प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-८
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७१५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१४, ● अंक-२६ ● २०७८ पुस २६ गते सोमबार, ● 10 Jan. 2022, ● नेपाल सम्वत्-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

इन्द्रसरोवरको उदाहरणीय काम

वडैपिच्छे कार्यक्रम
ज्येष्ठ नागरिकलाई न्योना कपडा
अशक्तलाई नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण

मञ्जरी बलामी
थाहानगर

पौष महिना लागेसँगै मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रमा पर्ने इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा दिनप्रतिदिन चिसो बढ्दै गइरहेको छ । पौष माघको जाडो कटाउन युवा अवस्थाका नागरिकलाई समेत हम्यहम्य पर्छ भने उमेर ढल्कँदै गएका जेष्ठ नागरिक त प्रभावित हुन्छ नै । सो सम्बन्धमा मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले विशेष ध्यान केन्द्रित गरेर उदाहरणीय काम गरेको छ । पालिकाको वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार नै उदाहरण प्रस्तुत गरेको हो ।

राज्य पुनः संरचनापछि स्थानीय सरकारको रूपमा स्थापित इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले सामाजिक क्षेत्रमा जेष्ठ नागरिकको सम्मान, स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा संरक्षणलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेको

छ । गाउँपालिकाले 'सबैको ध्यान, जेष्ठ नागरिकको सम्मान' भन्ने नारालाई आत्मसात गर्दै वार्षिक कार्यक्रम नै सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

विगतका दिनदेखि जाडोको समयमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्दै आएका ७० वर्ष माथिका ज्येष्ठ नागरिक, ६० वर्ष माथिका असहाय एकल महिला र दलित तथा 'क' वर्गका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि नि:शुल्क स्वाथ्य परिक्षण, औंषधी र न्यानो कपडा वितरणसँगै खाजा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिँदै आएको गाउँपालिकाको अध्यक्ष जीवन लामाले बताए ।

ज्येष्ठ नागरिकको विषयमा गम्भिर भई यस सम्बन्धि योजना बनाइ इन्द्रसरोवरले नमुना कार्य गरेको उनको भनाइ छ । गाउँपालिकाले आन्तरिक बजेटको व्यवस्था गरी जेष्ठ नागरिकको कार्यक्रमलाई दिगो रूपमा जाने कार्यक्रमको रूपमा निर्धारण गरेको छ । सो कार्यक्रम अन्तर्गत इन्द्रसरोवरले चालु आर्थिक वर्षमा ६ सय ६ जनालाई न्यानो कपडा वितरण गरेको छ भने करिब ३ सय ५० जनाको नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण गरेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष लामाले जाकनकारी दिए ।

ज्येष्ठ नागरिकलाई न्यानो बनाउने मात्र नभई उनीहरूको स्वास्थ्यलाई समेत मध्येनजर गर्दै गाउँपालिकाले नि:शुल्क स्वास्थ्य परिक्षण तथा औषधी वितरण गरेको छ । यस्तो कार्यक्रमको आयोजनाले जेष्ठ नागरिकको सम्मान, जमघट र स्वास्थ्य परिक्षण मात्र नभई ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई भेटघाटको अवसरका

साथै स्वस्थ्य स्थिति बुझ्न र सोही बमोजिम आगामी दिनमा कार्यक्रम तथा योजना बनाउन गाउँपालिकालाई सहज हुने गाउपालिकाका उपाध्यक्ष उमा कुमारी लामाको भनाइ रहेको छ ।

गाउँपालिकाले पौष महिनामा लगातार वडा नम्बर १ देखि ५ सम्ममा क्रमशः १ सय ४०, १ सय २४, १ सय ४७, ७७ र १ सय १८ गरी वडैपिच्छे औपचारिक कार्यक्रम मार्फत नै ६ सय ६ जनालाई न्यानो कपडा अन्तर्गत ब्ल्यङ्केट वितरण गरेको हो ।

चालु आर्थिक वर्षको ज्येष्ठ नागरिक लक्षित कार्यक्रममा गाउँपालिका भित्रका जेष्ठ नागरिक तथा 'क' वर्गका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको जम्मा लक्षित संख्या ८ सय ६६ जना रहेका छन् । औपचारिक कार्यक्रममा उपस्थित हुन नसकेका जेष्ठ नागरिकहरूका लागि गाउँपालिकाको ५ वटै वडाले समन्वय गरी लाभग्राही समक्ष पुर्याउने जनाएको छ ।

> ६ सय ६ जनालाई न्यानो कपडा वितरण गरेको छ भने करिब ३ सय ५० जनाको नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण

५ वटै वडामा सञ्चालित औपचारिक कार्यक्रम अन्तर्गत गाउँपालिकाले सम्मानित सम्पूर्ण जेष्ठ नागरिकहरू प्रति सुस्वास्थ्य तथा दिर्घायूको शुभकामना गर्दै गाउँपालिका सँदैब जेष्ठ नागरिकको साहारा बनेर रहने जनाएको छ ।

सहकारीको सहयोगमा छात्रवृत्ति वितरण

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरको लोकप्रिय पाथीभरा बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले पालुङ बहुमुखी क्याम्पसमा अध्ययनरत एक जना विद्यार्थीको लागि पूर्ण छात्रवृत्ति उपलब्ध गराएको छ ।

सहकारीका अध्यक्ष गोकर्ण बरूवाल र शिक्षा उपसमिति संयोजक राजाराम र ायमाझीले २२ पुसमा क्याम्पसमै पुगेर रू. २५,००० बराबरको छात्रवृत्ति प्रदान गरेका हुन् ।

सहकारीले उपलब्ध गराएको छात्रवृत्ति क्याम्पसको वार्षिकोत्सबको अवसरमा विद्यार्थीलाई प्रदान गरिने क्याम्पस प्रमुख रामहरि अधिकारीले जानकारी दिए ।

क्याम्पसले विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउन विशेष अभियान सञ्चालन गरी विभिन्न व्यक्ति तथा संस्थाहरूलाई सहयोगको आग्रह गरिरहेको क्याम्पस प्रमुख अधिकारीले बताए । क्याम्पसमा हाल करिव डेढ सय विद्यार्थी अध्ययनरत छन् ।

महालक्ष्मीले बाँड्यो विद्यार्थीलाई न्यनो कपडा

◆ विकास संवाददाता

महालक्ष्मी विकास बैंक पालुङ शाखाले थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ७ मा रहेको सुन्दरी देबी माबिका ६३ जना बिद्यार्थीलाई न्यानो कपडा (पोलार ज्याकेट) बितरण गरेको छ ।

बैंकको सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर गत बिद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई ज्याकेट बितरण गरिएको शाखा प्रमुख संगिता बज्राचार्यले बताइएन् । २५ पुसमा विद्यार्थीहरूलाई न्यानो कपडा बितरण गरेकोमा बिद्यालयका प्रधानाध्यापक प्रताप सिं रूम्बाले बैंकलाई धन्यवाद ज्ञापन दिए ।

चिसो मौसममा न्यानो कपडा पाएपछि विद्यार्थीहरूको विद्यालयमा नियमित उपस्थितिको लागि सहयोग पुगेको प्रधानाध्यापक रूम्बाले बताए । बैंकले हरेक बर्ष आफ्नो सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तरगत बिभिन्न सामाजिक गतिविधि गरिरहेको कर्मचारी शुशान्त ढकालले बताए ।

• सम्पादकीय •

रासायनिक मलको विकल्प

अहिले खेतीपाती लगाउने समय हो । बेमौसमी तरकारी उत्पादनको उर्वर भूमि भनेर परिचय बनाएको मकवानपुरको थाहानगरमा आलु तथा अन्य तरकारी रोप्ने समय हो । अहिले किसानहरु खेतीपातीको चटारोमा छन्। तर उनीहरु निर्धक्क खेतीमा व्यस्थ हुन पाएका छैनन् । किनभने अहिले सर्वत्र रासायनिक मलको अभाव छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमै अभाव भएको भन्दै सरकारले किसानहरुलाई रासायनिक मल किफायत गरी प्रयोग गर्न सुझाव दिएको छ । नेपालले मल आयात गर्दै आएका कैयौं मुलुकले कच्चापदार्थ अभाव र आन्तरिक खपत देखाउँदै निर्यात गर्न नसक्ने भनेपछि मल अभाव हुन सक्ने पूर्वानुमान गरी सरकारले भएको मल किफायत गरी प्रयोग गर्न किसानलाई आग्रह गरेको हो । खेती गर्ने बेला सधै जसो मलको अभावले सास्ती खेप्दै आएका किसानका लागि यो समाचारले थोरै निराश बनाएको छ । अभावका बेला हुने कालोबजारीले उत्तिकै सास्ती दिने गरेको छ । कृषिप्रधान देशमा भर्खर भर्खर व्यवसायिक कृषितर्फ जोडिएका किसानलाई प्रोत्साहित गर्न कृषि अनुदान दिन थालेको सरकारलाई रासायनिक मलको आपूर्ति मिलाउन मुस्किल देखिएको छ । कृषि तथा पशुपंक्षी विकास मन्त्रालयका अनुसार मुलुकमा वार्षिकरुपमा युरिया तीन लाख, डिएपी दुई लाख र पोटास २० हजार मेट्रिक टनको माग रहेको छ । खासगरी धान, गहुँ, मकै, कोदो उखु, चिया, तोरी र तरकारीका लागि मलको खपत हुँदै आएको छ । तर कृषि मन्त्रालयले विगतदेखि नै किसानको माग अनुसार मल ल्याउन सकिरहेको छैन ।

कहिले बजेट नहुने, कहिले ठेक्का समयमा नलाग्ने, कहिले किनिसकेको मल समयमै ल्याइपुऱ्याउन नसक्ने जस्ता समस्या देखाउने गरिएको छ । त्यसो त सरकारले रासायनिक मल खरिदका लागि वर्षेनि बजेट बढाउँदै लगेको पनि छ । गत वर्ष रासायनिक मल खरिदका लागि १३ अर्ब बजेट विनियोजन गरिएकोमा चालु वर्ष यो रकम बढाएर १५ अर्ब पुऱ्याएको थियो । तर सरकारले बजेट बढाए पनि अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा रासायनिक मलको मूल्य दोब्बरले बढ्दा सरकारको खरिद क्षमतामा समेत ह्रास आएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा रासायनिक मलको एकातिर मूल्य दोब्बर बढ्नु अर्कोतिर उनीहरुको आन्तरिक खपत बढ्दा हामीसम्म मल आइपुग्न कठीन छ । कृषि विज्ञका अनुसार कृषिबालीमा आवश्यक मलका प्रमुख तत्व भनेका नाइट्रोजन, फस्फोरस र पोटासियम हुन् । तीमध्ये पनि नाइट्रोजन अति महत्वपूर्ण तत्व हो र युरिया यसको प्रमुख स्रोत हो । हाम्रो सन्दर्भमा आधुनिक व्यावसायिक कृषिलाई विचार गर्दा रासायनिक मलको गतिलो विकल्प अझै छैन भन्दा पनि हुन्छ । एक त कृषकहरुको पहिलो रोजाइमा रासायनिक मल पर्छ । रासायनिक मल प्रयोग गर्न सजिलो र प्रभावकारी पनि छ । सजिलो प्रयोग र रासायनिक मलमा सरकारको अनुदानले पनि कृषकलाई केही सहज हुने गरेको छ । तर रासायनिक मलको आपूर्तिमै समस्या देखिएपछि यसको विकल्पबारे सोच्नु पनि उत्तिकै जरुरी भइसकेको छ ।

देशभित्र रासायनिक मल कारखाना छैन । अब रासायनिक मलको विकल्प भनेको प्रांगारिक मल प्रयोगलाई बढावा दिनु पनि हो । रासायनिक मल र प्रांगारिक मलबीच सन्तुलन मिलाएर प्रयोग गरे उत्पादनमा कमी आउँदैन भन्ने छ । यसले रासायनिक मलको खपत पनि घटाउन सहयोग गर्छ । त्यस्तै गोबर मल (बड्कौला र सुली मल पनि) असल मल हो । नेपालमा सहजै उपलब्ध यो मल परम्परागत रूपमा सिधै खेतमा प्रयोग गरिन्छ । केही समय अघिसम्म सबैजसो नेपाली घरपरिवारसँग थोरै भए पनि गाई–गोरु, भैंसी–राँगा, बाख्रा, कुखुरा, हाँसजस्ता घरपालुवा पशु–पंक्षी हुने गर्थे । अहिले विभिन्न कारणले घर पालुवा बस्तुभाउको संख्या घटेको देखिए पनि व्यावसायिक पशुपालनका कारण वस्तुभाउको संख्या बढिरहेको पनि देखिन्छ । थोरै भए पनि गोबरमलको प्रयोग बढाउन यसले सहयोग पुऱ्याउन सक्छ । यससँगै रासायनिक मलको अभाव सामना गर्न यसको विकल्पमा अपनाउन सकिने उपायलाई कृषकसम्म पुऱ्याउने कार्यक्रम बनाउन आवश्यक छ ।

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

ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान, सभ्य नागरिकको पहिचान

बाबुकाजी कार्की

'ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान, सभ्य नारिकको पहिचान' मूल नारासहित राष्ट्रिय ज्येष्ठ नागरिक दिवस मनाइयो। मानव जीवनको उत्तरार्द्धको अवस्थामा पुगेका ज्येष्ठ नागरिकको सम्मान एकदिने दिवसमा मात्रै तामझाम गरेर मनाउँदैमा जिम्मेवारी पूरा हुँदैन । अचेल बाबुभन्दा छोरो जान्ने खुकुरीभन्दा कर्द लाग्ने प्रवृत्ति हावी हुनु शुभसंकेत होइन ।

संयुक्त परिवारमा बस्ने परम्परागत चलनमा क्रमशः विचलन भई एकल परिवारमा बस्ने बानी बढ्दै छ । वृद्धवृद्धाप्रति सन्ततिको कर्तव्यबोध र जिम्मेवारीको भावना क्रमशः उपेक्षित हुँदै गएको छ । जसका कारण पारिवारिक स्नेहबाट अग्रजहरू विमुख हुन पुगेका छन् । दुःखपीडा र हीनताबोधजस्ता निराशाजनक जीवन जीउन विवश हुन पुगेका वृद्धवृद्धाको संख्या बढ्दो क्रममा छ । मानव जीवनचक्रमा एकपटक पुग्नैपर्ने वृद्धावस्था हो। माया, ममता र करूणाका खानी ज्येष्ठ नागरिकको चित्त दुखाउनु सन्तति, समाज र सरकारका लागि आत्मघाती कदम हो । आफ्ना वृद्ध बाबुआमालाई बोझको रूपमा लिएर भीरबाट नदीमा फाल्न डोकोमा बोकेर लान लाग्दा नातिले डोकोचाहिँ फिर्ता लिएर आउनुहोस् है बुबा, पछि तपाईंहरूलाई मैले फाल्नुपर्छ भन्ने मार्मिक सन्देशलाई सबैले हेक्का राख्नु जरूरी छ ।

ज्येष्ठ नागरिकको अनुभवलाई राष्ट्रिय पुँजीका रूपमा विकास गरिनुपर्छ। ज्येष्ठ नागरिक बोझ होइनन्, हाम्रो बुद्धिका स्रोत हुन् । विकास निर्माणमा आइपर्ने जोखिम र अवरोधहरूलाई ज्येष्ठ नागरिकले विगतमा प्रत्यक्ष भोगेका र समाधानमा अपनाएका ज्ञान, सीप र दक्षता आदि अनुभवको प्रयोगबाट सहज रूपमा समाधान खोज्न टेवा पुग्छ। यस्ता प्रयोग र अभ्यासले समय र लगानीको बचत गर्न सकिन्छ। सरकारी गैरसरकारी क्षेत्रमा बसेर काम गरेका निवृत्त कर्मचारीको विज्ञताको यथाशक्य प्रयोग समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली बनाउने लक्ष्य प्राप्तिमा होस्टमा हैंसे हुन सक्छ ।

कतिपय अवस्थामा निवृत्तहरूको योग्यता, दक्षता र अनुभव हासिल गर्न राज्यको लगानीसमेत रहेको हुन्छ। स्वतन्त्र रूपमा समाजमा आफ्नो संस्कार, संस्कृति र सीप जगेर्ना गर्दै जीविका चलाइरहेका ज्येष्ठ नागरिकको दक्षताको उपयोग परम्परागत कला–संस्कृतिको संरक्षण र पुस्तान्तरणका साथै पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत सदुपयोग गर्न सकिन्छ । देश विकासको महायज्ञमा सबै उमेरका जनताको सक्रिय सहभागिता अपरिहार्य रहन्छ । तुलनात्मक रूपमा युवावर्गको योगदान उल्लेख्य रहने भए तापनि ज्येष्ठ नागरिकको भूमिकालाई पनि नजरअन्दाज गरिनु हुन्न । ज्येष्ठ नागरिकले आफ्नो जीवनकालमा भोगेका असीमित अनुभवहरूको सदुपयोग देश विकासमा लगाउने योजना तथा नीतिहरू राज्यले बनाउन चुक्नु हुन्न ।

मानिसको दैनिकीलाई नराम्रोसँग अस्तव्यस्त पारेको अदृश्य दुस्मन कोरोनाबाट बच्न हम्मे–हम्मे परेको छ । कोरोनाभन्दा अगाडि अन्य रोग र भोकले मरिएला भन्ने डर सर्वसाधारणमा परेको छ । अहिले कोरोना संक्रमणलाई नजर अन्दाज गर्दै लकडाउन लचिलो बनाइएसँगै मानव चहलपहल बढेको छ । कोरोना संक्रमणको ग्राफ पनि दिन–प्रतिदिन बढ्दै छ । कोरोना प्रतिरोधका उपायहरूको अनुसरणमा हेलचेक्र्याइँले महामारीको संकट नआउला भन्न सकिन्न । कोरोना संक्रमणको लक्षण ८५ प्रतिशतमा नदेखिने, बाँकी १० प्रतिशतमा सामान्य देखिने र ५ प्रतिशत जतिमा गम्भीर अवस्था रहने विभिन्न अध्ययन–अनुसन्धानले पुष्टि गरेको छ । त्यस्तै उमेरअनुसार संक्रमणको दर पनि फरक–फरक पाइएको छ । बालबालिका र युवाभन्दा पनि विभिन्न रोगबाट ग्रसित वृद्धवृद्धामा संक्रमणको जोखिम उच्च रहेको तथ्यांकले देखाएको छ ।

ज्येष्ठ नागरिकको उमेरगत शारीरिक तथा मानसिक शिथिलता र कमजोरीका कारण रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता स्वभावैले कमी हुन्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा ह्रास आएका कारण विभिन्न रोगको औषधोपचार गरि राखेका वृद्धवृद्धाको जीवन सुरक्षाका लागि सरकार र सरोकार पक्षले विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । वृद्ध अवस्थामा विभिन्न किसिमका शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक खालका समस्याहरू रहन्छन् नै । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन स्वस्थकर आहारविहारका साथै हौसला र उत्साहले पनि अहम् भूमिका खेल्ने तथ्य रोग जितेर सामान्य जीवनमा फर्केका व्यक्तिको अनुभव छ । मानव जीवनको उत्तरार्द्धमा पुगेका ज्येष्ठ नागरिक दैनिकी सहज र सुखद बनाउनु परिवार र राज्यको जिम्मेवारी हो । समाजमा स्वच्छ वातावरण, सरल व्यवहार, राम्रो सामाजिक सद्भाव एवं सौहार्दता र मर्यादित आचरण तथा अनुशासित जीवन जिउने संस्कारको सुनिश्चितता आजको आवश्यकता हो । ज्येष्ठ नागरिकहरू देशको समृद्धिको यात्रामा निःशुल्क योगदान गरी मातृभूमिको सेवा गर्न लालायित छन् । मेरो समाज मेरो योगदानजस्ता अभियान सञ्चालन गरी ज्येष्ठ नागरिकलाई सामाजिक रूपान्तरणमा उत्साहप्रद सहभागिता गराउन सरकार र सरोकार पक्षले ध्यान दिनु जरूरी छ । वृद्धवृद्धाले आफ्नो लामो जीवनभरि सँगालेका ज्ञान सीप पछिल्लो पुस्ताका लागि अर्ती–उपदेश अमूल्य मार्गदर्शनको रूपमा सदुपयोग गरिनु बुद्धिमानी ठहर्छ । 'कुरा सुन्नु बूढाको आगो ताप्नु मुढाको' अनि पितृ देवो भव, मातृ देवो भवजस्ता परम्परागत आदर्श वाक्य आत्मसात् गर्दै सदिऔंदेखि चलेको हाम्रो संस्कारमा पछिल्लो समयमा विचलन आउन थालेको जगजाहेर नै छ । संयुक्त परिवारबाट एकल परिवारमा बस्ने चलन बढ्दै गएको परिवेशमा आर्थिक, सामाजिक, र मानसिक रूपमा ज्येष्ठ नागरिक रमाउने वातावरणमा ह्रास आउँदै गएको महसुस हुँदै छ । बाह्र छोरा तेह्र नाति बूढाको धोक्रो काँधै माथिको भनाइ चरितार्थ हुँदै गएको छ ।

संयुक्त राष्ट्रसंघले सन् १९९१ मा वृद्धवृद्धाहरूका स्वतन्त्रता, सहभागिता, रेखदेख, आत्मसन्तुष्टि र मर्यादालाई प्राथमिकता दिएर प्रस्ताव नै पास गरेको थियो । नेपालको संविधानको धारा ४१ मा ज्येष्ठ नागरिकलाई राज्यबाट विशेष संरक्षण तथा सामाजिक सुरक्षाको मौलिक हकको सुनिश्चित गरेको छ । चालू पन्ध्रौं योजनाले ज्येष्ठ नागरिकको जीवन सम्मानित, सुरक्षित र व्यवस्थित बनाई उनीहरूको ज्ञान, सीप सीप र अनुभवलाई राष्ट्रले समृद्धिका लागि उपयोग गर्ने लक्ष्य लिएको छ । आव २०७७/०७८ को बजेटमार्फत ज्येष्ठ नागरिकको उल्लिखित अनुभवलाई स्थानीय सरकारसँगको सहकार्यमा ज्ञानकेन्द्र, ध्यानकेन्द्र र आरामकेन्द्र स्थापना र पुस्तान्तरण गर्दै जाने अवधारणा ल्याएको छ । त्यस्तै अल्जाइमरलगायत उमेरगत रोगहरूको निःशुल्क उपचार तथा असहाय ज्येष्ठ नागरिकका लागि संरक्षणको व्यवस्थासमेत गर्ने उल्लेख छ । ज्येष्ठ नागरिकका लागि मासिक ३ हजार भत्ता, निःशुल्क स्वास्थ्य बिमा, यातायात तथा औषधोपचारमा ५० प्रतिशत छुट, ज्येष्ठ नागरिक परिचय पत्र, सेवाप्रवाहमा विशेष प्राथमिकता दिइने नीति लिइएको पाइन्छ। सरकार र सरोकार संघसंस्थाको पहलमा ज्येष्ठ नागरिक कोष स्थापना भए तापनि प्रभावकारिता ल्याउन थप पहल गर्नुपर्ने खाँचो खट्किएको छ ।

स्वास्थ्य र जनचेतनामा सकारात्मक परिवर्तनका कारण नेपालीको सरदर बाँच्ने आयु दर वृद्धि हुँदै गएको छ। अहिले नेपालीको सरदर बाँच्ने आयु दर ६८ वर्ष पुगेको छ। जसको फलस्वरूप ६० वर्षे ज्येष्ठ नागरिकको संख्या बढ्नु स्वाभाविकै हो। राष्ट्रिय जनगणना, २०६८ अनुसार नेपालको जनसंख्या वृद्धिदर २.१ प्रतिशत थियो भने ज्येष्ठ नागरिकको जनसंख्या वृद्धिदर ३.४ प्रतिशत रहेको देखिन्छ । नेपालको जनसंख्याको ८.१३ प्रतिशत ज्येष्ठ नागरिक छन् । यसमा पनि पुरूषको भन्दा महिलाको संख्या उच्च रहेको छ । विगत पछिल्ला पाँच जनगणनाको विश्लेषण गर्दा ज्येष्ठ नागरिकको संख्या बढ्ने निश्चित नै छ ।

ज्येष्ठ नागरिकको संख्यात्मक वृद्धिअनुसार उनिहरूको गाँस, बास र कपासको उचित प्रबन्ध गर्ने दायित्व सन्तति र सरकारको हो । साधरणतया वृद्ध अवस्थामा देखिएका र भोगिएका समस्याहरूमा खानपान र औषधि–उपचारको उपयुक्त व्यवस्था, बसोबासको उचित प्रबन्ध, मर्यादा, आत्मसन्तुष्टि, मनोरञ्जनात्मक वातावरणको सहजता, सिर्जनात्मक अनुभवको उपयोग, आर्थिक तथा सामाजिक सुरक्षाको सुनिश्चितता, आरोग्य वा वृद्धाश्रमको उचित व्यवस्थापन आदिमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । ज्येष्ठ नागरिकको दिनचर्यालाई सक्रिय, स्वस्थ र आत्मनिर्भर बनाउन उनीहरूको शारीरिक र मानसिक तन्दुरूस्तीअनुकूल बालबच्चा हेर्ने, खाना बनाउने, कृषिकर्ममा लगाउने तथा व्यापार व्यवसायमा सक्रिय बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै विभिन्न क्षेत्रमा दक्षता हासिल गरेका चिकित्सक, व्यवस्थापक, प्राविधिकलगायतका विज्ञहरूको अनुभवलाई समाजसेवा र देश निर्माणमा सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।

साइत जुराएर सन्तान जन्माउने लहडमा नेपाली दम्पती

बच्चा जन्माउन पनि शुभ दिन, समय र तिथि हेर्ने चलन नेपाली समाजमा बढेको छ । साइत पारेर बच्चा जन्माउन सामान्य अवस्थामा सम्भव हुँदैन । तर, ज्योतिष अथवा धार्मिक गुरूहरूले सल्लाह दिएको समयमा शल्यक्रिया गरेर जन्माउने चलन बढेको प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञहरू बताउँछन् ।

ज्योतिषले राम्रो भनेको दिन, समय र तिथिमा जन्मिएको बच्चा स्वस्थ्य र वैभवशाली हुने विश्वासमा आफूले हेराएको साइतमा शल्यक्रिया गरिदिन आग्रह गर्ने जोडी बढेको प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ चन्दा कार्की बताउँछिन् ।

आफ्नो धर्म र विश्वास अनुसार साइत हेराएर शल्यक्रिया गरिमाग्दा हामीलाई समस्या हुँदैन,' उनी भन्छिन्, 'गर्भ भने शल्यक्रिया गर्नैपर्ने अवस्थाको हुनुपर्छ ।' डा. कार्कीका अनुसार हिजोआज गर्भवतीहरू बच्चा जन्माउन अघिको व्यथा, जन्माउँदाको पीडा र जोखिम मोल्न नचाहने भएकाले शल्यक्रिया गर्नेको संख्या त्यसै पनि बढेको छ । यसले गर्दा शल्यक्रिया गर्नैपर्ने अवस्थाभन्दा बाहेक गर्भवतीको इच्छाको कारण शल्यक्रिया बढेको उनको अनुभव छ ।

'हिजोआज शल्यक्रिया गरेर जन्माउने योजना भएका वा शल्यक्रिया गर्नैपर्ने गर्भवतीहरू साइत हेराएर बच्चा जन्माउन चाहन्न्,' डा. कार्की भन्छिन्, 'त्यसअनुसार समय मिलाएर शल्यक्रिया गर्न हामीलाई समस्या छैन ।' उनका अनुसार शल्यक्रिया गर्नुपर्ने विभिन्न अवस्था हुन्छ । आमाको प्रेसर, सुगर बढेको, बच्चाको घाँटीमा नाल बेरिएको, आमा र बच्चा दुवै जोखिममा रहेको लगायत अवस्थामा शल्यक्रिया आवश्यक हुन्छ । तर, आजभोलि धेरैको पूर्वयोजना नै शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्माउने हुने गरेको उनी बताउँछिन् ।

अर्का प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ कुमकुम झा १०-१२ घण्टा व्यथा सहेर बच्चा जन्माउन नचाहने अथवा आफू र बच्चालाई कत्ति पनि जोखिम नहोस् भन्नेहरूको रोजाइ नै शल्यक्रिया हुने गरेको बताउँछिन् । 'शल्यक्रिया गरेर बच्चा जन्माउने मात्रै होइन, ज्योतिष तथा गुरूले भनेको साइत पारेर बच्चा जन्माउन चाहनेहरू हुन्छन्,' डा. झा भन्छिन् ।

नर्मल रूपमा जन्माउन सकिन्छ भनेर सुझाव दिँदा आमा र बच्चाको कुशलताको ग्यारेन्टी हुनुपर्ने, बच्चा जन्माउने आमाको निर्णयलाई सम्मान गर्नुपर्ने जस्ता तर्क गरेर शल्यक्रिया गर्नैपर्ने अवस्था सिर्जना गरिने उनको अनुभव छ । उनी भन्छिन्, 'अहिलेका मध्यम, उच्चमध्यम र उच्च आर्थिक वर्गका पुस्ता जोखिम शून्य अवस्था चाहन्छन् ।'

अर्का प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ बालकृष्ण झा ज्योतिष वा गुरूको सल्लाह लिएर आएका दम्पतीहरूलाई भरसक सामान्य सुत्केरी गराउन परामर्श दिने गरेको बताउँछन् । तर, निर्णय नै गरेर आइसकेकाहरूले चिकित्सकको परामर्श अनुसार गर्ने सम्भावना कमै हुने उनी बताउँछन् ।

शिक्षित र सम्पन्न वर्गका परिवारका जोडीहरू शल्यक्रियाबाट बच्चा जन्माउन चाहने डा. झाको अनुभव छ । व्यक्तिको धार्मिक विश्वासलाई शिक्षाले फरक नपारेको यसले देखाउने उनी बताउँछन् । *-नुनुता राई*

पुरुष बन्ध्याकरणले यौन जीवनमा 'असर गर्छ ?

बन्ध्याकरण गरेपछि पुरूषहरूको कार्य क्षमतामा ह्रास आउँछ ? यौन क्षमता घट्छ ? यस्ता प्रश्न आम मानिसमा देखिन्छ । तर, चिकित्सकहरू भने यो सबै भ्रम मात्रै भएको र बन्ध्याकरण गरेपछि पुरूषको शारीरिक, मानसिक र यौन जीवनमा कुनै असर नपर्ने बताउँछन् ।

स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ डा. कुमकुम झा स्थायी बन्ध्याकरणपछि पुरूषको शारीरिक र यौन जीवनमा कुनै असर नपर्ने बताउँछिन् । 'स्थायी बन्ध्याकरण गर्दा काम गर्न सकिँदैन, यौन जीवनमा समस्या ल्याउँछ भन्नु भ्रम मात्रै हो,' डा. झा भन्छिन्, 'बन्ध्याकरणले यौन जीवनमा कुनै असर गर्दैन ।'

बन्ध्याकरण गरेपछि पुरूषको शुक्रकीटबाहिनी नलीमा रहिरहेका शुक्रकीट निख्रिन करिब तीन महिना समय लाग्छ । उनी भन्छिन्, 'त्यसैले भ्यासेक्टोमी गरेको तीन महिनासम्म पुरूषले परिवार नियोजनको स्थायी साधन प्रयोग गर्नुपर्छ ।'

'अस्थायी साधनको बिगबिगी : जोखिममा महिला

आजकल बजारमा छ्याप्छ्याप्ती गर्भनिरोधका अस्थायी साधन र चक्कीहरू पाइन्छ । असावधानीवश गरिने अस्थायी साधनको प्रयोगले महिलाको स्वास्थ्यमा जोखिम बढेको डा. झा बताउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'स्थायी साधन उपलब्ध हुनु आफैँमा नराम्रो होइन तर, बिना कुनै अनुमति जतातातै उपलब्ध गराउँदा यसले समस्या निम्त्याएको छ ।'

पछिल्लो समय सूचना प्रविधिमा अभूतपूर्व विकास भएको छ । यसले मानिस-मानिसबीच दूरी घटिरहेको छ र एकप्रकारको निकटता बढिरहेको छ । कहिल्यै नदेखेका मानिससँग पनि छिट्टै नजिक भएर शारीरिक सम्पर्कको सम्भावना बढिरहेको छ ।

यस्ता आकस्मिक शारीरिक सम्पर्कमा बजारमा जे उपलब्ध छ, त्यही प्रयोग गर्ने अभ्यास बढेको छ । यसबाट पुरूषको तुलनामा महिला बढी जोखिममा परेका छन् । महिलाले प्रयोग गर्ने गर्भनिरोधका अस्थायी साधनहरू चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह र सुझावबिना बिक्री वितरण गर्न नमिल्ने व्यवस्था गर्नुपर्ने डा. झाको सुझाव छ ।

अर्का स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ बालकृष्ण शाह पनि पुरूषले बन्ध्याकरण गर्दा उसको स्वास्थ्य तथा कार्यक्षमतामा कुनै असर नपर्ने बताउँछन् । 'पुरूषले बन्ध्याकरण गर्दा उसको शारीरिक तथा यौन जीवनमा कुनै असर गर्दैन, यो अनुसन्धानले पत्ता लगाएको कुरा हो,' उनले भने, 'स्वास्थ्य सचेतना नभएका कारण नसाबन्दी गर्दा यौन जीवन बिग्रन्छ, तहसनहस हुन्छ भन्ने भ्रम छ ।'

डा. बालकृष्ण शाह महिलाको तुलनामा पुरूषलाई नसाबन्दी गर्न सहज हुने भएपनि त्यसको बारेमा उनीहरूलाई बुझाउन नसकिएको डा. शाह बताउँछन् । असुरक्षित यौनसम्पर्क भएमा गर्भ नरहोस् भन्ने उद्देश्यले स्थायी बन्ध्याकरण गरिन्छ । स्थायी बन्ध्याकरण गर्भ नरहने भरपर्दो माध्यम भएपनि यसबारे पर्याप्त सचेतना नहुँदा मानिसहरूमा भ्रम कायमै छ ।

स्थायी बन्ध्याकरण गर्दैमा पुरूष शारीरिक रूपमा कमजोर नहुने डा. शाह बताउँछन् । 'बन्ध्याकरण गर्दा न शारीरिक क्षमतामा कमी आउँछ न त यौन जीवनमा नै,' उनी भन्छन् । उनको विचारमा यस्ता भ्रम स्वास्थ्य चेतनाको कमीले हुने अज्ञानताको उपज हो ।

डा. शाहका अनुसार स्थायी बन्ध्याकरणले पुरूषको यौन जीवनलाई मात्रै नभई महिलाको यौन जीवनलाई समेत कुनै असर प्रभाव पार्दैन । भलै बन्ध्याकरण गर्न पुरूषलाई भन्दा महिलालाई बढी जोखिम हुन्छ ।

'यौन उत्तेजना हर्मनको खेल'

स्थायी बन्ध्याकरणपछि पुरूषको शुक्रकीट मात्रै स्खलन हुने भएकाले यौन उत्तेजना, यौन चाहना र विर्य स्खलनमा कुनै असर नपर्ने बताउँछिन् डा. कुमकुम झा । 'स्थायी बन्ध्याकरण यौन उत्तेजना र चाहनासँग सम्बन्धित हुँदैन,' उनी भन्छिन्, 'यौन उत्तेजना हर्मनका कारण उत्पन्न हुन्छ, स्थायी बन्ध्याकरण हर्मनसँग सम्बन्धित छैन ।'

तर, नेपाली समाजमा स्थायी बन्ध्याकरण गर्न पुरूषहरू डराइरहेका हुन्छन् । बन्ध्याकरण गरेपछि यौन जीवन प्रभावित हुने र शारीरिक रूपमा कमजोर हुने आशंका पालेर बसिरहेका हुन्छन् ।

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

बागमतीले भूमिहिन नागरिकलाई जग्गा उपलब्ध गराउने

◆ विकास संवाददाता

राष्ट्रिय भूमि आयोग र मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकाबीच भूमिहिन सुकुम्बासीलाई जग्गा वितरण गर्ने सम्बन्धमा कार्य सहमती भएको छ ।

काठमाण्डौंमा आयोगका अध्यक्ष केशब निरौला र बागमती गाउँपालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलानबीच भूमिहिन दलित, भूमिहिन सुकुम्बासीलाई जग्गा वितरण र अव्यवस्थित बसोबासलाई व्यवस्थित बनाउने सहमती भएको हो ।

कार्य सहमती पत्रमा आयोग र स्थानिय तहको छुट्टाछुट्टै जिम्मेवारी तथा दुबै पक्षले गर्नुपर्ने भूमिकाका बिषयमा उल्लेख गरिएको छ । सहमती पत्रमा स्थानिय तहले भूमिहिन दलित, भूमिहिन सुकुम्बासी तथा अव्यवस्थित बसोबास गरेकाहरूको पहिचान, लगत संकलन, उनीहरूका घर, परिवार संख्या तथा उनीहरूले भोगचलन गरेको तहगत क्षेत्रका विवरण आयोगमा पेश गर्ने लगायतका विविध बिषय समावेश गरिएको छ ।

आयोगका तर्फबाट भूमिहिन दलित, भूमिहिन सुकुम्बासी र अव्यवस्थित बसोबासीको पहिचान र प्रमाणीकरणको लागि आधार र मापदण्ड, आवश्यक कार्यविधिहरू उपलब्ध गराउने, ऐन, नियमावली गठन आदेश र कार्यविधिमा तोकिए बमोजिम अन्य आवश्यक व्यवस्थापकीय कार्य गर्ने लगायतका विषय उल्लेख छ ।

गाउँपालिका अध्यक्ष घलानले २०७६ सालमा गठित भूमि सम्बन्धी समस्या समाधान आयोगकै कार्यलाई निरन्तरता स्वरूप यस आयोगसंग सहमती भएको बताए । उनले सोही आयोगकै कार्यविधिलाई अपनाएर पालिकाभित्र जग्गा नापी गर्ने कार्य चलिरहेको समेत बताए ।

बागमती गाउँपालिकाभित्र ७ हजार १ सय भूमिहिन (ऐलनी) रहेका छन् । ८० जना भूमिहिन सुकुम्बासी र ४५ जना भूमिहिन दलित बसोबास गर्छन् । अहिले वडा नम्बर ३ र ६ मा नापीको कार्य चलिरहेको छ भने वडा नम्बर ४ र ५ को नापी गरिसकिएको छ । गतबर्षदेखि डिजिटल प्रबिधिबाट जग्गा नापी चलिरहेको छ । जग्गा नापी गर्न ४ वटा टोली परिचालन गरिएको गाउँपालिकाले जानकारी दिएको छ ।

'४ करोड खोप ल्याइयो, ३ करोड आउँछ'-खतिवडा आउँदैछ

◆ विकास संवाददाता

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री विरोध खतिवडाले ४ करोड खोप ल्याइएको बताएका छन् उनले आफू स्वास्थ्यमन्त्री हुँदा एक करोड पनि खोप नआएको अवस्थामा अहिले ४ करोड खोप ल्याइएको र थप ३ करोड खोप आउने क्रममा रहेको बताए ।

नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का स्थायी कमिटी सदस्यसमेत रहनु भएका स्वास्थ्य मन्त्री खतिवडाले मकवानपुरको मनहरीमा कार्यकर्ता भेलामा बोल्दै भन्नु भयो, सबै नागरिकलाई दुईपटक खोप लगाउन सकिन्छ, त्यसपछि अर्को चरणको खोप दिन पनि तयार छु, तपाईंहरूले पो खोप लगाउनु भयो कि भएन ?

मन्त्री खतिवडाले दुई पटक संसद विघटन गरेका केपी शर्मा ओलीले संसद अवरूद्ध पारेर कानुन बनाउने काममा अवरोध गरेको मात्र बताउनु भएन । भन्नुभयो, जसले संसद विघटन गरेर अपराध गरेको छ, हामीले पुनःस्थाना गरेको संसदमा उही लाज पचाएर मात्र आएको छैन, संसद चल्ने नदिएर समस्या पो पार्न खोजिरहेको छ ।

नेता खतिवडाले राष्ट्रिय सभा निर्वाचनमा बागमती प्रदेशबाट नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का उम्मेदवार गोमा तिमिल्सिनासहित गठबन्धनका सबै उम्मेदवार विजयी हुने बताउँदै सूर्य चिन्हले चुनाव जित्छु भन्दै गाउँ आउनेहरूलाई यसपटक बाजी रार्खौं भनेर प्रस्ताव गर्न पनि अनुरोध गर्नु भयो । आफूले निरन्तर पश्चिम मकवानपुरको माया पाइरहेको र सकेको विकास पनि गरिरहेको बताउँदै मन्त्री खतिवडाले मकवानपुरमै जेष्ठ नागरिक अस्पताल स्थापनाका लागि पहल गरिरहेको बताए ।

कार्यक्रममा नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का पोलिटब्युरो सदस्य ललित बस्नेत, केन्द्रीय सदस्य गोमा तिमिल्सिना, राजाराम स्यांग्तान, प्रदेश सदस्य गोविन्दराम चेपांग, जिल्ला अध्यक्ष श्रीधर पोखरेल, सचिव विष्णु दाहाल, मनहरी इन्चार्ज भूमिनन्द अर्याल, सहइन्चार्ज मनिला विष्ट, जिल्ला सचिवालय सदस्य वीरेन्द्र डिसी, मनहरी अध्यक्ष नारायण श्रेष्ठले बोल्नु भएको थियो । कार्यक्रममा कलाकारहरूले सांगीतिक प्रस्तुति पनि दिएका थिए ।

रैथाने बाली प्रबर्द्धन गर्दै मकवानपुरगढी गाउँपालिका

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरगढी गाउँपालिकाले रैथाने बाली प्रबर्द्धनमा जोड दिएको छ । गाउँपालिकाको आर्थिक बर्ष २०७८/०७९ को बार्षिक कार्यक्रमअनुसार कृषि बिकास कार्यक्रम संघिय सर्शततर्फ रैथाने बाली प्रबर्द्धन कार्यक्रममा सहभागी हुन कृषक समूह, सहकारी तथा उद्यमीलाई आव्हान गरेको छ ।

पालिकाले जारी गरेको सुचनामा रैथाने बाली प्रबर्द्धनका विभिन्न तीन वटा कार्यक्रमको प्रस्ताव आव्हान गरेको हो । कृषि बिकास अधिकृत चन्द्रकान्त चौधरीले कृषक समूह तथा सहकारीलाई पचास प्रतिशत अनुदानमा मेशिनरी उपकरणहरू वितरण गरिने बताए । उनका अनुसार क्लष्टरमा लक्षित गरी २० हेक्टर क्षेत्रफलमा कोदो र फापर खेती गरेका कृषक समूह तथा सहकारीलाई कोदो चुट्ने, फल्ने मेसिन, पिसानी मेसिन उपकरण वितरण गरिनेछ । यसैगरी, सोही क्लष्टरलाई लक्षित गरी रैथाने बाली प्रबर्द्धन कार्यक्रमअन्तर्गत तालिम लिएका होटल, रेस्टुरेन्ट , होमस्टे तथा खाजाघर सञ्चालक उद्यमीलाई ओभन, मिक्सचर र डिजिटल ब्यालेन्स आदी उपकरण बितरण गरिने पनि कृषि अधिकृत चौधरीले बताए । यस कार्यक्रमका लागि संघिय सरकारबाट प्राप्त बजेटबाट दुई लाख ४८ हजार रूपैयाँ बजेट बिनियोजन गरिएको छ ।

यस्तै,गाउँपालिकाले विशेषत कृषि सहकारीलाई लक्षित गरी रैथाने बालीको ब्रान्डिङ तथा बजारीकरण गर्न सहयोग गर्ने बताएको छ । सहकारीले किसानबाट खरिद गरेका कोदो, फापरलाई आफ्नै नाम र लोगो दिएर बजारीकरण गर्न सकिने आधारमा यस कार्यक्रमका लागि एक लाख रूपैयाँ बजेट बिनियोजन गरेको छ । यसका लागि क्लष्टर भित्रको ब्लकमा कम्तिमा ५ हेक्टर क्षेत्रफलमा रैथाने बाली लगाएको हुनुपर्ने प्रावधान छ । मकवानपुरगढी गाउँपालिको रैथाने बाली प्रबर्द्धनकै लागि मागमा आधारित कार्यक्रम प्रस्ताब आव्हान गरेको छ । कृषक समूह तथा सहकारीले ल्याएका विभिन्न कार्यक्रम प्रस्तावबाट छनौट गरी कार्यक्रम गरिने कृषि अधिकृत चौधरीको भनाई छ । यसका लागि दोस्रो कार्यक्रमकै मापदण्ड रहेको पनि उनले बताए । मागमा आधारित कार्यक्रम गर्न तीन लाख रूपैयाँ बजेट छुट्याइएको समेत उनको भनाई छ । कार्यक्रममा सहभागी हुन सुचना प्रकाशित भएको मितिले २१ दिनभित्र अर्थात माघ १७ गतेभित्र कार्यक्रम प्रस्ताब दर्ता गर्न सकिने पालिकाले जनाएको छ ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा रैथाने बाली अन्तर्गत कोदो र फापर खेती हुने गरेको छ । रैथाने बाली प्रबर्द्धनकै लागि संघिय सरकारबाट पालिकालाई चालुआर्थिक बर्षमा १३ लाख रूपैयाँ बजेट बिनियोजन गरेको पालिकाका प्रशासकिय अधिकृत रामकुमार पुडासैनीले जानकारी दिए । पालिकाले रैथाने बाली प्रबर्द्धनका विभिन्न कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेसंगै अहिले कोदो खेती बढेको प्रशासकिय अधिकृत पुडासैनीले बताए ।

जनप्रतिनिधिलाई तालिम

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको आयोजनामा निर्वाचित महिला जनप्रतिनिधिहरूका लागि नेतृत्व विकास सम्बन्धी तालिम दिइएको छ । उपमहानगरपालिकामा निर्वाचित भएका महिला जनप्रतिनिधिहरूका लागि पाँच दिने तालिम दिइएको हो ।

कार्यक्रममा बोल्दै उपमहानगर पालिकाका मेयर हरि बहादुर महतले जननिर्वाचित महिला जनप्रतिनिधिहरूका लागि यो कार्यक्रम अत्यन्तै उपयोगी भएको बताए । नेतृत्व गर्न सक्ने क्षमताको विकास गर्नका लागि थप बल पुगोस भन्ने उद्देश्यले यो कार्यक्रम गरिएको मेयर महतको भनाई छ ।

कार्यक्रममा उपमहानगरपालिकाका उपमेयर मिना कुमारी लामाले अहिले पनि महिला जनप्रतिनिधहरू पछाडी होइन नेतृत्वगर्न सक्ने छन् भन्ने सन्देश दिनका लागि पनि यो कार्यक्रम प्रभाबकारी भएको बताए ।

यो पाँच दिन सम्मको तालिमकै कारण महिला जनप्रतिनिधिहरूलाई हरेक क्षेत्रमा नेतृत्व गर्नका लागि थप सहयोग पुगेको बताउनुभयो । तालिममा हेटौंडाका १९ वटै वडाका महिला जनप्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको छ । तालिममा प्रशिक्षक सोनालाल चौधरी लगायतकाले सहजीकरण गर्नु भएको छ ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,ब्यानर तयार
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
● बिभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
● फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
9855068340/9802068340

कैलाशमा नयाँ प्रशासकीय भवन

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको विकट कैलाश गाउँपालिकाको नवनिर्मित प्रशासकिय भवन २१ पुसमा उद्घाटन गरिएको छ। कैलश-३ कालिकाटार स्थित २६ कोठे नवनिर्मित प्रशासकिय भवनको जिल्ला समन्वय समिती मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलालले एक कार्यक्रमका बीच उद्घाटन गरेका हुन् ।

भवन उद्घाटन गर्दै प्रमुख खुलालले भवन अभावमा विभिन्न समस्या खेप्दै आएको गाउँपालिकाले अब सेवा प्रवाहलाई चुस्त बनाउनु पर्ने बताए। उनले जिल्ला समन्वय समितिले स्थानीय तहको उन्नति, प्रगति र प्रभावकारी सेवा प्रवाहलाई आफ्नो उपलब्धीका रूपमा लिएको भन्दै कैलाश गाउँपालिकाले जिल्ला समन्वय समितिबाट प्राप्त बजेटको उचित उपयोग गरेकोमा धन्यवाद व्यक्त गरे ।

उनले स्थानीय तहहरूलाई अधिकार सम्पन्न र विकासमा अगाडी राख्न जिल्ला समन्वय समतिले हरेक क्षेत्रमा समन्वय र सहकार्य गर्दै आएको र आगामी दिनमा समेत त्यसको निरन्तरता रहने प्रतिबद्धता समेतत व्यक्त गर्नुभयो। उनले समयमै निर्माण सम्पन्न गर्ने निर्माण कम्पनी, जग्गादातालगायत निर्माण प्रकृयामा सहयोग पुऱ्याउनुहुने सम्पूर्णमा धन्यवाद समेत व्यक्त गरे । भवन निर्माणका लागि जिल्ला समन्वय समितिबाट कुल २ करोड बजेट उपलब्ध गराईएको थियो । लागत अनुमान ३ करोड ९७ लाख १४ हजार ९९० रूपैयाँ ९८ पैसा भएपनि सार्वजनिक खरिद ऐन बमोजिम ठेक्का लगाउँदा ३ करोड १८ लाख ५३ हजार ९२५ रूपैयाँ ११ पैसामा २०७७ साल असाढ ७ गते गाउँपालिकाले निर्माण कम्पनी रविन/अविसा जेभीसंग २०७८ पुष ७ गते सम्पन्न गर्ने गरि सम्झैता गरेको थियो। निर्माण कम्पनीले समयावधी भित्रै भवन निर्माण सम्पन्न गरेर उद्घाटन गरिएको हो ।

उद्घाटन कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरकी उपप्रमुख भगवती पुडासैनीले बिकट ठाउँमा स्थानीय सरकार संचालनमा समस्या भईरहेको बेला कैलाश गाउँपालिकाकोले भवन निर्माण गरेर राम्रो उपलब्धी हासिल गरेको बताए ।

कार्यक्रममा गाउँपालिकाकी कार्यबाहक अध्यक्ष सुकुमाया थिङले पालिकाको विकासमा सहयोग गर्ने सम्पुर्णमा धन्यवाद ब्यक्त गर्नुहुँदै आफुले जनतालाई सधै उत्साहित बनाउने काम गरेको बताइन्। उनले स्थानीय जनताले स्थानीय तहबाट उत्कृष्ट सेवा सुविधा पाउनु पर्छ भन्ने विश्वासका साथ काम गरेको उल्लेख गरिन्। भवनमा सामान्य केहि काम गर्न बाँकी रहेको र त्यो छिट्टै सम्पन्न हुने प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत देवराज चौलागाईले जानकारी दिए । उनले जिल्ला समन्वय समितिको सहयोगले मात्र भवन निर्माण गर्न सकेके जिकिर गर्दै जिल्ला समन्वय समितिलाई विषेश धन्यवाद दिए ।

कार्यक्रममा गाउँपालिका भवन र १० शैयाको अस्पताल निर्माणका लागि करीब १६ रोपनी जग्गा दाताहरूलाई सम्मान समेत गरिएको थियो । गाउँपालिका भवन र अस्पताल निर्माणका लागि स्थानीय रामलाल घलान, गोबिन्द पाठक, सुर्य बहादुर तितुङ, दुर्गा बहादुर स्याङ्तान, सन्चबहादुर स्याङ्तान, सुकुबहादुर स्याङ्तान, सिंगराम घलान र राम बहादुर स्याङ्तानले जग्गा प्रदान गरेका हुन् । गाउँपलिकाकी कार्यबाहक अध्यक्ष थिङको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा विभिन्न राजनैतिक दलका प्रमुख एवम् प्रतिनिधि, पालिकाका कर्मचारीलगायतको सहभागिता थियो ।

सहयोगीको वार्षिक कारोवार १० करोड ९२ लाख

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ ओखरबजारमा कार्यालय रहेको सहयोगी बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले गत आर्थिक बर्ष रू. १० करोड ९२ लाखको आर्थिक कारोबार गरेको छ। २४ पुसमा आयोजित संस्थाको साधारण सभासमक्ष आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै सो जानकारी दिइएको हो ।

सस्थाका कोषाध्यक्ष राजमान श्रेष्ठका अनुसार संस्थाले रू. ८ करोड २ लाख ऋण लगानी गरेको छ भने ७ करोड ६४ लाख बचत गरेको छ। सहकारीमा हाल २ करोड ७२ लाख तर लता रहेको छ भने शेयर पूँजी रू. १ करोड ५१ लाख रहेको छ । संस्थाले गत आर्थिक वर्ष ३४ लाख खुद नाफा गरेको छ ।

संस्थाका अध्यक्ष अञ्जल प्रधानको सभाध्यक्षतामा भएको उदाटन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि थाहा नगरपालिकाका प्रमुख लबशेर विष्ट रहेका थिए । कार्यक्रममा बोल्दै विष्टले संस्थाले सदस्यहरूको ऋण बीमा गरेर राम्रो काम गरेको भन्दै नगर भित्रका अन्य सहकारीहरूले पनि यस्तो कामको शुरू गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

साधारण सभाको अवसरमा पालिकास्तरीय जिल्ला फुटबल प्रतियोगितामा प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल थाहा नगर टिमका खेलाडी तथा सहकारीका सदस्य आदर्श श्रेष्ठ, कृषि व्यापारी तथा सदस्य रमेश लामिछाने , सदस्यहरूमा कृतिका प्रधान, नारायण बिश्वकर्मा, विकेश गोपाली, दिलमाया प्रधान, गौतम प्रधान लगायतलाई सम्मान गरिएको थियो। सोही सभामा संस्थाका सदस्य सुन्दर प्रधानको दुर्घटनामा परी मृत्यु भएकोमा बिमावापतको रकम प्रधानको परिवारलाई प्रदान गरिएको थियो ।

कार्यक्रम उद्घाटनमा थाहा नगर उद्योग वाणिज्य संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष पुरूषोत्तम ढकाल, पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी सस्थाका सञ्चनलक समिति सदस्य जर्म श्रेष्ठलगायतको उपस्थित रहेको थियो ।

फाखेलमा उद्यमका लागि व्यवसाय सचेतना तालिम

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नं. ४ फाखेलमा व्यवसाय सचेतना सम्बन्धि एकहप्ते तालिम भएको छ। गरिबी निवारणका लागि लघु उद्यम विकास कार्यक्रम (मेड्पा) अन्तर्गत वडा नं. ४ मा दोस्रो पटक यो तालिम सञ्चालन गरिएको प्रशिक्षक दिपेशा विश्वकर्माले जानकारी दिइन् ।

तालिमका सभाध्यक्ष तथा ४ नं. वडा अध्यक्ष धनवीर स्याङतानले सहभागीहरूलाई आफ्नै ठाउँमा मेहनत गर्न र विदेश नजान आग्रह गरे। उनले विदेश भन्दा नेपालमै कमाई गर्न सक्ने भन्दै आफ्नै ठाउँमा मेहनत नहिच्किचाई व्यवसाय गर्न र जसका लागि आवश्यक पर्ने कुराहरू तालिमबाट उपलब्धिमूलक रूपमा सिक्न अनुरोध गरे ।

तालिमको उद्घाटन सत्रमा आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्दै गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बलराम लम्सालले आयातित सामग्री उपभोग गर्ने प्रवृत्ति हटाएर आफ्नो मौलिकतालाई अङ्गाल्ने र मौलिक उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्ने खालका उद्यमीहरू बन्नुपर्नेमा जोड दिए। गाउँपालिकाले त्यस्ता उद्यमीहरूलाई प्रविधिको विकासमा र लगानीका लागि ऋणमा ब्याज अनुदान दिँदै आएको बताउँदै बेरोजगारहरूलाई उद्यमी बनाउन गाउँपालिकाले थप बजेटको व्यवस्था समेत गरेको उनको भनाइ छ ।

'उद्यम गरौं, आत्मनिर्भर बनौं' भन्ने नारा सहित इन्द्रसरोवरले सञ्चालन गरेको मेड्पा कार्यक्रम गत आ.व.मा वडा नं. १ र २ मा सञ्चालन भएको थियो भने चालु आ.व.मा वडा नं. ३,४ र ५ मा सञ्चालन भैरहेको छ ।

चित्लाङमा जिल्लास्तरीय भलिबल हुने

प्रतियोगिता माझगाउँ हात्तीसार खेलमैदानमा हुनेछ।

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरको चित्लाङमा मकवानपुर जिल्ला स्तरीय भलिवल प्रतियोगिता आयोजना हुने भएको छ ।

चित्लाङस्थित स्वच्छन्दभैरव युवा क्लबले स्थापनाको रजत वर्षगाँठको अवसरमा जिल्ला स्तरीय भलिवल प्रतियोगिताको आयोजना गर्न लागेको हो । यही २६ पुसबाट शुरू हुने प्रतियोगितामा सहभागिताको लागि क्लबहरूलाई पत्राचार गरिसकिएको आयोजक संस्थाका अध्यक्ष पुण्यमान बलामीले थाहाटाइम्सलाई जानकारी दिए ।

प्रतियोगितामा प्रथम हुने टिमलाई रू. ५१,००० , द्वितीय हुने टिमलाई रू. २५,००० र तृतीय हुने टिमलाई रू. १५,००० नगदसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र दिइने आयोजकले जनाएको छ। आयोजकका अनुसार २५ पुससम्मका लागि टिम दर्ताको समय राखिएको छ ।

प्रतियोगिता स्वच्छन्दभैरव युवा क्लबको खेल मैदान, माझगाउँ हात्तीसार, चित्लाङमा हुनेछ ।

समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं।

थाहा नगरपालिका
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
पञ्जीकरण शाखा

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।

महिलामाथि हुने शारीरिक, मानसिक, यौनिक र मनोवैज्ञानिक हिंसा नै महिला हिंसा हो । त्यस्ता हिंसा सामाजिक तथा कानूनी रुपमा अपराध हुन् । कोही कसैबाट त्यस्ता कार्य भए तत्काल स्थानीय जनप्रतिनीधि, न्यायिक समिति तथा प्रहरीमा खबर गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा
उपभोग्य मिति
हेरेर मात्र खरिद गरौं ।

– विकास खबरपत्रिका

मालपोत कार्यालय शिखरकोट मकवानपुरको नामसारी सम्बन्धी
हकदावीको पैंतीस दिने सार्वजनिक सूचना !

निवेदकः सन्त बहादुर कामी मृतक जग्गाधनीः कृष्ण माया कमिनी

जिल्ला मकवानपुर साविक चितलाङ गा.वि.स. वडा नं. ४ हालः थाहा नगरपालिका वडा नं. ९ बस्ने निवेदकले कृष्ण माया कमिनीको नाममा जग्गा दर्ता श्रेस्ता कायम रहेको साविक चितलाङ वडा नं. ४ को कि.नं. ५४ क्षेत्रफल ज.रो. ६-९-०-३ जग्गा भएकोमा मृतक सुरविर कामीको दुई पत्नीहरू जेठी पत्नी खुन्तुरी कामीनी र कान्छी पत्नी कृष्ण माया कमिनी भएकोमा जेठी पत्नी खुन्तुरी कामिनीको मिति २०१५ सालमा नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्र प्राप्त नगरी मृत्यु भएको निजको दाम्पत्य जीवनबाट दुई छोराहरू श्यामलाल कामी र गोपाल कामीको जन्म भएकोमा जेठा श्यामलाल कामीको मिति २०४०/०८/०६ मा र निजको एकमात्र पत्नी फुलामाया कामी भएकोमा निजको पनि मिति २०४०/११/१५ मा मृत्यु भएको निजहरूको सम्बन्धबाट ४ छोरा र २ छोरीको जायजन्म भएकोमा छोरीहरूको विवाहदान भैसकेको छोराहरू जेठा शक्त बहादुर कामी, माइला सन्त बहादुर कामी, साइला हर्ष बहादुर कामी र कान्छा कृष्ण बहादुर कामी भएको, मृतक सुरविर कामीको कान्छी पत्नी कृष्ण माया कमिनीको मिति २०४४/०१/१० मा नेपाली नागरिकता प्राप्त नगरी मृत्यु भएको, निजहरूको सम्बन्धबाट ४ छोरा र २ छोरीको जायजन्म भएकोमा छोरीहरूको विवाहदान भैसकेको छोराहरू जेठा चत्रुमान कामी, माइला फुच्चे कामी, साइला ठूलोकान्छा कामी र कान्छा चन्द्र बहादुर कामी भएकोमा जेठा छोरा चत्रुमान कामीको मिति २०२८ मा मृत्यु भएको, निजको एकमात्र पत्नी निरमाया कमिनी भएकोमा निजको पनि मिति २०३४ सालमा मृत्यु भएको, निजहरूको सम्बन्धबाट ४ जना छोरीहरूको जायजन्म भएकोमा छोरीहरू सबैको विवाहपश्चात मृत्यु भैसकेको माइला छोरा फुच्चे कामीको मिति २०१५ सालमा मृत्यु भएको र निजको एकमात्र पत्नी मंगली कामी भएकोमा निजको पनि मिति २०२८ सालमा मृत्यु भएको र निजहरको दाम्पत्य जीवनबाट कुनै सन्तानको जायजन्म नभएको, साइला छोरा ठूलो कान्छा कामीको मिति २०१० सालमा अविवाहित अवस्थामा मृत्यु भएको र कान्छा छोरा चन्द्र बहादुर कामीको मिति २०६२/०५/०८ मा मृत्यु भएको र निजको एकमात्र पत्नी टुल्की सुनारको पनि मिति २०३२ सालमा मृत्यु भएको, निजहरूको दाम्पत्य जीवनबाट २ छोरीहरूको जायजन्म भएकोमा छोरीहरूको विवाहदान भैसकेको र मृतक ज.ध. कृष्णमाया कमिनी र निजको परिवारलाई बाचुञ्जेल पालनपोषण र मृत्यु पश्चातको काजकिरि या सन्त बहादुर कामीले गरेको व्यहोराको थाहा नगरपालिका वडा नं. ९ को च.नं. १०३५ मिति २०७८/०९/०७ को सिफारिस सहित सन्त बहादुर कामीको नाममा नामसारी माग भएकोले यसमा निवेदकको माग दाबी सत्य नभई झुठा भए वा मृतक ज.ध.का अन्य कोही हकदार भए वा निवेदकको माग बमोजिम भई जाँदा अरू कसैको कानुनी हक अधिकारमा वा कुनै सरकारी, सार्वजनिक, सामुदायिक, व्यक्तिगत वा अन्य जग्गा तथा संरचनामा प्रतिकूल असर पर्ने भए वा निवेदकको माग बमोजिम नामसारी हुन/गर्न नहुने कुनै मनासिव कारण भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले पैंतीस दिन भित्र मालपोत कार्यालय शिखरकोट मकवानपुरमा स-प्रमाण दाबी/उजुरी गर्न आउनुहोला । अन्यथा निवेदकको नाममा नामसारी भई जानेछ । पछि कुनै उजुरबाजुर लाग्ने छैन भनी कार्यालयबाट भएको आदेश बमोजिम यो पैंतीस दिने सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)
सर्वसाधारणका 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?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने

खोक्दा र हाछ्युं गर्दा नाक र मुख छोप्ने

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

फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने

जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने

पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने

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

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ?
नोवेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक 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 विरामीलाई 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 वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन। हाल यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ।

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

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

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

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

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