

नयाँ वर्षको मेटो संकल्प

वर्ष ४१ अंक ४१ २०८० साल जेठ २१ गते आइतवार (4 June 2023 Sunday) मूल्य रु. ७/-

यस अंक भित्र - पृष्ठ २ मा : एकल महिलाको हत्या ... पृष्ठ ३ मा : 'हामीलाई खाद्यान्न चाहिन्छ, ... पृष्ठ ४ मा : गरिव बेरोजगारलाई राज्यले तलब ... पृष्ठ ५ मा : लोसपाले बुझायो २० ...



नाला निर्माणका क्रममा प्रयोग गरिएको तीन नम्बर इटा हटाइयो



१. नाला निर्माणका क्रममा लगाइएको तीन नम्बर इटा । २. समाचार प्रकाशनपछि सो इटा हटाइएको दृश्य ।

राजविराज/राजविराज नगरपालिका वडा नं. ८ हिमालय टोलस्थित मस्जिददेखी उत्तरतर्फ नाला निर्माणका क्रममा लगाइएको तीन नम्बर इटा हटाइएको छ ।
भ्रष्टाचार सय मिटर लम्बाई र पाँच मिटर चौडाई नालासहितको

बाटो निर्माणका क्रममा शनिवार विहान लगाइएको तीन नम्बर इटाबारे वडा अध्यक्ष जयनारायण मण्डलले अनुगमन गरेपछि हटाइएको हो । हाल त्यहाँ एक नम्बर इटा प्रयोग गरिने जनाइएको छ ।
नाला निर्माण कार्यमा तीन

नम्बर इटाको प्रयोग भइरहेको पाइएपछि समाचार प्रकाशनपछि सम्बन्धीत निकायको ध्यानाकर्षण भएको हो ।

पढाउन छाडेर राजनीति गर्ने शिक्षक स्वीकार्य छैन : अध्यक्ष यादव



राजविराज/विष्णुपुर गाउँपालिकाका अध्यक्ष उमेश प्रसाद यादवले शिक्षक राजनीतितर्फ लाग्ने हो भने त्यो आफूहरूलाई स्वीकार्य नहुने चेतावनी दिएका छन् ।
शुक्रबार विष्णुपुर पर्वे बताए ।
गाउँपालिका १ स्थित जनता मावि खुरहरियामा आयोजित अभिभावक भेलामा बोल्दै उनले यस्तो चेतावनी दिँदै विद्यार्थीको पठनपाठनमा शिक्षकले समय दिनु विद्यालय सुधारका क्रममा हाल गाउँपालिका मातहतका विद्यालयहरूमा अनुगमन तिब्र बनाइएको जनाउँदै उनले

गर्मीका कारण विद्यालय बन्द

राजविराज/केही दिन यता विहानैदेखी बढेको अत्यधिक गर्मीका कारण जनजीवन कष्टकर बनेको छ । विहानै ३० डिग्री तापक्रम हुँदै दिउँसोसम्म ४१ डिग्री सम्म तापक्रम पुग्न थालेपछि जनजीवन अस्तव्यस्त बन्न पुगेको हो ।
यसैबीच विगत केही दिनदेखी बढेको अत्यधिक गर्मीका कारण बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा पठनपाठन गर्न समस्या भइरहेको भन्दै सप्तरीका दुई स्थानिय तहले पाँच दिनका लागि सामुदायिक तथा निजी विद्यालयहरूमा विदा दिएको छ ।

दिन गर्मी विदा दिने निर्णय गरेको छ ।
क्याम्पस प्रमुख राजिव कुमार मिश्राद्वारा विहीवार जारी सूचनामा उक्त विदा वार्षिक विदामा कट्टा हुने गरि दिइएको उल्लेख छ ।
पछिल्लो एक सातादेखी मधेश प्रदेशका जिल्ला लगायत अन्य केही प्रदेशमा अत्यधिक गर्मीका कारण जनजीवन प्रभावित बनेको छ ।
एक हप्तादेखी विहान ६ बजेदेखी नै अत्यधिक तापक्रम बढ्ने गरेको छ । विहानै ३० डिग्री सेल्सियस तथा १२ बजेसम्म ३५ हुँदै ३ बजे ४१ डिग्री तापक्रम हुने गरेको छ ।
जसकारण अत्यावश्यक काम बाहेक मानिसहरू सडकमा देख्न छाडिएका छन् । गर्मी बढ्दै जाँदा सबै भन्दा बढी बालबालिका तथा बृद्धवृद्धाहरू प्रभावित भएका छन् ।

बढेको अत्यधिक गर्मीका कारण विद्यालयमा हुने पठनपाठन एवम् विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्यमा समेत गम्भिर असर पर्न सक्ने देखिएको हुनाले जेठ १९ गते शुक्रवारदेखी जेठ २३ गते मंगलवारसम्म विदा दिइएको राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक प्रमुख इसरत परविनद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

सो विज्ञप्तिमा वर्षे विदाबाट कट्टा हुने गरि नगरपालिका अन्तरगतका सम्पूर्ण विद्यालयहरूमा विदा दिइएको जनाइएको छ ।

यस्तै जिल्लाकै कंचनरूप नगरपालिकाले नगरभित्रका विद्यालयमा पनि ५ दिनको विदा दिएको छ । नगरपालिकाका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत रेणुका साहद्वारा विहीवार जारी गरिएको सूचनामा शुक्रवारदेखि जेठ २३ गते मंगलवारका दिनसम्म विदा दिएको जनाइएको छ ।

यसैगरि महेन्द्र विन्देश्वरी बहुमुखी क्याम्पस राजविराजले जेठ २१ गतेदेखी असार ८ गतेसम्म २०

बाँकी पाँच पृष्ठमा

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं । साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं ।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं । जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं ।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं ।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं ।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं ।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अफ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं ।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं ।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरू राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं ।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं ।
- गर्मीको समयमा भूलभित्र सुतौं । भूयाल ढोकामा जाली लगाऔं ।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं ।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं ।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं ।

अनुरोधकर्ता

छिन्नमस्ता गाउँपालिका, सप्तरी

घातक विषादीको प्रयोग नगरौं ।

- विषादीको प्रयोगले क्यान्सर, मस्तिष्कसम्बन्धी रोग, छालाको एलर्जी, आँखा पोल्ने, रिगटा लाग्ने, टाउको तथा शरीर दुख्ने जस्ता समस्याहरू देखिन सक्दछन् ।
- विषादीको जथाभावी प्रयोगले मानिसको प्रजनन क्षमतामा समेत हास आउन सक्छ ।
- विषादीले पर्यावरणीय असन्तुलन निम्त्याउँदछ ।
- माटोको उर्वराशक्तिमा हास भई समग्र उत्पादकत्वमा हास ल्याउँदछ ।

त्यसैले, कृषि उत्पादनमा हानीकारक विषादीको प्रयोग नगरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय



शिक्षकहरु अभिभावकको भूमिका प्रस्तुत होऔं

विद्यालय भनेको शिक्षा हासिल गर्ने स्थान हो। यहाँ बालबालिकाहरु आफ्नो प्रारम्भिक शिक्षादेखि लिएर उच्च शिक्षासम्म हासिल गर्छन्। ती बालबालिकाहरुलाई विभिन्न विषयका शिक्षक तथा शिक्षिकाहरुले ज्ञान दिने कर्तव्य निर्वाहा गरिरहेका हुन्छन्। शिक्षक शिक्षिकाहरुले जसरी ज्ञान दिन्छन् त्यसरी नै बालबालिकाहरुले शिक्षा हासिल गर्ने गर्छन्। शिक्षक शिक्षिकाहरुले उनीहरुलाई अनुशासनको पाठ पनि सिकाइरहेका हुन्छन्। जसले गर्दा शिक्षाका साथ साथै उनीहरु आफ्नो समाजमा कसरी अनुशासित हुने बारे पनि ज्ञान हासिल गरिरहेका हुन्छन्।

तर, शिक्षक शिक्षिका आफै अनुशासित भएनन् भने बालबालिकाहरु पनि त्यही बाटो रोजिरहेको कुरा बुझ्नु पर्छ। विद्यालयमा अभिभावक भनेकै गुरुलाई मान्नुपर्छ। उनीहरुले जसरी बालबालिकालाई ज्ञान दिन्छन् त्यसरी नै बालबालिकाहरु बाटोमा हिड्छन्। यसका लागि विद्यालयमा सबैभन्दा पहिला गुरुहरु गम्भिर बन्नु आवश्यक छ। अनि मात्र उनीहरुकै सिकाईमा बालबालिकाहरु अब्बल बन्न सक्छन्। अहिलेको परिपाटीमा शिक्षकहरु पढाई भन्दा बढी अन्यत्र ध्यान दिने गरेको पाइन्छ। उनीहरु राजनीति गर्ने गरेको पाइएको छ। पढाउन छोडेर राजनीति गर्ने थलोको रूपमा विद्यालयलाई प्रयोग गरिरहेका छन्। मात्र तलब खाने दाउमा रहेका ती शिक्षकहरु बालबालिकाप्रति खासै गम्भिर भएको देखिन्छ।

तसर्थ बालबालिकाको भविष्य निर्माण गर्ने काम शिक्षकहरुको हो। उनीहरु नै सही ढंगले पढाईलाई निरन्तरता दिदैनन् भने बालबालिका पनि सोही बाटोमा हिड्ने कुरामा दुई मत नहोला यसर्थ प्रारम्भिक शिक्षालाई बालियो बनाउन शिक्षकहरुलाई अभिभावकको भूमिका प्रस्तुत हुनु अति आवश्यक छ।

एकल महिलाको हत्या उनकै प्रेमिबाट : प्रहरी

राजविराज/सप्तरीको बलानविहुल गाउँपालिका ५ घर भई हाल राजविराज नगरपालिका वडा नं. ४ बजरंग टोलमा डेरा भाडामा बस्दै आएका एकल महिलाको हत्या उनकै प्रेमिले गरेको रहस्य खुलेको छ।

१० वर्षदेखि सँगै लिभिड तुगेदरमा बसेका प्रेमिले प्रेमिकाको हत्या गरेको प्रहरीले अनुसन्धानपछि खुलासा गरेको हो।

४१ वर्षिया सोनिता देवी यादवको हत्या उनकै प्रेमि राजविराज नगरपालिका ६ पुर्णी पोखरी टोल बस्ने ४२ वर्षिय शंकर शर्माले जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता एवं डिएसपी नरेश कुमार सिंहले जानकारी दिए। आफैले हत्या गरेको स्वीकार गरेको उनले जानकारी समेत दिए।

हत्या घटना २०८० वैशाख २४ गते भएपनि अपराधीको खोजतलास, अनुसन्धान तथा अदालतमा म्याद थप लगायतका प्रक्रिया पुरा गर्न समय लागेकाले घटना

विवरण र यसमा संलग्न अपराधी सार्वजनिक गर्न ढिलाई भएको प्रहरीको भनाई छ।

शर्मालाई प्रहरीले गत वैशाख २६ गते नै भारतीय सिमासँग जोडिएको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका क्षेत्रबाट लुकिछिपी वसेको अवस्थामा पक्राउ गरेको तथा उनको साथबाट मृतक सोनिताको मोबाईल र कानमा लगाउने सुनको मुन्द्रा समेत बरामद गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

गत वैशाख २४ गते आफ्नै डेरामा सोनिताको हत्या भएको थियो। विवाहित समेत रहेका शर्मा विगत १० वर्षदेखि एकल महिला सोनितासँग प्रेम सम्बन्धमा रहेको अनुसन्धानको क्रममा खुलेको छ। समस्या परेका बेला सोनितालाई आर्थिक सहयोग समेत जुटाई दिदै उनले घनिष्ठता प्रगाढ बनाएका थिए। केही समय यता सोनिताको अन्य पुरुषसँग पनि निकटता बढ्दै गएको र आफुलाई धोखा दिन खोजेको महशुस भएपछि दुवै बीच

मनमुटाव सुरु भएको शर्माले प्रहरी बयानमा उल्लेख गरेका छन्।

प्रहरीका अनुसार घटनाका दिन दुवै जनाले चाउचाउ पकाएर सँगै बसी खाएका थिए। राती १०/११ बजे तीर "तिम्रो लागि धेरै रकम र समय बर्बाद गरे, तर तिम्रो अब अर्कै केटाहरुसँग लागेको देख्ने गरेको छु" भन्दै शर्माले कुरा उठाएपछि दुवै बीच विवाद चर्केको अनुसन्धानको क्रममा बुझिएको प्रहरीको भनाई छ। त्यसपछि अचानक शर्माले सोनितालाई धक्का दिएको तथा खाटमा लडेपछि सोनिताकै सलबाट घाँटीमा कसेर मारेको अनुसन्धानको क्रममा खुलेको डिएसपी सिंहले बताए।

सोनिताको मृत्यु भएको बारे ढुक्क भएपछि उनको

मोबाईल र कानमा लगाएको सुनको मुन्द्रा भिँकेर आफु सोही राती भारत विहार राज्यको अन्धरामण्ट ग्राम पंचायततर्फ भागेको र एक दिन वसी फर्किदा सिमाक्षेत्रबाट पक्राउ परेको शर्माले बताएका छन्। उनले भारतको अन्धरामण्टबाट मृतक कै मोबाईल प्रयोग गरी आफ्नो दिदीलाई घटनाको बारेमा जानकारी गराउँदै एक पटक घटनास्थलमा गई त्यहाको माहोल के छ ? भनी बुझी खबर गर्न भने पनि दिदी डरले घटनास्थलमा नगएको प्रहरी अनुसन्धानमा खुलेको छ।

शर्मालाई मुलुक अपराध संहिता २०७४ को परिच्छेद १२ को ज्यान सम्बन्धी कसुर मुद्दामा सप्तरी जिल्ला अदालतबाट म्याद लिई थप अनुसन्धान भईरहेको जानकारी दिइएको छ।

जातजातिको संख्या बढ्यो

काठमाडौं/नेपालमा कुल जातजातिको सङ्ख्या १४२ पुगेको छ। साथै मातृभाषा सङ्ख्या १२४ र धर्म सङ्ख्या १० कायम भएको छ।

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयका अनुसार राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ मा जातजाति, भाषा र धर्मसँग सम्बन्धित उत्तरदाताका जवाफका आधारमा विज्ञसमूहको सिफारिसका आधारमा उक्त विवरण सार्वजनिक गरिएको हो।

विसं २०६८ को जनगणनामा जातजाति १२५ रहेकामा हाल १७ थप भएको हो। कार्यालयका अनुसार विसं २०६८ को जनगणना अनुसार १ सय २३ वटा मातृभाषामध्ये १२ वटा विदेशी भाषा बोल्ने व्यक्तिहरुको सङ्ख्या न्यून भएकाले 'अन्य भाषा' अन्तर्गत समावेश गरी हाल नयाँ थप भएका १३ वटा समेत गर्दा जम्मा १२४ वटा मातृभाषा कायम भएको छ।

श्रोत नखुलेको भारतीय रकमसहित एक पक्राउ

राजविराज/प्रहरीले श्रोत नखुलेको दुई लाख भारतीय रुपैयासहित एक जनालाई सोमबार पक्राउ गरेको छ।

राजविराजस्थित गजेन्द्र चौकबाट जिल्ला प्रहरी कार्यालयको टोलीले शंका लागी रोकिराखेको स.प.त.१३७४ नम्बरको पिकप भ्यानमा चेक गर्दा उक्त रकम फेला परेको हो। गाडी चालक राजविराज

नगरपालिका ९ मलेठ बस्ने ३७ वर्षिय सुरेश यादवको साथबाट श्रोत नखुलेको दुई लाख भारतीय रुपैया बरामद भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

बरामद भारतीय रुपैया ५ सय दरका ४ सय थान रकम तथा पिकप भ्यानसहित थप अनुसन्धानका लागी सुनसरीको इटहरीस्थित राजश्व अनुसन्धान कार्यालय पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ।

दुर्घटनामा घाइतेकी भएकी महिलाको उपचारका क्रममा मृत्यु

राजविराज/मोटरसाईकलको ठक्करबाट घाइते भएकी एक महिलाको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको छ।

सप्तरीको शम्भुनाथ नगरपालिका वडा नं. १२ स्थित अर्नाहा चौकमा भएको उक्त दुर्घटनामा स्थानिय पैदल यात्री ३५ वर्षिया बविता मण्डलको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

बोदेबसाइन नगरपालिकाबाट राजविराजतर्फ तिब्र गतिमा आउँदै गरेको स.१०५.४३०४ नम्बरको मोटरसाईकलले ठक्कर दिदा उनको मृत्यु भएको हो।

गत आईतवार साँझ भएको सो दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएकी उनको राजविराजस्थित छिन्नमस्ता अस्पतालमा प्रारम्भिक उपचारपछि विराटनगरस्थित न्यूरो अस्पताल रेफर गरिएको थियो। उपचार कै क्रममा सोमबार विहान उनको मृत्यु भएको डिएसपी नरेश कुमार सिंहले जानकारी दिए।

ठक्कर दिने मोटरसाईकल चालक बोदेबसाइन नगरपालिका ५ का २४ वर्षिय मो.अख्तर फरार रहेको र उनको खोजी कार्य भईरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

किशोर भुण्डिएको अवस्थामा फेला

राजविराज/सप्तरी जिल्लामा आत्महत्याका घटनाहरु बढ्दै गएको छ। पछिल्लो पटक जिल्लाको अगिनसाईर कृष्णसावरण गाउँपालिकामा एक किशोर भुण्डिएको अवस्थामा फेला परेका छन्।

यो सँगै जिल्लामा चालु आ.ब.मा विभिन्न कारणले आत्महत्या गर्नेको संख्या ९६ पुगेको प्रहरी तथ्याङ्कमा उल्लेख छ।

वडा नं. ३ मटिगढा निवासी १८ वर्षिय ललित कुमार चौधरीले आफ्नै घरको बासको बलोमा भुलले बेरेको डोरीको पासो लगाई

भुण्डिएको अवस्था मृत फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

यसअघि पाँच दिनअघि मात्रै जिल्लामा दुई महिलासहित तीन जनाले आत्महत्या गरेका थिए भने ६ जनाले आत्महत्याका प्रयास गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

विभिन्न घरायसी समस्या, ब्यापार घाटा, प्रेममा असफल, ऋणको बोझ, श्रीमान श्रीमतीबीच विवाद लगायतका घटनाहरुका कारण आत्महत्याका घटना बढ्दै गएको प्रहरीको भनाई छ।

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क :

कृताञ्जली मेडिकल हॉल
राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

डा. ललन प्रसाद राँनिया

Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics
(BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338

कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सन्तोष प्रसाद शाह

Dr. Santosh Prasad Sah
MBBS (T.U.), MD Internal Medicine
(NAMS, Bir Hospital Kathmandu)
NMC Reg. No. : 15019

कन्सलटेन्ट फिजिसियन

डा. यमेश यादव

Dr. Yamesh Yadav
MBBS (T.U.), MS (Nobel Medical College, K.U.)
General and Laproscopic Surgeon
NMC Reg. No. : 16392

जेनरल सर्जन

'हामीलाई खाद्यान्न चाहिन्छ, सुर्तीजन्य पदार्थ होइन'

हरेक वर्ष भैँ मे महिनाको ३१ तारिखका दिन विश्व सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्धको दिवस आज नेपालमा पनि "हामीलाई खाद्यान्न चाहिन्छ, सुर्तीजन्य पदार्थ होइन" भन्ने नाराका साथ मनाइएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनको आह्वानमा मनाइने यो सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्धको दिवस औपचारिक जनस्वास्थ्य अभियान हो।

परिचय

धुँवा आउने, नआउने सुर्तीजन्य पदार्थबाट निर्मित चुरोट, बिडी, तम्बाकु, खैनी, गुट्टा, जर्दा वा पानपराग आदि सबैलाई सुर्तीजन्य पदार्थ भनिन्छ। सुर्तीजन्य पदार्थमा कार्बन मोनोक्साइड, निकोटिन, टार, बेन्जोपाईरिन, एमोनियाजस्ता चार हजारभन्दा बढी रासायनिक पदार्थ हुन्छन्। ४० जति क्यान्सर बेन्जोपाईरिन लगायतका रसायन हुन्छन् जसले क्यान्सर गराउनुका साथै मृत्यु समेत गराउँछ। सुर्तीजन्यपदार्थमा मिसाइने निकोटिन नामक तत्वले लत बसाल्छ। यसै लतले मानव स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउँछ।

सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्ध जनचेतना अभिवृद्धि गरी यस्ता पदार्थको सेवनलाई निरुत्साहन वा प्रतिबन्ध गर्नका लागि सुर्ती उत्पादनको साटो खाद्यान्न उत्पादन बढाउनु र विज्ञापनमा रोक लगाउने अभियान चलाउनु नै यस दिवसको मुख्य उद्देश्य हो।

पृष्ठभूमि

सन् १९८७ मा विश्व स्वास्थ्य साधारण सभाद्वारा विश्व स्वास्थ्य दिवसको अवसरमा "विश्व धूम्रपानविरुद्धको दिवस" मनाउन आह्वान गर्‍यो। सोही वर्षदेखि विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा हरेक वर्ष विश्व सुर्तीजन्य पदार्थविरुद्धको दिवस मनाउने प्रस्ताव पारित गरिएपछि विभिन्न नाराकासाथ दिवस मनाउन सुरु गरियो।

सुर्तीजन्य पदार्थबाट स्वास्थ्यमा पार्ने समस्या र जोखिम निराकरण गर्न विश्वव्यापी नीति निर्माण गरी सम्पूर्ण समाजलाई स्वस्थ राख्न सघाउ पुऱ्याउनका लागि सन् २००३ मा सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणसम्बन्धी महासन्धि पारित गरियो। यस महासन्धिको उद्देश्य विश्वव्यापी रूपमा सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग गर्ने कार्यको कार्यान्वयन गर्ने सम्झौता थियो।

सन् २००८ को विश्व सुर्तीजन्य पदार्थविरुद्धको दिवसको पूर्व सन्ध्यामा विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा विश्वव्यापी रूपमा सुर्तीजन्य पदार्थ सम्बन्धी सबै किसिमका विज्ञापन, प्रवर्द्धन तथा प्रायोजन बन्द गर्न आह्वान गर्‍यो। त्यस वर्षको दिवसको "सुर्तीजन्य पदार्थमुक्त युवा" नामक नारा राखिएको थियो। सोही नारा मार्फत् सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन छाड्न स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गरियो।

वर्तमान अवस्था

विश्वका १२५ भन्दा बढी देशमा खेती गरिने सुर्तीजन्य पदार्थले हरेक वर्ष विश्वभरीका ८० लाख सेवनकर्ताको मृत्यु गराउने गरेको छ। तीमध्ये ७०

लाख प्रत्यक्ष सेवनकर्ताको मृत्यु हुने गर्दछ। र, करिब १ लाख २० हजार व्यक्ति अरुले गरेको सुर्तीजन्य पदार्थको धुँवाँ (सेकेण्ड हैंड स्मोकिङ) का कारण मृत्यु हुने गरेको छ।

विश्व भरका करिब १ करोड ३० लाख सेवनकर्ताहरू कम तथा मभ्यौलो स्तरको आम्दानी हुने मुलुकका छन्। जहाँ सुर्ती सेवनका कारण आर्थिक अवस्था दयनीय भई गाँस र बासको न्यूनतम आवश्यकता टार्न मुश्किल छ। सन् २०२२ मा विश्वको जनसंख्याको २२ प्रतिशतभन्दा बढी व्यक्ति सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गरेको पाइयो, तीमध्ये भण्डै ३७ प्रतिशत पुरुष तथा भण्डै ८ प्रतिशत महिलाले सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्दछन्। सन् २०३० सम्ममा १ करोडभन्दा बढी सुर्ती सेवनकर्ताको सुर्ती सेवनकै कारणले उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याबाट मृत्यु हुने अनुमान गरिएको छ।

नेपालमा वर्षेनी ३० हजारभन्दा बढी व्यक्तिको सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनकै कारणले मृत्यु हुने गरेको छ। मुलुकका १५ वर्ष र सो माथीका ३७ प्रतिशत युवाले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्छन् भने नेपालका महिलाले विश्वभरमै बढी सेवन गर्दछन्। वर्तमान अवस्थामा सुर्ती सेवन सबैभन्दा ठूलो जनस्वास्थ्य समस्याका रूपमा देखिएको छ। सुर्ती सेवनबाट उत्पन्न स्वास्थ्य समस्या

सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गरेमा उच्च रक्तचाप, मुटुसम्बन्धी रोग, मस्तिष्कघात, दीर्घ श्वासप्रश्वास रोग, दीर्घ ब्रोन्काइटिस, इन्सुलिन हर्मोनमा असरका कारण टाइप २ मधुमेह तथा यसको विकृति, दृष्टि कमजोर, महिलाहरूमा यौन चाहनामा कमी, समय अगाडिनै महिनावारी बन्द हुने, रोग प्रतिरक्षात्मक क्षमतामा ह्रास, गर्भमा रहेको भ्रूणको शारीरिक तथा मानसिक वृद्धि/विकास नभई तौलकम भएको शिशुजन्मनेजस्ता जटिल समस्या उत्पन्न हुन्छन्। सुर्तीजन्य पदार्थमा क्यान्सरजन्य विषाक्त पदार्थ हुने हुँदा पाचन प्रणाली (मुख, दाँत, जिब्रो, ओंठ, गिंजा) घाँटी, श्वरनली, खानाको नली, फोक्सो, पाठेघर, कपाल, नड, छालाका साथै रक्त क्यान्सर लगायतका जटिल स्वास्थ्य समस्या उत्पन्न हुन्छन्।

सुर्तीजन्य पदार्थले रोग प्रतिरोध क्षमता कम गराउने हुँदा सेवन नगर्नेको तुलनामा सुर्ती सेवनकर्ता कोरोना भाइरसद्वारा संक्रमित भएमा अत्यन्त जटिल अवस्थामा पुग्छन्, उपचारका लागि परिवारको २० प्रतिशतभन्दा बढी खर्च हुनेमात्र नभई यसबाट विश्वको अर्थतन्त्रमा समेत नकारात्मक असर पर्छ। स्वास्थ्य सेवा विभागको २०७७/७८ को प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा सर्ने रोगभन्दा नसर्ने रोगहरूको बाहुल्यता (६६ प्रतिशत) छ। यसको प्रमुख कारण बढ्दो सहरीकरण, देखासिकी तथा अस्वस्थकर जीवनशैली हो। तसर्थ नसर्ने

रोग निम्त्याउनमा सुर्तीजन्य पदार्थको ठूलो योगदान रहेको छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणमा समस्या

सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन विश्वव्यापी महामारीका रूपमा रहेको छ। नेपालका सहरीभन्दा ग्रामीणस्तरका मानिसहरू सुर्तीजन्य पदार्थको हानिका बारेमा बढी अनभिज्ञ छन्। फलस्वरूप १५ वर्ष र सो माथीका ३७ प्रतिशतभन्दा बढी युवा (२७ प्रतिशत पुरुष एवम् ६ प्रतिशत महिला) ले कुनै न कुनै प्रकारको सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्छन्। यसलाई इज्जत, प्रतिष्ठाका रूपमा लिनुका कारण २५ हजार भन्दा बढी सेवनकर्ताको सेवनकै कारणले उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याबाट मृत्यु हुने गरेको छ। विश्वभरीमा शिक्षित र चेतनशील व्यक्तिहरूका साथै नेपालका महिलाले बढी सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गरेको पाइएको छ। न्यून साक्षरता, बढ्दो सहरीकरण, अस्वस्थकर जीवनशैली, देखासिकीजस्ता अस्वस्थकर जीवनशैलीले गर्दा सुर्तीजन्य पदार्थको लतमा फसेका किशोरकिशोरी, युवा तथा जेष्ठ नागरिकका कारणले नियन्त्रणमा समस्या उत्पन्न भएको छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग गर्दाका फाइदाहरू

आफैले तथा अरुले उडाएको धुँवा निल्नपनि सबै खालको सुर्ती सेवन त्याग गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ। जस्तै २० मिनेटसम्म सुर्ती सेवन नगर्दा मुटुको गति र उच्च रक्तचाप घट्छ। १२ घण्टासम्म छोड्दा रगतमा कार्बनमोनोक्साइड घट्छ। २ देखि १२ हप्ता छोड्दा फोक्सोको कार्य तथा रक्तसञ्चारमा सुधार हुन्छ। १ देखि ९ महिनासम्म छोड्दा श्वासप्रश्वासमा कठिनाई घट्छ।

१ वर्षसम्म छोड्दा मुटुको समस्या ५०% घट्छ। ५ वर्षमा सेवन गर्नेभन्दा सेवन नगर्नेमा मस्तिष्कघातको जोखिम ५ देखि १५ वर्षसम्म घट्छ। १० वर्षसम्म छोड्दा फोक्सोको क्यान्सरको सम्भावना ५० प्रतिशत र मुख, घाँटी, खाना नली, पिसावको थैली, पाठेघर र प्याडिक्रियाका रोगको जोखिम घट्छ, सुर्ती छोडेको १५ वर्षमा मुटुसम्बन्धी (कोरोनरी हर्ट डिजिज) रोग तथा कोरोना भाइरस संक्रमणबाट विभिन्न रोगले च्याप्ने सम्भावना निकै कम हुन्छ भने सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनकै कारणले उत्पन्न हुने १६ किसिमका क्यान्सरबाट समेत बच्न सकिन्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग गर्ने उपाय

सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्न मानसिक रूपमा अठोट गर्ने। सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन छोडेर खेलकूद जस्ता फाइदाजनक र मनोरञ्जनात्मक काममा लाग्ने।

आफ्नो जीवनशैलीमा सुधार (विहानको नित्यकर्मपछि पानी पिउने, सकारात्मक सौचकासाथ समयमै खाने, सुत्ने एवम् शारीरिक एवम्

मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राख्ने, बेलुका खाना खाएपछि एक माइलजति हिड्ने) गर्ने।

सुर्तीजन्य पदार्थको तलतल लागेमा फलफूल खाने।

निकोटिन प्रतिस्थापन औषधिजन्य पदार्थ (सिन्काउलीको स्वादका चुइडगम चुस्ने पदार्थ, प्याच) को प्रयोग गर्ने।

सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग गर्न विभिन्न सञ्चार माध्यमका सन्देशमूलक जानकारी राख्ने र स्वस्थकर वानी व्यहोरा अपनाउने अभियान चलाउने।

सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रणका उपाय

यस वर्षको सुर्तीजन्य पदार्थविरुद्धको दिवस दिगो रूपमा खाद्यपदार्थको उत्पादन प्रवर्द्धनमा केन्द्रित छ। सुर्ती सेवनका कारण उत्पन्न स्वास्थ्य समस्या एवम् मृत्यु हुनबाट बचाई नागरिकको स्वास्थ्य सुधार गर्न विश्व स्वास्थ्य संगठनले सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण रणनीति २०३० को कार्यान्वयनमा सरकारले २०६८ वैशाखमा सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण तथा नियमन ऐन तथा नियमावली लागु गरेको छ। सार्वजनिक स्थानमा कुनै पनि प्रकारका सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन र बक्रीसमेत गर्न, उपहार दिन नपाउने कानून जारी गरेको छ।

नेपाल कृषिप्रधान देश हो। अतः नेपाल सरकारले सुर्तीको

खेतीलाई पूर्णरूपमा निरुत्साहित गरी किसानलाई समयमै र सहूलियत पूर्वक मल,

बिउलगायतका सामाग्रीको व्यवस्था गरी खाद्यान्न उत्पादनमा जोड दिनु पनि भएको छ, यसबाट खाद्य सुरक्षामा वृद्धि हुनुकासाथै पोषिलो खाना प्राप्त हुन्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनको अनुगमन गरी रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने नीति नियम निर्माण गरी लागु गर्नुपर्छ। सुर्ती सेवन गर्नबाट बचाउनु पर्छ, सेवन त्याग गर्न सघाउनु पर्छ, सुर्तीसेवनबाट उत्पन्न खतराका चिन्हबारे सजग बनाउनु पर्छ, र सुर्तीजन्य पदार्थमा अत्यधिक कर वृद्धि गर्नुपर्दछ। सुर्तीजन्य पदार्थ सेवनविरुद्ध शिक्षा, स्वास्थ्यलगायत सबै निकायबाट विभिन्न कार्यक्रम मार्फत् समुदायस्तरसम्म व्यापक रूपमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु परेको छ, यसका लागि विद्यालय शिक्षाको पाठ्यक्रममा सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्धका पाठ्य सामाग्री राख्नुपर्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ विरुद्ध सन्देश

सुर्तीजन्य पदार्थको साटो खाद्य पदार्थको उत्पादनमा जोडदिन सरकारले सबै निकाय तथा सरोकारवालालाई दिगो

खाद्यपदार्थ उत्पादनमा परिचालन गर्नुपर्छ।

जनताको स्वास्थ्यकासाथै

वातावरणसमेत जोगाउन सुर्ती सेवन त्याग गर्न प्रोत्साहन गर्नुपर्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण गर्न स्वास्थ्यकर्मीलाई परिचालन गरी समुदायस्तर सम्म चेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्छ।

विद्यालयस्तरमा प्रत्यक्ष, परोक्ष माध्यमबाट गरिने सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन कडाइकासाथ निरुत्साहित गरिनुपर्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थविरुद्ध दिवस समुदायस्तरमै मनाई सुर्ती खेतीको साटो वैकल्पिक खाद्यपदार्थ उत्पादन गरी वातावरण र स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थको आयात, बजार मूल्यमा वातावरण करसमेत गरी अत्यधिक कर वृद्धि गरिनुपर्छ। स्वास्थ्य कर कोषको रकमबाट समुदायस्तरसम्म विभिन्न कार्यक्रम तथा अभिमुखिकरण/तालिम प्रदान गरिनुपर्छ।

विद्यालयस्तरदेखि सुर्तीजन्य पदार्थविरुद्ध विभिन्न प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम तथा पाठ्य सामग्री मार्फत् सुर्ती सेवनविरुद्ध प्रभावकारी कार्यक्रम गरिनुपर्छ।

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबारे जुनै पनि माध्यमबाट विज्ञापन गर्न रोक लगाउनु पर्छ। (गङ्गाराज अर्याल स्वास्थ्य प्रवर्द्धन विज्ञ हुन् ।) स्वास्थ्य खबरबाट

सुर्तीजन्य पदार्थ त्याग गर्ने उपाय

सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्न मानसिक रूपमा अठोट गर्ने। सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन छोडेर खेलकूद जस्ता फाइदाजनक र मनोरञ्जनात्मक काममा लाग्ने।

आफ्नो जीवनशैलीमा सुधार (विहानको नित्यकर्मपछि पानी पिउने, सकारात्मक सौचकासाथ समयमै खाने, सुत्ने एवम् शारीरिक एवम्

पोखरीमा डुबेर बालकको मृत्यु

राजविराज/पोखरीमा डुबेर एक बालकको ज्यान गएको छ। सप्तरीको तिलाठी कोईलाडी गाउँपालिका वडा नं. ४ चिट टोलस्थित धर्मेन्द्र

पासवानका ११ वर्षिय छोरा सुवास पासवानको डुबेर ज्यान गएको प्रहरीले जनाएको छ। सो वडामा रहेको सार्वजनिक पोखरीको डिलमा

बस्दै आएका धर्मेन्द्रका छोरा सुवास खेल्ने क्रममा लडेर पोखरीमा डुबेपछि मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

आँखा स्वास्थ्यको लागि उत्कृष्ट उपचार



तपाईंकै सहर राजविराजमा



आँखा सम्बन्धि उत्कृष्ट सेवाका लागि सहज र सुलभ उपचारलाई मध्यनजर गरी नेपालकै दक्ष, अनुभवी तथा वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञहरूको सेवा अब उपरान्त सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि., रुपनी रोडमा उपलब्ध हुने सहर्ष जानकारी गराउँदछौं।

हाम्रा विशेषताहरू

१. अनलाईन नाम दर्ताको सुविधा,
२. अत्याधुनिक फेको प्रविधिबाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
३. बिना सुई फेको प्रविधिबाट मोतिया बिन्दुको शल्यक्रिया,
४. एकै दिनमा शल्यक्रिया गराई डिस्चार्ज सेवाको व्यवस्था (Day Care)
५. सुख्खा आँखाको उपचार
६. कोर्निया अल्सर तथा आँखाको नानी प्रत्यारोपणको सम्बन्धि विशेषकृत सेवा
७. दृष्टिपर्दा उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
८. आँखाको बनावट तथा सौन्दर्यता कायम राख्नकालागि अकुलोप्लाष्टिको विशेषकृत सेवाहरू
९. जलबिन्दुको उपचार तथा शल्यक्रियाको विशेषकृत सेवा
१०. बच्चाको आँखा जाँचका सेवाहरू
११. वरिष्ठ दृष्टि विशेषज्ञद्वारा आँखाको पावर जाँच
१२. B-Scan/VisualField/OCT/Airpuff tonometer/Auto Refractometer लगायतका diagnostic सुविधाहरू

सगरमाथा आँखा अस्पताल प्रा.लि.

राजविराज-८, रुपनी रोड, सम्पर्क नं. :- ९८०५७११२२२
बिरामी जाँचको समय : बिहान ८:३० देखि ५:०० बजेसम्म

गरिब बेरोजगारलाई राज्यले तलब किन नदिने ?

कटक मल्ल

नेपाललाई लोककल्याणकारी राज्य घोषणा गरिएको छ। मुलुकका सबै राजनीतिक दलका नेता गरिब, सुकुमबासी र बेरोजगार जनताको पक्षमा रहेको दावी गर्छन्। गरिबी र बेरोजगारी समाधान हुने सरकारी आर्थिक नीति भने देखिँदैन।

संवैधानले समाजवादलाई स्वीकार गरेको छ। सरकारले हरेक वर्ष संसदबाट आर्थिक बजेट सार्वजनिक गर्छ। गरिबी र बेरोजगारीको समस्या समाधान गर्ने बजेटको उद्देश्य देखिँदैन, बरु हरेक वर्ष आर्थिक असफल नीति दोहोर्‍याउनु परम्पराजस्तै बनेको छ। विभिन्न अर्थशास्त्रीले प्रायः बजेटमा टिप्पणी गर्छन्। कसैले पनि गरिबी र बेरोजगारी समाधानको स्पष्ट रूपरेखा प्रस्ताव गरेको देखिँदैन। तसर्थ, अन्तिम उपायका रूपमा सरकारले गरिब बेरोजगारलाई न्यूनतम तलब किन वितरण नगर्ने भन्ने प्रश्नबारे छलफल गर्नु यस लेखको उद्देश्य हो (लेखक अर्थशास्त्र विशेषज्ञ नभएकाले यहाँ व्यक्त गरेका विचार साधारण मानिसको विचार सरह लिन हुन पाठकहरूलाई अनुरोध छ)।

ली कुआन युले सिङ्गापुरको आर्थिक सफलता निर्माण गरेको चर्चा हामीकहाँ धेरै अर्थशास्त्री र राजनीतिक नेताले बेलाबेला गर्छन्। कतिपयले नेपाललाई सिङ्गापुर बनाउन चाहेको पनि भन्छन्। सिङ्गापुर मोडलका केही सफलता छन् भन्नेमा कुनै शंका छैन, तर समग्र सफलता कुनै एक निजी पारिवारिक आर्थिक सफलता जस्तै हो। सन् १९५९ देखि सिङ्गापुरको संसदीय राजनीतिक प्रणालीमा सत्तारुढ पिपुल्स एक्सन पार्टी र वर्तमान प्रधानमन्त्री ली सिएन लुङको परिवारको प्रभुत्व छ। सत्ताधारी पार्टीले निर्माण गरेको ढाँचामा केही राजनीतिक बहुलवादलाई अनुमति छ, तर विपक्षी दलको अस्तित्व र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको सीमितता छ। अर्थात्, सिङ्गापुरमा नागरिक स्वतन्त्रता र आर्थिक सफलताबीच सद्दा-पद्दा गरिएको छ। सिङ्गापुर वित्तीय बजेट घाटाबाट मुक्त भने छैन।

वास्तविक कल्याणकारी लोकतन्त्रमा गाँस र स्वतन्त्रता तथा लोकतन्त्र र विकासमध्ये कुनै एक छनोट हुन सक्दैन। असल लोकतन्त्रले सामाजिक न्याय र लोकतान्त्रिक आदर्शबीच सन्तुलन कायम गर्नुपर्छ। हालसम्म कुनै पनि मुलुकले त्यस्तो सन्तुलन हासिल गरेको छैन। आर्थिक प्रणाली प्राकृतिक स्रोतको शोषण र विनाशमा आधारित छन्। आर्थिक जीवनमा पुँजीवाद र समाजवादको सिद्धान्त र अभ्यास अन्धविश्वासमा परिणत भएका छन्। 'पर्यावरणीय अर्थशास्त्र' लागू गरिएको छैन। संसारका हरेक मुलुकमा केही सीमित धनी परिवार छन्, (नेपाल जस्तो गरिब मुलुकमा पनि बिजनेस टाइकुन राजनीतिज्ञ विनोद चौधरी एक अर्बपति छन्)। एक वा दश अर्बपति (कुनै एक वा अर्को मुलुकमा) हुँदा गरिबलाई न्यूनतम आय सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्दैन। पुँजीवादी अर्थशास्त्र अन्तर्गत 'ट्रिकल-डाउन' असर भएर सबैलाई आधारभूत आयको ग्यारेन्टी भएको उदाहरण कुतै उपलब्ध छैन।

गरिबलाई राज्यबाट न्यूनतम तलब वितरण किन नगर्ने ? गरिब र बेरोजगारलाई मात्र होइन, अर्थशास्त्र नपढेका (वा अर्थशास्त्रका सिद्धान्त नजान्ने यो लेखक जस्ता) धेरैका लागि उक्त प्रश्नको जवाफ अर्थशास्त्रीले दिन सकिरहेका छैनन्। गरिबी पुँजीवादको प्राकृतिक उपज हो। चलनचल्तीको समाजवाद गरिबीको नक्कली समाधान बनेको छ। गरिब र बेरोजगार स्वेच्छाले हुँदैनन्। गरिबी र बेरोजगारी राज्य व्यवस्थाको आफ्नै असफलता हो। गरिब र बेरोजगार नागरिकले राज्यको आज्ञा किन मान्नुपर्छ भन्ने प्रश्नको जवाफ न अर्थशास्त्रीले न त राजनीतिक वैज्ञानिकले विश्वस्त रूपमा दिन सकेका छन्। पुँजीवाद र समाजवाद, बजार अर्थव्यवस्था र निजीकरण जस्ता आख्यान केवल गरिबलाई नियन्त्रण गर्ने साधन हुन्। गरिब र सीमान्तकृतका लागि राज्य, राजनीति, कानून र अर्थशास्त्रले खासै अर्थ राख्दैन, किनभने चलन चल्तीका पुँजीवाद र समाजवाद अन्तर्गत कोही धनी हुनका लागि कतिपय सीमान्तकृत ऐतिहासिक रूपमा बलिदान हुँदै आएका छन्।

जोन लकले धेरै पहिले भनेका थिए, 'जब समाजलाई एक्लो (कसैको नियन्त्रणबिना) छाडिन्छ, तब समाज प्राकृतिक र उत्तम रहन्छ।' यस्तो जंगली समाजले गरिब र सीमान्तकृतलाई मद्दत गर्दैन। जेरेमी बेन्थमको 'उपयोगितावाद सिद्धान्त'ले सबैलाई होइन, अधिक संख्याका मानिसलाई मद्दत गर्दछ। अर्को तर्फ, हर्बर्ट स्पेन्सरको 'सामाजिक डार्विनवाद'ले समाजलाई सजीव रूपमा परिभाषित गरेको छ, जसलाई 'योग्य वा शक्तिशालीको जित' ('सर्भाइभल अफ द फिटेस्ट') भनिन्छ। पुँजीवादको कार्यान्वयनमा सधैं र सबै ठाउँमा 'शक्तिशालीको जित' हुन्छ। कार्ल मार्क्सले समाजलाई निरन्तर संघर्षमा देखे। आजसम्म व्यावहारिक रूपमा मार्क्सवाद लागू भएको छैन।

दुई अर्थशास्त्रीले आपसमा विरोधाभासी सिद्धान्त व्याख्या गरे नोबल पुरस्कार बाँड्न सक्छन् भन्ने अर्थशास्त्रका वारेमा एक मजाक छ, घस साधारणतया यी दुई विरोधाभासी सिद्धान्तमध्ये एउटा धनी समर्थक र अर्को गरिब समर्थक आर्थिक सिद्धान्त हुन्छन्। आयकर कटौती गर्नाले धनी लगानीकर्ता उद्योगमा लगानी गर्छन्। त्यसको फलस्वरूप गरिबलाई काम गर्ने अवसर सिर्जना हुन्छ र गरिबलाई फाइदा पुर्‍याउँछ भन्ने एक प्रकारको पुँजीवादी अर्थशास्त्र अन्तर्गत 'ट्रिकल-डाउन' विचारधारा छ। यस प्रकारको अर्थशास्त्र शताब्दियौँदेखि चल्दै आएको छ। यस प्रकारको प्रणालीमा कोही धनी बन्छन् र अरुहरू गरिब नै रहन्छन्। यस प्रकारको अर्थशास्त्रको उपयोगबाट कुनै पनि विकसित वा विकासशील मुलुकले गरिबी र बेरोजगारी अन्त्य गर्न सफल हुन सकेको छैन।

अर्को प्रकारको अर्थशास्त्र प्रगतिशील कर प्रणालीको छ, अर्थात् धेरै कमाउनेले बढी कर तिर्नुपर्छ। राज्यको आर्थिक योगदानबिना आफ्नै बलमा धनी कोही हुँदैनन्। त्यसैले फ्रान्सेली

अर्थशास्त्री थोमस पिकेट्टीले आर्थिक असमानताको समाधानका लागि सम्पत्ति कर सिफारिस गरेका छन्। धनीहरूले सार्वजनिक करद्वारा विकसित सार्वजनिक संयन्त्रबाट फाइदा लिन्छन्, जस्तै यातायात, शिक्षा र पुलिस सुरक्षा प्रयोग गर्छन्।

'सामाजिक डार्विनजम्' र पुँजीवादको 'अदृश्य हात'

धनको उत्पादन पुँजीवादको मुख्य स्वार्थ हो। एडम स्मिथले 'वेल्थ अफ नेशन' पुस्तकमा धन उत्पादन गर्ने र उपभोग गर्नेबीचको भिन्नता देखाए। उनले स्वतन्त्र बजारमा व्यक्ति सरकारी नियमनबिना आफ्नो स्वार्थका लागि स्वतन्त्र रूपमा काम गर्न पाएमा राष्ट्र समृद्ध हुनेछन् भनेका थिए। के उत्पादन गर्नुपर्छ भन्ने निर्णय गर्दा सरकारको सद्दा व्यक्तिले उचित निर्णय गर्छन् भन्ने स्मिथको आर्थिक सिद्धान्त हो भनिन्छ, जसलाई उनले 'अदृश्य हात'को संज्ञा दिएका थिए, त्यो पुँजीवादको आधार बन्यो। अभ्यासमा 'अदृश्य हात'ले सधैं लाभकारी परिणाम उत्पादन गर्दैन। व्यक्तिगत लोभ, सामाजिक असमानता र अन्य हानिलाई प्रोत्साहन दिन्छ।

एडम स्मिथ र डेभिड रिकार्डो शास्त्रीय पुँजीवाद प्रणालीका संस्थापक हुन्। रिकार्डोले 'एस्से अन द इन्फ्लुएन्स अफ ए लो

प्राइस अफ कोर्न अन द प्रोफिट अफ स्टोक'मा कसरी ज्याला, नाफा र भाडाको निर्धारण गरिन्छ भन्ने देखाएका छन्। स्मिथले वस्तुको मूल्य बजारमा कमान्ड गर्न सक्ने श्रमको परिमाण बराबर भएको ठान्छन्।

स्मिथ र रिकार्डोले वस्तुको उत्पादन, बजारमा वस्तुको माग, माग र आपूर्तिको नियमद्वारा वस्तुको मूल्य निर्धारण हुने अवधारणालाई स्थापित गरे। दुई अर्थशास्त्री स्वतन्त्र बजारका समर्थक हुन्, जसले पुँजीवादीलाई मद्दत गर्छन्।

थोमस माल्थसले रिकार्डोको आर्थिक सिद्धान्तको विरोध गरे। राष्ट्रहरूको धनभन्दा पनि गरिबीमा जोड दिँदै माल्थस भन्छन्- 'रिकार्डो गलत छन्। उनले बुझेका छैनन् कि उनको पुँजीवादी प्रणालीमा घातक त्रुटि छन्। यो अभिजात वर्गमा निर्भर गर्दछ।' पूर्ण रोजगारीका प्राप्ति मानिसले खर्च गर्ने योजनाभन्दा बढी उत्पादन गर्छन् कि गर्दैनन् भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ भन्ने विषयमा रिकार्डो र माल्थस सहमत छन्। आर्थिक संयन्त्रले कम्तीमा काम गर्छ भनी सुनिश्चित गर्न पर्याप्त माध्यम स्मिथ, रिकार्डो र माल्थसका आर्थिक सिद्धान्तले सुनिश्चित गर्दैनन्।

जोन स्टुआर्ट मिलले

रिकार्डोलाई पुँजीवादी व्यवस्थालाई सफा गर्न प्रोत्साहित गरे। कार्ल मार्क्सले पुँजीवादको शास्त्रीय प्रणालीमा सामाजिक अन्तर्विरोधको व्याख्या गरे। पुँजीवादको विपरीत, समाजवादको विचारले सम्पत्तिको न्यायोचित वितरणको विचार विकसित गरे।

अल्फ्रेड मार्सलले शास्त्रीय प्रणालीलाई तोडिदिए। मार्सलका अनुयायी जोन मेनार्ड किन्सले शास्त्रीय पुँजीवादसँग सम्बन्ध तोडिदै नवशास्त्रीय पुँजीवाद आत्म-नियमन प्रणाली हो भन्ने धारणा विकास गरे। म्याक्स वेबरले धनप्रति आत्मिक मनोवृत्तिमा भएका परिवर्तनको विश्लेषण गरे।

कार्ल मार्क्सले उत्पादन र वर्ग संघर्षमा परिवर्तनको परिणामस्वरूप पुँजीवादको विकास भएको देखे। जोन लकले पूर्णरूपमा स्वतन्त्र समाजलाई उत्तम मान्छन्। जेरेमी बेन्थमले समाजलाई सबैभन्दा ठूलो संख्याका लागि सबैभन्दा ठूलो खुसीको सिद्धान्तमा शासन गर्नुपर्छ भन्ने विचार गर्छन्। हर्बर्ट स्पेन्सर सामाजिक डार्विनजम् अर्थात् 'सर्भाइभल अफ द फिटेस्ट' भन्थे।

पुँजीवादी 'ट्रिकल-डाउन'को भ्रम
धेरैजसो पुँजीवादी अर्थशास्त्रीमा 'ट्रिकल-डाउन' असर भएर सबैलाई आधारभूत आयको

सुनिश्चित हुन्छ भन्ने भ्रम देखिन्छ। पुँजीवादअन्तर्गत के उत्पादन गर्ने, कसरी उत्पादन गर्ने, कसका लागि उत्पादन गर्ने भन्ने अर्थशास्त्रका तीनवटा आधारभूत समस्या हुन्छन्। बेरोजगारीका कारणमा आर्थिक मन्दी, आर्थिक संकुचन, प्राविधिक सुधार, रोजगार आउटसोर्सिङ आदि मानिन्छ।

अरु अर्थशास्त्री भन्दा किन्सले केही सत्यको खुलासा गरेका थिए, उनी भन्छन्, 'स्वतन्त्र बजारमा पूर्ण रोजगारीतर्फ लैजाने कुनै आत्म-सन्तुलन संयन्त्र छैन।' किन्सियन अर्थशास्त्रीले पूर्ण रोजगारी र मूल्य स्थिरता हासिल गर्ने उद्देश्यले सार्वजनिक नीतिमार्फत सरकारी हस्तक्षेपलाई जायज ठहर्‍याउँछन्।

वर्तमान समयका एक प्रमुख अर्थशास्त्री अमर्त्य सेन गरिबीको रेखामुनि रहेका व्यक्तिबीचको आय-उपभोगको बाँडफाँडलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ र उनीहरूलाई सशक्तीकरणको आवश्यक हुन्छ भन्छन्। अर्को प्रमुख अर्थशास्त्री जेफ्री सैक्स भन्छन् कि प्रत्येक बालबालिकालाई गुणस्तरीय शिक्षा र जागिरको सीपमा आफ्नो क्षमतामा पुग्ने सुनिश्चित गर्न आवश्यक छ। कम सीप भएका र कम शिक्षित कामदारको पनि आम्दानी बढाउनुपर्छ। सरकारले बालबालिका हेरचाह, सार्वजनिक

बाँकी पाँच पृष्ठमा

मत्स्य कृषकहरूका लागि जानकारी

पोखरीको तयारी

पोखरी सुकाउने वा पानी सुकाउन नसके वा पानीको स्रोत नभएको पोखरी भए त्यसमा पुराना र जंगली माछाहरु जाल तानेर निर्मूल पार्ने वा एमोनियम सल्फेट र चुनको मिश्रण १:५ को अनुपातमा एक कडा जलाशयको लागि एमोनियम सल्फेट ३.७५ के.जी र घर पोत्ने चुना १८.७५ के.जी.मिलाएर छरेर जंगली माछा मार्ने। पोखरीको डिल र साईडमा भएका फारपात हटाउने। आवश्यकता अनुसार मर्मत सम्भार गर्ने।

घर पोत्ने चुना :१०-१५ के. जी. चुनाप्रति कडाका दरले चारै तिर छर्ने।

मल: गोबर मल १०० के. जी. प्रति कडा शुरुमा र त्यसपछि हरेक हप्तामा १५ के. जी. प्रति कडाका दरले प्रयोग गर्ने तर नयाँ पोखरीको लागि १५० देखि ३०० के.जी. पाकेको गोबर मल प्रयोग गर्ने वा १.७ के.जी.डि. ए.पी. र १ के.जी. यूरियाप्रति कडा दरले प्रत्येक १५ दिनमा प्रयोग गर्ने। उपयुक्त डोज पानीको मलिलोपनमा भर पर्छ। कम्तिमा १.५ मि. पानी राख्ने (प्रवेशद्वारमा जाली राखेर)।

माछा भुरा फिगरलिङ्गलको स्टोकिंग ५-६ दिन पछि १००० देखि १५०० गोटा प्रति कडाको दरले स्टक गरिन्छ। तर पालन प्रविधि अनुसार स्टोकिङ्ग डेन्सिटी फरक पर्न सक्छ।

स्टोकिंग प्रतिशत

सि. नं.	माछाको नाम	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-१ प्रतिशत	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-२	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-३	स्टोकिङ्ग डेन्सिटी-४
१	कमनकार्प	२५	२०	४०	२०
२	सिल्भर कार्प	३५	४०	२५	२०
३	विगहेड कार्प	१०	२०	१५	४०
४	ग्रास कार्प	५	१०	१०	१०
५	रह	१५			१०
६	नैन	१०	१०	१०	
७	भाकुर				

माछाको आहार विहार

माछाको नाम	आहाराको क्षेत्र	आहारा
भाकुर	पानीको माथिल्लो भाग देखीमध्य भाग	जुप्लाकटन
रह	पानीको मध्य भागदेखी पिंघ सम्म	डिट्टिस, दाना
नैन	पानीको पिंघभागमा	सर्वाहारी दाना
सिल्भर कार्प	पानीको माथिल्लो भाग	फाईटोप्लाटन
विगहेड कार्प	पानीको माथिल्लो भागदेखी मध्यभाग सम्म	जुप्लाकटन
ग्रास कार्प	पानीको जून सुकै भागमा	घाँस, दाना
कमनकार्प	पानीको पिंघभागमा	सर्वाहारी दाना

प्रयोग :

पेलेट दाना माछाको शारिरीक तौलको ५ प्रतिशतको दरले दिने (शुरुमा ५ देखी १० प्रतिशत शारिरीक तौलको र ठूलो माछाको हकमा १ देखी ३ प्रतिशत शारिरीक तौलको वा ग्रास कार्प ५० ग्रामभन्दा ठूला शारिरीक तौलको २० देखी ३० प्रतिशतसम्म घाँस खान्छ, त्यही अनुपातमा घाँस हाल्ने

२५ प्रतिशत प्रोटीन भएको दाना बनाउनका लागि सामग्रीहरु

१. धानको ढुटो : १५% २. गहुँको पिठो : २०% ३. मकैको पिठो : ५% ४. गहको चोकर : १४.५% ५. माछाको सिद्रा : ७%, ६. भटमास : २३.५ % ७. पिना : १५% ८. मिनरल मिक्स २%

मत्स्य विकास केन्द्र, फत्तेपुर, सप्तरी

मोबाईल नं. ९८५२८२०९३५

लोसपाले बुझायो २० बुँदे ज्ञापन

राजविराज/विटौरी जग्गा रोक्का फूकुवा, जग्गाको किताकाट, गाउँ नगर बलकमा वसोवादा गदै आएका जग्गाधनीलाई लालपूर्जा वितरण लगायतका माग राख्दै लोसपा नेपाल सप्तरीले राजविराज नगरपालिकालाई २० बुँदे ज्ञापनपत्र बुझाएको छ।

बिहीबार लोसपा नेपाल सप्तरीले राजविराज नगरपालिकाका कार्यवाहक नगरप्रमुख इसरत परविनलाई ती समस्याहरूको समाधान गर्न भन्दै ज्ञापन पत्र बुझाएको हो। लोसपाका केन्द्रिय नेता जयप्रकाश ठाकुर, दिपेन्द्र चौधरी, गजेन्द्र कुमार मण्डल, जिल्ला अध्यक्ष सुनिल कुमार भ्वा, निर्वर्तमान नगर प्रमुख शम्भु प्रसाद यादव, निर्वर्तमान उपप्रमुख साधना भ्वा, वडा अध्यक्ष शशी चौधरी लगायतको अगुवाईमा उक्त ज्ञापन पत्र बुझाइएको हो। बुझाएको ज्ञापन पत्रमा विटौरी

जग्गा, किताकाट, गाउँ नगर बलकका जग्गाको लालपूर्जाका समस्याका साथै किसान, बुद्धबृद्धा, एकल महिला, लामखुट्टेको बढ्दो प्रकोप, भ्रष्टाचार, छाडा पशु चौपाया नियन्त्रण, माछा हाटको व्यवस्थापन लगायतका समेत गरी २० बुँदे समस्या उठाउन गरी अविलम्ब उक्त समस्या समाधान गर्न माँग गरिएको छ। यस अघि जेठ ६ गते पनि

अत्याधिक गर्मीका ...

सुभावा समेत दिए। चर्को घाम लाग्ने अनि हावा भने फिटिकै नचल्ने गरेका कारणले गर्मीबाट जोगिन घर बाहिर कमै निस्कने गरेको राजविराज ४ का होटल व्यवसायी शम्भु साहले बताए। उनले भने, घरमा बस्दा पनि गर्मीबाट खासै जोगिन सकिएको छैन। पंखाको हावाले काम गरिरहेको छैन। राती अलि शितल हुनु पर्ने

लोसपाले लामो समयदेखि रोकिराखिएको विटौरी जग्गा रोक्का फूकुवा, जग्गा किताकाट तथा गाउँ नगरपालिकाका बलक जग्गामा वसोवास गदै आएका जग्गाधनीलाई अविलम्ब लालपूर्जा प्रदान गर्नु पर्ने माँग गदै नापी कार्यालयमा पनि ज्ञापन पत्र बुझाइसकेको छ। उक्त माँगहरू अविलम्ब सम्बोधन गरिए लोसपाले

हो, त्यो पनि छैन। गर्मी छल्ल पंखा चलाउदा पनि तातो हावा फाल्ने गरेकाले सुत्न पनि निकै गाह्रो हुने गरेको छ।

गर्मी बढेसँगै बजारमा हरेक वर्ष चिसो पेयपदार्थको माग ह्वात्तै बढ्छ र यो वर्ष भन्ने त्यसको मात्रा बढेको छ। अहिले गर्मी बढेसँगै चिसो पेय पदार्थको विक्री बढेको छ। अहिले बजारमा उखुको जुस, सर्बत, बरफ, कुल्फी, आइसक्रिमको व्यापार पनि एकाएक बढेको छ।

स्विट्जरल्यान्डमा जनमत संग्रहमा अस्वीकार गरियो। नेदरल्यान्ड्स, इटाली, जर्मनी र क्यानडाका केही सहरमा न्यूनतम मासिक आयको सञ्चालन हुने भएका छन्। यस विचारलाई समर्थन गर्ने अर्थशास्त्री भन्छन्- बढ्दो आर्थिक र सामाजिक असुरक्षाको युगमा न्यूनतम मासिक आयले व्यक्तिलाई काम र मनोरञ्जन, शिक्षा र हेरचाहको बीचमा आर्थिक स्वतन्त्रता र छनोटको स्वतन्त्रता प्रदान गर्छ र मानिसलाई काम खोज्न प्रोत्साहन गर्ने सम्भावना देख्छन्, तर विपक्षी अर्थशास्त्री यो कार्यक्रम आशाजनक छैन भन्छन्।

पुँजीवादअन्तर्गत टिकल-डाउन इफेक्ट अर्थशास्त्रमा विश्वास गर्नेहरू न्यूनतम मासिक आय कार्यक्रमको विरोध गर्छन्। बेरोजगारी र धनी र गरिवीबीचको बढ्दो खाडलको कुनै समाधान यी अर्थशास्त्रीबाट देखिँदैन। संसारका सीमान्तकृत र पिछडिएका व्यक्तिका लागि समावेशी बनाउँछन् भन्ने आधारमा लघुवित्त जस्ता अवधारणा लोकप्रिय हुँदै गएका छन्। लघुवित्तका अन्य चुनौतीमध्ये अपर्याप्त लगानी नै मुख्य समस्या भएको छ।

गरिव र बेरोजगारलाई राज्यबाट आधारभूत आय वितरण गर्दा मुद्रास्फीति हुन सक्छ भन्ने तर्क उठ्न सक्छ, तर जनताको हातमा नगद पैसा हुँदा सामानको माग पनि सिर्जना गर्छ, जसले लगानी, उत्पादन, र रोजगारी सिर्जनालाई प्रेरित गर्न सक्छ।

अन्ततः एक्सेलेरेसन-मल्टिप्लायर इफेक्ट सिर्जना भई माग र आपूर्तिको नियमले आर्थिक विस्तारको काम गर्न सक्छ, तर आयातमुखी अर्थतन्त्रलाई आन्तरिक उत्पादन क्षमता अभिवृद्धि प्रतिक्रिया गर्न जरुरी पर्छ नै, नत्र आयात मात्र बढेत्तरी भई व्यापार घाटा फराकिलो हुने चुनौतीको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

चीनले चरम गरिवी उन्मूलन गर्ने लक्ष्य हासिल गरेको भए पनि १३ प्रतिशत जनसंख्या गरिवी रेखामुनि छन्। चीनमा मध्यम वर्गको उदय सीमान्तकृत वर्गको विनाशमा आधारित छ भन्नुमा अतिशयोक्ति नहोला। किनकि अन्य कुनै देशमा जस्तै चीनमा मध्यम वर्गको उदय 'सर्भोइभल अफ द फिटेस्ट'मा आधारित छ। अर्थशास्त्रीले सीमान्तकृतका वारेमा राम्रो बोल्छन् तर उनीहरूको आर्थिक सिद्धान्तको अभ्यास धनी र शक्तिशालीका लागि हुन्छ। त्यसैले गरिव बेरोजगारलाई न्यूनतम तलब किन वितरण नगर्ने ? यो एक गैरविज्ञ प्रश्नजस्तो लाग्न सक्छ, तर विज्ञ ऐतिहासिक रूपमा गरिवी र बेरोजगारीसँग जुध्न असफल भएका छन्।

स्टकहोम सेन्टर फर इन्टरनेशनल ल एन्ड जस्टिसका वरिष्ठ सदस्य डा. मल्ल स्टकहोम विश्वविद्यालय र कार्लस्टाड विश्वविद्यालय स्वीडेनमा अन्तर्राष्ट्रिय कानून विषय प्राध्यापन गर्छन्। रातोपाटीबाट

आन्दोलन चर्काउने चेतावनी समेत ज्ञापन पत्र मार्फत दिएको छ।

पढाउन छाडेर ...

अनुगमनका क्रममा पुग्ने टोलीलाई असहयोग गर्ने र विभिन्न बहाना देखाई भान्ने शिक्षक आफ्नै पार्टी निकटको भएपनि नछाडिने र स्थानिय सरकारलाई प्राप्त अधिकार कडाईका साथ प्रयोग गर्ने उनले बताए।

केही दिनअघि यस विद्यालयमा शिक्षा शाखाका पदाधिकारीसहितको टोली लिएर अनुगमनमा आउँदा पठनपाठनको अवस्था सन्तोषजनक नरहेको अधिकांश विद्यार्थी तथा अभिभावक गुनासो गरेको उनले सुनाए। गुनासो आउने क्रम अझै जारी रहेपछि सम्बन्धीत दुई जना शिक्षकलाई स्पष्टिकरण सोधिएको उनले जानकारी दिए।

अनुगमनका क्रममा विद्यालय पुग्दा "तपाईंहरू गाउँपालिकाको विकास निर्माणको काममा समय दिनु पर्नेमा विद्यालयको निरीक्षणमा कीन समय खेर फाल्न आउनु भो ?" भन्दै स्पष्टिकरण सोधिएका ती शिक्षकहरूले उल्टै प्रश्न सोधेको उनले सुनाए।

स्पष्टिकरणमा परेका शिक्षकहरू आफ्नो गल्टि त्रुटी सुधार्नुको सट्टा शिक्षक संघ र युनियनमा सहयोगका लागि गुहार पुगेको र अनावश्यक बखेडा भिकेर विद्यार्थीको जिवनसँग थप खेलवाड गर्न खोजेको उनको आरोप थियो।

उक्त विषयका वारेमा समेत आक्रोस पोख्दै अध्यक्ष यादवले कार्यक्रममा भने, बरु गाउँपालिकाबाट अनुदान दिएर नयाँ र अनुभवी शिक्षक ल्याउँछौं, तर, पढाउन छाडेर राजनीति गर्ने शिक्षक कुनै हालतमा स्विकार्दैनौं। उनले जिल्लाको पुरानो मध्येका एक यस विद्यालयलाई नमूना विद्यालयको रूपमा स्थापित गर्न आफूले हरसम्भव सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता समेत जनाए।

वडा अध्यक्ष बलराम यादवको अध्यक्षतामा आयोजित अभिभावक भेलालाई प्रधानाध्यापक अशोक कुमार यादव, शिक्षक महिनारायण यादव, पूर्वप्रभ रामनारायण यादव, विद्यालय व्यवस्थापक समितिका पूर्वअध्यक्ष ओमप्रकाश यादव, अभिभावक विष्णुकान्त यादवलगायतले विद्यालयको पठनपाठन तथा सुधारका लागि आ-आफ्नो सुझाव दिएका थिए।

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

अफगानिस्तानमा महिलामाथिको अत्याचार रोकिएन

काबुल/अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसँग आफ्नो सरकारलाई मान्यता दिन र सहयोग गर्न बारम्बार आह्वान गरिरहेको तालिबान शासनले अफगान महिला र केटीहरूमाथिको दमन बढाइरहेको छ। "तालिबानका दमनकारी एवम् गैरजिम्मेवारपूर्ण गतिविधिले विकासका निम्ति अन्तर्राष्ट्रिय जगत्सँग संलग्न हुन र साभेदारी गर्न नइच्छुक रहेको सङ्केत गर्छ," ह्युमन राइट्स वाचका महिला अधिकार निर्देशकलाई उद्धृत गर्दै खामा प्रेसले जनाएको छ।

अफगानिस्तानका कार्यवाहक उपप्रधानमन्त्री मुल्लाह हसन अखुन्दजादाले आफ्नो कतारी समकक्षीसँगको भेटमा कतारी अधिकारीहरूलाई अफगानिस्तान र अन्तर्राष्ट्रिय समुदायबीच विश्वासको वातावरण बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाहका लागि आग्रह गरेका थिए। तालिबानका एक जना प्रवक्ताले तालिबानसँग कतारको बलियो सम्बन्ध रहेको तर महिलाप्रतिको नीतिलाई लिएर दोहाले काबुलको अलोचना गरेको बताएका थिए। उनले अफगानिस्तानको सत्ता कब्जा गरेदेखि, तालिबान नेतृत्वले लगातार अफगान महिला र केटीहरूको शिक्षा र रोजगारीमा पहुँच प्रतिबन्ध लगाउने कडा आदेश जारी गरेकामा कतारले आलोचना गरेको खामा प्रेसले बताएको छ।

कलेज र स्कूलमा छात्रालाई निषेध गरिएपछि हजारौं महिला घरमै बसेका छन् भने स्थानीय र अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थामा महिलालाई काममा प्रतिबन्ध लगाइएको छ। यद्यपि केही महिलाले विद्रोह गरेर व्यापार वा अन्य व्यावसायिक प्रयास थालेका छन्। एजेन्सी

पाकिस्तानद्वारा दुइ सय भारतीय माभी रिहा

इस्लामाबाद/पाकिस्तानले शुक्रवार थप दुई सय भारतीय मछुवारालाई रिहा गरेको छ। शुक्रवारै तीन जना अन्य बन्दी पनि पाकिस्तानको जेलबाट मुक्त भएका छन्।

गत महिना पाकिस्तानले एक सय ९८ भारतीय मछुवारालाई रिहा गरेको थियो। पाकिस्तानका विदेशमन्त्री बिलावल भुट्टो जर्दारीले मानवताका नाताले भारतीय माभीलाई कारबासमुक्त गरिएको बताउँदै मानवीय विषयलाई पाकिस्तानले राजनीतिक आवरण नदिने नीति अङ्गीकार गरेको जनाउनुभएको छ। पाकिस्तान इन्डिया पिपुल्स फोरम फर पिस एन्ड डेमोक्रेसीका पूर्वमहासचिव जितिन देसाईका अनुसार कराँचीको मालिर जेलबाट कैदीहरूलाई रिहा गरिएको हो। गत मे १५ मा लान्डी जेलबाट रिहा भएका एक सय ९८ भारतीय मछुवारा वाघा सीमा पार गरेर गुजरात पुगेका थिए।

पाकिस्तानी सुरक्षा निकायहरूले समुद्रमा पक्राउ गरेका छ सय ५४ जना माभीमध्ये छ सय ३१ जनाले यस वर्षको अप्रिलसम्म जेल सजाय पूरा गरिसकेका र उनीहरूको राष्ट्रियता पनि प्रमाणित भइसकेको छ। यसअघि पाकिस्तानले आफ्नो जेलमा रहेका छ सय ५४ मध्ये चार सय ९९ लाई रिहा गर्ने निर्णय गरेको थियो।

अरब सागरमा अन्तर्राष्ट्रिय समुद्री सीमा रेखा (आईएमवीएल) लाई लिएर भारत र पाकिस्तानबीच मतभेद छ। पाकिस्तानको सामुद्रिक सुरक्षा निकायले आफ्नो क्षेत्रीय जलक्षेत्रको उल्लङ्घन गरेको आरोपमा हरेक वर्ष केही सय भारतीय मछुवारालाई पक्राउ गर्छ भने त्यसको बदलामा भारतीय निकायहरूले पनि प्रत्येक वर्ष पाकिस्तानी माभीलाई आईएमवीएल पार गरेको आरोपमा गिरफ्तार गर्दै आएको छ। एजेन्सी

ओडिशा रेल दुर्घटना: मृत्यु हुनेको सङ्ख्या २३८ पुग्यो, उद्धारकार्य जारी

ओडिशा/ओडिशामा दुई एक्सप्रेस ट्रेन दुर्घटना हुँदा मृत्यु हुनेको सङ्ख्या २३८ पुगेको छ। घटनास्थलमा हाल उद्धारकार्य जारी छ। बेंगलुरु-हावडा एक्सप्रेस र शालिमार्-चेन्नई कोरोमण्डल एक्सप्रेस र बालासोरमा मालबाहाक रेल दुर्घटना भएको दक्षिण पूर्वीरेलवेले शनिवार जनाएको छ। अहिलेसम्म प्राप्त जानकारी अनुसार २३८ जनाको मृत्यु भएको छ भने लगभग ६५० घाइते भएका छन्। घाइतेको गोपालपुर, खन्तपारा, बालासोर, भद्रक र सोरोको अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ। सर एम विश्वेश्वराया (बेंगलुरु)-हावडा एक्सप्रेसले १२ ८६४ जना यात्रु बोकेको थियो भने सुपरफास्ट एक्सप्रेसले १००० यात्रु लिएर हावडातर्फ गइरहेको थियो।

त्यसैगरी करिव २०० यात्रु बोकेको एउटा विशेष ट्रेन दुर्घटनामा फसेको र अहिले बालासोरबाट हावडाको लागि प्रस्थान गर्दैछ। खडगपुर स्टेशनमा यात्रुलाई पानी, चिया र खानाका प्याकेट उपलब्ध गराइँदैछ। हावडा जाने बाटोमा रहेको बेंगलुरु-हावडा सुपरफास्ट एक्सप्रेसका थुप्रै डिब्बा पटरीबाट खसेर नजिकैको ट्याकमा अड्केका छन्।

शालिमार्-चेन्नई सेन्ट्रल कोरोमण्डल एक्सप्रेस समानान्तर ट्र्याकमा विपरीत दिशाबाट आउँदै गरेको डिब्बामा ठोक्किएको थियो। कोरोमण्डल एक्सप्रेस कोच पटरीबाट खसेर तेस्रो ट्र्याकमा रहेको स्टेशनरी मालगाडीमा ठोक्किएको बताइएको छ। केन्द्रीय रेलमन्त्री अश्विनी वैष्णव घटनास्थल पुगेर उद्धारकार्यको निरीक्षण गर्नुभएको छ। घटनाको उच्चस्तरीय छानविन आयोग गठन गरेर छानविन गरिने र रेल सुरक्षा आयुक्तले पनि स्वतन्त्र छानविन गर्ने, वैष्णवले शनिवार बताउनुभएको छ। रेलवे प्रवक्ता अमिताभ शर्माका अनुसार शुक्रवार साँझ ७ बजे उक्त दुर्घटना भएको हो। एजेन्सी

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं। साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं। जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरू राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुत्ौं। भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं।
- दिसापिसाब चर्पीमा मात्र गरौं।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं।

अनुरोधकर्ता
तिरहुत गाउँपालिका, सप्तरी

‘लू’बाट बच्न सतर्कता अपनाउन अनुरोध

काठमाडौं/देशका तराई भू-भागमा आगामी केही दिनसम्म तातो हावा तथा ‘लू’ लाग्न सक्ने सम्भावना रहेकाले सोबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले अनुरोध गरेको छ। तातो दिन तथा लूसम्बन्धी विशेष बुलेटिन जारी गर्दै महाशाखाले अबका पाँच दिनसम्म आवश्यक सतर्कता अपनाउन अनुरोध गरेको हो। बुलेटिनमा “आगामी केही दिनसम्म देशभरको तापक्रमको अवस्था तथा विश्लेषणअनुसार तराईका धेरैजसो भू-भागमा अधिकतम र न्यूनतम तापक्रम क्रमिक रूपमा बढ्दै जाने देखिन्छ। तसर्थ: तराईका भू-भागमा तातो हावा र लूबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन अनुरोध छ”, उल्लेख छ।

महाशाखाका मौसमविद् गोविन्दकुमार भाले भने “विगत दुई दिनदेखि तराईका अधिकांश भू-भागमा लू चलिरहेको छ। समग्रमा तराईको मध्य क्षेत्र सप्तरीदेखि भैरहवा क्षेत्रमा तापक्रम ४० डिग्री नाघेर तातो हावा तथा लू चलेको छ। नेपालगञ्जलगायत क्षेत्रमा तापक्रम ४० डिग्री हाराहारी छ, यसले गर्मी बढेको छ।”

लू चलका लागि लगातार पाँच दिनसम्म सामान्यभन्दा ४० डिग्रीभन्दा माथि तापक्रम बढेमा लू चलेको मानिन्छ। वर्षा नहुँदा सुख्खापन चलेकाले तापक्रम बढेर लू चलेको मौसमविद् भ्नाको भनाइ छ।

साथै पहाडी भू-भागका उपत्यका तथा खोचमा समेत तापक्रम क्रमिक रूपमा बढ्न सक्ने सम्भावना रहेकाले महाशाखाबाट जारी हुने सूचना तथा पूर्वानुमानमा अद्यावधिक

रहन पनि महाशाखाले अनुरोध गरेको छ।

तातो हावा तथा लूबाट हुने सम्भावित असर जस्तै: थकाइ लाग्ने, कमजोरी हुने, बढी तिर्खा लाग्ने, टाउको दुःख्ने, खुट्टा वाउँडिने, चक्कर आउने, बेहोस हुने, मांसपेशी दुख्ने, वान्ता आदि हुनसक्ने देखिएकाले सोबाट बच्न आग्रह गरिएको छ।

तातो हावा तथा लूबाट बच्न बढी गर्मीको समयमा घरभित्र अर्थात् चिसो स्थानमा रहने, बाहिरी वातावरणमा बढी नजाने (घाममा हल्का लुगा लगाउने, सुती कपडा लगाउने, बाहिर निस्कँदा टाउको छोप्ने, टोपी लगाउने, नियमित पानी तथा भोल पदार्थ, जुस, सर्वत आदि) प्रशस्त मात्रामा पिउने र स्वास्थ्यमा समस्या आएमा स्वास्थ्यकर्मीसँग नियमित सम्पर्कमा रही सल्लाह सुभावन लिन पनि महाशाखाले सुभाएको छ।

नागरिकताका लागि लडिरहनु पर्ने अवस्था सदाका लागि अन्त्य : उपेन्द्र यादव



राजविराज / जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले अब आफ्नै मुलुकमा नागरिकलाई नागरिकताका लागि लडिरहनु पर्ने अवस्था सदाका लागि अन्त्य भएको बताएका छन्।

राजविराजमा नवनिर्मित नर्सिङ्ग कलेज भवनको उद्घाटन कार्यक्रमलाई बुधवार सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष यादवले यस्तो बताएका हुन्।

उनले नागरिकता विधेयक राष्ट्रपतिद्वारा भएको प्रमाणिकरणसँगै अब आफ्नै

मुलुकमा गैरनागरिक बनेर बसिरहनु पर्ने अवस्थाको पनि अन्त्य भएको बताए।

प्रतिनिधिसभा सदस्य समेत रहेका अध्यक्ष यादवले मधेशमा देखिएका नागरिकता सम्बन्धि समस्या समाधानका निम्ति विगतमा सडकदेखि सदनसम्म लामो संघर्ष गर्दा पहिलो चरणमा २२ लाख र दोस्रो चरणमा ९ लाख नागरिकलाई नागरिकता दिलाउन सफल भएको स्मरण पनि गरे।

उनले नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण गरेका राष्ट्रपति रामचन्द्र

पौडेललाई धन्यवाद दिए।

यसअघि अघिल्लो कार्यकालमा सप्तरी निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ बाट निर्वाचित भएका अध्यक्ष यादवको संसदीय कोषको बजेटबाट निर्माण भएको नर्सिङ्ग भवनको उनले उद्घाटन गरेका थिए। कुल ६ करोड ९२ लाख रुपैयाँको लागतमा उक्त नर्सिङ्ग कलेज भवनको निर्माण भएको हो।

गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल परिसरमा निर्माण भएको उक्त भवनमा आगामी वर्षदेखि नर्सिङ्गको कक्षा सञ्चालन गर्ने तयारी गरिएको बताइएको छ।

बजेटले बालविकासका शिक्षकको समस्या सम्बोधन गर्न नसकेको गुनासो

काठमाडौं/नेपाली कांग्रेसको शुभेच्छुक संस्था नेपाल शिक्षक सङ्घले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को बजेटले बाल विकासमा कार्यरत शिक्षकको समस्या समाधान गर्न नसकेको बताएको छ।

सङ्घका महासचिव ज्ञानेन्द्रबहादुर रावलले एक विज्ञप्ति जारी गरी बजेटले विद्यालयमा कार्यरत कर्मचारीको समस्या सम्बोधन गर्न नसकेको बताएका हुन्।

सङ्घले शिक्षक अस्पताल

निर्माणका लागि बजेट विनियोजन नगरेको, राहत, अस्थायी, करार साविक उच्च माविमा कार्यरत शिक्षक, शिक्षक सिकाइ अनुदानमा कार्यरत शिक्षक, स्थानीय सरकारबाट नियुक्त शिक्षकको व्यवस्थापनमा पूर्णता बेवास्ता गरेको बताएको छ।

बजेटले उच्चस्तरीय शिक्षा आयोगको प्रतिवेदन सार्वजनिक सम्बन्धमा बजेट मौन रहेको, शिक्षा क्षेत्रमा २० प्रतिशत बजेट विनियोजन नभएको, राष्ट्रपति

शैक्षिक सुधार कार्यक्रमले निरन्तरता नपाएको महासचिव रावलले बताए।

आधारभूत तहमा अनिवार्य र निःशुल्क शिक्षा तथा माध्यामिक तहमा अनिवार्य शिक्षासम्बन्धी संवैधानिक व्यवस्थालाई बजेटले पूरै बेवास्ता गरेको सङ्घले जनाएको छ। यसैगरी बजेट विद्यार्थीलाई दिवा खाजा अनुदान अपर्याप्तताबारे मौन रहेको र अन्य कक्षाका विद्यार्थीलाई पनि खाजा सुविधा नगरिएको सङ्घले जनाएको छ।

मास्क स्वेच्छिक रुपमा प्रयोग गर्न आग्रह

काठमाडौं/स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले कोभिड-१९ को सङ्क्रमण दर घट्दै गएपछि स्वेच्छिकरूपमा मास्कको प्रयोग गर्न आग्रह गरेको छ।

मन्त्रालका वरिष्ठ जनस्वास्थ्य प्रशासक डा समिरकुमार अधिकारीले एक सूचना जारी गर्दै सङ्क्रमण दर घट्दै गएपछि कोभिड-१९को मापदण्ड परिमार्जन गर्दै मास्कको प्रयोगलाई स्वेच्छिक बनाएको बताउनुभयो। यसअघिसम्म मास्क प्रयोग अनिवार्य थियो।

मन्त्रालयले कोभिड-१९ को सङ्क्रमण दर र अस्पतालमा भर्ना दरमा उल्लेखनीय कमी आएको र अधिकांश मानिसले कोभिड-१९ को पूर्णमात्रा खोप

लगाइसकेको अवस्था र छिमेकी मुलुक भारतमा पनि कोभिड-१९ को सङ्क्रमण दर न्यून रहेकाले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय यात्रुले कोभिड-१९ परीक्षण र कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लगाएको प्रमाणपत्र चाहिने व्यवस्था हटाएको हो।

मन्त्रालयले सङ्क्रमण दर न्यून भएपछि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय यात्रुले कोभिड-१९ को परीक्षण गरेको र कोभिड-१९ को विरुद्धको खोप लगाएको प्रमाण आवश्यक नभएको समेत बताए। उनले अब कोभिड-१९ को कडाइको रूपमा मापदण्ड पालना गर्नुपर्नेलाई सहज गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय नाकामा खोप कार्ड र परीक्षण कार्ड आवश्यक नपर्ने जानकारी दिए।

मन्त्रालयले इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका तत्कालिन निर्देशक डा चुमनलाल दास संयोजकत्वमा गठित विज्ञ टोलीले अर्को सूचना नभएसम्मका लागि कोरोना परीक्षण र खोप लगाएको प्रमाणपत्र नचाहिने सिफारिस गरेको थियो।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयले कोरोना भाइरसका विरामीलाई नियमित निगरानी र जोखिममा रहेका शंकास्पद यात्रुको स्क्रिनिङ भने गरिने उल्लेख गरेको छ। मन्त्रालयले कोरोना महामारी रोकथाम, नियन्त्रण र उपचार व्यवस्थापनका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रबाट भएको सहयोगप्रति कृतज्ञता व्यक्त गरेको छ।

डा. कालीप्रसाद यादव
MBBS, MD Internal Medicine (NAMS Bir Hospital, Kathmandu) NMC NO. 13203

कन्सलटेन्ट फिजिसियन
मधुमेह (चिनी रोग), प्रेशर, मुटु रोग, दम तथा श्वासप्रश्वास, कलेजो, मृगौला, छाती, पेट, थाईराईड तथा नशा रोग हाल कार्यरत : गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल, राजविराज

डा. रिपला आचार्य
MBBS, MD (BPKIHS) NMC NO. 19992

छाला, यौन तथा कुष्ठरोग विशेषज्ञ
डण्डीफोर, कपाल भर्ने, एलर्जीदाद, दुसीदाद, चायापोतो तथा दागहरु, सेतोदुबी यहाँ हरेक किसिमका छाला, नङ्ग, कपाल, ओठ, मुख तथा यौन अंगमा भएका समस्याको सफल उपचार गरिन्छ।
सम्पर्क स्थान : जय श्री कृष्ण फार्मसी हनुमाननगर रोड, राजविराज, ९८१९७२१५२६, ९८१७७८१९८७

गर्मीबाट बच्न निम्न सावधानी अपनाऔं

- प्रसस्त मात्रामा पानी खाऔं। साथमा पानीको बोतल राख्ने गरौं।
- प्रचण्ड गर्मीमा घरबाहिर नजाऔं। जानै परे सुरक्षित भएर मात्र जाऔं।
- गर्मीको समयमा पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं।
- कागती पानी, नरिवल पानी, ताजा फलफुलको रस नियमित रूपमा सेवन गरौं।
- हल्का रंगको सुतिको कपडा लगाऔं।
- बालबालिकालाई १२ बजेदेखि ४ बजेसम्म सकेसम्म घरबाहिर निस्कन नदिऔं।
- यदि बालबालिकालाई रिंगटा लागेमा, वान्ता भएमा, धेरै टाउको दुखेमा वा सास फेर्न अप्ठ्यारो भएमा तुरुन्त नजिकको अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था लैजाऔं।
- बालबालिकालाई टाउको ढाकी राख्न लगाऔं, कपडा, टोपी, छाताको प्रयोग गरौं।
- काँचै खाने फलफुल तथा अन्य कुराहरु राम्ररी धोइपखाली मात्र खाऔं।
- गर्मीको कारण स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखापरे तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं।
- गर्मीको समयमा भुलभित्र सुत्तौं। भ्याल ढोकामा जाली लगाऔं।
- वासी, सडेगलेका तथा भिङ्गा भन्केका खानेकुरा नखाऔं।
- खानेपानी सधैं छोपेर राखौं।
- दिसापिसाव चर्पीमा मात्र गरौं।
- घर वरिपरि सरसफाई गरी फोहरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं।
- गर्मीको बेला अत्यधिक चिसो पानी वा पेय पदार्थ नखाऔं।

अनुरोधकर्ता
तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

देश विदेशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त भुक्तानी लिनका लागि सम्भन्नुहोस्।

हाम्रो सेवाहरु

नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, फोन नं. ०३१-५३९०९६

pay remit, CITY EXPRESS, prabha Money Transfer, IME International Money Express, himal remit, CG Money, Best Remit, HBL, BATAS, CG Money