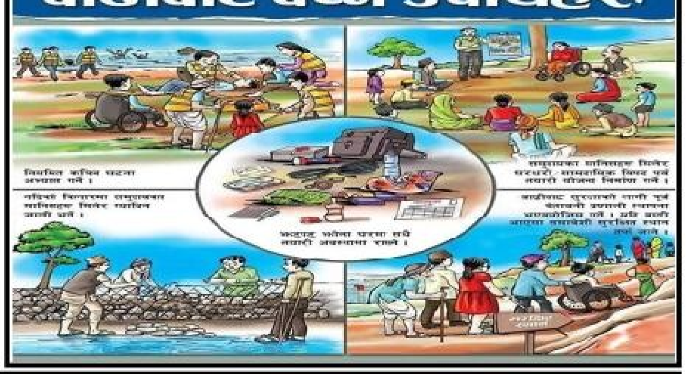
जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ९२/०४८/०४९

राजविराज दैनिक

स.नि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३४ अंक ४६ २०८१ साल भदौं २६ गते बुधबार (11 Sep. 2024 Wednesday) मूल्य रु. ५/-



Log in : rajbirajdainik.com.np

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस : मानसिक... ३ पृष्ठमा : त्यो पहिलो ... ३ पृष्ठमाभियतनाममा टाइफुन चक्रवातका ...

वार्षिक शैक्षिक कार्यक्रम सफल कार्यान्वयनका लागि १८ वटै पालिका अग्रसर

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २५ भदौं ।

जिल्लामा शैक्षिकस्तर उकास्न तथा तय गरिएको वार्षिक शैक्षिक कार्यक्रम प्रभावकारी ढंगले कार्यान्वयनका लागि १८ वटै पालिका एकै थलोमा भेला भएका छन् ।

शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई सप्तरीले मंगलबार राजविराजमा आयोजना गरेको दुई दिने "वार्षिक कार्यक्रम अभिमुखीकरण कार्यशाला" मा उनीहरुले यस्तो सहभागिता जनाएका हुन् ।

सहभागिताका क्रममा उनीहरुले जिल्लाका लागि तय गरिएको वार्षिक कार्यक्रम सफल बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट योगदान गर्ने सामूहिक प्रतिबद्धता समेत जनाएका छन् ।

जिल्लाको १८ वटै पालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख, सामाजिक विकास शाखा र सरोकारवाला निकायका प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको छ । कार्यशालामा सशर्त अनुदानमा बित्तिय हस्तान्तरण भएका र स्थानीय तहमा आ.ब. ०८१/०८२ का लागि नेपाल सरकार शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको शिक्षा तथा मानवश्रोत विकास केन्द्र र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाईद्वारा तय गरिएको वार्षिक कार्यक्रम प्रभावकारी कार्यान्वयन बारे व्यापक छलफल गरी सुझाव संकलन समेत गरिएको शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई सप्तरीका प्रमुख बिजयकुमार मण्डलले बताए ।

शिक्षकले छात्र-छात्रालाई दिने सबै भन्दा उत्तम उपहार नै शिक्षा भएकोले यसमा कसैले पनि लापरवाही गर्नु अन्याय नै हुने भन्दै सहभागिहरुले जिल्लाको शैक्षिकस्तर उकास्न र आ.ब.२०८१/०८२ का लागि तय गरिएको वार्षिक कार्यक्रम प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने/गराउने सवालमा इमान्दार प्रयाससहित लक्ष्य प्राप्तिका लागि मिलेर काम गर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् ।

कार्यक्रममा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाईका प्रमुख मण्डलले आ.ब. २०८१/०८२ मा जिल्लामा संचालन हुने शैक्षिक गतिविधि तथा सोको कार्यान्वयन प्रक्रिया बारे बिस्तृत जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रमका सहभागिहरुले विद्यालय शिक्षा क्षेत्र योजनालाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न विगतका वर्षहरुका अनुभव, उपलब्धी र कार्यान्वयन क्रममा देखिएका चुनौतिहरुबाट सिकिएका पाठका आधारमा अघि बढ्ने र एकरुपता कायम गर्न सबै मिलेर काम गर्ने प्रतिबद्धता समेत जनाएका छन् ।

इकाई प्राविधिक सहायक बिजयकुमार यादवद्वारा स्वागत गरी सुरु भएको कार्यशालामा प्रमुख अतिथि जिल्ला समन्वय समिति सप्तरीका प्रमुख शिवनारायण साह, शिक्षा विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको मानव विकास श्रोत केन्द्रकी शाखा अधिकृत मुक्ता देवी पोखरेल, नेपाल पत्रकार महासंघका केन्द्रिय परिषद् सदस्य मनोज कुमार माझी, पिपिसीकी शिक्षा अधिकृत रंजना चौधरी, तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिका शिक्षा शाखा प्रमुख

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

तीन जिल्लाका महिलालाई हिन्दु धर्मको संरक्षणबारे प्रशिक्षण

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २५ भदौं ।

सनातन हिन्दु धर्मको संरक्षण तथा सशक्तिकरण लगायतका विषयमा तीन जिल्लाका महिलालाई समेटेर आयोजना गरिएको दुई दिने प्रशिक्षण कार्यक्रम मंगलबार सम्पन्न भएको छ ।

विश्व हिन्दु परिषद् सप्तरीद्वारा शम्भुनाथ नगरपालिका ८ पोखरीयामा आयोजना गरिएको प्रशिक्षण कार्यक्रममा सिरहा, उदयपुर र आयोजक सप्तरीका गरि १ सय २५ महिलाहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

हिन्दु धर्म तथा हिन्दु धर्मावलम्बी परिवारको संरक्षण, एकता, हिन्दु धर्म संस्कृति, संस्कार, चाड पर्व, परम्पराको संरक्षण तथा हिन्दु धर्मावलम्बी नारीहरुको सशक्तिकरण र क्षमता विकास लगायतका उद्देश्य प्राप्तिका लागि

बाँकी तीन पृष्ठमा

कर्जा तिर्न ३५ दिने अत्यन्त जरुरी सुचना

तपशिलमा उल्लेखित हाम्रो कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड राजविराज ७ वाट मिति २०७६/१२/०६ गते संस्थाबाट उपभोग गरेको कर्जाको साँवा, व्याज र हर्जना रकम तिर्न बुझाउन पर्नेमा नबुझाई कर्जा सम्वन्धी शर्त तथा वन्देजहरु उल्लंघन गरेको ले सो सम्वन्धमा मैखिक तथा लिखित सुचना र पत्रद्रारा ताकेदा गर्दा तथा मिति २०७९/१२/०६, २०७९/१२/२९, २०८०/०४/०१, २०८०/०७/०१ गते को जिल्ला हुलाक कार्यालय सप्तरी मार्फत कर्जा चुक्ता गर्न को लागी सुचना पठाउदा समेत तिर्न बुझाउनु पर्ने कर्जाको साँवा, व्याज, हर्जना तथा अन्य दै दस्तुरको रकम समेत चुक्ता भुक्तानी नगरी बाँकी रहेको हुनाले सहकारी लाई जानी जानी हानी नोक्सानी पुऱ्याउने मनसाय छर्लङ भएको हुदा सहकारी लाई लेखी दिएको कागजातबाट आवश्यक कार्यवाही अगाडी वढाउनु पर्ने भएकोले यो ३५ दिने कर्जा चुक्ता गर्ने सुचना प्रकाशन गरीएको छ । सो समय भित्र वुझाउनु पर्ने कर्जा चुक्ता गरी फर फारक लिनको लागी यसै सुचनाद्वारा सुचित गराईन्छ ।

ऋणीको विवरण

नाम : अनिल कुमार दास
वुवाको नाम : बैजु दास
हजुरवुवाको नाम : राम दास
राजविराज नगरपालिका वडा नं ३
सर्म्पक नं ९८११७९९३९९

हाम्रो कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड
राजविराज ७

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु । - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असहय पीडा हुनु । - आँखाको गेडी दुख्नु । - अत्याधिक टाउको दुख्नु । - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

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

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं । - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जालीवा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं । - घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं । - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं । - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : बलान बिहुल गाउँपालिका, सप्तरी

मधेश प्रदेशका छ हजार हेक्टर वनक्षेत्र अतिक्रमित

जनकपुरधाम, २५ भदौ (रासस)।

मधेश प्रदेश सरकारद्वारा प्रस्तुत एक तथ्याङ्कमा प्रदेशका वनक्षेत्रमध्ये पाँच हजार छ सय ९२ हेक्टर भन्दाबढी वन अतिक्रमण भएको जनाइएको छ।

वनका कर्मचारी तथा वनसँग सम्बन्धित सुरक्षा निकायको लापरबाही तथा कमिकमजोरीका कारण मधेश प्रदेशमा वन अतिक्रमण बढेको उल्लेख छ। वन कर्मचारीले सुविधा तथा लाभ लिने स्थान मात्र रोज्ने कारण वन अतिक्रमण बढेको जनगुनासोसमेत छ। मधेश प्रदेश वन मन्त्रालयबाट प्राप्त विवरण अनुसार प्रदेशमा करिब दुई लाख दुई हजार दुई सय हेक्टर जमिन वनजङ्गलले ढाकेको छ, तर संरक्षण नहँदा पाँच हजार छ सय ९२ हेक्टर वनको जमिन अतिक्रमण भएको जनाइएको छ।

प्राप्त विवरणमा सप्तरीमा सात दशमलव २५ हेक्टर, सिरहामा नौ सय ९३ दशमलव १४० हेक्टर, धनुषामा आठ सय ७२ हेक्टर, महोतरीमा तीन सय २९ दशमलव ८० हेक्टर, सर्लाहीमा एक सय ६४ दशमलव ७८ हेक्टर , रौतहटमा तीन हजार एक सय ९० दशमलव ५४० हेक्टर, बारामा शून्य दशमवल ३४० हेक्टर तथा पर्सामा एक सय ३४ दशमलव ३२० हेक्टर वन अतिक्रमण भएको मन्त्रालयले जनाएको छ। मधेश प्रदेशको कूल क्षेत्रफलको २२ दशमलव आठ प्रतिशत वनको क्षेत्रफल रहेको छ। कूल वनक्षेत्रमध्ये ७१ हजार तीन सय ६९ हेक्टर वनको क्षेत्र पाँच सय ४ वटा सामुदायिक वनका रूपमा व्यवस्थापन हुँदैआएको छ।

चालिस लाख नौ सय १२ दशमलव ३३ हेक्टर वन १६ साझेदारी वनका रूपमा व्यवस्थापन भइरहेको छ। नेपालमा पूर्णरूपमा वनक्षेत्र नभएका एक सय पाँच स्थानीय तह छन्। जसमध्ये करिब ८० प्रतिशत मधेश प्रदेशमा रहेको छ। मधेश प्रदेशका एक सय ३६ स्थानीयतहमध्ये ८९ मा वनक्षेत्र छैन। वनक्षेत्र भएका स्थानीयतहमध्ये पनि करिब तीन चौथाइ स्थानीयतहमा शुन्य दशमलव पाँच प्रतिशत भन्दा कम वनक्षेत्र रहेको विवरणमा उल्लेख छ।

वन संरक्षण, तथा अतिक्रमणका सम्बन्धमा भए⁄ गरेका विभिन्न अध्ययनमा पहाड, तराई तथा भित्रिमधेशका जिल्लामा विभिन्न राष्ट्रिय वन, सामुदायिक वन, साझेदारी वन, संरक्षित वन क्षेत्रका जमिन अतिक्रमण भएको बताइएको छ। नेपाल सरकारद्वारा व्यवस्थापन गरिएको वनमा संरक्षणको काम मात्र गर्ने गरिएको, सरक्षणका नाममा वृक्षरोपण गरिएको भए पनि काठको अवैध वन कटानी, काठ दाउरा चोरी र वन डढेलो र चोरी सिकारी रोक्नेकार्य तर्फ ध्यान नदिएको विश्लेषकको भनाइ छ। वनको सुरक्षाका लागि वन सुरक्षा निकाय भए पनि उनीहरू आफनो कार्यक्षेत्रमा नगएको वनका कर्मचारी बताउँछन्।

मधेश प्रदेश वन निर्देशनालयका प्रमुख जगन्नाथप्रसाद जयसवालले वन अतिक्रमण हटाउने कार्य योजनावद्ध रूपमा अगाडि बढेको जानकारी दिनुभयो। वन अतिक्रमण हटाउने सम्बन्धमा जिल्लामा सूचना जारीसमेत गरिएको बताउँदै यसमा राजनीतिक सहयोग तथा प्रतिबद्धताको खाँचो रहेको बताउनुभयो।

मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिशकुमार सिंहले वन अतिक्रकमण हटाउने विषयमा सम्बन्धित जिल्लाका वन प्रमुखहरूलाई निर्देशनसमेत दिनुभएको जानकारी दिनुभयो।

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

विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस : मानसिक स्वास्थ्यप्रति समाजमा विभेद र लाञ्छना विद्यमान

बुनु थारु

काठमाडौँ, २५ भदौ (रासस)।

छ महिनाअघिको कुरा हो। ३३ वर्षीय एक पुरुष पारिवारिक समस्याका कारण आत्महत्या गर्ने निष्कर्षमा पुग्नुभयो। उहाँले आत्महत्या रोकथामका लागि राष्ट्रिय 'हेल्पलाइन' '११६६' बारेमा कतै सुन्नुभएको थियो। हेल्पलाइनमा फोन गर्नुभयो। आत्महत्याको अन्तिम चरणसम्म पुगिसक्नुभएका उहाँलाई हेल्पलाइनको परामर्शले नयाँ जीवन दियो।

निरन्तर सम्पर्कमा रहनुभएका उहाँले एक दिन हेल्पलाइनको अफिसमा पुगेर आफूले प्रयोग गर्न खोजेको विषको बट्टा छोडेर जानुभयो। उहाँ अहिले सामान्य जीवन बाँचिरहनुभएको छ। २३ वर्षीया एक युवतीलाई बेलाबेलामा आत्महत्याको सोच आइराख्थ्यो। घरपरिवार, भविष्य, वैवाहिक जीवनमा आइपर्ने स-साना समस्याले मन बेचैन भएपछि उहाँ आत्महत्या गर्ने सोचमा पुग्नुभएको थियो। उहाँलाई पनि हेल्पलाइनले मद्दत पुऱ्यायो। उहाँले भन्नुभयो, "आफ्ना समस्याका बारेमा साथीभाइलाई भन्न नसकेका कुरा हेल्पलाइनमा भन्न सक्छु। मलाई यसले निकै सघाउ पुगेको छ। मेरो कुराहरू राम्ररी सुनिदिनुहुन्छ। बुझिदिनुहुन्छ।"

माथि उल्लिखित दुई उदाहरणहरू सरकारले सन् २०२० बाट सुरु गरेको आत्महत्या रोकथामका लागि राष्ट्रिय हेल्पलाइन '११६६'मा आएका फोनबाट उद्धृत गरिएका हुन्। यी उदाहरणले मानसिक समस्यामा परेकालाई संवाद र परामर्शको आवश्यकता प्रस्ट्याउँछ। हेल्पलाइनमा दैनिक ४० वटासम्म फोन आउने गर्दछन्। फोन गर्नेमध्ये पुरुष र महिलाको सङ्ख्या बराबर रहेको हेल्पलाइनमा कार्यरत मनोसामाजिक परामर्शदाता पार्वती श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ। उहाँ भन्नुहुन्छ, "विभिन्न खालका समस्याहरू लिएर फोन गर्नुहुन्छ। यही नै मुख्य भन्ने छैन। हामीले उहाँहरूको कुरा सुनेर ढाडस दिन्छौँ। निरन्तर 'फलोअप'मा रहन्छौँ।"

यो हेल्पलाइनमा कसैलाई समस्या परेको छभने उहाँहरूले मनोपरामर्शदातासँग खुलेर संवाद गर्न सक्छन्। उनीहरूको आत्मसम्मान र गोपनीयताको ख्याल राखिन्छ। समस्यामा परेकाले चौबिसै घण्टा निःशुल्क परामर्श लिन सक्छन्। पीडाजन्य अवस्थाबाट गुज्रिरहेको बेला सम्हालिन नसकेपछि आत्महत्याको सोचमा पुगेकालाई हेल्पलाइनले मद्दत गरेको छ।

नेपाल प्रहरीले सार्वजनिक गरेको आत्महत्या न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी अध्ययन २०८१ को प्रतिवेदनले आत्महत्याको प्रमुख कारणमा मानसिक तनाव, आर्थिक भार, प्रेममा असफलता, घरेलु हिंसा, लागुऔषध दुर्व्यसन, मादक पदार्थ सेवन र पारिवारिक द्वन्द्व रहेको देखाएको छ।

नेपाल प्रहरीको आर्थिक वर्ष २०७८/७९ र २०७९/८० को अपराध तथ्याङ्कअनुसार आत्महत्या गर्नेमा महिलाको तुलनामा पुरुषको सङ्ख्या धेरै छ। उमेर समूहअनुसार कुल आत्महत्या गर्नेमध्ये सबैभन्दा बढी १८-२५ वर्ष उमेर समूह (२१ प्रतिशत) छन्। १५ प्रतिशत बालबालिकाले आत्महत्या गर्ने गरेको देखिएको छ।

करिब ६७ प्रतिशत मानिसहरू मानसिक रोग र मानसिक तनावका कारण आत्महत्या गरिरहेको उक्त प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। उमेर र लिङ्गका आधारमा तुलनात्मक अध्ययन हेर्दा धेरैजसो २५ वर्षमुनिका महिलाले आत्महत्या गरिरहेको (५०.२) प्रतिशत देखिन्छ। २५ वर्षमाथि उमेरका पुरुषहरूले आत्महत्या बढी गरिरहेको देखिन्छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका (डब्लुएचओ)का अनुसार विश्वमा हरेक वर्ष सात लाख मानिसले आत्महत्या गर्छन्। हरेक ४० सेकेन्डमा एकजनाको आत्महत्याका कारण मृत्यु हुने गरेको छ। डब्लुएचओले विश्वमा आत्महत्याका कारण मर्ने मानिसको सङ्ख्या द्वन्द्व र प्राकृतिक प्रकोपका कारण ज्यान गुमाउनेभन्दा बढी भएको जनाएको छ।

नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा पाँच वर्षको अवधिमा आव २०७६/७७ मा छ हजार दुई सय ७९, आव ०७७/७८ मा सात हजार एक सय ४९, आव ०७८/७९ मा छ हजार आठ सय ३०, आव ०७९/८० मा छ हजार नौ सय ९३ र आव ०८०/८१ मा सात हजार दुई सय २३ ले आत्महत्या गरेको देखिन्छ। जसअनुसार नेपालमा हरेक दिन लगभग २० जनाले आत्महत्याका कारण ज्यान गुमाइरहेका छन्।

'सचेतनाको खाँचो छ'

नेपाल मानसिक अस्पतालमा कार्यरत वरिष्ठ 'कन्सल्टेन्ट साइक्याट्रिष्ट' डा वासुदेव कार्की नेपाली समाजमा अझै मानसिक स्वास्थ्यबारे खुलेर कुरा गर्ने परिपाटी विकास हुन नसकेको बताउनुहुन्छ। डा कार्की भन्नुहुन्छ, "अझै हाम्रो समाजमा लोकलाज बाँकी छ, विभेद छ। आफ्नो समस्या लुकाउन चाहनुहुन्छ। लुकाउने पर्ने सवाल नै होइन। खुलेर कुरा गर्नुपर्छ। खुलेर संवाद गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ। सामाजिक संरचनामा आत्महत्या र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्धविश्वास तोड्न सक्यौँ भने छिट्टै परिणाम ल्याउँछ। परिवार, कार्यस्थल यी संवाद मैत्री हुन सके हेल्पलाइनको पनि जरुरत हुँदैन।"

कुनै व्यक्तिले आफूलाई मानसिक रूपमा अप्ठ्यारो परेको छभने त्यसलाई सहज रूपमा लिन सक्नुपर्ने विज्ञ बताउँछन्। डा कार्कीले भन्नुभयो, "कठिनाइ सबै क्षणिक हुन्। जीवन हिजो पनि सुन्दर थियो भोलि पनि छ। आजको वर्तमान मात्र कठिन भएको हो। त्यति कुरा व्यक्तिलाई थाहा भयो भने धेरै मद्दत पुग्छ।"

यस वर्षको विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस २०२४ को नारा 'आत्महत्या रोकथामबारे संवाद सुरु गरौँ: दृष्टिकोण बदलौँ' भन्ने छ। यो दिवस हरेक सेप्टेम्बर १० मा मनाइन्छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनअन्तर्गत नेपालमा कार्यरत मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ डा केदार मरहट्ठाले मानसिक स्वास्थ्य समस्या र आत्महत्यासँग सम्बन्धित समाजमा विद्यमान अन्धविश्वास र भ्रमलाई चिर्नुपर्ने धारणा राख्नुभयो। मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समाजमा कस्ता भ्रम पालिएका छन् भन्ने प्रश्नमा उहाँले भन्नुभयो, "कमजोर मन भएकाले आत्महत्या गर्छन्, मानसिक स्वास्थ्य समस्या आचरणको समस्या हो, दैनिक जीवनका समस्या झेल्न नसक्ने यस्ता समस्यामा पर्छन्, यो समस्या भएपछि जिन्दगीभर भइराख्छ, औषधि खाइराख्नुपर्छ, भूतप्रेत लागेको भन्ने भ्रम जनमानसमा छन्।"

यी सबै गलत धारणा रहेको उहाँको भनाइ छ। विज्ञका अनुसार समस्यामा परेकालाई एक छिन सुनिदिए मात्र पनि समस्या कम हुन्छ। डा मरहट्ठा भन्नुहुन्छ, "आफ्ना प्रियजनलाई कस्तो छ भनेर सोध्नुस्। उसको कुरा धैर्यतापूर्वक सुनिदिने प्रयास गर्नुस्। बिना 'जजमेन्ट' उसको कुरा सुनिदिनुस्। कुरा गर्दै जाँदा रुन्छ होला ऊ ठीक पनि हुन सक्छ। गोपनीयताको ख्याल राख्नुस्। सँगै भइदिनुस्। निरन्तर सम्पर्कमा रहिराख्नुस्। यति गरिदए मात्र समस्यामा परेकालाई धेरै राहत मिल्छ। संवाद जारी राख्न जरुरी छ।"

समस्यामा परेकालाई कसरी सहयोग गर्ने त ? विज्ञका अनुसार पूर्वाग्राह नराखी कुराहरू ध्यान दिएर सुन्ने, व्यक्तिले व्यक्त गरेका कुराहरूको गोपनीयता कायम राख्ने, व्यक्तिलाई हामीसँगसँगै छौँ भन्ने महसुस गराउने, व्यक्तिको आनीबानीप्रति सचेत हुने, जोखियमुक्त सामग्री तथा साधनहरूको पहुँचबाट टाढा राख्ने, व्यक्तिलाई सहानुभूतिसहित सम्मानजनक व्यवहार गर्ने, अवस्था जटिल भएमा हेल्पलाइन नम्बरमा सम्पर्क गर्नाले आत्महत्या रोकथाममा टेवा पुग्न सक्छ।

मनोविद् विजय बिजुक्छेका अनुसार व्यक्तिकप्रति परिवार तथा समाजको बढी 'डिमान्ड' भएकाले पनि आत्महत्याका घटना धेरै भइरहेका छन्। बिजुक्छे भन्नुहुन्छ, "आजभोलि परिवार र समाजको व्यक्तिसँग धेरै डिमान्ड देखिन्छ। त्यसको दाँजोमा सिकाइ, मेहनत कम हुँदै गएको छ। त्यो 'ग्याप' हुनासाथ मलाई कसैले बुझ्दैन, सहयोग गर्दैन, अरूसँग किन हात फैलाउनु, मद्दत किन माग्नु भनेर सोच आउन थाल्छन् अनि उनीहरू आत्महत्याको प्रयास गर्छन्।"

मनोविद् बिजुक्छेले आत्महत्या न्यूनीकरण परिवारबाट सुरुआत हुनुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, "गल्ती गर्न पाइन्छ, मान्छेबाट गल्ती हुन सक्छ। आफूलाई केही अप्ठ्यारो परेको छभने नजिकको कसैलाई आफ्नो समस्याबारे भन्न र भनेर मद्दत माग्न सिक्नुपर्ने हुन्छ। अरूलाई नभनि थाहा हुँदैन। बोल्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ। घरपरिवारले नै हो त्यस्तो बानी विकास गर्ने। केही कुरा बोल्न लाग्दा यस्तो कुरै नगर, यस्तो सोच्ने नै होइन भन्नु सबैभन्दा ठूलो गल्ती हो। हिजोको लागि रोएर बसेर हुँदैन अगाडि धेरै छ जानु भन्ने कुरा बताउनुपर्छ।"

नेपाल प्रहरीको अध्ययनअनुसार आत्महत्या न्यूनीकरणसम्बन्धी सचेतनाको पहुँच ३४ प्रतिशत नागरिकमा मात्र पुगेको देखिन्छ। जीवनमा आइपर्ने कठिनाइ समाधान हुन्छ र भोलि हिजोभन्दा सुन्दर ढङ्गले अगाडि बढ्न सक्छ भन्ने विश्वास हरेक व्यक्तिमा भर्न सकियो भने व्यक्ति आफैँ सचेत हुन्छ। साइक्याट्रिष्ट डा कार्की भन्नुहुन्छ, "मान्छेलाई अप्ठ्यारो समयमा विभिन्न सोचहरू आउन सक्छन्। ती स्वाभाविक हुन्। यसलाई खुलेर कुरा गर्नुपर्छ। अत्यन्त पीडाबोध भएर सहयोग खोजेको हुन्छ संवेदनशील हिसाबले सुन्नुपर्छ। ख्याल ठट्टामा उडाउनु हुँदैन। कमजोर भनेर हेयको हिसाबले हेर्नुहुन्न भन्ने सुझबुझ परिवारका सदस्य, साथीभाइ, शिक्षक, सहकर्मी सबैले बोध गर्नुपर्छ।"

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय अन्तर्गतको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाको नसर्ने तथा मानसिक रोग स्वास्थ्य शाखाप्रमुख डा पोमावती थापाले आउने दिनमा आत्महत्यासम्बन्धी तथ्याङ्क अस्पतालबाट सङ्कलन गर्नेगरी सुसाइड रेजिस्ट्रीको प्रावधान विकास गर्नुपर्ने बताउनुभयो। उहाँले युवाहरूमा आत्महत्यासम्बन्धी कारणहरूको अध्ययन-अनुसन्धान जरुरी रहेको बताउनुभयो।

सन् २०१५ मा १६ दशमलव पाँचजना प्रतिलाख नेपालीमा रहेको आत्महत्याको दर सन् २०२२ मा नौ दशमलव सातमा झरेको छ। सन् २०३० सम्ममा प्रतिलाख चार दशमलव सातमा आत्महत्याको दर झार्ने महत्वकाङ्क्षी लक्ष्य लिइएको छ। हालको तथ्याङ्कमा सुधार ल्याउन बहुपक्षीय सहकार्य हुनुपर्ने डा थापाको भनाइ छ।

चीनले आर्चरी, उसु र कुस्तीमा नेपाललाई सहयोग गर्ने

काठमाडौँ, २५ भदौ (रासस)।

नेपालमा परम्परागत आर्चरी, उसु र कुस्ती खेलमा सहयोग गर्न चीनको युनानस्थित स्पोर्ट इन्स्टिच्युट अफ युनान विश्वविद्यालय, ट्रेडिसनल आर्चरी एशोसिएसन युनान र कुन्मिङ जेन्जी आर्चरी क्लबले प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन्।

नेपाल उसु महासङ्घ, मार्सल आर्ट अर्गनाइजेसन अफ नेपाल र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का प्रतिनिधिसँग चीनको युनानमा भएको भेटमा युनान विश्वविद्यालयका प्रमुख तथा पदाधिकारीहरूले यस्तो प्रतिबद्धता जनाएको राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का सदस्य तथा नेपाल कुस्ती सङ्घका अध्यक्ष प्रकाशकुमार कुसारीले जानकारी दिनुभयो।

छलफलमा नेपाल उसु महासङ्घका उपाध्यक्ष अभिषेकविक्रम शाह र उपमहासचिव तथा वरिष्ठ प्रशिक्षक राजीव महर्जन पनि सहभागी

बाँकी तीन पृष्ठमा

त्यो पहिलो महिनावारी...

मधु शाही
काठमाडौं, २५ भदौ (रासस) ।

“ह्या उता जा ! जहिले खुट्टा चढाउँछे ।” निदैनिदमा दिदीले गाली गर्दै खुट्टा फ्याली दिनुभयो । मलाई सम्झना छ, त्यो रात सेतो सुरुवाल र निलो कुर्था लगाएकी थिएँ । सधैं झैं खुट्टा चढाउने बानीले दिदीसँग सुत्दा गाली नखाएको दिन हुन्थेन । अटेरी थिएँ । फेरि दिदीतिरै खुट्टा फ्याँलें । बालापनको मज्जा नै बेग्लै जति जे गरे पनि माफी पाइन्थ्यो ।

कान्छी छोरी भएकीले दिदीलाई अलि बढी दुःख दिन्थे । अटेर गरी दिदीतिर फेरि खुट्टा चढाउन खोजें । तर खुट्टा होइन, कम्मर पो करक्कै खायो । खासै वास्ता गरिनँ । अर्कोतिर कोल्टे फेर्न खोजें । उल्टै तल्लो पेट चस्कियो । दिदीको हात निदैनिदमा दुखिरहेको पेटमा पुऱ्याएर कानमा फुसफुसाएँ, “दिदी सारै पेट दुख्यो !” उहाँ हत्तपत्त जुरुक्क उठ्नुभयो । मानौं कुनै गहिरो सपना देख्दादेख्दै ब्युझिनु भए जस्तै झल्याँस्स हुनुभयो । दिदीले मेरो कुर्था माथि सारेर सुरुवालको पछाडितिर आँखा लाउनुभयो । सेतो लुगा भिजेर निथ्रुक्कै थियो नै । ओच्छ्यानसमेत रातम्मै भयो । दिदी चिच्याउँदै आमा बोलाउनुभयो ।

के भयो ? किन यति आत्तिएको मैले केही पत्तो पाइनँ । सुरुवाल र ओच्छ्यानभरि रगत देखेपछि भने मनमा डर लाग्यो । केको डर त्यो पनि थाहा थिएन । आमा आएपछि दिदीले हस्याङफस्याङ गर्दै एउटा शब्द भन्नुभयो, “बहिनी त पन्छी (महिनावारी) छ ।”

पन्छिनु अर्थात् महिनावारी हुनु । महिनावारीका थुप्रै ठाउँअनुसारका फरक-फरक बोलीचालीका शब्दहरू छन् । सुदूरपश्चिममा छाउपडी, पश्चिमतिर पन्छिनु, पाखा लाग्नु, पर सर्नु, छुई हुनु आदि ।१३ वर्षको उमेरमा पहिलोपटक महिनावारी हुँदा खेप्नु परेको सास्ती मानसपटलमा अझै गहिरो रूपमा गडेको छ । भुल्नु सकिँदैन पनि २१ दिनसम्म गोठमा उकुसमुकुस भएको क्षण । स्कूल जान नपाउँदाको दुखेसो । साथीसङ्गीसँग घुम्न र खेल्न कुद्न नपाएको पीडा । यी सबै घाउ सजिलै हराउँदैनन् ।

त्यो दिन सम्झना छ । बिहानीपख ओच्छ्यानमा पहिलोपटक महिनावारी भएकी थिएँ । दिदीले आफ्नो कुर्थाको सल ल्याएर आमालाई दिनुभयो । आमाले पूरै बेहुलीलाई घुम्टोले छोपे जस्तै गरी ढपक्कै लुकाएर घर बाहिर निकाल्नुभयो । कहाँ राख्ने त यसलाई ? दिदी र आमाले सल्लाह गरेर छिमेकीको गोठमाथि थारोमा राख्ने टुङ्गो लाउनुभयो । उहाँहरूको मप्रतिको अनौठो व्यवहार देखेर म रुन थालेछु । अत्तालिएर घुम्टोभित्रैबाट सुकसुकाउँदै आमालाई सोधेँ, “मलाई के भएको हो र ? कहाँ लैजाने ? म घरमै बस्न किन नपाउने ?” यस्ता थुप्रै प्रश्नहरू अनवरत सोधिरहेँ । उत्तर समग्रमा एउटै आयो, “अब तँ ठूली भइस् । यत्ति बुझ् ।”

गोठमा २१ रात

माघको चिसोयाम । कुहिरोले मौसम गुम्सुम थियो । उसैगरी म सलभित्र खुम्चिएकी थिएँ । जतिसक्दो कोठामा लुकाउने हतार थियो । घामको झुल्का नउदाउँदै नजरबन्दमा राख्नुपर्ने थियो । दिदी र आमाले छिमेकीको गोठमा पुऱ्याउनुभयो । रातो माटोले लिपेको गोठको माथिल्लो तलामा ओच्छ्यान लगाएर तयार पार्नुभएको रहेछ आमाले । “थुपुक्क यहीँ बस्नु”, उहाँले निर्देशन दिँदै के गर्न हुने के गर्न नहुने नियम बुझाउन थाल्नुभयो, “बाहिर हेर्दै नहेर्नु, भाइले बोलायो भने नबोल्नु । अनि सकेसम्म कान थुनेर बस्नु ।”

फुर्के जामा लगाएर खेतका कान्ला, खोला नाला कुद्ने ममा अचनाक न सुन्नु, नदेख्नु, नबोल्नु जस्ता ‘न’ नियम आइपऱ्यो । चरा जस्तै उड्ने बालापनमा यी सबै न नियम लाग्दा सजिलो हुने कुरै थिएन, अझै बढी पीडा स्कूल जान नपाउनु थियो । कक्षा ५ मा पढ्थेँ त्यो बेला । स्कुलमा त्यो दिन मेरो सेरोफेरो विषय पढाउने टेकराज सरले सही उत्तर दिने विद्यार्थीलाई पुरस्कार दिने वाचा गर्नुभएको थियो । पढेकी भए पनि उत्तर दिने अवसर महिनावारी भएकै कारण गुमाएकामा मनमनै दुखी थिएँ ।

मेरो पढाइ निरन्तर २१ दिनसम्म गुमिरह्यो । भारतबाट एक वर्षपछि बुबा घर आउनुभएको थियो । त्यसै दिन भैरवस्थान देवताको पूजा गरेर घरमा उत्सव बनाइएको थियो । चामलको पीठोले बनाइने भैरवस्थान मन्दिरमा चढाएको रोटी मलाई निकै मन पर्थ्यो । आमाले अरू बेला सधैं अरू दिदी भाइलाई भन्दा अलि बढी खान दिनुहुन्थ्यो ।

महिनावारी गोठमा बसेको पाँच दिन कष्टकर बिताउँदै थिएँ । भैरवस्थान मन्दिरमा पूजा हुँदैछ र बुबा आउँदै हुनुहन्छ भन्ने हर्षले मनमनै गद्गद् थिएँ । आमाले खाना पुऱ्याउन आउँदा सुनाउनुहुन्थ्यो, “बुबा साता दिन मात्रै बस्ने रे । अनि तैँले भैरवस्थानको प्रसाद खानु हुँदैन पाप लाग्छ, म अचम्मै परेँ ।”

सधैं भैरवस्थानको प्रसाद मायाले अलि बढी खुवाउने मेरी आमाले आज खान नदिने यति कठोर हृदय कसरी बन्न सक्नुभयो होला ? बुबाले जहिले गीत गाउँदै नाच्न सिकाउनुहुन्थ्यो । आज देख्दैनदेखि कसरी बस्न सक्नुभयो ? पटकपटक शौचालय जाँदा कमजोरीले बेहोस भएर ढल्दा आमाले बोकेर घर गोठमै ल्याउनुहुन्थ्यो । तर मायाले घरमा पुऱ्याउन कुन संस्कारले रोक्यो होला ? हरेक दिन झगडा नगरी चित्त नबुझाउने मेरो भाइलाई के कुराले मौन बनायो होला ? घामको झुल्कासँगै उदाउने मेरो बिहानी किन अँध्यारोमा गुमसुम छ ? बाल मनोविज्ञानमा यस्ता प्रश्नहरू आइरहे तर उत्तर दिने कोही थिएनन् ।

२२ दिनपछि स्कूल पुग्दा

भिरुसमिसे बिहानै कठ्याङ्ग्रिँदो जाडोमा थरथर काँप्दै कुलामा नुहाउन पुगेँ । कमजोर शरीरले रिङ्गाटा लागिरहेको हुन्थ्यो । बिहान ५ बजे कसैले नदेख्दै नुहाउनुपर्ने थियो । म आतुर थिएँ, २१ दिनपछि घामको उज्यालो देख्न । आतुर थिएँ, आकाशे रङ्को सर्ट र नीलो जामा लगाएर स्कूल जान । भाइसँग लडीबुडी गरी खेल्न, साथीभाइसँग गफिन् । गोठबासदेखि उन्मुक्त भएर सुर्के झोला बोकेर खुसी हुँदै स्कूल पुगेँ । त्यो पारिलो घामसँग रमाउँदै, फुर्किँदै स्कूलको ढोकानिर टेकैं ।

धेरै समयपछि आएर होला विद्यालय नौलो लाग्यो । त्यति मात्रै होइन, साथीभाइले गर्ने व्यवहार पनि फरक पाएँ । कोही मलाई हेर्दै कानेखुसी गर्थे त कोही तलदेखि माथिसम्मै नियाल्थे । मानौं म २१ दिनमा अर्कै भएकी छु । कुनै पनि किशोरी लामो समयको अन्तरालपछि स्कूल आइनँ भने उसलाई महिनावारी भएकै संज्ञा दिइन्थ्यो र लाज, घृणा र जिस्क्याउने पात्रका रूपमा व्यवहार गरिन्थ्यो । केटाहरूले त खुलेयाम भन्ने गर्थे, “यो केटी त नछुने भइछ ।”

यस्तो अवस्थामा केटीहरूमा मानसिक रूपमा हीनताबोध हुने गर्थ्यो । प्रतिकार गर्ने आँट थिएन । लाज ले रातोपिरो हुनुबाहेक अरू उपाय केही हुँदैन थियो । महिनावारी भएकै कारण विद्यालयमा पढाइको मर्का खेप्नु त छँदैछ, स्कूलमा गरिने बुलिङ (जिस्क्याउने) प्रवृत्तिले कतिपय छात्रा विद्यालय नै छोड्ने गर्थे । २२ दिनपछि खुसी हुँदै स्कूल पुगेकी म पछिल्लो बेन्चको कुनामा रुँदै बसेँ । झन्डै ३० वर्षअघि मैले महिनावारी हुँदा खेप्नु परेको पीडा मेरा बहिनीहरूलाई भोग्नु परेन ।

महिनावारीमा विभेद हुँदा पर्ने असर

महिनावारीले किशोरीमा पार्ने मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, शैक्षिक, स्वास्थ्यलगायतमा पर्ने असर असीमित हुन्छ । मर्यादित महिनावारीको संस्कार बसाल्न सके छोरीको व्यक्तित्व बिकासमा सघाउँछ । विद्यालयमा मर्यादित महिनावारीको शिक्षा नपुगेसम्म धेरै छात्राको पठनपाठनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पर्ने मर्यादित महिनावारी अभियान संस्था राधा पौडेल फाउन्डेसनको अध्ययनको निष्कर्ष छ । सरकारले छाउपडीविरुद्धको ‘छाउपडी प्रथा उन्मूलन निर्देशिका, २०६४ जारी छ ।

फाउन्डेसनले काठमाडौं, जुम्ला र सर्लाही गरी १८ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका चार सय ७१ जनामा गरेको एक अध्ययनमा महिनावारीका कारण छात्रा विभेद, यौन हिंसामा परेको तथ्याङ्क छ । ‘यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका लागि मर्यादित महिनावारी’ विषयक आधारभूत सर्वेक्षण प्रतिवेदनमा महिनावारी हुँदा ५२ प्रतिशत छात्राको पठनपाठन प्रभावित हुने देखाएको हो ।

त्यसैगरी, १३ प्रतिशत छात्राले विद्यालयमा विभेद भोग्नु परेको बताएका छन्भने नौ प्रतिशत छात्राहरू महिनावारीकै कारण यौन हिंसामा परेको जनाइएको छ । संविधानसभा सदस्य डा बिन्दा पाण्डेले छाउपडी कुप्रथासँग सम्बन्धित बाजुरा-बूढीनन्दा, हिमाली र स्वामीकार्तिक खापर गरी तीन पालिकाका एक सयजनामा गरिएको सर्वेक्षणमा छाउगोठमा बस्ने ५२ प्रतिशत, छाउघरमा बस्ने २३ प्रतिशत, भुइँतलामा बस्ने १८ प्रतिशत र आफ्नै कोठामा सात प्रतिशत बस्ने गरेको तथ्याङ्क छ । छाउगोठमा बस्दा एक्लै सुत्ने महिलाको सङ्ख्या ५७ प्रतिशत रहेको छ ।

सर्वेक्षणमा महिनावारीको बेला दालभात, रोटी खाने ६१ प्रतिशत छन्भने फलफूल खान पाउने मात्रै १० प्रतिशत छन् । छाउगोठमा बसेकै कारण ५२ प्रतिशतले सामाजिक र सांस्कृतिक कार्यक्रममा असंलग्न हुन नदिने तथ्याङ्क छ । “महिनावारी महिलाको प्राकृतिक अधिकार हो पाप होइन,” डा पाण्डे भन्नुहुन्छ, “यो कुप्रथा हटाउन सांस्कृतिक र राजनीतिक दुवै पाटोमा समेत जागरण ल्याउन जरुरी छ ।”

तीन जिल्लाका ...

उक्त कार्यक्रम चलाइएको आयोजक विश्व हिन्दु परिषद्का कोषाध्यक्ष कात्तिक चौधरीले बताए ।

उनकै अध्यक्षतमा आयोजित कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि परिषद्का राष्ट्रिय उपाध्यक्ष रघुनाथ साह, सचिव रामनारायण ठाकुर लगायतले सनातन हिन्दु धर्मप्रति महिलाहरुको आकर्षण र सहभागिता बृद्धि, सशक्तिकरण तथा उनीहरुको जिवनशैलीमा सुधारका लागि यस्तो कार्यक्रमले टेवा पुऱ्याउने विश्वास व्यक्त गरे ।

प्रशिक्षणमा सहभागि महिलाहरुलाई जंगबहादुर सिंह, बृजेशकुमार झा, सुनिता ठाकुर, रामनारायण ठाकुर, लोकेन्द्र झा र मोहनकुमारले प्रशिक्षण दिएका थिए ।

समापन समारोहको संचालन परिषद्का प्रदेश सचिव जंगबहादुर सिंहले गरेका थिए । कार्यक्रममा संस्कार पक्षबारे सुनिता ठाकुरले सहजिकरण गरेकी थिइन् ।

चीनले आर्चरी...

हुनुहुन्थ्यो ।

छलफल पश्चात् नेपालमा परम्परागत आर्चरी, उसु र कुस्ती खेलको विकासमा सहयोग गर्नेसम्बन्धी दुई पक्षबीच समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर पनि भएको छ । समझदारीपत्रमा उसु महासङ्घका तर्फबाट उपाध्यक्ष शाह र ट्रेडिसनल आर्चरी एशोसिएसन युनान शाखाका अध्यक्ष कोङ उइझाङले हस्ताक्षर गर्नुभएको छ ।

एघारबुँदे समझदारीपत्रमा प्रशिक्षकहरूको आदानप्रदान गर्ने, नेपाली खेलाडीहरूलाई प्रशिक्षणका लागि विश्वविद्यालय र एशोसिएसनले अवसर दिने, वर्षमा न्यूनतम एक कार्यकम संयुक्त रूपमा गर्ने, नयाँ खेलाडी उत्पादनका लागि आवश्यक सहयोग गर्ने, परम्परागत आर्चरी र उसु तथा कुस्ती खेलको विकासका लागि सांस्कृतिक आदानप्रदान तथा सामाजिक जागरण गर्ने, प्रतियोगिताहरूमा सहभागिता गराउने तथा खेल जागरण अभियान समेत सञ्चालन गर्ने सहमति भएको छ ।

यो समझदारीले खेलसँगै सांस्कृतिक पर्यटनमा सहयोग पुग्ने उपाध्यक्ष शाहले बताउनुभयो । छलफलमा राखेप सदस्य कुसारीले चीनले नेपालको खेलसँगै खेल पूर्वाधारको क्षेत्रमा निरन्तर सहयोग पुऱ्याउँदै आएकामा धन्यवाद व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा पनि सहयोग निरन्तर रहने अपेक्षा गर्नुभएको सङ्घले जनाएको छ ।

उपाध्यक्ष शाहले विद्यालय तहदेखि नै आर्चरी तथा उसु खेल सिकाउन सकिए एसियाली र दक्षिण एसियाली खेलकुदमा नेपालले राम्रो नतिजा ल्याउन सक्ने बताउनुभएको थियो ।

ट्रेडिसनल आर्चरी एशोसिएसनका अध्यक्ष कोङ, वाङ जोङपिन, वाङ फान समेतले नेपाल असल छिमेकी राष्ट्र भएको स्मरण गर्दै दुईपक्षीय सहयोग आदानप्रदानले जनस्तरमा झनै सम्बन्ध सुदृढ हुने बताउनुभयो ।

विश्व समाचार

भियतनाममा टाइफुन चक्रवातका कारण ६५ को मृत्यु, ३९ बेपत्ता

हनोई, भियतनाम, २५ भदौ (रासस/सिन्ह्वा) ।

समाचार तयार पार्दा सम्म भियतनामको उत्तरी क्षेत्रमा सुपर टाइफुन यागीसँगै आएको बाढी र पहिरोमा परी ६५ जनाको मृत्यु हुनुका साथै ३९ जना बेपत्ता भएको देशको कृषि तथा ग्रामीण विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

चक्रपातका कारण ७५२ जना घाइते भएको जनाइएको छ ।मङ्लबार लाओ काई र येन बाई प्रान्तको थाओ नदीको जलस्तरले सन् १९६८ र २००८ को ऐतिहासिक रेकर्डलाई पार गरेको स्थानीय समाचार माध्यमले जनाएको छ ।राजधानी हनोईले बुई र काउ नदीमा पानीको स्तर बढ्दो क्रममा रहेकाले उच्चतम चेतावनी जारी गरेको छ ।

हनोईको “रेड नदी” को बढ्दो जलस्तरले सोमवारदेखि सहरका विभिन्न क्षेत्रहरूमा बाढी आएको भियतनाम समाचार समितिले जनाएको छ । भियतनामी प्रधानमन्त्री फाम मिन्ह चिनले टाइफुनबाट प्रभावित पाँच प्रान्तलाई सहयोग गर्न सन् २०२४ को बजेटबाट १०० बिलियन भियतनामी डोङ वा (करिब चार मिलियन अमेरिकी डलर) छुट्याउने निर्णय गर्नुभएको छ ।

इजरायली हमलामा ४० जनाको मृत्यु

गाजा २५ भदौ (रासस/एएफपी) ।

प्यालेस्टिनी क्षेत्रको दक्षिणमा रहेको मानवीय क्षेत्रमा मङ्लबार भएको इजरायली हमलामा ४० जनाको मृत्यु हुनुका साथै ६० जना घाइते भएको गाजाको नागरिक सुरक्षा विभागले जनाएको छ । इजरायली सेनाले उक्त क्षेत्रको हमास कमाण्ड सेन्टरलाई लक्षित गरी आक्रमण गरेको जनाएको छ ।

गाजाको दक्षिणी सहर खान युनिसको अल-मवासीमा आक्रमण पछि दशौं हजार विस्थापित प्यालेस्टिनीले त्यहाँ शरण लिएका थिए ।यद्यपि, इजरायली सेनाले यस क्षेत्र वरपर अपरेसन जारी गरेको छ । जुलाईमा हमासका सैन्य प्रमुख मोहम्मद देइफसहित ९० जनाभन्दा बढी मानिस मारिएको गाजाका स्वास्थ्य अधिकारीहरूले बताएका छन् ।

९ज्स्गाजाका नागरिक सुरक्षा अधिकारी मोहम्मद अल-मुघाइरले आक्रमणमा मृत्यु भएका तथा घाइते भएकालाई नजिकैको अस्पतालमा लगिएको बताउनुभएको छ । खान युनूसमा विस्थापितको शिविरलाई लक्षित गरी आक्रमण गर्दा बेपत्ता भएका १५ व्यक्तिहरूको उद्धारका लागि विभागका कर्मचारीहरू निरन्तर खटिरहेको मुगैरले उल्लेख गर्नुभयो ।

नागरिक रक्षाका प्रवक्ता महमुद बासलले शिविरमा शरण लिइरहेका मानिसलाई आक्रमणको चेतावनी नदिएको उल्लेख गर्दै आवश्यक सामग्रीको अभावले उद्धार कार्यमा बाधा पुगेको बताउनु भएको छ । उहाँका अनुसार आक्रमणका कारण २०-४० भन्दा बढी शिविरहरु पूर्ण रूपमा क्षतिग्रस्त भएका छन ।

इजरायली सेनाले विज्ञप्ति मार्फत खान युनिसको मानवीय क्षेत्रबाट सैन्य कारवाही गरिरहेका हमासलाई प्रहार गरेको जनाएको हो । गाजामा लडाकु समूहले तोकिएको मानवतावादी क्षेत्रसहित नागरिक र मानवीय पूर्वाधारको व्यापक दुरुपयोग गरेको जनाइएको छ ।

हमासले विज्ञप्ति मार्फत आफ्ना लडाकुहरू आक्रमण स्थलमा उपस्थित नभएको दावी गरेको छ । युद्धको क्रममा, इजरायलले हमासलाई बारम्बार सर्वसाधारणको नरसंहार गरेको आरोप लगाएको छ भने हमासले आरोपको अस्वीकार गरेको छ ।गाजा आक्रमणमा हालसम्म कम्तिमा ४० हजार ९८८ जनाको ज्यान गएको हमासद्वारा सञ्चालित स्वास्थ्य मन्त्रालयले जनाएको छ ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको मानव अधिकार कार्यालयले मृतक मध्ये अधिकांश महिला तथा बालबालिका रहेको र अधिकाशं जनसङ्ख्या विस्थापित भएको जनाएको छ ।अमेरिका, कतार र इजिप्टले इजरायल र हमासबीच युद्धविराम र बन्धक-कैदी आदानप्रदान सम्झौता गर्ने प्रयासमा मध्यस्थता गरिरहेका छन् यद्दपी हाल वार्ता रोकिएको छ ।

जातीय झडपपछि मणिपुरमा कर्फ्यु

नयाँदिल्ली, २५ भदौ (रासस/एएफपी) ।

भारतको उत्तरपूर्वी राज्य मणिपुरमा जारी जातीय झडपको पछिल्लो चरणमा भएको हत्याको निन्दा गर्दै निरन्तर प्रदर्शन गरेपछि मङ्लबार कर्फ्यू जारी गरिएको अधिकारीहरुले बताएका छन् ।

मणिपुरमा हिन्दू मेइतेई बहुमत र मुख्यतया इसाई कुकी समुदायबिच एक बर्षभन्दा बढी समयदेखि आवधिक झडपहरू भईरहेका छन् । केहि महिनाको सामान्य शान्तिपछि दुई समुदायबिच फेरि शत्रुता बढेपछि झडपमा गत हप्ता कम्तीमा ११ जनाको मृत्यु भएको थियो ।

प्रहरीका अनुसार विद्यार्थीको नेतृत्वमा भएको बिरोध प्रदर्शनपछि सोमबार प्रहरीसँग झडप भएपछि मणिपुरको राजधानी इम्फाल र वरपरको उपत्यकामा कर्फ्यू लगाइएको हो ।

इम्फालमा राज्यका राज्यपालको निवासको सुरक्षामा खटिएका सुरक्षाकर्मी माथि विद्यार्थीहरूले ढुङ्गा तथा प्लास्टिकका बोतलहरू प्रहार गरेको प्रहरीले विज्ञप्तिमार्फत जनाएको छ । यसैगरी प्रदर्शनकारीहरूले प्रहरीसँग हतियार खोसी गोली हानेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

मणिपुरको स्थानीय सरकारले अर्को आदेश नआउन्जेले पूर्ण कर्फ्यूको. घोषणा गरेको छ । प्रदर्शनकारीहरूले गत हप्ता “इम्प्रोभाइज्ड” प्रक्षेप्य हतियार र ड्रोन आक्रमण गरेको आरोपमा कारबाहीको माग गरेपछि प्रहरीले मणिपुरमा हिंसाको बृद्धि भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

मेइतेई र कुकी समुदायहरू बिच लामो समयदेखि चलिरहेको द्वन्द्व भूमि तथा सार्वजनिक रोजगारीको प्रतिस्पर्धाको विषयमा केन्द्रित छ । यसैबीच अधिकारकर्मीले स्थानीय नेताहरूले राजनीतिक लाभका लागि जातीय विभाजन बढाएको आरोप लगाएका छन् ।

रक्तदान गरि जनज्योतीले मनायो स्थापना दिवस

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, २५ भदौं ।

जनज्योती कृषि सहकारी संस्था लि. राजविराज ९ मलेठले आफ्नो १३औं स्थापना दिवसको अवसरमा मंगलबार रक्तदान कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ ।

रक्त संचार सेवा केन्द्रको प्राबिधिक सहयोगमा संस्थाको कार्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा संस्थाका चार जना पुरुष र तीन जना महिला शेयर सदस्य तथा कर्मचारीहरु गरि सात जनाले रक्तदान गरेका हुन् ।

संस्थाका उपाध्यक्ष डम्बर नारायण यादव, व्यवस्थापक मनोज कुमार यादव, सेवा केन्द्रका प्राविधिक नविनकुमार झालगायत कर्मचारीहरुको उपस्थितिमा आयोजित कार्यक्रममा रिना चौधरी, नारायण साह, महेश कुमार यादव, टुनालाल कर्ण, महेश कुमार यादव, आशादेवी यादव र पुनिता यादवले रक्तदान गरेको संस्थाले जनाएको छ ।

पूर्वमुख्यमन्त्री केदार कार्कीद्वारा ९ बुँदे माग राख्दै आमरण अनशन सुरु

दैनिक समाचारदाता
बिराटनगर, २५ भदौं ।

कोशी प्रदेशका पूर्वमुख्यमन्त्री केदार कार्कीले ९ बुँदे माग राख्दै कोशी प्रदेश सभा अगाडि मंगलबारदेखी आमरण अनशन सुरु गरेका छन् । उनी प्रदेश सभा अगाडिको वनस्खण्डी महादेव मन्दिरको गेट छेउमा अनशन बसेका हुन् ।

यसअघि जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरडले उक्त स्थललाई निषेधित क्षेत्र घोषणा गरेको थियो । कार्कीले मंगलबार दिउँसो ४ बजेदेखि अनशन बसेका हुन् ।

उनले १० वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि विशिष्टीकृत सेवासहित निःशुल्क उपचार कार्यक्रम नियमित गर्नुपर्ने, बजेटमा २५ लाखभन्दा तलका आयोजना नराख्ने नीति लिनुपर्ने, शैलजा आचार्य हृदयरोग उपचार केन्द्रको सञ्चालन गर्नुपर्ने, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई प्रोत्साहन भत्ता उपलब्ध गराउनुपर्ने, घिउ तथा धूलो दुधको निर्यातमा प्रोत्साहन रकम वितरण कार्यक्रम यथावत् राख्नुपर्ने, सुनसरी-मोरङ केसलिया करिडोरको विकास कार्यक्रममा पर्याप्त बजेट दिनुपर्ने, कृषि र प्राविधिक शिक्षाका विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति दिनुपर्ने, डाक्टर, इन्जिनियरलगायत विभिन्न विधाका विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति दिनुपर्ने र जनावरमैत्री जंगल निर्माण गर्नुपर्ने माग गरेका छन् ।

आफ्नो नेतृत्वको सरकार बिघटनपछि एमाले र माओवादीसहितको सरकार बनेको र उक्त सरकारका आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री रामबहादुर मगरले प्रस्तुत गरेको बजेटमा उपरोक्त जनहितकारी एवं समाजवादी कार्यक्रमलाई निर्ममताका साथ कटौती गरिएको उनले दाबी गरेका छन् ।

संविधान कार्यान्वयनमा जनताको खबरदारी आवश्यक छ : अध्यक्ष दाहाल

काठमाडौं, २५ भदौ (रासस) ।

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले संविधानको रक्षा र कार्यान्वयनमा जनताको खबरदारी आवश्यक भएको बताउनुभएको छ ।

नेकपा (माओवादी केन्द्र) मिर्चैया नगर समितिले आज बिहान सिरहामा आयोजना गरेको कार्यकर्ता भेटमा उहाँले जनताको सङ्घर्षका बलमा जारी भएको संविधानको रक्षा र कार्यान्वयनमा निरन्तर खबरदारी गर्नु जनताको दायित्व भएको बताउनुभयो ।

विसं २०७० को निर्वाचनमा आफूलाई निर्वाचित गराएर सिरहाको जनप्रतिनिधिको रूपमा संविधान निर्माण र कार्यान्वयनमा योगदान गर्ने अवसर दिएकोमा सिरहाका जनतालाई धन्यवाद दिँदै उहाँले अब संविधानको रक्षा र कार्यान्वयनमा पनि जनताको निरन्तर साथ सहयोग आवश्यक हुने बताउनुभयो । संविधान जारी भएपछि मधेशका जनतालाई पनि विश्वासमा लिएर आफूले संविधान कार्यान्वयन गर्ने महत्वपूर्ण जिम्मेबारी पूरा गरेको स्मरण गर्दै उहाँले संविधानले उत्पीडित समुदायको अधिकार सुनिश्चित गर्न अत्यधिक प्रयत्न गरेको पनि बताउनुभयो ।

"जनताको बलिदानको जगमा निर्मित संविधानले उत्पीडित समुदायको अधिकार सुनिश्चित गर्ने अत्यधिक प्रयत्न गरेको छ", उहाँले भन्नुभयो, "सङ्घीयतासहित समावेशी र समानुपातिक प्रतिनिधित्वको सिद्धान्तले सयौँ वर्षदेखि उत्पीडनमा परेका जनतालाई अधिकार सम्पन्न बनाएको छ, अब यसको पूर्ण कार्यान्वयनमार्फत जनताको अवस्था बदल्ने बेला आएको छ, यसमा जनताको साथ सहयोग अपरिहार्य छ ।"

अध्यक्ष दाहालको निजी सचिवालयका अनुसार पछिल्लो समय संविधानले स्थापित गरेका जनताका अधिकार कुण्ठित गर्ने चेष्टा भइरहेको उल्लेख गर्दै त्यसका विरुद्ध सबै जनताले र अझ बढी उत्पीडित समुदायले खबरदारी गर्नुपर्ने बताउनुभयो । आफूले सरकारको नेतृत्व गर्दा वर्षौं पुराना तराई मधेशका समस्यालाई ध्यान दिएर काम गरेको उल्लेख गर्दै उहाँले भन्नुभयो, "हामीले सुशासन, सामाजिक न्याय र समृद्धिको 'एजेण्डा'लाई प्राथमिकताका साथ अघि बढाइरहेका छौँ, मैले सरकारको नेतृत्व गरेको बेलामा यी एजेण्डामा पनि अझ बढी मधेशका समस्या समाधानमा ध्यान दिने प्रयास गरेँ ।"

पार्टी प्रतिपक्षमा रहँदा पनि जनताका एजेण्डालाई निरन्तर अघि बढाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै उहाँले जनताका समस्यादेखि संविधानको रक्षा र कार्यान्वयनसम्मका एजेण्डामा पार्टी जनतासँगै एकाकार भएर अघि बढ्ने बताउनुभयो । उहाँले त्यसका लागि स्थानीय पार्टी कमिटीहरूलाई आवश्यक योजना बनाएर अघि बढ्न निर्देशन दिनुभयो ।

त्यसअघि अध्यक्ष दाहालले सिराहकै गोलबजारमा स्थानीयसँग छलफल गर्दै आफूले सुरू गरेका पूर्वाधार निर्माणको अवस्थाबारे जानकारी लिनुभएको थियो । उहाँले गोलबजारवासीले बिकास र सुशासनका विषयमा राखेको चासोलाई गम्भीरतापूर्वक लिएको बताउँदै समग्र मधेशी जनताका अधिकारको सङ्घर्षमा सधैं साथमा रहने दृढता व्यक्त गर्नुभएको अध्यक्ष दाहालको निजी सचिवालयले जनाएको छ ।

धैरै विद्युत् चुहावट मौलापुर, कम सिमरामा

वीरगञ्ज (पर्सा), २५ भदौ (रासस) ।

मधेस प्रदेशका २३ विद्युत् वितरण केन्द्रमध्ये सबैभन्दा धेरै विद्युत् चुहावट रौतहटको मौलापुर वितरण केन्द्रबाट हुने गरेको छ । नेपाल विद्युत् प्राधिकरण मधेस प्रदेश प्रादेशिक कार्यालय जनकपुरका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा मधेस प्रदेशमा सबैभन्दा धेरै विद्युत् चुहावट हुनेमा मौलापुर वितरण केन्द्र रहेको छ । सो केन्द्रबाट ४३ दशमलव ४० प्रतिशतले विद्युत् चुहावट भएको देखिन्छ ।

प्राधिकरण प्रादेशिक कार्यालय प्रमुख मुनिन्द्र ठाकुरका अनुसार मधेसका अधिकांश वितरण केन्द्रबाट विद्युत् चुहावट उच्च हुने गरेको छ । "मधेसका गाउँ-गाउँमा विद्युत् चोरी धेरै भएकाले पनि चुहावटको मात्रा पनि धेरै देखिएको हो", उहाँले भन्नुभयो, "मधेश प्रदेशका २३ वितरण केन्द्रमध्ये सबैभन्दा धेरै चुहावट मौलापुरमा देखिएको छ", उहाँले भन्नुभयो, "यहाँ विशेष गरेर हुकिङ गरेर, मिटरबाट पनि विद्युत् चोरी गर्ने प्रवृत्ति देखिँदै आइरहेको छ । हामीले विद्युत् चोरी गर्नेलाई पक्राउ गरेर आवश्यक जरिवाना गर्दै पनि आइरहेका छौँ ।"

मधेस प्रदेशको दोस्रो धेरै विद्युत् चुहावट हुने वितरण केन्द्रमा पर्छ- बाराको सिम्रनगढ वितरण केन्द्र । सो केन्द्रमा पनि ४३ दशमलव २३ प्रतिशत विद्युत् चुहावट भएको छ । यस्तै तेस्रो धेरै विद्युत् चुहावट हुने वितरण केन्द्रमा मलङ्गा वितरण केन्द्र दर्ज भएको छ । सो केन्द्रबाट पनि गत आवभरिमा ४२ दशमलव ९१ प्रतिशतले विद्युत् चुहावट भएको छ ।

प्रदेशमा सबैभन्दा कम विद्युत् चुहावट हुने वितरण केन्द्रमा सिमरा वितरण केन्द्र रहेको छ । सो केन्द्रबाट विद्युत् चुहावट एक दशमलव ४० प्रतिशतमात्र रहेको छ । दोस्रो सबैभन्दा कम चुहावट हुने वितरण केन्द्रमा मिर्चैया वितरण केन्द्र रहेको छ । सो केन्द्रको विद्युत् चुहावट तीन दशमलव ०१ प्रतिशत छ । त्यस्तै तेस्रो कम विद्युत् चुहावट हुने वितरण केन्द्रमा वीरगञ्ज वितरण केन्द्र पर्छ । सो केन्द्रको चुहावटको हिस्सा पाँच दशमलव ८८ प्रतिशत छ ।

मधेस प्रदेश प्रादेशिक कार्यालय प्रमुख ठाकुरका अनुसार गत आवमा प्रदेशमा विद्युत् चुहावटमा संलग्न रहेको भन्दै सात हजार ९७ जनालाई कारबाही गरेको थियो । प्राधिकरणले गत आवमा विद्युत् चुहावटमा संलग्न रहेको जनाउँदै दुई हजार छ सय ५६ जनालाई पक्राउ गरेर आवश्यक कारबाही गरेको थियो । त्यस्तै गत आवमा नै विद्युत् चुहावटमा संलग्न रहेकाबाट रु छ करोड २० लाख तीन हजार नौ सय ५८ रकम जरिवाना सङ्कलन गरेको थियो ।

वार्षिक शैक्षिक...

चन्द्रभुषण राय, राजबिराज नगरपालिका शिक्षा शाखा प्रमुख भोगेन्द्र यादव, स्थानीय शिक्षा इकाई संयोजक श्रीलाल सरदार, शम्भुनाथ नगरपालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख बिदुर बिक्रम थापा लगायत १८ वटै पालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुखहरुले जिल्लाको शैक्षिक क्षेत्रमा देखिएको समस्या, चुनौती र समाधान बारे आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए ।

वडा अध्यक्ष र सचिवसहित तीन जना घुस रकमसहित पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
जनकपुर, २५ भदौं ।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. २४ का वडा अध्यक्ष र सचिवसहित तीन जनालाई घुस रकमसहित पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा वडाअध्यक्ष ५७ वर्षीय उपेन्द्र सहनी, वडा सचिव ५२ वर्षीय उपेन्द्र शाह र ४५ वर्षका विजय मण्डल छन् ।

अख्तियारको कार्यालय टंगाल र बर्दिबास कार्यालयको संयुक्त टोलीले ४ लाख ५० हजार नगद बरामद गरेको छ । घरबाटो प्रमाणित गरिदिनका लागी उनीहरूले घुस मागेको अख्तियारको प्रारम्भिक अनुसन्धान निष्कर्ष छ ।

उनीहरुलाई कार्यालय परिसरबाट नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान भइरहेको अख्तियारले जनाएको छ ।

लामखुट्टेको टोकाईबाट लाग्ने डेंगुका लक्षण तथा यसबाट बच्ने उपाय

लक्षण

- उच्च ज्वरो आउनु । - जोर्नी र मांशपेशीहरुमा असह्य पीडा हुनु । - आँखाको गेडी दुख्नु । - अत्याधिक टाउके दुख्नु । - शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु ।

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

बच्ने उपाय

- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं । - घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरि झ्याल, ढोकामा जालीवा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं । - घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं । - पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं । - अध्यँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधी छर्कने गरौं ।

अनुरोधकर्ता : राजविराज नगरपालिका, सप्तरी

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*