बालबालिकालाई निमोनियाबाट जोगाऔं

निमोनियाबाट बालबालिकालाई बचाउन,
- नियमितरूपमा लगाइने खोपहरू लगाऔं ।
- आमाको दूधका साथै पोषणयुक्त थप आहार खुवाऔं ।
- धूलो, धूवाँ, चीसो तथा प्रदूषणबाट बचाऔं ।
- सरसफाइमा उचित ध्यान दिऔं ।
- सङ्क्रमण भएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

प्रतीक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

दैनिक

eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ कात्तिक २९ गते बिहीवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 November 14 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क ७६

आत्मरक्षा तालीमले किशोरीहरूको आत्मबल बढ्छ –मन्त्री यादव

प्रस, वीरगंज, २८ कात्तिक/

सङ्घीय खानेपानीमन्त्री प्रदीप यादवले किशोरीहरूलाई आत्मरक्षा तालिम प्रदान गरेर उनीहरूको आत्मबल बढाउने काम भएको बताएका छन् । वीरगंज महानगरपालिकाको आयोजना र नेपाल–भारत सहयोग मञ्चको समन्वयमा बुधवार आदर्शनगर रङ्गशालामा महानगरका १० हजार बढी किशोरीलाई आत्मरक्षा तालीमको उद्घाटन गर्दै मन्त्री यादवले विश्व कीर्तिमान बनाउने अभियानका साथै महानगरका किशोरीहरूलाई आत्मरक्षा प्रदान गर्ने कार्यमा एक दिने तालीम महत्त्वपूर्ण हुने दाबी गरे। उनले यस अघि किशोरीहरूले आत्मरक्षाका लागि खुर्सानीको धूलो लिएर हिंड्ने र आपत्विपत्मा सो धूलो खुर्सानी छर्केर भाग्न सफल हुने बाल्यकालको स्मरण गरे ।

कार्यक्रममा वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंहले कात्तिक २८ गते बुधवारसम्म १५ हजार १०० किशोरीसहित महिलाहरूको आवेदन परेको र त्यसमध्ये हिजोसम्म १२ हजार ९०० को आवेदन विश्व कीर्तिमानका लागि गिनिज बूक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा दर्ता पनि गरिसकिएको जानकारी दिए। गिनिज बूक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा यस अघि भारतको आगरास्थित एक स्थानीय तहले सात हजार ४०१ जना छात्रालाई एकसाथ आत्मरक्षा तालीम दिएको उल्लेख छ । उनले आफू निर्वाचित भएकै बखतदेखि कुनै पनि छात्रालाई निर्धक्क काम गर्न सुझाएको र त्यसैको प्रतिफल आज उनीहरूलाई आत्मरक्षा तालीम आयोजना गरिएको बताए । उनले आफू रहुन्जेलसम्म कुनै पनि किशोरीले डराउनु नपर्ने बताए। उनले सरकारले प्रत्येक शुक्रवार अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्न निर्देशन दिएको र अब उप्रान्त शुक्रवार वीरगंज महानगरका सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरूले अनिवार्यरूपमा छात्राहरूलाई आत्मरक्षा तालीम आयोजना गर्नुपर्ने बताए। आजको तालीम अभ्यास हो र यसलाई विद्यालयस्तरबाट निरन्तरता प्रदान गरिएमा मात्र छात्राहरू आत्मरक्षाका लागि सक्षम हुने उनको भनाइ थियो ।

सांसद प्रभु हजराले आत्मरक्षा तालीमबाट महानगरका किशोरीहरूले लाभ लिने र भविष्यमा आइपर्ने खतराबाट मुक्ति पाउन सक्ने विश्वास व्यक्त गरे। उपप्रमुख इम्तियाज आलमले किशोरीहरूलाई लक्षित गरेर महानगरले तालीम आयोजना गरेको बताए ।

तालीम प्रदान गर्ने मार्शल आर्ट प्रशिक्षक डा चिता एजनेस सेठ्ठीले एक दिनको तालीमबाट सबै कला सिक्न नसकिने र आजको तालीमबाट किशोरीहरूको आत्मबल बढाउने काम मात्र भएको बताए। उनले किशोरीहरूमा सर्वप्रथम आत्मबल बढाउने कार्य गर्नुपर्ने र त्यो आज भएको भन्दै विद्यालयस्तरमा नियमित सिकाइ कार्य गरिनुपर्ने सुझाए।

वीरगंजस्थित भारतीय महावाणिज्य दूतावासका महावाणिज्यदूत देवी सहाय मीणाले छात्राहरूलाई आत्मरक्षा तालीम दिएर महानगरले उत्कृष्ट कार्य गरेको बताए। उनले छात्राहरूलाई यस प्रकारको तालीम निकै महत्त्वपूर्ण हुने दाबी गरे ।

कार्यक्रममा सांसद निर्मला देवकोटा, विना जयसवाल, प्रदेश सांसद विणा शर्मा, नेपाल–भारत सहयोग मञ्चका अध्यक्ष अशोक बैद, महाराष्ट्रका राजीव ठाकुर (मास्टर थापा), सुगुन बाघ, श्रीदेवी, प्रहरी उपरीक्षक कुमोध ढुङ्गेल, सप्रउ राधेश्याम धिमाल, वडाध्यक्षहरू हीराकाजी महर्जन, बैजुलाल स्वर्णाकार, रमेश यादव लगायतको सहभागिता थियो ।

कार्यक्रमको समापन नेपाल–भारत सहयोग मञ्चका उपाध्यक्ष गोपाल केडियाले गरेका थिए भने सहजीकरण उज्ज्वल घिमिरेले गरेका थिए ।

कार्यक्रममा मार्शल आर्ट प्रशिक्षक डा सेठ्ठीले छवटा समूहमा रहेका कक्षा ६ देखि १२ का छात्रा, कलेजका छात्राहरू, शिक्षक र सहभागी महिलाहरूलाई विभिन्न विद्यामा आत्मरक्षाको तालीम प्रदान गरेका थिए ।

आत्मरक्षा तालीममा सहभागी छात्राहरू । तस्वीरः प्रतीक

रास्वपाको विरोध प्रदर्शन

प्रस, वीरगंज, २८ कात्तिक/

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी, पर्साले बुधवार पार्टी अध्यक्ष रवि लामिछानेको रिहाइ माग गर्दै जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्सामार्फत प्रधानमन्त्रीलाई ज्ञापन बुझाएको छ ।

घण्टाघरबाट विरोध जुलुस प्रदर्शन गरी प्रमुख जिल्ला अधिकारी गणेश अर्याललाई ज्ञापन बुझाइएको थियो। पर्सा अध्यक्ष हरि पन्तले बुझाएको ज्ञापनमा सहकारी ठगीमा पार्टी अध्यक्ष एवं सांसद लामिछाने संलग्न नरहेको र संसदीय समितिले पनि सो कुराको पुष्टि गरिसक्दा उनलाई सोही मुद्दामा पक्राउ गरी सरकारले राजनीतिक प्रतिशोध साँध्ने काम गरेको उल्लेख छ ।

विज्ञप्तिमा सहकारी ठगीमा संलग्न नरहेको पुष्टि भएपछि अध्यक्ष लामिछानेलाई सहकारीको रकम गोर्खा मिडियामा गएको र त्यसको कुनै बखत प्रबन्धक रहेर खर्च गरेको भनी पक्राउ गरिनु र पटकपटक म्याद थप गरेर थुनामा राख्ने कार्य गर्नु राजनीतिक प्रतिशोध साँध्नेबाहेक अन्य कुनै काम नभएको उल्लेख छ। विज्ञप्तिमा आगामी दिनमा म्याद थप गरिए पर्सामा अनशन शुरू हुने चेतावनी दिइएको छ।

विज्ञप्ति बुझाएर रास्वपा, पर्साले घण्टाघरमा कोणसभा गरेको थियो । कोणसभामा पर्सा अध्यक्ष पन्तले पार्टी अध्यक्ष लामिछानेलाई राजनीतिक पूर्वाग्रहका आधारमा अदालतबाट पक्राउ पुर्जी जारी गराएर थुनामा राख्ने कार्य गरिएको आरोप लगाए । उनले अनुसन्धानको नाममा पटकपटक म्याद थप्ने कार्य मात्र भइरहेको र यसले पनि अध्यक्ष लामिछानेविरुद्ध राज्यको नियत राम्रो नदेखिएको बताए। उनले अब पनि म्याद थपिए पर्सामा अनशन गरिने चेतावनी दिए ।

कोणसभामा केन्द्रीय सदस्य डा नन्दन यादव, मधेस प्रदेश सदस्य पुरुषोत्तम उपाध्याय, क्षेत्रीय सभापतिद्वय जीतेन्द्र मिश्र, फैयाज मियाँ, बहुदरमाई नपाका अध्यक्ष चन्दन गुप्तालगायतले पार्टी अध्यक्ष लामिछानेलाई सहकारी ठगीको आरोपमा अनाहक पक्राउ गरेर कानूनी राज्यको खिल्ली उडाउने कार्य मात्र भएको बताएका थिए। कोणसभामा दिलीप कुर्मी, तुलसा अधिकारी, सुदीश प्रजापति, सब्बु कँडेल, सोनालाल पटेल, माधव बस्नेत, उमेश गुप्ता, पूर्ण सापकोटालगायको सहभागिता थियो ।

भीड हुने कार्यालयमा कर्मचारी अभाव हुन दिन्नौं –मन्त्री गुप्ता

प्रस, वीरगंज, २८ कात्तिक/

सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासनमन्त्री राजकुमार गुप्ताले सेवाग्राहीको भीड हुने सरकारी कार्यालयहरूमा कर्मचारी अभाव हुन नदिने बताएका छन्।

कर्मचारी अभावका कारण केही सरकारी कार्यालयहरूको सेवाप्रवाहमा समस्या आइरहेको गुनासा बढेपछि मन्त्री गुप्ताले सेवाग्राहीको भीड हुने कार्यालयहरूमा कर्मचारी अभाव हुन नदिने गरी व्यवस्था शुरू भएको बताएका छन्।

तीनै तहमा दरबन्दी अनुसार ठूलो सङ्ख्यामा कर्मचारी पूर्ति हुन नसकेकाले दरबन्दी र आवश्यकता अनुसार कर्मचारी पूर्ति गर्न नसकिएको उनले बताए। यद्यपि नीतिगत र व्यवस्थापन तहमा जनशक्तिको कमी हुन नदिने गरी राजपत्राङ्कित प्रथम र द्वितीय श्रेणीका ४१५ पदमा पदपूर्तिका लागि लोकसेवा आयोगमा माग भइरहेको उनले बताए ।

सङ्घीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले कर्मचारी माग गरेका कुनै पनि कार्यालयमा मन्त्रालयमा भएकै कर्मचारीको व्यवस्था गरी अधिक भीड हुने कार्यालयहरू जिल्ला प्रशासन, यातायात, मालपोत, राहदानी विभागलगायतमा पठाउने गरेको मन्त्रालयमा सञ्चारकर्मीहरूसँग कुरा गर्दै मन्त्री गुप्ताले बताए । उनले तीनवटै तहमा दरबन्दी अनुसार कर्मचारी पूर्ति हुन नसकेकाले आवश्यकता अनुसार कर्मचारीको दरबन्दी पूर्ति गर्न नसकिएको बताए । त्यसका लागि नीतिगत र व्यवस्थापन तहमा जनशक्तिको कमी हुन नदिने गरी राजपत्राङ्कित प्रथम र द्वितीय श्रेणीका (सहसचिव र उपसचिव) पदका ४१५ पदमा पदपूर्तिका लागि लोकसेवा आयोगमा माग गरिएको बताए ।

मन्त्रालयले अहिले सार्वजनिक सेवाप्रवाहलाई प्रभावकारी तुल्याउन प्रशासनिक सङ्गठनहरूको संरचनालाई कार्यबोझका आधारमा समयसापेक्षरूपमा परिवर्तन गर्दै लगेको उनले बताए ।

सङ्घीय मन्त्रालय र कार्यालयमा सङ्गठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षण कार्य सम्पन्न गरी समग्रमा सङ्घीय कार्यालयमा २१० वटा दरबन्दी कटौती गरिएको जानकारी मन्त्री गुप्ताले दिए ।

यस्तै, उच्च व्यवस्थापन तहमा नेतृत्व विकासमा सहयोग पुऱ्याउने गरी २५ जना सहसचिवलाई तालीम प्रदान गरी कर्मचारीको क्षमता विकास र कर्मचारी व्यवस्थापनमा मन्त्रालय सक्रिय भएको उनले बताए ।

लोकसंस्कृति समाचकेवा लोप हुँदै

नितेश कर्ण, वीरगंज, २८ कात्तिक/

तराई–मधेसमा कार्तिक शुक्ल पक्षमा किशोरीहरूले मनाउने समाचकेवा ग्रामीण भेगहरूमा लोप हुँदै गएको छ। साँझको समयमा अहिले समाचकेवा मनाइएको नगण्य मात्रामा देख्न सकिन्छ। कुनै बखत टोलटोलमा गीत गाउँदै किशोरीहरू समाचकेवा खेल्ने गर्थे ।

तराई–मधेसको यो लोकसंस्कृति हराउन थालेकोमा सर्लाही जिल्ला कविलासी नगरपालिका–७ का प्रभु रायले चिन्ता व्यक्त गरे। उनले लोकसंस्कृतिको जर्गेनामा स्थानीय तह गम्भीर नभएको परिणाम समाचकेवा मनाउने कार्य घट्दै गएको बताए । उनले लोकसंस्कृति जोगाउन स्थानीय तहको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने तर आफ्नो भूमिको पहिचान नगर्दा अहिले टोलटोलमा मनाउने पर्व सीमित व्यक्तिहरूले मात्र मनाएर लोकसंस्कृति जोगाउने प्रयास भएको बताए ।

समाचकेवा कार्तिक महीनाको शुक्ल पक्षमा किशोरीहरूले मनाउने लोकसंस्कृति हो। कार्तिक शुक्ल सप्तमीदेखि कार्तिक शुक्ल पूर्णिमासम्म समाचकेवा खेलिन्छ।

पर्सा, बारा, रौतहट, सर्लाही, महोत्तरी, धनुषा, सिराहा र सप्तरी जिल्लाका थारू समुदायमा केही हदसम्म जीवित रहेको समाचकेवा यो समुदायबाट पनि बिस्तारै हराउँदै जान थालेको छ।

रेडक्रसको प्राथमिक उपचार शिविर

प्रस, वीरगंज, २८ कात्तिक/

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पर्सा जिल्ला शाखाले बुधवार एक दिने प्राथमिक उपचार शिविरको आयोजना गरेको छ।

आदर्शनगर रङ्गशालामा आत्मरक्षा तालीममा सहभागी किशोरीहरूको उपचारका लागि शिविर आयोजना गरिएको नेरेसो रेशमकोठी उपशाखाका युवा संयोजक अभिलाष गुप्ताले बताए।

आत्मरक्षा तालीममा सहभागी छात्राहरूलाई चोटपटक लागेको खण्डमा प्रथम उपचार, प्राथमिक उपचार उपलब्ध गराउनको लागि नेरेसो पर्सा शाखाका

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार र सूक्तिहरू

तिमी जतिसुकै राम्रो किन नहोऊ, यदि गलत ठाउँमा छौ भने बेकम्मा छौ ।

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 हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail .com, prateekdainik@yahoo .com
Website: www.eprateekdaily.com

वैदेशिक रोजगारमा युवा

नेपालबाट रोजगारका लागि विदेशिने युवाको सङ्ख्या डरलाग्दो छ । कुल जनसङ्ख्याको करीब अढाई प्रतिशत ऊर्जावान जनसङ्ख्या बर्सेनि बाहिरिंदै छन् । यसले निरन्तरता पाए आउँदो १० वर्षमा वर्तमान जनसङ्ख्याको २५ प्रतिशत युवाहरू बाहिरिनेछन् । आव २०८०/८१ मा यो सङ्ख्या सात लाख ४१ हजार २९७ रह्यो भने आव २०७९/८० मा सात लाख ७१ हजार ३२५ थियो । यसरी विदेशिने युवाहरूमा वार्षिक करीब डेढ लाख युवा मधेस प्रदेशका आठवटा जिल्लाका मात्रै रहेको सत्तारूढ एमालेका नेता एवं बारा जिल्लाबाट प्रतिनिधिसभाका सदस्य अच्युत मैनालीले एक सार्वजनिक कार्यक्रममा खुलासा गरेका छन् । नेपाली युवाहरू मुख्यतः तल्लो स्तरको श्रमिकका रूपमा विदेश जान्छन् ।

विदेशिनेमध्ये डेढ प्रतिशत मात्र दक्ष कामदार हुन् भने अधिकांश युवा अदक्ष छन् । दक्ष कामदारहरूको पारिश्रमिक उच्च हुन्छ, कामको वातावरण राम्रो हुन्छ र जोखिम पनि कम हुन्छ । तर अदक्ष श्रमिकहरूको अवस्था निकै कठिन छ । उनीहरूलाई कामको बेला कडा श्रम, कम पारिश्रमिक र असुरक्षित वातावरणको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यसको कारक तत्त्व हाम्रो राज्य व्यवस्था नै हो । हाम्रो शिक्षा रोजगारमुखी छैन । शिक्षा प्रणाली र सीप विकासमा पर्याप्त सुधारको कमी छ, जसले गर्दा युवा जनशक्ति दक्ष कामदार बन्ने अवसरबाट वञ्चित छ । वैदेशिक रोजगारमा युवाको ठूलो सङ्ख्या अदक्ष कामदार रहनु एक गम्भीर चुनौती हो । त्यसैले वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने युवालक्षित उपयुक्त सीपमूलक शिक्षा तथा सीप प्रशिक्षणको व्यवस्था सरकारले गर्नुपर्छ । त्यति मात्रै होइन, मुलुकभित्रै स्वरोजगारका अवसरहरू सृजना गर्नेतर्फ सरकारको ध्यान केन्द्रित हुनुपर्छ । स्वदेशी रोजगारले वैदेशिक रोजगारको निर्भरता घटाउन मदत पुऱ्याउँछ । यसका लागि युवा पुस्तालाई प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक सीपमूलक प्रशिक्षण आवश्यक छ । यसो भएमा दक्ष कामदारहरूको सङ्ख्या बढ्नेछ । दक्षता तथा सीप हासिल गरी स्वदेशमा रोजगार सृजना भए विदेश जान परेछ भने पनि सकारात्मक असर पर्नेछ । यसका लागि सरकारले बाहिरी मुलुकहरूमा श्रमिक पठाउँदा उनीहरूलाई निर्धारित सीपको तालीम र आवश्यक प्रशिक्षण बाध्यकारी बनाउनुपर्छ । यस्ता तालीमहरू समय अनुकूल हुनुपर्छ र रोजगारदाता राष्ट्रको आवश्यकता र मापदण्डसँग मेल खाने अन्तर्राष्ट्रियस्तरको हुनुपर्छ ।

कुनै बेला नेपालको अर्थतन्त्र वैदेशिक रोजगारमा रहेका कामदारको विप्रेषणमा मात्र निर्भर थियो । अहिले पनि त्यो अवस्था केही हदसम्म कायम छ, तर यो स्थायी समाधान भने होइन । यसका लागि दिगो विकासका उपायहरूको खोजी आवश्यक छ । आजको परिस्थितिमा हामी केवल वैदेशिक रोजगारमा निर्भर रहनेभन्दा पनि स्वरोजगार र स्वदेशी उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने जरुरी देखिन्छ । यसका निम्ति सरकारसँगै नागरिक समाज र निजी क्षेत्रको समेत सहभागिता आवश्यक छ । उत्पादनका निम्ति हाम्रा युवालाई आवश्यक ज्ञान तथा सीप सिकाउँदै, हामीले हाम्रै उत्पादनमा उपयोग गर्न जोड दिने हो भने मुलुकभित्र स्वरोजगार सृजना गर्न सकिन्छ । यहाँ सिकेको सीप र क्षमता आवश्यक परे अन्तर्राष्ट्रिय श्रम बजारमा बिक्री हुन सक्छ । यसको निम्ति दूरदृष्टि र इच्छाशक्तिका साथै स्पष्ट नीति, योजना तथा कार्यक्रम हुनुपर्छ ।

उपनिर्वाचनको चहलपहल र सामाजिक सञ्जाल

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र

mitrasanjay41@gmail.com

हाम्रो समाजले सबैभन्दा बढी चासो लिने विषय नै राजनीति हो । जो जति सचेत छ, ऊ त्यति राजनैतिक प्राणी हो भन्ने मान्यता समाजमा विद्यमान छ । कुनै पनि क्षेत्र राजनीतिबाट अछूतो छैन । हरेक क्षेत्रमा राजनीति हाबी भइसकेको देखिन्छ ।

अहिले सामाजिक सञ्जालमा मात्र नभएर कतिपय अर्थमा सरोकार नै नभएको ठाउँमा पनि निर्वाचनको चर्चा पुगिरहेको छ । वडाको निर्वाचनमा सम्बन्धित पार्टीका निकै ठूला वा सबैभन्दा ठूला नेताको आगमन भएर चहलपहल निकै बढेको देखिएको छ । स्वाभाविक हो, जहाँ ठूला नेताहरूको आवागमन हुन्छ त्यहाँको समाज चलायमान हुन्छ । हाम्रो समाजमा राजनीति यति ठूलो बन्धन भएको छ, जसबाट हरेक व्यक्ति कुनै न कुनै रूपमा कहीं न कहीं आफूलाई बाँधिएको पाउँछ । कोही व्यक्ति राजनीतिमा लागोस् कि नलागोस्, कुनै पार्टीको सदस्य रहोस् कि नरहोस्, कसैको कार्यक्रममा जाओस् कि नजाओस् तर अरूले नै ऊ फलानो पार्टीको हो भन्ने ठोकुवा गरिदिन्छ र कारण यो पनि दिन थाल्छ कि उसको दाजु फलानो पार्टीमा, भाइ फलानो नेताको निकट, पत्नी फलानो समूहमा रहेकीले ऊ निश्चित फलानो पार्टीकै हो । मानिसलाई स्वतन्त्र रहन नदिनेगरी राजनैतिक तथा सामाजिक वातावरण बनिसकेको छ र हाम्रो बानी पनि बसिसकेको छ । कतिपय अवस्थामा हामीलाई स्वतन्त्र मानिस, बिहान एउटा पार्टीमा, दिउँसो अर्को पार्टीमा र साँझ झन् तेस्रो पार्टीमा लागेको छ । अरू केही आरोप लगाउन नसके कम्तीमा सोझै भनिदिन्छौं, ऊ कसैको होइन, कसैको हुनै सक्दैन, ऊ मान्छे नै होइन । अर्थात् जे गरे पनि मानिसलाई स्वतन्त्र भएर रहन दिने वातावरण छैन । यस अवस्थामा कतै चुनाव भइरहेको छ भने त्यसको प्रभाव समाजको हरेक क्षेत्रमा कुनै न कुनै रूपमा पर्नुलाई अस्वाभाविक कसरी मान्न सकिन्छ ?

उपनिर्वाचन त राजनैतिक विषय हो । हाम्रो समाजले सबैभन्दा बढी चासो लिने विषय नै राजनीति हो । जो जति सचेत छ, ऊ त्यति राजनैतिक प्राणी हो भन्ने मान्यता समाजमा विद्यमान छ । कुनै पनि क्षेत्र राजनीतिबाट अछूतो छैन । हरेक क्षेत्रमा राजनीति हाबी भइसकेको देखिन्छ । वर्तमान अवस्थामा राजनीतिको प्रभाव हरेक क्षेत्रमा रहेको हुँदा उपनिर्वाचन हुने गाउँ, वडा, पालिका तथा क्षेत्रमा पनि यसको चर्चा हुनु स्वाभाविक हो । सबैभन्दा बढी मानिसले हेर्ने, बुझ्ने तथा अनुमान गर्ने क्षेत्र नै यही हो । यस विषयमा जति धेरै लेखे पनि, जति धेरै चर्चा गर्ने पनि र जति धेरै गहन अध्ययन गरे पनि कहिल्यै सकिंदैन । यसैले जुनसुकै क्षेत्रको विशिष्ट व्यक्ति होस्, यदि ऊ समाजमा बस्दछ भने राजनीतिमा सरोकार नराखी सुखै छैन । दिनभर फुर्सद नहुने, काम गरेर लखतरान हुने तर साँझमा मोबाइल उठाउनासाथ सबैभन्दा बढी आउने विषय नै यही राजनीति बन्न पुगेको छ । अहिले उपनिर्वाचनको सन्दर्भ भएकोले स्थानीय तहको उपनिर्वाचनको सबै सन्दर्भ करीब करीब उपनिर्वाचन केन्द्रित भएको छ । उपनिर्वाचनको सेरोफेरोमा रहेर भइरहेका टिप्पणी तथा सरोकार एवं चासोहरूले बिस्तारै समाज तात्दै गइरहेको बुझ्न सकिन्छ । जहाँ उपनिर्वाचन भइरहेको छ, त्यहाँ पुग्ने हो भने वास्तविकताको दर्शन गर्न सकिन्छ ।

उपनिर्वाचन भइरहेको स्थानीय तह वा वडामा भने हरेक व्यक्ति अहिले होशियार लाग्दछ । कुन दलबाट को उम्मेदवार हुने भन्ने कुरा करीब निश्चित भइसकेको वर्तमानमा औपचारिक उम्मेदवार हुनुभन्दा पहिले गर्ने कसरत गरिसकेका छन् । सम्भावित उम्मेदवारहरूले आफ्नो पक्षमा जनमत ल्याउन विभिन्न प्रयास गरिरहेका छन् । जस्तोकि मोटरसाइकल रैली, जिप रैली, पार्टी प्रवेश, ठूला नेतालाई गाउँमा बोलाउने तथा अन्य अनेक तामझाम । प्रारम्भिक अवस्थालाई नै विचार गर्दा यो लाग्दछ कि उपनिर्वाचनले अझै चहलपहल बढाउन सक्ला । उपनिर्वाचनले अझै पनि माहोल तताउने सम्भावना रहेको छ । जतिजति चुनावको तिथि नजिकिन्छ, उतिउति सामाजिक गतिविधि तेज हुँदै जान्छ । समाजमा अहिले जाति, धर्मको कुरो पनि हुन थालेको छ । जातिवादले समाजलाई गाँजिसकेको छ, यो एक प्रकारको ठूलो रोग हो । जातिवादको रोगबाट ग्रसित समाजलाई औषधि उपचारको व्यवस्था गर्नुपरेको छ । जबसम्म जातिवाद उत्कर्षमा रहन्छ तबसम्म समाजका सदस्यहरू पूर्ण स्वस्थ र स्वतन्त्र दृष्टिले कतिपय कुराको मूल्याङ्कन गर्न सक्दैनन् । अनि जातिवादको रोगले जुन जातिलाई बढी समातेको हुन्छ, सोही जातिको प्रगतिमा बाधा पनि धेरै हुन्छ । यद्यपि कतिपय अवस्थामा सकारात्मक परिणाम पनि देखिएको होला तर राजनीतिमा जातिवादको प्रवेशले राजनीतिलाई सकारात्मक दिशा प्रदान गरेको पाइएको छैन । कम्तीमा हाम्रो समाजमा जातिवादले निकै विभेद ल्याइरहेको र विभेदले समाजलाई नोक्सान पुऱ्याइरहेको कुरा सर्वसाधारणले पनि बुझिरहेका छन् तर तत्काल जातिवादको साँघुरो घेराबाट उम्किनको लागि नचाहेको अवस्था पनि हो ।

सामाजिक सञ्जालमा आउने टिप्पणीहरू जसरी व्यक्ति केन्द्रित हुन्छन् त्यसैगरी राजनीति र जाति प्रेरित पनि हुन्छन् । सबै टिप्पणी त्यस्ता हुँदैनन् तर टिप्पणीको मूल प्रवाह भने हाम्रो नै राम्रो भन्ने हुन्छ । म आफ्नो आङको भैंसी पनि देख्दिनँ तर अरूको टाउकोकोक जुम्रा भने देख्छु । दोष जति अरूलाई र गुण जति आफूलाई भन्ने भनाइ पूर्णतः लागू भइरहेको छ । आफूलाई सर्वगुण सम्पन्न र अरूलाई पूर्णयता मूर्ख मान्ने प्रवृत्ति विद्यमान छ । अनि सामाजिक सञ्जालमा आउने टिप्पणीहरूलाई लाइक गर्नेहरू पनि सोही प्रकृतिका हुन्छन् । कसैले केही मानेर होइन, पोस्ट गर्नेको परिचय हेरेर, नाम र थर हेरेर लाइक र कमेन्ट गर्ने चलन बढिरहेको छ । यद्यपि उपनिर्वाचनको सन्दर्भमा भइरहेका पोस्टहरूमा आउने प्रतिक्रियाहरू अहिलेसम्म आक्रामक देखिएका छैनन् । फाट्टफुट्ट होला तर गालीको तहसम्म पुगिसकेको छैन । चुनावको मिति नजीकिंदै जाँदा सामाजिक सञ्जाल अझ तीव्र भएको सामाजिक प्रतिविम्बको रूपमा देख्न सकिन्छ । यसलाई सकारात्मक पनि मान्न सकिन्छ । राजनैतिक चेतनाको विकास भएको द्योतकको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । मानिसमा राजनीतिक चेतना बढ्नुलाई राम्रो मान्नुपर्छ । जति राजनैतिक चेतना बढ्यो राजनीतिमा उति नै नीतिवान तथा चरित्रवान मानिस आउँछ वा राजनीतिले सच्चिने अवसर पाउँछ । अहिले राजनीति तात्दै गइरहेको अवस्थामा उपनिर्वाचनको सामग्री बढी आउनु चुनावप्रतिको चासो पनि हो र अर्को अर्थमा यसलाई चुनावप्रति उत्सुकता जगाई चुनावलाई सफल बनाउने वातावरणमा सकारात्मकता प्रदान गर्नु पनि हो जस्तो लाग्दछ ।

अझै पनि मानिसबाट समवेदना र सहानुभूति लोप भइसकेको छैन, नत्र उम्मेदवारहरूले आफूलाई विजित वा पराजित घोषणा गरिसक्थे चुनावपूर्व नै । अनि समाज पनि कुनै एकजनाको पक्षमा सोझै उभिदिन्थ्यो । तर जातिवाद र दलीय कट्टरताको उपस्थितिमैं मानिसमा दया, प्रेम तथा लोभ र स्वार्थहरूजस्ता मानवीय गुणहरू रहन्छन् । अनि आफन्तको चाहनाको कदर, दबाब तथा अन्य सहायक प्रभावहरू पनि हुन सक्छन् । यी कारणहरूसँगै उम्मेदवारको व्यक्तित्व, निजी आचरण, विगतमा गरेका कामहरूले पनि मतदान गर्ने समयसम्म मतदातामा प्रभाव पारिरहन्छ । एउटा मत दिएर केही जाँदैन तर त्यस मतले मैले कतै अन्याय त गरिरहेको छैन ? भन्ने भाव पनि कतिपयको मनमा उब्जेको हुन्छ । यिनै कारणहरूले गर्दा जुन चुनाव होओ, चुनौतीपूर्ण नै हुन्छ । यस्ता कम चुनाव हुन्छन् जसको नतीजा एकपक्षीय हुन्छ र चुनावको एउटा विशिष्टता यो पनि हो कि जबसम्म मतदान हुँदैन, तबसम्म अधिकांश उम्मेदवारलाई लाग्दछ कि म विजयी हुन सक्छु । एउटै मतदाताले विश्वास गरेकोजस्तो लाग्ने र विगतमा लगाएको गुनको उपकार गर्ने समय यही हो भन्ने जस्तो लागेको हरेक ठाउँमा गरिएको विश्वासले पनि मनोविज्ञानमा उच्चताको भाव भरेको हुन्छ ।

सञ्चारमाध्यममा पनि प्रमुखता र प्राथमिकतापूर्वक निरन्तर निर्वाचनसित सम्बन्धित समाचारहरू आउन थालेपछि सामाजिक सञ्जालमा धेरै चहलपहल बढेको छ । सामाजिक सञ्जालमा समर्थकहरूले उम्मेदवारका गतिविधिलाई सकारात्मक किसिमले प्रस्तुत गरिरहँदा चुनावको माहोल बन्दै गएको देखिन्छ । यसलाई लोकतन्त्रको विशेषता नै मान्नुपर्छ कि जब चुनाव आउँछ तब समाज चुनावोन्मुख हुन पुग्छ । चुनावप्रति जनताको विश्वास निकै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । अहिलेको उपनिर्वाचनले निर्वाचित हुनेलाई करीब आधा समय मात्र दिने भए पनि कतिपयले यसलाई अभ्यासको रूपमा पनि लिएका छन् ।

यसरी बन्यो ‘रैंया चाँदीको’

गण्डकी, २८ कात्तिक/रासस

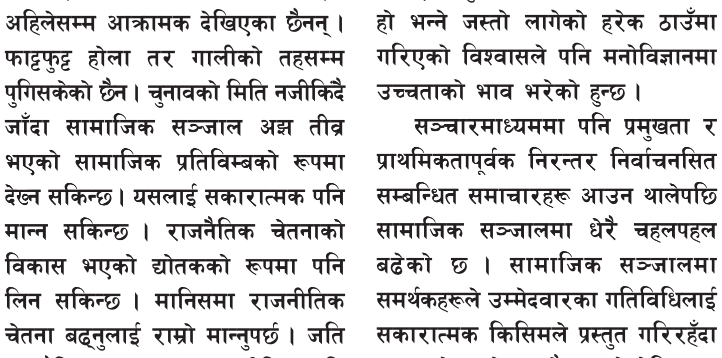
चलचित्र ‘पूर्णबहादुरको सारङ्गी’मा समावेश ‘रैंया चाँदीको...’ बोलको गीतलाई पनि श्रोता/दर्शकले उत्तिकै रुचाएका छन् । यही कात्तिक ७ गते युटचुबमा सार्वजनिक उक्त गीतलाई हालसम्म ५० लाखभन्दा बढी पटक सुनिएको/हेरिएको छ । गायक आशिष अविरल र गायिका मेलिना राईद्वारा स्वरबद्ध उक्त गीतमा सङ्गीत पनि गायक अविरलकै रहेको छ भने शब्द नवराज पन्तले लेखेका हुन् ।

ठेट शब्द, मौलिक भाका र गायकीका कारण उक्त गीत श्रोता/दर्शकको रोजाइमा पर्न सफल भएको हो । दर्शकको अपार साथसहित दोस्रो सातामा चलिरहेको चलचित्र ‘पूर्णबहादुरको सारङ्गी’सँगै यस गीतले पनि चर्चा बटुलिरहेको छ । गायक तथा सङ्गीतकार आशिष अविरलका अनुसार ‘रैंया चाँदीको...’ थेगो र भाका एक वर्ष अघि नै तयार भइसकेको थियो । गीतकार नवराज पन्तले थेगो दिएपछि आफूले धुन भरेको अविरलले बताए ।

“गीत ल्याउने भन्दाभन्दै झन्डै एक वर्ष बितिसकेको थियो, शब्दले पनि पूर्णता पाइसकेको थिएन,” उनले भने, “अहिले सोही गीत चलचित्र ‘पूर्णबहादुरको सारङ्गी’मा समावेश भयो, श्रोता/दर्शकले पनि अत्यधिक रुचाइदिनुभएको छ ।” चलचित्र निर्माताले ३० को दशकमा प्रचलित भाखा र शैलीको गीत मागेपछि शब्द तथा सङ्गीतमा सामान्य परिमार्जनसहित उक्त गीत उपलब्ध गराइएको अविरलले बताए ।

चलचित्रको विषय र कथानकसँग मिल्दोजुल्दो भावमा बनेकाले निर्माताले पनि एकैपटकमा उक्त गीतलाई स्वीकारेको उनको भनाइ छ । बागलुङे हुनुको नाताले गीतमा प्रयुक्त ‘रैंया चाँदीको, म त बागलुङे, मैंया मादीको...’ बोलको गीत गाउन पाउनु आफ्नालागि विशेष रहेको अविरलले बताए । “यो गीत मेरो जिल्लावासीका लागि एउटा उपहारजस्तो पनि हुन पुग्यो, इतिहास बनाउन सफल चलचित्रिका लागि गीत गाउन र सङ्गीत दिन पाउनु मेरालागि सौभाग्यको विषय हो,” उनले भने ।

गीतकार पन्तका लागि पनि यो गीत उनको गीत लेखनको यात्रामा नयाँ मोड बन्न आइपुगेको छ । ‘सालको पातको टपरी...’ जस्तो सर्वाधिक सफल लोकदोहोरी गीत रचना गरेका पन्तको पहिलोपटक चलचित्रका लागि गीत लेखेका हुन् । ‘सेतो धर्ती’ उपन्यास पढ्दै गर्दा ‘रैंया चाँदीको...’ थेगो फुरेको गीतकार पन्तले बताए । “उपन्यासकी पात्र ताराले मादी खोलो तरेको प्रसङ्ग आउँदा एक्कासि मलाई यो गीतको शब्द फुऱ्यो, भोलिपल्ट घरमा गुन्गुनाउँदै थेगो तयार पारें,” उनले भने, “आशिष दाइले भाखा तयार गरिसकेपछि गीत सार्वजनिक गर्ने हाम्रो योजना थियो तर काम अगाडि बढ्न सकेको थिएन, अहिले अचानक चलचित्रका लागि गीत माग भएपछि गीतले पूर्णता पायो ।”



गीतकार पन्तले थेगो परिवर्तन नगर्ने शर्तमा मात्र आफूले उक्त गीत चलचित्रका लागि उपलब्ध गराउन तयार भएको बताए । “चलचित्र निर्माताले पनि सहजैरूपमा हाम्रो आग्रहलाई स्वीकार गर्नुभयो, चलचित्रको सार सुन्दै ३० को दशकको परिवेश झल्कने गरी रोधी बसेको शैलीमा शब्द लेखें, थेगो भने पुरानै कायम भयो,” उनले भने । ‘सुपरहिट’ चलचित्रमा गीतकारका रूपमा प्रस्तुत हुँदा आफूलाई भाग्यशाली सम्झेको उनले बताए ।

हाल अमेरिकामा रहेका गीतकार पन्त डेढ दशकदेखि गीत लेखनमा सक्रिय छन् । बागलुङका पन्तले लेखेका ‘सालको पातको टपरी...’, ‘डाँडै फर्के सल्लो...’, ‘मायालुको शहरमा...’लगायत गीत चर्चित छन् । लोकदोहोरीसँगै पञ्चेबाजा, सालैजो, यानिमाया, सुनिमायालगायत मौलिक गीतमा समेत पन्तले शब्द लेखेका छन् । नेपाली लोकजीवन, संस्कृति, मानिसका व्यवहार र भोगाइलाई सजीव ढङ्गले शब्दमा उतार्न उनी सिपालु छन् ।

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

१५ दिनभित्र पनि बक्यौता नउठे प्रक्रिया अनुसार प्राधिकरण अघि बढ्छ –कार्यकारी निर्देशक घिसिङ

काठमाडौं, २८ कात्तिक/रासस

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक कुलमान घिसिङले जनतालाई अँध्यारोमा राखेर उद्योगीलाई दिइएको बिजुलीको बक्यौता कानूनबमोजिम उठाइने बताएका छन् । प्राधिकरणको केन्द्रीय कार्यालयमा बुधवार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उनले अबको १५ दिनभित्र पनि बक्यौता नउठे प्रक्रिया अनुसार अघि बढ्ने स्पष्ट पारे ।

"मन्त्रिपरिषद्को निर्देशन अनुसार बक्यौता नतिरेका उद्योगीको लाइन जोडिएको छ, अब उद्योगीहरूले बक्यौता बुझाउनुपर्छ, फेरि पनि आलटाल गरे प्रक्रिया अनुसार अघि बढ्छौं," कार्यकारी निर्देशक घिसिङले भने, "यसबीचमा बक्यौता उठाउन सरकार, ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्रालयलगायत सबैले सहयोग गर्नुपर्छ ।"

प्राधिकणले बक्यौता बुझाउनका लागि उद्योगीलाई किस्ताबन्दीको सुविधा दिएको भएपनि उद्योगीहरूले त्यसको सदुपयोग नगरेको जानकारी दिँदै उनले अबको १५ दिनभित्र बक्यौता नबुझाए यो विषय सरकार, ऊर्जा मन्त्रालय र प्राधिकरणको सरोकार मात्रै नभई जनसरोकारको विषय बन्ने स्पष्ट पारे । "लाइन काट्ने, पुनः जोड्ने तर बक्यौता नउठने विषय अब रहन हुँदैन, बक्यौतासम्बन्धी समस्या समाधानको चरणमा पुगेको अवस्थामा प्राधिकरणले सरकारको निर्देशन मानेको हो," उनले भने ।

प्राधिकरणबाट डेडिकेटेड र ट्रङ्क लाइन सुविधा लिएकामध्ये २८ बाहेक अन्य उद्योगीले नियमित महसूल तिरिरहेको जानकारी दिँदै कार्यकारी निर्देशक घिसिङले ठूला घरानाका उद्योगले महसूल नतिर्दा ग्राहकले पनि शुल्क तिर्न गाह्रो मानिरहेको बताए ।

ठूलो मात्रामा रहेको बक्यौता समयमै नउठे प्राधिकरणको वित्तीय अवस्था नै खराब हुन सक्ने खतरा औंल्याउँदै उनले भने, "ठूला औद्योगिक घरानाको लाइन जोड्दै जाने, तर न्यूनतम शुल्क तिर्न नसक्नेको लाइन काट्दै जाँदा महसूल सङ्कलन घट्दै गएको छ, यो चिन्ताको विषय हो ।" बक्यौता नउठ्दा उत्पादन र प्रसारणलाइन निर्माण तथा नगद प्रवाहमै ठूलो समस्या आउन सक्ने उनको अनुमान छ ।

प्राधिकरणले खपत अनुसारको बिल उद्योगलाई दिएको स्पष्ट पार्दै कार्यकारी निर्देशकले अहिले प्रिमियम शुल्क मात्रै उठाउन खोजिएको जानकारी दिए । विद्युत् नियमन आयोगबाहेक अन्यले बिल ठीक होइन भन्न नमिल्ने जनाउँदै उनले बिलमा चित्त नबुझे सम्बन्धित निकायमा जान उद्योगीलाई बाटो खुला रहेको बताए ।

प्राधिकरणको खरीद प्रक्रिया र उपकरण मौज्दातको विषयमा गरिएका टीका–टिप्पणीको खण्डन गर्दै कार्यकारी निर्देशक घिसिङले प्रचलित कानून अनुसार नै खरीद प्रक्रिया अघि बढाइएको स्पष्ट पारे । "कुन सामग्री कति मौज्दात राख्ने भन्ने परियोजना अनुसार हुन्छ, हामीले अत्यन्तै थोरै परिमाणमा मात्रै मौज्दात राखेका छौं," उनले भने, "माग भएपछि उपकरण खरीद गर्ने भन्ने हो भने समयमै माग अनुसार विद्युत् उपलब्ध गराउन सकिँदैन ।"

तराई–मधेसमा कुहिरो: सर्लाहीको सदरमुकाम मलङ्वामा बुधवार बिहान लागेको बाक्लो कुहिरो । तस्बिर: विश्वनाथ ठाकुर/रासस

सबै जिल्ला पूर्ण खोप

काठमाडौं, २८ कात्तिक/रासस

देशका ७७ जिल्ला नै पूर्ण खोप घोषणा भएका छन् । पछिल्लोपटक नुवाकोट पूर्ण खोपयुक्त जिल्ला घोषणा भएको हो ।

स्वास्थ्य सेवा विभागको बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाप्रमुख डा अभियान गौतमले ती सबै जिल्लाका दुई वर्षमुनिका शतप्रतिशत बालबालिकाले सरकारले उपलब्ध गराएको खोप लगाएपछि पूर्ण खोपयुक्त जिल्ला घोषणा गरिएको बताए । नेपालमा पहिलोपटक अछाम र पाल्पा पूर्ण खोप जिल्ला घोषित भएका थिए ।

"हामीले जन्मेदेखि बालबालिकालाई १५ महीनासम्म विभिन्न खोपका १८ मात्रा दिने गर्छौं," उनले भने, "ती खोप सबै बालबालिकाले पाएपछि ती जिल्लालाई पूर्ण खोप जिल्ला घोषणा गर्छौं ।" सरकारले जन्मिनेबित्तिकै क्षयरोगविरुद्धको बिसिजी खोप लगाउने गर्छ ।

यस्तै, छ हप्ता र १० हप्तामा दुईपटक रोटा भाइरस, पोलियो भाइरस, निमोनिया, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस–बी इन्फ्लुएन्जा–बीलगायतका रोगविरुद्ध क्रमशः रोटा, पोलियो, पिसिभी, डिपिटी र हेप बी–हिब खोप लगाउने गरिन्छ । १४ हप्तामा पोलियो, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस–बी इन्फ्एन्जा–बीविरुद्धका खोप क्रमशः पोलियोविरुद्धको खोप, एफआइपिभी, डिपिटी र हेप बी–हिब खोप लगाउने गरिन्छ ।

नौ महीनामा पोलियो, दादुरा र रुबेला तथा निमोनियाविरुद्धको खोप क्रमशः एफआइपिभी, दादुरा तथा रुबेलाविरुद्धको खोप र पिसिसी खोप तथा १२ महीनामा जापानिज इन्सेफ्लाइटिसविरुद्धको खोप तथा १५ महीनामा दादुरा र रुबेला तथा टाइफाइडविरुद्धको खोप दिने गरिन्छ ।

खोप शाखा प्रमुख गौतमले शिशुलाई जन्मेदेखि १५ महीनासम्म दिन नसकेको खोप १६ महीनादेखि २३ महीनाभित्र दिइने बताए । उनका अनुसार सबै जिल्ला पूर्ण खोप घोषित गरे पनि जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ ले अझै पनि १२ देखि २३ महीनासम्ममा चार प्रतिशत बालबालिकाले कुनै खोप नपाएको उल्लेख गरिएको छ । उनले १६ देखि २३ महीनासम्म पनि खोप नलगाएका बालबालिकालाई पाँच वर्षसम्म पनि खोप लगाइने बताए ।

नयाँ धान प्रयोगमा ल्याइन 'न्वागी' पूजा गरिँदै

महोत्तरी, २८ कात्तिक/रासस

हिन्दू परम्परामा नयाँ अन्न उपयोगमा ल्याउन होम गरिने चलन छ । यस वर्षको नयाँ धान थन्क्याएका किसानले यो अन्न उपयोगमा ल्याउन बुधवार कार्तिक शुक्ल द्वादशीका दिन आज 'न्वागी' खाने पूजाको तयारी गरेका छन् । घरघरमा उत्सवका रूपमा गरिने यो पूजा खास पर्वकै रूपमा मनाइन्छ ।

न्वागी खाने पूजासँग दुई चलन जोडिएको पाइन्छ । कार्तिक शुक्लपक्षको एकादशी अर्थात् हरिबोधनीको व्रत साङ्तासँगै नयाँ अन्न होम गरेर चलनमा ल्याइने चलन हिन्दू परम्पराका पर्वते समुदायमा छ । यो चलनले पर्वते समुदायको सघन बसोबास रहेका महोत्तरीका बर्दिबास, गौशाला, औरही र भङ्गाहा नगर क्षेत्रका बस्तीमा आज न्वागी पूजाको तयारी गरिएको छ ।

केही दशक अघिसम्म स्थानीय जातका धान लगाइँदा मङ्सिर शुक्लपक्षमा गरिने न्वागी पूजापछि चाँडै पाक्ने विकासे जातका धान लगाउने चलन बढेसँगै यो पर्व हरिबोधनीको साङ्तासँगै जोडेर गर्न थालिएको बर्दिबास–३ गौरीडाँडाका बासिन्दा कर्मकाण्डी ब्राह्मण दुर्गामणि काफ्ले बताउँछन् ।

न्वागी पूजामा नयाँ धानको चामल र तिल गाईको दूधबाट बनेको घ्यूमा मुछेर तुलसीको मठछेउमा यज्ञवेदी बनाइ त्यहाँ प्रज्वलित गरिएको आगोमा होम गरिने चलन छ । यस पर्वमा सेलरोटी, पञ्चामृत र अपुङ्गसहितका प्रसाद सामग्री बनाइए पनि भिजाएका चामल चाहिँ मुख्य मानिन्छ । नयाँ चामललाई दहीमा भिजाएर सक्खरमा मोलिएपछि यो प्रसाद सामग्री तयार हुन्छ ।

पहिलेपहिले स्थानीय जातका धान लगाइँदा ती पाक्न मङ्सिर लाग्थ्यो । त्यतिखेर न्वागी पूजा पनि मङ्सिर शुक्लपक्षमै दिन जुराएर गरिन्थ्यो । पछिल्ला केही दशकयता महोत्तरीका उत्तरी क्षेत्रमा चाँडै पाक्ने विकासे जातका धान लगाउने चलन बढेपछि यो अन्न प्रयोगमा ल्याइन कार्तिक शुक्ल द्वादशीकै दिन एकादशी व्रतको साङ्तासँग जोडेर न्वागी पूजाको चलन बढेको अर्का कर्मकाण्डी ब्राहमण बर्दिबास–७ किसाननगर जुरेटोलका किशोर सुवेदी बताउँछन् ।

घरका आँगनमा रहने तुलसीको मठनजीकै नयाँ धानको चामलमा घ्यू र तिल मुछेर वैदिक मन्त्रोच्चारणसहित पुरोहितले होम गरेपछि नयाँ अन्न खान वर्षभरि प्रयोग गर्न बाटो खुल्ने हिन्दू मान्यता रहँदै आएको छ । हिन्दूहरूको आदि भाषा संस्कृतमा सबै अन्नलाई 'धान्याति' भनिएर अन्नको राजा धानलाई मानिएको हुँदा धानको नयाा फसल होम गरेर अग्नि देवतालाई चढाएपछि सबै अन्न खान प्रयोग गर्न सकिने धार्मिक मान्यताले यो न्वागी पूजा परम्परा चलेको सुवेदीको भनाइ छ ।

वैदिकशास्त्रमा नयाँ अन्न प्रचलनमा ल्याउनु अघि होमादि नगरिए त्यस्तो अन्न शुभकार्य र पितृकार्यमा नचल्ने पुरानो विश्वास रहेको छ । कार्तिक द्वादशीका दिन यो न्वागी पूजाको तयारी गर्न नभ्याएका किसानले मङ्सिर शुक्लपक्षमा उपयुक्त दिन जुराएर गर्ने गर्छन् । पर्वमा होमादि गर्न कुल पुरोहित वा अन्य कर्मकाण्डी ब्राह्मण चाहिने हुँदा आज पुरोहितको व्यस्तता पनि निकै बढेको देखिन्छ । यस पर्वमा होमादि अर्पण गरी इष्टजनलाई आमन्त्रण गरेर खुवाउने खाने प्रचलन रहेको छ ।

मधेसको मिथिला क्षेत्रमा यो पर्वलाई 'लवान' भनिन्छ । महोत्तरीका मध्य र दक्षिणी क्षेत्रमा अझै स्थानीय जात (पाक्न मङ्सिर लाग्ने)का धान लगाइने गरिएको छ । त्यसैले हिन्दू मैथिलले भने यो पूजा मङ्सिर शुक्लपक्षमै गर्छन् । मैथिल चलनमा नयाँ धानको चिउरा, दूध र सक्खर प्रसाद सामग्री हुन्छन् । यी सामग्री अग्निलाई समर्पित गरी परिवारजनले प्रसादस्वरूप खाएपछि नयाँ अन्न दैनिक जीवनमा उपयोगमा ल्याइने चलन रहेको राजकीय संस्कृत माध्यमिक विद्यालय मटिहानीका कर्मकाण्ड विषयका शिक्षक शोभाकान्त झा बताँछन् ।

यसरी जोगिन सकिन्छ लेक लाग्नबाट

राम थापा/रासस

गण्डकी, २८ कात्तिक/रासस

उच्च पहाडी र हिमाली भेगमा घुम्न निस्केका पर्यटकको लेक लागेर मृत्यु भएका घटना बर्सेनि सुनिन्छन् । मुख्य पर्यटकीय याम (असोज–मङ्सिर) र (चैत–जेठमा) यस्ता घटना बढी हुने गर्छन् । पदयात्रा र तीर्थयात्राका लागि प्रख्यात अन्नपूर्ण क्षेत्रमा मात्र गत आवमा लेक लागेर २१ जना पर्यटकले ज्यान गुमाएका थिए । जसमध्ये छजना नेपाली, ११ जना भारतीय, मलेशियाका दुई, युक्रेनका एक र एक बेलायती नागरिक थिए । यसरी लेक लागेर मृत्यु हुनेको सङ्ख्या सालिन्दा बढ्दो छ ।

अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप)का अनुसार अधिकांश लेक लाग्ने घटना मुस्ताङको मुक्तिनाथ क्षेत्रमा हुने गरेका छन् । मुक्तिनाथ दर्शनका लागि आउने भारतीय धार्मिक पर्यटक उक्त समस्याबाट बढी प्रभावित हुने गरेका छन् । न्यून चापीय क्षेत्रबाट उच्च स्थानमा पुग्दा हुने उक्त स्वास्थ्य समस्याबाट कसरी जोगिने ? स्वास्थ्य सतर्कताका उपाय के छन् ? चिकित्सक रविरञ्जन प्रधान र पर्यटक पथप्रदर्शक दिवस गुरुङसँगको कुराकानीमा आधारित रहेर यो सामग्री प्रस्तुत गरिएको छ ।

सतर्कता र सावधानी

उच्च पहाडी या हिमाली भेगको यात्रामा जाँदा विश्राम लिँदै जानुपर्छ । कम उचाइ भएको ठाउँबाट उचाइ भएको ठाउँमा एक्कासि पुग्दा लेक लाग्न सक्छ । यो समस्या विशेषगरी मुस्ताङको मुक्तिनाथ र मनाङको तिलिचो ताल जाने पर्यटकमा बढी देखिने गरेको छ । काठमाडौं उपत्यकालगायत तराई भेगबाट एकै दिनमा ३७ सय १० मिटरमा पर्ने मुक्तिनाथ र चार हजार ९१९ मिटरको उचाइमा अवस्थित तिलिचो ताल पुग्दा लेक लाग्ने गरेका उदाहरण धेरै छन् । मुक्तिनाथ पुग्ने भारतीय पर्यटक पनि मोटर लिएर एकैपटकमा मुक्तिनाथ पुग्दा लेक लाग्ने समस्या बढी देखिने गरेको हो ।

लेक लागेर पर्यटकको मृत्यु हुने क्रम बढ्दै जान थालेपछि पछिल्लो समय मुक्तिनाथमा प्रारम्भिक उपचार र उद्धारका लागि आकस्मिक कक्षसमेत सञ्चालनमा ल्याइएको छ । पदयात्रा गर्नेहरू ठाउँठाउँमा विश्राम लिँदै जाने हुँदा लेक लाग्ने सम्भावना न्यून हुन्छ, गाडी र मोटरसाइकलमा एकैचोटि उचाइमा जानेहरूलाई बढी समस्या देखिने गरेको छ । स्थानीय हावापानीसँग अनुकूलन हुँदै विश्राम लिँदै यात्रा गर्दा

(बाँकी पाँचौं पातामा)

चाङ्गाबाट देखिएको हिमाल: म्याग्दीको मङ्गला गाउँपालिका–५ चाङ्गाबाट देखिएको धौलागिरि, गुर्जा, चुरेन र सिस्ने हिमशृङखला र पहाडी भूगोलको दृश्य । समुद्री सतहदेखि दुई हजार २५० मिटरको उचाइमा रहेको चाङ्गाबाट दृश्य अवलोकन गर्न सकिन्छ । तस्बिर: सन्तोष गौतम/रासस

'भिजिबिलिटी' कमजोर हुँदा हवाई उडान प्रभावित

काठमाडौं, २८ कात्तिक/रासस

बाक्लो हुस्सु र तुवालोका कारण तराई क्षेत्रका विमानस्थको उडान प्रभावित भएको छ । तुवालोले 'भिजिबिलिटी' कमजोर हुँदा सिमरा, भरतपुर, भैरहवा र सुर्खेत विमानस्थलको उडान प्रभावित भएको विमानस्थल कार्यालयले जनाएका छन् । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका प्रवक्ता रिन्जी शेर्पाका अनुसार भैरहवा र सुर्खेत विमानस्थलमा उडान हुन सकेको छैन । "भैरहवा र सुर्खेत विमानस्थल बन्द छन्, अन्य विमानस्थलबाट नियमित उडान भइरहेका छन्," उनले भने ।

हाल देशभर पश्चिमी वायु र स्थानीय वायुको आंशिक प्रभाव रहेको छ । जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले कोशी, बाग्मती, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशका पहाडी भूभागमा आंशिक बदली रही बाँकी भूभागमा आंशिक बदलीदेखि मौसम मुख्यतया सफा रहने जनाएको छ । ती प्रदेशका पहाडी भूभागका एक/दुई स्थानमा हल्का वर्षाको साथै उच्च पहाडी तथा हिमाली भेगका एक/दुई स्थानमा हल्का हिमपात भएको छ ।

महाशाखाकी वरिष्ठ मौसमविद् प्रतिभा मानन्धरका अनुसार सुख्खा मौसम र प्रदूषणले लामो समय वर्षा नहुँदा तथा तराई क्षेत्रमा बाक्लो तुवालो लागेकाले हवाई यातायात प्रभावित भइरहेको बताइन् । "तराईको भूभागमा वर्षा भएपनि नभए पनि अबको केही दिनपछि बिहाना हुस्सु, कुइरो लाग्ने क्रम बढ्ने र उडान प्रभावित हुनेछ," उनले भनिन्, "नोभेम्बरको तेस्रो सातादेखि बाक्लो हुस्सु, कुइरो बढ्नेछ । डिसेम्बर, जनवरी र फेब्रुअरीमा बढी हुस्सु र कुहिलो लाग्ने भएकाले महाशाखाले विशेष 'मोनिटरिङ' नै गर्छ ।"

तापक्रम घट्दै जाँदा भिजिबिलिटी कमजोर हुने भएकाले विशेषगरी तराई क्षेत्रका विमानस्थलमा हवाई उडान प्रभावित हुन सक्ने महाशाखाले उल्लेख गरेको छ ।

ऊर्जामैत्री भवन निर्माणमा नीतिगत प्रस्थान

कृष्ण अधिकारी/रासस

जाडोयाम शुरू हुन लागेसँगै चीसोबाट बच्न घर, कार्यालय वा अन्य व्यावसायिक भवनहरू तातो राख्न ऊर्जाको खपत बढी हुने गर्छ। जलवायु परिवर्तनका कारण बर्सेनि गर्मीमा अत्यधिक गर्मी र जाडोमा पनि निकै जाडो हुने क्रम बढ्दै गर्दा जनजीवन कष्टकर हुने गरेकाले मानिसले अधिकांश समय बिताउने घर, कार्यालय वा व्यावसायिक भवनहरू जलवायुमैत्री हुनुपर्ने आवश्यकता महसूस हुन थालेको छ।

विश्वव्यापीरूपमैं यस्ता जलवायुमैत्री तथा हरित भवनहरूको निर्माण हुने क्रम बढेसँगै नेपालमा पनि यसतर्फ ध्यान दिनु जरुरी ठानिएको छ। नेपालमा नमूनाको रूपमा केही भवनहरू निर्माण भएपनि अझै सरकारीतर्फबाट आवश्यक नीतिगत व्यवस्था, संस्थागत संरचना र जनस्तरमा प्रचारप्रसारको अभावमा त्यस्ता भवनहरूको निर्माण हुन सकेका छैनन्। अजरबैजानको बाकुमा जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी विश्व सम्मेलन भइरहँदा जलवायु परिवर्तनको असर न्यूनीकरण गर्दै सहज जीवनयापनमा विश्वका लागि ऊर्जामैत्री भवन निर्माणका बारेमा पनि बहस हुन आवश्यक छ। दिगो विकास लक्ष्य अनुरूप न्यून कार्बन उत्सर्जनका लागि यो भरपर्दो माध्यम हुने भएकाले विज्ञहरू नीतिगत व्यवस्थाका लागि ठोस निष्कर्षमा पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

सामान्यतः एकपटक निर्माण गरिएका घर कम्तीमा एक पुस्ताभन्दा बढीले उपभोग गर्ने हुँदा त्यस्ता स्थायी संरचना निर्माण गर्दा जलवायु अनुकूल बनाउन आवश्यक हुन्छ। भवन निर्माण गर्दा राष्ट्रिय भवन संहिता अनुकूल हुनुपर्ने कानूनी व्यवस्था रहे पनि त्यससँगै जलवायुमैत्री बनाउनेतर्फ पनि ध्यान दिन उत्तिकै आवश्यक रहेको विज्ञहरूको भनाइ छ। गोरखा भूकम्पपछि भवन संहिताको कार्यान्वयनतर्फ ध्यान गए पनि त्यसपछि निर्माण गरिएका सरकारी, निजी वा व्यावसायिक भवनहरू जलवायुमैत्री नहुँदा बस्न योग्य देखिंदैनन्। तराई, पहाड र हिमाली क्षेत्रमा निर्माण गरिएका भवनहरू एकै खालका हुँदा स्थानीय जलवायु अनुकूल नभएकाले भवनभित्रको तापक्रम अनुकूल नभएको मात्र होइन, उज्यालो र कोठा तताउन दाउरा, विद्युतीय वा एलपी ग्याँस प्रयोग हुने हिटर, एसी वा चिस्याउन एसी, कुलर आदिको अधिक प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था छ।

स्थानीय तह अगाडि

ऊर्जा दक्षतायुक्त भवन निर्माणमा सङ्घीय र प्रदेश सरकारभन्दा स्थानीय तह अगाडि बढेको छ। हालसम्म विभिन्न १२ वटा स्थानीय तहले ऊर्जा दक्षतायुक्त भवन निर्माणसम्बन्धी कानून तथा कार्यविधि तर्जुमा गरी आफ्नो पालिकालाई ऊर्जामैत्री मात्र बनाएका छैनन्, सङ्घीय सरकारलाई पनि उपयुक्त कानूनी संरचना तयार गर्न दबाब दिएका छन्। हालसम्म पोखरा महानगरपालिका, काभ्रेको धुलिखेल नगरपालिका, काठमाडौंको चन्द्रागिरि नगरपालिका, दाङको घोराही उपमहानगरपालिका, सिन्धुलीको कमलामाई नगरपालिका, रामेछापको मन्थली नगरपालिका र मुस्ताङको बारागाउँ मुक्तिनाथ गाउँपालिकाले ऊर्जा दक्षतायुक्त भवन निर्माणसम्बन्धी अलग्गै कानूनको तर्जुमा गरी कार्यान्वयनमा ल्याएका छन्। त्यस्तै, भक्तपुरको चाँगुनारायण नगरपालिका, मकवानपुरको हेटौंडा उपहानगरपालिका र मनहरि गाउँपालिका, दोलखाको भीमेश्वर नगरपालिका र बर्दियाको ठाकुरबारा नगरपालिकाले भने कार्यविधि बनाइ ऊर्जा प्रभावकारी भवनसम्बन्धी प्रावधान समेटेर त्यस अनुसार ऊर्जा दक्ष भवन मापदण्ड २०८० कार्यान्वयनमा ल्याएका छन्। पालिकामा भवन निर्माण गर्न शुरू गरेका छन्। अन्य केही पालिकाहरू पनि कानून तथा मापदण्ड तयार गर्ने क्रममा रहेका छन्।

धुलिखेल नगरपालिकाले ऊर्जा दक्षतासम्बन्धी नीतिसमेत ल्याएको छ भने नगरपालिकालाई जीरो कार्बन, अपाङ्गमैत्री, हरित ऊर्जायुक्त एवं स्वस्थ शहरको रूपमा विकास गर्न लागेको जनाएको छ। नगरपालिकाले यसै मापदण्ड अनुसार वडा नं ३ को वडा भवन ऊर्जामैत्री बनाउन शुरू गरिसकेको छ। पोखरा महानगरपालिकाले केही महीना अघि ऊर्जा दक्ष भवन मापदण्डलाई पारित गरेको थियो। बढ्दो शहरीकरण र जनसङ्ख्याको चापलाई मध्यनजर गर्दै पोखरा महानगर क्षेत्रभित्र गरिने निर्माणसम्बन्धी मापदण्डलाई समयसापेक्षरूपमा परिमार्जन तथा संशोधन गर्ने क्रममा महानगरपालिकाले १३औं नगरसभाबाट मापदण्ड लागू गर्ने निर्णय गरेको थियो। महानगरले शुरूमा सरकारी भवनहरू निर्माणमा यो प्रविधि लागू गरेको र क्रमशः निजी घर निर्माण गर्नेहरूलाई पनि समेट्ने जनाएको छ।

ललितपुर महानगरपालिकाले पनि केही महीनाभित्रै भवनको ऊर्जा दक्षतासम्बन्धी मापदण्ड तयार गरी लागू गर्ने भएको छ। भवन निर्माणमा विद्यमान प्रविधि तथा अभ्यासलाई ऊर्जा प्रभावकारी तथा वातावरणमैत्री बनाउने गरी मापदण्ड ल्याउने गरी महानगरपालिकाकाले गृहकार्य गरेको छ। शुरूमा सरकारी तथा संस्थागत भवनहरूको हकमा अनिवार्य तथा व्यक्तिगत भवनको हकमा ऐच्छिकरूपमा लागू हुने बताइएको छ। यता काठमाडौं महानगरपालिकाले पनि छिटै ऊर्जा दक्ष भवन मापदण्ड ल्याउने तयारी गरिरहेको छ।

काठमाडौंजस्तो घनाबस्ती रहेको शहरको भौगोलिक, सांस्कृतिक र ऊर्जाको बढी खपत हुने महानगरपालिकामा हरित भवनको महत्त्व झन् धेरै रहेकाले भवन निर्माण मापदण्डमा ऊर्जा प्रभावकारिता कायम गर्नेगरी नयाँ प्रावधान समावेश गर्ने जनाइएको छ। यसरी विभिन्न स्थानीय तहहरूले ऊर्जा दक्षताबारे मापदण्डलाई कार्यान्वयनमा ल्याउन थालेका छन्। न्यून तापक्रम हुने उच्च हिमाली वा पहाडी क्षेत्रमा निर्माण भएका भवनलाई तताउन र तराई क्षेत्रमा निर्माण भएका भवनलाई चीसो बनाउनको लागि अधिक ऊर्जा खपत हुने गरेको हुँदा घर तथा भवन निर्माण गर्दा भौगोलिक अवस्थिति, हावापानी, उचाइ र तापक्रम अनुसार डिजाइन गरिनुपर्ने हुन्छ।

केही कानूनी व्यवस्थाहरू

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ११ (२) देहाय ६ को (५) सङ्घीय तथा प्रदेश कानूनको अधीनमा रही शहरी विकास, बस्ती विकास र भवनसम्बन्धी नीति, कानून, मापदण्ड तथा सोसम्बन्धी योजना तर्जुमा, पहिचान, अध्ययन, कार्यान्वयन र अनुगमन गर्न सकिने व्यवस्था छ। ऐनमा राष्ट्रिय भवन संहिता तथा मापदण्ड बमोजिम भवन निर्माण अनुमति, अनुगमन र नियमन गर्ने तथा राष्ट्रिय भवन संहिताभित्र रही थप मापदण्डहरू (उचाइ, सेटब्याक, छत, मोहडा, निर्माण सामग्रीको प्रकार, महत्त्वपूर्ण बस्ती वा भवनका लागि रङ्ग वा कालिगड) लागू गर्न सकिने व्यवस्था छ।

सरकारले चालू आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को बजेट वक्तव्यमा भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्दा जलवायु परिवर्तन अनुकूलित पूर्वाधार निर्माण गरिने उल्लेख छ। सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहबाट हुने भवन निर्माणमा जलवायु अनुकूलन तथा ऊर्जा दक्षता अभिवृद्धिमा जोड दिइएको छ। १६औं पञ्चवर्षीय योजनाले पनि हरित अर्थतन्त्र प्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूलाई हरित परियोजनामा लगानी गर्न प्रोत्साहन गर्ने, निजी आवास, उद्योग-व्यवसायमा ऊर्जा दक्षता बढाउनुका साथै कार्बन उत्सर्जन कम गर्न तथा अनुकूलता बढाउनका लागि लगानीमा सहुलियत प्रदान गर्ने उल्लेख छ। हरित तथा दिगो भवनमा मोहडा, ऊर्जा दक्षता, निर्माण सामग्री, नवीकरणीय ऊर्जा, आकाशे पानीको व्यवस्थापन, फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन र घरभित्रको वायुको गुणस्तरमा ध्यान दिइएको हुन्छ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार वर्षमा करीब एक लाख २० हजार नयाँ घर बन्ने गरेको सन्दर्भमा अब बन्ने जस्तोसुकै घर वा भवनहरू ऊर्जा दक्षतायुक्त हुनुपर्नेमा सरोकारवालाहरूले जोड दिएका छन्। केही स्थानीय तहहरूले यससम्बन्धी मापदण्ड तयार गरी लागू गरे पनि शहरी विकास मन्त्रालयले राष्ट्रियस्तरमैं ठोस नीति नियम र मापदण्ड तर्जुमा गर्नुपर्ने देखिन्छ। यसमा तीनै तहका सरकारको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहन्छ। तीनै तहका सरकारहरूबीच समन्वय भई ऊर्जा दक्षताको विषयलाई नीतिगतरूपमैं व्यवस्था गरी कुनै पनि भवनहरू निर्माण गर्ने संरचना विकास गर्नु आवश्यक छ।

बिन परियोजना कार्यान्वयन

घर तथा भवन निर्माण गर्दा भौगोलिक अवस्थिति, हावापानी, उचाइ र तापक्रम अनुसार डिजाइन गरिनु आवश्यक हुन्छ। ऊर्जाको दक्षतापूर्ण प्रयोग बढाउन निर्माण हुने घर तथा भवन डिजाइनमा ध्यान दिनुपर्ने एक अध्ययनले देखाएको छ। युरोपियन युनियन अन्तर्गत स्वीच एशिया कार्यक्रमको अनुदानमा बिल्डिङ इनर्जी इफिसियन्सी इन नेपाल (बिन)द्वारा घर तथा भवन निर्माणमा हुने ऊर्जा खपतबारे गरिएको अध्ययन प्रतिवेदनमा ऊर्जामैत्री भवन बनाउन सकिएमा आर्थिक, वातावरणीय र स्वास्थ्यलाभ लिन सकिने उल्लेख छ। यसमा बढ्दो शहरीकरण र बजार माग अनुसार भवनको डिजाइन कसरी गर्नेदेखि स्थानीय जलवायु, बढ्दो ऊर्जा खपतलगायतका विषयलाई समेटिएको छ। परियोजनाले ऊर्जा प्रभावकारी भवन निर्माणलाई प्रोत्साहन गर्न वित्तीय स्रोतमा पहुँच पुऱ्याउने उद्देश्यले वाणिज्य बैंकहरूसँगको साझेदारीमा वित्तीय साधनको विकास गरी ऊर्जा प्रभावकारी भवन निर्माण क्षेत्र र वाणिज्य बैंकहरूबीच सम्बन्ध स्थापना गरेको छ। त्यस्तै, ३२ वटा पालिकालाई मापदण्ड निर्माण गर्न आवश्यक प्राविधिक सहयोग गरे अनुसार हालसम्म १२ वटा पालिकाले कार्यविधि र कानूनको तर्जुमा गरिसकेका छन् भने बाँकी पालिकाहरूले पनि गृहकार्यमा गरिरहेका छन्।

मार्च २०२२ देखि फेब्रुअरी २०२६ सम्म कार्यान्वयनमा रहने यस कार्यक्रमले हालसम्म सार्वजनिक १९ र निजी १०९ वटा समेत गरी १२८ वटा ऊर्जा दक्षतायुक्त भवन निर्माणमा प्राविधिक सहयोग गरिसकेको छ। ती भवनहरू ललितपुर, धुलिखेल, पोखरा, बुटवल, भरतपुर, नेपालगंज र तुलसीपुरमा निर्माण भएका हुन्। साथै ३२ वटा पालिकालाई मापडण्ड निर्माण गर्न आवश्यक प्राविधिक सहयोग गरेको छ। एकातिर दिगो विकास लक्ष्य अनुरूप न्यून कार्बन उत्सर्जन गर्ने ऊर्जा प्रभावकारी भवन निर्माण गर्न आवश्यक छ भने दिगो विकास लक्ष्य हासिल गर्न जलवायु परिवर्तनका नकारात्मक असरलाई न्यूनीकरणाका लागि पनि ऊर्जा दक्षतायुक्त भवन निर्माणमा जानै पर्ने देखिन्छ। कुनै परियोजनाले गर्ने भनेको यसको सम्भावनाको खोजी गर्ने, प्राविधिक र आर्थिक सहयोग गरी नमूना प्रस्तुत गराउनेसम्म मात्रै हो, बाँकी त्यसलाई नीतिगत व्यवस्था गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने भनेको सरकार र समुदायमैं निर्भर हुने गर्छ।

माटाका भाँडा बनाउन सिकिँदैः भक्तपुरको पोटरी स्क्वायरमा माटाका भाँडा बनाउन सिक्दै महिला तथा बालिका। तस्बिरः चन्द्रकला क्षेत्री/रासस

फरक समाचार

भिटामिन बी १२ को कमीले मृत्यु पनि हुन सक्छ

भिटामिन बी १२ हाम्रो शरीरको लागि आवश्यक पोषक तत्त्व हो। यसले रातो रक्त कोशिका निर्माण, स्नायु प्रणालीको सञ्चालन र डिएनए संश्लेषणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। तसर्थ शरीरमा भिटामिन बी १२ को सही मात्रा

हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ।

तर के तपाईंलाई थाहा छ, यसको कमीलाई बेवास्ता गर्दा ज्यानसमेत जान सक्छ ? भिटामिन बी १२ शरीरको लागि यति आवश्यक छ कि यसको कमीले शरीरले राम्ररी काम गर्न सक्दैन। यस्तो अवस्थामा लामो समयसम्म उपचार नगरे मानिसको मृत्यु हुने सम्भावना रहन्छ।

तन्त्रिका तन्त्रको क्षति : भिटामिन बी १२ को कमीले स्नायु प्रणालीमा क्षति पुऱ्याउन सक्छ। यसबाट हात र खुट्टा झमझमाउने, सुन्न हुने र कमजोरी जस्ता समस्या निम्त्याउँछ। गम्भीर अवस्थामा यसले मेरुदण्डलाई पनि असर गर्न सक्छ, हिंड्नमा कठिनाइ हुन्छ।

रक्तअल्पता : क्लिभल्यान्ड क्लिनिक अनुसार भिटामिन बी १२ को कमीको कारण रातो रक्त कोशिकाको उत्पादनमा कमी, स्थायी न्युरोलोजिकल क्षतिको कारण बन्न सक्छ जसको उपचार नगर्दा व्यक्तिको मृत्यु हुन सक्छ। रक्तअल्पताबाट थकान, कमजोरी र साँस फेर्न गाऱ्हो हुन्छ।

मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव : भिटामिन बी १२ को कमीले डिप्रेशन र डिमेन्सियाजस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउँछ। साथै यसले स्मरणशक्ति कमजोर हुने र मस्तिष्कले राम्ररी काम नगर्ने खतरा पनि बढाउँछ।

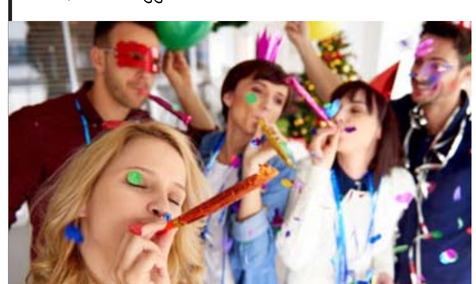
हृदयसम्बन्धी समस्या : मुटु रोग आज मृत्युको सबैभन्दा ठूलो कारण हो। भिटामिन बी १२ को कमीले हृदय रोगको जोखिम बढाउँछ।

लक्षणहरू : लामो समयदेखि थकान, कमजोरी, हात खुट्टा झमझमाउने वा डिप्रेशन जस्ता लक्षणहरू अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने भिटामिन बी १२ परीक्षण गराउनुपर्छ। समयमैं पहिचान गरी उपचार गरेमा यस्ता समस्याबाट बच्न सकिन्छ।

भिटामिन बी १२ प्राकृतिकरूपमा मासु, अन्डा र दुग्धजन्य पदार्थहरूमा पाइन्छ। शाकाहारीहरूका लागि भिटामिन बी १२ बाट युक्त फोर्टिफाइड फूड्स वा भिटामिन बी १२ सप्लिमेन्टको सेवन लाभदायक हुन सक्छ।

पार्टीमा जाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

जब तपाईं कसैसँग प्रेम सम्बन्धमा हुनुहुन्छ प्रायः खुशीका पलहरू बिताउन पार्टीहरूमा जानुहुन्छ। यसले दिनचर्याका गतिविधिबाट अलिकति परिवर्तन गराउँछ र रमाइलो पनि ल्याउँछ।



प्रायः पार्टीमा जाँदा तपाईंले अनजानमा केही गलती गर्नुहुन्छ, जसबाट मूड बिग्रन्छ र सम्बन्धमा चिरा आउन सक्छ। तसर्थ पार्टीमा जाँदा के के सावधानी अपनाउनुपर्छ त्यसबारे जानकारी राख्नुपर्छ।

साथीहरूसँग व्यस्त नहुनुहोस् : कुनै पनि पार्टीमा जाँदा अन्य साथीभाइ र चिनजानका व्यक्तिहरू भेट्दा पुराना सम्झनाहरू ताजा हुन थाल्छ। त्यसपछि साथीभाइसँग कुरा गर्नमा यति व्यस्त हुन्छौं कि आफ्नो जीवनसाथीलाई पनि बिर्सन्छौं। त्यसपछि जीवनसाथीले पार्टीमा एक्लो महसूस गर्न थाल्छ। यस्तो गलती गर्नुहुँदैन।

साथीहरूसँग परिचय नगराउने : यदि तपाईं आफ्नो पार्टनरसँग पार्टीमा जानुभएको छ र तपाईंका साथीहरूलाई यस सम्बन्धबारे केही थाहा छैन भने पार्टनरको परिचय गराउनुपर्छ। यसो नगर्दा पार्टनरले तपाईं सम्बन्धप्रति गम्भीर हुनुहुन्न र लुकाएर राख्न चाहनुहुन्छ भन्ने सोच्छ। यदि तपाईं आफ्नो सम्बन्धबारे साथीहरूलाई सकारात्मक टिप्पणी दिनुहुन्छ भने तपाईंको प्रेम गहिरो हुन्छ।

पार्टीमा झगडा नगर्ने : कैयौंपटक यस्तो हुन्छ कि पार्टीको समयमा तपाईंलाई पार्टनरको कुनै कुरा नराम्रो लाग्छ, यस्तो अवस्थामा रिसाउनुको सट्टा बुद्धिमानीपूर्वक काम गर्नुपर्छ। साथीभाइ र चिनजानका अगाडि झगडा गर्न थाल्नुभयो भने सम्बन्ध बिग्रने निश्चित छ। कतै छेउमा पार्टनरलाई लगेर मायालुपूर्वक सम्झाउनुपर्छ र गलतफहमी हटाउनुपर्छ। पार्टीमा रमाइलो गर्दा पार्टनरसँग विवाद गर्नुहुँदैन।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

आरूको स्वास्थ्यबर्द्धक फाइदा

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

इजरायली बन्धकको नयाँ भिडियो सार्वजनिक

जेरुसेलम, २८ कात्तिक/एएफपी

प्यालेस्टिनी इस्लामिक समूह (हमास)को सहयोगी प्यालेस्टिनी इस्लामिक जिहाद लडाकू समूहले बुधवार एक इजरायली बन्धकको भिडियो सार्वजनिक गरेको छ।

गत अक्टोबर ७ मा इजरायलमाथि भएको आक्रमणपछि गाजामा बन्धक बनाइएका ती व्यक्तिले आफूलाई इजरायली बन्धक भन्दै भिडियोमा आफ्नो रिहाइमा ढिलो नगर्न सार्वजनिक अपील गरेका छन्।

भिडियोमा आफूलाई साशा ट्रुपानोभ बताउने ती बन्धकले लेबनानमा इजरायली सैन्य अभियानको बारेमा कुरा गरेका थिए भने इजरायलीहरूलाई बन्धकहरूको रिहाइका लागि सरकारमाथि दबाब बढाउन आह्वान गरेका थिए।

यसैबीच, भिडियो सार्वजनिक भएसँगै गाजामा बन्धक बनाइएका व्यक्तिका परिवारका सदस्य तथा आफन्तहरूले बन्धक रिहाइमा ढिला नगर्न सरकारसँग आग्रह गरेका छन्।

इजरायलमा गत वर्षको अक्टुबर ७ मा भएको आक्रमणमा कम्तीमा एक हजार २०६ जनाको मृत्यु भएको थियो भने २५० जनालाई बन्धक बनाइएको थियो।

हमास समूहको नेतृत्वमा भएको आक्रमणको बदलामा इजरायलले गरेको जवाफी कारबाहीमा गाजामा ४३ हजारभन्दा बढी व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो। आक्रमणमा मृत्यु हुनेमा अधिकांश सर्वसाधारण रहेका र त्यसमा पनि महिला तथा बालबालिकाको सङ्ख्या अत्यधिक रहेको छ। रासस

आन्दोलनका क्रममा लुटिएका छ हजार बन्दुक बरामद

ढाका, बङ्गलादेश, २८ कात्तिक/एएफपी

बङ्गलादेशकी पूर्वनेत्री शेख हसिनालाई सत्ताच्युत गर्ने आन्दोलनपछि सुरक्षा व्यवस्था मजबूत बनाउन बङ्गलादेशको सेनाले दुई हजार ५०० जनालाई पक्राउ गरेको र छ हजार बन्दुक बरामद गरेको जनाएको छ।

विद्यार्थी नेतृत्वको आन्दोलनको क्रममा भएको घातक हिंसा र व्यापक विरोध प्रदर्शन प्रधानमन्त्री कार्यालयतर्फ बढेपछि तत्कालीन प्रधानमन्त्री हसिना भागेर हेलिकप्टरमा भारत गएकी थिइन्। उनले पदबाट राजीनामा दिएको पछि सेनाप्रमुखले सार्वजनिक सम्बोधन गर्दै जानकारी गराएका थिए।

आन्दोलन र त्यसपछिका प्रदर्शन हिंसात्मक र अराजक भएका र उक्त क्रममा सुरक्षाकर्मीबाट हजारौं हातहतियार लुटिएका थिए।

सेप्टेम्बरको शुरूमा समाप्त भएको आममाफीको समयमा तीन हजार ७०० भन्दा बढी हतियार फिर्ता गरिएको थियो भने त्यसपछि सुरक्षाकर्मीले हराएका बन्दुकहरू सङ्कलन गर्ने अभियान नै चलाएको थियो।

कर्नेल इन्तेखाब हैदर खानले सञ्चारमाध्यमलाई बताए अनुसार अवैधरूपमा राखिएका छ हजार बन्दुक र दुई लाख राउन्ड गोली सङ्कलन गरिएको छ।

खानले भने, "हाम्रो खोजी अभियान अझै पनि जारी छ।"

हसिनापछि सत्ता सम्हालेको अन्तरिम सरकारले सशस्त्र बल (सेना)लाई न्यायिक अधिकार प्रदान गर्दै उनीहरूलाई प्रहरीजस्ता दैनिक प्रवर्तन गतिविधिमा संलग्न हुन अनुमति दिएको थियो।

खानले भने, "सेना फिर्ता गर्ने विषयमा सरकारका तर्फबाट कुनै निर्देशन आएको छैन।"

सेनाले अगस्तयता सैनिक हिरासतमा चारजनाको मृत्यु भएको भन्ने समाचारलाई अस्वीकार गर्दै सेनाले नियमको कडाइका साथ पालना गरिरहेको जनाएको छ।

उनले भने, "कुनै गुनासो आएमा आवश्यक कारबाही गर्छौं।" रासस

जन्ती बोकेको बस दुर्घटना हुँदा १४ जनाको मृत्यु

पाकिस्तान, २८ कात्तिक/एएफपी

उत्तरी पाकिस्तानको गिलगिट–बाल्टिस्तानमा बस दुर्घटना हुँदा कम्तीमा १४ जनाको मृत्यु भएको छ।

एउटा विवाह समारोहबाट फर्कंदै गरेको २५ जना यात्रु बोकेको बस मङ्गलवार राति नदीमा खसेको स्थानीय प्रहरीले कार्यालयले बुधवार एएफपीलाई जानकारी दिएको छ।

उद्धारका लागि घटनास्थलमा खटेका वजीर असद अलीले भने–"बसमा २५ जना सवार थिए र अहिलेसम्म १४ जनाको शव निकालिएको छ भने १० जना अझै हराइरहेका छन्।"

गिलगिट–बाल्टिस्तानको पहाडी क्षेत्रका प्रहरी अधिकारीले घटनाको पुष्टि गर्दै हराइरहेकाहरूको खोजी कार्य जारी रहेको बताएका छन्।

"घटनामा घाइते अवस्थामा उद्धार गरिएकी बेहुली खतरामुक्त छिन् र उनको गिलगित अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ"–अलीले भने।

त्यस क्षेत्रका एक वरिष्ठ प्रहरी अधिकारी नाइक आलमले एएफपीलाई बताए अनुसार चालकले तीव्र गतिमा गाडी चलाएकोजस्तो देखिन्छ।

दुलहाको परिवार विवाहका लागि ५०० किलोमिटरभन्दा बढी टाढा पञ्जाबबाट गिलगिट–बाल्टिस्तान गई बेहुली लिएर घर फर्कंदै गर्दा दुर्घटना भएको थियो।

पाकिस्तानमा सडक दुर्घटनाबाट हुने मृत्युदर धेरै छ। यातायातका पूर्वाधार जीर्ण हुनु, पुराना सवारीसाधनको प्रयोग, ट्राफिक नियमको पालनामा लापरवाहीजस्ता कारणले हुने सडक दुर्घटनाका कारण बर्सेनि हजारौं मानिसले अकालमा ज्यान गुमाउने गर्छन्।

बलुचिस्तानको मकरान समुद्री राजमार्गमा गत अगस्टमा बस दुर्घटना हुँदा १२ जनाको मृत्यु भएको थियो।

सोही महीना पञ्जाब प्रान्त र पाकिस्तान प्रशासित काश्मिरको सिमानामा पर्ने आजाद पट्टन शहरनजीकै एउटा बस सडकबाट खोल्सोमा खस्दा बसमा सवार २४ जनाको मृत्यु भएको थियो। रासस

रूसी आक्रमणको चेतावनीपछि देशभर सावधानी अपनाइँदै

युक्रेन, २८ कात्तिक/एएफपी

युक्रेनी राष्ट्रपतिका 'चिफ अफ स्टाफ'ले राजधानीमा रूसले मिसाइल आक्रमणको चेतावनी दिएको बताएपछि अधिकारीहरूले देशव्यापीरूपमा सावधान रहन निर्देशन दिएका छन्।

रूसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनलाई उद्धृत गर्दै राष्ट्रपतिका 'चिफ अफ स्टाफ' एन्ड्री यर्माकले टेलिग्राममार्फत 'रूसले किएभमा क्षेप्यास्त्र आक्रमण गरिरहेको' जनाएका छन्।

युक्रेनी सेनाले बुधवार यस अघि नै युक्रेनी आकाशमा क्षेप्यास्त्र प्रवेश गरेको र राजधानी किएभतर्फ गइरहेको जानकारी गराएको थियो।

"सावधान ! चेर्निहिभ क्षेत्रबाट मिसाइल किएभ क्षेत्रतर्फ गइरहेको छ"–यर्माकले टेलिग्राममार्फत जारी सूचनामा उल्लेख गरिएको छ।

रूसको एक हप्ताको निरन्तर आक्रमणपछि मङ्गलवार युक्रेनी राष्ट्रपति भोलोदिमिर जेलेन्स्कीको गृहनगरमा एक ३२ वर्षीया आमा र उनका बच्चाहरूको मृत्यु भएको थियो। पछिल्लो समयमा मस्को र किएभले एक अर्कालाई लक्षित गरी २४ घण्टा आक्रमण गरिरहेका छन्।

रूसको कुर्स्कबाट युक्रेनी सेना धपाउन रूसले उत्तर कोरियाली लडाकूसहित करीब ५० हजार सैनिक तयार पारेको जेलेन्स्कीले बताएका छन्। रासस

झर्ना: समुद्री सतहदेखि चार हजार ५०० मिटर उचाइस्थित लोनाकमा रहेको झर्ना। कञ्चनजङ्घा हिमाल जाने पदमार्गमा पर्ने यस झरनाको सौन्दर्यले पर्यटकहरूलाई मोहित पार्दछ। तस्बिरः दिलकुमार लिम्बू/रासस

मधुमेहपीडितमा डायबेटिक रेटिनोपेथीको जोखिम

बुनु थारू/रासस
काठमाडौं, २६ कात्तिक/रासस

अस्वस्थ जीवनशैलीका कारण मधुमेहपीडितको सङ्ख्या बढिरहेको छ। नसर्ने रोगमध्येको एक मधुमेहपीडितमा 'डायबेटिक रेटिनोपेथी'को जोखिम पनि उत्तिकै हुने गरेको चिकित्सकले बताएका छन्।

डायबेटिक रेटिनोपेथी आँखाको दृष्टि पर्दा (रेटिना)मा आउने समस्या हो। तिलगङ्गा आँखा प्रतिष्ठानकी रेटिना विशेषज्ञ डा रबा थापाका अनुसार मधुमेहका कारण आँखाको पर्दामा हुने असर नै डायबेटिक रेटिनोपेथी हो।

उनी भन्छिन्, "रगतमा सुगरको मात्रा धेरै हुँदा आँखाका पर्दाको रक्त नसाहरूमा यसले असर गर्दै जान्छ, त्यसो हुँदा रक्तस्राव हुने, पर्दामा चिल्लो निस्किने, रगत जम्ने, पछि रक्त सञ्चालनमा कमी हुनुका साथै उपचार समयमा नभए पर्दा खुम्चिएर दृष्टि सधैंका लागि गुम्ने खतरा पनि हुन्छ।" लामो अवधिसम्म रगतमा चिनीको मात्रासँगै चिल्लोपन बढ्दै जाँदा रेटिनाको ससाना रक्तनलीमा असर पुऱ्याउने गर्छ। उक्त रक्तनलीबाट बोसो, रगत र तरल पदार्थ चुहावट हुँदा रेटिना सुन्निएर दृष्टि धमिलो हुने र रेटिना खुम्चिएर दृष्टि गुम्न सक्ने उनको भनाइ छ।

अन्तर्राष्ट्रिय मधुमेह सङ्घका अनुसार विश्वभरका २० देखि ७९ वर्ष उमेर समूहका १० दशमलव पाँच प्रतिशत वयस्क जनसङ्ख्यामा मधुमेह हुने र त्यसमध्ये आधा जनसङ्ख्या मात्र यसबारे जानकार छन्।

चिकित्सकका अनुसार यो समस्याले आँखाको अगाडि कालो थोपा (भुसुना) जस्तो देखिने, छायाँ जस्तो देखिने, दृष्टि क्षमता कम हुँदै गएको आभास हुने, धमिलो देखिनेलगायतका लक्षणहरू देखाउन सक्छन्।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार स्वस्थकर भोजन, नियमित शारीरिक व्यायाम, सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरेमा मधुमेहबाट बच्न सकिन्छ र पूर्वरोकथाम पनि गर्न सकिन्छ। मधुमेह रोग विशेषज्ञ डा दीपक मल्लले मधुमेह भएका सबै बिरामीले आँखाको जाँच गराउनै पर्ने बताउँछन्। उनी भन्छन्, "डायबेटिक रेटिनोपेथीको समस्या आइसकेको छ भने त छ महीनाको अन्तरालमा जाँच गराउनुपर्छ। मधुमेह भएकाले भने वर्षमा एकपटक जाँच गराएकै हुनुपर्छ।"

तौल घट्नु, प्यास लागिराख्नु, भोक लागिराख्नु, धमिलो देख्नु, पिसाब लागिराख्नुलगायतका समस्या मधुमेहका लक्षणहरू हुन्। डा मल्लका अनुसार यस्ता खालका लक्षण देखिएको छ भने सुगरको जाँच गराउनुपर्छ।

"ओपिडीमा आउने केही बिरामीहरू आँखा, मिर्गौला तथा खुट्टासम्बन्धी समस्या लिएर आउने हुन्छन्। यो भनेको ढिलो भएको अवस्था हो। त्यसैले नियमित सुगरको जाँच, सुगर नियन्त्रणमा राख्ने र चिकित्सकको सल्लाह अनुसार समयमा फलोअप गरेमा यी समस्याबाट जोगिन सकिन्छ," डा मल्ल भन्छन्।

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले

(बाँकी अन्तिम पातामा)

यसरी ...

लेक लाग्ने समस्याबाट बच्न सकिन्छ। पदयात्रा गर्ने पर्यटकले एक दिनमा पाँच सयभन्दा बढीको उचाइ पार नगर्नु राम्रो मानिन्छ।

शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीसहित पदयात्रामा निस्कनुपर्छ। नयाँ र टाढाको गन्तव्यस्थल छ भने एक्लै पदयात्रा गर्नुहुँदैन। पदयात्रा गर्दा पथप्रदर्शक साथ लिएर जाँदा धेरै सहज हुन्छ। हिमाली क्षेत्रमा झन्डै छ हजार मिटरसम्म उचाइ छिचोलेर पदयात्रा गर्नुपर्ने गन्तव्य रहेकाले एक्लै जानु जोखिमपूर्ण हुन्छ। सामान्यतया समुद्री सतहदेखि तीन हजार मिटरको उचाइमा पुग्दा 'अल्टिच्युड सिकनेस'को लक्षण देखिन सक्छ।

स्थानीय वातावरणमा अनुकूलन हुँदै अगाडिको यात्रा तय गर्नुपर्छ। जस्तो कि मुक्तिनाथ जानु छ भने एक दिन जोमसोममा विश्राम लिएर जानु उपयुक्त हुन्छ। तिलिचो ताल पुग्नु छ भने आधार शिविरमा एक दिन विश्राम लिनुपर्छ। हिमाली भेगको यात्रामा जाँदा स्वास्थ्यको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ। लामो दूरीको पदयात्रामा जानु छ भने समूहमा या पथप्रदर्शक लिएर मात्र जानुपर्छ। हिमाली क्षेत्रको मौसमको अनुकूलतालाई ध्यान नदिंदा पनि कतिपय पर्यटकहरू समस्यामा पर्ने गरेका छन्।

लक्षण र उपचार

लेक लाग्नुलाई मेडिकल भाषामा 'हाइपोब्यारिक हाइपोक्जिया' भनिन्छ। यो समस्या अक्सिजनको कमीले हुने गर्छ। जुनसुकै उमेरको व्यक्तिमा लेक लाग्ने समस्या निम्तन सक्छ। लेक लाग्दा टाउको भारी हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने आदि लक्षण देखिन सक्छन्। पदयात्रामा जाँदा प्राथमिक उपचारका औषधि र सामग्री साथमा बोक्नुपर्छ। लेक लाग्दा अक्सिजनको मात्रा घट्न गई मानिसको ज्यानसमेत जान सक्छ।

लेक लागेर सिकिस्त हुनुपर्व यदि कुनै लक्षण देखिएको छ भने तत्काल अगाडिको यात्रा रोकेर कम उचाइ भएको ठाउँमा फर्कनुपर्छ। लेक लाग्न नदिन चिकित्सकले सुझाएको औषधि पनि खान सकिन्छ। तर सामान्य लक्षण देखिए पनि तल फर्किनुपर्छ। लेक लागेर जटिल अवस्थामा पुगेका बिरामीको समयमा उद्धार र उपचार हुन सकेन भने ज्यान जोखिममा पर्छ। हिंड्दा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ। लेक लागेको बेला आराम गर्ने, पानी वा झोलिलो खानेकुरा उत्तम मानिन्छ। पहिलोपटक धेरै उचाइमा पुग्नेलाई लेक लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

लेक लाग्ने समस्याका तीन अवस्था हुन्छन्। पहिलो अवस्थामा टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता आउने, कमजोर महसूस हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। दोस्रो अवस्थामा फोक्सो सुनिने, फोक्सोमा पानी जम्ने, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या निम्त्याउँछ। तेस्रो र अन्तिम अवस्था भनेको मस्तिष्क सुनिनु हो। फोक्सो र मस्तिष्क सुनिएका बिरामीले समयमा उपचार नपाउँदा अवस्था गम्भीर भएर मृत्यु हुन सक्छ। जटिल अवस्थाका बिरामीलाई हेलिकप्टरबाट उद्धार गरेर अस्पताल पुऱ्याइएका उदाहरण पनि छन्।

IMPACT Nepal

आवश्यकता

अपाङ्गता रोकथाममा समर्पित गैरसरकारी सामाजिक संस्था इम्प्याक्ट नेपालका लागि करार सेवामा तपसिलबमोजिमका पदहरू पूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक नेपाली नागरिकहरूबाट मिति २०८१ मङ्सिर ६ गतेसम्ममा आइपुग्नेगरी दरखास्त आह्वान गरिएको छ।

पद	काम गर्ने स्थान	सङ्ख्या	न्यूनतम योग्यता
लेखापाल	वीरगंज	१	एकाउन्ट विषय लिई स्नातक
कान उपचार कार्यकर्ता	गौर/राजविराज	२	CMA

द्रष्टव्यः

१. दरखास्त बुझाउनुपर्ने स्थानः इम्प्याक्ट नेपाल रूँगटा वेलफेयर कान उपचार केन्द्र, गण्डक, बहुअरी, वीरगंज (०५१–४११०५४) वा इम्प्याक्ट नेपाल कान उपचार केन्द्र, गौर (०५५–५२०७७३) वा इम्प्याक्ट नेपाल कान उपचार केन्द्र, मलेठ, राजविराज (०३१–५९०००५) वा ईमेलः vacancy.impactnepal@gmail.com मार्फत पनि पठाउन सकिनेछ।
२. दरखास्तका साथ नागरिकता, शैक्षिक योग्यता, तालीम, अनुभव तथा प्रशंसापत्रको प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरू पेश गर्नुपर्नेछ।
३. अनुभवी र स्थानीय उम्मेदवारलाई प्राथमिकता दिइनेछ।
४. तलबभत्ता तथा अन्य सुविधा संस्थाको नियमा अनुसार हुनेछ।

खेल र खेलाडीको विकासमा प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध –मुख्यमन्त्री सिंह

प्रस, परवानीपुर, २८ कात्तिक/

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतीशकुमार सिंहले बुधवार वीरगंजस्थित नारायणी क्रिकेट मैदानको निरीक्षण गरेका छन्। क्रिकेट मैदानको निरीक्षण गर्दै मुख्यमन्त्री सिंहले नारायणी क्रिकेट मैदानको संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताए।

उनले वीरगंजकै क्रिकेट मैदानमा खेलेर राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा खेल्ने खेलाडी उत्पादन भएको भन्दै यस मैदानको संरक्षण अपरिहार्य रहेको बताए। उनले नारायणी क्रिकेट मैदान मधेस प्रदेशको लागि ऐतिहासिक खेल मैदान भएको र यसको स्तरोन्नतिका लागि सङ्घ सरकारका खेलकूदमन्त्री लगायत सरोकारवालासँग समन्वय र छलफल गरिरहेको जानकारी पनि गराए।

उनले मधेस प्रदेश सरकारले नारायणी क्रिकेट मैदानको स्तरोन्नतिका लागि बजेट विनियोजन गरेको बताए। नारायणी क्रिकेट मैदानको वर्षौंदेखि अल्झिएको मुआवजा विवादलाई उनले आफ्नै पालामा समाधान गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। उनले अहिले खेलाडीहरूमा राज्यको न्यून लगानी मात्र रहेको र अधिकांश खेलाडी आफ्नै बलबुतामा खेलिरहेको बताए। उनले सङ्घ सरकारले खेलमा खासै अभिरुचि नदेखाएको आरोप लगाउँदै मधेस सरकारले भने खेल र खेलाडीलाई प्रोत्साहित गर्दै आएको दाबी गरे।

उनले प्रदेश सरकारले उपलब्ध स्रोत साधनका आधारमा खेल क्षेत्रमा काम गर्ने बताए। क्रिकेट मैदानका लागि अहिले थोरै बजेट रहेको र सो पर्याप्त नभएको स्वीकार गर्दै मुख्यमन्त्री सिंहले आगामी आर्थिक वर्षमा बजेट थपेर व्यवस्थित गर्ने प्रतिबद्धता जनाए।

नेपाल क्रिकेट सङ्घ, पर्साका अध्यक्ष मनीष सिंहले नारायणी क्रिकेट मैदानको वर्तमान अवस्थाका बारेमा मुख्यमन्त्री सिंहलाई जानकारी गराएका थिए। भर्खरै क्रिकेट मैदानको पिच निर्माणको काम भएको बताउँदै अध्यक्ष सिंहले मुआवजा विवादलाई टुङ्गो लगाउनका लागि पहल गरिदिन मुख्यमन्त्रीसँग आग्रह गरेका थिए। उनले क्रिकेट मैदानको डिपिआर (विस्तृत आयोजना प्रतिवेदन) तयार भएको जानकारी गराउँदै आगामी बजेटमा सोही अनुसारको बजेट व्यवस्थापन गरेको खण्डमा मैदानको बाँकी काम गर्न सहज हुने बताए।

कार्यक्रममा राष्ट्रिय छनोटकर्ता मुर्तुजा हवारी, क्रिकेट सङ्घ पर्साका सचिव घनश्यामबाबू गुप्ता, क्यानका पूर्व केन्द्रीय सदस्य दाउद अन्सारी, प्रदेश सदस्य बाबुजान अन्सारी, पर्साका प्रमुख छनोटकर्ता राजीव श्रेष्ठ, विक्रम बस्नेत, रजत पाण्डे, सुवास यादव, फारुख आलम, नाजीर शेखलगायतको सहभागिता थियो।

साइबर अपराधबाट बचौं

इन्टरनेट प्रयोग गर्दा:

- बलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई समयसमयमा परिवर्तन गरौं,
- अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शङ्कास्पद मेल, म्यासेज, लिङ नखोलौं,
- सामाजिक सञ्जालमा आएका शङ्कास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाऔं, यस्ता कल पटकपटक आए ब्लक गरौं,
- आफ्ना व्यक्तिगत विवरणहरू ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्ममिति आदि कसैलाई शेयर नगरौं, सुरक्षित राखौं,
- अनावश्यक सफ्टवेयरहरू इन्स्टल नगरौं, गरेको भए हटाऔं,
- सामाजिक सञ्जाल, इमेल वा अन्य कुनै वेब एप्लिकेशन प्रयोग गरिसकेपछि साइन आउट गरौं,
- डिजिटल डिभाइसहरू मर्मत गर्न दिंदा सम्पूर्ण विवरण हटाएर मात्र दिऔं,
- सामाजिक सञ्जालमा अनावश्यक फोटो तथा व्यक्तिगत विवरणहरू नराखौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मधुमेहपीडितमा ...

सन् २०१९ मा 'जनसङ्ख्यामा आधारित छनोटमा परेका नसर्ने रोगका भार' का विषयमा गरेको देशव्यापी अध्ययनले मधुमेहको समस्या आठ दशमलव पाँच प्रतिशतमा रहेको देखाएको छ। करीब १० लाखलाई मधुमेह छ भन्ने यो अध्ययनले आकलन गरेको छ।

डा थापाका अनुसार मधुमेह भएका करीब एक तिहाइ बिरामीलाई डायबेटिक रेटिनोपेथी देखिन्छ, जसमा एक तिहाइ बिरामीलाई तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ। उनी कुनै व्यक्तिलाई मधुमेह भएको २० वर्षको अवधिमा पहिलो प्रकारको मधुमेह हुने करीब ९९ प्रतिशतलाई नै डायबेटिक रेटिनोपेथी भएको देखिने बताउँछन्। साथै दोस्रो प्रकारको मधुमेहमा दुई तिहाइ बिरामीमा डायबेटिक रेटिनोपेथी भइसकेको हुन्छ।

डा थापा भन्छन्, "उच्च रक्तचाप, अनियन्त्रित सुगर, रगतमा चिल्लोको मात्रा बढी छ भने मधुमेह भएको २० वर्ष अगाडि डायबेटिक रेटिनोपेथी देखिन सक्छ। धूमपान गर्ने, रक्तअल्पता भएका, गर्भावस्थामा पनि रेटिनोपेथी छिटो देखिन्छ।"

मधुमेह रोग लागेपछि आँखाको जाँच पनि गराउनुपर्छ भन्ने धेरैलाई जानकारी नभएकाले धेरैजसो ढिलो अस्पताल आइपुग्छन्। तिलगङ्गा आँखा प्रतिष्ठानमा दैनिक एक सयजना ओपिडीमा आउनेमध्ये औसतमा ५० जनामा यस प्रकारका लक्षण देखिने गरेका छन्।

"खास गरेर वैदेशिक रोजगारमा जाने युवा उमेरका व्यक्तिहरूमा डायबेटिक रेटिनोपेथी अलि ढिलो भइसकेको अवस्थामा आइरहेका छन्। मधुमेह जँचाउने तर आँखा राम्ररी नजाचाउने भएकाले जटिलता निम्तिएको देखिन्छ," डा थापाले भने।

यससम्बन्धी जनचेतना जगाउनका निमित्त तिलगङ्गा आँखा प्रतिष्ठानले विगत वर्षझैं यस वर्ष पनि 'डायबेटिक रेटिनोपेथी दिवस' मनाउँदै छ। अस्पतालले यही कात्तिक २३ देखि २९ गतेसम्म मधुमेह भएका बिरामीलाई निश्शुल्क दर्ता सेवा उपलब्ध गराएको छ भने विपन्न बिरामीलाई उपचार खर्चमा छुटको व्यवस्था गरेको जनाएको छ।

खेलकूदको संसार

नेपाली यू–१९ महिला क्रिकेट टोली विश्वकपमा छनोट

काठमाडौं, २८ कात्तिक/रासस

नेपाली यू–१९ महिला क्रिकेट टोली सन् २०२५ मा मलेशियामा हुने विश्वकपमा छनोट भएको छ।

तस्वीरः क्यान नेपाल

युनाइटेड अरब इमिरेट्स (युएई)मा भएको आइसिसी यू–१९ महिला टी–२० विश्वकपको एशिया छनोटको अन्तिम खेलमा युएईलाई आठ विकेटले हराउँदै नेपाल विश्वकपमा छनोट भएको हो।

युएईको अजमानस्थित द सेभेन स्टेडियममा बुधवार टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको घरेलु टोली युएईले ८४ रनको लक्ष्य दिएको थियो। जवाफी ब्याटिङमा उत्रिएको नेपालले १४ दशमलव चार ओभरमा दुई विकेटको क्षतिमा उक्त लक्ष्य पूरा गऱ्यो।

नेपालका लागि साना परवीनले सर्वाधिक ३५ रन बनाइन्। कप्तान पूजा महतोले १८ बलमा चार चौकाको मदतले २१ रन बनाइन्। त्यस्तै, सोनी पाखिनले १३ तथा सावित्री धामीले १२ रनको योगदान दिए।

नेपालले अतिरिक्त पाँच रन प्राप्त गऱ्यो। युएईका लागि मेहक ठाकुरले दुई विकेट लिइन्। त्यस अघि घरेलु टोली युएईले निर्धारित २० ओभरमा नौ विकेट गुमाएर ८३ रन बनाएको थियो।

युएईका लागि समाइरा धरनिधर्कले सर्वाधिक ३१ रन बनाइन्। उनले ४८ बलमा एक चौकाको मदतले ३१ रन बनाएकी हुन्। यस्तै, रिनिता राजितले १८ बलमा दुई चौकाको मदतले २० रन बनाइन्। युएईका लागि लावन्या केनी र इन्धुजा नन्दकुमारले समान १०/१० रनको योगदान दिए।

त्यस्तै, आयुषी महेशले तीन र अवनी सुनील पाटिलले एक रन बनाए। युएईका एमिली थोमस, मेहक ठाकुर, अल मसीरा जहाँगीर, इशिता राजित र नेहा कुमारीले एक रन पनि जोड्न सकेनन्। युएईले अतिरिक्त ८ रन प्राप्त गऱ्यो।

नेपालका लागि कृश्मा गुरुङले सर्वाधिक चार विकेट लिइन्। त्यस्तै, रिया शर्मा र सीमा केसीले समान दुई/दुई विकेट लिए भने रचनाकुमारी चौधरीले एक विकेट लिइन्।

यही कात्तिक २१ गतेदेखि शुरू भएको एशिया छनोटमा नेपालले यस अघि पाँचमध्ये चार खेलमा जीत हासिल गरेको थियो भने एक खेलमा पराजित भएको थियो।

प्रतियोगिताको पहिलो खेलमा नेपालले थाइल्यान्डलाई ६७ रनको फराकिलो अन्तरले पराजित गरेको थियो। दोस्रोमा नेपालले कुवेतलाई १०८ रनले हराएको थियो।

तेस्रो खेलमा नेपालले घरेलु टोली युएईसँग प्रतिस्पर्धा गरेको थियो। उक्त खेलमा १३ रनले पराजित भएको थियो। आइतवार भएको चौथो खेलमा नेपालले थाइल्यान्डलाई १०६ रन र मङ्गलवार भएको पाँचौं खेलमा कुवेतलाई १६५ रनको फराकिलो अन्तरले पराजित गरेको थियो।

आजको जीतसँगै नेपालले सन् २०२५ मा मलेशियामा हुने आइसिसी यू–१९ महिला टी–२० विश्वकपका लागि छनोट भएको छ।

रतनपुरलाई पराजित गर्दै सिमरा युनाइटेड फाइनलमा

नरेश यादव, पर्सागढी, २८ कात्तिक/

पर्सागढी नगरपालिका–३ स्थित मिनी रङ्गशालामा बिरुवागुठी युथ क्लबद्वारा सञ्चालित प्रथम बिरुवागुठी नकआउट फूटबल प्रतियोगिताको सेमिफाइनल खेलमा रतनपुर युनाइटेडलाई पराजित गर्दै सिमरा युनाइटेड फाइनलमा प्रवेश गरेको छ।

बुधवार पहिलो सेमिफाइनलमा रतनपुर र सिमराबीचको खेल निर्धारित समयमा गोलरहित बराबरीमा सम्पन्न भएपछि टाइब्रेकरबाट निर्णय गरिएको सूचना प्रमुख कृष्णप्रसाद शर्माले बताए।

उनले टाइब्रेकरमा रतनपुर युनाइटेडले चार र सिमरा युनाइटेडले पाँच गोल गरेका थिए। आजको खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' सिमराका युनेस चौधरी घोषित भए। उनलाई आयोजक कमिटीका उपाध्यक्ष सोमी पाखिन र समाजसेवी मीनबहादुर भण्डारीले नगद, शिल्ड र प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए।

भोलि बिहीवार अन्तिम सेमिफाइलन खेल आयोजक बिरुवागुठी युथ क्लब बडनिहार र नमोबुद्ध युवा क्लब झबराहाबीच हुने सूचना प्रमुख शर्माले बताए।

रेडक्रसको ...

स्वयंसेवकहरूलाई परिचालन गरिएको थियो।

शिविरमा नेरेसो पर्साकी मीना क्षत्री, गुड्डीकुमारी साह, मुस्कान साह, मनीषा राउत, सौम्य मण्डल सहभागी थिए। शिविरमा आज दुईजना किशोरी सामान्य घाइते भएका र उनीहरूको उपचार गरिएको थियो।