गुणस्तरीय शिक्षण सिकाई.......... पृष्ठ ६ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com

खबरपत्रिका साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-४
मिडिया चोक, मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७२२५०७२
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१३, ● अंक-०३ ● २०७७ साउन १९ गते सोमबार, ● 03 August 2020, ● नेपाल सम्वत्-११४०, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

कार्यान्वयन प्रारम्भ

विकास सम्वाददाता

थाहा नगर

मकवानपुर थाहा नगर पालिकाले आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ को योजना कार्यान्वय प्रारम्भ गरेको छ । नगरपालिकाले १४ साउनमा वडा कार्यालयहरूलाई उपभोक्ता समिति गठन गर्नको लागि परिपत्र गरेको छ ।

उपभोक्ता समिति गठन लगतै समितिका पदाअधिकारीहरूलाई अनुशिक्षण दिइने थाहा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिलाल पुरीले जानकारी दिए । नगरपालिकाले वडा कार्यालयहरूलाई गरेको परिपत्रमा भाद्र १० गतेसम्म सबै उपभोक्ता समिति गठन गर्नको लागि भनिएको छ । नगरपालिकाले उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष, सचिव र कोषाध्यक्ष, वडाका पाँचै जना जनप्रतिनीधि र वडा सचिवलाई १४ भाद्रदेखि अनुशिक्षण नगरपालिकाले कार्यतालिका सार्वजनिक गरेको छ । २०७७ फागुन मसान्तसम्म नगरका सबै योजना सम्पन्न गर्ने लक्ष्यका साथ कार्ययोजना बनाएर नगरपालिकाले योजना कार्यान्वयनको खाका तयार गरेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पुरीले जानकारी दिए । नगरपालिकाले ठेक्कापट्टाबाट संचालन गर्ने योजनाहरूको पनि ७ भाद्रमा सबै सूचना प्रकाशन गर्ने पुरीले जानकारी दिए । नगरपालिकाले शाखागत रूपमा अघिल्लो आर्थिक वर्षको समिक्षा र वार्षिक योजना समेत निर्माण गरी योजना कार्यान्वयन गर्दै आएको छ ।

'विकास एप्रोच थाहाबाट सिकौं'-मुख्यमन्त्री पौडेल

विकास सम्वाददाता

थाहा नगर

बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेलले प्रदेशका बजेटहरूबाट संचालन भएका योजनाहरू प्रभावकारी भएको बताएकाछन् । बागमती प्रदेशबाट थाहानगरका लागि विनियोजित बजेटले संचालन भएका योजनाहरू नतिजामुखी भएको समेत मुख्यमन्त्री पौडेलले बताए । मुख्यमन्त्रीसहितको टोलीले थाहानगरका योजनाहरू अनुगमनपछि उनले यस्तो बताएका हुन् । मुख्यमन्त्री पौडेलले थाहा स्मारक पार्क, थाहा शीतभण्डार, थाहा बसपार्क, आँखा उपचार केन्द्र लगायतको टोलीले अनुगमन गरेको थियो । थाहा नगरपालिका पर्यटकीय नगर भएकोले यहाँको पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि थाहा स्मारक पार्कले महत्वपूर्ण हुने मुख्य मन्त्री पौडेलले बताए । गत आर्थिक वर्षबाट मात्र निर्माण प्रारम्भ भएको पार्कको लागि स्रोत व्यवस्था गरेर छिटै निर्माण सकेर आम्दनीको स्रोतको रूपमा अघि बढाउन मुख्य मन्त्री पौडेलले सुझाव दिए ।

थाहा स्मारक पार्क परिसरमा संचालनको अन्तिम तयारीमा रहेको 'कोशेली घर' लाई तत्काल संचालन गर्नको लागि नगरपालिकालाई आग्रह गरे । पर्यटन प्रवर्द्धनमा नगरले प्रभावकारी योजना संचालन गरेको र यसलाई पूर्णता दिन आफ्नो तर्फबाट सहयोग हुने मुख्यमन्त्री पौडेलले बताए ।

'बसपार्क निर्माण एप्रोच' प्रशंसनीय

थाहा नगरपालिकाले निर्माण थालेको 'बसपार्क निर्माण एप्रोच' अरूका लागि सिकाइको केन्द्र भएको बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेलले बताएका छन् । बागमती प्रदेशको सहयोगमा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ थानाबजारमा निर्माण थालिएको बसपार्क अनुगमनपछि मुख्यमन्त्री पौडेलले यस्तो बताएका हुन् । थाहा बसपार्क निर्माणका लागि निर्माणस्थलसम्म पुग्नका लागि बनाइएको सडक स्थानीयले नै सहयोग गरेका हुन् । नगर प्रमुख लवशेर विष्टले भने-'बढि जग्गा हुनेले कमी हुनेलाई जग्गा दिएर बाटो बसपार्क पार्कसम्म पुऱ्याएको छ, यो विकासको जस स्थानीय नै हुन् ।' एक इन्च जग्गाको कारण वर्षैसम्म मुद्दा चल्ने गरेको प्रसंग कोट्याउँदै मुख्यमन्त्री पौडेलले थाहाका नागरिक र जनप्रतिनीधिको काम प्रंशीय भएको बताए । विकासमा जनताको यो सहभागीता दीगो विकासको आधार भएको उनले संज्ञा दिए । पौडेलले भने-'जो पायो उस्ले यो एप्रोजमा विकास गर्न सक्दै सक्दैन ।'

अनुमानित ७ करोड लागत र हेको बसपार्क निर्माणका लागि बजेट अपुग भएको नगर उपप्रमुख खड्ग गोपालीले बताए । थाहा नगरले बजेट नहुँदै पनि विकासको सपना देख्नू सकारात्मक भएको मुख्यमन्त्रीका प्रमुख स्वकीय सचिव अनुप पौडेलले बताए । उनले भने-'स्रोत भनेकै पहिले विकासको सपना हो, अरू आफै व्यवस्थापन हुँदै जान्छ, यो काम थाहानगरले थालेको छ ।' बसपार्क गत आर्थिक वर्षबाट निर्माण थालिएको हो ।

थाहाको अर्थतन्त्र उठाउन 'शीतभण्डार'

थाहा नगरपालिकाको गौरवको योजनाको रूपमा रहेको थाहा शीतभण्डार को बागमती प्रदेश प्रमुख विष्णु प्रसाईँ सहितको टोलीले अनुगमन गरेका छन् । टोलीमा मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेल, जिल्ला समन्वय प्रमुख रघुनाथ खुलाललगायतको विशिष्ट व्यक्तिहरूको सहभागिता थियो । अनुगमनमा प्रदेश प्रमुख प्रसाईँले थाहानगरको मुख्य आर्थिक स्रोतको रूपमा जानकारी दिएका थिए । सो अवसरमा थाहानगरको अर्थतन्त्र उठाउन शीतभण्डार ले ठूलो मद्दत पुऱ्याउने धारणा राखे । मुख्यमन्त्री पौडेलले प्रदेशका अन्य जिल्लाहरूमा पनि शीतभण्डारको काम भैरहेकोमा थाहाको काम द्रुत रहेको उल्लेख गरे ।

जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलालले तरकारीको पकेट क्षेत्रमा शीतभण्डार बन्नु प्रभावकारी काम भएको बताए । उनले थाहानगरले संचालन गरेको योजनाहरूको प्रशंसा गरे । अनुगमनकै क्रममा

शीतभण्डार निर्माण भएपनि अन्य उपकरणको अभा रहेको नगर प्रमुख लवशेर विष्टले बताए । यसका लागि सबै निकायबाट सहयोग गरिदिन अपील गरे ।

आँखा उपचार केन्द्र असाध्यै प्रभावकारी

थाहा नगरपालिकामा संचालन भएको आँखा उपचार केन्द्र असाध्यै प्रभावकारी भएको मुख्यमन्त्री पौडलेलले बताएका छन् । प्रदेश अन्तर्गतका बजेटबाट संचालन भएका योजनाहरू अनुगमनको क्रममा थाहानगर आइपुगेका पौडेलले आँखा उपचार केन्द्रको विषयमा जानकारी लिएपछि यस्तो बताएका हुन् । वि.सं. २०७५ फागुनमा आफैले उद्घाटन गरेको आँखा उपचार केन्द्रको सेवा प्रवाह बुझ्नको लागि मुख्यमन्त्री पौडेल उपचार केन्द्रमै पुगेका थिए । उनले सेवा प्रवाहको विषयमा उपचार केन्द्रका प्रमुखसंग जानकारी लिएका थिए ।

आँखा उपचार केन्द्रको पूर्वाधार विकासमा नगरले गरेको कामको जिल्ला समन्वय प्रमुख खुलालले प्रशंसा गरे । प्रमुख खुलालले भने-'आँखा उपचारकै लागि काठमाण्डौ हेटौंडा पुग्नूपर्ने बाध्यता अन्त्य गर्ने थाहानगरको कार्य जनमैत्री र जनमुखी छ ।'

'सहकारीलाई सहकारीकै भावनामा चलाउनुस, सहयोग गर्छौं'

बागमती प्रदेशका मुख्य मन्त्री डोरमणी पौडेलले थाहानगरका सहकारीहरूलाई आफ्नो उद्देश्य अनुसार संचालन गर्न सुझाव दिएका छन् । सहकारी पैसा कारोबार गर्ने संस्था नभएकोले यसले उत्पादनमा पनि जोड दिनू अहिलेको आवश्यकता रहेको औल्याए । प्रदेश सहकारी ऐन बनिसकेकोले त्यसलाई पनि अवलम्बन गर्न मुख्यमन्त्री पौडेलको सुझाव थियो ।

थाहा नगरपालिकाको पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको हलमा संक्षिप्त छलफलमा मुख्य मन्त्री पौडेलले भने-' उद्देश्य र नीति अनुसार काम गर्नुहोस् हामी सहयोग गर्छौं ।' सहकारीले तरकारीको बजारिकरणमा मात्र काम गर्न सकेपनि ठूलो प्रगती हुने मुख्यमन्त्री पौडेलका प्रमुख स्वकीय सचिव अनुप पौडेलले बताए । प्रत्येक स्थानीय तहमा तरकारी बजार बनाउने प्रदेशको नीति नै रहेकोले स्थानीय तहका सहकारीहरू यसतर्फ अग्रसर हुनुपर्ने पौडेलको धारणा रहेको थियो । उनले भने-'तपाई सहकारीहरू काम गर्न तयार हुनुस्, एक अर्को स्थानीय तहसंग एम.ओ.यु. गर्नको लागि हामी सहजीकरण गर्छौं, सबै मिलेर उत्पादक र उपभोक्ताको दुरी छोट्याऔं ।' लकडाउनका बेला केही दिन सहकारीहरूले तरकारीको मार्केटिङ गरेकोमा दीर्घकालिन हुन नसकेको बताउँदै यसको व्यवस्थापनका लागि योजनावद्ध रूपमा अघि बढ्नुपर्ने उनको भनाई थियो । थाहानगरको त्रिवेणी धामको निर्माणाधिन अवस्थाको समेत अनुगमन भएको कार्यक्रम तथा विभिन्न छलफलमा सहभागी प्रदेश प्रमुख विष्णु प्रसाईँ, मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेल, जिल्ला समन्वय प्रमुख रघुनाथ खुलालगायतकाले थाहा नगरपालिकाको विकास कार्य गर्ने तौर तरिका तथा कार्यान्वयन विधि प्रभावकारी भएको बताए । उनीहरूले योजना अनुगमनसंगै दीगो र सम्वृद्धिसंग जोड्ने थाहाको प्रयासको प्रशंसा गरे । अनुगमनमा थाहा नगरपालिकाका नगर प्रमुख लवशेर विष्ट, उपप्रमुख खड्ग गोपाली, वडा अध्यक्षहरू, विभिन्न सहकारी संस्थाका अध्यक्ष, व्यवस्थापक प्रमुख एवं प्रतिनीधिहरूको उल्लेख्य सहभागिता रहेको थियो ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जरुरी सूचना !

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरौं । जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो । बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणीचौर, मकवानपुर

नेपाल सरकारको सूचना !

पत्रकार आचारसंहिता, २०७३ (पहिलो संशोधन २०७६) को पालना गरौंविभत्स दृश्य र तस्वीर प्रकाशन/प्रशारण नगरौं ।।।

-पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यमले समाजमा हिंसा, निराशा, घृणा, सन्त्रास र उत्तेजना फैलाउने किसिमको समाचार, श्रव्यदृश्य सामाग्री प्रकाशन/प्रशारण गर्नु हुँदैन ।

-पत्रकार तथा सञ्चार माध्यमले हत्या, आत्महत्या, बलत्कार, दुर्घटना, जस्ता कारणबाट सिर्जित नग्न, क्षतविक्षत र विभत्स दृश्य एवं तस्वीरहरु सम्प्रेषण गर्नुहुँदैन ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

• सम्पादकीय •

मूल्यवृद्धि र उपभोक्ता

कोभिड– १९ को पिरलोले रन्थनिएका उपभोक्ता दिनहुँ खानुपर्ने सामान महँगिएपछि थप समस्यामा परेका छन्। दैनिक प्रयोग हुने हरेक सामानको मूल्य एक साताको अवधिमा ५० प्रतिशतसम्म बढेको छ। हरेक सामान एकनासले महँगो भएपछि उपभोक्ता के किन्ने र के नकिन्ने भन्ने दुविधामा छन्। नागरिकको दैनिकीसँग जोडिएका उपभोग्य वस्तुको अकासिँदो मूल्यवृद्धिप्रति प्रशासनको ध्यान गएको छैन। महँगी नियन्त्रण गरेर नागरिकका गाँस, वास र कपासजस्ता न्यूनतम आवश्यकता पूर्ति गर्न राज्यले अभिभावकीय भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। मूल्यवृद्धि स्थायी समस्याजस्तै बनिसकेको छ। मौसमअनुसार बजारमा यो कुनै न कुनै क्षेत्रमा प्रकट भइरहन्छ। सधैं देखिने र सबैजसो क्षेत्रले बेहोर्नुपर्ने भएका कारणले पनि यो विषय सरकारको प्राथमिकतामा नपरेजस्तो देखिन्छ। र ाज्यको गलत बुझाइका कारण यस्तो अवस्था उत्पन्न भएको हो। सरसर्ति हेर्दा सामान्य देखिए पनि हरेकको भान्सासँग जोडिएका यस्ता समस्याको स्थायी समाधानका उपाय खोज्न ढिला भइसकेको छ। कोरोना प्रभाव परेको बेलामा होस् वा अन्य समयमै किन नहोस्, सधैंजसो मूल्यवृद्धिको पीडा समाजका निम्न आय भएका वर्गले बढी खेप्नुपर्छ। त्यही वर्गले आफ्नो आवाज समाजमा बुलन्द पार्न पनि सक्दैनन्। समाजको भुईंतहमा रहेका वर्गको समस्या समाधानमा राज्यले ध्यान दिने यस्तै संकटका बेलामा हो। के गर्दा मूल्यवृद्धि रोकिन्छ वा उपभोक्ताको भान्सालाई कसरी सहज पार्न सकिन्छ भन्ने विषयमा स्थायी उपाय खोजिनुपर्छ। सामान महँगियो भन्ने समाचार आउनेबित्तिकै दुईचार दिन बजार अनुगमनमा जाने र भत्ता पचाउने परम्परागत शैली र भैपरी योजना बनाएर बजारमा देखिएको छाडापना रोक्न सकिँदैन। यो विषयसँग जोडिएको मन्त्रालय र मातहतका निकायले यो यथार्थलाई हल्का ठान्नु हुँदैन। मूल्यवृद्धिका सम्बन्धमा यसअघि भएका अध्ययनले सुझाएको उपाय ग्रहण गरेर उपभोक्ताले अनुभव हुने गरी कार्यान्वयनमा लैजानुपर्छ। कृषकले खेतबारीमा उत्पादन गरेको तरकारी उपभोक्ताको भान्सासम्म पुग्दा न्यूनतम चारदेखि ६ तहका बिचौलियाले फाइदा उठाउँछन्। तिनै बिचौलियाको प्रभावकै कारण अस्वाभाविक मूल्य बढिरहेको छ। यसरी बढेको मूल्यको फाइदा न किसानले उठाउन सक्छन् न त थोरै मात्रामा तरकारी किनेर बेच्ने व्यापारीले लिन सक्छन्। बलिया बिचौलिया समूहको प्रभावकै कारण किसानले खेतबारीबाट बेचेका सामानको मूल्य उपभोक्ताको भान्सासम्म आइपुग्दा एक सय ५० प्रतिशतसम्म वृद्धि हुन्छ। कुनै सामग्रीमा त दुई सय प्रतिशतसम्म पनि मूल्य बढ्ने गरेको पाइन्छ। यसबाटै सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ(फलफूल तथा तरकारीको मूल्यवृद्धिको फाइदा ठूला व्यापारी र बिचौलियाले मात्रै उठाइरहेका छन्। वास्तविक दुःख गर्ने किसान वर्ग र त्यसको दैनिक प्रयोग गर्नुपर्ने उपभोक्ता भने सधैं ठगिइरहेका छन्।तरकारी र फलफूलको मूल्यवृद्धि नियन्त्रण गर्ने हो भने सबैभन्दा पहिला बिचौलिया हाबी हुने वातावरण अन्त्य गर्नुपर्छ। किसानले आफ्नो उत्पादन गर्ने स्थानीय संकलन केन्द्रमा राज्यसंयन्त्रकै उपस्थितिमा मूल्य तोक्नुपर्छ। अहिले उपत्यकामा दैनिक सात सय टन तरकारीको माग छ। मौसम तथा ढुवानी समस्याले दैनिक चार सय टनको हाराहारीमा मात्रै तरकारी उपत्यका भित्रिरहेको छ। कृषकलाई अनुदानको यथोचित व्यवस्था गर्नुपर्छ। तरकारी, फलफूल, खाद्यान्न उत्पादनमा सरकारबाट पर्याप्त लगानी हुनुपर्छ। कृषकको समस्या पहिचान नगरी केन्द्रमा बसेर नीति तथा कार्यक्रम बनाउने परिपाटी अन्त्य गर्नुपर्छ। कृषिलाई व्यवसायीकरण गरी उद्यमशीलता, यान्त्रीकरण तथा विविधीकरण गरिनुपर्छ। कृषि कर्ममा लाग्नेलाई प्रोत्साहन पुग्ने कार्यक्रम ल्याउनुपर्छ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

विहान ६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विहान ६:१५	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान ७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान ८:00	बजे हेटौंडा (बस)
विहान ८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काठमाण्डौ (फोर्स)
विहान ९: 00	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान ९:00	बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान ९:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान १0:१५	बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स)
विहान १0:१५	बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
विहान १0:३0	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान ११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
विहान १२:३0	बजे हेटौंडा (बर्स)
मध्यान्ह १२:३0	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यान्ह १:३0	बजे हेटौंडा (मिनीबस)
दिउँसो १:३0	बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस)
दिउँसो १:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो २:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो ३:00	बजे पालुङबाट मार्खु (बस)
दिउँसो ३:३0	बजे पालुङबाट काठमाण्डौं (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५0७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५0७0५६१

महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

पालुङ एम्बुलेन्स (चालक)	९८१४२०७४०१
आग्रा एम्बुलेन्स (चालक)	९८६०२२३७५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६२०३६४
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-४०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६२०५१२
ईप्रका पालुङ (प्रमुख)	९८५५०६९४९९
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६९२५१८
जिल्ला प्रशासन मकवानपुर	०५७-५२०३८८
विद्युत प्राधिकरण पालुङ	०५७-४०००२९

नबिसौं ! कोरोना हामी बीचमै छ

किरण पाण्डे

करिब चार महिनापछि बन्दाबन्दी अन्त्य भएको घोषणा गरिएको छ । एक जनामात्र कोरोना संक्रमित बिरामी रहेका बेला सुरू गरिएको लकडाउन दैनिक करिब १ सय ५० को हाराहारीमा संक्रमित देखिइरहेका अवस्थामा अन्त्य गरिएको छ । बन्दाबन्दीका कारण देशको आर्थिक सामाजिक अवस्था, नागरिकको दैनिकीमा परेको कठिनाइ, मानिसहरूमा परेको मानसिक तनावलगायतका कारण अन्त्य गर्नुको विकल्प पनि सरकारसँग सायद थिएन ।

लकडाउनका अन्तिम दिनहरूमा मानिसहरू स्वतःस्फुर्तरूपमा आफ्ना दैनिक कार्यहरूमा संलग्न हुँदैआएका कारण सडकमा चहलपहल बाक्लै थियो । देशमा कोरोना संक्रमितको संख्या निरन्तर वृद्धि भइरहेको अवस्थामा समेत जीवनलाई जोखिममा राख्नु जनताको बाध्यता बनिसकेको थियो । यसलाई नेपाल सरकारको बन्दाबन्दीको आदेशको विरोधभन्दा पनि बाध्यताको रूपमा सबैले बुझेका थिए । नागरिकसँगै राष्ट्रकै आर्थिक अवस्थामा पनि लकडाउनका नकारात्मक प्रभाव प्रत्यक्ष देखिन थालेका थिए । आर्थिक क्रियाकलाप शून्य प्रायः हुँदा देशको आम्दानीमा प्रत्यक्ष असर परेका कारण सम्पूर्ण क्षेत्रमा कालो बादल मडारिरहेको थियो । यीनै पक्षहरूको विश्लेषण गर्दै कोरोना नियन्त्रणको परिस्थिति पूर्णअनुकूल नहुँदानहुँदै पनि सरकार बन्दाबन्दी (लकडाउन) अन्त्य गर्ने निर्णयमा पुग्यो तर यातायात, कार्यालय, होटल, स्कुलहरूलाई भने क्रमशः खुलाउँदै लैजाने घोषणा गरियो । अर्को शब्दमा, केही समयमा नै दैनिक जीवन सामान्य अवस्थामा आउने मानियो ।

तर, के साच्चै जीवन सामान्य हुने अवस्था आइसकेको छ त ? उत्तर सजिलै छ– अहँ छैन । शत प्रतिशत छैन । हालका दिनमा विश्वमा कोरोना संक्रमितको संख्याले हरेक दिन नयाँ

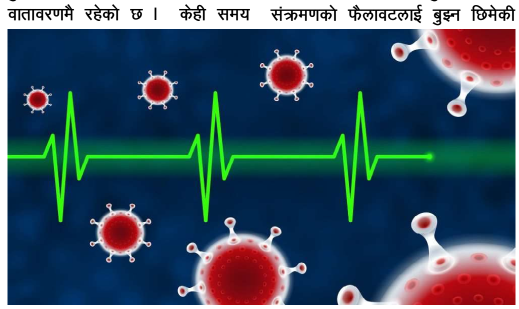
> “बुझेर वा नबुझेर मानिसहरू महामारीप्रति गम्भीर छैनन् । तर के हामी ढुक्क हुने अवस्थामा छौं त? अहँ छैनौ । शत प्रतिशत छैनौ ।”

रेकर्ड राखिरहेको छ । छिमेकी राष्ट्र भारतलगायत अमेरिका, ब्राजिलमा कोरोना महामारीले विशाल रूप लिइसकेको छ । कोरोना नियन्त्रणमा आइसकेको भनी लकडाउन खुलाएका इटाली, स्पेनलगायतका युरोपेली मुलुकमा संक्रमणको दोस्रो लहर देखिएको छ ।

कोरोना नियन्त्रणका लागि उत्कृष्ट कार्य गरेको मानिएका देशहरूमा समेत कोरोना पुनः फैलिन थालेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन र वैज्ञानिकहरूले कोरोनाको दोस्रो लहर अहिलेको भन्दा घातक र ठूलो जनधनको क्षति गर्ने खालको हुनसक्ने भन्दै विश्व समुदायलाई सावधान गराउँदै आएका छन् । आफ्नो सुझावविपरीत विभिन्न मुलुकले लकडाउन खुकुलो बनाएकोमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले दुखः व्यक्त गरिरहेको छ । यस्तो विषम परिस्थितिमा महामारीले कस्तो अवस्था ल्याउने हो भन्ने बारे पूरै विश्व अनभिज्ञ छ ।

सरकारले लकडाउन हटाउनेबित्तिकै सडकमा मानिसको बाक्लो उपस्थिति देखिन्छ । लकडाउनको अन्त्य भनेको हामीले कोरोनाविरूद्धको लडाइँमा विजय हासिल गरिसकेजस्तो सोच जनतामा पाइन्छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयका पदाधिकारी र विशेषज्ञले कोरोनाको गाम्भीर्यलाई बुझ्नगरेको आग्रहलाई जनताले त्यति ध्यान दिएको पाइँदैन ।

लकडाउन त रोग नियन्त्रणको एउटा उपाय हो र यसको प्रयोगले नेपालमा कोरोना फैलिन नदिन निकै सहयोग मिलेको पनि हो । तर, कोरोनाको उपचारमा यसको कुनै योगदान हुँदैन । कोरोना हामीसँगै छ । हाम्रो वातावरणमै रहेको छ । केही समय



पहिला काठमाडौंको विभिन्न स्थानका ढलबाट लिइएको पानीको नमुनामा परीक्षणमा कोरोनाभाइरस भेटिनु उहाँको वातावरणमा भाइरस रहेको प्रमाण हो । तर, हाम्रो व्यवहार भने कोरोना नै नभएकोजस्तो ढुक्क हुने प्रकारको छ । र यसैकारण लकडाउन खुलिसकेपछि कोरोना संक्रमणको वृद्धि हुनसक्ने देखिन्छ ।

उच्च जनघनत्व भएका काठमाडौं, बुटवललगायतका सहरमा त जोखिमको मात्रा निकै उच्च छ । नेपालीहरूको आत्मरक्षा प्रणाली बलियो छ भन्ने गलत मानसिकताका कारण पनि हामी आफू, आफ्नो परिवार, समाज र सिगों राष्ट्रलाई धरापमा पारिरहेका छौं । तर यो यथार्थ कसले बुझिदिने? कसले बुझाईदिने? हो, कसैको बाध्यता होला तर सबैको एउटै अवस्था त पक्कै छैन ।

अत्यावश्यक बाहेकका काममा पनि घरबाहिर निक्लने, भेटघाटका कार्यलाई बाक्लो गराउनेजस्ता कामले कोरोना संक्रमणलाई गिज्याइरहेका छन् । हाम्रो आजको सानो हेलचेक्र्याइँका कारण ठूलो दुर्घटना हुनसक्छ । अब यस बारेमा कसले कसलाई सम्झाउने? सरकार, विभिन्न संस्थाहरूले आग्रह गर्न सक्छन् तर पालना गर्नुपर्ने त हरेक व्यक्तिले नै हो । प्रत्येक नेपालीले आफ्नो जिम्मेवारी र भूमिकालाई महसुस गर्नुपर्दछ ।

नेपालमा कोरोनाको संक्रमण घटेको र समुदायमा नफैलिएको सरकारको दाबी पत्याएर निस्फिक्रीसँग घुमिरहेको देखिन्छ । बुझेर वा नबुझेर मानिसहरू महामारीप्रति गम्भीर छैनन् । तर के हामी ढुक्क हुने अवस्थामा छौं त? अहँ छैनौ । शत प्रतिशत छैनौ ।

नेपालमा भेटिएका ८५ प्रतिशत बिरामीमा कोरोनाको कुनै पनि लक्षण देखिएको थिएन । कोरोना भाइरस हावाको माध्यमबाट पनि फैलिन सक्ने सम्भावना विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्वीकार गरेको छ । कोरोनाविरूद्धको खोपको विकासमा वैज्ञानिकहरू निकै अगाडि बढेको सकेको बताइएपनि खोप प्रयोगमा आउन अझै केही महिना लाग्न सक्छ । सामान्यतया भाइरसहरू उच्च तापक्रममा कम सक्रिय रहने भए पनि कोरोनाभाइरसले फरक व्यवहार देखाइरहेको छ । उच्च तापक्रम हुँदाहुँदै पनि भारत, बंगलादेशलगायतका देशमा कोरोना तीव्ररूपले फैलिरहेको छ । अर्थात्, कोरोनाभाइरसको गुण र विशेपता बारेमा हामीले धेरै बुझ्न पाएका छैनौ ।

भाइरस बारेमा अल्पज्ञान रहेको तथा खोप उत्पादन नभएको अवस्थामा वैज्ञानिकहरूले महामारी थप भयावह हुनसक्ने चेतावनी दिँदा पनि हामी विवेकी किन नहुने? विश्वका महाशक्तिहरू हार खाइरहेको अवस्थामा स्वास्थ्य पूर्वाधार र आर्थिक अवस्था कमजोर रहेको देशका हामीहरू किन होसियार नहुने? कोरोना संक्रमणको फैलावटलाई बुझ्न छिमेकी भारतको अवस्था अध्ययन गर्दा नै काफी हुन्छ । सामाजिक र आर्थिक अवस्थाका कारण भारतमा पनि तीन महिनाको लकडाउनलाई अन्त्य गरिसकेपछि त्यहाँ संक्रमण बढ्दा विभिन्न स्थानमा पुनः बन्दाबन्दी भयो । यस्तै अवस्था हाम्रो देशमा पनि हुन सक्नेहुँदा समयमै सचेत हुनु जरूरी छ ।

अहिलेको क्षणिक खुसी भविष्यको दुर्दशा नबनोस् भनी सबैसजग रहनुपर्छ ।

कोरोना रोकथामको लागि सरकार र विश्व स्वास्थ्य संगठनले सुझाएका उपायको पूर्णपालना गर्नु सबैभन्दा उत्तम उपाय हो । खोप वा अन्य औषधि उपलब्ध नहुन्जेलसम्म यी उपाय विकल्पहीन हुन् । सामाजिक दूरी कायम राख्नु, व्यक्तिगत सुरक्षाका उपाय र सरसफाइमा ध्यान दिनु, अनावश्यक हिँडडुल नगर्नु, सभा सम्मेलनको आयोजना नगर्नु, भिडभाड नगर्नु र नजानुजस्ता मामिलामा लकडाउन नहुँदा पनि सबै जनता सजग हुनुपर्छ । हो, हाम्रा दिनचर्या सञ्चालन गर्नुपर्ने बाध्यता छ तर आफ्नो सुरक्षा आफूबाहेक अरूबाट सम्भव छैन भन्ने पनि बुझ्नु आवश्यक छ । आफ्ना नियमितका कार्यहरूमा कोरोना संक्रमण रोकथामका उपायको उच्चतम अवलम्बन गरी हामी आफ्नो, परिवारको, समाजको अनि राष्ट्रको सुरक्षा तथा सुन्दर भविष्यको मार्ग बनाइरहेको हुनेछौं ।

याद गरौं ! कोरोना हाम्रो समाजमै रहेको छ र यसले अवसर पाउनेबित्तिकै आफ्नो उग्र रूप देखाइहाल्नेछ । लकडाउन अन्त्य हुनेबित्तिकै हामीले यसरी कोरोना नभएजस्तै व्यहार गर्नु भाइरसलाई निम्त्याउनु नै हो । कोरोनासँग खेलबाड गर्नु निकै महँगो पर्नसक्ने हुँदा हामी सबै जिम्मेवार बन्नुपर्छ । साथै समुदाय स्तरमा कोरोना संक्रमणको अवस्था निर्क्यौल गर्न सरकारले परीक्षणलाई उच्च दरमा बढाई जनतामा भरोसा सिर्जना गर्नुपर्छ ।

स्वास्थ्यवर्द्धक कर्कलोबाट बन्छन्, यस्ता अनगिन्ती परिकार

आरबी बुढाथोकी

कर्कलो गाउँघरमा सहजै पाइने एक प्रमुख तरकारी हो । यो प्रायः नेपालका सबैजसो ठाउँमा पाइन्छ। कर्कलोको वैज्ञानिक नाम कोलोकेसिया एस्क्युलेन्टा हो । कर्कलो वनस्पती जगतमा पर्ने फूल फुल्ने सब्जी हो । यो सब्जी एरासी कुलको कोलोकेसिया बंशमा पर्छ । यसको गानोलाई अंग्रेजीमा कोलोकासिया र पातलाई तारो लिफ भनिन्छ । भार तीयहरूले यसलाई अर्बी भनेर चिन्छन् ।

पिंडालु एक प्रकारको कन्दमुल हो । कर्कलो अथवा कच्चु एक प्रकारको पिंडालु जस्तो कन्दमुल हो, जुन स्वास्थ्यका हिसाबले निकै पोसिलो मानिएको छ । प्रशस्त मात्रामा सल्फर, एमोनिया, नाइट्राइट, जिंक आदि पाइने कर्कलो केही नफल्ने सेब्जिलो जग्गामा पनि मज्जाले खेती हुने कन्दमुल र तरकारी हो । नेपाल मात्र नभई विश्वका धेरै देशमा यो सब्जी किन्न पाइन्छ । क्याल्सियम अल्जालेट पर्याप्त पाइने यो सब्जीमा म्याग्नेसियम, युरिक एसिड र केही प्रतिशत सिस्टिन समेत पाइन्छ।

कर्कलोको धार्मिक रूपमा पनि ठूलो महिमा छ । ऋृषि पञ्चमीका दिन बिहान पूजाआजा गरेपछि कर्कलोको तरकारी र भात खाने प्रचलन छ । समयसमयमा कर्कलो खाने गर्नाले रक्तअल्पता हुनबाट पनि जोगिन्छ । नेपालमा कर्कलोलाई एक निम्न स्तरको सब्जी मानिन्छ र खासै खाने गरिँदैन । बारीमा जताततै हुँदा पनि यसको महत्व नबुझ्दा त्यत्तिकै सुकेर गएको हुन्छ । पकाउन नजान्दा कोक्याउने हुँदा पनि मानिसले अपहेलना गरेको हुनुपर्छ। महत्व बुझ्न सके र विभिन्न परीकार बनाउन जाने यसलाई एक डाइनामिक सुपर फुडको रूपमा लिन सकिन्छ ।

क्याल्सियम अक्सलेट तत्वका कारण यसमा केही मात्रा विषादी पदार्थ हुने हुँदा जोकोहीले खान नमानेको पनि हुनसक्छ । तर ओइलाएर खाँदा या ८ देखि १० घण्टा तातोपानीमा डुबाएर तरकारी पकाउँदा यसमा भएको विष स्वतः मर्छ ।

भिटामिनले भरिएको कर्कलो, यसको गानो र पातबाट नै यावत् परिकार बन्छन् । कर्कलो नियमित सेवनले शरीरको वजन घटाउन, मुटुसम्बन्धी समस्या कम गर्न, डाइबिटिज हुनबाट बच्न, हाइपर टेन्सन कम गर्न निकै उपयोगी मानिएको छ। त्यति मात्र नभई इम्युनिटी पावर (रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति) बढाउन,क्यान्सरबाट बच्न,स्वस्थ आँखाको लागि, खाना पचाउन, उच्च रक्तचाप सन्तुलन गर्न, नर्भसनेस हटाउन, भ्रूण बचाउन, हड्डी मजबुत बनाउन, छालाको सुरक्षा गर्न यो वनस्पती अति नै उपयोगी साबित भएको छ। महिलाको लागि त झन् कर्कलो नियमित नै दिँदा राम्रो हुन्छ ।

नजिकको तीर्थ हेला भनेझैं यो सब्जीलाई सबैले अपहेलना गरेका छन् । तर कर्कलोको तर कारी ५ तारे होटलको मेनुमा पनि समावेश हुन्छभन्दा तपाईंलाई अचम्म लाग्ला ! यो सब्जी प्रयोग गरेर नेपाली खाना, यसको गानो हालेको मासको दाल निकै स्वादिलो र स्वास्थ्यवर्धक हुन्छ। विदेशीले पनि पिँडालु हालेको मासको दाल निकै चाख मानेर खान्छन्। यसले दाललाई चिप्लो मात्र बनाउँदैन, एक किसिमको छुट्टै स्वाद थपिदिएको हुन्छ । अझ सो दाललाई नेपाली घ्युमा जिम्बु झानेमा अति नै उत्तम हुन्छ।

कर्कलोको पातमा मासको लेदो हालेर बेरी बाफ (स्टिम) मा बफ्याएर चिसो पारी काटेर तारेर तरकारी बनाउँदा पनि अति नै स्वादिष्ट हुन्छ र यो खाना काठमाडौंका नेवार समुदायमा निकै लोकप्रिय छ ।

कर्कलोको पातमै बेसनमा मसला मिसाएर बेरेर बफ्याई पकौडा बनाएर खाँदा पनि राम्रो स्न्याक्स बन्छ। यो भारतको निकै प्रसिद्ध डिस हो ।

कर्कलोको परिकारमा कागतीको रस (सिट्रस) हाल्नाले राम्रो स्वाद दिनुका साथै कोक्याउँदैन। नेवारी समाजमा कर्कलोको डाँठलाई केलाएर ओइलाई मसला र कागती मोलेर सिसीमा खाँदेर अचार बनाइन्छ र यसलाई नेवारहरू सलचा भन्छन्। यो परिकार कीर्तिपुरका नेवारी समाजमा निकै प्रसिद्ध छ । यिनीहरूले भोय:(भोज) मा अचार को रूपमा र अइला (रक्सी) सँग सितनको रूपमा पनि मिठो मानेर खाएको पाइन्छ।

विदेशतिर कर्कलोका विभिन्न सुप, सलाद जस्ता स्वस्थकर खाना तयार गरिन्छ। कर्कलोमा हुने क्याल्सियम अक्जालेट क्रिस्टलले गर्दा मानिसलाई कोक्याउँछ। नकोक्याउने बनाउँदा शरीर लाई हानि गर्ने यसको अक्जालेटको सेफ लेभलमा झरिसकेको हुन्छ । अर्बी करी,अर्बी मसला, अर्बी लिफ रोल्ल करी, सबुत अर्बी, तली हुइ अर्बी, कर्कलो कबाब, अर्बी घोस्ट मसला, अर्बी सिमला मिर्च, आंद्रा चमा डम्पा, मुग्लाई दम अर्बी, अर्बी परठा, टमाटर प्याज वाली अरबी की सब्जी, मुल्तानी काली अरबी, बेसन अरबी रोस्ट, पंजाबी स्टाइल अरबी की सब्जी, अर बी मसाला कसुरी मेथी,अरबी का साग, अर्बी झोल, अर्बीका अचार, अर्बी चिप्स, टमाटर वाली अर्बी, गुजराती अर्बी पत्र, अर्बी भाजी, अर्बी आलु भाडी, अर्बी उस्ली, कर्कलो रइता, डाखो, अर्बी पकोडा, केरा अर्बी मसला जस्ता कर्कलोबाट बन्ने सयौं भारतीय परिकार प्रसिद्ध छन् ।

कर्कलोमा प्रशस्त आइरन पाइने हुँदा गर्भवतीका लागि उत्तम मानिन्छ। काटेको ठाउँमा र गत रोक्नका लागि पनि कर्कलोको डाँठको रस प्रयोग गरिन्छ र आयुर्वेदमा पनि यसको प्रयोग व्यापक गरेको पाइन्छ। छालामा रक्तसञ्चार नदेखिँदा इरिटेसनमार्फत रक्तनली खोली रातो पार्ने उपचारको प्रयोजनका लागि पनि कर्कलो उपयोगी मानिन्छ।

धेरै तनाव लिँदा शरीरमा हुनसक्छ यी ६ स्वास्थ्य समस्या

तनावका कारण शरीरमा अनेक प्रकारका समस्या हुने गर्छन् । अत्याधिक तनावका कारण लगातार टाउको दुख्ने, अनिद्राको हुने, र पाचनप्रक्रियामा समस्या हुने गर्छ ।

फिजिसियन डा.रोगर हेन्डरसनले तनावका कारण शरीरमा निम्न ६ किसिमका समस्या हुने बताएका छन् ।

आन्द्रामा समस्या

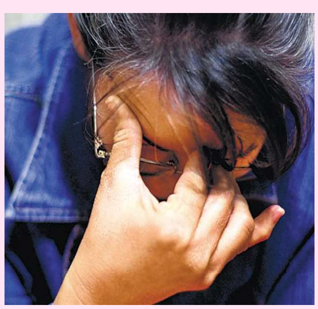
१३ लाख ब्रिटिश र ४५ लाख अमेरि कीहरूमा आन्द्रामा समस्या छ । ७० प्रतिशत डाक्टर ले यसलाई साझा पाचन समस्याको रूपमा लिने गर्छन् । आन्द्रामा समस्या हुँदा कब्जियत र झाडापखालाको समस्या पनि हुनसक्छ । आन्द्रामा समस्या हुँदा पेट सुनिने समस्या हुनसक्छ । ९४ प्रतिशत ब्रिटिश डाक्टरहरू तनावका कारण आन्द्रामा समस्या हुने मान्छन् ।

डा.हेन्डरसनका अनुसार दिमाग र पाचनप्रणाली बीच एकआपसमा सम्बन्धित हुन्छन् ।

अत्याधिक पसिनाको समस्या

तनावमा हुँदाखेरि शरीरमा अत्याधिक पसिना आउने गर्छ । निराशाको अवस्थामा पसिना आउनु स्वभाविक हो ।

डा. हेन्डरसनका अनुसार मानव शरीरमा ४० लाख पसिना ग्रन्थी हुने गर्छ । धेरैजसो हत्केला, पैताला र कोखामा हुने गर्छ । तनावका कारण पैदा हुने



पसिना अलग किसिमको हुने गर्छ । तनावमा भएका बेला हाम्रो पसिना ग्रन्थीहरू बढी सक्रिय हुने गर्छ । र, शरीरमा पसिनाको समस्या हुने गर्छ ।

दाँतमा समस्या

अत्याधिक तनाव लिँदा दाँतको समस्या अर्थात ब्रुक्सिजम हुने गर्छ । तनावमा हुँदा टाउको दुख्ने गर्छ । टाउको र दाँत एक आपसमा सम्बन्धित हुन्छन् । तनावका कारण अनिद्रा, कान दुख्ने र बङ्गाराको मांसपेशीमा समस्या हुने आउने गर्छ । बंगाराको मांसपेशीमा समस्या हुँदा यसले दाँतमा असर गर्ने गर्छ । फलतः दाँत नमिल्ने र दुख्ने समस्या हुने गर्छ ।

कपाल झर्ने समस्या

अत्याधिक तनावमा हुँदा टाउकोको कपाल समेत झर्ने समस्या हुनसक्छ । अनावश्यक तनाव लिँदा कपाल उम्रने छालाको प्वाल पसिना निस्केर चिसोका कारण बन्द हुने समस्या हुनसक्छ । जसको कारण कपाल झर्ने समस्या हुन्छ । कपाल धुँदाखेरि कपाल झर्ने अधिक रहन्छ ।

निद्रा नलाग्ने समस्या

तनावका कारण कयौं दिन निद्रा नलाग्ने समस्या हुनसक्छ । तनाव लिएर धेरै चिन्तित बन्दा समयमा निदाउन सकिँदैन । समस्याकै बारेमा चाहिनेभन्दा बढी एकोहोरिएर सोचिरहँदा निद्रा नलाग्ने समस्या हुन्छ ।

तनावका कारण शरीरमा रहेको हाइपरोसल हर्मोन कम हुने गर्छ जसले निद्रा नलाग्ने समस्या बढी हुनेगर्छ ।

थकान महशुस हुनु

अत्याधिक तनावबाट शरीरमा चाँडै थकान महशुस हुने गर्छ । प्रायजसो मान्छे रोजगारी र आर्थिक समस्या कारण तनावमा हुने गर्छ । र, आर्थिक समस्या पर्दा शरीरमा काम गर्ने शक्तिको कमी महशुस हुने गर्छ जसले गर्दा शरीरमा बढी थकान महशुस हुनेगर्छ ।

हरियो मकैका ८ फाइदा

मक स्वास्थ्यका लाग अत्यन्त लाभदायक हुन्छ । यसमा धेरैथरी मिनरल पाइन्छन् र तिनले शरीरलाई पौष्टिक आहार दिन्छन् ।

बजारमा पाइने फूलमकै वा पपकर्न खान स्वादिलो पनि हुन्छ । तर घरैमा मकै उमालेर खाजाका रूपमा वा तरकारीसँग खान सकिन्छ । तौल घटाउन पनि मकै उपयोगी हुन्छ । आउनुस् जानौं यसका फाइदा :

कोलेस्ट्रोल

मकैमा भिटामिन सी, केरोटेनाइड र फाइबर हुन्छ र यसले शरीरमा कोलेस्ट्रोल कम गरेर रक्तकोशिकालाई सफा बनाउँछ । अनि मुटुले राम्ररी काम गर्न पाउँछ ।

क्यान्सर

मकैमा भएको एन्टीअक्सीडेन्ट र फ्लेवेनाइड गुणका कारण क्यान्सर जस्तो गम्भीर रोगको खतरा पनि हुन पाउँदैन । मकैमा भएको फेरुलिक एसिडले स्तन क्यान्सर लाग्नबाट बचाउँछ ।

बलियो हड्डी

मकैमा उपलब्ध जिंक, फोस्फोरस, म्याग्नेसियम र फलामले हाड बलियो बनाउँछ । बाथ वा जोर्नीका समस्या भएका मानिसले मकै अवश्य खानुपर्छ ।

राम्रो छाला

छालालाई निखार्नका लागि मानिस अनेकथरी सौन्दर्य प्रसाधन प्रयोग गर्छन् तर मकै खाने गर्नुभयो भने छाला चम्किन्छ । यसमा भएको भिटामिन ए र सीले चाउरी पर्न पनि दिँदैन ।

आँखा

आँखा स्वस्थ राख्नका लागि मकै अवश्य खानुस् । यसमा बीटा क्यारोटिन र भिटामिन ए प्रचूर मात्रामा हुन्छ र यसले आँखाका समस्या हटाइदिन्छ ।

तौल घटाउन

मकैमा प्रशस्त कार्बोहाइड्रेट हुनाले शरीर लाई ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । यही ऊर्जाका कारण अरू खानेकुरातिर मन डुल्दैन र तौल कम हुन्छ ।

रक्ताल्पता

शरीरमा रगतको कमी हटाउनका लागि मकै लाभदायक हुन्छ किनकि यसमा भरपूर आइर न हुन्छ ।

कब्जियत

कब्जियतको समस्या छ भने उमालेको मकै खानुस् । यसमा भएको फाइबरले पेट सफा गरेर कब्जियत हटाइदिन्छ ।

एकदिनमा कति नुन खानुहुन्छ ?

अति भएपछि जेले पनि खति गर्छ । हामी नेपालीहरू स्वादे जिब्रो हुने नाममा उपरीमाथि थुपरी नुन खान्छौं। नुनमा पाइने सोडियमले रक्तचाप बढाउँछ जसले मुटुरोग र हृदयघात निम्त्याउँछ। त्यसैले विश्व स्वास्थ्य संगठनले सोडियमको मात्रा घटाउने सल्लाह दिएको छ। सन् २०१३ मा प्रकाशित नयाँ निर्देशिकाले दुई हजार एमजी वा पाँच ग्रामभन्दा कम नुन खान हुने बताएको छ । यो भनेको जम्मा एक चम्चा नुन हो। नुनमा सोडियम र क्लोराइड दुवै पदार्थ पाइन्छ । नुनमा सोडियम ४० प्रतिशत हुन्छ । तर आजकलका मान्छेले जंक फूडहरू खाँदा असाध्यै धेरै नुन शरीरमा हुलिरहेका हुन्छन् । त्यसैले हामीले खानामा व्यापक परिवर्तन गर्नु जरूरी हुन्छ। हामीले खाने धेरैजसो तरकारीहरूमा आफैं सोडियम हुन्छ। त्यसमा नुन हालेर सोडियमको मात्रा बढाइरहनु आवश्यक छैना पूरै अलिनो नै खाने सुझाव त होइन तर मधुरो मात्रामा नुन खाने सल्लाह चाहिँ सबै पोषणविद्ले दिन्छन्।

प्रदेश सरकारले हरित शहर निर्माण गर्दै

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशको उद्योग पर्यटन वन तथा वातावरण मन्त्रालयले उपत्यकासहित प्रदेशका १३ वटै जिल्लाका सदरमुकाम र शहरमा हरित अभियान थालेको छ ।

१३ वटै जिल्लामा अभियान थाले पनि सरकारले संघीय राजधानीलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको छ । अतिक्रमण रोक्न र खेर गैरहेका जमीनलाई प्रयोगमा ल्यान सरकारले राजधानीका तीन सहरमा पार्क र सडक करिडोरमा वृक्षारोपणलाई प्राथमिकता दिएको हो । सहरको बीचमा खेर गैरहेका जमीनमा साना पार्क निर्माण गर्दै विश्रामस्थल बनाउने काम गरिरहेको सरकारले सडक पेटी र खोला किनारमा वृक्षारोपणलाई उत्तिकै प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको मन्त्रालयका सचिव शिवकुमार वाग्लेले बताए ।
उनका अनुसार अभियान अन्तरगत सरकारले संघीय राजधानीसहित १३ जिल्लामा ७ करोडको लगानीमा ७५ वटा पार्क निर्माण गरिरसेकेको छ ।

निर्माण भएका पार्क हस्तान्तरको तयारी सरकारले गरेको उनको भनाइ छ । रोपिएका बिरूवा उखेलेर लैजाने, तयार भएको पार्क संरक्षणको लागि समस्या भएपछि सरकारले दिगो संरक्षण र विकासका लागि हस्तान्तरण अभियान थालेको सचिव वाग्लेले बताए । सम्बन्धित डिभिजन वन कार्यालयमार्फत प्रदेश सरकारले निमार्ण गरेको पार्क र सडक किनारका बिरूवा जोगाउन असहज भएपछि स्थानीय तहलाई हस्तान्तरणको तयारी गरिएको छ । स्थानीय तहलाई संरक्षणको जिम्मेवारी दिदै सरकारले आइतबार काठमाडौं ४ र ७ नम्बर वडालाई बागतमी करिडोर र विश्रान्ती पार्क तथा ललितपुरमा बुलुपार्क संरक्षणको लागि हस्तान्तरण गरेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

हरित सहर निर्माणको लागि सरकारले काठमाडौंको कागेश्वरी - मुलपानीको एक किलोमिटर, जडिबुटी–पेप्सिकोला २।५ किलोमिटर, हात्तीसार–जय नेपाल करिडोरमा एक किलोमिटर, वाग्मती करिडोरमा १० किलोमिटर, बिष्णुमती, मनहरा खोला र धोबिखोला करिडोरमा वृक्षारोपण गरिएको डिभिजन वन कार्यालय काठमाडौंका वन अधिकृत बद्रीबहादुर कार्कीले बताए ।

प्रदेश सरकार स्थापनापछि काठमाडौंले पर्यटन विकास आयोजनामार्फत ४१ वटा पार्क निर्माण र सहरी वनका १२ करोड ३ लाख रूपैयाँ, भक्तपुरले पछि ४ पार्क निर्माण र सहरी वनका लागि एक करोड २४ लाख रूपैयाँ खर्च गरेको छ । ललितपुरले गत आर्थिक वर्षमा ८ वटा पार्क निर्माणसँगै सहरी वन कार्यान्वयनका लागि ६५ लाख रूपैयाँ खर्च गरेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

संघको सडकमा प्रदेशका मन्त्री

संघीय राजधानीका तीन सहरलाई प्राथमिकतामा राखेर बागमती प्रदेश सरकारले थालेको 'सफा सहर, हरित सहर' अभियान कार्यान्वयनको अवस्था मूल्याङ्कनका लागि मन्त्री अरूण नेपाल राजधानीका सडकमा पुगेका छन् । सरकारले डिभिजन वन कार्यालयमार्फत अघिल्लो आर्थिक वर्षबाटै थालेको काम र त्यसको अवस्था मूल्याङ्कनका लागि मन्त्री नेपालले काठमाडौं र ललितपुरको काम कार्यान्वयनको अवस्था मूल्याङ्कन गर्दै अनुगमन गरेका छन् । ललितपुरमा सरकारले गरेको हरित पर्यापर्यटन पार्कको अवलोकन गरेका मन्त्री नेपालले काठमाडौंमा हरित शहर अभियाजनका लागि भएका कामको अवलोकन गरेका छन् । शनिबार र आइतवार दुई दिन सफा सहर, हरित नगर अभियानको मूल्याङ्कनमा हिडेका मन्त्री नेपालले संघ हेरेर अन्य क्षेत्रले काम गर्ने भएकाले यसै क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखेको बताए । उनले अबको दुई वर्ष सरकारको अभियानलाई कार्यान्वयन गर्ने दिशामा जान सबैको सहयोग आवश्यक रहेको बताए । उनले ठुलालाई हेरेर सानाले सिक्ने हो, त्यसैले संघलाई प्राथमिकतामा राखेर हरित अभियानको काम थालेको बताए । उनले काठमाडौंमा कागेश्वरी–मुलपानी, जडिबुटी– पेप्सिकोला, बागमती, बिष्णुमती, मनहरा खोला र धोबिखोला करिडोरमा भएको हरित अभियानको निरीक्षण गरेका थिए ।

जिल्लामा लैगिंक हिंसा बढ्दै

◆ विकास संवाददाता

पछिल्लो समय मकवानपुरमा लैगिंक हिंसाका घटना बढ्दै गएका छन् । लैंगिक हिंसापीडितको परामर्श र उपचार गर्दै आएको हेटौंडा अस्पतालमा स्थापित एकद्धार संकट व्यवस्थापन केन्द्रले लैंगिक हिंसाको तथ्याङ्कले बढ्दै गएको देखाएको छ ।

आर्थिक वर्ष २०७६/७७ को साउनदेखि असारसम्म ४ सय ९ लैंगिक हिंसाका घटना भएको छ । जस्मा ३ सय ८५ महिला २४ जना पुरूष पीडित भएका छन् । एकद्धार संकट व्यवस्थापन केन्द्रका कर्मचारी अस्मिता आर्यालले बलत्कार, जवरजस्ती विवाह , पितृसत्तात्मक सोच , लैगिङ विभेद, मनोवैज्ञानिक असर तथा आफन्त लगायतका कारण लैंगिक हिंसा हुदै आएको बताईन् । उक्त व्यवस्थापन केन्द्रमा ३ वर्ष देखि ९६ वर्ष उमेर समुहका महिला तथा पुरूष हिंसामा पर्दै आएको तत्थ्याङ्क पाईन्छ । लैंगिक हिंसामा परेकालाई उद्धार , परामर्श , औषधि उपचारदेखि पुनर्स्थापनासम्मको काम गर्छौ व्यवस्थापन केन्द्र हेटौडाकी अर्यालले भनिन् ।

महिला तथा पुरूषले भोगेको हिंसामध्ये ३ प्रतिशतमात्र कानुनी प्रकृयामा जाने अर्यालले जानकारी गराईन् । २०६८ मा स्थापित केन्द्रले घरेलु तथा यौन हिंसा पीडितको उपचार तथा परामर्शामा गोप्यरूपमा सक्दो सहयोग गर्दै आएको छ ।

लैगिंक हिंसामा पर्ने अधिकांश दलित तथा न्युन वर्गका महिलाहरू रहेको कार्यालयका कर्मचारी आर्यलले बताईन् । लैंगिक हिंसा लिंगका आधारमा हुने हिंसा हो । यो विश्वका धेरै समाजमा प्राचीनकाल देखि नै समस्याका रूपमा देखिदै आएको छ ।

बंशगोपाललाई सेनेटाइजर र थर्मलगन सहयोग

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ६ चौघडामा रहेको वंशगोपाल माध्यामिक विद्यालयलाई सेनिटाईजर र थर्मलगन सहयोग प्राप्त भएको छ । हेटौंडा ६ का वडा अध्यक्ष अर्जुनप्रसाद चौलागाई र चौघडामा रहेको आयु पोली क्लिनीकका सञ्चालक उत्सव चौलागाईले विद्यालयलाई सेनिटाईजर र थर्मल गन सहयोग गरेका हुन् ।

वडा अध्यक्ष चौलागाईले ज्वरो नाप्ने थर्मल गन र आयु पोली क्लिनिकका सञ्चालक चौलागाईले ५ लिटर सेनिटाईजर विद्यालयका प्रधानाध्यापक रमेशप्रसाद लामिछानेलाई संयुक्त रूपमा हस्तान्तरण गरेका छन् । विद्यालयहरू सञ्चालनमा आउने क्रममा रहेकाले विद्यार्थीहरूको स्वास्थ्य सुरक्षालाई मध्यनजर गर्दै सेनिटाईजर र थर्मल गन सहयोग गरिएको वडा अध्यक्ष चौलागाईले बताए । लकडाउन खुलेपनि कोरोना संक्रमणको प्रकोप दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको अवस्थामा विद्यालय सञ्चालनमा आउँदा सावधानी अपनाउनका लागि सुरक्षा सामाग्री प्रदान गरिएको उत्सव चौलागाईले बताए । विद्यालयलाई आएको सहयोग लिँदै प्रधानाध्यापक लामिछानेले विद्यालय परिसरमा आउने विद्यार्थीहरूको नियमित रूपमा ज्वरोको परीक्षण गर्न सहयोग पुग्ने बताए ।

'सरकारले नै विद्यालय

चौकीको हाताभित्र निर्मित दुर्गा मन्दिरको समुदघाटन

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालि वड नम्बर(६ चौघडामा रहेको प्रहरी चौकी चौघडाको हाताभित्र निर्मित दुर्गा मन्दिरको समुदघाटन गरिएको छ। करिब २ लाख ५० हजार लागतमा निर्माण गरिएको दुर्गा मन्दिरको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायव महानिरीक्षक बसन्त कुमार लामाले बुधबार एक समारोहका बिच समुदघाटन गरेका हुन ।

समुदघाटन कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर वड नम्बर ६ का वडाध्यक्ष अर्जुन प्रसाद चौलागाईं, बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालयका प्रहरी वरिष्ट उपरीक्षक सुदिप गिरी,कालि बहादुर गणका गणपति अनिल बुढाथोकी, जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी उपरीक्षक सुशील सिंह राठौर, बागमती प्रदेश प्रहरी दंगा नियन्त्रण प्रहरी गण हेटौंडाका प्रहरी उपरीक्षक धुव्र राउत बागमती प्रदेश सशस्त्र प्रहरी गण मुख्यालय हेटौंडा,रातोमाटेका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक कृष्ण बहादुर पल्ली मगर,सशस्त्र प्रहरी बल १४ नम्बर गण हेटौंडाका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक विकासराज घिमिरे ,हेटौंडा वडा नम्बर ६ का वडासदस्य राजकुमार बास्तोला,मकवानपुर घर जग्गा व्यवसायी संघका अध्यक्ष धुव्र घिमिरे, जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायव उपरिक्षक इन्द्र बहादुर राना,जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी निरीक्षक हरि विष्णु ढकाल,वडा प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका प्रहरी निरीक्षक ईश्वरी प्रसाद भण्डारी, ईलाका प्रहरी कार्यालय पशुपतिनगरका प्रहरी निरीक्षक देवराज काफ्ले स्थानीयहरूको सहभागि रहेको थियो ।

परेवाभीरमा बाटो बनाउन जनप्रतिनिधि प्रतिबद्ध

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेल, भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री रामेश्वर फुयालसमक्ष दर्जनौँपटक लिखित र मौखिक ध्यानाकर्षण गराइँदा पनि उपेक्षामा परेको राक्सिराङ ५ स्थित परेवाभीर सडक निर्माणका लागि संघीय प्रतिनिधिदेखि वडातहसम्मका जनप्रतिनिधिहरू एकजुट भएका छन् ।

संघीय सांसद विरोध खतिवडाको संयोजनमा बागमती प्रदेश सभामा प्रतिनिधित्व गर्ने सांसदहरू, मनहरी, राक्सिराङ र कैलाश गाउँपालिकाका जनप्रतिनिधिहरूसहितको बैठकले यस्तो निष्कर्ष निकालेको हो । हाल मनहरीबाट परेवाभीर हुँदै राक्सिराङतर्फबाट मलेखु जोड्ने र कैलाशतर्फबाट आदमघाट जोड्ने सडक निर्माण गर्दा बीचमा पर्ने परेवाभीर खण्ड निर्माणको बिकल्प नरहेकोमा मकवानपुर क्षेत्र नं २ का सांसद विरोध खतिवडा, संविधानसभा सदस्य राजाराम स्याङ्तान, बागमती प्रदेश सभा सदस्य ओमबहादुर ग्लान र सन्तबहादुर चेपाङ, कैलाश गाउँपालिका अध्यक्ष टंकबहादुर मुक्तान, राक्सिराङ गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्ल, मनहरी गाउँपालिका उपाध्यक्ष मनिला बिष्ट, मनहरी गाउँपालिका ८ का वडाध्यक्ष दिलबहादुर स्याङ्तान, राक्सिराङ गाउँपालिका ४ का वडाध्यक्ष सञ्जय कोइरालासहित सरोकारवालाको सहमति बनेको हो । मनहरीस्थित मकवानपुर उद्योग बाणिज्य संघ पश्चिम क्षेत्र समितिको सभाहलमा भएको छलफलमा मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलले भनेजस्तो पेरवाभीर खण्डमा सडक निर्माणको कुनै बिकल्प नरहेको निष्कर्ष निकालिएको हो । बैठकमा राक्सिराङ गाउँपालिकाले गरेको डिपिआर बारे प्राविधिक छलफल भएको थियो । छलफलमा ठूला ठूला रड र कंक्रिट पर्खालहरू निर्माण गरी ४ मिटर बलियो बाटो निर्माण गर्न सकिने प्राविधिकहरूको अध्ययन प्रतिवेदनबारे राक्सिराङ गाउँपालिका अध्यक्ष मल्लले जानकारी दिनुभएको थियो । उक्त खण्डमा ४ करोड लागतमा नदीको किनारबाट उकास गरी सडक बनाउन प्राविधिकहरू तयार रहेको जानकारी अध्यक्ष मल्लले दिएपछि संघीय सांसद विरोध खतिवडाले कहीँकतैबाट जोहो गरेर भए पनि बाटो निर्माण कार्य थाल्न मल्ललाई सुझाव दिनु भएको थियो । 'अहिले जति बजेट छ, कार्यान्वयन गर्नु', सांसद खतिवडाले भन्नुभयो–'बाँकी बजेटका लागि संघीय सरकारमा म पहल गर्नेछु भने मुख्यमन्त्रीसहित भौतिक पूर्वाधार मन्त्रीलाई सम्बन्धित क्षेत्रबाट प्रतिनिधित्व गर्ने सांसदहरूले पहल निरन्तर गरिरहनु ।' मुख्यमन्त्रीको बोलीबाट जनता निराश भएको भन्दै संघीय सांसद खतिवडासहित सबै जनप्रतिनिधिहरूले अमुक ब्यक्तिहरूले मुख्यमन्त्रीलाई परेवाभीरका बारेमा गलत रिपोर्टिङ गरिदिएकाले यस्तो समस्या आएको बताएका थिए ।

विकास
खबरपत्रिका साप्ताहिक
www.bikaskhabar.com
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
२०७७ साउन १९ गते सोमबार, 03 August. 2020, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

थाहाको जनकल्याणलाई नमुना विद्यालय बनाउन अन्तरक्रिया

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिका स्थित जन कल्याण माध्यमिक विद्यालयलाई नमुना बनाउने सन्दर्भमा शुक्रबार सरोकारवालाहरू बिच अन्तर कृया गरिएको छ । सरकारले यसै वर्ष नमुना विद्यालयको रूपमा छनोट गरेको उक्त विद्यालयलाई कसरी नमुना बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा विज्ञसहितको टोली राखेर अन्तरकृया गरिएको हो ।

कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलालले शैक्षिक क्षेत्रमा र हेका विभिन्न विकृतिहरूलाई सुधार गर्न सके सबै सामुदायिक विद्यालय नमुना बन्न सक्ने बताए । उनले सामुदायिक विद्यालयलाई नमुना बनाउनका लागि शिक्षकको भुमिका सबै भन्दा महत्वपुर्ण हुने हुँदा शिक्षकहरू त्यमा लाग्नुपर्ने बताए । उनले अहिले सबै भन्दा ठुलो समस्या कोहि पनि शिक्षकहरू विकट क्षेत्रमा गएर पढाउन नचाहने र सुगममात्र रोज्नु दुर्भाग्यपुर्ण भएको बताए । उनले भन्नुभयो–'कोहि पनि शिक्षक दुर्गममा गएर पढाउन तयार हुँदैनन् । शैक्षिक क्षेत्रलाई उठाउन शिक्षामा योगदान गर्छु भन्ने शिक्षक भेटिन मुस्किल छ ।' उनले शैक्षिक क्षेत्रको उन्नतीका लागि साथै विकास र समृद्धि प्राप्तीका लागि चेतना महत्वपुर्ण भएको हुनाले शिक्षककले दुर्गम क्षेत्रको शैक्षिक विकासमा योगदान गर्नु पर्नेमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा शिक्षा विकास निर्देशनालय, बागमती प्रदेशका निर्देशक चन्द्र प्रसाद लुईटेल, भुकम्प पुननिर्माण प्राधिकरण जिल्ला आयोजना कार्यान्वयन ईकाई (शिक्षा) का प्रमुख बद्री बहादुर पाठक, नेपाल शिक्षक महासंघ, राष्ट्रिय समिति सहअध्यक्ष एवम् नमुना विद्यालय राष्ट्रिय सञ्जाल अध्यक्ष पुर्ण प्रसाद दवाडीले विभिन्न विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रममा प्रभावकारी शिक्षणका विषयमा बद्री पाठक, नमुना विद्यालय विकासको लागि आवश्यक पहलका विषयमा पुर्ण प्रसाद दवाडी र समग्र शैक्षिक विकास तथा विद्यालय संचालनका विषयमा चन्द्र प्रसाद लुइटेलले कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजिब कुमार स्याङ्तानको अध्यक्षता एवम् जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख खुलालको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका मेयर लबशेर बिष्ट, थाहा नगर शिक्षा प्रमुख शोभाकर रेग्मीलगायत सरोकारवालाहरूको सहभागिता थियो ।

प्रमुखमा मधु लम्साल तोकिए

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर थाहा नगर पालिकाको थाना बजारमा रहेको मालपोत कार्यालय शिखरकोटको प्रमुखमा मधु लम्साल तोकिएका छन् । मालपोत कार्यालय शिखरकोटका मालपोत अधिकृत विष्णु कुमार महत्त १ साउनमा सरूवा भएपछि २ साउनदेखि रिक्त उक्त पदमा लम्साल प्रमुख तोकिएका हुन् ।

भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग १२ साउनको निर्णयानुसार उनलाई प्रमुख तोकिएको छ । शिखर कोट कार्यालयलाई १३ साउनमा प्राप्त पत्रमा भनिएको छ–'अर्को आदेश वा व्यवस्था नभएसम्मका लागि मालपोत कार्यालय शिखरकोटको प्रमुख भई आर्थिक प्रशासनिकलगायत मालपोत अधिकृतले गर्ने सम्पूर्ण कामकाज गर्ने गरी प्रमुख तोकिएको छ ।'

कार्यालय प्रमुख नतोकिदा मुद्दा तथा संशोधन सम्बन्धी कार्य सम्पादन निमित्तले गर्न नपाउने भएकोले १२ दिनदेखि रोकिएको उक्त कार्य १४ साउनदेखि सुचारू हुने कार्यालयले जनाएको छ । मालपोत कार्यालय शिखर कोट स्थापना भएयता लम्साल चौथो कार्यालय प्रमुख हुन् ।

गुणस्तरीय शिक्षण सिकाइमा ध्यान दिन जरुरी-प्रमुख खुलाल

◆ विकास सम्वाददाता

जिल्ला समन्वय समिति (जिसस) मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलालले मकवानपुरमा अब गुणस्तरीय शिक्षण सिकाईमा ध्यान दिन जरूरी रहेको बताएका छन् छ । १६ साउनमा मकवानपुरको थाहा नगरपालिका–११ टिष्टुङ स्थित वागेश्वरी माध्यामिक विद्यालयको नवनिर्मित २९ कोठे भवन हस्तान्तरण कार्यक्रममा प्रमुख खुलालले जिल्लामा शैक्षिक क्षेत्रमा राम्रा राम्रा भौतिक संरचनाहरू निर्माण भएको तर अब त्यसमा गुणस्तरीय शिक्षण सिकाई कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिन जरूरी रहेको बताए ।

प्रमुख खुलालले भुकम्पको चपेटामा धेरै नागरिकले दुख भोग्नु परेको भए पनि शैक्षिक क्षेत्रमा बिशेष गरि मकवानपुरको शैक्षिक क्षेत्रको भौतिक प्रगति भने अतुलनिय भएको बताए । उनले सरकारले शिक्षा क्षेत्रमा यती धेरै लगानी गरेर ठुला– ठुला सञ्रचना निर्माण गरेको तर शिक्षाको गुणस्तर सुधार हुन सकेन भने त्यो प्रभावकारी नहुने बताए । उनले अब स्थानीय सरकार, शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थी मिलेर शैक्षिक गुणस्तर सुधारमा लाग्नु पर्ने बताए । सो अवसरमा प्रमुख खुलालले समय अगावै निर्माण सम्पन्न गर्ने निर्माण कम्पनी, जिल्ला आयोजना कार्यान्वयन ईकाई शिक्षा परामर्शदाता कम्पनीलगायत सम्पुर्णलाई धन्यवाद समेत दिए ।

कार्यक्रममा थाहा नगर पालिकाका मेयर लबशेर बिष्टले विद्यालयको पुनर्निर्माणमा सहयोग गरेको भन्दै राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरणप्रति आभार व्यक्त गरेका थियो । उनले विद्यालयमा गुणस्तर सुनिश्चितताका लागि योजनावद्ध ढंगले लागेको समेत बताए ।

२०७२ सालको भूकम्पले ध्वस्त बनाएको उक्त विद्यालयमा हाल राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण केन्द्रिय आयोजना कार्यान्वयन ईकाई (शिक्षा) बाट ठेक्का प्रकृया मार्फत निर्माण कम्पनी स्वोछन्द खानी जे भी ले समय अगावै भवन निर्माण गरेर हस्तान्तरण गरेको हो । केन्द्रिय आयोजना कार्यान्वयन ईकाई (शिक्षा) बाट ठेक्का प्रकृया मार्फत पुनर्निर्माण गरिएको विद्यालय भवन जिल्ला आयोजना कार्यान्वयन ईकाई शिक्षा मार्फत विद्यालय व्यवस्थापन समितिलाई हस्तान्तरण गरेको हो ।

३ वटा भवनमा २० वटा कक्षा कोठा, प्रअ, शिक्षक कोठा, ल्याब, पुस्तकालय, प्रशासनिक कक्षसहित कुल २९ कोठा निर्माणमा जम्मा ८ करोड, ६२ लाख, ३१ हजार ७०४ रूपैया तथा शौचालय, फर्निचर, घेराबारा र वाल निर्माणमा एक करोड गरि कुल ९ करोड ६२ लाख ३१ हजार ७०४ रूपैयामा निर्माण सम्पन्न भएको हो । जाइकाको सहयोगमा मकवानपुरमा ४१ वटा विध्यालय निर्माण भइरहेकोमा अब १४ वटा निर्माणको चरणमा रहेको तथा अन्य हस्तान्तरण भइसकेका छन ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष किरणमान बलको अध्यक्षतामा भएको हस्तान्तरण कार्यक्रममा जिल्ला आयोजना कार्यान्वयन ईकाई शिक्षाका प्रमुख बद्री पाठक, थाहा नगरपालिकाका शिक्षा प्रमुख शोभाकर रेग्मी, थाहा–१२ का वडाअध्यक्ष मान बहादुर स्याङ्तान, हेटौंडा उपमहानगरपालिका ८ नम्बर वडा अध्यक्ष गोपाल श्रेष्ठलगायत सहयोगी संस्था, निर्माण कम्पनी, कन्सल्टेन्ट संस्थाका प्रमुख एवम् प्रतिनिधिहरूको उपस्थिती थियो ।

नेकपा पार्टी कार्यालय उद्घाटन

◆ विकास सम्वाददाता

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) ईन्द्रसरोबर गाउपालिकाको ५ नम्बर वडा पार्टी कार्यलय बिहिबार एक कार्यक्रमको बिच उदघाटन गरिएको छ ।

कार्यक्रममा नेपाली कङ्ग्रेसका २०४६ साल देखि कृयाशिल सदस्य राजु बस्नेतको नेतृत्वतामा तरूनदलका युवाराज वलामी, बुद्धि राम बलामी, ईन्द्र बहादुर बलामी सहितको टोलि नेपाली कङ्ग्रेस परित्याग गरि नेकपामा प्रवेश गरेका छन् । नेकपाको ५ नम्बर वडा अध्यक्ष जयन्द्र स्याङ्तन को अध्यक्षतमा भएको कार्यक्रममा नेकपा जिल्ला सचिबलय सदस्य तथा ईन्द्रसरोबर गाउपालिका ईन्चर्ज रामचन्द्र बल को प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो ।

नेकपा जिल्ला सदस्य तथा पालिका सहाईन्चर्ज विनायक गोले, ईन्द्रसरोबर गाउपालिकाका प्रमुख जीवन लामा , नेकपा पार्टी अध्यक्ष ऋषिराम पुडासैनी, सचिब बिर्जु पदम लामा लागयतको उपस्थिति रहेको थियो ।

थाहा-१ को अर्थतन्त्र: आम्दानीले धान्नै नसक्ने ऋणको बोझ !

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुरको थाहा नगर पालिका वडा नं. १ का स्थानीय बासिन्दाले तिर्न सक्ने क्षमताभन्दा बढी ऋण लिएको पाइएको छ । सुनौलो सामुदायिक सिकाइ केन्द्रले वडाका सबै घुरधुरीमा गरेको सर्वेक्षणको नतीजामा यस्तो देखिएको हो । सर्वेक्षणमा बार्षिक आम्दानीभन्दा बढी ऋण लिएको पाइएको छ भने बैंक तथा नगद बचत अत्यन्त कम रहेको देखिएको छ ।

संस्थाले सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदन अनुसार वडाका सबै घरपरि वारको गरी जम्मा वार्षिक आम्दानी रू. ३२ करोड ३३ लाख रहेको छ भने ऋण रू. ४२ करोड ७० लाख रहेको छ । वडाका कुन्छाल, टाखेल, गहते र खानीगाउँमा वार्षिक आम्दानीभन्दा बढी कर्जा लिएको देखिएको छ । सर्वेक्षणको क्रममा कतिपय सूचनादाताले खर्चको हिसाव नगरी समग्र आम्दानीको विवरण दिंँदा खुद आम्दानी निकै कम हुन सक्ने सर्वेक्षण कार्यक्रमका संयोजक रूपचन्द्र गोपालीले बताए । वडाको ७४१ घरधुरीमा प्रश्नावली विधिबाट सर्वेक्षण गरिएको थियो । सर्वेक्षण अनुसार कुन्छाल, ओखरगाउँ र कुलगाउँका बासिन्दाको बैंक, वित्तीय संस्था तथा सहकारीहरूमा बचत देखिएको छ भने कुटीप्वाकल र खानीगाउँमा नगन्य मात्रामा बचत देखिएको छ । कुन्छालका स्थानीय बासिन्दाको रू.११ करोड ६३ लाख आम्दानी हुँदा रू. २३ करोड ८० लाख विभिन्न बैंक, वित्तीय संस्था तथा सहकारीहरूमा ऋण देखिएको छ । उनीहरूको जम्मा बचत रू. ६६ लाख रहेको छ । त्यसैगरी ओखरबजारको रू. ९ करोड ८५ लाख, कुलगाउँको रू. ६ करोड ७० लाख र गहतेको रू. ९८ लाख वार्षिक आम्दानी रहेको पाइएको छ । खानी गाउँका बासिन्दाको समग्र आम्दानी ५८ लाख रहेको छ । सर्वेक्षण अनुसार ओखरबजारका बासिन्दाको रू. ६ करोड ६८ लाख ऋण र हेको छ । कुलगाउँको रू. ५ करोड ५२ लाख, टाखेलको रू. २ करोड ४७ लाख, गहतेको रू. २ करोड १६ लाख, खानीगाउँको रू. १ करोड ३० लाख र कुटिप्वाकलको रू.७४ लाख ऋण रहेको देखिएको छ । वडाको कुन्छाल र खानीगाउँमा वार्षिक आम्दानीभन्दा ऋण दोब्बर देखिएको छ ।

दामनका होटलहरू खुल्न थाले

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको पर्यटकीय क्षेत्र दामनका होटलहरू ४ महिनाको बन्दाबन्दीपछि खुल्न थालेका छन् । पर्यटकीय दृष्टिले महत्वपूर्ण दामनसहित थाहानगरको पालुङ, टिस्टुङ र चित्लाङका होटलहरू आजबाट औपचारिक रूपमा खुलेको थाहा होटल एसोसिएसनका अध्यक्ष शिवकुमार खत्रीले जानकारी दिए ।

सरकारले गत असार २६ गतेबाट बन्दाबन्दी खोले पनि होटलहरू भने स्वास्थ्य सुरक्षाका उपाय अपनाएर साउन १५ गतेबाट मात्र संचालनमा ल्याउन सकिने निर्णय गरेअनुसार दामनका होटलहरू खुलेका हुन् । थाहा होटल एसोसिएसनको गत साउन १ गतेको बैठकले साउन १५ गतेबाट एसोसिएसनमा आवद्ध होटलहरू स्वास्थ्य सुरक्षा अपनाएर पुनः संचालनमा ल्याउने निर्णय गरेको थियो ।

वर्षा याम भएको र अझै लामो दूरीका सवारी संचालनमा नआएका कारण अपेक्षाकृत पर्यटकहरूको संख्या कम हुने भए पनि आन्तरिक पर्यटनमा सहयोग पुऱ्याउन होटलहरू पुनः संचालनमा ल्याइएको एसोसिएसनका महासचिब उकेशचन्द्र केसीले बताए ।

थाहानगरको ऐतिहासिक इन्द्रायणी माईको मन्दिर पुनर्निर्माण

◆ विकास संवाददाता

पुरातत्व विभागले मकवानपुरको थाहा नगरपालिका स्थित प्रशिद्ध धार्मिक स्थल इन्द्रायणी–कालिका माईको पीठ पुनर्निर्माण गरेको छ । नेपालको पुरातत्व सम्पदा सूचीमा रहेको इन्द्रायणी माइ पीठलाई परम्परागत चुना, सुर्की, ढुंगा आदिको प्रयोग गरेर पुनर्निर्माण गरिएको हो । इन्द्रायणी माईलाई स्थानीय जनधनको रक्षा गर्ने देवीको रूपमा लिने गरिन्छ । इन्द्रायणी माईको उत्पत्ति कहिले भयो भन्ने एकीन नभए पनि ताम्रपत्रअनुसार वि. सं. १९१४ सालबाटै जात्रा शुरू भएको पाइएको धार्मिक सम्पदा समिति पालुङका अध्यक्ष राजकुमार प्रधान जङ्गलीले बताए ।

रथयात्रासहित हरेक तीन–तीन वर्षमा भव्य जात्रा लाग्ने इन्द्रायणी माईको हरेक शनिबार विशेष पूजा हुनुका साथै भक्तजनहरू मनोआकाँक्षा पूरा होस् भने भाकलसमेत गर्दछन् । धर्मिक, ऐतिहासिक तथा पुरातात्विक हिसाबले महत्वपूर्ण भएकोले इन्द्रायणी–भगवति–कालाभैरब गुठी संरक्षण समितिको आग्रहमा पुरातत्व विभागले पुनर्निर्माण गरेको समितिका अध्यक्ष श्यामभक्त श्रेष्ठले बताए । इन्द्रायणी माई थानको वरपरको पर्खालहरू भत्केर जीर्ण हुनुका साथै थानको स्वरूप पनि नराम्रो देखिन थालेपछि पुनर्निर्माणको पहल थालिएको थियो ।

इन्द्रायणी माई परिसर पुनर्निर्माण भएपछि अहिले निकै आकर्षक देखिएको गुठी संरक्षण समितिका कोषाध्यक्ष राजु नापितले बताए । पुनर्निर्माणको क्रममा रेलिङसहित भुईमा ढुङ्गा विछ्याएर इन्द्रायणी परिक्रमाको लागि सहज बाटोसमेत निर्माण गरिएको छ ।

अत्यन्त जरूरी सूचना !

कोरोना भाइरस (कोभिड(१९) को रोकथाम तथा नियन्त्रण नियन्त्रणका क्रममा भएको लडकडाउनका बेला अत्यावश्यकीय सेवा बाहेकका चिया पसल, ब्युटीपार्लर, सुनचाँदी पसललगायतको व्यवशायिक पसलहरु समेत संचालन भैरहेको आम नागरिकहरुको जनगुनासो आएको र सो कार्य लकडाउन कार्यान्वयनको नियम विपरित भएको हुँदा अत्यावश्यकीय सेवाका व्यवशाय बाहेकका सबै पसलहरु सुचारु नगर्नु नगराउनु हुन सूचीत गरिन्छ यदि संचालन भएको पाइएमा कानुन बमोजिम हुने जानकारी गराइन्छ । साथै, अत्यावश्यकीय सेवा तथा सामाग्रीका लागि घर बाहिर निस्कदा अनिवार्य रुपमा सुरक्षात्मक विधि अपनाई भौतिक दुरी कायम राखेर मात्र सेवा लिनूहुन थाहा नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

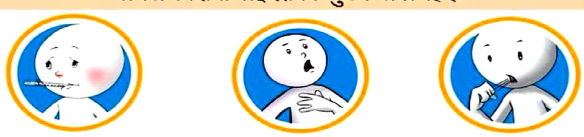
नियमति औषधि सेवन गरिरहेकाहरुका लागि थाहा नगरपालिकाको सूचना !

कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि भैरहेको लकडाउनलाई मध्येनजर गरी यस थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका बृद्धबृद्धा, दीर्घ रोगीहरुले नियमिति सेवन गर्नुपर्ने, प्रत्येक्ष विरामी आफै उपस्थित हुन नपर्ने र नगरपालिका क्षेत्रमा उपलब्ध नहुने औषाधिकाहरु ल्याउनको लागि थाहा नगरपालिकाले समन्वय गरिदिने भएको हुँदा तपाईले आफ्नो वडा कार्यालयमा गई औषाधिका लागि लाग्ने रकम र औषाधिको विवरण टिपाइदिनूहुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । औषाधि सकिन ४ दिन अघि नै रकम र औषाधिको विवरण टिपाउनु भएमा वडा कार्यालयमै उक्त औषाधिहरु नगरपालिकाले उपलब्ध गराउने जानकारी गराइन्छ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)
सर्बसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो (१००.४ °F भन्दा माथि) | श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या | रुघा र खोकी

"कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा आत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।"

नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने

खोक्दा र हाच्छ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने

यदि फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने

फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने

जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने

पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने

नोवेल कोरोना भाइरस भनेको के हो?
यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन। यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ । यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र श्वासप्रश्वास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?
नोवेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै बैज्ञानिक आधार हाल छैन।

के नोवेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन्?
सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोवेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन्। दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन्। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्छ?
मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म बैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस बिषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ?
अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन। एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा सिमित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ। साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ?
सामान्यतः यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन। तथापि रुघा, खोकी तथा श्वास प्रश्वासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ।

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ?
नोवेल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन। यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ। साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य शाखा, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

● दिगो विकास मल्टिमिडिया (प्रा.) लि.द्वारा प्रकाशित ● मुद्रण : श्रीया अफसेट प्रेस हेटौंडा ● कार्यालय : थाहा-४, मकवानपुर ● इमेलः bikaskhabar@gmail.com ● सम्पादक : कुमार नेगी