थहानगरमा काँग्रेसको प्रदर्शन । पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-८
मिडिया चोक, मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७२९५०७२
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१३, ● अंक-२५ ● २०७७ पौष २० गते सोमबार, ● 04 Jan. 2021, ● नेपाल सम्वत्-११४१, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहा गोल्डकप पौष २६ बाट

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकामा थाहा गोल्ड कप फुटबल प्रतियोगिता संचालन हुने भएको छ । थाहा नगरपालिकाको मुख्य आर्थिक सहयोगमा २६ पुसबाट थाहानगरको इन्द्रायणी चौरमा प्रतियोगिता हुन लागेको हो । प्रतियोगिताको आयोजक ऋषेश्वर ११ क्लब रहेको छ । प्रतियोगिता नाइन 'ए' साईड हुने आयोजकले जनाएको छ ।

प्रतियोगितामा प्रथम पुरस्कार १ लाख रूपियाँ नगद तथा दोस्रो हुने टिमलाई ५० हजार रूपियाँ पुरस्कार राशी रहेको क्लबका सुमन विष्टले जानकारी दिए । टिम दर्ताको लागि ५ हजार रूपियाँ तोकिएको छ । थाहानगरमा खेलकुदको माध्यमबाट पर्यटनको विकास गर्ने, थाहानगरका उत्कृष्ट फुटबल खेलाडीहरूको पहिचान गर्ने, स्थानीय दर्शकहरूलाइ खेलको माध्यमबाट स्वस्थ मनोरञ्जन प्रदान गर्ने, खेलाडीहरूमा विकास, अनुशासन र गतिशीलताको भावना वृद्धि गर्ने लगायतको उद्देश्यले प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको विष्टले जानकारी दिए ।

दोस्रो थाहा गोल्ड कप फुटबल प्रतियोगिता खुल्ला प्रतियोगिता हुने उनले बताए । प्रतियोगितामा नेपाल भित्रका जुनसुकै टिमले भाग लिन सक्नेछन् ।

मलको बिक्री मूल्य निर्धारण

विकास संवाददाता
थाहा नगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाले रासायनिक मलको बिक्री मूल्य निर्धारण गरेको छ । नगरपालिकाले आफ्नो भौगोलिक क्षेत्र अनुसारको वडागत रूपमा मलको विक्रि मूल्य निर्धारण गरेको कृषि विकास शाखा प्रमुख संजय तिवारीले जानकारी दिए । थाहा नगरपालिकाले किसानले खेत बारीमा प्रयोग गर्ने तीन थरी मलको बिक्री मूल्य निर्धाण गरेको हो । सरकारले कृषकका लागि उपलब्ध गराएको मलको स्थानीय तहमा आपूर्ति तथा वितरण व्यवस्थापन प्रभावकारी बनाउन यस्तो निर्णय गरेको हो । अनुदानको मल वितरण व्यवस्थापन निर्देशिका, २०७७ बमोजिम गठित स्थानीय समितिले दर रेट निर्धारण गरेको नगरपालिकाले जानाएको छ । समितिको ३ पौषमा बसेको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको तिवारीले बताए ।

थाहा नगरपालिकाको कृषिमैत्री काम

स्थानीय समितिले निर्धारण गरेको दररेट अनुसार थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ देखि वडा नम्बर ४ सम्मका बिक्री केन्द्रहरूले डिएपी प्रति बोरा २ हजार ४१०, युरिया ९ सय ६०, पोटास १ हजार ८१० रूपियाँमा बिक्री गर्नुपर्नेछ । वडा नम्बर ५ काका बिक्रेताहरूले डिएपी २ हजार ४६०, युरिया १ हजार १०, पोटास १ हजार ८६०, वडा नम्बर ६ का बिक्रेताहरूले डिएपी २ हजार ४२०, युरिया ९ सय ७०, पोटास १ हजार ८२० मा बिक्री गर्नुपर्नेछ । वडा नम्बर ७ का बिक्रेताहरूले डिएपी २ हजार ४३०, युरिया ९ सय ८०, पोटास १ हजार ८३० मा बिक्री गर्नुपर्नेछ । वडा नम्बर ८ र ७ नम्बर वडाको चल्ती क्षेत्रका बिक्रेताहरूले किसानलाई डिएपी २ हजार ४८०, युरिया १ हजार ३०, पोटास १ हजार ८८० रूपियाँमा बिक्री गर्नुपर्नेछ । वडा नम्बर ९ र १० का बिक्रेताहरूले डिएपी २ हजार ४३०, युरिया ९ सय ८०, पोटास १ हजार ८३०, वडा नम्बर ११ को लागि डिएपी २ हजार ४३०, युरिया ९ सय ८०, पोटास १ हजार ८३० रूपियाँ र वडा नम्बर १२ तथा ११ नम्बरको लेन्खु क्षेत्रका बिक्रेताले डिएपी २ हजार ४८० रूपियाँ युरिया १ हजार ३४० रूपियाँ र पोटास १ हजार ८८० रूपियाँमा बिक्री गर्नुपर्नेछ । निर्देशिकाको दफा १७ (४) बमोजिम मूल्य निर्धारण गरिएको नगरपालिकाले जनाएको छ ।

सुसाशन (व्यवस्थापन तथा संचालन ऐन) २०६४को दफा ४५ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी नेपाल सरकारले बनाएको अनुदानको मल वितरण व्यवस्थापन निर्देशिका, २०७७ बमोजिम बिक्रेताले अभिलेख समेत तयार गर्नुपर्नेछ । यसरी अभिलेख तयार गर्दा निर्देशिकाको अनुसूची ५ बमोजिम विक्रेताले स्थानीय तहबाट प्रमाणित गराई विक्रि वितरणको विवरण पालिकामा पेश गर्नु पर्ने छ । विवरणमा मल खरिद गर्ने कृषकको नाम, सम्पर्क नम्बर, जग्गाको विवरण, मलको किसिम, बिक्री मूल्य, बिक्री मिति तथा खरिद गर्ने किसानको हस्ताक्षर सम्म उल्लेख गर्नुपर्नेछ । यस निर्देशिका अनुसार मल आपूर्ति तथा वितरण व्यवस्थापन समिति तिनै तहमा हुने व्यवस्था गरिएको छ ।

निर्देशिका अनुसार संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा यो संचार रहने छ । संरचना अनुसार कृषि मन्त्रालयको सचिव संयोजक, प्रदेशमा कृषि मन्त्रालय हेर्ने सचिव र स्थानीय समितिमा पालिका उपप्रमुख वा उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा समिति गठन हुने व्यवस्था गरिएको छ । स्थानीय समितिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सदस्य र कृषि शाखा प्रमुख सदस्य सचिव हुने व्यवस्था छ ।

स्थानीय पालिकाहरूमा गठन हुने समितिले आफ्नो पालिकाको खेती योग्य जमिनको तथ्याङ्क संकलन तथा अद्यावधिक गर्ने, स्थानीय तहभित्र मलको कारोबार गर्ने बिक्रेताको प्रत्येक आर्थिक वर्ष दर्ता तथा नविकरण गर्ने, कित्रेताको संख्या निर्धारण गर्ने, कार्य क्षेत्र तोक्ने, मलको विषयमा आएका गुनासो सुन्ने र समाधान गर्ने, अनुदानमा उपलब्ध हुने मलको तथ्याङ्क विद्युतीय प्रणालीमा आधारित भई व्यवस्थापन गर्ने गराउनेलगायतका काम कर्तव्य र अधिकारहरू रहेका छन् ।

> तोकिएको मूल्य भन्दा बढि मूल्यमा बिक्री गरेको पाइएमा नगरपालिकामा प्रमाणसहित निवेदन दिन सकिने छ ।

यसैबीच समितिले तोकेको मूल्य विपरित मल बिक्री गरेको पाइएमा कारबाही हुने व्यवस्था छ । यदि तोकिएको मूल्य भन्दा बढि मूल्यमा विक्रि गरेको पाइएमा नगरपालिकामा प्रमाणसहित निवेदन दिन सकिने छ । त्यस्तो भएको पाइएमा प्रचलित कानून बमोजिम कारबाही हुने थाहा नगरपालिकाले जनाएको छ । स्थानीय बिक्री वितरणको अनुगमन नगरपालिकाले गर्ने जनाइएको छ । तर निर्देशिका अनुसार सिधै किसानले पनि उजुरी गर्न सक्ने व्यवस्था छ । किसानहरूले स्थानीय समिति वा जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा सिधै उजुरी गर्न सक्ने निर्देशिकामा उल्लेख छ ।

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 कार्यापालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणीचौर, मकवानपुर

नेपाल सरकारको सूचना !

अन्त्य गरौं लैङ्गिक हिंसा र दुर्व्यहार:
व्यक्ति, समाज र राष्ट्र जिम्मेवार

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक www.bikaskhabar.com
२०७७ पौष २० गते सोमबार, 04 Jan. 2021, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

गाँजा खेती र आर्थिक समृद्धि

• सम्पादकीय •

सन् २०२० महामारीको वर्ष

सन् २०२० को हामी सामुबाट विदा भएको छ । नेपाली संवत जस्तै नेपालमा पनि मनाउने भएपछि अहिले यस वर्षको पनि समिक्षा हुन स्वभाविकै हो । यो वर्ष कोरोना महामारीको वर्ष। नेपालमै एक हजार आठ सय बढिले ज्यान गुमाए। हजारौंको रोजीरोटी गुम्यो। मृत्यु, अभाव र अस्तव्यस्त जनजीवनका बीच वर्षान्तितिर बढ्दै गएको खुकुलोपनले गुमेको रोजीरोटी फर्किने आशा पलाए पनि लागेको ऋण, गुमेको जागिर र मूल्य नपाएको कृषि र व्यापारले परिवार र समाजमा उब्जिएका थुप्रै समस्या यथावत जस्तै छन्। जसले लैंगिक हिंसालाई डरलाग्दो गरी बढाएको छ। तथ्यांकअनुसार यो वर्ष लैंगिकमैत्री वर्ष हुन सकेन। त्यसको कारण वर्षौंदेखिको अशिक्षा, गरिवी त हो नै, त्यसमा यो वर्ष थपिएको कोरोना महामारीले अझ धेरै हिंसाका घटनालाई बढावा दिएको छ।

दिनहुँ हिंसाका घटना बढ्नुले व्यक्ति मात्रै होइन, परिवार र समाजलाई नै अस्वस्थ बनाइरहेको छ। तनाव, बेमेल, झैझगडामा परेको व्यक्तिले न घर परिवार व्यवस्थापन गर्न सक्छ न त उसको पेशा, व्यवसाय नै। अन्ततः हिंसा बढ्दै जाँदा त्यसले अपराधको रुप लिने र समाज नै अस्तव्यस्त हुन्छ। हरेकजसो घरमा कुनै न कुनै हिंसा दिनहुँ भएका छन्। आज सानो लाग्ने हिंसाको रुप बेलैमा निरुपण नगर्दा भोलि अपराधसम्म पुगेका थुप्रै उदाहरण छन्। त्यसैले आज सानो–सानो देखिने हिंसाका घटनालाई आजै निरुपण गर्नेतर्फ गम्भीर हुनुपर्छ। नत्र त्यसले समाजलाई नै समस्याग्रस्त बनाउन सक्छ। सचेतनाका कारण समाजमा हुने हिंसा विस्तारै न्यूनीकरण हुँदै गएका छन् तर घरभित्रै त्यो संख्या बढोत्तरी छ। जुन पीडितका लागि अझ बढी खतरायुक्त छ। जति छिमेकी वा अरुका विरुद्ध पीडित बोल्न सक्छ त्यति घरभित्रैका परिवार र आफन्तको हिंसाविरुद्ध बोल्न जोखिमपूर्ण छ। आफूमाथि हुने हिंसाका बारेमा बाहिर बोल्दा जतिवेला पनि जोखिममा पर्ने डरले घरभित्रै हिंसाका घटना लुकाइएका छन्। तर त्यसले पीडितलाई डिप्रेशन, अंगभंग वा आत्महत्यासम्मको बाटोमा धकेलेका उदाहरण छन्। तसर्थ घरेलु हिंसा न्यूनीकरणका लागि बेलैमा सचेतना, न्यायिक प्रबन्ध र पुनर्स्थापनाको संयन्त्र बनाउन जरुरी छ । हुन त हिंसा न्यूनीकरणका प्रयास नभएका होइनन्। तर ती प्रयास औपचारिकतामा सीमित छन्।

सचेतनाका कार्यक्रमले सामाजिकरुपमा हिंसा गर्नु हुँदैन भन्ने चेत कहीं न कहीं विस्तार त भएको छ तर घरभित्र पस्न सकेको छैन। जाने बुझेकै, पढे लेखेकैबाट पनि घरभित्र हिंसा भएका छन्। जुन बाहिर आउँदैनन् र दुर्घटना पनि त्यहीं बढी हुन्छ। अर्कोतर्फ घर बाहिर आइहाले पीडितमैत्री संयन्त्र छैन। भएका पनि प्रभावकारी छैनन्। आफूमाथिको हिंसा बाहिर ल्याएर उसले न्याय पाउने कुराको ग्यारेन्टी कतै छैन। घरमा न्यूनतम खान र बस्न त पाउँछ तर जुन दिन पीडित बाहिर आउँछ त्यस दिनदेखि ऊ आफूबाहेक अरु सबै गुमाउने अवस्थामा पुग्छ। पहिलो कुरा घर छोड्नुपर्छ, बस्न कहाँ जाने ? खाना कसले दिन्छ ? चोटपटक लागेको भए औषधि कसले गर्छ ? अझ महिला हो र सन्तानसहित ऊ निस्केको भए अझ कहाँ कसकोमा बस्ने भन्ने समस्या छ। यसका लागि सरकारले ७७ वटै जिल्लामा थालेको लैंगिक हिंसासम्बन्धी एकद्वार संकट व्यवस्थापन केन्द्र (ओसिएमसी) लाई प्रभावकारी बनाउनु पीडितको राहतका लागि उपयोगी छ। ओसिएमसीलाई हिंसापीडितका लागि एकीकृत सेवा दिने थलोको रुपमा विकास गर्न सबै सरोकारवाला गम्भीर हुनुपर्छ।

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 हेटौडा (बस)
विहान	८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (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 ९८५५०७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५०७०५६१

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

● डा. दिलनाथ दंगाल

गाँजामाथिको प्रतिबन्ध हटाउने वहस पश्चिमा देशहरूसँगसँगै एसियामा पनि सुरु भएको छ । श्रीलंकाको संसद्ले औषधीय प्रयोगका लागि गाँजा खेतीलाई वैधानिकता दिने कानुन पारित गरिसकेको छ । थाइल्यान्ड सरकारले पनि गाँजा खेतीलाई वैधानिकता दिने पहल अघि बढाएको छ भने भारतमा गाँजामाथिको कानुनी प्रतिबन्ध फुकुवा गर्नुपर्ने बहस सुरु भएको छ ।

नेपालमा प्रतिबन्धित रहेको गाँजा खेतीलाई वैधानिक खेती गर्ने विषयमा वहस सुरू भएको छ । विघटित प्रतिनिधिसभाका ४५ जना सांसद्हरूले नेपालमा गाँजा खेती वैधानिक रूपमा हुनुपर्ने माग राखेपछि यसको बहस सुरू भएको हो । अहिले सांसदहरूले गाँजामा लगाइएको कानुनी प्रतिबन्ध हटाउन जरूरी सार्वजनिक महत्वको प्रस्ताव संसद्मा दर्ता गराइसकेका छन् । २०३३ सालभन्दा अगाडि गाँजा प्रतिबन्धित थिएन । तर २०३३ सालपछि पश्चिमी देशहरूको दबाबमा गाँजा खेती र बिक्रीलाई गैरकानुनी बनाइयो । त्यो समयमा पश्चिमी देशहरूले आफूहरूले पनि गाँजामा प्रतिबन्ध लगाएकाले नेपाललाई पनि प्रतिबन्ध लगाउन दबाब दिएका थिए । त्यो बेलामा यसो गर्नु ठीक हो वा होइन भन्नेबारेमा नेपालमा खासै बहस, छलफल र अनुसन्धान भएको देखिँदैन । तर, अहिले ६० भन्दा बढी मुलुकहरूले पूर्ण वा आंशिक रूपमा गाँजालाई खुला गरिसकेको अवस्थामा नेपालले पनि कानुनी मान्यता पाउनुपर्छ भन्ने तर्क गर्न थालिएको छ ।

नेपालमा सन् १९६० को दशकमा हिप्पीहरूको आगमन बढिरहँदा सन् १९६१ मार्च (२०१७ साल चैत) मा संयुक्त राष्ट्रसंघीय मुख्यालयमा सम्पन्न सम्मेलनले अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि 'द सिंगल कन्भेन्सन अन नार्कोटिक ड्रग्स १९६१' पारित गर्‍यो, जसले गाँजालाई पनि अफिमसरहको कडा खालको लागूऔषध मान्दै प्रतिबन्ध लगायो । त्यो बेलामा काठमाडौंमा दुई दर्जनभन्दा बढी गाँजा र चरेस केन्द्र खुलेका थिए, ती सबै बन्द भए ।

नेपालमा गाँजा प्रतिबन्ध हुनुभन्दा अगाडि आयुर्वेदमा विजया भनिने गाँजाबाट निर्मित आयुर्वेदिक औषधि प्रयोग गरिन्थ्यो । यसबाट बनेको औषधि पेट फुल्ने, बिरामी लठ्याउन, अनिद्रा, नाकबाट पानी बग्ने, शीघ्र स्खलन, झाडापखाला, दुखाइ कम गर्न, मानसिक रोगजस्ता समस्यामा प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो ।

नेपालमा आन्तरिक ऐनसँगै यसले हस्ताक्षर गरेको अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिले पनि गाँजा खेती गर्न रोक लगाउँछ । तर, नेपालजस्तै सन्धिमा हस्ताक्षर गरेका अमेरिका, क्यानडा, थाइल्यान्डजस्ता देशहरूमा गाँजा खेतीले मान्यता पाइसकेका छन् । साथै तिनीहरूले वैधानिक रूपमा गाँजा खेती गरी आम्दानी गर्न पनि थालेका छन् । ती देशहरूमा औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न खुला भएको छ । यो अवस्थामा हामी अलमलिनुभन्दा ती देशहरूले जुन कानुनका बुँदा समातेर अगाडि बढिरहेका छन्, हामी पनि त्यही बाटो समातेर अगाडि बढ्नुपर्छ ।

वैधानिक रूपमा यसको खेती गर्ने हो भने अहिले बाटोघाटो नभएको तथा विकट स्थानका ऐलानी जग्गा, खोलाको बगर, भीरपाखाजस्ता जग्गामा यसको खेती गरेर उत्पादन बढाउन सकिन्छ । यो चारदेखि पाँच महिनामा तयार हुने हुनाले चाँडो उत्पादन दिने वनस्पतिका रूपमा पनि यसलाई लिइन्छ । गाँजाको उच्चकोटिको तेलको मूल्य प्रतिलिटर १५ लाखसम्ममा बिक्री हुन्छ । विश्वभरि नै प्रतिबन्धित लागूऔषधका रूपमा सूचीकृत गाँजा विभिन्न औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट पुष्टि भएपछि धेरै देशहरूले प्रतिबन्ध हटाउने अभियान सुरू गरेबाट र त्यो बेलामा नेपालमा गाँजामाथि प्रतिबन्ध लगाउन दबाब दिने अमेरिका, क्यानडालगायतका पश्चिमी मुलुकहरूले नै अहिले आएर आफूहरूले प्रतिबन्ध हटाइसकेको अवस्थामा नेपालमा गाँजा खेती र यसको कारोबार खुला गर्नुपर्छ भन्ने बहस सुरू हुनु स्वाभाविक नै हो ।

अमेरिका, स्पेन, नेदरल्यान्ड, पोर्चुगल, स्लोभेनिया, जमाइका, चिली, पेरू, कोलम्बिया, इक्वेडर, लक्जेम्बर्ग, इजरायल, अर्जेन्टिना, पोर्टोरिको, पनामा, मेक्सिको, टर्की, जाम्बिया, जिम्बाबे, दक्षिण अफ्रिका, बेलायत तथा अस्ट्रेलियामा गाँजाको औषधीय र अन्य प्रयोग खुला गरिएको छ ।

गाँजामाथिको प्रतिबन्ध हटाउने वहस पश्चिमा देशहरूसँगसँगै एसियामा पनि सुरू भएको छ । श्रीलंकाको संसद्ले औषधीय प्रयोगका लागि गाँजा खेतीलाई वैधानिकता दिने कानुन पारित गरिसकेको छ । थाइल्यान्ड सरकारले पनि गाँजा खेतीलाई वैधानिकता दिने पहल अघि बढाएको छ भने भारतमा गाँजामाथिको कानुनी प्रतिबन्ध फुकुवा गर्नुपर्ने बहस सुरू भएको छ ।

नेपालमा लामो समयसम्म गाँजा प्रतिबन्धित रहिरहने हो भने अन्य देशहरूले नेपालको आफूसँग रहेको परम्परागत ज्ञानको 'पेटेन्ट राइट्स' समेत खोस्नेछन् । यसो भएमा गाँजाको प्रयोग गरेर गरिने नेपाली उपचार पद्धति हामीले सधैंका लागि गुमाउनेछौं ।

औषधिजन्य र मनोरञ्जन दुई थरीका लागि प्रयोग हुने गाँजा खेतीमाथिको प्रतिबन्ध नेपालमा हटाइनुपर्ने बहसमा धेरैवटा कारणहरू अघि सारिएको छ । गाँजा खेतीले कानुनी मान्यता पाएमा नेपाली अर्थतन्त्रमा ५०/६० खर्बको योगदान पुग्ने दाबी गरिएको छ । डब्लूएचओले औषधि मानेको र संयुक्त राष्ट्रसंघले गाँजा लागूऔषध हैन भनेको सन्दर्भमा गाँजाले युवा पुस्तालाई हेरोइन, रक्सी, चुरोट र अन्य फर्मास्युटिकल ड्रग्सको कुलतबाट जोगाउन सकिन्छ । लागूऔषधिका प्रयोगकर्ताले एउटा न एउटा विकल्प खोजिरहेका हुन्छन्, त्यसैले सबभन्दा कम हानिकारक विकल्पका रूपमा गाँजालाई प्रयोग गर्न सकियो भने अन्य कडा खालका लागूपदार्थको कुलत हटाउन सकिन्छ । औषधीय गुण भएको अत्यन्तै महँगो वनस्पति भएकाले यसको कारोबार खर्बौंको हुने गरेको, यसको सानो अंशमात्र नेपालले लिन सक्ने हो भने पनि देशलाई ठूलो आर्थिक लाभ हुन्छ । सीमान्तकृत जनताको जीवनस्तर उकास्न सकिन्छ । हामीले दलित भनेर हेपिनुपर्ने अवस्था समाप्त भएर जान्छ । केहीले भने अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा उच्च माग रहेको नेपाली चरेस निर्यात गरेर देशले ठूलो आम्दानी गर्ने दाबी पनि गरेका छन् । नेपालको गाँजा विश्वबजारमा नम्बर एक मानिन्छ । यहाँको गाँजाको प्रयोग गर्न विश्वका मानिसहरू लालायित हुन्छन् । आज पनि विश्वमा यसको माग पूरा हुन सकेको छैन । यही समयमा हामीले उत्पादन गरेर विश्वमा निर्यात गर्ने हो भने ठूलो आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ । यसो गर्न सके पाँच वर्षमा हाम्रो जीडीपी दोब्बर हुन जान्छ । नेपालमा अहिले पनि गाँजाको व्यापार र प्रयोग भएकै छ, तर यसो हुँदा अर्थतन्त्रमा यसको योगदान देखिएन, राजस्व उठेन तर वैधानिक गर्ने हो भने अर्थतन्त्र फर्मलाइज हुन्छ । यसका लागि आजैबाट यसको अध्ययन र अनुसन्धानमा लागौं ।

जहाँ मान्छे त्यहाँ गाँजा हुने भएको हुनाले पनि नेपालको गाँजामा विविधता भन्ने कुरा अनुसन्धानबाट प्रमाणीत भएको छ । कुन ठाउँमा कुन गुणस्तरको गाँजा हुन्छ, कुनमा लठ्याउने गुण बढी हुन्छ, कुनमा कम हुन्छ, कुनमा रेसा बढी छ ? खोजौं । खाडीमा काम गर्न गएर परिवार विखण्डन भएका छन् । विदेश गएर ४० डिग्रीको घाममा काम गर्नुभन्दा गाँजा खेती गरेर देशमा नै बस्नु उपयुक्त हुन्छ । यो खेती पूर्ण श्रममा आधारित भएको हुनाले धेरै ग्रामीण भेगका सीमान्तकृत नेपालीले रोजगारी प्राप्त गर्ने देखिन्छ । अमेरिका, बेलायत वा अन्य पश्चिमा मुलुकले के भन्छन् भन्नुभन्दा पनि हामीलाई के कुराको आवश्यकता छ भन्नुपर्ने बेला हो यो । हामीले यसको धेरैभन्दा धेरै उत्पादन गरेर विश्व बजारमा लाभ लिन सक्यौं भने बल्ल विश्व्यापीकरणको फाइदा लिन सक्छौं । देशमा मोबाइलको सिम बाँड्नुभन्दा अगाडि आफ्नै देशमा मोबाइल सेट उत्पादन गरेर सोहीअनुसारको सिम निर्माण गरी बजारमा जान सकेको भए आज हामीसँग पनि ठूलो मोबाइल उत्पादन कम्पनी हुने थियो । सरकारी जागिर खानेहरूका लागि पोसाक भत्ता वितरण गर्नुभन्दा अगाडि आफ्नै देशमा एउटा राम्रो कपडा उद्योगको स्थापना गरी सोही उद्योगका कपडा अनिवार्य गर्न सकेको भए देशमा एउटा ठूलो कपडा उद्योग आज हामीसँग हुने थियो, तर हामीले त्यो मौका गुमायौं । तर, अब फेरि अर्को त्यस्तै मौका हामीसामु आएको छ, यो मौकालाई सदुपयोग गरौं, गाँजा खेतीलाई चाँडै नै वैध बनाऔं, पेटेन्ट राइट लिएर देशलाई एक हदसम्म भए पनि समृद्धितर्फ अगाडि बढाऔं ।

गाँजाको खेती भएको ठाउँमा कीरा लाग्दैन । यसको रेसाबाट महँगो कपडा बन्छ । यसबाट बनेको कपडाको प्रयोगले शरीरमा छालाको रोग लाग्दैन । यसमा एउटा लठ्याउनेबाहेक अन्य अवगुण नभएको र विश्वमा आजसम्म गाँजा खाएर मान्छे मरेको तथ्यांक छैन । घरबारविहीन भएको पनि छैन, बरू यसको सही प्रयोगले शान्त भएर बस्ने, विभिन्न रोगहरू जस्तो अल्जाइमर्स, क्यान्सर, पेटका समस्या कम हुने तथ्यांकले बताएको छ । गाउँघरमा अहिले पनि किसानले गाईगोठसँग गाँजा खेती गर्ने गरेको र वस्तुभाउले छेरेमा, पेट फुलेमा वा अन्य पेटका समस्या भएमा वा खान नरूचाएमा

बाँकी पेज ३ मा

गाँजा खेती... .. .

गाँजालाई औषधिका रूपमा प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ । धार्मिक दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने शिवजीको बुटी भनेर गाँजालाई चिनिन्छ । त्यसैगरी पूजापाठमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । यसमा ओमेगा तत्व पाइने हुनाले शरीरका लागि अति नै उपयोगी शिद्ध भएको छ । हामीले गाँजाको प्रयोग भन्नेबित्तिकै धूवाँ लिने वा गजेडी बन्ने भन्ने बुझाइ रह्यो तर त्यसो मात्र होइन ।

बिरामीलाई दुखाइकम गर्ने औषधिहरूको अत्यधिक प्रयोग गर्नाले उसको मृत्युको सम्भावना बढी भएको, तर गाँजा सेवनले मृत्युदरलाई कम गरेको न्युयोर्क टाइम्सले उल्लेख गरेको छ । त्यसैगरी स्ट्यान्फोर्ड विश्वविद्यालयका खोजकर्ताहरूले गरेको एउटा अध्ययनले मानव शरीरमा क्यान्सरका कोष मार्न तथा विभिन्न लागू औषध र रक्सीको लत छुटाउन गाँजाको प्रयोग बढी प्रभावकारी भएको निष्कर्ष निकालेको छ ।

माथि उल्लेख गरिएका धेरै फाइदा हुँदाहुँदै पनि गाँजालाई आर्थिक जोखिम रहेको सामाजिक विकृति जन्माउन सहायक बन्नचाहिँ दिनु हुँदैन । उच्च आर्थिक जोखिम र सामाजिक विकृतिलाई संस्थागत गर्ने चुनौती रहेका गाँजाजस्ता पदार्थलाई औषधीय प्रयोजनमा मात्र उपयोग गर्ने, २१ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूको पहुँचमा पुग्नबाट रोक्ने, सरकारबाट पूर्ण नियन्त्रित वितरण प्रणाली लागू गर्ने, उच्च नियन्त्रित माहौलमा मात्र मनोरञ्जनात्मक गतिविधिमा प्रयोग हुन दिने, यदि काला बजारी र तस्करहरूको हातमा व्यवसाय पुगे पनि यसलाई कानुनी संयन्त्रमा ल्याई कालोबजारी र तस्करी रोक्ने, तस्करी हुने रकम सरकारी ढुकुटीमा जम्मा हुने कानुनी व्यवस्था गर्ने, मानव अधिकार र मानवताको रक्षा गर्नेजस्ता मूल उद्देश्यका साथ यसको उत्पादन र बिक्री-वितरणलाई अगाडि बढाइएन भने कार्यान्वयनको चरणमा सफल हुन असम्भव छ ।

यसरी जथाभावी रूपमा गाँजा खेती तथा यसको सेवनलाई नियन्त्रण गरिएन भने वा झोलामा हालेर बिक्री-वितरण गर्ने अवस्थाको सिर्जना भयो भने युवाहरू लागूऔषधको कुलतमा फस्ने खतरा बढेर जाने हुन्छ । सुरुमा गाँजा सेवन गर्ने युवाहरू पछि त्यो नपाउँदा अफिम, ब्राउन सुगर, आदि विभिन्न प्रतिबन्धित औषधितर्फ आकर्षित हुने गरेका तथ्यांकहरू समाजमा प्रशस्तै पाइन्छन् । यसको खेती र कारोबार गर्दा निश्चित स्थान तोकिनुपर्छ, व्यक्तिले भन्दा लाइसेन्स प्राप्त सहकारीमार्फत गर्नुपर्छ । २१ वर्ष वा सोभन्दा माथिको उमेरकाले मात्र डाक्टरको प्रेस्क्रिप्सन लिएर मात्र उपभोग गर्न पाउने, कानुन उल्लंघन गरेमा कैद र नगद जरिवानाजस्ता प्रावधान राख्नुपर्छ । गाँजा उत्पादन गर्ने नाउँमा गजेडी उत्पादन हुन दिनु हुँदैन । नियमन र नियन्त्रण गर्ने चुस्त कानुनी व्यवस्था र कानुन कार्यान्वयन गर्ने प्रभावकारी राज्य संयन्त्र बनाइएन भने नेपाल

खेती र कारोबार गर्दा निश्चित स्थान तोकिनुपर्छ, व्यक्तिले भन्दा लाइसेन्स प्राप्त सहकारीमार्फत गर्नुपर्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय ड्रग्स माफियाको केन्द्र बन्न सक्छ । थोरै दुःखमा धेरै आम्दानी हुने क्षेत्रमा माफियाहरूको चलखेल बढी हुने गर्छ ।

गाँजा खेतीबाट प्रशस्त लाभ लिइरहेका अमेरिकादेखि अन्य धेरै देशहरूमा माफियाहरूकै सिन्डकेट छ । यहाँ पनि निश्चित समूहले लाइसेन्स पाएर ड्रग्स सिन्डिकेट खडा हुने जोखिम हुँदैन भन्न सकिँदैन । हाल नेपालका डाँडापाखा, वनजंगल, खोलाको बगर र खेतबारीमा आफैं उम्रिने गाँजाले कानुन, व्यवस्थालाई चुनौतीपूर्ण बनाएका बेला यसको खेती नै हुन थालेपछिको कानुनले बाँध्न सकेनौँ भने चुनौती अकल्पनीय पनि हुन सक्छ । गाँजा केका लागि खुला गर्ने भन्ने प्रश्नको उत्तर प्रस्ट हुनुपर्छ । यसको गलत प्रयोगबाट हाम्रा युवाहरूलाई जोगाउन जनचेतनामूलक शिक्षा पनि एउटा समाधान हुन सक्छ । यदि यी अवस्थाहरू पूरा गरेर उत्पादन, बिक्री-वितरण आदिमा सीमान्तकृत जनताको पहुँच हुने गरी लाइसेन्सको माध्यमबाट मात्र कारोबार गर्ने गरी गाँजा खेती गर्न थाल्ने हो भने नेपालको आर्थिक समृद्धिको एउटा पाटो अगाडि बढ्नेछ ।

थाइराइड पो भयो कि ?

थाइराइड सामान्यतया एक प्रकारको ग्रन्थी हो, जुन घाटीमापुलती आकारमा हुने गर्छ । यसले थाइराइड हर्मोनको श्राव गर्छ । यदी उक्त हर्मोनले सही तरीकाले काम नगरेको अवस्थामा थाइराईडको समस्या देखा पर्ने गर्छ ।

थाइराईको सबैभन्दा मुख्य लक्षण भनेको थकान हो । यदी कसैलाई विना शारीरीक परिश्रम पनि थकान महसुस हुन्छ भने त्यो थाइराईडिज्मको संकेत हुनसक्छ । विशेषगरी हाइपर थाइराईडिज्मा हुने अनिद्राका कारण शरीरमा दिनभर थकान महसुस हुने गर्छ । शरीरमा थाइराइडिज्म बढेसँगै व्यक्तिमा थकानका साथमा बेचैनी समेत बढ्ने गर्छ ।

विना कुनै परिश्रम यदी कसैको तौल अचानक कम हुनथाल्छ भने त्यस्ता व्यक्तिलाई थाइराइड भएको हुनसक्छ । यदी कसैमा थाइराईड ग्रन्थी अधिक मात्रामा सक्रिय छ भने, उसको तौल अचानक कम हुन थाल्छ । विना कुनै शारीरीक परिश्रम यदी कसैलाई घुडा तथा जोर्नीमा पिडा महसुस हुन्छ, त्यो थाइराईडको संकेत हुनसक्छ । यस्ता दुखाईले तपाईको दैनिकीमा समेत असर पार्न सक्छ । यतिसम्मकी सामान्य भारी उठाउदा समेत घुडा तथा मांसपेशी दुखाई महशुस हुने गर्छ । कसैकसैलाई हात झनझनाउने समस्या हुने गर्छ । सोका कारण हातमा सुजन हुनसक्छ । घाँटी सुन्निनु थाइराईडको समस्या सजिलै पहिचानमा आउने गर्छ । यसको कारण घाँटीमा पिडा हुने, आवाजमा बद्लाव आउने, स्वर भारी हुने गर्दछ । हुन त घाँटी सुन्निनु थाइराईडमात्र नहुन पनि सक्छ । तर यदी कसैलाई बारम्बार घाटी दुख्न, घाँटी सुन्निने समस्या छ भने तुरुन्तै चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

थाइराईडका कारण कपाल तथा छालामा समस्या उत्पन्न हुने गर्छ । जसका कारण कपाल रूखो हुने, झर्ने लगायतका समस्या देखिने गर्छ । त्यस्तै, छालामा पाप्रा जम्ने, छाला सुख्खा हुने लगायतका समस्या देखा पर्ने गर्छ । त्यसबाहेक, छिटो छिटो कपाल बढ्नु तथा शरीरका विभिन्न अंगहरूमा कपाल पलाउनु पनि थाइराइडको संकेत हुने गर्छ । हाइपो वा हाईपर दुवै किसिमका थाइराईडिज्ममा पेट सम्बन्धि समस्या निम्तने गर्छ । विशेषगरी हाइपो थाइराईडिज्म भएका मानिसहरूमा पाचन सम्बन्धि समस्या अधिक मात्रामा हुने गर्छ, जसका कारण उनीहरूमा कब्ज तथा पखालाको समस्या हुने गर्छ ।

हाइपो वा हाईपर दुवै किसिमका थाइराईडिज्ममा महिलाको महिनावारीमा गडबड हुने गर्छ । यसको लक्षण रोगमा भर पर्ने गर्छ । हाइपो थाइराईडिज्म भएका महिलाहरूमा ढिलो ढिलो महिनावारी हुने वा हुदै नहुने लक्षण देखा पर्छ भने हाइपर थाइराईडिज्म हुने महिलामा महिनावारी छिटो छिटो तथा आवश्यक्ता भन्दा बढी हुने गर्छ ।

शरीरमा अधिक मात्रामा बेचैनी भएमा यसले थाइराईड भएको संकेत गर्दछ । विशेषगरी जब थाइराइड बढी मात्रामा सक्रिय हुन थाल्छ, त्यतिबेला शरीरले बढी मात्रामा थाइराईडको उत्पादन गर्न थाल्छ । जसका कारण शरीरमा तनाव तथा बैचीन उत्पन्न हुन थाल्छ ।

त्यसबाहेक, अधिक मात्रामा निद्रा लाग्नु वा अनिद्रा पनि थाइराईडको संकेत हुनसक्छ । विशेषगरी, अण्डर एक्टिभ थाइराईडमा मुड बढदि्लने समस्या अत्याधिकमात्रामा हुने गर्छ । यसबाहेक, जीउ आलश्य हुने, काम गर्न मन नलाग्ने हुने गर्छ । अधिक मात्रामा थाइराईको उत्पादनले मानिसको दिमागमा समेत असर पार्ने गर्छ । जसका कारण मानिसको याददास कमजोर हुन थाल्छ । यस अर्थमा यदी कसैलाई अचानक विर्सने रोग लागेको छ भने त्यो थाइराईको संकेत हुनसक्छ ।

हाइपोथाइराइडिज्मको असर व्यक्तिको यौन इच्छामा समेत हुने गर्छ । यौन सम्बन्धप्रति उसको रूची कम हुँदै जानु हाइपर थाइराईडिज्मको अर्को लक्षण वा संकेत हुनसक्छ । यसमा थकान महसुस हुन, शरीर तथा मांसपेशीमा पिडा महसुस हुन, बेचैनी हुनु पनि कारक तत्व हुनसक्छ ।

कोरोनाको स्वरुप परिवर्तन कति खतरनाक ?

केही दिनयता नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरस फेला परेको तथ्यले विश्वलाई नै तरंगित बनाएको छ । बेलायतका वैज्ञानिकहरू भन्छन् नयाँ प्रकारको पहिचान भएको कोरोना भाइरसमा अन्य भाइरसको तुलनामा छिटो संक्रमण गराउने विशेषता छ ।

नयाँ प्रकारको कोरोना भाइरस भेटिएपछि नेपाललगायत धेरै देशले बेलायतबाट हुने उडान बन्द गरिसकेका छन् । यस सम्बन्धमा चासो र चर्चा कायमै छ यद्यपि यसबारे थप तथ्यहरू सार्वजनिक भएका छैनन् भने धेरै जिज्ञासाहरूको जवाफ अनुत्तरित छ ।

तर पनि यस भाइरसलाई लिएर विश्वजगत्मा चिन्ता बढेको छ । कोरोना भाइरसको यो प्रकारले अन्य प्रकारलाई तिबर गतिले प्रतिष्थापन गर्ने, नयाँ प्रकारमा देखिएको उत्परिवर्तन कोरोनाभाइरसको महत्वपूर्ण हुनसक्ने अंशलाई प्रभाव पार्ने खालको र हेकाले यस भाइरसप्रति चिन्ता बढेको छ । यस्तै उत्परिवर्तन मानव कोषलाई प्रभाव पार्ने भाइरसको क्षमता बढाउने देखिएकाले यो भाइरसको प्रकार सजिलै फैलनसक्ने खालको पाइएको छ । तर पनि थप अनुसन्धान हुन बाँकी नै छ ।

यो नयाँ प्रकारको भाइरस पहिलो पटक बेलायतमा सेप्टेम्बरमा फेला परेको थियो । तर फेला परेको ३ महिना अर्थात् नोभेम्बरसम्म एक चौथाई संक्रमण यो प्रकारको भाइरसबाट भएको पाइयो । मध्य डिसेम्वरसम्म आइपुग्दा झण्डै २ तिहाईलाई संक्रमण भएको छ । तर यो उत्तरी आयरल्यान्डबाहेक यूकेभरि नै देखापरेको छ तर यो लन्डन, दक्षिणपूर्व र पूर्वी इङ्ल्यान्डमा सघन रूपमा देखा परेको छ । संसारभरीबाट प्राप्त कोरोनाभाइरसको 'जेनेटिक कोड' को अनुगमन गरिरहेको संस्था 'नेक्स्टस्ट्रेन' ले जनाए अनुसार डेनमार्क र अष्ट्रेलियामा फेला परेका कोरोनाभाइरसको नयाँ प्रकारको उद्गम यूके नै रहेको छ ।

औषधि सेवन गर्ने तरिका

हामी औषधि त सेवन गर्छौ, तर त्यसलाई कुन समयमा सेवन गर्ने भन्ने कुरामा खास ख्याल गर्दैनौ । वास्तविकता के भने, कुनैपनि रोग ठीक पार्नका लागि औषधि सेवन गर्ने समयले पनि भूमिका खेल्छ । किनभने हाम्रो शरीरको अंग, अलग-अलग समयमा सक्रिय हुन्छ । त्यही कुरालाई ध्यानमा राखेर औषधि सेवन गर्नु बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

खासगरी त्यस्तो औषधी, जसलाई एक पटक सेवन गर्नुपर्छ । हालै भएको एक अध्ययनबाट के पुष्टि भएको छ भने, गलत समयमा औषधि सेवन गर्दा अपेक्षाकृत कम काम गर्छ । अतः यहाँ औषधि सेवनको सहि समयबारे दिइएको छ । यद्यपी औषधि सेवन गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनैपर्छ ।

उच्च रक्तचापको औषधि

जब हामी सुत्छौ, हाम्रो रक्तचाप १० देखि २० प्रतिशतसम्म कम हुन्छ । तर, सामान्यत उच्च रक्तचाप ५५ बर्षभन्दा बढी उमेर भएकाहरूमा घट्दैन । त्यही कारण सुतेको समय स्ट्रोक वा हृदयघातको खतरा बढ्छ । हालै स्पेनमा भएको एक अध्ययनबाट के थाहा भएको छ भने, जसले राती सुत्नुअघि उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गर्छ, उनीहरूलाई हृदयघाट वा स्ट्रोक हुने खतरा ३३ प्रतिशत कम हुन्छ । शोधकर्ताका अनुसार रातको समयमा उच्च रक्तचाप कम गर्नाले हाम्रो आर्टरिजलाई आरम मिल्छ । त्यसैले प्रभावकारी त्यसबेला हुन्छ, जब उच्च रक्तचापको औषधि राती सुत्नुअघि सेवन गरिन्छ ।

हाइ क्लेस्टोरको औषधि

कलेजोमा कोलेस्टोरको उत्पादन दिनमा भन्दा रातमा बढी हुन्छ । त्यसैले राती सुत्नुअघि कोलेस्टोर को औषधि सेवन गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ ।

हाटबर्नको औषधि

रातको १० बजेदेखि २ बजेसम्म हाम्रो पेटमा सबैभन्दा बढी एसिड उत्पादन हुन्छ । यदि एसिड कम गर्ने एचटु औषधि सेवन गरिरहेका छौ भने, खाना भन्दा ३० मिनेट अघि ग्रहण गर्नुपर्छ । यसले गर्दा राती बन्ने एसिड नियन्त्रणमा सहयोग पुग्छ ।

आस्टियो आर्थराइटिसको औषधि

यस किसिमको रोगीलाई अलग अलग समयमा दुख्ने, सुन्निने लगायतको समस्या हुन्छ । फ्रेन्च सोधकर्ताले गरेको अध्यएन अनुसार, आस्टियो आर्थराइटिसमा लिइने औषधि दुख्नुभन्दा छ घण्टाअघि लिनुपर्छ । त्यसैले यदि मध्यन्हको समय धेरै दुख्छ भने बिहान औषधि सेवन गरौ । यदि रातको समय बढी पीडा हुन्छ भने मध्यन्हमा औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।

एलर्जीको ओषधी

एलर्जीको लागि लिइने एन्टि हिस्टामाइन्स ट्याबलेट्स लिएपछि निन्द्रा लाग्छ । यस्तो अवस्थामा दिउँसो औषधि सेवन गर्दा काम गर्न झर्को लाग्न सक्छ । त्यसैले एलर्जीको औषधि राती नै सेवन गर्नुपर्छ ।

डिप्रेसनको औषधि

डिप्रेसन एवं चिन्ता हटाउने औषधि एन्टि डिप्रेसेन्ट सेवन गरेपनि निन्द्रान लाग्छ । यसकारण यो औषधि पनि राती सुत्नुअघि सेवन गर्नु राम्रो हो ।

बागमतीका मुख्यमन्त्री पौडेल विरुद्धको

अविश्वास प्रस्ताव मतदानबाट टुंग्याइने

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशसभामा मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलविरुद्ध पेस भएको अविश्वासको प्रस्ताव मतदान प्रक्रियाबाट टुंग्याइने भएको छ । प्रदेशसभा सचिवालयका अनुसार अविश्वासको प्रस्तावलाई मतदान

प्रक्रियाबाट टुंग्याउनका लागि आन्तरिक तयारी सुरू भइसकेको छ । वाग्मती प्रदेशका सभामुख सानुकुमार श्रेष्ठले अविश्वास प्रस्तावको विषय प्रदेशसभाको बैठकबाट प्रक्रियागत ढंगबाट टुंग्याइने बताएका छन् । 'नियम, कानुन र प्रदेश सभाको नियमावली अनुसार मतदान प्रक्रियाबाटै यस विषय टुंगिनेछ ।

बैठक सुरू भएपछि कार्यव्यवस्था परामर्श समितिको निर्णयअनुसार प्रक्रिया अगाडि बढाइने छ,' श्रेष्ठले कार्यव्यवस्था परामर्श समितिको बैठक माघ ६ गतेलाई बोलाउने तयारी भइरहेको बताए । सभा सञ्चालन गर्ने विषयमा सभामुखले प्रदेशसभामा प्रतिनिधित्व गर्ने सबै दलसँग संवाद गरिसकेका छन् । 'संवेदनशील र महत्वपूर्ण विषय भएकाले सबै दलसँग परामर्श गरेर प्रक्रिया अगाडि बढाइनेछ,' सभामुख श्रेष्ठले भने । करिब साढे पाँच महिनाको अन्योलपछि प्रदेशसभाको बैठक आह्वानसँगै प्रदेशसभामा दर्ता भएको र सर्वत्र चासोको रूपमा हेरिएको अविश्वासको प्रस्ताव टुंग्याउने गरी प्रदेशसभा सचिवालयले प्रक्रिया अगाडि बढाउन लागेको हो ।

आफ्नै दलबाट अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता भएपछि मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलले प्रदेशसभाको बैठक आह्वान गर्नेमा सर्वत्र शंका गरिएको थियो । उक्त शंकालाई चिर्दै मुख्यमन्त्री पौडेलले प्रदेशसभा बैठक माघ ७ गतेका लागि आह्वान गर्न सिफारिस गरेका छन् । शुक्रबार बसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले प्रदेशसभाको सातौं अधिवेशन माघ ७ गते दिउँसो ३ बजेका लागि बोलाउन प्रदेश प्रमुख विष्णु प्रसाईंलाई पत्राचार गरेको सरकारका प्रवक्ता तथा आर्थिक मामिला मन्त्री कैलाशप्रसाद ढुङ्गेलले जानकारी दिए ।

फाइल फोटो

मुख्यमन्त्री पौडेलले सभामुख सानुकुमार श्रेष्ठ, प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेपाली कांग्रेसका नेता तथा मुख्य सचेतक केशबराज पाण्डेसँगको परामर्शपश्चात् प्रदेशसभाको बैठक आह्वान गरेका हुन् । मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलविरूद्ध आफ्नै दल नेकपाको दाहाल–नेपाल समूहबाट प्रदेशसभामा अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता भएपछि प्रदेशसभाको सातौं अधिवेशनको विषय अन्योल सिर्जना भएको थियो ।

बजेट अधिवेशन सकिएसँगै साउन ८ गते प्रदेशसभाको छैटौं अधिवेशन स्थगित गरिएको थियो । आफूविरूद्ध अविश्वासको प्रस्ताव आउने डरले मुख्यमन्त्री पौडेलले लामो समयदेखि प्रदेशसभाको बैठक बोलाएका थिएनन् । कानुनी व्यवस्थाअनुसार एउटा अधिवेशन सकिएको ६ महिनाभित्र अर्को अधिवेशन सुरू गर्नुपर्ने बाध्यताअनुसार बैठक बोलाउन मुख्यमन्त्री पौडेल बाध्य भएका हुन् ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली समूहका मुख्यमन्त्री पौडेलविरूद्ध दाहाल–नेपाल समूहका ४५ जना सांसद्हरूले पुस १० गते अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता गराएका थिए । वाग्मती प्रदेशमा नेकपाका ८० जना सांसद रहेका छन् । अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता गराउँदै प्रदेशका आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्री शालिकराम जम्मकट्टेल, उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्री अरूण नेपाल तथा सामाजिक विकास मन्त्री युवराज दुलालले सामूहिक राजीनामा दिइसकेका छन् । अहिले उक्त मन्त्रालय मुख्यमन्त्री पौडेल स्वयम्ले सम्हालिरहेका छन् ।

> अविश्वासको प्रस्ताव प्रदेशसभामा तत्काल कायम रहेका सम्पूर्ण सदस्य संख्याको बहुमतबाट पारित भए मुख्यमन्त्री स्वतः पदमुक्त हुनेछन् र अविश्वासको प्रस्तावमा उल्लेखित नयाँ मुख्यमन्त्री नियुक्तिको बाटो खुल्नेछ ।

अविश्वासको प्रस्तावसँगै नेकपा बागमती प्रदेशमा कारबाही शृंखला र द्वन्द्व चरोमत्कर्षमा पुगेको छ । मुख्यमन्त्री पौडेलले नेकपा संसदीय दलका उपनेता शालिकराम जम्मकट्टेल र सचेतक बुद्धिमान माझीलाई पदमुक्त गरेर आफूविरूद्ध हस्ताक्षर गर्ने सांसदहरूलाई स्पष्टीकरण सोधिसकेका छन् । यसैगरी दाहाल–नेपाल खेमाले मुख्यमन्त्री पौडेललाई संसदीय दलको नेताबाट हटाएर अष्टलक्ष्मी शाक्यलाई चयन गरिसकेको छ ।

हाल मुख्यमन्त्रीको पक्षमा ३४ मत छ । दाहाल–नेपाल समूहमा ४६ मत रहेको छ । नेपाली कांग्रेससँग २२ मत र हेको छ । प्रदेशसभामा १ सय १० जना सदस्य रहेकामा ५६ जनाले बहुमत पुग्छ । विवेकशील साझाका ३ जना, राप्रपाका २ जना, नेपाल मजदुर किसान पार्टीका २ जना र स्वतन्त्र सांसद एक जना छन् । साना दल सबै दाहाल–नेपाल समूहसँग मिले पनि प्रदेश सरकार गठन हुन सक्ने अवस्था तत्काल देखिन्न ।

यस्तो छ संवैधानिक व्यवस्था

संवैधानिक व्यवस्थाअनुसार नेपालको संविधानको धारा १६९ मा प्रदेशका मुख्यमन्त्रीहरूको पद रिक्त हुने विभिन्न अवस्थाबारे उल्लेख छ । जसमध्ये धारा १८८ बमोजिम अविश्वासको प्रस्ताव पारित भए पद रिक्त हुने उल्लेख छ । संविधानको धारा १८८ मा प्रदेशसभाको एक चौथाइ सदस्यहरूले मुख्यमन्त्रीविरूद्ध लिखित रूपमा 'प्रदेशसभाको विश्वास छैन भनी' अविश्वासको प्रस्ताव पेस गर्ने व्यवस्था गरेको छ । प्रदेशसभा सदस्यहरूले अविश्वासको प्रस्ताव पेस गर्दा मुख्यमन्त्रीका लागि प्रस्तावित सदस्यको नाम समेत उल्लेख गरेको हुनुपर्ने व्यवस्था छ । वाग्मती प्रदेशमा अष्टलक्ष्मी शाक्यलाई मुख्यमन्त्रीको लागि प्रस्ताव गरिएको छ ।

अविश्वासको प्रस्ताव प्रदेशसभामा तत्काल कायम रहेका सम्पूर्ण सदस्य संख्याको बहुमतबाट पारित भए मुख्यमन्त्री स्वतस् पदमुक्त हुनेछन् र अविश्वासको प्रस्तावमा उल्लेखित नयाँ मुख्यमन्त्री नियुक्तिको बाटो खुल्नेछ । तर प्रस्तावमा बहुमत नपुगे अविश्वासको प्रस्ताव स्वतस् असफल हुने मात्र नभई मुख्यमन्त्रीको पद कम्तीमा एक वर्षका लागि लगभग सुनिश्चित हुनेछ ।

एक पटक राखेको अविश्वासको प्रस्ताव असफल भएको एक वर्षभित्र पुनः अर्को अविश्वासको प्रस्ताव पेस गर्न संविधानले रोक लगाएको छ । तर, मुख्यमन्त्रीले प्रतिनिधित्व गरेको दल विभाजित भएको अवस्थामा भने एक महिनाभित्र मुख्यमन्त्रीले प्रदेशसभामा प्रस्ताव लैजानुपर्ने धारा १८८ कै उपधारा २ को अर्को प्रावधानका कारण नेकपा औपचारिक रूपमा विभाजित भए पुनः विश्वासको मत लिनुपर्ने बाध्यता मुख्यमन्त्रीलाई पर्छ ।

ओलीको असंवैधानिक कदम विरुद्ध उत्रने निर्णय

◆ विकास संवाददाता

नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) पुष्पकमल दाहाल प्रचण्ड– माधव नेपाल पक्षको जिल्ला कमिटी बैठक शनिबार बसेको छ । हेटौंडामा रहेको पार्टी कार्यालयमा बसेको बैठकले प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको असंवैधानिक कदमको विरूद्ध पार्टी केन्द्रीय संघर्ष समितिले सर्कुलर गरिएको संघर्षको कार्यक्रमहरूलाई सफल पार्ने निर्णय गरेको छ ।

बैठकले असंवैधानिक कदम विरूद्ध उत्रन सबै नेता तथा कार्यकर्तालाई आव्हान समेत गरेको छ । बैठकले यही पौष २५ गते भित्र मकवानपुर जिल्लाका सबै स्थानीय तह र गाउँ पार्टी कमिटीको बैठक गर्ने निर्णय गरेको छ । बैठकले नेकपा विप्लव पार्टीका जिल्ला इन्चार्ज वीरबहादुर घलानको नेतृत्वमा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीमा समायोजन हुन आएको जिल्ला कमिटीलाई स्वागत गरेको नेकपा मकवानपुरका संगठविभागका सहसंयोजक कमानसिं पाख्रिनले जानकारी दिए ।

नेकपा मकवानपुरको अध्यक्ष मनु सिग्देलको अध्यक्षतामा बसेको बैठक पार्टी केन्द्रीय सदस्य केदार न्यौपानेको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । बैठकमा पार्टी केन्द्रीय सदस्य एवम् मकवानपुर जिल्ला इन्चार्ज बिरोध खतिवडा , केन्द्रीय सदस्य तथा मकवानपुर जिल्ला सहइन्चार्ज कुमारी मोक्तान , प्रदेश सदस्यहरू ओम घलान, सूर्य न्यौपाने, सर्केस घलान लगायतका उपस्थिति रहेको थियो । पार्टी जिल्ला सचिव प्रेमबहादुर पुलामीले सञ्चालन गरेको बैठकले संविधान विपरीत भएका कामको विरोध गर्दै तल्लो तहसम्म पुग्ने निर्णय गरेको छ ।

गुनासो पेटिका विस्तार गरियो

◆ विकास संवाददाता

प्रहरीले जनतालाई पुऱ्याउँदै आएको सेवा प्रवाहलाई थप प्रभावकारी बनाउन बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालयले विभिन्न स्थानीय तहमा सुरू गरेको प्रहरी गुनासो पेटीका थप विस्तार गर्ने योजना अघि बढाइएको छ ।

यसअघि प्रदेशभित्रका १० जिल्लाका २८ स्थानीय तहमा मात्रै सीमित राखिएको गुनासो पेटिका अब प्रदेशका अन्य सबै पालिकामा समेत राख्ने गरी तयारी अघि बढाइएको हो । तीन चरणमा प्रहरी गुनासो पेटिका प्रदेशका सबैजसो स्थानीय तहमा राखिने छ ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,व्यानर तयार
AARAV creation
हाम्रा अन्य सेवाहरू
फ्लेक्स प्रिन्ट (व्यानर/साइनबोर्ड)
होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको व्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

भिमफेदीको हात्तिसार थप व्यवस्थित बनाइने

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको भीमफेदीको हात्तिसार संग्राहालयलाई थप व्यवस्थित बनाइने भएको छ । बागमती प्रदेशको उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले डिभीजन वन कार्यालय हेटौंडा मार्फत व्यवस्थित बनाउन लागिएको हो ।

चालु आर्थिक वर्षका लागि छुट्याइएको रकमबाट ठेक्का मार्फत काम गर्न लागिएको डिभीजन वन कार्यालय हेटौंडाका सुचना अधिकारी अच्युत उपाध्यायले बताए । संग्राहालयमा पर्यटक भित्र्याउनका लागि यसको भवन मर्मत संभार गर्न लागिएको छ । यसका लागि १५ लाख रूपैयाँ छुट्याइएको उनले बताए ।

संग्राहालयमा दुई वटा हाति सहितको प्रतिमा स्थापना पनि गर्न लागिएको छ । यसका लागि ४० लाख रूपैयाँ बजेट छुटेयाइएको छ । हात्तिसार संग्राहालयको महत्व दर्साउनका लागि हात्तिको प्रतिमा स्थापना गर्न लागिएको हो ।

हात्तिसार संग्राहालयको मुख्य प्रवेशद्वार पनि निर्माण गर्न लागिएको छ । टिकट घर सहितको प्रवेशद्वार निर्माण गर्न लागिएको उपाध्यायले बताए । यसका लागि २० लाख रूपैयाँ छुट्याइएको छ ।

सरकार विरुद्ध थाहानगरमा काँग्रेस: सडकबाटै खबरदारी गर्दै

◆ विकास संवाददाता

के.पी. शर्मा ओली नेतृत्वको सरकार जनमत विपरितको भएको कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य महालक्ष्मी उपाध्याय डीनाले बताएकी छिन् । पुर्व जलस्रोत राज्यमन्त्री समेत रहेकी डिनाले ओली नेतृत्वको सरकारको कदम अलोकतान्त्रिक र असंबैधानिक भएकोले यो सरकार जनविरोधी भएको बताइन् ।

कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य महालक्ष्मी उपाध्याय डीनाले केपी शर्मा ओली नेतृत्वको कम्युनिष्ट सरकारले देशको बलात्कार गरेको आरोप लगाएकी छिन् । सोमबार मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा भएको क्षेत्र नम्बर २ को विरोध प्रदर्शनपछिको कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले सनकको भरमा प्रतिनिधिसभा संसद् विघटन गरेर जनतमतलाई धोका दिएको बताइन् । 'निर्मला पन्तको बलात्कारपछि हत्या भएको करिब दुई बर्ष पुगिसकेको छ । दिनहुँ बलात्कार र हत्या बढिरहेको छ । सोही अनुपातमा भ्रष्टाचार पनि बढिरहेको छ', डीनाले भनिन्, 'न बलात्कारी र हत्यारा पक्राउ गर्न सकेको छ । न भ्रष्टाचार नियन्त्रण नै । लिम्पियाधुरा, कालापानी र लिपुलेकलाई नेपालको नक्साबाट हटाएर देशकै बलात्कार गरेको छ ।'

सरकार सर्वसत्तावाद उन्मुख भएको धारणा राख्दै उनले सरकारको रबैयाको विरूद्ध नेपाली जनता सडकमा ओर्लिएको दावी गरिन् । 'सरकारको गल्तीले सारा जनताको आँखामा आँसु छ । सरकार आँसु पुछ्न छोडेर सरकार भ्रष्टाचारमा डुबेको छ', पूर्व राज्यमन्त्री समेत रहेकी डीनाले थपिन्, 'संसद् विघटन गरेर असंबैधानिक एवम् अलोकतान्त्रिक काम गरेको छ । यसको बिरूद्ध सबै एक हुनु आवश्यक छ ।'

जनताको बलामा नेपालमा राजतन्त्र ढलेको स्मरण गराउँदै अब जनताले नै कम्युनिष्टलाई नेपालबाट पत्तासाफ गराउने उनले चेतावनी दिइन् । कांग्रेस २ नम्बर क्षेत्रीय सभापति यतिराज सापकोटाको अध्यक्षतामा भएको विरोध प्रदर्शन कार्यक्रममा कांग्रेस मकवानपुर सचिव बुद्ध लामा र आनन्द कठायत, कांग्रेस मकवानपुर सल्लाहकार एवम् महासमिति सदस्य जयराम लामिछाने, महासमिति सदस्य उमा दाहाल, बागमती प्रदेशका प्रदेशसभा सदस्य सन्त चेपाङ, महासमिति सदस्य उदयमोहन श्रेष्ठलगायतले कम्युनिष्ट सरकार सर्वसत्तावादी भएको र अलोकतान्त्रिक एवम् असंवैधानिक निर्णय गर्दै अघि बढेको धारणा राखेका थिए ।

कार्यक्रममा महासमिति सदस्य दिनेश उपाध्याय, तरूण दल मकवानपुर अध्यक्ष ईश्वर पाठकलगायतका नेताहरूको आतिथ्यता थियो । कार्यक्रममा सत्तारूढ दल नेकपा र राप्रपा परित्याग गरी ३० जना कांग्रेसमा प्रवेश गरेका थिए ।

इन्द्रसरोवरमा पालिकाले गऱ्यो वडैपिच्छे नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले आफ्ना जेष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा जानकारी लिएको छ । गाउँपालिकाकाले ५ वटै वडामा ५ दिनको दरले स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरेर जेष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य अवस्थाको बारेमा जानकारी लिएको हो ।

गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा र महिला तथा बालबालिका शाखाको संयुक्त आयोजनामा भएको कार्यक्रम मार्फत गाउँपालिका भित्रका ३ सय ८० जना जेष्ठ नागरिकले स्वास्थ्य लाभ लिएका छन् भने न्यानो कपडाको रूपमा ८ सय ८० जनालेलाई फइबरको सिरक प्राप्त

गरेका छन् । पौष महिनाको बढ्दो चिसोको समयमा आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाको जाँच सँगै औषधी र न्यानो कपडा पाएपछि खुशी हुँदै गाउँपालिकाले राम्रो काम गरेको जेष्ठ नागरिकहरूले बताएका छन् ।

जेष्ठ नागरिक देशको सम्पती भएको बताउँदै त्यसको संरक्षण गरी उनीहरूबाट नयाँकुरा सिक्ने र भविष्यको लागि मार्गनिर्देशन पाउन सकिने कुरा सबैले बुझ्नु पर्ने वडा नं २ का वडाध्यक्ष तथा सामाजिक विकास समितिका संयोजक राजुमान महर्जनले बताफ । जेष्ठ नागरिकलाई परिवारका सदस्य तथा सन्तानहरूबाट अपहेलना हुने विद्यमान समस्यालाई निरूत्साहन गर्न गाउँपालिकाले जेष्ठ नागरिक लक्षित कार्यक्रम ल्याएको गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष उमा कुमारी लामाले बताए ।

स्वास्थ्य जाँच गर्दा जेष्ठ नागरिकहरूमा धेरैजसो दम, ग्यास्ट्रिक र स्वासप्रस्वास सम्बन्धि समस्या देखिएको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा संयोजक मन्नुनाथ अधिकारीले बताए । गाउँपालिकाको तथ्यांक अनुसार इन्द्रसरोवरको सबै वडामा गरी हाल करिब २८ जना पूर्ण अपांगता भएको व्यक्ति र ८ सय ५२ जना जेष्ठ नागरिकहरू रहेका छन् । गाउँपालिका भित्र रहेका जेष्ठ नागरिक र पूर्ण अपांगता भएका नागरिकहरूको स्वास्थ्य स्थितिको जानकारी लिँदा त्यस्ता नागरिकहरूको लागि अन्य कार्यक्रम तथा योजना बनाउन सहज हुने गाउँपालिकाका अध्यक्ष जीवन लामाको भनाइ रहेको छ । यस आर्थिक वर्षमा गाउँपालिका भित्रका ६० वर्ष देखि ७० वर्ष सम्मका जेष्ठ नागरिकहरूको गाउँपालिकाले बीमा शुल्क बेहोर्ने गरी स्वास्थ्य बिमा गर्ने योजना समेत गाउँसभाबाट पास गरिसकेको छ । स्वास्थ्य बिमा गरेपछि एक परिवारका ५ जना सम्मले वर्षमा एक लाख सम्मको स्वास्थ्य उपचार सेवा प्राप्त गर्ने स्वास्थ्य शाखा संयोजक मन्नुनाथ अधिकारी बताउँछन् ।

नेपाल सरकारले ७० वर्ष पुरा भएका जेष्ठ नागरिकहरूको निशुल्क स्वास्थ्य बिमा गर्ने कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै आइरहँदा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले भने जेष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य अवस्थालाई मध्येनजर गर्दै ६० वर्ष पुरा भएदेखि नै स्वास्थ्य बिमा गर्ने कार्यक्रमलाई अघि सारेको छ ।

लगइन गरौं ।
thahatimes.com

जबरजस्ती करणी गरेको आरोपमा कैलाशका एकजना पक्राउ

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरमा जबरजस्ती करणी गरेको आरोपमा एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । १५ वर्षीया किशोरीलाई जबर जस्ती करणी गरेको आरोपमा मकवानपुर को कैलाश गाउँपालिका वडा नं. ३ का ३२ वर्षीय सुरेन मोक्तानलाई पक्राउ गरेको हो ।

पुस १५ (बुधबार) उनलाइ पक्राउ परेको जिल्ला प्रहरी कार्यलय मकवानपुर का प्रहरी प्रवक्ता ईन्द्र बहादुर रानाले जानकारी दिए । घरमा कोही नभएको अवस्थामा ती किशोरीलाई मोक्तानले जबर जस्ती करणी गरेको भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ प्रहरी चौकी भार्ताबाट खटिएको टोलीले उनलाई पक्राउ गरेको हो ।

पक्राउ परेका मोक्तानमाथि आवश्यक अनुसन्धानका साथै कानुनी कार्वाही अगाडी बढाएको मकवानपुर प्रहरीले जनाएको छ ।

चिसो बढ्दै गएको हुँदा न्यानो कपडा लगाएर डिडुल गरौं, बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकको अझ बढी ख्याल गरौं ।

राक्सिराङमा 'आमा-बुवा बचाउ अभियान'

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको विकट राक्सिराङ गाउँपालिकाले आफ्ना वृद्धवृद्धा गाउँबासीलाई बचाउन स्वास्थ्य कार्यक्रम ल्याएको छ । राक्सिराङले 'आमा-बुवा बचाउ' अभियान कार्यान्वयनमा ल्याएको हो । राक्सिराङ गाउँपालिकाले पहिलो पटक चिकित्स (डाक्टर) नियुक्त गर्दै गाउँपालिकामा लोकप्रिय स्वास्थ्य कार्यक्रम 'आमा-बुवा बचाउ' अभियानलाई ८ नम्बर वडाको देविटारबाट सुरुवात गरेको हो । गत आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मै लागू गर्नुपर्ने कार्यक्रमलाई राक्सिराङले एकवर्ष ढिलो गरी सञ्चालन गरेको छ । राक्सिराङले गाउँपालिका भर स्थायी बसोबास रहेका ७० वर्ष उमेर कटेका दीर्घरोगीलाई नि:शुल्क उपचार गर्ने भएको हो । उक्त कार्यक्रमले अति विपन्न असहाय, असक्त ७० वर्षभन्दा कम उमेर भएकालाई पनि समेट्ने राक्सिराङ गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्ले बताए । राक्सिराङ लोपन्मुख चेपाङ र तामाङ जातीको बाहुल्य भएको स्थानीय तह हो । यहाँका अधिकांश आर्थिक रूपले सम्पन्न छैनन् । आर्थिक अवस्था कमजोर भएकै कारण रोगले थलिएर ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्थालाई निरूत्साहित गर्न गाउँपालिकाले 'आमा-बुवा बचाउ' अभियान ल्याएको अध्यक्ष मल्लले बताए । 'राक्सिराङमा अति विपन्न नागरिकको बढी बसोबास छ । कतिपयले आवश्यक उपचार नपाएरै ज्यान गुमाउनु परेको घटना छ । यसलाई संधैका लागि अन्त्य गर्न यस्तो कार्यक्रम कार्यान्वयन गरेका छौं ।', मल्लले भने, 'अब राक्सिराङ बासीले स्वास्थ्य उपचारकै कारण ज्यान गुमाउनु पर्ने छैन् ।'

गाउँपालिकाले केही समयअघि मात्रै धनबहादुर खत्रीलाई डाक्टरको रूपमा नियुक्त गरेको थियो । राक्सिराङको इतिहासमै पहिलो पटक सेतो कोट (डाक्टर)को व्यवस्था भएको हो । यसअघि साविकको गाविस हुँदा पनि डाक्टरसहितको स्वास्थ्य सेवा प्रवाह हुन सकेको थिएन् । उनै चिकित्सक खत्रीको नेतृत्वमा स्वास्थ्यकर्मीको टोली शुक्रबार देखि राक्सिराङका गाउँगाउँमा बिरामी जाँच्न खटिएको छ । राक्सिराङले अघिल्लो वर्ष नै पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान सँग 'आमा-बुवा बचाउ' अभियानका लागि सम्झौता गरेको थियो । पाटनका डाक्टरहरूसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क गरी बिरामीको उपचार गरिने उद्देश्य अनुरूप सम्झौता गरिएको गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष निर्मला हिम्डुङले जानकारी दिइन् । सम्झौतापछि गाउँपालिकामा डाक्टर व्यवस्था नहुँदा, कोरोना महामारीका कारण कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न नसकिएको उपाध्यक्ष हिम्डुङको भनाइ छ । कार्यक्रममा पाटनका डाक्टरहरूको प्राविधिक सहयोग र हने गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख विजय कपारीले बताए । वडा कार्यालय, स्वास्थ्य चौकीले कार्यक्रममा समेटिने प्रकारका बिरामी बारे जानकारी गराएपछि गाउँपालिकाको स्वास्थ्यकर्मी टोली खटिने व्यवस्था छ । गाउँपालिकाले ७० वर्ष कटेका सबैलाई चिसोबाट बच्न न्यानो कपडा वितर ण कार्यक्रम पनि राखेको छ । गाउँबासीलाई आवश्यक स्वास्थ्य उपचार प्रदान गर्न खटिएको राक्सिराङले गाउँपालिका केन्द्र चैनपुरमा १५ शैयाको अस्पताल पनि निर्माण गरिरहेको छ ।

विकास
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
२०७७ पौष २० गते सोमबार, 04 Jan. 2021, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

सीप भएकालाई पालिकाले प्रविधि दिने

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले तालिम प्राप्त गरेर काम गर्न चाहने युवा जनसक्तिलाई प्रविधि हस्तान्त्रण गर्ने भएको छ । तालिम लिने तर, प्रमाणपत्र सिरानीमा राखेर काम नपाउने समस्याको न्युनीकरण गर्नका लागि प्रविधि हस्तान्तरण समेत गरिने उपमहानगरपालिकाका मेयर हरिबहादुर मतले बताए ।

तालिम प्राप्त जनसक्तिलाई उद्यम सञ्चालनका लागि साझेदारीमा उपकरण औजार सहयोग कार्यक्रममा ४ लाख रूपैयाँ बजेट छुट्याइएको र अरू थप समेत गरेर सहयोग गरिने मेयर महतले बताए। यसैगरी प्रतिस्पर्धामा छनौट भएका व्यावसाय विकास सेवा प्रदायक संस्थाहरू मर्फत उद्यमीको स्तरउन्नतीको कामका लागि पनि सहयोग गरिने भएको छ । आवस्यक्ता पहिचान भएका आधारमा पुनर्ताजगी र एड्भान्स सीप विकास तालिम समेत दिइने भएको हो। त्यसका लागि पाँच लाख रूपैयाँ बजेट छुट्याइएको छ ।

यसैगरी हेटौंडा उपमहानगरपालिका क्षेत्रका १९ वटै वडामा बेरोजगार भएकाहरूलाई बिभीन्न स्वरोजगारमुलक तालिम दिएर रोजगारी सृजना गर्ने कार्यक्रम ल्याइएको छ ।

श्री इन्द्रायणी माध्यमिक विद्यालय

थाहा-८, मोरिया मकवानपुर

शिक्षक आवश्यकता सम्बन्धी सूचना !

सुचना प्रकाशित मिति: २०७७/०९/१४

शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई मकवानपुरको मिति २०७७/०९/१३, च.नं. ३३३ को अनुमति बमोजिम यस विद्यालयमा रिक्त रहेको प्राथमिक शिक्षक अस्थायी (करार) पदपूर्ति गर्नुपर्ने भएको हुँदा तपसिल अनुसारका योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकबाट दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

तपशिलः

विज्ञापन नं.	: १/०७७/०७८
तह	: प्राथमिक शिक्षक करार (अस्थायी)
संख्या	: १ (एक)
न्यूतम शैक्षिक योग्यता	: प्रविणता प्रमाणपत्र तह (१०+२) वा सो सरह उतीर्ण
उमेर	: १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको
तलब भत्ता	: नेपाल सरकारको नियमानुसार
परीक्षाको किसिम	: लिखित र अन्तरवार्ता
दरखास्त दिने अन्तिम मिति	: २०७७/०९/२८ (विद्यालय समय भित्र)
सम्पर्क मिति	: २०७७/०९/२८ गते ४:०० बजे
परीक्षा मिति	: सम्पर्क मितिका दिन तोकिनेछ
परीक्षा दस्तुर	: रु.१०००/(एक हजार)

दरखास्तसाथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरूः

१. नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी २ थान ।
२. शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी २/२ थान ।
३. स्थायी अध्यापन अनुमति पत्रको प्रतिलिपी २ थान

(सम्पूर्ण कागजात नोटरी पब्लिकबाट प्रमाणित गर्नुपर्नेछ ।)

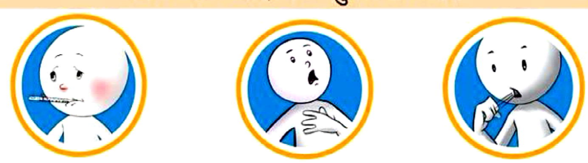
नोटः शिक्षक सेवा आयोग करार सूचीमा परेकाहरुको हकमा योग्यताक्रमको आधारमा विज्ञापन भएको मितिले ७ दिनसम्म पर्न आएको दरखास्तबाट मात्र करार नियुक्ति गरिनेछ । अन्यथा, खुल्ला उमेद्वारको लागि शिक्षा नियमावली २०५९ संशोधन सहितको प्रक्रिया पूरा गरी पदपूर्ति गरिनेछ ।

सम्पर्क : ९८४१४०७७८१ र ९८५५०३१८८९

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्बसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेलकोरोनाभाइरसका 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?

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 कोरोनाभाइरसले 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