अग्रता साप्ताहिक
Agrata Weekly

वर्ष ४ अङ्क ३ पूर्णाङ्क १२५ | चितवन जि.प्रका.द.नं. १६८/०७२/०७३ चि.जि.हु.का.द.नं. ४/०७३/०७४ | मूल्य रु.५|- (पृष्ठ-६) | २०७६ साउन २१ गते मङ्गलबार (Aug 6, 2019)

सूचना

चितवनबाट आ.व. २०७५/०७६ मा हरेक **शनिबार** प्रकाशित भईरहेको अग्रता साप्ताहिक अब हरेक **मङ्गलबार** प्रकाशित हुने सम्पूर्ण पाठक, विज्ञापनदाता एवम् शुभेच्छुकहरूमा जानकारी गराईन्छ। -सम्पादक

सम्पर्क :
weeklyagrata@gmail.com

अग्रता Agrata Weekly साप्ताहिक

सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोग

शान्ता अधिकारी

भरतपुर। प्रविधिमा सहज पहुँच र इन्टरनेट विस्तारले पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जाल लोकप्रिय बन्दै आएको छ। साथीसँगीसँग निकट हुन, आफ्ना भावना अरूसम्म पुऱ्याउनमात्र नभएर सूचनाको प्रभावकारी माध्यमका रूपमा पनि फेसबुक, ट्विटरजस्ता सामाजिक सञ्जालको भूमिका देखिएको छ। युवकयुवतीमात्र नभई बालबालिका र प्रौढ अवस्थाका सर्वसाधारण पनि सामाजिक सञ्जालमा अभ्यस्त भइरहेका छन्।

लोकप्रियता बढेसँगै सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोग र त्यसका गम्भीर परिणाम पनि सार्वजनिक भइरहेका छन्। प्रहरीले सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोग हुँदा हिंसाका घटना बढेको जनाएको छ। घरपरिवारले बालबालिकाको गतिविधिमा निगरानी गरी सामाजिक सञ्जाललाई सही कामका लागि प्रयोग गर्न सिकाउनसके हिंसाका घटना न्यूनिकरण गर्न सहयोग पुग्ने प्रहरी प्रधान कार्यालय साइबर ब्यूरो काठमाडौंका प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक नविन्द अर्यालको भनाई रहेको छ।

अपरिचित व्यक्तिहरूलाई सामाजिक सञ्जालमा साथी बनाउँदा उनीहरूले व्यक्तिको चरित्र हत्या गर्ने, यौन शोषण गर्ने जस्ता गलत कामहरू गर्ने गरेको प्रहरीको भनाइ छ।

पछिल्लो समय विदेशी नागरिकले बालबालिकालाई प्रालोभनमा पारेर दुर्व्यवहार गर्ने भएकाले अभिभावक समेच सचेत हुनुपर्ने प्रहरी प्रधान कार्यालय साइबर ब्यूरो काठमाडौंका प्रहरी वरिष्ठ उपरीक्षक नविन्द अर्यालले बताए। वित्तीय अपराधको अनुसन्धान र साइबर अपराधको घटना अनुसन्धानका लागि प्रहरीलाई ठूलो चुनौती रहेको उनको भनाई छ। साइबर अपराध अनुसन्धान र मुद्दा चलाउनका लागि प्रहरीमा विशिष्ठकृत विभागको गठन भएकाले यसको नेटवर्क जिल्लासम्म विस्तार गर्नु आवश्यक रहेको ३ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका प्रमुख प्रहरी नायब महानिरीक्षक शेरबहादुर बस्नेतले बताए।

चेतनाको कमीका कारण सामाजिक सञ्जालबाट आपराधिक क्रियाकलाप हुने गरेको भन्दै यस्तालाई विद्युतीय कारोबार ऐन, २०६३ अनुसार कारबाही गरिने उनले बताए।

सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोगका कारण विशेषगरि महिला तथा किशोरीहरू हिंसामा पर्ने गरेका छन्। यौन हिंसा र दुर्व्यवहारबाट जोगिनका लागि सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्तिलाई साथी बनाउन नहुनेमा जोड दिइएको छ।

देशभरी सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोग बढ्दै गएकाले सबै जिल्लामा साइबर मुद्दा हेर्नुपर्ने माग गरिएको छ।

सामाजिक सञ्जालको दुरूपयोगका कारण महिलाहरूले पीडा खेप्दै आएकाले यसको सदुपयोग गर्नुपर्ने अधिकारकर्मी एवम् सामुदायिक सेवा केन्द्र नारायणगढकी अध्यक्ष मिना खरेलले बताइन्।

प्रहरीले अहिले विद्यालयदेखि विभिन्न जिल्लामा पालिका समिति निर्माण गरेर गाउँगाउँमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ।

नेपाल प्रहरीको अपराध अनुसन्धान महाशाखा काठमाडौंमा गत वर्ष सामाजिक सञ्जाल दुरूपयोगका एक हजार चार सय ९८ मुद्दा परेका छन्। यौन हिंसा, दुर्व्यवहार र ठगीबाट जोगिनका लागि सामाजिक सञ्जालको प्रयोगलाई सुरक्षित बनाउन आवश्यक छ।

नेपाल प्रहरीले समाजमा अपराध नियन्त्रण गरी शान्ति सुरक्षा कायम गर्न गत वर्षको कार्तिक देखि समुदाय-प्रहरी साझेदारी अभियान शुरू गरेको थियो।

उक्त अभियानका कारण समुदाय र प्रहरीको सम्बन्ध प्रगाढ बन्दै गएको र आपराधिक घटना बाहिर ल्याउन सहयोग पुगेको प्रहरीको निष्कर्ष छ।

नेपालको संविधानमा आदिवासी जनजातिको अधिकार

नेपालको संविधानमा आदिवासी जनजातिको हक अधिकार देहाय बमोजिम व्यवस्था गरिएको छ।

- समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने ।
- जातिय, क्षेत्रीय र भाषिक विभेदको अन्त्य गर्ने ।
- सामान्य कानूनको प्रयोगमा उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जात, जाति वा अन्य कुनै आधारमा भेदभाव नगरिने,
- सामाजिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले पिछडिएका आदिवासी, आदिवासी जनजाति लगायत नागरिकको संरक्षण, सशक्तीकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्ने ।
- नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक नेपाली समुदायलाई कानून बमोजिम आफ्नो मातृभाषामा शिक्षा पाउने र त्यसका लागि विद्यालय तथा शैक्षिक संस्था खोल्ने र सञ्चालन गर्ने हक हुने ।
- नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक नेपालीसमुदायलाई आफ्नो भाषा, लिपि, संस्कृति, सांस्कृतिक सभ्यता र सम्पदाको संवर्धन र संरक्षणगर्ने हक हुने ।
- सामाजिक रुपले पछाडि परेका, आदिवासी, आदिवासी जनजाति समेतलाई समावेशी सिद्धान्तका आधारमा राज्यको निकायमा सहभागी हुन पाउने सामाजिक न्यायको हक हुने ।
- राष्ट्रिय सम्पदाको रुपमा रहेका कला, साहित्य र सङ्गीतको विकासमा जोड दिने,
- समाजमा विद्यमान धर्म, प्रथा, परम्परा, रीति तथा संस्कारका नाममा हुने सबै प्रकारका विभेद, असमानता, शोषण र अन्यायको अन्त्य गर्ने ।
- देशको सांस्कृतिक विविधता कायम राख्दै समानता एवं सहअस्तित्वका आधारमा विभिन्न जातजाति र समुदायको भाषा, लिपि, संस्कृति, साहित्य, कला, चलचित्र र सम्पदाको संरक्षण र विकास गर्ने ।
- आदिवासी जनजातिको पहिचान सहित सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने अधिकार सुनिश्चित गर्न अवसर तथा लाभका लागि विशेष व्यवस्था गर्ने ।
- आदिवासी जनजातिसँग सरोकार राख्ने निर्णयहरुमा सहभागी गराउने ।
- आदिवासी जनजाति र स्थानीय समुदायको परम्परागत ज्ञान, सीप, संस्कृति, सामाजिक परम्परा र अनुभवलाई संरक्षण र संवर्धन गर्ने ।
- राज्यको संरचना गर्दा समानतामा आधारित समतामूलक समाज, समावेशी प्रतिनिधित्व र पहिचानको संरक्षण गर्ने ।
- राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपति फरक फरक लिंग वा समुदायको हुने ।
- समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनका लागि राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिंदा समावेशी आधारमा गर्ने ।
- संवैधानिक निकायको रूपमा नेपालमा एक आदिवासी जनजाति आयोग रहने ।
- नेपाली सेनामा आदिवासी जनजाति समेतको प्रवेश समानता र समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गरिने ।
- नेपाली राजदूत र विशेष प्रतिनिधिसमावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।
- संवैधानिक अंग र निकायका पदमा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।

नेपाल सरकार
कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

चेपाङ महिला सशक्तिकरण योजना

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर। चितवनका दुई पालिकामा चेपाङ महिला सशक्तिकरण परियोजना सुरू भएको छ। आर्थिक र सामाजिक हिसावले पछाडी परेका चेपाङ महिलाहरूलाई राज्यको मुल प्रवाही करणमा ल्याउने उद्देश्यले चितवनको कालिका नगरपालिका र इच्छाकामना गाउँपालिकामा दुई बर्षे परियोजना सुरू गरिएको कार्यक्रम संयोजक जनक कार्कीले जानकारी दिए।

अन्डेफको सहयोगमा डेक नेपालले परियोजना सुरू गरेको हो। परियोजनाले चेपाङ महिलाहरूको क्षमता विकास र सशक्तिकरणको क्षेत्रमा काम गर्ने छ। महिलाको विकासको लागि पुरूषको साथ अनिवार्य हुने भएकाले चेपाङ पुरूषहरूलाई पनि परियोजनामा समेट्ने लक्ष्य रहेको छ।

परियोजनाले चेपाङ बस्तीमा महिलाहरूको समुह बनाएर बचत गर्ने, परिचालन गर्ने र समुह मार्फत नै स्थानीय निकायमा हुने निणर्य प्रक्रियामा सहभागी हुन सक्ने बनाइने साप नेपालका कार्यकारी निर्देशक नरेन्द्रप्रसाद जोशीले जानकारी दिए। चेपाङ महिला महिलाहरूलाई स्थानीय तहमा बजेट बाँडफाँड र निर्णय प्रक्रियामा सहभागी हुन सक्ने क्षमताको विकास गरिने उनले बताए। चेपाङ महिलाको क्षमता विकासको लागि क्षमता विकास र सशक्तिकरणका कार्यक्रम सञ्चालन गरिने छ।

परियोजनाले चेपाङ महिलाहरूलाई सामाजिक जवाफदेहिता विधिहरू, सामुदायिक अंकपत्र, सामाजिक लेखापरीक्षण, लैगिक मैत्री बजेट सोधखोज र सार्वजनिक सुनुवाईका अध्यासहरू गराउने छ। परियोजना आइतवार देखि औपचारिक रूपमा सुरू भएको छ।

प्रदेश साँसद सन्तबहादुर चेपाङ र कालिकाका मेयर खुमनारायण श्रेष्ठले सयुक्त रूपमा परियोजनाको उद्घाटन गरेका थिए। सो अबसरमा उनले डेक नेपालले चेपाङ महिलाको सशक्तिकरणसंगै चेपाङको शिक्षा र आयआर्जनको लागि काम गर्नुपर्ने बताए। सो परियोजना अन्तर्गत डेक नेपालको सौराहा स्थित कार्यालयमा चेपाङ महिलाहरूका लागि पाँच दिने क्षमता विकास तालिम सुरू भएको छ।

तालिममा स्थानीय श्रोत व्यक्तिको रूपमा छनौट भएका २० जना चेपाङ महिलाहरूको सहभागिता रहेको छ। तालिम पाँच दिन सम्म चल्ने छ। डेक नेपालकी अध्यक्ष शिखा श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा इच्छाकामना गाउँपालिकामा वडाध्यक्ष भूपेन्द्र चेपाङ, कालिकाका वडाध्यक्ष कृष्णबहादुर प्रजा, नेपाल चेपाङ संघका अध्यक्ष लक्ष्मण चेपाङ, जिल्ला गैरसहकारी महासंघ चितवनका अध्यक्ष सुरेश अधिकारी लगायतले मन्तव्य राखेका थिए।

भण्डारीलाई खेलकुदमा स्वागत

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर। तीन नम्बर प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का नवनियुक्त सदस्य सचिव सूर्य भण्डारीलाई जिल्ला खेलकुद विकास समिति चितवन सहित जिल्लामा क्रियाशील सम्पूर्ण खेलकुद संघहरूले स्वागत गरेका छन्। आइतबार भरतपुरमा औपचारिक कार्यक्रम गर्दै सदस्य सचिव भण्डारीलाई स्वागत गरिएको हो।

स्वागत कार्यक्रममा सदस्य सचिव भण्डारीले आफूले यस्तो काम गर्छु भनेर सपना बांड्न भन्दा पनि नयां तरिकाले खेलकुदको विकास गर्ने बताए। खेल क्षेत्रको अवस्था बुझेको उल्लेख गर्दै भण्डारीले खेलाडी तथा प्रशिक्षकले दिएको सुझावलाई लिएर अगाडि बढ्ने बताए। खेलकुद क्षेत्र शरीरले मात्रै नभएर दिमागले खेल्ने खेल भएको उल्लेख गर्दै भण्डारीले खेलकुदको विकासका लागि एकेडेमी बनाएर अगाडि बढाउने नीति लिएको बताए।

प्रदेश खेलकुद विकास परिषद् स्वायत्त संस्था भएकाले केन्द्रले हस्तक्षेप गर्न नपाउने भण्डारीको भनाइ थियो। खेलकुदका प्रशिक्षकको सिकाउने काम भएको उल्लेख गर्दै भण्डारीले उनीहरूको स्तर वृद्धि गर्नका लागि विद्यालयमा खेलकुद प्रशिक्षक हुन समेत छुट दिने बताए।

सो कार्यक्रममा राष्ट्रिय तेक्वान्दो संघ चितवनका अध्यक्ष विकास श्रेष्ठले तेक्वान्दो नेपालको लागि सम्भावना बोकेको खेल भएको उल्लेख गर्दै प्रदेश सरकारको ध्यान जानुपर्ने बताए। विद्यालयमा खेलाडीहरू रहने भएकाले निजी विद्यालयले छुट्याएको १० प्रतिशत छात्रवृत्तिमा खेलाडीका लागि समेत विशेष कोटा हुनुपर्ने श्रेष्ठले बताए।

स्वागत कार्यक्रममा प्रदेश खेलकुद विकास परिषद्का सदस्य उत्तम गुरूङले नेपाल खेलकुदमा सम्भावना बोकेको राष्ट्र भएको बताए।

नेपालको खेलकुद क्षेत्र समस्याको पहाड भएको भएपनि यहां धेरै अवसरहरू रहेको गुरूङको भनाइ छ। एथलेटिक्स प्रशिक्षक कान्ति महतो यादवले हरेक खेलाडीका लागि एथलेटिक्स आवश्यक भएपनि आवश्यक पूर्वाधार नभएको बताइन्। उचित खेल मैदान तथा खेल सामग्री नभएको उल्लेख गर्दै यादवले सीप विकासका लागि धेरै प्रकारका सागग्रीको आवश्यक पर्ने बताइन्।

कार्यक्रममा एथलेटिक्स संघ चितवनका अध्यक्ष मानबहादुर रजाली, ब्याडमिन्टन संघ चितवनका अध्यक्ष भरत मल्ल, चितवन जिल्ला भलिबल संघका रमेश विक, क्रिकेट संघका खोज गुरूङ, नेपाल तेक्वान्दो संघका धनबहादुर दरैलगायतले मन्तव्य राखेका थिए। चितवन जिल्ला खेलकुद विकास समितिका कार्यालय प्रमुख रामजी ढकालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा टार्जन श्रेष्ठले स्वागत मन्तव्य राखेका थिए।

चितवनमा ३१ जनामा डेंगु

भरतपुर। जिल्लामा ३१ जनामा डेङ्गुको सङ्क्रमण भेटिएको छ। गत आर्थिक वर्षमा एक हजार ९९१ जनाको रक्त परीक्षण गरिएकामा सो संख्यामा सङ्क्मित भेटिएको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ।

कार्यालयका कीट नियन्त्रक राम केसीका अनुसार भेटिएका सङ्क्मितमध्ये १५ चितवनका र अन्य बाहिरी जिल्लाका हुन्। भरतपुर महानगरपालिका-१, २, ३, १० र ११ का बासिन्दामा सो रोगको सङ्क्रमण भेटिएको थियो। ती क्षेत्रमा बढी संख्यामा सवारीसाधन मर्मत गर्ने स्थानमा लामो समयसम्म पानी जम्ने भएकाले त्यस्तो स्थान जोखिममा रहेको उनको भनाई छ। एजेप्टाई र एडिस एल्बोमेक्टस नामका पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने यो रोग रत्ननगर र राप्ती नगरपालिकामा पनि देखिएको उनले जानकारी दिए।

अग्रता
Agrata Weekly साप्ताहिक

सम्पादक/प्रकाशकः शान्ता अधिकारी
कार्यालय : भरतपुर-११, बसेनी, चितवन
सम्पर्क कार्यालय :
मिडिया क्राफ्ट नेपाल, भरतपुर-१०
मोबाइल नं: ९८५१२३५३११/९८४५३६४१६५
Email : weeklyagrata@gmail.com
Web : www.chitawan.com
मुद्रकः कालिका छापाखाना, नारायणगढ

संसारमा समस्या स्वयम् खडा हुन्छ, गरिरहनु पर्दैन ।-डा. स्वामी रामानन्द गिरी

सम्पादकीय

स्तनपान र बच्चाको स्वास्थ्य

विश्व स्तनपान दिवस, 'स्तनपान : जीवनको आधार' भन्ने नारासहित साताव्यापी रुपमा मनाइँदै छ। शिशुलाई ६ महिनासम्म नियमित स्तनपान गराउन प्रेरित गर्दै एक हप्तासम्म स्तनपान सप्ताह मनाउने गरिएको हो । नवजात शिशुलाई स्तनपान गर्नु/गराउनु आमाको दायित्व र नवजात शिशुको नैसर्गिक अधिकार हो। तर, पछिल्लो चरणमा आएर धेरै आमाले बच्चालाई स्तनपान गराउन छाडेका छन् । स्वास्थ्यकर्मीका अनुसार आमाको पहिलो दूध बच्चाका लागि अमृत समान हुन्छ जसले बच्चामा धेरै रोगहरुसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। आमाको दूधमा रोगाणु नाशक तत्वहरु हुन्छन्। तर अझै पनि यो चेतना नहुँदा बच्चा जन्मेपछि आउने पहिलो दूधलाई मिल्काउने गरिएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वमा धेरैजसो देशमा स्तनपानको अवस्था सन्तोषजनक छैन। आमाको दूधले बच्चाको स्वास्थ्यमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

नेपालमा एक सयमध्ये करिब ५५ जना शिशुलाई जन्मेको एक घण्टाभित्रै स्तनपान गराइन्छ । तथापी, पहिलो एक घण्टाभित्र स्तनपान नगराइने बाँकी शिशुको जीवन भने मृत्यु र रोगको उच्च जोखिममा हुने र उनीहरूले निरन्तर रूपमा स्तनपान गर्ने सम्भावना पनि कम हुने युनिसेफ र विश्व स्वास्थ्य संगठनको नयाँ प्रतिवेदनले देखाएको छ ।

प्रतिवेदनले जीवनको पहिलो घण्टामा स्तनपान गराएका नवजात शिशु जीवित रहने सम्भावना धेरै हुने देखाएको छ । केही घण्टामात्र ढिलो स्तनपान गराउनाले पनि जीवन जोखिममा पार्न सक्छ। आमा र शिशुबीचको प्रत्यक्ष स्पर्श र स्तनपानले आमाको दूध र विगौती दूध उत्पादनमा सहयोग पुग्छ। विगौती दूध एकदमै पोषिलो हुने तथा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीका लागि शक्तिशाली हुने भएकाले यसलाई शिशुको 'पहिलो खोप' को रूपमा पनि लिइन्छ।

नेपाल जनसांख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०१६ का अनुसार, जीवनको पहिलो एक घण्टामा स्तनपान गराउनेको संख्या प्रदेश नं. ७ मा सबैभन्दा धेरै (७०.७ प्रतिशत) छ भने प्रदेश नं. २ मा सबैभन्दा कम छ (४५.३ प्रतिशत) छ। प्रदेश नं. २ मा जन्मिएका शिशुमध्ये लगभग आधालाई उनीहरूको जीवनको पहिलो तीन दिनमा मह, पानी, अन्य दूधजस्ता पदार्थ खुवाइने गरिएको छ।

यस्तै, आमाले जति धेरै पटक शिशुलाई दूध चुसाउँछिन् त्यति नै बढी अस्थायी गर्भनिरोधको अवधी बढेर जान्छ। बाल्यकालमा प्रशस्त मात्रामा आमाको दूध खान नपाएकालाई मधुमेह रोग लाग्ने सम्भावना रहन्छ । उनीहरुको वृत्तिविकाससमेत असर पर्दछ। जन्मेको एक घण्टाभित्रै स्तनपान गराउने कुरा महत्वपूर्ण भएपनि, धेरै नवजात शिशु विभिन्न कारणले गर्दा स्तनपानको लागि लामो समय प्रतिक्षा गर्न बाध्य छन् । यसैले स्तनपानको समस्यालाई सुल्झाएर शिशुलाई स्वस्थ बनाउनुपर्छ ।

अग्रता साप्ताहिकमा
समसामयिक विषयमा
लेख, रचना पठाउनुहुन अनुरोध छ ।
लेख, रचना हाम्रो इमेल ठेगाना
weeklyagrata@gmail.com
मा पठाउन सक्नु हुनेछ ।
स्तरीय लेख रचनालाई
स्थान दिईने छ ।
-सम्पादक

अग्रता
Agrata Weekly साप्ताहिक

आरक्षणको मर्म विपरित

मधेसी युवाहरु निकै आक्रोशित छन्, लोक सेवा आयोगको विज्ञापनलाई लिएर । प्रदेश २ का मुख्यमन्त्रीले पनि यसको विरोध गर्दै कानुनी उपचार खोज्ने भनिसकेका छन्। सत्तारुढ नेकपाका मधेसी नेता एवं मन्त्री प्रभु साहले यस विज्ञापनलाई खारेज गर्नुपर्ने भन्दै विज्ञप्ति जारी गरेका छन् ।

महिला आवाज-रीता साह

राजपाले पनि यसप्रति बेखुसी जाहेर गरेको छ। विज्ञापन भएपछि सामाजिक सञ्जालमा दलित र आदिवासी जनजाति समुदाय युवाहरुले व्यापक विरोध गरिरहेको देखिन्छ।

आयोगले विज्ञापन गरेको ९ हजार १ सय ६१ सिटको वितरण हेर्दा महिला, आदिवासी जनजाति, मधेसी, दलित लगायतका आरक्षित समूहको पद संख्या न्यून छ। उदाहरणका लागि, आयोगको धनकुटा कार्यालयका नाममा भएको विज्ञापनमा सामान्य प्रशासन अधिकृतका लागि कुल ७७ सिटमा आवेदन मागिएको छ।

कानुनी व्यवस्थाअनुरुप खुलातर्फ ५५ प्रतिशतको हिसाबले ४२ सिट हुनुपर्ने थियो, तर ५४ सिटका लागि भनिएको छ । आरक्षण तर्फ ४५ प्रतिशतको हिसाबले ३५ सिट हुनुपर्नेमा २३ मात्र तोकिएको छ । त्यसमा मधेसी कोटा ८ हुनुपर्नेमा ४ मात्र छुट्याइएको छ। यो कुनै हिसाबले मिल्दैमिल्दैन । त्यही विज्ञापनमा सामान्य प्रशासन (सहायक) पदका लागि खुलातर्फ १२५ सिटमा आवेदन मागिएकोमा मधेसी कोटामा केवल २ सिट छुट्याइएको छ। सबै पद र समूहका लागि पद निर्धारण यसै प्रकारले गरिएको छ। यसले सिट आरक्षित समूहको घटाएर खुलातर्फ बढाएको छ।

कर्मचारी समायोजन ऐन, २०७५ ले पदपूर्ति सम्बन्धी दुइटा व्यवस्था गरेको छ । पहिलो, प्रदेश लोकसेवा आयोग गठन नभएका खण्डमा र स्थानीय तहबाट पदपूर्तिको अनुरोध आएमा कानुनबमोजिम उम्मेदवार सिफारिस गर्नेछ।

दोस्रो, यसरी पदपूर्ति गर्दा प्रचलित कानुनमा भएको व्यवस्थाअनुसार पद निर्धारण गर्नुपर्ने हुन्छ। प्रचलित कानुन भनेको निजामती ऐन, २०४९ को दफा ७ अनुसार गर्नुपर्ने हो । उक्त दफामा खुला प्रतियोगिताद्वारा पूर्ति हुने पदमध्ये ४५ प्रतिशत समावेशी समूहका लागि छुट्याउनुपर्ने व्यवस्था छ । तर अहिले आयोगले निजामती ऐनको व्यवस्थालाई बेवास्ता गरी सिट निर्धारण गरेको छ, जुन कानुनसम्मत छैन।

आयोगको १० वर्षयताको अभ्यास हेर्दा अधिकृत स्तरको कर्मचारी भर्ना गर्दा समग्र देशलाई एउटा इकाइ (युनिट) मानेर माग भएका पदको ५५ प्रतिशत खुल्ला र ४५ प्रतिशत आरक्षित सिटका लागि छुट्याइँदै आएको थियो । त्यस्तै, सुब्बा र खरिदारको पदपूर्ति गर्दा अञ्चललाई एउटा युनिट मानेर माग गरिएका पदमध्ये ५५ प्रतिशत खुल्ला र ४५ प्रतिशत आरक्षित सिट छुट्याइन्थ्यो । अहिलेको विज्ञापनमा गाउँपालिका र नगरपालिकालाई एउटा युनिट मानेर पद निर्धारण गरिएको छ।

त्यसकारण कुल सिट संख्या ससाना समूहमा टुक्रिन गई आरक्षित समूहको सिट संख्या घट्यो। यसको असर आरक्षित समूह (मधेसी, जनजाति आदिवासी, दलित, अपाङ्ग, पिछडिएका वर्ग) लाई परेको हो । प्रदेशहरु वा सम्पूर्ण देशलाई युनिट मानेर विज्ञापन गर्दा निश्चित रुपमै आरक्षित समूहहरुको सिट बढ्नेछ।

संविधानले दुई तहका लोक सेवा आयोगको संरचनाको व्यवस्था गरेको छ– एउटा केन्द्रीय कार्यालय र तीन सदस्यीय प्रदेश कार्यालय। तर अहिलेको विज्ञापन न केन्द्रका आधारमा गरिएको छ न त प्रदेशका आधारमा। संविधानमै व्यवस्था नभएको अञ्चललाई ब्युँताइएको छ । यसले प्रदेश लोक सेवाको व्यवस्थालाई लत्याएको देखिन्छ । अर्थात्, प्रदेशले गर्नुपर्ने पदपूर्तिको व्यवस्थालाई कटौती गरेर पुरानै संरचनालाई व्युँताउने कोसिस गरेको देखिन्छ, जुन संविधानको मर्मविपरीत छ ।

कर्मचारी समायोजन ऐन, २०७५ लाई अहिले जुन हिसाबले मन्त्रिपरिषद्बाट पारित गरी विज्ञापन निकालिएको छ, त्यही बदनियतपूर्ण छ । किनभने छलफलमा रहेको निजामती विधेयक, २०७५ लाई पारित गर्नुको सट्टा अन्य कानुन बनाएर विज्ञापन गर्नुबाटै सरकारको नियतमा प्रश्न तेर्सिएको छ । निजामती ऐनबमोजिम व्यवस्था गर्ने भनिए पनि लोक सेवा आयोगले आरक्षित समूहको सिट घट्ने गरी पद निर्धारण गरेको छ । यसबाट आयोग आरक्षणविरोधी हो कि भनी संशय उब्जाएको छ।

राज्यलाई समावेशी बनाउन अन्तरिम संविधान, २०६३ ले मधेसी, आदिवासी जनजाति, दलित, महिला, अपाङ्ग र पिछडिएका वर्गका लागि आरक्षणको व्यवस्था गरेको थियो । अहिलेको संविधानमै समानता र सामाजिक न्यायको सिद्धान्तलाई स्वीकार गरिएको छ । तर, लोक सेवा आयोगले गरेको हालको विज्ञापनले संविधान, समावेशीकरण र सामाजिक न्यायको सिद्धान्तको मूल मर्मलाई नै नकारेको देखिन्छ।

कान्तिपुरबाट साभार

सिनर्जी एफ.एम. ९१.६
91.6 MHz
चितवनको आवाज
बहान सबेरै पौने ६ बजे,
सिनर्जी डायरी
पत्रपत्रिकामा छापिएका देश विदेशका ताजा खबर
साथमा, विचार एवम् विश्लेषण
सिनर्जी डायरी
सुन्न नविर्सनुहोला
लोकप्रिय रेडियो सिनर्जी एफ.एम. ९१.६ मेगाहर्जमा

चितवन इन्जिनीयरिङ क्याम्पस सञ्चालनमा

सुशील पराजुली

भरतपुर । त्रिभूवन विश्वविद्यालय इन्जिनीयरिङ अध्ययन संस्थानको आंगिक क्याम्पसको रूपमा भरतपुर महानगरपालिका वडा नम्बर १५ मा चितवन इन्जिनीयरिङ क्याम्पस सञ्चालनमा आएको छ।

भरतपुर महानगरपालिकासंगको सहकार्यमा रामपुरमा इन्जिनीयरिङ क्याम्पसको सञ्चालन गरिएको हो । त्रिभुवन विश्वविद्यालयले पाउने रामपुरको ४० बिघा जमिनमा इन्जिनीयरिङ कलेज सञ्चालनमा आएको हो। आंगिक क्याम्पस शुभारम्भ कार्यक्रममा त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपकूलपति प्राध्यापक डाक्टर तीथ खनियाले ३० वर्षपछि सरकारको लगानीमा इन्जिनियरिङ कलेज सञ्चालन हुन लागेको बताए। चितवन इन्जिनियरिङ कलेजलाई नमुना इन्जिनियरिङ कलेजको रूपमा अगाडि बढाउने खनियाको भनाइ छ।

सो कार्यक्रममा भरतपुर महानगरपालिकाकी प्रमुख रेनु दाहालले इन्जिनीयरिङ कलेजका लागि ६ महिनादेखि तयारी भइरहेकोमा यश शैक्षिक सत्रबाट पढाइ सुरू गर्न सफल भएको बताइन् । महानगरले खुल्ला विश्वविद्यालय सञ्चालनका लागि समेत तयारी थालेको दाहालको भनाइ छ।

कार्यक्रममा इन्जिनियरिङ अध्ययन संस्थानका डिन रामचन्द्र सापकोटाले चितवनमा कम्प्युटर इन्जिनीयरिङ अध्ययन गराउने बताए । त्रिविको इन्जिनीयरिङ तर्फ सात वटा कार्यक्रम रहेको उल्लेख गर्दै सापकोटाले यहां कलेज स्थापनाका लागि १९ अर्ब रूपैयां छुट्याइएको बताए।

कार्यक्रममा ३ नम्बर प्रदेशसभा सदस्य विजय सुवेदी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी नेकपा चितवनका अध्यक्ष यमबहादुर परियार, नेपाली कांग्रेस चितवनका सभापति जीतनारायण श्रेष्ठ, भरतपुर महानगरपालिकाकी उपप्रमुख पार्वती शाहलगायतले मन्तव्य राखेका थिए। आगामी मंसिरबाट स्नातक तहको कम्प्युटर इन्जिनियरिङको पढाइ सुरू हुँदैछ। पहिलो कार्यक्रममममा ४८ जना विद्यार्थीले पढ्न पाउने बताइएको छ। ००००

उता हेटौंडामा वन संकायको भवन निर्माण गर्न नपाएपछि कृषि तथा वनविज्ञान विश्वविद्यालयले रामपुरमा त्रिविलाई इन्जिनियरिङ क्याम्पस सञ्चालन गर्न नदिने चेतावनी दिएको छ । त्रिविले रामपुरमा भरतपुर महानगरपालिकाको सहयोगमा इन्जिनियरिङको कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने तयारी अघि बढाएको छ। त्रिविअन्तर्गतको इन्जिनियरिङ अध्ययन संस्थानले रामपुरमा चितवन इन्जिनियरिङ क्याम्पसको नाममा विद्यार्थी भर्ना गर्न भन्दै प्रवेश परीक्षा आह्वान गरेको छ। विश्वविद्यालय अनुदान आयोगबाट एक करोड रकम पाएपछि त्रिविले रामपुरमा यस वर्ष बीई कम्प्युटर र बीई सिभिल तर्फ ४८ र ४८ सिट गरी जम्मा ९६ सिटका लागि भर्ना आह्वान गरेको छ । इन्जिनियरीङ विद्याका १६ वटा कार्यक्रम र शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूलाई आवासीय रूपमा नै राखेर पढाउने भावी योजना त्रिविको छ। साउनदेखि नै कक्षा सुरू गर्न हाल रामपुरको कभर्ड हललाई प्रशासकीय भवन बनाएर काम अगाडि बढाउने तयारी छ । तर, कृषि तथा वनविज्ञान विश्वविद्यालयका रजिष्ट्रार प्राडा. मनराज कोलाक्षपतिले हेटौंडामा आफूहरूको संकाय भवन निर्माणको काम रोकेको त्रिविलाई रामपुरमा इन्जिनियरिङको कार्यक्रम सञ्चालन गर्न नदिइने बताए।

यता त्रिविका उपकुलपति प्रा डा तीर्थ खनियाँले रामपुरमा इन्जिनियरिङ क्याम्पस स्थापना गरेर छाडिने अडान लिएका छन्। उनले त्रिविको जग्गामा क्याम्पस स्थापना गर्न अवरोध गर्न कसैले नसक्ने बताए। सम्पत्ति बाँडफाँडको विषयलाई लिएर त्रिवि र एएफयूबीच लामो समयदेखि विवाद रहँदै आएको छ । उच्च अदालतको पछिल्लो फैसलाले यी दुई विश्वविद्यालयबीच मनमुटाव झन् बढेको छ । एएफयूले भवन अभावमा स्नातक तथा स्नातकोत्तर तहको अध्ययन बिहान, दिउँसो र साँझ तीन सिफ्टमा चलाउँदै आएको छ । पानी चुहिएर कक्षामा पढाउन समस्या भएपछि हेटौंडामा नयाँ भवन बनाउन लागिएको थियो ।

विरही बिरामी भएपछी खर्च अभाव

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर । पाँच दशकदेखि पत्रकारिता र साहित्य क्षेत्रमा क्रियाशील रेशम विरही क्यान्सर रोगसँग लडिरहेका छन ।

चितवन, काठमाडौँ र नेपालगञ्जमा रहेर विभिन्न पत्रपत्रिकामा काम गरिसकेका विरहीका नौ वटा कृति प्रकाशित भइसकेका छन्। हाल भरतपुर महानगरपालिका वडा नं १६ मा बसोबास गर्दै आएका विरहीको ठूलो आन्द्रामा क्यान्सर देखिएको छ। उनले बिपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालमा उपचार गराइरहेका छन । पहिलो चरणको केमोपछि घरमा आराम गरिरहेका विरहीलाई १५ दिनको फरकमा चारपटक केमो दिएपछि आन्द्राको शल्यक्रिया गर्ने चिकित्सकले जनाएका छन्। शल्यक्रियापछि पेट स्क्यान गरेर क्यान्सर बाँकी रहे नरहेको हेर्न सकिने चिकित्सकले सुझाएको उनले बताए।

जीवनभर पत्रकारिता र साहित्यमा लागे पनि आर्थिक उपार्जन गर्न नसकेकाका विरहीको उपचारमा भने ठूलो धनराशि खर्च हुने देखिएका छ। यही उपचार गर्दा रू २० लाख हाराहारी खर्च हुने अनुमान गरिएको छ।

उनको उपचार सहयोगार्थ चितवन र नेपालगञ्जका पत्रकारले आर्थिक संकलन गर्ने तयारी गरेका छन् । नेपाल पत्रकार महासंघ चितवनका अध्यक्ष राधेश्याम खतिवडाले अस्पतालमा उपचार गर्दा केकति सहुलियत गर्न सकिन्छ त्यसको पहल गर्दै आर्थिक सङ्कलनका लागि तयारी गरिरहेको बताए।

नेपाल पत्रकार महासंघ चितवन शाखाका सदस्यसमेत रहेका विरही पछिल्लो समय साहित्यिक कार्यक्रममा बढी क्रियाशील छन। छैसठ्ठी वर्षीय विरहीले विसं २०२८ मा मातृभूमि पत्रिकाबाट पत्रकारिता शुरू गरेका हुन । प्रतिध्वनि, हिमाली हुलाक, मुलुकी आवाज, नेपाल समाचारपत्र, अभिनन्दन, समानान्तर दैनिक र भरतपुर मासिक पत्रिकामा सम्पादनको भूमिका गरिसकेका छन।

उनी नेपालगञ्जको कालपृष्ठ दैनिकको अतिथि सम्पादक हुन भने यहाँको चितवन पोष्टसहित विभिन्न राष्ट्रिय र स्थानीय पत्रिकामा स्तम्भकारका रूपमा काम गरिसकेका छन। उनको विसं २०३६ मा पहिलो कृति मूलाको बोक्रा कविता सङ्ग्रह प्रकाशित भएको थियो भने पछिल्लो कृति प्रेमदासको डायरी विसं २०७४ मा प्रकाशित भएको छ । यसबीचमा उनका भित्तामा रंग, मंगली गुप्ताको पान, आधारभूत पत्रकारिता पाठ्यपुस्तकलगायतका नौ वटा पुस्तक प्रकाशित भएका छन्। उनले दुई वटा पुस्तक प्रकाशनको तयारी भए पनि आफू बिरामी भएपछि रोकिएको जानकारी दिए।

अब विदेशमा DHLबाट सस्तोमा पार्सल कुरियर गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनु होला।

www.dhl.com
www.aramex.com
शंकरसिंह गुरूङ्ग
मो.: ९८४६३५०५८७
९८११८७१५३०
फोन: ०५६-२२९५१५
सुपर फास्ट कुरियर प्रा. लि.
शहीदचोक, पिया मार्केट, नारायणगढ (सन्चो फर्माको पछाडी)
DHL EXPRESS
विदेशका लागि चिठी पार्सलमा ४०% छुट।
aramex delivery unlimited
अब स्वदेश तथा विदेशका लागि चिठ्ठी, पार्सल, औषधी छिटो भन्दा छिटो पठाउनु परेमा सिधै अफिसमा आएर बुक गरेमा सस्तोमा पठाईन्छ।
यहाँबाट हङ्कङ्मा मासुको सुकुटी र खानेकुराहरु पठाइन्छ।
FedEx SKYNET WORLDWIDE EXPRESS DPEX WORLDWIDE UNITED Air Express TNT EXPRESS
आइतबार देखि शुक्रबार : बिहान ९ बजे देखि बेलुका ७ बजे सम्म (शनिबार अफिस बन्द हुनेछ)

क्यान्सरबाट बचौं र बचाऔं

क्यान्सर रोग लागेमा शरीरमा भएको कोषहरु असामान्य र अनियन्त्रित रुपले बृद्धि भएर अन्य भागमा पनि सर्दछ । क्यान्सर एक जटील रोग भएता पनि ४० प्रतिशत रोकथाम गर्न सकिने, एक तिहाई क्यान्सर समयमा उपचार गरी निको पार्न सकिने र बाँकीलाई पनि उचित उपचारबाट आयु लब्याउन सकिन्छ ।

त्यसैले निम्न चिन्ह र लक्षणहरु देखिएमा क्यान्सर पनि हुन सक्ने भएकोले नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा क्यान्सर अस्पतालमा परीक्षण गराउनु पर्दछ:

- ❑ लामो समयसम्म खोकी निको नहुनु, खकारमा रगत देखा पर्नु ।
- ❑ खाना निल्न गाऱ्हो हुनु, स्वर परिवर्तन वा धोद्रो हुनु ।
- ❑ लामो समयसम्म कब्जियत हुनु, पातलो दिसा हुनु, दिसामा रगत देखापर्नु ।
- ❑ महिलाहरुमा महिनावारी नभएको बेलामा रगत देखिनु वा सहवास गर्दा रगत देखा पर्नु ।
- ❑ स्तनमा गाँठागुँठीहरु देखिनु, मुन्टोबाट रगत मिसिएको दूध आउनु ।
- ❑ शरीरमा गिर्खा, गाँठागुँठी देखिनु ।
- ❑ शरीरमा भएका कोठी र मुसाहरुको रंग बदलिनु वा आकार परिवर्तन हुनु ।
- ❑ छोटो समयमै शरीरको वजन घट्नु, रक्त अल्पता देखिनु ज्वरो आइरहनु ।
- ❑ धेरै दिनसम्म टाउको दुखिरहनु, वान्ता हुनु, रिंगटा लाग्नु, आँखा धमिलो देखिनु वा कम्पन (मृगी) आउनु ।

निम्न उपाय अपनाएमा क्यान्सर रोगबाट बच्न सकिन्छ :

- ❑ चुरोट, बिडी, खैनी, सूर्ती, जाँड रक्सीको सेवन नगर्ने ।
- ❑ अखाद्य रंग, रासायनिक मल, किटनासक औषधि प्रयोग गरिएका खानेकुराहरु नखाने ।
- ❑ चिल्लो बोसोयुक्त खानेकुराहरु र धेरै नून नखाने ।
- ❑ बासी, सडेगलेको, ढुसी परेको खानाहरु र पोलेर डढेको मासुहरु नखाने ।
- ❑ मौसम अनुसारको हरियो सागपात, तरकारी र फलफूल दिनहुँ खाने ।
- ❑ धुलो, धुँवा, तथा वातावरणीय प्रदुषणबाट जोगिने ।
- ❑ महिलाहरुले नियमित रुपले गर्भासय स्रावको परीक्षण गर्ने ।
- ❑ स्तनमा गिर्खा, गाँठागुँठी छ छैन प्रत्येक महिना राम्ररी छामेर हेर्ने र फेला परेमा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श लिने।
- ❑ आफ्नो गुप्ताङ्ग नियमितरुपले सफा राख्ने ।
- ❑ दिनहुँ शारीरिक व्यायाम गर्ने, अनावश्यक मोटापन घटाउने ।

बी.पी. कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पताल

क्यान्सर रोकथाम, नियन्त्रण तथा अनुसन्धान विभाग

भरतपुर, चितवन, नेपाल

तपाईंको यो साता - ज्यो. पं. हरिशरण उपाध्याय
(२०७६ साउन २१ गतेदेखि साउन २७ गतेसम्म)

मेष: *वादविवादले धन र मान हानि गराउन सक्छ । प्रियजनसँगको भेटघाटले सुरूआत रमाइलो रहनेछ । लगनशीलताले राम्रै फाइदा दिलाउनेछ । व्यापारिक यात्राको प्रक्रिया अघि पढ्न सक्छ । तर अर्थ उपार्जन राम्रै भए पनि आकस्मिक खर्च बढ्न सक्छ । मंगलबारपछि विरोधीहरु बढ्नाले काममा चुनौती देखापर्न सक्छ ।*

वृष: *आयस्रोत बढ्नुका साथै धन संग्रह हुनेछ । लगनशीलताले कीर्तिमानी दिलाउन सक्छ । आम्दानी बढ्नाले धेरै काममा सफलता हातलागी हुनेछ । पछिसम्म फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्ने मौका छ । पहिलेका कामबाट राम्रै उपलब्धि हातपार्ने समय छ ।*

मिथुन: *अप्ठ्यारो परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपर्ला । नियमित काममा बाधा पुग्न सक्छ । ईर्ष्या गर्नेहरु बढ्नेछन् भने विरोधीहरुले आफ्ना कमजोरीको फाइदा उठाउन सक्छन् । काम गरेर पनि जस नपाइनाले मन खिन्न रहनेछ ।*

कर्कट: *मंगलबारदेखि केही अनियन्त्रित खर्च पनि हुनेछ । अर्थ अभावले काम समेत रोकिन सक्छ । कर्मप्राप्तिको समय छ । प्रारम्भमा एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । आफन्त र साथीभाइबाट काममा सहयोग मिल्नेछ ।*

सिंह: *केही अवसर प्राप्त भए पनि विवादले अप्ठ्यारोमा पार्न सक्छ । आलोचकहरुले आफ्ना छिद्र खोतल्ने प्रयत्न गर्लान्, गोपनीयतामा विशेष ध्यान पुर्याउनुहोला । मंगलबार र बुधबार स्थितिमा सुधार आउनुका साथै रोकिएका काम सम्पादन हुनेछन् ।*

कन्या: *छोटो समयमा केही लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिनेछ । धेरैले आफ्ना कामको प्रशंसा गर्नेछन् । नजिकका साथीभाइ टाढिए पनि टाढाका साथीभाइसँग सम्बन्ध विस्तार गर्न सकिनेछ । पदासीन व्यक्तिसँग निकटता बढ्नेछ । प्रारम्भमा काममा बाधा पुर्याउनेहरु सक्रिय रहनेछन् ।*

तुला: *प्रतिस्पर्धामा उत्रनुपरे पनि हिम्मतले काम लिँदा लाभ मिल्नेछ । पुरूषार्थी काम बन्नाले जोश-जाँगर पनि बढ्नेछ । लगनशीलताले जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ । दिगो फाइदा हुने काम प्राप्त हुनेछ भने पारिवारिक भेटघाटले मन प्रफुल्लित हुनेछ। अरुको मन जितेर अवसर हात पार्न सकिनेछ ।*

वृश्चिक: *अस्वस्थताका बीच कामको जिम्मेवारी बढ्नाले मन दुस्खी हुनेछ । बाधा र केही चुनौती पनि देखिनेछन् । प्रतिकूल परिस्थितिका बाबजुद काममा सम्झौता गर्नुपर्दा मन खिन्न रहनेछ । अरुको स्वार्थमा उपयोग भइए पनि लामो समयदेखि रोकिएको काम बन्नुका साथै नयाँ काम सुरू हुनेछ ।*

धनु: *पठनपाठनमा त्यति ध्यान दिन नसकिएला । स्वास्थ्यमा समस्या देखिन सक्छ । मंगलबारदेखि स्थिति अनुकूल बन्नुका साथै प्रयत्न गर्दा लक्ष्य पूरा हुनेछ । प्रतिद्वन्द्वीहरुलाई तह लगाउन सकिनेछ । व्यापारमा फाइदा होला । धेरै आवश्यकता पूरा गर्न सकिनेछ ।*

मकर: *सातामा केही उतारचढाव देखिए पनि मेहनत र होसियारीले धेरै काम सम्पादन गर्न सकिनेछ । दृढ इच्छाशक्तिले लक्ष्यमा पुर्याउनेछ र जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सकिनेछ । साताको प्रारम्भ उत्साहवर्द्धक रहनेछ । विभिन्न अवसर जुट्नुका साथै कर्मप्राप्ति हुनेछ ।*

कुम्भ: *प्रारम्भमा घरेलु समस्या देखापर्न सक्छन् । बेसुरमा वचन दिने बानीले काममा समस्या उत्पन्न होला । पेटको खराबीले पनि सताउला । पढाइलेखाइमा ध्यान दिन नसकिए पनि पारिवारिक आवश्यकता पूरा होलान् ।*

मीन: *प्रारम्भमा खर्च बढ्नुका साथै अर्थ अभावले सताउन सक्छ। आफ्ना विषयवस्तुमा अरुले अधिकार जमाउन सक्छन् । अचानक रोकिएका काममा दोहोर्याएर प्रयत्न गर्नुहोला । मंगलबारपछि परिवारजनसँगको सम्पर्कले मनमा आनन्द मिल्नेछ । बिहीबारदेखि पहिलेका कमजोरी तथा बाधाहरु स्वतः हट्नेछन् ।*

समाचार

महानगरलाई हरियाली बनाईदै

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर । अहिले भरतपुरमहानरगपालिकाले भरतपुरलाई हरियाली बनाउने अभियान नै सञ्चालन गरेको छ । जसका कारण दिनहु वृक्षारोपणाका कार्यक्रमहरू पनि महानगरको अगुवाईमा भैरहेका छन् ।

जिल्लाको पहिलो सरकारी अस्पताल भरतपुर अस्पतालको ईमेर्जेन्सी भवन अगाडी वातावरण मैत्री बनाउने उदेश्य सहित नारायणगढ राउण्ड टेबल १४ को आयोजनामा इमेर्जेन्सी भवन अगाडी गमलासहितको वृक्षारोपण अभियान सुरू गरिएकोछ ।

राउण्ड टेबल नेपालको स्थापनाको २० औं बर्षको अवसर पारेर अस्पतालको इमेर्जेन्सी भवन परिसरमा बगैचा प्रजातिका विभिन्न बिरूवाहरू रोपिएको संस्थाका अध्यक्ष विकास वर्माले जानकारी दिए ।

अस्पतालका पूर्व मेसु तथा बरिष्ठ हाडजोर्नी विशेषज्ञ प्राडा.कृष्णप्रसाद पौडेललाई राउण्ड टेबल १४ का अध्यक्ष विकास वर्माले गमलासहितको विरूवा हस्तान्तरण गरेर वृक्षरोपण सुरू गरेका थिए ।

सो अवसरमा पौडेलले राउण्ड टेबलले इमेर्जेन्सी अगाडी गमलासहितको वृक्षारोपण गरेकोमा धन्यवाद दिदै वृक्षारोपणले अस्पतालमा थप रौनकता थपेको बताए । यतिवेला जताततै वृक्षारोपण अभियान जारी रहेको भन्दै यसको संरक्षणमा सबैले ध्यान दिनुपर्ने उनले बताए ।

यस्तै अध्यक्ष वर्माले जिल्लाको सरकारी अस्पताललाई नमुना बनाउने जिल्लावासीको अभियानमा आफूहरूले केहि सानो प्रयास भए पनि सुरूवात गरेको बताए । वर्माले आगामी दिनमा अस्पताललाई थप सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता समेत जनाएका छन् । उनले राउण्ड टेबलले देशैभर शिक्षाको विकासमा विशेष काम गरेको समेत सो अवसरमा बताए ।

देशभरीका २८ स्थानमा राउण्ड टेबलद्वारा सोमबार एकैसाथ वृक्षरोपण गरिएको नारायणगढ राउण्ड टेबल १४ का सचिव मनिष पोदारले बताए । भरतपुर अस्पतालमा गोल्डेन धुपी, रोजमेरीसहित बगैंचा प्रजातिका विभिन्न २५ वटा गमला सहितको बिरूवा रोपिएको पोदारले बताए । नारायणगढ राउण्ड टेबल १४ का अध्यक्षँ विकास वर्माको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा पूर्व अध्यक्ष विवेक शर्माले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

उता नारायणागढको लायन्सचोकबाट शहीदचोकसम्म सडकको बीच भागमा रहेको डिभाइडरमा वृक्षरोपण गरिएको छ ।

भरतपुर महानगरपालिकासँगको सहकार्यमा एभरेष्ट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था, नारायणी मोटर्स र लायन्स क्लब अफ नारायणगढ बालकुमारीले फूलको बिरूवाहरू रोपेका हुन् ।

भरतपुर महानगरपालिका प्रमुख रेनु दाहाल तथा ३ नम्बर प्रदेशसभा सदस्य विजय सुवेदीले फूलको बिरूवा रोपेर वृक्षरोपणको शुभारम्भ गरेका थिए । बहुवर्षिय बिरूवा ५० वटा तथा सयपत्री फूल ६ सय ५० गरी जम्मा सात सय वटा फूलको बिरूवा रोपिएको एभरेष्ट बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष बालगोपाल चुकेले जानकारी दिए ।

वृक्षरोपणसँगै ती बिरूवाहरूको संरक्षण समेत तीन वटा संस्था मिलेर गर्ने चुकेको भनाइ थियो । मुख्य बजार क्षेत्रमा डिभाइडर भित्र झार उम्रिएको अवस्थाले देशभरी नराम्रो सन्देश जाने भएकाले झार हटाएर सरसफाइसहित फूलको बिरूवा रोपिएको चुकेले बताए । डिभाइडरमा फूलको बिरूवा रोप्दा बजारमा सुन्दरतासँगै नारायणगढ बजारको बारेमा अन्य जिल्लामा राम्रो सन्देश जाने चुकेको विश्वास छ ।

सोमबार सो क्षेत्रमा भरतपुर महानगरपालिकाका कर्मचारी, लायन्स क्लब अफ नारायणगढ बालकुमारीका प्रतिनिधि, एभरेष्ट बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका कर्मचारी, वे ग्रुपका अभियान्ता, बेटर चितवनका स्वयम्सेवक लगायतले फूलका बिरूवाहरू रोपेका हुन् ।

मोटरसाईकल चोरी गर्ने पक्राउ

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर । चितवन प्रहरीले मोटरसाईकल चोरी गर्ने गिरोहका तीन जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेहरूमा बाराको साविकको पिपरा भवानीपुर गाविस वडा न ५ घर भई चितवनको भरतपुर महानगरपालिका १२ बस्ने मुन्ना प्रसाद सिंह, भरतपुर महानगरपालिका २ क्षेत्रपुरका नबिन तामाङ र तनहुँको आबुँखैरेनी गाउँपालिका ७ छिम्केश्वरीका यमबहादुर क्षेत्री रहेका छन् ।

उनिहरूले भरतपुर महानगरपालिका वडा न.४ का अनिलराज भण्डारीको घरमा पार्किङ गरिराखेको मोटरसाइकल रातको समयमा चोरी गरेका थिए ।

२२० सिसिको पल्सरको ना ३० प ४०५१ नम्बरको नम्बर प्लेट परिवर्तन गरि पार्ट पुर्जा खोलेको अवस्थामा भरतपुर महानगरपालिका १२ बाट मोटरसाईकल सहित उनिहरूलाई नियन्त्रणमा लिइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनका प्रवक्ता एक नारायण कोइरालाले जानकारी दिए । उनिहरूलाई आईतबार सार्वजनिक गरिएको हो ।

पक्राउ परेका तीनै जनालाई चितवन जिल्ला अदालतबाट म्याद थप गरि अनुसन्धान भईरहेको प्रवक्ता कोइरालाले बताए ।

चितवन प्रहरीले फरार प्रतिवादीलाई पक्राउ गरेको छ । लागुऔषध मुद्दामा फरार रहेका भारतीय नागरिक विहार राज्य पटना बेलीरोड बस्ने ३४ बर्षिय प्रवल अग्निवेशलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनको विशेष टोलीले भरतपुर महानगरपालिका ३ पुलचोकबाट पक्राउ गरेको हो ।

उनलाई मकवानपुरबाट खटी आएको प्रहरी टोलीलाई जिम्मा लगाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय चितवनका प्रवक्ता एक नारायण कोइरालाले जानकारी दिए ।

रक्तदान गरी रगत संकलन

अग्रता सम्वाददाता

रत्ननगर । पूर्वी चितवनको रत्ननगरमा आयोजना गरिएको एक कार्यक्रममा १२२ जनाले रक्तदान गरेका छन् ।

नेपाल रेडक्रस सोसाईटी उपशाखा रत्ननगर मुख्य आयोजक तथा विभिन्न संघसंस्थाको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा ७ जना महिला, १२ जना सशस्त्र प्रहरी र ६ जना जनपथ प्रहरी सहित १२२ जनाले रक्तदान गरेको कार्यक्रम संयोजक तथा उपशाखा सचिव रामचन्द्र पौडेलले जानकारी दिए ।

रत्ननगरका मेयर नारायण वनले आर्थिक उपसमितिका संयोजक दीपक गिरी र उपशाखा सदस्य अनु गौतमलाई ब्लड व्याग हस्तान्तरण गरेर कार्यक्रम उद्घाटन गरेका थिए ।

सो अबसरमा मेयर वनले मानविय जीवनसंग जोडिएको रगत संकलनको काममा नगरपालिका हरदम सहयोग गर्न तयार गरेको बताए । नगरवासीको स्वास्थ्य जोगाउने कुरामा नगरपालिका अत्यन्तै गम्भिर रहेको भन्दै उनले यसका लागि रत्ननगर अस्पतालमा सेवा बृद्धि,ज्येष्ठ नागरिकको निशुल्क उपचार,औषधिको सहज उपलब्धताको क्षेत्रका काम भइरहेको बताए ।

उपशाखाका सभापति गोविन्द श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपमेयर विमला दुवाडी, नेपाल रेडक्रस सोसाईटी चितवनका सभापति ज्ञानशाली न्यौपाने, उपशाखाका संस्थापक अध्यक्ष हरिशरण पाठक,चितवन उद्योग संघ रत्ननगर इकाई अध्यक्ष गजेन्द्र अधिकारी, रत्ननगर जेसीजका अध्यक्ष सुवास पोखरेल, रेडक्रसकर्मी महेशप्रसाद रौनियार, हुतराज पन्त लगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

कार्यक्रमको अन्य आयोजकमा उज्वल महिला विकास साकोस, युनिक बचत साकोस, श्रीकृष्ण प्रणामी युवा परिषद् प्रारम्भिक समिति टिकौली, रत्ननगर किराना व्यवसायी संघ, भवन निर्माण व्यवसायी संघ र नेवा:मैचु पच:रत्ननगर रहेका थिए।

सुरक्षित मातृत्व अन्तगत दुई करोड खर्च

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर । भरतपुर महानगरपालिकाले सुरक्षित मातृत्व अर्न्तगत दुई करोड रूपैयाँ बराबर खर्च गरेको छ । महानगरपालिकाबाट मान्यता प्राप्त बर्थिङ सेन्टरमा सुत्केरी भएका र कर्मचारीको प्रोत्साहन भत्तामा महानगरले दुई करोड रूपैयाँ खर्च गरेको हो ।

महानगरले पाँच वटा स्वास्थ्य केन्द्र र एक वटा निजी अस्पतालबाट सुरक्षित मातृत्व कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । यी बर्थिङ सेन्टरबाट गत आर्थिक वर्ष मात्रै तीन हजार ७० जनाले प्रसुती गराएका थिए ।

शिवनगर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, मेघौली स्वास्थ्य चौकी, गुञ्जनगर स्वास्थ्य चौकी, शारदानगर स्वास्थ्य चौकी, जागतपुर स्वास्थ्य चौकी र चितवन मेडिकल कलेजमा भरतपुर महानगरपालिकाले सुरक्षित मातृत्व सेवा कार्यक्रम सञ्चालन गरेको महाशाखाका जनस्वास्थ्य अधिकृत जीवनकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

यी सेवा केन्द्रमा चार, छ, आठ र नौ महिनामा गर्भवतीले नियमित जाँच गराएमा महानगरपालिकाले प्रोत्साहन स्वरूप ८ सय रूपैयाँ प्रदान गर्दै आएको छ भने गर्भवती भएपछि एक हजारसहित एक हजार ८ सय रूपैयाँ प्रदान गर्दै आएको श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

भरतपुर महानगरपालिकाले पूर्ण संस्थागत सुत्केरी महानगर कार्यक्रम ल्याउन लागेको छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा प्रसुती गराउनका लागि आकर्षित गर्नका लागि पूर्ण संस्थागत सुत्केरी कार्यक्रम ल्याउन लागिएको श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

यसका लागि ३० लाख रूपैयाँको बजेट विनियोजन गरिएको छ ।

२०७६ भित्रमा सबै गर्भवतीलाई स्वास्थ्य संस्थामा गएर प्रसुती गराउने लक्ष्यले यो कार्यक्रम ल्याईएको उनले बताए ।

महानगरपालिका भित्र प्रत्येक वर्ष ८ हजार ६ सय ४५ जना गर्भवर्ती हुने अनुमान गरिएको छ ।

त्यसमा ६ हजार स्वास्थ्य संस्थामा आएर सुत्केरी हुन्छन् भन्ने हाम्रो अनुमान हो, उनले भने, ७० प्रतिशत महिला स्वास्थ्य संस्थामा आएर प्रसुती भए भने पूर्ण संस्थागत सुत्केरी महानगर बनाउन मापदण्ड पुग्छ ।

यसलाई सफल बनाउन महानगर सक्रिय छ ।

यसका लागि यातायात खर्च स्वरूप महानगरपालिकाले थप रकम उपलब्ध गराउने व्यवस्था गरेको उनले बताए । एक जनालाई पाँच सय रूपैयाँ बराबर यातायात खर्च लाग्ने अनुमान महानगरको छ ।

कला/मनोरञ्जन

‘दोस्ताना २’ मा जान्हवी र कार्तिकको जोडी

प्रियंका चोपडा, अभिषेक बच्चन र जोन अब्राहम स्टारर सुपरहिट फिल्म ‘दोस्ताना’ रिलिजको करीब ११ वर्षपछि यसको सिक्वेल बन्ने भएको छ ।

निर्माता तथा निर्देशक करण जोहरले आफ्नो इन्स्टाग्राममा एक पोस्टमार्फत् दर्शकलाई यसबारे जानकारी गराएका छन् । फिल्ममा जान्हवी कपूर र कार्तिक आर्यन प्रमुख भूमिकामा देखिनेछन् ।

दुईका अलावा फिल्ममा एक नयाँ कलाकारहरूको पनि अभिनय रहने बताइएको छ । ‘दोस्ताना’ लाई तरूण मनसुखानीले निर्देशन गरेका थिए । अब, ‘दोस्ताना २’ को निर्देशकको जिम्मेवारी कोल्लिन डी कुन्हालाई मिलेको छ। फिल्म करण जोहरको प्रोडक्सन हाउस धर्मा मुभिजको ब्यानरमा बन्ने छ । चाँडै फिल्मको छायांकन सुरू हुँदैछ ।

करणले फिल्मको घोषणा गर्दै भनेका छन्, ’म ’दोस्ताना’ फ्रेंचाइजमा जान्हवी कपूर र कार्तिक आर्यनलाई लिएर निकै उत्साहित छु ।

कार्तिकसँग धर्मा प्रोडक्शनको यो पहिलो फिल्म हो । हामी एक अभिनेता पनि पेश गर्दैछौं, जो हाम्रो प्रोडक्शन हाउसको अविश्वसनीय प्रतिभामा सामेल हुनेछ । कोल्लिन डी कुन्हा पनि ‘दोस्ताना २’ बाट निर्देशनमा डेब्यू गर्दैछन् ।’

फिल्म ‘धडक’ बाट बलिउडमा डेब्यू गरेकी अभिनेत्री जान्हवी कपूर र केही हिट फिल्म दिइसकेका कार्तिक आर्यनले यो फिल्ममा पहिलो पटक काम गर्न लागेका हुन् । कार्तिक अहिले सारा अली खानसँग फिल्म ‘लभ आज कल २’ मा व्यस्त छन् । जान्हवी भने ‘रुही(अफ्जा’ र ‘कार्गिल गर्ल’ को छायांकन गरिरहेकी छन् । ‘दोस्ताना २’ अर्को वर्ष रिलिज हुनेछ ।

फिल्मीखबरबाट साभार

सूचना/प्रविधि

किन खुम्चिँदैछ चन्द्रमा ?

तपाई हामीले बाल्यकालदेखि नै चन्द्रमाको बारेमा धेरै कथाहरू सुनेकै छौं । रूप फेरिरहने चम्किलो चन्द्रमाका कथाले हामी पुलकित हुन्थ्यौं । तर यो चम्किलो चन्द्रमा अहिले चाहिँ मुर्झाउँदै गएको छ ।

वैज्ञानिकहरूका अनुसार चन्द्रमा विस्तारै खुम्चिँदै गएको छ । नासाका अनुसार चन्द्रमाको सतहमा दरार देखापर्न थालेका छन् र आकार पनि कम हुँदै गएको छ ।

नासाले खिचेका चन्द्रमाका हजारौं तस्वीरहरूको विश्लेषण गरी यस्तो ठहर गरिएको हो ।

लुनर रिकनिसेन्स अर्बिटरले खिचेका १२ हजारभन्दा धेरै तस्वीरको विश्लेषण गरिएको थियो । अध्ययन अनुसार चन्द्रमाको उत्तरी ध्रुवस्थि चन्द्र बेसिन मारे फ्रिगोरिसमा दरार पैदा भैरहेको छ । यतिमात्र होइन, त्यो ठाउँ भासिँदै गएको छ ।

वैज्ञानिकका अनुसार पछिल्लो लाखौं वर्षमा गरी चन्द्रमा ५० मिटरले खुम्चिएको छ । साथै उर्जा दहन हुने प्रक्रियाका कारणले पनि चन्द्रमाको सतहमा असर परिरहेको छ र चन्द्रमाको आकार कम भैरहेको छ ।

युनिभर्सिटी अफ मेरील्याण्डका भूगर्भ वैज्ञानिक निकोलस चेमरका अनुसार चन्द्रमामा लाखौं वर्ष पहिले भएको भौगर्भिक गतिविधि अहिले पनि जारी छ । सबैभन्दा पहिले सन् १०६० तथा १९७० को दशकमा अपोलो अन्तरीक्षयात्रीहरूले चन्द्रमामा भूकम्पीय गतिविधिको मापन सुरू गरेका थिए ।

चन्द्रमामा रहेका लाखौं बेसिनमध्ये मारे फ्रिगोरिस भूवैज्ञानिक दृष्टिले एक मृतस्थल मानिन्छ । पृथ्वीमा जस्तो चन्द्रमामा कुनै भौगर्भिक प्लेट छैनन् । तथापि चन्द्रमामा भूकम्पीय गतिविधिहरू भएका कारण वैज्ञानिकहरू आश्चर्य चकित छन् ।

वैज्ञानिकहरूका अनुसार उर्जा दहन हुने प्रक्रियामा साढे ४ अर्ब वर्ष पहिले चन्द्रमामा यस्तो गतिविधि भएको थियो । जसका कारण चन्द्रमाको सतह दरारयुक्त छ । त्यस प्रक्रियामा चन्द्रमामा भूकम्प पनि आउँछ ।

स्मरण रहोस् चन्द्रमा पृथ्वीको एक उपग्रह हो जुन पृथ्वीभन्दा ३ लाख ८४ हजार ४ सय किलोमिटर टाढा छ । निल आर्मस्ट्रंगले सन् १९६९ को जुलाई २१ मा चन्द्रमामा पहिलोपटक पाइला टेकेका थिए । सन् १९७२ मा यूजिन सेरननले पनि चन्द्रमामा पाइला टेके । उनी नै अहिलेसम्म चन्द्रमामा पुग्ने अन्तिम यात्री हुन् । त्यसयता चन्द्रमामा मानिसलाई पठाइएको छैन । यद्यपि, लूनार रिकनिसेन्स अर्बिटर नामक स्याटेलाइटका माध्यमबाट नासाले चन्द्रमाको गतिविधि निगरानी गर्ने गर्दछ । सोही स्याटेलाइटका तस्वीरहरूको अध्ययन गरी वैज्ञानिकहरू चन्द्रमाको आकार घटिरहेको निष्कर्षमा पुगेका हुन् ।

–अनलाइनखबरबाट साभार

यस साप्ताहिकमा
आफ्ना लेख, रचना तथा विभिन्न खोजमुलक सामाग्री प्रकाशन गर्नु परेमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
–सम्पादक

बिचित्र विश्व

अश्लील नाच देखाएर मृतकको अन्तिम विदाई

दुनियाँमा अनौठा रीतिरिवाज चल्तीमा छन् । छिमेकी मुलुक चीनमा प्रचलित एउटा परम्पराका बारेमा थाहा पाउनु भयो भने तपाईंलाई रिङ्गटा लाग्न सक्दछ ।

चीनमा एउटा यस्तो ठाउँ छ जहाँ मृतकको अन्त्येष्टिको बेला उसका परिवारहरू नाचगान गर्दछन् अनि त्यसक्रममा अश्लील नाच पनि देखाइन्छ ।

चीनका कतिपय ग्रामीण इलाकामा अन्तिम संस्कारको बेला युवतीहरूको अश्लील नाचको आयोजना गर्ने परम्परा रहेको छ । सदियौँदेखि चलिरहेको यो परम्पराले समयसँग आधुनिक रूप पाएको छ । महिलाहरूले आफ्नो पतिको मृत्युसँगै नग्न नर्तकीहरू बोलाउँछन् । ती नर्तकीहरूले नग्न नाचमात्र होइन रोएको नाटक पनि देखाउँदछन् ।

अन्त्येष्टिका क्रममा अश्लील नाच देखाउने यो परम्पराका पछाडि एउटा अनौठो तर्क छ । अन्त्येष्टिमा अश्लील नाच देखाउनु मृतकलाई शानदार तथा अन्तिम विदाइको उपहार भएको विश्वास गरिन्छ । यस्तो नाच देखाउनाले मलामीहरूको संख्या धेरै हुने र जति धेरै मलामी भयो मृतकको आत्माले उति नै धेरै शान्ति प्राप्त गर्ने विश्वास पनि रहिआएको छ ।

चीन सरकारले यो प्रथालाई गैरकानूनी घोषित गर्दै प्रतिबन्ध लगाएको छ । तथापि, चीनका कतिपय ग्रामीण क्षेत्रमा यो परम्परा निर्वाध रूपमा चलिरहेको छ ।

लेदोसहित सेफ्टी ट्याङ्की सफाइ गर्नु परेमा

भरतपुर : ९८५५०५२८२२

भरतपुर : ९८५५०६४६८६

टाँडी : ९८४५१११८२२

पर्सा : ९८५५०५७१२६

कावासोती : ९८४५१७७४२७

स्वास्थ्य

कृत्रिम गुलियोमा रोगैरोग, कुन अंगमा कस्तो असर?

> "कृत्रिम फ्रुक्टोजको प्रयोग फ्याट्टी लिवर, इन्सुलिन रसिस्टेन्ट, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम, मोटोपन, मधुमेह, मुटुरोग जस्ता समस्याको प्रमुख कारण हो। कृत्रिम गुलियोले शरीरमा अतिरिक्त क्यालोरी समेत थपिन्छ।"

डा हेमराज कोइराला

प्रशोधित खानेकुरा, पेय पदार्थ, चकलेट, जुस, जंकफुड आदिलाई गुलियो बनाउन प्रयोग गरिने मकैबाट निकालिएको, उच्च मात्रामा फ्रुक्टोज भएको गुलियो घोललाई हाई फ्रुक्टोज कर्न सिरप भनिन्छ ।

खानेकुरामा कृत्रिम मधुरता उत्पन्न गराउनका लागि खाद्य एवं पेय पदार्थहरूमा हाई फ्रुक्टोज कर्न सिरपको प्रयोग गरिन्छ । यस सिरपमा फ्रुक्टोजको मात्रा अत्यधिक हुने हुँदा चिनीभन्दा पनि गुलियो हुन्छ । सामान्य चिनी जस्तै यसको केमिकल कम्पोजिसन पनि ग्लुकोज र फ्रुक्टोजले बनेको हुन्छ ।

उच्च मात्रामा फ्रुक्टोज भएको कारणले यस यौगिकले स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक असरलाई मध्यनजर गर्दै चर्को बहस हुने गरेको छ । धेरै विज्ञहरु यस यौगिकलाई चिनीभन्दा पनि हानिकारक तत्वको रूपमा प्रस्तुत गर्न रूचाउँछन् भने केही वैज्ञानिकहरुले चिनीकै बराबरको गुणधर्मी यौगिकका रुपमा व्याख्या गर्दै आएका छन् । यसरी स्वास्थ्य क्षेत्रका विज्ञहरूले नै प्रश्न उठाएर यसले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रतिकूल असरको बारेमा वकालत गरिरहेको यो सिरपका बारेमा केही तथ्यहरू यहाँ प्रस्तुत गरिएको छः

– हाई फ्रुक्टोज कर्न सिरपको उत्पादन प्रायःजसो जेनेटिक रूपमा परिवर्तन गरेर उत्पादन गरिएको मकैबाट गरिन्छ । उत्पादनका क्रममा सर्वप्रथम मकैलाई पिसेर यसको पिठो झिकिन्छ, पिठोको माड बनाइन्छ र माडलाई प्रशोधन गरेर सिरप बनाइन्छ ।

– मकैको पिठोको माडमा मुख्यतः स्टार्च नै हुन्छ । स्टार्च ग्लुकोजको पोलिसेक्केराइड हो । सिरप बनाउँदा स्टार्चबाट सर्वप्रथम ग्लुकोज बनाइन्छ । ग्लुकोज त्यति गुलियो द्रव्य होइन । मकैको पिठोमा भएको ग्लुकोजलाई चिनी जस्तै गुलियो बनाउनका लागि यसलाई फ्रुक्टोजमा परिवर्तन गर्ने गरिन्छ । यसरी ग्लुकोजलाई ग्लुकोज आइसोमरेज नामक इन्जायमको प्रयोगद्वारा फ्रुक्टोजमा परिवर्तन गरिसकेपछि फ्रुक्टोजको प्रतिशतको आधारमा यो सिरप चिनी जत्तिकै या चिनीभन्दा पनि गुलियो बन्छ । फ्रुक्टोजको प्रतिशतकै आधारमा नै नम्बरिङ हुन्छ । यदि कुनै बोतलमा 'हाई फ्रुक्टोज कर्न सिरप ९०' लेखिएको छ भने ९० प्रतिशत फ्रुक्टोज र १० प्रतिशत ग्लुकोज छ भन्ने बुझ्नु पर्छ ।

स्वास्थ्यमा प्रभाव

अत्यधिक फ्रुक्टोज भएको कर्न सिरप स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त हानिकारक हुन्छ । फ्रुक्टोजलाई पचाउने शरीरको मुख्य अंग कलेजो हो तर उच्च मात्रामा फ्रुक्टोज भएको कर्न सिरपको सेवन गर्दा कलेजो फ्रुक्टोजले भरिन्छ । कलेजोले त्यो फ्रुक्टोजलाई बोसोमा बदलिदिन्छ र कलेजोमा बोसो लाग्न पुग्छ । उच्च मात्रामा कृत्रिम फ्रुक्टोजको प्रयोग फ्याट्टी लिवर, इन्सुलिन, रसिस्टेन्ट, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम मोटोपन, मधुमेह, मुटुरोग जस्ता समस्याको कारण हो ।

हाई फ्रुक्टोज कर्न सिरपलाई चिकित्सा विज्ञहरू अनियन्त्रित रूपमा फैलिँदै गएको मोटोपनको कारण मान्छन् । किनभने उच्च मात्रामा फ्रुक्टोजको सेवन गर्दा ग्लुकोज जस्तै फ्रुक्टोज सिधै प्रयोग हुन सक्दैन । पहिले यसलाई चिल्लो वा ग्लाइकोजनमा बदल्नुपर्छ । यो काम कलेजोका कोषहरूले गर्छन् ।

उच्च मात्रामा फ्रुक्टोज लिँदा कलेजोकै कोषहरूमा अत्यधिक ग्लाइकोजेन र बोसो लाग्न थाल्छ, जसलाई चिकित्सकीय भाषामा फ्याट्टी लिभर भनिन्छ । लिवरमा धेरै बोसो लाग्न थालेपछि यो प्रक्रिया शरीरका अन्य कोषहरूमा पनि सुरू हुन्छ र मान्छे मोटाउन थाल्छ । एउटा अध्ययनले देखाएअनुरूप ३ हप्तासम्म उच्च मात्रामा कर्न सिरपको प्रयोगले २७ प्रतिशत फ्याट्टी लिवरलाई बढाएको पुष्टि गरेको छ ।

कर्न सिरफको प्रयोगले शरीरका कोमल अंगहरूमा बोसो लाग्न थाल्छ । कोमल अंगहरू जस्तै कलेजो, मुटु, मिर्गौला, फियो, फोक्सो, आन्द्रा, भुँडीमा बोसो लाग्नु मुटुरोग र मधुमेह जस्ता कयौं रोगहरूको कारण हुन् । यसका साथै कर्न सिरपको सेवनले शरीरमा अतिरिक्त क्यालोरी लोड थपिन्छ । अनुसन्धानले देखाएअनुरूप कर्न सिरपको प्रयोगबाट मान्छे ५०० अतिरिक्त क्यालोरी लिइरहेको छ ।

उच्च मात्रामा फ्रुक्टोजको सेवनले कोषहरूको इन्सुलिन पहिचान क्षमतामा पनि ह्रास आउँछ । यसो हुनुको मुख्य कारण फ्रुक्टोज इन्सुलिन डिपेन्डेन्ट गुलियो होइन । खानामा धेरै मात्रामा फ्रुक्टोज भइराखे इन्सुलिन असंवेदनशिलता विकसित हुने र मोटाबोलिक सिन्ड्रोमको समस्या देखिने गर्छ । उच्च मात्रामा कर्न सिरफको सेवनले इन्फ्लामेसनलाई पनि बढाउँछ ।

इन्सुलिन रसिस्टेन्टले ट्युमर ग्रोथलाई पनि बढाउँछ । उच्च फ्रुक्टोजको सेवनले शरीरमा विभिन्न किसिमका हानिकारक प्रोटिनको उत्पादन हुने हुँदा यी तत्वले इन्फ्लामेसनलाई बढाउने कोषहरूलाई चाँडै रुग्ण बनाउने गर्छ । फ्रुक्टोजको सेवनले युरिक एसिडको उत्पादनलाई पनि बढाउँछ ।

कर्न सिरफको प्रयोगले मुटुरोगको खतरालाई ४ गुणा बढाइदिन्छ । यसको कारण इन्सुलिन प्रतिरोध उत्पन्न हुनु, एडभान्स ग्लाइकेसन एन्ड प्रोडक्टको उत्पादन हुनु, नशाको भित्री पत्रमा भ्यासो इन्फ्लामेसन हुनु, बोसो जम्न लाग्ने क्रिया अनियन्त्रित हुनु आदिले हो ।

कर्न सिरफमा केवल उच्च क्यालोरी मात्र छ । अन्य आधारभूत एवं आवश्यक न्युट्रिसनरपौष्टिक तत्वहरू हुने नभएकाले यसले शरीरमा अतिरिक्त क्यालेरी मात्र थप्छ । यसरी अतिरिक्त क्यालोरी थपिँदा मेटाबोलिक सिन्ड्रोमको खतरा बढ्दछ ।

(डा कोइराला भरतपुर–१ स्थित योगी नरहरिनाथ योग तथा प्राकृतिक चिकित्सालयका मेडिकल डाइरेक्टर हुन्)

–स्वास्थ्यखबर डटकमबाट साभार

तपाईंको शहरमा ....

हाम्रा सेवाहरु:

- Computer Sales and Maintainess, Networking, home services, Annual maintenance contract (AMC)
- Repair- Hardisk, CD-ROM, Motherboard Printer, Fax, Monitors, Power Supply Saler etc.

SKYLAND INTERNATIONAL

प्रेम सुपरमार्केट, शहीदचोक, नारायणगढ

दयालु देवी

देवी आचार्यमा करिब दुई दशक शिक्षण सेवामा रहेर काम गरेको अनुभव छ। जस्ले जन्मायो स्मार्ट किट मन्टेश्वरी। दिनदुखीहरूलाई देख्ने वितिकै आफ्नै सन्तान र आमाबुवाको अनुहार आउछ जस्ले गर्दा समाजसेवा गर्न भित्रैबाट उर्जा मिल्छ। श्रीमान डाक्टर। आफ्नै कमाई पनि प्रशस्त छ हेर्दा साधरण छिन्। उनलाई गरगहना लगाउने र दिनैपिछे लुगा फिर्ने चाहना छैन। अनावश्यक खर्च बचत गरेर सेवा गरौ भन्ने भावना मनमा आईरहन्छ। जस्ले गर्दा आज मानसेवा आश्रमको उपाध्यक्ष भएर सेवा गरीरहेकी छन्। शिक्षामा पनि विशेष गरी बालबालिकामा आफ्नो भविष्य खोज्ने देवीलाई अनाथ असाह्य जेष्ठ नागरिकहरूबाट दैवीक शक्ति मिलेको अनुभुती हुन्छ।

विस २०२८ साल मंसिर १३ गते कास्की पोखरा भुम्दी हालको पोखरा महानरगपालिका वडा नम्बर २५ मा बुवा खेमराज पौडेल र आमा चित्राकुमारी पौडेलको कोखबाट देवी आचार्य(खेमकुमारी पौडेल) को जन्म भयो। एक दिदी र दुई भाईका बीचमा उनको बाल्यकाल निकै सुख संग वित्यो। बुबा राजनीति, समाजसेवा साथै शिक्षण गर्ने हुदा चेतनाको स्तर घरमा माथि थियो। सबै जना पढे लेखेका। उनलाई पनि सबैले पढ्नु पर्छ भनेर हौसाउथे।

२०४६ सालमा एसएलसी दिए लगतै उनी पिएन क्यापस पोखरामा भर्ना भईन। घरमा बुबाको राजनीति सधैं देखेका कारण उनमा पनि त्यो रस थियो। २०४६ साल आन्दोलनको समय थियो। उनले क्यापसमा कविता भनिन्। कविता यस्तो थियो।

हात तिम्रो म थामि दिन्छु
आमा आशिषक मात्र दिए।
पुग्छ मलाई, छोरी देशको लागि
लड भनेर, मर्न परेमा

यस्तो कविता सार्वजनिक कार्यक्रममा नै भनेपछी उनी सुरक्षा निकाएको आँखामा परीन। नपरून पनि किन यस भन्दा अगाडी नै बुवा लगाएतका साथीहर जेल चलान भैसकेका थिए। यसरी क्यापस जीवन संगै आफ्नो राजनीतिलाई अगाडी बढाउदै लैजादा उनी पिएन क्यापस नेविस सचिव हुदै नेविसंघ कास्कीको सदस्य, सहसचिव र छात्रा विभाग कमिटीको केन्द्रिय सदस्य हुदै तरूण दलको प्रतिनिधी समेत भईन। यसरी राजनीति संगै आफ्नो पढाई र शिक्षण पेशालाई पनि संगसंगै अगाडी बढाउदै लगिन।

जीवन सोचे जस्तो काहाँ हुन्छ र त्यसमा पनि महिलाको २०६० सालमा डाक्टर विजय राज आर्चाय संग उनको मागी विवाह भयो। विवाह गर्दा उनी हरेक कुरामा परीपक्क भैसकेकी थिईन भने पढाईमा पनि शिक्षा विषयमा मास्टर गरेकी थिईन।

सधैं केही न केही गरेर घर बाहिर हिडेकी उनलाई विवाह पछी भने घर परिवारले घरमा नै बस्ने सल्लाह दियो। जसका कारण पाँच वर्षसम्म उनी घर बाहिर निस्कने वातावरण नै मिलेन राजनीति गर्छु भनेर अगाडी बढेको थिए। तर विवाह समाजसेवामा लागेको परिवार संग भयो। जेठाजुहरू नरहरी आचार्य र जयराज आर्चार अनी जेठानीहरू शारदा शर्मा र उषा आर्चाय बाट प्रभावित भएको बताउदै उनी भन्छिन्, दिज्युहरूले ई फोर ई संस्थाबाट विद्यालय जान नपाएका र बालबालिकाहरूलाई पढाउदै आउनु भएको थियो। त्यस संस्थाको चितवनको केही विद्यालयहहरूमा नानीबाबुहरूलाई पढाउने जिम्मा लिएर घर बाट बाहिर आउन पाए। पहिला स्कुल पढाउदा पनि तलब वाट गरिव परिवरका नानि बाबुलाई कपि कलम किनिदिन्थे। पछी त्यस्तै संस्था पाए पनि अझै काम गर्न जागर चल्यो।

उनी साना साना नानीबाबुहरूलाई पिटेर पढाउनु भन्दा मायाले खेलाउदै नचाउदै खुवाउदै पढाउन सकेमा सबैले राम्रो संग सिक्न सक्ने बताउछीन्। बचचाहरूलाई मानसिक रूपमा नै पढौपढौलाग्ने बनाउनु पर्छ भन्ने उदेश्यका साथ नै स्माट किड मन्टेश्वरी सञ्चालनमा ल्याएकी छन्। एकजुकेसनलाई प्यासनका रुपमा हेरेकी छन् उनले। एउटी नारी शिक्षामा लगानी गरेर यहाँसम्म आउनु आफ्नै लागि महत्वपूर्ण अवसर हो। त्यसो त त्यसका लागि यहाँसम्म आउन कठिन छ। ७५ जना साना साना नानीबाबुहरू अध्ययनरत यस मन्टेश्वरीमा पाँच जना महिलाहरूले रोजगारी पाएका छन्। यस मन्टेश्वीको नाम चितवनमा फैलाउने श्रेय महिला शिक्षकलाई उनी दिन्छीन्। उनी थप्छीन्, एम्पेथी र सेम्पेथी दुवै हुने भएकाले मैले महिलालाई विशेष प्राथमिकता दिएको छु। महिलाले सञ्चालन गरेकै कारण मेरो स्कुल उचाइमा पुग्न सफल भएको छ। म मेरो पेसाप्रति अति नै सन्तुष्ट छु। काम गर्न मज्जा लागिरहेको छ। अधिकांश समय स्कुलमा बिताउँछु। महिला भएकाले नै होला मेरो जिम्मेवारी बढेको जस्तो लागेको छ। उनको आग्रह छ मन्टेश्वरीहरूको अनुगमन भैदीएमा अझै राम्रो संग अगाडी बढ्न हुन्थ्यो सम्बनधीत निकाएमा पटक पटक भन्दा पनि सुनुवाई नगरेको प्रति भने उनको चित दुखाई छ।

व्यक्ति/व्यक्तित्व-शान्ता अधिकारी

स्कुल सञ्चालन गर्दाका सुरूवाती दिन सम्झदै उनी भन्छिन, मलाई स्कुल खोल्दा सुरूमा परिवार विशेष गरेर श्रीमानलाई सम्झाउनै निकै कठिन भयो। किन दुख गदौ भन्ने उहाँको सोच थियो। तर सानै बाट ममा केही न केहीगरौ भन्ने भावना आईरहन्थ्यो। विभिन्न स्कुलहरूमा पढाएको अनुभव पनि थियो। उनी स्कुल खोल्नुको उदेश्य थप्दै जान्छीन्, डक्टर वाईफ एसोसिएसन थियो। त्यसमा म लगाएत ममता म्यामहरू पनि थियौ। तर एसोसिएसनले खासै केही नगर्ने खाने रमाउने मा नै सिमित थियो। अनी मैले बरू सबै मिलेर राम्रो मन्टेश्वरी खोल्ने प्रस्ताव लगे। धेरै समय हुदा पनि काम भएन। एक दिन त्यही कुरालाई लिएर पुरूष साथीहरूले महिलाहरूले भन्ने मात्रै हो। केहीगर्न सक्दैनन् भन्नुभयो। मेरो मनमा केही गर्न सक्दैनन् भन्ने शब्दले घोच्यो र आफ्नै घरमा मन्टेश्वरी खोलेर आज यहाँसम्म आए।

निजी स्तरबाट सञ्चालित शिक्षालयहरूमा शिक्षा क्षेत्रको उन्नयनका लागि महिलाहरूक शिक्षकको भुमिकामा मात्र क्रियासिल भइरहेका छैनन, त्यतिकै मात्रामा नेतृत्व पनि दिइरहेका छन। अहिले चितवनमा रहेका अधिकाशं मन्टेश्वरीहरू महिलाले हाकीरहेको देख्दा उनलाई खुसी लाग्छ। महिलाले नेतृत्व गरेका सबै मन्टेश्वरी सफल भएका उनको अनुवभ छ।

देवी आफ्नो मन्टेश्वरी सञ्चालनका अलवा उनी विभिन्न संघ संस्था मार्फत सामाजिक कार्यमा पनि सक्रिय भएर लागेकी छन्। चितवन मेडिकल कलेज संग आवद्ध रहदै आएकी उनी लायनस क्लव अफ भरतपुर चौतारीको दोस्रो उपाध्यक्ष, मिलनटोल सुधार समितिको कोषाध्यक्ष, चितवन मानव सेवा आश्रमको उपाध्यक्ष, डक्टर वाईफ एसोसिएसनको सचिव, मन्देश्वरी एसोसिएसन चितवनको सदस्य लगाएतका संघ संस्थामा बसेर काम गरेरीरहेकी छन्।

मन्टेश्वरीमा रहेका साना साना नानी बाबुहरूमा भविष्य खोज्दै गर्दा वारिसे आमा बुबाहरू तिर पनि गयो। २०७२ साल बैशाखमा आएको भुकम्पले सबैलाई सडकमा ल्याएको देख्दा आखिर मरेर लैजानु के रहेछ भन्ने सोचेर उनी ममता शर्मा न्यौपाने, विनोद ढकाल लगाएतको समुहले जन्मायो चितवन मानव सेवा आश्रम। १ सय ५२ उद्धार गरिसकेको यस संथाको उपाध्यक्ष भएर उनले काम गरीरहेकी छन्। विभिन्न कारणबाट सडकमा कष्टकर जीवन विताउन वाध्य विभन्नि उमेर समुहका सडकमा रहेका असाहाय, अशक्त, अपाङ्ग तथा मानसिक सन्तुलन समेत गुमाएका अनि मागेर पनि खान असमर्थ भएका व्यक्तिहरूका लागि औषधी उपाचार सहित खाने बस्ने सुविधाका साथै उनिहरूको उचित व्यवस्थापनको लागि यस आश्रमले काम गर्दै आइरहेको छ।

यो संस्था मार्फत चितवन जिल्लालाई सडक मानव मुक्त जिल्ला बनाउने प्रयास गर्दै नेपालको विभिन्न ठाउँमा साखाहरू विस्तार गर्दै नेपाललाई नै सडक मानव मुक्त देश बनाउने लक्ष्य रहेको छ। सडकबाट उद्धारगरिएका व्यक्तिहरूलाई सकेसम्म उनीहरूको परिवारमा पुर्नमिलन गराउने कोसीस गरिने छ।

यस अभियानमा सक्रिय रूपमा सहभागी भएर समाजको सकारात्मक रूपान्तरण गर्ने कार्यमा लागि आफू पनि बाँचौ र अरूलाई पनि बाँच्न प्रोत्साहन गरौं भन्ने महान् वाणीलाई सार्थक तुल्याउन सबैको उत्साहवर्द्धक साथ रहेमा विभिन्न किसीमका बाधा अड्चन र चुनौतिहरूलाई अवसरको रूपमा बदलेर अभियानलाई सफल पार्न तर्फ संस्था लागेको उनको भनाई छ।

आफुभन्दा कम भाग्यमानी लाई आफ्नो तर्फबाट धेरै थोरै सहयोग गर्दै आउदा दिन विताउने लक्ष्यका साथ अगाडी बढेका छन् उनका पाईला। आफ्नो बाबा आमा मात्रै हैन परिवारको जो कसैलाई पनि सडकमा छोड्ने वातावरणको अन्त्य गर्दै यसलाई चेतनाको रुपमा अगाडि बढाउन सके यसले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने निश्चित देखिन्छ। आज देवी जस्ता मान्छे जो शिक्षाको उज्यालो ज्योति छर्दै अनाथ असाह्यहरूको सारथी बन्न सक्नु आफैमा गर्व हो।

शिक्षा र समाजसेवा लगाएतका क्षेत्रमा देवी जस्ता महिलाहरूको आजको यस प्रकारको उपस्थितिले समाजका हरेक अंगहरूमा समेत प्रभाव पर्दै समाज सकारात्क वाटो तर्फ अगाडीबढ्ने छ। हाम्रो पनि यस महान अभियानका लागि शुभकामना छ।

आँखाको जाँच गराउने बढे

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर। भरतपर आँखा अस्पतालमा आँखाको जाँच गराउने बढेका छन्। नेपाल नेत्रज्योति संघले सञ्चालन गरेको भरतपुर आँखा अस्पतालले गत आर्थिक वर्षमा दुई लाख आठ हजार ८०६ जनालाई सेवा दिएको छ।

अस्पतालले अघिल्लो वर्ष एक लाख ७६ हजार ४३१ को उपचार गरेको थियो। अघिल्लो आवको तुलनामा गत आवमा ३२ हजार ३७५ जना बढी आँखाका बिरामीले सेवा लिएको अस्पतालले जनाएको छ।

स्थानीय तहमा जनप्रतिनिधि आएसँगै आफ्नाा नागरिकको आँखा परीक्षणमा ध्यान पुग्न थालेको बताउँदै उनले आउँदा वर्षहरूमा बिरामीको संख्या अरू थपिने अनुमान गरिएको अस्पतालका सूचना अधिकारी रमेश घिमिरेले जानकारी दिए। उपचार गरेर निको हुन्छ भन्ने नजान्दा कतिपय बिरामी घरमै रहेको भन्दै उनले सबैले आँखा उपचारका बारेमा बुझ्न र बुझाउन सकेमा अस्पतालसम्म आउनेको संख्या बढ्ने उनले बताए।

भरतपुरमा रहेको अस्पताल, विभिन्न स्थानमा गरिएका आँखा शिविर र अस्पतालबाट सञ्चालित आँखा उपचार केन्द्रहरूबाट बिरामीलाई सेवा दिइएको अस्पतालले जनाएको छ। अस्पतालका सूचना अधिकारी रमेश घिमिरेका अनुसार अस्पतालबाट एक लाख ३७ हजार ५२५, उपचार केन्द्रबाट ४२ हजार २८९ र आँखा शिविरबाट २८ हजार ९९२ जनालाई सेवा दिइएको हो। जसमध्ये चार हजार २०९ को शल्यक्रिया गरिएको छ। अस्पतालमा आएका बिरामीमध्ये चार हजार २०९ र शिविरमा आएका तीन हजार २०४ जनाको आँखा शल्यक्रिया गरिएको हो।

अस्पतालले चितवन, नवलपुर, पर्सा, धादिङ, बारा, गोरखा, रामेछाप, लम्जुङ, रसुवा, बर्दिया, तनहुँलगायतका जिल्लामा निःशुल्क आँखा शिविर सञ्चालन गरेको थियो। एक सय ४७ शिविर सञ्चालन गरिएको घिमिरेले जानकारी दिए। बीस शल्यक्रिया शिविर रहेका थिए। घिमिरेका अनुसार अस्पतालले चितवन, नवलपुर, धादिङ, पर्सा र तनुहँका ७५ विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको आँखा परीक्षण गरेको छ। सो क्रममा ३० हजार ८२३ विद्यार्थीको आँखा परीक्षण गरिएकामा एक हजार ५२ लाई निःशुल्क चश्मा वितरण गरिएको थियो।

भरतपुर आँखा अस्पतालले चितवनको टाँडी, पर्सा, सौराहा, माडी र चनौली, पर्साको ठोरी, बाराको सिम्रनगढ, धादिङको सल्यानटार, नवलपुरको कावासोतीमा आँखा उपचार केन्द्र सञ्चालन गर्दै आएको छ। नेपाल नेत्रज्योति संघका सभापति कृष्णराज धरेलले सबैतिरबाट आँखा उपचारमा सहयोग जुटेसँगै धेरै बिरामीको उपचार गर्न सकिएको बताए।

पानीको शुद्धता विषयमा अन्तरक्रिया

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर। उद्योगबाट उत्पादित भएर बजारमा बिक्री हुने पानीको गुणस्तर तथा शुद्धताका विषयमा चितवनको भरतपुरमा अन्तरक्रिया गरिएको छ।

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय चितवनका प्रमुख विक्की राउतले पानी उद्योगीहरूले पानी निर्देशिका २०७४ लाई पालना गर्नुपर्नेमा जोड दिए। पानीको अनुज्ञापत्र लिनुपर्ने, ट्रेडमार्कको अनुमति लिनुपर्ने, पानीको स्रोत वरपर संक्रमणको जोखिम हुन नहुने, प्रशोधित पानीको भण्डारण प्याकेजिङ तथा प्रयोगशालाका लागि फरक फरक ठाउँ हुनुपर्ने राउतले बताए।

पानीको गुणस्तरका लागि सरसफाइ, फोहोरको व्यवस्थापन, कर्मचारीको स्वास्थ्य परीक्षणजस्ता विषयमा उद्योगीले ध्यान दिनुपर्ने उल्लेख गर्दै राउतले अनुगमनका क्रममा कार्यविधि पानी उद्योग सञ्चालन गरिएको पाए कारबाही गर्ने बताए।

सो कार्यक्रममा पानी प्रयोगशाला भरतपुरका वरिष्ठ केमिष्ट योगेन्द्र नारायण देवले गुणस्तरीय पानीका लागि खनिज पदार्थको मात्रा सन्तुलित हुनपर्ने बताए। विश्व स्वास्थ्य संगठनले तोकेअनुसार पानी उद्यागीहरूले मानवीय शरीरलाई आवश्यक पर्ने खनिज तत्वहरू पानीमा राखेर मात्रै बजारमा पठाउनुपर्ने बताए।

उद्योगी तथा व्यवसायीहरूले पानीको गुणस्तरप्रति आफूहरू सचेत भएको र स्वचालित यन्त्रबाट पानी प्याकिङ गरेर मात्रै बजारमा पठाइने गरेको बताएका छन्। सो खाद्य निरीक्षक प्रदिप काफ्लेले पानीको स्वच्छता र गुणस्तरलाई पानी उद्योगीहरूले उद्योग भित्र मात्रै नभएर उद्योग बाहिर समेत पालना गर्नुपर्ने बताए।

कार्यक्रममा उद्योग वाणिज्य संघ चितवनका वरिष्ठ उपाध्यक्ष चुननारायण श्रेष्ठले सरकारले जारी गरेको निर्देशिका अनुसार व्यवसायीहरूले काम गर्नुपर्नेमा जोड दिएका थिए। कार्यक्रममा उपभोक्ता अधिकार संरक्षण मञ्च चितवनका अध्यक्ष शैलेन्द्र पिया, उद्योग वाणिज्य संघ चितवनका कार्यसमिति सदस्य सोमप्रसाद काप्री तथा चितवन र गैंडाकोटका पानी उद्योगीहरू सहभागी थिए।

पत्रकारलाई वन्यजन्तु तालिम

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर। विभिन्न सञ्चार गृहमा कार्यरत पत्रकार महिलाहरूको लागि वातावरणीय तथा वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण सम्बन्धी प्रशिक्षण दिइएको छ। चितवन, नवलपरासी पूर्व र नवलपरासी पश्चिमका क्रियाशील पत्रकार महिलाहरूका लागि प्रशिक्षण दिइएको हो। सञ्चारिक समूहको आयोजनामा भएको सो प्रशिक्षणमा वातावरण संरक्षण तथा वन्यजन्तु अपराधको विषयमा सहजीकरण गरिएको थियो।

निकुञ्ज ऐन, वन्यजन्तुको महत्व, ती क्षेत्रमा लेख्न सकिने विषयवस्तुको बारेमा पत्रकार महिलाहरूलाई प्रशिक्षण दिइएको थियो। कार्यक्रममा चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका प्रमुख संरक्षण अधिकृत वेदकुमार ढकालले चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको चिनारी सहित त्यहाँको गतिविधिको बारेमा जानकारी गराएका थिए। चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा विश्वमा नै दुर्लभ प्राणीहरू पाइने भएकाले ती जनावरहरूको संरक्षणाका लागि पत्रकारहरूले कलम चलाउनुपर्ने बताए। बाघ, गैंडा, घडीयाल गोहीजस्ता दुर्लभ वन्यजन्तु संरक्षण गर्नु सबैको दायित्व भएकाले यस विषयमा पत्रकारको कलमद्वारा जनचेतना जगाउनुपर्ने ढकालले बताए।

कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ चितवनका अध्यक्ष राधेश्याम खतिवडाले वातावरण र वन्यजन्तुलाई नै विषयवस्तु बनाएर विट पत्रकारिता गर्न सकिनेमा जोड दिए। पत्रकारहरूले पढ्ने बानीको विकास गर्नुपर्नेमा जोड दिंदै खतिवडाले वन र वातावरणको विषयवस्तु छनौट गरी समाचार लेख्नका लागि तालिम फलदायी हुने बताएका थिए।

तालिमको उद्घाटनका क्रममा सञ्चारिका समूहकी केन्द्रीय अध्यक्ष नितु पण्डितले तालिमको उद्धेश्यबारे प्रकाश पार्दै वन र वन्यजन्तुको क्षेत्रमा लेख्ने महिला पत्रकारको सहभागिता बढाउनुपर्ने बताइन्। तालिममा वन्यजन्तु विभागका पूर्व महानिर्देशक श्याम बजिमय, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका प्रमुख संरक्षण अधिकृत वेदकुमार ढकाल, पत्रकार पिताम्बर सिग्देललगायतले सहजिकरण गरेका थिए। सो तालिममा २५ जना पत्रकार महिलाहरूको सहभागिता रहेको थियो।

यस साप्ताहिकमा आफ्ना लेख, रचना तथा विभिन्न खोजमुलक सामाग्री प्रकाशन गर्नु परेमा सम्पर्क गर्नुहोस्। – सम्पादक
अग्रता साप्ताहिक,
weeklyagrata@gmail.com