दूषित पानीका कारण हुने रोगप्रति सजग रहौंः
- फोहर पानी पिउनाले झाडापखाला, हैजा, टाइफाइड, आउँ, जन्डिसजस्ता रोग लाग्न सक्छन् ।

त्यसैलेः
- खोला, धारा वा मूलको पानी सीधैं नपिऔं ।
- पानी उमालेर मात्र पिऔं ।
- उमाल्न सम्भव नभएमा शुद्धीकरण गरेर मात्र पिऔं ।
- पिउने पानीलाई सफा भाँडामा छोपेर राखौं र सफा भाँडाले पानी झिक्ने गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

प्रतीक दैनिक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८० भदौ २१ गते बिहीवार // मूत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2023 September 07 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क २०

ड्राइपोर्टबाट दशवटा कन्टेनर चोरी

सिपिङलाइनले खोज्न थाले कन्टेनर

राधेश्याम पटेल, परवानीपुर, २० भदौ/

श्रीसियास्थित सुक्खा बन्दरगाह भन्सार कार्यालय, वीरगंजमा अहिले अन्तर्राष्ट्रिय सिपिङलाइन कम्पनीहरूले आआफ्नो कन्टेनरको खोजी कार्य शुरू गरेका छन् ।

तस्वीरः प्रतीक

ड्राइपोर्ट भन्सार यार्डबाटै सञ्चालनको ठेक्का पाएको प्रिस्टिन भ्यालीकै कर्मचारीको सेटिङमा दशवटा कन्टेनर चोरीका घटना सार्वजनिक भएपछि अधिकांश सिपिङलाइन कम्पनीले आआफ्ना स्थानीय प्रतिनिधिमार्फत कन्टेनरहरूको खोजी कार्य शुरू गरेका हुन् ।

ड्राइपोर्ट भन्सारमा अहिले सिपिङलाइन कम्पनीहरूबीच खैलाबैला मचेको छ, सबैले आआफ्नो कन्टेनरहरूको स्टक मिलाउन शुरू गरेका छन्, एकजना सिपिङलाइनका प्रतिनिधिले भने– जबदेखि प्रिस्टिनले काम शुरू गरेको छ, त्यस अवधिदेखि हालसम्म बाहिर गएका ८२ वटा कन्टनेरमा आशङ्का छ, ती सबै कन्टेनरको खोजी भइरहेको छ, जसमध्ये विगत चार दिनमा १९ वटा कन्टनेर ड्राइपोर्टमा फिर्ता ल्याएर स्टक मिलाइएको छ । केही सिपिङलाइनले प्रिस्टिनको भुक्तानी पनि रोकेर आआफ्ना कन्टेनरको स्टक मिलाइरहेका छन् ।

१० वटा कन्टनेर मर्क्सलाइनको चोरी भएको घटना प्रकाशमा आएपछि अहिले उक्त कम्पनीसँगै जिम, वन, वहान, इभरग्रीन, समुद्रा, एमएसी, सिएमए बिएलपिएल, आरसिएल, ओओसिआरलगायत सिपिङलाइन कम्पनीहरूले आआफ्नो कन्टेनरको हालको अवस्थाबारे चासो राखेका हुन् । तर प्रिस्टिन भ्याली ड्राइपोर्टका अधिकारीहरूले ८२ वटा कन्टेनर बाहिर गएकामा आशङ्का नगर्न स्पष्ट पार्दै १० वटा कन्टेनर मात्रै चोरी भएको दाबी गरेका छन् ।

कतिपय कन्टनेर आयातकर्ताले सामानसहित सिपरबाट खरीद गर्छन्, प्रिस्टिनका प्रमुख सञ्चालन अधिकृत अतुल शर्माले भने– बाहिर गएका कन्टनेर त्यस्ता हुन सक्छन्, कन्टनेर चोरीका घटना बाहिरिएपछि हाम्रो जिम्मेवारी बढेको छ, सबैले कम्पनीले स्टक मिलाइरहेका छन्, यो सत्य हो । तर ८२ वटा कन्टनेर गायब भएको कुरा निराधार हो । उनले केही दिनमैं यसबारे यकीन तथ्याङ्क सार्वजनिक हुने बताए ।

ड्राइपोर्ट सञ्चालनको नियामक निकाय वाणिज्य मन्त्रालय अन्तर्गतको नेपाल इन्टरमोडेल यातायात विकास समिति, वीरगंजका प्रमुख कमल ज्ञवालीले आफूले १० वटा मात्रै कन्टेनर चोरी भएको घटनाबारे माथिल्लो निकायलाई लेखेर पत्राचार गरेको बताउँदै थप कन्टेनर गायब भएको विषयबारे जानकारी नभएको बताए । ड्राइपोर्ट भन्सार प्रमुख डा रामप्रसाद मैनालीले कन्टेनर चोरीको विषयमा प्रिस्टिनले अनुसन्धान गरिरहेको र उसैले चोरीमा संलग्न व्यक्तिलाई कानूनी दायरमा ल्याउनुपर्ने बताए । उनले आफूहरूको काम सामानको जाँचपास गरी भन्सार महसूल तिराउने मात्र भएको प्रस्टयाए ।

चोरी भएका १० मध्ये आठवटा फिर्ता

वीरगंजस्थित श्रीसिया सुक्खा बन्दरगाह भन्सार कार्यालयबाट चोरी भएका १० वटा कन्टेनरमध्ये आठवटा कन्टेनर फिर्ता भएका छन् । बाँकी दुईवटा कन्टेनर फिर्ता गराउन पहल भइरहेको छ । ड्राइपोर्ट सञ्चालन गर्ने कम्पनी प्रिस्टिन भ्याली ड्राइपोर्टकै कर्मचारीको संलग्नतामा अवैधरूपमा वीरगंज, सिमरा, भरतपुर, पोखराका व्यवसायीलाई बेचिएका आठवटा कन्टेनर फिर्ता भइसकेका छन् भने श्री एयरलाइन्स, काठमाडौंलाई बेचिएका दुईवटा ४० फुटे कन्टेनर फिर्ता नभएको प्रिस्टिन भ्यालीले जनाएको छ ।

अवैधरूपमा बेचिएका कन्टेनरका खरीदकर्ताहरूको सहकार्यमा उनीहरूको रकम फिर्ता गरी कन्टनेर फिर्ता गराइएको प्रिस्टिन भ्याली ड्राइपोर्टका प्रमुख सञ्चालन अधिकृत अतुल शर्माले बताए । प्रिस्टिन भ्यालीकै कस्टम रिलेशन म्यानेजर विक्रमप्रताप सिंहको संलग्नतामा गत असार २१ देखि साउन १९ गतेसम्म चार चरणमा १० वटा कन्टनेर बेचिएको थियो । सिंहले वीरगंजका सन्तोष पटेल, उमेश पटेल, शत्रुघ्न चौधरी, विशेश्वरप्रसाद चौधरीलाई चारवटा ४० फुटे र छवटा २० फुटे गरी कुल १० वटा कन्टनेर बेचेको प्रिस्टिनको अनुसन्धानबाट खुलेको थियो ।

प्रिस्टिनका कर्मचारी सिंहले आफ्नै खातामा रकम जम्मा गराइ सिपिङलाइनको 'नो अब्जेक्शन सर्टिफिकेट' उपलब्ध गराउने झूटो आश्वासन दिई सडकमार्गबाट सो कन्टनेरमा सामान निकासी हुने भनी एक्सपोर्ट बाइ रोड अर्थात् फर्जी गेटपास बनाएर ती कन्टेनरहरू बेचेको घटना सार्वजनिक भएको थियो । त्यसपछि प्रिस्टिनले कन्टेनर चोरी प्रकरणमा अनुसन्धानको लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्सामा उजूरी गरेको थियो । तर प्रिस्टिनका कर्मचारी सिंह अहिले फरार छन् । उनको खोजी कार्य भइरहेको छ ।

वार्तामा खरीदकर्ताले आफ्नो रकम फिर्ता लिई कन्टेनर फिर्ता गर्ने सहमति गरेका थिए । सहमतिमा फिर्ता दिइने रकम प्रिस्टिन भ्याली ड्राइपोर्टले बेहोर्ने जनाइएको थियो । प्रिस्टिनले प्रारम्भिक चरणमा फ्ल्यास फ्रेट लजिस्टिक काठमाडौंबाट आफ्नै पहलमा तीनवटा कन्टनेर फिर्ता ल्याएको थियो भने बाँकी वीरगंजका खरीदकर्ताबाट दुई सातामा थप पाँचवटा कन्टेनर फिर्ता ल्याएको छ भने बाँकी दुईवटा फिर्ता ल्याउन पहल भइरहेको छ । वीरगंज–१४ पिपरा निवासी एपेक्स कार्गोका सन्तोष पटेलमार्फत नेपाल सिपिङ लाइन एन्ड एयर लजिस्टिकमार्फत खरीद गरेको श्री एयरलाइन्स, काठमाडौंले हालसम्म कन्टेनर फिर्ता गरेको छैन । मूअकसहित कन्टेनर खरीद गरी त्रिभुवन विमानस्थलमा वातानुकूलित कार्यालय बनाएकोले कन्टनेर फिर्ता गर्न सो कम्पनीले आलटाल गरिरहेको छ । कार्यालय बनाउँदा कम्पनीको करीब १० लाखभन्दा बढी खर्च भइसकेकोले ४० फुटे दुईवटा कन्टनेर फिर्ता नभएको प्रिस्टिनले जनाएको छ । श्री एयरलाइन्सका कर्पोरेट म्यानेजर अनिल मानन्धरले कन्टनेर फिर्ता गर्ने यसअघि बताएका थिए । तर अहिले सोबारेमा बुझ्नै पर्ने र बुझेर बताउने प्रतिक्रिया दिएका छन् ।

तीन पाङ्ग्रे सवारीसाधनहरू आन्दोलित

प्रस, पर्सागढी, २० भदौ/

जीतपुरदेखि पश्चिम रङ्गपुरसम्मको जनता सडकमा चल्ने तीन पाङ्ग्रे ईरिक्शा, अटोहरू दुई दिनदेखि हडतालमा छन् ।

जनता सडकमा यसअघि जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाले मात्र सवारीकर उठाइरहेकोमा अहिले आएर वीरगंज महानगरपालिकाले समेत सवारीकर उठाउन थालेपछि तीन पाङ्ग्रे सवारी चालकहरू आन्दोलित भएका हुन् । उनीहरूले जनता सडकमा चारवटा पालिका जीतपुरसिमरा उपमहानगर, वीरगंज महानगर, पर्सागढी नगरपालिका र सखुवाप्रसौनी गापा पर्ने र अहिले दुईवटा पालिकाले सवारीकर लिन थालेका रआगामी दिनमा थप दुई पालिकाले सवारीकर लिने हो भने आफूहरूले के कमाउने के खाने भन्ने समस्या आइपर्ने हुँदा यसको निराकरण हुनुपर्ने माग गरेका छन् । उनीहरूले महानगर, उपमहानगरले चार पाङ्ग्रे सवारीसाधनबाट मात्र कर लिन भनिए पनि ठेकेदारहरूले जोर जबरजस्ती तीन पाङ्ग्रे सवारीसाधनहरूसँग पनि सवारीकर लिइरहेको बताए । यो रूटमा नारायणी जनसेवा यातायात तथा गुप्ता यातायातका तीन पाङ्ग्रे सवारीसाधनहरू चल्छन् ।

रूट इन्चार्जद्वय फिरोज सिद्दिकी र अमित वर्माले ठेकेदारहरूले जोर जबरजस्ती कर असुल गरिरहेको र प्रहरी भने तमासे बनेको आरोप लगाए ।

गैरकानूनी तवरबाट कर उठाउने कार्य रोक्ने जिम्मा प्रहरीको भएको भन्दै उनीहरूले प्रहरीले उल्टो सवारी चालकहरूलाई बाटो अवरुद्ध नगरी सम्बन्धित निकायबाट समस्याको समाधान गर्न सुझाव दिएको भन्दै गुनासो गरे ।

नेपाल सितेरियो करातेे सङ्घको दोस्रो महाधिवेशन सम्पन्न

प्रस, निजगढ, २० भदौ/

नेपाल सितेरियो कराते सङ्घको दोस्रो महाधिवेशन बुधवार निजगढमा सम्पन्न भएको छ ।

'स्वास्थ्यका लागि कराते, राष्ट्रका लागि कराते, अनुशासनका लागि कराते, आत्मरक्षाका लागि कराते, शान्ति र सामाजिक अभियानका लागि कराते, अध्यात्म विकासका लागि कराते' मुख्य नारासहित कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि महागुरु थानेश्वर राईले कार्यक्रमको उद्घाटन गरेका थिए ।

कार्यक्रममा महागुरु राईले एकताका कराते खेलले संसारका अनेकौं राष्ट्रसँग राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धा गर्दै नेपालको सान, मान, गौरव निकै बढाएको स्मरण गर्दै बीचमा केही वर्ष यस खेलको मर्म नबुझ्ने केही तत्त्वहरूले खेलको नाममा राजनीतिक खोल ओढेर करातेको बदनाम गरेकै कारण गतिशील हुन नसकेको आफूले महसूस गरेको बताए ।

आफ्नो शरीरका नसानसामा सितेरियो खेलको ऊर्जा अझै पनि ताजा रहेको महागुरु राईले बताए । खेलहरूलाई राजनीतिक दलका स्वार्थबाट टाढै राखी गुरु, प्रशिक्षक, खेलाडीहरू खेलप्रति निष्ठावान् भई निरन्तर अघि बढ्नुपर्ने बताए ।

एकता नै शक्ति हो, अनुशासन, गतिशीलता, विकासलाई शिरमा राखेर इमानदारीपूर्वक अघि बढ्दै जाने हो भने सितेरियो कराते खेलको भविष्य उज्ज्वल रहने आफू आशावादी रहेको उनले जिकिर गरे । स्वयंसेवकका रूपमा इमानदारीपूर्वक निरन्तर अघि बढिरहेका

कार्यक्रम उद्घाटनपछि सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथि एवं महागुरु थानेश्वर राई । तस्वीरः जीतलाल श्रेष्ठ

गुरु, प्रशिक्षकहरूलाई राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा मौका दिनुपर्नेमा महागुरु राईको जोड थियो । राजनीतिक दलहरूको चाकडीबाट खेलाडीहरू टाढै रहनुपर्ने बताउँदै समय अनुसार क्षमता अभिवृद्धिका लागि अन्तर्राष्ट्रियस्तरका तालीमहरूको व्यवस्था गर्नुपर्ने महागुरु राईले भने ।

कार्यक्रममा युवराज लामाले दुई/चार जना राजनीतिक झोलेहरूका कारण यो खेल ओझेलमा पर्दै आएको बताउँदै त्यस्ता तत्त्वहरूलाई परास्त गर्दै खेलको विकासमा सबै एकजुट भएर अघि बढ्न आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा मधेस प्रदेशसभा सदस्य माला लामाले खेलको विकासमा राज्यको ध्यान जान नसकेको बताइन् । राजनीतिमा होस् वा खेल वा अन्य कुनै क्षेत्रमा पनि अनुशासन पहिलो प्राथमिकता हुनुपर्नेमा त्यस्तो हुन नसकेकोमा चिन्ता जाहेर गरिन् ।

त्यस्तै, बाग्मती प्रदेशसभाका सदस्य सचिव सूर्यलाल भण्डारीले यस खेलका साथै अन्य खेलका लागि योजनाबद्ध ढङ्गले आफू लागिपर्ने जानकारी दिए ।

कार्यक्रमका अध्यक्ष एवं नेपाल सितेरियो कराते सङ्घका संस्थापक अध्यक्ष दावा गुरुङले मुलुकमा व्यवस्था परिवर्तनसँगै कराते खेलमा केही ठगहरू राजनीतिक दलको आडमा हाबी भएकै कारण यस खेलले सोचे जति गति लिन नसकेको बताए । कुनै बेला शासकहरूले हामीलाई पटकपटक प्रयोग गर्दै उनीहरू राज्यसत्ताको बागडोर सम्हालिरहे तर खेल क्षेत्रलाई कहिल्यै स्वतन्त्ररूपमा अघि

(बाँकी अन्तिम पातामा)

निजगढ नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
निजगढ, बारा, मधेस प्रदेश (नेपाल)

निजगढ नगरपालिका क्षेत्रभित्र अवस्थित खोलाबाट दिगोरूपमा ढुङ्गा, गिट्टी र बालुवाको उत्खनन एवं सङ्कलन कार्यको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण प्रतिवेदन तयारीसम्बन्धी सात (७) दिने सार्वजनिक सूचना

(प्रकाशित मिति– २०८०/०५/२१ बिहीवार)

मधेस प्रदेश, बारा जिल्ला, निजगढ नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालयद्वारा निम्नबमोजिमको प्रस्ताव कार्यान्वयन गर्न लागिएको छ ।

प्रस्तावकको नाम र ठेगानाः	निजगढ नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, बारा
प्रस्तावको बेहोराः	मधेस प्रदेश, बारा जिल्ला, निजगढ नगरपालिका क्षेत्रभित्र अवस्थित खोला (बकैया, धनसार र बगर, लाल/भक्तलाल र शक्ति)बाट दिगो र वातावरणमैत्री दृष्टिकोणले नदीको किनारका सामग्रीहरू (बालुवा, गिट्टी, ढुङ्गा) उत्खनन एवं सङ्कलन गर्ने
प्रभाव पर्न सक्ने स्थानीय तहहरू	निजगढ नगरपालिका

माथि उल्लिखित प्रस्तावको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षणको क्रममा सो क्षेत्रको प्राकृतिक भौतिक प्रणाली, जैविक प्रणाली, सामाजिक प्रणाली, सांस्कृतिक प्रणाली र आर्थिक प्रणालीबीच के कस्तो प्रभाव पर्छ भनी यकीन गर्न सो स्थानका नगरपालिका/गाउँपालिकाहरू तथा त्यस क्षेत्रका विद्यालय, अस्पताल, स्वास्थ्य चौकी तथा सरोकारवाला व्यक्ति तथा संस्थाको लिखित रायसुझाव लिन आवश्यक भएकोले यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशन भएको मितिले सात (७) दिनभित्र निम्न ठेगानामा आइपुग्ने गरी लिखित रायसुझाव उपलब्ध गराइदिनुहुन अनुरोध छ ।

रायसुझावको लागि पत्राचार गर्ने ठेगाना :

प्रस्तावकको नाम र ठेगानाः	**निजगढ नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, निजगढ, बारा, फोन नं : ०५३–५४०२०० इमेल : nijgadhmun@gmail.com**
परामर्शदाताको नाम र ठेगाना	**पपुलर इन्भारोमेन्टल सर्भिस नेपाल, शान्तिनगर, काठमाडौं, फोन नं : ०१–५२६०९८२ इमेल : pesnepal2017@gmail.com**

विचारसार एवं सूक्तिहरू

जिन्दगी दुई छिनको त हो । जीवन बाँच्ने दुईवटा सूत्र बनाऊ । बाँच फूलजस्तै र छरिन्छौ भने बास्नाजस्तै ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि., वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
प्रबन्ध सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	:	आर. के. पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि	:	गम्भीरा सहनी

मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति टोल, श्रीपुर, वीरगंज-१४ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com
Website: www.eprateekdaily.com

पूर्व-पश्चिम रेलमार्ग

पूर्व–पश्चिम रेलमार्ग निर्माणको गति निकै सुस्त छ। यसले नागरिकको सोचअनुरूपको प्रगति हासिल गर्न सकेको छैन । नौ सय किमीभन्दा बढी लम्बाइमध्ये निर्माण शुरू भएको एक दशक बितिसक्दा पनि ५५ किमी अर्थात् छ प्रतिशत मात्रै काम सम्पन्न भएको छ। निर्माणसम्पन्नबाहेक हालसम्म बर्दिवास–निजगढ ७० किमीको मात्रै निर्माण योजना तयार भएको छ । सोमध्येमा पनि निजगढको एलाइनमेन्ट फेरबदल भइरहेको छ । यसअघि निजगढको भमरा–बकैया खोला दोभान हुँदै बकैया खोलाको पूर्वी किनारको खोलाभित्रबाटै रेलमार्गको एलाइनमेन्ट जाने तय भएको थियो भने पछिल्लो समय उक्त मार्ग परिवर्तन भएको छ । अहिले निजगढको बागदेव हुँदै जाने भएको छ । निजगढभन्दा अगाडिको बाँकी अरू खण्डमा निर्माणको योजना बनेकै छैन। रेलमार्ग निर्माणको काम यही गतिमा रहने हो भने ५०औं वर्षमा पनि सम्पन्न हुन नसक्ने देखिन्छ । गत आवमा १५ किमी निर्माणको लक्ष्य रहेको भए तापनि त्यो केवल योजनामा सीमित रह्यो । आयोजनाले गति लिनु र नलिनुमा सङ्घीय सरकारले वार्षिकरूपमा विनियोजन गर्ने बजेटमा पनि भर पर्ने गरेको छ। नामको मात्रै बजेट छुट्याएपछि कामले प्रगति लिने कुरै आउँदैन ।

बजेटबाहेक बस्तीका बासिन्दाको खिचोला र वनजङ्गल क्षेत्रका कारण योजना निर्माणमा बाधा पुगिरहेको छ । बर्दिवासको खण्डमा पुलहरू पनि निर्माणाधीन छन् । वन क्षेत्रमा रेलमार्ग निर्माण गर्ने निर्णय भएपनि सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति, जिल्ला वन कार्यालय, वन पैदावार विकास समितिलगायत निकायहरू सहमत नहुँदा समस्या खडा छ । भारत सरकारको सहयोगमा निर्माणाधीन अरू योजनाजस्तै नेपालले आफ्नै लगानीमा निर्माण गर्ने भनिएको पूर्व–पश्चिम रेलमार्गमा पनि ब्रोडगेजमा निर्माण भइरहेको छ । हाल भारतको जयनगरबाट धनुषाको कुर्थासम्म रेल सञ्चालनमा छ । महोत्तरीको बिजुलपुरासम्म रेलमार्ग निर्माण सम्पन्न भइसकेको छ। भारत सरकारको सहयोगमा नै बर्दिवाससम्म रेलमार्ग निर्माण हुने हो । अन्यत्र नेपाल आफैंले निर्माण गर्ने भनेको तर लगानी जुटेको छैन । योजनालाई प्राथमिकतामा राखेर बजेट विनियोजन गर्ने, स्रोत जुटाउनेतर्फ सरकार उदासीन छ । रेलमार्गको बीचको एउटा खण्डमा अझै पनि विस्तृत अध्ययन सकिएको छैन। पहिले सबै खण्डमा एकैपटक अध्ययन भइसकेको थियो । यसमा बाराको सिमरा, पर्साको ठोरी हुँदै चितवन र नवलपरासी प्रवेश गर्ने रेखाङ्कन तयार भएको थियो। उक्त रेखाङ्कनमा राष्ट्रिय निकुञ्जको अवरोधका कारण यसलाई परिवर्तन गरेर हेटौंडा–भरतपुर पुग्ने गरी नयाँ रेखाङ्कन तयार गरिएको हो। यसरी विवाद, अलमल र सरकारको प्राथमिकतामा नपर्दा योजना सम्पन्न हुन लामो समय लाग्ने देखिन्छ। यसो भएमा महँगीसँगै लागत योजना पनि वृद्धि हुन्छ । रेलमार्गको शुरूको डिपिआर अनुसार लागत अनुमान नौ खर्ब ५५ अर्ब रुपैयाँ थियो । कुल जग्गा ४,५२० हेक्टर अधिग्रहण गर्नुपर्नेछ। सबै ठूला राजनीतिक [redacted] पूर्व–पश्चिम रेलमार्गको कुरा [redacted] छ। घोषणापत्रमा रेलमार्ग [redacted] पुगेपछि चासो नदेखाउने गरेको [redacted] एमाले, काङ्ग्रेस, माओवादी [redacted]। तर घोषणापत्रमा कार्यान्वयनतर्फ [redacted] ।

कृष्ण : एक विराट् चरित्र

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र
mitrasanjay41@gmail.com

धार्मिक अन्धतालाई छोडेर विचार गर्ने हो भने कृष्णले कति विराट जीवन बाँचे र कति अमर चरित्र निर्माण गर्न सके ? सबैको मान्य भएर पनि एक योद्धाको सारथि बन्नु चानचुने कुरो होइन । श्रीकृष्णका एक–एक कार्यबाट जीवनलाई महान् बनाउने अनेक सूत्र फेला पर्न सक्छ ।

अगम्यलाई बोधगम्य बनाउने कला नै विज्ञान हो । जो सरल छ त्यसलाई दार्शनिक बनाउने कला पनि विज्ञान हो । यसैले विज्ञान र दर्शन दुवै अनन्त छन् । दर्शन र विज्ञान दुवै एक अर्काका पूरक छन् । दर्शन विज्ञान हो र विज्ञान दर्शन हो । विज्ञानको दार्शनिक मूल्य हुन्छ र दर्शनको वैज्ञानिक महत्त्व हुन्छ । यसैले जबसम्म कुनै कुराको पुष्टि हुँदैन तबसम्म दर्शन रहन्छ । दर्शनलाई सरलरूपमा नबुझ्नेले रहस्य पनि भन्दछन् र जब रहस्यबाट पर्दा हट्दछ तब त्यो सरल भइहाल्छ । सरल कुरालाई अझ सरल बनाउने तरीका वैज्ञानिक हुन्छ ।

सन्दर्भ कृष्णाष्टमी र कृष्णासित सम्बन्धित छ । एक पक्षले कृष्णाको अस्तित्व स्वीकार गरेको पाइँदैन, तर अर्को पक्षले साक्ष्यमाथि साक्ष्य दिइरहन्छ। हो, प्रश्न उठाउनुपर्छ अनि त उत्तरको खोजी हुन्छ । यही त विज्ञान हो, तर सत्य देखेपछि स्वीकार गर्नुपर्छ। छर्लङ्ग घाम देख्दादेख्दै पनि मैले देखिनँ भन्नेलाई केही भन्न सकिन्नँ । यसैले भनिन्छ, सुतेकालाई उठाउन सकिन्छ तर सुतेको अभिनय गर्नेलाई उठाउन सकिंदैन। यदि धार्मिक ग्रन्थलाई नमान्ने हो भने ठीकै छ, अन्य साक्ष्यलाई त मान्न सकिन्छ ? फेरि एउटै धर्मको पुस्तकमा लेखिएको भए पो । भगवान् श्रीकृष्णाबारे धेरै धार्मिक समुदायको पुस्तकमा चर्चा गरिएको पाइन्छ। धेरै देशसम्म कृष्णासित सम्बन्धित आख्यानहरू पाइन्छन्। हजारौं वर्ष पुराना मूर्तिहरू पनि पाइन्छन् । हो, काल, स्थान तथा प्रवृत्तिको पार्थक्यले केही पृथकता आउनुलाई अस्वाभाविक मान्न सकिन्न तर अस्तित्व नै अस्वीकार गर्नुपर्छ भन्ने चाहिं होइन । भगवान् श्रीकृष्णाको जन्म जेलमा बन्दी जीवन बिताइरहेका मातापिताबाट भएको हो भन्नेमा शास्त्रहरूसँगै समाज पनि पूर्ण रूपमा सहमत छ ।

श्रीकृष्णका अनेक नाम छन्। कन्हैया, श्याम, गोपाल, केशव, द्वारकेश, द्वारकाधीश, वासुदेव आदि उनका प्रचलित नाम हुन्। हरेक नामको आफ्नै विशेषता रहेको छ। हरेक नाममा अलग अलग व्यक्तित्व पनि लुकेको मानिन्छ। अहिलेसम्म श्रीकृष्णालाई विश्वका विद्वान्हरूले अनेक व्यक्तित्वको रूपमा मानिरहेका छन् । उनलाई निष्काम कमयोगी, आदर्श दार्शनिक, स्थितप्रज्ञ एवं दैवी सम्पदा सुसज्जित महान् पुरुषका रूपमा विश्वले विश्वास गरिरहेको छ। उनले युद्धको मैदानमा अर्जुनसित गरेको संवादको सङ्ग्रह, जसलाई गीता भनिएको छ, विश्वकै लोकप्रिय ग्रन्थको रूपमा रहेको छ। विश्वका करीब धेरै भाषामा अनुवाद भइसकेको तथा विश्वका सबै जसो महान् विद्वान्ले अध्ययन गरेको, उदाहरण दिने गरेको गीतालाई जगत्ज्ञान पुस्तक भन्ने गरिएको छ भने गीताको अमूल्य ज्ञान दिने श्रीकृष्णलाई जगत्गुरुको सम्मान वा उपाधि पनि दिइएको छ।

श्रीकृष्णाको जन्म नै असहज परिवेशमा भएको हो । कारागारभित्र जन्मिनुलाई त्यस युगमा पनि असहज नै मान्न सकिन्छ। उनको जन्मलाई अवतार किन भनिएको छ भने कतिपयको मान्यता छ कि उनी प्रकट भएका हुन्। कतिपयले अष्ठभुजारूपमा अपरिमित तेजसहित श्रीकृष्ण प्रकट भएका थिए भनेर मान्दछन् भने कतिपयले विष्णुको चतुर्भुज रूपकै स्वरूपमा श्रीकृष्ण प्रकट भएको र वसुदेव–देवकीको बिन्तीपछि बाल्य रूपमा आएको मान्दछन् । जन्मनासाथ श्रीकृष्णालाई अन्यत्र लैजानुपर्ने थियो । अत्यन्त कडा पहरा थियो । भनिन्छ, श्रीकृष्णकै कृपाले नेल खुले, ढोकाहरू खुले, पहरेदारहरू निदाए, बस्तीमा कोही पनि घरबाहिर निस्केन, उनलाई बाहिर लैजाँदा कसैले देखेन, कसैले थाहा पाएन। यस पौराणिक घटनालाई विराट् चमत्कार मानिन्छ। जन्मनुपूर्व नै आएको निर्धारित सङ्कटलाई उनी आफैंले टालेका थिए र निकै हदसम्म सुरक्षित वातावरण बनाएका थिए। वसुदेव–देवकीको आठौं सन्तान छोरा हुनुपर्ने भविष्यवाणी भएको थियो र सोही अनुरूप श्रीकृष्णाको जन्म भएको थियो तर तत्काल दुनियाँले थाहा पायो कि छोरीको जन्म भयो ।

यसको पछाडिको मिथक फरक रहेको छ । के भनिन्छ भने त्रेतायुगमा रामावतारको समयमा माता कैकेयीले रामलाई वनवास दिएकी थिइन् । राम वनवास गएपछि कैकेयीलाई निकै पछुतो भयो। रामलाई वनवास पठाउनुको मुख्य उद्देश्य थियो आफू राजमाता बन्न चाहनु र आफ्नो छोरालाई राजा बनाउनु। यी दुवै उद्देश्य पूरा भएनन् र जग हँसाइ भयो। राम वनवासबाट फर्कर आएपछि रामसित अनुनय गरिन् – मलाई माफ गर छोरा । रामले भने – मैले माफ गर्नुपर्ने केही छँदैछैन। तपाईंले मेरो हितमा गर्नुभएको हो । तपाईंकै कारण मैले दुनियाँ देख्न पाएँ। जुन उद्देश्यले अवतार लिएको थिएँ, त्यो उद्देश्य पूरा गर्न पाएँ। तपाईंको मनमा त्यो भावना पनि मेरै कारणले आएको थियो। त्यो सब माया थियो । अनि माताले छोरासित माफी माग्नु भनेको त छोराको अपराध हुन जान्छ। माताले दिएको श्राप पनि छोराको लागि आशीर्वाद हुन्छ भने तपाईंले त मलाई केही पनि भन्नुभएन। जे भन्नुथियो पिताजीलाई भन्नुभयो र मैले मातापिताको आज्ञापालन गरेको हुँ। जतिभन्दा पनि कैकेयीको चित्त नबुझेपनि उनले भनिन् – मलाई माता भन्दछौं तर म आफूलाई माफ गरेको त्यति बेला मान्नेछु जति बेला तिमी मेरो कोखबाट जन्म लिन्छौं। अनि रामले भने – द्वापर युगको अन्त्यमा म तपाईंकै कोखबाट जन्मिने छु। अनि रामको मनमा भएको थियो – जन्म त तपाईंको कोखबाट लिनेछु तर दूध चाहिं कौशल्याकै पिउने छु। यसैकारण त्यस्तो परिस्थिति निर्माण भएको हो । अर्थात्, द्वापरको अन्त्यमा विष्णुको अवतार श्रीकृष्णाको जन्म देवकीको कोखबाट भएको हो र देवकी चाहिं त्रेतायुगकी तिनै कैकेयी हुन् तथा यशोदा कौशल्या।

जन्मेको केही बेरपछि यमुनाको पानीमा आफ्नो खुट्टा छुवाउँदा यमुनाले वसुदेवलाई बाटो दिनु, गोकुलमा यशोदाले छोरीको जन्म दिएर बेहोश भएको अवस्थामा वसुदेव पुगेर छोरालाई त्यहाँ राखी छोरीलाई लिएर कारागार पुग्नुजस्ता चामत्कारिक घटनाहरू कृष्णासित जोडिएका छन् । कृष्णाले बाल्यावस्थामा नै राक्षसी पुतना, शकटासुर, तृणावर्तलगायत राक्षस–राक्षसीको वध गरेका थिए जुन सामान्य मानिसको लागि असम्भव थियो। कृष्णाको जीवन चरित्रसित जोडिएको गोचरण लीला, गोवर्धनलाई एकै हातले उचालेर एक औंलामा कैयौं दिनसम्म राख्नु जसबाट इन्द्रको घमण्ड दमन हुनु र रासलीला निकै महत्त्वपूर्ण छन् । जब उनले कंसको वध गरे, तब उनको व्यापकतामा विशालता आयो । श्रीकृष्णालाई अद्भुत व्यक्तित्वको रूपमा दुनियाँले सम्मान गर्न थाले । कंस वधपश्चात् नै टाढाटाढाका मानिसले पनि श्रीकृष्णलाई अवतार मान्न थाले। कंस वधभन्दा पहिलेका घटनाहरूप्रति सबैको विश्वास भयो ।

महाभारत युद्धका नायक श्रीकृष्णलाई नै मानिएको छ। अर्जुनलाई युद्धको निम्ति तयार पार्ने र आफू सारथि बन्ने श्रीकृष्णको कूटनीति साँच्चीकै अविश्वसनीय थियो । यद्यपि जब चीरहरण भएको थियो त्यति बेला नै पाण्डवहरूलाई विश्वास भएको थियो कि श्रीकृष्णले जति धेरै सङ्कट हुन्छ, त्यति विराट सहयोग गर्न सक्छन् । सम्मुख भए पनि वा टाढा भए पनि कुनै पनि घटना श्रीकृष्णाको नजरभन्दा टाढा रहँदैन। पाण्डवलाई कसरी सुरक्षित पार्न सकिन्छ भन्ने कुरामा श्रीकृष्ण अत्यन्त गम्भीर छन् । मानिसको चक्षुले हेर्ने र सामान्य मानिसको मस्तिष्कले विचार गर्ने हो भने कृष्ण एक अद्भूत र अविश्वसनीय व्यक्तिको रूपमा देखा पर्छन् तर हरेक परिस्थितिसित जुध्दै श्रीकृष्णाले परिस्थितिसित डराउनुहुँदैन र त्यसको सामना गरेर विजय वा पराजय जे भए पनि स्वीकार गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिएका छन्। आफू बलियो हुँदा पनि र सबैलाई संहार गर्ने क्षमता हुँदा पनि श्रीकृष्णाले विध्वंसभन्दा निर्माण ठूलो कुरो हो भन्ने देखाउन समुद्रमा द्वारिकाको निर्माण गरे, गराए ।

आजभोलि विभिन्न तथ्यहरूले श्रीकृष्णाको अस्तित्वलाई प्रमाणित गरेका विचारहरू आउन थालेका छन् । पौराणिक तथ्यभन्दा भौतिक तथ्यमा विश्वास गर्नेहरूले पनि श्रीकृष्णालाई ऐतिहासिक व्यक्तित्वको रूपमा स्वीकार गर्न थालेका छन् । साथै, भारतभन्दा निकै टाढा पनि श्रीकृष्णलाई देवताको रूपमा स्वीकार गरिएको पाइन्छ। इस्कोन समूहमार्फत श्रीकृष्णलाई अनेकौं देशमा विस्तार गरिएको छ। यति मात्र नभएर अन्य धर्ममा पनि श्रीकृष्णाको छविलाई सम्मान गरिएको पाइन्छ । जैन धर्ममा पनि कृष्णालाई ठूलो सम्मान छ । बौद्धधर्मको जातक कथामा कृष्णाको चरित्रसित मेल खाने आख्यान छ। सिख धर्ममा पनि कृष्णलाई चौबीस अवतारमा गणना गरिएको पाइन्छ। बहाई पन्थमा पनि श्रीकृष्णाको प्रसङ्ग पाइन्छ। यहाँसम्म कि इस्लाम धर्मावलम्बीमध्ये अहमदिया नामक एक समूहले पनि श्रीकृष्णाको अस्तित्व र औचित्यलाई धार्मिकरूपमा स्वीकार गरेको छ ।

भौतिकरूपमा श्रीकृष्ण १२४ वर्ष बाँचेका थिए । यति लामो आयुमा श्रीकृष्णाको जीवनचरित्र यति विशाल बन्न पुगेको छ कि अनेक कोणबाट अध्ययन गर्न सकिन्छ । यदि धार्मिक अन्धतालाई छोडेर भौतिकरूपमा पनि विचार गर्ने हो भने कृष्णले कति विराट जीवन बाँचे र कति क्षेत्रमा आफ्नो अमर चरित्र निर्माण गर्न सके ? सबैको मान्य भएर पनि एक योद्धाको सारथि बन्नु चानचुने कुरो होइन। सामान्य मानिसको लागि श्रीकृष्णाका एकएक कार्यबाट आफ्नो जीवनलाई महान् बनाउने अनेक सूत्रहरू फेला पर्न सक्छ ।

हरित ऋणपत्र निष्कासन गर्न सकिने व्यवस्थासहित नियमावली संशोधन

काठमाडौं, २० भदौ/रासस

नेपाल धितोपत्र बोर्डले 'धितोपत्र दर्ता तथा निष्कासन (सातौं संशोधन) नियमावली, २०८०' मार्फत हरित ऋणपत्र (ग्रीन बन्ड)सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था ल्याएको छ ।

बोर्डले चालू आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को धितोपत्र बजार तथा वस्तु विनिमय बजारसम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रममा हरित बन्डलगायतका नवीन वित्तीय औजार निष्कासन गर्न सक्ने गरी आवश्यक नीति, नियम तथा निर्देशिका संशोधन तथा तर्जुमा गरिनेछ भनी उल्लेख थियो ।

नीति तथा कार्यक्रमको सो व्यवस्था कार्यान्वयनका लागि बोर्डले नियमावलीमा संशोधन गर्दै हरित बन्ड निष्कासनसम्बन्धी कानूनी आधार तयार पारेको हो ।

"ग्रीन बन्ड भन्नाले सङ्गठित संस्थाले पर्यावरणमैत्री परियोजना सञ्चालन गर्ने कार्यका लागि जारी गर्ने ऋणपत्र सम्झनुपर्छ," भनी नियमावलीले परिभाषित गरेको छ। त्यस्तै, यो शब्दले दिगो विकास कार्यका लागि लगानी गरी जलवायु परिवर्तनको प्रतिकूल प्रभावलाई न्यूनीकरणमा सहयोग पु¥याउने परियोजनामा लगानीका लागि जारी गरिने ऋणपत्रलाई जनाउने उल्लेख छ।

सङ्गठित संस्थाले धितोपत्र बोर्डबाट स्वीकृति लिएर हरित ऋणपत्र वा डिभेन्चर निष्कासन गर्न सक्नेछन्। यसरी निष्कासन हुने बन्ड वा डिभेन्चरमा प्रचलित कानूनको अधीनमा रही विदेशी लगानीकर्ताले समेत लगानी गर्न पाउने संशोधित नियमावलीमा उल्लेख छ ।

त्यस्तै, प्रिमियममा शेयर जारी गर्न सकिने व्यवस्थामा पनि संशोधन गरिएको छ । "कम्तीमा रु एक अर्ब चुक्ता पूँजी भई पछिल्लो दुई वर्ष खुद मुनाफामा रहेको सङ्गठित संस्थाले प्रिमियममा धितोपत्रको सार्वजनिक निष्कासन गर्न सक्नेछ," नयाँ व्यवस्थामा भनिएको छ।

प्रिमियम निर्धारण गर्दा कम्पनीको साधारणसभाबाट स्वीकृत पछिल्लो दुई आर्थिक वर्षको लेखापरीक्षण प्रतिवेदनको आधारमा पूँजीगत भएको आम्दानी (क्यापिटल अर्निङ) हेर्नुपर्नेछ । त्यस्तै, भविष्यमा प्रवाह हुने नगद प्रवाहको वर्तमान मूल्य (डिस्काउन्डेड क्यास फ्लो) र मान्यताप्राप्त अन्तर्राष्ट्रिय प्रचलनका आधारमा मूल्याङ्कन विधि अवलम्बन गरी प्राप्त हुने कुल मूल्यको औसत मूल्यका आधारमा प्रिमियम निर्धारण गर्नुपर्नेछ।

संयुक्त लगानीमा स्थापना भएको लगानी (इन्भेस्टमेन्ट) कम्पनीले पनि धितोपत्र जारी गर्न सक्ने गरी नियमावलीमा नयाँ व्यवस्था राखिएको छ । "नेपाल सरकार र गैरआवासीय नेपालीको संयुक्त लगानीमा प्रचलित कानूनबमोजिम स्थापना भएका इन्भेस्टमेन्ट कम्पनीले विदेशी नागरिकता वा कुनै विदेशी मुलुकको स्थायी आवासीय अनुमतिपत्र प्राप्त गैरआवासीय नेपालीका लागि मात्र नेपाल राष्ट्र बैंकबाट स्वीकृत लिई पूर्वाधार परियोजनामा शेयर, बन्ड र डिभेन्चरमा लगानी गर्न पाउने र विदेशी मुद्रामा समेत भुक्तानी हुनेगरी धितोपत्र निष्कासन गर्न सकिनेछ," नियमावलीमा भनिएको छ, "यस प्रकारको विदेशी मुद्राको शेयर बन्ड वा डिभेन्चर लगानी गर्नेगरी निष्कासन गरिएको धितोपत्रको कारोबार विदेशी नागरिकता प्राप्त वा कुनै विदेशी मुलुकको स्थायी आवासीय अनुमतिपत्र प्राप्त गैरआवासीय नेपालीबीच मात्रै हुनेछ।"

बोर्डको चालू आवको नीति तथा कार्यक्रममा धितोपत्रको दोस्रो बजारमा गैरआवासीय नेपालीको लगानी खुला गर्न धितोपत्रसम्बन्धी कानूनमा आवश्यक संशोधन गर्ने उल्लेख गरिएको थियो ।

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

पथलैया-कमला सडकखण्डमा ३० हजारभन्दा बढी रूख काटिने

सर्लाही, २० भदौ/रासस

पूर्व–पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत मधेस प्रदेशको पूर्वमा सिरहादेखि पश्चिममा बाराको पथलैयासम्म चार लेनको सडक निर्माण भइरहेको छ। विसं २०२१ मा तत्कालीन सोभियत सङ्घको सहयोगमा निर्माण भएको दुई लेनको पूर्व–पश्चिम राजमार्गलाई अहिले विश्व बैंकको लगानीमा स्तर वृद्धि गरेर चार लेनको बनाउने काम शुरू भएको हो।

तस्वीरः फाइल

विश्व बैंकले दिन लागेको रु ८८ अर्ब ऋण सहयोगबाट दुई लेनको पूर्व–पश्चिम राजमार्गलाई चार लेनको बनाउन शुरू गरिएको भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले जनाएको छ। पूर्व–पश्चिम राजमार्ग अन्तर्गत १३० किलो मिटर सडकलाई पथलैया–ढल्के र ढल्के–कमला गरी दुई प्याकेजमा विभाजन गरेर अहिले साइड क्लियर गर्नेलगायत काम शुरू गरिएको पथलैया–ढल्के–कमला सडक योजना प्रमुख दीपेन्द्र पाण्डेले जानकारी दिए। उनका अनुसार यस योजना अन्तर्गत निर्माण हुने १३० किलोमिटर सडक जङ्गल क्षेत्रमा २७ मिटर चौडा र शहरी क्षेत्रमा ५० मिटर चौडा रहने छ।

सडक विभाग, वैदेशिक सहायता कार्यान्वयन महाशाखाले पथलैया, निजगढ, चन्द्रनिगाहपुरलगायत सात स्थानमा सार्वजनिक सुनुवाइ गर्नाका साथै स्थानीयवासीको राय, सुझावसमेत लिएर काम शुरू गरेको उनले बताए। बस्ती र शहरी क्षेत्रमा ५० मिटर लिइने जग्गामा चार लेनको सडकसँगै नाला, सडकपेटीसहित साइकल लेनसमेत निर्माण गर्ने गरी कार्य शुरू भइसकेको र अन्य स्थानमा सडकको दुवैतर्फ सडक निर्माण गरिने आयोजनाले जनाएको छ।

एउटा लेन ३.५ मिटरको हुने, सडकको दुवै छेउमा रुखबिरुवा तथा फूल रोपिने र दायाँबायाँ साढे दुई मिटर अतिरिक्त कालोपत्र गर्ने योजना रहेको डिपिआरमा उल्लेख छ। सडकमा गुड्ने गरेको सवारी साधन बिग्रिए त्यसलाई पार्किङ गर्न सक्ने व्यवस्थासमेत गरिने आयोजना प्रमुख पाण्डेले बताए।

यस सडकखण्डमा रहेको बागमती र कमला नदीको पुलबाहेक सानाठूला गरेर ७२ वटा पुल पनि निर्माण हुनेछन्। साइकल लेन र फूटपाथ छोपिनेगरी नाला रहने उक्त सडकको सबबेस २० सेन्टिमिटर र माथिल्लो फिनिसिङ लेबल १४ सेन्टिमिटर रहने डिपिआरमा उल्लेख छ। हाल सञ्चालनमा रहेको कज वे हटाएर आवश्यक स्थानमा बक्स कल्भर्ट निर्माण गर्ने काम भइरहेको छ।

पर्यावरणीय हिसाबले यो क्षेत्र संवेदनशील रहेकोले सडकबाट वारपार गर्ने जङ्गली जनावरका लागि 'एनिमल पास ब्रिज' पनि निर्माण गर्ने योजना सडक विभागको छ। विद्युत, पानी, नेटवर्कको पाइपलाइन र वातावरण संरक्षणको विविध पक्षमा अध्ययन गरी डिजाइन तयार गरिएको आयोजनाका प्राविधिकहरूको भनाइ थियो। सडक सीमाभित्रको संरचना हटाउने, रुख कटान गर्ने, पोल सार्ने, कजवे बनाउनेलगायत काम सडक विभागले अगाडि बढाइसकेको छ।

पथलैयादेखि कमला खोलासम्मको १३० किलोमिटर लामो दुई लेनको सडकको स्तर वृद्धि गरेर चार लेनको बनाउन ठेक्का लगाइएको सडक विभाग वैदेशिक सहायता महाशाखाका एसडिई वन्दना आचार्यले बताइन्। उनका अनुसार

(बाँकी अन्तिम पातामा)

जनकपुरमा व्यापारः सयभन्दा बढी पसल बन्द, लिलाम सकार्नेहरू पनि भेटिँदैनन्

–टीकाराम सुनार र निरञ्जनकुमार साह

जनकपुरधाम, २० भदौ/रासस

जनकपुरका पवन ठाकुरले विगत ४० वर्षदेखि सुनचाँदीको व्यापार गर्दै आएका छन्। कुनै बेला उनको न्यु महालक्ष्मी ज्वेलर्समा ग्राहकको भीड थामी नसक्नुहुन्थ्यो। दैनिक रु १०/१२ लाखसम्मको व्यापार गर्न कुनै पर्व वा विवाहोत्सव पर्खिनुपर्दैनथ्यो। अहिले ग्राहक पाउनै मुश्किल भएको ठाकुर बताउँछन्। डेढ दुई लाखको व्यापार गर्न पनि 'विशेष समय कहिले आउला' भनेर पर्खिनुपर्ने अवस्था आएको उनको भनाइ थियो।

जनकपुरमा ४५ वर्षदेखि कपडा व्यापार गर्दै आएका रामबाबु गुप्ताले पहिले पाँच–सातजनालाई रोजगार दिएका थिए। केही वर्षयता व्यापार खस्किंदो अवस्थामा रहेकाले आधा कर्मचारी कटौती गरेर व्यापार चलिरहेको बताउँछन्। पहिलेको जस्तो व्यापार नहुने, सजिलै ऋण नपाइनेलगायत कारणले व्यापारीहरू मर्कामा परेको उनी बताउँछन्।

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका–४ स्थित रामपरी स्टोरका सञ्चालक शेखर साहको पनि यस्तै गुनासो छ। विगत १८ वर्षदेखि खाद्यान्न व्यापार गर्दै आएका उनले दैनिक उपभोग्य वस्तुको व्यापारमा पनि समस्या होला भनेर सोचेका थिएनन्। अहिले व्यापारमा ७५ प्रतिशतले कमी आएको साहको भनाइ छ। "पहिले सामान लिन पालो पर्खिनुपर्थ्यो तर अहिले ग्राहक नै आउँदैनन्"–उनले भने–"पछिल्लो समय व्यापार २५ प्रतिशतमा झरेको छ। खै केको मन्दी भएर हो वा अरूको व्यापार बढेर हो ? बुझ्नै सकिरहेको छैन।"

"ठाकुर, गुप्ता र साहको मात्रै होइन जनकपुरका अधिकांश व्यवसायीको समस्या यस्तै छ"–जनकपुरधाम उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष जितेन्द्र महासेठले भने। विलासिताका वस्तुको व्यापार गर्नेहरू मात्र नभई दैनिक उपभोग्य सामान बेच्ने पनि समस्यामा पर्नु गम्भीर चिन्ताको विषय भएको उनले बताए।

महासेठका अनुसार जनकपुर बजार क्षेत्रमा व्यापार व्यवसाय निरन्तर ओरालो लागेपछि हालसम्म एक सयभन्दा बढी व्यापारीले सटर बन्द गरिसकेका छन् भने यो सङ्ख्या निरन्तर बढ्दो क्रममा छ। आधा दर्जनभन्दा बढी ठूला व्यापारी बैंक तथा साहुको ब्याज तिर्न नसकेर जायजेथा छाडेर भागिसकेका उनले जानकारी दिए।

"जनकपुरधाममा कुनै बेला व्यापार गर्नका लागि सटर पाइँदैनथ्यो। अहिले मुख्य बजारमै एक सयभन्दा बढी सटर बन्द छन्। सटर खोल्नेहरूको व्यापार पनि निराशाजनक छ"–महासेठ भन्छन्–"यसको कारण र परिणामका विषयमा न राज्यका निकाय, न राजनीतिक नेतृत्व गम्भीर छ। अर्थतन्त्र झन्झन् जटिल अवस्थातर्फ धकेलिँदै छ।"

तस्वीरः फाइल

लिलाम सकार्ने पनि भेटिँदैनन्

व्यापारमा सुधार नहुँदा पसलहरू बन्द हुने मात्रै होइन, यहाँ बैंकको ऋण तिर्न नसक्दा असुल उपरका लागि बैंकले लिलामको सूचना गर्दा लिलाम सकार्ने (बोलकबोल गर्ने) मान्छेसमेत भेटिँदैनन्। आफ्नो पसलअगाडि वर्षौंदेखि फार्मेसी सञ्चालन गर्दै आएका व्यापारीको घर लिलाम हुने अवस्था आएपछि वाणिज्य सङ्घको नेतृत्वमा रहेका पदाधिकारीले सस्तो मूल्यमा घर खरीद गरिदिएको चेम्बर अफ कमर्स मधेस प्रदेशका अध्यक्षसमेत रहेका सुनचाँदी व्यवसायी ठाकुर बताउँछन्।

"वर्षौंदेखि फार्मेसी पसल सञ्चालन गर्दै आएका व्यवसायी रातारात पलायन भएका छन्। बैंकको ब्याज तथा अन्य साहुमहाजनबाट लिएको ऋण तिर्न नसकेपछि उनी तनावमा थिए"–उनले भने–"सङ्घका एक पदाधिकारीले आफूलाई तिनुपर्ने ऋण कटाएर बाँकी केही रकम थपेर घर लिएको सुन्नमा आयो। त्यसैगरी अरू धेरै व्यापारी पलायन हुँदैछन्।"

विगत केही महीनामा १०/१२ पटक लिलामी सूचना प्रकाशित भएको भन्दै लिलाम सकार्ने मान्छे नभेट्दा सङ्घको रोहबरमा समस्या समाधान गरिएको उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष महासेठले जानकारी दिए। "व्यापारीले ऋण तिर्न नसक्ने र लिलाम गर्दा किन्ने मान्छे नभेटिने अवस्थाले यहाँको विकराल अवस्था प्रस्टयाउँछ"–उनले भने–"अब व्यापार/व्यवसाय शुरू गर्नुभन्दा पहिले सबैले सोच्ने बेला आएको छ।"

सङ्घका वरिष्ठ उपाध्यक्ष मनीषरमण साह यहाँको अर्थतन्त्र र व्यापार व्यवसाय 'स्लिपिङ मोड'मा पुगेको बताउँछन्। तत्काल समाधानको उचित उपाय ननिस्के समस्या झन् भयावह हुँदै जाने उनको भनाइ थियो।

यसरी निम्तियो सङ्कट

कोरोना महामारी, अन्तर्राष्ट्रिय प्रभाव, बैंकिङ क्षेत्रमा देखिएको तरलता अभाव, आर्थिक शिथिलता, कारोबारमा आएको मन्दीलगायत समस्या सिङ्गो देशले भोगिरहेको छ।

मधेस प्रदेश तथा राजधानी जनकपुरमा कोरोना महामारी, अन्तर्राष्ट्रिय प्रभाव, बैंकिङ क्षेत्रमा देखिएको तरलतालगायत अरू कारणले पनि अर्थतन्त्रमा समस्या थपिँदै गएको यहाँका व्यवसायीको बुझाइ छ। मधेस जनविद्रोह, भूकम्प, स्थानीय सरकार आएपछि बाटो विस्तारका क्रममा भएका अवरोध, कोरोना महामारीपछिको लकडाउनले पारेको नकारात्मक प्रभावलगायत कारणले यहाँको व्यवसाय थिलथिलो भएको व्यवसायी जीवनाथ चौधरीले बताए। एकपछि अर्को समस्या थपिएपछि व्यवसायीहरू टाउको उठाउनै नसक्ने गरी समस्यामा परेका उनले गुनासो गरे।

"यहाँको मुख्य आधार भनेको धार्मिक पर्यटन हो। केही वर्षदेखि पर्यटकीय गतिविधि भएका छैनन्"–चौधरीले भने–"आन्दोलन, हडताल, बन्दाबन्दीले लामो समयसम्म सटर बन्द गर्नुपर्‍यो। खर्च गर्न सक्नेहरू यहाँबाट पलायन भए। आम्दानी नै नभएपछि खर्च कसरी हुन्छ ? सोही कारणले यहाँ व्यापारले गति लिन सकेन।"

सङ्घका अध्यक्ष महासेठले पछिल्लो आठ/दश वर्षको अवधिमा दुई/तीन वर्ष व्यापार बन्द गर्नुपरेकोले समस्या झन् बढेको बताए। "मधेस आन्दोलन, भूकम्पको प्रभाव त छँदै थियो। विसं २०७४/७५ मा जनकपुरमा सडक विस्तारका साथै ढल निर्माणका बेला करीब छ/सात महीना व्यापार ठप्प भयो"–उनले भने–"लगत्तै कोरोना महामारीका समयमा भएको बन्दाबन्दीले व्यवसायलाई थप सङ्कटग्रस्त बनायो।" पटकपटक व्यापार बन्द हुने, घरभाडा र बैंकको ब्याज निरन्तर बढ्ने भएकोले यस्तो अवस्था आएको उनको बुझाइ थियो।

समस्याबाटै सुधारको शुरुआत हुने हुँदा राज्यले औद्योगिक क्रान्तिको जग बसाल्ने, आन्तरिक उत्पादन र उपभोक्ताको आम्दानी बढाउनेतर्फ ध्यान दिन व्यापारीले जोड दिएका छन्।

"उत्पादनमूलक उद्योग छैन। घरजग्गामा लगानी गर्ने परिपाटी निरन्तर बढ्दो छ। यसले दीर्घकालमा अर्थतन्त्र धराशायी हुने देखिन्छ"–सङ्घका उपाध्यक्ष साह भन्छन्–"राज्यले अनुत्पादक क्षेत्रमा लगानी गर्ने कर्जा नीति निरुत्साहित गर्दै उत्पादनमूलक उद्योगमा सहुलियतमा कर्जा दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ।" यहाँका व्यापारीको मनोबल उच्चो बनाउन र तत्काल समस्या समाधानका लागि रणनीतिक पाइला चाल्न उनले जोड दिए। अहिलेकै अवस्था रहिरहे यहाँका थप व्यापारी पनि व्यापार/व्यवसाय छोडेर पलायन हुनुपर्छ भन्दै समस्या समाधानका लागि राज्यका साथै सरोकारवाला निकायले रणनीतिक पहलकदमी लिनुपर्ने उनीहरूको भनाइ थियो।

कलशयात्राः कृष्ण जन्माष्टमीको अवसरमा तारकेश्वर नगरपालिका–८ स्थित लामबगरको श्री पञ्चेश्वर महादेव मन्दिर संरक्षण तथा व्यवस्थापन समितिले लामबगरको राधाकृष्ण मन्दिरबाट निकालेको कलश तथा रथ यात्रामा सहभागी भक्तजनहरू। तस्वीरः रासस

शान्ति सुरक्षालाई प्रथम प्राथमिकता–प्रउ श्रेष्ठ

प्रस, रौतहट, २० भदौ/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, रौतहटका प्रहरी उपरीक्षक महेन्द्रकुमार श्रेष्ठले शान्ति सुरक्षालाई प्राथमिकतामा राखेर काम गर्ने बताएका छन्। जिप्रका, रौतहटले आयोजना गरेको परिचयात्मक कार्यक्रममा बुधवार उनले अहिलेसम्म आफूसँग तीनवटा जिल्लाको अनुभव रहेको र सोही आधारमा लागूऔषध, चोरी डकैती, महिला हिंसा, घरेलु हिंसा, सीमानाकामा हुने मदिरा बिक्री वितरण, अवैध मदिरा, मानव ओसारपोसार, भन्सार छली हुने अवैध निकासी पैठारीलगायतका कार्यलाई निरुत्साहित पार्ने बताए।

उनले रौतहट जिल्ला संवेदनशील जिल्ला रहेको आफू थाहा पाएको बताउँदै उनले सोही अनुसार संवेदनशील भएर कार्य गर्ने प्रस्टयाए।

उनले रौतहटमा झुटा मुद्दाका प्रचलन बढी रहेकाले आफ्ले अनुसन्धान गरी मात्र मुद्दा दर्ता गर्ने बताए। उनले रौतहटमा ४० बुँदे अवधारणासहितको कामकारबाही अगाडि बढाउने बताए।

धनुषामा तीन दिने अवतरण दिवस मनाइँदै

प्रस, वीरगंज, २० भदौ/

सन्त रामपालजी महाराजको अवतरण दिवस बुधवारदेखि तीनसम्म मनाइँदैछ।

प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर ६, ७ र ८ तारिखमा सन्त रामपालजी महाराजको अवतरण दिवस मनाइँदै आएको र यसपटक धनुषामा आजदेखि दिवस मनाउन शुरू भएको जनाइएको छ। सतलोक आश्रम नेपालको धनुषामा तीन दिने कार्यक्रममा गरीबदासजीको पवित्र ग्रन्थको तीन दिवसीय पाठ, विशाल खुला भण्डारा, अखण्ड घ्यूको दीप प्रज्वलन, रक्तदान कार्यक्रम एवं दाइजोरहित विवाह र निशुल्क मन्त्र दीक्षा कार्यक्रम हुने बताइएको छ। कार्यक्रममा भाग लिन नेपाल, भारतका विहार, पश्चिम बङ्गाल, सिक्किमलगायतबाट भक्तजनहरू आएका बताइएको छ। भदौ २३ गते सम्पन्न कार्यक्रममा आजदेखि शुद्ध घ्यूको लड्डु प्रसाद वितरण भइरहेको र करीब डेढ लाखभन्दा बढी भक्तजन सहभागी हुने लक्ष्य लिएको बताइएको छ। तीन दिने कार्यक्रममा कबीर साहेब तथा सन्त रामपालजी महाराजको जीवनको विशेष क्षणहरूलाई तस्वीरमार्फत चित्रण गरिने र विद्वानहरूबाट शास्त्र अनुकूल भक्ति विधिको प्रमाण सम्झाइनेछ।

द्रुत गतिका ५१ 'चार्जिङ स्टेशन' सञ्चालनमा

काठमाडौं, २० भदौ/रासस

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले मुलुकका विभिन्न स्थानमा निर्माण गरेका ५१ वटा विद्युतीय सवारीसाधनको अत्याधुनिक द्रुत गतिको चार्जिङ स्टेशन सञ्चालनमा ल्याएको छ ।

प्राधिकरणको लगानी र एशियाली विकास बैंकको सहुलियतपूर्ण ऋण तथा नर्वे सरकारको प्राविधिक सहयोगमा विद्युतीय सवारी चार्जिङ पूर्वाधार विकास आयोजना अन्तर्गत सात प्रदेशका मुख्य राजमार्ग, बसपार्क र ठूला शहरमा ५१ वटा विद्युतीय सवारीसाधन छिटो चार्ज गर्न मिल्ने चार्जिङ स्टेशन निर्माण गरिएको हो । करीब रु ४० करोडको लागतमा निर्माण गरिएका चार्जिङ स्टेशनमध्ये २६ वटामा ठूला बस, माइक्रो, ट्रक, पिकअप तथा कार र २५ वटामा सानाठूला कारहरू चार्ज गर्न मिल्नेछन् ।

प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले विद्युतीय सवारीसाधनको प्रयोगलाई प्रवर्द्धन गर्न चार्जिङ स्टेशन स्थापना गरिएको बताए ।

विद्युतीय सवारीसाधन पेट्रोलियम पदार्थबाट चल्नेभन्दा १५–२० गुणा सस्तो पर्ने उल्लेख गर्दै घिसिङले यसबाट देशको वैदेशिक मुद्रा सञ्चितिमा पनि सकारात्मक योगदान पुग्ने बताए । उनले प्राधिकरणले देशभर थप पाँच सयवटा चार्जिङ स्टेशन स्थापना गर्न लागेको उल्लेख गरे ।

एशियाली विकास बैंकको दक्षिण एशिया ऊर्जा महाशाखा प्रमुख सुजाता गुप्ताले कार्बन उत्सर्जन घटाउने यातायात महत्त्वपूर्ण क्षेत्र भएकोले विद्युतीय सवारीसाधनको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने पूर्वाधार निर्माणमा जोड दिइन् ।

चार्ज गर्दा कारमा औसत ७० पैसा, एसयुभीमा ८० पैसा, माइक्रोबसमा ९० पैसा र बसमा एक रुपैयाँ २० पैसा प्रतिकिलोमिटर खर्च लाग्नेछ । नेपालमा उपलब्ध सवारीसाधनहरूमा रहेको ब्याट्री क्षमता अनुसार कम्तीमा आधा घण्टादेखि एक घण्टासम्ममा चार्ज पूर्ण हुन सक्छ ।

तस्वीरः रासस

आन्तरिकरूपमा विद्युत्को खपत बढाउन, पेट्रोलियम पदार्थको खपत कम गरी आयात घटाउन र विद्युतीय सवारीसाधन प्रयोगमार्फत वातावरणमैत्री यातायात प्रणालीको विकासका चार्जिङ स्टेशन स्थापना गरिएको हो ।

हरेक चार्जिङ स्टेशनमा १४२ किलोवाट क्षमताको चार्जर, त्यसमा विद्युत् आपूर्तिका लागि ५० केभिएको ट्रान्सफर्मर, अनलाइन बिलिङ प्रणाली जडान गरिएको छ । चार्जिङ स्टेशनमा छिटो चार्ज गर्न मिल्ने ६०/६० किलोवाटका डिसी र २२ किलोवाटका एसी चार्जर राखिएका छन् । यसबाट ठूला बससहित तीनवटा सवारीसाधनलाई एकसाथ चार्ज गर्न सकिनेछ ।

चार्जिङ स्टेशन निर्माण, आपूर्ति, जडान, परीक्षण, सञ्चालन र मर्मतसम्भारका लागि वाङवाङ डिजिटल इनर्जी कर्पोरेसन लिमिटेड, जियाङ्सु, चीनसँग रु ३७ करोड ७९ लाख ५५ हजारमा (करबाहेक) ठेक्का सम्झौता भएको थियो । सञ्चालनमा आएको पाँच वर्षसम्म चार्जिङ स्टेशनको मर्मतसम्भार ठेकेदार कम्पनीले नै गर्नेछ । तीन सयभन्दा बढी चार्जरलाई सेवा दिन सक्ने गरी प्राधिकरणको डाटा सेन्टरमा चार्जिङ स्टेशनको सफ्टवेयर राखिनेछ । ५१ वटै स्टेशनको कन्ट्रोल काठमाडौंबाट हुनेछ । सवारीसाधन चार्ज गरिसकेपछि ग्राहकले क्युआर कोड र मोबाइल एपमार्फत बिलको भुक्तानी गर्न सक्नेछन् ।

प्राधिकरणका अनुसार धादिङको धार्केमा दुई, चितवनको मुग्लिन र पारस बसपार्कमा एक/एक, काठमाडौंमा चारलगायत देशैभर द्रुतगतिको चार्जिङ स्टेशन सञ्चालनमा आएका छन् । प्राधिकरणले निकट भविष्यमा नै थप ११ त्यस्ता स्टेशन निर्माण गरिरहेको छ ।

देशभर क्रिकेट मैदानसहित रङ्गशाला निर्माण गरिँदै

नारायण न्यौपाने
काठमाडौं, २० भदौ/रासस

नेपालमा पछिल्लो समय क्रिकेटको लोकप्रियता बढेसँगै क्रिकेट खेलका लागि मैदानसहितका आवश्यक पूर्वाधार निर्माण कार्यलाई तीव्रता दिइएको छ । सरकारले देशका विभिन्न भागमा खेलकूद पूर्वाधारका रूपमा क्रिकेट मैदान र रङ्गशाला निर्माणलाई उच्च प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको छ ।

काठमाडौंको मूलपानीस्थित क्रिकेट रङ्गशाला निर्माण आयोजनाको ३५ प्रतिशत काम सम्पन्न भइसकेको युवा तथा खेलकूद मन्त्रालयले जनाएको छ । उक्त रङ्गशालाको भिआइपी प्यारापिट ब्लक ढलान भई प्लास्टरको काम भइरहेको छ ।

यस्तै भैरहवा क्रिकेट रङ्गशालामा 'ब्लक बी' आयोजनाको २२.५ प्रतिशत निर्माण कार्य सम्पन्न भएको छ । बाँकेको कोहलपुरमा महिला क्रिकेट एकेडेमीको 'ब्लक एच' र कास्कीको पोखरा क्रिकेट रङ्गशालाको एउटा ब्लकको निर्माण कार्य शुरू भएको मन्त्रालयको आर्थिक वर्ष २०७९/८० को वार्षिक प्रगति समीक्षा कार्यक्रममा जानकारी दिइयो ।

यसैगरी कञ्चनपुरको महेन्द्रनगरस्थित क्रिकेट रङ्गशाला निर्माणका लागि मैदान तयार गर्ने कार्य भएको छ भने सुर्खेत क्रिकेट खेल मैदानको काम चालू छ । काठमाडौंको बूढानीलकण्ठ क्रिकेट रङ्गशालाको मैदानको कार्य शुरू भएको छ भने गण्डकी प्रदेशको पोखरा रङ्गशाला निर्माण आयोजना सम्पन्न भएको छ ।

तस्वीरः फाइल

सुदुरपश्चिम प्रदेशमा कैलालीको धनगढी रङ्गशालाको ४६ प्रतिशत निर्माण कार्य सम्पन्न भएको मन्त्रालयले जनाएको छ । नेपालगंज रङ्गशालामा भने सेन्थेटिक ट्र्याक निर्माणका लागि ड्रेन ढलान कार्य भइरहेको छ । उक्त आयोजनाको ७७ प्रतिशत निर्माण कार्य पूरा भएको छ ।

बाराको सिमरा रङ्गशालाको ४१ प्रतिशत, नारायणी रङ्गशालाको २० प्रतिशत, पाँचथरको फिदिम रङ्गशालाको १५.८५ प्रतिशत तथा सुनसरीको धरान रङ्गशालाको ५४ प्रतिशत निर्माण कार्य पूरा भएको छ । पोखरा रङ्गशालामा बोरिङ निर्माण कार्य शुरू गरिएको छ भने ललितपुरमा च्यासल रङ्गशाला निर्माण सम्पन्न भएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

नारायणी कभर्ड हल निर्माणको ३० प्रतिशत, चुनिखेल कभर्डहलको २० प्रतिशत र रामेछापको सुनापति राष्ट्रिय स्मृति कभर्डहलको २० प्रतिशत निर्माण कार्य पूरा भएको छ । हाइ अल्टिच्युट ट्रेनिङ सेन्टर निर्माणका लागि मनाङको तिमाङमा खेलमैदान सम्याउने, घेराबार गर्ने र पर्खाल लगाउने काम भइरहेको छ भने जुम्लामा मैदान सम्याउने काम पूरा भएको छ ।

काठमाडौंको कागेश्वरी मनोहरामा खेलाडी आवासगृह र ललितपुरको

(बाँकी अन्तिम पातामा)

लाखे नाँच : ऐतिहासिक तथा धार्मिक पर्यटकीयस्थल अर्घा भगवती मन्दिरमा बुधवार श्रीकृष्ण जन्माष्टमीको अवसरमा लाखे नाच प्रस्तुत गरिँदै । तस्वीर: रासस

फरक समाचार

यी छवटा बानीले मस्तिष्कलाई हानि पुऱ्याउँछ

मस्तिष्क हाम्रो शरीरका मुख्य अङ्गहरूमध्ये एक हो, जसले हाम्रा सबै शारीरिक र मानसिक कामहरू नियन्त्रण गर्छ । यसबाहेक मस्तिष्क हाम्रो सामान्य विकास र राम्रो स्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण छ ।

त्यसैले मस्तिष्कको स्वास्थ्य पनि धेरै महत्त्वपूर्ण छ । मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउन हामीले समयसमयमा आराम लिनु, स्वस्थकर खाना खानु, नियमित शारीरिक क्रियाकलापमा लाग्नु र मानसिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।

तर हाम्रा दैनिक बानीमध्ये केही बानीले मस्तिष्कलाई कमजोर बनाउँछ । यदि यी बानीहरूलाई परिवर्तन गरिएन भने मस्तिष्कका लागि हानिकारक हुन सक्छ । जानौं हाम्रा कुन बानीले मस्तिष्कलाई हानि पुऱ्याउँछ ।

पर्याप्त निद्रा नलिनुः हाम्रो मस्तिष्कले राम्रोसँग काम गर्नको लागि निद्रा आवश्यक छ । जब हामी पर्याप्त निद्रा लिंदैनौं, हाम्रो मस्तिष्कमा रक्तप्रवाह कम हुन्छ, जसले स्मरणशक्ति, सिक्ने र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमतालाई असर गर्छ ।

अस्वस्थकर आहारः स्वस्थ आहारले हाम्रो मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्न मदत गर्छ । जब हामी जङ्क फूड, अल्कोहल र क्याफिनको अत्यधिक सेवन गर्छौं, यसले हाम्रो मस्तिष्कलाई हानि पुऱ्याउँछ ।

धुम्रपानः धुम्रपानले हाम्रो मस्तिष्कका कोशिकाहरूलाई क्षति पुऱ्याउँछ, जसले स्मरणशक्ति र सिक्ने क्षमतालाई कम गर्न सक्छ ।

मदिराको अत्यधिक सेवनः मदिराको अत्यधिक सेवनले हाम्रो मस्तिष्कमा सूजन हुन सक्छ, जसले स्मरणशक्ति र सिक्ने क्षमतालाई कम गर्न सक्छ ।

तनावः तनावले हाम्रो मस्तिष्कमा यस्तो हार्मोन उत्पादन गर्छ, जसले मस्तिष्कका कोशिकाहरूलाई क्षति पुऱ्याउँछ ।

नियमित व्यायामको कमीः व्यायामले हाम्रो मस्तिष्कमा रक्तप्रवाह बढाउँछ र नयाँ न्यूरोन्सको निर्माणलाई बढावा दिन्छ । नियमित व्यायाम नगर्दा हाम्रो मस्तिष्कको स्वास्थ्यमा असर पर्छ ।

हजुरबा र आमाको थालमा यी पाँच पोषक तत्त्व हुनुपर्छ

यदि घरको सबैभन्दा राम्रो कुनाको बारेमा कुरा गर्छौं भने त्यो हाम्रा हजुरबुबा, हजुरआमा बस्ने ठाउँ हुनेछ । सबैले आफ्ना हजुरबा र हजुरआमालाई धेरै माया गर्छन् ।

हजुरबा र हजुरआमाको स्वास्थ्य हाम्रो जस्तो हुँदैन । जीवनको उत्तरार्द्धमा उनीहरू प्रायः रोगी हुन्छन्, उनीहरूलाई सजिलै सङ्क्रमण हुन्छ वा उनीहरू सजिलै थकित हुन्छन् । हजुरबा, हजुरआमालाई माया गर्नुका साथै उनीहरूको स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु पनि हाम्रो कर्तव्य हो । पौष्टिक तत्त्व र स्वस्थ आहारले राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । हजुरबा, हजुरआमाको आहार हाम्रो खानपानभन्दा फरक हुन्छ । उनीहरू धेरै खुर्सानी, मसला वा तेल भएका खानाबाट टाढा रहन्छन् । केही आवश्यक पोषक तत्त्वहरू छन्, जुन हजुरबा, हजुरआमाको आहारमा समावेश गर्नुपर्छ ।

हजुरबा, हजुरआमाको आहारमा समावेश गर्नुपर्छ, यी पाँच पोषक तत्त्वहरू

उमेर बढ्दै जाँदा अस्टियोपोरोसिस, उच्च रक्तचाप, मुटुरोग, टाइप २ मधुमेह, क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगको जोखिम बढ्दै जान्छ । हजुरबा, हजुरआमालाई यस्ता रोगहरूबाट जोगाउन उनीहरूलाई स्वस्थ आहार दिनु आवश्यक हुन्छ । जानौं उनीहरूको आहारमा कुन कुन पोषक तत्त्वहरू समावेश गर्नुपर्छ–

१) हजुरबुबा, हजुरआमालाई प्रोटिनयुक्त खानेकुरा खुवाउनुपर्छ

प्रोटिनयुक्त खानेकुराले शरीरका कोशिकाहरूलाई मर्मत गर्नमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । शरीरलाई सङ्क्रमणबाट बचाउन प्रोटिन चाहिन्छ । प्रोटिनको सेवनले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ । हजुरबा, हजुरआमाको आहारमा सोया उत्पादन, नट्स, सिड्स, अन्डा र बिन्स समावेश गर्नुपर्छ ।

२) हजुरबा, हजुरआमाको आहारमा स्वस्थ बोसो समावेश गर्नुपर्छ

मानिसहरूले हजुरबा, हजुरआमाको आहारबाट बोसो हटाउँछन् । तर हामीहरूलाई थाहा हुनुपर्छ कि स्वस्थ बोसोको सेवनले शरीरमा ऊर्जा प्रदान गर्छ । शरीरमा ऊर्जाको लागि हजुरबा, हजुरआमालाई मोनोअनसैचुरेटेड र पोलिअनसैचुरेटेड फ्याट उपभोग गर्न दिनुपर्छ । खाना पकाउन जैतुनको तेल प्रयोग गर्नुपर्छ । हजुरबा, हजुरआमालाई सैचुरेटेड फ्याटबाट टाढा राख्नुपर्छ, जुन प्रशोधित खानाहरूमा पाइन्छ । स्वस्थ बोसोको सेवनले उनीहरूलाई कमजोर महसूस हुन दिंदैन ।

३) हजुरबा, हजुरआमालाई क्याल्शियम खुवाउनुपर्छ

हजुरबा, हजुरआमाको आहारमा क्याल्शियम समावेश गर्नुपर्छ । क्याल्शियमको सेवनले दाँत र हड्डी चाँडै कमजोर हुँदैन । क्याल्शियम, पोटाशियम र भिटामिन डी हजुरबा, हजुरआमाका लागि आवश्यक हुन्छन् । धेरैजसो हजुरबा, हजुरआमालाई मुटुको समस्या हुन्छ, त्यसलाई हटाउन उनीहरूलाई कम बोसोयुक्त खानेकुरा खान दिनुपर्छ । यदि हजुरबा, हजुरआमामा ल्याक्टोज असहिष्णुता छ भने, उनीहरूलाई बिरुवामा आधारित दूध खान दिनुहोस् । जस्तै– बदामको दूध, नरिवलको दूध ।

४) आहारमा फाइबर समावेश गर्नुपर्छ

हजुरबा, हजुरआमाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाउनको लागि उनीहरूको आहारमा फाइबर समावेश गर्नुपर्छ । ताजा फलफूल र तरकारीमा फाइबर प्रशस्त हुन्छ । यसको सेवन गर्नाले रोगबाट जोगाउन सकिन्छ र मौसम परिवर्तन हुँदा सजिलै बिरामी पर्दैनन् । तरकारी र फलफूलमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन, मिनरल्स र कार्बोहाइड्रेट पाइन्छन् ।

५) हजुरबा, हजुरआमाको आहारमा फलाम समावेश गर्नुपर्छ

हजुरबा, हजुरआमाको स्वास्थ्यको लागि फलाम (आइरन)को सेवन आवश्यक छ । उमेर बढ्दै जाँदा शरीरभित्र रक्तसञ्चारमा परिवर्तन हुन्छ । रगतमा हेमोग्लोबिनको स्तर कायम राख्न फलामको सेवन आवश्यक हुन्छ । फलामको सहयोगले हेमोग्लोबिन बढ्छ र अक्सिजन शरीरका कोशिकाहरूमा पुग्छ । सुक्खा फल, पालक, टोफू र फर्सीका बीउमा प्रशस्त मात्रामा आइरन पाइन्छ ।

हजुरबा, हजुरआमाको पोषणको यसरी ख्याल राख्नुपर्छ

हजुरबा, हजुरआमाको पोषणको ख्याल गर्ने पहिलो नियम भनेको उनीहरूसँगै बसेर खाना खानु हो । हजुरबा, हजुरआमा प्रायः एक्लोपनका शिकार हुन्छन्, जसले उनीहरूको स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर गर्छ । त्यसैले हजुरबा, हजुरआमासँग समय बिताउने र उनीहरूसँगै खाना खाने गर्नुपर्छ । हजुरबा, हजुरआमालाई दिइने खाना राम्रोसँग पकाएको नरम हुनुपर्छ ।

हजुरबा, हजुरआमाको आहारमा प्रोटिन, फलफूल, तरकारी, अन्न, दूधजन्य पदार्थ र स्वस्थ बोसो समावेश गर्नुपर्छ ।

हजुरबा, हजुरआमाको हाइड्रेशनको ख्याल राख्नु पनि महत्त्वपूर्ण छ । त्यसैले उनीहरूलाई पर्याप्त मात्रामा शुद्ध पानी, नरिवल पानी र अन्य तरल पदार्थहरू उपभोग गर्न लगाउनुपर्छ । आशा गरौं कि यो जानकारी सबैले मन पराउनुभएको र यो लेख साझा गर्नुभएको होला । – प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

अस्वस्थ नेत्री सुचीलाई स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित गरिएको आरोप

लन्डन, २० भदौ/एपी

सैनिक हिरासतमा रहेकी म्यान्माकी प्रजातन्त्रवादी नेत्री आङ सान सुचीलाई स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित गरिएको आरोप उनका कान्छा छोराले लगाएका छन् ।

तस्वीरः एपी

दाँतको गम्भीर समस्याबाट पीडित ७८ वर्षीया नेत्रीलाई आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवाबाट वञ्चित गरिएको छोरा किम एरिसले बताएका छन् । बिरामी आमालाई स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन सैन्य सरकारसमक्ष कारागारका अधिकारीहरूले गरेको अनुरोधलाई सैनिक नेतृत्वले रोकेको किमले बताए ।

दाँत र गिजाको गम्भीर समस्याका कारण आफ्नी आमा केही दिनदेखि अस्वस्थ भई खान नसक्ने अवस्थामा पुगेको उनले बिबिसी बर्मेली सेवालाई बताए । उनी न्यून रक्तचापबाट पनि पीडित छिन् । कारागार स्रोतले पनि नेत्री सुची भोजन गर्न असमर्थ भएकी बताएको छ । यद्यपि एक सैन्य प्रवक्ताले उनको स्वास्थ्यमा समस्या नभएको तथा सैनिक एवं गैरसैनिक चिकित्सकहरूबाट नियमित स्वास्थ्य परीक्षण एवं उपचार भइरहेको दाबी गरेका छन् । उनको दाँतको दुःखाइ कम गर्ने उद्देश्यले नरम खाना र औषधियुक्त जेली खुवाइएको बताइएको छ ।

सन् २०२१ को फेब्रुअरीमा सैन्य विद्रोहपछि सत्ताच्युत गरिएकी नेत्री सुचीलाई सोही समयदेखि हिरासतमा राखिएको छ । सैनिक शासनको विरोधसँगै म्यान्मा गृहयुद्धमा प्रवेश गरेपछि हजारौंले ज्यान गुमाएका छन् । यो हिंसाका घटना बढिरहेका छन् । गत जुलाईमा उनलाई राजधानी नेपीट जेलबाट नजरबन्दमा सारिएको थियो तर नोबेल पुरस्कारबाट सम्मानित सुचीलाई कहाँ राखिएको छ भन्ने स्पष्ट छैन ।

बेलायतमा बस्दै आएका एरिसले आफ्नी आमाले बान्ता गरिरहेकी र मुर्छापर्ने गरेको जनाउँदै उपयुक्त चिकित्सा सेवाबाट बिरामीलाई वञ्चित गर्नु क्रूरताको पराकाष्ठा भएको टिप्पणी गरेका छन् । उनले आमाको बिग्रँदो स्वास्थ्यले जीवन नै जोखिममा पर्न सक्ने भन्दै चिन्ता व्यक्त गरेका छन् ।

देशका सबै राजनीतिक दलहरूको गठबन्धन सम्मिलित म्यान्माको निर्वासित राष्ट्रिय एकता सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय समुदायलाई नेत्री सुचीजस्ता राजनीतिक बन्दीहरूलाई उचित उपचार सेवा उपलब्ध गराउन सैनिक शासकलाई दबाब दिन आग्रह गरेको छ ।

विश्वका धेरै नेताले उनको निःशर्त रिहाइको माग पनि गर्ने गरेका छन् । साथै उनीहरूले पक्राउ गरिएका विपक्षीलगायत सबैलाई हिरासतमुक्त गर्न आह्वान गरेका छन् । मङ्गलवार इन्डोनेसियाको राजधानी जकार्तामा शुरू भएको दक्षिणपूर्वी एशियाली राष्ट्रहरूको सङ्गठन (आसियान)को द्विवार्षिक शिखर सम्मेलनमा म्यान्माको राजनीतिक सङ्कटलाई लिएर गम्भीर चिन्ता व्यक्त गरिएको थियो ।

आसियान नेताहरूले त्यहाँ जारी हिंसाको लागि म्यान्माका सैन्य अधिकारी जिम्मेवार रहेका भन्दै उनीहरूको निन्दा गरेका थिए । प्रजातान्त्रिक सरकारलाई अपदस्थ गरेपछि शिखर सम्मेलनमा म्यान्मालाई आमन्त्रित नगरेको यो दोस्रो वर्ष हो । अघिल्लो वर्ष पनि म्यान्मालाई आमन्त्रण गरिएको थिएन । मङ्गलवारको बैठकमा आसियान नेताहरूले म्यान्मा सङ्कट समाधानका निम्ति गत वर्ष सैन्य सरकारलाई दिएको पाँच बुँदे मार्गचित्र कार्यान्वयन नगरेमा त्यसको पनि आलोचना गरेका थिए । रासस

पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्धको खोप भदौ २७ देखि

काठमाडौं, २० भदौ/रासस

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्धको खोप 'एचपिभी' भदौ २७ गतेदेखि लगाउने तयारी गरेको छ । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्री मोहनबहादुर बस्नेतले एचपिभी खोपको शुभारम्भ परोपकार प्रसूति तथा रोग अस्पतालबाट गर्ने तयारी भइरहेको जानकारी दिए ।

अस्पतालको ६४औं वार्षिकोत्सव समारोहमा आयोजित कार्यक्रममा भिडियो सन्देशमार्फत उनले सातै प्रदेशका सात अस्पतालबाट एचपिभी खोप लगाउने बताए । उनका अनुसार गत असारमा सरकारले चीनबाट २० हजार मात्रा पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्धको खोप खरिद गरेर ल्याएको थियो ।

अस्पतालका निर्देशक डा श्रीप्रसाद अधिकारीले आगामी भदौ २७ गते स्वास्थ्यमन्त्री बस्नेतले खोपको शुभारम्भ गर्ने जानकारी दिए । उनका अनुसार मन्त्रालयले प्रसूतिसँगै सात प्रदेशका सातवटै अस्पतालबाट खोपको सुरुआत गर्ने तयारी गरेको छ । दुई मात्रा दिइने उक्त खोप १० हजार किशोरीलाई लगाइनेछ ।

कोशी प्रदेशमा कोशी अस्पताल, मधेस प्रदेशमा वीरगंजस्थित नारायणी अस्पताल, बाग्मतीमा परोपकार प्रसूति तथा स्त्रीरोग अस्पताल, गण्डकी प्रदेशको पोखरा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, लुम्बिनीमा भेरी अस्पताल बाँके, कर्णालीमा प्रादेशिक अस्पताल सुर्खेत र सुदूरपश्चिम प्रदेशको डडेल्धुरा अस्पतालबाट एकै दिन एचपिभी खोप प्रदान गरिने डा अधिकारीले जानकारी दिए । उनका अनुसार खोपले १० देखि १४ वर्ष उमेर समूहका किशोरीलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर लाग्नबाट बचाउने गर्छ । "अहिले पहिलो मात्रा र छ महिनापछि दोस्रो मात्रा खोप दिइनेछ," डा अधिकारीले भने, नेपालका महिलालाई लाग्ने क्यान्सरमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर सबैभन्दा बढी देखिएको छ ।" विश्वमा भने महिलालाई सबैभन्दा बढी स्तन क्यान्सर हुने गरेको उनले बताए ।

तस्वीरः फाइल

सन् २०२२ को सरकारी तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा दुई हजार २४४ महिलालाई पाठेघरको मुखमा क्यान्सर लागेको क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा अरुण शाहीले जानकारी दिए । उनका अनुसार 'ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस'को कारणले पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुने गर्छ । भाइरसका कारणले ९९ प्रतिशत र असुरक्षित यौन सम्पर्क, धूमपान र सानै उमेरमा विवाह गर्नेलगायत कारणले एक प्रतिशतलाई पाठेघरको मुखमा क्यान्सर हुने गरेको डा शाहीले जानकारी दिए ।

सामाजिक सुरक्षा कोषद्वारा पाँच अर्ब ६७ करोड दाबी भुक्तानी

काठमाडौं, २० भदौ/रासस

सामाजिक सुरक्षा कोषले योगदानकर्तालाई विभिन्न सुविधाबापत रु पाँच अर्ब ६७ करोड दाबी भुक्तानी गरेको छ । कोषले विभिन्न योजना सञ्चालन गरेबापत ९८ हजार ५७३ योगदानकर्तालाई उक्त रकम भुक्तानी गरेको हो ।

योगदानकर्ताको जीवनमा आइपर्ने स्वास्थ्य जोखिम कम गर्न तथा आयको निरन्तरताका लागि चार प्रकारका योजना सञ्चालनमा ल्याएको कोषले औषधोपचार, स्वास्थ्य तथा मातृत्व योजना अन्तर्गत ४० हजार ३८७ योगदानकर्तालाई रु ६५ करोड ८२ लाख ५० हजार र दुर्घटना तथा अशक्तता सुरक्षा योजनाबापत दुई हजार ३१ श्रमिकलाई रु सात करोड ८० लाख ८७ हजार भुक्तानी गरेको छ ।

यसैगरी, आश्रित परिवार सुरक्षा योजनाबापत ३९३ योगदानकर्तालाई रु नौ करोड २० लाख र वृद्धावस्था सुरक्षा योजना अन्तर्गत रु चार अर्ब ८४ करोड ३२ लाख १७ हजार भुक्तानी लिएका छन् ।

हालसम्म रु ४१ अर्ब एक करोड योगदान सङ्कलन भएको कोषका प्रवक्ता विवेक पन्थीले जानकारी दिए ।

कोषमा सात लाख ५७ हजार योगदानकर्ता सूचीकृत भएका छन् । औपचारिक क्षेत्रका चार लाख ४१ हजार ५७६, वैदेशिक क्षेत्रका तीन लाख ५४ हजार ४७७, अनौपचारिक क्षेत्रका एक र स्वरोजगार क्षेत्रका १९ जना श्रमिक तथा १८ हजार २५२ रोजगारदाता आबद्ध भएका छन् ।

अस्ट्रेलियामाथि लागेको चौपाया निर्यात प्रतिबन्ध हट्यो

क्वालालम्पुर, २० भदौ/एएफपी

मलेशियाले अस्ट्रेलियामाथि लगाएको चौपाया निर्यात प्रतिबन्ध हटाएको छ । उक्त देशबाट आयात गरिएका गाईभैंसीमा छाला रोग (एलएसडी) लागेको पत्ता लागेपछि अस्थायी प्रतिबन्ध लगाइएको थियो ।

पशु स्वास्थ्यकर्मीहरूका अनुसार एलएसडी एक सङ्क्रामक भाइरल रोग हो जसले दूध उत्पादनमा कमी, अस्थायी वा स्थायीरूपमा बाँझोपन हुनाका साथै कहिलेकाहीं गाईवस्तुको मृत्युसमेत हुन सक्ने तर मानिसलाई कुनै जोखिम हुँदैन ।

मलेशियाले सावधान हुने क्रममा जारी गरेको प्रतिबन्ध आजदेखि हटाइएको भेटेनरी सेवा विभागले एक विज्ञप्ति निकालेर बताएको छ । अस्ट्रेलियाको कृषि, मत्स्यपालन तथा वन विभागसँग दुई चरणमा प्राविधिक छलफल गरेपछि आयात प्रतिबन्ध हटाउने निर्णय भएको विज्ञप्तिमा जनाइएको छ । इन्डोनेसियाका अधिकारीहरूले पहिले नै १३ वटा चौपायामा एलएसडी लागेको जनाउँदै चार स्थानबाट आयात रोकेका थिए ।

अस्ट्रेलियाका भेटेरिनरी प्रमुख मार्क सिपले आफ्नो देशका गाईवस्तुमा एलएसडी लागेको खबर सत्य नभएको दाबी गर्दै त्यसलाई अस्वीकार गरेका छन् । साथै उनले उक्त रोगबाट अस्ट्रेलिया मुक्त रहेको बताएका छन् ।

मलेशियाले अस्ट्रेलियाबाट बर्सेनि करीब ५५ लाख डलर बराबरको गाई–भैंसी आयात गर्दै आएको छ । आयात प्रतिबन्ध हटाइएको निर्णयले उद्योग र सबै मलेशियालीलाई राहत मिल्ने विश्वास मलेशियाली भेटेनरी सेवा विभागले व्यक्त गरेको छ ।

अस्ट्रेलियाबाट सबैभन्दा धेरै गाईवस्तु आयात गर्ने देश इन्डोनेशिया हो । गत वर्ष इन्डोनेशियाले अस्ट्रेलियाबाट तीन लाखभन्दा बढी गाई आयात गरेको थियो भने यो वर्ष १,५३ हजार चौपाया खरीद गरेको इन्डोनेशियाका अधिकारीहरूले बताएका छन् । रासस

आजको राशिफल

मेष – धनक्षति	वृष – भाग्योदय
मिथुन – बेचैनी	कर्कट – मनोरञ्जन
सिंह – कर्मप्राप्ति	कन्या – राज्यभय
तुला – वादविवाद	वृश्चिक – यात्रालाभ
धनु – शत्रुभय	मकर – कार्यनाश
कुम्भ – उदरपीडा	मीन – विजय

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

रानीघाट–पोखरिया बस समिति

भिस्वा– बिहान ७:४० बजे
भिस्वा– बिहान १०:०० बजे
भिस्वा– मध्याह्न १२:०० बजे
भिस्वा– दिउँसो १:३० बजे
दसौता– दिउँसो २:३० बजे
सेढवा– दिउँसो ३ बजे
देउरिया– दिउँसो ३:१५ बजे
भिस्वा– दिउँसो ३:४० बजे

देशभर क्रिकेट मैदान ....

सातदोबाटोमा तेक्वान्दो खेलाडीका लागि आवासगृह निर्माण गर्न डिपिआर तयार भएको मन्त्रालयको समीक्षा प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । निर्माण सम्पन्न भएका पूर्वाधारको नियमित सम्भारका लागि बजेट व्यवस्थापन र केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय तहका विभिन्न खेलमैदानका लागि रकम विनियोजन गर्ने कार्यलाई पनि सरकारले नियमित गरेको छ । सरकारले आगामी २०८१ सालमा कर्णाली प्रदेशको सुर्खेतमा आयोजना गरिने १०औं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको पूर्वाधार निर्माणका लागि बजेटको आवश्यक जोहो गरिरहेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

नेपालमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापनाका लागि नेतृत्वमा रही निर्णायक भूमिका खेलेका पूर्वप्रधानमन्त्री स्व गिरिजाप्रसाद कोइरालाको नाममा सञ्चालनमा रहेको रङ्गशालालाई अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सुविधासम्पन्न रङ्गशालाका रूपमा विकास गर्न राष्ट्रिय गौरवको आयोजनामा समावेश गर्ने सोच मन्त्रालयले अघि सारेको छ । मन्त्रालयले खेलकुद पूर्वाधार निर्माण कार्यको लक्षित प्रगति समयमै हासिल गर्न केही ठूला पूर्वाधार निर्माण कार्य प्राविधिक जनशक्ति भएको उपयुक्त सरकारी निकायमार्फत गर्ने सिफारिश गर्ने निर्णय पनि गरेको छ । मुलुकलाई विश्वमा परिचित गराउने, राष्ट्रको इज्जत र प्रतिष्ठा बढाउने तथा कूटनीतिक सम्बन्ध विस्तारमा खेलकुद क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण योगदान रहँदै आएको छ ।

सङ्घ सरकारले तीन तहकै सरकारको समन्वय र सहकार्यमा खेलकुद पूर्वाधार निर्माण, संरक्षण र स्तरोन्नति गर्ने नीति अघि सारेको छ । खेलकुद पूर्वाधारको विकास, व्यवस्थापन र गतिविधि सञ्चालनमा निजी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन गर्ने मन्त्रालयको प्रतिबद्धता छ । प्रतिभावान खेलाडी पहिचान, क्षमता विकास तथा प्रोत्साहन गर्ने तथा समाजमा खेलकुदको महत्त्व स्थापित गर्दै सबैलाई खेलकुदमा सहभागी हुने अवसर सिर्जना गर्ने सरकारले अठोट लिएको छ ।

पथलैया-कमला ....

विश्व बैंकको ऋण सहयोगमा चार लेनको सडक बनाउन लागिएको हो । ३०,८७१ सानाठूला रुख कटान गर्ने, प्रतिरुख दश वटाका दरले ३,०८,२७० वटा बिरुवा रोपिने विभागले जनाएको छ ।

चार लेन सडकका रूपमा विकास गर्न लागिएको यस राजमार्गमा लामो तथा छोटो दूरीका गरी दैनिक हजारौं सङ्ख्यामा सवारी साधन आवतजावत हुन्छ । करीब ६० वर्ष पहिले निर्माण भएको पूर्व–पश्चिम राजमार्ग सवारी साधनको चापले साँघुरो हुनाका साथै दुर्घटनाको कारण बर्सेनि ठूलो सङ्ख्यामा भइरहेको मानवीय क्षति कम गराउन वर्षौंदेखि विज्ञहरूले सडक चौडा पार्ने सुझाव दिँदै आएकाले अहिले राजमार्ग विस्तारको काम शुरू भएको हो ।

मिटरब्याजीहरूको बैठक

प्रस, वीरगंज, २० भदौ/

विन्ध्यवासिनी गाउँपालिकामा बुधवार पीडित लेनदेन सङ्घर्ष समितिको बैठक सम्पन्न भएको छ ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्सा र जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्सामा मिटरब्याजीविरुद्ध कारबाही शुरू भएपछि पीडित लेनदेन सङ्घर्ष समिति गठन भएको र सोही समितिको आज बैठक बसेको अध्यक्ष सुनील पाण्डेले बताए ।

उनले जिप्रका, पर्सामा मिटरब्याजी भनेर परेका एक हजार ३२१ उजुरीमध्ये ७५ प्रतिशत अदालतबाट फैसला भएका, अदालतमा मुलतबी रहेका र विचाराधीन प्रकृतिका मुद्दाका साथै मालपोत कार्यालय, पर्साबाट विधिवत् रजिस्ट्रेशन पास भएका व्यक्तिविरुद्ध उजुरी रहेको बताए ।

बैठकले यस्ता विषयमा प्रहरी प्रशासनले छलफल, मिलापत्र अथवा सम्पत्ति फिर्ता गराउने जस्ता कदम चाल्न नहुने निर्णय गरेको अध्यक्ष पाण्डेले बताए । उनले सात वर्षअघि अदालतले फैसला गरिसकेको, मालपोतबाट सीधा रजिस्ट्रेशन पारित भएको, अदालतमा मुलतबी रहेका र तथा विचाराधीन प्रकृतिका मुद्दाहरू पनि प्रहरी प्रशासनले हेरिरहेको आरोप लगाए ।

बैठकमा राजेश पटेल, पिन्टु साह, बृजेश साह, राजकुमार साह, बलिराम यादवलगायतको सहभागिता थियो ।

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।
बिल, बूक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फलेक्स, 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

नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण
सिमरा नागरिक उड्डयन कार्यालय
सिमरा, बारा

बोलपत्र आह्वानको सूचना सच्याइएको सम्बन्धमा

प्रस्तुत विषयमा २०८०/०५/०७ गतेको प्रतीक दैनिकमा प्रकाशित यस कार्यालयको विमानस्थल क्षेत्रभित्र विज्ञापन बोर्ड राख्नेसम्बन्धी बोलपत्र आह्वानको सूचना २०८०/८१ (प्रकाशित मिति २०८०/०५/०७)मा तपसिल बमोजिमको विवरणमा छपाइमा त्रुटि भएको हुँदा सच्याइएको बेहोरा अनुरोध छ ।

तपसिलः
- बुँदा नं ४ मा सम्झौताको अवधि छ वर्षको हुने भनी प्रकाशित भएकोमा सो अवधि पाँच वर्षको रहेको ।
- बुँदा नं ६ मा कार्यसम्पादन जमानत बैंक जमानत भएमा कम्तीमा छ वर्ष पाँच महीनाको हुनुपर्ने भनी प्रकाशित भएकोमा सो जमानतको अवधि कम्तीमा पाँच वर्ष छ महीनाको भए हुने ।

पुनश्चः बोलपत्र आह्वानको पूर्ण सूचना हाम्रो कार्यालयको Website: simara.caanepal.gov.np मा पनि उपलब्ध छ ।

ठोरीमा मानवबेचविखनविरुद्ध अन्तर्क्रिया

प्रस, सेढवा, २० भदौ/

मानव बेचबिखन तथा ओसारपोसारविरुद्धको १७औं राष्ट्रिय दिवस ठोरी गाउँपालिकाले कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाएको छ ।

गापाको आयोजनामा 'सामाजिक न्याय र आर्थिक सशक्तीकरण, मानव बेचबिखनको निर्मूलन' नारासहित अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो ।

तस्वीरः प्रतीक

गापा उपाध्यक्ष गोकुलीकुमारी रेग्मीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको उद्घाटन गापाध्यक्ष लालबहादुर श्रेष्ठले गरेका थिए। उनले आजको सूचना तथा प्रविधिका माध्यमले मानव बेचबिखन तथा ओसारपोसार अझ बढी भइरहेको बताए।

फेसबूक, मैसेन्जर, ह्वाट्सएपलगायतका सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट मानव बेचविखन तथा ओसारपोसारका कार्यहरू अझ बढी भइरहेको उनले बताए ।

मानव बेचबिखन विदेशमा मात्र नभई स्वदेशमा पनि भइरहेको हुँदा सचेत रहन र शङ्का लागे नजीकको प्रहरी वा स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूलाई सूचित गर्न आग्रह गरे । अन्य स्थानभन्दा ठोरीमा अहिले मानव बेचबिखनका घटना एकदमै न्यून भएपनि पालिका अन्तर्गत नेपाल–भारत खुला सिमाना ३२ किलोमिटर लामो रहेकाले प्रत्येक नागरिक तथा बालबालिकाहरूलाई चेतनशील हुन आवश्यक रहेको सुझाए ।

गापाको सामाजिक विकास शाखा प्रमुख धर्मराज थापाले सहभागीहरूलाई सोबारेमा प्रशिक्षण दिंदै सामाजिक न्यायमा पहुँच, आर्थिकस्तरमा सुधार भए मानव बेचबिखन न्यूनीकरण गर्न सकिने बताए। गरीबी, अशिक्षा र बेरोजगारीका कारण यस्ता क्रियाकलाप हुने गरेको भन्दै उनले यसो नहुन दिनका लागि सबैजना सचेत हुनुपर्ने बताए ।

अन्तर्क्रियामा सहभागी जनप्रतिनिधि, शिक्षक, विद्यार्थी, सुरक्षा निकायका प्रतिनिधि तथा सञ्चारकर्मीहरूले पनि यसबारेमा आआफ्ना विचार राखेका थिए ।

सोही कार्यक्रममा गापाध्यक्ष लालबहादुर श्रेष्ठको संयोजकत्वमा १३ सदस्यीय मानव बेचबिखन तथा ओसारपोसारविरुद्धको समिति गठन गरिएको छ ।

समितिको सहसंयोजक उपाध्यक्ष रेग्मी र सचिवमा सामाजिक विकास शाखा प्रमुख थापालगायत छन्।

पर्सागढीमा राधाकृष्ण मन्दिरको उद्घाटन

प्रस, पर्सागढी, २० भदौ/

सङ्घीय सांसद एवं नेपाली काङ्ग्रेसका केन्द्रीय सदस्य अजय चौरसियाले सर्व धर्म समानको सिद्धान्त अँगाल्नुपर्ने सुझाएका छन् ।

तस्वीरः प्रतीक

पर्सागढी नगरपालिका–३ रामटोलमा बुधवार राधाकृष्ण मन्दिरको उद्घाटन गर्दै उनले सबै धर्मको सम्मान गर्नुपर्ने र आफ्नो धर्म मान्नुपर्ने बताए । उनले आफूले मान्दै आएको धर्म छाड्न नहुने पनि बताए ।

उनले अहिले देश धर्मनिरपेक्ष भएपनि यसको मतलब हाम्रो सनातन धर्म खत्तम भएको ठान्न नहुने बताए। उनले देशका सबै धर्मावलम्बीले आआफ्नो धर्म निर्बाधरूपमा मान्न पाउनुपर्ने वातावरण बनाउनुपर्ने बताए। उनले घरमा भएका देवीदेवताका साथै सार्वजनिक स्थलहरूमा रहेका मन्दिरका भगवानको पनि पूजा गर्न सुझाए ।

मन्दिरमा पूजापाठको काम कहिले बन्द गर्न नहुने उनले बताए ।

संसदीय कोषबाट रु १५ लाख खर्चेर राधाकृष्ण मन्दिर निर्माण सम्पन्न गराएका प्रदेशसभा सदस्य श्याम पटेलले आफूले सबै धर्मका लागि काम गर्ने बताए ।

उनले मन्दिर निर्माण कार्य संसदीय कोषका साथै श्रीमद्भागवत कथा आयोजना गरी सङ्कलन भएको रकमबाट निर्माण भएको र यसको हेरचाह स्थानीयले गर्नुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा नगरप्रमुख गोकर्ण पाठक, पूर्वनगरप्रमुख लोकनारायण यादव, बहुदरमाई नपाका पूर्वप्रमुख नितेन्द्र साह, आचार्य पण्डित विष्णुहरि बडाल, पण्डित उद्धव भण्डारीलगायतको सहभागिता थियो ।

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

जन्माष्टमीको अवसरमा कुश्ती प्रतियोगिता

प्रस, बिरुवागुठी, २० भदौ/

पर्सागढी नगरपालिका–३ पकडिया बडनिहार बजारमा श्रीकृष्ण जन्माष्टमी मेला सम्पन्न भएको छ ।

तस्वीरः प्रतीक

२०३९ सालदेखि लाग्दै आएको मेला यस वर्ष पनि धूमधामका साथ सम्पन्न भएको हो ।

मेलामा नेपाल तथा भारतका चर्चित पहलमानहरूको कुश्ती प्रतियोगिता गराइएको थियो । नगरप्रमुख गोकर्ण पाठकले कुश्ती प्रतियोगिताको उद्घाटन गरेका थिए । उनले कुश्ती मधेसको सानको खेल भएको बताए ।

मेला समितिका अध्यक्ष श्यामलाल चौधरीको अध्यक्षतामा भएको कुश्ती प्रतियोगितामा वडाध्यक्ष सुकमान तामाङ, इलाका प्रहरी कार्यालय, पटेर्वासुगौलीका प्रहरी निरीक्षक रामराजा केशरीलगायतको सहभागिता थियो ।

एक दिने मेलामा विभिन्न खेलतमासाहरू राखिएको मेला समितिका सचिव गङ्गा आचार्यले बताए ।

विश्वकप एशिया छनोट : नेपाल र युएईबीचको खेल रद्द

काठमाडौं, २० भदौ/रासस

मलेशियामा जारी आइसिसी महिला टी–२० विश्वकप एशिया क्षेत्र छनोट अन्तर्गत नेपाल र संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) बीचको खेल वर्षाको कारण रद्द भएको छ। मलेशियाको क्वालालम्पुर स्थित सेलाङग्रटर्फ क्लबमा हुने भनिएको दुई देशबीच खेलमा वर्षाका कारण टस समेत हुन नसकेपछि दुवै टोलीले एक एक अङ्क बाँड्दै खेल टुङ्ग्याए। यससँगै युएई समूह 'ए' को विजेता बन्दै सेमिफाइनलमा पुग्यो भने नेपाल समूह 'ए' को उपविजेताको रूपमा सेमिफाइनलमा पुग्यो ।

तस्वीरः फाइल

दुवै टोली समान पाँच खेलबाट ९ अङ्क जोड्दै नेट–रनरेटको आधारमा विजेता र उपविजेता बनेर सेमिफाइनलमा पुगेका हुन्। नेपालले अब समूह 'बी' को विजेतासँग यही भदौ २२ गते सेमिफाइनल खेल्नेछ । नेपाल फाइनलमा पुग्न सके सन् २०२४ मा हुने ग्लोबल टी–२० विश्वकप छनोट खेल्न पाउने छ ।

त्यसैगरी समूह 'बी' मा हङकङ तीन खेलमा ६ अङ्कका साथ शीर्ष स्थानमा छ। थाईल्यान्ड पनि समान तीन खेलमा ५ अङ्कका साथ दोस्रो स्थानमा छ । हङकङ र थाईल्यान्डबीच आज खेल हुँदैछ । उक्त खेलको विजेतासँग नेपालले सेमिफाइनलमा खेल्नेछ भने युएईले उपविजेतासँग खेल्नेछ ।

यस अघि नेपाल समूह चरणको खेलमा अपराजित रहेको थियो । नेपालले घरेलु टोली मलेशियालाई ५ रन, बहराइनलाई १० विकेट, भूटानलाई ३ विकेट र कतारलाई ९ विकेटले पराजित गर्दै विजयी भएको हो ।

जन्माष्टमीमा आध्यात्मिक प्रवचन

प्रस, पर्सागढी, २० भदौ/

ब्रह्मकुमारी राजयोग सेवा केन्द्र, जीतपुरले श्रीकृष्ण जन्माष्टमीको अवसरमा विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरेको छ। जीतपुरसिमरा उपमहानगर–७ स्थित केन्द्रमा चैतन्य झाँकी, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक प्रवचन आयोजना गरिएको केन्द्रकी तपस्विनी रेणु दिदीले बताइ ।

तस्वीरः प्रतीक

स्वर्णिम सत्ययुगी संसारका प्रथम विश्व महाराज कुमार देव शिरोमणि श्रीकृष्णको जन्मोत्सवको महापर्व श्रीकृष्ण जन्माष्टमीको उपलक्ष्यमा आयोजित झाँकी, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक प्रवचन कार्यक्रमको प्रदेशसभा सदस्य देवनारायण चौधरीले उद्घाटन गरेका थिए ।

कार्यक्रममा जीतपुर ब्यारेकका वाहिनीपति सानुकाजी थापा, वडाध्यक्ष सुनीलकुमार गुप्ता, दीपेन्द्र चौधरी, समाजसेवी अफताब आलम, वीरगंज महानगरपालिकाका वडाध्यक्ष जीतेन्द्रप्रसाद यादव, ब्रह्मकुमार श्रवणलगायतको सहभागिता थियो ।

कार्यक्रममा स्वागत रामेश्वर र सहजीकरण सञ्जयले गरेका थिए ।

नेपाल सितेरियो कराते ...

बढाउन उनीहरूले नचाहेको आरोपसमेत उनले लगाए ।

खेलको विकासका लागि खेलको मर्म बुझ्ने व्यक्तिहरू शासनसत्तामा नआउन्जेलसम्म खेल र खेलाडीको भविष्य उज्ज्वल हुन नसक्ने अध्यक्ष गुरुङले बताए ।

कार्यक्रममा खेलमा आबद्ध विभिन्न सङ्घका पदाधिकारीहरू राजीवकुमार थापा, किशोरप्रसाद भट्टराई, कन्हैयाभक्त राजभण्डारी, कृष्णप्रसाद गौतम, महेश महर्जन, रवि महर्जन, दिलीप राजभण्डारी, अमिर राई, दीपेश शाक्यलगायतको सहभागिता थियो ।

देशका सातै प्रदेशका चार सयभन्दा बढी गुरु, प्रशिक्षकलगायतको कार्यक्रममा सहभागिता रहेको जनाइएको छ । कार्यक्रमको सञ्चालन गजेन्द्रबहादुर खपाङ्गीले गरेका थिए ।

अमलेखगंजबाट गाँजासहित युवती पक्राउ

प्रस, वीरगंज, २० भदौ/

इलाका प्रहरी कार्यालय, अमलेखगंज, बाराले गाँजासहित एकजना युवतीलाई पक्राउ गरेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले जनाए अनुसार भदौ १८ गते राति पौने आठ बजे जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–२२ स्थित बगिर खोलानिर सूचनाका आधारमा इप्रका, अमलेखगंजको टोलीले ना.३३प ५७४८ नम्बरको स्कूटी चेकजाँच गर्दा सोबाट साढे आठ किलो गाँजा बरामद भएको जनाएको छ । प्लास्टिकले बेरिएको अवस्थामा गाँजा बरामद भएपछि स्कूटी चालिका जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–२२ नयाँबस्ती निवासी २२ वर्षीया अञ्जली थिङलाई पक्राउ गरिएको जिप्रका, बाराले जनाएको छ। पक्राउ परेकी थिङलाई बारा जिल्ला अदालतबाट तीन दिनको म्याद थप गरी अनुसन्धान भइरहेको जिप्रका, बाराले जनाएको छ ।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण (मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि) को अधिक प्रयोगले:
- बालबालिकाको आँखाको ज्योति बिग्रने,
- दिमागमा असर पर्ने,
- समयमा नसुत्ने,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने,
- झिज्याहट हुने,
- साथीहरूसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्तसञ्चारमा प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले

बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोग गर्न नदिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड