राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

वर्ष ७ अंक २३ २०८२ साउन २६ गते सोमवार (11 Aug. 2025) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

जनकपुरमा रेल र कार ठोक्किए

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम, २५ साउन । जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका-९ ब्रह्मपुरीस्थित थापा चोक नजिक आज बिहान रेल र एक कार एकापसमा ठोक्किँदा दुर्घटना भएको छ ।

बागमती प्रदेश०१-०२५च १२९० नम्बरको कार बिहान ८:३० बजे महोत्तरीको पिपराढी स्टेशनबाट जनकपुरधामतर्फ आउँदै गरेको नेपाल रेल्वेको रेलसँग ठोक्किएको हो । दुर्घटना रेलमार्ग नजिकैको 'क्रसिङ एरिया'मा भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता बरुणबहादुर सिंहले जानकारी दिनुभयो ।

स्थानीय प्रत्यक्षदर्शीहरूका अनुसार रेलले कारलाई ठक्कर दिँदा ठूलो आवाज आएको थियो । कारमा तीन जना सवार थिए । उनीहरुलाई सामान्य चोटपटक लागेको छ भने कारमा ठूलो क्षति पुगेको छ ।

दुर्घटनापछि केही समय रेल सेवा अवरुद्ध भएको जनाइएको छभने सो सम्बन्धमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरी प्रवक्ता सिंहले जानकारी दिनुभयो ।

सिके राउतको राजिनामा माँग

दैनिक समाचारदाता
जनकपुरधाम,२५ साउन । जनमत पार्टीका पूर्व वरिष्ठ उपाध्यक्ष जनमत पाटीबाट भरखरै निष्काशित दिपक कुमार साहले पार्टी अध्यक्ष सीके राउतको अविलम्ब राजीनामा माग गरेका छन् । उनले अध्यक्षमाथि पार्टीलाई निजी सम्पत्ति बनाउने, पारिवारिक पार्टीमा रूपान्तरण गर्ने तथा भ्रष्टाचारको अवसर सिर्जना गर्ने रणनीति अपनाएको आरोप लगाएका छन् ।

उनका अनुसार हालको अवस्था "सैतानी प्रवृत्ति" बुझ्ने समय आएको हो । "यदि सबै सचेत कर्मवीर स्वराजीहरूले यस्तै अवस्थामा राजीनामा दिन थाले भने मधेश र समाज अझ संकटमा पर्छ," उनले चेतावनी दिएका छन् । पूर्व उपाध्यक्षले स्वराजीहरूलाई व्यक्तिगत रिसीवी र मनोमानी हिसाबले कारबाहीको नाममा भय सिर्जना गरी पार्टी कब्जा गर्ने षड्यन्त्रबाट सचेत रहन आग्रह गरे । उनका अनुसार पार्टी निर्माणका लागि दशकौंको परिश्रम, ठूलो आर्थिक खर्च, भोगाइ र बलिदानी सहजै त्याग्नु हुँदैन । "लोकतान्त्रिक पार्टी हामीले निर्माण गरेका हौं । त्यसैले लोकतान्त्रिक विधि अपनाएर मात्र कारबाही हुने र कस्तो कारबाही हुने भन्ने प्रक्रियालाई मान्यता दिनुपर्छ," उनले भने । साथै, स्वराजीहरूको बहुमतको आधारमा मात्रै कारबाही प्रक्रिया पूर्णता पाउनु पर्ने माग पनि दोहोर्याए ।

उनले यस्तो "दुष्ट भावनाको प्रवृत्ति" भएको अध्यक्ष पार्टीका लागि चाहिँदैन भन्दै तत्काल पदत्याग गर्न दबाब दिएका छन् ।

दुहबी बजारमा सशस्त्र प्रहरी र तस्करबीच भिडन्त

बारम्बारको गोली प्रहारले स्थानीय त्रसित

वीरेन्द्र कर्ण

जनकपुरधाम, २५ साउन । नेपाल-भारत सीमानाकामा पर्ने पूर्वी धनुषाको दुहबी बजारमा सशस्त्र प्रहरी र तस्करबीच बारम्बार हुने भिडन्तका कारण स्थानीयवासी त्रासमा बाँच्न बाध्य भएका छन् ।

विदेह नगरपालिका-५ मा पर्ने दुहबी बजार भारतीय सीमासँग साटिएको नेपाली बजार हो । महिनाथपुरस्थित सशस्त्र प्रहरी बल बिओपी (प्रस्तावित) गुल्मका डिएसपी सीताराम पौडेलको नेतृत्वमा तस्करी नियन्त्रणका क्रममा पटक-पटक गोली चलाउने घटना भएको छ । पौडेलको आगमनपछि करिब दुई महिनाभित्र दुई पटक गरी आठ राउण्डभन्दा बढी हवाई फायर भएको स्थानीयको दाबी छ ।

स्थानीय श्रवण कुमारका अनुसार, भारतबाट घरायसी सामान ल्याउँदा पनि प्रहरीको रोकथाम र गोली प्रहारको सामना गर्नुपरेको छ । उनले भने, "हामी सामान्य किनमेल गर्न जाँदा पनि मुठभेडको स्थिति सिर्जना हुन्छ, जसका कारण डर र त्रासमा बाँचिरहेका छौं ।"

भारतीय प्रहरीले सीमानाका बन्दको विरोध गर्दै दुहबीवासी ।

तर, डिएसपी पौडेलको भनाइ फरक छ । उनका अनुसार, सीमाक्षेत्रमा व्यापक तस्करी भइरहेको छ। "तस्करहरूले ढुंगामुढा तथा भालासहित आक्रमण गर्न खोजेपछि भीडलाई तितरबितर गर्न आत्मरक्षार्थ हवाई फायर गर्नु परेको हो," उनले स्पष्ट पारे।

गत असार र साउन महिनामा मात्र दुई पटक सशस्त्र प्रहरी र तस्करबीच भिडन्त भएको र त्यस क्रममा आठ राउण्डभन्दा बढी गोली प्रहार गरिएको बताइन्छ।

दुहबीका स्थानीयवासीले सामान्य विषयमा समेत गोली चलाउने अवस्था आउनु राज्यको 'औपनिवेशिक सोच'को परिणाम भएको आरोप लगाएका छन्। उनीहरूका अनुसार, यस्तो स्थितिले कुनै दिन स्थानीयले ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्था आउन सक्छ।

प्रहरीको बाक्लो उपस्थितिमा समेत तस्करी रोक्न नसकिएको कुरा 'हावादारी' भएको स्थानीयको तर्क छ। बारम्बारको भिडन्त र गोली प्रहारले भारतको दुहबी (जानकी नगर) मा समेत असर परेको छ, जसका कारण भारतीय सीमा सुरक्षा बल (एसएसबी) ले बेला(बेला नाकाबन्दी गर्दै नेपाली उपभोक्तालाई किनमेलका लागि भारत पस्न रोक्ने गरेको छ। यसले घरायसी सामान किन्न पनि स्थानीयलाई समस्या भएको छ।

यसरी हेर्दा, सशस्त्र प्रहरी र तस्करबीचको निरन्तरको भिडन्तले कुनै दिन दुहबीमा उग्र रुप लिन सक्ने चिन्ता स्थानीयमा बढ्दै गएको छ ।

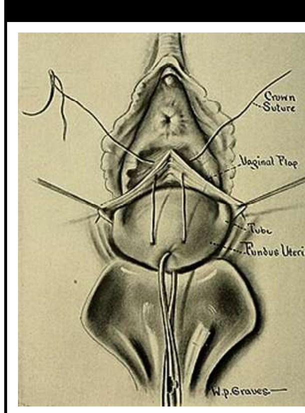
डुबेर दुई बालिका बेपत्ता

दैनिक समाचारदाता
कञ्चनपुर, २५ साउन । महाकाली नदीमा डुबेर दुई बालिका बेपत्ता हुनुभएको छ। आइतबार दिउँसो महाकाली नदीमा नुहाउने क्रममा कञ्चनपुरको भीमदत्त नगरपालिका-११, ऐरीका दुई बालिका बेपत्ता हुनुभएको हो।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरका अनुसार, भीमदत्त नगरपालिका-११का अन्दाजी ७ वर्षीया जीविता पन्त र आठ वर्षीया पानवी पन्त बेपत्ता हुनुभएको हो। शुक्रबार दिउँसो दाइसँगै नदीमा नुहाउने क्रममा उनीहरू बेपत्ता भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय कञ्चनपुरका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरीक्षक सागर बोहराले बताउनुभयो।

भीमदत्त नगरपालिका ११ र १२ को सिमानाबाट नुहाउने क्रममा उनीहरू बेपत्ता भएको प्रहरीले जनाएको छ। बेपत्ता बालिकाको खोजी भइरहेको प्रनाउ बोहराले बताउनुभयो। नेपाल प्रहरी, नेपाली सेना, सशस्त्र प्रहरी लगायत स्थानीयले बेपत्ता बालिकाको खोजी गरिरहेका छन्।

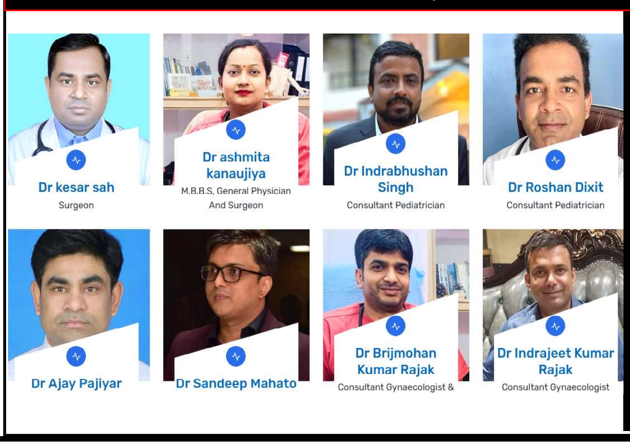
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
-दुखाई बिनाको सुत्केरी

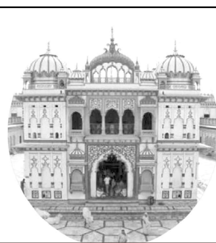
को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङ्को लागि
www.divyaclinicjanakpur.com

वरिष्ठ चिकित्सकहरु



दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक सेन्टर
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035
9801674020



सम्पादकीय

मधेशमा बढ्दो सवारी दुर्घटना अब कडाइ र चेतनाको समय

मधेश प्रदेशको आठ जिल्लाबाट प्राप्त पछिल्लो तथ्याङ्क यथार्थभन्दा बढी पीडादायी छ। आर्थिक वर्ष २०८१ को साउनदेखि असार मसान्तसम्म मात्रै ७ हजार ४ सय ४३ सवारी दुर्घटनामा ५ सय ६४ जनाले ज्यान गुमाएका छन्। यो संख्या केवल अंक मात्र होइन – प्रत्येक अंक एउटा परिवारको विनाश, एउटा घरको शोक, र समाजको सामूहिक पीडा हो।

पर्सादेखि सप्तरीसम्म फैलिएको यो त्रासदीको कारणहरू स्पष्ट छन् – यातायात नियमको अवहेलना, ओभरस्पिड, चालकको लापरबाही, सवारी साधनको प्राविधिक जाँचको कमी, र कमजोर सडक संरचना। यस्ता कारण वर्षौंदेखि चिनिएका भए पनि नियन्त्रणका ठोस कदम अझै अपर्याप्त छन्। प्रहरी र यातायात कार्यालयहरूले जनचेतना कार्यक्रम, नियम उल्लङ्घनमा कारबाही, र राजस्व सङ्कलन जस्ता कार्यहरू गर्दै आएका छन्। तथ्याङ्कले देखाउँछ–एक वर्षमा २० हजार ८ सय ३९ सवारी साधनलाई कारबाही गरी करिब १८ करोड ३८ लाख रुपैयाँ राजस्व संकलन भएको छ। तर प्रश्न उठ्छ–यो राजस्वले के सडक सुरक्षा बढाउने ठोस परिणाम दिएको छ ?

दुर्घटनाको कारण केवल चालकको गल्तीमा सीमित छैन। सडक संरचनामा पर्याप्त सुधार नभएको, रात्रीकालीन यात्रामा प्रकाशको अभाव, र पैदल यात्रु वा साईकल यात्रीका लागि सुरक्षित स्थान नहुनु पनि मुख्य चुनौती हो। मधेश प्रदेशका मुख्य राजमार्गहरू–विशेषतः पूर्व-पश्चिम राजमार्ग र विभिन्न शाखा सडक–भारी सवारीको चाप, अन्धाधुन्ध गाडी हिँड्ने प्रवृत्ति, र प्राविधिक मापदण्ड नपुगेको कारण 'दुर्घटनाको करिडोर' मा परिणत भएका छन्।

नागरिक समाजका प्रतिनिधिहरूले चेतावनी दिएका छन्–यदि यो स्थितिलाई तत्काल सम्बोधन गरिएन भने, यो प्रदेशको सडक यात्रा निरन्तर 'मृत्युमार्ग' बन्नेछ। प्रहरीको चेतनात्मक कार्यक्रम गाउँ-गाउँमा विस्तार हुनु, स्थानीय निकायहरूले सडक छेउका चेतावनी चिन्ह र स्पीड ब्रेकरको व्यवस्था गर्नु, र यातायात व्यवसायीले चालकलाई नियमित तालिम दिनु अब अत्यावश्यक छ।

यातायात नियम उल्लङ्घन गर्दा कारबाही हुनु जरुरी हो, तर कारबाहीले मात्र दुर्घटना कम हुँदैन। नियम पालना गर्नुपर्ने संस्कार समाजमा स्थापित हुनुपर्छ। यसका लागि विद्यालयस्तरदेखि नै 'सडक सुरक्षा शिक्षा' अनिवार्य गर्न सकिन्छ। चालकको स्वास्थ्य परीक्षण र मानसिक अवस्था मूल्याङ्कन गर्ने प्रणाली लागू गर्नुपर्छ।

मधेश प्रदेशको सडक केवल यातायातको माध्यम मात्र होइन, यहाँको अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड हो। यसमा हुने प्रत्येक दुर्घटनाले आर्थिक नोक्सानी, श्रमशक्ति क्षति, र सामाजिक असुरक्षा बढाउँछ। त्यसैले, सडक सुरक्षा अब केवल यातायात विभाग वा प्रहरीको जिम्मेवारी नभएर सम्पूर्ण समाजको साझा एजेन्डा बन्नु पर्छ।

५ सयभन्दा बढी जीवनको यो क्षति केवल 'वार्षिक तथ्याङ्क' को एउटा पंक्ति बनेर हराउने हो भने, हाम्रो संवेदनशीलता, शासनको प्राथमिकता, र सामाजिक उत्तरदायित्वमा गम्भीर प्रश्न उठ्नेछ। अब समय छ–शोकलाई संकल्पमा बदल्ने, र दुर्घटनालाई नियतिको स्वीकृति होइन, नीति र व्यवहारको सुधारमार्फत रोक्ने। मधेशको सडकमा यात्रा गर्दा मृत्युको डर होइन, सुरक्षाको भरोसा महसुस हुने दिन ल्याउन हामी सबैको साझा जिम्मेवारी हो।

तपाईंको आज

मेष : दिन शुभ फलदायक छ। कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ।

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ।

मिथुन : बिहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ। ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला।

सिंह : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न। त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला।

तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला।

वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ। स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ।

धनु : समय बलवान् छ। मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ।

मकर : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्झने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ। परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला।

संकटमा छ नेपालको प्राविधिक शिक्षा

खगेन्द्र अधिकारी

नेपालमा प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक तालिमले 'सुखी नेपाली, समृद्ध नेपाल' को राष्ट्रिय आकांक्षा पूर्ति गर्ने प्रमुख भूमिका खेल्दै आएको छ।

एसईई परीक्षा प्रदेश सरकारले सञ्चालन गर्दा प्राविधिक शिक्षामा विद्यार्थी भर्ना घटेर शिक्षालयहरू बन्द हुने खतरा देखिएको छ।

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् आन्तरिक र बाह्य समस्याले विघटनको अवस्थामा पुगेको छ र देशमा दक्ष प्राविधिक जनशक्तिको अभाव बढ्दैछ।

पछिल्ला केही वर्षदेखि नेपाली नागरिकले 'सुखी नेपाली, समृद्ध नेपाल' को नारा निरन्तर सुनिरहेका छन्। प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमका कार्यक्रमहरू नेपाल सरकारले तय गरेको यो राष्ट्रिय आकांक्षा पूर्ति गर्ने प्रमुख साधन हुन्। साधारण शिक्षाले बढ्दो बेरोजगारी मात्र सिर्जना गरेको परिप्रेक्ष्यमा प्राविधिक तथा व्यावसायिक दक्षता आर्जन हुने शिक्षा अनिवार्य बनिसकेको छ। यद्यपि, ७० प्रतिशत विद्यार्थीको पहुँचमा प्राविधिक शिक्षा र ३० प्रतिशत विद्यार्थीको पहुँचमा साधारण शिक्षालाई कायम गर्ने नीति तय गरिएको पनि लामो समय बितिसकेको छ। राष्ट्रिय शिक्षा नीति, २०७६ ले त्यस्तो नीति तय गरेको थियो। यसक्रममा शिक्षालाई प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक तालिमका रूपमा परिभाषित गरियो।

प्राविधिक शिक्षा

प्राविधिक शिक्षा र व्यावसायिक तालिम झट्ट सुन्दा उस्तै-उस्तै लाग्दछ किनभने दुवै सीपमा आधारित सिकाइ प्रणाली हुन्। प्राविधिक शिक्षाले सीप भन्दा ज्ञानलाई प्राथमिकतामा राख्दछ। यस शिक्षाले कुनै विषयमा त्यसको सैद्धान्तिक ज्ञान र त्यसको सीपबाट आर्जन गरेको ज्ञानलाई सँगसँगै अगाडि लैजान्छ। यसमा उच्च तहसम्म अध्ययन गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ। यस शिक्षामा अध्ययन अवधि एक तहमा बढीमा चार वर्षसम्मको हुन्छ र यो शिक्षा विश्वविद्यालय वा प्राविधिक शिक्षालयहरूबाट प्रदान गरिन्छ। यस शिक्षाले मध्यमस्तरीयदेखि उच्चस्तरीय दक्ष प्राविधिक जनशक्ति उत्पादन गर्दछ- जस्तै; इन्जिनियर, नर्स, फर्मासिष्ट आदि।

व्यावसायिक तालिम

व्यवसायिक तालिमले उद्योग वा बजारले माग गरे बमोजिमका सैद्धान्तिक ज्ञान कमी भए पनि हातमा सीप भएका जनशक्ति उत्पादन गर्दछ। यो तालिमको अवधि केही सातादेखि दुई वर्षसम्मको हुन्छ र यसलाई व्यावसायिक स्कूल, सामुदायिक स्कूल र उद्योगमा अप्रेन्टिसिप कार्यक्रमबाट प्रदान गरिन्छ। यस तालिमले तत्काल उद्योग वा बजारमा काम पाउने गरेर व्यक्तिलाई सीप प्रदान गर्दछ। जस्तै- प्लम्बर, सिकर्मी, डकर्मी, स्वास्थ्य सहायक, सेफ, वेटर आदि। यसरी प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमले विद्यार्थीलाई रोजगारी प्राप्त गर्ने सीप सिकाउँदछ। प्राविधिक शिक्षा अलि फराकिलो क्षेत्र सहित उच्च तहसम्म हुन्छ भने व्यावसायिक तालिमले कार्य क्षेत्रमा चाहिने सीपमा आधारित तालिम मात्र प्रदान गर्दछ।

उल्लिखित प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिमका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने राज्यको एक मात्र उपल्लो संस्था प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् हो। देशमा मध्ययस्तरीय र आधारभूत तहका प्राविधिक जनशक्ति उत्पादन गर्ने जिम्मेवारी पूरा गर्दै आएको प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् (सीटीईभीटी) २०७५ सालदेखि नीतिगत झमेलामा फसेको छ। आफ्नै परिषद् ऐन, २०४५ बमोजिम स्वायत्त रूपमा देशमा दक्ष प्राविधिक जनशक्ति उत्पादनमा उल्लेखनीय भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेको संस्था (सीटीईभीटी) आन्तरिक र बाह्य समस्याहरूले करिब करिब विघटन हुने अवस्थामा पुगेको छ।

चिकित्सा शिक्षा ऐन २०७५, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४, हाल संसद्को शिक्षा स्वास्थ्य र सूचनाप्रविधि समितिमा छलफल भइरहेको विद्यालय शिक्षा ऐनमा एसएलसी/एसईई परीक्षा सम्बन्धी गर्न लागिएको प्रबन्ध, आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को जेठ १५ गते संसद्को संयुक्त बैठकमा प्रस्तुत बजेट भाषणबाट एसएलसी/एसईई अब उप्रान्त प्रदेश सरकाले सञ्चालन गर्ने र कक्षा १२ को परीक्षा मात्र संघीय सरकार वा राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डबाट सञ्चालन गर्ने भन्ने व्यवस्था आदि कारणले प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्का आंगिक शिक्षालयहरू, साझेदारीमा सञ्चालित शिक्षालयहरू, प्राविधिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने स्कूलहरू र निजी शिक्षालयहरूमा प्राविधिक शिक्षा अध्ययन गर्न विद्यार्थीहरू एसएलसी/एसईई परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि आउने कानूनी व्यवस्था छ। तर, अब उप्रान्त एसईई परीक्षा प्रदेश सरकारले सञ्चालन गर्दा ७ वटै प्रदेशमा अलग-अलग समयमा परीक्षा सञ्चालन हुनसक्ने हुँदा प्राविधिक शिक्षा अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थी देशभर एकै समयमा देशको जुनसुकै प्रदेशमा जान पाउने र शिक्षालयमा विद्यार्थी भर्ना हुन पाउने अवस्था बदलिने निश्चित छ।

देशभर एकैपटक एसईई परीक्षा सञ्चालन गरी एकै पटक परीक्षाफल प्रकाशन गर्दा करिब चार लाख परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थी मध्येबाट प्राविधिक शिक्षा अध्यापन गराउने शिक्षालयहरूमा विद्यार्थी भर्ना प्रक्रियामा समावेश हुन्छन्। तर, हाल आएर यति धेरै विद्यार्थी परीक्षा उत्तीर्ण भएर पनि प्राविधिक शिक्षा अध्ययन गर्न प्राविधिक शिक्षालयमा ज्यादै न्यून मात्रामा विद्यार्थी आउने अवस्था सृजना भएको छ।

यस्तो अवस्थामा एसईई परीक्षा ७ प्रदेशमा अलग-अलग समयमा हुने र ती विद्यार्थी सोही स्कूलमा कक्षा १२ सम्म अध्ययन गर्न चाहने अवस्थामा देशभरका प्राविधिक शिक्षालयहरू विद्यार्थी नपाएर स्वतः बन्द हुँदै जाने अवस्था सृजना हुनेछ। यसबाट अर्बौंको लगानी, लाखौं व्यक्तिको रोजगारी, वार्षिक करिब ७५ हजार विद्यार्थी प्राविधिक शिक्षा अध्ययन गर्नबाट वञ्चित, राज्यलाई करोडौं राजस्व बन्द हुने लगायत अनेकौं समस्या सृजना हुनेछन्।

यस्तै, राष्ट्रिय चिकित्सा शिक्षा ऐन, २०७५ कार्यान्वयनमा आएपछि खास गरेर स्वास्थ्य सम्बन्धी प्राविधिक जनशक्ति उत्पादनमा संकट पैदा भएको छ। चिकित्सा शिक्षा आयोगले चिकित्सा शिक्षाका उच्चस्तरीय प्राविधिक जनशक्ति (डाक्टरहरू) उत्पादनमा नियमन, अनुगमन गरी गुणस्तरीयता कायम गर्न उल्लेखनीय कार्य गर्नुपर्ने थियो। तर प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्ले निर्बाध गुणस्तरीय रूपमा सञ्चालन गरिरहेका शिक्षालयहरू कानूनी अड्चन देखाउँदै बन्द गराइयो।

उदाहरणको लागि परिषद्बाट सम्बन्धन, स्वीकृति लिएका र परिषद्का आंगिक शिक्षालयहरू गरेर जम्मा १०९ वटा शिक्षालयमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तह नर्सिङ अध्यापन गराउँदै आइरहेका शिक्षालयहरू जबर्जस्त १०० (बेड) को आफ्नै अस्पताल हुनुपर्ने कानूनी व्यवस्था चिकित्सा शिक्षा आयोगको ऐनमा भएको भनी ७८ वटा प्रवीणता प्रमाणपत्र तह नर्सिङ पढाइ भइरहेका शिक्षालयहरू बन्द गराइयो। हाल विद्यार्थीको प्रवीणता प्रमाणपत्र तह नर्सिङ अध्ययन गर्न उत्कट चाहना भए पनि सीमित नर्सिङ अध्यापन गराउने शिक्षालयहरूका कारण देशमा अध्ययन गर्ने अवसर बन्देज भएकाले छिमेकी देश भारततर्फ जान बाध्य छन्।

राष्ट्रिय चिकित्सा शिक्षा आयोगको ३० साउन २०७७ को निर्णयानुसार विभिन्न विश्वविद्यालय प्रतिष्ठान र यस अन्तर्गतका शिक्षण संस्थाहरूले सञ्चालन गरिरहेका प्रवीणता प्रमाणपत्र तह नर्सिङका कार्यक्रमहरू शैक्षिक सत्र २०७७/७८ देखि सञ्चालन नगर्ने नगराउने निर्णय भए बमोजिम महाराजगञ्ज नर्सिङ क्याम्पस, काठमाडौं विश्वविद्यालय अन्तर्गत सञ्चालित नर्सिङ कार्यक्रम त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गत सञ्चालित नर्सिङ कार्यक्रमहरू बन्द गरिए जसबाट देशमा उत्पादित दक्ष नर्सिङ जनशक्तिको अभाव सिर्जना भएको छ।

देशको शिक्षा नीति अहिलेसम्म राजनैतिक दृष्टिकोणले द्विविधाबाट गुज्रन बाध्य छ। शिक्षा ऐन, २०२८ को ४ पटक २०३९, २०४९, २०५८ र २०७२ मा संशोधन भइसकेको छ। तर, लामो समयदेखि केही राजनैतिक दलहरूले भन्ने गरेको जनवादी शिक्षाको विवाद कायमै छ। आजको २१औं शताब्दीको उत्तरार्द्धसम्म आइपुग्दा विश्व अर्थतन्त्रमा आएको परिवर्तनले सृजना गरेको भूमण्डलीकरण, खुल्ला अर्थ व्यवस्था, नवउदारवादी व्यवस्थामा शिक्षामा आएको परिवर्तन हामीले अंगीकार गर्ने कि नगर्ने ? यदि अंगीकार गर्ने हो भने शिक्षा राज्यको एकल दायित्व हो कि निजी क्षेत्रको साझेदारी पनि हो यसबारे राज्यमा अन्योल देखिन्छ। जुन कारण शिक्षा प्रणाली आजसम्म पनि समस्याग्रस्त छ।

खुल्ला बजार अर्थ व्यवस्थामा सरकारले बजार र शिक्षालाई सन्तुलन कायम गर्नुपर्ने हुन्छ। शिक्षाले बजारले माग गरेको जनशक्ति उत्पादन गर्ने र राज्यमा आर्थिक विकासको आधार तयार पार्नुपर्दछ। त्यसैगरी, सरकारले निजी र सरकारी शिक्षालाई सन्तुलन कायम गर्दै देशको समृद्धिको आधार तयार पार्नुपर्दछ, नकि शिक्षा असमानताको साधन बन्नुहुँदैन। अर्कोतर्फ, भूमण्डलीकरणले सबैभन्दा बढी प्रभाव पारेको क्षेत्र शिक्षा नै हो। यसले शिक्षालाई अन्तर्राष्ट्रिय स्ट्यान्डर सहित अन्तर्राष्ट्रियकरण गरेको छ। त्यस्तै, शिक्षालाई डिजिटल र अनलाइन सिकाइबाट अन्तर्राष्ट्रिय श्रमशक्ति (ग्लोबल वर्क फोर्स) तयार पार्नुको साथै निजीकरण र व्यवसायीकरण पनि बढाएको छ। त्यस्तैगरी, नवउदारवाद (नियोलिबरलिज्म)ले शिक्षा प्रणालीलाई नवउदारवादी आर्थिक सिद्धान्त बमोजिम कार्यान्वयन गर्दछ– जस्तै, बजारीकरण, निजीकरण, प्रतिस्पर्धी, व्यक्तिवादी।

तीव्र गतिमा बदलिंदो विश्व अर्थ व्यवस्थामा खासगरी सन् १९८० देखि यो नवउदारवादी व्यवस्था अगाडि आएको हो। यस नवउदारवादी शिक्षा प्रणालीले शिक्षालाई वस्तु (कमोडिटी)को रूपमा ग्रहण गर्दछ र यस नवउदारवादी अर्थ व्यवस्थाले बजारीकरण, निजीकरण, व्यक्तिगत जिम्मेवारी र मानव पूँजीको विकासलाई जोड दिन्छ। त्यस्तैगरी, सामुदायिक लगानीलाई घटाउने र शिक्षालाई भूमण्डलीकृत गर्ने काम गर्दछ। यस प्रणालीका केही नकारात्मक पक्षहरूमा यसले शिक्षामा असमानता र व्यापारीकरणलाई बढावा दिन्छ।

अब प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न विद्यार्थीको आवश्यक शैक्षिक योग्यता सन्दर्भमा चर्चा गरौं। प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्ले हालसम्म गरेको व्यवस्था अनुसार प्रवीणता प्रमाणपत्र तह अध्ययन गर्न आउने विद्यार्थीले अनिवार्य एसईई परीक्षा उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्ने कानूनी व्यवस्था छ। यसै सन्दर्भमा एसईई परीक्षाको पृष्ठभूमि नियाल्दा नेपालमा पहिलो एसएलसी परीक्षा वि.सं. १९३४ (सन् १८७७) देखि दरबार हाईस्कूलमा जम्मा ८ जना विद्यार्थीबाट शुरू गरिएको थियो।

जसमा जङ्गबहादुर राणाका छोराहरू पनि सहभागी भएका थिए। त्यो बेला दरबार हाईस्कूलमा राणा परिवार र राजपरिवारका छोराछोरीले मात्र अध्ययन गर्न पाउने व्यवस्था गरिएको थियो। उक्त एसएलसी परीक्षा तत्कालीन प्रधानमन्त्री वीरशमशेरको प्रत्यक्ष अनुगमन, निरीक्षणमा इन्डियन स्कूल अफ सर्टिफिकेट (आईएससी) प्रणालीमा आधारित भएर सञ्चालन गरिएको थियो। त्यसपश्चात् हालसम्म एसएलसी/एसईई परीक्षाको आवश्यकता, औचित्य र महत्व कायमै छ।

एसईई परीक्षा हटाउँदा उत्पन्न हुने ८ समस्या

१. देशभित्रका सबै तह र तप्काका विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षक, शिक्षिका, कर्मचारी तथा नागरिक समाजमा स्थापित शैक्षिक प्रणालीलाई खारेज गर्दा सबै तहमा एकप्रकारको अन्योल र असमञ्जस्य सृजना हुन जानेछ।

२. विद्यार्थीका लागि आइरन गेट भनी चिनिने र सोही मान्यता अनुसार परीक्षा तयारी गर्ने परम्परा रहिआएकोमा अब उप्रान्त विद्यार्थीलाई अध्ययनरत स्कूलमा नै सामान्य मूल्यांकन विधि लागू गरिंदा शिक्षाको गुणस्तर खस्किने निश्चित छ।

३. देशभर एकै गुणस्तरबाट गरिने परीक्षा प्रणाली हटाई विद्यालयहरूले आ-आफ्नै तरिकाले विद्यार्थीको मूल्यांकन गर्ने अवस्थामा विद्यार्थीले चीन जान र भनसुन गरी परीक्षा उत्तीर्ण हुन प्रयास गर्न सक्ने हुँदा शिक्षाको गुणस्तरमा कमि हुनेछ।

४. एसईई परीक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरू भर्ना गर्ने गरी सञ्चालनमा रहेका प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् अन्तर्गतका शैक्षिक संस्थाहरू प्रि-डिप्लोमा र डिप्लोमा तह सहितका आंगिक शिक्षालयहरू ६५ वटा, साझेदारीमा सञ्चालित शिक्षालय ५६ वटा, सामुदायिक विद्यालयमा प्राविधिक शिक्षा कार्यक्रम ६३९ वटा र निजी शिक्षालयहरू ४०७ वटा गरी जम्मा ११६९ वटा शिक्षालयमा प्राविधिक शिक्षा अध्ययन भइरहेको छ। जसमा वार्षिक विद्यार्थी भर्ना क्षमता ७५ हजार ७२४ रहेको छ। जसमध्ये हरेक वर्ष लक्षित वर्गका योग्य विद्यार्थीले करिब ८००० को संख्यामा निःशुल्क प्राविधिक शिक्षा अध्ययन गर्ने अवसर प्राप्त गरिरहेका छन्। यदि एसएलसी/एसईई परीक्षा प्रणालीलाई खारेज गरेको अवस्थामा माथि उल्लिखित शिक्षालयहरू बन्द हुन जाने निश्चित छ। उल्लिखित शिक्षालयमा अध्ययन गरी राज्यमा उत्पादित मध्यमस्तरीय गुणस्तरीय प्राविधिक जनशक्तिको अभाव हुनेछ र उल्लिखित प्राविधिक दक्ष जनशक्तिको लागि विदेशी जनशक्तिमा भर पर्नुपर्ने हुँदा अरबौं धनराशि बाहिरिनेछ।

५. माथि उल्लिखित शिक्षालयहरूमा भएको अरबौंको लगानी खेर जानेछ र त्यसबाट प्राप्त रोजगारी, छात्रवृत्ति, राजस्व सबै बन्द हुनेछ। त्यसले एउटा ठूलो समस्याको सृजना गर्नेछ।

६. २०४५ सालबाट शुरू भई सञ्चालनमा रहेको प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिक परिषद् बन्द हुनेछ। उक्त संस्थाको करिब ४० वर्षको इतिहास, अनुभव समाप्त हुनेछ। त्यहाँ कार्यरत करिब २७०० कर्मचारी विचल्लीमा पर्नेछन् र देशमा एक प्रकारको संकट पैदा हुनेछ।

७. देशको शिक्षा प्रणालीमा प्रादेशिक र क्षेत्रीय असमानता कायम हुनेछ।

८. देशको प्राविधिक शिक्षा प्रणालीमा चुनौती थपिने छन्। जुन कारण हाम्रो शिक्षा प्रणालीको विश्व बजारमा आजको जस्तो विश्वासिलो अवस्था कायम रहने छैन।

तसर्थ, माथि चर्चा गरिएका कारण र सन्दर्भले एसएलसी/एसईई प्रणालीलाई समूल खारेज गरिनुहुँदैन। यसलाई समयकै गतिसँगै मिलाउने हिसाबले प्रदेश सरकारबाट देशभर एकै पटक एसईई परीक्षा सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरिनुपर्दछ। जुन कुरा २०८२/८३ को बजेट भाषणमा उल्लेख गरिएको छ। तर, सार्वभौम संसद्बाट शिक्षा ऐन, जारी हुन बाँकी नै छ। यसप्रति सांसदहरूको विवेकपूर्ण निर्णय हुने नै छ। यसर्थ जारी हुने शिक्षा ऐनमा नेपालको शिक्षा प्रणालीमा सरोकार राख्ने सबै शिक्षा प्रेमी, बुद्धिजीवी, विश्वविद्यालय, शिक्षालयहरूका प्राचार्य र विकास साझेदार संस्थाहरूको सकारात्मक पहल जरूरी रहेको छ।

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रमहरू विभिन्न मन्त्रालय, गैरसरकारी संस्था, विकास साझेदार संस्था र स्थानीय सरकारबाट ठूलो धनराशि खर्च गरी सञ्चालन गर्दै आइरहेको अवस्था छ। तर, श्रमबजारले खोजेका दक्ष प्राविधिक जनशक्तिहरू आवश्यकता अनुरूप उत्पादन हुनसकेको छैन। देशबाट रोजगारीको खोजीमा दिनहुँ करिब दुई हजार अदक्ष युवा जनशक्ति वैदेशिक रोजगारीमा गइरहेको अवस्था छ।

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम कार्यक्रमहरू सञ्चालन, नियमन र संयोजन गर्ने लगायत महत्वपूर्ण जिम्मेवारी निर्वाह गरिरहेको प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद् सीटीईभीटी आफैं आन्तरिक र बाह्य समस्या अनि चुनौतीका कारण विघटनको सँघारमा पुगेको छ।

त्यसैगरी, शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय अन्तर्गतको शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र अन्तर्गत सञ्चालित माध्यमिक विद्यालयहरूमा प्राविधिक शिक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत सञ्चालित प्राविधिक शिक्षाका कार्यक्रमहरू पनि प्रायः असफल अवस्थामा पुगेका छन्। यसर्थ, नेपालको प्राविधिक शिक्षा समस्याग्रस्त अवस्थामा गुज्रँदै आइरहेको यथार्थ हाम्रो सामु छर्लङ्ग छ। उल्लिखित तथ्यहरूका आधारमा भन्न सकिन्छ नेपालको प्राविधिक शिक्षा संकटमा परिसकेको अवस्था छ।

(अधिकारी सीटीईभीटीका निवर्तमान उपाध्यक्ष हुन्।)

डाइटिङ र व्यायाम गर्दा-गर्दै पनि तौल किन बढ्छ?

अंकिता यादव (काल्पनिक नाम) लाई बुझ्नै सकिएको थिएन कि उनको शरीरमा यत्रो बोसो किन जम्मा हुँदै गइरहेको छ।
डाइटिङ र व्यायाम गरेर पनि उनको तौल घट्ने साटो बढिरहेकै थियो।
डाक्टरहरूले सुरुमा यसलाई सामान्य मोटोपन (Obesity) ठाने, तर केही वर्षपछि थाहा भयो कि उनलाई 'लिपेडिमा' भन्ने विशेष प्रकारको रोग छ, जुन महिलामा बढी देखिन्छ।
यो कथा केवल अंकिताको मात्र होइन। लाखौं महिला यस रोगसँग लडिरहेका छन्, तर उनीहरूलाई थाहा नै हुँदैन कि उनीहरूको शरीरमा के भइरहेको छ।
महिलाहरूका लागि लिपेडिमा केवल शारीरिक चुनौती मात्र होइन, मानसिक अवसाद, आत्मविश्वासको कमी र सामाजिक हीनभावनाको कारण पनि बन्न सक्छ।

लिपेडिमा के हो ?

लिपेडिमा एक दीर्घकालीन (क्रोनिक) र क्रमशः बढ्ने रोग हो, जसमा शरीरको तल्लो भाग–विशेषगरी कम्मर, जाँघ, खुट्टा र कहिलेकाहीँ बाहुलामा–असामान्य रूपमा बोसोको तह जम्मा हुन्छ।
यो सामान्य मोटोपनजस्तो मात्र होइन, किनकि लिपेडिमामा वसा (Fat) समान रूपमा वितरण हुँदैन ।
शरीरको माथिल्लो भाग सामान्य देखिन सक्छ, तर तल्लो भाग अस्वाभाविक रूपमा ठूलो र भारी हुन्छ ।
दिल्लीको गुरु तेगबहादुर अस्पतालको मेडिसिन विभागकी निर्देशक प्रा. डा. अल्पना रायजादाले भनिन–
"लिपेडिमालाई प्रायः मोटोपन भनेर बुझिन्छ, तर सामान्य बाँडी मास इनडेरु भएकी महिलाहरूमा पनि यो देखिन सक्छ। यसलाई Obesity, Lymphedema वा Cellulitis जस्तो अन्य अवस्थासँग भ्रम गर्न सजिलो हुन्छ।"

लिपेडिमाका सम्भावित कारण

यद्यपि यसको ठ्याक्कै कारण अझै स्पष्ट छैन, तर चिकित्सकहरूको अध्ययनअनुसार–

हर्मोनल प्रभाव - विशेष गरी इस्ट्रोजेन (Estrogen) हर्मोनको उतार-चढावसँग सम्बन्धित।
वंशानुगत कारण - परिवारमा यही समस्या भएको इतिहास भए सम्भावना बढी।
जीवनको विशेष चरणहरू - किशोरावस्था, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति (Menopause) मा सुरुवात हुने सम्भावना।

लिपेडिमाका मुख्य लक्षणहरू

- तल्लो शरीर (कम्मर, जाँघ, खुट्टा) अस्वाभाविक रूपमा ठूलो हुनु
- माथिल्लो भाग सामान्य भए पनि तल्लो भागमा मात्र बोसो बढ्नु
- छालामुनि वसा नरम तर पीडादायी महसुस हुनु
- सानो चोटपटकले पनि नीलडाम (Bruising) पर्नु
- लामो समय उभिँदा वा हिँड्दा भारीपन र दुखाइ
- व्यायाम वा डाइटिङ गर्दा पनि प्रभावित भागको आकार घट्न नसक्नु
- कहिलेकाहीँ खुट्टा टोकिएको वा सुन्निएको जस्तो महसुस

लिपेडिमाका चरणहरू (Stages)

पहिलो चरण - छालामा सतह सामान्य तर वसा नरम हुन्छ, हल्का भारीपन महसुस।
दोस्रो चरण - छालामा असमान सतह (गाँठा वा लहरिया जस्तो), दुखाइ र नीलडाम बढी।
तेस्रो चरण - वसा अत्यधिक बढेर छालामा फोल्ड बन्नु, हिँडडुलमा असर।
चौथो चरण (Lipo–lymphedema) - लिफेडिमा पनि विकसित भई सुन्निनु र तरल पदार्थ जम्नु।

उपचार र व्यवस्थापन

हाल लिपेडिमाको पूर्ण उपचार गर्ने औषधि छैन, तर लक्षण नियन्त्रण र जीवनस्तर सुधारका उपायहरू अपनाउन सकिन्छ–

कम्प्रेशन थेरापी - विशेष किसिमका Compression Stockings लगाउने
म्यानुअल लिंफ ड्रेनेज मसाज (Manual Lymphatic Drainage)
लो-इम्प्याक्ट व्यायाम - पौडी, साइकलिङ, पैदल हिँडाइ
सन्तुलित आहार - Anti–inflammatory Diet अपनाउने
सर्जिकल विकल्प - Liposuction -Water–assisted jf Tumescent technique)
मानसिक स्वास्थ्यका लागि काउन्सेलिङ र सपोर्ट ग्रुप मा सहभागिता

निष्कर्ष

लिपेडिमा प्रायः नजरअन्दाज हुने र गलत पहिचान हुने रोग हो। यसको प्रारम्भिक चरणमै पहिचान भएमा जीवनस्तर सुधार गर्न सकिन्छ।
महिलामा हर्मोन, वंशानुगत कारण र जीवनको संवेदनशील चरणसँग सम्बन्धित भएकाले यसबारे सचेतना बढाउनु आवश्यक छ।
सन् २०१९ मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले यसलाई अलग रोगको मान्यता दिए पनि अझै जनस्तरमा यसको जानकारी कम छ।
त्यसैले, यदि तल्लो भागको बोसो डाइटिङ वा व्यायामले घट्न सकेको छैन भने चिकित्सकसँग परामर्श लिनु बुद्धिमानी हुनेछ।

महाकालीमा दुई बालिका बेपत्ता

दोधारा चाँदनी (कञ्चनपुर), २५ साउन । कञ्चनपुरमा भीमदत्त नगरपालिका-१२ ऐरी नजिक महाकाली नदीमा दुई बालिका बेपत्ता भएका छन् । नदीमा नुहाउने क्रममा उनीहरु बेपत्ता भएका हुन् ।
जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता प्रहरी नायव उपरीक्षक

बेपत्ता भएका बालिकाको खोजी कार्य जारी छ", उहाँले भन्नुभयो । खोजी कार्यमा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल र नेपाली सेनाको टोली खटिएको छ । स्थानीयका अनुसार नदी किनारमा अन्य बालिका समेत नुहाइरहेका थिए । जसमध्ये दुई जना बगेर बेपत्ता भएका हुन् । रासस

सास गन्हाउनुका १० कारण

दिपु सिंह

सास गन्हाउनु, जसलाई चिकित्सकीय भाषामा हैलिटोसिस भनिन्छ, संसारभरि लाखौं मानिसले अनुभव गर्ने सामान्य तर असहज समस्या हो । यसले हाम्रो व्यक्तिगत छवि, आत्मविश्वास, र सामाजिक सम्बन्धमा सीधा असर पार्छ । धेरैले यसलाई केवल मुखको सरसफाइको समस्या सम्झन्छन्, तर वास्तविकता के हो भने सास गन्हिनुका कारण विविध र कहिलेकाहीँ गम्भीर स्वास्थ्य समस्यासँग पनि जोडिएका हुन्छन् ।

१. मुखको सरसफाइको कमी

सास गन्हिनुका सबैभन्दा सामान्य कारणमध्ये पहिलो मुखको सफाइको कमी हो ।
हामीले दाँत, जिब्रो र मसूडा राम्रोसँग सफा नगर्दा खाना टुक्रा, प्लाक र ब्याक्टेरिया मुखमा जम्मा हुन्छन् ।
यी ब्याक्टेरियाले खाना कुहाएर सल्फरयुक्त गन्ध पैदा गर्ने ग्यास बनाउँछन् जसले सास बिगार्छ ।
विशेष गरी जिब्रोको सतहमा ब्याक्टेरिया धेरै हुन्छन्, तर धेरैले जिब्रो सफा गर्ने बानी गर्दैनन् ।

निवारण

दिनमा कम्तीमा दुईपटक दाँत ब्रस गर्ने,
हप्तामा २-३ पटक फ्लस गर्ने,
जिब्रो स्क्र्यापर प्रयोग गर्ने,
र माउथवाशले कुल्ला गर्ने ।

२. मुख सुक्खा हुनु

लालाले मुख सफा राख्ने र ब्याक्टेरिया नियन्त्रण गर्ने काम गर्छ । जब मुखमा लाला कम हुन्छ, ब्याक्टेरिया छिट्टै बढ्छ र सास गन्हाउँछ ।

मुख सुक्खा हुनुका कारण:

पानी कम पिउनु,
मुख खोलेर सुत्ने बानी,
केही औषधिहरू (जस्तै एन्टिहिस्टामिन, एन्टिडिप्रेसन्ट, ब्लड प्रेशरको औषधि), वा लाला ग्रन्थीमा समस्या हुनु ।

निवारण

पर्याप्त पानी पिउने,
सुगर-फ्री च्युइङ गम चपाउने,
र मुख बन्द गरेर सुत्ने बानी अपनाउने ।

३. खानपानको असर

केही खानेकुराले सीधै सासको गन्ध बिगार्छ ।
प्याज, लसुन, अदुवा जस्ता खानामा सल्फर हुन्छ जसको गन्ध लामो समयसम्म रहिरहन्छ ।
मसालेदार, चिल्लो वा प्रशोधित खाना पच्न ढिला हुन्छ र पेटमा गन्धयुक्त ग्यास उत्पादन हुन्छ ।
मदिरा र धूम्रपानले मुख सुख्खा बनाउँछ र ब्याक्टेरियालाई बढावा दिन्छ ।

निवारण

प्याज र लसुन खाएपछि कुल्ला वा ब्रस गर्ने,
ताजा फलफूल र सागसब्जी खानु,
र धूम्रपान-मदिरा छोड्नु ।

४. दन्त रोग

दाँत र मसूडासँग सम्बन्धित रोगहरू सास गन्हिनुको ठूलो कारण हो ।
मसूडाको सुजन र दन्तमूल रोग हुँदा ब्याक्टेरिया गहिरो भागमा जम्मा हुन्छन् ।
किरा लागेका दाँत वा भित्र फसेको फोहोर गन्धको स्रोत बन्न सक्छ ।
दन्त ब्रिज, क्राउन वा ब्रेसेसको भित्र फोहोर फस्दा पनि गन्ध आउँछ ।

निवारण

नियमित दन्त जाँच (६ महिनामा एकपटक),
समस्या भए तुरुन्त उपचार,
र दन्त सरसफाइमा ध्यान दिनु ।

५. टन्सिलमा फोहोर जम्नु

टन्सिलको सानो खाल्डोमा खाना टुक्रा, ब्याक्टेरिया र मृत कोष जम्मा भएर टन्सिल स्टोन बन्छ ।
यी टन्सिल स्टोनबाट अत्यन्तै अप्रिय गन्ध आउँछ ।
कहिलेकाहीँ नुन पानीले कुल्ला गर्दा हट्छ, तर गहिरो हुँदा शल्यक्रिया वा चिकित्सकको मद्दत आवश्यक हुन्छ ।

६. पेट र पाचन प्रणालीको समस्या

सास गन्हिनु केवल मुखको कारण मात्र होइन, पेटको कारणले पनि हुन सक्छ ।
एसिड रिफ्लक्स हुँदा पेटको अमिलो रस घाँटी हुँदै मुखसम्म आउँछ, जसले गन्ध ल्याउँछ ।
ग्यास्ट्राइटिस, अल्सर वा पाचन प्रणालीको संक्रमण हुँदा पनि सास बिग्रन सक्छ ।
पेटमा खाना लामो समय रहनु वा कब्जियतले पनि गन्ध बढाउँछ ।

निवारण

मसालेदार र तेलिलो खाना कम गर्नु,
सुत्नु अघि २-३ घण्टा केही नखानु,
र पाचन स्वास्थ्यको जाँच गराउनु ।

७. धूम्रपान र मदिरा सेवन

धूम्रपानले मुख सुकाउँछ, ब्याक्टेरियाको संख्या बढाउँछ र गन्धयुक्त निकोटिनको तह मुखमा जमाउँछ ।
मदिराले पनि मुख सुकाउँछ र पेटमा एसिड उत्पादन बढाउँछ, जसले सास गन्हाउँछ ।

निवारण

यी बानी छोड्नु वा घटाउनु नै सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो ।

८. श्वासप्रश्वास प्रणालीको रोग

फोक्सो, घाँटी वा साइनसको संक्रमण हुँदा सास गन्हिन सक्छ ।
साइनसमा पीप जम्मा हुँदा गन्धयुक्त वायु मुख हुँदै बाहिर आउँछ ।
फोक्सोको संक्रमण वा ब्रोंकाइटिस हुँदा पनि यस्तो हुन्छ ।

९. मधुमेह, मृगौला वा कलेजोको समस्या

मधुमेहमा केटोएसिडोसिस हुँदा फलको जस्तो मीठो तर अप्रिय गन्ध आउँछ ।
मृगौला रोगमा अमोनियाको जस्तो गन्ध आउन सक्छ ।
कलेजो रोगमा पेटबाट आउने गन्ध सासमा मिसिन्छ ।

१०. औषधिको असर

कसैकसैमा लामो समय प्रयोग हुने औषधिले मुख सुख्खा बनाउँछ वा रसायनिक गन्ध दिन्छ ।
जस्तैः
एन्टिडिप्रेसन्ट
एन्टिहिस्टामिन
ब्लड प्रेशरको औषधि
केही एन्टिबायोटिक

आतङ्कवाद विरुद्धको अगुवाई भारतले गर्नुपर्छ : उपेन्द्र यादव

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, २५ साउन। जनता समाजवादी पार्टी नेपालका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवले दक्षिण एसियामा आतङ्कवाद विरुद्धको अगुवाई भारतले गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। उनी भन्छन्, यसका लागि सार्कजस्तो क्षेत्रीय संगठन आवश्यक छ र यसलाई पुनर्जीवन दिन भारतले नेतृत्व गर्नुपर्छ।

नेपाल भारत विकास मञ्चले आइतबार आयोजना गरेको ‘दक्षिण एसियामा आतङ्कवादको अवस्था र दीर्घकालीन समाधान’ विषयक विचार गोष्ठीमा बोल्दै पूर्व परराष्ट्रमन्त्री समेत रहेका यादवले आतङ्कवादलाई कुनै पनि राजनीतिक वा धार्मिक विचारधारासँग जोड्न नहुने बताए।
उनी भन्छन्, “आतङ्कवाद राष्ट्रवाद, धर्म वा पृथकतावादी आन्दोलनका नाममा जन्मिए पनि यसको स्वरूप सदैव अमानवीय र मानव विरोधी हुन्छ। यसले समाजमा विनाश र विभाजन मात्र ल्याउँछ।”
उपेन्द्र यादवले दक्षिण एसियामा सबै देश आतङ्कवादबाट प्रभावित रहेको बताए। “पाकिस्तान र अफगानिस्तानमा यसको प्रभाव बढी छ भने भुटान, भारत र बङ्गलादेशमा पनि यसको गतिविधि देखिन्छ,” उनले भने। उनले सार्क संगठन आतङ्कवादका कारण निष्क्रिय अवस्थामा पुगेको उल्लेख गर्दै भने, “आतङ्कवादले पाकिस्तान र अफगानिस्तानमा गरिबी र बेरोजगारी समेत बढाएको छ। यसले क्षेत्रीय विकास र शान्तिलाई ठूलो चुनौती दिएको छ।”
उपेन्द्र यादवले दीर्घकालीन समाधानका लागि क्षेत्रीय सहयोग र अन्तर्राष्ट्रिय एकता आवश्यक रहेको भन्दै भारतसँग नेतृत्वको अपेक्षा राखेका छन्। उनले भने, “भारत क्षेत्रीय शक्तिका रूपमा आतङ्कवाद विरुद्ध निर्णायक भूमिका खेल्न सक्छ। यसले सार्क लगायत अन्य क्षेत्रीय संस्थाहरूलाई सक्रिय बनाएर शान्ति र सुरक्षा कायम गर्न सकिन्छ।”
गोष्ठीमा सहभागी अन्य वक्ताहरूले पनि आतंकवादलाई जडमूलबाट नष्ट गर्न आवश्यक नीति र साझा रणनीति बनाउनुपर्नेमा जोड दिएका थिए।

हामीलाई सरकार चाहिएको छैन : प्रचण्ड

चितवन २५ साउन। नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र) का अध्यक्ष एवं पूर्वप्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’ ले सरकारमा जाने विषय आफूहरूको प्राथमिकतामा नरहेको बताएका छन्।
आइतबार भरतपुर विमानस्थलमा सञ्चारकर्मीसँग कुराकानी गर्ने क्रममा उनले सरकारले गरेका कामको विरोध गर्दा माओवादीलाई सरकार चाहिएको जसरी अर्थ्याउन खोजिएको बताए।
साथै, अहिले नै सरकारमा जाने कुनै सोच नरहेको उनको भनाइ थियो। सरकार परिवर्तनका विषयमा सोधिएको प्रश्नमा अध्यक्ष प्रचण्डले भने, ‘यो सरकारले राम्रो काम गरिरहेको छैन। त्यस विषयमा कुरा उठाउँदा सरकार चाहिएको जसरी बुझ्नु हुँदैन। हामीलाई सरकार चाहिएको छैन। त्यस विषयमा हामीले कुनै चासो राखेका छैनौं।’
माओवादी केन्द्रले भदौ तेस्रो सातबाट विगतमा स्थगन भएको अभियानलाई पुनः सुरु गर्ने र त्यसपछि पुनः केन्द्रीय समितिको बैठक बसेर नयाँ एजेन्डासहित अघि बढ्ने उनको भनाइ थियो।
‘हाल सरकारभन्दा जनताका कुरा सुन्नतर्फ पार्टीलाई केन्द्रित गरिरहेका छौँ। जनताको गुनासो र ती गुनासा समाधानका लागि अभियान पुनः सञ्चालन गर्न लागिएको हो’, प्रचण्डले भने।
हालै सम्पन्न स्थायी समिति बैठकबाट पार्टी एकताबद्ध भएको भन्दै उनले बैठकले गरेका निर्णय कार्यान्वयनमा आउने पनि बताए।
फरक प्रसंगमा उनले निर्माणाधीन गौतमबुद्ध अन्तरराष्ट्रिय क्रिकेट रंगशालाको निरीक्षण गरेको र त्यहाँ द्रुतगतिमा काम अघि बढाउनुपर्ने आवश्यकता महसुस भएको उल्लेख गरे। रासस

नेपाल उत्तर कोरियासँग पराजित

काठमाडौँ, २५ साउन। नेपाल साविक विजेता उत्तर कोरियासँग पराजित भएको छ। योसँगै एफसी महिला यु-२० च्याम्पियनसिप छनोटको समूह चरणबाटै बाहिरिएको छ।

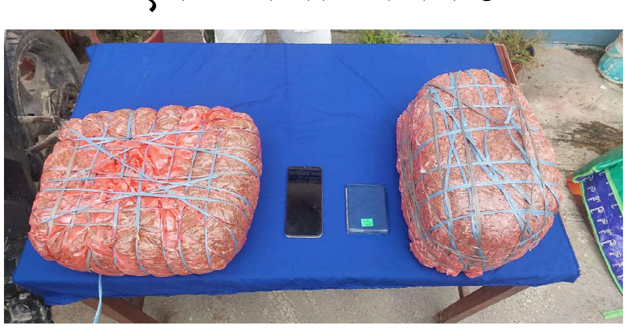
भुटानको थिम्पुस्थित चाङ्लिमिथाङ रङ्गशालामा आज भएको समूह ‘ए’ को अन्तिम तथा निर्णायक खेलमा उत्तर कोरियासँग नेपाल ११-० गोलअन्तरले पराजित भएको हो। यस हारसँगै अर्को वर्ष थाइल्याण्डमा आयोजना हुने एएफसी यु-२० एसियन कपमा स्थान बनाउने नेपालको सम्भावना समाप्त भएको छ।
यस जितसँगै कोरियाले तीन खेलमा ९ अङ्क जोड्दै एसियन कपमा स्थान बनाएको छ।
आजको खेलमा कोरियाले पहिलो हाफमा पाँच गोल गऱ्यो भने खेलको दोस्रो हाफमा छ गोल थप्यो।
उत्तर कोरियाले पहिलो खेलमा साउदी अरेबियालाई १५-० ले हराएको थियो भने दोस्रो खेलमा भुटानलाई १०-० गोलले पराजित गरेको थियो।
हारसँगै नेपाल तीन खेलमा चार अङ्क जोड्दै प्रतियोगिताको यात्राबाट बाहिरिएको छ। नेपालले पहिलो खेलमा भुटानसँग १-१ को बराबरी खेलेको थियो भने साउदी अरेबियाविरुद्धको दोस्रो खेलमा १-० ले जित हासिल गरेको थियो।

मिडिया काउन्सिल विधेयकका केही प्रावधान संशोधन गर्न माग

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, २५ साउन। विभिन्न पाँच सङ्घ/संस्थाले मिडिया काउन्सिल विधेयकबारे सरोकारवाला पक्षसँग पर्याप्त छलफल र समझदारी गरी आवश्यक संशोधन गरेर मात्र अगाडि बढाउन आग्रह गरेका छन्।
प्रेस सेन्टर नेपाल, प्रेस सङ्गठन, नेपाल जनपत्रकार सङ्गठन, नेपाल, क्रान्तिकारी प्रेस सङ्गठन र प्रेस नेपालले आज संयुक्त प्रेस वक्तव्य जारी गर्दै प्रतिनिधिसभाको विषयगत समितिमा छलफलका क्रममा रहेको मिडिया काउन्सिल विधेयकका कतिपय प्रावधान संशोधन गर्नुपर्ने माग गरेका हुन्।
“प्रतिनिधिसभाको विषयगत समितिमा छलफलमा रहेको मिडिया काउन्सिल विधेयकका महत्वपूर्ण प्रावधान संशोधन गर्नुपर्छ, यसले पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रतालाई सङ्कुचन गरेको छ, प्रेस स्वतन्त्रताको विश्वव्यापी मान्यता, संविधानले प्रत्याभूत गरेको पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता, राष्ट्रिय आमसञ्चार नीति २०७३, आमसञ्चार क्षेत्र सुधार समितिको सुझाव र सरोकारवाला पक्षसँगको समझदारीबमोजिम विधेयक संशोधन गरेर स्वतन्त्र, स्वायत्त र सक्षम मिडिया काउन्सिल स्थापना गरिनुपर्छ”, विज्ञप्तिमा भनिएको छ।
ती सङ्घ/संस्थाले सूचना तथा प्रसारण विभाग र प्रदेश कानुनबमोजिम प्रदेशबाट हुँदै आएको अनलाइन सञ्चारमाध्यम प्रशासन कार्यालयमा दर्ता गर्नुपर्ने नयाँ व्यवस्था गर्नु सङ्घीयताको मूल मर्मविपरीत भएको जनाएका छन्। मस्यौदा तयार भइसकेको आमसञ्चारमाध्यमसम्बन्धी एकीकृत कानुन (छाता ऐन)लाई चाँडो अगाडि बढाएर अनलाइनसहित सबै प्रकारका सञ्चारमाध्यमको दर्ता, नवीकरण र नियमनलगायतका कार्यलाई व्यवस्थित गर्न माग गरिएको छ। रासस

यस पत्रिकामा लेख रचना तथा विचार लगायतको समाग्री प्रकाशनका लागि सम्पर्क
इमेल : sdainik99@gmail.com
मो.नं.: ९८५४०२०९२२

रौतहटबाट गाँजासहिति एक जना पक्राउ



दैनिक समाचारदाता
रौतहट, २५ साउन। रौतहटको चन्द्रनिगाहपुर-४, धनसारबाट लागु औषध गाँजासहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ।
इलाका प्रहरी कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरका प्रहरी सहायक निरीक्षक टीकामाया सिवाकोटीको टोलीले पूर्व पश्चिम सडकखण्डमा पश्चिमबाट पूर्वतर्फ आउँदै गरेको ना. ८० प. ९८९३ नं. को मोटरसाइकललाई शङ्का लागि चेक जाँच गर्दा ९ किलो ७५० ग्राम लागुऔषध गाँजासहित मोटरसाइकल चालक पक्राउ परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटका प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रवक्ता दीपककुमार रायले जानकारी दिनुभयो।
प्रवक्ता रायका अनुसार बारा जिल्ला निजगढ नगरपालिका-१२ घर भएका ३४ वर्षीय दीपक थिङ पक्राउ परेका हुन्। थिङले लागु औषध गाँजा जेब्रा झोलामा लुकाई छिपाई ल्याउँदै गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रौतहटले जनाएको छ।

राष्ट्रपति पौडेल र प्रधानमन्त्री ओलीबीच भेटवार्ता

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, २५ साउन। राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल र प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीबीच भेटवार्ता भएको छ।
राष्ट्रपति भवन शीतल निवासमा आज भएको सो भेटमा प्रधानमन्त्री ओलीले तुर्कमेनिस्तानमा हालै सम्पन्न भएको भूपरिवेष्टित विकासशील राष्ट्रहरूको तेस्रो संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय सम्मेलनका बारेमा जानकारी गराउनुभएको राष्ट्रपतिको स्वकीय सचिवालयले जनाएको छ।
प्रधानमन्त्री ओली यही साउन २० देखि २३ गतेसम्म (५ देखि ८ अगष्ट २०२५) आयोजना भएको सो सम्मेलनमा सहभागी भएर शनिबार स्वदेश फर्कनुभएको हो। आजको भेटवार्तामा समसामयिक अन्य विषयमा पनि छलफल भएको सचिवालयले जनाएको छ।

- विभिन्न प्रकारको कोटेन रोल
- विभिन्न प्रकारका जिङ्जैङ् कोटन
- डिलेभरी पैड सहितका लागि सम्पर्क स्थान

रामेश्वरम सर्जिकल उद्योग
जनकपुरधाम, १४, मधेश प्रदेश
मो.नं.: ९८१९८३५३१४

‘समाचार दैनिक जनकपुर’का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४