www.hamrosamachar.com.np

हाम्रो समाचार

राष्ट्रिय दैनिक

मानसिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं

- मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्यजत्तिकै महत्वपूर्ण हो भन्ने बुझौं,
- डर, तनाव वा चिन्ता भएमा विश्वासिलो व्यक्ति वा सम्बन्धित विशेषज्ञसँग खुलेर कुरा गरौं,
- परिवार, साथीभाइ र समुदायमा सहयोगी तथा सकारात्मक वातावरण निर्माण गरौं,
- पर्याप्त निद्रा र सन्तुलित आहारमार्फत मानसिक स्वास्थ्यको सुरक्षा गरौं,
- योग, ध्यान तथा सिर्जनात्मक गतिविधिमा सहभागी भई तनाव व्यवस्थापन गरौं,
- मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी भ्रम र विभेदको अन्त्य गरौं,
- समस्या देखिएमा स्वास्थ्य संस्थाबाट परामर्शसेवा लिऔं,
- आत्मीय संवाद, आपसी सहयोग र सहानुभूतिमार्फत स्वस्थ समाज निर्माण गरौं।

खुलेर कुरा गरौः मानसिक स्वास्थ्यको संरक्षण गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

२ सुकुम्बासी व्यवस्थापन र प्रकृति संरक्षणको ...
३ लोककल्याणकारी सन्देश
४ विज्ञापन

तीजको कोशेली: घर-घरमा पुग्दै कर्णालीको स्याउ

म्बोझी चोकमा स्याउ बिक्री गर्दै कर्णालीका महिला । तस्विरःहाम्रो समाचार

नेपालगञ्जको धम्बोझीमा कर्णालीको स्याउ किन्दै गर्नुभएकी नेपालगञ्ज-२१ पुरैनाकी प्रकृति ानाले तीजमा घरमा खान, साथीसङ्गी तथा आफन्तकहा जाँदा कोशेली लैजान कर्णालीको स्याउ स्वादिलो र सजिलो भएको बताउनुभयो ।

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–नेपालगञ्जमा कर्णालीको स्याउ सस्तो दरमा उपलब्ध भएपछि यस वर्ष तीजको कोसेलीका रूपमा घरघरमा पुगेको छ ।

नेपालगञ्जको धम्बोझीमा कर्णालीको स्याउ किन्दै गर्नुभएकी नेपालगञ्ज(२१ पुरैनाकी प्रकृति रानाले तीजमा घरमा खान, साथीसङ्गी तथा आफन्तकहाँ जाँदा कोशेली लैजान कर्णालीको स्याउ स्वादिलो र सजिलो भएको बताउनुभयो ।

"सिजनको जुम्ली स्याउ स्वादिलो र रसिलो हुने भएकाले नेपालगञ्जबाट अन्यत्र जाँदा तीजमा कोसेलीका रूपमा लैजाने सहज भएको छ",उहाँले भन्नुभयो, "विदेशी स्याउको तुलनामा कर्णालीको स्याउ स्वादिष्ट र सस्तोसमेत भएकाले यो वर्ष धेरैको रोजाइमा परेको छ ।"

आयातीत भारतीय र चीनको भन्दा सस्तो, स्वादिलो र लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिने भएकाले नेपालगञ्जवासीको रोजाइमा कर्णालीको स्याउ परेको छ । नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका(१९ कण्ठीपुर निवासी ध्रुव थापाले यस वर्षको तीजमा कर्णालीको स्याउ कोसेलीका रूपमा १५ किलो खपत गरेको बताउनुभयो ।

नेपालगञ्जको धम्बोझीमा तीजलाई लक्षित गरेर अहिले कर्णालीको स्याउ किनबेच गर्नेको भीडभाड हुने गरेको छ । नेपालगञ्जको धम्बोझी चोकमा कर्णालीकै महिलाहरूले भदौको पहिलो हप्तादेखि नै स्याउको बिक्री–वितरण गर्दै आएका छन् । जुम्लाको गुठीचौर गाउँपालिका–४ बाट नेपालगञ्जमा स्याउ बिक्री गर्न आएकी कल्पना शर्माले दैनिक २५ देखि ३० किलोसम्म स्याउ बिक्री गर्ने गरेको बताउनुभयो । अन्य बेलाभन्दा तीजको बेला स्याउ धेरै बिक्री हुने गरेको उहाँको भनाइ छ ।

नेपालगञ्जका अन्य फलफूल पसलमा समेत उपभोक्ताले कर्णालीकै स्याउ किन्ने गरेका छन् । नेपालगञ्जको त्रिवेणी मोडस्थित पुरानो फलफूल पसल महाराजा फ्रुटका सञ्चालक कमल सुनारले यतिबेला कर्णालीको स्याउको माग धेरै हुने गरेको बताउनुभयो । आफ्नो पसलमा आउने उपभोक्ताले कर्णालीको स्याउ नै खोज्ने गरेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

कर्णालीको स्याउ बजारमा आएपछि भारत र चीन दुवै ठाउँबाट आउने स्याउको आयात घटेको छ । कर्णाली प्रदेशका जुम्ला, कालीकोट, हुम्ला र मुगुमा उत्पादन गरिएको स्याउ ठूलो मात्रामा नेपालगञ्जमा भित्रिएको यहाँस्थित थोक बिक्रेता प्रेमलाल साहुले बताउनुभयो ।कर्णालीको स्याउ नेपालगञ्जमा यतिबेला प्रतिकिलो एक सय २० देखि रू.एक सय ५० सम्ममा पाइन थालेपछि यो वर्षको तीजमा उपभोक्ताको रोजाइमा परेको छ । अहिले स्थानीय बजारमा जताततै कर्णालीकै स्याउ बिक्री भइरहेको साहुले बताउनुभयो ।

ठूलो परिमाणमा प्रतिबन्धित औषधि ट्रामाडोल बरामद

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–सशस्त्र प्रहरीले बाँकेको खजुरास्थित सैनिक क्षेत्र नजिकबाट भारतबाट अवैध रूपमा ल्याइएको ठूलो परिमाणमा प्रतिबन्धित औषधि ट्रामाडोल बरामद गरेको छ ।

सशस्त्र प्रहरी बल, नेपाल नम्बर ३० गण बागेश्वरी बाँकेका अनुसार बीओपी बढैया अन्तर्गतको सुरक्षा पोस्ट सैनिकबाट आज दिउँसो सवा २ बजे सशस्त्र प्रहरी नायब निरीक्षक पदम खड्काको कमान्डमा खटिएको पाँच जनाको टोलीले खजुरा गाउँपालिका–१ स्थित बेलडाँडाबाट ४ हजार ३ सय २० पत्ता (४३ हजार २ सय क्याप्सुल) ट्रामाडोल बरामद गरेको हो ।

भारतबाट अवैध रूपमा ल्याइएको उक्त ट्रामाडोलसँगै भे ६ प ६०२६ नम्बरको मोटरसाइकल समेत नियन्त्रणमा लिइएको सशस्त्र प्रहरीले जनाएको छ । अवैध ओसारपसार, सीमा अपराध नियन्त्रण तथा लागूऔषधविरूद्धको कारबाहीलाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बाँकेको निर्देशन अनुसार टोली परिचालन गरिएको थियो ।

सशस्त्र प्रहरीको टोलीलाई देख्नासाथ मोटरसाइकलमा प्रतिबन्धित औषधि लिएर आउँदै गरेका व्यक्ति ट्रामाडोल र मोटरसाइकल छाडेर फरार भएका थिए । प्रतिबन्धित औषधि लिएर आउने व्यक्तिको पहिचान तथा खोजतलास भइरहेको सशस्त्र प्रहरीले जनाएको छ ।

बरामद ट्रामाडोल र नियन्त्रणमा लिइएको मोटरसाइकललाई आवश्यक अनुसन्धान तथा कारबाहीका लागि सम्बन्धित निकायमा बुझाउने तयारी भइरहेको सशस्त्र प्रहरीले जनाएको छ ।

बाल दिवसमा आश्रमका बालबालिकासंग 'गोपाल निना फाउन्डेसन'

-हाम्रो समाचार-

नेपालगन्ज–६२औँ राष्ट्रिय बाल दिवसको अवसरमा गोपाल निना फाउन्डेसन नेपालले नीलसागर सेवा आश्रममा रहेका बालबालिकाका लागि विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरेको छ ।

बाल दिवसका अवसरमा फाउन्डेसनले आश्रममा रहेका बालबालिकालाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरेको थियो ।बालबालिकाको सिर्जनात्मक क्षमता र प्रतिभा प्रस्फुटन गराउने उद्देश्यले चित्रकला प्रतियोगिता समेत आयोजना गरिएको थियो ।

प्रतियोगितामा सहभागी बालबालिकामध्ये उत्कृष्ट पाँच जनालाई छनोट गरी पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको फाउन्डेसनले जनाएको छ । कार्यक्रममा बालबालिकाका लागि भोजनको समेत व्यवस्था गरिएको थियो ।

बालबालिकाको शिक्षा, स्वास्थ्य, संरक्षण तथा सर्वाङ्गीण विकासमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले आयोजित कार्यक्रमले बालबालिकामा खुसी, उत्साह र सिर्जनशीलता अभिवृद्धि गर्न योगदान पुऱ्याएको आयोजकको भनाइ छ ।

फाउन्डेसनले बालबालिकाको अधिकार, शिक्षा र संरक्षणका क्षेत्रमा आगामी दिनमा समेत सहयोग तथा सामाजिक गतिविधिलाई निरन्तरता दिने जनाएको छ ।

यौन हिंसाबाट बचौं र बचाऔं

- यौन हिंसाबाट बचौं र बचाऔं ।
- यौनजन्य हिंसा सामाजिक अपराध हो ।
- यस्तो हिंसा छिमेकी, आफन्त र नातेदारबाट समेत हुनसक्छ ।
- अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीको व्यवहार ख्याल गरौं ।
- उनीहरूको चालचलन, बानी, व्यवहारमा अस्वभाविक परिवर्तन आएको हुनसक्छ ।
- त्यस्तो पाइए तत्काल उनीहरूसँग कुरा गरौं ।
- बालबालिकालाई कुनै समस्या भए मन मिल्ने साथी वा अभिभावकलाई बताऔं ।

गोविन्द रेग्मी
वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
९ नं. वडा कार्यालय

गर्मी मौसममा संक्रामक रोगबाट बचौं र बचाऔं

- गर्मी मौसममा मलेरिया, कालाजार, डेंगु, हैजा लगायतका विभिन्न संक्रामक रोगहरू फैलिन सक्दछन् ।
- संक्रामक रोग फैलाउने झिंगा, लामखुट्टे, भुसुना आदिको नियन्त्रण गरौं ।
- संक्रामक रोगबाट बच्न शुद्ध र उमालेको पानी पिऔं ।
- बासी तथा सडेगलेका खाना नखाऔं ।
- घरभित्र र वरपरको सरसफाईमा ध्यान दिऔं

प्रशान्त श्रेष्ठ
वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
७ नं. वडा कार्यालय

हाम्रो समाचार
राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

सुकुम्बासी व्यवस्थापन र प्रकृति संरक्षणको दोबाटो

बाँके जिल्लामा आर्थिक वर्ष २०८२/८३ सम्ममा ६ सय ७ हेक्टरभन्दा बढी वनक्षेत्र अतिक्रमण हुनु र त्यहाँ करिब चार हजार (३,९९०) घरटहरा निर्माण हुनुले वातावरण संरक्षण र वन व्यवस्थापनको भयावह चित्र उजागर गरेको छ। डिभिजन वन कार्यालय बाँकेका अनुसार अतिक्रमित वनको ठूलो हिस्सा विगतका बाढीपीडित र विस्थापित परिवारहरूसँग जोडिएको छ। नरैनापुरमा २७३ हेक्टर र राप्तीसोनारीका विभिन्न वडाहरूमा करिब २८४ हेक्टर वनक्षेत्र अतिक्रमण हुनु तराईको जैविक विविधता र प्राकृतिक पारिस्थितिक प्रणालीमा ठूलो चुनौती खडा गरेको छ। वन अतिक्रमणको यो समस्या रातारात सिर्जना भएको होइन। २०६६ र २०७४ सालका बाढीपछि विस्थापित भएका नागरिकहरूलाई तत्कालीन समयमा अल्पकालीन रूपमा वनक्षेत्रमा बस्न दिइयो, तर तिनको दीर्घकालीन र व्यवस्थित पुनर्स्थापनातर्फ राज्यका निकायहरूले ध्यान दिएनन्। फलस्वरूप, अस्थायी ओत बनेको वन क्षेत्र आज स्थायी बस्तीमा परिणत भएको छ। एकातिर विपद्का कारण सर्वस्व गुमाएका भूमिहीन नागरिकहरूको मानवीय सङ्कट र बसोबासको अधिकार छ भने अर्कातिर विनाश हुँदै गएको प्राकृतिक सम्पदा जोगाउनुपर्ने कानुनी र वातावरणीय बाध्यता छ।

अतिक्रमण हटाउने नाममा केवल डोजर चलाउने वा बल प्रयोग गर्ने रणनीतिले मात्रै यो समस्याको स्थायी समाधान सम्भव छैन। चालु आर्थिक वर्षमा योजना बनाएर वन अतिक्रमण हटाउने तयारीमा रहेको डिभिजन वन कार्यालयले सुरुमै वास्तविक बाढीपीडित/विस्थापित र अवैध रूपमा वन अतिक्रमण गर्ने भू-माफिया वा गैर-सुकुम्बासीहरूलाई प्रष्ट रूपमा वर्गीकरण गर्नुपर्छ। वास्तविक पीडितहरूका लागि सुरक्षित र व्यवस्थित ठाउँमा विकल्पसहितको पुनर्स्थापनाको व्यवस्था गरिनुपर्छ भने सुकुम्बासीको नाममा नियतवश वन फँडानी गर्ने र अतिक्रमण बढाउने तत्वहरूलाई कानुनी दायरामा ल्याउने पर्छ।

वन केवल रुखहरूको समूह मात्र होइन, यो भूमिगत जलस्रोतको पुनर्भरण, जैविक मार्ग र जलवायु सन्तुलनको मुख्य आधार हो। बाँकेका राप्तीसोनारी, नरैनापुर, कोहलपुर र बैजनाथजस्ता संवेदनशील क्षेत्रमा निरन्तर भइरहेको वन विनाशले भविष्यमा अझ भीषण बाढी, कटान र मरुभूमीकरणको जोखिम निम्त्याउँछ। तसर्थ, डिभिजन वन कार्यालय, स्थानीय तह र संघीय/प्रदेश सरकारले संयुक्त समन्वय गरी वास्तविक सुकुम्बासीको स्थायी व्यवस्थापन गर्ने र अतिक्रमित वनक्षेत्रलाई पुनः वृक्षारोपण गरी संरक्षण गर्ने एकीकृत गुरुयोजना तत्काल कार्यान्वयनमा ल्याउनु अपरिहार्य छ।

कार्बनको भारी र संकटको किनारमा नेपाल

सगरमाथाको साम्य दर्शन गर्न विश्वका कुनाकाप्चाबाट आउने लाखौं पर्यटक र युगौंदेखि हिमालको संरक्षण गर्दै आएका स्थानीय शेर्पा समुदायको भविष्य आज यिनै पग्लिँदै गरेका हिमतालहरूको गोधूली स्थिरतासँग प्रत्यक्षरूपमा गाँसिएको छ ।

कविरस शर्मा

हामीले फेर्ने हरेक सासमा आधुनिक औद्योगिक सभ्यताको एउटा अदृश्य र घातक मूल्य लुकेको छ– कार्बन उत्सर्जन । आकाशतिर मडारिइरहेको धुवाँका काला बादलहरू केवल भौतिक विकास र प्रगतिका चिहन मात्र होइनन्, सिंगो धर्तीको विनाशका मौन र क्रूर साक्षी हुन् । तथ्याङ्कलाई मात्र सरसर्ती हेर्ने हो भने, विश्वको वातावरण प्रदूषित बनाउने यस होडबाजीमा चीन सबैभन्दा अगाडि देखिन्छ, जसले वार्षिक १३,१२५ मिलियन टन अर्थात् विश्वको २९.२ प्रतिशत कार्बनडाइअक्साइड वायुमण्डलमा ओकल्छ । त्यसै गरी, विश्व अर्थतन्त्रको नेतृत्व गर्ने अमेरिकाले ४,६३२ मिलियन टन (११.११ प्रतिशत) र छिमेकी भारतले ३,१५४ मिलियन टन (८.२२ प्रतिशत) कार्बन उत्सर्जन गर्दै पृथ्वीको तापक्रमलाई खतरनाक विन्दुतिर धकेल्न मुख्य भूमिका खेलिरहेका छन् । रूस, जापान, इरान, इन्डोनेसिया, साउदी अरेबिया, दक्षिण कोरिया र जर्मनीजस्ता शक्तिशाली राष्ट्रहरू पनि प्रकृतिको दोहन गर्ने यस विनाशकारी दौडमा पछि छैनन् । तर कुल उत्सर्जनको यो विशाल अङ्कले मात्र सबै सत्य बोल्दैन, जब हामी प्रतिव्यक्ति उत्सर्जनको गहिरो र वस्तुनिष्ठ विश्लेषण गर्छौं, तब विकसित औद्योगिक राष्ट्रहरूको वास्तविक र डरलाग्दो अनुहार उदाङ्गिन्छ ।

तथ्याङ्कको पर्दा उघारेर हेर्दा साउदी अरेबियामा प्रतिव्यक्ति १७.७३ टन, रूसमा १४.०६ टन र अमेरिकामा १३.५९ टन कार्बन उत्सर्जन हुन्छ । जबकि कुल उत्सर्जनमा अगाडि देखिए तापनि विशाल जनसंख्या भएको चीनको प्रतिव्यक्ति उत्सर्जन ९.१३ टन छ भने भारतको प्रतिव्यक्ति कार्बन पदछाप केवल २.१९ टन मात्र छ । यसले के स्पष्ट पार्छ भने, धनी र विकसित मुलुकहरूले उपभोग गर्ने अतिवादी, विलासी र गैरजिम्मेवार जीवनशैली नै वास्तवमा प्रकृतिका लागि सबैभन्दा घातक विष बनेको छ । साना, गरिब र विकासोन्मुख राष्ट्रहरूले नगण्य मात्रै स्रोत–साधन प्रयोग गरिरहँदा, केही सीमित औद्योगिक महाशक्तिहरूको असीमित भौतिक तृष्णा र आर्थिक लाभको होडले सिंगो मानव सभ्यतालाई नै विनाशको भुमरीमा धकेल्दै छ ।

यस वैश्विक त्रासदी र वातावरणीय अन्यायको बीचमा नेपाल कहाँ उभिएको छ त ? सन् २०२४ को तथ्याङ्कअनुसार नेपालले करिब १८.८ मिलियन टन कार्बन उत्सर्जन गरेको छ, जुन विश्वको कुल उत्सर्जनको विशाल घाउमा केवल ०.०५ प्रतिशतको सानो थोपा मात्र हो । नेपालमा प्रतिव्यक्ति कार्बनडाइअक्साइड उत्सर्जन अति नै न्यून अर्थात् ०.६३ टन मात्र छ । हामीले न त ठूला–ठूला आणविक भट्टीहरू चलाएका छौं, न त आकाशै ढाक्ने औद्योगिक धुवाँका चिम्नीहरू नै उभ्याएका छौं । हाम्रा पवित्र हिमालहरू, हरियाली वनजङ्गल र प्रकृतिसँग एकाकार भएको सरल जीवनशैलीले यो धर्तीलाई सधैँ शीतल र जीवन्त राख्ने प्रयास गरिरहेका छन् । तर, नियतिको क्रूर खेल हेर्नुहोस्, जसले अपराध नै गरेको छैन, आज उही सजायको सबैभन्दा ठूलो र असहाय भागीदार बनिरहेको छ ।

विश्व मानचित्रमा अटल बनेर उभिएका नेपालका कञ्चन सेता हिमालहरू केवल प्रकृतिका मनमोहक उपहार वा सौन्दर्यका प्रतीक मात्र होइनन्, तिनले करोडौँ प्राणीको प्राण, सभ्यताको जननी र जीवनको सर्वोच्च आधारका रूपमा आफूलाई उभ्याएका छन् । हिमालको छातीबाट प्रस्फुटित भई तराईका समथर मैदानसम्म जीवनको नवसञ्चार गराउने हाम्रा अविरल नदीहरू हाम्रा जीवनरेखा हुन् । तर, आज तिनै हिमाल र कञ्चन नदीहरूको क्षितिजमा वातावरणीय विनाशको एउटा अत्यन्तै भयानक, कालो र कहालीलाग्दो बादल मडारिइरहेको छ । भूमण्डलीय तापक्रम वृद्धि र जलवायु परिवर्तनको अनियन्त्रित चापका कारण हिमालका सेता पहिरनहरू द्रुत गतिमा पग्लिँदै छन् । विशाल हिमनदीहरू आन्तरिक रूपमा भत्किँदै छन्, हिमतालहरू कुनै पनि क्षण फुट्ने अवस्थामा पुगेका छन् । प्रकृतिले मानव जातिका लागि प्रदान गरेको अमृतरूपी जल आज अकल्पनीय जलप्रलय र विनाशको कारक बन्ने विन्दुमा पुग्नु आधुनिक मानव सभ्यताकै लागि एउटा अत्यन्तै गम्भीर, संवेदनशील र मन रूवाउने यथार्थ बनेको छ ।

जलवायु परिवर्तनको यो भयानक त्रास केवल अनुमान वा काल्पनिक कथामा आधारित छैन, यसलाई हालैका वैज्ञानिक अध्ययन र मौसमसम्बन्धी प्रत्यक्ष तथ्याङ्कहरूले स्पष्टरूपमा पुष्टि गरेका छन् । भदौ १० मा नेपाल र चीनको सीमावर्ती हिमाली क्षेत्रमा घातक बाढी निम्त्याउने गरी हिमपहिरो आउनुअघि त्यस क्षेत्रमा असाधारण र अभूतपूर्वरूपमा उच्च तापक्रम रेकर्ड गरिएको थियो । अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार भदौ ५ देखि १० सम्म करिब ५,२०० मिटरको अत्यधिक उचाइमा रहेको हिमाली भेगमा औसत तापक्रम झन्डै ५ डिग्री सेल्सियससम्म पुगेको थियो, जुन हिमाली पर्यावरणका लागि एउटा गम्भीर र खतरनाक चेतावनी हो । विगत ५५ वर्षभन्दा लामो मौसमसम्बन्धी अभिलेखलाई फर्केर हेर्दा सोही मौसमी अवधिमा सो उचाइको तापक्रम कहिल्यै चार डिग्री सेल्सियसभन्दा माथि पुगेको थिएन । यद्यपि, उक्त उच्च तापक्रम र हिमनदी भत्किनुबीचको प्रत्यक्ष कार्यकारण सम्बन्ध पूर्णरूपमा स्थापित हुन अझै विस्तृत अनुसन्धान बाँकी नै छ, तर यस घटनाले हिमाली पारिस्थितिक प्रणाली कति नाजुक र संकटपूर्ण अवस्थामा पुगेको छ भन्ने कुरालाई छर्लङ्ग पारिदिएको छ ।

क्यालिफोर्नियास्थित स्वतन्त्र अनुसन्धान संस्था 'बर्कले अर्थ' का प्रमुख वैज्ञानिक रोबर्ट रोहडेले विभिन्न मौसमसम्बन्धी तथ्याङ्क र भू–उपग्रहका डाटाहरूको गहन विश्लेषण गरी उक्त असाधारण तापक्रमको ऐतिहासिक दर्ज गरेका छन् । अध्ययनअनुसार हिमचट्टान भत्किएको यस संवेदनशील क्षेत्रमा बीसौँ शताब्दीको मध्यदेखि भदौ ५ देखि १० को अवधिमा रेकर्ड गरिएको औसत तापक्रम करिब १.८ डिग्री सेल्सियसले वृद्धि भएको देखिन्छ । जलवायु परिवर्तनका कारण थपिएको यस अस्वाभाविक तापक्रमलाई आधुनिक तथ्याङ्कबाट अलग गरेर हेर्ने हो भने, यस्तै प्रकृतिको उच्च तापक्रमको अवस्था सिर्जना हुन प्राकृतिक रूपमा केही हजार वर्षमा एकपटक मात्र सम्भव हुने रोहडेले विस्तृत गणनामा उल्लेख गरेका छन् । युरोपेली संघको प्रसिद्ध कोपर्निकस जलवायु परिवर्तन सेवाबाट प्राप्त सन् १९७० यताका तथ्याङ्कको विश्लेषण गर्दा पनि लाङटाङ क्षेत्रमा उक्त प्राकृतिक विपत्ति भएको समय ऐतिहासिक रेकर्डमै चौथो सबैभन्दा तातो गर्मीको अवधिसँग दुरूस्तै मेल खाने देखिन्छ, जसले बढ्दो तापक्रम र हिमाली विनाशबीचको नजिकको सम्बन्धलाई संकेत गर्दछ ।

यस असाधारण तापमान वृद्धिलाई विश्वका वैज्ञानिकहरूले हिमाली पर्यावरणको एक सम्भावित 'टिपिङ पोइन्ट' अर्थात् विनाशको निर्णायक विन्दुका रूपमा व्याख्या गर्न थालेका छन् । फ्रान्सेली जलवायुविद् भ्यालेरी म्यासन–डेल्मोटेको अध्ययनअनुसार असाधारण गर्मीका कारण पर्माफ्रस्ट अर्थात् हजारौँ वर्षदेखि जमेर रहेको स्थायी बरफ पग्लिनुका साथै चट्टानी ढलान र हिमनदीको संयुक्त पतनलाई यसले तीव्र रूपमा बढावा दिएको हुन सक्छ । पर्माफ्रस्टले वास्तवमा एउटा शक्तिशाली प्राकृतिक सिमेन्टजस्तै काम गर्दै विशाल चट्टानी संरचनाहरू र हिमालका भित्ताहरूलाई एकसाथ मजबुत बनाई बाँधेर राखेको हुन्छ । तर, तापमान वृद्धिका कारण यसको निरन्तर पग्लाइले त्यस्ता विशाल प्राकृतिक संरचनाहरूलाई एकदमै कमजोर र अस्थिर बनाइदिन्छ । भू–उपग्रहबाट प्राप्त अत्याधुनिक तस्वीरहरूले पनि विपत्ति आउनुभन्दा केही दिनअघि ती दुर्गम क्षेत्रहरूमा उल्लेखनीय रूपमा हिउँ पग्लिएको तथ्य उजागर गरेका छन् । फ्रान्सको राष्ट्रिय वैज्ञानिक अनुसन्धान केन्द्रका हिमनदीविद् एटिएन बर्थियरका अनुसार यसरी हिउँ पग्लिएर बनेको पानीले पहाडका गहिरा चिराहरूमा प्रवेश गरी भयानक पहिरो वा सिंगो ढलान नै भत्किनका लागि लुब्रिकेन्ट वा सहजकर्ताको काम गरेको हुन सक्छ ।

यद्यपि, वैज्ञानिक जगत्ले उच्च तापक्रमले नै हिमनदी वा पहाड भत्काउन प्रत्यक्षरूपमा मुख्य भूमिका खेलेको अन्तिम निष्कर्ष निकाल्न अझै हतार गर्न नहुने सतर्कता अपनाएको छ । फ्रान्सको ग्रेनोबल आल्प्स विश्वविद्यालयकी भू–आकृतिविद् क्रिस्टन कुकका अनुसार तापक्रम बढ्नु र सिंगो पहाड भत्किनुलाई एउटै घटना मान्न मिल्दैन, किनकि यो एउटा जटिल भू–भौतिक प्रक्रिया हो । यदि तापक्रमले एउटा उत्प्रेरकका रूपमा काम गरेको हो भने पनि, चट्टान पतनको अन्तिम निर्णायक विन्दुमा नपुगेसम्म त्यसको विनाशकारी प्रभाव बाहिर नदेखिन सक्छ । अनुसन्धानकर्ताहरूले अहिले हिमनदी भत्किनुअघिका वर्षहरूमा पहाडमा देखिएका स–साना आन्तरिक हलचल, सूक्ष्म कम्पन तथा तापक्रममा आएका परिवर्तनहरूबीचको परिमाणात्मक सम्बन्धबारे गहिरो अध्ययन गरिरहेका छन् । रोहडेका अनुसार, पग्लिएको पानी र पर्माफ्रस्टको विच्छेदनका कारण चट्टानका चिरा आसपासको आन्तरिक संरचना उल्लेखनीय रूपमा कमजोर भएको वैज्ञानिक रूपमा प्रमाणित हुनु नै जलवायु परिवर्तनको भूमिकाको सबैभन्दा बलियो प्रमाण हुनसक्छ ।

यसरी उच्च हिमाली भेगमा सूक्ष्म रूपमा शुरू भएको वातावरणीय क्षयको सीधा र भयानक असर नेपालका मुख्य नदी प्रणालीहरू र तिनका तटीय क्षेत्रमा बसोबास गर्ने लाखौँ असहाय नागरिकहरूको जीवनमा प्रत्यक्ष रूपमा परिरहेको छ । नेपालको उत्तरी सिमानामा अवस्थित रसुवाको भोटेकोशी–त्रिशूली नदी प्रणाली यस प्राकृतिक जोखिमको अग्रपङ्क्तिमा आउँछ । केरूङ, ल्हेदे खोला र उच्च उचाइका अस्थायी तालहरूबाट उत्पत्ति हुने यो नदी प्रणालीले हिमाली भेगको अत्यन्तै अस्थिर र संवेदनशील प्राकृतिक संरचनालाई बहन गर्दछ । यस नदीका कारण रसुवा, नुवाकोट र धादिङजस्ता हिमाली तथा पहाडी जिल्लाहरू निरन्तर विपत्तिको उच्च जोखिममा रहँदै आएका छन् । ती दुर्गम क्षेत्रका अस्थायी तालहरू फुट्दा वा हिमाली पहिरो खस्दा आउने भीषण लेदो र बाढीले तटीय बस्ती, पक्की पुल, राष्ट्रिय राजमार्ग तथा खर्बौंको लगानीमा निर्मित जलविद्युत् आयोजनाहरूलाई क्षणभरमै नामेट पारिदिने अकल्पनीय खतरा सधैँ कायमै रहन्छ ।

त्यसै गरी तिब्बतका अनगिन्ती हिमताल र भीषण हिमपहिरोको प्रत्यक्ष छायामा रहेको अर्को अत्यन्तै संवेदनशील नदी प्रणाली भोटेकोशी–सुनकोशी हो । सीमापारिको भौगोलिक संरचनामा हुने सानोभन्दा सानो प्राकृतिक परिवर्तन वा हिमताल विस्फोटनले नेपालका सिन्धुपाल्चोक, काभ्रे र सिन्धुलीजस्ता जिल्लाहरूमा अकल्पनीय विनाशको ताण्डव निम्त्याउने गर्दछ । विगतका भीषण बाढी, जुरे पहिरो र भूकम्पका घाउहरू अझै छताछुल्ल रहेका यस क्षेत्रका बासिन्दाका लागि टोलाएर हेरिने आकाश र सुसाइरहेको नदीको आवाज केवल प्राकृतिक मनोरम दृश्य मात्र होइन, तिनको हृदयभित्र गहिरोसँग गढिएर बसेको एउटा निरन्तर र भयानक मानसिक त्रास पनि हो । उत्तरी सीमापारि उत्पन्न हुने विपत्तिको प्रत्यक्ष क्षति नेपालका निर्दोष तटीय बस्तीहरूले व्यहोर्नुपर्ने यो जटिल भू–राजनीतिक र प्राकृतिक यथार्थले विपद् व्यवस्थापनमा केवल स्थानीय प्रयास मात्र पर्याप्त नहुने, बल्कि अन्तर्राष्ट्रिय वातावरणीय सतर्कता, सीमापार कूटनीति र अत्याधुनिक पूर्वसूचना प्रणालीको अपरिहार्यतालाई स्पष्ट रूपमा औँल्याउँछ ।

दोलखा र रामेछाप जिल्लाको जीवनरेखा मानिने तामाकोशी नदीको कथा पनि उत्तिकै मार्मिक र संवेदनशील छ । च्छोरोल्पाजस्ता नेपालकै सबैभन्दा ठूला र जोखिमयुक्त हिमताल तथा रोलवालिङ हिमनदीको कोखबाट जन्मने तामाकोशीले बोकेको समृद्धिको सम्भावना जति विशाल छ, यसले सिर्जना गर्ने सम्भावित खतराको आयतन पनि उत्तिकै भयानक छ । दोलखाका उर्वर खेतबारी, परापूर्वकालदेखिका मानव बस्तीहरू र मुलुककै राष्ट्रिय गौरवका माथिल्लो तामाकोशीजस्ता ठूला जलविद्युत् आयोजनाहरू यसै नदीको किनारमा आफ्नो भाग्य पर्खिएर टिकेका छन् । यदि कुनै दिन यो प्राकृतिक बाँध फुट्यो भने त्यसले पार्ने आर्थिक, सामाजिक र मानवीय क्षति यति भयानक हुनेछ कि त्यसले समग्र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई नै दशकौँ पछाडि धकेलिदिने सामर्थ्य राख्छ ।

नेपालको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको काखबाट जन्मिएर बहने दूधकोशी नदी प्रणाली हिमाली सौन्दर्यको अनुपम टाकुरा भए तापनि वातावरणीय जोखिमका दृष्टिले उत्तिकै भयावह छ । इम्जा, लुम्बिङ छो र होङ्गु–२ जस्ता द्रुत गतिमा फैलिरहेका ठूला हिमतालहरू यसका मुख्य जलस्रोत हुन् । सोलुखुम्बु, खोटाङ र ओखलढुंगा जिल्ला भएर बहने यो नदी क्षेत्रमा हिमताल विस्फोटन वा हिमपहिरोको सानोभन्दा सानो घटनाले पनि हिमाली जनजीवन, बहुमूल्य पूर्वाधार र नेपालको मुख्य आर्थिक आधारका रूपमा रहेको पर्यटन क्षेत्रलाई क्षणभरमै अस्तव्यस्त बनाइदिन सक्छ । सगरमाथाको साम्य दर्शन गर्न विश्वका कुनाकाप्चाबाट आउने लाखौँ पर्यटक र युगौँदेखि हिमालको संरक्षण गर्दै आएका स्थानीय शेर्पा समुदायको भविष्य आज यिनै पग्लिँदै गरेका हिमतालहरूको गोधूली स्थिरतासँग प्रत्यक्षरूपमा गाँसिएको छ ।

–समाचारपत्रबाट

सरकारी सेवा लिंदा ख्याल गरौं

- सेवाग्राहीले आफूले लिन चाहेको सेवाको बारेमा जानकारी राखौं,
- सेवा प्राप्त गर्दा आवश्यक पर्ने कागजात यकीन गरौं,
- आफुले प्रदान गर्ने सेवाका सम्बन्धमा सेवा प्रदान गर्ने निकायले राखेको नागरिक वडापत्रमा उल्लेखित विषयमा ध्यान दिऊँ,
- सेवा लिन जाँदा कर्मचारीहरूसँग विनम्र व्यवहार गरौं,
- कर्मचारीहरूलाई कुनै अनुचित प्रलोभन नदेखाऔं,
- कर्मचारीले काममा ढिलासुस्ति गरी कुनै माग वा शर्त राखे तत्काल कार्यालय प्रमुख वा सम्बन्धित निकायमा जानकारी गराऔं,
- सेवा प्रवाहसम्बन्धी केही गुनासो भए गुनासो पेटीका वा गुनासो सुन्ने अधिकारी समक्ष राखौ
- सचेत र सभ्य नागरिकको भूमिका निर्वाह गरौं ।

रामबहादुर खड्का, वडाध्यक्ष
राप्ती सोनारी गाउँपालिका
१ नं. वडा कार्यालय
कुसुम, बाँके

धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं

- धुम्रपान र मद्यपानले जाडो घट्ने वा हट्ने होईन।यसले मुटु, दम,श्वासप्रश्वास, क्यान्सरजस्ता दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छ।
- आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई त्यस्तो कुलतमा फस्न नदिऔं ।
- कुलतमा रहेकाले त्याग्ने प्रण गरौं।
- यसले तपाई र तपाईको परिवारलाई असर पुयाउँछ त्यसैले,धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं ।

मदनबिक्रम शाह,वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
१५ नं. वडा कार्यालय
पिप्रहवा, बाँके

बालबालिकाप्रति असल व्यवहार गरौं

- बालबालिकालाई पर्याप्त समय दिऔं, उनीहरूको कुरा ध्यान दिएर सुनौं,
- उनीहरूको सोच र व्यवहार सकारात्मक बनाऔं,
- बालबालिकालाई स्नेह र माया गरौं,
- उनीहरूलाई आत्मनिर्भरताको बाटो देखाऔं,
- बालबालिकाको गतिविधिका बारेमा जानकार बनौं,
- उनीहरूको अभिभावकप्रतिको आशा र विश्वासलाई कायम राखौं,
- बालबालिकालाई सामाजिक तथा पारिवारिक निर्णयमा सहभागी गराऔं,
- परिवारका सदस्यबीच मीठो र मधुर बोलौं,
- बाल मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पारौं।

परसराम कुर्मी
वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
१९ नं. वडा कार्यालय

सर्वसाधारणमा अनुरोध

राजमार्गमा साना बालबालिकाहरु र घरपालुवा जनावरलाई जथाभावी नछाडौ, दुर्घटना हुनबाट जोगाऔं ।

कौशलकुमार धोबी
वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
२० नं. वडा कार्यालय

सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गरौं

सामाजिक सञ्जालको अधिक प्रयोगले व्यक्तिमा एक्लोपन,परिवारमा अविश्वास र कलह तथा समाजिक सद्भाव खलवल्याउन सक्छ,

- सामाजिक सञ्जाललाई सकरात्मक विचार र प्रेरणा फैलाउने माध्यमको रूपमा प्रयोग गरौं,
- अनावश्यक र नकारात्मक सामाग्री, पोष्ट र शेयर नगरौं वा नराखौं,
- स्मार्टफोनको अत्यधिक प्रयोगबाट बालबालिकालाई जोगाऔं,
- सामाजिक सञ्जाललाई सामाजिक सद्भाव, सहिष्णुता कायम गर्ने माध्यम बनाऔं ।

तरुणकुमार बज्राचार्य
वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
१२ नं. वडा कार्यालय

अनलाइन ठगी हुनबाट बचौं

- अपरिचित नम्वर वा आईडीबाट फोन वा म्यासेजमा प्रलोभन देखाएर ठगी हुन सक्छ,
- अपरिचित व्यक्तिलाई आफ्नो इमेल वा अन्यको पासवर्ड, बैंकको युजर जस्ता संवेदनशील सूचना नदिओं,
- बलियो पासवर्ड राखौं र समय समयमा परिवर्तन गरौं,
- आफ्ना सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरणको उचित संरक्षण गरौं,
- अनलाइन ठगी भएको वा हुन लागेको पाइएमा त्यस विरुद्ध नेपाल प्रहरी तथा साइवर ब्युरोमा उजुरी वा जानकारी गराओं,
- अनलाइन ठगीबारे सबैलाई जागरूक गराऔं,
- अनलाइन रूगी साइबर अपराध हो, यसबाट आफू पनि जोगिऔं र अरूलाई पनि जोगाऔं ।

शालिकराम डांगी, वडाध्यक्ष
राप्ती सोनारी गाउँपालिका
८ नं. वडा कार्यालय
बाँके

जनहितमा जारी सन्देश

विषादीको प्रयोग भएको खाद्यवस्तु, फलफूल एवं तरकारीको उपभोगबाट प्यारालाइसिस, हृदयघात तथा मृत्युसमेत हुनसक्ने भएकोले त्यस्ता वस्तुको उपभोगमा सावधानी अपनाऔं।

कलिम अहमद जोलाह
वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
१६ नं. वडा कार्यालय

वैदेशिक रोजगारमा जानुपूर्व ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- श्रम स्वीकृती लिएरमात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा गर्ने काम, लाग्ने खर्च र पाउने सेवा सुविधाको यकिन गरौं,
- वैदेशिक रोजगार व्यवसायीको आधिकारिकताका बारेमा सचेत बनौं,
- भिषा तथा श्रम स्वीकृतिको सुनिश्चिततापछि मात्र कानूनले तोकेबमोजिम रकम बुझाऔं र बुझाएको रकमको अनिवार्य भरपाई लिऔं,
- वैदेशिक रोजगारमा जाने देशको भाषा, संस्कृति, रीतिरिवाज र कानूनका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न अनिवार्य रूपमा अभिमूखीकरण तालिम लिऔं,
- सूचिकृत स्वास्थ्य संस्थाबाट मात्र स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- नेपाल सरकारद्वारा स्वीकृत कम्पनीमा जीवन बीमा गराऔं ।

दानबहादुर ऐडी
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

मनिषासिंह थारु
उपाध्यक्ष

तप्तबहादुर पौडेल
अध्यक्ष

राप्ती सोनारी गाउँपालिका
अगैया, बाँके

सबैलाई शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर प्रदान गरौं

- अशिक्षा प्रत्येक वालवालिकाको अधिकार हो यसलाई सुनिश्चित गरौं,
- सबै वालवालिकालाई विद्यालयमा पुर्याऔं,
- प्रौढ शिक्षा, अनौपचारिक शिक्षा मार्फत सबैलाई साक्षर बनाऔं,
- शिक्षामा आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरौं,
- शिक्षामा लैङ्गिक समानता सुनिश्चित गरौं,
- प्राविधिक र व्यवसायिक शिक्षालाई जोड दिऔं,
- शिक्षामा सबैको सहभागिता सुनिश्चित गरी सभ्य समाजको निर्माण गरौं,
- साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन गरौं, साक्षर नेपाल निर्माण गरौं ।

समिरप्रताप सिंह, वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
६ नं. वडा कार्यालय

साइवर अपराधबाट बचौं ।

- सामाजिक सञ्जाल वा अन्य माध्यममा अश्लील श्रव्य, दृष्य वा श्रव्यदृष्य पोष्ट वा शेयर, लाईक नगरौं,
- सामाजिक सञ्जालमार्फत कसैको चरित्रहत्या नगरौं,
- सामाजिक सञ्जालमार्फत अमर्यादित कार्य नगरौं,
- सामाजिक सञ्जाल मार्फत गालीगलौज नगरौं,
- सामाजिक सञ्जालमा भ्रमपूर्ण सूचना तथा समाचार नराखौं,
- विद्युतीय माध्यममार्फत कुनै ठगी नगरौं ।

यस्तो कार्य गर्ने गराउनेलाई कानूनी कारवाही हुन्छ । कानूनी कारबाहीबाट आफू पनि बचौं, अरूलाई पनि बचाऔं ।

मिनकुमार थारु
वडाध्यक्ष
राप्ती सोनारी गाउँपालिका
३ नं. वडा कार्यालय

संस्कृति र सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गरौं

- संस्कृति र सांस्कृतिक सम्पदा हाम्रा पहिचान हुन्, यिनीहरूको संरक्षण गर्नु हामीं दायित्व हो,
- साँस्कृतिक विविधता वीच एकता कायम राखौं,
- सांस्कृतिक धरोहरहरूको प्रचार प्रसार र सुरक्षा गरौं,
- सम्पदा वरिपरि सफा राखी सभ्य समाज निर्माण गरौं,
- सामाजिक मेलमिलाप र भाइचारा कायम राखौं,
- साँस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र सम्मानमा हातेमालो गरौं ।

दिपेन्द्र श्रेष्ठ
वडाध्यक्ष
कोहलपुर नगरपालिका
५ नं. वडा कार्यालय

हिंसा होइन, माया र सहिष्णुता बढाऔं ।

हिंसा हुन नदिऔं:

- सबै प्राणीप्रति करूणा र सम्मान राखौं,
- द्वन्द्व होइन, संवाद र समझदारी अपनाऔं,
- परिवारदेखि समाजसम्म शान्ति फैलाऔं,
- हिंसात्मक क्रियाकलापबाट बचौं,
- बालबालिका, महिला र अन्य कमजोर वर्गको सुरक्षा गरौं,
- द्वेष र घृणा नफैलाऔं,
- सामाजिक विवादमा धैर्यता र संयमता अपनाऔं,
- तनाव र रिसलाई व्यवस्थापन गरौं,
- समस्याको शान्तिपूर्ण समाधान खोजौं।

परशुराम उपाध्याय
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

रामप्यारी यादव
उपाध्यक्ष

छब्बन खाँ
अध्यक्ष

जानकी गाउँपालिका
मानपुर, बाँके

क्षयरोगबाट बचौं र बचाऔं ।

- लगातार खोकी लाग्ने,
- खोकीमा रगत देखापर्ने,
- तौल घट्ने,
- फोक्सो दुखे वा असजिलो महसुस हुने जस्ता लक्षण क्षयरोगका लक्षण हुन सक्छन् ।

क्षयरोगबाट बच्नः

- धुम्रपान तथा मद्यपान नगरौं,
- धुवाँ धुलोमा नबसौं,
- खोक्दा हाछ्यु गर्दा रूमालले नाकमुख छोपौं,
- बालबालिकालाई निश्चित समयमा बीसीजी खोप लगाऔं,
- क्षयरोग लागेका व्यक्तिभन्दा टाढै बसौं र रोगीको जुठो नखाऔं
- क्षयरोगको शंका लागेमा चिकित्सकको सल्लाह लिऔं।

राजकुमार साहु
वडाध्यक्ष
नेपालगन्ज उपमहानगरपालिका
२१ नं. वडा कार्यालय

हाम्रो समाचार राष्ट्रिय दैनिकका लागि भेषराज बस्नेतद्वारा प्रकाशित तथा सम्पादित, उप-सम्पादकः दिपक कठायत, प्रवन्ध सम्पादकः इन्दिरा बस्नेत,
कार्यालय:नेपालगन्ज-१०,फोन:९८४८०२९९५०,इमेल:hamrosamachardaily@gmail.com, मुद्रण:त्रिपुरा अफसेट प्रेस