मेयर विष्ट संयोजकमा चयन। पृष्ठ ५ मा

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

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

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१४, ● अंक-३३ ● २०७८ फागुन १६ गते सोमबार, ● 28 Feb. 2022, ● नेपाल सम्वत्-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

धानीबाली क्षतिको पालिकाले राहत दिने

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरगढी गाउँपालिकाले बेमौसमी बर्षाबाट धान बालीमा क्षति ब्योहोरेका किसानलाई राहत उपलब्ध गराउने भएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट प्राप्त पत्र अनुसार गाउँपालिकाले सुचना प्रकाशित गर्दै राहत मागको निवेदन पेश गर्न किसानलाई आग्रह गरेको हो ।

गाउँपालिकाका प्रशासकिय अधिकृत रामकुमार पुडासैनीले गएको असोज ३१ गतेदेखि कात्तिक ३ गतेसम्म परेको पानीले धान बालीमा क्षति पुऱ्याएका किसानले नागरिकता प्रतिलिपी र बैंक खाता समेत उपलब्ध गराई राहत लिन सकिने बताए । उनले सबै कागजात प्रक्रिया मिलाएर सुचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिनभित्र अर्थात फागुन १५ गतेभित्र सम्बन्धित वडा कार्यालयमा निवेदन पेश गर्न आग्रह गरे ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा बर्षे र चैते गरी १ हजार ४ सय हेक्टर क्षेत्रफलमा धान खेती हुने गरेको छ । यसवर्षको बेमौसमी बर्षाले पालिकाभित्र ५० हेक्टर क्षेत्रफलमा लगाइएको धान बाली नष्ट गरेको कृषि शाखा अधिकृत

राहतका लागि आ-आफ्नो वडा कार्यालयमा निवेदन पेश गर्न आग्रह गर्नुभएको छ । उनका अनुसार निवेदन पेश गर्दा बेमौसमी बर्षाले धान बालीमा पुगेको क्षेत्रफल उल्लेख भएको हुनुपर्ने, आफ्नै जग्गा भए जग्गाको कित्ता नम्बर , जग्गा धनी प्रमाण पुर्जा र क्षेत्रफल, अरू कसैको जग्गा भए त्यसको कित्ता नम्बर, सम्बन्धित जग्गा धनी पुर्जा, क्षेत्रफल तथा करार सम्झौताको प्रतिलिपी माग गरिएको छ ।

यसैगरी उक्त बमोजिम कागजात पेश हुन नसके किसानले धान खेती गरेको जग्गाको चार किल्लासहितको क्षेत्रफल, उपलब्ध भएसम्म जग्गाको कित्ता नम्बर खुलाई एक वडा सदस्य र धान बाली गरेको जग्गा नजिकका कम्तीमा तीन जना किसानको सनाखतसहित सम्बन्धित वडा कार्यालयको सिफारिस पेश गर्न भनिएको छ । गाउँपालिका प्रशासकिय अधिकृत पुडासैनीले धानबाली क्षति ब्योहेरेका किसानले आफ्नो चन्द्रकान्त चौधरीले जानकारी दिए । उनले प्रक्रिया पुऱ्याएर आएका पिडित किसानको आवश्यक कागजात स्थानिय दैबि प्रकोप व्यवस्थापन समितिको बैठकबाट निणर्य गराई जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पेश गरिने बताए । प्रशासन कार्यालयले कार्यविधि अनुसार राहत उपलब्ध गराउने पनि कृषि शाखा प्रमुख चौधरीले जानकारी दिए ।

गएको माघ २ गते बसेको मन्त्रिपरिषद बैठकले धान बालीमा पूर्ण क्षति पुगेका साना किसानलाई उत्पादन लागतको ६५ प्रतिशत, धान बालीमा पूर्ण क्षति पुगेका मध्यम किसानलाई उत्पादन लागतको ३० प्रतिशत, पूर्ण क्षति पुगेका ठुला किसानलाई उत्पादन लागतको २० प्रतिशत, र आंशिक रूपमा धानबाली क्षति पुगेका ठुला, मध्यम वा साना किसानलाई उत्पादन लागतको २० प्रतिशत राहत उपलब्ध गराउने निणर्य गरेको थियो ।

मानवअधिकार आयोगको चासो

विकास संवाददाता
थाहानगर

रिद्धिसिद्धि सिमेन्ट उद्योगको खानीको विषय

मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिका-४ मा रहेको रिद्धिसिद्धि सिमेन्ट उद्योगको खानीका विषयमा उठेका विभिन्न समस्याका विषयमा राष्ट्रिय मानव अधिकार आयोगले चासो देखाएको छ । सिमान्तकृत चेपाङ र तामाङ बाहुल्यता रहेको उक्त क्षेत्रमा खानी सञ्चालनमा आएपछि उत्पन्न विभिन्न समस्या समाधानका लागि आयोगले चासो दिएको हो ।

रिद्धिसिद्धि सिमेन्ट उद्योगको खानीका कारण स्थानीयले निकै कष्ट खेप्नू परेको, खानी प्रभावित क्षेत्रका बासिन्दाहरूको उचित व्यवस्थापन नभएको, ढुंगा गुल्टेर घरमा आउने अबस्था रहेको, बाटोमा धुलो उड्ने, पानीका मुहान सुकेको र धमिलिएको जस्ता विषयमा उद्योगले ध्यान नदिएको भन्दै स्थानीयले मानव अधिकारको रक्षाको माग गर्दै आयोगमा उजुरी दिएपछि आयोगले चासो दिएको हो । सो विषयमा आयोगले आज हेटौंडामा सरोकारवालाहरूसंग अन्तरकृया गरेको छ । आयोगका उपसचिव हरि प्रसाद ज्ञवालीको अध्यक्षतामा स्थानीय नागरिकको माानव अधिकार संरक्षणमा सरोकारवालाको भुमिका विषयक अन्तरकृया कार्यक्रम आयोजना भएको हो ।

कार्यक्रममा पिडितका तर्फबाट चेपाङ महासंघका केन्द्रिय प्रतिनिधि खेम चेपाङले खानकि कारण विस्तापित भएका सिमान्तकृत चेपाङ समुदायको व्यवस्थापन हुनुपर्ने बताए । उनले खानी क्षेत्रले आगटेको जती नै जग्गा अन्यत्र उपलब्ध गराउनु पर्ने, विद्यालय सार्नाले विद्यार्थीहरू पढनबाट बन्चित भएकोले उक्त समस्या समाधान हुनु पर्ने बताए ।

यस्तै चेपाङ संघका जिल्ला अध्यक्ष पूर्णबहादुर चेपाङले खानी र चेपाङ समुदाय बिच बिचौलियाका कारण समस्या भएको बताए । उनले सरकार र गैरसरकारी पक्षबाट चेपाङ समुदाय सधैं समस्यामा पर्ने गरेको प्रति ध्यानाकर्षण समेत गराएका थिए । उनले उक्त क्षेत्रमा रहेका करीब २३ परिवार चेपाङहरू बढी प्रभावित रहेको बताए ।

चेपाङ संघका प्रदेश अध्यक्ष खुसीलाल चेपाङले खानी पक्षले केहि बिचौलीयाको आडमा चेपाङ समुदायको विषयमा बेवास्ता गरेको बताए । उनले चेपाङ समुदाय विस्तापित हुने अवस्था आएकाले आन्दोलन गर्ने चेतावनी समेत दिए । यस्तै स्थानीय मानबहादुर वाईवाले चेपाङ समुदायको मानव अधिकारको रक्षाका लागि विषेश गरि गाउँपालिका र उद्योग जवाफदेही हुनु पर्ने बताए ।

कार्यक्रममा उद्योगका प्रतिनिधिहरूले भने आफुहरूले गरेको प्रतिबद्धताहरू सबै पुरा गरेको बताएका थिए । हरेक वर्ष सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तरगत उद्योगले विभिन्न कार्यहरू गर्दै आएको उनिहरूका भनाई थियो । उनीहरूले १० लाख भन्दा कम मुवाब्जा पाउनेलाई उद्योगले ४० बोरा सिमेन्ट र ३० बण्डल जस्ता दिने गरेको, समुदायमा हुने विभिन्न कार्यक्रमहरूमा आर्थिक सहयोग गर्ने गरेको, नियमित स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गर्ने गरेको, स्थानीय सडक स्तरकिरणमा सहयोग गर्ने गरेको, विद्यालय भवन निर्माणमा सहयोग गरेकोलगायत स्थानीयबाट माग भईआएका समस्याहरूको यथोचित सम्बोधन गर्ने गरेको बताएका थिए ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार विकास राज्यमन्त्री सन्तबहादुर चेपाङले उद्योग र स्थानीय बिचको समस्या समाधान हुनु पर्ने बताए । उद्योगले गरेका प्रतिबद्धता पुरा गर्नुपर्ने र स्थानीयले खानी सञ्चालनमा सहयोग पुऱ्याउनु पर्ने उउनको भनाइ थियो ।

कार्यक्रममा खानीजन्य तथा नदिजन्य जिल्ला अनुगमन समितिका संयोजक समेत रहनु भएका जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलालले वातावरणिय प्रभाव मुल्याङकनका आधारमा खानी सञ्चालन हुने हो भने समस्या नआउने बताउनुभयो । उहाँले व्यवस्थित भएर उद्योग सञ्चालन हुनुपर्ने भन्दै केहि कानुनी प्रकृयाका कारण पनि समस्या आएको बताउनुभयो ।

> स्थानीयले मानव अधिकारको रक्षाको माग गर्दै आयोगमा उजुरी दिएपछि आयोगले चासो दिएको हो ।

भौगोलिक अवस्थाको बारेमा अध्यन नगरि कनै अनुमति दिँदा पनि यस्तो समस्याहरू आएाको उनले बताए । उनले कानुन अभावकै कारण हरेक वर्ष कार्यकारी आदेशको भरमा काम गर्नुपर्दा समस्या आएको बताए ।

कार्यक्रममा राक्सिराङ गाउँपालिकाका अध्यक्ष राजकुमार मल्लले गाउँपालिकासंग सहकार्य नभएको, उद्योगले स्थानीयसंग गरेका प्रतिबद्धता पुरा नगरेको कारण पनि समस्या आएको बताए । कार्यक्रममा मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी भरतमणि पाण्डेले उद्योग सञ्चालन हुनु पर्ने तर व्यवस्थित रूपमा हुनु पर्ने बताए । उनले उद्योगले गरेका प्रतिबद्धता पुरा गरेर अगाडी बढ्नु पर्ने साथै आवश्यक शान्ति सुरक्षा दिन तयार रहेको समेत बताए । कार्यक्रममा जिल्ला मालपोत कार्यालयका, नापी कार्यालय, डिभिजन वन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, शसस्त्र प्रहरी कार्यालयका प्रमुखहरूलगायत विभिन्न नागरिक समाजका अगुवाहरूको समेत उपस्थिती थियो ।

• सम्पादकीय •

स्थानीय कार्यपालिकाको म्याद

सवैधानिक रूपबाट पनि अहिले विवादमा पार्न खोजिएको स्थानीय तह सवैधानिक व्यवस्थाअनुसारका तीन तहका अर्थात् तीन सरकारमध्ये सबैभन्दा बढी सफल मानिन्छन् । एकै वर्ष सम्पन्न भएका यी तीनवटा तहका तीन सरकारमध्ये तीनवटैको आवधिक निर्वाचनको पहिलो कार्यकाल सकिन लागेको छ । त्यही सन्दर्भमा स्थानीय तहको समय थप्ने कि के गर्ने भन्ने चर्चा हुने गर्दछ । स्थानीय तहको भने चुनाव गर्ने भन्ने खाका तयार भएको छ । यसले अझै पनि अन्यौलता कायम राखेको छ र फेरि पनि निर्धारित समयमा नै चुनाव होला भन्ने प्रश्न स्पष्ट भइसकेको छैन । यहीबीचमा यस्ता निकायका केही सवैधानिक सवालहरू भने खडा भएका छन् जसको निक्यौंल हुन जरुरी छ । यो सवाल हो संविधानले व्यवस्था गरेको आवधिक समय अर्थात् निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूको कार्यकाल कति हो भन्ने कति भन्ने संविधान र ऐनमा भएको अलग-अलग व्यवस्थाले यस्तो प्रश्न उब्जाएको हो जसको निरूपण आवश्यक छ । एउटा मत छ संविधानसँग बाझिएको कानुनका आधारमा यी निकायको निर्वाचनमा जानु हुँदैन भन्ने । यसले पछि सवैधानिक सवाल खडा गर्न सक्तछ र निर्वाचनको पनि औचित्य नरहन सक्तछ । यो सवाल हो जसलाई हामी स्थानीय निकाय भन्छौं ती गाउँसभा र नगरसभाको कार्यकाल कति हुने वा त्यो कार्यकाल कहिले सकिने भन्ने । त्यसपछि निर्वाचन नै कहिले हुने भन्ने प्रश्न आउन सक्तछ । यो विवाद संविधान र ऐनको प्रावधान बाझिनु पनि हो । त्यसलाई यथावात् रहन दिएर निर्वाचन गराउँदा विवाद थातीमा रहन जान्छ ।

नेपालको संविधानको भाग १८ स्थानीय व्यवस्थापिकाको धारा २२५ मा यी निकायका समयावधिबारे यसरी उल्लेख भएको छ, 'गाउँसभा र नगरसभाको कार्यकाल निर्वाचन भएको मितिले पाँच वर्षको हुनेछ । त्यस्तो कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को गाउँसभा र नगरसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्नेछ ।' यहीँनेर स्थानीय तह निर्वाचन ऐनमा भने संविधानको त्यो प्रावधानभन्दा भिन्न उल्लेख छ । स्थानीय तह निर्वाचन ऐन २०७३ को परिच्छेद २ निर्वाचन कार्यक्रम तथा निर्वाचन प्रणालीको दफा ३ को उपदफा (१) मा सदस्यको निर्वाचन गाउँसभा वा नगरसभाको कार्यकाल समाप्त हुनुभन्दा दुई महिना अगाडि हुनेछ भनेर लेखिएको छ । संविधानको यो व्यवस्थाअनुसार गाउँसभा र नगरसभाको कार्यकाल समाप्त भएको छ महिनाभित्र अर्को निर्वाचन सम्पन्न गर्नुपर्ने हुन्छ । यता स्थानीय तह निर्वाचन ऐनले भने गाउँसभा वा नगरसभाको कार्यकाल समाप्त हुनुभन्दा दुई महिना अगाडि नै निर्वाचन गर्नुपर्छ ।

यही ठाउँमा यही अवस्थामा निर्वाचनमा जाँदा विवाद देखिने भयो । कार्यकाल समाप्त भएपछि हुने चुनाव कार्यकाल समाप्त हुनुभन्दा अघि हुने निर्वाचनमा तात्विक भिन्नता रहन्छ । यो निर्वाचित पदाधिकारीको आफ्नो कार्यकालको पूरा अवधिको उपभोगसँग पनि जोडिने विषय हो । उसको कार्यकाल पूरा नभई चुनाव गरियो भने त्यो हक उपभोगमा बाधा पर्छ । संविधानभन्दा ठूलो ऐन हुन सक्तैन । यो संविधान नेपालको मूल कानुन हो । यस संविधानसँग बाझिने कानुन बाझिएको हदसम्म अमान्य हुनेछ भनेर त संविधानमा नै उल्लेख भएको छ । यस्तो अन्योललाई पहिले निरूपण गरिनुपर्थ्यो अनि मात्र स्थानीय तहको निर्वाचनको मिति तोकिएको भए राम्रो हुन्थ्यो । मिति तोकिएर यथास्थितिमै निर्वाचनमा जाने तय भएपछि त्यसले अर्को व्यवधान खडा गर्न पनि सक्तछ । जस्तो पाँच वर्ष उपभोग गर्न नपाएको भनी कसैले उजुरी हालेमा चुनाव नै पनि अन्यौलमा पर्न सक्तछ । समयमा नै ध्यान जाओस् । यो विषयमा निर्वाचन आयोगको ध्यान जानुपर्दछ ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

विहान	६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विहान	६:१५	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान	८:00	बजे हेटौंडा (बस)
विहान	८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै 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 नम्बरहरु

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

दीर्घरोगः पहिल्यै जोगिने वा लागेपछि अत्तालिने ?

चिरञ्जीवी लामिछाने

रोगहरूलाई सामान्यतया सर्ने र नसर्ने गरी दुईभागमा बाँडिएको छ। सर्ने रोगहरू विभिन्न बाह्य कारक तत्वहरूले गर्दा लाग्दछन्। विभिन्न माध्यमबाट एक-अर्कामा रोग सर्ने गर्दछ। नसर्ने रोगहरू मुख्यतया शरीरको आन्तरिक खराबीले गर्दा लाग्दछ। दीर्घरोगको श्रेणीमा पर्ने अधिकांश रोगहरू नसर्ने प्रकृतिका नै हुन्छन्। लागेपछि दीर्घकालसम्म वा धेर जसो अवस्थामा जीवनकालभरि नै त्यसको असरबाट गुज्रनु पर्ने भएकाले तिनीहरूलाई दीर्घरोग (chronic disease) भनिएको हो। मुटुसम्बन्धी रोगहरू, विभिन्न प्रकारका क्यान्सरहरू, हाडजोर्नी तथा नशासम्बन्धी समस्या, थाइर्वाइड, दम, शरीरका भित्री अंगहरूको कार्यह्रास आदि समस्याहरू दीर्घरोगका रूपमा जताततै व्याप्त छन्। यी रयस्ता समस्याहरू अहिलेको समयको मेडिकल भाषामा अनेकौं विशेषणहरूका साथमा तपाईं हामी माझ सुपरिचित छन्।

वर्तमान विश्व परिवेश हेर्ने हो भने दीर्घरोगहरू नै अहिलेको सबैभन्दा ठूलो स्वास्थ्य समस्याको रूपमा देखापरेको छ। यस्ता रोगहरू थोरैसमयमा वा एकैपटक लाग्ने खालका हुदैँनन्। मानिसलाई थाहै नदिई लाग्नेखालका यस्ता रोगहरूले कतिपय अवस्थामा संकेतसम्म पनि दिँदैनन्। एकैपटक घातक असर देखाउन पनि सक्दछन्। यसैकारण दीर्घरोगहरू वर्तमानको धेरै ठूलो स्वास्थ्य चुनौतीको विषय बन्न पुगेको छ। भनिन्छ, स्वस्थ मानिसहरूको जीवनमा धेरै सपनाहरू हुन्छन् तर अस्वस्थ वा रोगी मानिसको एउटैमात्र सपना हुन्छ, कसरी पहिलेजस्तै स्वस्थ हुने ?

नयाँ नयाँखोज, अनुसन्धान तथा सूचना प्रवाहले गर्दा मानिसको ज्ञानको दायरा दिनानुदिन बढ्दै गएको छ। यसरी मानिसको चेतनाको स्तर पहिले भन्दा बढेका कारण मानिसले आफ्नो जीवनलाई अझ सहज र परिस्कृत बनाउँदै जानुपर्ने हो। तर स्वास्थ्यका मामलामा यस्तो पाइँदैन। दुनियाँमा नै डरलाग्दो किसिमले अस्वस्थ मानिसहरूको संख्या बढिरहेको छ। तीमध्ये पनि दीर्घरोगले नै सताइनेहरूको संख्या अस्वाभाविक देखिन्छ।

कोभिड संक्रमणले गाँजेको वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा धेरैलाई लाग्दो हो, अहिलेको सबभन्दा घातक रोग नै कोभिड-१९ संक्रमण हो रयो भन्दा ठूलो स्वास्थ्य समस्या केही छैन। तर विश्व स्वास्थ्य संगठनकै पछिल्लो तथ्यांक हेर्ने हो भने मुटुसम्बन्धी रोगका कारण मात्र हरेक वर्ष १ करोड ४८ लाख मानिसको ज्यान जाने गरेको छ र यो संख्या बढ्दो क्रममा रहेको छ। यो संख्या कोभिड-१९ संक्रमणको सबैभन्दा भयावह अवस्था रहेको एक वर्ष भित्रको मृत्युको झण्डै पाँच गुणा बढी हो। अझ कोभिड-१९ संक्रमणबाट ज्यान गुमाउनेहरूको ठूलोसंख्या दीर्घरोगीहरू नै भएको भन्ने धेरैतथ्यहरू पनि बाहिर आएका छन्। यो त पछिल्ला तथ्यांकहरूको सामान्य विश्लेषण मात्र हो। वास्तविक समस्या तपाईं हामीले सोचेभन्दा भयावह हुन लागिसकेको यस सम्बन्धी विज्ञहरूले बताउने गरेका छन्। दीर्घरोगको समस्याको दर हेर्दा अबको विश्वले यसका कारण कति ठूलो मूल्य चुकाउनु पर्ने हो यसै भन्न सकिने अवस्था छैन। अहिलेको समयमा तपाईं हामीले देख्ने-सुन्ने गरेका धेरैजसो अस्वभाविक मृत्युहरूमा यस्तै नसर्ने तथा दीर्घरोगहरूको नाम जोडिएको पाइन्छ। सामाजिक सञ्जालहरू तथा चल्तीका अन्य सञ्चारमाध्यमहरूबाट पनि यो कुरा प्रष्ट हुन्छ। तर पनि मानिसहरू किन बेलैमा सचेत बन्नका लागि तयार छैनन् त ?

यसै सन्दर्भमा यहाँ महाभारत महाकाव्यमा उल्लिखित एउटा प्रसंग जोड्नु मनासिव देख्दछु। युधिष्ठिरलाई यक्षले विभिन्न प्रश्नहरू सोध्ने क्रममा एउटा प्रश्न यस्तो हुन्छ, 'संसारको सबभन्दा आश्चर्य के हो ?' यस प्रश्नमा युधिष्ठिरको जवाफ हुन्छ, 'एकपछिअर्को गर्दै मानिसहरू मरिरहेको देख्दा-देख्दै पनि मानिसले आफ्नो पालो पनि आउन सक्छ भन्ने नसोच्नु नै संसारको सबभन्दा ठूलो आश्चर्य हो। 'वास्तवमा तपाईं हाम्रो वरिपरि देखिने यथार्थ पनि योभन्दा धेरै फरक छैन। यो प्रसंग दीर्घरोगले सताइएका धेरै ठूलो संख्याका मानिसहरू र उनीहरूको असामयिक मृत्युलाई देख्दा पनि दीर्घरोग देखिइ नसकेका मानिसहरूले खासै ठूलो चिन्ता वा डर नलिनुसँग पनि मिल्न जान्छ।

स्वास्थ्यका मुख्य तीन आयामहरू बचाउ, निदान र उपचार हुन्। यी तीनमध्ये सबभन्दा सरल, सहज र भरपर्दो चाहिँ बचाउ नै हो। जसले आफूलाई दीर्घरोगहरूबाट बेलामै बचाउन सक्यो अबको समयमा स्वास्थ्का लागि सफल व्यक्ति पनि त्यही नै ठहरिन्छ। स्वस्थ रहनु तथा रोगमुक्त रहनु सबैको चाहना हुन्छ। वास्तवमा कोही पनि त्यस्ता व्यक्ति हुँदैनन् जो अस्वस्थता वा रोगको चाहना राखून्। तर पनि वास्तविकता केहो भने चाहना राख्दैमा मात्र कुनै पनि कुरा प्राप्त हुन सक्दैन। केही हासिल गर्नलाई सोही अनुसारको अभ्यास पनि गर्नुपर्छ। दीर्घरोगहरूबाट बच्न पनि आफूलाई त्यसै अनुकूल स्वस्थ राख्ने कुरामा अभ्यस्त हुनु जरूरी छ। यहाँ केही त्यस्तै अभ्यासहरूको चर्चा गरिएको छः

क) खानपानमा स्वस्थता

अहिलेको समयमा प्राकृतिक तवरको खानपान गर्नसक्नु धेरै ठूलो चुनौतीको कुरा भएको छ। दैनिक सेवन गरिने अन्न, तरकारी, फलफूल, पशुजन्य उत्पादनहरू, होटलका खानेकुराहरू, प्याकेट वा कुनै बन्द भाँडोमा राखेर बेचिने खानेकुराहरू मात्र होइनन्, बाँच्ने आधारकै रूपमा चिनिएका हावा र पानी समेत धेरै किसिमले अस्वस्थ र हानिकारक भइरहेका छन्। यसका कारण एक त शरीरले आवश्यक तत्वहरूको मात्रा प्राप्त गर्न सकिरहेको छैन भने अर्कातिर शरीरलाई आवश्यक नहुने र उल्टो असर गर्ने रसायनहरू, मिसावटहरू, औषधि तथा विषादीका अवशेषहरू आदि शरीरमा जम्मा भइरहेका छन्। यो नै शरीरमा दीर्घरोगले जरा गाड्ने एउटा प्रमुख कारण पनि हो। यस्तो डरलाग्दो समस्याको उत्तम विकल्पका रूपमा सकेसम्म अर्ग्यानिक उत्पादनहरूको सेवन गर्ने तथा शरीरको निर्विषीकीकरण, आन्तरिक शुद्धीकरण तथा रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउने सामर्थ्य राख्ने वैज्ञानिकरूपमा प्रमाणित जडीबुटीजन्य उत्पादनहरूको नियमित सेवन गर्न सकिन्छ। यसबाहेक पिउनेपानीलाई उच्चतम्रूपमा शुद्धीकरण गर्ने आधुनिक प्रविधियुक्त उपकरणहरू तथा तरकारी, फलफुलहरू सेवन गर्नुअघि निर्विषीकीकरण गर्ने (विषादीमुक्त बनाउने) प्रविधिहरूको प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ। यस्ता उपायहरू समयमै अपनाउन सक्ने हो भने भविष्यमा दीर्घरोगीको सूचीमा आफ्नो नाम पार्नुपर्ने छैन। यस्ता उपायहरूका लागि अहिले केही मूल्य व्यहोर्ने हो भने पछिगएर नसोचेको मूल्य चुकाउनु पर्ने हुन्न।

ख) शारीरिक सक्रियता

अहिलेका मानिसहरू बसीबसी वा दुःखको काम नगरी खान पाइयो भने त्यसलाई सुख मान्ने गर्दछन्। हो तत्काल हेर्दा त्यो सुखनै देखिन्छ। तर दीर्घकालमा हेर्ने हो भने शारीरिक र मानसिक दुःखका कारण यही नै बनिदिन्छ। कतिपयको भनाइ पाइन्छ, खानपानमा स्वस्थता अपनाएमा सधैं सबैकिसिमले स्वस्थ रहन सकिन्छ। तर यो आंशिक रूपमा मात्र सत्य हो। खानपानका कारण मात्र मानिस स्वस्थ र अस्वस्थ हुने होइन। प्राकृतिक तवरको स्वास्थ्य हासिल गर्नलाई मानिसको जीवनशैली पनि प्रकृतिमैत्री हुनु जरूरी छ। सुख वा विलासिताको नाममा अहिलेका मानिसहरू शारीरिक सक्रियतालाई कम गर्दै गइरहेका छन्। एक त मानिसहरू खानपानको मामलामा स्वास्थ्यलाई नै परवाह नगरिरहेका देखिन्छन् भने त्यसमाथि शारीरिक सक्रियतामा पनि कमि गर्दै जाँदा अनेक प्रकारका दीर्घरोगहरूको जोखिम अझै धेरै गुणाले बढेको पाइन्छ। प्राकृतिकरूपमा नै स्वस्थता हासिल गर्ने हो भने शरीर लाई चलायमान बनाइराख्नु पनि अतिनै जरूरी छ। जसरी बगिरहने पानीमा सजिलै लेउ लाग्न पाउँदैन, यस्तै शारीरिकरूपमा सक्रिय मानिसहरू पनि दीर्घरोगहरूको चपेटामा पर्ने सम्भावना कम हुन्छ। दैनिकरूपमा खानपान आवश्यक छ भने शरीरलाई चलायमान बनाएर खानेकुरालाई अधिकतमरूपमा शरीरमा परिचालन गर्नु पनि त्यति नै जरूरी छ। नियमित हिँडाइ, योग, शारीरिक कसरतको नियमित अभ्यास अदिले गर्दा मानिसहरू दीर्घरोगहरू मात्र होइन, सम्भावित धेरै स्वास्थ्यसमस्याबाट टाढै रहन सक्दछन्।

ग) शारीरिक र मानसिक आराम

खानपान तथा शारीरिक सक्रियतालाई विशेष ध्यान दिनका साथमा शारीरिक तथा मानसिक आराम पनि दीर्घरोगबाट बच्नका लागि अतिनै

बाँकी पेज ३ मा

गुणकारी गुराँसको फूल

यतिबेला गुराँस फूल्ने मौसम सुरु भइसकेको छ । पहाडी क्षेत्रमा ढकमक्क गुराँस फूलेर जंगलनै हराभरा भएको होलान् । यो जंगलमा फुल्ने यस्तो फूल हो, जसको सौन्दर्यमा जो कोहि मोहित हुन्छन् । त्यसो त लाली गुराँस नेपालको राष्ट्रिय फूल पनि हो । त्यसैले यस फूलप्रति हाम्रो भावनात्मक प्रेम र सम्मान पनि छ । गुराँस हेर्नमा जति राम्रो छ, उत्तिकै गुणकारी पनि । गुराँसको जुस बनाउनेदेखि केहि औषधिय काममा पनि प्रयोग गरिन्छ । के यसको स्वास्थ्यबर्द्धक गुण तपाईलाई थाहा छ ?

आयुर्विदिक महत्व

प्राचिन समयमै आर्युवेदमा गुराँस फूलको प्रयोग हुँदै आएको छ । यो रातो, गुलावी, सेतो आदि रंगको हुन्छ । समुन्द्री सतहबाट १५०० देखि ३६०० मिटरको उचाईमा गुराँस पाइन्छ ।

- रातो रंगको गुराँस पोषकतत्वले भरि पूर्ण मानिन्छ । यसको औषधिय गुण पनि उत्तिनै छ ।
- गुराँसको जुस कलेजो, मृगौला जस्ता समस्यामा निकै उपयोगी हुन्छ ।
- क्षय रोगलगायत केहि गंभिर रोगमा समेत गुराँसको जुस सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ ।
- गुराँसको जुस बनाएर सेवन गर्दा हड्डीको दुखाई समेत ठीक हुन्छ ।
- उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि पनि गुराँस उपयोगी मानिन्छ ।
- घाँटीमा कुनै खानेकुरा अड्किएको बेला गुराँस खानुपर्छ, ठीक हुन्छ ।
- गुराँस एउटा सिजनमा मात्र पाइने भएकाले अन्य बेला प्रयोग गर्नका लागि यसको फूललाई घाममा सुकाएर राख्न सकिन्छ ।
- धार्मिक मान्यता के छ भने, गुराँसको फूल घरको मूल ढोकामा सजाउँदा घरमा नकारात्मक उर्जा आउँदैन ।

कसरी मोटाउने त ?

यहाँ धेरैलाई तौल घटाउने चिन्ता छ । कसरी तौल नियन्त्रण गर्ने ? उनीहरू अनेक उपाय खोजिरहेका छन् । त्यसो त तौल घटाउने चक्करमा क्लिनिक धाउनेहरू पनि उत्तिकै छन् । छिटो र सजिलो ढंगले तौल घटाउने व्यापार पनि राम्ररी फस्टाउँदैछ ।

तर, चिन्ता तौल घटाउने मात्र होइन, तौल बढाउने पनि छ । कतिपयलाई भने घट्दो तौल वा शरीरको मापदण्डभन्दा कम तौलले चिन्ता बढाएको छ । मान्छेको तौल उसको उचाईबाट निर्धारण गरिन्छ । कति उचाईको मान्छेका लागि कति तौल उपयुक्त हुन्छ भनी निर्धारण गरिएको छ ।

हाम्रो उचाई अनुसार तौलको सन्तुलन मिल्नुपर्छ । जस्तो कि पाँच फिट पाँच इन्च अग्ला व्यक्तिको तौल ६० केजीसम्म सहि मानिन्छ । त्यो भन्दा अधिक कम वा धेरै तौल हुनु स्वभाविक होइन । अस्वभाविक तौल रोगको घर हो ।

तौल किन बढाउने त ?

स्वस्थ्य शरीरको मापदण्ड पुरा गर्न । त्यसबाहेक सुहाउँदिलो ज्यान देखाउन । उचाई अनुरूप मोटाइ भएन भने ज्यान खिरिलो देख्छ । लुगा लगाउँदा पनि ह्याङगरमा टाँगिएको जस्तो देखिन्छ । त्यसैले खिरिलो ज्यान भएकाहरु स्वभाविक रूपमा मोटाउन चाहन्छन् । तर, कसरी ?

कसरी बढाउने तौल ?

शरीरको तौल बढाउनका लागि खानपानमा सन्तुलन मिलाउनुपर्छ । मकैको रोटी तौल बढाउन निकै उपयोगी हुने बताइन्छ । मकैको रोटी यस्तो प्रभावकारी खाना हो, जसले सजिलै पातलो व्यक्तिको मोटाइ बढाउँछ ।

केरा र ढुध

केरा र दुध पनि तौल बढाउन उपयोगी हुन्छ । केरामा यस्तो पोषक तत्व हुन्छ, जसले पातलो शरीर मोटाउने क्षमता राख्छ । साथै केरा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक पनि छ ।

अब कुरा गरौं दुधको । दुध क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो । क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ । केरा र दुधलाई एकसाथ सेवन गर्दा मोटोपन बढाउन सहयोग गर्छ । खासगरी ब्रेकफास्टमा केरा र दुधको कम्बिनेसन ठिक हुन्छ । तर, याद राख्नुपर्ने कुरा चाहि, दुध शुद्ध हुनुपर्छ ।

बहुउपयोगी कागतीका बेफाइदा पनि छन् है !

कागती बहुउपयोगी फल हो । यसको सेवन स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिनुका साथै सौन्दर्यमा पनि यसको उपयोगिता उत्तिकै छ ।

पानीमा कागतीको रस निचोरेर पिउनाले शरीरलाई भिटामिन सी, पोटासियम र फाइबर मिल्छ । तर, यसको अत्यधिक सेवन गर्नाले हाम्रो शरीरलाई नकारात्मक असर पनि गर्न सक्छ । कागतीमा पाइने सिट्रस एसिडले दाँतलाई हानी पुऱ्याउन सक्छ । यदि तपाईं धेरै मात्रामा कागतीको सेवन गर्नुहुन्छ भने दाँत कुँडिने वा झन्झनाहट हुने समस्या आउन सक्छ । अरू के-के बेफाइदा गर्छ त कागतीले ?

१. पेट खराब हुने

यदि तपाईं दैनिक कागतीको रस वा अमिलोको अत्याधिक सेवन गर्नुहुन्छ भने तपाईंको पेट खराब हुन सक्छ, किनभने कागतीमा एसिडको मात्रा धेरै हुन्छ । हाम्रो पेटले त्यसलाई पचाउन सक्दैन र पेट दुख्ने, उल्टि आउने सम्भावना हुन्छ ।

२. दाँत झन्झनाउने

माथि नै भनियो कि कागतीमा हुने सिट्रस एसिडले दाँतलाई असर गर्छ । यदि तपाईंलाई कागती पानी पिउन छ भने सकभर स्ट्रले पिउने गर्नुहोस् । यसो गर्नाले कागती पानीले दाँतलाई छुन सक्दैन । अन्यथा दाँतमा तातो चिसो लाग्ने वा झन्झनाहट हुने समस्या हुन सक्छ ।

३. डिहाइड्रेसन

कागती पानी पिउनाले बारम्बार पिसाब आउने समस्या हुन्छ, जसले शरीरमा पानीको कमी हुन सक्छ र डिहाइड्रेसन हुन्छ ।

४. माइग्रेन र टाउको दुख्ने

कागती धेरै सेवन गर्नाले लगातार टाउको दुख्ने र माइग्रेनको समस्या पनि हुन सक्छ । यसमा पर्याप्त मात्रामा एमिनो एसिड हुन्छ जसले हाम्रो दिमागमा र रक्तप्रवाहलाई अचानक तेज बनाइदिन्छ । यसैकारण धेरै टाउको दुख्ने र माइग्रेन हुन सक्छ ।

५ मिर्गौला र पित्ताशयको थैलीको समस्या

कागतीमा अक्सलेट पनि हुन्छ, जुन धेरै सेवन गर्नाले शरीरमा गएर पत्थर बन्न सक्छ । यस्तो क्रिस्टलाईज अक्सलेटले मिर्गौला र पित्ताशयको थैलीमा स्टोनको रूप लिन सक्छ ।

६. छाला डढ्ने

हुन त हामी कागतीलाई सुन्दरताको लागि प्रयोग गर्छौं तर कागतीको अत्यधिक प्रयोगले हाम्रो छालामा सनबर्नको समस्या पनि हुन सक्छ ।

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 स्याङतान	९८५५०८९३१२

दीर्घरोगः पहिल्यै ...

महत्वपूर्ण छ । खानपानबाट तथा शारीरिक सक्रियताबाट अधिकतम लाभ उठाउनका लागि पनि शारीरिक र मानसिक आरामको जरूरत पर्दछ । प्राकृतिकरूपमा हेर्ने हो भने पनि हरेक जीवजन्तुले अनुशासनपूर्वक निश्चित समयको आराम लिइरहेका हुन्छन् । तर वर्तमान विश्वका मानिसहरूमा बढ्दो भागदौड र व्यस्तताले गर्दा आराम तथा निद्राको समस्या बढिरहेको छ । यसैकारणले धेरै मानिसमा मानसिक प्रकृतिका दीर्घरोगहरू समेत देखा परिरहेका छन् । स्वास्थ्यमैत्री खानपान व्यवस्थापनका साथमा शारीरिक सक्रियता बढाएर आरामको समय पनि व्यवस्थापन गर्ने हो भने दीर्घरोगहरूको जालोमा पर्ने सम्भावना अत्यधिक न्यून रहन्छ ।

-इमेल प्राप्त लेख

(लेखक मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसमा विज्ञान संकायका उपप्राध्यापक हुन् ।)

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

एउटै मञ्चमा ७ जना साहित्यकारलाई सम्मान

◆ विकास संवाददाता

साहित्य संगम मकवानपुरले एउटै मञ्चमा ७ जना साहित्यकारलाई सम्मान गरेको छ । संगमको सभाकक्षमा एक समारोहका बीच १५ हजार ५ सय ५५ रूपैयाँसहित मकवानपुर साहित्य श्रीबाट साहित्यकार सुवास खनाललाई सम्मान गरेको छ ।

यस्तै संगमले भेषनाथ अधिकारी स्मृति पुरस्कारबाट साहित्यकार मनोज भण्डारी सम्मान गरेको छ । सुभद्रादेवी–मदन मुडभरी स्मृति काव्य पुरस्कार साहित्यकार दीपक गौतमलाई प्रदान गरिएको छ । मंगलादेवी श्रेष्ठ स्मृति नारी पुरस्कार साहित्यकार रूकु कार्कीलाई प्रदान गरिएको छ । रणकुमारी स्मृति साहित्य पुरस्कार बालजागृति इङ्लिस बोर्डिङ स्कुलका सुविज्ञा सुवेदीलाई प्रदान गरिएको छ ।

यसैगरी, शेषजङ्ग स्मृति कथा पुरस्कारबाट हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्टमा अध्ययनरत् उषाकिरण अधिकारीलाई प्रदान गरिएको छ । मुक्ति–तारा साहित्य पुरस्कार समीक्षक घनश्याम घिमिरेलाई प्रदान गरिएको छ । साहित्य संगम मकवानपुरकी अध्यक्ष अनिता न्यौपानेको सभाध्यक्षता तथा साहित्यकार तुल्सी थापाको प्रमुख आतिथ्यमा सम्मान तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम भएको हो ।

खेलकुद महासंघ बागमतीमा कार्की

◆ विकास संवाददाता

नेपाल खेलकुद महासंघ बागमती प्रदेश कमिटिको पहिलो अधिवेशनबाट प्रदेश अध्यक्षमा सिताराम कार्की (रामेछाप) चयन भएका छन् । हेटौंडामा भएको पहिलो प्रदेश अधिवेशनले कार्कीको अध्यक्षतामा ४३ सदस्यीय प्रदेश कमिटि सर्वसहमत चयन भएको हो ।

कमिटिको उपाध्यक्षहरूमा रामकृष्ण ढकाल (चितवन), सविता पाण्डे (नुवाकोट) चयन भएका छन् । सचिवमा जनरल श्रेष्ठ (मकवानपुर) उपसचिवहरूमा रोषन क्षेत्री (धादिङ), नविना खनिया (चितवन) र कोषाध्यक्षमा इन्द्रप्रसाद सञ्जेल (मकवानपुर) चयन भएका छन् । निर्वाचित पदाधिकारी तथा सदस्यहरूको सपथग्रहण समेत भएको छ ।

खेल क्षेत्रको विकास, विस्तार र भौतिक अवस्थालाई थप सुधारको लागि एमालेले खेलकुद महासंघ मार्फत पर्याप्त कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने महासंघका केन्द्रीय अध्यक्ष परशुराम बस्नेतले बताए । खेलकुद क्षेत्रलाई माया गर्ने पार्टी नेकपा एमाले मात्र भएको भन्दै बस्नेतले प्रदेश कमिटिले आजैबाट खेल क्षेत्रको विकासको लागि योजनाहरू बनाएर काम गर्ने बताए ।

आफुहरूले खेल क्षेत्रको लागि आवश्यक पुर्वाधार निर्माण, खेलाडीहरूको उत्पादनको लागि एकेडेमी सञ्चालनको साथै खेलकुदमा समर्पीतको लागि विभिन्न योगदानको कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरेको उनको भनाई रहेको छ ।

एकैपटक एक दर्जन ऐन संशोधन गर्दै बागमती प्रदेश सरकार

◆ सृजना नेपाल

बागमती प्रदेशको प्रदेशसभा बैठक फागुन १६ गते बस्दै छ । प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा एमालेको अवरोधका कारण २ महिनादेखि बस्न नसकेको प्रदेशसभा बैठक फागुन १६ गते बस्न लागेको हो ।

२०७७ साल पुस ५ गते तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिनिधिसभा विघटन गरेपछि बागमती प्रदेशसभामा त्यसको असर पर्दै आएको छ। प्रतिनिधिसभा विघटनपछि तत्कालीन नेकपा र त्यसपछि नेकपा एमाले विभाजनले प्रदेशमा आएको राजनीतिक उतारचढावले प्रदेशसभा राम्रोसँग सञ्चालन हुन सकेको छैन। नेकपापछि एमालेमा आएको विभाजनले प्रदेशसभा सत्ता जोगाउने र ढाल्ने प्रयोजनको लागि मात्र उपयोग हुँदै आएको छ।

एमाले नेतृत्वको सरकारको बहिर्गमनपछि मुख्यमन्त्री राजेन्द्रप्रसाद पाण्डेको नेतृत्वमा बनेको गठबन्धन सरकारले ८ वटा मन्त्रालयलाई विभाजन गरि १४ वटा पुऱ्याएको भन्दै संसद अवरूद्ध हुँदै आएको थियो। प्रमुख प्रतिपक्षी दल एमालेले विभिन्न माग राख्दै संसद अवरूद्ध गर्दा गठबन्धन सरकारले पनि ऐन कानुन निर्माण गर्न सकेको छैन ।

पछिल्लो एक वर्ष हेर्दा प्रदेशसभामा बजेट ल्याउने, अविश्वासको प्रस्ताव दर्ता गर्ने, राजीनामा दिने र सत्तापक्ष–प्रतिपक्ष विवाद गर्ने स्थल मात्र बनेको देखिन्छ। यसले गर्दा आवश्यक ऐन कानुन निर्माण हुन सकेका छैनन् । बागमती सरकारले गठन भएलगत्तै ९९ वटा कानुन पहिचान गर्दै २ वर्षभित्र निर्माण गरिसक्ने बताएको थियो। तर, ४ वर्ष बित्दासमेत अझै ३३ ऐन निर्माण हुन बाँकी नै छन् ।

२ वर्षमा बनाइसक्ने गरि पहिचान गरेका ९९ वटा ऐन ४ वर्षसम्म पनि बनाउन नसकेको प्रदेश सरकारले एकैपटक एक दर्जन ऐन संशोधनको तयारी गरेको छ। फागुन १६ गते बस्ने प्रदेशसभा बैठकमा सरकारको तर्फबाट प्रस्तुत हुने विजनेशमा ऐन संशोधनको विषयवस्तु पनि रहने भएको छ। प्रदेशका तत्कालीन मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेल नेतृत्वको सरकारले नै गएको साउन २९ गते ९ वटा ऐन एकैपटक संशोधनका लागि प्रदेशसभामा केही प्रदेश ऐन संशोधन गर्ने विधेयक २०७८ दर्ता गरेको थियो ।

एक वर्षसम्म ऐन निर्माण छाडेर पद जोगाउनै भागदौड गरेका पूर्वमुख्यमन्त्री पौडेलले ऐन संशोधनका लागि प्रदेशसभामा दर्ता गराएको भएपनि प्रस्ताव भने गर्न पाएनन्। उनले ऐन संशोधनका लागि सदनमा दर्ता गरेपछिका बैठकहरू विश्वासको मत लिने, राजीनामा दिने र दलहरूबीच जुहारी खेल्ने काममा नै केन्द्रित भएपछि ऐन संशोधन प्रक्रिया अगाडि बढ्न सकेको थिएन। तर, हाल मुख्यमन्त्री पाण्डे नेतृत्वको सरकारले थप दुईवटा ऐन संशोधनको तयारी गरेको छ।

वर्तमान सरकारले प्रदेश सञ्चार माध्यम व्यवस्थापन (पहिलो संशोधन) विधेयक २०७८ र प्रदेश विपद् व्यवस्थापन (पहिलो संशोधन) विधेयक २०७८ संशोधन गर्न लागेको हो। आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालय स्रोतले दिएको जानकारीअनुसार प्रदेश सरकार अन्तर्गतको प्रेस रजिष्ट्रार कार्यालयको राजनीतिक नियुक्ति र त्यहाँको आर्थिक अधिकार प्रशासनिक क्षेत्रमा हेरफेर गर्नको लागि सरकारले प्रदेश सञ्चार माध्यम व्यवस्थापन (पहिलो संशोधन) विधेयक २०७८ लाई संशोधन गर्न लागेको छ। ऐन आफूअनुकुल बनाउन सरकारले संशोधन गर्न लागेको स्रोतको दाबी छ ।

यसअघि नै पूर्वमुख्यमन्त्री पौडेलले संसदमा दर्ता गराएको केही प्रदेश ऐन संशोधन विधेयक २०७८ मा ९ वटा ऐनलाई समावेश गरिएको छ । प्रदेशसभा सचिवालयले दिएको जानकारीअनुसार उक्त विधेयकमा प्रदेश स्तरका केही सार्वजनिक लिखत प्रमाणीकरण ऐन २०७४, कर तथा गैरकर, राजश्व सम्बन्धी ऐन २०७५, प्रदेश स्वास्थ्य सेवा ऐन २०७५, प्रदेश सवारी तथा यातायात ऐन २०७५, प्रदेश सहकारी ऐन २०७५, प्रदेश राष्ट्रिय वन ऐन २०७५, प्रादेशिक व्यापार तथा व्यवसाय सम्बन्धी ऐन २०७६, प्रदेश औद्योगिक व्यवसाय ऐन २०७६ र प्रदेश वातावरण ऐन २०७७ लाई एकैपटक संशोधन गर्न लागि संसदमा दर्ता गरिएको छ ।

आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयका कानुन उपसचिव नारनप्रसाद पोखरेलले संघीय सरकारले बनाएको ऐनसँग बाझिएको हुँदा एकैपटक ठूलो संख्यामा ऐन संशोधन गर्नुपरेको बताए । साझा अधिकारमा रहेका तथा एकल अधिकारमा रहेका ऐनसमेत संघीय सरकारसँग बाझिएको हुँदा संशोधन गर्न लागिएको उनको भनाइ छ ।

संघीय सरकारसँग प्रदेश सरकारको ऐन बाझिनु हुँदैन। त्यसैले साझा अधिकारमा भएका ऐनहरू निर्माण गर्न प्रदेश सरकारले केन्द्रको बाटोसमेत हेर्ने गरेको भएपनि ऐन निर्माणमा निकै सुस्त देखिएको बागमती प्रदेश सरकार एकल अधिकारको ऐन निर्माणमा पनि पटक–पटक चुकिरहेको छ । ऐन निर्माणमा सुस्त देखिएको सरकार आवश्यक परेको खण्डमा हतारमा ऐन निर्माण गर्ने र फुर्सदमा संशोधन गर्दै आइरहेको छ । हालसम्म प्रदेश सरकारले विभिन्न ऐन, नियम, निर्देशिका तथा मापदण्डलाई २६ पटकभन्दा बढी संशोधन गरिसकेको छ । सरकारले कतिपय ऐन नियमलाई चौथौपटकसम्म संशोधन गरिसकेको छ ।

ThahaTimes.com
स्थानीय खबर थाहा पाउनका लागि लगइन गरौं ...

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,व्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
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

थाहानगरमा एकै रात एक घर सहित पाँच वटा पसल चोरी

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहानगरमा गए राती एक घरसहित ५ वटा पसलमा चोरी भएको छ ।

थाहा नगरपालिका १ ओखर बजारमा सुबिन्द्रमान प्रधानको समृद्धि एण्ड खुसी मोवाइल हाउस, प्रदिप प्रधानको प्रदिप किराना पसललगायतका पसलहरू चोरी भएको हो । मोवाइल हाउसबाट भिभो र एम आइको एन्ड्रोइड मोवाइल ५ वटा र नगद १७ हजार, प्रदिप किराना पसलबाट रिचार्ज कार्ड र नगद गरि करिव २० हजार रूपैयाँ चोरी भएको पीडितहरूले बताएका छन् ।

चोरहरूले नगद मात्रै चोर्ने उद्देश्य राखेकोले अन्य सामानहरू चोरी नभएको बताइएको छ । चोरहरूले मानिस नबस्ने घरहरू र एकै प्रकारका ताल्चा रहेका पसलहरू बत्ती नभएको मौका छोपी चोरी गरेका हुन् । घटनाको अनुसन्धान भइरहेको इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङले जनाएको छ ।

यस अधि पनि शिखरकोट बजारका आधा दर्जन पसलहरूमा चोरी भएको थियो । थाहानगरमा चोरीका घटना बढेपनि चोर पक्राउ गर्न नसकेपछि प्रहरीलाई नैतिक दबाब परेको छ ।

आगामि चैत्रको पहिलो साता दामनमा ओशो ध्यान शिविर हुने

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहानगरको दामनमा ५ दिने ओशो ध्यान शिविर संचालन हुने भएको छ । चैत्र ९ देखि १३ गते सम्म दामन स्थित ओशो शिबिरमा ५ दिने शिविर संचालन हुन लागेको हो ।

शिविरमा नेपाल तथा भारतका ५० जना भन्दा बढी ओशो अनुयायीहरू सहभागी हुने र दामनमा संचालन हुने ओशो शिविरले थाहाको पर्यटन प्रवर्द्धन र प्रचार प्रसारमा ठूलो सहयोग भएको थाहा होटल संघका संस्थापक अध्यक्ष शिव कुमार खत्रीले बताए । ओशोको बिचारलाई बुझ्ने ईच्छा भएकाहरूले पनि कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन सक्ने दामन ओशो संयोजक शिव कुमार खत्री बताउँछन् ।

थाहा नगरपालिका वडा नं.४ दामनमा बि.सं. २०६५ मा ओशो ध्यान शिविरको स्थापना भएदेखी नै निरन्तर ओशो शिविरहरू संचालन हुँदै आईरहेका छन् । बिहार, भारत घर भएका नेपालका लागि प्रमुख व्यवस्थापक लल्लन कुमारका अनुसार २०७६ साल सम्ममा दामनमा मात्र ४२ वटा शिविरहरू संचालन भएका छन् ।

नेपालमा भएका अन्य ओशो शिविरहरूको तुलनामा दामनमा सबैभन्दा धेरै शिविरहरू संचालन हुने गरेको स्वामी लल्लन कुमार बताउँछन् ।

दामनको प्राकृतिक सुन्दरता र शितलता योग अनि ध्यान गर्नको निम्ति सबैभन्दा उपयुक्त भएकोले दामनमा नै सबैभन्दा धेरै शिविरहरू आयोजना गर्ने गरिएको शिविर आयोजकको भनाई छ ।

नारी दिवसमा निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर गरिने

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
स्था २०५६ मकवानपुर

◆ विकास संवाददाता

११२ औं अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक महिला दिवसको अवसर पारेर पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी सस्थाले महिलाहरूको पाठेघर को मुखको क्यान्सर तथा छाला सम्बन्धि निशुल्क स्वास्थ्य सिविर संचालन गर्ने भएको छ ।

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी र बिङ्ग युथको सहकार्यमा नारी दिवस ८ मार्च को अबसरमा फागुन २४ र २५ गते सस्थाको प्रागणमा सिविर आयोजना हुन लागेको हो ।

शिविरमा महिलाहरूको छाला सम्बन्धि रोग तथा ४५ बर्ष कटेका महिलाहरूको मेसिनबाट पाठेघरको मुख चेकजाँच गरिने र छाला सम्बन्धि स्वास्थ्य सल्लाह, पाठेघरको मुखको क्यान्सर रोग रोकथामको लागि कार्यशाला रहेको, र यसबाट बिरामीलाई लाभ लिन आग्रह गरियको सस्थाका सह ब्यबस्थापक राम प्रसाद ढकालले जानकारी दिए ।

सहकारीबाट ७ करोड ९९ लाखको दुध बिक्री

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा-मकवानपुरगढी गाउँपालिका-३ मक्रान्चुलीमा रहेको मनकामना दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्थाले गत आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा ६ करोड ९९ लाख २४ हजार ९ सय ८८ रूपैयाँ बराबरको दूध बिक्री गरेको छ । सहकारीले मनकामनाको ३४ औं वार्षिक साधारण सभा प्रस्तुत प्रतिवेदनमा सहकारीले ६ करोड ९९ लाख २४ हजार ९ सय ८८ रूपैयाँ बराबरको दूध बिक्री गरेको उल्लेख छ ।

मनकामनाले शेयर सदस्यलाई २ करोड ५० लाख ९८ हजार ४ सय ५६ रूपैयाँ कर्जा लगानी गरेको छ । ३ सय ७३ जना शेयर सदस्य रहेको संस्थाको १३ लाख ७३ हजार ६ सय शेयर पुँजी छ । संस्थामा बचत निक्षेप भने १ करोड ७३ लाख १४ हजार एक सय रहेको छ । संस्थाले आव २०७७/ ०७८ को वार्षिक कारोबारसहित भावी कार्य योजनाहरू प्रस्तुत गर्दै सभा सम्पन्न गरेको छ ।

थाहाका मेयर विष्ट मकवानपुरका प्रतिनिधि सभा २ को संयोजकमा चयन

◆ विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी केन्द्र जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरको संयोजकमा सर्केश घलान (मधु) चयन भएका छन् । नेकपा माओवादी केन्द्र बागमती प्रदेश समितिको बिहीबार काठमाण्डौंमा बसेको दोस्रो पूर्ण बैठकले घलानलाई संयोजक चयन गरेको प्रदेश उपाध्यक्ष प्रेम बहादुर पुलामी (छिन्तु) ले बताए । बैठकले जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरको सचिवमा भीम पाख्रिनलाई चयन गरेको उनले जानकारी दिए ।

बैठकले मकवानपुर प्रतिनिधि सभा १ नम्बर निर्वाचन क्षेत्रको इन्चार्ज ललित घलान र संयोजक बच्चु खड्का गोलेलाई चयन गरेको छ । त्यस्तै १(क) को इन्चार्ज लक्ष्मी पाख्रिन (डोल्मा) र संयोजक सन्तबीर लो, १ (ख) इन्चार्ज रञ्जना श्रेष्ठ र संयोजक भगिरथ नेपाल (रामजि) चयन भएका छन् । प्रतिनिधिसभा २ नम्बर निर्वाचन क्षेत्रको इन्चार्ज बीर बहादुर घलान (ज्वाला), संयोजक लवशेर विष्ट चयन भएका छन् ।

बैठकले २(क) को इन्चार्ज शंकरराज बानियाँ र संयोजक चन्द्र योन्जन, २ (क) को इन्चार्ज सिता पुलामी (रेखा) र संयोजक युसाई प्रजा (हविल) लाई चयन गरेको छ । बैठकले पालिकाहरूको इन्चार्ज पनि तोकेको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा बिवेक राई (बिवेक),बागमती गाउँपालिकामा ज्ञानसागर लामा, बकैया गाउँपालिकामा जीवन गोले, मकवानपुरगढीमा सरोज कुमार खनाल, भीमफेदीमा अप्सरा लोप्चन, इन्द्रसरोबरमा इन्द्र बहादुर श्रेष्ठ, थाहा नगरपालिकामा विष्णु बहादुर विष्ट, राक्सिराङ गाउँपालिकामा बनस्तम थिङ र मनहरी गाउँपालिकमा राजकुमार पाख्रिन इन्चार्ज तोकिएका छन् । कैलाश गाउँपालिकामा भने इन्चार्ज तोक्न बाँकी रहेको छ ।

- खेतबारी तथा उर्वर भूमि बाँझो नराखौं ।
- भूमिको अधिकतम उपयोग गरौं ।
- कृषिलाई आत्मनिर्भर मात्र होईन व्यवसायिक बनाऔं ।
- भूमिको बहुउपयोग गरी उत्पादन बढाऔं र स्वदेशी अर्थतन्त्रमा टेवा पुर्‍याऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा उपभोग्य मिति हेरेर मात्र खरिद गरौं ।

– विकास खबरपत्रिका

कण्डम

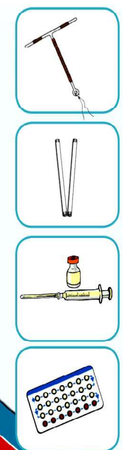
- कण्डम गर्भान्तरको लागि पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अस्थायी साधन हो । यो प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपछ ।
- घर भन्दा बाहिर कामकाज गर्ने व्यक्ति घर फर्कदा अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोक्न कन्डम एक सरल उपाय हो ।
- यसले गर्भ निरोध र एच. आई.भी तथा यौन रोगको संक्रमणबाट पनि बचाउछ । कण्डमले दोहोरो सुरक्षा प्रदान गर्छ ।
- यो प्रयोग गरिसकेपछि उचित ठाउँमा ब्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- नजिकको स्वास्थ्य संस्था साथै आफ्नो वडाको महिला स्वास्थ्य स्वयंमसेविकाबाट पनि निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ ।
- यदि यौन सम्पर्कको बेला कण्डम फुटेमा चाडो भन्दा चाडो १२० घण्टाभित्र आकस्मिक गर्भ निरोधकको उपाय अपनाउनु पर्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

परिवार नियोजन

- पहिलो बच्चा ढिलो पाउन
- कम्तीमा ३ बर्ष जन्मान्तर राख्न (बच्चा पाएको ४५ दिन भित्र शुरुवात)
- लामो समय गर्भ रोक्न
- सन्तानको रहर पुगेपछि

१ . अस्थायी साधनहरु



१.१ आई.यू.सी.डि (कपर टि) :
- आई.यू.सी.डि महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अबधिको अस्थायी साधन हो । यो पाठेघरमा राखिन्छ । एकपटक राखेपछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिदैन ।

१.२ ईम्प्लाण्ट :
- ईम्प्लाण्ट महिलाको पाखुरामा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यसले एक पटक लगाएपछि ५ बर्ष सम्म गर्भ रहन दिदैन ।

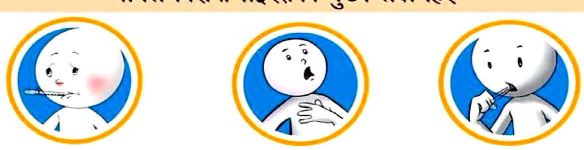
१.३ डिपो (३ महिने) सुई :
- यो सुई लगाएपछि ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिदैन ।

१.४ खान चक्का (पिल्स) :
- गर्भधारणबाट पूणरुपमा सुरक्षित रहनका लागि महिलाले प्रत्येक दिन नबिराई खाने चक्की (पिल्स) को सेवन गर्नुपर्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

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 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। सवैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

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

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

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

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

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