

पानीको सक्तले हरायो जुडशीतल पर्वको रौनक



टक नेपाल

नयाँ वर्ष पारम्भका दिन आज मधेशको मिथिला क्षेत्रमा हिलो खेलेर वर्षभरि सहकाल होस् भन्ने कामना गर्दै जुडशीतल पर्व मनाइन्छ। तर यस क्षेत्रका अधिकांश वस्तीमा पानीका स्रोतका मुहान चेतमै सुकेर, पोखरी, डबरा (ससाना पोखरी आकारका खाल्डा) मा घाँजा फाटेपछि यहाँ माटोको हिलो देखिएको छैन। हिलो कतै नदेखिएपछि जुडशीतल पर्वको रौनकता नै हराउने चिन्ता बढेको छ।

कृषिसँग गहिरो नाता राख्ने जुडशीतल पर्व हिलो खेल्न नपाएर निरस हुनसँगै यहाँ खेतीपाती मात्र नभएर राम्रो पानी परेर मुहान नरसाएसम्म खाने पानीकै हाहाकार पर्ने गर्छ। खासगरी जिल्लाको उत्तरी क्षेत्रका गौशाला, बर्दियास र भन्नाहा नगरपालिका क्षेत्रमा नदी, पानीखोल्सी, जरुवा, इनार र चापाकलसहितका पानीका स्रोतका मुहान सुक्दै गएपछि चेत नसकिँदै खानेपानीको सङ्कट ब्यहोर्नु परेको बर्दियास-१२ डाँडाटो ल बिजलपुराका विश्वनाथ सिंह (६५ वर्ष) कुशवाहा बताउँछन्।

“नयाँ वर्ष सुरु हुँदा हामीकहाँ हिलो खेलेर सहकालको कामना गर्ने मैथिल परम्परा छ” कुशवाहाले भने, “तर चैत नसकिँदै इनारको पानीको सतह गहिरीदै गए हाहाकार नै पर्न थालिसकेको छ, नयाँ वर्षमा खेल्ने हिलो कहाँ पाउनु ?” पानीकै अभावले जुडशीतलमा हिलो खेल्ने परम्परा अब सपना बनेको उनी बताउँछन्। कुशवाहा मात्र नभएर यहाँका आम सर्वसाधारण पानीको समस्याको ‘तारणहार’ (समस्या निदान गर्ने) बनेर को निस्कलान् भन्ने प्रश्न तेर्स्याउँछन्।

भर्खै मुलुकमा निर्वाचन सम्पन्न भएर नयाँ सरकार गठन भएको छ। नयाँ सरकारसँग आफ्ना दुःख सुखका अपेक्षा सँगालेका महोत्तरीबासी चढ्दो गर्मीसँगै अब पानीको सङ्कट सधैँलाई टार्ने काम होस् भन्ने आशमा छन्। पछिल्ला एक/डेढ दशकयता चैत नसकिँदै पानीका स्रोतका मुहान सुक्ने समस्या यहाँका सर्वसाधारणको नियति नै बनेको छ। यो समस्याको दीर्घकालीन समस्या निदानमा सरकारले उपयुक्त कदम बढाओस् भन्ने यहाँका बासिन्दाको माग छ।

हिउँदा वर्षा हुँदा मुहान रसाई रहेर पानीको

समस्या कम हुने यहाँका बासिन्दाको विगत अनुभव छ। यसपालि हिउँदा पानी नपरी बिट्टा मुहान सुक्न थालेका हुन्। चैत लागेपछि भने पानी परेको छ। ढिलो पानी पर्दा सुकेको मुहान रसाउन समय लामो हुँदा यहाँ चैत नसकिँदै पानीको समस्या बढ्न थालेको भन्नाहा-४ प्रेमनगरका जवाहर महतो बताउँछन्।

“यसपालि हिउँदभरि पानी नपर्दा इनारमा पानीको सतह गहिरीएको छ” घर अगाडिको इनार देखाउँदै महतोले भने, “चैत लागेयता भने पानी परेको छ, ढिलो पानी परेको हुँदा मुहान रसाउन पाएको छैन।” अब केही दिनको फरकमा पानी परिरहे मुहान रसाउने आश भने पलाएको उहाँ बताउनुहुन्छ। चैत लागेयता १०/१२ दिनको फरकमा केहीबेर वर्षा भए पनि मुहानहरू अझै राम्ररी नरसाउँदा खानेपानीको अभाव हुन थालेको यहाँका बासिन्दा बताउँछन्।

“हिउँदभरि पानी नपर्दा मुहान सुकेका छन्, चैत लागेयता पटकपटक परेको पानीले अझै मुहानमा चिस्यान भएरको

लोक संस्कृतिको जगेर्ना गर्न उत्सव आयोजना



टक नेपाल

धनुषाको औरही गाउँपालिका-२, परवाहामा स्थानीय लोक संस्कृतिको जगेर्ना गर्ने उद्देश्यले ‘परवाहा लोक संस्कृति उत्सव’ को आयोजना गरिएको छ। श्री युवा नाट्यकला परिषद् परवाहाको आयोजना तथा औरही गाउँपालिकाको सहयोगमा सो उत्सव आयोजना गरिएको हो।

युवा नाट्यकला परिषद्का अध्यक्ष अनिल मिश्रले लोक संस्कृतिको संरक्षण, प्रवर्द्धन तथा पुस्तान्तरण गर्ने उद्देश्यले यो उत्सव आयोजना गरिएको बताउनुभयो। उहाँका अनुसार चैत ३० देखि वैशाख १ गतेसम्म सञ्चालन भएको उत्सवमा मिथिलाञ्चलका विविध सांस्कृतिक विधा प्रस्तुत गरिएका छन्।

कार्यक्रममा ‘सांस्कृतिक सङ्ग्रहण’ र ‘सांस्कृतिक पुनरुत्थान कि पुनर्विकार’ विषयमा विमर्शसमेत गरिएको जानकारी दिइएको छ। त्यसै गरी विद्यापति गीत, संस्कार व्यवहारसम्बन्धी गीत, गोधना तथा गाथा गायन प्रस्तुत गरिएको छ। लोरिक, दिनभद्री

तथा सलहेस नाच जस्ता मिथिलाञ्चलका चर्चित ऋतु गीत, श्रम गीत र नारदी कीर्तन प्रस्तुत गरिएको अध्यक्ष मिश्रले बताउनुभयो।

मिश्रले आधुनिकताको प्रभावले मौलिक संस्कृति ओभरेलमा पर्न थालेकाले त्यसको जगेर्ना गर्न उत्सव आयोजना गरिएको बताउँदै गाउँघरमा रहेका पुराना लोकगीत, नाच तथा परम्परागत ज्ञानको अभिलेखीकरण गर्दै पुस्तान्तरण गर्ने लक्ष्य राखिएको जानकारी दिनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “हाम्रो पहिचान नै हाम्रो संस्कृति हो। नयाँ पुस्तामा यसको महत्त्व हराउँदै गेकाले परम्परालाई जो गाउनु आवश्यक छ।”

उत्सवमा स्थानीय कलाकारसँगै सांस्कृतिक अभियन्ता, अनुसन्धानकर्ता तथा सरोकारवालाको सहभागिता रहेको छ। मिथिला क्षेत्रको सांस्कृतिक विविधतालाई थप उजागर गर्दै परवाहा क्षेत्रलाई सांस्कृतिक केन्द्रका रूपमा स्थापित गरिने लक्ष्य परिषद्ले लिएको छ।

हैजा बारे जानौं, बुझौं र सतर्क रहौं



गर्मी तथा वर्षायाम सुरु भएसँगै विशेषगरि बालबालिकामा भाडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरू फैलने हुँदा सावधानी र सतर्कता अपनाउन असाध्यै जरुरी छ।

घरैमा उपचार गर्ने ५ नियम

१ भाडापखाला हुनासाथ एक लिटर सफा पानीमा एक पुरिया जीवनजल राखी राम्ररी घोलने र पटक पटक खुवाउने

२ प्रशस्त मात्रामा सफा तथा भोल कुराहरू पटक पटक खान दिने

३ नरम तथा सजिले पच्ने खानेकुरा थोरै थोरै गरी पटक पटक खुवाइरहने

४ स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरे अनुसार जिङ्ग चक्कीको मात्रा नविराइकन खुवाउने

५ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने, र स्वच्छ पानी तथा खाना खाने



बर्दियास नगरपालिका, महोत्तरी (मधेश प्रदेश)

व्यक्तिगत घटना दर्ता सप्ताह

२०८३ साल बैशाख १ देखि ७ गतेसम्म

व्यक्तिको कानुनी पहिचान र राज्यबाट प्रवाह हुने विभिन्न सेवा प्राप्तिका लागि जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ र सम्बन्ध विच्छेद लगायतका व्यक्तिगत घटनाहरू घटना घटेको ३५ दिनभित्र आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं/गराऔं।



नेपाल सरकार
महोत्तरी जिल्ला
राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग
सिंहदरवार, काठमाडौं



गौशाला नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
गौशाला, महोत्तरी, मधेश प्रदेश

वायु प्रदूषण: बढ्दो क्षेत्रीय संकट

नेपालमा सुक्खायामसँगै बढ्दो वायु प्रदूषण केवल स्थानीय समस्या नभई सम्पूर्ण दक्षिण एसियाली क्षेत्रको साभ्भा संकट बनेको छ। खुला जैविक दहन, वन डडेलो, औद्योगिक गतिविधि र सवारी साधनको धुवाँले वायुमण्डलमा विषाक्त तत्वको मात्रा तीव्र रूपमा बढाइरहेको छ, जसको प्रत्यक्ष असर मानव स्वास्थ्य र हिमाली पारिस्थितिक प्रणालीमा देखिएको छ।

इन्डो-गंगेटिक मैदानबाट उत्सर्जित प्रदूषक 'तेस्रो ध्रुव'—हिमालय-तिब्बती क्षेत्रमा पुगेर हिमनदीलाई दूषित बनाइरहेका छन्। कालो कार्बनले हिउँको प्रतिबिम्बन क्षमता घटाएर फलने दर बढाएको छ भने पारो, भारी धातु र माइक्रोप्लास्टिकले दीर्घकालीन वातावरणीय र स्वास्थ्य जोखिम निम्त्याएका छन्। जलवायु परिवर्तनले मनसुन प्रणाली अस्थिर बनाउँदा प्रदूषक निक्षेपण भन्नु जटिल बन्दै गएको छ।

यसको असर केवल हिमालमै सीमित छैन; फलँदै गरेका हिमनदीले 'विरासत प्रदूषक' नदीमार्फत तल्लो भूभागमा पुऱ्याउँछन्, जसले अरबौं मानिसको पानी र स्वास्थ्यमा खतरा बढाउँछ। वर्षाको पानीसमेत विषाक्त बन्ने जोखिम देखिनु गम्भीर चेतावनी हो।

अब समाधान स्पष्ट छ—स्रोतमै उत्सर्जन नियन्त्रण, क्षेत्रीय सहकार्य, र वैज्ञानिक अनुसन्धानको विस्तार। नेपाल एक्लैले यो समस्या समाधान गर्न सक्दैन, त्यसैले दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूबीच समन्वय अपरिहार्य छ। ढिला नगरी संयुक्त पहल थाल्नु नै अहिलेको आवश्यकता हो।

पानीको सक्तले हरायो जुडशीतल

छैन। नयाँ वर्ष सुरु हुन अगावै यहाँ पानीको अभाव खट्कन लागेको छ" भन्नाहा-४ कै रामनगर बस्तीका ८० वर्षीय किसान दीपबहादुर फुँयालले भने।

पछिल्ला एक/डेढ दशकयता गौशालाका १२ मध्ये आठ, बर्दिबासका १४ र भन्नाहा नगरपालिकाका नौमध्ये तीन वटा वडा बस्तीमा गर्मीयाममा खानेपानीको समस्या बढ्दै गएको छ। बर्दिबासमा अधिकांश बस्तीमा नदी र खोल्साखोल्सीको पानी सङ्ग्रह गरेर टङ्कीमा भण्डारण गरेर धाराबाट वितरण गरिन्छ। गर्मीयाममा नदी र खोल्साखोल्सी सुकेपछि यहाँ बर्सेनिजसो खानेपानीको अभाव सर्वसाधारणले व्यहोर्नु पर्ने गर्छ। "दुई दिन भयो, पानी धेरै चाहिने बिहान/बेलुकाको समयमा धारामा पानी आउन छाडेको छ" बर्दिबास-१ को मुख्यचोककै बासिन्दा उद्धवबहादुर क्षेत्रीले भने, "वैशाख नलाग्दै यो अवस्था छ, जेठको प्रचण्ड राममा भन्नु के होला?"

पानीको यो समस्याले मुखमा आएको नयाँ वर्षमा मनाइने जुडशीतल पर्वबारे पछिल्लो किशोर पुस्तालाई कथा हालेर बताउनुपर्ने अवस्था बन्दै गएको बर्दिबास-१४ का पूर्व वडाध्यक्ष भरतबहादुर हमालको भनाइ छ। गर्मी बढेसँगै महानुमा पानी घटेपछि यसको असर उपभोक्तामा परेको बर्दिबास साना सहरी खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता संस्थाका उपाध्यक्ष राजेन्द्र थापाले स्वीकार गरे।

"गर्मी याममा मुहानमा पानी घटेपछि ट्याङ्कीमा भरिन समय लाग्छ, त्यसैले गर्मी यामभरि सबैतिरका धारामा पानी पुऱ्याउन समय व्यवस्थापन गर्नुपर्दा थोरै समस्या पर्ने गरेको छ" थापाले भने, "तर हाम्रो व्यवस्थापनले पानीको हाहाकार नै भने पनि दिएको छैन।"

बर्दिबासका वडा नं १, २, ३, ४, ५, ८, १०, ११ र १४ का बस्ती पूरै खोल्साखोल्सी र नदीबाट सङ्ग्रहित पानी धाराबाट वितरण गरिने प्रणालीको भ्रमा छन्। बर्दिबासकै ६, ७, ९, १२ र १३ का बस्तीमा भने धारा चलनमा रहेपनि इनार खानेपानीको मुख्य स्रोत रहँदै आएको छ।

यसैगरी गौशालाका १, ३, ४, ५, ८, १०, ११ र १२ नम्बर वडाका बस्ती यस्तै सङ्ग्रहित पानी धाराबाट वितरण हुँदै आएका बस्ती हुन्। गौशालाका २, ६, ७ र ९ नम्बर वडाबस्तीमा खानेपानीका लागि धेरैजसो चापाकल प्रयोगमा छन्। यसैगरी भन्नाहाका ३, ४ र ५ नम्बर वडाबस्तीमा खानेपानीका स्रोत इनार र चापाकल छन्। गर्मी चढ्दै गएसँगै यी पानीका स्रोतका मुहान सुक्दै गएपछि यहाँ पानीको अभाव बढ्ने गरेको छ। यो क्रम असारमा राम्रो वर्षा नहुञ्जेल रहने यस भेगका बासिन्दा बताउँछन्।

लामो खडेरी पर्दा जिल्लाको उत्तरीक्षेत्र मात्र नभएर सुदूर दक्षिणी भेगको जिल्ला सदरमुकाम जलेश्वर नगर क्षेत्रमा पनि खानेपानीको हाहाकार पर्ने गरेको छ। गत वर्ष जलेश्वरमा बाहिरबाट ट्याङ्करमा पानी ओसारु परेको जलेश्वर-१ का बासिन्दा ७० वर्षीय सुधीर साहले सभिए। दुई वर्षअघि जलेश्वर नगरपालिकाका १२ वडामध्येका अधिकांश बस्तीमा खानेपानीको हाहाकार परेको नगरबासी सम्झन्छन्।

पानीको दुःख चुरे पहाडि काछका बासिन्दाले पनि बर्सेनि भोग्दै आएका छन्। महोत्तरीको पूरै चुरे क्षेत्र बर्दिबास नगरपालिकामा पर्छ। यी काछबस्तीमा खानेपानीको मुख्य स्रोत जलेश्वरका मुहान सुक्दै गएपछि समस्या बढेको काछबासी बताउँछन्। चुरे पाहाडि काछमा बर्दिबास नगरपालिका-३, ४, ५, १० र ११ नं वडाका

३० भन्दा बढी बस्ती छन्। पाखा बस्तीका सबैको गर्मीयाममा खानेपानी सङ्कट भेल्लु समान पीडा बनेको छ।

"एक दशकअघिसम्म यहाँका जलेश्वर कहिल्यै सुक्दैनथे, पछिल्ला केही वर्षयता नदी, पाखा र बगर पर्ति जग्गामा बालुवा ढुङ्गा भिक्न टूलटूला यन्त्र चलन थाले पछि मुहान सुक्दै गएका हुन्" बर्दिबास-११ खयरमाराका सामाजिक अगुवा ७५ वर्षीय चन्द्रलाल गौतमले भने, "वन उजाडिदै जानु र अवैध उत्खनन नियन्त्रण हुन नसक्दा पानीका मुहान चाँडै सुक्ने गरेका हुन्।"

अब सरकारले पानीका स्रोतको मुख्य मुहान चुरेको संरक्षण गर्न तत्काल ठोस पहलकदमी बढाउन पर्ने उनको भनाइ छ। "सरकारले जलाधार क्षेत्रको संरक्षण र वन क्षेत्रमा पानी पुनर्भरणका पोखरीहरू बनाउन सके अहिले भोग्दै आइएको समस्या धेरै घट्छजस्तो लाग्छ" गौतमको सरकारलाई सुझाव छ।

यसपालि राम्ररी हिउँदे वर्षा नभएको, नदी क्षेत्रमा बालुवा, ढुङ्गा उत्खनन गर्नेहरूले टूलटूला गहिरा खाल्डा बनाएका र चुरे क्षेत्रका जलाधार क्षेत्र धमाधम पुरिदै जाँदा नदी र खोल्साखोल्सी सुक्दै गएका छन्। यसैगरी इनार र चापाकलमा पानीको सतह गहिरिदै गएर चैत नसकिँदै खानेपानीको अभाव हुन लागेको चुरे तथा जलाधार विज्ञको भनाइ छ।

"मधेसमा पानीको स्रोतको मुख्य मुहान चुरे नै हो" चुरे विज्ञ जिल्लाकै भन्नाहा-७ मेघरो लका बासिन्दा डा. विजयकुमार सिंहले भने, "यो मुख्य स्रोतको संरक्षणमा ती नै तहका सरकारको समन्वयात्मक पहलकदमी आवश्यक छ।"

तर यो काम सरकारका प्राथमिकतामा नपर्दा दिनदिने पानीको सङ्कट भनभन गहिरिदै गएको उनको ठम्याइ छ। यसमा सङ्घीय र प्रदेश सरकारभन्दा स्थानीय सरकारको तदारुखता बढी व्यवहारिक र उपलब्धिमूलक हुने डा. सिंह बताउँछन्।

"विकास निर्माणका योजना र पूर्वाधार विकासका कतिपय योजना चुरे र वन क्षेत्रको भौगोलिक अवस्थाको ख्याल नगरी बनाइ छन्, चुरेको माटो अत्यन्त खुकुलो छ, यहाँ सडक, पुलपुलेसा बनाउन ढिस्का भर्न यान्त्रिक उपकरण प्रयोग गरिन्छ" डा. सिंहले भने, "यसले बर्सेनी पहिरो खस्ने र गेग्यानले पानीका मुहान पुरिँदै गएका छन्।" यसबाहेक विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तनको असरले सन्तुलित वर्षामा प्रतिकूल प्रभाव परेको उहाँको भनाइ छ। यो असरलाई भने यसकै अनुकूलन हुनेगरी सकारात्मक अभ्यासमा जानपर्ने डा. सिंहको सुझाव छ।

खासमा स्थानीय तहहरूले प्राकृतिक सम्पदाको उपयोग नीति स्पष्ट नपारेसम्म समस्या समाधान हुन नसक्ने विज्ञ बताउँछन्। चुरे पहाड, जलाधार क्षेत्र र वनक्षेत्रको संरक्षण, वनक्षेत्र र पर्ति जग्गामा पुनर्भरण पोखरी निर्माण र चुरेबाट निस्कने खोल्साखोल्सीबाट बन्ने गेग्यान व्यवस्थापनको मुख्य नेतृत्व स्थानीय तहले लिएर प्रदेश र सङ्घीय सरकारसँग समन्वयमा काम बढाउनसके क्रमशः अवस्थामा सुधार हुँदै जाने चुरे तथा जलाधार क्षेत्रको संरक्षणमा लामो अनुभव सँगाल्नु भएका सामुदायिक विकास तथा पैरवी मञ्च नेपाल, बर्दिबासका अध्यक्ष चुरे विज्ञ नागदेव यादवले बताए।

मानव बेचबिखन विरुद्ध सचेतना

- ❖ बेचबिखन ठेक्का समाजमा चेतना फलाउन जरूरी छ।
- ❖ विद्यालयदेखि न बालबालिकालाई यसका बोमा शिक्षित गाउनु पदछ।
- ❖ पाठ्यपुस्तकमा समावेश गे आफू कसी बच्ने अरूलाई पनि कसी बचाउने भन्ने कु सिकाउन जरूरी छ।
- ❖ समाजमा तुरुन्त लागु गन सकिने किसिमका पाठ्यसामग्रीह समावेश गन जरूरी छ।
- ❖ जेजगीका लागि जाने व्यक्तिलाई शिक्षा दिने, गलत बाटोबाट जाँदा पने असका बोमा जानकी गाउने गनुपछ।
- ❖ व्यक्तिगत तवबाट आफु सचेत हि पवि साथीहरू सवलाइ सचेतना फलाउने।
- ❖ शंकास्पद व्यक्ति जोखिममा हेका व्यक्तिहरूको बोमा निगानी र्ख्ने पामश दिने आवश्यकता अनुसा सम्वन्धित निकायसँग समन्वय गने।
- ❖ चोक, चाता पसालमा समेत मानव बेचबिखन विरुद्ध छलफल एवं बहस सञ्चालन गने लगायतका काय आवश्यक।
- ❖ सामूहिक रूपमा मानव बेचबिखनको जोखिममा हेका समूदाय क्षेत्र पहिचान गी मानव बेचबिखन ठेकथामका लागि अन्तक्रिया, सडक नाटक, याली, घदलो जस्ता कायक्रम गने।
- ❖ मानव बेचबिखनविरुद्ध क्रियाशिल सकी ग सकी संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गने।
- ❖ पीडित प्रभावितह लाइ आवश्यक सहयोग पामश प्रदान गने।
- ❖ हिसामा पेका पीडित प्रभावितलाइ आत्म सम्मानपूर्वक बाँचन पाउने वातावण सजना गद पुनस्थापनाका लागि क्रियाशिल हने।
- ❖ मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गने प्रहीलाइ यसका बोमा धे ज्ञान दिन जरूरी छ। उनीह लाइ बेचबिखन सम्वन्धी अपाधको



गौशाला नगरपालिका, महोत्तरी मधेश प्रदेश

WorldLink

पाउनुहोस् उत्कृष्ट स्पीड

920 Mbps मात्र रु. 30 प्रति दिन

दमदार PACK

साथमा Dual Band Router पनि

नेपालकै सबैभन्दा विश्वासिलो र भरपर्दो WorldLink को इन्टरनेट सेवा अब तपाईंको आफ्नै शहरमा

यो अफर WorldLink को सीमित शाखाहरूमा मात्र उपलब्ध छ।

9801523050 worldlink.com.np

Kwality Mart pvt.ltd

SHOP SMART, SHOP KWALITY

LIMITED TIME OFFER!

GROCERY SHOPPING SUPER SALE

Bardibas, Mahottari

मधेशमा मानसिक यातना पीडितको संख्या बढ्दो

● टक नेपाल

मधेश प्रदेशमा मानसिक यातनाबाट पीडित हुने बिरामीहरूको संख्या बढ्दै गएको एक तथ्यांकले देखाएको छ।

प्रादेशिक अस्पताल, जनकपुरधाममा सञ्चालित एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (ओसीएमसी) ले दोस्रो चौमासिक समन्वय बैठकका क्रममा उक्त विवरण सार्वजनिक गरेको हो।

बैठकमा प्रस्तुत तथ्यांकअनुसार पछिल्लो नौ महिनाको अवधिमा केन्द्रमा आएका कुल पीडितमध्ये करिब ५० प्रतिशत मानसिक यातनाबाट प्रभावित रहेका छन्। ओसीएमसीमा २०८२ साउनदेखि चैतसम्म जम्मा ८८१ जना पीडित सेवा लिन आएका छन्। तीमध्ये पुरुष २२ जना र महिला ८५९ जना रहेका छन्।

उक्त अवधिमा सबैभन्दा बढी ४०१ जना मानसिक यातनाका पीडित केन्द्रमा आएका छन्। यसमध्ये पुरुष १३ जना र महिला ३८८ जना रहेका छन्। त्यसैगरी अधिकार तथा श्रोतबाट वञ्चित भएका पीडितको संख्या २८३ रहेको छ, जसमा पुरुष आठ र महिला २७५ जना छन्।

रूढीवादी प्रथा, दाइजो, भ्रूणहत्या तथा जातीय विभेदबाट पीडित हुनेको संख्या २२ रहेको छ, ती सबै महिला रहेका छन्। शारीरिक

चोटपटकका कारण केन्द्रमा आउनेहरूको संख्या ७९ रहेको छ र ती पनि सबै महिला नै रहेका छन्।

यौनजन्य दुर्व्यवहारका घटनामा ८३ जना महिला र एक जना पुरुष गरी ८४ जना पीडित रहेको तथ्यांकमा उल्लेख छ भने जबरजस्तीकरणका घटनामा १२ जना महिला पीडित रहेका छन्।

ओसीएमसीमा सेवा लिन आउनेमध्ये सबैभन्दा बढी १९ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका व्यक्तिहरू रहेका छन्। समीक्षा अवधिमा ३९१ जनालाई थप उपचारका लागि अस्पतालमा रिफर गरिएको छ भने १२ जनालाई प्रहरीमा पठाइएको जानकारी दिइएको छ।

त्यसैगरी १७ जनालाई सुरक्षित आवास (सेफ हाउस), १५ जनालाई कानुनी सहायताका लागि वकिलसमक्ष, ७४ जनालाई मानसिक परीक्षणका लागि, आठ जनालाई पुनर्स्थापनाका लागि तथा सबैभन्दा बढी ५०६ जनालाई मनोपारामर्श सेवामा पठाइएको केन्द्रले जनाएको छ।

जिल्लागत विवरणअनुसार ओसीएमसीमा आएका पीडितमध्ये सबैभन्दा बढी धनुषाका ५१७ जना रहेका छन्। त्यसपछि महोत्तरीका ६०, सिरहाका तीन, सप्तरी र सर्लाहीका दुई/दुई जना रहेका छन्। यसैगरी भापा, पर्सा, बारा, कास्की, सिन्धुली, रौतहट, काठमाडौं, मकवानपुर र नुवाकोटका एक/एक जना रहे

का छन्। गत वर्षको सोही अवधिमा १,५७२ जना पीडित ओसीएमसीमा आएका थिए। यस आधारमा यस वर्ष लैङ्गिक हिंसासहितका सामाजिक अपराधमा केही कमी आएको दाबी गरिएको छ।

कार्यक्रममा ओसीएमसी सञ्चालनमा देखिएका चुनौतीहरू पनि औल्याइएको थियो। केन्द्रमा कार्यरत चिकित्सक तथा नर्सहरूको इच्छाशक्ति अभाव, पर्याप्त जनशक्ति नहुनु, प्रभावित बाहेक अन्यले समेत निःशुल्क सेवाको अपेक्षा गर्नु, तथा प्रभावित समयमै नआउँदा प्रमाण सङ्कलनमा कठिनाई हुनुजस्ता समस्या रहेको जनाइएको छ।

प्रादेशिक अस्पतालका निर्देशक डा. जामुन सिंहले जनशक्ति अभाव न्यूनीकरणका लागि ६० जना कर्मचारीको पदपूर्तिका लागि विज्ञापन गरिएको जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार उक्त पदका लागि वैशाख ७ गते परीक्षा सञ्चालन हुने छ।

साथै मानसिक स्वास्थ्य सेवाको विस्तारका लागि चालु आर्थिक वर्षमै पाँच शय्या थप गर्ने तयारी भइरहेको र ओसीएमसीमार्फत सेवा लिन आउने बिरामीका लागि तीन महिनासम्म पुग्ने औषधि मौज्जात राख्न सम्बन्धित कर्मचारीलाई निर्देशन दिइएको उहाँले बताउनुभयो।

‘बर्दिवास मेडिकल कलेज निर्माण हुने आशा जाग्यो’



● टक नेपाल

लामो समयदेखि रोकिएको जग्गा प्राप्तिको विषयले गति लिएपछि बर्दिवास मेडिकल कलेज निर्माणले गति लिने आशा जागेको छ।

कलेजका लागि प्रस्तावित बर्दिवास-४ को माइस्थानको वन क्षेत्रका रुख कटानको अनुमतिपूर्व सट्टा स्वरूप वृक्षरोपण गरिएको छ। हाले सङ्घीय सरकारको वन तथा भू-संरक्षण विभागका उच्च अधिकारीले वृक्षरोपण गरिएको त्यस क्षेत्रका बिरुवाको स्थलगत अवलोकन गरेपछि निर्माण प्रक्रिया अघि बढ्ने आशा जागेको हो।

“कलेज निर्माणका लागि जग्गा प्राप्तिको अल्फिदै आएको छ। नयाँ वृक्षरोपण गरिएकाबारे अनुमति नहुँदा यो विषय अल्फिदै आएको स्थानीय सरोकार भएकाहरूको भनाइ छ”, कलेज पूर्वाधार निर्माण विकास आयोजना कार्यालयका निर्देशक निर्मल घिमिरेले भने, “भर्खरै केन्द्रीय प्रतिनिधिबाट वृक्षरोपण क्षेत्रको स्थलगत अनुमति सम्पन्न भएको छ। अब जग्गा प्राप्त र प्रस्तावित स्थलको रुख कटान अनुमतिको प्रक्रिया अघि बढेको छ।”

यही चैतको १३ गते सरकारले कार्यभार सम्हालेसँगै ‘सुशासन मार्गचित्र-२०८२’ कार्यान्वयन प्रक्रिया अघि बढाएपछि बर्दिवास मेडिकल कलेज पूर्वाधार निर्माण विकास आयोजना कार्यालय खारेज गरिने कुराले यहाँ निराशा छाएको थियो। लगत्तै महोत्तरी-१ बाट निर्वाचित प्रतिनिधिसभा सदस्य प्रमोदकुमार महतोले शिक्षा मन्त्रीसँग भेटेर पहलकदमी लिएपछि विभागको उच्चस्तरीय टोली वृक्षरोपण क्षेत्रको अनुमतिमा आएको जनाइएको छ।

यसअघि वि.सं. २०७४/७५ को वार्षिक बजेटमा पहिलो पटक यस मेडिकल कलेजको पूर्वाधार निर्माणको विषयले प्रवेश पाएको थियो। त्यसपछि विसं २०७५ वैशाख १३ गते तत्कालीन उपप्रधानमन्त्री ईश्वर पोखरेलले यहाँ कलेजको पूर्वाधार निर्माण विकास आयोजना कार्यालय शुभारम्भ गरेका थिए।

यसयता प्रस्तावित बर्दिवास-४ माइस्थानस्थित ५४ हेक्टर वनक्षेत्रको जग्गा उपयुक्त नहुने भन्दै सर्वोच्च अदालतमा मुद्दा दर्ता भएपछि आयोजनाका काम लामो समयसम्म रोकिएको थियो। पछि विसं २०८० जेठ २९ गते सर्वोच्च अदालतले कलेज निर्माणका लागि प्रस्तावित स्थलमा काटिने एक हजार ९६७ रुखको १० गुणा बढी अर्थात् १९ हजार ६७० नयाँ बिरुवा रोपेको प्रमाणित भएपछि

आयोजनाको काम अघि बढ्न सक्ने आदेश गरेको थियो।

आदेशलगत्तै वि.सं. २०८० को असारमै बर्दिवास-५ को टुटेश्वरस्थित माण्डवीगङ्गा (मडहा) र सोनामती (सोनी) नदी किनारमा २३ हजार बिरुवा रोपिएको थियो। उक्त क्षेत्र चारैतिर काँडेतर घेराबेरा गरेर सुरक्षित गरिएको छ।

विभागका उपमहानिर्देशक उद्धव घिमिरे र वन तथा वातावरण मन्त्रालयका प्रतिनिधि खिलानाथ दाहालगायतको टोलीले स्थलगत अनुमति गरेरको प्रतिवेदन दिएसँगै यहाँ रुख कटान र निर्माण कार्य थालनीको अनुमति प्राप्तिको प्रक्रिया अघि बढेको आयोजना कार्यालयका निर्देशक घिमिरेले बताए।

“स्थलगत अध्ययन गरिएको प्रतिवेदन विभागका महानिर्देशकसमक्ष पुगेको छ, अब त्यो सदर भएपछि कलेज निर्माणस्थलको मूल्याङ्कन प्रक्रिया अगाडि बढ्छ”, उनले भने, “जग्गा मूल्याङ्कन हुने वित्तिकै कलेजले सो वापतको रकम सरकारी खातामा दाखिला गरेपछि प्रस्तावित स्थलको रुख कटान र निर्माण कार्य सँगसँगै बढाउन सकिन्छ।”

यो खबरसँगै कलेज निर्माणको कामले गति लिने भन्दै स्थानीय उत्साहित भएका छन्। बर्दिवास-१ निवासी महोत्तरी क्षेत्र नं १ (क) बाट निर्वाचित मधेश प्रदेशसभा सदस्य शारदा थापा वर्षौंदेखिको सपना पूरा गर्न कलेज निर्माण प्रक्रिया चाँडै सुरु हुने विश्वास जागेको बताउँछन्। “रुख कटान नहुँदा थप काम अगाडि बढ्न सकेको थिएन। अब भने यससँग जोडिएका प्रारम्भिक काम सुरु भएका छन्। यसबाट सबै उत्साहित छौं”, उनले भने। यस आयोजनाअन्तर्गत कलेजका छ सय र चार सय शय्याका दुई वटा भवन बन्ने विस्तृत परियोजना प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। दुवै भवनमा गरी एक हजार शय्याको अस्पतालबाहेक मेडिकल कलेज भवन, प्रशासनिक कक्ष, प्राध्यापक तथा कर्मचारी आवास, छात्रावास र कुरुवा घरलगायत भौतिक संरचना निर्माण गरिने छन्।

बर्दिवास नगरपालिकाका उपप्रमुख तारादेवी महतो कलेज निर्माणले स्वास्थ्य क्षेत्रमा उल्लेख्य टेवा पुग्नुका साथै नगर क्षेत्रको सन्तुलित विकास र प्रगतिमा योगदान पुग्ने बताउँछन्।

नर्सिने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू	
<p>१ घुस्रपान तथा सुतिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ स्वासप्रस्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिडी, मुटुका, खैनी जस्ता सुतिजन्य पदार्थको सेवन नै हो। अरुले गरेको घुस्रपानको घुस्रामा घुस्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यही नै असर गर्छ। घुस्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ। घुस्रपान तथा सुति सेवन त्यसैदिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ। युवावस्था देखि नै घुस्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यान्त धेरै हुन्छ। एउटै मात्र चुरोट, बिडी वा बोरे मात्र सुतिजन्य पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ। त्यसैले घुस्रपान तथा सुतिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने। खैनी, सुति, घुस्रपान त्याग्ने, जीवन अमलाई। 	
<p>२ मदिराको हानिकारक सेवन नगर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> रक्ती, वियर, वाइन, जॉड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, घेट वा आन्द्रामा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य समस्याहरू भन्ने मृत्यु पनि हुन सक्छ। मदिराको हानिकारक सेवनले धेरै हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँछ। त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस्। 	
<p>३ शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने</p> <ul style="list-style-type: none"> शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योगा, हिंडुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पीडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हल्लाको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रूपमा गर्नुहोस्। यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ। निष्क्रिय जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुन्छ मानिसहरूलाई निष्क्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा छन भने हटाउनुहोस्। शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस्। मोटो होईन तन्दुरुस्त रहनुहोस्। 	
<p>४ नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> नूतिलो, नुसियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले - खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)। गीजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून छर्केर खाने कुरामा नून बचेर नखाने। पाण्ड, दालमोट, भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरू कम खाने। कोल्ड ड्रिङ्क, नुसिया पिब पदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुरा हरू कम खाने। खिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने। 	
<p>५ सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :</p> <ul style="list-style-type: none"> क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वासप्रस्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, जेठामुडी, दूध, दही, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुहोस्। मोसमी ताजा फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने। खानसँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने। 	
<p>६ मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस गुत्त रहने :</p> <ul style="list-style-type: none"> घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातवरण सिर्जना गर्ने। ध्यान तथा योग गर्ने जस्तै राजयोग अभ्यास गर्ने। परिवार र साथीभाईसँग सँग प्रयाप्त मात्रामा समय बिताउने। 	
<p>७ उच्च रक्तचाप र तनावको रोगीको अन्य जोखिमहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने। रगतमा चिनी बढेको -मधुमेह भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने। रगतमा चिल्लोपना बढेको -उच्च कोलेस्ट्रॉल भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने। मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने)। 	

बटेश्वर गाउँपालिका, धनुषा (मधेश प्रदेश)

अत्याधुनिक प्रविधि तथा विशेषज्ञ सेवासहित ३ वर्षे नसिङ कलेज भएको महोत्तरीको एकमात्र अस्पताल

☞ २४ सं घण्टा इमजेन्सी सेवा

☞ ICU, NICU, PICU सेवा

☞ Endoscopy Diode Laser सेवा

☞ विभिन्न रोगहरूको विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवा

☞ Laproscopy सेवा

☞ X-Ray, USG, CT Scan सेवा

☞ क्याबिनको समेत व्यवस्था भएको

☞ 247 Ambulance सेवा



शुभ स्वस्तिक हस्पिटल प्रा.लि.

मेनोरोड बर्दिबास, महोत्तरी

०४४-५५२५५, ५८९२०९८०९०

जातीय छुवाछुत मुद्दामा औरहीकी एक महिला पक्राउ

• टक नेपाल

अन्तरजातीय विवाह गरेको कारण जातीय छुवाछुत तथा अमानवीय व्यवहार गरेको कसुरमा महोत्तरीको एक महिलालाई पक्राउ गरिएको छ।

औरही नगरपालिका-५ निवासी ४५ वर्षीया वविता देवी जातीय छुवाछुत तथा अमानवीय व्यवहार सम्बन्धी मुद्दामा पक्राउ परेकी हुन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरी का अनुसार गत माघ ८ गते दर्ता भएको मुद्दापछि फरार रहेकी उनलाई लुकिछिपी बसेको अवस्थामा घरबाटै नियन्त्रणमा लिइएको हो।

उक्त मुद्दा उहाँकी बुहारी इन्द्रा कुमारी मण्डलले दिनुभएको जाहेरीका आधारमा दर्ता भएको हो। इन्द्रा कुमारी मण्डलका अनुसार आफूले नाबालक सन्तानसहित घर प्रवेश गर्न खोज्दा सासुले “कुलदेवता रिसाउने” भनी कुटपिट गर्दै घराभित्र प्रवेश गर्न नदिनुका साथै जातीय रूपमा अपमानजनक व्यवहार गर्नुभएको आरोप लगाइएको छ।

इन्द्राका श्रीमान् मेघनाथ यादव हाल सम्पर्कविहीन रहनुभएको जनाइएको छ। उहाँले श्रीमान सहित परिवारका अन्य सदस्यविरुद्ध अंश मुद्दासमेत दर्ता गर्नुभएको छ।

महोत्तरीकी औरही-३, श्रीपुर निवासी इन्द्रा कुमारी मण्डलले सासुको पक्राउपछि न्याय पाउने आशा व्यक्त गर्नुभएको छ। उहाँका अनुसार फागुन १२ गते जन्मिएको शिशुले हालसम्म आफ्नै बाबुको अनुहार समेत देख्न पाएको छैन। मेघनाथ यादवसँग भागेर विवाह गरेकी इन्द्राको अनुसार सासुले श्रीमानलाई आफूबाट टाढा राखेको र आफूलाई घरमा प्रवेश गर्न दिएको छैन।

इन्द्राले भन्नुभयो, “आफूहरू विहे गर्ने बेला दुवैजना नाबालक १७ वर्षको नै भएको हुँदा कानुनी प्रक्रिया

सहज नहुँदा केही समय भारतको कन्हमा क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएका थियौं। तर सासु बविता देवी त्यहाँ पुगेर श्रीमानलाई “सामान किनिदिन्छु” भनी बजार लैजानुभएको र उतै लुकाएर राख्नु भएको छ। मेरो श्रीमानलाई सासुले लिएर गएपछि अहिले सम्म मैले अनुहार समेत हेर्न पाएको छैन। उक्त समयमा आफू छ महिनाकी गर्भवती रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

श्रीमान् नफर्किएपछि आफू घर पुग्दा “तल्लो जातकी छोरी” भन्दै घरमा प्रवेश गर्न नदिइएको र अमानवीय व्यवहार गरिएको उहाँले गुनासो गर्नुभयो। इन्द्रा भन्नुहुन्छ, “श्रीमान मेघनाथ मलाई असाध्यै माया गर्ने भएपनि आमा बुवाको अगाडी उहाँको केहि नचलेको र जबरजस्ती उहाँलाई भारत कै कुनै स्थानमा आमा लुकाएर राखेको र उतै बन्देजमा पारेको छ। त्यसैले उहाँको अवस्था समेत अज्ञात रहेकोले मेरो सम्पर्कमा समेत आउन सकेको छैन।”

उहाँले प्रहरीसमक्ष जाँदा बलात्कार मुद्दा दर्ता गर्न सुझाव दिइएको भए पनि आफूले सो मुद्दा दर्ता नगरेको उल्लेख गर्नुभयो। प्रेम गरेर भएको विवाहका बाबजुद न्याय प्राप्तिका लागि अन्य विकल्प अपनाउनुपर्ने अवस्था आउनु दुःखद रहेको उहाँको भनाइ छ।

प्रहरीले घटनासम्बन्धी थप अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ। जातीय विभेद तथा अमानवीय व्यवहार जस्ता संवेदनशील विषयमा कानुनी प्रक्रिया अगाडि बढाइएको र अन्य संलग्न व्यक्तिको भूमिकासमेत अनुसन्धानको दायरामा ल्याइने जनाइएको छ।

यस घटनाले समाजमा अझै विद्यमान जातीय विभेद, बालविवाह तथा पारिवारिक हिंसाका समस्या उजागर गरेको छ। सरोकारवालाहरूले यस्ता घटनाको अन्त्यका लागि प्रभावकारी कार्यान्वयन र पीडितलाई न्याय सुनिश्चित गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याएका छन्।

वार्षिक मेलामै सीमित ‘सलहेस फूलवारी’

• टक नेपाल

जनकपुरको जानकी मन्दिर पछिको दोस्रो धार्मिक-पर्यटकीय सम्भावना बोकेको सलहेस फूलवारी अहिलेसम्म वार्षिक मेलामै सीमित रहेको छ। धार्मिक तथा पर्यटकीय प्रचुर सम्भावना बोकेको यस क्षेत्रसँग जोडिएका मानिकदह, पकडियागढ र मैसोथालाई ‘सलहेस सर्किट’का रूपमा विकास गर्ने चर्चा धेरै भए पनि काम भने न्यून भएको जनगुनासो छ। परापूर्वकालदेखि नयाँ वर्ष अर्थात् वैशाख १ गते यहाँ मेला लाग्दै आएको छ।

लहान नगरपालिकाको मुख्य चोकबाट करिब चार किलोमिटर पश्चिम वडा नं. १२ र २२ मा पर्ने सलहेस फूलवारीमा सलहेस र दौना मालिनको मन्दिर रहेको छ। मन्दिरअगाडि रहेको हरमको रुखमा वैशाख १ गते नै सुनाखरी प्रजातिको फूल फुल्ने गर्दछ। यही फूल सलहेस र दौना मालिनको प्रेम प्रसन्नसँग जोडिएको जनविश्वास छ। यस दिन नेपालका विभिन्न जिल्ला तथा भारतको बिहार बाट लाखौं भक्तजनको घुईचो लाग्ने गर्दछ।

मिथिला संस्कृतिसँग गहिरो सम्बन्ध बोकेको यो स्थल राजा सलहेसको कथा, जनविश्वास र प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण छ। किंवदन्तीअनुसार सलहेस न्यायप्रेमी, पराक्रमी र जनहितमा समर्पित भएकाले उहाँ लो कनायकका रूपमा पूजनीय छन्।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको धार्मिक-पर्यटकीय गन्तव्य बन्न सके सलहेससँग सम्बन्धित मानिकदह लहान नगरपालिका-२४ भुटकीमा पर्दछ। राजा कुल्हेश्वरको दरवार रहेको पकडियागढ वडा नं. १८ अमहीमा छ भने सलहेसको जन्मस्थल मैसोथा हाल सिरहा नगरपालिका-७ मा पर्दछ।

विरिष्ठ लेखक तथा सामाजिक अभियन्ता रामरिभन यादव भन्नुहुन्छ, “यसको चर्चा जति भयो, त्यसअनुसार एक चौथाइ पनि काम हुन सकेन, यही दुर्भाग्य हो।” उहाँका अनुसार सलहेस सर्किटको अवधारणालाई मूर्त रूप दिएर भारतीय पर्यटकको बाह्रै महिना ओझो लाग्न सक्छ। उहाँले भन्नुभयो, “पर्यटकका



लागि आवास, सुरक्षा, यातायात, सडक र शौचालयजस्ता आधारभूत आवश्यकता व्यवस्थापन हुन नसक्दा कसरी विकास हुन्छ? वर्षमा एकपटक ठूलो मेला मात्रै लगाएर हुँदैन, बाह्रै महिना पर्यटक आइरहने क्षेत्रका रूपमा विकास गर्न आवश्यक छ।”

सलहेस फूलवारीमा औषधीय गुण भएका पुत्रजीवा, शिवलिङ्ग आकारको पित्तोजिया जस्ता वनस्पति पाइन्छन्। साथै, यो सिमसार क्षेत्रको उद्गमस्थलसमेत भएकाले अनुसन्धान गरी खानेपानी आपूर्तिको सम्भावनासमेत रहेको जानकारीहरू बताउँछन्। धार्मिक, वातावरणीय र वन विज्ञानको दृष्टिकोणबाट संरक्षण तथा पर्यटक विकासका लागि अपेक्षित काम हुन नसक्नु ती नै तहका सरकारका लागि चिन्ताको विषय भएको वातावरणविद दिनेश यादवको भनाइ छ।

वैशाख १ गते लाग्ने मेलाका लागि चार दिनअघिदेखि नै भारतको बिहार राज्यका दरभंगा, भागलपुर, मधुबनी, अररिया लगायत जिल्लाबाट भक्तजन आउने गरेका छन्। पर्याप्त धर्मशाला र शौचालय नहुँदा उनीहरू रुखमुनि बस्न बाध्य छन्। भारतको भागलपुरबाट आएका नरेश पासवान भन्छन्, “यहाँ धर्मशाला, शौचालय र सलहेससँग जोडिएका मानिकदह, पकडियागढ र मैसोथा जाने भरपर्दो यातायातको व्यवस्था भए भारतबाट अझ धेरै भक्तजन आउनेछन्।” इतिहासअनुसार सलहेस फूलवारी राजा पुरादित्यले १४औं शताब्दीमा लगाएका थिए

भने १६औं शताब्दीमा राजा कुल्हेश्वरले यसको संरक्षणको जिम्मा सलहेसलाई दिएका थिए। वर्षको अन्तिम दिन बेलुकी बीचको रुखमा फूल फुल्ने र फूलवारीमा सबैभन्दा पहिले राजा कुल्हेश्वरको पूजा हुने परम्परा अझै कायम छ। फूलवारीको बीचमा ठूलो मूल छ, जहाँबाट नदी निस्किएको छ। गर्मीयाममा पनि यहाँ अत्यन्त शीतल अनुभूति हुन्छ।

स्वर्गीय पूर्व प्रतिनिधिसभा सदस्य नथुनी सिंह दुनुवारद्वारा लिखित ‘लोकनायक सलहेस’ पुस्तकअनुसार सलहेस र दौना मालिनको पहिलो भेट यही फूलवारीमा भएको थियो। उनीहरूको प्रेमकथा नै वैशाख १ गते फूलका रूपमा प्रकट हुने जनविश्वास रहेको छ। अन्याय र अराजकताको अन्त्य गरी न्याय दिलाएको विश्वासका कारण सलहेसले लोकनायकको उपाधि पाएका हुन्।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीबाट सिरहा-१ का प्रतिनिधिसभा सदस्य बब्लु गुप्ताले समृद्धिको आधार पर्यटनसमेत भएको बताउनुभयो। उहाँले भन्नुभयो, “जानकी मन्दिरपछिको दोस्रो धार्मिक-पर्यटकीय स्थल सलहेस फूलवारी तथा यससँग जोडिएका पकडियागढ र मानिकदहको विकासका लागि सदन र सरकारसँग पहल गर्नेछु। अब वार्षिक मेलामै सीमित नभई बाह्रै महिना धार्मिक पर्यटक आउने गरी गुरुयोजना बनाएर विकासलाई गति दिनेछु।”

SUNSHINE SECONDARY SCHOOL
Bardibas-3, Mahottari

+2 SCIENCE
PHYSICS
CHEMISTRY

+2 MANAGEMENT
BUSINESS STUDIES
HOTEL MANAGEMENT
COMPUTER SCIENCE

ENROLL NOW

045580555
054029378
098001889

नर्सने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

- १. धूम्रपान तथा स्तित्तजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने**

 - क्यान्सर, मृदुरोग, दीर्घ स्वास्थ्यप्रवास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिडी, नुदका, सेनी जस्ता स्तित्तजन्य पदार्थको सेवन नै हो।
 - अरुले गरेको धूम्रपानको धुँवामा धूम्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यती नै असर गर्दछ।
 - धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ।
 - धूम्रपान तथा स्तित्त सेवन त्यसैकै दिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ।
 - युवावस्था देखि नै धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यान्त धेरै हुन्छ।
 - एउटै मात्र चुरोट, बिडी वा धेरै मात्र स्तित्तजन्य पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ। त्यसैले धूम्रपान तथा स्तित्तजन्य पदार्थ सेवन बन्दो।
 - सेनी, स्तित्त, धूम्रपान त्यागी, जीवन अगाली।
- २. मदिराको हानीकारक सेवन नगर्ने :**

 - रक्सी, वियर, वाइन, जॉड जस्ता मदिराको हानीकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजी सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, घेट वा आन्तमा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य समस्याहरू भै मृत्यु पनि हुन सक्छ।
 - मदिराको हानीकारक सेवनले घरेलु हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँछ। त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस्।
- ३. शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने**

 - शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योग, हिंडलुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रूपमा गर्नुहोस्। यसले मृदुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ।
 - निरक्रिय जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुन्छ। मानिसहरूलाई निरक्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा छन भने हटाउनुहोस्।
 - शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस्। मोटो होईन तन्दुरुस्त रहनुहोस्।
- ४. नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :**

 - नूनिलो, मुलियो र प्रसोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मृदुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले -
 - खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)।
 - गोजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून घर्केर खाने कुरामा नून थपेर नखाने।
 - पापड, दालमोड, भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरू कम खाने।
 - कोल्ड ड्रिन्क, मुलिया पिच पदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुरा हरू कम खाने।
 - चिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने।
- ५. सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :**

 - क्यान्सर, मृदुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वास्थ्यप्रवास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, गहुँ, मूली, दूध, दही, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुहोस्।
 - मौसमी ताजा फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने।
 - खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने।
- ६. मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस मुक्त रहने :**

 - घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातावरण सिर्जना गर्ने।
 - ध्यान तथा योग गर्ने जस्तै राययोग अन्त्यस गर्ने।
 - परिवार र साथीभाई सँग प्रयाप्त मात्रामा समय बिताउने।
- ७. उच्च-चुम्चुपार (सहज) रोगको अन्य जोखिमहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने :**

 - उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार नरी नियन्त्रणमा राख्ने।
 - रगतमा चिनी बढेको -मधुमेह भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
 - रगतमा चिल्लोपता बढेको -उच्च कोलेस्ट्रॉल भएमा नियमित जाँच र उपचार नरी नियन्त्रणमा राख्ने।
 - मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने)।

हैजा बारे जानौं, बुझौं र सतर्क रहौं

गर्मी तथा वर्षायाम सुरु भएसँगै विशेषगरि बालबालिकामा काडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरू फैलने हुँदा सावधानी र सतर्कता अपनाउन असाध्यै जरुरी छ।

घरैमा उपचार गर्ने ५ नियम

- १. काडापखाला हुनासाथ एक लिटर सफा पानीमा एक पुरिया जीवनजल राखी राम्ररी घोल्ने र पटक पटक खुवाउने**
- २. प्रशस्त मात्रामा सफा तथा भोल कुराहरू पटक पटक सान दिने**
- ३. नरम तथा सजिलै पच्ने खानेकुरा शोरै शोरै गरी पटक पटक खुवाइरहने**
- ४. स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरे अनुसार जिङ्ग चक्कीको मात्रा नविराइकन खुवाउने**
- ५. व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने, र स्वच्छ पानी तथा खाना खाने**