कुलेखानीमा पर्यटक: पुरानै लयमा फर्कदै । पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-४
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७१५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१४, ● अंक-३६ ● २०७८ चैत ०७ गते सोमबार, ● 21 March 2022, ● नेपाल सम्वत्-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

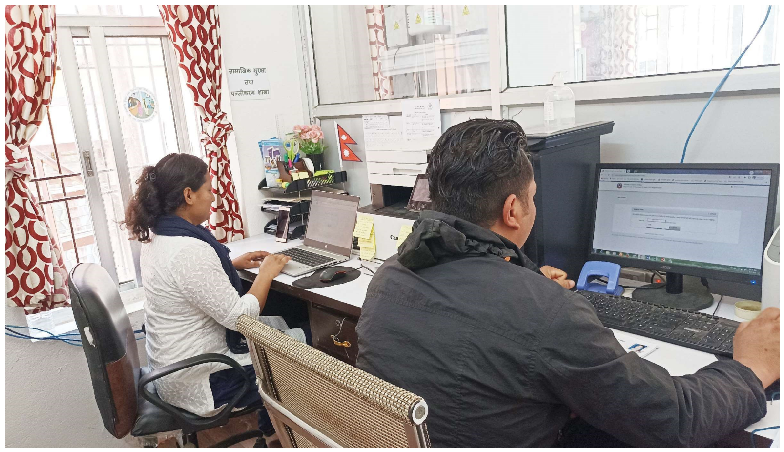
पालिकाहरूमा प्रभावकारी बन्दै एमआइएस सेवा इकाई

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिकामा व्यक्तिगत घटना दर्ता वा सामाजिक सुरक्षा भत्ताको विषयमा बुझ्न कहाँ जानु पर्छ भन्ने कुरा नागरिकहरूले चाल पाइ सकेका छन् । घटना घटेको ३५ दिनभित्रै व्यक्तिगत घटना दर्ता (जन्म, मृत्यू, बसाइसराई, विवाह र सम्बन्ध विच्छेद) वडामा गएर गर्न उनीहरू चनाखो भएका छन् । घटना दर्ता गर्दा त्रुटि नै नगर्न सचेत छन् भने भैहाले के गर्ने भन्ने विषयमा छलफल गर्न पालिका पुग्छन् । पालिकामा घटना दर्ता र सामाजिक सुरक्षालाई व्यवस्थित गर्न शुरूबाटै शाखा छुट्याइएको छ । शाखासंगै यहि काम गर्न राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागले थाहा नगरपालिकामा एम.आइ.एस.सेवा इकाइ स्थापना गरेको छ । सामाजिक सुरक्षा तथा व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रणाली सुदृढीकरण आयोजना सञ्चालन निर्देशिका, २०७४ कार्यान्वयनमा ल्याएसंगै थाहा नगरलगायत देशभरका सबै स्थानीय तहमा इकाइ स्थापना गरिएको हो ।

हरेक पालिकामा एमआइएस सेवा इकाइ स्थापनाले पालिकालाई घटना दर्ता र सामाजिक सुरक्षामा निकै सहजता ल्याएको मकवानपुर थाहा नगरपालिकाका प्रशासन महाशाखा प्रमुख अजित घिमिरे बताउँछन् । व्यक्ति जन्मेदेखि मृत्यूसम्मको क्रियाकलापको तथ्याङ्क व्यवस्थापन र घटना दर्ता सम्बन्धी सेवा प्रवाह इकाइबाट भैरहेको घिमिरेको भनाइ छ । इकाइको कार्यसम्पदनले प्रणाली संचालन र तथ्याङ्क व्यवस्थापनमा सहजता भएको महाशाखा प्रमुख घिमिरेले बताउँछन् । पालिकाहरूको नयाँ संरचनासंगै शाखा व्यवस्थापनमा समेत कठिनाई भैरहेकेमा नागरिकसंग प्रत्येक्ष सारेकार राख्ने एमआइएस इकाइले वडा र पालिका दुवैलाई सहज भएको घिमिरेको भनाइ छ ।

मकवानपुरको बाग्मती गाउँपालिकामा अझै पनि सामाजिक सुरक्षा र पञ्जीकरण शाखा स्थापना भएकै छैन । पालिका भरीको घटना दर्ता र सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी कामकाज एम.आइ.एस सेवा इकाइकै भरमा संचालनमा रहेको प्रशासन शाखाका धिरज स्याङ्तानले बताए । पालिकामा इन्टरनेटका साथै बिजुली समेत नभएको वडाहरू भएको बताउँदै स्याङ्तानले पञ्जीकरण शाखाकै जिम्मा इकाइले संचालन गर्दै आएको सुनाए ।



मकवानपुर इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा रहेको एम.आइ.एस. सेवा इकाइमा काम गर्दै कर्मचारीहरू ।

मकवानपुरकै इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा पनि एमआइएस सेवा इकाईलाई नै पञ्जीकरण र सामाजिक सुरक्षा शाखाको जिम्मेवारी रहेको एमआइएस अपरेटर मञ्जरी बलामीले बताइन् । सेवा इकाइ स्थापना पश्चात् घटना दर्ता र सामाजिक सुरक्षा लाभग्राहीको तथ्याङ्क व्यवस्थापनमा पालिकाले सहज महशुस गरेको बलामीको भनाइ छ । पालिकामा आयोजना कार्यान्वयन स्थानीय समन्वय समिति पनि सक्रिय रहेको बताउँदै पालिका अध्यक्ष जीवन लामाले भने-'जनशक्ती समेत अभाव हुँदा आयोजना मार्फत स्थापना भएको इकाइको कामप्रति सन्तुष्ट छौं ।' मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाले वडा कार्यालयमा हुने घटना दर्ताको सूचना फारम पालिकामा ल्याएर व्यवस्थित गर्ने गरेको छ । 'साविक जिल्ला विकास समिति हुँदा सूचना फारम त्यहीँ बुझाउनु पर्थ्यो अहिले तथ्याङ्क सुरक्षित गर्नका लागि यो अभ्यास पालिकाले थालेको हो'- पालिकाका पञ्जीककरण तथा सामाजिक सुरक्षा शाखा प्रमुख सुरज कुमार भुजेलले भने । एमआइएस फिल्ड सहायक अच्युत विडारी भन्छन्-'पालिकामा सेड्युल नै छ, तीन/तीन महिनामा वडा कार्यालयहरूबाट सूचना फारम संकलन गरेर ल्याउनुर्छ ।' एमआइएस सेवा इकाइका अन्य कार्यक्रमहरूको साथमा तथ्याङ्क व्यवस्थापन, सार्वजनिकीकरण र घटना दर्ता सम्बन्धी कानूनी र प्राविधिक सवालहरूमा सहजीकरण भएपछि वडा कार्यालयहरूमा पनि काम गर्न सहज भएको विडारी बताउँछन् ।

कानून अनुसार नागरिकको घटना दर्ताका लागि पालिकाहरूको वडास्तरमा स्थानीय पञ्जिकाधिकारीको कार्यालय स्थापना छ । पञ्जीकरण सम्बन्धी सबै कार्य वडा सचिवले नै सम्हाल्दै आएका छन् । सन् २०२४ सम्म सबै प्रकारका घटना दर्ता शत्प्रतिशत पुऱ्याउने नेपाल सरकारको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिवद्धता अनुसार सेवा इकाइ स्थापना गरिएको हो । वि.सं. २०६८ सालको जनगणना अनुसार नेपालमा ६४ प्रतिशत घटना मात्र समयमा दर्ता हुने गरेका छन् । यो प्रतिशतलाई बढाउनका लागि पालिकाहरमा सथापना गरिएको सेवा इकाई प्रभावकारी हुने विश्वास लिइएको छ ।

सामाजिक सुरक्षा भत्ता तथा व्यक्तिगत घटना दर्ताको विस्तार गर्ने र सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण प्रणालीमा सुधार ल्याउने आयोजनाको मूल उद्देश्य रहेको छ । व्यक्तिगत घटना दर्ता तथा सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमलाई थप प्रभावकारी, आधुनिक प्रविधिमा आधारित र जनताको पहुँच तथा सहभागितालाई सुनिश्चित गर्न प्रणालीगत सुधारका कार्यक्रमहरू कार्यान्वयनमा इकाइले मद्दत गरिरहेको मकवानपुरको भिमफेदी गाउँपालिकाका अध्यक्ष हिदम लामाले बताए । व्यक्तिगत घटना दर्ता अभियान सञ्चालन गरी व्यक्तिगत घटना दर्ता तथा सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण प्रणालीलाई पारदर्शी

बाँकी पृष्ठ ४ मा

चेपाङको नि:शुल्क मोतियाबिन्दुको उपचार

◆ विकास संवाददाता

मकवावनपुर राक्सिराङ गाउँपालिकाको पहलमा १३ जना विपन्न चेपाङको आँखाको उपचार भएको छ । राक्सिराङ गाउँपालिका ७ का उनीहरूको मोतियाबिन्दुको शल्यक्रिया गरिएको हो ।

हेटौंडा सामुदायीक आँखा अस्पतालमा मोतियाबिन्दको उपचारपछि आँखाको ज्योती पाएका उनीहरू खुशी भएका छन् । एक वर्ष अघि गाउँमै राक्सिराङ गाउँपालिकाको संयोजनमा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन हुँदा ९८ जनाको आँखा परीक्षण गरिएको थियो । तीमध्ये मोतियाबिन्दु भएका १३ जनाको मोतियाबिन्दु उपचार गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्लले बताए ।

उनीहरूलाई गाउँपालिकाले अस्पतालसम्म ल्याउने, बस्ने र लैजाने व्यवस्था गरेर आँखाको उपचार गरिदिएको उनले बताए । आँखाको उपचार गरी घर फर्नन लागेका उनीहरूलाई गाउँपालिका अध्यक्ष मल्ल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देवचन्द्र गर्तौला, राक्सिराङ स्वास्थ्य शाखा प्रमुख बिजय कपारीले सामुदायी आँखा अस्पताल पुगेर फलफूल बितरण गरेका थिए ।

विपन्न चेपाङसँगै एकसय ६३ जना मकवानपुर र बाराका बिपन्न आँखाका

बिरामीहरूले उपचार पाएको हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालका वरिष्ठ प्रशासकीय अधिकृत सुधिर भद्रले बताए । हेटौंडा सामुदायीक आँखा अस्पतालले जिल्लाका अन्य स्थानमा पनि शिविरहरू गर्दै आएको छ ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
कार्यालय: थाहा–८ सम्पर्क नं. ९८०७५३३००
www.bikaskhabar.com
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

• सम्पादकीय •

पालिकाको खानेपानी गुरुयोजना आवश्यक

नेपाल जलस्रोतका हिसाबले विश्वमा धनी मध्येको देश मानिन्छ तर सबै नेपालीले खानेपानीको सुविधा पाउन सकिरहेका छैनन् । सबै ठाउँमा सिंचाई सुविधा नपुग्दा अपेक्षित कृषि उत्पादन बढिरहेको छैन । त्यस्तै जलस्रोतको सही उपयोग गरेर विद्युत उत्पादन गर्न सकिएको छैन । खानेपानी, सिंचाई र विद्युत उत्पादनमा पानीको पर्याप्त सदुपयोग गर्न सकेमा मुलुकको कायापलट नै हुनेछ । एकातिर भएको पानीको सदुपयोग हुन सकिरहेको छैन भने अर्कोतिर पानीको स्रोत संरक्षणका लागि पनि प्रभावकारी पहल हुन सकिरहेको छैन । यही सन्दर्भमा हिजो परेको विश्व पानी दिवसको अवसरमा विज्ञ तथा सरोकारवालाहरुले भविष्यमा पर्नसक्ने पानीको संकटबारे चिन्ता र चासो व्यक्त गरेका छन् । चिन्ता र चासो मात्र होइन, अब पानीको स्रोत बृद्धि र संरक्षण तथा यसको दीर्घकालीन उपयोगको रणनीतिलाई प्रभावकारीरुपमा अघि बढाउन ढिला गर्नुहुँदैन । तिनै तहका सरकारले यसलाई चासो दिएर कार्यक्रमिकरुपमा अघि बढाउनुपर्छ । पानीको अभाव हुँदा भोलिका पुस्ताले संकट ब्यहोर्नुपर्ने र पानीको स्रोत संरक्षण तथा सदुपयोग गर्न सकियो भने विश्व मानव जातिकै हितका लागि काम हुने भएकाले पनि यसतर्फ ध्यान दिनु आवश्यक छ । अहिले नेपालमा एक करोड अर्ब घनमिटर पानी रहेको अनुमान गरिन्छ । त्यसो त नेपालमा भूमिगत पानीको स्रोत पनि उल्लेख्य छ । कूल पानीमध्ये १३ अर्ब घनमिटर भूमिगत पानी रहेको अनुमान छ ।

नेपालको भूमिगत पानी विश्वकै तुलनामा स्वच्छ रहेको विज्ञहरुको भनाइ छ । यति हुँदाहुँदै पनि १० प्रतिशत नागरिक पिउने पानीको पहुँचबाट टाढा रहेका छन् । ९० प्रतिशत नागरिकमा आधारभूत खानेपानीमा पहुँच पुगेको छ तर त्यसमध्ये १८ प्रतिशतले मात्र सुरक्षित पिउने पानीको प्रयोग गर्दै आएका छन् । यो तथ्यांक हेर्दा स्वच्छ र सुरक्षित पिउने पानी पाउने नेपालीको संख्या शतप्रतिशत पुऱ्याउनु आवश्यक छ । विश्वकै जलस्रोतको धनीमध्येको देश नेपालका शतप्रतिशतले पिउने पानीको सुविधा पाउनुपर्छ । त्यस्तै नेपालको ठूलो क्षेत्रफलमा अझै पनि सिंचाई सुविधा पुग्न सकेको छैन । कूल २७ लाख हेक्टर जमिनमा खेती गर्न सकिने भए पनि अहिले २२ लाख हेक्टर जमिनमा मात्रै खेती भइरहेको छ । त्यसमध्ये पनि १४ लाख हेक्टर जमिनमा मात्रै सिंचाई सुविधा पुगेको छ । खेती भइरहेकोमध्ये आधा जमिनमा अहिले पनि सिंचाई पुग्न सकेको छैन । यसमा मात्रै सिंचाई पुऱ्याउने हो भने अहिले भइरहेको कृषि उत्पादनमा ५० प्रतिशत थप गर्न सकिने छ । त्यसो गर्दा कूल ग्राहस्थ उत्पादनमा बृद्धि हुनेछ भने आयात घटेर वैदेशिक ब्यापार घाटा पनि कम हुनेछ ।

नेपालले विश्वसमुदायसँग गरेको बाचा पूरा गर्ने हो भने पनि जलस्रोतको संरक्षण र उपयोगलाई ध्यान दिनैपर्छ । अल्पविकसित राष्ट्रहरुलाई लक्षित गरेर सन् २०१६ देखि सन् २०३० सम्मका लागि दिगो विकासका लक्ष्य कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको छ । यसले लिएको उद्देश्य हासिल गर्न पनि सबै नागरिकलाई स्वच्छ र संक्रमणमुक्त पिउने पानीको व्यवस्था गर्नु आवश्यक छ । अहिले मुलुकमा जनप्रतिनीधि निर्वाचित भएर आइसकेकापछि केही हदसम्म नागरिकलाई प्रत्येक्ष लाभ हुने योजनाहरुमा लगानी बढेको भएपनि यो प्रयाप्त छैन । तसर्थ पालिकाहरुले अन्य गुरुयोजनाहरु जस्तै खानेपानी तथा सरसफाई गुरुयोजना निर्माण गरी कार्यान्वयनमा ल्याउनु 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

समृद्धिको आस, पर्यटन क्षेत्रको विस्तार र विकास

बाबुकाजी कार्की

समृद्धिको यात्रामा पर्यटन क्षेत्रको विकास र विस्तारले अहम् भूमिका खेलेको हुन्छ । हाम्रोजस्तो प्राकृतिक, धार्मिक विविधताले भरिएको देशमा पर्यटक आकर्षण गर्ने अनेक उपाय हुन सक्छन् । विश्वमा पर्यटनको आधार प्राकृतिक सौन्दर्य, कला, संस्कृति, धर्म, सामाजिक रीतिरिवाज, खेलकुद, शिक्षा आदि प्रमुख हुन् । नेपाल सांस्कृतिक, धार्मिक र प्राकृतिक विविधताको रोचक संगमस्थल हो । नेपालको सांस्कृतिक र धार्मिक विरासत शताब्दिऔँ पुरानो र विश्वमा अनुपम छ । अतिथि देवोभव संस्कार संस्कृतिमा अभ्यस्त नेपालीहरूको जीवनस्तर उकास्न पर्यटन प्रवर्द्धन बरदान साबित हुन सक्छ । नेपाली समाजको सुमधुर संरचना विभिन्न जातजाति, धर्म संस्कार र संस्कृतिको अनुपम समझदारी र सहकार्यमा जीवन्त रहेको छ ।

यहाँको चाडपर्व, संस्कार र दिनचर्या तथा सुमधुर धार्मिक सहिष्णुता अन्य देशहरूका लागि उदाहरणीय र अनुकरणीय हुन सक्छन् । विभिन्न जातजाति तथा समुदायको पहिचान र परिचय उनीहरूको रहनसहन, संगीत र नृत्यमा प्रकट हुन्छ । कला र शिल्प, लोक गीत र वाद्यवादन, भाषा र साहित्य, दर्शन र धर्म, उत्सव, खाना र पेयमा मुखरित हुन्छ । सांस्कृतिक पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गर्न मौजुदा विशिष्ट संस्कृतिको संरक्षण र विकासमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । संस्कृति र सभ्यताको धनी सुन्दर देश नेपालबारे फितलो प्रचारप्रसारका कारण पर्यटन विकासमा आसालाग्दो उपलब्धि हासिल हुन सकेको छैन् । नेपालमा पर्यटन विकासका आधार एवं चर्चा र चुनौतीबारे रौंचिरा विश्लेषणका आधारमा भविष्यदर्शी नीति तथा कार्यक्रम ल्याउन सरकार र सरोकार पक्ष चुकेको महसुस हुन्छ ।

मानिसहरू पर्यटकको रूपमा ज्ञान, अध्ययन, अनुसन्धान, मनोरञ्जन आदिका लागि संसारका विभिन्न ठाउँमा पुगिराखेका हुन्छन् । सूचना र सञ्चार प्रविधिको प्रचूर विकास र विस्तार भएको आजको युगमा ज्ञानको दायरा पनि फराकिलो हुँदै जानु स्वाभाविकै हो । आफ्नो देशमा लुकेका भौगोलिक, प्राकृतिक, सांस्कृतिक, धार्मिकलगायतका दुर्लभ तथ्यहरू उजागर गरी कीर्तिमान कायम राख्ने होड नै चलेको छ । विविधताले भरिपूर्ण हाम्रा प्राकृतिक सांस्कृतिक र धार्मिक संरचना पर्यटकीय गतिविधिका लागि लोभ लाग्दा छन् ।

प्रकृतिलाई नजिकबाट नियालेर मज्जा लिनका लागि पदयात्रा, जलयात्रा, प्याराग्लाइडिङ, तलाउ विहार, स्काइ डाइभिङ, रक क्लाइम्बिङ, बन्जी जम्पिङ, क्यानोनिङ, सहासिक खेल जिपवायर, जंगल सफारी, गुफाको यात्रा, हिमाली यात्रा, जङ्गली जनावर, गाउँबस्तीको अनुपम मौलिकता पर्यटन विकासका प्राकृतिक आधारहरू हुन् । हामीले पनि उल्लेख्य मात्रामा पर्यटक भित्र्याउने रणनीतिक व्यावहारिक योजनाको खाँचो छ । खर्चको हिसाबले पनि विश्वको सस्तो देश नेपालमा मनोरञ्जन र अध्ययनका लागि आउन र रमाउन सहज रहेको विज्ञापन सन्देश प्रवाहमा कन्जुस्याइँ गरिनु हुन्न । कोभिड–१९ का विभिन्न भेरियन्टका कारण अन्य क्षेत्रको तुलनामा पर्यटन व्यवसाय नराम्रोसँग थला परेको जगजाहेर नै छ । कोरोनाले विश्वव्यापीरूपमा पर्यटन व्यवसाय शिथिल भएको परिवेशमा नेपालले पनि एक खर्ब रूपैयाँभन्दा बढी घाटा बेहोरिसकेको छ । नेपालको पर्यटन क्षेत्रमा मात्रै झण्डै १५ खर्ब लगानी भएको तथा १० लाखभन्दा बढी प्रत्यक्ष र २० लाखभन्दा बढी अप्रत्यक्ष रोजगारी पाएको पर्यटन बोर्डको तथ्याङ्कले पुष्टि गरेको छ ।

विश्व पर्यटन संगठनका अनुसार सन् २०२१ मा विश्वभर पर्यटन ७५ प्रतिशत र नेपालमा ८१ प्रतिशतले गिरावट आएको छ । अहिले कोरोना खोपको विकासलगायत नागरिकमा स्वस्थकर बानीबेहोराको कारणले संक्रमणमा गिरावट आएसँगै पर्यटन व्यवसाय बिस्तारै तङ्ग्रिँदै आएको छ । पर्यटन व्यवसायलाई पहिलेकै लयमा फर्काउन आन्तरिक पर्यटनलाई प्रोत्साहन, नेपाललाई सुरक्षित गन्तव्यको सुनिश्चितताको प्रत्याभूतिको र प्रचार प्रसार, हवाई यातायात तथा होटलहरूमा विशेष छुटको व्यवस्था आदिले सकारात्मक योगदान पुऱ्याउनेतर्फ सरकार र सरोकार पक्षको हेक्का र हनुपर्दछ ।

विसं २०६८को जनगणनाअनुसार नेपालमा एक सय २१ जातजातिको बसोबास छ । त्यस्तै एक सय २३ भाषाहरू बोलिन्छन् । अहिले तीन करोडको हाराहारीमा जनसंख्या भएको सानो भूगोलभित्र प्राकृतिक विविधता असंख्य जातजाति र भाषा संस्कार संस्कृतिले भरिपूर्ण भएको देश विश्वमा नेपाल मात्रै होला । यहाँको विविधता हेर्न अवलोकन गर्न मात्रै नभएर पूर्वीय दर्शन, संस्कार संस्कृतिको अध्ययन अनुसन्धानकर्ताको लागि पनि उत्तिकै रोजाइको क्षेत्र पर्ने सम्भावना प्रचुर छ । हाम्रो धार्मिक सांस्कृतिक र प्राकृतिक वैभवको दिगो संरक्षण र विकास गर्दै पर्यटक भित्र्याउन ठोस नीति र रणनीतिको खाँचो खट्किएको सर्वत्र महसुस गरिएको छ । हाम्रा पुर्खाले आर्जेको र प्रकृतिले दिएको बरदानको सदुपयोग गर्दै सम्पन्नतातिर लम्किन नेतृत्वमा दूरदर्शी सोच र दृढ इच्छाशक्ति आवश्यक छ । संसारमै ठूलो उद्योगको रूपमा स्थापित र विस्तारित हुँदै गएको पर्यटन उद्योग हाम्रोमा प्राथमिकतामा नपर्नु विडम्बना हो । सम्पन्नताको प्रचुर स्रोतसाधानयुक्त भूमिमा बसेर अरूको आस गर्नु भनेको सुनको कटौरामा भिख माग्नुजस्तै हो ।

कमजोर आर्थिक स्थिति भएको नेपालले आधुनिक वैभवपूर्ण संरचना निर्माण गरेर पर्यटक आकर्षण गर्ने आधार नभए पनि प्राकृतिक मनोरम दृश्य तथा धार्मिक सांस्कृतिक संरचना र संस्कारले पर्यटन व्यवसाय फस्टाउन प्रचुर मदत पुग्ने जगजाहेर छ । हामी प्राकृतिक, सांस्कृतिक, धार्मिक सम्पदा र सभ्यताको धनी भएर पनि सदुपयोग गर्न नसक्नु भनेको माल पाएर चाल नपाएको टीठलाग्दो अवस्था हो । नेपाली पोशाक, जातजाति, धर्म, पाहुना सत्कार, धार्मिक संस्कारमा विविधता, सांस्कृतिक धार्मिक सम्पदामा प्रचुरता आदि पर्यटकीय आकर्षणका क्षेत्र हुन् । युनेस्कोबाट विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत धरोहर स्तूपा, मन्दिर, गुम्बा, विहार, दरबारहरूको संरक्षण र संवर्द्धनमा सेमेत तदारूकता नदेखिनु दुःखद हो । कुनै बेला मन्दिरै मन्दिरको सहर भनेर चिनिएको काठमाडौं उपत्यका घरहरूको अस्तव्यस्त कक्रिड जंगलको छायाँमा परेको छ ।

भूकम्पबाट प्रभावित उपत्यकाभित्रका बसन्तपुर दरबार स्क्वायर, पाटन दरबार स्क्वायर, भक्तपुर दरबार स्क्वायर, स्वयम्भूनाथ, पशुपति नाथ, बौद्धनाथ, चाँगुनारायण मन्दिरको जीर्णोद्धारमा उदासिनताको कारणले पनि सांकृतिक धार्मिक पर्यटनमा धक्का लागेको छ । उपत्यकाबाहिर बराह क्षेत्र, हलेसी, कालिञ्चोक भगवती, पाथिभरा भगवती, दोलखा भीमसेन, शैलुंग, मनकामनना, गोरखा दरबार, जनकपुर, लुम्बिनी, मुक्तिनाथ, गोसाइकुण्ड, स्वर्गद्वारी, खप्तड आश्रम, विन्धवासिनी, बराही पोखरा फेवातालगायतका ताल आदि असंख्य धार्मिक सांस्कृतिक प्राकृतिक स्थलको प्रचारप्रसार र पर्यटकमैत्री वातावरणका अभावले पर्याप्त पर्यटक भित्र्याउन सकिएको छैन ।

बोल्नेको पीठो पनि बिक्छ नबोल्नेका चामल पनि बिक्दैन भन्ने नेपाली भनाइ पर्यटन विकासका सरोकार निकायले आत्मसात् गरेको पाइँदैन । नेपाल आउने पर्यटक संख्याअनुसार भाषा र शैलीमा राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चार माध्यमहरूमार्फत प्रचारप्रसार गर्नेतर्फ खासै ठोस योजना देखिँदैन । नेपाललाई आकर्षक, सुरक्षित, मनोरम र साहसिक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विश्व बजारमा स्थापित गराउने खालका आक्रमक प्रचारप्रसार कार्यक्रहरूको खाँचो खट्किएको देखिन्छ । पर्यटकीय स्थलहरूको प्रचारप्रसार, पहिचान भएका गन्तव्यहरूको पूर्वाधार निर्माणमा तीव्रता र थप नयाँ पर्यटकीय गन्तव्यहरूको पहिचान, विकास र प्रवर्द्धनका लागि प्राथमिकता दिइनुपर्ने देखिन्छ ।

ऐतिहासिक पर्यटकीस्थल गढी, किल्ला, दरबार आदिको महत्वको प्रचार गर्दै संरक्षण र सहज पहुँचका लागि आवश्यक व्यवस्था गरिनु पर्दछ । पर्वतीय पर्यटन, कृषि पर्यटन, ग्रामीण पर्यटन, जलयात्रा पर्यटन, पर्या पर्यटन, धार्मिक सांस्कृतिक पर्यटन, खेल पर्यटन, स्वास्थ्य पर्यटनजस्ता क्षेत्रलाई समेटेर एकीकृत पर्यटन विकासमा जोड दिइनुपर्दछ । बाह्यको साथसाथै आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्दै पर्यटन विकासको पूर्वाधार को रूपमा लिइने बाटो, वासस्थानअन्तर्गत होटल, होमस्टे र सुरक्षित वातावरणको सुनिश्चितताले मात्रै दिगो पर्यटन विकासमा टेवा पुग्ने वास्तविकता हो । नेपालको परम्परा, लोपोन्मुख भाषा, कला र संस्कृति, रीतिरिवाज आदिको संरक्षणका लागि एक राष्ट्रिय तथा सबै प्रदेशमा प्रदेशस्तरीय सांस्कृतिक संग्राहलयको स्थापना दिगो पर्यटन विकासका लागि सकारात्मक पहल ठहरिनेछ ।

उपयोगी लसुन !

लसुन, जो हाम्रो भान्सामा दैनिक प्रयोग हुन्छ । तरकारीको स्वादर वास्ना बढाउनका लागि लसुन उपयोगी हुन्छ । यद्यपी लसुनको साइनो स्वादसँग मात्र जोडिएको छैन । खाली पेट लसुन खानुको अरू थुप्रै फाइदा छन् ।

यदि हरेक दिन एक केस्रा लसुन मात्र सेवन गरियो भने, त्यो अमृतसमान हुन्छ । त्यसको लागि एउटै सर्त हो, बिहान खाली पेटमा सेवन गर्नुपर्छ ।

के हुन्छ लसुनमा ?

लसुनमा भिटामिन र मिनरल्सयुक्त पोषक पदार्थ भरपुर मात्रामा हुनछ । यसमा खासगरी भिटामिन बि १, बि ६, सी, म्यागजिन, क्याल्सियम र कपर पाइन्छ । दैनिक लसुन सेवन गर्दा दिनभर का लागि सरीर सुरक्षित रहन्छ । साथै इनर्जी पनि मिल्छ ।

कसरी खाने ?

संभव भएसम्म लसुन विहानै खानुपर्छ, खाली पेटमा । लसुनलाई काँचो खानु बढी प्रभावकारी हुन्छ । किनभने पकाइएको लसुनमा औषधिय गुण एकदमै कम हुन्छ । यसको प्राकृतिक एन्टिबायोटिक गुण प्राप्त गर्नका लागि खाली पेट सेवन गर्नुपर्छ ।

कोलोस्टोर घटाउनदेखि उच्च रक्तचार रोक्नसम्म

आर्युवेदमा लसुनलाई जवान रहने औषधी मानिन्छ । साथै यसले केहि रोग जस्तै पायल्स, कब्जियत, कानको दुखाई, उच्च रक्तचाप, अरूची मा यो उपयोगी हुन्छ । लसुन एक महत्वपूर्ण एन्टिवायोटिक पनि हो । खाली पेट लसुन खानुको के फाइदा छ त ?

कोलेस्टोर नियन्त्रण गर्न

कोलेस्टोर नियन्त्रणका लागि लसुन निकै प्रभावकारी मानिन्छ । बिहान खाली पेटमा लसुनको केस्रा सेवन गर्नुपर्छ ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण

बिहान खाली पेटमा लसुन सेवन गर्दा रक्त प्रवाह नियमित हुन्छ । यसले हृदयसम्बन्धी समस्या हटाउँछ । लसुनले रक्त नलीलाई चौडा बनाइदिन्छ, त्यही कारण रक्त प्रवाह सजिलो हुन्छ । जसलाई उच्च रक्तचापको समस्या छ, उनीहरूले खाली पेट काँचो लसुन सेवन गर्नुपर्छ । यदि लसुनको स्वादमा रूची छैन भने लसुन सेवन गरिसकेपछि एक गिलास दुध सेवन गर्नुपर्छ । चिकित्सकको पर ामर्श अनुसार लसुनको सप्लिमेन्ट पनि लिन सकिन्छ ।

हृदयलाई स्वस्थ्य राख्न

हृदयलाई स्वस्थ्य राख्नका लागि लसुन एकदमै उपयोगी हुन्छ । यसले रक्त प्रवाहलाई सुचारू गराउँछ, कोलेस्टोर नियन्त्रण गर्न । यहि कारण हृदयरोगको भयबाट बचाउँछ । मुटुलाई स्वस्थ्य राख्नका लागि दिनहुँ दुई केस्रा काँचो लसुन पिसेर सेवन गरौ ।

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

महिला किन एक्लोपनको महशुस गर्दैछन् ?

काठमाडौंकी ४५ वर्षीया मिला श्रेष्ठ (नाम परिवर्तन)को विवाह भएको २२ वर्ष भयो । जीवनसाथी बन्न लागेको व्यक्तिसँग राम्रोसँग चिनजान र घुलमिल हुन नपाउँदै जात, धर्म र हैसियत मिल्ने भन्दै घरपरिवारले उनको विवाह गरिदिए । विवाह गरेको केही वर्ष जीवन हाँसीखुसीले बित्यो, तर समय बित्दै जाँदा नैराश्यताले डेरा जमाउन थाल्यो ।

त्यसपछि दुई सन्तानकी आमा मिलालाई जीवनदेखि विरक्त लाग्न थाल्यो । कारण, श्रीमानले उनलाई गर्ने बेवास्ता । शारीरिक सम्बन्ध त परको कुरा मिला र उनको भावनात्मक सम्बन्धमा पनि पूर्णविराम लाग्यो । उनलाई एक्लो महसुस हुन थाल्यो । तनाव व्यवस्थापनका लागि साथीसँग भेट्ने र घुम्ने पनि गरिन्, तर उनको तनाव कम भएन । मिला अहिले सीएमसी नेपालमा मनोपरामर्श लिइराखेकी छन् ।

ज्ञानेश्वरकी ३० वर्षीया रोजिना नेपाली (नाम परिवर्तन)ले प्रेमलाई मागी विवाहमा परिणत गरिन् । चार वर्षदेखि एकअर्कालाई चिनेर विवाह गरेकी रोजिना अहिले आफूलाई 'आइसोलेट' महसुस गर्छिन् । विवाहपछि उनको जिन्दगीमा धेरै परिवर्तन आइसकेको छ । चुलबुले स्वभावकी उनले अचेल बोल्न र रमाइलो गर्न बिर्सिसकेकी छन् ।

यसको कारण श्रीमानसँगको चिसोपन नै भएको उनी बताउँछिन् । रोजिनाले विवाहअघि चिनेको प्रेमी विवाहपछि श्रीमान बनेपछि व्यवहार नै परिवर्तन भयो । हिजोसम्म आफ्नो हरेक कुरामा ध्यान राख्ने, हरेक क्रियाकलापमा बराबरी देखाउने प्रेमीले श्रीमान बनेपछि देखाएको फरक व्यवहारले उनलाई पीडा भयो । अहिले उनी पनि मानसिक समस्याको उपचारमै छिन् ।

यी त उदाहरण मात्रै हुन् । समाजमा धेरै महिलाले यस्तो समस्या भोगिरहेका हुन्छन् । सबै कुरा छ, तर केही नभएको जस्तो रित्तो, एक्लो, हराएको, कता–कता के छुटेको जस्तो, आइसोलेट भएको अनुभूति हुनुमा सम्बन्धमा आउने चिसोपनका कारण हुने मनोविद् डा. करूणा कुँवर बताउँछिन् ।

रमाइलो जिन्दगीमा एक्कासी ग्रहण लाग्दछ । कोही नभएको जस्तो सहार ाविहीन एक्लो महसुस हुनथाल्यो भने बेलैमा मनोपरामर्श लिन डा. कुँवर सुझाउँछिन् । कुनै पनि समस्या आउँदा त्यसले समाधानको उपाय पनि लिएर आएको हुन्छ । डा. कुँवर अगाडि भन्छिन्, 'कुनै पनि सम्बन्ध सधैं एकैनासको हुँदैन यो वास्तविकता पनि हो । कति जोडीमा जुन चमक, माया र वाचा राखिरहन सक्छु भनेपनि त्यो विवाहपछि नहुन सक्छ । त्यसैले महिलामा निराशा, एक्लोपनको अनुभूति हुन्छ ।'

प्रकृतिले पनि हरेक दिन नयाँपन ल्याउने कोशिश गरिरहेको हुन्छ । त्यस्तै हाम्रो दिमागमा पनि नयाँ कुराहरू आइरहेका हुन्छन् । सम्बन्धमा पनि त्यस्तै हुन्छ । 'हाम्रो समाज पित्तृसत्तामक समाज हो । आजको मितिसम्म पनि महिला विवाह गरेर पुरूषकै घरमा जानुपर्छ भन्ने छ । हामीलाई त्यसरी नै हुर्काइएको छ । हिजो छोरी भएर हुर्काइएको हुन्छ अनि अचानक बुहारीको जिम्मेवारीले थिच्दा समस्या अवश्य नै आउँछ,' डा. कुँवर भन्छिन् ।

श्रीमानसँग मात्र नभएर परिवारका अन्य सदस्यसँग पनि सम्बन्ध बिग्रिंदा घरमा झैझगडा हुन्छ । छोरी हुँदा घरमा चुलबुल गरिरहने, सबैकी प्यारी मान्छे विवाह गरेपछि व्यक्तित्वमा परिवर्तन आउँछ । किनभने त्यसबेला सम्बन्धमा फरकपन आउँछ । छोरीको व्यवहार बुहारीमा हाम्रो समाजले पचाउँदैन । यो सबै आउनुमा पित्तृसत्तात्मक समाज नै मूल कारण रहेको मनोविद् डा. कुँवर बताउँछिन् ।

महिलाले एक्लोपन महसुस गर्नुमा उनीहरूसँग जोडिएका अन्तर्निहित विषयवस्तु हुने बताउँछिन् समाजशास्त्री डा. मीना उप्रेती । ती विषयवस्तु नकेलाएसम्म महिलालाई किन यस्तो हुन्छ भनेर भन्न नसकिने उनको भनाइ छ । 'सामाजिक संरचना र पुरूष महिलामाथि यति हाबी छन् कि जसले महिला अझै पूर्ण मानव बन्न नसकेको आभास हुन्छ । विवाह, यौन, जागिर, छोराछोरी, कोसँग बोल्ने, नबोल्ने लगायतका विषयमा पूर्ण स्वतन्त्रता महिलाले पाएकै छैनन्,' उनी भन्छिन् ।

सामाजिक सम्बन्धमा पनि महिलाको भूमिका एकदमै कमजोर छ । हाम्रो सामाजिक संरचना महिलालाई सामाजिक बन्धनमा राख्नु, कमजोर आर्थिक अवस्था, सम्पत्तिको अधिकार कानुनी रूपमा भएपनि व्यवहारमा लागु गराउन ठूलै सकस हुन्छ । डा. उप्रेती भन्छिन्, 'कम शिक्षा, अपूरो शिक्षा र बढी शिक्षा, यी तीन कुराले महिलालाई आइसोलेट बनाइरहेको छ । एमए पास गर्छन्, एमफिल गर्छन्, तर घरमै सीमित हुनुपरेको छ । आफूले सजाएका विभिन्न सपनामा विवाहपछि ब्रेक लाग्छ ।'

गाउँघरका महिलाभन्दा सहरका शिक्षित महिलाहरूले बढी एक्लोपनको महसुस गरेको देखिन्छ । 'आफूले लिएको शिक्षा आफैंलाई भारी हुने अवस्था समेत महिलाहरूमा आएको देखिन्छ । घरमा बस्ने महिलाको कुनै आर्थिक मूल्यांकन हुँदैन, जबकि उनीहरू बिहान चारबजेदेखि राति ११ बजेसम्म घरको काममा खटिएका हुन्छन्,' डा. उप्रेती भन्छिन् ।

परिवारले महिलाका चाहना र सपनालाई नबुझ्ने र श्रीमानले पनि न्यायपूर्णभन्दा पनि सतही र बनावटी सहयोग मात्रै गरिदिंदा महिलामा निराशा र एक्लोपन छाएको उनी बताउँछिन् ।

व्यस्त जीवनशैली र तीव्र प्रतिस्पर्धाका कारण पनि एकअर्कालाई दिने समय अभाव हुँदा पनि श्रीमान्–श्रीमतीले आफूलाई बुझ्न नसकेको हुनसक्छ । डा. उप्रेती अगाडि भन्छिन्, 'महिला चाहन्छिन् पुरूषले आफ्नो ख्याल गरोस् ध्यान दियोस् । उसलाई मानसिक तथा शारीरिक रूपमा बुझ्ने, तिमी आज कति राम्रो देखिएकी छौ तिमीले गरेको राम्रो छ, तिमीले गर्न सक्छौ भनेर भनिदिँदा पनि सम्बन्धमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ ।'

श्रीमान र परिवारको इज्जत महिलाले नै धान्नुपर्ने र महिलालाई इज्जतसँग जोडिदिने सामाजिक परम्पराले पनि महिलालाई दबाब राखिरहेको उनी बताउँछिन् ।

पालिकाहरूमा प्रभावकारी.....

बनाई लाभग्राहीको पहुँच विस्तारमा इकाइको सहयोग रहेको अध्यक्ष लामाको भनाइ छ ।

सामाजिक सुरक्षा तथा व्यक्तिगत दर्ता प्रणाली सुदृढीकरण आयोजना संचालन निर्देशिका अनुसार पालिकाहरूको पञ्जीकरण र सामाजिक सुरक्षालाई व्यवस्थापन तथा सहजीकरण गर्न समन्वय समिति गठन गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । पालिकाको प्रमुख वा उपप्रमुखको अध्यक्षतामा समन्वय समिति गठन हुने व्यवस्था बमोजिम थाहा नगरपालिकामा गठन र संचालन भैसकेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिलाल पुरीले बताए । गठित समन्वय समितिले पालिकाको घटना दर्ता तथा पञ्जीकरण सम्बन्धी कार्यमा सहजीकरण गर्ने गरेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत तथा समन्वय समितिका सदस्य सचिव हरिलाल पुरी बताउँछन् ।

समन्वय समितिले स्थानीय तहमा व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रणालीलाई विद्युतीय माध्यमबाट सञ्चालन गर्न सहजीकरण गराउने कार्यमा प्रोत्साहन गरिरहेको थाहा नगरपालिकाका एमआइएस अपरेटर रूपक कार्की बताउँछन् । थाहा नगरपालिकाले घटना दर्ता शिविर संचालन गरिसकेको बताउँदै घटना दर्ता शिविर सञ्चालनको लागि सहजीकरण तथा जनसहभागीता प्रवर्द्धनमा समन्वय समितिको सहयोग उल्लेख्य रहेको अपरेटर कार्कीले बताए । त्यस्तै पालिकाहरूमा आयोजना अन्तर्गत सामाजिक सुरक्षा तथा व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी अभिमुखीकरणका लागि संघबाटै सशर्त बजेट प्राप्त भई कार्य संचालन गर्नु उपलब्धी मूलक भएको उनको भनाइ छ । व्यक्तिगत घटना दर्ता किताबको डिजिटाईजेशन तथा व्यक्तिगत घटना दर्ता विवरण संकलन गर्ने क्रममा स्थानीय तहमा समस्या देखिएमा समाधान गर्नमा पनि समितिले सहयोग गरेको थाहा नगरपालिकाका अर्का एमआइएस अपरेटर लक्ष्मण कण्डेलले बताए । अपरेटर कँडेलले भने-'हामीले त डिजिटाइजेशनको काम सक्यौं, यो अभियानका बेला समितिको तर्फबाट भएको समन्वयले निकै सहजकता भयो, यसबाट डिजिटाइजेशन हुन बाँकी पालिकाहरूले पनि सिक्नुपर्छ ।' त्यसोत: प्रत्येक वडामा पनि गुनासो सुनुवाई समिति गठन भैसकेको बताउँदै नागरिकले गुनासो अनलाइनमै गर्न सकिने कुरा वा घटना दर्ता र सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी सवाललाई नागरिकहरू समक्ष पुऱ्याउनका लागि पनि समन्वय समितिको भूमिका महत्वपूर्ण भएको कण्डेलको भनाइ छ ।

हेटौंडाका सबै विद्यालय पुननिर्माणमा पालिकामा नक्सापास नि:शुल्क

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर-२ मा रहेको सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय २०७२ साल बैशाख १२ गते शनिबारको भुकम्पका कारण पूर्ण क्षती भयो । बिद्यार्थी त्यतीबेला भुकम्प गएपछी त्यही भवन छोडेर बाहिरको टहरामा बढ्नुपर्ने बाध्यता भोग्दै आएका थिए ।

विद्यालयको पक्की भवन निर्माण गर्नका लागि राष्ट्रिय पुन निर्माण प्राधिकरण अन्तरगतको जिल्ला आयोजना कार्यान्वयन इकाइ शिक्षाले बिद्यालयको भवन पून: निर्माण गरिदिने भयो । त्यस भवन निर्माण गर्नका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले नि:शुल्क रूपमा नक्सा पास गरिदियो । विद्यालयको सुन्दर भवन निर्माण भएर अहिले त्यही भवनमा बिद्यार्थीहरू पढ्न पाएकोमा निकै खुसी छन् । पहिले जस्ताको टहरामा पढ्नुपरेपनि अहिले भने ठुला पक्की भवनमा पढ्न पाएकोमा सिद्धार्थकी विद्यार्थी संगिता देबकोटा निकै खुसी छिन् ।

सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय मात्र होइन । हेटौंडाको आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक बिद्यालय, बालज्योती माध्यमिक विद्यालय लगायतका दर्जनौ विद्यालयको मुहार अहिले फेरीएको छ । भुकम्पबाट भत्कीएपछी अहिले नयाँ बनेका विद्यालय अहिले सुन्दर अनी नयाँ छन् ।

भुकम्पका कारण भत्कीएका विद्यालयरू राष्ट्रिय पुन निर्माण प्राधिकरणले निर्माण गर्ने काम गर्यो । यता हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले पनि विद्यायका २६ वटा भवन निर्माणमा काम गरेको छ । पुन निर्माण प्राधिकरणको बजेट नपरेका र परेका भएपनि केही कक्षा कोठा, विद्यालयका गेट निर्माण, शौचालय, भवन मर्मत लगायतका काममा खर्च गरिएको मेयर हरि बहादुर महत बताउँछन् । बितेको चार वर्षको अवधिमा २६ वटा बिद्यालय भवन निर्माणमा सहयोग गरिएको मेयर महतको भनाई छ । यसका लागि कुल ५ करोड १९ लाख ७९ हजार खर्च गरिएको उनले बताए ।

हेटौंडामा भुकम्पपछी निर्माण गरिएका दरवार जस्ता सबै बिद्यालय भवनको नक्सापास नि:शुल्क गरिदिइएको उनले बताए । एउटै विद्यालयको नक्सा पास गर्नका लागि हजारौ र लाखौ रूपैयाँ उपमहानगरपालिकालाई राजश्व रकम बुझाउनुपर्ने बाध्यताका कारण समस्या भोग्दै आएका सामुदायिक विद्यालयले त्यो रकम तिर्न नसक्ने भएका कारण नयाँ भवन निर्माणमा समस्या भएपछी कार्यापालिकाको बैठकले निर्णय गरेरनै नक्सा पासको काम उपमहानगरपालिकाले नि:शुल्क रूपमा गरिदिएको मेयर महत बताउँछन् ।

सामुदायिक विद्यालयका भवन निर्माणमा नक्सापास शुल्क लिएको भए उपमहानगरपालिकालाई करोडौं रूपैयाँ आमदानी हुने भएपनि त्यसलाई छुट दिएर नयाँ दरबार जस्ता स्कुल निर्माणका लागि परेको अप्ठेरोमा बाटो खुलाई दिइएको हो । चालु आर्थिक वर्षमा पनि उपमहानगरपालिकाले विद्यालयका पूर्वाधार निर्माणका लागि रकम छुट्याएर काम भइरहेको छ । विद्यालयका पूर्वाधारमा आवश्यकता अनुसार काम भइरहेको हो । भूकम्पका कारण देशभरका ३२ जिल्ला प्रभावित भएका थिए । अति प्रभावित जिल्ला मध्ये मकवानपुर पनि एक हो । उक्त भूकम्पमा परी मकवानपुर मा ३३ जनाले ज्यान गुमाएका थिए भने ७७१ जना घाइते भएका थिए । भूकम्पबाट जिल्लामा ४६ वटा सरकारी भवन, ६५ वटा स्वास्थ्य संस्था, १२४ गुम्बालगायत मठ मन्दिरहरूमा क्षति भएको थियो । उक्त भूकम्पमा थुप्रै विद्यालय भवनहरू ढलेका थिए । भूकम्पमा ढलेका विद्यालयहरू पुन निर्माणको काम अधिकांश सकिएको छ । केही मात्र अब बाँकी छन् । हेटौंडाका अधिकांश बिद्यालयका नयाँ भवन निर्माण भएर बिद्यार्थी पढ्न थालिसकेको हेटौंडा-३ का वडा अध्यक्ष रामकुमार पुडासैनी बताउँछन् ।

पहिलेका विद्यालय भवन र अहिलेका विद्यालय भवन हेर्दा धेरै फरक रहेको र दरबार जस्ता भवनमा बिद्यार्थी पढाउन पाएकोमा शिक्षकहरू पनि निकै खुसी छन् । विद्यालय भवन पुनर्निर्माणपछि भौतिक संरचनाका आधारमा हेर्दा हेटौंडाको शैक्षिक क्षेत्रमा कायापलट भएको पाइन्छ ।

भूकम्पपछि बनेका विद्यालय भवन दरबारजस्ता ठूला र चिटिक्क देखिएपछि स्थानीय खुसी देखिन्छन् । आफू विद्यालय पढ्दाको अवस्था र अहिलेको विद्यालय भवनको तुलना गर्छन् उनीहरू । विद्यालय भवन मात्रै राम्रो भएर नहुने पढाइको स्तर पनि बढे सुनमा सुगन्ध हुने स्थानीयको भनाइ छ । विद्यालयको भवन अनुसार शैक्षिक स्तर सुधार्न पनि प्रयत्न गरिरहेको हेटौंडा-२ स्थित सिद्धार्थ माविका प्राचार्य मोहन शर्मा बताउँछन् ।

अब भौतिकसँगै शैक्षिक गुणस्तरमा पनि ध्यान दिनु पर्नेमा अभिभावकको पनि जोड छ । मकवानपुरका ५१६ विद्यालयमध्ये ४०९ विद्यालयका २ हजार ३१० कक्षाकोठालाई भूकम्पले पूर्ण क्षति पुर्याएको थियो । ३ वर्षदेखि तीनवटा मोडालिटीमा क्षति पुगेका विद्यालयको पुनर्निर्माण कार्य अगाडि बढाइरहेको छ । पहिलो मोडालिटी अनुसार विद्यालय व्यवस्थापन समितिमार्फत सम्झौता भई निर्माण हुने कूल विद्यालय भवन ३२१, १०२६ कक्षाकोठा, १४९ शौचालय र ८४ विद्यालय खानेपानी कार्यक्रम रहेको छ ।

जसमा आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ मा ६८ विद्यालय भवनका २२० कक्षाकोठा र २०७४/०७५ मा ६८ विद्यालय भवनका २२० कक्षाकोठा निर्माण सम्पन्न भए। २०७५/०७६ (प्रथम) मा ६५ विद्यालय भवनका २०० कक्षाकोठा, आ.व. २०७५/०७६ (दोश्रो)मा ५१ विद्यालय भवनका १५३ कक्षाकोठा तथा ७० शौचालय निर्माण भएको छ ।

यस्तै २०७६/०७७ मा ६१ विद्यालय भवनका २०५ कक्षाकोठा, ७९ शौचालय र ८४ खानेपानी व्यवस्थापन कार्यक्रम प्राप्त भएको थियो। उक्त कार्यक्रम आव २०७७/७८ मा निर्माण भएको उनले बताए। यस्तै आव २०७७/७८ का लागि ८ विद्यालय भवनका २८ कक्षाकोठा निर्माणका लागि कार्यक्रम थप भई आएको छ ।

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

कुलेखानीमा पर्यटक: पुरानै लयमा फर्कंदै

◆ विकास संवाददाता

कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को प्रत्यक्ष्य प्रभावको मार खेपेको नेपालको पर्यटन व्यवसाय विस्तारै अगाडि बढ्न खोज्दै छ । नेपाल आफैंमा पर्यटनको प्रचुर सम्भावना भएको मुलुक भए तापनि उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा यो क्षेत्र धराशाीय बन्दै गइरहेको छ । प्राकृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण भएको मुलुक भए तापनि प्रचारप्रसारमा ध्यान नदिँदा बाह्य मुलुकबाट भित्रिने पर्यटकको संख्या निकै कम हुँदै गएको छ ।

नेपाललाई पर्यटन वर्ष- २०२० मनाउन पूर्ण तयारीका साथ अगाडि बढेका तत्कालीन पर्यटनमन्त्री स्व. रवीन्द्र अधिकारीका योजनालाई पछिल्लो पटक पर्यटनमन्त्री बनेका एमालेकै योगेश भट्टराईले समेत निरन्तरता दिँदै थिए । तर विडम्बना, विश्व महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना भाइरस बाधक बनिदियो । पर्यटन प्रवर्द्धनमा निकै मद्दत पुग्ने अपेक्षासहित २० लाख पर्यटक भित्र्याउने नेपालको लक्ष्य नै तुहियो । मुलुकको प्रमुख आयस्रोतका रूपमा रहेको पर्यटन क्षेत्र संकटमा पर्‍यो । महामारीपश्चात् नेपालमा सीमित मात्रामा बाह्य पर्यटक भित्रिएका छन् । बाह्य पर्यटक उल्लेख्य मात्रामा नभित्रिए तापनि आन्तरिक पर्यटन भने सलबलाउन थालेको छ ।

कोभिड महामारीमा घरभित्रै गुम्सिन बाध्य भएका आम नेपाली घुम्नलाई गन्तव्य खोजिरहेका छन् । सहरको कोलाहल अवस्थाबाट केही शान्त र मनोरम दृश्यावलोकनका लागि सहरवासीहरू सहरबाट नजिकैका स्थानमा घुम्न जानेको लर्को नै चलेको छ । सहरको उकुसमुकुसबाट रमणीय स्थानमा पारिवारिक रूपमा घुम्न निस्किँदा आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत टेवा पुगेको देखिन्छ । सार्वजनिक बिदाका दिन सहर बाट नजिकको दूरीमा रहेको स्थानमा घुम्न जाने, पिकनिकमा मनाउने, अवलोकन भ्रमण, पारिवारिक जमघटको बन्दोबस्तले केही पर्यटकीय स्थानमा आन्तरिक पर्यटकको खचाखच उपस्थिति देख्न सकिन्छ । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि राजधानी काठमाडौंबाट बागमती प्रदेशको राजधानी रहेको मकवानपुर जिल्ला घुम्न जाने उपयुक्त स्थान बनेको छ । त्यसै जिल्लास्थित कुलेखानी पर्यटकको प्रमुख रोजाइसमेत बनेको छ ।

कसरी र किन पुग्ने कुलेखानी ?

काठमाडौंबाट छोटो दूरीमा रहेको कुलेखानी बल्खुबाट करिब ४५ किमिको यात्रापश्चात् पुग्न सकिन्छ । निजी तथा सार्वजनिक सवारी साधनमा फर्पिङ, फाखेलको सडक हुँदै करिब २ घण्टाको यात्रामा मार्खु, कुलेखानी पुगिन्छ । सडक केही कच्ची, केही पक्की छ, यात्रा भने केही कष्टकर बन्न सक्छ । तर, सडकबाट देखिने रमणीय दृश्यले भने ती कष्टकर यात्रालाई भुलाइदिन्छ ।

जंगलैभरि फुलेको लालीगुराँसले मनमोहक बनाउँछ । रातम्य फुलेका लालीगुराँस अनि गाउँले परिवेशलाई नियाल्दै जाँदा बाटोको कष्ट भुल्दै काठमाडौं जिल्लालाई छोडेपछि मकवानपुर जिल्लाको सिमाना प्रारम्भ हुन्छ । मकवानपुर जिल्ला प्रारम्भ भएसँगै मानसरोवर गाउँपालिका पर्छ । केही समयको यात्रापश्चात् गन्तव्य कुलेखानी पुग्न सकिन्छ । कुलेखानीको प्रमुख आकर्षणका रूपमा ड्याम नै रहेको छ । कुलेखानी जलविद्युत् आयोजनाका निमित्त बनाइएको यो कृत्रिम ड्याम करिब ५ किमि लम्बाइमा फैलिएको छ, जुन ड्यामलाई इन्द्रसरोवरसमेत भनिन्छ । यहाँ डुंगा सयर गर्नु अनि माछाको स्वाद लिनु अर्को प्रमुख विशेषता हो । यहाँ आउने आगन्तुकका निमित्त गच्छेअनुसारका होटल तथा रिसोर्टहरू छन् ।

माओवादी थाहानगर विस्तारित बैठक: चुनावी तयारीमा जुट्न आग्रह

◆ विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी केन्द्र थाहानगर कमिटीको पहिलो पुर्ण बैठक शिखर कोटको विकास घरमा भएको छ । बैठकमा प्रदेश सदस्यहरू लबशेर विष्ट, इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ, ज्योति रायमाझी, निवर्तमान अध्यक्ष अरूण रायमाझी, जिल्ला समन्वय समितिका सचिव भिम पाख्रीन, वाइसीएल बागमती प्रदेश उपाध्यक्ष सुमन पाख्रीन नगर कमिटी सदस्य हरूको उपस्थित रहेको थियो ।

बैठकको अवसरमा यस अघिको स्थानीय निर्वाचनमा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ८ का नेपाली काँग्रेसका सदस्य पदका उमेदवार राजु अर्याल माओवादी केन्द्रमा प्रवेश गरेका छन ।

बैठकलाई सम्बोधन गर्दै जिल्ला समन्वय समितिका सचिब भिम पाख्रीनले अबको स्थानिय चुनावमा माओवादीको एजेन्डालाई जनतामाझ पु¥याई माओवादीकै कारण प्राप्त उपलब्धिलाई जनता माझ पुऱ्याउन नेता कार्यकर्तालाई आग्रह गरे । उनले थाहानगर लगायत देशभर माओवादीलाई एक नम्बरको पार्टी बनाउन जोड दिए । बैठक ले आगामी चैत १० गते बिस्तारित बैठक गर्ने निर्णय गर्दै कार्यकर्तालाई चुनावी माहोलमा गाउँगाउँमा अभियान संचालन गर्न निर्देशन दिएको छ ।

बैठक नगर अध्यक्ष बिनोद कुमार लामाले संचालन गरेका थिए । बैठकमा नेताहरूले माओवादीको जगमा प्राप्त उपलब्धिलाई आम जनतामाझ पुऱ्याउन जोड दिएका थिए ।

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं ।

- सलाइ लाइटर जस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाइटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानीपूर्वक प्रयोग गरी राम्रोगरी निभाऔं,
- वन जंगलमा धुम्रपान नगरौं,
- हाम्रो सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन् ,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं डढेलोबाट आफूपनि बचौं,
अरुलाई पनि बचाऔं ।

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 व्यवस्थापन 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 साधनहरू

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 ।

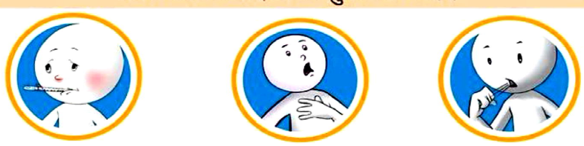
१.३ डिपो (३ महिने) सुई :
- यो सुई लगाएपछि ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिदैन ।

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

नोवेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू



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

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

नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

- नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने
- खोक्दा र 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। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन।

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

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

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

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

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

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