सिम्रौनगढको पहिलो राष्ट्रिय दैनिक
शुभम सन्देश
Shubham Sandesh
National DAILY दैनिक

वर्षः ५ अंक १४३ २०८० साल, माघ २३ गते मंगलबार Tuesday 6 Feb, 2024 मूल्य रु. ५/- पृष्ठ : ४

प्रेस चौतारी नेपाल बाराले मनायो स्थापना दिवस, विद्यालय र संचारकर्मीलाई सहयोग हस्तान्तरण

शुभम सन्देश,
सिमरा २२ माघ

२६औं स्थापना दिवसको अवसरमा प्रेस चौतारी नेपाल बाराले सोमबार विभिन्न रचनात्मक कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ। स्थापना दिवसको अवसर पारेर प्रेस चौतारी बाराले फरक क्षमता भएका विद्यार्थी अध्ययनरत विद्यालयलाई आर्थिक, शैक्षिक तथा खेलकुद सामाग्री र संगठमा आवद्ध दुई संचार कर्मीलाई सहयोग रकम हस्तान्तरण कार्यक्रम सम्पन्न गरेको हो। चौतारी बाराले सिमरास्थित नेपाल अपांग सेवा संघको भवनमा संचालित सुस्त श्रवण र बौद्धिक अपांगता भएका विद्यार्थी अध्ययनरत विद्यालयलाई शैक्षिक तथा खेलकुद सामाग्री र खाद्यान्नका साथै ४० हजारको चेक हस्तान्तरण गरेको छ। विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीको अध्ययन र हेरचाह गर्ने शिक्षकको सेवासुविधाका लागि उक्त रकम हस्तान्तरण गरिएको हो ।

प्रेस चौतारी नेपालका केन्द्रीय सदस्य एवम् बारा इन्चार्ज अच्युत पौडेलले उक्त रकम बराबरको चेक उपलब्ध गराएका हुन्। केन्द्रीय सदस्य पौडेल र मधेस प्रदेशसभा सदस्य देवनारायण चौधरीले नेपाल अपांग सेवा संघ बाराका अध्यक्ष गंगाप्रसाद वाग्लेलाई चेक हस्तान्तरण गरेका थिए ।

चेक ग्रहण गर्दै संघका अध्यक्ष वाग्लेले चौतारी बाराले शैक्षिक सामाग्री तथा आर्थिक सहयोग गरेकोमा खुशी व्यक्त गरे । चौतारी बाराले गरेको सहयोगले विद्यालयलाई केही राहत भएको बताउँदै वाग्लेले स्थानीय सरकार बाट भने अपेक्षाअनुसारको सहयोग हुन नसकेको बताए । उक्त विद्यालयमा हाल सुस्त श्रवण र बौद्धिक अपांगता भएका करिब ४० जना बालबालिका अध्ययन गरिरहेका छन् । कार्यक्रममा मधेस प्रदेशसभा सदस्य चौधरीले संसदीय विकास कोषबाट विद्यालयलाई यसअघि पनि सहयोग गरेको र आगामी दिनमा पनि सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता जनाए। कार्यक्रममा प्रेस चौतारी नेपालका केन्द्रीय सचिव कमलकुमार उपाध्याय, केन्द्रीय सदस्य पौडेल, संस्थापक केन्द्रीय सदस्य गोकुल घोरसाईने, अपांग संघ बाराका अध्यक्ष वाग्ले, प्रेस चौतारी बाराका अध्यक्ष दिवाकर भण्डारीलगायतले मन्तब्य राखेका थिए । अध्यक्ष भण्डारीको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रमको सहजीकरण उपाध्यक्ष निलिसा वर्माले गरेकी थिईन् । कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ बाराका सचिव अनिल गौरवले स्वागत मन्तब्य राखेका थिए। यसैगरी स्थापना दिवसकै अवसरमा प्रेस चौतारी नेपाल बाराले संगठनमा आवद्ध दुई संचार कर्मीलाई आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराएको छ। सिमरास्थित संचार हब प्रालिको सभाहलमा आयोजित कार्यक्रममा चौतारी बाराले आफ्नो अक्षयकोषबाट संचारकर्मी रञ्जना खतिवडालाई १५ हजार र जिउतप्रसाद यादवलाई १० हजार आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराएको हो ।

खतिवडाको केही समयअघि मेरुदण्डमा पलाएको ट्युमर र यादवको टाउकोको शल्यक्रिया गरिएको थियो । उक्त शल्यक्रियापछि स्वास्थ्यलाभ गरेका दुबैलाई स्थापना दिवसको अवसरमा राहतस्वरुप सहयोग उपलब्ध गराइएको थियो । चौतारी बाराले एक वर्षअघि २५औं स्थापना दिवसको अवसरमा अक्षयकोषको स्थापना गरेको थियो । चौतारीका केन्द्रीय सचिव कमलकुमार उपाध्यायले २१ हजार र केन्द्रीय सदस्य अच्युत पौडेलले पाँच हजार रकम कोषका लागि उपलब्ध गराएका थिए । सोही र कमबाट सहयोग गरिएको हो ।

मधेस प्रदेशसभा सदस्य देवनारायण चौधरीले उक्त रकम संचारकर्मी खतिवडा र यादवलाई हस्तान्तरण गरेका थिए। चौतारी बाराका अध्यक्ष दिवाकर भण्डारीको अध्यक्षतामा सम्पन्न सहयोग हस्तान्तरण कार्यक्रमको सहजीकरण सहसचिव इन्दिप कोईरालाले गरेका थिए । कार्यक्रममा प्रेस चौतारी नेपाल बाराकी कार्यसमिति सदस्य तुलसा घिमिरेले स्वागत मन्तब्य राखेकी थिईन्।कार्यक्रममा प्रेस चौतारी नेपालका केन्द्रीय पार्षद् पुष्पराज खतिवडा, सचिव जिउतप्रसाद यादव, सदस्य प्रलाद तिमिल्सिना, मनोजकुमार साह, दीपलाल पटेल, नेकपा एमाले वडा नं. २ का अध्यक्ष रवीन्द्र खकुरेलगायतको उपस्थिती रहेको थियो।

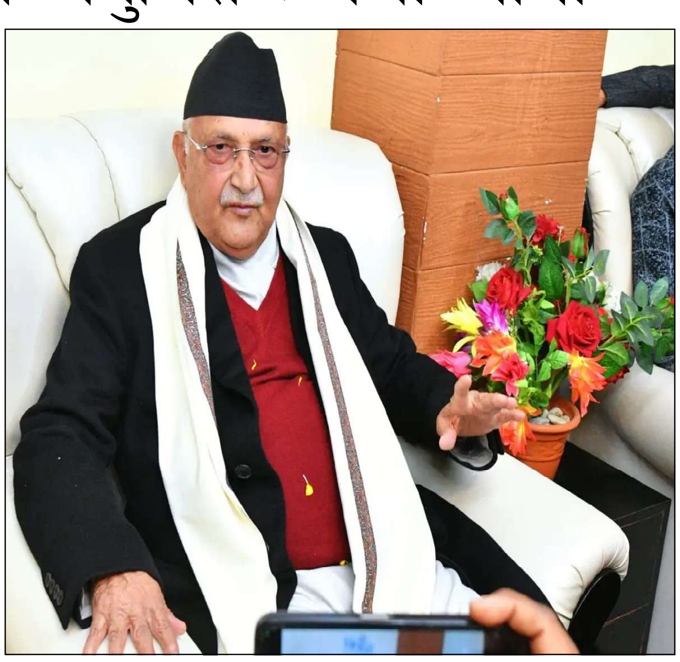
पर्सा प्रहरीद्वारा ३५ लाख मूल्यका भन्सार छलीका सामानसहितको ट्रक पक्राउ

२२ माघ,वीरगञ्ज ।

पर्सा प्रहरीले भन्सार छलीका लत्ताकपडा तथा खुद्रा सामानहरू लोड रहेको ट्रक पक्राउ गरेको छ ।वीरगञ्ज महानगरपालिका वडा नं.१४ गण्डकचोकस्थित सडकखण्डबाट ना.३ ख ४७४९ नम्बरको मालवाहक ट्रक पक्राउ गरेको छ। विल विजकभन्दा बढी सामानहरु लोड रहेको ट्रक वीरगञ्जबाट विराटनगरतर्फ जाँदै गरेको खबर प्रहरीलाई आएको थियो। सोही सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय पर्साबाट खटिएको टोलीले ट्रकमा रोकेर जाँच गर्दा अनलाइन भिसिटिएस बिल शंकास्पद देखिएपछि नियन्त्रणमा लिइएको पर्साका प्रहरी प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरिक्षक कुमार बिक्रम थापाले जनाए ।

बरामद सामानको मूल्यांकन ३५ लाख ९२ हजार ५४० कायम गरि आवश्यक कारवाहीका लागि राजश्व अनुसन्धान कार्यालय पथलैया, बारामा बुझाइएको पर्सा प्रहरीले जनाएको छ ।

प्रहरीलाई प्रदेशको अधिनमा राख्ने विषय अनुचित : केपी ओली



२२ माघ,जनकपुर ।

नेकपा एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले प्रहरीलाई प्रदेशको अधिनमा राख्ने कुरा उचित नभएको बताएका छन्।सोमबार जनकपुरधाम विमानस्थलमा सञ्चार कर्मीसँग कुरा गर्दै प्रदेशमा प्रहरी मात्रै नभएर संघीयता कार्यान्वयन गर्न कुनै समस्या नभएको भन्दै प्रहरीलाई प्रदेशको अधिनमा राख्ने कुरा उचित नभएको बताएका हुन्।नेताहरुले प्रहरी मेरै अधिनमा हुनुपर्छ भन्नु गलत रहेको र यसले बिकृति सिर्जना गर्ने उनको भनाइ छ। ओलीले प्रहरी नेता र मन्त्रीको अधिनमा भन्दा पनि स्वतन्त्र रहनुपर्ने जिकिर गरे।

उनले संघीयताको कार्यान्वयनमा ध्यान नदिदा अहिले प्रश्न उठिरहेको बताए।त्यस्तै उनले संक्रमणकालीन न्यायसँगसम्बन्धीत बिषयलाई सहमतिबाटै अघि बढाउन छलफल भइरहेको उल्लेख गरे। अन्तर्राष्ट्रिय मूल्यमान्यता र सर्वोच्च अदालतको आदेशका साथै पीडितलाई न्याय हुने गरि शान्ति प्रक्रियालाई टुंगोमा पुर्‍यानुपर्ने उनले बताए।

मधेस प्रदेशसभाका पदाधिकारी तथा सदस्यहरुलाई १३ प्रकारका सुविधा

शुभम सन्देश,
सिमरा २२ माघ

मधेस प्रदेशसभामा सांसददेखि लिएर सभामुखसम्मलाई दर्जनभन्दा बढी सेवा-सुविधा निर्धारण गरिएको छ। मधेस प्रदेशसभाका पदाधिकारी तथा सदस्यहरुको पारिश्रमिक तथा सुविधा सम्बन्धी ऐन, २०७५ ले सांसददेखि लिएर सभामुखसम्मका लागि १३ प्रकारको सेवा-सुविधा निर्धारण गरेको छ ।मधेस प्रदेशसभाका सभामुख, उपसभामुख, अन्य पदाधिकारी तथा सदस्यलाई पारिश्रमिक, बैठक भत्ता, सञ्चार सुविधा, आवास सुविधा, फर्निचर सुविधा, निजी सचिवालय बन्दोबस्त, सवारी इन्धन, मोबिल, बिजुली-धाराको भुक्तानी, दैनिक बाँकी तेस्रो पृष्ठमा........

सिम्रौनगढको पहिलो राष्ट्रिय दैनिक
Subham Sandesh शुभम सन्देश
National DAILY दैनिक

प्रकाशक : रामबाबु प्रसाद मेहता
प्रधान सम्पादक : अजय कुमार
सम्पादक : सरोज कुमार सिंह
सह सम्पादक : सरिता चौधरी
समाचार सम्पादक: तिवारी यादव
प्रबन्धक : मुकेश कुमार महतो
कानुनी सल्लाहकार: परमहंस केशरी
कम्प्युटर लेआउट : म. फरिद
मुद्रक : बारा प्रिन्टीङ्ग प्रेस
कलैया उमनपा-४, बारा
ईमेल : subhamsandeshdaily@gmail.com
सम्पर्क नम्बर : ९८४५२१७३२९,९८४५०४५५५२, ०५३५५१४९७
प्रधान कार्यालय : सिम्रौनगढ नपा ६, बारा
सम्पर्क कार्यालय : कलैया उमनपा १ (मोतिवाग), बारा

भुकम्पबाट बच्ने उपायहरू................

-घर ,पुल तथा अन्य संरचना बनाउदा भुकम्प प्रतिरोधी बनाऔ ।
-घर वरिपरी तथा सार्वजनिक स्थललाई खुल्ला राखौ ।
-भुकम्प गएमा खुल्ला र सुरक्षित स्थानमा जाऔ ।

परवानीपुर गाउँपालिकाको कार्यालय बारा

एकल अभिभावकले बच्चा हुर्काउँदा के कुरामा ध्यान दिने ?

कुनै कारणले श्रीमान्–श्रीमती छुट्टिएमा सन्तानको जिम्मेवारी आमाबुवामध्ये एकको काँधमा आइपर्छ । एकल अभिभावकत्वको क्रममा धेरै समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।अमेरिकामा आमाबुवा दुवैसँग बस्ने बालबालिकाको दर हरेक वर्ष घट्दै गएको छ। त्यहाँ करिब एक चौथाई बालबालिका आफ्नो आमा वा बुबासँग बस्छन्। यो प्रचलन अमेरिकामा मात्र सीमित नभई विश्वभर बढिरहेको छ ।

यसको कारण आमा वा बुवा घरपरिवारबाट टाढा रहेर काम गर्ने भएर, घरझगडा तथा सम्बन्ध विच्छेद भएर हुन सक्छ । विज्ञहरू भन्छन्, 'एकल अभिभावकत्व सकारात्मक विकास होइन । एक जना आमाबाबुसँग बस्ने बालबालिकालाई व्यवहारसम्बन्धी समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।'बच्चामा व्यवहारसम्बन्धी समस्याएकल अभिभावकसँग हुर्किएका बच्चामा व्यवहारसम्बन्धी र भावनात्मक आत्मनियमनका कठिनाइ सम्बन्धी समस्या देखा पर्न सक्छ । एकल अभिभावकले बच्चालाई पर्याप्त समय दिन पाएका हुँदैनन् । जसले गर्दा बच्चामा चिडचिडापन, अति सक्रियता र ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् ।एकल अभिभावकसँग हुर्किएका बालबालिकाको भविष्यमा पनि असर बालबालिका जो एकल अभिभावकको साथमा हुर्केका छन्, उनीहरूले अन्य बालबालिकाको तुलनामा निम्न स्तर को शिक्षा प्राप्त गर्छन् ।

किनकि सामान्यतया एकल आमाबुबाको आय दुई जनाको जति हुँदैन । त्यसैले अधिकांश एकल आमाबाबुले घरको आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैनन् ।आर्थिक अभावका कारण राम्रो शिक्षा नपाउँदा ती बालबालिकाले भविष्यमा आम्दानी राम्रो हुने काम पाउन सक्दैनन् । यस्तोमा उनीहरूको बाल्यकालसँगै भविष्य पनि आर्थिक अभावमा बित्छ ।बच्चाको राम्रो हेरचाहका लागि आमाबुवा दुवै सँगै हुनु फाइदाजनकआमाबुबा दुवै साथमा भए भने बच्चाको हेरचाहका लागि बढी समय र ध्यान दिन पाउँछन् । बच्चाको शारीरिकदेखि मानसिक विकासमा पनि आमाबुवा दुवै साथमा मिलेर बच्चा हुर्काउनु फाइदाजनक हुन्छ ।

त्यसैले कारण जे सुकै होस्, आमाबाबुले अलग बस्ने कारण खोज्नुको सट्टा आफ्नो परिवारलाई बलियो बनाउन प्रभावकारी तरिका अपनाउनु नै ठीक हुन्छ ।दोष लगाउनुको सट्टा एकल आमाबाबुलाई मद्दत गर्नुपर्छसामाजिक रूपमा एकल अभिभावकहरूलाई दोष दिनुको सट्टा मद्दत गर्नुपर्छ । यसो गर्दा लाखौं बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुनेछ ।एकल अभिभावकले के गर्ने ?आफ्नो लागि समय निकालौं । छोराछोरीको ख्याल गर्नुका साथै आफ्नो पनि ख्याल गरौं ।

चिन्तित रहँदा बालबालिकाको हेरचाहमा समस्या आउन सक्छ ।आफ्नो र बच्चाका लागि दिनभरिको समय तालिका बनाएर चल्नु राम्रो हुन्छ । एकल अभिभावकको गलत जीवनशैलीका कारण बढी समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैले समयतालिका अनुसार चल्नु राम्रो हुन्छ ।एकल अभिभावकत्वको बेला आफन्त वा आफ्नो नजिकको कसैको मद्दत लिन सक्नुहुन्छ। सुरुमा साथीभाइबाट पनि सहयोग लिन सकिन्छ । एकल अभिभावक बच्चाको साथी बन्नु आवश्यक छ। अभिभावक बनेर भन्दा पनि साथी बनेर बच्चाको कुरा सुन्नुपर्छ। साथी बनेर मात्रै उनीहरूको समस्यालाई पहिचान गरेर समाधान गर्न सकिन्छ ।

एकल अभिभावक बच्चाको हेरचाहपाँच मानक, जसले बच्चाको विकास सही ढंगले भइरहेको देखाउँछपाँच मानक, जसले बच्चाको विकास सही ढंगले भइरहेको देखाउँछबच्चाको विकासको आयामहरू मुख्यतया पाँच प्रकारको हुने पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका सहप्राध्यापक तथा 'डेभलप्मेन्टल पिडियाट्रिसियन' डा. अनिल ओझा बताउँछन् उनी भन्छन् 'बच्चाको विकास सही ढङ्गले भएको छ वा छैन भनेर हेर्ने पहिलो आधार भनेको उसको शारीरिक विकास हो । बच्चा कति उमेरमा बस्छ, कति उमेर हिँड्न थाल्छ आदि। जस्तो एक वर्षमा बच्चा हिँड्न थाल्नु पर्यो ।

दुईचार महिना पछि देखी हिँड्न थाल्दा खासै समस्या भएन । तर, त्यसपछि पनि हिँड्न थाल्दैनन् भने उसको विकास सही ढङ्गले भएको छैन की भनेर अभिभावक सचेत हुनुपर्छ।'अर्को भाषाको विकास पनि त्यत्तिकै जरुरी छ । बच्चा एक वर्षको उमेरबाट बोल्न थाल्छन्। आमा, बाबा वा अन्य कुनै शब्द उदाहरण गर्छन् भने उनीहरूको भाषाको विकास राम्रर भएको छ भनेर बुझ्नुपर्ने ओझा बताउँछन् । उनी भन्छन् 'यदि बच्चाले दुई वर्षको उमेर सम्म पनि बोल्दैनन्, बोले पनि शब्द प्रस्ट उदाहरण गर्दैनन् भने उनीहरूमा भाषाको विकास राम्ररी भएको छैन भनेर बुझ्नुपर्छ।'ओझाका अनुसार उमेरसँगै बच्चाको सामाजिक तथा संवेगात्मक विकास पनि हुनुपर्छ। जस्तो एक वर्षको बच्चालाई आमाले बच्चालाई गालामा माया गर भन्दा उसले माया गर्नुपर्‍यो। ताली बजाउँ भन्दा ताली बजाउनु पर्यो।'बच्चाले केही कुरा समात्न आफ्नो हात, औंला , नाडी र मांसपेशीहरूको प्रयोग गर्छन् भने त्यसलाई 'फाइन मोटर स्किल' भनिन्छ। यी सीपहरू मार्फत, बच्चाहरूले आफ्नो आँखा, हात, औंलाहरू र नाडीहरूको समन्वय गर्न सिक्छन् ।' ओझा भन्छन् 'यो दुई देखि पाँच वर्षका बच्चाहरूको लागि महत्त्वपूर्ण छ। दुई देखी ५ वर्षको उमेरमा नै यो सिप विकास हुनुपर्छ। यसको मद्दतले बच्चाहरूले चीजहरू समात्न, लेख्न, बुझ्न आदि सिक्छन् ।'उमेर अनुसार बच्चाको बौद्धिक विकास हुनु पनि उत्तिकै जरुरी छ । एक वर्षको बच्चाले लुकाएको कुरा खोज्न थाल्छ। कुनै कुरामा जिज्ञासा देखाउँछ भने उसको बौद्धिक विकास पनि राम्ररी भइरहेको छ भनेर बुझ्नुपर्छ। तर, यदि बच्चामा यी पाँच सिपको विकास भएको छैन भने उसको विकासमा ढिलाइ भएको मानिने ओझाले बताए ।बच्चाको उमेर अनुसार तौल र उचाइ कति हुनुपर्छबच्चाहरूको तौल र उचाइ उनीहरूको उमेर अनुसार छ भने बच्चा स्वस्थ र उनीहरूले पाउने आहार राम्रो छ भन्ने बुझ्न सकिन्छ ।

बच्चाहरू बढ्दै जाँदा उमेर र तौल बढ्नु सामान्य र जरुरी प्रक्रिया भएको डेभलप्मेन्टल पिडियाट्रिसियन डा ओझा बताउँछन् ।उनी भन्छन् 'जस्तो जन्मँदा बच्चाको तौल ३ केजी छ भने ६ महिनामा उसको तौल डबल ६ केजी हुन्छ । बच्चा जन्मँदा उसको उचाइ भने सरदर ५० सेन्टिमिटर हुन्छ, एक वर्षमा ७५ सेन्टिमिटर हुन्छ।'५ वर्षको बच्चाको तौल लगभग १७ दशमलव ९ किलोग्राम हुनुपर्छ । यो उमेरमा बच्चाको उचाइ औसत ४२ दशमलव ५ इन्चको सेरोफेरोमा हुनु स्वस्थ मानिने उनले बताए ।'उमेर अनुसार बालबालिकाको उचाइ र तौलको विकास भइरहेको छैन भने कतै केही त कमी छ भन्ने बुझ्नुपर्ने हुन्छ । यसका लागि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।' ओझा भन्छन् ।कुन उमेरसम्म बच्चाको शारीरिक विकास तीव्र हुन्छ ?सुरुको एक वर्ष बच्चाको शारीरिक विकास एकदमै तीव्र रूपमा हुन्छ। बच्चाको उमेर सँगै शारीरिक विकास क्रम हुँदै जाने ओझाले बताए। 'तर, एक वर्ष पनि गति भने कम हुँदै जान्छ । बच्चाको मानसिक विकास भने सुरुको दुई देखी तीन वर्षमा एकदमै तीव्र रूपमा हुन्छ।'यो उमेर अवधिमा बच्चाको खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छदुई देखि तीन वर्षको उमेर समूहका बालबालिकाको खानपानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। बच्चाको राम्रो स्वास्थ्य तथा विकासका लागि उपयुक्त पोषण एक दरिलो जग हो । राम्रो पोषण पाएका बालबालिकाहरू राम्ररी सिक्न र हुर्कन सक्ने ओझाले बताए ।'६ महिनासम्म आमाको दूधले मात्र पुगे पनि ६ महिनादेखि सेमी सोलिड अर्थात् दाल, जाउलो, फलफूलको जुस, लिटो लगायत खानेकुराहरू सुरु गर्नुपर्छ।' उनी भन्छन् 'एक वर्षपछि आमाको दूधलाई घटाउँदै अर्ध ठोस (सेमी सोलिड) र ठोस पदार्थ (सोलिड) खानेकुराको मात्रा बढाउँदै लैजानुपर्छ।'बच्चा राम्ररी बढेको छैन, उमेर भन्दा सानो छ वा अस्वाभाविक रूपमा ठुलो छ भने त्यसको कारण खोज्नुपर्छबच्चा उमेर अनुसार राम्ररी बढेको छैन, सानो छ वा अस्वाभाविक रूपमा बढेको छ ठुलो छन् भने वंशाणुगत कारण हुन सक्छ। कोही बच्चा ११-१२ वर्षसम्म सानै देखिन्छन् तर वयस्क उमेरमा ह्वातै बढ्न सक्छन् । बच्चालाई पोषणको अभाव भयो भने पनि बच्चाको वृद्धि विकास राम्ररी हुँदैन। कुनै स्वास्थ्य समस्याको कारण पनि बच्चा उमेर भन्दा सानो वा ठुलो देखिन सक्ने ओझाले बताए । बालबालिकाको विकास उमेर अनुसार भएको छैन भने त्यसको कारण पत्ता लगाउन चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्ने उनले सुझाए ।

शीतलहर र हिमपातका जोखिमबाट सुरक्षित रहने उपायहरु

केही समय यता बढ्दो चिसो सँगै शीतलहर र हिमपातले जनजीवन प्रभावित पारेको छ । त्यसैले चिसोबाट बच्न यी उपायहरु अपनाऔं ।

शरीरको सबै भाग ढाक्ने गरी बाक्लो तथा न्यानो लुगा लगाऔं
कोठा न्यानो पारौं र पर्याप्त हावा ओहोरो दोहरो हुने व्यवस्था गरौं

बालबालिका, वृद्ध-वृद्धा, गर्भवती महिला तथा दीर्घ रोगीहरुलाई चिसोबाट बचाऔं
आमाको दुध खाने बच्चाहरुलाई नियमित रुपमा स्तनपान गराऔं
तातो तथा पोषिलो झोल पदार्थहरु प्रशस्त मात्रामा सेवन गरौं, धूम्रपान तथा मद्यपान नगरौं
स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै समस्या जस्तै ज्वरो आएमा, झाडा पखाला लागेमा, दम बढेमा, खोकी लागेमा, घ्यार-घ्यार भएमा, श्वास फेर्न कठिनाइ भएमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं
सुत्ने कोठामा आगो, हिटर, मकल, कोइला ब्रिकेट आदि बाली झ्याल ढोका बन्द गरेर कहिल्यै नसुतौं । त्यसो गरेमा श्वास फेर्न नसकी निसासिएर मृत्यु समेत हुन सक्छ
आगो बालेको ठाउँमा बच्चाहरुलाई एक्लै नछोडौं

माहागढिमाई नगरपालिकाको कार्यालय ,बरियारपुर,बारा

मालढुङ्गा-बेनी सडक : ठेक्का सम्झौता तोड्ने चेतावनी

राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)
पर्वत, २२ माघ :

उत्तर-दक्षिण जोड्ने राष्ट्रिय गौरवको कालीगण्डकी करिडोर आयोजनाअन्तर्गत मालढुङ्गा-बेनी सडक निर्माणको जिम्मा लिएको ठेकेदार कम्पनीसँग ठेक्का सम्झौता तोडिने भएको छ। सम्झौता अवधि सकिएर पटकपटक म्याद थप गर्दा कामको प्रगति नदेखिएपछि सम्झौता रद्द गर्ने तयारी भएको हो। सडक निर्माणमा भएको ढिलासुस्ती र निर्माण सामग्रीको अभावको विषयमा दुई हप्ताअघि भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले स्थलगतरूपमा अनुगमन गर्नुभएको थियो।

अनुगमनका क्रममा मन्त्री ज्वालाले एक हप्ताभित्र समस्या समाधान गरेर सडक निर्माणलाई गति दिने आश्वासन दिएको भए पनि सडक निर्माणले गति लिन भने सकेको छैन।मन्त्री ज्वालाको निर्देशनपछि कालीगण्डकी करिडोर आयोजनाअन्तर्गत मालढुङ्गा-बेनी-जोमसोम-कोरला सडक आयोजना कार्यालय जोमसोमले ठेकेदार कम्पनीका प्रतिनिधिसँग छलफल गरेको छ। छलफलका क्रममा एक साताभित्र मजदुर र उपकरण थप गरेर निर्माण कार्यलाई तीव्रता दिने सहमति भएको आयोजनाका इञ्जिनियर अच्युत विलास पन्तले जानकारी दिनुभयो। उहाँकाअनुसार अबको एक महिनाभित्र योजनाको प्रगति नदेखिए ठेक्का तोड्ने गरी छलफल भएको हो।

आयोजना कार्यालयले तत्काल कामको प्रगति देखिने गरी निर्माणको काम सुरु नभए ठेक्का रद्द गर्ने र पुनःनयाँ ठेक्का प्रक्रियामा जाने चेतावनी दिएको इञ्जिनियर पन्तले जानकारी दिनुभयो। "निर्माण सामग्रीको अभाव देखाएर ठेकेदारले योजना अलपत्र पार्दै आएका छन्", इञ्जिनियर पन्तले भन्नुभयो, "अन्तिम पटक अब एक महिनासम्म योजनाको प्रगति नदेखिए ठेक्का तोड्नेछौँ र नयाँ प्रक्रिया सुरु गर्नेछौं।" सडकको किनारबाट बग्ने कालगण्डकी नदीमा नदीजन्य पदार्थ उत्खनन गर्न अदालतले रोक लगाएका कारण सडक निर्माणमा प्रयोग हुने सामग्रीको अभाव देखाउँदै ठेकेदारले धिमा गतिमा काम गरिरहेको छ।सम्झौतामा ३० महिनाभित्र सडक निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्ने उल्लेख भए पनि तीन वर्षमा जम्मा ४५ प्रतिशत मात्र प्रगति भएको छ। दोस्रो पटक थपिएको म्याद गत आर्थिक वर्षको असारमा सकिएको थियो भने पुनःतेस्रो पटक छ महिना थप गरेको समय पुस मसान्तमा सकिएको छ।

ठेकेदार कम्पनी एपेक्स-खड्का-कृष्ण जेभीको सहायक कम्पनी ओमकारेश्वर कन्ट्रक्सनका प्रतिनिधि अमृत भट्टराईले ठेक्का सम्झौतामा कालीगण्डकी नदीबाटै निर्माण सामग्री उत्खनन गर्ने उल्लेख भए पनि अदालतको आदेशका कारण सामग्री प्रयोग गर्न नपाएको भन्दै अब छिमेकी जिल्ला वा अन्य वैकल्पिक उपाय अपनाएर भए पनि सामग्री उपलब्ध गराएर निर्माणको कामलाई तीव्रता दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको छ। राष्ट्रिय गौरवको कालीगण्डकी करिडोर आयोजनाअन्तर्गत बेनी-जोमसोम-कोरला सडक आयोजनामार्फत १३ किमी दूरीको मालढुङ्गा-बेनी सडक स्तरोन्नतिका लागि विसं २०७७ चैतमा एपेक्स-खड्का-कृष्ण जेभीले रु ५२ करोड ८६ लाखमा ठेक्का सम्झौता गरेको थियो। एपेक्स-खड्का-कृष्ण जेभीको पेटी ठेकेदार कम्पनी ओमकारेश्वर कन्ट्रक्सनले सडक निर्माणको जिम्मा लिएको छ। कालोपत्रसहित करिब छ मिटरको हाराहारीमा रहेको सडकलाई नौ मिटर फराकिलो बनाएर एक मिटरको नाली र दुई लेनमा आठ मिटर चौडाइका दरले कालोपत्र गरिने आयोजनाले जनाएको छ।

ठेकेदारको लापरबाही र ढिलासुस्तीका कारण अहिले मालढुङ्गा-बेनी सडकमा यात्रा गर्न सकस हुँदै आएको छ। हिउँदमा धुलो र वर्षामा हिलाम्मे सडकमा यात्रा गर्न नागरिक बाध्य भएका छन्। म्याग्दी र मुस्ताङ तथा पर्वतकै जलजला क्षेत्रमा सञ्चालन हुने दैनिक सयौँको सङ्ख्याका सवारीसाधनले उडाएको धुलो बस्तीसम्म पुग्दा स्थानीयको जीवनयापनमा समस्या भएको छ। सडकमा गुडेका सवारीसाधनले उडाएको धुलो बस्तीमा पुग्दा सर्वसाधारणको स्वास्थ्यमा असर पुगेको जलजला गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष दिपक आचार्यले बताउनुभयो। सो सडकखण्डअन्तर्गत पर्ने पर्वतको खनियाघाट, फर्से, लस्ती, मिलनचोक र लामाखेतका स्थानीयले सडक निर्माण अलपत्र पर्दा धुलो र हिलोको समस्या भोग्नुपरेको गुनासो गरेका छन्।

मलेसियाली काराबास केन्द्रबाट भागेका ४१ रोहिङ्ग्या शरणार्थी पक्राउ

मलेसिया। आप्रवासीले हिरासत केन्द्रमा तोडफोड गरी फरार रहेका ४० भन्दा बढी रोहिंग्या शरणार्थीलाई मलेसियाली प्रहरीले पुनः पक्राउ गरेको छ।उत्तरी पेराक राज्यको बिदोर अस्थायी अध्यागमन केन्द्रबाट भाग्नुअघि बिहीबार ११५ रोहिंग्या आप्रवासी र अन्य १६ जनाले आफ्नो हिरासत भवनमा दङ्गा मच्चाएका थिए। रोहिङ्ग्याहरू आफ्नो बौद्ध बहुल मातृभूमि म्यान्मामा उत्पीडनको शिकार भई भागेर सम्पन्न, मुस्लिम बहुल बङ्गलादेश, मलेसिया, इन्डोनेसिया र अन्य मुलुकहरूमा पुगी शरणार्थी शिविरहरूमा बस्दै आएका छन्। थाइल्याण्डसँगको खुला सिमाना भएर डुङ्गाचढेर मलेसिया छिर्न वा लुकिछिपी मलेसिया प्रवेश गर्न उनीहरूले महिनौँ लामो समुद्री यात्रा गर्नेगरेका छन्। यसरी अवैधरूपमा विभिन्न मुलुक पुग्ने उनीहरूलाई पक्राउ गरी शिविर तथा हिरासत केन्द्रमा पठाइन्छ जहाँ सामान्यतया भीडभाड र फोहोर भएको अधिकारवादी समूहहरूले बताएका छन्। यसैबीच, अँध्यारोमा राजमार्ग पार गर्ने क्रममा बिहीबार भएको सडक दुर्घटनामा एक रोहिङ्ग्या शरणार्थीको मृत्यु भएको पुष्टि भएको छ। सार्वजनिक सूचनाका आधारमा ४१ जना रोहिङ्ग्यालाई पाम आयल इस्टेट र नजिकैको तापाह र बिदोर शहर वरपरको जङ्गलमा पुनः पक्राउ गरिएको पेराकका प्रहरी प्रमुख मोहम्मद युसरी हसन बसरीले एएफपीलाई बताए। "हामीलाई विश्वास छ धेरै जना जङ्गलमा लुकेर बसेका छन्", उनले भने, "पक्राउ परेका सबै जना भोकाएका र थाकेका पाइएका छन्।" युसरीका अनुसार परार अन्य १३६ जना रोहिङ्ग्यालाई प्रहरी र अध्यागमन अधिकारीहरूले जङ्गल, नदी र गाउँहरूमा खोजी गरिरहेका छन्। दुई वर्षमा यस्तो ब्रेकआउट भएको यो दोस्रो पटक हो।

सन् २०२२ मा उत्तरी पेनाङ्ग राज्यमा ५२८ रोहिङ्ग्या शरणार्थी हिरासतबाट भागेका थिए।

राजमार्ग पार गर्ने क्रममा ६जनाको मृत्यु भएको थियो भने सयौँलाई पुनः पक्राउ गरिएको थियो।हालैका महिनाहरूमा म्यान्माबाट भाग्ने जातीय रोहिङ्ग्याहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको छ। मध्य नोभेम्बरदेखि जनवरी को अन्त्यसम्ममा म्यान्माबाट भागेका एक हजार ७५२ रोहिङ्ग्या शरणार्थीहरू इन्डोनेसिया पुगेकासंयुक्त राष्ट्रसङ्घको रेकर्डले देखाएको छ। यसमध्ये अधिकांश महिला र बच्चाहरू छन्। संयुक्त राष्ट्रसङ्घ शरणार्थीमामिला हेर्ने निकाय ९यूएनएचसीआर० का अनुसार सन् २०१५ यता मुस्लिम बहुल रहेको यी मुलुकमा पुग्ने सबैभन्दा ठूलो आप्रवासी सङ्ख्या हो।

सन् २०२२ मा तीन हजार ५०० भन्दा बढी रोहिङ्ग्याले दक्षिणपूर्वी एसियाली मुलुकहरूमा जोखिमपूर्ण यात्रा गर्नेगरेको अनुमान गरिएको छ।

यूएनएचसीआरका अनुसार सन् २०२२ को सुरुदेखि अहिलेसम्म करिब एक हजार रोहिंग्याको मृत्यु भएको छ वा उनीहरु बेपत्ता भएका छन्। एक लाखभन्दा बढी रोहिङ्ग्या मलेसियामा रहेका र धेरैले गैरकानुनी रूपमा निर्माण र अन्य कम तलबको रोजगारीमा काम गरिरहेका छन्।

सत्य तथ्य र निष्पक्ष सामाचारका लागि शुभम सन्देश राष्ट्रिय दैनिक खोजी खोजी पढौं।

बदलिँदै सामाजिक................

भ्रमण भत्ता, विदेश भ्रमण गर्दाको दैनिक भत्ता, यात्रा बीमा र यातायात खर्च गरी १३ शीर्षकमा सेवा-सुविधाको रकम ऐनमा निर्धारण गरिएको छ। निर्धारित सुविधामा अपुग भएको भन्दै थप सेवा-सुविधासमेत माग हुन थालेपछि प्रदेशसभाका पदाधिकारी तथा सदस्यहरुको पारिश्रमिक र सुविधा सम्बन्धी ऐन, को अनुसूची (१) मा पारिश्रमिक प्रति महिना २ हजार थप गरी सुविधा उपलब्ध गराउने निर्णय भएको छ।

०७९ सालको २३ असारमा बसेको मन्त्रिपरिषदको बैठक पाइरहेको सेवा-सुविधामा थप २ हजार रकम उपलब्ध गराउने निर्णय भएको मधेस प्रदेशसभाका प्रवक्ता अरुणकुमार झाले बताए। मधेस प्रदेश सभाबाट बर्सेनि २६ करोड रुपैयाँभन्दा बढी र कम सबै प्रकारका सेवा-सुविधा शीर्षकमा रकम जाने गरेको प्रदेशसभाको लेखा शाखाले जनाएको छ।

प्रदेशसभाका लेखा अधिकृत मनोज चौधरीका अनुसार यो सेवा-सुविधामा मन्त्रीहरुको सेवा-सुविधा भने समावेश हुँदैन। उनी भन्छन्, 'मन्त्रीहरुको सेवा-सुविधा मन्त्रालयबाट जाने प्रावधान छ, त्यहीकारण यहाँबाट उहाँहरुको सेवा-सुविधा दिइँदैन। त्यसबाहेक सबैको सेवा-सुविधा प्रदेशसभाको कार्यालयबाटै जान्छ।'

बदलिँदै सामाजिक ....

किसानको जीवनस्तर माथि उकास्न सहज बनाउँदै लगेको छ। अहिले जुम्लाका प्रत्येक जसो किसानले स्याउबाट मात्रै वार्षिक थोरैमा पनि एक, डेढ लाख रुपैयाँ माथि आम्दानी गरिरहेका छन्।

तर नेपालको काश्मिर भनेर चिनिने जुम्लामा गुणस्तरीय स्याउ फलाउन जुनस्तरमा अनुसन्धान हुनुपर्थ्यो त्यो हुनसकेको छैन। किसानले आफैं गर्दै, सिक्दै आइरहेको अवस्थामा भएको उपलब्धि हो, यो। सरकारले नीति-नियम बनाएको भए पनि त्यसको कार्यान्वयन त्यति प्रभावकारी देखिएको छैन।यस विषयमा पाठ्यक्रम बनाएर विश्वविद्यालयस्तरमा लागू गर्न जरूरी छ। स्याउ खेतीमा हुनसक्ने क्षति कम गर्न स्याउको बीमा गर्ने किसान बढ्दैछन्। असिना, खडेरी र रोग-कीरा जस्तो समस्या देखिएमा किसानले त्यसको क्षतिपूर्ति पाउन थालेका छन्। यो सकारात्मक पक्ष हो।

महिलाको झोलामा १३० वटा विषालु भ्यागुता भेटिएपछि...

बोगोटा। कोलम्बियाका प्रहरीहरुले सोमबार वन्यजन्तु तस्करीको आरोपमा राजधानी बोगोटाको विमानस्थलबाट एक महिलालाई पक्राउ गरेका छन्। महिलाको झोलामा १३० वटा विषालु भ्यागुता भेटिएका थिए। ग्रे मार्केट मा यस्तो भ्यागुता को मूल्य एउटैको १ हजार डलर छ।

कोलम्बियाका अधिकारीहरूले ती भ्यागुताहरूलाई अत्यन्तै कमजोर अवस्थामा फेला पारेका थिए।झोलाको सुरक्षा जाँचका क्रममा भ्यागुता फेला भेटिएका थिए।

पानीको अभावले गर्दा भ्यागुताको अवस्था नाजुक भइसकेको थियो। पक्राउ परेकी महिला ब्राजिलकी बासिन्दा हुन्।

उनी पानामा हुँदै साओ पाउलो गइरहेकी थिइन्। महिलाका अनुसार यी भ्यागुताहरू उनलाई दक्षिणी कोलम्बियाको एक समुदायले उपहार दिएको हो। यी भ्यागुतालाई हार्लेक्विन फ्रग भनिन्छ।

यिनीहरु पोइजन डार्ट फ्रग भनेर पनि चिनिन्छन्।यी भ्यागुताको आकार मानिसको औंलाभन्दा सानो हुन्छ।

उनीहरुको छालाको ग्रन्थीबाट निकै खतरनाक विष निस्कन्छ। स्थानीयले ती भ्यागुताको छालाको ग्रन्थीमा सुई लगाएर विष निकाल्ने गर्छन्।

यो विषले साना जनावरहरू मर्न पनि सक्छन्।

यी भ्यागुताहरू इक्वेडर र कोलम्बिया बिचको जंगलमा पाइन्छ। यो लोपोन्मुख जीवनमा पर्दछन्।

मिथिलाञ्चलको पहिलो राष्ट्रिय दैनिक
Shubham Sandesh शुभम सन्देश
National DAILY दैनिक

जि.प्र.का.दर्ता ७८/२०७५/७६

राम्रो खेलाडी बनेर गाउँमा घर बनाउने सपना

दक्षिण अफ्रिकामा जारी आईसीसी यू-१९ विश्वकपमा नेपालका अफस्पिनर सुभाष भण्डारीले उत्कृष्ट अलराउन्ड प्रदर्शन गरेका छन् ।

सुपरसिक्स खेलमा बंगलादेशविरुद्ध नेपालले ल्याएका सबै पाँच विकेट एक्लै चट्काउँदै उनले पुन अर्को सानदार प्रदर्शन गरे ।१७० रनको विजयी लक्ष्य पछ्याएको बंगलादेश एक समय ११ ओभरमै कुनै विकेट नगुमाई ६५ रन जोडेको थियो । सुभाषले १२ औं ओभरको चौथो बलमा लडअनमा आशिकुर र हमानलाई गुलशन झाबाट १६ रनमा क्याच गराए ।

१४ औं ओभरको अन्तिम बलमा चौवधुर रिजवान १५ रनमा स्टम्पिड आउट भए ।१६ औं ओभरको तेस्रो बलमा जिशान आलम ५५ रनमा देव खनालबाट क्याच आउट हुन पुगे ।

२२ औं ओभरको चौथो बलमा सुभाषले अहरार अमिनलाई १२ रनमा बोल्ड गरे । उत्कृष्ट टर्नका साथ उनलाई हेरेको हेर्‍यै पारेका थिए । २४ औं ओभरको दोस्रो बलमा मिडअफमा मोहम्मद शिहाबलाई क्याच गराउँदै आफ्नो पाँच विकेट पूरा गरेका थिए ।टोलीले हारमा दुखीसुपर सिक्सको शीर्ष २ मा परेर सेमिफाइनल पुग्ने संभावना कायम राख्न बंगलादेशले आक्रामक ब्याटिङ गरेको थियो । यस्तोमा विकेट आउने संभावना बुझेर सुभाषले त्यसै अनुसार बलिङ गरेर ५ विकेट लिए । तर नेपाल ५ विकेटले नै पराजित भयो । यसमा सुभाषलाई खिन्न लागेको छ ।'विश्वकपमा पाँच विकेट लिंदा खुसी त थिएँ । तर टोलीलाई जिताउन नपाउँदा अली नराम्रो लाग्यो,' उनले भने ।

आफ्नो तर्फबाट फिल्डिङ, ब्याटिङ र बलिङ सबैमा आफूले शतप्रतिशत दिने गरी खेलेको उनी बताउँछन् ।अफगानिस्तानलाई समूह चरणमा १ विकेटले हराउँदै सुपर सिक्समा पुऱ्याउन उनको भूमिका पनि त्यतिनै महत्वपूर्ण थियो ।

जारी विश्वकपमा उनले ४ खेलमा ८० रन बनाउनुको साथै ९ विकेट लिएका छन् ।नेपालबाट सर्वाधिक विकेट लिने खेलाडीमा शीर्ष र रन बनाउनेमा तेस्रो स्थानमा छन् । देव खनाल १५२ र अर्जुन कुमाल १२० रन बनाएका छन् । दक्षिण अफ्रिकाको पिच र कन्डिसनस्पिनरलाई त्यति सहयोगी मिल्दैन । सुभाषले आफ्नो सुगन्ध विश्व क्रिकेटमा छर्न धेरै समय लगाएनन् ।

सुभाषको बाल्यकालनेपालबाट विश्वकपमा शानदार प्रदर्शन गर्ने सुभाषको आर्थिक अवस्था निकै दयनीय छ । आफ्नै घर छैन । परिवार रोजगारीको कारण दिल्लीको मोडेल टाउनमा छ ।

आफूले काम गर्दै क्रिकेट खेल्नुपर्ने बाध्यता उनलाई छ । बाल्यकालदेखि नै निकै संघर्ष र अभावमा जिउनु परेको छ । त्यो अभाव, संघर्ष र त्यागको प्रतिफल नै उनले विश्वकपमा पाएका छन् ।सन् २००४ मा बाग्लुङको पालामा जन्मेका सुभाष, उनका दाइ (सुनिल) र एक बहिनी (सुजाता)लाई लिएर बुवा दलबहादुर र आमा कौशल्या भण्डारी भारत गएका थिए ।

गरिबीको कारण बिहान बेलुका छाक टार्न मुस्किल भएपछि उनको परिवार भारत भासिएको थियो । जन्मस्थानमा बाल्यकाल बिताउन नपाएका उनलाई पालाको त्यतिधेर याद छैन । बुबासँग सानोमा भारत जादा ३-४ वर्षकमा मात्रै थिए उनी ।नयाँ र नौलो परिभेष भए पनि भारतको क्रिकेट संस्कारबाट उनी टाढा हुन सकेनन् ।

दाइसँग सुरुमा क्रिकेट हेर्न जान्थे । दाइहरुले हानेको बल समाएर ल्याउने गर्थे । खेल्दै जादा छेऊकै एक क्रिकेट एकेडेमीमा भर्ना भए । स्कुल, दाइहरुसँग पार्क र एकेडेमीबाट उनले बिस्तारै क्रिकेट सिक्दै गए ।उनले सानोमा यश धुल र आयुश बदोनी लगायत दिल्लीका रणजी ट्रफी खेल्ने खेलाडीसँगै खेलेका थिए ।

बुबाको मजदुरीबाट आउने कमाइले दिल्लीमा आमा र तीन सन्तान पालिनु पर्दथ्यो । बिहान बेलुका खान पुर्याउन कठिन पर्दथ्यो । कहिले काहिँ आधा पेट खाएर सुत्ने बाध्यता समेत आउथ्यो ।रोगी बुबाको औषधि उपचार पनि त्यहिँ मजदुरीको पैसाबाट गर्नु पर्दथ्यो ।

बल्लतल्ल घरपरिवार चलेको थियो । २०१३ मा बुबाको मृत्यु भयो । त्यसपछि परिवार थप समस्यामा पर्‍यो । १५-१६ वर्षको जेठो दाइले परिवारको जिम्मेवारी सम्हाल्नु पर्‍यो ।सानोमा उनको जीवन निकै अभावमा बित्यो । घरको आर्थिक अवस्थामा अहिले पनि उस्तै छ । २६ वर्षीय दाइ सुनिल, आमा र बहिनी दिल्लीमै छन् । एक रेष्टुरेन्टमा काम गर्ने उनका दाइमा परिवार निर्भर छ ।

बहिनीलाई पढाउनेदेखि भाइलाई नेपालमा क्रिकेट खेलाउनेसम्मको खर्च जुटाउने साहस सुनिलले लिएका छन् ।अहिले पनि बाग्लुङमा उनीहरुको आफ्नो घर छैन । नेपाल आउँदा साइला काका र हजुर बुबा बस्ने घरमा बस्छन् । बिहान बेलुका खाना राम्रोसँग मुस्किल परि रहँदा घर बनाउने एउटा सपना छ । त्यो सपना साकार पार्न सुभाष आफू राम्रो क्रिकेटर बन्न चाहन्छन् ।काम गरेर क्रिकेट खेल्दैउनका उमेरका साथीले मज्जाले क्रिकेट खेलेका छन् ।

कोही महँगो खर्चमा भारतमा गएर पनि सिक्छन् । तर उनको घरको आर्थिक अवस्थाले त्यो भ्याउँदैन । त्यसैले उनले अहिले पोखरामा तीन सरकारी विद्यालयमा क्रिकेट सिकाउँछन् । त्यहाँबाट आउने केही पैसाले आफ्नो खर्च टार्दै आएका छन् । उनीसँग अहिले पनि राम्रो जुत्ता र ब्याट किन्ने पैसा छैन । आफ्त वा साथीभाइको सहयोगमा आवश्यकता पूरा गर्ने गर्दछन् ।

२०१८ मा क्रिकेट खेल्न नेपालबुबाको मृत्यु भएपछि २०१८ मा पहिलो पटक नेपाल आएका थिए उनी । त्यो समय नेपाल क्रिकेट संघ क्यान आइसीसीको निलम्बनमा थियो ।

त्यसैले जिल्ला वा प्रदेश छनोट नभएर क्याम्प हुन्थ्यो ।त्यो क्याम्पमा १३-१४ वर्षको कलिलो ठिटोलाई खासै वास्ता गरेनन् । जसले गर्दा उनी कास्कीको जिल्लामै परेनन् ।

गण्डकीका मुख्य प्रशिक्षक रिजन प्रजु सुभाषलाई सुरुमा ब्याटरको रुपमा देखेको बताउँछन् । 'उ पहिला नेपाल आउँदा राम्रो ब्याटरको रुपमा आएको थियो । त्यस बेला उ १३-१४ वर्षको थियो । तर कास्कीको जिल्लामै परेन ।

त्यसपछि एकदिन नेट्समा बलिङ गर्दा राम्रो अफस्पिन फाल्यो । टिममा चान्स हुन्छ भनेर अलराउन्डर बन्न सुझाव दियौं,' मुख्य प्रशिक्षक प्रजु सम्झन्छन्, 'पछि मिहिनेत गर्दै गएपछि २०१९ को प्रधानमन्त्री कपमा पहिलो पटक प्रदेशकै टोलीमा पऱ्यो ।'त्यसैमा उनले थपे, 'म प्रशिक्षकका लागि यो गर्वको क्षण हो ।

यो भन्दा अगाडि यू-१९ मा पर्न कडा प्रतिस्पर्धा थियो । अवसर पर्खिन सुझाव दिएको थिएँ । उसले राम्रो गर्नेमा विश्वास थियो । विश्वकपमा ब्याटिङ र बलिङ दुवैमा राम्रो गऱ्यो ।'घरेलुमा उदय२०१९ मा उनले दुई खेलमा मात्रै ११ ओभर बलिङ गर्दै ४५ रन खर्चेका थिए ।

तर विकेट लिन सकेनन् । सिकेर फर्किए ।२०२१ को प्रधानमन्त्री कपमा ४ खेलमा ५ विकेट लिए । २०२२ मा ४ खेलमा ८ विकेट लिँदै राम्रो छाप छाडे । २०२१ को यू-१९ मा ६ खेलमा ९ विकेट लिए । त्यो वर्ष यू-१९ क्रिकेटमा पर्न सकेनन् ।

२०२२ को यू-१९ क्रिकेट राष्ट्रिय प्रतियोगितामा ६ खेलमा १३ विकेट लिए । उनले कर्णालीविरुद्ध ६ विकेट लिनुको साथै २१ रन बनाएका थिए ।विश्वकप छनोटमा पनि दमदारराष्ट्रिय प्रतियोगितामा उच्च प्रदर्शन गर्दै २०२३ को सुरुवातमा युएईमा सम्पन्न आईसीसी यू-१९ विश्वकप एसिया क्षेत्र छनोट खेल्ने नेपाली टोलीमा परे ।

उनले ५ खेलमा ७ विकेट लिएका थिए । इकोनमी २.६७ थियो । विश्वकपमा पुग्न निर्णायक खेलमा नेपालले दिएको १९२ रनको विजयी लक्ष्य पछ्याएको युएई एक समय १७.१ ओभरमा ६७-० थियो । विश्वकप हातबाट फुत्किन लागेको अवस्थामा अयाँश शर्मालाई ३२ रनमा बोल्ड गर्दै नेपाललाई खेलमा फर्काएका थिए ।

स्टार अलराउन्डर आयन खानलाई शून्यमा देवबाट क्याच गराउँदै विश्वकप यात्रा सहज बनाएका थिए । तर दीपेश कँडेलले ह्याट्रिकसहित पाँच विकेट लिएपछि उनी छायामा परे ।

त्यसपछि एसीसी यू-१९ प्रिमियर कप, यू-१९ एसिया कप हुँदै विश्वकप टोलीमा परेका हुन् । सकेसम्म क्रिकेट खेल्छु : भण्डारी 'आर्थिक अभावमा यसरी खेल्न गाह्रो हुन्छ । म यसरी कहिलेसम्म क्रिकेट खेल्छु त्यो थाहा छैन । तर जहिलेसम्म खेल्छु । तबसम्म र माएर नै खेल्छु,' उनले भने ।'मेरो हातमा भनेको राम्रो प्रदर्शन गर्ने मात्रै हो । सबैको मन सिनियर टोलीबाट खेल्ने हुन्छ । मेरो पनि सपना छ । कहिले पालो आउँछ थाहा छैन ।

तर जहिलेसम्म खेल्छु तबसम्म आफ्नो सबै उत्कृष्ट दिन्छु', सुभाषले भने ।'पक्कै पनि राम्रो खेलाडी बनेर गाउँमा घर बनाउने सपना छ । दाइले मैले सक्नेजति गर्छु र खेलि राख भन्नु भएको छ ।

दाइसँगै मामा दीपेन्द्र खड्का र रविन केसी र फुपूका छोरा सुरेश खत्री पनि मलाई राम्रो सहयोग गरेका छन्,' उनले भने । अफगानिस्तानविरुद्ध विजयी रनअफगानिस्तानले दिएको १४६ रनको विजयी लक्ष्य पछ्याएको नेपाल ४४ ओभरमा १४४-९ को अवस्थामा थियो । सुभाष २५ बलमा ४ रन र तिलक भण्डारी पहिलो बल खेल्न आएका थिए ।

पहिलो बल अरब गुलले वाइड फ्याँले । त्यसपछि लगातार तीन बल सुवासले डट खेलेका थिए । चौथो बलमा भण्डारीले चौका प्रहार गर्दै नेपाललाई रोमाञ्चक जितसँगै सुपर सिक्समा पुऱ्याएका थिए ।'त्यो समय म जति शान्त रहे त्यतिनै राम्रो हुन्थ्यो । कमजोर बललाई पर्खेको थिए ।

मैले गर्न सक्नेमा विश्वास थियो । वाइड फ्याँलेपछि थप सहज भयो,' उनले त्यो क्षण सम्झँदै भने । न्युजिल्यान्डविरुद्ध पहिलो खेलमा उनले ३३ रन बनाउनुको साथै ३ विकेट लिएका थिए । पाकिस्तानसँग २० रन बनाउँदा विकेट लिन सकेका थिएनन् ।अफगानिस्तानसँग महत्वपूर्ण ९ रन र १ विकेट लिए । बंगलादेशविरुद्ध १८ रन बनाउनुको साथै ५ विकेट लिए । उनी चार मध्य तीन खेलमा नट आउट छन् ।'मैले २० रन जसरी पनि टोलीलाई दिनुपर्छ भनेर सोचेको हुन्छु । त्यो भइरहेको छ । मैले रन जोडे पनि टोलीलाई राम्रो हुन्छ', उनले भने । सिनियर टोलीमा दीपेन्द्रको ब्याकअप ।सुभाषका मनपर्ने आइडल दीपेन्द्रसिंह ऐरी नेपालका अफस्पिन स्टार अलराउन्डर हुन् । उनको ब्याकअप पछिल्लो समय नेपालले पाएको छैन । दीपेन्द्र घाइते हुँदा अफस्पिन अलराउन्डरको खडेरी नै लाग्ने गर्दछ ।पवन सर्राफले लगातार मौका पाउँदा पनि त्यसलाई सदुपयोग गर्न सकेनन् । अब सुभाष र शेर मल्ल त्यसको विकल्पमा छन् । यू-१९ विश्वकपको प्रदर्शनले सिनियर टोलीको ढोका नजिक पुगेका छन् ।नेपाल ए मा स्थान बनाउने पक्का जस्तै छ । त्यहाँ राम्रो गर्न सके नेपालले दीपेन्द्रको ब्याकअपमा भण्डारीलाई मौका दिनसक्छ । तर त्यसको लागि अहिलेको भन्दा धेरै मिहिनेत र राम्रो प्रदर्शन गर्नुपर्छ ।

बदलिँदै सामाजिक मनोविज्ञान : मार्सी फल्ने खेत मासेर स्याउ खेती

जुम्लाको तातोपानी गाउँपालिका वडा नम्बर ४ को स्थानीय बासिन्दा समेत भएका कारण म बाल्यावस्थादेखि अहिलेसम्म कर्णालीको समाजमा स्याउले ल्याइ रहेको परिवर्तनलाई नजिकबाट नियाल्दै आइरहेको छु ।

सरकारले स्याउ खेतीको लागि बिरुवा, बीउ र मलमा ५० प्रतिशत अनुदान दिन थालेपछि 'एक घर एक बगैंचा'को अवधारणा अघि बढिरहेको छ । यसले बिस्तारै किसानको जीवनस्तर सुधार्न सहयोग पुऱ्याइ रहेको छ ।जुम्लाका किसानले यो थाहा पाए कि- स्याउले हाम्रो जीवनस्तर माथि उकास्न मद्दत गर्न सक्छ । अनि उनीहरूले धान फल्ने खेत मासेर स्याउको व्यावसायिक खेती गर्न थालेका छन् ।

अहिले प्रत्येक किसानको घरमा धेरथोर स्याउका बिरुवा भेटिन्छन् ।जुम्लाको काली मार्सी धान फल्ने फाँट मासेर स्याउ खेती गर्दा पनि झन् राम्रो आम्दानी हुन थालेपछि किसानले जग्गा भाडामा लिएर स्याउ खेती गर्न थालेका छन् ।

वार्षिक रूपमा किसानलाई स्याउले राम्रो आम्दानी दिन थालेको र यसमा आकर्षण बढ्दै गएको छ । परीक्षणको समयमा स्याउ लगाउँदा उत्पादन भए पनि राम्रो बजार मूल्य नपाउँदा आफ्नो उत्पादन खानको लागि मात्रै प्रयोग हुन्थ्यो । त्यति बेला अन्न उत्पादन गर्ने भूमि मात्रै मासियो भन्ने सोचेर मान्छेहरूले लगाएको बिरुवा काटेर पुनः अन्न लगाउन थालेका थिए ।त्यतिबेला स्याउ भण्डारणको तरिका परम्परागत थियो । जमिनमुनि खाडल खनेर राख्ने चलन थियो । त्यो खाडलमा जौको भुस, सल्लाको सल्लीपिर र खेर माथिबाट माटोले छोपिदिने चलन थियो । त्यसरी राखेको स्याउ फागुनसम्म रहन्थ्यो ।बिस्तारै कृषि विज्ञको सल्लाह अनुसार घरको कोठामा तापक्रम मिलाएर बालुवामुनि स्याउ राख्न थालियो । अहिले बिस्तारै आधुनिक तरिकाका कोल्ड स्टोरहरू बनाएर राख्न थालिएको छ । यसरी बिस्तारै स्याउ भण्डारण वैज्ञानिक र आधुनिक हुँदै गएको छ ।अब किसानले स्याउ उत्पादन गर्न सके बजार मूल्यको समस्या छैन । पहिला बजार नपाएर लगानी गरेका स्याउका बोट बगैंचामै काटेर नष्ट गरिन्थ्यो । रूखलाई दाउराको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो । तर अहिले अवस्था त्यस्तो छैन ।

किसानले लगानी अनुसार प्रतिफल पाएका छन् । यसैले स्याउ खेतीमा आकर्षण बढ्दै गएको छ । अहिले जुम्लाको तातोपानी गाउँपालिकाको धौलापानी, लाम्राको ज्युलो र चन्दननाथ भैरवना गुठीको धान रोप्ने खेतमा समेत विकसित फुजी जातको स्याउको खेती गर्न थालिएको छ । फलफूल खेतीमध्ये स्याउ खेतीतर्फ किसानको रुचि बढिरहेको छ ।हरेक स्थानीय तहलाई वास्तविक किसान पहिचान गरेर सहयोग गर्न चुनौती थपिदै गएको छ । पछिल्लो समय सरोकारवाला निकायहरूको ध्यान पनि यसतर्फ जान थालेको छ । तर, हुनुपर्ने जति भएको छैन ।स्याउ खेती र व्यवसाय गरिरहेका किसानलाई आत्मनिर्भर बनाउन बिरुवा वितरणमा ५० प्रतिशत अनुदान दिन थालिएको छ । तर त्यसका लागि मलमा अनुदानको व्यवस्था गर्नुका साथै प्राविधिक सीप र ज्ञान दिन आवश्यक लगानी जरूरी देखिन्छ ।यस्तै सिंचाइ, घेराबाराको विषयमा समेत ध्यान दिएर सरकारले लगानी गर्नुपर्छ । अहिले बिरुवा किन्दा मात्रै कृषि विकास कार्यालय र स्याउ सुपरजोनले सहयोग गरिरहेको छ तर अन्य समस्या किसान आफैले सामना गर्दै आएका छन् । स्याउ सम्बन्धी अध्ययन र अनुसन्धान गर्न नेपालमा विश्वविद्यालयस्तरमा त्यति चासो दिएको देखिँदैन । पाठ्यक्रम बनाइन्छ तर त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन र मूल्यांकन हुँदैन । जुम्लाले जसरी उत्पादन गरिरहेको छ त्यस विषयमा अरूले खासै चासो नदिइरहेको अवस्था छ ।नेपाल सरकारले अनुसन्धानको जिम्मा दिएको भए पनि त्यही अनुसारको उपलब्धि छैन । यहाँका किसान भारतमा गएर सिकेर आएर जुम्लामा खेती गरिरहेका बेला सम्बन्धित निकायले सक्रियतापूर्वक उनीहरूलाई साथ दिएको देखिँदैन । अनुसन्धानबाट भएका उपलब्धिका विषयमा सबैसँग छलफल र बहस गर्नु जरूरी छ ।स्याउ खेतीको सामाजिक प्रभाव राम्रो छ । यसले

बाँकी तेस्रो पृष्ठमा........