प्रतिदिन १७ औं वार्षिकोत्सव

राष्ट्रिय दैनिक
प्रतिदिन
PRATIDIN NATIONAL DAILY

चाडपर्व प्रति सम्मान गरौं ।

- चाडपर्व मनाउँदा अनावश्यक तडकभडक नगरौं,
- मौलिक संस्कार र संस्कृति झल्कने गरी चाडपर्व मनाऔं,
- सभ्य, शिष्ट र मर्यादित रुपमा चाडपर्व मनाऔं,
- असल आचरण र सामाजिक सद्भाव प्रवर्द्धन गरौं,
- एक अर्काको चाडपर्व प्रति सम्मान गरौं,
- अरुलाई नकरात्मक असर पार्ने गतिविधि नगरौं,
- धर्म संस्कृति र परम्परालाई सम्मान गरौं

विज्ञापन बोर्ड

वर्ष-१७ ।। अङ्क : २१९ ॥ २०८२ असोज ०६ गते सोमबार (22nd Sep 2025 Monday) | Pratidin National Daily | मूल्य-रु.५/-

लागूऔषधका मुख्य कारोबारी भानुभक्त खरेल जेल चलान

झापा(प्रस) ।लागूऔषधका मुख्य कारोबारी भानुभक्त खरेल जेल चलान भएका छन् ।
झापा जिल्ला अदालतले बिर्तामोड ५ का ५० वर्षीय खरेललाई आइतवार पुर्पक्षका लागि जेल चलान गर्ने आदेश दिएको हो । उनका सहयोगी अर्जुनधारा ६ बस्ने २५ वर्षीय विनोद खरेल भने २ लाख ५० हजार धरौटीमा छुटेका छन् । राजनीतिक शक्तिको आडमा दुई महिनादेखि पक्राउ नपरेका लागूऔषधका मुख्य कारोबारी खरेललाई भदौ २८ गते स्थानीयले पक्राउ गरी प्रहरीको जिम्मा लगाएका थिए ।
जेनजीको आन्दोलन भएको दिन भदौ २४ गते उनी घर आएका थिए । जेनजीको आन्दोलनका क्रममा अरु थुनुवासंगै हिरासतबाट भागेका खरेलका कामदार घिमिरेले शनिवार प्रहरीसमक्ष आत्मसमर्पण गरेका थिए । राजनीतिक शक्तिको आडमा अवैध धन्दा गर्दै आएका खरेलको गोदाममा छापा मारी गत साउन १ गते प्रहरीले ठूलो मात्रामा प्रतिबन्धित औषधीजन्य लागूऔषध बरामद गरेको थियो ।

प्रहरीले उनको गोदामबाट ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड क्याप्सुल १,०३,८००, ट्रामाडोल हाइड्रोक्लोराइड इन्जेक्सन- १८७० एम्पुल, ट्रामाडोल एण्ड एस्टामाइनोफेन ट्याब्लेट ४०५०, डिसाइक्लोमिन ट्याव्लेट ९७,०००,सिल्डेनेफिल ट्याव्लेट ८,९०० र कम्बीप्याक अफ माइफेप्रिस्टोन ट्याव्लेट - ७,६५० बरामद गरेको थियो ।

१२० अर्ब खर्च कटौती

झापा(प्रस) । सरकारले सरकारी खर्चमा व्यापक कटौती गर्ने र क्षतिग्रस्त भौतिक पूर्वाधारको पुनर्निर्माणका लागि एक कोष तथा समिति गठन गर्ने लगायतका महत्वपूर्ण निर्णय गरेको छ । आइतवार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले यी निर्णयहरू गरेको हो । अर्थमन्त्री रामेश्वर खनालले बैठकका निर्णयहरू सार्वजनिक गर्दै यसबारे जानकारी दिए ।
अर्थमन्त्री खनालका अनुसार सरकारले खर्च कटौती गर्ने उद्देश्यले ३ करोडभन्दा कम रकमका टुक्रे आयोजनाहरूमा विनियोजन गरिएको रकम तत्कालका लागि रोक्का राख्ने निर्णय गरेको छ । साथै आयोजना बैंकमा प्रविष्टि नगरेका वा 'अर्थ मन्त्रालयको सूचना प्रणालीमा प्रविष्ट गरेर आगामी बजेटमा पछि प्रविष्टि गरिनेछ' भनिएका आयोजनाहरू र राजनीतिक दबाबमा राखिएका आयोजनाहरूका लागि छुट्याइएको रकम पनि रोक्का गरिएको छ । यसरी खर्च कटौती गर्दा करिब १२० अर्ब रुपैयाँ चालू खर्चसमेत बच्न सक्ने देखिएको छ । रोक्का राखिएको उक्त रकमबाट सम्बन्धित मन्त्रालयहरूले पहिला काम गरिसकेको तर निर्माण व्यवसायीलाई भुक्तानी दिन बाँकी रहेको रकम भुक्तानी दिन पाउनेछन् ।
यसले निर्माण व्यवसायीको सम्मान हुने, अनावश्यक आयोजना कटौती हुने र बचेको रकम राष्ट्रिय महत्त्वका प्राथमिकताका ठुला आयोजनामा द्रुत गतिले काम अगाडि बढाउन खर्च गरिने निर्णय भएको अर्थमन्त्री खनालले स्पष्ट पारे । त्यसैगरी, मन्त्रिपरिषद्ले देशमा कुनै पनि प्राकृतिक वा अन्य विपदबाट क्षतिग्रस्त भौतिक पूर्वाधारको पुनर्निर्माण गर्नका निम्ति एउटा 'पुनर्निर्माण कोष' खडा गर्ने निर्णय गरेको छ । यो कोषमा नेपाल भित्र र नेपाल बाहिर रहेका नेपालीहरूले इच्छाअनुसार योगदान गर्न सक्नेछन् । साथै, बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरू र औद्योगिक सीएसआरको रकम पनि यस कोषमा राख्न पाइनेछ । सीएसआरको रकम राख्दा कर सिटमा कटौती गर्न पाउने प्रबन्धसहितको यो कोष हुनेछ । यस पुनर्निर्माण कोषको सञ्चालन र व्यवस्थापनका लागि एउटा ' भौतिक पूर्वाधार पुनर्निर्माण समिति' गठन गर्ने निर्णय पनि भएको अर्थमन्त्री खनालले बताए । त्यस्तै सरकारले जेनजी आन्दोलनका क्रममा ध्वस्त भएका सार्वजनिक सम्पत्ति पुनर्निर्माणका लागि आयात गर्ने आयातित सामग्रीमा लाग्ने भन्सारमा ५० प्रतिशतसम्म छुट दिने निर्णय गरेको छ। त्यस्तै प्रभावित उद्योग र व्यवसायहरूले तिर्नुपर्ने ऋणको म्याद

❖ बाँकी पृष्ठ ४ मा

दशैं सास्कृतिक सामाजिक पर्व

• **इन्द्रप्रसाद ओली**

दशैं खासगरी आश्विन शुक्ल पक्षमा प्रतिपदादेखि दशमी र त्यसपछि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म पनि मानिने विशेष पर्व वा उत्सवलाई दशैं भनिन्छ । दशैंलाई बडा दशैं, दशहरा, विजया दशमी, आयुध-पूजा आदि नामले समेत पुकारिन्छ
यो खासगरी आश्विन शुक्ल सप्तमीका दिनदेखि दशमीका दिनसम्मका फूलपाती, महाअष्टमी, महानवमी र विजयादशमी लगातार चार दिनलाई विशेष महापर्वको रुपमा लिने गरिन्छ । यो नेपालीहरूको सबैभन्दा ठूलो राष्ट्रिय चाड हो।त्यसमा पनि टीकाको (दशमी तिथि) दिन मुख्य हो ।

शास्त्रीय आधारलाई लिदाँ त्रेता युगमा यहि दिनमा श्रीरामले सीताको हरण गर्ने रावणको बध गरेको , श्रीरामले दशैँ दिनमा रावणमाथि विजय हासिल गरेको भएर दशैलाई वडादशै एवम् विजयादशमीको नामले पुकारिदैँ आएको मान्यता छ । दशैं पशुपंक्षी ,खसीबोका,राँगा आदिलाई वलि दिएर विजय उत्सव मनाउने पर्व होइन ।यो त असत्यमाथि सत्यको बिजय,दानवीय स्वभावमाथि मानवीय स्वभावको विजय,कुशासनमाथि सुशासनको विजय,अन्यायमाथि न्यायको विजय, हिंसामाथि अंहिंसाको विजय,असुरी शक्तिमाथि दैविक शक्तिको विजय नै विजयादशैं हो ।

दशैं भगवान रामको विजयको रुपमा मनाइयोस् अथवा दुर्गा पूजाको रुपमा, मनाइयोस् , यो शक्ति-पूजाको पर्व हो । शास्त्र पूजनको तिथि हो । हर्ष एवं उल्लास तथा विजयको पर्व हो । वैदिक सनातन हिन्दू सँस्कृति वीरताको पूजक अनि सौर्यको उपासक पनि हो । व्यक्ति र समाजको रगतमा वीरता प्रकट होस् भन्ने ध्येयले दशैंको उत्सव-पर्व सुरु भएको भनी उल्लेख गरेको पाइन्छ। त्यसैले अन्य पर्वभन्दा बढी महत्व र राष्ट्रिय महापर्वको रुपमा हेर्ने गरेको पाइन्छ् ।
हरेक चाडपर्वहरुले एउटा छुट्टै आनन्दको अनुभूति दिलाउँछन् । हर्ष, उल्लास दिन्छन्, तर हरेक पर्वको विशेषता भने फरक-फरक पाइन्छ ।दशैं पर्वले बेग्लै रौनकता ल्याइदिन्छ , भिन्न खुसी र सुख प्रदान गर्दछ । यसले पूरै वातावरणको परिवेशलाई उल्लास र रौनकतर्फ परिवर्तन गरिदिन्छ । त्यसैले त यस चाडपर्वलाई विशेष महत्वका साथ लिने गरिएको पाइन्छ ।

वैदिक सनातन हिन्दु(ॐकार परिवार) हरुको मात्र महान् चाडको रुपमा नरहेर सम्पूर्ण नेपालीहरुकै महान पर्वको रुपमा लिइ हर्षोल्लासका साथ सबै जाती, भाषी ,पन्थ, सम्प्रदायले शुभकामना साटासाट गर्ने गरिन्छ । सबैले अपनत्व लिइ बराबरी रुपमा मनाउँछौ । स्थानीय मेलाहरुको समान अपनत्व ग्रहण गर्दछौ । बडादशैँमा मालसिरी वा मालश्री धुन बजाएर र गीत गाएर लिङ्गे पिङ , रोटे पिङ खेलेर रमाइलो पनि गरिन्छ। अन्य पर्वमा भन्दा दशैंमा देश बिदेश वा टाढा टाढाबाट छुट्टी मिलाएर घर आउनाले आफ्ना पुराना साथीभाइ, आफन्तजनसँग भेटघाट हुने वातावरण यस पर्वले सुनौलो अवसर सिर्जना गरि जुटाइदिन्छ। जुन जुन देशमा नेपाली मुल भएका मानिसहरु बसोवास गर्दछन् , ती सबै नेपाली मुलवासीहरुले दशैं मनाउने गर्दछन् । दशैमा मान्यजनबाट टिका, जमरा आशीर्वाद दक्षिणा र मावल , ससुराली जाने छुट्टै मज्जालाई खास अर्थ र महत्वका रुपमा मानिन्छ ।
यो पर्व वास्तवमा दश दिन मनाइने भएर पनि वैदिक सनातन हिन्दुहरुको महान पर्वलाई दशैं भनेको हुनुपर्छ भनी जानकारहरु बताउँदै आएका छन् । दशैंमा नवदुर्गा (हिन्दु धर्मकी शक्तिस्वरुपा देवी दुर्गा) को नौ वटा रूप शैलपुत्री, व्रह्मचारणी, चन्द्रघन्टा, कुशमन्डा, स्कन्दमाता, कात्यायनी, कालरात्री, महागौरी र सिद्धिधात्री विशेष पुजा तथा आराधना गरिन्छ । नवदुर्गा भवानीका यी नवरूपको आश्विन शुक्लपक्ष प्रतिप्रदाका दिनदेखि महानवमीका दिनसम्म क्रमशः एक / एक दिन गरी नौ दिनसम्म पुजा गर्ने गरिन्छ । दशौँ दिन विजयादशमीमा भगवतीले दानवी शक्तिमाथि र रामले रावणमाथि विजय हासिल गरेको उपलक्ष्य र खुसीयालीमा नवदुर्गा भवानीको प्रसादस्वरुप मान्यजनबाट रातो टिका र जमरा लगाएर र आशीर्वाद थापेर मनाइन्छ भने कतिपयले सेतो टीका लगाउने परम्परा रहेको पनि पाइन्छ । देश विदेश वा टाढा टाढादेखि आउने पाहुनाहरूलाई पूर्णिमासम्मै पनि टीका लगाएर आशीर्वाद दिने लिने गरिन्छ। दशैंका चार दिनलाई विशेष चर्चा गरिन्छ ।
ती चार दिनका मुख तिथि वा दिन महासप्तमी , महाअष्टमी , महानवमी र विजयादशमी हुन् ।
- महासप्तमीः नवरात्रिको सातौं दिन फूलपाती हो। नवरात्रको सप्तमीका दिन बेलपत्र, धानको गाभा, अनार, अदुवाको

❖ बाँकी पृष्ठ ३ मा

बुद्धशान्तिमा सुमोले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा ८ जना घाइते

झापा(प्रस) । झापाको बुद्धशान्तिमा सुमोले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा ८ जना घाइते भएका छन् । आइतवार साँझ ५ बजे बुद्धशान्ति-३ पेट्रोल पम्पस्थित मेची राजमार्गमा इलामबाट चारआलीतर्फ आउँदै गरेको मे. १ ज. १६६७ नम्बरको सुमो गाडी अनियन्त्रित भई सडकमा पल्टिदा बिपरित दिशाबाट जाँदै गरेको को. ४ प. ७८११ नम्बरको मोटरसाइकललाई समेत ठक्कर दिएको थियो

। दुर्घटनामा सुमो गाडीमा सवार इलाम नगरपालिका - ६ बस्ने बर्ष ६० का पदमलाल लिम्बू , इलाम- ५ बस्ने बर्ष २४ का रन्जित बराईली , झापा कमल गाउँपालिका - ३ बस्ने बर्ष ४२ की तुलसादेवी बिश्वकर्मा , सोही ठाउँ बस्ने बर्ष २७ का मनोज बिश्वकर्मा ,मेचीनगर नगरपालिका -१० बस्ने बर्ष ५५ का धनकुमार चौधरी घाइते भएका छन् । त्यस्तै मोटरसाइकल चालक बुद्धशान्ति - ३ बस्ने बर्ष ३१ का सुवास काफ्ले , मोटरसाइकलमा सवार उनकै श्रीमती बर्ष २३ की भिमकुमारी काफ्ले र छोरा ८ महिनाका छोरा राचन काफ्ले घाइते भएका छन् ।
घाइतेहरुको बुधबारेस्थित भागिरथा न्यौपाने अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ ।सुमो गाडी र मोटरसाइकल इलाका प्रहरी कार्यालय बुधबारेको नियन्त्रणमा रहेको छ । दुर्घटनापछि सुमो चालक तत्काल फरार रहेकाले खोजतलास कार्य जारी रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

ट्राफिक प्रहरी नहुँदा दुर्घटना बढ्यो

झापा(प्रस) । जेनजीको आन्दोलनका कारण ट्राफिक प्रहरी विस्थापित बनेपछि सवारी दुर्घटना बढेको छ । ट्राफिक नियम उल्लंघन गर्नेको संख्या बढेसंगै दुर्घटना पनि बढेको हो । झापाका विभिन्न स्थानमा भएका दुर्घटनामा परी शनिवार एकैदिन ९ जना घाइते भएका छन् । शनिवार दिउँसो १२:१० बजे बिर्तामोड -२ बेलडाँगीस्थित लक्ष्मीपुर-चैतुवारी भित्री सडकखण्डमा लक्ष्मीपुरवाट चैतुवारीतर्फ जाँदै गरेको मे २ प ८०५१ नं. को मोटरसाइकलले पैदलयात्री सोही ठाउँ बस्ने ५२ वर्षीया तारादेवी सिलवाललाई ठक्कर दिएको छ । दुर्घटनामा पैदलयात्री सिलवालसंगै मोटरसाइकल चालक भद्रपुर -९ बस्ने २२ वर्षीय दिपेश राजवंशी र पछाडी सवार बाह्रदशी -२ बस्ने २४ वर्षीय दिपक राजवंशीसमेत घाइते भएका छन् । घाइते दुवै राजवंशीलाई बिर्तासिटी अस्पताल बिर्तामोड लगिएको छ भने पैदलयात्री सिलवालको बीएण्डसी अस्पताल बिर्तामोडमा उपचार भइरहेको छ । मोटरसाइकल इलाका प्रहरी कार्यालय घैलाडुब्वाको नियन्त्रणमा रहेको छ ।

त्यस्तै शनिवार दिउँसो ३:३० बजे बिर्तामोड नगरपालिका -३ स्थित भद्रपुर- बिर्तामोड सडकखण्डमा प्र.१-०२-००१ क ३७३७ नम्बरको जेसीबीले मे२प ९९८२ नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिएको छ । दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक हल्दिबारी -२ बस्ने ६१ वर्षीय ज्ञानबहादुर घिसिङ र पछाडि सवार उनकी श्रीमती ६२ वर्षीया

❖ बाँकी पृष्ठ ३ मा

दशैं...

समृद्धि प्राप्त होस् भन्ने भावले सबै दश अवगुणहरुको त्याग गर्दै आएकोमा केही समय वित्दै जाँदा पछिवाट कामको प्रतीक बोको, क्रोधको प्रतीक राँगो, लोभको प्रतीक भेडो, मद, मात्सर्यको प्रतीक कुखुरो र हाँसलाई मान्दै बलि चढाउने चलन आएको हो भनी मान्यता रहेको मानिन्छ तर पछिल्लो समयमा शक्तिपीठमा यसको विकल्पमा फलफुल कुभिण्डो घिरौला नरिवललाई पुजा गरि बलि दिने गरेको पाइन्छ यसलाइ समाजले सकरात्मक रुपमा लिदै आएको छ । बलि दिनुको अर्थ बुझ्दै जाँदा यो पक्ष बलियो हुँदै गएको हो।

- विजया दशमीः नवरात्रिको दशौ दिनलाई विजयादशमी भनिन्छ।आश्विन महिनाको शुक्लपक्षको श्रवण नक्षत्रले युक्त दशमीलाई विजयादशमी भन्ने बुझ्नुपर्छ। यो दशैंको खास दिन हो ।

यस दिनमा भगवान रामचन्द्रले रावणमाथि विजय प्राप्त गरेकाले यसलाई विजयादशमी भनिएको कथन छ । यस दिन घर -घरमा सबैभन्दा पाको र जानकार ब्यक्तिले सोह्र सामग्रीले भगवती दुर्गा र अरु देवीहरु तथा देवताको पूजा गरी, नौ दिनसम्म गरेको पूजाको काममा कुनै त्रुटि भयो कि भनी त्यसलाई पूरा गर्न तामाको थालीमा चन्दनले अष्टदल लेखी त्यसका बीचमा माटाका देवीका तीन प्रतिमा वा राता अक्षताका तीन थुप्रा राखी बीचमा अपराजित देवी, दाहिनेतिर जयादेवी, देब्रेतिर विजया देवीको आव्हान र सोह्र सामग्रीले पूजा गरी यथाशक्ति हवन गरी जमरालाई पूजा गरी अनि भगवती दुर्गा र अन्य देवदेवीहरुलाई चढाइ आरती र पुष्पाञ्जली गर्ने गरिन्छ ।यति गर्नाले कसैले पनि आफूमाथि दमन (विजय) गर्न सक्दैन भन्ने धार्मिक विश्वास रहेको छ ।

त्यसपछि मन्त्र पढ्दै चन्दन, अक्षता, फूल छर्कँदै माफी माग्दै दुर्गा भगवती र अन्य देवीदेवतालाई विसर्जन गरी उठाएर अन्यत्र राखिन्छ ।

त्यसपछि देवीका मूर्तिहरू र नवपत्रिकालाई बाजा, गाजा या वैदिक मन्त्र पढी जलाशयमा लगी सेलाई घडाका जलले अभिषेक गरी देवीलाई चढाएको रातो अनि सेतो वस्त्रको कपडालाई प्रसादको रूपमा घाँटीमा लगाइन्छ। त्यसपछि घरका मुलमान्छेले नव दुर्गा भगवतीको प्रसादस्वरुप अवीर र दहीमा मुछेको चामलका टीका निधारमा, जमरा टाउकोमा लगाई दक्षिणा दिई आशीर्वाद दिने लिने गरिन्छ , सपरिवार नातेदारकहाँ तथा मान्यवरकहाँ दशैंको लागि तयार पारी राखिएको नयाँ लुगा गहना लगाई टीका लगाउन जान सबैको उत्सुकता हुन्छ । बाटाघाटामा लर्को तथा भीडभाड यत्रतत्र बाटोमा पैदल वा सवारी साधन गाडी बसमा प्रशस्तै देख्न पाइन्छ ।

यस दिन पिङ खेल्यो या भुइँबाट खुट्टा छोड्यो भने मरेपछि स्वर्ग गइन्छ भन्ने मान्यता समेत रहेको छ।

दशैंमा टिका थाप्ने, जमरा पहिरिने, आशिष लिने, दक्षिणा लिने कुरा केवल (केवल रुपयाँ पैसाको कुरा होइन) परम्परा मात्र पनि होइन, यसमा हाम्रो जीवनको मूल्य र मान्यताहरु पनि लुकेका छन् । यिनीहरुको विशिष्ट अर्थ र महत्व पनि त्यतिकै खाली हात टीका थाप्न जानु पनि हुन्न र दक्षिण विनाको टीका आशीर्वाद पनि दिनु हुँदैन ।

दशैंको आशीर्वादः

आशिष अर्थात आशीर्वाद । आफ्नो उन्नति, प्रगति, दीर्घायुका लागि मान्यजनले राख्ने सदिच्छा ।

दशैंमा विशेष गरि आफूभन्दा ठूला, मान्यजनबाट टिका लगाएर आशीर्वचन दिने गरिन्छ । यसले मान्यजनप्रति श्रद्धाभाव राख्नुपर्छ भन्ने संकेत गर्छ भने मान्यजनले दिने आशिष हाम्रो निम्ति जीवनोपयोगी हुन्छ भन्ने पनि हो । साथै मान्यजनहरुले आफूभन्दा सानालाई सही मार्गदर्शन दिनुपर्छ । सही संस्कार दिनुपर्छ भन्ने सन्देश पनि हो ।

दशैमा टिका लगाउादा पुरुष र महिलालाई अलग अलग मन्त्र उच्चारण गरि आशिष दिने परम्परा रहेको छ ।

पुरुषलाई दिने आशिष यसप्रकार छ ।

"आयू द्रोणसुते श्रीयो दशरथे शत्रुक्षयं राघवे।
ऐश्वर्यं नहुषे गतिश्च पवने मानञ्च दुर्योधने।
दानं सूर्यसुते बलं हलधरे सत्यञ्च कुन्तीसुते।
विज्ञानं विदुरे भवन्तु भवतां कीर्तिश्च नारायणे॥"

सरसर्ती सुन्दा यसको अर्थ केलाउन सकिदैन गाह्रो छातर, चार हरफको यो श्लोकले हामीलाई सही ढंगको जीवन बाँच्नका लागि उपयुक्त मार्ग देखाइदिन्छ । विभिन्न पौराणिक पात्रको विशेषता उल्लेख गर्दै त्यस्तै कुरा प्राप्त गर्न सदिच्छा यसमा राखिएको छ ।

यसको अर्थ यसप्रकार छ–

द्रोणपुत्र अस्वत्थामको जस्तो लामो आयु अर्थात दीर्घायु हुनु । दशरथ राजाको जस्तो धनसम्पति होस् । भगवान रामको जस्तो शत्रु नाश होस् । नहुष राजाको जस्तो ऐश्वर्य होस् । पवनसुत हनुमानको जस्तो गतिशीलता होस् । दुर्योधनको जस्तो मान होस् । सूर्यपुत्र कर्णको जस्तो दानवीरता होस् । हलधर बलरामको जस्तो बल होस् । कुन्ती पुत्र युधिष्ठरको जस्तो सत्यवादिता हुनु । विदुरको जस्तो ज्ञान होस् । भगवान नारायणको जस्तो कीति वा प्रशिद्धि होस् । भन्दै मान्यजनवाट आशीर्वाद लिइन्छ।

महिलालाई दिने आशिष यस प्रकार रहेको छः

"जयन्ती मङ्गला काली भद्रकाली कपालिनी
दुर्गा शिवा क्षमा धात्री स्वाहा स्वधा नमोऽस्तु ते ॥"

यसको अर्थ यसप्रकार छ–

जयंती देवीको जस्तै महेश्वरीको रूप र विजयशलिनी होस्। मंगला देवीको जस्तो स्वतन्त्र ,मुक्ति देवीको रूपमा प्रसिद्धि होस्।काली देवी जसले सम्पूर्ण सृष्टिलाई आफूसँग समयमा लिने हुनु।भद्रकालीको जस्तै भद्र, खुशी, मंगल हुनु।कपालिनी देवीको जस्तो दुश्मनहरूका लागि भयानक हुनु।दुर्गाले जस्तै कर्म र उपासनाबाट दुर्गतिको नष्ट गर्नु।क्षमाकी देवीले जस्तै क्षमा दिनु।शिव देवी जस्तै कल्याणकारी र सर्वशक्तिमान हुनु।धातृ देवीले जस्तै सम्पूर्ण जीवको रक्षा गर्नु। स्वाहा देवीले जस्तै हरेक यज्ञ र दानपुण्य गर्नु र स्वधा देवीले जस्तै मानवका हरेक यज्ञ दानपुण्यको संकल्प लिनु आदि हो।

विशेष दशैंको टीका महत्व :

दशैंमा आफूभन्दा ठूला मान्यजन र आफन्तबाट आशीर्वाद लिन निधारमा टिका थापिन्छ। यसरी मान्यजनले आशिष दिँदै लगाइदिने टिकाको पनि निकै अर्थपूर्ण महत्व छ । मानिसको मस्तिष्कमा रहेको विकारलाई हटाई पराक्रमी पुरुषार्थी भावको विकासका लागि टीका लगाउने गरिन्छ । यसले मान्यजनप्रति श्रद्धाभाव राख्नुपर्छ भन्ने पनि संकेत गर्छ। टिका जसलाई अक्षता पनि भनिन्छ । गाईको दुधको दही, चिनी, जिठोको रातो रंगमा मिश्रण गरिएको चामलको टिका निधारको मध्यभाग आज्ञा चक्रमा लगाइन्छ । यो दुबै आँखीभौंको माझमा हुन्छ । यसलाई तेस्रो नेत्र अर्थात तेस्रो आँखा भनिन्छ । आज्ञा चक्र स्पष्टता र बुद्धिको केन्द्र हो । यसले मानव र दैवी चेतनाको मध्य सीमा निर्धारण गर्दछ ।

यसको अर्थ ठूलाबडा, मान्यजनले हामीलाई धन, बुद्धि, स्वास्थ्य सबैकुराले सर्वसम्पन्न बन्न प्रेरित गर्दै त्यसका निम्ति तेस्रो आँखा खुला राख भनेको हो । टीकालाई चेतनासँग जोडेर पनि हेर्ने गरिन्छ । साथै, रातो र सेतो टिका शान्ति एवं समृद्धिका प्रतीक हुन् भनिन्छ । यसले मस्तिष्क, मन र बिचारलाई शुद्ध चेतनायुक्त तुल्याउँछ भन्ने बिश्वास गरिन्छ। आफ्नो घरमा टीका लगाएर आफन्तजनहरुकोमा पनि टीका ग्रहण गर्ने चलन छ। टीका लगाउने काम पूर्णिमासम्म जारी रहन्छ र पूर्णिमादेखि एक पक्षको (पन्ध्र) दशैं चाडको अन्त्य हुन्छ।

दशैंको जमराको महत्वः

दशैंमा टीका लगाइदिने र जमरा राखिदिने चलन छ । घटस्थापनाको दिन राखेको जौको जमरा टीका थाप्नेको टोपीभित्र,टाउकोमा कपालभित्र वा कानमा आशीर्वाद दिँदै राखिन्छ । जमरा राख्ने यसको आफ्नै खास विधि छ ,मन्त्र छ ,अँध्यारो स्थान, जहाँ सूर्यको प्रकाश आउँदैन, त्यहाँ शुद्ध माटोमा जौ छरेर जमरा उमारिन्छ ।

धर्मशास्त्रहरुले यसलाई समृद्धिको प्रतीक मानिएका छन् । संस्कृतमा यव भनिने जौको जमरा खासमा भन्ने हो भने पौष्टिक खाद्यपदार्थ हो । जौलाई स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि औषधी मानिन्छ । यसमा कार्बोहाइड्रेड, प्रोटिन र भिटामिनहरु पाइन्छ । जमरा वा यसको रस निकै स्वास्थ्यबर्द्धक मानिन्छ ।

वैदिक ग्रन्थहरुमा जौलाई रोग हटाउने यज्ञ-यज्ञादिमा उपयोगी, बल र प्राणलाई पुष्ट पार्न अन्नका रुपमा लिइएको छ । पौराणिक ग्रन्थहरुमा पनि यवोसि धान्यश भनेर जौलाई अन्नको राजा मानिएको छ ।गीतामा भगवान श्रीकृष्णले पनि औषधिनामहं यवः अर्थात औषधीहरुमा म जौ हुँ भन्नुभएकाले पनि यसको महत्व पुष्टि हुन्छ ।

चिकित्सकहरुका अनुसार सात वा नौ दिनको जमरा पिँधेर झोल बनाई नित्य सेवन गर्न हो भने उच्च रक्तचाप, अर्वुद (क्यान्सर) एवं मधुमेहजस्ता रोगमा फाइदा मिल्छ । जमराको रसको सेवनले सौन्दर्यता समेत निखार ल्याउँछ । यसैगरी बिरामी भएर कमजोर भएका व्यक्तिहरुलाई जौबाट निर्मित खाद्यपदार्थ खुवाउनाले शरीरमा चाँडै शक्तिसञ्चार हुने कुरा विभिन्न अनुसन्धानले प्रमाणित गरिसकेका छन् ।

हाम्रा गाउँघरमा अझै पनि दशैंको जमरालाई सुकाएर राखी विभिन्न रोग लाग्दा पानीमा उमालेर पिउने चलन छ । वैज्ञानिकहरुले गरेको अनुसन्धानअनुसार अंकुरित जौ सम्पूर्ण आहार र औषधीमध्ये सर्वोत्कृष्ट खाद्यपदार्थ हो। चिकित्सकहरुले पनि जमराको प्रयोगबाट पेट, आन्द्रा, हाड एवं अन्य रोगहरुको सफल उपचार गरिसकेका छन् । प्रशस्त औषधीय गुण पाइने हुनाले पनि अंकुरित जौलाई सांकेतिक रुपमा विजयादशमीको प्रसादका रुपमा ग्रहण गरिन्छ।

दशैंको दक्षिणाः

दशैंमा टीका थाप्न आएका छोरीचेली, ज्वाइँ, आफन्त आदिलाई दिइने धन; वा द्रब्य नै दक्षिणा हो।बिजयादशमीको दिन आ- आफ्नो गच्छे अनुसार मान्यजनबाट टीका लगाइसकेपछि दक्षिणा दिने गरिन्छ । सुख,शान्ती ,शक्ति र समृद्धिको कामना गर्दै दिइएको दक्षिणालाई घरमा राख्नु भनेको लक्ष्मीलाई भित्र्याउनु हो भन्ने आम बिश्वास छ । र त्यस्तो दक्षिणा खर्च नगरी राख्ने गरेको पनि पाइन्छ ।

वास्तवमा वैदिककाल साधना, सिद्धि, सामर्थ्य ,शक्ति र सौर्यताको संगमको काल थियो । त्यहिबाट दशैंको शुरुवात भयो। बडादशैं सनातन परम्परा, संस्कार -संस्कृति, धर्म, आस्था र बिश्वाससँग जोडिएको बिषयमात्र नभएर अव यसको बैज्ञानिक महत्वको बिषय पनि रहेको पुष्टि भएको पाइन्छ । यसलाई समाजबिज्ञान,मनोबिज्ञान र ब्यवहार बिज्ञानसँग निकट रहेर हेर्न पनि सकिन्छ ।

दशैं पर्व कुनै आडम्बरी, खोक्रो, मूल्यहीन हुँदै होइन ।कतिपयले यसको खैरो खन्न पनि लागेको पाइन्छ। दशैं आयो, ऋण लगाएर गयो , खान अन्न छैन निधारमा चामल जस्ता कुतर्क गरेको पाइन्छ तर जसले महत्व बुझेन वा बुझाउन सकिएन यात विधर्मीले फैलाउने अफवाह हो । यो तर कुरो त्यस्तो होइन । यो एक जाति, वर्ग ,सम्प्रदायसंग आधारित छैन यो त विशाल मानवतावादी र धार्मिक,सामाजिक सांस्कृतिक र बैज्ञानिक महत्व र मूल्यको पर्व हो । तर पर्व मनाउँदा त्यसको वास्तविक मूल्य बुझेर,यथार्थ विधि पद्धति अनुसार निष्ठावान तरिकाले मनाउनुपर्छ भन्ने कुरा पक्का चाहिँ पक्का हो ।आजभोलि देखासिखी गर्ने उस्तै परे दशैंमा पनि केक काट्न बेर लगाउदैन । खर्च धेरै गर्नु पर्छ ऋण लिएर तामझाम गर्नु पर्छ दक्षिणा धेरै दिनु पर्छ भन्ने कहाँ छ सबै विधि हुन सकेको गच्छे अनुसार गर्ने हो तर कतिले उल्टो दशैंको बर्खिलाप वा टीकाको बिरोध गर्दछन् । त्यो गलत हो जब शास्त्रीय ज्ञानको अभाव हुन्छ तब जसले जे भने पनि पत्याइदिने वा विधर्मीको कुटिल चाल नबुझ्नुले नै त्यस्ता गलत कार्य गरेका हुन् भन्नेमा विश्वस्त हुनु पर्छ ।

त्यसकारण पर्वलाई सोही पर्वको महत्व अनुसार नै मनाउने गर्नु पर्छ नजाने नबुझेकालाई बुझाउने दायित्व बुझेकाले नै हो ।यसर्थ साधना नगरी फल त्यसै पाइन्न । यसतर्फ सबैको ध्यान जाओस्। साथै पर्व मनाउदा घाँटी हेरी हाड निल्यौं भन्ने हाम्रो महत्वपूर्ण नेपाली उखानलाई अनुसरण गरि पर्व मनाउनु नै उत्तम हुन्छ ।

सामाजिक र सांकृतिक पर्व :

समाजमा विभिन्न वर्ग समुदाय मिलेर वसोवास गरेका हुन्छ । दशैंमा कसैले लुगा सिलाउने , कसैले हतियार बनाउने , गहना बनाउने , कपडा बेच्ने , चुरा धागो पोते गाउँगाउँ पुऱ्याउने , कसैले अन्नपात जोहो गर्ने , कसैले खसी , भेडा च्यांग्रा, कसैले दहि दूध घ्यु , फलफुल आदि आदि व्यवस्थापन गरेर दशैंलाई सहज बनाएको हुन्छ सबैको स्वामित्व छ , अपनत्व छ त्यसैले दशैंलाई सामाजिक र सांस्कृतिक पर्वको रुपमा लिने र मनाउने गरिन्छ । चेतना साहित्य समाजले हरेक पर्वको सामाजिक, सांस्कृतिक , सद्भाव र वैज्ञानिक पक्ष समेतलाई विश्लेषण गरि जनमासमा मुखरित गर्दै आएको हो । हाम्रा साझा संस्कार संस्कृतिको संरक्षण सम्बर्द्धन गर्नु नै सामूहिक कर्तव्य हो ।

अन्त्यमा दशैंको महत्व गरिमाप्रति ससत नमन गर्दै सबैको बडादशैको हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना ॐ ॐ ॐ।

१२० अर्ब ...

सार्नुपर्ने व्यवस्था पनि गरिएको अर्थमन्त्री खनालले जानकारी दिए।

त्यस्तै जेनजी आन्दोलनका बेला क्षतिग्रस्त सवारीसाधन र मेसिनलगायतमा सामान मिनाहा गरी कवाडीका रूपमा लिलाम बिक्री गर्ने निर्णय बैठकले गरेको छ। त्यस्तै सरकारले जेनजी आन्दोलनका क्रममा भएको घटनाको छानविन गर्न उच्चस्तरीय न्यायिक जाँचबुझ आयोग गठन गर्ने निर्णय गरेको छ। सिंहदरबारमा आइतबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले विशेष अदालतका पूर्व अध्यक्ष एवं पूर्व न्यायाधीश गौरीबहादुर कार्कीको नेतृत्वमा उच्चस्तरीय जाँचबुझ आयोग गठन गर्ने निर्णय गरेको हो।

जाँचबुझ आयोगको सदस्यमा पूर्वएआइजी विज्ञानराज शर्मा र कानूनविद् विश्वेश्वरप्रसाद भण्डारी सदस्य रहेको र समितिलाई ३ महिनाको समय दिइएको गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्यालले जानकारी दिए।

बैठकले नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो प्रमुखमा एआइजी डा. मनोज केसीलाई सरुवा गर्ने निर्णय गरेको छ। त्यस्तै बैठकले नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको कार्यकारी निर्देशकमा मनोज सिलवाललाई नियुक्त गरेको छ भने हितेन्द्र शाक्यलाई जल तथा उर्जा आयोगको विशिष्ट श्रेणीको विशेषज्ञ पदमा नियुक्त गर्ने निर्णय भएको गृहमन्त्री अर्यालले बताए।

बिमालेख हरायो

झापा मेचीनगर–१३ निवासी सरोज विष्टको नाममा रहेको रिलायवल नेपाल लाइफ इन्सुरेन्स लि. को २०१००००००९९ नम्बरको पोलेसी पेपर मिति २०८२ भदौ १ गते धुलावारीबाट हराएको हुँदा भेट्नुहुने महानुभावले तलको ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनु होला ।

सम्पर्क
सरोज विष्ट
मेचीनगर– १३ , झापा
मो. ९८४४६९७६१०

अल्जाइमर...

अचम्मका ठाउँमा राख्ने –जस्तै चाबी फ्रिजमा राख्ने– र सामाजिक गतिविधिबाट अलग हुने प्रवृत्ति देखिन्छ। बिस्तारै परिवार वा साथीहरूसँगको सम्पर्क कम हुने, र मुड/व्यबहार वा व्यक्तित्वमा ठूलो परिवर्तन आउँछ। अधिक शंकालु हुँदै जाने, अस्वाभाविक चिडचिडाहट देखिने, उदासीपन देखिने वा अस्वस्भाविक हिसाबले डराउने अवस्था बारम्बार देखिरहन्छन्। यी सबै कुरा बारम्बार र बढ्दो रूपमा प्रकट भएमा, तत्काल विशेषज्ञ चिकित्सकसँग सल्लाह लिन ढिलाइ गर्नुहुँदैन।विशेष गरी ज्येष्ठ नागरिक रोग विशेषज्ञ जेरियाट्रिसियनसँग, यदि उपलब्ध छैन भने न्युरोलोजिस्टसँग, जहाँ उनीहरूले विस्तृत चेकजाँच गर्छन् ।

अल्जाइमरको रोकथामका उपाय

हालसम्म अल्जाईमर्स डिमेन्सियाको निश्चित उपचार छैन। विश्वका अन्य ठाउँसरह नेपालमा डोनेपेजिल, मेमान्टिन र रिभास्टिग्मिनजस्ता औषधि कतिपय अवस्थामा प्रयोग भए पनि, यी औषधिले केवल रोग जटिल हुँदै जाने रफ्तारलाई ढिलो गर्न मात्र मद्दत गर्छन्; रोग निको पार्दैनन्।अझ विकसित मुलुकमा प्रयोगमा आएका लेकेनेमाब वा डोनानेमाब जस्ता नयाँ औषधिहरू हाम्रो जस्तो देशका लागि अहिले सम्भव छैनन्। त्यसैले उपचार मुख्यतः सहयोगी उपायहरूमा केन्द्रित छ ।यद्यपि, विश्वभर नयाँ अनुसन्धान तीव्र गतिमा भइरहेको छ, जसले भविष्यका लागि आशा जगाएको छ। नेपालका लागि रोगसम्बन्धी सचेतना, समयमै पहिचान र समुदायस्तरको सहयोग नै प्रभावित बिरामी एवं परिवारहरूको लागि वास्तविक आधार हो।

"डिमेन्सिया र अल्जाइमर्सबारे सोधौं (Ask About Dementia; Ask About Alzheimer's)" को सन्देश यस वर्षको नाराले नेपाल र विश्व दुवैलाई शक्तिशाली र स्पष्ट सन्देश दिन्छ।लक्षण देखिनासाथ यस कुरालाई प्रश्नको दायरामा ल्याउदा चाँडै परीक्षण र निदान सम्भव हुन्छ। प्रारम्भिक चरणमै पत्ता लागेमा अन्य स्वास्थ्य समस्या सरह यसलाई पनि उपचारको प्रक्रियामा लैजान सकिन्छ; परिवारलाई पनि आगामी दिनका योजना बनाउन सजिलो हुन्छ र कहिलेकाहीँ रोगको थप बल्झिने क्रमलाई पनि धेरै हदसम्म ढिलो गराउन पनि सकिन्छ।

त्यसैगरी यो रोगको सम्बन्धमा खुलेर कुरा गर्नाले यो रोगसंग सम्बन्धित सामाजिक बहिष्करण र लाज घट्छ। परिवारले रोगलाई लुकाउनु पर्दैन, बरु उपचार खोज्न सहज हुन्छ। बिरामी हेरचाहकर्ताको भूमिका अन्यका लागि प्रेरणादायी बन्दै जान्छ, जसले उनीहरूलाई सामाजिक सहयोग एवं समर्थन, स्याहारकर्ता तालिम र आवश्यक सहयोग माग गर्ने वातावरणका निम्ति आधार दिन्छ। यसले नीति, रणनीति निर्माण एवं स्रोतको मागलाई थप बलियो बनाउँछ। सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको- डिमेन्सियासहित बाँच्ने व्यक्तिहरूको पनि सम्मानपूर्ण र अधिकारयुक्त वातावरणको निर्माणमा टेवा पुग्छ।

डिमेन्सिया र अल्जाईमर्स रोगको सम्बन्धमा हामी सबैले पनि आ-आफ्नो तहमा भूमिका खेल्न सक्छौं। यदि कुनै ज्येष्ठ नागरिकमा बारम्बार बिर्सने वा अस्वाभाविक व्यवहार देखिन्छ भने परिवारका अन्य सदस्यलाई निज ज्येष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य जाँच गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ। हामी सबैले डिमेन्सियाबारे जानकारी लिन, यसको जोखिमसंग सम्बन्धित कारकहरू (जस्तैः उच्च रक्तचाप, मधुमेह, धूमपान, मद्यपान, एकलकाटे जीवन शैली) बारेमा बुझ्न र यस रोगका सामाजिक प्रभावबारे सचेत रहन आवश्यक छ। डिमेन्सिया भएका बिरामीको हेरचाह गर्ने परिवारलाई सहयोग गर्नु निकै नै महत्वपूर्ण पक्ष हो। सानोतिनो काममा पनि साथ दिनु, आराम गर्ने समय निकाल्नमा सहयोग गर्नु, सामान किनमेल गर्नमा सहयोग गर्नु, स्याहारकर्ताको कुरा सुन्न र बुझ्न समय दिनु जस्ता ससाना कुराहरुले पनि उनीहरूको बोझ हल्का पार्दछ। परिवार, विद्यालय वा सामुदायिक जमघटमा डिमेन्सियाबारे कुरा गर्ने वातावरण बनाउनुपर्छ। साथै, स्थानीय नेतृत्व वा स्वास्थ्य संस्थासँग यो रोगको स्क्रिनिङ, उपचार र सहयोगसंग सम्बन्धित माग उठाउनु पनि प्रत्येक नागरिकको जिम्मेवारी हो।

अल्जाइमर्स भएका व्यक्तिहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ ?

अल्जाइमर्स भएका व्यक्तिहरुको कुरालाई धैर्यपूर्वक सुन्ने, दैनिक गरिने कामकाजमा सहयोग पुयाउने, आत्मनिर्भरता बढाउन आवश्यक सीपहरु सिकाउने, लड्ने तथा चोटपटक लाग्ने जोखिम न्यूनीकरण गर्न घरको वातावरण सुरक्षित बनाउने, स्मरण शक्ति बढाउने खालका अभ्यासहरू गराउने, बिरामीलाई हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई हेरचाह गर्नरकठिनाई भए सो व्यक्तिले थप सहयोग माग्ने।

नेपालले यो बढ्दो चुनौतीलाई सामना गर्न औपचारिक रणनीति बनाउनु आवश्यक छ। राष्ट्रिय डिमेन्सिया रणनीति तयार गरी स्पष्ट लक्ष्य, बजेट र कार्यान्वयन योजना ल्याउनुपर्छ। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमै सरल स्मृति परीक्षण गर्ने सुविधा हुनुपर्छ, विशेष गरी ग्रामीण क्षेत्रमा। त्यसैगरी हेरचाहकर्तालाई तालिम, परामर्श र विश्राम वा वित्तीय सहयोग सम्बन्धी नीति तर्जुमा गर्नुपर्छ।विभिन्न आम संचार-माध्यमहरुले स्थानीय भाषा र सामुदायिक कार्यक्रममार्फत सचेतना बढाउनुपर्छ। चिकित्सक, नर्स र स्वास्थ्यकर्मीलाई डिमेन्सिया हेरचाहमा दक्ष बनाउन प्रशिक्षण दिनुपर्छ।साथै, नेपालका फरक-फरक समुदायमा डिमेन्सियाको प्रभाव बुझ्न थप अनुसन्धानका लागि सरोकारवालाहरूले थप पहल गर्नुपर्ने देखिन्छ।

कर्णाली बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
Karnali Saving & Credit Co-operative Ltd.
" मेरो कर्णाली, मेरो समृद्धिको आधार, जन्मदेखि मृत्युसम्म कर्णाली " बिर्तामोड-४, झापा

बाह्य तथा आन्तरीक लेखा परिक्षक आवश्यकता सम्बन्धी सुचना

मिति २०८२/०६/०६ गते

संस्थाको आ.व. २०८२/०८३ को आन्तरिक लेखा परिक्षण र बाह्य लेखा परिक्षण NFRS मापदण्ड बमोजिम सम्पन्न गर्नको लागि १/१ जना लेखा परिक्षक आवश्यक परेको हुँदा यस सुचना प्रकाशन मितिवाट १५ दिन भित्र इच्छुक चार्टड एकाउन्टेण्ड फर्महरुले आवेदन गर्न हुन यो सुचना प्रकाशन गरिन्छ ।

संलग्न गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु ।
१. पेशागत प्रमाणपत्र, फर्मको दर्ता तथा प्यान नं. र गत बर्षको करचुक्ताको प्रमाणपत्र ।
२. लेखा परिक्षण गर्न इच्छुक रकम सहितको प्रस्तावित निवेदन ।
३. स्वघोषणा पत्र ।
४. ५ अर्ब भन्दा बढी वासलात भएको संस्थाको लेखा परिक्षण गरेको अनुभव ।

कर्णाली साकोस
बिर्तामोड ४, झापा

मानसिक स्वास्थ्य प्रति सचेत बनौं ।

- निराश हुनु,
- तनाव तथा चिन्तित महशुस हुनु,
- बेला बेलामा डर लाग्नु,
- बिनाकारण पसिना आउनु,
- गहिरो निद्रा नपर्नु,

मानसिक रोगका लक्षण हुन्

मानसिक समस्या निदानको लागिः

- नियमित व्यायाम गरौं,
- आफ्ना भावना खुल्ला रूपमा व्यक्त गरौं,
- परिवार र साथीहरूसँग समय बिताऔं,
- योग, ध्यान वा मनपर्ने गतिविधिमा संलग्न होऔं,
- आवश्यक परेमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौं

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

नव सञ्चार गृह प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा नव सञ्चार अफसेटमा मुद्रित । कार्यालय : भद्रपुर बस स्टेण्ड पश्चिम, गजुरमुखीटोल, बिर्तामोड (झापा) । फोन नं.: ०२३-५४३८२० । इमेल : pratidin65@gmail.com । अध्यक्ष : युवराज दाहाल । सम्पादक : इन्द्रसिंह राजवंशी

सम्पादकीय

बलिदानी खेर नजाओस्

जेन–जीका नाममा नवयुवाले सुरु गरेको आन्दोलनमा ज्यान गुमाउनेहरूको सम्मानमा सरकारले असोज २ गते राष्ट्रिय शोक दिवस मनाएको छ । नेपालमा दर्ता हुन नआउने सामाजिक सञ्जाल बन्द गरिएपछि जेन–जीका नामबाट भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासनसमेतको माग राखी आन्दोलन आह्वान गरिएको थियो ।

आन्दोलनका क्रममा भदौ २३ गते आन्दोलनकारीमाथि भएको गोली प्रहारबाट १९ जनाको मृत्यु भयो । घाइते भएकाहरूमध्ये पनि केहीको मृत्यु भएको छ भने कर्तव्य पालनकै क्रममा प्रहरीहरू पनि मारिएका छन् । निजी घर र व्यापारिक प्रतिष्ठानमा पनि आगजनीका कारण पनि केहीले ज्यान गुमाए । अहिलेसम्म सार्वजनिक जानकारीअनुसार आन्दोलनका नाममा ७४ जनाको इहलीला समाप्त भएको छ ।

यी सबै नेपाली नागरिकको मृत्यु यथार्थमै दुःखद र शोकदायी घटना हो । अझ आन्दोलनका क्रममा भएको दमन र हिंसामा परी ज्यान गुमाउनेहरूको परिवारका लागि त वज्रपात नै भएको छ । यस्तै, घाइते भएका सयौं जना अहिले पनि उपचाररत छन् । सरकारी दमनका साथै विध्वंसकारीको क्रूरताका कारण घाइते भएकाहरूको शीघ्र स्वाथ्य लाभको कामना छ ।

घाइतेहरूको उपचार र ज्यान गुमाउनेहरूको परिवारलाई आर्थिक सहयोग गर्ने निर्णय पनि सरकारले गरेको छ । यिनै युवाको प्राणोत्सर्गका कारण राज्यको सत्ता परिवर्तन भएको हो । युवाको आत्मबलिदानको जगमा बनेको सरकारले उनीहरूप्रति सम्मान र शोक प्रकट गरेर कृतज्ञता पनि प्रकट गरेको छ ।

जेन–जीहरूको आत्मबलिदान पक्कै पनि नेपालको इतिहासमा स्वर्णाक्षरमा लेखिनेछ । उनीहरूको बलिदानको जगमा बनेको सरकारले देशलाई भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासनतर्फ अग्रसर गराउन सक्यो भने तिनको आत्मोत्सर्ग सार्थक पनि हुनेछ । नेपाली समाजमा भने सहिदहरूको पूजा त गर्ने तर तिनको भावनाको अवज्ञा गर्ने प्रवृत्ति व्याप्त छ । जेन–जी आन्दोलनका सहिद यसको अपवाद बन्न सकुन् ।

यही सन्दर्भमा कर्तव्य पालनकै सिलसिलामा ज्यान गुमाएका प्रहरी सुरक्षाकर्मीको आत्मबलिदान बिर्सिइयो भने उनीहरूमाथि ठूलो अन्याय हुनेछ । ती प्रहरीहरूप्रति राज्यले सम्मान गर्न चुक्यो भने त्यो कृतघ्नता ठहरिनेछ । सरकारका जिम्मेवार पदाधिकारीको ध्यान प्रहरीहरूको बलिदानमा पनि जानुपर्छ । हामी आन्दोलनका क्रममा सहिद भएका वीर युवाका साथै कर्तव्यपरायण प्रहरीलगायत विध्वंशकारीको नृशंसताबाट ज्यान गुमाउनेहरू सबैप्रति हार्दिक श्रद्धाञ्जलि अर्पण गर्छौं । घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना । कहिल्यै पूरा नहुने क्षति सहेका शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना !

अन्तरिम सरकारप्रति जनअपेक्षा

• श्रीमननारायण

सत्ता परिवर्तन हुने गरी विश्वमा जहाँ पनि आन्दोलन भएका छन्, त्यसले ठुलो उथलपुथल र आर्थिक क्षति पुऱ्याएको इतिहास छ । आन्दोलनको सफलतापछि सामान्य अवस्थामा फर्किन कुनै पनि देशलाई निकै समय लाग्ने गर्छ तर हाम्रो देशमा ध्वस्त संरचनाबाहेक सामान्य जनजीवन एक साताभित्रै आफ्नो पुरानो अवस्थामा फर्किनुलाई चमत्कार नै मान्नुपर्ने हुन्छ । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीको इमानदार एवं निष्पक्ष पृष्ठभूमि तथा उहाँप्रतिको जनविश्वासले नै यति छिटो देशले लय समातेको हो । लोकतन्त्रमा जनतालाई विश्वास दिलाउन विधि र पद्धतिको मह□व जति हुन्छ, त्योभन्दा पनि बढी मह□व सरकारको नेतृत्व गर्ने व्यक्तिको साखसँग पनि हुने गर्छ ।

प्रधानमन्त्री कार्कीमाथि आन्दोलनकारी कलिला विद्यार्थी र युवाको अत्यधिक विश्वास हुनु सामान्य होइन । प्रधानमन्त्री कार्कीको नाममा सहमति जनाउन देशका राजनीतिक दललाई पनि समस्या भएन । स्वतन्त्र बुद्धिजीवी र समाजका प्रायः सबै वर्गले उहाँको नाममा खुसी नै व्यक्त गरे । प्रधानमन्त्री कार्कीले आफ्नो मन्त्रीमण्डलीय सहयोगीका रूपमा अर्थमन्त्री रामेश्वर खनाल, ऊर्जा र भौतिक योजना तथा सहरी विकास मन्त्रीको रूपमा कुलमान घिसिङ र गृह एवं कानुन, न्याय तथा संसदीय व्यवस्था मन्त्रीको रूपमा ओमप्रकाश अर्यालालाई नियुक्त गर्नु पारदर्शिता न्याय र सुशासनप्रति उहाँको प्रतिबद्धतालाई दर्शाउँछ । मन्त्रीमण्डलले पूर्णता पाउनेबित्तिकै सरकारको काम गर्ने गतिमा ठुलो तीव्रता आउने छ । आर्थिक अनुशासन, पारदर्शिता, सरकारप्रति जनताको विश्वास बढाउनु, युवा र बेरोजगारलाई तत्काल राहत प्रदान गर्नु र निर्धारित मितिमा स्वतन्त्र, निष्पक्ष एवं मर्यादित रूपमा प्रतिनिधि सभा निर्वाचन सम्पन्न गराउनु सरकारसामु देखिएका प्रमुख दायित्व हुन् । त्यसबाहेक यसभन्दा अघिका सरकारको अदूरदर्शी एवं अपरिपक्व परराष्ट्रनीतिका कारण मित्र राष्ट्रहरूसँगको सम्बन्ध पनि कमजोर हुन गएको छ । देश र जनताको आर्थिक हित र समृद्धिलाई ध्यानमा राखी दुवै छिमेकी मित्र राष्ट्रसहित अन्य मित्र राष्ट्रसँगको सम्बन्धलाई पनि परस्पर हित र विश्वासमा कायम गरी अगाडि बढ्नुपर्ने आवश्यकता छ ।

देशका स्थापित दल र तिनका नेतामा रहेको सत्ता प्राप्तिप्रतिको अतृप्त लालसा, धनआर्जन गर्ने लोभ तथा परिवारवादको राजनीतिबाट नेपाली जनता पीडित थिए । भ्रष्टाचार, अनियमितता, नेतातन्त्र, दण्डहीनता अन्त्यका लागि जब जेनजी (१३ वर्षदेखि २८ वर्ष समूहका) का युवा सडकमा उत्रे अनि यसअघिको सरकारले उनीहरूसित वार्ता गर्नुको सट्टा क्रूर दमनात्मक नीतिको सहारा लिने काम गऱ्यो । फलस्वरूप पिँठिउमा स्कुल ब्याग बोकेका र स्कुल ड्रेसलगाएका कलिला बालबालिकाले शहादत दिनु पऱ्यो । आन्दोलनमा शहादत दिएका बालबालिकाको हृदयविदारक र मार्मिक दृश्यलाई हेर्दा जो कोही पनि विचलित र आक्रोशित हुन्थे । बहुमतको अहङ्कारमा जे पनि गर्न सकिन्छ भन्ने अहङ्कार यसअघिको सरकारले पालेको थियो । युवाको आन्दोलनले ३६ घण्टामै सरकारलाई घुँडा टेक्न बाध्य पाऱ्यो । सत्ताबाट हटेपछि तीन ठुला दलका शीर्ष नेतामा असुरक्षाको यति बढी डर थियो कि सुरक्षाकर्मीको सहारा लिन उहाँहरू बाध्य हुनुभयो । लोकतन्त्र भनेको जनताको शासन हो । जनताको चाहना अनुसार हिँड्न नसक्ने सरकार सत्तामा बस्ने नैतिक अधिकार हुँदैन भन्ने कुराको अनुभव श्रीलङ्का, पाकिस्तान, म्यानमार र बङ्गलादेशबाट लिइसक्नुपर्ने थियो । आखिर ओली सरकारको सुरक्षाकवच बनेको नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवा र उहाँकी धर्मपत्नी श्रीमती आरजु राणा देउवा जो परराष्ट्रमन्त्री पनि हुनुहुन्थ्यो, अपमानित हुनु पऱ्यो, दुर्व्यवहार खेप्नु पऱ्यो ।

परिवर्तनको अर्थ हुन्छ, आमजनताको जनजीवनमा आमूल परिवर्तन । यो परिवर्तन दुई तरिकाले मात्रै सम्भव हुन सक्छ, पहिलो प्रत्येक व्यक्तिको हातमा जागिर दिएर र दोस्रो बेरोजगार युवाले स्वरोजगारमार्फत जीवनयापन गर्न सकून्, यसका निम्ति आर्थिक सहायता दिनु ।

वर्तमानको कम्प्युटर युगमा सबैलाई सरकारी जागिर दिन त सकिँदैन तर प्रत्येक व्यक्तिको जीवनयापनका लागि आर्थिक सहायता भने दिन सकिन्छ ताकि तिनले स्वरोजगार गर्न सकून् । नवनियुक्त अर्थमन्त्री खनालले शैक्षिक प्रमाणपत्रका आधारमा वार्षिक पाँच प्रतिशत ब्याजदरको आधारमा ऋण प्रदान गरिने निर्णय गरेर युवाको एउटा ठुलो मागलाई सम्बोधन गर्नुभएको छ । यसबाट नेपाली बिदेसिने क्रममा पनि कमी आउने छ र जनता देशभित्र नै रोजगार पाउन सक्ने छन् । सरकारी खर्चमा व्यापक कटौती गर्दै सभा, गोष्ठी अन्तर्क्रिया कुनै महँगो होटेलमा आयोजना गर्दा खर्च पनि बढी हुन्थ्यो । अब सरकारी कार्यालयकै सभाकक्षमा यस्ता कार्यक्रम गर्नुपर्ने आदेश अर्थमन्त्रीबाट भएको छ, यसबाट पक्कै पनि अनावश्यक खर्चमा रोक लाग्ने छ । टुक्रे आयोजनाका बजेटमा जाने रकममध्ये ४०/५० प्रतिशत रकमको दुरुपयोग नै हुँदै आएको छ । कमिसन, अनियमितताका कारण कार्यको गुणस्तरमा कमी हुन्थ्यो । फलस्वरूप निर्माण भएको यस्तो भौतिक संरचना कमजोर र अल्प टिकाउ हुने गर्दथे । कतिपय विकास निर्माणका कार्य त सम्पन्न भएको एक/दुई महिना पनि बित्न नपाउँदै भत्किन थालेको हुन्छ । टुक्रे आयोजनाका बजेटमाथि अर्थमन्त्रीले रोक लगाउनु सरकारको सार्थक पहल हो ।

व्यवस्था परिवर्तन अथवा सत्ता परिवर्तनका लागि हुने आन्दोलनमा भौतिक क्षति हुन्छ नै । आर्थिक क्षतिको हिसाब किताब गरेर आजसम्म विश्वमा कहीँ कतै आन्दोलन भएको इतिहास छैन । अनावश्यक खर्च कटौती गरेर क्षतिग्रस्त भएका भौतिक संरचना पुनर्निर्माण पनि सजिलै सम्भव हुन सक्छ । यद्यपि प्रधानमन्त्री कार्की नेतृत्वको अहिलेको सरकार अन्तरिम हो र यसको मुख्य कार्य निर्वाचन सम्पन्न गराउनु हो । वर्तमान मन्त्रीपरिषद्को संरचना नै यति बढी लोकप्रिय र विश्वासयोग्य छ कि मित्रराष्ट्र पनि सरकारलाई ठुलो सहयोग गर्ने निश्चित छ ।

प्रधानमन्त्री कार्कीको शपथग्रहणपछि दक्षिणी छिमेकी भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले बधाई तथा शुभकामना सन्देश दिँदै नेपाली जनताको चाहनाको भारतले सदैव उच्च सम्मान एवं आदर गर्छ भन्दै नेपाल र नेपाली जनताका विकास तथा समृद्धिमा भारतको सहयोग जारी रहने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ । नेपालको सर्वोच्च अदालतको पहिलो महिला प्रधानन्यायाधीश रहिसक्नुभएकी कार्की नेपालको पहिलो प्रधानमन्त्री बन्ने अवसर पाउनुलाई मोदीले नारी सशक्तीकरणको उच्च उदाहरणका उपमा दिनुभयो । प्रधानमन्त्री कार्कीले पनि भार तसँगको बहुआयामिक सम्बन्धलाई नेपाल र नेपाली जनताको बृहत्तर हितमा उपयोग गरिने र दुवै देशबिचको सुमधुर सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो । प्रधानमन्त्री कार्की र उहाँका भारतीय समकक्षी मोदीसित आधा घण्टाजति भएको भिडियो संवादले दुवै देशबिचको सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाउने छ । उत्तरी छिमेकी चीन, संयुक्त राज्य अमेरिका, जापान र युरोपेली सङ्घका राष्ट्रहरूले पनि प्रधानमन्त्री कार्कीलाई शुभकामना तथा बधाई सन्देश दिएका छन् ।

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको कार्यकारी निर्देशकको रूपमा ख्याति प्राप्त गरी र नेपालीमाझ ठुलो लोकप्रियता कमाउनुभएका ऊर्जा, भौतिक पूर्वाधार र सहरी विकास मन्त्री घिसिङले उद्योगीहरूबाट डेडिकेटेड फिडर र ट्रङ्कलाइनको सवा आठ अर्ब बक्यौता रकम तत्काल उठाउन प्राधिकरणलाई निर्देशन दिने निर्णय गर्नुभएको छ । पेट्रोलियम सवार ीसाधनलाई विद्युतीय सवारीसाधनमा कन्भर्ट गर्न कार्यदल बनाएर अध्ययन गर्ने तथा क्षतिग्रस्त संरचना पुनर्निर्माणका लागि विशेष कोष स्थापना गर्ने निर्णय पनि उहाँले गर्नुभएको छ ।

गृह र कानुन, न्याय तथा संसदीय व्यवस्था मन्त्री अर्यालले जेनजी आन्दोलनमा ज्यान गुमाएकालाई काजकिरियाका लागि थप रकम दिने निर्णय गर्नुभएको छ भने विभिन्न कानुनमा रहेका अस्पष्टता हटाउने प्रक्रिया अगाडि बढाउने निर्णय गर्नुभएको छ । अन्तरिम सरकारले निकै कम समयमा धेरै काम गर्नुपर्ने अवस्था छ । आगामी फागुन २१ गते चुनावको मिति घोषणा भएका कारण आदर्श आचारसंहिताले पनि धेरै काम गर्न नदिने अवस्था छ । देशका प्रमुख राजनीतिक दललगायत प्रायः सबैजसो दलले चुनावमा सक्रिय सहभागिता जनाउने सङ्केत दिएका छन् । चुनावमा धनबलको प्रयोग कसरी कम गर्न सकिन्छ, त्यस दिशामा निर्वाचन आयोगले नै आवश्यक पहल गर्नुपर्ने छ । इमानदार, स्वच्छ एवं सुयोग्य प्रतिनिधिलाई सदनमा छिर्न नदिने प्रमुख तत्व भनेको चुनावमा पैसाको अत्यधिक खर्च नै हो ।

चुनाव जितेपछि भ्रष्टाचारमार्फत बढी पैसा कमाउनुको मुख्य कारण पनि चुनावमा बढी खर्च हुनु नै हो । जेनजी आन्दोलनका क्रममा कतिपय नेताको आवासमा देखिएको नगद, सुनचाँदी र गहनाले नेपाली राजनेता पनि आधुनिक धनकुबेर नै बनेका हुन्, जस्तो प्रतीत हुन्छ । यस्ता विकृतिको अन्त्य केवल जेनजी पुस्ताका युवाको आन्दोलन र शहादतबाट मात्रै सम्भव छैन । हामीले इमानदार, सुयोग्य एवं स्वच्छ छविको व्यक्तिलाई चुनाव जिताएर पनि भ्रष्टाचार विरोधी आन्दोलनको एउटा सानो अंश बन्न सक्छौँ । अन्तरिम सरकारसित कुनै जादुको छडी छैन तथापि यसले देशमा एउटा नौलो बिहानी ल्याएको छ । आशाको दियो बालेको छ ।

समावेशी शिक्षाका चुनौती

• डा.किरण चालिसे

समावेशी शिक्षा भनेको केवल शिक्षाबाट बाहिर रहेका बालबालिकालाई शिक्षामा समावेश गर्ने कुरा मात्र होइन, यसले विविधतालाई स्वीकार गर्ने, सबै बालबालिकाका लागि शिक्षा प्राप्तिको अधिकार सुनिश्चित गर्ने र शिक्षा प्राप्तिमा रहेका अवरोध हटाउने लक्ष्य राख्छ । जसले सबै विद्यार्थीलाई उच्च गुणस्तरीय र सान्दर्भिक शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर सुनिश्चित गर्छ । समावेशी शिक्षा भनेको फरकपनलाई मान्यता दिनु, विविध दृष्टिकोणलाई सुन्नु र सशक्तीकरणको वातावरण सिर्जना गर्नु हो । यसले विशेष गरी बहिष्करणमा पर्न सक्ने जोखिममा रहेका विद्यार्थीको सहभागिता सुनिश्चित गर्छ, उनीहरूको विविध आवश्यकता सम्बोधन गर्छ अनि शिक्षाको अवसर सिर्जना गरी कक्षामा समावेश गर्न खोज्छ ।

समावेशी शिक्षा भनेको शिक्षाबाट बाहिर पारिएका र सीमित गरिएका बालबालिकाका लागि शिक्षाको अवसर सुनिश्चित गर्नु हो । युनेस्कोले यसलाई सबैका लागि उच्च गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्ति र सहभागिता सुधार्न एक रणनीतिक दृष्टिकोणको रूपमा व्याख्या गरेको छ । अपाङ्गता भएका बालबालिकाको समावेशी शिक्षामा अधिकारको सुरक्षा विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सम्झौतामा उल्लेख गरिएको छ । जस्तै, कि संयुक्त राष्ट्रसङ्घको अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकारसम्बन्धी महासन्धि (युएनसिआरपिडी, २००६) । यस महासन्धिले स्पष्ट रूपमा शैक्षिक प्रणालीलाई विद्यार्थीका विविध आवश्यकता र पहिचानलाई समायोजन गर्न र उनीहरूको शिक्षा प्राप्तिका लागि भएका अवरोध हटाउन संवेदनशील हुनुपर्नेमा जोड दिएको छ ।

समावेशी शिक्षाको अवधारणा समयसँगै विकसित भएको छ, जसमा अपाङ्गता भएका बालबालिकासहित अन्य बहिष्करण भोगिरहेका बालबालिकाको समावेशीकरणलाई पनि परिभाषाले समेट्छ । युनेस्कोको दृष्टिकोणमा थप प्रस्ट पारिएको छ कि प्रत्येक विद्यार्थीको मह□व छ, शिक्षामा समान अवसरको अधिकार पनि छ । यो परिभाषाले निर्दिष्ट गरेको कुरा विशेष गरी अपाङ्गता भएका बालबालिकाको शिक्षाको आवश्यकता पूरा गर्न भने थप चुनौतीको विषयवस्तु हुन सक्छ ।

समावेशी शिक्षाले विभिन्न पक्ष समावेश गर्छ । जस्तै विद्यार्थीको एउटै समूहमा उपस्थिति सुनिश्चित गर्नु, उनीहरूको शैक्षिक सिकाइमा सक्रिय सहभागिता कायम गर्नु र सामाजिक रूपमा समावेश हुनु । यस बहुआयामिक दृष्टिकोणले समावेशीकरण विभिन्न स्तरमा र विभिन्न सन्दर्भमा उपस्थित हुन सक्छ भन्ने प्रस्ट पार्छ । जसका लागि कार्यान्वयनका लागि गहिरो र सूक्ष्म रणनीति आवश्यक र अनिवार्य हुने छ ।

नेपालमा समावेशी शिक्षा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि विभिन्न मोडेलमार्फत लागु गर्न खोजिएको छ । विशेष विद्यालय, स्रोत कक्षा र एकीकृत विद्यालय अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि व्यवस्थित गरिएका विद्यालय नेपालमा उपलब्ध छन् । विशेष विद्यालय विशिष्ट अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सेवा दिने उद्देश्यका साथ स्थापना गरिएका छन्, जस्तै दृष्टिहीनता, श्रवण अपाङ्गता र मानसिक अपाङ्गताका भएका बालबालिका लागि यस्ता विद्यालय उपलब्ध छन् । एकीकृत विद्यालयमा अपाङ्गता भएका र अन्य विद्यार्थीलाई सँगसँगै राखेर पढाउने व्यवस्था गरिएको छ । स्रोत कक्षा मूलधारका विद्यालयमा कक्षा ५ सम्म अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि व्यवस्थित गरिएका विद्यालय हुन् ।

अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि यी मोडेल नेपालमा उपलब्ध हुँदाहुँदै पनि, समावेशी शिक्षाको व्यवस्थित कार्यान्वयनको सन्दर्भमा विभिन्न समस्या पनि देखिन्छन् । त्यस्ता समस्या अझ विशेष रूपमा न्यून र पूर्ण श्रवण अपाङ्गताका भएका बालबालिकाको सन्दर्भमा थप जटिल छ । समावेशी शिक्षामा शिक्षकको सकारात्मक दृष्टिकोण भए पनि त्यसको पूर्ण अभ्यासमा भने धेरै बाधा छन् । समावेशी शिक्षा कार्यान्वयनमा श्रवण अपाङ्गतासँग सम्बन्धित विशेष ज्ञान राख्ने तथा साङ्केतिक भाषाको जानकारी राख्ने दक्ष शिक्षकको अभाव छ । जसका कारणले विद्यार्थीको प्रभावकारी सिकाइमा समस्या भएको छ ।

नेपालको शैक्षिक प्रणालीमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सहज पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रम अभाव छ, जसले गर्दा उनीहरू आफ्नो सहपाठीको भन्दा चाँडो सिक्न सक्दैनन् । यसका अतिरिक्त, शैक्षिक संरचना र सिकाइको सामान्य दृष्टिकोणले अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि थप समस्या सिर्जना गर्छ । विद्यालयमा पहुँच योग्य संरचनाको अभाव पनि अर्को समस्या रहेको छ, जस्तै अपाङ्गतामैत्री भवन, साङ्केतिक भाषा अनुवादक तथा सहायक प्रविधि तथा सामग्रीको अभाव छ ।

केन्द्रीय तथ्याङ्क कार्यालय-२०२२) का अनुसार नेपालमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सङ्ख्या २.२ प्रतिशतको आसपास अनुमान गरिएको छ । शारीरिक अपाङ्गता, दृष्टि अपाङ्गता तथा श्रवण अपाङ्गता भएकाहरूका लागि उपलब्ध एकीकृत, स्रोत तथा विशेष कक्षामा केही पँहुच भएको देखिए पनि मूलधारको शिक्षा प्रणालीमा सम्पूर्ण अपाङ्गता भएकाको सहभागिता भने निकै सीमित मात्रामा छ । नेपालमा प्रारम्भिक बालविकास शिक्षा कार्यक्रममा १० लाखभन्दा बढी बालबालिका दर्ता भएका छन् । जसमा ०.३ प्रतिशत बालबालिका अपाङ्गता भएका छन् । आधारभूत र माध्यमिक तहमा पनि अपाङ्गता भएका बालबालिकाको प्रतिशत १ प्रतिशत भन्दा कम छ ।

नेपालमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि समावेशी शिक्षा प्रभावकारी रूपमा लागु गर्नका लागि धेरै चुनौती छन् ।

शिक्षकमा तालिमको अभाव : धेरै शिक्षकमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सहयोग र समर्थन गर्ने तरिकामा रहेको अपर्याप्त ज्ञान मुख्य हो । श्रवण अपाङ्गताका लागि शिक्षकलाई साङ्केतिक भाषा तालिम उपलब्ध भए पनि, यो सीमित मात्रामा छ, जसको कारण शिक्षक विद्यार्थीको शिक्षा सम्बन्धित विविध आवश्यकतालाई पहिचान र सम्बोधन गर्न सक्षम देखिँदैनन् ।

शैक्षिक सामग्री अभाव : अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि सहज पाठ्यपुस्तक र पाठ्यक्रमको अभाव एक प्रमुख अवरोध हो । हाल उपलब्ध शैक्षिक सामग्री अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सिकाइको मापदण्ड अनुसार अनुकूलित बनाइएको छैन ।

संरचनात्मक र पहुँचसम्बन्धी समस्या : धेरै विद्यालयमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि आवश्यक संरचना नै छैन, जस्तै अपाङ्गमैत्री भवन, पहुँचयोग्य शौचालय वा विशेष शैक्षिक उपकरण धेरै विद्यालयमा उपलब्ध छैन ।

सामाजिक र सांस्कृतिक बाधा : अपाङ्गता भएका बालबालिकाले समुदायमा एक कलङ्क र भेदभावको सामना गर्नु पर्छ, जसले सामाजिक बहिष्करणको रूप सिर्जना गर्छ । उनीहरूको परिवारमा पनि नकारात्मक सांस्कृतिक दृष्टिकोण पैदा भई बालबालिका अन्ततः विद्यालय जान अनिच्छा व्यक्त गर्छन् ।

सीमित चेतना र सहयोगी प्रणाली : अपाङ्गता र समावेशी शिक्षाका विषयमा समुदाय र विद्यालयमा सीमित चेतना छ । अभिभावक आफ्ना बालबालिकाको शैक्षिक अधिकारका बारेमा सचेत छैनन् । विद्यालयमा अपाङ्गता भएका बालबालिकाका विशेष आवश्यकतालाई समर्थन गर्न पर्याप्त संरचना बनिसकेका छैनन् ।

नीति कार्यान्वयनको अभाव : समावेशी शिक्षामा समर्थन गर्ने नीति भए पनि, अभ्यास र नीतिबिचको दुरी निकै फराकिलो छ । समावेशी शिक्षाको कार्यान्वयन प्रायः असङ्गत देखिन्छन् । अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई उपयुक्त पँहुच, स्वीकार्यता र समर्थन प्राप्त हुने किसिमको निरीक्षणको अभाव छ ।

यी चुनौती सम्बोधन र समाधान र गर्न सबै पक्षबिच समन्वयको आवश्यकता छ । जसमा सरकारका निकाय, शैक्षिक संस्था र स्थानीय समुदाय मुख्य रूपमा जिम्मेवार हुनु पर्छ, ताकि अपाङ्गता भएका बालबालिकाले आफ्ना सहपाठीसरह समान आधारमा गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्त गर्न सकून् । समावेशी शिक्षा सफल बनाउन शिक्षक तालिम, विशेष स्रोतको विकास, विद्यालय संरचनामा सुधार र अपाङ्गता भएका बालबालिकाका अधिकारबारे अभिभावक तथा समुदायस्तरमा चेतना बढाउनु आवश्यक छ । तब मात्र नेपालको शैक्षिक प्रणालीमा कुनै पनि बालबालिका पछि पर्दैन भनेर सुनिश्चित गर्न सकिन्छ, जसले 'लिभ नो वान विह्यान्ड' को अवधारणालाई पनि सुनिश्चित गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

नेपाली राजनीतिः एउटा कथा

नेपालको राजनीति कुनै साधारण कथा होइन, यो दुःख-सुख, आशा-निराशा, जन्म-मृत्यु र पुनर्जन्मको निरन्तर चक्र हो । यो कथा कहिले इतिहासले लेख्छ, कहिले सडकले, कहिले संसदले, र कहिले जनताको आँसु-रगतले ।

सुरुवातः सपनाको बीउ

पृथ्वीनारायण शाहले नेपाललाई “असली बगैँचा” भने । त्यो बगैँचामा विविध फूल फुल्ने, विविध गन्ध आउने, विविध स्वर गुन्जिने परिकल्पना थियो । तर राजनीति त्यतिबेला जनताको होइन, राजाको साम्राज्य थियो ।

२००७ साल आयो, जनताले पहिलो पटक साँच्चिकै राजनीति चाखे । त्यो चाख मिठो पनि थियो, तिखो पनि । लोकतन्त्रको फूल खिलेको देखियो, तर गोडमेल नहुँदा त्यसलाई निरन्तर कुँडिन थाले ।

उचालिएका पाना

नेपालको राजनीति किताब जस्तै छ, जहाँ पाना पल्टिन्छ तर अध्याय कहिल्यै पूरा हुँदैन ।

२०१७ सालमा प्रजातन्त्र च्यातियो र पञ्चायतको अँध्यारो अध्याय लेखियो । २०४६ सालमा फेरि जनता उठे, किताब नयाँ आवरणमा आयो । २०६२/६३ को आन्दोलनले संविधान सभासम्म पुऱ्यायो, तर त्यसको पनि पाना च्यातियो । यो किताब अझै अधुरो छ, तर हरेक पानामा जनताको आँसु सुकिरहेको छ ।

नेताको कथा, जनताको पीडा

नेताहरूको यात्रा विचित्र छ । आन्दोलनमा उनीहरू “शहीद”का नाममा चिच्याउँछन् । पदमा पुगेपछि उनीहरू “साहेब”का नाममा गगन चुम्छन् । जनताको पीडा उनीहरूका लागि केवल भाषणको सामग्री हुन्छ । जनताको रगत उनीहरूका लागि सत्ता खेलको शाही स्याही हुन्छ ।

जनता भने चुनावपछि पाँच वर्षसम्म “नागरिक” होइन, केवल “मतदाता” मात्र रहन्छ ।

आन्दोलनको चक्र

नेपाल हरेक दशकमा आन्दोलनको आगोमा जल्छ -२०४६, २०६२/६३, २०७२, अनि अहिले जेन-जी आन्दोलन ।

यो चक्रमा एउटै कुरा दोहोरिन्छः
- नयाँ संविधान लेखिन्छ, तर कार्यान्वयन हुँदैन ।
- नयाँ पार्टी जन्मिन्छ, तर पुरानै प्रवृत्ति बोकेर ।
- नयाँ नेतृत्व आउँछ, तर पुरानै लोभसँगै ।

दार्शनिक रूपमा भन्नुपर्दा, नेपालको राजनीति “सिसिफस” को मिथक हो -पत्थरलाई डाँडामा चढाउने तर फेरि तल लड्ने अन्तहीन कर्म ।

रूपक र दर्शन

राजनीतिलाई नदी ठानेर हेर्दा -
जनता त्यसको किनार हुन्,
नेता डुंगा हुन्,
संविधान त्यसको दिशा हो ।

तर विडम्बना के छ भने -डुंगा हिँड्नै नदिने, वा नदीलाई बाँधेर आफ्नै पोखरी बनाउन खोज्ने नेतृत्वले यो देशलाई तटसम्म पुर्याउन सकेको छैन ।त्यसैले जनता कहिले काँधमा काँध राखेर नदी पौडिन्छन्, कहिले लास बोक्दै तटसम्म पुग्छन् ।

आशा र पुनर्जन्म

नेपालको राजनीति मृत्यु हुन्छ, फेरि पुनर्जन्म हुन्छ ।
- पञ्चायत मरेर बहुदल जन्मियो ।
- राजतन्त्र मरेर गणतन्त्र जन्मियो ।
- अब भ्रष्टाचार, अवसरवाद र पदलोभ मरेर जवाफदेहिताको राजनीति जन्मिने सम्भावना छ । यही सम्भावनाको नाम आज “जेन-जी आन्दोलन” हो -जहाँ युवाहरूले पुरानो ढाँचा भत्काएर नयाँ अध्याय लेख्ने प्रयास गरेका छन् ।

निष्कर्ष

नेपाली राजनीतिः एउटा कथा हो, जहाँ जनता लेखक हुन् तर पाना नेताले च्यातिरहन्छन् । यो कथा अधुरो छ, तर अझै बन्द भएको छैन ।

यदि नेताले जिम्मेवारी बोध गरे भने, यो कथा आशाको उपन्यास बन्न सक्छ । यदि उनीहरू फेरि स्वार्थमा डुब्दै गए भने, यो कथा निराशाको महाकाव्यमा परिणत हुनेछ ।

दार्शनिक सत्य

राजनीति भनेको केवल शासनको प्रविधि होइन, जीवनको दिशा हो ।
जब राजनीति बिग्रन्छ, समाज बिग्रन्छ ।
जब राजनीति सुध्रिन्छ, इतिहास नै बदलिन्छ ।

बोट, कच्चु, उखु, केरा आदि नौ प्रकारका पल्लवहरू घर घरमा भित्र्याइन्छ।

वर्षा ऋतु सिद्धिएर शरद ऋतुको स्वागतका लागि नयाँ पालुवाहरू घरमा भित्र्याउँदा घरभित्र रहने रोग वृद्धिकारक जीवांश (भाइरस, ब्याक्टेरिया) र विभिन्न प्रकारका नकारात्मक कीटाणु र जीवाणुहरू औषधीय पालुवाको प्रभावले घरमा रहदैनन् भन्ने धार्मिक तथा साँस्कृतिक मान्यता रहिआएको छायस दिन काठमाण्डौ टुँडिखेलमा फूलपाती बढाइँ भएपछि फूलपातीस्वरूप केरा, दारिम, धान, हलेदो, माने, कर्चुर, बेल, अशोक र जयन्ती यी नौ प्रकारका पातहरूलाई पूजी प्रत्येकको नौका दरले दुर्गापूजा गरेको स्थानमा भित्र्याइन्छ। यस दिन विशेष गरेर महासरस्वती तथा पुस्तक, कापी, कलम अनि मसीदानी आदिको पनि पूजा गरिन्छ। किसानहरू यस दिन खेतमा गई चन्दन, अक्षता र फूलले धानको पूजा गरी धानका बाला र बोट घरमा भित्र्याउँछन्। साथै यसै दिन गोरखा दरबारको दशैंघरबाट ल्याइएको फूलपाती राजधानी काठमाडौंको जमलमा ल्याई परेड खेल्दै हर्क बढाइँका साथ हनुमानढोका दरवारमा भित्र्याइन्छ । काठमाण्डौ बाहिर आ -आफ्ना स्थानिय मठ मन्दिरका शक्तिपीठबाट बाजागाजासहित स्थानीय सुरक्षाकर्मीहरुले सलामीसहित दिएर फुलपाती भित्र्याउने गरिन्छ ।

- महाष्टमीः नवरात्रिको आठौं दिन महाष्टमीमा महाकाली -भद्रकालीको विशेष पूजा-आजा गरिन्छ। देवीभागवत् अनुसार प्राचीन कालमा दक्षप्रजापतिको यज्ञ नाश गर्ने ज्यादै शक्तिशाली भद्रकाली (करोडौं योनी-शक्ति)का साथ अष्टमीका दिन उत्पन्न भएकाले पूजा गर्ने चलन रहिआएको छ। पूजापश्चात् मानिसहरू नवदुर्गा ,आ-आफ्ना कुलदेवी, देवता र स्थानीय देवीदेवतालाई पूजी बोका, कुखुरा, हाँस, राँगो आदि बलि दिने गरेको पाइन्छ भने शाकाहारीहरूले नरिवल, कुभिण्डो, केरा, घिरौँला, आदि फल अर्पण गर्दछन्। महाअष्टमी र महानवमी बिचको रातलाई कालरात्रि मानेर रातभरि गुप्तपूजा समेत गरिन्छ।

- महानवमीः नवरात्रिको नवौ दिन महानवमीमा विशेष गरी सिद्धिधात्री देवीको पूजा-आजा गरिन्छ। यसै दिन बिहान कलपूर्जा, हातहतियारहरू तथा सवारीका साधनहरू आदिलाई विश्वकर्माको पूजा पनि गरिन्छ । यस दिन अरू पूजाको अतिरिक्त विशेष गरी दुई वर्षदेखि दश वर्षसम्मका नवकन्याहरूको पनि पूजाआजा गरिन्छ।

साथै बलिको अर्थ त्याग, बलि दिनु अर्थात् त्यागिदिनु भन्ने हुन्छ र नवदुर्गाका प्रसादले काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, ईर्ष्या, द्वेष, छल, कपट, यी दश प्रकारका अवगुणहरू हटून् र सुख, शान्ति,

❖ बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

ट्राफिक...

बिरमाया घिसिङ घाइते भएका छन् । घाइतेहरुलाई उपचारका लागि बिर्तासिटी अस्पताल लगिएको छ ।जेसीबी चालक झापा गाउँपालिका -४ बस्ने ३६ वर्षीय रोहित मिया उपचारमा संलग्न रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

त्यस्तै शनिवार साँझ ६:३० बजे बुद्धशान्ति -२ जयपुरस्थित भित्री सडकखण्डमा जयपुरबाट बुधबारेतर्फ जाँदै गरेको मे.४ प.६२३२ न.को मोटरसाइकललाई सोही दिशातर्फ जाँदै गरेको प्र.१-०१-०१५प.००३३ न. को मोटरसाइकलले ओभरटेक गर्ने क्रममा ठक्कर दिएको छ । दुर्घटनामा मे.४ प.६२३२ न.को मोटरसाइकलका चालक अर्जुनधारा -१ बस्ने २८ वर्षीय देबेन्द्र आचार्य र सोही मोटरसाइकलमा पछाडि सवार ३८ वर्षीय कृष्ण सुवेदी घाइते भएका छन् । त्यस्तै प्र.१-०१-०१५प.००३३ न.को मोटरसाइकलका चालक बुद्धशान्ति -२ बस्ने २६ वर्षीय सन्तोष तामाङ पनि घाइते भएका छन् । घाइतेहरुको बिर्तासिटी अस्पताल बिर्तामोड उपचार भइरहेको छ । दुबै मोटरसाइकल इलाका प्रहरी कार्यालय बुधबारेले नियन्त्रणमा लिएको छ । त्यस्तै शनिवार साँझ ६:५५ बजे गौरादह -८ दामाबारीस्थित गौरादह- गौरीगंज भित्री सडकखण्डमा गौरादहबाट गौरीगंजतर्फ जाँदै गरेको प्र १-०१-००१ख३४८९ नम्वरको यात्रुबाहक बसले पैदलयात्री सोही ठाउँ बस्ने ७० वर्षीय सुवास माझीलाई ठक्कर दिएको छ । घाइतेलाई उपचारको लागि वी.पी. कोईराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान पठाइएको छ । बस नियन्त्रणमा लिई इलाका प्रहरी कार्यालय गौरीगंजमा ल्याई राखिएको छ । बस चालक ४४ वर्षीय माधव राजवंशी घाइतेको उपचारमा संलग्न रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

अल्जाइमर र ज्येष्ठ नागरिक

• युवराज रोक्का

ज्येष्ठ नागरिक क्षेत्रका शोधकर्ता रोक्का जेरियाट्रिक सोसाइटी नेपालमा आबद्ध छन्।

हरेक वर्ष, सेप्टेम्बर २१ मा “विश्व अल्जाइमर्स दिवस” मनाइन्छ। यो दिन केवल स्मरण मात्र नभई, बढ्दो चुनौती र हाम्रो सामूहिक जिम्मेवारीलाई पुनः सम्झाउने अवसर हो। यस वर्षको नाराः“डिमेन्सिया र अल्जाइमर्स बारे सोधौं (Ask About Dementia; Ask About Alzheimer's) ”ले हामीलाई परिवार, समुदाय र समाजभित्र यस रोगबारे खुला संवाद गर्न, रोगलाई लुकाउने संस्कृतिबाट बाहिर निस्कन र समयमै उपचार तथा सहयोग खोज्न प्रेरित गर्दछ ।डिमेन्सिया केवल रोग होइन, यो हाम्रो समयको सबैभन्दा ठूलो सार्वजनिक स्वास्थ्य र सामाजिक चुनौती हो, जसले विश्वभर करोडौं र नेपालमै हजारौं ज्येष्ठ नागरिकलाई प्रत्यक्ष प्रभावित गरिरहेको छ ।यसबारे सचेतना, समयमै पहिचान र सामुदायिक सहयोगमार्फत मात्र हामी यस चुनौतीलाई सामना गर्न सक्छौं।

डिमेन्सियाका विभिन्न प्रकार छन्, जसमा अल्जाइमर रोग पनि समावेश छ। अल्जाइमर रोगलाई धेरैले बुझेको हुँदैनन् र नाम सुन्नासाथ त्रसित हुन्छन् तर यो रोगको राम्रो बुझाइले बिरामी र उनीहरूको परिवारका लागि रोग व्यवस्थापनमा महत्वपूर्ण भिन्नता ल्याउन सकिन्छ।

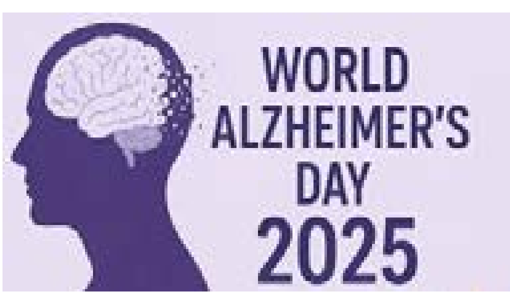
नेपालमा हाल ज्येष्ठ नागरिकहरूको आयु बढ्दै जाँदा अल्जाइमर रोग पनि बढ्दै गएको हुन सक्छ, तर यकिनसाथ नेपालमा यस रोगको अवस्था के छ भन्न गाह्रो छ । अन्तर्राष्ट्रिय अल्जाइमर दिवसका अवसरमा हामी पनि यस रोगबारे थप केही कुरा जान्ने र बुझ्ने कोसिस गरौं ।

डिमेन्सिया के हो?

डिमेन्सिया एउटा मात्र रोग होइन, स्मरण शक्ति, विचार गर्ने क्षमता, भाषा, व्यवहार र दैनिक जीवनका सामान्य कार्यहरूमा क्रमशः असर पार्ने रोगहरूको समूह हो। डिमेन्सियाका प्रमुख कारणहरुमध्ये सबैभन्दा बढी देखिने प्रकार ‘अल्जाइमर्स रोग हो, जसले करिब ६०-७० प्रतिशत डिमेन्सियाका बिरामीलाई प्रभावित गर्छ। भास्कुलर डिमेन्सिया, ल्युई-बडी डिमेन्सिया र फ्रन्टोटेम्पोरल डिमेन्सिया अन्य प्रमुख प्रकारहरू हुन्।यी सबैले व्यक्तिको बौद्धिक क्षमता रआत्मनिर्भर जीवनलाई क्रमशः क्षय गराउँछन्।

धेरै मानिसहरू अझै पनि बुढ्यौलीमा देखिने स्मृतिको कमजोरीलाई “सामान्य प्रक्रिया”भन्छन्।तर डिमेन्सिया बुढ्यौलीको अपरिहार्य अवस्था होइन। यो क्रमशःबढ्दै जाने रोग हो, जसले व्यक्ति मात्र होइन, उनको परिवार र समाजलाई समेत गहिरो प्रभाव पार्छ।त्यसैले यसलाई सामान्य उमेर-सम्बन्धी समस्या मात्र ठान्नु हुँदैन।

विभिन्न तथ्यांकअनुसार हाल विश्वमा झण्डै ५ करोड ५० लाख मानिसहरू डिमेन्सियाबाट पीडित छन्।हरेक वर्ष करिब १ करोड नयाँ बिरामी थपिन्छन्, जसको अर्थ प्रत्येक ३ सेकेन्डमा एक जना डिमेन्सियाबाट प्रभावित हुन्छन्। सन् २०५० सम्ममा यो संख्या बढेर लगभग १४ करोड पुग्ने अनुमान गरिएको छ।



डिमेन्सिया रोग सामाजिक-आर्थिक हिसाबले पनि निकै नै ठूलो बोझ हो। विश्वव्यापी रूपमा यसको व्यवस्थापनमा वार्षिक १.३ ट्रिलियन अमेरिकी डलरभन्दा बढी लागत पर्ने देखिन्छ। यसमा स्वास्थ्य खर्च मात्र होइन, रोगीको हेरचाहमा परिवारका अन्य सदस्यहरुले दिने निःशुल्क श्रमसमेत पर्दछ। विश्वका अधिकांश बिरामीहरू कम तथा मध्यम आय भएका मुलुकहरूमा बस्छन्, जहाँ स्वास्थ्य सेवा र तयारी अपर्याप्त छन्। नेपाल बुढ्यौली समाज हुनेतर्फ तीव्र गतिमा अघि बढिरहेको छ। यसैका कारण डिमेन्सिया हाम्रो समाजमा पनि एउटा बढ्दो समस्या बन्दै गइरहेको छ। हुम्ला, काभ्रेपलान्चोक र सिरहा जिलामा आधारित रहेर सन् २०२५मा प्रकाशित गरिएको एक अध्ययनले देखाए अनुसार नेपालमा ६० वर्ष वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिमध्ये आधाभन्दा बढी (५३.७ प्रतिशत) मा स्मृतिसंग सम्बन्धित समस्या वा डिमेन्सियाको जोखिम रहेको देखिन्छ ।अनुसन्धानकर्ताहरूले सन् २०२५ सम्ममा करिब १ लाख ३५ हजारभन्दा बढी नेपालीहरू पहिले नै डिमेन्सियासहित बाँचिरहेको अनुमान गरेका छन्।

अल्जाइमर के हो ?

अल्जाइमर रोगको मुख्य कारण बढ्दो उमेरसँगै मस्तिष्कमा हुने परिवर्तनहरू हो, जसले यसको कार्यक्षमता प्रभावित गर्दछ। यो रोगले विशेष रूपमा मस्तिष्कका कोषहरूको नाश गराउँछ, जसका कारण स्मरण शक्तिमा गिरावट आउँछ। रोगको विकास बिस्तारै हुन्छ र प्रारम्भिक चरणमा यो चिन्न निकै गाह्रो हुन सक्छ।'डा.एलोइस अल्जाइम' नामक डाक्टरको नामबाट सन् १९१०मा उहाँकै नामबाट यो रोगलाई “अल्जाइमर रोग”भनिएको हो।

अल्जाइमरका प्रारम्भिक लक्षणमा बिर्सने, परिवारका सदस्यलाई चिन्नमा कठिनाइ, अरुलाई विश्वास गर्न नसक्ने, शङ्का गर्ने, हिँडडुल गर्न नसक्ने र दैनिक कामहरू गर्न समस्या देखिन सक्छ। रोग बढ्दै जाँदा यी लक्षणहरू अझ स्पष्ट र गाढा हुँदै जान्छन् ।

अल्जाईमर्स रोगका लक्षणहरूः

अल्जाईमर्सका लक्षणहरू प्रायः सुक्ष्म रहने तर निरन्तर देखिने किसिमका हुन्छन।सुरुमा हल्का बिर्सने, सामान गलत ठाउँमा राख्ने वा एउटै प्रश्न बारम्बार सोध्ने जस्ता संकेत प्रकट हुन्छन्।बिस्तारै तिनले व्यक्तिको दैनिक जीवन नै प्रभावित गर्न थाल्छन्। प्रभावित व्यक्तिले साविकमा गरिरहेका दैनिक कार्यहरू गर्न, खर्च व्यवस्थापन गर्न वा साविकमा प्रयोग गरिरहेको उपकरण प्रयोग गर्नमा पनि कठिनाइ महसुस गर्दै जान सक्छन्। प्रभावित व्यक्तिमा भाषाको प्रयोगमा असहजता देखिदै जाने, शब्द खोज्न गाह्रो हुने, वाक्य अधुरो राख्ने वा एउटै कुरा बारम्बार दोहोर्याउने अवस्था समय क्रमसंगै देखापर्छ। समय र स्थानबारे भ्रमित हुने, आफ्नै घर वरपर हराउने वा मिति/समय थाहा नपाउने जस्ता समस्या देखा पर्छन्। रोग बल्झिदै गर्दा बिरामीमा सामान

❖ बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

सुपर काईनेटिक एक्सप्रेस कुरियर

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय चिठि, पत्र, पार्सल पठाउन परे हामिलाई सम्झनुहोस् ।
बिगत ३ दशकदेखी अनुभवी तथा विश्वासिलो एकमात्र कुरियर

सम्पर्कः
फोनः ०२३-५४०४७८
मोः ९८५२६७७३५५
बिर्तामोड (सिटि सेन्टर), झापा,
अदुवा खोला छेउ

वर्गीकृत विज्ञापन संकलन केन्द्रहरू :

चन्द्रगढी, भद्रपुर	दमक	मेचीनगर	उर्लाबारी	इलाम, मंगलबारे	काकँरभिट्टा	झापा बजार
लोकबहादुर कुँवर : ९८४२६८३९९६ द्रोण अधिकारी : ९८४२६२८७९१	विष्णु सुब्बा : ९८५२६७०१३७ देविबहादुर बस्नेत : ९८१७९२४६२१	चारआली : ९८४२७०३०१३ गोबिन्द घिमिरे : ९८१५९५०१५०	रुपेन्द्र शेर्मा : ९८४२०९२४०६ विराटनगर क्रिएटिभ आई: ०२१-५२५६१०	रणवीर लिम्बू ९८१६९८४७५७	फ्रेन्डसिप पुस्तक पसल ०२३-५६२४२४	बरत राजवंशी ९८१७०४९००१

आजको राशिफल

मेष: भनेको कुराको विपरीत अर्थ लाग्नसक्छ । स्वास्थ्यमा गडवडी भई कामकाजमा असर

वृष: भगवानको आशीर्वादले भने काम बन्नसक्छ । लगनशीलताले विभिन्न अवसर दिलाउनेछ

मिथुन: रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । आकस्मिक धन लाभ हुनेछ ।

कर्कट: मिहिनेत गर्दा अधिक प्रगति हुनेछ । तर अरुको भलाइका लागि दौडधुप गर्नु पर्नेछ

सिंह: दैनिक कामहरू सन्तोषजनक ढंगले सम्पन्न हुनेछन् ।

कन्या: आज सामाजिक तथा धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । नयाँ वस्त्र एवं अलङ्कारको प्राप्ति

तुला: सामान हराउने वा चोरी हुने सम्भावना छ ।

वृश्चिक: दैनिकी काममा चुनौतीको सामना गर्नुपर्ला । कतिपय राम्रा अवसरहरू प्राप्त हुनेछन् ।

धनु: आज नयाँ र शुभ समाचार सुन्न पाइएला । मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ ।

मकर: आज सुन्दर पहिरनले व्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ । जोशजाँगर र हिम्मत पनि

कुम्भ: कला र गसाको प्रभाव बढ्नेछ । वैदेशिक कार्य पनि अघि बढ्नेछ ।

मिन: सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । गरेका कामबाट धेरैलाई फाइदा पुग्न सक्छ