

सामाजिक संजालको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं, सामाजिक मर्यादाको ख्याल गरौं ।

आपसी सद्भाव र भ्रातृत्व भावना बढाउँदै होली सम्पन्न



दैनिक समाचारदाता राजविराज, १२ चैत ।
रंगहरुको पर्व होली सोमबार तराई क्षेत्रमा मनाइएको छ । यसअघि आइतबार पहाडी क्षेत्रमा होली खेलिएको थियो । 'जोगिरा सररर...' लगायतका गीतमा नाचगान गर्दै, रङ खेलेर होली मनाउने गरिन्छ ।
हिमाली एवं पहाडी जिल्लामा होली (फागु पूर्णिमा) मनाइएको भोलिपल्ट तराईका जिल्लामा होली मनाउने परम्पराअनुसार यस क्षेत्रमा

सोमबार होली मनाइएको हो । तराई मधेसमा होली पर्व मनाउन सरकारले सोमबार र मंगलबार सार्वजनिक बिदा दिएको छ । यदपी जनकपुरमा होली बुधबार मनाउने तयारी गरिएको छ । त्यहा परिक्रमाको भोलीपल्ट होली मनाउने चलन रहिआएको छ तर, यस पटक मंगलबार मांसाहारी भोजन नगरिने भएकोले बुधबार मात्र होली मनाउने त्यहाका स्थानियहरुले जानकारी दिएका छन् । स्थानिय पालिकाले त्यहाँ बुधबार सार्वजनिक बिदा

दिएको छ ।
नवलपरासी (वर्दघाट सुस्तापूर्व), नवलपरासी(वर्दघाट सुस्ता पश्चिम), भापा, मोरङ, सुनसरी, सप्तरी, सिरहा, उदयपुर, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, पर्सा, रुपन्देही, कपिलवस्तु, दाङ, बाँके, बर्दिया, कैलाली, कञ्चनपुरलगायत जिल्लामा होली मनाइएको छ ।
सबै प्रकारका भेदभावलाई भस्म गरी परस्परमा रङ हाल्दै सबैलाई रसरङले तरङ्गित तुल्याउने होली उल्लास र रङ्गीचङ्गीको पर्वको रूपमा लिने गरिन्छ । सबैलाई एउटै रङमा रङ्ग्याउने होली पर्व समानता र सद्भावको प्रेरणा स्रोत रहिआएको छ ।
धार्मिक महत्व सँगसँगै सामाजिक सद्भाव र उमङ्ग

प्रदान गर्न होलीको विशेष भूमिका रहेको छ । प्राचीनकालमा वसन्तोत्सवका रूपमा स्थापित यो पर्व कालान्तरमा प्रह्लाद, कृष्ण, होलिका, दुण्डा आदिका माध्यमले फागु, फगुवा, होली, होरी आदि नाउँबाट मनाउन थालिएको छ ।
रस रङ, नाचगान, खानपिन, मनोरञ्जन र आफ्नो रङमा अरूलाई रङ्ग्याउने, ढोल, डम्फु, मुद्द बजाउँदै भेदभाव, मनोमालिन्य त्यागदै भ्रातृत्व भावना बढाउने यस पर्वको आफ्नै गरिमा रहेको छ ।
यता होली पर्वको अवसरमा सानोतिनो घटना बाहेक गम्भिर प्रकृतीका कुनै पनि घटना नभएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

उपचारका दायरामा आउने न्यून

काठमाडौं, १२ चैत (रासस) ।
'हो ! हामी क्षयरोग अन्त्य गर्छौं' भन्ने नारासहित आइतबार विश्व क्षयरोग दिवस नेपालमा पनि विविध कार्यक्रम आयोजना गरी मनाइयो ।
राष्ट्रिय क्षयरोग केन्द्रका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा नेपालमा ७० हजार क्षयरोगका नयाँ बिरामी थपिएका छन् । ती मध्ये ३७ हजार चार सय ४७ जना मात्र उपचारमा आएको देखिन्छ । यसैगरी क्षयरोगकै कारण वर्षेनी १८ हजारको मृत्यु हुने तथ्याङ्कले देखाउँछ ।
क्षयरोग 'माइको ब्याक्टेरियम ट्युबरकुलोसिस' नामक जीवाणुको सङ्क्रमणका कारण हुने सङ्क्रमणजन्य सरुवा रोग हो । क्षयरोग भएका बिरामीले खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा किटाणु निरोगी मानिसको सम्पर्कमा आएमा रोग सर्ने जोखिम हुन्छ ।
केन्द्रका निर्देशक डा प्रज्ज्वल

श्रेष्ठले भन्नुभयो, "क्षयरोगको जोखिम १५ देखि ४४ वर्ष उमेर समूहका छन् । पछिल्लो वर्षमा ६५ वर्षभन्दा माथिका वृद्धवृद्धामा पनि क्षयरोग देखिने गरेको पाइएको छ ।" हाल नेपालभर छ हजारभन्दा बढी स्वास्थ्य संस्थामा क्षयरोग विरुद्धको औषधि निःशुल्क उपलब्ध छन् । क्षयरोगको जोखिममा कुपोषण भएका, धुमपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्ने, मधुमेहका बिरामी, मादकपदार्थ सेवन गर्ने, एचआइभी सङ्क्रमित, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका मानिस उच्च जोखिम गर्दछन् ।
उहाँले 'क्षयरोग मुक्त नेपाल अभियान' अन्तर्गत हाल एक सय २५ स्थानीय तहमा क्षयरोगको पहिचान, निदान र उपचार सेवामा सुधार गरिएको जानकारी दिँदै क्रमशः सात सय ५३ वटै स्थानीय तहमा लागू गरिने बताउनुभयो । नेपालले सन् २०५० सम्ममा क्षयरोगमुक्त नेपाल बनाउने लक्ष्य लिएको छ ।

सुनकोशीमा तीन बालबालिका बेपत्ता

दैनिक समाचारदाता गाईघाट, १२ चैत ।
उदयपुरको त्रियुगा नगरपालिका-१४ साउनेका तीन बालबालिका सुनकोशी नदीमा बेपत्ता भएका छन् । उनीहरू नुहाउन नदीमा जाँदा आइतबार दिउँसो बेपत्ता भएका हुन् ।
जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरका अनुसार बेपत्ता हुनेमा त्रियुगा-१४ साउनेका ११ वर्षीया बालिका रेखा मगर, सोही स्थानका बालकद्वय ८ वर्षीय लोकबहादुर मगर र ७ वर्षीय रिदम मगर छन् ।
त्रियुगा-१४ का वडाअध्यक्ष हेमराज मगरका अनुसार उनीहरू आइतबार दिउँसो होली खेलेर सुनकोशी नदीमा नुहाउनेक्रममा बेपत्ता भएका हुन् । पाँचजना बालबालिका सुनकोशीमा पौडी खेलन प्रवेश गरे पनि दुईजना चाहिँ निकलन सफल भएका थिए ।
जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरका सूचना अधिकारी हरिनन्दन चौधरीले सुनकोशीमा बेपत्ता भएका बालबालिकाको जारी राखेको जानकारी दिए ।

सोच विचार गरेर नै नयाँ गठबन्धन बनाइएको हो : प्रधानमन्त्री

काठमाडौं, १२ चैत (रासस) ।
प्रधानमन्त्री एवम् नेकपा (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' ले सोच विचार गरेर नै नयाँ गठबन्धन बनाइएको बताउनुभएको छ ।
पार्टी केन्द्रीय कार्यालय पेरिसडाँडामा पार्टीको बागमती प्रदेश समितिको बैठकलाई सम्बोधन गर्दै उहाँले राष्ट्रिय आवश्यकता र जनचाहनालाई ख्याल गरेर नयाँ गठबन्धन बनाइएको स्पष्ट पार्नुभयो । उहाँले हालको सत्तागठबन्धनलाई लामो समयसम्म लैजाने सोच र लक्ष्यका साथ पार्टीले निर्णय गरेकाले त्यसलाई अक्षरशः लागू गरिने स्पष्ट पार्नुभयो ।
गठबन्धन परिवर्तन गर्ने निर्णय एकाएक नभएको उल्लेख गर्दै उहाँले वामपन्थी शक्तिलाई एकै ठाउँमा ल्याउने लक्ष्य राखिएको बताउनुभयो । पछिल्लो एक वर्षको अनुभवका आधारमा नयाँ निर्णय लिनु नै सुरक्षित उपाय भएको प्रधानमन्त्रीको भनाइ रहेको नेकपा (माओवादी केन्द्र) का केन्द्रीय सदस्य डिपी ढकालले जानकारी दिनुभयो ।
प्रदेश सरकारको विषयमा केही समयभित्रै आवश्यक निर्णय लिइने उहाँको भनाइ छ । सङ्घीय सरकारमा परिवर्तन भएलगत्तै प्रदेश सरकारको बारेमा पनि निर्णय लिनुपर्ने अवस्था आएको भन्दै उहाँले गठबन्धनमा आवश्यक छलफल गरेर उपयुक्त निर्णय लिइने प्रधानमन्त्रीको कथन छ ।
माओवादी केन्द्रका अध्यक्षसमेत रहनुभएका प्रधानमन्त्री दाहालले काठमाडौं उपत्यकामा कमजोर रहेको पार्टीलाई नयाँपन दिएर अगाडि बढाउन पार्टीका नेता तथा कार्यकर्तालाई निर्देशन दिनुभयो । उपत्यकाको आवश्यकता र चाहनालाई ख्याल गरेर जनतासँग जोडिन, सङ्गठन सुदृढ गर्न रचनात्मक उपाय अवलम्बन गर्नुपर्नेमा उहाँको जोड थियो । सरकारले गरेका जनपक्षीय काम कारवाहीको बारेमा जनतालाई बुझाउनसमेत प्रधानमन्त्रीले आग्रह गर्नुभयो ।
बैठकमा बागमती प्रदेशका इञ्चार्ज अग्निप्रसाद सापकोटा, अध्यक्ष सरल सह्यात्री पौडेललगायतको उपस्थिति थियो ।

भूमिगत जलभण्डारको संरक्षण गरौं

- अव्यवस्थित शहरीकरण र औद्योगीकरणले जमिनमुनिको पानीको सतह घटिरहेको,
- स्वच्छ पिउने पानीको अभाव र वातावरण प्रदुषण बढेको,
- खेतियोग्य जमिनमा सिँचाई हुन नसकेको र कृषि उत्पादन घटेकोले:

भूमिगत जलस्रोतको पुनर्भरणका लागि:

- जलाधार क्षेत्रको संरक्षण गरौं,
- ग्रामीण भेगमा आहाल, पोखरी र तालतलैयाको निर्माण गरौं,
- शहरी क्षेत्रमा वर्षातको पानीमार्फत पुनर्भरणको विकल्प सहितका पूर्वाधार निर्माण गरौं,
- पानी पुनर्भरणमा सहयोग गर्ने प्रजातिका बोटविरुवा रोपौं,
- द्रुत जलप्रवाह हुने स्थानमा चेक ड्याम लगायतका नवीन प्रविधिको प्रयोग गरौं,
- भूमिगत पानीको पुनर्भरण कार्यलाई प्रोत्साहन गरी जल भण्डारणमा वृद्धि गरौं ।

दिगो विकासमा योगदान गरौं ।



‘जब चिनी तीतो हुन्छ’

डा अरुणा उप्रेती

काठमाडौं, १२ चैत (रासस) ।

मिठाइ धेरैलाई मन पर्ने खाद्यवस्तु हो । मिठाइ उत्सव, रमाइलोका बेलामा, प्रसादका रूपमा खाइन्छ तर त्यो मिठाईमा के के राखेर बनाइएको छ वा कस्तो तेलमा पकाइएको छ भन्ने धेरैलाई थाहा हुँदैन । यदि राम्रै तेलमा पकाइयो भने पनि बारम्बार तेल तताएपछि त्यस तेलमा विष पैदा हुन्छ । यसले मुटुलाई त खराब गर्छ नै, क्यान्सर समेत पैदा गराउन सक्छ भनेर विज्ञानले सिद्ध गरिसकेको छ । यस्ता मिठाइहरु प्रायः मैदा र चिनी बाट नै बनेको हुन्छन् । मैदा र चिनी दुवैको पौष्टिक तत्व हँदैन र यिनको धेरै प्रयोग बाट त शरीरमा पौष्टिक तत्वको कमि हुन जान्छ । शरीरमा पौष्टिक तत्वको कमि भएपछि अनेक किसिमका स्वास्थ्य समस्या पैदा हुन्छन् ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार एक वयस्कले एक दिनमा तीनदेखि पाँच चम्चा मात्र चिनी प्रयोग गर्नसक्छ । तर वास्तविक जीवनमा त हामीले धेरै नै प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं । उदाहरणको लागि दिनमा तीन कप चिया खाइयो भने एक कप चियामा दुई चम्चा हाले पनि छ चम्चा चिनी त यसै पनि भइहाल्छ । यदि त्यसमाथि मिठाई पनि खाइयो भने त कति चम्चा चिनी होला ? अनि विस्कट, सर्वत खाने गरिन्छ । यसरी बनाएको विस्कटहरु

कस्ता गुणस्तरका हुन्छन् भन्ने कुरा प्रायः हामीलाई थाहा नै हुँदैन ।

चिनी र मैदा हालेर बनाएको विस्कट यसै पनि हानीकारक हुन्छ । त्यसमा पनि कुहिएको वा दुसी परेको नरिबल वा अन्य वस्तु मिसाइएको हुन्छ । दुसी लागेको खानेकुराले कलेजोमा असर गर्छ । आज खाएर भोली नै केही समस्या नपर्ने हुनाले मानिसहरुलाई यसरी गुलियो धेरै हालेको पदार्थ, नदेखिने हुनाले दुसी लागेको पदार्थ खाएपछि विरामी परिन्छ भन्ने पनि थाहा हुँदैन ।

अमेरिकन डायबेटिक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसन दुवैले चिनीको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन् । अमेरिकन डायबिटिज एसोसिएसन भन्छ, “डायबिटिजको सन्दर्भमा कुरा गर्दा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा चिनी र खाना नै हो । शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउछ ।” सो एसोसिएसनले डायबिटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पानी, बिना चिनीको चिया, कफी, वा अरु कुनै कम क्यालोरी भएको पेयपदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ ।

चिनी सबै चिसो पेयहरुमा पाइने एक प्रमुख तत्व हो । चिनी विभिन्न स्वादहरु मिश्रित तरल पदार्थहरुमा राखिएको हुन्छ । अधिकांश चिसो पेयमा चारदेखि १५ चिया चम्चासम्म

चिनी घोलिएको हुन्छ । वर्तमान पुस्ताका केटाकेटीको दाँतमा समस्या सिर्जना गर्ने प्रमुख तत्वका रूपमा चिनी रहेको छ । त्यस्तैगरी चिनी मानिसहरुमा मधुमेहको र साथै हृदयरोग, अपच, छातीका समस्या तथा अन्य घातक रोगहरुको वृद्धि गर्नका लागि प्रमुख सहयोगीका रूपमा रहेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले प्रकाशन गरेको बुलेटिन अनुसार चिनी मिसाइएका पेय पदार्थको उपभोग अहिले विश्वमा नै बढिरहेको छ । विगत पाँच वर्ष यताको अध्ययन गर्दाटोपि खानासँग सम्बन्धित रोगहरु जस्तोः टाइप २ डायबिटिज र अधिक मोटोपनको वृद्धिको एउटा मुख्य कारक तत्व यिनै गुलिया पेय पदार्थ भएको पाइएको छ । यसै कारणले गर्दा पनि मेक्सिको चिनीको गुलियो भएका पेयपदार्थमा ‘सोडा ट्याक्स’ भनेर नयाँ कर लगाउने कानून पास गरेको छ । मूल्यवृद्धि भएपछि यसको खरिद तथा उपभोग कम हुन्छ भन्ने अपेक्षाले यसो गरिएको थियो । यसरी कर लगाएपछि पेय पदार्थको खरिदमा छुट्टेखि १२ प्रतिशतसम्म गिरावट आएको पाइयो ।

अमेरिकाको न्यूयोर्क युनिभर्सिटीका अध्ययनकर्ता तथा फुड स्टडी एवं पब्लिक हेल्थका प्रोफेसर नेस्टलेका अनुसार अहिले अत्यन्तै प्रभावकारी मार्केटिङबाट यस्ता पेय पदार्थ किन्न उपभोक्तालाई लोभ्याउने पार्ने गरिन्छ । उत्पादकहरुले अहिले विज्ञापनमा धेरै खर्च गर्छन् । यो पैसा पनि उपभोक्ताले नै तिर्नुपर्छ । यस्ता खाद्य पदार्थका उत्पादकहरुले अहिले कम र मध्यम स्तरको आम्दानी भएका देशहरुमा यस्ता वस्तुहरुको विक्री बृद्धि गर्ने लक्ष्य राखेका छन् । किनभने यी देशहरुमा बढी नाफा कमाउन सकिन्छ, विशेषगरी केटाकेटीहरुलाई लोभ्याएर ।

न्यूयोर्क शहरमा आधाभन्दा बढी मानिसहरु अत्यधिक मोटो छन् । यसै कारणले न्यूयोर्कका

मेयरले सन् २०१२ मा त्यहाँ समस्याको रूपमा देखापरेको अत्यधिक मोटोपनलाई घटाउने प्रयासस्वरूप कोकाकोला, चिनी धेरै भएका चिसो पेय पदार्थका ठुला बोटलको सट्टा साना बोटल (४७३ एमएल) मात्र बेच्न पाउने निर्णय गर्न खोजेका थिए । त्यसको उद्देश्य समस्याको रूपमा रहेको “अत्यधिक मोटोपन”लाई घटाउनु नै थियो । तर न्यूयोर्ककै केही वासिन्दाहरुले चाहीं यसको खुलेर विरोध गरे । हामीलाई जति मन लाग्छ खान्छौं । र चिसो पेय पदार्थ खानु आफ्नो अधिकार भएको भन्दै प्रतिवाद गरे । प्यास लाग्दा चिसो जस्ता पेय वस्तु नै खाने उनीहरुलाई बानी नै परिसकेकोले उनीहरुले चिनी पनि धेरै खान्छन् । कतिपयमा त छोड्नै नसक्ने लत नै बसेको छ ।

गुलियोको कारणले पनि दाँतको पालिस पखालिने अवस्था बन्छ । यी पेय वस्तुबाट दाँतसम्बन्धी विशेष गरी दुई प्रकारका समस्याहरु बढी देखिएका छन् । दाँतमा प्वाल पार्ने र दन्त हर्ष । हाल आएर दाँतको क्षय हुने समस्या पनि धेरै देखिन थालेको दन्त चिकित्सकहरुले बताएका छन् । बढ्दामा राखेको फलफूलमा चिनीको मात्रा अति नै बढी हुन्छ । यसले बच्चाको दाँतमा नराम्रो असर पर्छ । त्यसैले बच्चाको फलफूलको रस किन्नु भन्दा फलफूल नै स्वास्थ्यको लागि धेरै राम्रो हुन्छ । यो सस्तो पनि पर्छ । चाडपर्वमा चिसो पेय पदार्थ र बच्चाका फलफूलको रसको पनि धेरै नै प्रयोग गरिन्छ बच्चाको फलफूलमा पनि एकदम धेरै नै प्रयोग गरिन्छ । बच्चाको फलफूलमा पनि एकदम धेरै नै चिनी भएको तथ्य छ ।

नेपाली युवायुवतीलाई भ्रम उत्पन्न गर्ने आक्रामक प्रचार गर्दै अर्को पेय वस्तु बजारमा आएको छ, इनर्जी ड्रिंक । दशैं तिहारमा एकदम धेरै मानिसहरुले यो प्रयोग गर्छन् । कतिपयले कोसेली पनि लैजान्छन् । यसलाई यो

शक्तिवर्द्धक पेय वस्तुको रूपमा व्यापक प्रचार प्रसार गरिएको छ । युवा युवतीलगायत प्रायः सबै उमेर तथा विरामी, खेलाडी, कामदारलगायत विविध वर्ग र क्षेत्रका मानिसहरु अहिले यो पेय पदार्थलाई एउटा लाभदायक पेय वस्तु हो भन्ने भ्रममा छन् र व्यापक रूपमा उपभोग गरिरहेका छन् । यसले शरीरमा कति धेरै हानी छ भन्ने कुरा आम उपोक्ताहरुले बुझेका छैनन् । आम सञ्चार माध्यममा विज्ञापनको आइरहेको पनि यस्ता गुलिया पदार्थहरुको बारेमा छलफल हुँदैन ।

यस पेयमा प्रशस्त मात्रामा चिनी हुन्ने भएकाले यसले केही शक्ति दिए जस्तो हुन्छ । थाकेको बेला यस्तो पेय पदार्थ पिउँदा केही क्षण परिवर्तनको महसुस भए पनि यसले बरु स्वास्थ्यमा विभिन्न किसिमका समस्या उत्पन्न गर्ने अध्ययनकर्ताहरुको भनाइ छ । बरिष्ठ बाल रोग विशेषज्ञ डा विष्णु पण्डितका अनुसार बालालिकालाई इनर्जी ड्रिंक मात्र होइन, हाल हाम्रो बजारमा प्रचलित विभिन्न ब्राण्डका सफ्ट ड्रिंक पनि स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रा छैनन् । यस्ता पेय पदार्थका कारण बच्चाहरुमा खाना रुची कम हुन्छ र उनीहरुलाई आधारभूत इनर्जी पुग्दैन । यस्ता हल्का पेय वस्तुहरु खानेहरुमा मोटोपना आउँछ । चिनीको मात्रा बढी हुने हुनाले मोटोपन र डायबिटिजको सम्भावना बढ्छ । यसले बालबालिकामा फोक्सो मासु बढ्छ र अनेक समस्या उत्पन्न गराउँछ ।

केही महिनाअघिको कुरा हो, एक आमाले छ वर्षीय छोरा लिएर अस्पताल गइन् । उनले डाक्टरलाई भनिन्, यो दुब्लाएको छ । बारम्बार विरामी भइरहन्छ । खाना पनि खान मन गर्दैन । विरामी भनेर स्कूल पनि पठाएको छैन । किन यस्तो भएको होला ? आमाले डाक्टरसँग कुरा गरिरहँदा बच्चा यताउता टुकुटुकु गरिरहेको थियो । आमालाई बोल्न नदिने आमाको मुख आफूतिर फर्काउने

आदि कोशिस गरिरहेको थियो । डाक्टरले यसले के खान्छ ? भनेर सोधे । आमाले, भात दाल, तरकारी त यसको घाँटीबाट नै छिर्दैन । मिठाइ, चाउचाउ, चकलेट, बरफ चिसो पेय आदि मात्र मन गर्छ । भात नखानेलाई यति दिँदा कमसेकम यसले रुचाएका केही खानेकुरा त पर्छ भनेर दिन्छु । चकलेट र चाउचाउ खाए पनि यो त विरामी भइरहन्छ, के गर्ने होला ?

आमाले थाहा नै नपाइकन बच्चाका लागि धेरै चिनी भएको वस्तु दिएकी थिइन् । यसले गर्दा बच्चाको त रोगसँग लड्ने शक्ति नै कम भएर खाउटे भएको रहेछ । मिठाइ र चिसो पेय मायाको प्रतीक होइन भन्ने कुरा डाक्टरले बुझाएपछि उनी छानाबाट खसे भैं भइन् । बढी चिनी र पत्रु खानाले पोषणको कमि भएकाले छोरा दुब्लाएको रहेछ भन्ने थाहा पाइन् । बच्चाका लागि खुवाएको पत्रु फुडले उसको पेट त भरिन्छ, तर पोषण पुग्दैन । ‘मिठाई, चकलेट, जस्ता पत्रु खाना खुवाउन छोड्नुस् र घरमा जे पाक्छ त्यही खुवाउने बानी गर्नुस् । कुनै औषधि खानु पर्दैन । हरिया तरकारी र फलफूल खुवाउन जोड गर्नुहोस् । सधैं जंक फुड खुवाउने हो भने औषधि गरेर मात्र केही हुँदैन’ भनेर चिकित्सकले सल्लाह दिए ।

पत्रु खाना बनाउने मिठाइहरु पकाउने ठाउँमा गएर उपभोक्ताले कहिले पनि हेरेका हुँदैनन् । बाहिरपट्टि जे देखिन्छ त्यही राम्रो प्याकेटका खानेकुरा मिठाइ किनेर खाने चलन छ । यसरी जहाँ पायो त्यही बनाएको, बारम्बार पकाएको तेलमा पकाएको मिठाइ ले गर्दा स्वास्थ्यमा असर पर्छ भन्ने कुरा बुझेर सकेसम्म घरमा नै मिठाइ बनाउन सक्तियो भने राम्रो हुन्छ । हलुवा, पुरी, सेल, खिर आदि त घरमा पनि सहजसँग बनाउन सकिन्छ । यस्तै खानेकुरामा ध्यान दिनसकेमा निरोगी बन्न सकिन्छ । (लेखक पोषणविद् हुनुहुन्छ)

डा. ललन प्रसाद राँनियाँ

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. 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 प्रसूती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली मेडिकल हॅल, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनीकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक श्वेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर् बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरुलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरुमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनीकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचाऔं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरु जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्ला, गैती, डोरी, स्ट्रचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरु, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका, सप्तरी

अपाङ्गता भएकाको साक्षरता दर न्यून

प्रकाश सिलवाल

काठमाडौं, १२ चैत (रासस) ।

भौगोलिक विकटता, सामाजिक विभेद र

अपाङ्गता शिखा प्रणालीको अभावमा अपाङ्गता भएका

जनसङ्ख्यामध्ये अधिमात्र साक्षर रहेको देखिएको छ ।

मुलुकको कूल साक्षरता दर ७६ दशमलव २ प्रतिशत रहेको अपाङ्गता भएका

व्यक्तिको साक्षरता दर ५० दशमलव १ प्रतिशत मात्र छ ।

अपाङ्गता भएका महिलाको साक्षरता दर अझै न्यून छ ।

कूल अपाङ्गता भएका जनसङ्ख्याको ३८ दशमलव ५ प्रतिशत मात्र महिला साक्षर रहेको छ ।

‘राष्ट्रिय जनगणना २०७८’को जनगणनामा सङ्कलित तथ्याङ्कका

आधारमा सार्वजनिक गरिएको अपाङ्गतासम्बन्धी तथ्याङ्कीय प्रतिवेदनमा यो तथ्य उजागर भएको हो ।

अधिल्लो जनगणना २०६८ मा अपाङ्गता भएका

व्यक्तिको साक्षरतादर ४३ दशमलव २ रहेको थियो ।

उक्त जनगणनाअनुसार पुरुषको साक्षरतादर ५२ दशमलव २ र महिलाको ३३ दशमलव ७ रहेको थियो ।

हालै सार्वजनिक प्रतिवेदनसँग तुलना गर्दा साक्षरतादर सुधारोन्मुख देखिए पनि

उत्साहजनक नदेखिएको सरोकारवालाको भनाइ छ ।

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालय र राष्ट्रिय अपाङ्ग महासङ्घ (

एनएफडिएन) ले संयुक्तरूपमा प्रकाशन गरेको ‘राष्ट्रिय जनगणना २०७८

अपाङ्गतासम्बन्धी तथ्याङ्कीय प्रतिवेदन’ले कूल जनसङ्ख्याको २ दशमलव २ प्रतिशत

जनसङ्ख्यामा कुनै न कुनै प्रकारको अपाङ्गताको लक्षण देखिएको छ ।

प्रतिवेदनअनुसार मुलुकभर अपाङ्गता भएका जनसङ्ख्या छ लाख ४७ हजार

सात सय ४४ छ । पाँच वर्ष वा सोभन्दा माथि उमेर समूहका छ

लाख २१ हजार चार सय २३ जनसङ्ख्यामध्ये तीन लाख ११

हजार छ सय ३० जनसङ्ख्या मात्र साक्षर छन् ।

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयको जनसङ्ख्या

शाखाका प्रमुख ढुण्डिराज लामिछानेले २०७८ सालको

जनगणनामा पहिलो पटक अपाङ्गताको खण्डीकृत

तथ्याङ्क सङ्कलन र विप्लेषण गरिएको बताउनुभयो ।

प्रमुख लामिछानेले भन्नुभयो, “महासङ्घसँगको तथ्याङ्कीय

विश्लेषणले एक हदसम्म अपाङ्गता क्षेत्रको अपुरो

तथ्याङ्कलाई पूरा गरेको छ ।”

बाह्र प्रकारका अपाङ्गतालाई विभाजन गरी

विश्लेषण गरिएको प्रतिवेदनमा सबैभन्दा बढी साक्षर

दृष्टिविहीन रहेका छन् । पूर्ण दृष्टिविहीनमध्ये ६३ दशमलव ३ प्रतिशत साक्षर छन् ।

यो समूहमा पुरुष ७० दशमलव ४ र महिला ५६ दशमलव ३ प्रतिशत साक्षर छन् ।

बौद्धिक अपाङ्गता भएका सबैभन्दा कम साक्षर छन् ।

यो समूहका कूल २० दशमलव ४ प्रतिशत जनसङ्ख्या मात्र साक्षर छन्,

त्यसमा पुरुष २२ दशमलव ८ र महिला १७ दशमलव ८ रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

यसैगरी शारीरिक अपाङ्गता भएकामध्ये ५९ दशमलव ९ प्रतिशत साक्षर छन् ।

पुरुष ६८ दशमलव ३ र महिला ४७ दशमलव ८ प्रतिशत साक्षर रहेका छन् ।

न्यूनदृष्टि भएका ४४ दशमलव ६ प्रतिशत साक्षरमध्ये पुरुष ५९ दशमलव ६ र महिला ३० दशमलव ५ प्रतिशत छन् ।

राष्ट्रिय अपाङ्ग महासङ्घका प्रवक्ता रमेश पोखरेलले पूर्ण दृष्टिविहीनको तुलनामा

न्यूनदृष्टिविहीनको साक्षरता दर न्यून हुनुमा उनीहरूले

सबलाङ्ग नागरिकसँगै बसेर पढ्नुपर्ने, उही पाठ्यक्रम र

उही शैक्षिक सामग्रीको साहारा लिनुपर्ने बाध्यता

भएको बताउनुभयो । पूर्ण दृष्टिविहीनका लागि

ब्रेललिपिको व्यवस्था, अलग्गै कक्षाकोठा, होस्टलको प्रबन्ध

आदिका कारण पढ्न सहज भएकाले यो समूहको साक्षरता दर पनि राम्रो भएको

पोखरेलको भनाइ छ ।

प्रतिवेदनअनुसार बहिरा भएकाको साक्षरता दर ४० दशमलव ४ प्रतिशत रहेकामा

पुरुषको ५० दशमलव ५ र महिलाको २९ दशमलव २ रहेको छ ।

सुस्त श्रवण भएकाहरूको साक्षरता दर ४१ दशमलव ५ रहेकामा पुरुषको

५४ दशमलव ३ र महिलाको २८ दशमलव ४ प्रतिशत रहेको छ ।

यसैगरी श्रवण दृष्टिविहीनको साक्षरता दर ४४ दशमलव ९ रहेकामा पुरुषको

५६ दशमलव १ र महिलाको ३२ दशमलव ४ प्रतिशत रहेको छ ।

स्वर र बोलाइसम्बन्धी अपाङ्गता भएकाको साक्षरता दर ३८ दशमलव ८ छ,

त्यसमा पुरुषको ४४ दशमलव ५ र महिलाको ३१ दशमलव ४ प्रतिशत रहेको छ ।

मानसिक वा मनोसामाजिक अपाङ्गताभएकाको साक्षरता दर ४६ दशमलव ३ प्रतिशत रहेकामा पुरुषको

५३ दशमलव ९ र महिलाको ३७ दशमलव ७ प्रतिशत रहेको छ ।

हेमोफिलिया भएकाहरूको साक्षरता दर ६६ दशमलव १ रहेको छ,

त्यसमा पुरुषको ७६ दशमलव ७ र महिलाको ५६ दशमलव ४ प्रतिशत रहेको छ ।

यस्तै अटिजम भएकाको साक्षरता दर ३० दशमलव ४ रहेको छ,

जसमा पुरुषको ३८ दशमलव ८ र महिलाको २३ दशमलव ६ प्रतिशत रहेको छ ।

छ । बहुअपाङ्ग भएकाको साक्षरता दर ४७ दशमलव ९ प्रतिशत छ भने ५३ दशमलव १ र महिलाको ४१ दशमलव १ साक्षरता देखिन्छ ।

महासङ्घका अध्यक्ष देवीदत्त आचार्यले

अपाङ्गताको खण्डीकृत तथ्याङ्क सार्वजनिक भएसँगै अपाङ्गता भएका व्यक्तिले

सामाजिक जीवनमा विभेदपूर्ण ढङ्गले पाइरहेका अनेक प्रकारका अवसरबारे जानकारी

भएको बताउनुभयो । “यस क्षेत्रमा हामीले अहिलेसम्म समग्रतामा तथ्याङ्क सङ्कलन र प्रकाशन गरेका थियौं”,

अध्यक्ष आचार्यले भन्नुभयो, “यसपटक खण्डीकृत तथ्याङ्क प्रकाशन भएका कारण अपाङ्गता भएका महिलाको

साक्षरता दर यती कमजोर रहेछ भन्ने थाहा भयो ।”

अपाङ्गता भएकाको शैक्षिक अवस्था कमजोर हुनुमा पाठ्यक्रमदेखि विद्यालय

संरचनासम्म समस्या रहेको अध्यक्ष आचार्यको भनाइ छ ।

“पाठ्यक्रम पनि अपाङ्गतामैत्री छैनन् । सामान्य विद्यालय भवनमा अपाङ्गता भएका

विद्यार्थी कक्षमा प्रवेश गर्नसक्ने अवस्था छैन, जसले गर्दा चाहेर पनि उनीहरूले

पढ्न पाएका छैनन् ।”

अपाङ्ग मानवअधिकार केन्द्रका निर्देशक जगदीशप्रसाद अधिकारीले पाठ्यक्रम,

ब्रेललिपिका पुस्तक, शिक्षक र पूर्वाधारका अभावकाबीच यस क्षेत्रको साक्षरता र शिक्षा

प्रगतिउन्मुख रहेकामा सन्तोष व्यक्त गर्नुभयो ।

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको आँकडाअनुसार

समग्रमा विद्यालय जाने उमेरका चार प्रतिशत बालबालिका विद्यालय बाहिर छन्,

त्यसमध्ये ८० प्रतिशत अपाङ्गता भएका बालबालिका विद्यालय बाहिर छन् ।

विश्व समाचार

पाकिस्तानद्वारा दोस्रो चरणको अफगानी शरणार्थी फिर्ता सुरु गर्ने

इस्लामाबाद, पाकिस्तान, १२ चैत (रासस/एनआई) ।

पाकिस्तानले कागजातसहितका करिब १० लाख अफगानी शरणार्थीलाई फिर्ता पठाउने अभियानको दोस्रो चरणको कार्यक्रम

अघि बढाउने तयारी सुरु गरेको छ । यसका लागि पाकिस्तानका जिल्ला अधिकारीहरू तथा प्रहरीलाई उनीहरूको तथ्याङ्क सङ्कलन गर्न आदेश दिइएको पाकिस्तानी पत्रिका ‘डन’ ले अधिकारीहरूलाई

उद्भूत गरी समाचारमा जनाएको छ ।

अफगान सिटिजन कार्ड (एसीसी) धारी शरणार्थीको प्रमाणीकरण दूत बनाउन जिल्ला प्रशासन र प्रहरीलाई निर्देशन जारी गरिएको एक अधिकारीले बताएका छन् ।

अहिलेसम्म कुनै मिति भने घोषणा नगरिएको यद्यपि अधिकारीले पाकिस्तानको संघीय सरकारबाट अनुमति प्राप्त भएपछि कागजात प्राप्त अफगानहरूलाई फिर्ता गर्ने अभियान

गर्मी यामको सुरुदेखि मध्यसम्म सुरु हुनसक्ने ती अधिकारीले बताए ।

डन पत्रिकासँग कुरा गर्दै खैबर पख्तुनख्वाका अतिरिक्त मुख्य सचिव आबिद मजीदले प्रमाणीकरण प्रक्रिया सुरु गरिसकेको

बताउँदै रमजान पछि यसले गति लिने तथा अप्रिल ३० अघि सर्वेक्षण पूरा हुने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय शरणार्थी उच्चायुक्त (यूएनएचसीआर) का अनुसार अफगानिस्तानमा वैधरूपमा २१ लाख ८० हजार अफगान शरणार्थीहरू छन् ।

योमध्ये २००६/७ मा गरिएको जनगणना अनुसार १३ लाख शरणार्थीहरूको दर्ता प्रमाण (पीओआर) कार्डहरू छन् भने थप ८८ हजार शरणार्थीहरूले २०१७ पछि नागरिकता पेश गरेका छन् ।

अगस्ट २०२१ मा तालिबानले सत्ता कब्जा गरेपछि अफगानहरू सुरक्षाको खोजीमा पाकिस्तान आइपुगेका थिए । अधिकारीहरूका अनुसार पाकिस्तान पुगेका अफगानहरूको सङ्ख्या छुट्टै आठ लाखको बीचमा थियो । योमध्ये केहीसँग वैध यात्रा कागजातहरू रहेको जनाइएको छ ।

यसअघि नोभेम्बरमा, पाकिस्तानले ‘कागजात विहीन विदेशीहरू’ भनेर वर्णन गरेको पहिलो चरणको स्वदेश फिर्ता सुरु गरेको थियो । पाकिस्तानी अधिकारीहरूले नोभेम्बर २०२३ देखि अनुमानित १७ लाख कागजात विहीन अफगानीमध्ये कतिजना पाकिस्तान छोडेर गएका छन् भन्नेबारेमा कुनै आधिकारिक तथ्याङ्क जारी गरेका छैनन् ।

पाकिस्तानको स्वदेश फिर्ता अभियानको पहिलो चरणमा खैबर पख्तुनख्वा र बलुचिस्तान हुँदै अफगानिस्तान फर्केका कागजात विहीन अफगानहरूको कुल सङ्ख्या करिब पाँच लाख पुगेको डनले जनाएको छ ।

आठ लाख ८० हजार नागरिकता धारी अफगानी शरणार्थीमध्ये कतिजना पाकिस्तानमा छन् वा तीमध्ये कतिजनाले स्वेच्छाले अफगानिस्तान फर्कने निर्णय गरेका छन् भन्ने थाहा छैन ।

तालिबानका प्रवक्ता जविहल्लाह मुजाहिदले पहिले कागजात विहीन अफगानहरूको फिर्तालाई ‘अस्वीकार्य’ भन्नु भएको थियो भने हाल पाकिस्तानबाट उदारताका साथ थप शरणार्थी स्वीकार गर्नुभएको छ ।

सोमालियाको जेलमा रहेका ३३ इरानी रिहा

तेहरान, १२ चैत (रासस/सिन्हवा) ।

सोमालियाले इरानमा थुनामा रहेका ३३ जना इरानी मछुवा र डुङ्गा चालकलाई रिहा गरेको सरकारी समाचार संस्था इरनाले आइतबार जनाएको छ ।

केन्याका लागि इरानका राजदूत अली घोलमपुरले रिहा भएका इरानीहरूलाई आफ्नो देशमा स्थानान्तरण गर्न लागिएको जानकारी दिँदै सोमालियाका अधिकारीहरूले वर्षौंको कूटनीतिक गतिरोधपछि इरानसँगको सम्बन्धलाई पुनर्जीवित गर्ने प्रक्रियामा

अघि बढ्न तत्परता व्यक्त गरेको बताउनुभयो ।

घोलमपुरले सोमालियाले इरानी नाविक र मछुवाहरूको रिहाइले द्विपक्षीय सम्बन्ध पुनः सुरु गर्न सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्न र इरान र सोमालियाबीच रचनात्मक अन्तरक्रिया र संवादका लागि मार्ग प्रशस्त गर्न मद्दत पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, “दुवै पक्षको एजेन्डामा प्राथमिकताहरू मध्ये एक मत्स्य सहयोग सम्झौताको मस्यौदा गर्नु हो जसले द्विपक्षीय हितको रक्षा गर्न सक्छ र सोमालियाद्वारा इरानी माछा मार्ने जहाजहरूको कब्जाको पुनरावृत्ति रोक्न सक्छ ।”

इरानका अनुसार सन् २०२३ को ग्रीष्मऋतुमा सोमालियाले इरानीहरूलाई वैध अनुमतिबिना हिन्द महासागरमा काम गरेको आरोपमा पक्राउ गरेको थियो र पछि उनीहरूलाई ६ वर्षको जेल सजाय र लाखौं अमेरिकी डलर जरिवानाको सजाय सुनाएको थियो ।

सन् २०१६ मा ‘सोमालियाको आन्तरिक मामिलामा इरानको निरन्तर हस्तक्षेप’ को कारण देखाउँदै सोमालियाले इरानसँग सम्बन्ध तोडेको थियो ।

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक थ्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइटर, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक वाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरूमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७ वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचौं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरू जस्तै वाल्टिन, जग, बेल्ला, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरू, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता

अग्निसाइर कृष्णासवरण गाउँपालिका, सप्तरी

मधेस प्रदेशका सभामुख मण्डल महामूर्ख

धनुषा, १२ चैत (रासस) । मधेस प्रदेशका सभामुख रामचन्द्र मण्डललाई महामूर्ख घोषित गरिएको छ । प्रत्येक वर्षकै यसवर्ष पनि होली उत्सवको अवसरमा आयोजित महामूर्ख सम्मेलनमा सभामुख मण्डल महामूर्ख घोषित हुनुभएको हो ।

मिथिला नाट्यकला परिषद्ले प्रत्येक वर्ष होली पर्वको अवसरमा आयोजना गर्ने गरेको महामूर्ख सम्मेलनमा एक विशिष्ट व्यक्तित्वलाई दिने महामूर्खको उपाधि सभामुख मण्डललाई प्रदान गरिएको हो ।

सार्वजनिक विद्यालयमा शुल्क नलिन र निजी विद्यालयमा मापदण्ड लागू गर्न मन्त्रालयको आग्रह

काठमाडौं, १२ चैत (रासस) । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले सार्वजनिक विद्यालयमा माध्यमिक तहसम्म विद्यार्थी भर्नालगायतका कुनै पनि शुल्क नलिन र निजी लगानीका विद्यालयमा शुल्कसम्बन्धी मापदण्डको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि स्थानीय तहहरूलाई आग्रह गरेको छ ।

मन्त्रालयले वेबसाइटमार्फत सूचना प्रकाशन गरी सार्वजनिक विद्यालयमा अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षासम्बन्धी नियमावली, २०७७ को नियम ५ मा उल्लेख भए बमोजिम भर्ना शुल्क, मासिक पढाइ शुल्क, परीक्षा शुल्क र पाठ्यपुस्तक बापत कुनै पनि शीर्षकमा शुल्क लिन नपाउने व्यवस्थालाई सोही बमोजिम कार्यान्वयन गर्न/गराउन आग्रह गरेको हो ।

संविधानमा भएको निःशुल्क र अनिवार्य शिक्षाको मौलिक हकको व्यवस्थालाई प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि शिक्षामन्त्री सुमना श्रेष्ठको निर्देशनमा उक्त आग्रह गरिएको हो ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ११ को उपदफा (२) मा गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको काम, कर्तव्य र अधिकार अन्तर्गत निःशुल्क शिक्षा, विद्यार्थी प्रोत्साहन तथा छात्रवृत्तिको व्यवस्थापन सम्बन्धमा व्यवस्था छ । सोही बमोजिम स्थानीय तहबाट स्वीकृत कानुन (मापदण्ड वा निर्देशिका वा कार्यविधि वा अन्य) समेतका आधारमा सार्वजनिक विद्यालयमा निःशुल्क शिक्षा र निजी लगानीका विद्यालयमा शुल्क निर्धारण एवं छात्रवृत्ति वितरणसम्बन्धी व्यवस्थाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न/गराउनु आग्रह गरिएको मन्त्रालयका प्रवक्ता शिवकुमार सापकोटाले जानकारी दिनुभयो ।

यस्तै अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन, २०७५ को दफा २७ को उपदफा (३) मा उल्लेख भए बमोजिम प्रत्येक निजी लगानीका विद्यालय र सार्वजनिक शैक्षिक गुठीअन्तर्गत सञ्चालित विद्यालयले प्रारम्भिक बालविकास तथा शिक्षादेखि १२ कक्षासम्मका पाँच सय जनासम्म विद्यार्थी भएका विद्यालयले कम्तीमा दश प्रतिशत, पाँच सयदेखि आठ सय जनासम्म विद्यार्थी भएका विद्यालयले कम्तीमा १२ प्रतिशत र आठ सयभन्दा बढी विद्यार्थी भएका विद्यालयले कम्तीमा १५ प्रतिशत विद्यार्थीलाई निःशुल्क शिक्षा प्रदान गर्न स्थान आरक्षण गर्नुपर्ने व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न पनि मन्त्रालयले स्मरण गराएको हो ।

नियमावलीको नियम ११ र १२ मा उल्लेख भए अनुसार स्थानीय तहका अध्यक्ष वा प्रमुखको अध्यक्षतामा छात्रवृत्ति व्यवस्थापन समिति गठन र तोकिए बमोजिमको प्रक्रिया पूरा गरी नियमानुसार प्रदान गरिने छात्रवृत्ति र विशेष व्यवस्था तथा अवसर प्राप्त गर्ने बालबालिकाको पहिचान, छनौट तथा वितरणको उचित व्यवस्थापन र सोको अनुगमन गर्ने गराउने व्यवस्था हुन पनि मन्त्रालयको आग्रह रहेको छ ।

यसैगरी शिक्षा नियमावली, २०५९ को नियम १४७ को उपनियम २ सँग सम्बन्धित अनुसूची २२ को खण्ड (ख) ले तोकिएका शुल्क निर्धारणका आधारहरूको प्रयोग गरी नियम १४७ को उपनियम (२), (३), (४) र (५) अनुसार निजी लगानीका (संस्थागत) विद्यालयको शुल्क निर्धारण गर्ने गराउने व्यवस्था हुन सङ्घीय सरकारले आग्रह गरेको छ ।

विद्यालयलाई मासिक पढाइ, वार्षिक, भर्ना, परीक्षा, कम्प्युटर, स्थानान्तरण प्रमाणपत्र, विशेष प्रशिक्षण, आवास शुल्क, परिवहन र भोजन शुल्कवाहेक शुल्क लिन नपाइने हुँदा नियम १४६ का साथै संस्थागत विद्यालय शुल्क निर्धारण मापदण्ड निर्देशिका २०७२ को दफा १४ (१) अनुसार शुल्कको अधिकतम सीमा, कायम गरी तोकिए बमोजिम शुल्क निर्धारण गर्ने गराउने व्यवस्था कार्यान्वयन हुन आग्रह गरिएको छ ।

यसैगरी विद्यालयहरूले आफ्ना विद्यार्थीलाई विद्यालय परिसरभित्रै वा विद्यालयले तोकिएको स्थान र पसलबाट पुस्तक, स्टेसनरी, पोशाकलगायतका सामग्री खरिद गर्न अनिवार्य गर्ने गरेको जनगुनासो प्राप्त हुन आएकोले यस खालको कार्य अविलम्ब बन्द गरी अभिभावकलाई खुला बजारबाट खरिद गर्ने अवसर प्रदान गर्ने गराउने व्यवस्थाका लागि आवश्यक सहजीकरण गर्न आह्वानमा भनिएको छ ।

आकर्षण व्यङ्ग्यात्मक माला, टोपी, होरीमा बजाइने डम्फा, सम्मानपत्र र मायाको चिनोसहित सभामुख मण्डललाई सो सम्मान प्रदान गरिएको हो । त्यसैगरी सोहि समारोहमा हरेक वर्ष समाजका विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याए बापत प्रदान गरिने अन्य १३ मान पदवीमा यस वर्ष पटमूर्खको उपाधि मधेस सरकार अर्थ मन्त्रालयका सचिव शुभाषचन्द्र शिवाकोटी र मूर्ख महामण्डलेश्वरको उपाधि कथाकार प्रेमविदेह ललनलाई प्रदान गरिएको छ ।

सदाबहार मूर्खको उपाधि प्रअ महाविर दास, वैशाखानन्दनको उपाधि अभियानी दिनेश पूर्व, साहित्यकार नित्यानन्द मण्डललाई खेसारीलाल, दाता परिवार शुभाषचन्द्र साहलाई स्थायी मूर्ख, ग्रामीण परवाहास्थित युवा नाट्य परिषद्लाई निर्विकल्प मूर्ख र

महोतरी पिपरा नगरपालिकाकी उपप्रमुख बन्दना पाण्डेलाई दिलतोरियाको उपाधि प्रदान गरिएको छ ।

यसका अलावा हरिप्रियाको उपाधि मिथिला चित्रकार सुधिरा कर्ण, लोहाशङ्करको उपाधि क्रिकेटर हरिशङ्कर साह, बुरिराजको उपाधि योग गुरु विमल पण्डित, बज्रकिटको उपाधि योगेन्द्र पण्डित र सोटाचन्दको उपाधि अनिकेत अग्रवाललाई प्रदान गरिएको छ । मैथिली भाषा, साहित्य, कला, गीत, सङ्गीत र नाट्य क्षेत्रमा काम गर्दै आएको मिनापले २८ वर्षदेखि होली महोत्सव र महामूर्ख सम्मेलन गरी होलीमा दुई दिवसीय कार्यक्रम गर्दै आएको छ ।

विसं २०६१ देखि जनकपुरधाममा महामूर्ख सम्मेलनको आयोजना हुँदै आएको छ । विसं २०६१ मा महामूर्खको उपाधि मैथिली कवि नरेश ठाकुर, विसं २०६२

मा तत्कालीन नेकपा (एमाले) का नेता शीतल झा, २०६३ मा तत्कालीन जनकपुर नगरपालिकाका प्रमुख हरिवहादुर बिसी, २०६४ मा तत्कालीन सद्भावना पार्टीका नेता ओमकुमार झा, २०६५ मा वरिष्ठ साहित्यकार डा राजेन्द्र विमल, २०६६ मा पूर्वमन्त्री रामचन्द्र झा, २०६७ मा नेपालका चर्चित राजनीतिक विश्लेषक सिके लाल, २०६८ मा साहित्यकार रामभरोष कापडि भ्रमर, २०६९ मा नेपाली कांग्रेसका नेता रामसरोज यादव, २०७० मा तमलोपाका वरिष्ठ नेता डा विजयकुमार सिंह, २०७१ मा नेता शत्रुघ्न महतो, २०७२ मा श्मशानघाटको स्वरूप परिवर्तन गरी आधुनिक स्वर्गद्वार बनाएर चर्चा बटुलेका पवन सिंघानीयालाई महामूर्खको उपाधि प्रदान गरिएको थियो । विसं २०७३ मा सप्तरीको

मलेठमा नेकपा (एमाले) ले गरेको मेची-महाकाली अभियानका क्रममा प्रहरीको गोली लागेर पाँच जनाको मृत्यु भएपछि अन्तिम समयमा मिनापले सो कार्यक्रम स्थगित गरेको थियो । विसं २०७४ मा महामूर्खको उपाधि तमलोपाका अध्यक्ष वृषेशचन्द्र लाल र विसं २०७५ मा जसपाका नेता लालकिशोर साहलाई प्रदान गरिएको थियो ।

त्यस्तै विसं २०७६ मा मधेस प्रदेशका पूर्वमुख्यमन्त्री लालबाबु राउत, २०७७ सालमा महजोडी मदन कृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्य एवं २०७८ सालमा मधेस प्रदेश सरकारका नीति तथा योजना आयोगका पूर्व उपाध्यक्ष तथा अर्थविद् डा भोगेन्द्र भालाई र विसं २०७९ मा जनकपुरधाम उमहानगरपालिकाका नगर प्रमुख मनोजकुमार साहलाई महामूर्खको उपाधि प्रदान गरिएको थियो ।

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक श्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइट, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरूमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचाऔं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरू जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्ला, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरू, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
राजगढ गाउँपालिका, सप्तरी

हावाहुरीको मौसममा आगलागीबाट जोगिन सर्वसाधारणलाई स्थानीय विपद जोखिम न्यूनिकरण समितिको अपिल

- विहान ९ बजेसम्म खाना पकाई चुल्होमा रहेको आगो राम्ररी निभाऔं ।
- खाना पकाउँदा खर पत्करको प्रयोग भएमा आगलागी हुन सक्छ की भनेर पूरै सावधानी अपनाउने गरौं र चुल्हो नजिक एक जना अनिवार्य बस्ने बानी बसालौं ।
- दिउँसोको समयमा हावाहुरी चल्ने हुँदा विहान ९ बजेपछि चुल्हो बाल्नुपर्ने कुनै काम नगरौं ।
- घर नजिक श्रेसर सञ्चालन नगरी घरदेखि टाढा चौर वा खेतमा सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- सलाई, लाइट, मट्टितेल लगायतका अन्य पेट्रोलियम पदार्थ बालबालिकाको पहुँचभन्दा टाढा राख्ने बानी बसालौं ।
- घरमा एक बाल्टीन वा अन्य भाडोमा पानी २४सै घण्टा राख्ने बानी बसालौं ।
- गुहालीमा घुर बाल्दा सावधानी अपनाउने गरौं ।
- घरको कुनै सजिलो ठाउँमा २/४ बोरा बालुवा राख्ने गरौं जसले गर्दा कहिँ आगलागी भयो भने निभाउन सहयोग हुन्छ ।
- घर तथा गुहालीमा लगाइएको टाटी राम्रोसँग माटोले दुवैतर्फ लिपपोत गर्ने गरौं ।
- आगोबाट हुने जोखिम तथा धनजनको क्षति बारेमा परिवारका सदस्यहरूलाई जानकारी गराई सजग र सतर्कता अपनाउने बानी बसालौं ।
- गाउँमा बारुणयन्त्र आउने जाने बाटो खुल्ला राखौं र बारुणयन्त्रलाई पोखरीबाट पानी भर्न र आगलागी नियन्त्रण गर्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।
- गाउँका पोखरीहरूमा पानी सञ्चित राख्ने बानी बसालौं ।
- गाउँमा कसैले आगो जथाभावी राखेको छ भने गाउँ घरमा त्यसरी आगो खुल्ला राख्नु हुँदैन भनेर सचेत गराउने गरौं ।
- कहीं कतै आगलागी भएमा नजिकको प्रहरी चौकी वा जिल्ला प्रहरी कार्यालयको कन्ट्रोलको नम्बर ९८५२८९०२७० वा १०० नम्बरमा जानकारी गराऔं ।
- कसैको ज्यान वा सम्पत्तिमाथि आगजनी गर्ने अपराध भएकोले यस्तो कार्यमा सहभागी नहोऔं ।
- आगजनी घटनालाई न्यूनिकरणको लागि प्रहरीसँग सहकार्य गरौं र जनधनको क्षति हुनबाट बचाऔं र बचाऔं ।
- आगलागी प्रकोप उद्धारको सामग्रीहरू जस्तै बाल्टिन, जग, बेल्ला, गैती, डोरी, स्ट्रेचर, प्राथमिक उपचारको सामग्रीहरू, आगलागी उद्धारको लागि लगाउने कपडा भएसम्म व्यवस्था गरी राखौं ।

अनुरोधकर्ता
विष्णुपुर गाउँपालिका, सप्तरी