भूकम्पबाट हुने क्षतिप्रति सचेत रहौं
भूकम्पका कारणः
- घर, पुल तथा अन्य संरचना भत्कन सक्दछ।
- विद्युत् तथा टेलिफोन सेवा अवरोध हुन सक्दछ ।
- बाढी, पहिरो तथा आगलागीको जोखिम भई जनधनको क्षति हुन सक्दछ ।
त्यसैले,
घर, पुल तथा अन्य संरचना बनाउँदा भूकम्प प्रतिरोधी बनाऔं ।
घरवरिपरि तथा सार्वजनिक स्थल खुल्ला राखौं।
भूकम्प गएमा खुल्ला र सुरक्षित स्थानमा जाऔं।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY
प्रतीक
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
दैनिक
eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८० माघ २२ गते सोमवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 February 05 Monday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १५७

जगदम्बा कङ्क्रिटोले चोर्नीको करौडौंको सार्वजनिक जग्गा मिचेको मुद्दा अदालतमा

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

सरकारी जग्गा किर्ते गरी मिचेको अभियोगमा देशकै चर्चित उद्योगपतिहरू वर्गमिटर जग्गा थपेर हालको क्षेत्रफल ६५५५ बनाइ वीरेन्द्र सङ्घाईलाई बेचेका थिए। त्यसैले दुवैलाई विपक्षी बनाइएको मौन छ। यसै मुद्दाको सम्बन्धमा माघ २२ गते पर्सा जिल्ला अदालतमा पेशी तोकिएको छ।

कानूनको दायरामा आइरहेको अवस्थामा वीरगंजमा पनि एउटा यस्तै घटना प्रकाशमा आएको छ।

वीरगंज महानगर-३२ चोर्नीस्थित जगदम्बा कङ्क्रिटो प्रालिले करोडौं मूल्य बराबरको करीब साढे तीन बिघा जग्गा मिचेको फिराद दाबी छ। विभिन्न कित्ताको जग्गा आफ्नो जग्गामा राखेर दर्ता गराइ सो जग्गा मिचिएको दाबी छ। यसै विषयमा पर्सा जिल्ला अदालतमा २०७६/१/२५ गते 'क्षेत्रफल संशोधन टिप्पणी आदेश श्रेस्ता बदर तथा सरकारी टायल चेक श्रेस्ता कायम गरी निजी कम्पनीले बनाएको भौतिक संरचनासमेत भत्काइ पाऊ' भन्ने देवानी मुद्दा परेको छ।

हेटौंडा-८ बस्ने ३१ वर्षीय अविनाश लामाले जगदम्बा कङ्क्रिटो प्रालि, काठमाडौं-२५ बस्ने वर्ष ५५ का वीरेन्द्रकुमार सङ्घाई, कलैया उपमहानगरपालिका-१० मटिअर्वाका ६२ वर्षीय तेजीलाल प्रसादलाई विपक्षी बनाएर उनले फिरादपत्र दर्ता गराएका छन्।

शङ्कर ग्रुप अन्तर्गतको जगदम्बा कङ्क्रिटो प्रालिका सञ्चालक अङ्कित अग्रवालसमेतको मिलेमतोमा सो उद्योगले साबिक चोर्नी वडा नं ७ हालको वीरगंज-३२ साबिक कित्ता नं १२१, १२२, ११६ को सरकारी पर्ती जग्गामध्येको साढे तीन बिघा जग्गा मिचेको छ। १२१ कित्ता नम्बरबाट कम्पनीको स्वामित्वमा रहेको कित्ता नं ६० मा ८४२० वर्गमिटर, कित्ता नं ५० मा १७६० वर्गमिटर र कित्ता नं ६७ को २२१० वर्गमिटर राखेर क्षेत्रफल बढाइएको छ। त्यसैगरी, १२२ मध्ये करीब १४ कट्ठा कित्ता नं ८ मा घुसाइएको छ। त्यसैगरी, कित्ता नं ११६ को जग्गामध्ये कित्ता नं १११ मा ११२० वर्गमिटर घुसाइएको छ।

नापी कार्यालय पर्साको प्लट रजिस्टर कित्ता नं १२१ साबिक क्षेत्रफल एक बिघा दुई कट्ठा, १२२ को एक बिघा तीन कट्ठा र ११६ को एक बिघा १३ कट्ठा रहेको थियो। जसमध्ये १२१ र १२२ को सम्पूर्ण जग्गा किर्ते गरी निजी बनाइएको छ भने ११६ मध्येको केही जग्गा हालको १३८ र १३९ कित्ता नम्बरमा पर्ती जग्गा छाडिएको छ।

बारा, कलैया-१० मटिअर्वाका तेजीलाल प्रसादले साविक १११ मा सरकारी पर्ती जग्गामध्येबाट ५०९७ छ।

क्षेत्रफल बढाएमा कुनै फरक पर्दैन, फरक परेमा प्रचलित ऐन नियम बमोजिम बिगो दण्ड सजाय सहुला, बुझाउँला भनी सनाखत गरी क्षेत्रफल बढाएको देखिन्छ।

नापी कार्यालय,पर्सा वीरगंजको च.नं. २०२६/२०७३-१२-२५ को पत्र, फिल्ड मुचुल्का प्रतिवेदन, एभरेस्ट बैंक लि.को सहमतिको आधारमा टायलचेक, क्षेत्रफल संशोधन गर्न मालपोत कार्यालय, पर्साबाट टिप्पणी आदेश खडा गरी २०७३/१२/२७ मा जग्गाको क्षेत्रफल बढाइएको छ।

प्रतिवादीहरूले दिएको प्रतिउत्तरमा साबिक कित्ता नं १२१, १२२ र ११६ को साबिक सरकारी पर्ती जग्गा कहाँ छ भनी खुलाउन नसकेबाट सरकारी जग्गा उनीहरूले नै कब्जा गरेको अनुमान छ। सरकारी जग्गाको संरक्षण गर्नुपर्ने निकायले संरक्षण नगरेपछि हेटौंडाका नागरिकले मुद्दा दिनुपरेको लामाले बताए।

सार्वजनिक सरोकारको विषय भएको हुनाले अदालतको अनुमति लिएर हेटौंडा निवासी लामाले मुद्दा दिएका हुन्। सरकारी सार्वजनिक जग्गा संरक्षणको लागि वीरगंजवासी जाग्नुपर्ने उनले सुझाव दिए। साबिक नक्शा र हालको नक्शा ओभरल्यापिङ गर्‍यो भने जग्गा मिचिएको प्रस्ट हुने नापी विज्ञहरू बताउँछन्। हालसम्म अदालतबाट नापनक्शाको लागि आदेश भएको छैन। अख्तियारमा उजूरी गर्दा पनि ठूलो कम्पनी भएकोले अख्तियार

कित्ता नं ६० को साबिक क्षेत्रफल ३४९६०.९५ वर्गमिटरबाट हाल बढेर ४१००२.५६ भएको छ भने कित्ता नं ५० को साबिक क्षेत्रफल ३२८६ वर्गमिटरबाट हाल बढेर ५११९ वर्गमिटर भएको छ। कित्ता नं ६७ को साबिक क्षेत्रफल १५३३ वर्गमिटर र कित्ता नं ४२ एकीकृत गर्दा ९३०४.१४ वर्गमिटर पुगेको नापी कार्यालयको कागजातमा देखिएको छ।

शिक्षण संस्था, धार्मिकस्थलमा मदिरा र सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री वितरणमा महानगरले रोक लगायो

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

वीरगंज महानगरका उपप्रमुख इम्तियाज आलमको संयोजकत्वमा बसेको बजार अनुगमन समितिको बैठकले शिक्षण संस्था, धार्मिक स्थलमा मदिरा र सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री गर्न महानगरले रोक लगाउने निर्णय गरेको छ।

आइतवार महानगरपालिकाको कार्यालयमा उपप्रमुख आलमको अगुवाइमा बसेको बजार अनुगमन समितिको बैठकले सङ्घीय स्वास्थ्य ऐन अनुसार मठमन्दिर र शिक्षालयहरूको वरिपरि ५०० मिटरसम्म मदिरा एवं सुर्तीजन्य पदार्थ बेच्न नपाइने निर्णय गरेको हो।

बैठकमा विद्यालय, कलेज र मन्दिर, मस्जिदजस्ता धार्मिक केन्द्रहरूको भवन भाडामा लिएका पसलमा मदिरा एवं

तस्वीरः सौजन्य

सुर्तीजन्य पदार्थको बिक्री वितरण गर्न रोक लगाउने निर्णय व्यावहारिक नभएको होटल तथा पर्यटन व्यवसायी सङ्घ, पर्साका अध्यक्ष हरि पन्तले बताए। उनले सङ्घीय कानून अनुसार ५०० मिटरको प्रावधान अलि व्यावहारिक र बजारमैत्री तर्क प्रस्तुत गरेका थिए।

बैठकले महानगरभित्र रहेका सहकारीहरूको अनुगमन गर्ने, निर्देशनको पालना गराउने, निष्क्रिय सहकारी खारेजी प्रक्रियामा लैजाने र विद्यालयहरूको पनि अनुगमन गर्ने निर्णय गरेको छ। बैठकमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत मातृका भट्टराई, खाद्य अनुसन्धान अधिकृत विपिनकुमार दास, प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, वाणिज्य, घरेलु र प्रशासनका प्रतिनिधिलगायतको सहभागिता थियो।

सहकारीबाट ३२ लाख चोरी

दोलखा, २१ माघ/रासस

दोलखाका सहकारीमा लापरवाही बढ्दा नागरिकले बचत गरेको रकम जोखिममा परेको छ। केही दिन अघि दोलखाको मेलुङ गाउँपालिका-१ पवटीमा एक सहकारी चोरी भएको भन्दै स्थानीय बासिन्दाले स्थानीय प्रशासनसमक्ष उजूरी गरेका छन्।

चोरी भएको भनिएको हाम्रो सूर्योदय बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडबाट रु ३२ लाख ८७ हजार दुई सय ७६ हराएको सहकारी सञ्चालकले प्रहरीलाई जानकारी गराएका छन्। प्रहरीले सोही सहकारीको बचत सहायक पदमा कार्यरत अहेन्द्र भुजेललाई र घरबेटीलाई पक्राउ गरी सोधपुछ पछि छाडेको छ।

दोलखाकै मेलुङ गाउँपालिका-६ मा रहेको 'गाउँघर साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड'मा पनि व्यवस्थापकले रु एक करोड ५३ लाख हिनामिना गरेको भन्दै बचतकर्ता आक्रोशित छन्। उक्त सहकारीले त्यसको छानबीन गरिरहेको बताएको छ। हाल गाउँघर साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडमा रकम हिनामिना गर्ने व्यवस्थापक भूप चापागाईंलाई सञ्चालक समितिले निलम्बन गरी छानबीन गरिरहेको बताएको छ। सहकारीका अध्यक्ष श्रीराज पोखरेलले उनले हिनामिना गरेको रकम असुलउपरका लागि प्रक्रिया प्रारम्भ गरिएको बताए।

दोलखाकै कालिञ्चोक गाउँपालिका-६ मा रहेको जनचाहना बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडमा पनि रकम हिनामिना भएको बताउँदै स्थानीयवासीले अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा उजूर गरेपछि आयोगले पालिकालाई छानबीन गर्न पत्र लेखेको छ। स्थानीय बचतकर्ताका अनुसार त्यहाँ पनि रु २० लाखभन्दा बढी रकम सञ्चालकले हिनामिना गरेको आरोप छ।

सहकारीमा भएको चोरी र रकम हिनामिनाबारे जिल्ला प्रहरी कार्यालयले सूक्ष्म ढङ्गले अध्ययन थालेको दोलखाका प्रहरी प्रमुख दीपक खड्काले बताए।

विष्णु महायज्ञको तयारी तीव्र -आयोजक

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

वीरगंज महानगर-१४ पिपरामा यही माघ २८ गतेदेखि हुन लागेको श्री सीताराम नामसंकीर्तन महायज्ञ-१०८ कुञ्ज, नौ दिने विष्णु महायज्ञबारेमा आइतवार पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी गराइएको छ।

महायज्ञ मूल तयारी समितिका अध्यक्ष मुर्लीधर रूँगटाको अध्यक्षतामा भएको पत्रकार सम्मेलनमा समितिका संयोजक अनिल रूँगटाले महायज्ञको कार्यक्रम तथा आर्थिक अवस्थाबारेमा जानकारी गराएका थिए। उनले महायज्ञको उद्घाटनका लागि राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेललाई निमन्त्रणपत्र पठाएको बताए। महायज्ञमा एक करोड बढी खर्च अनुमान गरिएको उनले बताए। नौ दिनसम्म लाग्ने महायज्ञमा सवा लाख भक्तजनहरू सहभागी हुने अनुमान गरिएको र उनीहरूको लागि भण्डाराको व्यवस्था मिलाइएको संयोजक रूँगटाले बताए। उनले महायज्ञ वीरगंज चिनी कारखाना क्षेत्रमा गरिने तयारी जोरसोरका साथ भइरहेको बताए। पत्रकार सम्मेलनमा उनले महायज्ञ सम्पन्न गर्नका लागि माघ २६ गते मोटरसाइकल र्‍याली र २७ गते कलशयात्रा गरिने जानकारी गराए। महायज्ञ जनकपुरधाका जगतनन्दन दास (पगलाबाबा)ले यसअघि नेपाल र भारतका विभिन्न स्थानमा महायज्ञ आयोजना गरेको बताए। उनले महायज्ञ देशमा शान्तिका लागि आयोजन गरिएको र यसबाट आर्थिक समृद्धिमा टेवा पुग्ने बताए। कार्यक्रममा पूर्व नगरप्रमुख विजयकुमार सरावगी, विनोद मोर, रेणु अग्रवाल, सोनी अग्रवाल, रामप्रवेश कुर्मी, रामनारायण कुर्मीलगायतको सहभागिता थियो।

लमरियामा ढलान सडकको शिलान्यास

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, पोखरिया, २१ माघ/

पोखरिया नगरपालिका-२ लमरियामा ढलान सडकको उपप्रमुख रुबी ठाकुरले शिलान्यास गरेकी छन्।

सङ्घ सरकारको रु छ लाख र पोखरिया नपाको चार लाख गरी १० लाख लागतमा ६० मिटर सडक ढलान गरिने वडाध्यक्ष केदार चौहानले बताए। शिलान्यास कार्यक्रममा राधासाह कानू, सलीम अन्सारी, वीरेन्द्र गिरी, विन्ध्याञ्चल ठाकुर, रामचन्द्र साहलगायतको सहभागिता थियो।

गरुडामा स्वास्थ्य शिविर, दुई हजार लाभान्वित

प्रस, रौतहट, २१ माघ/

गरुडा नगरपालिकामा आयोजित निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविरमा बिरामी लाभान्वित भएका छन्।

नेपाली काङ्ग्रेस मधेस प्रदेशका सभापति तथा भौतिक पूर्वाधार मन्त्री कृष्णप्रसाद यादवद्वारा उद्घाटन गरिएको निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविरमा बिरामी उपचार सेवाबाट लाभान्वित भएका हुन्

श्री सुशीला देवी कलाकार मेमोरियल ट्रष्टको छैटौं पुण्य तिथिको अवसरमा स्थानीय गरुडा नगरपालिका-६ पौठियाहीमा आयोजित निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रममा दुई हजार बिरामी लाभान्वित भए।

तीन हजार बिरामीको स्वास्थ उपचार गर्ने उद्देश्यका साथ सञ्चालन गरिएको निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविरमा करीब दुई हजार बिरामीको जाँच तथा औषधी वितरण गरिएको संस्थाका अध्यक्ष उमेशप्रसाद चौधरीले बताए। शिविरमा वीरगंजका विभिन्न अस्पताल र रौतहटका अनुभवी डाक्टरहरूले स्वास्थ्य जाँच तथा उपचार गर्नुपर्ने बताए।

कार्यक्रमको उदघाटन गर्दै प्रमुख अथिति नेपाली काङ्ग्रेस मधेस प्रदेश सभापति एवं भौतिक पुर्वाधार विकास मन्त्री कृष्णप्रसाद यादबले निश्शुल्क शिविरमा स्वास्थ उपचारबाट आम नागरिकलाइ राहत भएको बताएका थिए। उद्घाटन कार्यक्रममा पार्टी जिल्ला सभापति सुनील यादब (जितेन्द्र) डाक्टर शिवकुमार झालगायतको सहभागीता रहेको काङ्ग्रेस प्रदेश प्रचार विभाग प्रमुख नितेश गुप्ताले बताए।

फरार सूचीका दुईजना ज्येष्ठ नागरिक पक्राउ

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले अदालतबाट कैद सजाय भएर फरार सूचीमा रहेका दुईजना ज्येष्ठ नागरिकलाई पक्राउ गरेको छ।

जिप्रका, बाराका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले डाँका मुद्दामा बारा जिल्ला अदालतबाट रु साढे १३ हजार जरिवाना भएपछि फरार रहेका देवताल गाउँपालिका-६ निवासी ६८ वर्षीय जादोलाल राउतलाई आइतवार पक्राउ गरिएको बताए। यसैगरी, लागूऔषध चरेस मुद्दामा बारा जिल्ला अदालतबाट एक महीना कैद र दुई हजार जरिवाना भएपछि फरार रहेका आदर्श कोतवाल गापा-१ च्युटाहा निवासी ६५ वर्षीय रउदी बैठा पक्राउ परेको प्रवक्ता न्यौपानेले बताए।

विचारसार र सूक्तिहरू

कुहिरोले एउटा राम्रो सबक दिन्छ। जब जीवनमा कुनै बाटो देखिंदैन, धेरै टाढासम्म हेर्ने कोशिश व्यर्थ हो। बिस्तारै–बिस्तारै एकएक पाइला हिंड्दै जाऊ, बाटो खुल्दै जान्छ।

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

मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)

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

email: eprateekdaily@gmail.com, prateekdainik@yahoo.com
Website: www.prateekdaily.com

दलहरूको सडक यात्रा

राजनीतिक दलहरूले अहिले देशको विभिन्न सडक खण्डहरूको यात्रा गर्दैछन्। नेकपा एमालेले मध्यपहाडी राजमार्गको १८ दिन लामो यात्रा तय गरेपछि राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले नारायणघाट बुटवल पश्चिम राजमार्गको यात्रा पूरा गरेको थियो भने अहिले नेपाली काङ्ग्रेसले तराईको हुलाकी राजमार्गको यात्रा गर्दैछ। एमाले अध्यक्ष केपीशर्मा ओलीसमेतको सहभागितामा पोलिटब्युरो, केन्द्रीय पदाधिकारीहरूको टोलीले मध्यपहाडी राजमार्गको यात्रा गर्दै राजमार्गसँग जोडिएको झुलाघाटदेखि चिवाभञ्ज्याङ्गसम्मको ३० वटा जिल्लाका मानिसहरूसँग उनीहरूको समस्या बुझ्ने काम गरेका थिए। सो यात्राको क्रममा प्राविधिकसहितको टोली परिचालन गरी सडकको अडिट गर्ने काम पनि एमालेले गरेको थियो जसले निर्माणाधीन पुष्पलाल मार्गको चार सय किलोमिटर लम्बाइ घटन सक्ने सम्भाव्यता देखिएको एमालेको दाबी छ। आमजनताको गुनासोको पुलिन्दा अध्यक्ष ओली आफैंले सम्भव भएसम्म अध्ययन पनि गरेका थिए। यसले जनतासँग राजनीतिक दलहरू प्रत्यक्षरूपमा सहभागी भएको र उनीहरूको सुखदु:ख नियाल्ने अवसर पाएका थिए।

एमालेको यो अभियानलगत्तै राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका अध्यक्ष रवि लामिछाने नेतृत्वको टोलीले नारायणघाट–बुटवल सडकखण्डको स्थलगत अनुगमन गर्दै सो सडकखण्डमा रहेका आममानिसको समस्या, चाहना बुझ्ने कार्य गरेका थियो। अहिले नारायणघाट–बुटवल छ लेन सडक निर्माण शुरू छ। कलर्भट, पुल निर्माणका कामहरू जारी छन् भने पुरानो कालोपत्र उप्काएर नयाँ कालोपत्रका लागि सडक ग्रेभल गर्नेलगायत कामहरू भइरहेका छन्। यो सडकखण्डको निर्माण कार्य चिनियाँ ठेकेदारहरूले गरिरहेकाले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले यही सडकखण्डको अनुगमन किन गरेको भनी नेपालस्थित चिनियाँ राजदूतावासले अध्यक्ष लामिछानेलाई भेटेरै जिज्ञासा मेटाउने प्रयत्न गरेको थियो। कुन सडकखण्ड कुन निर्माण कम्पनीले गरिरहेको छ भन्ने कुरा सरोकारको विषय हुनुहुन्न। सरोकारको विषय त सडकखण्डको निर्माण तोकिएको मापदण्ड अनुसार भइरहेको छ, छैन हेर्ने हो। अनि सो राजमार्ग निर्माणबाट स्थानीयलाई परेको समस्या र त्यसको समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने हो।

अहिले नेपाली काङ्ग्रेस पार्टीको आधिकारिक अभियान नभए पनि सो पार्टीका महामन्त्री गगन थापा नेतृत्वमा सहमहामन्त्रीहरू, सांसद र केन्द्रीय सदस्यहरूको टोलीले हुलाकी राजमार्गमा 'समुदायमा जाऔं, नागरिकका कुरा सुनौं' भन्ने अभियान शुरू गरेका छन्। थापाको यो अभियान झापाबाट शुरू भएर कञ्चनपुर पुगेर सकिने छ। अभियानमा हिंडेका महामन्त्री थापाको टोलीले स्थानीय, पार्टीका नेता कार्यकर्ताहरूसँग संवाद पनि गर्दै अगाडि बढेको छ। यो क्रममा मधेसमा रहेका समस्याहरूको पहिचान भएको छ र त्यसको समाधान कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको गृहकार्य गर्न सजिलो हुनेछ। राजनीतिक दल र नेताहरू चुनावको बखतमा मात्र जनतासँग सामीप्य बढाउने, घरघरमा पुग्ने, सुखदु:खको कुरा गर्ने अनि चुनाव बितेपछि तैं को म को अवस्था सिर्जना गर्नाले राजनीतिक दल र तिनका नेताहरूप्रति आम जनविश्वास गुम्दै गएको हो। एमाले, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी प्रतिपक्षमा छन् भने काङ्ग्रेस सरकारमा छ। तर सबैले आफ्नो तहबाट समस्या पहिचान गर्ने र त्यसको समाधानका लागि संसद्मा पहल गर्ने हो भने जनताका समस्या चाँडो सम्बोधन हुने थियो।

सफलताको रामवाण

शिक्षा नेपाल

अनन्तकुमार लाल दास
anantlaldas@gmail.com

> **नकारात्मक सोच धमिराजस्तै हुन्छ जसले हामीलाई भित्रैबाट खोक्रो बनाइदिन्छ। यसले हामीलाई त्यति कमजोर बनाइदिन्छ कि सानोतिनो काम पनि जटिल लाग्न थाल्छ। यस कारण विद्यार्थीहरूले नकारात्मक सोचबाट बच्ने प्रयास गर्नुपर्छ।**

हरेक मानिसको सपना सफल हुन्छ। यसका लागि सबैले आआफ्नै तरीका अँगाल्छन्। यसरी प्रयास गर्दा कोही सफल हुन्छ, कोही असफल। तीमध्ये केही यस्ता हुन्छन्, जसले जे पनि गर्दा सफल हुन्छन् भने केही यस्ता हुन्छन् जसले जे गर्दा पनि असफलता नै हात लाग्छ। वास्तवमा सफलता पाउनुमा धेरै कारक रहेका हुन्छन्। जबसम्म हामी सफलताका लागि निर्धारित आधार पूरा गर्दैनौं तबसम्म हामीले चाहेको सफलता हासिल गर्न सक्दैनौं। प्रस्तुत यस आलेखमार्फत यिनै आधारहरूमा चर्चा गरिएको छ।

सफलताका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो–लक्ष्य। आज धेरै विद्यार्थी असफल हुनुको प्रमुख कारण उनीहरूमा लक्ष्यको अभाव हो। धेरैजसो विद्यार्थीलाई उनको लक्ष्य के हो थाहा नै हुँदैन। आज कुनै विद्यार्थीलाई "तपाईं के बन्न चाहनुहुन्छ" सोधियो भने कसैले डाक्टर बन्छु, कसैले इन्जिनीयर बन्छु, कसैले शिक्षक बन्छु भन्छ। केही दिनपछि उनीहरूसँग यही प्रश्न सोधियो भने जवाफ फरक पाउँछौं। एक वर्षपछि पुन: सोही प्रश्न सोधियो भने जवाफ फेरि फरक हुन्छ। औंलामा गन्न सकिने मात्र केही विद्यार्थी हुन्छन् जसको जवाफमा कुनै भिन्नता हुँदैन। एउटा सफल र असफल विद्यार्थीमा यही फरक हुन्छ। असफल हुने विद्यार्थीहरूको लक्ष्य सधैं परिवर्तन भइरहन्छ। त्यस्ता विद्यार्थीहरूको लक्ष्य कहिल्यै स्थिर रहँदैन। यसको ठीक विपरीत सफल विद्यार्थीहरूको लक्ष्य सधैं दृढ हुने गर्दछ। उसले आफ्नो लक्ष्य कहिल्यै परिवर्तन गर्दैन। महाभारतका पात्र अर्जुनजस्तै उसलाई मात्र उसको लक्ष्य देखिन्छ। यसबाहेक ऊ अरू केही देख्दैन। यसबाट के प्रस्ट हुन्छ भने असफलताको प्रमुख कारण सुनिश्चित लक्ष्य नहुनु हो। यस कारण विद्यार्थीहरूले सबैभन्दा पहिले आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्छ।

लक्ष्यको चयन एउटा महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो, किनभने हामीले सोचेको सबै कुरा लक्ष्य हुन सक्दैन। धेरै असफल विद्यार्थीहरूसँग उनीहरूको स्पष्ट लक्ष्य नै हुँदैन। त्यस्ता विद्यार्थीहरू अरूको देखासिकी मात्र गर्छन्। धेरैजसो यस्ता विद्यार्थी हुन्छन् जो अरूको सुख–सुविधाबाट प्रभावित वा आकर्षित भएर त्यसलाई नै आफ्नो लक्ष्य ठान्छन् र त्यसलाई प्राप्त गर्ने क्रममा अलिकति पनि असजिलो हुनासाथ अन्य काम गर्न थाल्छन् चाहे त्यो राम्रो होस् वा नराम्रो। अरूजस्तै बन्ने इच्छा राख्नु गलत होइन, महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने के साँच्चीकै त्यस्तै बन्न चाहेको हो, यै भित्री चाहना हो? के यसका लागि जे पनि गर्न तयार छौं? विद्यार्थीहरूले भावुकता वा प्रलोभनमा परेर कहिल्यै पनि लक्ष्य निर्धारण गर्नुहुँदैन, किनभने उधारो लक्ष्यप्रति कहिल्यै पनि दृढ आसक्ति हुँदैन। लक्ष्य त्यो हो, जुन प्राप्त नगरुन्जेल हामी एकनास परिश्रम गरिरहन्छौं। यसका लागि विद्यार्थीहरूले सबैभन्दा पहिले आफूलाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ।

लक्ष्य निर्धारण गर्दा विद्यार्थीहरूले आफ्नो वास्तविकताबाट परिचित हुनुपर्छ। आफ्नो क्षमता, रुचि र परिस्थितिलाई ध्यानमा राखेर मात्र लक्ष्य चयन गर्नुपर्छ। यी तीनै पक्षमध्ये कुनैको पनि उपेक्षा सही हुँदैन किनभने तीनवटै पक्ष अति नै महत्त्वपूर्ण छन्। धेरैजसो असफल विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो क्षमताको ज्ञान नै हुँदैन। उदाहरणका लागि हाम्रो क्षमता ५० केजी वजन सहन गर्नेछ भने ८० केजी वजन उठाउनुको अर्थ व्यर्थमा ऊर्जा र समय खेर फाल्नु हो। यदि लक्ष्य रुचि अनुसार भएन भने पनि सफलता हात लाग्दैन। उदाहरणका लागि कुनै विद्यार्थीको रुचि कमर्समा छ तर आमाबुवाको चाहना अनुसार उसलाई साइन्स पढ्नुपरिरहेको छ भने उसले सफलता हासिल गर्ला भन्ने कुरोमा यकीन गर्न सकिन्न। त्यस्तै परिस्थिति अनुकूल यदि उसले विषय रोज्दैन, अर्थात् समयको माग वा पारिवारिक स्थिति अनुकूल पढाइमा ध्यान दिंदैन भने सफलता हात लाग्दैन। यस कारण विद्यार्थीहरूले आफ्नो क्षमता, रुचि र परिस्थिति अनुकूल लक्ष्य चयन गर्नुपर्छ। यसका लागि उनीहरूले शिक्षक, आमाबुवा वा अन्यसँग सल्लाह लिन सक्छन् तर अन्तिम निर्णय उसको आफ्नै हुनुपर्छ।

असफलताको अर्को महत्त्वपूर्ण कारण यथार्थ सोचको अभाव पनि हो। धेरैजसो विद्यार्थीहरू प्राय: बेकारको कल्पना गरिरहेका हुन्छन्। यस्तो कल्पनाको कुनै आधार हुँदैन। यस्ता विद्यार्थीहरूले वास्तविकता नठम्याउने भूल गर्दछन्। धेरैले वास्तविकताको उपेक्षा नै गर्दछन्। उनीहरूले आफूसँग ठूलो अपेक्षा गरेका हुन्छन्, जसको पूति प्राय: सम्भव हुँदैन। उनीहरू भ्रममा हुन्छन्। यस कारण उनीहरूले यसो गर्न सक्दैनन् भन्ने कुरा स्वीकार नै गर्दैनन्। यस्ता विद्यार्थीहरू अरूको अनुभव वा आफ्नो असफलताबाट पनि केही सिक्दैनन्। यस्ता विद्यार्थीहरू नै आफ्नो सानोभन्दा सानो काम पनि गर्दैनन् र सधैं आफ्नो हृदयमा निराशा लिएर बस्छन्।

सफलता प्राप्त गर्नका लागि व्यावहारिक हुनु नितान्त आवश्यक छ। व्यावहारिक हुनुको अर्थ के हो भने आफ्नो वास्तविकता बुझ्नु, त्यसलाई स्वीकार गर्नु र सोही अनुरूप काम गर्नु। व्यावहारिक त्यो हुन्छ, जसलाई आफ्नो वास्तविकता अर्थात् क्षमताको सही ज्ञान हुन्छ। यस्ता विद्यार्थीहरू कल्पना वा भ्रममा होइन, आफ्नो काममा विश्वास गर्छन्। उनीहरू कामको थालनी आज र तत्काल नै गर्छन्। कल्पना र भ्रममा बाँच्ने विद्यार्थी नै असफल हुने गरेका छन्। उदाहरणका लागि यस्ता विद्यार्थीहरू नियमित नपढेर परीक्षाको एक दिन पहिलेदेखि पढ्न थाल्छन् र असफल भएपछि सम्पूर्ण दोष शिक्षक वा विद्यालयलाई दिने गर्छन् तर वास्तविकता भने स्वीकार गर्दैनन्। सत्य के हो भने हामी धेरै थोक गर्न सक्छौं तर यसका लागि पर्याप्त समय र परिश्रम चाहिन्छ। यस कारण धेरै गर्ने काल्पनिक सोच र यथार्थमा केही गर्न नसक्नु नै विद्यार्थीहरूको असफलताको कारण बन्छ।

सफलताको लागि हाम्रो सोच गहिरो, दूरगामी र ठूलो हुनुपर्छ तर शुरूआत जहिले पनि यस्ता कामबाट गर्नुपर्छ जसलाई सजिलै पूरा गर्न सकियोस्। यसका लागि सबैभन्दा आवश्यक कुरो आफ्नो कार्ययोजनालाई साकार रूप दिनु हो। जसैजसै हामी अनुभव प्राप्त गर्दै जान्छौं, त्यही क्रममा हाम्रो विश्वास र काम पनि बढ्दै जान्छ। यस कारण विद्यार्थीहरूलाई यहाँनिर "कुनै पनि कार्य सानो हुँदैन" भन्ने सोच विकसित गर्नुपर्छ किनभने के देखिएको छ भने अधिकांश विद्यार्थी प्राय: त्यस्ता प्रश्नको हल खोज्नमा आफ्नो समय बर्बाद गर्छन् जसलाई साधारण विद्यार्थीले बुझ्नै सक्दैन। यही उनीहरूको असफलताको ठूलो कारण बन्छ।

कुनै पनि काम गर्नको लागि विद्यार्थीहरूले सबैभन्दा पहिले आफूमाथि विश्वास गर्नुपर्छ किनभने आत्मविश्वास अनुरूप नै हामीलाई सफलता प्राप्त हुन्छ। आत्मविश्वासको शक्तिले गर्दा नै मानिसले असम्भवलाई पनि सम्भव गरेर देखाउँछ। वास्तवमा भन्ने हो जीवनमा प्राप्त गर्ने ससाना सफलता नै हाम्रो आत्मविश्वासको आधार हुन्छ र यसै आधारमा उभिएर हामी सजिलै ठल्ठूला कार्य गर्न सक्छौं। विद्यार्थी जीवनमा ससाना सफलताको पनि ठूलो महत्त्व हुन्छ। सत्य त के हो भने सफलता र आत्मविश्वास एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्। एउटा बढ्यो भने अर्को पनि आफैं बढ्छ र एउटा घट्यो भने अर्को पनि घटेर जान्छ।

हाम्रो सोचको हाम्रो जीवनमाथि धेरै प्रभाव पर्ने गरेको मेरो अनुभवले देखाएको छ। यस कारण विद्यार्थी जीवनका लागि सकारात्मक सोच अति आवश्यक छ। सकारात्मक सोच भनेको परिस्थितिलाई स्वीकार गर्दै अगाडि बढ्नु हो। कुनै पनि परिस्थितिलाई चुपचाप स्वीकार गर्नु अर्थात् जे भइरहेको छ, ठीक भइरहेको छ भन्ने सकारात्मक सोच होइन। यो त कायरता हो। सकारात्मक सोच भनेको जस्तोसुकै परिस्थिति उत्पन्न भएपनि आफूमाथि विश्वास गर्नु र विकासको लागि निरन्तर सङ्घर्षरत रहनु हो।

नकारात्मक सोच धमिराजस्तै हुन्छ जसले हामीलाई भित्रैबाट खोक्रो बनाइदिन्छ। यसले हामीलाई त्यति कमजोर बनाइदिन्छ कि सानोतिनो काम पनि जटिल लाग्न थाल्छ। यस कारण विद्यार्थीहरूले नकारात्मक सोचबाट बच्ने प्रयास गर्नुपर्छ। सकारात्मक सोचको विकास विद्यार्थीहरूले सत्सङ्ग र स्वाध्यायबाट सजिलै प्राप्त गर्न सक्छन्। सकारात्मक सोचले विद्यार्थीहरूलाई विषम परिस्थितिसँग जुध्ने हौसला प्रदान गर्छ। यसका साथै सकारात्मक सोचले लक्ष्यप्रति एकाग्रता, व्यावहारिकता, आफूमाथि विश्वास गर्ने क्षमता, सही दिशामा कार्य गर्ने चाहना अर्थात् सही अर्थमा विद्यार्थीहरूलाई सफल बनाउँछ।

जलेश्वर कारागारमा क्षमताभन्दा बढी कैदीबन्दी

जलेश्वर (महोत्तरी), २१ माघ/रासस

जिल्ला सदर मुकाम जलेश्वरस्थित कारागारमा क्षमताभन्दा तीन गुणा बढी कैदीबन्दी राखिएका छन्। जलेश्वर नगरपालिकाको वडा नं १ स्थित सो कारागारमा दुई सय कैदीबन्दी राख्ने क्षमता भए पनि ६०२ राखिएका छन्। जलेश्वर कारागार कार्यालय महोत्तरीका प्रवक्ता रवीनचन्द्र ठाकुरले कारागारभित्रका कैदीबन्दीमा विभिन्न समस्या उत्पन्न हुन थालेको बताए।

विसं १९१३ मा एक बिघा क्षेत्रफलमा निर्माण भएको दशकौं पुरानो सो कारागारको भौतिक संरचना पनि जीर्ण बनेको जनाइएको छ। उनले कारागारमा हाल ३८ विदेशी (भारतीय)सहित ६०२ कैदीबन्दी बस्दै आएको बताए।

लामो समयदेखि मरम्मतसम्भार नहुँदा कारागारमा वर्षाका समयमा पानी चुहिने, गर्मीको समयमा अत्यधिक गर्मी हुने र जाडोको बेला अत्यधिक जाडो भएर कैदीबन्दीको बसाइ कष्टकर हुने गरेको जनाइएको छ। अहिले कैदीबन्दीलाई सुत्ने, बस्ने, खाने तथा शौचालय र पानीको समेत समस्या हुन थालेको चौकीदार चनरदीप यादवले बताए। ती कैदीबन्दीका लागि कारागारभित्र केवल २४ कोठा, १५ शौचालय, सात ह्याण्डपाइप (कल) र

तस्वीर: सौजन्य

छ धारा मात्रै छन्। यसले कैदीबन्दीको दैनिक जीवनलाई प्रभावित बनाएको छ।

उनले कोठा अभावमा कठ्याङ्ग्रिंदो जाडोमा धेरै कैदीबन्दीलाई बाहिर सुत्नुपर्ने, शौचालय जान पालो कुर्नुपर्ने, नुहाउन र पानी लिनका लागि लाइनमा बस्नुपर्ने तथा खुला आकाशमुनि खाना खानुपर्ने बाध्यता रहेको गुनासो गरे।

उनले रूघाखोकी, भाइरल ज्वरोलगायत कैदीबन्दीको जीवन प्रभावित बनेको चौकीदार यादवले बताए। उनका अनुसार कारागारमा २० गम्भीर प्रकृतिका बिरामी र अन्य विभिन्न स्वास्थ्य समस्या भएका कैदीबन्दी ठाउँ अभावका कारण सँगै खान, बस्न, सुत्न बाध्य छन्। हिउँदमा शीतलहर, चिसो हावा र कठ्याङ्ग्रिंदो जाडोको प्रत्यक्ष मारमा पर्छ भने वर्षा शुरू भएपछि पानी चुहिने र जम्नुको साथै ठूलो वर्षापछि बाढीको चपेटमा समेत पर्ने गरेको जनाइएको छ। शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभागले जलेश्वर कारागार कैदीबन्दी बस्न अयोग्य भएको प्रतिवेदन नै बुझाएको बताइएको छ।

जीर्ण भौतिक संरचना, क्षमताभन्दा बढी कैदीबन्दीको चाप, स्वस्थ्य खाद्यान्न तथा पानी आपूर्तिको अभाव, नियमित र स्तरीय स्वास्थ्य जाँचको अभाव, खेलकूद तथा मनोरञ्जनको अभावजस्ता समस्याका कारण विभिन्न रोगको समस्या बढ्दै गएको कारागार सुधारसम्बन्धी विगतमा गठित विभिन्न समितिको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। कारागार ऐन, २०१९ मा रोगी, थुनुवा वा कैदीलाई छुट्याई छुट्टै राख्नुपर्ने, पागल वा अर्धपागल थुनुवा वा कैदीलाई छुट्याई छुट्टै राख्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ।

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

निर्माणाधीन बाह्रबिसे सबस्टेसन अन्तिम चरणमा

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

सिन्धुपाल्चोकको बाह्रबिसे नगरपालिकामा निर्माणाधीन उच्च सबस्टेशन जतिसक्दो छिटो सम्पन्न गर्नु पर्ने दबाबमा प्राधिकरण छ।

प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक जलविद्युत् आयोजनाको प्रवर्द्धक कम्पनी शिवश्री हाइड्रोपावरले निर्माण गरेको १३२ केभी सिङ्गल सर्किट प्रसारण

तस्वीर: फाइल

क्षमताको सबस्टेशन निर्माण अन्तिम चरणमा पुगेको छ। दुई महीनाभित्र पूरा गर्ने लक्ष्यसहित २२० र १३२ केभी क्षमताको सबस्टेशन निर्माण सक्नेगरी काम अघि बढाइएको नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले जनाएको छ।

प्राधिकरणका अनुसार सबस्टेशनमा राखिने २२० र १३२ केभी, १६० एमभिए र १३२ र ११ केभी, ५ एमभिएका पावर ट्रान्सफर्मरहरू जडान भइसकेका छन्। ग्याँस इनसुलेटेड प्रणाली (जिआइएस) प्रविधिमा आधारित सबस्टेशनका उपकरणहरू जडान अन्तिम चरणमा छ। नियन्त्रण कक्षमा रहने सम्पूर्ण उपकरणहरू निर्माणस्थलमा आपूर्ति भइसकेका छन्।

"उपकरणहरूको जडान धमाधम भइरहेको छ। २२० र १३२ केभी सबस्टेशन निर्माणको समग्र प्रगति करीब ९५ प्रतिशत छ। बाह्रबिसेमैं चार सय केभीको अर्को सबस्टेशन पनि निर्माणाधीन छ"–प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले भने।

विद्युत् प्राधिकरणको सहायक कम्पनी चिलिमे जलविद्युत् कम्पनीको अगुवाइमा सिन्धुपाल्चोकमा निर्माण गरिएको एक सय दुई मेगावाटको मध्यभोटेकोशी जलविद्युत् आयोजनाबाट उत्पादित बिजुली यही सबस्टेशनमा जोडिने छ।

मध्यभोटेकोशीबाट उत्पादित विद्युत् २२० केभी प्रसारण लाइनमार्फत बाह्रबिसे सबस्टेशनमा जोडिने छ। आयोजनाले आफ्नो विद्युत्गृहको स्वीच यार्डबाट बाह्रबिसे सबस्टेशनसम्मको करीब चार किलोमिटर लामो २२० केभी सिङ्गल सर्किट प्रसारण लाइनको टावर निर्माण गरिसकेको छ। प्रसारण लाइनको करीब २ किलोमिटर तार तानिएको छ।

आयोजनाले बाह्रबिसे नगरपालिका–३ र ४ स्थित पलाँतीका स्थानीय बासिन्दाको अवरोधका कारण २ किलोमिटर तार तान्न सकिरहेको छैन। हाल मध्यभोटेकोशी जलविद्युत् आयोजनाका संरचनाहरूको निर्माण सम्पन्न गरी परीक्षण भइरहेका छन्।

आयोजनाबाट उत्पादित विद्युत् राष्ट्रिय प्रसारण लाइनमा जोड्न नसकेर खेर जाने अवस्था आउन नदिन बाह्रबिसे घिसिङ, प्रसारण निर्देशनालयका उपकार्यकारी निर्देशक दीर्घायुकुमार श्रेष्ठ र आयोजना व्यवस्थापन निर्देशनालयका उपकार्यकारी निर्देशक ताराप्रसाद प्रधान सम्मिलित प्राधिकरणको उच्चस्तरीय टोलीले शनिवार सबस्टेशन निर्माणस्थलको अनुगमन गरी बाँकी कामहरू तत्काल सम्पन्न गर्न निर्देशन दिएको छ।

टोलीले आयोजना व्यवस्थापन र निर्माण व्यवसायीसँग निर्माणमा देखिएका समस्या, उपकरण आपूर्तिको अवस्था, निर्माण सम्पन्न हुने तालिका, प्रसारण लाइनमा भइरहेको अवरोध हटाउन स्थानीयसँग छलफल गरेको थियो। साथै, टोलीले मध्यभोटेकोशी जलविद्युत् आयोजनाको पनि भ्रमण गरी हाल भइरहेका परीक्षणका कार्यहरूको जानकारी लिएको थियो।

कार्यकारी निर्देशक घिसिङले उपकरणहरू सम्पूर्ण आपूर्ति भइसकेको र केही जडान पनि अन्तिम चरणमा पुगेको अवस्थामा जनशक्ति अझै थप गरी दुई महिनाभित्र सबस्टेशन निर्माण सम्पन्न गर्न निर्देशन दिए। "सबस्टेशन निर्माणको पछिल्लो चरणको प्रगति सन्तोषजनक नै देखिएको छ। नयाँ खिम्ती–बाह्रबिसे र बाह्रबिसे लप्सीफेदी (काठमाडौं) प्रसारण लाइन निर्माण पनि अन्तिम चरणमा पुगेको छ"–कार्यकारी निर्देशक घिसिङले भने–"अन्य कुनै समस्या नआएमा निर्माण आगामी २ र ३ महीनाभित्र सम्पन्न हुने अवस्था बनेको छ। त्यसैले सबैले आआफ्नोतर्फबाट अन्तिम पहल र कोशिश गरौँ।"

बाह्रबिसे सबस्टेशन निर्माण ठेक्का पाएका चिनियाँ कम्पनीहरू ग्वाङसी ट्रान्समिसन एन्ड सबस्टेशन कन्ट्रक्शन तथा सेन्जेन क्लाउ इलेक्ट्रोनिक्सको संयुक्त उपक्रमको कमजोर कार्यसम्पादन, कोभिड–१९ महामारीलगायत कारणले सबस्टेशन निर्माण ढिलाइ भइरहेको छ।

प्राधिकरणले मध्यभोटेशीको विद्युत् प्रवाहका लागि अस्थायीरूपमा वैकल्पिक व्यवस्था गरेको छ। तर त्यसका लागि पनि २२० र १३२ केभी बाह्रबिसे सबस्टेशनको निर्माण अनिवार्य छ। कुल २२ मेगावाटको माथिल्लो चाकू ए लाइनलाई डबल बनाउन लागिएको छ। शिवश्री हाइड्रोपावरले लामोसाँघु सबस्टेशनबाट बाह्रबिसेसम्म बनाउनुपर्ने उक्त लाइनको काम तत्काल शुरू गर्न प्राधिकरणको उच्चस्तरीय टोलीले आग्रह गरेको छ।

कम्पनी करीब १० किलोमिटर लाइनमध्ये सात किलोमिटर तार तान्नुपर्ने छ भने बाह्रबिसे बजार नजीकबाट सबस्टेशनसम्म करीब तीन किलोमिटर नयाँ प्रसारण लाइन बनाउनुपर्नेछ। यसका लागि प्रसारण लाइनका सम्पूर्ण उपकरणहरू आपूर्ति भइसकेका छन्। आठवटा टावरमध्ये पाँचवटाको जग हालिसकिएको छ।

तामाकोशी तथा सुनकोशी नदी र ती नदीका सहायक खोलानालाको जलविद्युत् आयोजनाको विद्युत् राष्ट्रिय प्रसारण प्रणालीमा प्रवाह गर्न तामाकोशी–काठमाडौं प्रसारण लाइन र सबस्टेशन निर्माण शुरू गरिएको हो। एशियाली विकास बैंकको सहुलितपूर्ण ऋणमा प्रसारण लाइन तथा सबस्टेशनको निर्माण भइरहेको छ।

तामाकोशी–काठमाडौं २२० र ४०० केभी प्रसारण लाइन आयोजना अन्तर्गत रामेछापस्थित नयाँ खिम्ती सबस्टेशनबाट बाह्रबिसेसम्म ४२ किलोमिटर प्रसारण लाइन निर्माणाधीन छ। प्रसारण लाइनमा पर्ने ११८ वटा टावरमध्ये आठवटाको मात्र निर्माण बाँकी छ। त्यसमध्ये सात वटा टावर सिन्धुपाल्चोकमा वन क्षेत्रमा निर्माण गर्नुपर्नेछ।

एउटा टावर नयाँ खिम्ती सबस्टेशन नजीक स्थानीयको अवरोधका कारण निर्माण हुन सकिरहेको छैन। प्रसारण लाइनको ३० किलोमिटर तार तानिएको छ। यो खण्ड निर्माणको जिम्मा पाएको ठेकेदारले समस्या समाधान भएमा तीन महीनाभित्र काम सक्ने बताएको छ।

त्यस्तै बाह्रबिसेबाट काठमाडौंको लप्सीफेदीसम्मको ४६ किलोमिटर चार सय केभी डबल सर्किट प्रसारण लाइन पनि निर्माणाधीन छ। ४६ किलोमिटर प्रसारण लाइनमा पर्ने १२२ वटा टावरमध्ये लप्सीफेदीका स्थानीयको अवरोधका कारण चारवटा टावर निर्माण बाँकी छ।

प्रदर्शन कक्षमा गाँजाबाट निर्मित विभिन्न सामग्रीः मैथिली विकास कोष, जनकपुरधामद्वारा महेन्द्रनारायण निधि मिथिला संस्कृति केन्द्रमा आयोजित जनकपुरधाम साहित्य कला तथा अन्तर्राष्ट्रिय नाट्य महोत्सव– २०८० मा शाह हेम्प ईनो–भेन्चर्सले प्रदर्शन कक्षमा बिक्रीका निम्ति राखिएको गाँजाबाट निर्मित विभिन्न सामग्री। तस्बिर : चन्द्रदेव साह/रासस

बिआरआई परियोजनाको विरोधमा प्रदर्शन

प्रस, वीरगंज, २१ माघ।

राष्ट्रिय एकता अभियान, पोखराले बिआरआई परियोजना मुलुकको लागि ऋणजाल भएको भन्दै पोखरामा प्रदर्शन गरेको छ।

अभियानका केन्द्रीय सदस्य ईश्वर लामाको नेतृत्वमा ऋणमुक्त, स्वाधीन पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको लागि सचेतनामूलक र्‍याली निकालेको हो।

प्रदर्शनमा सहभागीहरूले पोखरा विमानस्थललाई ऋणजालबाट मुक्त गर, विमानस्थल पूर्णरूपले सञ्चालन गर, राष्ट्रिय स्वाधीनताको रक्षा गर, बिआरआई ऋणलाई अनुदानमा परिणत गरलगायतका प्लेकार्ड प्रदर्शन गरेका थिए। पोखराको सभागृह अगाडिबाट शुरू भएको जुलुस नगर परिक्रमापछि पृथ्वीचोकमा पुगेर कोणसभामा परिणत भएको थियो।

कोणसभामा अभियानका केन्द्रीय संयोजक विनय यादवले अप्रत्याशित रूपमा बढेको चिनियाँ सक्रियताले मुलुकको राष्ट्रिय स्वाधीनता खतरामा परेको आरोप लगाए। उनले आर्थिक

तस्वीर: सौजन्य

सहयोगको बहानामा चीनले नेपालमा सक्रियता बढाएको र यसले नेपाल र नेपाली जनताको भविष्य खतरामा परेको बताए। उनले पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको लागि चीनले दिएको सहयोग नेपालको लागि ठूलो ऋणजाल हुने बताए। पोखरा विमानस्थलमा देखिएको आर्थिक घाटापूर्तिको बहानामा चिनियाँ सेना पोखरामा ल्याउने ठूलो खेल भइरहेको आरोप लगाए।

कार्यक्रममा वक्ताहरूले राष्ट्रिय एकता, विकास र समृद्धिका लागि नेपालले चीनसँग गरेको बिआरआई सम्झौता अविलम्ब खारेजीको माग गरेका थिए। कार्यक्रममा धन्यवाद ज्ञापन सुनील धामी र सञ्चालन शेरबहादुर विश्वकर्माले गरेका थिए।

सहकारीबाट ३२ लाख चोरी

दोलखा, २१ माघ/रासस

दोलखाका सहकारीमा लापरवाही बढ्दा नागरिकले बचत गरेको रकम जोखिममा परेको छ। केही दिन अघि दोलखाको मेलुङ गाउँपालिका–१ पवटीमा एक सहकारी चोरी भएको भन्दै स्थानीय बासिन्दाले स्थानीय प्रशासनसमक्ष उजूरी गरेका छन्।

चोरी भएको भनिएको हाम्रो सूर्योदय बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडबाट रु ३२ लाख ८७ हजार दुई सय ७६ हराएको सहकारी सञ्चालकले प्रहरीलाई जानकारी गराएका छन्। प्रहरीले सोही सहकारीको बचत सहायक पदमा कार्यरत अहेन्द्र भुजेललाई र घरबेटीलाई पक्राउ गरी सोधपुछ पछि छाडेको छ।

दोलखाकै मेलुङ गाउँपालिका–६ मा रहेको 'गाउँघर साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड'मा पनि व्यवस्थापकले रु एक करोड ५३ लाख हिनामिना गरेको भन्दै बचतकर्ता आक्रोशित छन्। उक्त सहकारीले त्यसको छानबीन गरिरहेको बताएको छ। हाल गाउँघर साना किसान कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडमा रकम हिनामिना गर्ने व्यवस्थापक भूप चापागाईंलाई सञ्चालक समितिले निलम्बन गरी छानबीन गरिरहेको बताएको छ। सहकारीका अध्यक्ष श्रीराज पोखरेलले उनले हिनामिना गरेको रकम असुलउपरका लागि प्रक्रिया प्रारम्भ गरिएको बताए।

दोलखाकै कालिञ्चोक गाउँपालिका–६ मा रहेको जनचाहना बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडमा पनि रकम हिनामिना भएको बताउँदै स्थानीयवासीले अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा

(बाँकी पाँचौं पातामा)

देशभरको मौसममा बदली, सोमवारदेखि सुधार हुँदै जाने

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

पश्चिमी वायुसँगै आउने पश्चिमी न्यूनचापीय प्रणालीका कारण देशभरको मौसममा बदली भएको छ।

सो मौसम प्रणालीका कारण आज बागमती, लुम्बिनी र गण्डकी प्रदेशका केही स्थानमा हल्का वर्षा भइरहेको जल तथा मौसम विज्ञान विभाग अन्तर्गतको मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ।

आज दिउँसोसम्मको तथ्याङ्क अनुसार कोशी प्रदेशको तराईमा मात्र मौसम सफा रहेको छ भने साधारणतया बाँकी स्थानको मौसम बदली रहेको छ।

विगत २४ घण्टामा सुदूरपश्चिम, कर्णाली, लुम्बिनी, गण्डकी र बागमती प्रदेशका केही स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षा भएको महाशाखाका मौसमविद् गङ्गा नगरकोटीले जानकारी दिए। सोमवार साँझदेखि क्रमशः मौसममा सुधार हुँदै जाने उनले बताए।

नेप्से परिसूचकमा सामान्य अङ्कको गिरावट

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

यो साता कारोबारको पहिलो दिन नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा सामान्य अङ्कको गिरावट देखिएको छ। आज नेप्से परिसूचक ५.३१ अङ्कले घटेर २०६१.७० को बिन्दुमा कायम भएको हो।

आज विभिन्न कम्पनीका ३०७ कम्पनीको ९२ लाख ७२ हजार सात सय ८२ कित्ता शेयर ७० हजार सात सय ९० पटक खरीदबिक्री हुँदा रु तीन अर्ब २१ करोड ६७ लाख २७ हजार दुई सय २१ बराबरको कारोबार भएको छ।

विकास बैंक ०.६६, वित्त समूह, ०.४०, लगानी समूह ०.०९ र निर्जीवन बीमा समूहको उपसूचक ०.५१ प्रतिशतले बढेको छ भने अरू सबै समूहको उपसूचक घटेको छ। सबैभन्दा धेरै अन्य समूहको उपसूचक १.०४ र जीवन बीमा समूहको उपसूचक ०.५४ प्रतिशतले घटेको छ।

युनिक नेपाल लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्यमा आज सकारात्मक सर्किट लागेको छ भने महिला लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्यमा ५.३७ प्रतिशतको गिरावट आएको छ।

कारोबार रकमका आधारमा सबैभन्दा धेरै हिमालयन रिइन्स्योरेन्स लिमिटेडको रु ३३ करोड ५८ लाख ३२ हजार आठ सय नौ बराबरको कारोबार भएको छ।

कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा भने सबैभन्दा धेरै नेपाल इनफ्रास्ट्रक्चर बैंक लिमिटेडको पाँच लाख २५ हजार ५८ कित्ता शेयर किनबेच भएको छ।

श्रीमती र छोराको हत्या अभियोगमा प्रहरी जवान पक्राउ

घोराही (दाङ), २१ माघ/रासस

दाङमा एकजना प्रहरी जवान पत्नी र छोराको हत्या अभियोगमा पक्राउ परेका छन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय दाङमा कार्यरत ३२ वर्षीय प्रहरी जवान पिमलाल नेपालीले २२ वर्षीया पत्नी टीका विक र अढाई वर्षीय छोरा सुशान्त नेपालीको हत्या गरेको अभियोगमा नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान गरिरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय दाङका प्रहरी नायब उपरीक्षक जनकबहादुर मल्लले बताए।

नेपालगंजबाट पत्नी आएकी छन् भनी शनिवार राति कार्यालयबाट बिदा मागेर गएका नेपाली घोराहीको शहीद गेटस्थित सुपरलज होटलको कोठा नं १ मा वास बसेका थिए।

आइतवार बिहान ७ बजेतिर आपसी विवाद भएपछि सलले घाँटी कसेर पत्नी र छोराको हत्या गरेको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ।

पत्नी र छोराको हत्यापछि उनी आफैं प्रहरी कार्यालयमा उपस्थित भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक मल्लले बताए। नेपालीको घर रून्टिगढी गाउँपालिका–९, रोल्पा हो भने पत्नीको माइती रूकुम चौरजहारी हो। प्रहरी नायब उपरीक्षक मल्लका अनुसार नेपाली लामो समय नेपालगंजस्थित प्रहरी तालीम केन्द्रमा कार्यरत थिए। उनी दुई महीना अघि मात्रै सरुवा भएर दाङ आएका थिए। उनले प्रहरीमा जागिर खाएको १० वर्ष भइसकेको प्रवक्ता मल्लले बताए। घटनाको थप अनुसन्धान भइरहेको उनले बताए।

सुनचाँदी व्यवसायी विश्वकर्मामाथि गोली प्रहार

नवलपरासी, २१ माघ/रासस

बर्दघाट नगरपालिका–४ का सुनचाँदी व्यवसायी ६२ वर्षीय गजेन्द्र विश्वकर्मामाथि गोली प्रहार भएको छ।

सुस्ता गाउँपालिका–१ बरुवमा रहेको पसल बन्द गरेर घर फर्कने क्रममा बर्दघाट नगरपालिका–१६ स्थित कुकुरमारा नजीकै हिजो साँझ करीब ७ बजे अज्ञात समूहले विश्वकर्मामाथि एक राउन्ड गोली प्रहार गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पश्चिम नवलपरासीका प्रहरी नायब उपरीक्षक एवं सूचना अधिकारी रेशम बोहराले बताए।

घाइते विश्वकर्माको अहिले भैरहवास्थित युनिभर्सल कलेज अफ मेडिकल साइन्सेज शिक्षण अस्पतालमा उपचार भइरहेको उनले जानकारी गराए। विश्वकर्माको पाखुरामा गोली लागेको छ।

गोली प्रहार गर्नेको खोजी जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ। घाइते विश्वकर्माको लु ७८प ७४३५ नम्बरको स्कुटर घटनास्थलभन्दा चार किलोमिटर टाढा वडा नं १४ मा फेला परेको छ।

नेपालमा क्यान्सरको अवस्था र चुनौती

विचार

प्रा डा योगेन्द्रप्रसाद सिंह

क्यान्सर भनेको मृत्यु होइन। यो एउटा निको हुने रोग हो। क्यान्सरको प्राय: वातावरणीय प्रभाव र जीवनशैलीले गर्दा हुन्छ, जसमध्ये कतिपय खास कारण थाहा नभए पनि लगभग ८० प्रतिशत क्यान्सरका कारण हाम्रो प्रयासबाट हटाउन सकिन्छ।

नेपालमा नसर्ने रोगहरूको प्रकोप बढ्दो छ। नेपालमा हुने सबै मृत्युहरूमध्ये झन्डै दुईतिहाई मृत्यु यिनै नसर्ने रोगबाट हुने गरेको छ। नसर्ने रोगमध्येको एक महत्त्वपूर्ण रोग क्यान्सर पनि हो। नेपाललगायत अन्य विकासोन्मुख देशमा सर्नेभन्दा नसर्ने रोगको प्रकोप धेरै छ। नसर्ने रोग भन्नाले क्यान्सर, मुटुरोग, मिर्गौलाको रोग, डायबिटिज, श्वासप्रश्वासको रोग, अल्जाइमर आदि पर्दछन्। मानव जीवनमा हुने नसर्ने रोगहरूमध्ये क्यान्सर रोग जुनसुकै उमेर, लिङ्ग, जाति, वर्गलाई पनि हुन सक्छ। क्यान्सर कदापि सरुवा रोग होइन। यो एउटा निको हुने रोग हो। प्राय: क्यान्सर शुरूशुरूको अवस्थामा पहिचान गर्न सक्यो भने नेपालमा नै निको पार्न सकिन्छ। नेपालमा पहिले सरुवा रोग र कुपोषणको समस्या बढी थियो भने वर्तमानमा क्यान्सरलगायत नसर्ने रोगहरू बढ्दै गएका छन्।

क्यान्सर सरुवा रोग नभए पनि यसको प्रकोप बढ्दो छ। क्यान्सर भनेको हाम्रो जीवनशैली खानपिनमा भर पर्ने रोग हो। सबै क्यान्सर वंशानुगत हुँदैन। कुनै-कुनै मात्र वंशानुगत हुन्छन्। जस्तै महिलामा लाग्ने स्तन क्यान्सर, डिम्बाशयको क्यान्सर, ठूलो आन्द्राको क्यान्सर ५-१० प्रतिशत वंशानुगत हुन्छन्। प्राय: सबैलाई थाहा छ, सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले हामीलाई क्यान्सर गर्दछ। तर धेरैलाई थाहा छैन कि मानव शरीरमा लाग्ने हरेक अङ्गको क्यान्सरको पहिलो कारक तत्त्व भनेको सुर्तीजन्य पदार्थ नै हो।

सुर्तीजन्य पदार्थ भन्नाले चुरोट, बिंडी, हुक्का, पाइप, चिलिम, गुटखा, खैनी, पानपराग आदि पर्दछन्। नेपालमा बर्सेनि ३० हजार क्यान्सरका नयाँ बिरामी थपिन्छन्। करीब २० हजारको क्यान्सरकै कारण ज्यान जान्छ। धूमपानबाट हुने विशेषगरी फोक्सो, नाक, कान, घाँटी, मुख तथा पिसाब थैलीको क्यान्सर मुख्य छन्। यसका साथै सङ्क्रमणले हुने क्यान्सर जस्तै- पेट, पित्तथैली, कलेजो र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन्छ। अस्वस्थकर खानपिन, निष्क्रिय जीवनशैली, मोटोपन र शारीरिक व्यायामको कमीलगायत कारणले प्रोस्टेट, आन्द्रा, स्तन, प्याङ्क्रियाजलगायत अङ्गमा पनि क्यान्सर फैलिंदै गएको छ।

नेपालमा हाल करीब ७५ लाख व्यक्ति प्रत्यक्षरूपमा पान, बिंडी, खैनी, सुर्ती, पराग, हुक्का सेवन गर्दछन्। यही अवस्था रहेमा त्यसको असरबाट प्रभावित भई क्यान्सरका रोगीहरूको सङ्ख्या पनि बढ्ने देखिन्छ। नेपालमा क्यान्सर रोगीहरूको तथा यसबाट मृत्यु हुनेहरूको तथ्याङ्कहरू प्राप्त छैन, तर पनि प्रतिलाख जनसङ्ख्यामा प्रतिवर्ष एक सयजना क्यान्सर रोगी थपिने अनुमान गरिएको पाइन्छ। सो अनुमान अनुसार हाल नेपालको जनसङ्ख्याको अनुपातमा वार्षिक २५-३० हजार क्यान्सर रोगीहरू थपिने हुन्छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्कले क्यान्सर रोगीहरूको सङ्ख्यामा दिनहुँ वृद्धि भइरहेको औंल्याएको छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्क अनुसार आज बर्सेनि ३६ हजार व्यक्ति क्यान्सर रोगबाट पीडित हुँदै आएका छन्। साथै नेपालको प्रमुख अस्पतालहरूको तथ्याङ्क अनुसार महिलाहरूमा लाग्ने क्यान्सर रोगमध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर प्रथम स्थानमा र स्तन क्यान्सर दोस्रो स्थानमा रहेको छ। विश्वलगायत नेपालमा यी दुई क्यान्सरका कारण बर्सेनि हजारौं महिलाको मृत्युदर बढिरहेको अहिलेको अवस्था छ।

क्यान्सर एउटा यस्तो रोग हो जो शरीरको कुनै पनि भागमा एक नयाँ, अनियन्त्रित तथा लगातार बढिराख्ने असामान्य कोषहरूको समूहलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ र यो शरीरका लागि खतरनाक हुन्छ। क्यान्सर कोषहरू शरीरको सामान्य कोषभन्दा भिन्दै खालको हुन्छ। कोषहरूको आकार नाप र भित्री बनावट फरक-फरक हुन्छ। क्यान्सरले आफू नजीकका तन्तुहरूलाई असर पार्नुका साथै शरीरका अरू भागमा पनि फैलिन सक्छ।

क्यान्सर सरुवा रोग होइन। क्यान्सर जसलाई पनि हुन सक्ने रोग हो। क्यान्सर रोगका केही प्रमुख तत्त्वको सेवनप्रति नेपालीहरूले प्राय: लापरवाही गरिरहेको पाइन्छ। विशेषगरी सुर्तीजन्य सामग्री (चुरोट, बिंडी, खैनी, गुट्खा र कक्कर), रक्सी (मद्यपान), तारेको, भुटेको र पोलेको खाद्य वस्तुलगायत अजिनोमोटो प्रयोग गरिएको क्यान फूडलगायत खाद्य सामग्री सेवनको चलन अधिक रहेको पाइन्छ। यसलाई आधुनिक जीवनशैली भनिए पनि यसले क्यान्सरको साथै अन्य रोगहरू हुने सम्भावना बढ्न सक्छ। यसका अतिरिक्त मोटोपनाले पनि रोगको सम्भावना बढाउँछ। नेपालमा विशेषत: फोक्सोको क्यान्सर र कोलोनको क्यान्सर बढी मात्रामा देखिंदै आएको छ।

विश्वकै तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने लोग्नेमान्छे र स्वास्नीमान्छे दुवैमा सबैभन्दा बढी पाइने पाँच प्रमुख क्यान्सर फोक्सो, स्तन, ठूलो आन्द्रा तथा मलाशय, प्रोस्टेट र आमाशयको क्यान्सर पर्दछ। क्यान्सरबाट हुने मृत्युको सङ्ख्या केलाउँदा फोक्सो, कलेजो, आमाशय, ठूलो आन्द्रा तथा मलाशय र स्तनको क्यान्सर प्रमुख मानिन्छ। दक्षिण एशिया क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी मुखको क्यान्सर पाइन्छ, यसको प्रमुख कारण यस क्षेत्रमा ठूलो मात्रामा पान, चुन, सुर्ती आदिको सेवनले गर्दा हो। नेपालमा क्यान्सरका बिरामीको सङ्ख्या बर्सेनि बढ्दै गएको पाइन्छ। हालको तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा प्रमुख १० क्यान्सरमा फोक्सोको क्यान्सर १२.२ प्रतिशत, पाठेघरको मुखको क्यान्सर १०.९ प्रतिशत, स्तन क्यान्सर ९.६, अमाशयको क्यान्सर ७.६, पित्तथैलीको क्यान्सर ४.९, मुख तथा ओठको क्यान्सर ४.१, थाइरायडको क्यान्सर ३.४, ठूलो आन्द्राको क्यान्सर तीन, रगतको क्यान्सर २.९ र डिम्बाशयको क्यान्सर २.९ प्रतिशत रहेको छ।

क्यान्सरका केही यथार्थ र भ्रम

क्यान्सरसँग जोडिएका केही यथार्थ तथा भ्रमका कुराहरू पनि समाजमा रहेको पाइन्छ। केही वर्ष पहिले आम सोचाइ के थियो भने क्यान्सर भनेको विकसित देशमा हुने समस्या हो, तर खासमा भन्ने हो भने क्यान्सरबाट मृत्यु हुनेको सङ्ख्या विकसित देशहरूमा भन्दा विकासोन्मुख देशहरूमा बढी भएको तथ्याङ्कले देखाएको पाइन्छ। यथार्थपरकरूपमा भन्नुपर्दा क्यान्सर सरुवा रोग होइन, तर क्यान्सरका कारक तत्त्वजस्ता सूक्ष्म जीवाणु एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्छ। क्यान्सर जुनसुकै उमेरमा हुने रोग हो। नेपालमा प्राय: ४० वर्षपछि क्यान्सर देखिन्छ। बच्चामा पनि क्यान्सर हुन्छ। क्यान्सर शरीरका जुनसुकै भागमा हुन सक्छ। शुरूका अवस्थामा निदान गरी सही उपचार गर्न सके निको हुन्छ। यो रोगको उपचार हुन्छ। क्यान्सर रोगबाट बच्ने विभिन्न उपाय छन्। क्यान्सरलाई जित्न सकिन्छ। क्यान्सरको उपचारपछि पनि जीवन हुन्छ।

यस्तै यस रोगबारे मानिसले विभिन्न भ्रम पालेको देखिन्छ। धेरैले यसलाई क्यान्सर सरुवा रोग हो भन्ने गर्दछन्। परिवारमा कसैलाई क्यान्सर भयो भने सबैलाई हुन्छ भन्ने भ्रम मानिसमा रहेको छ। क्यान्सर निको हुने रोग होइन, यो रोग लागेपछि बाँच्ने सम्भावना हुँदैन भन्ने विश्वास धेरैले लिएका हुन्छन्। क्यान्सर पूर्वजन्मको पाप हो भन्ने पनि गरिन्छ। शरीरमा सानो गाँठो अथवा घाउ क्यान्सर हुन सक्दैन भनेर धेरैले समयमैं उपचार नगराउँदा यो रोगको सङ्क्रमण भएको हुन्छ।

क्यान्सरको उपचार गर्नु बेकार हो, क्यान्सर रोगबाट बच्ने कुनै उपाय हुँदैन भन्ने सोच राख्दा धेरैले उपचार नपाएर अकालमैं मृत्युको मुखमा गएको उदाहरणहरू छन्। यो कुनै धनीलाई नहुने वा गरीबलाई हुने रोग होइन। क्यान्सर एक मान्छेबाट अर्को मान्छेमा सर्दैन। हाल आएर नेपालमा बढ्दो अव्यवस्थित शहरीकरणले गर्दा वातावरणीय तथा व्यावसायिक प्रदूषण बढिरहेको देखिन्छ। यो प्रदूषणले गर्दा केही खास क्यान्सर हुन सक्छ। एकदमै चीसो वा गर्मी ठाउँमा बस्ने मान्छेहरूको खानपान, रहनसहन फरक भएको हुनाले क्यान्सर पनि फरक हुन्छ। कहिलेकाहीं वंशाणुत गुणमा पनि निर्भर गर्दछ। उदाहरणका लागि आफ्नै आमा, दिदी/बहिनीलाई स्तन क्यान्सर भयो भने त्यो महिलामा क्यान्सर हुने सम्भावना बढेर जान्छ।

क्यान्सर पुन:स्थापनाको पहल

क्यान्सर भनेको मृत्यु होइन। यो एउटा निको हुने रोग हो। क्यान्सरको प्राय: वातावरणीय प्रभाव र जीवनशैलीले गर्दा हुन्छ, जसमध्ये कतिपय खास कारण थाहा नभए पनि लगभग ८० प्रतिशत क्यान्सरका कारण हाम्रो प्रयासबाट हटाउन सकिन्छ। धूमपानले मात्र एकतिहाई क्यान्सर हुन्छ तथापि हामीले धूमपान मात्रै बन्द गर्न सक्यौं भने कतिपय क्यान्सरको रोकथाम सजिलैसित गर्न सकिन्छ। शायद चिकित्सा विज्ञानको विकासले नै होला, क्यान्सरका बिरामी निको हुने दर बढ्दै गएको छ। विकसित देशहरूमा त आधाभन्दा बढी मान्छे क्यान्सरबाट निको हुन्छन् र नयाँ सामान्य जीवनयापन गर्दछन्। क्यान्सरपछिको जिन्दगी सहज र सफल हुनुपर्दछ। अरूका लागि प्रेरणादायी हुनुपर्दछ। नेपालमा पनि क्यान्सर विजेताहरूको सङ्ख्या बढ्दै गएको छ। हाल आएर हाम्रो देशमा पनि क्यान्सर विजेताले सामाजिक अभियन्ता भएर कार्य गर्दैछन्। अरूको लागि प्रेरणाको स्रोत बनेका छन्। केही सामाजिक संस्थाहरू गठन भएका छन्।

पहिला-पहिला क्यान्सर भयो भने अरूलाई भन्दैनन् थिए र निको भएको कुरा पनि लुकाइन्थ्यो। आज क्यान्सर निको भयो, सरुवा रोग होइन, उपचार गरे बाँचिन्छ भन्ने सन्देशले अनेकौंलाई राहत दिनुका साथै प्रेरणा प्रदान गर्दछ। मान्छेहरूको मनोबल बढेर जान्छ। आफ्नो बाँकी जीवनयापन राम्रोसित गर्न सकिन्छ। आफूले भोगेका समस्या अरूले न भोगोस् र अरूलाई समाजमा सक्रिय रहन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। नेपालमा पनि क्यान्सर पुन:स्थापना केन्द्रहरू खोल्न जरूरी छ। हुनत क्यान्सरजस्तो जटिल रोग लागेपछि यसको उपचार प्रक्रियाले विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, घर-व्यवहारका समस्याहरू आउँछन्। ती समस्या समाधान गर्ने उपाय पनि सिकाउँछ। यो रोगसँग लड्न व्यक्ति, परिवार, समाज तथा राज्यको दायित्व महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो रोग निको भइसकेपछि पनि त्यो मानिस समाजमा पुन:स्थापित हुन जरूरी हुन्छ। उदाहरणका लागि, कुनै ठाउँमा कार्य गरिरहेको कर्मचारी रोगले गर्दा कार्य गर्न सकेन भने उसमाथि आश्रित बच्चा तथा परिवारको पालनपोषणको व्यवस्था गरिनुपर्दछ। ऊ निको भइसकेपछि गर्न सक्ने काममा लाउनुपर्छ। अहिले नेपाल सरकारले क्यान्सरलगायत केही दीर्घरोगीहरूका लागि मासिकरूपमा जीवन निर्वाह भत्ता दिनु यसैको उदाहरण हो।

-लेखक नेपाल क्यान्सर एजुकेशन फाउन्डेशनका संस्थापक अध्यक्ष हुन्।

झाँकी प्रदर्शन: राप्ती उपत्यका देउखुरीस्थित लुम्बिनी प्रदेश सभाको सातौं स्थापना दिवसका अवसरमा गरिएको कार्यक्रममा झाँकी प्रदर्शन गर्दै लमही नगर पालिकाका थारू समुदाय। तस्बिर : कुलदीप न्यौपाने/रासस

फरक समाचार

कालो अङ्गुर किन सेवन गर्ने ?

प्राय:जसो मानिस हरियो रङको अङ्गुर बढी सेवन गर्छन्। कालो अङ्गुरमा थुप्रै पोषक तत्त्व पाइन्छ। हरियो र रातो अङ्गुरको तुलनामा कालो अङ्गुरमा एन्टिअक्सिडेन्ट भरपूर मात्रामा हुन्छ। यस फलमा पाइने केमिकलले मुटु, कपाल, छालाको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ साथै शरीरको कोशिकालाई क्यान्सरबाट बचाउँछ र क्षतिग्रस्त हुनबाट रोक्छ। एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण खाद्य पदार्थ क्यान्सर, मधुमेह, मुटुरोग, अल्जाइमर्स, पार्किन्सन्स, इन्फ्लेमेशन आदि जोखिम पनि कम गर्छ।

कालो अङ्गुरमा पोटाशियम, म्याग्निज, भिटामिन सी, कपर, फासफोरस, म्याग्नेसियम, कार्बोहाइड्रेट आदि पाइन्छ। यसमा पानीको मात्रा लगभग ८२ प्रतिशत हुन्छ। कालो अङ्गुरमा प्राकृतिक चिनी पाइने हुनाले यो क्यालोरीमा निकै कम हुन्छ। अमिलो मीठो हुनुका साथै लोक्यालोरी र फ्याट फ्री पनि हुन्छ।

कार्डियोभ्यास्कुलरमा सुधार: एउटा रिपोर्ट अनुसार रेस्टवेराट्रोल नामक एन्टिअक्सिडेन्टले मुटुको स्वास्थ्य सुधार्नमा निकै फाइदा पुऱ्याउँछ। यसले रक्तचाप, कोलेस्ट्रलको स्तर, मुटुरोग हुने खतरा निकै कम गर्छ। प्रतिदिन कालो अङ्गुर खाँदा मुटुलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ।

क्यान्सरको जोखिम कम: ल्याब र जनावरमाथि गरिएको परीक्षण अनुसार रेसवेराट्रोल क्यान्सर वृद्धिलाई सुस्त गर्न मदत गर्छ। नियमितरूपले कालो अङ्गुर सेवन गर्दा कोशिका क्षतिग्रस्त हुनबाट बचाउन सकिन्छ।

प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो: कालो अङ्गुरमा भिटामिन सीको मात्रा बढी पाइने हुनाले यसले रोग प्रतिरोधक क्षमतालाई बुस्ट गर्छ। इम्युनिटी बुस्ट भएपछि थुप्रै प्रकारको रोग र सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ।

आँखा स्वस्थ: कालो अङ्गुर आँखाको स्वास्थ्यको लागि निकै राम्रो हुन्छ। कम उमेरमैं दृष्टिदोषको समस्या भएकाले कालो अङ्गुर सेवन गर्दा आँखाको ज्योति बढ्छ। यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट, रेसवेराट्रोलमा एन्टिअक्सिडेटिभ, एन्टिइनफ्लामेट्री गुण पाइन्छ। जुन मोतियाबिन्दु, कमजोर आँखाको समस्या आदिबाट बचाउँछ।

मधुमेहका रोगीलाई निकै फाइदा: मधुमेहका रोगीहरू प्राय:जसो मीठो फलफूल खान चाहँदैनन् तर कालो अङ्गुर सीमित मात्रामा मधुमेहका रोगीले खान सक्छन्। यसबारे चिकित्सकसँग सोधपुछ गरेर कालो अङ्गुरलाई आहारमा सामेल गर्न सकिन्छ। यसमा पाइने एन्टिडायबिटिक तत्त्वले ब्लडसुगरको स्तर कम गर्छ साथै कालो अङ्गुरमा रेसवेराट्रोल नामक एन्टिअक्सिडेन्ट एन्टिहाइपरग्लाइसेमी गुणले भरिपूर्ण हुन्छ। जसले शरीरमा इन्सुलिनको स्तर बढ्न दिंदैन।

यस भिटामिनको कमीबाट शरीरको ढाँचा बिग्रिन सक्छ

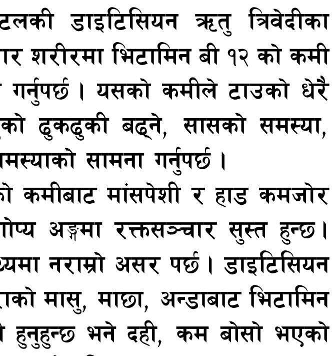
दिनभरिको थकान र कमजोरी भिटामिन बी १२ को कमीबाट हुन सक्छ। भिटामिन बी १२ को कमी भएपछि शरीर असहाय हुन्छ। कुनै काम गर्न मन लाग्दैन। यस भिटामिनको योगदान शरीरमा निकै बढी हुन्छ। कोशिकाको निर्माण, रगत बनाउन भिटामिन बी १२ प्रमुख हो। जसको काम रगतमा आरबिसी र डिएनएको निर्माण गर्ने हो। यदि शरीरमा भिटामिन बी १२ को कमी भएपछि नशा र दिमागले सही ढङ्गले काम गर्न सक्दैन। भिटामिन बी १२ को कमी भएपछि शरीरको ढाँचा पनि बिग्रिन थाल्छ र प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुन्छ। तसर्थ भिटामिन बी १२ ले भरिपूर्ण खाद्यान्न, फलफूल सेवन गर्नुपर्छ।

भारत लखनऊको रिजेन्सी हस्पिटलकी डाइटिसियन ऋतु त्रिवेदीका अनुसार शरीरमा भिटामिन बी १२ को कमी भएपछि धेरै प्रकारको समस्याको सामना गर्नुपर्छ। यसको कमीले टाउको धेरै दुख्ने, कमजोरी, थकान, हलुकापन, मुटुको ढुकढुकी बढ्ने, सासको समस्या, छालाको रङ परिवर्तन र नशासम्बन्धी समस्याको सामना गर्नुपर्छ।

शरीर स्वस्थ्य राख्ने यस भिटामिनको कमीबाट मांसपेशी र हाड कमजोर हुन थाल्छ। कामेच्छामा कमी आउँछ, गोप्य अङ्गमा रक्तसञ्चार सुस्त हुन्छ। तनाव र चिन्ता बढ्छ। जसले गर्दा स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पर्छ। डाइटिसियन ऋतुका अनुसार मांसाहारी व्यक्तिले कुखुराको मासु, माछा, अन्डाबाट भिटामिन बी १२ प्राप्त गर्न सक्छन् भने शाकाहारी हुनुहुन्छ भने दही, कम बोसो भएको दूध, प्लान्ट बेस्ड मिल्क, पनिर आदि सेवन गर्न सकिन्छ।

किन झूटो खबर फैलाइन पूनमले

केही दिन अघि भारतकी अभिनेत्री पूनम पाण्डेको सर्भाइकल क्यान्सरको कारण मृत्यु भएको झूटो समाचार फैलिएको थियो तर पछि अभिनेत्रीले यो एउटा फर्जी मृत्यु भएको भन्दै उनले सर्भाइकल क्यान्सरबारे जागरुकता बढाउन यसो गरेको बताइन् तर उनको यस कर्तुतबाट देशभरिका मानिसहरू उनीविरुद्ध प्रतिक्रिया दिन थालेका छन्। धेरैले पूनम पाण्डेको पोस्टप्रति अभद्र टिप्पणी गरेका छन्।



दक्षिण भारतकी एक अभिनेत्री कस्तुरी शङ्करले पूनम पाण्डेको फर्जी मृत्युबारे प्रतिक्रिया दिंदै भनेकी छन्- सर्भाइकल क्यान्सरबारे पूनमभन्दा बढी जानकार सर्वसाधारणहरू छन्। अभिनेत्री पूनमले आफूतर्फ ध्यानाकर्षित गर्न यस प्रकारको कार्य गरेकी हुन् जुन निन्दनीय छ। पूनम पाण्डेले सर्भाइकल क्यान्सरबारे जागरुकता फैलाउनको लागि आफ्नो फर्जी निधनको समाचार फैलाएपछि अहिले बलिउड उद्योगमा उनको निकै आलोचना भइरहेको छ। यस अघि पनि उनी उटपटयाङ कार्यको कारण चर्चामा आउने गर्थिन्। सन् २०११ मा भएको विश्वकपमा उनले यदि भारतले जित्छ भने आफू नग्न हुने घोषणा गरेकी थिइन्। उनी यस प्रकारको कार्य गरेर सर्वसाधारणको ध्यान आफूप्रति तान्ने गर्छिन्।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

मलेशियाली कारावास केन्द्रबाट भागेका ४१ रोहिंग्या शरणार्थी पक्राउ

क्वालालम्पुर, २१ माघ/एएफपी

म्यान्माबाट आएका १३१ आप्रवासी, हिरासत केन्द्रमा तोडफोड गरी फरार रहेकामध्ये ४० भन्दा बढीलाई मलेशियाको प्रहरीले पुनः पक्राउ गरेको छ । उत्तरी पेराक राज्यको बिदोर अस्थायी अध्यागमन केन्द्रबाट भाग्नु अघि बिहीवार ११५ रोहिंग्या आप्रवासी र अन्य १६ जनाले हिरासत भवनमा दङ्गा मचाएका थिए ।

पक्राउ परेको एक हुल रोहिंग्याहरूलाई आप्रवासनको हिरासत तिर लग्दै मलेशियन प्रहरी । फोटो : एएफपी

रोहिंग्याहरू आफ्नो बौद्धबहुल मातृभूमि म्यान्मामा उत्पीडनको शिकार भई भागेर सम्पन्न मुस्लिम बहुल बङ्गलादेश, मलेशिया, इन्डोनेशिया र अन्य मुलुकका शरणार्थी शिविरहरूमा बस्दै आएका छन् ।

थाइल्यान्डसँगको खुला सिमाना भएर डुङ्गा चढेर मलेशिया छिर्न वा लुकिछिपी मलेशिया प्रवेश गर्न उनीहरूले महीनौं लामो समुद्री यात्रा गर्ने गरेका छन् । यसरी अवैधरूपमा विभिन्न मुलुक पुग्ने उनीहरूलाई पक्राउ गरी शिविर तथा हिरासत केन्द्रमा पठाइन्छ जहाँ सामान्यतया भीडभाड र फोहोर भएको अधिकारवादी समूहहरूले बताएका छन् ।

यसैबीच अँध्यारोमा राजमार्ग पार गर्ने क्रममा बिहीवार भएको सडक दुर्घटनामा एक रोहिंग्या शरणार्थीको मृत्यु भएको पुष्टि भएको छ ।

सार्वजनिक सूचनाका आधारमा ४१ जना रोहिंग्यालाई पाम आयल इस्टेट र नजीकैको तापाह र बिदोर शहर वरपरको जङ्गलमा पुनः पक्राउ गरिएको पेराकका प्रहरी प्रमुख मोहम्मद युसरी हसन बसरीले एएफपीलाई बताए ।

"हामीलाई विश्वास छ धेरैजना जङ्गलमा लुकेर बसेका छन्"–उनले भने–"पक्राउ परेका सबैजना भोकाएका र थाकेका पाइएका छन् ।"

युसरीका अनुसार परार अन्य १३६ जना रोहिंग्यालाई प्रहरी र अध्यागमन अधिकारीहरूले जङ्गल, नदी र गाउँहरूमा खोजी गरिरहेका छन् ।

दुई वर्षमा यस्तो ब्रेकआउट भएको यो दोस्रोपटक हो ।

सन् २०२२ मा उत्तरी पेनाङ्ग राज्यमा ५२८ रोहिंग्या शरणार्थी हिरासतबाट भागेका थिए ।

राजमार्ग पार गर्ने क्रममा ६ जनाको मृत्यु भएको थियो भने सयौंलाई पुनः पक्राउ गरिएको थियो ।

हालैका महीनाहरूमा म्यान्माबाट भाग्ने जातीय रोहिंग्याहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको छ । मध्य नोभेम्बरदेखि जनवरी अन्त्यसम्म म्यान्माबाट भागेका १,७५२ रोहिंग्या शरणार्थीहरू इन्डोनेशिया पुगेका संयुक्त राष्ट्रसङ्घको रेकर्डले देखाएको छ । यसमध्ये अधिकांश महिला र बच्चाहरू छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ शरणार्थी मामिला हेर्ने निकाय (युएनएचसीआर) का अनुसार सन् २०१५ यता मुस्लिमबहुल रहेको यी मुलुकमा पुग्ने सबैभन्दा ठूलो आप्रवासी सङ्ख्या हो ।

सन् २०२२ मा ३,५०० भन्दा बढी रोहिंग्याले दक्षिणपूर्वी एशियाली मुलुकहरूमा जोखिमपूर्ण यात्रा गर्ने गरेको अनुमान गरिएको छ ।

युएनएचसीआरका अनुसार सन् २०२२ को शुरूदेखि अहिलेसम्म करीब एक हजार रोहिंग्याको मृत्यु भएको छ वा उनीहरू बेपत्ता भएका छन् ।

एक लाखभन्दा बढी रोहिंग्या मलेशियामा रहेका र धेरै गैरकानूनी रूपमा निर्माण र अन्य कम तलबको रोजगारमा काम गरिरहेका छन् । रासस

नामिबियाका राष्ट्रपति जी गिनगोबको निधन

विन्डहोक, २१ माघ/सिन्हवा

नामिबियाका राष्ट्रपति जिन्गोबको निधन भएको छ । राष्ट्रपति हेज जी गिनगोबको आइतवार बिहान राजधानी विन्डहोकस्थित अस्पतालमा उपचारका क्रममा निधन भएको राष्ट्रपति कार्यालयले घोषणा गरेको छ । उनी क्यन्सर पीडित थिए ।

"अत्यन्तै दुःख र खेदका साथ यो जानकारी गराउँदछु– प्यारा डा. हागे जी. गिनगोब, नामिबिया गणतन्त्रका राष्ट्रपतिको, आज आइतवार बिहान ४ बजे लेडी पोहाम्बा अस्पतालमा निधन भएको छ"– राष्ट्रपति कार्यालयले विज्ञप्ति जारी गर्दै जनाएको छ ।

विज्ञप्तिमा भनिएको छ–"नामिबियाले जनताको एकजना प्रतिष्ठित सेवक, मुक्ति सङ्घर्षका प्रतीक, हाम्रो संविधानको प्रमुख संरक्षक र सारा नामिबियाई जनताको घरको स्तम्भ गुमाएको छ ।"

शनिवार मात्रै उपराष्ट्रपति एम्बुम्बाले राजधानी शहर विन्डहोकको लेडी पोहम्बा अस्पतालमा क्यान्सरको केमोथेरापी उपचार गराएपछि गिनगोब गम्भीर तर स्थिर अवस्थामा रहेको जानकारी गराएका थिए । उनी ८२ वर्षका थिए । रासस

अमेरिकी र बेलायती सेनाद्वारा यमनमा हुथी विद्रोही लक्षित हमला

वाशिंगटन, २१ माघ/सिन्हवा

अमेरिकी र बेलायती सेनाले शनिवार यमनको हुथी नियन्त्रित क्षेत्रहरूमा संयुक्त हमला शुरू गरेको छ । पेन्टागनले यस कदमले अन्तर्राष्ट्रिय जहाजमा आक्रमण गर्ने हुथी लडाकू समूहको क्षमतालाई कमजोर पार्ने उद्देश्य राखेको जनाएको छ।

अस्ट्रेलिया, बहराइन, क्यानडा, डेनमार्क, नेदरल्यान्ड्स र न्युजिल्यान्डलगायत मुलुकहरूको सहयोगमा सञ्चालित स्ट्राइकहरूले हुथीहरूको हतियार भण्डार, मिसाइल प्रणाली र लन्चरहरू, वायु रक्षा प्रणाली र रडारहरू, अमेरिकी रक्षासँग सम्बन्धित १३ स्थानहरूलाई लक्षित गरेका थिए । अमिरिकी अधिकारी लोयड अस्टिनले सो कारबाईले हुथीहरूलाई स्पष्ट सन्देश दिएको बताएका छन् ।

आक्रमणका क्रममा अमेरिकी सेनाले युएसएस ड्वाइट डी. आइसेनहोवर विमानवाहक जहाजमा लडाकू विमानहरू तैनाथ गर्दै लाल सागरमा तैनाथ अमेरिकी युद्धपोतहरूबाट टोमहक क्रूज मिसाइलहरू प्रहार गरेको अमेरिकी अधिकारीहरूलाई उद्धृत गर्दै अमेरिकी सञ्चार माध्यमले जनाएका छन् ।

हालैका दिनहरूमा गरिएको यो तेस्रो आक्रमण थियो । अमेरिका र बेलायती गठबन्धनले हुथी लक्ष्यविरुद्ध हमला शुरू गरेका छन् । यता इराक र सिरियामा शुक्रवार अमेरिकी प्रतिशोधात्मक हवाई हमलालाई क्षेत्रीय मिलिशिया समूहहरूले गरेको ड्रोन आक्रमणको जवाफमा तीन जना अमेरिकी सैनिक मारिएका थिए भने ४० जनाभन्दा बढी घाइते भएका छन् ।

आक्रमणको क्रममा शुक्रवार पनि अमेरिकी सेनाले अडेनको खाडी र लाल सागरमा थुप्रै हुथी ड्रोनहरू खसालेको छ । रासस

आजको राशिफल

मेष – वादविवाद	वृष – व्यापारवृद्धि
मिथुन – शत्रुभय	कर्कट – कार्यनाश
सिंह – भयचिन्ता	कन्या – मित्रमिलन
तुला – कान्तिक्षय	वृश्चिक – सुयश
धनु – अलमल	मकर – धनलाभ
कुम्भ – सफलता	मीन – राज्यभय

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

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।

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

पुस्तक, डायरी | भिजिटिङ कार्ड | फ्लेक्स, ब्यानर

प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)

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

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

वाल्मीकि आश्रम जान डुङ्गा सयर गर्दै भक्तजनः चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र रहेको ऐतिहासिक धार्मिकस्थल वाल्मीकि आश्रम जानका लागि नवलपुरको त्रिवेणीमा पर्ने नारायणी नदीमा डुङ्गा सयर गर्दै भक्तजन । नेपालकै बाटो भएर आश्रम जानका लागि नारायणी नदीमा निर्माण भएको झोलुङ्गे पुल सञ्चालनमा नआउँदा भक्तजन डुङ्गामा जोखिमपूर्ण यात्रा गर्न बाध्य छन् । तस्बिर : टेकराज पोखरेलररासस

सोमवारदेखि सङ्घीय संसद्को अधिवेशन

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

प्रतिनिधिसभाका सभामुख देवराज घिमिरेले राज्यलाई आवश्यक परेका धेरैभन्दा धेरै विधेयक पारित गरी कार्यान्वयन गर्न जरूरी भएको बताएका छन् । साथै उनले भोलिदेखि हुने संसद् बैठकको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको जानकारी दिएका छन् ।

भोलिदेखि हुने सङ्घीय संसद् (प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रियसभा) को तेस्रो अधिवेशन तयारीबारे जानकारी लिएपछि सञ्चारकर्मीसँग कुराकानी गर्दै उनले हिउँदे अधिवेशनलाई प्रभावकारी तुल्याउन नयाँ समयसारिणी बनाएर काम गर्ने अठोट गरिएको बताए । सभामुख घिमिरेले भने–"त्यो अठोटलाई कार्यान्वयन गर्न अहिले १५ दिनको समयसारिणी बनाएर कार्यान्वयन गर्दै अघि बढ्ने प्रयत्न हुनेछ । त्यसपछि पनि सोही अनुसार नै जाऔं भन्ने तयारीका साथ अघि बढ्ने सोच छ । बजेट प्रस्तुति अघिको छलफलका लागि कानूनी प्रबन्धसहित अध्यादेश आएको छ । त्यस अनुसार कार्यतालिका मिलाइने छ ।" उनले आफूहरूले दिएका सुझावलाई सरकारले सकारात्मक ढङ्गले लिएको बताए ।

सभामुखले भने–"प्री बजेटका प्राथमिकता र सिद्धान्तमाथि पहिले छलफल गर्ने, त्यसमा आएका सुझावका आधारमा सदनमा बजेट प्रस्तुत गरिने छ ।" संसद् अधिवेशनमा सरकारले

विधेयकको कमी हुन नदिने जानकारी दिए । उनले भने–"सदनलाई बिजनेस दिएर लक्ष्य अनुरूप कानून निर्माण गर्न सबैको प्रयत्न हुनुपर्छ । निराशा होइन, आशा जगाउनेतर्फ शिक्षा लिएर अघि जानुपर्छ ।"

हिउँदे अधिवेशन सञ्चालनका लागि प्राविधिक तथा भौतिक पूर्वाधार व्यवस्थापनको तयारी पूरा भएको सङ्घीय संसद् सचिवालयका सहायक प्रवक्ता दशरथ धमलाले जानकारी दिए । उनले भने–"सभामुखबाट विधेयकबारे कानून, न्याय तथा संसदीय मामिलासम्बन्धी मन्त्रीसँग परामर्श भइसकेको छ । नियमितरूपमा गर्नुपर्ने सबै काम पूरा भएका छन् ।"

नेपालको संविधानले स्थायी, प्रबुद्ध समूहको प्रतिनिधित्व रहने माथिल्लो सदन राष्ट्रियसभा र तल्लो सदन प्रतिनिधिसभा रहने व्यवस्था गरेको छ । यस पटकदेखि अधिवेशनलाई कानून निर्माणका हिसाबले प्रभावकारी र चुस्त तुल्याउन पाक्षिकरूपमा क्यालेन्डर बनाएर जानुपर्छ भन्नेमा दुवै सभामा तयारी भएको छ ।

तयारीका सन्दर्भमा हरेक १५–१५ दिनमा कार्यतालिका बनाउने र त्यसका आधारमा बैठक सञ्चालन गरिने छ । यो हिउँदे अधिवेशनका लागि हाल सङ्घीय संसद्मा २४ विधेयक छन् भने १६ वटा विषयगत समिति छन् । हाल १५ विधेयकमा समितिमा दफावार छलफल भइरहेको छ ।

चौधरीलाई रिहा गर्न वीउवासङ्घको माग

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

सीजी होल्डिङ्सका अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक अरुण चौधरीलाई नेपाल प्रहरीका केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरोले पक्राउ गरेको घटनामा वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घले आइतवार विज्ञप्ति निकालेर रिहाइको माग गरेको छ ।

सङ्घका अध्यक्ष अनिल अग्रवालले विज्ञप्ति जारी गर्दै चौधरीको पक्राउप्रति सङ्घको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको जनाएका छन् । उनले अनुसन्धानको नाममा व्यवसायी चौधरीलाई पक्राउ गरिनु उचित नभएको बताएका छन् । चौधरी पक्राउ परेपछि नेपालको निजी क्षेत्रमा निराशा छाएको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

विज्ञप्तिमा गैरकानूनी विषयमा अध्ययन अनुसन्धान गरी कानूनी कारबाई गरिनु उचित भए पनि चौधरीको घटनामा यो काम नभएको भन्दै आपत्ति जनाएका छन् ।

उद्योगी व्यवसायीलाई अपराधीसरह गिरफ्तार गरिनु कुनै पनि दृष्टिकोणले न्यायोचित नभएको भन्दै विज्ञप्तिमार्फत उनको अविलम्ब रिहाइको माग गरेका छन् । सिजी होल्डिङ्सका अध्यक्ष चौधरीलाई बाँसबारी जुत्ता उद्योग जग्गा प्रकरणमा केही दिन अगाडि पक्राउ गरिएपछि वीउवासङ्घले विज्ञप्तिमार्फत घटनाको विरोध गरेको छ ।

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– दिउँसोः ३:४० बजे

सार्वजनिक सुनवाइ

प्रोबायोटेक इन्डस्ट्रिज लिमिटेड (एकाइ ८) को स्थापनाको निमित्त हुन गइरहेको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण (IEE) को प्रयोजनार्थ तल उल्लिखित मिति, समय र स्थानमा सार्वजनिक सुनवाइ हुने भएकोले सरोकारवालाको उपस्थितिको लागि अनुरोध छ ।

मितिः २०८०/१०/२४ गते बुधवार
समयः मध्याह्न १२:00 बजे
स्थानः पर्सा जिल्ला, पर्सागढी नगरपालिका वडा नं. ३ उद्योग परिसर

सार्वजनिक सुनवाइ

प्रोबायोटेक इन्डस्ट्रिज लिमिटेड (एकाइ ९) को स्थापनाको निमित्त हुन गइरहेको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण (IEE) को प्रयोजनार्थ तल उल्लिखित मिति, समय र स्थानमा सार्वजनिक सुनवाइ हुने भएकोले सरोकारवालाको उपस्थितिको लागि अनुरोध छ ।

मितिः २०८०/१०/२४ गते बुधवार
समयः मध्याह्न १२:00 बजे
स्थानः पर्सा जिल्ला, पर्सागढी नगरपालिका वडा नं. ३ उद्योग परिसर

वीरगंज महानगर–१४ पिपरास्थित वीरगंज चिनी कारखानाको मैदानमा आयोजना हुने सीताराम नाम संकीर्तन महायज्ञ–१०८ कुञ्ज एवं नौ दिवसीय विष्णु महायज्ञको तयारी गरिँदै । उक्त महायज्ञको उद्घाटन गर्न राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल माघ २८ गते वीरगंज आउने भएका छन् । तस्वीरः राधेश्याम पटेल

काठसहित एकजना तस्कर पक्राउ

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, रौतहट २० माघ/

रौतहट जिल्लाका विभिन्न स्थानबाट चारवटा सालको गुलिया सहित एकजना तस्करलाई वन सुरक्षा टोलीले पक्राउ गरेको छ ।

वृन्दावन र चेतनगर सबडिभिजन क्षेत्रको वनबाट लुकिछिपी कटान गरी ल्याइरहेको अवस्थामा चार थान साइकल, चार थान सालको गोलिया, मोटरसाइकलमा सवार तस्करलाई सुरक्षाटोलीले पक्राउ गरेका हुन ।

सहायक वन अधिकृत अनिल महतोको कमाण्डको टोलीले काठ तस्कर गढीमाई नगरपालिका–९ का राकेशकुमार साहलाई पक्राउ गरेको डिभिजन वन कार्यालय रौतहटका प्रमुख शैलेन्द्रकुमार मिश्रले बताए । उनले प्रयोग गरेको बिआर ०६ बिके ५७६९ भारतीय नम्बरको मोटरसाइकल बरामद गरिएको प्रमुख मिश्रले बताए ।

बरामद काठ, साइकल, मोटरसाइकल वृन्दावन सबडिभिजन वन कार्यालयमा राखिएको छ भने पक्राउ परेका राकेशलाई आवश्यक कार्यवाहीका लागि डिभिजन वन कार्यालय चन्द्रनिगापुर पठाइएको छ ।

विद्यार्थी चढ्ने सवारीसाधन सञ्चालन गर्दा ध्यान दिऔं

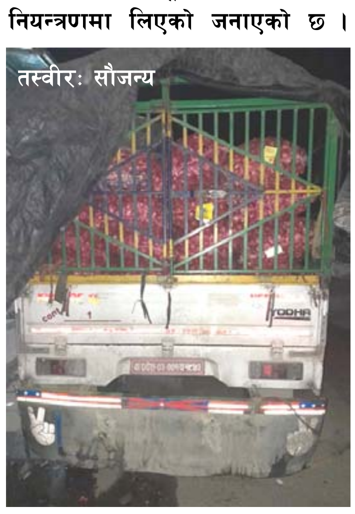
- सवारीसाधनमा सिटभन्दा बढी विद्यार्थी नराखौं,
- तीव्र गतिमा सवारीसाधन नचलाऔं,
- तोकिएको समयमा तोकिएको स्थानमा सवारीसाधन पुऱ्याऔं,
- सवारीसाधन चलाउनुअगाडि चेकजाँच गरौं,
- तोकिएको स्थानमा मात्र विद्यार्थी चढाउने र ओराल्ने गरौं,
- सवारीसाधन पूर्णरूपमा रोकिसकेपछि मात्र विद्यार्थीहरूलाई चढाऔं र ओरालौं,
- विद्यार्थीहरू सिटमा बसिसकेपछि मात्र सवारीसाधन गुडाऔं,
- विद्यार्थीहरूले शरीरका अङ्गहरू सवारीसाधन बाहिर निकालेका छन् कि ? ध्यान दिऔं,
- सवारीसाधनमा सहचालक अनिवार्य राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्याज लोड आठवटा गाडी नियन्त्रण

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले ३४ लाख ८७ हजार मूल्य बराबरको प्याज नियन्त्रणमा लिएको जनाएको छ ।



तस्वीरः सौजन्य

बाराको जीतपुरसिमरा उपमहानगर–७ जीतपुरबाट इलाका प्रहरी कार्यालय, जीतपुरले सातवटा पिकअप, मिनीट्रक र ट्रकबाट २३ हजार १५० किलो प्याज र दुईवटा ट्रकबाट खुद्रा सामान गरी ३४ लाख ८७ हजार मूल्य बराबरको सामान नियन्त्रणमा लिएको जिप्रका, बाराका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले जानकारी गराएका छन् ।

लागूऔषधसहित युवक पक्राउ

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साले लागूऔषधसहित एकजनालाई पक्राउ गरेको छ । शनिवार वीरगंज महानगरपालिका–२५ बाट प्रहरीले लागूऔषध अनरेक्स ३७ वटा बोतलसहित वीरगंज–२३ प्रसौनी बस्ने १८ वर्षीय राकेश दास तत्वालाई पक्राउ गरेको जिप्रका, पर्साले जनाएको छ ।

खेलकूदको संसार

साफ च्याम्पियनसीप : नेपालले भूटानलाई हरायो

काठमाडौं, २१ माघ/

दक्षिण एशियाली फूटबल महासङ्घ (साफ) यु–१९ महिला च्याम्पियनसिप अन्तर्गत आज भएको खेलमा नेपाल भूटानलाई पराजित गर्दै विजयी भएको छ ।

तस्वीरः सौजन्य

बङ्गलादेशको ढाकास्थित बिएसएसएस मोस्तफा कमल रङ्गशालामा भएको खेलमा नेपालले भूटानमाथि १–० गोलको जित निकालेको हो । यस जितसँगै नेपालले प्रतियोगितामा शीर्ष तीन अङ्क जोडेको छ ।

नेपालको जितमा सेनु परियारले गोल गरिन् । उनले खेलको ५४औं मिनेटमा गरेको एक गोल नै नेपालका लागि निर्णायक गोल साबित भयो । यस अघि भएको पहिलो खेलमा आयोजक बङ्गलादेशसँग नेपाल ३–१ गोल अन्तरले पराजित भएको थियो । यता भूटान भने पहिलो खेलमा भारतसँग पराजित भएको थियो ।

नेपाल, बङ्गलादेश, भूटान र भारत सहभागी उक्त प्रतियोगितामा अङ्क तालिकाको शीर्ष दुई टोली फाइनलमा पुग्नेछन् । नेपालले आफ्नो तेस्रो खेल यही माघ २३ गते भारतसँग खेल्नेछ ।

विश्वविद्यालय खेलकूदको ट्रफी तथा लोगो सार्वजनिक

काठमाडौं, २१ माघ/रासस

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) को आयोजनामा हुने प्रथम विश्वविद्यालय खेलकुद प्रतियोगिताको लोगो तथा रनिङ ट्रफी आज सार्वजनिक गरिएको छ । प्रतियोगितासम्बन्धी जानकारी गराउन आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा राखेपका उपाध्यक्ष एवं प्रतियोगिता सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यदलका संयोजक शिव कोइरालाले प्रतियोगिताको लोगो र रनिङ ट्रफी सार्वजनिक गरेका थिए । प्रतियोगिता सोमवारदेखि शुरु हुँदैछ ।

प्रतियोगितामा एथलेटिक्स, भलिबल, टेबलटेनिस र ब्याडमिन्टन गरी चार खेलको प्रतिस्पर्धा हुनेछ । भलिबलमा छात्र टोलीको मात्र सहभागिता रहने छ । एथलेटिक्स त्रिपुरेश्वरस्थित दशरथ रङ्गशाला, ब्याटमिन्टन त्रिपुरेश्वरस्थित राखेपको कभर्डहल, टेबलटेनिस लैनचौरस्थित राष्ट्रिय टेबलटेनिस प्रशिक्षण केन्द्र र भलिबल जावलाखेलस्थित राष्ट्रिय खेलकुद प्रशिक्षण केन्द्रमा खेलाइने छ । प्रतियोगितामा १० विश्वविद्यालयका २८० खेलाडी सहभागी हुनेछन् । एथलेटिक्समा १२, भलिबलमा एक तथा टेबलटेनिस र ब्याटमिन्टनमा समान पाँच–पाँच गरी जम्मा २३ स्वर्ण पदकका लागि प्रतिस्पर्धा हुनेछ । दुई दिने उक्त प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न करीब रु ४० लाख खर्च लाग्ने खेलकुद प्रतियोगिता तथा योजना विभागका प्रमुख मीनकुमार शर्माले जानकारी दिए ।

नवलपरासीमा कायाकिङको राष्ट्रिय प्रतियोगिता हुने

मध्यविन्दु (नवलपरासी), २१ माघ/रासस

साहसिक खेल कायाकिङको राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगिता भोलिदेखि नवलपरासी (बर्दघाट सुस्तापूर्व) मा हुँदैछ । प्रदेश खेलकुद परिषद् गण्डकी प्रदेशको आयोजनामा नारायणी नदीको अमलटारीघाटदेखि नन्दपुर सेहेरीसम्म प्रतियोगिता सञ्चालन हुन लागेको हो ।

प्रतियोगितामा २० जना राष्ट्रिय खेलाडीले भाग लिने प्रदेश खेलकुद परिषद् गण्डकीका सदस्य सचिव श्रीधर शर्माले बताए । यही माघ ४ गते अमलटारीघाटदेखि नन्दपुर सेहेरीसम्म गरिएको परीक्षण सफल भएपछि प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो ।

"एकजना मात्र बस्न मिल्ने डुङ्गा अर्थात् कायकमार्फत खेलिने कायाकिङ साहसिक खेल विधामा पर्छ"– उनले भने– "प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीले पार गर्ने समयका आधारमा विजेता घोषणा गरिने छ ।"

नवलपरासी (बर्दघाट सुस्तापूर्व) मा कायाकिङको सफल परीक्षणपछि प्रतियोगिता आयोजना हुनु आफैंमा महत्त्वपूर्ण भएकोले खेल पर्यटनको गन्तव्यका रूपमा अगाडि बढाउन प्रतियोगिता कोसेढुङ्गा साबित हुने सदस्य सचिव शर्माले बताए । "खेल पर्यटनमार्फत जैविक विविधता संरक्षणको सन्देश प्रतियोगिताले दिने छ"–उनले भने ।

प्रदेश खेलकुद परिषद्को आयोजनामा हुने प्रतियोगिताको सहआयोजकमा नन्द भाउजु उपभोक्ता समिति नवलपुर छ । सोमवार बिहान ११ बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म सञ्चालन गरिने ननदभाउजु उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष दोमनबहादुर भण्डारीले बताए ।

तीनदिने पत्रकारिता तालीम समापन

तस्वीरः प्रतीक

ओमप्रकाश चौधरी, सौराहा, २१ माघ/

पोखरिया नगरपालिकाको आर्थिक सहयोगमा नेपाल पत्रकार महासङ्घ पर्साले चितवनको पर्यटकीयस्थल सौराहामा आयोजना गरेको तीन दिने पत्रकार स्तर वृद्धि तालीम आइतवार समापन भएको छ ।

पर्सा जिल्लाका उदीयमान पत्रकार हरूलाई आधारभूत पत्रकारिता, विद्युतीय सञ्चार माध्यम, आचारसंहिता र बढ्दो सामाजिक सञ्जालका कारण छापा, रेडियो र टिभी पत्रकारितामा परेको असरबारे नेपाल पत्रकार महासङ्घ पर्साका अध्यक्ष अनुप तिवारी, रितेश त्रिपाठी र क्षत्रबहादुर कार्कीले तालीम दिएका थिए । तीसजना पत्रकारलाई सौराहामा आवासीय तालिम प्रदान गरिएको र समापन कार्यक्रम पोखरिया नपामा गरिने शाखाका कोषाध्यक्ष सञ्जीव मिश्रले बताए ।

मजदूर सङ्गठनको अधिवेशन सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, २१ माघ/

सूर्य नेपालको समग्र उद्योग ट्रेड युनियन नेपाल (व्हिन)को १३औं अधिवेशन सम्पन्न भएको छ । अधिवेशनले लोकेन्द्रराज त्रिपाठीको नेतृत्वमा १३ सदस्यीय कार्यसमिति चयन गरेको छ ।

समितिको उपाध्यक्षमा दिल्लीप्रसाद दहाल, सचिवमा स्वागत कुँवर, सहसचिवमा सुशील खनाल, कोषाध्यक्षमा राकेश पञ्जियार चयन भएका छन् ।

निर्वाचित कमिटीलाई समग्र उद्योग ट्रेड युनियन नेपाल केन्द्रीय अध्यक्ष आनन्द थामीले शपथ ग्रहण गराएका थिए । कार्यक्रममा नगर उपप्रमुख भोलाप्रसाद अधिकारी, व्हिनको केन्द्रीय सचिव गीता भण्डारी, केन्द्रीय सदस्य मनोज चौधरी, जिफन्ट मधेस प्रदेश सचिव मुक्ति चौधरीलगायतले मन्तव्य राखेका थिए भने स्वागत सुशील खनालले गरेका थिए ।