हिमाली सुस्केरा
साप्ताहिक

वर्ष : २१,   अङ्क : ०३,   २०७९ असोज ३० गते आइतवार (16 Oct. 2022),   मूल्य रु. २०।-

प्रतिनिधिसभा सदस्य तथा प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनका लागि विभिन्न माध्यमबाट प्रचार प्रसार सुरु भएको छ । आफ्नो पक्षमा मतदान गर्नका लागि मतादाताहरुलाई आग्रह गर्दै छन् उम्मेद्वारहरु ।

प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेश सभाका उम्मेद्वार व्यस्त

सन्देश बुढा

डोल्पा, असोज - आगामी मंसिर ४ गते हुन लागेको प्रतिनिधिसभा सदस्य र प्रदेशसभा सदस्यको निर्वाचनमा विभिन्न दलबाट उम्मेद्वारी दिएकाहरु यति बेला प्रचार प्रसार र भेटघाट मै व्यस्त रहेको देखिएको छ ।

प्रचार प्रसारका विभिन्न माध्यमहरु अपनाएर प्रचार प्रसार गरिरहेका छन् भने प्रचार प्रसारको महत्वपूर्ण र प्रभावकारी मानिने माध्यम घरदैलो तथा प्रत्यक्ष भेटघाटका लागि गाउँ अभियानको तयारी गरिरहेको उम्मेद् वार हरुले गरिरहेका छन् । जे भए पनि राज्यसत्ता पाउनका लागि निर्वाचन जित्नु पर्ने तथा जनताको समर्थन लिनु पर्ने प्रमुख क्षेत्र नै निर्वाचन हो । त्यस कारण पनि जनमत आफ्नो पक्षमा पार्नका लागि नागरिकहरुको मत पा(उनका लागि उम्मेद्वारहरुले प्रयास गरिरहेका छन् । यति बेला सबै उम्मेद् वारहरु व्यस्त देखिन्छन् । विहान उठेदे खि बेलुकी नसुतेसम्म विभिन्न ठाउँका मतदाताहरु, विभिन्न गाउँ टोलका युवा,अगुवा, नेता, कार्यकर्ता, धामी लगायतका व्यक्तिहरुसँग भेटघाट गने ', आफ्ना पार्टीका नेता कार्यकर्ताहरु बसेर योजना बनाउने लगायतका काम उम्मेद्वारहरुले गरिरहेका दे खिन्छन् । यतिबेला उम्मेद्वारहरुको बाली लगाउने खेति चलेको छ ।

.... .पेज नं. ८ मा

वर्षाले कृषकको बाली कुहिएर क्षति

मेनुका बुढा

डोल्पा, असोज - माथिल्लो डोल्पाको डोल्पो बुद्ध गाँउपालिका १ सिमेन गाँउका किसानहरुलाई उवा चुटकुट गरेर घरमा भित्रियाउने चटारो बढेको छ ।समुन्द्र सतहदेखि करिब चारहजार मिटरको उचाइमा रहेको सिमेन गाँउ(मा उवा बालि उखेल्लेर चुटकुट गरेर घरमा भित्रियाउ किसानहरु व्यस्त छन् । हिमालि भेगमा लगाएको वालि असो जको अन्तिमसम्म भित्रियाइन्छ ।

माथिल्लो डोल्पाको विभिन्न स्थानमा ,उवा भित्रियाउन लागेको वडा नं १ का स्थानिय बासि पेमा गुरुङ्गले बता(उनु भएको छ ।साथै विशेष गरी मध्य तथा तल्लो डोल्पाका गाउँबस्तिहरुमा किसानहरु आफूले लगाएको वर्षेनि अन्न बालीहरु पाकिसकेको कोदो घर मा भित्रियाउनुका साथै घाँस काँट्नमा व्यस्थ रहेको मुड्केचुला गाँउपालिका वडा नं २ कृषकहरुले बताउनु भएको हो ।

.... .पेज नं. ८ मा

वर्षाले बिग्रेको विधुत मर्मत गरिदै

गायत्री शाही

डोल्पा असोज - डोल्पाको सदरमुकाम दुनै वरपर वितरण हुने विधुत गत ११ दिनदेखि अवरुद्ध रहेको छ । यस अवरुद्ध विधुतलाई छिटो सुचारु गर्नका लागि डोजर लिइएको र मर्मत कार्य छिटो गरी विधुत उत्पादन संचालनमा ल्याउने गरी प्रयास भैरहेको नेपाल विधुत प्राधिकरण विधुत वितरण केन्द्र दुनैले जनाएको छ ।

ठुलिभेरि नगरपालिका वडा नं ३ जै डिगार स्थीत विधुत उत्पादन गृहबाट उत्पादन हुने विधुत अविरल वर्षाका कारण जैरिगारमा बाढी आए पछि अवरुद्ध भएको थियो । अविरल वर्षाका कारण जैरिगारमा बाढी आउने मात्र होइन नहर माथिबाट आएको पहिरो का कारण नहरको बिचबिचमा र ाखिएको पेनस्टक पाइपलाई धक्का दिएर पाइपका पेचहरु खुस्केको, पाइप

.... .पेज नं. ८ मा

हवाई टिकट नपाउँदा विद्यार्थी थन्किए

सुस्केरा समाचारदाता

डोल्पा असोज - गएको एक हप्ता भरि परेको अविरल वर्षाका कारण अवरुद्ध सडक यातायात अझै सुचारु हुन सकेको छैन । मौसम सफा भए पछि सुचारु भएको हवाई यातायातमा जहाजको टिकट नपाउँदा विद्याथीहरु पढाइमा फर्कन सकेका छैनन् । दशै को विदा सकिने वित्तिकै विद्यालय, क्याम्पसहरु खुलिसकेका छन् । तर दशै मा घर आएका विद्यार्थीहरु यातायात तथा हवाई टिकट नपाउने समस्याले फर्कन नसकेर विमानस्थलमा थनि(कएर बस्न बाध्य रहेका छन् । यसले डोल्पाका विद्यार्थीहरु विभिन्न शहर मा गएर पढ्न थाले पनि नियतिले निकै दुख दिने गरेको विद्यार्थीहरु बता(उछन् । यसले डोल्पालीहरुको अवस्था बताउँछ ।

.... .पेज नं. ८ मा

आचारसंहिता अनुगमनमा कडाइ हुँदै

सुस्केरा समाचारदाता

काठमाडौं, असोज - निर्वाचन आयो गका प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिने शकुमार थपलियाले निर्वाचनमा वित्त(ीय सुशासन कायम र आचारसंहिताको अनुगमनमा कडाइ गर्न जिल्ला आचारसंहिता अनुगमन अधिकृत एवम् कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयका प्रमुखहरूलाई निर्देशन दिएका छन् ।

आशन्न मङ्सिर ४ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य र प्रदेशसभा सदस्यको निर्वाचनका लागि निर्वाचन आयोग र महालेखा नियन्त्रणको कार्यालयले आज भर्चुअलरूपमा आयो जना गरेको निर्वाचन व्यवस्थापनमा आर्थिक प्रशासनसम्बन्धी अन्तर्क्रियामा प्रमुख आयुक्त थपलियाले निर्वाचनमा वित्तीय सुशासन कायम गराएर निर्वाचनको विश्वसनीयता बढाउन आग्रह गरेका हुन् ।

'आचारसंहिताको पूर्ण परिपालनामा तपाईंहरूको सक्रिय भूमिका रहोस् र यस निर्वाचनलाई शून्य बेरुजू भएको निर्वाचनका रुपमा मानक स्थापित गर्न सकियोस् भन्ने हाम्रो विश्वास रहेको

.... .पेज नं. ८ मा

वर्षाले बिगारेको सडक मर्मत नहुँदा यातायात खुलेन

सुस्सेरा डेक्स

डोल्पा, असोज - गएको एक हप्ता अविरल रुपमा भएको वर्षाले जाजर कोट डोल्पाको सदरमुकाम दुनै सडक खण्डको विभिन्न ठाउँमा माथिबाट पहिरो आएको र तल मोटरबाटो पनि भत्केर गएको तथा चर्केको सडक हालसम्म पनि मर्मत हुन सकेको

छैन । वर्षा रोकिएको हप्ता वितिसक्दा पनि सडक मर्मत नहुँदा गत २ हप्ता अघिदेखि अवरुद्ध सडक यात(ायात अझै सुरुचारु हुन सकेको छै न । आइतवारसम्म सडकमा आएको पहिरो हटाउने, सडकको डिल भत्के को चर्केको मर्मत गर्न सुरु नै गरि एको छैन । यसले यात्रुहरुलाई दुखि बनाएको छ ।

वर्षा रोकिएको एक हप्ता बितिसक्दा पनि सम्बन्धित निकायले मर्मतका लागि अझै कुनै पहल नगरे पछि यात्रुहरु निकै रुष्ट भएका छन् ।

सदरमुकाम जोड्ने मुल सडक भए पनि सडक डिभिजन कार्यालय चौर जहारीले हालसम्म मर्मतको काम सुरु नै गरेको छैन । सडक डिभिजन कार्यालय चौरजहारी मात्र होइन सडक विभागमा समेत सम्पर्क गरेर यात(ायात खुलाउन मर्मतका लागि आग्रह गरिएको र इन्जिनियर पठाइसकिएको सम्बन्धित निकायले बताएकाले के ही दिनमा जाजरकोट, रुकुम तथा यता डोल्पातिरबाट दुबै तिरबाट डो जर लगाएर सडक मर्मत तथा सफा गरेर यातायात संचालनमा ल्याउने कुरा भएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी

.... .पेज नं. ८ मा

प्रतिनिधिसभा तथा ....

आगामी मंसिर ५ गते हुने प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनका लागि गएको आइतवार तथा यही महिनाको २३ गते उम्मेद्वारी दर्ता भएका मध्ये कायम रहेका उम्मेद्वारहरुको अन्तिम नामावली मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय डोल्पाद्धारा प्रकाशन गरिएको छ ।

उम्मेद्वारहरुले आफ्नो उम्मेद्वारी फिर्ता लिने समयमा प्रतिनिधिसभा सदस्यका स्वतन्त्र उम्मेद्वार बद्मी क्वाँरी वोहोराले आफ्नो उम्मेद्वारी फिर्ता लिए पछि प्रतिनिधिसभा सदस्यका ५ जना उम्मेद्वारहरु मात्र कायम रहेको मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय डोल्पाले जनाएको छ। उक्त सूचनाका अनुसार प्रतिनिधिसभा सदस्यमा नेकपा(एमाले)का गणेशबहादुर शाही, गठबन्धनको तर्फबाट नेकपा(एकिकृत समाजवादी)का धनबहादुर बुढा, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबाट अंगदकुमार बुढा, नेकपा माक्सवादी(पुष्पलाल)बाट हर्कबहादुर ठकुल्ला र स्वतन्त्रबाट विरबहादुर बुढाको उम्मेद्वारी कायम रहेको हो । प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचन क्षेत्र क मा र ख मा उम्मेद्वारी दिएका कसैले पनि उम्मेद्वारी झिकेनन् । त्यस कारण प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचन क्षेत्र नं. क मा नेकपा(एमाले)बाट शेरबहादुर बुढा, गठबन्धनको तर्फबाट नेपाली काँग्रेसका दीपेन्द्रबहादुर शाही, र राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबाट नारान बुढा र नेकपा माक्सवादी(पुष्पलाल)बाट नन्दबहादुर रोकाया को उम्मेद्वारी कायम रहेको हो । त्यसै गरी प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचन क्षेत्र नं. ख मा नेकपा(एमाले)बाट धनचन्द्र बैजी, गठबन्धनको तर्फबाट नेकपा (माओवादी केन्द्र)का विरबहादुर शाही र राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीबाट वौद्धसिंह कठायतको उम्मेद्वारी कायम रहेको मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय डोल्पाले जनाएको छ ।

मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय डोल्पाका अनुसार आजै सबै उम्मेद्वारहरुलाई निर्वाचन चिन्ह प्रदान गरिएको उक्त कार्यालयको आधिकारिक फेसबुक पेजमा राखिएको छ । उक्त पेजबाट जानकारी भए अनुसार प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा सदस्यहरुलाई पार्टीहरुबाट उम्मेद्वार भएकाहरुलाई पार्टीगत निर्वाचन चिन्ह र स्वतन्त्रलाई अन्य चिन्ह प्रदान गरिएको छ । जस अनुसार नेकपा(एमाले)का उम्मेद्वारहरुलाई सूर्य, नेपाली काँग्रेसका उम्मेद्वारहरुलाई रुख, नेकपा(माओवादी केन्द्र)का उम्मेद्वारहरुलाई गोलाकारभित्र हँसिया हथौडा, नेकपा(एकिकृत समाजवादी)का उम्मेद्वारहरुलाई कलम, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र

वर्षाले कृषकको ....

लामो समयको बर्षातले डोल्पा जिल्लाको बिभिन्न ठाउँका कुर्षकहरुको खेतबारिमा लगायको मकै सिमिलगायत धानबालि सबै पानिले कुहाइदिएको छ । यस्तै डोल्पा जिल्लाको ठुलिभेरि नगर पालिका वडा नं ३ उपल्लो दुनैका कुर्षक हरुले आफनो खेतबारिमा लगायको मकै सिमि गत हप्ता लगातार भएको बर्षातले खेतमा भएको धेरै भाग मकै सिमि जति सबै कुहिएर नस्ट भएको उपल्लो दुनैका एक स्थानिय बासिले बताउँनु भएको हो ।

आचारसंहिता ....

छ,' प्रमुख आयुक्त थपलियाले भने, 'निर्वाचन भड्किलो नहोस् भन्ने हाम्रो लक्ष्य हो । यस लक्ष्य प्राप्तिका सारथी तपाईंहरू हुनुहुन्छ । राजनीतिक दल र उम्मेदवारले खर्च गर्न पाउने निर्धारण गरिएको निर्वाचन खर्चको हदको उलङ्घन र आचारसंहिताको पालना नभएको सम्बन्धमा तत्काल कारबाही प्रक्रिया अघि बढाउन आयोगबाट विश्वासको साँचो सुम्पिएको छ । त्यसको पूर्ण उपयोग हुने विश्वास हामीले लिएका छौं ।'

हवाई टिकट नपाउँदा ......

डोल्पा जिल्लाको ठुलिभेरि नगरपालिका वडा नं ७ स्थीत जुफालमा रहेको हवाइ बिमान स्थल लामो समय पछि संचालनमा आएको हुनाले यात्रुहरुको घुइचो छ । यसमा पनि वाह्य तथा आन्तरिक पर्यटकहरुको घुइचोका कारणले टिकट पाउन निकै मुस्किल बनेको जनाइएको छ । पर्यटकहरुको घुइचोका कारणले दशै मान्न आएका पढ्न फर्कनका लागि विद्यार्थीहरुले टिकट पाउन नसकेको र सडक यातायात पनि अविरल वर्षाले बिगारेको बाटो मर्मत हुन नसकेकाले समस्या बढेको विद्यार्थीहरुले बताएका छन् । ठुलिभेरि नगरपालिका वडा नं ७ जुफालका एकजना स्थानिय नागरिकले जानकारि दिनुभएको हो । गत हप्ताको लामो समयको बर्षात को कारण मौसम खराब भएर उक्त बिमानस्थल लगायत बिभिन्न ठाउँमा रहेका बिमान स्थलहरुमा हवाइ उडान ठप्प भएका थिए ।

वर्षाले बिगारेको सडक .....

बेदनीधि अधिकारीले बताउनु भयो । उहाँका अनुसार सडक डिभिजन कार्यालय चौरजहारीले इन्जिनियर खटाई सकेको छ। जहाँ डोजर उपलब्ध हुन्छन् त्यहाँबाट पहिरो पन्छाउने, तल भत्केको तथा चर्केको भए थप खन्ने गरी कार्य अगाडि बढाउने काम सकेजति छिटो सुरु गर्ने भन्ने भएको छ। यातायात अवरुद्ध हुँदा दशैमा घर आएका विद्यार्थीहरु फर्कन निकै समस्या भएको छ ।

यता हवाई उडान पनि भनेजति उडान हुन नसकेको जनाइएको छ । भने तारा एयरलाइन्सको जहाज पूर्वतिर गए पछि झनै समस्या खडा भएको छ ।

जहाजमा जाउँ भने टिकट छैन सडकबाट जाउँ भने बस चल्दैन पढाई छुट्यो दशैमा डोल्पा आएका एक विद्यार्थीले दुखेसो पोखे । जिल्ला बाहिर गएर अध्ययन गर्नु पर्ने, वर्षको एक पटक घरमा आयो त्यही पनि जहाजमा जाउँ जहाजको टिकट छैन, सडकबाट जाउँ भने पहिरो नपन्छाउँदा सडक यातायात चलेको छैन पढाई छुटेर बर्वाद भयो ।

गएको २ हप्ता यता सडक यातायात नचल्दा जिल्लामा सामान ढुवानी हुन सकेको छैन । सामान ढुवानी नहुँदा अभाव सिर्जना हुन थालेको स्थानीयहरु बताउनु हुन्छ। सामान अभाव सँगै महंगी बढ्ने संभावना बढेको छ । यसका साथै खाद्य बस्तुहरु नआउँदा भोकमरी हुने हो की भन्ने चिन्ता थपिएको र त्यसो हुन नदिने गरी पहल भैरहेको प्रमुख जिल्ला अधिकार

वर्षाले बिग्रेको .. ..

फुटेकाले विधुत उत्पादनमा अवरुद्ध भएको नेपाल विधुत प्राधिकरण डोल्पा वितरण केन्द्र दुनैले जनाएको छ । यसरी अवरुद्ध विधुत गृहको पेनस्टक पाइप मर्मत भएर कहिले विधुत उत्पादन सुरु हुने हो कुनै ठेगान नभएको जनाइएको छ । नहर तथा पाइप मर्मत गर्ने र नहर तथा पाइप माथि पट्टिको माटो फाल्ने कार्य मानिस लगाएर सम्भव नभएकाले डोजर लगाउने तयारी भैरहेको जनाइएको छ । तर अझ तयारीका कुराले कहिले बत्ति सुचारु हुने कुनै ठेगान नभएको विधुत गृह पुगेर फर्केका स्थानीयहरुले बताउने गरेका छन् । विधुत गृहले मर्मतको काम एकदम ढिलो गरिरहेको आरोप स्थानीएको छ । यसरि लामो समय सम्म बिजुलि बत्ती अवरुद्ध भएको कारण डोल्पा जिल्लाको सदरमुकाम दुनै र वरपरका सेवाग्राहीहरुलाई घरमा बत्ती बाल्न मोबाइल चार्ज गर्ने फोटोकपि गर्ने पैसा आइएमइ गर्ने लगायत बिभिन्न कार्यलय हरुमा हुने सम्पुर्ण बिदुतिय कार्य हरु सबै ठप्प भइरहेको हुनाले आफुहरुलाइ निकै समस्या भइरहेको ठुलिभेरि नगरपालिका वडा नं ३ दुनै का बासिन्दा हरुले बताउँने गर्नु

विज्ञापन आचारसंहिताको पालना गरौं

- विज्ञापन गर्दा कसैको पनि आत्मसम्मान वा मर्यादामा चोट नपुर्‍याऔं।
- विज्ञापनमा महिलालाई यौन, भोग्य वस्तु, विलासिता वा मनोरञ्जनको साधनको रुपमा प्रयोग नगरौं।
- संवेदनशील अंग प्रदर्शन गर्ने, यौन उत्तेजना फैलाउने खालका विज्ञापन नगरौं।
- महिलालाई पुरुषको तुलनामा कमजोर पात्रको रुपमा प्रस्तुत नगरौं।
- लैङ्गिक विभेद र महिला हिंसालाई बढवा दिने विज्ञापन नगरौं।
- कुनै जात, जाति, धर्म, संस्कृति, प्रथा, परम्परा वा रीतिरिवाजप्रति अपहेलना र अपमानित गर्ने, भ्रम सृजना गर्ने, घृणा फैलाउने विज्ञापन नगरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रकाशक/सम्पादक : विष्णुलाल बुढा
व्यवस्थापक : निराकुमारी बस्नेत
कानुनी सल्लाहकार : रामप्रसाद बुढा
सल्लाहकार : आङबहादुर लामा
लालिमान बुढा
सुरेन्द्र ढकाल
रविलाल खत्री
प्रमुख संवाददाताः रुपलाल वोहोरा
मुद्रक : हिमाली सुस्केरा अफसेट प्रेस
ठुलीभेरी नगारपालिका-३ दुनै, डोल्पा
Email : hsuskera@gmail.com
www.himalisuskera.com.np

सम्पादकीय

चुनाव प्रचारप्रसार सुरु

देश निर्माणका लागि राज्यमा स्थिर सरकार आवश्यक छ । यसका लागि नागरिकहरुले आफ्नो मत प्रकट गर्ने दिन निकट आइरहेको छ । नेपालीहरुले आफ्नो मत प्रकट गर्ने दिन आगामी मंसिर ४ गते आउन लागेको हो । यस दिनमा नेपालीहरुले आफ्नो रुचाएको व्यक्ति तथा पार्टीलाई मतदान गरेर देशमा सरकार गठनको बाटो खुला गर्ने छन् । यो प्रतिनिधिसभा सदस्य तथा प्रदेशसभा सदस्य चुन्नका लागि हुने निर्वाचनमा विभिन्न राजनीतिक दल तथा स्वतन्त्र रुपमा उम्मेद्वार बनेका उम्मेद्वारहरुले विभिन्न माध्यमबाट आफ्नो पक्षमा भोट माग्न थालेका छन् ।

यसै क्रममा सबैभन्दा प्रभावकारी मानिने घरदैलो अभियान गरेर आफ्नो पक्षमा भोट माग्नका लागि उम्मेद्वारहरुले प्रचारप्रसार कार्य सुरु गरेका छन् । यस क्रममा डोल्पामा प्रतिनिधिसभाका ५ उम्मेद्वारहरु, प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचन क्षेत्र क को प्रदेशसभा सदस्यका ४ जना उम्मेद्वारहरु, प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचन क्षेत्र ख को प्रदेश सभा सदस्यका ३ जना उम्मेद्वारहरुले विभिन्न माध्यमबाट आफूलाई मतदान गर्न आग्रह गर्दै भोट माग्न थालेका छन् ।

आधुनिक जमानाका कारणले प्रविधिको विकास धेरै भएको छ । आजभोली प्रविधिको पनि प्रयोग निकै विकास भैसकेको देखिन्छ । फेसबुकका भित्ताहरु भोट माग्नेहरुका पोष्टले रंगिएका देखिन्छन् । सबैका फेसबुक भित्ताहरु केही न केही तरिकाले भोट मागेको देखिन्छ । त्यसै गरी पर्चा पोष्टरहरु पनि छाप्न थालेको अवस्था रहेको छ । छापाखानाहरुमा उम्मेद्वारहरुका पर्चा पम्पलेटहरुको अर्डर भएर छपाई भैरहेको भन्ने सुन्न पाइन्छ । डोल्पाका गाउँघर बजारमा भने पर्चा पम्पलेटहरु आइसकेका छैनन् । डोल्पा जस्तो शिक्षामा पछाडि रहेको जिल्लामा प्रचार प्रसारको प्रभावकारी माध्यम घरदैलो नै मानिन्छ । यति बेला जति नै चिनेको, बुझेको, संगत गरेको, आफ्नै पार्टीको, नातागोता भए पनि घरदैलोमा आएन भने त्यसले भोट मागेन किन दिने भन्ने गरेको पनि सुन्नमा आउने गरेको छ । त्यसैले पनि उम्मेद्वारहरुले घरदैलो गरेर भोट माग्ने पहिलो माध्यम हो ।

डोल्पा भूगोल पनि निकै बिशाल र कठिन छ । सबै गाउँगाउँ, घरघर पुगेर भोट माग्नका लागि मात्रै पचासौं लाख खर्च हुने अवस्था हुन्छ । किनकी आफूसँग प्रचार प्रसारमा केही साथीहरु लिनै पर्‍यो, चिसो मौसमका कारण कपडा पनि सबैजनालाई उस्तै बाक्लो र न्यानो हुनै पर्‍यो, खानपिना पनि निकै महंगो अवस्था रहेको छ । जसका कारण पनि डोल्पाका प्रत्येक गाउँमा पुग्न समय पनि धेरै लाग्छ । कतिपय गाउँमा पुग्न बिचमा पालमा, ओडारमा बास बस्नु पर्ने अवस्था रहेको छ । जे होस् डोल्पामा उम्मेद्वारहरु प्रचारप्रसारमा जुटेका छन् । मतदाता तथा नागरिकहरु पनि उम्मेद्वारहरुको चर्चा गर्न थालेको देखिन्छ । तर सबै निरपेक्ष छैनन् । सापेक्षताले गर्दा सही मानिस छानिन्छ भन्न सकिदैन । किनकी कुनै दल, साथी, नाता, अगाडि कै हेराइले गर्दा पहिले नै मानिसहरु राम्रोसँग तुलना नगरिकन फलानो भनेरलाई भोट दिने भनेर भन्ने गरेको देखिन्छ ।

यादहरुको गन्तव्य

विष्णु अधिकारी पादुका
बिन्दुको वृत्तबाट

मनको आँखाले सुनी हेर न ।
कविता बोलेको
त्यो चक्र कतादेखि सुरु भयो ?

म डुबेँ उसलाई चिनेर
खसी ऊ मलाई जानेर
उसले त्यसलाई अँध्यारोको जून ठानी
जतासुकै बलेका छन्
यादका दियोहरु हुरिबीच छेक्ने
हत्केला पिल्साउँदै,
देखिँदैन खोई कसैको मन उज्यालिएको

मुस्कानहरुको बिस्कुन
आँसुको भेलले कहाँ लगेर
भण्डारण गर्दो हो ?

कृतिम कविता

देख्नु र लेख्नु एउटा कुरा
लेखेर देखाउनु अर्को कुरा

दूधमा देख्ने धेरै छन् तिमीलाई
तर र घिउमा सञ्चित गर्ने पनि छन्
रुप रङ्ग हेरेर आँखा लोभ्याउने या
कसी लाएर खरिद गर्ने ?
निर्मम बजारमा तिमीलाई असरल्ल देख्दा
तिम्रो निर्माण प्रक्रियामै खोट देख्छु म
शब्दका बस्त्र र शस्त्रभित्र
आलाप कुण्ठा आसक्ति भजन
देख्दा यस्तो लाग्छ
कविता कृतिम हुँदैछन् ।

सजिलो छ पोखिन
कसैले नउठाए पनि मेरो मृत्यु
सामान्य दुर्घटना बाहेक केही हुनेछैन
घाँटीको किलकिलेसम्म आएर थुनिने मूल
जतासुकै फिँजिने सामर्थ्य कसरी राख्छ र ।

झरेका केश र छुटेका देशका कुरा
देख्दा यस्तो लाग्छ
कविता कृतिम हुँदैछन् ।

हिउँ पहिरोमा पुरिएका
असंख्य सपनाहरु देखिन्छन् गर्मीसँगै
नलेखूँ त मन पाक्छ तनको कुकरभित्र
झसङ्ग बनाउँछ बज्ने सिठ्ठीले

अगणित अवशेष मनोभावना
देख्दा यस्तो लाग्छ
कविता कृतिम हुँदैछन् ।

गएको छ पिरको बहावले मनको पहरो खिइँदै
गएको ठडिँदै तन्तुतन्तुको तुसको चुचुरो
तिनकुने चन्द्रसूर्य मुनि गोलवद्द भएर पनि
मडारिरहेको छ बेमौसमी पीडाको बादल

हिजोका बिखर्चीज्यूहरु
आज सञ्चितमा डुबेर
देखाएका सपनाहरुलाई
कागजमा मात्रै बन्दी बनाएको
देख्दा यस्तो लाग्छ
कविता कृतिम हुँदैछन् ।

खेलकुद

संस्कृति, कला, बाल संशार

नवौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता

सुस्केरा समाचारदाता

काठमाडौं, असोज - नवौं राष्ट्रिय खेलकुद शुक्रबार पोखरामा सुरु हुँदैछ । प्रत्येक दुई वर्षमा हुनुपर्ने राष्ट्रिय खेलकुदको नवौं संस्करणको मिति पटक-पटक सरेपछि अन्ततः हुन लागेको हो । २०७७ सालमा हुनुपर्ने नवौं राष्ट्रिय खेलकुद कोरोना र अन्य विविध कारणले ढिला भएको हो ।

नवौं राष्ट्रिय खेलकुदको उद्घाटन शुक्रबार उपराष्ट्रपति नन्दबहादुर पुनले गर्नुहुनेछ । यसअघि राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीबाट राष्ट्रिय खेलकुदको उद्घाटन हुने भनिएको थियो तर राष्ट्रपति भण्डारी अस्वस्थ हुनुभएपछि राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले उद्घाटनका लागि उपराष्ट्रपति पुनलाई निमन्त्रणा दिएको हो । सात दिनपछि हुने राष्ट्रिय खेलकुदको समापन प्रधानमन्त्री तथा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप)का संरक्षक शेरबहादुर देउवाले गर्नुहुनेछ । नवौं राष्ट्रिय खेलकुद कात्तिक ३ गते सकिनेछ ।

सबै घरेलु खेलकर्मीलाई एकै ठाउँ, एउटै लक्ष्यसहित खेल भावनामा बाँध्ने उद्देश्यले हुन लागेको राष्ट्रिय खेलकुदको आयोजना गण्डकी प्रदेशले गर्दैछ ।

यसअघि २०४० सालमा पोखरामा राष्ट्रिय खेलकुदको आयोजना भएको थियो । नवौं राष्ट्रिय खेलकुदमा मस्कटका रूपमा गण्डकी प्रदेशमा पनि पाइने लोपोन्मुख तथा संरक्षित प्राणी कस्तुरी मृग रहेको छ । यसैगरी लोगोमा माछापुच्छ्रे हिमाललाई रेखाकृतिमा राखिएको छ ।

निर्वाचनमा कर्मचारीको आचरण

गोरखापत्रबाट

२०७९ असोज २५ गते 'सरकारी कर्मचारी तथा अन्तर्गतका निकाय र संस्थाका कर्मचारी तथा शिक्षकले पालना गर्नुपर्ने आचरण सम्बन्धमा' निर्वाचन आयोगले प्रेस विज्ञप्ति जारी ग-यो। यसै विषयमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयले पनि केही दिनअघि सूचना जारी ग-यो भने वाल्मीकि विद्यापीठका प्रमुख प्रा. डा. भागवत ढकालले पनि आफ्ना क्याम्पसका प्राध्यापक तथा कर्मचारीलाई निर्देशन जारी गर्नुभयो ।

नेपाल सरकारले परोक्ष रूपमा विभिन्न पार्टी सम्बद्ध तर बाहिरी रूपमा हेर्दा कर्मचारीका हकहितका लागि खुलेका कर्मचारी सङ्गठनका बीचमा आफैं चुनाव गराएर निजामती कर्मचारीको नेतृत्व चयन गर्छ भने विश्वविद्यालय र क्याम्पसहरू तिनै संस्था हुन्, जसले पार्टीगत रूपमा खुलेका प्राध्यापक तथा कर्मचारीका सङ्गठन बोलाएर उनीहरूकै रायका आधारमा मात्र विशेष निर्णय गर्ने गर्छन्। आफूअन्तर्गतका निकायमा पार्टीगत रूपमा सङ्गठन खोल्न स्वीकृति दिने अनि पार्टीका उम्मेदवारका पक्षमा नबोल भन्ने उर्दी जारी गर्ने विरोधाभाषपूर्ण व्यवहार संस्थाहरूको देखिएको छ । निजामती कर्मचारीले पार्टीको झन्डा बोकेर हिँड्न मिल्छ कि मिल्दैन ? जसलाई सोधे पनि आउने उत्तर हो- मिल्दैन। सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकले राजनीतिक दलहरूका जुलुसमा सहभागी भएर नारा लगाउन हुन्छ कि हुँदैन भन्दा सबैबाट एउटै जवाफ आउँछ- हुँदैन। विश्वविद्यालयका प्राध्यापकहरू एकाबिहानै उठेर दलीय नेताहरूका दैलोमा पुगी नेताको परिक्रमा गरेर खुसी पार्ने काममा अभ्यस्त हुन पाइन्छ कि पाइँदैन भन्ने प्रश्न उठाउनै नपर्ने कुरा हो। सरकारी संस्थानका कर्मचारी कुनै दलको समर्थन तथा विरोधमा खुलेआम उत्रन हुन्छ कि हुँदैन भनेर विवाद गरिरहनै पर्दैन ।

यस्ता कुरा न कुनै नियमले बाँध्नुपर्ने विषय हुन् न कुनै सरकारी निकायले परिपत्र गर्दै बन्देज लगाउनुपर्ने नै हो। नैतिकताको परिधिभित्र आफैं बसेर आफूमाथि प्रश्न उठाउने नदिने काम गर्नुपर्ने हो तर अहिले निर्वाचन आयोगले सूचना प्रकाशित गरी सबैलाई कुनै न कुनै घेराभित्र सीमित गराउने प्रयत्न गरेको छ। राज्यकोषबाट तलब बुझ्ने कोही कसैले पनि कुनै दलको पक्ष या विपक्षमा बोल्नै नपाउने अवस्थाको सिर्जना गर्ने प्रयास गरिएको छ । राज्य हाँक्नेहरूले नै प्राध्यापक तथा कर्मचारीलाई दलीय भागबण्डामा बाँडेका छन्। कुनै न कुनै राजनीतिक दल नै सत्तामा पुग्छ र सत्तामा पुगेको दलले शासन प्रशासन चलाउँछ। एकल बहुमत नभए दुई-तीन या बढी दल मिलेर सरकार गठन गर्छन्। तिनै दलहरू नै कर्मचारी प्रशासनभित्र छिरेर आफ्ना समर्थक बढाउने प्रयत्न गरेको कसैबाट छिपेको छैन। चाहे सत्ताधारी दल होस् या प्रतिपक्षमा रहेका प्रमुख या अन्य दल सबैले प्राध्यापकका आआफ्नै सङ्घ, सङ्गठन खोलेका छन्। सबै सरकारी संस्थानमा राजनीतिक दलपिच्छेका कर्मचारी सङ्गठन क्रियाशील छन्। एकातिर सरकारका प्रशासकहरू सङ्घ, सङ्गठन खोल्न र समर्थक बढाउन दिनरात सक्रिय छन् भने अर्कोतिर सरकारकै अङ्ग निर्वाचन आयोग त्यसलाई नियन्त्रण गर्न तत्पर रहेको छ । .....

भातृत्व । कति माया हुन्छ आफ्ना भाइ बहिनीहरुको ।

मृत्यु भएकाको शव अझै फेला परेन

सुस्केरा समाचारदाता

डोल्पा, असोज - गएको हप्ता परेको अविरल वर्षाका कारण माथिल्लो डोल्पाका विभिन्न पासहरु तथा उच्च बस्तिहरुमा हिमपात भएको थियो ।

हिमपातका कारण तिन्जेबाट धो आउने क्रममा छोएला लेकमा चिसो तथा लेक लागेर मृत्यु भएका कर्णबहादुर डाँगीको शव अझै फेला नपरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

सम्बन्धित ठाउँको प्रहरी चौकी र स्थानीयहरुलाई हिउँ बिलाउदै तथा वर्षा रोकिए पछि खोजतलास गर्न लगाइएको भए पनि भेटाउन नसकेको जनाइएकाले हेलिकोप्टर जाने आउने काम मात्र भउको प्रहरी नायव उपरिक्षक निरन्जन थापाले बताउनु भयो । उहाँले आइतवार पनि हेलिकोप्टर गएर खोजि गर्ने तयारी रहेको बताउनु भयो ।

गएको नवमी बेलुकी रातिदेखि परेको अविरल र लामो वर्षाका कारण माथिल्लो डोल्पाका उच्च हिमाली बस्तिहरुमा हिमपात भएको छ ।

हिमपातले जनजीवन निकै चिसो बनाउने मात्र होइन खेतबारिमा लगाइएको बालीनाली समेत नष्ट पारेको छ । ६ दिनदेखि एकछिन पनि नरोकिए अविरल झरी परेकाले डोल्पाका उच्च बस्तिहरुमा हिमपात भएको हो ।

हिमपातका कारण चिसोले पर्यटकको भारियाका रुपमा माथिल्लो डोल्पा पुगेका २ जनाले ज्यान गुमाउन पुगेका छन् ।

हिमपात भै चिसो र लेक लागेर पर्यटकहरुसँग भरियाका रुपमा गएका ठुलीभेरी नगरपालिका वडा नं. ९ का ४६ वर्षिय कर्णबहादुर डाँगी को डोल्पोबुद्ध गाउँपालिकाको तिन्जेबाट धो आउँदै गरेको बेला उक्त गाउँपालिका ३ को छोएला लेकमा चिसोका कारण यही महिनाको २१ गते दिउसो साढे ४ बजे मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय डोल्पाले जनाएको थियो ।

सामान्य ज्ञान ०३

१. संयुक्त राष्ट्रसङ्घमा हालसम्म सबैभन्दा बढी भिटो प्रयोग गर्ने राष्ट्र कुन हो ?

☐ रुस (१२० पटक, सन् २०२२ फेब्रुअरीसम्म), दोस्रो : अमेरिका

२. राष्ट्रसङ्घीय महासभाले रुसलाई मानव अधिकार परिषद्बाट कहिले हटाएको हो ?

☐ सन् २०२२ अप्रिल ७

३. हाल नेपाल सरकारबाट वैदेशिक रोजगारीका लागि खुला गरिएका राष्ट्र कति रहेका छन् ?

☐ १११

- वैदेशिक रोजगारीका लागि खुला गरिएको १११औं राष्ट्र सर्बिया हो।

-यससम्बन्धी निर्णय वि.सं. २०७९ वैशाख १२ अर्थात् सन् २०२२ अप्रिल ९ मा भएको ।

- वैदेशिक रोजगारीका लागि खुला गरिएको ११०औं राष्ट्र उज्वेकिस्तान हो ।

४. अन्तरिक्षमा हिँड्ने पहिलो चिनियाँ महिला को हुन् ?

☐ वाङ यापिङ

२३. मुलुकभर हाल कति कारागार छन् ?

☐ ७४

कर्णालीलाई फर्केर हेर्दा

तिलक पौडेल

मेरो मुगु र डोल्पा बसाइका बेला

. ... एकलासे वातावरणमा एकलकाटेको पाराले मनगढन्ते विचारहरूको साथ लाग्दै म अघि बढिरहेको थिएँ, भोक बिर्सिइसकेको थियो । गमगढीको डाँडा दृष्टिगोचर भयो । तर, उज्ज्यालो अझै प्रष्टिएको थिएन । बल्ल मलाई डर लाग्यो । यसो घडी नियालेको त बल्ल सवा पाँच बज्दै रहेछ । म त दुई बजेर २५ मिनेट बितेकोलाई ५:१० बजेको ठानेर रातारात जङ्गलको बाटो पो पार गरेँछु । डर, त्रास त मस्तिष्कको जानकारीसँग पो सम्बन्धित हुँदोरहेछ त !

दुःखप्रतिको संवेदना र आफन्तको दायरा

भोलिपल्ट कार्यालय समयपछि गमगढीमा टहल्दै थिएँ । कालिका मन्दिर मुनि एकजना मधेसी भाइ - झब्बरलाला साह (?) एक्लै रोइरहेको भेटेँ । नजिकै गएर सोधनी गर्दा मेरो घर सिराहा जिल्ला हो । दुई बैनीहरूको विवाहका लागि मगनी भैसक्यो, दहेजको लागि पैसाको खाँचो परेकोले साथीहरूसँग हुम्ला आएँ । मेरा गाउँले साथीहरू हुम्लामा शिक्षक छन् । मैले पनि पूर्व मध्यमा पास गरेको र घरको परिस्थितिलाई हेरेर साथीहरूले हुम्ला जाऊँ, मास्टरको जागीर पाइन्छ, भनेकोले आएको हुँ । खोज्दै-खोज्दै हिंड्दा अस्ति यहाँ गमगढी आइपुगेको हुँ । शिक्षा शाखामा सम्पर्क गर्दा 'खाली भएको स्कूलमा गई नियुक्ति लिएर यहाँ पठाइदिनु, हामी समर्थन गरिदिउँला, यहाँबाट खाली छ भनी पठाऊँ भने वहाँ विद्यालय सञ्चलक समितिले अर्कैलाई नियुक्ति गरेको रहेछ भने, तपाईंलाई दुःख मात्रै हुन्छ ...' भन्ने उत्तर पाउँछु । कहाँ खाली छ ? मलाई थाहा पनि छैन, भएको पैसा पनि सकियो । अब त कसैले बाटाखर्च दिन्छ भने पनि म कहाँ छु ? र कसरी घर पुग्छु ? भन्ने पनि थाहा छैन । म त हराएँ दाइ ! भनी हिक्का छाडेर रुन थाले । मेरो मन पनि अमिलो भएर आयो ।

मैले पढाउने धैनकोट विद्यालयमा एउटा दरबन्दी खाली भएको थियो । आफ्नै दाइ डिल्लीराम गिलाहाँमा पढाउनु हुन्थ्यो । उक्त रिक्त दरबन्दीमा वहाँलाई नै सरुवा मिलाई दाजूभाइ सँगै बस्ने रहर थियो । तर उल्लिखित परिवेशले डिल्लीराम दाइलाई धैन सारेर गिलाहाँमा उसलाई भर्ना गर्न पनि ढिला हुने महसुस भयो । उसलाई यहाँबाट २ दिन हिँड्नु पर्दछ, मैले पढाउने विद्यालयमा दरबन्दी खाली छ । कमसेकम बाटाखर्च आर्जन गर्ने बेलासम्म भर्ना भएर पढाउनु हुन्छ ? भनेँ । उनी पनि सहर्ष "हुन्छ भने र साथै ल्याएर जगतमाला प्रस्तावित माध्यमिक विद्यालय, धैनको रिक्त प्राथमिक दरबन्दीमा भर्नाको व्यवस्था मिलाएँ । सच्चा आत्माले दुःखप्रति संवेदना प्रकट गर्दा आफन्तको दायरा स्वतः उल्लङ्घन हुँदोरहेछ !

वर्दीको पहिचान सर्वसाधारणका लागि सहज र सरल !

गमगढीबाट साहजीलाई चामल लिन आएका गाउँलेहरूका साथ लगाई धैन पठाई आफू कार्यालयीय काममा २/४ दिन सदरमुकाममै भुलेँ । फर्कंदा त्यही भालु भेटिएको बाटो फर्कने हिम्मत टुटिरहेको थियो । सोही अवस्थामा स्याङ्जा पञ्चमूलका वन कार्यालयमा काम गर्ने झवीश्वर ढकाल भेट भए । उनको कार्यालय धैनको पारिपट्टि सोरुकोटको रेञ्जपोष्टमा थियो । उनीले नै सँगै जाऊँ, सुम्ली बसेर भोलिपल्ट म सोरु लागुँला, तपाई कालैको झोलुङ्गोबाट धैनतिर लाग्नु होला ... भने मुताविक सहमति भयो । कालैबाट देख्दा झोलुङ्गो पनि राम्रै देखेकोले उक्त प्रस्ताव स्वीकार्न मलाई प्रेरित गरायो । नभन्दै हामी २/३ बजेतिर हिँडेर ६ बजे सुम्लीमा पुगेऊँ । वन कार्यालयका मुखिया भनेपछि गाउँलेले ठूलो आदर गर्दा रहेछन् । सुनेको थिएँ सिडिओलाई नानोभाउ र अञ्चलाधीशलाई ठूलोभाउ भन्ने गरिन्छ । एकपटक सिडिओसाहेब आफ्नो पिए (निजी सहायक), नायव सुब्बा र सुरक्षाकर्मीका साथ गाउँ भ्रमणमा निस्केछन् । बीचबाटो मै गाउँमा पुगेर बासको चाँजो मिलाइयो । सुब्बासाहेब गाउँमा कुखुरा खोज्न हिँडे । पर्याप्त संख्यामा कुखुरा देखिए पनि र सिडिओ साहेबलाई हो भने पनि कसैले दिन मानेनन् । विवसतापूर्वक नपाइएको खबर लिएर सुब्बा फर्केपछि हवल्दारसाहेब निस्के । उनीलाई ससम्मान पद्दी (भाले) उपलब्ध गराए - गाउँलेले । वर्दीको पहिचान सर्वसाधारणका लागि सहज र सरल ! अन्तिम परेपछि मान्छेले मान्छेकै सहारा खोज्दो रहेछ !

त्यस्तै वन कार्यालयका फोरेष्टर गार्डलाई पनि सम्मान गरिने हुँदा उनीहरूका हाकिम मुखिया, रेञ्जरलाई पनि आदरै गरिँदो रहेछ । त्यसदिन मलाई हल्ला चरितार्थ हुन पुग्यो । झवीसँग म मास्टर" पनि सम्मानित ढङ्गले मुखियाको पाहुना बनेँ । प्रसङ्गवस अत्तर खाने कुरा चल्यो । खाएपछि अत्तर लाग्ने नै भयो, अनि अति भोक लागेको महसुस भयो र खानेकुराको खोजी गरियो । केरा पाकेका छिन्त ! हफल्ला घर ... भने एकजना बालकले र खोजी गर्न पठाइयो । ५ काइँयामा करिब २०/२२ कोसा केराको घरी नै ल्याइयो । सबै मिलेर एक घरी केरा सकेको त्यो क्षण अरूलाई सुन्दा-सुनाउँदा रमाइलै हुने लाग्छ ।

भोलिपल्ट ५ बजेतिरै उठेर यात्रा अघि बढाइयो । करिब पौने सातबजेतिर हामी दुई भाइ छुट्टिएऊँ । उनी सोरुतिर लागे भने म झोलुङ्गो/झोअँलो तर्नेतिर लागेँ । वास्तवमा झोलुङ्गो टाढाबाट हेर्दा/देखिँदा मात्रै तर्न उपयुक्त रहेछ । सबै काठहरू सोहोरिएर बीचमा पुगेका थिए । झण्डै भी आकारमा झोल्लिएको रहेछ । मलाई त्यही झोलुङ्गो तर्नु अनिवार्य थियो । किनभने त्यो नतरेमा पुनः गमगढी फर्केर उही भालु भेटिएको ठाउँ हुँदै जानु पर्थ्यो । त्यसैले बाबियाका लट्ठाहरूमा छड्के हिसाबले टेक्दै झोलुङ्गो तर्न थालेँ । चाइनीज सेता जुत्ताका तलुवा खिएर चिप्लिने भैसकेका थिए तापनि विस्तारै माथिका लट्ठा समाई अघि बढेँ । जति-जति अघि बढ्थेँ, आफ्नै तौलका कारण तलका लट्ठाहरू झन्-झन् तल हुँदै जान्थे । म पनि बीचमा पुगेँ, झोलुङ्गो पनि यस्तरी तलमाथि भयो कि मैले कुर्कुच्चा उठाएर पञ्जाले मात्र टेक्नु पर्यो र कर्णालीका हल्काले झोलङ्गोलाई छ्याप्प-छ्याप्प हान्न थाल्यो । म त्यस्तो सङ्कटको घडिमा आफ्नै वर्ग = मान्छे कतै देखिएला कि भनी नेत्र घुमाउँदो भएँ । अन्तिम परेपछि मान्छेले मान्छेकै सहारा खोज्दो रहेछ ! अन्तिम परेपछि मान्छे आध्यात्मिक हुँदोरहेछ !

बिहानको ७ बज्दाको सूर्यका राता किरणले डाँडाहरूमा प्रकाश छिरलिरहेको थियो । झवी पनि कोल्टो परिसकेका थिए । मान्छे त परै जाओस्, चराचुरुङ्गीहरूको आवाजसमेत कर्णालीको उर्लंदो भेल र सुसाहटले सुन्न दिइरहेको थिएन । विवसतापूर्वक आँखा चिम्लेर कल्पेँ हे ईश्वर ! म त मने नै भएँ तर कर्णालीले बगाएको देख्ने कोही हुने भएनन् । दसैं खर्चसमेत गरी ८० हजार जति रकम पछाडि झोलामा बोकेको थिएँ । अब धैनमा कोलाहल मच्चिने भयो । झवीलाई भेट्न आउने भए । खासै वास्ता नगरी ऋबचभभिककथि झवीले पनि झोलुङ्गो तरेर तिलक पारी लागे, म यता आएँ भनी प्रतिक्रिया देलान् । अनि धैनाल शिक्षक साथीहरूले - स्याङ्जाली बैमान रहेछ साला ! सबैको तलवभत्ता लिएर राजापुरतिर भागेछ भन्दै दसैँजस्तो महान् चाडमा पनि घर जान नपाइने भयो भनी दुःख प्रकट गर्लान् । उता उनका परिवारहरूमा श्रीमतीले - लोग्ने आउनेछन् दसैँमा, र तपाईंको सके साँवा पनि नभए व्याज जसै दिउँला भनी साहुलाई भनेका होलान्, छोरछोरीहरूले - दसैँमा बा लाहुरबाट आउनेछन्, र राम्रा लुगा लगाउँला सोचेको होलान्, ...

शे फोक्सुण्डो गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुंदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बन्छ समृद्धिको वेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

शे फोक्सुण्डो गाउँपालिकाको कार्यालय

साल्दाङ, डोल्पा

शिक्षाका मुद्दा सँधै ओझेलमा

- गीता श्रेष्ठ

कुनै पनि मुलुकको उन्नति, प्रगति र विकासका लागि आवश्यक नीतिमध्ये शिक्षा नीति सबभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ। सही शिक्षा, त्यो शिक्षाअनुसारको अभ्यास र व्यवहार प्रदर्शन गर्न सक्ने आजका युवा विद्यार्थी नै भोलिका लागि राष्ट्रको मेरुदण्ड बन्ने हुँदा मुलुकको सुदूरभविष्यसम्मको भलो चिताउने र दीर्घकालीन विकासको लक्ष्य पहिल्याउने हो भने देश, काल, परिस्थिति, धर्म, संस्कृति, इतिहास हुँदै पौराणिक कालसम्मका विषयवस्तु समेटेर शिक्षा नीति तय गर्नुपर्छ ।

सही शिक्षा नीति नै मुलुक विकासको आधार भएकाले त्यस्तो शिक्षा नीतिको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि राजनीतिक-प्रशासनिक प्रतिबद्धता पनि उत्तिकै चाहिन्छ। शिक्षा भनेको केवल अक्षर लेख्न र पढ्न जान्ने मात्र नभएर कुनै पनि विषयवस्तुमाथि गहन चिन्तन गर्न सक्ने, विश्लेषण गर्न सक्ने र त्यसलाई कार्यान्वयनमा ल्याउनसक्ने जनशक्ति तयार हुनु हो। हामी अहिले पनि शिक्षित जनशक्ति तयार गर्नेतिर नभई साक्षरको प्रतिशत बढाउने, विद्यालय भर्नादर बढाउने दिशातिर मात्रै कुदिरहेका छौँ। अर्बौं लगानीको प्रतिफलको वास्ता गरिएको छैन ।

विगतमा जे भयो भयो, अब सुधारको प्रयास हुनुपर्छ र यसको विकल्प पनि छैन। मुलुकको हरेक क्षेत्रमा मौलाएका विकृतिको अन्त्य सही शिक्षा नीति र त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनले मात्र सम्भव हुने भएकाले शिक्षा क्षेत्रलाई कुनै पनि बहानामा कुनै किमिको हस्तक्षेपबाट मुक्त गरेर स्वतन्त्र रूपमा अघि बढ्न समयानुकूल नीति, पाठ्यक्रम र भौतिक सुविधा उपलब्ध गराउँदै राष्ट्र विकासको नयाँ आयामको सुरुवात गर्नुपर्छ ।

मुलुक निर्वाचनमा होमिएको छ। राजनीतिक दल आआफ्ना नीति, कार्यक्रम, योजना र लक्ष्य लिएर जनताको घरदैलोमा पुग्ने तयारीमा छन्। भौतिक पूर्वाधार विकास, सुशासन, आर्थिक विकास, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीजस्ता विषयलाई चुनावी घोषणापत्रमा शाब्दिक साजसज्जाका साथ प्रस्तुत गरेर मतदातालाई आफूतिर आकर्षित गर्ने जमर्को विगतमा पनि भएको थियो र अब पनि हुनेछ ।

चुनावका बेला कस्तो घोषणापत्र बनाउँदा जनता आफूतिर आकर्षित हुन्छन् भन्ने सोच राखेर त्यस्तै बुँदा समावेश गर्नु प्रतिस्पर्धाको राजनीतिमा भाग लिने दल र उम्मेदवारका लागि स्वाभाविक नै हो। हरेक प्रतिस्पर्धी उम्मेदवार वा दलले अरूको भन्दा राम्रो, आकर्षक नारा तय गर्नु, नीति र कार्यक्रम बनाउनु पनि सामान्य नै हो तर महत्वपूर्ण विषय भनेको चुनावी घोषणापत्र वास्तविकताको धरातलमा हुनुपर्छ कि पर्दैन ? कार्यान्वयन गर्नुपर्छ कि पर्दैन र त्यसले जनतामा झन् चटकेको जस्तो चटक मात्रै देखाउने कि नतिजा पनि दिने भन्ने अबको महत्वपूर्ण सवाल हो ।

शिक्षक-प्राध्यापकलाई दलीय आबद्धता नरहने नीतिका साथै समान शैक्षिक नीति अहिलेको अर्को प्रमुख र सर्वाधिक महत्वपूर्ण पक्ष हो। त्यो भनेको सामुदायिक विद्यालय र निजी विद्यालयको पाठ्यक्रमलाई पनि समान गर्नुपर्छ। जबसम्म पाठ्यक्रम र पठनशैलीलाई एकरूपता ल्याउन सकिँदैन, शिक्षामा देखिएको विभेद कायमै रहन्छ। यस्तो विभेद अन्त्य गर्ने प्रतिबद्धता गर्ने समय अब आइसकेको छ ।

शिक्षकलाई दलको कार्यकर्ता बनाएर नारा, जुलुस र धर्नामा पठाउने हो भने विद्यार्थीले सिक्ने भनेको त्यही हो। प्राध्यापक आफ्नै विश्वविद्यालयमा आगो लगाउने र तालाबन्दी गर्छन् भने उनीहरूले पढाउने विद्यार्थीले पनि सिक्ने त्यही हो। नेपालमा झन्डै चार दशकयतादेखि यस्तै मात्र भइरहेको छ। विश्वविद्यालयका उपकुलपतिदेखि अन्य पदाधिकारीको नियुक्ति दलीय भागबण्डामा हुन्छ भने त्यो निकायको अवस्था कस्तो हुन्छ ? अहिले त्रिविको हालतले नै बताउँछ ।

त्यस्तै विद्यालय व्यवस्थापन समितिमा समाजका बुद्धिजीवी, शिक्षाका जानकार नै दलको प्रतिनिधित्वका आधारमा चयन गरिन्छ। शिक्षक दलपिच्छेका सङ्गठनमा आबद्ध भएर राम्रो पढाएर, विद्यार्थीको मन जितेर भन्दा दलको आडमा जागिर पकाउने मेसोमा मात्रै हुन्छ। योभन्दा ठूलो कुकर्म केही हो इन। शिक्षण पेसालाई 'महादान' भन्दै सबैभन्दा पवित्र कार्यका रूपमा लिने पूर्वी समाजमा विद्यालय, विश्वविद्यालय दलका कार्यकर्ता उत्पादन र भर्ती केन्द्र बनिरहेका छन् भने यो देशको शिक्षाको गुणस्तर कस्तो होला भन्ने अनुमान सहजै गर्न सकिन्छ ।

विगतका गल्तीबाट सिकेर भविष्यमा सही कार्यान्वयन गर्ने मानिस नै बुद्धिमानी ठहरिन्छ, ऊ नै समाजप्रति जिम्मेवार रहेको मानिन्छ। अहिले समय आएको छ, जनतामा बढ्दै गएको राजनीतिक चेत र मुलुक हाँक्ने जिम्मेवारी लिन तम्सिएका राजनीतिक दल र तिनका नेता तथा उम्मेदवारहरूले मुलुकको शिक्षा नीतिमा सुधार र शैक्षिक गतिविधिमा आमूल परिवर्तन गर्ने दृढ इच्छाशक्तिसहितको नीति, कार्यक्रम र योजना बोकेर जनतामा जानुपर्छ र त्यसको कार्यान्वयनन गर्ने प्रतिबद्धता जनाउनुपर्छ। किनभने मुलुक विकासका लागि नयाँ सोच, योजना, दृढतासहित समयसापेक्ष, राष्ट्रिय भावना जागृत गराउने, कर्मशील, सीपमूलक शिक्षा नीतिप्रतिको प्रतिबद्धता आवश्यक छ ।

अब आकाशे विकासको सपना देखाएर जनता खुसी हुँदैनन्। हरेक व्यक्तिले चाहने आर्थिक, सामाजिक, भौतिक, मानसिक विकास हो र त्यो नै मुलुकको समृद्धि र विकासको पहिलो खुड्किलो भएकाले यसका लागि उचित, सुलभ र हरेक नागरिकले गरिखानसक्ने शिक्षा नीति आवश्यक छ। यसर्थ शिक्षा क्षेत्रमा भइरहेको विकृति हटाउनु पहिलो सर्त हो । (गोपबाट)

जगदुल्ला गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुँघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बन्छ समृद्धिको बेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

जगदुल्ला गाउँपालिकाको कार्यालय

माझगाउँ रिमी, डोल्पा

डोल्पोबुद्ध गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुँघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बन्छ समृद्धिको बेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

डोल्पोबुद्ध गाउँपालिकाको कार्यालय

धो, डोल्पा

बाथरोगविरुद्ध सहकार्य

- प्रा. डा. बुद्धि पौड्याल, (वरिष्ठ बाथरोग विशेषज्ञ-दैनिक नेपालबाट)

हरेक वर्ष अक्टोबर १२ तारिखका दिन विभिन्न कार्यक्रमहरु आयोजना गरि ' विश्व बाथरोग दिवस' मनाउने गरिन्छ ।

यो दिवस मनाउनुको प्रमुख उद्देश्य समाजमा बाथरोग तथा बाथजन्य स्वास्थ्य समस्याहरुको अवस्थिति, यसको कारण, यसले पार्न सक्ने प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभाव, सम्भाव्य रोकथामका उपाय, बैज्ञानिक उपचार विधी एवं उचित व्यवस्थापनको लागि आ-आफ्नो तहबाट गर्न सकिने उपायहरूबारे विश्वव्यापी जनचेतना फैलाउनु हो ।

हाम्रोजस्तो विकासोन्मुख मुलुकमा मात्र नभएर विकसित मुलुकहरुमासमेत बाथरोगसम्बन्धी जनचेतना कम भएको पाईएको छ । अझ, हाम्रो समाजमा त यससम्बन्धी विभिन्न मिथ्या धारणाहरु विद्यमान छन् । धेरैजसो व्यक्तिहरुले 'बाथसम्बन्धी रोग बुढ्यौलीसँगै आउने रोग हो' भन्ठान्छन भने कसैले यसलाई 'निको नहुने रोग'को रुपमा लिएको पाईन्छ ।

बाथसम्बन्धी रोग लागेको शंका भएका व्यक्तिहरुले समयमै विशेषज्ञ चिकित्सकसँग परामर्श लिई समयमै औषधि उपचार गरेमा बाथरोगलाई नियन्त्रणमा राखि सामान्य जीवनयापन गर्न सकिन्छ' भन्ने कुरा अधिकांश व्यक्तिहरुलाई थाहा नै छैन । त्यसैले बाथरोगको रोकथाम, निदान, परामर्श र उपचारको लागि परिवार, समुदाय समाज र सरकारको सरोकारको साथसाथै पीडित व्यक्ति आफै पनि अझ बढी प्रोत्साहित र जिम्मेवार हुनुपर्दछ ।

सामान्य भाषामा बाथरोग (आरथ्राइटिस) भन्नाले शरीरका जोर्नी र यस वरपरका संरचनाहरु दुख्ने, सुन्निने र अररो भई राम्ररी चलमल गर्न नसक्ने अवस्था बुझिन्छ । हाम्रो समाजमा जोर्नी र जीउ दुख्ने समस्याको एक प्रमुख कारण बाथरोग र बाथजन्य स्वास्थ्य समस्याहरु हुन् । मानव शरीरमा हुनसक्ने १०० भन्दा बढी किसिमका बाथरोगहरुमध्ये गाँठया (र्‍युमटोइड आरथ्राइटिस), जोर्नी खिईने बाथ (ओस्टियो-आरथ्राइटिस), गाउट (युरिक एसिडको बाथ), ढाडको बाथ (स्पोंडिलो-आरथ्राइटिस), बाल्यावस्थामा हुने बाथ (जुभेनाईल आरथ्राइटिस), लुपस (सिस्टेमिक लुपस इरिदम्यटोसस), मांसपेशीहरु दुख्ने समस्या (र्‍युमटिज्म) तथा मुटुको बाथज्वरो प्रमुख हुन् । रोगको किसिम र प्रकृति हेरी बाथरोगको निदान, उपचार व्यवस्थापन र जटिलता पनि फरक फरक हुने गर्दछन् ।

'बाथरोग किन र कसरी हुन्छ' भन्ने कुरा पूर्णरुपमा यकिन नभईसके तापनि विभिन्न अध्ययन अनुसार वंशाणुगत र वातावरणीय कारणले यो रोग लाग्नमा भूमिका खेलेको हुन्छ । वंशाणुगत कारणले एउटै परिवारका एक भन्दा बढी सदस्यहरुलाई यो रोग हुन सक्छ । त्यस्तै अन्य विभिन्न कारणहरु जस्तैः धुमपान, मद्यपान, अस्वस्थकर खानपान, मोटोपन र शारीरिक व्यायामको कमीले रोग उब्जाउने तथा भएको रोगलाई बढाउन सक्ने कुरा विभिन्न अध्ययनहरुले देखाएका छन् । विभिन्न किसिमका संक्रमणले पनि बाथसम्बन्धी रोग निम्त्याउन सक्ने तथा भईराखेको बाथरोगको असरलाई बढाउन सक्ने भएकोले यसतर्फ पनि समयमै ध्यान दिनु जरुरी छ ।

बाथरोग जुनसुकै उमेर, लिङ्ग, पेशा र वर्गका मानिसलाई हुनसक्ने भए तापनि समग्रमा महिलामा यसको प्रभाव बढी देखिन्छ । विभिन्न तथ्यांकअनुसार संयुक्त राज्य अमेरिकामा शारीरिक दुर्बलताको सबभन्दा प्रमुख कारण नै बाथरोग भएको थाहा हुन आएको छ । नेपालमा बाथरोगसम्बन्धी यकिन आँकडा नभए तापनि अन्य देशको आँकडालाई आधार मान्दा कुल जनसंख्याको करिब १० प्रतिशत जतिलाई कुनै न कुनै किसिमको बाथरोग भएको छ भन्न सकिन्छ । त्यसैले हाम्रो मुलुकका लाखौं जनताहरु बाथरोग एवं बाथजन्य स्वास्थ्य समस्या र यसबाट सिर्जित जटिलताहरुको परिणामस्वरूप कुँजिएर बस्न र निष्क्रिय एवं पीडादायी जीवन व्यतित गर्न बाध्य भएको कुरा सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । विभिन्न अध्ययन अनुसार बाथका दुई तिहाई भन्दा बढी बिरामी ६० बर्षभन्दा कम उमेरका भएको देखिएको छ, जुन समूहलाई समाजमा अत्यन्त उत्पादनशील तथा उर्जाशील उमेर समूह मानिन्छ । अरु दीर्घ रोगले जस्तै बाथरोगले पनि बिरामीलाई शारीरिकरुपमा मात्रै नभई मानसिकरुपमा पनि कमजोर तुल्याउँछ, जसले गर्दा व्यक्ति तथा परिवारकै कार्यक्षमता र उत्पादनशिलतामा ह्रास आउँछ । परिवारको हेरविचार र रेखदेख गर्नुपर्ने बेलामा बिरामी आफै परनिर्भर बन्नुपर्ने अवस्था सृजना हुन्छ ।

वर्षौंदेखिको रोगको असर, लगातारको दुखाई, लामो अवधिसम्म औषधी सेवन गर्नुपर्ने बाध्यता एव निरन्तर थपिने आर्थिक भारले बाथरोगका बिरामीलाई समय समयमा उर्जाहिन, थकित र वैरागी बनाउन सक्छ । त्यसमाथि ' ग्यारेन्टीका साथ रोग निको पारिदिने ' नाममा खोलिएका फुटपाथे पसल, लेवलबिनाका औषधीहरुको बिगबिगी र मनपरी उपचारले हानिकारक असर पुर्‍याई कष्टमाथि कष्ट थपिदिन्छ ।

यस्ता शारीरिक र मानसिक असर बाट परै रहन बाथरोगका बिरामीहरुले एकापसमा आफ्नो रोगसम्बन्धी ज्ञान, अनुभव र सहयोग आदानप्रदान गने, आफन्त तथा साथीभाइसँग आफ्नो समस्याबारे छलफल गरि आफूलाई हलुङ्गो बनाउन प्रयत्न गर्ने, अरुलाई ढाडस दिनुका साथै ...क्रमशः ....

मुड्केचुला गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बन्छ समृद्धिको बेस(bass)
कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

मुड्केचुला गाउँपालिकाको कार्यालय
तर्क, डोल्पा

ठुलीभेरी नगरपालिकाको अत्यन्त जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बन्छ समृद्धिको बेस(bass)
कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

ठुलीभेरी नगरपालिकाको कार्यालय
जुफाल, डोल्पा

बालबालिकामा व्यक्तित्व विकास अभाव

- सौजन्य अर्याल

नेपालमा बालबालिकाको अधिकार क्षेत्रमा काम गर्ने सङ्घसंस्थाको इतिहास लामै छ। संयुक्त राष्ट्रसङ्घदेखि जापान, बेलायत, जर्मनी, फ्रान्स, नर्बे, अमेरिकाजस्ता मुलुकसहित अन्य धेरै सहयोगी देश यस क्षेत्रमा प्रत्यक्ष/परोक्ष रूपमा क्रियाशील छन्। बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गरिरहेका यी सङ्घसंस्था तथा सरकारी कार्यक्रमको अध्ययन गर्दा अधिकांश यिनीहरू बालशिक्षा केन्द्रित बाल अधिकारको वरपर मात्र कार्यरत देखिन्छन्। त्यसमा पनि खासगरी यिनीहरू बाल अधिकारको नाममा स्कुल भर्ना कार्यक्रममा बढी केन्द्रित छन्। यिनीहरू नेपालमा गुणस्तरीय शिक्षाभन्दा स्कुल भर्ना, बालपोषणभन्दा खाजा वितरण, बाल मनोविज्ञानभन्दा अभिभावक रिझाउने, बाल मनोरञ्जनभन्दा आनीबानी सुधारमा बढी क्रियाशील छन् ।

कुल जनसङ्ख्याको झन्डै २९ प्रतिशत बालबालिका रहेको देशमा जम्मा ३४ हजार ३६८ विद्यालय छन्। शिक्षा क्षेत्रका एक विज्ञ भन्छन्, नेपाली शिक्षा क्षेत्रको सबै तहमा सामुदायिक, संस्थागत, धार्मिक नाम जे-जे भनिए पनि मूलभूत रूपमा सरकारी र निजी क्षेत्र क्रियाशील छन्। हाम्रो सरकारी शिक्षा नेपाली भर्सनको आयातित शिक्षा हो। जुन हाम्रा लागि ज्ञानमुखी नभई किताबमुखी छ। जसले कारणको खोजी गर्दैन, परिणाममा विश्वास गर्छ। हाम्रा शिक्षक र विद्यार्थी पास वा फेलबीच घुमिरहेका छन्, जीवन उपयोगी वा फलदायी शिक्षामा होइन। यसैगरी नेपाली निजी विद्यालय शिक्षाबारे छोटकरीमा उनी नै भन्छन्, यो राम्रो कमाउ धन्दा हो। आयातित त्यही नेपाली रूपान्तरितको किताब अङ्ग्रेजीमा छापेर फोटोसहितको थप किताबको भारी। समग्रमा यही भनाइ नै हाम्रो विद्यालय शिक्षाको शैक्षिक अनुहार हो। विषयवस्तुको ज्ञानको वरिपरि मात्र घुमिरहेको हाम्रो विद्यालय शिक्षा बाल मनोविज्ञान, बाल मनोरञ्जन तथा अतिरिक्त क्रियाकलापसँग कहिल्यै जोडिँदैन। बालक वा बालिकामा पढाइसँगसँगै अरू के यस्तो क्षमता छन्, जसमा उसको पढाइभन्दा राम्रो दखल हुनसक्छ। अतिरिक्त प्रतिभा वा रुचि सानैमा पत्ता लगाउन र मलजल गर्न सके ऊ थप प्रतिभावान हुनसक्छ। सानैमा ऊभित्रको प्रतिभालाई सघाउन सके राम्रो लेखक, कलाकार, खेलाडी वा ऊभित्र भएको अरू पनि राम्रोपनमा निखार आउँछ। संसारमै नाम कमाउने सम्भावना रहन्छ। हाम्रो विद्यालय शिक्षा सिर्जनशीलताको सहजीकरणमा पूरै चुकेको छ। त्यसमा पनि सरकारी विद्यालयमा हुने राजनीति, पूर्वाधार, आवश्यक वातावरण, आर्थिक स्रोत र दक्ष जनशक्ति अभावमा यो काम सम्भव देखिँदैन। गरिब राष्ट्रको यथार्थ पनि यही हो। जबसम्म बालबालिकाभित्र रहेको अरू प्रतिभा छनोटदेखि निखार ल्याउने काम सरकारी शिक्षा क्षेत्रको मूल प्राथमिकतामा पर्दैन, हाम्रा प्रतिभा हराउँदै जान्छन् ।

नेपालमा हाल सरकारी वा सामुदायिकभन्दा निजी विद्यालय पढ्ने आकर्षण बढी छ। जहाँ अङ्ग्रेजीबाट पढाइन्छ। देशैभरि बोर्डिङ्गको होड छ। बालबालिकाको पढाइको निमित्त सहर पस्नेको सङ्ख्या अत्यधिक छ। विदेशिन बाध्य नेपाली युवाको एक मात्र चाहना आफ्ना सन्तानको राम्रो शिक्षाका लागि बोर्डिङ्ग पढाउनु हो। निजी स्कुलका एक सञ्चालक भन्छन्, बालबालिकाभित्र रहेको प्रतिभा प्रस्फुटनको कुरा छाडौं, उनीहरूभित्र देखिएका प्रतिभासमेत उजागर हुन पाउँदैन, न स्कुलभित्र न त बाहिर। हामी विद्यालय सञ्चालकको इमानदार कोसिसले मात्र यो सम्भव थियो तर पढाइका लागि पठाएको अभिभावक मानसिकतालाई चिर्न सकिएन। कहिलेकाहीँ स्कुलभित्र गरिने सामान्य अतिरिक्त क्रियाकलापको समेत अभिभावक विरोध गर्छन्। अभिभावक डाक्टर, इन्जिनियर बनाउन पो विद्यालय पठाएको भन्छन्। तसर्थ धेरै स्कुलमा नाम मात्रको गेम टिचर र हाउसहरू छन् ।

विकसित देशमा विद्यालय शिक्षामा एउटा असल नागरिक बन्न पढाइसँगसँगै व्यक्तिभित्र रहेको प्रतिभा वा अतिरिक्त सम्भावना विद्यालयभित्र उजागर होस् भन्ने वातावरण सरकारले उपलब्ध गराउनु राज्यको कर्तव्य ठानिन्छ। यी देशका निजी स्कुलत सिर्जनशीलताको सहजीकरणमा झन् बढी सजग हुन्छन्। विद्यालय शिक्षा समयभित्रै पढाइबाहेक एउटा व्यक्तिमा भएका अतिरिक्त कुनै प्रतिभा वा क्षमता र सम्भावनाको खोजी गरेर क्षमतालाई थप मलजल गर्न सके पढाइसँगै उसको क्षमतामा पनि निखार आउने निश्चित छ। जसले भविष्यमा असल नागरिक बन्न सघाउँछ । यही वातावरण अभावमा मानिसमा कुण्ठा, हीनताबोध, निराशा, प्रतिभाहीन मानसिकतामा जीवन बिताउन बाध्य हुने मनोवैज्ञानिक बताउँछन्। तसर्थ अमेरिका र जापानको विद्यालय शिक्षाभित्र अतिरिक्त क्रियाकलापमा लगानी सबैभन्दा बढी छ ।

नेपालमा औँलामा गन्न सकिने केही निजी स्कुलबाहेक नाम चलेका स्कुल समेतमा पनि अतिरिक्त क्रियाकलापमा त्यति ध्यान दिइँदैन। अहिले निजी स्कुलमा हाउस कल्चर छ। बालबालिका विभिन्न हाउसमा विभाजित भएर थोरै अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्छन्। यतिले अब पुगेन भनेर केही ठूला निजी स्कुल क्लब कल्चरमा उक्लिएका छन्। यसमा रुचि, ज्ञान र जिज्ञासाका आधारमा विद्यार्थी आफैं क्लबहरू बनाउँछन्। यही पनि कतिलाई यो विदेशीको देखासिखी लाग्छ। राम्रो देखासिखीले केही बिगार्दैन। अब सबै निजी विद्यालय सञ्चालकले बुझ्नुपर्छ। यिनीहरूलाई अनुगमन गर्नेले बुझ्नुपर्छ। हाम्रा अभिभावकले बुझ्नपर्छ। एकोहोरो पढाइले सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास सम्भव छैन। सरकारले यस विषयमा अध्ययन गरोस् र सबै सरकारी स्कुलका बालबालिकाले अतिरिक्त क्रियाकलाप गर्ने वातावरणको कुरै छाडौं निजी स्कुलमा समेत नाम मात्रैका गेम टिचर छन्।

स्वास्थ्य सेवा कार्यालय डोल्पाको अत्यन्त जरुरी सूचना

महामारिका रुपमा फैलिने कोरोना भाइरस तथा कोभिड १९, टाइफाइट, हैजा, झाडापखाला लगायतका विभिन्न प्रकारका घातक रोगहरुबाट बच्नका लागि निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं । नेपालमा बिस्तारै कोरोना भाइरसको संक्रमण बढ्दै छ । यसले महामारिको रुप पनि लिन सक्छ त्यसैले सतर्क रहौं ।

महामारिबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर वाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात सावुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. पानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बन्छ समृद्धिको बेस(bass) कोरोना भाइरस लगायतका महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

स्वास्थ्य सेवा कार्यालय

दुनै, डोल्पा

छार्का ताङसोङ गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर वाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात सावुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बन्छ समृद्धिको बेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

छार्का ताङसोङ गाउँपालिकाको कार्यालय

कागकोट, डोल्पा