जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३४ अंक ९३ २०८१ साल कात्तिक २१ गते बुधबार (6 Nov. 2024 Wednesday) मूल्य रु. ५/-

डेंगुबाट बचौं

- उच्च ज्वरो आउनु
- जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु
- आँखाको गेडी दुख्नु
- अत्याधिक टाउको दुख्नु
- शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु
- वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगी हुन सक्छ। तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं।

Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : आत्महत्या न्यूनीकरणको... ३ पृष्ठमा : कडा प्रतिस्पर्धाबीच अमेरिकी ... ३ पृष्ठमा 'हसिना शासनकालमा अपहरण ...

अस्पतालको फार्मेसीमा औषधि छैन भन्न पाइदैन् : स्वास्थ्य मन्त्री पौडेल

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० कात्तिक।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री प्रदिप पौडेलले अस्पतालको फार्मेसीमा कुनै पनि औषधि छैन भन्न नपाईने बताउँदै त्यसो पाइएमा गैरकानूनी ठहऱ्याई त्यस्तालाई दण्डित गरिने बताएका छन्।

राजविराजस्थित रामराजा स्थास्थ विज्ञान प्रतिष्ठान निर्मणस्थल तथा गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालको मंगलबार निरीक्षण पश्चात आयोजित कार्यकममा बोल्दै उनले यस्तो बताएका हुन्।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्ने क्रममा मन्त्री पौडेले अस्पतालका सिटिस्क्यान, एमआरआई जस्ता सेवा बिग्रेको बहानामा थन्क्याएर राख्न नमिल्ने भन्दै एमआरआई, सिटिस्क्यान बिग्रेपनि सरकारी अस्पतालकै दररेटमा प्राईभेट अस्पतालमा चेकजाँचको व्यवस्था मिलाईनु पर्ने उनले निर्देशन समेत दिए।

उनले अस्पतालका डाक्टरले पनि विहान नौ देखि चार बजेसम्म विरामी भए पनि नभए पनि अस्पतालमै समय दिन जरुरी रहेको बताए। यस्तै स्वास्थ्य विमाको रकम एक लाखबाट बढाएर पाँच लाख पुऱ्याउने तयारीमा सरकार लागेको कुरा बताए।

राज्यले स्वास्थ्य क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिए पनि दरबन्दी भने वर्षौंदेखि थप नगरिएका कारण स्वास्थ्य सेवा प्रभावित रहेको खुलासा गर्दै उनले छिट्टै दरबन्दी थप गरी विभिन्न अस्पतालमा रिक्त स्थानको पूर्ति गरिने जानकारी दिए।

सरकार चिकित्सकको सुरक्षा तथा सेवा थप गर्न तयार रहे पनि उपचारमा कमी भएमा कारवाही गर्न पनि पछि नपर्ने उनको चेतावनी थियो। मन्त्री पौडेलले कुनै पनि बहानामा उपचार सेवा रोक्न नमिल्ने जिकिर गरे।

सो अवसरमा मन्त्री पौडेललाई अस्पताल सुधार र प्रतिष्ठान निर्माणका लागी तत्काल चाल्नु पर्ने आवश्यक कदमबारे सप्तरीका राजनीतिक दलहरुको तर्फबाट नेकपा माओवादी केन्द्रका केन्द्रीय सदस्य अशोक कुमार मण्डलले अस्पतालमा दरबन्दी अनुसारको जनशक्ति, आवश्यक उपकरण तथा रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका लागि आवश्यक बजेट बिनियोजन गर्न माग राख्दै ज्ञापन पत्र समेत बुझाएका छन।

कार्यक्रममा रामराजा स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान पुर्वाधार तयारी विकास समितीका अध्यक्ष प्रा.डा. पशुपती चौधरी तथा गजेन्द्र नारायण सिह अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेन्डेट डा.श्रीराम तिवारीले क्रमशः प्रतिष्ठान र अस्पतालको अवस्थाबारे मन्त्री पौडेल समक्ष प्रतिवेदन पेश गरेका थिए।

मन्त्री पौडेल मंगलवार नै राजविराजस्थित नेपाली काँग्रेसको पार्टी कार्यालयमा प्रेस युनियनद्वारा आयाजित पत्रकार सम्मेलन तथा सप्तरीको हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिकास्थित साह धर्मशालामा छठ पर्वको अवसरमा आयोजित शुभकामना आदान प्रदान कार्यक्रममा समेत सहभागी भएका थिए।

एकै वडाका तीन बालिकाको डुबेर मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० कात्तिक।

सप्तरीको कंचनरुप नगरपालिका ४ स्थित त्रियुगा नदीमा डुबेर तीन बालिकाको मृत्यु भएको छ।

अघिल्लो दिन सोमवार दिउसो त्रियुगा नदीमा नुहाउन गएकी सोही वडाका श्रवण महतोकी ९ वर्षिया छोरी प्रतिमा र सुरेश सदाकी ८ वर्षिया छोरी जीतनीको डुबेर मृत्यु भएको थियो।

दुबै जनाको शव सोमवार नै फेला परेपनि संगै गएकी श्याम कुमार खंगकी ८ वर्षिया छोरी काजल भने मंगलवार विहान मृत अवस्थामा भेटिएकी हुन।

घट्नास्थलबाट करिब एक किलोमिटर टढा ढुङ्गामा अडकिएको अवस्था काजलको शव फेला परेको इलाका प्रहरी कार्यालय कंचनपुरका प्रहरी नायब उरिक्षक महेन्द्र नेपालले जानकारी दिए।

सेना, सशस्त्र र नेपाल प्रहरीको संयुक्त गोताखोर टोलीले सोमवार दिउसो पनी वेपत्ता काजलको खोजी गरेको थियो। तर साझ पर्न थाले पछि रोकिएको खोजी कार्या मंगलवार विहान देखी पुनः सूरु गरिएको थियो। सोही क्रममा काजलको पनि शव फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ।

मृतक सबैको शव पोस्टमार्टमका लागी सदरमुकाम राजविराजस्थित गजेन्द्र नारायण सिह अस्पताल पुऱ्याईएको छ।

यता छठ पर्वको तयारीमा जुटेका बेला तीन जना बालिकाको डुबेर मृत्यु भएपछि अहिले कंचनरुप नगरपालिका ४ जगतपुर टोल शोकमग्न बनेको छ।

पोखरीमा कार डुबेर दुईजना बेपत्ता

सर्लाही, २० कात्तिक (रासस)

सर्लाहीको बयलवासबाट महोत्तरीको गौशाला जाँदै गरेको लु२च ६७५८ नम्बरको कार अनियन्त्रित भई सर्लाहीकै ईश्वरपुर नगरपालिका-

बाँकी तीन पृष्ठमा

खुशीको खबर ! खुशीको खबर !! खुशीको खबर !!!

राजविराजबाट सिरहा माडरसम्मको आरामदायी यात्राका लागि
सिरहा रोड राजविराजस्थित राम मन्दिरदेखी बोदेबरसाइन, भगवानपुर, बरियारपट्टी हुलाकी सडक हुँदै सिरहा माडरका लागि यही कात्तिक २३ गतेदेखी **विंगर** संचालन हुने जानकार गइरहेको छ।

सम्पर्क व्यक्ति
गुलाब यादव
सम्पर्क नं. ९८०५९००५११

मंगलमय शुभकामना

लोक आस्थाको महान छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

विश्वनाथ मण्डल
अध्यक्ष, तथा
जन ज्योति कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
संचालक समिति परिवार
राजविराज ९, मलेठ, सप्तरी

मंगलमय शुभकामना

लोक आस्थाको महान छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

सचिन्द्र दास
अध्यक्ष, तथा
जनमूखी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
राजविराज ४, सप्तरी, परिवार

सम्पादकीय

जलाशय दिनहुँ सफाई गर्ने बानी बसालौं

छठ पर्वका लागि जलाशय सफा गरेर आफ्नो उत्तरदायित्व निर्वाह गर्ने गरिन्छ। छठ पर्वको अवसरमा स्थानिय तहले जलाशयको सफाईमा जसरी ध्यान दिएको छ त्यसरी नै प्रत्येक दिन सफाईमा ध्यान दिन सके पक्कै पनि जलाशय सधैं सफा रहनेछ। वर्षको अन्य दिनमा त्यस्ता कार्यलाई प्राथमिकतामा राखिएको देखिन्न्। वर्षको एक पटक मात्र सरसफाई गरेर पुग्छ त ! के जनतालाई चाडपर्वमा मात्र सरसफाई चाहिन्छ ! यो एउटा गम्भिर विषय हो। सरसफाई भन्ने कुरा दिनहुँ हुनुपर्दछ। सरसफाई भएमा अधिकांश रोगहरु आफै उन्मूलन हुनपुग्छ। एकै पटक गर्ने सरसफाइलाई दिनहुँ गर्न सकिए पक्कै पनि यो कार्य गर्न कठिनाई हुँदैन्।

अहिलेको समयमा मानिसहरु सबै भन्दा बढी स्वास्थ्यमा ध्यान दिने गरेका छन्। आधुनिकतासँगै विभिन्न खाले रोगहरुको पनि आवगमन भएको छ। यस्ता रोगहरुलाई परास्त गर्न सरसफाई नै हो। सरसफाईको नाममा स्थानिय तहले बजेट त छुट्याउँछन् तर, त्यसको उपयोग कागजी काममै गरेको पाइएको छ। यता स्थानिय जनप्रतिनिधिहरु गोष्ठी, सेमिनार, बजेट बनाउन तथा विभिन्न पंचायतीमा बढी समय खर्च गरेको देखिन्छ। त्यस्तै विकासीय कार्यको समय नै तोकिएको हुन्छ। त्यो हो असार महिना। साल तमामीको यस महिनामा जनप्रतिनिधिहरु हतार हतारमा बजेट सकाउन पनि विकासीय कार्यमा जोड दिएको देखिन्छ। हुन त यो बानी सानै देखी लागेको हो। विगतका वर्षहरु देखी नै यस्ता कार्यलाई निरन्तरता दिएको देखिन्छ।

तसर्थ यस्ता विषयलाई गम्भिरतापूवर्क मनन् गरि दिनहुँ सरसफाई गर्ने परिपाटी बसाल्नेतर्फ सम्पूर्ण निकायको ध्यान पुग्नु अति आवश्यक छ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

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 स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

आत्महत्या न्यूनीकरणको मार्ग

नेत्र सुवेदी 'प्रयास'
काठमाडौं, २० कात्तिक (रासस)।

जीवनउपर आफैंले रोक लगाउनु वा आफूले आफैंलाई मार्नु नै आत्महत्या हो। आत्महत्या गर्नु भनेको मानव विकास, पुस्ताको निरन्तरता र सामान्य जीवन प्रक्रियाको पनि विपरीत कार्य हो। पश्चिम अष्ट्रेलिया, स्विजरल्यान्ड र अमेरिकाका केही राज्यमा स्वेच्छिक मृत्युको सुविधा भए तापनि हाम्रो देशमा आत्महत्यालाई गैर कानुनी कार्य मानिएको छ। आत्महत्याका लागि प्रयोग भएका नदीमा हेलिने, पुलबाट हाम्फाल्ने, झुन्डिएर मर्ने, विष सेवन गरेर प्राण त्याग गर्ने जस्ता हर्कतहरुले समाजलाई असीमित पीडा दिएको हुन्छ। जब आफन्तजन वा चिनेका व्यक्ति नै आत्महत्या गर्दछन् तब यी घटनाहरु हुन नदिन के गर्न सकिन्छ भन्ने बहस पनि चल्ने गर्दछ।

समाजशास्त्रका अगुवा व्यक्तित्व फ्रेन्च विद्वान इमाइल दुर्खिमले आफ्नो खोजमूलक पुस्तक सुसाइडः ए स्टडी इन सोसियोलजी (१८९७) मा आत्महत्याको खास कारण मनोवैज्ञानिकभन्दा पनि सामाजिक हुने र व्यक्ति रहेको समाजसँगको अन्तरक्रियामा निर्भर गर्ने बताएका छन्। उक्त पुस्तकमा उनले अहङ्कारी, परोपकारी, असामाजिक र भाग्यवादी गरेर चार किसिमका आत्महत्याको सम्बन्धमा चर्चा गरिएको छ। उनले १९औं शताब्दीको अन्त्यतिर गरेको विश्लेषणमा सामाजिक एकता कमजोर रहेको भनेका थिए। अहिलेको नेपाली समाजलाई नियाल्दा पारिवारिक विखण्डन र सामाजिक विचलन दुवै बढेको छ भने आत्महत्याको दर पनि बढेर गएको छ।

विश्वभर वार्षिक करिब आठ लाख मानिस आत्महत्या गर्दछन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा वार्षिक ४५ हजार र नेपालमा वार्षिक सात हजार व्यक्तिले जीवनलाई विश्राम दिनका लागि आत्महत्यालाई रोज्ने गरेको पाइएको छ। अभिलेखमा नआएका कतिपय मामिलाले यो आँकडालाई अझ बढाउने देखिन्छ। जीवनको कुनै न कुनै समयविन्दुमा आत्महत्याको सोच आउनेहरु त करोडौंको सङ्ख्यामा होलान्। यसरी हेर्दा आत्महत्या एक साझा सामाजिक समस्याका रुपमा रहेको छ। अमेरिकामा माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरुबीच भएको एक अध्ययनको निष्कर्षअनुसार छजना विद्यार्थीमा एकजनाले आत्महत्याको सोच राख्दछ भने ११ जनामा एकजनाले भने साँच्चै नै आत्महत्या गर्ने गरेको देखाइएको छ।

आत्महत्याको कारण

आत्महत्याका घटनाहरुको सामाजिक पक्षलाई सर्सर्ति केलाउँदा सानोतिनो असफलतापश्चात् आमाबाबुसँग सामना गर्न नसक्नु, प्रेम सम्बन्ध टुट्नु, उमेर नपुग्दै विवाह गर्नु, प्रेम विवाह गरे पनि बिस्तारै सम्बन्धमा दरार आउनु, अभिभावकबीचको सम्बन्धमा विग्रह आई पारिवारिक वातावरणमा तिक्तता बढ्नु, नवविवाहित जोडीमध्ये कुनै वा दुवै विदेशमा गई भेटघाट लामो समयसम्म नहुनु र सम्बन्ध बिग्रनु, मादकपदार्थ सेवन गरी हिंसाजन्य क्रियाकलाप गर्दा जीवनउपर भरोसा हराउनु, आफ्नै सन्तानबाट हेलामा पर्नुजस्ता कारण देखा पर्दछन्। सामाजिक सञ्जालको स्वच्छन्द प्रयोग पनि सम्बन्धहरु बिगार्ने र अपेक्षा बढाउने कारण भएको छ। तथापि यी कुनै पनि कारण हुँदा मृत्यु नै रोज्नुपर्ने हुँदैन। जुनसुकै अवस्थामा पनि यो अमूल्य जीवन जिउनु नै उत्तम हो। बढ्दो अपेक्षाबीच अधैर्यता बढेको र स्वयम्लाई सन्तुलनमा राख्ने ऊर्जा हराउनेजस्ता कारण भने मुख्य रुपमा जिम्मेवार देखिन्छन्।

दुर्लभ छ जीवन

हाम्रो जीवन भनेको महासागर जस्तै हो। सागर भनेपछि यसमा फरकफरक अवस्था पटकपटक आइरहन्छन्। तथापि, सागर हुनुको पहिचान कायम हुन्छ। कहिले शक्तिशाली आँधी आउँछ टोर्नेडो चल्दछ, कहिले सामान्य तरङ्गहरु तरङ्गित भइरहेका हुन्छन् भने कहिले सागर पनि शान्त रहन्छ। हुन त जीवनमा देखापर्ने जुनसुकै समस्याको समाधान हुन्छ। जीवनबाटै बाहिर जान खोज्नु कदापि समाधान होइन। यो त भागेजस्तो हो। आत्महत्या एक दुःखद घटना त हुँदै हो तर यो यसबाहेक अपराध पनि हो। मनन गर्नुपर्ने विषय के छभने मानवीय जीवन प्राप्ति नै आफैंमा एउटा दुर्लभ घटना हो।

सिद्धार्थ गौतमले सानो उमेरमै बिमारी, बुढो र मृत्यु भएको मानिस देख्दा पीडा भएको र कारण सोधेको प्रसङ्ग छ। उनले मानव जीवनका सम्बन्धमा भनेका छन् कि मानव जीवन भनेको पीडाहरुले भरिएको छ। पीडा र दुःखहरुको कारण हुन्छ र समाधानको उपाय पनि हुन्छ। समाधानतर्फ नलागेर मरेर अर्को जन्म लिन्छु भनेर आत्महत्या गरिहाल्यो भने पनि अर्को जन्म पनि पीडारहित त हुँदैन भन्ने मनन गर्नुपर्दछ। दुःख चिन्ताको सोचाइ नै नआउने त को होला र ? त्यस्तो सोचाइ आउँदा आफूमा देखिएका संवेगहरु लुकाउनु ठीक होइन। ती संवेगलाई आफूले अनुभूत गर्ने र लुकाउनुको सट्टा आफ्नो मिल्ने र विश्वासको साथी वा आफन्त वा परिवारजनलाई सुनाउनु उपयुक्त हो। उक्त व्यक्तिले भन्ला कि मलाई पनि यस्तो भएको थियो आत्तिनु पर्दैन। घुम्न जाउ वा योगध्यान गर वा अध्ययन गर वा यो फिल्म हेर वा खेल हेर्न जाउ वा यस्तै। आत्महत्याको सोचबाट टाढा बस्ने अर्को उपाय भनेको स्वयम्लाई प्रेम गर्नु पनि हो। आफूलाई बलियो बनाउनका लागि अन्तरआत्माले के मागेको छ के कुरामा रुचि छ, जायज माग पूरा गर्ने र राम्रा उपलब्धि भएका बखत आफूलाई पुरस्कृत गर्ने अर्थात् स्वयम्लाई बधाई ज्ञापन गर्ने पनि गर्नु पर्दछ। म भगवान्को असल आत्मा हुँ र मैले मलाई नै प्रेम गर्छु जस्ता भाव जागृत गर्नु पनि असल जीवनका लागि उपयोगी हुन्छ।

सद्‌गुरुले भन्नुभए झैं हामी हाम्रो शरीरको असली सिर्जनाकार होइनौं। आफूले सिर्जना नगरेको हुँदा अन्त्य गर्ने अधिकार हामीलाई छैन। हामीले त दीर्घकालसम्म प्राप्त गर्नेगरी जीवनको लक्ष्य निर्धारण गर्न सक्नुपर्दछ। एकपटक विचार गरौं न आत्महत्या गर्नेले आफूलाई सम्हाल्न नसकेर प्राण त्याग्दछ तर के थाहा ऊ संयमित भएर बाँचेको भए जीवनमा नयाँ मोड पनि आउन सक्थ्यो। समयसँगै राम्रा कुराले पर्खेको हुन सक्छ धैर्यता राख्न सक्नुपर्दछ। जीवन रह्यो मात्रै भने पनि खुसीपूर्वक जिउने र प्रगति गर्दै जाने परिवेश देखापर्न सक्छ।

मानव मस्तिष्कमा 'सेरोटोनिन' नामक तत्वको कमी भयो भने तनाव बढी हुन्छ भनिन्छ। यस्तो तत्व जागृत गर्नका लागि योगध्यान साधना सहयोगी हुने देखिन्छ। यस्तो खालको ध्यानको उपादेयता थाहा भयो भने व्यक्तिले नियमित रुपमा ध्यान गर्ने सम्भावना हुन्छ। ध्यानका बखत दिमाग सजग र शरीरलाई सहज भयो भने मात्र यसको प्रभाव राम्रो पर्दछ। योगका बेला पनि मन भागिहाल्यो भने त्यसलाई समातेर पुनः योगमा लगाउनुपर्ने हुन्छ। भावनाहरु मनमा आउँदा त्यसलाई हेर्ने तर प्रतिक्रिया नजनाउने गर्नुपर्दछ। फलस्वरुप तनावमा कमी आउने, आपसी सम्बन्धहरुमा सुधार हुने र जीवन जिउन सरल हुन्छ। क्षमा माग्ने र क्षमा दिने कलाको विकासले पनि मानिसको मनको भारी हलुका हुन जान्छ। रिस, घमण्ड, इष्यारुपी संवेगको भारी बोकेर हिँड्दा त्यस्तो व्यक्तिले गर्ने व्यवहार पनि खराब हुन्छ र पछि पछुताउनुपर्ने हुन्छ।

मनको स्वस्थता आवश्यक

चेतनशील प्राणी भएको हुँदा मानवमा संवेग उत्पन्न हुनु स्वाभाविक नै हो। मानिस मेसिन वा रोबोट हैन। चिन्तनशील प्राणी भएको हुँदा थरीथरिका संवेगहरु आइरहन्छन् तर कुन संवेगलाई कतिबेला प्रयोग गर्ने र कसरी गर्ने भनी छनोट गर्ने भने सम्बन्धित व्यक्तिले नै हो। मनमा उठ्ने विचारले व्यक्तिमा भावनाहरु तरङ्गित हुन्छन्। भावनाको किसिमअनुसार शरीरमा पनि छटपटी वा ऐँठन जस्ता असर देखा पर्दछन् भने व्यवहारमा पनि नकारात्मक असर देखापर्दछ। तर एउटा विषय के पेचिलो छभने एउटै घटनामा परेका दुई फरक व्यक्तिलाई फरक खालका भावना आउन सक्छ। कुनैमा प्रतिशोधको भावना त अर्कोमा सहयोगको भावना। मनोविश्लेषक डा करुणा कुँवरका अनुसार आत्महत्या गर्ने सोचाइ राखेका ९९ प्रतिशत व्यक्तिले आत्महत्या गर्ने अभिव्यक्ति दिन्छन्। व्यक्तिमा केही गर्न सक्छु भन्ने आशा जब कमजोर हुँदै जान्छ, तब उसले जीवन जिउनुको अर्थ देख्दैन। त्यति नै बेला उसले परिवारको सदस्य वा साथीसमक्ष खुलेर कुरा गर्नुपर्दछ र सुन्नेले सो कुरालाई गम्भीरतापूर्वक लिएर किन आत्तिएको म तिम्रो साथमा छु नि सबै ठीक भएर जान्छ भनेर उसलाई एक्लै हुने अवसर नदिएमा समस्या हटेर जान्छ। आत्महत्याको विचार पनि अरू विचार जस्तै अनित्य वा अस्थायी हुन्छ। यदि कुरा अरूलाई भन्दैन तर उसको आनीबानी हेर्दा चिन्तित छ, काममा जान पनि जाँगर गर्दैन, खाना खानसमेत मान्दैन, उसको रुचिका विषयहरुमा समेत रमाउँदैन भने मनोविद्‌समक्ष लगेर नियमित परामर्श लिने अवस्थाको सिर्जना गर्न सकिन्छ।

शरीर मात्र हैन, मन पनि बिमारी हुन सक्छ भन्ने जागरण बढ्दै गएको छ। मानसिक रोग लाग्दा लाञ्छना लगाउने कि उसलाई उपचारको उचित प्रबन्ध गर्ने हामी परिवार, समाज र साथीभाइको बुझाइमा निर्भर गर्दछ। परिवारभित्रकै अभिभावक र अन्य सदस्य पनि संवेदनशील हुन जरुरी छ। परिवारले स्वीकार गरेन भने समुदायले समेत अस्वीकार गर्ने सम्भावना बढेर जान्छ। सुरक्षित यौन व्यवहारका विषयमा समेत खुला छलफल र संवाद हुन जरुरी छ। शारीरिक सुख भावनात्मक सुखभन्दा फरक अर्थ राख्दछ। अब्राहम मास्लोले आधारभूत आवश्यकता शरीरको आवश्यकतासँग सम्बन्धित रहेको र ती आवश्यकता पूरा भएपश्चात् क्रमशः मन र आत्मासँग सम्बन्धित आवश्यकता जागृत हुने बताएका छन्। यद्यपि, आफ्नो शरीर र मनमा उत्पन्न भएको संवेगउपर नियन्त्रण गर्नसक्ने, जिम्मेवारी लिनसक्ने हुनुपर्नेमा अरूमा निर्भर वा अरूलाई दोष थुपार्ने प्रवृत्ति हुँदा समस्या उत्पन्न भएको हुन्छ। असफल हुँदा के कस्तो सुधार आवश्यक छ भन्नेतर्फ त्यही असफल प्रयत्नबाट पाठ सिकेर आशावादी हुँदै अगाडि बढ्न सकिन्छ। मानवीय जीवनका भौतिक, बौद्धिक, भावनात्मक र आध्यात्मिक आयाममध्ये पछिल्ला दुई आयामहरुलाई समेत महत्व दिन सकेमा जीवन सन्तुलित बन्दछ। नियमित साधनाबाट कतिबेला मौन रहने, के कसरी अभिव्यक्ति दिने र सार्वजनिक रुपमा अभिव्यक्ति दिँदा विषयमा ख्याल गर्ने भन्ने समेत सिक्न सकिन्छ।

संस्कार र साधना

व्यक्तिमा कहीँ जान वा कसैसँग बोल्न डराउने सानो कुरामा प्रतिक्रिया जनाउने बानी छभने बुझ्नुपर्दछ कि उक्त व्यक्तिसँग ऊर्जा कम छ। शक्ति बढाउनका लागि नयाँ ढङ्गले जिउन र साधना गर्न आवश्यक छ। प्रवचन वा सङ्गीतमार्फत ऊर्जायुक्त भावनाको तरङ्ग प्रवाह गर्दा पनि सत्सङ्गमा रहनेहरुमा ऊर्जा वृद्धि हुन्छ। त्यस्तै, प्रकृतिसँग रमाउने क्रियाकलापमा सरिक हुनु उपयुक्त हुन्छ। करेसाबारीमा काम गर्ने, खेतीपाती, पशुपालन, फलफूल खेती लगायतका विकल्पहरु पनि हामीसँग छन्। फुर्सदको समयमा कौसीखेती गरेरै पनि सहरका बासिन्दाले ताजा चीजबीज जुटाएका मात्र हुन्नन् कि आफूलाई समेत चुस्त राख्ने प्रयास गरेका हुन्छन्। वास्तवमा अल्छी गर्नु भनेको सुख पाउनु कदापि हैन र मेहनत गर्नु दुःख पनि होइन। संस्कृतमा भनिएको छ- आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः। नास्त्युधमसमो बन्धुः कृत्वा यं नावसीरति। यसको अर्थ हुन्छ 'आलस्य नै मनुष्यको महान् शत्रु हो। उद्यम बराबरको अरू मित्र छैन। मेहनत गरेर कसैले दुःख पाउँदैन।' त्यस्तै छिटोभन्दा छिटो धन कमाउने सबैलाई खुसी राख्ने र जुनसुकै माध्यमबाट भए पनि धनसम्पत्ति कमाउने इच्छा राख्नु उपयुक्त होइन। लोभ र मोहले राम्रो गर्न खोज्दा अप्ठेरोमा पार्न सक्छ।

अर्को एउटा श्लोक छ : लोभात् क्रोधः प्रभवति लोभात् कामः प्रजायते। लोभान् मोहश्च नाशश्च लोभः पापस्य कारणम्। यसको अर्थ हुन्छ कि 'लोभबाट क्रोध उत्पन्न हुन्छ लोभबाट पञ्चन्द्रीय सिर्जित विषय वासना जाग्दछ र मोहले नाश हुन थाल्दछ र लोभ नै पापको कारण बन्दछ।' त्यसैले पनि नागरिक तहसम्म नै असल जीवन प्रणाली र साधनाको सामूहिक वातावरण सिर्जना गर्नका लागि सबैको सहयोग र सहकार्य आवश्यक पर्ने देखिन्छ। भवतु सब्ब मङ्गलम्। (लेखक बाग्लुङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी हुनुहुन्छ)

कडा प्रतिस्पर्धाबीच अमेरिकी राष्ट्रपतिको निर्वाचन

मधुकर अधिकारी
अमेरिका, २० कात्तिक (रासस)।

विश्वभर निकै प्रतिक्षा गरिएको अमेरिकाको राष्ट्रपतीय निर्वाचनको मतदात मंगलबार हुन गइरहेको छ। अमेरिकी जनताले मतदान गर्न अब केही घण्टा मात्र बाँकी रहेको छ।

सो निर्वाचनका लागि डेमोक्रयाटिक पार्टीका तर्फबाट वर्तमान उपराष्ट्रपति कमला ह्यारिस र रिपब्लिकन पार्टीबाट पूर्वराष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प मैदानमा हुनुहुन्छ।

निर्वाचनको मिति आउन एक दिन बाँकी रहँदा ह्यारिस र ट्रम्प दुवैको संयन्त्र ब्याटल ग्राउण्ड स्टेट (मतदान गर्न अनिर्णित मतदाता भएको राज्य) को नामकरण गरिएका स्थानमा केन्द्रित रहेको थियो।

मतदाताहरुको प्रत्यक्ष मतदान र 'इलेक्ट्रोल कलेज'को सम्मिश्रणका आधारमा निर्वाचित गरिने अमेरिकाको राष्ट्रपतीय निर्वाचन यो पटक निकै प्रतिस्पर्धात्मक हुने अनुमान गरिएको छ।

नागरिकले मतदानमार्फत प्रत्यक्ष कार्यकारी अधिकारसहितको विश्वको शक्तिशाली राष्ट्र अमेरिकाको राष्ट्रपतिको निर्वाचनमार्फत हुने सत्ताको परिवर्तनले विश्वलाई प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पार्ने कतिपयको धारणा छ। आफ्नो पक्षका उमेदवारलाई विजयी गराउन दुवै पार्टीले आफ्ना सबै प्रकारका संयन्त्र परिचालन गरेका छन्।

यो पटकको निर्वाचनमा पनि विगतका निर्वाचन जस्तै आप्रवासन, बन्दुकको अधिकार, महिलाको अधिकार, आर्थिक विषय र विश्वभर देखा परिरहेको अशान्त वातावरणलाई केन्द्रमा राखेर डेमोक्रयाट र रिपब्लिकन पार्टीले आफ्नो एजेण्डा तय गरेका छन्। कोभिड महामारीपश्चात् अर्थतन्त्र केही चलायमान बन्ने प्रयत्न गरेको भए पनि मूल्यवृद्धिले यहाँको हरेक तहलाई असर परेको छ। खाद्यवस्तु, इन्धनका साथै सबै खालका वस्तु तथा सेवामा परेको असरले मध्यमस्तरको आय हुनेहरुका लागि कठिन आर्थिक अवस्था सिर्जना गरेकाले यो निर्वाचनलाई महत्वका साथ हेरिएको छ।

तुलनात्मक रुपमा आप्रवासीहरुप्रति नरम नीति अङ्गीकार गर्ने डेमोक्रयाट पार्टीले अमेरिकाको इतिहासमा पहिलो पटक महिलालाई सर्वोच्च कार्यकारी अधिकार प्रदान गर्नेगरी कमला ह्यारिसलाई मैदानमा उतारेको छ। उता अनेकन मुद्दा खेपिरहेका पूर्वराष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प दोस्रो कार्यकालमा सत्ता आरोहणका लागि कडा मेहनत गरिरहनुभएको छ।

स्वीङ्ग राज्यहरु निर्णायक

अमेरिकामा रहेका कूल ५० राज्यमध्ये मुख्य सात एरिजोना, जर्जिया, मिचिगन, नाभडा, नर्थ क्यारालिना, पेन्सलभेनिया र विसकन्सिनलाई स्विङ्ग (मतदाताले अन्तिम समयमा निर्णय गर्ने) राज्यका रुपमा परिभाषित गरिएको छ। यसमध्ये सबैभन्दा बढी ध्यान पेन्सल भेनियामा रहेको छ। यी राज्यहरुको विगतको निर्वाचनको नतिजा हेर्दा सन् २०१६ मा डोनाल्ड ट्रम्पले पाँच वटा स्वीङ्ग राज्यमा जीत हासिल गरेर निर्वाचित हुनुभएको थियो। उता सन् २०२० मा जो वाइडेनले छ वटा राज्यमा जीत हासिल गरेर राष्ट्रपति बन्न सफल हुनुभएको थियो।

पेन्सलभेनिया कति महत्वपूर्ण छ भन्ने विषय उक्त राज्यमा रिपब्लिकन र डेमोक्रयाट पार्टीले सबै प्रकारका चुनावी अभियानमा सबै प्रकारका सञ्चारमध्यमहरुमा खर्च गरेका एक अर्ब २० करोड डलरको विज्ञापनले पनि पुष्टि गर्छ। सन् २०२४ को चुनावमा अमेरिकाभर कूल १० अर्ब ५३ करोड विज्ञापनमा खर्च गरिएकामा त्यसमध्ये ११ प्रतिशत एउटै राज्यमा खर्च गरिएकोबाट पनि पुष्टि हुन्छ।

कूल ९१ लाख मतदाता रहेको पेन्सलभेनियामा अर्लि भोटिङमार्फत १६ लाख २० हजारले मतदान गरिसकेका छन्। उक्त राज्यमा निर्वाचनको दिन अर्थात् मंगलबार बिहान ७ बजेदेखि मतदान सुरु हुनेछ।

नेपालीहरुको मत निर्णायक हुन सक्छ ?

ब्याटल ग्राउण्ड अर्थात् मुख्य प्रतिस्पर्धा हुने राज्यका रुपमा रहेको पेन्सलभेनियाको निर्वाचन निर्णायक हुने भनेर सारोकार भएका संयन्त्रको ध्यान केन्द्रित हुनुका साथै निर्वाचन समितिको परिचालन भइरहेको छ। सो राज्यमा करिब २५ हजार नेपाली भाषीको मतदानको अधिकार रहेकाले उनीहरु निर्णायक हुनसक्ने बताइएको छ।

नेपाली मतदाताहरुलाई निर्वाचनसम्बन्धी जनचेतनाका लागि पेन्सलभेनियाको हयारिसबर्गमा आइपुग्नुभएका अमेरिकी राजनीतिज्ञ डा ह्यारी भण्डारीले यो स्थान निर्वाचन निर्णायक बनाउन सक्ने भएकाले निकै महत्वपूर्ण रहेको बताउनुभयो। शनिबार मात्रै उहाँको अगुवाइमा मेरिल्याण्डबाट ५१ जना स्वयंसेवक परिचालन गरी भोट माग्न जुट्नुभएका भण्डारी हरेक मतको मूल्य हुने बताउनुभयो।

भण्डारीले भन्नुभयो, "हामीहरुले यहाँ बसेर जसरी यहाँको राजनीतिमा योगदान दिइरहेका छौं, यो भावी पिँढीका लागि झन् बढी प्रेरक बन्नेछ। एक आप्रवासीका रुपमा जसरी दोस्रो पुस्तामा कमला ह्यारिसले एउटा गर्विलो इतिहास कोर्ने जर्मको गरिरहनुभएको छ, यसले धेरै आप्रवासीलाई प्रेरणा दिने विश्वास लिएका छौं।"

"राजनीति भनेको पद र प्रतिष्ठामात्र होइन यसले मानिसका जीवनमा आइपर्ने अनेकन समस्यालाई जुध्न एउटा अभिभावकका रुपमा, व्यवसाय गर्नेहरुका लागि रोजगारीको अवसर सिर्जना गर्ने वातावरण बनाउने र धेरै नीति गत परिवर्तनमार्फत आन्तरिक र वाह्य रुपमा एक सशक्त उपस्थिति जनाउने काम गर्छ। त्यसैले यस्तो विषयलाई सम्बोधन गर्नसक्ने सशक्त उम्मेदवार डेमोक्रयाट पार्टीको ह्यारिस हुन सक्नुहुन्छ भन्ने मेरो विश्वास छ", भण्डारीले भन्नुभयो।

पेन्सलभेनियालाई मुख्य मतदान केन्द्रका रुपमा मानिएको छ। यो ब्याटल ग्राउण्ड स्टेट हो र यसमा सन् २०१६ र २०२० को मतदानको विश्लेषण गर्दा झिनो अन्तरले विजयी भएको देखिन्छ। त्यसैले नेपाली अमेरिकनहरुको मतले एउटा निर्णायक भूमिका निर्वाह गर्नसक्ने उहाँले धारणा राख्नुभयो।

स्थानीय रुपमा राजनीतिमा सहभागी अभिषेक थापाले भन्नुभयो, "राजनीतिक विश्लेषण गर्दा यो पटक निकै प्रतिस्पर्धा हुने देखिएको छ। यही प्रतिस्पर्धामा हामी नेपालीहरुको मत महत्वपूर्ण मानिने विश्वास लिएका छौं। हामीहरुले पेन्सलभेनियामा रहेका नेपाली भाषीहरुलाई भोट हाल्नका लागि प्रेरित गर्न सम्भव भएसम्म हरेक नेपालीको घरमा पुगेका छौं। एउटा क्षेत्रमा मात्रै पनि करिब चार हजार पाँच सय नेपाली मतदाता छन्। ती ठाउँबाट हामीहरु मतदान गर्न प्रेरित गरिरहेका छौं।"

पेन्सलभेनियामा सामाजिक तथा राजनीतिक काममा सक्रिय रहँदै आउनुभएकी विनिता पुरीले मतदान प्रक्रिया र राजनीतिमा सक्रिया सहभागिता जनाउन का लागि नेपाली भाषी समुदायका बीचमा विभिन्न कार्यक्रम गर्दै आएको बताउनुभयो। उहाँले थप्नुभयो, "हामीहरुले मतदातालाई सचेत बनाउन अभियान सञ्चालन गर्दै आएका छौं, यसैले यसपटकको मतदानमा धेरैभन्दा धेरैले मतदान प्रक्रियामा भाग लिनुहुनेछ भन्ने विश्वास लिएकी छु।"

पेन्सलभेनियामा नै बस्दै आउनुभएका जीवन दाहालले भने आफैं पनि डेमोक्रयाटिक पार्टीमा विश्वास गर्ने भएकाले ह्यारिसलाई विजयी गराउन आह्वान गर्नुभयो। यसैगरी प्रकाश ढुङ्गानाले भन्नुभयो, "एक नागरिकका रुपमा हामीहरुले मतदानमा भाग लिनु र आफूले मन पराएको उम्मेदवारलाई विजयी गराउनुपर्छ। हामी अमेरिकामा एक आप्रवासीका रुपमा आएका छौं। यसलाई संवैधानिक अधिकारका रुपमा उपयोग गर्दै राजनीतिक मार्गचित्र तयार गर्नुपर्छ जसले गर्दा भावी पिँढीलाई राजनीतिमा लाग्न प्रेरणा प्रदान गरोस्।"

नेपालीहरु पनि दुवै पक्षधर

आप्रवासीहरुप्रति नरम नीति लिने डेमोक्रयाट पार्टीका पक्षमा धेरै नेपालीहरु देखिएको भए पनि रिपब्लिकन अर्थात् ट्रम्प समर्थक पनि भेटिन्छन्। नेपाली अमेरिकनहरुले भने आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा प्रशस्त टिप्पणी र पोष्टहरु राखेका छन्।

ब्याटल ग्राउण्ड स्टेटको विश्लेषण

अमेरिकाको राजनीतिलाई अत्यधिक प्रभाव पार्ने राज्यका रुपमा अहिले पेन्सलभेनिया रहेको छ। उक्त राज्यमा ६७ वटा क्षेत्र (काउन्टी)मध्ये केही काउन्टीका मतदाता दुवै पक्षमा रहेका पाइएको छ। समर्थकहरुले मतदानमा निर्णय भूमिका निर्वाह गर्ने चुनावी अभियानमा सहभागी स्वयंसेवकको भनाइ छ।

चुनावी ऱ्यालीको अन्तिम

अमेरिकाको राष्ट्रपतीय निर्वाचनमा चुनावी ऱ्यालीको अन्तिम तयारीस्वरुप स्थानीय समयअनुसार सोमबार अपराह्न पेन्सलभेनियाको फिलाडेल्फिया म्युजियम अफ आर्ट अगाडि आयोजना हुने ऱ्यालीलाई उपराष्ट्रपति ह्यारिसले सम्बोधन गर्नुभएको छ भने रिपब्लिकन उम्मेदवार ट्रम्पले पनि सोमबार साँझ पेन्सलभेनियामा आफ्ना समर्थकहरुलाई सम्बोधन गर्नुभएको छ।

अमेरिकाको यसपटकको निर्वाचनले दुई सय ४८ वर्षको इतिहासमा महिला राष्ट्रपतिको इतिहास निर्माण गर्नेछ वा पूर्वराष्ट्रपति ट्रम्पको दोस्रोपटक ह्वाइट हाउसको यात्रालाई निरन्तरता दिनुहुनेछ भन्ने विषयको निर्क्योल मंगलबार हुने निर्वाचनले गर्नेछ। कूल २३ करोड १० लाख मतदानका लागि योग्य भए पनि १६ करोड ८० लाखले मात्र मतदानका लागि दर्ता (रजिस्टर्ड) गरेका तथ्याङ्क छ। यसैगरी कूल इलेक्ट्रोल कलेजको पाँच सय ३८ मध्ये दुई सय ७० भोट ल्याउनेले निर्वाचनमा जीत हासिल गर्न सक्नेछन्।

पोखरीमा कार ...

२ मियाँखोरस्थित पोखरीमा मंगलबार विहान डुबेको छ।

कारमा गौशाला नगरपालिका-१० का अन्दाजी ३७-३८ वर्षीय सुरेश महतो र सोनवा गाउँपालिका-८ का ३७ वर्षीय रामाकान्त ठाकुर सवार रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीले जनाएको छ।

कार्यालयका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक दीपक श्रेष्ठका अनुसार कारमा सवार अर्का व्यक्ति महोत्तरीको गौशाला -२ का अन्दाजी ३१ वर्षीय जनक यादव पौडिएर बाहिर निस्कन सफल भएका थिए। घटनालगत्तै खोजी तथा उद्धारका लागि पुगेको प्रहरी टोलीले बेपत्ता भएका दुई जनालाई फेला पार्न नसकेपछि बर्दिबासस्थित सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल नम्बर २ छिन्नमस्ता बाहिनीबाट गोताखोर टोली बोलाएको प्रवक्ता प्रनाउ श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो।

कार अनियन्त्रित भएर सडक छेउमा रहेको सरस्वती उच्च माध्यामिक विद्यालयको पोखरीमा गएर डुबेको स्थानीयको भनाइ छ। घटनाका विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

सभापति लामिछानेलाई थप १० दिन हिरासतमा राख्न अदालतको अनुमति

कास्की, २० कात्तिक (रासस)।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का सभापति रवि लामिछानेलाई थप १० दिन हिरासतमा राखेर अनुसन्धानका लागि कास्की जिल्ला अदालतले मंगलबार अनुमति दिएको छ।

सहकारी ठगी अभियोगमा यही कात्तिक २ गते पक्राउ पर्नुभएका लामिछानेलाई कात्तिक १५ गतेदेखि लागू हुनेगरी तेस्रो पटक १० दिनको म्याद थप गरिएको जिल्ला अदालतका सूचना अधिकारी सुरज अधिकारीले जानकारी दिनुभयो।

यसअघि गत कात्तिक १४ गतेसम्मको म्याद रहेकामा तिहार बिदाका कारण अदालत बन्द भएकाले तिहारको बिदापछि लामिछानेलाई मंगलबार अदालतमा पेश गरिएको थियो।

जिल्ला अदालतका न्यायाधीश चन्द्रकान्त पौडेलको इजलासले हिरासतमा राखेर थप अनुसन्धान गर्न अनुमति दिएको सूचना अधिकारी अधिकारीले बताउनुभयो। सभापति लामिछानेलाई कात्तिक ४ गते पहिलोपटक अदालत उपस्थित गराइएको थियो।

विश्व समाचार

हसिना शासनकालमा अपहरण गरिएका दुई सय बंगलादेशी अझै बेपत्ता

ढाका, २० कात्तिक (रासस/एएफपी)।

अपदस्थ प्रधानमन्त्री शेख हसिनाको शासनकालमा सुरक्षा बलले अपहरण गरेका करिब २०० जना बङ्लादेशीहरू अझै बेपत्ता रहेको जबरजस्ती बेपत्ता भएका घटनाहरूको अनुसन्धान आयोगका आयोगका सदस्य नूर खानले मङ्गलबार बताउनु भएको छ। गत अगस्टमा विद्यार्थी नेतृत्वको विद्रोहमा भएको प्रदर्शन भए पछि हसिना हेलिकप्टर मार्फत छिमेकी देश भारत भाग्नु भएको थियो।हसिना सरकारमाथि मानव अधिकार हननको आरोप तथा सयौंको गैरकानुनी अपहरण र बेपत्ता भएको आरोप लगाइएको थियो।

हाल कार्यवाहक सरकारले गठन गरेको अनुसन्धान आयोगले हसिनाको निष्कासनपछि पाँच जनालाई गोप्य हिरासत केन्द्रबाट रिहा गरिएको तर अझै धेरैको विवरण नआएको जनाएको छ। आयोगका अध्यक्ष मोइनुल इस्लाम चौधरीले सरकार र न्यायपालिकामा संस्थागत विच्छेदले पनि हसिनाको नेतृत्वमा दण्डहीनताको वातावरण फस्टाएको बताउनु भएको छ। उनीहरूले कानून प्रवर्तन एजेन्सीलाई सार्वजनिक हितमा नभइ आफ्नै एजेन्डा र राजनीतिक हितका लागि प्रयोग गरेको बताउनु भएको छ। आयोग नोबेल शान्ति पुरस्कार विजेता मुहम्मद युनुसको अन्तरिम सरकारका लोकतान्त्रिक सुधारहरू कार्यान्वयन गर्ने प्रयासको हिस्साको रूपमा स्थापना गरेको थियो।

पाकिस्तानमा आठ महिनादेखि तलब नपाएका शिक्षकहरु आन्दोलनमा

खैबर पख्तुनख्वा (पाकिस्तान), २० (रासस/एएनआई)।

खैबर पख्तुनख्वा प्रान्तको सरकारले यस क्षेत्रका विद्यालयका शिक्षकहरूलाई आठ महिनादेखि तलब दिन नसक्दा विद्यार्थीहरूको भविष्यलाई असर पर्नुका साथै शिक्षकहरु आन्दोलित भएको द डन पत्रिकाले रिपोर्ट गरेको छ। द डनले रिपोर्ट गरेअनुसार, श्रमिकका लागि न्यूनतम ज्याला समेत दिन नसकेकाले विद्यालयहरूले प्राथमिक तथा माध्यमिक शिक्षा फाउन्डेसनअन्तर्गत काम गरिरहेका छन्।

विद्यालय शिक्षकको तलबको लागि दुई अर्ब रुपैयाँ आवश्यक हुँदा फाउन्डेसनका लागि रकम जारी गर्न सरकार असमर्थ रहेको एण्ड एसइएफका एक वरिष्ठ अधिकारीले बताउनु भएको छ। एकजना शिक्षकले मार्चदेखि तलब नदिएकोमा दुःख व्यक्त गर्दै आफुसँग आयको अन्य कुनै स्रोत नभएकाले आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न आफन्तहरूबाट ऋण लिइरहेका बताउनु भएको छ। शिक्षकहरूले तलब नपाए पछि धेरै विद्यालय बन्द भएका छन् भने अझै पनि सरकारले उनीहरूलाई तुरुन्तै तलबको व्यवस्था गर्न नसकेमा थप विद्यालयहरू बन्द हुने सम्भावना छ।

लेबनानमा मानवीय अवस्था बिग्रँदै गएको राष्ट्रसंघको चेतावनी

न्यूयोर्क, २० कात्तिक (रासस/क्यूएनए)।

मानवीय मामिला समन्वयका लागि राष्ट्र सङ्घीय कार्यालय (ओसिएचए) ले लेबनानको मनविय अवस्था बढ्दो वैमनस्यताको बीचमा बिग्रँदै गएको जनाएको छ। यस क्षेत्रको स्वास्थ्य सेवाले निरन्तर आक्रमणको सामना गरिरहेको र कर्मचारी तथा स्रोत अभावले लेबनानको नाजुक स्वास्थ्य पूर्वाधारमा थप तनाव आइरहेको संयुक्त राष्ट्रका प्रवक्ता स्टेफन डुजारिकले बताउनु भएको छ।

उहाँले दक्षिणी लेबनानको बिन्ट जेबिल जिल्लाको टेबिन सरकारी अस्पताल नजिकै इजरायली हवाई आक्रमणले अस्पतालमा क्षति पुर्याउदा, दर्जनौं मानिस घाइते हुनुका साथै अस्पतालमा क्षति पुर्याएको जनाउनु भएको छ। सन् २०२३ अक्टोबर देखि लेबनानमा स्वास्थ्य केन्द्र लक्षित ६० वटा आक्रमणमा ११० जना स्वास्थ्य सेवाकर्मीको मृत्यु भएको विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले जनाएको छ।

उहाँले लेबनानमा संयुक्त राष्ट्रसङ्घका सैन्यलगायतका सुविधाहरू अझै पनि आक्रमणबाट प्रभावित रहेको पुष्टि गर्दै राष्ट्रसङ्घको शान्ति सेनाहरूको रक्षा गर्न सबै पक्षहरूलाई आह्वान गर्नु भएको छ। सन् २०२३ अक्टोबर देखि लेबनान इजरायली आक्रमणको सिकार भएको छ, तर सेप्टेम्बर २०२४ को अन्त्य देखि, इजरायलले आक्रमणको गति बढाउदा हजारौं लेबनानीहरूले मृत्युवरण गरेका छन्।

इजरायलद्वारा सिरियामा रहेको हिजबुल्लाहको गुप्तचर मुख्यालय लक्षित आक्रमण

तेल अविव (इजरायल) २० कात्तिक (रासस/एएनआई)।

इजरायली सेना (आईडीएफ)ले सोमबार सिरियामा रहेको हिजबुल्लाहको गुप्तचर मुख्यालयलाई निशाना बनाएर आक्रमण गरेको छ। सामाजिक सञ्जाल एक्समा एउटा पोस्ट साझा गर्दै आईडीएफले भन्यो, "आईडीएफले सिरियामा हिजबुल्लाहको गुप्तचर मुख्यालयसँग सम्बन्धित आतंककारी लक्ष्यहरूमा हवाई आक्रमण गरेको थियो।"

यसअघि, इजरायली सेनाहरू इरानी एजेन्टहरूसँग काम गरिरहेका आतंककारी कार्यकर्तालाई पक्राउ गर्न सिरियामा प्रवेश गरेका आइडीएफले आइतबार साँझ खुलासा गरेको थियो। एलिट एगोज कमाण्डो युनिटका सैनिकहरूले दक्षिणी सहर सैदामा बस्ने सिरियाली नागरिक अली सुलेमान अल-आदीलाई पक्राउ गरेका छन्। आईडीएफका अनुसार, अल-आदीले भविष्यको आतङ्कवादी गतिविधिका लागि सीमामा रहेर इजरायली सेनाका बारेमा खुफिया जानकारी सङ्कलन गर्नुभएको थियो। आईडीएफले अल-आदवास निगरानीमा रहेको र अहिले सोधपुछका लागि इजरायलमा रहेको बताएको छ।

आईडीएफले अल-आदीको फुटेज पनि जारी गरेको छ जसमा उहाँले सोधपुछकर्ताहरूलाई आफुलाई इरानले कसरी भर्ती गरेको थियो भनेर बताउनुभएको छ। हालैका दिनहरूमा अक्टोबर २६ मा इजरायली वायुसेनाले सैन्य आधार र हवाई रक्षा प्रणालीहरूमा आक्रमण गरेपछि इरानी अधिकारीहरूले आक्रमणको बारेमा आफ्नो बयानबाजी बढाएका छन्।

भन्सार छलेका विभिन्न कपडा तथा किराना सामानहरु बरामद

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० कात्तिक ।
सप्तरी प्रहरीले मंगलबार एक लाख भन्दा बढी मुल्य बराबरको भन्सार छलेका अवैध विभिन्न कपडा तथा किराना सामानहरु बरामद गरेको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीको गस्ती टोलीले जिल्लाको बिभिन्न स्थानमा वेवारिसे अवस्थामा रहेका भन्सार छली तथा चोरी पैठारी गरि ल्याइएको ती कपडा र किराना सामानहरु बरामद गरेको जनाएको छ ।

रामद गरिएका सामानहरमा धोती, ब्लाउजका कपडा, कुर्तासुरुवाल, गम्छा, सुति साडी, कुरकुरे, सुर्ती, खाना पकाउने भाडा, रबर, क्लिप, रिबन लगायत छन् । ती सामानहरु १ लाख २२ हजार ५ सय ५५ रुपैयाको रहेको मुल्याङ्कन गरिएको छ ।

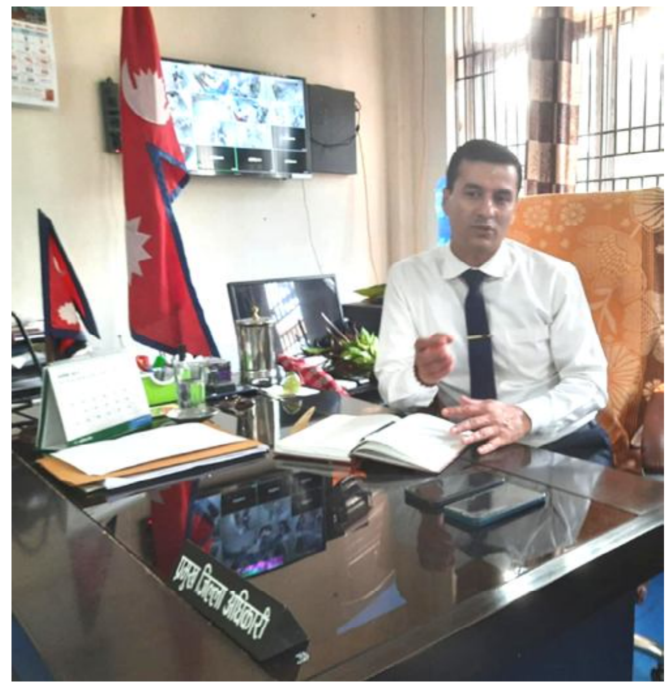
बरामद सामानहरुलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिई आवश्यक कारवाहीको लागि भन्सार कार्यालयमा बुझाईएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

सुशासन र समाजमा शान्ति व्यवस्था कायम गर्न प्रतिबद्ध रहेको छु : प्रजिअ दाहाल

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० कात्तिक ।
सप्तरीका नयाँ प्रमुख जिल्ला अधिकारी भोला दाहालले सुशासन र समाजमा शान्ति व्यवस्था कायम गर्न आफू प्रतिबद्ध रहेको जनाएका छन् ।

सप्तरीमा मंगलबार पत्रकारहरुसँगको परिचयात्मक तथा भेटघाट कार्यक्रमको आयोजना गरि उनले यस्तो बताउँदै यसका लागि सञ्चारमर्की समेतको सकारात्मक सहयोगको अपेक्षा समेत राखेका छन् ।

आफ्नो कार्यकक्षमा पत्रकारहरुसँगको परिचयात्मक तथा भेटघाट कार्यक्रममा उनले पीडितलाई न्याय र समाजमा शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्न प्रशासन र सञ्चारकर्मी दुवैको एउटै उद्देश्य भएकाले समान



उद्देश्य बोकेका संस्था आपसी सद्भाव, समन्वय र मिलेर काम गर्दा झन प्रभावकारी हुने बताए ।

प्रजिअ दाहालले आफ्नो कार्य कुशलता र सबैको साथ सहयोग लिएर शुसाशन र समाजमा शान्ति सुवयवस्था कायम गर्न सफल हुने विश्वास समेत व्यक्त गरे ।

पत्रकारको निष्पक्ष र वस्तुगत रिपोर्टिङ्गले प्रहरी प्रशासनलाई पनि मद्दत पुग्ने भन्दै उनले सत्यतथ्य समाचार सम्प्रेशनका लागि समेत पत्रकारहरुसँग आग्रह गरे । उनले काम गर्ने क्रममा कुनै त्रुटी भए सचेत र आवश्यक सुझाव दिन समेत सञ्चारकर्मीहरुसंग अनुरोध गरे ।

सो अवसरमा सञ्चारकर्मीहरुले जिल्लामा देखिएका विभिन्न समस्या र शान्ति सुरक्षा कायम गर्न स्थानीय प्रशासनले चाल्नु पर्ने कदमबारे आ-आफ्ना सुझाव दिएका थिए ।

फरार ११ प्रतिवादी पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० कात्तिक ।
विभिन्न मुद्दामा अदालतबाट फैसला भई कैद जरिवाना तोकिएका ११ फरार प्रतिवादीहरुलाई प्रहरी पक्राउ गरेको छ ।

जिल्लाको विभिन्न स्थानबाट फरार प्रतिवादीहरुलाई घरमा लुकिछिपी बसेको अवस्थामा पक्राउ गरेको जनाएको छ ।

पक्राउ पर्नेहरुमा जालसाज, कुटपिट, अंगभंग, चोरी तथा चेक अनादर मुद्दाका प्रतिवादीह रहेका छन् । पक्राउ परेका सबै जनालाई फैसला कार्यान्वयनका लागि सप्तरी जिल्ला अदालतमा बुझाई बिगो बापतको लगत जरिवाना कट्टा गरिएको जनाइएको छ ।

प्रमुख सूचना आयुक्तमा आचार्यको सिफारिस

काठमाडौं, २० कात्तिक (रासस) ।
राष्ट्रिय सूचना आयोगको प्रमुख आयुक्तमा नेपाल पत्रकार महासङ्घका पूर्वसभापति डा. सुरेशप्रसाद आचार्य सिफारिस हुनुभएको छ । सभामुख देवराज घिमिरेको अध्यक्षतामा सोमबार बसेको सिफारिस समितिको बैठकले प्रमुख आयुक्तमा उहाँलाई सिफारिस गरेको हो ।

यसैगरी, समितिले प्रेस चौतारी नेपालका पूर्वअध्यक्ष गगन विष्ट र पूर्वसचिव दुर्गा भण्डारीलाई सूचना आयुक्तमा सिफारिस गरेको सभामुख घिमिरेका प्रेस सल्लाहकार शेखर अधिकारीले राससलाई जानकारी दिनुभयो ।

प्रतिनिधिसभाका सभामुख अध्यक्ष र सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री एवं नेपाल पत्रकार महासङ्घका अध्यक्ष सदस्य रहने तीन सदस्यीय सिफारिस समितिले प्रमुख सूचना आयुक्त र आयुक्त सिफारिस गर्ने प्रावधान छ । प्रमुख आयुक्तमा १५ जना र आयुक्तमा २९ जनाले आवेदन गरेका थिए ।

छठ पर्व अन्तरगत आज खरना गरिदै

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २० कात्तिक ।
लोकआस्थाको महान छठ पर्व अन्तरगत बुधबार खरना गरिदैछ । मंगलबारदेखी सुरु भएको यस पर्वको पहिलो दिन मंगलबार ‘नहाय खाय’ गरिएको थियो । यस्तै बिहीबार तेस्रो दिन बेलुकी अस्ताउँदो र चौथो दिन शुक्रबार बिहान उदाउँदो सूर्यलाई अर्घ दिई पूजा गरिदैछ ।

पर्वको पहिलो दिन चतुर्थीमा ब्रतालु महिला एवं पुरुष नृत्यकर्मपछि शुद्ध शाकाहारी भोज ग्रहण गर्छन् । यसलाई ‘नहाय खाय’ अर्थात नुहाएर खानु भनिन्छ । यो दिन नुहाई, धुवाँई, चोखो भई ब्रतालु महिला एवं पुरुषहरुले लहसुन, प्याज नहाली कालो नुन प्रयोग गरि खाना खाने गर्छन् ।

यस्तै दोस्रो दिन पञ्चमीमा दिनभरि उपवास बसिन्छ, यस दिनलाई ‘खरना’ भनिन्छ । गाईको गोबरले लिपपोत गरी अरबा चामलको पिठोबाट तयार पारिएको झोलले भूमि सुशोभित गरेर ब्रती यो दिन दिनभरि उपवास बस्ने गर्छन् । खरनालाई पापको क्षय हुने दिन पनि भनिन्छ । यो दिन बेलुकीपख चन्द्र दर्शन गरिसकेपछि माटोको नयाँ चुल्होमा र माटोकै नयाँ भाँडोमा सख्खर, दूध र चामलको खीर पकाइन्छ । सो खीर केराको पातमा राखेर छठीमातालाई चढाइन्छ र चढाइसकेपछि ब्रतीले प्रसादको रूपमा ग्रहण गर्छन् । परिवारका अन्य सदस्यहरूले पनि यसलाई प्रसादको रूपमा ग्रहण गर्ने चलन रहेको छ ।

पर्वको तेस्रो दिन षष्ठी उपवास बसेका ब्रतालुहरु साँझपख जलाशयमा गई अस्ताउँदो सूर्यको पुजा गर्ने गर्छन् । र चौथो दिन बिहान पुनः जलाशयमा गई उदाउँदो सूर्यको पुजा गरि समाप्त हुन्छ ।

निर्धनता र निःसन्तानबाट मुक्ति पाउन एवम् मानव जातिको उत्थान गर्न र अरोग्यका लागि यो पर्व मनाउने गरिन्छ । सूर्यको आराधनाबाट चर्मरोग निको हुने, सन्तान र धनलाभ हुने जनविश्वास छ । आरोग्य र दीर्घायुसँग जोडिएको छठ पर्व मनाउनुको पछाडि धार्मिक मान्यतासँगै वैज्ञानिक र ज्योतिषसम्बन्धी तथ्यहरू पनि पाइन्छ ।

मंगलमय शुभकामना

लोक आस्थाको महान छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

भुपेन्द्र प्रसाद यादव
अध्यक्ष, तथा
समाज सुधार बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
संचालक समिति परिवार
राजविराज ८, सप्तरी

मंगलमय शुभकामना

लोक आस्थाको महान छठ पर्वको पुनित अवसरमा सुस्वास्थ्य, दिर्घायु, शान्ति र अमनचयनको कामना गर्दै सम्पूर्ण शेयर सदस्य, कर्मचारी, नगरवासी, जिल्लावासी एवं देशवासीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

शत्रुघन प्रसाद गुप्ता
अध्यक्ष, तथा
नेपाल सहकारी संस्था लि.
राजविराज ३, सप्तरी, परिवार

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेवसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*