विज्ञापनको लागि ठाउँ खाली छ ।

PRATEEK DAILY

प्रतीक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

दैनिक

eprateekdaily.com

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

❖ वर्ष ३८ ❖ २०८१ माघ २३ गते बुधवार // मृत भस्म नबन्दैमा भ्किल्को भैकन बल्नुछ // 2025 February 05 Wednesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १५९

नदीजन्य पदार्थ उत्खनन नगराउन पुनः अदालतद्वारा अन्तरिम आदेश

जीतलाल श्रेष्ठ, निजगढ, २२ माघ/

बारा जिल्लाको निजगढ नगरपालिका र कोल्हवी नगरपालिकालाई नदीजन्य पदार्थ उत्खनन नगर्न, नगराउन, नदिनु, नदिलाउन उच्च अदालत जनकपुर अस्थायी इजलास वीरगंजले यही माघ १४ गते सोमवार जारी गरेको अल्पकालीन अन्तरिम आदेशको पूर्णरूपमा पालना गर्न, गराउन पुनः एक साताका लागि मङ्गलवार आदेश जारी गरेको छ ।

आजको बहसमा ६ नं इजलासका न्यायाधीश नीलम पौडेल र हरिप्रसाद जोशीको इजलासले अर्को पेसी तोक्ने गरी एक साताका लागि निजगढ नगरपालिका र कोल्हवी नगरपालिकालाई नदीजन्य पदार्थ उत्खनन नगर्न, नगराउन पुनः आदेश जारी गरेको उच्च अदालत वीरगंजका उपरजिस्ट्रार एवं सूचना अधिकारी शम्मीकपूर शाहले बताए ।

चुरे तथा वनजङ्गल संरक्षण अभियान नेपालको तर्फबाट निवेदक अजय यादवले निजगढ नगरपालिका, कोल्हवी नगरपालिका, जिल्ला समन्वय समिति बारा, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बारा, डिभिजन वन कार्यालय, बारा र वन तथा वातावरण मन्त्रालय मधेस प्रदेशसमेतलाई विपक्षी बनाएर यही माघ १३ गते रिट निवेदन दर्ता गराएका थिए । उनको रिटमा माघ १४ गते सोमवार न्यायाधीश ऋषिराम निरौलाको इजलासले निजगढ नगरपालिका र कोल्हवी नगरपालिकालाई नदीबाट नदीजन्य पदार्थ उत्खनन नगर्न, नगराउन अल्पकालीन अन्तरिम आदेश जारी गरेको थियो ।

अदालतको आदेशमा निवेदनमा उठाइएका विषयवस्तुको गम्भीरतालाई मनन गरी दुवै पक्षबीच छलफल गराइ निष्कर्षमा पुग्न उपयुक्त हुने हुँदा आज माघ २२ गते छलफलको मिति तोकिदिएको र सो छलफल नहुन्जेलसम्म निवेदनमा उल्लिखित निजगढ नगरपालिका, जयगणेश सप्लायर्स, कोल्हवी नगरपालिका र महागौरी सप्लायर्ससँग भएको सम्झौता र सोअनुरूप निवेदनमा उल्लिखित बकैया खोला, लाल–भक्तलाल, शक्ति खोला, बगर खोला र धन्सार खोलाबाट रोडा, ढुङ्गा, ग्राभेल, बालुवा जस्ता नदीजन्य पदार्थ उत्खनन नगर्नु, नगराउनु र गर्न नदिनु, नदिलाउनु भनी विपक्षीहरूको नाउँमा उच्च अदालत नियमावली २०७३ को नियम ४२(२) बमोजिम सो अल्पकालीन अन्तरिम आदेश जारी गरेको थियो ।

अदालतले सो आदेश जारी गरेसँगै चुरे तथा वनजङ्गल संरक्षण अभियान नेपालका केन्द्रीय अध्यक्ष सुनील यादवसहितको टोलीले माघ १५ गते मङ्गलवार बाराका प्रमुख जिल्ला अधिकारी वसन्त अधिकारी र डिभिजन वन कार्यालय, बाराका प्रमुख राजीवकुमार झालाई कार्यकक्षमा भेटी र जिल्ला समन्वय समिति, बारालाई अदालतद्वारा जारी गरिदिएको आदेशको अल्पकालीन अन्तरिम आदेशसहित सम्बन्धित स्थानीय तह, ठेकेदार कम्पनी, कार्यालयहरूलाई यथाशीघ्र पालना गर्न, गराउन ज्ञापनपत्रसमेत बुझाएको थियो ।

अदालतबाट जारी भएको आदेशलाई ज्ञापनपत्रमार्फत नियमनकारी सरोकारवाला सरकारी निकायका प्रमुखलाई बुझाए पनि माग २२ गते मङ्गलवार बिहानसम्म नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गर्नु गराउनु दुःखद कार्य भएको सो अभियानका अध्यक्ष यादवले बताए । अदालतको आदेश पूर्णरूपमा पालना नगरे अवहेलनाको मुद्दा दायर गर्नेसमेत उनले चेतावनी दिए ।

खोला ठेक्का लगाउने स्थानीय पालिकाले नदीजन्य पदार्थ उत्खनन कार्यको प्रभावकारी अनुगमन नगर्दा स्थानीय पालिकाको मिलेमतोमा तोकिएको मापदण्ड अनुसार घाटगड्डी नगरी सोझै खोलाबाट नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गर्दै ठेक्का परिमाणभन्दा बढी उत्खनन, बिक्री गर्ने गरेका छन् । विगत वर्षदेखि पूर्व–पश्चिम महेन्द्र राजमार्गको निजगढस्थित बकैया पुल, आर्यघाट उच्च जोखिममा पर्दै पक्की ड्यामलगायतका तटबन्ध भत्किएको छ भने, वर्षायाममा भेलबाढीले वन क्षेत्र कटान गरी दर्जनौं हरिया ठाडा रूखसमेत ढलेर नष्ट हुने गरेका छन् ।

यस अघि २०७९ सालमा पनि निजगढ नगरपालिकाविरुद्ध उच्च अदालत वीरगंजमा मुद्दा परेपछि २०७९/०१/०५ गते अल्पकालीन अन्तरिम आदेश जारी भएको थियो । सो आदेश जारी भएसँगै निजगढ नगरपालिकाले सो वर्ष खोला ठेक्का लगाउन सकेको थिएन ।

अभिभावकको विरोधपछि शिक्षक नियुक्तिको सूचना स्थगित

प्रस, बिरुवागुठी, २२ माघ/

पर्सागढी नगरपालिका–५ पचरूखीस्थित नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय बहुअर्वासिरामा मावि तहको गरेका थिए । स्थानीयको विरोधपछि सूचना टाँस गरिएको थियो । तर सम्पर्क मिति सकिएको र दरखास्त दिएका उम्मेदवारहरूको नाम सार्वजनिक गरिएको भनी आपत्ति जनाएका छन् । निप्रअ साहले शिक्षक नियुक्ति प्रक्रिया नियम अनुसार भएको दाबी गरेका छन् ।

नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, बहुअर्वासिरामा भेला भएका अभिभावकहरू । तस्वीरः प्रतीक

शिक्षकको दरखास्तको सूचना स्थगित भएको छ ।

सङ्घीय सरकारबाट हस्तान्तरित सशर्त अनुदानको मावि तहको नेपाली, अङ्ग्रेजी र गणित विषयमध्ये एकको पदपूर्ति गर्नुपर्नेमा विद्यालयले शिक्षा नियमावलीविपरीत गोप्य सूचनाको आधारमा गणित विषयको शिक्षक नियुक्ति गर्न लागेको भन्दै स्थानीय अभिभावकहरूले विद्यालयमा पुगेर सो कार्यको विरोध जनाएपछि सूचना स्थगित गरिएको हो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णय अनुसार यही माघ २ देखि १६ गतेसम्म दरखास्त दिने र १८ गते सम्पर्क मिति रहेकोमा माघ १० गतेसम्म पनि कतै सूचना नटाँसिएपछि स्थानीयले विरोध गरिएको थिएन ।

स्थानीय अभिभावकहरूले निमित्त प्रधानाध्यापक शम्भु साहलाई आग्रह गर्दा पनि उनले उम्मेदवारहरूको नाम सार्वजनिक नगरेपछि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णय अनुसार अर्को सूचना प्रकाशित नहुन्जेलसम्मका लागि नियुक्ति प्रक्रिया स्थगित गरिएको अभिभावक जगत रामले बताए । स्थानीय राजेश्वरप्रसाद यादवले विद्यालयका प्रअ, विव्यस, शिक्षा शाखाको मिलेमतोमा गोप्यरूपमा शिक्षक नियुक्त गर्न खोजिएकोले अभिभावकहरूको विरोधका कारण सूचना स्थगित गरिएको बताए । सो विद्यालयका विद्यार्थीहरूले विज्ञान विषयको शिक्षकको लागि विज्ञापन गर्नुको साटो गणित विषयको लागि शिक्षक माग

उनले अभिभावकहरूको विरोधपछि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णयबाट अनिश्चितकालका लागि स्थगित भएको बताए । शिक्षा शाखा प्रमुख देवप्रसाद गिरीले पालिकाले अङ्ग्रेजी, गणित र विज्ञानमध्ये कुनै एक आवश्यक विषयको रिक्त दरबन्दी वा शून्य दरबन्दी रहेको विद्यालयमा एउटा कोटा निर्धारण गरी विद्यालय व्यवस्थापन समितिलाई पदपूर्ति गर्न सहमति दिएको तर विद्यालयले नियमविपरीत रिक्त दरबन्दी पदपूर्तिको गर्न लागेकोमा सो कार्यको विरोध भएपछि स्थगित गरिएको बताए । पर्सागढी नपाका सामुदायिक विद्यालयहरूमा रिक्त पदमा दरबन्दी मिलानको नाममा पटकपटक विवाद हुँदै आएको छ ।

पर्सागढी नपाका दुई सय बिघामा मकैखेती

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी, २२ माघ/

पर्सागढी नगरपालिकामा दुई सय बिघा बढीमा मकैखेती गरिएको छ । पर्सागढी नगरपालिका वडा नं ३ र ४ मा मुख्यतः मकैबाली गरिएको छ ।

वडा नं ३ को झबराहा, भुलिटार, बिरुवा, बडनिहार गरी करीब ६० बिघा र वडा नं ४ को बर्वाछटौली, हरदासपुरमा ७० बिघा जग्गामा मकैखेती गरिएको छ ।

पर्सागढी नपा कार्यालय कृषि शाखा सहायक प्रमुख खड्गबहादुर खत्रीले दुईवटा वडामा बढी मात्रामा मकैखेती हुने गरेको र बाँकी वडाहरूमा छिटपुट मकैखेती गरी दुई सय बिघा बढी मकैखेती भएको बताए ।

कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्साका अनुसार गत आवमा जिल्लाभरिमा चार हजार १८९ हेक्टरमा मकैखेती गरिएको थियो भने १७ हजार १६६ मेट्रिकटन मकै उत्पादन भएको थियो । यो जिल्लामा हुने बालीमध्ये ४.१० प्रतिशत हो ।

गत वर्षको तुलनामा चालू आवमा मकैखेती बढी भएको र उत्पादन पनि बढ्ने अनुमान गरिएको छ । केन्द्रले यस वर्ष चार हजार २२० हेक्टर जमीनमा मकैखेती गरिएको र १७ हजार ३७८ मेट्रिक टन मकै उत्पादन हुने अनुमान गरेको छ । यस वर्ष कुल बालीमध्ये मकैखेती ४.१२ प्रतिशत हुने अनुमान केन्द्रको छ ।

मामाघर आएका अंश छ दिनदेखि बेपत्ता

प्रस, परवानीपुर, २२ माघ/

जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–

अंशका हजुरआमा र आमा वियोगमा । तस्वीरः प्रतीक

७ शान्तिटोलबाट तीन वर्षीय बालक छ दिनदेखि बेपत्ता छन् ।

रौतहट जिल्ला दुर्गाभगवती गाउँपालिका–१ भङ्गाहापिप्रा निवासी रितेश चौधरीका छोरा अंश चौधरी यही माघ १७ गते बिहीवार बिहान साढे नौ बजेदेखि बेपत्ता भएका हुन् । विद्यालय जाने बालबालिकाहरूसँगै उनी घरबाट बाहिरिएको र जीतपुर बजारसम्म पुगेको सिसिटिभी फुटेजबाट देखिएको छ ।

बिहान ९:५६ सम्म उनी सिसिटिभी फुजेटमा देखिए पनि त्यसपछि उनको अवस्था अज्ञात छ । रौतहटबाट उनी जीतपुर मामाघर आएका थिए । उनकी आमा अञ्जली जयसवालले बहिनीलाई जन्म दिएपछि अंश मामाघर आएका थिए ।

अंशका हजुरबुबा सतीश जयसवालले जीतपुर प्रहरीलाई अंश सम्पर्कविहीन भएको एक घण्टापछि सूचित गरेका थिए । प्रहरीले हराएको छ घण्टासम्म बाटो हेर्न र त्यसपछि अनुसन्धानमा लाग्ने बताएको थियो । तर अहिले छ दिन बितिसक्दा पनि प्रहरीले अंशको पत्ता लगाउन सकेको छैन ।

बारा प्रहरी प्रमुख सन्तोष तामाङ र इप्रका, सिमराकी प्रहरी उपरीक्षक सुभद्रा वाइवालाई लिएर आज सांसद किसान श्रेष्ठ बालक अंशको मामाघरमा पुगेर अंशलाई प्रहरीले खोजतलाश गरी ल्याउने आश्वासन दिएका थिए । प्रउ तामाङ र प्रनाउ वाइवाले पनि अंशको खोजी कार्य व्यापक भइरहेको र चाँडो पत्ता लाग्ने बताए ।

ईरिक्शा चालकद्वारा ट्राफिकलाई ज्ञापन

प्रस, परवानीपुर, २२ माघ/

पर्सा जिल्लाका ईरिक्शा चालकहरूले जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, पर्सामा ज्ञापन दिंदै बारा जिल्लाका ईरिक्शाहरूलाई पर्सामा अनधिकृत प्रवेशमा रोक लगाउन माग गरेका छन् ।

पर्साका ईरिक्शाहरूलाई बारा जिल्ला प्रवेशमा रोक लगाइएको र यात्रुहरूसहित बारा जिल्ला प्रवेश गर्दा प्रसौनी अघि जान नदिने गरेको तर त्यहाँका ईरिक्शाहरू भने निर्बाधरूपमा पर्साका विभिन्न स्थानहरूमा प्रवेश गरिरहेकाले उनीहरूलाई पनि तिनीहरूकै क्षेत्रमा सीमित गर्नुपर्ने माग गरिएको पर्साका ईरिक्शा चालक विष्णुप्रसाद यादवले बताए । उनले यसबारेमा जिट्राप्रका, पर्साका प्रहरी निरीक्षक लोकराज भट्टलाई ज्ञापन बुझाएको बताए ।

विचारसार र सूक्तिहरू

मानिस राम्रो हुँदैन, उमेर राम्रो हुन्छ ।

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

वैदेशिक अध्ययन देशलाई घाटा

नेपाल राष्ट्र बैंकले सार्वजनिक गरेको चालू आर्थिक वर्षको विवरण अनुसार पछिल्ला छ महीनामा नेपाली विद्यार्थीहरूले वैदेशिक अध्ययनका लागि ५६ अर्ब तीन करोड रुपैयाँ खर्च गरेका छन् । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा पाँच अर्ब ९५ करोड रुपैयाँ विदेशिएको थियो । यो आँकडा अघिल्लो वर्षभन्दा केही घटेको देखिए पनि विगतका वर्षहरूदेखि अध्ययनको नाममा नेपाली मुद्राको निरन्तर बाहिरिने दर उच्च छ । यसले उच्च शिक्षाका लागि ठूलो सङ्ख्यामा नेपाली विद्यार्थी विदेशिनु देशकै लागि घाटाको रूपमा देखिएको छ । वैदेशिक रोजगारमा जानेहरूले जसरी ती विद्यार्थीहरू नेपालका लागि विप्रेषण पठाउन सक्दैनन् । अध्ययनरत मुलुकहरूले नीतिगतरूपमा विदेशी विद्यार्थीलाई पूर्णकालीनरूपमा श्रम बजारमा प्रवेश गर्नै नदिने वातावरण बनाएका हुन्छन् । कलेजहरूमा अनिवार्य हाजिरीको प्रावधान, परीक्षामा न्यूनतम स्तर पार गर्नुपर्ने बाध्यता र सीमित काम गर्ने अनुमति जस्ता कारणले उनीहरू अध्ययनका क्रममा काम गरेर आम्दानी गर्न सक्दैनन् । बरु उनीहरूका अभिभावकले नै खान, बस्न र कलेज शुल्क तिर्न लाखौं रकम विदेश पठाइरहेका हुन्छन् ।

विगत केही वर्षयता उच्च शिक्षाका लागि विदेश जाने विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या तीव्ररूपमा वृद्धि भइरहेको छ । तथ्याङ्क हेर्दा विसं २०७४/७५ मा मात्र ३८ अर्ब रुपैयाँ रकम विदेशिएको थियो । त्यसपछि हरेक वर्ष यो रकम बढ्दै गएको छ । यो प्रवृत्ति रोक्न नेपाल सरकारले कुनै ठोस योजना ल्याउन सकेको छैन । मुलुकभित्रै गुणस्तरीय शिक्षाको विकास गर्न सकिएको भए, यसरी अर्बौं रुपैयाँ स्वदेशमैं रहेर देशको आर्थिक प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन सहयोग पुग्ने थियो । विद्यार्थीहरू विदेश गएपछि उनीहरूको जीवन सहज हुने प्रत्याभूति हुँदैन । कतिपयले अध्ययनका क्रममा आर्थिक अभाव झेल्नुपर्छ । अभिभावकले खर्च धान्न नसक्ने अवस्थामा विद्यार्थीहरू गम्भीर मानसिक तनावमा पुग्छन् । यस्तो अवस्थामा केहीले पढाइ बीचमैं छाड्नुपर्छ भने केहीले आत्महत्या गर्नेसम्मका घटनाहरू सार्वजनिक भएका छन् । खर्चको व्यवस्थापन गर्न नसकेर विदेशमा अलपत्र परेका विद्यार्थीहरूको सङ्ख्या कम छैन । अध्ययन सकेर स्वदेश फर्किएका विद्यार्थीहरूले पनि ठूलो आर्थिक चुनौतीको सामना गर्नुपर्छ । विदेशमा अध्ययन गर्दा गरिएको लगानी उठाउन धेरै वर्ष लाग्ने हुँदा स्वदेश फर्केर काम गर्न चाहनेहरू न्यून देखिन्छन् । बरु पढाइ राम्रोसँग सक्न सफल भएका विद्यार्थीहरू उतै बस्ने सोच बनाउँछन् । सफल विद्यार्थीका लागि विभिन्न देशहरूले अध्ययनपछि आकर्षक रोजगारको व्यवस्था गर्ने भएकाले उनीहरू नेपाल फर्कन चाहँदैनन् । फलस्वरूप करोडौं रुपैयाँ खर्च गरेर उत्पादित दक्ष जनशक्ति हामीले गुमाइरहेका हुन्छौं ।

वैदेशिक अध्ययन नेपालका लागि बहुआयामिक घाटा हो । पहिलो त तत्कालीनरूपमा अर्बौं रुपैयाँ बाहिरिनेछ । अर्को, अध्ययन सकेर फर्किएसँगै आउने सीप, दक्षता र अनुभवलाई नेपालले होइन, विदेशीले उपयोग गर्छन् । झनै अध्ययनका लागि जानेमध्ये धेरैजसो स्थायीरूपमा विदेशमैं बस्ने हुँदा नेपालको मानव संसाधन ह्रास भइरहेको छ । नेपाल सरकारले यस [redacted] लिन आवश्यक छ । मुलुकभित्रै [redacted] उपलब्ध गराउने व्यवस्था गर्न [redacted] सकिँदैन । प्राविधिक, व्यावसायिक [redacted]हरूलाई स्तरोन्नति गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय [redacted] कार्य गरिनुपर्छ । अन्यथा यो अवस्था [redacted] जानेछ ।

मिसन ८४ र जेन Z को सामर्थ्य

स्वतन्त्र विचार

विनोद गुप्ता

जीवन खानु र लाउनु मात्र होइन, यसका अतिरिक्त भ्रमण, मनोरञ्जनलगायत आधुनिक जीवनशैली प्रयोग गर्नु पनि हो भन्ने मान्यता राख्ने यो पुस्ता त्यसैले नेपालमा बसी २०-२५ हजार कमाएर केही नहुने भनी विदेश लागेको बुझ्न सकिन्छ ।

पश्चिमा समाजशास्त्रीहरूले सन् १९०० देखि हालसम्मको पुस्तालाई कालखण्ड वा समय र त्यस समयका मुख्य घटना, विचार र प्रविधिलाई ध्यानमा राखेर विभिन्न कालखण्डमा विभाजित गरेको पाइन्छ । यसमा सन् १९०१ देखि १९२७ सम्मको पुस्तालाई समेटेर Greatest Generation नामकरण गरिएको छ किनभने यस अवधिमा सन् १९१४ देखि १९१८ सम्म चलेको प्रथम विश्वयुद्ध र त्यसपछि उत्पन्न त्रासदी भोग्दै सम्पूर्ण व्यवस्थालाई नै प्रणालीमा पुर्‍याएको मानिन्छ । सन् १९२८ देखि १९४५ सम्मको पुस्तालाई भने Silent Generation नामकरण गरिएको छ । यस्तो किनभने यिनले Greatest Generation ले स्थापित गरेको प्रणालीलाई आत्मसात् गरेर प्रणालीभित्र (Working Within the System)मा बसेर काम गर्दै दोस्रो विश्वयुद्धको विभीषिकालाई समेत भोग्नुपरेको थियो । यस्तै, सन् १९४६ देखि १९६४ सम्मको पुस्तालाई Baby Boomers नामकरण गरिएको छ । वास्तवमा युद्धको समाप्तिपछि एकाएक जन्मदरमा देखिएको वृद्धिका कारण यस्तो भनिएको हो । तर यो पुस्ताले पनि दोस्रो विश्वयुद्धको दुष्प्रभाव भोग्दै औद्योगिकीकरणमा फड्को मार्नुका साथै ठूलो आर्थिकमन्दीसमेत भोग्नुपरेको थियो । सन् १९६५ देखि १९८० को कालखण्डमा जन्मिएको पुस्तालाई भने Generation X भनिएको छ । हिप्पीवाद, शीतयुद्ध, एड्ससँग लड्दै उन्नत प्रविधिका यानहरूको निर्माण, अन्तरिक्षको खोज जस्ता उपलब्धिपूर्ण काम गरेको यो पुस्तालाई स्वतन्त्र तर काम र जीवनलाई सन्तुलनमा राखेर हिंड्ने पुस्ताको रूपमा लिइन्छ । यस्तै, सन् १९८१ देखि १९९५ सम्मको पुस्तालाई Generation Y भनिएको छ । उन्नत प्रविधि र विश्वव्यापीकरणको युगमा हुर्केको यो पुस्तालाई आत्मकेन्द्रित, अल्छी र भौतिकवादी भएको मानिन्छ ।

सन् १९९६ देखि २०१२ सम्म जन्मिएको पुस्तालाई Generation Z, सन् २०१३ देखि २०२५ लाई Alpha र २०२६ देखि जन्मिनेहरूलाई Generation Beta नामकरण गरिएको छ । हाम्रो यस लेखको मुख्य उद्देश्य नै Generation Z ले विसं २०८४ वा भनौं सन् २०२७ को नेपालको चुनावलाई कसरी प्रभावित गर्न सक्छ भन्ने नै हो । एक अध्ययनबाट देखिए अनुसार विश्वमा नै Gen Z को जनसङ्ख्या ३४ प्रतिशत रहेको छ र समग्र विश्वको व्यापारमा यिनको योगदान ६०० ट्रिलियन अमेरिकी डलर छ । नेपालमा भएको अध्ययनले पनि नेपालको कुल जनसङ्ख्यामा यिनीहरूको जनसङ्ख्या ३४.४ प्रतिशत रहेको यो पुस्ताको ३० प्रतिशत युवाहरू दैनिक आठ घण्टा जति समय नेट वा सामाजिक सञ्जालमा रहने गरेका छन् भने झन्डै ५० प्रतिशत तीनदेखि चार घण्टा इन्टरनेटको प्रयोग गर्छन् । सामाजिक सञ्जालको निरन्तर प्रयोगले यिनीहरूको रुचि अब पट्यारलाग्दो ४०-५० मिनेटसम्मको घण्टीमा पढ्नेछैन र के गर्ने नगर्ने वा के हेर्ने नहेर्ने भनेर निर्णय लिन बढीमा आठ सेकेन्डको समय मात्र लगाउँछन् । सामाजिक सञ्जालमा देखिने जीवनशैलीप्रति आकर्षित यिनीहरू स्वदेशमा गर्न सकिने आयबाट जीवन नचल्ने देखेर कक्षा १२ पछि अब 'खाडीमा भेटौंला' भन्ने कामना साटासाट गर्दै बिदा हुन्छन् । जानी वा नजानी यिनीहरू म्याकलुहानको ग्लोबल भिलेजको अवधारणालाई आत्मसात् गर्ने पुस्ताको रूपमा देखा पर्छन् ।

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयको १२औं राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का अनुसार नेपालको कुल जनसङ्ख्याको दुई करोड ९१ लाख ६४ हजार ५७८ छ । आयोगकै तथ्याङ्क अनुसार १८ देखि ३० वर्ष उमेर समूहका ३७ लाख ८७ हजार ९१६ मतदाता छन्, जुन कुल मतदाताको २०.८९ प्रतिशत हुन आउँछ। यो पुस्ता अर्थात् Gen Z को ज्येष्ठ सदस्यको उमेर विसं २०८४ मा ३० वर्ष पुगिसकेको हुनेछ । विसं २०७६ भदौको उपनिर्वाचनमा २६.८३ प्रतिशत रहेको यो पुस्ताको मतदाता सङ्ख्या २०८१ को उपनिर्वाचनमा २२.२३ प्रतिशतमा झरेको छ । समग्रमा युवा पुस्ताको मतदाता सङ्ख्या बढ्दै गएको भएपनि Gen Z को भने घट्दै गएको देखिन्छ । यसको कारण विदेश पलायनलाई मानिएको छ । अध्यागमन विभागको तथ्याङ्क अनुसार गत वर्ष अध्ययनको लागि करीब तीन लाख र रोजगारका लागि १३ लाख चानचुन युवाहरू विदेश लागेका छन् । यसमा भारतमा जानेहरूको गणना छैन ।

अब विसं २०८४ सम्म २० देखि २२ प्रतिशतसम्म मतदाता Gen Z को हुने आधारमा निर्वाचन परिणाम कस्तो होला भन्ने आकलन वा प्रक्षेपण गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो प्रक्षेपण गर्न Gen Z को सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक सोचको बारेमा विचार गर्नुपर्ने हुन्छ । सामाजिकरूपमा घरपरिवार, साथी वा बाहिरी दुनियाँसँग कम समय बिताउन चाहने यो पुस्ता इन्टरनेटको दुनियाँमा औंला चलाएर बसिरहेको पुस्ता भएकोले हाम्रो समाजलाई अझै आरामदायक तथा सजिलो बनोस् भन्ने चाहना राख्छ । त्यसैगरी, अध्ययन र आर्थिक उपार्जनमा पनि यो पुस्ता पट्यारलाग्दो व्याख्यान र परम्परागत कार्यालयको दैनिकीमा बाँधिएर बस्न रुचाउँदैन । त्यसैले अध्ययन र अर्थोपार्जनमा स्मार्ट पद्धतिको प्रयोगमा रुचि राख्ने भएकोले आइटी, शेयर बजार, मनोरञ्जन र स्टार्टअपतर्फ बढी आकर्षित हुँदै गएको पाइन्छ । जीवन खानु र लाउनु मात्र होइन, यसका अतिरिक्त भ्रमण, मनोरञ्जनलगायत आधुनिक जीवनशैली प्रयोग गर्नु पनि हो भन्ने मान्यता राख्ने यो पुस्ता त्यसैले नेपालमा बसी २०-२५ हजार कमाएर केही नहुने भनी विदेश लागेको बुझ्न सकिन्छ ।

राजनीतिकरूपमा श्रीलङ्का र बङ्गलादेशमा जे भयो त्यसमा यसै पुस्ताको बाहुल्यता देखिएको छ । नेपालमा पनि Gen Z वर्तमान राजनीतिबाट वितृष्णा नै भोगिरहेको देखिन्छ । तर वितृष्णाले निराशा ल्याएको छ र त्यसैले यिनीहरूमा आक्रोश छ । यस अवस्थामा राजनीतिमा शुद्धीकरण नहुने हो भने यसले उग्ररूप लिन सक्छ तर यसमा एउटा तगारो के देखिन्छ भने Gen Z को मतदाता सङ्ख्या विदेश पलायनका कारण निरन्तर घटिरहेको छ । यहाँ केही हुन सक्दैन भन्ने भाष्यले गर्दा यो पुस्ता नागरिकता लिएपछि बाहिर जानेहरूले मतदाता नामावली दर्ता नगराउने गरेको पाइएको छ । किनभने दर्ता गराए पनि Postal Vote हाल्न भने नपाइने व्यवस्था छ । त्यस कारणले तत्कालै आँधीबेहरी आइहाल्ने अवस्था नभए पनि यो पुस्ताले निर्वाचनलाई भने प्रभावित गर्न सक्ने देखिन्छ ।

हुनत २०७४ कै चुनावमा स्वतन्त्रबाटै भएपनि युवाहरूको प्रतिनिधित्व बढ्दै गएर २०७९ मा यो बढ्दै गएको पाइएको छ र यसले हाम्रो निकायहरूमा कस्तो व्यक्ति उपयुक्त हुन्छ भनेर हमाल, बालेन्द्र र साम्पाङलगायत थुप्रै उदाहरणसमेत स्थापित गरिसकेकोले यो जमात को २०.८९ प्रतिशत मतदाता स्वतन्त्र उम्मेदवारबाट बढी प्रभावित हुने देखिएकोले परम्परागतशैलीका राजनीतिक गर्ने दलहरूले यस निर्वाचनमा समेत बहुमतको सरकार कुनै एक दलले बनाउने अपेक्षा गर्न सहज छैन । सत्तामा बसिरहन समानुपातिकमा संशोधन गरे पनि नगरे पनि फेरि गठबन्धनमैं जानुपर्ने बाध्यता आउने सम्भावना नै प्रबल देखिन्छ ।

नेपालमा पहिलोपटक मौरीघारमा देखियो 'ट्रोपिलाप्सिस माइट'

चितवन, २२ माघ/रासस

भारतलगायत एशियाका देशमा मौरीको घारमा ठूलो समस्याका रूपमा देखा परेको 'ट्रोपिलाप्सिस माइट' नामको एक प्रकारको सुलसुले नेपालमा पहिलोपटक देखा परेको छ ।

कृषि तथा वन विज्ञान विश्वविद्यालयले आयोजना गरेको तीन दिने अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा सहभागी हुन आएका विदेशी वैज्ञानिकले जिल्लाको मौरीघारको निरीक्षणका क्रममा सो माइट फेला पारेका हुन् ।

विश्वविद्यालयको कृषि सङ्कायले आयोजना गरेको 'कृषि रूपान्तरण' विषयक अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनमा सहभागी कोरिया र ताइवानका वैज्ञानिकको टोलीसँगै पूर्वी चितवनमा रहेको व्यावसायिक मौरी घारमा निरीक्षणका क्रममा माइट देखिएको हो । विश्वविद्यालयको अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन समितिका सदस्य अनुसन्धान तथा प्रसार उपनिर्देशक सहप्राध्यापक रामहरि तिमिल्सिनाका अनुसार विश्वविद्यालयको मौरी तथा परागसेचनविज्ञ डा केदार देवकोटा, मौरी विकास कार्यालय, चितवनका प्रमुख सुजन अमगाईं, आङ्दोङ विश्वविद्यालय दक्षिण कोरियाका वैज्ञानिक चुलिआइ जुन र नेशनल चुङ सिङ विश्वविद्यालय ताइवानका वैज्ञानिक जेन यानसहितको टोलीले गरेको निरीक्षणका क्रममा माइट भेटिएको हो ।

सम्पूर्ण प्रमाण समावेश गरी नेपाल सरकारलाई पेश गरेपछि आधिकारिकरूपमा सरकारले माइट भएको प्रमाणित गर्नुपर्ने हुन्छ । हालसम्म नेपाल सरकारले यहाँ मेलिफेरामा सो रोग नदेखिएको जनाउँदै आएको छ । खाग र भीर मौरीमा देखिएको भने पनि व्यावसायिकरूपमा पालिएका मेलिफेरामा रोग देखिएको थिएन । मौरी तथा परागसेचनविज्ञ देवकोटाले विदेशी वैज्ञानिकहरूले निरीक्षणका क्रममा देखिएका माइट ट्रोपिलाप्सिस भएको पुष्टि गरेका हुन् ।

सोही क्रममा भेरवा माइटसमेत देखिएको र यो जून, जुलाई तथा अगस्तमा थप बढ्ने भएकाले सतर्क रहन कृषक र नेपाली विज्ञलाई समेत उनीहरूले सुझाव दिएको देवकोटाले जानकारी दिए । उनका अनुसार तीन महीना अघि नेदरल्यान्ड्समा भएको मौरीको रोग कीरा व्यवस्थापनसम्बन्धी सम्मेलनमा एशियाका देशमा ट्रोपिलाप्सिस ठूलो समस्या भएको भन्दै नियन्त्रणका विषयमा छलफल गरिएको थियो ।

वैज्ञानिकहरूसँगै रहेका नेपाल मौरीपालक सङ्घका निवर्तमान अध्यक्ष शिव शर्माले माइट देखिएकाले अब कृषक सतर्क भएर काम गर्नुपर्ने बताए । माइट फैलन नदिन सावधानी अपनाएर काम गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । विश्वविद्यालयको कृषि सङ्कायका डिन प्राडा अर्जुनकुमार श्रेष्ठले सम्मेलनका क्रममा अन्य विभिन्न महत्त्वपूर्ण उपलब्धि भएको भन्दै यो नयाँ समस्या पहिचान भएको बताए ।

उनले भने, "यसले मौरीलाई ठूलो असर पुर्‍याउँछ, समयमा नै नियन्त्रणका लागि काम थाल्नुपर्छ ।" भारतलगायत देशमा यो समस्याका कारण मह उत्पादनमा कमी आउने गरेको छ । सम्मेलनमा नेपालसहित अमेरिका, ताइवान, कोरिया, बङ्गलादेश, भारत र नर्वेका वैज्ञानिक सहभागी छन् । आजसम्म हुने सम्मेलनमा वैज्ञानिकहरूले ५० भन्दा बढी कार्यपत्र प्रस्तुत गरेको श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

करीब ७०० भन्दा बढीले सम्मेलनबाट लाभ लिएको उनले जानकारी दिए । सम्मेलनमा विश्वविद्यालयले गरेको अनुसन्धानका विषयमा छलफल, अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा कृषिसम्बन्धी भएका अनुसन्धान र अवस्थाका बारेमा छलफल, विश्वविद्यालयले आगामी दिनमा गर्ने अनुसन्धानका विषयको पहिचान एवं प्राथमिकीकरणलगायत विषयमा बृहत्रूपमा अन्तर्क्रिया गरिएको छ । यससँगै बाहिरबाट आएका वैज्ञानिकहरूले यहाँका कृषिसित सम्बन्धित विभिन्न विषयमा स्थलगत अध्ययन गरी सुझाव दिएका छन् ।

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

विद्यालय जाने र नजाने १० देखि १४ वर्षका किशोरीलाई निशुल्क खोप

काठमाडौं, २२ माघ/रासस

फेब्रुअरी ४ अर्थात् विश्व क्यान्सर दिवस । यही दिवसको अवसर पारेर स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले मङ्गलवारदेखि देशभर पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्धको निशुल्क 'एचपिभी खोप' दिन शुरू गरेको छ । विद्यालय केन्द्रित यो खोप अभियान माघ २२ देखि फागुन ६ गतेसम्म देशभरि एकैपटक सञ्चालन गरिएको हो ।

नेपालमा महिलाहरूमा हुने क्यान्सरमध्ये पहिलो स्थानमा रहेको पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिमबाट जोगाउने उद्देश्यले मुलुकभर एचपिभी खोप अभियान सञ्चालन गर्न लागिएको हो। स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका अनुसार देशभर करीब १७ लाख किशोरीलाई खोप दिन लागिएको छ।

यस अभियानमा १६ लाख ८८ हजार ७६८ जना किशोरीलाई खोप दिइने लक्ष्य सरकारले राखेको छ । विद्यालयमा अध्ययन गर्ने कक्षा ६ देखि १० सम्मका छात्रा र विद्यालय बाहिर रहेका १० देखि १४ वर्ष उमेरका किशोरीलाई खोप दिन लागिएको हो ।

मन्त्रालयका प्रवक्ता डा प्रकाश बुढाथोकीले देशभरि तोकिएको उमेर समूहका किशोरीलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्ध ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपिभी) खोप दिन शुरू गरिएको बताउँदै सबैजना आआफ्नोतर्फबाट अभियानमा जोडिन आग्रह गरे ।

उनले भने, "हामीले पहिले पनि यसको 'पाइलटिङ' गरिसकेका छौं । सफल परीक्षण भइसकेको छ। अभियान सफल बनाउन मन्त्रालय र विभिन्न तह र तप्काका निकायले सक्रिय योगदान गरेका छन् । दुई हप्तासम्म यो अभियानका रूपमा सञ्चालन हुने भएकाले तोकिएको उमेर समूहका कोही पनि किशोरी नछुट्न् र नदोहोरिऊन् भन्ने मान्यताका साथ खोप अभियानमा सहभागी हुन आग्रह गर्छौं ।"

स्वास्थ्य सेवा विभाग अन्तर्गतको परिवार कल्याण महाशाखाको बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखा प्रमुख डा अभियान गौतमले खोप अभियानमा १८ हजार नौ सय विद्यालयका खोप केन्द्र र आठ हजार दुई सय अन्य खोप केन्द्र रहने र २७ हजार ८० स्वास्थ्यकर्मी परिचालन हुने जानकारी गराए । त्यसैगरी, ५४ हजार १६० स्वयंसेवक खटाइनेछन् भने १५ हजार ६७४ जना सुपरीवेक्षकहरू संलग्न हुनेछन् ।

'खोप प्रभावकारी छ, ढुक्क भएर लगाउनुस्'

चिकित्सकका अनुसार पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट बच्न सुरुआती अवस्थामा निदान भई उपचार गर्न सकिए यो रोगबाट बच्न सकिन्छ । पाठेघरमा हुने क्यान्सरबाट जोगिनका लागि एचपिभी खोप लगाइन्छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रमुख कारण ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपिभी)को सङ्क्रमणले हुने स्त्री क्यान्सररोग विशेषज्ञ डा सृष्टि श्रेष्ठ प्रजापतिले बताइन् । नेपालमा महिलामा हुने क्यान्सरमध्ये यो पहिलो स्थानमा र विश्वमा चौथो स्थानमा रहेको उनले जानकारी दिइन् ।

उनका अनुसार पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सरमध्ये ९० प्रतिशतभन्दा बढी क्यान्सर एचपिभीले गराउँछ । उनले भनिन्, "एचपिभी खोपले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम घटाउन सहयोग गर्छ । विश्वमा यसको सफल परीक्षण भइसकेको छ। यो सुरक्षित र प्रभावकारी पाइएको छ । नकारात्मक असर देखिएको छैन । बाँझोपन हुने वा महीनावारी गडबडी हुनेलगायत बुझाइ गलत हुन् । ढुक्क भएर लगाउँदा हुन्छ ।"

नेपालमा प्रत्येक दिन पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट चारजना महिलाको मृत्यु हुने गरेको स्वास्थ्य मन्त्रालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख गरिएको छ। 'ग्लोबल क्यान्सर अब्जरभेटरी, २०२२'का अनुसार हरेक वर्ष नेपालमा दुई हजार १६९ महिलालाई यस्तो क्यान्सर हुन्छ । हरेक वर्ष एक हजार ३१३ महिलाको पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट मृत्यु हुने र औसतमा प्रत्येक दिन चारजना महिलाको मृत्यु हुने गरेको छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयलका प्रवक्ता डा बुढाथोकीले एचपिभी खोप लगाएपछि यसले ९० देखि ९५ प्रतिशतसम्म सुरक्षा दिने भएकाले ढुक्क भएर खोप लगाउन सबै किशोरीलाई आग्रह गरे । उनले भने, "विश्वका १४५ भन्दा बढी देशमा यो खोप प्रयोग भइरहेको छ भने ६१ देशमा प्रयोग भइसकेको छ । यसलाई विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले मान्यता दिएको र औषधि व्यवस्था विभागले पनि स्वीकृति दिएको छ । विज्ञानले प्रमाणित गरेको खोप लगाइने हुनाले निर्धक्क भएर लगाउन अनुरोध गर्छौं ।"

खोप लगाएपछि सुई लाएको ठाउँमा दुख्ने, सुन्निने, ज्वरो आउनेलगायत केही सामान्य असर (साइड इफेक्ट) हुन सक्ने बताउँदै डा बुढाथोकीले ती असर केही दिनमा आफैं निको भएर जाने बताए । "केहीले यो खोप लगाउन हुन्न भन्ने हल्ला पनि फैलाएका पाएका छौं । ती भ्रम मात्र हुन् । हामीले खोप लगाएपछि केही असर देखिए उपचारका लागि चिकित्सकको समूह तयारी अवस्थामा राखेका छौं । खोप लगाइसकेपछि ३० मिनेट जति असर देखिए/नदेखिए हेर्न छुट्टै कोठामा राख्छौं । उमेर समूहभन्दा बाहिर र ज्वरो आएकाले भने खोप नलगाइदिनुस् ।"

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रममा एचपिभी खोप समावेश गर्न सरकारले आर्थिक वर्ष २०७२/७३ र आव २०७३/७४ मा गाभीको सहयोगमा कार्यक्रम सञ्चालन तथा अध्ययनका लागि कास्की र चितवनमा सफलतापूर्वक 'पाइलट कार्यक्रम' सञ्चालन गरेको थियो । आव २०८०/८१ मा 'डेमोन्स्ट्रेशन'का रूपमा हरेक प्रदेशका एक/एक अस्पतालमा १० हजार किशोरीलाई यो खोपको दुई मात्रा दिइसकिएको छ । त्यसैगरी, खोप शाखाले यसलाई राष्ट्रिय खोप तालिकामा समेत समावेश गरिसकेको छ ।

सन् २०३० सम्म क्यान्सर निवारण गर्न विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले अन्तर्राष्ट्रिय रणनीति बनाएको छ। उक्त रणनीतिमा (९०-७०-९०) को लक्ष्य राखिएको छ । नेपालले पनि ९० प्रतिशत किशोरीलाई १५ वर्षको उमेरसम्म पूर्णरूपमा एचपिभी खोप लगाइसक्ने, ७० प्रतिशत महिलालाई ३५ वर्षसम्म एकपटक र ४५ वर्षसम्ममा पुनर्परीक्षण गरिसक्ने, क्यान्सर पुष्टि भएका ९० प्रतिशत महिलाले उपचार पाउने र निको बनाउने लक्ष्य राखेको छ।

पर्सागढी नगरपालिका वडा नं ८ रमौलीमा फेला परेको अजिङ्गर । सो अजिङ्गर राष्ट्रिय वनमा छोडिएको सबडिभिजन वन कार्यालय, पर्साले जनाएको छ । तस्वीर: प्रमोद यादव/प्रतीक

विश्व क्यान्सर दिवसः प्रारम्भिक चरणमा पहिचान भएमा निर्मूल हुने

काठमाडौं, २२ माघ/रासस

क्यान्सर लाग्दैमा डराउनु नपर्ने भन्दै प्रारम्भिक चरणमा पहिचान भएमा निर्मूल हुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । सही समयमा क्यान्सर पहिचान भएमा यसको उपचार सम्भव रहेको बताइएको छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा प्रकाश बुढाथोकीले नियमितरूपमा स्वास्थ्यको जाँच गरी प्रारम्भिक चरणमा क्यान्सर पत्ता लागेमा उपचार गरेर रोकथाम गर्न सकिने बताए ।

पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका वरिष्ठ क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा अरुण शाहीले क्यान्सर थाहा पाउनेबित्तिकै उपचार भए जस्तोसुकै अवस्थाको रोग निको पार्न सकिने बताए ।

"क्यान्सर लागेका बिरामी सबै काम छाडेर अब जीवन सकियो भन्दै डराएर बस्छन् । तर त्यसो होइन, क्यान्सर लाग्यो भन्दैमा डराउने, आत्तिने गर्नुहुँदैन," उनले भने, "यो रोगबारे बुझाइ, समाजमा गरिएको नकारात्मक चित्रणले गर्दा त्रास बढेको हो । थाइराइड, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जस्तै दीर्घरोग हो । क्यान्सरको समयमा पहिचान भएर उपचार हुन सक्यो भने निर्मूल पार्न सकिन्छ ।"

भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालका निर्देशक डा उज्ज्वल चालिसेले क्यान्सरको तेस्रो र चौथो चरणलाई निको पार्न कठिन भएपनि पहिलो र दोस्रो चरणलाई निर्मूल गर्न सकिने धारणा राखे । उनले पहिलो चरणमा रोगको पहिचान हुन सक्यो भने त्यसले कुनै लक्षण र समस्या नदेखाउने भएकाले उपचार सम्भव हुने जानकारी दिए ।

"क्यान्सरका पहिलो र दोस्रो चरणका बिरामी धेरैजसोको उपचार सफल भएर फर्कनुभएको छ," उनले भने, "तेस्रो र चौथो चरणको उपचार गरेका बिरामीको फेरि रोग बल्झेर आउने सम्भावना रहन्छ । ती बिरामीलाई भने केही जोखिम कायम नै रहन्छ ।"

क्यान्सरका चार चरण

क्यान्सरका चार चरण (स्टेज) रहेका छन् । पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका वरिष्ठ क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा शाहीका अनुसार शून्यदेखि तीन स्टेजको क्यान्सरलाई पूर्णरूपमा निको पार्न सकिने र चार स्टेजको क्यान्सरलाई नियन्त्रण गर्न सकिनेछ । क्यान्सर एक ठाउँबाट सरेर अर्को ठाउँमा गयो भने खतरनाक हुने उनको भनाइ छ । उनले नसर्ने बेलासम्म क्यान्सरलाई उपचार गर्न सकिने उल्लेख गरे ।

डा शाहीले फोक्सोको सानो क्षेत्रमा मात्र क्यान्सर भयो बढेर कहीं पनि गएको छैन भने त्यसलाई चरण शून्य, अलिकति क्यान्सर बढेर गयो भने चरण एक, फोक्सामा अलि धेरै क्यान्सर फैलियो भने चरण दुई, फोक्सोबाट काखीसम्म गएर गिर्खा आएको छ भने तेस्रो चरण र त्यहाँबाट अर्को अङ्ग कलेजो, पेटमा गयो भने त्यसलाई चरण चार भनिने जानकारी दिए ।

नेपालमा सस्तो उपचार

भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालका निर्देशक डा चालिसेका अनुसार नेपालमा ९५ प्रतिशत क्यान्सरको उपचार हुन्छ । क्यान्सरको उपचारमा नेपाल विश्वको तुलनामा सस्तो रहेको बताउँदै उनले सरकारी अस्पतालमा उपचार गर्दा बिरामीलाई आर्थिक भार कम पर्ने विचार राखे ।

उनले सरकारी अस्पतालमा रु ४० देखि ५० हजारसम्ममा क्यान्सरको शल्यक्रिया हुने जनाउँदै त्यही उपचार निजी अस्पतालमा गर्दा रु पाँच लाखसम्म लाग्ने बताए । "सरकारी अस्पतालको सेवा शुल्क एकदमै कम रहेको छ। साथै सरकारले क्यान्सरका बिरामीलाई उपचारका लागि रु एक लाख उपलब्ध गराउने गर्छ," उनले भने ।

क्यान्सर हुनुका कारण

क्यान्सर अत्यधिक मद्यमान र सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन, खानपिन, जीवनशैली, आराम, विकीरणको प्रभाव, जीवाणुको कारण, वंशाणुगतलगायत मुख्य कारण रहेका वरिष्ठ क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा शाहीले बताए ।

"भात, दाल, तरकारी र अचार नखाएर हामी बढीजसो फास्टफुड, जङ्कफुड, धुम्रपान, मद्यपान, पोलेको, व्यायाम नगर्ने, सडेगलेका तथा बासी खानेकुरा खाने गर्छौं, यसले क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ," उनले भने । उनले खानपिन, आराम, व्यायाम, धुम्रपान, मद्यपान र मोटोपनलाई रोक्न सके क्यान्सरलाई कम गर्न सकिने धारणा राखे । उनका अनुसार शरीरको कोष तथा कोषिकाको समूह अस्वाभाविकरूपमा वृद्धि हुनुलाई क्यान्सर भनिन्छ । यो एक प्रकारको गिर्खा वा ट्युमर पनि हो ।

भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालका निर्देशक डा चालिसेका अनुसार शरीरमा रहेका कोषको जन्म, विकास निर्माण, मृत्यु गर्नेसम्मको प्रक्रियालाई नियन्त्रण गर्ने जीन रहेको हुन्छ, त्यही जीनमा खराबी उत्पन्न भएपछि कोषको अनियन्त्रित वृद्धि हुँदै जाने र अन्यमा मानिसमा क्यान्सर लाग्ने गर्छ ।

उनले जीनमा खराबी उत्पन्न गराउने कारक तत्त्वमध्ये सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन, मादक पदार्थ सेवन, अखाद्य तत्त्व प्रमुख रहेको बताए । उनका अनुसार अस्पतालमा वर्षमा एक लाख क्यान्सरका बिरामीको उपचार हुने गरेको छ ।

दैनिक पाँच सय बिरामी उपचारका लागि आउने गर्छन् । हरेक दिनमा ४० देखि ५० जना बिरामीको किमोथेरापी र १५० जना रेडिएशन (सेकाइ)का लागि आउने गर्छन् । उनले समयमा उपचार नगरे भने बिरामीको ज्यान पनि जान सक्ने जोखिम रहेको बताए ।

यस वर्षको नारा 'पृथकतामा एकताः क्यान्सर भोगाइका कथाहरू'

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार विश्वभरि क्यान्सरले गराउने कुल मृत्युको करीब एक तिहाइ सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन, मदिरासेवन, असन्तुलित आहारका कारण र नियमित व्यायामको कमीले हुने गरेको छ। बाँकी क्यान्सरका कारणमा विकीरणको प्रभाव, वातावरणीय प्रदूषणका साथै अन्य सङ्क्रमणहरू रहेका छन् ।

विकासोन्मुख देशमा भने करीब ३० प्रतिशत क्यान्सर हेपाटाइटिस, ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस सङ्क्रमणले हुने गरेको छ । 'ग्लोबोक्यान' नामक एक सर्वेक्षणका अनुसार नेपालमा प्रत्येक वर्ष २० हजारभन्दा बढी क्यान्सरका बिरामी हुने गरेका स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रवक्ता डा बुढाथोकीले जानकारी दिए ।

पछिल्लो सन् २०२० को तथ्याङ्क अनुसार क्यान्सरले नेपालमा १६ हजार ६२९ जनाको मृत्यु भएको थियो । उनले नेपालमा फोक्सोको क्यान्सर, पाठेघरको मुखको क्यान्सर, स्तन क्यान्सर, पेटको क्यान्सर र आन्द्राको क्यान्सर मुख्य रहेका बताए । पुरुषमा फोक्सो, पेट, आन्द्रा, मुख र थाइराइडको क्यान्सर बढी देखिएको छ भने महिलामा पाठेघरको मुख, स्तन, फोक्सो, पित्तथैली र डिम्बाशयको क्यान्सर प्रमुख छन् ।

नेप्से परिसूचक १४.०८ अङ्कले घटयो

काठमाडौं, २२ माघ/रासस

नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक १४.०८ अङ्कले घटेर दुई हजार ७१५ दशमलव ९१ मा झरेको छ।

मङ्गलवारको कारोबारमा विभिन्न ३१५ कम्पनीका एक करोड ६९ लाख १७ हजार ८३५ कित्ता शेयर ९० हजार २०२ पटक खरीद-बिक्री हुँदा रु आठ अर्ब ९१ करोड ९६ लाख ९७ हजार ७७५ मा कारोबार भएका छन् ।

आज जलविद्युत् र अन्य उपसमूहबाहेक अन्य उपसमूहहरू घटेका छन् । आज जोशी हाइड्रोपावर डेभलपमेन्ट बैंकको नौ दशमलव ९८ प्रतिशत, मध्यभोटेकोशी जलविद्युत् कम्पनी लिमिटेडको आठ दशमलव २५ प्रतिशत, न्यादी हाइड्रोपावर लिमिटेडको आठ दशमलव १९ प्रतिशत, उपकार लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको आठ दशमलव १२ प्रतिशत र कालिका पावर कम्पनीको शेयर मूल्य आठ दशमलव ०५ प्रतिशतले बढेका छन् ।

साथै आज कर्पोरेट डेभलपमेन्ट बैंक, ग्रीन डेभलपमेन्ट बैंक र सिन्धु विकास बैंकको शेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ ।

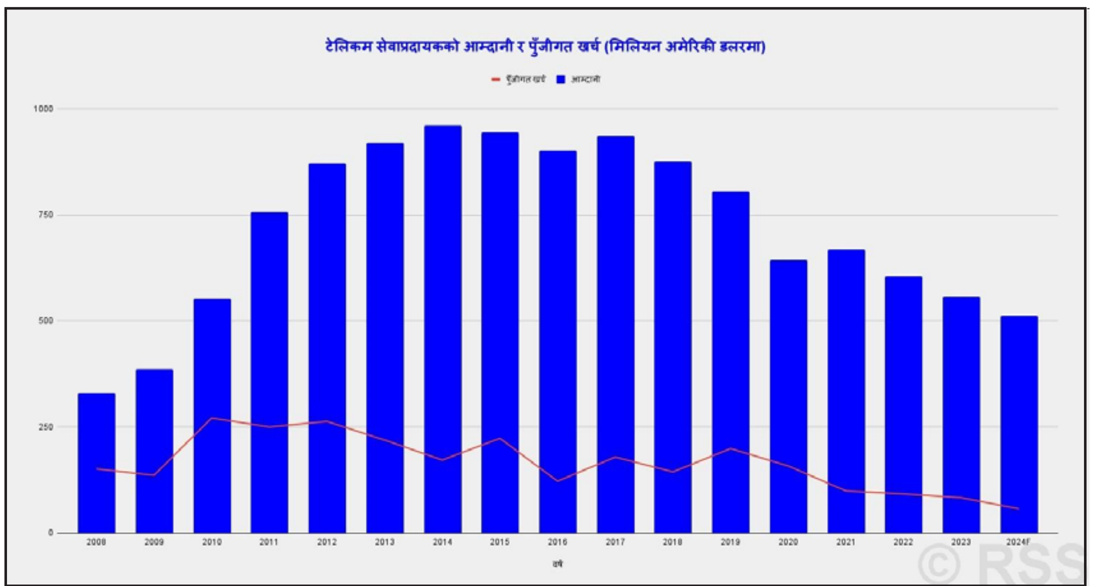
आजको कारोबारपछि बजार पूँजीकरण रु ४५ खर्ब छ अर्ब १० करोड ९२ लाख सात हजार ९६१ पुगेको छ।

लसुनखेती: शुक्लाफाँटा नगरपालिका-३ का किसानले जीरो टिलेज (खनजोत नगरीकन) गरेको लसुनखेती । जीरो टिलेज प्रविधिमा लसुनखेती गरी किसानले मनग्य आम्दानी गर्दै आएका छन् । तस्बिर: राजेन्द्रप्रसाद पनेरु/रासस

आम्दानी सङ्कुचन हुँदा टेलिकम सेवाप्रदायकको पूँजीगत लगानी घट्दो

काठमाडौं, २२ माघ/रासस

टेलिकम सेवाप्रदायक कम्पनीको आम्दानीमा निरन्तरको सङ्कुचनको असर उनीहरूको पूँजीगत खर्चमा देखिएको छ।



घट्दो आयसँगै पूर्वाधार निर्माणमा बजेट विनियोजन कम हुँदाको असर सेवा विस्तार तथा स्तरोन्नति तथा गुणस्तरीय सेवाप्रवाहलगायतमा देखिएको छ। साथै कम्पनीहरूको भविष्यसमेत सुखद नदेखिएको जानकारहरू बताउँछन्।

कुनै समय कुल आम्दानीको झन्डै आधा रकम पूर्वाधार विकासमा खर्च गर्ने टेलिकम कम्पनीहरूले अहिले उक्त खर्चलाई १० प्रतिशतको हाराहारीमा सीमित गरेका छन्। ओभर द टप (ओटिटी) प्लेटफर्मलगायतका कारणले घट्दो आम्दानी, आवश्यक कानूनमा संशोधन नहुनु, चर्को नवीकरण शुल्क र सञ्चालनमा सहजीकरण नहुँदा टेलिकमले पूर्वाधारमा आवश्यक लगानी गर्न हिच्किचाइरहेको टेलिकम क्षेत्रका विज्ञहरूको बुझाइ छ।

तथ्याङ्क हेर्दा टेलिकम कम्पनीहरूले सन् २००८ देखि २०१६ सम्मको अवधिमा पूँजीगत खर्चमा जोड दिएको देखिन्छ। यस अवधिलाई पूँजीगत खर्चका हिसाबले 'हाइपर ग्रोथ' भन्न सकिने विज्ञ बताउँछन्। नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणका पूर्वअध्यक्ष भेषराज कँडेल त्यो समय टेलिकम कम्पनीका लागि लगानीको समय थियो। पूँजीगत खर्चको अवस्था सन् २०१७ सम्म पनि राम्रै थियो। त्यसपछि भने आम्दानीसँगै आवश्यक पूँजीगत खर्च पनि घट्न थालेको उनको बुझाइ छ।

हाल सञ्चालनमा रहेका दुईवटा टेलिकम कम्पनीको आम्दानी आर्थिक वर्ष २०७३/७४ मा रु ९७ अर्ब ३० करोड थियो। आव २०७४/७५ मा आइपुग्दा एक दशमलव ४४ प्रतिशतले बढेर रु ९८ अर्ब ७१ करोड पुगेकामा त्यसयता आम्दानी निरन्तर ओरालो लागेको छ। नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकणका अनुसार आव २०७४/७५ को तुलनामा आव २०७९/८० मा आइपुग्दा करीब २६ प्रतिशतले ओरालो लागेर रु ७३ अर्ब १४ करोडमा सीमित भएको छ।

निरन्तरको लगानी

टेलिकम व्यवसाय अन्य क्षेत्रहरूको तुलनामा बढी पूँजीगत खर्च हुने क्षेत्रमा पर्छ। गुणस्तरीय सेवाप्रवाह, पूर्वाधार निर्माण, मर्मत तथा स्तरोन्नति, बिटिएस निर्माण, फाइबर अप्टिकल केबल, डाटा सेन्टर, स्पेक्ट्रम शुल्कमा निरन्तर ठूलो खर्च भइरहेको हुन्छ। टेलिकम सेवाका लागि रेडियो स्पेक्ट्रमबापत नेपाल सरकारलाई शुल्क तिर्नुपर्ने हुन्छ, जुन निकै महँगो पर्छ। फोर जी र फाइभ जीलगायतका सेवाप्रवाहका लागि नयाँ स्पेक्ट्रम आवश्यक पर्छ। यसले पूँजीगत खर्च ह्वात्तै बढाउँछ।

प्राधिकरणका पूर्वअध्यक्ष कँडेल टेलिकम क्षेत्रमा पूँजीगत खर्चको माग निरन्तर हुने बताउँछन्। "टेलिकम क्षेत्रमा हुने प्रविधिको विकास, सेवा विस्तार तथा गुणस्तर सुधारको काम निरन्तर चलिरहने भएकाले यसमा लगानी पनि प्रत्येक वर्ष आवश्यक छ, थ्री जीबाट फोर जी र त्यसबाट फाइभ जी प्रविधि ल्याउँदा कम्पनीहरूले ठूलो लगानी ल्याउनुपर्ने हुन्छ तर आम्दानी नै नभएपछि सोही अनुसारको लगानी भने ल्याउन नसकिरहेको देखिन्छ," उनले भने।

उनका अनुसार फाइभ जीका सेवाका लागि फोर जीको तुलनामा कम्तीमा तीन गुणा बढी खर्च हुन्छ। "नेपाल टेलिकमले रु १९ अर्ब खर्चेर फोर जी सेवा विस्तार गरेको थियो, फाइभ जीको हकमा त्यो झन्डै रु ६० अर्ब पुग्न सक्छ," उनले भने, "फाइभ जी मात्रै होइन सेवा विस्तार र पूर्वाधार मर्मतसम्भारको खर्च धान्न अहिलेको आम्दानीले टेलिकम कम्पनीलाई समस्या हुन्छ।"

टेलिकम क्षेत्रमा पूर्वाधारको आयु औसत पाँचदेखि सात वर्ष मात्रै हुने भएकाले पूँजीगत खर्च निरन्तर भइरहने उनको भनाइ छ। "यो यस्तो क्षेत्र हो, जहाँ पूँजीगत खर्च निरन्तर भइरहेको हुन्छ, एकपटक लगानी गरेर ढुक्क हुने अवस्था रहँदैन," पूर्वअध्यक्ष कँडेलले भन्छन्, "सेवा विस्तार, नयाँ प्रविधिमा लगानी, स्पेट्रम, पूर्वाधार निर्माण तथा मर्मतसम्भारका लागि बर्सेनि ठूलो बजेट विनियोजन गर्नुपर्छ।"

दूरसञ्चारविज्ञ विशाल उपाध्याय टेलिकम क्षेत्रमा पूँजीगत खर्चको माग बढे पनि सो अनुसारको आम्दानी बढ्न नसकेको बताउँछन्। यो क्षेत्रमा अहिले पनि आम्दानीको १५ देखि २० प्रतिशत रकम पूँजीगत क्षेत्रमा गर्नुपर्ने अवस्था छ। जबकि उत्पादनमूलक क्षेत्रमा पाँचदेखि १० प्रतिशत, प्रविधि (हार्डवेयर तथा क्लाउड)मा पाँचदेखि १० प्रतिशत, रिटेल क्षेत्रमा दुईदेखि पाँच प्रतिशत र बैंकिङ क्षेत्रमा आम्दानीको एकदेखि पाँच प्रतिशत मात्रै पूँजीगत खर्च गरे पुग्छ।

अर्थतन्त्रमा असर

पूँजीगत खर्च कम हुँदाको प्रभाव मुलुकको कुल गार्हस्थ्य उत्पादनमा पनि पर्छ। विश्व बैंकको एक अध्ययनले पनि इन्टरनेट लगानीमा हुने प्रत्येक १० प्रतिशतको वृद्धिले १.३ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धि हुने देखाएको छ। आम जनसमुदायसम्म इन्टरनेट सेवा पुगेपछि यसको प्रभावबाट थप आर्थिक वृद्धि हुने उक्त फ्रेमवर्कमैं उल्लेख छ। तर टेलिकम कम्पनीहरूको घट्दो पूँजीगत लगानीका कारण अपेक्षाकृतरूपमा इन्टरनेटको पहुँच विस्तार हुन नसक्ने देखिन्छ। तर लगानी नै घट्दो भएपछि त्यसले जिडिपीमा गर्न सक्ने योगदान बढ्न सक्ने देखिन्न।

तथ्याङ्क अनुसार सन् २०१६ मा मुलुकको अर्थतन्त्रमा कुल तीन दशमलव नौ प्रतिशत टेलिकम क्षेत्रको योगदान रहेकामा सन् २०२३ मा आइपुग्दा एक दशमलव आठ प्रतिशतमा सीमित भएको छ। टेलिकम क्षेत्रको जिडिपीमा योगदान सन् २०१७ मा तीन दशमलव चार प्रतिशत, सन् २०१८ मा तीन प्रतिशत, सन् २०१९ मा दुई दशमलव सात प्रतिशत, सन् २०२० मा दुई दशमलव चार प्रतिशत, सन् २०२१ मा दुई दशमलव दुई र सन् २०२२ मा एक दशमलव नौ प्रतिशतमा सीमित भएको छ।

टेलिकम क्षेत्रको आम्दानी मात्रै होइन, यसबाट राज्यले पाउँदै आएको राजस्वमा पनि कमी आएको छ। आव २०७६/७७ मा नेपाल टेलिकम र एनसेलले समग्रमा रु ६७ अर्ब ४८ करोड राजस्व बुझाएकामा आव २०७९/८० मा आइपुग्दा रु २० अर्बले घटेर आएर रु ४७ अर्बमा सीमित भएको छ।

नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणका पूर्ववरिष्ठ निर्देशक आनन्दराज खनाल तत्कालै कानूनमा संशोधन नगर्ने हो भने टेलिकम कम्पनीहरू सङ्कटमा पर्ने बताउँछन्। "टेलिकम कम्पनीहरूको आम्दानी निरन्तर घट्दो छ, यसको अर्थ उनीहरू सङ्कटमा पर्दैछन् भन्ने हो, खर्च बढिरहने तर आम्दानी कम हुँदै जाने हो भने यसले टेलिकम क्षेत्रलाई राम्रो गर्दैन," उनले भने, "सरकारले तत्कालै उनीहरूका समस्या सम्बोधन नगर्ने हो भने समस्या सृजना हुन्छ।"

खनाल कुनै एउटा टेलिकमले पूँजीगत खर्च गर्दाको फाइदा उक्त कम्पनीका लागि मात्रै नभई समाजका सबै वर्गलाई हुन्छ। जस्तै एउटा टेलिकमको टावर राख्दा मात्रै पनि घरधनीले मासिकरूपमा भाडा पाउँछन्, राज्यले कर पाउँछ, त्यसबाहेक आम नागरिकले टेलिफोन र इन्टरनेटको सेवा पाउँछन्। टेलिफोन र इन्टरनेटका माध्यमबाट हुने लाभ त छँदैछ। त्यसैले पूर्वाधारमा लगानी गर्नका लागि पनि कम्पनीहरूले पहिले कमाउनु जरुरी भएको उनको बुझाइ छ। पूर्वनिर्देशक खनाल अहिले बजारमा तेस्रो टेलिकम कम्पनीको सम्भावना भएपनि टेलिकम कम्पनीहरूको घट्दो आय र बढ्दो खर्चका कारण तत्काल नै नयाँ प्रतिस्पर्धी आउनेमा भने शङ्का रहेको बताउँछन्।

नेपाल टेलिकमका प्रबन्ध निर्देशक सङ्गीता पहाडीले नयाँ बन्न लागेको दूरसञ्चार ऐनको मस्यौदामा आफूहरूले यस प्रकारको समस्या समाधान हुनेगरी सुझाव दिएको बताउँछिन्। उनका अनुसार नयाँ ऐनमार्फत आवश्यक संशोधन नहुने हो भने टेलिकम कम्पनीहरू समस्यामा पर्छन्। "टेलिकम क्षेत्रले अहिले भोगिरहेका समस्या समाधानका लागि नयाँ ऐन निर्माण जरुरी छ, हामीले यसमा आवश्यक सुझाव पनि दिइसकेका छौं, नयाँ ऐन निर्माणपछि अहिलेका अधिकांश समस्या समाधान हुनेछ भन्ने विश्वास छ," उनले भनिन्।

टेलिकम सेवाप्रदायक एनसेलका अनुसार अहिले टेलिकम कम्पनीहरूको कुल आम्दानीको तुलनामा पूँजीगत खर्च बढी गर्नुपर्ने अवस्था छ। कुल आम्दानीको ४८ प्रतिशत राजस्व विभिन्न शीर्षकमा सरकारलाई बुझाउनुपर्छ। १३ प्रतिशत मूल्य अभिवृद्धि कर, १० प्रतिशत सेवा शुल्क र दुई प्रतिशत स्वामित्व कर गर्दा कुल २१ दशमलव दुई प्रतिशत करमैं जान्छ। बाँकी रकमबाट सञ्चालन खर्च, स्पेक्ट्रम शुल्क, रोयल्टी शुल्क र ग्रामीण दूरसञ्चार कोषमा बुझाउनुपर्ने चार प्रतिशत रकम कटौती गर्दा ३८ प्रतिशत रकम मात्र बचत हुन्छ। त्यसबाट लागत कट्टा, वित्तीय खर्च, अनुमतिपत्र नवीकरण शुल्क र ऋणको किस्ता तिर्दा औसतमा आठ प्रतिशत मात्रै रकम बाँकी रहन्छ। त्यसमा पनि संस्थागत कर तिरेपछि पाँच प्रतिशत रकमलाई नाफा मान्न सकिन्छ।

(बाँकी पाँचौं पातामा)

सुत्केरी र गर्भवतीलाई कुखुरा वितरणः भोजपुरको पौवादुङमा गाउँपालिकाद्वारा 'आफैं पाल्दै आफैं खाँदै' कार्यक्रम अन्तर्गत गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई कुखुरा वितरण। महिलाको पोषणलाई ध्यानमा राख्दै यहाँका छवटै वडामा रहेका गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई एउटा भाले, दुईवटा पोथी कुखुरा वितरण गर्दै आएको गापा अध्यक्ष किरण राईले जानकारी दिए। तस्बिरः युवराज विष्ट/रासस

फरक समाचार

हृदयघात भएपछि के गर्ने ?

आजभोलि हृदयघात सामान्य रोग भइसकेको छ। जिममा कसरत गर्दा, डान्स गर्दा, पार्टी खाँदाखाँदै, अफिसमा काम गर्दागर्दै अचानक हृदयघात हुन्छ र व्यक्तिको मृत्यु हुन पुग्छ। हृदयघातबारे हरेक दिन नयाँ–नयाँ शोध भइरहेका छन्। हालै गरिएको एउटा शोध अनुसार हृदयघात भएपछि तुरुन्तै रोगीलाई सिपिआर दिनुपर्छ। यस्तो गर्दा रोगीको बाँच्ने सम्भावना बढ्छ। हृदयघात भएको आधा घण्टा या त्यसभन्दा बढी समयपछि सिपिआर दिंदा रोगी बाँच्ने सम्भावना एक प्रतिशत कम हुन पुग्छ।

हृदयघात भएपछि तुरुन्तै रोगीलाई सिपिआर दिनुपर्छ। सिपिआरको मतलब कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेसन हो। सिपिआरबाट रोगीको ज्यान सजिलै बचाउन सकिन्छ। यो एक प्रकारको प्राथमिक उपचार हो। रोगीलाई सिपिआर दिंदा पूरै शरीरमा रक्त र अक्सिजनको आपूर्ति पुनः शुरू हुन्छ। यदि रोगीको सास रोकिएको छ भने समय खर्च नगरेर तुरुन्तै सीपिआर दिनुपर्छ। यसबाट उसको ज्यान बच्न सक्छ।

बिएमजेमा प्रकाशित एउटा अमेरिकी शोध अनुसार यदि कार्डियक अरेस्टको एक मिनेटपछि कार्डियो पल्मोनरी रिससिटेसन सिपिआर दिंदा बाँच्ने सम्भावना २२ प्रतिशतसम्म हुन्छ। हृदयघात भएको ३९ मिनेटपछि सिपिआर दिंदा जीवित रहने सम्भावना एक प्रतिशत रहन्छ। मुटुको ढुकढुकी बन्द भएको ३२ मिनेटपछि मस्तिष्क क्षति हुने सम्भावना एक प्रतिशतभन्दा कम हुन्छ भने सिपिआरको एक मिनेटपछि १५ प्रतिशतसम्म बाँच्ने सम्भावना कम हुन्छ। यो कुरा अस्पतालको टीम, रोगी र रोगीको परिवारका लागि मार्गदर्शन हुन सक्छ।

सिपिआर कसरी दिने ? हृदयघात भएपछि तुरुन्तै व्यक्तिलाई भुइँमा सुताउने, त्यसपछि दुवै हातको हत्केला एक आपसमा मिलाएर रोगीको छाती जोडले थिच्ने। छातीलाई यस प्रकार थिच्नुपर्छ कि त्यो भित्रसम्म धसोस्। छातीलाई यसरी जोडले थिच्दा शरीरमा रक्त र अक्सिजनको प्रभाव सञ्चालन हुन्छ। सिपिआर दिएपछि रोगीले पुनः सास फेर्न थाल्छ, यसपछि तुरुन्तै चिकित्सककहाँ पुऱ्याउनुपर्छ।

स्वीचबोर्डलाई कसरी सफा गर्ने ?

घरको सरसफाइ सबैले गर्नुपर्छ। कसैकसैलाई सरसफाइ यति मनपर्छ कि दिनभरि घरको भित्ता, भुइँ, कुनाकाप्चा, रेलिङ, झ्याल, ढोकालगायत ठाउँ सफा गरिरहन्छन्। यी सबै स्थान सफा गर्न सजिलो भएपनि सबैभन्दा गाह्रो भनेको घरको स्वीचबोर्ड सफा गर्ने। गृहिणीहरू स्वीचबोर्ड सफा गर्न निकै डराउँछन्। किनभने यसमा करेन्ट लाग्ने सम्भावना हुन्छ तर मैलिएको हातले छोएको स्वीचबोर्डमा तेल, तरकारी, मसलाको दागधब्बा सफा गर्न निकै समस्या हुन्छ।

फोहर स्वीचबोर्डलाई सजिलै सफा गर्न सकिन्छ तर सफा गर्नुभन्दा पहिले केही कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। स्वीचबोर्डलाई सफा गर्नुभन्दा पहिले घरको मेन पावरलाई बन्द गर्नुपर्छ। त्यसपछि घरका अन्य सदस्यलाई यसबारे जानकारी दिएर पावरलाई अन नगर्न भन्नुपर्छ। स्वीचबोर्ड सफा गर्न पञ्जा, ब्रुस र ब्लिच पाउडर चाहिन्छ। त्यस्तै, सुक्खा चप्पल लगाएर सदैव स्वीचबोर्ड सफा गर्नुपर्छ।

ब्लिच पाउडरको मदतबाट सजिलै स्वीचबोर्ड सफा गर्न सकिन्छ। यसको लागि धेरै मेहनत पनि गर्नुपर्दैन। सबैभन्दा पहिले एउटा भाँडामा दुई चम्चा ब्लिच पाउडर राख्ने, त्यसपछि यसमा दुई/तीन चम्चा कागतीको रस मिसाएर गाढा मिश्रण बनाउने। यस मिश्रणमा पानीका केही थोपा राखेर राम्ररी घोल्नुपर्छ। अब यो मिश्रणलाई स्वीचबोर्डमा दलेर पाँच मिनेट छाडिदिने। पाँच मिनेटपछि ब्रुस र सफा कपडाको मदतले स्वीचबोर्ड सफा गर्दा सजिलै सफा हुन्छ र मेहनत पनि गर्नुपर्दैन।

योग गर्नुभन्दाअघि नुहाउनुपर्छ ?

व्यस्त दिनचर्यामा यदि फिट रहन चाहनुहुन्छ भने योग गर्न शुरू गर्नुस्। आजको समयमा हाम्रो खानपान निकै बिग्रिसकेको छ, जसको असर स्वास्थ्यमाथि पर्दैछ। यस्तोमा निरोगी रहनको लागि योग गर्नुपर्छ। योगको उत्पत्ति सबैभन्दा पहिले भारतमा भएको थियो। त्यसपछि दुनियाँका अन्य देशमा पुग्यो। आजको समयमा धेरैजसो देशमा योग गरिन्छ। योगको इतिहास पाँच हजार वर्ष पुरानो छ। नियमित योग गर्नाले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। योगाभ्यास गर्नेहरूको मनमा एउटा प्रश्न आउँछ, योग गर्नुभन्दा पहिले नुहाउनुपर्छ ?

यसबारे योग प्रशिक्षक रजनीश शर्मा भन्छन्– योग एउटा प्राचीन भारतीय परम्परा हो। जसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुधार्न मदत गर्छ। योग गर्नुभन्दा पहिले नुहाउनु नै पर्छ भन्ने जरुरी छैन। ननुहाएर पनि योग गर्न सकिन्छ तर यदि तपाई नुहाएर योग गर्नुहुन्छ भने धेरै तरोताजा महसूस गर्न सक्नुहुन्छ।

योग गर्नुभन्दा अगाडि नुहाउँदा निम्न फाइदाहरू हुन्छन्: स्नान गर्नाले मानसिक शुद्धि हुन्छ। जब तपाई नुहाएर योगाभ्यास गर्नुहुन्छ भने आफूलाई तरोताजा महसूस गर्नुहुन्छ र योग गर्न मन लाग्छ। जसबाट योगाभ्यास झनै प्रभावकारी हुन्छ। योग एउटा साधना हो। नुहाएर योग गर्दा तपाईंको तनमनले पनि योगलाई महसूस गर्न थाल्छ। स्नान गरेर योग गर्नाले मन भट्किंदैन। योग गर्ने बेलामा शरीर र मन स्थिर हुनुपर्छ, तबमात्र योगको भरपूर लाभ पाउन सक्नुहुन्छ। धेरैजसोले योगाभ्यास गर्ने बेलामा उनीहरूको मन भटकिने र यताउतिका कुराकानी गर्न थाल्छन्। तर जब नुहाएर तपाई योग गर्नुहुन्छ भने मन स्थिर हुन्छ र योगको भरपूर लाभ प्राप्त हुन्छ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

चीनले अमेरिकाविरुद्ध प्रतिशोधात्मक भन्सारदर लगायो

बेइजिङ, २२ माघ/एएफपी

चीनले मङ्गलवार चिनियाँ सामानमा लगाएको १० प्रतिशत भन्सारदरको प्रतिशोधमा संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट आयात हुने कोइला र तरलीकृत प्राकृतिक ग्याँसमा १५ प्रतिशत भन्सारदर लगाउने बताएको छ ।

बेइजिङको वित्त मन्त्रालयले संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट कच्चा तेल, कृषि मेशिनरी, ठूला विस्थापन सवारीसाधन र पिकअप ट्रकको आयातमा १० प्रतिशत भन्सार महसूल लगाउने पनि घोषणा गरेको छ ।

बेइजिङका अनुसार नयाँ उपायहरू सप्ताहन्तमा वाशिङ्टनले लगाएको 'एकतर्फी भन्सारदर वृद्धि'को प्रतिक्रियामा आएका हुन् ।

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले शनिवार क्यानडा र मेक्सिकोलगायत प्रमुख व्यापार साझेदारहरूविरुद्ध व्यापक उपायहरू घोषणा गरे । चीनबाट आउने सामानहरूले उनीहरूले पहिले नै वहन गरेको भन्सारदरमाथि थप १० प्रतिशत भन्सारदर लगाइनेछ ।

गैरकानूनी आप्रवासी र फेन्टानिलसहितका लागूऔषधको संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रवाह रोक्न असफल भएका देशहरूलाई सजाय दिने उद्देश्यले यी कदमहरू चालिएको ट्रम्पले बताएका छन् ।

चीनले भनेको छ, "अमेरिकी कदमले विश्व व्यापार सङ्गठनका नियमहरूको गम्भीर उल्लङ्घन गर्छ, आफ्नै समस्या समाधान गर्न केही गर्दैन र चीन र संयुक्त राज्य अमेरिकाबीचको सामान्य आर्थिक र व्यापारिक सहयोगमा बाधा पुऱ्याउँछ ।"

अर्को सोमवारदेखि लागू हुने बेइजिङको करको घोषणा ट्रम्पले आगामी २४ घण्टामा राष्ट्रपति सी जिनपिङसँग फोनमा कुरा गर्ने घोषणा गरेको केही समयपछि गरिएको हो ।

मेक्सिकोकी राष्ट्रपति क्लाउडिया सेनबाम र क्यानडाका प्रधानमन्त्री जस्टिन ट्रुडो दुवैले यस अघि ट्रम्पसँग अन्तिम समयमा सम्झौता गरेर अमेरिकामा आप्रवासी र फेन्टानिलको प्रवेशविरुद्ध कडा सीमा उपायहरू अवलम्बन गर्ने बताएका थिए । यसबाट धम्की दिइएको भन्सारदरमा ३० दिनको विराम लागेको छ ।

एशियाली शेयर बजारहरू मङ्गलवार भन्सारदरमा विराम लागेको खबरले बढे भने वार्ताहरूले विश्वको दोस्रो ठूलो अर्थतन्त्र चीनविरुद्धको भन्सारदर कम गर्न सक्ने आशाले थप आशावादी बनेको छ । तथापि चीनले आफ्ना उपायहरू घोषणा गरेपछि व्यापारीहरूले ती लाभहरूमध्ये केही घटाए ।

क्यानडा र मेक्सिकोबाट आयातमा २५ प्रतिशत भन्सारदर लगाउने ट्रम्पको धम्कीले विश्वव्यापी व्यापार युद्धको डर निम्त्याएपछि सोमवार विश्वव्यापी शेयर बजारमा गिरावट आएको थियो ।

सेनबामसँग धेरै मैत्रीपूर्ण वार्तापछि मेक्सिकोमाथि लगाइएको भन्सार तुरुन्तै रोक्ने र आफ्ना समकक्षीले अमेरिका–मेक्सिको सीमामा १० हजार सैनिक पठाउन सहमत भएको ट्रम्पले बताए ।

संयुक्त राज्य अमेरिका र क्यानडाबीच तनाव बढेको देखिन्छ । तर ट्रुडोसँग दुईपटक फोन गरेपछि ट्रम्पले ट्रुथ सोशलमा 'प्रधानमन्त्री हामीसँग सुरक्षित उत्तरी सीमा सुनिश्चित गर्न र अन्ततः फेन्टानिल जस्ता लागूऔषधको घातक प्रकोप अन्त्य गर्न सहमत हुनुभएको छ' भने ।

ट्रुडोले सीमा सुरक्षित गर्न, लागूऔषध कार्टेलहरूलाई आतङ्ककारीका रूपमा सूचीबद्ध गर्न, 'फेन्टानिल जार' नियुक्त गर्न र मनी लाउन्ड्रिङविरुद्ध कारबाही गर्न क्यानडाले लगभग १० हजार अग्रपङ्क्तिका अधिकारीहरू तैनाथ गर्ने बताए ।

अधिकारीहरूले डिसेम्बरमा नै आठ हजार पाँच सय कर्मचारी तैनाथ गरिसकेको बताएको हुनाले क्यानडाली सीमामा परिवर्तनको वास्तविक सीमा स्पष्ट थिएन ।

क्यानडा, चीन र मेक्सिको संयुक्त राज्य अमेरिकाका तीन सबैभन्दा ठूला व्यापारिक साझेदार हुन् ।

ह्वाइट हाउसले पहिले नै सप्ताहन्तमा धेरै वार्ता भएको बताएको थियो ।

"यो व्यापार युद्ध होइन, यो लागूऔषधको युद्ध हो," राष्ट्रिय आर्थिक परिषद्का निर्देशक केभिन ह्यासेटले सिएनबिसीलाई भने, "क्यानडालीहरूले स्पष्ट भाषा बुझ्न नसकेको जस्तो देखिन्छ ।"

यद्यपि अमेरिकी सरकारको तथ्याङ्कले क्यानडा हुँदै न्यूनतम मात्रामा मात्र लागूऔषध प्रवेश गरेको देखाउँछ ।

ओटावाले भन्सारदरको कडा जवाफ दिने प्रतिज्ञा गरेको थियो ।

क्यानडालीहरूले खेलकूद कार्यक्रमहरूमा अमेरिकी राष्ट्रिय गानको विरोध गरेका छन्, संयुक्त राज्य अमेरिकामा बिदा रद्द गरेका छन् र अमेरिकी उत्पादनहरू बहिष्कार गरेका छन् ।

यसको सबैभन्दा धेरै जनसङ्ख्या भएको प्रान्त ओन्टारियोले सोमवार अमेरिकी कम्पनीहरूलाई सरकारी सम्झौतामा १०औं अर्ब डलरको सरकारी ठेक्कामा बोलपत्र हाल्न प्रतिबन्ध लगाएको थियो र ट्रम्पका सहयोगी एलन मस्कको स्टारलिङ्कसँगको सम्झौता खारेज गरेको थियो ।

ट्रम्पले क्यानडाको अस्तित्वलाई प्रश्नमा राखेर हालै दबाब बढाएका छन् । सोमवार फेरि एकपटक यसलाई ५१औं अमेरिकी राज्य बनाउने वकालत गरे ।

ट्रम्पको भन्सारदर धम्कीमाथि क्यानडाली सरकारमा राजनीतिक सङ्कटले ट्रुडोले राजीनामा दिने घोषणा गरे । क्यानडालीहरूले अब अप्रिलको शुरूमा चुनावको सामना गर्नुपरेको छ ।

यसैबीच, ट्रम्पले कागजातविहीन आप्रवासीहरूमाथि व्यापक कारबाहीको प्रतिज्ञा गर्दै मेक्सिकोलाई संयुक्त राज्य अमेरिकासँगको सीमा सुरक्षित गर्न भारी दबाब दिएका छन् ।

भन्सारदर शब्द शब्दकोषको सबैभन्दा सुन्दर शब्द भएको बताउने अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्पले आफ्नो दोस्रो कार्यकालमा पहिलो कार्यकालभन्दा पनि बढी भन्सारदर लगाउँदै छन् ।

उनले अधिकांश विशेषज्ञले विपरीत भने पनि यसको प्रभाव अमेरिकी उपभोक्तामा नपर्ने र विदेशी निर्यातकर्ताहरूले नै बेहोर्ने जोड दिएका छन् ।

यद्यपि ७८ वर्षीय अर्बपति राष्ट्रपतिले आइतवार आफ्नो फ्लोरिडा रिसोर्टबाट फर्किंदै अमेरिकीहरूले आर्थिक पीडा महसूस गर्न सक्ने स्वीकार गरे । रासस

मोदीलाई ह्वाइट हाउस आउने निम्ता

वाशिङ्टन, २२ माघ/एएनआई

अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको निमन्त्रणमा भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले अर्को हप्ता ह्वाइट हाउसको भ्रमण गर्ने तयारी भएको ह्वाइट हाउसका एक अधिकारीलाई उद्धृत गर्दै रोयटर्सले जनाएको छ ।

जनवरी २७ मा दुई नेताबीच हालैको टेलिफोन वार्ताको केही दिनपछि यो निमन्त्रण आएको हो । टेलिफोन वार्तामा दुवै नेताले अमेरिका–भारत रणनीतिक साझेदारी र इन्डो–प्यासिफिक क्वाड साझेदारीलाई अगाडि बढाउन आफ्नो प्रतिबद्धतालाई जोड दिएका थिए ।

जनवरी २७ को कुराकानीमा ट्रम्पले आप्रवासनको बारेमा कुरा गरे भने मोदीले थप अमेरिकी–निर्मित सुरक्षा उपकरणहरू किन्ने र द्विपक्षीय व्यापारिक सम्बन्धको महत्त्वमा जोड दिए ।

"दुई नेताले सहकार्य विस्तार र गहिरो बनाउने विषयमा छलफल गर्नुभएको छ, उहाँहरूले इन्डो–प्यासिफिक, मध्यपूर्व र युरोपको सुरक्षासहित विभिन्न क्षेत्रीय मुद्दामा पनि छलफल गर्नुभएको छ," वार्तापछि ह्वाइट हाउसको वक्तव्यमा भनिएको छ, "राष्ट्रपतिले भारतले अमेरिका निर्मित सुरक्षा उपकरणको खरीद बढाउने र निष्पक्ष द्विपक्षीय व्यापारिक सम्बन्धतर्फ अघि बढ्ने महत्त्वलाई जोड दिनुभयो ।"

नेताहरूले प्रधानमन्त्री मोदीको ह्वाइट हाउस भ्रमणको योजना र इन्डो–प्यासिफिक क्वाड साझेदारीको बारेमा पनि छलफल गरे । भारतले यस वर्ष पहिलोपटक क्वाड नेताहरूको आतिथ्यता गर्दैछ ।

विशेषगरी दुई देशको महत्त्वपूर्ण व्यापार सम्बन्ध छ । द्विपक्षीय व्यापार सन् २०२३–२४ मा एक खर्ब १८ अर्ब अमेरिकी डलर नाघेको छ र भारतले ३२ अर्ब अमेरिकी डलरको व्यापार बचत हासिल गरेको छ । रासस

आजको राशिफल

राशि	फल	राशि	फल
मेष	भाग्योदय	वृष	बेचैनी
मिथुन	मनोरञ्जन	कर्कट	कर्मप्राप्ति
सिंह	प्रगति	कन्या	वादविवाद
तुला	यात्रालाभ	वृश्चिक	शत्रुपराजय
धनु	ज्ञानोदय	मकर	उदरपीडा
कुम्भ	विजय	मीन	धनलाभ

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

यहाँ स्तरीय छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कार्य गरिन्छ ।
बिल, बुक, 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

स्वर्गद्वारी मन्दिरः प्युठानको स्वर्गद्वारी नगरपालिका–२ स्थित प्रसिद्ध धार्मिक, पर्यटकीयस्थल स्वर्गद्वारी मन्दिर । पौराणिककालमा पाण्डवहरू स्वर्ग जाँदा यही बाटो भएर गएको द्वार हुनाले स्वर्गद्वारी नाम रहेको जनविश्वास रहिआएको छ । तस्बिरः कुलदीप न्यौपाने /रासस

परम्परा धान्न जहाँ कन्या–कन्याबीच विवाह हुन्छ !

रुकुम पश्चिम, २२ माघ/रासस

आफ्नो गाउँसमाज अनुसार आआफ्नै भेषभूषा, चालचलन, रीतिरिवाज हुन्छन् । त्यसैमध्येको एक हो, रुकुम पश्चिमको मुसिकोट नगरपालिका–७ साँखमा लाग्ने पापिनी मेला । परम्परागतरूपमा लाग्दै आएको यो मेलामा पनि अनौठो संस्कार छ, जहाँ कन्या–कन्याबीच विवाह हुन्छ तर त्यो नक्कली हो । परम्परा धान्न नक्कली विवाह हुने गरेको स्थानीय बूढापाका बताउँछन् ।

हरेक वर्ष माघ १५ गते राति यहाँ कन्या–कन्याबीच विवाह हुने परम्परा छ । यसपटक पनि दुई गाउँका किशोरीका बीचमा विवाह सम्पन्न भयो । साँख गाउँको बीचमा दह छ । यही दहको तलपट्टिको गाउँलाई तलिगाउँ र माथिपट्टिको गाउँलाई माथिगाउँ भनिन्छ । यिनै तलिगाउँ र माथिगाउँका किशोरीका बीचमा हरेक वर्ष विधिपूर्वक नै विवाह गरिदिने प्रचलन रहेको छ । यो विवाहलाई 'पापिनी विवाह' भनिने स्थानीयवासी पदमा ओलीले बताइन् । उनका अनुसार यो वर्ष तलिगाउँमा बेहुली भित्र्याइएको छ । अघिल्लो वर्ष तलिगाउँबाट माथिगाउँ बेहुली लगिएको थियो । यो क्रम हरेक वर्ष आलोपालो हुने गरेको ओलीले बताइन् ।

किशोरीलाई नै बेहुला र बेहुलीका रूपमा सजाएर चलिआएको रीत अनुसार बेहुली माग्ने, जन्ती लिएर जाने र माइती पक्षले पनि रीत अनुसार नै छोरीलाई अन्माएर पठाउने परम्परा रहेको छ । यही माघ १४ गते साँझ दुलही माग्न जाने र १५ गते साँझ दुलाहा पक्ष बाजागाजासहित धूमधामका साथ जन्ती लिएर दुलही लिन जाने र सोही दिन माइती पक्षले विवाह गरिदिएर छोरीलाई अन्माउने प्रचलन छ । अघिल्लो साता तलिगाउँबाट जन्तीसहित गएका दुलाहा पक्षले माथिगाउँबाट दुलही ल्याएर तलिगाउँ आएर कन्या–कन्याबीच विवाह सम्पन्न गरेका थिए ।

विवाहमा परम्परागत पापिनी नाच देखाइन्छ । दुलही लिन आएका बेहुला पक्षलाई स्वागत गर्न माइती पक्षमा पापिनीका रूपमा सजिएका किशोरीहरूले नाच देखाउँछन् भने दुलही लिएर गएपछि घर पक्षमा खुशियालीका रूपमा यो नाच उनै पापिनीहरूले नाच्छन् । लहरै लागेर तालमा ताल मिलाएर नाचिने यो नाचले सबैलाई आकर्षित गरेको हुन्छ । पापिनी मेलाको प्रमुख आकर्षणमध्येको यो नाच पनि हो ।

साँखमा मानवबस्ती बस्न थालेदेखि नै साँख दहमा नाटकीय विवाह गर्ने चलन शुरू भएको किंवदन्ती छ । हरेक वर्ष नाटकीय विवाह र नाचगान नगर्दा गाउँमा अकालमैं मान्छे मर्छन् वा अनिष्ट हुन्छ भन्ने जनविश्वास लामो समयदेखि रहिआएको स्थानीय अगुवाहरू बताउँछन् । हरेक वर्ष साँखका दुई गाउँले पापिनी तयार गर्छन् र परम्परा चलाउँछन् । परम्परा चलाउने कन्यालाई भने 'पापिनी'को नाम दिइएको छ । पापिनी हुन जनजाति समुदायको, बिहे नगरेको र नाच्न जान्ने हुनुपर्छ । यही योग्यताका आधारमा पापिनी छानिन्छन् भने अगुवा पनि त्यसरी नै छनोट गरिन्छ । "गाउँको चालचलन धान्ने कन्या पापिनी हुनुपरेको छ, यो उहिलेकै चलन हो," स्थानीय अगुवा पूर्णबहादुर बुढाले भने ।

'पापिनी' अगुवाको निर्देशन र पहलमा माघ १ गतेदेखि नै साँख दहको डिलमा थला बस्न शुरू गरिन्छ । माथिगाउँका पूर्णबहादुर बुढाले वर्षौंदेखि यसको अगुवाइ गर्दै आएका छन् । हरेक राति तलिगाउँकी पापिनी दहको तल्लो डिल र माथिगाउँकी पापिनी माथिल्लो डिलमा बस्ने गर्छन् । आगो बाल्ने, सिस्नो खेल्ने र नाच्ने काम थला बसेका बेला गरिने बुढाले बताए । हरेक वर्ष माघ १४ गते बेहुला पक्षका पापिनी बेहुली माग्न अर्को गाउँ अर्थात् दहको अर्को डिल जान्छन् ।

नेपाल औषधि लिमिटेडले पायो अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताको जिएसपी प्रमाणपत्र

काठमाडौं, २२ माघ/रासस

नेपाल औषधि लिमिटेडले विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको मापदण्ड कुशल औषधि उत्पादन अभ्यास (जिएमपी) प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ । लिमिटेडले सम्पूर्ण मापदण्ड पूरा गरेपछि स्थापना भएको पाँच दशकपछि मङ्गलवार औषधि व्यवस्था विभागबाट अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताको उक्त प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको कम्पनीका महाप्रबन्धक कैलाशकुमार पनेरुले जानकारी दिए ।

"विसं २०२९ सालमा कम्पनी स्थापना भएपनि २०६४/६५ सम्म जिएमपीको प्रावधान थिएन, यो प्रावधान आएपछि कम्पनीले औषधि उत्पादन बन्द गरेको थियो," उनले भने, "विसं २०७४ सालदेखि कम्पनीले सो मापदण्डमा औषधि उत्पादन शुरू गरेपछि आज मात्रै उक्त प्रमाणपत्र प्राप्त भएको हो ।" उनका अनुसार उक्त प्रमाणपत्र प्राप्त भएसँगै कम्पनीलाई औषधि बिक्री, विदेशमा निर्यात र अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा बोलपत्रमा सहभागी हुन बाटो खुलेको छ ।

प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नु आफैंमा ठूलो उपलब्धि भएको उल्लेख गर्दै महाप्रबन्धक पनेरुले आगामी दिनमा खोप उत्पादनका लागि पनि सहज भएको बताए । हाल कम्पनीले ओरल रिहाइड्रेसन साल्ट (ओआरएस), ट्याबलेट र हेमोग्लोबिन फ्लुइड (पार्ट–१ र २) अन्तर्गत १४ प्रकारका औषधि उत्पादन गरिरहेको छ ।

आम्दानी ...

"केही वर्ष अघिसम्म पाँच प्रतिशत भएपनि रकममा ठूलो थियो, टेलिकम सेवाप्रदायकको आम्दानी नै करीब रु एक खर्ब थियो तर अहिले आम्दानी नै झन्डै २५ प्रतिशतले ओरालो लागिसकेको छ भने आगामी वर्षमा अझ घट्ने अध्ययनले देखाएको छ," दूरसञ्चार विज्ञ उपाध्यायले भने । टेलिकम कम्युनिकेशन पनि खानेपानी, विद्युत्, फोहोर व्यवस्थापनलगायत जस्तै सार्वजनिक सेवा भएको उल्लेख गर्दै उनले मुद्रास्फीतिकै आधारमा शुल्क वृद्धि गर्न आवश्यक रहेको बताउँछन् । यद्यपि अन्य सेवामा जस्तो टेलिकम कम्पनीहरूले भने हालसम्म मुद्रास्फीतिकै आधारमा शुल्क वृद्धि गर्न पाएका छैनन् ।

वार्षिक छ अर्ब लगानी आवश्यक

टेलिकम क्षेत्रका विज्ञहरू टेलिकम क्षेत्रलाई यही अवस्थामा निरन्तर सञ्चालनका लागि वार्षिकरूपमा रु छ अर्बको पूँजीगत खर्च आवश्यक रहेको बताउँछन् । तर टेलिकम कम्पनीले आम्दानी र नाफा घट्न थालेपछि पूँजीगत खर्च पनि घटाउँदै लगेका छन् । पछिल्लो वर्षहरूदेखि भ्वाइसबाट आम्दानी घटिरहेको छ भने डेटा सेवामा उत्साहजनक वृद्धि भएको पाइँदैन र सेवाप्रदायकहरूले आफ्ना सेवाका शुल्कहरू परिमार्जन गर्दै बढाउन पनि सकेका छैनन् । "आजका दिनमा सेवा सञ्चालन गरिराख्नका लागि मात्रै पनि वार्षिक रु छ अर्ब लगानी आवश्यक छ तर अहिले त्योभन्दा कम खर्च भइरहेको छ, यदि आम्दानी नबढ्ने हो भने टेलिकम क्षेत्रले सेवा विस्तार र गुणस्तर सुधारमा खर्च गर्न नसक्ने अवस्था रहन्छ," प्राधिकरणाका पूर्वनिर्देशक खनाल भन्छन् ।

जीर्ण विद्यालय भवन आफैं भत्कियो

प्रस, परवानीपुर, २२ माघ/
पर्सा जिल्ला छिपहरमाई गाउँपालिका-२ स्थित चेरगाहमा रहेको नवगावा माविको ३१ वर्ष पुरानो विद्यालय भवन भत्किएको छ ।

तत्कालीन जिल्ला शिक्षा कार्यालयले २०५१ सालमा निर्माण गरेको चार कोठे विद्यालय भवन मर्मतसम्भार नभएर जीर्ण अवस्थामा थियो । निर्माण कार्य आधा अधुरा रहेको सो चार कोठे भवनमा झ्याल, ढोका जडान गरिएको थिएन भने प्लास्टर पनि भएको थिएन । अधुरो भवनमा अध्यापन कार्य हुँदै आएको प्रधानाध्यापक गगनदेवप्रसाद यादवले बताए ।

पछिल्लो समयमा विद्यालयमा थप पाँचवटा ब्लक निर्माण भएपछि मावि तहसम्मको अध्यापन सोही ब्लकमा हुने गरेको र पुरानो भवन खाली रहेको उनले बताए । सोही भवन आज बिहान भत्किएको प्रअ यादवले बताए । निर्माण कार्य हुँदै गर्दाको समयमा कमसल खाले निर्माण सामग्री प्रयोग भएको र विद्यालय भवन पूर्णरूपमा तयार नगरिएको कारण भत्किएको स्थानीयहरु बताउँछन् ।

सो विद्यालयमा साढे ११ सयजना विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । हिजो वसन्तपञ्चमी (सरस्वतीपूजा) गरिएको र आज मङ्गलवार भएकोले मूर्ति सेलाउने काम नभई बुधवारका लागि सारिएकोले विद्यार्थीहरू थिएनन् र कुनै मानवीय क्षति नपुगेको प्रअ यादवले बताए ।

चिकित्सकको आन्दोलनमा नेविसङ्घको ऐक्यबद्धता

प्रस, वीरगंज, २२ माघ/
नारायणी अस्पताल, वीरगंजमा पाँच सय शय्याको भवन निर्माणका लागि अस्पतालका चिकित्सक, नर्स र स्वास्थ्यकर्मीहरूले शुरु गरेको आन्दोलनप्रति नेपाली काङ्ग्रेसको भ्रातृ सङ्गठन नेपाल विद्यार्थी सङ्घ, पर्साले समर्थन गर्दै ऐक्यबद्धता जनाएको छ ।

पाँच वर्ष अघि मन्त्रिपरिषद्को बैठकबाट नारायणी अस्पताललाई केन्द्रीय अस्पताल घोषणा गर्दै पाँच सय शय्याको पाँच तले भवन निर्माणका लागि बजेट निकासा गरे पनि शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग र निर्माण कम्पनीबीचको विवाद अदालतमा पुगेपछि पाँच वर्षदेखि भवन निर्माणको काम अगाडि बढ्न सकेको छैन ।

भवन निर्माण विवादसम्बन्धी मुद्दाको पेसी सर्वोच्च अदालतमा यही माघ २८ गते परेको छ । अदालतले मुद्दाको छिनोफानो गरेर भवन निर्माणको प्रक्रिया छिट्टै शुरू गर्नुपर्ने माग राखेर नारायणी अस्पतालका चिकित्सक, नर्स र कर्मचारीहरूले माघ १८ गते शुक्रवार अस्पतालअगाडि राजमार्गमा एप्रोन लगाएर केही मिनेट सडकमा धर्ना दिएका थिए ।

उक्त आन्दोलनप्रति आज नेविसङ्घ पर्साले समर्थन जनाएको जिल्ला सभापति रमेश यादवले बताए । नेविसङ्घका नेता कार्यकर्ताहरूले अस्पतालमा पुगेर भवन निर्माण सङ्घर्ष समितिका संयोजक डा नीरज सिंहलाई ऐक्यबद्धतापत्र हस्तान्तरण गरेका थिए ।

अपाङ्गलाई ह्वीलचेयर प्रदान

प्रस, वीरगंज, २२ माघ/
उपकार सेवा नेपालले मङ्गलवार वीरगंज महानगरपालिका-१ छपकैयामा दुईजना अपाङ्गलाई ह्वीलचेयर सहयोग गरेको छ । सामाजिक अभियन्ता प्रकाश

थारुले हालै सो स्थानमा जनमत पार्टी, पर्साले आयोजना गरेको निशुल्क आँखा शिविरमा स्थानीय रञ्जन दास र श्यामनाथ तुराहा शारीरिकरूपमा पूर्ण अपाङ्ग भएका र उनीहरूको आर्थिक अवस्था पनि कमजोर भएकोले उपकार सेवा नेपालमार्फत ह्वीलचेयर सहयोग गरेको बताए ।

ह्वीलचेयर भएपछि उनीहरूको दैनिकीमा केही सहजता आउने विश्वास गरिएको उनले बताए । उपकार सेवा नेपालकी अध्यक्ष विद्यादेवी सरावगीले अपाङ्ता भएका दास र तुरहाको घरमा पुगेर ह्वीलचेयर प्रदान गरेकी थिइन् ।

विद्यार्थीलाई सुइटर सहयोग

प्रस, वीरगंज, २२ माघ/
जनमत पार्टी, पर्साका नेता बृजेश्वरप्रसाद चौधरीले जगरनाथपुर गाउँपालिकामा रहेको इस्मालिया दारुल कुरान मदर्सामा अध्ययनरत विद्यार्थीलाई सुइटर सहयोग गरेका छन् ।

मङ्गलवार चौधरीले गरीब, विपन्न २० जना बालबालिकालाई सुइटर प्रदान गरे । चीसोबाट विद्यार्थीलाई राहत पुऱ्याउने उद्देश्यले सुइटर सहयोग गरेको चौधरीले बताए । कार्यक्रममा मदर्साका शिक्षक मौलवी मुफ्ती सगीर अहमदलाई चौधरीले २० जना विद्यार्थीका लागि सुइटर हस्तान्तरण गरेका थिए ।

खेलकूदको संसार

अर्जुन ट्रफी क्रिकेटः सिवाइसी अत्तरियाको दोस्रो जीत

कैलाली, २२ माघ/रासस
धनगढीमा जारी अर्जुन ट्रफी राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा सिवाइसी अत्तरियाले लगातार दोस्रो जीत हासिल गरेको छ ।

गो ड्रिमर्सको आयोजनामा सञ्चालन भइरहेको प्रतियोगिताको तेस्रो दिन मङ्गलवारको खेलमा क्रिकेट एक्सिलेन्स सेन्टर काठमाडौँलाई ८६ रनको फराकिलो अन्तरले हराउँदै अत्तरियाले सेमिफाइनलको सम्भावना बलियो बनाएको हो ।

अत्तरियालाई चार अङ्कसहित समूह 'ए'को शीर्ष स्थानमा पुऱ्याउनका लागि विवेक यादवले अर्धशतकसहितको विवेकीय पारी खेले । दोस्रो खेलमा टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको अत्तरियाले २० ओभरमा आठ विकेट क्षतिमा १४२ रन बनाएको थियो ।

सुरुआती ब्याटरहरू सस्तोमा पेभेलियन फर्किदा चौथो विकेटका रुपमा मैदान छिरेका विवेक यादवले अर्धशतकीय पारी खेले । १६ रनमा क्याच आउट छुटेपछि पाएको जीवनदानलाई यादवले विवेकीयरूपमा खेल्दै ३५ बलमा ५३ रन बनाए । चार छक्का र चार चौका प्रहार गरेका उनी अविजित रहे । ११ दशमलव एक ओभरमा छ विकेट क्षतिमा ५६ रनको स्थितिलाई सुधार गर्दै १४२ रनसम्म पुराए ।

अत्तरियाका लागि कप्तान सन्तोष कार्कीले २३ रन बनाए । यस्तै, सन्दीप क्षेत्रीले १६ रन र शङ्कर रानाले १४ रन बनाए । क्रिकेट एक्सिलेन्स सेन्टरका लागि युनिष ठकुरी र दीपेन्द्र रावतले दुई/दुई विकेट लिए । सूर्य तामाङ, नितेश यादव र विपिन आचार्यले एक/एक विकेट लिए ।

१४३ रनको लक्ष्य लिएर मैदानमा उत्रिएको क्रिकेट एक्सिलेन्स सेन्टर काठमाडौँले १२ दशमलव दुई ओभरमा नौ विकेटको क्षतिमा ५६ रन मात्रै बनायो । सिवाइसीका विपिन आचार्य ११ दशमलव दुई ओभरमा १३ बलमा ११ रन बनाएर चोट बोकेपछि रिटायर्ड हर्ट हुँदा सिवाइसी अत्तरिया विजयी भएको हो ।

सिवाइसीका लागि सोनु अन्सारीले सर्वाधिक १५ रन बनाए । अन्य ब्याटरले दोहोरो अङ्को रन छुन सकेनन् । पाँच खेलाडी शून्यमा आउट भए । अत्तरियालाई शानदार जीत दर्ता गराउने क्रममा कमल गुप्ताले पाँच विकेट लिए । उनी प्रतियोगितामा पाँच विकेट लिने पहिलो खेलाडी भएका छन् । तीन दशमलव दुई ओभर बलिङ गरेका उनले १० रन खर्चिए ।

दीपेश कँडेलले दुई विकेट हात पार्दा साहब आलम र सुशील साउदले एक/एक विकेट लिए । खेलमा पाँच विकेट लिएका सिवाइसीका कमल गुप्ता 'प्लेयर अफ द म्याच' भए । उनले नगद रु १० हजारसहित ट्रफी पाए ।

पारा एथलेटिक्स टोली दुबई जाने

काठमाडौँ, २२ माघ/रासस
दुबई २०२५ विश्व पारा एथ्लेटिक्स ग्रान्ड प्रिक्समा सहभागी हुन तीन खेलाडीसहित छ सदस्यीय नेपाली टोली दुबई प्रस्थान गर्ने भएको छन् । बुधवारदेखि आगामी फागुन २ गतेसम्म हुने उक्त प्रतियोगितामा एक पुरुष र दुई महिला खेलाडीले नेपालको चुनौती प्रस्तुत गर्नेछन् ।

प्रतियोगितामा नवराज कार्कीले पुरुष चार सय मिटर र एक हजार ५०० मिटर दौड, विलिशा अर्यालले महिला एक सय मिटर दौड र सटपुट तथा प्रभा आङ्दम्बेले महिला दुई सय र चार सय मिटर दौड तथा लङजम्पमा सहभागी हुनेछन् ।

यसै प्रतियोगिताको प्रदर्शनका आधारमा नयाँ दिल्लीमा हुने विश्व पारा एथ्लेटिक्स च्याम्पियनशिपका लागि खेलाडी छनोट गरिने बताइएको छ । टीम व्यवस्थापकमा साङ्बु भोटे, प्रशिक्षकमा ओलम्पियन विमला रानामगर र अफिसियलमा गीतादेवी दाहाल छन् ।

टोलीलाई उत्कृष्ट प्रदर्शनका लागि शुभकामना दिँदै राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप)का सदस्यसचिव टङ्कलाल घिसिङ, सदस्य अञ्जना श्रेष्ठ र पारा एथ्लेटिक्स एशोसिएशन अफ नेपालका अध्यक्ष ओमनाथ सिवाकोटीले आज बिदाइ गरे । नेपाली टोली भोलि दुबई प्रस्थान गर्नेछ ।

नेपालको लगातार चौथो हार

काठमाडौँ, २२ माघ/रासस
राजधानीमा जारी महिला त्रिकोणात्मक टी-२० शृङ्खलामा नेपालले लगातार चौथो हार बेहोरेको छ । कीर्तिपुरस्थित त्रिवि क्रिकेट मैदानमा मङ्गलवार भएको खेलमा नेपाल थाइल्याण्डसँग पाँच रनले पराजित भएको हो । यस हारसँगै नेपाल उपाधि होडबाट बाहिरएको छ । जीतसँगै थाइल्याण्डको भने उपाधि जित्ने सम्भावना बलियो बनेको छ ।

थाइल्याण्डले दिएको १०७ रनको लक्ष्य पछ्याएको नेपालले निर्धारित २० ओभरमा आठ विकेट गुमाएर १०१ रन मात्र बनायो । नेपालका लागि रुबिना क्षेत्रीले सर्वाधिक २६ रन जोडिन् । उनले ३० बलमा तीन चौका र एक छक्काको सहयोगमा ३६ रन बनाएकी थिइन् । यसैगरी, कविता जोशीले २४ रन बनाइन् भने रोमा थापाले १९ जोडिन् ।

यता थाइल्याण्डका लागि थिपचा पुत्थावोङले चार विकेट लिइन् भने फतिन्ना मायाले दुई विकेट लिइन् । त्यस अघि टस जितेर पहिला ब्याटिङ रोजेको थाइल्याण्डले निर्धारित २० ओभरमा छ विकेट गुमाएर १०६ रनको योगफल तयार गरेको थियो ।

थाइल्याण्डका लागि चानिदा सुत्थीरुआङले सर्वाधिक २७ रन जोडिन् । उनले २८ बलमा एक चौका प्रहार गरिन् । त्यस्तै, थिपाछ्या पुथावोङले अविजित २५ तथा नानपत कोन्चारोन्काइले १९ रन बनाए । अफिसारा सुवान्चोनरथीले १७ रन जोडिन् ।

नेपालका लागि मनीषा उपाध्यायले तीन विकेट लिइन् भने पूजा महतो र रचना चौधरीले समान एक/एक विकेट लिए । नेपाल पहिलो र तेस्रो खेलमा नेदरल्यान्ड्ससँग र दोस्रो खेलमा थाइल्यान्डसँग पराजित भएको थियो । पहिलो र तेस्रो खेलमा नेदरल्यान्ड्सलाई हराएको थाइल्यान्डले दोस्रो खेलमा नेपाललाई पराजित गरेको थियो ।