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
दैनिक
राष्ट्रिय 'क' वर्ग
eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ मङ्सिर २४ गते सोमवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 December 09 Monday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १०१

गढीमाईमा १० हजार राँगाको बलि, सिनो फेरि लुटियो

प्रस, परवानीपुर, २३ मङ्सिर/

बाराको महागढीमाई नगरपालिका–१ बरियारपुरमा जारी पञ्चवर्षीय गढीमाई मेलामा आइतवार झन्डै १० हजार राँगाको बलि चढेको र सिनो दलितहरूले लुटेर लगेका छन् ।

सुनिएको उनले बताए । सीमामा भारतीय सुरक्षाकर्मीहरूको अवरोधले बिहार र उत्तर प्रदेशबाट बलिका राँगाहरू कम आएको उनले बताए ।

नेपालका विभिन्न स्थानबाट स्वेच्छाले राँगाको बलि दिन आएको उनको भनाइ ठेकेदारलाई क्षतिपूर्ति दिनुपर्ने हुँदा यसपटक मासुको ठेक्का नलगाइए पनि छालाको ठेक्का लगाइएको बताए । केही राँगाको छाला निकालिएको तर अधिकांश राँगा छालासहित लुटेर लगिएको अध्यक्ष यादवले बताए ।

राँगाको बलिका लागि तयार रहेको । तस्वीरः प्रतीक

गढीमाई मेला मूल आयोजक समितिका अध्यक्ष एवं महागढीमाई नगरपालिकाका प्रमुख उपेन्द्र यादवले आज करीब १० हजारभन्दा बढी राँगाको बलि दिइएको बताए । उनले भने– समितिमा कुल तीन हजार पाँच सय रसिद कटेका छन्, जसमा एकजनाले एकदेखि २१ वटासम्म बलिको लागि राँगाको शुल्क बुझाएका छन् ।

समितिले प्रतिराँगाको पाँचसय शुल्क निर्धारण गरेको थियो । शुल्क नबुझाएर पनि एक हजार स्थानीयले राँगाको बलि दिएको अध्यक्ष यादवले बताए । बरियारपुरका स्थानीयले शुल्क नबुझाएर हजार बढी राँगाको बलि दिएको उनले बताए । उनले प्रारम्भिक अनुमान १० हजार रहेको र बलि व्यवस्थापन उपसमितिले प्रतिवेदन बुझाएपछि यकीन जानकारी हुने बताए ।

राँगा बलिका लागि गढीमाई ल्याउनका भारतीय सुरक्षाकर्मीहरूले यसपटक पनि सीमामा अवरोध गरेको थियो । सीमामा अवरोधका कारण राँगा बलिका लागि आउने सो क्षेत्रका मानिसहरूले यसपटक पनि दुःख भोग्नुपरेको बताए । बलिका लागि विश्वमा प्रख्यात पञ्चवर्षीय गढीमाई मेलामा पशुबलिका लागि आउने राँगा र बोकालाई भारतले यस अघिको मेलादेखि रोक लगाउँदै आएको छ ।

समितिका अध्यक्ष यादवले आइतवार बिहान ४ देखि ६ बजेसम्म चलेको विशेष पूजापछि पञ्च बलि दिइएको र त्यसपश्चात् ब्रह्मबाबा स्थाननजीकै राखिएका राँगाहरूको बलि दिने कार्य भएको बताए । उनले बिहान ६ देखि अपराह्न तीन बजेसम्म राँगाको बलि दिइएको जानकारी गराए ।

बलिपश्चात् आसपासका चमार समुदायले सिनो लुटेर लगेको उनले बताए । प्रत्येक मेलामा चमार समुदायले गढीमाईको प्रसाद भनेर सिनो लुटेर लैजान गरेकोले यसपटक राँगाको मासुको ठेक्का नलगाएको बताए । मासु लुटिने र

समितिले राँगाको प्रतिछाला रु ६० मा ठेक्का लगाएको थियो । प्रतिछाला रु २०० मा ठेक्का आह्वान गरिएको तर पटकपटक अस्वीकृत भएपछि स्थानीय ठेकेदारलाई प्रतिराँगा रु ६० मा छालाको ठेक्का दिइएको अध्यक्ष यादवले बताए । चमारहरूले पञ्चवर्षीय मेलामा सिनो नलुट्ने र बहिष्कार गर्ने घोषणा गर्दै आएका र सोही अनुसार ठेक्का लाग्ने गरेको तर उनीहरूले परम्परालाई अहिलेसम्म ब्रेक नलगाएको कारण अघिल्ला मेला सरह यसपटक पनि बलि दिएका राँगाको मासु लुटेर लगेको उनले बताए ।

चमार समुदायले भने परम्परागतरूपमा बलि चढेको राँगाको मासुमा आफूहरूको हकअधिकार रहेको बताएका छन् । राँगाको बलि दिने अधिकांशले मासु लग्दैनन् । तत्काल मासु नलग्दा गन्हाएर वातावरण दुर्गन्धित हुने हुँदा बलि चढेका राँगा तत्कालै लिएर जाने गरेको चमार समुदायका एकजनाले बताए ।

सुझाव आयोगलाई व्यवसायीहरूका गुनासा

प्रस, परवानीपुर, २३ मङ्सिर/

उच्चस्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव आयोगले वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घमा आइतवार स्थानीय व्यवसायीसँग अध्यक्ष खनालले बताए ।

वीउवासङ्घका अध्यक्ष अनिलकुमार अग्रवालले राज्यको अव्यावहारिक नीतिका कारण व्यवसायीहरूलाई घाटा हुनैपर्ने सुझाव दिए ।

मन्त्रिपरिषद्को गत असोजमा बसेको बैठकले पूर्वअर्थसचिव खनालको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय सुझाव

सुझाव सङ्कलन गरेको छ ।

कार्यक्रममा वीरगंजका निजी क्षेत्रका स्थानीय व्यवसायीहरूसँग अर्थतन्त्र सुधारको लागि सुझाव माग गरिएको थियो ।

अर्थतन्त्रमा देखिएका समस्याहरूको पहिचान गरेर सुधारका लागि सुझाव सङ्कलन कार्य भइरहेको उच्चस्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव आयोगका अध्यक्ष रामेश्वर खनालले बताए । व्यवसायीबाट प्राप्त सुझावलाई माथिल्लो निकायमा पेश गर्ने उनले बताए ।

नेपालले २०४८ सालपछि एकचोटि आर्थिक सुधारमा निकै राम्रो फड्को मारेको तर पछिल्लो समयमा सोचे अनुसार अर्थतन्त्रले गति लिन नसकेको पूर्वअर्थसचिव एवं सुझाव आयोगका भएकोले केही व्यवसायीहरू पलायन भइरहेका गुनासो गरे । उनले निजी क्षेत्रले राज्यबाट पाउनुपर्ने सेवा नपाएको भन्दै दुःखेसो पोखे । विभिन्न कर नीति र भन्सार ऐनको जटिलताका कारण व्यवसायीहरूले मर्का बेहोर्नुपरिरहेको अध्यक्ष अग्रवालले बताए । उनले भारतमा करका दरहरूमा भिन्नता भएको जिएसटी जस्तै कर प्रणाली नेपालमा लागू गरेमा व्यवसायीहरूलाई आर्थिक भार कम पर्ने सुझाव दिए ।

वरिष्ठ उपाध्यक्ष हरि गौतमले जबसम्म देशमा सुशासन र भ्रष्टाचार न्यूनीकरण हुँदैन, तबसम्म अर्थतन्त्रले गति लिन नसक्ने सुझाए । उनले भ्रष्टाचार न्यूनीकरणमा राज्य गम्भीर र निर्मम

आयोग गठन गरेको थियो । आयोगका सदस्यहरूमा राष्ट्रिय योजना आयोगका सदस्यहरू डा प्रकाशकुमार श्रेष्ठ, त्रिभुवन विश्वविद्यालय अर्थशास्त्र केन्द्रीय विभागका प्रमुख प्राडा रामप्रसाद ज्ञवाली, अर्थविद् डा विश्वास गौचन र नीति अनुसन्धान प्रतिष्ठानका वरिष्ठ अनुसन्धानकर्ता डा कल्पना खनाल छन् ।

यो आयोगमा मङ्सिर ६ गतेको मन्त्रिपरिषद्को निर्णयबाट नेपाल उद्योग वाणिज्य महासङ्घका अध्यक्ष चन्द्र ढकाल, नेपाल उद्योग परिसङ्घका अध्यक्ष राजेशकुमार अग्रवाल तथा नेपाल चेम्बर अफ कमर्सका अध्यक्ष कमलेशकुमार अग्रवाल गरी तीनजनालाई मनोनयन गरेर आठ सदस्यीय सुझाव आयोग बनाइएको थियो ।

गढीमाईको मेलामा गाडीहरू मात्रै २० हजारभन्दा बढी

प्रस, परवानीपुर, २३ मङ्सिर/

पशुबलिको लागि विश्वमा चर्चित बाराको गढीमाई मेलामा यस वर्ष नेपाल र भारतका लाखौं श्रद्धालु भक्तजनहरू मेला भर्न आएका छन् । उनीहरू पैदल, साइकल, मोटरसाइकल, जीप, कार, भ्यान, ट्याक्टर, टेम्पो, ईरिक्शा, बसलगायतका सवारीसाधनबाट मेला भर्न आएका बारा प्रहरीले जनाएको छ ।

बाराका प्रहरी उपरीक्षक महेन्द्र खड्काले हालसम्म मेलामा गम्भीर किसिमको सवारी दुर्घटना नभएको बताए । उनले प्रहरी र ट्राफिक प्रहरीलगायत सुरक्षा निकाय अहोरात्र गस्ती र ट्राफिक व्यवस्थापनमा लागेको बताए । जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय बाराकी प्रमुख प्रहरी निरीक्षक नीलु दुवालले साइकल र मोटरसाइकल गणना गर्नै नसकिएको बताइन् ।

उनले हलुका तीन पाङ्ग्रे र चार पाङ्ग्रे सवारीसाधन ईरिक्शा, अटो, टम्पो, जीप, कार, भ्यान, ट्याक्टर,

बस, ट्रक गरी करीब २० हजारभन्दा बढी सवारीसाधन आएको बताइन् । उनले गढीमाई मन्दिर वरपर तीन किलोमिटरमा मेला समितिले छवटा पार्किङ बनाएको र सोभन्दा नजीकै अन्य दर्जनौं पार्किङस्थल बनाएर सवारीसाधनको आवागमनलाई नियमित पारिएको जानकारी गराइन् ।

उनले हालसम्म हुलाकी राजमार्गको बरियारपुरसम्म सवारीसाधन बिस्तारै आउजाउ गरिरहेको बताइन् । मेलालाई लक्षित गरेर २२५ जना ट्राफिक प्रहरी परिचालन गरिएको उनले बताइन् ।

ट्रान्सजेन्डरहरू जथाभावी हार्मोन प्रयोग गर्छन्

प्रस, परवानीपुर, २३ मङ्सिर/

वीरगंजका ट्रान्सजेन्डर (तेस्रोलिङ्गी) हरू जथाभावी हार्मोन प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । आफू सुन्दर र महिलाजस्तै स्वरूपमा परिवर्तनका लागि उनीहरूले

सञ्जु महतो

विभिन्न हार्मोन प्रयोग गर्दै आएका छन् । सहयात्री समाज नेपाल वीरगंजमा डेढ दशकदेखि आबद्ध ट्रान्सजेन्डर हुन्, सञ्जु महतो ।

वीरगंज–८ गहवा निवासी ३० वर्षीया सञ्जुले मासिक पाँच हजारको हार्मोन सेवन गर्ने गरेको बताइन् । अहिले वीरगंजमा खासगरी थाइल्यान्डबाट आयातीत तथा भारतको सीमावर्ती बजार रक्सौलबाट भित्र्याइएको डायना चक्की बढीजसो उपयोग गरिरहेका छन् ।

वीरगंज र पर्सा जिल्लाका ग्रामीण भेगका तेस्रोलिङ्गीहरूले चिकित्सकको परामर्शविना नै यस्ता औषधिहरू सेवन गरिरहेको सञ्जु बताउँछिन् । अर्की तेस्रोलिङ्गी ममताले नीलोकन, ओभ्रेलजी, सुनौलो गुलाब र गर्भनिरोधक तीन महीने सुईसमेत लिने गरेको बताइन् ।

चिकित्सकीय परामर्श नलिएर यस्ता औषधिहरूको सेवनबाट स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न समस्याहरूको सामना गर्दै आएको उनी स्वीकार गर्छिन् । उनी थप्छिन्– चिकित्सकको सल्लाहमा कुन समस्याका लागि कस्तो औषधि सेवन गर्ने हो भने शायद अहिले आफूसमेत अन्यलाई समस्या हुने थिएन ।

तर आफूखुशी अरूले दिएको सल्लाहकै भरमा जथाभावी औषधिसेवन गर्नाले रक्तचाप, थाइराइड, मधुमेहलगायतका रोगहरूको सामना गर्नुपरेको बताइन् । अहिले थुप्रै तेस्रोलिङ्गीले यस प्रकारको रोगको सामना गरी नियमितरूपमा औषधिसेवन गरिरहेको ममता बताउँछिन् ।

२० वटा डायना चक्की रक्सौलबाट रु पाँच सयमा खरीद गरेर खाने गरेको र यसबाहेक सुन्दर बन्न ब्युटिपार्लरमा

(बाँकी अन्तिम पातामा)

निश्शुल्क भोजन, स्वास्थ्य शिविर

प्रस, वीरगंज, २३ मङ्सिर/

कानू हलुवाइ समाज नेपाल बाराले पञ्चवर्षीय गढीमाई मेलामा निश्शुल्क भोजन, बास र शौचालयको व्यवस्था गरेको छ ।

महागढी नगरपालिका–१ बरियारपुरस्थित मेलामा सहभागी स्वदेशी तथा विदेशी भक्तजनहरूलाई मेलामा असुविधा नहोस् भन्दै कानू समाजले यस अघिको मेलादेखि नै भोजन, बास र शौचालयको निश्शुल्क व्यवस्था गरी सेवा दिएको राजकुमार साह कानूले बताए । उनले मङ्सिर २० गतेदेखि २४सैं घण्टा भोजन, शौचालय र बासको सेवा प्रदान गर्दै आएको बताए । यो सेवा दैनिक एक हजार बढी मानिसले लिने गरेको कानूले जानकारी गराए ।

यसैगरी, नेपाल विद्यार्थी सङ्घ बाराले मेलामा निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरेको छ । मङ्सिर २०

(बाँकी अन्तिम पातामा)

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!

द हिमाल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ एन्ड टेक्निकल साइन्स प्रा. लि.

वीरगंजमा शैक्षिक सत्र २०८१/८२ को लागि डिप्लोमा इन फार्मेसीमा भर्ना खुलेको सहर्ष जानकारी गराइन्छ । भर्नाको लागि निवेदन दिने अन्तिम मिति यही मङ्सिर २७ गतेसम्म र फार्मेसी कार्यक्रममा भर्नाको लागि Pharmacy, HA, Staff Nurce कार्यक्रमको Pass List का विद्यार्थीहरूले भर्नाको लागि निवेदन दिने पाइनेछ । यदि Entrance नदिएको भए पुनः प्रवेश परीक्षाको लागि फाराम भर्ने अन्तिम मिति मङ्सिर २८ गतेसम्म रहेको सूचित गरिन्छ ।

द हिमाल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ एन्ड टेक्निकल साइन्स प्रा. लि.
वीरगंज, पर्सा
मोनं: ९८४५२२९९६३, ९८१२२९१०९६, ९८५५०३५६९२

विचारसार र सूक्तिहरू

अहम् कहिले आत्मा बन्न सक्दैन, आत्मा अजेय छ, शायद आत्मालाई पहिचान गर्ने सामर्थ्य अहम्मा कहिले विकसित हुँदैन होला ।

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

सीताराम विवाहपञ्चमी

नेपाल–भारत सम्बन्धको इतिहास हजारौं वर्ष पुरानो छ । यसको जगमा धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक परम्परा र सामाजिक एकता बलियोरूपमा जोडिएका छन् । विशेषगरी मिथिला क्षेत्रलाई केन्द्रबिन्दु बनाएर नेपाल र भारतबीचको सम्बन्धले धार्मिक र ऐतिहासिक महत्त्व राख्छ । सीता र रामको विवाहपञ्चमी यो सम्बन्धको एक प्रतीक हो । यसले नेपाल र भारतका जनतालाई धार्मिक, सांस्कृतिक र भावनात्मकरूपले घनिष्ठ सम्बन्धमा बाँधेको छ । सीता र रामको विवाह मिथिलाको जनकपुरधाममा भएको थियो, जुन आज पनि दुवै मुलुकका करोडौं जनताका धार्मिक आस्थाको साझा धरोहर हो । रामायणको कथा केवल धार्मिक ग्रन्थ मात्र होइन, यो नेपाल र भारतबीचको सांस्कृतिक सम्बन्धको ऐतिहासिक आधार तथा प्रमाण हो । रामको अयोध्या भारत र सीताको जनकपुर नेपाल दुई देशबीचको सांस्कृतिक पुल हो। जनस्तरको सम्बन्धलाई अटल, अमर बनाउन यसले ठूलो भूमिका निर्वाह गरिरहेको छ ।

हरेक वर्ष मनाउँदै आएको सीताराम विवाहपञ्चमी यस वर्ष पनि धूमधामका साथ सम्पन्न भयो । विवाहपञ्चमीको अवसरमा भारतका हजारौं भक्तजन जनकपुरधाम आउँछन् । जनकपुरमा हुने सीताराम विवाह महोत्सव नेपाल–भारतबीचको धार्मिक पर्यटन र सांस्कृतिक आदानप्रदानको उत्कृष्ट उदाहरण हो । यस पर्वले दुई देशका जनताबीचको आपसी विश्वास र प्रेमलाई अझ प्रगाढ बनाउने काम गरेको छ। धार्मिक आस्थासँगै नेपाल र भारतबीचको सम्बन्ध पारिवारिकस्तरसम्म जोडिएको छ । तराई–मधेस क्षेत्रमा विशेषगरी दुवै देशका परिवारबीच बिहेवारी, जन्ती–पिरती र अन्य सामाजिक सम्बन्धले पारिवारिक सञ्जाललाई बलियो बनाएको छ । अधिकांश नेपाली र भारतीयबीचको सांस्कृतिक, भाषिक र सामाजिक जीवनशैली यति समान छ कि सीमाको भौगोलिक रेखा केवल कागजी मात्रै देखिन्छ । सीता–रामको विवाहपञ्चमी नेपाली र भारतीय जनताको साझा पहिचान पनि हो । यस पर्वले "समान संस्कृति र परम्पराका हामी सन्तान" भन्ने भावनालाई निरन्तरता दिएको छ । नेपाल–भारतबीच राजनीतिक र कूटनीतिक सम्बन्धमा कहिलेकाहीं उतारचढाव आए पनि दुई देशका जनस्तरका सम्बन्धलाई कुनै प्रभाव पार्न सकेको छैन । सीमापारको व्यापार, सांस्कृतिक आदानप्रदान र धार्मिक यात्राहरूले नेपाल–भारत सम्बन्धलाई बलियो बनाइरहेको छ। नेपालमा रहेका विभिन्न हिन्दू तीर्थस्थलहरूजस्तै जनकपुरधाम, पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ, गढीमाईजस्ता स्थान भारतीय तीर्थालुहरूको प्रमुख गन्तव्य हुन् । त्यस्तै, भारतका अयोध्या, काशी, केदारनाथ, तिरुपति, वैष्णोदेवीलगायतका तीर्थस्थल नेपालीहरूको धार्मिक यात्राका प्राथमिकतामा पर्छन् ।

सीताराम विवाहपञ्चमी धार्मिक उत्सव, नेपाल र भारतबीचको साझा सम्पदाहरूको एकीकृत उत्सव हो । यस पर्वले हाम्रा ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, सांस्कृतिक एकता तथा आपसी सहकार्यलाई अझ बलियो एवं जीवन्त बनाएको छ । यस्तो महोत्सवले दुवै देशका सरकारलाई धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न थप प्रेरणा दिने गरेको छ । यस सन्दर्भमा जनकपुरधामलाई अन्तर्राष्ट्रिय धार्मिक पर्यटनको केन्द्र बनाउन सकिन्छ । यसो हुन सकियो भने समग्र नेपाली अर्थतन्त्रमा सकारात्मक प्रभाव पार्नेछ । यसको लागि सङ्घ सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय पालिकासमेत लागिपर्नुपर्छ । विवाहपञ्चमीमा मात्रै एकीकृत हुने होइन, दबाबकारी भूमिकाका लागि पनि जनसहभागिता महत्त्वपूर्ण छ ।

निजी विद्यालयलाई पनि मर्ज गर्नुपर्छ

शिक्षा नेपाल

अनन्तकुमार लाल दास
anantlaldas@gmail.com

> **मर्ज गर्नुपूर्व विद्यालय, भौगोलिक क्षेत्र र जनघनत्व बढी भएको क्षेत्र पहिचान गर्न जरुरी हुन्छ । विद्यालयको समस्या पहिचान गर्न पनि जरुरी छ । त्यसपछि साबिकको संरचना अनुसार विद्यालय मर्ज गर्नुपर्छ । यसो गर्दा तीन छुट्टाछुट्टै बस्ती छनोट गर्नुपर्ने हुन्छ ।**

निजी शैक्षिक क्षेत्रमा कार्यरत रहँदा कैयन प्रकारका निजी विद्यालयका अध्ययन र अनुगमन गर्ने मौका पाइयो। विद्यालयपिच्छे संस्थापकहरूको फरक विचार, विद्यालयको अवस्था, सामुदायिक र निजीप्रतिको हाम्रो सामाजिक मनोविज्ञान बुझ्ने फलदायी अवसर प्राप्त भयो । कहिले परीक्षाको अनुगमन त कहिले अतिरिक्त कक्षा लिने क्रममा विद्यालयमा जाँदा निजी र सामुदायिक विद्यालयसँग जोडिएका शिक्षकशिक्षिकाका आआफ्नै तालका प्रशासन, तिनका समस्या र समस्याको मूल कारण जान्ने अवसर पाएको थिएँ ।

हरेक विद्यालयमा हुने भेटघाटका प्रसङ्गहरू शैक्षिक गुणस्तर, नीति नियम र त्यहाँ शिक्षकहरूले पाउने सेवासुविधासँग सम्बन्धित थिए । छलफलमा सरकारले शुरू गरेको सामुदायिक विद्यालयको मर्जबारे पनि कुराकानी भयो। यसै सिलसिलामा प्रश्न निजी विद्यालयको पनि निस्कियो। त्यहाँ भएका साथीहरूले निजी विद्यालय व्यापारिक केन्द्र भएको, धूर्त भएको, सधैं ठगी गरेको आरोप लगाए तर मेरो चित्त बुझिरहेको थिएन। के सबै विद्यालय धूर्त छन् त ? सामुदायिक जस्तै निजीमा समस्या छैनन् ? यदि सामुदायिक जस्तै विद्यार्थी सङ्ख्याको समस्या, शिक्षक तलबको समस्या, गुणस्तरीय शिक्षाको समस्या निजीमा पनि हो भने सधैं ठगको पगडी किन भिरेर राख्नु ? त्यसो भए विकल्प के त ? उपाय सजिलो छ, सामुदायिकजस्तै निजी विद्यालय पनि मर्ज हुनुपर्छ ।

प्याबसन र एन–प्याबसनले दाबी गरेको अनुसार देशभर करीब आठ हजार ५०० को हाराहारीमा निजी विद्यालय छन्। शिक्षाको हरेक बहसमा यो सङ्ख्या बढी भएको दाबी गर्छन्। ६० लाखभन्दा बढी विद्यार्थी सङ्ख्या भएको नेपालमा करीब १५ लाखभन्दा बढी विद्यार्थी निजीमा पढ्छन् । एउटा विद्यालयमा चार सयको औसत विद्यार्थी सङ्ख्या मान्ने हो भने निजीमा विद्यार्थी सङ्ख्या २० लाखभन्दा बढी हुन्छ । तथ्याङ्कले निजी विद्यालयप्रति विद्यार्थीहरू लोभिएको देखाउँछ। जति गाली गरे पनि, चाहिंदैन भने पनि उनीहरूको एकमात्र विकल्प निजी विद्यालय बन्दै गएका छन् ।

वीरगंज महानगरपालिकामा पनि सामुदायिक विद्यालयको तुलनामा निजी विद्यालय बढी सञ्चालित छन्। विद्यालय सञ्चालनमा त्यहाँ पढ्नेहरू विद्यार्थी मात्रै नभई आम्दानीका स्रोत पनि हुन् । विद्यालय सञ्चालनका लागि चाहिने सम्पूर्ण खर्च जस्तै भर्ना शुल्क, मासिक शुल्क र अन्य विविध शुल्क विद्यार्थीबाट नै उठाइन्छ । विद्यार्थीसँग उठाइएको शुल्कले विद्यालय चलेको कुरा लुकाइराख्नुपर्दैन। यसमा पनि सरकारले शुल्कको मापदण्ड तोकेको छ । प्रतिविद्यार्थी रु दुई हजार मात्र विद्यार्थीबाट लिन पाउने सरकारी मापदण्डलाई स्वीकार गरी विद्यालय सञ्चालन गर्ने हो भने नेपालका धेरैजसो निजी विद्यालय बन्द गर्नुपर्ने अवस्थामा पुग्छन् । यसको प्रमुख कारण भनेको धेरैजसो विद्यालयमा विद्यार्थी सङ्ख्या न्यून हुनु हो। सबैमा भरिभराउ विद्यार्थी सम्भव छैन र हुँदैन पनि । केही विद्यालयमा देखिएको बढी विद्यार्थी सङ्ख्याको आधारमा सबै निजीलाई एउटै घानमा हाल्दा विद्यार्थी नभएर तलब खुवाउन नसक्ने विद्यालय ओझेलमा परेका छन् । औसतमा सामान्य निजी विद्यालयको अनुमानित मासिक खर्च तालिका निम्न प्रकारको हुन्छः

१) प्रधानाध्यापक ४०,०००।– एकजना
२) पूप्रावि शिक्षक ४०,०००।– आठजना
३) आया २४,०००।– दुईजना
४) सुरक्षा गार्ड १२,०००।– एकजना
५) ड्राइभर र हेल्पर ५०,०००।– दुईजना
६) पत्रिका/इन्टरनेट/पानी/सरसफाइ ५,०००।–
७) विविध १०,०००।–
८) अन्य २५,०००।– दुईजना
९) निमावि+मावि २,००,०००।– आठजना
१०) लेखापाल १५,०००।– एकजना
११) कार्यालय सहयोगी १५,०००।– एकजना
१२) डान्स/अन्य शिक्षक ६०,०००।– तीनजना
१३) स्टेशनरी+मसलन्द २०,०००।–
१४) मर्मतसम्भार १०,०००।–
१५) घरभाडा+खेलमैदान १,५०,०००।–
जम्मा ६,७६,०००।–

यसरी हेर्दा एउटा विद्यालय सञ्चालन गर्न लगभग रु छ लाख ७६ हजार खर्च गर्नुपर्ने देखिन्छ। यसरी खर्च विवरणको अध्ययन गर्दा आम्दानीको लागि सरकारले तोकेको मापदण्ड अनुसार विद्यालय सञ्चालन गर्ने हो भने कम्तीमा ४०० विद्यार्थी हुनु आवश्यक हुन्छ। तर नेपालका धेरैजसो निजी विद्यालयमा ४०० भन्दा कम विद्यार्थी छन् र जहाँ छन् त्यहाँ पनि यस मापदण्ड अनुसार विद्यालय सञ्चालन भइरहेको छैन ।

यसैगरी, अहिलेको बजार भाउ अनुसार लगानीकर्ताले १५ प्रतिशत प्रतिफल पाउनुपर्छ। सरकारलाई तिर्नुपर्ने आम्दानीको २५ प्रतिशत भएको हुँदा प्रतिफल नपाउँदा राजस्वसमेत घट्ने देखिन्छ। अझै विद्यालयलाई १२ कक्षासम्म सञ्चालन गर्ने हो भने विषयगत शिक्षक थप गर्दा विद्यालयले कम्तीमा रु दुई लाख व्ययभार बोक्नुपर्छ । माथिको विवरण तालिका, कक्षाकोठा, विद्यार्थी सङ्ख्या, आम्दानी सबै पक्षको अध्ययन गर्दा धेरै निजी विद्यालयको अवस्था सङ्कटपूर्ण देखिन्छ। महानगरको आवश्यकता नहेरी जथाभावी निजी विद्यालयलाई स्वीकृति दिने हो भने अवस्था झन् नाजुक हुने पक्का छ । यसले निजी विद्यालय आवश्यकताभन्दा बढी भएको सङ्केत गर्छ।

एसइईको नतीजा हेर्दा निजी विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर वृद्धिले राज्यलाई सहयोग नै गरेको छ । तर शैक्षिक विकासमा टेवा पुऱ्याएका निजीको सङ्ख्या हचुवाको भरमा बढी हुनु, समुदायमा तिनको अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा बढ्नु, विद्यार्थी सङ्ख्या कम हुनु र लगानीको प्रतिफल कम हुनाले निजीको गुणस्तर कमजोर हुँदै गइरहेको छ । हिजोआज वर्षैपिच्छे विद्यालयको खुलेआम खरीद–बिक्री भइरहेको छ । विद्यालय किन्ने व्यक्ति शैक्षिकभन्दा पनि व्यापारिक मनस्थितिका छन्। यस कारण निजीको सामाजिक प्रभाव पनि खस्किंदै गएको देखिन्छ। समाजमा प्रभावकारी भूमिका खेल्न नसक्नुको पछाडि विविध पक्षमध्ये आर्थिक पक्ष प्रमुख हो ।

निजी विद्यालय कसरी मर्ज गर्न सकिन्छ यो व्यक्तिगत सम्पत्ति हो भन्ने पनि लाग्न सकिन्छ। तर प्रक्रिया सजिलो छ । एउटै भेगका विद्यालयलाई मर्ज गरेर सामूहिकरूपमा चलाउने हो भने यसले समुदायमा प्रभावकारी उपस्थिति दिनुका साथै गुणस्तरीय सेवामा टेवा पुग्छ। खर्च घट्छ र प्रतिफल बढी हुन्छ। मानौं एक भेगका पाँच विद्यालयलाई मर्ज गर्नुपऱ्यो भने बेग्लाबेग्लै शिक्षकहरूको एकीकृतरूपमा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। अभिभावकसँग लिने शुल्क समान भएको हुँदा उनीहरू निजीप्रति थप सकारात्मक हुन्छन् । धेरै विद्यार्थी हुँदा विद्यालयको सान पनि फरक हुन्छ। त्यसैले आफ्नो अहम्लाई आफ्नो व्यापारको हिस्सा नठानेर निजी विद्यालय सेवा पनि हो भनेर निजीलाई समुदायसित जोड्ने हो भने कम विद्यार्थी सङ्ख्या भएका निजी विद्यालयहरूलाई मर्ज गर्नु पहिलो आवश्यकता हुन्छ ।

त्यसैले क्षेत्रगत अवधारणालाई मध्यनजर गर्दै निजी विद्यालयलाई मर्ज गर्न सकियो भने फाइदा हुने देखिन्छ । पहिलो, विद्यार्थी बढ्ने बित्तिकै आम्दानी बढ्छ । आम्दानी बढ्नासाथ शिक्षक कर्मचारीलाई दिने सेवासुविधा बढाउन कुनै समस्या हुँदैन । यसले शिक्षक र विद्यालयबीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउँछ। दोस्रो, व्यक्तिगत घाटा–नाफामा चलिरहेका विद्यालयहरूले सरकारलाई बुझाउनुपर्ने कर समयमा तिर्दा राजस्वमा वृद्धि हुन्छ । अभिभावकले बेहोर्नुपरेका केही अनावश्यक शीर्षकमा खर्च घट्छ । शिक्षक स्थायित्वका कारण शैक्षिक गुणस्तरमा वृद्धि हुन्छ। योग्य विद्यार्थी शिक्षण पेशामा सामेल हुने सम्भावना बढ्छ ।

यसैगरी, निजी विद्यालयको प्रभाव क्षेत्रमा रहेका सरकारी विद्यालयको अवस्था झन् नाजुक रहेको छ । पर्याप्त शिक्षक दरबन्दी छैन । भएका ठाउँमा विद्यार्थी छैनन् । एक/दुई जना विद्यार्थी पढाएर पनि शिक्षक तलब खाइरहेका छन् । विद्यार्थी नभएकामा उनीहरूलाई कुनै ग्लानि छैन । यसर्थ त्यस्ता विद्यालयलाई मर्ज गरी कामचोर शिक्षक कक्षामा जाने वातावरण बन्न सक्छ । अर्कोतिर मर्ज गर्दा आम्दानीका स्रोत सामूहिक भएका हुनाले शिक्षक व्यवस्थापन सहज हुन सक्छ। मर्ज भएपछि विद्यार्थीको आवश्यकता हुने भएकाले शिक्षकहरू स्वयम् पनि विद्यार्थी ल्याउन सक्रिय हुन्छन् । यसरी शिक्षकहरूलाई समुदायप्रति जिम्मेवार बनाउन पनि विद्यालय मर्ज गर्न जरुरी छ।

मर्ज गर्नुपूर्व विद्यालय, भौगोलिक क्षेत्र र जनघनत्व बढी भएको क्षेत्र पहिचान गर्न जरुरी हुन्छ। विद्यालयको समस्या पहिचान गर्न पनि जरुरी छ। त्यसपछि साबिकको संरचना अनुसार विद्यालय मर्ज गर्नुपर्छ । यसो गर्दा तीन छुट्टाछुट्टै बस्ती छनोट गर्नुपर्ने हुन्छ । पहिलो, प्राथमिक तह पास गरेपछि दोस्रो, आधारभूत तहमा पढ्न पाउने र दोस्रो पास गरेपछि तेस्रो, माध्यमिक तहमा पढ्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । यसो गर्दा तीन गाउँमा तीन तह पार गर्न तीन गाउँकै विद्यार्थीहरू पुग्नेछन् ।

यसैगरी, सरकारी विद्यालयमा भौतिक संरचना पर्याप्त हुन्छ र निजीमा जनशक्तिको अधिकता परिचालनको सीप हुन्छ । यी दुवै क्षेत्रलाई एक ठाउँमा मिलाउने हो भने निम्न फाइदा हुने देखिन्छ। सरकारी विद्यालयमा निजी विद्यालयको सीप र सरकारी विद्यालयका शिक्षकको अनुभव मिसाउँदा उत्कृष्ट विद्यालय निर्माण हुन सक्छ। समाजका दुई वर्गबीचको खाडल पुर्न सकिन्छ । पलायन हुने सम्भावना न्यून हुन्छ । स्थानीयस्तरको सम्भावना पहिचानमा सहयोग पुग्छ ।

नेपालको सबैभन्दा डरलाग्दो विडम्बना के हो भने शिक्षा नेपालमा लिएर काम गर्न विदेशिने नेपालीहरूको सङ्ख्या दिन प्रतिदिन बढ्दै जानु हो । त्यहीं अर्कोतिर दक्ष शिक्षक विदेशिने क्रम पनि बढ्दै गएको छ। यदि यसलाई समयमैं रोकिएन भने शैक्षिक क्षेत्र धराशयी बन्न बेर लाग्दैन । तसर्थ यसतर्फ पनि सचेत हुनुपर्ने देखिन्छ ।

यसरी विद्यालयलाई मर्ज गरी पर्याप्त भौतिक, योग्य र स्थायी शैक्षिक जनशक्ति, समाजले खोजेको जस्तो शैक्षिक गुणस्तर तथा देश र समाजप्रति वफादार जनशक्ति उत्पादन गर्ने हो भने त लगानीकर्तालाई पनि लगानीको उचित प्रतिफल प्राप्त हुन्छ। समाजले विकासको बाटोमा फड्को मार्छ। निजीरूपमा शैक्षिक क्षेत्रमा लगानी गर्नेले प्रतिफल हासिल गरी राज्यलाई इमानदारीपूर्वक कर तिर्न सके शिक्षा क्षेत्र उद्योगको रूपमा स्थापित हुनुका साथै शिक्षा क्षेत्रमा कल्पना गरेको जस्तो गुणस्तर पनि प्राप्त हुन्छ। त्यसैले धराशयी, रुग्ण र ऋण लिई विद्यालय सञ्चालन नगरी लगानी संरक्षण, गुणस्तरीय शिक्षा तथा समाज र राष्ट्र निर्माणका लागि विद्यालय मर्ज गर्ने अभियानको तालनी गर्नु आवश्यक भइसकेको छ।

गिजर र हिटरको प्रयोगमा सावधानी नअपनाउँदा जान सक्छ ज्यान

बुनु थारू
काठमाडौं, २३ मङ्सिर/रासस

काठमाडौंकी एक २३ वर्षीया युवती ग्याँस गिजरको प्रयोग गरेर बाथरूममा नुहाउँदै थिइन् । बाथरूम छिरेको दुई घण्टासम्म पनि बाहिर ननिस्किएपछि दिदीले ढोका फोडेर हेर्दा उनी बेहोशी अवस्थामा भेटिइन् । उनलाई तुरुन्त महाराजगंजस्थित त्रिवि शिक्षण अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा पुऱ्याइयो।

उपचारमा संलग्न अस्पतालका छातीरोग विशेषज्ञ डा नीरज बमका अनुसार उनलाई 'हाइफ्लो अक्सिजन'मा राखियो । दोस्रो दिनमा बल्ल राम्रोसँग होश आएपछि चार दिनपछि 'डिस्चार्ज' गरियो। डा बम भन्छन्, "बिरामी समयमैं अस्पताल ल्याइएकाले केही हुन पाएन । लामो समयसम्म उद्धार नभएको भए बिरामीको मृत्यु पनि हुन सक्थ्यो ।"

जाडोयाममा पानी तताउन गिजरको प्रयोगबाट निस्सासिएर बेहोश भएको, झ्याल–ढोका थुनेर कोइला बालेर सुत्दा मृत्यु भएको, आगलागीको घटनाजस्ता अप्रिय घटनाहरू बर्सेनि दोहोरिने गरेका छन् । मङ्सिरको अन्त्यसम्म चीसोको आभास हुन थालिसकेको छ। शरीर वा कोठालाई न्यानो बनाइराख्न आगो ताप्ने, कोइला तथा हिटर बाल्ने तथा पानी तताउन गिजरको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । यी सबैको प्रयोग गर्ने क्रममा सावधानी नपनाउँदा मृत्युको मुखमा समेत पुग्न सक्ने सम्भावना रहने भएकाले सावधानी अपनाउन चिकित्सकको सुझाव छ ।

डा बम भन्छन्, "जाडोमा मकल बाल्ने, हिटर बाल्ने, दाउरा बालेर कोठा र शरीर न्यानो बनाउने कुरा स्वाभाविक हुन् । न्यानो बनाउँदा भने झ्याल, ढोका र पर्दा सबै बन्द गर्नुहुन्न । भेन्टिलेशन खुला राख्नुपर्छ । बाथरूममा नुहाउँदा भेन्टिलेशन सधैं खुला राख्नुपर्छ ताकि कार्बोन मोनोअक्साइड कोठाभित्र गुम्सेर नबसोस् र यसले पोइजनिङको अवस्था नलिएर आओस् ।"

झ्याल र ढोका बन्द हुँदा कोठा गुम्सिएर कार्बोन मोनोअक्साइड विषालु ग्याँस पनि उत्पन्न हुन्छ । डा बमका अनुसार कोठाको झ्याल र ढोका बन्द गर्दा कार्बोन मोनोअक्साइड अत्यधिक मात्रामा उत्पन्न गराइदिन्छ र कोठामा भएको अक्सिजनलाई प्रतिस्थापन

(बाँकी अन्तिम पातामा)

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

लालबन्दीका तीन छात्र मिलेर इभी ट्याक्टर बनाए

बरहथवा (सर्लाही), २३ मङ्सिर/

कक्षा ११ र १२ पढ्दै गरेका तीन छात्रले मिलेर विद्युतीय ट्याक्टर निर्माण गरेका छन्। लालबन्दी नगरपालिका–९ बस्तीपुरस्थित आइडियल कोएड एकेडेमीका छात्रहरूले विद्युतीय ट्याक्टर

निर्माण गरेका हुन्।

विद्यालयको १२ कक्षामा अध्ययनरत पल्लव कौशिक, नवराज बस्नेत र आशिष महतोले विद्यालयको सहयोगमा ब्याट्रीबाट चल्ने ट्याक्टर निर्माण गरेका प्रधानाध्यापक राजु पञ्जियारले जानकारी दिए। उक्त ट्याक्टरबाट साना किसानले खेतीपातीमा राम्रो सुविधा लिन सक्ने विद्यालयका विज्ञान शिक्षक सविन चौधरीको भनाइ छ। उक्त इभी ट्याक्टरमा १२ भोल्टेजको १५० एम्पिएरका चारवटा ब्याट्री प्रयोग गरिएको इलेक्ट्रिक पाटो सम्हालेका छात्र आशिष चौधरीले बताए। तीन पाङ्ग्रे ट्याक्टरमा सामान बोक्ने ट्रली र खेत जोत्न रोटाभेटर जडान गरिएको छ।

ट्याक्टरमा ट्रलीको सामान हाइड्रोलिकको सहायताले खन्याउने सुविधा पनि छ। "रोडाभेटरसमेत निकै उच्च गुणस्तरको रहेकाले खेत राम्रोसँग जोत्न मिल्छ," छात्र पल्लव कौशिकले भने, "थोरै खेत भएका साना किसानका लागि जोत्न, गोडमेल गर्न तथा सामान्य बालीनाली खेतबाट बजारसम्म लैजान सुविधा हुन्छ।"

विज्ञान तथा प्रविधिमा निकै चाख मानेर पढ्ने छात्रहरूको अन्तरनिहित क्षमता बाहिर ल्याउने उद्देश्यसहित इभी निर्माणमा प्रोत्साहन गरिएको प्रअ पञ्जियारले बताए। "सानो हौसलाले उनीहरूले ठूलो क्षमता प्रदर्शन गरेका छन्," उनले भने, "राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्रका प्रमुख वैज्ञानिक महावीर पुनले समेत छात्रलाई सामानसहित लगेर थप स्तरीय बनाउने र व्यावसायिक बनाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ।"

छात्रहरूले गत मङ्गलवार र बुधवार बलरा नगरपालिका–४ गडहिया डुमरियामा भएको दुई दिने जिल्लास्तरीय विज्ञान प्रदर्शनीमा उक्त ट्याक्टर प्रदर्शन गरेका थिए। आधुनिक प्रविधिको प्रयोगबाट निर्माण गरिएकाले यसले व्यावसायिक सफलता पाउने छात्रहरूको दाबी छ। अहिलेलाई क्षमता प्रदर्शनको माध्यम भएपनि नयाँ कुराको आविष्कार रुचिको विषय भएको छात्र कौशिक बताउँछन्।

कबाडीमा फालिएका मोटरसाइकलका पार्ट्स, विभिन्न आकारका फलामका टुक्रा र काठको प्रयोग गरेर निर्माण गरिएको यस विद्युतीय ट्याक्टर निर्माणमा रु एक लाख १५ हजारभन्दा बढी खर्च भएको छ। आफूहरूको लागि यो निकै ठूलो सिकाइ भएको भन्दै आगामी दिनमा बन्ने ट्याक्टर अझै कम मूल्यमा निर्माण सम्पन्न हुने छात्र बस्नेत बताउँछन्।

"हामीले नजानेर केही सामान नाश भए, केही बिग्रिए, यसले गर्दा यसमा केही खर्च बढेको छ," उनले भने, "अन्य सामानको परिमाणले समेत थप लागत कम हुने अपेक्षा गरेका छौं।" यसले गर्दा सामान्यभन्दा सामान्य किसानका लागि यो उपयोगी बन्नेमा आफूहरू ढुक्क रहेको छात्र महतोले बताए। छात्रहरूको मेहनत र क्षमतालाई उनीहरूको चाहना अनुसार नै थप परिस्कृत गर्ने योजना रहेको विद्यालयले जनाएको छ।

निर्माण गरेको विद्युतीय ट्याक्टर गुडाएर देखाउँदा अभिभावक तथा शिक्षकशिक्षिकाले खुशी व्यक्त गरेका थिए। इन्धनको रूपमा ब्याट्रीको प्रयोग वातावरणीय हिसाबले उपयुक्त रहेको तथा एकपटक चार्ज गर्दा १९० किलोमिटरसम्म गुड्ने यसले डिजल, पेट्रोलको दाँजोमा खर्च कम हुने छात्रहरूको दाबी छ। यसमा एकपटकमा छ क्विन्टलसम्म सामान बोकेर सहजै गुड्ने क्षमता रहेको उनीहरू बताउँछन्।

कालो गरुड चराः दाङको घोराही उपमहानगरपालिका–१७ स्थित कर्झाही जलाशयमा देखिएका हिउँद छल्न बेंसी झरेका नेपालको संरक्षित चरा 'कालो गरुड'। तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने/रासस

रारामा देखिए कालो चितुवा र लोखर्के

मुगु, २३ मङ्सिर/रासस

रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज क्षेत्रमा पहिलोपटक कालो चितुवा र लोखर्के भेटिएका छन्। स्तनधारी वन्यजन्तुको अध्ययन गर्न त्रिभुवन विश्वविद्यालयका

विद्यार्थीले जडान गरेका क्यामरामा कालो चितुवा र लोखर्के निकुञ्ज क्षेत्रमा आएका तस्बिर फेला परेका हुन्।

निकुञ्जका निमित्त वरिष्ठ संरक्षण अधिकृत महेश न्यौपानेका अनुसार क्यामेरामा कालो रङको चितुवा, हिमाली भालु, स्याल, कस्तुरी, बँदेल, लोखर्केजस्ता स्तनधारी वन्यजस्तु 'ट्र्याप' भएका र तीमध्ये कालो रङको चितुवा र लोखर्के पहिलोपटक देखिएको हो।

निकुञ्जमा ठूला तथा मध्यम स्तनधारी जनावरको अभिलेखीकरण, तिनीहरूको गतिविधि र विवरणबारे अनुसन्धान गर्न क्यामेरा ट्र्याप प्रविधिको प्रयोग गरिएको हो।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय प्राणीशास्त्र केन्द्रीय विभागबाट विद्यावारिधि गरिरहेका विद्यार्थी तिलक थापामगर, अनुसन्धानकर्मी विमलराज श्रेष्ठ, स्नातकोत्तरका विद्यार्थी वाचन प्रसाईं र मध्यवर्ती उपभोक्ता समितिका पूर्वअध्यक्ष बिर्खबहादुर रोकाया अनुसन्धानमा सक्रिय छन्।

राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभाग र रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज कार्यालयको अनुमतिमा गत कात्तिक ६ गतेदेखि २१ दिनका लागि निकुञ्जका विभिन्न ४० स्थानमा क्यामेरा जडान गरिएका थिए।

निकुञ्ज क्षेत्रमा निकुञ्ज कार्यालयले चराचुरुङ्गीको गणना गर्दै आएको भएपनि यहाँ रहेका वन्यजन्तु, जलचर, वनस्पतिको गणना हालसम्म गरेको छैन।

बिआरआई सम्झौता
दीर्घकालीन आर्थिक सङ्कट हुने खतरा

प्रस, वीरगंज, २३ मङ्सिर/

राष्ट्रिय एकता अभियानका अध्यक्ष विनय यादवले शनिवार विज्ञप्ति प्रकाशित गरी प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले चीन भ्रमणका क्रममा बेल्ट एन्ड रोड इनिसिएटिभ सम्झौता (बिआरआई) अन्तर्गतको फ्रेमवर्क सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेर नेपाललाई सम्भावित ऋणको जालोमा फसाउने खतरा बढाएको भन्दै नेपालका लागि दीर्घकालीन आर्थिक सङ्कट र स्वाधीनतामा हस्तक्षेपको सङ्केत हुन सक्ने बताएका छन्।

उनले विज्ञप्तिमार्फत बिआरआई सम्झौतालाई भ्रमणको सबैभन्दा विवादास्पद पक्ष भनेका छन्। चीन भ्रमणले नेपाल–चीन सम्बन्धलाई सुदृढ बनाउने अपेक्षा गरिएकामा उल्टै भ्रमणको परिणामले नेपालको दीर्घकालीन स्वाधीनता, आर्थिक स्वावलम्बन र कूटनीतिक प्राथमिकताहरूमाथि गम्भीर चुनौती खडा गरेको बताए।

बिआरआई परियोजनामा नेपालले विस्तृत अध्ययन र बहस गरी सहभागी हुने निर्णय गरेको भन्दै उनले श्रीलङ्का र माल्दिभ्स जस्ता देशहरूले यस्ता परियोजनाका कारण ठूलो आर्थिक सङ्कट झेलिसकेको उदाहरण नेपालका लागि चेतावनी हुनुपर्ने उल्लेख गरेका छन्।

संसद्मा छलफल गरी र पारदर्शिता अपनाएर सम्झौतामा हस्ताक्षर गरिनुपर्नेमा सो विधि नअपनाइएको र यसले नेपालको आर्थिक र राजनीतिक भविष्यलाई सङ्कटतर्फ धकेल्न सक्ने विज्ञप्तिमा उल्लेख गरेका छन्।

भ्रमणका क्रममा प्रधानमन्त्रीले चीनसँगको सीमा विवादबारे कुनै चर्चा नगर्नु गम्भीर कूटनीतिक असफलता भएको जनाएका छन्। रसुवागढी क्षेत्रलगायतका विवादित भूभागहरूमा चीनको अतिक्रमणबारे स्पष्टरूपमा आवाज नउठाइएको र भारतसँगका सीमा विवादमा स्पष्ट अडान लिने सरकार चीनसँग भने मौन देखिएकोले नेपालको सीमा सुरक्षा र भूराजनीतिक स्वाधीनतामा सरकारको प्रतिबद्धताप्रति गम्भीर प्रश्न खडा भएको उनले विज्ञप्तिमार्फत जनाएका छन्।

चीनसँग पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल निर्माणका लागि लिएको उच्च ब्याजदरको ऋणलाई अनुदानमा रूपान्तरण गर्ने विषय भ्रमणको प्राथमिकतामा नपरेको र नेपालको आर्थिक विकासका लागि महत्त्वपूर्ण हुन सक्ने व्यापारिक नाकाहरू पुनः सञ्चालन र सिगात्से–केरुङ–काठमाडौं रेलवे परियोजनाको ठोस कार्ययोजना अघि बढाउन पनि प्रधानमन्त्रीको भ्रमण असफल भएकोले उनीद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ।

Samriddhi Finance
Partnership for Prosperity

समृद्धि फाइनान्स कम्पनी लिमिटेड

(नेपाल राष्ट्र बैंकबाट "ग" वर्गको इजाजतपत्र प्राप्त राष्ट्रियस्तरको वित्तीय संस्था)
मुख्य कार्यालय, हेटौंडा, मकवानपुर
फोन नं.: ०५७–५२५१००, ०५७–५२३२२९, ०१–५३१८८३८, ०१–५३१२०९९

कर्जा चुक्ता गर्न आउने ३५ दिने अत्यन्त जरुरी सार्वजनिक सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८१/८/२४

यस समृद्धि फाइनान्स कम्पनी लिमिटेडका तपसिलमा उल्लिखित तपाई ऋणीहरूले कर्जा उपभोग गर्दै आउनुभएकोमा उक्त कर्जाको यस वित्तीय संस्थालाई समयसमयमा तिर्नु बुझाउनुपर्ने साँवा, ब्याज आदि भुक्तान गर्न आउन तपाईंलाई पटकपटक लिखित एवं मौखिकरूपमा सूचना गरी तरताकेता गर्दासमेत ऋण कर्जा चुक्ता भुक्तान गर्न चासो नदेखाई बेवास्ता गरेकोले ऋण कर्जा चुक्ता भुक्तान गर्न आउन यो ३५ दिने सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ। सो अवधिभित्र वित्तीय संस्थामा उपस्थित हुनुभई तपाईं ऋणीले बुझाउनुपर्ने सम्पूर्ण कर्जा रकम सोको ब्याज तथा दैदस्तुरसमेत चुक्ता गरी आफ्नो धितो सम्पत्ति फुकुवा गरिलिनुहुन सूचित गरिन्छ। अन्यथा बैंक तथा वित्तीय संस्थासम्बन्धी ऐन २०७३, नेपाल राष्ट्र बैंकको कालोसूचीसम्बन्धी निर्देशन तथा संस्थाको कर्जा असुली तथा धितो गैरबैंकिङ सम्पत्ति बिक्रीसम्बन्धी कार्यविधिलगायत प्रचलित कानूनबमोजिम सम्बन्धित ऋणी, व्यक्तिगत जमानीकर्तासमेतलाई कर्जा सूचना केन्द्र लि.को कालोसूचीमा राखी अन्य कानूनी कारबाईसमेत अगाडि बढाइने कुरा यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ। साथै व्यक्तिगत जमानीकर्ता, धितोकर्ता तथा सरोकारवालाहरूले समेत यसै सूचना बमोजिम जानकारी लिनुहोला।

तपसिल

ऋणी तथा धितोको विवरण	**व्यक्तिगत जमानी दिनेको विवरण**
१) **ऋणीको नामः शेरबहादुर भट्टराई क्षेत्री,** बाजेः दामोदर भट्टराई, बुबाः भक्तबहादुर भट्टराई, स्थायी ठेगानाः रङ्गपुर–३, रौतहट, हालको ठेगानाः हेटौंडा–८, मकवानपुर, नाप्रनंः ७७८५०४६४, जारी जिल्ला/मितिः मकवानपुर, २०३४/११/२१, **व्यक्तिगत जमानी दिनेको विवरणः नामः भूमिका भट्टराई,** ससुराः शेरबहादुर भट्टराई क्षेत्री, पतिः उज्ज्वलराज भट्टराई, बुबाः छत्रबहादुर दाहाल, नाप्रनंः ३२३०८०/१२६, जारी जिल्ला/मितिः रौतहट, २०६३/१२/२५, स्थायी ठेगानाः चपुर–१, रौतहट, हालको ठेगाना हेटौंडा–८, मकवानपुर, **धितोको विवरणः** रूकमणि देवीको नाममा रहेको जिल्ला मकवानपुर, हेटौंडा उमनपा वडा नं ९ स्थित किनं १०१५१, क्षेत्रफल क्रमशः ०–०–१२–० (बिघा ०–२०–२०–४), **कर्जा शीर्षकः** व्यक्तिगत कर्जा, हेटौंडा शाखा	**नामः रूकमणि देवी,** ससुराः भक्तबहादुर भट्टराई, पतिः शेरबहादुर भट्टराई, नाप्रनं ४१२२–३४३५, जारी जिल्ला/मितिः रौतहट, २०३४/११/११, स्थायी ठेगानाः रङ्गपुर–३, रौतहट, हालको ठेगानाः हेटौंडा–८, मकवानपुर, **नामः उज्ज्वलराज भट्टराई,** बाजेः भक्तबहादुर भट्टराई, बुबाः शेरबहादुर भट्टराई क्षेत्री, नाप्रनं ४१९, जारी जिल्ला/मितिः मकवानपुर, २०६१/०५/१५, स्थायी ठेगानाः चपुर–१, रौतहट, हालको ठेगानाः हेटौंडा–८, मकवानपुर, **नामः कविता भट्टराई,** ससुराः शेरबहादुर भट्टराई क्षेत्री, पतिः उदयराज भट्टराई, नाप्रनंः ३२३०८०/२ जारी जिल्ला/मितिः रौतहट, २०६३/११/१४, स्थायी ठेगानाः चपुर–१, रौतहट, हालको ठेगानाः हेटौंडा–८, मकवानपुर
२) **ऋणीको नामः पूजाकुमारी बानियाँ,** ससुराः उपेन्द्र दास, पतिः लक्ष्मीकुमार दास, स्थायी ठेगानाः बरहथवा–७, सर्लाही, हालको ठेगानाः हेटौंडा उमनपा–२, मकवानपुर, नाप्रनंः १९–०२–७३/०१६५९, सर्लाही, जारी मितिः २०७३/०३/१२, **कर्जा शीर्षकः** सहुलियतपूर्ण कर्जा, हेटौंडा	**नामः हरिराम दास कथवनिया,** बाजेः मुखलाल दास कथवनिया, बुबाः नन्दलाल दास कथवनिया, नाप्रनं ६६५१, जारी जिल्ला/मितिः रौतहट, २०४५/०२/०५ , स्थायी ठेगानाः पिप्रा पोखरिया–८, रौतहट, हालको ठेगानाः हेटौंडा–२, मकवानपुर, **नामः लक्ष्मीकुमार दास,** बाजेः वासुदेव दास, बुबाः उपेन्द्र दास, नाप्रनंः ०८९०१२१२, जारी जिल्ला/मितिः सर्लाही, २०६३/०९/०९, स्थायी ठेगानाः बरहथवा–८, सर्लाही, हालको ठेगानाः हेटौंडा–२, मकवानपुर
३) **ऋणीको नामः सावित्रा दर्जी,** ससुराः फौदबहादुर दर्जी, पतिः हर्कबहादुर नेपाली, स्थायी ठेगानाः गुन्सी–७, रामेछाप, हालको ठेगानाः काठमाडौं मनपा–१८, काठमाडौं, नाप्रनंः २१३०४६/१०४९, जारी जिल्ला/मितिः रामेछाप, २०६३/११/२१, **धितोको विवरणः** हर्कबहादुर नेपालीको नाममा रहेको मालपोत कार्यालय, रामेछापमा दर्ता कायम रहेको जिल्ला रामेछाप,लखनपुर नपा/गाविस वडा नं ३ किनं २९२, क्षेफ ५१२६.१५ वर्गमिटर, **कर्जा शीर्षकः** सहुलियतपूर्ण कर्जा, पुतलीसडक शाखा	**नाम : हर्कबहादुर नेपाली,** बाजेः वीरबहादुर दर्जी, बुबाः फौदबहादुर दर्जी, स्थायी ठेगानाः सुनापती–१, रामेछाप, हालको ठेगानाः काठमाडौं–१८, काठमाडौं, नाप्रनंः २१–०१–७७–०४२८२, जारी जिल्ला/मितिः रामेछाप, २०७७/११/२१, **नामः सुजन नेपाली,** बाजेः फौदबहादुर दर्जी, बुबाः हर्कबहादुर नेपाली, स्थायी ठेगानाः सुनापती–१, रामेछाप, हालको ठेगानाः काठमाडौं–१८, काठमाडौं, नाप्रनंः २१–०१–७७–०४२८५, जारी जिल्ला/मितिः रामेछाप, २०७७/११/२१

स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुरक्षामा बढ्दो चुनौती

विचार

डा बच्चुकैलाश कैनी

नेपालमा कार्यस्थलमा स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि हुने हिंसा एक गम्भीर समस्या हो, जसले स्वास्थ्य सेवाको उपलब्धता, पहुँच र गुणस्तरमा प्रतिकूल प्रभाव पार्न सक्छ । यस समस्याको समाधानका लागि कानूनी, संस्थागत र मनोवैज्ञानिक पक्षमा तत्काल सुधार गर्नु आवश्यक छ ।

जहाँ स्वास्थ्यकर्मी हुन्छन्, त्यहाँ स्वास्थ्य संस्था हुन्छ र बिरामी वा सेवाग्राही उपचारका लागि जान्छन् । रोगको परीक्षण, पहिचान, निदान र स्वास्थ्य उपचारका लागि एक अनिवार्य शर्त स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थिति हुनु हो । त्यसैले स्वास्थ्यकर्मीहरू स्वास्थ्य संस्थाको मेरुदण्ड मात्रै हैनन्, मुख्य पात्र र अभिन्न अङ्ग नै हुन् । स्वास्थ्यकर्मीहरू हाम्रो समाज, सेवाग्राही, बिरामी, उनीहरूका परिवार र स्वास्थ्य संस्थाहरूका लागि धेरै अर्थमा नायकहरू हुन् ।

हाम्रो समाजका यिनै नायक स्वास्थ्यकर्मीहरू बिरामीको सेवामा अनवरतरूपमा २४सैं घण्टा खटी हरेक सेवाग्राहीका लागि जस्तोसुकै अवस्थामा पनि सेवा उपलब्ध गराउँदा बिरामी वा बिरामीका आफन्तहरूबाट हिंसाको शिकार हुनुपरेको कुरा तथ्याङ्कले देखाएको छ । यो हाम्रो आजको समाजको तीतो यथार्थ हो ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको एक प्रतिवेदन अनुसार स्वास्थ्यकर्मीमाथि हुने हिंसाको दर पेशा, समूह र मुलुक अनुसार

कम्तीमा समग्रमा आठ प्रतिशतदेखि बढीमा ३८ प्रतिशतसम्म छ। यसमध्येमा स्वास्थ्यकर्मीमाथिको अधिकांश हिंसा बिरामी र बिरामीको आफन्त वा कुरुवाबाट नै हुने गरेको छ । विश्वव्यापीरूपमा गरिएको अर्को एक अध्ययन अनुसार कुनै देशमा ६२ प्रतिशतसम्म स्वास्थ्यकर्मीहरूले कार्यस्थलमा हिंसाको अनुभव गरेको कुरा उल्लेख गरिएको छ। यसमध्ये सबैभन्दा बढी गैरशारीरिक हिंसाको रूपमा ५८ प्रतिशतले मौखिक दुर्व्यवहार, ३३ प्रतिशतले धम्की र १२ प्रतिशतले यौन उत्पीडनसम्बन्धी हिंसा भोगेको कुरा प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

नेपालमा पनि कार्यस्थलमा स्वास्थ्यकर्मीविरुद्ध हुने हिंसा एक गम्भीर समस्या बनेको छ। यो समस्या विशेषगरी चिकित्सक र नर्सहरूमा बढी देखिएको छ । सन् २०२३ मा प्रकाशित एक अनुसन्धानका अनुसार काठमाडौंमा ३६९ स्वास्थ्यकर्मीहरूमा गरिएको एक सर्वेक्षण अध्ययनमा ५४ प्रतिशत नर्स र ४५.५ प्रतिशत चिकित्सकले आफ्नो कार्यस्थलमा कुनै न कुनै प्रकारको हिंसा भोगेको कुरा उल्लेख गरेका छन् ।

स्वास्थ्यकर्मीमाथि कार्यस्थलमा हुने हिंसाका धेरै कारण छन्। यसमध्ये प्रमुख कारण भनेको सेवाग्राही, बिरामी वा उनीहरूका आफन्तहरू स्वास्थ्य सेवाप्रति असन्तुष्ट हुनु हो। बिरामी वा उनीहरूका आफन्तहरूलाई कहिलेकाहीं स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्न ढिलाइ भएको हुन सक्छ । त्यस्तै, कुनै कारणवश स्वास्थ्यकर्मीबाट उपचारमा त्रुटि हुन सक्छ। यसैको कारण वा अन्य कुनै कारणले बिरामीको अप्रत्याशित मृत्युपछि बिरामी वा उनीहरूका आफन्तबीच आक्रोश उत्पन्न हुन्छ । फलस्वरूप यी घटनाहरूले वा प्रतिक्रियाहरूले हिंसाको रूप लिन सक्छ।

यसैगरी, स्वास्थ्यकर्मीहरूमा उच्च कार्यभार, स्वास्थ्य संस्थाहरूमा अपर्याप्त स्रोतसाधन र बिरामीको चापका कारण पनि स्वास्थ्य संस्थाहरूमा तनावको अवस्था सिर्जना हुन सक्छ । यसले हिंसात्मक घटनालाई बढावा दिन सक्छ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूले कार्यस्थलमा भोग्ने हिंसाले उनीहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्छ । हिंसाका कारण उनीहरूको कामप्रतिको लगाव घट्न सक्छ । यसको प्रत्यक्ष प्रभाव सेवाग्राही वा बिरामीको सेवाको गुणस्तरमा पुग्छ । साथै, स्वास्थ्यकर्मीहरूले कार्यस्थलमा भोग्ने हिंसाकै कारण स्वास्थ्यकर्मीहरूमा उच्च तनाव, डिप्रेशन र बर्नआउटको समस्या पनि देखिन सक्छ । यस्ता समस्याले स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने नै भयो, त्यसको असरले हाम्रो समाज, स्वास्थ्य प्रणाली र बिरामीहरूमा समेत प्रतिकूल प्रभाव पर्न सक्छ ।

धेरैजसो स्वास्थ्यकर्मीहरूले हिंसाका घटनाहरूलाई सम्बन्धित निकाय र आफ्नै स्वास्थ्य संस्थामा समेत जानकारी गराउँदैनन् । यसका मुख्य कारणहरूमा आफूले हिंसा भोगेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूमा आफ्नै स्वास्थ्य संस्थाको व्यवस्थापनले आवश्यक सहयोग गर्छ भन्ने आभास नमिलेको हुन सक्छ । त्यसैगरी, प्रहरी प्रशासन वा न्याय प्रणालीप्रति अविश्वास हुनु र उनीहरूलाई आफ्नै पेशागत प्रतिष्ठामा असर पर्न सक्ने डर हुनु अरू कारणहरू हुन् । यसका साथै कतिपय स्वास्थ्य संस्थाहरूले आफ्नो आन्तरिक सुरक्षा प्रणालीलाई भौतिक वा प्राविधिकरूपमा मजबूत बनाउन सकेका छैनन् । यिनै कारणहरूले गर्दा नेपालमा स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुरक्षामा बढ्दो चुनौती थपिएको छ ।

नेपालमा स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि हुने हिंसासम्बन्धी स्पष्ट कानूनी व्यवस्था गरिएको छ । तर पनि त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन भएको देखिंदैन। स्वास्थ्य संस्थाहरूमा खटिएका स्वास्थ्यकर्मी र अन्य कर्मचारीउपर हुन सक्ने आक्रमण रोक्न, स्वास्थ्य संस्थाको भौतिक सम्पत्ति तोडफोड वा अन्य कुनै कार्य गरी स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थालाई हानिनोक्सानी पुऱ्याउने व्यक्तिलाई सजाय दिलाउन स्वास्थ्यकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाहरूको सुरक्षासम्बन्धी ऐन, २०६६ ल्याइएको छ । तर पनि व्यवहारमा यो ऐन पर्याप्तरूपमा लागू भएको देखिंदैन।

स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि कार्यस्थलमा हुने विभिन्न प्रकारका हिंसालाई कम गर्न सम्बन्धित सबै सरकारी, स्वास्थ्य संस्था, नियमन निकाय र अन्य सबै पक्ष मिलेर बहुआयामिकरूपमा काम गर्नु आवश्यक देखिन्छ । यसमध्ये पहिलो र तत्काल गर्न सकिने काम भनेको हाल विद्यमान नियम र कानूनको तत्काल अक्षरशः कार्यान्वयन गर्ने हो । स्वास्थ्यकर्मीको सुरक्षाका लागि बनेको कानूनलाई प्रभावकारीरूपमा कार्यान्वयन गर्न सम्बन्धित सबै पक्षले उचित ध्यान दिने हो भने यसलाई तत्काल कम गर्न सकिन्छ। यसका लागि स्थानीय प्रशासन, प्रहरी र स्वास्थ्य संस्थाबीच हातेमालो, समन्वय र सहयोगको आवश्यकता छ।

स्वास्थ्य संस्थामा काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मी र कर्मचारीहरूलाई प्रशिक्षण दिएर तथा उनीहरूमा जनचेतना अभिवृद्धि गरेर पनि स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि कार्यस्थलमा हुने विभिन्न प्रकारका हिंसालाई कम गर्न सकिन्छ । यसका लागि स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तनाव व्यवस्थापन, सञ्चार सीप र आत्मरक्षासम्बन्धी प्रशिक्षण प्रदान गर्न सकिन्छ । साथै बिरामी र उनीहरूको आफन्तहरूमा पनि स्वास्थ्य संस्थाले प्रदान गर्ने सेवा र सुविधा, त्यहाँ काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मीहरू र स्वास्थ्य सेवाको प्रक्रियाबारे उचित जानकारी दिन सक्ने हो भने यो समस्या कम गर्न केही हदसम्म सहयोग पुग्छ ।

बिरामी र उनीहरूका आफन्तहरू आफैं तनावमा हुन्छन् । आफैं आर्थिक, मानसिक र स्वास्थ्य समस्याहरूसँग जुधेका हुन्छन् । कतिपय अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूले बिरामीसँग नम्र बोल्ने, सहानुभूतिपूर्वक शालीन व्यवहार देखाउने र बिरामीलाई पर्याप्त समय दिएर रोग, औषधि, उपचार, यसको प्रभाव आदिबारेमा सबै आवश्यक जानकारी दिने हो भने पनि बिरामी र स्वास्थ्यकर्मीहरूबीचको सम्बन्ध सुमधुर बनाउन सकिन्छ । यसले अवश्य पनि हिंसा रोक्न सहयोग गर्छ ।

नेपालका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा सुरक्षा व्यवस्थाको सुदृढीकरण गर्नु जरुरी देखिन्छ । कतिपय केन्द्रीय र विशिष्ट प्रकारका सेवा उपलब्ध गराउने निजी एवं अन्य सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा नेपाल प्रहरीले सुरक्षाकर्मी उपलब्ध गराए पनि स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि कार्यस्थलमा हुने हिंसा रोक्न पर्याप्त छैन । त्यसैले हरेक अस्पताल र स्वास्थ्य संस्थाहरूमा आफैंले पर्याप्त सुरक्षा कर्मचारीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । हरेक अस्पताल र स्वास्थ्य संस्थाहरू आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै सिसिटिभी क्यामेरा र आपत्कालीन उद्धार प्रणाली वा आपत्कालीन प्रतिक्रिया प्रणालीको स्थापना गर्नु, त्यसको प्रभावकारी निरीक्षण, अनुगमन र कार्यान्वयन गराउनु पनि आवश्यक छ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि कार्यस्थलमा हुने विभिन्न प्रकारका हिंसाको भौतिक, शारीरिक र मनोवैज्ञानिक पक्ष पनि छन् । हरेक अस्पताल र स्वास्थ्य संस्थाहरूले हिंसाका घटनामा परेका स्वास्थ्यकर्मीलाई परामर्श र मनोवैज्ञानिक सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ ताकि उनीहरूले मानसिकरूपमा पुनः सक्रियता हासिल गर्न सक्ने बनून् र पूर्णरूपमा शारीरिक र मानसिकरूपमा स्वस्थ बनून् ।

यी सबै कुराका साथसाथै नेपालमा स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि कार्यस्थलमा हुने विभिन्न प्रकारका हिंसा कम गर्न नीतिगत सुधार पनि गर्नु जरुरी छ ।

स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुरक्षाका लागि अहिले भएका नीति नियम र कानूनहरू परिमार्जन गर्दै थप कडा नियमहरू बनाउनु आवश्यक छ । यस्तो नयाँ नियममा हिंसामा संलग्न व्यक्तिहरूलाई तत्काल पक्राउ गरी कडा कारबाही गर्ने प्रावधान राख्नु जरुरी छ । स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्था सुरक्षा ऐन २०६६ मा आवश्यक संशोधन गरी स्वास्थ्यकर्मीमाथि हातपात भएमा तत्काल गैरजमानती गिरफ्तार (जेल विदआउट बेल) गर्ने व्यवस्था प्रभावकारी बनाइ लागू गर्नुपर्छ।

नेपालमा कार्यस्थलमा स्वास्थ्यकर्मीहरूमाथि हुने हिंसा एक गम्भीर समस्या हो, जसले स्वास्थ्य सेवाको उपलब्धता, पहुँच र गुणस्तरमा प्रतिकूल प्रभाव पार्न सक्छ । यस समस्याको समाधानका लागि कानूनी, संस्थागत र मनोवैज्ञानिक पक्षमा तत्काल सुधार गर्नु आवश्यक छ । त्यसैगरी, नेपालमा स्वास्थ्यकर्मीहरूविरुद्ध कार्यस्थलमा हुने हिंसा रोक्नका लागि सबै सरोकारवालाले मिलेर काम गर्नुपर्ने देखिन्छ । स्वास्थ्यकर्मीहरूको सुरक्षामा ध्यान नदिए स्वास्थ्य सेवा प्रणालीलाई स्थायित्व दिन, स्वास्थ्यकर्मीहरूको मनोबल उठाउन र समग्र स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर वृद्धि गर्न कठिन हुनेछ । (बेलायतमा स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापनमा परामर्शदाता रहेका लेखक स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापनका प्राध्यापक पनि हुन् । रासस)

काग्बेभीर सडक स्तरोन्नतिः बेनी–जोमसोम–कोरोला सडकखण्ड अन्तर्गत काग्बेनी बजारमा सडक स्तरोन्नतिको काम तीव्र गतिमा हुँदै । उक्त सडकखण्डमा नाला, ढलान र पर्खाल निर्माणसँगै कालोपत्रको काम भइरहेको छ । तस्बिरः सुशीलबाबू थकाली/रासस

फरक समाचार

फोनमा भाइरस भएको कसरी थाहा पाउने ?

डिजिटल दुनियाँमा हैकिङको खतरा पनि बढ्दैछ। हैकर्सहरू हैकिङका नयाँनयाँ तरीका अपनाएर मोबाइल फोनमा प्रवेश गर्छन् । हैकर्सहरूको उद्देश्य बैंकिङ

जानकारी चोर्ने र अन्य जानकारी थाहा पाउने हुन्छ । गूगलले एन्ड्रोइडबाट मैलवेयरसँग लड्न र त्यसलाई हटाउनको लागि तरीका बताएको छ । तर ती तरीका जान्नुभन्दा पहिले मोबाइल फोनमा मैलवेयर वा भाइरस छ कि छैन ती सङ्केतबारे जानकारी लिनुपर्छ ।

यदि तपाईंको गूगल अकाउन्ट स्वतः साइनआउट हुन्छ भने यो एउटा ठूलो सङ्केत हुन्छ कि फोनमा हैकर्सको पहुँच भइसकेको छ । तसर्थ साइनआउट किन भयो, त्यसबारे अवश्य जानकारी लिनुपर्छ ।

फोनमा कुनै पपअप विज्ञापन देखिन्छ भने यो मैलवेयरको कारणले हुन सक्छ। साथै फोन निकै स्लो चलिरहेको छ भने फोनको गतिविधिमाथि निगरानी गर्नुपर्छ । मोबाइलको मेमोरी स्पेस चाँडै भर्न थालेको छ भने हैकर्सले तपाईंको स्वीकृतिविना मोबाइलमा केही कुरा डाउनलोड गरिरहेको हुन सक्छ ।

यदि मोबाइल फोनको ब्राउजरमा कुनै एडल्ट कन्टेन्ट रिडाइरेक्ट भइरहेको छ भने हैकर्सले तपाईंको मोबाइलसँग छेडछाड गरेको हुन सक्छ। यदि तपाईंका मित्र वा परिवारलाई यस्तो सन्देश पाउँछन्, जुन तपाईंले पठाउनुभएको छैन भने कसैले तपाईंको मोबाइलमा पहुँच बढाएको हुन सक्छ ।

बचाउको तरीकाः गूगलले सल्लाह दिएको छ– तपाईंले प्ले प्रोटेक्ट अन गर्नुभएको छ कि छैन। त्यसको लागि प्ले स्टोरमा जाने, प्रोफाइल आइकनमा टैप गर्ने र त्यसपछि प्ले प्रोटेक्टमा टैप गर्नुपर्छ। त्यसपछि सेटिङमा क्लिक गर्ने र प्ले प्रोटेक्टको साथ स्क्याम एपलाई चालू गर्नुपर्छ ।

गूगलको भनाइ अनुसार डिभाइस सफ्टवेयरमा लेटेस्ट उपलब्ध भर्जनलाई अपडेट राख्नुपर्छ। यदि तपाईंको मोबाइलमा पुरानो भर्जनको सफ्टवेयर छ भने त्यसलाई अपडेट गर्नुपर्छ। गूगल प्लेको अलावा अन्य बाहिरी स्रोतबाट एप इन्स्टल गर्नुहुँदैन । अन्य वेबसाइटमा पाइने निश्शुल्क एपबाट जोखिम बढ्न सक्छ ।

खुट्टा नीलो देखियो भने सतर्क हुनुहोस्

खराब दिनचर्या र खानपानको कारण हृदयघात हुन सक्छ। हृदयघात हुनुभन्दा पहिले शरीरले थुप्रै लक्षण देखाउँछ। छाती वरपर मात्र होइन शरीरको कुनै पनि भागमा हृदयघातको लक्षण देखिन्छ । त्यसमध्ये खुट्टा पनि एउटा हो ।

यदि खुट्टाको छाला नीलो भएको छ भने तपाईंलाई हृदयघात हुन सक्छ । हृदयघात हुनुभन्दा पहिले शरीरमा रक्तसञ्चार सही ढङ्गले हुँदैन, जसले गर्दा खुट्टा नीलो हुने र सुन्निने गर्छ । मुटुले जब सही ढङ्गले काम गर्दैन, तब खुट्टा लामो समयसम्म सुन्निने र नीलो हुने गर्छ । त्यति बेला तुरुन्तै चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ किनभने यो हृदयघातको लक्षण पनि हुन सक्छ । यसको अलावा खुट्टा दुखिरहन्छ भने हृदयघात हुन सक्ने चिकित्सकहरूको भनाइ छ ।

ड्रैगनफ्रूटका फाइदा

अहिले बजारमा ड्रैगनफ्रूट पाइरहेको छ । यसको रङ्गको कारण यसलाई ड्रैगनफ्रूट भनिएको हो । यसले शरीरबाट थुप्रै विकार हटाउनुका साथै शरीर स्वस्थ बनाउँछ ।

ड्रैगनफ्रूटमा प्रोटीन, फाइबर, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज, क्याल्शियम, आयरन, म्याग्निशियम, सोडियम, फोलिक एसिड, भिटामिन ई, सी आदि पाइन्छन् । यो फल सबै रोगको लागि रामबाण मानिएको छ । यसले शरीरको प्रतिरोधक क्षमता बढाउनुका साथै अनुहार चाउरिएको, चायापोतो, कपाल झर्ने, घामले पोलेको छाला आदिमा निकै लाभ पुऱ्याउँछ । फाइबरले भरिपूर्ण भएकोले यसले पेट सफा गर्नुका साथै कोलेस्ट्रोल कम गर्छ। ड्रैगनफ्रूटले ब्लड सुगर नियन्त्रित राख्नुको साथै हृदयघातको खतरालाई कम गर्छ । कपाल राम्रो बनाउँछ ।

ड्रैगनफ्रूट अमिलो हुन्छ, त्यस कारण गठियाको दुखाइ कम गर्नुको साथै दाँत र हाडलाई मजबूत बनाउँछ। डेङ्गुको उपचारमा यो फल निकै फाइदाजनक हुन्छ। यस फलले क्यान्सरबाट पनि बचाउनुका साथै शरीरमा हिमोग्लोबिनको कमी पूरा गर्छ । वजन घटाउनको लागि ड्रैगनफ्रूट निकै फाइदाजनक हुन्छ ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

सिरियामा असद शासन अन्त्य भएको विद्रोहीको घोषणा

दमास्कस, २३ मङ्सिर/एएफपी

कुर्दिस नेतृत्वको विद्रोहीले आइतवार दमास्कसमाथि धावा बोलेको र राष्ट्रपति बशर अल असद भागेको दाबी गरेको छ। उनीहरूले सिरियामा पाँच दशक लामो बाथ शासनको अन्त्य भएको घोषणा गरेका छन् ।

सिरियाको राजधानी दमास्कसमा विद्रोही समूहले राष्ट्रपति असदको बहिर्गमनको घोषणा गर्दै 'हामीले दमास्कस शहरलाई स्वतन्त्र घोषणा गरेका छौं' भन्दै सडकमा विजयोत्सव मनाएका देखिन्थे ।

दमास्कसबाट एएफपी टिभीले खिचेको तस्बिरमा विद्रोहीहरूले सूर्योदयको समयमा हवाई फायर गरेका, केहीले विजयको चिह्न चम्काइरहेका र 'अल्लाहु अकबर' वा ईश्वर महान् हुनुहुन्छ भनी चिच्याइरहेको देख्न सकिन्छ।

तस्वीरमा कोही उत्सव मनाउन सेनाका बख्तरबन्द गाडीमाथि चढेका, कोही असदका पिता हाफेजको ढलेको सालिकमा सुतेर तस्वीर लिइरहेको देखिएको छ ।

दमास्कसका बासिन्दा आमेर बाथाले एएफपीसँग फोनमा भने, "म विश्वास गर्न सक्दिनँ कि म यो क्षणको प्रत्यक्षदर्शी बनिरहेको छु ।"

"हामी यो दिनको लागि लामो समयदेखि पर्खिरहेका थियौं," उनले भने, "हामीले सिरियाका लागि नयाँ इतिहास लेख्न शुरू गर्दैछौं ।

इस्लामिक हयात तहरीर अल–शाम (एचटिएस) समूहले असद परिवारको पाँच दशकभन्दा लामो शासनलाई चुनौती दिंदै आफ्नो अभियान शुरू गरेको दुई हप्ता नबित्दै राष्ट्रपतिको कथित बहिर्गमन भएको बताइएको छ ।

"बाथ शासनमा ५० वर्षको उत्पीडन, १३ वर्षको अपराध, अत्याचार र जबरजस्ती विस्थापनपछि हामी आज यो कालो समयको अन्त्य र सिरियाका लागि नयाँ युगको सुरुआतको घोषणा गर्छौं," विद्रोही समूहले टेलिग्राममा भनेका छन्।

सिरियाली प्रधानमन्त्री मोहम्मद अल जलालीले सिरियाली जनताले रोजेको कुनै पनि नेतृत्वसँग सहकार्य गर्न आफू तयार रहेको बताएका छन् ।

बेलायतस्थित सिरियाली युद्ध अनुगमनकारी संस्था (सिरियन अब्जरभेटरी फर ह्युमन राइट्स)का प्रमुख रामी अब्देल रहमानले एएफपीसँग भने, "राष्ट्रपति असदले दमास्कस अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल हुँदै सिरिया छोडिसक्नुभएको छ ।"

हिजबुल्लाहको नजीकको स्रोतले राष्ट्रपति असदको प्रमुख सहयोगीका लडाकूहरूले दमास्कसवरिपरि आफ्नो स्थान छोडेको बताएको एएफपीसँग बताएको छ ।

एचटिएसका अनुसार उनीहरूका लडाकूहरू राजधानीको बाहिरी भागमा रहेको 'सेदनायाको जेलमा निरङ्कुशताको युगको अन्त्य'को घोषणा गरेका थिए । उक्त जेल राष्ट्रपति असदको युगको सबैभन्दा चरम यातना दिने जेलको रूपमा विद्रोहीहरूले हेर्ने गरेका थिए ।

यसैबीच, अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडनले सिरियामा भइरहेको असाधारण घटनालाई नजीकबाट नियालिरहेको ह्वाइट हाउसले जनाएको छ । रासस

हेगमा बम विष्फोट, मृतक सङ्ख्या पाँच

द हेग, २३ मङ्सिर/सिन्ह्वा

डच अधिकारीहरूले शनिवार बिहान शक्तिशाली विस्फोटपछि आंशिकरूपमा भत्किएको एक अपार्टमेन्ट भवनको भग्नावशेषबाट पाँचजनाको शव फेला परेको पुष्टि गरेका छन् ।

थप मृतकहरूको खोजी कार्य जारी छ र नेदरल्यान्ड्सका आपत्कालीन सेवाहरूले मृत्यु हुनेहरूको सङ्ख्या २० को हाराहारीमा पुग्न सक्ने बताएका छन्।

"अहिलेसम्म कम्तीमा पाँचजनाको मृत शरीर भग्नावशेषबाट निकालिएको छ," द हेगका नगरप्रमुख जान भान जेनेनले भने ।

उनले थपे, "विस्फोटपछि उद्धारकर्मीले भग्नावशेषमा जीवित मानिस भेटिन सक्ने विश्वाससहित खोजी कार्यलाई तीव्र पारेको छ। दुर्घटना भएको करीब २४ घण्टा हुनै लाग्दा उनीहरू जीवितै पाइने सम्भावना भने कम भएको छ तर पनि हामीले उद्धारको प्रयासलाई जारी राखेका छौं ।" उद्धार गरिएका दुईजनाको अवस्था गम्भीर रहेको नगरप्रमुखले जानकारी दिए ।

नेदरल्यान्ड्सका प्रधानमन्त्री डिक स्कूफले क्षतिग्रस्त अपार्टमेन्ट भवनको तस्बिर देख्दा आफू स्तब्ध भएको बताएका छन्। राजा विलेम–अलेक्जेन्डर र रानी म्याक्सिमाले पनि घटनाप्रति दुःख व्यक्त गर्दै र मृतक तथा पीडितका आफन्तजनप्रति सहानुभूति व्यक्त गर्दै भन, "व्यक्तिगतरूपमा प्रभावित भएका वा आफ्ना प्रियजनहरू गुमाएका सबैप्रति हामी सहानुभूति व्यक्त गर्छौं ।"

यो घटना हेगको उत्तरपूर्वी मारियाहोभ जिल्लाको तारवेक्याम्प स्ट्रीटमा भएको हो। विस्फोटबाट क्षति भएको तीन तले भवनको भुइँतलामा पसल र माथि दुई आवासीय तला थिए।

विष्फोटको कारणबारे अनुसन्धान भइरहेको छ। प्रहरीका अनुसार विष्फोट भएको केही समयपछि एउटा कार तीव्र गतिमा घटनास्थलबाट भागेको देखिएको थियो। अधिकारीहरूले प्रत्यक्षदर्शीहरूलाई अगाडि आउन आग्रह गरिरहेका छन्। रासस

आजको राशिफल

मेष – बेचैनी	वृष – मनोरञ्जन
मिथुन – सफलता	कर्कट – प्रगति
सिंह – वादविवाद	कन्या – यात्रालाभ
तुला – कडापरिश्रम	वृश्चिक – सुसमाचार
धनु – उदरपीडा	मकर – विजय
कुम्भ – धनलाभ	मीन – भाग्योदय

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

१० लाख शरणार्थी फर्किए

काबुल, २३ मङ्सिर/सिन्ह्वा

विगत आठ महीनामा इरान, पाकिस्तान र टर्कीबाट कुल नौ लाख ७० हजार अफगान शरणार्थी आफ्नो मातृभूमि फर्किएका छन् ।

शरणार्थी तथा स्वदेश फिर्तासम्बन्धी मन्त्रालयका प्रवक्ता अब्दुल मुतालिब हक्कानीले भने, "तिनीहरूमध्ये करीब ८८ हजार पाकिस्तानी, करीब पाँच हजार टर्की र बाँकी इरानका छन् ।"

मन्त्रालयले जारी गरेको आधिकारिक तथ्याङ्क अनुसार करीब ७० लाख अफगान शरणार्थी विदेशमा बस्दै आएका छन् ।

यसमध्ये अधिकांश अफगानिस्तानको छिमेकी पाकिस्तान र इरानमा रहेका छन् । रासस

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।
बिल, बूक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फ्लेक्स, ब्यानर
प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com, Website: eprateekdaily.com

गणेश हिमाल शृङ्खला: धादिङको नीलकण्ठ नगरपालिका–९ बाट कैद गरिएको गणेश हिमाल हिमशृङ्खला । साथमा धादिङको नीलकण्ठ नगरपालिका–११ मा पर्ने तीन सय वर्ष पुरानो ऐतिहासिक महत्त्व बोकेको ज्यामरुङ दरबार क्षेत्र । तत्कालीन गोरखा राज्यका राजा नरभूपाल शाहले निर्माण गरेको यो दरबार क्षेत्र अहिले पनि निकै रमणीय छ । तस्बिरः शङ्कर श्रेष्ठ/रासस

'हाम्रो उद्देश्य चलचित्र भवन बन्द गर्नु होइन'

काठमाडौं, २३ मङ्सिर/रासस

चलचित्र विकास बोर्डले गैरकानूनीरूपमा सञ्चालनमा रहेका सिराहासहितका आठवटा जिल्लाका चलचित्र भवनको विषयमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय र कर कार्यालयलाई पत्र लेखेर जानकारी गराएपछि नवीकरण नभएका र बक्स अफिसमा जडान नभएका चलचित्र भवन कानूनी प्रक्रियामा आएको जनाएको छ ।

बोर्डका अध्यक्ष दिनेश डिसीले गण्डकी प्रदेश अन्तर्गतका चलचित्र भवनको अनुगमन सकिएको जानकारी दिंदै आफू र बोर्डको उद्देश्य चलचित्र भवन बन्द गर्नु नरहेको बताए । उनले भने, "पछिल्लो साता दिनदेखि म आफैं चलचित्र भवनको अनुगमनमा थिएँ । बोर्डमा दर्ता नभएका, सरकारलाई कर नतिरिरहेका र त्यहाँ प्रदर्शन भएका चलचित्रको व्यापार बक्स अफिसमा नदेखिने चलचित्र भवनलाई कानूनी दायरामा ल्याउने हाम्रो उद्देश्य हो ।

प्रक्रियागतरूपमा ठीक नभए चलचित्र भवन बन्दको विकल्प छैन ।"

अध्यक्ष डिसीले चलचित्र विकास शुल्क नतिरेको र लुकीछिपी चलाइएका केही चलचित्र भवनलाई कारबाही गरिएको जानकारी दिए । गत साता सिराहास्थित बुद्ध चलचित्र मन्दिरमा स्थानीय प्रशासनको सहयोगमा तालाबन्दी गरिएको छ । "हाम्रो उद्देश्य ती गैरकानूनीरूपमा रहेका चलचित्र भवन बन्द गर्नु नभई कानूनी प्रक्रियामा ल्याएर सञ्चालन गर्न दिनु हो। उहाँहरू अटेरी हुनुभयो भने हामी निर्विकल्प हुन्छौं । यद्यपि यो सातासम्म सबै प्रक्रियामा आउनेछन्," अध्यक्ष डिसीले भने ।

सरकारलाई कर छली गरिरहेका र निर्मातालाई समेत व्यापारको विषयमा जानकारी नहुने चलचित्र भवनलाई कुनै बहानामा नछाड्ने र कानूनी दायरामा ल्याउने अध्यक्ष डिसीले बताए ।

गिजर र हिटर ...

गरिदिन्छ ।

"कोठा गुम्सिएर कार्बोन मोनोअक्साइड हाम्रो शरीरभित्र फोक्सोको माध्यमबाट श्वासनली हुँदै रगतमा प्रवेश गर्छ । हेमोग्लोबिनसँग मिलेर बनेको अक्सिजनलाई प्रतिस्थापन गरेर कार्बोन मोनोअक्साइड हेमोग्लोबिनसँग बाँधिएर बस्छ। त्यो रगत प्रवाह भएर मस्तिष्कसम्म पुग्छ र कार्बोन मोनोअक्साइड पोइजनिङ हुन्छ," उनी भन्छन् ।

कार्बोन मोनोअक्साइड पोइजनिङ हुँदा रिङ्गटा लाग्ने, चक्कर आउने, बान्ता हुने, आँखा तिरमिराउने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् । अर्धचेत अवस्थामा यी लक्षणहरूलाई अनुभव गर्न नपाइ बेहोशी अवस्थामा बिरामीहरू भेटिने र समयमा उद्धार नगरिएको खण्डमा कतिपयको मृत्यु नै हुने चिकित्सक बताउँछन्। लामो समय बेहोशी अवस्थामा हुँदा दिमाग सुन्निने, मुटुको चाल बन्द हुने गर्छ ।

छातीरोग विशेषज्ञ डा प्रज्वल श्रेष्ठ भन्छन्, "आगो बाल्दा अक्सिजन आवश्यक पर्छ । आगो बल्दा कोठाभित्र रहेको अक्सिजन खपत हुन्छ । बन्द कोठाभित्र चाहे त्यो बाथरूम होस् वा कोठा अक्सिजनको मात्रा कम हुन्छ र कार्बोन मोनोअक्साइड ग्याँस पनि उत्पन्न हुन्छ ।" उनले कोठा गुम्सिंदा टाउको झम्म हुने तथा भारी हुने, टाउको दुख्ने अनि बेहोश हुने खालका लक्षण देखिने गरेको बताउँछन् ।

डा श्रेष्ठ भन्छन्, "सामान्य सावधानी अपनाउँदा ठूलो दुर्घटनाबाट बच्न सकिन्छ। जाडो महिनामा सकेसम्म घरभित्र बन्द कोठामा आगो र कोइला बाल्नुहुँदैन । पानी तताएर नुहाउँदा पनि बाथरूमका झ्याल–ढोका पूर्णरूपमा बन्द गरेर नुहाउनुहुँदैन ।"

विज्ञका अनुसार जाडो महीनामा विद्युतीय हिटर र 'ब्लोअर'ले सुक्खा हावा फाल्ने हुँदा लामो समयसम्म यसको प्रयोग गर्नुहुन्न। लामो समयसम्म कोठामा हिटर ताप्दा त्यसले घाँटी तथा नाक सुक्खा हुने, घाँटी खसखस हुने खालका लक्षण देखिन सक्छ किनकि प्राकृतिक हावामा आद्रता हुन्छ। जुन हिटर बाल्दा पाइँदैन । विशेषगरी बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकलाई यसको बढी जोखिम हुने भएकाले सजग रहनुपर्ने विज्ञको भनाइ छ ।

डा श्रेष्ठ भन्छन्, "उक्त लक्षणहरू साना बच्चा तथा ज्येष्ठ नागरिकले थाहा पाउन सक्दैनन्, त्यसैले सचेत रहनुपर्छ। केही लक्षण देखिहालेमा तुरुन्त कोठा बाहिर निस्किने वा झ्याल–ढोका खोलिहाल्नुपर्छ ।"

धेरैजसो घटना बाथरूममा नुहाउन गएको र लामो समयसम्म बेहोशपछि उद्धार गरिएका छन्। लामो समयसम्म बेहोश हुँदा कतिपय अवस्थामा मृत्यु नभए पनि अक्सिजनको कमीले मस्तिष्कलाई क्षति पुर्‍याइसकेको हुन्छ। अक्सिजनको मात्रा केही मिनेट मात्र पनि दिमागमा प्रवाह भएन भने दिमागमा क्षति पुर्‍याउँछ। त्यस्तो बिरामी बाँचे पनि लामो समयसम्म कोमामा जाने अवस्था रहन्छ भने बिरामी शय्यामा बसेर जीवन बिताउन बाध्य हुन्छन्। त्यसैले जनचेतना जगाउन जरुरी भएको डा श्रेष्ठको भनाइ छ ।

चिकित्सकहरू ग्याँस, गिजर, हिटर र आगो ताप्दा जहिल्यै पनि हावा ओहोरदोहोर हुने ठाउँ वा कोठामा मात्र प्रयोग गर्न सुझाव दिन्छन् । साथै आगो तापिसकेपछि पूर्णरूपमा निभेको छ कि छैन यकीन गर्ने, कोइलाजन्य स्रोतबाट सकेसम्म आगो नताप्ने, आगो ताप्दा वा हिटर बाल्दा छिटो जल्ने चीज जस्तै कागज, कपडानजीकै राखेर नताप्ने, सुत्नु अघि अनिवार्यरूपमा हिटर निभाउने, गिजरको मुख्य मेशीनलाई बाथरूम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरेर प्रयोग गर्नुपर्ने उनको सुझाव छ ।

च्याउखेती गर्न किसानहरूलाई सचेतना

नरेश यादव, पर्सागढी, २३ मङ्सिर/

श्रीसम्पूर्ण सहकारी संस्थाको सहकार्यमा कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्साको च्याउ प्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत पर्सागढी नगरपालिकामा च्याउखेतीका लागि किसानहरूलाई प्रोत्साहित गरिने भएको छ।

सहकारी संस्थाका संयोजक डा चन्द्रभूषण सिंहको सहयोगमा पर्सागढी नपाका किसानहरूलाई २०० पोका च्याउखेती गर्न निश्शुल्क बीउ वितरण गर्ने लक्ष्य रहेको कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्साको च्याउ प्रवर्द्धन कार्यक्रमका सहजकर्ता विक्रम कार्कीले बताए । उनले विषादीरहित तरकारीखेतीलाई अभियानले प्रोत्साहन गर्ने बताए ।

उनले पर्सागढीमा अहिले च्याउखेती कम भएको तर बजारमा च्याउको माग बढिरहेकोले यसको खेती गरेर मनग्य आम्दानी लिन सकिने बताए । उनले विषादीरहित च्याउका विभिन्न परिकार बनाएर खान सकिने र बजारमा अहिले यसको माग बढेर विभिन्न स्थानमा खेती पनि भइरहेको बताए । पहिले सीमित किसानहरूको पहुँचमा रहेको च्याउखेती अहिले तराईका विभिन्न जिल्लाहरूमा गरिन थालिएको र यसबाट रोजगार बढेको उनले बताए ।

उनले महँगो मूल्यका विषादीयुक्त तरकारीले जिब्रोको स्वाद बढाउने तर स्वास्थ्यमा असर पार्ने तर विषादीरहित च्याउको तरकारीले जिब्रोको स्वादसँगै स्वास्थ्य पनि राम्रो हुँदा यसको खेती गर्न सुझाए ।

कार्यक्रममा किसानहरू रामबाबू चौरसिया, गोकर्ण मैनाली, कृष्ण पाठक, इम्ताज अन्सारी, सद्दाम अन्सारी, सुमन्त शर्मा, सर्फुआलम अन्सारी, इद्रिश अन्सारीलगायतको सहभागिता थियो । उनीहरूलाई च्याउका पोकाहरू वितरण गरिएको थियो । कार्यक्रम अन्तर्गत पर्सागढी नपाका अन्य इच्छुक किसानहरूलाई पनि च्याउखेतीका लागि बीउ उपलब्ध गराइने कार्कीले बताए ।

विदेशिनबाट रोक्न कृषि क्षेत्र उत्तम विकल्प –मन्त्री महर्जन

प्रस, वीरगंज, २३ मङ्सिर/

बाग्मती प्रदेशका श्रम, रोजगार तथा यातायात मन्त्री प्रेमभक्त महर्जनले युवा जनशक्तिलाई विदेश पलायन हुनबाट रोक्नुपर्ने ठूलो चुनौती रहेकोले कृषि क्षेत्र युवाका लागि उत्तम विकल्प भएको बताएका छन् ।

जापानको कृषि, वन तथा मत्स्यपालन मन्त्रालयको आधिकारिक नेशनल चेम्बर अफ एग्रिकल्चरद्वारा ललितपुरमा आइतवार आयोजित एक दिने रोजगार परामर्श सेमिनारमा मन्त्री महर्जनले कृषि क्षेत्रमा आयात भइरहेकोले युवालाई कृषि उत्पादनमा जोड्न सीप दक्षता अभिवृद्धि गर्नुपर्ने बताए ।

उनले युवाहरूलाई विदेश पलायनबाट रोक्दै स्वदेशमैं श्रम, रोजगार गर्न तथा उद्यमी र व्यवसायी बनाउनुपर्ने बताए । उनले देशको आवश्यकता अनुसारको दक्ष जनशक्ति तयार गर्नुपर्ने धारणा व्यक्त गरे ।

उनले युवालाई विभिन्न निकायबाट सीप सिकाउने काम भएपनि हालको तथ्याङ्कबाट प्रभावकारी देखिएको हुँदा तालीम र रोजगार सँगसँगै जोडिनुपर्ने बताए ।

मन्त्री महर्जनले बेरोजगारी समस्या सम्बोधन गर्न श्रम, व्यवसाय र रोजगार सिर्जना हुन सक्ने गरी बाग्मती प्रदेश

सरकारले सार्थक श्रम नीति र युवामैत्री कार्यक्रम ल्याउन पहल गरिरहेको जानकारी गराए ।

सेमिनारले तय गरेको श्रम, रोजगार र कृषिमा नीतिगत सुझावका आधारमा रोजगारको व्यवस्थापन, सीप विकासका साथै कृषि क्षेत्रमा युवाको हित प्रवर्द्धन गर्न अगाडि बढ्ने सरकारको प्रतिबद्धता रहेको मन्त्री महर्जनले बताए । आर्थिक सक्षमता नभएसम्म नागरिक सफल हुन नसक्ने उनको भनाइ थियो ।

कार्यक्रममा डा अनोज शाक्यले नेपाल भौगोलिकरूपले विशिष्ट तथा प्राकृतिक स्रोत र साधन सम्पन्न मुलुक भएकोले कृषि विकासका लागि अथाह सम्भावना र पहिचान बोकेको कृषिप्रधान देश भएकोले नेपाललाई कृषि विकासले आत्मनिर्भरताको बाटोतिर अघि बढाउन सकिने बताए ।

डा शाक्यले नेपालबाट उचितरूपमा शिक्षित जनशक्ति जापान पठाउन आवश्यक रहेको बताए। उनले नेपालको कृषि क्षेत्रको भविष्यलाई अगाडि बढाउन यो जनशक्तिले ठूलो भूमिका खेल्ने भएकोले नेपाली युवा अस्थायी कामदारका रूपमा मात्र नभई जापान र नेपालबीचको दक्ष जनशक्ति आदानप्रदानले दुई देशबीच पुलको काम गर्ने बताए ।

ट्रान्सजेन्डरहरू ...

जाने र शृङ्गारिक सामान खरीदमा पनि ट्रान्सजेन्डरहरूको मासिक खर्च बढी हुने गरेको ममताले बताइन् । उनले नारायणी अस्पताल वीरगंजमा ट्रान्सजेन्डरहरूको लागि हार्मोनसम्बन्धी चिकित्सकीय सेवा निश्शुल्क गर्दा धेरैको उद्धार हुने बताइन्।

हार्मोनले ट्रान्सजेन्डरहरूमा महिला हार्मोन उत्पादन गर्छ। यसले खासगरी तेस्रोलिङ्गीहरूको स्तन बढाउन, छाला कोमल र सुन्दर बनाउन, महिलाजस्तै बोली र आवाज बनाउन एवं हाउभाउ र स्वरूप पनि निखार्ने गरेकोले यसको प्रयोग बढ्दै गएको बताइएको छ।

निश्शुल्क ...

गतेदेखि नेविसङ्घ बाराको आयोजनामा निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालनमा रहेको कानूले बताएका छन् । उनले

चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट २४सैं घण्टा सेवा प्रदान गरिएको र दैनिक पाँच सयले लाभ लिइरहेको बताए । शिविरबाट आवश्यक औषधिहरू पनि निश्शुल्क उपलब्ध गराइएको उनले बताए ।

खेलकूदको संसार

जनकपुरको लगातार चौथो जीत

काठमाडौं, २३ मङ्सिर/रासस

पहिलो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपिएल) क्रिकेट प्रतियोगितामा आइतवार जनकपुर बोल्ट्सले लुम्बिनी लायन्सलाई एक रनले पराजित गरेको छ। प्रतियोगितामा जनकपुरको यो लगातार चौथो जीत हो। यस अघि जनकपुरले विराटनगर, कर्णाली र पोखरालाई पराजित गरेको थियो ।

कीर्तिपुरस्थित त्रिवि क्रिकेट मैदानमा आज भएको पहिलो खेलमा जनकपुरले जीतका लागि दिएको १३७ रनको लक्ष्य पछ्याएको लुम्बिनी लायन्सले निर्धारित २० ओभरमा आठ विकेट गुमाउँदै १३५ रनमा समेटियो ।

लुम्बिनीका लागि कप्तान रोहितकुमार पौडेलले ३८ बल खेल्दै तीन चौकाको सहयोगमा ३५ रन बनाए । त्यसैगरी, टम मुर्सले ३१ तथा सन्दीप जोराले १६ रन बनाउनुबाहेक अन्य खेलाडीले दोहोरो अङ्कमा रन जोड्न सकेनन्। खेलको अन्तिम बलमा जीतका लागि दुई रन आवश्यक रहेकामा हर्ष ठाकरले सन्दीप जोरालाई आउट गराएपछि जनकपुरको जीत पक्का भएको थियो ।

जनकपुरका लागि हर्ष ठाकरले सर्वाधिक पाँच विकेट लिए भने किशोर महतो, शेर मल्ल र ललित राजवंशीले समान एक/एक विकेट लिए ।

त्यस अघि टस हारेर पहिला ब्याटिङको निम्तो पाएको जनकपुरले निर्धारित २० ओभरमा नौ विकेट गुमाएर १३६ रनको मध्यम योगफल तयार गरेको थियो। जनकपुरका लागि कप्तान अनिल साहले सर्वाधिक ४५ रन जोडे। उनले ३९ बलमा एक चौका र चार छक्का प्रहार गरेका थिए।

त्यस्तै, लाहिरु मिलन्थाले २३ बलमा दुई चौकाको सहयोगमा २४ रन बनाए। शुभ कंसाकरले २४ बलमा अविजित २२ रन बनाए। पहिलो विकेटका रूपमा जनकपुरका ओपनर तथा मार्की खेलाडी आसिफ शेख १० बलमा १६ रन बनाउँदै आउट भएका थिए।

लुम्बिनीका लागि यसै खेलबाट डेब्यु गरेका अभिषेक गौतमले तीन विकेट लिए भने कप्तान रोहितकुमार पौडेल र साद विन जाफरले समान दुई/दुई विकेट लिए। त्यस्तै, सन्दीप जोराले एक विकेट झारे।

यससँगै लुम्बिनीको यो लगातार चौथो हार हो। यस अघि लुम्बिनी विराटनगर किङ्ग्स, पोखरा एभेन्जर्स र सुदूरपश्चिम रोयल्ससँग पराजित भएको थियो।

चितवनले सुदूरपश्चिमलाई हरायो

काठमाडौं, २३ मङ्सिर/रासस

एनपिएलमा चितवन राइनोजले सुदूरपश्चिम रोयल्सलाई ३३ रनले पराजित गरेको छ। प्रतियोगितामा सुदूरपश्चिमको यो पहिलो हार हो। यस अघि सुदूरपश्चिमले विराटनगर किङ्ग्स, काठमाडौं गुर्खाज र लुम्बिनी लायन्सलाई पराजित गरेको थियो।

कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालय क्रिकेट मैदानमा आज भएको खेलमा चितवन राइनोजले दिएको १६५ रनको लक्ष्य पछ्याएको सुदूरपश्चिम १८ दशमलव दुई ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै १३१ रनमा समेटियो।

सुदूरपश्चिमका लागि इशान पाण्डेले सर्वाधिक ३५ रन जाडे। उनले १९ बलमा चार चौका र एक छक्का प्रहार गरे। त्यस्तै, सेफ जेबले ११ बलमा १८ रन जोडे भने विनोद भण्डारीले १०, दिलप्रीत बाजवाले १२ तथा नरेन साउदले १० रन बनाए।

चितवनका लागि कप्तान कुशल मल्ल, जान निकोल लफ्टी इटन र अमरसिंह राउटेलाले समान दुई विकेट लिए भने रिजन ढकाल र रञ्जीत कुमालले समान एक विकेट लिए।

त्यस अघि टस जितेर पहिला ब्याटिङ गरेको चितवनले निर्धारित २० ओभरमा पाँच विकेट गुमाएर १६४ रनको योगफल तयार गरेको थियो। चितवनका लागि ओपनर हसन इसाखिलले ५२ बलमा छ चौका र तीन छक्का प्रहार गर्दै ६५ रन बनाए। त्यसैगरी, रवि बोपारा १८ बलमा दुई चौका र दुई छक्काको सहयोगमा ३६ रन बनाए भने कप्तान कुशल मल्लले १६ बलमा १३ रन जोडे। विपिन रावलले १७ रन बनाए।

सुदूरपश्चिमका लागि स्कट कुगेलेनले दुई विकेट लिए भने सेफ जेब, दीपेन्द्रसिंह ऐरी र ब्रेन्डन मक्मलनले समान एक विकेट लिए।

यससँगै चितवनले आफ्नो चौथो खेलमा तेस्रो जीत हात पारेको हो। सुरुआती दुई खेल जितेको चितवन पछिल्लो खेलमा पराजित भएको थियो। काठमाडौं र पोखरालाई पराजित गरेको चितवन कर्णालीसँग भने पराजित भएको थियो।

इलाम गोल्डकप : एनआरटी सेमिफाइनलमा

मङ्गलबारे (इलाम), २३ मङ्सिर/रासस

दोस्रो इलाम गोल्डकप अन्तर्गत आइतवार भएको खेलमा जिटिए–११ एफसी दार्जिलिङलाई हराउँदै डिफेन्डिङ च्याम्पियन एनआरटी क्लब न्युरोड प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ। एनआरटीले जिटिए–११ लाई २–१ गोलअन्तरले पराजित गरेको हो।

मध्यान्तरअगाडिको खेलमा दार्जिलिङले पेनाल्टी प्रहारको फाइदा उठाउँदै आफ्नो टोलीलाई अग्रता दिलायो। खेलको ३७औं मिनेटमा जिटिए दार्जिलिङका भाइचुङ राईले पेनाल्टीमार्फत गोल गरेका थिए। केहीबेरमा नै एनआरटीका खेलाडी नेमारले गोल गरेपछि खेल बराबरीमा पुगेको थियो।

मध्यान्तरपछि एनआरटीका मार्टिनले ८४औं मिनेटमा गोल गरी आफ्नो टोलीलाई विजयी बनाए। खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' एनआरटीका जय गुरुङ भए। उनले रु आठ हजार एक सयसहित ट्रफी प्राप्त गरे।

सोमवार त्रिभुवन आर्मी क्लब काठमाडौं र चर्च ब्वाइज युनाइटेड काठमाडौंबीच खेल हुने आयोजक संस्थाले जनाएको छ। 'ए' डिभिजनसहित आठ टोली सहभागी उक्त प्रतियोगिता यही मङ्सिर २९ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ।

कञ्चनजङ्घा गोल्डकपको उपाधि धरानलाई

फुङ्लिङ (ताप्लेजुङ), २३ मङ्सिर/रासस

ताप्लेजुङमा आयोजना भएको अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण दोस्रो कञ्चनजङ्घा (सेसेलुङ) गोल्डकप फूटबल प्रतियोगिताको उपाधि धरानले जितेको छ। शनिवार भएको फाइनल खेलमा इलामको रेड डेभिल्स माइजोगमाईलाई ४–१ गोलअन्तरले पराजित गर्दै धरानले उपाधि जितेको हो।

खेल प्रचारप्रसार संयोजक दिनेश लिङखिमका अनुसार उपाधि जितेसँगै धरानको गोधूलि फूटबल क्लबले रु तीन लाख दुई हजार ८१ नगद पुरस्कारसहित ट्रफी, पदक र प्रमाणपत्र पाएको छ। उपविजेता बनेको रेड डेभिल्सले रु एक लाख ५१ हजार ८१ नगदसँगै ट्रफी, पदक र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ।

विजेता टोलीलाई जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख छिरिङ लामा, फुङ्लिङ नगरपालिकाकी उपप्रमुख भीमादेवी ओझालगायतले पुरस्कार वितरण गरे। लिम्बू समुदायको सांस्कृतिक पर्व चासोक तङ्नामको अवसरमा चासोक तङ्नाम सञ्चालन समिति, कञ्चनजङ्घा फुङ्लिङ क्लब र ङावोरक सङ्जुम्भो फुङ्लेङले संयुक्तरूपमा उक्त प्रतियोगिता आयोजना गरेका हुन्।

गत शनिवारदेखि शुरू भएको प्रतियोगितामा भारत, सिलिगुढीको कञ्चनजङ्घा फूटबल क्लबसहित आठ टोली सहभागी थिए।