अग्रता साप्ताहिक
Agrata Weekly

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

वर्ष ४ अङ्क ५ पूर्णाङ्क १२७ | चितवन जि.प्रका.द.नं १६८/०७२/०७३ चि.जि.हु.का.द.नं ४/०७३/०७४ | मूल्य रु.५।– (पृष्ठ–६) | २०७६ भदौ ३ गते मङ्गलबार (Aug 20, 2019)

महिलालाई कोसेली घरले दिएको खुशी

शान्ता अधिकारी

नारायणगढ । हरेक दिन बिहान उठ्नेबित्तिकै बिस किलो पिठो मुस्ने । खुर्मा, फिना रोटी, अर्सा, निम्किन वा सेलरोटी आदी दैनिक बनाउनपर्ने खानेकुराका मेनु हुन् । तीनै सामानका लागि आवश्यक सामान जोहो गर्ने । अडरका सामान बनाएर घर–घरमा पुर्याउने हो की पसलको माग पूरा गर्ने वा कोशेली घरमा कुरेर बसेका ग्राहकलाई लगिदिने । यसरी नै दिन बित्ने गरेको छ आशा अधिकरी (राममाया) को दैनिकी ।

विगत आठ वर्षदेखि दैनिकी फेरीएको छ, राममायाको । विभिन्न सात प्रकारका परिकार खुर्मा, फिनी रोटी, अर्सा, निम्कीन, चिनी रोटी, खजुरी र सेल रोटी कोही कसैलाई आवश्यक परेमा अहिले भरतपुरमा सम्झने नाम हो 'राममाया' ।

उनको विगतको आफ्नै कथा छ । बिवाह गरेको केही समयमा नै श्रीमान गुमाइन राममायाले । अहिले उनको साथमा एक 'छोरी' मात्र छिन् । अन्तरजातीय विवाह गरेका कारण माइतिमा आउजाउ थिएन । श्रीमान त बितेर गए, तर काखे छोरीको मायाले उनलाई जिउन प्रेरणा दियो । छोरीको मायाले तान्यो । त्यतिबेला उनको हातमा कपडा सिनउने सिप मात्र थियो । आफ्नो सानो भाडाको कोठामा दिदी बिहीनीको सहयोगमा एउटा कपडा सिनउने मेशिन किनेर लुगा सिलाउन थालिन् । तर, हुर्कदैं गएकी छोरीको पढाई खर्च कोठा भाडा र खान लगाउन गाह्रो भयो ।

राममाया विगत सम्झँदै भन्छिन्, 'नेवारको छोरी रोटी बनाउन आउँथ्यो । वल्लो घर पल्लो घर बिवाह ब्रतबन्ध हुँदा रोटी बनाउन थालेँ । सबैले मेरो रोटी मन पराई दिनुभयो । केही समयमा नै मैले अरू पनि बनाउन थाले पछी त धेरै ठाँउ बाट माग भयो । अहिले हरेक चाडपर्व र विदेशमा समेत मेरो सामानको माग हुन थालेको छ ।'

उद्योग वाणिज्य संघ चितवनको महिला समितिले सञ्चालन गरेको कोशेली घरमा निकै फुर्ति र हसिलो मुहारमा भेटिएकी राममायालाई अहिले कोशेली घरका ग्राहकले पनि मन पराउन थालेका छन् । अहिले उनको आम्दानी राम्रो छ । केही रकम बचत पनि गरेकी छिन् । राममायालाई चाडपर्वको समय सुरू भएपछि भ्याई नभ्याई हुन्छ ।

उनी भन्छिन्–'दुःख गर्ने हो भने विदेश जानु पर्दैन ।' राममाया जस्तै अर्की उद्यमी हुन 'मुना श्रेष्ठ' । उनी आफ्नै घरमा विभिन्न प्रकारका अचार बनाउँछिन् । कोशेली घर संचालनमा आएपछि केही दिनको तालिम लिएर अहिले उनले आफ्नै अचार बनाउने उद्योग खोलेकी छिन् । दुई बच्चाकी आमा मुना बच्चाहरू स्कुल गएपछी खाली समयको सदूपयोग गर्दा अहिले कसैसंग पैसाका लागि हात फैलाउन नपरेको उनी बताउँछिन् । कोशेली नामको मेथी, लसुनको अचार बनाउदै आएकी उनी बजारले आफूलाई गरेको मायाले दंग छिन् ।

उनको अचार अहिले चितवनका विभिन्न पसल, नवलपुर र काठमाडौंमा बिक्री हुने गरेको छ । यी त केही प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् । उद्योग वाणिज्य संघ चितवनको महिला समितिले चितवन कोशेली घर सञ्चालनमा ल्याएसंगै अहिले धेरै महिलाहरूले रोजगारी संगै आफूलाई उद्यमी बनाउदै लगेका छन् ।

महिला उद्यमीका उत्पादन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले उद्योग वाणिज्य संघ–चितवनको महिला उद्यमी समिति संयोजक रजनी मास्केको संयोजकत्वमा चितवन कोशेली घर सञ्चालनमा ल्याइएको हो । यो घर सञ्चालनमा ल्याएसंगै उद्यमी महिलाहरूलाई आफूले उत्पादन गरेको सामग्री बिक्रिमा सहज भएको छ । गत पुसमा सम्पन्न १२ औं चितवन महोत्सव–२०७५ मा संघले महिला उद्यमी भेला गराएको थियो ।

भेलामा २ सय बढी महिला उद्यमी सहभागी थिए । सहभागी महिलाहरूको उद्यम क्षेत्र, उनीहरूको उत्पादन र सम्भाव्यता अध्ययन गरी कोशेली घर सञ्चालन गर्ने योजना अनुसार कोशेली घर सञ्चालनमा आएको संयोजक मास्केले समाचार दैनिकसंग बताइन् ।

संघमा ४ सय ५८ जना महिला दर्ता भएका छन् त्यसमध्य पनि २ सय ४९ जना आफैंले उद्योग संचालन गर्दै आएका छन् । संघमा दर्ता नभएका तर घरेलु तथा साना उद्यममा दर्ता भएका महिलाको संख्या हेर्दा चितवनमा महिला उद्यमीको संख्या दिनदिनै बढ्दै गएको छ । यस कोशेली घरमा महिलाहरूले उत्पादन गरेका अचार, मह, कुचो, दुना, टपरी, सेल, गुन्द्रुक लसुन, चामल, पिठो, हस्तकलाका सामग्री, लगायत भान्छामा चाहिने सम्पूर्ण सामाग्री पाइन्छन् ।

केही गरौं भन्ने भावना भएका तर विभिन्न प्रकारका समस्यामा परे बजारको चिन्ता गरिरहेका महिलाहरूका लागि

(बाँकी दोस्रो पृष्ठमा)

'एम्बुलेन्स चालकले कमिसन खान्नन्'

छविलाल न्यौपाने

भरतपुर । एम्बुलेन्स चालकहरूलाई प्राथमिक उपचार सम्बन्धी प्रशिक्षण दिइएको छ ।

कार्यक्रममा संयुक्त एम्बुलेन्स चालक संघ नेपालका केन्द्रीय अध्यक्ष नवराज लामिछानेले ६६ जिल्लामा ६ हजार एम्बुलेन्स चालकहरू रहेको बताए ।

समाजमा एम्बुलेन्स चालकले कमिसन खान्छ भनेर आरोप आउने गरेको उल्लेख गर्दै आफूहरूलाई कुनै पनि खालका कमिसन नआउने लामिछानेले बताए ।

सरकारीमा भन्दा निजीमा सेवा राम्रो हुने भएकाले आफूहरूले निजी अस्पतालमा बिरामीलाई पुराउने गरेको लामिछानको भनाइ छ ।

घाइते बिरामीहरूलाई अस्पतालसम्म ल्याउने काम एम्बुलेन्स चालकको हुने भएकाले उनीहरूलाई प्रथामिक उपचार सम्बन्धी प्रशिक्षण दिइएको अस्पतालका वरिष्ठ बजार प्रबन्धक दुर्गा न्यौपानेले बताए ।

चितवनको भरतपुरमा रहेको पुरानो मेडिकल कलेजका इमरजेन्सी इन्चार्ज डाक्टर रोहन झा, अर्थोपेडिक विभागका प्रमुख वरिष्ठ हाडजोर्नी सर्जन डाक्टर हेमन्त गुप्ता तथा वरिष्ठ न्यूरो सर्जन डाक्टर सोम लामिछानेको टोलीले प्राथमिक उपचार सम्बन्धी प्रशिक्षण दिएको हो ।

सो कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख कृष्णकुमार डल्लाकोटी प्रमुख अतिथि रहेका थिए ।

कार्यक्रममा जिल्ला प्रशासन कार्यँलय चितनवनका प्रशासकीय अधिकृत दिवाकर पौडेल, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी क्षेत्रीय रक्तसञ्चार केन्द्र भरतपुरका प्रमुख रमेशकान्त पौडेल, नेपाल पत्रकार महासंघ चितवनका अध्यक्ष राधेश्याम खतिवडालगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

संयुक्त एम्बुलेन्स चालक संघ चितनवनका अध्यक्ष सुमन घलेको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष बाबुराम शर्माले स्वागत मन्तव्य राखेका थिए ।

गाईजात्रा पर्व सम्पन्न

अग्रता सम्वाददाता

नारायणगढ । नारायणगढलाई मनोरञ्जनात्मक बनाउने गाईजात्रा पर्व चितवनमा शुक्रबार मनाइएको छ । दिवंगत आत्माले शान्ति पाओस भन्दै मृतक व्यक्तिको घरबाट गाई निकालेर गाईजात्रा पर्व मनाइएको हो ।

मृतकको सम्झनामा निकालिएको गाईजात्रा नारायणगढ बजार वरिपरि घुमाइयो ।

सातासम्म विभिन्न जात्रा मनाउने प्रचलन भएपनि गाईजात्रालाई सबैभन्दा बढी महत्व दिने गरेको जानकारहरू नै बताउँछन् । नेवार बस्ती भएका देशका विभिन्न ठाँउमा गाईजात्रा पर्व मनाउने गरिन्छ ।

दिवंगत आत्माको चिर शान्तिका लागि नै गाईजात्रा पर्व मनाउने गरेको भीमसेन धर्म गुठी नारायणगढका गुठीयार बालगोपाल चुके बताउँछन् । अन्य जात्राको तुलनामा गाईजात्रा हेर्न आउने मानिसहरूको उपस्थिति धेरै हुने गरेको उनले जानकारी गराए । मृत्यु भएका पुरूष तथा महिलाको आत्मा स्वर्गको ढोका बाहिर घुमिरहने र जनैपूर्णिमाको दिन स्वर्गको ढोका खुल्ने र बैतर्नी नदी कामधेनु गाईले तराउने हुँदा मृत व्यक्ति स्वर्ग जाने पाउन् भन्ने मान्यतामा यो पर्व मनाइएको चुकेको भनाइ छ ।

मृतआत्माको शान्तिको कामना गर्दै जनैपूर्णिमाको भोलिपल्ट मृत व्यक्तिको घरबाट गाईजात्रा निकाल्ने गरिएको छ । नारायणगढमा डोकोमा चारैतिरबाट बाँसले बाँधेर मानिसको आकार दिइ रंगीबिरंगी कपडाले मोडेर सजिसजाउ पारेर मृतकको तस्बिर झुण्ड्याइन्छ । डोकोभित्र एकजना बस्छन् र ४ जनाले मादल बजाउँछन् । बाँसुरी र मुजुरा बजाउँछन् ।

नेपालको संविधानमा महिलाका अधिकार

नेपालको संविधानमा महिलाका अधिकार देहाय बमोजिम व्यवस्था गरिएको छ ।

- समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने । लैंगिक विभेद अन्त्य गर्ने ।
- आमाको नामबाट नागरिकता प्राप्त गर्न सकिने लगायतका नागरिकता सम्बन्धी विषय माथि नागरिकताको शीर्षक अन्तर्गत उल्लेख गरे बमोजिम हुने ।
- सामान्य कानूनको प्रयोगमा उत्पत्ति, धर्म, वर्ण, जात, जाति, लिंग वा अन्य कुनै आधारमा भेदभाव नगरिने ।
- सामाजिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले पिछडिएका महिला लगायत नागरिकको संरक्षण, सशक्तीकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्ने ।
- महिलालाई लैंगिक भेदभावविना समान वंशीय हक हुने ।महिलालाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन स्वास्थ्यको हक हुने ।
- महिला विरूद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक, यौनजन्य, मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य वा शोषण नगरिने र त्यस्तो कार्य दण्डनीय हुने तथा पीडितले क्षतिपूर्ति पाउने ।
- राज्यका सबै निकायमा महिलाको समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको आधारमा सहभागीता रहने ।
- महिलाले शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षामा सकारात्मक विभेदका आधारमा विशेष अवसर प्राप्त गर्ने ।
- सम्पत्ति तथा पारिवारिक मामिलामा दम्पतीको समान हक हुने ।
- सामाजिक रुपले पछाडि परेका महिला, समेतले समावेशी सिद्धान्तका आधारमा राज्यको निकायमा सहभागी हुन पाउन सामाजिक न्यायको हक हुने ।
- आर्थिकरुपले विपन्न, अशक्त र असहाय अवस्थामा रहेका, असहाय एकल महिलासमेतले सामाजिक सुरक्षा पाउने हक हुने ।
- मौलिक हक तथा मानव अधिकारका मूल्य र मान्यता, लैंगिक समानता सुनिश्चित गर्ने राज्यको राजनीतिक उद्देश्य हुने ।
- असहाय अवस्थामा रहेका एकल महिलालाई सीप, क्षमता र योग्यताको आधारमा रोजगारीमा प्राथमिकता दिंद जीविकोपार्जनका लागि समुचित व्यवस्था गर्ने ।
- जोखिममा परेका, सामाजिक र पारिवारिक बहिष्करणमा परेका तथा हिंसा पीडित महिलालाई पुनःस्थापना, संरक्षण, सशक्तीकरण गरी स्वावलम्बी बनाउने ।
- प्रजनन अवस्थामा आवश्यक सेवा सुविधा उपभोगको सुनिश्चितता गर्ने ।
- बालबच्चाको पालन पोषण, परिवारको हेरचाह जस्ता काम र योगदानलाई आर्थिक रुपमा मूल्यांकन गर्ने ।
- मुक्त कम्हलरी, भूमिहीन, सुकुम्बासीहरुको पहिचान गरी बसोबासका लागि घर घडेरी तथा जीविकोपार्जनका लागि कृषियोग्य जमीन वा रोजगारीको व्यवस्था गर्दै पुनःस्थापना गर्ने ।
- आर्थिक रुपले विपन्नलाई प्राथमिकता प्रदान गर्ने ।
- राज्यको संरचना गर्दा समानतामा आधारित समतामूलक समाज, समावेशी प्रतिनिधित्व र पहिचानको संरक्षण गर्ने ।
- राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपति फरक फरक लिंग वा समुदायको हुने ।
- प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनमा समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीको लागि उम्मेदवारी दिंदा महिलालाई समेत समावेश गरी बन्दसूची तयार गर्ने ।
- संघीय संसद र प्रदेश सभामा निर्वाचित हुने कुल सदस्यको कम्तीमा एक तिहाइ महिला सदस्य हुने गरी सुनिश्चित गरिएको ।
- राष्ट्रिय सभामा प्रत्येक प्रदेशबाट कम्तीमा तीन जना महिला निर्वाचित हुने र मनोनीत गर्दा कम्तीमा एक जना महिला समावेश गर्नु पर्ने ।
- प्रतिनिधि सभाको सभामुख र उपसभामुखमध्ये एक जना र राष्ट्रिय सभाको अध्यक्ष र उपाध्यक्षमध्ये एक जना महिला हुने ।
- प्रदेश सभामुखवा प्रदेश उपसभामुख मध्ये एक जना महिला हुने ।
- गाउँ कार्यपालिका तथा नगर कार्यपालिकामा चार जना महिला सदस्य रहने ।
- जिल्ला समन्वय समितिमा कम्तीमा तीनजना महिला रहने ।
- गाउँपालिका र नगरपालिकाको प्रत्येक वडाबाट कम्तीमा दुईजना महिलाको प्रतिनिधित्व हुनेगरी गाउँसभा र नगर सभाको गठन हुने ।
- राष्ट्रिय महिला आयोग संवैधानिक निकायको रूपमा रहने र सोका अध्यक्षर सदस्यहरू महिला मात्र रहने ।
- राष्ट्रिय महिला आयोगले आवश्यकता अनुसार प्रदेशमा कार्यालय स्थापना गर्न सक्ने ।
- नेपाली सेनामा महिलाको समेतका प्रवेश समानता र समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गरिने ।

नेपाल सरकार
कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

VIEC Study in AUSTRALIA
New Zealand Canada
Contact Us
VIEC-Chitwan
C/O: Samarthya Education Consulting Group Pvt. Ltd.
Namaste Complex, 1st Floor, Milanroad (Opposite to Lokman Plaza)
Narayangarh, Chitwan, Nepal
056-521388 / 9801384242/ 9845052086 / 9863932319
E-mail: chitwan@vieceducation.com / Web: vieceducation.com

नारायणगढमै थारु खानाका परिकारहरु पाइने एकमात्र ठाउँ
Krishna Mahato
Proprietor
Cell: 9855050688
A complete happy family apartment
HOTEL HAPPY HOME
Kamalnagar, Narayangarh
Tel: 056-572588
AC Room, Non AC Room, Homely Environment, Thakali Food, THARU FOOD, Parking Space, Hot & Cold Water, 24 Hrs. Electricity, Fast Internet, Restaurant & Bar

सस्तो मूल्यमा आकर्षक घर घडेरी बिक्रीमा
- भरतपुर महानगरपालिका वडा नं. ४, यज्ञपुरी क्यान्सर हस्पिटलको पछाडि ।
- दुई तले १२X१२ को पिल्लर र डिपिसी भएको नयाँ घर बिक्रीमा ।
- ४७ लाखमा सात धुरमा बनेको नयाँ घर बिक्रीमा ।

साथै आकर्षक घडेरी बिक्रीमा
१४ धुर, सवा दस धुर, ८ धुर, ७.५० धुर, ६.५० धुरको पूर्व मोहडा भएको घडेरी बिक्रीमा ।
सम्पर्क : ९८४५३५५१७५

चितवन जि.प्र.का.द.नं. १६८/०७२/०७३
चि.जि.हु.का.द.नं. ४/०७३/०७४

अग्रता
Agrata Weekly साप्ताहिक

सम्पादक/प्रकाशक: 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
मुद्रक: कालिका छापाखाना, नारायणगढ

अतृप्तिको अनुभूति नै बन्धन हो। –डा. स्वामी रामानन्द गिरी

सम्पादकीय

बढ्दै साईबर अपराध

नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणको पछिल्लो प्रतिवेदनअनुसार ६३ प्रतिशत नेपाली जनतासँग इन्टरनेट पहुँच छ। लगभग सबैजसो जनताले दूरसञ्चार सेवा लिएका छन्। डिजिटल डिभाइसहरूको प्रयोग पनि बढ्दो छ। दूरसञ्चार र इन्टरनेटका प्रयोगकर्ता बढिरहँदा यसको दुरूपयोगका घटना पनि बढिरहेका छन्। सामाजिक सञ्जालको सही प्रयोग गर्न नजान्दा आपराधिक घटना बढ्दै गएकोमा सरोकारवालाले चिन्ता प्रकट गर्न थालेका छन्। सूचना प्रविधिको अहिलेको युगमा हरेक विकास कार्यलाई द्रूत गतिमा लैजान सूचना र प्रविधिको उच्चतम प्रयोग अपरिहार्य हुन्छ। सूचनाको तीव्रतर विकास हुँदै जाँदा नेपालमा पनि साइबर अपराधको जालो चुनौतीका रूपमा फैलिँदै गएको छ।

प्रहरी प्रधान कार्यालय साइबर ब्यूरोमा सामाजिक सञ्जाल फेसबुकबाट गरिएका अपराधमा मात्रै एक हजार ४९८ उजुरी परेका छन्। प्रायः कक्षा ८ देखि १२ सम्मका विद्यार्थीहरूलाई सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरी सहजरुपमा फसाइने गरेको देखिएको छ। सामाजिक सञ्जालमार्फत् चरित्र हत्या, ठगी, बेचबेखिन, फिरौती, धम्की, तस्करीलगायतका अपराध सार्वजनिक हुने क्रम पनि जारी छ। पछिल्लो समय विभिन्न सामाजिक सञ्जालबाट हुने गरेका अपराधको निशानामा महिला तथा बालबालिका पर्ने गरेका छन्। ब्यूरोका अनुसार महिला तथा बालबालिकालाई अपराधमा सामेल गर्न सजिलो हुने कारण अपराधीले उनीहरूलाई प्रयोग गर्ने गरेका छन्।

विद्युतीय उपकरणहरू कम्प्युटर, मोबाइल, तथा यसको नेटवर्कका माध्यमबाट हुने कुनै पनि प्रकारका अपराधिक कार्यलाई साइबर अपराध मानिन्छ। इन्टरनेटको प्रयोगमार्फत गरिने चरित्र हत्या, हिंसा फैलाउने कार्य, यौनजन्य हिंसा, इण्टरनेट फ्रड, अर्काको पहिचान अनाधिकृत रुपमा प्रयोग, क्रेडिट कार्ड तथा एकाउण्ट आदिको चोरी गरी गरिने बैङ्किङ कसुर, अर्काको कम्प्युटर, विद्युतीय उपकरण तथा नेटवर्कमा पुर्याइउने क्षति लगायत अवैधानिक कार्यलाई पनि विश्वका अधिकांश मुलुकका कानूनले साइबर अपराध मानेको छ। साइबर क्राइमलाई सम्बोधन गर्न अन्तराष्ट्रिय एवं क्षेत्रीयगत रूपमा विभिन्न कानून बनेका छन्। संयुक्त राष्ट संघ, अन्तराष्ट्रिय दूरसञ्चार युनियन, युरोपियन युनियन लगायतले आफ्ना सदस्य राष्ट्रका लागि साइबर अपराध विरूद्ध ऐन र नियम ल्याइरहेका छन्।

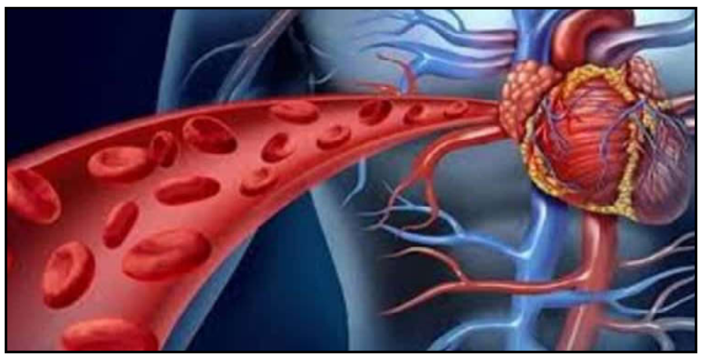
साइबर अपराध प्रहरीका लागि चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको परिप्रेक्ष्यमा साइबर अपराधलाई बहसको विषय बनाइनु राम्रो थालनी हो। साइबर सुरक्षा आज विश्वकै संवेदनशील विषय हो, जसबाट नेपाल अछुतो रहन सक्दैन। यसका लागि सार्क, विमस्टेक जस्ता क्षेत्रीय संगठनको माध्यमबाट नेपालले अन्य देशहरू सगको सहकार्यमा साइबर क्राइम घटाउन पहल गर्नु सबैभन्दा उत्तम विकल्प हुन्छ। विश्व ग्रामको अवधारणामा सबैभन्दा छिटो दौडिरहेको डिजिटलाइजेसन आफ्नो नियन्त्रणभन्दा बाहिर जानुभन्दा अघि नै राज्यको नियन्त्रणमा रहनु आजको आवश्यकता हो।

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

घरकै खान्कीले घटाउँछ रक्तअल्पता

महिला आवाज –अरुणा उप्रेती



करिब ३२ वर्षअघि एक रात म प्रसूति गृहमा इमर्जेन्सीमा थिएँ। भोलिपल्ट बिहान छ बजेतिर वीरगन्जकी एक महिला आइपुगिन्। उनको सुत्केरी व्यथा थियो, पहेँली देखिन्थिन्। उनको रगतको कमी कति रहेछ भनी जाँचियो। लगत्तै उनलाई बेसरी पेट दुख्यो र इमर्जेन्सी कक्षामै बच्चा जन्माइन्।

तर, आमाको रक्तअल्पताको परिणाम थाहा पाएपछि हामी सबै स्वास्थ्यकर्मी अचम्मित भयौं। विज्ञानको नियम अनुसार त उनको मृत्यु भइसक्नुपर्ने थियो। स्वस्थ व्यक्तिको हेमोग्लोबिनको स्तर १२–१५ हुनुपर्नेमा उनको २ मात्र थियो! उनी आफू मात्रै बाँचिरहेकी थिइनन्, भर्खर सानो भए पनि स्वस्थ बच्चा जन्माएकी थिइन्।

कसरी यस्तो हुन सक्छ भनेर मैले सिनियर स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. हीरा डंगोललाई सोधें। उहाँले भन्नुभयो, 'उनको शरीरमा रगतको काम बिस्तारै हुँदै गयो, शरीरले आफै सन्तुलन मिलायो। सुत्केरी हुँदा धेरै रगत बगेको भए उनलाई बचाउन गाह्रो पर्थ्यो।

प्रकृतिमा कहिलेकाहीं अचम्म पनि हुन्छ। हाम्रो ज्ञानले सायद बुझ्दैन।' अस्पतालमै राखेर छ दिन रगत चढाएपछि ती महिलाको हेमोग्लोबिन ८ पुग्यो अनि उनलाई घर पठाइयो। परिवारले उचित खानपिनको व्यवस्था गरिदिएको भए उनी यस्तो कमजोर हुने थिइनन्। उनले छोरो पाउँदाचाहिँ सबै हर्षित थिए। उनले छोरी पाएकी भए गर्भावस्थामा झैं घरका मान्छेले सायद वास्तै गर्दैनथे।

कतिपय ग्रामीण समुदायमा घरपरिवारले गर्भवतीको स्वास्थ्यको उति वास्ता गर्दैनन्। 'वंशको रक्षा गर्ने गरी छोरा जन्माइन्' भने मात्रै उनको हेरविचार हुन्छ। यस्तै कारणले गर्दा धेरै महिला रक्तअल्पताको सिकार हुन्छन्।

तर, जुनसुकै महिला रक्तअल्पताको सिकार हुनुको अर्थ हो– शरीरमा लौहतत्त्वको मात्र होइन, प्रोटिनको पनि कमी हुनु। त्यस्ता गर्भवतीलाई भिटामिन, क्याल्सियम र अन्य पोषक तत्त्वको पनि कमी हुन्छ, किनभने उनले घरमा भएका स्वस्थकर खानेकुरा पनि पेटभरि खान पाएकी हुन्नन्। उनको चिन्ता र वेदनाले गर्दा खाएको कुरा पनि राम्रोसँग आन्द्रामा सोसिन पाउँदैन। पोषण भनेको भोजनमात्र होइन।

शिशुहरुलाई आमाको दूधबाटै लौहतत्त्व प्राप्त हुन्छ। तर आमाले पनि प्रोटिनयुक्त र लौहतत्त्व पर्याप्त खाएको हुनुपर्छ्यो।

शिशुले खाने लिटो फलामको भाँडामा पकाउँदा पनि शरीरले लौहतत्त्व प्राप्त गर्न सक्छ। दूध उत्तम भोजन हो, तर यसमा लौहतत्त्व हुँदैन। त्यसैले गाई, भैंसी वा डेरीको दूध बच्चालाई फलामको भाँडामा तताएर दिनाले केही लौहतत्त्व प्राप्त हुन्छ।

बच्चाहरुलाई लौहतत्त्व र अन्य पौष्टिक तत्त्व राम्रोसँग मिलोस् भन्न विभिन्न फलफूल, जुन सस्तो हुनुका साथै सहजै पाइन्छन्, खानु उचित हुन्छ। आफ्नै करेसाबारीमा पाइने आरू, आरूबखडा, अम्बा, अमला, नासपातीबाटै उपयुक्त पौष्टिक तत्त्व पाइने भएकाले महँगा स्याउमा पैसा खर्च गर्नुपर्दैन, बट्टाका महँगा खाना नै दिनुपर्छ।

खाद्यपदार्थका कतिपय विज्ञापनमा 'घरमा भएका खानेकुराले बच्चालाई र गर्भवतीलाई पोषण पुग्दैन, त्यसैले बाहिरको पोषण किनेर क्याल्सियम र आइरन तत्त्व तिनको पोषण पुर्ल्याउनुपर्छ' भनिएको हुन्छ। यस्ता गलत विज्ञापनले मानिसहरुमा भ्रम छरिरहेका छन्, किनभने यिनलाई स्वास्थ्यकर्मीले पनि गलत भन्ने गरेका हुन्नन्। प्याकेटका खानेकुरा किन्दा पैसाको दुरूपयोग मात्रै हुन्छ।

बकुला, सिमी, बोडी जस्ता तरकारीमा पर्याप्त प्रोटिन त पाइन्छ नै, क्याल्सियम र लौहतत्त्व पनि धेरै हुन्छ। तिनको मूल्य बजारिया वा विदेशी संस्थाहरुले दिने खानेकुराभन्दा निकै कम हुन्छ, पोषणचाहिँ बढी हुन्छ।

एक–दुई वर्षको शिशुलाई परिवारका अन्य सदस्य नै खाने साग, गेडागुडी नै खुवाउन सकिन्छ। खानेकुरामा रहेको लौहतत्त्वलाई शरीरमा सोसाउन सजिलो उपाय छ। दाल भात तरकारी कागतीको रस वा गोलभेंडाको अचारसँग खाइयो भने यसमा रहेको भिटामिन सीले लौहतत्त्व सोसिन निकै मद्दत गर्छ। लट्टेको सागमा भिटामिन ए र लौहतत्त्व दुइटै प्रशस्त पाइन्छ। भटमासमा फोलिक एसिड, आइरन र प्रोटिनपर्याप्त हुन्छ।

गेडागुडीलाई उमारेर पकाउनाले यसमा पौष्टिक तत्त्वको मात्रा बढ्छ। पाकिसकेपछि अलिकता कागतीको अमिलो वा गोलभेंडा हालिदिनाले भिटामिन सीले यिनमा रहेको लौहतत्त्व राम्ररी सोसिन पाउँछ। त्यसैले होला, पहिले–पहिले दालभात, साग, अमिलो मोही खाने चलन थियो।

स्वास्थ्य मन्त्रालय चाहिँ गर्भवतीलाई आइरन चक्की दिएर नै रक्तअल्पता कम हुन्छ भनी जताततै आइरन चक्की बाँड्छ। कति महिलालाई त्यसले वाकवाकी लाग्छ, अनि खान छोड्छन्। अहिले त कतिपय प्रदेशमा किशोरीलाई समेत आइरन चाहियो भन्दै फोलिक एसिड बाँड्ने कार्यक्रम चलाउने रे!

मानव पोषणलाई टुक्रा–टुक्रामा विचार गरेर, टुक्रे–टुक्रे कार्यक्रम गरेर महिला र किशोरीको स्वास्थ्य राम्रो हुने वा रक्तअल्पता कम हुने हुँदैन।

हाम्रो 'स्वास्थ्य' कि 'रोग' मन्त्रालयले धेरै पैसाले आइरन चक्की र फोलिक एसिड किन्छ, तर त्यसले महिलाको रक्तअल्पता घटाउन सकेको छैन। सन् २००६ मा ३६ प्रतिशत गर्भवती महिलामा रक्तअल्पता थियो भने २०१६ को सरकारी तथ्यांक अनुसार यो ४१ प्रतिशत पुगेको थियो। यति धेरै फोलिक एसिड, आइरन चक्की बोक्दा पनि रक्तअल्पता कम भएन।

रक्तअल्पता सामाजिक समस्या हो र आइरन चक्की बाँडेर समाधान हुँदैन भनी यो मन्त्रालयले कहिले बुझ्ने होला?

कान्तिपुरबाट साभार

निशुल्क स्वाथ्य विमा प्रभावित

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर। सरकारले एचआईभी विरामीका लागि स्वास्थ्य वीमा लागु गरिएका जिल्लामा निशुल्क स्वास्थ्य वीमा घोषणा गरेसँगै निःशुल्क एचआईभी स्वास्थ्य बिमा प्रभावित हुने भएको छ। यही आउँदो भदौ १ गतेदेखि एचआइभी संक्रमितलाई निःशुल्क स्वास्थ्य वीमा सञ्चालन गर्ने भने पनि चितवन लगायत देशभर किट अभाव भएको छ। भदौको पूवर्सन्ध्यामा पनि परीक्षणका लागि सरकारले कीट उपलब्ध नगरेका कारण एड्स संक्रमितको निःशुल्क स्वास्थ्य बिमा प्रभावित निश्चित हुने देखिएको हो।

केन्द्रीय अस्पतालको रूपमा चिनिएको भरतपुर अस्पतालमा विगत एक महिनादेखि किट अभाव हुँदा एचआईभी परीक्षण गर्न आउने विरामीलाई परीक्षण गर्न नसकिएको स्वास्थ्यकर्मी बताउँछन। प्रदेश नम्बर ३ अर्न्तगत स्वास्थ्य कार्यालय, चितवनका सूचना अधिकारी अनुप अधिकारी विगत केही महिनादेखि जिल्लामा किट अभाव भएको जानकारी गराउँदा समेत विभागबाट नआएको बताउँछन। कीट अभावका कारण नयाँ संक्रमितको उपचार प्रक्रिया रोकिएको उनले बताए। कीट अभावका कारण चितवन लगायत छिमेकी जिल्लाबाट आउने बिरामीहरू प्रभावित भएका छन।

अस्पतालमा हाल दैनिक ५० जनाको हाराहारीमा एचआइभी परीक्षणका लागि आउने गर्दछन। अस्पतालका एचआईभी रोग सम्पर्क व्यक्ति डाक्टर युवानिधि बसौला एचआईभी रोगको सबै औषधी अभाव नभएको बताउँछन। भरतपुर अस्पतालसँग विगत ८ बर्षदेखि सहकार्य गर्दै आएको गैह्रसरकारी संस्था एएचएफ नेपालले भने विगत १ महिनादेखि किट अभाव हुँदा परीक्षण र उपचार प्रक्रिया प्रभावित भएको जनाएको छ।

संस्थाका अनुसार जिल्लामा ८ सय ९५ एड्स संक्रमित मध्ये हालसम्म १सय १२ जनाले निशुल्क स्वास्थ्य वीमा कार्ड लिइसकेका छन। संस्थाले गत असार महिनामा मात्रै १ हजार ३ सय ९५ जनाको एचआईभी परीक्षण गरेको थियो र विगत ६ महिनामा ८ हजार जनाको परीक्षण गरेको थियो। जसमध्ये उक्त परीक्षणमा ५४ जना संक्रमित भेटिएका थिए।

महिलालाई...

कोशेली मघर एक नयाँ विकल्प भएको संयोजक

मास्के बताउँछिन्। यस कोशेली घरमा चितवनको सिदी, कोराकका महिलाहरूले उत्पादन गरेका मह, लसुन लगायतका सामाग्रीहरू पनि बिक्रीका लागि राखिएको भन्दै मास्के भन्छिन्–'चितवनको पहाडी क्षेत्रका महिलाहरूलाई आफुले उत्पादन गरेको सामाग्री विभिन्न कारणले बजारमा ल्याएर बेच्न गाह्रो छ। त्यसका लागि अब कोशेली घर बनेको छ।' उद्योग वाणिज्य संघको गेट अगाडी सटरमा सञ्चालनमा आएको यस घर सञ्चालनमा आउन दश वर्ष लागेको मास्के बताउँछीन्। संघको इतिहासमा नै अहिले तिन जना महिला कार्यसमिति सदस्य भएका छन्।

महिलाको संख्या बढेसंगै उनको दश वर्षको सपना साकार भएको छ। योगिता, पिया र लक्ष्मी रिमाल पौडेलसहितको महिला समितिको पहलमा उद्योग वाणिज्य संघ चितवनको संरक्षकत्व रहने गरी कोशेली घर सञ्चालनमा ल्याईएको छ।

व्यवस्थापकीय पाटो उद्योग वाणिज्य संघले सहयोग गरेको भन्दै कार्यक्रम अधिकृत नीलबहादुर केसी हातमा सिप भएका, घरमा नै रहेका र कम लागतमा नै स्तरीय सामान बनाउन सक्ने महिला उद्यमीहका लागि यो अवसर भएको बताउँछन्।

उद्योग वाणिज्य संघकै शाखा भ्रमण तथा अन्य विविध उद्देश्यले बाह्य जिल्लाबाट चितवन भ्रमणमा आउने टोलीलाई कोशेली घरसम्म पुर्याउने तथा चितवनको चिनो लिएर जाने वातावरण बनाउने अभियानमा उद्योग वाणिज्य संघ चितवन रहेको उनले बताए। नेपालमा महिला उद्यमशीलताको इतिहास लामो छैन र ठूलो संख्यामा महिला उद्यमीहरु क्रियाशील रहेको अवस्था पनि छैन।

साना र घरेलु उद्योगमा महिलाको उपस्थिति पछिल्लो समय सुधारोन्मुख र आशालाग्दो हुँदै गएको अवस्थामा यस चितवन केशेली घरले सानासाना महिला उद्यमीहरूलाई प्रोत्साहन मिलेको छ।

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 दिनहुं 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 ।
- दिनहुं 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 भदौ ३ गतेदेखि भदौ ९ गतेसम्म)

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)
रमणीय र सुखद यात्राको योग छ । महिला वा मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । सामाजिक क्षेत्र र नोकरीबाट मानसम्मान मिल्नेछ ।

वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो)
अप्ठ्यारो परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपर्ला । नियमित काममा बाधा पुग्न सक्छ । ईर्ष्या गर्नेहरु बढ्नेछन् भने विरोधीहरुले आफ्ना कमजोरीको फाइदा उठाउन सक्छन् ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा)
काम गर्ने जाँगर बढ्नुका साथै मनमा भएको चिन्ता हटेर जानेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनेछ । काम देखाएर अरुको मन लोभ्याउन सकिनेछ ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)
प्रतिस्पर्धामा उत्रनुपरे पनि हिम्मतले काम लिँदा लाभ मिल्नेछ । पुरूषार्थी काम बन्नाले जोश-जाँगर पनि बढ्नेछ । लगनशीलताले जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)
धनार्जनका नयाँ स्रोतहरु पत्ता लाग्नेछन् । इच्छा र आकाङ्क्षा पूर्ण हुनेछन् । ठुला व्यक्तिले तपाइँका मेहनतको प्रसंसा गर्नेछन् ।

कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)
गरेको काममा ढिलासुस्ती हुनेछ । दबाब र तनाव बढेको महसुस हुनेछ । विचार गरेर निर्णय लिनु उचित होला । पारिवारिक समस्या आइपर्ला ।

तुला (रा, रि, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते)
मनमा हर्ष,उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ । जीवनसाथीको सल्लाहमा गरिएको कार्यमा अधिक सफलता मिल्नेछ । स्वादिष्ट भोजन पाईनेछ ।

वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु)
आफ्नै दक्षतामा विभिन्न कार्यहरु सम्पन्न हुनेछन् । साहित्यिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ । सहयोगी हातहरु अघि बढ्नेछन् । पारिवारिक सद्भाव बढ्नेछ ।

धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे) एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ । आत्मिक सन्तुष्टि मिल्नेछ । व्यावसायिक काममा राम्रै फड्को मार्न सकिनेछ । तिर्थाटनको योगछ ।

मकर (भो,जा,जि,जु,जे,जो,ख,खि,खु,खे,खो,गा,गि)
लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कार्यहरु पुरा हुनेछन् । मनमा शान्ति र अनुहारमा कान्ति छाउनेछ । पारिवारिक सहयोग मिल्नेछ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा)
अनावश्यक धन खर्च हुँदा मानसिक चिन्ता वढ्नेछ । ताके अनुरुप काम नबन्नाले दिक्क लाग्नेछ । झुटा आरोप आईपर्दा समस्या खेप्नुपर्नेछ ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि)
रमणीय र सुखद यात्राको योग छ । नयाँ वस्त्र, अलंकारको प्राप्ति हुनेछ । जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । दैनिक कार्यहरूमा प्रगति हुनेछ ।

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

समाचार

सर्प जोगाउन सक्रिय परिवार

सुरेन कुँवर

चितवन । सर्प झट्ट सम्झँदा जो कोहीलाई डर लाग्छ । अधिकांश सर्प विषालु हुन्छन् । देख्नेबित्तिकै मानिसहरू

मार्न अग्रसर भई हाल्छन् तर चितवन भरतपुरका एक परिवार सर्पसँग रमाउँछन्, खेल्छन्, उद्धार गर्छन्। उनीहरू सर्प संरक्षणमा क्रियाशील छन् ।

भरतपुर महानगरपालिका–१५ जयनगरका अनिरूद्र सापकोटाको परिवार सर्प देख्दा निकै खुशी बन्छन् । सर्पलाई समातेर जङ्गलमा लगेर छाडिदिन्छन् । सापकोटा परिवार सर्पलाई सन्तानसरह माया दिन्छन् । गाउँघरमा सर्प देखिँदा उहाँहरूलाई बोलाइन्छ । उहाँहरू तुरुन्तै पुगेर उद्धारमा जुट्नुहुन्छ । स्थानीयका घरभित्र, आँगन वरपर देखिएका सर्प समात्न जाने गर्छन् । 'घरमा सर्प पस्यो भन्दै फोन आउँछ', उनले भने, 'सर्पलाई समाउने औजार र बोरा लिएर जान्छु, करीब १० मिनेटमा उद्धारको काम सकिन्छ ।'

एक महीनामै आठ सर्पको उद्धार भएको छ । उहाँ सर्पलाई बचाउनुपर्ने तर्क राख्नुहुन्छ । 'सर्पलाई उद्धार गर्दा सन्तुष्टि मिलेको छ', सापकोटाले भने, 'सर्प जोगाउन सकिएन भने मानव अस्तित्व पनि समाप्त हुन्छ ।' सर्प लोप भएमा भावी सन्ततिले कथाका रूपमा कल्पना गर्नुपर्ने दिन आउने बताउँछन् । सर्प उद्धार गरेवापत कुनै रकम लिनुहुन्न ।चितवनमा मात्रै होइन, उनले छिमेकी जिल्ला नवलपुरसम्म पनि पुगेर उद्धार गर्नुभएको छ । बाउन्न वर्षीय अनिरूद्र नेपाली सेनाबाट २०६३ सालमा अवकाश पाउनुभएको थियो । नेपाली सेनामा हुँदा उनले सर्पको कहिल्यै उद्धार गर्नु नभएको भएपनि सर्प संरक्षणमा जुट्नुभएको छोरा सुनिल सापकोटाबाट प्रभावित भएर उहाँ पनि सर्प संरक्षणमा लागे ।

'छोराले सर्प बचाउनुपर्छ भन्यो, 'जियोग्राफी, एनिमल प्लानेट जस्त विदेशी टेलिभिजन च्यानलहरू हेर्दा विदेशीले संरक्षण गरेको देखें', उनले विगत सम्झँदै भने, 'विदेशीले सर्पलाई चिडियाखानामा पालेको देखें । वातावरणलाई यथावत राख्न सर्प बचाउनैपर्ने रहेछ भन्ने थाहा भएपछि यसतर्फ लागेको हुँ ।' उनी सर्प मार्न नहुनेमा अडिग छन् । 'मार्दा एकछिन सुरक्षित भएको अनुभव होला तर यसले वातावरणलाई धेरै घाटा हुन्छ र मानव अस्तित्वलाई नै सङ्कट पुऱ्याउँछ', उनले भने, 'सर्पको विष औषधिका रूपमा समेत प्रयोग हुन्छ, 'एन्टी स्नेक भेनम' बन्छ, अन्य रोगविरूद्धको औषधि पनि बन्दो रहेछ ।' उहाँ सर्पलाई सम्पत्तिका रूपमा चित्रण गर्छन् । उनले पछिल्लो समय घरभित्र प्रवेश गरेका करेत, अजिङ्गर, धामिनको उद्धार गरेर ल्याएको जानकारी दिनुभयो । अहिलेसम्म ४०० भन्दा बढी सर्पलाई उद्धार गरी जङ्गलमा छाडेको उहाँको भनाइ छ ।

अहिले उनले सर्प राख्नकै लागि काठको कोठा भएको दराज बनाएका छन् । कम विषालु सर्पलाई दराजमा राखे पनि विषालु सर्पलाई प्लाष्टिकको भाँडामा जम्मा गर्दै आउनुभएको छ । उद्धार गरेर जम्मा भएका सर्पलाई नजिकैको देवनगरको जङ्गलमा लगेर छाड्ने गर्छन् । 'जङ्गलमा राम्रो वातावरण मिल्छ, हुर्किन पाउँछन्, स्वतन्त्र भएर डुल्न पाउँछन्', उनले भने, 'बस्तीमा आउँदै सबैले खेद्छन्, जोगाउन जङ्गल नै उपयुक्त छ । उनी सर्पको महत्व बुझाउने अभियान पनि चलाउने गर्छन् । उनी भन्छन्, 'घातक रोगहरूको औषधि बन्छ । करेतमा धेरै विष हुन्छ, जसलाई प्रशोधन गरेर धेरै मात्रामा औषधि बनाउन सकिन्छ, धामिनले धानका मुसा खान्छ, फाइदा किसानलाई नै पुग्छ ।'

खानाको खोजीमा सर्प घर पस्ने गरेको उनी बताउँछन् । घरमा पस्यो भन्दैमा मारिहाल्न नहुने उनको तर्क छ । सापकोटाले अहिलेसम्म सर्प उद्धारसम्बन्धी कुनै औपचारिक तालीम भने लिएका छैनन् । उनी भन्छन्, 'टिभीबाटै सिकेको हुँ, हेरेर सिकेको ज्ञानका आधारमा सर्पलाई समात्ने गरेको छु ।' पछिल्लो समय उनलाई केही मानिसले सर्प संरक्षण गरेका कारण यसको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको आरोप लगाउने गरेका छन् । सापकोटाले उद्धार गरेका सर्पबारे तथ्याङ्क राख्न थालेका छन् । उनी भन्छन्, 'विषालु मानिएको राज गोभन (किङ कोब्रा) र करेत समातेपछि मलाई थप हौसला बढ्यो ।' तीन वर्षअगाडि गैंडाकोटको प्रहरी चौकीको भ्यानको इञ्जिनबाट नौ फिट छ इन्चको राज गोभन (किङ कोब्रा) उद्धार गरेको स्मरण गरे ।

सर्पसँग जति नजिक भइन्छ, डर भाग्दै जाने उनको भनाइ छ । 'सर्पलाई जिस्क्याएमा मात्रै प्रतिकारमा उत्रन्छ', उनले भने । सापकोटाले सर्प संरक्षणका लागि सरकारले छुट्टै बजेट छुट्याउन माग गरे । अनिरूद्र आजभोलि गोही संरक्षणमा पनि जुट्न थालेका छन् । उनी मात्र होइन, घरका सबै सदस्य अहिले सर्पको संरक्षण लागेका छन् ।

घरपरिवार सबै सर्प संरक्षणमा सकारात्मक देखिएपछि उनलाई यो काम गर्न निकै सजिलो भएको छ । उनकी श्रीमती जानकी भन्छिन्, 'कम विषालु सर्प मैले पनि उद्धार गर्छु ।' सर्पले वातावरणमा रहेका हानिकारक विषादी खाने भएकाले यसको संरक्षण नगरे मानवजातिलाई नै प्रत्यक्ष असर पुग्ने उनको बुझाइ छ । सुत्ने पलङभित्र परेका कयौँ सर्पलाई उद्धार गरेको उहाँको स्मरण छ ।

उनीहरूका छोरा सुनिल अहिले सर्पको विषबारेको अध्ययन अनुसन्धान गर्न भूटानमै छन् । सुनिलले भूटानमा अध्ययनसँगै त्यहाँका सर्पको प्रकार र सङ्ख्या गणना गर्ने काम गरिरहेको आमा जानकी बताउँछन् ।

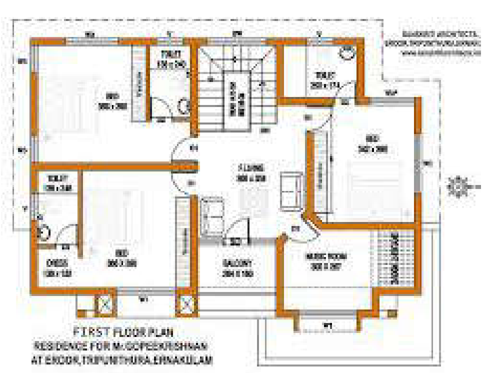
अहिले सापकोटा परिवारले सर्पबारे जनचेतना फैलाउन श्रव्यदृश्य (भिडियो) निर्माण गरी सामाजिक सञ्जालमा समेत हालेर सर्पको बहुउपयोग गुणबारे सबैलाई बुझाउने प्रयासमा छन् ।

सर्पबारे भिडियो निर्माण गर्न उहाँका तीन वर्षका नातिदेखि छोरी, बुहारी र श्रीमतीले सहयोग गर्दै आइरहेका छन् । नेपालमा २०० भन्दा बढी प्रजातिका सर्पहरू पाइन्छ ।(रासस)

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

आधुनिक एवं किफायती इन्जिनियरीङ प्रविधि नयाँ नेपालको अपरिहार्य निधि

नगरपालिका नक्सा पास
आधुनिक एवं किफायति तथा भुकम्प प्रतिरोधि भवनको नक्सा डिजाईन
सबै बैंकहरूमा पेश गर्ने धितो मुल्याङकन
2D र 3D नक्सा डिजाईन



प्रबन्ध निर्देशक : ई .केशब अधिकारी
रेन्बो इन्जिनियरीङ कन्सल्टेन्सी
आँखा अस्पताल अगाडी ,भरतपुर ११ चितवन, मो. ९८५५०६३१५०

कला/मनोरञ्जन

'छ माया छपक्कै' को विदेश राइट्स १ करोड १६ लाख

दीपकराज गिरी र दीपाश्री निरौलाको समुहले निर्माण गरेको फिल्मले घरेलु बजारमा मात्र रेकर्डतोड व्यापार गर्दैन । विदेशमा पनि व्यापारमा नयाँ रेकर्ड कायम गर्दछन् । यसैले यो टिमले बनाएका फिल्मको डिजिटल र ओभरसिज राइट्स महँगो मुल्यमा विक्री हुने गरेको छ । गत वर्ष यो टिमले बनाएको फिल्म 'छक्का पञ्जा ३' को विदेश राइट्स करीब १ करोडमा विक्री भएको थियो ।

दीपक(दीपाको समुहले बनाएका फिल्मले विदेशमा नेपाली फिल्मको बजार विस्तारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ । केही वर्ष अगाडिसम्म लाखौंमा नेपाली फिल्म खरिद गरेर विदेशमा चलाउन कसैले जोखिम उठाउँदैन थिए ।

फिल्म 'छक्का पञ्जा' ले यसको सुरूवात गर्‍यो । अहिले राम्रो ब्यानर र चलेका कलाकारको फिल्म रिलिज अगावै महँगो मुल्यमा विदेश राइट्स विक्री हुने गरेका छन् ।

यसबीच, दीपक(दीपा समुहको नयाँ फिल्म 'छ माया छपक्कै' को छायांकन पनि पूरा नहुँदै सर्वाधिक महँगो मुल्यमा ओभरसिज राइट्स विक्री भएको छ । निशान बजगाईले फिल्मको विदेश राइट्स १ करोड १६ लाखमा खरिद गरेका छन् । स्रोतका अनुसार, उनले अन्तिम बोली १ करोड १५ लाख लगाएका थिए । तर, दीपक(दीपाले आफूहरूलाई ६ अंक फाप्ने भएका कारण एक लाख बढाउन आग्रह गरेपछि विदेश राइट्समा सहमती जुटेको हो ।

अब, विदेशमा यो फिल्म प्रदर्शन गर्न चाहनेले निशानसँग सम्पर्क गर्नुपर्ने छ । 'छ माया छपक्कै' को एक गीतबाहेक बाँकी छायांकन लगभग सकिएको छ । केही दिनमा लोक शैलीको एक गीत राजधानीमा खिच्ने तयारीमा निर्माण टिम छ । फिल्मका निर्देशक दीपेन्द्र लामा हुन् । उनलाई दीपाश्री निरौलाले सघाएकी छन् । यो फिल्मले दशैंमा अशोक शर्माको फिल्म 'रातो टिका निधारमा' सँग बक्सअफिसमा प्रतिस्पर्धा गर्दैछ ।

फिल्ममा कलाकार दीपकराज गिरीसँग अभिनेत्री केकी अधिकारीको जोडी बाँधिएको छ । केदार घिमिरे, जितु नेपाल, सुपुष्पा भट्टलगायतका कलाकारहरूको पनि फिल्ममा अभिनय छ । फिल्म ४० वर्ष उमेर अन्तरालको प्रेम कथामा आधारित छ । दीपक र दीपाको समुहले मुनाफाको ५० प्रतिशत लिने सर्तमा यो फिल्म गरेको हो । फिल्मका निर्माता रोहित अधिकारी हुन् । हरि हुमागाइँले फिल्म खिचेका छन् । फिल्मीखबरडटकमबाट

सूचना/प्रविधि

एप्पलको फाइभ जी फोन तत्काल नआउने

काठमाडौं । प्रिमियम स्मार्टफोन बजारमा एप्पलले सर्वोत्कृष्ट ब्राण्डको रूपमा आफ्नो पहिचान कायमै राखिरहेको छ । तर एउटा पछिल्लो प्रविधिको मामिलामा चाहिँ एप्पल पछि परेको छ ।

बेलायत, चीन तथा जापान जस्ता देशहरूले फाइभ जी नेटवर्कको विकास गरिसकेका छन् । र, स्मार्टफोन कम्पनीहरू बीचमा फाइभ जी कनेक्टिभिटीयुक्त स्मार्टफोन उत्पादन गर्ने प्रतिस्पर्धा चलिरहेको छ । तर आइफोन निर्माता एप्पल चाहिँ यो मामिलामा पछि परेको छ ।

एप्पलको पछिल्लो अवस्थालाई मध्यनजर गर्दा आगामी सन् २०२० अघि एप्पलले फाइभ जी स्मार्टफोन ल्याउन सक्नेछैन । सन् २०२० मा आइफोन ल्याउनका लागि पनि एप्पललाई फाइभ जी चिपको आवश्यकता पर्नेछ । एप्पल आफैंलाई फाइभ जी तयार गर्नका लागि करिब ६ वर्ष लाग्नेछ ।

तथापि सन् २०२० मा क्वालकोम कम्पनीको सहयोगमा एप्पलले फाइभ जी आइफोन बजारमा ल्याउने अपेक्षा गरिएको छ । एप्पलले यसअघि पनि क्वालकोमसँग सहकार्य गरिसकेको छ ।

यसअघि रोयल्टीका विषयमा एप्पल र क्वालकोमबीच अमेरिका, चीन, जर्मनी लगायतका देशहरूमा कानुनी लडाइँ चलिरहेको थियो, जुन अहिले सल्टिइसकेको छ । यसको अर्थ आइफोनले आगामी दिनमा क्वालकोम उत्पादित मोडेम चिपको प्रयोग गर्न सक्नेछ । यसका लागि ग्लोबल पेटेन्ट लाइसेन्स तथा चिपसेट आपूर्तिका विषयमा दुई कम्पनीको बीचमा सम्झौता पनि भैसकेको छ ।

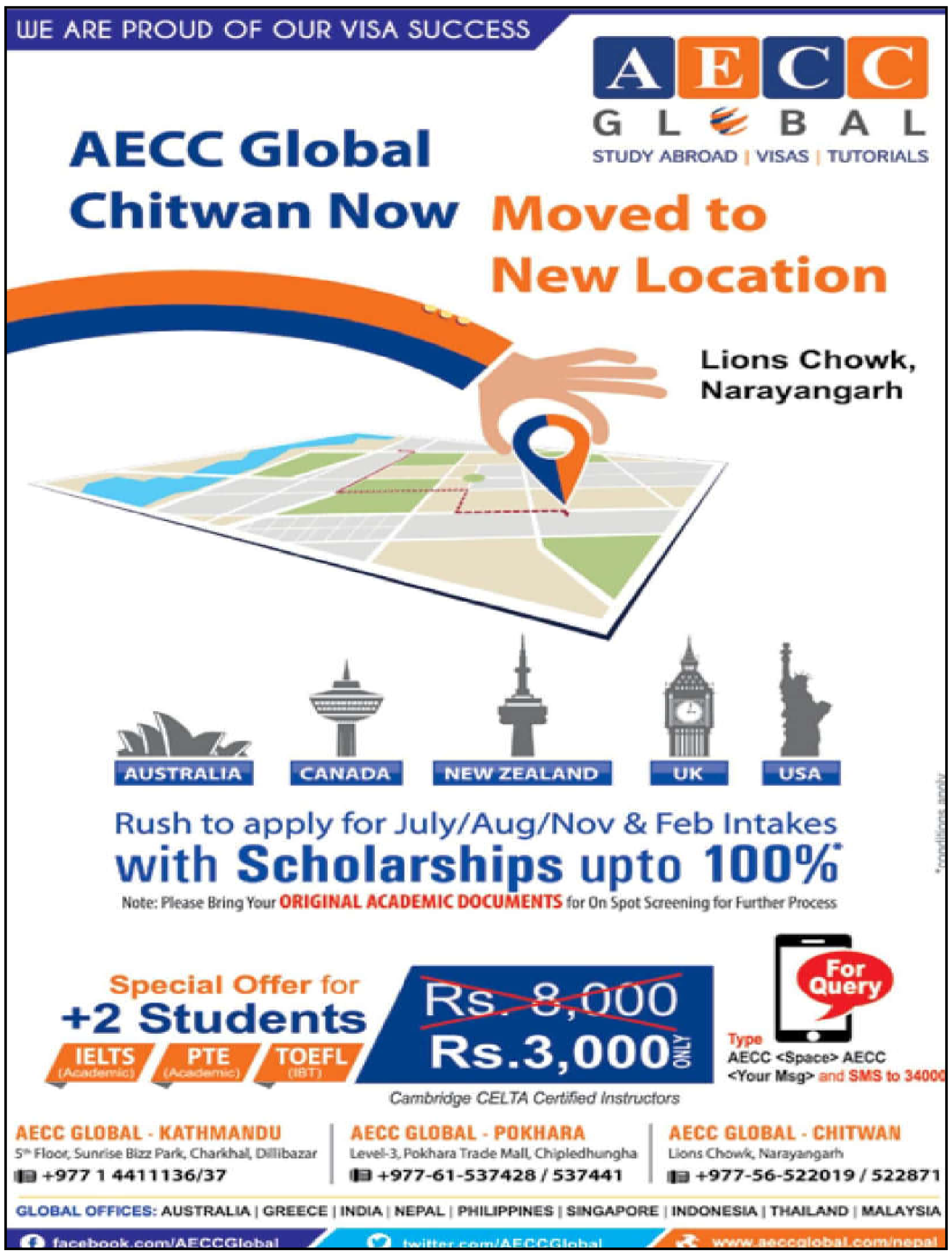
यसअघि क्वालकोमसँग विवाद चलिरहेको बेला एप्पलले इन्टेल कम्पनीसँग मिलेर स्मार्टफोन चिप बनाउन सुरू गरेको थियो । तथापि सन् २०१७ मा आइफोनका लागि इन्टेलद्वारा निर्मित चिपसेटबाट एप्पल खुसी थिएन । जसका कारण एप्पलले फाइभ जी चिप विकास क्वालकोमसँग सम्झौता गरेको हो । र, यो सँगै एप्पल बाँकी कम्पनीहरूलाई टक्कर दिनका लागि तयार छ ।

यद्यपि तत्कालका लागि क्वालकोमको चिपसेट लिएर फाइभ जी स्मार्टफोन निर्माण गर्ने भएतापनि एप्पल भविष्यमा आफ्नै फाइभ जी मोडेप चिप विकास गर्ने कोसिसमा पनि छ । यसका लागि एप्पलका इन्जिनियरहरू जुटिरहेका छन् ।

फाइभ जी स्मार्टफोन उत्पादन गर्ने उल्लेखित समाचारका विषयमा एप्पलले कुनै आधिकारिक धारणा सार्वजनिक गरेको छैन । फाइभ जी प्रविधिको बजार अन्य कम्पनीका लागि जस्तै एप्पलका लागि पनि चुनौतिपूर्ण हुनेछ । फाइभ जी इन्टरनेट प्रविधिले प्रयोगकर्ताको जीवनशैली तथा इन्टरनेट प्रयोगको अनुभवलाई पनि पूर्णरूपमा परिवर्तन गरिदिनेछ । यो मामिलामा एप्पल अवश्य पनि पछि रहन चाहँदैन ।

– एजेन्सीको सहयोगमा अनलाइनखबरबाट

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



हार्दिक श्रद्धाञ्जली

भाका, भूल, दया, क्षमा र ममता, सन्तोष जान्दैन त्यो,
इन्द्रै बिन्ति गरून् झुकेर पदमा त्यो बिन्ति मान्दैन त्यो,
थुप्रोमा उधिनी मिठो र नमिठो रोजेर छान्दैन त्यो,
खाता जाँची सबै दुरूस्त नबुझी बिर्सेर हान्दैन त्यो ।

राजा रङ्क सबै समान उसका वैषम्य गर्दैन त्यो,
आयो टप्प टिप्यो, लग्यो, मिति पुग्यो टारेर टर्दैन त्यो,
लाखौं औषध अस्त्रशस्त्र महिमा देखेर डर्दैन त्यो,
व्याधातुल्य लुकेर चल्दछ सदा मारेर मर्दैन त्यो ।

आँसुका दहमा नुहाउँछ चिसो पानी रूचाउन्न त्यो,
सुख्खा जर्जर अस्थिपञ्जर विना शैया बनाउन्न त्यो,
मैलो भष्मसिवाय अङ्गभरमा केही लगाउन्न त्यो,
हाहाकार सरी मिठो अरू कुनै संङ्गीत गाउन्न त्यो ।

जोजो मिल्छ सुलुक्क निल्छ मुखमा हाली चपाउन्न त्यो
थाल्यो च्वाम्म सबै चपाउन भने आहार पाउन्न त्यो,
जत्ती मिल्छ उती उकेल्दछ पनि केही पचाउन्न त्यो,
यै चालासित कल्पकल्प कहिल्यै खाई अघाउन्न त्यो ।

जन्म
१९८६ माघ २१ गते

स्वर्गारोहण :
२०७६ साउन ३२ गते

स्व. कौशिला सापकोटा

पिता नन्दलाल भट्ट र उखुमाया भट्टको कोखबाट मिति १९८६ माघ २१ गते गोरखा जिल्ला सिमजुङ गाविसमा जन्मिएर हाल भरतपुर-१५, चितवनमा बसोबास गरी आउनुभएकी हाम्री प्रातः स्मरणीय, मृदुभाषी, सरल, नम्र र धार्मिक स्वभावकी धनी, ईश्वर र भक्तिप्रति अटुट विश्वास एवम् श्रद्धा राख्ने ममतामयी माता **कौशिला सापकोटा** हामी सबैलाई छाडी यस संसारबाट बिदा लिई स्वर्गवास हुनुभएको घटनाले हाम्रो परिवार स्तव्ध, मर्माहत एवम् शोकाकुल हुन पुगेको छ । यस दुःखद घटनामा दिवंगत आत्माप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै आमाको आत्माको श्री वैकुण्ठवासको कामना गर्दछौं । शोकको यस घडीमा हामीप्रति सहानुभूति र समवेदना व्यक्त गर्नुहुने सम्पूर्ण इष्टमित्र, टोलछिमेकी, बन्धुबान्धव एवम् संघसंस्थाहरूप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछौं ।

छोरा-बुहारीहरु
चुडामणि सापकोटा/लक्षिमा, चित्रकुमारी
गणपति सापकोटा/रूक्मिणी
दिर्घलाल सापकोटा/पद्मादेवी
दुर्गालाल सापकोटा/ईन्द्रकुमारी,दुर्गा
अनिरूद्र सापकोटा/जानकी

छोरी/ज्वाईँ
लिलादेवी/दण्डपाणी पाण्डेय
सुनकुमारी/हिमलाल पौडेल
हिमकुमारी/बासुदेव घिमिरे
रूक्मिणी/चुमलाल पौडेल
नन्दकली गौतम
शान्ति सुवेदी
विष्णु बास्तोला/रामप्रसाद बास्तोला
तारा तिवारी/देवराज तिवारी

नाती/नातिनी बुहारी (छोरा तर्फ)
राजु सापकोटा/मन्धरा
रमेश सापकोटा/विष्णु
प्रकाश सापकोटा/गोमा
नरेश सापकोटा/पार्वती
सुशील सापकोटा/सरू
कमल सापकोटा/ज्योती
सुनिल सापकोटा/प्रतिमा
सिद्धार्थ सापकोटा
निशान सापकोटा

नातिनी/नातिनी ज्वाईँ (छोरा तर्फ)
कमला/नारायण चापागाई
सृष्टि/रवि केसी
मञ्जु/अमृत अर्याल
कल्पना/सुर्य तिवारी
अञ्जु/जनक चापागाई
पुनम/लोकनाथ डुम्रे
बिनिता सापकोटा
मुना सापकोटा

पनाति/पनातिनीहरु (छोरा तर्फ)
श्रीजा सापकोटा
श्रीया सापकोटा
सुशन सापकोटा
प्रसुन सापकोटा
रतिस सापकोटा
बिराज सापकोटा
आरोग्य सापकोटा
सुयोग्य सापकोटा

नाती/नातिनी बुहारी (छोरी तर्फ)
विष्णु पाण्डेय/भिमा
मोहन पाण्डेय/पार्वती
निरज पाण्डेय/मिना
सुरज पाण्डेय/कमला
जयराम पौडेल/शारदा
नबिन पौडेल/चन्द्रमा
गोविन्द घिमिरे/शर्मिला
अनुप घिमिरे/अरूसी
समीर घिमिरे/एलिना
अयुस घिमिरे
बामदेव पौडेल/शोभा
राम पौडेल
लक्ष्मण पौडेल

नातिनी/नातिनी ज्वाईँ (छोरी तर्फ)
उमा/रमेश सापकोटा
बबिता/बिधुर बिडारी
लीला /रविन घिमिरे
सावित्री/चिरञ्जिवी तिवारी
गंगा/सोम कँडेल
सरिता/राजन गौतम
चन्द्रु/राजु ढकाल

एवम्,
समस्त सापकोटा परिवार
भरतपुर-१५, चितवन

पूनश्च : यस दुःखको घडीमा सागर जानुहुने सम्पूर्ण इष्टमित्र टोलछिमेकी, आफन्त, बन्धुबान्धव एवम् संघसंस्थाहरु सबैमा मिति २०७६ भदौ १२ गते बिहीबार पर्ने १३औं दिनको पूण्य तिथिमा गहुँत ग्रहणको लागि भरतपुर-१५ स्थित निवासमा उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

कल्पनाको योग

व्यक्ति/व्यक्तित्व-शान्ता अधिकारी

मानिसले आफूलाई सधैँ स्वस्थ राख्न चाहन्छ । तर, जति कोसिस गरे पनि रोगले शरीरलाई छाड्ने होइन । कताबाट रोग आइलाग्छ पत्तै हुँदैन । स्वस्थ्य रहनका लागि मानिस बिहानबिहानै दौडिन्छन् जिम जान्छन् जिउ मर्काइमर्काई 'डान्स' गर्छन् तै पनि भनेजस्तो हुँदैन । शारीरिक अभ्यासका रुपमा जबसम्म योगलाई आत्मसात् गरिँदैन अरु कुनै उपायले त्यो सन्तुष्टि दिनै सक्दैन । योग त्यस्तो माध्यम हो जसले शरीर र आत्मालाई एकाकार गर्दछ र मान्छेलाई स्वस्थपनको व्यावहारिक अनुभूति दिलाउँछ । रोग लागेपछी मात्रै होईन निरोगी हुदा पनि योग गर्न आवश्यक छ ।

योग के हो र कसरी योग गर्नु पर्छ भनेर सिकाउने कल्पना आचार्य आफै कसरी योग सिकाउने भईन उनैलाई अच्चम लाग्छ । निकै व्यस्त र शानदार संग दुवईको डिउटी फ्रि जागिर खाएर बसेकी उनले केही वर्ष अगाडीसम्म योग भनेको के हो भनेर राम्रो संग थाहा पनि थिएन । तर समयले नसोचेको क्षेत्रमा ल्याई दियो र चिनाई दियो पनि ।

विदेशी भुमि दुवईमा निकै आकर्षक तबल बुझेकी उनले पैसा मात्रै सबै कुरा होईन जीवज जीउन जाने हरेक कुरामा खुसी हुन सकिन्छ भनेर अहिले सबैलाई सिकाउ छीन् ।

योगी नरहरी नाथ योग तथा प्राकृतिक चिकित्सालयमा कल्पना योग प्रशिक्षक छिन् । हेर्दा निकै स्मार्ट देखिने मिलेको ज्यान र हसिलो अनुहार हेर्दा कोही कसैलाई विश्वास हुदैन उनी योग प्रशिक्षक हुन भनेर । जब उनको योग कक्षामा मानिस जान्छन् सबै प्रभावित हुन्छन् उनको सिकाउने शैली देखेर। हसिलो अनुहार मिजासिलो बोली । सबैसबै कुराले भरीपुर्ण छिन् । तर उनको बाहिरी आवरण हेरेर मान्छेले गेरू बस्त्र लगाउनेले मात्रै योग सिकाउदैनन् भन्ने भ्रम छर्न उनी सफल भएकी छन् ।

विस २०४५ साल भदौ ८ गते भरतपुर महानगरपालिका वडा नम्बर ९ शरदपुरमा जन्मेकी कल्पनाले सामान्य तरिकाले बाल्यकाल बिताईन । पढाईमा मध्य खालकी उनलाई स्कुलको किताव भन्दा धेरै बाहिरी कितावले आकर्षण गथ्यो । विए सम्मको अध्यन गरेकी छन् । पढ्दा पढ्दै बिवाह बन्धनमा वाधिन पुगेकी उनी रोजगारका लागि दुवईमा रहेका श्रीमानसंगै उतै गईन ।

हाउस वाईफको रूपमा गएकी उनी त्यही गएपछी केही गरौ भन्ने भावनाले काम गर्न थालिन् । सुरूमा घण्टाको हिसावले काम गरिन । काममा रहदा पनि उनलाई अझै अगाडी बढ्न मन लाग्यो । नेटमा जागिर खोज्न थालिन । त्यसैको शिलशिलामा जीवन दुवईको डिउटी फ्रिमा निकै रमाईलो र व्यस्थताका बिच दौडीरहेको थियो । बिचमा छोरा पनि जन्मेका कारण उनले छोरालाई कहीले आफैसंग र कहीले नेपालमा आफन्तसंग राखेर हुर्काईन । तर जब छोरा ठुलो हुदै गयो अनी उनलाई छोराको अभाव महसुस हुन थाल्यो । छोराले पनि अभिभावक खोजेको भान उनलाई हुन थाल्यो । आखिर आमा न हुन् सन्तानको मायाले तान्यो । उनी नेपाल आईन । यहाँ आए पछी केही गरौ भन्ने सोचेर उनले फ्रेस जुस हाउस खोल्ने उदेश्यका साथ अगाडी बढीन् । काठमाण्डौ सम्म गएर यसको ब्यापार र कसरी राम्रो गर्न सकिन्छ भनेर अध्ययन गरीन् । तर उनको सपनाले मुर्त रूप लिन नपाउदै उनले त्यसलाई छाड्नु पर्‍यो ।

बच्चाबाट नै बिहान सबेरै उठ्ने र ब्यामका लागि हिड्ने बानि उनमा थियो । एक दिन कुराकुरैमा उनले योगको बारेमा सुनीन् तर बिरामी त्यसमा पनि नसा र ढाडका बिरामीले मात्र योग सिक्छन् भन्ने सुनेपछी उनी बागेश्वरीमा रहेको प्राकृतिक चिकित्सालयमा पुगिन । उनले सानै बाट खोजेको जीवन त्यहाँ भेटिन । त्यस दिनबाटै उनको जीवनले नयाँ मोड लियो । उनी साथीको साथमा बिहान बिहानै त्यहा योग सिक्न जान थालिन् । उनले त्यहाँ सिकेको कुरा घरमा आएर नेटमा खोजेर अध्ययन गर्न थालिन । हुदाहुदै केही समयमा नै उनले आफुलाई योगमा पारंगत गराउदै लगिन । उनलाई अझै योगको बारेमा बुझ्न र थप सिक्न मन लागेर उनी काठमाण्डौ लागिन र बत्तिस दिनको शिक्षक प्रशिक्षण तालिम लिईन र पुन: चितवन फर्केर बागेश्वरीमा रहेको प्राकृतिक चिकित्सालयमा सिकाउन थालिन ।

लगनशिल भएर सिकियो भने असम्भव भन्ने केही होईन भन्ने दरिलो प्रमाण हुन उनी । तर यो ठाउमा आउन निकै दुख गर्नु पर्यो । सुरूमा त सिकाउन सक्छु भनेर विश्वास दिलाउनै गाह्रो भयो उनलाई । योग सिकाउन पहेलो लुगा लगाउनु पर्छ । ठुलो शरीर हुनुपर्छ भन्ने आम धारणा छ । तर ति कुनै पनि कुरा उनमा थिएन। बाहीरी बस्त्रले क्षमतालाई लुकाउनु हुदैन भन्ने सोच उनमा थियो । उनको आत्मबल देखेर एक पटक मौका दिउन भन्ने केही व्यक्तिको सहयोगले गर्दा उनले अवसर पाईन । त्यही अवसरलाई निकै कडा मेहनतका साथ सदुपयोग गर्दै अगाडी बढ्दा छोटो समयमा नै योग प्रशिक्षक बन्न सफल भईन ।

उनको बुझाईमा योग दर्शनको माध्यमद्धारा जिवनलाइ सकरात्मक परिवर्तन गरि दैनिकीरूपमा भोग्नु परेका मानसिक तनाव, भय, त्रास, चिन्तालाइ सदाका लागि अन्तगर्दै स्वच्छ, स्वस्थ्य, सुखी र सरल जीवनका लागि योगाभ्यास नै अचुक शक्ति हो । योग केवल शारिरीक व्यायम मात्र नभई श्वास प्रश्वासलाई मिलाएर गरिने प्रणायम हो ।

पछिल्लो समयमा योगको महत्व नेपाली समाजमा राम्ररी परिरहेको छ । उनी संग अहिले चितवनका व्यापारी देखि निकै व्यस्त मानिस पनि योग सिक्न आउने गरेका छन् । योगलाइ बुझ्दै गएपछी मानिसहरू सरल जिवन र स्वस्थ्य जिवनका लागि योगमा आउने उनको तर्क छ । नेपालमा बिभिन्न तवरबाट योगका कार्यक्रम संचालन भइरहेका छन् । योगकेन्द्रहरू प्रत्येक टोल टोलमा देख्न र सुन्न पाईन्छन । यसलाई सदुपयोग गर्न उनको आग्रह छ । पुर्विय दर्शनका माध्यमबाट उत्पति भएको योग दर्शनलाई नेपाल र भारतमा मात्र सिमित नभई संसारभरि नै यसको महत्व र गरिमा बढाउनु पर्ने उनको बुझाई छ । योग सिकाउनकै लागि उनी बिहान ६ बजेदेखि दिउसो २ बजेसम्म प्राकृतिक चिकित्सालयमा हुने गर्छीन् ।

योग संस्कृत शब्द हो। योगलाई अंग्रेजहरूले पनि आत्मसात गरेपछि यो शब्द संसारभरि फैलियो। तर अंग्रेजी भाषाका हरेक जसो शब्द हलन्त बोलिन्छन्। उनीहरू अजन्त बोल्नै सक्दैनन्। तसर्थ अंग्रेजी भाषा अकारान्त भाषा नभएकाले योग् लाई योग बनाउन थ्यन शब्दमा ब थपे, जसले गर्दा आधा ग् पूर्ण ग हुन्छ। यसपछि योग् नभनेर योगा भन्न थालियो। यो पूर्णतया गलत ज्ञान भएको उनी बताउछी्न । उनी भिन्छीन् योगा भन्ने शब्द नै हुँदैन। योगलाई योगा भनिनु अंग्रेजी भाषाको कमजोरीलाई हामीले पछ्याउनु हो ।

छोटो समयमा नै उनी योगको बारेमा धेरै ज्ञान लिन सफल भएकी छन् । उनी भन्छीन् पढ्न मन लाग्छ धेरै भन्दा धेरै किताबहरू खोजेर पढ्छु । अध्ययनकै लागि उनी जुनसुकै त्याग गर्न पनि पछी नपरेका कारण आज छोटो समयमा नै योग प्रशिक्षक बन्न सफल भएकी छन् । उनी योगका बारेमा यसरी भन्छिन्, योगका निश्चित यति नै प्रकार छन् भनेर यकिन गर्न सकिंदैन तर योगलाई आठ भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ, जसलाई हामी अष्टांग योग पनि भन्न सक्छौं। त्यसमा पाँच बहिरंग योग हुन् भने तीन चाहिँ अन्तरंग योग ।

बहिरंग योगमा यम, नियम, आसन, प्राणायाम र प्रत्याहार पर्दछन् भने अन्तरंग योगमा धारणा, ध्यान र समाधि। दैनिक गरिने प्रक्रिया नै बहिरंग योग हुन् जस्तै – विहान उठ्ने, नुहाउने, सफा हुने, प्राणायाम गर्ने (श्वास प्रश्वास को प्रक्रिया), र हठयोग वा एक्सरसाइज आदि गर्ने। यी सबै प्रक्रिया अन्तरंग योगका लागि पूर्व तयारी हो। अन्तरंग योग कठिन र निकै नै संवेदनशील हुन्छ। बहिरंग योग बाहिरको अंगसँगको क्रिया भन्ने बुझिन्छ, र अन्तरंग योग चाहिँ केवल अन्त:करण हुनु भन्ने बुझिन्छ।

योग भनेको कुनै धार्मिक सम्प्रदाय जस्तो खुम्चिएको हुँदैन। योगले जीवनका सम्पूर्ण सारभूत पक्षलाई विविध किसिमले उजागर गर्दछ। यसरी व्याख्या गर्दै जाने हो भने यसको अन्त्य छैन । उनको बुझाईमा योग नयाँ हुनुपर्छ तर पृथक र अवैज्ञानिक हुन भने हुँदैन। योगको उद्देश्य स्वस्थ रहनुका साथसाथै आध्यात्मिक र वैज्ञानिक हुनु हो। त्यसै भएको हुनाले योगी निरोगी हुने उनको धारणा छ ।

प्राङ्गारीक कृषि उत्पादन र बिक्रीका विषयमा छलफल

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर । हसं बहुउदेश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडद्वारा सञ्चालन गरिएको प्राङ्गारीक कृषि उत्पादन बिक्री केन्द्रको संचालन र व्यवस्थापन सम्बन्धमा अन्तरक्रिय गरिएको छ ।

प्राङ्गारिक कृषिको सिद्धान्त अनुसार गरिने कृषि प्रणालीलाई प्राङ्गारिक कृषि भनिन्छ । दिगो पर्यावरण र पारिस्थितिकीय प्रणाली सुरक्षित गुणस्तरीय तथा पोषणयुक्त खाना, प्राणी जातीको कल्याण र सामाजिक न्यायका लागि कृषि प्रणाली हुने निश्चित प्रकृयाहरूको एकिकृत पद्दति नै प्राङ्गारिक कृषि हो ।

प्राङ्गारिक कृषिले माटो, पानी, वनस्पती, जीव जन्तु तथा मानव लगायत समग्र पृथ्वीलाई जिवन्त बनाउन उपयुक्त बातावरण सिर्जना हुने चितवन उद्योग संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजु पौडेलले बताए । कार्यक्रमा पौडेलले अहिलेको अवस्थामा खाद्य सुरक्षा, आईपीएम प्रविधि र अर्गानिक कृषि उपज मापनको सबैभन्दा गतिलो यन्त्र विश्वास भएको बताए ।

उत्पादनमा किसानको विश्वाश , बजारमा ब्यापारिको विश्वाश र चुल्होमा उपभोक्ताको विश्वाश जित्नेगरि प्राङ्गारिक कृषि उपज उत्पादन गर्नुपर्नेमा वक्ताहरूले जोड दिएका थिए ।

कृषिजन्य उत्पादन परीक्षणका लागि नेपाल सरकारसंग २ वटा मात्रै बिसादी मापन गर्ने यन्त्र भएको कृषि ज्ञान केन्द्र चितवनका प्रमुख वरिष्ठ कृषि अधिकृत सुधीर श्रेष्ठले बताए । विषादी मापन यन्त्र कम हुंदा बाहिरी देशबाट आयातित कृषि उपजमा गुणस्तर मापन गर्न गाह्रो भएको कृषि श्रेष्ठको भनाइ छ । हसं बहुउदेश्यीय सहकारीको सस्थां लि का अध्यक्ष दिनेश कुमार चुकेको अध्यक्षतामा सहकारीहरू मार्फत प्राङ्गारिक कृषि उत्पादन र बजारको सहजिकरण सम्बन्धि अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

रंगशाला निर्माणका समिति गठन

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर । धुर्मुस-सुन्तली फाउन्डेसनका अध्यक्ष सीताराम कट्टेलले गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रंगशाला निर्माणका लागि ३० जिल्लामा सहयोग समिति बनिसकेको बताएका छन् ।

पत्रकार महासंघ चितवनको शाखामा भएको पत्रकार सम्मेलनमा अध्यक्ष कट्टेलले देशभर नै रंगशाला निर्माण सहयोग समिति बन्ने क्रम जारी रहेको बताए । उनले दसैंअघि डीपीआर तयार भइसक्ने जानकारी दिए । बीचमा कुनै किसिमको व्यवधानहरू नआए तोकिएकै समयमा रंगशाला बनिसक्ने उनको दावी छ । अध्यक्ष कट्टेलले जिल्ला जिल्लामा अभियन्ताहरूको सहयोग समिति पनि बनाइने बताए ।

जिल्लामा बनेको सहयोग समितिबाट आर्थिक संकलन सुरू भइसकेको उल्लेख गर्दै कट्टेलले एउटा जिल्लामा एक करोड उठ्यो भने पनि ७७ करोड रूपैयां उठ्ने बताए । उनले क्रिकेट रंगशालाको प्रारम्भिक चरणका कामहरू भइरहेको बताए । केही मानिसहरू अझै द्वीविधामा रहेको उल्लेख गर्दै डीपीआर आएपछि सबै खालका द्विविधाहरू हट्ने उनको भनाइ थियो । पत्रकारहरूसँग उनले सहयोगको लागि घोषणा गरिएका रकमहरू सबै जम्मा नभइसकेको बताए । घोषित गरिएका रकमहरू डीपीआर अघि नै जम्मा हुन सके काम गर्न सजिलो हुने उनले बताए ।

उनले चितवन लगायत आसपासका सबै जिल्लामा सहयोग समिति बनेको हुनाले रकम संकलन हुने क्रम तीव्र रूपमा भइरहेको बताए । उनले हालसम्म ७ करोड रूपैयांको हाराहारीमा रकम जम्मा भएको र डीपीआर आएपछि रकम संकलन तीव्ररूपमा हुने बताए ।

सिटीहलको डिपीआर अन्तीम चरणमा

अग्रता सम्वाददाता

भरतपुर । भरतपुर महानगरमा बन्ने सिटीहलको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डीपीआर) अन्तिम चरणमा पुगेको छ । डीपीआरलाई पूर्णता दिन महानगरमा छलफल भएको थियो ।

शहरी विकास मन्त्रालयका सचिव मधुसुदन अधिकारी, योजना महाशाखाका प्रमुख कृष्णप्रसाद दवाडी, शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभागका महानिर्देशक मणिराम गेलालसहितको टोली छलफलमा सहभागी बन्यो ।

मन्त्रालयले नै डीपीआर बनाउने परामर्शदाता छनौट गरेको थियो । झण्डै ७ महिना लगाएर बनाइएको डीपीआरमा सिटीहलको संरचना र लागतबारे उल्लेख गरिएको थियो ।

तीन अर्ब रूपैयां लाग्ने अनुमान भएको उल्लेख गर्दै महानगर प्रमुख रेनु दाहालले विगतमा ठाउँ पहिचान गर्नै सकस भएपनि अब अलमल नगरी बनाउनुपर्ने बताइन् । उनले महानगरले नै वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकन (ईआईए) प्रतिवेदन तयार गर्ने बताइन् । असोज अन्तिमसम्म प्रतिवेदन आउनेछ, डिपिआरले साउन अन्तिममा पूर्णता पाउनेछ, उनले भनिन्, कार्तिकमै टेण्डर गर्ने योजना सहित अगाडी बढेका छौँ ।

उनले आवश्यक प्रतिवेदनहरू तयार गर्न ढिलाइ नगर्न सुझाइन् । उनका अनुसार ३ हजार १ सय जना अट्ने सिटीहलको क्षमता हुनेछ । सिटी हल निर्माणका लागि जिल्ला समन्वय समिति चितवनका प्रमुख बसेको क्वाटर क्षेत्रदेखि पूर्वतर्फ बाईपासरोड सडकसम्मको जग्गा उपलब्ध गराइएको थियो ।

जिससले ४ विघा ४ कठ्ठा जग्गाको स्वामित्व महानगरलाई हस्तान्तरण गरेको छ । साउन पहिले क्यान्सर अस्पतालको जग्गामा बनाउने भनिएको थियो । भदौ अन्तिममा राजनीतिक दलको समझदारीमा गेष्टहाउसको जग्गा माग भएको थियो । चर्को विरोध भएपछि मंसिर अन्तिम साता बल्ल जग्गा पहिचान भएको हो । महानगरका योजना महाशाखाका प्रमुख कुलबहादुर जिसीले डीपीआरबारे सुझाव लिएको बताए ।

सिटीहल बनाउन अघिल्लो वर्ष विनियोजित ५० करोड रूपैयां फ्रीज भएको थियो । ग्रामीण क्षेत्रमा सिटीहल बनाउन जग्गा खोजेपनि नपाएपछि महानगरले मध्यभागमै बनाउन लागेको हो । प्रतिनिधिसभा अन्तरगतको कानून, न्याय तथा मानवअधिकार समितिका सभापति सांसद् कृष्णभक्त पोखरेलले डीपीआरमा पार्किङलाई थोरै क्षेत्र तोकिन नहुने बताए । पार्किङ साँघुरो देखिएको उल्लेख गर्दै पोखरेलले २ सय मात्रै सवारी पार्किङले नपुग्ने बताए । उनले ३ अर्ब लागत लाग्ने अनुमान डीपीआरमा गरिएको भएपनि चरणबद्धरूपमा सिटीहल बनाएमा मात्रै सफल हुने बताए ।

सिनर्जी एफ. एम. ९१.६
SYNERGY FM 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

...connected to your community
MediaCraft Nepal
Bharatpur, Chitwan
Cell: 9855051898/9845364165
Our Services:
TV Programmes, Documentary, Docu-drama, Films, Music Videos, Visual Add, Marriage Ceremony, Personal Profile, Institutional Profile & All Kinds of Video Works.
Note: Documents Translate English to Nepali, Nepali to English

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