आगो वा हिटर प्रयोगमा होशियारी अपनाऔं

- झ्याल, ढोका थुनेर आगो वा हिटर नबालौं,
- सुत्ने बेला बालेको आगो वा हिटर निभाऔं,
- आगो वा हिटर बालबालिकाको पहुँचभन्दा पर राखौं,
- हावाको उचित ओहोरदोहोर हुनेगरी मात्र आगो वा हिटर बालौं,
- सकेसम्म बाथरूममा ग्याँस गिजरको प्रयोग नगरौं। गर्नै परेमा भेन्टिलेशन खुला राखौं।

झ्यालढोका थुनेर आगो वा हिटर प्रयोग गर्दा अक्सिजनको कमी हुन गई ज्यानसमेत जान सक्छ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

प्रतीक दैनिक

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

eprateekdaily.com

निश्शुल्क प्रतीक दैनिक पढ्न चाहनुहुन्छ भने लग अन गर्नुहोस्।

eprateekdaily.com

❖ वर्ष ३६ ❖ २०७९ पुस २३ गते शनिवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2023 January 07 Saturday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १३०

सूर्य नेपालको सहयोगपछि जीतपुर स्वास्थ्य चौकीले काँचुली फेर्दै

प्रस, परवानीपुर, २२ पुस/

तराई–मधेसका जिल्लामा थुप्रै सरकारी अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्था एउटै हो– प्रभावकारी र निजी अस्पतालसरहको सेवा।

२०५२ सालमा स्थापना भएको सो सूर्य नेपाल प्रालिको सामाजिक उत्तरदायित्व शीर्षकमा रु ६२ लाख लागतमा निर्माण भई अस्पताल अनुसार स्वास्थ्य चौकीमा अहिले वरिष्ठ अहेब र जनस्वास्थ्य निरीक्षक गरी दुईजना, एकजना अहेब, पाँचजना वरिष्ठ

तस्वीर: प्रतीक

सञ्चालनमा छन्, जसमा सबैभन्दा बढी आलोचना खेप्नुपर्ने सरकारी अस्पताल नै हुन्। प्रभावकारी सेवा सुविधा नदिनु, पर्याप्त मात्रामा औषधि नपाउनु, समयमा स्वास्थ्यकर्मी नआउनु जस्ता गुनासाहरू आममानिसमा सहजै भेटिन्छन् तर बाराको जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका–७ जीतपुरबजारस्थित स्वास्थ्य चौकी निकै लोकप्रिय बन्दै गइरहेको छ। कारण स्वास्थ्य चौकीमा बर्थिङ सेन्टरको सुविधा भएकोले पनि चर्चामा छ। जीतपुर बजारमा चार कट्ठा क्षेत्रफलमा रहेको सो स्वास्थ्य चौकीमा एउटा पुरानो भवन छ भने अर्को गत मङ्सिर १६ गते हस्तान्तरण भएर सञ्चालनमा आएको छ। पुरानो भवनमा प्रशासनिक एवं प्राविधिक काम हुन्छ भने नयाँ भवनमा बर्थिङ सेन्टर सञ्चालनमा छ। सो भवन नेपालकै अधिकतम वार्षिक कर तिर्ने व्यवस्थापन समितिलाई हस्तान्तरण गरिएको हो। सूर्य नेपालले सो बर्थिङ सेन्टरमा अन्य स्वास्थ्य उपकरण गरी रु एक करोड खर्च गरेको छ।

नयाँ भवनमा बर्थिङ सेन्टर सञ्चालन हुन थालेपछि बारा, पर्साका गर्भवती महिलाहरूलाई प्रसूति सेवा सहज भएको छ। अहिले सो सेन्टरमा दैनिक तीनजना महिला सुत्केरी हुने गरेका छन्। स्वास्थ्य चौकीका इन्चार्ज प्रवीणकुमार झाका अनमी, एकजना स्टाफ नर्स र एकजना कार्यालय सहयोगी गरी कुल १० जना कार्यरत छन्। सो चौकीमा अहिले दैनिक ५०–६० जना उपचारको लागि आउने गरेको उनले बताए। गर्मीमा यो सङ्ख्या दोब्बरी हुने गरेको छ।

अत्याधुनिक सेवा सुविधा भएपछि जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिकाका वडा नं ५ देखि ८, वीरगंज महानगरका वडा नं ३१ र ३२ तथा पर्सागढी नपाका २, ३, ४, ९ वडाका सेवाग्राहीहरूले वीरगंज र सिमराका सुविधासम्पन्न निजी अस्पताल छाडेर सोही बर्थिङ सेन्टरबाट सेवा लिन थालेका छन्। स्वास्थ्य चौकीमा सुत्केरी गराउँदा यातायात खर्च अवस्था र दूरी हेरी रु १८ सयसम्म सरकारबाट पाउने भएकोले निजी अस्पतालभन्दा स्वास्थ्य चौकीको लोकप्रियता पछिल्लो समयमा बढ्न थालेको हो।

पछिल्लो आवमा मात्रै सो स्वास्थ्य चौकीमा छ हजार ७०० जनाले उपचार गराएको स्वास्थ्य चौकीका इन्चार्ज झाको भनाइ छ।

चालू आवमा भवन र उपकरण अत्याधुनिक भएपछि सेवाग्राही बढेको उनले बताए। जीतपुर उद्योग वाणिज्य सङ्घका अध्यक्ष सञ्जय साहले बर्थिङ सेन्टरको नयाँ भवनको लागि लबिङ गरेका थिए।

तिलावे नदी किनारको फोहर व्यवस्थापन

प्रस, परवानीपुर, २२ पुस/

वीरगंज महानगरपालिका वडा नं फोहर गरे महानगरले कारबाई गर्ने चेतावनी दिए।

तिलावे नदी किनारमा रहेको फोहर व्यवस्थापन गर्दै। तस्वीर: प्रतीक

१७ र १९ को दोसाँधमा रहेको तिलावे नदी किनारमा फालिएका फोहरलाई वीरगंज महानगरले व्यवस्थित गरेको छ।

वीमनपाको सरसफाइ तथा व्यवस्थापन शाखाले दुई दिनअघि निरीक्षण गरी शुक्रवार हेक्साभेटर लगाएर नदीछेउमा राखिएको फोहर खाल्डो खनेर पुरेर व्यवस्थापन गरेको हो। पुरानो फोहरलाई खाल्डो खनेर व्यवस्थापन गरेको र नयाँ फोहर सो ठाउँमा नफाल्न चेतावनी दिएको छ।

सरसफाइ शाखाका इन्चार्ज सर्फुद्दीन मियाँले उद्योग, कारखानाका फोहरहरू तिलावे नदीछेउमा डम्पिङ गरिएको बताए। उनले पहिलोचोटि सो कार्यको व्यवस्थापन गरिएको र अब उप्रान्त कसैले

तिलावे नदीछेउमा केही हप्ताअगाडिदेखि फोहर फाल्ने काम भइरहेको थियो। वडा नं १७ का अध्यक्ष सञ्जु छतकुलीले आफ्नो वडाबाट फोहर नफालिएको बताइसकेका छन् भने १९ का अध्यक्ष मुकेश चौरसियाले वडाका सार्वजनिक फोहर नदी किनारामा फालिएको बताएका थिए।

फोहर व्यवस्थापनको लागि महानगरपालिकाले फोहर प्रशोधन केन्द्र सञ्चालनमा ल्याइसक्दा पनि तिलावे नदीछेउमा फोहर फालिएको विषयलाई लिएर स्थानीय युवाहरूले विरोध गरेका थिए। विरोधपछि महानगर तातेको र तिलावेमा फोहर डम्पिङ गर्न रोक लगाएको हो।

ठेकेदारको लापरवाहीले सेन्ट्रिङ मजदूरको मृत्यु

प्रस, परवानीपुर, २२ पुस/

पर्सा, बहुदरमाई नगरपालिका–४ भइरहेको छठघाटको भऱ्याङको ढलान आठ दिनअघि भएको थियो। त्यसैको

नारायणी अस्पतालमा घाइतेलगायत। तस्वीर: प्रतीक

तिलावे पुलदेखि दक्षिणमा निर्माण भइरहेको छठघाटको भऱ्याङ खस्दा वडा नं ५ भौराटोल बस्ने २० वर्षीय राजा महतो धानुकको ज्यान गएको छ भने पटनीटोलका ३५ वर्षीय अमर कुशवाहा गम्भीर घाइते भएका छन्।

मृतकको शव नारायणी अस्पतालमा राखिएको छ भने घाइते कुशवाहालाई नारायणीमा भर्ना गरिएको वडा नं ५ का अध्यक्ष सुनील महतो कोइरीले जानकारी गराए।

जिल्ला समन्वय समिति, पर्सामार्फत संसदीय विकास कोषको बजेटबाट निर्माण सेन्ट्रिङ खोल्न जाँदा सो दुर्घटना भएको हो। ढलान गरेको न्यूनतम १५ दिनमा सेन्ट्रिङ खोल्ने गरिन्छ तर सोको आधा अवधिमा खोल्दा सेन्ट्रिङ भस्किएर एकजना मजदूरको मृत्यु भएको र अर्को घाइते भएका हुन्।

सो कार्य स्थानीय जीतेन्द्र यादवको अध्यक्षतामा गठन भएको उपभोक्ता समितिले बहुदरमाई नगरपालिका–४ बहुअरी पिडरीका ठेकेदार रामनारायण मण्डलद्वारा गराइरहेको थियो। घटना भएपछि अध्यक्ष यादव र ठेकेदार मण्डल दुवैजना फरार छन्।

पीडित पक्षले आवश्यक कारबाई तथा क्षतिपूर्तिको माग गरेको छ।

बहुदरमाई नपा–२ का अध्यक्ष जीतेन्द्र पटेलले यस्तो घटना हुनुमा नगरपालिकाको चरम लापरवाही रहेको आरोप लगाएका छन्।

नपाले विनासूचना गोप्यरूपमा बजेट सिध्याउन काम गराइरहेको र त्यसमा गुणस्तरहीन काम भएकोले दुर्घटना भएको दाबी गरेका छन्।

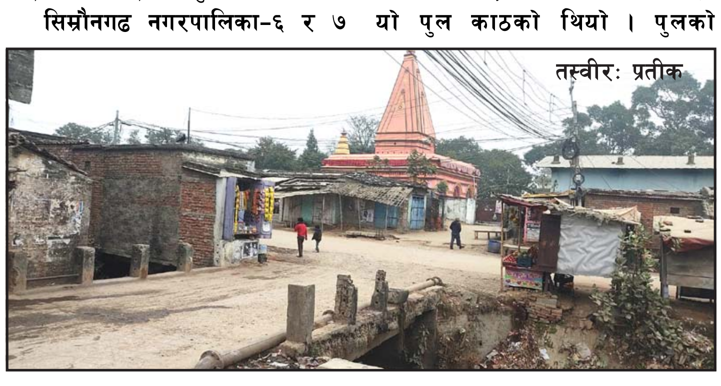
मृतक परिवारजनले घटनामा संलग्न सबैजनालाई कारबाईको दायरामा ल्याउनुपर्ने माग गरे। साथसाथै पीडित परिवारलाई नगरपालिकाले क्षतिपूर्ति दिनुपर्ने स्थानीयवासीको माग छ।

एक दशकदेखि कङ्काली पुल जीर्ण

प्रस, सिम्रौनगढ, २२ पुस/

सिम्रौनगढ नगरपालिका–६ र ७ योजनाले बनाएको थियो। यसभन्दा पहिले यो पुल काठको थियो। पुलको

तस्वीर: प्रतीक



छुट्याउने कङ्काली पुल जीर्ण हुँदै गएकोले दुर्घटनाको खतरा बढेको छ।

सिम्रौनगढ बजार कङ्कालीचोकस्थित सो पुलबाट आवागमन बढी हुने गरेको छ। पर्यटकीय एवं धार्मिक स्थल कङ्काली मन्दिर र रानीवास रामजानकी मन्दिर जोड्ने सडकको पुल जीर्ण हुँदा दुर्घटनाको सम्भावना बढेको छ।

पाँच दशकपूर्व कङ्काली पुल तत्कालीन नारायणी अञ्चल सिंचाइ विकास दक्षिणपट्टिको भाग भत्किएको छ। जसले गर्दा जुनसुकै बेला दुर्घटनाको सम्भावना छ। एक दशकदेखि पुल जीर्ण भएपनि सम्बन्धित निकायले कुनै चासो देखाएको छैन।

पुलमा सवारीसाधनको अत्यधिक चाप हुने गरेको तथा वर्षातको समयमा बाढीले पुल ध्वस्त हुन सक्ने भएकोले यथाशीघ्र पुलको निर्माण गर्न स्थानीयले माग गरेका छन्।

ड्रोनसहित भारतीय नागरिक पक्राउ

प्रस, सिम्रौनगढ, २२ पुस/

नेपालबाट भारततर्फ लगिरहेको १६ थान ड्रोनसहित एकजनालाई भारतीय उत्पाद विभाग र कस्टमका अधिकारीहरूले पक्राउ गरेका छन्।

भारतको सीमावर्ती शहर घोडासहन पुर्नहिया मोडबाट स्कार्पियोमा रहेको १६ वटा चिनियाँ कम्पनीका ड्रोन लगिरहेको अवस्थामा झरोखर थाना क्षेत्र सन्तपुर निवासी प्रवीण कुमारलाई नियन्त्रणमा लिएको भारतीय उत्पाद विभाग मोतिहारीका अधिक्षक अमृतेश कुमारले जानकारी गराएका छन्।

पर्साका विभिन्न स्थानमा सडक कालोपत्र शुरू

प्रस, वीरगंज, २१ पुस/

प्रदेश सरकारको लगानीमा पर्साका शिवाको निर्माण सेवाले ठेक्का सकार गरेको छ।

तस्वीर: प्रतीक

विभिन्न ठाउँमा सडक कालोपत्र निर्माणको कार्यले गति लिएको छ।

प्रदेश सरकारले गत आवदेखि नीतिमा परिवर्तन गरी एक क्षेत्रमा एक सडक निर्माण गर्ने उद्देश्यका साथ कालोपत्र कार्य भइरहेको छ।

पर्साका आठवटै निर्वाचन क्षेत्रमा पाँच किलोमिटर सडक कालोपत्रका लागि गत आवमा टेन्डर आह्वान गर्दा दुईवटा ठेकेदार कम्पनीले ठेक्का सकार गरेका थिए।

पर्सा निर्वाचन क्षेत्र ४ (१) र (२) मा १० किलोमिटर सडक कालोपत्र गर्न रञ्जन निर्माण सेवाले रु १२ करोड तथा बाँकी तीनवटा निर्वाचन क्षेत्रमा ३० किलोमिटर कालोपत्र गर्न रु ४८ करोडमा

प्रदेश सरकारको पूर्वाधार कार्यालय, वीरगंजले दिएको जानकारी अनुसार निर्वाचन क्षेत्र १ (१) मा रामवन, (२) मा नगवा, निर्वाचन क्षेत्र २ को (१) रामपुर तथा (२)मा श्रीसिया, पर्सा निर्वाचन क्षेत्र ३ (१) गुलरिया तथा (२) मा पकाहाबाट कालोपत्र कार्य शुरू भएको प्रमुख दीपक मिश्रले जानकारी दिए।

निर्वाचन क्षेत्र ४ को अहिले साइड क्लियरेन्स नभएको कारण काम रोकिएको प्रमुख मिश्रले बताए।

अधिकांश ठाउँमा १० देखि ३० प्रतिशत काम सम्पन्न भएको र निर्माण कार्य सम्पन्न अवधि १८ महीना रहेको कार्यालय प्रमुख मिश्रले जानकारी दिएका छन्।

विचारसार र सूक्तिहरू

कसैको जीवनमा परिवर्तनका लागि तिमी तीक्ष्ण बुद्धि, धनी, सुन्दर वा सर्वज्ञानी हुनु जरुरी छैन, मात्र सरोकार राखे पुग्छ ।

प्रकाशक	:	प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक	:	जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक	:	विकाश शर्मा
सम्पादक	:	शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक	:	आर. के. 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
Website: www.eprateekdaily.com

गैरजिम्मेवार उपभोक्ता

पर्सा जिल्लाको वनजङ्गलसँग जोडिएका गाउँबस्तीका किसानहरू जङ्गली जनावरबाट हैरान छन्। निकुञ्ज र राष्ट्रिय वनजङ्गलबाट बस्तीमा प्रवेश गर्ने जङ्गली जनावर चित्तल, हरिण, नीलगाई, घोडगदाहा, बदेल, भालु, मयूर, वन कुखुरा, दुम्सी, बाँदरलगायतका जनावर एवं पक्षीहरूले किसानको बाली नष्ट गरिदिन्छन् । बाघ, स्याल, ब्वाँसोलगायतका जनावरले घरपालुवा चौपायालाई क्षति पुऱ्याउनुका साथै गैंडा, हात्ती, भालुलगायतले मानिसलाई आक्रमण गरी ज्यानसमेत लिने गरेका छन् । जङ्गली जनावर बस्तीमा प्रवेश नगर्ने कुनै महीना छैन । मौसम र बाली अनुसार बस्ती प्रवेश गर्ने जनावरहरू भने फरक छन्। जस्तैः खेतमा तोरीबाली लगाएको बेला मयूर र वन कुखुराले धेरै नोक्सानी पुऱ्याउँछ भने मकैबालीमा बँदेलले नोक्सानी गर्छ । त्यसैगरी, आलुखेतीमा दुम्सी र बँदेलले दुःख दिने गर्छ। जङ्गली जनावरहरूबाट बाली र बस्ती जोगाउन वनजङ्गल छेउछाउका किसानहरूको घरमा बास छैन, रातमा निद्रा रहँदैन । रूखको मचान साथै खेत खलियानको झुपडीमा अधिकाँश किसानको रात बितिरहेको छ । शीतलहरको चीसो होस वा झरी, बर्खा वनजङ्गलछेउका किसानलाई खेतबालीको चौकीदारी नगरी सुखै छैन ।

पर्सा जिल्लाका आबादी चितवन राष्टिय निकुञ्ज, पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र जिल्ला वन कार्यालय अन्तर्गतको राष्ट्रिय वनजङ्गलसँग जोडिएको छ । जिल्लाका विभिन्न १४ वटा पालिकामध्ये पाँचवटा पालिकाका बासिन्दा जङ्गली जनावरबाट पीडित छन् । वीरगंज महानगरपालिकाको उत्तरी सीमा क्षेत्र जङ्गलसँग जोडिएको छ । त्यसैगरी, पर्सागढी नगरपालिका, सखुवाप्रसौनी गाउँपालिका, पटेर्वासुगौली गाउँपालिका र ठोरी गाउँपालिकाका उत्तरी सिमाना जङ्गलसँग जोडिएका छन् । निर्वाचन क्षेत्रगतरूपमा भन्ने हो भने जिल्लाका चारवटै प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्रको उत्तरी सीमा जङ्गलसँग जोडिएका छन् । अतः जिल्लाको उत्तरी सीमा करीब ७० किलोमिटर पूरै वनजङ्गलसँग जोडिएको छ । यसको अर्थ जङ्गली जनावर तथा पक्षीले विनाश गर्ने क्षेत्र पर्सा जिल्लामा निकै ठूलो छ । यहाँका समस्याबारे सरकार एवं सम्बन्धित तथा सरोकारवाला निकायहरूलाई जानकारी नभएको भने होइन । ती सबै निकायले केही गर्दै नगरेको पनि होइन ।

पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जले वनजङ्गलसँग जोडिएका आबादीलाई जङ्गली जनावरबाट जोगाउनका लागि अति प्रभावित केही क्षेत्रमा मेस जाली लगाएका थिए । विद्युतीय तारबारले जडान गरिएको थियो । कतिपय स्थानमा मेस जाली र विद्युतीय तारबार दुवै निर्माण गरिएका पनि छन् । तर त्यसको संरक्षण एवं मरम्मत सम्भारको अभावमा जीर्ण बनिसकेको हुँदा जङ्गली जनावर निर्बाध बस्ती प्रवेश गरिरहेका छन् । यसमा निकुञ्जभन्दा पनि स्थानीय बासिन्दा र पालिका सरकार गैरजिम्मेवार देखिएका छन् । जहाँ मेस जाली जडान गरिएको छ, त्यहाँबाट वन कुखुरा र स्यालसमेत छिर्न सक्दैनन् । विद्युतीय तारबार राखिएका ठाउँबाट हात्तीले पनि छिर्ने हिम्मत गर्दैन । योजना निर्माण भएपछि त्यसको रेखदेख, संरक्षण र मरम्मत गर्ने जिम्मेवारी उपभोक्ताको हो । वनजङ्गग किनाराका उपभोक्ताहरू जथाभावी तारबार काट्दै जङ्गल प्रवेश गर्ने चोर बाटो बनाउँछन् । बिग्रिएको तारबार मरम्मत नगरी त्यही तार काटेर अन्य प्रयोजनमा प्रयोग गर्छन् । योजना संरक्षणसम्बन्धी विनियम, अनुगमन र मरम्मतको लागि बजेट व्यवस्था गर्नुपर्नेमा [redacted]का छन् ।

घरघर में ऐछ घुर, बच्चा वृद्ध के राखु दूर

स्वतन्त्र विचार

बैधनाथ श्रमजीवी
baidhnath2071@gmail.com

निर्वाचनको समयमा विभिन्न राजनीतिक दलहरू विकास र समृद्धिको ढ्वाङ फुक्न कुनै कसर बाँकी राख्दैनन् तर यतिबेला कुनै पनि दलले मध्यतराईका जिल्लाहरूमा गरीब निमुखाहरूलाई न्यानो लुगा वितरण गरेको तथा पोषिलो खानेकुराहरूको व्यवस्था गरेको देखिंदैन ।

यतिबेला जाडोको चपेटामा पूरै देश परेको छ। दिनदिनै चीसोले कठ्याङ्ग्रिएर मानिसहरू मरेका समाचारहरू सुन्नुपरिरहेको छ । असावधानीले गर्दा चीसोबाट बच्न बालिएको आगोबाट घरहरू सखाप भएका समाचारहरू सुन्नुपरिरहेको छ । वास्तवमा गरीबको लागि चीसो भनेको अघोषित मृत्यु नै हो। गरीबहरूको घरटहरा तारामण्डले छाना भएको, वातानुकूलित भित्ताहरू भएको जसबाट कुकुर, बिरालोहरू बाहिर र भित्र आउने जाने सुविधा भएको अवस्थाले गर्दा शीतलहरका लहरहरू घरभित्रैसम्म सजिलै जाँदो रहेछ। राति खाएर सुतेका बच्चा, वृद्ध भोलिपल्ट मृतावस्थामा ओछ्यानमा भेटिन्छन् । चीसोको यो अवस्था अति डरलाग्दो छ, यतिबेला खासगरी मध्य तराईमा। बारा, पर्सा, सर्लाही, रौतहट, महोत्तरी, धनुषामा शीतलहरले जनजीवन अत्यन्तै प्रभावित भएको छ । के हो त यो शीतलहर ? कसरी उत्पन्न हुन्छ र यसबाट बच्ने उपाय के के छन् ? आउनुस् यसबारे थोरै छलफल गरौं ।

बिहानको सूर्योदयसँगै धर्तीमा तापक्रम बिस्तारै बढ्दै मध्याह्न अर्थात् दिउँसोसम्ममा उच्च बिन्दुमा पुग्छ तर तापक्रम सूर्यास्तसँगै घटेर सूर्योदय हुनुअघि न्यून बिन्दुमा झरिसकेको हुन्छ । राति सौर्यकिरण नहुने हुँदा पृथ्वीमा तापक्रम क्रमशः घट्दै न्यूनतिर झर्छ । यस्तोमा सापेक्षिक आद्रता कम भएका बेला जलवाष्प जलकणमा परिणत हुन्छ। त्यही जलकणलाई बोलीचालीको भाषामा कुहिरो भनिन्छ । कुहिरो लागेको बेला पृथ्वीको सतह र नजीकको वायुमण्डल चीसो र त्यसभन्दा माथिल्लो भागको वायुमण्डल न्यानो हुन्छ । दिन छिप्पिंदै जाँदा पृथ्वीको सतहको तापक्रम पनि बढ्दै जान्छ र वायुमण्डलको जलकण फेरि जलवाष्पमा परिणत हुन्छ। अर्थात् कुहिरो हट्छ । तर यदि कुहिरोको तह बाक्लो भएर आवश्यक मात्रामा सौर्यकिरण पृथ्वीको सतहसम्म आउन सकेन भने दिनभरि कुहिरो हट्दैन । हो, यही अवस्थालाई शीतलहर भनिन्छ ।

न्यून तापक्रम, जलवाष्पको प्रचुरता, प्रशस्त धूलीकण र बादल हटाउन पुग्ने सौर्यकिरण पृथ्वीको सतहसम्म नआइपुग्नु शीतलहरको लागि उपयुक्त वातावरण हो । यस्तो बेलामा मध्याह्नमा समेत सूर्यको किरण बादलको माथिल्लो भागबाटै परावर्तन भएर जान्छ । सौर्यकिरणले कुहिरो छिचोल्न नसकेपछि पृथ्वीको सतहमाथि बादल हट्दैन र शीतलहर कायम रहन्छ । हप्तौंसम्म कुहिरो रहने भएकाले यस्तो अवस्थालाई शीतलहर भनिएको हो। मौसमविज्ञहरूका अनुसार पृथ्वीमा बढ्दो कार्बन उत्सर्जन तथा पर्यावरणीय प्रदूषणले शीतलहर वा गर्मीका महीनामा लु जस्ता प्रकोप अत्यधिक मात्रामा बढ्दै गएको देखिन्छ।

शीतलहरबाट जोगिनको लागि गाउँघरमा आगो ताप्ने प्रचलन निकै पुरानो छ । तराईतिर सानो आकारमा खाल्डो खनेर त्यसमाथि गुइँठा, पराल भुसा, ससाना दाउराको प्रयोग गरेर आगो बालेर ताप्ने गरिन्छ । यसलाई घुर भनिन्छ । खासगरी गरीबहरूका घरघरमा तराईमा घुर बालेको हेर्न सकिन्छ । आजको आधुनिक युगमा हुनेखानेहरूको घरमा महँगो एसी तथा रूम हिटरहरू प्रयोग गरिए तापनि गरीबहरू अझै पनि घुरबाटै कठ्याङ्ग्रिदो जाडोबाट जोगिएका छन् ।

घुरको प्रयोगमा थोरै पनि असावधानी हुँदा केटाकेटी तथा वृद्धवृद्धा आगोमा जल्ने, अङ्गभङ्ग हुने तथा ज्यानैसमेत जानेसम्म दुर्घटनाहरू प्रत्येक वर्ष घट्ने गरेका देखिन्छन् । त्यसैले घुरबाट वृद्धवृद्धा तथा बालबच्चाहरूलाई टाढा राख्न जरुरी छ । मानिसहरूका विभिन्न क्रियाकलापले गर्दा पनि शीतलहर बढ्दै गएको छ । इन्धनको अत्यधिक प्रयोग, इँटाभट्टा, डढेलो, विषाक्त धूवाँ–धूलो, फोहोर, हरितक्रान्ति आदि कारणले लामो समय जमीन चीसो रहन थालेको छ, जसले शीतलहर चल्ने वातावरण बन्छ । अपर्याप्त वर्षा, भौगोलिक अवस्थिति, हावाको बहाव आदिले शीतलहरको वातावरणलाई अझ अनुकूल बनाउँछ । आँधीबेहरी आउँदा वा पानी पर्दा बाक्लो बादल फाटेर शीतलहर हट्छ । हिउँदे झरी नहुनु वा घट्नुलाई पनि शीतलहर हुनुको कारण मानिएको छ ।

पश्चिमी वायु सक्रिय हुँदा हिउँदे झरी पर्छ । नेपालमा सामान्यतया पुसको पहिलो साता शुरू हुने हिउँदे झरी पछि सर्दै गएको मौसम विभागको अभिलेखले देखाउँछ । हिउँदे झरीलाई प्रभावित पार्ने सन् २०१४ यता थपिएको तत्त्व हो, एल–निनो । प्रशान्त महासागरको भूमध्य रेखास्थित पूर्व र मध्य भागको सतहको पानी औसतभन्दा बढी तात्ने प्रक्रियालाई एल–निनो भनिन्छ ।

नेपालमा तीव्र बनेको शीतलहरको कारण भने खासगरी भारतको औद्योगिकीकरण र कृषिलाई मानिन्छ। उद्योग–कलकारखानाबाट निस्कने धूवाँ र धूलो मिसिएपछि कुहिरो प्रदूषित हुन्छ। त्यो प्रदूषित कुहिरो (स्मग) छिचोलेर सूर्यको किरण जमीनसम्म आउन नसक्दा शीतलहर चल्छ । नेपालमा मनसुनी वर्षाको याममा बाहेक अरू बेला वायुको चाप पश्चिमबाट पूर्व बहने हुँदा उत्तरी भारतको प्रदूषण स्वतः आइपुग्छ। जसरी सयौं वर्षदेखि भारतले नेपालको आन्तरिक मामिलामा ठाडो हस्तक्षेप गर्दै आइरहेको छ, ठीक त्यसैगरी भारतीय प्रदूषण खासगरी उत्तर प्रदेश र बिहारका प्रदूषित कुहिरो मध्य नेपालमा शीतलहरको रूपमा कहर वर्षाउँदै आएको छ ।

निर्वाचनको समयमा विभिन्न राजनीतिक दलहरू विकास र समृद्धिको ढ्वाङ फुक्न कुनै कसर बाँकी राख्दैनन् तर यतिबेला कुनै पनि दलले मध्यतराईका जिल्लाहरूमा गरीब निमुखाहरूलाई न्यानो लुगा वितरण गरेको तथा पोषिलो खानेकुराहरूको व्यवस्था गरेको देखिंदैन। वास्तवमा शीतलहरबाट जोगिनको लागि सबैभन्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा नै दुईवटा हो । पहिलो पोषणयुक्त खाना र दोस्रो न्यानो लुगा । यी दुवै कुराको अभाव बहुसङ्ख्यक नागरिकले वर्षौंदेखि झेल्दै आएका छन् । यसतर्फ सरकारको कुनै ध्यान गएको छैन । एकातिर नेपाली गरीब, दीनदुःखीहरूको नियति नै वर्षात्मा बाढीले बगाएर तथा पहिरोले पुरिएर साथै हिउँदमा शीतलहरमा कठ्याङ्ग्रिएर मर्नु जस्तै हुन पुगेको छ । अर्कोतिर हुनेखानेहरू मध्यमवर्गीयहरूको जाडो छल्ने क्रममा भएको सामान्य हेलचेक्र्याइँले धेरैको ज्यान गएको छ । कोठा न्यानो बनाउन ब्रिकेट, कोइला, दाउरा, भुस बाल्दा वा हिटर चलाउँदा गन्ध र रङरहित कार्बनडाइअक्साइड, कार्बन मोनोअक्साइडलगायतका ग्याँस निस्कने कुरामा धेरैको ध्यान पुग्दैन । न्यानोको आसमा त्यसरी सुतेकाहरू थाहै नपाई मृत्युको मुखमा पुग्छन् । सास लिंदा शरीरभित्र जाने धूवाँले रगतमा अक्सिजन घटाउँछ। सामान्यतः मानिसको रगतमा अक्सिजनको मात्रा ९० प्रतिशत हुनुपर्छ। निकासविनाको कोठामा धूवाँ हुँदा अक्सिजनको मात्रा घट्छ । त्यस्तो कोठामा सुतेको मानिसको रगतमा अक्सिजनको मात्रा घटेर ८० प्रतिशत भएपछि लट्ठिन थाल्छ र ७० प्रतिशतमा बेहोश हुन्छ । अक्सिजन त्यसभन्दा पनि घट्दै गएपछि मुटुको धड्कन धेरै धड्किएर बन्द भई थाहै नपाई मृत्यु हुन पुग्छ। चीसो मौसममा टम्म न्यानो लुगा लगाउने, खुला स्थानमा धेरै नबस्ने, तातोपानी र झोलिलो खानेकुराहरू धेरै खानुपर्छ। गाउँघरमा पाइने गुन्द्रुक, लसुन, अदुवा, भटमास जाडोमा बढी गुणकारी भएपनि स्वास्थ्य चेतनाको अभावले ती कुराहरूको नियमित सेवन गर्दैनन्, बरु उल्टो पानी वा झोलिलो पदार्थ बढी खाएमा दिसापिसाब गर्न बढी जानुपर्ने हुन्छ भन्दै गर्मी मौसममा भन्दा कम तरल पदार्थ सेवन गर्छन् ।

जेहोस्, शीतलहरबाट जोगिनको लागि निम्नलिखित कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउन जरुरी छः–

१) शरीरका सबै भाग ढाक्ने गरी बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाऔं ।
२) कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था गरौं ।
३) बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घरोगीहरूलाई चीसोबाट बचाऔं ।
४) आमाको दूध खाने बचचालाई नियमितरूपमा स्तनपान गराऔं ।
५) तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा सेवन गरौं ।
६) धुम्रपान तथा मध्यपान नगरौं ।
७) स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या जस्तैः ज्वरो, झाडापखाला, दम, खोकी लागेमा, सास फेर्न कठिनाइ भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
८) सुत्ने कोठामा आगो, हिटर, मकल, कोइला, ब्रिकेट आदि बाली झ्याल ढोका बन्द गरेर कहिल्यै नसुतौं । त्यसो गरेमा निसास्सिएर मृत्युसमेत हुन सक्छ ।
९) आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरूलाई एक्लै नछोडौं ।
१०) बिहान घाम नलागेसम्म बाहिर खुला सडकमा वा मैदानमा मर्निङवाक नगरौं ।

शीतलहर हामी रोक्न सक्दैनौं तर माथिका उपायहरू अवलम्बन गरेर यसको प्रकोपबाट हामी जोगिन अवश्य सक्छौं ।

वीरगंज महानगरको १२औं नगरपरिषद् सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, २१ पुस/

वीरगंज महानगरपालिकाको १२औं नगर अधिवेशन शुक्रवार सम्पन्न भएको छ ।

नगर अधिवेशनको नगरप्रमुख राजेशमान सिंहले उद्घाटन गरेका थिए। अधिवेशन उद्घाटन समारोहमा नगरप्रमुख सिंहले इजाजतबेगर निर्माण भएका भौतिक संरचनाको नक्शापास गर्न चालू आर्थिक वर्षको असार मसान्तसम्म जरिवानामा छुट दिइने बताए। उनले नगरसभाबाट पारित संशोधित ऐनले विगतमा नक्शापास नगरी इजाजतबेगर निर्माण भएका संचरना चालू आवको असार मसान्तभित्र अनुमतिका लागि आएमा नक्शापास दस्तुर मात्र लिइने र जरिवाना नलाग्ने बताए ।

तस्वीरः सौजन्य

यसैगरी, महानगरमा पछि थपिएका वडाहरू वडा नं १७ देखि ३२ मा निर्माण गरिएका संरचनाहरू अनुमतिका लागि आएमा जरिवाना छुटका साथै भवनको नक्शा डिजाइन गर्न पनि महानगरले निश्शुल्क प्राविधिक सहायता उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरेको बताए । महानगरमा सबैले नक्शापास गराउन भनेर जरिवाना छुट र प्राविधिक सहयोगको व्यवस्था गरिएको बताए । आजको नगरपरिषद्ले आदर्शनगर रङ्गशालामा कार्यक्रम आयोजना गर्न लाग्ने शुल्क पनि संशोधन गरेको छ ।

उपप्रमुख इम्तियाज आलमले न्यायिक समितिको प्रतिवेदन पेश गरेका थिए । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत लक्ष्मीप्रसाद पौडेलले संशोधित आर्थिक ऐन प्रस्तुत गर्दै काम हुन नसकेका र आवश्यक रहेका केही कार्यक्रमहरूमा बजेट रकमान्तर गरिएको बताए । अधिवेशनले महानगरपालिकाको आमसञ्चारमाध्यम प्रवर्द्धन तथा नियमन समितिको ऐन २०७८ पनि संशोधन गरेको छ ।

यस्तै, परिषद्ले विनियोजन ऐन २०७९ मा चालू आर्थिक वर्षको बजेट तीन अर्ब ३३ करोड ६३ लाख २६ हजार रहेकोमा थप आम्दानीलाई स्वीकार गर्दै चार अर्ब ७८ लाख ८३ हजार पुऱ्याएको छ । अधिवेशनमा वडासदस्यहरूले आफ्नो सुविधासहितका मागहरू प्रस्तुत गरेका थिए ।

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

वाटिका

वर्ष ३६ | २०७९ पुस २३ गते शनिवार | 2023 January 07 Saturday | ३

रामायण पाठको उपयुक्त समय

किताब वा ग्रन्थ जहिले पढ्दा पनि हुन्छ। यसको लागि पनि कुनै उपयुक्त समय हुन्छ र ? अझ असल किताब जहिले र जति पढ्दा पनि राम्रो मानिनुपर्ने हो नि !

धर्मार्थकाममोक्षाणां हेतुभूतं महाफलम् ।
अपूर्व पुष्यफलदं शृणध्वं सुसमाहिताः ॥

वाल्मीकीय रामायणमा उल्लिखित उपर्युक्त श्लोकको भावार्थ हुन्छ : "धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष – यी चार पुरुषार्थको साधक हो रामायण। महान् फल दिन्छ। यो अपूर्व काव्य पुष्यफल प्रदान गर्ने शक्तियुक्त छ । तपाईंहरू एकाग्रचित्त भएर यसको श्रवण गर्नुहोस् ।"

उपर्युक्त श्लोकमा रामायणलाई एकाग्रचित्त भएर श्रवण गर्नुहोस् भनिएको छ। यसो भन्नुको कारण यो हुनुपर्छ कि जुन जमानामा रामायण लेखियो त्यस जमानामा शिक्षाको प्रसार भइसकेको थिएन। समाजमा धेरै मानिस पढेलेखेका थिएनन् । रामायणको उपयुक्त पठन धेरैबाट सम्भव थिएन। सार्थक पठन वा बोध नभएपछि रामायण कथा वा यसमा पाइने पुरुषार्थ वा आनन्द वा रस वा भक्ति वा आध्यात्मिकताबाट वञ्चित हुनुपर्थ्यो। यसलाई सम्भवतः यसै अर्थमा श्रवणीय ग्रन्थ भनिएको छ ।

रामायणमैं यसलाई चित्त शुद्ध पार्ने ग्रन्थ भनिएको छ। धार्मिक दृष्टिकोणले रामायणलाई समस्त पाप नाश गर्ने तथा दुष्ट ग्रह निवारक पनि भनिएको छ । रामायण श्रवण–पठनले समस्त दुःस्वप्न नाश हुन्छ। यो धन्यवादयोग्य तथा भोग र मोक्ष–फल प्रदान गर्ने ग्रन्थ हो। यसमा भगवान् श्रीरामको लीलाकथाको वर्णन छ । यस काव्यले पाठक र श्रोताका लागि समस्त कल्याणमय सिद्धि प्रदान गर्दछ । यथा :

दुःस्वप्ननाशनं धन्यं भुक्तिमुक्तिफलप्रदम् ।
रामचन्द्रकथोपेतं सर्वकल्याणसिद्धिदम् ।

यस श्लोकमा रामायणलाई पठनीय र श्रवणीय दुवै भनिएको छ। रामायण कथा श्रवण र पठन गर्नुपर्ने बताइएको छ। रामायणको कथा पाठक र श्रोता दुवैका लागि फलदायी बताइएको छ । रामायणमा यसलाई सम्पूर्ण वेदार्थ अनुकूल भनिएको छ। वेदसम्मत भनिएको छ। यसले सबैको कल्याण गर्ने बताइएको छ। रामायण रामको लीलाको वर्णन त हो तर यसको श्रवण र पठनले पाठक तथा श्रोता मात्र होइन, समाजको पनि कल्याण हुने लेखिएको छ।

स्वान्त सुखायः

सञ्जय मित्र

mitrasanjay41@gmail.com

घोरे कलियुगे ब्रह्मन् जनानां पापकर्मिणाम्
मनः शुद्धिविहीनानां निष्कृतिश्च कथं भवेत्।

ब्रह्मन् ! घोर कलियुग आएपछि सदा पाप–परायण रहनको लागि जसको अन्तःकरण शुद्ध हुन सक्दैन, तिनीहरूको मुक्ति कसरी हुन्छ ?

यो एउटा गम्भीर प्रश्न हो । रामायणमा यो प्रश्न गरिएको छ। सबै मानिसको चित्त वा अन्तःकरण शुद्ध हुनुपर्छ। रामायणलाई अन्तःकरण शुद्ध बनाउने ग्रन्थ वा कथा मानिएको छ । रामायणको सर्वोच्चता रामायणमा नै उल्लेख छ। यसको महिमागान गरिएको छ। यसलाई सबै दृष्टिले पठनीय भनिएको छ। साथै रामायण कहिले पढ्दा उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा पनि बताइएको छ ।

रामायणलाई माथि नै मोक्ष प्रदान गर्ने ग्रन्थ मानिएको कुरा आइसकेको छ। एक ठाउँमा भनिएको छ :

"पुरार्जितानि पापानि नाशमायान्ति यस्य वै ।
रामायणे महाप्रीतिस्तस्य वै भवति ध्रुवम् ।"

अर्थात् जुन मनुष्यको पूर्व जन्मोपार्जित पाप नष्ट हुन्छ, उसको रामायणप्रति अत्यधिक प्रेम हुन्छ। यो निश्चित कुरो हो। र,

रामायणे वर्तमाने पापपाशेन यन्त्रितः ।
अनादृत्य असद्गाथासक्तबुद्धिः प्रवर्तते ।

जो पापको बन्धनमा जकडिएको छ, ऊ रामायणको कथा आरम्भ भएपछि यसको अवहेलना गरी अर्को निम्न कोटिको कामकुरामा फस्छ । ऊ असद्गाथामा आसक्त भएर तदनुरूप व्यवहार गर्न थाल्दछ।

रामायणलाई शुद्ध हृदय, शुद्ध चित्त हुनेहरूले अत्यधिक मन पराउने भनिएको छ । मनमा पाप भएका वा पहिलेदेखि पापकर्म अर्थात् दुष्कर्ममा रहेकालाई रामायण मन नपर्ने बताइएको छ । वर्तमान परिवेशमा यो कत्तिको सही होला हामी आफ्नै विवेकले बुझ्न सक्छौं। यसको अर्थ वर्तमानमा यो हुन सक्छ कि रामायणको पठन वा श्रवण कम्तीमा चित्त शुद्ध हुनेले गरून्। कुनै जमानामा पापको डरले मानिसले कतिपय काम गर्दैनथे, त्यो जमानामा रामायण पढ्नेले पाप नगरून्, पाप कर्म गर्नेलाई रामायण पढ्न वा सुन्न मन लाग्दैन भन्ने मनोविज्ञान सिर्जना गरी समाजलाई असल बनाउने उद्देश्य थियो होला।

काव्यहरूमा रामायणलाई आदिग्रन्थ पनि मानिएको छ र यो ग्रन्थ कहिले पढ्ने भन्ने समय पनि तोकिएको छ । उसो त यस कृतिलाई जहिले पढे पनि हुन्छ। यसमा निषेध छैन तर रामायण पठनका लागि समय निश्चित गरिएको छ :

ऊर्जे माघे सिते पक्षे चैत्रे च द्विजसत्तमाः।
नवाह्ना खलु श्रोतव्यं रामायणकथामृतम्।

चैत्रे माघे कार्तिके च सिते पक्षे च वाचयेत्।
नवाहस्सु महापुण्यं श्रोतव्यं च प्रयत्नतः ।

वाल्मीकीय रामायणमा माथिका दुई श्लोक एकै ठाउँमा नलेखिएका भए पनि दुवै श्लोकको भाव करीब एउटै देखिन्छ। दुवै श्लोकमा रामायण चैत, कात्तिक र माघ महीनामा पढ्नु उत्तम भनिएको छ। चैत, कात्तिक र माघमा रामायण पढियो भने उत्तम फल प्राप्त हुन्छ। चैत, कात्तिक वा माघ जुन महीनामा पढे/सुने पनि रामायणको पठन–श्रवण शुक्ल पक्षमा हुनुपर्दछ। सम्भव छ भने नवाह गर्नुपर्छ अर्थात् रामायण कथा नौ दिनसम्म सुन्नु वा पढ्नुपर्छ।

रामायण पढ्दा के हुन्छ भन्ने कुरो सङ्केतको रूपमा माथिको पहिलो श्लोकले पनि बताएको छ । रामायणले दिने धार्मिक वा आध्यात्मिक सन्देश छँदैछ। अहिलेसम्म जसले यसको पठन आफ्नो हृदयको माग अनुसार गरेको छ, उसलाई मनमा साँच्चीकै शान्तिको दियो बलेको जस्तो आनन्दमय अनुभूति गराएको छ। रामायण जतिपटक पढे पनि अझ पढिरहन मन लाग्ने ग्रन्थ हो । यसको पठनले सदैव मनलाई ऊर्जा दिएको अनुभूति भइरहन्छ।

‘असफल भएँ तर हरेश खाइनँ’

पाँच/छ दशकअघि आर्थिक, शैक्षिक, सडक र यातायात जस्ता आधारभूत व्यवस्था उत्साहप्रद थिएन। उहिले गाउँबाट शहर पुग्न पैदल वा बयलगाडा निर्विकल्प संसाधन थियो । त्यस कारण हेटौंडा, नारायणगढ, पोखरा वा काठमाडौंलगायत टाढाको यात्रा निकै चुनौतीपूर्ण थियो । उहिले सडक र यातायातको असुविधाका साथै आर्थिक समस्याले एक ठाउँबाट अर्को ठाउँको यात्रा गर्नु फलामको चिउरा चपाउनु सरह थियो। पछि साइकल, मोटरसाइकल र जीप आदि थपिँदै आज अनेकौं संसाधन उपलब्ध छन् ।

यद्यपि विभिन्न आरोह–अवरोहको बावजूद अघिल्ला पुस्ताहरूमध्ये जसले शिक्षालाई महत्त्व दिए, सङ्घर्ष गरे, अथक प्रयास गरे, त्यस्ता पात्रहरूले सफलता प्राप्त गरेका उदाहरणहरु प्रशस्त छन् । सोहीमध्ये उनी पनि एक हुन्, जसको जीवनगाथा आजको आलेखमा समेटिएको छ ।

हरिनारायण मिश्र

उनले शिक्षार्जन कसरी गरे ? वीरगंज–हेटौडा तथा वीरगंज–काठमाडौंको यात्रा तय गर्नु कति चुनौतीपूर्ण थियो ? लोकसेवा आयोगको परीक्षामा असफलतापछि सफलता कसरी प्राप्त गरे ? सामान्य परिचित व्यक्तित्वबाट के सहयोग पाए ? उनी साहित्यकार तथा पत्रकार स्व विजयप्रकाश बिनलाई किन सम्झन्छन् ? लगायतका सन्दर्भ आजका पुस्ताका लागि अनुकरणीय छ ।

वीरगंज महानगरपालिका–२६ सुगौली बिर्ता निवासी रामादयाल मिश्रका तीन छोरामध्ये उनी जेठा हुन्। दुई छोरा र एक छोरीका पिता उनी मालपोत कार्यालयका सेवानिवृत्त अधिकृत तथा हाल ब्राह्मण समाज, नेपालका अध्यक्ष ६२ वर्षीय हरिनारायण मिश्र हुन् । उनीसँग भएको संवादको संक्षिप्त अंश प्रस्तुत छ :–

"नित्य उठ सबेरे बिटिया मोर,
चहचह जइसे चिडिया चहकत,
आज बगिया सुन भइल...।"

उपरोक्त भोजपुरी कविता 'बिटिया से बिछोड भइल' शीर्षकमा विसं २०४५ मा लेखेको थिएँ । भोजपुरी कविता लेखनमा अभिरुचि बाल्यकालदेखि नै हो। विभिन्न सामाजिक परिवेशलाई शब्दमार्फत डायरीमा अङ्कित गरेको छु। स्व विजयप्रकाश बिनसँग सङ्गत भएपछि मनोबल झन् उच्च भयो । ठाकुर राम बहुमुखी क्याम्पसमा पढ्दाको बेला उनीसँग चिनजान भएको थियो।

शैक्षिक यात्रा

कक्षा ३ सम्म गाउँकै नेराप्रावि, सुगौली बिर्ता तथा कक्षा ४ देखि ७ सम्म शारदा निमावि (अहिले मावि) बहुअरी–सुगौलीमा अध्ययन पूरा गरें। त्यसपछि कक्षा ८ देखि १० सम्म नेपाल राष्ट्रिय विद्यापीठ मावि, श्रीपुर, वीरगंजमा पढें । जन्मथलो सुगौलीदेखि विद्यालय दुईतर्फी झन्डै ६ किमी दैनिक ओहोरदोहोर गर्नुपर्थ्यो।

नेराविमाविमा शिक्षक नवराज उपाध्याय संस्कृत तथा नेपाल परिचय, शिक्षकद्वय नारायण सिंह तथा सिबी (चन्द्रबिहारी) दत्त अङ्ग्रेजी, शिक्षक हरिहर शर्मा नेपाली र शिक्षक वसन्त घोष (बङ्गाली) गणित विषय पढाउनुहुन्थ्यो। त्यति बेलाका शिक्षकहरू भन्थे, "टचुशन किन पढ्ने ? पैसा कहाँबाट आउँछ ? बरु नआएको कुरा घरमा सोध्न आए हुन्छ।" अहिले विद्यालयको पढाइबाहेक टचुशन पढ्नै पर्ने रीत स्थापित भइसकेको छ।

एसएलसीको परीक्षाफल

विसं २०३२ को माघ महीनामा एसएलसीको परीक्षा दिएँ । नतीजाको प्रतीक्षासँगै नववर्ष २०३३ को आगमन भइसकेको थियो। एसएलसीको नतीजा गोरखापत्रमा प्रकाशित भएको कुरा जानकारीमा आयो । नतीजा जान्ने खुल्दुली नबढ्ने कुरै थिएन। माईस्थान चोकको एक पत्रिकापसलमा दुई दिन धाएँ। पत्रिका सकिएको भनेपछि नतीजा बताइदिन हारगुहार गरें । यद्यपि न पत्रिका पाएँ, न परिणाम थाहा पाउन सकें।

परीक्षाफल प्रकाशित भएको जानकारीमा आएदेखि थाहा नपाएसम्म, मानसिक व्यग्रता कति हुन्छ भन्ने कुरा शब्दमा बयान गर्न कठिन छ। पत्रिकाको खोजीमा भौंतारिँदै दिन बितेको पत्तो हुँदैन थियो। तर रात बिताउन उत्तिकै मुश्किल हुन्थ्यो।

मेरो व्यग्रता देखेर मसँगै एसएलसी दिएको वीरगंजका एकजना साथीले भन्यो, "सिम्बल नम्बर लेखेर देन, म पत्रिकामा नतीजा हेरेर बताउँछु ।" भोजपुरी लोकोक्ति– 'जोगिया के भावे

सरोकार

राजेश मिश्र

rajesh560107@gmail.com

ऊ वैदा फुर्मावे" भनेझैं तुरुन्तै सिम्बल नम्बर कागजमा लेखेर उसलाई दिएँ। साथीले यथास्थानमा बस्न भन्दै आफ्नो घर गयो। आधा घण्टापछि ऊ फर्केर बिस्तारै आइरहेको मैले हेरें। यताबाट दौडेर उसको नजीक गएँ र सोधें, "का भइल ह ? देखल ह ? हम पास बानी कि ना ?" ऊ चुप थियो । उसको शान्त मुद्राले मलाई झन् पोलिरहेको थियो। मानसिक उत्तेजना बढ्दो थियो। अन्ततः उसको पाखुरा समातोर झक्झक्याउँदै "बोल ना, बोलत काहे नइखी, इयार ?" भनें। अचानक उसले ठूलो स्वरमा, "पास बाडी इयार" भन्यो । उत्तीर्ण भएको कुरा सुनेपछि त कौतूहलता कम हुनुपर्नेमा झन् बढी भयो। किनभने आफ्नै आँखाले नतीजा गोरखापत्रमा देख्ने व्यग्रता बढ्यो। तीव्र खुल्दुलीका कारण साथीको धेरैबेर बिन्ती भाउ गरिरहें।

त्यसताका परीक्षाफल प्रकाशित भएको बेला पत्रिका पाउनु त परै जावोस्, हेर्न पनि हम्मेहम्मे हुन्थ्यो। पत्रिकापसलमा परीक्षाफल हेराइदिएबापत उत्तीर्ण हुनेसँग मात्र पैसा लिन्थे । अनुत्तीर्ण हुनेहरूसँग पैसा लिन्थेनन् । त्यसै कारण मेरो खल्तीमा केही खुद्रा पैसा थियो । त्यही पैसा साथीलाई देखाउँदै पत्रिका देखाउन आग्रह गर्न थालें। अन्ततः साथीको घरमा गएँ। साथीले केवल मेरो सिम्बल नम्बर देखिनेगरी पत्रिका दोब्रेर मलाई देखायो। हेरेपछि म हर्षविभोर भएँ । उसको नतीजाबारे सोध्दा साथीले बताएन। म उफ्रिँदै सुगौलीतर्फ प्रस्थान गरें । त्यो साथी अनुत्तीर्ण थियो भन्ने कुरा पछि थाहा भयो।

त्यसपछि ठाकुर राम बहुमुखी क्याम्पसमा मानविकी र शिक्षा सङ्कायमा प्रवेश परीक्षा दिएँ । उत्तीर्ण भएँ । स्वास्थ्य सहायकको प्रवेश परीक्षामा पनि नाम निकालेको थिएँ । तर आर्थिक अभावले न ठाकुर राम, न नर्सिङ क्याम्पस, कतै पनि नामाङ्कन हुन सकेन। पैसा होला र नाम लेखाउँला भन्दै दुई महीना बित्यो। पढाइ शुरू भएको झन्डै दुई महीनापछि जसोतसो गरी ठाराब क्याम्पसको मानविकी सङ्कायमा नामाङ्कन भयो । त्यति बेला इन्टरमिडिएट तह सेमेस्टर प्रणालीमा चार सेमेस्टर पढाइ हुन्थ्यो । मानविकी सङ्कायका गुरुजनहरूमध्ये शिवेन्द्रलाल कर्ण (इतिहास) र कविराज न्यौपाने (नेपाली) सरलाई बिर्सन सक्दिनँ । उहाँहरू विद्यार्थीलाई सधैं प्रोत्साहित गरिरहनुहुन्थ्यो।

असफलताले हरेश खाइनँ

चौथो सेमेस्टरको परीक्षा दिइसकेपछि परीक्षाफलको प्रतीक्षामा निस्काम थिएँ। त्यसै बेला अर्थात् विसं २०३६ सालमा लोकसेवा आयोगले मुखिया तथा खरिदार पदको लागि विज्ञापन गरेको थियो । मुखिया पदको लागि न्यूनतम शैक्षिक योग्यता कक्षा आठ तथा खरिदार पदको लागि एसएलसी उत्तीर्ण आवश्यक थियो । ती दुवै पदको लागि मसँग शैक्षिक योग्यता थियो । त्यस कारण साथीभाइहरूको लहलहैमा म पनि हेटौंडा हानिएँ। दुवै पदमा फाराम भरें।

रामानन्द कुर्मी, नवराज शर्मा र म हेटौंडा गएको मलाई आज पनि सम्झना छ। त्यहाँ विद्यार्थीहरूको भीडभाड देखेर भोजपुरी लोकोक्ति– 'हे हल्ला में देवान के तजिया' भनेझैं हामी मानसिकरूपले हतप्रभ भयौं। आफूबाहेक सबै प्रतिस्पर्धी प्रतिभाशाली लाग्थे। नकारात्मक सोचले मनमा भय उत्पन्न गर्थ्यो भने सकारात्मक पक्षले 'जे हुन्छ देखा जाला' भन्दै सान्त्वना दिएझैं प्रतीत हुन्थ्यो।

हेटौंडामा लोकसेवा आयोगको परीक्षा दिन गएको बेलाको बिर्सन नसकिने तीतो सम्झना बेलाबेलामा झक्झक्याइ रहन्छ। हेटौंडास्थित एक घनिष्ठ परिचितको घरमा बास बस्न पुगें । ठूलो र भव्य महलको भ्याङमुनि ओत पाएँ। आफूसँगै लिएर गएको संसाधन बिछ्याएर आधामा सुतें र आधाले जीउ ढाकें । हुनत यस्ता कुराहरू याद गर्नु नपर्ने हो। तर त्यो परिस्थितिले सधैं घोचिरहने मूल कारण हो, उनी हाम्रो परिवारको अति निकटस्थ पात्र थिए । उनीसँग कल्पना गर्न नसकिने व्यवहारको म साक्षात् भुक्तभोगी बनें। बसभाडाको अतिरिक्त पैसा नभएकै कारण उनको घरमा एक रात शरण लिन पुगेको थिएँ।

जेहोस्, परीक्षा दिएर हेटौंडाबाट फर्केको केही महीनापछि परिणामसँगै अन्तर्वार्तामा उपस्थित हुनेबारे पत्र हुलाकमार्फत आयो । मुखियामा क्रम सङ्ख्या २ तथा खरिदारमा क्रम सङ्ख्या

(बाँकी पाँचौं पातामा)

दी अमेरिकन लाइफ (१५)

कुकुर-मैत्री समाज

अमेरिका कुकुर–मैत्री समाज हो । अमेरिकामा कुकुरलाई सुरक्षा मात्र होइन, परिवारिक सदस्यजस्तै प्रेम दिने गरिन्छ। केही अवस्थामा आफूभन्दा राम्रो र महँगो खाना दिइन्छ । कुकुर पाल्नु अमेरिकी जीवनशैलीको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो। बहुसङ्ख्यक मानिस कुकुर पाल्छन्। घर बाहिर जाँदा कुकुरलाई सँगै लग्छन्। आफू नजीक, कारको सिटमा राख्छन्।

अमेरिकाको कुनै ठूलो खुद्रा भण्डार, खासगरी वालमार्टमा जाने हो भने कुकुरको प्रयोगका लागि चाहिने सामानको छुट्टै शाखा राखिएको देख्न सकिन्छ। ककुरले खाने अनेक किसिमका खानेकुरा, लगाउने लुगा, सुत्ने खाट तथा ओछ्यान ती शाखाहरूमा राखिएको हुन्छ। कुकुरको खेलौनासमेत राखिएको हुन्छ।

कुकुरका लागि आपत्कालीन सेवा प्रदान गर्ने अनेक अस्पताल स्थापना गरिएको हुन्छ, जहाँ चौबीसै घण्टा नियमित र आकस्मिक सेवा प्रदान हुन्छ। कुकुरकै लागि विभिन्न औषधीहरू उत्पादन गरिएको हुन्छ ।

सर्वाधिक रोचक कुरा त के छ भने अमेरिकामा कुकुरहरूका लागि 'डे केयर' (स्याहार केन्द्र) सञ्चालन गरिएको हुन्छ। कुनै परिवार वा व्यक्ति, जसलाई घर छाडेर अन्य शहर जानुछ र साथमा कुकुर

धारावाहिक

विश्वराज अधिकारी

akoutilya@gmail.com

लग्ने व्यवस्था छैन भने त्यस्तो परिवार वा व्यक्तिले आफूले पालेको कुकुर त्यस किसिमको डे केयरमा छाडेर जान्छन्। यस्ता डे केयरहरूले कुकुर राखेबापत शुल्क लिन्छन् । जति दिन डे केयरमा कुकुर राख्यो, कुकुरको मालिकले त्यसै अनुसार शुल्क भुक्तान गर्नुपर्छ ।

अमेरिकामा कुकुर पनि विभिन्न प्रजातिका पाइन्छन्। आकारको हिसाबले हत्केलामा अटाउने, मुसाभन्दा केही ठूलो, कुकुरदेखि गाईको बाछोजत्रो कुकुर पनि पालेको देख्न सकिन्छ। यसैगरी तौलको आधारमा दुईदेखि पाँच पौण्ड र एक सय पौण्ड तथा त्योभन्दा बढी तौलको कुकुर पनि पालिएको देख्न सकिन्छ। अमेरिकामा आकार, तौल र शरीरको संचरनाका आधारमा अनेक किसिमका कुकुर देख्न सकिन्छ।

पाल्तु र सेवा दिन दुई उद्देश्यले कुकुर पाल्ने गरिन्छ। केही रमाइलोका लागि त केही साथीको रूपमा एकदेखि चार वा सोभन्दा बढी कुकुर पाल्छन् । दृष्टिविहीनलाई बाटो देखाउन, बहिरालाई सचेत पार्न, ह्विल चेयर तान्न, मिर्गी भएकाहरूलाई सुरक्षा दिन र सचेत पार्न, मानसिक रोगीलाई औषधी खान सम्झाउन तालीम–प्राप्त कुकुर पालिन्छन्। तालीमप्राप्त कुकुरले विभिन्न किसिमको सेवा प्रदान गर्छ।

१ देखि ८ सम्म कुकुर–मैत्री राष्ट्रहरूको सूची तयार पार्दा पहिलो नम्बरमा स्वीट्जरल्यान्ड र दोस्रोमा अमेरिका पर्छ। तीनदेखि आठसम्म क्रमशः जर्मनी, क्यानडा, फ्रान्स, नेदरल्यान्ड्स, जापान र अस्ट्रिया पर्दछन्।

अमेरिका कुकुर–मैत्री समाज हो भन्ने तथ्य माथिको सूचीबाट प्रस्ट हुन्छ । कुकुरहरूले अमेरिकामा उच्चस्तरको मानव–प्रेम पाउँछन्।

द्रोण पर्व–१०८

महाभारतबाट सङ्कलन तथा अनुवाद

उमाशङ्कर द्विवेदी

जन्मेजय, शिखण्डी, यशोधर, नकुल, सहदेव, द्रौपदीका पाँच पुत्र, प्रभद्रकगण, द्रुपद, विराट, सात्यकि, केकयकुमार र अर्जुन–यी सबै द्रोणलाई मारिहाल्नका लागि चारैतिरबाट आक्रमण गरून् । यसै प्रकार हाम्रा रथी, हात्तीसवार, घोडसवार र पैदल योद्धा पनि महारथी द्रोणलाई रथमा मारी खसाल्ने प्रयास गरून् ।

पाण्डुनन्दन युधिष्ठिरको यस्तो आज्ञा भएपछि सबै सैनिकले द्रोणको वध गर्नको निम्ति उनीमाथि जाइलागे। उनीहरूलाई अनायास आफूतिर आइरहेको हेरेर द्रोणाचार्यले आफ्नो पूर्ण शक्ति प्रयोग गरी उनीहरूलाई अगि बढ्नबाट रोके । अनि राजा दुर्योधनले पनि आचार्यको जीवनरक्षा गर्नको लागि पाण्डवहरूमाथि धावा गरे । त्यति बेला बडे बडे महारथीहरू निद्राथकित भइरहेका थिए। थाकेकाले उनीहरूको आङ थिलिएको थियो। के गर्ने हो भन्ने उनीहरूले ठम्याउन सकिरहेका थिएनन् । त्यो भयानक अर्द्धरात्रि निद्रान्ध सैनिकहरूको लागि हजारौं प्रहरको भएझैं लागिरहेको थियो। कसैमा पनि युद्ध गर्ने उत्साह बाँकी रहेको थिएन, सबै शिथिल तथा दीन भइरहेका थिए । तपाईंका तथा शत्रुहरूको पनि सैनिकहरूसित न कुनै अस्त्र थियो, न बाण नै । तैपनि क्षत्रिय धर्मको पालना गर्दै ती सेनाको परित्याग गर्न सक्दैनथे। केही त निद्रामा यति अन्धो भइसकेका थिए कि हतियार फालेर सुत्न पो पुगेका थिए । कोही हात्तीमाथि, कोही रथमाथि र कोही घोडामाथि नै निदाउन थालेका थिए। घोर अँध्यारोमा निद्राको कारणले आँखा बन्द भएर पनि शूरवीरहरूले आफ्ना शत्रुपक्षका वीरहरूको संहार गरिरहेका थिए । कोही त निद्राले सुद्धि हराएको कारण शत्रुले मारिरहँदा पनि चाल पाइरहेका थिएनन् ।

सैनिकहरूको यस्तो अवस्था हेरेर अर्जुनले समस्त दिशाहरूलाई निनादित गर्दै जोडले भने– योद्धाहरू हो, यतिबेला तिमीहरूको वाहन थाकिसकेका छन्, तिमीहरू पनि निद्राले थकित भइसकेका छौ । त्यसैले यदि तिमीहरूलाई स्वीकार छ भने अलिकबेरको लागि युद्ध बन्द गरेर यही सुतिहाल । फेरि चन्द्रोदय भएपछि निद्राको वेग न्यून भई थकान

मेटिएपछि दुवै दलका सेनाहरूले पुनः युद्धको थालनी गरून् ।

धर्मात्मा अर्जुनको कुरा सबैले मानी युद्ध रोकेर विश्राम गर्न थाले। अर्जुनको सो प्रस्तावको देउता र ऋषिहरूले पनि सराहना गरे। विश्राम मिलेपछि तपाईंका सैनिकहरूलाई पनि बडो सुख प्राप्त भयो। उनीहरूले अर्जुनको प्रशंसा गर्दै भन्न थाले– महाबाहु अर्जुन, तपाईंसित वेद, अस्त्र, बुद्धि, पराक्रम र धर्म सबै थोक छ । तपाईंलाई जीवहरूमाथि दया गर्न आउँछ। तपाईंले हामीलाई दिएको आरामको साटो हामी पनि भगवान्सित प्रार्थना गर्छौं कि तपाईंको कल्याण होस्। वीरवर, तपाईंको सबै मनोरथ शीघ्र नै पूर्ण होओस् ।

यस प्रकार अर्जुनको प्रशंसा गर्दै उनीहरू निद्राको वशीभूत भएर सुतिहाले। कोही घोडाको पिठयूँमाथि सुतेका थिए भने कोही रथमैं उत्तानो परेका थिए । केही सैनिक हात्तीमाथि सुतेका थिए भने केही सैनिक त भुइँमैं पल्टेका थिए । नाना प्रकारका आयुध, गदा, तरबार, बञ्चरो, प्रास र कवच धारण गरेर नै भिन्दाभिन्दै लडेका थिए। राजन्, त्यति बेला अत्यन्त थकित भएका हात्ती, घोडा र सैनिक सबै युद्धमा विश्राम पाएर गहिरो निद्रामा सुतिहाले ।

तदन्तर दुई घडीपछि पूर्व दिशामा ताराहरूको तेजलाई क्षीण पार्दै भगवान् चन्द्रदेवको उदय भयो। क्षणभरिमैं सम्पूर्ण जगत् प्रकाशमान भइहाल्यो । चन्द्रकिरणको सुकोमल स्पर्शबाट सम्पूर्ण सेना बिउँतियो। अनि उत्तम लोक पाउने इच्छा राख्ने दुवै दलका योद्धाहरूबीच लोकसंहारकारी सङ्ग्राम आरम्भ भयो।

त्यति बेला दुर्योधन द्रोणाचार्यको छेउमा गएर उनको उत्साह तथा तेजलाई उत्तेजना दिनको लागि क्रोधपूर्वक भने– आचार्य, यतिबेला शत्रु थाकेर विश्राम गरिरहेका छन्, उनीहरूको उत्साह हराएको छ र खासमा भन्ने हो भने हाम्रो दाउमा अल्झिइसकेका छन्। यस्तो अवस्थामा युद्धमा उनीहरूमाथि कुनै पनि प्रकारको मोलाहिजा हुनुहुँदैन। आजसम्म हामीले यस्तो मौकामा तपाईंलाई प्रसन्न पार्नको लागि हरेक प्रकारले क्षमा गर्दै आएका छौं। त्यसको फल यो भएको छ कि पाण्डव थकित भएर पनि औधी बलवान् हुँदै गएका छन्। ब्रह्मास्त्र आदि जति पनि दिव्यास्त्रहरू छन्, ती सबै यदि कोही एकजनासित छ भने त्यो मानिस तपाईं नै हुनुहुन्छ। संसारमा पाण्डव वा हामी कोही पनि धनुर्धर युद्धमा तपाईंको समानता गर्न सक्दैन । द्विजवर, त्यसैले कति पनि सन्देह छैन कि तपाईं आफ्नो दिव्यास्त्रहरूबाट देउता, असुर र गन्धर्वहरूसहित तीनै लोकको संहार गर्न सक्नुहुन्छ। यति शक्तिशाली भएर पनि तपाईं पाण्डवहरूलाई आफ्नो शिष्य भन्ठानेर अथवा मेरो दुर्भाग्यको कारणले उनीहरूलाई क्षमा गर्दै जानुहुन्छ। क्रमशः...।

पेरिटोनियम र अम्लक्षार सन्तुलन

वाटिका

डा शिवशङ्कर यादव

shivshankaryadav3398@gmail.com

अम्लीय वा क्षारीय खाना खाएर एसिडोसिस वा अलकेलोसिस हुने होइन। बढी अम्लीय वा पिरो खाएपछि एसिडिटी हुन्छ, एसिडोसिस होइन। एसिडोसिस र एसिडिटी भिन्न–भिन्न प्रक्रिया हो। एसिडिटी पेटमा हुने जलन मात्र हो, तर एसिडोसिस मेटाबोलिक प्रक्रिया हो।

विश्वको पहिलो आश्चर्य मिश्रको पिरामिड होइन, त्यसमा राखिएका ममी हुन् । ती ममी जब जिउँदा थिए तब त्यसमा मस्तिष्करूपी एउटा राजा बस्थ्यो। हो, मस्तिष्क राजा हो, जो अभेद्य किल्ला स्कल (खप्पर) भित्र बस्छ। त्यो किल्ला सधैं स्थिर रहन्छ । त्यसपछि एउटा हृदयरूपी प्रधानमन्त्री र दुई फोक्सोरूपी सहायकमन्त्री अगलबगल बसेका हुन्छन्। उनीहरूलाई हिंडडुल गर्न छाती बनाइएको छ । त्यसमुनि हाम्रो पेटरूपी अन्नदाता र सफाइ तथा निर्माण गर्नेहरू बसेका छन्। ती सबैको रक्षा र उनीहरूलाई निर्वाध काम गर्न दिनको लागि सात पर्दामा राखिएको छ। मतलब एब्डोमेन कडा नभए पनि सात पर्दा हुन्छ। ती पर्दा बाहिरबाट भित्रतिर गिन्ती गर्दा निम्नलिखित हुन् : छाला, सबकुटेनियस फैट, डिप फासा, एब्डोमिनल मांसपेशी, ट्रान्सभर्लिस फासा, एक्सट्रापेरिटोनियल फैट र पेरीटोनियम । मतलब यो कि जब कुनै सर्जनले छुरा चलाउँछ तब उसले यी सात पर्दा छिछोलेर जानुपर्छ । यस सम्बन्धी अन्य विवरण पूर्वको लेखमा आइसकेको छ।

आज पालो पेरीटोनियम र अम्लक्षार सन्तुलनसम्बन्धी हो । यसका साथै मेरा लेखहरूको प्रथम खण्ड समाप्त हुनेछ । दोस्रो खण्डमा केवल मस्तिष्करूपी राजाको मात्र वर्णन गरिने छ। राजाको वर्णन केवल एउटा लेखमा समाप्त हुने छैन। तेस्रो खण्डमा सरसर्ती र एक्लाएक्लै बाँकी अङ्गहरूको वर्णन गरिने छ। त्यस पछि मात्र अरू विषयको सिलसिला शुरू हुनेछ। पाठकवृन्द म तपाईंहरूलाई छोडेर छिटो बिदा लिनेवाला छैन ।

पेरीटोनियम : यो एउटा सिरस र पेटको सबैभन्दा भित्रको स्तर वा लेयर हो, जसको मोटाइ ३७० माइक्रोमिटर हुन्छ । यसको उत्पत्ति लैटिन शब्द पेरी र टोनबाट भएको हो, जसको मतलब हुन्छ परिधि र तन्काउनु। मतलब एउटा यस्तो मेम्ब्रेन जो एब्डोमिनल ओर्गेनहरूको चारैतिर हुन्छ। यो दुई तह भएको मेम्ब्रेन हो, जसको बाहिरी तहलाई पेराइटल र भित्रीलाई भिसेरल पेरीटोनियम भनिन्छ। यही भिसेरल तहले सीधै आन्द्रा आदि कोमल अङ्ग ढाकेर रक्षा गर्छ जसरी हामीले सुत्ने बेला चादर ओढ्ने गर्छौं । यसले सबै अङ्गलाई आफूमा समाहित गर्दै सम्बन्धित अङ्गहरूमा सबै नसा, आर्टरी, भेन, लिम्फहरू पुऱ्याउँछ । अतः पेरिटोनियमको तीन मुख्य काम हुन्छ– सबै अङ्गलाई समातेर स्थिर राख्ने, रक्षा गर्ने र पोषण प्रदान गर्ने । दुवै तहको बीचमा एउटा खाली स्थान हुन्छ, जसलाई पेरिटोनियल स्पेस भनिन्छ जसभित्र सिरस द्रव भरिएको हुन्छ । यस द्रवको मात्रा बढी भयो भने त्यसलाई एसाइटिस भनिन्छ जुन विभिन्न रोगको कारण जम्मा भएको हुन्छ । पेरिटोनियमभित्र हुने अङ्गहरूलाई इन्ट्रापेरिटोनियल र नहुनेलाई एक्सट्रापेरिटोनियल अङ्ग भनिन्छ। जसरी दुवै मिर्गौला एक्स्ट्रापेरिटोनियल अङ्ग हो । पेरिटोनियमको तीन भाग हुन्छ–ट्रु पेरिटोनियम, जसको बाहिरी तहले एब्डोमेन र पेल्भिसको पर्खाललाई बेर्छ र भिसेरलले अङ्गहरूलाई बेर्छ। दोस्रो हो ओमेन्टम : लैटिनमा ओमेन्टमको अर्थ हुन्छ एप्रोन। एप्रोन कीलामा झुन्डिएको हुन्छ र जब डाक्टर अस्पताल जान्छ, आफूलाई कीटाणुबाट बचाउन लगाउँछ। ठीक यही काम हो ओमेन्टमको । यो माहुरीको चाकाजस्तो अमाशयमुनि झुन्डिएको हुन्छ र जब जहाँ आवश्यकता पऱ्यो कुदेर पुग्छ। यसको पनि दुई भाग हुन्छ ग्रेटर र लेसर ओमेन्टम । ओमेन्टमलाई ब्रिटिस सर्जन मोरिसनले एब्डोमेनको पुलिसमैन भनेर नामकरण गरे किनभने पेटमा चोट लाग्यो वा इनफेक्शन भयो भने त्यो तुरुन्त त्यसको सामुन्ने पर्ने अङ्गलाई ढाकेर चोटको असर कोमल अङ्गमा पुग्न दिंदैन तथा इन्फेक्शनको बैक्टेरियालाई घटनास्थलमा नै खाइदिन्छ। तेस्रो हो मिजेन्टरी र यो छ भागमा बाँडिन्छ । पहिलो हो इन्टेस्टाइनल मिजेन्ट्री जसले जेजुनम र सानो आन्द्रालाई पंखाजस्तो फैलिएर समाएर राख्छ र त्यही भित्रबाट सारा नस–नाडी सानो आन्द्रामा प्रवेश गर्छ। दोस्रो हो मेडियल मिजेन्ट्री र तेस्रो हो लैटेरल मिजेन्ट्री, जसले डिसेन्डिङ कोलोनलाई समाएर राख्छ। चौथो हो ट्रान्सभर्स मिजेन्ट्री, जसले ट्रान्सभर्स कोलोनलाई सपोर्ट गर्छ । पाँचौं हो मिजोसिग्म्वायड, जसले सिगम्वायड कोलोनलाई समाएर राख्छ। र छैठौं हो मिजोरेक्टम जसले रेक्टमलाई समाएर राख्छ र तल खस्न दिंदैन।

अम्लक्षार सन्तुलन : अम्ल र क्षारसँग मानिस सृष्टिको आरम्भदेखि नै परिचित हुनुपर्छ किनभने जङ्गली अवस्थामा पनि उसले अमिलो र पिरो फल अवश्य नै चाखेको होला। अम्लको स्वाद अमिलो र क्षारको तिखो हुन्छ । अहिले पनि गाउँघरका नपढेका मानिस एसिड र बेसको वैज्ञानिकता नजाने पनि अमिलो र पिरोको महत्त्वसँग अवश्य परिचित हुन्छन्। वैज्ञानिकहरूले १६६१ मा अम्ल र क्षारको स्वाद पत्ता लगाए र अम्ल र क्षार भनेर नामाकरण गरे १८१४ मा गे लुसाकले । अम्ल र क्षारको विस्तृत परिभाषा भने जोहान्स निकोलस र थोमस मार्टिनले दिए। अम्ल र क्षारको पिता भने लिभोजियरलाई मानिन्छ। रोचक के छ भने एक्सन र विस्तारको हिसाबले अम्लको राजा र रानी पनि चयन भएको छ : राजा सल्फ्युरिक एसिड र रानी नाइट्रिक एसिडलाई भनिन्छ। कुनै पनि केमिकल कम्पाउन्ड कि अम्ल हुन्छ वा क्षार जसको पत्ता स्वीडिस वैज्ञानिक स्वाटे अर्थेनिकस १८८४ र जस्टस लिविंगले १८३८ मा लगाए। शरीरमा अम्ल र क्षार हुन्छ भन्ने थाहा पाएपछि मानिस अचम्भित भये । हाम्रो त पूरा शरीर नै अम्ल र क्षारमय छ। हाम्रो शरीरको अमाशय र आन्द्राद्वारा अम्लको स्राव त हुन्छ नै, सबै एमिनो फैटी र स्कोर्बिक एसिड नै हुन्छ । हाम्रो पूरै शरीरको प्रकृति थोरै क्षारतिर ढल्केको पाइएको छ। तर पनि शरीरको प्रकृतिको झुकाव एउटा हदभन्दा बाहिर बढी क्षार वा अम्लतिर भयो भने त्यो शरीरको भयानक स्थितिको सूचक हो, जुन तुरुन्त एक्सट्रा सेल्युलर द्रवको मापनबाट थाहा हुन्छ र शरीर त्यसलाई सन्तुलन गर्नतिर लागेन वा उपचार भएन भने मान्छेको मृत्युसमेत हुन्छ । वास्तवमा मैले पाठकवृन्दलाई अम्ल र क्षारको जटिलता र व्याख्यातिर नडोऱ्याई सरलरूपले बताउन चाहन्छु। लिटमस पेपरले जाँच गर्दा अम्लले पेपरलाई रातो र क्षारले नीलो रंग प्रदान गर्छ। कुनै पनि कम्पाउन्ड वा झोल अम्ल हो कि क्षार हो भन्ने पत्ता लगाउन १ देखि १४ अङ्कको स्केल बनाइएको छ, जसको बीचको ७ लाई ७ होइन ० वा न्युट्रल मानिन्छ। त्यसको तलको सबै अङ्कले अम्लको शक्ति प्रदर्शित गर्छ र माथिको सबै अङ्कले क्षारीय शक्ति देखाउँछ। जति अम्लीयपन बढ्छ, स्केल ० बाट त्यति बढी तल घट्छ। दूधलाई लिनुस् । लगभग दुध पिएच स्केलमा नयुट्रल पदार्थ हो। अतः त्यसको पिएच मापन ० हुन्छ। अब कुनै दुईवटा झोल लिनुस् जुन अर्कोभन्दा बढी अम्लीय छ। पहिलोको पिएच ६ छ भने दोस्रोको पाँच हुन्छ । यसरी नै क्षारको पनि हुन्छ । दुईटा झोलमा एउटाको क्षारपन बढी छ। तब पहिलोको पिएच स्केल ८ हुन्छ र दोस्रोको ९ । यहाँ जति क्षारीयपन बढछ त्यति स्केलको अङ्क पनि बढ्छ जुन अम्लको उल्टो हो । अम्लीयपन जति बढ्छ स्केलको अङ्क त्यति घट्छ। हाम्रो शरीरको पिएच ७.४ हुन्छ जसले क्षारीय झुकाव लिएको स्पष्ट हुन्छ। अम्ल वा क्षारको पनि एउटा निश्चित सीमा हुन्छ। त्यस सीमाभन्दा अलिकति पनि कम वा बढी एक्सट्रा सेल्युलर द्रवको पिएच भयो भने त्यो भयङ्कर खतराको सूचक हो । अतः शरीरले त्यसलाई रोक्न जीउज्यान लगाउँछ र हामीले उपचारको लागि अस्पतालतिर दगुर्नुपर्छ। शरीरमा क्षार बढी भएको अवस्थालाई अल्केलोसिस र अम्ल बढी भएकोलाई एसिडोसिस भनिन्छ। उदाहरणको लागि पखाला र वान्तामा अलकेलोसिस हुन्छ र मान्छे मर्छ। त्यस्तै अनियन्त्रित डायबिटिजमा एसिडोसिस हुन्छ र मान्छे मर्छ।

उपचारको कुरा त पछि हुन्छ, यहाँ यो हेरौं कि शरीरले यस विषम परिस्थितिलाई कसरी सच्याउँछ । शरीरको मेटाबोलिज्ममा दुई प्रकारको विजातीय एसिड निस्कन्छ : भोलाटाइल र ननभोलाटाइल। यसमा भोलाटाइल कार्बोहाइड्रेट र लिपिड मेटाबोलिज्ममा र ननभोलाटाइल प्रोटिन मेटाबोलिज्ममा निस्कन्छ। यी दुवैलाई सन्तुलनमा राख्नको लागि शरीमा तीन प्रकारको प्रक्रिया छ। **पहिलो** : एसिडबेस बफर सिस्टम, **दोस्रो** : रेसपिरेटरी र **तेस्रो** : रेनल मेकानिज्म। यसमा पहिलोले सेकेन्डमा, दोस्रोले मिनटमा र तेस्रोले चार दिनमा काम फत्ते गर्छ। चार दिनमा सफलता पाए पनि तेस्रो चाहिं धेरै दुरुह मानिन्छ।

एसिडबेस बफर सिस्टमले तीन प्रकारले काम गर्छ : जसमा एसिडलाई कार्बोनेटको रूपमा, फस्फेटलाई सोडियम फस्फेटको रूपमा परिवर्तित गरी फर्याँकिन्छ। पहिलो इसएिफमा र दोस्रो आरबिसीभित्र हुने प्रक्रिया हो । रेसपिरेटरीमा कार्बनडायअक्साइडलाई बाहिर फर्याँकिन्छ भनेर कसलाई थाहा छैन होला ? यो कार्बनडायअक्साइड जम्मा भइरह्यो भने एसिडोसिसको कारण बन्छ। अतः फोक्सोको बिमारीमा जब कार्बनडायहक्साइड जम्मा हुँदै जान्छ तब एसिडोसिस हुन्छ । मिर्गौलाले एच आयनलाई हरदम पिशाबबाट बाहिर निकालिरहन्छ । यही एच आयन त हो जुन जम्मा भएर एसिडोसिस हुन्छ । मिर्गौलाले यसलाई निरन्तर निकालिरहेको हुन्छ। मिर्गौला बिरामी भयो भने हामी खतरामा पर्छौं ।

यसमा एउटा प्रश्न के सोध्न सकिन्छ भने एसिडिक फूड खानाले एसिडोसिस हुन्छ ? उत्तर हो–हुँदैन । अम्लीय वा क्षारीय खाना खाएर एसिडोसिस वा अलकेलोसिस हुने होइन। बढी अम्लीय वा पिरो खाएपछि एसिडिटी हुन्छ, एसिडोसिस होइन । एसिडोसिस र एसिडिटी भिन्न–भिन्न प्रक्रिया हो । एसिडिटी पेटमा हुने जलन मात्र हो, तर एसिडोसिस मेटाबोलिक प्रक्रिया हो, जुन सिस्टमको खराबीले पैदा हुन्छ । उदाहरणको लागि जब इन्सुलिन हुँदैन तब कार्बोहाइड्रेडको मेटाबोलिज्म पनि हुँदैन। तब लिपिडबाट ऊर्जा प्राप्त हुन्छ, जहाँ भारी मात्रामा कार्बनडाइअक्साइडको उत्पादन हुन्छ, जसलाई फोक्सोले निकाल्न असमर्थ भएपछि किटोएसिडोसिस हुन्छ। मतलब मेटाबोलिज्मको गडबडी, फोक्सोको अक्षमताले एसिडोसिस हुन्छ। मिर्गौला फेल भई एच आयन निकाल्न नसकेपछि एसिडोसिस हुन्छ । त्यस्तै डायरियामा बढी एलोक्ट्राइटको बर्बादीले

(बाँकी पाँचौं पातामा)

आनन्दको खोजी : मनको अन्तर्यात्रा

- हरिकृष्ण बराल
(राधामाधव स्वामी)
मूर्ली बगैंचा, वीरगंज

सुख कहाँ छ ? जहाँ गरीबी छैन, जहाँ हिसाब किताब लगाउने मन छैन, जहाँ सजगता छ, सुख त्यही छ। अघिल्लो जन्मसम्म कुनै कर्मको फलको आशा राख्नु भनेको लोभको पराकाष्ठा हो । फलको इच्छा त्यागिदिनु नै असली आनन्द हो । जब फलको इच्छा त्याग गरिन्छ, तब कर्ममा सहजता आउँछ । मनबाट डर हटेर जानेछ, भित्री भावनाबाट कर्महरूको दिशा निर्धारित हुन्छ, मन भित्रको भावना बुझ्ने र जान्ने मौका प्राप्त हुन्छ, मन चङ्गाजस्तै हलुको हुन्छ र जिन्दगी खुशीले गद्गद् हुन्छ। कर्मफलको इच्छा त्याग गर्नु भनेको सांसारिक वस्तुको र सांसारिक सुख–भोगको इच्छा मात्र त्याग्नु हैन, मोक्षपर्यन्त त्याग गर्नु हो । यदि तपाईं मोक्षको इच्छा राख्नुहुन्छ भने कुरा एउटै हो । कुरा हिसाबकिताबको हो। कसले के त्याग गऱ्यो भने के पाउँछ भन्ने कुरा हैन। राम्रो वा नराम्रो फलको इच्छा राख्नु एउटै कुरा हो। चाहे त्यो संसार प्राप्तिको होस् वा मोक्ष प्राप्तिको, कुरा एउटै हो। जहाँ हिसाबकिताब हुन्छ त्यहाँ मोक्ष हुनै सक्दैन। लालच वस्तुको गर्नुस्, सामानको गर्नुस् वा सम्मानको गर्नुस्, जेको गर्नुस् लालच त लालच हो। जहाँ लालच छ, त्यहाँ मोक्ष छैन। जब शुभकर्म तपाईंको नैसर्गिक वृत्ति बन्नेछ तब जीवनमा सच्चा आनन्द आउने छ। भगवान्ले हामीलाई वर्तमानमा जन्म दिनुभएको छ । उहाँले हामीलाई न पछिल्लो जन्मको कुनै सम्झना दिनुभएको छ न अघिल्लो जन्ममा यस जन्ममा भएको कुनै कुरा याद राख्ने सीप दिनुभएको छ। जुन कुरा भगवान्ले हामीलाई दिनुभएको छ त्यही कुरा मात्र हामीले पूर्णरूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ । हामीले आफ्नो अतिरिक्त विद्वता देखाएर भगवान्को व्यवस्थापनमा दखल दिनुहुँदैन। जुन चीज जान्ने व्यवस्था भगवान् दिन चाहनुहुन्न त्यसका लागि हामी जिज्ञासु बन्नु ठीक छैन। भगवान्को इशारा बुझौं र सम्पूर्ण ऊर्जा वर्तमान जन्म उत्कृष्ट बनाउनमा लगाऔं। जब तपाईंले अघिल्लो जन्ममा के फल पाइएला भन्ने सोच छोडेर यस जन्मलाई सुन्दर बनाउने सोच बनाउनु हुन्छ, तब तपाईंको आत्मबल बढ्छ । तपाईंको ऊर्जाको केन्द्रीकरण भएर त्यसको केन्द्रबिन्दु तपाईंको हातमा आउने छ। ऊर्जाको प्रयोग सही दिशातर्फ हुनेछ जीवनमा परम आनन्दको अनुभूति हुनेछ।

मानिसको जीवन केवल जिउने र परिस्थितिलाई बेहोर्दै अगाडि बढ्ने यात्राको नाम मात्र होइन, यो त हाम्रो अमर चरित्र प्रकाशित गर्न गरिने प्रयत्नको नाम पनि हो। जीवन कलात्मक ढङ्गले बाँच्न सिकौं। यसले जन्म र मृत्युबारे हामीहरूलाई मनन गराउनेछ। हामीहरू कहिल्यै मर्दैनौं, केवल हाम्रो शरीर मर्छ भन्ने बोध गराउनेछ । जसले जीवन कलात्मक ढङ्गले जिउँछ उसले मृत्युलाई पनि कलात्मक ढङ्गले ग्रहण गर्ने क्षमता प्राप्त गर्दछ । विज्ञान, धर्म एवं आध्यात्मबीच सामञ्जस्य कायम गरी अघि बढ्ने कला विकसित गरेर मानव जीवनलाई यिनमा भएका गुणहरूको अधिकतम लाभ उपलब्ध गराउनुपर्छ । जड पदार्थको व्यवहारलाई नियन्त्रण गरी मनुष्यको सेवामा लगाउन गरिने खोज नै विज्ञान हो । जस्तो– पानीबाट बिजुली निकालेर मानव सेवामा लगाउनु, हावाबाट रासायनिक प्रतिक्रिया गराई पानी बनाउनु आदि । नैतिकता र विनम्रताविनाको शिक्षा जतिसुकै प्राप्त गरेपनि मानिसको अज्ञानता घट्दैन । नैतिकता तथा विनम्रता विनाको शिक्षा प्राप्तिबाट मानिसको व्यवहार स्वस्थ र समृद्ध हुँदैन । अहिलेको समाजमा मानिसहरू पढेलेखेका छन्। अशिक्षित मानिस अति न्यून छन्। पढे लेखेका मानिसले नै समाजमा शोषण तथा सामाजिक अन्याय फैलाइरहेका छन्। अहिलेको पढाइले मानिसलाई संवेदनशील, करुणावान् र जिम्मेवार नागरिक बनाएको पाइँदैन । अहिले मानिसलाई व्यक्तिवादी र महत्त्वाकाङ्क्षी शिक्षा दिने गरिएको छ। यसरी हेर्दा मानिस सुखी नहुनुको पछाडि मानिसको अज्ञानता, अविवेकी व्यवहार र व्यक्तिवादी सोच हो। हाम्रो हालको शिक्षण पद्धतिले कसरी कमाउने भन्ने मात्र सिकाउँछ। यसले कसरी खुशीसँग बाँच्ने भनेर सिकाउँदैन। अहिलेको उच्च शिक्षा हासिल गरेर निस्केका व्यक्तिहरू शारीरिकरूपले अत्यन्तै कमजोर, मानसिकरूपले करुणाहीन र संवेगहीन तथा भौतिकरूपले लोभी एवं महत्त्वाकाङ्क्षी भएर निस्कन्छन् । केही धन बटुलेर जीवन सुख सुविधापूर्वक जिउनुबाहेक उनीहरूको केही उद्देश्य हुँदैन। हामीले यो मानवजीवन कहींबाट कमाएर ल्याएको होइन। यो त भगवान्ले हामीलाई दिएको सबभन्दा ठूलो उपहार हो। यो अनमोल उपहारका लागि भगवान्लाई धन्यवाद दिंदै विनम्रतापूर्वक स्वीकार गर्दै जिन्दगीका हरेक पल आनन्दपूर्वक जिउनुपर्छ। जीवनले जाडो–गर्मी, राम्रो–नराम्रो, तीतो–मीठो, अँध्यारो–उज्यालो सबै विरोधाभास समेटेको हुन्छ। जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि जुन व्यक्ति शान्त, सन्तुष्ट र आनन्दित बस्न सक्छ, उही स्वस्थ व्यक्ति हो। हाम्रा शिक्षण पद्धतिलाई स्वस्थ व्यक्ति बनाउने र स्वस्थ जीवन जिउने कला सिकाउने बनाउनु जरूरी छ । मानवजीवनको उद्देश्य आनन्दको खोज हो । भित्री आनन्द प्राप्तिको लागि आन्तरिक मार्गदर्शन र आन्तरिक अभ्यास चाहिन्छ, त्यसलाई नै तपस्या भनिन्छ। जसरी फरक–फरक माटोमा फुल्ने गुलाबको सुगन्ध फरक हुन्छ । त्यसैगरी, अलगअलग विचार र भावना, क्षमता र गुण भएका मानिसले आनन्द प्राप्तिका लागि अँगाल्ने विधि–तरीका फरक हुन्छ। क्रमशः

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

विश्वबाट दुई तिहाइ हिमनदी लोप हुँदै

न्यूयोर्क, २२ पुस/एपी

विश्वका हिमनदीहरू वैज्ञानिकहरूले सोचेभन्दा चाँडो लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन्। जलवायु परिवर्तनका कारण दुई तिहाइ हिमनदी यो शताब्दीको अन्त्यसम्ममा अस्तित्वबाटै विलीन हुने एउटा नयाँ अध्ययनले देखाएको छ। यदि विश्वले भविष्यको तापक्रमलाई एक डिग्रीको सेरोफेरोमा सीमित गर्न सकेमा हिमनदीलाई जोगाउन सकिनेछ तर अन्तर्राष्ट्रिय लक्ष्यहरू पूरा गर्न प्राविधिकरूपमा सम्भव भएपनि त्यो असम्भव हुने वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्।

तापक्रम वृद्धिका कारकलाई नियन्त्रण गर्न औद्योगिक राष्ट्र प्रतिबद्ध नभए अन्तर्राष्ट्रिय लक्ष्य हासिल गर्न असम्भव प्रायः छ। सन् २१०० सम्ममा विश्वका आधाभन्दा कम हिमनदी हराउने सोही अध्ययनका लेखकहरूले जनाएका छन्। अध्ययन अनुसार प्रायः साना तर प्रख्यात हिमनदी लोप हुँदै गएका छन्।

सबैभन्दा विषम स्थितिमा विश्वका ८३ प्रतिशत हिमनदी सन् २१०० सम्ममा हराउने सम्भावना रहेको बिहीवार सार्वजनिक भएको 'साइन्स जर्नल'मा उल्लेख छ। ग्रीनल्यान्ड र अन्टार्कटिकाबाहेक भूमिमा आधारित विश्वका दुई लाख १५ हजार हिमनदीमाथि विगतको भन्दा गहन ढङ्गले गरिएको अध्ययनले ती नदी लोपको सँघारमा पुगेको देखाएको हो। हिमनदी पग्लिएसँगै समुद्रको सतहमा पनि वृद्धि हुनेछ।

तेत्तीस लाख अमेरिकी प्राकृतिक प्रकोपबाट विस्थापित

वाशिङ्टन/एपी

तेत्तीस लाख अमेरिकी वयस्क प्राकृतिक प्रकोपबाट विस्थापित भएको एक सर्वेक्षणले देखाएको छ। अमेरिकी जनगणना ब्यूरोका अनुसार देशको १.३ प्रतिशतभन्दा बढी वयस्क जनसङ्ख्या गत वर्ष प्राकृतिक प्रकोपबाट विस्थापित भएका थिए भने आधाभन्दा बढी स्थानान्तरण हुन बाध्य भएका थिए।

बिहीवार सार्वजनिक भएको दुई वर्ष पुरानो अनलाइन सर्वेक्षणले ३३ लाख अमेरिकी वयस्क आँधी, बाढी, आगलागीलगायत प्राकृतिक प्रकोपबाट विस्थापित भएको देखाएको हो। प्राकृतिक प्रकोपबाट भएका विस्थापनबारे पहिलोपटक सर्वेक्षणमा प्रश्नावली समावेश गरिएको थियो। अमेरिकाका केही राज्य अरूभन्दा बढी प्रभावित भएका, सबैतिर एकै प्रकारको विपत्तिको सामना गर्नुनपरेको, फ्लोरिडामा करीब १० लाख प्रभावित भएका थिए। उक्त राज्यका हरेक १७ जनामा एकजना विस्थापित भएका थिए।

सर्वेक्षण अनुसार निकाले तूफानले देशका विभिन्न भागमा चार लाख नौ हजारभन्दा बढी मानिसलाई सुरक्षित स्थानमा स्थानान्तरण हुन बाध्य पारेको थियो। प्राकृतिक प्रकोपबाट सबैभन्दा इन्डियाना, नर्थ डकोटा, ओहायो र ओक्लाहोमा प्रभावित रहे। विस्थापित भएका ३३ लाखमध्ये एक तिहाइभन्दा बढी एक साताभन्दा कम समयका लागि आफ्नो घरबाट बाहिर थिए भने हरेक छजनामध्ये एकजना कहिल्यै आफ्नो घर फर्केनन्। रासस

इजरायली उल्लङ्घनविरुद्ध प्यालेस्टाइनले कानूनी कारबाई जारी राख्ने

रमल्लाह, २२ पुस/सिन्हवा

प्यालेस्टाइनका राष्ट्रपति महमुद अब्बासले इजरायली सरकारबाट भएका कानूनी उल्लङ्घनको जवाफ दिन प्यालेस्टाइनीले अन्तर्राष्ट्रिय कानून अनुसारका वैधानिक उपाय अपनाउने बताएका छन्। साथै उनले कानूनी कारबाई पनि जारी राख्ने बताएका छन्।

इजरायली रक्षामन्त्री इटामार बेनगवीरले पूर्वी जेरुसेलमको अलअक्सा मस्जिद परिसरमा गरेको प्रवेशलाई प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहुको सरकारले घोषणा गरेको नयाँ नीतिको कार्यान्वयनको सुरुआत भएको टिप्पणी गर्दै राष्ट्रपति अब्बासले इजरायलको आलोचना गरे।

प्यालेस्टाइनको कार्यकारी समितिको रमल्लाहमा भएको बैठकमा राष्ट्रपति अब्बासले इजरायली मन्त्री बेनगवीरको भ्रमणबाट खतरनाक परिणाम आउन सक्ने चेतावनी दिँदै अरब लिग परिषद् र इस्लामिक सहयोग सङ्गठनको शीघ्र बैठक आह्वान हुनुपर्ने बताए। गत मङ्गलवार इजरायली रक्षामन्त्री आफ्नो देशका प्रहरी र कर्मचारीको कडा सुरक्षाका बीच अलअक्सा मस्जिदको आँगनमा घुमेका थिए। रासस

धार्मिकस्थल द्वन्द्वमुक्त हुनुपर्नेमा चीनको जोड

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ, २२ पुस/सिन्हवा

चीनले संसारका सबै धार्मिकस्थल द्वन्द्वमुक्त हुनुपर्नेमा जोड दिएको छ। इजरायली रक्षामन्त्री इटामार बेनगवीरले पूर्वी जेरुसेलमको अलअक्सा मस्जिद परिसरको भ्रमण गरेपछि उत्पन्न तनावलाई लिएर चीनले धार्मिकस्थल विवादमुक्त हुनुपर्नेमा जोड दिएको हो।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका लागि चीनका स्थायी प्रतिनिधि झाङ जुनले सुरक्षा परिषद्को बिहीवारको बैठकमा पवित्रस्थललाई लिएर इजरायल–प्यालेस्टाइन तनाव बढेकामा गहिरो चिन्ता व्यक्त गर्दै त्यसलाई रोक्ने प्रयासका निम्ति आह्वान गरे। उनले तनाव बढ्न नदिन सम्बन्धित पक्षहरूलाई संयमित हुन आग्रह गरे।

"चीन पवित्रस्थलमा शान्ति कायम होस् भन्ने चाहन्छ र त्यसका लागि आह्वान गर्दछ। थप तनाव बढ्न नदिन सरोकारवाला पक्षलाई शान्त र संयमित रहन आग्रह गर्दछ," परिस्थितिलाई बिगार्ने गतिविधि कुनै पक्षबाट नहुनुपर्नेमा जोड दिँदै राजदूत झाङले भने। चीन अन्तर्राष्ट्रिय विधिको शासन कायम राख्न तथा जेरुसेलममा भएको अन्तर्राष्ट्रिय सहमतिको पालना गर्ने पक्षमा रहेको स्पष्ट गरे।

प्यालेस्टिनी क्षेत्रको जनसाङ्ख्यिक संरचना परिवर्तन गर्ने उद्देश्यले हुने सबै कामप्रति चीनको असहमति रहेको बताउँदै चिनियाँ स्थायी प्रतिनिधिले सन् १९६७ को सहमति अनुसार पूर्ण सार्वभौम र स्वतन्त्र प्यालेस्टाइन राज्यको स्थापना हुनुपर्ने चीनको अभिमत प्रकट गरे। अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले तत्काल दुई राज्य समाधानको आधारमा प्यालेस्टाइन र इजरायलबीचको शान्ति वार्तालाई यथाशीघ्र पुनः शुरू गर्नुपर्ने

इजरायली रक्षामन्त्री इटामार बेनगवीर

बताउँदै उनले प्यालेस्टाइनको शान्तिपूर्ण सहअस्तित्वलाई अस्वीकार गर्न नहुने उल्लेख गरे। उनले त्यस निम्ति अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले रचनात्मक भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने दोहोऱ्याए। रासस

आजको राशिफल

मेष – विजय	वृष – धनलाभ
मिथुन – भाग्योदय	कर्कट – खर्चवृद्धि
सिंह – धनलाभ	कन्या – सफलता
तुला – प्रगति	वृश्चिक – वादविवाद
धनु – यात्रालाभ	मकर – कडाश्रम
कुम्भ – ज्ञानोदय	मीन – उदरपीडा

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

छोरा र छोरी दुवै बराबरी

वीरगंज महानगरपालिका कार्यालय

डिभिजन वन कार्यालय, बाराको अनुरोध

वनजङ्गल प्रवेश गरी बोटबिरूवा, पोर्था–लार्था नकाटौं। वनजङ्गल हाम्रो साझा सम्पत्ति हो। त्यसैले यसको संरक्षणमा हामी सबै जुटौं।

डिभिजन वन कार्यालय, सिमरा बारा

रानीघाट–पोखरिया बस समिति

भिस्वा– बिहान ७:४० बजे
भिस्वा– बिहान १०:०० बजे
भिस्वा– मध्याह्न १२:०० बजे
भिस्वा– दिउँसो १:३० बजे
दसौता– दिउँसो २:३० बजे
सेढवा– दिउँसो ३ बजे
देउरिया– दिउँसो ३:१५ बजे
भिस्वा– दिउँसोः ३:४० बजे

क्याम्पस सहयोगार्थ महायज्ञ

प्रस, रौतहट, २२ पुस/

फतुवा विजयपुर नगरपालिकास्थित दुधिअवा क्याम्पसको सहयोगार्थ धान्याञ्चल सप्ताह ज्ञान महायज्ञ शुक्रवारदेखि शुरू भएको छ।

सप्ताहको पहिलो दिन आज पञ्चकन्यासहित १०८ कलशयात्राले नगरपरिक्रमा गरेको थियो।

महायज्ञको उद्घाटन प्रदेश सांसद केशवराय चौधरीले गर्दै क्याम्पसको लागि सक्दो सहयोग गर्ने बताए। उनले क्याम्पसमा गुणस्तरीय शिक्षाको लागि प्रयास गर्ने बताए।

कार्यक्रममा क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष गणेश मैनाली, क्याम्पस प्रमुख रञ्जन खरेल, प्रमुख वाचक पण्डित भोजराज मिश्रलगायतले मन्तव्य राखेका थिए। पुस २९ गतेसम्म चल्ने महायज्ञमा सक्दो सहयोग गर्न वडाध्यक्ष मञ्जयकुमार चौधरीले आग्रह गरे। कार्यक्रममा स्वागत निर्मल आकाश र सञ्चालन अनन्त पौडेलले गरेका थिए।

असफल ...

१ मा नाम निस्कनु अत्यन्तै सुखद क्षण थियो। निर्धारित समयमा अन्तर्वार्ता दिन हेटौंडा गएँ। यद्यपि अन्तिम परिणाम सुखद थिएन। असफल भएँ, तर हरेश खाइनँ। अपितु सकारात्मक सोचका साथ आगामी परीक्षाको तयारीमा जुटें।

असफलतापछि सफल

विसं २०३७ सालमा अर्थ मन्त्रालय अन्तर्गत विभिन्न निकायहरूका लागि १६ वटा खरिदार पदको लागि लोकसेवा आयोगले विज्ञापन गरेको थियो। मैले पनि फाराम भरें। परीक्षा दिएँ। लिखित परीक्षामा उत्तीर्ण भएको र अन्तर्वार्तामा उपस्थित हुनेबारे जानकारी तब थाहा भयो, जब लोकसेवा आयोगको क्षेत्रीय कार्यालय, हेटौंडाले हुलाकमार्फत पठाएको पत्र प्राप्त भयो। निर्धारित समयमा हेटौंडा गएँ र अन्तर्वार्ता दिएँ।

परीक्षाको तयारी तनमनले गरेको थिएँ। जाँच दिएँ। यद्यपि परिणाम पहिले जस्तै आउँला भन्ने डर पनि लागिरहेको थियो। युवावस्थामा विभिन्न खाले शङ्का–उपशङ्का उत्पन्न हुनु उमेरकै दोष हो। परिणाम आशङ्काविपरीत आयो। गाउँका बुबाका एकजना साथी जिल्ला हुलाक कार्यलय, पर्सामा कार्यरत थिए। उनी पत्र लिएर घरमा आइपुगे। अन्तिम नतीजामा मेरो नाम पनि आएको थियो। नियुक्तिपत्र बुझ्न लोकसेवा आयोगको मध्यमाञ्चल विकास क्षेत्रको मुख्य कार्यालय, काठमाडौं जानुपर्ने भयो।

विद्यार्थी जीवनबाट कर्मचारीमा रूपान्तरण हुनु अत्यन्तै हर्षको विषय थियो। एकातर्फ काठमाडौंको पहिलो यात्रा र अर्कोतर्फ नियुक्ति पाउने चरम उत्कर्ष थियो। आर्थिक अभावका कारण हुलाकको सामग्री ढुवानी गर्ने ट्रकमा बुबाका साथीले चढाइदिए। म काठमाडौं हानिएँ। लोकसेवा आयोगको मध्यमाञ्चल विकास क्षेत्रको कार्यालय, सिंहदरबार परिसरभित्र बागदरबार पुगें। नियुक्तिपत्र पाइनँ। किनभने क्रम सङ्ख्या एकदेखि क्रमशः वितरण हुने जानकारी दिएर फर्काइयो। दोस्रो र तेस्रो दिन पनि पहिलो दिन जस्तै जवाफ सुन्नुपऱ्यो। सीमित पैसा थियो। जसोतसो दुईजना अटाउने साथीको कोठामा म पनि थपिएको थिएँ। बिहान खाना खाएर लोकसेवा आयोगको कार्यालय पुग्थें। नियुक्तिपत्र पाइने आशामा साँझ हुन्थ्यो र पुनः कोठामा फर्किन्थें।

त्यति बेला गोरखापत्रको महाप्रबन्धक भारतदत्त कोइराला थिए। कामविशेषले उनको ओहोरदोहोर वीरगंज भइरहन्थ्यो। एक कार्यक्रममा उनीसँग मेरो चिनजान भएको थियो। एक दिन उनको कार्यालयमा पुगें। चिट लेखेर दिएपछि उनले बोलाए। वीरगंजमा भेट भएको बताएपछि उनलाई स्मरण भयो र चिने। के काम छ ? किन आएको ? उनले सोधेपछि मैले आफ्नो पीरमर्का सविस्तार सुनाएँ।

उनले मलाई आफूसँगै लिएर लोकसेवा आयोगको केन्द्रीय कार्यालय, कमलपोखरी पुगे। त्यति बेला लोसेआका अध्यक्ष कृष्णाबम मल्ल थिए। उनलाई मेरो समस्याबारे अवगत गराए। लोसेआ मध्यमाञ्चलका प्रमुख प्रेम नरसिंह रानालाई बोलाए र सोधे। मल्लले सिफारिश भएका उम्मेदवारहरूमध्ये जो आउँछ, त्यसलाई नियुक्तिपत्र दिँदै जाने निर्देशन दिएछन्। सोही दिन मैले नियुक्तिपत्र पाएँ। कर्मचारीहरूको बदनियतका कारण मैले दुःख भोग्नुपरेको थियो।

वीरगंजमा बहाली

अर्थ मन्त्रालय अन्तर्गत रहेको तत्कालीन 'कोष तथा तहसिल कार्यालय' विसं २०३६ सालमा 'मालपोत कार्यालय' मा परिणत भएको थियो। त्यसैको लागि लोकसेवा आयोगले कर्मचारी माग गरेको थियो। अन्ततः मालपोत कार्यालय, वीरगंजमा बहाली भएँ। मससमेत ऋषिराम कटवाल, टङ्क भट्टराई तथा मोहन रिजाल गरी चारजनाको नियुक्ति मालपोत कार्यालय, वीरगंजमा भएको थियो।

विसं २०५१ सालमा मालपोत कार्यालय, कलङ्की सरुवा भयो। त्यहाँ जग्गा प्रशासन शाखामा कार्यरत थिएँ। नायब सुब्बामा आन्तरिक बढुवाको लागि विज्ञापन भएको थियो। मैले पनि फाराम भरें। अन्तिम नतीजामा मेरो नाम थिएन। नायब सुब्बा पदको लागि न्यूनतम शैक्षिक योग्यता इन्टरमिडिएट पास चाहिन्थ्यो, जुन मैले पेश गरेको थिएँ। केही प्रतिस्पर्धीहरूले स्नातक तहको शैक्षिक योग्यता पेश गरेका रहेछन्। स्नातक तहकालाई बढी अङ्क दिएको कारण म बढुवामा परिनँ। 'मरता क्या नहीं करता' भनेझैं म अदालतको शरणमा पुगें। रिट दायर गरें।

कात्तिक महीना थियो। छठ पूजाको लागि घरपरिवारसँगै म पनि व्यस्त थिएँ। काठमाडौंबाट फोन आएको भन्दै गाउँको एकजना बच्चाले बोलाउन आयो। त्यति बेला भिएचएफ प्रणालीको सञ्चार सेवा गाउँमा थियो। कसले फोन गरेको हो ? भन्दै मनमा कौतूहलता उत्पन्न भयो। म पिसिओमा गएँ। फोन गरेको साथीसँग संवादको क्रममा उताबाट जे सुनें, त्यो मेरो जीवनको सबैभन्दा बढी उत्साहप्रद क्षण थियो। उनले अदालतको फैसलाबारे मलाई जानकारी दिनको लागि फोन गरेका थिए।

अदातलको फैसलाले मेरो पद बढुवा सम्भव भयो। विसं २०५५ सालमा खरिदारबाट नायब सुब्बा पदमा बढुवासँगै त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल, गौचरमा पदस्थापित भएँ। कर्मचारी प्रशासन महाशाखा अन्तर्गत उड्डयन शाखामा झन्डै छ महीना कार्यरत रहें। त्यसपछि मैचुअल गरी जिल्ला प्रशासन कार्यालय, काभ्रे सरुवा भएँ। भोजपुर, जलेश्वर, रौतहटलगायतका थुप्रै स्थानमा सेवा गरेको छु। केही समयपछि जिप्रका, काभ्रेबाट मैचुअल गरी मालपोत कार्यालय, वीरगंज आएँ। विसं २०५८ सालमा पद बढुवा भई अधिकृत तहमा जिम्मेवारी वहन गर्न थालें। विसं २०७४ माघ महीनामा अनिवार्य अवकाश भई अहिले सेवानिवृत्त जीवन पत्नी, छोरा–बुहारी तथा नातिनातिनाहरूसँग बिताइरहेको छु।

लगनगाँठो

विसं २०३७ सालमा पर्साको तत्कालीन लहावरथकरी गाउँ पञ्चायतको मैनपुर निवासी मथुरा तिवारीकी छोरी शोषिता मिश्रसँग वैवाहिक सूत्रमा बाँधिएँ। विवाहमा कुनै प्रकारको तडकभडक थिएन। म पालकी चढेर विवाह गर्न गएको याद छ। जन्ते साइकल र बयलगाडामा गएका थिए। पहिले तिलकोत्सव भयो र सोको एक सातापछि वैवाहिक कार्यक्रम थियो। विवाहसँगै दुलही बिदाइ भएकीले गौना गर्नुपरेन। दोङ्गा चाहिं भएको थियो।

सेवाग्राही जागरूक हुनुपर्छ

सेवाग्राहीहरूको सर्वाधिक भीड हुने कार्यालयहरूमध्ये मालपोत कार्यालय पनि एक हो। कतिपय कार्यालयमा कर्मचारी अभावमा सेवाग्राहीको काम समयमा नहुने समस्या छ भने कतिपय सेवाग्राहीले द्रुत सेवाबापत कर्मचारीलाई प्रलोभन दिने समस्या विद्यमान छ। कामको चाप अनुसार दरबन्दी थप गर्नु वा दरबन्दी बमोजिम कर्मचारी खटाउनु सरकारको दायित्व हो। त्यस्तै कानूनविपरीत कार्य नगर्ने शपथ खाएका कर्मचारीले आचरणविरुद्ध क्रियाकलाप गर्नु निन्दनीयबाहेक केही हुन सक्दैन।

जुनसुकै कार्यालय किन नहोस्, सबै कर्मचारी एकै मानसिकताका हुँदैनन्। समाजमा कोही आफ्नो प्रतिष्ठालाई महत्त्वपूर्ण ठान्छन् भने कोही पद र प्रतिष्ठाको शून्य ख्याल नगरी अर्थोपार्जनमा केन्द्रित रहन्छन्। कुनै पनि अनियमितताशून्य कामकार्यवाहीको सन्दर्भमा सेवाग्राही जागरूक हुनु बढी जरुरी छ।

अहिले तीन तहको शासन प्रणाली छ। त्यसमध्ये आमजनताको सबैभन्दा नजीक स्थानीय सरकार हो। स्थानीय तहहरूले पालिकास्तरमा मालपोत कार्यालयको काम, कर्तव्य र अधिकारबारे जनचेतना प्रवाह गर्नु नितान्त आवश्यक छ। कुन कामको लागि सरकारी दस्तुर कति लाग्छ ? कति समय लाग्छ ? कुन काम कुन फाँटको हो ? यसको अलावा जग्गाजमीनसँग सम्बन्धित कागजातहरू जस्तै नक्शा, ट्रेस, श्रेस्ता, फिल्डबूक, क्षेत्रफल र चौहदी आदि जग्गालाई प्रमाणित गर्ने आधारहरूबारे जागरूक गराउनुपर्छ। सेवाग्राहीलाई भ्रममा पारेर अतिरिक्त लाभ लिने दलालहरूको समाजमा कमी छैन। त्यस कारण आफू जागरूक भए मात्र अरूले लाभ लिन सक्दैन वा त्यस्ता कर्मचारी वा लेखनदास वा दलालहरूको प्रतिकार गर्न सकिन्छ।

पेरिटोनियम ...

अल्केलोसिस हुन्छ। तपाईं कागती वा अमला खानुस्। खाने बेला ती अम्लीय हुन्छन्। तर पचाउनलाई प्रोसेसिङ गर्दा क्षारमा परिवर्तित हुन्छन्। अनि कसरी हुन्छ एसिडोसिस ? तर एसिडिटी भने हुन सक्छ। त्यो अमाशयको ग्रन्थिको बढी स्रावको प्रतिफल हो। त्यो अम्लीय खाना वा अन्य खानाले पनि हुन सक्छ। पिरो त अम्लीय हुँदैन। तर त्यसले गैस्ट्रिक ग्रन्थिलाई उत्तेजित पारिदिन्छ। अनि हुन्छ एसिडिटी। एसिडिटी सतही कुरा हो र त्यसले कुनै जोखिम हुँदैन। तर एसिडोसिस र अल्केलोसिस धेरै डीप र लाइफथ्रेटेनिङ कुरा हुन्। अस्तु !

एक हजार दलितलाई कम्बल बाँड्ने योजना –नगरप्रमुख पाठक

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी, २२ पुस/

अत्यधिक चीसो र शीतलहरका

पर्सागढी नगरवासी आगोको सहारामा चीसो छल्दै । तस्वीरः प्रतीक

कारण पर्सागढी नगरपालिकालगायत ग्रामीण भेगको जनजीवन कष्टकर बन्दै गइरहेको छ ।

लगातार पाँच दिनदेखिको अत्यधिक चीसो तथा शीतलहरका कारण दैनिक ज्यालादारी गरेर खाने गरीब, दलितदेखि सडकमा हिंड्ने बटुवाहरूको दिनचर्या कष्टकर बन्दै गएको छ ।

पर्सागढी नगरपालिकालगायत ग्रामीण भेगबाट जीतपुर, सिमरा, नितनपुरमा रहेका औद्योगिक क्षेत्रमा दैनिक ज्यालादारी गरेर खाने सयौं कामदार र गरीबहरू मारमा परेका छन्।

चीसो बढेपछि घरबाट बाहिर निस्किनसमेत कठिनाइ भएको पर्सागढी नपा–३ का दिपायन चौधरीले बताए । अहिले मानिसहरू घर र चोकचोकमा आगो बालेर तापिरहेका छन् ।

पर्सागढी नपा–४ गोडपसरा गाउँ निवासी लक्ष्मीनिया माझीले नपाले गाउँघर र चोकमा दाउरा वितरण गरेजस्तै न्यानो कपडा वितरण गर्नुपर्ने माग गरिन् । उनले रातिको समयमा अत्यधिक जाडो हुने भएकोले कम्बलको व्यवस्था गर्न नगरपालिकासँग माग गरिन्।

नगरप्रमुख गोकर्ण पाठकले करीब एक हजार दलित, गरीब परिवारको वडामार्फत पहिचान गरी कम्बल वितरण गर्ने योजना रहेको बताए। उनले कम्बल खरीद प्रक्रिया अघि बढिसकेको बताए ।

मुख्यमन्त्री नियुक्तिको दाबी पेश गर्न आह्वान

प्रस, वीरगंज, २२ पुस/

मधेस प्रदेशको मुख्यमन्त्री चयनको लागि प्रदेश प्रमुखको कार्यालयले पुस २८ गते बिहीवार चार बजेको समयसीमा तोकेको छ ।

प्रदेश प्रमुखको कार्यालयका सचिव राजेन्द्र पराजुलीले आज सूचना प्रकाशित गरी पुस २ गते पेश भएको निर्वाचन परिणामबाट मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्नको लागि नेपालको संविधानको धारा १६८ को उपधारा १ बमोजिम कुनै पनि दलले स्पष्ट बहुमत प्राप्त नगरेको देखेकोले नेपालको संविधानको धारा १६८ को उपधारा १ बमोजिम प्रदेशसभामा प्रतिनिधित्व गर्ने दुई वा दुईभन्दा बढी दलको समर्थनमा बहुमत प्राप्त गर्न सक्ने प्रदेशसभाको सदस्यलाई मधेस प्रदेशको मुख्यमन्त्री नियुक्तिको लागि पुस २८ गते ४ बजेभित्र दाबी पेश गर्न आह्वान गरिएको छ ।

शौचालयको प्रयोग गरौं, सङ्क्रमणबाट जोगिऔं।

- खुला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं ।
- शौचालयमा मात्र दिसापिसाब गरौं ।
- दिसापिसाब गरिसकेपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धोऔं ।
- हत्केलापछाडि, औंलाको बीच, नङलगायत हातका सबै भागमा कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म राम्रोसँग साबुन लगाएर सफा पानीले हात धोऔं ।
- सफा कपडा वा तौलियाले हात पुछौं ।

जीवाणुलगायतको सङ्क्रमणबाट आफू पनि बचौं, अरूलाई पनि बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

त्रिपन्न खर्ब पुग्यो बैंक तथा वित्तीय संस्थाको निक्षेप

काठमाडौं, २२ पुस/रासस

बैंक तथा वित्तीय संस्थामा रु ५३ खर्बभन्दा बढी निक्षेप सङ्कलन भएको छ।

नेपाल राष्ट्र बैंकको पछिल्लो विवरण अनुसार पुस २० गतेसम्म बैंक तथा वित्तीय संस्थामा रु ५३ खर्ब दुई अर्ब निक्षेप सङ्कलन भएको हो । पुस १९ गतेसम्म वाणिज्य बैंक, विकास बैंक र फाइनान्स कम्पनीसँग रु ५२ खर्ब ९५ अर्ब निक्षेप रहेकामा पुस २० गते रु ५३ खर्ब दुई अर्ब पुगेको हो ।

गत मङ्सिरको अन्तिमसम्ममा रु ५२ खर्ब हाराहारीमा रहेको निक्षेप सङ्कलन पछिल्लो समय बढ्न थालेको हो । राष्ट्र बैंकको तथ्याङ्क अनुसार वाणिज्य बैंकमा मात्रै रु ४६ खर्ब ७५ अर्ब निक्षेप सङ्कलन भएको छ ।

पुस २० गतेसम्म बैंक तथा वित्तीय संस्थाले रु ४७ खर्ब ६७ अर्ब बराबरको कर्जा लगानी गरेका छन् ।

यस अवधिमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाको औसत सिडी रेसियो ८६ दशमलव ५६ प्रतिशत छ । बैंकमा लगानीयोग्य रकम बढेकै कारण अन्तर बैंक सापटीको ब्याजदर पनि घटेर छ दशमलव ८३ प्रतिशत पुगेको छ ।

Make your stay with us is a memorable experience

Lords Plaza Birgunj is a world class hotel built to treat all types of travelers. This beautiful hotel is equipped with contemporary Rooms and Suites, Business Center, Four Conference Rooms, Three Food and Beverage outlets - Bar, Multi Cuisine Restaurant & Roof Top Dining, Spa, Gym, Pool and Casino.

Diyalo Lords PLAZA
Exhilarating Hospitality
Birgunj

Call - 51525252, 98028 19788, 98028 19787

Aadarsh Nagar, Birgunj, Nepal, www.lordshotels.com,

खेलकूदको संसार

ज्ञानदामा एकदिवसीय खेलकूद प्रतियोगिता सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, २२ पुस/

सातौं वार्षिक खेलकूद प्रतियोगिताको अवसरमा ज्ञानदा एकेडमीले शुक्रबार विभिन्न खेलकूदको प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको छ ।

तस्वीरः सौजन्य

प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्दै कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि सांसद बिना जयसवालले खेलकूदले हरेक क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताइन् । उनले स्वस्थ मस्तिष्क र स्वस्थ शरीरले कुनै पनि कार्य सम्पन्न गर्न सकिने बताइन् । सांसद जयसवालले जीवनमा आइपर्ने चुनौतीहरूको सामना गर्न र आत्मबल प्रदान गर्न खेलकूदले सहयोग गर्ने बताइन् ।

ज्ञानदाको आफ्नै खेलमैदानमा माध्यमिक तहका छात्रछात्राहरूले कबड्डी, बास्केटबल, टेनिस, रिले दौड, लङ जम्प, ट्रिपल जम्प, हाई जम्प प्रतियोगितामा भाग लिएका थिए भने प्राथमिक तहका विद्यार्थीहरूको लागि हर्डल रेस, सटल रेस, एजिलिटी रेस, स्क्वायस रेस, लेगोरी रेस प्रतियोगिता आयोजना गरिएको थियो। कार्यक्रममा विजयी छात्रछात्राहरूलाई पदक तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा प्रहरी नायब उपरीक्षक दीपक गिरी, भूतपूर्व अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी जयप्रकाश सर्राफ, एथलेटिक एशोसिएशनका अध्यक्ष वीरेन्द्र पटेल, क्रिकेट एशोसिएशनका अध्यक्ष दाउद अन्सारीलगायतको सहभागिता थियो । एकेडेमीका सभापति सन्दीप तुल्स्यानको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको सहजीकरण शिक्षकद्वय स्वर्णीम क्षत्री र आकृति थापाले गरेका थिए।

ढकिया बुनाइ प्रतियोगिता सम्पन्न

प्रस, सेढवा, २२ पुस/

जीराभवानी गाउँपालिका–४ सुपौली खेलमैदानमा सञ्चालित ढकिया बुनाइ प्रतियोगिता बिहीवार साँझ सम्पन्न भएको छ। पालिकाको आर्थिक सहयोगमा आस्था नेपालद्वारा आयोजित कार्यक्रममा १२५ वटा टोलीको सहभागिता थियो। जसमध्ये

९४ जनाले ढकिया बुनेर संस्थालाई बुझाएको कार्यक्रम संयोजक गोविन्द चौधरीले बताए ।

प्रतियोगिताको नतीजा माघ १ गते जीराभवानी गाउँपालिका–५ शङ्करसरैयामा हुने खिचडी कार्यक्रममा घोषणा गरिने संयोजक चौधरीले बताए। थारू कला, संस्कृतिको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनका साथै स्थानीय स्रोतसाधनको प्रयोगबाट महिलाहरूको आयस्तर उकास्न यस प्रकारको कार्यक्रमको आयोजना गरिएको उनले बताए ।

प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः २५ हजार, १५ हजार र १० हजार नगद पुरस्कारसहित ट्रफी प्रदान गरिने संयोजक चौधरीले बताए । यसका साथै १२ वटा प्रतिस्पर्धी टीमलाई सान्त्वना पुरस्कारको व्यवस्था गरिने बताए । बुनिएका ढकियालाई प्रदर्शनीमा राखिने र बिक्री भए सो रकम सम्बन्धित टीमलाई प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ।

टी–२० क्रिकेट : जनकपुरले लुम्बिनीलाई हरायो

काठमाडौं, २२ पुस/रासस

पहिलो संस्करणको नेपाल टी–२० क्रिकेट लिगमा जनकपुर रोयल्सले लुम्बिनी अल स्टारलाई पराजित गर्दै क्वालिफायरमा स्थान बनाएको छ ।

कीर्तिपुरस्थित त्रिवि क्रिकेट मैदानमा आज भएको खेलमा जनकपुरले लुम्बिनीलाई २३ रनले पराजित गर्दै क्वालिफायरमा प्रवेश गरेको हो ।

दुवै टोलीको लिग चरणको खेल समाप्त भएसँगै दुवै टोली क्वालिफायरमा पुगेका हुन् । लुम्बिनी अङ्कतालिकाको शीर्ष स्थानमा र जनकपुर अङ्कतालिकाको दोस्रो स्थानमा रहँदै क्वालिफायरमा पुग्न सफल भए ।

जीतका लागि १६० रनको लक्ष्य पछ्याएको लुम्बिनीले १७ ओभरमा सात विकेट गुमाएर १३६ रन मात्र बनाउन सक्यो । लुम्बिनीका लागि अनिल शाहले ३५ रन बनाउँदा लाहिरु मिलन्थाले ३२ रन बनाए । त्यस्तै, सुनील धमलाले २७ रन जोडे भने गुलशन झाले अविजित १० रन बनाए ।

जनकपुरका कप्तान ट्राभोन ग्रिफिथले तीन विकेट लिए भने समिउल्लाह शिनवारीले दुई विकेट झारे । त्यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको जनकपुरले १७ ओभरमा छ विकेट गुमाएर १५९ रन बनायो । जनकपुरका कप्तान ट्राभोन ग्रिफिथले ११ बलमा अविजित ४७ रनको योगदान दिए ।

त्यस्तै, सर्फुद्दीन असरफले ३४ रन बनाए भने खड्क बोहोराले २२ तथा समिउल्लाह शिनवारीले २० रन बनाए । लुम्बिनीका लागि सागर ढकाल र कप्तान कुशल भुर्तेलले समान दुई/दुई विकेट लिए भने प्याट ब्राउन र इशान पाण्डेले समान एक/एक विकेट लिए ।

दश खेल खेलेको लुम्बिनीले आठमा जीत तथा दुई खेलमा हार बेहोरेको छ । लुम्बिनी १६ अङ्कसहित तालिकाको शीर्ष स्थानमा छ। त्यस्तै, समान १० खेलमा सात जीत र तीन हारसहित जनकपुर १४ अङ्कका साथ अङ्कतालिकाको दोस्रो स्थानमा रह्यो ।

अब फाइनलमा पुग्न लुम्बिनी र जनकपुरले आइतवार हुने पहिलो क्वालिफायर खेल खेल्नेछन् । प्रतियोगिताको विजेताले रु ५५ लाख तथा उपविजेताले रु ३० लाख प्राप्त गर्नेछन् ।

सुरक्षित विद्यालय पुनर्सञ्चालनसम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठी

तस्वीरः प्रतीक

प्रमोद यादव, पंचगावाँ, २२ पुस/

शिक्षा विकास निर्देशनालय मधेस प्रदेशको आयोजनामा सुरक्षित विद्यालय पुनर्सञ्चालनसम्बन्धी विद्यालयस्तरीय कार्यशाला गोष्ठी शुक्रवार सम्पन्न भएको छ ।

पटेर्वासुगौली गाउँपालिका–४ स्थित नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय, सुगौली दापको प्राङ्गणमा गापाका १२ वटा सामुदायिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक, विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्षहरूको लागि एक दिने कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न भएको हो ।

पालिकाको शैक्षिक अवस्थालाई राम्रो बनाउने उद्देश्यले कार्यशालाको आयोजना गरिएको प्रशिक्षण मित्रदेवप्रसाद यादवले बताए । गापाका शिक्षा शाखा प्रमुख शम्भु साहको अध्यक्षतामा गोष्ठी भएको थियो ।