विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक
कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-८
मिडिया चोक, मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७२२५०७२
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

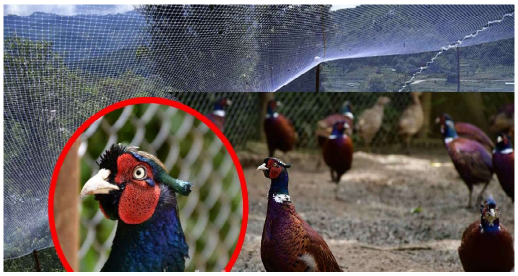
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१३, ● अंक-०८ ● २०७७ भदौ २२ गते सोमबार, ● 07 Sep. 2020, ● नेपाल सम्वत्-११४०, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

चित्लाङका बस्नेत दाजुभाईको फस्टाउँदो-'कालिज ब्राण्ड'



विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

अरूले जे गऱ्यो, आफू त्यही व्यवशाय गर्न अघि सर्ने अनि, देखावटी र लहलहैमा गरिने व्यवशाय विरूद्धको कदम हो थाहानगरको 'कालिज पालन' । थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १० का दुई दाजुभाइले अरूको जस्तो देखावटी गर्दै गरेनन् । मकवानपुर थाहानगरका सुग्रिब बस्नेत र कपिल बस्नेतले स्थानीयहरूले पत्तै नपाएको व्यवशाय गरे । त्यो हो-'कालिज फार्म' अर्थात कालिज पालन व्यवशाय । वनको चरी वनमा मात्र हैन घरमा पनि रमाउँछे भन्ने उदाहरण उनीहरूले छताछुल्ल पारे । गोठालो र घाँस दाउरा गर्न जाँदा वनतिर भेटिने कालिज उनीहरूले फार्म नै दर्ता गरेर पालेका छन् ।

पहिले जंगली पंछी कालिजलाई मार्नको त कुरै छाडौ समात्न, थुन्न र पाल्न समेत पाइँदैन थियो । सरकारले वन ऐन संशोधन गरेपछि सर्वसाधारणलाई कालिज पाल्ने अधिकार आयो । कानूनी बन्देजहरू फुकुवा भए । यहि अधिकारलाई बस्नेत दाजुभाईले पसिना र पौरखमा बदले । उनीहरूको फार्ममा अहिले ५ सय कालिज हुर्किरहेका छन् । दाजुभाई गाउँकै प्रेरणाको स्रोत बनेका छन् । त्यसोत: उनीहरूको दैनिकी पनि फेरिएको छ ।

स्थानीय स्तरमै रोजगारी

विसिङ्खेलका सुग्रिव २४ वर्ष भए । उनल १२ कक्षासम्म पढेका छन् । उनका अर्का २२ वर्षिय पार्टनर कपिलले भने एसएली पास गरेका छन् । कहिँकतै जागिर खाँन उनीहरूलाई मन नभएको भने हाइन । तर आफ्नै केही उद्यम गरौ भन्ने सोचले यि दुवैजना एक भए । 'चित्लाङ पशुपंछी तथा अर्गानिक कृषी फर्म' नाम जुराएर दर्ता पनि गरे ।

उनीहरू काठमाण्डौंको चाल्नाखेलमा कालिज हुर्केको हेर्न पुगे । उत्पादन लागतको हरहिसाब गरेपछि कालिज पाल्ने निधोमा पुगेको सुग्रिब बताउँछन् । निधोसंगै सीप सिक्न कपिल चाल्नाखेलमै प्रशिक्षार्थी भए । एक/डेढ महिना कालिज पालन सम्बन्धी सीप सिकेपछि उनमा पनि झन आत्मबल दरिलो बन्यो । चाल्नाखेलमा कालिज पालन हेरेपछि चित्लाङमा सजिलै यो फार्म शुरू गर्न उनको ठम्याई रह्यो । वैदेशिक रोजगारका लागि दुबईमा फुड प्याकिङ काममा जान ठीक्क परेका सुग्रिबलाई गाउँघरमै केही गरौ भन्ने भावना जगायो । नेपालमै पहिलो पटक शुरू भएको चाल्नाखेलको कालिज फार्मले उनीहरूलाई थप जाँगर जन्मायो, आफैले काम शुरू गरेपछि रोजगार पनि दिलायो । बस्नेत दाजुभाई अहिले स्वरोजगार भएका छन् । कसैको भनाइ नखाई दिनदिनै कमाइको बाटो फराकिलो बन्दै गएको छ ।

कोभिड-१९ को महामारीका बीच दुई दाजुभाईको निर्णयबाट अघि बढेको पाइला भरपदी आम्दानीको स्रोत भएको छ । महामारीकाबीच भौतारिँदा फुरेको अक्कलले उनीहरू चित्लाङ्का उदाहरणीय र प्रेरणाको मूल बनेका छन् । पाखो जग्गामा कमाई नदिने भएपछि त्यसको सदुपयोग कालिज पालनबाट भएको कपिलको अनुभव छ ।

कम लगानी, राम्रो आम्दानी

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १० को टोक्सान डाँडामा सेतो चौटिलो टाढैबाट देखिन्छ । देख्नेले सोधिहाल्छन् ऊ ॥ त्यो के होला ? हो, त्यही हो कालिज फार्म । फार्ममा टाँगिएको नेट टाढैबाट टलक्क टल्किन्छ । फार्मका लागि सबैभन्दा बढि त त्यसको तारबारका लागि लगानी परेको सुग्रिव बताउँछन् । १ हजार ८ सय रूपियाँ किलोका दरले कालिज फार्मका लागि आवश्यक पर्ने नेट किनेको उनी बताउँछन् । कम्पाउण्ड बार पनि तारकै लगाउनु पर्ने भएको हुँदा यसमा आउने मुख्य खर्च नै त्यही भएको सुग्रिबले सुनाए । फार्मका लागि करिब १५ लाख रूपियाँ उनीहरूले लगानी गरिसकेका छन् । ७ रोपनी जग्गामा कालिजको फार्म बनाएका उनीहरूले अहिले २ रोपनीमा मात्र नेट राखेका छन् । अरू बाँकी जग्गामा पनि फार्म विस्तार गर्ने योजना रहेको सुग्रिबले बताए । व्यवशायिक योजना निर्माण गरेरै फर्म शुरू गरेकोको बताउँदै सुग्रिब भन्छन्-'पहिलो पटकलाई मात्र हो लगानी त्यसछि त ५ वर्षसम्म अरू संरचनाका खर्च आउँदै-आउँदैन चोखै आम्दानी हो ।' आम्दानीसंगै लोकप्रियता पनि भएकोले यो व्यवशायमा सन्तुष्टि मिलेको उनीहरूको भनाइ छ ।

कालिज गोटाको ३५००, अण्डाको ७ सय

फार्ममा हुर्किएको कालिज अहिले गोटाको ३ हजार ५ सय रूपियाँमा भट्टाभट्ट बिक्रि भैरहेको छ । बाँकी पृष्ठ ६ मा

थाहानगरमा निषेधाज्ञा हट्यो

विकास सम्वाददाता
थाहा नगर

मकवानपुर थाहानगर क्षेत्रमा लगाइएको निषेधाज्ञा हटाइएको छ । थाहानगर कायृपालिकाको १६ भाद्रमा भएको बैठकले निर्णय गरी १६ भाद्र राती १२ बजेपछि निषेधाज्ञा हटाइएको कार्यपालिकाका सदस्य सचिव तथा थाहानगरका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिलाल पुरीले जानकारी दिए । कार्यपालिका बैठकले निषेधाज्ञा हटाए पनि कोभिड-१९ को जोखिम नियन्त्रणका लागि २३ भाद्रसम्म शतृहर भने राखेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पुरीले जानकारी दिए ।

सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा खुकुलो

नगरपालिका मातहतका वडा कार्यालय तथा अन्य संघसंस्थाहरूले स्वास्थ्य एवं सुरक्षाका मादण्डहरूलाई पालना गरी सेवा सुचारू गर्ने निर्णय भएको छ । सेवा प्रवाह गर्दा भिडभाड हुने गरी कुनै पनि कार्यरसेवा प्रवाह नगर्ने/नगराउने कायृपालिकाले निर्णय गरेको छ । बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूबाट नियमित प्रवाह हुने सेवालाई बिहान १० बजेदेखि दुई बजेसम्म संचालन गर्ने व्यवस्था मिलाउने तर बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूबाट फिल्डमा कर्मचारी खटाई गरिने कार्यहरूलाई पूर्ण रूपमा रोक्ने कार्यपालिकाको निर्णय छ । त्यस्तै बैंक तथा वित्तीय संस्थाबाट डिजिटल प्रविधीको प्रयोग गरि दिईने सेवालाई प्राथमिकता दिने कार्यपालिकाको निर्णय रहेको छ ।

सुरक्षा सतर्कतालाई कडाई

थाहा नगरपालिका प्रवेश गर्ने नाकाहरूमा चेकजाँचलाई कडा गर्ने नगर कार्यपालिकाको निर्णय रहेको छ । नगर भित्र आउने जाने व्यक्तीहरूको विवरण संकलन गर्ने निर्णय भएको छ ।

नगर प्रवेश गर्ने र अन्यत्र जानेमा कोही कसैलाई कोभिड-१९ देखा परे कन्ट्या ट्रेसिङलाई सहज बनाउन यस्तो नियम बनायएको थाहा नगर पालिकाले जनाएको छ । थाहा नगर भित्र आउने व्यक्तीहरूलाई पि.सि.आर. परीक्षण गरि आउन नगरपालिकाले अनुरोध गर्ने भएको छ ।

उद्योग व्यवसाय र निर्माण कार्यमा अलि सहजता

थाहानगर क्षेत्र भित्र संचालनमा रहेका सम्पूर्ण खालका उद्योग, व्यवसायहरू हरेक दिन बिहान ६ बजेदेखि दिउँसो ४ बजेसम्म मात्र संचालन गर्न पाइने भएको छ । नगरका सबै खाले पसल तथा होटलहरूमा मास्क तथा साबुन पानीर सेनिटाइजर अनिवार्य रूपमा राख्ने व्यवस्था मिलाउन अनुरोध गर्ने ।

सो गरे नगरेको सम्बन्धमा नियमित अनुगमन गर्न नगरपालिकार वडा कार्यालय, बजार व्यवस्थापन समितिर टोल विकास समिति, उद्योग बाणिज्य संघ, स्थानीय प्रहरी तथा आवश्यक संघर संस्थाका प्रतिनिधी समेत सम्मिलित अनुगमन समिति बनाई कडाईका साथ अनुगमन गर्ने व्यवस्था मिलाउने नगर पालिकाको निर्णय छ ।

कारखाना, ग्यारेज लगायतका स्थानहरूमा कामदारहरू ल्याउनु पर्ने भएमा अनिवार्य नगरपालिकाको सिफारिस लिई पि सि आर परिक्षण गराई मात्र ल्याउनु पर्ने नगरपालिकाले नियम बनाउको छ । बाँकी पृष्ठ ६ मा

व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जरूरी सूचना !

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरौं । जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो । बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यापालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणीचौर, मकवानपुर

नेपाल सरकारको सूचना !

वर्षात्को समयमा अधिक वर्षाको कारण डुबान तथा पानीजन्य प्रकोपको संभावना बढि हुन सक्दछ: त्यसैले,

- डुबान हुने क्षेत्रहरुमा पानीको बहाव निकास हुने प्रणाली (नाली, पाइप) चालु अवस्थामा राखौं ।
- बाढी पस्न सक्ने तथा डुबनामा पर्न सक्ने स्थानहरुमा पुर्व सूचना प्रणालीको व्यवस्था गरौं ।
- बाढी तथा पानीको बहाव बढेको सुसूचित गराउन साइरन जडान, एसएमएस, एफ.एम.मा सूचना दिने जस्ता बिकल्पहरु तयारी अवस्थामा राखौं ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

• सम्पादकीय •

बेरोजगार व्यवस्थापन

कोरोना भाईरस कोभिड– १९ को कारण स्वदेश तथा विदेशमा रहेका नेपाली युवा बेरोजगार भएपछि राज्यसामु दुइटा चुनौती थपिएका छन्। पहिलो– उनीहरूले पठाएको रेमिट्यान्सबाट धानिएको अर्थतन्त्र विगतजसरी नै चलायमान कसरी बनाउने ? दोस्रो– स्वदेशमै बेरोजगारको दर बढिरहेको समयमा बिदेसिएका युवासमेत फर्केपछि उनीहरूको व्यवस्थापन कसरी गर्ने ? निर्माणको अवसर यही हो भन्ने पाटोबाट विश्लेषण गरी सोहीअनुसार नीति तथा कार्यक्रम तय गरी लागू गरिए साँच्चै मुलुकले काँचुली फेर्ने सुवर्ण अवसर पनि बन्न सक्छ। यसका लागि राज्यले अल्पकालीन र दीर्घकालीन योजना बनाएर युवाको व्यवस्थापनतिर ध्यान दिनुपर्छ। युवालाई तत्काल अल्झाउने बहाना मात्र खोजियो भने समस्या विकराल बन्न सक्छ। मुलुकमा १६ देखि ४० वर्ष उमेर समूहका जनसंख्या ४० प्रतिशत छ। जस्तोसुकै श्रम गर्न सक्ने र आफूले गरेको मेहनतकै आधारमा जीवनको गोरेटो कोर्ने उमेर पनि यही हो। उनीहरूलाई सही दिशामा डोऱ्याउन सकियो भने व्यक्ति, परिवार र समाज हुँदै मुलुकको भविष्य उज्ज्वल बनाउन सकिन्छ। तसर्थ उनीहरूका लागि रोजगारका बाटा खोज्नुपर्छ। समुन्नत मुलुक निर्माणका लागि उनीहरूको भूमिका बढाउनुपर्छ। कोभिडका कारण रोजगार गुमाएर विदेशबाट सात लाख युवा फर्कने प्रारम्भिक अनुमान छ। नेपालमा पनि बेरोजगार दर बढिरहेको छ। पछिल्लो समय युवा फर्कने क्रम मलेसिया, साउदी अरबलगायतका खाडी मुलुकबाट बढी छ। तर कोभिडको असरले युरोप, अमेरिका, अस्ट्रेलिया, जापानलगायत नेपाली विद्यार्थी अध्ययन गर्न जाने मुलुकमा पनि रोजगार संकट गहिरिएको छ। ती मुलुकबाट तत्काल युवा बेरोजगार बनेर नफर्के पनि त्यहाँबाट पठाइने रेमिट्यान्समा भने प्रत्यक्ष असर पर्नेछ। राज्यले सबैभन्दा पहिला विदेशबाट फर्केका र स्वदेशमा रोजगार गुमाएकाको अवस्था विश्लेषण गर्नुपर्छ। विदेशबाट आएकाहरू फेरि उतै फर्कन्छन् कि फर्कंदैनन् भन्ने निक्र्योल गर्नुपर्छ। किनकि विगतमा कोरोना सर्ने त्रासले स्वदेश फर्केका सुदूरपश्चिमका हजारौं युवा कोरोना त्रासकै बीचमा रोजगारका लागि भारत नै फर्केका छन्। स्वदेशमै रोजगार उपलब्ध भइदिएको भए उनीहरू अनिश्चित भविष्य बोकेर आगोको लप्कासरह कोरोना फैलिरहेको मुलुकमा पक्कै पनि फर्किने थिएनन्। मुलुकभित्र डेढ दर्जन मन्त्रालयबाट युवालक्षित कार्यक्रम सञ्चालित छन्। छरिएका ती कार्यक्रमलाई एकीकृत गर्नुपर्छ। कृषि प्रधान भनिने मुलुकमा वार्षिक अर्बौं रुपैयाँबराबरको तरकारी, फलफूल तथा दैनिक भान्सामा प्रयोग हुने सामग्री विदेशबाट ल्याउनुपर्ने बाध्यता छ। यस्ता काममा स्वदेशी युवालाई किन आकर्षित गराउन सकिएन वा आकिर्षत भएका युवाले यो अवस्थाको अन्त्य किन गर्न सकेनन् भन्नेतर्फ अध्ययन गर्नुपर्छ। पढेपछि जसरी पनि जागिर खानुपर्छ भन्ने मान्यता अन्त्य गर्नुपर्छ। हरेक वर्ष श्रम बजारमा पाँच लाख युवा आउँछन्। तर नेपाली बजारले मुस्किलले ५० हजारलाई मात्रै खपत गर्न सक्छ। यी युवालाई कृषि कर्ममा लगाउन सकियो भने बिदेसिने पैसा स्वदेशमै रोक्न सकिन्छ। राज्यले दीर्घकालीन योजना बनाएर युवालाई सीपमूलक शिक्षाको ढोका खोलिदिनुपर्छ, ताकि युवाहरू पढाइसँगै रोजगारलाई पनि अघि बढाउन सकून्। कामलाई सम्मान गर्ने संस्कारको विकास गर्नुपर्छ। स्नातकोत्तर उत्तीर्ण गरेर पनि बाख्रा पालेको ? खेती गरेको वा तरकारी बेचेको ? नेपाली बजारले खपत गरिरहेको तर विदेशबाट आयात भएका सामानको उत्पादन स्वदेशमै कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा तीनै तहका सरकारले अध्ययन गर्नपर्छ। स्वदेशबाट निर्यात गर्न सकिने वस्तुको उत्पादन र बजारबारेमा पनि गहिरो अध्ययन गरेर त्यसतर्फ युवा परिचालन गर्नुपर्छ।

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

कोरोनो आतंक र सन्देश

नरेन्द्रजंग पिटर

हरेकका नित्यकर्म अहिले फेरिए। तर के सोच्ने तरिका र पुराना मान्यता खज्बजिए त ? कोरोनाको सावधानी त जालो च्यात् (ब्रेक द चेन) थियो। क्रमशः नभई क्रमभंगतामा मात्रै हुन सक्थ्यो। पुरानालाई छोड्न पनि नसक्ने, नयाँलाई पूर्ण स्वीकार गर्न पनि नसक्ने सांस्कृतिक विरासतले सामाजिक यथार्थ, गतिहीनता, जडता र प्रगतिशीलताबीच गम्भीर भिडन्त हुँदा पनि हामी परम्परामा हाँकिन अभ्यस्त छौं।

विश्वासको संकट

अहिलेको सबभन्दा ठूलो समस्या विश्वासको संकट हो। कसैले कसैलाई पनि विश्वासै गर्न सक्दैन। आफ्नै हात, परिवेशसँग आश्वस्त हुन नसकिने अदृश्य भयले चौतर्फी अविश्वास फैलायो। शासनका सुझाव, आदेश र सल्लाहलाई परिणामले लत्यायो। भ्रमका टकराहटसँगै मिडियाग्रसित समाज अन्योल छायो। मान्छे प्रियतम र सन्तानलाई उमंगले चुम्न भयग्रसित भयो। आपत–साहारा भगवान्, अल्लाह र ईश्वर मन्दिर, मस्जिद, चर्च खाली गरेर भागिसके तर कर्मकाण्डी हाम्रो सामाजिक विशेषता हो। सोह्र श्राद्ध र पर्वले छोपिसक्यो। महामारीसामु खर्बपति र सडकपति समान भए। अणुबम र सम्पत्तिले कोरोना रोक्न सकेन। गरिबलाई ज्यान कसरी जोगाउने भयो। खस्किँदो हैसियत कसरी बचाउने मध्यम वर्गको पीडा। धनाढ्य र वर्चस्वशाली तप्का हैसियत नखस्कियोस् भन्ने जद्दोजेहादमा छ। आफ्नै योग्यता, क्षमता, दक्षता र आत्माविश्वास लड्खडाउँदा हरेक क्षेत्रमा विश्वासको संकट झेल्दै छ।

इतिहासबोध

हरेक शताब्दीमा महामारी आउने गरेका छन्। युरोपको महाप्लेगले चर्च र दरबारको शक्तिमा अंकुश मात्रै लगाएन, नयाँ चेतले औद्योगिक क्रान्ति, तर्कवादको विकासले अन्धास्थामाथि विज्ञान चेतको हस्तक्षेप, साहित्य, कला र संगीतमा पारेको प्रभाव, दर्शनको नयाँ तरिकाले परिभाषा र सोच्ने तरिका क्रमभंगता गरायो। युद्ध र महामारीको सामनासँगै अझ उन्नत हुँदै गए। समाज परिवर्तनले विपत्तिसँगै फट्को मार्ने गर्छ। संकटको सामना र समाधानको उपाय पत्ता लगाउँछ। यस्ता महामारीको पूर्वानुमान न ज्योतिषले गर्न सक्छन् न पात्रोमा उल्लेख। बरू धार्मिक पुस्तक या नस्त्रोदमको भविष्यवाणीलाई हित र क्षमताअनुसार व्याख्या भने हुने गरेका छन्। असंख्य मित्र र शत्रु भाइरस हामीसँगै छन्। पर्यावरणको विनाशसँगै अन्य जीवमा रहेका भाइरसले नयाँ वासस्थान खोजे। कुनै अदृश्य शक्तिले हाम्रो रक्षा गर्ने हैन। गर्थे भने महामहन्थ नित्यानन्दले अयोध्या भारतमा राममन्दिर भूमिपुजन त प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीबाट गराएकै हुन्, स्वयं भने कोरोनाले भेन्टिलेटरमा पुगे। महामारीबाट कोही भागेर वा घन्टा बजाएर नभई सावधानीसँगै सामना गर्नु इतिहासको शिक्षा र सन्देश हो।

संकट र समाज

महामारीले महामन्दीसँगै ल्यायो। समुदायमा निराशता फैलिँदो छ। राज्य अभिभावक हैन, व्यवस्थापकसमेत बन्न सकेको छैन। धरती अत्यन्तै राम्रो छ, धनप्यासाले लुटे, चिथोरे, कोपरे, ध्वस्त बनाउँदै घर जलाउँदै आगो ताप्न थाले। सत्ता मतियार बन्यो। तब पर्यावरणको विद्रोह भाइरस बनेर प्रत्याक्रमणमा उत्रियो। अनावृष्टि, अतिवृष्टि, बाढी र पहिरो झेल्यौं नै। अब त सुक्खा पहिरोसमेत जान थाले। आत्महत्या तीन हजार पाँच सय नाघ्यो। मित्र वा दुस्मन पनि समान हैसियतमै हुन्छ। हैसियतसँगै औकात र सम्बन्धका परिभाषा फेरिँदै जान्छन्। यस अवधिमा अत्यन्तै महत्त्वाकांक्षी मध्यम वर्गका कैयन् टावर ढले, थलिँदै गए। घरबाट फ्ल्याटमा फ्ल्याटबाट डेरामा सर्ने असंख्य भए। र रातारात पसल छाड्नेको संख्या बढ्यो। गाडी चढ्ने मोटरसाइकलमा झरे, टुलेटका बोर्डले घर सजिन थाले। सपना बोकेर बिदेसिने ध्वस्त सपनासहित देश फर्कंदै छन्। स्वप्न मात्रै ध्वस्त भएको थिएन, कसरी नयाँ जिन्दगी सुरू गर्ने प्रश्न तेर्सिए। जीवन स्तरलाई घटाउँदै लग्यो। आसामीलाई लकडाउन भए पनि ब्याजको रेस थामिँदैन। ग्रेट इकोनोमिकल डिप्रेसमा फसेको एसियन टाइगरको अवस्था झैं अहिले सेल मार्केट, दुब्लाएका पत्रिका, रोजगार गुमेका चेहरा र चुलोमा देखिँदो छ। सेलमा गाडी र मोटरसाइकल थर्पिंदै छन्। जग्गाको भाउ घट्यो, कोठाभाडामा ग्राहक घटे। सन्तानलाई महँगा स्कुलबाट मध्यम, मध्यमबाट सस्ता स्कुलमा सार्ने त छँदै थिए, विदेशमा सन्तान पढाउनेले पैसा पठाउन सकेका छैनन्। उता रोजगार छैन। आर्थिक हैसियत खस्कँदै जाँदा वर्ग हैसियतमै उथलपुथल भयो। तुजुगमा इज्जत खोज्ने समाज औकात धान्न नसकेर छट्पटियो। अझ विलासिताका सामान र टीभी, फ्रिज लिलाममा देखिएका छैनन्। सामाजिक डिप्रेस एकैपटक ह्वात्त बढ्यो। तलबाट माथि जाँदा संघर्ष हुन्छ, चुचुरो चुम्ने आशाले जोस रहन्छ। जब पुराना हैसियत खस्कँदै जान्छन् मान्छेमा डिप्रेस छाउँछ। प्रश्न ठिंग उभियो– जीवन रोज्ने कि जीविका ? डिप्रेसको औषधि महामारी–भय, रोजगार–त्रास, गिर्दो आर्थिक हैसियतले व्याकुल बनाएको समाज ग्रेट–डिप्रेसमा फसेको छ। राजनीतिक परिवर्तनले एक फट्को त माऱ्यो तर सँगसँगै समाजमा अनौठो महत्त्वाकांक्षा पलाए। ती पूरा हुन नसक्दा त्यसै स्तरमा कुण्ठा देखिनु स्वाभाविकै हुन्छ। अर्कातर्फ क्रान्ति र परिवर्तनले बनाएका र भएका नायकले ओजन धान्न नसक्दाको राजनीतिक संकटले पनि डिप्रेसलाई मलजल गर्छ। महामारीसँगै ती छरप्रस्ट भए। एकाचर्फ चुप्पी संस्कृति बढ्यो भने अर्कातर्फ गाली गर्ने, कुण्ठाको आदर्शको बर्कोले छोप्ने, निकासको पहल नलिने र नजोडिने कुण्ठाग्रसित समूह पनि देखा पर्दै गए। ऊ मनका भडास उकेल्ने गालीमा सन्तोष खोज्दै छ। निकास सामाजिक सञ्जाल, जुम मिटिङ सकार र नकार भावना साट्ने र पहिचान खोज्ने मञ्च बन्दैछन्। जागृत सडक भने सुनसान छ। भावना, विचार, सोच र सपना साट्ने र चासो, चिन्ता र सपनी व्यक्तिने यस्ता मञ्चमा 'बौद्धिकता, मानवता र राष्ट्रको चासो र चिन्ता, सरोकार र संलग्नताको' बाढी नै आए। धेरैजसो यस्ता मञ्चमा देश, समाज ध्वस्त भइरहेको 'चिन्ता' व्यक्तिन्छ। क्षमता प्रदर्शन वा दायित्व प्रतिबद्धताभन्दा पनि यस्ता ग्रूप संवादमा एकातर्फ केही गरौं भन्ने हुटहुटी अर्कातर्फ रिटायर्ड मस्तिकका बुद्धिविलास, कुण्ठा निकास वा विविध प्रकारका सक्रियता भने देखिन्छन्। यो आफैंमा पहिचानको खोजी पनि हो। मूलतः सूचना प्रविधि उपयोग गर्दै यो डिप्रेस औषधि भने बनेको छ।

सत्ता सोच

युद्ध र महामारी संकटग्रस्त सत्ताको सञ्जीवनी बुटी बनिदिन्छ। सत्ताधारी सर्वज्ञानी ठान्छन्। आफ्नै हुकुममा समय र संकट हाँकिएको सोच्छन्। तर, समय मार्ग कसैको आदेशमा चल्दैन। संकट र दुर्घटना भने सावधानी, योजना, पहलकदमीले टार्न सकिन्छ। शासकको मूर्खता र अक्षमताको दण्ड त्यस मुलुकले भोगिरहेको हुन्छ भन्ने कुरा कोरोनाको राजनीतिक सन्देश बन्यो। शासकहरू मूर्खता जतिपटक दोहोऱ्याउँछन् त्यति नै आफूलाई थप बुद्धिमान सोच्छन्। सिङ चिलाएपछि, जुध्यौ, जुध्यौ त हुन्छ तर कूटनीतिक सक्रियतामा भने सिंहभन्दा नजिकको बिरालो नै मुसालाई खतरा हुन्छ भन्ने हेक्का राख्दैनन्। जबसम्म अहंकार भत्किएर सो ठाउँ दायित्वले लिँदैन तबसम्म सत्ताधारीका घोषणा कूटनीतिक दाउपेच मात्रै भनेर बुझे हुन्छ। गम्भीर विषय विषयान्तर गर्ने र समय घर्काउँदै शक्ति सञ्चयका खेल भने धेरै दिन टिक्दैन। जुत्ताले खुट्टा र मान्छेले मन दुखाउन थाले आफ्नो रहने भनेर बुझे भो। रक्सी थर्पिंदै गएपछि नसा चढ्दै जान्छ त्यस्तै मूर्खताले पनि समर्थन पाएपछि हौसिँदै जान्छ। मूर्ख, बौलाहा र जड्याहामा फरक हुन्छन् तर समान चरित्र भनेको आफू कुन अवस्थामा छु भन्ने सोच्दैनन्। जसले उसको अवस्था सम्झाउछ त्यसलाई महादुस्मन सोच्ने गर्छन्। राजीनामा घोषणा गर्दै 'उग्र राष्ट्रवादी' जापानी प्रधानमन्त्री सिन्जो आबेले तीतो यथार्थ व्यक्त गरे– राजनीतिमा मुख्य कुरा नतिजा देखाउनुपर्छ, सकिएन भने पदमा बसिरहन हुँदैन। मेरो स्वास्थ्य अहिले राम्रो छैन। स्वास्थ्य ठीक नभएको व्यक्तिले राम्रो निर्णय गर्न सक्दैन। त्यसैले मैले त्यति राम्रो काम गर्न सक्दिन भन्ने निर्णय गरें। 'अस्वस्थ प्रधानमन्त्री पद सम्हालिर हन हुँदैन' जापान त्यसै र एकै दिनमा बनेको हैन। रोगी शासकले चलाएको मुलुक रोगी बन्छ, रोगीले देश, समाज र संकटभन्दा पनि पहिला आफ्नै रोगको चिन्ता गर्छ भन्ने उनको भनाइ अन्य कति रोगी शासकहरूले शिक्षा लेलान् ?

निकास के ?

आलोचनात्मक चेत नभई वास्तविकतासँग भेट हुँदैन। शारीरिकभन्दा पनि मानसिक गुलामीले आशा र त्रासमा लतारेपछि नायक पैदा गर्नु, पूजा गर्नु नित्य कर्म बन्दिन्छ। व्यक्तिपूजा गर्नेको आत्मविश्वास कम भएर सोचकर्म अरूलाई जिम्मा दिएर थप्पडी मार्ने भीडमा फेरिन्छन्। व्यक्तिपूजाको सबभन्दा खतरा भनेको नायकलाई गलत तरिकाले सोच्न उक्साउनु हो। त्यसबाट जोगिनु र जागाउनु पहिलो कर्म हो। अन्य भाइरसजस्तै कोरोना पनि एउटा हो। जीवन रोज्ने कि जीविकाको जवाफमा अब नित्यकर्ममा यससँगसँगै जीवन यात्रा गर्ने हो। यो आफैंमा कुनै रोग नभई हामीसँग रहेको अन्य रोगको बुस्टर मात्रै हो। प्रतिरोधी क्षमता कम भएपछि यसले रोगलाई तीव्रगति दिने रहेछ। यसलाई भयावह नबनाएर जीवन साथीको स्वाभाविक रूपमा लिनुपर्छ। संकटग्रस्त शासकहरू कृत्रिम भय तयार गरेर सुरक्षित बंकर सोच्छन्। यसलाई चिर्न आवश्यक छ। अहंकार त्यागेर तुजुग प्रदर्शनबाट जोगिनु। फेरिएको आर्थिक हैसियतको तीतो यथार्थ सगोलमा पारिवारिक सल्लाह गर्दै स्वीकार गरेर कम खर्चमा जीवन धान्नु। नदीले अवरोध छिचोल्न सकेन भने शक्ति सञ्चय गर्न केहीबेर थुनिएर बस्न स्विकार्नुपर्छ। जब बाँध र पहाडले थुनिन्छ तब या ऊभन्दा या त अग्लो बन्छ या कमजोर थलो खोतलेर शक्तिशाली बाँधलाई भत्काइदिन्छ, पहाड पहिरो लडाउँछ नसके अर्को बाटो पहिल्याउँछ। तर जमेर भने बस्दैन, गति खोजिरहन्छ। तर खहरेको नियति भनेको जति गड्गडाए पनि या त ऊ नदीमा मिसनुपर्छ या बीचैमा सुक्नु। नदी र खहरेमा फरक यही हो। समस्याले आफैंसँग निकास लिएर आएको हुन्छ, चिन्नु वा नचिन्नु त्यो व्यक्तिको क्षमतामा भर पर्छ। असक्त र अक्षमले भ्रममुक्त हुँदै सक्षमलाई बाटो छोड्दिनुपर्छ नछाडे गलहत्याउन सक्नुपर्छ। सिंहलाई बाटो दिइन्छ, रोकिँदैन।

'अनलाइन कक्षामा 'आँखाको ख्याल

कोरोना भाइरसका कारण विश्व नै आक्रान्त भएको अवस्थामा नेपाल पनि यसबाट अछुत छैन। कोभिड १९ को संक्रमण फैलन नदिन सरकारले चालेको बन्दाबन्दीको कदम यसको निम्ति उचित नै ठहरिए पनि यसले अन्य क्षेत्रमा पारेको प्रभाव भने विकराल छ। बन्दाबन्दी सुरूवातसँगै शैक्षिक सत्रलाई निरन्तरता दिन प्रायजसो विद्यालयले अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्दै आएका छन्।

इन्टरनेट तथा स्मार्ट विद्युतीय उपकरणको कमी भएको अवस्थामा यस विधि सम्पूर्ण विद्यार्थीको पहुँचमा पुग्न सकेन । तर पनि पहुँच भएकासम्मको लागि भने यो निकै प्रभावकारी शैक्षिक विधि सावित भएको छ । फलतः १६०औं दिनको बन्दाबन्दीमा शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले नै यसलाई मान्यता प्रदान गऱ्यो । बन्द कोठाभित्र अनलाइन कक्षा, दिनभरि घोरिएर मोबाइल, ल्यापटप वा कम्प्युटर स्क्रिन हेरिरहनुपर्ने बाध्यताले गर्दा विद्यार्थीको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्ने विभिन्न अध्ययन तथा अनुसन्धानले देखाएको छ। अहिलेको अवस्थामा औसतमा ४ देखि ६ घण्टाको अनलाइन कक्षा, त्यसपछिको अनलाइन खेल तथा मोबाइल फोनको प्रयोगले कुल ८ देखि १० घण्टा डिजिटल स्क्रिन प्रयोग भइरहेको देखिन्छ । लामो समयसम्म यस्ता उपकरण हेर्दा आँखामा पर्ने तत्कालका असरहरूमध्ये आखाँ पोल्ने, बिझाउने, आँसु बगी हेर्न कठिनाइ हुने मुख्य हुन्।

त्यसैगरी एकनास रूपमा हेर्दा आँखा झिम्काई सामान्य अवस्थामा भन्दा न्यून हुन गई आँखा सुक्खा हुने, थाक्ने तथा भारी महसुस हुने हुन्छ। यस्ता स्क्रिनहरूबाट आउने विकिरणले गर्दा निन्द्रामा गड्बडी हुन सक्ने तथ्य पनि विभिन्न खोज अनुसन्धानले देखाइसकेको छ। विकिरणबाट बच्नका लागि बजारमा धेरै किसिमका कोटेड चस्माहरू पाइन्छन् तर ती चस्माको विद्यालय उमेरका बालबालिकामा उपयोगिता तथा प्रभावकारिता भने अझै अनुत्तरित रहेको छ । अन्ततः यस्ता विद्युतीय उपकरणमा धेरै नजिक गएर (२० से.मी भन्दा कम) लामो समयसम्म (३ देखि ६ घण्टा) पढ्दा विद्यालय उमेरका बालबालिकामा (७(१२ वर्ष) अदूर दृष्टिको जोखिम बढ्न जान्छ। यति मात्र नभई यसले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि प्रतिकूल असर पार्ने देखिन्छ, जस्तै चिड्चिडाहट हुने, स्मरणशक्ति कमजोर हुने आदि ।

यसको समाधानका लागि अब अनलाइन कक्षा नलिने होइन तर व्यवस्थित अनलाइन कक्षा सञ्चालन गर्नु हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनले पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई एक घण्टाभन्दा कम समय मात्रै डिजिटल उपकरण प्रयोग गर्ने सल्लाह दिएको छ। यसैगरी पाँच वर्षमाथिका बालबालिका लागि बारम्बार ब्रेक या विश्रामसहितको निर्देशित समयावधि (दिनमा २ देखि ३ घण्टा) मात्रै प्रयोग गर्नु उचित भनिएको छ।

आँखामा समस्या हुन नदिन निम्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सकिन्छः

१. बाहिर घाममा खेल्ने या समय बिताउने,
२. डिजिटल उपकरणको प्रयोग गर्दा प्रत्येक २० मिनेटमा २० सेकेण्डको विश्राम लिने,
३. दुई घण्टाको निरन्तर प्रयोगमा कम्तीमा १५ मिनेटको ब्रेक अनिवार्य लिने,
४. डिजिटल उपकरण १८ देखि २४ इन्चको दुरीमा राख्ने,
५. कम्प्युटर स्क्रिनलाई आँखाको सतहबाट १५(२० डिग्री तल राख्ने,
६. आँखामा प्रकाशको चमक सिधै नपार्ने,
७. आसनलाई सहज बनाउने,
८. समय समयमा आँखा झिम्काउने तथा
९. सुत्नुभन्दा कम्तीमा एक घण्टा अगाडि नै हेर्न बन्द गर्ने

यसै सन्दर्भमा अनलाइन कक्षालाई सरकारले मान्यता दिएअनुरूप यसलाई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गर्न यथासक्य छिटो मार्गदर्शन या निर्देशिका बनाई तदनुरूप कार्यान्वयन गरी अघि बढ्न सकेमात्र यो विपद्को घडीमा अवलम्बन गरिएको शैक्षिक विधि प्रभावकारी हुन सक्छ । हैन भने यसैले भविष्यमा अर्को विपद् नल्याउला भन्न सकिन्न ।

प्लाष्टिकजन्य बस्तुको प्रयोगले स्वास्थ्यमा के हानी गर्छ ?

अहिले हामीले आफ्नो जीवनबाट अलग गर्न मुस्किल हुनेगरी प्लाष्टिकले आफ्नो हिस्सा बनाएको छ । जबकी प्लाष्टिकको प्रयोग मानव स्वास्थ्य र पर्यावरणका लागि अत्यान्तै हानिकारक छ ।

पोलेथिन ब्यागदेखि लिएर खेलौना, भाँडावर्तन, पाइप, फर्निचर, वट्टा आदि अनेक उपयोगी वस्तुहरूको निर्माण प्लाष्टिकबाट हुने गर्दछ । तपाईं(हाम्रो भान्सामा भएका अधिकांश बस्तु प्लाष्टिकजन्य छन् । बजारमा उपलब्ध विस्कुट, चाउचाउ सबै प्लाष्टिकमा प्याक भएर हाम्रो भान्सासम्म आइपुग्छ । त्यसैगरी दैनिक जीवनमा पनि हामी प्लाष्टिक व्यागदेखि भाँडावर्तनसम्म प्रयोग गरिहेका छौं । चाहे खानेकुरा खान होस् वा पानी राख्न, प्लाष्टिक सजिलो र उपयोगी भइरहेको छ ।

एकातिर प्लाष्टिक हाम्रो दैनिक प्रयोगमा आइरहेको छ भने, अर्कोतिर चाडो नगल्ने, नसड्ने गुणको कारण पर्यावरण र जनस्वास्थ्यका लागि भयानक खतरा बन्दैछ । पर्यावरण, पानी, किरा, फटयांग्रालगायत जीवाणु, विषाणु, लेउ, झ्याउ र ढुसीलाई गलाउन असक्षम छन् । अम्ल, क्षार, लवणलगायतअन्य रसायनहरूसँग क्रिया गराउँदा पनि प्लाष्टिकलाई गलाउन सकिदैन । जसले गर्दा यो प्रदूषणको कारण बन्दैछ । हिमालय या घना जंगल, तालतलैया हुन् या नदि–नाला, सबैतिर फ्याकिएका प्लाष्टिकको फोहोरले सुन्दर मनोहर दृश्य कुरूप वनाउदै गइरहेको छ । आखिर प्लाष्टिकजन्य वस्तु

हामीले प्रयोग गर्ने प्याष्टिकजन्य ९५ प्रतिशत वस्तुहरूको उत्पादनमा ईष्टर–थ्यालेट, बिसो फिनोल 'ए', फिनोल 'एस', जिनोईस्ट्रोजेनहरू, सिसा र एण्टिमनि जस्ता तत्वहरू मिसाइएको हुन्छ । यी तत्वहरूको प्रयोग प्लाष्टिकजन्य वस्तुहरूलाई

मुलायम, टिकाउ, दरिलो, उपयोगी र आकर्षक बनाउन प्रायोग गरिन्छ । यी वीषात्त तत्वहरू अत्यन्त सूक्ष्म मात्रा पनि शरिरका विभिन्न अंगहरूका क्रियासिल कोषहरूलाई मार्न सक्षम छन् । खासगरी अण्डकोष, डिम्बशाय, थाईमस ग्रन्थी, गर्भमा हुर्कदै गरेको बच्चा र अन्य छिट्टै विकसितहुने कोषहरूलाई यि तत्वहरूले मार्ने गर्दछ । यसले मोटोपन बढ्ने, पुरूषहरूको पनि स्तन बढ्ने, केटीहरूमा समयपूर्व नै यौवनका लक्षणहरू देखापर्ने, पुरूष ग्रन्थि (प्रोस्टेट) बढ्ने र क्यान्सर हुने, नपुंशकता, बाँझोपन, हर्मोनल गडवडी र गर्भ मै बच्चा मर्ने अथवा विकृत बच्चाहरू जन्मने जस्ता समस्या देखिने गर्दछ ।

प्लास्टिकमा भएका बिषहरू र यि तत्वहरूले स्वास्थ्यमा पर्ने प्रतिकुल असरहरूका बारेमा अनुसन्धानहरू भैरहेका छन् र यो तत्वलाई विभिन्न रोगहरूको कारकतत्वको रूपमा बुझिदै आएको छ ।

प्रश्न उठ्छ कि, यो समस्यावाट मुक्ति सरी पाउने ?

अवैज्ञानिक तरिकाले गरिएको प्लाष्टिक विसर्जनले पर्यावरण प्रदुषित गर्नुका साथै जनस्वस्थ्यमा ठूलो क्षति पूऱ्याईरहेको छ । नगल्ने प्लाष्टिकबाट वच्नका लागि यसलाई जलाइदिन्छौ तर यसको जलनवाट वातावरणमा कार्वनडाइ अक्साइड,कार्वन मनोअक्साइड र अन्य विषालु ग्याँसहरूको मात्रा वढ्न जान्छ ।

अर्कोतर्फ यसको जलनवाट उत्पन्न ग्यासले पर्यावरण तातिदै जाने र 'ग्लोबल वार्मिङ'को समस्या ल्याउने खतरा पनि छ । प्लास्टिक बिसर्जन गर्न यसलाई खाल्डो खनेर गाडिदिने गरिन्छ । प्लाष्टिककै कारण माटोले उर्वराशक्ति गुमाउन पुग्छ । यसले गर्दा अन्नवाली उब्जनीमा वाधा पुग्छ ।

पर्यावरणिय समस्याका साथै अदृश्य रूपमा जनस्वास्थ्यमा देखापरेका भयावह रोगहरूका कारण पनि प्लाष्टिकलाई मानिएको छ । यस समस्याबाट मुक्ति पाउन विश्वका धेरै देशहरूले प्लाष्टिक र प्लाष्टिकजन्य पदार्थहरूलाई कडाईका साथ प्रतिवन्ध लगाउदै गएका छन् ।

हाम्रो देशमा पनि पोलिथिनको उपयोग र विक्रीवितरणलाई निरूत्साहित विभिन्न कानुनहरूको व्यवस्था छ । नीति नियममा पनि प्लाष्टिकजन्य पदार्थ भन्दा पोलीथिन प्रयोगलाई मात्र मात्र निरूत्साही गर्ने खालको कानुन छ । तर, कानुनले मात्र यसको प्रयोगलाई घटाउन सक्दैन । यसका लागि जनचेतना वा हरेक व्यक्ति आफैमा सजग हुन जरूरी छ ।

स्लिम बन्ने चक्करमा ...

लामा हातखुट्टा, चौडा काँध र देख्दै नमिलेको जस्तो लाग्ने शरीरका कारण केही वर्षअघिसम्म ब्राजिलकी इसाबेल्ला रूसो आफ्नै शरीरलाई हेरेर धिक्कार्ने गर्थिन् । आफ्नो शरीरलाई कुनै पनि हालतमा परिवर्तन गर्न चाहन्थिन् उनी । शरीरको बारेमा कसैले सामान्य टिप्पणी गऱ्यो भने पनि उनीभित्र रिसको बाढी आउँथ्यो । उनी आफ्नो उत्तम र सुगठित शरीरको सपनामा नै दिन बिताउने गर्थिन् । २८ वर्षीया यी ब्राजिलियन महिलाले बिस्तारै आफ्नो खानपानको शैली, आहार र दैनिक कसरतमार्फत् आफ्नो शरीरको स्वरूप बदल्न सुरू गरिन् । २०१५ देखि उनले आफ्नो खानपान शैली, कसरत र आहारको बारेमा इन्स्टाग्राममा समेत राख्न थालिन् । उनलाई दशौं हजारजनाले फलो पनि गर्न थाले । उनी जति खुसी देखिन्थिन् त्यसको पछि उति नै उनी दुःखी पनि थिइन् । धेरैले उनलाई सुन्दर शरीरको बारेमा प्रशंसा गर्थे । तर उनी तौल घटाउने चक्करमा आफ्नो सुन्दरताको विषयमा भने बेखबर थिइन् । उनी भन्छिन् 'मैले निरन्तर तौल घटाउने दबाबमा संघर्ष गरिरहेँ । यसबाट हटेर सुन्दरतालाई मैले देख्न सकिन ।' उनी आफ्नो तौलको विषयमा यति चिन्तित थिइन् कि यही चिन्ताले उनलाई बिरामीसम्म बनायो । उनी भन्छिन् 'मैले जे गरिरहेकी थिएँ, त्यो स्वस्थ जीवनको लागि थिएन । यो त केवल तौल घटाउन र पातलो देखिनको लागि मात्रै उपयोगी थियो ।' रूसो आफ्नो खुट्टा र कम्मरको संरचनाले असुरक्षाको भावना बोकेर बसेकी थिइन् । उनी १८ वर्षको उमेरमा ब्राजिलबाट अमेरिका गएकी थिइन् । तर अमेरिका पुगेपछि उनको अवस्था झनै दयनीय बन्न पुग्यो । उनी जिमखानामा पनि भर्ना भइन्, जिमखाना यस्तो ठाउँ थियो जहाँका मान्छे जुनसुकै समयमा पनि डाइटिङको बारेमा कुराकानी गरिरहन्थे । त्यसपछि उनले आफ्नो खानामा ध्यान दिन थालिन् । उनी कहिलेकाहीँ सोच्ने गर्छिन् कि मैले खानामा ध्यान नदिने हो भने मेरो वजन बढ्न जान्थ्यो । उनले नियमित आफ्नो स्वास्थ्यको लागि अत्यावश्यक खानेकुरा मात्रै खान थालिन् । यही खानाको तालिका नियमित अनुशरण गरेपछि सन् २०१५ मा उनले आफूले चाहेको जस्तो शारीरिक बनावट प्राप्त गरिन् । त्यसपछि उनले आफ्नो डाइट फर्मुला आफ्नो इन्स्टाग्रामबाट सेयर गर्न सुरू गरिन् । बिस्तारै बिस्तारै उनका अनुयायीहरू समेत बढ्दै गए । 'मलाई यस्तो मान्छे बन्नु थियो कि कुनै व्यक्ति मलाई हेरेर मेरो व्यवहार अनुशरण गरोस् । त्यो लक्ष्य पूरा भएको थियो । आफूले खोजेको जस्तो शरीर पाउनको लागि उनले जति मुस्किल भोग्नु परेको थियो, यो त्यही संघर्षको फल थियो ।' उनी भन्छिन् 'यो एकदमै ठूलो जिम्मेवारीको काम हो कि कसैले मेरो बानी व्यवहारलाई अनुशरण गर्छ भने उसले त्यो व्यवहारबाट आफ्नो लक्ष्य पूरा गर्दैन कि भन्ने चिन्ता समेत हुन्छ ।' उनले आफ्नो पर्फेक्ट शरीर प्राप्त गर्नको लागि कति धेरै मानसिक दबाबको समेत सामना गरेको उनी स्मरण गर्छिन् । रूसोले कतिपय समय आफ्नो समस्याको बारेमा आफ्ना अनुयायीहरूलाई सुनाउन नसकेको अनुभव सुनाउँछिन् । उनी आफूलाई खान मन लागेको कुरा पनि खान नसकेको र खानामा अनुशासन कायम गर्नुपरेको कुरालाई कहिलै बिर्सन नसक्ने र आफ्ना अनुयायीलाई समेत बताउन नसकेको बताउँछिन् । उनी २०१९ मा सडक दुर्घटनामा परिन् । उनको घुँडामा गम्भीर चोट लाग्यो । यही समयमा उनले आफ्नो शरीरको बारेमा राम्रोसँग बुझ्ने मौका पाइन् । यो समयमा उनी एक महिनासम्म अरूको साहाराबिना हिँडडुल गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगिन् । त्यो बेलामा उनी व्यायाम गर्न त सक्ने थिइनन् । तर उनले आफूलाई आफैंले फिट भएको महसुस गरिरहिन् । उनले यस समयमा कुनै डाइट प्लान पनि फलो गरिनन् । गतवर्षको मे महिनामा रूसोको शरीरमा एक सर्जरी गरियो, जुन उनलाई पूर्ण रूपमा निको भएको भनेर घर पठाउनुपूर्वको सर्जरी थियो । यो सबै हुँदाहुँदै पनि चिकित्सकले उनको हड्डीको घनत्व उनको उमेर अनुसार फिट नरहेको बताए । चिकित्सकले हड्डी मजबुत बनाउन सुझाव दिएका थिए ।

कोरोना संक्रमितलाई समाजको तिरस्कार

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा ९ घर भई ३८ वर्षिय सानु खड्कालाई कोरोना संक्रमण देखियो । उनको घरमा कोल्ड स्टोर पसल रहेकोले उनलाई पसलमा ग्राहकहरू किनमेल गर्ने क्रममा कोरोना लागेको बताउछिन् । खड्कालाई कोरोना देखिएपछि उनीमात्रै होइन समाजमै सन्त्रास फैलिएको छ ।

व्यापार गर्दै गर्ने क्रममा उक्त महिलालाई कोरोना भाइरस पुष्टि भएको थियो । उनलाई कोरोना लागे संगै उनी, परिवार, आफन्त पनि खुबै डराए । तर खड्का १९ दिनमा कोरोनालाई जितेर मुस्कुराउँदै घर फर्केका छन् । घर फर्किंदै गर्दा उनले अरूलाई पनि सन्देश दिदैं भने कोरोना सगं डराउनु पर्दैन । आत्मबल बढाए यसले केही गर्न सक्दैन । सजिलै जितिँदो रहेछ । यो सामान्य भाइरस हो । उनले कोरोनालाई त जित्न सफल भए तर समाजले हेर्ने दृष्टिकोणलाई जित्न सकेनन् । खड्काजस्तै कोरोनालाई जितेर घर फर्किनेहरूको अनुभव उस्तै खालको छ– सचेत रहने, मनोबल उच्च राखे कोरोना सजिलै जितिन्छ । केहीले पटक–पटक डाक्टरलाई सोधें, छिमेकीले छि–छि दूरदूर गर्दै हेपे भने के गर्ने ? कोरोना जितेर घर फर्किन लागेका एक व्यक्तिले आफू आइसोलेसनमा बस्दा छिमेकीले परिवारलाई समेत अप्ठेरो पारेको गुनासो गरे ।

छिमेकी र समाजले कोरोना संक्रमित भनेर हेला गर्ने, छि–छि गर्ने गरे भने के गर्ने डाक्टर ? उनले भने, कोरोना त जितेर हाँसीहाँसी घर फर्किन लागेका छौं । तर, छिमेकीको तिरस्कार देखि डर लागिरहेको छ । घर फर्किन लागेका अधिकांशलाई यस्तै चिन्ता थियो, अब छिमेकी र समाजले पो कस्तो ब्यवहार गर्ने हो ? डाक्टरको साथ, हौसलाले कोरोना जितेर घर फर्किंदै गर्दा समाजको डर भने यथावत रहेको हेटौंडा ४ का एक पुरूषले बताए । हामीलाई निको पार्ने र हौसला बढाउने डाक्टरहरूलाई धन्यवाद छ, उनले भने, अब छिमेकीबाट पो कस्तो ब्यवहार हुने हो ?

उनीहरूले हेटौंडा ६ गौरीटार आइसोलेसन वार्डका इन्चार्ज डाक्टर सागर काफलेसँग घर फर्केर के–के गर्ने भनेर सोधिरहेका थिए । डा. काफलेले एक हप्ता सुरक्षित भएर घर बस्न आग्रह गर्दै कोरोना जितेर फर्केकालाई छिमेकीले नराम्रो व्यवहार गर्नै नमिल्ने बताए ।

एक हप्ता सुरक्षित भएर घरमै बस्नू । त्यसपछि नियमित कामतिर लाग्नू । कोरोना त जितेर फर्किंदै हुनुहुन्छ अब तपाईंहरूले धेरै चिन्ता लिने होइन, डा. काफलेले भने, छिमेकी र समाजले दूर–दूर गरे कोरोनामुक्त भएको देखाइदिनू । बरू उनीहरूलाई सचेत भएर बस्न चेतना बढाउनू ।

हेटौंडाको फुड बैंकलाई खाद्यन्न सहयोग

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडामा कोरोना माहामारीका कारण दैनिक गुजारा चलाउन नसकेर अप्ठ्यारोमा परेका श्रमजिवी तथा विपन्न परिवारलाई लक्षित गरेर संचाालन गरिएको दुई फुड बैंकलाई मदन भण्डारी स्पोर्टस एकेडेमी मकवानपुरले खाद्यन्न सहयोग गरेको छ । एकेडेमीले आज हेटौंडाको अटोल्याण्ड चोकमा मदन भण्डारी फाउण्डेशन मकवानपुरले संचालन गरेको फुड बैंकलाई ५० बोरा चामल र २ बोरा दाल सहयोग गरेको हो ।

यसैगरि एकेडेमीले हेटौंडा–५ मा सानोपोखरामा खेलकुद तथा सामाजिक विकास मण्डल सानोपोखरा क्लबले संचालन गरेको फुड बैंकमा १० बोरो चामल सहयोग गरेको छ ।

खाद्यन्न सहयोग कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख एवम् फाउण्डेशनका अध्यक्ष र घुनाथ खुलाल,मदन भण्डारी स्पोर्टस एकेडेमीका केन्द्रीय सदस्य एवम् हेटौंडा–४ का वडा अध्यक्ष नविन सिग्देल,भीमफेदी गाउँपालिकाका अध्यक्ष हिदम लामा,एकेडेमीका जिल्ला अध्यक्ष निरजसिंह ठकुरी,एकेडेमीका प्रमुख सल्लाहकार सानु लामा, सुनिल लोप्चन, एकेडेमीका जिल्ला उपाध्यक्ष प्रकाश सुवेदी, जिल्ला कोषाध्यक्ष वित्रम लामिछाने,विद्यालय खेलकुद शिक्षक संघ का केन्द्रीय सहसचिव सचिन लामा, जिल्ला अध्यक्ष राजाराम पोख्रेल, त्रिकेट विभाग प्रमुख प्रेम क्षेत्री लगाएत मदन भण्डारी स्पोर्टस एकेडेमी मकवानपुर समितिका पदाधिकारी तथा सदस्यहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

कृषिउपजले प्रदेशलाई 'आत्मनिर्भर बनाउँछ : मुख्यमन्त्री पौडेल

◆ विकास संवाददाता

वाग्मती प्रदेशका मुख्यमन्त्री डोरमणि पौडेलले कृषिउपजमा प्रदेशलाई आत्मनिर्भर बनाउन सरकार लागिपरेको बताएका छन् । कृषि उद्यमको अनुगमनका क्रममा आज हेटौँडाका विभिन्न क्षेत्र पुगेका उनले सरकारले उद्यमशीलता वृद्धि गरी उत्पादन बढाउन तथा रोजगारी सिर्जना गर्न प्रभावकारी कार्यक्रम तयार पारेको बताए । उनले उद्योग, व्यापार व्यवसाय, पर्यटन उद्योग, शैक्षिक कार्यक्रम, लघु तथा साना उद्योग, वन तथा वातावरणजन्य उद्योग, फोहरमैला व्यवस्थापन, सामाजिक क्षेत्रसँग सम्बन्धित उद्योगलगायत उत्पादन र रोजगारी सिर्जना हुने कार्यक्रमका लागि सहुलियत पूर्ण ब्याजदरमा ऋण उपलब्ध गराउन रू तीन अर्बको कोषको निर्माण गर्न प्रदेश सरकारले बजेटको व्यवस्था गरेको जानकारी दिए ।

पौडेलले यो कोषमार्फत उद्यमशीता प्रवर्द्धन गर्न चाहने तथा उत्पादनमा काम गर्न चाहनेले सहुलियतपूर्ण ब्याजदरमा ऋण प्राप्त गर्ने बताए । अनुगमनका क्रममा मुख्यमन्त्री पौडेल हेटौँडा उपमहानगरपालिका– ७ मा रहेको वनदेवी कृषि उद्यमी समूह, सूर्योदय बहुउद्देश्य कृषक समूहलगायत कृषि फार्म पुगेका थिए । कृषि ज्ञान केन्द्र चितवनको अनुदान सहयोगमा सञ्चालित दुई कृषि फार्ममा मात्रै ४० जना कृषक आबद्ध रहेको हेटौँडा– ७ का वडाध्यक्ष राजन थापाल जानकारी दिए । कृषिउपजमा प्रदेशलाई आफ्नै कार्यकालमा आत्मनिर्भर बनाउन लागि पर्नुभएका मुख्यमन्त्री पौडेलले प्रदेशका विभिन्न जिल्लामा सरकारमार्फत अनुदान प्राप्त गरी सञ्चालन भएका कृषि उद्यमको नियमितरूपमा अनुगमन गर्दै आएका छन् । प्रायः कार्यालय बिदाको दिन कृषि केन्द्र पुग्नुहुने मुख्यमन्त्री पौडेल मकवानपुरका अधिकांश कृषि केन्द्र पुगिसकेका छन् ।

प्रदेशमा चार्जिङ सेन्टर निर्माणको प्रक्रिया शुरु

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेश सरकारले विद्युतीय सवारी साधन सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने चार्जिङ सेन्टर निर्माणको प्रक्रिया शुरू गरेको छ।

प्रदेशभर विद्युतीय सवारी सञ्चालनको व्यवस्था मिलाउन आवश्यकीय स्थानमा चार्जिङ सेन्टर निर्माणका लागि प्रक्रिया शुरू गरिएको प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री रामेश्वर फुयाँलले जानकारी दिए।

यातायात सेवालाई सर्वसुलभ, पहुँचयोग्य, सुरक्षित, व्यवस्थित र वातावरणमैत्री बनाउन निजी साझेदारी माध्यमबाट विद्युतीय यातायात प्रणाली सञ्चालन गरी आगामी २०८५ साल भित्रमा प्रदेशका ठूला शहरबाट पेट्रोलियम पदार्थबाट सञ्चालन हुने सवारी साधनलाई विस्थापन गर्ने गरी काम शुरू गरिएको उनले बताए।

उनले चार्जिङ सेन्टर राख्न इच्छुक स्थानीय तहलाई १५ दिनभित्र मन्त्रालयमा सम्पर्क राख्न अनुरोध गर्दै सूचना जारी गरेको जानकारी दिए।

मूल सडकसँग जोडिएको कम्तीमा तीन रोपनी जग्गा उपलब्ध भए अध्ययन गरेर उपयुक्तता र आवश्यकताका आधारमा सेन्टर निर्माण गरिने उनको भनाइ छ।

कोरोना संक्रमितलाई स्टिमर उपहार

◆ विकास संवाददाता

पुष्पलाल मित्रता केन्द्रले घर घरमा पुगेर मकवानपुरका कोरोना संक्रमितलाई स्टिमर सहयोग गरेको छ । संक्रमणको समयमा बेला बेलामा तातोपानीको बाफ लिन आवश्यक रहने भएकाले केन्द्रलको सक्रियतामा स्टिमर मेसिन घरघरमा पुर्याएको केन्द्रका अध्यक्ष मदन दाहालले बताए ।

सक्रिय कोरोना संक्रमितका लागि केन्द्रको सक्रियतामा अन्य सस्था र व्यवक्तिको सहयोगमा मेसिन प्रदान गरिएको उनले जानकारी दिए । होम आइसोलेसनमा रहने ६० बर्ष उमेर समुह माथिका बृद्ध बृद्धालाई लक्षित गरी बाफ लिनका लागि सहज होस भन्ने उद्देश्यले मेसिन हस्तान्तरण गरेको केन्द्रका केन्द्रीय सदस्य रामकुमार एलनले बताए ।

'अहिले २५ वटा मेसिन ल्याएका छौं, त्यहि अनुसार संक्रमितको पहिचान गरी बितरण गर्ने छौं', उनले भने, 'अहिले उपमहानगरमा रहेका बढि उमेरका संक्रमित पहिचान गरी बितरण गर्छौं पछि आवश्यक भएका अरूलाई पनि बितरण गर्ने योजना छ ।'

पहिलो चरणका हेटौंडा १७ का वडा अध्यक्ष भैरबकुमार राईलाई उपहार दिइएको थियो । उनलाई नेकपा मकवानपुर का अध्यक्ष मुनु सिग्देलले स्टिमर मेसिन हस्तानतरण गरेकी हुन् । केन्द्रले हेटौंडा १७ राजदेबी, ५ लक्ष्मिनारायण र हेटौंडा ४ का संक्रमितलाई बिहीबार बाढिएको अध्यक्ष दाहालले जानकारी दिए । अभियानलाई निरन्तरता दिने उनले बताए । केन्द्रले प्रतिगोटा १ हजार ५ सयको लागतमा स्टिमर खरीद गरी बितरण थालेको बताइएको छ । स्टिमर बितरणको लागि हेटौंडा उपमहानगरका उपमेयर मिनाकुमारी लामा, जिल्ला समन्वय समितिका उपप्रमुख भगवती पुडासैननी, पुष्पराल मित्रता केन्द्रका केन्द्रीय सदस्य रामकुमार एलन, नेकपाका नेता इश्वर ढुङ्गाना लगाएत सहभागि थिए ।

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)
होर्डिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको ब्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
9855068340/9802068340

जयराम रायमाझी "पासाङ' सहित १३८ नेता-कार्यकर्ताले विप्लब छाडे

◆ विकास सम्वाददाता

नेत्रविक्रम चन्द 'विप्लव' नेतृत्वको नेपाल कम्युनिष्ट पाटीका मकवानपुर जिल्ला सेक्रेटरी जयराम रायमाझी'पासाङ' सहित प्रदेश, अञ्चल र जिल्ला नेतृत्व तहका गरी १ सय ३८ जनाले पाटी परित्याग गरेका छन् ।

१९ भाद्रमा भीमफेदी गाउँपालिका वडा नं। ९ बसिफाँटमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी १ सय ३८ जना विप्लब नेता तथा कार्यकर्ताहरूले सामुहिक रूपमा पाटी परित्याग गरेको घोषणा गरेका हुन् ।

विप्लब नेतृत्वको नेपाल कम्युनिष्ट पाटी परित्याग गर्नेहरूमा व्युरो सदस्य तथा प्लाटुन कमाण्डर धनबहादुर थिङ, प्लाटुन कमाण्डर किरण, अहिल नेपाल क्रान्तिकारी महिला संगठन नारायणी व्युरो सदस्य रेमा मगर , जिल्ला सचिबालय सदस्य सोम घलान, जिल्ला सदस्य जुरे घिसिङ, जिल्ला सदस्य नेत्र गौतम लगायत रहेका छन् ।

पाटी परित्याग घोषणा कार्यक्रममा बोल्दै नेपाल कम्युनिष्ट पाटीका जिल्ला सेक्रेटरी जयराम रायमाझीले पाटी नेतृत्वको राजसी शैलीका कारण आफूहरू पाटीबाट अलग हुनु परेको बताए ।

थाहानगर क्वारेन्टिनमा २ जना, अहिलेसम्म १ सय ८८ ले सेवा लिए

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर थाहा नगर पालिकाले संचालन गरेको कोरोना क्वारेन्टिनमा दुईजना मात्र छन् । थाहा नगरपालिकाले कोरोना भाइरस रोकथामका लागि विभिन्न अभियान संचालन गरिरहेको अवस्थामा क्वारेन्टिनमा भने दुई जना मात्र रहेको डाक्टर उदय रोकाले जानकारी दिए । थाहानगर क्वारेन्टिनमा कोरोभा प्रभावित क्षेत्रबाट आएका शंकास्पद व्यक्तिलाई राख्ने गरिएको थियो ।

थाहानगर करेन्टिनमा अहिलेसम्म १ सय ८८ जनाले सेवा लिइसकेको थाहा नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामीले जानकारी दिए । नगरपालिकामा हालसम्म १२ जनामा कोरोना संक्रमण भएका छन् भने ९ जनालाई निको भैसकेको छ ।

थाहानगरको पाँच वडा कोरोना संक्रमण मुक्त

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर थाहा नगर पालिकाको पाँचवटा वडा कोरोना मुक्त र हेका छन् । नगरपालिकाको वडा नम्बर १, ५, ८, ९ र १२ मा अहिलेसम्म कोरोना पोजेटिभ देखिएको छैन । १२ वटा वडा रहेको थाहा नगरपालिकामा २, ३, ४, ६, ७, १० र ११ नम्बर वडामा भने कोरोना पोजेटिभ भएका व्यक्तिहरू छन् । थाहा नगरपालिका कोरोना क्वारेन्टिनको सम्पर्कमा आई परीक्षण गर्दा यस्तो अवस्था देखिएको हो । थाहानगरमा भेटिएका सबै संक्रमितहरू विदेश र अन्यत्रबाट थाहानगरमा आएकाहरू नै हुन् । स्थानीय क्षेत्रमा बसोबास गरिरहेकाहरूलाई हालसम्म कोभिड-१९ संक्रमण भएको नपाइएको डाक्टर उदय रोकाले जानकारी दिए ।

थाहा नगरपालिकाको वडा नम्बर ६ मा सबैभन्दा बढि ५ जना संक्रमित भेटिएको हो । त्यस्तै वडा नम्बर ७ मा २ जना र वडा नम्बर २, ३, ४, १० र ११ मा भने १र१ जना संक्रमित भएका हुन् । नगरपालिकामा जम्मा १२ जना संक्रमित रहेकोमा ९ जना निको भैसकेका छन् भने ३ जना हेटौंडा आइसोलेशनमा रहेका छन् ।

तरकारी जोनमा सूचीकृत हुने म्याद थपियो

◆ विकास सम्वाददाता

प्रधानमन्त्री कृषि आधुनीकीकरण परियोजना, परियोजना कार्यान्वयन इकाई (तरकारी जोन) थाहा नगरपालिका शिखर कोटले कृषक समूह, कृषि फर्म, कृषि सहकारी, कृषि उपभोक्ता समिति जल उपभोक्ता समिति सूचीकृत हुने म्याद थपेको छ ।

तरकारी जोनले १८ भाद्रमा सूचना प्रकाशित गरी म्याद थप गरेको जोन व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सुदर्शन विष्टले जानकारी दिए । तरकारी खेतीको उत्पादन, व्यवशायिकीकरण, प्रशोधन तथा बजारीकरण गर्ने उद्देश्यले संचालन गरिने कार्यक्रमहरूका लागि सूचीकृत गर्ने म्याद थपिएको हो । जोनले यसअघि १५ भाद सम्म मात्र म्याद दिएर सूचना प्रकाशन गरेको भएपनि कोभिड-१९ का कारण छुटेकाहरूका लागि भाद्र मसान्तसम्म म्याद थपेको जोन पालुङका प्रमुख तथा वरिष्ट कृषि अधिकृत महेश्वर लामिछानेले बताए ।

थाहाका प्रत्येक वडामा 'अभिमुखकिरण

◆ विकास सम्वाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नं १, २ र ३ का कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धी अभिमुखकिरण भएको छ । वडाहरूमा रहेका तरकारी व्यापारी एवं तरकारी ढुवानी गर्ने गाडी चालक र सहचालकहरूलाई कोभिड १९ बाट सुरक्षितहुन अपनाउनु पर्ने सावधानीहरूका विषयमा अभिमुखकिरण गरिएको हो ।

पालुङ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रका डाक्टर सुबोध चापागाईको नेतृत्वमा ति वडाहरूमा सामुदायिक सहजीकरण गरिएको हो । १२ वटै वडामा यस किसिमको कार्यक्रम गर्ने योजना रहेको थाहा नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामीले जानकारी दिए ।

अमिरको नयाँ गीतको म्युजिक भिडियो

◆ विकास सम्वाददाता

थाहा नगरपालिका निवासी अमिर बम्जनको नयाँ गीतको अफिसियल म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । बहुप्रतिभाशाली अमिर बम्जनको आफ्नै शब्द, संगीत र स्वरमा रहेको ` घुम्न आउँदा मैच्याङ' बोलको गीतको म्युजिक भिडियो थाहा नगरबाटै सञ्चालित थाहा एक्सप्रेस नामक युट्युब च्यानलमा मार्फत शुक्रबार सार्वजनिक गरिएको हो । भिडियोको लागि चान्द सिंहले एरेन्ज, सनुप श्रेष्ठले भिडियोको छांयाकन र सम्पादन, रबि जिम्बाको निर्देशन र सर्मिला तामाङले कोरियोग्राफी गरेका छन् । भिडियोमा महेश तामाङ, सर्मिला तामाङ, बिबेक तामाङ, ज्योती स्याङ्तान र सनुप श्रेष्ठ लगायतका स्थानीय कलाकारहरूको अभिनय रहेको छ ।

थाहा-१० मा सरसफाई कार्यक्रम

◆ विकास सम्वाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १० मा युवाहरूले सरसफाई कार्यक्रम गरेका छन् ।

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १० मा रहेको रूपसीघारी खानेपानी मुहान र गाउँकै सडकको आसपास सरसफाई गरिएको स्थानीय विराजनजंग बस्नेतले जानकारी दिए । स्थानीय युवाहरूको सभागितामा सरसफाई कार्यक्रम गरिएको बस्नेतले बताए ।

चित्लाङका बस्नेत दाजुभाई.....

भाले कालिज रातो र पोथी खैरो हुने हुँदा भोपोथी छुट्यान सजिलो हुन्छ । किन्न जानेले छानी छानी कालिज आफै समाउन पाउँछन् । फार्मका कालिज निकै बाठा भएकाले कहिले काँही छानेकै समाउन मुस्किल पर्छ । कालिजका पारखीले लखेटी–लखेटी रोजाईको कालिजलाई आफ्नो पन्जामा पार्छन् ।

कालिज समाउँदा रमाईलो पनि मान्ने हुँदा आन्तरिक पर्यटकहरू कालिज अर्डर गर्न भन्दा पनि फार्म लिनै पुग्छन्। खेदीखेदी समाउँछन्, पैसा तिर्छन र लैजान्छन्। कालिजले जहिले पायो उहिले अण्डा पर्दैन । यसले फागुन, चैत्र र वैशाखमा मात्र अण्डा पर्ने गर्दछ । कालिजको अण्डाको माग अत्याधिक माग भएको कपिलले बताए । अण्डा प्रतिगोटा ७ सय रूपियाँमा बेच्न धानी नसक्नुको माग भएको उनले सुनाए । अण्डा खानको लागि भन्दा पनि चल्ला उत्पादनको लागि माग हुने गरेको उनीहरूको भनाइ छ ।

बिसी नसक्नुको स्वादिलो 'कालिज'

हावापानी र तापक्रम मिलोको ठाउँको कालिज उल्कै स्वादिलो हुन्छ । मासुका लागि भन्दा पनि यसको झोल अर्थात सुप खाने पारखीहरू दिनदिनै बढ्दै गएका छन्। सुत्केरीहरूका लागि गाउँमै कालिज किन्न आउनेहरू पनि उत्तिकै छन्। त्यसोतः अन्य कुखुरा वा खसीको भन्दा फरक 'टेष्ट'मा हुने भएको हुँदा एकपल्ट कालिजको मासु चाखेकाहरूलाई स्वादले पल्काई हाल्छ। घराना परिवार हरू कालिज झन पारखी हुन्छन्। यसले गर्दा पनि माग बढेको–बढ्यै छ ।

हुर्काउन र बेच्न झन सजिलो

कालिजलाई चल्ला उमेरमा अलि बढि स्याहार गरे पनि ठुलो भएपछि सामान्य हेरचाहले नै उत्पादन दिन थाल्छ । चल्ला निकै सानोमा खरिद गर्नुपर्ने भएकोले हुर्काउन अलि समस्या हुने कपिल बताउँछन्। ३२ डिग्री भन्दा कम तापक्रममा सजिलै हुर्किने भएपछि कालिज छ महिनापछि मासुका लागि बेच्न योग्य हुन्छ। तर चित्लाङमा सरदर ५ महिना भएदेखि नै उत्पादन दिन थालिसकेको छ। अहिले फार्मका कालिज सरदर डेढ किलोका छन् ।

कालिजलाई प्रोटिनको मात्र बढि भएको दाना दिनुपर्ने उनीहरूको अनुभव छ। स्थानीय, प्रदेश तथा संघीय सरकारबाट कुनै पनि अनुदान विना नै कम्मर कसेर लागेका बस्नेत दाजुभाई उदाहरणीय किसान मात्र होइनन् मिहिनती युवा हुन्। कालिज विक्री वितरणका लागि मुलक भित्र मात्र बजार भएको बताउँदै कालिजलाई विदेश निर्यात गर्ने कानूनी बाटो पनि खुलाए थप फाइदा हुने सुग्रिब बताउँछन् ।

पर्यटकको रोजाई होमस्टे, होमस्टेको रोजाइमा कालिज

चित्लाङ मुलुककै प्रसिद्ध पर्यटकीय गाउँ हो । यहाँ करिब एक दशक अघिबाटै व्यवशायिक रूपमा होमस्टेहरू संचालनमा छन्। यहाँ अहिले दर्जनौ होमस्टेहरू छन् । होमस्टे गाउँमा एउटा मात्र कालिज फार्म छ । चित्लाङ अहिले होमस्टेको साथै 'कालिजको ब्राण्ड' थपिएको छ ।

थाहानगरमा.....

थाहा नगरबाहिरबाट आउने खासगरी संक्रमणरजोखिम देखिएको स्थानबाट०यात्रू तथा व्यक्तीहरूलाई सबै होटेलहरूमा खाना नास्ता नखुवाउने तथा त्यस्ता व्यक्तीहरूलाई प्याकिङ खाना र खाजा दिने व्यवस्था मिलाउन सम्पूर्ण होटल व्यवसायीहरूलाई अनुरोध गर्ने नगर पालिकाको निर्णय रहेको छ । निर्माण व्यवसायीहरूले निर्माण सम्बन्धी काम सूचारू गर्न नगर बाहिरबाट कामदार हरूको हकमा सम्बन्धीत निर्माण स्थलमा नै क्याम्प खडा गरी राख्ने व्यवस्था मिलाउनु पर्नेछ । हालको लागी निर्माण कार्य गर्न गराउन स्थानीय स्तरमा नै उपलब्ध हुने जनशक्तीको प्रयोग गर्ने, नगर बाहिरबाट कामदार ल्याउनु पर्ने भएमा नगरपालिकाको सिफारिसमा पि सि आर परिक्षण गरेर मात्र ल्याउने व्यवस्था सम्बन्धित निर्माण व्यवसायीले मिलाउनु पर्ने नगरपालिकाको निर्णय छ। नगर अन्तर्गतका उपभोक्ता समितिहरू मार्फत संचालन गरिने योजनाहरू नियमित रूपमा संचालन गर्ने, उद्योग, व्यवसाय तथा निर्माण व्यवसायीहरूले आ९आफ्नो व्यवसाय संचालन गर्दा कोभिड १९ सम्बन्धी सुरक्षा मापदण्ड अनिवार्य पालन गर्ने गराउने, कृषि उत्पादनका तथा विक्री कार्य गर्ने किसान तथा व्यक्तीहरूलाई आफ्नो खेत बारीमा गई कार्य गर्न पाउने नगरपालिकाको नियम छ ।

सार्वजनिक तथा निजी यातायात संचालनमा आशिंक कडाई खाद्यान्न तथा अत्यावश्यक सामाग्री ढुवानी गर्ने सवारी साधनको आवागमनमा रोक नलगाइने भएको छ । आकस्मिक तथा अत्यावश्यक कार्यमा बाहेक बेलुकी ४ बजेपछि नगर क्षेत्रमा कुनै पनि सार्वजनिक तथा निजी सवारी साधनहरू संचालन गर्न नपाईने, तरकारी व्यापारी, ढुवानी कार्यमा सहभागी हुने चालक तथा सहचालकलाई सुरक्षा मापदण्ड अपनाउन अनुरोध गर्ने र सबै वडामा त्यस्ता व्यक्तीहरूलाई सुरक्षित हुने तरिकाहरूका बारेमा नगरपालिकाले आवश्यक अभिमूखिकरण गर्ने निर्णय नगरपालिकाको छ । त्रिभुवन राजमार्गको प्रयोग गरी हेटौडा तथा काठमाण्डौतर्फ जाने गाडीको हकमा नगर प्रवेश गरेपछि कहि कतै रोक्न नपाउने व्यवस्था मिलाउन ई।प्रा।का। लाई अनुरोध गर्ने र आवश्यक सहयोग नगरपालिकाले गर्ने कार्यपालिकाले निर्णय गरेको छ ।

सार्वजनिक सभा पूर्ण रूपमा प्रतिबन्ध

थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा सबै प्रकारका सभा, गोष्ठी, तालिम, सेमिनार पूर्ण रुपमा बन्देज लगायएको छ । नगर पालिका क्षेत्रमा प्रकारका प्रदर्शन, भेला तथा सम्मेलन गर्न नपाइने नगरपालिकाले निर्णय गरेको छ । नगरपालिकाकाको निर्णय अनुसार समुहमा खेलिने सबै किसिमको खेलकुदका कार्यक्रममाथि पनि बन्देज लगाइएको छ ।

अत्यन्त जरूरी सूचना !

कोरोना भाइरस (कोभिड(१९) को रोकथाम तथा नियन्त्रण नियन्त्रणका क्रममा भएको लडकडाउनका बेला अत्यावश्यकीय सेवा बाहेकका चिया पसल, ब्युटीपार्लर, सुनचाँदी पसललगायतको व्यवशायिक पसलहरु समेत संचालन भैरहेको आम नागरिकहरुको जनगुनासो आएको र सो कार्य लकडाउन कार्यान्वयनको नियम विपरित भएको हुँदा अत्यावश्यकीय सेवाका व्यवशाय बाहेकका सबै पसलहरु सुचारु नगर्नु नगराउनु हुन सूचीत गरिन्छ यदि संचालन भएको पाइएमा कानुन बमोजिम हुने जानकारी गराइन्छ । साथै, अत्यावश्यकीय सेवा तथा सामाग्रीका लागि घर बाहिर निस्कदा अनिवार्य रुपमा सुरक्षात्मक विधि अपनाई भौतिक दुरी कायम राखेर मात्र सेवा लिनूहुन थाहा नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ ।

थाहा नगरपालिका

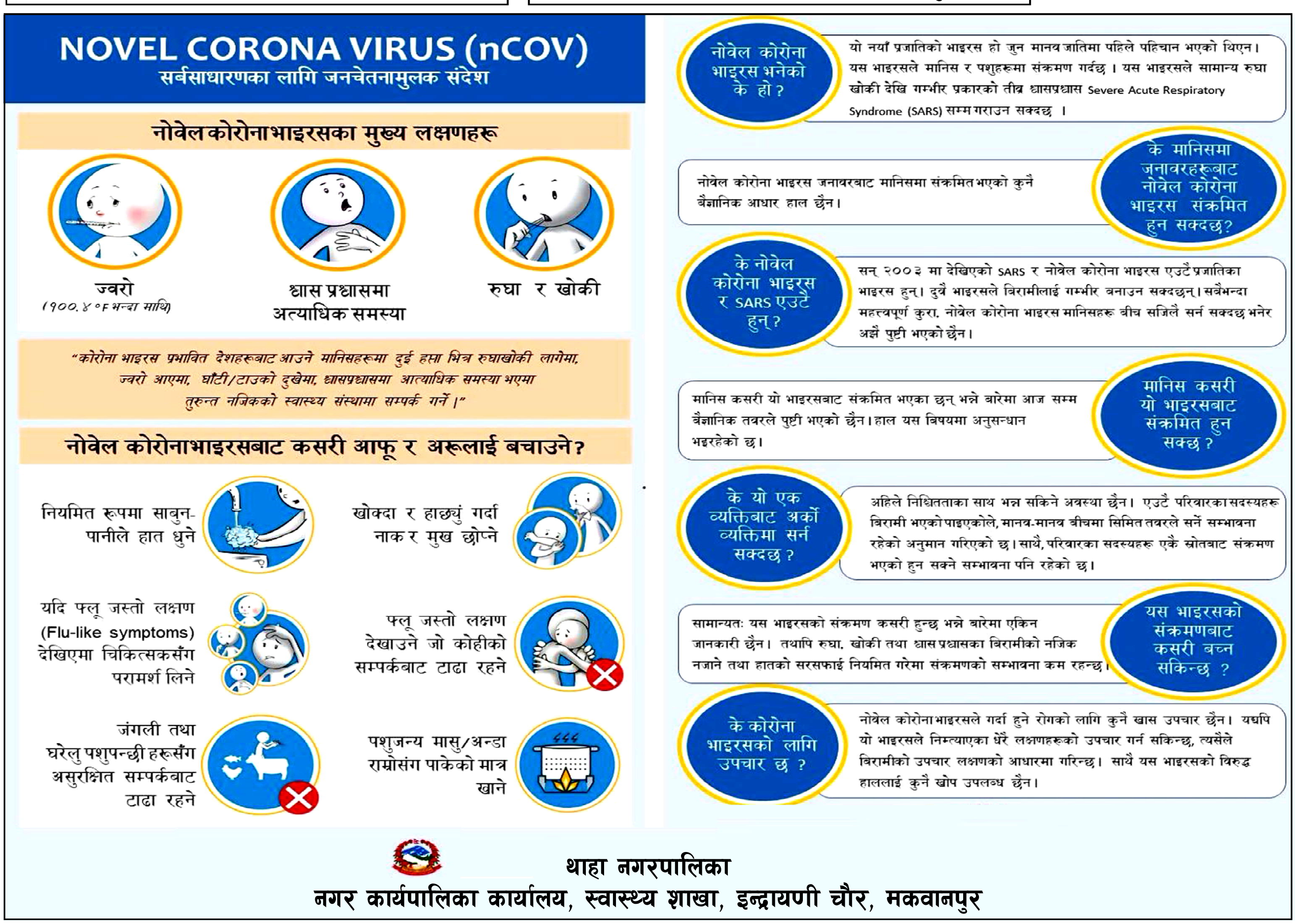
नगर कार्यपालिका कार्यालय, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

नियमति औषधि सेवन गरिरहेकाहरुका लागि थाहा नगरपालिकाको सूचना !

कोरोना भाइरस रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि भैरहेको लकडाउनलाई मध्येनजर गरी यस थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका बृद्धबृद्धा, दीर्घ रोगीहरुले नियमिति सेवन गर्नुपर्ने, प्रत्येक्ष विरामी आफै उपस्थित हुन नपर्ने र नगरपालिका क्षेत्रमा उपलब्ध नहुने औषाधिकाहरु ल्याउनको लागि थाहा नगरपालिकाले समन्वय गरिदिने भएको हुँदा तपाईले आफ्नो वडा कार्यालयमा गई औषधिका लागि लाग्ने रकम र औषधिको विवरण टिपाइदिनूहुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । औषधि सकिन ४ दिन अघि नै रकम र औषधिको विवरण टिपाउनु भएमा वडा कार्यालयमै उक्त औषधिहरु नगरपालिकाले उपलब्ध गराउने जानकारी गराइन्छ ।

थाहा नगरपालिका

नगर कार्यपालिका कार्यालय, 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