स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता विराज भट्टको निर्देशनमा बनेको फिल्म "१२ गाउँ २" प्रदर्शन हुन अब ९ दिन मात्र बाँकी छ। प्रदर्शनको उल्टो गिन्ती सुरु भएसँगै निर्माण पक्षले प्रचारलाई तीव्र बनाएको छ। यसैक्रममा बुधबार तेस्रो गीत "रेशमी रुमाल" सार्वजनिक गरिएको छ। निशान भट्टराई र समीक्षा अधिकारीको स्वर रहेको गीतमा डिपी खनालको शब्द तथा देवेन्द्र बरालको संगीत छ। संगीत संयोजन उदयराज पौडेलले गरेका हुन्।

आजको विचार...

पहिले...
(दुई पेजमा)

नवराज बस्याल (बादल)

अभिनेता प्रदीप खड्का अभिनयसँगै फिल्म निर्माणमा पनि सक्रिय छन्। उनले आफ्नो करिअरको सुरुवातमै "स्केप" र "ठूलो मान्छे" निर्माण गरेका थिए । "प्रेमगीत"को सफलतापछि भने अभिनयमा केन्द्रित भएका उनी अब १२ वर्षपछि फिल्म निर्माणमा फर्किएका छन्। उनी क्रियटिभ प्रोड्युसर रहेको फिल्म "टनेल २६" भोलि शुक्रबार (२३ असोज)बाट प्रदर्शनमा आउँदैछ। २०२५ मा "ऐरी" र २०२६ मा "टनेल २६" गर्ने भनेर काम अगाडि बढेको थियो। तर, "ऐरी"को सुटिङ नै सकिएन। १६० दिनदेखि सुटिङ भएको भयै छ।"

❒ वर्ष ३२ ❒ अंक ८४ ❒ २०८३ असोज २३ गते शुक्रबार 9 October 2026, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

विमानस्थलमा हुथी आक्रमण, ३ जनाको मृत्यु

एजेन्सी

साउदी अरब, असोज २२/साउदी अरेबियाका दुई अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा हुथी विद्रोहीले गरेको आक्रमणमा तीन जनाको मृत्यु भएको छ भने ३६ जना घाइते भएका छन् । घटनापछि साउदी नेतृत्वको गठबन्धनले हुथीविरुद्ध जवाफी कारबाही तीव्र बनाएको छ । साउदी नागरिक उड्डयन प्राधिकरणका अनुसार मङ्गलबार र बुधबार आभा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल तथा रियादस्थित किङ खालिद अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थललाई लक्षित गरी आक्रमण भएको थियो । आभामा एक इजिप्टेली र एक अल्जेरियाली तथा रियादमा एक सुडानी नागरिकको मृत्यु भएको हो । हुथी सैन्य प्रवक्ता याह्या सारीले रियादको विमानस्थललाई 'सटीक' आक्रमणबाट लक्षित गरिएको र हवाई यातायात प्रभावित भएको दाबी गरे । हुथीहरूले आभा विमानस्थल र खामिस मुशैतस्थित किङ खालिद एयर बेसमा पनि ड्रोन तथा मिसाइल प्रहार गरेको दाबी गरेका छन् । साउदी नेतृत्वको गठबन्धनले हुथीको आक्रमणको जवाफमा मिसाइल प्रक्षेपण सुविधा, कमान्ड सेन्टर, सञ्चार प्रणाली र भेला हुने स्थानसहित ८२ वटा सैन्य लक्ष्यमा आक्रमण गरेको जनाएको छ । गठबन्धनले आक्रमणमा प्रयोग भएको ब्यालेस्टिक मिसाइल प्रक्षेपण मञ्च नष्ट गरेको पनि बताएको छ ।

वर्षा रोकियो, डर रोकिएन

अधिकांश मोटरबाटो खनेका स्थानमा पहिरो खसेपछि बस्ती जोखिममा परेका हुन् । जमिनसँगै बसोबास गरिरहेका घरसमेत चिराचिरा परेपछि केही परिवार आफन्तको घरमा बसेका छन् भने कतिपय चर्किएकै घरमा बस्न बाध्य छन् ।

रामचन्द्र रायमाझी/रासस

पाल्पा, असोज २२ /असोज ९ गते रातको करिब १:०० बजेको थियो । एक्कासी घर तलबाट ठूलो बेगले ड्याङ्डुङ आवाज आयो । निद्रामा रहेका रिब्दीकोट गाउँपालिका सिरुखर्कका मीनबहादुर थापा ड्याङडुङको आवाज सुनेपछि निद्राबाट ब्युँझिए ।

आँखा मिच्दै बाहिर निस्कँदा एक्कासी घरमुनिबाट ठूलो पहिरो खसेको देख्दा उनी अत्तालिए । घर तलबाट पहिरोले घर तान्न थालेपछि थापा हस्याङफस्याङ गर्दै मस्त निद्रामा रहेको आफ्ना श्रीमती र दुई छोराछोरी लिएर छिमेकीको घरमा पुगे । अघिल्लो दिनदेखि चार दिनसम्म परेको अविरल वर्षापछि घर जोखिम भएपछि उनको परिवार केही दिन आफन्तकोमा आश्रय लिन बाध्यभयो । अहिले वर्षा रोकिएपछि थापा परिवार आफ्नै घरमा फर्किएको छ । घरमुनिको भाग पहिरोले लगेपछि घर छाड्नुपर्ने अवस्था आएको थापाले सुनाए । तल्लो भाग

मात्र होइन, माथिल्लो भागमा जमिन फुटेपछि उनको चिन्ता झन् बढेको छ । "वर्षा रोकिए पनि बस्नै डर भएको छ, राति झिमिक्कै निद्रा लाग्दैन । अब कहाँ गएर बस्ने भन्ने चिन्ता छ" उनले भने, "अर्कासँग ऋण काढेर दुःखले बनाएको घर पहिरोले कतिबेला लान्छ थाहा छैन ।" यस्तै, तिनाउ गाउँपालिका कचलका थर्कबहादुर सारुको घर पनि पहिरोको उच्च जोखिममा छ । आफूसँग भएको त्यही एउटा घर पनि पहिराको जोखिममा परेपछि उनलाई न दिनमा भोक न रातमा निद्राजस्तै भएको छ । दिनभर पहिरो गएको ठाउँमा आफूले दुःख गरेर बनाएको घर र पहिराले लगेको बारी हेरेर साँझपख छिमेकीको घरमा बास बस्दै आएका छन् । उनले भने, "कमाउने आधार केही छैन, बल्लतल्ल दुःखले बनाएको घरको ऋण तिर्न अझसम्म सकेको छैन, त्यही घर पनि पहिरोले गर्दा बस्नै नहुने भयो । पानी आउन छोडे पनि पहिरोले घर कतिबेला ढल्छ थाहा छैन ।" माथागढी गाउँपालिका -४ देउगीरका महेन्द्र केसीलाई पनि आजभोलि निद्रा पर्दैन । अझ पानी पर्न थाल्यो भने त रातभर जाग्राम बस्नुपर्छ । घर अगाडि सडक छियाछिया भएपछि घर जोखिममा छ । "पानी नपर्दा त ठिकै हो, पानीपर्‍यो भने त घरसमेत भत्काउँछ कि भन्ने चिन्ता छ", केसीले भने । उनको मात्र होइन, जमिन चिरिन थालेपछि वडा नं ४ को देवगीर (खलिपोखरा) बजारका स्थानीयको दैनिकीसँगै रातको निद्रासमेत हराउन थालेको छ । बासटारी-झडेवा-दुम्कीबास बहुप्रदेशीय सडकअन्तर्गत देवगीर बजारको बिचभागबाटै करिब २०० मिटर लामो धाँजा फाटेपछि सिङ्गो बजार पहिरोको उच्च जोखिममा परेको छ । सडक चिरिएसँगै यहाँका करिब ३० घरपरिवार जोखिममा छन् । विशेषगरी धाँजा फाटेको सडकको दक्षिणतर्फ रहेका घरपरिवार बढी जोखिममा छन् । बालकृष्ण न्यौपाने, महेन्द्र केसी, केशरजङ्ग श्रेष्ठ, अर्जुन श्रेष्ठ लगायतका घरमा चिरा देखिएका छन् । सडकसमेत केही स्थानमा तल दबिएको छ । जमिन चिरिएपछि स्थानीयवासीले सम्भावित क्षति कम गर्न आफ्नैस्तरबाट प्रयास गरिरहेका छन् । वर्षाको पानी चिराबाट जमिनभित्र नपसोस् भनेर धाँजा फाटेको ठाउँमा प्लास्टिक र त्रिपाल राखिएको छ । चार दिनदेखिको निरन्तर वर्षाले पाल्पाका ६८ घरपरिवार पहिरोको जोखिममा छन् । अधिकांश मोटरबाटो खनेका स्थानमा पहिरो खसेपछि बस्ती जोखिममा परेका हुन् ।

जमिनसँगै बसोबास गरिरहेका घरसमेत चिराचिरा परेपछि केही परिवार आफन्तको घरमा बसेका छन् भने कतिपय चर्किएकै घरमा बस्न बाध्य छन् । तानसेन नगरपालिका जैसीचौपारी, डाँडाडुम, रामपुर नगरपालिकाको होस्दीका घरसमेत पहिरोको जोखिममा छन् । जिल्ला प्रशासन कार्यालयले राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणलाई पठाएको प्रारम्भिक विवरणअनुसार यही असोज -८ गतेदेखि परेको अविरल वर्षाका कारण जिल्लाका विभिन्न स्थानमा बस्ती जोखिममा पर्नुका साथै मानवीय तथा भौतिक क्षति भएको हो । वर्षा र त्यसबाट उत्पन्न विपद्का कारण ३३ घरमा क्षति पुगेको छ भने ६८ घर जोखिममा छन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

हुलाक सेवा: नागरिकको विश्वास

- हुलाक सेवाको इतिहास, महत्व र योगदानको सम्मान गरौं,
- दुर्गम तथा ग्रामीण क्षेत्रमा समेत भरपर्दो हुलाक सेवा विस्तारमा सहयोग गरौं,
- हुलाक सेवालाई आधुनिक सूचना तथा सञ्चार प्रविधिसँग जोड्दै प्रभावकारी बनाऔं,
- हुलाकमार्फत उपलब्ध सेवा तथा सुविधाको प्रयोग तथा सही सदुपयोग गरौं,
- चिठीपत्र, पार्सल तथा अन्य सामग्री पठाउँदा सही विवरण र सुरक्षित प्याकेजिङमा ध्यान दिऔं,
- हुलाक सेवाको डिजिटल रूपान्तरण र आधुनिकीकरणलाई प्रोत्साहन गरौं,
- हुलाक सम्पदा तथा ऐतिहासिक महत्वका सामग्रीको संरक्षण गरौं,
- आधुनिक हुलाक सेवा अपनाऔं, सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु

पाल्पा, असोज २२/ देशका विभिन्न स्थानमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा परी चार जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार नवलपरासी पश्चिम, धादिङ, ललितपुर र काठमाडौंमा भएका छुट्टाछुट्टै दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको हो ।

नवलपरासी पश्चिमको बर्दघाट नगरपालिका-१० भुताहास्थित सडकमा बुटवलबाट बर्दघाटतर्फ आउँदै गरेको बा.प्र.०३-००१ ज १४६० नम्बरको हायसको ठक्करबाट पैदलयात्री सोही ठाउँ बस्ने ५० वर्षीय धनिराम चौधरीको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको देबदह मेडिकल कलेज भलुही रूपन्देहीमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । यस्तै धादिङको थाक्रे गाउँपालिका-१ एक्लेफाँटस्थित सडकमा रोकी राखेको बा.प्र.०३-००१ ख ३७५१ नम्बरको ट्रकमा बा. ६० प २३६९ नम्बरको स्कुटर ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा स्कुटर चालक कञ्चनपुर भीमदत्त नगरपालिका-१९ बस्ने २० वर्षीय सागर जैसीको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको नेपाल नेशनल अस्पताल कलंकी काठमाडौंमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । साथै दुर्घटनामा घाइते भएका स्कुटरमा सवार १ जनाको सोही अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । यस्तै काठमाडौंको शंखरापुर नगरपालिका-९ खुलालटारस्थित सडकमा ईन्द्रायाणीबाट साँखुतर्फ आउँदै गरेको बा.४ ख ४४४५ नम्बरको बसबाट लडेर सोही नगरपालिका-९ बस्ने सिन्धुपाल्चोक घर भएकी ३४ वर्षीया सानुमाया दोङको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएकी उनको शंखरापुर अस्पतालमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । यस्तै ललितपुर महानगरपालिका-४ खरिबोटस्थित सडकमा बागमती प्रदेश ०२-०२३ प ७४७९ नम्बरको मोटरसाइकल र बागमती प्रदेश ०२-०३४ प ९०१५ नम्बरको मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा बागमती प्रदेश ०२-०३४ प ९०१५ नम्बरको मोटरसाइकल चालक सोही महानगरपालिका-४ इमाडोल बस्ने काभ्रेपलान्चोक घर भएका २१ वर्षीय जजमिन्ट स्याङताङ्गो मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको अल्का-२ अस्पातालमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

विश्व हुलाक दिवसको सन्दर्भ

आज विश्व हुलाक दिवस । हरेक वर्षको अक्टोबर ९ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ । सन् १८७४ मा जापानको टोकियोमा अन्तर्राष्ट्रिय हुलाक संघको गठन भएको सम्झनामा सन् १९६९ बाट विश्व हुलाक दिवस मनाउन शुरु गरिएको हो । सञ्चारको प्रारुपको शुरुवात हुलाकबाट शुरुभएको हो । मुग्लान अथवा शहर गएका परिवारका सदस्यहरुले घरमा र घरकाले उनीहरुसँग कुरा गर्न हुलाकको प्रयोग गर्दथे । तर अहिले डिजिटल प्रविधिको तीव्र विकाससँगै सूचना आदान–प्रदानका माध्यमहरूमा पनि आमूल परिवर्तन आएको छ । तथापी हुलाक सेवाको आवश्यकता र महत्व पूर्ण रूपमा समाप्त भएको छैन । बरु बदलिँदो समयअनुसार हुलाकलाई नयाँ स्वरूपमा विकास गर्नुपर्ने आवश्यकता अझ बढेको छ । एक समय थियो, घरपरिवारको खबरदेखि राज्यका महत्वपूर्ण सूचना र व्यावसायिक कारोबारसम्म हुलाककै माध्यमबाट हुने गर्थ्यो । चिठी, तार, मनीअर्डर र पार्सलमार्फत हुलाकले मानिसको दूरी घटाएको थियो । गाउँ–गाउँसम्म राज्यको उपस्थिति पुर्‍याउने र नागरिकलाई आपसमा जोड्ने काममा हुलाक सेवाको भूमिका अतुलनीय रह्यो । तर पछिल्ला वर्षहरूमा मोबाइल फोन, इमेल, सामाजिक सञ्जाल र अन्य डिजिटल माध्यमको विस्तारसँगै परम्परागत हुलाक सेवाको प्रयोग उल्लेख्य रूपमा घटेको छ ।

यसलाई हुलाक सेवाको अन्त्यका रूपमा बुझ्नु भने हुँदैन । बरु यो हुलाकलाई समयअनुकूल पुनर्संरचना गर्ने अवसर हो । अहिले हुलाकले चिठी बोक्ने परम्परागत भूमिकाबाट अघि बढेर पार्सल तथा कुरियर सेवा, ई–कमर्सको डेलिभरी, वित्तीय सेवा, सरकारी सेवा प्रवाह र डिजिटल सेवासँगको समन्वयमा आफूलाई स्थापित गर्ने प्रयास गरेको छ । यसलाई सकारात्मक मान्नुपर्छ । विशेषगरी नेपालजस्तो भौगोलिक रूपमा विविध र दुर्गम बस्तीहरू भएको मुलुकमा भरपर्दो सार्वजनिक हुलाक सञ्जाल अझै महत्वपूर्ण छ । नेपालको हुलाक सेवासामु भने अनेक चुनौती छन् । पुरानो पूर्वाधार, प्रविधिको सीमित प्रयोग, कमजोर व्यवस्थापन, जनशक्तिको बदलिँदो आवश्यकताअनुसार क्षमता विकासको अभाव र सेवाप्रति घट्दो आकर्षण प्रमुख समस्या हुन् । अर्कोतर्फ निजी क्षेत्रका कुरियर तथा डिजिटल सेवा प्रदायकसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सरकारी हुलाक सेवाले सेवा छिटो, सरल, पारदर्शी र प्रविधिमैत्री बनाउनुपर्ने आवश्यकता छ । अब हुलाक कार्यालयलाई केवल चिठी तथा पार्सल बुझ्ने–बुझाउने स्थानका रूपमा सीमित राखेर हुँदैन । स्थानीय तहसम्म फैलिएको यसको सञ्जाललाई डिजिटल सेवा केन्द्रका रूपमा विकास गर्न सक्नुपर्छ । यसो गर्न सकियो भने मात्र हरेक वर्ष मनाइने हुलाक दिवसको सार्थकता रहन्छ ।

Opinion @ Social Network

जति पटक जीवनले गिराउँछ,
त्यति नै पटक अझ बलियो भएर उठ्नुहोस्
(जुना ज्ञवालीको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Juna.Gyawali)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

पहिले आफ्नो इतिहास चिनौं, अनि संसारलाई तानसेन चिनाऔं

नवराज बस्याल (बादल)

कुनै दिन एउटा बालक आफ्नै शहरको पुरानो गल्ली हुँदै विद्यालय जान्छ बाटोमा एउटा पुरानो घर देख्छ काठका कलात्मक झ्याल छन ढुंगाका पर्खाल छन् पुरानो ढोका छ ऊ त्यही घरको छेउबाट वर्षौं हिड्छ तर उसलाई थाहा हुँदैन उसले देखिरहेको त्यो घरभित्र कति पुस्ताको कथा लुकेको छ । ऊ अर्को दिन एउटा मन्दिरको अगाडिबाट जान्छ घण्टी बजिरहेको हुन्छ जात्रा पनि देख्छ तर त्यो जात्रा किन सुरु भयो त्यसको इतिहास के हो त्यसमा आफ्नो समाजको कुन पुस्ताको योगदान छ भन्ने कुरा उसले कहिल्यै पढेको हुँदैन । ऊ श्रीनगरको डाँडामा पुग्छ तल सुन्दर तानसेन देख्छ मोबाइल निकालेर फोटो खिच्छ तर उसलाई कसैले बताएको हुँदैन उसले उभिएको यो भूगोलले कति पुस्ताको समय देख्यो होला । हामी आफ्नै ठाउँमा बसिरहेका छौं तर के हामी आफ्नै ठाउँलाई चिनेका छौं । हामीले संसारका ठूला इतिहास पढ्यौं राजाहरूको इतिहास पढ्यौं युद्धका इतिहास पढ्यौ विभिन्न देश र सभ्यताका कथा पढ्यौं तर आफ्नै टोलको नाम किन त्यसरी रह्यो आफ्नै शहरको पुरानो घर कसले बनायो ? आफ्नो मन्दिरको परम्परा कहाँबाट सुरु भयो ? आफ्नै बजारको विकास कसरी भयो ? आफ्नै पुर्खाले कुन सीप पुस्तौसम्म जोगाएर ल्याए भन्ने कुरा कति विद्यार्थीले व्यवस्थित रूपमा पढन् पाए ? पाल्पा केवल एउटा जिल्ला होइन् यो इतिहासको लामो यात्रा हो यस भूमिमा सेनकालीन इतिहासका पदचिह्न छन् श्रीनगरको ऐतिहासिक स्मृति छ तानसेनको पुरानो बजार छ पाल्पा दरबार छ रानीमहल छ धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाहरू छन् । पुराना घर छन् । ढुंगेधारा छन् । पार्टी पौवा छन् । जात्रा छन् । बाजागाजा छन् । ढाका छ, करुवा छ, हस्तकला छ, स्थानीय परम्परा छन् । पुस्तौदेखि एउटै सीप बोकेर हिडेका मानिस छन् तर यी सबैको सबैभन्दा ठूलो मूल्य तब हुन्छ जब हामी आफैले यसको अर्थ बुझ्छौ इतिहास केवल पुरानो कुरा होइन इतिहास आजको हाम्रो पहिचान हो । आज तानसेनमा उभिएको एउटा पुरानो घर केवल विगतको अवशेष होइन् त्यो घर बनाउने मानिसको सीप त्यसमा बस्ने परिवारको जीवन त्यो समयको सामाजिक अवस्था, व्यापार, संस्कृति र वास्तुकलाको प्रमाण हो । पुरानो चोक केवल चारवटा बाटो जोडिएको ठाउँ होइन त्यहाँ कहिल्यै मानिसहरू भेटिए होलान् व्यापारका कुरा भए होलान् । दु:खसुख साटिए होलान् । जात्रा निस्किए होलान् । पुस्ताहरू त्यहींबाट गुज्रिए होलान् । पुरानो धारा केवल पानी आउने ठाउँ होइन त्यो समयको सामाजिक जीवनको एउटा महत्वपूर्ण हिस्सा हुन सक्छ । पुरानो मन्दिर केवल पूजा गर्ने भवन होइन त्यसमा आस्था मात्र होइन कला वास्तुकला, जात्रा, संगीत, परम्परा र समुदायको इतिहास जोडिएको हुन्छ । त्यसैले हामीले आफ्ना सम्पदालाई हेर्ने दृष्टिकोण नै बदल्नुपर्छ । पुरानो देखियो भन्दै भत्काउने होइन् पुरानो छ भन्दै त्यसको कथा खोज्ने इतिहास जान्न पहिले हामी आफै जानकार बन्नुपर्छ । हामी पर्यटकलाई तानसेन घुमाउन चाहन्छौ । रानीमहल देखाउन चाहन्छौ । श्रीनगरको दृश्य देखाउन चाहन्छौ । पाल्पा दरबार देखाउन चाहन्छौ । पुरानो बजार देखाउन चाहन्छौ । हामी आफैलाई ती ठाउँको इतिहास कति थाहा छ ? यदि कुनै विद्यार्थीले आफ्नै शहरको इतिहास जान्दैन भने उसले बाहिरबाट आएको पर्यटकलाई के कथा सुनाउने ?यदि हामीलाई आफ्नै पुरानो घरको महत्व थाहा छैन भने त्यसलाई जोगाउने भावना कसरी पैदा हुन्छ । यदि आफ्नै जात्राको इतिहास थाहा छैन् । भने नयाँ पुस्ताले त्यसलाई किन निरन्तरता दिने । यदि आफ्नै कालिगढको सीपको मूल्य थाहा छैन् भने त्यो सीप अर्को पुस्तासम्म कसरी पुग्छ त्यसैले पर्यटन विकासको पहिलो पाइला सडक वा प्रचारबाट मात्र सुरु हुँदैन । पहिलो पाइला ज्ञानबाट सुरु हुन्छ । पहिले हामी जानकार बन्नुपर्छ त्यसपछि हाम्रो शहरको कथा अरूलाई सुनाउनुपर्छ । पाल्पाको इतिहास विद्यालयमै पुग्नुपर्छ । अब पाल्पाका स्थानीय तहहरूले एउटा दीर्घकालीन र महत्वपूर्ण काम गर्न आवश्यक छ स्थानीय इतिहासलाई विद्यालयको स्थानीय पाठ्यक्रममा अनिवार्य र व्यवस्थित रूपमा समावेश गर्ने । पाल्पामा जन्मिएको विद्यार्थीले पाल्पाको इतिहास नजान्ने अवस्था रहनु हुँदैन । उसले आफ्नो जिल्लाको इतिहास पढनुपर्छ तर किताबमा पढेर मात्र पुग्दैन इतिहास पढनुपर्छ । इतिहास हेर्नुपर्छ र इतिहास महसुस गर्नुपर्छ हरेक कक्षाका विद्यार्थीलाई उनीहरूको उमेर र तहअनुसार ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक स्थलको अवलोकन गराउने व्यवस्था गर्न सकिन्छ । सानो कक्षाका विद्यार्थीलाई आृनो टोल र वरपरका सम्पदा चिनाउने माथिल्ला कक्षाका विद्यार्थीलाई तानसेनको पुरानो बजार, श्रीनगर , पाल्पा दरबार , विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल, रानीमहल, पुराना बस्ती र स्थानीय हस्तकलासँग परिचित गराउने विद्यार्थीलाई एउटा प्रश्न दिएर फिल्डमा पठाउन सकिन्छ । मेरो टोलको इतिहास के हो उनीहरूले हजुरबा हजुरआमासँग कुरा गरून पुराना मानिसको सम्झना रेकर्ड गरून । पुरानो घरको फोटो खिचून पुरानो दस्तावेज खोजून टोलको नाम कसरी रह्यो भनेर बुझ्न पुरानो जात्रा किन मनाइन्छ भनेर खोजून स्थानीय कालिगढसँग भेटून ढाका कसरी बुनिन्छ हेर्नू करुवा कसरी बनाइन्छ बुझ्नू त्यसपछि विद्यार्थीले इतिहास केवल परीक्षामा लेख्ने विषय होइन आफ्नै वरिपरि जीवित रहेको कुरा हो भन्ने बुझ्ने छन् । पुरानो घर भत्किएपछि इतिहास फर्किंदैन । आज विकासको नाममा नयाँ भवन बन्नु आवश्यक छ । आधुनिक सुविधा आवश्यक छ सुरक्षित सडक आवश्यक छ व्यवस्थित शहर आवश्यक छ तर विकास गर्दा एउटा कुरा बिर्सनु हुँदैन हामीले नयाँ बनाउन पुरानो सबै नष्ट गर्नुपर्ने छैन् । तानसेनको मौलिकता नै यसको शक्ति हो । पुराना काठका झ्यालहरू, ढोका, इँटाका पर्खाल, परम्परागत घर,चोक र साँघुरा गल्लीहरूलाई संरक्षण गर्नुपर्छ जीर्ण भएका संरचनालाई आवश्यक मर्मत र पुनर्निर्माण गर्दा सम्भव भएसम्म मौलिक स्वरूप, सामग्री, शैली र वास्तुकला जोगाउनुपर्छ किनकि पुरानो घर भत्किएपछि नयाँ घर बनाउन सकिन्छ तर त्यो घरसँग जोडिएको इतिहास फेरि बनाउन सकिँदैन । एउटा पुरानो झ्याल बनाउने कालिगढको सीप हरायो भने त्यसलाई किताबबाट फर्काउन सकिँदैन । एउटा पुरानो वास्तुशैली हरायो भने केही वर्षपछि तस्वीर हेरेर मात्र त्यसको अनुभूति गर्न सकिन्छ । त्यसैले तानसेनको विकास पहिचान मेटाएर होइन पहिचान जोगाएर हुनुपर्छ तानसेनलाई अरू शहरजस्तो होइन तानसेनजस्तै बनाऔं । हामीले तानसेनलाई आधुनिक बनाउनुपर्छ तर आधुनिकताको अर्थ अरू शहरको नक्कल गर्नु होइन तानसेनमा राम्रो सडक होस् सफा बजार होस् व्यवस्थित पार्किङ होस् । पैदलमार्ग होस् । सार्वजनिक शौचालय होस् । फोहोर व्यवस्थापन राम्रो होस् । तारहरू व्यवस्थित होऊन पर्यटकका लागि सूचना केन्द्र होस् डिजिटल नक्सा होस् तर यी सुविधा थपिँदा तानसेनको मौलिक अनुहार हराउनु हुँदैन । हामीलाई आधुनिक तानसेन चाहिन्छ तर आफ्नै इतिहास बोकेको तानसेन हामीले अरू शहरसँग प्रतिस्पर्धा गरेर उनीहरूजस्तै बन्ने होइन हामीले आफ्नो मौलिकता देखाएर संसारमा आफ्नो छुट्टै परिचय बनाउनुपर्छ । इतिहासलाई डिजिटल पुस्तासँग जोडौ आजको पुस्ता मोबाइलमा छ त्यसैले इतिहास पनि मोबाइलसम्म पुग्नुपर्छ पुराना घरमा QR कोड राख्न सकिन्छ कुनै पर्यटक वा विद्यार्थीले मोबाइलबाट स्क्यान गर्दा त्यस घरको इतिहास खुल्न सक्छ । कुनै मन्दिरमा स्क्यान गर्दा त्यसको स्थापना, परम्परा, जात्रा र सांस्कृतिक महत्व देखिन सक्छ । कुनै पुरानो चोकमा पुग्दा त्यस ठाउँको पुरानो फोटो र अहिलेको अवस्थालाई तुलना गर्न सकिन्छ । कुनै टोलको नाममा क्लिक गर्दा त्यसको नामकरण र इतिहास पढ्न सकिन्छ । तानसेनको एउटा यस्तो डिजिटल नक्सा बनाउन सकिन्छ जहाँ सडक मात्र होइन कथा पनि देखियोस् कुनै घरमा एउटा कथा कुनै चोकमा अर्को कथा कुनै मन्दिरमा अर्को इतिहास कुनै कालिगढसँग एउटा जीवनकथा कुनै वृद्धसँग एउटा सम्झना यसरी तानसेन एउटा जीवित डिजिटल संग्रहालय बन्न सक्छ । इतिहास दरबारको मात्र होइन इतिहास लेख्दा हामी प्राय: राजा, दरबार र शासनको कथा खोज्छौ तर शहर राजा र शासकले मात्र बनाउँदैन शहर बनाउने मिस्त्री पनि इतिहासको पात्र हो । ढुङ्गा काट्ने मानिस पनि इतिहासको पात्र हो काठ कुँदने कालिगढ पनि इतिहासको पात्र हो । ढाका बुन्ने महिला र पुरुष पनि इतिहासका पात्र हुन । करुवा बनाउने कालिगढ पनि इतिहासको पात्र हो व्यापारी, किसान, मजदुर, शिक्षक, कलाकार, गृहिणी, श्रमिक सबैको पसिना मिलेर शहर बनेको हुन्छ । त्यसैले तानसेनको इतिहास दरबारबाट मात्र होइन जनताको घरबाट पनि लेखिनुपर्छ । हजुरआमाले सुनाएको कथा पनि इतिहास हो हजुरबाले सम्झिएको पुरानो बजार पनि इतिहास हो पुरानो व्यापारीले सुनाएको व्यापारको कथा पनि इतिहास हो । एउटा कालिगढले पुस्तौँदेखि सिक्दै आएको सीप पनि इतिहास हो । यी कथाहरू आज सुरक्षित गरिएनन भने भोलि खोज्दा धेरै कुरा हराइसकेका हुन् सक्छन् । अब एउटा अभियान सुरु गर्न सकिन्छ हरेक टोलको इतिहास खोजौ हरेक पुरानो घरको अभिलेख बनाऔ । पुराना तस्वीर सुरक्षित गरौं पुराना दस्तावेज संकलन गरौं जात्रा , बाजा, गीत र परम्पराको भिडियो अभिलेख राखौं स्थानीय शब्द , उखान र लोककथा संकलन गरौं पुराना व्यवसायको इतिहास लेखौं कालिगढको जीवनकथा सुरक्षित गरौं । विद्यालयका विद्यार्थीलाई आफ्नो टोलको इतिहास खोज्न लगाऔं युवालाई डिजिटल अभिलेख निर्माणमा जोडौं । स्थानीय इतिहासकार, शिक्षक, संस्कृतिकर्मी, ज्येष्ठ नागरिक र विद्यार्थीलाई एउटै अभियानमा जोडौं यसरी प्रत्येक टोलको कथा संकलन गर्दै जाँदा एक दिन सम्पूर्ण पाल्पाको ठूलो स्थानीय इतिहास अभिलेख तयार हुन सक्छ त्यो अभिलेख केवल सरकारी कार्यालयको दराजमा होइन, विद्यालयमा पनि पुग्नुपर्छ । डिजिटल माध्यममा पनि पुग्नुपर्छ नयाँ पुस्ताको हातमा पनि पुग्नुपर्छ पर्यटनको सुरुवात ज्ञानबाट हामी तानसेनमा धेरै पर्यटक चाहन्छौ तर पर्यटक संख्या मात्र बढाउनु पर्याप्त हुँदैन । पर्यटकले यहाँ आएर केही बुझोस् केही महसुस गरोस् स्थानीय उत्पादन किनोस् स्थानीय खाना खाओस् स्थानीय मानिससँग कुरा गरोस् केही दिन बसोस् र फर्किएपछि आफ्नो ठाउँमा पुगेर तानसेनको कथा सुनाओस् त्यो दिन पर्यटनले वास्तविक अर्थ पाउँछ एउटा पर्यटक पुरानो बजारको गल्लीमा हिँडदा उसलाई त्यो गल्लीको इतिहास सुनाउन सकियोस् ।

-बाँकी तीन पेजमा...

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ११५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : पराक्रममा उल्लेखनीय वृद्धि हुनेछ। जिम्मेवारीमा व्यस्तता बढ्नेछ।
वृष : लगानीबाट राम्रो प्रतिफल प्राप्त हुनेछ। खानपानमा ध्यान दिनुहोला।
मिथुन : सम्बन्धमा पुराना चिसोपन हटेर जान्छन्। मानसिक थकान महसुस हुन सक्छ।
कर्कट : घरको मर्मतमा खर्च हुनसक्छ। व्यापारमा समय सन्तोषजनक रहनेछ।
सिंह : महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी पाउन सक्नुहुन्छ। आत्मविश्वास उच्च रहनेछ।
कन्या : सानो त्रुटिले ठूलो तनाव दिन सक्छ। पेट र पाचन प्रणाली कमजोर हुनसक्छ।
तुला: व्यवसायले राम्रो गति लिनेछ। जीवनसाथीसँगको सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ।
वृश्चिक : योजनाहरू गोप्य राख्नु नै बेस हुनेछ। नसोचेको रकम प्राप्त हुनसक्छ।
धनु : भाग्यले साथ दिनेछ। थोरै मिहिनेतबाट पनि ठूलो उपलब्धि हात पर्नेछ।
मकर : कामहरूले पूर्णता पाउनेछन्। हाडजोर्नी सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ।
कुम्भ: प्रोजेक्टमा सफलता हात पार्नेछन्। आयका नयाँ स्रोतहरू फेला पर्नेछन्।
मीन : गहिरो आत्मीयता विकास हुनेछ। कुनै पवित्र स्थलको दर्शन गर्ने योग छ।

स्वास्थ्य चर्चा

चिन्ता कुन बेला मानसिक स्वास्थ्य समस्याको संकेत बन्न पुग्छ ?

कहिलेकाहीँ मन अशान्त हुनु, कुनै घटनाले तनावमा पार्नु वा भविष्यलाई लिएर चिन्ता लाग्नु सामान्य हो । तर यही अवस्था लामो समयसम्म रहिरह्यो, दैनिक जीवन प्रभावित हुन थाल्यो र आफूलाई पहिले रमाइलो लाग्ने कामबाट समेत मन हट्न थाल्यो भने त्यसलाई सामान्य तनाव भनेर बेवास्ता गर्नु उचित हुँदैन । 'आजकल मनै लाग्दैन', 'कुनै काम गर्न मन छैन', 'सधैँ केही न केही कुराले तनाव हुन्छ', 'मानिसहरूसँग भेट्न मन लाग्दैन' जस्ता अनुभव लगातार दोहोरिन थाले मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या भएको संकेत हुन सक्छ । मनोवैज्ञानिक डा. कोमलप्रीत कौरका अनुसार मानसिक स्वास्थ्यमा आएको परिवर्तनलाई समयमै पहिचान गर्नु आवश्यक हुन्छ । विशेषगरी दुई साताभन्दा बढी समयसम्म निरन्तर उदासी, चिन्ता, निद्रामा परिवर्तन, खानपानमा असामान्यता वा सामाजिक गतिविधिबाट टाढिँदै जाने अवस्था देखिए मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुपर्ने हुन सक्छ । कुन अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको आवश्यकता पर्छ ? मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या हुँदा सबै व्यक्तिमा एउटै लक्षण देखिन्छ भन्ने हुँदैन । तर केही परिवर्तनलाई भने चेतावनीका रूपमा लिन सकिन्छ । लामो समयसम्म अत्यधिक चिन्ता भइरहनु, आवश्यकता भन्दा धेरै वा कम सुत्नु, खानामा रुचि अत्यधिक बढ्नु वा घट्नु, लगातार तनावमा रहनु र आफूलाई अरू मानिसबाट अलग राख्न थाल्नु त्यस्ता संकेत हुन् । यससँगै पहिले खुसी दिने गतिविधिमा समेत रुचि हराउँदै जानु अर्को महत्वपूर्ण संकेत हो । यस्तो परिवर्तनले व्यक्तिको काम, पढाइ, पारिवारिक सम्बन्ध र सामाजिक जीवन प्रभावित गर्न थाले मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञको सहयोग लिनुपर्ने अवस्था हुन सक्छ । मनोवैज्ञानिक र मनोचिकित्सकमा के फरक ? मानसिक स्वास्थ्यको उपचारमा मनोवैज्ञानिक र मनोचिकित्सक दुवैको भूमिका हुन्छ, तर उनीहरूको काम फरक हुन्छ । मनोवैज्ञानिकले व्यक्तिको सोच, भावना र व्यवहार बुझ्न तथा भावनात्मक समस्यासँग जुध्न सहयोग गर्छन् । उनीहरूले परामर्श र मनोचिकित्सकीय विधिमार्फत समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्छन् । मनोचिकित्सक भने चिकित्सक हुन् । आवश्यक परेको अवस्थामा उनीहरूले औषधिसहित उपचार गर्न सक्छन् । कतिपय अवस्थामा मनोवैज्ञानिक र मनोचिकित्सकले मिलेर पनि बिरामीको उपचार गर्ने गर्छन् ।

तनाव, डिप्रेसन र एन्जाइटी एउटै होइनन्

तनाव प्राय: कुनै विशेष परिस्थिति वा घटनासँग जोडिएको हुन्छ । परिस्थितिमा सुधार आएपछि तनाव पनि कम हुन सक्छ । तर डिप्रेसन वा एन्जाइटीले व्यक्तिको सोच, भावना र दैनिक जीवनमा लामो समयसम्म असर पार्न सक्छ । भविष्यलाई लिएर अत्यधिक वा नियन्त्रण गर्न नसकिने चिन्ता भइरहनु र त्यसले दैनिक जीवनमा असर पार्न थाल्नु एङ्जाइटीको महत्वपूर्ण संकेत हुन सक्छ । त्यसैले 'सबैलाई तनाव हुन्छ' भन्दै मानसिक स्वास्थ्यमा देखिएका गम्भीर परिवर्तनलाई बेवास्ता गर्नु उचित हुँदैन ।

मानसिक स्वास्थ्यमा परिवार र वातावरणको पनि भूमिका

मानसिक स्वास्थ्यमा व्यक्तिको आनुवंशिक पृष्ठभूमिसँगै उसको वरपरको वातावरणले पनि प्रभाव पार्न सक्छ । परिवारमा मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या रहेको अवस्थामा जोखिम बढ्न सक्ने भए पनि त्यस्तो समस्या अनिवार्य रूपमा सर्छ भन्ने हुँदैन । परिवारमा निरन्तर तनावपूर्ण वातावरण भए त्यसले व्यक्तिको सोचमा समेत नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ । भविष्यप्रति निराशा बढ्दै जानु र कुनै आशा नदेखिनुजस्ता परिवर्तनलाई समयमै पहिचान गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

सामाजिक सञ्जालले पनि मन प्रभावित हुनसक्ने

आजको समयमा सामाजिक सञ्जाल पनि मानसिक स्वास्थ्यसँग जोडिएको महत्वपूर्ण पक्ष बनेको छ । लगातार स–साना रिल्स छोटा भिडियो तथा विभिन्न प्रकारका सामग्री हेरिरहँदा एकपछि अर्को फरक भावनात्मक अनुभव हुन्छ । यसले भावनालाई स्थिर रूपमा बुझ्न र व्यवस्थापन गर्न कठिन बनाउन सक्ने मनोवैज्ञानिक डा. कौरको भनाइ छ । यसले निर्णय गर्न कठिन हुने र 'ब्रेन फग' जस्तो अनुभव हुन सक्ने बताइएको छ । त्यसैले, सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा समय र सीमाबारे सचेत हुनु मानसिक स्वास्थ्यका लागि उपयोगी हुन सक्छ । मानसिक स्वास्थ्य जोगाउन दैनिक जीवनमा के गर्ने ? मानसिक स्वास्थ्यका लागि ठूलो परिवर्तनभन्दा दैनिक जीवनका सामान्य बानी महत्वपूर्ण हुन सक्छन् । दैनिक कम्तीमा आधा घण्टा आफूलाई दिनु, नियमित हिँडडुल वा व्यायाम गर्नु, सन्तुलित खाना खानु, जंक फुड कम गर्नु तथा ध्यान र गहिरो श्वासप्रश्वासको अभ्यास गर्नु उपयोगी मानिन्छ । त्यस्तै, काम र व्यक्तिगत जीवनबीच स्पष्ट सीमा बनाउनु पनि आवश्यक हुन्छ । कार्यालयको तनाव घरसम्म र घरको समस्या कार्यस्थलसम्म लगातार बोकेर हिँड्दा मानसिक दबाब बढ्न सक्छ । त्यसैले काम र व्यक्तिगत जीवनबीच सन्तुलन कायम गर्न सिक्नुपर्ने डा. कौरको सुझाव छ । महिलाले एकैपटक घर, बालबालिका, करियर र आर्थिक जिम्मेवारी सम्हाल्नुपर्ने अवस्था हुँदा मानसिक दबाब बढ्न सक्छ । काममा रहेका महिलाले समेत कार्यस्थलमा हुँदा घरको जिम्मेवारीबारे सोचिरहनुपर्ने र घरमा हुँदा कामको तनाव बोकिरहनुपर्ने अवस्था आउन सक्छ । अर्कोतर्फ, लामो समय घरपरिवार र बालबालिकाको हेरचाहमा बिताएका महिलाका सन्तान आ्नो जीवनमा व्यस्त भएपछि एक्लोपन महसुस हुन सक्छ । आफू अब आवश्यक नरहेको जस्तो नकारात्मक भावना विकास हुँदा मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्ने बताइएको छ । यस्तो अवस्थामा परिवारको साथ, सामाजिक सम्बन्ध र आवश्यक परे परामर्श महत्वपूर्ण हुन्छ ।

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा अभिभावकको भूमिका

बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्य निर्माणमा अभिभावकको व्यवहारको ठूलो भूमिका हुन्छ । अभिभावकले बालबालिकालाई अरूसँग तुलना गर्नुको सट्टा उनीहरूले गरेको प्रयासको प्रशंसा गर्नुपर्छ । 'तिमी अल्छी छौ', 'तिमी फेल हुन्छौ' वा 'तिमी खराब छौ' जस्ता नकारात्मक शब्दले बालबालिकाको आत्मविश्वासमा असर पार्न सक्छ । गल्ती हुँदा बच्चालाई नै खराब भन्नुभन्दा उसको व्यवहार वा काम गलत भएको कुरा बुझाउनु आवश्यक हुन्छ । विशेषगरी बच्चाले आ्नो समस्या वा गल्ती सुनाउँदा तुरुन्तै गाली गर्ने वा सजाय दिने हो भने उसले भविष्यमा आफ्ना कुरा अभिभावकसँग भन्न डराउन सक्छ । त्यसैले बच्चाले आफ्ना भावना र समस्या खुलेर व्यक्त गर्न सक्ने सुरक्षित पारिवारिक वातावरण आवश्यक हुन्छ ।

उपचार सम्भव छ

मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या देखिँदैमा व्यक्ति जीवनभर त्यही अवस्थामै रहन्छ भन्ने होइन । आवश्यकताअनुसार विभिन्न प्रकारका मनोचिकित्सकीय विधि र उपचारबाट सहयोग लिन सकिन्छ । स्रोतमा संज्ञानात्मक व्यवहार थेरापी, द्वन्द्वात्मक व्यवहार थेरापी, हिप्नोथेरापी, न्युरो-लिङ्गिवस्टिक प्रोग्रामिङ तथा गेस्टाल्ट थेरापीजस्ता विधिको उल्लेख गरिएको छ । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको समस्या लुकाएर बस्नु होइन, समयमै पहिचान गर्नु हो । मानसिक स्वास्थ्यमा आएको परिवर्तनले दैनिक जीवन, काम, सम्बन्ध वा आ्नो हेरचाहमा असर पार्न थालेको छ भने 'आफैँ ठीक हुन्छ' भनेर लामो समय पर्खिनुभन्दा मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञसँग परामर्श लिनु उचित हुन्छ । मन खराब हुनु कमजोरी होइन । मानसिक स्वास्थ्य पनि शारीरिक स्वास्थ्यजत्तिकै महत्वपूर्ण भएकाले समस्या देखिँदा सहयोग माग्नु उपचारतर्फको पहिलो कदम हुन सक्छ ।*-अनलाइन खबर डटकम*

सल्यानमा 'चिगर माइट'को बिगबिगी !

उच्च ज्वरो आउनु, रातो आँखा देखिनु, श्वासप्रश्वासमा असहजता, कानमा कृत्रिम आवाज सुन्निनु अनि शरीरमा घाउको पाप्रो देखिए त्यो 'ओरिन्टा सुत्सुगामुसी' नामक ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमण भएको हुन सक्दछ । 'ओरिन्टा सुत्सुगामुसी' सङ्क्रमण 'चिगर माइट' नामक किर्नाले मानिसमा सार्ने गर्दछ र स्क्रब टाइफस रोग हुने गर्दछ । स्क्रब टाइफस बर्सेनि देखिने भए पनि हाल सल्यानमा भने व्यापक फैलिरहेको जानकारी सार्वजनिक भएको छ । फैलिने मात्र होइन, त्यहाँ केही व्यक्तिको मृत्युसमेत भएको कुरा आएको छ । तसर्थ, आजको मितिमा स्क्रब टाइफसबाट यसरी मृत्यु हुनु दुर्भाग्य नै मान्नुपर्छ । किनभने, यसको पहिचान गर्ने किट नेपालमा उपलब्ध छ भने निदानपछि उपचार झन् सरल छ । एन्टिबायोटिक सुरु गरेको सामान्यतया ४८ घण्टामा नै ज्वरो तीव्र गतिमा घट्ने गर्दछ । सन् २०१५ मा बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा केही बालबालिकाको मृत्यु यही सङ्क्रमणका कारणले भएको पुष्टि भएपछि स्वास्थ्यकर्मी तथा नीतिनिर्माता तहमा रहेकाहरूको ध्यान आकृष्ट गरेको थियो । हुन त नेपालमा स्क्रब टाइफसको उपस्थितिको सङ्केत त्योभन्दा (सन् २०१५ भन्दा) पनि अगाडिदेखि नै भएको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाउँछन् । स्क्रब टाइफसको लागि 'चिगर माइट' नामक किर्नाको टोकाइ अनिवार्य हुन्छ । सङ्क्रमित 'चिगर माइट'ले टोकेको ५ देखि २० (औसतमा १०-१२) दिनमा लक्षणहरू देखा पर्ने गर्दछन् । उच्च ज्वरो आउनु, टाउको दुख्नु, आँखाको सेतो भाग रातो देखिनु, श्वासप्रश्वासमा केही असहज महसुस हुनु, लिम्फ ग्रन्थि सुन्निनु, पसिना आउनु, कतिपयको शरीरमा बिमिरा देखिनु र शरीरको कुनै पनि भागमा कालो पाप्रो (जसलाई 'इस्कार' भनिन्छ) देखिनु स्क्रब टाइफसका प्रारम्भिक लक्षणहरू हुन् । हुन त धेरै सरुवा रोगहरूमा लक्षणहरू एकापसमा केही हदसम्म मिल्दोजुल्दो हुने गर्दछन् । तर, स्क्रब टाइफसका धेरै बिरामीमा लेखकले लक्षणहरूको विश्लेषण गर्दा मुख्यतया उच्च ज्वरो आउने, आँखा रातो हुने, कानमा कृत्रिम आवाज सुन्निनु, श्वासप्रश्वासमा केही असहजता महसुस गर्ने अनि शरीरमा घाउको पाप्रो ('स्कार') देखिने जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू पाएको छ । यस्ता लक्षणहरू भएका धेरैमा प्रयोगशाला परीक्षणपछि स्क्रब टाइफस निदान हुने गरेको छ । 'चिगर माइट' किर्नाको टोकाइपछि देखिने घाउको पाप्रो धेरैजसो बिरामीको काखीमुनि, घाँटी, छाती, ढाड अनि कम्मरमुनिको 'जननाङ्ग क्षेत्रमा' देख्ने गरेको अनुभव लेखकसँग छ । सामान्यतया घाउको पाप्रो धेरैजसो बिरामी आफैँले याद नगर्ने भएकोले स्वास्थ्यकर्मीले नै सोध्ने वा चासो दिने गर्नुपर्दछ । तर, सङ्क्रमण भएको केही हप्ता भइसकेको अवस्थामा भने घाउको पाप्रो खसिसकेको (अर्थात् हराइसकेको) हुन सक्दछ । 'चिगर माइट' किर्ना साना स्तनधारी जनावर, खासगरी मुसामा पाइने गर्दछ । यो किर्ना एकदमै सानो हुने हुनाले सजिलै आँखाले ठम्याउन भने सहज हुँदैन । नेपालमा इपिडिमियोलोजी महाशाखाले गरेको एक अध्ययनमा पनि मुसामा 'चिगर माइट' किर्ना देखिएको उल्लेख गरेको छ । स्वाभाविक हो, मुसा घाँस-झाडीभित्र दुलो बनाएर बस्ने/लुक्ने हुनाले 'चिगर माइट' किर्ना पनि त्यस्ता ठाउँमा कुनै कारणले खस्न सक्ने प्रबल सम्भावना रहन्छ । र, मानिसहरू कुनै कारणले त्यस्तो ठाउँमा जाँदा वा घाँसमा बस्दा 'चिगर माइट' किर्नाले टोक्ने सम्भावना बढेर जान्छ । केही वर्षअगाडि एक युवकमा स्क्रब टाइफस निदान भएको थियो र उहाँको भनाइअनुसार केही दिनअगाडि आफ्नो गाउँ जाँदा साथीहरूसँग पिकनिक गएको र लामो समय घाँसमा बसेको भनेका थिए । सम्भवत: त्यही बेला सङ्क्रमित 'चिगर माइट' किर्नाले टोकेको हुन सक्ने अनुमान गरिएको थियो । हाल सल्यानमा व्यापक स्क्रब टाइफस फैलिनुमा 'चिगर माइट' किर्नाको बिगबिगी रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ । त्यसो भए, के त्यहाँ मुसाको जनसङ्ख्या बढ्न गएको होला ? अथवा मुसामा 'चिगर माइट' किर्नाको सङ्ख्या बढेको हो ? जसले गर्दा त्यहाँका नागरिकहरू अस्वाभाविक सङ्ख्यामा सङ्क्रमित भए भन्ने प्रश्न हाल एक प्रश्नवाचक चिह्नकै रूपमा खडा भएको देखिन्छ । यद्यपि, यसलाई अनुसन्धानको पाटोको रूपमा पनि लिन सकिन्छ । हाल सल्यानमा स्क्रब टाइफस व्यापक फैलिँदै गर्दा थप मानवीय क्षति नहोस् भन्नका लागि द्रुत निदान अनि उपचारको खाँचो देखिन्छ। कहिलेकाहीँ निदानमा प्रयोग हुने किटको अभाव पनि हुन सक्दछ । त्यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीले लक्षणका आधारमा उपचारलाई अगाडि बढाउन सक्दछन्, जसबाट सङ्क्रमणको जटिलतालाई रोक्न धेरै हदसम्म मद्दत मिल्नेछ (यहाँ समावेश गरेको रेखाचित्र लेखक स्वयम्ले तयार पारेको हो) । सार्वजनिक भएका मृतकको स्वास्थ्य अवस्था हेर्दा धेरैजसो दीर्घरोगीहरू देखिन्छन् । अर्थात्, सल्यानमा दीर्घरोगीहरू स्क्रब टाइफसको उच्च जोखिममा रहेको देखिन्छ । कुनै निश्चित समय, ठाउँ र फैलिरहेको सङ्क्रमण (स्क्रब टाइफस) पुष्टि भइसकेको अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीहरूले माथि उल्लेख गरेका स्क्रब टाइफसका मुख्य लक्षणहरूको आधारमा शीघ्र उपचार सुरु गर्न सक्दछन् । र, यदि ज्वरो औसतमा २/३ दिनमा घट्न सुरु गरे त्यो स्क्रब टाइफस सङ्क्रमणको प्रबल सम्भावनाको रूपमा लिन सकिन्छ । यसबाट सल्यानमा थप मानवीय क्षति हुनबाट रोक्न सकिन्छ । र, त्यहाँ हालको आवश्यकता भनेको पनि रोगको शीघ्र पहिचान र उपचार नै हो ।*-रातोपाटी डटकम*

पहिले आफ्नो इतिहास चिनौँ...

...ढाका किन्दा उसलाई त्यसमा पुस्तौँको सीप जोडिएको कुरा थाहा होस् । करुवा किन्दा त्यसको पछाडी एउटा कालिगढको श्रम छ भन्ने बुझोस् । पुरानो घर देख्दा त्यसको वास्तुकलाको अर्थ थाहा पाओस् । श्रीनगरको डाँडामा पुग्दा उसले केवल दृश्य होइन इतिहास पनि देखोस् । रानीमहल पुग्दा भवन मात्र होइन त्यससँग जोडिएका मानवीय कथा पनि बुझोस् । त्यसपछि पर्यटक तानसेनबाट एउटा तस्वीर मात्र लिएर फर्किंदैन एउटा कथा लिएर फर्किन्छ । अब प्रश्न इतिहास के थियो भन्ने मात्र होइन आज हामीसँग एउटा जिम्मेवारी छ । हामीले पाएको तानसेनलाई हामीले कस्तो बनाउने भोलिका पुस्ताले हामीलाई सोध्नेछन् । तपाईहरूले पाएको शहर कस्तो थियो त्यसपछि अर्को प्रश्न पनि आउनेछ हामीलाई तपाईंहरूले कस्तो शहर दिएर जानुभयो ? , त्यसको उत्तर दिन हामी आजै तयार हुनुपर्छ । हामीले केवल सडक दिएर पुग्दैन कथा पनि दिनुपर्छ केवल भवन दिएर पुग्दैन पहिचान पनि दिनुपर्छ । केवल बजार दिएर पुग्दैन संस्कृति पनि दिनुपर्छ केवल पर्यटकीय गन्तव्य बनाएर पुग्दैन त्यसलाई अनुभव गर्ने शहर पनि बनाउनुपर्छ । केवल पुराना घरको तस्वीर बचाएर पुग्दैन सम्भव भएसम्म ती घरको मौलिकता पनि बचाउनुपर्छ केवल इतिहासमा गर्व गरेर पुग्दैन इतिहास संरक्षण गर्ने संस्कार पनि विकास गर्नुपर्छ । त्यसैले आजैदेखि एउटा सानो संकल्प गरौं आफ्नो टोल चिनौं, आफ्नो शहर चिनौं, आफ्नो इतिहास पढौं, आफ्ना वृद्ध पुस्ताका कुरा सुनौं, पुराना घरको महत्व बुझौ, सम्पदा जोगाऔ, स्थानीय सीपको सम्मान गरौ, विद्यालयमा स्थानीय इतिहास पुऱ्याऔ, हरेक विद्यार्थीलाई आफ्नो इतिहाससँग जोडौ र संसारलाई तानसेन चिनाउनुअघि पहिले तानसेनलाई आफै चिनौ किनकि जुन शहरलाई आफ्नै नागरिकले चिन्दैन त्यसको कथा बाहिरको संसारले कसरी बुझ्ने तानसेन कुनै एउटा पुस्ताको सम्पत्ति होइन हामीभन्दा अघिका पुस्ताले यसलाई बनाएका हुन । हामीले यसलाई जोगाउनुपर्नेछ र हामीपछि आउने पुस्तालाई अझ राम्रो अवस्थामा हस्तान्तरण गर्नुपर्ने छ । श्रीनगरदेखि आजको तानसेनसम्म आइपुगेको यो यात्रा अझै जारी छ । कथा सकिएको छैनर । अब आउने अध्याय हामीले लेख्ने हो हामीले लेख्ने इतिहासमा केवल नयाँ भवनहरू नहुन पुराना घर पनि बाँचेका होऊन, केवल फराकिला सडक नहुन, पुराना गल्लीको आत्मा पनि बाँचेको होस्, केवल पर्यटकको भीड नहोस् पर्यटकलाई सुनाउने आफ्नै कथा पनि होस् , केवल आधुनिक शहर नहोस् ।

इतिहास र आधुनिकता सँगसगै हिडेको तानसेन होस् र एक दिन आउने पुस्ताले पछाडी फर्केर हेर्दा भन्न सकोस् हाम्रा पुर्खाले हामीलाई एउटा इतिहास दिए । हाम्रा अभिभावकले त्यो इतिहास जोगाए र हामीलाई अझ समृद्ध तानसेन हस्तान्तरण गरे त्यही दिन हाम्रो पुस्ताले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेको हुने छ । हाम्रो इतिहास हाम्रो पहिचान हो । हाम्रो पहिचान हाम्रो सम्पदा हो र हाम्रो सम्पदा आउने पुस्ताप्रतिको हाम्रो जिम्मेवारी हो पहिले आफ्नो इतिहास चिनौ अनि संसारलाई तानसेन चिनाऔं ।

आज विश्व हुलाक दिवस मनाइँदै

पाल्पा, असोज २२/ आज विश्व हुलाक दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्षको अक्टोबर ९ तारिखका दिन मनाइने यो दिवस नेपालसहित विश्वरभर मनाउन लागिएको हो ।

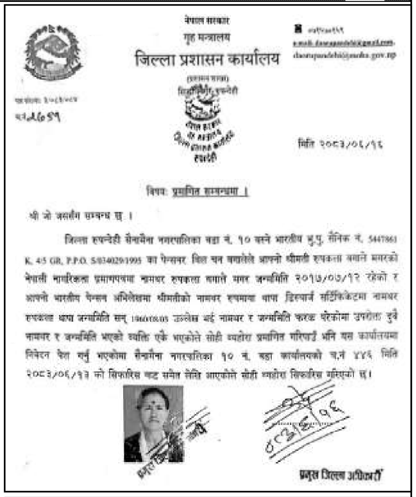
सन् १९४८ मा संयुक्त राष्ट्रसंघको विशिष्टीकृत संस्थाको आधिकारिकता पाएको यो संघ विश्वव्यापी रुपमा अत्यावश्यक सेवा का रुपमा रहेको छ । हुलाक सेवाको विश्व हुलाक प्रणालीमा विश्व हुलाक संघ स्थापना भएको दिन अक्टोवर ९ लाई संसारभर विश्व हुलाक दिवसका रुपमा मनाइने गरिन्छ । विक्रम संवत् १९३५ सालमा 'नेपाल हुलाक घर' स्थापना गरी औपचारिक रुपमा हुलाक सेवा सुरु गरेको नेपालले सन् १९५६ अक्टोबर ११ (वि.सं.२०१३ असोज २६) मा विश्व हुलाक संघको सदस्यता प्राप्त गरेसँगै नेपाल पनि विश्व हुलाक मञ्चको सक्रिय सदस्यका रुपमा क्रियाशील रही आफ्नो पहिचान कायम गर्दै आएको छ ।सूचना प्रविधिको जमानामा पनि हुलाक सेवाको

आवश्यकता अझै छ । आधुनिक डिजिटल प्रणालीले समेट्न नसकेको महत्वपूर्ण क्षेत्रमा हुलाकले अझै पनि सेवा प्रदान गरिरहेको छ । प्रविधिको कारणले इमेल, च्याट र भिडियो कललगायतका कामहरु गर्न सकिन्छ । तर, भौतिक वस्तुहरु एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा पठाउन हुलाक वा लजिस्टिक सेवाको नै आवश्यकता पर्छ । विश्वव्यापीरुपमा बढिरहेको अनलाइन किनमेल (ई-कमर्स)ले हुलाक सेवालाई नयाँ जीवन दिएको छ । सामानहरु खरिद-बिक्री (पार्सलहरु) अन्तिम उपभोक्ताको हातसम्म पुर्‍याउने काम हुलाक सेवाको मुख्य जिम्मेवारी हो । महत्वपूर्ण कागजातलाई कानुनीरुपमा प्रमाणित गर्न र सुरक्षितरुपमा पठाउनका लागि हुलाकको दर्ता चिठी वा एक्सप्रेस मेल सेवा अपरिहार्य हुन्छ । डिजिटल प्रतिलिपिहरुको तुलनामा भौतिक प्रतिलिपिहरुको कानुनी महत्व फरक हुन्छ । नेपालजस्ता देशहरु जहाँ अझै पनि धेरै ग्रामीण र दुर्गम क्षेत्रहरुमा भरपर्दो इन्टरनेट वा निजी कुरियर सेवाको पहुँच पुगेको छैन । त्यस्तो ठाउँमा सरकारी हुलाक सेवा नै चिठीपत्र, आधिकारिक सूचना र सामान्य पार्सलहरु पठाउने एकमात्र भरपर्दो माध्यम हो । हुलाक सेवाले पठाउने व्यक्तिलाई डेलिभरीको प्रमाण र ट्र्याकिङ सुविधा दिन्छ । जसले गर्दा पार्सलहरु सही व्यक्तिसम्म पुगेको सुनिश्चित गर्न सकिन्छ ।

खेलकुद समाचार

नेपाली क्रिकेट टोलीले ओमान 'ए' लाई २ विकेटले हरायो

काठमाडौं, असोज २२/आईसीसी विश्वकप लिग-२ को तयारीमा रहेको नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीले अभ्यास खेलमा ओमान 'ए'लाई २ विकेटले पराजित गरेको छ । ओमान क्रिकेट एकेडेमीमा भएको अभ्यास खेलमा ओमान 'ए'ले नेपाललाई जितका लागि १६१ रनको लक्ष्य दिएको थियो । नेपालका लागि इशान पाण्डेले सर्वाधिक ७२ रन बनाए । आसिफ शेखले ३७, देव खनालले ३४, गुल्शनकुमार झाले ३० तथा दीपेन्द्रसिंह ऐरीले १९ रनको योगदान दिए । त्यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको ओमान 'ए'ले ३९ ओभर ५ बलमा सबै विकेट गुमाएर १६० रन बनाएको थियो । ओमान 'ए'का कप्तान हम्माद मिर्जाले सर्वाधिक ५४ रन बनाए । जिक्रिया इस्लामले ३५ तथा सन्जु सजीवले ३४ रन जोडे । नेपालका लागि बलिङतर्फ नन्दन यादवले ३ विकेट लिए । करण केसी र सन्दीप लामिछानेले २-२ तथा गुल्शनकुमार झा, ललितनारायण राजवंशी र शाहब आलमले १-१ विकेट लिए ।


नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
जिल्ला प्रशासन कार्यालय
[illegible]
daorupandehi@moha.gov.np
मिति २०८३/०६/१६

विषय: प्रमाणित सम्बन्धमा ।

श्री जो जससँग सम्बन्ध छ ।

जिल्ला रुपन्देही सैनामैना नगरपालिका वडा नं. १० बस्ने भारतीय भू.पू. सैनिक नं. [illegible] K. 4/5 GR, P.P.O. [illegible] का पेन्सनर [illegible] ले आफ्नो श्रीमती [illegible] को नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा नामथर [illegible] जन्ममिति [illegible] रहेको र आफ्नो भारतीय पेन्सन अभिलेखमा श्रीमतीको नामथर [illegible] डिस्चार्ज सर्टिफिकेटमा नामथर [illegible] जन्ममिति सन् [illegible] उल्लेख भई नामथर र जन्ममिति फरक परेकोमा उपरोक्त दुबै नामथर र जन्ममिति भएको व्यक्ति एकै भएकोले सोही व्यहोरा प्रमाणित गरिपाऊँ भनि यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नु भएकोमा सैनामैना नगरपालिका १० नं. वडा कार्यालयको च.नं. [illegible] मिति २०८३/०६/१३ को सिफारिस पत्र समेत संलग्न आएकोले सोही व्यहोरा सिफारिस गरिएको छ ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना

सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक कसेनी गा.वि.स.-५ झेरुवास, हाल माथागढी गाउँपालिका-३ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5245042 X का NK/Ts खेमान सिंह थापा (ना.प्र.मा खेमान सिं चिदी थापा) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा कृष्णा देवी थापा र जन्म मिति सन् १९६७ अगष्ट ५ (वि.स.२०२४/०४/२१) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा कृष्णा देवी चिदी थापा, जन्म मिति वि.स. २०२३/०४/२० (सन् १९६६ अगष्ट ४) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना

सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक यम्घा गा.वि.स. डान्सिङ्गा, हाल बगनासकाली गाउँपालिका-६ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5347060 N का NK/MACP–1st. बिर बहादुर आले (ना.प्र.मा बिर बहादुर दर्लामी) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा टंकी देवी आले र जन्म मिति सन् १९७५ मे २० (वि.स.२०३२/०२/०६) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा टंकी देवी दर्लामी, जन्म मिति वि.स. २०३२/०२/०५ (सन् १९७५ मे १९) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना

सर्वसाधारणमा यो सूचना सूचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक बराङ्गदी गा.वि.स.-३ अर्चले, हाल तानसेन नगरपालिका-५ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5239646 A का NK किसन बहादुर क्षेत्री (ना.प्र.मा कृष्ण बहादुर विष्ट) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा सुमित्रा क्षेत्री र जन्म मिति सन् १९५४ डिसेम्वर १३ (वि.स.२०११/०८/२८) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा सुमित्रा विष्ट क्षत्री, जन्म मिति वि.स. २०११/०९/१० (सन् १९५४ डिसेम्वर २५) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

वर्षा रोकियो, डर रोकिएन...

...दश गोठमा क्षति पुगेको छ भने थप आठ गोठ जोखिममा रहेका छन् । विपद्का कारण जोखिममा परेका २० परिवारका ९० जनालाई सुरक्षित स्थानमा सारिएको छ ।

विज्ञको अध्ययनको पर्खाइ

बस्ती नै जोखिममा परेपछि प्रदेश सांसद, गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधि, प्रमुख जिल्ला अधिकारी र प्राविधिक इन्जिनियरको टोलीले माथागढी गाउँपालिकाको देवगीर क्षेत्रको स्थलगत निरीक्षण गरेको छ । संयुक्त निरीक्षणपछि उक्त क्षेत्र उच्च जोखिमयुक्त देखिएकाले भू-गर्भविद्मार्फत वैज्ञानिक अध्ययन गराउने निर्णय भएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी भविश्वर पाण्डेले बताए । सडक पूर्वाधार विकास कार्यालयका इन्जिनियर तेजप्रसाद अधिकारीका अनुसार प्रारम्भिक अवलोकनमै क्षेत्र जोखिमपूर्ण देखिएको छ । तर जमिन किन र कुन प्रकृतिले चिरिएको हो भन्ने वास्तविक प्राविधिक अवस्था विस्तृत भू-गर्भीय अध्ययनपछि मात्र स्पष्ट हुने उनको भनाइ छ । "हामीले प्रारम्भिक हेराइमा सो क्षेत्र जोखिमयुक्त नै पाएका छौं, तर वास्तविक प्राविधिक अवस्था भने भू-गर्भविद्को विस्तृत अध्ययनपछि मात्र स्पष्ट हुनेछ", अधिकारीले भने । भू-गर्भविद्को अध्ययन प्रतिवेदन नआएसम्म ठूला तथा भारी सवारीसाधन सञ्चालन गर्दा जोखिम बढ्नसक्ने भएकाले त्यस्ता सवारीमा रोक लगाइएको गाउँपालिका अध्यक्ष यमबहादुर चिदीले बताए । माथागढी -४ को देवगीरमा मात्र होइन, गाउँपालिका -३ का विभिन्न स्थानमा वर्षाले जमिन चिरिएको छ । कसेनी-सराई-भैँसकट्टा क्षेत्रमा करिब ७५ मिटर लामो जमिन चिरिएको छ । जमिन फाटेपछि त्यस क्षेत्रमा रहेका करिब १० घरपरिवार जोखिममा परेका छन् । वडा नं ३ कै सिकारकोट-डुमिरडाँडा बस्ती क्षेत्रमा समेत जमिन चिराचिरा परेको वडाध्यक्ष तेजबहादुर घर्तीमगरले बताए । यसरी एउटै गाउँपालिकाका विभिन्न क्षेत्रमा जमिन चिरिन थालेपछि स्थानीयमा त्रास बढेको छ । सडक र वरपरको जमिनमा देखिएका चिराले वर्षा थपिँदै गएमा अवस्था के हुने हो भन्ने चिन्ता उनीहरूमा छ ।

पहिरोले पाँच जनाको ज्यान लियो

चार दिनसम्म परेको अविरल वर्षाले यहाँका विभिन्न ठाउँमा गएको पहिराले पाँच जनाको अकालमै ज्यान लिएको छ । माथागढी गाउँपालिका -३, कसेनी भैँसीकट्टामा पहिरोले घर पुरिँदा ७५ वर्षीय लिलबहादुर घर्तिमगर, उनकी १७ वर्षीया छोरी दिना घर्ती र छिमेकी मोतिलाल घर्तीकी १५ वर्षीया छोरी झरना घर्तीको ज्यान गएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाका प्रहरी नायब उपरीक्षक भीमलाल भट्टराईले बताए । यस्तै, पहिरोमा परी माथागढी गाउँपालिका -२, रुप्से रजौलीका ७५ वर्षीय शेरबहादुर चिदी र रिब्दीकोट गाउँपालिका -६, ठिमुरे धुस्तुङकी ५९ वर्षीया कृष्णकुमारी सारुको मृत्यु भएको छ ।

वर्षाले सडक र पुलमा क्षति

अविरल वर्षासँगै आएको पहिरो र बाढीका कारण जिल्लाका अधिकांश ग्रामीण सडक तथा पुलमा ठूलो क्षति पुगेको छ । सिद्धार्थ राजमार्गअन्तर्गत बर्तुङ-राम्दी सडक खण्डको माथागढी गाउँपालिका -१, चिदिपानी, धेरैनीमा वर्षाका कारण सडकको तल्लो भाग कटान हुनुका साथै राजमार्गको आधा भाग भासिएपछि सवारीसाधन सञ्चालनमा समस्या भएको छ । रूपन्देहीको सालझण्डीदेखि रैनादेवी छहराको सुन्दरेढुङ्गा जोड्ने मोटरबाटोमा पहिरोले क्षति गरेको छ । रिब्दीकोट गाउँपालिकाको मुख्य सडकदेखि भुझुङ-मैनादी जोड्ने मोटरबाटो पनि पहिरोका कारण क्षति पुगेको छ । पूर्वखोला जोड्ने विभिन्न ग्रामीण सडक तथा माथागढी गाउँपालिकाको केन्द्रदेखि रूपन्देहीको खैरेनी जोड्ने मोटरबाटो पनि पहिरोका कारण प्रभावित भएका छन् । सडकमा क्षति पुग्दा गाउँबस्तीको यातायात सम्पर्क टुट्नुका साथै किसानले उत्पादन गरेको दुध, तरकारी, खुर्सानीलगायत कृषिउपज बजारसम्म पुर्‍याउन नसक्दा ठुलो आर्थिक क्षति बेहोर्नुपरेको छ । रिब्दीकोटका अगुवा कृषक खिमानन्द पोखरेलका अनुसार ग्रामीण सडक बन्द हुँदा किसानले उत्पादन गरेको दुध, तरकारीलगायत कृषिउपज बजारसम्म लैजान सकेका छैनन् । अहिले खुर्सानी उत्पादनको समय भएकाले लगातारको वर्षा र सडक अवरुद्ध हुँदा किसान थप समस्यामा परेका छन् ।

खुर्सानी व्यवसायी जनक आचार्यका अनुसार विभिन्न क्षेत्रमा पाकेर राताम्य भएका खुर्सानी समयमै टिपेर बजार पुर्‍याउन नसक्दा खेतमै कुहिन थालेका छन् । तिनाउ गाउँपालिका-सत्यवतीकी अगुवा कृषक भगवती दर्लामीले उत्पादन राम्रो भए पनि सडक बन्द हुँदा कृषिउपज बिक्री गर्न नसकिएको बताए । कालीगण्डकी नदीमा आएको बाढीले पक्की तथा झोलुङ्गे पुलमासमेत क्षति गरेको छ । बाढीबाट सबैभन्दा बढी रामपुर नगरपालिका -३, केलादीस्थित मोटरेबल पुल प्रभावित भएको सडक डिभिजन पाल्पाले जनाएको छ । तनहुँको भिमाद हुँदै पाल्पाको रामपुर-मित्याल-अरुणखोला हुँदै पूर्व-पश्चिम राजमार्ग जोड्ने सडक खण्डअन्तर्गत पर्ने उक्त पुलले पाल्पाको रामपुरस्थित गण्डकीढिक र स्याङ्जाको चापाकोट नगरपालिका-६ साँखरलाई जोड्छ । कालीगण्डकीमा आएको बाढी पुलभन्दा माथिबाट बगेपछि पुलका पाल्पातर्फका दुई स्पानमा क्षति पुगेको सडक डिभिजन पाल्पाका निमित्त प्रमुख पवित्रमणि आचार्यले बताए । उनका अनुसार नदीको बहावले पहिलो र दोस्रो स्ल्याबको बेरिङ, बेरिङ स्टपर तथा रेलिङमा क्षति पुगेको छ । पहिलो स्ल्याबबाट दोस्रो तथा दोस्रोबाट तेस्रो स्ल्याब जोडिने भाग क्रमश: १५ र २२ सेन्टिमिटर पूर्वतर्फ सरेको छ । पुलमा क्षति पुगेपछि जोखिमलाई ध्यानमा राखेर तत्कालका लागि आवागमन रोकिएको आचार्यले बताए । उनका अनुसार रामपुरदेखि मित्याल हुँदै पूर्वी नवलपरासीको अरुणखोला जोड्ने सडक खण्डमा पर्ने अर्को नदीमाथिको पुलमा समेत क्षति पुगेकाले अर्को व्यवस्था नभएसम्म आवागमन रोकिएको छ ।

किसान चिन्तित

खेतमा लगाएको धानबाली बाढीले बगाएपछि यहाँका किसान चिन्तित छन् । जिल्लाको तिनाउ, माथागढी, बगनासकाली, तानसेन, पूर्वखोलालगायत किसानले लगाएको धानबाली असोज दोस्रो साता आएको बाढीले बगाएपछि उनीहरू चिन्तित बनेका हुन् । प्रभावित क्षेत्रमा हालसम्म ३०० भन्दाबढी किसानको खेतीमा असर गरेको कृषि ज्ञान केन्द्र पाल्पाको अनुमान छ । तिनाउ, तानसेन, धोन्द्रे, सिप्जर, नायर, बाहखोक खोला क्षेत्रमा आएको बाढीले धानबालीमा क्षति पुगेको छ । ती खोलामा आएको अत्यधिक पानीको बहाबले माडीफाँटको ५० प्रतिशतभन्दा बढी भाग डुबानमा परेको थियो । डुबानमा परेका स्थानका धानका बाला बाढीले बगाएको स्थानीय किसान मोहन रानाले बताए । उनले भने "तिनाउ नदी छेउमा रहेको सात रोपनी खेतमा लगाएका धान स्याहार्ने अवस्था छैन ।" ढल निकासको उचित व्यवस्थापन नहुँदा यहाँका अधिकांश फाँटहरु हरेक वर्ष डुबानमा पर्ने गर्दछन् । माडीफाँट हुँदै दक्षिणतर्फ बग्ने तिनाउ नदी, तानसेन बजारबाट माडीफाँटतर्फ झरेको तानसेन खोला धेरै ठाउँ फुटेका कारण पनि खेतीयोग्य जमिन जलमग्न हुने गरेको छ ।

मनको आवाज............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई