शहीदहरूप्रति सम्मान गरौं
- शहीदहरू राष्ट्रिय गौरव हुन्,
- शहीदहरूको बलिदान र योगदानको स्मरण गरौं,
- शहीदहरूप्रति सम्मान र समर्पण व्यक्त गरौं,
- शहीदहरूको सपना पूरा गर्न इमानदार नागरिकको भूमिका निर्वाह गरौं,
- देशप्रेम र एकताको भावना जागृत गराऔं,
- सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता र एकता कायम राखौं,
- देश विकासमा सबै नेपाली एकसाथ जुटौं।

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 माघ ०३ गते बिहीवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2025 January 16 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १३९

विपद्पूर्व सावधानी अपनाऔं– प्रजिअ अर्याल

नरेश यादव, पर्सागढी, २ माघ/

'भूकम्पले सिकाएको पाठः बलियो संरचना र सुदृढ पूर्वतयारी' नाराका साथ २७औं भूकम्प सुरक्षा दिवसको अवसरमा बुधवार वीरगंजमा अन्तर्संवाद कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

तस्वीरः प्रतीक

कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि प्रमुख जिल्ला अधिकारी गणेश अर्यालले विपद् आउनु अघि नै सावधानी अपनाउनुपर्ने बताए। उनले विपद् बाजा बजाएर नआउने भएकोले सतर्कता नै जोखिमबाट बच्ने आधार रहेको बताए। विपद्बाट भौतिक तथा मानवीय क्षति हुने भएकोले संरचना बलियो बनाउन तथा भूकम्प आएको बेलामा नआत्तिन सुझाए ।

प्रजिअ अर्यालले संरचना मापदण्ड पालना गरी बनाएमा बलियो हुने बताए। उनले स्थानीय तहहरू विपद्को पर्खाइमा मात्र रहेको आरोप लगाए । विपद्पछि पीडितलाई राहत दिने नाममा भ्रष्टाचार बढी हुने गरेको बताए । उनले नेपालमा विपद् आएको खण्डमा १० लाख जनसङ्ख्यामा २५ जनाको मृत्यु हुन सक्ने दाबी गरे ।

भूकम्पमा मानवीय तथा भौतिक क्षति बढ्नुको मुख्य कारण कमजोर संरचना, स्रोत अभाव, चेतनाशून्य, समन्वयको कमी रहेको बताए ।

कार्यक्रममा नगरप्रमुख राजेशमान सिंहले आफू कार्यक्रममा सहभागी हुँदा मलामी गएजस्तो अनुभूति हुने बताए । उनले भने– हामी कार्यक्रम अवधिसम्म प्रतिबद्धता गर्छौं र समाप्तिपछि बिर्सन्छौं। हामी जुन अवस्थामा हुन्छौं, त्यही अवस्थालाई निरन्तरता दिंदा कार्यक्रम गर्नुको कुनै औचित्य नहुने बताए ।

नगरप्रमुख सिंहले प्रजिअलाई अर्याललाई सरकारी कार्यालयहरूमा समयसमयमा छड्के अनुगमन गर्न सुझाव दिए। उनले भने– नगरप्रमुखको हैसियतले म प्रतिबद्धता होइन, काम गरेर देखाउने व्यक्ति भएको बताए । कुनै व्यक्तिको वीरगंज मनपामा छ तलासम्मको नक्शापास छ तर त्यो नक्शाको रेकर्ड नक्शाफाटमा छैन । सोको लागि महानगरपालिकाले कारबाई गर्न प्रक्रिया अगाडि बढाएको उनले बताए । उनले वीरगंज महानगरपालिकाले १० तलाभन्दा माथिको भौतिक संरचना बनाउन अनुमति दिन सक्ने र सो संरचनामा आउन सक्ने विपद्को व्यवस्थापन गर्न स्रोत र साधनको पनि व्यवस्थापन गरेको बताए।

सखुवाप्रसौनी गाउँपालिकाका अध्यक्ष यशवन्त यादवले गापाले ६३ करोड रुपैयाँको बजेट प्रस्तुत गरेकोमा सो बजेटबाट विभिन्न काम गर्नुपर्ने बताए। उनले अहिले चीसोको समयमा गापाले दाउरा वितरण गर्न पैसा खर्च गरे पनि वनको नियम कानूनका कारण समयमा बाँड्न कठिनाइ भएको आरोप लगाए।

सशस्त्र प्रहरी १३ नं गण हेडक्वार्टर, पर्साका प्रमुख राधेश्याम धितालले भूकम्प जुनसुकै बेला आउन सक्ने भएकोले सतर्क रहन र सुरक्षित घर निर्माण गर्नुपर्नेमा जोड दिए।

कार्यक्रममा गापा, नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले विपद् व्यवस्थापन कार्ययोजनाबारे जानकारी गराएका थिए ।

कार्यक्रममा पोखरिया नपाका प्रमुख प्रद्युम्न चौहान, पर्सागढी नगरपालिकाका प्रमुख गोकर्ण पाठक, जगरनाथपुर गापाका अध्यक्ष श्रीकान्त यादव, प्रहरी उपरीक्षक कुमोध ढुङ्गेलगायतको सहभागिता थियो ।

कार्यक्रमको सहजीकरण सहायक प्रजिअ निशानराज गौतम, स्वागत वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत अरविन्दलाल कर्णले गरेका थिए ।

नेपालमा चीनको लगावबारे वीरगंजमा गोष्ठी

प्रस, परवानीपुर, २ माघ/

पूर्वअर्थमन्त्री डा प्रकाशशरण महतले दिए । नेता महतले अरूले जे जे भन्यो, त्यही त्यही गर्दै गएमा मुलुकको हित नहुने गर्नुको साटो देश र जनतालाई हित हुने योजनामा उक्त लगानी गरेर लाभ लिनुपर्ने

छिमेकीहरूको स्वार्थ बुझेर राज्यले कसरी लाभ लिनुपर्छ, त्यही हिसाबको कूटनीति निर्माण गर्नुपर्ने बताएका छन् ।

सेन्टर फर सोशल इनोभेशन एन्ड फरेन पोलिसी (सेसिफ) काठमाडौंको आयोजनामा वीरगंजमा आयोजित नेपालको पूर्वाधार विकास सम्बन्धमा चीनको भूमिका विषयक गोष्ठीमा उनले हरेक राष्ट्रको छुट्टाछुट्टै स्वार्थ हुने बताए। त्यसैको केन्द्रमा रहेर नै धनी देशले अन्य देशलाई ऋण तथा अनुदान दिंदै आफ्नो स्वार्थपूर्ति गर्न खोज्ने उनले बताए। तर उनीहरूको स्वार्थलाई मुलुकको हितमा प्रयोग गर्दै बढीभन्दा बढी लाभ लिने र राष्ट्रको लागि हितकर बनाउने दक्षता आफूमा विकसित गर्नुपर्नेमा उनले जोड र उनीहरू मात्र स्वार्थपूर्ति हुने बताए ।

कार्यक्रममा जसपा सांसद एवं संसद्को अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध समितिका अध्यक्ष राजकिशोर यादवले चीन र भारत अहिले विश्वमा उदीयमान अर्थतन्त्र भएका मुलुक भएको बताए । दुई ठूला देशको बीचमा बसेर नेपालले कसरी बढीभन्दा बढी लाभ लिनुपर्छ भन्ने योजना र रणनीतिको साथमा सरकारले भूमिका निर्वाह गर्नुपर्नेमा उनको जोड थियो । समसामयिक विषयवस्तु र दिगो कार्ययोजना अनुसार देशको रणनीति अघि बढ्नुपर्ने उनले सुझाव दिए ।

परराष्ट्र मन्त्रालयका पूर्वसचिव मधुरमण आचार्यले वैदेशिक ऋण र अनुदान लिएर अनुत्पादक योजनामा खर्च सुझाव दिए ।

आयोजक संस्थाकी अङ्किता भेटवालको सहजीकरणमा भएको कार्यक्रममा संस्थाका अनुसन्धानकर्ता महेश कुशवाहा र पवन अधिकारीले नेपाल र चीनको ऐतिहासिक एवं सामरिक सम्बन्ध, पछिल्लो समय चीनको नेपालमाथि लगाव बढ्दै गएकोबारे शोधहरू प्रस्तुत गरेका थिए ।

संस्थाका कार्यकारी अध्यक्ष पूर्वराजदूत विजयकान्त कर्णले नेपालमा चीनको संलग्नता, स्थिति, चुनौती र आगामी रणनीतिको विषयमा जानकारीसहितको कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

(बाँकी पाँचौं पातामा)

कलैया अस्पतालबाट बिरामीहरू अपहरण

प्रस, वीरगंज, २ माघ/

प्रादेशिक अस्पताल कलैयाका बिरामीहरूलाई अहिले निजी अस्पतालहरूले अपहरणशैलीमा लैजाने गरेका छन् ।

विगत दुई/तीन वर्षदेखि प्रादेशिक अस्पताल कलैया आसपासमा सञ्चालित छवटाभन्दा बढी निजी अस्पतालहरूले कलैया अस्पतालका बिरामीहरूलाई अपहरणशैलीमा आफ्नो निजी अस्पतालमा महँगो मूल्य लिएर उपचार गराउँदै आएको गुनासो बढ्दो छ । खासगरी दुर्घटनामा परेका बिरामीहरू, प्रसूति, हाडजोर्नी, विषसेवनलगायतका बिरामीहरूलाई अस्पतालबाट अस्पतालकै कर्मचारीहरूको सहयोगमा निजी अस्पतालले यस्तो कार्य गर्दै आएको बिरामीहरूको गुनासो छ ।

कलैया अस्पतालमा दैनिक पाँच सयसम्म ओपिडीमा र डेढ सयजति आकस्मिक सेवामा बिरामीहरू आउने गरेका छन्। प्रादेशिक अस्पताल कलैयाको शय्या सङ्ख्या ५० हो तर अहिले ७६ जना बिरामी भर्ना गरेर सेवा दिंदै आएको छ । यो अस्पतालमा अर्थोका दुई, बालरोगका दुई, मेडिसिनका दुई, सर्जनका दुई, आँखा, दन्त, एनेस्थेसियाका एक/एक जना चिकित्सक कार्यरत छन्। उनीहरू अस्पतालवरिपरि खुलेका निजी अस्पतालहरूमा पनि आबद्ध छन् ।

कतिपय बिरामीहरूलाई चिकित्सकहरूले आफू कार्यरत निजी अस्पतालमा जान दबाब दिने गरेका छन्। अस्पतालको सेवा राम्रो नभएको, शय्या खाली नभएकोलगायतका कुराहरू दर्शाएर बिरामीहरूलाई निजी अस्पतालमा पठाउने गरेका छन्। खासगरी आकस्मिक कक्षमा आउने बिरामीहरूलाई निजी

अस्पतालमा जान बाध्य बनाउने गरेको बिरामीका अभिभावकहरूको गुनासो छ।

चिकित्सकको सल्लाह नमान्दा उपचारमा हेलचेक्र्याइँ हुने डरले पनि उनीहरूले भनेको अस्पतालमा बिरामी लैजान बाध्य हुनुपरेको एकजना अभिभावकले बताए। निजी अस्पतालले कलैया अस्पतालमा बिचौलियाहरू तैनाथ गरेका छन्। उनीहरूले पनि त्यहाँ आउने बिरामीहरूलाई निजी अस्पतालमा लैजाने गर्छन् ।

गाउँका विभिन्न ठाउँबाट आउने बिरामीहरूलाई एम्बुलेन्स चालकले कमिशनको आधारमा निजी अस्पतालमा लैजाने गरेका छन्। कलैया अस्पतालमा निजी अस्पतालभन्दा राम्रो सेवा सुविधा छ । सबैखाले सेवा, सुविधा उपलब्ध हुँदा पनि कमिशनको लोभमा बिरामीहरूलाई अपहरणशैलीमा लैजाने क्रम अहिलेसम्म रोकिएको छैन ।

नारायणी अस्पतालको अनुगमन गर्दै सांसद हजरा । तस्वीरः प्रतीक

बिरामीहरूको यस प्रकारका गुनासाको आधारमा हालै प्रमुख जिल्ला अधिकारी वसन्त अधिकारीले नगरप्रमुख विनोद साहसहितको टोली लिएर अस्पतालमा अनुगमन गरेका थिए । सो क्रममा बिरामीहरूसँग भलाकुसारी गरी उनले चिकित्सकहरूलाई सेवा दिन झपारेका थिए । प्रजिअ अधिकारीले सम्पूर्ण बिरामीको अगाडि चिकित्सकहरूलाई झपार्दा पछि विवादित बनेको थियो ।

नेपाल चिकित्सक सङ्घ, नारायणीले विज्ञप्ति जारी गरेर चिकित्सकविरुद्ध दुर्व्यवहार भएको भनी घटनाको विरोध गरेको थियो । तर चिकित्सकहरूको लापरवाही देखिएपछि सङ्घ पनि चुप लागेको छ । विवाद बढ्दै जाँदा चिकित्सकहरूबाट सेवामा हुने गरेको लापरवाही उजागर हुने भएपछि यो घटनालाई थामथुम पारिएको स्रोतले जनाएको छ ।

यसैबीच सांसद प्रभु हजराले आज नारायणी अस्पतालको अनुगमन गरेका छन्। अनुगमनको क्रममा उनले अस्पतालको सेवा चित्तबुझ्दो भएको प्रतिक्रिया दिए। उनले अस्पतालमा भएका बिरामीहरूलाई सेवाबारे सोधनी गरेको र उनीहरूले सन्तोषजनक अभिव्यक्ति दिएको बताए।

सांसद हजराले अस्पतालको सरसफाइप्रति पनि खुशी व्यक्त गरे । सम्पूर्ण वार्डको अनुगमन गरेको र सेवा चित्तबुझ्दो भएको उनको प्रतिक्रिया थियो। २५ वर्ष अगाडि अस्पताल विकास समितिको सदस्य हुँदा यहाँका बिरामीहरूलाई अपहरण गरी निजी अस्पतालमा लैजाने कार्य भएको हुँदा यस्तो कार्यले फेरि निरन्तरता नपाओस् भनी मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट डा चुमनलाल दासलाई सुझाव दिए ।

डा दासले आफू आएयता अस्पतालका सम्पूर्ण सेवासुविधा बिरामीहरूलाई उपलब्ध होस् भन्नेतर्फ आफ्नो इमानदार प्रयास भइरहेको बताए। अस्पतालका विकृतिविरुद्ध आफू पनि सङ्घर्षरत रहेको र सेवालाई अझ प्रभावकारी बनाउनेतर्फ लागिपरेको दाबी गरे ।

१९ किलो चरेस बरामद

प्रस, वीरगंज, २ माघ/

वीरगंज महानगरपालिका–१६ गणेशटोलबाट प्रहरीले साढे १९ किलो चरेस बरामद गरेको छ ।

सूचनाको आधारमा वडा प्रहरी कार्यालय बिर्ताले गणेशटोलको भित्री सडकबाट १३ वटा प्याकेटमा रहेको साढे १९ किलो चरेस बरामद गरेको प्रहरी निरीक्षक नीरज चौलागाईंले बताए ।

नम्बर नखुलेको मोटरसाइकलमा सवार व्यक्तिले बोरामा चरेस लिएर गइरहेकामा प्रहरीलाई देखेपछि बोरा फ्याँकी मोटरसाइकलसहित फरार भएको उनले बताए ।

प्रनि चौलागाईंले फरार व्यक्तिको सोधखोज भइरहेको बताएका छन्।

विचारसार र सूक्तिहरू

जब तिमी मर्छौ, तिमीलाई आफू मरेको थाहा हुँदैन । दु:ख अरूलाई महसूस हुन्छ । त्यस्तै हुन्छ जब तिमी मूर्खता गर्दछौ ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुघ्न नेपाल/खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	:	राजाप्रसाद कुर्मी (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

निश्शुल्क भोजन

वीरगंज महानगरपालिकामा विगत साढे पाँच वर्षदेखि कपडा बैंक सञ्चालनमा छ । छिमेकी भारतको रक्सौलमा स्थानीय महिलाहरूले रक्सौल बैंक सञ्चालन गरेर दीन–दु:खीहरूलाई लगाउनका लागि कपडाको व्यवस्था गरेबाट प्रभावित भएर वीरगंजमा पनि कपडा बैंक सञ्चालनमा आएको हो । राम्रो कामको सिको गर्दा सकारात्मक सोचको विकास हुन्छ र मानिसहरू असल काम गर्नेतर्फ अग्रसर हुन्छन् भन्ने उदाहरण हो कपडा बैंक । बिहार सरकारको निकै लोकप्रिय कार्यक्रम 'बेटी पढाओ, बेटी बचाओ' लाई मधेस प्रदेश सरकारले 'बेटी पढाऊ, बेटी बचाऊ' अभियान सञ्चालन गरेर लोकप्रियता बटुलेको थियो । सो अभियान अन्तर्गत शुरूमा विद्यालयमा अध्ययनरत छात्राहरूलाई साइकल वितरण गरिएको थियो भने त्यसपछि बीमा कार्यक्रम लागू गरिएको थियो । तर साइकलमा भ्रष्टाचार भएको अख्तियामार्फत सार्वजनिक भएपछि साइकल वितरण कार्यक्रम रोकियो भने बीमा कार्यक्रम पनि अहिले स्थगित प्राय: छ । अभियान असल भएपनि नियत राम्रो नभएर दीर्घकालीनरूपमा सञ्चालन हुन सकेन ।

लोकप्रिय कार्यक्रमको नाममा अलोकप्रिय काम गरेर स्वार्थसिद्ध गर्नेहरूको हामीकहाँ कमी छैन । तत्कालीन पञ्चायतकालमा भए गरिएका कर्तुतहरू लुकाउनका लागि विकास निर्माण योजनाहरूको शिलान्यास, उद्घाटन राजाबाट गराइन्थ्यो । राजाले शिलान्यास, उद्घाटन गरेका विकास निर्माण योजनाहरूमा हुने गरेका अनियमितताको त्यति उठान गरिंदैन थियो । त्यसैको सिको पञ्चायतपछि प्रजातन्त्र अनि अहिले लोकतान्त्रिक गणतन्त्रमा ठूला दलका नेताहरूबाट शिलान्यास, उद्घाटन गराउने प्रचलन बढेको छ । राम्रो काम गर्दा सुगन्ध आफैं फैलन्छ र नराम्रो काम गर्दा दुर्गन्ध पनि त्यसैगरी फैलन्छ । कपडा बैंक राम्रो काम हो र यसको सुगन्ध अहिले वीरगंजभरि फैलिएर देशका विभिन्न स्थानमा पुगेको छ । वीरगंजमा दुईवटा कपडा बैंक छन्, दुवै साढे पाँच वर्षदेखि निरन्तर सेवारत छन् । एउटाले प्रत्येक शुक्रवार वितरण गर्छ भने अर्कोले दैनिकी वितरण गर्दै आएको छ । कपडा वितरणसँगै वीरगंजमा विगत सात वर्षदेखि साप्ताहिकरूपमा खाना खुवाएर परोपकारी काम पनि भएका छन् । सद्भाव समितिले आदर्शनगरमा निश्शुल्क खाना खुवाउँदै आएको सात वर्ष पूरा गरेको छ । कोरोनाकालमा यस प्रकारका परोपकारी काममा लाग्ने संस्थाहरू थुप्रै थिए । अहिले सामान्य अवस्थामा पनि एकपछि अर्का संस्थाहरू परोपकारी काममा साथ दिंदैछन् ।

महानगरका आधा दर्जन स्थानमा शनिवार साप्ताहिक र मासिकरूपमा भोजन गराउने संस्थाहरू सक्रिय देखिएका छन् । कसैले लामो समयदेखि यो काम गर्दै आएका छन् भने कसैले एकाध महीनादेखि सुरुआत गरेका छन् । कहिले अचाक्ली गर्मी त कहिले अचाक्ली जाडो हुन्छ । परिश्रम गरेर दैनिक गुजारा गर्नेहरूलाई यस्तो समयमा खाना र लगाउने कपडाको अभाव हुन्छ । कपडा बैंकको लोकप्रियता बढेसँगै अहिले दैनिक निश्शुल्क भोजनको पहल शुरू गरिएको ती संस्थाहरूले जनाएका छन् । यो प्रयास आफैंमा असल काम हो । यस प्रकारका असल कामहरू हुने हो भने मानिसहरूमा असल काम गर्ने भावना जागृत हुन्छ । शुल्क लाग्दैन, निश्शुल्क हो, यसको फाइदा लिऊँ भन्ने भावना कमैमा हुन्छ । त्यसैले अभियानकर्ताहरूले 'हुनेले दिने र नहुनेले लिने' नारा घन्क्याएका छन् ।

पूर्वशिक्षकहरूको अपूर्व साम्राज्यप्रति

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र
mitrasanjay41@gmail.com

यथार्थमा शिक्षालाई जीवनपद्धतिसित जोड्दै शिक्षाको संसार लाई अझ फराकिलो पार्न र शिक्षाको महत्त्व सबैको लागि र सधैंको लागि विस्तार गरिरहन हरेक मानिसले शिक्षालाई जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण अङ्ग बनाउनुपर्छ ।

आज शिक्षाको महत्त्व विस्तार हुँदै गएको छ । शिक्षाको विस्तारसँगै यसको क्षेत्र पनि विस्तार भइरहँदा शिक्षाप्रति मानिसहरू सचेत हुँदै गइरहेका छन् । शिक्षित मानिसहरूको सङ्ख्या बढिरहेको छ । शिक्षाले मानिसलाई बाँच्ने बाटो देखाउँछ र उसलाई आफैंसित परिचित गराई कर्तव्य पनि सिकाउँछ । अनि शिक्षाले व्यक्तिको मात्र नभई समाज र राष्ट्रको विकासमा पनि मदत पुऱ्याउँछ । शिक्षाले कुनै पनि समाजको सर्वतोमुखी विकास सम्भव हुन्छ भन्ने कुरा सबैले स्वीकार गरेका छन् । शिक्षाको महत्त्व र यसको क्षेत्रको शब्दमा वर्णन गर्न सकिंदैन । यथार्थमा शिक्षाले मानिस र समाजलाई समयानुकूल चल्न सिकाउँछ र समाज परिवर्तनको लागि नयाँ बाटो देखाउँछ ।

शिक्षालाई यसकारण पनि अग्रणी मान्ने गरिन्छ कि हरेक युग र समयमा शिक्षा प्रदान गर्नेहरू सामान्यतया समाजका अन्य वर्गका मानिसहरूको तुलनामा बढी चेतनशील हुन्छन् । अर्थात्, समाजलाई शिक्षाको उज्यालो दिने मानिसहरूमा समाजका अन्य वर्गका मानिसहरूको तुलनामा चेतनाको तह र स्तर बढी हुन्छ । वास्तवमा शिक्षा उसैले दिन सक्छ, जो जान्ने हुन्छ । जो जान्ने हुँदैन, उसले सिद्धान्ततः अरूबाट सिक्नुपर्छ । जान्नेले नै अरूलाई सिकाउने गर्दछ । यस अर्थमा शिक्षा प्रदान गर्नेहरूकहाँ शिक्षा जान्ने इच्छुकहरू पुग्दछन् । इच्छुकहरूले शिक्षा प्राप्त गर्न ठाउँ वा व्यक्तिको खोजी गर्नुपर्छ । मानिस देशको शिक्षाले चित्त नबुझे विदेश पनि पुग्ने गरेका छन् । शिक्षार्जनमा जहाँ सजिलो हुन्छ वा शिक्षाको उद्देश्य प्राप्त गर्न सकिन्छ मानिस त्यहीं पुग्ने गरेका छन् । अभिभावकहरू पनि आफ्ना सन्तानलाई यस्तै ठाउँमा पठाउँछन्, जहाँको शिक्षाप्रति चित्त बुझेको हुन्छ ।

अहिले पनि शिक्षालाई जीवनपर्यन्त चलिरहने प्रक्रिया मान्ने धेरै छन् । संसारका अधिकांश शिक्षितहरूले यसलाई स्वीकार गर्दछन् । शिक्षालाई अन्तहीन प्रक्रिया भन्नेहरू पनि छन् । यसैले कतिपयले जति धेरै बुझ्यो उति धेरै बुझ्न बाँकी भनेकै शिक्षा हो । शिक्षाको उज्यालो ज्योति अनन्त हुन्छ र यसले अनन्तलाई पनि शिक्षा दिइरहन्छ । अनि कतिपय सन्दर्भमा मानिसलाई तत्कालको जीवनयापन गर्नको लागि बौद्धिक कसरत वा बौद्धिक प्रशिक्षण दिएर रोजगारको दृष्टिकोणले सन्तुष्टि वा बाध्यता सिर्जना गर्ने प्रणालीलाई शिक्षा मानिएको पाइएको छ । वर्तमानमा धेरैको नजरमा शिक्षा प्राप्त गर्नुको अर्थ उसले रोजगार प्राप्त गर्ने वा आर्थिक उपार्जन गर्ने मुख्य माध्यम प्राप्त गर्नु हो । यसरी शिक्षाको सम्बन्ध सम्पूर्ण दैनिकी र व्यवहारसित त हुन्छ नै, रोजगारसित पनि रहेको पाइन्छ । अर्थात्, जीवनको सम्पूर्ण सेरोफेरोको स्तरलाई वैज्ञानिक सोचका साथ स्तरोन्नति गर्ने मार्गलाई शिक्षा मान्न सकिन्छ, यद्यपि यसमा नवीनता वा आधुनिकता वा वैज्ञानिकताको शर्त लुकेको हुन्छ ।

अनि शिक्षालाई कसैले मैले पहिले प्राप्त गरेको हुँ भन्दा पूर्ण हुन्छ ? यो एउटा प्रश्नले समाजमा धेरै शिक्षितको पोल खोल्छ । जो पहिले पढाइमा निकै राम्रा थिए वा धेरै राम्रो नम्बर ल्याएर पास गरेर रोजगार, व्यवसाय वा नोकरीमा लागे । अनि पढाइ रोके, अर्थात् पढेको विषय वा क्षेत्रबारे नयाँ कुराको जानकारी लिइराख्न सकेनन् । पहिले पढेको समयमा जाने र बुझेको आधारमा पढेको हुँ र मलाई धेरै थोक आउँछ भन्ने हो भने बाजेले घ्यू खाए मेरो हात सुँघ भनेजस्तै हो । यसकारण यस प्रकारका शिक्षितलाई शिक्षित नभनेर पूर्वशिक्षित भन्नु उचित हुन्छ ।

पूर्व शिक्षितहरू जहाँ पनि छन् । समाजमा यस्तै पूर्व शिक्षितहरूको साम्राज्य छ । पूर्व शिक्षितहरूले आफ्नो साम्राज्य यति बलियो बनाएका छन् कि त्यसमा वर्तमान वा नवशिक्षित वा आधुनिक शिक्षितले वैचारिक भेदन गर्न निकै कठिन भइरहेको छ । यथार्थमा यहींनेर हाम्रो सामाजमा शिक्षाको ठूलो ग्याप देखिन्छ । शिक्षाको क्षेत्रमा शिक्षितहरू धेरै छन्, प्रमाणपत्रधारीहरूको कुनै कमी छैन तर यथार्थमा शिक्षा देखिन्न । शिक्षा देखिन्न भन्नुको तात्पर्य नयाँ ज्ञानहरूको अभाव हुन्छ । एकचोटि शिक्षा आर्जन गरेको मान्छे, राम्ररी पढेको मान्छेले पढाइ छोडेर पेशा, व्यवसाय वा रोजगारमा लागेपछि आफ्नो क्षेत्रका नवीन पुस्तक वा अन्य प्रकाशनहरू पढूँ भन्ने भावना हुँदैन ।

पूर्व शिक्षितहरू आफ्नो क्षेत्रको कुनै पनि पत्रिका पढ्दैनन् । कम्तीमा एउटा कुनै दैनिक पत्रिका पढूँ भन्ने पनि हुँदैन । कम्तीमा आफ्नो क्षेत्रसित सम्बन्धित मसिना समाचारहरूको जानकारी राखूँ वा आफ्नो विषयमा लेखिएका, प्रकाशन हुने लेखहरूको विचार तथा भावलाई बुझूँ भन्ने चाहना नै हुँदैन । नयाँ कुराप्रति जिज्ञासाको खडेरी पूर्वशिक्षित हुनुको मुख्य लक्षण हो । यदि कोही आफ्नो क्षेत्रको नवीन जानकारी प्राप्त गर्न उत्सुक छैन भने ऊ केवल प्रमाणपत्रधारी हो; शिक्षित होइन, पूर्वशिक्षित हो । पूर्व शिक्षितले वर्तमानलाई इतिहासबाहेक केही बताउन सक्दैन, त्यो पनि केवल पुराना खोजमा आधारित हुन सक्छ, नयाँ तथ्यसहितको इतिहास बताउने सामर्थ्य हुँदैन । नयाँप्रति कतै अविश्वास र आशङ्का व्यक्त गर्न सक्छन् तर आफ्नो आशङ्का वा अविश्वासलाई आधार दिन सक्दैनन् ।

पुराना कुरा भनेर मात्र हुँदैन । पुराना कुराको तर्क दिन पनि आधार चाहिन्छ । आधार भनेको पुस्तक हो । पूर्व शिक्षितहरूले आफूलाई पछि पनि काम लाग्छ भनेर कुनै पुस्तक सङ्कलन गर्दैनन् । कक्षाको पढाइ सकिएसँगै पुस्तकलाई बोझ मान्न थाल्दछन् । पुस्तकलाई बोझ मानेपछि नयाँ पुस्तक पढ्ने जाँगर कहिल्यै चल्दैन । पुरानो पुस्तक पल्टाउने फुर्सद पनि हुँदैन । पुरानो विचारमाथि पनि धूलो जम्दै जान्छ, यदि सिर्जनात्मक र व्यावहारिक उपयोग भइरहँदैन भने । अनि आफूभन्दा सानाका अगाडि, अनुज पुस्ताका अगाडि आफ्नो नीरस कथा भन्नुबाहेक कुनै विकल्प रहँदैन । शिक्षा भनेको व्यक्तिको क्षेत्रको हरेक ज्ञान र नवीनतम जानकारीको ताजगीकरण हो । शिक्षाले निरन्तर शिक्षित बनाइराख्नुपर्ने हो, अन्यथा पहिले पढेको र वर्तमानलाई नबुझेकोले चाहिं पूर्वशिक्षित हुँ भन्ने कुरा स्वीकार गर्नुपर्छ ।

अहिले बालबालिका पढ्दैनन् । नवयुवाहरूमा पढाइको भोक छैन । प्रौढहरूले पनि पढ्न छाडिसके । आदि, जस्ता विभिन्न तर्क कहिलेकाहीं समाजमा सुन्न पाइन्छ । यो भनेको शिक्षाको चिन्ता हो कि ? यदि शिक्षाको चिन्ता हो भने समाजमा अब यो पुस्तकमा यो लेखिएको छ भन्ने कुराको पनि बहस हुनु आवश्यक छ । अमुक लेखले फलानो पत्रिकामा यो विचार अघि सारेको छ । फलानाको यो विचार फलानो अनलाइनमा आएको छ । फलानोको भावनासित सहमत हुन सकिन्छ वा सकिन्न । यस प्रकारको बहस अब शिक्षाको क्षेत्रमा उन्नति चाहनेहरूले गर्नुपरेको छ ।

यथार्थमा शिक्षालाई जीवनपद्धतिसित जोड्दै शिक्षाको संसारलाई अझ फराकिलो पार्न र शिक्षाको महत्त्व सबैको लागि र सधैंको लागि विस्तार गरिरहन हरेक मानिसले शिक्षालाई जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण अङ्ग बनाउनुपर्छ । विद्यालय वा विश्वविद्यालयमा पढिरहेका विद्यार्थीहरूको लागि शिक्षा मात्र जरुरी होइन । यदि विद्यार्थीकै लागि पनि शिक्षा जरुरी मान्ने हो भने पनि अभिभावकले समेत आफूले हरेक हप्ता वा हरेक महीना नियमितरूपमा कुनै पुस्तक पढिरहेको र काम लाग्ने कुरा परिवार तथा बालबच्चासित साझा गरिरहने संस्कार हुनुपर्छ । शिक्षालाई हरेकले संस्कृतिसित जोड्नुपरेको छ । यदि शिक्षालाई नियमित प्रक्रियासित नजोड्ने हो भने पहिलेको शिक्षालाई पूर्वशिक्षा भन्नु उचित होला र पहिले धेरै जान्ने वा पढेको भए पनि तिनलाई पूर्वशिक्षित नै मान्नु उचित होला ।

झुमक ब्यान्ड

मन्तव्य

- कुमार रुपाखेती

अचेल त पेश्की दिएर महीनौंअगाडिदेखि झुमक ब्यान्ड बूक गर्नुपर्छ । अन्य थुप्रै ब्यान्ड (बाजा बजाउने टीमहरू) अस्तित्वमा आए पनि झुमक ब्यान्डको छुट्टै शान, बान र आन छ । झुमकले पञ्चेबाजासमेत बजाउँथे ।

वीरगंजमा दशकौंदेखि लोकप्रिय ब्यान्डबाजा पार्टीको नाम 'झुमक ब्यान्ड' हो । झन्डै आधा शताब्दीअगाडिदेखि नै झुमक ब्यान्डले वीरगंज र आसपासका क्षेत्र तथा भारतमा समेत धूम मचाउँदै आएको हो । पञ्चायतकालमा हुने सबै राष्ट्रिय पर्व, धार्मिक काम र राजारानीको वीरगंज आगमनमा समेत सबैको पहिलो रोजाइ झुमक ब्यान्ड नै हुने गर्थ्यो ।

झुमक ब्यान्डको स्थापनाको कथा पनि घतलाग्दो छ । हाल वीरगंजमा झुमक ब्यान्डका सञ्चालक गणेश परियारका बुबा झुमकसिंह परियार र हजुरबुबा टलसिंह परियार कुनै जमानामा कलकत्ता पुलिस (बिएमपी)मा ब्यान्डबाजा मास्टर थिए । बङ्गाल मिलिट्री पुलिसमा टलसिंह परियार र झुमकसिंह परियारले वर्षौंसम्म ब्यान्डबाजा बजाएर तहल्का मचाए । सिंह टाइटल भएकाले बङ्गाल पुलिसमा यिनलाई राजपूत भनिन्थ्यो ।

त्यसताका बङ्गालमा ठूलो हिन्दू–मुस्लिम दङ्गा भयो । त्यो जातीय दङ्गाले डराएर टलसिंह र झुमकसिंह परियार जागीर छाडेर नेपाल आए । उतिबेला नेपालमा छुवाछूतको भावना अचाक्ली थियो, काठमाडौंमा झनै अति । त्यसपछि उनीहरू वीरगंज झरे र वीरगंजमा जातीय गन्ध न्यून महसूस गरे अनि वीरगंजमैं रमाएर बसे । टलसिंह परियारले त्यतिखेरै छोरा झुमकको नाममा झुमक ब्यान्डको स्थापना गरे । जुन आजपर्यन्त झुमक ब्यान्डको नामले मधेसमा प्रसिद्ध छ । त्यतिखेर वीरगंजमा ब्यान्डबाजाको चलन थिएन । टल र झुमक बिन बुलावल मेहमानझैं आफ्नो टीम लिएर ठूलाबडाको जन्मदिन, विवाह, धार्मिक काममा पुग्थे, बाजा बजाउँथे, भोज खान्थे, फर्किन्थे । त्यतिखेर बाजावालालाई नगदी दिने चलन थिएन तर बाजा बजाएबापत भरपेट भोजन पाइन्थ्यो ।

गहवाका केही चमार जातिलाई बाजा ठोक्न सिकाएर झुमकले पाँचजनाको टीम बनाए । झुमक ब्यान्ड टलसिंह परियार, झुमकसिंह परियार, गणेश परियार हुँदै चौथो पुस्ताले बजाउँदै आएको छ । गणेशदाइ अचेल बजाउन सक्दैनन्, उनका सन्तानहरूले बजाउँछन् । टलसिंह र झुमकबाहेक कलकत्ता पुलिसमा बाजा बजाउने मनहरि सिंह पनि थिए । कलकतिया दङ्गापछि टलसिंहको परिवार नेपाल पस्यो भने मनहरि सिंह बम्बई गए । टलसिंहले झुमकको विवाह वीरगंजको बिर्तामैं गरिदिए । गणेश परियार विसं २००८ मा वीरगंजमैं जन्मिए । अझै पनि दशकौंदेखि फूलपाती माल अड्डा अर्थात् अहिलेको मालपोत कार्यालय बिर्ताबाट माईस्थान भित्र्याइन्छ र यो कार्य झुमक ब्यान्डले आधा शताब्दीदेखि बाजा बजाइ गहवा माईस्थान ल्याउँछ । माल अड्डामा निशानमाईको मन्दिर छ । दशमीका दिन निशानमाईमा एउटा कालो बोका र राँगा ढालिन्छ । राँगाको मासु प्रसादको रूपमा झुमकका चमार ब्यान्ड मास्टरहरूलाई वितरण गरिन्छ । २०८१ को बडादशैंमा बजेट छैन भन्दै हाकिमले बोका ढाल्ने तर राँगा नकाट्ने भनेपछि ब्यान्ड मास्टरहरू निराश भए तर पछि राँगो पनि ढालिएछ । अहिले पनि झुमक ब्यान्डमा बाजागाजासहित ३० जनाको टीम छ । यो टीमलाई झुमक ब्यान्डले ३० हजार शुल्क तोकेको छ । विगतमा ठूलाबडाका धार्मिक उत्सव, शुभकार्यमा जाँदा सरोकारवालाहरूले 'ए मास्टर तिमीहरूलाई कसले बोलायो ?' भनी प्रश्न गर्दा झुमकले हजुर हामी गाउँछौं, बजाउँछौं, नाच्छौं, खान्छौं अनि जान्छौं भन्थे । त्यो दिनको सम्झना गणेश परियारलाई ताजै छ ।

अचेल त पेश्की दिएर महीनौंअगाडिदेखि झुमक ब्यान्ड बूक गर्नुपर्छ । अन्य थुप्रै ब्यान्ड (बाजा बजाउने टीमहरू) अस्तित्वमा आए पनि झुमक ब्यान्डको छुट्टै शान, बान र आन छ । झुमकले पञ्चेबाजासमेत बजाउँथे । गणेशले १० वर्षको उमेरदेखि ७० वर्षको उमेरसम्म ६० वर्ष लगातार बाजा बजाए, स्याबासी कमाए ।

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

साइकल चलाउन थालेपछि फेरियो जीवन

जानकी (बाँके), २ माघ/रासस

नेपाल प्रहरीको प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक (एसएसपी) सञ्जीव शर्मालाई गाडी चढ्नभन्दा धेरै साइकल चलाउन

मन पर्छ । छ वर्षदेखि उनी प्रायः साइकलमा नै आफ्ना दैनिकीलाई चलाउँदै आएका छन्। आफू कार्यरत जिल्लाहरूमा लामो दूरीको यात्राबाहेक उनी साइकलमा नै आवतजावत गर्ने गर्छन्।

सरकारले सेवा सुविधा र सुरक्षाको विषयलाई मध्यनजर गर्दै उपलब्ध गराएको गाडीलाई उनले छोटो दूरीमा प्रयोग नगरेको छ वर्ष भएको छ। "मैले साइकल चलाउन शुरू गरेदेखि नै मैले गाडी खासै प्रयोग गर्दिनँ," उनले भने, "इन्धन प्रयोग गरिएका सवारीसाधनभन्दा हिजोआज मलाई प्रदूषणरहित साइकल नै मन पर्छ।" उनी घरदेखि बजारसम्मको काममा प्रायः साइकलमैं जाने गर्छन्। उनलाई हिजोआज साइकलजस्तो सजिलो सवारीसाधन अरू केही लाग्दैन।

विसं २०७४ देखि साइकल चलाउन शुरू गरेका शर्माले विभिन्न जिल्लामा आयोजित साइकल दौड प्रतियोगितामा भाग लिंदै आएका छन्। प्रहरी विभागमा नै साइकल चलाउने प्रहरीको रूपमा चिनिन्छन् उनी। २०५३ सालमा प्रहरी निरीक्षक पदबाट जागीरे जीवनको सुरुआत गरेका शर्माले प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) भएलगत्तै साइकल चलाउन शुरू गरे। उनका अनुसार साइकल चलाउन थालेदेखि नै नसासम्बन्धी समस्याहरू पनि समाधान भएका छन्। साइकल 'राइडर' भएदेखि नै आफू शाकाहारी भएको पनि उनले बताए।

हाल नेपाली राजदूतावास नयाँदिल्लीमा कार्यालय प्रमुखको रूपमा कार्यरत ५२ वर्षीय प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक शर्मा साइकल राइडर बन्नका लागि आफू विश्व साइकलयात्री पुस्कर शाहीबाट प्रेरित भएको बताउँछन्। २०७७ सालमा शाहीसँग उनले १७ हजार किलोमिटरको मेची-महाकाली साइकल यात्रा सँगै गरेका थिए। शर्माका अनुसार साइकल चलाउने क्रमलाई उनले निरन्तरता दिंदै गए। २०७८ सालमा पाँच सय किलोमिटरको काठमाडौं-विराटनगर, टुँडिखेल-धुलिखेल, काठमाडौं-कोरा, तरहरा-कोरासँगै धरान-विराटनगर हुँदै 'टुर दी ठाकुरद्वार'लगायत २० भन्दा बढी साइकल यात्रा पूरा गरिसकेका छन्।

आफूले साइकल चलाउन शुरू गरेपछि पारिवारिक वातावरण नै साइकलमय भएको एसएसपी शर्माको भनाइ छ। "मैले साइकल चलाउन शुरू गरेको केही समयपछि घरमा अहिले प्रायः सबैले साइकल नै चलाउँछन्," उनले भने, "साइकलले स्वास्थ्य र वातावरण दुवैलाई फाइदा पुग्ने हुनाले अहिले परिवारमा सबैको आआफ्नो साइकल छ। टाढाको दूरीबाहेक हामीले साइकलमा नै आफ्ना दैनिकी चलाएका छौं।" शर्माले पाँच लाख मूल्य बराबरको साइकल चलाउँदै आएका छन्।

नेपाल प्रहरीमा साइकल चालकका रूपमा पहिचान बनाउन सफल एसएसपी शर्मालाई पछ्याउँदै अहिले १२ जना प्रहरीले साइकल चलाउन शुरू गरेका छन्। साइकल चालकका रूपमा नेपाल प्रहरीका अन्य कर्मचारीहरूले पनि आआफ्नो पहिचान बनाउन लागेको कुराले निकै नै खुशी लागेको उनको भनाइ छ।

एसएसपी शर्माजस्तै साइकल 'राइडर' बनेर प्रहरी सङ्गठमा एउटा बेग्लै पहिचान बनाउन सफल भएका छन्, प्रहरी निरीक्षक रवीन्द्र चन्द पनि। सुदूरपश्चिम प्रदेश बैतडी सुर्नया गाउँपालिका-२ का चन्दले तीन वर्ष अघि साइकल चलाउन शुरू गरेका हुन्। साइकल चलाउँदा शारीरिक र मानसिक अवस्था स्वस्थ हुनुका साथै पर्यावरण र पर्यटन प्रवर्द्धनमा पनि सहयोग पुग्ने चन्दको भनाइ छ। "साइकल चलाउँदा हामी शारीरिकरूपमा स्वस्थ हुनुका साथै हामीले शान्त वातावरणमा लामो दूरीको यात्रा तय गर्ने भएको हुनाले ती सबै प्राकृतिक वातावरणलाई पनि क्यामरामा कैद गर्न सक्छौं," उनले भने, "राइड गर्दा क्यामरामा कैद गरिएका तस्बिरहरूलाई सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्दैगर्दा त्यसले पर्यावरण र पर्यटन प्रवर्द्धनमा पनि प्रचारप्रसारमा सहयोग पुग्ने गर्छ।"

बाँके बसाइपछि हाल इलाका प्रहरी कार्यालय ठाडा अर्घाखाँचीमा कार्यरत प्रनि चन्दले समय मिलेसम्म अर्घाखाँचीको पहाडी बाटाहरूमा साँझ-बिहान गरी दिनको कम्तीमा पाँच/छ घण्टा साइकल चलाउने गर्छन्। उनले भारतमा आइपिएसको तालीमका क्रममा साइकल चालक बन्ने अठोट गरेको बताए। "मेरो साइकलप्रति रुचि आइपिएस तालीममा सहभागी भएपछि नै बढेको हो," उनले भने, "डिजिटल मीडियाहरूमा साइकलसम्बन्धी धेरै फोटो र भिडियो हेरे पनि आइपिएस तालीमबाट मलाई साइकल 'राइडर' बन्ने चाहना जागेको हो।"

प्रहरी सङ्गठनमा एसएसपी शर्मा र प्रनि चन्दजस्तै साइकल चालककै रूपमा दुई वर्षदेखि बाँकेमा चिनिंदै आएका छन्, प्रहरी नायब निरीक्षक रवीन्द्रबम ठकुरी पनि। रवीन्द्रले हालसम्म १० हजार किलोमिटरको साइकल 'राइड' गरिसकेका छन्। साइकल चलाउन शुरू गरेदेखि उनले सयदेखि ११५ किलोमिटरसम्मको दूरीमा पनि साइकल चलाएका छन्। 'कोरा इभेन्ट च्यालेन्ज २०२४'मा उनले सय किलोमिटर र गत वर्ष बर्दियाको ठाकुरद्वारामा सम्पन्न "टुर दी ठाकुरद्वार" साइकल इभेन्टमा उनले ११५ किलोमिटरको साइकल 'राइड' गरेका थिए।

नेपाल प्रहरीमा जागीर खानुभन्दा पहिले नै उनी खेलप्रेमी भएका हुनाले उनलाई स्वस्थ जीवन कसरी जिउन सकिन्छ भन्ने कुराको राम्रो ज्ञान छ। कराँतेमा 'ब्ल्याकबेल्ट' पाइसकेको हुनाले प्रनानि बमलाई शारीरिक र मानसिकरूपमा तन्दुरुस्त रहनुपर्छ भन्ने थाहा छ। साइकलले स्वस्थ रहन मदत गर्छ भन्ने कुरा बुझेको हुनाले बमको दैनिकी साइकल चलाएरै बित्ने गर्छ। घरदेखि कार्यालयमा जाँदा र बजारमा जानुपर्दा उनी प्रायः साइकलमा नै जाने र आउने गर्छन्।

विशेषगरी साइकल तराईका क्षेत्रहरूमा धेरै चलाएको पाइन्छ। सामान्यतः किसान र खुद्रे व्यापारीहरूले सामान्य साइकल चलाउनुलाई तराईमा सामान्य नै मानिन्छ। पछिल्लो समय शहरी क्षेत्रमा पनि साइकलप्रति मानिसको मोह बढ्दै गइरहेको छ। सरकारी वा गैरसरकारी कार्यालयहरूमा काम गर्नेहरूले साइकललाई नै प्राथमिकता दिन थालेका छन्।

साइकल चलाउँदा भइन्छ स्वस्थ

साइकल नचलाउनेको व्यक्तिको तुलनामा साइकल चलाउने व्यक्तिको स्वास्थ्यमा धेरै नै अन्तर हुने गरेको चिकित्सकहरूको भनाइ छ। दैनिक २० मिनेट साइकल चलाउने व्यक्ति स्वस्थ हुने बताइन्छ। साइकल जुनसुकै उमेरको व्यक्तिले पनि चलाउन सक्छन्। यो चलाउनका लागि कुनै उमेर समूह तोकिएको छैन। विज्ञहरूले 'साइक्लिङ'लाई व्यायामको संज्ञा दिने गरेका छन्।

ब्रिटिश जनरलमा प्रकाशित एक प्रतिवेदन अनुसार नियमितरूपमा साइकल चलाउनाले मुटुका रोगीको ज्यान जानबाट पनि बचाउन सकिन्छ। सो प्रतिवेदन अनुसार साइकलको नियमित प्रयोगले क्यान्सर २५ प्रतिशत र मुटुको समस्या ४६ प्रतिशतले कम हुन्छ। त्यही पैदल हिंड्दा मुटुका बिरामीहरूलाई २७ प्रतिशतसम्म रोग निको हुन्छ। नियमित साइकल चलाउनाले शारीरिक तौल पनि कम हुन्छ। यसले शरीरमा रहेको बोसोलाई घटाउन मदत गर्छ। दैनिकजसो साइकलको प्रयोगले शरीरलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्न मदत पुग्छ। नियमितरूपमा साइकल चलाउने व्यक्तिहरूमा डिप्रेशनको समस्या पनि कम हुने वरिष्ठ फिजिसियन डा राजन पाण्डेको भनाइ छ।

दैनिक साइकल चलाउँदा शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ। यसले गर्दा रगतमा अक्सिजनको मात्रा आपूर्ति गर्छ र रक्तसञ्चारमा सुधार आउँछ। यसले गर्दा रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्न मदत गर्छ। नियमित साइक्लिङ गर्दा मांसपेशीहरू बलिया हुने गर्छन्। यति मात्र नभएर साइकल चलाउँदा पछाडिपट्टिका हड्डी बलियो हुने भएकाले ढाड र गर्धनको दुखाइबाट समेत राहत मिल्ने गर्छ। साथै यी बिरामीहरूको ज्यान जाने खतरा ३६ प्रतिशतले घट्छ। पैदल हिंडेर मात्र क्यान्सरको उपचार हुन्छ वा हिंड्दा क्यान्सर हुँदैन भन्ने भने होइन। अनुसन्धानमा दुई लाख ६४ हजार ३७७ जनालाई अध्ययनमा सामेल गराइएको थियो भने उनीहरूको औसत आयु ५३ वर्ष थियो।

त्यति मात्र होइन, दैनिक करीब २० मिनेट साइकल चलाउँदा शरीरमा हजारको सङ्ख्यामा क्यालोरी खपत हुने भएकाले केही हदसम्म यसले मानिसलाई दुबलो बनाउन मदत गर्छ। अनुसन्धानकर्ताका अनुसार यदि कुनै व्यक्तिले साइकल चलाउँछ भने उसले आफ्नो जीवनलाई परिवर्तन गरिरहेको छ। दैनिक साइकल चलाउनाले स्तन र मलद्वार क्यान्सरको जोखिम कम हुने गर्छ।

पछिल्लो समय महुमेहका बिरामीको सङ्ख्या दिनानुदिन बढ्दो छ। शारीरिक व्यायामको कमीका कारण धेरैलाई यो रोगको जोखिम हुने चिकित्सकहरूले बताउने गरेका छन्। तर दैनिक ३० मिनेट साइक्लिङ गर्ने व्यक्तिहरूमा ४० प्रतिशतले मधुमेह हुने खतरा कम हुने फिनल्यान्डमा गरिएको एक अध्ययनले देखाएको छ। मानसिक स्वास्थ्य अवस्था तनाव, चिन्ता, डिप्रेशन, उदासीनताजस्ता कुरालाई नियमित 'साइक्लिङ' गरेर कम गर्न सकिन्छ। यही व्यायामका कारण मानिसहरू रमाइलो महसूस गर्ने गर्छन् र त्यस्ता मानसिक तनावबाट मुक्त हुन सक्छन्।

भूकम्प सुरक्षा दिवस-नमूना अभ्यासः २७औं भूकम्प सुरक्षा दिवसका अवसरमा महोत्तरीको जलेश्वर नगरपालिका-२ मा भूकम्पको समयमा गरिने सुरक्षा तथा उद्धार कार्यको नमूना अभ्यास गर्दै सुरक्षाकर्मी।
तस्बिरः सञ्जीतकुमार मण्डल/रासस

पाँच महीनामा एक हजार बढी आगलागीका घटना, १६ जनाको मृत्यु

काठमाडौं, २ माघ/रासस

पाँच महीनामा देशका विभिन्न जिल्लामा एक हजार ११६ वटा आगलागीका घटना भएका छन्। ती घटनामा १६ जनाको मृत्यु भएको छ।

नेपाल प्रहरीका प्रवक्ता एवं प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक विश्वराज अधिकारीले ती आगलागीका घटनाबाट १४५ जना घाइते भएका जानकारी दिए। उनका अनुसार आगलागीबाट १९० घर, १३० गोठ, एउटा सरकारी कार्यालय र ४५५ पशुचौपायको क्षति भएको छ।

आगलागी नियन्त्रणका लागि आठ हजारभन्दा बढी प्रहरी परिचालन गरिएको थियो। आगलागीबाट करीब रु ५० करोड बराबर क्षति भएको प्रवक्ता अधिकारीले बताउँदै २९ परिवार विस्थापित भएको जानकारी दिए।

सबैभन्दा बढी कोशी प्रदेशमा ३३१ स्थानमा आगलागीका घटना भएका छन्। प्रहरीले मङ्गलवार सार्वजनिक गरेको विवरण अनुसार मधेस प्रदेशमा २६९, बाग्मतीमा ७०, काठमाडौं उपत्यकामा १४०, गण्डकी प्रदेशमा ८१, लुम्बिनीमा ११४, कर्णालीमा ५१ र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा ६० वटा आगलागीका घटना भएका छन्।

दैनिकरूपमा आगलागीका घटना भइरहेका भन्दै हिजो मात्रै देशभरका १९ ठाउँमा आगलागी भएको राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले जनाएको छ। ती आगलागीबाट दुईजना घाइते भएका प्राधिकरणका प्रवक्ता डा डिजन भट्टराईले जानकारी दिए।

दैनिक आगलागीका घटना भइरहेकाले आगो, विद्युत् तथा ग्याँसका सामग्री प्रयोग गर्दा विशेष सावधानी अपनाउन प्राधिकरणले सबैमा अनुरोध गरेको छ। विद्युत् सर्ट, ग्याँस चुहिएर र जाडोमा आगो ताप्दा असावधानीलगायत कारणले आगलागीका घटना बढिरहेको प्रवक्ता भट्टराईले बताए।

१११ किलोग्राम गाँजासहित एकजना पक्राउ

हेटौंडा, २ माघ/रासस

मकवानपुर प्रहरीले हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१५ बाट १११ किलोग्राम लागूऔषध गाँजासहित एकजनालाई पक्राउ गरेको छ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, मकवानपुरले बुधवार कैलाश गाउँपालिका-२ डाँडाखर्क बस्ने ३४ वर्षीय रावल स्याङ्बोलाई लागूऔषध गाँजासहित गाँजा ओसारपोसारमा प्रयोग गरिएको सवारीसाधन सार्वजनिक गरेको हो।

प्रहरीचौकी रातोमाटेबाट खटिएको टोलीले पूर्व-पश्चिम लोकमार्गखण्ड अन्तर्गत राटोमाटे जाँचचौकीमा सवारीसाधन जाँच गर्ने क्रममा गाडीको पछाडि ढालाभित्र खाली क्रेटहरूले छोपी लुकाइछिपाइ गरी ल्याइएको अवस्थामा अवैध लागूऔषध गाँजा फेला पारेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ। प्रहरीका अनुसार स्याङ्बोलाई नियन्त्रणमा लिई थप अनुसन्धान भइरहेको छ।

ग्रामीण क्षेत्रको चार्जिङ स्टेशनः बाराको महागढीमाई नगरपालिकास्थित गढीमाई मन्दिरमा माघेसङ्क्रान्तिका दिन दर्शन/भ्रमण गर्न नेपाल र भारतका भक्तजनहरू सवारीसाधन बूक गरेर आएका थिए। विद्युतीय सवारीसाधनका चालकहरूले अवैध र जोखिमपूर्ण ढङ्गबाट विद्युतीय पोलको नाङ्गो तारमा हुकिङ गरेर आफ्नो सवारीसाधन चार्ज गरिरहेको दृश्य त्यहाँ रहेका सुरक्षाकर्मी र सरोकारवाला निकायले हेरे पनि केही गर्न सकेनन्। तस्वीरः मुकेश बस्नेत/प्रतीक

कति सिकियो त भूकम्पले सिकाएको पाठ

स्वतन्त्र विचार

-श्रीरामसिंह बस्नेत

तसर्थ हरेक दिवस मनाउँदा अघिल्लो वर्षको दिवस मनाएकोभन्दा यति कदम अगाडि बढ्न सफल भइयो भन्ने आत्मसन्तोषको स्पष्ट अनुभूति पाउन सक्नुपर्छ। अर्को माघ २ गते २८औं भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउँदा त्यस्तो अनुभूति अनुभव हुनेगरी हामी सबैले काम गरौं।

बुधवार माघ २ गते अर्थात् भूकम्प सुरक्षा दिवस। नेपालमा यो दिवस मनाउन थालिएको पनि २६ वर्ष पूरा भइसकेको छ। आजको दिन २०५५ सालमा पहिलोपटक भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउँदाको क्षण सम्झना हुन्छ। विगतको कुनै ठूलो भूकम्पलाई आधार मानेर वर्तमानमा जनचेतना र राज्यको सक्रियता बढाइ भविष्यलाई सुरक्षित बनाउने यो अवधारणा नेपालका लागि मात्र हैन विश्वमैं एउटा नयाँ प्रयोग थियो। त्यसैले यसबारे सरकार र सम्बन्धित पक्षलाई कुरो बुझाउन निकै कठिन भएको थियो। यसका लागि भूकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज (एनसेट) र तत्कालीन गृह मन्त्रालयले निकै परिश्रम गरेका थिए। यो दिवस २०५५ सालदेखि मनाउन थाले पनि यसका लागि प्रयास भने करीब तीन वर्ष अघिदेखि नै चलेको थियो। यदि शुरूमैं प्रयास सफल भएको भए आज २७औं हैन ३०औं भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाइरहिएको हुन्थ्यौं। यो अनौठो खालको दिवस उद्घाटन गरेर श्रीगणेश गर्न पाएकामा तत्कालीन प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइराला निकै उत्साहित हुनुहुन्थ्यो।

यो २६ वर्षको अवधिमा नेपालमा धेरै कम्प र परकम्पहरू आइसकेका छन्। त्यसैले अब भूकम्प कसैका लागि पनि 'दैवको लीला' रहेन। केही वर्ष अघिसम्म पनि नेपालमा प्रकोपलाई दैवको दोष मान्ने चलन थियो। त्यसैले प्रकोपसम्बन्धी ऐनको नाम नै दैवी प्रकोप ऐन राखिएको थियो। तर अब पुराना सोच र शैलीमा केही परिवर्तन आइसकेको छ। भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउनुको सबैभन्दा ठूलो औचित्य र उपलब्धि भूकम्पीय सुरक्षाप्रति व्यापक जनचेतना जागृत गराउनु र सम्बन्धित निकायहरूलाई झक्झकाउनु हो।

यो दिवसको पृष्ठभूमि १९९० माघ २ गतेको महाभूकम्पलाई मान्नुको कारण अहिलेसम्म नेपालमा आएका भूकम्पमध्ये सबैभन्दा बढी शक्तिशाली भूकम्प भएको र यसको राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक प्रभाव व्यापक हुनु हो। कतिपयलाई ९० सालको भूकम्पको राजनीतिक प्रभाव के होला र ? भन्ने लाग्न सक्छ। तर यथार्थ फरक छ। यो महाभूकम्प आउँदा नेपाल ८७ वर्ष अघिदेखि जहानियाँ एकतन्त्री राणाशासनमा जकडिएको थियो, जसमा न त नागरिक अधिकार थियो, न त नागरिकहरूलाई नै आफ्नो क्षमताबारे कुनै अन्दाज थियो। त्यतिखेर सबैजसो आफ्नै भाग्यलाई दोष दिँदै पशुतुल्य जीवन बिताइरहेका थिए। त्यस्तो अवस्थामा महाभूकम्पले यस्तो हलचल ल्याइदियो कि त्यसले जमीन मात्र हल्लाएन, जनताको सोच्ने र गर्ने शक्तिलाई समेत हल्लाएर ब्यूँताइदियो।

आपत्को अवस्थामा सङ्गठित भएर निस्स्वार्थ भावले काम गरेमा जस्तोसुकै ठूलो काम पनि गर्न सकिंदो रहेछ भन्ने तत्त्व ज्ञान महाभूकम्पले ल्याएको विनाशपछि उद्धार र राहत कार्यमा अहोरात्र खटिएका नेपालीहरूले पहिलोपटक बुझे। साथै भूकम्पपछि विचलित भएका जनमानसलाई सान्त्वना दिन प्रेरणादायी प्रवचनहरू पनि थालियो। मानिसहरू आपसमा सरसल्लाह, छलफल गर्न थाले। नत्र त राणाका जासुसहरूले दुःख दिन्छन् भनेर भित्ताको पनि कान हुन्छ, बोल्न हुँदैन भनेर कुरा गर्नै डराउँथे। महाभूकम्पपछि उत्पन्न जटिल परिस्थितिले त्यो डर भगाइदियो। उद्धार र राहत कार्यमा खटिएका विशेषगरी युवकहरूले आफ्नो शक्तिलाई बुझे, जसले गर्दा उनीहरूलाई बिस्तारै सङ्गठित हुन सजिलो बनायो। त्यो सङ्गठित भावनाले गोप्यरूपमा राजनीतिक र खुलारूपमा सामाजिक सङ्गठनहरू स्थापना गर्न हौसला दियो।

स्मरण रहोस्, राणाकालमा जति पनि राजनीतिक र सामाजिक सङ्घसंस्था, सङ्गठन स्थापना भए, ती सबैजसो महाभूकम्पपछि मात्र स्थापना भएको इतिहास छ। नेपालका चार महान् वास्तविक शहीद दशरथ चन्द, शुक्रराज शास्त्री, धर्मभक्त माथेमा र गङ्गालाल श्रेष्ठ महाभूकम्पकै उपज हुन्। महाभूकम्पको सामाजिक र आर्थिक प्रभावबारे त सर्वविदितै छ। भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउने प्रचलन शुरू नहुँदासम्म पुराना पुस्ताका नेपालीका लागि १९९० साल माघ २ गते एउटा बिर्सनै नसकिने घटनामा सीमित थियो भने नयाँ पुस्ताका लागि त्यो भूकम्प कुनै दन्त्यकथाजस्तो मात्र थियो। किनकि त्यसबाट कुनै पाठ सिकेर समुदायलाई भूकम्पीय सुरक्षातर्फ क्रियाशील बनाउने काम न त कुनै राज्यस्तरबाट भएको थियो, न जनस्तरबाट। सबै भगवान् भरोसामा थिए। २०५५ माघ २ गतेदेखि सार्वजनिकरूपमैं भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउन थालिएपछि सबैको ध्यान भूकम्पप्रति आकृष्ट भयो र भूकम्प घरघरको र टोलटोलको चर्चाको विषय बन्यो।

हरेक वर्ष मनाइने भूकम्प सुरक्षा दिवसले एउटा नारा बोकेको हुन्छ। यसपटकको नारा 'भूकम्पले सिकाएको पाठ : बलियो संरचना र सुदृढ पूर्वतयारीका साथ' भन्ने छ। अहिलेसम्म देश र विदेशमा गएका भूकम्पहरूले सिकाएको एउटै पाठ के हो भने भूकम्प आफैंले मान्छे मार्दैन, तर भूकम्पले भत्काएका कमजोर संरचनाहरूले मान्छे मार्छ भन्ने नै हो। तसर्थ हरेक संरचना बलियो बनाउनु पहिलो काम हो। तर हामीकहाँ अझै पनि किफायतको नाममा, कानून मिचे ठूलो मानिन्छ बनिन्छ भन्ने भ्रममा, मुनाफा बढी कमाउने लालचमा सार्वजनिक निर्माण कम गुणस्तरको बनाउनेलगायत धेरै कारणले संरचना जति बलियो बनाइनुपर्ने हो, त्यसो हुन सकिरहेको छैन। भवन निर्माण संहिताको अक्षरशः कार्यान्वयन अझैसम्म पूर्ण सन्तोषजनक हुन नसक्नु कम चिन्ताको विषय होइन। यसमा कतिपय नीतिगत कमीकमजोरी पनि छन् भने कतिपय नियतगत। ठेक्काप्रथाबाट निर्माण गरिने संरचनाहरू सार्वजनिक खरीद ऐनअनुरूप हुनुपर्ने र उक्त ऐनले कामको गुणस्तरलाई नभई न्यूनतम मूल्यलाई मात्र प्राथमिकता दिने भएकाले पनि कतिपय ठूला, साना संरचनाहरू जति बलियोसँग निर्माण हुनुपर्ने हो, त्यो नभएको पाइने गरेको छ।

बलियो संरचनाको सन्दर्भमा अर्को महत्त्वपूर्ण पाटो हो, प्रबलीकरण अर्थात् रेट्रोफिट। नयाँ संरचना निर्माणको प्रारम्भदेखि नै तोकिएको मापदण्ड अनुसार निर्माण गरेर संरचनालाई बलियो बनाउनुपर्छ भने पहिले नै बनिसकेका संरचनाहरूलाई प्रबलीकरण प्रविधिको माध्यमबाट बलियो बनाउन सकिन्छ। प्रबलीकरण कति भरपर्दो प्रविधि हो भन्ने तथ्यलाई २०७२ वैशाखको गोरखा भूकम्पले स्पष्टसँग प्रमाणित गरिसकेको छ। त्यो भूकम्प आउनुभन्दा केही वर्षअगावै प्रबलीकरण गरिएका विशेषगरी केही सरकारी विद्यालय भवनहरूलाई गोरखा भूकम्पले क्षति नगरेको तर प्रबलीकरण नगरिएका विद्यालय भवनहरू भने धेरै भग्नावशेषमा परिणत भएका उदाहरण हामीसँग छन्। तसर्थ नयाँ निर्माण गरिने संरचना मात्र हैन पुराना संरचनाहरूलाई बेलैमा प्रबलीकरण गरी सुरक्षित पार्नु पनि त्यति नै जरुरी छ। यो सत्यलाई मनन गर्दै नेपालमा पनि प्रबलीकरणका केही कामहरू उत्साहजनकरूपमा भएका छन्, कतै हुँदैछन्। जस्तै सर्वोच्च अदालत भवन, त्रिचन्द्र कलेजको पहिलो भवन आदि। नेपालका विभिन्न स्थानमा रहेका सरकारी, संस्थागत, निजी संरचनाहरू, कतिपय ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक महत्त्व बोकेका सम्पदाहरू छन्, जो जोखिमको अवस्थामा छन्। तिनलाई क्रमैसँग प्रबलीकरण गर्नु गराउनु राज्यको दायित्व हो। सबै संरचनाको प्रबलीकरण एकै आर्थिक वर्षभित्र गर्न सम्भव नहोला। तर चरणबद्धरूपमा त्यस्ता महत्त्वपूर्ण पुराना संरचनाहरूलाई प्रबलीकरण गर्ने नीति, कार्ययोजना र कार्यक्रम राज्यसँग हुनु अपरिहार्य छ। प्रबलीकरणका लागि अहिले १० लाख रुपियाँ खर्च गर्न गाह्रो मान्दा वा अलमल गर्दा भोलि कुनै पनि बेला १० करोडको क्षति हुन सक्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ। स्पष्ट भूमिका र औचित्य नदेखिएको भनी आलोचना खेपिरहेको प्रत्येक प्रदेश सरकारले आफ्नो प्रदेशभित्रका पुराना महत्त्वपूर्ण संरचनाहरूको प्राविधिक अध्ययन गराइ तिनलाई क्रमैसँग प्रबलीकरण गराए प्रदेशका लागि मात्र हैन, देशकै लागि ठूलो योगदान हुनेछ। प्रबलीकरण प्रारम्भ गरिहाल्न नसके पनि अहिले त्यस्ता संरचनाहरूको प्राविधिक अध्ययन गराएर आगामी आर्थिक वर्षको योजनामा पारी प्रबलीकरण कार्यान्वयन गर्न सकिएमा ठूलो उपलब्धि हुनेछ। यो काम गर्न प्रदेश सरकारलाई कुनै ऐन, कानून र अधिकारको अभावले छेक्दैन। इच्छाशक्तिकै अभाव छ भने बेग्लै कुरा हो।

प्रश्न भूकम्पको मात्र हैन। बाढी, पहिरो, आगलागी, लू, शीतलहर, चटयाङ, हिमपहिरो आदि अनेकौं विपद् हामीले ऋतु अनुसार नियमितरूपमा भोग्नुपर्ने नियति बनेका छन्, जसलाई टार्न सकिंदैन तर ती विपद्बाट जनधनलाई धेरै हदसम्म जोगाउन भने सकिन्छ। तर कसरी ? मूल प्रश्न र चुनौती यही नै छ। यसको समाधानको एकमात्र उपाय आजको नाराले बोकेको छ अर्थात् सुदृढ पूर्वतयारीका साथ। दर्जनौं रोगको एउटै अचूक औषधि भने जस्तै सबैखाले विपद्बाट जोगिने एउटै उपाय सुदृढ पूर्वतयारी नै हो। तर विडम्बना हामी त्यसैमा कमजोर छौं। हरेकपटकको विपद्ले पूर्वतयारीमैं कमजोर रहेको भनेर

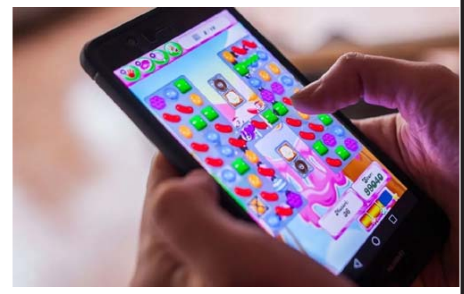
(बाँकी पाँचौं पातामा)

माघेसङ्क्रान्तिको दिन मङ्गलवार गढीमाई मन्दिरमा जाने भक्तजनहरूको अत्यधिक भीड लागेपछि ग्राभेल सडक नै जाम भएको थियो। ट्राफिक प्रहरीले मन्दिर क्षेत्रभित्र ठूला सवारीसाधन जान दिंदा मानिसलाई समेत हिंड्न सास्ती भएको थियो। श्रद्धालुहरू खेत र नालीको बाटो भएर आवागमन गरेका थिए। तस्वीरः प्रतीक

फरक समाचार

क्यान्डी क्रस र टिन्डर एपमा ह्याकरको पहुँच

यदि तपाईं क्यान्डी क्रस खेल्नुहुन्छ वा टिन्डर एपमा धेरै समय खर्च गर्नुहुन्छ भने यो समाचार पढ्नै पर्छ। ४०४ मीडियाको प्रतिवेदन अनुसार क्यान्डी क्रस र टिन्डरलगायत धेरै प्रयोग हुने मोबाइल एपहरूले प्रयोगकर्तालाई जानकारी नै नदिई उनीहरूको संवेदनशील डेटा सङ्कलन गरिरहेका छन्। यो खतरा एन्ड्रोइड र आइओएस दुवैको लागि समानरूपमा छ। रिपोर्ट अनुसार यी एपहरूले विज्ञापन इकोसिस्टममार्फत डेटा सङ्कलन गर्न सक्छन्। यसले प्रयोगकर्ताको गोपनीयतासम्बन्धी गम्भीर चिन्ताहरू खडा गर्न थालेको छ।



भनिन्छ, यो डेटा लोकेशन डेटा, ब्रोकर ग्रेभी एनालिटिक्समा पुगेको छ, जसको सहायक कम्पनी भेन्टेलले पहिले पनि यी जानकारी अमेरिकी कानून प्रवर्तन एजेन्सीलाई बेचेको थियो।

डेटा सङ्कलन गर्छन्: रिपोर्ट अनुसार रियल–टाइम बिडिङ (आरटिबी) प्रणालीमार्फत डेटा सङ्कलन गरिन्छ, जहाँ कम्पनीहरूले एपभित्र विज्ञापनहरू देखाउन बोलकबोल गर्छन्। जब यी विज्ञापनहरू चल्छन्, ग्रेभी एनालिटिक्स जस्ता डेटा ब्रोकरहरूले एप विकासकर्ताहरूको प्रत्यक्ष संलग्नताविना प्रयोगकर्ताहरूको लोकेशन डेटालाई रोक्न र सङ्कलन गर्न सक्षम हुन्छन्। एप सिर्जनाकर्ताहरूले यो प्रक्रियालाई नियन्त्रण गर्दैनन्। यसको मतलब प्रयोगकर्ताहरू अनजान रहन्छन् कि तिनीहरूको स्थानको निगरानी भइरहेको छ।

साइबर सेक्युरिटी फर्म साइलेन्ट पुशका ज्याक एडवड्र्सलगायत सुरक्षा विशेषज्ञहरू यस डेटा हार्भेस्टिङको मात्राबाट चिन्तित छन्। रिपोर्ट अनुसार एडवड्र्सले भने, यो पहिलोपटक हो जनतासँग ठोस प्रमाण छ कि केही डेटा ब्रोकरहरूले एपमा इम्बेड गरिएको कोडको सट्टा विज्ञापन बिड स्ट्रिमबाट प्रयोगकर्ताको जानकारी निकालिरहेका छन्।

एन्ड्रोइड र आइफोन प्रयोगकर्ताहरूले आफ्नो डेटा कसरी सुरक्षित राख्ने ? विज्ञहरूले स्मार्टफोन प्रयोगकर्ताहरूले एपहरूलाई लोकेशन अनुमति दिंदा सावधानी अपनाउन र एपको गोपनीयता नीतिहरू अझ सावधानीपूर्वक जाँच गर्न सुझाव दिएका छन्। एन्ड्रोइड प्रयोगकर्ताहरूलाई लोकेशन र क्यामरामा पहुँच प्रदान नगर्न सल्लाह दिइएको छ। आइफोन प्रयोगकर्ताहरूले ट्र्याकिङ र डेटा सङ्कलन सीमित गर्न आइफोन युजर एप इन्स्टल गरेपछि एपलाई ट्र्याक नगर्न सल्लाह दिइएको छ।

बिएमआईको कसरी गणना गर्ने

बिएमआई अर्थात् बडी मास इन्डेक्स एउटा टुल हो, जसबाट विज्ञले कुनै पनि व्यक्तिको शरीरमा अतिरिक्त बोसो वा फैट कति छ, त्यो पत्ता लगाउँछन्।

तपाईंको लम्बाइको हिसाबले तपाईंको वजन कति हुनुपर्छ, यस कुराको लागि वैज्ञानिकले एउटा फर्मुला बनाएका छन्, जसबाट यो पत्ता लगाउँछन् कि व्यक्ति रोगको कति नजीक छ। एक प्रकारले बिएमआईमार्फत तपाईं कति स्वस्थ हुनुहुन्छ भनेर पत्ता लगाउन सकिन्छ। बिएमआईको गणना गर्न एउटा सरल सूत्र छ। यसको लागि जति किलो तपाईंको वजन छ, त्यसमा लम्बाइ (मिटर वर्ग)द्वारा भाग गरिन्छ। यसलाई कसरी गणना गरिन्छ भनेर सर्वप्रथम बुझ्नुपर्छ।

बिएमआई गणना गर्ने सूत्रः क्लिभल्यान्ड क्लिनिकका अनुसार बिएमआई अर्थात् बडी मास इन्डेक्स पत्ता लगाउन पहिले आफ्नो तौल गर्नुहोस्। तौल गरेपछि मिटरमा आफ्नो उचाइ नाप्नुहोस्। अब मिटरलाई वर्गमा गुणा गर्नुहोस्। यानी तपाईंको उचाइ १.२ मिटर छ भने यसलाई १.२ मिटरले गुणन गर्नुहोस्। यो २.४४ हुनेछ। अब यसलाई वजनद्वारा विभाजित गर्नुहोस्। मानौं तपाईंको तौल ७० किलो छ भने ७० किलोलाई २.४४ ले भाग गर्नुपर्छ। यो २८.६८ हुन्छ। यानी तपाईंको बिएमआई २८.६८ हुन्छ। यो सूत्र यस्तो छः– बिएमआई = वजन/उचाइ (मिटरमा)को वर्ग वा बिएमआई = वजन/(उचाइ X उँचाइ)

उत्तम बिएमआई कति हुनुपर्छ ? सही बडी मास इन्डेक्स कति हुनुपर्छ भन्ने प्रश्नमा हालसम्मको मापदण्ड अनुसार कसैको बिएमआई १८.५ भन्दा कम छ भने उसलाई कम तौल मानिनेछ अर्थात् उनको शरीरमा बोसोको कमी छ। यस्ता व्यक्तिले तौल तुरुन्तै बढाउनुपर्छ। यसबाहेक यदि कसैको बिएमआई १८.५ भन्दा बढी र २४.९ भन्दा तल छ भने यो सही बिएमआई हो। यसको मतलब तपाईंको शरीरमा धेरै बोसो छैन। यसको मात्रा शरीर अनुसार सही छ। तर यदि कसैको बिएमआई २५ देखि २९.९ बीचमा छ भने यसको मतलब उसको तौल बढेको छ। अर्थात् शरीरमा बोसोको मात्रा बढी छ। यदि कसैको बिएमआई ३० भन्दा बढी छ भने यसको मतलब उसको शरीरमा धेरै अतिरिक्त बोसो छ। त्यस व्यक्ति धेरै प्रकारका रोगको जोखिममा छ। त्यसैले तौललाई तुरुन्तै नियन्त्रण गर्न जरुरी छ। बिएमआई ४० भन्दा बढी भएमा मुटुरोग, रक्तचाप, मधुमेह, पित्तको पत्थरी, गठिया, स्लीप एपनियाको जोखिम बढी हुन्छ।

भारतमा तौल र उचाइका आधारमा मात्रै कसैको स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्याङ्क निकाल्ने हो भने त्यो सही हुनेछैन। यसको कारण यो हो कि बिएमआई पश्चिमी देशका मानिसहरूको लागि गणना गरिएको थियो, त्यहाँ मानिसहरूको शरीर सामान्यतया माथिदेखि तलसम्म समान रहन्छ। यदि व्यक्ति मोटो छन् भने यो उसको शरीरभरि एक समान हुन्छ तर भारतमा मोटोपन फरक प्रकारको हुन्छ। यहाँ शरीरका सबै अङ्ग ठीक रहन्छन् तर पेटनजीकै बोसो जम्मा भइरहन्छ। त्यसैले यहाँ बिएमआईले काम गर्दैन। बिएमआई तब प्रभावकारी हुन्छ, जब पूरै शरीरमा बोसो बराबर हुन्छ। त्यसैले भारतमा पेटको परिधिलाई बिएमआईमा समावेश गरी सही पडताल गर्ने नयाँ सूत्र बनाउन माग भइरहेको छ। यसबाहेक हालको बिएमआईले बालबालिका, किशोरकिशोरी, गर्भवती, ६५ वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरू, बडी बिल्डर्स, खेलाडीहरू आदिमा काम गर्दैन।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

महाभियोगपछि निलम्बित दक्षिण कोरियाका राष्ट्रपति पक्राउ

सियोल, २ माघ/एएफपी

अनुसन्धानकर्ताहरूले महाभियोगपछि निलम्बित दक्षिण कोरियाली राष्ट्रपति युन सुक योललाई सरकारविरुद्ध विद्रोह भड्काएको आरोपमा बुधवार पक्राउ गरेको सिएनएनले जनाएको छ।

निलम्बित दक्षिण कोरियाली राष्ट्रपति युन सुक योल। तस्वीरः एजेन्सी

"संयुक्त अनुसन्धान मुख्यालयले राष्ट्रपति युनलाई बुधवार बिहान १०:३३ बजे पक्राउ गरेको हो," अल जजीराले बुधवार जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ।

यदि उनीमाथिको आरोप प्रमाणित भएमा दक्षिण कोरियाको संविधान अनुसार युनलाई मृत्युदण्ड वा आजीवन कारावासको सजाय हुन सक्छ।

सिएनएनका अनुसार हप्तौंदेखि प्रहरीले उनलाई गिरफ्तार गर्न खोजिरहेको भएपनि राष्ट्रपतिको सुरक्षार्थ खटिएको सेनाको टोलीले उनको निवासको सुरक्षा गरिरहेको र उनलाई पक्राउ गर्न अवरोध सिर्जना गरिरहेको थियो।

अल जजीराका अनुसार पक्राउ पर्नु अघि रेकर्ड गरिएको एक भिडियो सन्देशमा युनले सैनिक शासन लागू गर्न असफल भएको भन्दै सुनवाइका लागि जाने बताएका थिए।

"मैले भ्रष्टाचार अनुसन्धान कार्यालयलाई जवाफ दिने निर्णय गरें," युनलाई उद्धृत गर्दै अल जजीराले लेखेको छ, "उहाँले अनुसन्धानको वैधानिकता स्वीकार गरेका थिएनन् तर 'कुनै पनि दुर्भाग्यपूर्ण रक्तपात रोक्न' अनुसन्धानमा सहभागी हुनेछन्।"

अल जजीराका अनुसार समर्थकसहित सयौं मानिस युनको घरबाहिर भेला भएका थिए भने सत्तारूढ कन्जरभेटिभ पार्टी, पिपुल पावर पार्टीका सांसद र युनका वकीलको एक समूहले पनि आवासीय परिसरभित्र गिरफ्तारी रोक्ने प्रयास गरेका थिए।

सिएनएनका अनुसार प्रहरी र रक्षा मन्त्रालयसँग मिलेर अनुसन्धान गरिरहेको भ्रष्टाचार अनुसन्धान कार्यालय (सिआइओ)ले पहिलोपटक यसै महीनाको शुरूमा उनलाई पक्राउ गर्ने प्रयास गरेको थियो तर सैनिक र राष्ट्रपतिको सुरक्षा सदस्यहरूले ८० जना प्रहरी र अनुसन्धानकर्ताहरूलाई राष्ट्रपति भवनसम्म पुग्नबाट रोकेपछि यो असफल भएको थियो।

भ्रष्टाचार अनुसन्धान कार्यालयले उनलाई बढीमा ४८ घण्टा थुनामा राख्न सक्छ। अल जजीराका अनुसार राष्ट्रपतिलाई हिरासतमा राख्न वारेन्टका लागि निवेदन दिने वा नदिने भन्ने विषयमा उनीहरूले निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ।

दक्षिण कोरियाको एक अदालतले हालैका हप्ताहरूमा अनुसन्धानकर्ताहरूले सहयोगका लागि अनुरोध गरेको तीनपटकसम्म पेश गर्न असफल भएपछि उनीविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी गरेको भ्रष्टाचार अनुसन्धान कार्यालयले जनाएको छ।

यस अघि गत वर्ष डिसेम्बर १४ मा युनलाई राष्ट्रियसभाले देशमा सैनिक शासन लागू गर्ने प्रयास गरेको भन्दै महाभियोग लगाएको थियो। दक्षिण कोरियाली राष्ट्रपतिविरुद्ध महाभियोग लगाउने पक्षमा २०४ मतका विरुद्ध ८५ मत परेका थिए।

महाभियोग लगाएपछि युनलाई पदबाट निलम्बित गरिएको थियो। रासस

तान्जानियामा मारबर्ग भाइसरका कारण आठजनाको मृत्यु

जेनेभा, २ माघ/एएफपी

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्लुएचओ) ले तान्जानियामा घातक मारबर्ग भाइरसको शङ्कास्पद प्रकोपका कारण आठजनाको मृत्यु भएको भन्दै तान्जानिया र छिमेकी मुलुकमा थप फैलिने जोखिम 'उच्च' रहेको चेतावनी दिएको छ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय स्वास्थ्य निकायले तान्जानियाको कागेरा क्षेत्रमा शङ्कास्पद 'मारबर्ग भाइरस डिजिज (एमभिडी)'को प्रकोप देखिएको जानकारी सोमवार आफ्ना सदस्य राष्ट्रहरूलाई दिएको जनाएको छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका प्रमुख टेड्रोस अधानोम गेब्रेयेससले सामाजिक सञ्जाल एक्समा भनेका छन्, "अहिलेसम्म नौजनामा सङ्क्रमण देखिएको हामीलाई जानकारी प्राप्त भएको छ, जसमध्ये आठजनाको मृत्यु भइसकेको छ। रोगलाई फैलिन नदिन सावधानी अपनाइएको छ। यद्यपि आगामी दिनमा अझै केही थप सङ्क्रमितहरू फेला पर्न सक्ने सम्भावना छ।" डब्ल्युएचओले तान्जानिया सरकार र प्रभावित समुदायलाई आफ्नो पूर्ण सहयोगको आश्वासन दिएको छ।

छिमेकी मुलुक रूवान्डामा तीन महीनाभन्दा बढी मारबर्गको महामारी फैलिएको डब्लुएचओले घोषणा गरेको एक महीना नबित्दै यो घोषणा गरिएको हो। डब्लुएचओका अनुसार मारबर्गले अत्यधिक सङ्क्रामक रक्तस्रावी ज्वरो निम्त्याउँछ। यो चमेरोबाट सर्छ र इबोला जस्ता भाइरसहरूको एउटै परिवारसँग सम्बन्धित छ।

मारबर्गको ज्वरोसँगै रक्तस्राव र अङ्ग फेल हुने गर्छ र भाइरस सङ्क्रमणपछि हुने मृत्युदर ९० प्रतिशतको हाराहारीमा पुग्न सक्ने डब्लुएचओले जनाएको छ।

कागेरा क्षेत्रमा मार्च २०२३ मा पहिलोपटक मारबर्गको प्रकोप देखिएको थियो, जुन लगभग दुई महीनासम्म चलेको थियो, जसमा छजनाको मृत्यु भएको थियो भने नौजना सङ्क्रमित भएका थिए।

उनले भने, "हामी छिमेकी देशहरूलाई सतर्क रहन र सम्भावित सङ्क्रमितको व्यवस्थापनका लागि तयार रहन सुझाव दिन्छौं। हामी अहिले तान्जानियासँग यात्रा वा व्यापार प्रतिबन्धको सिफारिश गर्दैनौं।"

डब्लुएचओले भनेको छ कि मारबर्ग सजिलै फैलिंदैन। भाइरस सर्नका लागि सङ्क्रमित बिरामीको शरीरबाट आउने तरल पदार्थसँगको सम्पर्क आवश्यक पर्छ।

उनले सावधानी अपनाउन सुझाव दिंदै अगाडि भने, "भाइरसको सम्पर्कमा आएका व्यक्ति एक देशबाट अर्को देश वा एक समुदायबाट अर्को समुदायमा पुगेको हुन सक्ने कुरालाई नकार्न सकिंदैन।" रासस

ट्रम्पलाई 'युद्ध' को जोखिम नबढाउन इरानी राष्ट्रपतिको आग्रह

वाशिङ्टन, २ माघ/एएफपी

इरानका राष्ट्रपति मसुद पेजेस्कियानले इरानले आणविक हतियार नचाहेको बताउँदै अमेरिकी राष्ट्रपतिमा निर्वाचित डोनाल्ड ट्रम्पलाई इरानसँग युद्धको जोखिम नमोल्न चेतावनी दिएका छन्।

ट्रम्प ह्वाइट हाउस फर्किनुभन्दा एक हप्ता अघि एनबिसी न्यूजलाई दिएको अन्तर्वार्तामा पेजेस्कियानले भने, "मलाई आशा छ कि ट्रम्पले यस क्षेत्र र विश्वमा शान्ति कायम गर्नुहुनेछ।"

वाशिङ्टनले तेहरानसँग करीब ४५ वर्षदेखि औपचारिक कूटनीतिक सम्बन्ध कायम गरेको छैन र ट्रम्पले हालै आफ्नो चुनावी अभियानका क्रममा अमेरिकी सहयोगी इजरायलले इरानी आणविक केन्द्रहरूमा आक्रमण गर्न सक्ने चेतावनी दिएका थिए।

इरानको आणविकस्थलमा अमेरिकासमर्थित इजरायली सैन्य आक्रमणको सम्भावनाबारे पेजेस्कियानले भने, "हामी कुनै पनि कदमको जवाफ दिनेछौं। हामी युद्ध चाहँदैनौं अनि युद्धसँग डराउँदैनौं पनि।"

इरानका विदेशमन्त्री अब्बास अराघचीले युरोपेली शक्तिहरू आणविक कार्यक्रम पुनः शुरू गर्न गम्भीर रहेको बताएका छन्।

सन् २०१५ मा इरान र फ्रान्स, बेलायत र जर्मनीलगायत विश्व शक्तिराष्ट्रबीच तेहरानको आणविक कार्यक्रममाथिको प्रतिबन्धको बदलामा तेहरानमाथिको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबन्धलाई खुकुलो बनाउने सम्झौता भएको थियो।

ट्रम्पको पहिलो कार्यकालमा संयुक्त राज्य अमेरिका एकतर्फीरूपमा सन् २०१८ मा सम्झौताबाट पछि हटेको थियो र आर्थिक प्रतिबन्धहरू पुनः लागू गरेको थियो।

तेहरानले आणविक सम्झौताबाट वाशिङ्टनको बहिर्गमनसम्म सम्झौताको पालना गरेको थियो तर त्यसपछि ऊ आफ्नो प्रतिबद्धताबाट क्रमशः पछि हट्दै जाँदा अहिले सम्झौता कार्यान्वयनमा छैन।"

पेजेस्कियानले भने, "हामी आणविक हतियार वा अन्य हतियार बनाउन चाहँदैनौं तर उनीहरूले हामीमाथि आणविक बम बनाउन खोजेको आरोप लगाएका छन्।"

एनबिसी न्यूजकी प्रस्तोता लेस्टर होल्टले ट्रम्प सत्तामा फर्किएपछि उनीसँग वार्ता गर्न सकिने सम्भावनाबारे सोधेको प्रश्नमा इरानी नेताले यो सम्भावना अहिलेसम्म नदेखिएको बताए। उनले भने, "हाम्रो समस्या संवादमा छैन, प्रतिबद्धतामा छ। यो वार्ता र संवादका क्रममा हुने प्रतिबद्धताहरूमा निर्भर हुन्छ।"

अमेरिकालाई सङ्केत गर्दै पेजेस्कियानले भने, "वार्ताको अर्को पक्षले आफ्ना वाचा र दायित्वहरू पूरा नगरेपछि इरान पनि पछि हट्न बाध्य हुनुपरेको हो।" रासस

लसुन स्तम्भः मध्यपहाडी राजमार्ग अन्तर्गत सङ्खुवासभा र तेऱ्हथुमको सिमाना लालीगुराँस नगरपालिका–१ लसुनेमा निर्माण गरिएको लसुन स्तम्भ। तस्बिरः भविन कार्की/रासस

शिक्षक महासङ्घद्वारा विद्यालय बन्द गर्ने चेतावनी

प्रस, पोखरिया, २ माघ/

नेपाल शिक्षक महासङ्घ, जिल्ला समिति, पर्साले बुधवार विज्ञप्ति जारी गर्दै पर्सा जिल्लाको बहुदरमाई नगरपालिकाका शिक्षक, कर्मचारीहरूको तलब, भत्ता यथाशीघ्र उपलब्ध नगराए यही माघ ६ गतेदेखि सम्पूर्ण विद्यालय बन्द गर्ने चेतावनी दिएको छ।

महासङ्घ, पर्साका अध्यक्ष तीर्थराजप्रसाद यादवले आज विज्ञप्ति जारी गर्दै बहुदरमाई नपामा कार्यरत प्रअ, शिक्षक, शिक्षिका, कर्मचारी, बालविकास सहयोगीकर्ताहरूको तलब साउनदेखि पुस मसान्तसम्म छ महीना अवधिसम्म उपलब्ध नभएको र यो कार्यबाट शिक्षा क्षेत्रमा प्रतिकूल असर परेको भन्दै यसको निराकरण गर्न माग गरेको छ।

शिक्षक, कर्मचारीहरूले छोराछोरीको शुल्क तिर्न नसकेको, घरखर्च धान्न अप्ठेरो भएको, जिन्सी सामानहरू राखेर ऋण लिनुपरेकोलगायतका समस्याहरू सिर्जना भएको, त्यसतर्फ नगरपालिका अनभिज्ञ देखिएको भन्दै यथाशीघ्र तलब बढाउन माग गरिएको छ।

महासङ्घले बुधवारदेखि शुक्रवारसम्म चार घण्टी विद्यालय सञ्चालन गरेर बन्द गर्ने र माघ ६ गते आइतवार दिउँसो २ बजे नपाका सम्पूर्ण सामुदायिक विद्यालयको मूलढोका बन्द गरेर त्यसको साँचो प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई बुझाउने चेतावनी दिएको छन्।

नेप्से परिसूचकमा झिनो अङ्कको सुधार

काठमाडौं, २ माघ/रासस

नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा झिनो अङ्कको सुधार देखिएको छ। बुधवार नेप्से परिसूचक एक दशमलव ८३ अङ्कले बढेर दुई हजार ५९५ दशमलव ९६ को बिन्दुमा कायम भएको हो।

आज २९९ कम्पनीका एक करोड सात लाख ४५ हजार ४२७ कित्ता शेयर ६३ हजार ३७७ पटक खरीद–बिक्री हुँदा रु पाँच अर्ब ८२ करोड ४९ लाख चार हजार १३४ को कारोबार भएको छ।

आजको कारोबारमा बैंकिङ समूह शून्य दशमलव ८१, वित्त तीन दशमलव ४८, लगानी शून्य दशमलव शून्य सात, लघुवित्त शून्य दशमलव ५२, म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव १७ र निर्जीवन बीमा शून्य दशमलव ४१ प्रतिशतले घटेका छन् भने अरू सबै समूहका उपसूचक बढेका छन्।

विकास बैंक एक दशमलव शून्य आठ, होटल तथा पर्यटन एक दशमलव ६३, जलविद्युत् एक दशमलव ७६, जीवन बीमा शून्य दशमलव शून्य आठ, उत्पादन तथा प्रशोधन शून्य दशमलव ४८, व्यापार शून्य दशमलव शून्य एक र अन्य समूह शून्य दशमलव शून्य चार प्रतिशतले बढेका छन्।

डोल्टी पावर कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ भने न्यादी हाइड्रोपावर लिमिटेडको शेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ।

नेपालमा...

कार्यक्रममा मधेस प्रदेशका कृषि, भूमि तथा सहकारीमन्त्री जनार्दनसिंह क्षत्री, वीरगंज उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष अनिलकुमार अग्रवाल, वीरगंजका पूर्वप्रमुख विजय सरावगी, पत्रकार चन्द्रकिशोर, ठाकुरराम बहुमुखी क्याम्पसका पूर्वप्रमुख ललन द्विवेदी, नेपाली काङ्ग्रेसकी महिला नेत्री डा सुषमा तिवारी द्विवेदी, प्राध्यापक डा इन्दुशङ्कर मिश्र, विभिन्न राजनीतिक दलका अगुवा, विद्यार्थीलगायतको सहभागिता थियो।

कति सिकियो ...

हामीलाई धिक्कारी रहेझैं प्रतीत हुन्छ। विपद्को पीडा कस्तो हुन्छ भन्ने अनुभूति विपद् भोगेको वास्तविक पीडितलाई मात्र थाहा हुन्छ, निरीक्षण गर्न गएकाहरूलाई हुँदैन। तसर्थ सुदृढ पूर्वतयारी विश्वसनीय नभएसम्म विपद्को पीडाबाट जोगिन सकिएला भनेर ढुक्क हुन सकिंदैन।

सुदृढ पूर्वतयारीका लागि सबैभन्दा प्रभावकारी र अपरिहार्य माध्यम भनेको स्थानीय निकाय नै हुन्। तर निकाय भएर मात्र हुँदैन, ती निकाय जनशक्ति र साधन स्रोत सम्पन्न हुनु पनि अपरिहार्य छ। कुनै पनि विपद्मा पहिलो मदतदाता (फस्ट रेस्पोन्डर) छिमेकी वा स्थानीय व्यक्ति नै हुन्छन्। त्यसैले स्थानीय निकायले प्रत्येक घरपरिवारलाई विपद्सँग पहिलो सामना गर्न सक्ने क्षमतावान् बनाउनुपर्छ। यसमा मुख्य तीन पक्ष पर्छन्– पहिलो, ठाउँको प्रकृति अनुसार आउन सक्ने हरेक किसिमका विपद्सँग पहिलो सामना गर्न सक्ने ज्ञान भएको जनशक्ति, जस्तै छिमेकको घरमा आगलागी भयो भने नजीकका छिमेकीहरूले के गर्ने, के नगर्ने ?, दोस्रो, आधारभूत प्राविधिक सीप भएका स्वयंसेवकहरू जस्तै नदी वा पोखरीमा डुबेको मानिसलाई बचाउन सक्ने, कृत्रिम श्वासप्रश्वास दिन सक्ने आदि दक्षता भएका। तेस्रो, आधारभूत साधन स्रोत, जस्तै आपत्कालीन औषधि, घाइते बोक्ने स्ट्रेचर, ह्वीलचियर, साबेल, पिक, डोरी, सवारीसाधन आदि। प्रत्येक स्थानीय निकायले वडास्तरमा र वडामार्फत टोलटोल र गाउँघर, परिवारसम्म पुऱ्याउनुपर्छ। यति तीन पक्ष पूरा गर्न कुनै ठूलो आकारको बजेट एकैपटक आवश्यक पर्दैन। चरणबद्धरूपमा क्रमशः पूरा गर्दै लान सकिन्छ, निरन्तर कार्यक्रमका रूपमा। यसका लागि दुई कुरा मात्र आवश्यक छन्– स्थानीय तहका प्रत्येक जनप्रतिनिधिहरूमा इमानदारी र इच्छाशक्ति। यी दुई कुराको अभाव छैन भने स्थानीयस्तरलाई सुदृढ पूर्वतयारीको विश्वसनीय आधारका रूपमा विकसित गर्न सकिन्छ, जो नेपाल जस्तो बहुविपद्को जोखिम भएको मुलुकका लागि अपरिहार्य हुन्छ।

अरू मुलुकहरूमा जस्तै नेपालमा पनि मिति अनुसार पूर्वनिर्धारित विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय दिवसहरू मनाइन्छन्। औपचारिक कार्यक्रममा तामझाम गरेर दिवस मनाउनु एउटा कुरा हो तर दिवसको उद्देश्य अनुसार कुनै ठोस काम गरेर त्यो एक दिनका लागि मात्र हैन दिगो प्रभाव पार्न सकियो भने मात्र कुनै पनि दिवस मनाउनुको सार्थकता रहन्छ र यो अलि बेग्लै कुरा हो। आम सञ्चारमाध्यमहरूलाई मात्र केहीबेर काम लाग्ने, आम जनमानसलाई कुनै लाभ नहुनेगरी दिवस मनाउने हो भने हामी जति यात्रा गरे पनि जहाँको त्यहीं रहेको स्थुल प्राणी जस्तो हुनेछौं। तसर्थ हरेक दिवस मनाउँदा अघिल्लो वर्षको दिवस मनाएकोभन्दा यति कदम अगाडि बढ्न सफल भइयो भन्ने आत्मसन्तोषको स्पष्ट अनुभूति पाउन सक्नुपर्छ। अर्को माघ २ गते २८औं भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउँदा त्यस्तो अनुभूति अनुभव हुनेगरी हामी सबैले काम गरौं।

आजको राशिफल

मेष – वाहनकष्ट	वृष – राज्यलाभ
मिथुन – कान्तिक्षय	कर्कट – अन्नलाभ
सिंह – व्यर्थभ्रमण	कन्या – प्रसन्नता
तुला – पदोन्नति	वृश्चिक – ईश्वरभक्ति
धनु – कष्टानुभूति	मकर – नारीसुख
कुम्भ – शत्रुभय	मीन – चोरभय

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

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ।
बिल, बूक, खाता
क्यालेन्डर, ब्रोसर, पोस्टर
विवाह कार्ड, लेटरप्याड
पुस्तक, डायरी
भिजिटिङ कार्ड
फलेक्स, 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

बहुदरमाई नगरपालिकाले खरीद गरेको लाखौं मूल्य पर्ने सेप्टिक टङ्की बिग्रेर थन्किएको छ। तस्वीरः नरेश यादव/प्रतीक

ठोरीमा जङ्गल सफारी मार्ग निर्माण शुरू

चिरञ्जीवी सापकोटा, ठोरी, २ माघ/

मधेस प्रदेशको पहिलो पर्यटकीय क्षेत्र ठोरीमा जङ्गल सफारीको लागि बुधवारबाट निर्मल-ठोरी मध्यवर्ती उपभोक्ता समितिले सफारी मार्ग निर्माण कार्य शुरू गरेको छ।

गत वर्ष जङ्गल जीप सफारीको सफल परीक्षण गरेको निर्मल-ठोरी उपभोक्ता समितिले यस वर्षदेखि औपचारिकतासहित जङ्गल सफारी गर्नेगरी मार्ग निर्माण कार्य सुरुआत गरिएको निर्मल-ठोरी मध्यवर्ती उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष बालकुमार बस्नेतले जानकारी दिए। आज जङ्गलमा

भूमिपूजा र वनदेवीपूजा गरी मार्ग निर्माण शुरू गरिएको बस्नेतले बताए।

ठोरी गापा-२ ले ५० हजार इन्धन खर्चको लागि बजेट विनियोजन गरेको र गापाको सहयोगमा निर्मल-ठोरीले समेत आर्थिक लगानी गरी जङ्गल सफारी मार्ग निर्माण शुरू गरिएको अध्यक्ष बस्नेतले बताए।

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जबाट माघ महीनाभित्र सफारी अनुमति ल्याइ पर्यटकहरूलाई जङ्गल सफारी गराउने गरी तयारी गरिएको उनले बताए। ठोरी गापा-२ गौतमनगरबाट इच्छानगर हुँदै ठोरी-३ को शिकारीबाससम्म सफारी गराइने, पर्यटकहरूले वन्यजन्तुहरूको आनन्द लिँदै आवतजावत गर्दा २३ किलो मिटर सफारी गराइने अध्यक्ष बस्नेतले जानकारी दिए।

भूकम्पबाट जोगिन सचेत बनौं

- भूकम्पको बेला जोगिने उपायहरूको पूर्वाभ्यास गरौं,
- भूकम्पबाट जोगिन पूर्वतयारी गरौं,
- आफ्नो घरको संरचना ख्याल गर्दै भूकम्प प्रतिरोधी बनाऔं,
- परिवार र समुदायलाई भूकम्प सुरक्षाबारे जानकारी गराऔं,
- भूकम्प आउँदा सुरक्षित स्थानमा बसौं,
- आपत्कालीन सामग्री (पिउने पानी, औषधि, बत्ती, खाजा) तयार गरेर राखौं,

भूकम्पको सम्भावित जोखिमबाट बचौं र बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

दुर्घटनामा एकको मृत्यु, एकजना गम्भीर घाइते

प्रस, पंचगावाँ, २ माघ/

पटेर्वासुगौली गाउँपालिका-४ स्थित करबोलाचोक नजीक मङ्गलवार राति सवारी दुर्घटनामा एकजनाको मृत्यु भएको छ भने एकजना घाइते भएका छन्।

ना.२८प ३८१९ नम्बरको मोटरसाइकल पथरैयाबाट श्रीपुर पंचगावाँ जाँदै गर्दा कल्भर्ट निर्माणका लागि खनिएको खाल्डोमा खसेको थियो। मोटरसाइकल चालक २४ वर्षीय दीपेन्द्र राय थारू र पछाडि सवार २३ वर्षीय सुदर्शन चौधरी घाइते भएका थिए।

घाइतेहरूको न्यूरो अस्पतालमा उपचारको लागि पठाइएको र उपचारको क्रममा सुदर्शन चौधरीको मृत्यु भएको तथा घाइते चालक दीपेन्द्रको अवस्था गम्भीर रहेको अस्पतालले जनाएको छ। इलाका प्रहरी कार्यालय, पटेर्वासुगौलीका प्रहरी निरीक्षक वीरबहादुर साहले घटनाबारे अनुसन्धान भइरहेको बताएका छन्।

गोठमा आगलागी

प्रस, पोखरिया, २ माघ/

जीराभवानी गाउँपालिका-५ शङ्करसरैयाका लालबहादुर दास थारूको गोठमा आगलागी भएको छ। बुधवार बिहान १ बजे घुरबाट आगो सल्केर आगलागी हुँदा १० वटा बाख्रा, आठवटा बोका, काठ र गोठ जलेर नष्ट भएको बताइन्छ। आगलागीबाट अढाई लाखको क्षति भएको पीडितले बताएका छन्।

खेलकूदको संसार

जय ट्रफीमा पुलिस ९५ रनको अग्रता

प्रस, परवानीपुर, २ माघ/

नेपाल क्यानद्वारा वीरगंजमा आयोजित जय ट्रफीको फाइनल खेल अन्तर्गत दोस्रो दिनको खेल समाप्त भएको छ। सो अवस्थासम्म नेपाल पुलिस क्लबले पहिलो र दोस्रो पारी गरी ९५ रनको अग्रता बनाएको छ।

पुलिसले दोस्रो पारी अन्तर्गत नौ विकेटको क्षतिमा १३२ रन बनाएर खेलिरहेको छ। पुलिसका सागर ढकाल, ललित राजवंशी क्रमशः एक र शून्य रनमा खेलिरहेका छन्।

यस अघि पुलिसले ४६ ओभरमा नौ विकेटको क्षतिमा पारी समाप्तिको घोषणा गर्दा १३३ रन बनाएको थियो। पुलिसको पहिलो पारीमा कुशल भुर्तेलले सर्वाधिक ५१, अर्जुन साउदले २८, अर्जुन श्रेष्ठले २० रन बनाएका थिए भने आर्मीका साहब आलमले सात, वशिर अहमदले दुई र सोमपाल कामीले एक विकेट लिएका थिए। त्रिभुवन आर्मी क्लब पहिलो पारीमा ३९.५ ओभरमा १७० रन बनाइ अलआउट भएको थियो। त्यसपछि पुलिसले दोस्रो पारी खेलिरहेको हो।

जय ट्रफीको फाइनलमा पुलिसको दुई पारीमा सात र पाँच विकेट गरी कुल १२ विकेट लिएका आर्मीका खेलाडी साहब आलम र ग्राउन्डमा राखिएको जय ट्रफी। तस्वीरः प्रतीक

पुलिसको दोस्रो पारीमा कुशल भुर्तेलले ४५, दिलीप नाथले ३४, राशिद खानले १८ रनको योगदान गरेका छन्। पुलिसको दोस्रो पारीमा आर्मीका साहब आलमले दोस्रो दिनको खेल समाप्त हुन्जेलसम्म पाँच र वशिर अहमदले चार विकेट लिएका थिए।

प्रतियोगिताको दुईटै पारीमा अहिलेसम्म आर्मीका साहब आलमले एउटै खेलमा १२ विकेट लिइसकेका छन्। बिहीवारको खेलमा आर्मीले पुलिसको एक विकेट झारेर लक्ष्य हासिल गरी प्रतियोगिताको विजेता बन्ने सोच लिएको छ।

अहिलेसम्मको अवस्था हेर्दा नेपाल पुलिससँग भइरहेको यो फाइनल भिडन्तमा समग्रमा आर्मीले राम्रो खेल प्रदर्शन गरेको तर खेल समाप्त नहुँदासम्म कसले बाजी मार्न सक्छ भन्ने आकलन गर्न नसक्ने खेलप्रेमीको भनाइ छ।

महानगरले जनपक्षीय काम गर्दै- नगरप्रमुख सिंह

प्रस, वीरगंज, २ माघ/

वीरगंज महानगरपालिकाका प्रमुख राजेशमान सिंहले महानगरपालिकाले जनपक्षीय काम गर्दै आएको बताएका छन्।

बुधवार वीरगंज-१९ को बर्वामा विकास निर्माण कार्य अनुगमनपछि स्थानीयवासीसँग छलफल गर्दै नगरप्रमुख सिंहले सङ्घीय र प्रदेश सरकारले वीरगंज महानगरपालिकालाई उपेक्षा गरेको कारण बजेट अभाव हुँदा विकास निर्माणका धेरै काम रोकिएको बताए।

उनले आफू सधैं जनताको समर्थनमा काम गर्ने बताउँदै सीमित स्रोतसाधनको अधिकतम परिचालन गर्ने रणनीति महानगरपालिकाले लिएको बताए।

विकास निर्माणलाई प्रभावकारीरूपमा अगाडि बढाउन स्थानीय बासिन्दाको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुँदा गाउँटोलका समस्या निर्धक्कका साथ राख्न स्थानीयलाई आग्रह गरे।

नगरप्रमुख सिंहले स्वास्थ्य, शिक्षा, विकास निर्माण, खानेपानी, कृषि, पर्यटन, सौन्दर्यीकरणलगायत विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्दै आएको र छिट्टै वैभव वीरगंजको सपना पूरा हुने बताए।

विकासविरोधी गतिविधिमा संलग्नलाई सांसद प्रभु साहको संरक्षण

शैलेन्द्र झा, रौतहट, २ माघ/

बौधीमाई नगरपालिकाका प्रमुख प्रदीपकुमार यादवले विकासविरोधी आपराधिक गतिविधिमा लागेका व्यक्तिलाई रौतहटका सांसद प्रभु साहले संरक्षण गरिरहेको आरोप लगाएका छन्।

भारतीय सिमानादेखि दुर्गा मन्दिरसम्म सडक विस्तार गर्न सर्वदलीय बैठक गरी सर्वसहमतिबाट सडक ४५ फिट चौडाइ गर्ने निर्णयबमोजिम सार्वजनिक बाटो अतिक्रमण गरेकाहरूलाई पटकपटक सूचना गरी हटाउन अनुरोध गरे पनि नहटाएकाले अनधिकृत संरचना हटाउन कानूनबमोजिम कार्य गरिएपछि कर्मचारीमाथि हमला गराएको र सो कार्यमा संलग्न गङ्गाराम बैठालाई प्रहरीद्वारा पक्राउ गरेर अदालतको आदेशमा पुर्पक्षका लागि थुनछेक भएपश्चात् बौधीमाई नगरपालिका-८ निवासी अमर साहले गोली हान्ने धम्की दिएको नगप्रमुख यादवले आरोप लगाए।

बङ्कुल बजारको लागि केही नगरेका सांसद साहको संरक्षणमा बाटो अस्तव्यस्त पार्ने नियतले अमर साहले केही जनतालाई लिएर नाला निर्माण तथा बाटो विस्तार कार्य रोक लगाउनु विकासविरोधी कार्य भएको उनले आरोप लगाए।

शिक्षक सुनील यादव, कुश्ती खेलाडी उपेन्द्रदास वैरागी, जगरनाथ यादवका

भाइलाई गोली हानी हत्या गर्दा सांसद साहले आन्दोलन नगर्नु, आवाज नउठाउनु, २०५९ भदौ २३ गते साबिक गाविस पथराबुधराम निवासी गोवर्द्धनराय यादव, बुधनराय यादवलाई गोली हानी ज्यान लिएको मुद्दामा २० वर्ष सजाय भएपछि फरार गङ्गाराम बैठाको पक्षमा अदालतको मानमर्दन गर्न पछि नपर्ने सांसदको द्वैध चरित्र उजागर भएको बताए।

उनले सर्वपक्षीय सहमतिमा निर्माण हुन लागेको सडकको काम अवरुद्ध पार्ने नियत दुःखद भएको बताए।

सघन शहरी तथा भवन आयोजनाबाट आठ करोड छ लाख बजेटमा साइट क्लियर गर्न तथा नगर पालिकाबाट दुई करोड ४४ लाख ४४ हजार ९३५ रुपैयाँ २८ पैसाको टेन्डर भएपनि साइट क्लियर नभएको कारण निर्माण कार्य अवरुद्ध हुँदै आएको नगरप्रमुख यादवले बताए।

सांसद साह आफूलाई विकासप्रेमी भएको दाबी गर्दै आए पनि उनले नीतिगत भ्रष्टाचार गर्दै आएको नगरप्रमुख यादवले आरोप लगाए।

प्रदीपमणि दीक्षितको नाउँमा रहेको जग्गामा बलजफ्ती लक्ष्मीनियाँ देवीको नाममा विद्यालय स्थापना गरी अनियमितता गरेको, मर्यादपुर सरस्वती माविको ठेक्का कमल कन्स्ट्रक्शनलाई एक करोड २६ लाखमा दिई भवन निर्माण भइसक्दा पनि २० लाख बाँकी राखेको, गत आवमा मौलापुर नगरपालिकामा ६० करोड ३५ लाख बेरुजू रहेको, पार्क होटल, पिकनिक पार्क निर्माणमा नगरपालिका र राज्यको रुपैयाँ दुरुपयोग गरेको, तराई-मधेस जनयुद्ध स्मृति प्रतिष्ठानको नाममा १३ करोडभन्दा बढी रकम दुरुपयोग गरेको, तराई-मधेस संस्कृति सङ्ग्रहालयलगायतका काममा अनियमितता गरेको नगरप्रमुख यादवले आरोप लगाए।