जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७० मकवानपुर जि. हुलाक कार्यालय दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

www.saheekhabar.com

सहीखबर

साप्ताहिक

वर्ष- १३, अङ्क- ०१, २०८१ साउन ०३ गते विहीबार,18 July. 2024, नेपाल सम्वत्-११४४ पृष्ठ-६, मूल्य रु. ५/-

प्रकाशकीय

गौरवमय १३ वर्ष

संघर्षमय यात्रामा आजबाट हामी तेह्रौ वर्षमा प्रवेश गरेका छौं । संघीयताको अभ्यासमा रहेका आमनेपालीले आर्थिक अवस्थामा अनपेक्षित परिस्थितिसँग सामना गरि रहेका छौं । आमसर्वसाधारणको दैनिकी कष्टकर बन्दै आएको छ । नेपालको अर्थतन्त्रमा कसरी सुधार ल्याउने भन्ने बारे ठोक कदम जरूरी छ । राजनीतिक रूपमा विषम परि स्थिति हुँदाको पल हामीले सहीखबर साप्ताहिकको प्रकाशन सुरू गरेका थियो । आर्थिक तथा सामाजिक विकासलाई राजनीतिले नेतृत्व गर्न नसेकेकोले राजनीतिक स्थिरताको लागि हामीले दबाब दिदै आयो । संगसंगै महिलालगायत सिमान्तकृत समुदायको अग्रसरताको लागि हामीले आफ्नो मार्गदर्शन छाडेनौ । यसधर्तीमा सबैले समान रूपमा बाँच्न र आफ्नो अस्तित्वलाई मर्यादीत र जिवन्त राख्न पाउनु पर्छ भन्ने फराकिलो सोच हाम्रो मुख्य एजेण्डाको रूपमा रह्यो र रहनेछ । १३ वर्षको यात्रा पुरा गर्दै गर्दा हामीले धेरै तिता र मिठा अनुभुतिहरूमा खेलेका छौ, ति अनुभुतिहरूलाई सम्हालेर राखेका छौं ।

स्थानीय, प्रदेश तथा संघीय सरकारको उपस्थिति उनीहरूको जिम्मेवारी र कर्तव्यलाई पनि हामीले नजिकैबाट नियाल्दै आएका छौ । राजनीतिक विषम परि स्थितिमा जन्मेको सहीखबर साप्ताहिक यहाँहरूको माया ममतामा पुलोकित हुँदै आजको यात्रासम्म आएको हो । चाहाना र रहरभन्दा आवश्यकताको पाटोमा सरकारले आफ्नो जिम्मेवारी पुरा गर्नुपर्छ भन्ने हाम्रो एजेण्डा हो । आमनागरिकको सूचनाको हकलाई व्यवहारीक बनाउने प्रयत्न जारी छ । जस्तोसुकै विषय परिस्थितिमा पनि सहीखबर साप्ताहिकले आफूलाई ज्युँदो राख्न सफल भएको छ, र जिम्मेवारी पूर्णरूपमा निर्वाह गर्दै आएको छ । कोभिड जस्तो महामारीमा पनि हामीले कुनै पनि अंक बन्द गरेनौ, निरन्तर पत्रिका प्रकाशन तथा अनलाइन सञ्चालन जारी राख्यौ। यो पत्रिकालाई आजको अवस्थासम्म आईपुग्न धेरै प्रियजनको हात छ, अथाह योगदान छ । जनु सदा स्मरणीय छ,रहनेछ ।

प्रकाशन सुरू गरेदेखि नै राजनीतिक विषय वस्तुलाई भन्दा सामाजिक विषय वस्तुलाई प्राथमिकतामा राख्दै आएका छौं। यो नै सहीखबरको आफ्नो पहिचान हो । समतामुलक समाज निर्माण, महिला सशक्तिकरण, महिला अधिकार, सामाजिक न्याय, मानव अधिकार, बाल अधिकार, समाजको सकारात्मक रूपान्तरणमा जस्ता क्षेत्रमा आम सञ्चारको तर्फबाट झकझक्याउने हाम्रो अभियान जारी छ ।

प्रविधिको युगलाई अनुसरण गर्दै पछिल्लो ४ वर्षबाट हामीले www.saheekhabar.com अनलाइन संस्करण पनि सुरू गरेका छौं । साप्ताहिक रूपमा मात्रै नभई हरपल यहाँहरूलाई अनलाई मार्फत पनि सूचना, जानकारी अनलाइनमार्फत पस्कदै आएका छौ । यो सुखद अवसरमा हामी हाम्रा आदरणीय सहयोगी मनहरू, हाम्रा स्तम्भकारहरू, विज्ञापन दाताहरू, पाठक वर्गहरू, हामीसँग प्रत्यक्ष/परोक्ष रूपमा जोडिनु भएका असाध्यै प्रिय शुभचिन्तकहरू, हाम्रो यात्राको हरदेमा हैसें गरी सहयोग गर्नुहुने अग्रज तथा समकक्षि सञ्चारकर्मीहरू सबैप्रति हार्दिक आभार । आगामी यात्रामा पनि यहाँहरूको यस्तै अमिट सहयोगको अपेक्षा राख्दछौ । धर्तीका सबैको अस्तित्वलाई बचाउँन फराकिलो सोचको विकास गर्न हाम्रो खबरदारी जारी छ ।



बुद्धीमायाको बुद्धिले रोजेको बाटो

○ गोपिनी दाहाल

मकवानपुर। बुद्धीमाया घले ३७ वर्षकी भइन् । कक्षा १२ पास शैक्षिक योग्यताको कागजात बोकेर कामको खोजिका दौडनु पर्ने बाध्यता उनलाई छैन । बरु उनकै उद्योगमा रोजगारीको लागि अवसर खुला छ ।

कुनै दिन उनी पनि कामको खोजिमा नभौतारिएकी हैनन् । कक्षा ७ पढेकी उनी सुरुवातमा माइती नेपालले गाउँमा गठन गरेको समूह मार्फत सामाजिक क्षेत्रमा लागिन्। भारतको विभिन्न स्थानबाट महिलाहरुको उद्धारमा गरिन् । नेपालमै पनि बलात्कारलगायत विभिन्न हिंसामा परेको महिलाको न्यायको लागि लडिन् । त्यतिबेला हरदिन अदालत र प्रहरी धाउँदै फुर्सद नहुने उनलाई अहिले अदालत र प्रहरी कार्यालय धाउनु छैन । समाजमा महिलामाथि हुने हिंसाको घटनादेखेर आजित भएपछि उनले विकल्प खोजिन्, बुद्धि लगाइन् महिला उद्यममा लाग्ने ।

कक्षा ७ पढेर छोडेकी उनी दशकपछि कक्षा ८ मा भर्ना भइन्, अहिले १२ पास गरेकी छिन्। महिलालाई सिपमा दक्ष बनाएर आत्मनिर्भर बनाउने रहरै रहरमा २०७३ सालमा ३ लाख लगानीमा उद्योग सुरु गरिन् । त्यै उद्योगमा हाल वार्षिक ३ करोडको हाराहारीमा कारोवार हुन्छ । ६ सयजनाभन्दा बढी रोजगार छन् ।

निम्नआय भएका महिलाहरु वनबाट दाउरा खोजेर चिवनको नारायणगढ र टाँडीमा दाउरा बेच्थे, घाम पानी, हुरी बतास केही भन्न पाउँदैनथे, दाउरा नबेचेको दिन खानाको जोहो हुदैनथ्यो । आर्थिक अवस्था राम्रै भएको परिवारमा पनि महिलाको इज्जत गरिदैनथ्यो। “श्रीमान्को पिटाइ छोराको हेपाइ कत्ति हो कत्ति” उनी भन्छिन् “पैसा नहुँदा महिलाको मानसम्मान नै नहुने रहेछ ।”

बुद्धीमायाले वि.स २०७५ सालमा कालिका नगरपालिका वडा नं. २, चितवनमा वि. एम. हस्तकला प्रशिक्षण उद्योग स्थापना गरिन् । ३ लाख लगानीमा उद्योग स्थापना गरेकी बुद्धीमायाले तत्काल १० जनालाई आवद्ध गराइन् । घरबाट वन र वनबाट घरमात्रै गरेका महिलाहरुलाई समूहमा संगठित हुन, सिप सिक्न परिवारबाट सहयोग थिएन ।

“महिला स्वयम् पनि चासो राख्दैनथे, धेरै मेहनत गरेर उद्योगबारे बुझाएँ” बुद्धीमाया भन्छिन् ।” अहिले त्यही उद्योगबाट ६ सयवटा घरधुरीका परिवार सदस्य प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष लाभान्वित छन् । हाल उद्योगबाट सिप सिकेर आफूलाई स्वरोजगार बनाउने महिलाको संङख्या ६०२ छन् भने ५ जना पुरुष छन् ।

“घरबाट निस्कने खेर गएको सामान फोहोर मानेर फाल्ने गरिन्छ, हामीहरु त्यसैबाट उपहार बनाउँछा” बुद्धीमाया भन्छिन् । खुकुराको प्याँख, मिनरल वाटर बोतलहरु, रङ्गिन प्लास्टिकहरु, धागाको टुक्राहरुबाट आकर्षक सामग्री बनाउँछन् । हाल यो उद्योगमा ३९९ बाँकी पेज ६ मा

हार्दिक आभार

हामी तेह्रौं वर्षको यात्रामा

सकारात्मक सोचले सकारात्मक नतिजा प्रदान गर्दछ । बाह्रौं वर्षकोपुरा गरी तेह्रौ वर्षमा प्रवेश गर्दैगर्दा हामीले धेरै सकारात्मक उर्जा पाएका छौ ।

विषम परिस्थितिको संघर्षमय यात्रा पार गर्दै सहीखबर साप्ताहिकले १३ वर्षको यात्रा सुरु गरेको छ । साथै www.saheekhabar.com ले पनि चौथो वर्ष पुरा गरि पाँचौ वर्ष सुरु गरेको छ । विषम परिस्थितिमा हामीलाई यहाँसम्मको यात्रामा साथ दिनुहुने आदरणीय पाठकवृन्दहरु, विज्ञापनदाता ज्यूहरु, स्तम्भकार ज्यूहरु, प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष सहयोग गर्नुहुने, शुभभाव राख्नुहुने सबैमा एकमुष्ट हार्दिक आभार, हार्दिक धन्यवाद ।

आगामी यात्रामा पनि यहाँहरुबाट उस्तै साथ सहयोगको उत्तिकै अपेक्षा राख्दछौ ।

सहीखबर saheekhabar.com

सरिता दाहाल: प्रकाशक/सम्पादक
व्यवस्थापक: सिताकुमारी घिमिरे
संझना घिमिरे: समाचार संयोजक
गोपिका दाहाल: संवाददाता

हार्दिक शुभकामना

सम्पादक, प्रकाशक र अन्य कर्मचारी सबै महिला मात्र संलग्न रहदै विगत १२ वर्षदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको सहीखबर साप्ताहिकले मकवानपुरको पत्रकारिता क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । विशेष गरी महिला, बालबालिका, मानवअधिकार र सामाजिक विषयलाई प्राथमिकता दिँदै आएको यस पत्रिकाले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हामीले पाएका छौं ।

यस साप्ताहिकले महिला सशक्तीकरणको क्षेत्रमा पनि उदाहरणीय काम गरेको छ । पछिल्लो ४ वर्षदेखि www.saheekhabar.com अनलाइन संस्करण समेत प्रकाशित गरी डिजिटल माध्यममा पनि आफ्नो उपस्थिति जनाएको छ ।

प्रेस काउन्सिलमा 'क' वर्गमा सूचिकृत यस पत्रिकाले आफ्नो गुणस्तर र विश्वसनीयताको जगमा मकवानपुरमा छुट्टै पहिचान बनाउन सफल यस पत्रिका १३ औं वर्षमा र अनलाइन पाँचौ वर्षमा प्रवेश गरेको अवसरमा यस मिडिया परिवारलाई हार्दिक बधाई ब्यक्त गर्दछु ।

आगामी दिनहरूमा पनि सहीखबर साप्ताहिक र www.saheekhabar.com ले नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा थप योगदान पुऱ्याउँदै जाओस् र समाजको आवाज बन्न सफल होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु । साथै, पत्रिका र अनलाइनको निरन्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

अध्यक्ष बालकृष्ण बरनेत

प्रेस काउन्सिल नेपाल

२०८१ साउन ३ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०
मकवानपुर जि. हुलाक का. दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

प्रकाशक/सम्पादक:- सरिता दाहाल
समाचार संयोजक:- संझना घिमिरे,
संवाददाता: गोपिका दाहाल
प्रबन्ध/बजार व्यवस्थापक:- सिताकुमारी घिमिरे
मुख्य कार्यालय:- हेटौंडा-५ मकवानपुर
सम्पर्क:- ९८४५४६१३३३
इमेल: saheekhabar333@gmail.com
कम्प्युटर सेटिङ: *सहीखबर साप्ताहिक* डेक्स हेटौंडा-५, मकवानपुर
मुद्रण:-श्रेया अफसेट प्रेस, हेटौंडा-५, सानो पोखरा चोक ।

सम्पादकीय

डेंगुबाट बचौं

गर्मीसँगै बढेको लामखुट्टेको बिगबिगी वर्षातपछि झन् बढेको छ । लामखुट्टेको टोकाइको कारण लाग्ने डेंगुको संक्रमण अहिले देशको ७४ जिल्लामा फैलिसकेको छ । यसले विस्तारै महामारीको रुप लिने गरेको विगतको घटनाहरु सबैमा ताजा नै छ । डेंगुबाट बच्नको लागि डेंगु हुनुपूर्व नै सावधानी अपनाउनु बुद्धिमानी हुन्छ । यसबाट बच्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण उपाय नै लामखुट्टेको टोकाइकाट बच्ने हो। घरवरपर सरफाई कायम राख्ने, लामखुट्टेको लार्भा हुर्कन नदिने र भएका लामखुट्टे नष्ट गर्दा यसको टोकाइबाट बच्न सकिन्छ । बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगु लाग्न सक्दछ ।

लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाउनु पर्छ । घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न दिनुहुदैन। पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राख्ने, दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने गर्नाले पनि टोकाइबाट बच्न सकिन्छ । यसैगरी घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल ढोकामा जाली राख्ने, सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुत्ने, अध्याँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधि छर्कने, कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरु राम्ररी सफा गर्ने गर्नुपर्छ । यसो गर्दा पनि संक्रमणको दर घटाउन सकिन्छ ।

सावधानीको उपाय अपनाउदा अपनाउँदै पनि एक्कासी बिरामी परेमा उच्च ज्वरो आएमा, जोर्नी र मांशपेशीहरूमा असह्य पीडा भएमा, आँखाको गेडी दुखेमा, अत्याधिक टाउको दुखेमा, शरीरमा राता बिमिराहरू आएमा,वाकवाकी लागेमा वा वान्ता भएमा डेंगु भएको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा जानुपर्छ ।

ज्ञान पार्क

उपमहानगरको एक ड्रिम प्रोजेक्ट



✍ रमेशप्रसाद लामिछाने

नगरको उच्च पहिचानसँग जोडिएको यो ज्ञान पार्क आम नगरबासी मात्र हैन तमाम सरोकारवर्गको चासोको विषयवस्तु भएकाले पनि ज्ञानपार्क निर्माण स्थललगायतका विषयहरूमा यहाँ थप सुझाव सल्लाहको अपेक्षा गरिएको छ ।

१. के हो ज्ञानपार्क ?

सरल र संक्षिप्तमा,ज्ञान पार्क भन्नाले विभिन्न विषय क्षेत्र र वस्तुहरुका बारेमा जानकारी दिने रमणीय र आकर्षक स्थल भन्ने बुझिन्छ । अलि बिस्तृतमा बुझ्दा एकै कम्पाउण्ड भित्र इतिहाँस, साहित्य, भाषा,कला, सांस्कृतिक, गणित,विज्ञान, प्रविधि, खोज अनुसन्धानका तहगत तथा क्षेत्रगत आवश्यक सामग्रीहरु, स्थानिय र राष्ट्रिय पहिचानका वस्तु तथा सामग्रीहरु, मनोरंजन तथा मौलिकता झल्काउने सामग्रीहरुको आकर्षक व्यवस्थापन र संचालन स्थल नै नलेज पार्क हो ।

२. सन्दर्भलाई यसरि जोडौं- हेटौंडा उपमहानगरमा नलेज पार्कको स्थापनासँगै प्रभावकारी संचालन तथा व्यवस्थापन गर्ने विषयले प्रवेश पाईसकेको छ । यो विषयका परिकल्पनाकार उपमहानगरका विज्ञ सल्लाहकार डा.कृष्ण प्रसाद धिताल र यो पार्कको स्थापनाले हेटौंडाको उच्च पहिचान बनाउने बिश्वास लिनुभएका नगरप्रमुख मीना कुमारी लामा, उपप्रमुख राजेश बानियाँ, नगर शिक्षा महाशाखा र नगरका आम जनप्रतिनिधिहरु एवम् शिक्षा सरोकार वर्ग संगै मिडियाकर्मीहरुका लागि यो एक ड्रिम प्रोजेक्टका रुपमा उदाएको विषय भन्दा बिमति नहोला ।

उपमहानगरको नीति तथा कार्यक्रममा समेत समावेश भएको यो नलेज पार्कका सबालमा पहिलो पटक २०८० साल कात्तिक १ गते आयोजित बैठकबाट वडा नं.१ का वडाध्यक्ष सबिन न्यौपानेको संयोजकत्वमा सह-संयोजकमा वडा नं.१०का वडाध्यक्ष फुर्वा दोर्जे तामाङ सहित १३ सदस्यीय कमिटि बनि ज्ञान पार्कको अवधारणा र प्रक्रियाका एकाध पाईला अगाडि बढिसकेको स्थिति छ भन्दा अत्युक्ति नहोला । यस बीचमा उक्त कमिटिको चारवटा बैठक बसि नलेज पार्कलाई केहि गति दिने सैद्धान्तिक काम यो आर्थिक वर्षमा भएको छ ।

३. ज्ञानपार्क स्थापनार्थ यसका अवधारणा तथा विषयवस्तुहरुका बारेमा स्पष्ट बन्दै उपयुक्त स्थान लगायत प्रारम्भिक लागत समेतका शिर्षकहरुमा सुझाव संकलनकै क्रममा पहिलो चरणको कायक्रम मिति २०८१ असार १३ गते सम्पन्न भैसकेको छ ।

उक्त मितिमा मकवानपुर क्याम्पसका उप प्राध्यापक डा. राम प्रसाद अधिकारीले नलेज पार्कका बारेमा अवधारणा र विषय वस्तुहरु,अन्य मुलुकको स्थिति, नेपालमा यस्को अवस्था,हेटौंडामा सम्भावित स्थानहरु, लागत, संचालन तथा व्यवस्थापनका पक्षहरुमा समेत प्रत्यक्ष अवलोकन र प्राप्त सुझावहरुलाई समेत सलंग्न गरी प्रस्तुतीकरण गर्नुभएको थियो । प्रस्तुत खाकामा थप सुझावहरु समेट्ने काम निरन्तर रहने पनि जनाईएको छ ।

४. उल्लेखित प्रस्तुतीकरणमा ज्ञान पार्क स्थापना सम्वन्धि अवधारणाका उद्धेश्यहरु अन्तर्गत सर्वप्रथम उपयुक्त स्थानका बिकल्प,पार्क भित्र रहने विधा र क्षेत्रहरुको सम्भाव्यता, अनुमानित लागत र पार्क संचालन तथा व्यवस्थापनका उपयुक्त बिकल्पहरु प्रस्तुत भएका छन् ।

संगै, अमेरिकाको अनुसन्धान त्रिकोण पार्क, सिलिकन भ्याली, क्याम्ब्रिज ईनोभेसन सेन्टर, युनिभर्सिटी सिटि साईन्स सेन्टरर टेक पार्क्स परियोजना गरि ५ वटा, वेलायतको क्याम्ब्रिज विज्ञान पार्क,अक्सफोर्ड साईन्सपार्क, म्यानचेस्टर साईन्स पार्क, बर्मिङघम रि सर्च पार्क र Heriot–Watt Research Park गरि ५ वटा त्यस्तै फ्रान्सका सोफिया एन्टिपोलिस, Paris–Saclay,EuraTechnologies,Technopole Brest–Iroise, Mediapolis Strasbourg गरि ५ वटा अनि चीनको श्जयलननगबलअगल क्अष्भलअभ एबचप, सांघाई झाङजियाङ्ग हाईटेक पार्क, वुहान पूर्वीताल हाईटेक विकास क्षेत्र, सेन्जेन हाईटेक ईन्डस्ट्रियल पार्क र सुझाउ ईन्डस्ट्रियल पार्क गरि ५ वटा भारतको अन्तर्राष्ट्रिय टेक पार्क बैंगलोर, टेक्नो पार्क त्रिवेन्द्रम, हैदरावाद सूचना प्रविधि र ईन्जिनियरिङ्ग परामर्श सिटि,TIDEL Park Chennai, Soft ware Technology Parkof India गरि ५ वटा पार्कहरु जम्मा ५ वटा विकसित देशका २५ वटा पार्कहरु लिट्रेचर अन्तर्गत उल्लेख गर्दै मोडल भने हाम्रो सन्दर्भ भन्दा धेरै उच्च तहका भएको पाईयो । उल्लेखित एकै पार्क विशाल क्षेत्रमा अवस्थित जहाँ सयौं व्यवसायिक कम्पनिहरु, विश्वविद्यालय अनुसन्धान केन्द्रहरु, प्रयोगशालाहरु, सूचना प्रविधि,जैविक प्रविधि, समुद्रि विज्ञान, दूर संचार,एआई, उर्जा तथा वातावरणीय विज्ञान,खासगरि शिक्षा र अनुसन्धानमा केन्द्रित प्रयोशालाहरु रहेको पाईयो ।

५. नेपालमा भने बनेपा स्थित आईटी पार्क र गोदावरी नलेज पार्क गरि २ वटा यो प्रकृतिका पार्कहरुमा स्टार्ट अप ईन्क्यूवेसन, सीप विकास तालिमहरु,नवप्रवर्तन तथा अनुसन्धान र सामाजिक विकासका गतिविधिहरु आदि संचालन भैरहेको छ ।

विश्वमा संचालित ज्ञान पार्कहरुमा समेटिएका प्रमुख विषयवस्तुहरुमा इनोभेशन, रिसर्च, डिजिटल टेक्नोलजी, विज्ञान र प्रविधि,इन्क्यूवेशन र बिजिनेस स्टार्ट अप, ईन्जिनियरिङ्ग, ल्याव, हेल्थ, बायोमेडिकल, गणित, ईलेक्ट्रोनिक्स,डेटा सेन्टर, बायोडाईभर्सिटि कन्जर भेशन आदि रहेका छन् ।

यसरी ज्ञान पार्कलाई शैक्षिक मनोरंजनात्मक स्थलका रुपमा मात्र नलिई शैक्षिक अनुसन्धान केन्द्र, औद्योगिक विकास, व्यवसायिक खोज, विशिष्ट प्रयोगशाला संग जोड्दै विश्वविद्यालयतहका प्राविधिक शिक्षा र सीपमूलक तथा व्यवसायिक शिक्षा संचालनका केन्द्रहरु, एआई तथा आईटीका सेन्टरहरु, सिकाई केन्द्रहरु, विज्ञान तथा प्रविधि संग सम्वन्धित कम्पनिहरु समेत संचालनका क्षेत्र बनाउन सकिन्छ ।

६. ज्ञान पार्क स्थानको चयन हाम्रो प्रमुख सबाल हो । क्षेत्रफल सकेसम्म धेरै हुनु राम्रो हुन्छ । अधिकतम ब्यक्तिहरुको सहज पहुँचका लागि शहरमा सुविधा सम्पन्न र फराकिलो स्थल हुनैपर्दछ । विषयगत भिन्न भिन्न भवनमा इतिहास, गणित,भाषा,साहित्य,कला, संस्कृति,विज्ञान, प्रविधि, अनुसन्धान, सीप, तालिम, ब्यावसाय, आईटी, ल्याव, ईन्जिनियरिङ्ग, कृषि, पशु, उद्योगका केन्द्रहरु आदि रहने भएकाले ब्यवस्थित यातायात, पर्याप्त भौतिक सुविधा, सामान्य मनोरंजन, खेलकुद, विश्रामस्थल, पार्किङ्ग, शौचालय, पुस्तकालय, बालमैत्री, लैगिंक मैत्री, अपाङ्ग मैत्री र भूकम्प प्रतिरोधि संरचनाको जरुरी हुन्छ नै ।

आधारभूत तह देखि उच्च शिक्षाका विद्यार्थीहरुका लागि ज्ञान पार्क आकर्षणको केन्द्र बन्नै पर्दछ । सामाजिक संग्रहालयको रुपमा स्थानिय तथा राष्ट्रिय स्तरका कला, साहित्य,संस्कृति, भाषा, भेषभुषा, प्राचिन सामग्रीहरु, फ्रयाव ल्याव,व्यवसायिक स्टार्ट अप ईन्क्यूवेशन सेन्टर, सुविधा सम्पन्न अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र संगै योग ध्यान तथा आध्यात्मिक क्रियाकलापका लागि समेत आकर्षण बनोस भन्ने हेटौंडा नगरवासीको अपेक्षा पाईयो ।

७. हेटौंडामा ज्ञानपार्क स्थापनाका लागि विभिन्न वैकल्पिक स्थान तथा मोडलहरु समेत प्रस्ताव गरिएको छ । पहिलोमा, संचालनमा रहेका विभिन्न पार्कहरु हर्नामाडी कला केन्द्र, राजदेवी गुफा, जुरेथुम पार्क, शक्तिश्वरी मन्दिर पार्क, शहिद स्मारक पार्कहरु प्रयोग गर्न सकिन्छ कि ? त्यस्तै, दोश्रोमा, हेटौंडा नगर क्षेत्र भित्रका धेरै जमिन भएका शिक्षण संस्थाहरु रोज्ने कि ? तेश्रोमा, हेटौंडा औद्योगिक क्षेत्र भित्र खाली वा बन्द रहेका स्थान पनि त होला नि ? चौथोमा, नयाँ पूर्वाधार निर्माणका लागि विभिन्न सामुदायिक वन क्षेत्रका र खाली तथा सार्वजनिक जमिन पनि बुझ्न सकिन्छ ।

८. अन्तमा, ज्ञान पार्क सिधा बुझ्दा शिक्षा संग जोडिएता पनि उद्योग, ब्यवसाय, सीप, तालिम, अनुसन्धान, कृषि, पशु, विज्ञान, आईटी, पर्यटन लगायत सबै विषयगत क्षेत्र समेटिने भएकाले समग्रमा सि उपमहानगरको प्रतिष्ठा संग जोडिएको स्विकार्नै पर्दछ ।

संचालन तथा व्यवस्थापनका सवालमा नगरपालिकाले एकल तथा नीजि क्षेत्रमा वा संयुक्त रुपमा संचालन र ब्यवस्थापन गर्ने गरि प्रभावकारी मोडल बनाउन सकिने तर्फ समेत सोचहरु अगाडि आईसकेको छ । प्रदेश विश्व विद्यालयको चर्चा गरिरहँदा यो ज्ञान पार्क उक्त विश्वविद्यालयको महत्वपूर्ण आधार बन्न सक्दछ ।

हाम्रो नगरको उच्च पहिचानसँग जोडिएको यो ज्ञान पार्क आम नगरबासी मात्र हैन तमाम सरोकारवर्गको चासोको विषयवस्तु भएकाले पनि ज्ञानपार्क निर्माण स्थल लगायतका विषयहरुमा यहाँ थप सुझाव सल्लाहको अपेक्षा गरिएको छ ।

लेखक वंशगोपाल प्राविधिक शिक्षालयका प्राचार्य हुन् ।

२०८१ साउन ३ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०
मकवानपुर जि. हुलाक का. दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

अभियान्त किशोर किशोरी





○सरिता दाहाल

मकवानपुर । मकवानपुर जिल्ला मनहरी गाउँपालिका वडा न ४ मसिने निवासी १७ वर्षिया किशोरी सोही वडाको पशुपतीनाथ माविको कक्षा १० मा पढ्थिन् । शैक्षिक सत्र २०७९/०८० मा कक्षा १० मा भर्ना भएकी उनी ३ महिना मात्रै स्कुल गईन् । वैशाखबाट विद्यालय सुरु भयो । असारको दोस्रो साताबाट वर्षेबिदा भयो । यही बिदाको समयमा उनले विवाह गरिन् । सोही विद्यालयको सोही कक्षमा अध्ययनरत २० वर्ष लाग्दै गरेकी अर्की किशोरीले पनि लगत्तै विवाह गरिन् । कक्षा ९ मा अध्ययनरत अर्की छात्राले पनि विवाह गरिन् । उनीहरु तीनै जनाले विवाहपछि विद्यालय छाडे ।

नेपालको कानूनले २० वर्षमूनिको विवाहुलाई विवाह मान्दैन । यो हिसाबले उनीहरुको विवाह गैर कानूनी हो तर उनीहरुको वैवाहिक सम्बन्धलाइ कसैले छुटाउन कोशिस गरेनन् । “सुरुमा असहमति भएको भए पनि पछि दुबै परिवार मान्नुभयो” १९ वर्षीया किशोरीले भन्छिन् “उमेर पुगेपछि कागज बनाउने कुरो छ ।”

स्कुलमा पढाई अघि बढीरह्यो, उनीहरुको सिकाइ छुटीरह्यो । सहपाठीहरुले विद्यालय आउन आग्रह गरे । तर, तीनै जना स्कुल फर्केनन् । गैरकानूनी विवाह गरेका उनीहरुलाई कक्षा ९ र १० कै छात्राछात्राहरुले नियमित रुपमा कक्षाको गृहकार्य र आफूहरुले कक्षमा सिकेको नयाँ कुरा फेसबुक र म्यासेञ्जरबाट पठाइरहेछ । “स्कुल आउन आग्रह गर्दा नाँई भने तर, कक्षामा सिकेको कुराहरु सुनाउँदा, पाठहरुको फोटो खिचेर पठाउँदा भने खुसी हुन्थे” सहकर्मी रमा प्रजाले भनिन् “हामीले सकेको सहयोग गरिरह्यौ ।”

कक्षा १० मा पढ्दै गरेका उनीहरु दुबैजना एसईई परीक्षामा भने सहभागी भए । नियमित स्कुल नआएकै कारण सिकाइ प्रभावकारी बन्न सकेन । जसको कारण दुबैजना उच्च शिक्षाको लागि योग्य भनन्, अर्थात एसईईको नतिजामा दुबैको एनजी (नन् ग्रेट) आयो । हामीले त सकेको सहयोग गरेकै हौ समकक्षि रोशन प्रजाले भने ।

“कक्षा छाडेको भए पनि जाँच दिनको लागि हामीले कर गरिरहयौ, परिवारबाट पनि दबाब आयो होला” रोशनले भने “तर पास हुन सकेनन्, परीक्षामा असफल हुनु नै सबै अवरोध हैन, फेरी सहभागी भएमा सफलतामा पुग्न सकिन्छ ।”

कक्षा ९ कि किशोरी पनि वार्षिक परीक्षमा सहभागी भइन्, पास पनि भइन् उनी अहिले कक्षा १० मा नियमित उपस्थित रहेको प्रअ भानुभक्ता आचार्य बताउँछन् । रमा र रोशनमात्रै हैन, मनहरी ४ ठाडो खोलामा उनीहरु (किशोर किशोरीहरु) को एउटा समूह छ, जसले समाजका अरु किशोर किशोरीहरुलाई सही मार्गमा डोऱ्याउनको लागि नियमित पहल गरिरहेको छ । बाल विवाह, लैङ्गिक हिंसा, यौनजन्य दुव्यवहार, असुरक्षित यौन व्यवहार बाट बच्नको लागि उनीहरु वक्तृत्वकला, हाजिरी जवाफ, सडक नाटक प्रदर्शन गर्दै सामाजिक जागरणको कार्य गरिरहेका छन् । “पढाइको महत्व बुझाउँदै पढाइलाई निरन्तर गर्न हौसला दिन्छौ” रमा भन्छिन्, “विहे गरेर गएका साथीहरुलाई परीक्षामा सहभागी गराउन सक्यौ, यो पनि उपलब्धि मानेका छौ ।”

शिक्षबाट बञ्चितलाई सिपको बारेमा बुझाउन पनि लागि पर्ने गरेको रोशन बनाउँछन् । “पहिलो कुरा त शिक्षा नै हो, शिक्षाबाट बञ्चित हुनेले सिप सिक्नुपर्छ भनेर आफूहरुले बुझेको जीवनको महत्व बुझाउने गरेका छौ” रोशनले भने ।

उनीहरुको समूहमा २१ जना किशोरकिशोरीहरु छन् । सफल किशोर किशोरी समूह नाम दिइएको यो समूहको नेतृत्व गरेकी छिन् रमा प्रजाले, रोशन समुहको सचिव हुन् । हाल कक्षा १० मा अध्ययनरत सुन्दर प्रजा र सविना खतिवडा क्रमश उपाध्यक्ष र कोषध्यक्ष छन् । आफ्नो पढाइसँगै सामाजिक काममा लाग्दा सिकाइ पनि हुने अनुभव सुनाउँछिन् सविना खतिवडा ।

“स्कुलको ड्रप आउट रोक्नको चुनौती नै छ” पशुपतीनाथ माविका प्रअ आचार्य भन्छन् “विहे गरेर वा लगैचा सिक्न जानेहरुलाई विद्यालय फर्काउन झन् समस्या छ ।” छात्राको तुलनामा छात्रहरुलाई टिकाउन झनै समस्या भएको आचार्यले बताए । “नानीहरु विहे गरेर जान्छन्, बाबुहरु कोही विहे गरेर पढाइ छाड्छन् कोही कामको लागि जिल्ला बाहिर जाँदा पढाइ छुट्छ”आचार्यले भने ।

“आफ्नो समूह र समाजको कुनै कुरामा अघि बढ्न पऱ्यो भने पहिले छलफल बोलाउँछौं, हामीले मात्रै कुन समस्यामा कसरी अघि बढ्ने भन्ने टुङ्गो (निर्णय) मा पुग्न गाह्रो हुँदा सहयोग लिन्छौ” सुन्दर भन्छन् । उनीहरुको समूहलाई अघि बढ्न सघाउँछिन मकवानपुर महिला समूहकी सामाजिक परिचालक बिष्णुमाया तितुङले । १० महिना अगाडी मकवानपुर महिला समूहकै पहलमा यो समूह गठन गरिएको थियो । मनहरी गाउँपालिकाको वडा ३ र ४ मा गरी यस्ता ४ वटा समूहहरु छन् । जसले किशोर किशोरीहरुलाई पढाइ, सिप, नेतृत्व विकास, पारिवारीक भूमिकामा सहजिकरणदेखि वडा तथा पालिकामा आवश्यक खबरदारी, जलवायू परिवर्तन अनुकुलनसम्मको सवालमा आफ्नो भूमिका देखाउँदै आएका छन् ।

गाउँमा सानो उमेर विवाह गर्ने, गलैँचामा जाने, कक्षा छोड्ने छोड्न जस्ता समस्या अधिक छ । “किशोर किशोरीहरुलाई सही मार्गमा ल्याउन साथी शिक्षाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ, यही भूमिकामा उहाँहरुलाई अघि बढाउन खोजिएको हो” मकवानपुर महिला समूह कार्यक्रम संयोजक निशा लामाले भनिन् । समूहका किशोर किशोरीहरुले आफ्नो वडामा गएर लक्ष्यित समूहको हितमा कार्यक्रम राख्नको लागि अनुरोध समेत गरेको मकवानपुर महिला समूहकी अध्यक्ष कमला सुवेदी बताउँछिन् । वडाले बजेट निर्माण गर्दैगर्दा आफूहरुको समस्या सुनेपछि वडाले खेल सामग्रीको व्यवस्थापन गर्ने आश्वासन पाएको उनले बताइन् । समुहले एक्सनएडको सहयोगमा सञ्चालित समृद्धि परियोजना अन्तरगत यो समूह गठन गरिएको हो ।

टोलका वृद्धा तथा असक्तहरुको लागि पनि यो समूहले सामाजिक सुरक्षा भत्ता, स्वास्थ्य शिविरहरुमा सहजिकरण गर्ने गरेका छन् । “जनप्रतिनिधिहरुलाई खबरदारीसँगै सघाउँछौ, उहाँहरुले घरघरमा दिनु पर्ने सूचना सन्देशहरु हामीले पुऱ्याइदिन्छौ, उहाँसँग सहकार्य पनि गर्छौं, उहाँहरुको काममा निगरानी र खबरदारी पनि गर्छौं” सविनाले भनिन् “अधिकारमात्रै खोजेर हुदैन, हाम्रो कर्तव्य पनि पुरा गर्नुपर्छ ।”

जलवायु परिवर्तनको समस्या बढीरहेको सन्दर्भमा उनीहरुले आफ्ना अभिभावकलाई बालीमा विषादीको प्रयोगबारे सचेत गराउँछन् । हरियाली व्यवस्थापन, वृक्षरोपण, पानीको स्रोतहरुको सुरक्षाको सवाल पनि चित्र मार्फत प्रस्तुत गदर्छन् ।

बस्ति नजिकै श्रीजना प्राथमिक विद्यालय छ । प्राथमिक शिक्षा पास गरेपछि धेरैजसो किशोरहरु माविं तह पढ्नभन्दा गलैँचालगायतमा काम गर्न काठमाडौं, चितवन जान्छन् । किशोरीहरु स्कुल विवाह गर्ने, माविं शिक्षामा पढाइ अघि नबढाउने गर्छन् । सुजिता प्रजा यस्तै मध्येकी हुन् । जो श्रीजना प्राविपछि पढाइ छाडेर अहिले गाउँमै छिन् । १६ वर्षीया सुजिता पनि सफल किशोर किशोरी समुहको सदस्य हुन् ।

“पढाई छोडिहाँले समूहमा बसेपछि धेरै बुझें, बाल विवाह त गर्दिन, बरु अब केही सिक्छु वडामा पनि भनेको छु, पढाई नभएपछि **बाँकी पेज ४ मा**

हार्दिक शुभकामना

विगत १२ वर्षदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको **सहीखबर साप्ताहिक**ले मकवानपुरको पत्रकारिता क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । विशेष गरी महिला, बालबालिका, मानवअधिकार र सामाजिक विषयलाई प्राथमिकता दिँदै आएको यस पत्रिकाले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हामीले पाएका छौं । सम्पादक, प्रकाशक र अन्य कर्मचारी सबै महिला मात्र संलग्न रहेको यस साप्ताहिकले महिला सशक्तीकरणको क्षेत्रमा पनि उदाहरणीय काम गरेको छ । पछिल्लो ४ वर्षदेखि ***www.saheekhabar.com*** समेत प्रकाशित गरी डिजिटल माध्यममा पनि आफ्नो उपस्थिति जनाएको छ ।

प्रेस काउन्सिलमा 'क' वर्गमा सूचिकृत यस पत्रिकाले आफ्नो गुणस्तर र विश्वसनीयताको जगमा ममकवानपुरमा छुट्टै पहिचान बनाउन सफल यस पत्रिका १३ औं वर्षमा र अनलाइन पाँचौ वर्षमा प्रवेश गरेको अवसरमा यस मिडिया परिवारलाई हार्दिक बधाई ब्यक्त गर्दछु । आगामी दिनहरूमा पनि **सहीखबर साप्ताहिक** र ***www.saheekhabar.com*** ले नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा थप योगदान पुऱ्याउँदै जाओस् र समाजको आवाज बन्न सफल होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु । साथै, पत्रिका र अनलाइनको निरन्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

कृष्ण सारु मगर महासचिव
पत्रकार महासंघ बागमती प्रदेश

२०८१ साउन ३ विहीबार,
जि.प्र.का.मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७०
मकवानपुर जि. हुलाक का. दर्ता नं ०५/२०७६/०७७



अभियन्ता किशोर किशोरी...

सिप बिना बाँच्न गाह्रो छ" सुजिताले भनिन् । अहिले उनको समय घरायसी काम मेलापर्म गरेर बित्छ । "पछि हिंसामा परिएला, दुख पाइएला भन्ने चिन्ता त छ नि" उनले भनिन् "नागरिकता बनाएपछि पालिकाबाट विभिन्न सिपको अवसर आइरहेको हुन्छ, कुनै सिप सिक्छु, आत्मनिर्भर बन्छु ।"

मकवानपुर महिला समूह कार्यक्रम संयोजक लामाका अनुसार मकवानपुरको मनहरी गाउंपालिकाको वडा ३ र ४ वडामा मात्रै प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष गरी झण्डै २०० किशोर किशोरी यो अभियानमा सहभागी छन् । यि टोलमा गठित यस्ता किशोर किशोरी समूह, महिला समूह तथा र बिद्यालयमा गठित बालसमूहरुबाट पनि यस्ता अभियानमा सहकार्य हुने गरेको परिचालक तितुङ्ले बताइन् ।

विद्यालय, समुदाय तथ पारिवारिक पृष्ठभुमिमा हुने यौन दुर्व्यवहारबाट बच्चको लागि सचेत बनाउँदै, सुरक्षित भविष्यको लागि अग्रसर बनाउने उदेश्यले समूह गठन गरिएको कार्यक्रम अध्यक्ष सुवेदीले बताइन् । सिमान्तकृत समुदाय, समस्यामा पर्नेसक्ने समुदायलाई लक्षित गरी यो समुदायमा काम गरेको सुवेदीले बताइन् । परिवार समृद्ध हुनको लागि सबै सदस्यको सहकार्य र सबै पाटोको सशक्तिकरण आवश्यक रहेको सुवेदीले बताइन् ।

पालिकाको नीति के छ ?

मनहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष रञ्जन कालाखेतीले बालबालिकाको लागि कार्यक्रम नियमित रहेको बताए । "हाम्रो पालिका बालमैत्री घोषणा भइसकेको पालिका हो, यसको दीगो र निरन्तरताको कार्यक्रम जारी छन्" अध्यक्ष कालाखेतीले भने "बालमैत्री कार्यक्रमहरु नियमित नै छन् ।" बाल विवाह रोक्ने क्रममा आफू मधेश प्रदेशसम्म पुगेको स्मरण सुनाउँदै कालाखेतीले भने "विवाह गरेर फरक प्रदेशमा पुगेकी किशोरीलाई समेत हामीले फिर्ता ल्याएर, स्कुलमा निरन्तरता दिएका छौं, बाल श्रमिक विरुद्धको निगरानी र अनुगमन नियमित छन् ।" यसैगरी बालबालिकाको लागि स्वास्थ्य उपचार, बालमैत्री संरचना, किशोर अवस्थाहरुलाई सिप तथा नेतृत्वको कार्यक्रम पनि नियमति रहेको उनले बताए ।

बालअधिकारसम्बन्धी महासन्धि, १९८९ ले बालबालिकाको उच्चतम स्तरको स्वास्थ्य कायम गर्ने र बिरामीको लागि उपचार गर्न पाउने सुविधा र स्वास्थ्यको पुनर्लाभ लिन पाउने अधिकारलाई मान्यता दिएको छ । शिशु तथा बाल मृत्युदर घटाउने, प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहारको विकासमा जोड दिने, औषधोपचार सहयोग र स्वास्थ्य स्याहारको व्यवस्था निश्चित गर्ने, वातावरणीय प्रदूषणबाट हुने खतरा र जोखिमहरुलाई मध्य नजर राख्दै प्राथमिक स्वास्थ्य स्याहारको ढाँचाभित्र रही सहज रुपमा उपलब्ध प्रविधिको प्रयोगद्वारा तथा पर्याप्त पोषणयुक्त खाद्यान्न र शुद्ध पिउनेपानीको व्यवस्थाद्वारा रोग र कुपोषणका विरुद्ध लड्ने नीति लिएको छ । यि पक्षलाई ध्यान दिनु स्थानीय सरकार पनि को दायित्व हो । यसबारे आफूहरु सचेत रहेको अध्यक्ष कालाखेतीले बताए ।

"वडा पालिकाको साथ चाहिएको छ"

"हामी त अहिले भर्खरै किशोर किशोरी उमेरमा प्रवेश गरेका छौं, नीतिगत कुराहरु विधिवत रुपमा राख्न पनि जान्दैनौं । हामीलाई यति मात्रै थाहा छ कि वडा पालिका हाम्रो सबैभन्दा नजिकको सबैभन्दा भर पर्दा सरकार हो । उहाँहरुले नै हामीलाई नडोऱ्याए कसले डोऱ्याउँछ र ? हामीलाई पढाइ, खेल जस्ता गतिविधिमा उहाँहरुको साथ अनिवार्य छ । हामीले वडामा पनि गएर आफूहरुको माग राखेका छौं । हाम्रा लागि शैक्षिक, खेलकुद सामग्रीको माग गरेका छौं । विभिन्न अतिरीक्त कृयाकलापहरु गर्दा पनि वडालाई सहभागी गराउने गरेका छौं । खेलकुदको लागी चौरलगायतको संरचना निर्माणको लागि पनि ध्यानाकर्षण गराएका छौं । सायद आगामी वर्षको कार्यक्रममा समावेश गर्नुहुनेछ ।
(समूहका पदाधिकारीहरुसँग गरिएको कुराकानीको संपादीत अंश

जलवायु परिवर्तनसम्वन्धी नेपालको प्रयास र प्रतिबद्धता

नेपाल सरकारले जलवायु परिवर्तनको सवालमा आफ्नो ध्यानाकर्षण जनाएको छ । तर स्थानीयतहसम्म यसको उपलब्धिपूर्ण काम भएको देखिदैन । जलवायु परिवर्तनको सन्दर्भमा पेरिस सम्झौताले निर्धारण गरेका लक्ष्य पुरा गर्ने प्रतिवद्धताअनुसार नेपालले दीर्घकालिन रणनीति अनुसार सन् २०४५ सम्ममा दिगो रुपमा उत्सर्जन घटाउने र खुद शुन्य उत्सर्जन हासिल गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

साथै, जलवायु परिवर्तनका असर न्युनिकरणका लागि नेपालले विभिन्न अन्तराष्ट्रिय निकायसँग सम्झौता र सहकार्य गर्दै आएको छ । त्यसका लागि नेपालले आवश्यक पर्ने नीतिगत व्यवस्था, ती व्यवस्था समयानुकूल सुधार तथा राष्ट्रिय योजना र कार्यक्रम कार्यान्वयन गरि रहेको छ । नेपाल जलवायु परिवर्तनसम्वन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय संरचना महासन्धिमा हस्ताक्षर गरी सन् १९९४ देखि नेपाल त्यसको पक्ष राष्ट्र भएको छ । महासन्धिको पक्ष राष्ट्र भएपछि नेपालले जलवायु परिवर्तनका क्षेत्रमा केही पहलहरु गरि रहेको छ । र, सरकारले राष्ट्रिय जलवायु परिवर्तन नीति २०७६ कार्यन्वयनमा ल्याएको छ ।

जलवायु परिवर्तन र बालबालिकालाई पर्ने असर

जलवायु प्रदूषण तथा परिवर्तनको प्रभावले श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगहरू, छालासम्बन्धी रोगहरू र गर्भावस्थामा हुने जटिलताहरूसमेत बढ्ने गर्छ । बालबालिकाको समग्र कल्याण र वृद्धिमा पर्ने असरलाई ध्यानमा राख्दै वायु प्रदूषणलाई स्वास्थ्यमा पर्ने असर भन्दा बाहिर हेर्नुपर्ने आवश्यकतालाई जोड दिनुपर्ने बहस सुरु भएको छ। परामर्शको क्रममा, बालबालिकाहरूले विद्यालय बन्द हुने, सिकाइमा कमी आउने र आफ्नो परिवारको जीविकोपार्जनमा प्रतिबन्धित गतिशीलताको बारेमा शंक प्रकट गर्ने गरेका छन् ।

दम, मुटुरोग, क्यान्सर, आँखाका रोगहरुको तीव्र वृद्धि हुनथालेको छ । जलवायु परिवर्तनका कारण बालबालिका तथा किशोरकिशोरीको मानसिक स्वास्थ्यमा समेत गम्भीर असर पर्ने गरेको छ । सन् २०१९ मा करेन्ट साइकेट्री रिपोर्टमा प्रकाशित प्रतिवेदनले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरुमा देखिएका विभिन्न मनोवैज्ञानिक समस्यालाई उजागर गरेको थियो । प्रतिवेदनका अनुसार बालबालिका र किशोरकिशोरीहरुमा बढ्दै गएका डिप्रेसन, एङ्जाइटी, स्लिपिङ डिसर्डर, रिस आदि मानसिक समस्या पनि निम्त्याएको छ ।

यस्तो खाले तीव्र परिवर्तनलाई चाहे वयस्क होस् या बाल या किशोर मस्तिष्कले सजिलै ग्रहण गर्न सक्दैन । हाम्रो जस्तो देशमा पनि पानीको समस्या, भूक्षय, मरुभूमीकरण, डढेलो, जंगली जनावरजस्तो बाँदरको अत्यधिक प्रभावजस्ता समस्याले आफ्ना स्थानहरु छोड्न बाध्य हुनथालेका छन् ।

जलवायु परिवर्तनले कुनै पनि शारीरिक प्रभावबिना पनि मानसिक या मनोवैज्ञानिक प्रभाव पार्ने कुरा झन् गम्भीर छ । अहिलेको अवस्थामा बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरु जति शिक्षित हुँदै जान्छन् या बिग्रँदो वातावरणीय अवस्थाबारे जानकार हुँदै जान्छन्, उनीहरु उति निराश र हतास देखिने अवस्था आउँछ । अभिभावकहरु पनि वातावरणप्रति उदासिनता बढेको देखिन्छ,ती राजनीतिक कारणले हो या धार्मिक कारणले होस्, जलवायु परिवर्तन र बिग्रँदो पृथ्वीको वातावरणको डरलाग्दो र तीव्र स्तरमा बढिरहेछ ।

हार्दिक शुभकामना

साप्ताहिक पत्रिकाको भीडमा मकवानपुरबाट निरन्तर प्रकाशन हुने **सहीखबर साप्ताहिक**लाई १३ वर्ष प्रवेश गर्दै गरेकोमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

साथै सुचना प्रवाहमा खेलेको भूमिकाप्रति सहीखबर साप्ताहिकलाई धन्यवाद समेत व्यक्त गर्दछु । १२ वर्षसम्म निरन्तर पत्रिका प्रकाशन हुनु चानचुने विषय होइन, यसका चूनौतीहरुलाई पारगर्दै आरोह अवरोह छिचोल्दै यो पत्रिकाले १३ वर्ष प्रवेश र यसको अनलाईन संस्करण **www.saheekhabar.com** ले पाँचौ वर्ष गरेकोमा प्रकाशक/सम्पादक सरिता दाहालजी र उहाँको समूहलाई हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मकवानपुरे पत्रिकारिताको इतिहासमा यस पत्रिकाको आफ्नो छुट्टै इतिहास रहेको छ र इतिहास रच्ने समेत मैले विश्वास लिएको छु । पत्रिका र अनलाइनले पाठकहरुलाई सुचना प्रवाहमा अग्र पंक्तिमा देखिएको छ । यो समूहको मेहनत निकै संघर्षशील छ । आफ्नो पेशा व्यवसायले तोकेको जिम्मेवारी बहन गर्ने क्रममा देखिने र देखाइने प्रतिभा पत्रिका क्षेत्रको लागि अपेक्षित हो । साप्ताहिक पत्रिका प्रकाशन गर्न चुनौती भइरहेको यो समयमा पनि सहीखबरले जिल्लाको समग्र विषय वस्तुस्थितीलाई सामग्रीको रुपमा प्रकाशन गर्दै आमनागरिकलाई सुसूचित गराउन सफल भइरहेको छ । विशेषत् समग्र भुईमान्छेहरुको समस्या उजागर गर्न पत्रिकाले चिनारी प्रस्तुत गर्न सकोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु । जिम्मेवारी पत्रकारिता र जवाफदेहिताबाट हामी सधैं अघि बढौं । शुभकामना शुभकामना ।

अध्यक्ष: मणिराज गौतम
नेपाल पत्रकार महासंघ मकवानपुर शाखा
हाल: बेलायत

हार्दिक शुभकामना

सम्पादक, प्रकाशक र अन्य कर्मचारी सबै महिला मात्र संलग्न रहदै विगत १२ वर्षदेखि निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको **सहीखबर साप्ताहिक**ले मकवानपुरको पत्रकारिता क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको छ । विशेष गरी महिला, बालबालिका, मानवअधिकार र सामाजिक विषयलाई प्राथमिकता दिँदै आएको यस पत्रिकाले समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको हामीले पाएका छौं । यस साप्ताहिकले महिला सशक्तीकरणको क्षेत्रमा पनि उदाहरणीय काम गरेको छ । पछिल्लो ४ वर्षदेखि *www.saheekhabar.com* अनलाइन संस्करण समेत प्रकाशित गरी डिजिटल माध्यममा पनि आफ्नो उपस्थिति जनाएको छ ।

आगामी दिनमा मानव अधिकार र सामाजिक न्यायको पाटोलाई विशेष प्राथमिकता दिनको लागि सुझाव दिँदै यस पत्रिका १३ औं वर्षमा र अनलाइन पाँचौ वर्षमा प्रवेश गरेको अवसरमा यस मिडिया परिवारलाई हार्दिक बधाई ब्यक्त गर्दछु । आगामी दिनहरूमा पनि सहीखबर साप्ताहिक र *www.saheekhabar.com* ले नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा थप योगदान पुऱ्याउँदै जाओस् शुभकामना गर्दछु ।

अध्यक्ष अधिबक्ता
अप्सरा बरूनेत,
जिल्ला अदालत बार
एशोसियसन,
मकवानपुर

सह प्राध्यापक
भोजराज
ढकाल
मकवानपुर
बहुमुखि क्याम्पस



बर्तौला मुख्य सचेतक नियुक्त

○सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । मकवानपुरबाट प्रतिनिधि सभामा निर्वाचित सांसद महेश कुमार बर्तौला नेकपा एमालेको तर्फबाट मुख्य सचेतकमा नियुक्त भएका छन् । बर्तौला बुधबार सत्तारुढ दलको मुख्य सचेतक नियुक्त भएका हुन् ।

एमालेबाट मकवानपुरको क्षेत्र नम्बर-२ बाट निर्वाचित बर्तौलालाई प्रधानमन्त्री तथा एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले बर्तौलालाई बुधबार मुख्य सचेतक पदमा मनोनित गरेको हुन् । संसदीय दलका नेता समेत रहेको ओलीले नेकपा एमाले संसदीय दलको विधान २०७७ तथा संघीय संसद्का पदाधिकारी तथा सदस्यहरुको पारिश्रमिक र सुविधा ऐन २०७३ अनुसार बर्तौलालाई मुख्य सचेतकमा नियुक्त गरेका थिए ।

बर्तौलालाई प्रतिनिधि सभा मुख्य सचेतक पदमा साउन २ गतेबाट लागू हुनेगरी मनोनयन गरेको हो । सांसद बर्तौलाले पदाधिकारी तथा सदस्यहरुको पारिश्रमिक र सुविधा ऐन २०७३ ले निर्धारण गरे अनुसारको सेवा सुविधा पाउने छन् । मुख्य सचेतकलाई सत्तारुढ दलबाट नियुक्त गर्ने तथा सत्तारुढ दलको समेत प्रमुख सचेतकको समेत नेतृत्व गर्ने व्यवस्था छ ।

बर्तौला यसअघि एमालेको सचेतक र प्रमुख सचेतकको जिम्मेवारी सम्हालेका थिए । एमालेका तत्कालिन प्रमुख सचेतक पदम गिरी मन्त्री भएपछि बर्तौलालाई प्रमुख सचेतक नियुक्त गरिएको थियो ।

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस
(MMC-Hetauda)

भर्ना खुल्यो !
कक्षा-११
विज्ञान
व्यवस्थापन
मानविकी
शिक्षाशास्त्र



कक्षा सञ्चालन:
२०८१ श्रावण ५ गतेदेखि

मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस
हेटौंडा-२, मकवानपुर
फोन नं.: ०५७-५२०६२०, ९८५५०१६५१५

"मकवानपुरको शिक्षामा शान,गुणस्तरीय शिक्षा भुटनदेवीको पहिचान"
SEE नतिजा २०८० मा शैक्षिक गुणस्तरमा जिल्लामै प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल भुटनदेवी मा.वि.मा साइन्स, कमर्स र सीटीइभीटीमा भर्ना खुल्यो ।

भुटनदेवी मा.वि. मा कक्षा ११ मा भर्ना खुल्यो

मकवानपुर जिल्लाको उत्कृष्ट शैक्षिक धरोहर एवम् प्रसिद्ध शैक्षणिक केन्द्र भुटनदेवी मा. वि.मा शैक्षिक सत्र २०८१ का लागि कक्षा ११ मा साइन्स, कमर्स, सिभिल इन्जिनियरिङ्ग र CTEVT अन्तर्गतको ३ बर्से सिभिल इन्जिनियरिङ्ग विषयमा भर्ना खुलेको सहर्ष जानकारी गराउँछौं । :

हाम्रा आकर्षणहरू

- शैक्षिक सत्र २०८० को SEE परीक्षामा सामुदायिक विद्यालयतर्फ जिल्लामै उत्कृष्ट हुन सफल भएको,
- यस विद्यालयमा अध्यापन गर्ने सबै शिक्षकहरुले आफ्ना बाबुनानीहरुलाई आफ्नै विद्यालयमा भर्ना गरी शैक्षिक गुणस्तर अझ माथि उठाउन क्रियाशील भएको,
- अतिरिक्त तथा सहक्रियाकलापसहित सस्तो, सुलभ र गुणस्तरीय शिक्षाको प्रतिबद्धता भएको,
- विद्यार्थीको चाहना बमोजिम कक्षा ११ मा कम्प्युटर साइन्स विषय पनि पढाइ हुने,
- अत्याधुनिक साइन्स ल्याब, कम्प्युटर ल्याव र सुविधा सम्पन्न पुस्तकालय भएको,
- SEE परीक्षामा ३.२१ र सोभन्दा माथि जिपिए ल्याउने विद्यार्थीलाई पूर्ण छात्रवृत्ति, जिपिए २.४१ देखि ३.२ सम्म ल्याउनेलाई भर्ना र मासिक शुल्कमा ५० प्रतिशत अर्धवृत्ति तथा जिपिए १.६ देखि २.४ सम्म ल्याउनेलाई २५ प्रतिशत मासिक शुल्कमा छात्रवृत्तिको व्यवस्था भएको,
- आर्थिक रुपमा अति विपन्न र जेहेन्दार विद्यार्थीलाई केही विशेष सुविधा भएको,

भर्ना फारम धमाधम वितरण भैरहेको छ ।

साइन्स र कमर्सको कक्षा संचालन श्रावण १३ गतेदेखि	कक्षा ११ सिभिलको भर्ना फारम भर्ने समय २०८१ असार १४ गतेसम्म र प्रवेश परीक्षा: २०८१ श्रावण २ गते बिहान ११:०० बजे ।	CTEVT इन्जिनियरिङ्को भर्ना फारम भर्ने समय २०८१ श्रावण १३ गतेसम्म प्रवेश परीक्षा श्रावण १९ गते दिउँसो १:०० बजे

थप जानकारीका लागि :मो न: ९८४५४५९८०५, ९८४५२८६८३०, ९८४९७३६१२२

भुटनदेवी मा.वि.हेटौंडा -४

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!

सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय
हेटौंडा-२, मकवानपुर
BIG SCHOOL



PROGRAMMES

Class 11
Science
Law Education
Management

CTEVT
3 Yrs Diploma in Forestry

Contact at: 057-520700, 9845302800,
9845058715, 9845072247, 9845028839, 9855070647

वर्षाको विपदमै प्रादेशिक अस्पतालको १४५ जना स्वास्थ्य कर्मचारी कटौती

○ गोपिनी दाहाल



मकवानपुर । मुलुकभर वर्षाको कारण जनजीवन प्रभावित भइरहेको बेला बागमती प्रदेश सरकारको काम चलाउ मुख्यमन्त्री र स्वास्थ्य सचिबले प्रादेशिक अस्पतालमा कार्यरत १४५ जना स्वास्थ्यकर्मी तथा कर्मचारी कटौती गरेको छ ।

यसले नेपालको संविधानमै व्यवस्था भएको स्वास्थ्य सम्बन्धी मौलिक हकको बर्खिलाप गरेको भन्दै आलोचना भएको छ । साथै प्रदेशको राजधानी हेटौडा स्थित मदन भण्डारी स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठानद्वारा सञ्चालित हेटौंडा अस्पतालमा आकस्मिक, ओपीडी, ल्याबलगायतका क्षेत्रमा सेवा प्रभावित हुने भएको छ । पर्याप्त जनसक्ति अभावमा सेवा दिइरहेका अस्पतालमा कर्मचारी कटौती गर्दा थप समस्या हुने भएको छ । अहिले प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालय मुख्यमन्त्रीको जिम्मेवारीमा छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयले अस्पतालमा गत २०८० असोजमा नियुक्ति लिएर काम गर्दै आएका उनीहरूको करार अवधि नवीकरण नगर्ने निर्णय गरेसँगै उनीहरू स्वत: कटौतीमा परेका हुन् ।

मन्त्रालयले हेटौंडा अस्पतालका लागि चालु आर्थिक वर्षमा नियुक्त गरिएको १४५ जना प्रशासनिक र प्राविधिक जनशक्तिको करार अवधि थप नगर्ने निर्णय गरेको हो । मन्त्रालयको जिम्मेवारी मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्कट्टेलले सम्हाल्दै आएका बखत असार २७ मा निर्णय गर्दै मन्त्रालय र मातहत कार्यालयमा चालू आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को स्वीकृत दरबन्दीमा कार्यरत कर्मचारीको असार मसान्त पश्चात करार अवधि थप नगर्ने भएको हो ।

बिरामीलाई प्रत्यक्ष रुपमा सेवा दिनुपर्ने विभिन्न तहका कर्मचारी कटौतीले निकै समस्या हुने मदनभण्डारी स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठानका रजिष्टार तथा हेटौंडा अस्पताल विकास समितिका अध्यक्ष राजेश प्रसाईले बताए ।

सो निर्णयअनुसार हेटौंडा अस्पतालले पनि सूचना जारी गर्दै म्याद थप नहुने जनाएको छ । अस्पतालको सेवा विस्तार र गुणस्तर वृद्धिका लागि चालू आर्थिक वर्षमा मन्त्रालय र लोकसेवा आयोगसँगको समन्वयमा विज्ञापन गरी ती कर्मचारीहरू नियुक्त गरेको हेटौंडा अस्पताल विकास समितिका अध्यक्ष राजेश प्रसाईंले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार अस्पतालको सेवा प्रवाह प्रभावित हुनेगरी मन्त्रालयले उक्त निर्णय गरेको हो । कर्मचारी कटौती हुँदा साउन १ गतेबाट अस्पतालको सबै तहको सेवा प्रवाह प्रभावित हुने प्रसाइले बताए । कटौतीमा परेका मध्ये ८० प्रतिशत कर्मचारी प्राविधिकतर्फका छन् ।

गत वर्ष पनि अस्पतालको १४४ कर्मचारी कटौती गरिएको थियो । प्रदेश सरकारले बजेट कटौती गरेको र कर्मचारीलाई तलब भत्ता उपलब्ध गराउन नसकिने भन्दै प्राविधिक र प्रशासनिक १४४ कर्मचारी हटाउने निर्णय भएको थियो । प्रदेश सरकारले सो कर्मचारीको तलब भत्ताको बजेट सोझै अस्पतालमा पठाएसँगै मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले आर्थिक वर्ष २०७९।०८० मा भर्ना गरेको सो कर्मचारीहरू हटाइएको थियो । सो कर्मचारी हटाएर चालु आर्थिक वर्षको २ महिना अस्पतालको सेवा प्रभावित बनेको थियो ।

अस्पतालको सेवा थप प्रभावित हुन नदिन हटाइएका १४४ कर्मचारीमध्ये अधिकांशले २ महिना स्वयंसेवकको रुपमा काम गरेका थिए । २०८० को साउन र भदौ महिनामा उनीहरुले विना तलब काम गरेका थिए । मन्त्रालयले सो कर्मचारीहरूको भर्ना प्रक्रिया प्रतिष्ठानबाट हटाएर अस्पतालमा नै कायम गरेको थियो । असोज अन्तिम साताम मन्त्रालयबाट निर्धारित १४४ मध्ये १३० कर्मचारीका लागि अस्पतालबाट भर्ना खुल्ला गरी नियुक्त गरिएको थियो । नियुक्ति लिएको ९ महिनाको अवधि मन्त्रालय पुन: सो कर्मचारीहरू हटाएको हो ।

नागरीकको स्वास्थ्य सुविधा पाउने मौलिकहकलाई कुण्ठित नपार्न नेकपा एमाले एमाले मकवानपुरले माग गरेको छ । कर्मचारी कटौती पछि सेवा प्रभावित हुने अवस्थालाई मध्यनजर गरी एमालेले विज्ञप्ति मार्फत ध्यानाकर्षण जनाएको पार्टी अध्यक्ष श्रीधर पोखरेलले बताए ।

बुद्धीमायाको बुद्धीले.....

जना महिला चर्खा मार्फत ऊन काटी ढाका बनाउने काममा व्यस्त छन्, १५० जनाले गलैँचा बनाउँछन्। यसैगरी २० जना उपहार सामग्री बनाउँछन्। १६ जना विपन्न महिलाहरुले ढाका मार्फत कपडाहरु तयार गरिरहेका छन, भने १५ जना विपन्न महिलाहरुले कपडा, सपिङव्याग बनाई बिक्री मार्फत आयआर्जन गरि छोराछोरी राम्रोसंग पढाउनुका साथै घर व्यवहार चलाएका छन्।

ऊन बुन्ने, गलैचा (कार्पेट) तयार गर्ने, ऊन कात्ने मेसिन र समानहरु, गलैचा (कार्पेट) बुन्ने तान र सम्पूर्ण सामाग्रीहरु, गिफ्ट सरसमानहरु, ढाकाबाट सजावटका समानहरु तथा कपडाहरु तयार गर्ने, सपिङ व्यागहरु तयार गर्ने कामको लागि कच्चा पदार्थ उपलब्ध गराउने र तयारी सामग्री खरिद गरिदिने सेवा उद्योगले नै दिन्छ । उद्यममा लागेपछि उनीहरुको परिश्रम त कम भएको छ नै उनीहरुको घर परिवारमा पनि सहज सम्बन्ध बनेको छ। "पहिले हिंसा खेपेर रुनेहरु अहिले परिवार राम्रो भएको सुन्न पाउँदा खुसी लाग्छ" बुद्धीमायाले भनिन् "श्रीमतीहरुले पैसा कमाउन थालेपछि पो घर "घर" जस्तो हुने रहेछ।"

उद्योगले सामाजिक विविधतालाई प्राथमिकता दिदै महिलाहरुको आत्मनिर्भरतामा योगदान गरेको छ । बुद्धीमायाका अनुसार उद्योगमा आदीवासी जनजाती ४२२ जना, दलित ४० जना, चेपाङ ५२ जना, एकल महिला ६० जना, ब्राह्मण/क्षेत्री १४ जना, अपाङ १२ जना प्रत्यक्ष रुपमा आवद्ध छन्। उनीहरुको प्रति व्यक्ति मासिक आम्दानी ३० हजारसम्म छ । घरैमा बसेर पार्ट टाइमको रुपमा काम गर्नेहरुले पनि मासिक ८ हजारसम्म आम्दानी गर्ने गरेका छन्।

वि. स. २०५७ सालमा राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषले चर्खा माफत ऊन कात्ने तालिमपछि उनले यो कामलाई निरन्तता दिएकी हुन्। वि. स. २०७५ सालमा बिकास महिला हस्तकला प्रशिक्षण केन्द्र कालिका नगर पालिका वडा नं. २, पदमपुर, चितवन कालिका नगर पालिका र घरेलुमा दर्ता गरी उद्योग सञ्चालन सुरु गरियो। यो केन्द्र वि.स.२०७६ सालमा बागमती प्रदेश सरकारबाट र २०७८ मा नेपाल सरकार उद्योग वाणिज्य विभागबाट बागमती प्रदेशको उत्कृष्ट घरेलु उद्यमको रुपमा पुरस्कार तथा सम्मान प्राप्त गरेको छ।



STUDENT'S NAME	GPA
ASHMITA SHAKYA	3.97
RUMANI BARTAULA	3.93
SURESHNA SHRESTHA	3.92
SAMIP RAJ DHAKAL	3.91
SPANDAN DAHAL	3.91
AAYOD DHAKAL	3.89
AAROGYA BIDARI	3.86
AAROGYA GHIMIRE	3.86
ROMISHA TAMANG	3.84
SAISTU GHIMIRE	3.84
JENISH ARYAL	3.82
RIWAJ BARTAULA	3.78
PRAJWAL GAUTAM	3.76
PRAUJJAL TAMANG	3.76
RABINDRA MUKTAN	3.75

MANIRAJ PUDASAINI	3.74
DIPEN CHAULAGAIN	3.73
KRISHANGI ARYAL	3.70
KRITI PANDEY	3.70
RASHMI BAJAGAIN	3.70
AMIT KUMAR YADAV	3.68
SHASHANK AGRAWAL	3.68
SHIWANGEE GOLE LAMA	3.68
ASHIWARYA SHRESTHA	3.67
RAKSHAK NEWAR	3.66
USHAN JOSHI	3.66
PUSKAR PAUDEL	3.65
RISHIKA SHIWAKOTI	3.64
NYIMA THOKAR LAMA	3.63
PRANISHA MAHARJAN	3.63
PRASHANT THING	3.62
PRINCE CHAULAGAIN	3.62
ISHIKA BANIYA	3.61

Range	No. of Students
3.61 - 4	34
3.21 - 3.6	36
2.81 - 3.2	5
2.41 - 2.8	1
NG in one subject	1

डेंगीबाट बचौं र बचाऔं

- उच्च ज्वरो आउनु।
- जोर्नी र मांशपेशीहरूमा असह्य पीडा हुनु ।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता बिमिराहरू आउनु।
- वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगी हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड