जङ्गली च्याउहरू विषालु
पनि हुन सक्छन्,
त्यसैले राम्ररी पहिचान
गरेर मात्र खाऔं ।
खेती गरेर उमारेका
च्याउ खाने गरौं ।
जीवन सुरक्षित गरौं ।
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 ३७ ❖ २०८० भदौ १६ गते शनिवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2023 September 02 Saturday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १५

नेपाल राष्ट्रिय माविमा पानी अभाव

प्रस, निजगढ, १५ भदौ/

बाराको निजगढ नगरपालिका–१ सिगौलमा रहेको नेपाल राष्ट्रिय माविमा अध्ययनरत विद्यार्थी र शिक्षकहरूले ध्यान नगएको भन्दै विद्यार्थीहरूले पनि पिउने पानी र शौचालयको समस्या समाधानतर्फ अविलम्ब पहलको माग गरेका छन् ।

शौचालयको अभावमा पालो कुर्दै विद्यार्थीहरू । नियमित पानी नहुँदा शौचालय फोहोर हुँदा सयौं विद्यार्थी, शिक्षकहरूलाई समस्या । तस्वीरः जीतलाल श्रेष्ठ

वर्षौंदेखि पानीको समस्या झेल्दै आइरहेका छन् । यो विद्यालयमा आठ सयभन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययनरत छन् र शिक्षक/शिक्षिका, कर्मचारी गरी २५ जना छन् ।

घरबाट विद्यालय जाँदा विद्यार्थी, शिक्षक तथा कर्मचारीहरू पानी अभावका कारण तिर्खा नलागोस्, दिसापिसाब नआओस् भनेर भगवान्सँग प्रार्थना गर्छन् । पिउनको लागि पानीको समस्या भएको यो विद्यालयमा शौचालय र सरसफाइका लागि पानी हुने कुरै भएन । त्यसैले शौचालयहरू दुर्गन्धका कारण प्रयोग लायक छैनन् । यसै कारण यहाँका शिक्षिक, विद्यार्थीहरू अध्यापन र अध्ययन अवधिभर पानीको आवश्यकता पर्ने काम नआइपरोस् भनेर भगवान्सँग प्रार्थना गर्ने गरेका एकजना विद्यार्थीले बताए ।

पानीको अभाव र विद्यार्थी आठ सयको तुलनामा सीमित शौचालयका कारण विद्यार्थी र शिक्षकहरूलाई शौचालय प्रयोग गर्न लाइनमा बस्नुपर्छ । शौचालय कम छ, पानीको अभाव छ, यस्तोमा लाइन लागेर बस्नुपर्ने बाध्यता हुने विद्यार्थीहरू बताउँछन् । विद्यालयमा डेढ दशकदेखि अध्यापन गराउँदै आएकी शिक्षिका सावित्रा सापकोटा छात्र, शिक्षकको तुलनामा छात्रा र शिक्षिकाहरूलाई झन् बढी समस्या रहेको बताउँछिन् । उनले महिलाहरूले व्यक्त गर्न नसकिने समस्याहरू पनि रहेको बताइन् । शिक्षिका सापकोटाले विद्यालयको भौतिक संरचनाहरू थपिएका तर शौचालय र पानीको समस्या भने अहिलेसम्म विद्यमान रहँदा विद्यालय प्रशासन र स्थानीय तहले यसको समाधान नगरेको भनी दुःखेसो पोखिन् । विद्यालय व्यवस्थापन समिति, वडा कार्यालय र सिङ्गो नगरपालिकाको अहिलेसम्म यसतर्फ

विद्यालयका प्रधानाध्यापक रामवरण यादवले आफूले पटकपटक पानीको समस्या र शौचालय अभावबारेमा विद्यालय व्यवस्थापन समिति, वडाअध्यक्ष, खानेपानी उपभोक्ता संस्थाका पदाधिकारीहरूलाई जानकारी गराउँदै आएको तर अहिलेसम्म कसैले यसतर्फ ध्यानै नदिएको बताए । उनले यो विषयमा विद्यालय व्यवस्थापन समिति बढी गम्भीर हुनुपर्ने र उसको क्षमताले नभ्याए स्थानीय तह, अन्य सहयोगी संस्थामार्फत व्यवस्थापन गराउनुपर्ने तर समितिले गम्भीरतापूर्वक नलिएको आरोप लगाए । खानेपानी उपभोक्ता समितिले बस्तीलाई लक्षित गरेर दैनिक दुई घण्टा मात्र पानीको सप्लाई दिने गरेको तर विद्यालयमा अध्ययनरत आठ सय विद्यार्थीलाई पर्याप्त नभएको बताए । उनले समितिले दिने दैनिक दुई घण्टाको पानीबाट विद्यालयमा पिउने, सरसफाइलगायतका कार्यहरू हुनै नसकिरहेको र यसबारेमा कुनै पक्ष अहिलेसम्म गम्भीर नबनेको दोष लगाए । उनले विद्यालयमा आवश्यक पानीका लागि टङ्कीको व्यवस्था रहेको तर दुई घण्टा मात्र पानीको सप्लाई हुँदा सो समस्याको समाधान नभएको बताए । उनले विद्यालय सञ्चालनमा रहेको दिन कम्तीमा पाँच घण्टा पानीसम्म सप्लाई गरिएको खण्डमा समस्या समाधान हुने बताए ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष मानबहादुर योञ्जनले विद्यायलका लागि शैक्षिक सुधारलगायत अति आवश्यक थप खानेपानी, शौचालय अन्य भौतिक संरचना निर्माणका लागि आग्रह गर्दै आए पनि अहिलेसम्म रकम प्राप्त नभएको बताए । उनले आफू अध्यक्ष भएपछि पठनपाठन र विद्यालयमा केही भौतिक सुधार गरेको तर पानी र शौचालयको समस्यालाई पूर्णरूपमा समाधान गर्न नसकेको स्वीकारे ।

उनले यसबारेमा वडाध्यक्ष मङ्गले लोप्चनलाई जानकारी गराउँदै बताए । अध्यक्ष योञ्जनले वडा, नगर, प्रदेश वा सङ्घ सरकारबाट कम्तीमा रु ३० लाख सहयोग आवश्यक भएको बताएका छन् । उनले वडा र नपाले विद्यालयका लागि विनियोजन गरेको रकम आपसी विवादका कारण प्रयोगमा आउन नसकेर फ्रिज भएको बताए । वडाध्यक्ष लोप्चनले विद्यालयमा शैक्षिक सुधार भएको तर पानी र शौचालय, पर्खालको समस्या विद्यमान रहेको बताए । उनले आफूले सक्दो सहयोग गरेको तर आफ्नो सहयोगले मात्र विद्यालयको समग्र समस्याको समाधान सम्भव नभएको बताए ।

२०६२/६३ सालमा राष्ट्रिय वन क्षेत्रको अतिक्रमित जग्गामध्ये विद्यालयले सात बिघा जग्गा पाएको थियो । साथै बस्तीबीचमा रहेको तीन बिघा जग्गामा पनि विद्यालयको भोगचलन रहिआएको छ । १० बिघा जग्गाबाट वार्षिक छ लाख आम्दानी हुने गरेको विद्यालय प्रशासनले जानकारी गराएको छ ।

राष्ट्रिय वन क्षेत्र अतिक्रमण गरी २०६२/६३ मा अतिक्रमित क्षेत्र फिर्ताका लागि डिभिजन वन कार्यालय, बाराले अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धानमा दिएको उजूरी विचाराधीन छ ।

सो समयमा माओवादी जनयुद्ध चलेको बखत विभिन्न विद्यालय, मठ, मन्दिर, गुम्बा, सङ्घसंस्थाहरूका नाममा सयौं बिघा जग्गा खनजोत हुँदै आएको थियो र सोही समयमा विद्यालयले पनि सात बिघा जग्गा हात पारेको हो । अहिले वार्षिक छ लाख विद्यालयको आन्तरिक आम्दानी छ तर खर्च भने रु २५ लाख छ । शिक्षक, कर्मचारीको तलबसुविधा, प्रशासनिक तथा स्टेशनरी खर्चहरू गरी वार्षिक २५ लाख खर्च हुने गरेको विद्यालय प्रशासनले जानकारी गराएको छ ।

पर्सामा दुईजना मिटरब्याजीलाई मात्र कारबाही

प्रस, वीरगंज, १५ भदौ/

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्साले दुईजनाविरुद्ध मात्र मिटरब्याजीमा कारबाही प्रक्रिया अगाडि बढाएको छ ।

जिप्रका, पर्साका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी शिव लम्सालले जेठ २४ गतेदेखि अहिलेसम्म मिटरब्याजीमा दुईजनालाई मात्र कारबाही गरिएको बताए ।

उनले जेठ २४ गतेदेखि पर्सामा मिटरब्याजीसम्बन्धी उजूरी लिन शुरू भएको र भदौ १२ गतेसम्म एक हजार ३२१ जनाको उजूरी सङ्कलन भएकामा सोमध्ये ३२१ जनाको पक्षमा फैसला गरिएको बताए ।

३२१ जनामध्ये ३१९ जनालाई छलफल सहमतिबाट मिलापत्र गराएर रु छ करोड २७ लाख लेनदेन मिलाएको र १३ बिघा दुई कट्ठा आठ धुर जग्गा फिर्ता गराएको बताए ।

छलफलका क्रममा मिटरब्याजीहरूले ऋणीसँग लेनदेनभन्दा तेब्बरी बढीको तमसुक बनाएको, चलनचल्तीभन्दा दोब्बरी ब्याज लिने गरेको र पछिल्लो चरणमा लेनदेनमा तमसुकको प्रयोग बन्द गरेर सीधैं ऋणीको जग्गा आफ्नो नाममा गर्ने गरेको पाइएको थियो । जिल्ला प्रशासन कार्यालय पर्सामा परेको एक हजार ३२१ उजूरीमध्ये अहिलेसम्म आधा मात्र उजूरीमा छलफल गराइएको छ ।

जिप्रका, पर्सा । तस्वीरः फाइल

भदौ १२ गतेसम्म छ सय उजूरीमा छलफल भएको र ३२१ वटाको फैसला गरिएको छ । अहिले आधाभन्दा बढी उजूरीमा छलफल हुन सकेको छैन । मिटरब्याजीविरुद्धको उजूरीमा अहिले नेताहरूको दबाब बढेको स्रोतले जनाएको छ । सबैजसो ठूला लेनदेनका मुद्दामा नेताहरूले पीडितहरूको पक्षमा फैसला गराउनुभन्दा पनि पीडकहरूको पक्षमा फैसला गर्न दबाब सिर्जना गरेका कारण अहिलेसम्म दुईजना मिटरब्याजीमाथि मात्र कारबाही भएको जिप्रका, पर्साका कर्मचारी स्रोतले जानकारी गराएको छ । फैसला गर्ने क्रममा पीडितहरूमाथि अन्याय भइरहेको र पीडकहरूले उन्मुक्ति पाइरहेको आरोप यसअघिदेखि लाग्दै आएको छ ।

अहिलेसम्म परेका मुद्दाहरूमध्ये दुईजनामाथि मात्र कारबाही गरिनुले प्रशासनको चाहना मिलापत्र गराएर दुनो सोझ्याउने देखिएको छ । नेताहरूको कुरा रहने, दुवै पक्ष खुशी हुने र आर्थिक लाभ पनि हुने हुँदा जिप्रका, पर्सामा मिटरब्याजीविरुद्धको उजूरीमा मिलापत्रले प्राथमिकता पाउने गरेको कर्मचारी स्रोतको भनाइ छ ।

लायन्स क्लबको सहयोगमा केडिया आँखा अस्पतालमा सर्जिकल रेटिना सेटअप

प्रस, परवानीपुर, १५ भदौ/

केडिया आँखा अस्पताल, परवानीपुरमा सर्जिकल रेटिना सेटअप शुभारम्भ भएको छ ।

वीरगंज महानगरका प्रमुख राजेशमान सिंहले रेटिना सेटअपको शुक्रवार उद्घाटन गर्दै शुभारम्भ गरेका हुन् ।

अस्पतालको सभाहलमा आयोजित उद्घाटन समारोहमा नगरप्रमुख सिंहले केडिया आँखा अस्पताल मध्य तराईकै सबैभन्दा पुरानो अस्पताल भएको चर्चा गर्दै उनले अस्पतालको सेवामा थप योगदान पुग्ने बताए । रेटिना आँखा रोगीलाई यसअघि शल्यक्रिया तथा अन्य उपचारको लागि भरतपुर वा काठमाडौंका आँखा अस्पतालमा रेफर गर्नुपर्ने बाध्यता थियो । तर उक्त सेटअपले सेवा शुरू गरेपछि मध्य तराई तथा भारतका बिहार, उत्तरप्रदेशलगायतका रेटिना आँखारोगीको लागि सहज हुने उनले बताए ।

सर्जिकल रेटिना सेटअपको लागि कुल रु एक करोड ८७ लाख खर्च लागेकामा आधा अस्पतालले र आधा लायन्स क्लब इन्टरनेशनल फाउन्डेशनले सहयोग गरेको छ । अस्पताल व्यवस्थापन पूर्व अन्तर्राष्ट्रिय निर्देशक सञ्जय खेतान, लायन्स क्लब डिस्ट्रिक्ट ३२५ एचका

तस्वीरः प्रतीक

समितिका अध्यक्ष राजेश केडियाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा परवानीपुर गापा अध्यक्ष रामक्षेत्रीप्रसाद कुर्मी, लायन्स क्लब इन्टरनेशनलका प्राविधिक सल्लाहकार प्राडा देवनारायण साह, नेपाल नेत्र ज्योति सङ्घका वरिष्ठ उपाध्यक्ष श्याम पोखरेल, लायन्स क्लब इन्टरनेशनलका प्रोजेक्ट चेयर पर्सन रमेश अग्रवाल, लायन्स क्लब इन्टरनेशनलका अध्यक्ष देवकीनन्दन अग्रवाल, सो डिस्ट्रिकका पूर्वअध्यक्ष आरपी खेतान, अस्पतालका मेडिकल निर्देशक डा नितिन तुल्स्यान, परवानीपुर गापाका वडाध्यक्ष गम्भीरा पटेल, स्वास्थ्यकर्मी तथा अस्पतालका कर्मचारीहरूको सहभागिता थियो । कार्यक्रममा सहजीकरण अस्पतालका वरिष्ठ व्यवस्थापक प्रकाशकुमार वर्माले गरेका थिए ।

नेपाली काङ्ग्रेसद्वारा मधेस सरकारको ध्यानाकर्षण

प्रस, वीरगंज, १५ भदौ/

नेपाली काङ्ग्रेस मधेस प्रदेशको स्वास्थ्य विभागले शुक्रवार प्रेस विज्ञप्ति जारी गरी स्वास्थ्यको समस्या, जटिलता र त्यसको प्रभावकारी निदानका लागि मधेस प्रदेश सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

यसअघि पनि स्वास्थ विभागले ध्यानाकर्षण गराएको तथा हिजो बसेको

(बाँकी अन्तिम पातामा)

तस्वीरः प्रतीक

यौनजन्य अपराधमा तीन जोडी पक्राउ

प्रस, सर्लाही, १५ भदौ/

सर्लाही जिल्लाको बरहथवा नगरपालिका–५ बसपार्क क्षेत्रबाट नगरप्रहरीले यौनजन्य कार्यमा संलग्न तीनजना जोडीलाई पक्राउ गरेको छ ।

वडाध्यक्ष शिवकुमार सिंहको नेतृत्वमा नगरप्रहरीले बसपार्क क्षेत्रको मञ्जुश्री कोल्ड स्टोरेज र त्रिमूर्ति होटल एन्ड गेस्ट हाउस तथा सोको गल्लीमा घर भाडामा लिएर यौनजन्य कार्य गर्दै आएका मानिसहरूमध्ये शुक्रवार तीनजना जोडीलाई पक्राउ गरेको छ ।

बसपार्क क्षेत्रका होटल, लज र गल्लीहरूमा यौनजन्य कार्यहरू भइरहेको गुनासो बढेपछि आज वडाध्यक्ष सिंहले नगरप्रहरीसहित सो क्षेत्रमा छापामारी गरेका थिए । छापामारीको क्रममा तीनजना आपत्तिजनक अवस्थामा फेला परेका र उनीहरूलाई पक्राउ गरी इलाका प्रहरी कार्यालय, बरहथवाको जिम्मा लगाइएको छ । होटल, लजका साथै

(बाँकी अन्तिम पातामा)

विचारसार र सूक्तिहरू

आवश्यक छैन कि सबैले तिमीलाई बुझून्, किनकि तराजुले तौल ठीक दिन्छ, गुण बताउन सक्दैन ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक : आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com
Website: www.eprateekdaily.com

बेरोजगारी समस्या

हाम्रो मुलुकका विभिन्न समस्यामध्ये बेरोजगारी समस्या प्रमुख समस्याको रूपमा छ। सामान्यतया कुनै पनि काम गर्न योग्य, काम गर्ने इच्छा र तत्परता देखाउँदा देखाउँदै पनि उसले काम गर्ने अवसर पाउँदैन भने त्यसलाई बेरोजगारी भनिन्छ । अर्थात् शारीरिक तथा मानसिकरूपमा काम गर्न सक्षम, उमेर पुगेको तर पारिश्रमिक प्राप्त हुने काम नपाएका जनशक्ति नै बेरोजगारी हो । नेपालको कुल जनसङ्ख्यामा आर्थिकरूपले क्रियाशीलहरूको सङ्ख्या ५६ प्रतिशत मात्रै छ। क्रियाशीलमध्ये प्रतिवर्ष युवा करीब पाँच लाखको हाराहारीमा रोजगारको खोजीमा निस्कन्छन्। देशभित्र नगण्य अवसर प्राप्त हुने भएकाले उनीहरूको गन्तव्य वैदेशिक रोजगार हुने गरेको छ। नेपालका लाखौं ऊर्जाशील युवालाई बेरोजगारी सङ्कटले घेर्दै लगेको छ । बेरोजगारीको बढ्दो सङ्कटले युवापुस्तालाई चौतफीरूपमा अप्ठ्यारो पार्दै छ। जीवनमा के के गरौंला भन्ने आकाङ्क्षा, उर्लंदो सिर्जनशीलता र दृढ सङ्कल्प बोकेका नेपाली युवाहरू उपयुक्त रोजगारको खोजीमा अनेक कठिनाइको सामना गर्दै विदेशमा भौंतारिन बाध्य छन्।

नेपालको समग्र बेरोजगारी दर १०.६ प्रतिशत छ । १५ देखि २९ वर्ष उमेर समूहका युवाको बेरोजगारी दर १९.४ प्रतिशत छ। युवा बेरोजगारीको यो तस्बिरले समस्या सम्बोधन गर्न तत्काल ठोस र प्रभावकारी कदम चाल्न अबेर हुन लागिसकेको छ भन्ने देखाउँछ। आजसम्म सत्तामा जो आए पनि नेपाल सरकार रोजगार अभावको चुनौती सम्बोधन गर्न असफल छ। प्रत्येक निर्वाचन चक्रमा राजनीतिक दलहरूले निकै ठूलठूला वाचा गरेका थिए। तर कसैले पनि बेरोजगारीको चुनौतीसँग जुझ्न र उक्त मुद्दामा केन्द्रित भएर ठोस योजना अगाडि सार्न सकेनन्। अहिले देशमा जुन किसिमले बेरोजगारी समस्या देखिएको छ, यसको जतिसक्दो छिटो हल गरिनुपर्छ। यो समस्या समाधान गर्नुपर्ने दायित्व सरकारको हो । सरकारलाई सहयोग गर्नु हरेक नेपालीको नागरिक दायित्वभित्र पर्छ। आज हाम्रो मुलुकभित्र लाखौं लाख शिक्षित युवायुवतीहरू बेरोजगार छन् । कैंयन क्षमतावान् युवाजनशक्ति स्वदेशमा आफ्नो भविष्य नदेखेर विदेश पलायन भएका छन्। मुलुकमा जतिसुकै विप्रेषण भित्रिए पनि युवा जनशक्तिलाई विदेश पठाएर देशको विकास कहिल्यै हुन सक्दैन ।

हाम्रो मुलुकका विद्यमान बेरोजगारी समस्या समाधान गर्नका लागि सरकारले रोजगार सिर्जना गर्ने स्पष्ट नीति निर्माण गर्न सक्नुपर्छ। निजी र सरकारी क्षेत्रसँगको सहकार्यमा मुलुकमा लगानीको वातावरण तयार पार्नुका साथै रोजगारका सम्भावित अवसरहरूको सिर्जना गर्नुपर्छ। त्यसैगरी, सरकारले लगानीमैत्री वातावरण बनाइ राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय लगानीकर्तालाई आकर्षित गरी रोजगारका क्षेत्रहरूको विस्तार गर्न सकिन्छ। कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण, व्यवसायीकरण र विविधीकरण गर्न सके अत्यधिकरूपमा स्वरोजगार सिर्जना हुन सक्छ। उद्योग, व्यापार, पर्यटन, निर्माण आदि क्षेत्रको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । जलको अधिकतम उपयोग, जङ्गल र जडीबुटीको संरक्षण, विकास र उपयोग गर्दै स्वरोजगार कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ। यसरी उपलब्ध स्रोत र साधन अधिकतम परिचालन गर्नुपर्छ। उद्यमशीलता तथा स्वरोजगारिता प्रवर्द्धनका कार्यक्रमहरूलाई [redacted] गरिनुपर्छ ।

वैज्ञानिक शिक्षा र रोजगार स्वदेशमैं हुनुपर्छ

स्वतन्त्र विचार

बैधनाथ श्रमजीवी
baidhnath2071@gmail.com

वैज्ञानिक शिक्षा र स्वदेशमैं रोजगार पाउने नीति राज्यले मुख्य मुद्दाको रूपमा अगाडि सार्नुपर्छ। पठनपाठनको जिम्मेवारी सकिएपछि विद्यार्थीहरूलाई रोजगारको व्यवस्था स्वदेशमा नै गर्नुपर्छ अनि मात्रै शिक्षाबाट आफ्नो देश र समाजको विकास समृद्धि सम्भव हुनेछ ।

सामान्यतया पुस्तकलाई ज्ञानको भण्डार भनिन्छ र पुस्तकालयलाई विद्याको सागर भनिन्छ। पुस्तकालयलाई जति व्यवस्थितरूपमा प्रयोग गर्न सकियो, त्यति नै विद्या आर्जन गर्न मदत पुग्छ। अफ्रिकाको राष्ट्रपति नेल्सन मन्डेलाले भनेका थिए– "कुनै पनि व्यक्ति, समाज वा देशलाई बिगार्नु/बर्बाद गर्नु छ भने त्यहाँ धर्म लगिदिने तर कुनै पनि व्यक्ति, समाज वा देशलाई समृद्ध/विकास गर्नु छ भने त्यहाँ शिक्षा लगिदिने।"

आजको आधुनिक युगमा हाम्रो नेपाल जस्तो विकासमा पछाडि परेको देशमा शिक्षा नीति विकासमैत्री हुनुको साटो दलाल पूँजीवादी व्यवस्थाको लागि जनशक्ति तयार गर्ने मालको रूपमा भएको हुनाले हाम्रो महत्त्वपूर्ण शैक्षिक जनशक्ति अरूको विकास निर्माणका कार्यहरूमा खर्च भइरहेको अवस्था सर्वविदितै छ।

कुनै पनि शिक्षाको लागि पुस्तक र पुस्तकालयलाई विद्यार्थीपछिको महत्त्वपूर्ण तत्त्वको रूपमा लिइन्छ। वास्तवमा पुस्लतकालयको महत्त्वलाई निम्न प्रकार ले बुझ्न सकिन्छ–

१. ज्ञान भण्डार तथा प्रयोगशाला

पुस्तकालयलाई हामी शैक्षिक अध्ययनको प्रयोगशालाका रूपमा लिन सक्छौं। जहाँ उपलब्ध हुने पुस्तक, पत्रपत्रिका, श्रव्यदृश्य आदि सूचनाको भण्डारमार्फत आफ्नो ज्ञान र सीपको क्षेत्रलाई बढाउन तथा खोज अनुसन्धान गर्न सकिन्छ। साथै आफ्नो ज्ञान, धारणा, दृष्टिकोणको परीक्षण र त्यसलाई परिमार्जन गर्ने उपयुक्त थलोको रूपमा पनि यसलाई प्रयोग गर्न सकिने भएकाले ज्ञान आर्जनको प्रयोगशालाका रूपमा पुस्तकालयको महत्त्व रहेको छ। पुस्तकालयमा विभिन्न विधाका पुस्तक, सूचना आदिको सङ्कलन र व्यवस्थापन हुने भएकाले यो ज्ञानको भण्डार हो। जहाँबाट आफ्नो रुचि र आवश्यकता अनुसार जति पनि ज्ञान र सीप आर्जन गर्न सकिने भएकाले यसको औधी महत्त्व छ। शोधकर्ता एवं अन्वेषकहरूका लागि पुस्तकालय उपयुक्त र भरपर्दो विकल्प हो, जहाँ उपलब्ध हुने पुस्तक भण्डार, इन्टरनेट तथा भर्चुअल पुस्तकालयको माध्यमबाट इच्छुक व्यक्तिहरूले आफ्नो शोध र खोजलाई पूर्णता दिन सक्छन्।

२. कम व्यय भार

सबै विद्यार्थी तथा प्रयोगकर्तासँग पुस्तक तथा पत्रपत्रिकामा लगानी गर्ने आर्थिक स्रोत सीमित हुन्छ। जस्तैः सबै पत्रपत्रिकाको ग्राहक बन्न गाह्रो हुन्छ, तर पुस्तकालयमा जाने हो भने ती सबै पत्रपत्रिकाहरू निश्शुल्क पढ्न पाइन्छ। त्यस्तै, सबै पुस्तक खरीद गरी अध्ययन गर्न पनि गाह्रो हुन्छ, जसको व्ययभार पनि बढी हुन्छ।

यस्तो अवस्थामा पुस्तकालयको प्रयोग गर्ने हो भने, न्यून खर्चमा आफ्नो रुचि र आवश्यकता अनुसारका पुस्तक, पत्रपत्रिका, लेख, रचना आदि हेर्न र अध्ययन गर्न सकिन्छ। साथै, शोध तथा खोजकर्ताहरूलाई आवश्यक पर्ने सन्दर्भ–सामग्रीहरू आफैं किन्न ठूलो धनराशि चाहिन्छ। तर पुस्तकालयले उनीहरूको व्ययभार कम गर्न मदत गर्छ।

३. व्यवस्थापन र वातावरण

पुस्तकालयहरूमा ऐतिहासिक र समय सान्दर्भिक पुस्तक, पत्रपत्रिकालाई वैज्ञानिक पद्धति अनुसार उचितरूपमा व्यवस्थापन गरिएको हुन्छ। जसले गर्दा प्रयोग गर्न सरल र सहज हुन्छ। त्यसका साथै पुस्तकालयभित्रको वातावरण पनि सफा र शान्त हुने भएकाले एकाग्र भएर अध्ययन र खोज गर्न सकिन्छ। उपलब्ध हुने पुस्तक, इन्टरनेट सुविधा, शान्त वातावरण आदिले मनोरञ्जन लिने र विश्राम गर्ने अवसर प्रदान गर्छ, जसले गर्दा उबाउको अवस्था आउँदैन।

४. सामाजिक र सांस्कृतिक वातावरण

पुस्तकालयका प्रयोगकर्ता विभिन्न उमेर समूह, समुदाय, धर्म आदिबाट आएका हुन्छन्। साथै पुस्तकालय सार्वजनिक हुने भएकाले एकै समयमा धेरैले सहभागिता जनाउन सक्ने हुनाले एकापसमा अन्तरसम्बन्ध विकास गर्न र सामाजिक वातावरण तयार गर्न मदत पुग्छ।

त्यसैगरी, विभिन्न जाति, समुदाय र धर्मका मानिसहरूबीच अन्तरसम्बन्ध विकास भई सांस्कृतिक आदानप्रदान पनि हुन्छ। जसले गर्दा पुस्तकालय सामाजिक तथा सांस्कृतिक वातावरण निर्माणसमेत गर्ने एउटा थलो बनेको हुन्छ। यसबाट पुस्तकमा लेखिएका वा नलेखिएका विभिन्न विषयमा अनुभव र अनुभूतिका आधारमा ज्ञान आर्जन गर्न सकिन्छ।

५. समयको सदुपयोग

बालबालिका, किशोरकिशोरी, युवा, वयस्क, वृद्धवृद्धा आदिले आफ्नो फुर्सदको समयको उचित सदुपयोग गर्ने स्थल र माध्यमका रूपमा पुस्तकालयलाई प्रयोग गर्न सक्छन्। जसले नयाँ–नयाँ उपयोगी कुरा सिक्न र आफूले सिकेका कुरा अरूलाई सिकाउने र बाँड्ने वातावरण निर्माण गर्छ।

विद्यार्थी, शिक्षक, शोध तथा खोजकर्तालाई एकै स्थानमा विभिन्न विषय र विधाका पुस्तक तथा सन्दर्भ–सामग्रीहरू पुस्तकालयले उपलब्ध गराउने भएकाले उनीहरूको समयमा पनि बचत हुन्छ। तसर्थ समयको सदुपयोग गर्ने उचित स्थानको रूपमा पुस्तकालयलाई लिइन्छ।

६. कम्प्युटर तथा विद्युतीय सामग्रीको उपलब्धता

पुस्तकालयमा उपलब्ध हुने कम्प्युटर तथा अन्य विद्युतीय सामग्रीका कारण कम समयमा नै बढीभन्दा बढी सेवा सरल तरीकाले प्राप्त गर्न सक्ने भएकाले पुस्तकालयको महत्त्व अझ बढेको पाइन्छ। एकै स्थानबाट विश्वलाई नियाल्न र विश्वव्यापी बहस र सन्दर्भको बारेमा जान सकिने भएकोले पनि पुस्तकालय बहुउपयोगी बन्दै गइरहेको छ।

नेपालमा २०६५ भदौ १५ गतेबाट पुस्तकालय दिवस मनाउन थालिएको हो। विधिवत्रूपमा यो दिवस मनाउन शुरू भएको १४ वर्ष पूरा भएको छ। हामीले हिजो १५औं पुस्तकालय दिवस मनायौं।

नेपालमा १४ वर्षअघिबाट पुस्तकालय दिवस मनाउन शुरू गरिए पनि पुस्तकालयको सुरुआत भने करिब १४५ वर्ष पहिलेबाट भएको मानिन्छ। तत्कालीन राजा गीर्वाणयुद्ध वीरविक्रम शाहको शासनकालमा पुस्तकालयको सुरुआत भएको इतिहास छ। पृथ्वीनारायण शाहले नेपाल एकीकरणका समयमा आफूले पराजित गरेका राज्यहरूका महत्त्वपूर्ण दस्तावेजहरूलाई सङ्कलन गरेर राख्ने गर्थे। पछि उनका नाति गीर्वाणयुद्धले तिनै ऐतिहासिक दस्तावेजहरूलाई पुस्तकालयका रूपमा सङ्ग्रहित गरेर संरक्षण गरे।

कुनै पनि समाजमा व्यक्ति सुसूचित र जिम्मेवार नागरिक बनाइराख्न पुस्तकको ज्ञानको महत्त्व निकै ठूलो हुन्छ। त्यसैले प्राचीनकालदेखि नै पुस्तकको महत्त्वबोध भएर नै ज्ञानका कुरा र विभिन्न सूचना सामग्री लेखेर–छापेर पुस्तकका रूपमा सङ्ग्रहित गरी राख्न थालिएको हो। त्यस्तै खालका सङ्ग्रहहरू नै पछि गएर पुस्तकालयका रूपमा उदय भएको कुरा इतिहासकारहरूले बताउने गरेका छन्। यसले पुस्तकालयमा रहेका पुस्तक र पुस्तकमा रहेका ज्ञानको महत्त्व र महिमा हाम्रा पुर्खाहरूले उहिल्यैदेखि नै बुझिआएका थिए भन्ने कुरा प्रस्ट हुन्छ। नेपालको संविधान–२०७२ को भाग–४, धारा–५१, उपधारा–ज (४)मा नागरिकहरूको व्यक्तित्व विकासका लागि सामुदायिक सूचना केन्द्रका रूपमा पुस्तकालयको स्थापना एवं प्रवर्द्धन गर्ने कुरा उल्लेख गरेको छ। त्यसअनुरूप पुस्तकालयको विकासका लागि सरकारले २०६४ सालमैं पुस्तकालय तथा सूचना सेवा नीति पारित गरेको थियो। त्यही नीतिका आधारमा सरकारी र गैरसरकारी संस्थाको संयुक्त पहलमा सबै शिक्षण संस्था, विद्यालय, गाउँपालिका र नगरपालिकामा सार्वजनिक पुस्तकालय स्थापना र सञ्चालन गर्ने अवधारणा राखेको थियो। तर सो अवधारणा अनुसारको काम भने अद्यापि हुन सकेको छैन।

समग्रमा नेपालमा पुस्तकालयको क्षेत्रमा जति विकास हुनुपर्ने हो, त्यति हुन सकेको छैन। शैक्षिक संस्थाबाहेकका पुस्तकालय जीर्ण हुँदै गएका छन्। समयसापेक्ष माग अनुसारका पुस्तक नहुँदा पुस्तकालयमा पाठकको सङ्ख्या निकै न्यून हुँदै गएका छन्। मूलतः अहिले सूचना र प्रविधिको क्षेत्रमा भएका/भइरहेका चमत्कारिक विकासका कारण परम्परागत पुस्तकालयहरू सङ्कटमा पर्दै गएका छन्। हाल नेपालमा निम्नानुसारका पुस्तकालय छन्

१. शैक्षिक पुस्तकालय

विद्यालय वा शैक्षिक प्रतिष्ठानमा हुने पुस्तकालयलाई शैक्षिक पुस्तकालय भनिन्छ। यस्ता पुस्तकालयमा विशेषगरी विद्यालयका पाठ्यसामग्री राखिएका हुन्छन्। शैक्षिक पुस्तकालय पनि तीन प्रकारका हुन्छन्–

१) विद्यालय पुस्तकालय, २) महाविद्यालय पुस्तकालय र ३) विश्वविद्यालय पुस्तकालय। यी पुस्तकालयले आआफ्नो क्षेत्रका सम्बन्धित पुस्तकहरू राखेका हुन्छन्।

नेपालमा शैक्षिक पुस्तकालयको इतिहास केलाउँदा नेपालकै ठूलो पुस्तकालयको रूपमा परिचित त्रिभुवन विश्वविद्यालय, केन्द्रीय पुस्तकालयको बारेमा चर्चा गर्नु आवश्यक हुन्छ। १२ सय पुस्तकबाट विसं २०१६ मा स्थापना भएको यो पुस्तकालयमा हाल चार लाखभन्दा बढी पुस्तक छन्। विश्वविद्यालयका प्राध्यापक, विद्यार्थी, कर्मचारी र शिक्षामा रुचि राख्ने सबैलाई सेवा प्रदान गर्ने लक्ष्यका साथ समयको माग अनुसार त्रिविले केन्द्रीय पुस्तकालयलाई डिजिटलाइजेशनसमेत गरेको छ। सूचना र प्रविधिमा भएका विकाससँगै त्रिविले केन्द्रीय पुस्तकालय सञ्चालनलगायत आङ्गिक क्याम्पसमा समेत ईपुस्तकालय सञ्चालनमा ल्याएको छ।

२. सामुदायिक पुस्तकालय

नागरिकस्तरबाट वा सामुदायिक सङ्घसंस्थाद्वारा स्थापना गरिएको पुस्तकालयलाई सामुदायिक पुस्तकालय भनिन्छ। यस्ता पुस्तकालय सञ्चालन गर्न सम्बन्धित निकायले नै स्रोत जुटाएको हुन्छ। सामुदायिक पुस्तकालयमा जोसुकैले सदस्यता लिएर वा नलिई पनि सूची अनुसारका पुस्तक वा पत्रपत्रिका पढ्न सक्छन्। नेपालमा एक हजारको हाराहारीमा सामुदायिक पुस्तकालय रहेका विभिन्न तथ्याङ्कहरूले देखाएका छन्।

स्रोत र साधनको अभावमा सामुदायिक पुस्तकालयको अवस्था जीर्ण बन्दै गएको छ। नेपालमा विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला र मनमोहन अधिकारी प्रधानमन्त्री भएका बेला मात्र सामुदायिक पुस्तकालयका लागि बजेट छुट्याएको चर्चा हुने गरेको छ। नेपालका सामुदायिक पुस्तकालयहरू केही पुस्तकप्रेमी र अध्ययनमा रुचि राख्ने व्यक्तिका पहलमा खुलेका छन्।

केही पुस्तकालयहरू दान, चन्दा वा देउसी–भैलोबाट रकम सङ्कलन गरी सञ्चालनमा आएका छन्। केही सामुदायिक पुस्तकालयहरू कुनै व्यक्ति–विशेषको स्मृतिमा उनका आफन्तद्वारा पनि सञ्चालनमा आएका छन्। सामुदायिक पुस्तकालयहरूको साझा समस्या भनेको स्थापनाकालमा पुस्तकालय खोल्ने बेलामा जति उत्साह, समर्पण र लगनशीलता थियो, कालान्तरमा त्यो ह्रास भएर गएपछि धेरै पुस्तकालय नाममा मात्र सीमित भएका छन्।

३. ई–पुस्तकालय

यस्ता किसिमका पुस्तकालयमा पुस्तक, पत्रपत्रिकालगायत कुनै पनि किसिमका परम्परागत कागजी सामग्री हुँदैनन्। त्यहाँ इन्टरनेटजडित थुप्रै कम्प्युटर र तिनका माध्यमबाट प्राप्त हुने डिजिटल अध्ययन सामग्री मात्र हुन्छन्। पुस्तकालयका सदस्यहरू आएर तिनै कम्प्युटरबाट पुस्तकालयको ई–रिसोर्सेस डाटाबेसमा भण्डारण गरी राखिएका ई–बुक्स, ई–जर्नल, ई–म्यागेजिन, ई–न्यूजपेपर आदि अध्ययन गर्न सक्छन्।

पहिलो बूकलेस पब्लिक लाइब्रेरीको स्थापना सन् २०१३ मा अमेरिकामा भएको थियो, जसमा विद्यार्थी, ज्येष्ठ नागरिक र बालबालिकाका लागि समेत पाठ्यसामग्री राखिएका थिए। विशेषगरी त्यस्ता पुस्तकालय शैक्षिक संस्थाहरूमा स्थापना गर्ने गरिएको पाइन्छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयले पनि पछिल्लोपटक आङ्गिक क्याम्पसहरूमा ई–पुस्तकालयको स्थापनामा बढी जोड दिएको पाइन्छ। त्रिविका विभिन्न क्याम्पसमा यस्ता पुस्तकालय सञ्चालनमा आइरहेका छन्। यस्ता पुस्तकालयमा असङ्ख्य पुस्तकहरू राख्ने ठूलो ठाउँको आवश्यकता पर्दैन। पुस्तकालय व्यवस्थापन र सञ्चालन गर्न धेरै कर्मचारीको आवश्यकतासमेत पर्दैन।

पुस्तकालयको उपयोग

पुस्तकालय एक बहुउपयोगी ज्ञान केन्द्र वा भण्डार भएपनि यसलाई मुख्यरूपमा निम्नानुसार उपयोग गर्न सकिन्छ–

पुस्तकालयमा उपलब्ध हुने पुस्तक, कम्प्युटर तथा अन्य विद्युतीय स्रोतमार्फत आधुनिक सूचनाप्रविधिको क्षेत्रमा आफ्नो ज्ञानको पहुँच बढाउन सकिन्छ।

पुस्तकालयमा उपलब्ध हुने विभिन्न पुस्तक, पत्रपत्रिका, श्रव्यदृश्य आदि स्रोत सामग्रीको अध्ययन अवलोकन गरी आफ्नो रुचि अनुसार ज्ञान र सीपको परिधिलाई बढाउन सकिन्छ।

पुस्तकालयमा उपलब्ध स्रोत सामग्रीको प्रयोग गरेर विद्यार्थीले विद्यालय र कलेजबाहेकको फुर्सदको समयलाई सदुपयोग गर्न सक्छन्।

पुस्तकालयमा उपलब्ध साधन र स्रोतको माध्यमबाट आफ्नो कला, सीप र क्षमता अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ।

पुस्तकालयलाई अध्ययनशील साथीहरू भेट्ने र अध्ययन गर्ने समुचित स्थलको रूपमा प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ।

विभिन्न समयमा पुस्तकालयका प्रयोगकर्ताहरूबीच आफूले अध्ययन गरेका पुस्तक, लेख, रचना आदि बारेमा छलफल गर्ने थलोको रूपमा पनि पुस्तकालयलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ।

ऐतिहासिक पुस्तक, लेख, रचना

(बाँकी पाँचौं पातामा)

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

राजेश्वर नेपालीसित केही भेट

भाषा, साहित्य र पत्रकारिताका त्रिवेणी राजेश्वर नेपालीले आफ्नो जीवनको गौरवमय ६० वर्ष यसैमा लगानी गरे । सम्भवतः उनी इतिहास निर्माण गर्नकै लागि अवतार लिएका थिए ।

भाषा र साहित्यमा मेरो पनि रुचि छ । यसै रुचिका कारण कतिपय मानिसका निकट उभिने साहस दिएको छ । कतिपय मानिसको चरणस्पर्श गर्न सक्ने बनाएको छ । हुनत सामान्य कुरो हो, कसैको चरणस्पर्श गर्न त के गाह्रो छ र ? तर कहीं गएर त्यत्तिकै कसैको चरणस्पर्श सम्भव हुन्छ र ? कहाँ गएर कसको चरणस्पर्श गर्ने ? किन चरणस्पर्श गर्न दिने कसैले ? वा मैले जसको चरणस्पर्श गरेको छु, त्यस लायक हुनुपर्ने हो नि ? भाषा तथा साहित्यको एक पाठक । मैले उनका कतिपय रचनाहरू पढ्ने मौका पाएको थिएँ र कतिपय सन्दर्भमा उनका बारेमा अग्रज साहित्यकार तथा पत्रकारबाट सुनेको थिएँ । अदम्य साहसी

स्वान्त सुखाय:

सञ्जय मित्र

mitrasanjay41@gmail.com

तथा सङ्घर्षका पर्याय बनिसकेका राजेश्वर नेपालीसित आधा घण्टाभन्दा बढी समय भलाकुसारी गरेपछि हामी थिइनँ वा त्यहाँसम्म कल्पना गर्न सकेको थिइनँ । यो मेरो कमजोरी थियो । उनको फेरि चरणस्पर्श गर्दा बुहारीले सहयोग गर्नुपरेको थियो । एकछिनमा जनकपुर उपमहानगरपालिका वडा नम्बर २३ का वडाध्यक्ष नेपालीकै छोरा राघवेन्द्र साह आइपुगे र हामीलाई धेरै सहज हुन गयो । अब इशाराले भलाकुसारी गरे उनले । कतिपय कुरा मैले बुझिरहेको थिइनँ । मलाई यस्तो लाग्यो, कतिपय कुरा बुहारीलाई पनि स्पष्ट भइरहेको थिएन । मुखियाजी आएपछि अलिक सहज भयो तर सबै कुरा मुखियाजीलाई पनि सहज लागेन बुझ्न । मैले लगेका केही पुस्तक पत्रिकाहरू टक्र्याएँ । मलाई लाग्यो यो अर्पण मात्र हो । जसरी उनको अवस्था यसरी कसरी हुन गयो भनेर सुनें,

तस्वीर: प्रतीक

मैले केही भेटमा राजेश्वर नेपालीको चरणस्पर्श गरेको छु । यसको अर्थ यो पनि हो कि मैले जतिपटक भेट गरेको छु, त्यत्तिपटक चरणस्पर्श गरेको छु । पहिलो भेटमैं पनि उनीसित यही व्यवहार गरेको छु । र यो स्वाभाविक हो कि यदि कोही कसैको चरणस्पर्श गर्छ भने दुवैजनाको भावना एकअर्काप्रति सकारात्मक हुन्छ । यदि नकारात्मक भाव र भावना भएपनि यस व्यवहारले हार्दिकता ल्याउँछ र भावना मिलेको वा उच्चादर गरेको स्पष्ट हुन आउँछ । सानातिना कटुताहरू यत्तिकै हराएर जान्छन् । अहार्दिकता, कटुता तथा मनोमालिन्यजस्ता शब्दहरू राजेश्वर नेपालीका अगाडि छैनन् । कमसेकम मेरोअगाडि भने नरहेको स्पष्ट पार्न चाहन्छु ।

वास्तवमा राजेश्वर नेपालीलाई मैले हार्दिक सम्मान मात्र गथें वा गर्छु । अहिलेसम्म उनलाई मैले कुनै औपचारिक सम्मान गर्ने अवसर पाएको थिइनँ । एकपटक रौतहट आउने र गरुडाको शिवनगरमा रहेको गणिनाथ गोविन्द बाबाको मन्दिरको दर्शन गर्ने उनको इच्छा थियो । मसित चिनजान भएपछि उनले राखेको पहिलो जिज्ञासा पनि यसैसित थियो र दुई/तीन पटक यसै विषयमा चासो राख्दै एकपटक पुग्न पाए हुन्थ्यो भन्ने इच्छा जाहेर गरेका थिए । यद्यपि मैले एकपटक पुगौं र मेरो घर पनि नजीकै छ, सम्भव भएसम्म बसौंला भन्नेसम्मको आग्रह गरेको थिएँ । एकपटकको आग्रहको साक्षी मेरा मित्र किशुनदयाल श्रीकृष्ण पनि छन् ।

जनकपुरको प्रसिद्ध जानकी मन्दिरको पूर्वोत्तर भागमा उनको आफ्नै पसल रहेको जानकारी थिएन । श्रीकृष्णसित जनकपुर पुगेको एक दिन किताब दिनुपर्ने थियो । मुख्यतः उनलाई नै भनेर एउटा आफ्नो पुस्तक उपहार लगेको थिएँ । सोध्दै र मोबाइलमा कुराकानी गर्दै पसलमा पुग्यौं । हाम्रो भलाकुसारी यति सरल, सहज र सौहार्दपूर्ण थियो कि त्यस्तो कुनै निकै निकटका आफन्तको हुन सक्छ वा कुनै भक्तको । हामी दुवैमा पर्दैनथ्यौं । उनी एक महापुरुष र म भने घर फिर्ती आउनेतर्फ विचार गर्‍यौं । नेपालीको व्यक्तित्व तथा वाणीमा रहेको ओज र सङ्घर्षको गाथा सुनेर श्रीकृष्ण उनीप्रति अत्यन्ताकर्षित भए । त्यसै बेला उनले एउटा किताब उपहार दिए मलाई । मेरोलागि निकै उपयोगी पुस्तक हो । त्यो पुस्तकलाई मैले आफ्नो दराजको त्यो ठाउँमा राखेको छु, जहाँ वेदहरू, विभिन्न रामायण तथा अन्य पुस्तकहरू रहेका छन् । हरेक भेटमा उनले भन्ने गरेका अर्को कुरा त्यस भेटमा पनि दोहोर्‍याए– एकपटक घरमा सँगै बसेर खाना खानुपर्छ ।

गत फागुन २० गते २०७९ तदनुसार ८ मार्च २०२३ का दिन राजेश्वर नेपालीको घर खोज्दै पुग्यौं । उद्देश्य एउटै थियो, दर्शन गर्नु । एक/दुई दिनअघि मात्र गोरखापत्र राष्ट्रिय दैनिकका पूर्वप्रधानसम्पादक सीताराम अग्रहरिले नेपालीलाई भेट गरेको पोस्ट गरेका थिए, सामाजिक सञ्जालमा । त्यस पोस्टबाट नेपाली थला परिसकेको बुझिएको थियो, अनि मनमा कस्तो छटपटी बित्न थालेजस्तो भएको थियो । कतै घुम्नलाई सहज र मेरालागि भरपर्दा मित्र श्रीकृष्णासित सोही आशय व्यक्त गर्दा विना कुनै प्रतिप्रश्न सोझै तयार भएका थिए । हामी यहाँबाट जनकपुरको लागि घरबाट प्रस्थान गरेका थियौं । आजभोलि बाइकले महेन्द्र राजमार्ग भएर जानुभन्दा सजिलो छ, बीचैको बाटो जो सर्लाहीको गोडैताबाट हुलाकीमा गएर जोडिन्छ । जनकपुरमा पहिले जानकी दर्शन गरी खाना खाएर खोज्दै बेला पुग्छौं । बेलामा नेपालीको नाम काफी छ । त्यसो त जनकपुरमा पनि कोही भाषा, साहित्य, पत्रकारिता तथा पुराना राजनीतिकर्मीसित नेपालीको निवास सोध्दा बताइदिने रहेछन् । जनकपुरमा प्रख्यात मात्र नभएर भाषा, साहित्य र पत्रकारितामा देश–विदेशमा ख्यातिप्राप्त पुरुष नेपालीको घरमा पुग्छौं ।

भीष्म पितामहजस्तो शय्यामा पल्टिरहेका नेपालीको यो रूपको कल्पना पनि गरेको थिइनँ । हुनत अग्रहरिको स्टाटसले धेरै अर्थ दिएको थियो तर बुझ्न वा अनुमान लगाउन भने सकेको त्यसपछि मनमा अलिक चीसो लाग्न थाल्यो । शायद यसभन्दा बढी अब उनले केही गर्न पाउनेछैनन् भन्ने मनमा कतै उब्जिइरहेको थियो । मुखियाजी राघवेन्द्र साहको भनाइ करीब यस्तै थियो कि अब कतै कुनै अस्पतालले खासै बढी गर्न सक्ने केही थिएन ।

इशाराले खानाको बारेमा सोध्दा खाना खाएर आएको बताएँ । मनमा अलिक पछुतो पनि लाग्यो तर अर्कोचोटि आउँदा घरमा खाना खानुपर्छ भनेर उनले फेरि पनि भने । यसपटक शब्दमा भन्दा बढी इशारा थियो र छोराबुहारीले नै स्पष्ट पारे ।

एउटा सम्मानपत्र नेपालीकै हातबाट लिने अभिलाषा थियो । मैले पाउनुपर्ने एउटा सम्मानपत्र त्यहीं रहेको थियो । म कुनै कारणले जनकपुर पुग्न नसक्दा मैले पाउनुपर्ने सम्मानपत्र कसैमार्फत नपठाइ नेपालीले आफैंसित राखेका थिए । मेरोलागि यो निकै ठूलो स्नेह थियो । घरै पुगेपछि त्यो लिनुपर्छ भन्ने सम्झना भयो र राघवेन्द्रजीसित त्यो कुरा राखें । तुरुन्त पसलबाट मुखियाजीले मगाए र उही महामना नेपालीको हातबाट ग्रहण गर्न लगाए । यसअघि पनि एउटा राष्ट्रियस्तरको हिन्दी कार्यक्रममा नेपालीको हातबाट औपचारिकरूपमा सम्मान पाउने अवसर पाएको थिएँ, जनकपुरमा । नेपाल हिन्दी प्रतिष्ठान, जसको अध्यक्ष उनी आफैं थिए, ले सम्मानित गरेको थियो । अर्को कुनै कार्यक्रममा नेपाली अतिथि भएर मलाई सम्मानित गरेका थिए तर यसपटकको सम्मान भने उनी आफ्नै घरमा, आफ्नै ओछ्यानमा गरिरहेका थिए । सम्भवतः यस किसिमको सम्मान दुर्लभ हुने गर्छ । मैले उनीबाट आशीर्वाद लिइरहेको थिएँ । मेरो सदैव सुखद भविष्यको कामना गर्ने मेरा एक परम आदरणीय अभिभावकको दयनीय हातबाट म शुभाशीर्वादको बलियो आशा प्राप्त गरिरहेको थिएँ ।

त्यहीं दर्शनभेट नै नेपालीसितको अन्तिम हुन पुगेको छ । नेपालीप्रति म अत्यन्त हृदयदेखि श्रद्धापुष्प अर्पण गर्छु ।

सुत्ने सही तरीका के हो ?

दिनभरको थकाइपछि राम्रो निद्राको आवश्यकता सबैलाई लाग्छ । धेरै मानिस ओल्टेकोल्टे गरी वा पिठ्यूँको बल सुत्न मन पराउँछन्, तर सुत्ने सही तरीका के हो ?

हामीलाई याद रहन्छ कि हामी सुत्दाखेरी कुन तरीकाले सुतेका थियौं र हामी ब्यूँझदा कुन तरीकाले थियौं । सुत्ने सही तरीका जान्नको लागि शोधकर्ताहरूले धेरै प्रकारका प्रविधिहरू प्रयोग गरे ।

शोधकर्ताहरूले मानिसहरूको सुतिरहेको बेला फिल्म बनाए, धेरै सेन्सरहरू जडान गरे, धेरै ब्यान्डहरू लगाए ताकि सुतिरहेका बेला उनीहरूका गतिविधिहरू निगरानी गर्न सकियोस् ।

हङकङका अनुसन्धानकर्ताहरूले एक यस्तो प्रविधिको विकास गरिरहेका छन्, जसलाई 'ब्ल्यान्केट एकोमोडेटिभ स्लीप पोश्चर क्लासिफिकेशन सिस्टम' भनिन्छ ।

यस प्रविधिमा इन्फ्रारेड क्यामेरा प्रयोग गरिन्छ । यो प्रविधिको माध्यमबाट यदि कुनै व्यक्ति बाक्लो सिरकभित्र पनि सुतिरहेको छ भने यो प्रणालीले सिरकभित्र गएर पनि निद्राको ढाँचा पत्ता लगाउन सक्छ । सामान्यतया यो बुझ्न सकिन्छ कि जब हामी साना थियौं, तब हामी धेरैजसो समय ओल्टेकोल्टे, पिठ्यूँको बल वा सम्मुख परेर सुत्न चाहन्थ्यौं । तर जसरी जसरी हामी बढ्दै जान्छौं, धेरैजसो मानिसलाई ओल्टेकोल्टे गरी सुत्ने बानी परिसक्छ ।

वरिष्ठ इन्टरनल मेडिसिन विशेषज्ञ डा स्वाती महेश्वरी भन्छिन्, "हाम्रो शरीरले सुत्ने बेलामा आफूले आफैंलाई पुनर्स्थापित गर्छ, त्यसैले हाम्रो सुत्ने बानी ठीक भएन भने हाम्रो शरीरले आराम पाउँदैन ।"

उनी भन्छिन्, "हाम्रो सुत्ने मुद्रा यस्तो हुनुपर्छ कि यसले हामीलाई यस सम्पूर्ण प्रक्रियामा मदत गर्न सकोस् । जीवनको एक तिहाइ भाग सुत्नमा बित्छ, त्यसैले हाम्रो निद्राको गुणवत्ता हामीलाई स्वस्थ र ऊर्जावान् रहनको लागि जरुरी छ ।"

यसै क्रममा सर गङ्गाराम अस्पतालमा स्लीप मेडिसिन विभागका अध्यक्ष डा सञ्जय मनचन्दा भन्छन्, "तपाईं कसरी निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ कि तपाईं कुन पोजिसनमा सुत्ने भनेर ।"

उनी भन्छन्, "प्राकृतिकरूपमा तपाईंको शरीरलाई जुन अवस्थामा सहज लाग्छ, त्यसै अवस्थामा आफसेआफ सुत्छ । हामीले देख्छौं कि धेरै घुर्ने मानिसहरू सामान्यतया पिठ्यूको बल सुत्न रुचाउँछन् ताकि तिनीहरूको जिब्रो अलि बाहिर निस्किएको होस् र सास लिनमा कुनै बाधा नहोस् । त्यसैले तपाईंले सुत्ने तरीकामाथि यति ध्यान दिनुहुन्छ भने कसरी सुत्न सक्नुहुन्छ । त्यसैले जरुरी यो छ कि तपाईं यो पत्ता लगाउनुस् कि समस्या कहाँ छ र त्यसलाई चिकित्सकको सहयोगमा ठीक गर्नुस् ।"

डेनमार्कमा गरिएको एक अनुसन्धानमा अनुसन्धानकर्ताहरूले केही मानिसहरूलाई उनीहरूको मनपर्ने सुत्ने तरीका पत्ता लगाउन स्लीप डिटेक्टरहरू लगाए ।

अनुसन्धानले पत्ता लगाएको छ कि तीमध्ये करीब ५० प्रतिशत मानिस ओल्टेकोल्टे गरी सुत्न मन पराउँछन्, ३८ प्रतिशत मानिस पिठ्यूँ र केवल सात प्रतिशत मानिस पेटको बलमा सुत्छन् ।

डा स्वाती महेश्वरीका अनुसार पेटको बल सुत्नुको साटो ओल्टेकोल्टे गरी वा पिठ्यूँको बल सुत्नु हाम्रोलागि फाइदाजनक मानिएको छ । ढाड दुख्ने समस्या भएका व्यक्ति, गर्भवती महिला, वृद्धवृद्धा जसलाई मेरुदण्डमा लचिलोपनको अभाव छ वा जसलाई एसिडिटी बढी हुन्छ, उनीहरूलाई ओल्टेकोल्टे गरी सुत्नु फाइदाजनक हुन्छ ।

"केही मानिसहरू घुँडा धेरै मोडेर सुत्छन्, केही कम मोडेर सुत्छन् । यी सबै आफ्नो सहुलियतको हिसाबले हेर्नुपर्छ । वृद्धवृद्धा वा जसलाई एसिड रिफ्लक्सको

समस्या छ, ती मानिसहरूले आफ्नो घुँडा धेरै मोडनुहुँदैन ।" घुँडा धेरै मोड्दा वृद्धवृद्धाहरूमा जोर्नी दुखाइ हुन सक्छ र एसिड रिफ्लक्सबाट पीडित मानिसहरूमा बढी रिफ्लक्स हुन सक्छ ।"

"जुन मासिनको घाँटी धेरै नै दुख्छ, काँध पनि दुख्छ वा अनुहारमा चाउरीपनको समस्या छ भने हामी उनीहरूलाई पिठ्यूँको बल सुत्न सिफारिश गर्छौं ।"

डा स्वाती महेश्वरी भन्छिन्, "ओल्टेकोल्टे गरी लामो समयसम्म सुत्दा धेरै मानिसको घाँटीमा समस्या हुने गर्छ । एउटा काँध थिचिरहने हुनाले त्यसमा दुखाइ हुन सक्छ । हाम्रो अनुहारको एकापट्टिको हिस्सा लामो समयसम्म सिरानी वा गद्दामा थिचिएर रहने हुनाले चाउरी पर्ने समस्या बढ्न सक्छ ।"

"जसलाई रुघाखोकी वा साइनसको समस्या छ वा उच्च एसिड रिफ्लक्स छ, उनीहरूले सिरानी अलि उँचो पारेर सुत्नुपर्छ । तपाईं ओल्टेकोल्टे गरी वा पिठ्यूँको बल सुत्नुस् तर सिरानी उँचो हुनुपर्छ । यस्ता मानिसहरूलाई ओल्टेकोल्टे गरी सुत्दा राम्रो निद्रा आउँछ । यसको कारण यो हो कि हाम्रो सासको नली ओल्टेकोल्टे गरी सुत्दा राम्ररी खुल्छ ।"

"धेरै घुर्ने व्यक्तिहरूले पिठ्यूँ वा पेटको बलमा सुत्नबाट जोगिनुपर्छ । उनीहरूको लागि ओल्टेकोल्टे गरी सुत्नु राम्रो हो ।"

कति समय सुत्ने

युएस सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एन्ड प्रिभेन्सनका अनुसार १८ देखि ६० वर्षका वयस्कले दिनमा सातदेखि आठ घण्टा सुत्नुपर्छ । अर्कोतर्फ, ६१ देखि ६५ वर्ष उमेर समूहका मानिसहरूले दिनमा सातदेखि नौ घण्टा सुत्नुपर्छ ।

कति अवधिको निद्राले तपाईंलाई स्फूर्ति दिन्छ भन्ने प्रश्नमा डा सञ्जय मनचन्दा भन्छन्, "आठ घण्टाको निद्रा कुनै जादुयी आँकडा होइन । तपाईंले कति घण्टा सुत्नुपर्छ तपाईंको शरीर र तपाईंको निद्राको गुणस्तरमा निर्भर गर्छ । यदि यी दुईबीच सन्तुलन छैन भने १० घण्टा सुत्दा पनि तपाईं तरोताजा महसूस गर्नुहुन्न ।"

उनी थप बताउँछन्, "यदि तपाईंको निद्राको ढाँचा ठीक छैन, उदाहरणका लागि गहिरो निद्रा, निद्रामा सपना देख्ने अवस्था र हल्का निद्रामा सन्तुलन छैन भने तपाईंले थकित महसूस गर्नुहुन्छ ।"

"निद्रामा हेरिएका सपनाले तपाईंको आरामदायी निद्रा र गहिरो निद्रामा कमी ल्याउँछ । यदि यस्तो लगातार भइरह्यो भने तपाईंलाई बिस्तारै थकाइ लाग्न थाल्छ, तपाईं रिसाउन थाल्नुहुन्छ, तपाईंले चीजहरू बिर्सन थाल्नुहुन्छ । त्यसैले सुत्ने तीनवटै ढाँचामा सन्तुलन हुनुपर्छ ।"

चिकित्सकको सल्लाह कहिले लिने

डा सञ्जय मनचन्दा भन्छन्, "यदि तपाईं निदाउन सक्नुभएन, निद्रा कम आयो, ब्यूँझिएपछि तरोताजा महसूस गर्नुभएन वा शरीरमा थकान महसूस भएमा, दिनमा सुत्ने तीव्र इच्छा भएमा, तपाईंले धेरै घुर्न थाल्नुभयो भने तपाईं चिकित्सककहाँ जानैपर्ने हुन्छ ।"

"मानिसहरू आफैं निद्राको चक्की खान थाल्छन्, त्यसो गर्नु धेरै खतरनाक हुन सक्छ । हामीले पहिले तपाईंलाई के समस्या छ भनेर बुझ्नुपर्छ । त्यसपछि त्यसको उपचार खोज्नुपर्छ ।"

डा स्वाती महेश्वरी भन्छिन्, "धेरैपटक देखिएको छ कि जुन मानिस हातलाई थिचेर सुत्ने गर्छन्, त्यस्ता मानिसलाई 'नर्भ इन्जुरी'सम्म हुन सक्छ । घाँटी दुख्ने, काँधमा दुखाइ, एसिड रिफ्लक्स, यी सबै सुत्ने गलत तरीकाका परिणाम हुन् ।"

"स्लीप एपनियाको समस्यामा श्वासप्रश्वास छोटोछोटो अन्तरालमा केही सेकेन्डका लागि रोकिन्छ, जसका कारण निद्रामा बारम्बार बाधा आउँछ । यस्ता मानिसहरूलाई दिउँसो निद्रा लाग्छ । यदि तपाईंहरूलाई यी समस्या छन् भने म भन्छु कि तपाईंहरूले चिकित्सकको परामर्शमा आफ्नो उपचार गराउनुहोस् । 'स्लीप स्टडी'ले तपाईंलाई मदत गर्न सक्छ ।"

राम्रो निद्राको लागि के गर्ने

हार्वर्ड मेडिकल स्कूलमा प्रकाशित एक रिपोर्ट अनुसार लामो समयसम्मको अनिद्राको समस्या हाम्रो स्वास्थ्यको लागि हानिकारक साबित हुन सक्छ । निद्राको कमीले मूड स्विङ हुने, मोटोपन, मुटुरोग, टाइप–२ मधुमेह जस्ता रोगहरूको जोखिम बढाउँछ ।

राम्रो र गहिरो निद्राको लागि डा सञ्जय मनचन्दाले केही कुरालाई ध्यानमा राख्नुपर्ने सल्लाह दिन्छन्, "सबैभन्दा पहिले निद्रा लागेपछि मात्र सुत्नुहोस्, त्यसभन्दा पहिले सुत्ने प्रयास नगर्नुहोस् । यदि तपाईं जबरजस्ती सुत्ने प्रयास गर्दा पनि निद्रा नलागे धेरै सम्भव छ कि तपाईंले अनावश्यक कुराबारे धेरै सोच्न थाल्नुहुनेछ ।"

"दोस्रो, तपाईंले सुत्ने समय निश्चित गर्नुहोस् । यो आधा घण्टा अगाडि वा पछाडि हुन सक्छ तर त्यसभन्दा बढी हुनुहुन्न । तेस्रो, यदि तपाईंको कोठामा घडी छ भने हटाइदिनुहोस् किनभने यो सामान्य बानी हो कि तपाईं सुत्न सक्नुहुन्न भने बारम्बार घडीतिर हेरिरहनुहुनेछ । यसले नकारात्मक सोच्ने प्रक्रिया शुरू गर्छ, जसले तपाईंलाई निद्रा आउनबाट रोक्छ ।"

"चौथो, सुत्नुभन्दा कम्तीमा ४० मिनेटअघि तपाईंका सबै इलेक्ट्रोनिक उपकरण टिभी, ट्याब्लेट वा मोबाइल फोन बन्द गर्नुहोस् ।"

"पाँचौं, साँझ ६ बजेपछि चिया/कफी नपिउनुहोस् किनभने यी उत्तेजक पदार्थ हुन्, यसले तपाईंको निद्रा बिगार्न सक्छ । धुम्रपानबाट पनि टाढा रहनुहोस् ।"

धेरैलाई लाग्छ कि साँझ वा राति रक्सी पिउनाले राम्रो निद्रामा मदत गर्छ तर यो ठूलो भूल हो । यद्यपि यसले तपाईंलाई छिट्टै निदाउन मदत गर्न सक्छ तर तपाईं यसबाट गहिरो निद्रा लिन सक्नुहुन्न । यदि तपाईंले लामो समयसम्म सुत्नुअघि रक्सी पिउनुभयो भने यसले तपाईंलाई डरलाग्दो सपना देखाउन सक्छ र केही समयपछि तपाईं रक्सीको लतमा लाग्नुहुनेछ । (स्रोत: बिबिसी हिन्दी)

दी अमेरिकन लाइफ–४७

शौचालय र पिउने पानी निश्शुल्क

संसारभरिमा एउटा भनाइ अति प्रचलित छ। त्यो के भने–'अमेरिकामा शौचालय प्रयोग गर्न र पिउने पानीका लागि शुल्क भुक्तान गर्नुपर्दैन । कुनै स्थानमा राखिएको शौचालय प्रयोग गर्न वा पानी पिउन पैसा तिर्नुपर्दैन। सरकारी वा निजी स्तरमा राखिएका शौचालयहरू प्रयोग गर्दा पनि प्रयोगकर्ताले कुनै किसिमको शुल्क भुक्तान गर्नुपर्दैन। अमेरिका शुल्कमुक्त शौचालय भएको राष्ट्र हो ।

अनि अर्को पनि रोचक कुरा छ। अमेरिकमा शौचालयलाई 'रस्टरूम' भन्ने गरिन्छ । पानी पिउने स्थानलाई 'फाउन्टेन' भन्ने गरिन्छ ।

अमेरिकामा प्रायः सबै निजी पसल वा भण्डारहरूले अनिवार्यरूपमा शौचालयको व्यवस्था गरेका हुन्छन्। र कुनै ग्राहक वा बाह्य व्यक्तिलाई पनि निश्शुल्क शौचालय प्रयोग गर्न दिन्छन्। यसैगरी पार्क, सार्वजनिक स्थल, सरकारी कार्यालय, गैरसरकारी कार्यालय आदिमा पनि शौचालय राखिएको हुन्छ । कुनै व्यक्ति ग्राहक नरहेको स्थितिमा पनि उसले कुनै पसलमा रहेको शौचालय प्रयोग गर्न पाउँछ। सो पसलले 'शौचालय प्रयोग गर्न दिन्न' भन्न पाउँदैन। यो एक सामाजिक नियमजस्तो हो, सामाजिक संस्कार हो। शौचालयमा पनि अनिवार्यरूपमा 'ट्वाइलेट पेपर' र हात धुनका लागि साबुन र साथै हात पुछ्ने कागज वा हात सुकाउने बिजुली–मेशीन राखिएको हुन्छ । यसैगरी ऐना पनि हुन्छ ।

केही शौचालयहरूमा सामान्य औषधी पनि राखिएको हुन्छ । प्रायः दर्दनाशक

धारावाहिक

विश्वराज अधिकारी

akoutilya@gmail.com

औषधी राखिएको हुन्छ । त्यो औषधी तोकिएको मूल्य तिरेर स्वचालित मशीनबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

महिला र पुरुषको लागि अलग अलग शौचालयको व्यवस्था गरिएको हुन्छ । दुवै किसिमको शौचलयमा शिशुहरूको लागि 'डाएपर' फेर्ने ठाउँ छुट्याइएको वा भनौं व्यवस्था गरिएको हुन्छ ।

प्रायः शौचालयहरूमा एउटा सूची राखिएको हुन्छ। त्यो सूचीले कुन व्यक्तिले हप्तामा कतिपटक त्यो शौचालय सफा गरेको छ भन्ने जानकारी दिन्छ ।

खासगरी शौचालयको नजीक वा केही पर प्रयोगकर्ताहरूको लागि 'फाउन्टेन' राखिएको हुन्छ । त्यो फाउन्टेनको नजीकमा रहेको स्वीच थिचेपछि झर्नाबाट पानी आएझैं पानी माथिबाट बाहिर आउँछ। र प्रयोगकर्ताले आउँदै गरेको त्यो पानी नजीक मुख लगेर पानी खान्छ। पसल, भण्डार, कार्यालय, सार्वजनिक स्थल, कलेज, स्कूल, सरकारी कार्यालयहरूले त्यसरी उपलब्ध गराएको पानी प्रयोगकर्ता (पानी पिउने व्यक्ति) ले प्रयोग गर्दा, प्रयोगकर्ताबाट कुनै पनि किसिमको शुल्क लिंदैन । पिउने पानी सेवाग्राही, भ्रमणकर्ता, पाहुना आदिलाई निश्शुल्क उपलब्ध गराउनुपर्छ भन्ने अमेरिकी मान्यता रहेको पाइन्छ । यो एउटा सामाजिक संस्कृति हो ।

पानी पिउने सम्बन्धमा अमेरिकीहरूको एउटा फरक बानी भने उल्लेख गर्नैपर्छ । अमेरिकीहरू तिर्खा लागेपछि मात्र पानी खानुपर्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्दैनन्। छिनछिनमा तर थोरै थोरै पानी खाइ नै रहनुपर्छ भन्ने सोच राख्छन्। यस्तो सोचले गर्दा अमेरिकीहरू थोरैथोरै पानी एक खास समयको फरकमा खाइ नै रहन्छन्।

अमेरिकी स्वास्थ्य चेतना अनुसार छिनछिनमा पानी खानुको उद्देश्य आफ्नो शरीरमा राम्रो तरलता कायम राख्नु हो। त्यसकारण शरीरमा तरलताको कमी (dehydrated) हुन नदिन थोरैथोरै पानी खाइ नै रहन्छन्।

अमेरिकामा पिउने पानीको बोतल व्यक्तिहरूले घरमा बस्दा पनि, बाहिर जाँदा पनि, बोक्नु सामान्य कुरा हो। अर्थात् प्रत्येक व्यक्तिले पानीको बोतल भिर्ने गरेको हुन्छ । र एकएक घुड्को पानी बेलाबेलामा पिएको हुन्छ ।

र अन्त्यमा, एउटा विशेष कुरा प्रस्तुत छ । अमेरिकीहरू पानी खाँदा, पानीमा आइस (बरफ) लगभग अनिवार्य मिसाउने गर्छन् ।

आनन्दको खोजी : मनको अन्तर्यात्रा

- **हरिकृष्ण बराल**
(राधामाधव स्वामी)
मुर्ली बगैंचा, वीरगंज

ओशोको साथ पनि यस्तै केही भएको थियो र उहाँ विवादास्पद व्यक्ति बन्नुभएको थियो र उहाँको यो किताब बहुचर्चित भएको थियो। यो विवाद गर्ने ती हुन् जसले किताब पढेकै थिएनन् । जसले किताब पढे, उनीहरू अनुगृहित भए । उनीहरूले भने यो त हिलोमा कमल फुलाउने सूत्र रहेछ ।

हामीले याद राख्नुपर्ने कुरा यो छ कि यदि हामी हिलोको नै विरोधी भयौं भने कमलको फूल फुल्नै सक्दैन। कमल फुल्नको लागि हिलोमा नै यसको बीज पर्नुपर्छ । कमलको फूलको लागि रस त्यही हिलोबाटै आउँछ ।

कमलको फूल हेर्दा यो फूल हिलोमा पैदा भयो होला जस्तो लाग्दैन, किनकि कमलको फूललाइ हिलोले छुन पनि पाउँदैन। यसैगरी मानिसमा जब समाधि घटित हुन्छ, उसलाई विश्वासै हुँदैन कि यसको शुरूआत हामीले कहाँबाट गरेका थियौं ।

आनन्दको प्रथम झलक सामान्य व्यक्तिलाई केवल वासनाको बेला हुने गर्छ । यो आनन्दको झलक बहुत क्षणभंगुर हुन्छ, पूरा झलक नपाउँदै हराएर जान्छ । यसैले कामवासनामा यति गहिरो आकर्षण देखिएको हो। यो आकर्षण त्यही क्षणिक आनन्दप्रतिको आकर्षण हो। वासनाको आकर्षण होइन। यदि कसैले यसलाइ पछ्याउँदै, यस आनन्द सूत्रलाई समातेर, त्यही आनन्दको धागोलाइ समातेर अगाडि बढ्न सक्यो भने चाँडै समाधिसम्म पुग्न सक्छ ।

हाम्रो पूरा जीवन एकमुस्ट छ, एक अर्कोसँग जोडिएको छ। यो खण्डखण्ड भएर टुटेको छैन । हामी हाम्रो जीवन सबै अङ्गले सुसज्जित भएर बाँचिरहेका छौं ।

हामी एकजना स्त्रीलाई नै हेरौं। ऊ पतिको लागि पत्नीको भूमिका निर्वाह गर्छे, बाबुआमाका लागि छोरीको भूमिका निर्वाह गर्छे । ऊ आफ्ना बच्चाहरूकी आमा हो । ऊ कसैकी भाउजू हो । कसैकी देउरानी हो भने कसैकी जेठानी हो । ऊ कसैको लागि सासू हो भने कसैको लागि बुहारी हो ।

जीवनका सबै पक्ष एकमुस्ट छन्, यसमा हामीले केही गर्नुपर्दैन । यसैगरी जीवनलाई विराट् दृष्टिकोणले हेरौं । जीवनमा आजीविका, अर्थव्यवस्था महत्त्वपूर्ण छन् । यसमा काम वासना, प्रेम, विवाह पनि महत्त्वपूर्ण छन्। यसमा राजनैतिक व्यवस्था, अनुशासन तथा न्याय व्यवस्था सबै पक्ष महत्त्वपूर्ण छन् ।

जसले जीवनविरोधी धर्म सिकाए, उनीहरूले भने तिमी समस्यासँग नजुध सबै थोक छोडेर भाग। ओशो जीवनसँग प्रेम गर्नुहुन्छ, यसैले उहाँ जीवनलाई सम्मान गर्नुहुन्छ । उहाँले जीवनका प्रत्येक पक्ष माथि कसरी त्यसमा परिवर्तन र सुधार हुन सक्छ भनेर क्रान्तिकारी दृष्टिकोण दिनुभएको छ ।

यही कारणले गर्दा उहाँ धेरै विवादास्पद बन्नुभयो । किनकि उहाँको मौलिक तथा क्रान्तिकारी जीवनलाई समाहित गर्ने खालको दृष्टिकोणको कारणले मानिसहरूलाई यस्तो लाग्यो कि कि उहाँ धर्मगुरु नै होइन । उनीहरूलाई लाग्यो उहाँ कुनै राजनीतिज्ञ हो। उनीहरू भन्ने गर्थे– उहाँ राजनीतिज्ञ नभएको भए किन महात्मा गाँधीको विरोधमा बोल्नुहुन्थ्यो ? किन समाजवादको विरोधमा बोल्नुहुन्थ्यो ?

उहाँले जीवनको सम्पूर्णतालाई स्वीकार गरेकै कारणले जीवनका सम्पूर्ण पक्षमाथि विहङ्गम दृष्टि दिनुभएको छ । जब हामी पूरापूरा कुरा जान्नेछौं तब मात्र हामी त्यसलाई आफ्नो जीवनमा उतार्न सक्नेछौं। जीवन जिउन सक्नेछौं।

हामीले ओशोको केवल एउटा किताब पढेर ओशोलाई जान्न सक्दैनौं। उहाँलाई जान्न हामीले उहाँका धेरैभन्दा धेरै प्रवचन मालाहरू सुन्नुपर्छ, उहाँका विभिन्न किताबहरू पढ्नुपर्छ । फरक फरक तरीकाले उहाँको दृष्टिकोण जान्नुपर्छ। तब मात्र हामी ओशोलाई चाख्न सक्छौं, अन्यथा हामी चुक्नेछौं ।

उहाँको एउटा किताबमा केवल पाँच वा दश प्रवचन सङ्ग्रहित गरिएको हुन्छ। त्यसमा केवल जीवनको एउटा पक्षलाई मात्र समेटेर चर्चा गरिएको हुन्छ । यो हाम्रो जीवनको सानो अंश मात्र हो । हामीले सम्पूर्ण जीवन कसरी जिउने भन्ने कुरा विस्तारपूर्वक बुझेर, जानेर मात्र जिउन सक्छौं ।

कुनै पनि कुराको अखण्डतामा नै पवित्रता तथा पावनता छिपेको हुन्छ । जब हामीहरू चीजहरूलाई खण्डखण्डमा विभाजित गर्छौं, त्यसको पावनता नष्ट हुन जान्छ । ओशोले सम्पूर्ण जीवनलाई स्वीकार गर्नुहुन्छ र त्यसको सम्पूर्णतालाई मान्यता दिनुहुन्छ ।

हामीले केही चीजलाई सांसारिक चीजको श्रेणीमा राखेका छौं र केही चीजलाई पारलौकिक चीजको श्रेणीमा राखेका छौं । तर मुख्य कुरा जीवनमा सबैथोक, द्वन्द्वात्मक आभाससहित समाहित छ। अस्तित्व अभिभाजित छ।

हामी आफ्नैभित्र हेर्दा पनि चार खण्डमा बाँडेर हेर्छौं। एउटालाई शरीर भन्छौं, अर्को मन, अर्को हृदय, अर्को आत्मा भन्छौं। तर यहाँ पनि खण्डखण्ड गर्ने जरूरत नै छैन । हामीले बुझ्नको लागि यो गर्नु ठीक भए पनि वास्तवमा यस्तो खण्डखण्ड भने छैन ।

आत्मा नै अगाडि गएर भावना बन्छ। भावना नै अगाडि गएर विचार बन्छ । विचार अरू स्थूल भएर शरीर बन्छ । यही स्थूल शरीर नै विश्वको हिस्सा बन्छ। यो सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड पनि परस्पर संयुक्त छ । यदि रूख बिरुवा नहुने हो भने मानिस पनि हुन सक्दैन । फेरि हामी कार्बन डाइअक्साइड छोड्छौं, यो रूख बिरुवाको भोजन हो र रूख बिरुवाले छोडेको अक्सिजन हाम्रो श्वास हो। हामी परस्पर जोडिएका छौं ।

यसरी हेर्दा हामी, न कोही पूर्णरूपमा निर्भर छौं, न पूरा स्वतन्त्र नै छौं । जीवन अन्तर्निभर छ । यसलाई अर्को शब्दमा हामी परस्परतन्त्र पनि भन्न सक्छौं ।

सबै चीज एक आपसमा जोडिएका छन्। हाम्रो तन हाम्रो मनसँग जोडिएको छ। त्यसैले यसलाई अहिले मनोशारीरिक भन्ने गरिन्छ। यो सही पनि छ किनकि शरीरमा कुनै पनि प्रकारको घटना घट्यो भने मन प्रभावित हुन्छ। त्यसैगरी मनमा केही भयो भने शरीरमा असर नपरी छोड्दैन। यी एउटा सिक्काका दुई पाटा हुन् ।

ठीक यसैगरी यदि भित्रतिर खोज गर्ने हो भने हामी पाउनेछौं कि हाम्रो हृदय भावनाको संसार हो र हाम्रो आत्मामा चेतना मौजुद छ, यी दुईवटै एकापसमा जोडिएका छन्। सम्पूर्णरूपमा हेर्ने हो भने शरीर र आत्मा पनि अलगअलग छैन । खाली बुझ्नको लागि हामी नाम दिइरहेका छौं ।

क्रमशः

चिन्तारोग वा एङजाइटी डिसअर्डर

वाटिका

डा शिवशङ्कर यादव

shivshankaryadav3398@gmail.com

ऊ मास्क वा प्लास्टिकको पोशाक लगाएर परिवर्तितरूपमा बाहिर आउँछ। तेस्रो मानिसमा आइसोलेशनले मात्र काम गर्‍यो। उसले भन्यो मूर्ख आफूलाई आइसोलेट गर नत्र मर्छौ। उसले आफूलाई कोठामा आइसोलेट गर्छ र कोरोनाबाट मुक्त रहन्छ।

चिन्तालाई पहिले न्युरोसिस भनिन्थ्यो जसलाई १७७७ मा स्काटिश वैज्ञानिक विलियम कुलेनले नाम दिए। न्युरोसिसमा न्युरोनको मतलब नर्भ र ओसिसको मतलब असामान्य अवस्था हुन्छ । तर वास्तवमा यो नर्भको होइन मनको असामान्य अवस्था हो । त्यसैले १८८४ मा वैज्ञानिक सोरेनले यसको एङजाइटी डिजार्डरको नाम दिए जसलाई अमेरिकन एसोसिएशन अफ साइकियाट्रीले पनि स्वीकार गर्‍यो ।

यसरी न्युरोसिस यस कारण गलत छ कि यो बिमारी नर्भको होइन, मनको हो। तब पश्न उठ्छ कि मान्छेहरू आज पनि न्युरोसिस नै किन भन्छन् ? यसको जवाब यो हो कि मनलाई पनि नर्भले नै निर्माण गर्छ । जसरी फूलले सुगन्धको निर्माण गर्छ त्यसरी नै नर्भले मनको निर्माण गर्छ। सुगन्ध जसरी वातावरणमा राम्रो र स्वस्थ प्रभाव छोड्छ त्यस्तै हाम्रो मन पनि हाम्रो राम्रो स्वास्थ्यको कारण बन्छ । मनको स्वभाव त्यही हो । तर मानौं सुगन्ध भएको ठाउँमा नै तपाईंले फोहोर थुपारी दिनुभयो। तब त्यस निर्मल सुगन्धको परिस्थिति बदलिन्छ। सुगन्धित मनमा अब फोहोर पस्यो। मन बिग्रियो, एङजाइटी भयो । यो फोहोर कति मात्रामा मनभित्र पसेको छ त्यति नै मात्रामा मन खराब देखिन्छ । एङजाइटीमा यो फोहोर डिप्रेशन र सिजोफ्रेनियाभन्दा कम हुन्छ। त्यसैले फोहोर फाल्ने चिकित्सकलाई पनि कम मेहनत लाग्छ । सिजोफ्रेनियाको फोहोर फाल्न बढी मेहनत लाग्छ । अब प्रश्न उठ्छ कि त्यस मनमा फोहोर कसले फाल्छ। यसको जवाब छ : संसारले। हामी घर बनाउँछौं । बस शुरू हुन्छ फोहोर हुनु र फोहोर फाल्नु । त्यस्तै जन्म लिने बित्तिकै मनमा फोहोर पस्न शुरू हुन्छ र त्यसलाई फाल्ने प्रक्रिया पनि स्नायुले शुरू गर्छ । यो जन्मदेखि मृत्युपर्यन्त चल्ने क्रिया हो। यहाँ रोचक यो छ कि हाम्रो स्नायुले नै फोहोर जम्मा गर्छ र स्नायुले नै फाल्छ पनि । यो बिल्कुल सजिलो कुरा हो किनभने सम्पूर्ण संवेदनाको वाहक नर्भ हो र नर्भले नै विभिन्न माध्यमबाट फालेर शरीरलाई स्वस्थ राख्ने जिम्मेवारी वहन गर्छ। जब स्नायुले सक्दैन तब औषधिको पिटारा लिएर चिकित्सक उपस्थित हुन्छ। पाठकवृन्द ! यस अतिरिक्त मनको अर्को रहस्य छैन। हामी भोजन खान्छौं, कचरा खाँदैनौं। त्यस्तै मनको भोजन हो सत्सङ्ग र सत्साहित्य। तर हामी खान्छौं कुसङ्ग र कुत्सित साहित्यको कचरा । जसरी कचरा खाँदा पेटमा अजीर्ण हुन्छ, त्यस्तै कुसङ्ग र कुत्सित साहित्यको कचराले मनमा अजीर्ण हुन्छ र यसै अजीर्णको नाम हो मानसिक रोग । अब तपाईं स्वयं त्यस अजीर्णको औषधि फेला पार्नुस् । फेला पार्नुभएन भने चिकित्सकहाँ जानुस्। उसलाई त्यस अजीर्णबारे साङ्गोपाङ्ग थाहा हुन्छ ।

आज हामी यसै अजीर्णमध्ये एक एङजाइटी डिजार्डरको जानकारी लिनेछौं। एङजाइटी लैटिन शब्द हो, जसको अर्थ हुन्छ भविष्यप्रति चिन्ता वा कठिनाई। पाठकवृन्द ! संसारमा केवल मान्छेले नै चिन्ता गर्छ, अन्य प्राणीले गर्दैन। यसको कारण यो हो कि केवल मनुष्य मात्रले नै चिन्तन गर्छ। चिन्तनबाट नै चिन्ता आउँछ तर दुवैमा आकाश पातालको अन्तर छ। चिन्तन–जगत्को मार्ग पहिल्याउने ध्यान हो भने चिन्ता यस्तो रोग हो जसले सबै मार्ग बन्द गरिदन्छ ।

दुईटा भ्यागुता खाडलमा खसे। दुवै खाडलबाट निस्कन प्रयास गर्न शुरू गरे। त्यतिकैमा एउटा बालक ताली पिट्दै आयो र कराउन थाल्यो : अब यी भ्यागुता बाहिर आउन सक्दैनन्, सक्दैनन्, सक्दैनन्। यो सुनेर एउटा भ्यागुतामा चिन्ता छायो । उसले प्रयास गर्न छाडिदियो। तर अर्कोले प्रयास जारी राख्यो र आखिर खाडलबाट बाहिर निस्कन सफल भयो। बच्चा हैरान भयो र नजीकै खेतमा काम गरिरहेको आफ्नो बाबुलाई सोध्यो : त्यो भ्यागुता कसरी बाहिर निस्कन सक्यो ? बाबु गएर जाँच गरे। पत्ता लाग्यो बाहिर निस्कने भ्यागुता बहिरो थियो । यसबाट के नतीजा निस्किन्छ भने चिन्तित नहुनको लागि दुनियाँको निगेटिभिटीप्रति कान बन्द गर्नुस्, सुन्दै नसुन्नुस्। तर आम मानिसको लागि यो सम्भव छैन । यस कारण चिन्ता हुन्छ। चिन्तालाई चिताभन्दा पनि खराव मानिएको छ । चिताले त मृत शरीरलाई जलाउँछ तर चिन्ताले ज्युँदो शरीरलाई जलाइदिन्छ। यस्तो बिमारी बनिसकेको चिन्ताबारे भनिन्छ तर वास्तवमा चिन्ता एउटा नर्मल प्रोसेस हो । हामी सबै चिन्ता गर्छौं तर सबै चिन्ता भने बिमारी नै होइन । सामान्यरूपले यसको दुई किसिम हुन्छ : ट्रेट एङजाइटी र स्टेट एङजाइटी। कसैकसैमा कुनै पनि कुरामा चिन्तित हुने बानी नै हुन्छ । फेरि त्यो हराएर जान्छ। यसलाई ट्रेट एङजाइटी भनिन्छ। स्टेट एङजाइटी त्यस चिन्तालाई भनिन्छ जुन जाँदैन र बिमारी बनेर बसिरहन्छ। ट्रेट एङजाइटी भएकाहरूमध्ये स्टेट एङजाइटीमा पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ। जब यस चिन्ताको अवधि मानिसमा ६ महीना वा सोभन्दा बढी दिनसम्म रहन्छ, तब मात्र त्यसलाई एङजाइटी डिजार्डर भएको मानिन्छ।

अतः चिन्तालाई यस प्रकारले परिभाषित गर्न सकिन्छ : चिन्ता मनको त्यो अवस्था हो जो व्यक्तिलाई परेशान त गर्छ तर व्यक्तिको व्यक्तित्व र व्यवहारमा खासै परिवर्तन हुँदैन र रोगीमा वास्तविकताको ज्ञान रहिरहन्छ, बिरामी आफ्नो चिन्ताबाट अवगत र सचेत हुन्छ तथा त्यसबाट उन्मुक्तिको मार्ग खोजी रहन्छ।

मनोविज्ञानमा एङजाइटीलाई निम्न वर्गमा बाडिन्छ : १. जेनरलाइज्ड र २. पैनिक एङजाइटी डिजार्डर । पहिलो साधारणतया छोपिएको हुन्छ र उमेरको तेस्रो दशकमा देखा पर्छ । यो छ महीनासम्म हुनैपर्छ । एक वर्षसम्म २ देखि ८ प्रतिशतसम्म देखिन्छ । यही सबैभन्दा बढी सङ्ख्यामा पाइने चिन्ता हो । दोस्रो अथवा पैनिक रूप एक्कासि देखिन्छ। तनावको ग्रीक देउताको नाम पैन हो। उनकै नाममा यसको नामाकरण गरिएको छ । यो प्रायः महिलामा र तेस्रो दशकमा देखिन्छ। यसमा महिला एक्कासि आतिन्छन्, सास रोकिन्छ र निद्रा लाग्दैन। त्यसपछि यो ठीक हुन्छ र केही दिनपछि फेरि हुन्छ। यसको कुनै कारण पत्ता हुँदैन । कसैकसैमा यो जीवनभरि भइरहन्छ। यो १.५ देखि २ प्रतिशतको सङ्ख्यामा देखिन्छ । मेरी बुहारीमा यो दुईपटक देखियो, जो एकल महिला हुन् । शायद एक्लोपन यसको कारण होला।

चिन्ताका लक्षणहरू : यसलाई पनि दुई भागमा बाँडिन्छ : १. शारीरिक र २. मानसिक लक्षणहरू । शारीरिक लक्षण पनि दुई किसिमको हुन्छ क. मोटोरिक र ख. स्वचालित वा भिसेरल। पहिलोमा ट्रेमर, बैचैनी, मांसपेशीको ट्विचिङ अथवा फडफडाहट, भयजनित अनुहार आदि हुन्छ । स्वचालितमा : ढुकढुकी, हृदय गति बढ्नु,पसीना आउनु, फेसियल फ्लसिङ, सास रोकिनु, ठूलो श्वास प्रश्वास, मुख सुक्नु, बारम्बार पिसाप लाग्नु, चक्कर आउनु, पखाला चल्नु र मिड्रियासिस अर्थात् आँखाको नानी फैलिनु आदि हुन्छ । २. मानसिक लक्षणहरूलाई चार वर्गमा बाँडेर अध्ययन गरिन्छ यथा : क. कग्निटिभ वा एकत्रित ख. परसेप्चुअल अथवा ग्राह्य सम्बन्धी, ग. एफेक्टिभ अथवा असरसम्बन्धी र घ. अन्य । कग्निटिभमा कमजोर एकाग्रता, अल्मलिनु, बढी उत्तेजित हुनु, झस्किनु, कुनै कुराको जाँच गर्नु आदि बढी पाइन्छ। ख. परसेप्चुअलको मतलब हुन्छ बोधसम्बन्धी । यसमा रोगी वास्तविकता र उत्तरदायित्व बुझ्दैन र व्यक्तित्वको क्षय हुन्छ। ग. एफेक्टिभमा रोगीलाई दुःखद, अस्पष्ट र विस्तृत विचार र त्यसमा शङ्का महसूस हुन्छ । रोगी भयभीत र रिलेक्स गर्न अयोग्य हुन्छ तथा चिडचिडा बन्छ । अन्यमा : इनिसियल इन्सोम्निया अर्थात् शुरूमा निदाउन नसकिने र जवाबमा झस्कने र झस्काइने व्यवहार देखिन्छ।

चिन्ता हुने कारणहरू : चिन्ताको पनि एउटा निश्चित कारण छैन। त्यसैले यसको व्याख्या पनि विभिन्न सिद्धान्तको आधारमा गरिन्छ, जसमध्ये मुख्य सिद्धान्त निम्नलिखित छ : साइकोडायनामिक थ्योरी : हाम्रो मानसिक संसार बडो जटिल छ। यसमा शरीर वा वातावरणमा कुनै पनि गडबड भयो भने त्यसको सिग्नल प्रवाहित भइरहन्छ। त्यो सिग्नल पाएपछि मनले त्यसबाट उम्कन सक्ने उपाय निकाल्छ। चिन्ता पनि शरीर वा वातावरणमा भएको गडबडीको एउटा सिग्नल हो, बिमारी होइन । बिमारीको रूप यसले पछि लिन्छ । चिन्ताको सिग्नल पाउने बित्तिकै मनले त्यसबाट उम्कन इगोलाई निर्देश गर्छ । इगोले आफ्ना विभिन्न नोकरहरूलाई त्यस कामको लागि रवाना गर्छ। यी नोकरहरूमा रिप्रेशन, कन्भर्सन र आइसोलेशन मुख्य हुन्। रिप्रेशनले गडबडी गर्ने विचारलाई शमन गरिदिन्छ र चिन्ता हराउँछ । यदि रिप्रेशन फेल हुन्छ भने कनभर्सन अगाडि आउँछ जसले गडबडी अनुसार आफू लचिलो भएर परिवर्तन गर्छ र चिन्ता हराउँछ । त्यो पनि फेल भयो भने आइसोलेशन अगाडि आउँछ र आफूलाई पूरै वातावरणबाट आइसोलेट पार्छ र चिन्ता हराउँछ । चिन्तामा रिप्रेशन फेल हुन्छ र अरू सैनिक आइ नसकेको हुन्छ ।

यसलाई एउटा उदाहरणबाट बुझौं। औरंगजेबले धर्म परिवर्तन गर्न हिन्दूलाई उर्दी जारी गरेको छ। त्यसबाट तीनजना हिन्दू चिन्तामा परेका छन् । पहिलोमा रिप्रेशनले नै काम गर्‍यो र चिन्ताको विचारको शमन गर्‍यो। मानिसले सोच्न थाल्यो : आ, जे नै होला देखा जाला । ऊ निर्भय छ र हाँसीहाँसी मर्छ पनि । दोस्रो हिन्दूमा रिप्रेशन फेल भयो र कनभर्सन अगाडि आयो । उसले सोच्छ अब धर्म परिवर्तन गर्नु नै उपाय छ। ऊ धर्म परिवर्तन गर्छ र चिन्तामुक्त हुन्छ। तेस्रो हिन्दूमा रिप्रेशन र कनभर्सन दुवै फेल भयो र आइसोलेशन अगाडि आयो। उसले भन्यो आफूलाई आइसोलेट गर र कहीं अन्यत्र जाऊ । मान्छे भागेर नेपाल आयो । त्यस वातावरणबाट उन्मुक्ति पायो । चिन्ता हरायो ।

यसलाई एउटा अर्को उदाहरणले पनि बुझौं । कोरोना फैलिएको छ । सबै चिन्तित छन्। एकजनामा रिप्रेशनले काम गर्‍यो। उसले सोच्यो : जे हुन्छ, हुन्छ। उसले रोगीलाई सहयोग गर्न थाल्यो । ऊ निश्चिन्त भएर सबैको सहयोग गर्छ चाहे उसैलाई कोराना किन

(बाँकी पाँचौं पातामा)

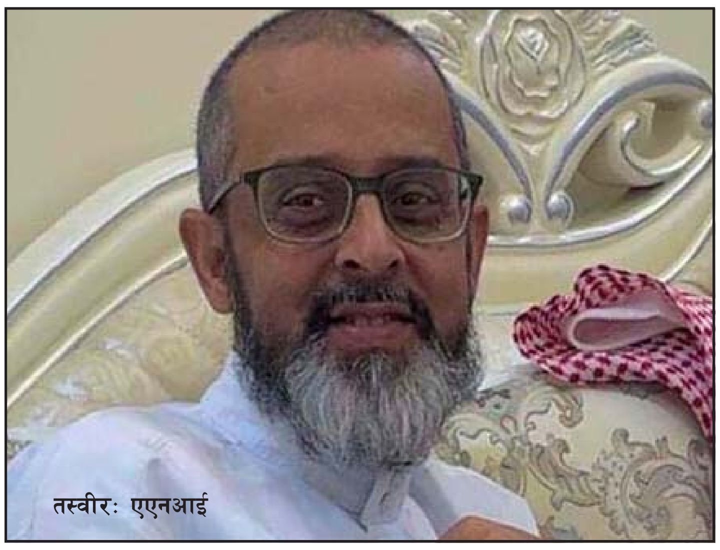
अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

साउदी अरबमा पूर्वशिक्षकलाई मृत्युदण्ड

रियाद, १५ भदौ/एएनआई

साउदी अरबको एक अदालतले एकजना पूर्वशिक्षकलाई फाँसीको फैसला सुनाएको छ । सामाजिक सञ्जालमा भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा सरकार निष्क्रिय रहेको तथा मानव अधिकार उल्लङ्घनका घटनामा प्रतिक्रियाविहीन बनेको टिप्पणी गरेका उनलाई मृत्युदण्डको सजाय सुनाएको अमेरिकी प्रसारण संस्था केबल न्यूज नेटवर्क (सिएनएन)ले जनाएको छ।

आतङ्कवादीविरुद्ध मुद्दा चलाउन सन् २००८ मा स्थापना गरिएको विशेष फौजदारी अदालतले ५४ वर्षीय पूर्वशिक्षक मोहम्मद अलघामदीलाई गत महीना उक्त फैसला सुनाएको उनका भाइ सइद बिन नासर अलघामदीलाई उद्धृत गर्दै सिएनएनले जनाएको छ । बेलायत निर्वासनमा रहेका उनले आफ्नो जीवन पनि साउदीमा सुरक्षित नहुने बताएका छन् । साउदीमा कोही पनि सुरक्षित नभएको सन्देश उक्त फैसलाले दिएको टिप्पणी गर्दै सिएनएनले सामाजिक सञ्जालमा गरिएको सामान्य टिप्पणीलाई लिएर यति भयानक दण्ड सुनाउनु अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताविरुद्धको फैसला भएको बताएको छ ।


तस्वीरः एएनआई

अलघामदीमाथि साउदी नेतृत्वविरुद्ध षडचन्त्र गरेको, राज्यका संस्थालाई कमजोर पार्ने र आतङ्कवादी विचारधारालाई समर्थन गरेको अभियोग लगाइएको उनका भाइले बताएका छन्। मोहम्मदका भाइ र साउदी अरबबाहिर निर्वासनमा रहेका मावन अधिकारकर्मी सइद अलका अनुसार अलघामदीले सरकारको आलोचना गर्दै जेलमा परेका आस्थाका बन्दी र धार्मिक व्यक्तिहरूको समर्थन गरेका थिए । उनले जम्मा पाँचवटा ट्वीटका लागि ज्यान अर्पण गर्नुपर्ने फैसला आएको मानव अधिकारवादी संस्था ह्युमन राइट्स वाचले बताएको छ । मानव अधिकारकर्मीहरूले अलघामदीविरुद्धको यो निर्णयले साउदीमा सामाजिक सञ्जालमा प्रकाशित आलोचना कति घातक हुन्छ भन्ने प्रस्ट पारेको बताएका छन् ।

सामाजिक सञ्जाल एक्स अर्थात् तत्कालीन ट्वीटरमा अलघामदीले सरकारी रवैया र भ्रष्टाचारको आलोचना गरेका थिए । १० जनाभन्दा कम 'फलोअर्स' भएका पूर्वशिक्षक अलघामदीलाई प्राणदण्डको घोषणा भएकामा अन्तर्राष्ट्रिय मानव अधिकारवादी संस्थाहरूले साउदी सरकारको आलोचना गरेका छन् ।

साउदी सरकार मृत्युदण्डका कारण अन्तर्राष्ट्रियजगत्मा बारम्बार आलोचनाको पात्र बनेको छ । गत वर्ष १७४ जनालाई मृत्युदण्ड दिएको रियादले यो वर्ष ९४ जनाको प्राण हरण गरिसकेको छ। साउदीले मृत्युदण्ड कसरी दिन्छ भन्ने नखुलाए पनि क्रूर ढङ्गले शिरच्छेदन गर्ने उसको परम्परा छ ।

साउदी अरबका वास्तविक शासक युवराजाधिराज मोहम्मद बिन सलमानको नेतृत्वमा देशलाई विश्वव्यापी पर्यटन र व्यापार गन्तव्यमा रूपान्तरण गर्ने महत्त्वाकाङ्क्षी 'भिजन २०३०' सुधार योजनालाई अघि बढाइए पनि मृत्युदण्डको कठोर सजायका प्रावधानमा उक्त मुलुक उदार हुन सकेको छैन। गत वर्ष एकै दिन ८१ जनालाई मृत्युदण्ड दिएकामा विरोध गर्दै एम्नेस्टी इन्टरनेशलले साउदी अरबको भिजन २०३० खोक्रो आश्वासनको पुलिन्दा भएको टिप्पणी गरेको थियो । रासस

थाई पूर्वप्रधानमन्त्रीको जेल सजाय घटाइयो

बैंकक, १५ भदौ/एएफपी

थाइल्यान्डको जेलमा रहेका पूर्वप्रधानमन्त्री थाक्सिन सिनावात्राको जेल सजाय घटाएर एक वर्ष मात्र बनाइएको छ ।

थाक्सिन १५ वर्षको निर्वासनबाट फर्केको केही दिनपछि शुक्रवार राजाले उनको जेल सजाय आठ वर्षबाट घटाएर एक वर्ष कायम गरेका हुन् ।

अर्बपति ७४ वर्षीय पूर्वप्रधानमन्त्रीले भ्रष्टाचार र पदको दुरुपयोग गरेको आरोपमा शाही माफीका लागि निवेदन दिएको एक दिनपछि यो कदम चालिएको हो ।

सन् २००६ को सैन्य 'कू'पछि अपदस्थ भएका थाक्सिन सन् २००८ पछि पहिलोपटक थाइल्यान्ड फर्के लगत्तै गत

तस्वीरः फाइल

साता जेल चलान भएका थिए ।

राजा महावजिरालोङकोर्नबाट आंशिक क्षमादानको आधिकारिक पुष्टि राजपत्रमार्फत गरिएको हो ।

घोषणाले प्रधानमन्त्रीका रूपमा देशको लागि उनको सेवालाई सङ्केत गरेको थियो ।

"उहाँ राजसंस्थाप्रति वफादार हुनुहुन्छ। मुद्दा चल्दा उहाँले न्याय प्रणालीको सम्मान गर्नुभएको थियो," थाक्सिन थुप्रै स्वास्थ्य समस्यासँग जुधिरहेको पनि उल्लेख गर्दै विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "थाई नरेशले उहाँलाई आममाफी दिनुभएको छ । थुनामा रहेका थाक्सिन सिनावात्रालाई तोकिएको जेल सजायमा आंशिक क्षमादान गर्दै सजायलाई एक वर्षमा झारिएको छ। उहाँले आफ्नो विशेषज्ञता र अनुभवलाई देशलाई थप विकास गर्न प्रयोग गर्न सक्नुहोस् ।"

गत हप्ता मङ्गलवार पूर्वप्रधानमन्त्रीको स्वदेश फिर्ती उनको फेउ थाई पार्टी सैन्य समर्थक पार्टीहरूसँग गठबन्धन गरेर सरकारमा फर्केसँगै धेरैले उनको जेल समय कटौती गर्ने सम्झौता भएको अनुमान गरेका थिए । रासस

आजको राशिफल

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

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

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

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

आठ वर्षपछि तातोपानी नाकाबाट आवतजावत

मेलम्ची (सिन्धुपाल्चोक) १५ भदौ/रासस

नेपाल–चीन सीमास्थित तातोपानी नाकामा आठ वर्षपछि मानिस आवतजावत शुरू भएको छ। शुक्रवार लिपिङस्थित मितेरी पुलबाट नेपाली अध्यागमन कार्यालयको प्रवेश अनुमतिपत्र लिएका सिन्धुपाल्चोकका बासिन्दा चिनियाँ सुरक्षाकर्मीलाई जाँच गराएर चीनतर्फ प्रस्थान गरेका छन् । सांसद माधव सापकोटासहितको टोलीलाई चिनियाँहरूले भव्य स्वागत गरेका थिए ।

नाका खुलाउन नेतृत्वदायी भूमिका खेलेका सिन्धुपाल्चोक क्षेत्र नं १ बाट प्रत्यक्ष निर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्य माधव सापकोटा 'सुबोध' बिहानै तातोपानी नाका पुगेका थिए । तातोपानी क्षेत्रका जनप्रतिनिधि, भन्सार र अध्यागमन कार्यालयका अधिकारीसहित नाकामा पुगेका उनले अब नाका पूर्ण सञ्चालनमा आएको बताए ।

विसं २०७२ वैशाख १२ गतेको महाभूकम्पपछि नेपाल–चीनबीचको सो नाका पूर्णरूपमा बन्द थियो। नेपाल र चीन दुवैतर्फ ठूलो मानवीय र भौतिक क्षति भएका कारण लामो समयसम्म नाका बन्द अवस्थामा थियो। भूकम्पबाट सिर्जित कठिनाइ पन्छाएर सीमितरूपमा मात्रै सञ्चालन भएको नाका विसं २०७६ फागुनमा विश्वव्यापीरूपमा कोरोना

तस्वीरः फाइल

महामारी फैलिएपछि पुनः बन्द भएको थियो ।

चीनबाट सीमित सामान आयातका लागि खुला रहेको नाकाबाट २०८० वैशाख १८ (१ मे)बाट दोहोरो आयातनिर्यात खुलाइएको थियो । आयातनिर्यात खुलेलगत्तै मानिस आवतजावतका लागि संसद्मा सापकोटाले आवाज पनि उठाएका थिए । साथै कूटनीतिक भेटघाट तथा प्रधानमन्त्री, गृहमन्त्री र परराष्ट्रमन्त्रीको ध्यानाकर्षण गराएका थिए ।

केही समयअघि चिनियाँ अधिकारीले आजैदेखि मानिस ओहोरदोहोरका लागि नाका सञ्चालन गर्ने तयार रहेको खबर पठाएका थिए । त्यसपछि चिनियाँ अधिकारीबीच भएको छलफलले स्थानीय आवतजावत गर्न पाउने निर्णय गरेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी रमेश न्यौपानेले जानकारी दिए ।

'ऐंचो पैंचो' र 'गणपति' प्रदर्शनमा

काठमाडौं, १५ भदौ/रासस

सांस्कृतिक पर्व गाईजात्रासँगै रक्षाबन्धन, जनैपूर्णिमा (ऋषि तर्पणी)को अवसरमा नयाँ चलचित्र 'ऐंचो पैंचो' र 'गणपति' प्रदर्शनमा आएका छन् । शुक्रवार नयाँ चलचित्र प्रदर्शन गर्ने गरिए पनि चाडपर्वका कारण एक दिन अगाडि नै यी चलचित्र प्रदर्शन गरिएका हुन् ।

राजनीतिलाई पृष्ठभूमि बनाएर तयार गरिएको चलचित्र ऐंचो पैंचोलाई कृषा चौलागाईंले निर्देशन गरेकी हुन्। यद्यपि चलचित्र पूर्णरूपमा राजनीतिमैं केन्द्रित भने नरहेको निर्देशक चौलागाईंले बताइन्। "हाम्रो दैनिक जीवन राजनीतिबाट टाढा छैन, चलचित्रमा सामाजिक विषयवस्तु पनि समावेश छ," उनले भनिन् ।

चलचित्रमा अभिनय गरेकी अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्काले राजनीतिज्ञको भूमिका निर्वाह गरेकी छन्। राजनीतिलाई पेशा बनाउनेप्रति व्यङ्ग्य गर्ने प्रवृत्ति रहेको उल्लेख गर्दै उनले चलचित्रले उठाएको विषयवस्तु समाजसँग जोडिएको बताइन्।

केपी फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण भएको उक्त चलचित्रमा कोशिश क्षेत्री, सुशील सिटौला, रमेश बुढाथोकी, राजाराम पौडेल, बुद्धि तामाङ, रवीन्द्र झा, सरिता गिरी, विशाल पहारीलगायतले अभिनय गरेका छन् ।

बिहीवारदेखि नै प्रदर्शन गरिएको अर्को चलचित्र 'गणपति'लाई सबिन अधिकारीले निर्देशन गरेका छन्। उनकै लेखन रहेको सो चलचित्रमा निस्सन्तान दम्पतीलाई भगवान् गणेशजस्तो स्वरूपको पुत्र लाभ भएपछि आइपर्ने विविध परिस्थितिलाई प्रस्तुत गरिएको छ ।

चलचित्रमा मुकुन भुसाल, मेनुका प्रधान, राजाराम पौडेल, सूर्यमाला खनाल, जयनन्द लामा, सुशील पोखरेल, प्रकाश घिमिरे, पुस्कर गुरुङलगायतले अभिनय गरेका छन्। अभिनेता भुसालले चलचित्रमार्फत समाजका विकृतिलाई व्यङ्ग्य गरिएको बताए ।

उनले भने, "यो केही फरकरूपमा तयार भएको छ। यसमा अभिनय गर्दा पात्रमैं रहेर केही समय बिताएको थिएँ।" चलचित्रमा हरिबहादुर घलेले छायाङ्कन, विपिन मल्लले सम्पादन र कविराज गहतराजले नृत्य निर्देशन गरेका छन् ।

आठ महीनामा भित्रिए छ लाख पर्यटक

काठमाडौं, १५ भदौ/रासस

सन् २०२३ को आठ महीनामा छ लाखभन्दा बढी विदेशी पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन् ।

नेपाल पर्यटन बोर्डले उपलब्ध गराएको तथ्याङ्क अनुसार वर्षको जनवरीदेखि अगस्त महीनासम्म छ लाख एक हजार ३६० पर्यटक भित्रिएका छन्।

पछिल्लो अगस्त महीनामा मात्रै ६७ हजार १५३ पर्यटकले नेपाल भ्रमण गरेका छन्। अघिल्लो वर्ष सन् २०२२ को सोही अवधिमा ४१ हजार ३०४ पर्यटक नेपाल भित्रिएका थिए । सन् २०१९ मा ७३ हजार ८१४ पर्यटक नेपाल आएका थिए।

बोर्डका निर्देशक मणिराज लामिछानेले पछिल्ला महीनामा निरन्तर पर्यटक आगमन वृद्धि भइरहेको बताए । उनले सम्भावित स्रोतबजारबाट निरन्तर आगमन बढिरहेकाले सन् २०२३ मा १० लाख पर्यटक पुऱ्याउने लक्ष्यमा पुग्न सहज हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

पछिल्लो अगस्त महीनामा पनि सबैभन्दा बढी भारतबाट २६ हजार ६६५, चीनबाट पाँच हजार २७, अमेरिकाबाट चार हजार ६२९, श्रीलङ्काबाट तीन हजार ५५८ र बङ्गलादेशबाट तीन हजार १९० पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन् ।

यस्तै, बेलायतबाट दुई हजार ७११, स्पेनबाट एक हजार ५८८, जापानबाट एक हजार ५२०, इटालीबाट एक हजार ४९६ र अस्ट्रेलियाबाट एक हजार ३४७ पर्यटकले नेपाल भ्रमण गरेका छन् ।

भूकम्प

काठमाडौं, १५ भदौ/रासस

भोजपुर जिल्लाको तुङगेछा केन्द्रबिन्दु भएर भूकम्प गएको छ ।

राष्ट्रिय भूकम्प मापन तथा अनुसन्धान केन्द्र लैनचौरका अनुसार शुक्रवार बिहान १:११ मिनेट जाँदा भोजपुरको तुङगेछा आसपास केन्द्रबिन्दु भएर चार रेक्टर स्केलको भूकम्प गएको हो । यसअघि गत साउन ३२ गते बझाङ जिल्लाको खिराताडी आसपास केन्द्रबिन्दु भएर ३.९ रेक्टर स्केलको भूकम्प गएको थियो ।

नेपालको हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रलाई भूकम्पको जोखिम क्षेत्रका रूपमा लिने गरिन्छ । पछिल्लो समय नेपालको पूर्वी तथा पश्चिमी हिमाली तथा पहाडी क्षेत्र केन्द्रबिन्दु भएर भूकम्प जाने क्रम जारी छ ।

चिन्तारोग ....

नहोस्। परवाह गर्दैन। अर्को मानिसमा रिप्रेशनले काम गरेन, कनभर्शनले काम गऱ्यो। ऊ मास्क वा प्लास्टिकको पोशाक लगाएर परिवर्तितरूपमा बाहिर आउँछ । तेस्रो मानिसमा आइसोलेशनले मात्र काम गऱ्यो। उसले भन्यो मूर्ख आफूलाई आइसोलेट गर नत्र मर्छौ । उसले आफूलाई कोठामा आइसोलेट गर्छ र कोरोनाबाट मुक्त रहन्छ । भनिन्छ प्लेगको बेला न्युटन आफूलाई एउटा कोठामा बन्द गरेर प्लेगबाट जोगिएका थिए । क्रमशः

वैज्ञानिक शिक्षा ...

आदिको अभिलेख र संरक्षणाका लागि पनि पुस्तकालयको उपयोग गर्न सकिन्छ।

परीक्षा तयारीका लागि पनि पुस्तकालयको उपयोग गर्न सकिन्छ । यसरी पुस्तकालयलाई खोज, अध्ययन र स्रोतको रूपमा बहुउपयोग गर्न सकिन्छ। यसको उपयोगिताको व्याख्या गरेर कहिल्यै सकिन्न। तसर्थ सदाचार र ज्ञान आर्जन गर्न आफ्नो समुदाय, विद्यालय र कलेजमा रहेका पुस्तकालयको सदुपयोग गर्न आवश्यक छ ।

पुस्तकालयको गौरवपूर्ण इतिहाससँगै हाल आएर समयले परिवर्तन पनि ल्याएको छ । सूचना प्रविधिको क्षेत्रमा दैनन्दिन भइरहेका कल्पनातीत विकासले पुस्तक र पुस्तकालयको अस्तित्व हराउँदै जाने चर्चा चल्न थालिसकेको आजको समय–सन्दर्भमा पनि विभिन्न स्थानमा (शैक्षिक तथा सामुदायिक स्तरमा) पुस्तकालय स्थापना र सञ्चालन भइ नै रहेका छन् । पुस्तकालयलाई पूर्ण भौतिकरूपमा मात्र सञ्चालन नगरेर समयसापेक्षरूपमा सूचना प्रविधिलाई पनि प्रयोग गरी भौतिक र भर्चुअलरूपमा प्रयोग योग्य बनाउनाले नै पुस्तकालयको प्रयोग घटेको छैन, विस्तार भइरहेको छ ।

अतः भएका पुस्तकालयहरूलाई व्यवस्थित गर्नका लागि सम्बद्ध पक्षको ध्यान जान जरुरी भएको छ। जसबाट पठन संस्कृतिको थप विकास हुँदै जाओस्। वैज्ञानिक शिक्षा र स्वदेशमैं रोजगार पाउने नीति राज्यले मुख्य मुद्दाको रूपमा अगाडि सार्नुपर्छ । पठनपाठनको जिम्मेवारी सकिएपछि विद्यार्थीहरूलाई रोजगारको व्यवस्था स्वदेशमा नै गर्नुपर्छ अनि मात्रै शिक्षाबाट आफ्नो देश र समाजको विकास समृद्धि सम्भव हुनेछ। होइन भने शैक्षिक जनशक्तिको हातहातमा राहदानी थमाएर कहिले पनि देश समृद्ध र विकसित हुनेछैन भन्ने कुरा सरोकारवालाहरूले बुझ्न निकै ढिलो भइसकेको छ ।

लालबन्दीमा गोलभेंडा १६ रुपैयाँ किलो

नितेश कर्ण, वीरगंज, १५ भदौ/

सर्लाही जिल्लाको लालबन्दी बजार गोलभेंडाको लागि प्रख्यात छ। थिएनन्। यसैबीच अहिले गोलभेंडा उत्पादनको अन्तिम समयमा भने यहाँका किसानहरू रु १६ प्रतिकिलोमा बिक्री हुँदा बिक्री भइरहेको छ। लालबन्दी नगरपालिका–११ हीरापुरका किसान तिलबहादुर मोक्तानले अहिले गोलभेंडा

तस्वीर : प्रतीक

पूर्व–पश्चिम राजमार्गमा रहेको लालबन्दी बजारमा अहिले गोलभेंडा थोकमा रु १६ प्रतिकिलोमा पाइँदैछ। यहाँका किसानहरू अहिले प्रतिकिलो रु १६ पाएकामा निकै खुशी छन्।

यसअघि गोलभेंडाको सिजनमा दुई रुपैयाँ किलोमा बिक्री गर्नुपर्दा किसानहरूले गोलभेंडालाई सडकमा फालेर विरोध प्रदर्शन गरेका थिए।

त्यत्तिखेर भारतबाट पनि गोलभेंडा यो बजारमा आउँदा स्थानीय किसानहरूले लगानी अनुरूपको प्रतिफल पाउन सकेका निकै खुशी छन्। लालबन्दीदेखि ७५ किलोमिटरको दूरीमा रहेको वीरगंज बजारमा अहिले पनि गोलभेंडा खुद्रामा प्रतिकिलो रु १५० सम्म बिक्री भइरहेको छ। थोकमा भने रु सयदेखि ११० सम्म बिक्री भइरहेको छ। लालबन्दीका किसानहरूले वीरगंजलगायतका बजारसम्म गोलभेंडा पुर्‍याउन नसक्दा यसको फाइदा बिचौलिया व्यापारीहरूले उठाउँदै आएका छन्।

लालबन्दीमा २५ किलोको गोलभेंडाको क्यारेट अहिले रु ४०० मा उत्पादनको अन्तिम बेलामा बजारमा सन्तोषजनक मूल्य पाएको भनेर खुशी व्यक्त गरे। उनले गत माघमा प्रतिक्यारेट रु डेढ सयदेखि दुई सयसम्ममा बिक्री गर्नुपर्दाको पीडा सुनाउँदै लगानी पनि असुल नभएको बताए।

कृषि बजार व्यवस्थापन समिति लालबन्दीका व्यवस्थापक शम्भु घिमिरेले किसानले गोलभेंडाको राम्रो मूल्य पाइरहेका बताए। उनले लालबन्दीमा गोलभेंडा बिक्री गर्ने किसानहरू खुशी भएका पनि बताए।

आठ महिनामा भित्रिए छ लाख पर्यटक

तस्वीर: प्रतीक

काठमाडौं, १५ भदौ/रासस

सन् २०२३ को आठ महीनामा छ लाखभन्दा बढी विदेशी पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन्।

नेपाल पर्यटन बोर्डले उपलब्ध गराएको तथ्याङ्क अनुसार वर्षको जनवरीदेखि अगस्त महीनासम्म छ लाख एक हजार ३६० पर्यटक भित्रिएका छन्।

पछिल्लो अगस्त महीनामा मात्रै ६७ हजार १५३ पर्यटकले नेपाल भ्रमण गरेका छन्। अघिल्लो वर्ष सन् २०२२ को सोही अवधिमा ४१ हजार ३०४ पर्यटक नेपाल भित्रिएका थिए। सन् २०१९ मा ७३ हजार ८१४ पर्यटक नेपाल आएका थिए।

बोर्डका निर्देशक मणिराज लामिछानेले पछिल्ला महीनामा निरन्तर पर्यटक आगमन वृद्धि भइरहेको बताए। उनले सम्भावित स्रोतबजारबाट निरन्तर आगमन बढिरहेकाले सन् २०२३ मा १० लाख पर्यटक पुर्‍याउने लक्ष्यमा पुग्न सहज हुने विश्वास व्यक्त गरे।

पछिल्लो अगस्त महीनामा पनि सबैभन्दा बढी भारतबाट २६ हजार ६६५, चीनबाट पाँच हजार २७, अमेरिकाबाट चार हजार ६२९, श्रीलङ्काबाट तीन हजार ५५८ र बङ्गलादेशबाट तीन हजार १९० पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन्। यस्तै, बेलायतबाट दुई हजार ७११, स्पेनबाट एक हजार ५८८, जापानबाट एक हजार ५२०, इटालीबाट एक हजार ४९६ र अस्ट्रेलियाबाट एक हजार ३४७ पर्यटकले नेपाल भ्रमण गरेका छन्।

नेपाली काङ्ग्रेस ...

नेपाली काङ्ग्रेस मधेस प्रदेशको संसदीय दलको बैठकमा प्रदेशमा देखिएका स्वास्थ्य जटिलता र दीर्घकालीन प्रकृतिका रोग हल गर्न रु एक लाख दिने पूर्ववत् भएको सहमति कार्यान्वयनमा आउन नसकेको भन्दै निर्णय अविलम्ब कार्यान्वयन गराउन निर्णय गरेको थियो।

आज जारी विज्ञप्तिमा नेका मधेस प्रदेश स्वास्थ्य विभागले स्वास्थ्यको विषयमा सम्बन्धित सरोकारवालालाई ध्यानाकर्षण गराउँदै आएको र जनतालाई प्रत्यक्ष लाभ दिने जनस्तरसँग जोडिएको निर्णय प्रभावकारी कार्यान्वयनको तहमा पुगोस् भने अपेक्षा गरेको उल्लेख छ।

यस्तै, स्वास्थ्य समस्यालाई समाधान गर्न मुख्यमन्त्री सरोज यादव, भौतिक पूर्वाधारमन्त्री कृष्णप्रसाद यादव, स्वास्थ्यमन्त्री वीरेन्द्रप्रसाद सिंह, मधेस प्रदेश स्वास्थ्य विभागका सल्लाहकार डा अञ्जनीकुमार झालगायतप्रति विज्ञप्तिमार्फत नेका स्वास्थ्य विभाग प्रमुख शर्मिला थापाले आभार पनि व्यक्त गरेकी छन्।

यौनजन्य अपराध ...

गल्लीका घरहरू बहालमा लिएका महिलाहरूले सो क्षेत्रमा यौनजन्य क्रियाकलाप गरेपछि गल्लीका अन्यले गुनासो गरेका थिए। छापामारीको क्रममा केही भने भाग्न सफल भएका बताइएको छ।

खेलकूदको संसार

बहराइनमाथि नेपालको जीत

काठमाडौं, १५ भदौ/रासस

आइसिसी महिला टी–२० विश्वकप एशिया क्षेत्र छनोटमा नेपालले बहराइनलाई १० विकेटले पराजित गर्दै प्रतियोगितामा लगातार दोस्रो जीत दर्ता गराएको छ।

तस्वीरः प्रतीक

मलेशियाको क्वालालाम्पुरमा शुक्रवार भएको खेलमा बहराइनले नेपाललाई जीतका लागि ३२ रनको सामान्य लक्ष्य दिएको थियो। जवाफमा नेपालले दुई दशमलव पाँच ओभरमा कुनै विकेट नगुमाइ लक्ष्य पूरा गर्‍यो।

नेपालका लागि कविता कुँवरले अविजित १७ रनको योगदान दिइन्। उनले १४ बल खेल्दै तीन चौकाको मदतमा १७ रन बनाएकी हुन्। त्यस्तै, सीता रानामगरले अविजित दुई रन जोडिन्।

त्यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको बहराइनले १५ दशमलव चार ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै ३१ रनमा समेटिएको थियो।

बहराइनका लागि कप्तान दीपिका रसङ्गिकाले सर्वाधिक ११ रनको योगदान दिइन्। त्यसबाहेक बहराइनका अन्य खेलाडीले दोहोरो अङ्कमा रन जोड्न सकेनन्।

बहराइनलाई सस्तैमा समेट्ने क्रममा नेपालकी इन्दु बर्माले तीन विकेट लिइन् भने खुशी डङ्गोलले दुई विकेट झारिन्। कविता कुँवर, पूजा महतो र रुविना क्षत्रीले समान एक/एक विकेट लिए। यसअघि हिजो भएको पहिलो खेलमा नेपालले मलेशियालाई पाँच रनले पराजित गरेको थियो। अब नेपालले आफ्नो तेस्रो खेल आइतवार भुटानसँग खेल्नेछ।

राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका पूर्वकप्तान पारस निर्वाचित

काठमाडौं, १५ भदौ/रासस

नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका पूर्वकप्तान पारस खड्का बाग्मती प्रादेशिक क्रिकेट सङ्घको अध्यक्ष पदमा निर्वाचित भएका छन्।

सङ्घको शुक्रवार सम्पन्न दोस्रो अधिवेशन तथा साधारणसभाले अध्यक्ष खड्कासहित १३ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको हो। पारस आफ्ना प्रतिद्वन्द्वी उमेश पियालाई नौ मतको अन्तरले पछाडि पार्दै विजयी भएका हुन्। पारसले २३ मत प्राप्त गर्दा उमेशले १४ मत प्राप्त गरेका थिए।

पारस काठमाडौं जिल्ला क्रिकेट सङ्घका कार्यसमिति सदस्य तथा उमेश चितवन जिल्ला क्रिकेट सङ्घका उपाध्यक्ष हुन्। त्यसैगरी, २३ मत प्राप्त गरेका प्रेमबहादुर क्षेत्री उपाध्यक्षमा निर्वाचित भए। उनका प्रतिस्पर्धी रूपक रञ्जीतले १४ मत प्राप्त गरेका थिए।

यसैगरी, सचिवमा प्रसन्न शाक्य निर्वाचित भए। उनले २३ मत प्राप्त गरे। उनका प्रतिद्वन्द्वी प्रज्वल सापकोटाले १४ मत प्राप्त गरेका थिए। कोषाध्यक्षमा सञ्जय बस्नेत विजयी भए। त्यस्तै, सदस्यहरूमा अजयवीर पाण्डे, अनिल अधिकारी, सञ्जोग श्रेष्ठ, सुजन महर्जन, धीरज श्रेष्ठ, शेखर श्रेष्ठ र वसन्तराज सत्याल निर्वाचित भए।

महिला सदस्यमा भने नीरा राजोपाध्याय निर्विरोध निर्वाचित भइन्। मतदानमा छ जिल्लाका २४ र निवर्तमान कार्यसमितिका १३ सदस्य गरी कुल ३७ मत खसेको थियो।

नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)को केन्द्रीय चुनाव आगामी असोज पहिलो साता हुँदैछ। त्यसअघि ४५ जिल्ला र सात प्रदेशको निर्वाचन सम्पन्न भएको छ।

१६ वर्षपछि नेपाल विश्व भारोत्तोलनमा सहभागी हुँदै

काठमाडौं, १५ भदौ/रासस

नेपालले विश्व भारोत्तोलन च्याम्पियनशिपमा १६ वर्षपछि सहभागिता जनाउने भएको छ।

यही भदौ १७ देखि ३१ गतेसम्म रियादमा हुने आइडब्लुएफ विश्व च्याम्पियनशिपमा तीन पुरुष र दुई महिला गरी पाँच खेलाडीले नेपालको चुनौती प्रस्तुत गर्नेछन्। पुरुष ८१ किलोमा विकाश भट्ट, ९६ किलोमा विशालसिंह विष्ट र १०९ किलोमा सागर भण्डारीले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्। त्यस्तै, महिला ५५ किलोमा टीकामाया गुरुङ तथा ६४ किलोमा शारदा चौधरीले खेल्नेछन्।

प्रशिक्षकमा जीवन गौतम, निर्णायकमा पार्थ सारथि सेनगुप्ता र व्यवस्थापकमा रामसुन्दर श्रेष्ठ रहेका छन्। गुप्त आजै रियाद प्रस्थान गरिसकेका छन्। नेपाल भारोत्तोलन सङ्घका अध्यक्ष रामकृष्ण श्रेष्ठ (बोस) पनि प्रतियोगिता दौरान हुने विश्व भारोत्तोलन महासङ्घको काङ्ग्रेसमा सहभागी हुन रियाद जानेछन्।

व्यवस्थापक श्रेष्ठ, प्रशिक्षक गौतम, खेलाडी शारदा र टीकामाया सेप्टेम्बर ४ रियाद जाँदै छन्। सेप्टेम्बर ८ मा विशाल र विकाश रियाद उड्नेछन्। अध्यक्ष श्रेष्ठ र खेलाडी सागर सेप्टेम्बर ११ मा रियाद प्रस्थान गर्ने कार्यक्रम रहेको छ। राष्ट्रिय खेलकूद परिषद्का सदस्य–सचिव टङ्कलाल घिसिङले नेपाली टोलीलाई सफलताको शुभकामना दिंदै बिदाइ गरेका थिए।

भूक्षय न्यूनीकरणका उपाय अपनाऔं

- बस्तीको माथिल्लो भागमा कुलो बनाइ पानीको उचित निकास दिऔं।
- घरभित्र वा वरिपरिको जमीन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसौं।
- नदी वा खोलामा बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिऔं।
- जमीन चिरा परेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टालौं र सजगता अपनाऔं।
- भौगोलिक अवस्था विचार गरेर मात्र बाटो, कुलो वा नहर जस्ता संरचना बनाऔं।

भूक्षयबाट बचौं र बचाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड