थानकोट-चित्लाङ सडक.....। 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.
९८०७१५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१३, ● अंक-५१ ● २०७८ असार २१ गते सोमबार, ● 05 July. 2021, ● नेपाल सम्वत्-११४१, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण-'विर फाखेलमैत्री पार्क'

मञ्जरी बलामी
थाहा नगर

बागमती प्रदेश सरकारको प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य इन्द्रसरोवरको एउटा महत्वपूर्ण गन्तव्य हो विर फाखेल मैत्री पार्क। इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नं. ४ फाखेलको मछिन्द्र वनमा अवस्थित पार्कलाई सलेमले डाँडाको नामले बढी चिनिन्छ । इन्द्रसरोवरका विभिन्न स्थानहरू सँगै काठमाडौँ र सुन्दर हिम श्रृत्तलाहरूको दृश्यावलोकन गर्न यो डाँडा अतिउपयोगी रहेको छ ।

बिहानीको समयमा चियाको चुस्की सँगै सुर्योदय र साँझपख सुर्यास्तको मनमोहक दृश्यावलोकन गर्ने सपना देख्नेहरूका लागि एकदमै उपयुक्त गन्तव्य हो विर फाखेल मैत्री पार्क । भेडाफार्म जस्तै हरियाली चउर रहेको सलेमले डाँडालाई तनाव व्यवस्थापन गर्न, शान्त वातावरणमा घुमफिर र पिकनिकका लागि उपयुक्त स्थानका रूपमा लिन सकिन्छ। प्राकृतिक सुन्दरता सँगै यो डाँडाले एतिहाँसिक महत्व पनि बोकेको छ ।

तत्कालिन निरङ्कुस पञ्चायती शासन व्यवस्थाको विरूद्धमा लागेबापत जेल सजाय भोगीरहेका राजनेताहरूले सुरूङ खनेर नख्खु जेल तोडी फरार भएका अग्रज कम्युनिस्टहरूले सेल्टर लिइ (लुकेर बसेका) बसेको स्थान र तत्कालिन कम्युनिस्ट पार्टीको ऐतिहासिक केन्द्रीय कमिटिको बैठक बसेको स्थलको रूपमा पनि सलेमले डाँडा परिचित रहेको छ। संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपाल स्थापनाको संवाहक २०३३ चैत्र १२ गते रातीको ऐतिहासिक नक्खु जेल बिद्रोह/ब्रेकको इतिहाँस बोकेको ऐतिहाँसिक स्थान भएकाले सलेमले डाँडाललाई विर फाखेल मैत्री पार्कको नाम दिइएको छ। जहाँ नक्खु जेल ब्रेकपछि राजनेताहरू सिपी मैनाली, प्रदीप नेपाल, वीर बहादुर लामा, माधव पौडेल लगायतले पहिलो रात कटाएर महिनौ महिना भूमिगत जीवन बिताएका थिए भने उक्त क्षेत्रका जनसमुदायहरूले आफ्नो जीवनको बाजी लगाएर खाना खुवाउँदै राजनेताहरूको संरक्षण गरेको जानकारहरूले बताउँदै आएका छन् ।

प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण र ऐतिहाँसिक सलेमले डाँडालाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले उक्त डाँडालाई विर फाखेल मैत्री पार्कको रूपमा विकास गर्न बजेट व्यवस्था गरी डिपीआर समेत निर्माण गरिसकेको छ । डिपीआर बनेसँगै बोलपत्र आव्हान गरी पार्क निर्माणको कार्य अगाडी बढाउने प्रक्रियामा रहेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष जीवन लामाले जानकारी दिए ।

सलेमले डाँडालाई पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न जंगल सफारी, पिकनिक सुविधा, प्याराग्लाइडिङ, भाले बास्ने स्थान अवलोकन, पैदल मार्ग, सरकारी गाई गोठको इतिहास, घोडचढी, साइक्लिङ्ग, चरा तथा वन्य जन्तु अवलोकन, अर्गानिक तरकारी तथा फलफूल, तामाङ संस्कृति, सलेमलेबाट दृश्यावलोकन लगायतका गतिविधिका लागि सलेमले डाँडालाई पर्यटकीय आकर्षणको विन्दुको रूपमा विकास गर्न सकिन्छ ।

स्वर्गीय नापितको योगदानको चर्चा

◆ विकास संवाददाता

नेकपा एमाले थाहानगर कमिटीले १५ असारमा आयोजना गरेको श्रद्धाञ्जली सभामा स्वर्गीय राजु नापितको योगदानको चर्चा गरिएको छ। नापितको १३ औं दिनको पुण्यतिथिमा एमालेले श्रद्धाञ्जली सभाको आयोजना गरेको हो। नेकपा एमाले जिल्ला कमिटी सदस्य एवम् थाहा नगर इन्चार्ज नापितको गत ३ असारमा निधन भएको थियो ।

श्रद्धाञ्जली कार्यक्रममा एमाले केन्द्रीय सदस्य रामेश्वर रानाले स्व. नापितप्रति श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दै विपन्न र दुःखीहरूको भरोसा बनेका नापितका अधुरा कामहरू पूरा गर्नुपर्नेमा जोड दिए । आरोहणको क्रममा हुने प्रत्येक मृत्युको महत्व हुने बताउँदै उनले नापितको खुल्ला र पारदर्शी चरित्रको चर्चा गरे ।

कार्यक्रममा संविधान सभा सदस्य सुभाषचन्द्र ठकुरीले नापित निष्ठावान र अनुशासित व्यक्तित्व भएको उल्लेख गरे। उनले थाहा नगरपालिकाका कुनाकुनाका पहुँचविहिन परिवारलाई राजु नापितले चिन्ने र त्यस्ता परिवारले पनि नापितलाई चिन्ने गरेको स्मरण गरे ।

थाहा नगरपालिकाका प्रमुख लवशेर विष्टले राजनीतिक दर्शन अलग भए पनि आफू दशैंको टीकामा समेत नापितको घरमा जाने गरेको बताउँदै नगरको विकासका लागि आफ्नो प्रतिकूल स्वास्थ्य अवस्थाका बावजुद पनि नापित सँधै तयार रहने गरेको अनुभव सुनाए ।

बाँकी पेज ६ मा

थाहामा शीतभण्डार निर्माण अन्तिम चरणमा

◆ विकास संवाददाता

प्रदेश सरकारले बजेटमा घोषणा गरेको 'एक जिल्ला, एक शीतभण्डार' कार्यक्रमअन्तर्गत मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा पनि शीतभण्डार निर्माण कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको छ । प्रदेश सरकारको ७० प्रतिशत र सहकारीको ३० प्रतिशतको लगानीमा निर्माण भइरहेको कोल्ड स्टोर चालु आर्थिक वर्षबाट सञ्चालनमा आउने नगरपालिकाले जनाएको छ । नगरपालिकाको समन्वयमा थाहा-३ मा १० रोपनी क्षेत्रफलमा निर्माणाधीन शीतभण्डारको सञ्चालन सहकारीले गर्ने नगरप्रमुख लवशेर विष्टले बताए । ११ करोड ४७ लाख रूपैयाँमा ठेक्का सम्झौता गरी २०७६ कात्तिक ९ बाट केन्द्रको निर्माण थालिएको थियो ।

१ हजार ७ सय मेट्रिक टन क्षमताको उक्त शीतभण्डार निर्माणका लागि प्रदेश सरकारले ८ करोड ३ लाख र उत्तरी क्षेत्रका २७ वटा सहकारीले ३ करोड ४४ लाख रूपैयाँ लगानी गरेका छन् । उक्त कोल्डस्टोरबाट तरकारीको पकेट क्षेत्रका रूपमा रहेको थाहा, इन्द्रसरोवर र कैलाश गाउँपालिकाका कृषकहरू लाभान्वित हुनेछन् ।

बाँकी पेज ५ मा

विभूति पार्कमा थपिने भए भक्ति थापा

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरको पर्यटकीय गन्तव्यस्थल मूलाबारी चौर विभूति पार्कमा भक्ति थापा थपिने भएको छ। सरकारले भक्ति थापालाई राष्ट्रिय विभूति घोषणा गरेको छ । मन्त्रिपरिषद्को निर्णय सार्वजनिक गर्दै सरकारका प्रवक्ता वसन्तकुमार नेम्बाङले विक्रम सम्बत् १९७१ सालमा नेपाल-अंग्रेज युद्धको बखत वरिष्ठ सैनिक रहेका थापालाई राष्ट्रिय विभूतीमा समावेश गर्ने निर्णय भएको जानकारी दिए ।

गोरखासँगको अन्तिम युद्धमा पराजित भई युद्धबन्दीका रूपमा काठमाडौं पुगेको करिब एक वर्ष पछि थापा नेपाली फौजका सरदार भई नेपाल एकीकरण अभियानमा संलग्न भएका थिए। योसँगै नेपालमा राष्ट्रिय विभूतिको संख्या १७ पुगेको छ । थाहा नगरपालिकाको मूलाबारी चौरस्थित विभूति पार्कमा सबै राष्ट्रिय विभूतिहरूको मूर्ती राखिने गरी काम भइरहको छ। यो स्थल थाहाको वडा नम्बर ६, १२ र ११ तथा धादिङ जिल्लाको सिमानामा रहेको छ ।

बाँकी पेज ५ मा

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 !

समानता स्वतन्त्रता र न्यायका लागि आफ्नो अधिकारप्रति सजग र सचेत होऔं ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

• सम्पादकीय •

सहकारीको नियमनको सवाल

पछिल्लो समयमा सहकारीमा सर्वसाधारणको सहभागिता बढेको छ। ग्रामीण जनजीवनमा वित्तीय आवश्यकता परिपूर्ति गर्दै त्यहाँका बासिन्दाको आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउन महत्वपूर्ण योगदान पनि सहकारी क्षेत्रले गरेको छ। तर, अहिले नेपालमा सहकारी क्षेत्रको अवस्था कहालीलाग्दो बनेको छ। यो क्षेत्रमा जोखिम बढ्नुको मुख्य कारण सञ्चालकहरूमा वित्तीय व्यवस्थापन तथा सञ्चालन प्रणालीको समुचित ज्ञानको अभाव रहे पनि पछिल्लो समय ठगी गर्ने मनसायले सहकारी खोल्ने लहड चलेको भेटिन्छ। निश्चित समय कार्यालय स्थापना गर्ने, सेयर सदस्य बनाउने र रकम संकलन गरेर सञ्चालक नै फरार भएका धेरै घटना छन्। सहकारीको रकम हिनामिनाको उजुरीका चाङ प्रहरी र अदालतमा थुप्रँदो छ। नेपालको संविधानले देशको अर्थतन्त्रलाई तीन खम्बा केन्द्रित गरेको छ। त्यसमध्येको एउटा सहकारी क्षेत्र पनि। तर, सहकारीको कति प्रतिशत योगदान कुल–गार्हस्थ उत्पादनमा छ भन्ने विषयमा समेत आधिकारिक तथ्यांक सरकारसँग छैन।नेपालमा दैनिक अरबौंको कारोबार सहकारीबाट हुन्छ। सर्वसाधारणले सहज ठानेर सहकारीबाटै ऋण पनि लिन्छन्।

ग्रामीण क्षेत्रसम्म पुगेको सहकारीको पहुँचमा नागरिक क्रमशः जेलिँदैछन्। तर, जनताको यति ठूलो लगानी भएको सहकारी क्षेत्र आफैं व्यवस्थित भने छैन। सहकारीको मूल मर्मअनुसार सहकारी क्षेत्रमा काम हुन नसकेको सहकारी अभियान्ता नै बताउँछन्। कर्जा कारोबार गर्दा सदस्यको वित्तीय आवश्यकतालाई ख्याल नगर्ने, संस्थामा सुशासनको कमी, आम्दानीभन्दा खर्च बढी, आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली कमजोर हुनु र संस्थाको वित्तीय स्वास्थ्यलाई समय–समयमा जाँच नगर्ने प्रवृत्ति सञ्चालन जोखिमका प्रमुख कारण हुन्। यति विषयको ज्ञान र अध्यायनबिना जो कुनै व्यक्तिलाई सञ्चालक र सदस्यमा समेटेर सहकारी खोल्दा र त्यसको सेयर सदस्य बनाउँदा दुवैको लगानी डुब्ने गरेको छ। अधिकांश सहकारीले कर्जा कारोबार गर्दा सदस्यको वित्तीय आवश्यकतालाई हेर्दैनन्। यसले गर्दा कर्जाको दुरूपयोग हुन्छ। कर्जाको दुरूपयोग हुनु भनेको कर्जा जोखिम बढ्नु हो। कर्जा सुविधाहरूमा विविधीकरण नहुँदा र पर्याप्त वित्तीय विश्लेषण नगरी कर्जा प्रवाह गर्दा सहकारीहरूको उठिबास लाग्ने गरेको छ। सूचना सञ्चार प्रविधिको अधिकतम विकास भए पनि सहकारी संस्थाहरूमा प्रविधिको पहुँच कम छ। नयाँ पुस्ता मोबाइलबाटै कारोबार गर्न रुचाउने हुँदा सहकारीमा उनीहरूको ध्यान छैन।

ग्रामीण क्षेत्रका नागरिक, विपन्न, अनपढ र वित्तीय ज्ञान नभएका नागरिक सहकारीबाट बढी ठगिएको पाइन्छ। कर्मचारीले गरेको रकम हिनामिनालाई नियमन नगरेको आरोपमा अध्यक्षसमेत सो घटनामा जोडिएका छन्। नियमन गर्ने व्यक्ति नै यस्तो दलदलमा फस्नु सकारात्मक पक्ष होइन । सहकारीभित्रको बेतिथिका घटना नयाँ भने होइनन्। तर यसलाई नियमन गर्न मजबुत संयन्त्र अभाव र सरकारी निकायको लाचारीपनले सहकारीभित्र विकृति बढ्दो क्रममा छ। चार वर्षअघि नै सहकारी संस्था नियमन गर्ने अधिकार तीनै तहका सरकारले पाएका थिए। तर, यसमा पनि स्पष्ट व्यवस्था देखिँदैन। सहकारी संस्थाको कार्यक्षेत्रका आधारमा स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारलाई नियमनको अधिकार दिइएको छ। ५0 करोड रुपैयाँभन्दा बढीको कारोबार गर्नेबाहेक सबै सहकारीलाई नियमन गर्ने अधिकार सम्बन्धित सरकारलाई प्रत्यायोजन गरिएको छ। तर, जनप्रतिनिधि नै सहकारीका मालिक हुँदा नियमनको पाटो फितलो छ। अनि मात्रै सहकारीको बेतिथि रोक्न सकिन्छ र वित्तीय सहकारी संस्थाहरूमा देखिने जोखिम नियन्त्रण भई सहकारीका माध्यमबाट दिगो विकासको लक्ष्य हासिल सकिन्छ।

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 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

कोभिड र निषेधाज्ञाबीच मानवता र 'अर्थतन्त्र

नवराज कैशिक

जनता एकातिर कोरोनालाई केही होइन भनेर बेवास्ता गर्दै हिंड्छन् भने सरकार कोरोनाको खोप खरिदमा अलमल गर्छ ।

पहिलोपटक नेपालमा कोरोना देखिँदा मानिसहरूमा जुन किसिमको डर र संशय पैदा भएको थियो। नेपालीहरूको बानी र व्यवहार हेर्दा यस्तो लाग्छ कोरोना भनेको केही होइन। यो ठूलो रूघाखोकी हो। यसलाई तातोपानी,बेसार पानी खाएर सजिलै पचाउन सकिन्छ। तर अस्पतालबाट डाक्टर,नर्सहरू चिच्याइरहेका छन् । स्वास्थ्य मन्त्रालयका प्रवक्ताले समेत अहिलेको हाम्रो स्वास्थ्य प्रणालीले धान्नै नसक्ने स्थिति आइसकेको बताएका छन् । यता नेपाली भने यही बेला बिहे र भोज आयोजना गर्दै, सार्वजनिक स्थानमा सभा सम्मेलन गर्दै हिंडेको देखिन्छ। जनता एकातिर कोरोनालाई केही होइन भनेर बेवास्ता गर्दै हिंडेको देखिन्छ भने सर कार उता कोरोनाको खोप खरिदका विषयमा सञ्चारमाध्यममा अनेक विषयहरू आइरहेका छन् ।

कोरोना र खोप

नेपालमा पनि सो समयमा खोप कहिले आउँछ, सरकारले कुनै तयारी गरेन खोप खरिदको भनेर सञ्चारमाध्यममा बहस हुन थाले। तर जब सरकारले भारतबाट दस लाख डोज खोप अनुदानमा पायो। नेपालमा फेरि अर्को बहस हुन थाल्यो। यो खोप काम नै लाग्दैन। खोपका साइड इफेक्ट छन्। यो खोप भारतले ट्रायलका लागि दिएको हो। नेपाललाई चीन सरकारले पनि खोप दियो। नेपालमा खोप लगाउनेभन्दा खोपको अपवाह फैलाउने अधिक देखिए। विश्वका विभिन्न समाचारको हवाला दिँदै भने, खोप लगाए पनि कोरोना लाग्ने र खोप पूर्ण प्रभावकारी छैन । खोप कार्यक्रम चलिरहेकै बेला विश्वमा कोभिडको दोस्रो संस्करण देखापर्न थाल्यो। यो संस्करण भारत हुँदै नेपाल भित्रियो । नेपाल प्लेन वा रेल जे चढेर भित्रिए पनि नेपालमा भने काठमाडौं उपत्यकामा आएर जम्मा भयो । उपत्यकामा भुसको आगोजसरी कोरोना फैलिन थालेपछि जिल्ला प्रशासनले निषेधाज्ञा जारी गर्‍यो। मानिस गाउँ गाउँ पुग्न थाले। अरूबेला गाउँ बिर्सिए पनि संकटका बेला मानिसले गाउँ सम्झिए। गाउँमा पानी परेको भोलिपल्ट प्वाँख पलाएका किरा आकाशमा देखिएजस्तो काठमाडौबाट कोरोना लिएर गएका मानिस घरमा गएर कोसेलीस्वरूप कोरोना वितरण गर्न थाले । काठमाडौंबाट गाउँ जानेहरूसँग सतर्क भएनन्। कुनै दुरी कायम गरेनन् । बरू दुरी मेटाउने काम गरे। मास्कको प्रयोग गरेनन्। मासु र भातले स्वागत गरे । हो, अहिले गाउँ गाउँमा भाइरल हुनुका पछाडि अन्य कुनै कारण नभएर हाम्रो यही अतिथि देवोःभव नारा नै आत्मघाती विस्फोटन सहर बन्न पुग्यो। पहिले जंगल र भैंसीगोठमा क्वारेन्टिन बनाएर पनि चेत नआएका पालिकाहरूले यसपटक कुनै तयारी गरेनन् वा गर्न नै चाहेनन् भन्दा फरक पर्दैन । उनीहरू केन्द्रको मुख ताकेर बसे। अनि सहरबाट संकटमा गाउँ सम्झेर गाउँको सुवास मिठो लाग्नेहरू क्वारेन्टिनमा बसेनन् । नेपालमा कोरोना महामारी तीव्र गतिमा विस्तार भए पनि अनुदानमा प्राप्त भएर सञ्चालित खोप कार्यक्रम रोकिँदा महामारीविरूद्धको लडाईं कठिन हुने देखिएको छ। प्रधानमन्त्रीले तीन महिनाभित्र सबै नेपालीलाई खोप लगाउने भनेर सार्वजनिक रूपमा दिएको अभिव्यक्ति सार्वजनिक खपतको माध्यम मात्रै बनेर

> " कोरोना मानिसको आनीबानीले नै लाग्ने र भाग्ने गर्छ त्यसैले धेरै मानिसको जमघट हुने सिनेमा हल एक वर्षसम्म नखोल्दा हुन्छ विद्यालयहरु तत्काल खुला गर्न हुन्न । "

कमिसन नमिलेको, खोपमा विचौलिया हावी भनेर सञ्चारमाध्यममा समाचार आउन थालेका छन् । पहिलो डोजको खोप लगाएका ज्येष्ठ नागरिकलाई दोस्रो डोजको खोप दिने समय नजिकिँदै गए पनि खोप आउने निश्चित छैन। नेपालमा नयाँ भेरियन्टसहितको कोरोना संक्रमितको संख्या बढ्दै जाँदा खोपको माग पनि अत्यधिक बढिरहेको छ। नेपालमा रूसी खोप स्पुतनिक भीले आपतकालीन प्रयोगको अनुमति पाएपछि उक्त खोप कसरी किन्ने भन्ने विषयमा छलफल मात्रै चलेको देखिन्छ ।

कोरोना र अर्थतन्त्र

नेपालमा जब कोरोना भाइरल हुन थाल्छ, तब यसको एक मात्रै विकल्प भनेको लकडाउन भनेर बुझ्ने गरेको देखिन्छ। सरकारी ढुकुटीबाट तलब सुविधा खानेहरूले जसरी हुन्छ लकडाउनभन्दा अरू विकल्प छैन भनेर सरकारमाथि दबाबबढाउन थालेको देखिन्छ। कोरोना रोकथाम लकडाउन गरेर हुँदैन भन्नेमा राष्ट्रियदेखि अन्तर्राष्ट्रियस्तरका सबै विज्ञ सहमत भएको देखिन्छ। हामी मास्क सही ढंगले प्रयोग गर्दैनौं । भौतिक दुरी पालना गर्दैनौं। साबुनपानीले हात धुने गर्दैनौं। भीडभाड गर्दै हिंड्छौं । कोभिडको अर्थ नै नोभीड भनेर मानिसले अर्थ लगाए पनि त्यही गर्छौं । कोरोनाले यही मौका खोजेर भाइरल हुन थालेपछि आत्तिँदै फेरि लकडाउन र निषेधाज्ञाले मात्रै पुग्दैन भन्दै विभिन्न मुलुकको उदाहरणहरू दिन पछि पर्दैनौं । सर्वसाधारणलाई रोगबाट जोगाउनु सरकारको पहिलो दायित्व हो, स्वास्थ्य सुरक्षा गर्नू। जुन वर्गहरू हुने खाने छन् उनीहरूलाई रोगबाट सुरक्षा पहिलो प्राथमिकता हुन सक्ला तर जो वर्ग हुँदा मात्रै खाने छन्। उनीहरूलाई रोगभन्दा पहिला भोक नै लाग्ने निश्चित छ । रोगभन्दा पहिला भोक लाग्छ । अब प्रश्न उठ्छ अर्थतन्त्र कि स्वास्थ्य ? सरकार हुने खाने पुँजीपति वर्गको दबाबमा परेको देखियो। सरकारले मजदुर वर्गमाथि लात मारेको देखियो। सरकारले श्रमिक र मालिकबीचको श्रम सम्बन्धलाई दिगो र भरपर्दो बनाउन लगानी प्रवर्द्धन, रोजगारी सिर्जना, उद्यमशीलता विकास, श्रम सम्बन्ध सुधारजस्ता विषयलाई मुख्य प्राथमिकतामा राखेर लकडाउनभन्दा स्वास्थ्य मापदण्ड कार्यान्वयनमा जोड दिँदै जानुपर्नेमा यो हुन सकेन ।

विश्वव्यापी रूपमा फैलिएको कोभिड–१९ महामारीको पहिलो चरणको प्रभाव र पीडाबाट मुक्ति पाउने आशा पलाएको थियो। गिरेको अर्थतन्त्र क्रमशः चलायमान हुँदै जाने अपेक्षा गरिएको थियो। कोरोना संक्रमणको दोस्रो लहर देखा परेसँगै गरिएको निषेधाज्ञाले अर्थतन्त्र र स्वास्थ्य कुन पहिला भन्ने विषयमा फेरि बहसलाई सतहमा ल्याइदिएको छ। अहिले हाम्रा सामु सहज रूपमा दैनिकी सञ्चालन र मानव जीवनको सुरक्षा अत्यन्त चुनौतीको रूपमा देखिएको छ। अर्थतन्त्र र आर्थिक गतिविधि अवरूद्ध हुने स्थिति सिर्जना भएकाले सबै क्षेत्रबाट सहकार्य हुनुपर्ने देखिन्छ। अर्थतन्त्र, उद्योग व्यवसाय र रोजगारीमा पर्न सक्ने प्रभावलाई न्युनीकरण गर्न केन्द्रित हुनुपर्ने देखिन्छ । विश्वभरनै कोरोना संक्रमणको प्रकृति हेर्दा चाँडै नियन्त्रणमा आउने सम्भावना छैन । यस्तो स्थितिमा जीउज्यानको सुरक्षाका साथै आर्थिक गतिविधिलाई चलायमान बनाइ राख्नुपर्ने चुनौती र बाध्यता छ । संक्रमण नियन्त्रणका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूबाट जारी गरिने निषेधाज्ञा र लकडाउनजस्ता उपायले अर्थतन्त्र र उद्योग व्यवसाय सञ्चालनमा संकुचन आउने र यसबाट रोजगारीसमेत प्रभावित भई थप संकट थपिने निश्चित छ ।

लकडाउन बाध्यताको उपज

विज्ञहरूले लकडाउनले कोरोनाको चेन ब्रेकमा सघाउने भनेका छन्। लकडाउन कोरोना नियन्त्रणको उपाय नभए पनि यसलाई जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूले बाध्यताको विकल्पको रूपमा लिएको देखिन्छ। यसअघि गरिएको लकडाउनको अवस्थाले के देखायो भने सीमा नाका र हवाई उडान पनि बन्द हुँदा संक्रमणको संख्या बढ्न दिएको छैन । लकडाउनमा भीडभाड नहुने र मानिस घरभित्रै रहने हुँदा संक्रमण फैलन पनि पाउँदैन । कोभिडविरूद्धको लडाइँ जुटेर हैन घरभित्रै लुकेर जित्न सकिने विवरणहरू नआएका होइनन् । कुनै एउटा ठाउँमा भएको एउटा संक्रमितबाट धेरैमा सर्न पाएको देखिँदैन। यसका साथै सम्भावित महामारीको उत्कर्षलाई पनि पछाडि धलेकेको छ ।

लकडाउन खुकुलो बनाउँदा संक्रमण तीव्र गतिमा वृद्धि हुँदै जान्छ । दोस्रो चरणले पुर्‍याउन सक्ने क्षतिभन्दा अरू आर्थिक सामाजिक क्षति बढी हुन सक्छ । हात जोर्नेदेखि जोखिमपूर्ण रोग लागेका मानिसलाई अस्पताल पुग्न समस्या छ । लकडाउन खोल्दै जानुपर्छ । परीक्षण व्यापक बनाउनुपर्छ। त्यसो गर्दा कुनै समुदायमा संक्रमण देखियो भने त्यो ठाउँमा सिल गर्नुपर्छ। धेरै मानिसको जमघट हुने सिनेमा हल एक वर्षसम्म नखोल्दा हुन्छ विद्यालयहरू तत्काल खुला गर्न हुन्न । धेरै मानिसको जमघट हुने मन्दिर, चर्च वा मस्जिदहरू खोल्नुहुन्न। सुरक्षाका उपायहरू अपनाएर उद्योगधन्दा खोल्नुपर्ने देखिन्छ । कार्यालयहरूमा भौतिक दुरी कायम राखेर सञ्चालन गर्नु पर्छ ।

आनीबानीमा परिवर्तन

कोरोना मानिसको आनीबानीले नै लाग्ने र भाग्ने गर्छ। सार्वजनिक स्थानमा मास्क नलगाई हिँड्छौं । मास्क लगाइहाले पनि नाक मुन्तिर मात्रै चिउडोमा लगाउँछौं। अरूबेला मास्क लगाए पनि सँगै बसेर खाना, खाजा खाँदा मास्क खोल्छौ। वरिपरि बसेर गफ गर्न थाल्छौं। बानी यस्तो खराब हुँदै गएको छ कि हामी हात हरेकपटक नाकमुख कोट्याउँछौं। कोरोना सकिएपछि गर्दा हुने काम पनि कोरोना कालमा गर्न हतारिन्छौं। पासका लागि नेता र मन्त्रीको पावर लगाउन थाल्छौं।अचम्म छ, दिउँसो कोरोना लाग्छ । बिहान बेलुका लाग्दैन, त्यही भएर प्रशासनले बिहान बेलुका खोल्न दिएको भनेर उडाउनुहुन्छ सामाजिक सञ्जालमा । आफू जोगिनेमा कमै सचेत छौं। तरकारी र फलफूल पसलबाट नसर्ने तर अन्य पसलबाट सर्ने कस्तो तरिका भन्दै विरोध आउँछ। निषेधाज्ञा पालना गर्नुहोस् त्यो तपाईकै लागि हो। अस्पतालबाट डाक्टर र नर्सको चित्कार सुनिदिनुस् । आफू र परिवार नपरेसम्म नबुझ्ने वा महसुस नै गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगेका छौं। निषेधाज्ञाको पालना गरेर भीडबाट टाढै रहेर कोरोनाविरूद्व लड्न प्रशासनलाई सहयोग गर्नुहोला । निर्णय तपाईंहरूकै हातमा छ ।

किन महत्वपूर्ण छ अष्टांग आयुर्वेद ?

दुनियाको प्राचिनतम चिकित्सा प्रणाली हो, आयुर्वेद । अहिले विश्वमा जतिपनि चिकित्सा प्रणालीको विकास भएको छ, ति सम्पूर्णको प्रेरणा यही आयुर्वेदबाट लिइएको मानिन्छ । कुनैपनि रोगलाई जरैबाट नष्ट गर्ने क्षमताका कारण अहिले अधिकांशले आयुर्वेदप्रति विश्वास गरेका छन् ।

आयुर्वेद चिकित्सालाई पपिन त्यसको विषयका हिसाबले आठ अलग-अलग भागमा विभाजन गरिएको छ । यी आठ भागको सम्मिलित रूपलाई 'अष्टांग आयुर्वेद' नाम दिइएको छ । यी प्रत्येक शाखालाई विस्तारमा जानौं ।

काय चिकित्सा

यो काय शब्दको अर्थ अग्नी हो । काया चिकित्साको अर्थ हो अग्नीसँग जोडिएको चिकित्सा । आयुर्वेदमा अग्नीलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण मानिएको छ । शरीरका प्रत्येक कोशिकादेखि लिएर पुरा तन्त्र हरेक समय एक प्रक्रियाबाट गुज्रिरहेको हुन्छ । आयुर्वेदमा यसलाई त्रिदोष एवं आधुनिक आयुर्विज्ञानमा यसलाई एनाबोलिज्म, क्याटबोलिज्म एवं मेटाबोलिज्मको नाम दिइएको छ ।

जब हाम्रो शरीरको अग्नी ठीक ढंगले काम गर्न थाल्छ, तब तीन दोष एवं सात धातु सबै सन्तुलित अवस्थामा रहन्छ । अग्नी ठीक रहनाले मलत्याग र शरीरका भित्र चल्ने सबै प्रक्रिया सही हुन्छ । यो नै स्वस्थ जीवनको संकेत हो । आयुर्वेदमा बताइएको काय चिकित्सा मूख्य रूपले यसको पाचक अग्नीमा केन्द्रित छ । अग्नीलाई नै शरीरको मूख्य उर्जा मानिएको छ । अग्नीले शरीरको सबै रसायन, नुन र हर्मोनलाई सन्तुलित राख्छ । हाम्रो शरीरको मेटोबोलिज्म पनि यही अग्नीमा निर्भर गर्छ । आयुर्वेदमा अग्नीको १३ प्रकार बताइएको छ । जसमा जठराग्नी वा पाचक अग्नीलाई मुख्य मानिएको छ । पाचन अग्नी कमजोर हुनु वा अधिक हुनु भनेको शरीरमा रोगलाई निमन्त्रणा गर्नु हो । कायचिकित्सा अर्न्तगत यही रोगको उपचार गरिन्छ । ज्वरो, मधुमेह, कुष्ठरोग, गठिया, पखला, एनिमिया, पायल्स, पेट सम्बन्धी र अरू गुप्त रोगको उपचार कायचिकित्सा अर्न्तगत गरिन्छ ।

बालरोग चिकित्सा

गर्भावस्थाको समय महिलाको रोगको उपचार र प्रसूतीपछि शिशुको रेखदेख र उनको उपचार बालरोग चिकित्सा अर्न्तगत पर्छ । यो आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतीाके दोस्रो मूख्य अंग हो । प्रसवका लागि सही विधी छनौटदेखि स्तनपान र प्रसवपछि हुने हरेक सानो-ठूलो समस्याको निदान गरिन्छ ।

भूत विद्या

यस अर्न्तगत मूख्य रूपले मानसिक रोगको उपचार गरिन्छ । भूतविद्या अर्न्तगत डोरीले बाँध्नु, नाकमा औषधि हाल्ने जस्ता विधी प्रयोग गरिन्छ । यही विधीबाट मानसिक रोगको उपचार गरिन्छ ।

यसका साथै आयुर्वेदमा ब्याक्टेरिया र जीवाणुलाई राक्षस, पिशाच, असुर आदि नामले पुकारिन्छ । हाम्रो शरीरमा हुने कुनैपनि रोग यही व्याक्टेरिया र जीवाणुले हुनेगर्छ । शरीरमा ब्याक्टेरियाबाट हुने रोगको उपचार पनि यही भूतविद्याबाट गरिन्छ ।

शल्य चिकित्सा

सर्जरी अर्थात शल्यक्रियाबाट गरिने उपचार पद्धतीलाई आयुर्वेदमा शल्यचिकित्सा नामले जानिन्छ । कुनैपनि चोट लागेपछि वा गंभिर घाउ भएपछि यसको उपचार विधी खोजिन्छ, जसमा शल्यक्रिया जरूरी हुनसक्छ । सुश्रुतका अनुसार कुनैपनि चोट लाग्ने वा घाउ हुनेका साथे अतिरिक्त विकार बनेर जुन रोग फैलन्छ, त्यसको उपचारका लागि शल्य चिकित्साको मद्दत लिइन्छ ।

शालाक्य तन्त्र

गला र गलाका काथि रहेका अंगहरू मुख, नाक, कान र आँखासम्बन्धी जोडिएका समस्याको उपचार शालाक्या तन्त्र अर्न्तगत गरिन्छ । यसका शलाकाको मद्दतले उपचार गरिन्छ । एलोपेथीमा यसलाई इएनटी र अप्थाल्मोलोजी भनिन्छ ।

अलग अलग किसिमको विषको पहिचान र त्यसबाट हुने समस्यको उपचार अगद तन्त्र अर्न्तगत पर्छ । आयुर्वेद अनुसार विष कुनैपनि किसिमको हुन्छ जस्तो रूख विरूवाबाट, खनिजबाट वा अरू माध्यामबाट निस्कने विष । सर्प, विच्छु आदिको टोकाइबाट निस्कने विषय । यी भिन्न भिन्न किसिमको विषलाई भिन्न भिन्नै उपचार विधी अपनाएर गरिने उपचारलाई अगद तन्त्र भनिन्छ ।

रसायन तन्त्र

आयुर्वेदमा रस र धातुको विशेष महत्व बताइएको छ । यस रस र धातुको कमी वा धेरै हुनु वा असन्तुलन हुनुले शरीरमा रोग उत्पन्न हुन्छ । यसरी उत्पन्न रोगको उपचार गर्ने विधीलाई रसायन तन्त्र भनिन्छ । खासगरी आयुर्वेदको यस शाखामा अनुहारको रूखोपन, कपाल सेतो हुने, कपाल झर्ने जस्ता रोगको उपचार गरिन्छ ।

वाजीकरण तन्त्र

यौन सम्बन्धीत समस्या र त्यसको उपचार वाजीकरण तन्त्र अर्न्तगत गरिन्छ । आयुर्वेदका अनुसार जुन चिकित्साले हाम्रो प्रजनन क्षमतालाई बढाउन सहयोग गर्छ त्यसलाई वाजीकरण भनिन्छ । यस अर्न्तगत नपुंसकता, शुक्राणुको कमी, शरीरको कमजोरी आदि रोगको उपचार गरिन्छ ।

कसरी बढाउने रोग प्रतिरोधी क्षमता ?

कोरोनाले धेरै कुरा तहसनहस बनाइदियो । यो विश्वव्याधिबाट कतिले ज्यान गुमाए, कतिले परिवार । कतिले शारीरिक पीडा झेले त कतिले मानसिक तनाव । यद्यपि कोरोनाकै कारण केही कुरा पनि बोध गर्न पाए, मानव समुदायले ।

जस्तो कि, कुनैपनि संक्रामक रोगबाट बच्न भौतिक दूरी कायम र ाख्नुपर्छ । शारीरिक सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्छ । पोषिलो र सन्तुलित खानपान गर्नुपर्छ । र, शरीरमा रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउनुपर्छ ।

स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु नै एक बलियो प्रतिरक्षा प्रणालीको लागि सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो । हाम्रो शरीरको हर अंगले त्यसबेला मात्र सही एवं चुस्त ढंगले कार्य सम्पादन गर्छ, जब त्यसमा स्वस्थ्य खानपान र सकार ात्मक वातावरण प्राप्त हुन्छ । जीवनमा तनाव कमभन्दा कम होस् । पर्याप्त निद्रा लिइयोस् । निद्रा र रोग प्रतिरोधक क्षमतावीच गहिरो सम्बन्ध छ । कम वा खराब गुणवत्ता निद्रा, कोराना वा अर्को रोगको कारण बन्न सक्छ । एक अध्ययन अनुसार जुन मान्छे हरेक रात ६ घण्टाभन्दा कम सुत्छन्, तुलनात्मक रूपमा उनीहरूलाई चाडै रोगले समात्छ । खासगरी चिसो वा रूघा-खोकीले च्याप्छ । त्यसैले निद्रालाई पनि एक ओखती समान मानिएको छ ।

पर्याप्त र गहिरो निद्रा । सन्तुलित र पोषणयुक्त खानपान । सक्रिय दिनचर्या । नियमित व्यायाम । सकार ात्मक चिन्तन् । यी सम्पूर्णको सन्तुलन बनाइराख्दा रोगको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । किनभने यसले नै हाम्रो शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने हो ।

जिंक

यो एक पोषक तत्व हो, जसले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली र मेटाबोलिज्मका लागि खास काम गर्छ । जिंकको आवश्यक्ता पुरा गर्न काजु, फर्सीको बियाँ जस्ता खानेकुरा जरूरी हुन्छ ।

नियमित व्यायाम

उमेर बढ्दै जाँदा शारीरिक गतिबिधि सुस्त हुँदै जान्छ । यसको अर्थ यो होइन कि, हामी पूर्णत निस्क्रिय हुन्छौं । नियमित शारीरिक गतिविधिले प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउँछ । यसले हाम्रो शरीरलाई संक्रामक रोगबाट बचाउँछ । त्यसैले शरीरलाई सक्रिय राख्नका लागि नियमित व्यायाम गर्नैपर्छ । व्यायामलाई आˆनो दैनिकीको एक हिस्सा बनाउनुपर्छ ।

हाइड्रेटेड रहने

उच्च प्रतिरक्षा प्रणालीका लागि पानीको सेवन अत्यावश्यक छ । खासगरी गर्मी महिनामा पर्याप्त पानी वा झोलयुक्त खानेकुरा जरूरी हुन्छ । स्वस्थ व्यक्तीका लागि दैनिक आठ गिलास पानी चाहिन्छ । त्यसबाहेक झोलयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ ।

तनावमुक्त हुने

तनाव कुनैपनि समस्याको समाधान होइन । तनावले आफैलाई दुःख दिने हो । हुन त घर व्यवहारको कारण, दैनिक कामकाजको कारण हामीमा कुनै न कुनै किसिमको तनाव पैदा हुनसक्छ । तनाव पूर्णत हटाउन सकिदैन पनि । तनावलाई व्यवस्थापन भने गर्न सकिन्छ ।

धूमपान छाडौं

चुरोटको रसायनले फोक्सोलाई नराम्ररी प्रभावित बनाउँछ । यो क्यान्सर को कारण बन्न सक्छ । त्यसैगरी ˆलु, ब्रोंकाइटिस, निमोनिया जस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोग निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले आˆनो प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउनका लागि चुरोट पिउने बानी त्याग्नैपर्छ ।

प्रकृतिसँग नजिक हुने

प्रकृतिसँग एकाकार हुने प्रयास गर्नुपर्छ । बनजंगल, चराचुरंगीसँग र माउन सिक्नुपर्छ । माटो र पानीको सम्पर्कमा रहनुपर्छ । यसले तनावबाट मुक्त त राख्छ नै सकारात्मक सोंच चिन्तन पनि विकास गराउँछ ।

भिटामिन सि

टर्रो फल र सागसब्जी भिटामिन सिले भरपुर हुन्छ । यस्ता खानेकुराको सेवनले शरीरमा सेतो रक्त कोष बढाउन सहयोग गर्छ, जुन संक्रामक रोगबाट बचाउन जरूरी हुन्छ ।

कस्तो छ रोनाल्डोको खानपान शैली ?

कीर्तिमानी फुटबल स्टार क्रिस्टियानो रोनाल्डो चिनीको सेवन गर्दैनन्, मदिरापान गर्दैनन् । खासमा उनका पितामा मदिराको लत थियो । अत्यधिक मदिराकै कारण उनको पिताको निधन भयो । त्यसैले उनले मदिरालाई घृणा गरेका छन् ।

उनका पिता जोजे डिनिस अभेइरो नगरपालिकामा माली थिए । आमा भने खाना बनाउने काम गर्थिन् । उनकी आमा क्यान्सरकी रोगी हुन्, जो उपचारपछि सामान्य जीवनयापन गरिर हेकी छन् । खासमा क्रिस्टियानो रोनाल्डो गरीब परिवारमा जन्मिएका हुन् । पोर्चुगलको पहाडी बस्तीमा उनको बाल्यकाल बित्यो । गरीब परिवारमा जन्मिएका रोनाल्डोले सानै उमेरमा पढाइ छाडे । एक दाजु र दुई दिदीका कान्छा भाइ रोनाल्डो सानो छँदा एकै कोठामा कोचिएर सुत्थे । बुबाले नै कान्छो छोर ाको नाम जुराएका थिए, रोनाल्डो । हलिउड नायक तथा अमेरिकी पूर्व राष्ट्रपति रोनाल्ड रेगनको नामबाट प्रभावित भएर उनले छोराको नाम राखिदिएका थिए । १४ वर्षको उमेरमा उनले आमाको कुरा मानेर सम्पूर्ण ध्यान फुटबलमा केन्द्रित गरे । बुबा चाहन्थे, छोराले पढाइ सकेर रोनाल्ड रेगनजस्तै चर्चित बनोस् । तर, उनको विद्यालय यात्रा सुखद् रहेन । १४ वर्षको उमेरमा उनले आफ्ना शिक्षकमाथि कुर्सी प्रहार गरेका थिए र त्यही कारण विद्यालयबाट निष्कासित पनि भए । व्यावसायिक खेलाडीको रूपमा स्थापित भइसकेपछि उनले उक्त घटनाबारे बोल्दै भनेका थिए, 'उहाँले मलाई अनादर गर्नुभयो ।'

हुन त उनी आठ वर्षको उमेर देखि नै स्थानीय एमेच्योर क्लब एन्डोरिनाबाट फुटबल खेल्न थालेका थिए । ११ वर्षको उमेरमा उनी पोर्चुगलको चर्चित क्लब स्पोर्टिङ लिस्बनको फुटबल एकेडेमीमा प्रवेश गरिसकेका थिए । रोनाल्डो १६ वर्षको हुँदा उनको ड्रिबलिङ (विपक्षीलाई छक्याएर बल अगाडि बढाउने) क्षमताबाट प्रभावित भएर स्पोर्टिङ सिपीका प्रशिक्षकले उनलाई युवा टोलीबाट मुख्य टोलीमा बढुवा गरेका थिए । स्पोर्टिङ र म्यानचेस्टर युनाइटेटबीच सन् २००३ अगस्टमा लिस्बनमा भएको खेलमा युनाइटेड ३-१ ले पराजित हुँदा युनाइटेडका खेलाडीहरू र प्रशिक्षक सर एलेक्स फर्गुसन रोनाल्डोको खेल कौशलबाट प्रभावित भए । यही खेलले रोनाल्डोलाई युनाइटेडमा स्थानान्तरण गराउन मुख्य भूमिका खेल्यो । यसरी बढ्दै गएको उनको सफलताको ग्राफले महान फुटबलरको रूपमा स्थापित गरिदियो ।

यद्यपि यो सफलताको पछाडि उनको संघर्ष, निरन्तर मेहनत, दृढता र आत्मविश्वास पनि जोडिएको छ । आफ्नो खेल जीवनलाई सधैं लयमा राख्नका लागि उनले अनुशासित दिनचर्या पालना गर्ने गरेका छन् ।

उठ्ने, सुत्ने, खाने, बस्ने, व्यायाम गर्ने कुरालाई उनले व्यवस्थित गरेका छन् । हालैमात्र उनले आफ्नो खानपानबारे भनेका थिए, 'म उच्च प्रोटिनयुक्त खानेकुरा रूचाउँछु । कार्बोहाइड्रेडयुक्त अन्न, फलफूल र सागसब्जीसहितको खाना धेरै मन पर्छ ।

चिनीयुक्त खानेकुरा खाँदिन । राम्रो वर्कआउटको लागि सही डाइटको संयोजन जरूरी हुन्छ ।'

थाहा नगरका जनप्रतिनिधिको सम्पर्क नम्बर

थाहा प्रमुख	लवशेर विष्ट	९८५५०६७६९२
थाहा उपप्रमुख	खड्ग बहादुर गोपाली	९८५५०६७०४५
१ नं. वडाध्यक्ष	हेरमान गोपाली	९८५५०८९३०१
२ नं. वडाध्यक्ष	गुप्तबहादुर कार्की	९८५५०८९३०२
३ नं. वडाध्यक्ष	राजेश के.सी.	९८५५०८९३०३
४ नं. वडाध्यक्ष	दिपक सिं लामा	९८५५०८९३०४
५ नं. वडाध्यक्ष	विष्णुबहादुर गुरुङ	९८५५०८९३०५
६ नं. वडाध्यक्ष	शशीधर सुवेदी	९८५५०८९३०६
७ नं. वडाध्यक्ष	सनमसिं मुक्तान	९८५५०८९३०७
८ नं. वडाध्यक्ष	टिकाराम रुम्बा	९८५५०८९३०८
९ नं. वडाध्यक्ष	परशुराम श्रेष्ठ	९८५५०८९३०९
१० नं. वडाध्यक्ष	हिराबहादुर गमाल	९८५५०८९३१०
११ नं. वडाध्यक्ष	किरणमान बल	९८५५०८९३११
१२ नं. वडाध्यक्ष	मानबहादुर स्याङ्तान	९८५५०८९३१२

सामुदायिक वनमा वृहत वृक्षारोपण

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा-६ मा रहेको चित्रेपानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहमा बुधवार वृहत बृक्षारोपण गरिएको छ। डाबर नेपाल प्रालिको सहयोगमा बृक्षारोपण गरिएको हो। जामुन, टोटेलो, कुरिलो, कोइरालो, अमला, हर्रो, बर्रो लगायतका ३० हजार विरूवाको बृक्षारोपण गर्ने योजना रहेको समूहले जनाएको छ।

हेटौडा सव डिभिजन वन कार्यालयकी प्रमुख गायत्री शर्माले जामुनको विरूवा रोपेर कार्यक्रमको शुभारम्भ गर्नु भएको थियो। लोप हुँदै गएका जडीबुटीजन्य विरूवा रोपेर समूहले राम्रो काम गरेको बताउँदै प्रमुख शर्माले यसबाट समूहलाई प्रयाप्त आयआर्जन हुने बताए।

कार्यक्रममा डाबर नेपालका एसोसियट मेनेजर विष्णु केसीले कार्यक्रमको बारेमा जानकारी गराउँदै रोपिएका विरूवाको संरक्षण गर्नु पर्नेमा जोड दिए। डाबर नेपालले सुर्खेत, नुवाकोट, बारा, पर्सा, मकवानपुर, काभ्रे लगायतका ३४ भन्दा बढी जिल्लामा काम गरिरहेको बताउदै समूहले राम्रो काम गरेमा भविष्यमा समेत सहयोग गर्ने बताए।

समूहका अध्यक्ष सूर्य बहादुर घलानको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा हेटौडा सव-डिभिजन वन कार्यालयका फेरष्टर यदु कुमार घिमिरे, सञ्चारकर्मी भीमसेन पौडेल, समूहकी सचिव रजनी गौतम, लेखा संयोजक भानु प्रताप बिडारी, समूहका पदाधिकारी र उपभोक्ताहरूको सहभागिता थियो।

मेयरलाई ध्यानाकर्षण

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नंबर १० बसपार्क क्षेत्रमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले निर्माण गरि भाडामा लगाएको सटर तथा स्टल भाडा छुटको लागि ध्यानाकर्षण गरिएको छ।

मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघका निवर्तमान अध्यक्ष राजकुमार न्यौपानेको नेतृत्वमा माछामासु ब्यवसायी संघ तथा नेपाल स्वरोजगार ब्यापार श्रमिक संघले हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका मेयर हरिबहादुर महतलाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएको हो।

कोभिड-१९ को कारण ब्यवसाय बन्द रहेको र भाडा तिर्न समेत समस्या भएको अवस्थामा नगरको स्वामित्वमा रहेको सटर, स्टलह?को बैशाखदेखि असारसम्मको पूर्ण छुटको माग गरिएको छ। कोरोनाको कारण ब्यवसायिह? मार मा परेको भन्दै सरकारी स्वामित्वमा र हेको सटर, स्टलह?को विषयमा गम्भिर हुनुपर्ने न्यौपानेले बताए। सरकारले विभिन्न राहतको प्याकेज सार्वजनिक गरि रहेको सर्न्दभमा उपमहानगरपालिकाले ब्यवसायिह?को मर्का बुझनुपर्ने समेत न्यौपानेले बताए।

नगरको अधिनमा रहेको ब्यवसायिक स्टल, सटरको छुटको सबालमा उपमहानगरपालिका सकारात्मक रहेको न्यौपानेको भनाई रहेको छ।

वडा स्तरीय क्लबले विभिन्न सामाजिक काममा सक्रियता देखाउँदै

◆ विकास संवाददाता

वडा स्तरीय युवा क्लब हेटौडा वडा नम्बर ५ ले वडाका विभिन्न स्थानमा चनचेतना मुलक होडिङ बोर्ड राखेको छ। केहि समय अघि राष्ट्रिय परिषद्को पहलमा गठित क्लबले ५ नम्बर वडाका विभिन्न स्थानमा ट्राफिक नियम, बाताबरण संरक्षण, लागूपदार्थ दुर्व्यसनी लगाएतका होडिङ बोर्ड राखेको हो।

क्लबका अध्यक्ष अरूण कार्कीले वडा प्रहारी कार्यालय र क्याम्पा अगाडी ट्राफिक नियम सम्बन्धित, माछापालनमा बाताबरण संरक्षण, वडा कार्यालय अगाडी पञ्जिकरण, रूद्रेश्वर मन्दिर र मनकामना जाने मन्दिरको बाटोमा लागुपदार्थ दुर्व्यसन सम्बन्धि होडिङ बोर्ड राखेको जानकारी दिए।

यसैगरी क्लबले चिसापानिमा महिला हिंसा गर्न नहुने र बाल ज्योति स्कुल भित्र महिनावारी सम्बन्धित जनचेतना बोर्ड राखेको अध्यक्ष कार्कीले बताए।

क्लबले कोभिडका कारण जारी निषेधाज्ञाको समयमा वडा भित्र समस्यामा परेकाहरूको लागी खाद्यान्न सहयोग गर्नेदेखि खोप लगाउँने समयमा व्यवस्थापनको काम गरेको क्लबका सचिव विवेक फुयालले जानकारी गराए। यस्तै वडाका हरेक सामाजिक कार्यमा र वडाको बिकासका लागि निरन्तर क्लब सक्रिय रहेको सचिव फुयालले बताए।

दैनिक ११० सिलिण्डर उत्पादन हुने अक्सिजन प्लान्ट हेटौंडामा

◆ विकास संवाददाता

उद्योग संघ मकवानपुरको पहलमा निर्माण हुने अक्सिजन प्लान्ट हेटौंडा अस्पताल आईपुगेको छ। दैनिक १ सय १० सिलिण्डर उत्पादन क्षमताको प्लान्ट हेटौंडा अस्पताल परिषरमा आईपुगेको हेटौंडा अस्पताल सञ्चालन तथा ब्यवस्थापन समितिले जनाएको छ।

कोभिड-१९ संक्रमणको बिर मीलाई अक्सिजनको अत्याधिक आवश्यक परेपछि केहि समयअघि नेपालभर अक्सिजनको हाहाकार भएको थियो। बागमती प्रदेशको राजधानी समेत रहेको हेटौंडामा रहेको मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान अर्न्तगतको हेटौंडा अस्पतालमा पनि अक्सिजनको हाहाकार भएपछि उद्योग संघले अक्सिजन प्लान्ट निर्माण गरिदिने बताएको थियो। सोहि बाचा अनुसारको प्लान्ट हेटौंडा ल्याईएको हो।

यस अघि हेटौंडाको घरजग्गा ब्यवसायीले दैनिक १५ सिलिण्डर उत्पादन हुने अक्सिजन प्लान निर्माण गरिदिएका थिए।

सुत्केरीसँग उपाध्यक्ष

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिकाले आगामी आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा सुत्केरी महिला लक्षित 'सुत्केरीसँग उपाध्यक्ष' कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने भएको छ।

पालिकामा यसअघि गर्भवती तथा सुत्केरीलक्षित कार्यक्रम सञ्चालन गरिदै आएकोमा आगामी आर्थिक वर्षमा पालिकाका उपाध्यक्षसँग सुत्केरीको प्रत्यक्ष सम्पर्क गरी सहयोगका लागि थप कार्यक्रम सञ्चालनको तयारी गरिएको हो। पालिका उपाध्यक्ष पार्वती रानाका अनुसार सुत्केरीको घरमा पुगेर खाद्यान्न, पौष्टिक आहारसहित कोसेली लिएर सहयोग गर्न कार्यक्रमको तयारी गरिएको हो।

कार्यक्रम पालिकाका ९ वटै वडाका सुत्केरीलाई भेट गर्ने अवसरका रूपमा मात्र नभएर सुत्केरीलाई पौष्टिक खानेकुरा खुवाउनुपर्ने, आवश्यक हेर चाह गर्नुपर्ने सन्देशसमेतको भएको उपाध्यक्ष रानाको भनाइ छ। 'पालिकामा कम्तिमा डेढ सय गर्भवती हुनसक्छन्। उनीहरू सबैको घरमा पुग्दा हौसला त हुन्छ नै' उपाध्यक्ष रानाले भनिन्।

वडा कार्यालयद्धारा बिरूवा वितरण

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर- ६ कार्यालय र टोल विकास संस्था वडा समन्वय समितिले वडामा विभिन्न प्रजातीका विरूवा वितरण गरेको छ।

शनिबार एक कार्यक्रममा आयोजना गर्दै वडामा कृयाशिल २३ टोल विकास संस्थालाई अमला २ सय गोटा, अनार ४ सय,कागती ३ सय लप्सी १ सय अम्बा १ सय बेल २ सय तेजपात २ सय र इमली २ सय गोटा वितरण गरिएको टोल विकास संस्था वडा समन्वय समिति हेटौडा-६ का अध्यक्ष केशव धितालले बताए। विरूवा डिभिजन वन कार्यालय मकवानपुरले उपलब्ध गराएको थियो।

विरूवा वितरण कार्यक्रम हेटौडा-६ का वडा अध्यक्ष अर्जुनप्रसाद चौलागाँईको प्रमुख आतिथ्यता एवम वडा समन्वय समितिका संयोजक केशव धितालको अध्यक्षतामा भएको थियो। कार्यक्रममा वडा सदस्य राजकुमार बास्तोला, विभिन्न टोल विकास संस्थाका पदाधिकारीहरूको सहभागिता थियो।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

बालश्रम कानुनबमोजिम दण्डनीय छ।
निकृष्ट बालश्रम मुक्त नगरपालिका स्थापनामा सहभागी बनौं।

बाल श्रम भनेको के हो ?
कुनै पनि बालबालिकालाई उनीहरुको स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक तथा सामाजिक विकासमा नकारात्मक प्रभाव पर्नुका साथै उनीहरुको शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार कुण्ठित हुने गरी काममा लगाइनु बालश्रम हो।

बालश्रमले बालबालिकामा पर्नसक्ने नकारात्मक असरहरु

- शारीरिक विकासमा असर पर्न सक्दछ।
- गम्भीर चोटपटक वा अपाङ्गता हुन सक्दछ।
- पैसा केन्द्रित मनोवृत्तिको विकास हुन सक्दछ।
- विद्यालय जानबाट बञ्चित हुन सक्दछन्।
- खराब व्यक्तिको सङ्गतमा पर्न सक्दछन्।
- दुर्व्यवहारको शिकार हुन सक्दछन्।

बालश्रम सम्वन्धी कानुनी व्यवस्था
बालश्रम ऐन, २०५६ अनुसार दफा ३ को उपदफा १ बमोजिम कसैले पनि १४ वर्ष उमेर पूरा नगरेका बालबालिकालाई श्रमिकको रुपमा काममा लगाउनु हुदैन।

दण्ड र सजाय:
१) बालश्रम (निषेध र नियमित गर्ने) ऐन २०५६ परिच्छेद ५ को दफा १९ को उपदफा (१) अनुसार कसैले दफा ३ को उपदफा (१) विपरीत काम गरेमा निजलाई तीन महीनासम्म कैद वा दश हजार रुपैयासम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ।
२) दफा ३ को उपदफा २ अनुसार कसैले बालकलाई जोखिमपूर्ण व्यवसाय वा काममा लगाउनु हुदैन।
३) बालश्रम (निषेध र नियमित गर्ने) ऐन २०५६ को दफा ४ अनुसार कसैले पनि बालबालिकालाई ललाई, फकाई वा भुक्याएर वा कुनै प्रलोभन वा डर, त्रास वा दवावमा पारी वा अन्य कुनै तरिकाले निजको इच्छा विरुद्ध श्रमिकको रुपमा लगाउनु हुदैन।
४) बालश्रम (निषेध र नियमित गर्ने) ऐन २०५६ को परिच्छेद ५ को दफा १९ को उपदफा (२) मा उल्लेख भए अनुसार कसैले दफा (३) को उपदफा (२) र दफा (४) विपरित कार्य गरेमा निजलाई एक वर्षसम्म कैद वा ५० हजार रुपैयासम्म जरिवाना वा दुवै सजाय हुनेछ।
५) बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०७५ को दफा ७ को उपदफा ८ बमोजिम चौध वर्ष मुनिका बालबालिकालाई जोखिमपूर्ण काममा लगाउन वा घरेलु कामदार वा कमलरीको रुपमा राख्नु हुदैन।
६) बालअधिकार ऐन २०७५ को दफा ७ को उपदफा (१) अनुसार कुनै व्यक्ति, संस्था वा निकायले बालबालिकाको अधिकार उल्लङ्घन गरेमा वा बालबालिका प्रतिको दायित्व पूरा नगरेमा त्यस्तो व्यक्ति संस्था वा निकायको प्रमुखलाई ५० हजार रुपैयासम्मको जरिवाना हुनेछ।

बालश्रम भएमा सम्पर्क गरौं।
थाहा नगरपालिकाको कार्यालय फोन ०५७४०००५७/४०००६६/४०००८६
ईलाका प्रहरी कार्यालय फोन १००/९८५५०६२४९९
जिल्ला प्रशासन कार्यालय फोन ०५७५२०३८८/९८५५०२७७७७
१०९८ बाल हेल्प लाइन
सम्वन्धित वडा कार्यालयहरु तथा बालश्रम तथा बालविवाह न्यूनीकरण कार्यदल थाहा नगरपालिका ९८५५०६५३४१

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,ब्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340

हाम्रा अन्य सेवाहरू
- फ्लेक्स प्रिन्ट (ब्यानर/साइनबोर्ड)
- होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
- फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
- प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
- कार्यक्रमको ब्याच तयारी
- विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
- फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड

9855068340/9802068340

स्व. अमात्यको श्रद्धाञ्जली सभा

◆ विकास संवाददाता

नेकपा एमाले जिल्ला कमिटी सल्लाहकार स्व. कृष्णमान अमात्यको १३ औं दिनको पुण्य तिथिमा श्रद्धाञ्जली सभा भएको छ । एमाले थाहानगर कमिटीको आयोजनामा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा तत्कालीन रूपचन्द्र विष्टको अगुवाईमा वि.स. २०३२ साल बैशाख १ गतेदेखि सुरू भएको पाविस (पालुङ विकास समिति) मा स्व. अमात्यको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको चर्चा भएको छ ।

थाहा नगरपालिका १ ओखर बजार निवासी पञ्चायत विरूद्धका स्थानीय योद्धा कृष्णमान अमात्यको निधन भएको आज (आइतबार) १३ औं दिनको पुण्यतिथिको अवसरमा उहाँसङ्गै आन्दोलनमा सहभागी घनश्याम अमात्यले सो चर्चा गरे । अमात्यले स्व. अमात्यकै घरमा बसी शिक्षाका लागि रूपचन्द्र विष्टसहित पाविसको अवधारणा तयार गरिएको बताए ।

'छोरीलाई पढाउने जिन्दाबाद, छोरी नपढाउने मुर्दाबाद'को अभियानमा समेत स्व. अमात्यको ठूलो योगदान रहेको चर्चा गरिएको छ ।

त्यतिबेला देखि नै स्व. अमात्य शिक्षाको विकासमा निरन्तर लागेको स्मरण गर्दै उनको निधनले थाहाको शिक्षा क्षेत्रमा अपुरणीय क्षति भएको स्मरण गरिएको छ ।

थानकोट-चित्लाङ सडक : निरन्तर निगरानी, पूरा हुँदै स्तरोन्नति

◆ विकास संवाददाता

स्थानीयको निगरानी र सहजीकरणपछि थानकोट-चित्लाङ सडक स्तरोन्नतिमा प्रगति भएको सरोकारवालाले बताएका छन् । गुणस्तरीय काम भए/नभएको निगरानी गर्न स्थानीय सडकमै बास बस्छन् भने सडक निर्माणमा खटिएकाहरूलाई खाजा-खानाको व्यवस्था पनि मिलाउँछन् । पर्यटकीय गाउँ थाहा नगरपालिका-९ चित्लाङ लगायत मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रलाई राजधानी काठमाडौंसँग जोड्ने यो सडक निर्माणमा पटक-पटक लापरबाही हुँदै आएपछि स्थानीयले निर्माण कम्पनी र आयोजना कार्यालयलाई दबाब दिएर निरन्तरको निगरानीमा काम गराइरहेका छन् ।

त्यसका लागि वागमती प्रदेशको प्रदेश सभा सदस्य रमा आले मगर संयोजक रहेको सरोकार समिति समेत गठन गरिएको छ । समितिमा रामशरण नेपाल, सुनिल गुरूङ लगायत छन् । पूर्व सांसद सुवास चन्द्र ठकुरी र स्थानीय बुद्धिजीवी बुद्धरत्न मानन्धरले सहयोग गर्दै आएका छन् । स्थानीय समेतको सहभागितामा बनाइएको सरोकार समितिका सदस्यहरू आलोपालो गरेर सडक निर्माण स्थलमा गएर कुर्ने गरेका छन् । उनीहरूका लागि निर्माणस्थलमै टेन्ट, बिजुलीबत्ती र खानपानको व्यवस्था मिलाइएको छ ।

कति भयो प्रगति ?

गणेशमान सिंह राजमार्गको नामबाट पनि चिनिने थानकोट-चित्लाङ सडकमा स्तरोन्नतिको काम सुरू भएपछि ८ महिनादेखि बन्द छ । कोरोना महामारीका कारण झण्डै डेढ महिना रोकिए पनि जेठ २४ गतेदेखि नै काम सुचारू छ । दुई महिनाभित्र मापदण्ड अनुसार सक्ने गरी काम अघि बढाइएको स्थानीय बुद्धिजीवी मानन्धरले जानकारी दिए । 'तीन/साढे तीन मिटर को बाटो, १० मिटर चौडा बनाउँदै लगेका छौं, कोरोना महामारीले गर्दा डेढ महिना काम रोकियो, सुचारू गरेपछि पनि निरन्तर वर्षा हुँदा तीन दिन काम रोक्नुपर्यो' उनले भने, 'मौसमले साथ दिँदा दिनभरी काम गराएका छौं, प्रकृति र मेसिनले साथ दियो भने अबको दुई महिना भित्र स्तरोन्नतिको काम सकिन्छ कि भन्नै छ ।' निर्माण कम्पनी पीएस/किरँतेश्वर जेभी काम गर्न तयार रहेको बताउँदै उनले सबै पक्षबाट सकारात्मक सहयोगको आवश्यकता रहेको बताए । 'पटक पटकको दवावपछि निर्माण कम्पनी पक्षबाट डोजर, अपरेटर, तेल खर्च जति लाग्छ म दिन्छु, काम राम्रोसँग गराउनुस् भन्ने कुरा आएको छ', मानन्धरले भने ।

सेतो पहरासम्म विद्युत लाइन लगिसकेकोले रातिमा समेत काम गर्न सकिन्छ कि भनेर प्रयास भइरहेको जानकारी उनले दिए । अहिले बिहान ६ बजेदेखि बेलुका ७ बजेसम्म बाटो पन्छाउने काम भइरहेको छ । सरोकार समितिका रामशरण नेपालले सडकमा ऐतिहासिक काम भएको र छिट्टै परिणाम देखिने बताए । 'अवरोधहरू पहिचान गरेर समाधान गर्दै गयौं, चन्द्रागिरी नगर पालिकाको थानकोटका स्थानीयलाई पनि सम्झायौं बुझायौं' उनले भने, 'पहिला सडकको अवस्था के थियो, सबैलाई थाहा नै छ । २०७७ असोज ७ पछि ऐतिहासिक र पारदर्शी काम भएको छ । काम राम्चे पुगेपछि सबै विवरण सार्वजनिक गर्छौं ।'

जनपरिचालन, खानपान र अन्य व्यवस्थापनको काम सरोकार समितिले गरेको बताउँदै उनले २ सय ७० दिन खटिएको परिणाम छिट्टै देखिने बताए । १० मिटरको ट्र्याक खोल्ने काम सकिएपछि नाला निर्माण र कालोपत्रेका लागि दवाव दिने सोच स्थानीयले बनाएका छन् । प्रदेश सभा सदस्य आले मगरले थानकोट-चित्लाङ सडक स्तरोन्नतिको काम अन्तिम चरणमा पुगेको बताएकी छन् । बाटो खन्दा निस्किएको ढुंगा तथा गिट्टीहरू व्यवस्थापनको काम समेत अघि बढिसकेको उनले बताइन् ।

'ट्र्याक खोल्ने काम सेतो पहरको डाँडासम्म पुगिसकेको छ, खन्दा निस्किएको ढुंगा, गिट्टी व्यवस्थापनका लागि डिभिजन वन कार्यालयले स्वीकृति दिने र चन्द्रागिरी नगरपालिकाले छुटपुर्जी दिने गरी सहमति भइसकेको छ' उनले भनिन्, 'स्थानीयले यसपालिको चाडपर्वमा सहजै चित्लाङ-थानकोट आवागमन गर्न पाउन् भन्ने नै छ ।' सरोकार समितिलाई ऋण लाग्यो, चित्लाङवासीले दिए सहयोग गर्ने वचन

सडक निर्माणको कामलाई कसरी प्रभावकारी बनाउने भन्ने बारेमा काठमाडौंमा छलफल भएको छ । चित्लाङ घर भई काठमाडौंमा विभिन्न पेशा व्यवसाय गर्दै आएकाहरूबीच छलफल भएको हो । सडक निर्माण कार्यमा कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा छलफल भएको सहभागीहरूले बताएका छन् । सडकको बारेमा चासो राख्नेहरूलाई वास्तविकता जानकारी गराउने उद्देश्य पनि छलफलको थियो । सुरक्षा चुनौति बढ्नुको साथै सडकको बारेमा बुझ्दै नबुझी हचुवाको भरमा टिकाटिप्पणी हुन थालेपछि छलफल राखिएको सरोकारवालाले बताएका छन् । बाटोको काम रोकिएको समयमा उच्छृङ्खल व्यक्तिहरूले १ हजार लिटर को १ थान ट्याङ्की र पेट्रोल राख्ने ५ थान ड्रम गुडाइदिनुको साथै ७५ हजार खर्च गरेर बनाइएको टहरामा क्षति पुर्याएका थिए । त्यसैले पछिल्ला दिनमा स्थानीय आलोपालोमा सडक निर्माण स्थलमा गएर कुर्ने गरेका छन् । निर्माण स्थलमै टेन्ट, बिजुली बत्तीको व्यवस्था मिलाइएको छ ।

छलफलमा सडकका लागि आर्थिक वा भौतिक जे-जस्तो सकिन्छ सहयोग गर्न र बुझ्दै नबुझी हचुवाको भरमा सामाजिक सञ्जालमा टिप्पणी गरेर खटिएकाहरूको मनोबल कमजोर बनाउने टीकाटिप्पणी नगर्न आग्रह गरिएको थियो । बैठकमा सहभागीहरूले ६० हजार रूपैयाँ नगद सहयोग गर्नुको साथै सडक निर्माणका सक्दो सकारात्मक सहयोग गर्ने आश्वासन दिएको बैठकको संयोजनकर्ता बुद्धरत्न मानन्धरले बताए । '७० हजार खर्चेर बत्तीको व्यवस्था मिलाएका छौं ।

समितिमा जम्मा भएको खाजा खर्चको पैसा पनि सकिएछ । आलु, तेल, चामल, दाल आदिमा लागेको खर्च ६० हजार जति उधारो रहेछ, समितिलाई २ लाख रूपैयाँ बराबरको ऋण लागिसकेको छ' उनले भने, 'वास्तविक स्थितिको बारेमा बताएपछि सबै चित्लाङवासी सहयोग गर्न तयार भएका छन् ।'

समत्त घरेलु लघुवित्तद्वारा ३१ सदस्यलाई खाद्यान्न सहयोग

◆ विकास संवाददाता

समत्त घरेलु लघुवित्त संस्था इन्द्रसरोवरले आर्थिक स्थिती कमजोर भएका आफ्ना सदस्यहरूलाई खाद्यान्न सहयोग गरेको छ । इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नं. २ कुलेखानीमा रहेको लघुवित्तको उक्त शाखाले आफ्नो संस्थाका ३१ जना सदस्यहरूलाई चामल, नुन, तेल र सोयाबिन लगायतका खाद्य सामाग्री वितरण गरेको हो ।

कोरोना भाइरस (कोभिड १९) को महामारीले आयआर्जनको श्रोत गुमेका र दैनिक जीविकोपार्जनमा समस्या भएका संस्थाका ३१ जना सदस्य तथा परिवार लाई अत्यावश्यक खाद्यान्न सामग्रीहरू राहत स्वरूप वितरण गरेको लघुवित्तका शाखा प्रमुख ज्ञानेन्द्र गजुरेलले जानकारी दिए ।

शाखा प्रमुख गजुरेल, कर्मचारीहरू सृजना गोले, सुमन आचर्य र डोल्मा स्याङ्तानको उपस्थितीमा संस्थाले यहि असार १८ र १९ गते सामाग्री वितरण गरेको हो ।

दाँते ओखरको बिरुवा रोपियो

◆ विकास संवाददाता

क्षारोपण दिवसको अवसरमा मार्खुको जनासी डाँडामा दाँते ओखरको बिरूवा रोपिएको छ ।

उत्तरी मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नं. १ मार्खु स्थित उक्त डाँडामा यहि असाढ १४ गते सोमबार २ सय ५० बोट दाँते ओखरको विरूवा रोपिएको हो । इन्द्रसरोवर सबडिभिजन वन कार्यालय, मार्खुको आयोजना र इन्द्रसरोवर सामुदायिक वन उपभोक्ता समुह, मार्खुको समन्वयमा सामुदायिक वनको क्षेत्र भित्र ओखरको विरूवा रोपेको हो ।

अतिक्रमण हुनसक्ने संवेदनशिल वन क्षेत्रमा ओखर वृक्षरोपण कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको इन्द्रसरोवर सबडिभिजन वन कार्यालयका रेन्जर रूपक कुमार ब्लोनले जानकारी दिए ।

थाहामा शीतभण्डार...

शीतभण्डार निर्माण भएपछि उत्तरी क्षेत्रका किसानले बढी मूल्य तिरेर अन्यत्र भण्डारण गर्नुपर्ने समस्याको अन्त्य हुने र कृषकको ठूलो रकमसमेत बचत हुने विष्टको भनाइ छ । जिल्लामा तरकारी उत्पादनमा अग्रणी थाहा नगरपालिकामा योसँगै सानाठूला ४ वटा शीतभण्डार हुने भएका छन् । थाहा-६ मा साना किसान कृषि सहकारी संस्थाले ३ वर्षअघिबाट शीतभण्डार सञ्चालन गर्दै आएको छ । नेपाल सरकारको २० लाख र सहकारीको करिब ६० लाख रूपैयाँ लागतमा शीतभण्डार सञ्चालनमा ल्याइएको हो । ५५ टन क्षमताको उक्त शीतभण्डारमा मुख्य गरी आलु राख्ने गरिएको छ । थाहा-२ मा निजी क्षेत्रको मैना कृषि सेवा प्रालिले पनि शीतभण्डार सञ्चालन गरेको छ ।

विभूति पार्कमा थपिने....

गोर्खाका राजा पृथ्वीनारायण शाहले काठमाडौँ उपत्यकासहित राज्यहरूसँग युद्ध गर्ने क्रममा अशक्त र आफन्तहरूलाई मूलबारी चौरमा राखेका थिए । युद्ध लम्बिँदै जाँदा यहाँ बसेकाहरूले खानको लागि खनीखोस्री गरेर मूला रोपे । त्यसैबाट यो ठाउँको नाउँमूलाबारी चौर रहन गयो । यहाँ देशका सम्पूर्ण विभूतिहरूको सालिकसहित राष्ट्रिय विभूति पार्क निर्माणको योजना बनाइएको छ । यहाँबाट गोर्खा र थाहा नगरपालिकाको मनकामना मन्दिर देख्न सकिन्छ ।

मुख्यमन्त्री पौडेल र स्वास्थ्य मन्त्री श्रेष्ठको छलफल

◆ विकास संवाददाता

कोरोना रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचार र खोपको व्यवस्थापनको विषयमा बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री डोर मणि पौडेल र स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री कृष्ण गोपाल श्रेष्ठ बिच छलफल भएको छ । छलफलका क्रममा प्रदेश सर कारले कोरोना खोप खरिदका लागि २ अर्ब बजेट विनियोजन गरेको मुख्यमन्त्री पौडेलले स्वास्थ्य मन्त्री श्रेष्ठलाई जानकारी गराए ।

यस्तै मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको शैक्षिकशत्र तथा प्रयोगशालाको विषय, किटजन्य रोग नियन्त्रण अनुसन्धान तथा तालिम केन्द्र हेटौडाको कार्यक्षेत्र र क्षमता विस्तार गरी बागमती प्रदेश सरकार अन्तर्गतको (मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान) को संरचनामा संचालन अनुमतिका लागि समेत मुख्यमन्त्री पौडेल र स्वास्थ्य मन्त्री श्रेष्ठ बिच छलफल भएको मुख्यमन्त्री पौडेलका स्वकिय सचिव अनुप पौडेलले जानकारी दिए ।

एकदिने मुक्तक प्रशिक्षण कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

नवोदय साहित्यिक बगैँचा बाल क्लवको आयोजनामा एकदिने मुक्तक प्रशिक्षण कार्यक्रम १८ असारमा सम्पन्न भएको छ । भर्चुअल प्रविधिबाट भएको प्रशिक्षण कार्यक्रममा हेटौंडा क्याम्पसका नेपाली विषय प्राध्यापक मनोज पोखरेलले सहजीकरण गरेका थिए ।

कार्यक्रममा कक्षा ६ देखि १० सम्मका करिव १०० जना विद्यार्थीहरूले सहभागिता जनाएका थिए । विद्यार्थीमाझ मुक्तक लेखन सीपको विकास गराउनुको साथै मुक्तकप्रति रूची राख्ने उद्देश्यले कार्यक्रम आयोजना गरेको नवोदय विद्यालयका नेपाली विषयका शिक्षक उपेन्द्रराना मगरले जानकारी दिए । कार्यक्रममा नेपाली विषयका शिक्षक रोशन चौलागाई, उपेन्द्रराना मगर, कल्पना निरौला, भवानी सापकोटालगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

नवोदय साहित्यिक बगैँचा बाल क्लवका सदस्य तथा कार्यक्रम संयोजक स्तुती गुरागाईँको अध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो ।

अध्यक्षमा कमल विष्ट

◆ विकास संवाददाता

लियो क्लव अफ थाहा पिसको वर्ष २०२१/०२२ का लागि अध्यक्ष पदमा कमल विष्ट चयन भएका छन् । १६ असारमा भर्चुअल माध्यमबाट सम्पन्न साधारण सभाबाट विष्ट सर्वसम्मत लियो क्लव अफ थाहा पिसको अध्यक्षमा चयन भएका हुन् । साधारण सभाबाट प्रथम उपाध्यक्षमा सुजिता केसी र द्वितीय उपाध्यक्षमा कल्याणी बस्नेत चयन भए ।

नवनिर्वाचित अध्यक्ष विष्टले सचिवमा निशा विष्ट र कोषाध्यक्षमा रोशनी गोपालीलाई मनोनित गरेका छन् । वर्ष २०२०/०२१ का अध्यक्ष सफल प्रधानको सभाध्यक्षतामा भएको साधारण सभामा लायन्स क्लव अफ थाहा पिसका सल्लाहकार भरत गोपाली, संस्थापक अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधान, लायन्स क्लव अफ थाहा पिसका अध्यक्ष उद्दव विडारी, लियोका संस्थापक अध्यक्ष अनित विष्टले शुभकामना दिएका थिए ।

थाहानगरमा पाँच वर्षअघि स्थापना भएको लायन्स र लियो क्लबले विभिन्न सामाजिक क्रियाकलापहरूमा सकृय नेतृत्व प्रदान गर्दै आएको छ ।

भर्चुअल चित्रकला: महाचुनी उत्कृष्ट

◆ विकास संवाददाता

प्रविधिको प्रयोग गर्दै इन्द्रसरोवरमा सञ्चालित भर्चुअल चित्रकला प्रतियोगितामा महाचुनी मा.वि. उत्कृष्ट हुन सफल भएको छ । नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन, इन्द्रसरोवर समितिको आयोजनामा बुधबार सञ्चालन भएको प्रतियोगितामा महाचुनी मा.वि.का विद्यार्थी नै प्रथम र तृतीय हुन सफल भएका छन् ।

यहि असाढ १६ गते भएको प्रतियोगितामा महाचुनीको कक्षा ९ की छात्रा सुप्रिया लामा प्रथम, पन्चकन्या मा.वि.को कक्षा ६ की प्राची लामा द्वितीय र महाचुनीकै कक्षा १० का छात्र इशाक वि.क. तृतीय हुन सफल भएका हुन् । इन्द्रसरोवर गाउँपालिका भित्रका कक्षा ६ देखि १० सम्मका छात्रा–छात्रहरूबिच अनलाइन जूम प्रविधि मार्फत गरिएको चित्रकला प्रतियोगितामा गाउँपालिका अन्तर्गतको ६ वटा मा.वि र १ आधारभूत विद्यालयका ९ जना विद्यार्थीहरूले सहभागिता जनाएका थिए ।

प्रकृतिको विषयमा भएको प्रतियोगितामा शिक्षकहरू सहदेव कुमार रिमाल, संरचना शर्मा, सरस्वती थापा र आशा श्रेष्ठले निर्णायकको भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।

प्रतियोगितामा एन.एन.टि.ए. जिल्ला समिति, मकवानपुरका अध्यक्ष श्रीराम दाहालको प्रमुख आतिथ्यता तथा इन्द्रसरोवर गाउँ शिक्षा समिति सदस्या देवकृष्ण पुडासैनीको विशिष्ट आतिथ्यता रहेको थियो ।

स्वर्गीय नापितको योगदान...........

प्रदेश र संघका कतिपय निकायहरूमा नापितको सम्बन्ध र परिचय राम्रो भएकोले आफू नापितसँगै जाने गरेको पनि उनले बताए । त्यसैगरी नेकपा एमाले प्रदेश कमिटी सदस्य महेश्वर सुवेदीले नापितसँग आफ्नो द्वन्द्वात्मक भौतिकवादी ढङ्गले बहस हुने गरेको बताउँदै कुराकानीको अन्त्यमा 'सम्पर्कमा रहिरहूँ' भन्ने नापितको भनाइ कहिल्यै विर्सन नसकिने उल्लेख गरे ।

नेकपा एमाले जिल्ला कमिटी सदस्य शशिधर सुवेदीले २०४१ सालमा नापितसँग पहिलोपटक पार्टी कामकै शिलशिलामा भेटेको उल्लेख गर्दै नापितमा कुरा, विचार, स्वभाव, शैली, काम र हैसियत सबै क्रान्तिकारी रहेको बताए । कार्यक्रममा विभिन्न राजनीतिक दलका प्रमुखहरूले श्रद्धाञ्जली व्यक्त गरेका थिए । सो क्रममा नेपाली काँग्रेसका थाहा नगर उपसभापति भरत गोपालीले नापित पार्टी भन्दा माथि समाजलाई हेरेर काम गर्ने व्यक्तित्व भएको उल्लेख गरे ।

नेकपा माओवादी केन्द्रका थाहा अध्यक्ष अरूण रायमाझीले २०६२/६३ को आन्दोलनको अगुवाइ नापितसँगै आफूल गरेको स्मरण गर्दै नापितको निधनले सिङ्गो मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रलाई ठूलो क्षति पुगेको बताए । जनता समाजबादी पार्टी नेपालका प्रदेश सदस्य इन्द्रबहादुर श्रेष्ठले नापित भद्र र शालीन व्यक्तित्व भएको उल्लेख गरे । 'मान्छेको जीवन अदालतमा चलिरहेको मुद्धाजस्तै भएको र चिहानमा मात्र उसका फैसला हुने' बताउँदै उनले मृत्युपछि अहिले नापितको सकारात्मक फैसला भइरहेको बताए ।

कार्यक्रममा जङ्गली राजकुमार प्रधान र बुद्धरत्न मानन्धरले नापितको राजनीतिक यात्राको चर्चा गरेका थिए । कार्यक्रम नेकपा एमाले थाहा नगर कमिटी अध्यक्ष अच्युत्तमप्रसाद ढकालको अध्यक्षतामा भएको थियो ।

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