



प्रभात समाचार

PRAVAT SAMACHAR

National Daily

राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष २५ अंक २५४, २०८२ साल पुस २० गते आइतबार (Jan - 04, 2026) नेपाल सम्वत १९४६ पृष्ठ ४ मूल्य रु. १०।-

सिन्धुलीमा अर्भै ३३.८३ प्रतिशत जनसंख्या अविवाहित

● प्रभात समाचार

सिन्धुली, १९ पुस / जिल्लामा १० वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेर समूहका व्यक्तिहरूको वैवाहिक स्थिति यहाँको सामाजिक संरचना, जीवनशैली र जनसांख्यिकीय अवस्थालाई स्पष्ट रूपमा प्रतिबिम्बित गरेको छ। पछिल्लो तथ्यांक अनुसार जिल्लामा हरेक परिवारमा प्रायः बसोबास गर्ने १० वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका कुल २ लाख ४८ हजार ५ सय २९ जनामध्ये ३३.८३ प्रतिशत अविवाहित रहेका छन्। यो तथ्यांकले पछिल्ला वर्षहरूमा शिक्षा, रोजगारी, वैदेशिक पलायन तथा जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले वैवाहिक व्यवहारमा प्रभाव पारेको संकेत गर्दछ। तथ्यांक अनुसार १० वर्षभन्दा माथिल्लो उमेरका पुरुषमध्ये ३७.९१ प्रतिशत अविवाहित रहेका छन् भने महिलातर्फ यो प्रतिशत २९.९७ रहेको छ। पुरुषमा अविवाहितको प्रतिशत महिलाभन्दा उच्च देखिनु रोजगारी, वैदेशिक रोजगार तथा ढिलो विवाह गर्ने प्रवृत्तिसँग जोडिएको जानकारीहरू बताउँछन्। विशेषगरी युवापुस्तामा अध्ययन र आयआर्जनलाई प्राथमिकता दिने प्रवृत्तिले विवाहको उमेर पछाडि सरेको देखिन्छ।

जनसंख्याको वैवाहिक स्थिति

यस जिल्लामा हरेक परिवारमा अक्सर बसोबास गर्ने १० वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरूको वैवाहिक स्थिति अनुसार १० वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका कुल २४८५२९ जनामध्ये ३३.८३% अविवाहित रहेका छन्। १० वर्ष भन्दा माथिल्लो उमेरका पुरुष ३७.९१% र महिला २९.९७% अविवाहित रहेको पाइयो। १० वर्ष माथिका व्यक्तिहरू मध्ये ६९.४०% विवाहित देखिएको छ। विवाहित पुरुष र महिलाहरूको % क्रमशः ५९.४३ र ६३.२७ रहेको छ। यसैगरी विधुर/विधवा ४.९८%, पारपाचुके ०.९४% र छुट्टिएको ०.४५% छन्। यस सम्बन्धी विस्तृत विवरण तलको तालिका ३.७ मा दिइएको छ।

यता, जिल्लामा १० वर्ष वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिहरूमध्ये ६९.४० प्रतिशत विवाहित रहेका छन्। विवाहित जनसंख्याको यो हिस्सा अर्भै पनि बहुसंख्यक भए पनि अधिल्ला दशकको तुलनामा केही घट्दो क्रममा रहेको विश्लेषण गरिएको छ। लिङ्गगत रूपमा हेर्दा विवाहित पुरुषको प्रतिशत ५९.४३ रहेको छ भने विवाहित महिलाको प्रतिशत ६३.२७ पुगेको छ। महिलामा विवाहितको प्रतिशत बढी हुनु तुलनात्मक रूपमा महिलाहरूको विवाह उमेर पुरुषको भन्दा कम हुने सामाजिक परम्परासँग सम्बन्धित रहेको सरोकारवालाहरू बताउँछन्। वैवाहिक स्थितिका अन्य वर्गहरूमा पनि

उल्लेख्य तथ्यांक देखिएको छ। जिल्लामा ४.९८ प्रतिशत विधुर वा विधवा रहेका छन्। यस समूहमा महिलाको संख्या तुलनात्मक रूपमा बढी हुने प्रवृत्ति देखिन्छ, जसको प्रमुख कारण महिलाको औसत आयु पुरुषभन्दा बढी हुनु र उमेर अन्तरका कारण विधवाको संख्या बढ्नु रहेको जनसांख्यिकीय विश्लेषणको भनाइ छ। यसैगरी पारपाचुके अर्थात् सम्बन्ध विच्छेद गरेका व्यक्तिहरू ०.९४ प्रतिशत रहेका छन् भने छुट्टिएर बसेका व्यक्तिहरू ०.४५ प्रतिशत रहेको तथ्यांकले देखाएको छ। यद्यपि पारपाचुके र छुट्टिएको जनसंख्या प्रतिशतका हिसाबले कम देखिए पनि पछिल्ला वर्षहरूमा यो संख्या विस्तारै

बढ्दो क्रममा रहेको संकेत पाइन्छ। सामाजिक सचेतता, कानुनी पहुँच र व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको बोध बढ्दै जाँदा सम्बन्ध विच्छेदलाई सामाजिक रूपमा स्वीकार्ने प्रवृत्ति विस्तारै विकास हुँदै गएको विश्लेषण गरिएको छ। समग्रमा, जिल्लाको वैवाहिक स्थिति सम्बन्धी तथ्यांकले सामाजिक परिवर्तनको संकेत मात्र नभई शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षाजस्ता नीति निर्माणमा समेत महत्वपूर्ण आधार प्रदान गर्ने देखिन्छ। यससम्बन्धी विस्तृत विवरण तालिका ३.७ मा समेटिएको छ, जसले आगामी योजनाका लागि स्थानीय सरकार र सरोकारवालाहरू मार्गदर्शन गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

तीनपाटन गाउँपालिकाको हिउँदे अधिवेशन सम्पन्न

● प्रभात समाचार

सिन्धुली, १९ पुस / तीनपाटन गाउँपालिकाको गाउँ सभाको १७ औँ हिउँदे अधिवेशन सम्पन्न भएको छ। गाउँपालिकाका अध्यक्ष कर्ण बहादुर मगरको अध्यक्षतामा अधिवेशन

प्रस्तावहरू सभासमक्ष पेश गरे। प्रस्तुत विवरणले गाउँपालिकाको विकास गतिविधि, सेवा प्रवाह र वित्तीय अनुशासनलाई समेटेको थियो। सभामा प्रस्तुत गरिएका १० (दश) वटा प्रस्तावहरूमाथि विस्तृत छलफल भएको



सम्पन्न भएको हो।

स्थानीय तहको नीति, योजना र बजेट व्यवस्थापनलाई समयसापेक्ष बनाउने उद्देश्यका साथ आयोजना गरिएको अधिवेशनमा जनप्रतिनिधि, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत, शाखा प्रमुखहरू तथा कर्मचारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। अधिवेशनमा गाउँपालिका उपाध्यक्ष धन बहादुर पुलामी (अशोक) ले आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को हालसम्मको समग्र प्रगति विवरण प्रस्तुत गरेका थिए। उनले चालु आर्थिक वर्षमा सञ्चालनमा रहेका विकास योजना, कार्यक्रमको कार्यान्वयन अवस्था, भौतिक तथा वित्तीय प्रगति, साथै आवश्यक देखिएका योजना, कार्यक्रम तथा बजेट संशोधन र पुनरावलोकनसम्बन्धी

थियो। छलफलका क्रममा जनप्रतिनिधिहरूले स्थानीय आवश्यकताअनुसार योजना सञ्चालन, बजेटको प्रभावकारी उपयोग र पारदर्शिता कायम गर्न सुझाव राखेका थिए। छलफलपछि सबै प्रस्तावहरू सर्वसम्मत रूपमा पारित गरिएको गाउँपालिकाले जनाएको छ। अध्यक्ष कर्ण बहादुर मगरज्यूले अधिवेशनलाई सम्बोधन गर्दै गाउँपालिकाको समग्र विकासका लागि नीति तथा कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयन आवश्यक रहेको बताए। सभामा सहभागी सम्पूर्ण जनप्रतिनिधि, कर्मचारी तथा सरोकारवालाहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दै सभाबाट पारित निर्णयहरू समयमै र प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गरिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

सरस्वती सामुदायिक वनको अध्यक्षमा शंखनारायण चयन

● प्रभात समाचार

सिन्धुली १९ पुस / सिन्धुलीको कमलामाई नगरपालिका ५ मा रहेको सरस्वती सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको अध्यक्षमा शंखनारायण श्रेष्ठ सर्वसहमत चयन हुनु भएको छ।

समूहका अध्यक्ष हितलाल श्रेष्ठको अध्यक्षता तथा डिभिजन वन कार्यालय सिन्धुलीका डिभिजन वन अधिकृत राम कुमार भण्डारीको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको उद्घाटन सत्रमा सम्बोधन गर्नुहुँदै डिभिजन



समूहको आज भएको ३० औँ वार्षिक साधारण सभा तथा छैटौँ अधिवेशनबाट श्रेष्ठको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय कार्यसमिति सर्वसहमत निर्वाचित भएको हो। उपाध्यक्षमा समिलाला श्रेष्ठ, सचिवमा कविता श्रेष्ठ, सह-सचिवमा समिर श्रेष्ठ र कोषाध्यक्षमा उषा श्रेष्ठ सर्वसहमत चयन हुनु भएको छ। सदस्यहरूमा सीता मोक्तान, चण्डीका थापा मगर, गोमा श्रेष्ठ, लालबहादुर श्रेष्ठ, नरबहादुर श्रेष्ठ र प्रेम श्रेष्ठ चयन हुनु भएको छ।

वन अधिकृत भण्डारीले सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहलाई अर्भ शक्तिशाली बनाउन अब बन्ने वन ऐनमा निश्चित र कम सम्म विना टेण्डर वन पैदावर विक्रि वितरण गर्न पाउने व्यवस्था गर्न पहल गरि रहेको बताए। २०५२ सालमा विधिवत रूपमा स्थापन भएको सरस्वती सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको नेतृत्व हितलाल श्रेष्ठले गर्दै आई रहनु भएको थियो। यस समूहले देशमा नै पहिलो पटक वन पैदावर मा आधारित सामुदायिक समिल समेत सञ्चालन गर्दै आई रहेको छ।

एमाले सिन्धुलीले क्षेत्र नं. २ बाट संघीय निर्वाचनका लागि उम्मेदवार सिफारिस

● प्रभात समाचार

सिन्धुली, १९ पुस / नेकपा एमाले सिन्धुली जिल्ला कमिटीले फागुन २१ गते हुने भनिएको प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि क्षेत्र नं. २ बाट उम्मेदवार सिफारिस गरेको छ। आगामी संघीय निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै पार्टीको आन्तरिक छलफल तथा मापदण्डका आधारमा विभिन्न उम्मेदवारहरूको नाम सिफारिस गरेको एमाले सिन्धुलीले जनाएको छ। जिल्ला कमिटीका अनुसार क्षेत्र नं. २ बाट संघीय निर्वाचनमा प्रतिस्पर्धा गर्नका लागि शान्ति मान कार्की, पुष्पराज श्रेष्ठ, कौशल कोइराला, उमा कोइराला, निरु दलामी, मनोज जंग



थापा, रामकृष्ण श्रेष्ठ, नवराज थिङ र धन जंग थापाको नाम सिफारिस

गरिएको छ।

पार्टी नेतृत्वले सिफारिस भएका सबै उम्मेदवारहरू संगठन निर्माण, जनआधार विस्तार तथा राजनीतिक योगदानका हिसाबले सक्षम र योग्य रहेको जनाएको छ। सिफारिस प्रक्रिया पार्टीको विधि र विधानअनुसार अधि बढाइएको र अन्तिम निर्णय पार्टीको केन्द्रीय तहबाट हुने जिल्ला कमिटीले स्पष्ट पारेको छ। एमाले सिन्धुलीले संघीय निर्वाचनमा क्षेत्र नं. २ लाई विशेष प्राथमिकतामा राख्दै जित्न सुनिश्चित गर्ने रणनीति समेत अधि सारेको बताइएको छ। सिफारिससँगै पार्टीभित्र आन्तरिक प्रतिस्पर्धा स्वाभाविक भए पनि अन्तिम उम्मेदवार चयनपछि सबै नेता-कार्यकर्ता एकताबद्ध भएर चुनावी अभियानमा जुट्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिएको छ। जिल्ला कमिटीले लोकतान्त्रिक प्रक्रिया र पार्टी अनुशासनलाई आत्मसात गर्दै निर्वाचन तयारीलाई थप तीव्र बनाउने जनाएको छ।



प्रभात समाचार

राष्ट्रिय दैनिक National Daily

सम्पादकीय

पारिवारिक सम्बन्धमा बढ्दो तनाव असर

जिल्लाको जनसंख्याको वैवाहिक स्थितिसम्बन्धी तथ्यांकले हाम्रो समाज क्रमशः परिवर्तनको दिशातर्फ अग्रसर भइरहेको स्पष्ट संकेत गरेको छ । १० वर्ष वा सोभन्दा माथिल्लो उमेरका कुल २ लाख ४८ हजार ५ सय २९ जनामध्ये ३३.८३ प्रतिशत अविवाहित रहनु सामान्य तथ्य मात्र होइन, यो सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक रूपान्तरणको प्रतिबिम्ब हो । परम्परागत रूपमा कम उमेरमै विवाह गर्ने प्रवृत्तिबाट समाज विस्तारै बाहिर निस्कदै गएको यथार्थ यस तथ्यांकले उजागर गरेको छ ।

विशेषगरी पुरुषतर्फ ३७.९१ प्रतिशत अविवाहित रहनु र महिलामा यो प्रतिशत २९.९७ मा सीमित हुनुले रोजगारी, वैदेशिक पलायन र शिक्षा प्रणालीको प्रभाव देखाउँछ । आजका युवाहरू विवाहबन्दा पहिले अध्ययन पूरा गर्ने, आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर हुने र करिअर निर्माणलाई प्राथमिकता दिने सोचमा देखिन्छन् । यो सकारात्मक पक्ष भए पनि दीर्घकालमा पारिवारिक संरचना, जनसंख्या वृद्धिदर र सामाजिक सम्बन्धमा यसले पार्ने प्रभावलाई गम्भीर रूपमा मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक छ ।

अर्कोतर्फ, ६१.४० प्रतिशत जनसंख्या विवाहित हुनुले अझै पनि विवाह हाम्रो समाजको मूल सामाजिक संस्था भएको प्रमाणित गर्छ । तर विवाहित महिलाको प्रतिशत (६३.२७) पुरुषको भन्दा बढी हुनु सामाजिक परम्परामा आधारित विवाह उमेरको असमानता र महिलाको भूमिकासँग गाँसिएको विषय हो । यसले महिला शिक्षा, आत्मनिर्भरता र निर्णय क्षमताको सवाललाई पुनः बहसको केन्द्रमा ल्याएको छ ।

४.१८ प्रतिशत विधुर-विधवाको तथ्यांकले सामाजिक सुरक्षाको प्रश्नलाई पनि सतहमा ल्याएको छ । विशेषगरी विधवाहरूको आर्थिक, सामाजिक र मानसिक सुरक्षाका लागि राज्य र समाज दुवैले प्रभावकारी कार्यक्रम अघि बढाउनुपर्ने आवश्यकता स्पष्ट देखिन्छ । यस्तै, पारपाचुको (०.१४ प्रतिशत) र छुट्टिएको (०.४५ प्रतिशत) जनसंख्या संख्यात्मक रूपमा कम भए पनि यसले पारिवारिक सम्बन्धमा बढ्दो तनाव, बदलिँदो मूल्य-मान्यता र कानुनी सचेतनाको संकेत दिन्छ ।

समयमा नै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध बिच्छेद र बसाइसराई जस्ता व्यक्तिगत घटना, घटना घटेको ३५ दिन भित्र आफ्नो स्थायी ठेगाना वा घटना घटेको स्थानको वडा कार्यालयमा गई अनिवार्य रूपमा दर्ता गरौं र गराऔं । विद्यालय भर्ना गर्न, सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न, राहदानी बनाउन, नावालक परिचयपत्र बनाउन, बैंकमा खाता खोल्न तथा सरकारले दिने अन्य सेवा लिन व्यक्तिगत घटना दर्ता आवश्यक हुने भएकाले नर्विस आजै वडा कार्यालय जाऔं । व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउनु सबै नागरिकको कर्तव्य हो । व्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । जिम्मेवार नागरिकको परिचय दिऔं ।



फिक्कल गाउँपालिका सिन्धुली

असन्तुलित जलवायु प्रणाली



तोमनाथ उप्रेती

हिमाल सधैं मौन देखिन्छ । सेतो, स्थिर र अडिग तर यही मौनताभित्र आज एक चिच्याहट लुकेको छ, जुन जलवायु परिवर्तनले जन्माएको पारिस्थितिक असन्तुलनको परिणाम हो । विश्व तापमान वृद्धि, अनियमित वर्षा, हिमनदीको तीव्र प्लन र हिमरेखाको सदैव गएको सीमाले हिमाली पारिस्थितिकीयलाई गम्भीर सङ्कटतर्फ धकेलिदै गएको छ । हिमाल नदीहरूको उद्गम, जैविक विविधताको आश्रय र लाखौं मानिसको जीवन आधार हो । जलवायु परिवर्तनका असर हिमाली क्षेत्रमा भन्नु तीव्र रूपमा देखा परेको छ । हिमनदी ताल विस्फोट, पानीको मौसमी असन्तुलन, चराचर र वनस्पतिको लोपोन्मुख अवस्था तथा परम्परागत हिमाली जीवनशैलीमा आएको परिवर्तन यसका प्रत्यक्ष सङ्केत हुन् । विडम्बना के छ भने कार्बन उत्सर्जनमा न्यून योगदान हुँदाहुँदै पनि हिमाली समुदाय यसको सबैभन्दा ठुलो भारमा परिरहेको छ । यस सन्दर्भमा 'हिमाली मौनताको चिच्याहट' शीर्षकले प्रकृतिको त्यो नबोलेको चेतावनीलाई उजागर गर्छ, जसलाई समयमै नसुने भविष्यमा मानवीय र पर्यावरणीय सङ्कट अवश्यम्भावी छ । यो विषय वातावरणीय मात्र होइन, सामाजिक, आर्थिक र नैतिक प्रश्नसमेत हो, जसले दिगो विकास र वैश्विक उत्तरदायित्वको गम्भीर पुनर्विचार माग गर्छ । वर्तमान विश्व गम्भीर वातावरणीय सङ्कट-जलवायु परिवर्तनको सामना गरिरहेको छ । विकासका नाममा गरिएको अन्धाधुन्ध औद्योगिकीकरण, जीवाश्म इन्धनको अत्यधिक प्रयोग, वन विनाश र वातावरणविरोधी गतिविधिले पृथ्वीको जलवायु प्रणाली असन्तुलित बनाएका छन् । यसको प्रत्यक्ष परिणाम स्वरूप तापक्रम वृद्धि, चरम मौसमी घटना, समुद्री सतहको वृद्धि, बाढी, खडेरी, हिमताल फुट र वर्षाको अनियमितता बढेका छन् । नेपाल जस्ता हिमाली मुलुकमा यसको असर बढी देखिन्छ । पृथ्वीका 'तेस्रो ध्रुव' भनिएका हिमाल तीव्र गतिमा पल्टिँदै छन् । हिमनदी सुक्दै गएपछि ग्लेसियर तालहरूको विस्फोटको सम्भावना बढ्छ, जसले तल्लो भेगका गाउँ, सहर र खेतीपातीमा विनाश निम्त्याउन सक्छ । जलवायु परिवर्तनले वर्षा प्रणालीमा गडबडी ल्याउँदा अत्यधिक वर्षा र खडेरी दुवै समस्या देखा परेको छ, जसले नेपाल जस्तो कृषिप्रधान मुलुकमा खाद्यान्न उत्पादन र आर्थिक स्थायित्वमा ठुलो चुनौती सिर्जना गरेको छ । विश्वव्यापी तापक्रम वृद्धिले पृथ्वीको वातावरणीय सन्तुलनमा असर पुर्‍याएको छ, जसमा हिमाली क्षेत्र सबैभन्दा संवेदनशील मानिन्छ । विशेष गरी नेपालको जस्तो हिमालयीय मुलुकमा जलवायु परिवर्तनले पारिस्थितिकी, सामाजिक जीवन, कृषि, जलस्रोत र मानव जीवनमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष असर पुर्‍याइरहेको छ । हिमालमा फिक्कले हिमनदी, ग्लेसियर र हिउँको आकारमा कमी आउँदा नदी प्रणाली, तटीय क्षेत्र र कृषि क्षेत्रमा जोखिम बढिरहेको छ । जलवायु परिवर्तनले पहिलो रूपमा तापक्रम वृद्धिको असर देखाएको छ । हिमनदी र हिमपहिरो प्लन थालेका छन्, जसले ताल र बाढीको जोखिम बढाउँछ । यसले पहिरो, बाढी र भूक्षय जस्ता प्रकोपजन्य घटनाको सम्भावना बढाउँछ । उदाहरणका लागि नेपालको कालिगण्डकी, कर्णाली र गण्डकी नदी

पारिस्थितिकी जलवायु परिवर्तनको प्रत्यक्ष सिकार बनेको छ । ग्लेसियर प्लन, जैविक विविधताको सङ्कट र स्थानीय समुदायमा जीवनशैलीको अस्थिरता यस सङ्कटका मुख्य पक्ष हुन् । यसलाई कम गर्न संरक्षण, दिगो वन व्यवस्थापन, जलस्रोत योजना र स्थानीय समुदायको सहभागितामा आधारित रणनीति आवश्यक छ । यदि समयमै प्रभावकारी कदम चालिएन भने हिमाली पारिस्थितिकीमा आएको यो सङ्कट दीर्घकालीन र अकल्पनीय परिणाम ल्याउन सक्छ । वर्षा र पानीको असमान वितरणले कृषि र पशुपालनमा असर पार्दै छ, जसले ग्रामीण जनसंख्या र स्थानीय अर्थतन्त्रमा प्रतिकूल असर पुर्‍याउँछ । जलस्रोतमा पनि सङ्कट आएको छ । हिमाली क्षेत्रका पानीको स्रोतहरू सुक्दै गएका छन् । भूमिगत जल भण्डार घट्दै गएपछि पानीको अभाव पैदा भएको छ । जलविद्युत् उत्पादन क्षमता घटेको छ भने केही निर्माणधीन केन्द्र र प्रसारण लाइन बाढी तथा पहिरोले क्षतिग्रस्त भएका छन् । यसले दिगो ऊर्जा उत्पादनमा चुनौती सिर्जना गरेको छ । हिमाली पारिस्थितिकी सङ्कटले प्राकृतिक वातावरणमा मात्र असर गर्दैन, मानव जीवन, सामाजिक संरचना र आर्थिक विकासमा पनि प्रत्यक्ष असर पार्छ । कृषि उत्पादनमा गिरावट, पशुपालनमा कठिनाई, खाद्यान्न अभाव, स्वास्थ्य समस्या र रोजगारी सङ्कट सिर्जना हुन्छ । यसले स्थानीय समुदायमा विस्थापन, गरिबी र असमानता बढाउँछ । यस समस्याको समाधानका लागि प्रभावकारी नीति, दिगो विकास, हरित ऊर्जा, वन संरक्षण, वर्षा पानी सङ्कलन, जलस्रोतको दिगो उपयोग र स्थानीय जनचेतना आवश्यक छ । वैश्विक स्तरमा औद्योगिक र धनी राष्ट्रहरूले उत्सर्जन घटाउने पहल गर्नु पर्छ । व्यक्तिगत र समुदायस्तरमा ऊर्जा बचत, विद्युतीय साधनको प्रयोग, मासु र दुग्धजन्य उत्पादनको उपयोग घटाउने उपाय पनि योगदान दिन सक्छ । मानव जातिको भविष्य जलवायु सन्तुलनसँग सम्बन्ध राख्छ । तापक्रम वृद्धिका कारण समुद्री सतह बढ्दै गएको छ, जुन तटीय सहर डुबानको खतरा भोगिरहेको छ । खाद्यान्न उत्पादन घट्दै गएको छ । पानीको स्रोत सुक्दै गएको छ । प्राकृतिक विपत्तिको सत्र्या दिनप्रतिदिन बढ्दै छ । अबको उपाय भनेको दिगो विकासको बाटो अपनाउनु हो । हरित ऊर्जा प्रयोग, वन संरक्षण, जलस्रोतको संरक्षण र विश्वस्तरमै वातावरणमैत्री नीतिहरू कार्यान्वयन गर्नु आवश्यक छ । यदि मानव जातिले प्रकृतिसँग मिल्ने चल्न सकेन भने हिमाल बाँच्न नमानिँस । त्यसैले आजको चेतना नै भविष्यको सुरक्षा हो । विश्व आज जलवायु परिवर्तनको गम्भीर सङ्कटको सामना गर्दै छ । वातावरणीय असन्तुलन, प्राकृतिक प्रकोपको वृद्धि, जल स्रोतको क्षरण र पारिस्थितिकीय प्रणालीमा असर परिरहेको छ । तापमान वृद्धिका कारण पृथ्वीको मौसम प्रणाली अस्थिर बन्दै गएको छ । नेपाल जस्ता हिमाली र विकासशील मुलुकमा यसको प्रभाव अझ स्पष्ट देखिएको छ । हिमनदी पल्टिँदै छन्, ग्लेसियर ताल विस्फोटको खतरा बढ्दै छ र बाढी, पहिरो तथा असिनाका घटना

तीव्र भएका छन् । विकास मानव सभ्यताको आवश्यक पक्ष हो तर ऊर्जा, पूर्वाधार, उद्योग र कृषिमा हुने प्रगतिका नाममा हुने अत्यधिक खनन, वन विनाश र इन्धनको प्रयोगले वातावरण प्रदूषित भएको छ । यसले हरितगृह ग्यास उत्सर्जन बढाउँछ, जसले जलवायु परिवर्तनलाई भन्नु तीव्र बनाउँछ । यिनै कारणले विकास र वातावरणबिच द्वन्द्व देखिन्छ । नेपालमा जलवायु परिवर्तनको असर कृषि प्रणालीमा विशेष गरी देखिन्छ । वर्षाको अनिश्चितता, खडेरी र बाली नष्ट हुने समस्याले कृषिमा निर्भर जनताको जीवनमा सङ्कट सिर्जना गरेको छ । हिमाल पल्टेला ग्लेसियर तालहरूको विस्फोटको जोखिम बढ्छ, जुन गाउँ, सहर र खेतीपातीमा विनाश ल्याउन सक्छ । तापक्रम वृद्धिले ध्रुवीय र उच्च पहाडी प्रजातिको जीवन सङ्कटमा पार्दै छ तर समाधान पनि सम्भव छ । नवीकरणीय ऊर्जा, वातावरणमैत्री कृषि, हरियाली पूर्वाधार र जनचेतनाले दिगो विकास सम्भव छ । नेपालमा हरितगृह ग्यास उत्सर्जनले 'हरितगृह प्रभाव' सिर्जना गरी तापमान वृद्धि गराएको छ । ओजोन तहमा क्षति पनि देखिएको छ, जसले सूर्यको हानिकारक किरणहरू प्रत्यक्ष प्रवेश गराउँछ । देशभरका दुई हजार तीन सयभन्दा बढी हिमतालमध्ये धेरै उच्च जोखिममा छन् । हुम्लाको ताक्से हिमताल फुट्दा आएको बाढी यसको उदाहरण हो । तापक्रम वृद्धिका कारण उच्च पहाडी क्षेत्रमा चितुवा, बाघ, लामखुट्टे र अन्य जीव देखा पर्न थालेका छन्, साथै आँप र लिची फल्न थालेको घटना पनि देखिन्छ । तराईमा अत्यधिक ताप, पानीको अभाव, कृषिमा ह्रास, बालीनालीको क्षति र खाद्य सङ्कट बढ्दै छ । चुरे क्षेत्रको दोहनले भूमिगत जलस्रोत घटाएको छ । बेमौसमी वर्षा, असिनापात, खडेरी र अनियमित वर्षाले कृषकको आय घटाएको छ । स्वास्थ्यमा पनि असर परेको छ । मलेरिया, डेङ्गु, जापानिज इन्सेफलाइटिस, मिर्गौला समस्या, कुपोषण र अन्धोपन तीव्र रूपमा फैलिएका छन् । विकासोन्मुख राष्ट्रहरूले कम मात्र ग्यास उत्सर्जन गरे पनि नेपाल जस्ता मुलुक बढी असर भोग्दै छन् । जलवायु सङ्कटको समाधान बहुआयामिक रणनीति आवश्यक छ । पेट्रोलियम पदार्थ आधारित इन्धनको प्रयोग घटाउँदै नवीकरणीय ऊर्जा जलविद्युत्, सौर्य, वायुमा जोड दिनु पर्छ । वन संरक्षण, वृक्षरोपण र सिमसार क्षेत्रको संरक्षण अनिवार्य छ । सहरी विकास योजनाबद्ध हुनु पर्छ, सार्वजनिक यातायात प्रवर्धन र प्रदूषण नियन्त्रण गरिनु पर्छ । वर्षा पानी सङ्कलन, जलस्रोत संरक्षण र अनुकूलन रणनीति अपनाएर विपत् जोखिम न्यूनीकरण र नागरिक चेतना अभिवृद्धि गर्नु पर्छ । जलवायु परिवर्तन आर्थिक, सामाजिक, स्वास्थ्य र अन्तर्राष्ट्रिय न्यायसँग जोडिएको गम्भीर सङ्कट हो । यसको असर अहिलेको पुस्ता मात्र होइन, आगामी पुस्तालाई पनि विनाशको दैलोसम्म पुर्‍याउन सक्ने छ । अतः यसका समाधानका लागि व्यक्तिगत, राष्ट्रिय र वैश्विक तहमा सामूहिक प्रयास अपरिहार्य छ । विशेषतः नेपालले नवीकरणीय ऊर्जा, वातावरणमैत्री विकास र अन्तर्राष्ट्रिय सहयोगद्वारा जलवायु न्याय सुनिश्चित गर्नुपर्ने समय आएको छ । गोरखापत्र अनलाईनबाट साभार

"किसानको उन्नती देशको पगती"

संजितकार ईन्टरप्राइजेज

५८४९५६०६६५

क.न.पा.-६, १ नं. बजार, सिन्धुली, सम्पर्क नं. ०४७-५२११५८
मो. ९८४४०७५४७२, ९८६४९४९७८८, ९८४४०४२५५९



यहाँ सबै किसिमका मिल मेथिनरी, ट्रायक्टर तथा पानी तान्ने पम्पको पार्टपुर्जाहरू सुपथ मूल्यमा पाईन्छ ।

"जङ्गल र जुनार सिन्धुली जिल्ला विकासको मुख्य आधार"- जिल्ला समन्वय समिति, सिन्धुली

आँखा : संसार हेर्ने माध्यम मात्र होइन, शरीरको एना पनि हुन्

आँखाको रङ बदलिनु, धमिलो देखिनु, पटक-पटक आँखा फुर्फुराउनु वा कचेरा बढ्नु - यी सबै संकेतले शरीरमा कहीं के समस्या भइरहेको छ भन्ने बताउन सक्छन्। धेरैजसो यी लक्षणहरू मधुमेह, थाइराइड, कलेजो वा स्नायु प्रणालीसँग सम्बन्धित रोगहरूको सुरुवाती संकेत हुन सक्छन्। प्रायः हामी थिनलाई धकान वा मौसमको असर ठानेर बेवास्ता गर्छौं। त्यसैले आँखामा हुने परिवर्तनहरूलाई बुझ्नु र समयमै कदम चाल्नु जरुरी छ।

त्यसैले आज हाम्रा आँखाहरूले स्वास्थ्यबारे के भन्छन् भन्ने कुरा जान्नेछौं। साथै यो पनि जान्नेछौं अचानक धमिलो देखिनुको अर्थ के हो? आँखामा कतिबेला बढी कचेरा आउँछ? आँखाहरू किन पहेँलो देखिन थाल्छन्?

यहाँ केही सामान्य आँखाका लक्षण र तिनले संकेत गर्ने सम्भावित रोगहरू उल्लेख गरिएका छन्:

अचानक धमिलो देखिनु र स्ट्रोक वा माइग्रेनको संकेत हुन सक्छ।

आँखा बाहिर उभार आउनु र थाइराइडको समस्या हुन सक्छ।

लगातार धमिलो देखिनु र मधुमेह (डायाबिटीज) को कारणले रेटिनोप्याथी हुन सक्छ।

कर्नियाको वरिपरि सेतो घेरा देखिनु र उच्च कोलेस्ट्रॉलको स्तर।

बारबार परेला भिक्नु वा भुक्नु र मायस्थेनिया ग्रेभिसको लक्षण।

आँखा पहेँलो हुनु र जन्डिस (कलेजोको समस्या)।

आँखा फरफराउनु र तनाव (स्ट्रेस) वा थकान।

रातमा कम देखिनु र मोतियाबिन्दु (क्याटार्याक्ट)।

आँखामा धेरै कचेरा आउनु र आँखाको संक्रमण।

हो, हाम्रा आँखाहरू हेर्नका लागि मात्र हुँदैनन्, बरु शरीरका धेरै भित्री अवस्था र रोगहरूको संकेत पनि दिन्छन्। आँखामा आउने परिवर्तनले हामीलाई 'ब्लड सुगर' बढिरहेको, थाइराइड गडबड भएको वा कलेजो कमजोर भइरहेको कुरा बताउन सक्छन्। त्यसैले आँखामा देखिने संकेतहरूलाई हल्का रूपमा लिनु हुँदैन। कुन लक्षणले कुन रोगको संकेत गर्छ, तल हेर्नुहोस्।

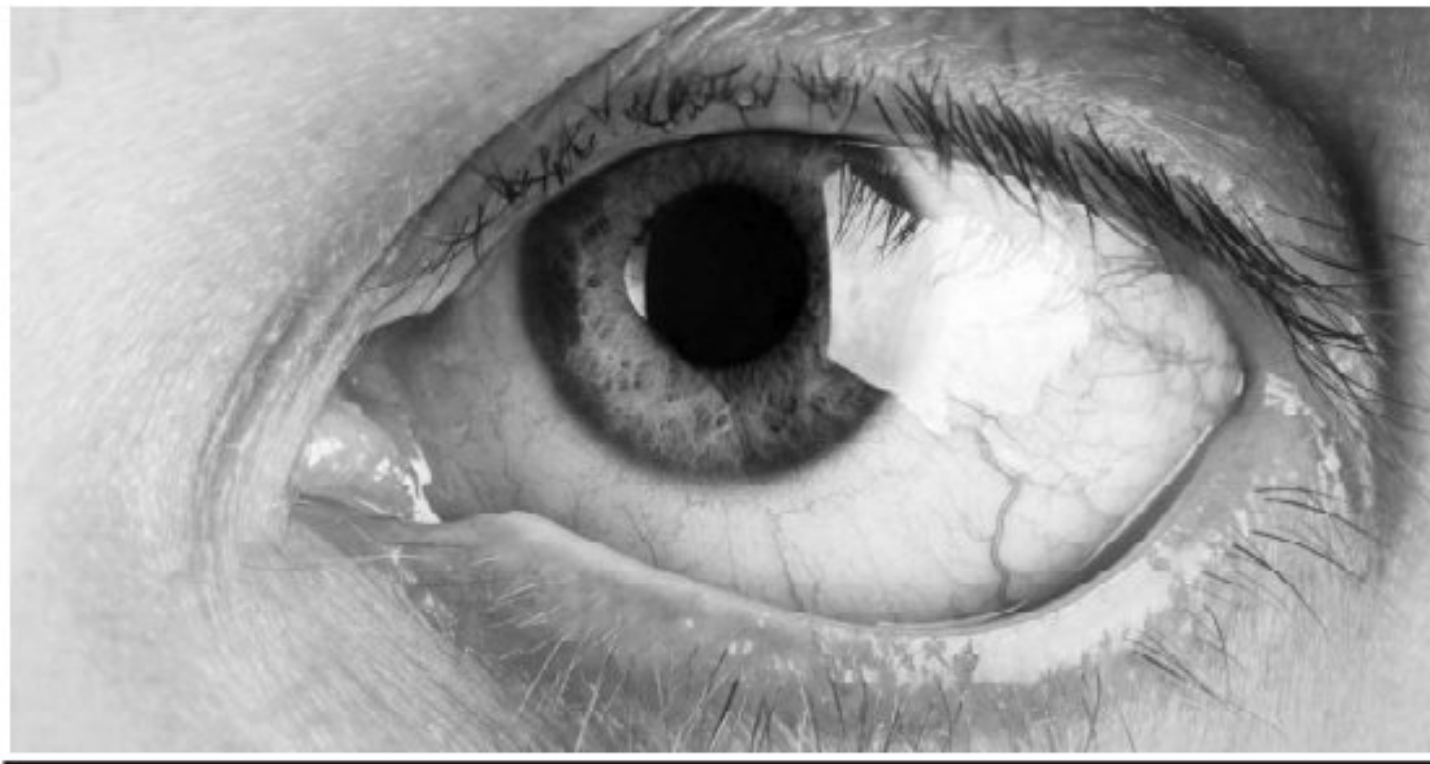
१. अचानक धमिलो देखिनु
यदि अचानक तपाईंको आँखा अगाडि सबै कुरा धमिलो हुन थाल्यो भने, यो रक्तसञ्चारमा गडबडीको संकेत हुन सक्छ। कहिलेकाहीँ यो मस्तिष्कघात (स्ट्रोक) वा माइग्रेनको सुरुवाती संकेत पनि हुन्छ।

के गर्ने: यदि यस्तो लक्षण केही मिनेटका लागि मात्र देखिए पनि यसलाई हल्का रूपमा नलिनुहोस्। तुरुन्त डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

२. आँखा बाहिर निस्केको जस्तो हुनु (उभार आउनु)

जब आँखाहरू अगाडितर्फ उठेको वा बाहिर निस्केको जस्तो देखिन थाल्छन्, यो प्रायः थाइराइड रोगको संकेत हुन्छ।

यसमा शरीरमा थाइराइड हर्मोन बढी बन्न थाल्छ, जसले आँखाका मांसपेशी र तन्तुहरूमा सुजन गराउँछ। यसका साथै तौल घट्नु, हात काम्नु, ढुक्ढुकी बढ्नु, पसिना आउनु र पखाला लाग्नु जस्ता



लक्षण पनि देखिन सक्छन्।

के गर्ने: यदि आँखाको उभार बढ्दै गयो वा आँखामा दुखाइ, सुख्खापन वा दुईवटा देखिने (डबल भिजन) समस्या भयो भने हामीले रोग विशेषज्ञ (इन्डोक्राइनोलोजिस्ट) र आँखा विशेषज्ञ (दुवैसँग जाँच गराउनुहोस्)। थाइराइड टेस्ट समयमै गराउनु जरुरी छ। उपचारमा ढिलाइ गर्दा आँखाको ज्योति गुम्न सक्छ।

३. लगातार धमिलो देखिनु
यदि आँखाबाट सधैं धमिलो देखिरह्यो भने, यो मधुमेह (डायाबिटीज) को संकेत हुन सक्छ।

लामो समयसम्म सुगर लेभल उच्च रहँदा आँखाका साना रक्तनलीहरूलाई नोक्सान पुग्छ, जसले 'डायाबिटिक रेटिनोप्याथी' हुन सक्छ।

यसमा बिस्तारै दृष्टि कमजोर हुन थाल्छ। के गर्ने: यदि डायाबिटीज छ र दृष्टिमा परिवर्तन महसुस भइरहेको छ भने, आँखाको जाँच अवश्य गराउनुहोस्।

ब्लड सुगर नियन्त्रणमा राख्नुहोस्। अचानक दृष्टि कम भएमा तुरुन्त डाक्टरलाई भेटनुहोस्।

४. कर्नियाको वरिपरि घेरा
कर्निया (आँखाको नानी) को वरिपरि सेतो वा खैरो रङको घेरा देखिनुको अर्थ 'कर्नियल आर्कस' हो। यो आँखामा बोसो जम्मा हुनाले बन्छ।

४० वर्षको उमेरपछि यो सामान्य हुन सक्छ, तर कम उमेरमा देखिनु कोलेस्ट्रॉल बढेको संकेत हुन सक्छ। के गर्ने: यदि कम उमेरमा यो रिङ (घेरा) देखियो भने, लिपिड प्रोफाइल (कोलेस्ट्रॉल जाँच) अवश्य गराउनुहोस्। खानपान सुधार्नुहोस् र आवश्यक परे डाक्टरसँग परामर्श गरेर औषधि लिनुहोस्।

५. परेला भिक्नु वा ललितु
यदि परेलामा नियन्त्रण कम हुन थाल्यो र यो बारम्बार भिक्ने वा खस्ने भयो भने, यो 'मायस्थेनिया ग्रेभिस' नामको ओटोइम्यून रोगको संकेत हुन सक्छ। यसमा मांसपेशीहरू छिट्टै थक्छन् र आँखाका साथै अनुहार वा घाँटीका मांसपेशी पनि कमजोर हुन सक्छन्।

के गर्ने: यदि परेला भिक्नुको साथै बोलन, चपाउन वा निल्न गाह्रो भयो भने तुरुन्त न्युरोलोजिस्टलाई भेटनुहोस्। यसलाई उमेर वा थकान सम्भेर बेवास्ता नगर्ौ।

६. आँखा पहेँलो हुनु
आँखा र छाला पहेँलो हुनु जन्डिसको संकेत हुन सक्छ। यो कलेजोको खराबी, हेपाटाइटिस, संक्रमण वा अत्यधिक रक्सी सेवनका कारण हुन्छ।

रगतमा बिलिरुबिन बढ्दा यो रङ देखिन्छ।

के गर्ने: यदि आँखाको पहेँलोपन बढ्दै गयो, कमजोरी, बान्ता वा पेट दुख्ने समस्या भयो भने, तुरुन्त 'लिभर फंक्शन टेस्ट' गराउनुहोस्। रक्सी र तेलमा तारेको/भुटेको खाना बन्द गर्नुहोस्। उपचार रोगको कारणमा निर्भर गर्छ।

७. आँखा फुर्फुराउनु
आँखा फुर्फुराउनु सामान्यतया थकान, तनाव, निद्राको कमी, धेरै स्क्रिन टाइम (मोबाइल/कम्प्युटर हेर्नु) वा क्याफिन (चिया/कफी) को सेवनले हुन्छ। धेरैजसो अवस्थामा यो आफैँ निको हुन्छ।

के गर्ने: पर्याप्त निद्राउनुहोस्, स्क्रिन टाइम कम गर्नुहोस् र क्याफिन सीमित गर्नुहोस्। यदि यो अवस्था धेरै हप्तासम्म रह्यो वा अनुहारका अन्य भागमा पनि फैलिन थाल्यो भने, डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

८. राति देख्न गाह्रो हुनु
कम उज्यालो वा अँध्यारोमा राम्रोसँग नदेखिनु भिटामिन 'ए' को कमी, मोतियाबिन्दु वा दृष्टि कमजोर भएको संकेत हुन सक्छ।

धेरै कम अवस्थामा यो वंशाणुगत आँखाको रोगसँग पनि जोडिएको हुन्छ। के गर्ने: खानामा भिटामिन 'ए' युक्त कुराहरू समावेश गर्नुहोस्। यदि समस्या बढिरहेको छ भने, आँखाको पूर्ण जाँच गराउनुहोस्।

सल्लाह बिना सप्लिमेन्ट (औषधि) नलिनुहोस्। ९. आँखीभौ भर्नु
आँखीभौ पातलो हुनु वा बाहिरी भागको रौ भर्नु थाइराइड हर्मोनको कमीको संकेत हुन सक्छ। यसका साथै थकान, तौल बढ्नु र बढी जाडो लाग्नु जस्ता लक्षण देखिन सक्छन्।

के गर्ने: यदि आँखीभौका साथै टाउको वा शरीरका रौ पनि भरिरहेका छन् भने थाइराइड र आइरनको जाँच गराउनुहोस्। सही उपचारबाट कपाल भर्न रोक्न सकिन्छ।

१०. आँखाबाट धेरै कचेरा आउनु
यदि आँखाबाट धेरै टाँसिने कचेरा आउँछ र आँखा रातो भएको छ वा चिलाइरहेको छ भने, यो कर्न्याइटिभाइटिस (आँखा पाक्ने), एलर्जी वा ब्याक्टेरियल इन्फेक्सनको संकेत हो।

के गर्ने: आँखा निमिचुहोस् र सफा पानीले धोइराख्नुहोस्। डाक्टरको सल्लाह बिना 'आइ ड्रप' नहाल्नुहोस्। यदि कचेरा धेरै दिनसम्म रह्यो वा दुखाइ भयो भने, आँखा विशेषज्ञलाई अवश्य भेटनुहोस्।

आँखालाई पनि सुरक्षित राख्ौ धेरै पटक आँखाले आफ्ना समस्याको इशारा पनि गरिरहेका हुन्छन्। थिनलाई सुरक्षित राख्न आफ्नो जीवनशैलीमा सुधार गर्नु जरुरी छ। हामीले दैनिक जीवनमा निम्न गल्तीहरू गर्नुहुँदैन:

आँखालाई हानि पुऱ्याउने बानीहरू धेरै नजिकबाट स्क्रिन हेर्नु।

लगातार स्क्रिनमा काम गर्नु।

नम्बर हुँदाहुँदै पनि चस्मा नलगाउनु।

गलत नम्बरको चस्मा लगाउनु।

कम उज्यालोमा पढ्नु।

सन्तास (कालो चस्मा) बिना चर्को धाममा बस्नु/हिँड्नु।

स्क्रिनको ब्राइटनेस (चमक) धेरै राख्नु।

एसी/कुलरको सिधा हावामा बस्नु।

पानी कम पिउनु।

आँखाको सुरक्षाका लागि के गर्ने?

आँखालाई सुरक्षित राख्न हरेक ६-१२ महिनामा आँखाको जाँच गराउनुहोस्।

खानामा भिटामिन ए, सी, ई र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडयुक्त भोजन लिनुहोस्।

दिनहुँ ५-१० मिनेट आँखाको व्यायाम गर्नुहोस्।

राति पल्टेर फोन नचलाउनुहोस् र निद्रा पूरा गर्नुहोस्।

काम गर्दा आँखा र स्क्रिनको बीचमा २०-३० इन्च अर्थात् करिब एक हातको दुरी राख्नुहोस्।

यसरी जोगाउनुहोस् आफ्ना आँखाहरू: हरेक ६-१२ महिनामा आँखाको रूटिन जाँच गराउनुहोस्।

भिटामिन ए, सी, ई र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले भरिपूर्ण आहार लिनुहोस्।

यी तीन आँखाका व्यायाम गर्नुहोस्:

१. आई पाल्मिङ (हल्केलाले आँखा छोपेर आराम दिने)

२. फोकसिङ (कुनै एक बिन्दुमा आँखा केन्द्रित गर्ने)

३. आई-बल रोटेसन (आँखाको नानीलाई घडीको दिशामा र विपरीत दिशामा घुमाउने)

अँध्यारोमा पल्टेर फोन बिलकुल नचलाउनुहोस्।

अँध्यारोमा वा कम उज्यालोमा नपढ्नुहोस्।

काम गर्दा कोठाको बत्ती सन्तुलित राख्नुहोस्।

दिनहुँ ८ घण्टाको गहिरो र पूरा निद्रा लिनुहोस्।

अनुहार र आँखालाई दिनमा २-३ पटक सफा पानीले धुनुहोस्।

स्वस्थ, भिटामिनयुक्त खाना खानुहोस्।

भोजनमा प्रशस्त फलफूल र सागसब्जी खानुहोस्।

अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फुड, चिनी र इनर्जी ड्रिक्सबाट टाढा रहनुहोस्।

खेलकुद

पुरुष क्रिकेट : कम्तीमा दुईवटा टेस्ट राष्ट्रसँग नेपालमै शृंखला खेल्ने लक्ष्य

नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान)ले शनिबार सार्वजनिक गरेको सन् २०२६ को वार्षिक क्यालेन्डरमा पुरुषतर्फ विगतकै सरह प्रतियोगिताहरू समावेश छन्। पहिलेभन्दा नयाँ कार्यक्रमहरू समावेश गरिएको छैन। विशेषगरी पुरुषको सिनियर क्रिकेट टोलीलाई भने टेस्ट राष्ट्रसँग धेरैभन्दा धेरै खेलहरू गराइने किसिमले क्यालेन्डर तयार भएको छ। क्यानका सचिव पारस खड्काले टेस्ट राष्ट्रसँग नेपालमै खेल खेलाइने मुख्य लक्ष्य रहेको बताएका छन्।

नेपाल टेस्ट राष्ट्रसँग खेल्छ वा खेल्दैन भन्ने धेरैको चासो छ। वर्षा सुरु हुनुभन्दा अगाडि कम्तीमा २ वटा टेस्ट राष्ट्रलाई नेपालमै बोलाएर खेलका लागि प्रयत्न गरेका छौं' खड्काले भनेका छन्। उनका अनुसार वर्षायामको समयमा अवे सिरिजमा बढी ध्यान दिइएको छ।

यही वर्ष फेब्रुअरीमा पुरुष टोलीले टी-२० विश्वकप खेल्दै छ। हाललाई विश्वकपअघि भने कुनै शृंखलाहरू तय गरिएका छैनन्।

नेपालले महिला विश्वकपको स्लोबल छनोट आयोजना गर्ने भएकाले संरचनागत हिसाबले हाल नेपालमै अन्य टोलीलाई बोलाएर शृंखला गर्ने कार्यक्रम नरहेको सचिव खड्काले बताए।

नेपाली सिनियर टोलीले त्यसपछि मार्च महिनामा घरेलु मैदानमै लिग २ शृंखला खेल्दैछ।

उक्त शृंखलाभन्दा अगाडि वा पछाडि टेस्ट राष्ट्रसँग ५० ओभरको द्विपक्षीय शृंखला राख्ने लक्ष्य भएको सचिव खड्काले बताएका छन्।

गत वर्ष टी-२० विश्वकप छनोट खेल्ने भएकाले पनि विश्वकपलाई नै केन्द्रमा राखेर क्यालेन्डर तयार भएको थियो।

यसपटक भने एकदिवसीय शृंखलालाई पनि प्राथमिकतामा राखिएको छ।

त्यसपछि अप्रिल महिनामा नेपालको 'ए' टोलीले शृंखला खेल्ने उल्लेख छ।

ए टिमको विकासमा पनि विभिन्न योजनाहरू राखेको क्यान सचिव खड्काले बताएका छन्।

'ए टिमलाई अझै धेरै संलग्न गराउने लक्ष्य छ। नेपाल एको टोलीमा पनि लगानी गरेका छौं।

घरेलु क्रिकेटमा गरेको लगानी बढ्दै गएको छ। घरेलु क्रिकेटमा गरेको लगानी बढ्दै गएको छ।

व्यवस्थित गराउनको लागि अनि अन्तर्राष्ट्रिय टिमलाई बलियो बनाउनका लागि निरन्तर क्रिकेट गतिविधि राख्ने र वर्षभरि खेलाडीहरूलाई संलग्न गराउने लक्ष्य छ' खड्काले भनेका छन्।

'सिनियर टिमसँग खेलन विभिन्न टिमहरू नेपाल आउँदा त्यस सिरिजमा ए टिमका खेलाडीहरूले पनि मौका पाउनेछन् र

एक्सपोजर बढ्नेछन्। त्यसले सिनियर टिम निर्माणमा अभ्र स्पष्ट आधार बनेछ।'

मे महिनामा नेपालले बाहिर गएर लिग २ शृंखला खेल्ने छ। उक्त शृंखला सकिएपछि ३ टोलीबाहेक अर्को एक टेस्ट राष्ट्रसँग पनि टी-२०आइ शृंखला खेल्ने हिसाबले प्रयत्न गरिरहेको बताइएको छ।

जुनमा टेस्ट टिमसँग द्विपक्षीय शृंखला गर्ने लक्ष्य राखेको पनि सचिव खड्काले जानकारी दिएका छन्।

क्यालेन्डरमा जुन १ देखि १५ सम्मलाई उक्त शृंखलाको समय छुट्याइएको छ।

जुन जुलाई अगस्टमा वर्षाको समय भएको भएर अवे सिरिजमा फोकस गरिएको छ।

अगस्टमा एसीसी प्रिमियर कप प्रस्तावित छ भने कुवेतसँग भएको सम्झौताअनुसार द्विपक्षीय शृंखला खेल्नेछ।

यस्तै गतवर्ष पहिलोपटक सहभागिता जनाएको अस्ट्रेलियन टप एन्ड टी-२० सिरिजमा नेपाल यसपटक पनि सहभागी हुने उल्लेख छ।

'टप एन्डमा सहभागी भएपछि सबैतिरबाट सकारात्मक टिप्पणीहरू आएकोले त्यसलाई निरन्तरता दिएका छौं' सचिव खड्काले भनेका छन्।

यस्तै सेप्टेम्बरमा नेपालबाहिर गएर द्विपक्षीय शृंखला खेल्ने तय छ।

यसअघि नेपालले वेस्ट इन्डिजसँग द्विपक्षीय शृंखला खेलेको थियो।

'सेप्टेम्बरमा बाइल्याटल सिरिजका लागि पहल गरिरहेका छौं'।

आधिकारिक भएपछि जानकारी गराउनेछौं' सचिव खड्काले बताए।

अक्टोबरमा नेपालमै लिग २ सिरिज हुनेछ। त्यसपछि एनपीएल हुनेछ भने डिसेम्बरमा अन्तर्राष्ट्रिय शृंखला हुने तय छ।

घरेलु क्रिकेट : पीएम कप र जय टुफी निरन्तर, एनपीएलको मिति अगाडि सारियो

पीएम कपको जिल्ला र प्रदेशअन्तर्गतका प्रतियोगिता जनवरीदेखि फेब्रुअरी महिनासम्म चल्नेछ।

राष्ट्रिय प्रतियोगिता भने मार्चदेखि अप्रिलसम्म हुनेछ।

गत वर्षदेखि नाम परिवर्तन गरेर भएको जय टुफी दुई-दिवसीय क्रिकेट प्रतियोगिता यसपटक फेब्रुअरीमा हुनेछ।

पीएम कप २०८२ मा शीर्ष चारमा रहने टोलीले सहभागिता जनाउनेछन्।

बाँकी ४ पेजमा ...

अन्तराष्ट्रिय

लेबननमा इजरायली सेनाको गोली प्रहार, सुरक्षा उल्लङ्घनको आरोप

इजरायली सेनाले दक्षिण लेबननमा शान्ति सैनिकको नजिक दुई पटक गोली चलाएको भन्ने कुरा संयुक्त राष्ट्र अन्तरिम फोर्स इन लेबनन (युनिफिल)ले शुक्रबार जनाएको छ।

यस्ता घटना 'चिन्ताजनक प्रवृत्ति' को रूपमा लिइएको छ। सैनिकले बिहान कफर शौबा नजिक पहिलो पटक करिब १५ राउन्ड साना हतियारको गोली करिब ५० मिटरको दूरीमा चलाएको थियो।

त्यसको २० मिनेटभित्र दोस्रो टोलीले करिब १०० राउन्ड मेसिन-गनको गोली उस्तै दूरीमा चलाएको छ।

यी घटनामा कोही घाइते नभएको र कुनै क्षति पनि नभएको बताइएको छ।

गोली इजरायली सेनाबाट आएको युनिफिलले अनुमान गरेका छन्। यसपछि

संयुक्त राष्ट्र फोर्सले तुरुन्तै गोली रोक्न अनुरोध पत्र पठाएको थियो। शान्ति सैनिकको गतिविधि पहिले नै इजरायली सेनालाई जानकारी दिइएको थियो।

संयुक्त राष्ट्र फोर्सले भनेको छ, "यस्ता घटना धेरै नियमित रूपमा भइरहेका छन् र चिन्ताजनक प्रवृत्ति बन्दै गएको छ।

शान्ति सैनिक नजिक गोली चलाउनु संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषदको सङ्कल्प १७०१ को स्पष्ट उल्लङ्घन हो।"

इजरायली सेनाले अहिलेसम्म यस घटनामा कुनै प्रतिक्रिया दिएको छैन।

पहिलेका फ्रडपमा पनि शान्ति सैनिकका ठाउँ लक्षित भएका थिए, जसमा चोट पटक र क्षति पुगेको बताइएको छ।

सिन्ट्वा

बन्दसूचीबाट उम्मेदवारले नाम फिर्ता लिएमा अर्को थप्न समय दिइने

प्रभात समाचार

काठमाडौँ १९ पुस / आसन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि समानुपातिक प्रणालीतर्फको बन्दसूचीमा समावेश भएका कुनै उम्मेदवारले तोकिएको समयमा आफ्नो नाम फिर्ता लिन सक्ने र त्यसरी फिर्ता भएको स्थानमा सम्बन्धित दलले अर्को उम्मेदवार थप्न पाउने जनाइएको छ।

निर्वाचन आयोगले आगामी फागुन २१ गतेका लागि निर्धारित यही पुस १३ र १४ गते ६४ राजनीतिक दलका तर्फबाट प्राप्त उम्मेदवारीको मनोनयन गरिएकामा त्यसमाथि रुजु भइरहेको जनाएको छ।



आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईका अनुसार सूचीमा कानुन बमोजिम समावेशी समूह मिले नमिलेको रुजु गरेर यही पुस २० गतेभित्र सम्बन्धित दललाई सूचित गर्ने र तत्पश्चात दलहरूले सच्याएर यही पुस २७ गतेभित्र पुनः पेस गर्नु पर्ने छ। त्यसरी पेस गरिएको संशोधित सूचीमा

परेका कुनै उम्मेदवारले आफ्नो नाम फिर्ता लिन चाहेमा पुस २८ गतेका लागि समय दिइने छ। फिर्ता हुन आवेदन दिइएको उम्मेदवारका बारेमा सम्बन्धित दललाई आयोगले सूचित गर्ने र दलले अर्को उम्मेदवार पठाउन पाउने छ।

आगामी माघ ४ गते बन्दसूची सार्वजनिक गरिने छ। आम सर्वसाधारणले त्यो सूचीमा रहेका उम्मेदवार कानुनी रूपमा अयोग्य रहेको भनी दाबी विरोध गरेमा छानबिन गरी माघ २० गते अन्तिम नामावली प्रकाशन गरिने आयोगले जनाएको छ। उक्त सूची तत्पश्चात परिवर्तन हुने छैन।



गोलन्जोर गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय पदपूर्ति समितिको

सेवा करारमा कर्मचारी भर्ना सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८२/०९/२०

यस गोलन्जोर गाउँपालिकाको लागि तपशिलमा उल्लेखित पदमा करारमा कर्मचारी पदपूर्ति गर्नु पर्ने भएकोले योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरूले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र कार्यालय समयमा यस कार्यालयको राजश्व शाखामा नियमानुसार राजश्व तिरेको रसिद सहित दरखास्त दिनु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि लागि यस गाउँपालिका पदपूर्ति समितिको मिति २०८२/०९/१८ को निर्णय अनुसार यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

१. आवश्यक पदहरूको विवरण

क्र.सं.	विज्ञापन नं.	पद/तह	सेवा समूह	माग पद संख्या	आवश्यक न्युनतम शैक्षिक योग्यता	परिक्षाको किसिम	दरखास्त दस्तुर
१	३-०८२/०८३	स्टाफ नर्स/पौचौ तह	स्वास्थ्य जनरल	१	मान्यताप्राप्त शिक्षण संस्थाबाट नर्सिङ विषयमा प्रविणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरी नेपाल नर्सिङ परिषदमा दर्ता/नविकरण गरेको	लिखित अन्तर्वार्ता	५००।
२	४-०८२/०८३	फार्मसी सहायक/ पौचौ तह	स्वास्थ्य फार्मसी	१	फार्मसी विषयमा प्रविणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित परिषदमा दर्ता/नविकरण गरेको	लिखित अन्तर्वार्ता	५००।
३	५-०८२/०८३	रेडियोग्राफर/पौचौ तह	स्वास्थ्य रेडियोग्राफी	१	रेडियोग्राफी विषयमा प्रविणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित परिषदमा दर्ता/नविकरण गरेको	लिखित अन्तर्वार्ता	५००।
४	६-०८२/०८३	वैद्य/चौथो तह	स्वास्थ्य आयुर्वेद	१	मान्यताप्राप्त शिक्षण संस्थाबाट SLC/SEE उत्तीर्ण गरी एक वर्षको सहायक आयुर्वेद कोर्स (AAHW) उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित परिषदमा दर्ता/नविकरण गरेको	लिखित अन्तर्वार्ता	५००।
५	७-०८२/०८३	पोषण सहजकर्ता/ चौथो तह	स्वास्थ्य	१	मान्यताप्राप्त शिक्षण संस्थाबाट बाह्य कक्षा (१०+२) उत्तीर्ण गरेको	लिखित अन्तर्वार्ता	५००।
६	८-०८२/०८३	रिटर्नी स्वयंसेवक	सामाजिक कार्य	१	न्युनतम कक्षा ८ उत्तीर्ण गरी वैदेशिक रोजगारी (खाडिमुलुक वा मलेसिया) मा गई कम्तिमा एक वर्षको काम गरेको अनुभव भएको।	अन्तर्वार्ता	५००।

२. दरखास्त दिनु पर्ने अन्तिम मिति : सूचना प्रकाशित मितिले १५ दिन भित्र। (दरखास्त दिनु पर्ने अन्तिम मितिमा शनिबार वा सार्वजनिक बिदाको दिन परेमा सो को लगत्तै भोलिपल्ट कार्यालय खुलेको दिन)

३. शैक्षिक योग्यता र अनुभव :

१. नेपाली नागरिक

२. न्युनतम योग्यता नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धित विषयमा नेपालको प्रचलित कानून बमोजिम न्युनतम शैक्षिक योग्यता सम्बन्धी उपाधि हासिल गरेको।

३. १८ वर्ष उमेर पुरा भई ४५ वर्ष ननाएको।

४. प्रचलित कानून बमोजिम सम्बद्ध विषय र कार्यक्षेत्र तथा कार्य प्रकृति अनुसारको दर्ता हुनुपर्ने भनी तोकेको संस्थामा दर्ता भएको प्रमाण पत्र।

५. अन्य प्रचलित कानूनद्वारा अयोग्य नभएको।

६. पारिश्रमिक करार सम्झौतामा उल्लेख भए बमोजिम।

४. दरखास्त साथ संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरू।

क) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।

ख) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।

ग) अनुभवको प्रमाण पत्र।

अनुभवी र स्थानीयलाई प्राथमिकता दिइनेछ।

दरखास्त फारम गाउँपालिकाको कार्यालय वा वेबसाइट www.golanjormun.gov.np बाट प्राप्त गर्न सकिनेछ।

संयोजक
पदपूर्ति समिति

पुरुष . . .

यस्तै चर्चित फ्रेन्चाइज क्रिकेट लिग एनपीएलको तेस्रो संस्करण यसपटक अक्टोबरमा हुनेछ। पहिलो दुई संस्करण नोभेम्बर-डिसेम्बरमा भएको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेट हुने समय यसपटक भने अगाडि सारिएको हो।

यसपटक अक्टोबरमा हुने लिग २ शृंखला लगत्तै एनपीएल हुनेछ। 'दशैंको बेलामा लिग २ को शृंखला सकिन्छ। सम्भवतः त्यसलगत्तै एनपीएलको तेस्रो सिजन हामी गर्नेछौं' सचिव खड्काले भनेका छन्। जुनमा नेशनल टी-२० च्याम्पियनसिप हुने तय छ। यो गतवर्ष पनि क्यालेन्डरमा समावेश भएको कार्यक्रम

हो तर हुन भने सकेन।

गत वर्ष आयोजना भएको नेशनल स्कूल च्याम्पियनसिप यस वर्ष पनि निरन्तरता दिइएको छ। क्यालेन्डर अनुसार फेब्रुअरी महिनादेखि जिल्लामा स्कूल च्याम्पियनसिप हुनेछ भने मार्चमा प्रदेश अर्थात् मे महिनामा राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिता हुनेछ।

यहाँबाट खेलेका उत्कृष्ट खेलाडीलाई इस्ट जोन कपका लागि तयारी गर्ने लक्ष्य रहेको सचिव खड्काको भनाइ छ। 'स्कूल लेभलदेखि नै खेलाडी तयार गरेर एससी यू-१६ इस्ट जोन कपका लागि राम्रो टिम निर्माण गर्ने लक्ष्य छ।

यस्तै अप्रिलमा यू-१९ राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिता पनि हुने क्यालेन्डरमा उल्लेख छ। त्यस्तै क्यान युथ कप पनि आयोजना हुने उल्लेख छ।

आशिका स्कार्पियो सेवा

मनकामना, मुक्तिनाथ, कालिञ्चोक, पाथिभारा, दर्शन गर्न तथा विवाह लगाएत नेपाल भरि जुनसुकै ठाउँमा जानको लागि स्कार्पियो चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस्।

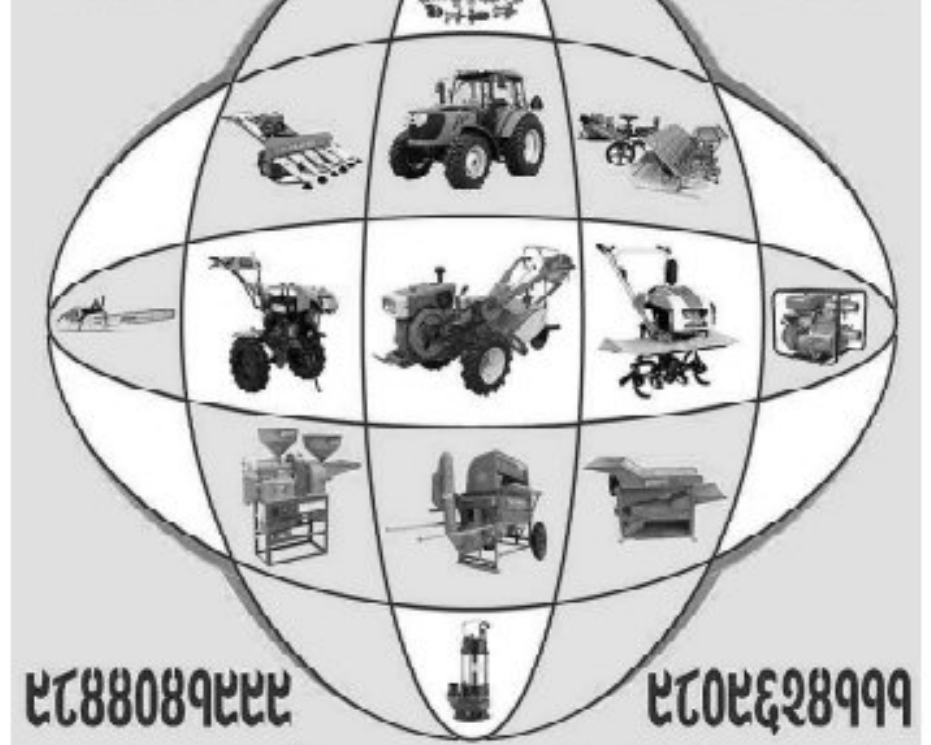


इन्द्र तामाङ
चालक : ९८६०३५७२६०
हरि बहादुर माझी
फो. ९८८८८२५२१०
९८९३८८९९७

कृषिमा यात्रिकरण आर्थिक सुदृढीकरण

श्रेष्ठ ट्रेडर्स
SHRESTHA TRADERS

९८५८०८५९९९ ९८९२९८६९९९



९८८८०८५९९९ ९८०८६२८९९९
क.न.पा. ६, १ नं. बजार, सिन्धुली (ज्योति विकास बैंकसँगै)
समिस नं.: ९८०९६७३७४०
मेशिनरी तथा कृषि औजारहरूका लागि पहिलो रोजाई

आजको राशीफल

मेष - चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ

बेलैमा योजना बनाएर काम थाल्दा राम्रो फाइदा हुनेछ। प्रतिस्पर्धीहरूले हार खानेछन् भने काममा मिहिनेतको फल प्राप्त हुनेछ। प्रयत्न गर्दा राम्रै अवसर जुट्नेछ। साथीभाइले पनि राम्रै सहयोग जुटाउनेछन्। पछिसम्म लाभ हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। भौतिक साधन जुट्नाले दिगो योजना प्रारम्भ होला। व्यापारमा मनन्य लाभ हुनेछ। सेवामूलक कामबाट प्रतिष्ठा पाइनेछ।

वृष - इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, वो

अध्ययनशील प्रवृत्तिले फाइदा दिलाउनेछ। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ भने अभिव्यक्ति कलामा निखारता आउनेछ। मान-सम्मान पनि प्राप्त हुनेछ। काममा साथ दिनेहरू बढ्नेछन्। नयाँ कामको प्रस्ताव आउनेछ। आम्दानीका स्रोत बढ्नुका साथै दिगो काममा सम्झौता गर्ने समय छ। बुद्धिको उपयोगले विद्या तथा धन आर्जन हुनेछ र मिहिनेतले सम्मानित स्थान दिलाउनेछ।

मिथुन - का, कि, कु, घ, ड, छ, के, को, ह

इच्छाशक्ति बढ्नुका साथै कीर्तिमानी कामको यश लिने अवसर प्राप्त हुनेछ। समय फुर्सदिलो देखिए पनि रचनात्मक कार्य गर्न सकिनेछ। पारिवारिक जमघटका बीच स्वादिष्ट भोजनको आनन्द प्राप्त हुनेछ। परम्परालाई समयसापेक्ष परिवर्तन गर्न सकिनेछ। प्रतिष्ठा, मान-सम्मान आदि पाइनेछ। साथ दिनेहरू बढ्नेछन्। प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिलो हुनेछ।

कर्कट - हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो

खर्चिलो कामले अर्थ अभावको स्थिति रहनेछ। अवसरको खोजीमा केही दौडधुप गर्नुपर्ला। व्यवसायमा लगानी बढाउनुपर्ने पनि कर्जाभारत धन जुटाउन सकिनेछ। केही खर्च लागे पनि यात्राको प्रक्रिया अघि बढ्नेछ। आफ्नाबाटै टाढिनुपर्ने परिस्थिति आउन सक्छ। दिगो काम प्रारम्भ गर्न समयले साथ दिनेछ। खर्च लागे पनि काम सम्पादन गर्न सकिनेछ।

सिंह - मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे

आयस्रोत राम्रो हुनाले आवश्यक भौतिक साधन जुट्नेछन्। आम्दानी बढ्नाले उत्साह जामेछ। श्रमको उचित मूल्य पाइनेछ। व्यापारमा राम्रै फड्को मार्ने समय छ। छोटो समयमै राम्रो उपलब्धि हातलागी हुनेछ। रोकिएको काम बल्नेछ भने जिम्मेवारी समेत बढ्नेछ। दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। केही लाभांश अरूका लागि पनि खर्चनुपर्ने देखिन्छ।

कन्या - टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो

नयाँ काममा जग बसाउने समय छ। कामको सन्दर्भमा पदासीन व्यक्तिहरूसँग मित्रता बढ्नेछ। गुमेको स्थान प्राप्त हुनुका साथै समाजमा आफ्नो वर्चस्व बढ्नेछ। रोकिएका काममा दोहोर्चाएर प्रयत्न गर्नुहोला। मिहिनेत गर्दा राम्रो परिणाम प्राप्त हुनेछ। दैनिक काममा पनि उल्लेख्य फाइदा हुनेछ। व्यापारतर्फ थोरै लगानीबाट पनि मनन्य नाफा उठाउन सकिनेछ।

तुला - र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते

प्रतीक्षित नतिजाले उत्साह जगाउनेछ। आस मारेको काम समेत सम्पादन हुनेछ। धर्मकर्म तथा परोपकारी काममा प्रवृत्त भइनेछ। दिगो काममा जग बसाउने अवसर प्राप्त हुनेछ। मिहिनेतले जीवनशैलीमा परिवर्तन आउनेछ। दाम, इनाम र प्रतिष्ठा हातपार्ने सफल भइनेछ। सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्दै फाइदा हुने काम र जिम्मेवारी हात पार्ने मौका छ।

वृश्चिक - तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु

आस मारेको फल पुनः प्राप्त हुन सक्छ। गोप्य रहस्य पत्ता लगाउन सकिने समय छ। अपट्यारो परिस्थितिमा पनि केही काम बल्नेछन्। प्रयत्न गर्दा समयको सदुपयोग हुनेछ। सहयोगीहरूले काममा तत्परता देखाउन सक्छन्। तर, सानातिना काम र घरेलु समस्यामा अल्झनुपर्ने समय छ। स्वास्थ्यमा पनि कमजोरी अनुभूति हुनेछ। काठिन चुनौती सामना गर्नुपर्ला।

धनु - ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ड, भे

दिन मनोरञ्जनपूर्ण रहनेछ। नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका छ। तर व्यापार-व्यवसायमा सोचेको लाभ नमिल्न सक्छ। यात्रामा केही समस्या आउला। अलि बाध्यताका काममा जुट्नुपर्ने योग छ। दाम्पत्य जीवन सुखद तथा समृद्ध बल्नेछ। आम्दानी प्रशस्त बढ्नेछ। नयाँ सवारी साधन प्राप्तिको योग छ। आतिथ्यपूर्ण सम्मान पाइएला। प्रेमको बन्धन कसिने बेला छ।

मकर - भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि

प्रतिस्पर्धामा उत्रनुपर्ने पनि बुद्धिको उपयोगले प्रतिष्ठा जोगाउन सफल भइनेछ। रोकिएका काम बन्नाले नयाँ कामतर्फ अग्रसर भइनेछ। पुरुषार्थले शत्रुको मनोबल कमजोर पार्न सकिनेछ। पहिलेका दुश्मनहरूले समेत मित्रताका हात अघि बढाउनेछन्। दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। खर्च लागे पनि हिम्मत गर्दा जटिल काम समेत सम्पादन हुनेछ।

कुम्भ - गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द

मिहिनेतीहरूका लागि समय निकै उत्साहजनक रहनेछ। लगनशीलताले परिस्थितिलाई बदल्नेछ। पछि लाभ हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। फाइदाको स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ। अध्ययनमा राम्रो उपलब्धि प्राप्त हुनेछ। बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ। थोरै भए पनि दिगो लाभ हुने काम प्रारम्भ हुनेछ। विज्ञको मार्गदर्शन पाइनेछ। व्यापारमा प्रशस्त फाइदा हुनेछ।

मीन - दि, दु, य, भ, ज, दे, दो, च, चि

मायजनको मार्गदर्शन अनुचित लाभ सक्छ। कमजोर विकल्प अँगाल्नाले कुनै अवसर गुम्न सक्छ। व्यापार लगायत आर्थिक काममा मन्दी आउन सक्छ। तर आज अरूलाई दिने नभई भित्र्याउने समय छ। दिएको धनमाल पछि आफैँलाई आवश्यक पर्न सक्छ। कामले नाम र दाम दिलाउनेछ। विशेष योजना सार्वजनिक गर्नुहोला। मिहिनेतले काम पूरा हुन सक्छ।