

सप्तरीबाट सुरु भयो “किसानको आली देखी उपभोक्ताको थाली सम्म” अभियान



दैनिक समाचारदाता राजविराज, २१ चैत ।

राष्ट्रिय खाद्य बैंक लिमिटेड काठमाडौंले दिगो कृषि उत्पादका लागि मधेश प्रदेशमा विहीवारदेखी “किसानको आली देखी उपभोक्ताको थाली सम्म” अभियान सुरु भएको छ ।

खाद्य बैंकले मधेश प्रदेशमै सप्तरी जिल्लाबाट अन्तरक्रियाको आयोजना गर्दै अभियानको शुरुवात गरेका छन् ।

सप्तरी उद्योग वाणिज्य संघको समन्वयमा राजविराजमा आयोजित कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी राष्ट्रिय खाद्य बैंक लि.का अर्थ संयोजक दिपेन्द्र बहादुर क्षेत्रीले फुलको गमलामा पानी हालेर उक्त अभियानको शुभारम्भ गरेका हुन ।

अभियानको शुभारम्भ गर्दै कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी क्षेत्रीले खाद्य क्षेत्रमा भएको विद्यमान आवश्यकतालाई परिपुर्ती गर्न, आफैले उत्पादन, भण्डारण र बाजारीकरण गर्न तथा खाद्य सुरक्षा र खाद्य सम्प्रभुताको संरक्षण गर्न लगायतका विषय समेटेर अभियानको थालनी गरिएको बताए ।

स्थानीय तहको समन्वयमा कृषि क्षेत्रको अध्ययन अनुसन्धान

गरी ठाउँ अनुसारको वाली उत्पादनमा प्रोत्साहन गर्ने योजना रहेको उनले बताए ।

राष्ट्रिय खाद्य बैंक लि.का संस्थापक अध्यक्ष एवं राष्ट्रिय कार्यक्रम संयोजक शंकरनाथ उप्रेतीले खाद्यान्न उत्पादन गर्दै उत्पादित खाद्यान्नको बजारिकरण गर्ने, रैथाने कृषि उपजको अध्ययन, अनुसन्धान गर्न जोड दिने तथा वातावरण र माटोको संरक्षण गर्दै दिगो कृषिका नमुनालाई बढावा दिने उद्देश्यका साथ आफूहरु किसानको “आली देखी उपभोक्ताको थाली” सम्म अभियान लिएर मधेश प्रदेश आएको जानकारी दिए ।

उद्योग वाणिज्य संघ सप्तरीका अध्यक्ष लालुप्रसाद अग्रवालको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा मलखाद्य, विऊ विजनको अभाव तथा लागत अनुसारको आमदानी हुन नसक्दा किसानहरु अन्य पेशामा लाग्न बाध्य अग्रवालले बताए ।

स्थानीय उत्पादनले माग धान्न नसक्दा अहिले करौडोको खाद्यान्न आयत हुन थालेको छ, अध्यक्ष अग्रवालले भने- किसानलाई कृषि पेशा मै टिकाई राख्न तिनै तहका सरकारले प्रोत्साहनका ठोस कार्यक्रम ल्याउनु जरुरी रहेको

उनको भनाई छ ।

कार्यक्रममा राष्ट्रिय खाद्य बैंक लि.का सचिव

वर्षायाममा हिलै हिलो र सुख्खायाममा धुलै धुलो

दैनिक समाचारदाता राजविराज, २१ चैत ।

राजविराज-कंचनपुर सडकमा गुड्ने टिपर, ट्रक, बस, अटो, मोटरसाइकल लगायतका सवारीसंगै हावाले उडाउने धुलोले आसपासका वासिन्दा समस्यामा परेका छन् ।

कछुवा तालमा निर्माणाधिन हुलाकीमार्ग अन्तरगत उक्त मार्गबाट ओहोर दोहर गर्ने पैदल र साइकलयात्री तथा मोटरसाइकल यात्री समेत सास्ती भोग्न बाध्य छन् ।

निर्माण कम्पनीले एकातिर सुस्त गतीमा काम गरिरहेको र अर्कोतिर सडकमा पानी नहाल्दा धुलोले पुरै सेतो बल्नु



परेको स्थानीयवासी राजेश चौधरीले गुनासो गरे ।

अर्का स्थानीयवासी लाल दासले सवारी र हावाले उडाउने धुलोले दिउँसै बाटो देख्न कठिन हुने गरेको सुनाए ।

सडकमा निस्कने वित्तिकै गाडीले उडाउने धुलोले सास बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

नेकपा एसको सप्तरी जिल्ला कमिटि गठन

दैनिक समाचारदाता राजविराज, २१ चैत ।

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एकीकृत समाजवादी) सप्तरीको ५४ सदस्यीय नयाँ जिल्ला कमिटि गठन भएको छ ।

प्रताप नारायण चौधरीका अध्यक्षतामा गठित कमिटिको

उपाध्यक्षद्वयमा राजेन्द्र प्रसाद साह र जितेन्द्र प्रसाद गुप्तालाई चयन गरिएको छ ।

यस्तै कमिटिको सचिवमा शम्भु यादव तथा उपसचिवमा जयप्रकाश यादवलाई चयन गरिएको छ भने बाँकी रहेका दुई उपसचिव पछि थपिने जनाइएको छ ।

लागू औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

जनकपुरका विद्यालयमा पाठ्यपुस्तकमा एकरूपता ल्याउने निर्णय

धनुषा, २१ चैत (रासस) ।

जनकपुरधाम उपमहानगरपालिकाले नगरका सम्पूर्ण विद्यालयका पाठ्यपुस्तकमा एकरूपता ल्याउने निर्णय गरेको छ ।

नगर शिक्षा समिति तथा निजी विद्यालय सङ्गठन (प्याब्सन) का नगर संयोजक दीपक ठाकुरले विहीवार एक विज्ञप्ति जारी गर्दै निर्णयबारे जानकारी दिनुभएको हो ।

“विद्यार्थीहरूलाई समान शैक्षिक अवसर उपलब्ध गराउनु हाम्रो प्राथमिकता हो, यस निर्णयले शिक्षामा गुणस्तर अभिवृद्धि गर्दै विद्यार्थीलाई समान अध्ययन वातावरण उपलब्ध गराउनेछ,” उहाँले भन्नुभयो ।

उहाँले स्थानीय शिक्षा समिति र सरोकारवालाहरूसँग समन्वय गरेर प्रभावकारी

कार्यान्वयन गर्न आग्रह गर्नुभएको छ ।

प्याब्सन, एनप्याब्सनलगायतबीच छलफल गरी नगरका निजी तथा संस्थागत विद्यालयमा एउटै पाठ्यपुस्तक प्रयोग गर्ने सहमति भएको छ ।

नगर शिक्षा समितिका तर्फबाट जारी विज्ञप्तिमा पाठ्यपुस्तकको छनोट पाठ्यक्रम विकास केन्द्रद्वारा स्वीकृत पाठ्यक्रममा आधारित हुने उल्लेख गरिएको छ ।

नगर संयोजक ठाकुरका अनुसार आउँदो आइतबार अर्को विज्ञप्ति प्रकाशन गरी पाठ्यपुस्तकको नामावली सार्वजनिक गरिनेछ ।

शिक्षा समितिले छनोट गर्ने पाठ्यपुस्तक गुणस्तरयुक्त र नयाँ पाठ्यक्रमअनुसार हुने जनाइएको छ ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने उपायहरू

- नून कम भएको स्वस्थ र पोपिलो आहार खाने,
- तौल कम गर्ने र शारीरिक रुपमा सक्रिय रहने,
- सुर्ती तथा मदिराजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने,
- चिकित्सकको सल्लाह पालना गर्ने,
- चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधी नछुटाई खाने,
- आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर), मिर्गौला सम्बन्धी रोगको नियमित जाँच गर्ने गरौं ।

स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रशासनले थाल्यो बालगृह सुधार्ने अभियान

पर्सा, २१ चैत (रासस) ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्साले यहाँस्थित बाल सुधारगृहमा देखिएको समस्यालाई समाधान गर्नका लागि आवश्यक पहलकदमी थालेको छ । पर्साका प्रमुख जिल्ला अधिकारी (प्रजिअ) गणेश अर्यालको अध्यक्षतामा बसेको बाल सुधारगृहको व्यवस्थापनसम्बन्धी बैठकले बाल सुधारगृहमा भएका बेथितिलाई सुधार्नका लागि १३ बुँद निर्णय गरेको छ ।

प्रजिअ अर्यालले बाल सुधारगृहमा देखिएका समस्यालाई सम्बोधन गर्न लागेको जानकारी दिनुभयो । “बाल सुधारगृहमा रहेका बालबालिकाको आवश्यक निकाँ दयनीय रहेको छ,” उहाँले भन्नुभयो,“प्रशासन र दातृ निकायको सहयोगमा गर्न सकिने कामलाई तत्कालै अधि बढाउने प्रयत्न गरेका छौं ।”

मङ्गलवार बाल सुधारगृहमा बालकहरूले केही समय प्रदर्शन गरेर प्रजिअ अर्याल, पर्सा प्रहरी प्रमुख गौतम मिश्र लगायतका सरोकारवाला निकायसँग २२ बुँद स-साना माग गरेर विरोध जनाएका थिए । सोही गुनासा र मागलाई सम्बोधन गर्नका लागि बुधवार बैठक बसेको हो । बैठकले बाल सुधारगृह परिसर नजिकै रहेको डिप बोरिङबाट पाइप जडान गरी नियमित रुपमा खानेपानीको व्यवस्थापन गर्ने व्यवस्था वीरगञ्ज महानगरपालिकाले मिलाउने निर्णय गरेको छ ।

त्यस्तै रातको समयमा बत्ती जाने समस्या रहेकाले वैकल्पिक ऊर्जाको व्यवस्थापनको लागि वीरगञ्ज उद्योग बाणिज्य सङ्घलाई अनुरोध गर्ने निर्णय भएको छ । बाल सुधार गृहको सुरक्षा व्यवस्थालाई थप प्रभावकारी बनाउन आवश्यक पर्ने सिरी क्यामेरा जडान गर्ने व्यवस्था वीरगञ्ज महानगरपालिकाले गर्ने र अनुगमन, निरीक्षणलाई थप व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउने पनि निर्णय गरेको छ ।

बैठकले अनाधिकृत व्यक्तिको प्रवेशलाई निरुत्साहित गर्ने लगायतको निर्णय भएको छ । बैठकले बाल सुधारगृह परिसरमा मर्मत गर्नुपर्ने संरचना र सामग्री एक हप्ताभित्र बाल सुधारगृहले मर्मत गरी अद्यावधिक गर्ने निर्णय गरेको छ । बाल सुधारगृहले कम्तीमा हप्ताको एक पटक मनोसामाजिक परामर्श अनिवार्य उपलब्ध गराउने पनि निर्णय गरेको छ । प्रजिअ अर्यालले बालगृहमा आवश्यकपर्ने पङ्खा र खानेपानीको व्यवस्थापन कार्यको संयोजन जिल्ला प्रशासन कार्यालयले गर्ने जानकारी दिनुभयो । बालगृहमा रहेका क्षयरोगबाट सङ्क्रमित बालकको उपचार लगायतका समस्या सामाधानको लागि वीरगञ्ज महानगरपालिकासँग समन्वय गरी व्यवस्था मिलाउने पनि निर्णय गरेको छ । सो बैठकले सिधावापतको रकम समयमै भुक्तानीका लागि बाल सुधारगृहले आवश्यक विवरण समयमै पेश गर्ने व्यवस्था मिलाउने तथा कारागार कार्यालयबाट सिधा व्यवस्थापन गर्ने निर्णयमा उल्लेख गरिएको छ ।

त्यस्तै पाठ्यपुस्तक र अन्य सन्दर्भ सामग्रीको व्यवस्थापन प्याब्सन, एनप्याब्सनलगायतका सरोकारवालासँग समन्वय गरी उपलब्ध गराउने व्यवस्था शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाइ कार्यालयले मिलाउने पनि निर्णय भएको छ । यस्तै गरी पढ्न इच्छुक बालबालिकाको लागि तहगत रुपमा शिक्षकको व्यवस्थापन खुला विद्यालयबाट वीरगञ्ज महानगरपालिकाले मिलाउने छ । बालसुधार गृहमा ५० जनाको क्षमता भए पनि हाल एक सय २७ बालबालिकालाई राखिएको छ ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार

Dr. Lalan Prasad Rauniyar

MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore) NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज Mo. No : 9842830252, 9804605569

एकाग्रतासहितको मेहनत र निरन्तरताबाट सफलता

नेत्र सुवेदी ‘प्रयास’

काठमाडौँ, २१ चैत (रासस) ।

यदि नजिकको पसलमा वा मार्टमा सफलता, इज्जत, आत्मबल, स्वास्थ्य, समुन्नति प्याकेजमा किन्न पाए हामी सबै तयार हुन्थौं होला । अहिलेको जमानामा त भन्नु ‘होम डेलिभरी’ हुनेगरी नै ‘अनलाइन’मा ‘अर्डर’ गर्थौं होला । अरूले थाहा नपाउँदै उक्त प्याकेज भिँकाउन पाए थप खुसी हुन्थौं होला । तर यी दुर्लभ कुराहरू पाउनका लागि हामीहरूले आफैँले प्रण गर्नुपर्दछ, मेहनत गर्नुपर्दछ, त्यस्तो मेहनतलाई निरन्तरता दिनुपर्दछ भन्नेमा चाहिँ कसैको ध्यान पुगेको हुन्छ । सफलता मिल्नो भने खुसी भइने हुनाले सफलता मिल्नुलाई खुसी प्राप्तिको साधनका रूपमा व्याख्या गरेको पाइन्छ । साधना, शान्ति र आनन्दजस्ता खुसी प्राप्तिमा माध्यम सम्बन्धमा भने यस लेखमा चर्चा गरिएको छैन । हाम्रो समय बर्बाद गर्ने क्रियाकलाप र खराब बानीबाट कसरी छुटकारा पाउने भन्नेतर्फ आउने हरफहरू केन्द्रित रहनेछन् ।

एउटा घतलाग्दो प्रसङ्ग के छ भने लतसँग जोडिएका क्रियाकलापबाहेक कुनै पनि नयाँ काम गर्नुभन्दा नगर्नु सरल नै हुन्छ । तर जीवनमा केही न केही गर्ने र समाजमा राम्रो छाप छाड्ने हो भनेर मनैदेखि लागिपरेकाहरू भने जोखिम किन नहोस् काम गर्ने भनेर अग्रसर हुने गर्दछन् । साना साना दैनन्दिनका छनोट वा निर्णयले हाम्रो जीवनलाई सार्थक र रहरलाग्दो बनाउन सहयोग पुग्दछ । तर त्यस्ता छनोटहरू भने सजगतापूर्वक लिइएको हुनुपर्दछ । सामान्यतया हामीले लिने निर्णयहरू ९५ प्रतिशत जति त तिनका गुण दोषको विश्लेषण नै नगरी वा अझ भनौं बेहोसीमा वा अर्धचेतनामा लिने गरिएको अध्ययनको निष्कर्ष छ । के खाने, कहाँ जाने, के काम गर्ने, के कस्तो व्यक्तिसँग समय बिताउने, हरेक दिन के कस्तो उपलब्धि हासिल गर्ने, आदि सुन्दा सामान्य लाग्ने यी क्रियाकलाप तथा प्रवृत्तिले पनि जीवनमा विशेष अर्थ राख्दछन् । तत्काल प्रशंसा वा आनन्द बटुल्नुभन्दा पनि दीर्घकालमा राम्रो नतिजा दिने खालका कामका लागि समय लगानी गर्नु आवश्यक छ । भनिएको छ कि हामी माथिमाथि जानु छ भने आफूलाई तलतल तान्ने तत्वहरूबाट जोगिनु जरुरी छ ।

दीर्घकालीन रूपमा सफलता प्राप्ति गर्न धेरै सङ्ख्यामा फरक कार्य गर्ने नभई केही राम्रा काम धेरै समयसम्म गरेर प्राप्त हुन्छ भन्छन् ‘कम्पाउण्ड इफेक्ट’ नामक चर्चित पुस्तकका लेखक डारेन हार्डी । उनी सफल व्यवसायी पनि हुन् । उनले जीवनमा आफैँले भोगेका विषय र सक्सेस म्यागेजिनमा अन्तरवार्ताकारका रूपमा काम गर्दा धेरै विज्ञबाट उनले

सिकेका सन्दर्भहरू पुस्तकमा उल्लेख गरेका छन् । गरेर देखाएका र हजारौं व्यावसायिक लिडर र सफल व्यक्तिसँग जोडिएका तथा मौखिक तथा लिखित रूपमा अरूलाई प्रेरणा दिने मामिलामा उनी एक चर्चित र ज्वलन्त अगुवा हुन् । त्यसो त भन्ने मात्र होइन गर्नेका कुरा अवलम्बन गर्नु बेस हुन्छ नै । सफलता प्राप्तिको लागि केही आधारभूत विषयहरू हामीले अवलम्बन गर्न सक्नुपर्दछ । ती आधारभूत पक्षको समग्र प्रभाव निस्कनका लागि भने हामीमा उपयुक्त खालको ‘अपरेटिङ सिस्टम’ अर्थात् सञ्चालन प्रणाली तुलनात्मक रूपमा लामो समयसम्म प्रयोगमा ल्याउनु जरुरी हुन्छ ।

साना उपलब्धिमा ठूलो सफलता लुकेको हुन्छ । जोन सी म्याक्सवेलले ठिकै भनेका छन् जीवनमा साँच्चिकै परिवर्तन ल्याउने हो भने दिनहुँ केही परिवर्तन गर्न तयार रहनुपर्दछ । साना भए पनि सही छनोट गरिएका विषयहरूमा निरन्तरता दिन सकेमा निश्चित समयपश्चात् प्राप्त हुने भनेको ठूलो उपलब्धि नै हो । यदि कुनै दुईजना उस्तै उमेरका व्यक्तिमा फरकफरक खालको ‘डाइटेरी’ संरचना उपलब्ध गराएर नतिजा मापन गर्न खोजियो भने पनि एक वर्ष अवधिसम्म पनि खासै अन्तर अनुभूत हुँदैन । सामान्य फरक २१ महिनामा र देखिनेगरी अन्तर २७ महिनामा देखिने अध्ययनले देखाएको छ । तर हामीहरू भने केही दिन वा महिनामै नतिजा खोज्छौं र प्राप्त नभएमा आफ्नो अभियान त्याग्दछौं ।

हामी कार्यरत रहेका सङ्गठन वा समूहमा वा घरपरिवारमा बचत वृद्धि गर्ने वा खुसी वृद्धि गर्ने वा स्वास्थ्य सुधार गर्ने साना तर प्रभावकारी सिद्ध भएका उपायहरूका सम्बन्धमा छलफल गर्न सकिन्छ । प्रत्येक ठूला भनिने काम, प्रत्येक लामो भनिएको यात्रा पनि सानो पाइलाबाटै सुरु हुने हो । ‘एटोमिक हेबिट’ नामक चर्चित पुस्तकका लेखक ब्रियान ट्रेसीले हरेक दिन एक प्रतिशतको दशांश मात्र पनि सुधार गर्दै गइयो भने १० वर्षमा एक हजार प्रतिशत सुधार हुने तर्क अधि सादै जीवनमा सानासाना सुधारको महत्व हुने विषयलाई गहकिलो पाराले उल्लेख गरेका छन् । सफलताको यो नियम जोसुकैलाई लागू हुन्छ । यदि नियम पालना गर्न सकियो र धैर्यपूर्वक आफ्नो मार्गमा लगनशीलतापूर्वक काम गरियो भने प्राप्त हुने सफलता लोभलाग्दो हुन पुग्दछ ।

खराब बानीलाई कसरी हटाउने ?

जसरी विरुवा जति ठूलो भयो त्यति जरा माटोभित्र धेरै तल पुग्ने र फैल्ने हुँदा उखेल्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैगरी, गलत बानी हटाएर राम्रो बानी हुर्काउनका लागि पनि यही

नियम लागू हुन्छ । भनिन्छ कि हामी अक्सर जे गर्दछौं, त्यही क्रियाकलापले नै हामीमा बानी विकास हुन जान्छ । हाम्रो प्रवृत्ति वरिपरिको परिवेशअनुसार नराम्रो बानी सजिलै विकसित हुने र यदि लामो समयसम्म त्यस्तो बानी जारी रह्यो भने हटाउन मुस्किल पर्ने हुन्छ । राम्रा बानीको विकास गरेर सोप्रति सदा सचेत रही निरन्तरता दिनु गलत बानी हटाउने उपाय हो । लेखक हार्डीका अनुसार खराब बानी त्याग्न वा बिसर्न र असल बानी विकास गर्न हामी तयार रहनुपर्दछ, अझ भनौं आँट गर्नुपर्दछ । कुनै पनि नयाँ कुरा विभिन्न माध्यमबाट सिकेजस्तै बिसर्ने वा त्यसबाट आफूलाई टाढा राख्ने पनि तरिका वा उपाय हुन्छन् नै । शिक्षाशास्त्रमा लर्न, अनलर्न र रिलर्न भनेर नयाँ खालका कौशल सिकाइलाई महत्वका साथ हेर्ने गरिन्छ । एक अध्ययनका अनुसार कुनै असल बानीले पूर्णता पाउन कमसेकम ३०० वटा सकारात्मक पुनर्बल आवश्यक हुन्छ । यसबाट पनि के थाहा लाग्छ भने हामी आफूले विकास गर्न खोजेको असल बानीका लागि लगभग हरेक दिन सचेत रहन सकेमा मात्र एक वर्षको अवधिमा उक्त बानी हामीमा बस्न सक्छ नभए अझ लामो समय लाग्न पनि सक्छ ।

पछिल्ला वर्षहरूमा खासगरी सामाजिक सञ्जाल चलाउने लत बसेका कारणले ‘स्क्रिन टाइम’ बढेर जाने र जीवनका तमाम क्रियाकलापबीचको उपयुक्त सन्तुलन बिग्रने हुँदा हाम्रा मानवीय सम्बन्धहरूमा, कामको उत्पादकत्वमा, सिर्जनशील सोचमा, स्मरण क्षमतामा, गहिरो निद्रादामा, आधिकारिकतामा, भौतिक र मानसिक स्वास्थ्यमा समेत गिरावट आएको छ । त्यतिमात्र नभई प्राथमिकता तय गर्ने र निर्णय गर्ने क्षमतामा समेत हास देखापरेको छ । भित्रिभित्रै उमड्दित हुन सकिरहेका छैनौं । ‘डिजिटल डिभाइस’मा रहने लगावलाई ‘डिजिटल एडिक्सन’ पनि भनिन्छ । प्रसिद्ध लेखिका क्याथरिन प्राइसका अनुसार यसखाले खराब लतबाट जोगिन मोबाइल प्रयोग कम गर्ने वा नगर्ने गरी मोबाइलमै सेटिङ गर्न सकिन्छ ।

त्यस्तै, घरका केही स्थानलाई मोबाइल फ्री जोन बनाउन सकिन्छ । कन्फरेन्स रूपमा मोबाइल प्रयोग नगर्ने नियम बनाउन सकिन्छ । यसको साथै कम्प्युटर वा मोबाइलको सट्टा पेपर वा डायरीमै नोट गर्न लगाउन सकिन्छ । साथसाथै समूहमा रहेर काम गर्ने र सुन्ने, सञ्चार गर्ने सीप र पृष्ठपोषणको लेनदेन गर्ने खालको वातावरण बनाउन सकिन्छ । खराब लत बसिसकेको अवस्थामा यो खालको कार्य वातावरणमा फर्कन भने थप मेहनत

आवश्यक पर्दछ नै । हाम्रो कार्यसम्पादनमा सुधार ल्याउन वास्तविक प्रतिस्पर्धी हामी आफैँसँग रहेको खराब बानी हो भनेर बुझ्न जरुरी छ । व्यक्ति ‘कम्फर्ट जोन’मा रहिरहने वा त्यसको स्थानमा असल बानीको विकास गर्ने भन्ने विषयको निर्णय स्वयंबाटै हुन जरुरी छ । गलत बानी हटाउने पाँचवटा रणनीतिको कुरा गर्दा पहिलो काम भनेको के के अनुभूति वा संवेगले गलत बानी विकसित गर्न प्रेरित गरेको छ, पहिचान गर्नुपर्दछ । यसरी गलत बानीप्रतिको सचेतना बढाउनका लागि को, के, कहाँ र कहिले जस्ता प्रश्न स्वयंलाई सोधेर पनि मनन गर्न सकिन्छ । दोस्रो उपाय भनेको आफू अक्सर रहने घर वा अफिसमा गलत बानीसँग सम्बन्धित चीजवस्तु अर्थात् गलत लतलाई सम्झाउने चीजबीज हटाउनुपर्दछ । जस्तो पेयपदार्थको लत छ भने किन्न छाडिदिने, उपहार पनि नलिने र पेयपदार्थ पिउन प्रयोगमा आउने गिलासहरू पनि हटाउनु राम्रो हुन्छ । टेलिभिजन हेर्ने लत छ भने केबुल लाइनको सेवा हटाउनु उपयुक्त हुन्छ । तेस्रो उपाय भनेको कुनै उपयुक्त विकल्पबाट प्रतिस्थापन गर्नु राम्रो हुन्छ । जस्तो कोक पिउनुको सट्टा लेमन वाटर पिउने, जङ्ग फुडको आदतको सट्टा गाजर, मूला खाने गर्नु राम्रो हुन्छ । चौथो भनेको लामो समय लगाएर विकसित बानीलाई क्रमिक रूपमा हटाउँदै जानु ठीक हुन्छ । जस्तै कफी पिउन बन्द गर्नुपर्ने भने सुरुमा आधा कटौती गर्ने र बिस्तारै पुरै हटाउनु सहज हुन्छ । पाँचौं रणनीति भनेको कुनै कुनै बानीको हकमा एकै भट्टकामा लत हटाउनु उपयुक्त हुने अनुसन्धानबाट देखिएको छ । जस्तै मुटुको रोगसम्बन्धी गम्भीर समस्या देखिएका बिमारीलाई चिल्लो खाना दिन तत्काल रोक्ने र उसिनेको सामान्य भेजेटेरियन खाना दिने तथा विज्ञको उपस्थितिमा नियमित सेसन सञ्चालन गरियो भने १५ दिनमै समस्या हट्दै जान सक्छ ।

असल बानी विकसित गर्न के गर्ने त ?

जीवनमा सफलता प्राप्त गर्नका लागि निर्धारण गरिएका उद्देश्यहरू प्राप्तमा बाधकका रूपमा रहेका कम से कम तीनवटा आनीबानी पहिचान गर्ने र आफूले विकसित गर्न खोजेका तीनवटा आनीबानी पत्ता लगाउने काम नै सुधारको सुरुआत हुनसक्छ । डारेन हार्डीले कम्पाउण्ड इफेक्ट पुस्तकमा उल्लेख गरेअनुसार असल बानी विकास गर्नका लागि छवटा सरल तरिका अवलम्बन गर्न सकिन्छ । पहिलो भनेको सफलताका लागि मेहनत गर्न तयार रहनु हो । के खाने, स्वास्थ्य कस्तो राख्ने र के कस्ता विचलनबाट कसरी जोगिने भन्ने विषय यसमै

बाँकी तीन पृष्ठमा

वायु प्रदूषण बढेपछि स्वास्थ्य मन्त्रालयद्वारा सतर्कता अपनाउन आग्रह

काठमाडौं, २१ चैत (रासस) । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले उपत्यकामा वायु प्रदूषण बढेसँगै उच्च सतर्कता अपनाउन सबैलाई आग्रह गरेको छ । मन्त्रालयले विहीवार प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै विश्वको वायु गुणस्तर मापन गर्ने एयर क्वालिटी इन्डेक्स (एक्यूआई) सूचकाङ्क अनुसार केही दिनदेखि नेपाल अत्यधिक प्रदूषित देशको सूचीमा परेकाले सतर्कता अपनाउन सबैलाई अनुरोध गरेको हो ।

एक्यूआई मापनअनुसार शून्यदेखि ५० सम्म 'स्वच्छ', ५१ देखि एक सयसम्म 'सामान्य', एक सय एक देखि एक सय ५० सम्म 'सम्भावित जोखिम', एक सय ५१ देखि दुई सयसम्म 'अस्वस्थकर', दुई सय एकदेखि तीन सयसम्म 'अत्यधिक अस्वस्थकर' र तीन सय एकभन्दा माथि 'खतरनाक' मानिन्छ । हाल काठमाडौंमा वायु प्रदूषणकोस्तर तीन सय ४८ एक्यूआई पुगी 'खतरनाक' श्रेणीमा पुगेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

मन्त्रालयका प्रवक्ता डा प्रकाश बुढाथोकीले हालको **एकाग्रतासहितको...** पर्दछन् । दोस्रो विषय भनेको कुनै राम्रो कुरामा लत लगाउनु हो । के चाहिँ खान्ने भन्नुभन्दा पनि अब आउने दिनमा के चाहिँ खाने भन्ने छनोट गर्नु र व्यवहारमा उतार्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । अक्सर गरिने सङ्गत र जाने स्थानमा समेत यो लागू हुन्छ नै । तेस्रो भनेको आफूले सुधारेको बानी वा कायम राखेको असल बानी वा चरित्रका सम्बन्धमा सार्वजनिक रुपमै जवाफदेहिता प्रदर्शन गर्नु । यो विषय धुमपान वा मद्यपान छोड्न वा सामाजिक सञ्जालमा धेरै समय नदिनका लागि पनि लागू हुन सक्छ । चौथो भनेको प्रतिस्पर्धाका साथमा साधित्वभाव र रमाइलोपन पनि आवश्यक पर्दछ । उत्कृष्ट कार्यसम्पादन गर्ने क्षमता राख्ने साथी भेटियो भने उसबाट समेत आफूलाई केही राम्रो गरौं भन्ने ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । छैटौँ चाहिँ कुनै राम्रो उपलब्धिपश्चात् आफूलाई दिइने पुरस्कार वा मनाइने उत्सव हो । यसमा कार्यक्षेत्रबाट बाहिर घुम्न जाने, मनोरञ्जन गर्ने जस्ता विषय पर्दछन् ।

आफूलाई मार्गदर्शक बन्ने सल्लाहकारहरूको समूह बनाएर उनीहरूबाट समयसमयमा आइडिया लिन सकिन्छ । त्यसरी मार्गदर्शक वा गुरुको चयन गर्दा विषयविज्ञता, सिर्जनशीलता र श्रद्धा वा सम्मान जाग्ने खालको व्यक्तिको छनोट हुन सके भनै राम्रो मानिन्छ । जिन्दगी लामो वा छोटो होला तर यसलाई अर्थपूर्ण बनाउने मुख्य जिम्मेवारी भने स्वयंमै भर पर्ने विषय भने विर्सनु हुँदैन । इमान्दारीपूर्वक गरिने मेहनत र उद्देश्यप्राप्तिका लागि असल बानीको निरन्तरता नै सफलता प्राप्तिको सही मार्ग हो ।

वायु प्रदूषणका कारण दम, फोक्सोसम्बन्धी रोग, आँखाको समस्या, नाक र घाँटीमा एलर्जी, छालामा समस्या, हृदय रोग तथा दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या देखिनसक्ने भएकाले संवेदनशील समूहमा पर्ने बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती तथा दीर्घरोगीलाई विशेष सतर्कता अपनाउन सुझाव दिनुभयो ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयले अत्यावश्यक कामबाहेक घरबाहिर ननिस्कन, यात्रा गर्दा अनिवार्य रूपमा मास्क लगाउन र अत्यधिक प्रदूषण भएका क्षेत्रमा नजान सर्वसाधारणमा अनुरोध गरेको छ ।

राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले वायु प्रदूषण

नियन्त्रण गर्न सबैले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट पहल गर्न, स्वास्थ्यमा विशेष सतर्क रहन अनुरोध गरेको छ । गर्मी मौसम बढ्दै जाँदा बढ्दो वन डहेलो, सडक निर्माण, औद्योगिक क्रियाकलापलगायत कारणले वायु प्रदूषणकोस्तर उच्च हुँदै गएको प्राधिकरणले जनाएको छ ।

प्राधिकरणले वायु प्रदूषणका कारण श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या, आँखा पोल्ने, एलर्जी, टाउको दुख्नेलगायत स्वास्थ्यमा समस्या बढ्नसक्ने उल्लेख गरेको छ । यसै सन्दर्भमा जनतासँगै उद्योग, व्यवसाय, निर्माणसम्बन्धी काम सञ्चालन गरिरहेका निकायलाई वायु प्रदूषण न्यूनीकरणका लागि

आवश्यक सतर्कता अपनाउन आग्रह गरिएको छ ।

सार्वजनिक यातायातको कम प्रयोग, फोहरको उचित व्यवस्थापन, निर्माण कार्यमा धुलो रोकथाम गर्ने उपाय अवलम्बन गर्न तथा वन डहेलो नियन्त्रण गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालय र प्राधिकरणले सम्बन्धित निकायलाई अनुरोध गरेको छ ।

प्राधिकरणले सम्बन्धित निकायलाई वायु प्रदूषणमापन गरी तत्काल सुधारका उपाय अपनाउन सरकारमार्फत निर्देशन दिएको छ । साथै, विपद् न्यूनीकरण प्राधिकरणले आमनागरिकलाई व्यक्तिगत सावधानी अपनाउन, मास्कको प्रयोग गर्न र स्वास्थ्य सुरक्षाका उपायहरू अवलम्बन गर्न आग्रह गरेको छ ।

आन्दोलरत शिक्षकलाई मन्त्रालयले वार्तामा बोलायो

काठमाडौं, २१ चैत (रासस) । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले आन्दोलरत शिक्षकलाई वार्ताका लागि बोलाएको छ । मन्त्रालयका प्रवक्ता शिवकुमार सापकोटाले विहीवार विज्ञप्ति जारी गर्दै आन्दोलन छाडेर वार्ताबाट समस्या सामाधान खोज्न नेपाल शिक्षक महासङ्घलाई आग्रह गर्नुभएको हो ।

“शिक्षक समुदायसँग विगत भैं फेरि पनि सान्दर्भिक छलफल गर्न र साझा धारणा निर्माण गर्न नेपाल सरकार तयार रहेकाले शिक्षा तथा

कर्मचारीका प्रतिनिधिलाई मन्त्रालयमा हार्दिक स्वागत गर्दछौं”, उहाँले भन्नुभएको छ ।

विद्यालय शिक्षासम्बन्धी कानुनलाई संशोधन र एकीकरण गर्न बनेको विधेयक, २०८० प्रतिनिधिसभामा पेस भई छलफलका प्रक्रियामा रहेकामा त्यसलाई यथाशीघ्र पारित गरियोस् भन्ने माग राख्दै सामुदायिक विद्यालयमा कार्यरत शिक्षक तथा कर्मचारीबाट केही समयदेखि ध्यानाकर्षण गराउँदै आएको विषयप्रति मन्त्रालयको ध्यानाकर्षण भएको जनाइएको

छ । प्रवक्ता सापकोटाले विद्यालय शिक्षा विधेयक स्वीकृतिको पर्खाइमा रहेकाले यसका लागि सामूहिक सन्देश प्रवाह गर्न मन्त्रालय सदैव सकारात्मक रहेको उल्लेख गर्नु भएको छ ।

“विद्यालय शिक्षा विधेयक समयमै पारित गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नका निमित्त सिङ्गो शिक्षक समुदायको पैरवी, सरोकार र ऐक्यबद्धताका बारेमा मन्त्रालय सदैव सकारात्मक छ”, प्रवक्ता

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

विश्व समाचार

अमेरिकी करवृद्धि कपडा उद्योगका लागि ठूलो धक्का : बङ्गलादेशी उद्यमी

ढाका, २१ चैत (रासस/एएफपी) । बङ्गलादेशी कपडा उद्योगसम्बद्ध उद्यमीहरूले विहीवार अमेरिकी करले विश्वको दोस्रो ठूलो गार्मेन्ट उत्पादक बङ्गलादेशलाई 'ठूलो धक्का' पुऱ्याएको बताउनुभएको छ । आरडिएम गुपका अध्यक्ष रफिबुल आलम चौधरीले भन्नुभयो, “कर वृद्धिका कारण मूल्यमा हुने वृद्धिले मागलाई प्रभावित गर्नेछ । हामी खरीदकर्ताहरू गुमाउनेछौं । केताहरू अन्य लागत-प्रतिस्पर्धी बजारमा जानेछन् र यो हाम्रो उद्योगको लागि ठूलो धक्का हुनेछ ।”

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले बुधवार बङ्गलादेशमा कपासमा १६ प्रतिशत र पोलिस्टर उत्पादनमा ३२ प्रतिशत कर वृद्धि गर्दै समग्रमा ३७ प्रतिशत कर वृद्धि गर्ने घोषणा गर्नुभएको छ । बङ्गलादेशले संयुक्त राज्य अमेरिकामा वार्षिक ८.४ अर्ब अमेरिकी डलरवरावरको तयारी कपडा निर्यात गर्ने गरेको बङ्गलादेश गार्मेन्ट म्यानुफ्याक्चरर्स एण्ड एक्सपोर्टर्स एसोसिएसन (बीजीएमईए) को तथ्याङ्कले देखाएको छ । यो बङ्गलादेशको कुल तयारी पोशाक निर्यातको करिब २० प्रतिशत हो । “हामी करवृद्धिकालागि तयार थिएनौं तर यो अचानक आयो,” बीजीएमईएका प्रशासक अनवर हुसेनले भन्नुभयो ।

हुसेनले अन्य क्षेत्रीय व्यापार प्रतिद्वन्द्वीहरूको अवस्था अझ खराब रहेको बताउनुभएको छ । “चीन, भियतनाम र श्रीलङ्काजस्ता हाम्रा प्रतिस्पर्धीको तुलनामा हामी अझै अगाडि छौं किनभने उनीहरूको कर हाम्रोभन्दा बढी छ,” हुसेनले भन्नुभयो ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा बङ्गलादेशको निर्यातको अधिकांश हिस्सा सूती कपडा हो,” बीजीएमईएका पूर्व उपाध्यक्ष चौधरीले भन्नुभयो । बङ्गलादेशका अन्तरिम नेता मोहम्मद युनुसका प्रेस सचिव शफिकुल आलमले सरकारले समाधान खोजिरहेको बताउनुभयो ।

“राष्ट्रिय राजस्व बोर्डले शुल्कलाई छिटो तर्कसङ्गत बनाउने विकल्पहरूको पहिचान गरिरहेको छ, यो अमेरिकी कर वृद्धिको विषयलाई सम्बोधन गर्न आवश्यक छ,” आलमले एक विज्ञप्तिमा भन्नुभएको छ । चीनपछि दोस्रो ठूलो उत्पादक बङ्गलादेशले फ्रान्सको क्यारेफोर, क्यानाडाको टायर, जापानको युनिको, आयरल्याण्डको प्रिमार्क, स्वीडेनको एच एण्ड एम र स्पेनको जाराजस्ता विश्वव्यापी ब्रान्डका लागि कपडा उत्पादन गर्छ ।

सरकारलाई ढाल्न सफल भएको सन् २०२४ को अगष्टमा भएको विद्यार्थी आन्दोलनले बङ्गलादेशको गार्मेन्ट उद्योगलाई अस्तव्यस्त बनाएको थियो । आन्दोलनमा गार्मेन्ट क्षेत्रका प्रदर्शनकारीहरूले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेका थिए । बङ्गलादेशमा महिनौं लामो हिसाका कारण पटक-पटक उत्पादन ठप्प भएको थियो यद्यपि वार्षिक आम्दानीमा खासै कमी आएको थिएन । कपडा उद्योगले सन् २०२४ मा ३६ अर्ब डलर निर्यात गरेको थियो भने अधिल्लो वर्ष ३८ अर्ब डलर निर्यात गरेको थियो ।

म्यान्मारमा भूकम्पमा परी मृत्यु हुनेको संख्या तीन हजारभन्दा बढी पुग्यो

याङ्गुन, २१ चैत (रासस/एएफपी) । म्यानमामा गएको शक्तिशाली भूकम्पमा परी मृत्यु हुनेको सङ्ख्या तीन हजार नाघेको जुन्ता सरकारले विहीवार जनाएको छ । छ दिन पहिले ७.७ म्याग्नीच्युडको गएको भूकम्पका कारण अहिलेसम्म मृत्यु हुनेको सङ्ख्या तीन हजार ८५ पुगेको पुष्टि भएको र ३४१ जना अझै बेपत्ता रहेको र चार हजार ७५५ जना घाइते भएको जुन्ता सरकारका प्रवक्ताले जारी गरेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । भूकम्पका कारण भएको क्षतिमा राहत तथा उद्धारका लागि १७ देशबाट करिब एक हजार टन राहत तथा अन्य सामग्रीसहित सयौंको सङ्ख्यामा उद्धार तथा सहायताकर्मि आइपुगेको जाउ भिन तुनले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, “हामीले खोजी र उद्धारकार्यलाई निरन्तरता दिइरहेका छौं, साथै, हामी अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय र मेडिकल टोलीको कडा परिश्रमप्रति विशेष कृतज्ञता व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।”

गाजा 'मृत्युको जाल' बनेको राष्ट्रसङ्घीय अधिकारीको भनाइ

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ २१ चैत (रासस/सिन्हवा) । निरन्तरको युद्धको कारण गाजा 'मृत्युको जाल' बनेको संयुक्त राष्ट्रसङ्घका मानवीय अधिकारी जोनाथन ह्विटलले बताउनुभएको छ । कब्जा गरिएको प्यालेस्टिनी क्षेत्रमा मानवीय मामिला समन्वयका लागि संयुक्त राष्ट्र सङ्घका कार्यवाहक निर्देशक ह्विटलले बुधवार गाजामा 'रगत, पीडा र मृत्युको अनन्त चक्र' चलिरहेको बताउनुभएको छ । ह्विटलले संयुक्त राष्ट्र परिसरमा नै ट्याङ्गमा आगलागी हुदाँ आफ्ना सहकर्मीको मृत्यु भएको तथा अन्य गम्भीर घाइते भएको बताउनुभएको थियो । उहाँले चरम द्वन्द्वका कारण अन्तर्राष्ट्रिय सहायता र अस्पतालहरू प्रभावित भएको बताउनुभएको छ ।

मानवीयताका आधारमा सहयोग गरिएका गाडीहरूमा द्वन्द्वमा मारिएका मानिसहरू बोक्न प्रयोग गर्नुपरेकोमा चिन्ता व्यक्त गर्दै खान्दान वितरण स्थलमा बम प्रहार गरि सहायता कर्मीहरूको हत्या हुनु निन्दनीय भएको उहाँले बताउनुभएको छ ।

युद्धविराम अवधि सकिएपछि जबरजस्ती विस्थापनको आदेश जारी हुदाँ पछिल्ला दुई दिनमा मात्रै एक लाख मानिसहरू रफाहबाट विस्थापित भएको ह्विटलले बताउनुभएको छ । गाजामा बढ्दो युद्ध चक्रवाट मानिसहरूको निरन्तर मृत्यु भएकोमा राष्ट्रसङ्घका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले 'युद्धविराम पछि मानिसको हत्या भएको घटनाको निन्दा गर्नु भएको' उहाँका प्रवक्ता स्टेफन दुजारिकले बताउनुभएको छ ।

“मार्च २३ मा इजरायली सेनाले गरेको आक्रमणका कारण १५ जना मेडिकल कर्मचारी तथा मानवतावादीको मृत्युबाट महासचिव गुटेरेस स्तब्ध भएको उहाँले बताउनुभएको छ । उहाँका अनुसार गुटेरेसले युद्धविराम, तत्काल बन्धकहरूको विना शर्त रिहाइ र गाजामा निर्बाध मानवीय पहुँचको लागि आह्वान गर्नुभएको छ ।

छठ पर्व अन्तरगत अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिइयो



दैनिक समाचारदाता राजविराज, २१ चैत

मधेसका जिल्लाहरूमा हाल चैती छठ पर्वको रौनक छ। यो पर्वको तेस्रो र मुख्य दिन ब्रतालुले विहीवार षष्ठी तिथिका दिन निराहार व्रत सुरु गरेका छन्। पञ्चमीका दिन बुधवार मध्यरातअघि खरना विधि गरेर सख्खरको खिर प्रसादस्वरूप खाएपछि निराहार व्रत प्रारम्भ भएको छ।

पछिल्ला वर्षहरूमा लोकप्रिय बन्दै गएको चैती छठको तेस्रो दिन विहीवार अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिइएको छ। यस अवसरमा राजविराजस्थित विभिन्न पोखरीहरूमा ब्रतालुहरूले अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिएका हुन्।

यहाँको कल्तुदास पोखरी, भगवती पोखरी, तुरन्ती पोखरी र पूर्णी पोखरी लगायतका जलाशयमा बनाइएको छठी घाटमा सयौंको संख्यामा श्रद्धालु छठ घाटमा भेला भएका थिए। अघिल्ला वर्षहरूमा चैती छठ मनाउनको संख्याको थोरै भएपनि विगत ३ वर्ष देखि चैती छठ मान्नेहरूको संख्यामा

निरन्तर वृद्धि हुँदै गएको भगवती मन्दिरका मूल पुजारी दुर्गानन्द मिश्रले बताए।

२०७६ सालमा कोभिडले विश्वलाई प्रभावित बनाएपछि कृत्रिम पोखरी बनाएर आफ्नो निवासमै पनि छठ मनाउनेको संख्यामा पनि वृद्धि हुँदै गएको हो। चैत महिनामा गर्मी पनि धेरै हुने भएको हुँदा कृत्रिम पोखरीको निर्माण गरि निवासमै छठ मनाउने गरिएको पुजारी मिश्रको भनाई छ।

यता राजविराज ८ निवासी सुमित्रा गुप्ताले छठको अर्घ दिन आफ्नै घर आंगनमै कृत्रिम पोखरी बनाएर अस्ताउँदो सूर्यलाई अर्घ दिएकी छिन्। उनले घरबाट टाढा पोखरी रहेको तथा अत्यधिक गर्मी र हवाहुरीका कारण घर आंगनमै कृत्रिम पोखरी बनाएर सूर्य उपासनाको पर्व छठमा सहभागि भएको बताईन। उनी कोरोना कालदेखि नै यसरी घर आंगनमै छठ पर्व मनाउँदै आई रहेकी छिन्।

उनले परिवारको सुख, शान्ति र इच्छित मनोकामनाका लागि कात्तिक महिनामा

मनाइने छठ पर्वमा समेत यसरी नै कृत्रिम पोखरी बनाएर सूर्यको पूजा गर्ने गरेको सुनाइन्।

शुक्रबार बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिएसँग चार दिवसीय छठ पर्व विधिवत रुपमा सम्पन्न हुने छ।

मधेसको प्राचीन मिथिला क्षेत्रमा वर्षको दुईपटक छठ मनाइन्छ। कात्तिक शुक्लपक्ष चौथीदेखि सप्तमीसम्म मनाइने छठलाई शारदीय भनिन्छ। यसैगरी, चैत शुक्ल चौथीदेखि सप्तमीसम्म मनाइने छठलाई वासन्ती वा चैती छठ भनिन्छ। दुवै छठमा सूर्यदेव र षष्ठीदेवी (बोलीचालीमा छठीदेवी) को उपासना गरिन्छ। दुवै छठका व्रतविधान समान छन्। यो व्रतको प्रभावले मनोकाङ्क्षा पूरा हुने जनविश्वास छ।

केही दशकअघि मिथिला र तराई क्षेत्रको मात्र मुख्य पर्व मानिने छठ पछिल्लो समय नेपालभर विस्तार भएको छ। सबैको साझा र मिथिला संस्कृतिको प्रतीक बनेको यो पर्वलाई लोकआस्थाको महापर्व पनि भनिन्छ।

‘भिजिबिलिटी’ कम हुँदा हवाई उडान प्रभावित

काठमाडौं, २१ चैत (रासस)।

केही दिनयतादेखि काठमाडौंमा बाक्लो तुवाँलो लाग्दै आएकोले ‘भिजिबिलिटी’ कम हुँदा त्रिभुवन अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलमा हवाई उडान तथा अवतरण प्रभावित बन्न थालेका छन्।

वर्षायाममा हिलै ...

फेर्न पनि मुस्किल पर्छ, अर्का स्थानीयवासी चन्दन साहले भने- “धुलो उडेको समयमा आँखा पनि देखिदैन।”

उक्त मार्गमा ५ वटा विद्यालय पर्ने गरेको राजविराज ३ का मो.अनवरले सुनाए। “सडक बन्नु राम्रो कुरा हो, तर एकातिर कछुवाको गतिमा काम गर्ने र अर्को तिर सडकमा पानी नछर्केर सडक निर्माणको नाममा मान्छे मार्ने, विरामी पार्ने गरी काम गर्नु हुँदैन, उनले थपे- निर्माण कम्पनीलाई समय मै

केही दिनदेखि काठमाडौंको आकाशमा बाक्लो तुवाँलो लाग्दै आएकोले ‘भिजिबिलिटी’ कम भएर ‘आइएफआर’ प्रविधिबाट उडान, अवतरण भइरहेको त्रिभुवन अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलका प्रमुख एवं महाप्रबन्धक

काम सम्पन्न गर्न र सर्वसाधारणलाई धुलोबाट जोगाउन सम्बन्धित निकायले तुरुन्त पहल गर्नु जरुरी छ।” उक्त सडक निर्माणको ठेक्का शर्मा-वज्रगुरु-लोहनी जेभी कन्स्ट्रक्सनले पाएको छ। तर विभिन्न बाहानामा निर्माण कम्पनीले समय मै निर्माण कार्य सम्पन्न गर्न सकेको छैन। धुलोले विपेश गरी उक्त मार्गको दाँया बाया वसोवास गर्ने र ओहोर दोहोर गर्ने सर्वसाधारण सबै भन्दा बढी मारमा परेका छन्। वर्षायाममा हिलै हिलो र सख्खायाममा धुलै धुलोबाट

जगन्नाथ निरौलाले राससलाई जानकारी दिनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “बाक्लो तुवाँलोले भिजिबिलिटीमा कमी आएपछि आइएफआर प्रविधिबाट उडान/अवतरण भइरहेको छ। सोही कारणले साविकको तुलनामा जहाजको

आजित बनिरहदा समेत समस्या समाधान गर्न सम्बन्धित निकायले चासो नदेखाएको स्थानीयवासीको गुनासो छ। निर्माण भइरहेको उक्त सडकको २०७९ साल देखि निर्माण कार्य सुरु गरिएको थियो। तर निर्माण कार्यले गति लिन नसक्दा वर्षायाममा हिलो र सुख्खायाममा धुलोको समस्या खेप्न बाध्य भएको स्थानीयको गुनासो छ। संधिय सरकारको वजेटबाट सडक डिभिजन कार्यालयले गरेको टेण्डर प्रकृत्यामा उक्त निर्माण कम्पनीलाई ठेक्का परेको बताइएको छ।

नागरिक उन्मुक्ति र जनमत पार्टीबीच एकता अन्तिम चरणमा

काठमाडौं, २१ चैत (रासस)।

तराई-मधेस केन्द्रित दुई राजनीतिक दल जनमत पार्टी र नागरिक उन्मुक्ति पार्टीबीच पार्टी एकीकरण करिब अन्तिम चरणमा पुगेको छ। एकता प्रक्रियालाई टुङ्ग्याउन दुवै पक्षका नेताहरू पछिल्ला दिनमा सघन छलफलमा छन्। दुवै पार्टीलाई एकीकरण गरेर राष्ट्रिय मुद्दा र जनसवाललाई सशक्त रूपमा उठाउनेगरी एकताका लागि पहल गरिएको नेताहरू बताउँछन्। दुवै पार्टीले एकीकरणका लागि गठन गरेका कार्यदलले विभिन्न चरणमा बैठक बसी सहमतिको विन्दु पहिल्याउन कसरत गरिरहेका छन्। कार्यदल र शीर्ष नेतृत्वतहमा चरणबद्ध छलफल भइरहेको नेताहरूले बताएका छन्।

जनमत पार्टीका उपाध्यक्ष अब्दुल खानले पार्टी एकीकरणलाई अन्तिम रुप दिन आन्तरिक र बहुपक्षीय छलफल तीव्र रूपमा भइरहेको र आगामी वैशाख १५ भित्रै पार्टी एकीकरणको घोषणा गर्नेगरी संवादमा भइरहेको बताउनुभयो। “आगामी वैशाख १५ भित्र एकता प्रक्रियालाई टुङ्ग्याउने गरी छलफल भइरहेको छ”, जनमतका तर्फबाट गठित कार्यदलका संयोजकसमेत रहनुभएका उहाँले भन्नुभयो, “नयाँ बन्ने पार्टीको नाम, भण्डा, चुनाव ‘फाइनल’ भइसकेको छ। हाल पार्टीको विधान लेख्ने काम भइरहेको छ, पार्टीको पदाधिकारी टुङ्ग्याउन मात्र बाँकी छ।”

संयोजक खानका अनुसार वैशाखको पहिलो सातामा आ-आफ्नो केन्द्रीय समितिबाट एकीकृत विधान पारित गरिने र दोस्रो साता पार्टी एकीकरणको घोषणा गरिनेछ। पार्टी एकीकरणका लागि दुई महिनायता नेताहरूले कसरत गरिरहेका छन्। दुवै दलले

कार्यदल गठन गरेपछि यो प्रक्रियाले तिब्रता पाएको छ।

नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका अध्यक्ष रञ्जिता श्रेष्ठले पार्टी एकीकरण प्रक्रियालाई चाँडै टुङ्ग्याउनेगरी छलफल भइरहेको जानकारी दिनुभयो। उहाँले कार्यदल तहमा छलफल भइरहेको र कार्यदलको निचोडलाई अन्तिम रूप दिने बताउनुभयो। “पार्टी एकीकरणलाई टुङ्गो लगाउन कार्यदल तहमा छलफल भइरहेको छ, त्यहाँको निर्णयअनुरूप दुवै पार्टीका शीर्ष नेताहरूले पार्टी एकीकरणलाई अन्तिम रूप दिनेछौं”, अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो।

जनमत पार्टीका प्रवक्ता डा शरद सिंह यादवले पनि पार्टी एकीकरण प्रक्रिया करिब अन्तिम चरणमा पुगेको बताउनुभयो। “पार्टी एकीकरणका लागि दुवै पार्टीबाट गठित कार्यदलको बैठक र छलफल चलिरेहेको छ”, उहाँले भन्नुभयो, “केही कुरा मोटामोटी सहमति पनि भइसकेको छ, उदाहरणका रूपमा पार्टीको नाम, नेतृत्व र पदाधिकारीको विषयमा करिब सहमति बनिसकेको छ। बाँकी विषयलाई कार्यदलको तहबाट चाँडै टुङ्ग्याएर पार्टी एकीकरणलाई पूर्णता दिइनेछ।”

प्रारम्भिक समझदारीअनुसार पार्टीको नाम, पार्टीको भण्डा, पार्टीको नेतृत्वमा पनि करिब सहमति बनिसकेको जनाइएको छ। एकीकरणपछि बन्ने पार्टीको अध्यक्षमा हालको जनमत पार्टीका अध्यक्ष सिके राउत र सहअध्यक्षमा नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका अध्यक्ष रञ्जिता श्रेष्ठ रहने नेताहरूले दावी गर्छन्। “हामी पार्टी एकीकरणमा प्रवेश गरिसक्यौं, पार्टीको नाम, भण्डा, चुनाव चिह्न,

चैतीस टन प्याज चोरी पैठारी गर्नेविरुद्ध मुद्दा दायर

पर्स, २१ चैत (रासस)।

पथलैयास्थित राजस्व अनुसन्धान कार्यालयले ३४ टन प्याज चोरी पैठारी गर्ने तीन जनाविरुद्ध उच्च अदालत जनकपुरमा मुद्दा दायर गरेको छ।

राजस्व अनुसन्धान कार्यालयका प्रमुख अनुसन्धान अधिकृत हरिप्रसाद शर्माका अनुसार ३४ टन प्याज चोरी पैठारीमा संलग्न भएको भन्दै शिव पार्वती ट्रेडर्सका सञ्चालक जनकदुलारी देवी, भारतीय मालवाहक १६ चक्के लरी ट्रकका चालक उमेश यादव र ट्रकका धनी भारतीय नागरिक नरेश यादवविरुद्ध मुद्दा दायर गरिएको हो।

विधेयक चाँडै जारी होस् भन्ने अपेक्षा रहनु र यस विषयप्रति शिक्षक तथा कर्मचारीको चासो रहनु स्वाभाविकै हो।” उहाँले विधेयक संसद्मा पेस हुने, छलफल हुने र स्वीकृति हुने विधायकी प्रक्रियाका हुने

अध्यक्षसहितका पदाधिकारीमा मोटामोटी सहमति भइसकेको छ। सचिवालय, केन्द्रीय समितिलगायत पार्टीको तल्लो तहका संरचना विस्तारै मिलाउँदै जान सकिन्छ”, कार्यदल सदस्यसमेत रहनुभएका जनमत पार्टीका प्रवक्ता डा शरदसिंह यादवले भन्नुभयो।

जनमत पार्टीले नागरिक उन्मुक्ति पार्टीसँग एकीकरणका लागि गत फागुनको तेस्रो साता कार्यदल गठन गरेको थियो भने नागरिक उन्मुक्ति पार्टीले हालै कार्यदल बनाएको छ। जनमत पार्टीका तर्फबाट गठित कार्यदलमा उपाध्यक्ष खानको संयोजकत्वमा पार्टी प्रवक्ता डा यादव र बाल गोविन्द चौधरी सदस्य हुनुहुन्छ। यस्तै, नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका तर्फबाट नेता गङ्गाराम चौधरीको संयोजकत्वमा कार्यदल गठन गरिएको छ। कार्यदलमा सुनिता चौधरी र रामलाल डगौरा थारू सदस्य हुनुहुन्छ।

पार्टी एकीकरण भएपछि पहिचानवादी शक्ति, आदिवासी जनजाति समुदायहरू एकताबद्ध भएर आफ्ना मुद्दालाई बलियो बनाउन सकिने अपेक्षा रहेको जनमत पार्टीका प्रवक्ता डा यादवले बताउनुभयो।

विसं २०७५ मा सिके राउतको नेतृत्वमा जनमत पार्टी र विसं २०७८ पुस १९ गते नागरिक उन्मुक्ति पार्टी गठन भएको थियो। सो पार्टीको अध्यक्ष रञ्जिता श्रेष्ठ हुनुहुन्छ। जनमत र नाउपाले २०७९ को प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभामा पहिलोपटक भाग लिएका थिए। हाल संसद्मा जनमतका छ र नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका चार सांसद रहेका छन्।

अभियुक्तहरूले प्याज पैठारी गर्दा भन्सार जाँचपास नगराई भन्सार छली चोरी पैठारी गरी राजस्व चुहावट (अनुसन्धान तथा नियन्त्रण) ऐन, २०५२ को दफा ३ ले निषेध गरेको कसुर गरेको भन्दै बिगो र जरिवानासहित रु ३६ लाख ५८ हजार १०० मागदाबीसहित मुद्दा दायर गरेको छ।

यसैगरी, १६ चक्के लरीका धनी यादवलाई ट्रक जफत गर्ने प्रयोजनका लागि प्रतिवादी कायम गरी अभियोग दर्ता गरिएको छ। चालु आर्थिक वर्षमा राजस्व अनुसन्धान कार्यालयले राजस्व चुहावटका १२ वटा मुद्दा दर्ता गरेको छ।

भएको जनाउनु भएको छ। शिक्षकहरूले शिक्षक महासङ्घको नेतृत्वमा हिजोदेखि विद्यालय शिक्षा विधेयक चाँडै पारित गराउन काठमाडौंमा सडक आन्दोलन सुरु गरेका छन्।