प्रजातन्त्रका आधारभूत पक्षहरू
- संवैधानिक सर्वोच्चता
- बहुलवादको सम्मान
- विधिको शासन
- शक्ति पृथकीकरण
- आवधिक निर्वाचन
- मौलिक हक
- मानव अधिकार
- पूर्ण प्रेस तथा वाक स्वतन्त्रता
- सामाजिक न्याय तथा समावेशीकरण
- आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक विकास।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक दैनिक

eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८० फागुन २३ गते बुधवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 March 06 Wednesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १८७

गर्मी शुरू भएपछि माछाको मूल्य घट्दै

नरेश यादव, पर्सागढी, २२ फागुन/

गर्मीयाम शुरू भएसँगै माछाको मूल्य घट्न शुरू भएको छ। जाडोमा माछाको माग बढी हुने र मूल्य पनि बढेको थियो। पर्सागढीका माछापालक फूलमहमद मियाँले गर्मीयाम शुरू भएसँगै माछाको मूल्य घट्न थालेको बताए।

उनले जाडोयाममा एक किलो तौलको रहु माछा रु ४०० र दुई किलो तौलको रु ६०० मा बिक्री हुने गरेकामा अहिले रु २६० र रु ३२० मा बिक्री भइरहेको बताए। बिगहेड एक किलो तौलको रु ३८० र दुई किलो तौलको रु ४५० मा बिक्री हुने गरेकामा अहिले रु ३०० मा झरेको बताए।

यसैगरी, इजरायल एक किलो तौलको रु ३६० मा बिक्री हुने गरेकोमा अहिले रु २७० मा झरेको मियाँले बताए। सिल्भरकार्प रु ३५० बाट रु २६० मा झरेको र भकुरा रु ४०० बाट रु ३०० मा झरेको मियाँले बताए। भकुरा माछा पाँच किलोसम्मको पाइन्छ र यसको मूल्य जाडोमा प्रतिकिलो रु ८०० सम्म पुगेको थियो।

तस्वीरः प्रतीक

माछा व्यवसायीहरूको लागि जाडोयाम लाभदायक हुने गरे पनि गर्मीयाम भने त्यतिको लाभदायक नहुने गरेको उनले बताए। गर्मीयाममा लागत मूल्य उठाउन पनि केही किसानहरूलाई समस्या हुने गरेको उनले बताए। सानो पोखरी सञ्चालन गरेका किसानहरूलाई लागत उठाउन समस्या हुने गरेको उनले बताए।

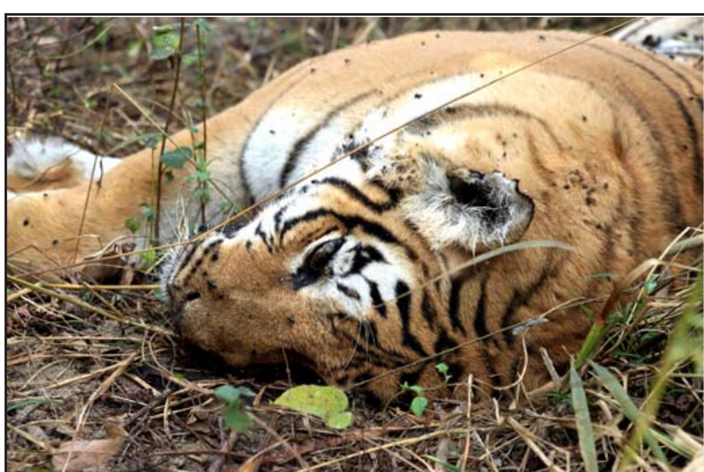
जाडोयाममा माछा मार्दा माझीहरूलाई ठूलै आम्दानी हुने गर्छ। माझहरूले जाडोयाममा साना पोखरीहरूमा माछा मार्न भ्याउँदैनन्। अहिले गर्मीयाम शुरू भएसँगै जाडोयाममा छाडेका साना पोखरीहरूमा माझीहरूले माछा मार्न शुरू गरेका छन्।

पर्सा जिल्लामा ५७१.०६ हेक्टर क्षेत्रफलमा जलाशय छ, यसमध्ये वार्षिक ४२९.२९ हेक्टर क्षेत्रफलमा माछापालन हुँदै आएको कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्साले जनाएको छ। सो क्षेत्रफलमा गरिने माछापालनबाट वार्षिक ३१४४.३५ मेट्रिकटन माछा उत्पादन हुने गरेको सो कार्यालयले जनाएको छ।

बकैया खोलाको नदीउकास वनक्षेत्रमा पाटेबाघ मृत फेला

प्रस, निजगढ, २२ फागुन/

निजगढ नगरपालिका-४ कछडिया



निजगढ-४ कछडिया सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको वनक्षेत्रमा मृत भेटिएको पाटेबाघ। तस्वीरः जीतलाल श्रेष्ठ

टोलस्थित बकैया खोलाको पश्चिम नदीउकास वनक्षेत्रमा मृत अवस्थामा संरक्षित पाटेबाघ मङ्गलवार बिहान फेला परेको छ। सो वनक्षेत्र कछडिया सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको वनक्षेत्रभित्र पर्ने जनाइएको छ।

मृत अवस्थामा फेला परेको सो पाटेबाघ लगभग दुई साता अघि बिहानीपख बकैया खोला किनारमा पानी खान आएको देखेपछि स्थानीयहरू भागेका बुझिएको छ। त्यस बेला बाघ मानिसलाई आक्रमण गर्न सक्ने अवस्थामा नरहेको स्थानीयले बताएको जनाइएको छ। खोला आसपासका वनक्षेत्रमा बाघ आएको बस्तीमा हल्ला फैलिएपछि त्यस क्षेत्रमा गोठालाहरूसमेत जान छाडेका थिए।

आज खोलापारि रहेको सामुदायिक वनक्षेत्रको नदीउकास जमीनमा लगाएको तारबार हेर्न बिहान आउँदा सिनो गन्हाएको जस्तो गन्ध आएपछि खोज्दै जाँदा मृत अवस्थामा पाटेबाघ देखिएपछि सम्बन्धित वन कार्यालयलाई जानकारी गराएको कछडिया सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहका अध्यक्ष वीरेन्द्र ठाकुरले बताए।

करीब आठ वर्ष उमेर पुगेको सो पाटेबाघको के कति कारणले मृत्यु भएको हो भन्ने खुल्न नसके पनि शल्यपरीक्षणपछि पत्ता लाग्ने डिभिजन वन कार्यालय, बाराका प्रवक्ता जवाहरलाल प्रसाद कुर्मीले बताए।

मृत अवस्थामा फेला परेको उक्त पाटेबाघलाई स्वास्थ्य प्राविधिकले घटनास्थलमा हेर्दा केही घाउचोट नदेखिए पनि आवश्यक कानूनी प्रक्रिया पूरा गरी शल्यपरीक्षणको लागि बाघको आवश्यक अङ्ग लगी बाँकी अङ्गलाई डिवका, सिमराको परिसरमा गाडिएको तामागढी सबडिभिजन वन कार्यालय, निजगढका वन अधिकृत सुरेश भगतले जानकारी दिए।

घटनाको जानकारी पाउनासाथ पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज, आधाभार अन्तर्गत सो क्षेत्रका वन्यजन्तुको सुरक्षाको जिम्मेवारी लिएको नेपाली सेनाको टोलीसमेत घटनास्थलमा पुगेको थियो। त्यसैगरी, इलाका प्रहरी कार्यालय, निजगढ, सशस्त्र सुरक्षा बल निजगढ, सशस्त्र सुरक्षा अस्थायी बेस लालका सुरक्षाकर्मीसमेत पुगेका थिए।

सो घटना पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र मध्यवर्ती वनक्षेत्रभित्र नपरेकोले आवश्यक प्राविधिक सहयोग निकुञ्ज कार्यालयले गरे पनि डिभिजन वन कार्यालय, बाराले सो घटनाको अनुसन्धान गर्ने पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जका प्रमुख रामचन्द्र खतिवडाले बताए।

गलत रिपोर्टको कारण पीडित मर्कामा

प्रस, वीरगंज, फागुन २२/

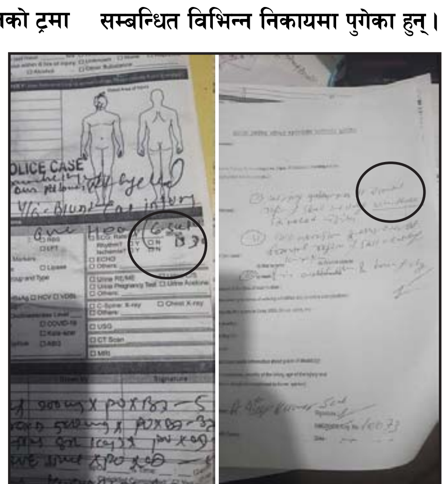
बहुदरमाई नगरपालिका-९ विश्रामपुर मौजेटोल निवासी विश्वनाथ महतो कोइरीका छोरा धुरेन्द्रकुमार कुशवाहाको ज्यान लिनेगरी भएको कुटपिट घटना अहिले विवादित बन्दै गएको छ।

प्रहरीलाई आर्थिक प्रभावमा पारी उतिबेला पीडकहरूले उन्मुक्ति पाए पनि अहिले उनीहरूविरुद्ध थप अनुसन्धान शुरू भएको छ। पीडित कमल भनिने धुरेन्द्र कुशवाहालाई सम्पत्तिको विषयलाई लिएर उनकै भाइहरू धर्मेन्द्र भनिने कृष्ण कुशवाहा र विक्रम भनिने दीपेन्द्र कुशवाहाले कुटपिट गरेका थिए।

पीडित धुरेन्द्रलाई कुटपिटबाट घाउचोट लागेपछि उपचारको लागि नारायणी अस्पताल पुगेका थिए। अहिले अनुसन्धानको क्रममा प्रहरीले फरक रिपोर्ट देखाएपछि उनी अहिले विभिन्न निकायमा पुगेका छन्।

सो बेला उनको टाउकोमा छवटा टाका लागेको नारायणी अस्पतालको ट्रमा फाराममा उल्लेख छ। अहिलले अनुसन्धानको क्रममा प्रहरीको मेडिकल रिपोर्ट नारायणी अस्पतालले टाउकोमा तीनवटा मात्र टाका लागेको प्रमाण दिएपछि पीडित धुरेन्द्र नेपाल मेडिकल काउन्सिलमा पुगेपछि विवाद चर्केको हो। प्रहरी रिपोर्ट तथा मेडिकल रिपोर्ट फरक पाएपछि पीडित धुरेन्द्रले सम्बन्धित निकायमा सत्यतथ्य छानबीन गर्न उजूरी गरिसकेका छन्।

पीडित धुरेन्द्रलाई उपचारको लागि २०८० साउन १० गते नारायणी अस्पतालमा पुऱ्याउँदा उनको जीउ रक्ताम्य भएको, उनको टाउकोमा उतिबेला छवटा टाका लगेको रिपोर्टमा उल्लेख छ। तर प्रहरीले उनको टाउकोमा तीनवटा मात्र टाका लागेको भन्दै रिपोर्ट दिएपछि उनी सम्बन्धित विभिन्न निकायमा पुगेका हुन्।



प्रहरी रिपोर्ट मेडिकल रिपोर्ट

पीडित धुरेन्द्रले स्वास्थ्य परीक्षण गरेका डा अजितकुमार साहले गलत रिपोर्ट बनाएकोविरुद्ध आफू अदालतसमेत गएको बताए।

लामो समयको विवादपछि सिम्रौनगढको नगरसभा सम्पन्न

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, सिम्रौनगढ, २२ फागुन/

सिम्रौनगढ नगरपालिकाको नगरसभा फागुन २१ गते सोमवार सम्पन्न भएको छ।

लामो समयदेखि नगरसभा हुन नसक्दा सिम्रौनगढ नगरपालिकाको काम प्रभावित भएको थियो। उपप्रमुख नजमु सेहरलगायत नेकपा (समाजवादी) र नेपाली काङ्ग्रेसका वडाध्यक्षहरू नगरप्रमुख किशोरीप्रसाद कलवारको कार्यशैलीबाट रुष्ट भएका कारण उनीहरूको अवरोधले नगरसभा हुन सकेको थिएन।

असार १० गते हुनुपर्ने नगरसभा हालसम्म हुन नसक्दा शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी र कर्मचारीहरूको तलब लामो समयदेखि बक्यौता थियो। करार, अस्थायी, दैनिक ज्यालादारीहरूको १८ महीनादेखिको तलब बाँकी थियो भने स्थायी कर्मचारीहरूको पनि सात महीनादेखिको तलब बाँकी भएको थियो। नगरसभा नहुँदा तलब सुविधा नपाएको भन्दै वडा समिति, नगर अस्पताल, सामुदायिक विद्यालयहरूमा सेवा अवरुद्ध भएका थिए। शिक्षकहरूले अध्यापन बन्द गरेर धर्ना र हडताल गरेका थिए भने नगर अस्पताल पनि सञ्चालनमा आउन सकेको थिएन। औषधिलगायतका सामग्रीको अभाव र कर्मचारीले तलब नपाएको अवस्थामा नगर अस्पताल पनि सञ्चालनमा थिएन।

सिम्रौनगढ नगरपालिकामा नगरप्रमुख कलवार लोसपाबाट जितेका हुन्। उपप्रमुख सेहर पनि लोसपाकै हुन् र दुईजना वडाध्यक्ष लोसपाका छन्। बाँकी एकजना नेकपा (एस) र आठजना नेपाली काङ्ग्रेसबाट छन्। नगरप्रमुखविरुद्धको अभियानमा लागेका उपप्रमुख सेहर, वडाध्यक्षद्वय नेकपा (एस)का रामदिनेश यादव र नेकाका अवधेश सहनीले नगरसभामा सहभागिता जनाएनन्।

उनीहरूबाहेक नगरप्रमुख र नौजना वडाध्यक्षको सहभागितामा हिजो नगरसभा सम्पन्न भएको हो। नगरप्रमुख कलवारले नगरसभा सम्पन्न भएको र कोलेनिकाबाट बजेट निकासा गरी कर्मचारीहरूलाई तलबभत्ता उपलब्ध गराउनुका साथै अन्य कार्य गर्ने बताए।

बस दुर्घटनामा परी एकजनाको मृत्यु

प्रस, परवानीपुर, २२ फागुन/

बाराको जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका-२२ तीन नम्बर पुलनजीकै यात्रुवाहक बस दुर्घटना हुँदा २७ जना यात्रु घाइते भएका छन्। दुर्घटनामा परी एकजनाको मृत्यु भएको छ भने चारजना गम्भीर घाइते भएका छन्।

धनगढीबाट विराटनगर गइरहेको ना.६ख ९०३० नम्बरको यात्रुवाहक बस अपराह्न ४ बजे तीन नम्बर पुलनजीकै अनियन्त्रित भई ३५ फिट तल खसेको थियो।

२७ जना घाइतेमध्ये पाँचजना सामान्य घाइतेलाई प्रारम्भिक उपचार गरी घर पठाइएको छ भने बाँकी २२ जनाको हेटौंडाको सरकारी अस्पतालमा उपचार भइरहेको बारा प्रहरीले जनाएको छ।

बारा प्रहरीका प्रवक्ता एवं प्रनाउ दधिराम न्यौपानेका अनुसार बालबालिका, युवा, वयस्कलगायत गरी २२ जनाको उपचार भइरहेको छ। घाइते हुनेमा सर्लाही, धनुषा, पर्सा, मकवानपुर, चितवन, सुनसरीलगायत जिल्लाका घाइतेहरू रहेका छन्। घाइतेहरूको हात, खुट्टा, मुख, छातीलगायत ठाउँमा चोटपटक लागेको छ।

तोरीमा लाही कीराको प्रकोप

तस्वीरः प्रतीक

नितेश कर्ण, वीरगंज, २२ फागुन/

सर्लाही जिल्लामा तोरी फल्ने समयमा लाही कीराको प्रकोप देखिएपछि किसानहरू चिन्तित भएका छन्। लाही कीराले तोरी बालीमा ८० प्रतिशत क्षति पुऱ्याएको किसानहरूले बताएका छन्।

गत असोज महीनादेखि पानी नपरेको तथा कडा घाम पनि नलागेकोले लाही कीराको प्रकोप बढेको किसानहरूको अनुमान छ।

लाही कीराले खाएको तोरीबाली राम्रो नहुने, दाना मसिनो हुने तथा कतिपय अवस्थामा पूरै बाली नै सखाप हुने गरेको छ। लाही कीराबाट जोगाउन तोरीमा खरानी छरे पनि खासै फाइदा नभएको किसान जोगिन्द्र रायले बताएका छन्।

विचारसार र सूक्तिहरू

जीवनमा सधैं सम्बन्धलाई बुझ्ने कोशिश गरौं, जाँच्ने कोशिश नगरौं ।

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

उपभोक्ता र कमिशन

कुनै बखत कोटेशनबाट हुने कामहरूमा भ्रष्टाचारका कुराहरू आउँथ्यो । आफ्ना कार्यकर्ताहरूलाई कोटेशनका कामहरू दिने गरिन्थ्यो भने यही कोटेशनका कामहरू टुक्रा–टुक्रा दिएर विकासका ठूला कामहरू पनि हुने गर्थे । सडक, नाला, भवनलगायतका कामहरू प्राय: कोटेशनमा हुने गरेका थिए । अहिले उपभोक्ता समितिमार्फत हुने कामहरूमा भ्रष्टाचार हुँदै आएका छन् । उपभोक्ता समितिको अवधारणा आफैंमा राम्रो छ । सडक, नाला निर्माण गर्ने क्रममा उपभोक्ता समितिको काम प्रभावकारी हुने गरेको थियो । सरकारले भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने अभिप्रायले नै उपभोक्ता समितिको अवधारणा ल्याएको थियो । सडक, नाला निर्माण हुने स्थलका मानिसहरू जो सोको उपभोग गर्छन्, उनीहरूको सहभागितामा उपभोक्ता समिति निर्माण गर्ने र सरकारको ६० प्रतिशत अनि उपभोक्ता समितिको ४० प्रतिशत लगानी रहने व्यवस्था थियो । देशका धेरै स्थानमा उपभोक्ता समितिमार्फत भएका कामहरूको गुणस्तरीयता कायम भएको र भ्रष्टाचारको सम्भावना पनि कम हुने गरेको पाइएपछि यसको प्रयोग बढ्दै गयो ।

ठेक्कापट्टाबाट गराइने कामहरूमा गुणस्तरीयताको कमी अनि भ्रष्टाचारका कुराले उपभोक्ता समितिबाट काम गराउने प्रवृत्ति बढ्दै गयो । तर ठेकेदारहरूले यो काममा पनि आफ्नो संलग्नता बढाउन थाले । उनीहरूले निश्चित मुनाफा रकम दिएर उपभोक्ता समितिको नाममा कामहरू लिन शुरू गरे । ठेकेदारहरूको प्रवेशसँगै यो काममा पनि विकृति बढन शुरू भयो । सरकारले पनि उपभोक्ता समितिका सदस्यहरूको सहभागिता कमजोर पार्ने अभिप्रायले ६०:४० को साझेदारी कम गर्दै ८०:२० अनि केही वर्षदेखि ८५:१५ को अवस्थामा झाऱ्यो । यसै पनि ठेकेदारहरूले विकास कार्यालयहरूबाट १५ प्रतिशत कमिशनमा योजनाका कामहरू लिंदै आएका थिए । उपभोक्ता समितिका कामहरू पनि सोही अनुपातमा पाउन थालेपछि जसले काम लिएको छ, त्यसलाई पाँच/दश प्रतिशत अग्रिम कमिशन दिएर काम लिंदै आए । अहिले यही परम्परा हाबी भएको छ र नक्कली उपभोक्ता समितिको नामबाट सक्कली ठेकेदारहरूले काम गर्दै आएका कारण विकास निर्माण कार्यहरू कमसल हुन थाले । जसले उपभोग गर्ने हो, उसैको आर्थिक सहभागितामा हुने कामहरू जति गुणस्तरीय हुने गरेको थियो, त्यही काम मुनाफा र कमिशनका लागि मात्र हुन थालेपछि विकृति बढेको हो ।

हाल सबैजसो पालिकामा टेन्डरमा भन्दा उपभोक्ता समितिमार्फत काम हुन थालेका छन् । ठेक्काबाट काम गर्दा सूचना जारी गर्नुपर्ने, १५ देखि ३५ दिन कुर्नुपर्ने अनि त्यसरी गराउने कामबाट कमिशन पनि कम आउने हुँदा पालिकाहरूले उपभोक्ता समितिलाई प्राथमिकतामा राख्दै आएका हुन् । उपभोक्ता समितिका लागि बैठक गर्ने, अध्यक्ष पदाधिकारीहरू तोक्ने अनि ७५ लाख रुपैयाँसम्मका काम दिन सकिने हुँदा फलानो काम फलानो उपभोक्ता समितिको अध्यक्षमार्फत गराउनु भनेर प्रदेश सरकारका मन्त्रालयहरूले निर्देशन गर्न शुरू गरेका हुन् । उपभोक्ता समितिमार्फत काम गराउनु भनेर विनियोजित भएर आउने बजेटमा कर्मचारीहरूको कमिशन सुरक्षित हुन्थ्यो । तर प्रदेशले फलानो उपभोक्ता समितिमार्फत काम गर्नु भनेर तोकी पठाउन शुरू गरेपछि त्यो कमिशन मरेको कारण कर्मचारीहरूले अहिले विवाद बढाएका हुन् ।

नौ दिन चले अढाई कोस

स्वतन्त्र विचार

विनोद गुप्ता

आयोजनाहरू समयबद्धरूपमा सम्पन्न भए राष्ट्रले त्यसको लाभ पाउँछ तर नेपालमा राजनीतिक दबाबले योजना छनोट गर्ने अनि समयमा सम्पन्न नगरी लागत बढाउँदै जाने जुन शासक वर्ग–पोषित नवधनाढ्यहरूको उद्देश्य भएको छ, त्यसैले यसको दोष बेहोर्नुपर्ने देखिन्छ ।

ऋतु, वर्ष, महीना, हप्ता, दिन, घण्टा, मिनेट, सेकेन्ड र मिलिसेकेन्ड सबै नै हुन् । समय न्यायको मूर्ति हो । यसले कसैसँग भेदभाव गरेको पाइँदैन । यो सफल वा असफल दुवै व्यक्तिलाई एक दिनमा चौबीसै घण्टा उपलब्ध हुन्छ । जसले यसको सदुपयोग गर्छ, उन्नति गर्छ र दुरुपयोग गर्नेहरू अवनतिको खाडलमा जान्छन् । यस सन्दर्भमा हामी के गर्दैछौं भन्ने जिज्ञासा उठ्नु स्वाभाविक हो र यसै सन्दर्भमा हाम्रा दुई छिमेकी राष्ट्रहरूमा यसको प्रयोगसमेत जाँचेर आफ्नो मूल्याङ्कन गर्नु बढी बेस होला भन्ने लागेकोले शक्तिराष्ट्रको रूपमा स्थापित चीन र उदीयमान शक्ति राष्ट्र भारतको विकासलाई एकपटक तुलनात्मकरूपले हेर्दा हाम्रो स्थिति झन् स्पष्ट हुनेछ ।

चीनमा सन् १९७९ देखि लागू गरिएको आर्थिक सुधारको नीतिपछि यसको कुल गाहस्थ्र्य उत्पादन हरेक आठ वर्षमा दोब्बर भएर बढेको पाइन्छ भने यस अवधिमा चीनले ८० करोड मानिसलाई गरीबीको रेखाबाट बाहिर ल्यायो । भारत आज पनि ८० करोड जनतालाई निश्शुल्क खाद्य सामग्री उपलब्ध गराउँदैछ । सन् २००० सम्म चीनको कुल गार्हस्थ्य उत्पादन भारतको भन्दा तीन गुणा मात्र बढी थियो भने अहिले चीनको जिडिपी १९.४ ट्रिलियन डलर छ भने भारतको ३.७ ट्रिलियन अर्थात पाँच गुणा सानो छ । विश्व बैंकको रिपोर्ट अनुसार सन् २०२२ मा चीनको कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा उत्पादन क्षेत्रको २८ प्रतिशत योगदान थियो भने भारतको १३ प्रतिशत मात्र छ । २०२२ मैं चीनले ३.६ ट्रिलियन डलरको निर्यात गऱ्यो, जुन विश्वको कुल निर्यातको १४ प्रतिशत हो भने भारतले ४५३ बिलियन डलरको निर्यात गऱ्यो जुन विश्वको कुल निर्यातको १.८ प्रतिशत मात्रै हो । २०२२ मैं चीनमा १८९ अर्ब अमेरिकी डलर बराबरको आरडिआई भित्रिएको थियो भने सोही वर्ष भारतमा ४९ अर्ब डलर मात्रको आरडिआई भित्रिएको देखिन्छ ।

भारतले बैंगलोरमा ५६ किलोमिटर मेट्रो बनाउन ११ वर्ष लगायो भने यही समयमा चीनले सात हजार किलोमिटर सबवे निर्माण गर्न सफल भयो । चीनले विगत १० वर्षमा ३० हजार किलोमिटरभन्दा बढी उच्च गतिको रेलवे सञ्जाल बनाएको छ भने भारत बल्ल सेमी हाइस्पिड रेलसेवाको विस्तार गर्दैछ । कोभिडपूर्व पूर्वाधार विकासमा चीनको लगानी जिडिपीको ६.५ प्रतिशत थियो भने भारतको ४.५ प्रतिशत मात्रै थियो । अहिले जनसङ्ख्यामा भारतले चीनलाई उछिनेको छ तर भारतको वयस्क साक्षरता दर ७४.४ प्रतिशत छ भने चीनको ९६.८ प्रतिशत छ । यसको अर्थ अझै पनि भारतमा दक्ष जनशक्तिको अभाव छ किनभने जनसङ्ख्या बढे पनि २०२१ मा मात्र १६ लाख भारतीय व्यावसायिक शिक्षा लिन अग्रसर भएका थिए भने चीनमा एक करोड विद्यार्थी व्यावसायिक शिक्षामा भर्ना लिएका थिए ।

माथिका तथ्याङ्कहरूबाट चीन भारतभन्दा वास्तविक धरातलमा धेरै अगाडि रहेको देखिन्छ भने भारतले वास्तविक धरातलमा टेक्नुभन्दा प्रचारबाजीले अगाडि बढ्न खोजेको देखिन्छ ।

यही बेला नेपालमा राष्ट्रियसभाको राष्ट्रिय सरोकार तथा समन्वय समितिको आव २०८०/८१ को राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाहरूको प्रगति समीक्षा भएको समाचार आएको छ, जसको विवरण यस प्रकार छ–२४ आयोजनामध्ये जम्मा तीनवटा सम्पन्न भएको, चारवटाको प्रगति ८० प्रतिशत, छवटाको ५०–८० प्रतिशत, छवटाको ५० प्रतिशत र पाँचवटाको १० प्रतिशत मात्रै रहेको जानकारी प्राप्त भएको छ । सम्पन्न आयोजनाहरूमा माथिल्लो तामाकोशी, पोखरा र भैरहवा विमानस्थल रहेका छन् । तामाकोशीले देशलाई टेवा दिइरहेको छ भने बाँकी दुईवटा देशको लागि सेतो हात्ती बनेको सर्वविदितै छ ।

१. सिक्टा सिंचाइ योजनाको लागत २५ अर्ब छ भने २०७० देखि शुरू भई २०७९ मा पूरा हुने भनिएको यस योजनाको प्रगति २०८० मा ४० प्रतिशत मात्रै छ ।

२. बबई सिंचाइ योजनाको लागत २०४५/४६ मा काम शुरू हुँदा दुई अर्ब ८७ करोड रहेकोमा अहिले संशोधन भई १८ अर्ब १६ करोड पुगेकोमा १२ अर्ब २८ करोड ९४ लाख खर्च भएपनि प्रगति ७० प्रतिशत मात्रै छ ।

३. रानी जमरा–गुलरिया सिंचाइ योजना २०६७/६८ मा शुरू भई २०८०/८१ मा पूरा हुनुपर्नेमा ७० प्रतिशत मात्र प्रगति भएकोले यसको संशोधित लागत २७ अर्ब ७० करोड पुग्ने भइसकेको छ ।

४. फास्टट्र्याक २०८०/८१ मैं सम्पन्न भइसक्नुपर्नेमा यसको प्रगति २९ प्रतिशत मात्रै छ र ९० अर्बको लागत अनुमान गरिएको यो योजनाको संशोधित लागत दुई खर्ब १३ अर्ब पुगिसकेको छ ।

५. सुनकोशी–मरिन डाइभर्सन योजना २०८०/८१ मा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य भएपनि ६५ प्रतिशत मात्रै काम पूरा भएकोले संशोधित लागत ४६ अर्ब १९ करोडमा २०८४/८५ मा पूरा हुने लक्ष्य छ । यसैगरी, पशुपति क्षेत्र विकास ७० प्रतिशत, लुम्बिनी विकास ८० प्रतिशत, भेरी–बबई डाइभर्सन ६६ प्रतिशत, लोकमार्ग ८५ प्रतिशत, कालीगण्डकी करिडर ४३ प्रतिशत, हुलाकी राजमार्ग ७० प्रतिशत, कर्णाली करिडर २४ प्रतिशत, मध्यपहाडी लोकमार्ग ६५ प्रतिशत रहेको छ ।

आयोजनाको निर्माण जति ढिलो हुन्छ लागत बढ्दै जाने भएकोले माथि उल्लिखित आयोजनाका कामहरू समयमा सम्पन्न नभइदिंदा देशलाई ठूलो आर्थिक बोझ बेहोर्नुपरिरहेकोतर्फ कहिले ध्यान जाने ?

चीनको तुलनामा भारतको अवस्थाको सन्दर्भमा अन्तर्राष्ट्रिय विशेषज्ञहरूको विचारमा भारतमा व्याप्त जाति व्यवस्था, विशाल प्रशासनतन्त्र र यससँग सम्बन्धित मुद्दालाई सम्बोधन गर्ने अभिजात्य वर्गको अनिच्छाले भारत यो अवस्था भएको हो भने चीनको अभूतपूर्व आर्थिक प्रगतिको कारण यसले द्रुत गतिमा निर्माण गरेको उत्पादन इकोसिस्टम हो । चीनको कुरा छाडेर तुलना गर्दा कमोबेस समयको महत्त्वलाई नबुझ्ने, समावेशीकरणका बावजूद कायम जाति व्यवस्था, झन्झटिलो प्रशासनतन्त्र अभिजात्य वा शासक वर्गको यस्ता मुद्दालाई सम्बोधन गर्ने अनिच्छाले नै देशको अर्थ व्यवस्थालाई रसातलमा पुऱ्याएको हो भन्न सकिन्छ । आयोजनाहरू समयबद्धरूपमा सम्पन्न भए राष्ट्रले त्यसको लाभ पाउँछ तर नेपालमा राजनीतिक दबाबले योजना छनोट गर्ने अनि समयमा सम्पन्न नगरी लागत बढाउँदै जाने जुन शासकवर्ग–पोषित नवधनाढ्यहरूको उद्देश्य भएको छ, त्यसैले यसको दोष बेहोर्नुपर्ने देखिन्छ ।

मुग्लिन–पोखरा सडक : पूर्वी खण्डमा ५० र पश्चिम खण्डमा १७ प्रतिशत प्रगति

दमौली (तनहुँ), २२ फागुन/रासस

मुग्लिन–पोखरा सडक विस्तार अन्तर्गत पूर्वी खण्डमा ५० प्रतिशत र पश्चिम खण्डमा १७ प्रतिशत प्रगति भएको छ ।

आँबुखैरेनीदेखि जामुनेसम्मको पूर्वी खण्डमा ५० प्रतिशत काम सकिएको पूर्वी खण्डका इन्जिनीयर विष्णुप्रसाद पाण्डेले जानकारी दिए । उनका अनुसार पूर्वी खण्डमा २० किलोमिटर खण्ड कालोपत्र भइसकेको छ । आँबुखैरेनी, बन्दीपुर र व्यास नगरपालिकाका विभिन्न भागमा गरी १२ किलोमिटर दुईतर्फी र आठ किलोमिटर एकतर्फी खण्ड कालोपत्र सकिएको छ ।

आगामी वैशाख मसान्तसम्म दमौली बजारसम्म कालोपत्र गरिसक्ने लक्ष्य लिइएको छ । त्यसका लागि दमौली बजारमा सडक मापदण्डभित्रका घर भत्काउने काम जारी छ । दमौली बजारमा ७५ घरटहरा हटाइनेछ । अन्यत्र कामले गति लिए पनि दमौली बजारमा घर भत्काउन ढिलाइ हुँदा काम हुन सकेको थिएन । अहिले घरधनी स्वयंले घर भत्काउन शुरू गरिसकेकाले त्यसपछि दमौली खण्डमा पनि कामले गति लिने पाण्डेको भनाइ छ ।

पूर्वी खण्डका लागि विसं २०७७ माघ १७ गते सम्झौता भई २०७८ वैशाख २ गतेदेखि काम शुरू भएको थियो । कुल ४१ दशमलव ४५ किमी लम्बाइको यो खण्डमा तीन ठूला र चार साना पुल निर्माण गरिनेछन् । सो खण्डको ठेक्का चाइना कम्युनिकेशन कन्स्ट्रक्सनले पाएको छ । यो खण्डको म्याद विसं २०८१ वैशाखसम्म रहेको छ ।

पश्चिम खण्ड अन्तर्गत जामुनेदेखि पोखरासम्म पनि कालोपत्रको काम अगाडि बढेको छ । तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिकास्थित जामुने, शुक्लागण्डकी नगरपालिकास्थित हलेदली र कोत्रेमा कालोपत्र भइरहेको छ । पोखरा खण्डमा पनि केही दूरीमा कालोपत्र भएको छ । पश्चिम खण्डमा हालसम्म एकतर्फी छ किलोमिटर सडक कालोपत्र भएको छ ।

पश्चिम खण्डका इन्जिनीयर एवं आयोजनाका सूचना अधिकारी नारायण पौडेलले यस खण्डमा पनि कालोपत्रको कामलाई तीव्रता दिइएको बताए । पश्चिम खण्ड अन्तर्गत जामुनदेखि पोखरासम्म विसं २०७८ जेठ २ गते सम्झौता भई विसं २०७८ भदौ १२ गतेदेखि काम शुरू भएको थियो ।

यस खण्ड निर्माणको जिम्मा चिनियाँ कम्पनी यनहुई काइयुयान हाइवे एन्ड ब्रिज कन्स्ट्रक्सनले पाएको छ । यो खण्डको म्याद विसं २०८१ भदौसम्म छ । यो खण्डको ठेक्का रु सात अर्ब ४० करोड ४६ लाखमा लागेको थियो ।

सरकारमा सहभागी हुन प्रम प्रचण्ड र अध्यक्ष ओलीद्वारा अध्यक्ष नेपाललाई आग्रह

काठमाडौं, २२ फागुन/रासस

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डसहित नवगठित सत्ता गठबन्धनका शीर्ष नेताहरूले नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एकीकृत समाजवादी)का अध्यक्ष माधवकुमार नेपाललाई मङ्गलवार उनको निवास कोटेश्वरमा भेटवार्ता गरी सरकारमा सहभागी हुन आग्रह गरेका छन् ।

प्रधानमन्त्री प्रचण्ड, नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले)का अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, एमालेका उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद पौडेल, महासचिव शङ्कर पोखरेलसहितका नेताहरूले समाजवादीका अध्यक्ष नेपाललाई सँगै मिलेर राजनीतिक यात्रा अगाडि बढाउन आग्रह गरेका हुन् । नेपाली काङ्ग्रेससँगको गठबन्धन तोडेर नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष प्रधानमन्त्री प्रचण्ड नेतृत्वको सरकारमा एमाले, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी र जनता समाजवादी पार्टीबीच नयाँ गठबन्धन गरिएको सहमति सार्वजनिक भएको थियो । भेटका अवसरमा अध्यक्ष नेपालले चार दलको नयाँ सहमतिबारे आफूलाई जानकारी नदिइएकोबारे प्रश्न राखेका थिए । एमालेसँगको विभाजनपछि अध्यक्ष ओली र अध्यक्ष नेपालबीच कोटेश्वरमा पहिलोपटक भेटवार्ता भएको हो । प्रधानमन्त्री प्रचण्डले सोमवार पनि अध्यक्ष नेपालसँग कोटेश्वरस्थित निवासमा भेटवार्ता गरेका थिए ।

फोटो: फाइल

भेटपछि सञ्चारकर्मीलाई प्रतिक्रिया दिंदै एमालेका अध्यक्ष ओलीले छलफल सकारात्मक भएको बताए । सो पार्टीका महासचिव पोखरेलले आफूहरूले नयाँ गठबन्धनमा सहभागी हुन आग्रह गरेको र समाजवादी पार्टी सकारात्मक रहेको बताए । एकीकृत समाजवादीका महासचिव घनश्याम भुसालले प्रधानमन्त्री प्रचण्ड र अध्यक्ष ओलीले नयाँ गठबन्धनको आवश्यकता र औचित्यबारे अवगत गराएको र त्यसमा सहभागी हुन आग्रह गरेको बताउँदै यस विषयमा आफूहरूले पार्टीको बैठकबाट निर्णय लिने जानकारी दिए । महासचिव भुसालले भने, "उहाँहरूले मिलेर जान गर्नुभएको प्रस्तावलाई हामीले सकारात्मकरूपमा लिएका छौं । कसरी मिलेर जाने भन्ने सम्बन्धमा बुधवार बिहान बस्ने सचिवालय बैठकले निर्णय गर्नेछ ।"

शारीरिक अस्वस्थताका कारण केही दिनयता आफ्नै निवासमा स्वास्थ्यलाभ गरिरहेका पूर्वप्रधानमन्त्री नेपाललाई शीर्ष नेताहरूले स्वास्थ्यलाभको कामना पनि गरेका थिए ।

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

नेप्से परिसूचक ७० दशमलव ३१ अङ्कले घटयो

काठमाडौं, २२ फागुन/रासस

हिजो सोमवार सकारात्मक सर्किट लागेर कारोबार समयअगावै बन्द भएको नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा मङ्गलवार उच्च अङ्कको गिरावट देखिएको छ। नेप्से परिसूचक ७० दशमलव ३१ अङ्कले घटेर दुई हजार सात दशमलव ६९ को बिन्दुमा कायम भएको हो।

सोमवार एकै दिन परिसूचक ११७ दशमलव ७० अङ्क अर्थात् छ प्रतिशतले बढेको थियो। उच्च अङ्कको वृद्धिपछि आज लगानीकर्ता नाफा बूकमा लाग्दा बजार घटेको हो।

आज ३०६ कम्पनीका एक करोड १४ लाख ६७ हजार ५९९ कित्ता ६९ हजार २०८ पटक खरीद–बिक्री हुँदा रु चार अर्ब ११ करोड ३६ लाख ७६ हजार ९५८ बराबरको कारोबार भएको छ। आजको कारोबारमा २१३ कम्पनीका शेयर मूल्य घट्दा ३३ कम्पनीको मात्रै बढेको छ।

नेप्से परिसूचकसँगै सेन्सेटिभ इन्डेक्स तीन दशमलव २४ र फ्लोट इन्डेक्स तीन दशमलव ३७ प्रतिशतले घटेको छ। म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव ६६ प्रतिशतले बढ्दा अरू सबै समूहको उपसूचक घटेका छन्। सबैभन्दा धेरै अन्य समूहको उपसूचक चार दशमलव ३५ प्रतिशतले घटेको छ।

त्यस्तै, जलविद्युत् समूह चार दशमलव ३० र उत्पादन तथा प्रशोधन चार दशमलव २० ले घटेका छन्। बैंकिङ तीन दशमलव ०१, विकास बैंक तीन दशमलव ६५, वित्त दुई दशमलव ७५, होटल तथा पर्यटन तीन दशमलव ६९ र लगानी समूह तीन दशमलव ४८ प्रतिशतले घटेका छन्।

त्यसैगरी, जीवन बीमा समूह तीन दशमलव ४९, लघुवित्त एक दशमलव २७, निर्जीवन बीमा समूह दुई दशमलव ६० र व्यापार समूह दुई दशमलव १५ प्रतिशतले घटेका छन्।

गुराँस लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्य आज सबैभन्दा धेरै आठ दशमलव ७३ प्रतिशतले बढेको छ। बोटलर्स नेपाल (बालाजु) लिमिटेडको शेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ भने जोशी हाइड्रोपावर डेभलपमेन्ट कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्य नौ दशमलव ९९ र बोटलर्स नेपाल (तराई) को शेयर मूल्य नौ दशमलव ४५ प्रतिशतले घटेका छन्।

कारोबार रकम र कारोबार भएको शेयर सङ्ख्याका आधारमा सबैभन्दा धेरै सोनापुर मिनरल्स एन्ड आयल लिमिटेडको रु ४१ करोड ९१ लाख २२ हजार ७३५ बराबरको आठ लाख ५० हजार ४६४ कित्ता शेयर किनबेच भएका छन्।

गण्डकी प्रदेश सरकारका दुईजना मन्त्री बर्खास्त

गण्डकी, २२ फागुन/रासस

गण्डकी प्रदेश सरकारका दुईजना मन्त्री बर्खास्त भएका छन्। मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेले नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)बाट सरकारमा सहभागी बनेका सामाजिक विकासमन्त्री सुशील सिम्खडा र भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात व्यवस्थामन्त्री रेशमबहादुर जुग्जालीलाई बर्खास्त गरेका हुन्।

मन्त्रीद्वयले सम्हाल्दै आएका मन्त्रालयको जिम्मेवारी मुख्यमन्त्रीले आफैं मातहत राखेका छन्। प्रदेश प्रमुखको कार्यालयले विज्ञप्ति जारी गर्दै मुख्यमन्त्रीको सिफारिशमा प्रदेश प्रमुख पृथ्वीसुब्बा गुरुङले नेपालको संविधानको धारा, १६८ को उपधारा ९ अनुसार मन्त्रिपरिषद्को गठन गरी कार्यविभाजन गरेका उल्लेख गरिएको छ।

सूचना अधिकारी प्रमिला गौतमले जारी गरेकी विज्ञप्तिमा कार्यविभाजन अनुसार मुख्यमन्त्री पाण्डेलाई मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय, सामाजिक विकास तथा स्वास्थ्य मन्त्रालय, भौतिक पूर्वाधार विकास तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालयको जिम्मेवारी तोकिएको छ।

गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डे।

सरस्वती अर्याल (तिवारी)लाई ऊर्जा, जलस्रोत तथा खानेपानी मन्त्रालय, महेन्द्रध्वज जिसीलाई कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय, जीतप्रकाश आलेमगरलाई आर्थिक मामिला मन्त्रालय र दीपेन्द्रबहादुर थापालाई उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयको मन्त्रीको जिम्मेवारी तोकिएको प्रदेश प्रमुखको कार्यालयले जनाएको छ।

केन्द्रमा सत्ता समीकरण परिवर्तन भएसँगै त्यसको असर प्रदेशमा देखिन थालेको हो। केन्द्रमा यसअघि नेपाली काङ्ग्रेस, माओवादी केन्द्रसहितको सत्ता समीकरण फेरिएर सोमवार माओवादी केन्द्र, नेकपा (एमाले)सहितको नयाँ गठबन्धन भई सानो आकारको मन्त्रिमण्डल गठन भइसकेको छ।

भ्रष्टाचार अभियोगमा विशेष अदालतमा मुद्दा दायर

काठमाडौं, २२ फागुन/रासस

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले सघन शहरी तथा भवन निर्माण कार्यालय, राजविराजका तत्कालीन आयोजना प्रमुखसहितका कर्मचारीविरुद्ध मङ्गलवार विशेष अदालतमा मुद्दा दायर गरेको छ।

राजविराज मधुवापुर वडा कार्यालयबाट अर्जी टोलसम्मको तीन सय मिटर सडक कालोपत्र गर्ने क्रममा प्रक्रिया नपुर्‍याइ काम गरेकाले भ्रष्टाचारको अभियोगमा आज मुद्दा दायर गरिएको हो।

तत्कालीन आयोजना प्रमुख सिनियर डिभिजनल इन्जिनीयर सचिन्द्रकुमार देव, इन्जिनीयर मदन राय, सबइन्जिनीयर सरोजकुमार यादवविरुद्ध रु तीन लाख ४७ हजार बराबरको बिगो दाबी गर्दै आज विशेष अदालतमा मुद्दा दायर गरिएको आयोगका प्रवक्ता नरहरि घिमिरेले जानकारी दिए। उनका अनुसार गुञ्जा कन्स्ट्रक्सन, खडक नगरपालिका–८ सप्तरीका प्रोपाइटर गोविन्दप्रसाद मण्डलविरुद्ध पनि रु तीन लाख ४७ हजार बिगो दाबी गर्दै मुद्दा दायर गरिएको छ।

'रङ्गेली' मा दया र मिरूना

काठमाडौं, २२ फागुन/रासस

अभिनेता दयाहाङ राई र अभिनेत्री

मिरुना मगरको जोडी एकपछि अर्को चलचित्रमा देखिन थालेको छ। गत वैशाख १ गते प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'जारी'पश्चात् यो जोडीले 'नाङ्गो गाउँ', 'रङ्गेली', 'घरज्वाइँ', 'अञ्जिला' लगायतका चलचित्रमा काम गरिसकेको छ।

उनीहरू दुवैले अभिनय गरेका 'रङ्गेली' आउँदो यही फागुन २५ गतेदेखि प्रदर्शन हुँदैछ। "हाम्रो जोडीलाई दर्शक र निर्माता तथा निर्देशकले रुचाउनुभएकै कारण चलचित्रमा अभिनयको प्रस्ताव आइरहेका छन्। सोही कारण सुहाउँदो भूमिकालाई स्वीकार गरेर चलचित्रमा काम गरिरहेका छौं," अभिनेता दयाहाङ राईले भने।

अभिनेता राई पछिल्लो व्यस्त अभिनेतामा पर्छन्। यस वर्ष मात्र उनले १० भन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन्। सोही कारण पनि उनको चरित्र उस्तै देखिने गरेको गुनासो बढ्ने गर्छ। अभिनेता राई पनि यस विषयमा जानकार छन्। "चलचित्र रङ्गेलीमा मेरो भूमिका अघिल्लाभन्दा फरक छ। यस चलचित्रमा नायक र खलनायक दुवै भूमिकामा मलाई देख्नसक्नुहुनेछ," उनले भने, "सामान्य मान्छे कसरी असामान्य हुँदै जान्छ भन्ने चरित्र छ।" उनले यसमा एक आपराधिक समूहको नेतृत्वकर्ताको भूमिका निर्वाह गरेका छन्। उनले धेरै समयपश्चात् यस किसिमको भूमिका निर्वाह गरेको बताए।

"पैसा र शक्तिले एक सामान्य व्यक्तिको जीवनमा पार्ने प्रभाव र त्यसले निम्त्याउने घटनाक्रमले क्षणिक लाभ र दीर्घकालीन असरलाई मेरो पात्रले देखाउने प्रयास गरेको छ," अभिनेता राईले भने।

अभिनेत्री मगरले यस चलचित्रमा थारू समुदायकी युवतीको भूमिका निर्वाह गरेकी छन्। "मेरो चलचित्र यात्राकै एक सशक्त भूमिका यसमा निर्वाह गरेकी छु। किनकि यसमा मेरो भूमिका नाचगानमा मात्र सीमित छैन। चलचित्रमा नायिकको भूमिका पनि बलियो छ," अभिनेत्री मगरले भनिन्।

अर्जुन सुवेदीको लेखन तथा निर्देशन रहेको चलचित्रमा अर्पण थापा, प्रवीण खतिवडा, रमेश बुढाथोकी, रूपेश झा, सुन्दर धिताललगायतले पनि अभिनय गरेका छन्।

दोस्रो चरणको खोप शुरू

महोत्तरी, २२ फागुन/रासस

दादुरा–रुबेलाविरुद्धको दोस्रो चरणको खोप शुरू भएको छ। जिल्लाका छ नगरपालिका र दुई गाउँपालिकासहित आठ स्थानीय तहका खोप केन्द्रमा मङ्गलवारदेखि दोस्रो चरणको खोप शुरू भएको हो। यस चरणमा बर्दिबास, गौशाला, औरही, रामगोपालपुर, भङ्गाहा र बलवा नगरपालिका तथा सोनमा र सम्सी गाउँपालिका छन्।

यसअघि यही फागुन १३ गतेदेखि सोमवारसम्म पहिलो चरणमा सात स्थानीय तहमा दादुरा–रुबेलाविरुद्धको खोप सञ्चालन गरिएको थियो। सो चरणमा जिल्ला सदरमुकाम जलेश्वरसहित लोहारपट्टि, मटिहानी र मनरासिसवा नगरपालिका तथा पिपरा, महोत्तरी र एकडारा गाउँपालिका सामेल रहेका स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ।

दादुरा–रुबेला खोप नौ महीनादेखि १५ वर्ष उमेर समूहबीच दिइँदै छ। यो उमेर समूहका जिल्लामा दुई लाख ३० हजार ९८७ बालबालिका छन्। दुई चरणमा जनशक्ति खटाएर सञ्चालित अभियानमा सबैलाई खोप सेवा पुर्‍याउने लक्ष्य साथ काम गरिएको कार्यालयका प्रमुख स्वास्थ्य प्रशासक सुनीता गुप्ताको भनाइ छ।

यसपालि महोत्तरीलाई पूर्ण खोपयुक्त जिल्ला घोषणाको तयारी छ। जिल्लाका १० नगरपालिका र पाँच गाउँपालिकासहित १५ वटा स्थानीय तहमा दादुरा–रुबेला खोप अभियानसँगै जिल्लालाई पूर्ण खोपयुक्त घोषणाको तयारीसाथ अभियान अघि बढेको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको हो।

जिल्लाका दुई स्थानीय तह पूर्ण खोपयुक्त घोषणा हुन बाँकी छन्। यसपालि अहिले जारी दादुरा–रुबेला खोप अभियानलाई सबैको पहुँचमा पुर्‍याएर जिल्लालाई पूर्ण खोपयुक्त घोषणाको तयारीसाथ अभियान अघि बढाइएको स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख स्वास्थ्य प्रशासक गुप्ताले बताए। जारी खोप अभियानमा दुवै चरणमा गरी ९२४ खोप केन्द्र व्यवस्थित गरिएका छन्।

यसैगरी, अभियानको खोप सञ्चालन गर्न एक हजार ८४८ दक्ष स्वास्थ्यकर्मी र दुई हजार ७७२ स्वयंसेवकसहित चार हजार ६२० जनशक्ति विन्यास गरिएको कार्यालयले जनाएको छ। खोप अभियानको प्रभावकारिताका लागि अतिरिक्त जनशक्ति व्यवस्थापन, जिल्ला समन्वय समिति, जिल्ला प्रशासन कार्यालय र सम्बद्ध स्थानीय तहबाट समन्वय तथा अनुगमनको प्रबन्ध मिलाइएको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ।

यसपालिको दादुरा–रुबेला खोप अभियानको प्रभावकारिताले अन्य खोप सेवाको पहुँच सुनिश्चित गर्न सहयोग पुग्ने हुँदा कार्यालयले यस अभियानमा सामेल हुन र सहयोग पुर्‍याउन सबै राजनीतिक दल, सामाजिक सङ्घसंस्था तथा जनप्रतिनिधिमूलक निकायका प्रतिनिधिसहित आम जनसमुदायमा अपील गरेको छ।

मोरङमा १५ वर्षीया किशोरीको शव फेला

पथरी (मोरङ), २२ फागुन/रासस

मोरङको पथरी शनिश्चरे–७ लामाटोलीमा एक किशोरीको शव फेला परेको छ। खोटाङकी १५ वर्षीया ज्ञानकुमारी राई (सञ्जना)को अज्ञात व्यक्तिले धारिलो हतियार प्रयोग गरी हत्या गरेको आशङ्का गरिएको छ।

स्थानीयवासीका अनुसार शनिश्चरे–१ स्थित पञ्चायत माविमा कक्षा ७ मा अध्ययनरत किशोरी राई मामाघरमा बस्दै आएकी थिइन्। गएराति शौचालय जाने क्रममा उनको हत्या भएको हुन सक्ने स्थानीयले आशङ्का गरेका छन्। राति सुतिसकेको समयमा आवाज आएपछि हेर्न जाँदा ज्ञानकुमारीलाई अज्ञात व्यक्तिले धारिलो हतियार प्रयोग गरी भागेको देखिएको किशोरीका दाजु विमल राईले बताए।

तस्वीरः रासस

घटनालगत्तै विमलले स्थानीयको सहयोगमा प्रहरीलाई खबर गरेका थिए। घटना घटेको केही समयमै घटनास्थललाई इलाका प्रहरी कार्यालय, पथरीले नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, मोरङका प्रहरी उपरीक्षक नवराज कार्कीले जानकारी दिए। प्रहरीले प्रारम्भिक अनुसन्धान शुरू गरिसकेको छ।

तोप चराको गुँडः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका–६ स्थित फचकपुरका स्थानीयको घरको बाहिर तोप चराले बनमएको आकर्षक गुँड। तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

हालसम्मकै उच्च सुनको मूल्य

काठमाडौं, २२ फागुन/रासस

नेपाली सुनचाँदी बजारमा सुनको मूल्यले नयाँ रेकर्ड बनाएको छ। सुनचाँदी बजारमा मङ्गलवार छापावाल सुनको मूल्य प्रतितोला रु एक लाख २३ हजार निर्धारण गरिएको छ।

अघिल्लो दिन प्रतितोला रु एक लाख २१ हजारमा कारोबार भएको सुनको मूल्य आज प्रतितोला रु दुई हजारले बढेर नयाँ बिन्दुमा पुगेको हो।

नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घले सार्वजनिक गरेको विवरण अनुसार आज तेजाबी सुनको मूल्य प्रतितोला रु एक लाख २२ हजार चार सय कायम भएको छ। यसको मूल्य अघिल्लो दिन प्रतितोला रु एक लाख २० हजार चार सय थियो।

त्यस्तै, आज चाँदीको मूल्य अघिल्लो कारोबार मूल्यका तुलनामा प्रतितोला रु ३५ ले बढेर रु एक हजार ४४५ तोकिएको महासङ्घले जनाएको छ।

यसअघि गत पुस १२ गते प्रतितोला रु एक लाख २२ हजारको उच्चदरमा छापावाल सुन कारोबार भएको थियो। त्यसपछि केही समय सामान्य रही यही फागुन २ गते एक लाख १६ हजार पाँच सयसम्म आएको सुनको मूल्य त्यसयता उतारचढाव हुँदै आज हालसम्मकै उच्च बनेको हो।

महासङ्घले अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा हुने सुन तथा चाँदीको कारोबार मूल्यका तुलनामा यहाँ दैनिक कारोबार मूल्य तोक्दै आएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा हाल सुन प्रतिऔंस दुई हजार ११५ डलर आसपास कारोबार भइरहेको छ।

तयारी खानेकुरा : स्वास्थ्यमा असर

विचार

डा अरुणा उप्रेती

क्यान्सर त एउटा समस्या भयो । त्यसैगरी, हड्डीहरू कमजोर हुनु, मुटुका अरू रोगहरू हुनु पनि तयारी खानेकुरासँग जोडिएका छन् । सानोको जग नै गलत बसेपछि, शरीर सानैदेखि कमजोर हुन्छ र ठूलो भएपछि अनेक थरीका रोगहरू हुन थाल्छन् ।

१० वर्ष पहिले नै पत्रिकाहरूमा स्वास्थ्यका बारेमा एउटा महत्त्वपूर्ण समाचार छापियो । 'बजारी खानेकुरा स्वास्थ्यलाई घातक' भनेर यस्ता खानेकुराले मोटोपन बढाउने र क्यान्सर गराउन सक्ने भनेर समाचार दिइएको थियो । क्यान्सर रोगका बारेमा लामो समय काम गर्दै आएका चिकित्सकहरूले यो विषयमा बोलेका थिए तर विभिन्न सञ्चारमाध्यमले यो समाचार त्यति महत्त्वका साथ प्रचारप्रसार गरेनन् । यस्ता तयारी बजारका खानेकुरामा विभिन्न किसिमका चाउचाउ, पिज्जा, बर्गरजस्ता आकर्षक देखिने खानेकुराहरू पर्छन् ।

जतिबेला पत्रिकामा यो खबर निस्किएको थियो, त्यस समाचारको फोटोकपी नक्सालनजीकैको एकजना चौधरी भाइको पसलमा कसैले छाडेको रहेछ । त्यही बेलामा ती चौधरी भाइको सानो नानीलाई उनकी आमाले विद्यालय जाने बेलामा टिफिनमा "खानेकुरा बनाउन भ्याएन, यही नै लैजाऊ" भनेर एक चाउचाउ हालिरहेकी ती महिलालाई त्यो फोटोकपी एकप्रति दिइयो । उनले कनीकुथी गरेर पढिन् र 'क्यान्सर' शब्द पढेपछि त उनी छोरालाई हेर्न थालिन् । अनुहार अँध्यारो भयो तर छोराबाट उनको खाजा चाउचाउ लिन सकिनन् । "आजलाई भयो, अब के गरूँ त मान्दैन," उनले भनिन् ।

घरपरिवारका मानिसले प्रायः आजको भोलि नै कुनै समस्या नहुने भएकाले यसरी खाना खाँदैमा केही खराबी हुँदैन भन्ने ठान्छन् तर जसरी चुरोट र रक्सीले आजको भोलि नै नराम्रो प्रभाव पार्दैन, त्यसैगरी यसरी खाइने पिज्जा, बर्गर, चाउचाउले पनि एकै दिनमा नराम्रो प्रभाव पार्दैन । चुरोट र रक्सी चाहिं बच्चाले माग्यो वा झगडा गर्‍यो भनेर कुनै पनि आमाबुबाले बालबालिकालाई दिंदैनन् भने यसरी तयारी खानेकुरा मात्रै दिने किन होला ? भन्ने प्रसङ्ग उठ्छ नै ।

यस विषयमा झन्डै २५ वर्षअघि रजनी जोशीले आफ्नो स्नातकोत्तरको शोधपत्रमा यस्तै विषयमा अध्ययन गरेकी थिइन् । प्रायः महिलाले यो स्वस्थकर हुन्छ भनेर विज्ञापन आउँछ, त्यसैले राम्रो होला भनेर दिएको वा समय नभएकाले किनेर प्याकेटमा दिएपछि भइहाल्ने भनेर वा बच्चालाई एकदम मन पर्छ र बच्चाले खान्छु भनेर झगडा गर्छ, अरूले खाएको देखेपछि उसलाई खान मन लाग्छ अनि कसरी नदिने ? आदिजस्ता उत्तर आएका थिए । अहिले पनि आमाबुबालाई सोध्यो भने त्यसैगरी उत्तर आउँछ होला र अहिले त्यसमा सित्तैमा उपहार पाइने भनेर जोडिएपछि बालबालिकाहरू झन् होमिएर किन्छन् र उनीहरूको खाजा, खाना सबै त्यही बन्छ ।

यस्ता खानेकुराहरूले मोटोपन र क्यान्सर दुईवटै असर गर्छन् र मोटोपन फेरि आफैंमा अनेक थरीका समस्या सिर्जना गर्न सक्छन् । सानो उमेरको माटोपन भएकाहरूलाई पछि मुटुको रोग, चिनीरोग आदिजस्ता समस्या त हुन्छन् नै । मोटोपनको कारणले गर्दा पछि ढाड र घुँडा दुख्ने समस्या आउँछ । यसका साथै यस्ता तयारी चाउचाउहरू खानाले हरियो तरकारी, भात, रोटी, दालजस्ता पोषणयुक्त खानेकुरा खान त्यति मन लाग्दैन । अनि त्यसपछि विभिन्न किसिमका भिटामिनहरूको कमी हुन जान्छ । यस्ता तयारी खानेकुराहरूको विषयमा र त्यसले पार्ने नकारात्मक असरहरूका बारेमा बालरोग विशेषज्ञहरूले लेख्दै आएका छन् ।

टेलिभिजन, रेडियोहरूमा जसरी पैसा तिरेर यस्ता खानेकुराहरूका बारेमा विज्ञापन आउँछन्, त्यसैगरी स्वास्थ्यका खानेकुराका बारेमा कतै विज्ञापन आउँदैन । नेपालका चिकित्सकहरूले मात्र होइन, विश्वभरिका चिकित्सकहरूले बच्चाहरूले खाने तयारी खानेकुराको विज्ञापन र त्यसको विरोधमा बोलिरहेका छन् । तयारी खानेकुरामा रहेको नून, बोसो, चिनी आदिले बच्चाहरूलाई सानैदेखि अस्वस्थकर खानेकुरा र क्यान्सरका लागि जग बस्छ भनेर लेखेका छन् ।

अस्ट्रेलियाको क्यान्सर परिषद्का एकजना सदस्य डा टेरी स्लेमिनले भनेका छन्, "विभिन्न किसिमका विज्ञापनहरूमा बालबालिका प्रयोग गरेपछि बालबालिकाले त्यस्ता खानेकुरा चाहन्छन् । बच्चाहरूलाई यस्तो बानी पर्छ ।" अस्ट्रेलियाको क्यान्सर परिषद्ले त्यहाँको सरकारलाई यसरी विभिन्न किसिमका प्याकेटका तयारी खानेकुराको विज्ञापनमा जथाभावी बालबालिकालाई प्रयोग नगर्नका लागि नियम बनाउन आग्रह गर्नेछ ताकि यस्ता खानेकुराहरूको प्रयोगले भविष्यमा हुने क्यान्सर बच्चालाई नलागोस् ।

यसरी तयारी खानेकुराहरूले बालबालिका र वयस्कलाई पनि क्यान्सरको खतरा निम्त्याउँछ । यसरी तयारी र प्याकेटमा राखेका खानेकुराहरूले महिलाको शरीरमा चिनीको मात्र बढाउँछ । तौल बढाउँछ र स्तन क्यान्सर, पाठेघर क्यान्सर र मूत्रनलीको क्यान्सरको सम्भावना बढाउँछ । त्यस्ता तयारी खानेकुराहरूमा मैदा, बोसो र रासायनिक पदार्थ मिसाइएका हुनाले यस्ता समस्या देखिन्छन् । ६५ हजार महिलामा १३ वर्षसम्म गरिएको अध्ययन अनुसार दुई हजार ४७८ जना महिलाको महीनावारी रोकिएपछि पनि यस्ता खानेकुराहरूको प्रयोगले स्तनको क्यान्सरको खतरा बढाउन सक्छ । एक लाख ८८ हजार रजोनिवृत्ति भएका महिलालाई सोधिएको प्रश्नमा उनीहरूले कस्तो किसिमको खाना खान्छन् ? के ख्वाइन्छ भनेर अध्ययन गरिएको थियो । तीमध्ये जो महिलाले यसरी तयारी प्याकेटका खानेकुराहरू खाएको कुरा बताए । उनीहरूमध्ये ३५ हजार महिलालाई स्तन क्यान्सर भएको देखियो । "यी अध्ययनले खानेकुरामा बढी चिल्लो पदार्थ स्तन क्यान्सरसँग सम्बन्ध रहेको देखाइएको छ" भनेर डा आन्ना तेहिबाउट (ब्रिटेन)ले लेखेकी छन् ।

बालबालिकालाई यस्तो खाना खान हुँदैन भनेर विद्यालयमा शिक्षकले वा घरमा आमाबुबाले भन्दैनन् । कतिपयलाई त यस्ता खानेकुराहरू खाए नराम्रो के हुन्छ र भन्ने धारणा छ । त्यही आमाबुबाले चुरोट खाने बालबालिकालाई गाली गर्छन्, सम्झाउँछन् तर तयारी खानेकुरा, प्याकेटका चाउचाउ, विभिन्न किसिमका चिजबल्स खान उल्टै पैसा दिन्छन् । आमाबुबालाई पनि यस्ता खानेकुराले पछि जीवनभरको रोग निम्ताउँछ भन्ने थाहा हुँदैन । "बालबालिकालाई हात धोएर खान खाऊ नत्र बिरामी भइन्छ" भन्ने आमबुबाले "प्याकेटका खानेकुरा नखाऊ, बिरामी भइन्छ भन्दैनन्" किनभने उनीहरूलाई यसको बारेमा कसैले पनि जानकारी दिएको छैन ।

क्यान्सर त एउटा समस्या भयो । त्यसैगरी, हड्डीहरू कमजोर हुनु, मुटुका अरू रोगहरू हुनु पनि तयारी खानेकुरासँग जोडिएका छन् । सानोको जग नै गलत बसेपछि, शरीर सानैदेखि कमजोर हुन्छ र ठूलो भएपछि अनेक थरीका रोगहरू हुन थाल्छन् । यदि ससाना नानीहरूलाई उनीहरूले बुझ्ने भाषामा यस्ता खानेकुराहरूले बिगार गर्छन् भनेर बुझाइयो र छलफल गरियो भने समस्या केही हुँदैनन् । अमेरिकामा ३० प्रतिशत बच्चाहरू र ६० प्रतिशत वयस्कहरूमा मोटोपन रहेको पाइन्छ । यसको मुख्य कारण नै प्याकेटका खानेकुराहरू हुन् र यसले गर्दा प्रतिवर्ष १७१ बिलियन डलर सरकारले खर्च गर्नुपर्छ ।

प्याकेटका खानेकुराहरूको स्वाद बढाउन विभिन्न किसिमका रासायनिक पदार्थ र चिल्लो पदार्थ मिसाइएका हुन्छन् । यिनले खानेकुरा प्याकेटमा राखेपछि लामो समय बिग्रन दिंदैन । त्यसैले प्याकेटमा भएका खानेकुरा सधैं ताजा जस्तै त देखिन्छन् तर वास्तवमा यी हानिकारक नै हुन्छन् । मलेशियामा उपभोक्ता सङ्घ आफैंले एक अध्ययन गरेर बताएको छ । सङ्घले २००८ मा अप्रिलदेखि जूनमा नेपाल, फिजी, सिङ्गापुर, भारत, चीन, थाइल्यान्ड र इन्डोनेशियामा एक अध्ययन गरेको थियो । यस्ता खानेकुराहरूको प्रयोगले हाम्रा बालबालिका मानौं बमको अदृश्य गोलामा बसिरहेका छन् । यस्ता विज्ञापनहरू विभिन्न विद्यालयमा गएर खिचिन्छन्, बालबालिकालाई लोभ्याइएका र फेरि उनीहरूलाई नै यस्ता प्याकेटका खानेकुरा खान दिएर बालबालिकाको पढाइस्तर कमजोर पनि देखियो ।

तयारी खानाले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा कमजोर बनाउने हुँदा यसतर्फ सबैको ध्यान जानु आवश्यक छ । बालबालिकाले तयारी खाना खाँदा उनीहरूलाई रोग हुने कारणले यस्तो बानीका लागि विभिन्न किसिमका विज्ञापनले प्रेरित गर्ने र बालबालिकाले खाएको देखेर विज्ञापनको नक्कल गर्ने हुनाले अस्ट्रेलियाको चिकित्सक सङ्घले यसरी खानेकुराको विज्ञापन गर्न नै प्रतिबन्ध लगाउन माग गरेको छ । यसरी अन्य देशका चिकित्सकहरूले बालबालिकाको स्वास्थ्यका लागि आवाज उठाइरहेका बेलामा नेपाली चिकित्सकहरू र स्वास्थ्यकर्मीले पनि आवाज उठाउनुपर्ने देखिन्छ ।

केही दिनअघि काठमाडौंमा माइक्रोबसमा चढेको बेलामा १२ कक्षामा अध्ययरत दुईजना किशोरीले दुईवटा चाउचाउ खाइरहेको देखेर मैले उनीहरूलाई १० वर्षअघि 'तयारी खानेकुरा घातक' भनेर लेखिएको समाचारको फोटोकपीको एकप्रति दिएँ । चाउचाउले क्यान्सर पनि हुन्छ भन्ने त थाहा थिएन भन्दै आँखाभरि आँसु गरेर एक किशोरीले खाँदै गरेको चाउचाउको प्याकेट झोलामा राखिन् । माइक्रोमा बसेका अन्य यात्रीले पनि भने यो त खराब कुरा हो तर यस्तो वस्तुको नराम्रो असरका बारेमा बाहिर ल्याउन आवश्यक छ । साँच्ची नै यसका बारेमा धेरैजनालाई जानकारी पनि छैन । जबसम्म यसबारेमा नागरिकस्तरमा सचेतना बढाउन सकिँदैन, तबसम्म क्यान्सरलगायत रोगहरूको सङ्क्रमण झन् बढ्दै जाने निश्चित छ ।

(लेखक जनस्वास्थ्यविद् हुन् । रासस)

लोकसंस्कृतिभित्रको मगर विवाहः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका–१३ स्थित डुम्मरगाउँका बिरजङ बुढा र घोराही–१४ का रविना पुनको भागी विवाहपछि मङ्गलवार बेहुला–बेहुलीलाई अगाडि लगाएर डोकामा कोसेली बोकेर परम्परागत रीतिरिवाजले माइती पक्षमा भित्रिन जाँदै गरेका जन्ती ।
तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

फरक समाचार

ल्यापटप स्टच्यान्डको फाइदा

ल्यापटप स्टच्यान्ड एउटा यस्तो एसेसरिज हो, जसले तपाईंको ल्यापटपलाई उचाइमा राख्न मदत गर्छ, यो थुप्रै प्रकारको हुन्छ र यसलाई आफ्नो सुविधा अनुसार एडजस्ट गर्न सकिन्छ । ल्यापटप स्टच्यान्डको प्रयोगका थुप्रै फाइदा छन् । यसले तपाईंको काम गर्ने तरीकालाई सजिलो बनाइदिन्छ, तपाईंको स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक हुन्छ । दिनभरि तपाईं ल्यापटपमा काम गर्नुहुन्छ भने ल्यापटप स्टच्यान्डको प्रयोग अवश्य गर्नुहोला ।

घाँटी र टाउको दुखाइबाट मुक्तिः ल्यापटपमा काम गर्दा स्टच्यान्डको प्रयोग गरेपछि यसले ल्यापटपको स्क्रिनलाई अग्लो ठाउँमा पुर्‍याइदिन्छ, जसले गर्दा ल्यापटप तपाईंको अनुहारको अगाडि हुन्छ । यसबाट घाँटी र पिठ्यूँ निहुर्‍याउनुपर्दैन, जसले गर्दा घाँटी र पिठ्यूँ दुखाइमा आराम पुग्छ ।

ल्यापटप तात्दैनः ल्यापटप स्टच्यान्डले हावाको प्रभावलाई सहज बनाउँछ । ल्यापटपबाट निस्कने तातो हावा सजिलै बाहिरिन्छ भने चीसो हावा ल्यापटपले पाउँछ, जसले गर्दा ल्यापटप तात्ने समस्या हुँदैन ।

पोजिशन सही रहन्छः स्टच्यान्डको प्रयोग गर्नाले तपाईंको पोजिशन सही रहन्छ, जसले गर्दा तपाईंले काममा बढी ध्यान दिन सक्नुहुन्छ र परिणाम राम्रो पाइन्छ ।

पोर्टेबलः ल्यापटप स्टच्यान्ड पोर्टेबल हुन्छ । यसलाई तपाईं ल्यापटपसँगै कतै पनि लैजान सक्नुहुन्छ । घर, कार्यालय अथवा अन्य ठाउँमा ल्यापटपको स्टच्यान्ड प्रयोग गर्न सकिन्छ । वजनमा निकै हलुको भएकोले यसलाई सजिलै ब्यागमा पनि राख्न सकिन्छ ।

आँखामा दबाब पर्दैनः स्टच्यान्डको मदतले ल्यापटपलाई केही दूरीमा राख्न सकिन्छ । आँखानजीकै ल्यापटप राख्दा आँखामा दबाब पर्छ र दृष्टि धमिलो हुन सक्छ । तर स्टच्यान्डको मदतले यसलाई केही दूरी र सही स्थानमा राखेर आँखालाई दबाबमुक्त राख्न सकिन्छ ।

२४ घण्टासम्म खाना खाएनौं भने के हुन्छ

भोको बस्नु असहनीय अनुभव हो र स्वास्थ्यको लागि पनि फाइदाजनक हुँदैन । भोको भएपछि कुनै काममा मन लाग्दैन । खानेकुराको मात्र ख्याल आइरहन्छ । तर के तपाईंलाई थाहा छ २४ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म भोको बस्दा स्वास्थ्यमाथि कस्तो असर पर्छ ? आइएचबिएएस अस्पताल दिल्लीका पूर्वरेजिडेन्ट डा इमरान अहमद भन्छन्:

मानसिक स्वास्थ्यमाथि असरः दिनभरि भोको बस्दा मानसिक स्वास्थ्यमाथि नराम्रो असर पर्छ । लापरवाही, थकान, चिन्ता र अवसाद जस्ता समस्या उत्पन्न हुन्छन् । यसले हाम्रो जीवनको गुणस्तर नै बदलिदिन्छ । राम्रो सामाजिक र पेशेवर जिन्दगीको सन्तुलन बिगारिदिन्छ ।

व्यक्तित्वमाथि प्रभावः जब तपाईं २४ घण्टासम्म खाना खानुहुँदैन भने साधारण व्यवहार गर्न सक्नुहुँदैन । तपाईंको व्यक्तित्व बदलिन्छ, व्यवहार नराम्रो हुन्छ ।

पाचनसम्बन्धी समस्याः धेरै समयसम्म भोको बस्नाले पाचनसम्बन्धी समस्या हुन सक्छ । जस्तैः एसिडिटी, क्रोनिक इन्फ्लेमेशन, ग्याँस और पेट खुम्चिन्छ । यसबाट पेट असहज हुने र दुखाइ हुन सक्छ । शारीरिक स्वास्थ्यमाथि निकै प्रभाव पार्छ ।

कार्यक्षमतामाथि प्रभावः दिनभरि भोको रहनाले तपाईंको ध्यान भङ्ग हुन्छ । ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता कम हुन्छ । कार्यक्षमतामाथि असर पर्छ ।

ऊर्जाको कमीः धेरै समयसम्म भोको रहँदा शरीरको ऊर्जामा कमी हुन्छ । मांसपेशीमा थकान महसूस हुन्छ । कमजोरी र ऊर्जाहीन महसूस हुन्छ ।

ह्वाट्सएपबाट कसरी पुरानो म्यासेज हेर्ने

ह्वाट्सएप एक इन्स्टेन्ट मैसेजिङ एप हो, यसको प्रयोगबाट हामी जो कसैसँग पनि च्याट गर्न सक्छौं । अडियो–भिडियो कल पनि गर्न सक्छौं तथा फाइल–फोटो शेयर गर्न सक्छौं ।

ह्वाट्सएपले पनि आफ्नो प्रयोगकर्ताको लागि बेलाबेलामा फिचर्सहरू ल्याउने गर्छ । ह्वाट्सएपमा पुराना मेसेज हेर्न निकै झन्झटिलो काम हो । तर एउटा ट्रिक छ, जसको प्रयोग गरेर हामी पुरानो मितिका म्यासेज सजिलै हेर्न सक्छौं ।

पुरानो मितिका म्यासेज हेर्नको लागि अब तपाईंले आफ्नो औंला दुखाइरहनुपर्दैन, केवल मिति राखेर पुरानो समयका म्यासेज हेर्न सक्नुहुन्छ ।

सबैभन्दा पहिले ह्वाट्सएप म्यासेज खोल्नुहोस् र स्क्रिनको माथिल्लो दायाँ कुनामा तीनवटा बिन्दुमाथि क्लिक गर्नुस् । अब सर्चको अप्सन पाइन्छ । यसमाथि टच्याप गर्नुहोस् । त्यसपछि क्यालेन्डरको आइकन देखिन्छ । त्यसमा क्लिक गर्नुस् । त्यसपछि त्यहाँ मिति सेलेक्ट गर्नुस् । सो मितिका सम्पूर्ण म्यासेज भेटिन्छ ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

भियतनामको राजधानी हनोई प्रदूषित शहरहरूको सूचीमा शीर्ष स्थानमा

तस्वीरः एजेन्सी

हनोई, २२ फागुन/एएफपी

भियतनामको राजधानी हनोईलाई मङ्गलवार प्रदूषणको बाक्लो धूवाँले ढाक्दा अग्ला भवनहरू अस्पष्ट देखिएका थिए भने शहरका करीब ९० लाख मानिसले विषाक्त हावामा सास लिन बाध्य हुनुपरेको थियो।

मङ्गलवार दिउँसो वायु निगरानी वेबसाइट आइक्युएयरको विश्वका सबैभन्दा प्रदूषित शहरहरूको तालिकामा हनोई शीर्ष स्थानमा छ। फोक्सोमार्फत रक्तप्रवाहमा प्रवेश गर्न पर्याप्त क्यान्सर बनाउने सूक्ष्म कणहरू पिएम २.५ प्रदूषकहरूको स्तर 'धेरै अस्वस्थकर'का रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ र विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको वार्षिक दिशानिर्देश अनुसार यो २४ गुणाभन्दा बढी छ।

हालैका वर्षहरूमा हनोईलाई बारम्बार विश्वको सबैभन्दा प्रदूषित शहरमा सूचीबद्ध गरिएको छ। आंशिकरूपमा व्यापक निर्माण र प्रत्येक दिन राजधानीमा ठूलो सङ्ख्यामा मोटरसाइकल र कारहरूबाट हुने उत्सर्जनलाई यसको प्रमुख कारक मानिएको छ। त्यस्तै, उत्तरमा कोइलाखानीबाट हुने कार्बन उत्सर्जन र कृषि जलनले समस्या थप बढेको छ।

"पछिल्ला केही दिनमा हावाको गुणस्तर अत्यन्त खराब भएकोले बाहिर निस्कँदा मैले मास्क लगाउनुपरेको छ," कार्यालयका कर्मचारी गुयेन मिन्ह हुआङले भने, "सास फेर्न कठिन छ, मलाई बारम्बार हाछ्यूँ आएकाले बाहिर निस्कने समयलाई सीमित गर्नुपरेको छ।"

उच्च आद्रताको बाक्लो कुहिरोले हनोईलाई ढाकेर वायु प्रदूषणमा भएको वृद्धिले दृश्यता कम हुँदा गत महीना दर्जनौं उडान प्रभावित भएका थिए। मौसम पूर्वानुमानकर्ताहरूले विशेषरूपमा भियतनामको उत्तरपूर्वी पहाडी क्षेत्रहमा बाक्लो धूवाँको नियमित चेतावनी जारी गरेका छन्।

वायु प्रदूषणमा विश्व बैंकको पछिल्लो प्रतिवेदनमा हनोईमा ४० प्रतिशत मानिस विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ)को दिशानिर्देशहरूभन्दा करीब पाँच गुणा धेरै सघनताको सम्पर्कमा रहेको उल्लेख छ। वायु प्रदूषणको जोखिमसँग स्ट्रोक, हृदयरोग र फोक्सोको क्यान्सरजस्ता गम्भीर स्वास्थ्य समस्या जोडिएका डब्लुएचओले बताएको छ। रासस

गत वर्ष इरानमा ८३४ जनालाई मृत्युदण्ड, सन् २०१५ यताकै उच्च

पेरिस, २२ फागुन/एएफपी

इरानले गत वर्ष कम्तीमा ८३४ जनालाई मृत्युदण्ड दिएको दुई अधिकार समूहले मङ्गलवार बताएका छन्। इरानमा मृत्युदण्डको सजाय बढ्दै गर्दा उक्त सङ्ख्या सन् २०१५ यताकै उच्च हो।

इरानले हालैका वर्षहरूमा फासी दिएर कार्यान्वयन गरेको मृत्युदण्डको सङ्ख्या सन् २०२२ मा करीब ४३ प्रतिशत बढेको छ। नर्वेस्थित ह्युमन राइट्स (आइएचआर) र पेरिसस्थित 'टुगेदर अगेन्स्ट द डेथ पेनाल्टी'को संयुक्त प्रतिवेदनमा एक वर्षमा ८०० भन्दा बढी मृत्युदण्डको सजाय दुई दशकमा यो दोस्रोपटक भएको बताएका छन्। सन् २०१५ मा ९७२ जनालाई मृत्युदण्ड दिइएको थियो।

दुवै समूहले इरानमाथि सन् २०२२ सेप्टेम्बरमा महसा अमिनीको प्रहरी हिरासतमा भएको मृत्युपछि अधिकारीहरूलाई हल्लाएको विरोध प्रदर्शनका क्रममा इरानले समाजमा डर फैलाउन मृत्युदण्डको सजाय प्रयोग गरेको आरोप लगाएका छन्।

आइएचआरका निर्देशक महमुद अमिरी–मोघद्दमले प्रतिवेदनमा भनेका छन्–"सामाजिक त्रास उत्पन्न गर्नु भनेको सत्तामा टिकिरहने शासनको एकमात्र तरीका हो र मृत्युदण्ड यसको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण साधन हो।" प्रतिवेदनमा ८३४ को आँकडालाई 'आश्चर्यजनक कुल' भनिएको छ।

अधिकार समूहहरूका अनुसार इरानले सन् २०२२ को विरोध प्रदर्शनहरूमा सुरक्षा बलमाथि हमलासँग सम्बन्धित मामिलामा नौजनालाई मृत्युदण्ड दिएको छ। तीमध्ये सन् २०२२ मा दुई, सन् २०२३ मा छ र सन् २०२४ मा एकजनालाई मृत्युदण्ड दिइएको छ।

यद्यपि अन्य आरोपहरूमा मृत्युदण्डको सजाय बढाइएको छ। विशेषगरी हालैका वर्षमा गिरावट देखिएको लागू पदार्थसम्बन्धी मामिलामा मृत्युदण्डको सजाय बढेको छ। "सन् २०२३ मा लागू पदार्थसँग सम्बन्धित मृत्युदण्डको सङ्ख्यामा नाटकीय वृद्धि हुनु विशेष चिन्ताको विषय हो, यो बढेर ४७१ सम्म पुगेको छ। सन् २०२० मा रेकर्ड गरिएको आँकडाको तुलनामा यो १८ गुणा बढी हो"–प्रतिवेदनमा भनिएको छ।

प्रतिवेदनमा जातीय अल्पसङ्ख्यकका सदस्यहरू, विशेषगरी इरानको दक्षिणपूर्वबाट सुन्नी बलुचलाई लागू पदार्थसँग सम्बन्धित आरोपमा 'मृत्युदण्ड दिइएका मानिसहरूमा अत्यधिक प्रतिनिधित्व गरिएको' बताइएको छ। समग्रमा बलुच अल्पसङ्ख्यकका कम्तीमा १६७ सदस्यलाई मृत्युदण्ड दिइएको छ। यो सन् २०२३ मा कुल मृत्युदण्डको २० प्रतिशत हो। बलुच अल्पसङ्ख्यकको जनसङ्ख्या इरानमा केवल पाँच प्रतिशतको हाराहारीमा छ। रासस

अमेरिका–दक्षिण कोरिया सैन्य अभ्यासले परिणाम भोग्नुपर्ने चेतावनी

सोल, २२ फागुन/एएफपी

उत्तर कोरियाले मङ्गलवार यसै साता वाशिङ्टन र सोलले शुरू गरेको ठूलो मात्राको सैन्य अभ्यासले 'महँगो मूल्य' तिर्नुपर्ने बताएको छ। साथै उसले दुवै सहयोगीलाई 'उत्तेजित युद्धाभ्यास' बन्द गर्न आग्रह गरेको छ।

यसै वर्ष प्योङयाङले दक्षिण कोरियालाई आफ्नो 'प्रमुख शत्रु' घोषणा गरेको छ। साथै पुनर्मिलन तथा पहुँचका लागि समर्पित एजेन्सीहरूलाई अलग गरेको छ र '०.००१ मिलिमिटर'सम्म पनि क्षेत्रीय उल्लङ्घन भए युद्धको धम्की दिएको छ।

वाशिङ्टन र सोलले प्योङयाङबाट लगातार बढ्दो आणविक धम्कीको जवाफ दिन तयारी बढाउनका लागि सन् २०२३ को तुलनामा दुई गुणा बढी सैनिकको सहभागिताका साथ सोमवारदेखि वार्षिक वसन्त सैन्य अभ्यास शुरू गरेको बताएका छन्।

दुवैले 'फ्रिडम सिल्ड'मा ४८ फिल्ड अभ्यास र क्षेप्यास्त्र अवरोध अभ्यास, बम विस्फोट, हवाई आक्रमण र प्रत्यक्ष हमला समावेश गर्ने बताएका छन्। उत्तर कोरियाको रक्षा मन्त्रालयका एक अज्ञात प्रवक्ताले सोल र वाशिङ्टनलाई 'लापरवाहीपूर्ण' र 'उत्तेजित युद्धाभ्यास' बन्द गर्न आग्रह गरे।

"प्योङयाङको सेना अमेरिका र दक्षिण कोरियाको लापरवाहीपूर्ण सैन्य अभ्यासको कडा निन्दा गर्छ र उत्तेजना र अस्थिरता निम्त्याउने कदमहरू रोक्न उनीहरूलाई कडा चेतावनी दिन्छ"–प्योङयाङको आधिकारिक कोरियन सेन्ट्रल न्युज एजेन्सीद्वारा जारी विज्ञप्तिमा प्रवक्ताले भनेका छन्।

"अमेरिका र दक्षिण कोरियाले आफ्नो भ्रामक छनोटका लागि महँगो मूल्य तिर्नुपर्नेछ, यसले प्रत्येक क्षण गम्भीरस्तरमा सुरक्षा असुविधा निम्त्याएको महसूस हुँदैछ"–प्रवक्ताले भनेका छन्।

उत्तर कोरियाले लामो समयदेखि अमेरिका र दक्षिण कोरियाको संयुक्त सैन्य अभ्यासको आलोचना गर्दै आएको छ। उसले उक्त सैन्य अभ्यासलाई आक्रमणका लागि पूर्वाभ्यास भनेको छ।

यस्तै प्रकृतिको पछिल्लो संयुक्त सैन्य अभ्यासमा हतियार परीक्षण गरिएको थियो। सोलले आफ्नो सेना उत्तर कोरियाको उक्साहटका लागि पूर्णरूपमा तयार रहेको जनाएको छ।

"उत्तर कोरियाले हाम्रो संयुक्त सैन्य अभ्यासको बहानामा उक्साउने कुरा गर्छ भने हामी तत्काल सुदृढ र अन्तिम कारबाईको सिद्धान्त अनुसार ठूलो जवाफ दिनेछौं"–दक्षिण कोरियाको रक्षा मन्त्रालयले एक विज्ञप्तिमा भनेको छ।

उत्तर कोरियाली नेता किम जोङ उनले सोललाई उत्तर कोरियाको 'सबैभन्दा खतरनाक र पहिलो शत्रु राज्य तथा कट्टर शत्रु' भन्दै गत महीना आक्रमण भएको अवस्थामा प्योङयाङ दक्षिण कोरियाको 'अस्तित्व मेट्न' नहच्किने बताएका थिए। रासस

कोशीटप्पुमा हाँस प्रजातिका चराः कोशीटप्पु वन्यजन्तु आरक्ष क्षेत्रमा देखिएका हाँस प्रजातिका चरा।
तस्बिरः विवेक मिश्र/रासस

सुदूरपश्चिममा दुई मन्त्री र एक राज्यमन्त्री पदमुक्त

सुदूरपश्चिम, २२ फागुन/रासस

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारका दुईजना मन्त्री र एक राज्यमन्त्री पदमुक्त भएका छन्। मुख्यमन्त्री कमलबहादुर शाहको सिफारिशमा प्रदेश प्रमुख देवराज जोशीले उनीहरूलाई पदमुक्त गरेका हुन्।

पदमुक्त हुनेमा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)बाट सरकारमा सहभागी सामाजिक विकासमन्त्री झपटबहादुर साउद, उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरणमन्त्री रमेशसिंह धामी र उद्योग, पर्यटन तथा वातावरण राज्यमन्त्री गीतादेवी माल छन्। साथै मन्त्रीद्वय साउद र धामीले सम्हाल्दै आएको मन्त्रालय मुख्यमन्त्री शाहले आफू मातहत राखेका छन्।

मुख्यमन्त्री शाहले मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा आज आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा सरकारका दुईजना मन्त्री र एकजना राज्यमन्त्रीलाई पदमुक्त गरिएको जानकारी दिए। उनले भने, "केन्द्रमा सत्ता समीकरण फेरिएपछि प्रदेश सरकारमा मन्त्री हेरफेर गर्नुपरेको हो, प्रदेशको विकास र समृद्धिका लागि म सबै दलसँग वार्ता, संवाद र सहमतिका लागि खुला छु।"

हेरोइन र लागूऔषधसहित चारजना पक्राउ

प्रस, वीरगंज, २२ फागुन/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साले खैरो हेरोइनसहित दुईजनालाई पक्राउ गरेको छ।

सोमवार वीरगंज–१६ रजतजयन्ती चोकबाट प्रहरी चौकी इनर्वाले भारत, रक्सौलबाट वीरगंज आउँदै गरेको प्र.२–०३–००८ प १४३४ नम्बरको स्कूटीमा सवार रौतहट, गुजरा नगरपालिका–३ कटानी बस्ने ३२ वर्षीय भीमबहादुर वाइवा र पछाडि बस्ने २५ वर्षीय मिलन तामाङलाई खैरो हेरोइनसहित पक्राउ गरेको जिप्रका, पर्साले जनाएको छ। वाइवाले लगाएको हेलमेटभित्रबाट प्रहरीले १२.२४० ग्राम खैरो हेरोइन बरामद भएको जिप्रका, पर्साले जनाएको छ।

यसैगरी, सोमवार प्रहरीले शङ्कराचार्यद्वारबाट लागूऔषधसहित दुईजनालाई पक्राउ गरेको छ।

रक्सौलबाट वीरगंज पैदल आइरहेका हेटौंडा उपमहानगरपालिका–४ बस्ने ३२ वर्षीय गणेश घिमिरेको साथबाट नुर्फिन, फेनारगन, डाइजेपाम २०/२० एम्पुल र बकैया गाउँपालिका–५ बस्ने ३५ वर्षीय विकाश भोलनको साथबाट नुर्फिन, डाइजेपाम र फेनारगन २५/२५ एम्पुल बरामद गरेको जिप्रका, पर्साले जनाएको छ।

पक्राउ परेका चारैजनालाई लागूऔषधसम्बन्धी कसूरमा अनुसन्धान भइरहेको जिप्रका, पर्साले जनाएको छ।

यसैगरी, प्रहरीले बिलबीजकभन्दा बढी हार्डवेयर लोड ट्रकलाई सोमवार नियन्त्रणमा लिएको छ।

वीरगंजबाट काठमाडौं जाँदै गरेको ना.८ख ६१७१ नम्बरको ट्रकलाई गण्डकमा चेकजाँच गर्दा बिलबीजक शङ्कास्पद देखिएपछि ४८ लाख ८७ हजार मूल्य बराबरको हार्डवेयरका सामानसहित ट्रकलाई नियन्त्रणमा लिई आज राजस्व अनुसन्धान कार्यालय, पथलैयामा बुझाएको जिप्रका, पर्साले जनाएको छ।

यसैगरी जिप्रका, बाराले ३४ लाख ९२ हजार बराबरको सामानसहित ट्रक र पिकअप नियन्त्रणमा लिएको छ।

सोमवार कलैया उपमहानगरपालिका–१२ कोइरिया टोलाबाट वीरगंजबाट कलैया आउँदै गरेको अटोमा लोड रहेको ७० हजार मूल्य बारबरको कपडा, साडी प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ।

यसैगरी, इलाका प्रहरी कार्यालय, अमलेखगंजले चितवनबाट वीरगंज जाँदै गरेको ना.च २४० नम्बरको पिकअपमा लोड आठ लाख ४४ हजार मूल्य बराबरका विभिन्न तामाका भाँडाकुँडा नियन्त्रणमा लिएको छ।

प्रहरी चौकी पथलैयाले वीरगंजबाट नुवाकोटतर्फ जाँदै गरेको ना.४ख ११२७ नम्बरको ट्रकमा रहेको २५ लाख ७७ हजार मूल्य बराबरका विभिन्न खुद्रा सामान नियन्त्रणमा लिएको जिप्रका, बाराले जनाएको छ।

नेपाल टेलिकम
(नेपाल दूरसञ्चार कम्पनी लि.)
दूरसञ्चार कार्यालय, वीरगंज

सिलबन्दी दरभाउपत्र (कोटेशन) आह्वानको सूचना

प्रथमपटक प्रकाशित मितिः २०८०/११/२२
NDCL/NT–Birgunj / SQ–01/080/81

यस कम्पनीको दूरसञ्चार कार्यालय वीरगंज र अन्तर्गतका कार्यालयहरूमा टेलिफोन लाइन मर्मतसम्भार तथा नयाँ जडान कार्यको लागि ४ (चार) थान टेम्पो भाडामा लिन आवश्यक रहेकोले निम्न उल्लिखित बेहोरा अनुसार आवश्यक कागजातहरूसहित सिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्नुपर्नेछ। रीत नपुगेका र कागजात नपूग हुन गएमा प्रस्तावित गरिएको दरभाउपत्र रद्द गरिनेछ।

१. स्थायी लेखा दर्ता प्रमाणपत्र भएका इच्छुक व्यक्ति, फर्म वा संस्थाबाट सिलबन्दी दरभाउपत्र (कोटेशन) आह्वान गरिएको छ।
२. आव २०८०/८१ को टेम्पोको सवारी कर चुक्ता गरेका व्यक्ति, फर्म वा संस्थाले यस कार्यालयबाट उपलब्ध हुने सिलबन्दी दरभाउपत्र फाराम रु ३०००।– (अक्षरेपि रु तीन हजार मात्र पछि फिर्ता नहुनेगरी)मा खरीद गरी सोही फाराममा उल्लिखित शर्तहरूको अधीनमा रही आवश्यक कागजातहरूसहित फाराम भरी सिलबन्दी लाहछाप लगाइ खामबन्दी गरी माथि उल्लिखित मिति र समयभित्रमा खरीद गरेको कार्यालयलाई आफूले दिन चाहेको टेम्पुको सिलबन्दी दरभाउपत्र भनी सम्बोधन गरी खरीद गरेको कार्यालयमा दर्ता गराउनुपर्नेछ।
३. **दरभाउपत्र फाराम पाइने, दर्ता गर्न सकिने र खोल्ने स्थानः** दू.सं.का. वीरगंज, घण्टाघर।
४. **दरभाउपत्र फाराम बिक्री :** यो सूचना प्रथमपटक प्रकाशित भएको मितिले १४ (चौध)औं दिनसम्म कार्यालय समयभित्र खरीद गरिसक्नुपर्नेछ।
५. **दरभाउपत्र बुझाउने अन्तिम मिति :** यो सूचना प्रथमपटक प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र)औं दिन (सार्वजनिक बिदा परेमा सोको भोलिपल्ट) अर्थात् अन्तिम दिन १२:३० बजेभित्र दर्ता गरिसक्नुपर्नेछ।
६. **दरभाउपत्र खोल्ने मिति र समय :** यो सूचना प्रथमपटक प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र)औं दिन अपराह्न २:०० बजे।

सम्पर्कः नेपाल टेलिकम दूरसञ्चार कार्यालय, वीरगंज, फोन नं.: ५१५२३२५५

आजको राशिफल

मेष – अलमल	वृष – रोगभय
मिथुन – व्यापारवृद्धि	कर्कट – शत्रुभय
सिंह – कार्यनाश	कन्या – भयचिन्ता
तुला – मित्रमिलन	वृश्चिक – धनखति
धनु – सुयश	मकर – खर्चवृद्धि
कुम्भ – धनलाभ	मीन – सफलता

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

महिला दिवसमा अन्तर्क्रिया सम्पन्न

प्रस, ठोरी, २२ फागुन/
११४औं अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसको अवसरमा ठोरी गाउँपालिकाले मङ्गलवार अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। 'महिलामा लगानी सभ्य र समुन्नत समाजको थालनी' राष्ट्रिय नाराका साथ आयोजित कार्यक्रममा महिलाको आर्थिक, सामाजिक सशक्तीकरण सम्बन्धमा अन्तर्क्रिया भएको थियो।

कार्यक्रमका मुख्य अतिथि ठोरी गापाका अध्यक्ष लालबहादुर श्रेष्ठले आर्थिक कारोबारमा पुरुषभन्दा महिलाप्रति समाजको विश्वास रहेको भन्दै सशक्तीकरणका लागि महिलाहरू आत्मविश्वासका साथ आफैं अग्रसर हुनुपर्नेमा जोड दिए। उनले महिला लक्षित कार्यक्रम महिलाहरूले नै प्राथमिकताक्रम निर्धारण गरेमा पालिकाको क्षमता अनुसार कार्यान्वयन गर्न आफू प्रतिबद्ध रहेको बताए।

पालिका उपाध्यक्ष गोकुलीकुमारी रेग्मीको अध्यक्षतामा भएको अन्तर्क्रियामा सञ्चारकर्मीद्वय तुलसी भण्डारी र प्रताप श्रेष्ठले छुट्टाछुट्टै कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रममा वडाध्यक्ष अमृतकृष्ण सापकोटा, कार्यपालिका सदस्य फूलमाया दर्जी, न्यायिक समितिका मेलमिलापकर्ता नीलु बस्नेत, कर्मचारीको तर्फबाट लक्ष्मी कँडेललगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

जिल्ला समन्वय समिति, पर्साका सदस्य सुशीला विक र गाउँपालिकाका कार्यकारी अधिकृत कृष्णलाल श्रेष्ठ विशिष्ट अतिथि रहनुका साथै पालिकास्थित राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, जनप्रतिनिधि, पूर्व महिला जनप्रतिनिधि, महिला तथा बालबालिका क्षेत्रमा पालिकास्तरमा क्रियाशील सरकारी एवं सामाजिक संस्थाका प्रतिनिधि, स्वयंसेविका, विद्यालयका शिक्षकलगायतको सहभागिता रहेको कार्यक्रमको सहजीकरण सामाजिक विकास अधिकृत धर्मराज थापा र वित्तीय साक्षरता प्रतिनिधि हेम चापागाईले गरेका थिए। कार्यक्रम पालिकाको सभाकक्षमा भएको थियो।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण (मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि)को अधिक प्रयोगले:

- बालबालिकाको आँखाको ज्योति कमजोर हुने,
- दिमागमा असर पर्ने,
- समयमा नसुत्ने,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने,
- झिज्याहट हुने,
- साथीहरूसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्तसञ्चारमा प्रतिकूल प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारीरिक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले,
- बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोगबाट हुने जोखिमबाट बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारीमा आएन		

HELVETAS NEPAL

प्रस्तावना पत्र आह्वानको सूचना

प्रथमपटक सूचना प्रकाशित मितिः २०८० फागुन २३

हेल्भेटास नेपाल, इन-इलम (InElam) परियोजनाले विगत सन् २०२१ देखि मधेस प्रदेशका विभिन्न पालिकाहरूमा उद्यम विकाससम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आइरहेको छ। यस परियोजनालाई व्यवसाय विकासमा नवप्रवर्द्धन र रोजगार सिर्जना गर्ने परियोजनाको रूपमा लिन सकिन्छ। यस परियोजनाको लक्ष्य विशेषगरी पछाडि पारिएका समूहका महिला र पुरुषहरूलाई स्थानीय स्रोतमा आधारित व्यवसाय प्रवर्द्धनमार्फत सम्मानजनक जीविकोपार्जन गर्नमा मदत पुर्‍याउनु हो।

यसैअनुरूप परियोजनालाई सन् २०२४ मा तल उल्लिखित कार्यक्रम सञ्चालनको लागि साझेदार संस्था आवश्यक रहेको छ। त्यसैले तल उल्लिखित पालिकाहरूमा कार्यरत मूल्य अभिवृद्धि करमा दर्ता भएका इच्छुक निजी क्षेत्रका संस्थाहरू (कम्पनी, फर्म)लाई लागत साझेदारीमा कार्यक्रम सञ्चालनको लागि २०८० चैत २ गतेभित्र आवश्यक कागजपत्रसहित उपलब्ध गराएको ढाँचामा प्रस्तावना पेश गर्नको लागि सम्बन्धित सबैलाई यो सूचना जारी गरिएको छ। मिति २०८० फागुन २८ गते यस सूचनाको बारेमा थप प्रकाश पार्न दिनको २:०० बजे बैठक तर्जुमा गरिएको छ। इच्छुक महानुभावहरूले सो दिनको १:३० बजेभित्र Email: <co.np@helvetas.org> मा इमेल गर्नुहोला।

प्रस्तावना पत्रको ढाँचा हेल्भेटास नेपालको वेबसाइट (https://notice.helvetasnepal.org/) बाट डाउनलोड गर्न सकिनेछ वा Email: <co.np@helvetas.org> मार्फत प्राप्त गर्न सकिनेछ।

परियोजनाले सञ्चालन गर्ने क्रियाकलाप र स्थानः

क्रसं	कार्यक्रमको नाम	अपेक्षित लक्ष्य	कार्यक्रम लागू हुने स्थान	कैफियत
१	डेरी प्रशोधन, उखु प्रशोधन (गुड), खेर गएका वस्तुमा आधारित व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा नयाँ उद्यमशीलता खोज, विकास।	४० जना	हरिवन नगरपालिका, सर्लाही	सम्बन्धित पालिकाहरूमा कार्यरत स्थानीय निजी क्षेत्रका कम्पनी, फर्म
२	जडीबुटी मूल्य शृङ्खलामा आधारित व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा नयाँ उद्यमशीलता खोज, विकास।	२५ जना	हरिवन तथा बरहथवा, सर्लाही	सम्बन्धित पालिकाहरूमा कार्यरत स्थानीय निजी क्षेत्रका कम्पनी, फर्म
३	केराको मूल्य शृङ्खलामा आधारित व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा नयाँ उद्यमशीलता खोज, विकास।	३० जना	निजगढ नगरपालिका, बारा	सम्बन्धित पालिकाहरूमा कार्यरत स्थानीय निजी क्षेत्रका कम्पनी, फर्म
४	माछाको मूल्य शृङ्खलामा आधारित व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा स्रोतव्यक्ति खोज, विकास।	२० जना	कोल्हवी, बारा तथा ईश्वरपुर नगरपालिका, सर्लाही	सम्बन्धित पालिकाहरूमा कार्यरत स्थानीय निजी क्षेत्रका कम्पनी, फर्म
५	गार्मेन्ट सिकाइ केन्द्रमार्फत वस्तु/सेवा विविधीकरण/रोजगार सिर्जना, खेर गइरहेका स्रोतहरूमा आधारित व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा सम्भाव्य नयाँ व्यवसाय खोज, विकास।	३० जना	वीरगंज महानगरपालिका, पर्सा	सम्बन्धित पालिकाहरूमा कार्यरत स्थानीय निजी क्षेत्रका कम्पनी, फर्म

नोटः सम्बन्धित पालिकामा काम गरिरहेका संस्था वा फर्मले सो पालिकाबाहेक अन्य पालिकामा प्रस्ताव पेश गरेमा छनोट प्रक्रियामा समावेश गरिनेछैन।

संलग्न गर्नुपर्ने आवश्यक कागजपत्रहरू

- ढाँचा अनुसारको प्रस्तावपत्रसहितको निवेदन।
- संस्था दर्ता तथा नवीकरण प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
- मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
- आव२०७९/८० को करचुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
- संस्थाको कार्यक्रम माग गर्नेसम्बन्धी निर्णयको प्रतिलिपि।

खेलकूदको संसार

त्रिकोणात्मक टी-२० शृङ्खलाको उपाधि नेदरल्यान्ड्सलाई

काठमाडौं, २२ फागुन/रासस

त्रिकोणात्मक टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय शृङ्खलाको उपाधि नेदरल्यान्ड्सले जितेको छ। कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालयको क्रिकेट मैदानमा हजारौं दर्शकलाई निशब्द बनाउँदै नेदरल्यान्ड्सले चार विकेटको रोमाञ्चक जीत निकाल्यो। नेपालले प्रस्तुत गरेको १८५ रनको लक्ष्य नेदरल्यान्ड्सले १९ दशमलव तीन ओभरमा छ विकेटको क्षतिमा पूरा गर्‍यो।

नेदरल्यान्ड्सको जीतमा माइकल लेभिटले अर्धशतकीय पारी खेले। विस्फोटक ब्याटिङ गरेका उनले २९ बलमा तीन छक्का र छ चौकाको सहयोगमा ५४ रन बनाए। म्याक्स ओ डाउडले २३ बलमा एक छक्का र दुई चौकाको सहयोगमा २२ रन बनाए।

उत्कृष्ट सुरुआत गरेको नेदरल्यान्ड्सका लागि ओपनरद्वय लेभिट र ओ डाउडले पहिलो विकेटका लागि ८३ रनको साझेदारी गरे। नवौं ओभरमा बलिङका लागि आएका कुशल मल्लले आफ्नो पहिलो ओभरमा दुई विकेट लिंदै नेपाललाई राहत दिलाए पनि त्यो जीतका लागि पर्याप्त भएन।

उनले नवौं ओभरको पहिलो बलमा म्याक्स ओ डाउडलाई दीपेन्द्र सिंह ऐरीबाट क्याच आउट गराए भने सोही ओभरको पाँचौं बलमा माइकल लेभिटलाई कप्तान रोहित पौडेलबाट क्याच आउट गराउँदै पभेलियन फर्काए।

नेदरल्यान्ड्सले १३४ रन छँदा तेस्रो विकेटका रूपमा विक्रमजीत सिंहलाई गुमायो। सिंहले २३ बलमा तीन छक्कासहित २९ रन बनाए। साथै १४१ रन छँदा नेदरल्यान्ड्सले कप्तान स्कट एडवार्डलाई गुमायो। एडवार्डले जम्मा दुई रन बनाए।

नेदरल्यान्ड्सले १६६ रन बनाउँदा पाँचौं विकेटका रूपमा साइब्रान्ड एङ्गलब्रेक्टलाई गुमायो। एङ्गलब्रेक्टले २९ बलमा तीन छक्का र चार चौकाको सहयोगमा ४८ रनको योगदान दिए। साथै छैटौं विकेटका रूपमा १७३ रन छँदा तेजा निदामानुरू दुई रनमा आउट भए।

नेदरल्यान्ड्सको जीतमा बलर टीम भान डेर गुग्टेन पाँच बलमा दुई छक्का र दुई चौकाको सहयोगमा २१ रनको योगदान दिए भने रोलफ भान डर पर्व दुई बनाए। यी दुवै खेलाडी अविजित रहे।

नेदरल्यान्ड्सका लागि ५४ रन बनाएका र दुई विकेट लिएका लेभिट 'प्लेयर अफ दी म्याच' घोषित भए।

त्यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको नेपालले निर्धारित २० ओभरमा आठ विकेटको क्षतिमा १८४ रन बनाएको थियो। नेपालका लागि ओपनर आसिफ शेखले ३७ बलमा तीन छक्का र एक चौकाको सहयोगमा ४७ रनको योगदान दिए भने अर्का ओपनर कुशल भुर्तेलले २० रन बनाए। कप्तान रोहित पौडेलले २५ बनाए भने गुलशन झाले ३४ रनको योगदान दिए।

दीपेन्द्र सिंह ऐरी एक रनमा आउट हुँदा कुशल मल्लले ११ बलमा तीन छक्काको सहयोगमा २६ रन बनाए। साथै करण केसीले नौ रन बनाउँदा आरिफ शेखले खाता खोल्न सकेनन्। पुछारका ब्याटरद्वय सोमपाल कामी र प्रतीश जिसीले समान छ/छ रन बनाए।

नेदरल्यान्ड्सका लागि फ्रेड काल्सेन, टीम भान डेर गुग्टेन, माइकल लेभिट र साइब्रान्ड एङ्गलब्रेक्टले समान दुई/दुई विकेट लिए।

जारी शृङ्खलामा नेदरल्यान्ड्स पाँच अङ्कका साथ तालिकाको शीर्ष स्थानमा रहँदै फाइनलमा प्रवेश गरेको थियो भने नेपाल चार अङ्कका साथ फाइनलमा प्रवेश गरेको हो। चार खेलमा एक जीत, दुई हार र एक ड्र गरी तीन अङ्क जोडेको नामिबिया तालिकाको पुछारमा रह्यो।

शृङ्खलाको पहिलो खेलमा नामिबियाले नेपाललाई २० रनले पराजित गरेको थियो भने दोस्रो खेलमा नेदरल्यान्ड्सले नेपाललाई दुई रनले पराजित गरेको थियो। साथै तेस्रो खेलमा नेदरल्यान्ड्सले नामिबियालाई ५९ रनले पराजित गरेको थियो भने चौथो खेलमा नेपालले नामिबियाविरुद्ध तीन रनको रोमाञ्चक जीत निकालेको थियो। साथै पाँचौं खेलमा नेपालले नेदरल्यान्ड्सलाई छ विकेटको सहज जीत निकालेको थियो। त्यसैगरी, नामिबिया र नेदरल्यान्ड्सबीचको खेल वर्षाले प्रभावित भएको थियो।

नेदरल्यान्ड्ससँग फाइनलमा पराजित भएपछि के भन्छन् प्रशिक्षक र कप्तान ?

घरेलु मैदानमा त्रिकोणात्मक टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट शृङ्खलाको फाइनलमा नेदरल्यान्ड्ससँग चार विकेटले पराजित भएपछि कप्तान र प्रशिक्षकले दबाबमा खेल्न चुक्दाको परिणाम भएको प्रतिक्रिया दिएका छन्।

खेलपछि पत्रकारसँग कुरा गर्दै कप्तान रोहितकुमार पौडेलले टस जितेर पहिले ब्याटिङ गर्ने निर्णय सामूहिक भएको बताए। "टस जितेर पहिले ब्याटिङ गर्ने निर्णय सामूहिक थियो," उनले भने, "पहिलो पारीमा विकेट राम्रो देखिएको थियो भने दोस्रो पारीमा विकेट 'स्लो' थियो।"

कप्तान पौडेलले सुरुआत राम्रो भएपनि योजना अनुसार 'फिनिसिङ' गर्नबाट चुकेको बताए। "जुन तरीकाले हामीले सुरुआत पाएका थियौं, त्यस अनुसार दुई सय रन बनाउने योजना थियो तर हामीले १०-१५ रन कम बनायौं," उनले भने, "मध्यम ओभरमा रनको गति कम भयो भने विकेट पतन पनि चाँडो भयो।" उनले 'पावर प्ले' र 'डेथ ओभर'मा कमजोरी सुधार हुन नसकेको पनि बताए। "यस प्रतियोगिताबाट धेरै कुरा सिकेका छौं। 'पावर प्ले' र 'डेथ ओभर' राम्रो प्रदर्शन गर्न सकेनौं तर विश्वकपसम्म त्यसमा सुधार गर्नेछौं।"

राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका प्रशिक्षक मोन्टी देसाईंले प्रतियोगिताले आगामी दिनमा योजना कार्यान्वयन गर्नका लागि धेरै कुरा सिकाएको बताए। "नेदरल्यान्ड्स पनि ठूला टोलीलाई हराएको टीम हो, हामीले दबाबमा राम्रो प्रदर्शन गर्नबाट चुक्यौं," उनले भने, "यसअघि पनि धेरै 'क्लोज गेम'हरू खेलेका छौं। प्रतियोगिताले विश्वकपको तयारीका लागि फाइदा पुगेको छ।"

उनले यही मार्च ९ देखि शुरू हुने हङकङविरुद्धको खेल 'बेन्च' बलियो बनाउनका लागि सहयोगी हुने बताए। "विश्वकपको तयारीका लागि अहिले धेरै प्रयोग भइरहेका छन्। यसले हामीलाई आगामी दिनमा राम्रो नतीजा दिन सहयोग पुर्‍याउनेछ," उनले फाइनल खेलमा अविनाश बोहोरालाई मौका दिइएको विषयमा नामिबियासँग राम्रो गरेकाले टीममा सहभागी गराइएको बताए।

रक्सौलका पत्रकार गणेशशङ्करमाथि बज्रपात

राधेश्याम पटेल, परवानीपुर, २२ फागुन/
भारतीय टिभी च्यानल आजतकका रक्सौल संवाददाता गणेशशङ्कर मस्कराको परिवारमाथि दुःखको बज्रपात खसेको छ।

सोमवार बिहान सवारी दुर्घटनामा उनका बुबा ८० वर्षीय श्रवण मस्करा, ७५ वर्षीया आमा प्रेमा मस्करा र ३२ वर्षीया पत्नी अञ्जु मस्कराको दुर्घटनास्थलमैं मृत्यु भएको छ भने ३८ वर्षीय पत्रकार गम्भीर घाइते भएका छन्।

करीब एक दशकदेखि पत्रकारिता क्षेत्रमा सक्रिय मस्कराको उपचार मोतिहारीको आरएस हस्पिटलको आइसियूमा उपचार भइरहेको छ। परिवारका तीनजना सदस्यको मृत्युपश्चात् शल्यपरीक्षण गरी पहलेजा घाट पटनामा अन्त्येष्टि गरिएको जनाइएको छ।

भाडाको इनोभा कारमा सवार चारैजना चेन्नईको लागि रेल चढ्न मुजफ्फरपुर गइरहेका बेला बिहान साढे ४ बजे मोतिहारी-मुजफ्फपुर बाइपास सडकखण्डको मुफसिल थाना क्षेत्रमा पुलको रेलिङमा कार अनियन्त्रित भई ठक्कर खाएको थियो। कार चालक फरार छन्। उनको खोजी कार्य भइरहेको छ।

चालक र पत्रकार मस्करा अगाडि बसेका थिए भने बुबा, आमा र पत्नी पछाडिको सिटमा बसेका थिए। कार प्रहरीको नियन्त्रणमा छ। चेन्नईमा पत्रकार मस्कराका जेठा दाइ विजय बस्ने हुँदा बुबाआमाको उपचारको लागि चेन्नई जाने कार्यक्रम थियो। रक्सौल-११ स्थित घरबाट मस्करा परिवार बिहान २ बजे कारमा सवार भई मुजफ्फरपुर निस्केको थियो।