लोकतन्त्रको उपलब्धिको रक्षा गरौं
- विधिको शासन
- नागरिक स्वतन्त्रताको संरक्षण
- सूचनाको हक
- संवैधानिक सरकार
- आवधिक निर्वाचन
- समावेशी सहभागीताको सुनिश्चितता
- बालिग मताधिकार
- अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता
- न्यायिक स्वतन्त्रता

लोकतन्त्रका यी विशेषतालाई सबैले अवलम्बन गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक दैनिक

epratеekdaily.com

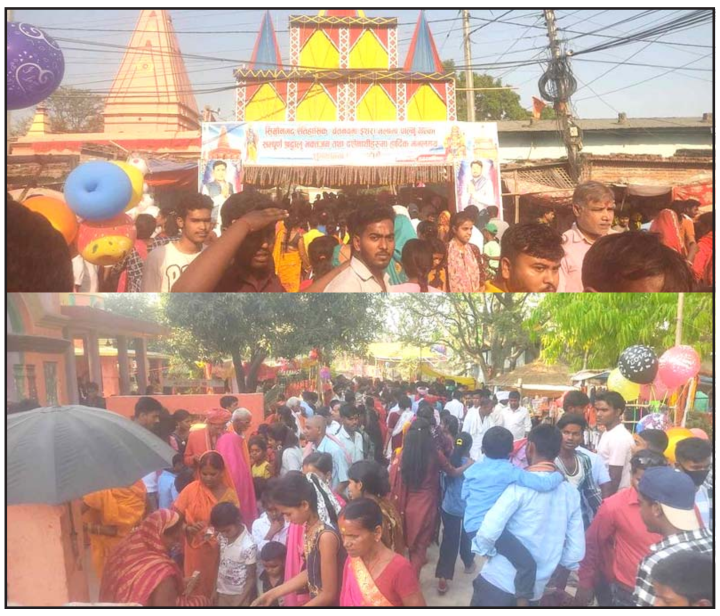
निश्शुल्क प्रतीक दैनिक पढ्न चाहनुहुन्छ भने लग अन गर्नुहोस्।
epratеekdaily.com

❖ वर्ष ३७ ❖ २०८१ वैशाख ०६ गते बिहीवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2024 April 18 Thursday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क २२६

सिम्रौनगढमा ऐतिहासिक रामनवमी मेला शुरू

रामेश्वर मेहता, सिम्रौनगढ, ५ वैशाख/

नेपालकै प्रसिद्ध मेलामध्ये बाराको ऐतिहासिक, पर्यटकीय एवं धार्मिकस्थल



सिम्रौनगढमा चैते नवमी मेला एवं शतचण्डी महायज्ञ लागेको छ।

बुधवार बिहानैदेखि कङ्काली मन्दिर परिसरमा रहेका देवस्थलहरूमा भक्तजनहरूको भीड लागेको छ।

यसपटकको मेला सुधारिएको अवस्थामा छ। कङ्काली मन्दिरको सौन्दर्यीकरणसँगै मेलामा सांस्कृतिक कार्यक्रम, झुला, खेलतमासा, परम्परागत नेटुवा नाच, निश्शुल्क स्वास्थ्य शिविर, रासलीला, चैतावर प्रतियोगिताको व्यवस्थासँगै खानेपानी, बिजुली र सुरक्षासमेतको प्रबन्ध मिलाइएको छ।

रामनवमी मेला जसलाई चैते रामनवमी मेला पनि भनिन्छ। यहाँ विशाल रानीवास दरबार र रामजानकी मन्दिर भएकाले रामजन्म उत्सवको रामनवमी मेला र विशाल सिद्धपीठ कङ्कन काली (कङ्काली) मन्दिर भएकोले प्रत्येक वर्ष चैते दशैंको नवमीको दिन मेला लाग्दै आएको छ। दुवै मेला एकै शुभ मुहूर्तमा हुने भएकाले यो मेलाको ठूलो महत्त्व छ। यो मेला नेपाल र भारतको बिहार राज्यकै ठूलो मेलामध्ये एक हो।

प्राचीनकालदेखि लाग्दै आएको मेला अभिभावकविहीन थियो। जस कारण तीन महीनासम्म लाग्ने रामनवमी मेला तीन दिनमा सीमित भएको थियो। स्थानीय तह अन्तर्गत नगरपालिका गठन भएपनि जनप्रतिनिधिहरूले मेला व्यवस्थापनमा चासो नदेखाएका कारण मेला भगवान्भरोसे सञ्चालन हुँदै आएको थियो। तर यस वर्षदेखि वडाध्यक्षद्वय नन्दकिशोरप्रसाद जयसवाल र विवेक मेहताको सक्रियतामा मेला व्यवस्थित तरीकाबाट सञ्चालन भएको छ। वडाध्यक्ष जयसवालले आफ्नो कार्यकालमा मेला अवधि बढाएर १५ दिनसम्म पुऱ्याउने बताए। उनकै पहलमा यस वर्षदेखि तीन दिनसम्म मात्र लाग्ने मेला नौ दिनसम्म पुऱ्याइएको छ।

प्राचीनकालदेखि चैते मेला लाग्दै आएको भएपनि यसको यकीन मिति थाहा नभएको वृद्ध शिवबालक महतो नुनियाले बताए। पहिले तीन महीनासम्म लाग्ने यो मेला उत्तर थरुहट क्षेत्र, पूर्व रौतहट र पश्चिम पचरौता, कबही क्षेत्रको मुख्य बजार थियो।

यहाँबाट वर्षायामभरिका लागि किराना, लत्ताकपडालगायतका आवश्यक सामग्रीहरू एकमुस्ट खरीद गरेर भण्डारण गर्ने प्रचलन थियो। मेला भर्न भारतको कोलकाता, पटना, मुजफ्फरपुर र बेतियाका व्यापारीहरू पसल थाप्न आउँथे। उनीहरूले लत्ताकपडा, गहना, भाँडाबर्तन, फर्निचर, किरानालगायत मनोरञ्जनका साधनहरू थिएटर, सर्कस, म्याजिक शो, चलचित्र, प्रदर्शनी, नौटङ्की, मौतका कुवा, झुलाहरू साथमा लिएर आउँथे। सन् १९६२ मा भोजपुरी साहित्यकार भिखारी ठाकुरको नौटङ्कीसमेत यो मेलामा आएको स्थानीय जगदीश महतो बताउँछन्।

यस वर्ष यो मेला नौ दिनसम्म सञ्चालन गर्नको लागि शतचण्डी महायज्ञको आयोजना गरिएको हो, यो मेला राति पनि लाग्छ। यस वर्ष मेलाको अवधि नौ दिनसम्म भएको र महायज्ञ पनि लागेकोले मुख्य नवमीको दिन मेलामा सहभागिता बढी देखिएको छ।

मेलाको मुख्य आकर्षण भनेको परम्परादेखि हुने नेटुवा नाच हो। भाकल गरेका महिलाहरूले आफ्नो आँचल पसारेर सोमाथि नेटुवालाई नचाउने गर्छन्। यस वर्ष शतचण्डी महायज्ञमा बनाइएको प्रतिमामा सिम्रौनगढको इतिहास झल्काइएको छ। गुरु भगताको प्रतिमामा भगताको टाउको फोडी काली माताको कङ्गनयुक्त हात देखाइएको र बाघ, सिंहबाट दौनी गरिएको प्रतिमा बनाइएको छ। यस्तै, रानीवास मन्दिरको प्राङ्गणमा नौ दिने नवाह यज्ञ अष्ठयाम पनि आयोजना गरिएको छ।

यसैगरी, वीरगंज–९ घडीअर्वास्थित रामजानकी मन्दिरबाट शोभायात्रा निकालिएको छ। रामजानकी मन्दिर गत वर्षदेखि सर्वसाधारणको लागि खुला गरिएपछि रामनवमीको अवसरमा शोभायात्रा र पूजाअर्चना भएको हो। यसैगरी, कुर्मी सशक्तीकरण समाजले पनि वीरगंजमा रामनवमीको अवसरमा शोभायात्रा निकालेको छ।

बिदाका दिन पनि नागरिकता, राहदानी बन्ने

प्रस, वीरगंज, ५ वैशाख/

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बारा, कलैयाले सार्वजनिक बिदामा पनि नागरिकता, राहदानी, राष्ट्रिय परिचयपत्रका कार्य सुचारु राखिने जनाएको छ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी शशिधर घिमिरेले १८ वटा सार्वजनिक बिदामा सार्वजनिक सेवाहरू नागरिकता, राहदानी, राष्ट्रिय परिचयपत्रको लागि व्यवस्था मिलाइएको जानकारी गराएका छन्। उनले गृह मन्त्रालयबाट गत माघ २९ गते राजपत्रमा प्रकाशित सूचना अन्तर्गत सार्वजनिक सेवा प्रवाहसम्बन्धी विशेष व्यवस्था अनुसार जिप्रका, बाराले केही सार्वजनिक बिदाका दिनमा पनि नागरिकता, राहदानी, राष्ट्रिय परिचयपत्रको लागि सेवा प्रवाह गरिने बताएका छन्।

उनले यस वर्षको क्यालेन्डर अनुसार आज वैशाख ५ गते रामनवमी, जेठ १० गते उधौली, बुद्ध जयन्ती, जेठ १५ गते

गणतन्त्र दिवस, भदौ ३ गते रक्षाबन्धन, भदौ १० गते कृष्ण जन्माष्टमी, असोज १७ गते घटस्थापना, मङ्सिर ३० गते उधौली पर्व, पुस १० गते क्रिसमस डे, पुस १५ गते तमु ल्होसार, पुस २७ गते पृथ्वी जयन्ती, माघ १ गते माघे सङ्क्रान्ति, माघ १६ गते शहीद दिवस, माघ १७ गते सोनम ल्होसार, फागुन १ गते जनयुद्ध दिवस, फागुन ७ गते प्रजातन्त्र दिवस, १४ गते महाशिवरात्रि र फागुन १६ गते ग्याल्बो ल्होसार, ईद र बकरीदमा पनि ती सेवा प्रभाव गर्ने जानकारी गराए।

पोखरियामा सबस्टेशन निर्माणको लागि शिलान्यास

प्रस, पोखरिया, ५ वैशाख/

हेटौंडा–अमलेखगंज–पोखरिया हाइटेन्शन लाइन विस्तारको नगरप्रमुख प्रद्युम्न चौहानले शिलान्यास गरेका छन्।

पोखरिया नगरपालिका–३ लमरियामा निर्माण हुने हेटौंडा–अमलेखगंज–पोखरिया हाइटेन्शन लाइन विस्तार सबस्टेशनको शिलान्यास गर्दै उनले आगामी दिनमा विद्युत्को अघोषित लोडसेडिङबाट यो क्षेत्र मुक्त हुने बताए। सबस्टेशनका लागि १३५० मिटर लामो पर्खाल निर्माण र तीनवटा भवन निर्माण गरिने बताइएको छ। रु ३० करोड लागतको यस योजनाको शिलान्यास लगत्तै निर्माण कार्य शुरू हुने नेपाल विद्युत्

तस्वीर: प्रतीक

प्राधिकरण पोखरिया वितरण केन्द्रले जनाएको छ।

कार्यक्रममा स्थानीय नेता रामबाबू बैठा, वडाध्यक्षहरू नौशाद आलम, केदार महतो, प्रमोद गिरीलगायतको सहभागिता थियो।

ग्रामीण भेगमा मौसमी बिरामीको सङ्ख्यामा वृद्धि

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी, ५ वैशाख/

पर्सागढी नगरपालिकालगायत ग्रामीण भेगमा मौसमी बिरामीहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको छ।

ग्रामीण भेगमा गर्मी बढेसँगै मौसमी बिरामीको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको हो। बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धालाई ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने र शरीर दुख्ने गरेको छ। बिरामीको सङ्ख्यामा वृद्धि भएपछि अहिले स्थानीय स्वास्थ्य चौकी तथा क्लिनिकरूमा उपचार गराउन आउने बिरामीहरूको भीड बढेको छ।

लामो समयदेखि वर्षा नहुँदा गर्मी बढेर ग्रामीण भेगमा मौसमी बिरामीहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको पर्सागढी नपा–३ निवासी लक्ष्मण चौधरीले बताए।

राम हेल्थ क्लिनिक बडनिहारका स्वास्थ्यकर्मी रामबाबू साहले बिहान चीसो

तस्वीर: प्रतीक

हुने र दिनभरि चर्को घाम र गर्मी हुँदा मौसमी बिरामीको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको बताए। बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धालाई अहिले ज्वरो आउने, पखाला लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने र शरीर दुख्ने गरेपछि उपचारको लागि आउने गरेको बताए।

यस्ता बिरामीहरूले पानी उमालेर मनतातो भएपछि पिउने, झोलिलो खानेकुरा बढी मात्रामा खाने, भीडमा नजाने, स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार औषधिसेवन गर्न उनले सुझाव दिए।

पोखरियामा केडिया आँखा अस्पतालको उपचार केन्द्र

प्रस, पोखरिया, ५ वैशाख/

रामकुमार महावीरप्रसाद केडिया आँखा अस्पतालको पोखरियामा उपचार केन्द्र सञ्चालन भएको छ। नगरप्रमुख प्रद्युम्न चौहानले उपचार केन्द्र भवनको बुधवार उद्घाटन गरे।

उनले उपचार केन्द्र स्थापनापछि पोखरियावासी र आसपासका मानिसहरू आँखाको उपचारको लागि वीरगंज धाउनुपर्ने अवस्थाको न्यूनीकरण हुने बताए। उनले पोखरियामा आँखाको उपचार केन्द्र सञ्चालनमा ल्याएकोमा केडिया अस्पताललाई धन्यवाद दिए।

अस्पतालको ५०औं स्थापना दिवसको अवसरमा पोखरियामा उपचार केन्द्र सञ्चालन गरिएको र आगामी दिनमा छिपहरमाई गापा–५ भिस्वा र नेपाल

तस्वीर: प्रतीक

मेडिसिटी वयोधा अस्पताल वीरगंजमा आँखा उपचार केन्द्र स्थापना गर्ने लक्ष्य रहेको केडिया आँखा अस्पतालका सल्लाहकार रमेश केडियाले बताए। पोखरिया अस्पतालका निमित्त मेडिकल सुपरिटेन्डेन्ट सञ्जु दासको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा उपप्रमुख रूबी ठाकुर, वडाध्यक्षहरू प्रमोद गिरी, लक्ष्मनसाह कानू, नौशाद आलम, निवर्तमान नगरप्रमुख दीपनारायण रौनियार, नेता नेजामुद्दीन समानी, भरत ठाकुरलगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए।

परवानीपुरमा कार पल्टियो

प्रस, परवानीपुर, ५ वैशाख/

वीरगंज–पथलैया सडकखण्डको वीरगंज–२१ परवानीपुरस्थित सडकमा भारतीय नम्बरको कार पल्टिएको छ। पथलैयाबाट वीरगंज आउने क्रममा बिआर०६ पिएफ ११७७ नम्बरको सफारी कार पल्टेको हो।

साँझ ५ बजे तीव्र गतिमा गुडिरहेको कार अनियन्त्रित भई सडकमा कार पल्टिंदा चालकसहित तीनजना सामान्य घाइते भएका जिल्ला ट्राफिक प्रहरी

कार्यालय, पर्साले जनाएको छ। घाइतेहरूको विवरण खुल्न सकेको छैन।

विचारसार एवं सूक्तिहरू

शक्तिशाली मानिस पनि विपत्तिमा परेको छ भने नजान्नेले पनि अर्ती दिन थाल्छ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि., वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
प्रबन्ध सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक : आरके पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रकः प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति टोल, श्रीपुर, वीरगंज-१४ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com
Website: www.eprateekdaily.com

सचेत पारौं

अपवादबाहेक प्रत्येक वर्ष चैत महीनामा हावाहुरी चल्छ। गत चैतमा हावाहुरीका घटना कम देखिए। हावाहुरीका घटना कम भएपनि तराईका जिल्लामा आगलागीका घटनाहरू भने कम भएनन्। खासगरी मधेस प्रदेशका आठ जिल्लामा आगलागीका घटना बढी हुने गर्छ र अहिले वैशाखको पहिलो साता चलिरहँदा आगलागीका घटनाहरू भइ नै रहेका छन्। अन्नको भण्डार भनिने मधेस प्रदेशको मुख्यबाली धान र गहुँ हो। त्यसपछि उखु, मकै, सुर्ती, दलहन, तेलहन र तरकारीखेती। अहिले किसानहरू गहुँबाली भित्र्याउँदैछन्। सिंचाइ सुविधा भएका किसानहरू गहुँबाली भित्र्याउने र चैते धानखेती गर्न व्यस्त छन्। खोला, नहर, कुलो, बोरिङलगायतका सिंचाइ सुविधाको पहुँचमा रहेका किसानहरू गहुँबाली भित्र्याएर चैते धानबाली लगाउँदैछन्। गहुँबाली भित्र्याएर चैते धानखेती गर्ने किसानहरूलाई खेतमा रहेका गहुँका ठुटो र छवाली हटाएर खेत सम्याउने हतार छ। यसै क्रममा उनीहरू ठुटो र छवालीमा आगो लगाएर खेत चाँडो तयारी गर्नमा लागेका छन्। तर यसो गर्दा सावधानी नअपनाउँदा आगलागीका घटनामा वृद्धि भएको र कतिपय स्थानमा गहुँबालीमा आगलागीका घटनाहरू भएका छन्।

अहिले वर्षा नहुँदा गहुं काटेर बसेका किसानहरूको ठुटो र छवाली खेतमा छ। पानी परेमा ती ठुटो र छवाली सड्ने थिए। तर यसो नहुँदा उनीहरूलाई चैते धानबाली लगाउन समस्या भएको र आगलागी गरेर ठुटो र छवाली खेतमैं नष्ट गरिरहेका छन्। यसो गर्दा किसानहरूले सावधानी अपनाउन सकेका छैनन्। आफ्नो खेतमा आगो लगाएर उनीहरू ढुक्कले बस्ने गरेका छन्। जबकि आगो लगाएपछि उनीहरू विशेष सतर्क हुनुपर्ने हो। आफूले लगाएको आगो आफ्नो खेतमा सीमित राख्ने उपाय छैन नभएकोले आगो लगाउने किसानहरू सतर्क हुन जरुरी छ। अहिले सुक्खायाम चलिरहेको छ। यस्तोमा आगलागीका घटना सामान्य कुरा हो। त्यसैले यो मौसममा सावधानी जरुरी छ। वनजङ्गलमा डढेलो लाग्नुको कारण पनि सुक्खायाम नै हो। सुक्खायामका कारण वन डढेलो चौतर्फीरूपमा लागेको छ। पर्सा जिल्लाका राष्ट्रिय र निकुञ्जका वनहरूमा पनि डढेलो लाग्दै आएको छ। डढेलो लाग्न नदिनका लागि वन, आरक्षहरूले जङ्गल क्षेत्रमा घाँस, दाउराका लागि प्रवेश गर्नेहरूलाई सलाई, लाइटर लिएर प्रवेशमा रोक लगाएको छ। तर सबै जङ्गल क्षेत्रमा प्रवेश गर्नेहरूको निगरानी गर्न सकिएको छैन।

खुला क्षेत्र भएकोले चौतर्फी प्रवेश हुँदै आएको छ र यसमा पशु चराउन जाने, घाँसपात, दाउराको जोहो गर्न जानेहरूले बिडी, चुरोड पिउनका लागि आफ्नो साथमा सलाई, लाइटर लिएर जान्छन्। उनीहरूले बिडी, चुरोट पिएर त्यसको ठुटो जथाभावी फाल्ने गरेकाले यसलाई वन डढेलोको प्रमुख कारण मानिएको छ। यसमा वन, निकुञ्ज प्रशासनको प्रयास मात्र पर्याप्त छैन। यसमा स्थानीय पालिकाहरूको सहभागिता हुने हो भने असावधानीका कारणबाट हुने आगलागीका घटनाहरूमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। पालिकाहरूले वडा कार्यालयहरूमार्फत खेतमा [redacted] छवाली नष्ट गर्दा अपनाउनुपर्ने [redacted] प्रवेश गर्दा सलाई, लाइटर जस्ता [redacted] लैजान र कसैले बिडी, चुरोट [redacted] नुपर्नेबारेमा सचेत गराउन सक्छ। [redacted] घटनाहरूमा नियन्त्रण [redacted] सम्भव पनि छ।

हाम्रो वरपरको बहुमूल्य सम्पदा

स्वतन्त्र विचार

सञ्जय साह मित्र
mitrasanjay41@gmail.com

कतिपय भौतिक सम्पदाबारे स्थानीयलाई नै जानकारी छैन। अमूर्त सम्पदा पनि बिस्तारै ओझेलमा पर्दै हराउँदै गइरहेको अवस्था छ। ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा अन्य सम्पदाबारे समयमैं सचेत हुनु अहिलेको आवश्यकता हो। सचेत हुन सकेनौं भने इतिहास पनि मौन बसिदिन्छ।

संसारले विश्व सम्पदा दिवस मनाइरहँदा हामीले हाम्रो वरपरका सम्पदाबारे जानकारी लिनु उचित हुन्छ। अझ सम्पदाको संरक्षणको लागि केही प्रयास भए वा नभएकोबारे पनि बुझ्नु उचित हुन्छ। यस्ता सम्पदाबारे कम्तिमा सामाजिक सञ्जालमा केही जानकारी शेयर गर्नु उचित हुन्छ। वर्षको कुनै दिन यस प्रकारका सम्पदाहरूबारे आफ्नो परिवारमा चर्चा गर्नुपर्छ वा सम्भव भएसम्म विभिन्न धार्मिक, सांस्कृतिक वा पर्यटकीयस्थलको भ्रमण गर्न जाँदा चर्चित सम्पदा-स्थलहरू पनि समावेश गर्नुपर्छ। अझ आफूलाई वरपरका सम्पदाबारे जानकारी छ भने आफ्नो घरपरिवारमा शेयर गर्नुपर्छ। अहिले सम्पदाहरू बिरानो हुँदै गएको अवस्थामा समाजलाई जानकारी गराउनु आवश्यक छ। थोरै मात्र ध्यान दिने हो भने हाम्रो वरपर अनेक सम्पदा रहेका छन्। उदाहरणको लागि मधेस प्रदेशका आठवटा जिल्लाका विशिष्ट सम्पदाबारे जानकरी राख्न सक्छौं, चासो अभिव्यक्त गर्न सक्छौं।

पर्सा जिल्लाको नामकरण कसरी भयो ? यसलाई पनि विचार गर्ने हो भने अहिले पर्साको नामकरण भएको भनिएको पारसनाथ मन्दिर ओझेलमा परेको छ। कतिपयले भन्ने गरेका छन् कि नेपालमा पशुपतिनाथ, मुक्तिनाथ र पारसनाथ समान धार्मिक महत्त्वका तीर्थस्थल हुन्। पशुपतिनाथ र मुक्तिनाथको परिचर्चा विश्वव्यापी भइरहेको सन्दर्भमा पर्साको पारसनाथ भने आफ्नै पालिकामा उपेक्षाको शिकार हुनु उदेकलाग्दो कुरा हो। पर्साले आफूलाई देशको आर्थिक राजधानीको रूपमा चिनाइरहँदा पारसनाथजस्ता धार्मिक तथा ऐतिहासिक स्थानको खोजी गरी तिनको संरक्षण र प्रचार गर्नुपर्ने हो। पर्सामा अझ धेरै ऐतिहासिक स्थान छन्। त्यहाँको ऐतिहासिकताको खोजी र जानकारी शेयर गर्नुपर्छ। अहिले यस प्रकारका जानकारीहरू निरन्तर शेयर भइरहने हो भने आशा जीवित रहन्छ र मानिसको चासो बढेर ध्यान तानिन्छ; सम्बन्धित व्यक्ति तथा निकायको।

बारा जिल्लालाई नै लिउँ। बारा जिल्लाको नामकरण भएको बारागढी पूरै ओझेलमा छ। बाराका ऐतिहासिक सम्पदाको खोजी जब गरिन्छ तब सोझै मानिसहरूको ध्यान सिम्रौनगढतिर जान्छ। सिमरौनगढमा जब कोही पुग्छ, त्यहाँ इतिहासको संरक्षण हुन नसकेको देखेर चित्त दुखाएर फर्कन्छ। यद्यपि अब इतिहासको संरक्षणको लागि केही प्रयासहरू भइरहेका छन्। तर पनि कुन पोखरीको महत्त्व कस्तो छ, कुन मन्दिरको निर्माण कहिले भएको थियो, कुन भवनको निर्माण कहिले भएको र कुन परिस्थितिमा भएको थियो भन्ने जानकारी कतै सार्वजनिकरूपमा दिने गरेको पाइँदैन। यस किसिमका जानकारी सार्वजनिक स्थलमा लेखेर राख्दा बटुवाको ध्यान तानिन्छ र घुम्ने उद्देश्यले मात्र गएको मानिस सही जानकारी लिएर फर्कन्छ र प्रचारप्रसारको माध्यम बन्छ। यसैगरी सिम्रौनगढबाट कुन ऐतिहासिक तथा धार्मिकस्थल नजीक छ, कति किलोमिटर र कतातिर अवस्थित छ भन्ने जानकारी दिने बोर्ड पनि ठाउँठाउँमा राख्नु उचित हुन्छ। भारतमा यसरी गरिएको पाइन्छ तर हामीकहाँ यस्तो जानकारी नहुँदा ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक र धार्मिक सम्पदाको खासै प्रचार हुन नसकेर पर्यटक तान्न सहयोग पुगेको पाइँदैन। बारागढी, जसको नामबाट जिल्लाको नामकरण भएको छ, खोइ परिचित हुन सकेको ? बारा जिल्लाकै धार्मिक गौरवको रूपमा रहेको महागढीमाई नगरपालिकाको गढीमाई मन्दिरले बाराको धार्मिक पहिचानलाई उचाइमा पुऱ्याएको छ। उत्तरी क्षेत्रका सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदाहरूबारे खासै जानकारी प्राप्त हुन सकेको छैन।

रौतहट ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको दृष्टिकोणले सम्पन्न छ तर रौतहट नामकरण कसरी भयो धेरैलाई जानकारी छैन। अहिले रौतहटको जहाँसम्म सिमाना छ, त्यो सम्पूर्ण क्षेत्र नै नामकरणको दृष्टिकोणले, जतिखेर रौतहट भनियो, त्यसबारे धेरै शिक्षितले पनि बुझ्न सकेको देखिएको छैन। पहिले रौतहटको सदरमुकाम कहाँ थियो ? के भनिन्छ भने रौतहट त हिउँदे राजधानी पनि थियो अर्थात् राणाशासनको समयमा स्वयं श्री ३ महाराजको मुकाम रौतहट हुने गरेको र यहींबाट देशको शासन चल्ने गरेको थियो। यसबारे धेरै मानिस अनभिज्ञ छन्। यसबारे खासै जानकारी नै छैन। रौतहटको पुरानो सदरमुकाम रहेको ठाउँमा अहिले बागमतीको बगर छ। मौलापुरमा पुरातात्त्विक सम्पदा जमीनमुनि भेटिने क्रम जारी छ। शिवनगर यहाँको सबैभन्दा ठूलो धार्मिकस्थल हो। यहाँको इतिहासबारे हाम्रा ऐतिहासिक सामग्रीहरू मौन छन्। पहाडको भित्तामा पुरातात्त्विक अवशेष भेटिन्छन्। एघारौं शताब्दीमा स्थापना भएको ईशनाथ महादेव चर्चाको दृष्टिकोणले बिरानो बनेको छ। स्वयं सदरमुकाम गौरको इतिहासमाथि उज्यालो परेको देखिंदैन। गौरको इतिहास प्राचीनकालदेखि जारी मानिन्छ। छठ पर्वको उद्भव भएको ठाउँ, महाभारतकालसित सम्बन्धित अन्य ठाउँहरू, भगवान् श्रीकृष्ण पुगेको ठाउँ, नुनथर महादेवजस्ता ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृति ठाउँबारे सर्वसाधारणलाई खासै जानकारी छैन भने प्रचारप्रसार गर्ने विषयमा खासै सोचिएको पाइँदैन। अन्य ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक सम्पदा पनि ओझेलमा परेका छन्।

सर्लाही, जुन ठाउँको नाउँबाट जिल्लाको नामकरण भएको छ, बिल्कुलै बिरानो बनेको छ। सर्लाही नाम कसरी रहन गयो भन्ने कुरा सोध्ने हो भने धेरैलाई थाहा छैन। सर्लाहीमाई मन्दिरसम्म पुग्ने बाटो पनि बन्न सकेको छैन। मानिस खेत भएर वा बाली लागेको समयमा आली भएर जानुपर्ने हुन्छ। सदरमुकाम मलङ्गवाको मलङबाबा दुई देश, नेपाल र भारतका साथै हिन्दू र मुस्लिम दुवै धर्मावलम्बीका साझा आस्थाका प्रतीक हुन् तर खासै प्रचार हुन सकेको छैन। सर्लाहीको शिवनगर पनि ओझेलमैं परेको छ। सर्लाहीमा महाभारतकालीन कतिपय ठाउँ रहेका छन्। मूर्तियाको इतिहासबारे खासै जानकारी प्राप्त हुन सकेको छैन। सर्लाहीको उत्तरी क्षेत्रमा चुरे पहाडका भित्ताहरूमा ऐतिहासिक तथा पुरातात्त्विक दृष्टिकोणले निकै महत्त्वपूर्ण सामग्री रहेका छन्। तिनीहरूको उत्खनन हुन बाँकी छ। पूर्वी सर्लाहीमा पनि महाभारतकालकै शिव मन्दिर रहेको छ जुन प्रचारको अभावमा ओझेलमा परेको छ।

महोत्तरी ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा शैक्षिक दृष्टिकोणले कसैले बिर्सन नहुने जिल्ला हो। महोत्तरी एउटा पालिका पनि हो र जिल्ला पनि। महोत्तरीको नामकरणबारे महोत्तरीवासीलाई नै खासै जानकारी छैन। देशमा, सम्भवतः धेरै देशमा, औपचारिक शिक्षाको शुरूआत हुनु अघि यहाँ औपचारिक र व्यवस्थित शिक्षाको शुरूआत भइसकेको थियो। बत्तीमुनि अँध्यारो भनेजस्तै देशको सबैभन्दा निरक्षर जिल्लामा रौतहट पछि महोत्तरीको नाम आउँछ। यहाँको पहिलो शैक्षिक संस्थाको गरिमाबारे धेरैलाई जानकारी छैन। जलेश्वरनाथ महादेव यहाँको प्राचीन तथा प्रसिद्ध तीर्थस्थल हो। यहाँको इतिहास आफैंमा समृद्ध छ। विकासको क्षेत्रमा दिन दुई गुना र रात चौगुना अगाडि बढेको जिल्ला महोत्तरी हो। यदि प्रदेशको राजधानीको हैसियत धनुषालाई प्राप्त नहुँदो त मधेस प्रदेशमा सबैभन्दा तीव्र गतिमा विकास हुने जिल्लाको रूपमा महोत्तरी नै हुने देखिन्छ।

धनुषा मधेस प्रदेशको राजधानी हो। धनुषा जिल्ला नामकरण भएको ठाउँ प्रसिद्ध तीर्थस्थल हो। धनुषाधाम पालिका पनि छ। मधेस प्रदेशमा नामकरणको दृष्टिकोणले, सबैभन्दा परिचित जिल्लाको रूपमा धनुषा रहेको छ। यहााको जानकी मन्दिर हिन्दूहरूका लागि सुपरिचित धार्मिक तीर्थस्थल हो। जनकपुरमा रहेका अन्य धार्मिकस्थलहरू पनि चर्चित छन्। मुख्यतः जनकपुर नै यस प्रदेशको प्रमुख आकर्षण हो। मिथिला परिक्रमा पनि चर्चाको दृष्टिकोणले महत्त्वपूर्ण छ। यद्यपि धनुषाधाम र जनकपुरबाहेक यहाँका अन्य ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिकस्थलहरू ओझेलमा परेका छन्। सिराहा र सप्तरीबारे खासै जानकारी प्राप्त छैन।

प्रदेशका सम्पदाको सम्बन्धमा चर्चा गर्नुपर्दा भाषा, साहित्य, कला र संस्कृतिबारे पनि विचार गर्नुपर्छ। यी सम्पदाहरू हाम्रा सम्पदा हुन्। कतिपय भौतिक सम्पदाबारे स्थानीयलाई नै जानकारी छैन। अमूर्त सम्पदा पनि बिस्तारै ओझेलमा पर्दै हराउँदै गइरहेको अवस्था छ। ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा अन्य सम्पदाबारे समयमैं सचेत हुनु अहिलेको आवश्यकता हो। सचेत हुन सकेनौं भने इतिहास पनि मौन बसिदिन्छ।

बालबालिकाका लागि 'डिजिटल लिटेरेसी' को महत्त्व

नयाँ दिल्ली, ५ वैशाख/एएनआई

वर्तमान प्रविधिको युगमा बालबालिकाका लागि अत्यावश्यक छ। उनीहरूको गृहकार्य, जागिर आवेदन, बैंकिङदेखि सबै काम अनलाइन मन्चमा सञ्चालन हुने भएकोले 'डिजिटल लिटेरेसी' (विद्युतीय साक्षरता) विलासिता नभई आवश्यकता हो।

सन् १९९० को दशकमा नसुनिएको स्मार्टफोन अहिले धेरैको हातमा देखिन्छ। हालका विद्यार्थीले गृहकार्य गर्दा कम्प्युटरको प्रयोग गर्न थालेका छन्। आजका विद्यार्थी प्रविधिसँग धेरै परिचित भएकाले यसलाई 'डिजिटल नेटिभ' भन्न थालिएको छ।

२१औं शताब्दीमा जन्मिएका युवा पुस्ताका लागि स्मार्टफोन, ट्याब्लेट र कम्प्युटर दैनिक जीवनको हिस्सा भएको छ। 'एडोब एक्सप्रेस डिजाइन एप' जस्तो निश्शुल्क एपले बालबालिकाका लागि प्रयोग गर्न पहिलेभन्दा सजिलो बनाएको छ।

प्रविधिको प्रगतिले गर्दा र हाम्रो दैनिक जीवनका हरेक पक्षमा प्रविधिले विद्यार्थीमा विद्युतीय साक्षरता सीप विकास गर्न आवश्यक बनाएको छ।

वास्तवमा विद्युतीय साक्षरता के हो र यो किन महत्त्वपूर्ण रहेको छ र यसलाई कक्षा कोठामा कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ ?

यस लेखमा डिजिटल साक्षरता शिक्षाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्षहरूमध्ये एक हो भन्नेबारे जानकारी गराइएको छ।

प्रविधि साक्षरता विद्यार्थीलाई उत्प्रेरित गर्ने महत्त्वपूर्ण सीप हो ?

(क) विद्यार्थीलाई भविष्यको लागि तयार गर्न

जसरी हामी प्राविधिक-केन्द्रित संसारमा परिवर्तन हुँदै गइरहेका छौं, यहाँ भविष्यको रोजगार बजारलाई प्रविधिका सीपमा राम्रोसँग जान्ने कार्यबल चाहिन्छ। हामीले डिजिटल साक्षरता र प्राविधिक प्रवीणतामा अतिरिक्त रकम (प्रिमियम लिने) गरिरहेका छौं। भविष्यमा तीव्र अपेक्षा गरिएको हुनाले गर्दा विद्यार्थीलाई भोलि अगाडि बढाउनका लागि आवश्यक ज्ञानको साथ सुसज्जित गर्नु महत्त्वपूर्ण रहेको छ।

(ख) सूचनामा पहुँच

डिजिटल साक्षरताले विद्यार्थीलाई प्रभावकारीरूपमा पहुँच, ज्ञान र दृष्टिकोणलाई फराकिलो बनाउन, उपयोग गर्न सहयोग गर्छ। विद्यार्थीले जानकारीका लागि आलोचनात्मक मूल्याङ्कन गर्न र विश्वसनीय र अविश्वसनीय स्रोतबीचको भिन्नता गर्न सक्षम भएका छन्। गलत जानकारी दिने विश्वमा यो एक सीप भएकोले गर्दा राम्रो रहेको छ।

(ग) सूचना साक्षरता सिकाउन

डिजिटल साक्षरताले अनलाइन उपलब्ध जानकारी दिन र विद्यार्थीले प्रभावकारीरूपमा पहुँच, ज्ञान र दृष्टिकोणलाई फराकिलो बनाउन सहयोग गर्छ। गहिरो नक्कलीदेखि व्यङ्ग्यात्मक सामग्रीको बीचमा सबै कुरा सुरक्षित रहेको भन्न सकिन्न। यसले गर्दा विद्यार्थीलाई भरपर्दो जानकारी के हो र के होइन भनेर छुट्याउन निकै चुनौतीपूर्ण बनाउन सक्छ। यसलाई ध्यानमा राखेर कक्षाकोठामा सूचना साक्षरता सिकाउनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। विद्यार्थीलाई जानकारीको विश्वसनीयताको मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक पर्ने सीप प्रदान गरेर गलत जानकारीबीचको भिन्नता छुट्याउन अझ राम्रोसँग सुसज्जित गर्न सहयोग हुनेछ।

(घ) डिजिटल जिम्मेवारीमा ध्यान दिन

अहिले सबै व्यक्ति अनलाइनमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्न स्वतन्त्र छन्। विद्यार्थीलाई प्रविधिको जिम्मेवारी र अनलाइन शिष्टाचारको बारेमा शिक्षा दिनुपर्छ। यसले गर्दा विद्यार्थीलाई अनलाइन व्यवहारको महत्त्व सिकाउनु महत्त्वपूर्ण रहेको छ। विद्यार्थीले कसरी सम्मानजनकरूपमा अनलाइन व्यवहार गर्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

(ङ) सञ्चारमा कौशल सुधार

विद्यार्थीले विभिन्न डिजिटल परिदृश्यमा प्रभावकारीरूपमा आफ्ना विचार लेख्न आवश्यक रहेको छ। ब्लग पोस्ट, सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट र इमेलबाट, डिजिटल साक्षरताले विद्यार्थीलाई अनलाइन क्षेत्रमा फस्टाउनका लागि आवश्यक पर्ने डिजिटल सञ्चार सीपमा सक्षम बनाउँछ।

(च) ग्लोबल कनेक्टिभिटी

डिजिटल युगको सबैभन्दा ठूलो फाइदा भनेको यसले मानिसलाई सीमापार

(बाँकी पाँचौं पातामा)

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

विश्व हिमोफिलिया दिवसः रोकथाममा मात्र, दीर्घकालीन उपचार छैन

काठमाडौं, ५ वैशाख/रासस

बुधवार विश्वभर हिमोफिलिया दिवस मनाइयो। यस वर्ष नेपालमा 'सबै रक्तस्राव पहिचान गर्दै सबैको समान पहुँच' नाराका साथ यो दिवस मनाइएको हिमोफिलिया सोसाइटी नेपालले जनाएको छ।

दिवसका अवसरमा आज वीर अस्पतालले आयोजना गरेको कार्यक्रममा हिमोफिलिया रोग प्रायःजसो पुरुषलाई बढी हुने गरेको चिकित्सकहरूले बताएका छन्।

कार्यक्रममा वीर अस्पतालका रगतरोग विशेषज्ञ डा नीरजकुमार सिंहले हिमोफिलिया एक्स क्रोमोजोममा असर गर्ने रोग भएकोले पुरुषमा बढी हुने गरेको बताए।

"महिलाले हिमोफिलियालाई वाहकका रूपमा लिने गर्छन्। रोगको लक्षण नदेखिने र रोग बोक्नेलाई वाहक भन्ने गरिन्छ। वाहक महिला भन्नाले ती महिलाका आफन्त कोहीमा हिमोफिलिया भएपछि ती महिलामा पनि यो रोग हुन्छ," डा सिंहले भने। उनले महिला पनि कहिलेकाहीं हिमोफिलियाका रोगी हुन सक्ने भन्दै धेरैजसो रोगको वाहकका रूपमा मात्र हुने बताए।

ती वाहक महिलाबाट जन्मिने बच्चामा भने हिमोफिलिया सार्ने गर्छन्। हिमोफिलियाका बिरामी उपचारभन्दा बाहिर रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ। राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयका अनुसार २०७८ को जनगणनामा चार हजार ९३७ जना हिमोफिलियाका बिरामी रहेका छन्। तीमध्ये ८६५ मात्र नियमित उपचारमा रहेका हिमोफिलिया सोसाइटीका अध्यक्ष मुकुन्द घिमिरेले जानकारी दिए।

डा सिंहले हिमोफिलिया औषधिको उपचारमा प्रयोग हुने 'क्लटिङ फ्याक्टर' (रगत जमाउने तत्त्व) नेपालमा उपलब्ध नभएको र अत्यन्तै महँगो हुने भएकोले रोग लागेका व्यक्ति पनि उपचारको पहुँचभन्दा बाहिर रहेको बताए। उनले एकपटक रक्तस्राव भएपछि यसको उपचारमा रु ३० देखि ३५ हजार पर्ने भन्दै रक्तस्राव भएपछि बिरामीलाई दिनदिनै वा हप्तामा दुईपटकसम्म उपचार गर्नुपर्ने बताए।

"हाम्रोजस्तो आर्थिक अवस्था कम भएको मुलुकका बिरामीले क्लटिङ फ्याक्टर किन्न नसक्ने अवस्था छ," डा सिंहले भने, "एक युनिटको सबैभन्दा कम मूल्य भनेको रु २५ हो। एकजना बिरामीलाई रक्तस्राव भएपछि एकपटकमा एक हजारदेखि एक हजार पाँच युनिट औषधि दिनुपर्ने हुन्छ।"

उनले उपचार महँगो भएकोले सर्वसाधारण बिरामीको उपचारमा पहुँच नभएको बताए। "हिमोफिलिया रोगको उपचार महँगो छ," डा सिंहले भने, "हामीजस्ता गरीब देशका जनताले उपचार गर्न सक्दैन। सरकारले कुनै न कुनै तरीकाले उपचारमा सहयोग गर्नुपर्छ।"

डा सिंहका अनुसार परीक्षण तथा उपचारमा लाग्ने ठूलो खर्च र राज्य पक्षबाट आवश्यकता अनुसारको बजेट विनियोजन नहुँदा हिमोफिलिया प्रभावित व्यक्तिहरूको अवस्था दयनीय हुँदै गएको छ। सरकारले विशेष नीति बनाएर यस्ता बिरामीको पहिचान गरी उपचारमा ल्याउनुपर्नेमा उनले जोड दिए।

डा सिंहले घरमा बसिरहेको अवस्थामा पनि रक्तस्राव हुन सक्ने भएकाले बिरामीले औषधि आफैंले लगाउन सक्ने बताए। रगत जमाउने आवश्यक तत्त्वको कमीका कारण लामो समयसम्म रक्तस्राव भइरहने अवस्थालाई हिमोफिलिया भनिन्छ।

"हिमोफिलिया एक वंशाणुगत समस्या हो भनेर पनि चिनिन्छ। मानव शरीरमा हुने रगतका १३ वटा तत्त्वमध्ये कुनै एउटा तत्त्वको कमी भएमा हिमोफिलिया हुन्छ," उनले भने, "यो वंशाणुगत र कोषमा उत्परिवर्तन भएर पनि हुन्छ। दुई तिहाइ वंशाणुगतबाट हुन्छ भने एक तिहाइ उत्परिवर्तनबाट हुन्छ भन्ने विश्वका विभिन्न देशमा गरिएका अध्ययनहरूले देखाएको छ।"

अस्पतालका हिमाटोलोजी केयर युनिटका इन्चार्ज सुमन गुप्ताले भने, "यो रोग लागेका बिरामीलाई चोटपटक लागेर रक्तस्राव भएमा निको हुने सम्भावना कम हुँदै जान्छ।" सचेतनाको कमीले उपचार गराइरहेका बिरामीमा पनि रोकथाम हुन नसकेको उनले बताए।

"हिमोफिलिया प्रभावित व्यक्तिहरू चोटपटक लाग्न सक्ने स्थानबाट सकभर जोगिनुपर्ने हुन्छ," गुप्ताले भने, "शरीरमा रगत जमाउने आवश्यक तत्त्वमध्ये कुनै तत्त्वको मात्रा एक प्रतिशतभन्दा कम भएमा गम्भीर हिमोफिलिया, एकदेखि पाँच प्रतिशतसम्म भएमा मध्यम हिमोफिलिया र पाँच प्रतिशतभन्दा माथि भएका अल्प हिमोफिलिया भनिन्छ।"

रोकथाम मात्र दीर्घकालीन उपचार छैन

डा सिंहले हिमोफिलियामा रगत बगेको बेला उपचार गरेर रगत बग्न कम गर्ने हो तर यसको दीर्घकालीन उपचार सम्भव नभएको बताए। "रगत बग्न नदिनु नै यसको उपचार हो," उनले भने, "जुन रगत जमाउने आवश्यक तत्त्वको कमी हुन्छ। त्यही तत्त्वलाई रगत जमाउनका लागि प्रोटिन दिनुपर्ने हुन्छ।"

समयमैं पहिचान हुन नसक्दा हिमोफिलिया भएका व्यक्तिहरूले दुःख पाएको, हेरचाह र उपचारमा समस्या हुने गरेको डा सिंहको भनाइ छ। हिमोफिलियाका बिरामी चोटपटकबाट बच्नुपर्ने भन्दै रक्तस्राव भएको खण्डमा औषधि लगाइ आराम गर्नुपर्ने उनले बताए।

नेपालमा हिमोफिलियाको परीक्षण राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, टेकु, त्रिवि शिक्षण अस्पताल, महाराजगंज र निजामती कर्मचारी अस्पताल नयाँ बानेश्वरमा गर्ने गरिएको छ। हिमोफिलियाका कारणले जीउमा नीलडाम देखिने, जोर्नी तथा मांसपेशीहरू सुन्निने र दुख्ने गर्छन्। यस्ता व्यक्तिमा चोटपटक लागेर रगत बगेमा लामो समयसम्म रगत नरोकिने हुन्छ। यसको उपचारका लागि रगत जमाउने प्रोटिन दिनुपर्ने चिकित्सकको भनाइ छ।

रामनवमीको अवसरमा रामजानकी मन्दिर तदर्थ समितिले बुधवार वीरगंजमा निकालेको शोभायात्रा। तस्वीरः नितेश कर्ण

परवानीपुरमा चैते दशैं मनाइँदै

तस्वीरः प्रतीक

प्रस, परवानीपुर, ५ वैशाख/

वीरगंज–२१ परवानीपुरस्थित संसारीमाई मन्दिर पूजा व्यवस्थापन समितिले चैते दशैं मनाएको छ। बुधवार रामनवमीको अवसरमा हवनपश्चात् कन्याभोजन गराइएको थियो।

विगत १९ वर्षदेखि संसारीमाई मन्दिरमा चैते दशैं आयोजना हुने गरेको पूजा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष भगवान साहले बताए। पीपलको जरामुनि गुफाको स्वरूपमा संसारीमाई मन्दिर रहेको र प्रचारप्रसारको अभावले सो ठाउँ ओझेलमा परेको छ। संसारीमाईको दर्शन एवं पूजापाठले भक्तजनहरूको मनोकामना पूरा हुने जनविश्वास रहेको स्थानीय पुरोहित दिलीप उपाध्यायले बताए।

भोलि चैते दशैंको औपचारिक समापन हुने पूजा समितिले जनाएको छ।

नेपाल ल्याउँदै गरेको नाबालिकाको उद्धार, तीनजना पक्राउ

नितेश कर्ण, वीरगंज, ५ वैशाख/

मानव बेचबिखन नियन्त्रण एकाइ क्षेत्र मुख्यालय बेतियाको ४७औं कोर सशस्त्र सीमा बल रक्सौलले १३ वर्षीया नाबालिकालाई प्रलोभनमा पारेर नेपाल ल्याउँदै गरेको अवस्थामा तीनजना भारतीयलाई पक्राउ गरेको छ।

तस्वीरः सौजन्य

भारतको तमिलनाडु राज्य निवासी १३ वर्षीया नाबालिकालाई नेपाल ल्याउँदै गर्दै तीनजनालाई पक्राउ गरेका हुन्।

इन्स्पेक्टर शर्माले राजीव रोशन, राकेश रोशन, दिलीप कुमारलाई पक्राउ गरेको पुष्टि गरेका छन्। प्रारम्भिक अनुसन्धानमा नाबालिकालाई विवाहको प्रलोभन देखाएर तमिलनाडु लगेको र गरेको सूचनाको आधारमा इन्स्पेक्टर मनोजकुमार शर्माले नाबालिकाको उद्धार त्यसपछि दिल्ली लगेको र अहिले नेपाल ल्याउन खोज्दा परिवारको उजूरीको आधारमा पक्राउ गरिएको उनले बताए। इन्स्पेक्टर शर्मालाई यो अभियानमा इन्स्पेक्टर शिवनाथ मिश्र, हवलदार अरविन्द द्विवेदी, पम्मी मिश्र, अन्ना मनी, ओमप्रकाश जाट, प्रयास किशोर र अभिषेकले सहयोग गरेका थिए।

स्थानीय उत्पादन र व्यवसायको प्रवर्द्धन गर्दै 'लहान एक्सपो'

सिराहा, ५ वैशाख/रासस

विभिन्न वनस्पतिका रेसाबाट बनेका आकर्षक ढकी, थाकलबाट बनेका घरायसी सामग्रीले आगन्तुकको ध्यान तानेका छन्। लहान एक्स्पोमा राखिएका यी सामग्री सिराहाको लहान नगरपालिका–१ की पार्वतीकुमारी चौधरीले बनाएकी हुन्। ६१ वर्षीया चौधरीले स्थानीय कच्चा पदार्थ प्रयोग गरी आफैंले बनाएको सामग्री महोत्सवमार्फत बिक्री गरिरहेकी छन्। जसलाई आगन्तुकले मन पराएको उनले बताइन्।

'समृद्धिको आधार, कृषि, पर्यटन, उद्योग र व्यापार' मूल नाराका साथ गत चैत ३० गतेदेखि जारी 'लहान एक्स्पोः मधेस प्रदेश अन्तर्राष्ट्रिय महोत्सव २०८०'मा स्थानीय उत्पादनमा अवलोकनकर्ताको रुचि देखिएको हो।

जिल्ला उद्योग वाणिज्य सङ्घ सिराहाको आयोजनामा जारी महोत्सवकै कारण आफूले उत्पादन गर्दै आएका घरायसी सामग्रीका प्रदर्शन र बिक्री गर्न पाएकोमा चौधरी खुशी छिन्। "सोचेजति व्यापार त भएन, तर सुरुआती दिनभन्दा क्रमशः व्यापार वृद्धि भइरहेको, धेरैले मन पराइदिनुभएको छ," चौधरीले भनिन्, "तीन दशकदेखि यही पेशाले घर खर्च चलेको छ। महोत्सवबाट थप हौसला मिलेको छ।" महोत्सवमा टाढाटाढाबाट पनि ग्राहक आएकाले आगामी दिनमा व्यापार अझ बढ्ने उनको भनाइ छ। आफ्ना उत्पादन सबैलाई देखाउन, बिक्री गर्न तथा प्रचारप्रसार गर्न सहज भएको उनको भनाइ छ।

महोत्सवमा विभिन्न रैथाने परिकारको कक्ष राखेका लहान–८ का जानुका पराजुली र सङ्गीता चौधरीले भने आफूहरूले सोचेभन्दा राम्रो व्यापार भएको बताए। उनीहरूले चामलको पीठो, मासको दाल, बन्दागोभी, सोपको दाल, मूला र लप्सीबाट बनेका विभिन्न परिकारहरू प्याकिङ गरेर राखेका छन्।

गाउँघरबाट सङ्कलन गरिएका सामग्रीलाई व्यावसायिक रूप दिई आर्थिक उपार्जनसँग जोडिएको जानुका पराजुलीले बताइन्। त्यस्तै, लप्सी र गोलभेडाको अचारले पनि ग्राहकको मन जितिरहेको पराजुलीले बताइन्।

"मधेसको पहिचान झल्कने रैथाने परिकारहरू उत्पादन गरिरहेका छौं। हाम्रा उत्पादनलाई ग्राहकहरूले धेरै मन पराइदिनुभएको छ। सोचेभन्दा राम्रो बिक्री भइरहेको छ," पराजुलीले भनिन्, "अहिले दिनमा औसतमा रु चार हजारसम्मको व्यापार भइरहेको छ।" उनले महोत्सव सकिएपछि पनि लहानचोकको दक्षिणतर्फ रहेको 'मटिहर्वा कम्प्लेक्स'मा सटर भाडामा लिएर 'कोसेली घर' सञ्चालन गर्ने योजना रहेको बताइन्। महोत्सवमा आयोजकले निश्शुल्करूपमा प्रदर्शनी कक्ष उपलब्ध गराएको पनि उनले जानकारी दिइन्।

महोत्सवबाट आफ्ना उत्पादन सबैलाई देखाउन, बिक्री गर्न तथा प्रचारप्रसार गर्न सहज भएको सङ्गीता चौधरीको भनाइ छ। "गाउँमा एउटै ठाउँका मानिसले मात्रै अवलोकन गर्छन्। यहाँ विभिन्न ठाउँबाट मानिसहरू आएर अवलोकन गर्दा खुशी लाग्छ। व्यापार पनि राम्रो भएको छ," चौधरीले भनिन्, "यस्ता महोत्सवले व्यापारमा हौसला थपेको छ।" चौधरीका अनुसार महोत्सवमा आउने आगन्तुक स्थानीय उत्पादनमा लोभिएका छन्।

स्थानीय मौलिक एवं रैथाने उत्पादनको प्रवर्द्धनका लागि सम्बन्धित कक्षहरू निश्शुल्क उपलब्ध गराइएको आयोजक जिल्ला उद्योग वाणिज्य सङ्घ सिराहा, लहानका अध्यक्ष विकास सारडाले बताए। "मधेसको पहिचान झल्कने परम्परागत उत्पादन तथा परिकारको चिनारी दिलाउन र उद्यमीलाई पनि प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले उहाँहरूलाई निश्शुल्क कक्ष उपलब्ध गराइएको हो। जस अन्तर्गत कृषि तथा घरेलुतर्फ २० वटा प्रदर्शनी छन्," अध्यक्ष सारडाले भने। उनले प्याकेजिङमा सुधार गर्दै नेपाली उत्पादनको बजारीकरण गरी व्यवसायिक रूप दिन आवश्यक रहेको बताए।

त्यसैगरी, महोत्सवले मौलिक उत्पादन, संस्कृति र मौलिक परिकारहरू राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा प्रवर्द्धन गर्न सहयोगी बन्ने विश्वास उनले व्यक्त गरे।

मधेस प्रदेशस्तरीय महोत्सवमा विराटनगर, वीरगंज, काठमाडौंदेखि छिमेकी राष्ट्र भारत र बङ्गलादेशसम्मका लगानीकर्ता, उत्पादक, वितरक, निर्यातकर्ता सहभागी भएको अध्यक्ष सारडाले जानकारी दिए। उनका अनुसार महोत्सवमा कुल १२१ वटा प्रदर्शनी कक्ष छन्।

महोत्सव आयोजना गर्न करीब रु डेढ करोड खर्च भएको र महोत्सवभर करीब रु दुई करोड बराबरको व्यापार हुने अनुमान गरिएको उनले बताए। "अहिले एक त आर्थिक मन्दीको समय छ। यस्तो बेलामा व्यवसायीको आत्मबल अभिवृद्धि गर्न र व्यावसायिक क्षेत्रलाई चलायमान बनाउन पनि यो महोत्सव आयोजना गरिएको हो," उनले भने, "यसबाट व्यापारसँगै स्थानीय उत्पादन प्रवर्द्धन गर्नु मुख्य उद्देश्य हो।"

महोत्सवमा प्रत्येक साँझ विभिन्न कलाकारको प्रस्तुतिसमेत रहने गरेको छ। महोत्सव आगामी वैशाख ९ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ।

कैदी नम्बर ८०४

पूर्वपाकिस्तानी क्रिकेट एवं त्यहाँका पूर्वप्रधानमन्त्री इमरान खान अहिले पाकिस्तानको अदियाला कारागारमा बन्दी जीवन बिताइरहेका छन् । उनी पाकिस्तान तहरीक–ए–इन्साफ (पिटिआईका) नेता र सर्वेसर्वा हुन् । जोसुकै प्रधानमन्त्री अथवा राष्ट्रपति भएपनि पाकिस्तानमा अन्तिम बोलकबोल गर्ने निर्णायक सेना नै हो । पाकिस्तानमा निर्वाचन त्यहाँको सेनाको रेखदेख र खटनपटन सम्पन्न हुने गर्छ । पाकिस्तानको राजनीतिमा सेना हावी रहन्छ र हस्तक्षेप गरिरहन्छ । प्रधानसेनापति जियाउल हक अथवा जनरल मुसर्रफ जोसुकै हुन्, तिनीहरूले जनमतबाट सत्तामा आएको सरकारलाई अपदस्थ गर्दै शासनको बागडोर आफ्नो हातमा लिए । यस अघि निर्वासनमा रहेका पूर्वप्रधानमन्त्री नवाज शरीफप्रति सेना नरम भएपछि उनी र उनको दल निर्धक्क निर्वाचनमा होमिएको थियो । सेनाकै सहयोगमा उनका भाइ प्रधानमन्त्री र छोरी अहिले मुख्यमन्त्रीको ओहदामा काबिज हुन सफल भए । यस अघिको निर्वाचनमा इमरान खानप्रति फिदा सेनाले खानलाई प्रधानमन्त्रीसमेत बनायो र अनबन भएपछि इमरानलाई जेलमा कोचेर निर्वाचन गरायो । तर पाकिस्तानमा लोकप्रियता हासिल गरिसकेका खानको दलले उल्लेखनीय सफलता हासिल गऱ्यो । पार्टी प्रतिबन्धित भएकोले खानको पार्टीका उम्मेदवारहरूले स्वतन्त्ररूपमा निर्वाचन लडे, ९४ सिट जितेर सेनाको नाकमा दम गरिदिए, सेनालाई चकित बनाइदिए । खान अझै जेलमा छन्, सेनाले उनीसँग बार्गेनिङ गर्दैछ । उनको कैदी नम्बर ८०४ हो । निर्वाचनमा सेनाको हस्तक्षेपका बावजुद खानको दलले तगडा प्रतिरोध गर्दै भरमार सांसद जिताएपछि त्यहाँको सेना उनको प्रभावबाट केही हदसम्म दक्किएको र नरम भएको आभास गरिँदैछ । कैदीबाट खानलाई नेताको दर्जा दिन सेना विवश बन्यो । उता सेना (जियाउल हक)बाट झुन्ड्याइएका पूर्वप्रधानमन्त्री बेनजीर भुट्टोका पिता जुल्फीकार अलि भुट्टोको दल अहिले बेनजीरका पुत्र बिलावल भुट्टो र पति आसिफ अलि जर्दारीको नेतृत्वमा छ । सेनासँग गिलासिकवा बिर्सेर सेनासित गले मिलेकाले पुरस्कारस्वरूप बेनजीर पति राष्ट्रपति र छोरा मन्त्री बनेका छन् । पाकिस्तानमा अहिले नवाज शरीफ र जर्दारीको मिलीजुली सरकार छ, जसमा सेनाको महत्त्वपूर्ण भूमिका थियो । सेनासँग यिनको मितेरी साइनो कतिन्जेल टिक्छ भन्न गाह्रो छैन । किनकि अहिले तलवितल पर्ने बित्तिकै सेनाले त्यहाँको शक्तिशाली र एकलौटी सरकारलाई समेत छुमन्तर गरेर पाखा लगाउन सक्छ । मिलीजुली सरकारको सेनाका अगाडि औकात नै के ? जुल्फीकार अलि भुट्टोकी छोरी बेनजीर भुट्टोको समेत सेनाकै

मन्तव्य

कुमार रुपाखेती

पिटिआईका इमरान खानले जेलबाटै सेनाको चलखेल र सक्रियताविरुद्ध सङ्घर्षको बिगुल फुक्दै आएका छन् । हेरौं, जेलभित्रको उनको शङ्खनाद र बाहिर उनका नेता, कार्यकर्ताहरूको सङ्घर्षले कुन हदसम्म सेनाको मनोबल गिराउन र सेनालाई ब्यारेकमा फिर्ता गर्न सफल हुन्छ ।

इसारामा एउटा आमसभामा गोली हानी हत्या गरिएको आरोप रद्दीको टोकरीमा फालिसकिएको छ ।

बेनजीर परिवारका थुप्रै अन्य सदस्यहरूको समेत क्रमशः हत्या भएको थियो । यस्ता तीतामीठा कुराहरूलाई बिर्सिएर बेनजीर पति र पुत्र अहिले सेनाको काखामा बसेर सत्ताको सुखभोग गर्दैछन् । सन् १९४७ मा जिन्नाको सक्रियता र महात्मा गाँधीको सहजतामा भारतको विभाजन भई पाकिस्तानको उदय भएको हो । त्यो समयदेखि अहिलेसम्म काश्मीरलाई लिएर भारत र पाकिस्तानबीच तूतूमैंमैं भइरहन्छ । पटकपटक नाकमा दम गरेपछि पाकिस्तानलाई कमजोर पार्न तत्कालीन भारतीय प्रधानमन्त्री इन्दिरा गाँधीले नागरिक भेषमा भारतीय सैनिक प्रवेश गराइ बङ्गलादेश जन्माएकी थिइन् । तर ‘आइरन लेडी’ भनिने इन्दिरा गाँधीपछि भारतमा उनको स्तरको कूटनीति गर्ने प्रधानमन्त्री नजन्मिएकोले पाकिस्तानले अझैसम्म पनि भारतलाई चुनौती दिने, आँखा देखाउने काम र हर्कत गरेको सरेआम महसुस गरिन्छ । करीब १० वर्षदेखि भारतको केन्द्रसत्तामा हालीमुहाली चलाउँदै आएको नरेन्द्र मोदी र भाजपालाई पाकिस्तानमा कागजी बाघको संज्ञा दिइन्छ । भारतका छिमेकी पाकिस्तान, माल्दीभ्स, श्रीलङ्का क्रमशः चीनको नजिक हुन थालेकाले भारत चिन्तित देखिन्छ । तर भारतको असफल विदेश नीति, छिमेक नीतिका चलते पडोसीहरू चीनतर्फ लुटपुटिन थालेका छन् ।

अहिले पाकिस्तानी सुरक्षाकर्मीमा आतङ्कवादी हमला बढेको छ । भारतले आतङ्कवादीको आरोप लगाएका र पाकिस्तानमा शरण लिएर बसेका नामचिन आतङ्कवादी डनहरूसमेत अचेल अज्ञात नकाबधारी समूहको निशानामा परेको र हत्या भएको छ । केही समयअघि पाकिस्तानको रेखदेखमा रहेका भारतको जानी दुश्मन दाउद इब्राहिमसमेतको हत्याको चर्चा भारतमा व्याप्त थियो । तर पछि यो घटना असत्य साबित भयो । चर्चित पुलवामा हमलामा भारतका थुप्रै सैनिक हताहत भएपछि मोदी सरकारले पाकिस्तानमा एयर स्ट्राइक गरेको चर्चासमेत थियो । अहिले पनि पाकिस्तानबाट हुने अवैध प्रवेश रोकिएको छैन । १५ अगस्त, २६ जनवरी, महत्वपूर्ण धार्मिक आयोजना र निर्वाचनका बखत पाकिस्तानबाट हुन सक्ने हानिनोक्सानी रोक्न भारतले सुरक्षाको मुस्तैदी बढाउने गरेको छ । निकट भविष्यमा हुने निर्वाचनमा त भारतले काश्मीर, लद्दाख, अरुणाचल प्रदेशलाई त छाउनीमा परिणत गरेको चर्चा छ । कमोवेश थर्काउने काम भाजपाले विपक्षी दलप्रति समेत लक्षित गरेको देखिन्छ ।

स्थापनाकालदेखि नै पाकिस्तानमा राजनीतिक अस्थिरता देखिएको हो, जहाँ सैन्य शक्तिका सामु राजनीतिक शक्ति परास्त हुँदै आएको छ । निरीह राजनीतिक दलहरू सत्ताको केन्द्रमा आउन सेनाको खटनपटनमा रहन बाध्य छन् । तर पिटिआईका इमरान खानले जेलबाटै सेनाको चलखेल र सक्रियताविरुद्ध सङ्घर्षको बिगुल फुक्दै आएका छन् । हेरौं, जेलभित्रको उनको शङ्खनाद र बाहिर उनका नेता, कार्यकर्ताहरूको सङ्घर्षले कुन हदसम्म सेनाको मनोबल गिराउन र सेनालाई ब्यारेकमा फिर्ता गर्न सफल हुन्छ ।

लामिछाने–लामिछाने भेट भयो, घ्याम्पाजस्तो पेट भयो

नेपालमा अहिले दुईजना लामिछानेको कुख्याति शिखरमा छ । यीमध्ये एउटा राजनीतिज्ञ हुन् र अर्का क्रिकेटका महारथी । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सर्वेसर्वा रवि लामिछाने सहकारीकाण्डमा र सन्दीप लामिछाने जबरजस्ती करणीका आरोपी हुन् । दसी प्रमाणले दोषी देखाए पनि राजनीतिक साथ पाएपछि निर्दोष साबित गर्ने हाम्रो पुरानै परम्परा छ । राणा हुन् अथवा राजा, प्रजातन्त्र होस् वा गणतन्त्र, मन परेकालाई धोइपखाली गधाबाट गाई बनाइन्छ । अहिले गृहमन्त्री रविको मामिलामा यही फर्मुला लागू देखिन्छ । रविलाई दोषी साबित गरी कारबाई गर्नासाथ प्रचण्ड–ओली संयुक्त सरकार बालुवाको घरझैं गल्यामगुर्लुम्म भुइँमा पछारिन्छ । त्यसैले रविलाई जोगाउनु भनेकै यिनको सरकारलाई जोगाउनु हो । गठबन्धनका माधव नेपाल बिच्किनाले त्यसै पनि यो सरकारको दिन गन्ती शुरू भइसकेको छ । ‘मरता क्या नहीं करता’को अवस्थामा पुगेको सरकारलाई रविलाई चोख्याउनुपर्ने धर्मसङ्कट नै छ । नेपालको चर्चित दैनिक पत्रिकाले त दसीप्रमाणसहित गृहमन्त्री दोषी भएको प्रमाणित गर्दै आएको छ भने काङ्ग्रेसका तेज तर्रार नेता विश्वप्रकाश शर्मा र गगन थापाले समेत भ्रष्टाचारको सम्पूर्ण प्रमाण भएको दाबी गर्दै आएपछि निस्सासिएको सरकारले सदन नै बन्द गरेर मूतको ऱ्यानो खोजेको देखिन्छ । कतिपय मामिलामा गलत भएपनि रविको मामिलामा काङ्ग्रेस इमानदार र न्यायप्रेमी देखिएको छ । तर रविको दायाँबायाँ राहुकेतुझैं प्रचण्ड र ओली उभिनाले रवि पानीमाथिको ओभानो देखिएका छन् । देर आए दुरुस्त आएको हैसियतमा देखिएको काङ्ग्रेसले समेत रविको राजीनामा जीवनमरणको सवाल बनाएकोले उम्किने चान्स देखिँदैन । त्यस्तै छोटो समयमा नेपालको क्रिकेटमा उदाएका सन्दीप लामिछानेको अवस्थासमेत अस्ताउँदो सूर्यझैं बनेको छ । बलात्कारको आरोप लागेका यी क्रिकेटरको क्रिकेट जीवनमा खिया लागिसकेको छ । यिनको मुद्दा अदालतमा चलिरहेको छ । आगो नलागी धूवाँ निस्कँदैन । अदालतमा विचाराधीन रहेको मुद्दामा ‘आ बैल मुझे मार’ भन्दै मनमा लागेको कुरा लेख्न पाइँदैन । तर घटनाको चौतर्फी वातावरण, यिनको गतिविधि र साक्ष्य प्रमाण र पीडितको कुरा सुन्दा सन्दीप सोह्रै आना दोषी देखिन्छन् । सम्मानीय अदालतको फैसला राजादेखि रङ्क सबैले मान्नुपर्छ । तर नेपालभरि चर्चा छ, ‘लामिछाने–लामिछाने भेट भयो घ्याम्पा जत्रो पेट भयो ।’ अब यसको अर्थ मैले पाठकहरूलाई बताइरहनुपर्दैन होला ।

हिमनदी: सगरमाथा आधार शिविर जाने बाटो लोबुचे भएर बगेको हिमनदी । पृष्ठभूमिमा पुमोरी हिमाल, लिङ्त्रेन हिमाल र खुम्बुचे हिमाल ।
तस्विर: सुवास दर्नाल/रासस

फरक समाचार

चर्को गर्मीमा मुटुको हेरचाह कसरी गर्ने

ग्लोबल वार्मिङका कारण गर्मीमा स्ट्रोक, ऐंठन, कमजोरी र डिहाइड्रेशन जस्ता जोखिम बढ्छन् । यी सबैको प्रत्यक्ष असर हाम्रो मुटुको स्वास्थ्यमाथि पर्छ । गर्मीमा शरीरलाई चीसो राख्न पसिना आउँछ, जसका कारण हाम्रो मुटुले बढी काम गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले गर्मी मौसममा मुटुको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । यसलाई अझ राम्ररी बुझ्नको लागि प्रख्यात इन्टरभेन्शनल कार्डियोलोजिस्ट डा. निलय पटेलले केही सुझाव दिएका छन् ।

१. तरल पदार्थको सेवन बढाउने: गर्मी मौसममा राम्रो स्वास्थ्यको लागि पानी सबैभन्दा राम्रो साथी हो । डा निलयका अनुसार महिलाले दैनिक ११ गिलास र पुरुषले १६ गिलास पानी पिउनुपर्छ । यदि तपाईलाई सादा पानी मन पर्दैन भने स्वादयुक्त पानी पिउन सक्नुहुन्छ, तर यो आफैंलाई हाइड्रेटेड राख्न सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ । यी सबैबाहेक शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मदत गर्ने वस्तुको सेवन बढाउनुपर्छ ।

२. बिहानको व्यायाम: प्रतिदिन बिहान व्यायाम गर्दा स्वास्थ्यमा धेरै लाभ पुग्छ । बिहानको मौसम चीसो हुने र व्यायाम गर्नाले स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ । बिहान सबेरै व्यायाम गर्दा पसिना कम आउँछ र मुटुमाथि दबाब कम पर्छ ।

३. अल्कोहल र क्याफिन सेवन नगरौं: रक्सी र क्याफिनले शरीरमा डिहाइड्रेशन निम्त्याउँछ, त्यसैले गर्मीमा यसको सेवन नगरौं ।

४. प्राणायाम: शरीरको तापक्रम नियन्त्रण गर्न र स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न प्राणायाम वा गहिरो सास फेर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । यसले मुटुको स्वास्थ्य राम्रो राख्छ ।

५. फाइबरयुक्त आहार: हृदयको स्वास्थ्य स्वस्थ राख्न आहारमा सलाद समावेश गर्नुपर्छ । दैनिक जीवनमा फाइबरयुक्त खाद्य पदार्थ समावेश गर्नुपर्छ ।

६. भिटामिन डी: सूर्यको किरणले भिटामिन डी प्रदान गर्छ, जुन मुटुको स्वास्थ्यको लागि धेरै लाभदायक हुन्छ । गर्मी मौसममा घाम निकै कडा हुन्छ, जसले छालामाथि असर गर्छ । त्यस कारण बिहानको घामको किरण ताप्नुहोस्, यो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।

७. नियमित आराम: धेरै मानिसमा काम गर्ने जोश हुन्छ, जसका कारण उनीहरू आराम गर्दैनन् । यसको प्रत्यक्ष असर स्वास्थ्यमा पर्छ । तसर्थ मुटुको स्वास्थ्यको लागि आराम अति आवश्यक हुन्छ ।

८. मुटुको गतिमाथि निगरानी: गर्मीमा व्यायाम गर्दा मुटुको ढुकढुकीमाथि निगरानी गर्नुपर्छ । ढुकढुकी धेरै बढ्छ वा तपाईलाई चक्कर लाग्ने, वाकवाकी वा छाती दुख्छ भने व्यायाम गर्नुहुँदैन र चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ । आफ्नो शरीरलाई सुन्नुहोस् र आवश्यकता अनुसार शारीरिक गतिविधि गर्ने वा आराम गर्नुपर्छ ।

९. हलुका लुगा: हावा सजिलै छिर्ने लुगा लगाउनुपर्छ, जसले शरीरलाई चीसो राख्न मदत गर्छ । हलुका रङको कपडाले सूर्यको किरण र शरीरको तापक्रमबीच सन्तुलन कायम गर्छ जुन स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ ।

१०. पर्याप्त निद्रा: रातिको निद्रा निकै आवश्यक हुन्छ किनभने यसले मुटुको स्वास्थ्य सुधार्छ । गर्मी महीनामा राति सुत्न गाह्रो हुन सक्छ, तर शरीरको प्राकृतिक लय कायम राख्न नियमित निद्रा तालिका कायम गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

गर्मीमा बालबालिकालाई सङ्क्रमणबाट जोगाउने उपाय

गर्मी मौसम नजीकिँदै गर्दा बालबालिकामा सङ्क्रमणको जोखिम बढ्दै गएको छ । कडा घाम, पसिना र दूषित पानी सङ्क्रमणको मुख्य कारण हुन् । यस्तो मौसममा आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकाको स्वास्थ्यमा बढी ध्यान दिनुपर्छ ।

१) पखाला: गर्मीमा अशुद्ध खानेकुरा र पानीको सेवनका कारण बालबालिकामा झाडापखालाको समस्या हुने गरेको छ । बारम्बार पखालाले बच्चाको शरीरमा पानीको कमी हुन सक्छ, जसले तिनीहरूलाई निर्जलीकरणको जोखिममा राख्छ ।

लक्षण- बारम्बार गिलो दिसा हुने, पेट दुख्ने, ज्वरो आउने, बान्ता हुने ।

रोकथाम- बच्चाहरूलाई सधैं सफा पानी दिनुहोस् । बाहिर पकाएको खाना नदिनुहोस् । फलफूल र तरकारी राम्ररी धुनुहोस् ।

२) डेंगु: डेंगु ज्वरो लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ । गर्मीमा लामखुट्टे बढी हुने भएकाले बालबालिकालाई लामखुट्टेबाट जोगाउन निकै जरूरी हुन्छ ।

लक्षण- उच्च ज्वरो, शरीर दुःखाइ, जोर्नी दुःखाइ, बान्ता हुने ।

रोकथाम- बालबालिकालाई पूरा बाहुलाको लुगा लगाउनुस् । झुलको प्रयोग गर्नुपर्छ । घर वरपर पानी जम्मा हुन दिनुहुँदैन ।

३) चिकनगुनिया: चिकनगुनिया ज्वरो लामखुट्टेको टोकाइबाट पनि सर्छ । प्रत्येक वर्ष हजारौं व्यक्ति यस रोगबाट ग्रसित हुन्छन्, जसमा बच्चाहरूको सङ्ख्या सबैभन्दा बढी हुन्छ ।

लक्षण- उच्च ज्वरो, शरीर दुख्ने, जोर्नी दुख्ने, टाउको दुःखाइ, थकान ।

रोकथाम- डेंगुबाट बच्ने उपाय नै चिकनगुनियाबाट जोगिन प्रभावकारी हुन्छ ।

४) हात, खुट्टा र मुख रोग

यो भाइरल सङ्क्रमण हो जुन साना बच्चाहरूलाई बढी हुन्छ । हाछ्युँ गर्दा, खोक्दा वा दूषित सतहलाई छोएर फैलिन सक्छ ।

लक्षण- हात, खुट्टा र मुखमा घाउ खटिरा आउने, ज्वरो लाग्ने, घाँटी दुख्ने ।

रोकथाम- बालबालिकालाई बारम्बार हात धुने बानी बसाल्नुपर्छ । खेलौना र वरपरको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

६. हिट स्ट्रोक: चर्को गर्मीमा बालबालिकालाई हिट स्ट्रोकको जोखिम हुन्छ । धेरै समय घाममा खेल्दा वा घरभित्र धेरै गर्मी भएपछि यस्तो हुन्छ ।

लक्षण- उच्च ज्वरो, कडा टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने, बेहोश हुने ।

रोकथाम- बालबालिकालाई दिउँसो चर्को घाममा बाहिर खेल्न दिनुहुँदैन, प्रशस्त तरल पदार्थ पिउन लगाउनुपर्छ । खुकुलो र सुती कपडा लगाउनुपर्छ ।

– प्रतीक डेस्क एजेन्सीको सहयोगमा

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

पाकिस्तानमा वर्षाका कारण २५ जनाको मृत्यु

पाकिस्तान, ५ वैशाख/एएनआई

पाकिस्तानको खैबरपख्तुनख्वा (केपी)

तस्वीरः एजेन्सी

मा लगातार भारी वर्षाका कारण उत्पन्न विपद्का घटनामा थप चारजनाको ज्यान गएको छ । योसँगै हालसम्म प्रान्तमा वर्षाको कारण मृतकको सङ्ख्या २५ पुगेको अधिकारीहरूलाई उद्धृत गर्दै 'डन समाचारपत्र'ले जनाएको छ ।

साङ्ला र चारसद्दा जिल्लामा मौसमी प्रतिकूलताले हताहतका घटनाहरू भएका छन्, जसले विगत केही दिनदेखि लगातार भारी वर्षाका साथै आँधीबेहरी आई थप विनाश गरेको छ ।

केपी प्रान्तीय विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण (पिडिएमए)ले अप्रिल १२ देखि मृतकको सङ्ख्या २१ पुगेको जनाएको छ । घाइतेको सङ्ख्या पनि बढेर ३२ पुगेको छ ।

उद्धार-११२२ टोलीका प्रवक्ता बिलाल अहमद फैजीले चारसद्दाको सबकदरमा घर क्षति भएपछि दुईजना बालबालिकाको ज्यान गएको पुष्टि गरे । त्यसैगरी, साङ्लाका उपायुक्त जियाउर रहमानले सोमवार राति साङ्लामा दुईजनाको मृत्यु भएको जानकारी दिए । जहाँ अलपुरीको देहराई क्षेत्रमा आकस्मिक बाढीमा आमा र बच्चा बगाएको छ । यी नयाँ हताहतहरूसँगै प्रान्तमा मृत्युको सङ्ख्या २५ पुगेको हो ।

लोअर कोहिस्तानको डुबेरका ज़ाहिद कथानाले अस्थायी सडक र पुलहरू सन् २०१० पछि पाँचौंपटक बाढीले बगाएको बताए । बाढीले बासिन्दाहरूलाई घरमा सीमित रहन बाध्य पारेको जनाए । असहज परिस्थितिले स्थानीयलाई दुर्गम भूभागबाट कठिन यात्रा सहेर अस्थायी व्यवस्था प्रयोग गरी बिरामीहरूलाई अस्पताल पुऱ्याउन बाध्य तुल्यायो ।

वर्षा रोकिएपछि नदीको जलस्तर घटेको छ भने पिडिएमएले केपीका प्रभावित जिल्लाहरूमा राहत कार्य शुरू गरेको छ ।

पाकिस्तान मौसम विज्ञान विभाग (पिएमडी)ले अप्रिल २२ सम्म देशभर वर्षा जारी रहने पूर्वानुमान गरेको छ । यसैबीच अर्को शक्तिशाली लहर पश्चिमी क्षेत्रहरूमा प्रवेश गर्ने आकलन गरिएको छ । यो लहर देशका माथिल्ला भागहरूमा विस्तार हुँदा शुरूमा बलुचिस्तानलाई असर गर्ने अनुमान गरिएको छ ।

पिएमडीको पूर्वानुमानमा विभिन्न क्षेत्रहरूमा भारी वर्षा र आँधीबेहरी आउने समावेश छ । पृथक क्षेत्रहरूमा भारी वर्षा हुने सम्भावना छ । खैबरपख्तुनख्वा, चित्राल, दिर, स्वात, एबटाबाद र अन्य जिल्लाहरूसमेत प्रभावित हुने पूर्वानुमान गरिएको छ ।

गिलगिट-बाल्टिस्तान र कश्मीरमा पनि वर्षा, आँधीबेहरी र उच्च पहाडी क्षेत्रहरूमा हिमपातसहित खराब मौसमको सामनाका लागि तयारी भएको छ । पञ्जाब र सिन्धका क्षेत्रहरूमा सम्भावित वर्षा, आँधीबेहरी र असिनाबाट बच्न आवश्यक तयारी गर्न सल्लाह दिइएको छ ।

पिएमडीले माथिल्लो केपी, मुर्री, गलियत, कश्मीर र जीबीमा भूस्खलनको जोखिमसँगै केही क्षेत्रमा आकस्मिक बाढीको चेतावनी दिएको छ । किसानहरूलाई बालीको रक्षा गर्न सावधानी अपनाउन सल्लाह दिइएको छ । अधिकारीहरूलाई सतर्क रही सम्भावित जोखिमलाई कम गर्न आवश्यक उपायहरू अवलम्बन गर्न आग्रह गरिएको छ ।

राष्ट्रिय राजमार्ग तथा मोटरवेमा प्रहरीले मौसमी सुरक्षा सुनिश्चित गर्न पिएमडीको सल्लाह अनुसार अनावश्यक यात्रा नगर्न सर्वसाधारणलाई सल्लाह दिएको डनले जनाएको छ । रासस

गाजाको शरणार्थी शिविरमा आक्रमण, १३ जनाको मृत्यु

इजरायल, ५ वैशाख/एएनआई

मध्य गाजाको अल-मघाजी शरणार्थी शिविरमा मङ्गलवार भएको आक्रमणमा सात बालबालिकासहित १३ जनाको मृत्यु भएको छ । आक्रमणमा २५ जनाभन्दा बढी घाइते भएका अल-अक्सा शहीद अस्पतालका अधिकारीहरूलाई उद्धृत गर्दै सिएनएनले जनाएको छ ।

प्रत्यक्षदर्शी निहाद ओवादेतल्लाहबाट प्राप्त भिडियोमा आक्रमणपछि धेरै मानिस (मृतक) भुइँमा लडिरहेको देखाइएको सिएनएनले जनाएको छ । यसैगरी, धेरै मानिस आतङ्कित भएर वरिपरि दौडिँदै, चिच्याइरहेका छन् र मृत शरीर व्यवस्थापन गर्न लागिरहेका देखिन्छन् ।

सिएनएनसँग कुरा गर्दै शिविरमा बस्ने ओवादेतल्लाहले आफ्नो शिविरबाट ३०-४० मिटर टाढा विस्फोट भएको बताउँदै आक्रमणपछि भुइँमा फ्याँकिएको शव फेला पारेको तथा मानिसहरू चिच्याइरहेका बताए ।

अल-अक्सा शहीद अस्पतालको सिएनएनबाट खिचिएको फुटेजमा आकस्मिक कक्ष हताहत र घाइते व्यक्तिहरूले भरिएको देखिन्छ । सिएनएनको रिपोर्ट अनुसार परिवारका सदस्यहरू आफ्ना प्रियजनको शवनजीक जम्मा भइरहेका थिए, तिनीहरूलाई समातेर रोइरहेका थिए । अस्पतालको भिडियोमा परिवारहरूले आफ्ना प्रियजन पहिचान गर्ने प्रयास गरिरहेको देखिन्छ ।

अर्का व्यक्तिले भने-"कसैसँग कुनै सम्बन्ध छैन, उनीहरू नागरिक हुन् कृपा गर, तिमीहरूले बच्चाहरूलाई मार्दैछौ, सेना वा लडाकूलाई नभई सडकमा शान्तिपूर्वक खेलिरहेका बालबालिकाहरूलाई मार्दैछौ ।"

अस्पतालबाहिर मानिसहरू प्रियजन गुमाएको पीडा सहन नसकी कराउँदै दुःखका साथ मृतकलाई गाड्नु अघि आँगनमा प्रार्थना गरेको सिएनएनले रिपोर्ट गरेको छ ।

इजरायल र हमासबीच अक्टोबरमा युद्ध शुरू भएदेखि गाजामा १० हजारभन्दा बढी महिला मारिएको मङ्गलवार प्रकाशित रिपोर्टमा युएन वुमनलाई उद्धृत गर्दै सिएनएनले जनाएको छ ।

रिपोर्टमा युद्धको छ महीनामा गाजामा १० हजार प्यालेस्टिनी महिला मारिएकामध्ये अनुमानित छ हजार आमा मारिंदा १९ हजार बालबालिका अनाथ भएका सिएनएनले जनाएको छ ।

प्रतिवेदनका अनुसार द्वन्द्वका कारण गाजापट्टीमा १० लाखभन्दा बढी प्यालेस्टिनी महिला तथा बालबालिका खाना, पिउने पानी तथा शौचालयको पहुँचमा नभएको र विनाशकारी भोकमरीको सामना गरिरहेका छन् । जसले उनीहरूको जीवनलाई थप जोखिममा पार्ने खतरा सिर्जना गरेको छ । गाजामा पछिल्लो समय प्रत्येक १० मिनेटमा एक बच्चा घाइते हुन्छ वा मृत्यु हुन्छ । यसैबीच इजरायली रक्षा बलले गाजामा नागरिकहरूको क्षति कम गर्ने प्रयास गरिरहेको बताएको छ । रासस

'आपका रामराज्य' वेबसाइटको शुभारम्भ

नयाँ दिल्ली, ५ वैशाख/एएनआई

आसन्न लोकसभा निर्वाचनको तयारीका क्रममा रामनवमीको अवसर पारेर आम आदमी पार्टीले 'आपका रामराज्य' नामक वेबसाइट शुरू गरेको छ ।

भगवान् रामको रामराज्यको प्रेरणाबाट भारतको दिल्ली र पञ्जाबमा राम्रो काम भएको प्रदर्शन गर्ने ध्येयले सञ्चालनमा ल्याइएको वेबसाइट शुभारम्भका लागि आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा सो पार्टीका वरिष्ठ नेता सञ्जय सिंह, अतिषी, सौरभ भारद्वाज र जस्मिन शाहले सम्बोधन गरेका थिए । सांसद सञ्जय सिंहले आफ्नो पार्टीको सरकारले बितेको १० वर्षमा रामराज्य महसूस हुनेगरी काम गरेको उदाहरण विश्वमाझ प्रस्तुत गरिएको बताए ।

सो पार्टीले जनमतका आधारमा अरविन्द केजरीवालको नेतृत्वमा दिल्ली र भगवन्त मानको नेतृत्वमा पञ्जाबमा सरकार सञ्चालन गरिरहेको छ । "दिल्ली एकमात्र त्यस्तो राज्य हो, जहाँ धेरै काम हुँदाहुँदै पनि नाफामूलक बजेट कार्यान्वयनमा रहेको छ । यसबाट हामी हाम्रो रामराज्यको सोच कार्यान्वयन तहमा पूरा गराउन प्रतिबद्ध छौं भन्ने देखिएको छ"-नेता सिंहले भने-"जो हाम्रो रामराज्य हेर्न चाहन्छन्, उनीहरूले यो वेबसाइट हेर्नैपर्छ । दिल्ली र पञ्जाबमा हामीले के गर्‍यौं भन्ने सबै कुरा यहाँबाट थाहा पाउन सकिन्छ ।"

सो पार्टीका नेता अतिषीले भगवान् रामले रामराज्यका लागि धेरै सङ्घर्ष गर्नुपरेको उल्लेख गर्दै केजरीवालले जनतामाझ आफ्ना प्रतिबद्धता पूरा गर्न पनि दिल्ली र पञ्जाबमा त्यस्तै सङ्घर्ष गर्नुपरेको बताए ।

उनले भने-"भगवान् रामले १४ वर्षको निर्वासित जीवन बिताएर पनि सत्यको सङ्कल्प तोड्नुभएन ।

केजरीवाल त्यस्तै सङ्घर्षको चरणबाट अघि बढ्नुभएको छ । यस वेबसाइटबाट हामी देशका जनतालाई यदि सही ठाउँमा जनताले मत दिएमा जीवनस्तर परिवर्तनका लागि हामी के गर्छौं भनेर देखाउन खोजेका छौं ।" रासस

आजको राशिफल

मेष	सुसमाचार	वृष	उदरपीडा
मिथुन	विजय	कर्कट	धनलाभ
सिंह	भाग्योदय	कन्या	अलमल
तुला	मनोरञ्जन	वृश्चिक	कर्मप्राप्ति
धनु	प्रगति	मकर	वादविवाद
कुम्भ	यात्रालाभ	मीन	कडाश्रम

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

पर्साको छिपहरमाई गाउँपालिकाको छिपहरमाई मन्दिरमा रामनवमीको अवसरमा लागेको मेला । तस्वीरः प्रतीक

सहोदरामाई मन्दिरमा १० दिने मेला शुरू

प्रस, सेढवा, ५ वैशाख/

छिमेकी राष्ट्र भारतको बिहार राज्यको पश्चिम चम्पारण जिल्लाको गौनाहा प्रखण्डको जमुनिया पञ्चायतमा ऐतिहासिक मन्दिर आदिशक्ति

तस्वीरः प्रतीक

सहोदरामाईमा बुधवारदेखि १० दिने मेला लागेको छ । देवाढ गाउँस्थित सो मन्दिरमा हरेक वर्ष रामनवमी अर्थात् चैत नवमीको अवसरमा मेला लाग्दै आएको छ ।

मेलामा माता सहोदराको पहिलो पूजापाठ र बलि नेपाली परिवारले गर्ने चलन छ । पहिलो पूजापाठ तथा बलि चढाउने कार्य पर्साको पटेर्वासुगौली गाउँपालिका-५ देउरियाका दहित परिवार रहेको सो परिवारका महादेव दहितले बताए । यो परिवारमा ज्येष्ठताका आधारमा क्रमशः जगन दहित, शिव दहित, शङ्कर दहित, पलट दहित र अशोक दहितले पूजा गर्ने महादेव दहितले बताए ।

यो परिवारका अधिकांश सदस्य मङ्गलवार नै मन्दिरमा पुगेर पूजा प्रक्रिया पूरा गरी आज बलिदान गरेपछि सर्वसाधारणका लागि पाठपूजा तथा बलिदान शुरू गरिएको महादेवले बताए । आज बिहानैदेखि माताको भाकल अनुसार बोका, हाँस, कुखुरालगायतको बलि चढाइएको छ ।

ऐतिहासिक आदिशक्ति सहोदरामाई मन्दिरको उत्पत्ति आदिवासी थारू समाजको प्राचीन इतिहाससँग जोडिएकोले यस मन्दिरमा प्राचीनकालदेखि नै थारू पुजारी बस्ने गरेको जमुनियाका अमितकुमार चौधरीले बताए । मन्दिरमा माताको दर्शनका लागि पर्सा, बारा, रौटहट तथा चितवन जिल्लाका हजारौं थारू तथा गैरथारू समुदाय आउने गरेको उनले बताए ।

बालबालिकाका ...

जडान गर्न सक्षम बनाएको छ । यसको माध्यमबाट विश्वव्यापीस्तरमा सहकार्य र सिक्ने अवसर असीमित भएका छन् । डिजिटल साक्षरताले यस अन्तरसम्बन्धित वातावरणमा प्रभावकारी सहभागितालाई सहज बनाएको छ ।

यसको एउटा उत्कृष्ट उदाहरण डिजिटल कलाले विश्वभरका मानिसलाई प्रभावमा लिन सक्ने देख्नु हो । होली पर्वको पोस्टर वा रक्षाबन्धन कार्ड जस्ता सांस्कृतिक कला उत्पादन गर्न डिजाइन प्रविधि प्रयोग गरेर, विश्वव्यापी दर्शकलाई सबै अनौठो उत्सव देखाउँछ । यस सन्दर्भमा डिजिटल क्षेत्रहरूले एकीकरण र सांस्कृतिक संवर्द्धनको लागि वातावरण प्रदान गर्न सक्छ ।

हामीले त्यो कसरी गर्ने ? यहाँ हामीले हाम्रा कक्षाकोठामा डिजिटल साक्षरता बढाउन अवसर प्रदान गर्न सक्ने केही सजिला तरीका रहेका छन् ।

(क) शिक्षणमा प्रविधि समावेश गर्न

कक्षाकोठामा डिजिटल साक्षरता प्रवर्द्धन गर्ने सबैभन्दा सरल तरीका भनेको आफ्नै शिक्षणमा प्रविधि समावेश गर्नु हो । उदाहरणको रूपमा भिडियो आधारित पाठहरू हाल्ने, प्राविधिक उपकरण वा सफ्टवेयर प्रयोग गर्न थप कार्य विकास गर्ने वा आधुनिक प्रविधिसँग परिचित विद्यार्थीलाई पाठयोजनामा एकीकृत गर्न सकिने डिजिटल क्षेत्र यात्रा समावेश भएको छ ।

(ख) डिजिटल लेखन

डिजिटल लेखन र परम्परागत लेखनका लागि दुई अद्वितीय कौशल सेट हुने गरेको विद्यार्थीले बुझ्नुपर्ने कुरा हो । उदाहरणको लागि परम्परागत निबन्धविपरीत विद्यार्थीलाई डिजिटल लेखनमा लिङ्क र सन्दर्भ कसरी प्रयोग गर्ने भनेर सिकाइनुपर्छ । विद्यार्थीलाई सान्दर्भिक, आकस्मिक र मिडियाको प्रयोगको साथ डिजिटल सामग्रीलाई कसरी थप अनुकूलन गर्ने भनेर पनि सिकाइनुपर्छ ।

(ग) सूचना साक्षरता

गलत जानकारीले गर्दा प्रयोगकर्ताका लागि इन्टरनेट ट्रेन्डिङको रूपमा रहेको हुन्छ । यसले गर्दा विद्यार्थीलाई भरपर्दो जानकारी के हो र के होइन भनेर छुट्याउन निकै चुनौतीपूर्ण बनाउन सक्छ । यसलाई ध्यानमा राखेर, कक्षाकोठाले सूचना साक्षरता सिकाउनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । विद्यार्थीलाई जानकारीको विश्वसनीयताको मूल्याङ्कन गर्न आवश्यक पर्ने सीप प्रदान गरेर तथ्य र गलत जानकारीबीचको भिन्नता छुट्याउन अझ राम्रोसँग सुसज्जित गर्नुपर्छ ।

(घ) डिजिटल जिम्मेवारीमा ध्यान

अहिले सबै व्यक्ति अनलाइनमा आफ्नो विचार व्यक्त गर्न स्वतन्त्र छन् । विद्यार्थीलाई प्रविधिको जिम्मेवारी र अनलाइन शिष्टाचारको बारेमा शिक्षा दिनु महत्त्वपूर्ण रहेको छ । यसले गर्दा विद्यार्थीहरूलाई अनलाइन व्यवहारको महत्त्व सिकाउनु महत्त्वपूर्ण रहेको छ । विद्यार्थीले कसरी सम्मानजनकरूपमा अनलाइन व्यवहार गर्ने भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

(ङ) अनलाइन सुरक्षा र गोपनीयताबारे छलफल गर्न

हामी इन्टरनेट खतरनाक ठाउँ हुन सक्छ भन्ने तथ्यलाई कम गर्दैनौं । यसैले विद्यार्थीसँग अनलाइन सुरक्षा र गोपनीयताको महत्त्वबारे छलफल गर्दा विद्यार्थीलाई डिजिटल ठाउँमा आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्षम बनाउँछ । विद्यार्थीलाई साझा अनलाइन खतरा पहिचान गर्न र उनीहरूको व्यक्तिगत डेटा सुरक्षित राख्ने तरीका सिकाउनुपर्छ ।

डिजिटल साक्षरताले विद्यार्थीलाई हाम्रो डिजिटल युगमा फस्टाउनको लागि सशक्तीकरण गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । कक्षाकोठामा अत्यावश्यक सीपलाई प्रवर्द्धन र स्थापना गरेर शिक्षकले विद्यार्थीको एक पुस्तालाई पालनपोषण गर्न सक्षम हुने र विद्यार्थीलाई शैक्षिक र भविष्यको करियर दुवैमा फस्टाउन आवश्यक पर्ने सीपले सुसज्जित गरेका छन् । रासस

सशुल्क उपचार, निश्शुल्क शल्यक्रिया सम्पन्न

प्रस, वीरगंज, ५ वैशाख/

रिलिफ सोसाइटी अफ कमर्श र रूँगटा वेलफेयर सोसाइटीको सहकार्यमा वीरगंजमा साताव्यापी सशुल्क कान उपचार र निश्शुल्क कानको शल्यक्रिया शिविर सम्पन्न भएको छ ।

रिलिफ सोसाइटी अफ कमर्शमा सशुल्क शिविरमा ७९ जनाको कान परीक्षण गरिएकामा ५४ जनाको शल्यक्रिया गरिएको प्राडा विमल सिन्हाले बताए । उनले कानको शल्यक्रिया रिलिफ सोसाइटी अफ कमर्श र रूँगटा वेलफेयर सोसाइटीको सहकार्यमा बहुअरीस्थित रूँगटा वेलफेयरको इम्प्याक्ट नेपालमा निश्शुल्क गरिएको बताए । प्राडा सिन्हाले शिविरमा पर्सा, बारा र छिमकी भारत बिहारबाट कानका रोगीहरू आएको बताए ।

बुधवार कार्यक्रमको समापन गरिएको र सो कार्यमा सहभागी प्राडा सिन्हालगायत उपचार र शल्यक्रियामा सहभागी पाँचजना प्राविधिकलाई सम्मानित गरिएको थियो । रिलिफ सोसाइटी अफ कमर्श, वीरगंजका अध्यक्ष योगेन्द्रप्रसाद यादवको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा रूँगटा वेलफेयर सोसाइटीका अध्यक्ष मुर्लीधर रूँगटा, रिलिफ सोसाइटी अफ कमर्श वीरगंजका पूर्वअध्यक्ष अशोक लाठ, उपाध्यक्ष नारायण रूँगटा, महासचिव नीरज अग्रवाल, राजेश सरावगी, ज्योति रूँगटा, रमेश अग्रवाललगायतको सहभागिता थियो ।

कारबाईमा परेका चालकहरू । तस्वीरः जिप्रका, बारा

११६ वटा सवारीमाथि कारबाई

प्रस, वीरगंज, ५ वैशाख/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले ट्राफिक व्यवस्थापनको लागि सञ्चालन गरेको विशेष अभियान अन्तर्गत ११६ वटा सवारीसाधनका चालकलाई कारबाई गरेको छ ।

प्रहरी प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक दधिराम न्यौपानेले चैत ४ गतेदेखि सञ्चालित ट्राफिक व्यवस्थापन विशेष अभियान अन्तर्गत ट्राफिक नियमविपरीत सञ्चालित ११६ वटा सवारीसाधनका चालकलाई कारबाई गरेर रु एक लाख १७ हजार राजस्व सङ्कलन गरिएको बताए । उनले ट्राफिक नियमविपरीत सञ्चालित तीनवटा भारतीय नम्बरका सवारीसाधनलाई कारबाईका लागि वीरगंज भन्सार चलान गरिएको बताए ।

९८१ वटा मुद्दाको फछ्र्योट

प्रस, वीरगंज, ५ वैशाख/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, बाराले वैशाख ४ गतेसम्म अनुचित लेनदेन (मिटर ब्याज) सम्बन्धी ९८१ वटा मुद्दाको मिलापत्र एवं सहमतिबाट छिनोफानो गरेको छ ।

जिप्रका, बाराका प्रवक्ता दधिराम न्यौपानेले जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बाराले २०८० वैशाख १७ देखि माघ मसान्तसम्म पठाएको ३३२२ वटा उजूरीमध्ये माघ मसान्तसम्म ६७५ वटा र २०८१ वैशाख ४ गतेसम्म ३०६ वटा गरी ९८१ वटा मुद्दामा मिलापत्र एवं सहमति गराएको बताए । उनले उजूरीमा माग भएको ३२ करोड तीन लाख ६२ हजार ८०७ रुपैयाँ सहमति, मिलापत्रबाट १९ करोड ३३ लाख १९ हजार ४७९ रुपैयाँमा सहमति गराएको बताए ।

यसैगरी, उनले सहमतिबाट ८९ वटा कित्ताको २५ बिघा १३ कट्ठा सात धुर जग्गा फिर्ता गराइएको जानकारी गराए ।

अवैध सामान नियन्त्रण

प्रस, वीरगंज, ५ वैशाख/

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साले हिजो दिउँसो वीरगंज महानगर र ठोरी गाउँपालिका गरी दुई स्थानबाट १७ लाख ७२ हजार मूल्य बराबरको भन्सार छलीका सामान बरामद गरेको छ ।

जिप्रका, पर्साका प्रवक्ता एवं प्रहरी नायब उपरीक्षक कुमारविक्रम थापाले वीरगंज महानगर-१६ रजतजयन्ती चोकबाट ३१५ थान कुर्ता-सुरुवाल, ८०२ थान टप्स, दुई सय मिटर कुर्ता बनाउने कपडा, तीन रोल कार्पेट, ३९० थान चार्जर, १३८८ किलो प्याज, १३० किलो चिनीलगायत सात लाख ३२ हजार मूल्यको सामान बरामद गरेको बताए ।

यसैगरी, इलाका प्रहरी कार्यालय, ठोरीले हिजो राति ११:३० बजे ठोरी गापा-२ स्थित सडकखण्डबाट पिकअपमा भारतबाट भन्सार छली ल्याएका पाँचवटा पाडा, एउटा पाडी बरामद गरेको बताए ।

चट्याङ्को समयमा सतर्क रहौं ।

चट्याङबाट बच्ने उपायः

- बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने,
- खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबस्ने,
- धातुका ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
		जानकारीमा आएन		

खेलकूदको संसार

जगरनाथपुर र चिलझप्टीमा कुश्ती

प्रस, परवानीपुर, ५ वैशाख/

रामनवमीको अवसरमा विभिन्न धार्मिकस्थलमा लागेका मेलामा कुश्ती प्रतियोगिता सम्पन्न भएका छन् । वीरगंज-२२ जगरनाथपुरमा लागेको बौधीमाई मेलामा कुश्ती प्रतियोगिता भएको छ ।

जगरनाथपुर युवा क्लबका अध्यक्ष दीपेन्द्र पटेलको अध्यक्षतामा भएको कुश्ती प्रतियोगिताको उद्घाटन वीरगंज महानगरका उपप्रमुख इम्तियाज आलमले गरेका थिए । एकजोर महिला कुश्ती र २० जोर पुरुष कुश्तीमा बारा, पर्सा, रौतहट, भारतको बिहार, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, पञ्जाबलगायतका पहलवानहरूको सहभागिता थियो ।

कार्यक्रममा वडाध्यक्ष द्वारिका महतो, वडासदस्य राजेन्द्रप्रसाद यादव, मुनेशी यादव, जगरनाथपुर युवा क्लबका उपाध्यक्ष रोशन पटेल, सचिव जीतेन्द्र पटेललगायतको सहभागिता थियो ।

यसैबीच, पर्साको जगरनाथपुर गापा-५ चिलझप्टीमा रहेको सखुवनियामाई मन्दिर परिसरमा लागेको मेलामा कुश्ती सम्पन्न भएको छ । चिलझप्टीका अगुवा सन्तोषप्रसाद कुशवाहाको संयोजनमा भएको मेलामा नेपाल-भारतका पाँच दर्जनभन्दा बढी लोकप्रिय पहलवानहरूको कुश्ती प्रदर्शन भएको थियो । कुश्तीको उद्घाटन नेका नेता एवं पूर्वमन्त्री रमेश रिजालले गरेका थिए ।

कार्यक्रममा जगरनाथपुर गापाका अध्यक्ष श्रीकान्त यादव, वडाध्यक्ष बिहारी महतो नुनिया, नेपालीप्रसाद कुशवाहालगायतको सहभागिता थियो । कुश्तीमा बनारस, गोरखपुर, आजमगढलगायतको पहलवानहरूले प्रदर्शन गरेका थिए ।

टी-१० क्रिकेटको उपाधि चिकित्सकले जिते

प्रस, वीरगंज, ५ वैशाख/

नेपाल राष्ट्र बैंकको ६९औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजित टी-१० क्रिकेट लिग प्रतियोगिताको उपाधि नेपाल चिकित्सक सङ्घ, पर्साले जितेको छ ।

बुधवार सम्पन्न फाइनल खेलमा नेपाल चिकित्सक सङ्घ, पर्साले वीरगंज महानगरपालिकालाई बल आउटमा एक रनअन्तरले पराजित गर्दै उपाधि जितेको हो ।

आदर्शनगर खेलमैदानमा पहिला ब्याटिङ गर्दै चिकित्सक सङ्घले निर्धारित १० ओभरमा पाँच विकेट गुमाएर ८२ रन बनाएको थियो । प्रतिउत्तरमा महानगरले १० ओभरमा सात विकेट गुमाएर ८२ रन बनाएर खेल बराबरी गरेको थियो ।

खेल बराबरी भएपछि बल आउटमा चिकित्सक सङ्घ विजयी घोषित भएको नेराबैंक, वीरगंजका सहायक निर्देशक नरेशकुमार सर्राफले बताए ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि नेपाल पत्रकार महासङ्घ पर्साका अध्यक्ष अनुप तिवारीले विजयी टीमलाई शिल्ड, मेडल, प्रमाणपत्र प्रदान गरे । उपविजेयता महानगरलाई नेराबैंक, वीरगंजका निर्देशक शरणकुमार अधिकारीले शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए ।

प्रतियोगिता अवधिमा उत्कृष्ट ब्याटिङ गरेका चिकित्सक सङ्घ पर्साका डा दीपेन्द्र झा, उत्कृष्ट बलर सङ्घकै डा रूपेन्द्र मिश्र र उत्कृष्ट फिल्डरमा नेपाल पत्रकार महासङ्घ पर्साका सद्दाम हुसेन घोषित भए । उनीहरूलाई सिद्धार्थ बैंकका प्रदेश प्रमुख सुदीप ताम्राकर र वीरगज महानगरका वडाध्यक्ष रामकिशोर सिंह (पराग)ले शिल्ड र प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए ।

नेपालद्वारा साउदी अरेबिया छ विकेटले पराजित

काठमाडौं, ५ वैशाख/रासस

एसिसी प्रिमियर कप क्रिकेट प्रतियोगिता अन्तर्गत समूह चरणको आफ्नो अन्तिम खेलमा नेपालले साउदी अरेबियालाई छ विकेटले पराजित गरेको छ । जीतसँगै नेपाल समूह चरणमा अपराजित रहँदै सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको हो ।

ओमानको अल अमेरत खेलमैदानमा भएको आजको खेल वर्षाले प्रभावित भएपछि २० ओभरबाट आठ ओभरमा झारिएको थियो । पहिला ब्याटिङ गरेको साउदी अरेबियाले नेपाल सामु जीतका लागि ७४ रनको लक्ष्य प्रस्तुत गरेको थियो ।

सो लक्ष्य नेपालले सात दशमलव दुई ओभरमा चार विकेटको क्षतिमा पूरा गर्‍यो । नेपालका लागि गुलशन झाले अविजित ३२ रन बनाए । उनले १९ बल खेल्ने क्रममा दुई छक्का र दुई चौका प्रहार गरे । साथै दीपेन्द्र सिंह ऐरीले १७ र कप्तान रोहित पौडेलले १६ रन बनाए भने अन्य ब्याटरले दोहोरो अङ्कमा रन बनाउन सकेनन् ।

साउदी अरेबियाका लागि इस्तिक अहमदले दुई विकेट लिए भने उस्मान नाजीव र वाजी उल हसनले एक/एक विकेट लिए ।

टस हारेर पहिला ब्याटिङ गरेको साउदी अरेबियाले निर्धारित आठ ओभरमा सात विकेटको क्षतिमा ७३ रन बनाएको थियो । उसका लागि अब्दुल वाहिदले सर्वाधिक ३७ रन बनाए । उनले १६ बल खेल्ने क्रममा तीन छक्का र तीन चौका प्रहार गरे । त्यसबाहेक अन्य ब्याटरले दोहोरो अङ्कमा रन बनाउन सकेनन् ।

नेपालका लागि करण केसी र अविनाश बोहोराले दुई/दुई विकेट लिए भने प्रतीश जिसी र ललित राजवंशीले एक/एक विकेट लिए ।

समूह 'ए'मा रहेको नेपालले पहिलो खेलमा मलेशियालाई पाँच विकेट, दोस्रो खेलमा कतारलाई ३२ रन र तेस्रो खेलमा हङकङलाई आठ विकेटले पराजित गरेको थियो ।

विश्व वरीयतामा ऐरीको नयाँ कीर्तिमान

काठमाडौं, ५ वैशाख/रासस

नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका सदस्य दीपेन्द्रसिंह ऐरी आइसिसी टी-२० वरीयताको अलराउन्डरतर्फ ११औं स्थानमा उक्लिएका छन् ।

अन्तर्राष्टिय क्रिकेट काउन्सिल (आइसिसी)ले जारी गरेको नयाँ वरीयतामा दीपेन्द्र १४औं स्थान सुधार गर्दै ११औं स्थानमा पुग्न सफल भएका छन् । त्यसैगरी, ब्याटिङतर्फको विश्व वरीयतामा १६ स्थान सुधार गर्दै ऐरी ६२औं स्थानमा उक्लिएका छन् ।

ऐरी हाल ओमानमा जारी एसिसी प्रिमियर कप क्रिकेट प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रर्दशन गरिरहेका छन् । उनले उक्त प्रतियोगता अन्तर्गत कतारविरुद्धको खेलमा एकै ओभरमा छ छक्का प्रहार गरेका थिए ।

ब्याट्सम्यानको नयाँ वरीयतामा नेपाली टोलीका कप्तान रोहितकुमार पौडेल ५३औं स्थानमा रहँदा आसिफ शेख ३६ स्थान सुधार गर्दै ७५औं स्थानमा उक्लेका छन् । त्यस्तै, कुशल मल्ल नौ स्थान सुधार गर्दै १००औं स्थानमा पुगेका छन् ।