिको गम्भीर प्रतिस्पर्धालाई उजागर गर्छ, तर यसको क्षमताको स्तर नयाँ छैन भने। डीपसीकको कार्यसम्पादनले एआई पावरिड च्याटजिपिटी जस्ता अग्रणी अमेरिकी प्रविधिको क्षमताहरूलाई रिभर्स-इन्जिनियरिङ गरेको आरोपहरूको लहर निम्त्याएको छ।

गत हप्ता ओपनएआईले चिनियाँ कम्पनीहरूले सक्रियरूपमा यसको उन्नत एआई मोडलहरूको प्रतिलिपि बनाउने प्रयास गरिरहेको र यसले अमेरिकी अधिकारीहरूसँग नजीकको सहकार्यलाई प्रेरित गरेको चेतावनी दिएको थियो।

केही एक्स प्रयोगकर्ताहरूले डीपसीकको तथाकथित 'थिङ्किङ मोड' र डीप रिसर्चले आफ्ना प्रतिवेदनहरू सङ्कलन गर्न लिने समयका साथै समान नामहरूको तुलना गरेका थिए। रासस

आजको राशिफल		
मेस	जुभरपीडा	रुद्र
विजय	विजय	विजय
शुक्र	शुक्र	शुक्र
गुरु	गुरु	गुरु
शनि	शनि	शनि
राहू	राहू	राहू
केतु	केतु	केतु
चन्द्र	चन्द्र	चन्द्र
शुक्र	शुक्र	शुक्र
गुरु	गुरु	गुरु
शनि	शनि	शनि
राहू	राहू	राहू
केतु	केतु	केतु
चन्द्र	चन्द्र	चन्द्र

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।

बिल, बूक, साता	क्यालेन्डर, ब्रोसुर, पोस्टर	विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी	मिजिटिड कार्ड	फ्लेक्स, ब्यान्ड

प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छपाखाणा)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७८, फोन नं. ०५१-५२५११२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com, Website: eprateekdaily.com

अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म फेस्टिभल्सको छैटौँ संस्करण सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, २१ माघ /

नेपाल कल्चरल इन्टरनेशनल फिल्म फेस्टिभल्सको छैटौँ संस्करण सम्पन्न

सिमदेल र अभिनेत्री अञ्जना बराइली उत्कृष्ट अभिनेता-अभिनेत्री घोषित भएका थिए। उत्कृष्ट निर्देशकको अवार्ड

चलचित्रको अवार्ड चिपागु नीलाबाट योवन शाक्यले, जुरी मेन्सन अवार्ड चलचित्र छेसाडबाट रजिला श्रेष्ठले, स्पेशल मेन्सन अवार्ड सर्ट फिल्म थ्रेसोल्डबाट सरीता शाहले र एभोन्टोज पपुलर अवार्ड चलचित्र लेट नाइटबाट ओविन उद्दिनले प्राप्त गरे।

राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धाको निर्णायकमा वरिष्ठ सङ्गीतकार तथा चलचित्र विकास बोर्डका पूर्वअध्यक्ष शम्भुजीत बाँस्कोटा, अभिनेत्री मिथिला शर्मा, अभिनेता प्रदीप खड्का, अभिनेत्री सुरक्षा पन्त, चलचित्र निर्देशक दीपेन्द्रकुमार खनाल, चलचित्र निर्माता एवं निर्देशक रौनक विक्रम कँडेल, निर्देशक दिनेश लिङ्देन र टेलिभिजनकर्मी टीकाराम यात्री थिए।

सूचना, सञ्चार तथा प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङ, चलचित्र विकास बोर्डका अध्यक्ष दिनेश डिसी, अग्रज सङ्गीतकार एवं महोत्सवका राष्ट्रियतर्फ निर्णायक प्रमुख शम्भुजीत बाँस्कोटा, नेपाली र विदेशी निर्णायकहरू, अग्रज अभिनेत्रीहरू वसुन्धरा भुसाल, भुवन चन्द, चैते देवी सिंहलगायतले विजेताहरूलाई अवार्ड प्रदान गरेका थिए। चलचित्र केन्द्रको आयोजना र चलचित्र विकास बोर्डको सहआयोजनामा आयोजित महोत्सवमा ४७ देशका ९८ वटा चलचित्र अन्तिम प्रतिस्पर्धामा थिए।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धामा चलचित्र पुभुबाट उत्कृष्ट अन्तर्राष्ट्रिय अभिनेताको अवार्ड मन्जुलन केभीले हासिल गरे भने उत्कृष्ट अभिनेत्रीको अवार्ड जर्मनीबाट चलचित्र इम्पियोरबाट अभिनेत्री युनिस कचिरुवाले हासिल गरिन्। उत्कृष्ट फिचर चलचित्र निर्देशकको अवार्ड अमेरिकाको चलचित्र ला फोसबाट जी ओभानी एम जेल्कोले हासिल गरे। अन्तर्राष्ट्रिय लघु चलचित्रको अवार्ड बङ्गलादेशको सर्ट फिल्म सौदा, उत्कृष्ट महिला चलचित्रको अवार्ड रसियाको चलचित्र द रि युनियनबाट लोलिता नारान ओभिचले, बाल चलचित्रको अवार्ड भियतनामको चलचित्र लस्ट फर फ्रिडमबाट जाकुभ जाजाकले हासिल गरे।

अन्तर्राष्ट्रिय वृत्तचित्रको अवार्ड क्यानडाको चलचित्र नुरागा भूमिबाट डानियल खान डा लिम्भाले, इन्भारोमेन्टल चलचित्रको अवार्ड स्पेनको चलचित्र द सोल अफ ज्यास्मिनबाट मरिना गार्सिया एन्ड्रयुले, अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकार चलचित्रको अवार्ड अमेरिकाको अमेरिकन फुल ब्रोडबाट क्रिस्टिना होडेलले हासिल गरे।

यस्तै, एनिमेशन चलचित्रको अवार्ड साउथ अफ्रिकाको चलचित्र फुलावर अफ द पार्टिसनबाट चार्लेस बाडेनहोस्टले, अन्तर्राष्ट्रिय छायाकारको अवार्ड स्पेनको चलचित्र स्पिक सन लाइटबाट जसी लुइस अल्कानीले, उत्कृष्ट चलचित्र स्क्रिप्टको अवार्ड इटालीको चलचित्र आउट डियरबाट ऐस्यान्डो लियोनीले, जुरी मेन्सन अवार्ड अर्जेन्टिनाको चलचित्र द टेम्पल अफ इन्टरनल साउन्डबाट जर्ज क्याराभोटाले, स्पेशल मेन्सन अवार्ड बेलायतको चलचित्र लकडाउन गाडेन डायरीबाट एडिना उलिकले प्राप्त गरे। यस्तै, पपुलर अवार्ड जर्मनीको चलचित्र सिड विथ मीबाट अकफा मियानले, इन्करेजमेन्ट अवार्ड नेपालको चलचित्र जाइन्ट पपेट्स फर डिजिनफाइड मेन्सुरेसनबाट ओडिटी लारामीले हासिल गरे।

हेरोइनसहित एकजना पक्राउ

प्रस, रौतहट, २१ माघ /

लागूऔषध खैरो हेरोइनसहित चन्द्रपुर नगरपालिका-४ चिडियादह टोलबाट इलाका प्रहरी कार्यालय, चन्द्रनिगाहपुरको टोलीले एकजनालाई पक्राउ गरेको छ।

स्थानीय सागर श्रेष्ठबाट १.५ ग्राम खैरो हेरोइन फेला परेपछि निजलाई पक्राउ गरेर लागूऔषध मुद्दामा जिल्ला अदालत रौतहटबाट म्याद लिएर थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको रौतहट प्रहरीका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक दीपककुमार रायले बताए।

खेलकूदको संसार

अर्जुन ट्रफी क्रिकेट: डडेल्धुराको दोस्रो जीत

बैतडी, २१ माघ/रासस

धनगढीमा जारी अर्जुन ट्रफी राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिता अन्तर्गत सोमवार भएको पहिलो खेलमा फ्रेन्ड्स क्लब डडेल्धुरा विजयी भएको छ।

पहिलो खेलमा डिसिए धनगढीलाई आठ विकेटले पराजित गरेको डडेल्धुराले लगातार दोस्रो जीत निकाल्ने क्रममा आज बोस्टर्न क्रिकेट एकेडेमी झापालाई ७७ रनले हरायो।

जीतका लागि पाएको १४४ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा झापाले १५ ओभरमा नौ विकेटको क्षतिमा ६६ रनमा सीमित भयो। उसका लागि सोनम बुढाथोकीले १७ र वीपु भुजेलले १५ रन बनाउनुबाहेक अन्यले दोहोरो अङ्कमा रन जोड्न सकेनन्। बलिङतर्फ डडेल्धुराका कुशल भुर्तेलले चार, अजय चौहानले दुई, कप्तान सन्दीप जोरा, अजय चौहान र रवि विष्टले एक/एक विकेट झारे।

यस अघि फाफ्ना क्रिकेट मैदानमा टस हारेर पहिला ब्याटिङ गरेको डडेल्धुराले खराब मौसमका कारण १५ ओभरमा झारिएको खेलमा निर्धारित ओभरमा तीन विकेट गुमाएर १४३ रन जोड्यो।

डडेल्धुराका लागि आयुष्मान बम र कप्तान सन्दीप जोराले अर्धशतक प्रहार गरे। २३ रन जोड्दा दुई विकेट गुमाएर धर्मराएको पारीलाई आयुष्मान र सन्दीपले सम्हाले। यी दुवैबीच ८३ रनको महत्वपूर्ण साझेदारी भयो।

३० बलको सामना गरेका जोरा ५१ रनमा आउट हुँदा चार छक्का र चार चौका प्रहार गरे। ओपनर आयुष्मान ५७ रनमा नटआउट रहे। उनले ३६ बलमा सात चौका र एक छक्का प्रहार गरे। अविजित रहेका किरण ठगुनाले १० बलमा दुई छक्का र एक चोकोको मदतमा २१ रन जोडे। ओपनर कुशल भुर्तेल दुई रनमा आउट भए। विनोद भण्डारी पाँच रनमा पभेलियन फर्के। बलिङमा झापाका अरुण ऐरीले दुई तथा पवन कार्कीले एक विकेट लिए। डडेल्धुराका आयुष्मान बम 'प्लेयर अफ द म्याच' चुनिए।

जीतसँगै डडेल्धुरा दुई खेलबाट चार अङ्कसहित अङ्कतालिकाको शीर्ष स्थानमा कायमै छ। साथै डडेल्धुरा सेमिफाइनलनजिक पनि पुगेको छ।

थाइल्यान्डले नेदरल्यान्ड्सलाई हरायो

काठमाडौँ, २१ माघ/रासस

राजधानीमा जारी महिला टी-२० शृङ्खलामा थाइल्यान्डले नेदरल्यान्ड्सलाई १७ रनले पराजित गरेको छ।

कीर्तिपुरस्थित त्रिवि मैदानमा सोमवार भएको खेलमा थाइल्यान्डले दिएको ८७ रनको सामान्य लक्ष्य पछ्याएको नेदरल्यान्ड्स १५ दशमलव पाँच ओभरमा ६९ रनमा 'अल आउट' भयो। नेदरल्यान्ड्सका लागि कप्तान बाबेटी डी लिङ्गेले सर्वाधिक २५ रन जोडिन्। आइरिस विलिङ्गेले १३ रन जोडिन्। यस्तै, क्यारोलिन डी ल्यासले १० रन बनाइन्।

त्यस अघि टस हारेर पहिला ब्याटिङको निम्तो पाएको थाइल्यान्डले १९ दशमलव पाँच ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै ८६ रनको योगफल बनाएको थियो। थाइल्यान्डका लागि चानिदा सुत्थीरुआङले सर्वाधिक २७ रन जोडिन्। फन्नीता मायाले १२ रन जोडिन्।

नेदरल्यान्ड्सका लागि आइरिस विलिङ्गे, इभा लिच, सिल्भर सिगोसले समान दुई/दुई विकेट लिए भने इसा बेल भान डरले एक विकेट लिइन्। नेदरल्यान्ड्सले थाइल्यान्डसँग लगातार दोस्रो हार बेहोरेको हो। यस अघि नेदरल्यान्ड्समाथि



पहिलो भेटमा थाइल्यान्डले आठ विकेटको शानदार जीत हासिल गरेको थियो।

शृङ्खलामा सहभागी टोलीले एकअर्कासँग समान तीनपटक खेल्नेछन्। अङ्कतालिकाको शीर्ष स्थानमा रहने टोली विजेता बन्नेछ। नेपालले भोलि थाइल्यान्डसँग खेल्नेछ।

आरटिसी भुटान ब्रूडासुब्बा गोल्डकपको सेमिफाइनलमा

धरान (सुनसरी), २१ माघ/रासस

इटहरी राजा फुटबल क्लबलाई ४-१ गोल अन्तरले हराउँदै आरटिसी भुटान २५औँ अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण ब्रूडासुब्बा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ।

सोमवार भएको खेलमा

इटहरी राजा क्लब र आरटिसी

भुटानबीच भएको खेलको नवौँ

मिनेटमा भुटानका सोनम एसेहले

गोल गर्दै अग्रता दिलाएका

थिए।

दोस्रो हाफको सातौँ मिनेटमा

भुटानका सोनम जुहु जोइजाङले

गोल गरेका थिए भने १४औँ

मिनेटमा कर्मा जोम्सोले र

अन्तिम गोल नन्दय एसेनले

गरे। दासो हाफकै ३१औँ

मिनेटमा इटहरी राजा क्लबका

खेलाडी एलेक्सले सान्त्वना गोल

फर्काउन सफल भए।

आजको खेलको 'म्यान अफ

द म्याच' सोनम एसेह घोषित

भए। उनले नगद रु १० हजार र ट्रफी प्राप्त गरे। प्रतियोगितामा आठ टिमको सहभागिता छ।

मङ्गलवारको अन्तिम क्वार्टरफाइनल खेल एनआरटी क्लब काठमाडौँ र केएफटिसी झापाबीच हुने आयोजकले जनाएको छ।



भएको छ। काठमाडौँको राइजिङ मलको क्युएस सिनेमामा मोहन अभिलाषीको लघु चलचित्र पाउलोको प्रदर्शनसँगै शुरू भएको तीन दिने चलचित्र महोत्सव चलचित्र विकास बोर्डमा उत्कृष्ट राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्रहरूलाई अवार्ड वितरणसँगै समापन भएको छ।

राष्ट्रिय चलचित्रतर्फ लक्ष्मण सुनाको बुलाकी र अन्तर्राष्ट्रियतर्फ भारतको चलचित्र पुभुले सर्वोत्कृष्ट चलचित्र अवार्ड प्राप्त गरेको छ। राष्ट्रियतर्फ प्रतिस्पर्धामा सहभागी चलचित्रहरू बुलाकी, पुजार सार्की, डेसान, पखेटा र विच्छेदमध्ये पुजार सार्की फिल्मबाट अभिनेता आर्यन

चलचित्र पुजार सार्कीबाट दिनेश राउत, उत्कृष्ट छायाकारको अवार्ड चलचित्र बुलाकीबाट शिव ढकाल, इन्करेजमेन्ट अवार्ड बुलाकीबाट अभिनेता नरेन खड्काले र उत्कृष्ट स्क्रिप्टको अवार्ड चलचित्र पखेटाबाट सनोब दासले हासिल गरे।

यस्तै, राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धामा उत्कृष्ट लघु चलचित्रको अवार्ड रिक्तो गाउँबाट रामजी ज्ञवाली, वृत्तचित्रको अवार्ड नो मोनास्ट्री नो भिलेजबाट टासी ल्हाजोमले, महिला चलचित्रको अवार्ड पिरियडबाट रेवती गुरुङले, बाल चलचित्रको अवार्ड द स्कूल वालबाट मोहन श्रेष्ठले कल्चरल

चीसोमा हुने स्वास्थ्य समस्याबाट बचौं

- चीसोबाट बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिक बढी प्रभावित हुने हुँदा उनीहरूको उचित स्याहार गरौं,
- चीसोमा बाहिर हिँड्दा तातो र न्यानो कपडा लगाऔं,
- कोठामा हिटर वा आगो बाल्दा होशियारी अपनाऔं,
- चीसोबाट जोगिन दैनिक घाम ताप्ने गरौं,
- शारीरिक व्यायाम गरौं,
- जाडोबाट बच्ने नाममा धूम्रपान र मद्यमान नगरौं,
- रूघाखोकी, ज्वरो लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखिएमा स्वास्थ्य परीक्षण गरौं र गराऔं।



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,