सवारीसाधन व्यवस्थापनका लागि अनुरोध
- काठमाडौं उपत्यका प्रवेश गर्ने र बाहिरिने लामो तथा मध्यम दूरीका बसहरू गोंगबुस्थित नयाँ बसपार्क वा तोकिएका अन्य स्थानबाट ओराल्ने र चढाउने गरौं।
- सवारी व्यवस्थापनमा तोकिएका नियम पूर्णरूपले पालना गरौं।
- शहरी क्षेत्रका तोकिएका स्थानमा मात्र यात्रीवाहक सवारी साधन रोक्ने, यात्री चढ्ने र ओर्लने 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 चैत ०६ गते मङ्गलवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 March 19 Tuesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क २००

वीरगंज मेनरोडको मुद्दाको पेसी जेठ २७ गतेमा सऱ्यो

नारायणी अस्पताल पाँच सय शय्याको भवन मुद्दा हेर्दाहेर्दैमा

वीरगंजको साँघुरो मेनरोड र अत्यधिक बिरामीको सेवा गरिरहेको नारायणी अस्पतालको भवन। तस्वीर: सौजन्य

प्रस, वीरगंज, ५ चैत/

वीरगंजको मेनरोड फराकिलो पार्ने सम्बन्धमा सर्वोच्च अदालतले मन्त्रिपरिषद्को निर्णय झिकाउने आदेश जारी गर्दै २०८१ जेठ २७ गतेको तारिख दिएको छ।

पटकपटक पेसी सर्दै आएको वीरगंजको मेनरोड फराकिलो पार्ने मुद्दामा गत फागुन २२ गतेको पेसीमा सर्वोच्चको १० नं इजलासले मन्त्रिपरिषद्को निर्णय झिकाउने निर्णय गरेको थियो। यसै विषयमा अदालतले आगामी जेठ २७ गतेको पेसी तोकेको वीरगंज महानगरपालिका कार्यालयले जनाएको छ।

विपक्षी कानून व्यवसायीले तत्कालीन मन्त्रिपरिषद्ले रक्सौल-पथलैयासँगै श्रीसिया सुक्खा बन्दरगाह-पथलैया सडकखण्डलाई त्रिभुवन राजपथ घोषित गरेको भन्दै मन्त्रिपरिषद्को निर्णयको प्रतिलिपि पेश गरेका थिए।

सोही प्रमाणको आधारमा न्यायाधीशद्वय कुमार चुडाल र तिलप्रसाद श्रेष्ठको संयुक्त इजलासले मन्त्रिपरिषद्को निर्णय झिकाउने आदेश गरेको थियो भने त्यसको केही दिनपछि आगामी जेठ २७ गतेको तारिख दिएको महानगरपालिकाले जनाएको छ।

यसैगरी, नारायणी अस्पताललाई ५०० शय्या बनाउने सरकारी योजनाविरुद्ध सर्वोच्चमा विचाराधीन मुद्दामा अदालतले हेर्दाहेर्दैमा हिजो मुद्दाको छिनोफानो गर्न सकेन।

शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभागले ५०० शय्याको अस्पताल निर्माणको लागि २०७६/१/८ मा पहिलोपटक बोलपत्र आह्वान गरेको थियो। यो बोलपत्रमा ठेकेदार कम्पनीले पेश गरेको कागजातमा भौचरमा नाम फरक भएको भन्दै ठेक्का रद्द गरिएको थियो र अर्को बोलपत्र आह्वान गरिएको थियो।

सोविरुद्ध उच्च अदालत वीरगंज इजलासले २०७७/७/१७ मा जारी गरिएको दोस्रोपटकको बोलपत्र आह्वान रद्द गर्न आदेश गरेको थियो। यो आदेशविरुद्ध शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभागले सर्वोच्च अदालतमा २०७७/९/२ मा निवेदन दर्ता गरेको थियो। सोही मुद्दा सर्वोच्च अदालतमा विचाराधीन रहेको हो। अस्पतालको भौतिक संरचना निर्माण गर्ने विषयमा विभाग र ठेकेदारबीचको विवादले नारायणी अस्पताललाई ५०० शय्याको बनाउने योजना ओझेलमा परेको छ। दुई अर्ब रुपैयाँको लागतमा ५०० शय्याको अस्पताल बनाउने ठेक्का भएको थियो।

नारायणी अस्पताल र मेनरोड विस्तारमा अदालतको कारण भएको विलम्बबारेमा पर्साका सांसदद्वय प्रदीप यादव र प्रभु हजराले संसद्मा आवाज पनि उठाएका थिए।

श्रम कार्यालयका प्रमुख मजदूरको घेरामा

प्रस, परवानीपुर, ५ चैत/

श्रम तथा रोजगार कार्यालयका प्रमुख रुद्रनारायण साहलाई हिजो मजदूरहरूले आधा घण्टा गाडीमै घेराउ गरेको समाचार छ।

श्रम तथा रोजगार कार्यालयका प्रमुखको गाडी घेर्दै मजदूर। तस्वीर: प्रतीक

निवेदन अनुसार गत वर्षको बोनस सूची मात्र उपलब्ध गराइएको छ। मजदूर नेताले तीन वर्षको सूची आगामी केही दिनमा उपलब्ध गराउने आश्वासन पाएको बताए।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, पर्सामा मासिक कर्मचारी बैठकमा जाने क्रममा हिजो दिउँसो ४ बजे ब्रिटानिया नेपाल प्रालिका मजदूरहरूले प्रमुख साहलाई कार्यालयबाट जाने क्रममा गाडीमा बसेपछि आधा घण्टा घेराउ गरेको एकजना मजदूर नेताले बताए। ब्रिटानिया नेपाल प्रालिका मजदूरहरूले चार वर्षदेखि कारखानाले वितरण गरेको बोनसको सूची माग गरेकामा दुई महीनादेखि सो उपलब्ध नगराएको विरोधस्वरूप हिजो घेराउ गरेका थिए। हिजो घेराउ गरिएपछि आज मजदूरहरूले दिएको

ती मजदूर नेताले प्रमुख साह कार्यालय समयमा प्रायः नबस्ने र मजदूरभन्दा रोजगारदाताको हितमा काम गर्दै आएको आरोप लगाएका छन्। अहिले निम्बस, पाना पेपर र दुर्गा पल्सलगायतका कारखानामा मजदूर निष्कासनको विषयलाई लिएर विवाद भइरहेको र हडताल जारी रहे पनि मजदूरहरू माग पूरा गराइ कारखाना सञ्चालनमा ल्याउने प्रयत्नमा प्रमुखले चासो नराखेको आरोप पनि छ। प्रमुख साहको गतिविधि मजदूरमैत्री भन्दा मालिकमैत्री भएको कारण समस्याको समाधान हुन नसकेको मजदूरहरूको आरोप छ।

सहयोगापेक्षी महिलाको गुहार, पत्नीको काँधमा आठजनाको भार

राजेश मिश्र, वीरगंज, ५ चैत/

वीरगंज महानगरपालिका-१० घडीअर्वा बस्ने ४५ वर्षीय मोहनबहादुर

क्षत्री झन्डै सात महीनादेखि पक्षघात भएर थला परेका छन्। उनको कमाइको भरमा परिवारको भरणपोषण हुँदै आएको थियो। उनी बिरामी परेर थला परेपछि अहिले परिवारको बिचल्ली भएको छ।

क्षत्रीको परिवारमा ९० वर्षका वृद्ध बुबा र ८० वर्षकी वृद्धा आमासँगै पत्नी र चारजना छोरी गरी आठजनाको परिवार छ। क्षत्री रारा चप्पल उद्योग, जीतपुरमा सुरक्षा गार्डमा स्थायी जागिरे थिए। सो कमाइबाट नै परिवारको चल्दै आएको थियो। अहिले उनी थला परेपछि टोलछिमेकको दयामायामा बाँचेका छन्।

क्षत्रीले भावविह्वल हुँदै भने, "आमाबुबा, पत्नी र चारजना छोरीको अनुहार नियाल्नुबाहेक मेरो शारीरिक र आर्थिक हैसियत सङ्कटग्रस्त छ।"

छिमेकीहरूका अनुसार भूमिहीन क्षत्री परिवार वीमनपा वडा नं १० का स्थायी बासिन्दा हुन्। क्षत्री परिवारसँग अहिलेसम्म बस्नका लागि घर छैन र भाडामा बस्दै आएका छन्। सोही टोलका एकजना घरधनीले यो परिवारलाई निश्शुल्क डेरा दिएका छन्।

गत असोजमा काममा जाने क्रममा राति भुईंमा लडे। क्षत्रीको नारायणी अस्पताल र एडभान्स अस्पतालपछि एलएस न्युरो अस्पतालमा उपचार भयो। त्यहाँ तीन दिन उपचार भएको थियो। चिकित्सकहरूले ब्रेन स्ट्रोक भएको परिवारजनलाई अवगत गराएका थिए। उनको शरीरको बायाँतर्फको अङ्ग काम गरिरहेको थिएन।

चिकित्सकहरूले शल्यक्रिया गर्नुपर्छ भन्दै ठूलो धनराशि खर्च हुने बताएपछि आर्थिक समस्याले ग्रस्त क्षत्रीलाई घरमा राखेर हेरचाह गरिँदै आएको पत्नी सुशीला क्षत्रीले बताइन्। खानलाउन गाह्रो भएको अवस्थामा अस्पतालमा शल्यक्रिया गराएर उपचार गराउने आफूले सपनामा पनि नचिताएको उनले बताइन्।

उनले उपचारका लागि नभए पनि परिवारको भरणपोषणको लागि सहयोगको अपील गरेकी छन्। अहिले छिमेकीहरूको सहयोगमा औषधिको प्रबन्ध मिल्दै आएको उनले बताइन्। पतिको फिजियोथेरापी भइरहेको र क्रमिकरूपमा स्वास्थ्य सुधार भइरहेको सुशीलाले बताइन्। उनले आफूलाई तत्काल कुनै पनि रोजगार उपलब्ध गराए बिरामी पति, सासूससुरा र छोरीहरूको पालनपोषणमा सहयोग मिल्ने बताइन्।

छिमेकी ओमप्रकाश गुप्ताले टोलका बासिन्दाहरूले सकेसम्म क्षत्री परिवारलाई आर्थिक र अन्नपात सहयोग गरिरहेको बताए। उनले क्षत्री परिवार अहिले धेरै अप्ठ्यारो अवस्थाबाट गुज्रिरहेको बताए। छिमेकी उर्मिला देवीले सुशीलामाथि परिवारको जिम्मेवारीको ठूलो भार थपिएको बताइन्। उनले वृद्ध सासूससुरा, पतिको दिसापिसाबदेखि बच्चाहरूको स्याहासुसार सुशीलाको काँधमा सरेको बताइन्।

पचरुखीमा सडक विस्तार: स्थानीयवासी खुशी

प्रस, रौतहट, ५ चैत/

दुर्गाभगवती गाउँपालिका-४

पचरुखीमा सडक विस्तार शुरू भएपछि स्थानीयवासी खुशी भएका छन्।

दुर्गाभगवती गापा-४ मा सडक साँघुरो भएर आवागमनमा समस्या भएको थियो। अहिले सङ्घ, प्रदेश र गापाको बजेटबाट २० फिटको सडक निर्माण कार्य शुरू भएको छ। गापाध्यक्ष शम्भु सिंहले गापाले विनियोजन गरेको बजेटमा सङ्घ र प्रदेशसमेतको बजेट मिलाएर २० फिटसम्म सडक विस्तार गर्न लागेको बताए।

उनले बाटो चौडा गरी दुवैतर्फ नाला बनाएर पानीको निकास निकालिने बताए। उनले सडक विस्तार भएपछि चहलपहल बढ्ने बताए। निमित्त प्रशासकीय अधिकृत परमानन्द पाठकले गापामा विकास निर्माणका कार्यहरू तीव्र गतिमा भइरहेको बताए।

ठोरीमा बाघको आक्रमणबाट महिलाको मृत्यु

ओमप्रकाश चौधरी, सेढवा, ५ चैत/

ठोरी गाउँपालिकामा सोमवार दिउँसो बाघको आक्रमणबाट एकजना महिलाको मृत्यु भएको छ।

ठोरी गापा-४ मालीबस्तीस्थित खेतमा काम गरिरहेको बखत स्थानीय ४० वर्षीया कलावती देवीलाई अपराह्न ४ बजे बाघले आक्रमण गरेकोमा निजको घटनास्थलमै मृत्यु भएको सुनाखरी वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष भीमबहादुर पाखिनले बताए। उनले चारजना महिला खेतमा काम गरिरहेकामा सीमावर्ती भारतको टाइगर्स टप्स जङ्गलबाट बाघ आएर आक्रमण गरेको बताए।

उनले बाघले मृतक महिलाको टाउकोमा आक्रमण गरेको कारण निजको घटनास्थलमै मृत्यु भएको र अन्य तीनजना महिला भाग्न सफल भएको बताए। घटनाबारे जानकारी गराइएपछि पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्ज र बफरजोनका पदाधिकारीहरू घटनास्थलमा आएका थिए।

पर्सामा बाघको आक्रमणबाट विगत तीन महीनामा दुईजनाको मृत्यु भइसकेको छ। बाघको आक्रमणबाट थुप्रै मानिस घाइते भएका छन् भने पशुचौपायाहरूको क्षति हुनुका साथै घाइते भएका छन्।

यस अवधिमा तीनवटा बाघ मरेको अवस्थामा फेला परेको र फागुन ३० गते पर्सा राष्ट्रिय निकुञ्जको प्राविधिक टोलीले एउटा बाघ नियन्त्रणमा लिन सफल भएको थियो। सखुवाप्रसौनी गापा-२ मा दुई साता अघि दुईवटा बाघ देखिएकामा एउटा नियन्त्रणमा आएको थियो भने अर्कोको खोजी कार्य भइरहेको छ। आजको घटनामा भारतीय जङ्गलबाट नेपाल प्रवेश गरी बाघले महिलालाई मारेको बताइएको छ।

रौतहट काङ्ग्रेसको होलीमिलन

प्रस, रौतहट, ५ चैत/

नेपाली काङ्ग्रेस नगर कार्यसमिति रौतहटले सोमवार होलीमिलन तथा शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रम गरेको छ।

नगर सभापति मोहनकुमार यादवले होली सभ्य र शान्तिपूर्ण बनाइ उत्साहपूर्वक मनाउन आग्रह गरे। उनले अधर्ममाथि धर्मले विजय प्राप्त दिन होली मनाइने भएको शान्तिपूर्वक मनाउन आग्रह गरे।

उनले मधेस प्रदेशमा नेपाली काङ्ग्रेससहितको सरकार छँदा प्रदेशसभा सदस्य कृष्ण यादव र नागेन्द्रप्रसाद साहले रौतहटमा राखेका योजनाहरूमा स्थानीय तहले अवरोध गर्दै आएको आरोप लगाए।

जनताको इच्छा, आकाङ्क्षाअनुरूप बजेट विनियोजन गरेर नेकाले विकासको गतिलाई अगाडि बढाउने प्रयास गरे पनि स्थानीय तहले सो कार्यमा अवरोध गरेको भन्दै सो नगर्न सुझाए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासङ्घ मधेस प्रदेश सदस्य शैलेन्द्र झा, पत्रकार प्रभात झा, नेकाका मधेस प्रदेश सभापति अवधकिशोर साह, सञ्जय कर्ण, डा सफराजलगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए।

विचारसार र सुक्तिहरू

जब हामी आफ्ना नातेदारहरूका लागि समय निकाल्न सक्दैनौं, समयले चालै नदिई नातेदारहरूलाई नै हाम्रो सम्पर्कबाट बाहिर निकालिदिन्छ ।

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 रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१- ५२३१०५, ५२५१२२
email: prateekdaily@gmail.com, prateekdainik@yahoo.com
Website: www.eprateekdaily.com

अपजस लिन सिकौं

विवादित काली कम्बलवाला बाबालाई वीरगंजबाट भगाइएको छ । आइतवार वीरगंजमा उनी चौथो दिनको बिहानी शिविर सञ्चालन गरेर उनी चिया पिउन निस्केका थिए र त्यसपछि शिविरमा नपुग्दा बाबालाई प्रहरी प्रशासनले नियन्त्रणमा लिएको हल्ला फैलियो। बाबालाई रोग देखाउन आएका अन्धविश्वासीहरू आक्रोशित बने, राजमार्ग बन्द गर्न खोजे । प्रहरीले भीडलाई हटाउन बल प्रयोग गर्नुपर्‍यो । हिजो दिउँसो वीरगंज चिनी कारखाना परिसरमा रहेको भीड राजमार्ग केन्द्रित बनेपछि एकाध घण्टा प्रहरी र अन्धविश्वासीहरूबीच घम्साघम्सी भयो। बाबाले चैत १ गतेदेखि सो स्थानमा निश्शुल्क शिविर सञ्चालन गर्दै आएका थिए । उनका शुभेच्छुकहरूले भारतबाट बाबालाई वीरगंज शिविरका लागि ल्याएका थिए। निश्शुल्क भनिए पनि हजारौंको भीडमा दानपेटिका राखिएको थियो । जसमा आउनेहरूले ५०/१०० रुपैयाँ राख्ने हो भने हजारौं र लाखौं हुन्छ। यसका अतिरिक्त पार्किङ शुल्क पनि उठाउन थालियो र नरिवलको चढावन शुरू भयो । एउटा नरिवल चढाउन छ सयसम्म तिर्नुपर्ने भयो। पिउने पानी मात्र बिक्री गरेर हजारौं कमाउनेहरूको व्यापार चल्यो । बाबालाई शिविरमा मेरो रोगी हेरिदेऊ, मेरो पहिले हेरिदेऊ भन्नेहरूको भीड बढ्यो, तानातानको अवस्था सिर्जना भयो ।

आयोजकहरूले आर्थिक कारोबार हातबाट छुट्दै गएको र बाबा पनि भीडको शिकार बनिरहेको कुरालाई लिएर आत्तिए। अत्यधिक भीड र मौसम बदलिएर गर्मी शुरू भएको अवस्थामा कम्बल ओढाएर उपचार विधि गरिंदा निसासिएर अर्को दुर्घटना नहोस् भनेर आयोजक बाबालाई भगाउने अन्तिम निधोमा पुगेर प्रहरी प्रशासनसँग सहकार्य गरेर भारत फिर्ता पठाउन सफल भए । यसमा स्थानीय अस्पतालहरूको हात भएको हल्ला पनि चल्यो । आयोजक अस्पतालबाट प्रभावित भएर प्रहरी प्रशासनलाई झुक्याएर बाबालाई भगाएको हल्ला पनि चल्यो । आर्थिक समस्याका कारण सबैको पहुँचमा अस्पताल बन्न नसकेको अवस्थामा यस्ता बाबाहरूको अघोषित आय हुने निश्शुल्क शिविरमा अन्धविश्वासीहरू पुग्ने नै भए। कसैलाई के समस्या कसैलाई के । सबैले आफ्नो समस्या निदान होस् भन्ने चाहना राख्नु अस्वाभाविक पनि होइन । समस्या मुक्त होइन्छ भन्ने आशामा मानिसहरू जस्तोसुकै अन्धविश्वासको पछि लाग्छन् । त्यसमा आर्थिक अभावले अस्पतालमा उपचार गराउन नसकेकाहरूसँगै शिक्षाको कमीले अन्धविश्वासीहरूलाई चतुर चलाखहरूले ठग्ने नै भए। काली कम्बलवाला बाबाको सवालमा पनि यस्तै भएको हो । दुई सातादेखि प्रचार गरेर उनले सो स्थानमा शिविर सञ्चालन गरेका हुन् । उनलाई शिविर सञ्चालनका लागि कसले इजाजत दियो यसको खोजी भएको छैन। भीड बढ्दै गएको र आयोजकको स्वार्थ बाझिएपछि प्रहरी प्रशासनले बाबालाई नियन्त्रणमा लिएर वीरगंज कटाउनुपर्ने अवस्था किन सिर्जना भयो भन्ने विषयमा गहनरूपमा अनुसन्धान गर्ने हो भने यी सबै कार्यमा आयोजकसँगै स्थानीय पालिका, प्रहरी प्रशासन पनि दोषको भागीदार बन्न सक्छन् । तर दोष लिने हामीमा प्रचलन नै छैन । अपजस नलिने तर जस लिन तँछाडमछाडन गर्ने प्रवृत्तिले हामी पछि परेका छौं । बाबालाई ल्याउँदा आयोजक, स्थानीय पालिका, प्रहरी प्रशासन र राजनीतिक दलका व्यक्तिहरू सबै जस अग्रसर थिए तर अहिले अपजस बढेपछि कोही पनि अगाडि देखिँदैनन् ।

नसर्ने रोगहरूको विश्वव्यापी प्रकोप

स्वतन्त्र विचार

राजेन्द्रप्रसाद कोइराला
Phd
rajendrakoirala20@gmail.com

नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र त्यसप्रति सजग रहन आजैदेखि प्रयत्न नगर्ने हो भने भविष्यमा नसर्ने रोग यति भयावह र आक्रामक बनेर आउने अनुमान गरिएको छ, जसको चपेटामा जोकोही पर्ने निश्चित छ ।

नसर्ने रोगको सङ्क्रमण वा अन्य व्यक्तिमार्फत नसर्ने रोग सामान्यतया अस्वस्थकर अभ्यासबाट उत्पन्न हुन्छ । त्यस्ता रोग विश्वव्यापी मृत्युको प्रमुख कारण हुन् र स्वास्थ्य र विकासको लागि ठूलो खतरा हुन् । विशेषगरी निम्न र मध्यम आय भएका देशहरूमा यसको प्रकोप डरलाग्दो छ। यी रोगहरू संसारमा मृत्यु र अशक्तताको नम्बर एक कारण हुन् ।

धेरै नसर्ने रोगहरूलाई सामान्य–जस्तै सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग, हानिकारक रक्सीको प्रयोग, शारीरिक निष्क्रियता र अस्वस्थ आहार कम गरेर रोक्न सकिन्छ। नसर्ने रोगहरू प्रायः व्यक्तिको जीवनशैली, आनीबानी, व्यवहार, मानसिक असन्तुलन, हर्मोनको असन्तुलन, खानपिनजस्ता विभिन्न कारणले देखा पर्दछन् । यस्ता रोगहरू कहिलेकाहीं वंशाणुगत कारणले पनि सर्ने गर्दछन् । नसर्ने रोगहरू प्रायः दीर्घ प्रकारका हुन्छन्। जस्तैः क्यान्सर, मधुमेह, ग्यास्ट्राइटिस, अम्लपित्त, पत्थरी, उच्च रक्तचाप, मुटुसम्बन्धी रोगहरू, मिर्गौलाका रोगहरू, हाडजोर्नी तथा नसासम्बन्धी रोगहरू, बाथ, मानसिक रोगहरू, चोटपटक र दुर्घटनाका कारण हुने अशक्तता आदि नसर्ने रोगका उदाहरण हुन् ।

अहिले संसारमा सर्ने रोगको समस्या कम हुँदै गइरहेको र नसर्ने रोगको व्यापकता तथा जोखिम निरन्तर बढ्दै गइरहेको छ । नेपालमा समेत विभिन्न समयमा भएका अध्ययन तथा अनुसन्धानले नसर्ने रोगको व्यापकता र यसले भयावह अवस्था आउन सक्ने चेतावनी दिन थालिएको छ । सबैभन्दा बढी मुटुसम्बन्धी समस्या वा हृदयाघात, दोस्रोमा क्यान्सर, तेस्रोमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या र चौथोमा मधुमेह रोग नेपालमा पनि प्रमुख नसर्ने रोगका चुनौती हुन् भनिएको छ। अहिले विश्वलगायत नेपालमा जम्मा मृत्युको ५१ प्रतिशत यस्तै विभिन्न नसर्ने रोगका कारण हुने गरेको अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ । अतः यस्ता नसर्ने रोगको जोखिम पहिचान गरी समयमैं उपयुक्त कदम नचाल्ने हो भने थप भयावह अवस्था सृजना हुन सक्ने हुँदा अहिले संसारभरका मानिसहरूको मुख्य सरोकार नै नसर्ने रोगको रोकथाम र न्यूनीकरण बनेको छ। .

नसर्ने रोगका अवस्थाहरू

विश्वमा अहिले ठूलो समस्याको रूपमा नसर्ने रोगको समस्या देखापरिरहेको छ । मानिसले विभिन्न विज्ञान र प्रविधिको क्षेत्रमा सफलता हासिल गरेको छ र भौतिक सेवा–सुविधाले भरिपूर्ण भइरहेको छ। तर, यस्ता विकासले विनाशसमेत भित्र्याइरहेकोले मानिस त्राहिमाम बनिरहेको छ । औषधि विज्ञान र प्रविधिको विकासले मानिसले विभिन्न कीटाणुविरुद्ध विजय हासिल गरेको छ, तापनि आफ्नो शरीरभित्रै उत्पन्न हुने विभिन्न रोगबाट भने पराजित भएको छ। शरीरमा रोग उत्पन्न गर्ने विभिन्न कारक तत्त्वसँग मानिसले लडाइँ जित्न सकेको छैन र थकित बनेको अवस्था छ । यसैको परिणाम हो नसर्ने रोगको बिगबिगीका कारण मानिसले जीवन गुमाउनुपरेको छ । यो समस्याबाट विश्वलगायत नेपाल पनि अछूतो छैन। संसारमा हालसालैको (विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन २०२३) तथ्याङ्क हेर्ने हो भने नसर्ने रोगको समस्या यस्तो देखिन्छ :

- संसारमा हुने कुल मृत्युको ७४ प्रतिशत मृत्यु वा प्रतिवर्ष ४१ मिलियन (चार करोड दश लाख) व्यक्तिको मृत्यु नसर्ने रोगबाट हुने गरेको छ ।
- ७० वर्ष उमेर नपुग्दै मृत्यु हुने व्यक्तिमध्ये १७ मिलियन व्यक्तिको मृत्यु नसर्ने रोगले गर्दा हुने गरेको छ ।
- उमेर नपुग्दै हुने मृत्यु हुनेमा ८६ प्रतिशत कम आय हुने वा गरीब मुलुकमा हुने गरेको छ भने ७७ प्रतिशत यस्तो मृत्यु नसर्ने रोगका कारणले हुने गरेको छ ।
- नसर्ने रोगबाट मृत्यु हुने प्रमुख चाररोगमध्ये वार्षिक १७.९ मिलियन व्यक्तिको मृत्यु नसर्ने प्रकारको मुटुरोगसँग सम्बन्धित कारणले हुने गरेको छ । क्यान्सरबाट ९.३ मिलियन, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोगबाट ४.१ मिलियन र मधुमेह र मधुमेहसँग सम्बन्धित जटिलताबाट २ मिलियन व्यक्तिको मृत्यु हुने गरेको छ ।
- यी सबै किसिमका नसर्ने रोगहरूको मृत्युको प्रमुख कारण सुर्ती तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन, शारीरिक निष्क्रियता, मद्यपानको अनियन्त्रित सेवन, अस्वस्थकर भोजन र वायु प्रदूषण देखिएका छन् ।
- यस्ता रोगबाट बाँच्न वा मृत्युदर घटाउन रोग, शुरू अवस्थामैं पहिचान गर्नु, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु, जीवन शैलीगत अस्वस्थकर रहनसहन हटाउनु र रोगीको राम्रो उपचार तथा स्याहार गर्नु नै मुख्य उपाय हुने ठहर गरिएको छ।

नसर्ने रोगहरूको भविष्यको आकलन

नसर्ने रोगहरूको रोकथाम र त्यसप्रति सजग रहन आजैदेखि प्रयत्न नगर्ने हो भने भविष्यमा नसर्ने रोग यति भयावह र आक्रामक बनेर आउने अनुमान गरिएको छ, जसको चपेटामा जोकोही पर्ने निश्चित छ। आजैदेखि नसर्ने रोगबारे सचेतत नहुने हो र जीवनशैलीमा सुधार नगर्ने हो भने शायद मानिसको विनाश नसर्ने रोगबाट हुने दिन नआउला भन्न सकिन्न । यदि अहिलेकै तथ्याङ्कले निरन्तरता पाउँदै जाने हो भने भविष्यमा नसर्ने रोगको अवस्था यस्तो देखिने छ :

- विश्वमा नसर्ने रोगका कारणले मात्र हुने मृत्यु कुल मृत्युको ७५ प्रतिशत हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ ।
- मुख्य पाँच किसिमका नसर्ने रोगका कारण वार्षिक लगभग २ ट्रिलियन डलर आर्थिक नोक्सान हुनेछ। यसले विश्वमा आर्थिक धक्कासमेत दिनेछ ।
- नसर्ने रोगहरूले जनसङ्ख्या वृद्धि र जलवायु असन्तुलनको चरम अवस्थामा आएको आपत्तिको समेत सामना गर्नुपर्नेछ, जसले गर्दा मृत्युदर थप बढ्न सक्नेछ ।
- गरीब र कम विकसित देशमा नसर्ने रोगले ७७ प्रतिशत मृत्यु ओगट्ने वा आगामी ३० वर्षमा प्रत्येक चारजनाको मृत्युमध्ये ३ जनाको मृत्यु गरीब मुलुकमा मात्र हुनेछ।

यस्तो भयावह र त्रासद अवस्था ल्याउन सक्ने नसर्ने रोगबारे आजैदेखि सचेत हुन, सबैले यसविरुद्ध सशक्त प्रतिकार गर्न र सामना गर्न तयार हुनु जरूरी छ। यस्ता नसर्ने रोगका सन्दर्भमा बढीभन्दा बढी कुरा बुझ्न आवश्यक छ।

नसर्ने रोगका मुख्य कारण र जोखिम तत्त्वलाई यसप्रकार उल्लेख गर्न सकिन्छः

- धूमपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन
- मद्यपान
- अस्वस्थकर जीवनशैली र आहारविहार
- विशेष किसिमका पेशा
- वातावरणीय प्रदूषण
- दबाब वा तनावको सामना
- आनुवंशिक प्रभाव वा गडबडी

नसर्ने रोग रोकथामका उपायहरूः

- स्वस्थकर व्यवहार वा जीवनपद्धति अवलम्बन गर्ने
- पर्याप्त खाना खाएर शक्तिको आपूर्ति गर्ने तर जथाभावी र बढी खाना नखाने
- नियमित शारीरिक अभ्यास वा योग, ध्यान, प्राणायाम गर्ने
- शरीरको उचाइ अनुसार उचित तौल नियन्त्रण गरी मोटोपनबाट बच्ने
- धूमपान, मद्यपान, लागू पदार्थ तथा विभिन्न अम्मलहरू नखाने
- सबैलाई शिक्षाको अवसर दिने वा व्यवस्थापन गर्ने
- रोजगार तथा स्वस्थकर आवासको व्यवस्था गर्ने
- पर्याप्त स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराउने
- वातावरणीय तथा पेशागत स्वस्थता कायम गर्ने
- विद्यालयमा विशेष स्वास्थ्य शिक्षा दिने र नियमित विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने आदि ।

अन्तमा, शारीरिक निष्क्रियता, धूमपान तथा मद्यपान र अस्वस्थकर खानपिन (चिल्लो र नुनको मात्रा बढी र फलफूल तथा सागपात कम) जस्ता कारणले नसर्ने रोगको जोखिम बढेको हो, जसलाई खाना खाने प्रक्रिया वा बानीमा सुधार गर्न सके यस्ता रोगको केही हदसम्म निवारण गर्न सकिन्छ । त्यस्तै व्यक्तिको उमेर, लिङ्ग, जाति, पारिवारिक आनुवांशिकताजस्ता तत्त्वहरूका कारण पनि कतिपय रोगको जोखिम बढ्ने गर्छ, जसलाई निवारण गर्न सकिँदैन। यस्ता जोखिमबाट बाँच्न केही हदसम्म जीवनशैली व्यवस्थापनले सहयोग गर्छ । स्वास्थ्य शिक्षाको अपरिहार्यतालाई हामी सबैले मनन गर्नु जरूरी छ ।

अब आन्दोलनका नाममा कक्षा बिथोलिने छैन :त्रिवि स्ववियु

कीर्तिपुर (काठमाडौं), ५ चैत/रासस

त्रिभुवन विश्वविद्यालय, केन्द्रीय क्याम्पस स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियनले पठनपाठन, परीक्षा तथा परीक्षाफल प्रकाशनको तालिका बिथोलिने गरी कुनै पनि आन्दोलनका कार्यक्रम नगर्ने जनाएको छ।

त्रिविको स्ववियु निर्वाचित भएको एक वर्ष पुगेको अवसरमा सोमवार कीर्तिपुरस्थित केन्द्रीय क्याम्पस भवनमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा उक्त जानकारी दिइएको हो। कार्यक्रममा स्ववियुको विगत एक वर्ष र आगामी कार्ययोजनाबारे जानकारी दिँदै स्ववियु सभापति श्यामराज ओझाले शैक्षिक पात्रो सुनिश्चित गरी कडाइका साथ लागू गराउन हरसम्भव उपाय गरिने जानकारी दिए ।

“कक्षा शुरू हुने, समाप्त हुने, परीक्षा सञ्चालन र परीक्षाफल प्रकाशनसम्मको तिथिमिति निश्चित भएको शैक्षिक पात्रो चाहन्छौं र त्यसका लागि आन्दोलनले पढाइ बिथोलियो भन्ने अवसर दिँदैनौं,” उनले भने । शैक्षिक पात्रोकै लागि गत पुस ११ गतेदेखि निरन्तर दबाब दिएपछि त्रिविले हालै शैक्षिक पात्रो प्रकाशित गरेको तर परीक्षाफल प्रकाशन हुने मिति नतोकिएका कारण स्ववियुलाई मान्य नभएको पनि उनले बताए । समयमा पढाइ र परीक्षा तथा परीक्षाफल प्रकाशित नहुने अवस्थाले त्रिविलाई चौतर्फी समस्यामा पारेको पनि उनले बताए ।

परीक्षालगायत त्रिविका सबै शैक्षिक कार्यक्रम अति केन्द्रीकरणका कारण जटिल र ढिलासुस्तीग्रस्त बनेको स्ववियु सभापति ओझाको भनाइ थियो। त्यसैले शैक्षिक कार्यक्रम विकेन्द्रीकृत गर्दै लैजानसमेत स्ववियुले दबाब दिने उनले बताए । साथै विश्वविद्यालयका चारवटै अनुसन्धान केन्द्रहरूलाई पुनः सक्रिय बनाइ राज्यलाई आवश्यक अनुसन्धान गर्ने केन्द्रीय थलो बनाउन पनि दबाब दिइने स्ववियुले जनाएको छ ।

विश्वविद्यालयमा निश्चित मापदण्डका आधारमा मात्रै नियुक्ति गर्ने प्रणाली तयार गर्न पनि दबाब दिइने उनले बताए । त्रिवि स्ववियुले केन्द्रीय क्याम्पसका विद्यार्थीलाई अनुसन्धान परियोजनामा संलग्न गराएर ‘पढ्दै र कमाउँदै’को शैली अपनाउने र उनीहरूले प्रयोगात्मक अभ्यास गर्ने समय अनुकूल बनाएर कक्षाहरू चलाउन पनि स्ववियुले दबाब दिने भएको छ ।

कार्यक्रममा दिइएको जानकारी अनुसार गत वर्ष त्रिवि स्ववियुको दबाब र पहलस्वरूप केन्द्रीय पुस्तकालय सातामा छ दिन २४ घण्टा खुल्ने र शनिवार बिहान १० देखि साँझ ५ बजेसम्म खुल्न थालेको छ । यसैगरी, बन्द भएका छात्रावास थप ८० अटाउने गरी मर्मतसम्हार गराइ खुल्ने अवस्थामा रहेको तथा त्रिविका अन्य भौतिक संरचना सुधार तथा खेलकूद, क्याफ्टेरियालगायत काम स्ववियुको पहलमा भएको जानकारी पनि कार्यक्रममा दिइयो ।

यसैगरी, त्रिवि परिसरमा रहेको क्रिकेट रङ्गशालामा त्रिविका विद्यार्थीलाई ५० प्रतिशत छुट गराउनेलगायतका विद्यार्थी हकहितका काम पनि स्ववियुले गरेको जानकारी पनि पत्रकार सम्मेलनमा दिइयो । यसैगरी, आफ्नै विभागमा शोधपत्रमा ‘प्लेगारिजम’ (बौद्धिक चोरी) सम्बन्धी परीक्षण दुईपटकसम्म निश्शुल्करूपमा गर्न पाउने व्यवस्था स्ववियुको पहलमा गराइएको पनि उनले बताए ।

लामो समयदेखि विनासम्झौता विभिन्न निकाय, संस्था र व्यक्तिले समेत त्रिविको जग्गा प्रयोग गर्दै आएकातर्फ स्ववियुले ध्यान दिएको जानकारी पनि सभापति ओझाले दिए । यस अन्तर्गत त्रिविको २४ रोपनी जग्गा उपभोग गरिरहेको काठमाडौं उपत्यका खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डले विश्वविद्यालयलाई दैनिक तीन लाख लिटर पानी निश्शुल्क दिने र वार्षिक रु छ लाख मर्मतसम्हार खर्च दिने सहमति गरिएको उनले बताए।

यसैगरी, बाग्मतीको किनारमा बोर्ड प्रयोग गरिरहेको जग्गा तीन वर्षभित्र फिर्ता गर्ने सहमति भएको जानकारी पनि उनले दिए । आगामी वर्ष लेबोरेटरी माविले प्रयोग गरिरहेको ११३ रोपनी, राधास्वामी सत्सँग व्यासले प्रयोग गरिरहेको १५ रोपनी, गणतन्त्र स्मारकले प्रयोग गरिरहेको ६० रोपनीलगायत जमीन त्रिविको स्वामित्वभित्र ल्याउन पहल गरिने जानकारी पनि उनले दिए ।

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

सुन तस्करी प्रकरण : उपाध्यक्ष महरामाथि अनुसन्धान गर्न चार दिनको म्याद थप

काठमाडौं, ५ चैत/रासस

नेकपा (माओवादी केन्द्र)का उपाध्यक्ष, छोरा राहुल र पूर्वउपराष्ट्रपतिका छोरा दीपेश पुन यसअघि नै पक्राउ परिसकेका छ। कमजोर स्वास्थ्य अवस्थाका कारण

पक्राउ परेपछि पूर्वसभामुख महरालाई सिआइबी कार्यालय ल्याइँदै। तस्वीर: साभार

पूर्वसभामुख कृष्णबहादुर महरामाथि अनुसन्धान गर्न नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सिआइबी)ले चार दिनको म्याद पाएको छ। काठमाडौं जिल्ला अदालतले सुन प्रकरणको अनुसन्धान गरिरहेको सिआइबीलाई सोमवार नेता महरामाथि अनुसन्धान गर्न चार दिनको म्याद दिएको हो। म्याद थपका लागि उनलाई आजै जिल्ला अदालतमा पेश गरिएको थियो।

ब्युरोका प्रवक्ता प्रहरी उपरीक्षक होबिन्द्र बोगटीले म्याद थप भएसँगै थप अनुसन्धानका काम अघि बढाइएको जानकारी दिए। यसअघि सुन प्रकरणमा अनुसन्धान गरेको सिआइबीले महरालाई बयान कागज गराएर छाडेको थियो। नेता महरालाई कपिलवस्तुबाट आज बिहान नियन्त्रणमा लिएर काठमाडौं ल्याइएको थियो।

सर्वोच्च अदालतका पूर्वन्यायाधीश डिल्लीराम आचार्यको संयोजकत्वमा गठित सुनको अवैध तस्करी नियन्त्रणसम्बन्धी जाँचबुझ आयोगले पूर्वसभामुख महरामाथि छानबीन गर्न सिफारिश गरेसँगै थप अनुसन्धानका लागि प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको हो। उपप्रधानमन्त्री एवं गृहमन्त्री रवि लामिछानेले सुन तस्करी प्रकरणमा मुछिएका र जाँचबुझ आयोगले कारबाहीको सिफारिश गरेका सबैमाथि अनुसन्धान प्रक्रिया अगाडि बढाउन प्रहरीलाई आइतवार नै निर्देशन दिएका थिए।

गत साउन २ मा 'ब्रेक सु'मा लुकाएर ल्याइएको ६१ किलो सुन र २०७९ पुसमा विद्युतीय चुरोट (भेप)मा लुकाएर ल्याइएको नौ किलो सुन तस्करीमा संलग्न चिनियाँ नागरिकसँग पूर्वसभामुख तथा माओवादी केन्द्रका उपाध्यक्ष महराको नाम जोडिएको थियो। उक्त प्रकरणमा उनका छन्। यसअघि उक्त प्रकरणको अनुसन्धानमा त्रुटि भएको सुनको अवैध तस्करी नियन्त्रणसम्बन्धी जाँचबुझ आयोगले औंल्याएपछि तत्कालीन सिआइबी प्रमुख प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक किरण बज्राचार्यलाई केही अघिको मन्त्रिपरिषद्को निर्णयले प्रहरी मुख्यालयमा सरुवा गरिसकिएको छ। त्यहाँ प्रहरी अतिरिक्त महानिरीक्षक श्यामलाल ज्ञवालीलाई पठाइएको छ।

तत्कालीन समयमा सुन प्रकरणको अनुसन्धान टोली संयोजक प्रहरी उपरीक्षक सञ्जयसिंह थापा तथा प्रहरी नायब उपरीक्षकद्वय रुगम कुँवर र दुर्गा दाहाललाई हेडक्वाटर तानिएको छ। उक्त प्रकरणमा अहिले सिआइबीका नयाँ प्रहरी टोलीले अनुसन्धान गर्दैछ।

मन्त्रिपरिषद्ले उक्त आयोगको प्रतिवेदन कार्यान्वयन गर्ने निर्णय पनि गरिसकेको छ। सोही आधारमा प्रहरीले अनुसन्धान तीव्र पारेको छ। गत साउन २ मा 'ब्रेक सु'मा लुकाएर ल्याइएको ६१ किलो सुन र २०७९ पुसमा विद्युतीय चुरोट (भेप)मा ल्याइएको नौ किलो सुन तस्करीमा संलग्न चिनियाँ नागरिकसँग नाम जोडिएका केही व्यक्तिलाई त्यस बेला सिआइबीले बयान कागज गरेर मात्रै छाडेको थियो। त्यसमध्ये महरा पनि एक थिए।

पूर्वसभामुख महरा नर्भिक अस्पताल भर्ना

सुन प्रकरणमा अनुसन्धानका लागि पक्राउ परेका पूर्वसभामुख एवं नेकपा (माओवादी केन्द्र)का उपाध्यक्ष कृष्णबहादुर महरालाई नर्भिक अस्पताल थापाथलीमा भर्ना गरिएको देखाउँदै काठमाडौं जिल्ला अदालतले अस्पतालमा राखेर अनुसन्धान गर्न दिएको आदेशका आधारमा उनलाई नर्भिक अस्पतालमा लगेर भर्ना गरिएको प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो सिआइबीका प्रवक्ता प्रहरी उपरीक्षक होबिन्द्र बोगटीले जानकारी दिए।

उनका अनुसार सुरक्षा पहराका साथ उनलाई अस्पतालमा भर्ना गरिएको हो। महराले आफू बिरामी भएको बताएपछि अदालतले प्रहरीलाई चार दिन हिरासतमा राख्न र अस्पतालमा राखेरै अनुसन्धान गर्न अनुमति दिएको थियो।

नेता महरालाई आजै कपिलवस्तुबाट पक्राउ गरी काठमाडौं ल्याइएको थियो। गत साउन २ मा 'ब्रेक सु'मा लुकाएर ल्याइएको ६१ किलो सुन र २०७९ पुसमा विद्युतीय चुरोट (भेप)मा लुकाएर ल्याइएको नौ किलो सुन तस्करीमा संलग्न चिनियाँ नागरिकसँग नेता महराको नाम जोडिएको छ।

ती व्यक्तिसँग चिनजान र कुराकानी भएको स्वयम् महराले स्वीकार गरे पनि तस्करीको विषयमा भने आफू अनभिज्ञ रहेको दाबी गर्दै आएका छन्।

पूर्वन्यायाधीश डिल्लीराज आचार्य नेतृत्वको सुन तस्करी नियन्त्रणसम्बन्धी जाँचबुझ आयोगले उनीमाथि अनुसन्धान गर्न सिफारिश गरेको र सरकारले आयोगको प्रतिवेदन कार्यान्वयन गर्ने निर्णय गरेलगत्तै महरालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिई अनुसन्धान थालेको हो।

यसअघि भने सिआइबीले उनलाई बयान कागज गराएर मात्रै छाडेको थियो। उक्त प्रक्रिया त्रुटिपूर्ण रहेको आयोगले औंल्याएको छ।

उमेर पुगी बिहे गर्नेलाई रू ५० हजार

महोत्तरी, ५ चैत/रासस

महोत्तरीको बर्दिबास नगरक्षेत्रमा उमेर पुगेर बिहे गर्ने मुसहर जाति समुदायका दम्पतीले रु ५० हजार नगद प्रोत्साहन रकम पाउने भएका छन्। सोमवार बर्दिबास-१४ स्थित नमूना मुसहर बस्तीमा १०८ जनाको लघुजीवन बीमा गराएपछि बर्दिबास नगरपालिका प्रमुख प्रह्लादकुमार क्षेत्रीले सो प्रोत्साहन रकम घोषणा गरेका हुन्।

"छोराछोरीको उमेर २० वर्ष पुगेपछि मात्र उनीहरूको विवाह गर्नुहोस्, नगरपालिका कार्यालयले रु ५० हजार नगद प्रोत्साहन रकम दिनेछ," नगरप्रमुख क्षेत्रीले भने, "यसले तपाईहरूको स्वास्थ्य र परिवार राम्रो बन्नेछ।" यो कार्यक्रम नगरक्षेत्रका सबै मुसहर समुदायमा लागू हुने क्षेत्रीले स्पष्ट पारे।

नगरक्षेत्रभित्रका स्थायीवासी मुसहर पुरुष र महिला दुवैलाई यो रकम उपलब्ध गराइने क्षेत्रीको भनाइ छ। सानै उमेरमा विवाह गरी बच्चा जन्माउँदा मुसहर महिलाको स्वास्थ्यमा समस्या बढ्दै गएको क्षेत्रीले बताए। २० वर्ष नपुगी विवाह गर्न नपाइने व्यवस्था भएपनि मुसहर बस्तीमा बालविवाह भने यथावत् नै छ।

१८ देखि ६९ वर्ष उमेर समूहका मुसहरहरूको तीन वर्षे लघुजीवन बीमाबापत रकम बर्दिबास नगरपालिकाले एकमुस्ट रु एक लाख १९ हजार ३४५ जम्मा गरेको हो। बीमा 'लिबर्टी माइक्रो लाइफ इन्स्योरेन्स' लिमिटेड बर्दिबास शाखामा गरिएको छ।

नगरप्रमुख क्षेत्रीसहित बीमा कम्पनीका अधिकृत बस्तीमै पुगेर लघुजीवन बीमा गराइएको हो। गरिबी, अशिक्षा र सबैखाले अवसरबाट वञ्चित मुसहरलाई भइपरी आउने दुर्घटनामा राहत होस् भन्ने उद्देश्यले लघुजीवन बीमा गराइएको जनाइएको छ। बीमितले तीन वर्षपछि भवितव्य पर्दा रु एक लाख नगद पाउने लिबर्टी माइक्रो लाइफ इन्स्योरेन्स लिमिटेडका शाखा प्रमुख रवीन्द्रकुमार मिश्रले जानकारी दिए।

नगरपालिकाले बीमा गरिदिंदा स्थानीय सरकारबाट सहयोग पाइने आशा जागेको बस्तीकी ५८ वर्षीया मानकी सदाले बताइन्। सोही बस्तीका ६६ वर्षीय सुकेश्वर सदा र २२ वर्षीया निशा सदाले लघुजीवन बीमा गरिदिएकोमा खुशी व्यक्त गरे।

मुसहर बस्तीकी ५७ वर्षीया रजिया सदाले आफ्ना नातिनातिनालाई २० वर्ष उमेर कटाएर मात्र बिहे गर्न सल्लाह दिने बताइन्। बर्दिबास-१४ को नमूना मुसहर बस्ती धुर्मुस-सुन्तली फाउन्डेशनले बनाएर ५२ मुसहर परिवारलाई २०७४ वैशाख १ गते हस्तान्तरण गरेको थियो।

५४ लाख बालबालिकाले दादुरा-रुबेलाविरुद्ध खोप लगाए

तस्वीर: प्रतीक/फाइल

काठमाडौं, ५ चैत/रासस

सरकारले सञ्चालन गरेको दादुरा-रुबेलाविरुद्धको खोप अभियानमा करीब ५४ लाख ४२ हजार ४६९ बालबालिकाले खोप लगाइसकेका छन्।

बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाका प्रमुख डा अभियान गौतमले खोप अभियानमा करीब ९३ प्रतिशतले खोप लगाएको जानकारी दिए। गत फागुन १३ गतेदेखि दादुरा-रुबेलाको सङ्क्रमणको जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै सरकारले पश्चिमरूकुम र जाजरकोटबाहेक ७५ जिल्लामा खोप अभियान सञ्चालन गरेको छ। ती जिल्लाका कुल ५७ लाख ४२ हजार ९९३ बालबालिकालाई खोप लगाउने लक्ष्य राखिएको छ।

उनले यही चैत ७ गतेसम्म सबै लक्ष्य हासिल गर्नेसमेत बताए। "हामीले सोचेजस्तो नै सबै बालबालिकाले खोप लगाएका छन्," उनले भने, "हामीले निर्धारण गरेको लक्ष्य अनुसार सबै बालबालिकाले खोप लगाउँछन्।" दादुरा-रुबेलाको अति सङ्क्रमित भारतसँग सीमा जोडिएका २१ तथा काठमाडौं उपत्यकाका तीन गरी २४ जिल्लामा नौ महीनादेखि १५ वर्षमुनिका र ५१ जिल्लाका नौ महीनादेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकालाई पनि खोप लगाईदैछ।

खोप बिहान १० देखि अपराह्न ४ बजेसम्म बालबालिकालाई विद्यालय तथा खोपकेन्द्रमा लगाइएको छ। खोप अभियानका लागि देशभरि ४८ हजार ७९८ खोपकेन्द्र रहेका छन्। यस्तै, ४९ हजार ९३७ स्वास्थ्यकर्मी र ५९ हजार ९०६ स्वयंसेवक परिचालन गरिएका छन्।

नेप्से परिसूचकमा सामान्य अङ्कको वृद्धि

काठमाडौं, ५ चैत/रासस

नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा सोमवार सामान्य अङ्कको वृद्धि देखिएको छ। आज नेप्से परिसूचक तीन दशमलव २७ अङ्कले बढेर दुई हजार ७३ दशमलव ५३ को बिन्दुमा कायम भएको छ।

आज ३०३ कम्पनीका ७४ लाख ५९ हजार ४२४ कित्ता शेयर ५३ हजार २५६ पटक खरीद-बिक्री हुँदा रु दुई अर्ब ८८ करोड ५६ लाख ३७ हजार ८१८ बराबरको कारोबार भएको छ।

बैंकिङ समूह शून्य दशमलव ०३, लगानी समूह शून्य दशमलव ४६, उत्पादन तथा प्रशोधन शून्य दशमलव ८२ र निर्जीवन बीमा समूह शून्य दशमलव १० प्रतिशतले घटेका छन् भने अरू सबै समूहका उपसूचक बढेका छन्। सबैभन्दा धेरै विकास बैंक समूह एक दशमलव ३० र वित्त समूह एक दशमलव ०८ प्रतिशतले बढेका छन्।

गुर्खाज फाइनान्स लिमिटेड, सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंक लिमिटेड, पिपुल्स पावर लिमिटेड र धौलागिरि लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ। सबैभन्दा धेरै घट्नेमा भने मानुषी लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्य पाँच दशमलव १५ प्रतिशतले घटेको छ।

कारोबार रकमका आधारमा गुर्खाज फाइनान्स लिमिटेडको रु २३ करोड १४ लाख ५८ हजार ७७ बराबरको कारोबार भएको छ। कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा भने अपर तामाकोशी हाइड्रोपावर लिमिटेडको छ लाख ४२ हजार ५९१ कित्ता शेयर किनबेच भएका छन्।

कृष्णपुर नगरपालिका-६ का किसानले खेतमा लगाएको बेमौसमी काउलीखेती। तस्विर: राजेन्द्रप्रसाद पनेरू/रासस

नेपालमा पढाइन्छ, जापानमा सिकाइन्छ

नारायण न्यौपाने/रासस
टोकियो (जापान), ५ चैत/

हामी जापानको राजधानी टोकियोको मध्य शहरमा अवस्थित एभरेस्ट इन्टरनेशनल विद्यालयमा पुग्दा प्राङ्गणमा सूर्यचन्द्र अङ्कित नेपाली झन्डा फहराइरहेको थियो। विद्यार्थीहरू 'माथिमाथि शैलुङ्गेमा चौरी डुलाउनेलाई...' बोलको नेपाली मौलिक गीतमा नृत्य गर्ने अभ्यास गर्दै थिए।

नेपाली पाठ्यक्रम अनुसार पढाइ भइरहेको जापानको टोकियोस्थित एभरेस्ट इन्टरनेशनल विद्यालयका विद्यार्थीहरू। तस्वीरः रासस

नेपाली पत्रकारहरूको अन्तर्राष्ट्रिय सञ्जाल (इन्जा)का अध्यक्षसहितको राससको टोली विद्यालय परिसर पुग्दा दैनिक कक्षा प्रारम्भ भइसकेको छ। विद्यालयमा नेपालीसहित जापानी र अन्य देशका विद्यार्थीहरू नेपाली राष्ट्रिय गान 'सयौं थुङ्गा फूलका हामी एउटै माला नेपाली...' सम्मानपूर्वक उच्चारण गरिरहेका थिए। नेपालको राष्ट्रिय गान र मौलिक गीतले गुञ्जायमान सो वातावरणले टोकियोको व्यस्त शहरमा सानो नेपाल महसूस गर्न सकिन्थ्यो।

एभरेष्ट इन्टरनेशनल स्कूल नेपालबाहिर नेपाली पाठ्यक्रम र परीक्षा प्रणालीका आधारमा सञ्चालन हुने एक मात्र विद्यालय हो। स्थापनाकालमा १६ जना विद्यार्थीबाट शुरू भएको यस विद्यालयमा हाल नर्सरीदेखि कक्षा १२ सम्म ४५० विद्यार्थी अध्ययनरत छन्। सो विद्यालयले शिक्षामार्फत नेपालीपन, नेपाली मन, भूगोल, संस्कार र संस्कृति तथा वेशभूषा, रहनसहन, गीत/सङ्गीत जापानलगायत अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमा पुर्‍याउने काम गर्दै आएको छ।

जापानमा रहेका नेपाली समुदायको पहलमा सन् २०१३ मा शुरू भएको विद्यालयले हालसम्म तीनपटक माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसइई) तथा एकपटक कक्षा १२ को परीक्षामा सामेल भइसकेको छ। ती सबै परीक्षामा विद्यालयको नतीजा अब्बल छ।

तर पछिल्लो समय विद्यालयको भविष्यलाई लिएर सरोकारवालाहरूले चिन्ता व्यक्त गरेका छन्। अहिले नेपालमा प्रस्तावित विद्यालय शिक्षा विधेयकले विदेशमा सञ्चालित नेपाली विद्यालयलाई समेट्न नसकेको विद्यालयका प्राचार्य विष्णुप्रसाद भट्टले गुनासो गरे। विद्यालय र यहाँका नेपाली विद्यार्थीहरूका लागि भए पनि विधेयकमा यस प्रकारका विद्यालयबारे उल्लेख गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ।

"विधेयकले विदेशमा नेपाली पठ्यक्रम अनुरूप चल्ने विद्यालय कुन मातहत रहने भन्ने ठूलो प्रश्न खडा गरेको छ। विदेशमा रहेका विद्यालय कुन मातहत भन्ने स्पष्ट छैन"–उनले भने।

उक्त विधेयक बनाउने सन्दर्भमा सामाजिक शिक्षा अङ्ग्रेजी भाषामा पढाइका लागि स्वीकृति, स्थानीय भाषामा एक विषयको पढाइ र विदेशी विद्यार्थी भर्ना रजिस्ट्रेशनमा सहजीकरणलगायत विषय उठान गरेको छ। विधेयकमा विदेशमा रहने त्यस्ता विद्यालयका लागि विशेष व्यवस्था मिलाउने तथा समन्वय र सहजीकरण गर्ने निकायको आवश्यकता रहेको उनको तर्क छ।

मुलुकको एकतिहाई अर्थात झन्डै ८० लाख भन्दाबढी सङ्ख्यामा जनता देश बाहिर रहेको अवस्थामा नयाँ ऐन निर्माण भइरहँदा सो विषयमा पनि ध्यान दिनुपर्ने उनको सुझाव छ। उनले नेपाल सरकारसमक्ष विदेशमा सञ्चालनमा रहेका विद्यालयलाई परेको नीतिगत समस्या सुल्झाउन आग्रह गरे।

देशबाहिर रहेका नेपालीलाई शिक्षाको माध्यमबाट आफ्नो देशसँग जोड्न सकिने छ भने विद्यालयमा पढने विद्यार्थीका नाताले अरू देशका नागरिकलाई नेपाल राष्ट्र, कला र संस्कृतिबारे जानकारी दिलाउन महत्त्वपूर्ण अवसर मिल्ने उनको धारणा छ।

एभरेस्ट इन्टरनेशनल विद्यालयका संस्थापक सदस्य भूषण घिमिरे नेपाल र जापानको शिक्षण पद्धतिमा केही फरक देख्छन्। उनका शब्दमा नेपालका विद्यालयमा पढाउने शैली छ भने जापानमा सिकाउने शैली छ।

"नेपालको शिक्षा पद्धतिमा पढाइन्छ मात्रै। एकोहोरो पढाएर सिकाइ प्रभावकारी हुँदैन। जापानको शिक्षा पद्धति भने अलिक फरक छ। यहाँ सिकाइन्छ। वास्तवमा पढाइ र सिकाइबीच भिन्नता ठूलो छ। हामीले यो अन्तर बुझ्न जरूरी छ। नेपालको शिक्षण पद्धतिमा सिकाइ शुरू गर्नुपर्छ"–उनले भने।

अध्ययनमा सिकाइ प्रभावकारी भएन भने जीवनमा लागू गर्न गाह्रो हुन्छ। सिकेको कुरा पढेको कुराभन्दा लामो समयसम्म स्मरण भइरहन्छ। जापानमा घर र शिशु कक्षामा सिकाइ भनेको अनुशासन पनि मानिन्छ।

सो विद्यालय सञ्चालक समिति सदस्यसमेत रहेका उनी भन्छन्– "सिकाइ नभएको पढाइको अर्थ छैन। जापानमा बच्चालाई घर वा नर्सरी कक्षा होस् सिकाउने पहिलो विषय अनुशासन हो। मैले अरूलाई नकारात्मक असर पुर्‍याउने कुनै काम गर्नुहुन्न भन्ने सिकाइ पहिलो हो।"

नेपालमा भ्रष्टाचार लामो समयदेखि समस्याका रूपमा छ। भ्रष्टाचारले राष्ट्र र समाजलाई हानि पुर्‍याउँछ त्यसमा संलग्न हुनुहुँदैन भन्ने ज्ञान पनि विद्यालय तहमैं सिकाइने उनले सुनाए। त्यति मात्र होइन, तपाईंले कसैलाई झुक्किएर ठक्कर दिए पनि ठक्कर खाने व्यक्तिले कतै मैले नै त गल्ती गरेको होइन भनेर माफी माग्ने संस्कार पनि छ।

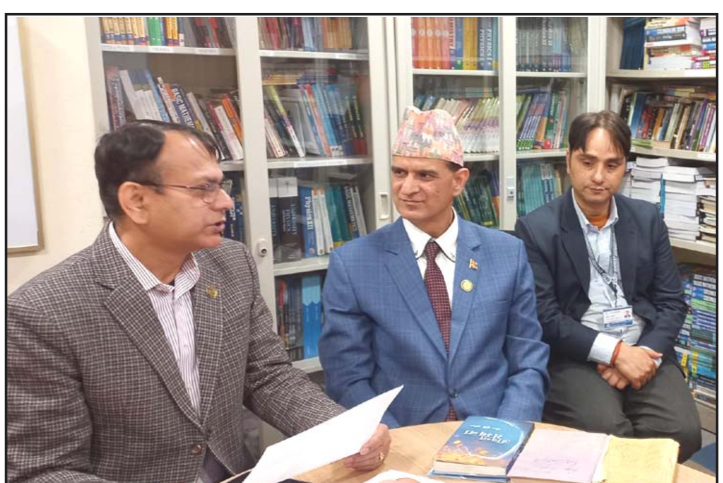
"नेपालमा अहिले धेरै समयपछि विद्यालय शिक्षासम्बन्धी नयाँ कानून बन्न लागेको छ। त्यस ऐनमा अनुशासन र कर्तव्यका विषयलाई समेट्नुपर्छ। कसैले अर्कोलाई नराम्रो हुने काम नगरिदिए समाज राम्रो हुन समय लाग्दैन। त्यो खाले शिक्षा बालबालिकालाई सिकाउनुपर्छ"–उनले भने।

अनुशासनले गल्ती र हारलाई सहज स्वीकार्य बनाउने भन्दै उनले कानून र संस्कार छुट्याउन कठिन हुने धारणा राखे। त्यस खालको संस्कार हाम्रो देश नेपालमा पनि उत्तिकै आवश्यक रहेको उनले भने।

बाह्र वर्ष अघि जापानमा नेपाली नागरिक अध्ययनका अतिरिक्त विभिन्न पेशा व्यवसायसँग जोडिएर पुग्ने क्रम देखिएपछि सन्तानको शिक्षाका लागि परिवार छोड्न नपरोस् भनी गैरनाफामूलक संस्थाका रूपमा त्यहाँको नेपाली समाजको अगुवाईमा विद्यालय स्थापना गरिएको थियो।

विद्यालयको अध्यक्षमा गैरआवासीय नेपाली सङ्घ (एनआरएनए)का पूर्वअध्यक्ष भवन भट्ट छन्। उक्त विद्यालयलाई जापानको शिक्षा मन्त्रालयले अन्तर्राष्ट्रिय विद्यालयको मान्यता प्रदान गरेको छ।

जापानमा विद्यालय सञ्चालन गर्न त्यहाँको सम्पूर्ण नीति नियमको कडाइका साथ पालना गर्नुपर्छ। ती सबै पालना गरेकै कारण जापानी समुदायबीच पनि विद्यालय आकर्षणको केन्द्र बन्दै आएको छ। हाल उक्त विद्यालयका ६१ मध्ये नौजना जापानी शिक्षक तथा कर्मचारी छन् भने छजना जापानी विद्यार्थी अध्ययनरत रहेको विद्यालयका भाइस प्रिन्सिपल राजेन्द्र तामाङले जानकारी दिए। उनका अनुसार विद्यालयमा दुई घण्टा टाढादेखि रेल चढेर आउने विद्यार्थीको सङ्ख्या उल्लेख्य छ।



विद्यालयका प्राचार्य विष्णुप्रसाद भट्टलगायत विद्यालयका पदाधिकारी नेपालबाट जापान आएका पत्रकारसँग कुरा गर्दै। तस्बिरः नारायण न्यौपाने/रासस

टोकियोमा रहेका अन्य विद्यालयको तुलनामा सुलभ शुल्कमा गुणस्तरीय शिक्षा भएकै कारण विद्यालयमा विद्यार्थी भर्ना चाप चुनौतीपूर्ण रहेको विद्यालय सञ्चालक समितिका उपाध्यक्ष मेघराज नेपाल बताउँछन्।

विद्यार्थीको चाप र भौतिक पूर्वाधारका कारण नर्सरी कक्षा एक ठाउँमा छ भने १ देखि ३ सम्मका कक्षा बेग्लै ठाउँमा पढाइ हुन्छ। उक्त विद्यालयमा भर्नाका लागि हालको भन्दा दोब्बर विद्यार्थीका लागि माग रहेको उनले बताए।

टोकियोमा धेरै नेपालीहरूको पेशा–व्यवसाय भएकोले अन्यन्त्र सारिएको खण्डमा उनीहरूलाई मर्का पर्ने सञ्चालकको बुझाइ छ। अध्ययनसहित विभिन्न पेशा–व्यवसाय गरी हाल जापानमा एक लाख ६३ हजारभन्दा बढी सङ्ख्यामा नेपाली बस्दै आएका छन्। जापानमा विद्यार्थीलाई होस्टेलमा राख्न नमिल्ने व्यवस्था छ। नेपालमा जस्तो विद्यार्थीको क्षमता र नतीजा हेरेर विद्यार्थी भर्ना गर्ने सुविधा पनि छैन। तोकिएको समयमा जो आयो उसले भर्ना पाउँछ।

परीक्षाको अनुगमन र अन्य कानूनी एवं नीतिगतरूपमा विद्यालयलाई परेको समस्या टोकियोस्थित नेपाली दूतावासले सम्बोधन गर्दै आएको छ। जापानको नेपाली समाज तुलनात्मकरूपमा सुसङ्गठित, सुविचारित र समृद्ध हुँदै गएको जापानका लागि नेपाली राजदूत डा दुर्गाबहादुर सुवेदी बताउँछन्।

"नेपालीपन र नेपाली मन बचाउने काममा यहाँको नेपाली समाज लागिपरेको उदाहरणका रूपमा एभरेस्ट स्कुल रहेको छ। नेपालको परिचय, भाषा, नेपाली कला, संस्कृति, रहनसहन, गीत–सङ्गीत वेशभूषा प्रवर्द्धनमा विद्यालयले योगदान पुर्‍याएको छ"–राजदूत डा सुवेदी भन्छन्।

नेपालको पर्यटन प्रवर्द्धनमा प्रचारका माध्यमबाट सहयोग पुगोस् भन्ने हेतुले विश्वको चुचुरो सगरमाथाको उचाइसँग जोडेर बसको नम्बर ८८४८ राखिएको छ।

त्यसो त सन् १९०२ मैं राणाकालीन समयमै आठजना नेपाली विद्यार्थीलाई उच्च शिक्षा हासिल गर्न भान्सेसहितको व्यवस्थामा जापान पठाइएको थियो। जापान नेपालको विकासको ठूलो सहयोगी र साझेदार मुलुक हो। पछिल्लो समय जापानी समाजमा नेपाली नागरिकले बनाएको परिचय, पहिचान र प्रतिष्ठा उदाहरणीय र आदरणीय रहेको दूतावासको ठम्याइ छ।

भ्रष्टाचार गरेको अभियोगमा मुद्दा दायर

काठमाडौं, ५ चैत/रासस

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले सर्लाही जिल्लाको हरिपुर नगरपालिकाका तत्कालीन उपप्रमुख रेणुकादेवी काफ्लेलगायत व्यक्तिविरुद्ध सोमवार विशेष अदालतमा मुद्दा दायर गरेको छ। उनीहरूले स्थानीय लखनदेही खोलामा तटबन्ध निर्माण नै नगरी आर्थिक अनियमितता गरेको पाइएको छ। नदी नियन्त्रणका लागि माटो पुर्ने कामका लागि भ्रष्टाचार भएको पाइएको छ।

आयोगले हरिपुर नगरपालिका नगर कार्यपालिका कार्यालयका तत्कालीन निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नइन्द्रकुमार पौडेल, इन्जिनीयर रञ्जीत साह र सबइन्जिनीयर सञ्जीव चौधरीविरुद्ध रु ८५ लाख १८ हजार ६३१ बराबरको बिगो दाबी गरिएको छ।

यसैगरी, आयोगले हरिपुर नगरपालिकाका तत्कालीन उपप्रमुख रेणुकादेवी काफ्ले, सदस्य वेदकुमारी बलम्पाकी, सदस्य लक्ष्मी कुमर, वडा नं १ का तत्कालीन वडाध्यक्ष कुमार लामाविरुद्ध भ्रष्टाचार निवारण ऐन, २०५९ अनुसार कारबाहीको माग गरिएको छ। यसैगरी, नदी नियन्त्रण उपभोक्ता समिति हरिपुर–१ नाखाटोल उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष शम्शेबहादुर बस्नेत, सचिव इन्द्रबहादुर घिसिङ र कोषाध्यक्ष निर्मलाकुमारी देवीविरुद्ध पनि रु ८५ लाख १८ हजार ६३१ बराबरको बिगो दाबी गर्दै मुद्दा दायर गरिएको प्रवक्ता नरहरि घिमिरेले जानकारी दिए।

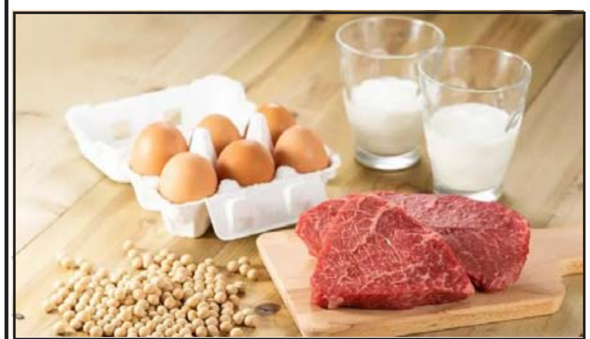
फरक समाचार

दूध पिउनु स्वास्थ्यका लागि कत्तिको फाइदाजनक ?

आजकल टेलिभिजनलगायत धेरै मिडिया प्लेटफर्म दूध पिउनुका फाइदाहरू वर्णन गर्ने विज्ञापनहरूले भरिएका छन्।

जस्तो 'हाम्रो कम्पनीको बिस्कुटमा दूध बढी छ' जस्ता विज्ञापनहरू प्रायः देख्न पाइन्छ। यदि तपाईंले हाम्रो कम्पनीको दूध वा त्यसबाट बनेका उत्पादनहरू प्रयोग गर्नुभयो भने, तपाईंका बच्चाहरू 'च्याम्पियन' बन्नेछन्।

भारत विश्वमा सबैभन्दा बढी दूध उत्पादन गर्ने देश हो। सरकारी तथ्याङ्क अनुसार २०२२/२३ मा यहाँ २३ करोड टनभन्दा बढी दूध उत्पादन भएको थियो।



भारतीय समाजमा यो प्रचलित विश्वास छ कि दूध मानव शरीरका लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ र यो एक स्वस्थ पेय हो। धेरैलाई राति सुत्नुअघि एक गिलास तातो दूध पिउने बानी हुन्छ।

तर यो पनि सत्य हो कि नवजात अवस्थापछि मानिसबाहेक अरू कुनै प्राणीले अर्को प्राणीको दूध पिउँदैन।

के दूध यस्तो चीज हो जुन सबैले दिनहुँ पिउन सक्छ ? दूधमा कस्ता पोषक तत्त्व पाइन्छन् ? दैनिक कति दूध पिउनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो ? र दूध कसले पिउनुहुँदैन ? यी सबै प्रश्नको उत्तर खोज्ने प्रयास यस रिपोर्टमा गरिएको छ।

के मासु खानेहरूले दूध पिउनु आवश्यक छ ?

बाल स्वास्थ्य तथा पोषण विज्ञ अरुणकुमार दूधमा क्याल्सियम र प्रोटिनको मात्रा धेरै हुने भएपनि पर्याप्त मात्रामा मांसहारी खाना खाएमा दूध पिउनु अनिवार्य नहुने बताउँछन्।

डा अरुण कुमार भन्छन्, "नियोलिथिककालमा मानिसहरूमा धेरै प्रकारका पोषणको कमी थियो। त्यसैले पनि मानिसहरूले दूध दिने जनावर पाल्न थालेका हुन सक्छन्। त्यस बेला पोषणका लागि कृषिजन्य वस्तुमा भर पर्न नसक्दा दूध पिउने चलन बढेको हो। मानव समाजमा विगत १० हजार वर्षदेखि दूध पिउने बानी प्रचलनमा छ। अहिले हाम्रो खानपानमा धेरै सुधार भएको छ। यदि हामीले खानेकुरा ठीकसँग खायौं भने हामीलाई दूध चाहिँदैन।

दूधमा कस्ता पोषक तत्त्व पाइन्छन् ?

अधिकांश मानिस गाईको दूध पिउने गर्छन्। यसपछि भैंसीको दूध बढी प्रयोग गरिन्छ। यदि हामी क्यालोरीको हिसाब गर्छौं भने, १०० ग्राम दूधमा ६७ क्यालोरी हुन्छ। तर समान मात्राको भैंसीको दूधमा ११७ क्यालोरी हुन्छ। यही कारण भैंसीको दूध लगातार पिउनाले तौल बढ्छ।

डा अरुण कुमारका अनुसार १०० ग्राम गाईको दूधमा १२० मिलिग्राम क्याल्सियम हुन्छ, त्यतिकै मात्राको भैंसीको दूधमा २१० ग्राम क्याल्सियम हुन्छ। जहाँसम्म प्रोटिनको सवाल छ, १०० ग्राम गाईको दूधमा ३.२ ग्राम प्रोटिन हुन्छ भने भैंसीको दूधमा ४.३ ग्राम प्रोटिन हुन्छ, तर यो एक केसिन प्रोटिन हो। यसको मतलब यो प्रोटिन पच्दैन। यही कारण हो कि यदि तपाईंको आन्द्रामा ल्याक्टिज इन्जाइम छैन भने, शारीरिक समस्या हुन सक्छ। त्यस्तै, बोसोको कुरा गर्दा १०० ग्राम गाईको दूधमा ४.१ ग्राम र भैंसीको दूधमा ६.५ ग्राम बोसो हुन्छ।

दूध कसले पिउनुपर्छ ?

डा अरुण कुमारका अनुसार पहिले आमाको दूध पिउने बालबालिकामा मात्रै ल्याक्टिज इन्जाइम हुन्थ्यो भने, तर अहिले दैनिक दूध पिउने बानी बसेपछि मानव शरीरमा परिवर्तन आएको छ। त्यसैले वयस्कहरूले दूध पिउनुहुँदैन।

उनी भन्छन्, "दूध पाचनसँग सम्बन्धित छ। कोही मानिसलाई एक लिटर दूध पिउँदा पनि अपच हुँदैन भने, कसैलाई आधा गिलास मात्र दूध पिउँदा ग्याँस, पेटमा जलन र पखाला लाग्न सक्छ। यस्ता व्यक्तिले दूध पिउनुहुँदैन।"

उनी भन्छन्, "दूधमा धेरै पोषक तत्त्व हुने भएकाले बालबालिकालाई दूध खुवाउनुपर्छ तर यसले तौल बढाउँछ। त्यसैले बालबालिकालाई दूध मात्रै खुवाउनुहुँदैन। कतिपय बालबालिकाले दूधकै कारण अन्य खानेकुरा खाँदैनन्।

हरेक दिन कति दूध पिउनुपर्छ ?

केही वर्ष पहिले "दूध क्रिकेटर महेन्द्र सिंह धोनीको मनपर्ने पेय थियो। दूध पिएपछि धोनीले हेलिकप्टर शटहरू निकै सहजताले प्रहार गर्थे।"

इन्टरनेटमा यो कुरा धेरै भाइरल भएको थियो कि उनी हरेक दिन चार लिटर दूध पिउने गर्छन्। धोनीले यसमा भनेका थिए कि म हरेक दिन एक लिटर दूध पिउने गर्छु।

पोषणविद् धारिणी कृष्णन भन्छिन्, "सबैले दिनहुँ एक लिटर दूध पिउन सक्दैनन्। हुन सक्छ धोनीमा एक लिटर दूध पचाउन सक्ने क्षमता छ किनभने उनी धेरै व्यायाम गर्छन्, तर स्वस्थ व्यक्तिले ४०० मिलीलिटर दूध वा ४०० ग्राम दही लिन सक्छ।

के मीठो दूध पिउन सकिन्छ ?

होमियोप्याथ डा श्रवण कुमार भन्छन्, "हरेक दिन ४०० एमएल दूध पिउनु राम्रो हुन्छ, बिहान २०० एमएल र बेलुका २०० एमएल। साँझमा चिनी मिसाएर दूध पिउनुहुँदैन। किनकि दूधमा पहिले नै पर्याप्त मात्रामा क्यालोरी हुन्छ।"

उनी भन्छन्, "यदि कसैलाई अल्सर वा ल्याक्टोज एलर्जी छ भने उसले दूध पिउनबाट जोगिनुपर्छ। यदि कसैलाई अपचको समस्या छ भने उसले दूध पिउनुहुँदैन।"

डा श्रवण कुमार भन्छन्, "यदि तपाईं क्याल्सियमको लागि दूधको साटो अन्य विकल्प प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ र मांसहारी हुनुहुन्छ भने, तपाईंले खसीको खुट्टीको सुप पिउन सक्नुहुन्छ।"

उनी भन्छन्, "अन्डाको सेतो भागले पनि क्याल्सियम दिन्छ। घ्यू, मख्खन, बदाम, हरियो तरकारीले पनि क्याल्सियम दिन्छ।"

कुन दूध राम्रो A1 वा A2

के स्थानीय गाईको A2 प्रकारको दूध प्रोटिनले भरिपूर्ण हुन्छ र विदेशी जातको A1 प्रकारको दूधले धेरै रोग निम्त्याउँछ ?

डा अरुण कुमार भन्छन्, "विश्वभर यस विषयमा धेरै अनुसन्धान भइसकेको छ। दुवै प्रजातिका गाईको दूधमा मौजुद प्रोटिनको संरचनामा केही भिन्नता छ, तर A1 दूध मानव शरीरको लागि हानिकारक छ भन्ने कुनै बलियो प्रमाण छैन। उनी भन्छन्, भैंसीको दूध १०० प्रतिशत A2 किसिमको हो। विदेशी जातको जर्सी गाईले पनि A2 प्रकारको दूध दिन्छ।

पोषणविद् धारिणी कृष्णन भन्छिन्, "A1 र A2 किसिमका दूधमा अनुसन्धान गर्न आवश्यक छैन। राम्रो र सफा ठाउँबाट दूध पिउन पर्याप्त छ।

स्रोतः बिबिसी हिन्दी (प्रतीक डेस्क)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

अडानी समूहले कुल लगानीको ७० प्रतिशत हरित ऊर्जामा लगानी गर्ने

नयाँ दिल्ली, ५ चैत/एनआई

भारतको अडानी समूहले आफ्नो कुल लगानीको ७० प्रतिशतभन्दा धेरै हरित ऊर्जामा लगानी गर्ने अपेक्षा गरिएको स्रोतहरूले बताएका छन्। यसमा नवीकरणीय ऊर्जा, हरित हाइड्रोजन र हरित निकासी प्रसारण लाइन समावेश छ।

समूहले गुजरातको खावडामा विश्वको सबैभन्दा ठूलो नवीकरणीय पार्क बनाइरहेको छ । यो ५३० वर्गकिलोमिटरमा फैलिएको छ।

स्रोतका अनुसार अडानी समूहले मुलुकको पूर्वाधार विकासमा ११ वटा सूचीबद्ध कम्पनीहरूको आफ्नो पोर्टफोलियोमार्फत आर्थिक वर्ष २०२४–२५ मा १४ अर्ब अमेरिकी डलर लगानी गर्ने योजना बनाएको छ।

चालू आर्थिक वर्ष २०२३–२४ मा गरेको लगानीको तुलनामा यो अनुमानित पूँजीगत खर्च ४० प्रतिशत बढी हो। यो १० अर्ब अमेरिकी डलर हुने अनुमान गरिएको छ।

नवी मुम्बई विमानस्थल, गङ्गा एक्सप्रेसवे, खावडामा विश्वको सबैभन्दा ठूलो नवीकरणीय पार्क र मुन्द्रा बन्दरगाहजस्ता 'शोकेस' परियोजनाका साथ भारतको सबैभन्दा ठूलो पूर्वाधारमा यस समूहले आगामी सातदेखि १० वर्षमा एक खर्ब डलर लगानी गर्ने प्रतिबद्धता जनाएको छ।

उक्त लगानीले भारतको ऊर्जा र यातायात परिदृश्य परिवर्तन गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। स्रोतका अनुसार कुल लगानीको एउटा ठूलो हिस्सा आफ्नो तीव्ररूपमा बढिरहेको विमानस्थल र बन्दरगाहहरूको व्यवसायको विस्तार र विकासका लागि छुट्याइएको छ।

आगामी नवी मुम्बई विमानस्थल र १४ वटा घरेलु बन्दरगाहसहित आठवटा विमानस्थलको पोर्टफोलियोसँगै अडानी समूहले यी क्षेत्रमा आफ्नो उपस्थिति थप बलियो बनाउन चाहेको छ।

डिसेम्बरको त्रैमासिकमा समूहले वार्षिक ६३.६ प्रतिशतको रेकर्ड त्रैमासिक इबिआइटिडिए (ब्याज, कर, मूल्यह्रास र ऋणमुक्त अघिको आम्दानी) वृद्धि हासिल गरेको छ। यसबाट क्यालेन्डर वर्ष २०२३ को १२ महिनाको इबिआइटिडिए नौ अर्ब ५० करोड अमेरिकी डलरको सर्वकालीन उच्चस्तरमा पुगेको छ। रासस

चीनका विदेशमन्त्री वाङद्वारा न्युजिल्यान्डको भ्रमण

वेलिङ्टन, ५ चैत/एएफपी

चीनका विदेशमन्त्री वाङ यीले सोमवार न्युजिल्यान्डको दुर्लभ भ्रमण गरेका छन्। भ्रमणका क्रममा उनले 'अस्तव्यस्त अन्तर्राष्ट्रिय परिस्थिति' को सामना गर्दै 'मित्रहरू' सँग काम गर्न आवश्यकतामा जोड दिएका छन्।

वाङको यो भ्रमणले न्युजिल्यान्ड र अस्ट्रेलियामार्फत कूटनीतिक आक्रमणको शुरूआतलाई सङ्केत गर्दछ। सन् २०१७ पछि वाङको यो कुनै पनि मुलुकको पहिलो भ्रमण हो। बेइजिङले घरेलुस्तरमा सुस्त आर्थिक वृद्धिबाट हुने पीडा कम गर्न चाहेको बेला भ्रमणमा व्यापारमाथि व्यापक ध्यान केन्द्रित हुने अपेक्षा गरिएको छ।

न्युजिल्यान्डका आफ्ना समकक्षीसँग भएको भेट अघि राजधानी वेलिङ्टनमा बोल्दै वाङले आफ्नो भ्रमण ताइवान र दक्षिण चीन सागरजस्ता मुद्दामा बेइजिङले आक्रामक अडान राखेकोले तनावमा परेको कूटनीतिक सम्बन्धलाई सदृढ बनाउने अवसर भएको बताए।

"वर्तमान अस्तव्यस्त अन्तर्राष्ट्रिय परिस्थितिको सामना गर्दै साझा चासोका अन्तर्राष्ट्रिय र क्षेत्रीय मुद्दाहरूमा न्युजिल्यान्डका हाम्रा मित्रहरूसँग रणनीतिक सञ्चार सुदृढ बनाउन हामी इच्छुक छौँ"–न्युजिल्यान्डका विदेशमन्त्री विन्स्टन पिटर्ससँग बैठक बस्नु अघि उनले भने–"साथै हामी यस क्षेत्र र विश्वमा शान्ति तथा स्थिरता कायम राख्न मिलेर काम गर्नेछौं।"

न्युजिल्यान्ड संयुक्त राज्य अमेरिका, क्यानाडा, संयुक्त अधिराज्य र अस्ट्रेलियासँग फाइव आइज गुप्तचर साझेदारी गठबन्धनको हिस्सा हो। यद्यपि आफ्नो व्यापारिक सम्बन्धलाई आफ्ना सहयोगीहरूको चिन्ताभन्दा माथि राखेर चीनमाथि नरम व्यवहार गरेकोमा वेलिङ्टनको आलोचना गरिएको छ।

चीन न्युजिल्यान्डको सबैभन्दा ठूलो व्यापारिक साझेदार हो र चिनियाँ उपभोक्ता लामो समयदेखि न्युजिल्यान्डको मासु, मदिरा, दूध र काठमा निर्भर छन्।

"चीन–न्युजिल्यान्ड सम्बन्ध विकसित मुलुकहरूसँग चीनको सम्बन्धभन्दा अग्रपङ्क्तिमा रहने छ"–विदेशमन्त्री वाङले भने–"हामीबीचको सम्बन्ध सुमधुर र राम्ररी विकसित भएको छ।"

यसै साताको अन्त्यमा वाङले क्यानबेरामा अस्ट्रेलियाली विदेशमन्त्री पेनी वोङसँग भेट गर्नेछन्। चीन र अस्ट्रेलियाले हालै व्यापार विवादहरूको एउटा शृङ्खलाको समाधान गरेका छन्। क्यानबेराले फाइव जी सम्झौताबाट हुवावेलाई प्रतिबन्ध लगाएको र कोभिड–१९ को उत्पत्तिको जाँचको आह्वान गरेको जवाफमा बेइजिङले सन् २०२० मा प्रमुख निर्यातहरूमा शुल्क र व्यापार अवरोध लगाएको थियो। रासस

सम्पत्ति विकास लगानीमा नौ प्रतिशतले गिरावट

बेइजिङ, ५ चैत/सिन्हवा

चीनको सम्पत्ति विकासमा लगानी सन् २०२४ को पहिलो दुई महिनामा वार्षिक आधारमा नौ प्रतिशतले घटेर ११ खर्ब ८४ अर्ब २० करोड युआन (करीब एक खर्ब ६७ अर्ब अमेरिकी डलर) भएको राष्ट्रिय तथ्याङ्क विभाग (एनबिएस) ले सोमवार बताएको छ।

यसै अवधिमा नवनिर्मित सम्पत्तिको बिक्री पनि वार्षिक २०.५ प्रतिशतले घटेर ११ करोड ३६ लाख ९० हजार वर्गमिटरमा आएकोले यस क्षेत्रमा लगानी घट्ने प्रवृत्ति कायम रहेको छ।

मूल्यको हिसाबले वार्षिकरूपमा नवनिर्मित सम्पत्तिको बिक्री २९.३ प्रतिशतले घटेर १० खर्ब ५६ अर्ब ६० करोड युआनमा झरेको तथ्याङ्कले देखाएको छ।

यस वर्षको पहिलो दुई महिनामा देखिएको गिरावट सन् २०२३ को सोही अवधिमा ९.६ प्रतिशतको गिरावटको तुलनामा ०.६ प्रतिशतले कम भएको एनबिएसका प्रवक्ता लिउ आइहुवाले पत्रकार सम्मेलनमा बताए।

सम्पत्ति बिक्री र घरको मूल्य दुवैको तथ्याङ्का आधारमा चीनको सम्पत्ति बजार अझै समायोजन र रूपान्तरणको प्रक्रियामा रहेको उनले बताए।

नयाँ शहरीकरणको विकास प्रवृत्ति र रियल इस्टेट बजारमा आपूर्ति र मागमा आएको परिवर्तनलाई बुझेर चीनले घरजग्गाका लागि नयाँ विकास मोडेललाई बढावा दिने उनको भनाइ थियो। रासस

आजको राशिफल

मेष	राज्यलाभ	वृष	धनलाभ
मिथुन	अन्नलाभ	कर्कट	व्यर्थभ्रमण
सिंह	प्रसन्नता	कन्या	राज्यलाभ
तुला	राज्यसुख	वृश्चिक	कष्टानुभूति
धनु	व्यापारवृद्धि	मकर	अलमल
कुम्भ	सन्तानसुख	मीन	वाहनकष्ट

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- दिउँसो: 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

सगरमाथानजीकैको मानवबस्ती: विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको सबैभन्दा नजीकको मानवबस्ती गोरक्सेप क्षेत्र र सगरमाथाको रमणीय दृश्य। पाँच हजार १६४ मिटरको उचाइमा रहेको गोरक्सेप सगरमाथा आधार शिविरनजीकै र कालापत्थरको काखमा रहेको छ। तस्बिर: सुवास दर्नाल/रासस

एकै दिन सवा चार करोडको सामान बरामद

प्रस, वीरगंज, ५ चैत/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बारा अन्तर्गतका प्रहरी चौकीहरूले आइतवार राति यात्रुवाहक बस, मिनीट्रक र ट्रकबाट सवा चार करोड मूल्य बढीका सामानहरू बरामद गरेको बारा प्रहरीका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायव उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले बताए।

उनले बिलबीजकभन्दा बढी सामान रहेको, बिजबीजक नभएको आलस, सुर्ती, प्याज र चिनी गरी सवा चार करोड मूल्य बढीका सामानहरू बरामद गरिएको बताए।

वीरगंज-काठमाडौं चल्ने यात्रीवाहक बसबाट इलाका प्रहरी कार्यालय, अमलेखगंजले रु २७ लाखको चिनी र प्याज बरामद गरेको उनले बताए। यसैगरी, पथलैयास्थित प्रहरी चौकीले सिराहाबाट काठमाडौं जाँदै गरेको एउटा मिनीट्रकबाट ४१ सय किलो आलस बरामद गरेको बताए। सोही चौकीले वीरगंजबाट नारायणघाट जाँदै गरेका तीन वटा ट्रकबाट १३५२ बोरा सुर्ती बरामद गरेको बताए। सुर्तीको मूल्य तीन करोड ९४ लाख बराबर रहेको उनले बताए। यसैगरी, रौतहटबाट काठमाडौं जाँदै गरेको यात्रुवाहक बसबाट १७६० किलो प्याज, दुईवटा ट्रकबाट ३५ बोरा प्याज बरामद भएको बताए।

नेरु, भारुसहित एकजना पक्राउ

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साले स्रोत नखुलेको छ लाख ८२ हजार नेपाली र २८ हजार भारतीय रुपैयाँसहित एकजनालाई पक्राउ गरेको जनाएको छ।

पर्सा प्रहरीका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक कुमार विक्रम थापाले वीरगंज महानगरपालिका–१६ दुर्गा हल, गहवाबाट पैदल हिंडिरहेका एकजना व्यक्तिलाई शङ्कास्पद अवस्थामा चेकजाँच गर्दा सो परिमाणमा रुपैयाँ बरामद भएको बताए। उनले धनुषा जिल्ला गणेशमान चारनाथ नपा–६ घर भई हाल वीरगंज महानगरपालिका–१६ मा डेरा गरी बस्दै आएका रामबाबु साह कलवारबाट नेपाली एक हजारको ३५६ थान, पाँच सयको ६८२ थान गरी कुल छ लाख ८२ हजार र नेपालमा प्रतिबन्ध भारु पाँच सयको ५६ थान नगद बरामद भएको बताए। यसैगरी, पर्सागढी नपा–९ एकटाँगाबाट महानगरपालिका–१६ मा डेरा गरी बस्दै तीन किलो दुई सय ग्राम गाँजासहित मुरारीप्रसाद यादव पक्राउ परेको उनले बताए।

मधेस प्रदेशमा एमालेसहितको सरकार

जनकपुरधाम, ५ चैत

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले मन्त्रिमण्डल पुनर्गठन गर्दै नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले)सहितको सरकार गठन गरेका छन्।

केन्द्रमा सत्तागठबन्धन बदलिएपछि एमालेलाई सरकारमा सहभागी गराउँदै उनले सोमवार मन्त्रिमण्डल पुनर्गठन गरेका हुन्। पुनर्गठित मन्त्रिमण्डलमा एमालेका तर्फबाट प्रदेशसभा संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवलाई भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्रीमा नियुक्त गरिएको छ।

यसअघि गत वर्ष सम्पन्न आमनिर्वाचनपछि एमालेसहितको गठबन्धन बन्दा उनले छोटो समयका लागि सोही मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हालेका थिए। मन्त्री यादवले आजै पदबहाली गरेका प्रदेश प्रमुख सुमित्रादेवी भण्डारीसमक्ष पद तथा गोपनीयताको शपथसमेत लिएका छन्। मन्त्री यादवले आजै पदभारसमेत ग्रहण गरेका छन्।

केन्द्रीय गठबन्धनमा फेरबदल हुँदा पनि नेपाली काङ्ग्रेसतर्फका मन्त्रीहरूले राजीनामा नदिएपछि मुख्यमन्त्री यादवले एउटा मन्त्रालय एमालेलाई दिएर बाँकी चार मन्त्रालय आफूसँगै राखी मन्त्रिमण्डल पुनर्गठन गरेका हुन्। उनीसँग शिक्षा तथा संस्कृति, स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या, गृह, सञ्चार तथा कानून र श्रम तथा यातायात गरी चार मन्त्रालय छन्।

यद्यपि केन्द्रमा प्रतिपक्षमा रहेको लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका मन्त्रीलाई भने यथावत् राखिएको छ। सो पार्टीबाट रमेशप्रसाद कुर्मी वन तथा वातावरणमन्त्री रहेका छन्।

तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिका–४ स्थित मर्स्याङ्दी नदीमा र्‍याफ्टिङ गरिदै। गाउँपालिकाको सक्रियतामा यस ठाउँमा व्यावसायिकरूपमा र्‍याफ्टिङ सञ्चालनका लागि सम्भाव्यता अध्ययन गरिएको छ। तस्बिर: कृष्ण न्यौपाने/रासस

यसरी बेपत्ता भए कम्बलवाला बाबा

महालक्ष्मी महायन्त्रम् खरीद गर्दै ग्राहक। तस्वीरः प्रतीक

प्रस, परवानीपुर, ५ चैत/

वीरगंज चिनी कारखानाको खाली जग्गामा सञ्चालित भारतीय काली कम्बलवाला बाबा आफैं भागेको कुरा प्रकाशमा आएको छ।

आयोजकले भीड नियन्त्रण गर्न नसकेको र जथाभावी लुटतन्त्र मचेको चाल पाएपछि आयोजकले प्रहरीको सहारा लिएर बाबालाई भगाएको कुरा बाहिरिएको छ।

चैत १ गतेदेखि निश्शुल्क उपचार शिविर सञ्चालन गरेका काली कम्बलवाला बाबाको शिविरमा लगातार दोस्रो, तेस्रो र चौथो दिन मानिसहरूको भीड बढ्दै थियो। आयोजकले भीड नियन्त्रण गर्न नसक्दा बाबासँग उपचार गराउन आउनेहरूबीच नै तँछाडमछाड मचिन थाल्यो। शिविरभित्रको अवस्था यस्तो थियो भने बाहिर आयोजकबाहेकका मानिसहरू विभिन्न ठगीधन्धामा थिए।

पिउने पानी, पार्किङ शुल्क र महालक्ष्मी महायन्त्रम्को नाममा ठगीधन्धा भइरहेको थियो। महालक्ष्मी महायन्त्रम् एउटाको १६ सय रुपैयाँ लिन थालिएको थियो। यसैगरी हवनका लागि भनेर छुट्टै दुई हजार नेपाली सङ्कलन गरिएको बताइएको छ। उपचार गर्न आउनेहरूले भने त्यहाँ राखिएको दानपेटीमा स्वेच्छाले रकम दान गरे पनि दैनिक हजारौं रुपैयाँ सङ्कलन हुने गरेको थियो। आयोजकको काबुबाहिर शिविर गएपछि स्थानीय प्रहरी, प्रशासनमा गुहार गरेर शुरूमा बाबालाई चिया पिउने निहुँमा बाहिर निकालिएको थियो र प्रहरीले उनलाई सीमा पार रक्सौल पुऱ्याएको स्रोतले जनाएको छ।

बाबा शिविरबाट बेपत्ता भएपछि उपचारका लागि आएका मानिसहरूले बाबालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको भनेर राजमार्ग अवरोध गर्नुका साथै प्रहरीमाथि जाइ लागेका थिए। सो क्रममा प्रहरीलाई भीड नियन्त्रण गर्न समस्या भएको थियो। करीब डेढ घण्टाको रस्साकस्सीमा सो क्षेत्र हिजो तनावग्रस्त रह्यो।

पर्साका प्रहरी उपरीक्षक कुमोद ढुङ्गेलले बाबालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा नलिएको बताएका थिए। शिविरमा क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, पत्थरी, लाटोपन, अन्धो, लुलो, मधुमेहलगायतका बिरामीहरूलाई कालो कम्बलले छुना साथै निको हुने भन्दै नेपाल र भारतबाट हजारौंको सङ्ख्यामा अन्धविश्वासी मानिसहरू ओइरिएका थिए। चार दिनसम्म सञ्चालित शिविरमा बिरामी निको भएको कसैले ठोकुवा गर्न सकेन।

घाटा भएपछि गाईभैंसी फर्म बन्द

नरेश यादव, पर्सागढी, ५ चैत/

बहुदरमाई नगरपालिका–८ निवासी रमेश साहले तीन वर्ष अगाडि शुरू गरेको हरिभजन दास एकीकृत फर्म बन्द हुने अवस्थामा पुगेको छ।

२०७७ सालमा साहले भारतको उत्तरप्रदेश राज्यबाट छ/छ वटा गाई र भैंसी ल्याएर फर्म सञ्चालन गरेका थिए। उनले होलस्टोन जातका गाई र भैंसी डेढ/डेढ लाख रुपैयाँमा खरीद गरेको बताए। बिहान र बेलुकी १४/१४ लिटर दूध एउटा गाई र भैंसीले दिने गरेको उनले बताए। तर उत्तरप्रदेश र पर्साको हावापानी मेल नखाएपछि होलस्टोन जातका गाई र भैंसी मरेको उनले बताए।

डेढ महीनामा पाँचवटा गाई र भैंसी मरेपछि उनले घाटा हुने देखेर थप पाँचवटा गाई र भैंसी बिक्री गरे। पशु बीमा गराएका उनले प्रति गाई/भैंसीको साठी हजार रुपैयाँ मात्र क्षतिपूर्ति पाए। नेपालमा पशु बीमा अधिकतम साठी हजार रुपैयाँ तोकिएको र सोही अनुसार क्षति उपलब्ध पाएको बताए।

डेढ लाख रुपैयाँमा वस्तु खरीद गरेर साठी हजार मात्र बीमा पाएपछि उनको हौसला कमजोर भएको र पछि उनले पाँचवटा वस्तु बिक्री गर्नुपरेको बताए। अहिले उनको हरिभजन दास एकीकृत फर्ममा एक/एक वटा गाई र भैंसी मात्र छन्।

शुरूमा तीनजनालाई रोजगार दिएका रमेशले अहिले परिवारका सदस्यहरूको सहयोगमा दुईवटा वस्तुको हेरचाह गर्दै आएका छन्। फर्म सञ्चालनमा रमेशले ३२ लाख रुपैयाँ खर्चेका थिए।

रक्तदान गरौं, स्वस्थ जीवन बिताऔं

- तपाई हामीले दिएको एक युनिट रगतले तीनजनासम्मको ज्यान बच्न सक्छ,
- हरेक स्वस्थ व्यक्तिले तीन/तीन महीनामा रक्तदान गर्न मिल्छ,
- १८ देखि ६५ वर्षको उमेरसम्म रक्तदान गर्न सकिन्छ,
- रगतको अन्य विकल्प नभएकोले रक्तदान नै एकमात्र उपाय हो,
- रक्तदानमा कुनै धर्म र जात हुँदैन,
- रक्तदान दानमध्ये सबैभन्दा ठूलो दान अर्थात् जीवनदान हो,
- प्रयोगमा नआएको रगत सम्बन्धित ठाउँमा फिर्ता गरौं
- आफूले पनि रक्तदान गरौं, अरूलाई पनि रक्तदान गर्न प्रेरित गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारीमा आएन		

खेलकूदको संसार

परवानीपुर गोल्डकपः वीरगंज युनाइटेड सेमिफाइनलमा

प्रस, वीरगंज, ५ चैत/

तेस्रो परवानीपुर गोल्डकप फूटबल प्रतियोगिता अन्तर्गत सोमवार भएको खेलमा वीरगंज युनाइटेड क्लब विजयी भएर सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ।

शक्ति युवा क्लबद्वारा आयोजित प्रतियोगिता अन्तर्गत नवजनजागृति युवा क्लब सिमरालाई शून्यका विरुद्ध एक गोलअन्तरले पराजित गर्दै वीरगंज युनाइटेड क्लब सेमिफाइनलमा पुगेको छ।

परवानीपुर खेलमैदानमा भएको आजको खेलमा पहिलो हाफको पाँचौं मिनेटमा वीरगंज युनाइटेड क्लबका अमर डङ्गोलले गरेको गोल निर्णायक साबित भयो।

'म्यान अफ दी म्याच' घोषित डङ्गोललाई परवानीपुर निवासी प्रदीप सर्राफले नगद २१ सयबाट पुरस्कृत गरेका थिए।

चैनपुर प्रिमियर क्रिकेटः रोयल च्यालेन्जर्स विजयी

दिनेशकुमार मिश्र, वीरगंज, ५ चैत/

चैनपुर परिवारको आयोजनामा परवानीपुर गाउँपालिकाको सहयोगमा प्रथम चैनपुर प्रिमियर लिग क्रिकेट प्रतियोगिताको तेस्रो दिनको खेलमा रोयल च्यालेन्जर्स विजयी भएको छ।

रोयल च्यालेन्जर्स चैनपुर र शिवपुर टाइगर्सबीचको खेलमा रोयल च्यालेन्जर्स चैनपुरले टस जितेर शिवपुर टाइगर्सलाई ब्याटिङको निम्तो दिएपछि शिवपुरले निर्धारित १६ ओभरको खेलमा सात विकेटको क्षतिमा १४३ रन बनाएको थियो।

१४४ रनको विजयी लक्ष्य पाएको रोयल च्यालेन्जर्स चैनपुर १५ ओभरमा तीन विकेटको क्षतिमा १४४ रन बनाएर विजयी भयो।

रोयल च्यालेन्जर्स चैनपुरका राजन साहले ३२ बलमा ६७ र अशोक साहले ४५ बलमा ३८ रन बनाएका थिए। आजको खेलमा राजन साह 'म्यान अफ दी म्याच' घोषित भए। भोलि मङ्गलवार चैनपुर क्यापिटल र चैनपुर इगलबीच खेल हुने आयोजक क्लबका अध्यक्ष प्रदीप महतोले बताए।

जीतपुरसिमरा क्रिकेट कपः कलैया विजयी

प्रस, वीरगंज, ५ चैत/

जीतपुरसिमरा क्रिकेट कप प्रतियोगितामा सोमवार कलैया क्रिकेट क्लब विजयी भएको छ।

समूह 'ए'को अन्तिम खेलमा कलैयाले आयोजक जीतपुरसिमरा स्पोर्ट्स क्लबलाई नौ विकेटको फराकिलो अन्तरले पराजित गऱ्यो।

सेज क्रिकेट मैदानमा टस जितेर पहिला ब्याटिङ गरेको आयोजक जीतपुरसिमरा स्पोर्ट्स क्लबले निर्धारित २० ओभरमा आठ विकेट गुमाएर ८५ रन बनाएको थियो। जीतपुरसिमरा स्पोर्ट्स क्लबका पूजन श्रेष्ठले २६ र अजय पटेलले १२ रन बनाए।

कलैयाका शङ्कर पौडेल र अरनिको यादवले दुई/दुई विकेट लिए भने अनिलकुमार साह, कुमार थापा र मनु हवारीले एक/एक विकेट लिए। ८६ रनको लक्ष्यलाई कलैयाले ७.३ ओभरमा एक विकेटको नोक्सानीमा पूरा गऱ्यो। कलैयाका नीरज यादवले अर्धशतक बनाए। खेलमा अविजित रहेका उनले २२ बलमा पाँच चौका र चार छक्का प्रहार गरे। साहिल पटेलले १६ र कप्तान त्रितराज दासले १० रन बनाए। जीतपुरसिमरा स्पोर्ट्स क्लबका प्रभात लामाले एक विकेट लिए।

कलैयाका नीरज 'प्लेयर अफ दी म्याच' घोषित भए। उनलाई जनता माध्यमिक विद्यालयका सहप्रधानाध्यापक वरुण गौतमले पुरस्कृत गरे।

समूह 'ए'बाट लगातार दुई खेल जित्दै चार अङ्कले पर्सा क्रिकेट सङ्घ फाइनलमा पुगेको छ। तर आज जितेको कलैया र पराजित आयोजक जीतपुरसिमरा स्पोर्ट्स क्लब भने समूह चरणबाट बाहिरिएका छन्।

हिजो भएको पहिलो खेलमा पर्सा क्रिकेट सङ्घसँग कलैया पाँच विकेटले पराजित भएको थियो। यसैगरी, आयोजक जीतपुरसिमरा स्पोर्ट्स क्लब पनि पर्सा क्रिकेट सङ्घसँग पहिलो खेलमा ७७ रनअन्तरले पराजित भएको थियो।

प्रतियोगितामा भोलिदेखि समूह 'बी' का खेल हुनेछन्। समूह 'बी'को पहिलो खेलमा मकवानपुर क्रिकेट सङ्घ र जनकपुर पिस फाउन्डेशन भिड्ने आयोजकले जनाएको छ। यो समूहमा खुकुरी क्रिकेट क्लब भैरहवा पनि छ।

समूह 'बी'बाट जित्नेले पर्सा क्रिकेट सङ्घसँग उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गर्नेछ। प्रतियोगिताको फाइनल खेल चैत १० गते हुनेछ।

आयरल्यान्डविरुद्धको खेलका लागि ४० खेलाडी प्रारम्भिक टोलीमा

काठमाडौं, ५ चैत/रासस

आयरल्यान्डको टीम 'ए'विरुद्ध हुने खेलका लागि नेपाल क्रिकेट सङ्घ (क्यान)ले सोमवार ४० जना खेलाडीलाई प्रारम्भिक टोलीमा समावेश गरेको छ।

नेपाल 'ए'ले आयरल्यान्ड 'ए'सँग तीन एक दिवसीय र तीन टी–२० खेल खेल्नेछ। जसका लागि छनोटमा परेका ४० जना खेलाडीलाई बन्द प्रशिक्षणका लागि बोलाएको हो।

बन्द प्रशिक्षणमा बोलाइएका खेलाडीमा देव खनालसहित विनोद भण्डारी, आरिफ शेख, हरिशङ्कर साह, रीत गौतम, पवन सर्राफ, अर्जुन साउद, नरेन भट्ट, दिलीप नाथ, विवेक यादव, वसिर अहमद, विपिन खत्री र श्याम ढकाल (मौसम) छन्।

त्यसैगरी, रञ्जीत कुमार, विकास आग्री, नारायण जोशी, सन्दीप जोरा, लोकेश बम, भीम सार्की, मायन यादव, अर्जुन कुमाल, रूपेश सिंह, साहब आलम, अर्जुन घर्ती, शेर मल्ल, दीपेश कँडेल तथा रिजन ढकाल समावेश छन्।

त्यस्तै, आकाश चन्द, कमलसिंह ऐरी, किरण ठगुन्ना, सुजन थपलिया, रासिद खान, दिनेश अधिकारी, सागर ढकाल, दीपेन्द्र राउत, सुवास भण्डारी, आशुतोष घिरैया, हेमन्त धामी र नरबहादुर सार्की छन्।

नेपाल 'ए' र आयरल्यान्ड 'ए'बीच यही चैत १३, १६ र १८ गते टी–२० खेल हुनेछ भने त्यस्तै, चैत २१, २३ र २५ गते एक दिवसीय खेल हुनेछ। त्यसअघि आयरल्यान्ड 'ए' टोलीले नेपालको सिनियर टोलीसँग यही चैत ११ र १२ गते टी–२० खेल खेल्नेछ।

एभरेस्टले त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई हरायो

काठमाडौं, ५ चैत/रासस

आठौं महिला तथा पुरुष भलिबल च्याम्पियनशिप अन्तर्गत महिलातर्फको खेलमा एभरेस्ट भलिबल क्लबले विभागीय टोली त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई पराजित गरेको छ।

त्रिपुरेश्वरस्थित राष्ट्रिय खेलकूद परिषद् (राखेप)को कभर्डहलमा सोमवार भएको पहिलो खेलमा एभरेस्टले त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई ३–१ को सेटमा पराजित गऱ्यो। एभरेस्टले खेलको पहिलो सेट २४–२६ ले गुमाए पनि त्यसपछिको सबै सेट आफ्नो पक्षमा पाऱ्यो। एभरेस्टले आर्मीमाथि २५–१७, २५–१९ र २५–२२ को जीत निकाल्यो।

जीतसँगै एभरेस्टले दुई खेलबाट छ अङ्क जोडेको छ। पहिलो खेलमा एभरेस्टले कर्णाली प्रदेशलाई ३–० सेटले हराएको थियो।

नेपाल भलिबल सङ्घको आयोजनामा भएको उक्त प्रतियोगिताका विजेता टोलीले रु पाँच लाख तथा उपविजेताले रु दुई लाख ५० हजार पाउनेछन् भने तेस्रो हुने टोलीले रु एक लाख २५ हजार प्राप्त गर्नेछ।