सपना पछ्याउँदै चित्लाङका पर्यटनकर्मी नेपाल । पृष्ठ ६ मा

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-१९ ● २०७७ मंसिर ८ गते सोमबार, ● 23 Nov. 2020, ● नेपाल सम्वत्-११४०, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

अष्टमान स्मृति कप फुटबल

बाईरोडलाई उपाधि

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहानगरको टिस्टुङमा जारी प्रथम अष्टमान बल स्मृति फुटबल कप-२०७७ को उपाधि धादिङको बाइरोड युवा क्लबले जितेको छ । ३० कार्तिकमा थाहा नगरपालिका-११ खुकुरी फुटबल खेल मैदानमा भएको फाइनल खेलमा मकवानपुरको डाँडाबास युवा क्लबलाई ४-२ गोल अन्तरले पराजित गर्दै धादिङको बाइरोड युवा क्लबले उपाधि हात पारेको हो ।

प्रतियोगितामा थाहा नगरपालिका चल्तीको चन्द्रसूर्य युवा क्लब तेस्रो भयो । सेमीफाइनल खेलमा डाँडाबास युवा क्लब चन्द्रसूर्य युवा क्लबलाई ४-० र बाइरोड युवा क्लब राम्चे युवा क्लबलाई ४-३ गोल अन्तरले पराजित गरेर फाइनलमा पुगेका थिए । प्रतियोगिता २१ कात्तिकबाट शुरू भएको हो ।

एक कार्यक्रमका बीच प्रतियोगिताको समापन गरी विजेताहरूलाई पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ । प्रतियोगितामा विजेता बाइरोड युवा क्लबले रू. ४० हजार नगदसहित, मेडल र सिल्ड प्राप्त गऱ्यो भने दोस्रो हुने डाँडाबास युवा क्लबले रू. २५ हजार नगद, मेडल र शिल्ड प्राप्त गरेको आयोजक सिर्जनशील टोल विकास संस्थाले जनाएको छ । त्यसैगरी तेस्रो हुने क्लबलाई नगद १५ हजार प्रदान गरिएको छ ।

समापन कार्यक्रममा उत्कृष्ट खेलाडी बिवेक लामा, उत्कृष्ट गोल रक्षक महेन्द्र तामाङ, उत्कृष्ट डिफेण्डर दिपेश थिङ र सर्वाधिक गोलकर्ता साइराम गिरीलाई उत्कृष्ट कप प्रदान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा थाहा-११ का वडा अध्यक्ष किरणमान बल, १२ का वडा अध्यक्ष मानबहादुर स्याङ्तान, १ का वडा अध्यक्ष हेरमान गोपाली, ५ का वडा अध्यक्ष बिष्णुबहादुर गुरूङ लगायतले शुभ दिपावलीको शुभकामनासहित मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

'विकासको गति ठीक छ'

विकास संवाददाता

थाहा नगर

थाहा नगरपालिका वडा नं. ११ को खुकुरी फुटबल मैदानमा छलफल हुँदै ।

प्रत्यायोजित व्यवस्थापन तथा सरकारी आश्वासन समितिका सभापति रामनारयण विडारीले मकवानपुर थाहा नगरपालिकाले गरेको विकास निर्माणका कामहरू प्रभावकारी भएको बताएका छन् । जनप्रतिनीधि निर्वाचित भएपश्चात्को विकासका गतिविधिहरूको अनुगमन निरीक्षणमा थाहानगर आएका सभापति विडारीले नगरको समग्र विकास राम्रो र प्रभावकारी भएको बताए । विडारीले ४ र ५ मंसिरमा नगरका विभिन्न विकासका कार्यहरूको अनुगमन पश्चात् विकास खबरपत्रिकालाई प्रतिक्रिया दिदै यस्तो बताएका हुन् ।

सभापति विडारीले थाहानगर क्षेत्रमा रहेका मध्ये दामनस्थित भऱ्याङ पार्क, थाहा पार्क, थाहा बसपार्क, थाहा शीतभण्डार, कुन्छाल गाउँ, बज्रवाराहीका विभिन्न सडकहरू, टिष्टुङको नर्वेढुङ्गा, खुकुरी पार्क, आग्राको पहिचान स्तम्भ, चिसापानी खानेपानी, स्वास्थ्य चौकी, वडा कार्यालय तथा सडकहरू लगायतको क्षेत्रको निर्माणाधिन तथा सम्पन्न भएका योजनाहरूको अनुगमन गरेका थिए । कृषिको उर्वर भूमि र पहिचान बनाएको प्रसंगमा विडारीले भने-'कोल्डस्टोर बनाउने काम निकै राम्रो लाग्यो ।' आम कृषकहरूको उत्पादनसंग जोडिएको कोल्डस्टोरले यहाँको कृषकको जीवनस्तर उकास्न सहयोग गर्ने उनको भनाई थियो । प्रत्येक्ष फिल्ड निरीक्षणमै पुगेका विडारीले गाउँगाउँमा सडक पुगेकोमा खुशी व्यक्त गरे । 'सडकले गाउँ छोएछ, विकासले आधार बनाएछ', उनले भने-'जनताले प्रतिनीधि आएको महशुस गरेको पाएँ, यो निकै राम्रो काम हो ।'

थाहानगर पर्यटन विकासको योजना बनाएर अघि बढ्नुपर्ने सभापति विडारीको सुझाव छ । 'फाट्टफुट्ट पर्यटनका गतिविधिले गति लिएको रहेछ, यसलाई एकीकृत ढंगले अघि बढाउनुपर्छ' उनले भने-'चित्लाङ, कुन्छाल, दामन, टिष्टुङ होइन की थाहानगर पर्यटकीय गन्तव्य भनेर अघि बढ्नु पर्छ, जब थाहानगरमा पर्यटक आउँछन् त्यसपछि मात्र हाम्रा नगरका गन्तव्य उनीहरूलाई चिनाउनु पर्छ ।' थाहामा पर्यटक भित्रिएपछि मात्र नगरका गन्तव्यमा पर्यटकलाई पुऱ्याउने एकीकृत योजनाको खाँचो भएको विडारीले औल्याए । नगरपालिकाको बोर्डको निर्णयबाट संचालन गरिने योजनामा पनि जनताको सहभागिता हुन आवश्यक भएको उनको भनाइ छ । जनतासंग सरोकार भएको टुरिज्म, शिक्षा स्वास्थ्य जुनसुकै क्षेत्रको योजना बनाए पनि स्थानीय जनतासंग भेला गरेर गर्न पर्थ्यो, त्यसको कमी भएकोले त्यसलाई बढवा दिन उनले नगरपालिकालाई सुझाव दिए । उनले सहभागितामुलक योजना तर्जुमाबाट योजना छान्ने र कार्यान्वयन गर्ने 'प्राक्टिक्स' गर्न नगरपालिकालाई आग्रह गर्दै भने-'यो वर्ष कोभिड-१९ को संक्रमणले पनि केही कमजोरी भएको होला अन्य वर्षहरूमा त्यस्तो हुँदैन भन्नेमा विश्वस्त छु ।'

नगरका विकासका कार्यक्रमहरू संचालन गर्दा कन्सल्टेण्ड, ठेकोदार तथा कतिपय स्थानमा उपभोक्ता आफ्नै सक्रियता कमी हुँदा विकासको गतिमा धक्का महशुस भएको विडारीले सुनाए । नगरपालिकाको प्रत्येक्ष लगानी तथा संघ र प्रदेश सरकारले पालिका मार्फत संचालन गरेका योजना प्रभावकारी भएको बताउँदै संघ र प्रदेशले सिधै संचालन गरेको योजनाहरूमा समन्वयको अभाव देखिएको उनले बताए । 'सिधै संघ र प्रदेशले संचालन गरेको योजनामा स्थानीय पालिकासंग समन्वय नै गरेको पाइएन, यसले विकासको गुणस्तरमा कमजोर हुन सक्छ, यो प्रक्रिया सच्चिनू आवश्यक छ' उनले भने-'संघ र प्रदेशको बजेटबाट, जुन क्षेत्रमा विकासका गतिविधि हुने हो, त्यहाँका जनप्रतिनीधि र स्थानीयसंग घनिभूत छलफल गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्छ यै कमी भो ।'

थाहा नगरपालिका क्षेत्रमा संचालन भएको योजनाहरूको विषयमा थाहा नगरपालिकाका प्रमुख लवशेर विष्ट, उपप्रमुख खड्ग गोपाली, वडाध्यक्षहरू दिपकसिं लामा, राजेश केसी, शशीधर सुवेदी, किरणमान बल, टिकाराम रूम्वा वडा सदस्य दिपेन्द्र थिङलगायतले अनुगमन टोलीलाई जानकारी गराएका थिए । सभापति विडारीले वडाका जनप्रतिनीधिहरू, स्थानीय नागरिकहरू, योजनाका लाभग्राहीहरूसंग समेत छलफल तथा अन्तरक्रिया गरेका थिए ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जरुरी सूचना !

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

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणीचौर, मकवानपुर

नेपाल सरकारको सूचना !

सयमै श्रम अडिट गरौं ।

जिम्मेवार प्रतिष्ठानको परिचय दिऔं ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग

पलपलको खबरका लागि :
thahatimes.com

सम्पादकीय

मापदण्ड विपरीतका क्रसर बन्द होलान् ?

मुलुकमा पछिल्लो समय देशभर ढुंगा, गिट्टी, बालुवा उत्खनन, दोहन र विनादर्ता व्यवसाय सञ्चालन भइरहेकोमा यसको व्यापकरुपमा आलोचना हुँदै आएको छ। विशेषगरी मुल्कको गृह प्रशासनको संरक्षण र आडभरोसा प्राप्त गरी मापदण्ड विपरीत र विनादर्ता सञ्चालित क्रसर र खानीजन्य उद्योगहरुलाई बन्द गर्न ७७ वटै जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरुलाई सरकारले निर्देशन दिएको छ। विनादर्ता सञ्चालित क्रसर उद्योगहरुलाई बन्द गर्न र नदी दोहन नियन्त्रण गर्न दिइएको गृहको यो निर्देशन आगामी दिनमा कसरी कार्यान्वयन हुन्छ, यसका लागि केही समय प्रतीक्षा गर्नैपर्ने हुन्छ। राज्य संरक्षित गैरकानुनी धन्दालाई सरकारका निकायहरुले कसरी नियन्त्रण वा कारवाही गर्छन्, यो थप चासो र कौतुहलताको विषय पनि हो।

विकास निर्माणको काममा ढुंगा, गिट्टी तथा बालुवाको प्रयोग अनिवार्य आवश्यकता नै हो। तर यसको प्रयोग व्यवस्थित मापदण्ड बनाएर प्राकृतिक स्रोत साधनको संरक्षण र उपयोग दुबै हुने गरी निर्धारित गर्नुपर्ने हुन्छ। यसैक्रममा गत साउन ५ गतेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले *'ढुंगा, गिट्टी, बालुवा उत्खनन, बिक्री तथा व्यवस्थापनसम्बन्धी मापदण्ड– २०७७'* पारित गरेको थियो। यसखालका नीति तथा निर्देशिका बन्ने तर प्रयोगमा नआउने प्रवृत्तिका कारण नदी तथा खोला किनार, चुरे तथा वन क्षेत्रमा अबैध तरिकाले क्रसर, बालुवा तथा खानी उद्योगहरु सञ्चालनमा आइरहेका छन्। यी उद्योगहरु विनादर्ता मात्र होइनन्, दर्ता भएका धेरै उद्योग मापदण्ड मिचेर स्थापना भएका छन्। यसमा राजनीतिक दलका ठूला, मझौलास्तरका नेताहरु र कतिपय ठाउँमा त जनप्रतिनिधिहरु नै सक्रिय छन्। संविधानले निर्दिष्ट गरे बमोजिम स्थानीयस्तरका स्रोत, साधन र सम्पदाहरुको संरक्षण एवं उपयोग गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तहको हो। तर २०७४ सालयता स्थानीय तह सक्रिय भएपछि यसको संरक्षण र उपयोग भन्दा दुरुपयोग र अनियमितता झनै बढेको छ। स्थानीय तहका कतिपय जनप्रतिनिधिहरुमाथि क्रसर र ठेक्का पट्टा धन्दामा सरिक भएको आरोप लाग्दै आएको छ।

स्थानीय सम्पदा तथा स्रोत साधनहरुको संरक्षण र उपयोग गर्ने काममा स्थानीय तहहरुबाट इमानदारीपूर्वक काम हुने हो भने धेरै बेथिति नियन्त्रण गर्न सकिनेछ। देशभरको तथ्यांक हेर्ने हो भने छ हजारभन्दा बढी क्रसर उद्योग सञ्चालनमा रहे पनि ती मध्ये एकसय पचास मात्र दर्ता भएका छन्। यसरी विनाअनुमति उद्योग सञ्चालनमा आउनुमा सञ्चालकको वदमासी त छ नै राज्य पनि त्यत्तिकै जिम्मेवार छ। एउटा सामान्य चिया पसल, किराना पसल सञ्चालन गर्दा नागरिकलाई राज्यको निकायमा दर्ता गर्नुपर्ने बाध्यता छ तर क्रसर उद्योगहरुले यसरी उन्मुक्ति पाउनुका पछाडि यसमा शक्तिकेन्द्रहरुको हात रहेको प्रष्टै छ। यसरी दर्ता नभएर सञ्चालनमा आएका उद्योगहरुले वैधानिक तवरमा बिल बिजक जारी गर्न मिल्दैन। यसबाट राज्यले वर्षेनि अर्बौं रकम राजश्व गुमाउनु परिरहेको छ। राज्यसँग इच्छाशक्ति र आँट हुने हो भने कानुनी कारवाही गरेर असुलउपर गर्न सकिन्छ। नदीजन्य पदार्थको ओसारपसार र बिक्रीलाई रोक्नुभन्दा करको दायरामा ल्याएर खुकुलो पार्नु नै अहिलेको आवश्यकता हो। यसरी जाँदा विनाइजाजत र मापदण्ड पूरा नगर्ने उद्योग बन्द गर्ने आँट गर्नुपर्छ। राज्यको नीतिकै कारण अबैध कारोवार बढ्ने अवस्था आउन दिनुहुँदैन। अहिले त राज्यलाई कर तिर्न नपर्ने, राजश्व भ्याट तिर्न नपर्ने, व्यक्ति मोटाउने, सरकार दुब्लाउने र उपभोक्ताहरु मारमा परिरहनुपर्ने अवस्था छ। वन जंगल, नदीनालाहरुको अत्यधिक दोहन यतिबेला विगतको तुलनामा बढी नै भइरहेको छ। सरकारले यसमा कडाइ नै गर्न खोजेको हो भने कानुन कार्यान्वयनमा कठोर बन्न सक्नुपर्छ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

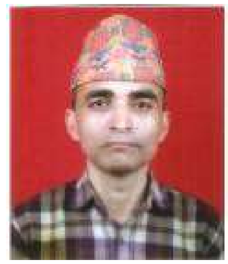
विहान	६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विहान	६:१५	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान	८:00	बजे हेटौंडा (बस)
विहान	८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स)
विहान	९: 00	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान	९:00	बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान	९:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान	१0:१५	बजे मार्खु, पालुङ 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 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

स्थानीय सरकारका चुनौती



के.बी. बस्नेत

वितीय अनुशासनविना जनता अन्यायमा पर्ने हुनाले यस सम्बन्धमा सम्बन्धित पक्षको ध्यान आकृष्ट हुन आवश्यक छ । स्थानीय सरकार सञ्चालनका लागि कानुनको जरुरी छ ।

कुनै पनि देशको सर्वतोमुखी विकासका लागि स्थानीय सरकारको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । वास्तवमा संघीयताको प्रथम खुड्किला नै स्थानीय तह हो जुन आफैं चुनौतीपूर्ण छ। वस्तुतः लामो संघर्ष र बलिदानपछि नेपाल संघात्मक भएको छ। परन्तु यहाँ विद्यमान संघीयता आफैंमा चुनौतीपूर्ण छ । किनभने यहाँ संघीयता स्वीकार नगर्ने व्यक्तिह आजसम्म पनि राजनीतिमा सक्रिय छन् । यहाँ नयाँ संविधान लागू भए पनि यसको राम्ररी कार्यान्वयन हुन नदिन उनीहरू निरन्तर लागिपरेका छन त्यसैले संघीयताको सुरक्षा गर्नु स्थानीय सरकारको प्रथम चुनौती हो ।

हालै निर्वाचित जनप्रतिनिधिहमध्ये अधिकांश एकात्मक मानसिकताबाट ग्रसित छन यसमध्ये पनि संघीयतालाई आत्मसात् नगरेका जनप्रतिनिधिहको संख्या धेरै छ । त्यसैले भविष्यमा यहाँको संघीयतामा आँच नआउला भन्न सकिँदैन । वर्तमान समयमा संघीयताविरोधी एकात्मक प्रणालीको अनुभव संगालेका र अनुभवहीन जनप्रतिनिधिहसामु संघीयताको मूल्यमान्यताको आधारमा स्थानीयतहको जिम्मेवारी वहन गर्नुपरेको छ । जुन निःसन्देह निकै जटिल छ ।

देशचाहिँ संघीय हुने र देश सञ्चालन गर्ने राजनीतिक दलचाहिँ एकात्मक हुने अवस्थामा निर्वाचित प्रतिनिधिहबीच अन्तर्विरोध हुने धेरै सम्भावना छ । यसले स्थानीय सरकारलाई अर्को चुनौती थपेको छ । हाल पनि विभिन्न दलका राजनीतिक संरचना र ती दल सञ्चालन गर्ने पदाधिकारीहको मानसिकता एकात्मक र केन्द्रीकृत छन् । त्यस्ता मानसिकता भएका व्यक्तिहबाट संघीयता कार्यान्वयन गर्न निकै कठिन छ ।

केही अपवादबाहेक हाल स्थानीय तहमा निर्वाचित धेरैजसो जनप्रतिनिधिह स्थानीयतहका राजनीतिक कार्यकर्ताहरू छन् किनभने विगतमा कुनै पनि केन्द्रीय तहका नेताहले स्थानीयतहको निर्वाचनमा भाग लिएनन स्थानीय तहमा निर्वाचित अधिकांश जनप्रतिनिधिह पुरानो विचारको भएकाले नयाँ जनप्रतिनिधिहले पनि उनीहको नक्कल गर्नेछन् । तसर्थ विभिन्न विकास कार्यहमा ठोस सुधार हुने सम्भावना देखिँदैन । केन्द्रीयस्तरका नेताहरू स्थानीय तहमा सहभागी नभएकाले आफूले भनेका कुरा नमान्ने जनप्रतिनिधिहको अधिकार कटौती गर्न कटिबद्ध हुनेछन् । जसको फलस्वप स्थानीय तह असफल हुने खतरा छ र यसमा विद्यमान अधिकार केन्द्रमै फर्काई एकात्मक शासन नै कायम गर्ने ठूलो षड्यन्त्र पनि हुनसक्ने सम्भावना छ । नेपालको संघीयता छिमेकी राष्ट्रहरूसँग मिल्ने अवस्थामा छैन । त्यसैले लामो समयदेखि केन्द्रीय सरकारसँगको सम्पर्कमा काम गरेका छिमेकी राष्ट्रहका लागि यो झन्झटको विषय हुनसक्छ ।

वैदेशिक मामिला संघको अधिकार हो । तर स्थानीय मामिला स्थानीय सरकारकै जिम्मेवारीमा पर्ने हुनाले संघले स्थानीयतहको स्वीकृति लिने प्रक्रिया ढिलो भई काममा अवरोध हुने सम्भावना छ । छिमेकी राष्ट्रहरूका लागि संघीयता र अधिकारसम्पन्न स्थानीय तह आफूअनुकूल सम्भावना बढी हुनेछ । यस्तो अवस्थामा यी राष्ट्रहरूका सद्भाव संघीयताको पक्षधरलाई भन्दा संघीयताको विरोधीका पक्षमा जाने सम्भावना बढी हुन्छ । वस्तुतः वैदेशिक शक्ति खुसी नभएमा स्थानीय सरकारको अधिकार विस्तारै कटौती गर्दै पुरानै अवस्थामा फर्काउने चलखेल नहोला भन्न सकिँदैन । यस्तो चुनौतीबारे पनि स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिहरू सतर्क हुन आवश्यक छ । हालका जनप्रतिनिधिहले निर्वाचनमा गरेको खर्च उठाउने काम गरे भने स्थानीय तहमा भ्रष्टाचार व्याप्त हुनेछ । योबाहेक निर्वाचनमा बनाइएका गठबन्धन, मूल्य, मान्यता, सिद्धान्त र दर्शनका आधारमा नभई जसरी पनि जित्ने कुरामा केन्द्रित रहनेछ । उक्त गठबन्धनले स्थानीय तह सञ्चालन गर्दा भागबण्डाको राजनीतिक स्थानीयकरण बाहेक अरू केही हुनेछैन । यो सर्वसाधारणका लागि सह्य हुनेछैन र यस्तो चुनौती सामना गर्न निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू कटिबद्ध हुनुपरेको छ ।

विगतमा संघीयताको बहस अधिकारको सूचीमा प्रवेश नगरी नाम, संख्या र सिमानामा केन्द्रित रह्यो । हालको स्थानीय तहलाई संविधानले नै अधिकार तोकिदिएको छ र सोहीअनुसार जनप्रतिनिधिहरू निर्वाचित भएर आ–आफ्ना कार्यभार सम्हालेका छन् । यिनीहले निर्वाचनको समयमा आफ्ना अधिकारको वास्तै नगरी विभिन्न किसिमका वाचा गरेका थिए जुन परिपूर्ति गर्न वर्तमान संविधान, कानुन, स्रोतसाधन र आम्दानीले दिँदैन।

संघीय राज्य प्रणालीमा स्थानीयतहहरू जनतासँग सबैभन्दा बढी निकट हुन्छन् । वास्तवमा विकेन्द्रित योजनाको विकासमा स्थानीय तह आफैं एक सशक्त सरकार हो । जसको राम्ररी सञ्चालन गर्न सकेमात्र संघीयता सफल हुन्छ। तर स्थानीय सरकार गठन गरिएको दुई वर्ष बितिसक्दा पनि सन्तोषजनक पबाट काम हुनसकेको छैन । त्यसैले स्थानीय जनप्रतिनिधिहरू यस सम्बन्धमा समयमै सचेत हुन जरूरी छ ।

हाल निर्वाचित धेरैजसो जनप्रतिनिधिहरू आफ्ना काम तथा कर्तव्यबारे अनभिज्ञ हुनाले उनीहबाट विकासका विभिन्न कामह सोचेअनुप हुन कठिन छ । त्यसैले सर्वप्रथम त उनीहलाई यस सम्बन्धमा चाँडै अवगत गराउन आवश्यक छ । यतिमात्र होइन, उनीहलाई प्रशासन, कानुन र अन्य विभिन्न विषयका सामान्य कुराहको सम्बन्धमा यथाशीघ्र प्रशिक्षण दिन पनि उत्तिकै जरूरी छ । स्थानीय तह स्थानीय सरकार पनि भएकोले यसमा वित्तीय अनुशासनको धेरै महत्व छ । स्थानीय सरकार र वित्तीय अनुशासनमा प्राकृतिक स्रोतसाधनहको बाँडफाँट, यिनीहमाथिको अधिकार र यिनीहबाट हुने आम्दानी नै प्रमुख मानिन्छ ।

वास्तवमा हालसम्म पनि सोचेजस्तो प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोग बन्नसकेको छैन । वित्त हस्तान्तरणको कानुन नबनेकोले वित्तीय संक्रमणकालमा वित्तीय अनुशासनको अभाव हुने निश्चित छ । तर वित्तीय अनुशासनविना जनता अन्यायमा पर्ने हुनाले यस सम्बन्धमा सम्बन्धित पक्षको ध्यान आकृष्ट हुन आवश्यक छ । स्थानीय सरकार सञ्चालनका लागि कानुनको जरूरी छ ।

तत्काल उपयुक्त कानुन निर्माण नगरिएमा वित्तीय अनुशासनबाट हुने क्षति जनताले व्यहोर्नुपर्नेछ। स्थानीय तहमा पुनर्संरचना गरी निर्माण गरिएको हालको स्थानीय सरकार विकास निर्माण, जनपक्षीय आवश्यकता र निष्ठावान् आर्थिक प्रणालीका लागि सक्षम र सबल हुन जरूरी छ । यसका लागि आवश्यक आयोग तथा कानुनको तत्काल व्यवस्था गर्न आवश्यक छ ।

यथार्थतः वित्तीय अनुशासनको पूर्णता नै सफल स्थानीय सरकार हो । त्यसैले साते प्रदेशमा छरिएर रहेका स्थानीय सरकारमा वित्तीय अनुशासन कायम गर्नु देशको आवश्यकता हो । अख्तियार दुपयोग अनुसन्धान आयोगले हालसालै गरेको एक अध्ययनअनुसार धेरैजसो स्थानीयतहमा भ्रष्टाचारले जरा गाडेको छ । यी तहमा नीति निर्माणदेखि कार्यान्वयनसम्म भ्रष्टाचार हुने गर्छ । खासगरी निर्माणका काममा जुन प्रतिनिधि, इन्जिनियर, ओभरसियर र लेखाका कर्मचारीहको मिलेमतोमा भ्रष्टाचार गरेको पाइन्छ ।

धेरैजसो स्थानीय तहमा उत्पादनमुखीभन्दा वितरणमुखी काम बढी भएको देखिन्छ । यसबाट स्थानीयतहमा ठोस विकास भएको देखिँदैन । सबैजसो स्थानीय जनप्रतिनिधिहरू सुविधा भोगी भएका छन् । उनीहरू स्थानीय विकास गर्नुभन्दा पनि नयाँ सवारीसाधनहरू खरिद गरी सरकारी धनको दुपयोग गर्न इच्छुक छन् ।

वास्तवमा स्थानीय विकासका लागि स्थानीय स्रोतसाधनहको अधिकतम परिचालन गर्नु अपरिहार्य छ । परन्तु धेरैजसो स्थानीय जनप्रतिनिधिहरू विभिन्न किसिमका स्थानीय कर उठाउन तल्लीन भएकाले सर्वसाधारण पीडित एवं आक्रोशित छन् । यसबाट भविष्यमा संघीय व्यवस्थामै खतरा हुनसक्ने भएकाले समयमा सम्बन्धित व्यक्तिह सतर्क हुन जरूरी छ ।

आज विश्व कोरोनाभाइरसको आतंकबाट विश्व नै त्रसित छ। कमजोर आर्थिक अवस्था, कमजोर स्वास्थ्य र प्राविधिक क्षमता, भारतसँगको खुल्ला सिमानाजस्ता कारणहरूले नेपाल कोरोना महामारीको जोखिममा रहेको तथ्य विश्व स्वास्थ्य संगठनले सर्वजनिक गरेको छ । उस्तो अवस्थामा स्थानीय सरकारले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ ।

वस्तुतः संविधानको पालना र संघीयता कार्यान्वयन गर्नका लागि स्थानीय सरकारलाई यो एउटा सुनौलो अवसर छ । उक्त महामारीले स्थानीय जनप्रतिनिधिहलाई केही राहत लिएर स्थानीय जनताको घरदैलोमा पुऱ्याएको छ । यसले सरकार सर्वसाधारणको घरमा पुगेको आभास मात्र नभई चुनौती पनि थपेको छ ।

किन हुन्छ हृदयाघात ?

' आपतकालीन व्यवस्थापन हुन नसके ज्यानैसमेत जान सक्ने र बाँचिहाले पनि स्वस्थ र स्तरीय जीवनको महसुस गर्न नदिने वा जीवनभर परावलम्बी/पराश्रति भएर बाँच्नुपर्ने, तर जोखिम कारकतत्वहरुको निदान गरी हटाउन सके ठीक पार्न पनि सकिने मुटु तथा रक्तनलीका रोगका कारणले संसारभर प्रत्येक वर्ष १ करोड ७७ लाख मानिस मर्छन् । '

आपतकालीन व्यवस्थापन हुन नसके ज्यानैसमेत जान सक्ने र बाँचिहाले पनि स्वस्थ र स्तरीय जीवनको महसुस गर्न नदिने वा जीवनभर परावलम्बी/पराश्रति भएर बाँच्नुपर्ने, तर जोखिम कारकतत्वहरूको निदान गरी हटाउन सके ठीक पार्न पनि सकिने मुटु तथा रक्तनलीका रोगका कारणले संसारभर प्रत्येक वर्ष १ करोड ७७ लाख मानिस मर्छन् ।

सन् १९२० देखि अमेरिकामा, सन् १९३० देखि बेलायतमा र १९८० देखि नेपाल, भारत, मलेसिया, मोरिसस र श्रीलंकाजस्ता देशमा महामारीकै रूपमा देखा परेको यो रोग अस्पतालका इमरजेन्सी र सघन उपचार कक्ष (आई.सी.यू.) प्रवेशको मुख्य कारण पनि हो ।

धेरै मानिसहरू मारेर सन्सारकै सर्वश्रेष्ठ हत्यारा कहलिएको यो रोग विशेषतः मुटुलाई रक्त आपूर्ति गराउने कोरोनरी धमनीको रोग हो ।

हृदयाघात, यी धमनी वा धमनीका शाखाभित्र अकस्मात रगत जम्न जाँदा, जमेको रगतको थेग्लाले धमनी थुनिदिँदा, थुनिएको भाग भन्दा अगाडिका हृदयपेशीहरू अक्सिजन र पोषकतत्वको अभावमा मर्न गई देखा परेको आपतकालिन समस्या हो ।

यो रोग अकस्मात घटित भएता पनि यसका पछाडि धमनीहरूमा कोलेस्टेरोल जम्न गई धमनी साँघुर्‍याउने आर्थरोस्क्लेरोसिस् भन्ने रोगको सिलसिला वर्षौं वर्षदेखि जोडिएको हुन्छ । धमनीहरूमा कोलस्टोरोल जमाउन एउटा नभएर धेरै कारणहरू जिम्मेवार भएकाले यस रोगलाई बहुकारणिक रोग पनि भनिन्छ ।

सन् १९८१ मा सर विलियम्सले मुटुरोगका २४६ कारणहरूका खोजी गरेका थिए, जसमध्ये ५४ वटा आनिबानीसँग, १६ वटा शरीर तथा जैविकतासँग, ४४ वटा रगत र रगतको रोगसँग, ४५ वटा अन्य रोगहरूसँग, ४४ वटा भोजन तथा पोषणसँग, १६ वटा शरीर रचनासँग र १६ वटा बंशानुगत सम्बिन्धत हुन् भने ५ वटा वातावरण र ६ वटा दबाईरऔषधोउपचारसँग सम्बन्धित छन् ।

यी कारणहरूलाई उल्टाउन सकिने र नसकिने गरी २ समूहमा विभाजन गरिएको छ ।

उल्ट्याउन नसकिने कारणहरू

मुटु रोगका यस्ता कारणहरू पनि छन् जसलाई उल्ट्याउन वा हटाउन सकिँदैन । ४० बर्षपछिको उमेर, पुरूष लैङ्गकिता र हृदयघातको पारिवारिक इतिहास यो रोगका उल्ट्याउन नसकिने कारणहरू हुन् ।

१) उमेर : ४० वर्षको उमेर पारगरिसकेपछि हर कसैलाई मुटुरोग लाग्ने खतरा रहन्छ । यसो हुनुको मुख्य कारण उमेर बढ्दै गएपछि धमनीहरूमा कोलेस्टेरोल जम्मा भएर धमनीहरू साँघुर्‍याउने समस्या तीव्र हुनले हो । यदि ४० वर्ष भन्दा माथिको उमेरसँगै व्यक्तिमा अन्य जोखिमहरू पनि भए हार्ट एट्याक चाँडै हुन सक्छ ।

२) पुरूष लैङ्गकिता : हृदयाघातका ९० प्रतिशत घटना पुरूषहरूमा पाइएकाले वैज्ञानिकहरू पुरूष हुनुलाई पनि हृदयाघातको जोखिम मोल्नु मान्दछन् । महिलाहरूलाई आस्ट्रेजन नामक सेक्स हारमोनले हृदयाघातबाट बचाउने वैज्ञानिक दाबी छ । यसका अतिरिक्त महिलाहरूमा कम तनाव, वा सहज व्यक्तित्व कम सुर्ती सेवन तथा धुम्रपानजस्ता अन्य जोखिम कम हुने हुनाले हृदयघात कम हुने मानिन्छ । तर, यी जोखिमबाट बच्न नसक्ने महिलालाई पुरूष बराबर नै हृदयघातको जोखिम रहन्छ । महिनावारी सुकेका पाठेघर तथा डिम्बासयका अपरेसन गराएका गर्भ निरोधक चक्की खाने र धेरैचोटी गर्भपात गराएका महिलाहरूलाई पुरूष बराबर नै हृदयाघात हुने जोखिम रहन्छ ।

३) पारिवारिक इतिहास : हृदयाघात अनुवंशिक रोग पनि हो । जुन आमा–बुवाहरूबाट सन्तानलाई जन्मजात सर्छ । हृदयाघातको इतिहास भएका र यस्ता व्यक्तित्वहरू दुब्ला पातला भए पनि उनीहरूको कलेजोले प्राकृतिकरूपमै धेरै कोलेस्टेरोल बनाउँछ । फलतः हृदय रूग्ण भई हृदयाघात हुन सक्छ । यस्ता व्यक्तिहरूले जीवनशैली परिवर्तनका साथसाथै कोलेस्टेरोल कम गर्ने औषधि नियमित सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

उल्ट्याउन सकिने कारणहरू

जीवनशैली परिर्वतन गरेर वा औषधिसेवन गरेपश्चात न्यूनीकरण गर्न वा हटाउन सकिने कारणहरूलाई उल्ट्याउन सकिने कारण भनिन्छ । यस्ता कारणहरू निम्नानुसार छन्

१) उच्च रक्त संयुक्त कोलेस्टेरोल :

कोलेस्टेरोल रगतमा पाइने र शरीरलाई चाहिने एक किसिमको चिल्लो पदार्थ हो । तर, यो तत्वको रक्तमात्र सामान्यभन्दा ज्यादा भएमा मुटु, मस्तिष्क, आँखा, गोडाका धमनीहरूमा जम्न गई हृदयाघात, मस्तिष्कघात, दृष्टिघात, डिप भेन थ्रम्बोसिस् जस्ता समस्या गराउँछ । माछा, मासु, अण्डा, दूध, दही, क्रिम, मख्खन, चिज, बटर, नौनी, जस्ता, प्राणीजन्य चिल्लोमा मात्र कोलेस्टेरोल पाइन्छ, वनस्पतिजन्य चिल्लोमा पाइँदैन । यसरी प्राणीजन्य चिल्लोबाट प्राप्त कोलेस्टेरोललाई कलेजोबाट अन्य तन्तुमा पुर्‍याउनुपर्ने हुन्छ । कलेजोमा बनेको कोलेस्टेरोललाई रगत भएर ट्रान्सपोट गर्न केही ट्रान्सपोर्टर प्रोटिनहरू चाहिन्छ । ती प्रोटिनहरूलाई काइलोमाइक्रोन, एलडिएल, भिएलडिएल र एचडिएल प्रोटिन भनिन्छ । यी प्रोटिनहरू ट्राइग्लिसेराइड र कोलेस्ट्रोलसँग जोडिएपछि यसलाई काइलोमाइक्रोन, एलडिएल, भिएलडिएल र एचडिएल कोलेस्टेरोल भनिन्छ र यी प्रोटिनयुक्त वा फ्री कोलेस्टेरोल र गतमा घुम्दा चिपचिप भई रक्तनलीका भित्ताहरूमा टाँसिन पुग्छ । फलतः रक्तनलीका भित्तामा प्लाक नामक चिल्लोको डल्लो बनाई हृदयाघात वा मस्तिस्कघात गराउँछ ।

२) उच्च रक्त एलडीएल कोलेस्टेरोल

यसलाई खराब कोलेस्टेरोल पनि भनिन्छ । यो लिपोप्रोटीनले कोलेस्ट्रोललाई कलेजोबाट अन्य तन्तुहरूसम्म लैजान बाहन तथा कोलेस्ट्रोलले बोक्ने मुख्य साधन हो । खानामा कोलेस्ट्रोल र ट्राइग्लिसेराइडको मात्रा जति धेरै हुन्छ, त्यति नै एलडीएलको मात्रा ज्यादा हुन्छ । ज्यादा भएको एलडीएल उपापचयी फ्री रेडिकलहरूसँग मिलेर र गतका नसाहरूलाई घात गर्न सक्ने विषाक्त तत्वमा परिवर्तित हुन पुगी रक्तनलीहरूमा सूक्ष्म घाउहरू बनाउँछ । यो घाउ भएपश्चात उक्त ठाउँ प्रदाहतमक क्रिया सुरू हुन्छ र घाऊ भएको स्थानमा कोलेस्ट्रोल क्याल्सियम र मृत कोषहरूले बनेको प्लाक नामक डल्लो बन्छ । यो डल्लोले नशा साँघुर्‍याएर उक्त अंगहरूको रक्त सञ्चारलाई प्रभावित पार्छ । रगतमा उच्च एलडीएल भएमा यसले रक्त नलीलाई रिल्याक्स गराऊने इन्डोथेलियम डिराइभ रिल्याक्सिङ्ग फ्याक्टरको उत्पादन कम गराउँछ र उक्त नलीहरूलाई टाइट राखिरहन्छ ।

३) उच्च भीएलडीएल कोलेस्ट्रोल : यो कोलेस्ट्रोललाई पनि कलेजोले कोलेस्ट्रोल र तेल (ट्राइग्लिसिराइड) बोक्न बनाउँछ । ट्राइग्लिसिराइडलाई तन्तुहरूमा अनलोड गरेर आएपछि यो एलडीएल बन्छ । बनेको एलडीएल प्रतिक्रियात्मक भएर नशाका भित्ताहरूमा जम्न पुग्छ र मुटु तथा रक्तनलीका रोग लगाउँछ ।

४) उच्च रक्त ट्राइग्लिसिराइड : ट्राइग्लिसिराइडलाई बोलचालको भाषामा खानेतेल भनिन्छ । तोरी, सूर्यमुखी, भटमासजस्ता वनस्पतीय चिल्लो पदार्थ सबै ट्राइग्लिसिराइडहरू हुन् । पाचन पश्चात ट्राइग्लिसिराइड फ्याटी एसीड र ग्लिसरालमा परिवर्तित हुन्छन् । यी फ्याटी एसिड अनस्याचुरेटेड, स्याचुरेटेड र ट्रान्स फ्याटी एसीडका रूपमा शरीरमा अवशोषित हुन्छन् । हृदय स्वास्थ्यका लागि पोली अनस्याचुरेटेड फ्याटलाई अलि राम्रो भने पनि स्याचुरेटेड र ट्रान्स फ्याटी एसीड मुटुका लागि अत्यन्त हानिकारक मानिन्छन् । सबै वनस्पति घ्यू (डाल्डा) र रिफाईन्ड घ्यू तेल, स्याचुरेटेड फ्याट हुन् । तेललाई धेरै तताउँदा वा अन्य तत्वसँग मिसाउँदा, उमाल्दा वा ब्याक्टेरियल फरमन्टेसन भएर तेल टुटेर ट्रान्स फ्याटी एसीड बन्छ । स्याचुरेटेड र ट्रान्स फ्याटी एसीडको सेवनले र गतमा एलडीएल कोलिस्ट्रोल र भिएलडीएल कोलेस्ट्रोलको स्तर बढ्ने र एचडीएल कोलेस्ट्रोलको स्तर घट्ने गर्छ । फलतः तेलको ज्यादा वा अप्राकृतिक उपयोग पनि मुटुरोगको कारक बन्न पुग्दछ ।

५) निम्न रक्त एचडीएल कोलेस्ट्रोल : यसलाई राम्रो कोलेस्ट्रोल पनि भनिन्छ । यसले फ्रि कोलेस्ट्रोललाई रगत र अन्य तन्तुबाट पक्रेर कलेजोमा ल्याई विसर्जन गरी रगतको कोलेस्ट्रोल स्तर कम गर्न मदत गर्दछ । यदि रगतमा एचडीएल कोलेस्ट्रोलका स्तर कम भएमा धेरै भएको कोलेस्ट्रोलखाई कलेजोमा ल्यायर विसर्जन गर्ने क्रिया अवरोध हुने हुदा रगतमा अन्य कोलेस्ट्रोल बढ्न गयी मुटु तथा रक्त नलिको रोगहरू लाग्दछ ।

६) उच्च टोटल कोलेस्ट्रोल र एचडीएल अनुपात : यो अनुपात मुटुरोगको महत्वपूर्ण सूचानांक हो । यो अनुपात ज्यादा भएमा मुटुरोगको उच्च जोखिम र हन्छ ।

७) उच्च रक्तचाप : प्रायः मुटुरोग उच्च रक्तचापको कारण लाग्ने गर्दछ । यो रक्तनलीमा रगत बग्दा रगतले रक्त धमनीहरूमा दिएको अतिरिक्त दबाव हो । यसरी लामो समयसम्म रगतले रक्तनलीको भित्तामा दबाव दिँदा धमनीहरूको भित्री पत्र इन्डोथेलियम लेयर क्षतिग्रष्त हुन गई उक्त भागमा कोलेस्ट्रोल जम्ने र प्लाक बन्ने क्रिया द्रूत गतिमा हुन पुग्छ र हृदयरोग लाग्छ ।

८) मधुमेह : रगतमा ग्लुकोजको मात्रा खालीपेटमा ११० मि. ग्रा. प्रति १०० मिलि लिटर र खाना खाएको दुईघण्टा पश्चात १४० मि. ग्रा. प्रति १०० मिलि लिटरभन्दा ज्यादा भएको अवस्थालाई मधुमेह भनिन्छ । मधुमेह हुँदा बढेको ग्लुकोजले स–साना र क्तनलीहरूलाई क्षतिग्रस्त गर्ने र कोषहरूको कोलेस्ट्रोल ग्रहण गर्ने क्षमता कम हुनेहुँदा नसालाई क्षतिग्रस्त हुन र कोलेस्ट्रोल बढ्न मद्दत गर्छ । यसो हुँदा रक्तनलीहरूमा चाँडै बोसो जमी हृदयरोग लाग्छ ।

९) मोटोपन : भोजनमै भएको वा शरीरमा आफैं बनेको चिल्लो पदार्थ उर्जामा परिवर्तित हुन नसकी बोसे तन्तुमा जमेर बडी माश सूचना, ३० के.जी प्रति वर्ग मिटरभन्दा धेरै भए त्यस्तो अवस्थालाई मोटोपन भनिन्छ । मोटोपन भएका व्यक्तिहरूलाई धेरै किसिमका रोगहरू लाग्ने खतरा हुन्छ । मोटोपन भएकाहरूको बोसो तन्तुले र लिपोकाइन्स भन्ने केमिकल उत्पादन गर्छ जसलाई मुटुरोगको पनि कारक मानिन्छ । यसका साथै मोटोपनले मुटुरोगका अन्य जोखिमहरूलाई बढी जन्माउँछ फलतः मोटो मान्छे मुटुरोगको शिकार हुन पुग्छ ।

१०) निस्क्रिय जीवन : मुटुरोगले श्रम र व्यायाम नगरी निस्क्रिय जीवन जिउनेहरूलाई ज्यादा मन पराउँछ । निस्क्रिय जीवन जिउँदा मुटु तथा रक्तनलीलाई व्यायाम हुन सक्दैन । व्यायाम र श्रमबाट भाग्दा कोलेस्ट्रोलको रक्तस्तर, सुगरको रक्तस्तर र शारीरिक तौल घटाउन सकिँदैन । फलतः मुटुरोग चाँडै लाग्ने सम्भावना रहन्छ ।

११) धुम्रपान तथा सुर्ती सेवन : धुम्रपान नगर्ने भन्दा गर्नेलाई मुटुरोग लाग्ने खतरा ४०० प्रतिशत ज्यादा रहन्छ । सुर्तीमा रहेका विषहरूले रगतको कोलेष्ट्रोललाई अक्सिडाइज गरी झन विषाक्त बनाउन मद्दत गर्छ, जसले धमनीहरूलाई क्षतिग्रष्त पार्छ । विषाक्त कोलेस्ट्रोल झन चिपचिपे भई नशाहरूमा प्लाक बनाउन मद्दत गर्छ । धुम्रपानले पुर्‍याउने क्षति व्यक्तिले लिएको चुरोटको संख्यासँग सिधै निर्भर रहन्छ । जसलाई सिगरेट स्कोर भनिन्छ । जर्दा सुर्ती, पान मसला खैनी नश, गुल, बज्जर, हुक्का, कंकडजस्ता सुर्तीजन्य पदार्थहरूको पनि उत्तिकै हृदयरोग कारक हुन् ।

१२. मानसिक तनाव : वैचारिक ओहापोहाले उत्पन्न भएको मानसिक तथा शारीरिक असहजतालाई तनाब भनिन्छ । तनावले रक्तचाप, रक्त सुगर, हृदयको गति, कोलेष्ट्रोल, बोसो लग्ने क्रिया आदिलाई बढाउँछ । यसरी सबै कुरा बढ्दै जाँदा हृदयरोग लाग्छ ।

१३. चोकर र रेसाको कमी : रेसा र चोक्कर नभएको मसिनो मिठो खानाले मुटुलाई राम्रो गर्दैन । चोक्कर भएको खानाले विषाक्त तत्वहरूलाई अवशोषण गरी नशामा बोसो जम्न दिँदैन । मसिनो मिठो खानाले तौल पनि चाडै बढाउँछ । फलतः मुटु रोग लाग्छ ।

१४. भिटामिन र एण्टीअक्सीडेण्टको कमी : भिटामिन, खनिज, एण्टीअक्सीडेण्ट, र अन्य सुक्ष्म पोषक तत्वहरूले हृदयरोगबाट बचाऊछ । भिटामिन त्यसमा पनि भिटामिन ए, भिटामिन सि र भिटामिन ई नशाको भित्रीपत्रलाई स्वस्थ राख्न आवश्यक पर्छ । भिटामिनले रगत जम्ने क्रियालाई पनि नियन्त्रण गर्दछ । मुटुलाई चाहिने अन्य पोषकहरूमा केही धातु र खनिज तत्वहरू पर्दछन । यसका अलावा एण्टीअक्सीडेण्टको पनि उत्तिकै महत्व छ । एण्टी अक्सीडेण्टले अक्सीडेण्टीव प्रतिक्रिया हुन नदिएर नशालाई क्षति ग्रस्त हुनबाट बचाउँछ ।

१५. टायप 'ए' ब्यक्तित्व : मुटुरोगले टायप 'ए' ब्यक्तित्व भएकाहरूलाई धेरै पनपराउँछ । टायप ए ब्यक्तित्व भएका ब्यक्तिहरू अधैर्यवान, सधै तनावमा रहने ईख राख्ने, बैरत्व लिने, आफ्नो हठ र अडानहरू छाड्न नसक्ने प्रवृतिका हुन्छन् । यसको अलावा यी व्यक्तिहरू सधैं हतारमा रहने, समयको अक्षरसः पालना गर्ने, पूर्वाग्रही, आलोचक, अभद्र व्यवहार गर्ने, इर्श्यालु, अरूलाई दबाएर राख्ने, प्रतिस्पर्धी, अहंकारी र प्रतिक्रियावादी हुन्छन् । यस्ता व्यक्तित्वहरूले हृदय तथा रक्तनली कमजोर बनाउँछ । फलतः मुटु चाँडै रोगी हुन्छ ।

१६. मदिरापान : मदिरापान र मुटुको स्वास्थलाई लिएर ठूलो विवाद छ । रक्सी खानेहरूले रक्सीलाई मुटु मैत्री माने पनि तथ्य यसको ठीक विपरीत छ किनकि रक्सीमा भएको एल्डीहाइडले बोसो लाग्न मद्दत गर्छ, जो मुटुमैत्री हैन । रक्सीले खाली क्यालोरी पनि दिन्छ । थोरै मात्रमा रक्सी पिउनु ब्यक्ति हानिकारक नभए पनि रक्सी पिउनेले थोरैमात्रा पिउँदैनन् । फेरि रक्सीले कलेजो आन्द्राभुँडी तथा मस्तिस्क तथा अन्य कोमल अंगहरूलाई पनि क्षति पुर्‍याउने हुँदा त्यसको भार पनि मुटुले व्यहोनुपर्छ फलतः मुटु रूग्ण हुन्छ ।

(लेखक योगी नरहरिनाथ योग तथा प्रकृतिक चिकित्सालय भरतपुर–१, वागीश्वरी, चितवनका मेडिकल डाइरेक्टर हुन्)

मनहरीमा एक वर्षमा १ सय ४६ वटा सडक निर्माण

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लाको मनहरी गाउँपालिकामा वितेको आर्थिक वर्षमा एक सय ४६ वटा सडक निर्माणका योजना सकिएका छन् । सडक निर्माणमा पीच गर्ने, सडकमा स्लाब ढलान गर्ने, नयाँ ट्र्याक खोल्ने लगायतका काम भएको मनहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष एकराज उप्रेतीले बताए ।

पुर्वाधार विकासका काम मध्यमा धेरैजसो रकम सडक निर्माणको क्षेत्रमा खर्च भएको छ । वितेको आर्थिक वर्षमा नसकिएका धेरै योजना चालु आर्थिक वर्षमा सक्नेगरी तयारी थालिएको उनले बताए । यसैगरी मनहरी गाउँपालिकाको सबै वडामा गरी वितेको आर्थिक वर्षमा ३५ वटा खानेपानीका योजना निर्माण भएका छन् । बोरिङ गरेर पानी तान्ने, मुहानबाट पाइप मार्फत पानी ल्याउने लगायतका ३५ वटा योजना सकिएको अध्यक्ष उप्रेतीले बताए ।

मनहरीमा वितेको आर्थिक वर्षमा ७१ वटा भवन निर्माणका काम भएका छन् । विद्यालयका साना खालका भवन, सहकारीका भवन, सार्वजनिक संघसंस्थाका भवन, स्वास्थ्य कार्यालयका भवन, वडा कार्यालयका भवन लगायतका ७१ वटा भवन निर्माणको काम भएको उनले बताए ।

बर्डफ्लु रोग नियन्त्रण प्रदेश समन्वय समिति गठन

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशमा प्रदेशस्तरीय बर्डफ्लु रोग नियन्त्रण समन्वय समिति गठन भएको छ । प्रदेशको भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयमा आयोजित समारोहमार्फत मन्त्रालयका सचिव मतिना जोशी वैद्यको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय समिति गठन गरिएको हो ।

समितिका सदस्यमा प्रदेशस्तरका चार वटै सुरक्षा निकायका प्रमुख, प्रदेशको स्वास्थ्य निर्देशनालय, पशुपक्षी तथा मत्य विकास निर्देशनालयका प्रमुखहरूलगायत रहेको जनाइएको छ । समितिको बैठकले बर्डफ्लु नियन्त्रण विधेयक, २०६४ (चौथो संशोधन) लाई आवश्यक संशोधनका लागि पशु सेवा विभाग र कृषि तथा पशुपक्षी विकास मन्त्रालयलाई पठाउने निर्णय गरेको छ ।

कार्यक्रममा मन्त्रालयका सचिव तथा समितिका अध्यक्ष वैद्यले बर्डफ्लुले मानव स्वास्थ्यमा धेरै असर गर्ने हुँदा यसलाई देखापर्ने बित्तिकै नियन्त्रण गरिनुपर्ने बताए । बर्डफ्लुले कुनै पनि बेलामा समस्या पर्न सक्ने भएकाले यसमा ध्यान दिनुपर्ने उनको भनाइ थियो । कार्यक्रममा बागमती प्रदेशको पशुपक्षी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालय हेटौँडाका निर्देशक डा. रामप्रकाश प्रधानले हालसम्म नेपालमा बर्डफ्लुपीडित किसानहरूका लागि २३ करोड रूपैयाँभन्दा बढी राहत वितरण गरिसकिएको जानकारी दिए ।

चार वर्षिया बालिकाको बलत्कारपछि हत्या

चार वर्षीया बालिकाको बलात्कार पछि हत्या भएको छ ।

बागमती गाउँपालिका-७ लामिटारमा बुधबार साँझ बुबाआमासँगै छिमेकीको पूजामा गएकी बालिकाको बलात्कारपछि ढुंगाले हानेर हत्या गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । घटनामा संलग्न रहेको आरोपमा १४ वर्षीय किशोर पक्राउ परेका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी प्रमुख उपरीक्षक सुशीलसिंह राठौरका अनुसार बालिका रूविना पाखिनको राति ८ बजेको समयमा हत्या भएको हो । बालिकालाई ती किशोरले बोकेर लगी मनसाही खोलाको बगरमा बलात्कार गरेका थिए ।

रासायनिक मल अभावकै कारण मकवानपुरमा

धान उत्पादनमा गिरावट

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको खेती हुने कुल ११ हजार हेक्टर जमिनमा धान खेती हुने गरेको बागमती प्रदेशको भूमी व्यवस्था तथा कृषि सहकारी मन्त्रालयको तथ्याङ्क रहेको छ । मकवानपुरमा बर्षेनी ३ दशमलब ८ मेट्रिक टन धान उत्पादन हुने गरेको छ । तर, यो पटक हरेक किसानको खेतमा धानको उत्पादनमा कमि आएको तथ्याङ्कलाई आंकलन गर्ने हो भने यो बर्ष कमै मात्रामा धान उत्पादन हुन सक्ने देखिन्छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका-११ नवलपुरकी ३२ बर्षिय संगिता लामिछानेले आफ्नो ४ कट्ठा खेतमा धान रोपेकी थिइन् । १ कट्ठा बराबर ४ मुरी धान उत्पादन हुनुपर्नेमा यस बर्ष उनको खेतमा जम्माजम्मी ७ मुरी मात्रै धान उत्पादन भयो । असारको अन्तिममा रोपेको धानमा रसायनिक मल हाल्न नपाउँदा धान कम फलेको लामिछानेको अनुमान छ ।

भरपुर उब्जनी लिन धान रोपेपछि कम्तिमा पनि २ देखि ३ पटकसम्म र सायनिक मल हाल्नु पर्ने कृषि विज्ञहरू बताउँछन् । किसानलाई जब मल, बिउ तथा बिषादीको आवश्यकता पर्छ, तब हाहाकार हुन थाल्छ । यो बर्ष आवश्यकताको समयमा मल अभाव हुनु नै धानको उत्पादन घट्नुको मुख्य कारण मानिएको छ ।

हेटौंडा-११ का लामिछानेको मात्रै होइनन्, नवलपुरक्षेत्रका अधिकांश किसानहरूको खेतमा धान उत्पादनमा कमि आएको पाइएको छ । अधिकाशं किसानको १ कट्ठा खेतमा जम्मा २ मुरीको सरदरमा मात्रै धान उत्पादन भएको पाईएको छ । त्यस्तै बकैया गाउँपालिका-४ गर्गरेका ४० बर्षिय दिपक चौलागाईंले पनि ९ कट्ठा खेतमा धान रोपेका थिए ।

हरेक बर्ष ३० देखि ३५ मुरीसम्म धान उत्पादन गर्ने गरेका चौलागाईको खेतमा पनि यो पटक २४ मुरी मात्रै धान फलेको उनी बताउँछन् । गाई वस्तुको मल प्रशस्त हालेको भएता पनि धानको लागि रसायनिक मल पनि उत्तिकै आवश्यक पर्ने रहेछ, चौलागाईंले भने । 'गाई वस्तुको मल पर्याप्त मात्रामै हालेका थियौं, तर सोचेजस्तो धान उत्पादन भएन । रसायनिक मलले जस्तो काम नगर्ने रहेछ गाईवस्तुको मलले । दोस्रो पटक गोडेपछि युरिया मल हाल्नुपर्ने अनिवार्य नै थियो । तर, त्यही बेला मल पाउनै सकिएन ।

जताततै युरिया मलको हाहाकार भयो । सरकारले किसानलाई चाहिएको समयमा मल उपलब्ध गराउन नसक्नाले हामीजस्ता धेरै नेपाली किसानले क्षति ब्यहोर्नु परेको होला । मैले मात्र होइन यो गाउँका प्रायःजसो किसानले धानमा युरिया मल हाल्न पाएका थिएनन् । त्यसैले सबैको खेतमा धानको उत्पादन सोचेअनुसारको उत्पादन लिन सकेनन ।

सोही गाउँकी २८ बर्षिय निर्मला बानियाँले पनि आफ्नो खेतमा पनि बिगतका बर्षको तुलानामा धान कम फलेको गुनासो गरिन् । ८ कट्ठा खेतमा यो पाली १८ बोरा मात्रै धान फल्यो । अरू समयमा २५ देखि ३० बोरा सम्म फल्ने गरेको उनको खेतमा युरिया मल प्रशस्त हाल्न नपाउँदा धान कम उत्पादन भएको उनले दुखेसो गरिन् । धानलाई आवश्यक परेको समयमा युरिया मलको अभाव भएको कारण पनि मकवानपुर जिल्ला लगायत देशका अन्य जिल्लाहरूमा समेत यो बर्ष धान उत्पादन घट्न सक्ने कृषि बिज्ञहरूले बताउँदै आएका छन् । मल हाल्न नपाउनु पीडा त किसानहरूलाई अवश्य पनि छँदैछ । त्यसमाथि धानमा विभिन्न प्रकारका रोग लाग्नाले पनि किसानहरू चिन्तित बन्न पुगेका छन् । यसका एक पीडादायी उदारहण हुन्, इश्वर बस्नेत ।

हेटौंडामा मात्रै होइन । मल अभावकै कारण जिल्लाका दश वटै स्थानीय तहका किसानले खेतमा लगाएको धान उत्पादनमा कमी आएको वताएका छन् । बकैयामा गाउँपालिका वडा नम्बर ६ हिरामुनी निवासी ईश्वर बस्नेतले १ बिगाहा १५ कट्ठा जग्गामा धान रोपेका थिए । सामान्य अवस्थामै धानको बिरूवा हुर्किएको थियो । बल्ल धान पसाउने बेला भयो, तब उनको खेतमा गबरा रोगले धानमा क्षती पुर्‍याउन थाल्यो । असारमा रोपेको कार्तिक महिनासम्म धान पाक्ने समय गर्दछ । तर, अहिले खेतहरूमा धान पाक्नको लागि पहेंलो हुनुपर्ने समयमा खेत पुरै नाङ्गो भएको छ ।

बस्नेतलाई यतिबेला रूनु कि हाँस्नु भएको छ । धान रोपेदेखि झण्डै ५० हजार खर्च भैसकेको उनको खेतको धान यो पालि ५ मुरी मात्रै भित्र्याउन पाएकोमा बस्नेत परिवार निकै चिन्तित बनेका छन् । कति दुःख गरेर धान रोपेको थियौं । लगानी भएको जति पनि उठ्दैन अब । पहिला युरिया मल हाल्न नपाएर कति तनाब भयो । बल्ल बल्ल मल हाल्यौं । तर, धान आधा पनि फलेन ।

एकपटकको मेहनतले बर्षभरी खानुपर्ने अन्नमा रोग लागेर खेत बांझै हुँदा साह्रै पिर परेको छ, बस्नेतले भने । धान खेतमा रोग लागेपछि उनी र उनको परिवारलाई निकै पिर लागेको उनी बताउँछन् । अघिल्लो बर्षहरूमा लोकल धान लगाउने गरेकोमा यो बर्ष हाइब्रिट धान लगाएको उनले बताए । यो रोगले लोकल धान भन्दा धेरै हाइब्रिट धानलाई असर पार्ने गरेको पाइएको छ ।

मकवानपुर जिल्लाको खासगरी मकवानपुरगढी गाउँपालिका, बकैया गाउँपालिका, हेटौंडा उपमहानगरपालिका, मनहरी गाउँपालिकामा धेरै धान खेती हुने गरेको छ । मकवानपुरको खेती हुने कुल ११ हजार हेक्टर जमिनमा धान खेती हुने गरेको बागमती प्रदेशको भूमी व्यवस्था तथा कृषि सहकारी मन्त्रालयको तथ्याङ्क रहेको छ । मकवानपुरमा बर्षेनी ३ दशमलब ८ मेट्रिक टन धान उत्पादन हुने गरेको छ । तर, यो पटक हरेक किसानको खेतमा धानको उत्पादनमा कमि आएको तथ्याङ्कलाई आंकलन गर्ने हो भने यो बर्ष कमै मात्रामा धान उत्पादन हुन सक्ने देखिन्छ ।

किसानहरूलाई आवश्यक पर्ने मल, जल तथा बिषादीको उचित व्यवस्थामा सरकारले ध्यान दिन नसक्नुले देशलाई नै समग्ररूपमा असर पर्न सक्ने किसानहरूले आक्रोस पोखेका छन् । कृषिप्रधान देश भएता पनि हरेक पक्षमा सरकार उत्तरदायी नबनेका कारण किसानहरूले संधैंयस्तै समस्याहरू खेप्न बाध्य भैरहनु परेको छ ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फलेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,व्यानर तयार
AARAV creation
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

इन्द्रसरोवरको सक्रिय सहकारीले 'प्रोबेशन' ब्राण्ड पायो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको सक्रिय महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. ले नेपाल स्तरको ब्राण्डिङ पूर्ण तथा व्यवसायिक साकोस विकास कार्यक्रम (प्रोबेशन) ब्राण्ड पाएको छ। बचत तथा ऋण सहकारी संघहरूको छाता केन्द्रीय संघ नेपाल बचत तथा ऋण केन्द्रीय सहकारी संघ (नेफ्स्कुन)ले प्रदान गर्दै आइरहेको नेपाल स्तरको ब्राण्डिङ पूर्ण तथा व्यवसायिक साकोस विकास कार्यक्रम (प्रोबेशन) ब्राण्ड जिल्लाका अरू ४ वटा बचत तथा ऋण सहकारीले प्राप्त गरेका छन्, ।

ब्राण्ड प्राप्त गर्ने सहकारीहरूमा इन्द्रसरोवर-४ को सक्रियसहित हेटौंडा १३ को महिला मिलन साकोस, हेटौंडा १५ को महिला जनचेतना साकोस, मकवानपुरगढी ३ को जागरण साकोस र भीमफेदी ३ को महिला अभियान साकोस रहेका छन्, । मकवानपुरका ५ वटा सहित देशभर ४० वटा सहकारी संस्थाले प्रोबेशन ब्राण्ड प्राप्त गरेका छन्, ।

गत वर्ष ३४ वटा सहकारीले ब्राण्ड हात पारेका थिए । नेफ्स्कुनले आफ्ना सदस्य साकोसहरूको दीगो विकास, व्यावसायिककरण र गुणस्तर सुनिश्चिताका लागि यो प्रोबेशन कार्यक्रम संचालन गर्दै आइरहेको छ ।

नाटेश्वरमा परीक्षा स्थगित

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर १० टौखेलमा रहेको नाटेश्वर माविमा कक्षा ११ को वार्षिक परीक्षा रोकिएको छ ।

विद्यालयले सूचना प्रकाशन गरेर परीक्षा स्थगित गरेको हो । विद्यालयले समुदायस्तरमा कोरोना भाइरस संक्रमण फैलिएकोले यही ४ मंसिर बिहीबारबाट संचालन गर्ने भनिएको परीक्षा स्थगन गरिएको विद्यालयले जारी गरेका सूचनामा उल्लेख गरेको छ ।

अर्को सूचना नभएसम्मका लागि कक्षा ११ को परीक्षा स्थगन गरिएको प्रधान अध्यापक धर्मेन्द्र प्रसाद अर्यालले बताए ।

दम्कीमा बन्ने भयो लक्ष्मी-नारायणको मन्दिर

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाको वडा नं. ३ दम्कीमा लक्ष्मी-नारायणको मन्दिर बन्ने भएको छ । एक कार्यक्रमका बीच मन्दिरको औपचारिक शिलान्याससमेत गरी निर्माण कार्य अघि बढाइएको निर्माण समितिका अध्यक्ष कमलकुमार केसीले बताए । वरपर अन्य मन्दिरहरू भए पनि लक्ष्मी-नारायणको मन्दिर नरहेको र धार्मिक पर्यटन प्रवर्धनमा समेत टेवा पुग्ने भएकाले लक्ष्मी-नारायणको मन्दिर निर्माण गर्न लागेको केसीले बताए ।

मन्दिर निर्माणको लागि केसीको अध्यक्षतामा उपाध्यक्ष सालिकराम कार्की, सचिब राजकुमार कुइकेल, कोषाध्यक्ष संगीता केसी र सहसचिब सानोबाबु तामाङ रहेको निर्माण समिति बनाइएको छ । त्यस्तै थाहा नगरपालिकाका राजनीतिक सल्लाहकार विष्णु विष्टको नेतृत्वमा एक सल्लाहकार समितिसमेत गठन गरिएको छ । सल्लाहकार समितिमा नगर कार्यपालिका सदस्य कविता कार्की, वडा सदस्य भरत लामा र स्थानीय समाजसेवी हर्कबहादुर खत्री रहेका छन् ।

थाहा नगपालिका ३ नं. वडा कार्यालयको २ लाख रूपिया र स्थानीय चन्दा सहयोगबाट मन्दिर निर्माण गर्न लागेको समितिले जनाएको छ । जगको चार कोणमा नन्दा, भद्रा, जया र रित्ता नामका कलश तथा बीचमा पूर्ण कलश राखेर विधिपूर्वक पूजा तथा मन्त्रोच्चारण गरी मन्दिरको शिलान्यास गरिएको थियो ।

पलपलको खबरका लागि :
thahatimes.com

टिष्टुङमा खुकुरी फुटबल खेल मैदान !

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाको दुर्गम क्षेत्रका बासिन्दाले फुटबल मैदान बनाएका छन् । खोला बगेको स्थानलाई पुरेर फुटबल मैदान बनाइएको हो ।

थाहा नगरपालिका-११ टिस्टुङस्थित तारा खोलालाई साँघुर्‍याएर फुटबल मैदान बनाएको छ । त्रिभुवन राजपथको टिस्टुङ देउरालीवाट साढे तीन किलोमिटरभित्र गज्जबको फुटबल मैदान बनेको छ । मैदान बनाउन करिब ३० लाख रूपैयाँ लागत खर्च भएको जनाइएको छ ।

मैदान बनाउन थाहा नगरपालिका र वडा कार्यालयले २५ लाख रूपैयाँ उपलब्ध गराएको थियो । स्थानीयवासीले ५ लाख बराबरको श्रमदान गरेका थिए । 'करिब ३० लाखको लागतमा फुटबल मैदान बनाइयो,' वडाध्यक्ष किरणवल बलले भने, 'खेर गएको जमिन उपयोगमा पनि ल्याइयो, युवालाई फुटबल खेलतर्फ आकर्षित गर्ने काम हुने भयो ।'

गाउँमा मैदान बनेकाले युवाहरूले फुर्सदको समयमा फुटबल खेल्ने गरेका छन् । उक्त मैदानमा फुटबल प्रतियोगिता भइसकेको छ । अहिले उक्त मैदानमा प्रथम अष्टमान बल स्मृति फुटबल प्रतियोगिता भएको हो । प्रतियोगितामा थाहा नगरपालिकाका टिममात्र होइन, छिमेकी धादिङ जिल्लाको टिमहरू पनि सहभागी जनाएका थिए । प्रतियोगितामा १७ टिमले भाग लिएका थिए ।

खेल मैदानको नाम 'खुकुरी फुटबल ग्राउन्ड' राखिएको छ । मैदानको प्रवेशद्वार मै ढुंगाको करिब १० फिट उचाइको खुकुरीको प्रतीक चिह्न राखिएको छ । त्यसलाई स्थानीय कालिगडले बनाएका हन् । स्थानीय खोलाको लाम्चो आकारको ढुंगालाई कालिगडले ताछेर र खोपेर सानदारको खुकुरी बनाएका

छन् । खुकुरीको आकृति निर्माण गर्न ५ लाख रूपैयाँ खर्च भएको वडाध्यक्ष बलले बताए । 'यही खुकुरीको नामबाट मैदानको नाम राखिएको हो,' उनले भने ।

मैदानको चारैतिर भिरालो सा-साना सुर्का भएको जमिन रहेको छ । त्यही सुर्कामा बसेर दर्शकले फुटबल प्रतियोगिता हेर्ने गरेका छन्रू। 'यहाँ फुटबल मैदान बनाएपछि यस क्षेत्रका युवाहरू फुटबल खेलतर्फ आकर्षित भएका छन्,' स्थानीय समाजसेवी अशोक लामाले सुनाए, 'यो मैदानले युवालाई राम्रै भएको छ ।'

यस क्षेत्रमा खासै कोरोना भाइरसको संक्रमण देखिएको छैन । लकडाउनको समयमा पनि स्थानीय युवाहरूले यस मैदानमा फुटबल खेलेर समय बिताएको लामाले सुनाए । फुटबल मैदानलाई व्यवस्थित गर्न थाहा नगरपालिकाले आर्थिक सहयोग गर्ने नगर प्रमुख लवशेर विष्टले बताए । दर्शकका लागि व्यवस्थितसँग बस्न प्याराफिट बनाउनुपर्ने आवश्यकता रहेको उनले बताए ।

लागू औषध प्रयोगकर्ता बढे

◆ विकास संवाददाता

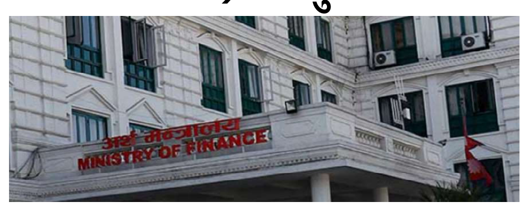
मकवानपुरमा पछिल्लो समयमा लागूऔषध प्रयोगकर्ताको संख्यामा वृद्धि आएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार, वर्षेनी झण्डै दोब्बरको संख्यामा लागूऔषध प्रयोगकर्ता बढ्दै गएको देखिएको छ ।

मकवानपुरमा चालु आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ को साउनबाट कात्तिक २२ गतेसम्म लागूऔषधसम्बन्धित २० वटा मुद्दा दर्ता भएको छ । जसमा पुरूष १५ र महिला ५ जना रहेका छन् ।

मकवानपुरमा चालु आवको साउनमा ६ वटा, भदौंमा २ वटा, असोजमा ६ वटा र कात्तिकमा ६ वटा मुद्दा दर्ता भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रहरी नायक उपरीक्षक इन्द्रबहादुर रानाले जानकारी दिए । यी सबै मुद्दा अनुसन्धानको क्रममा रहेको छ ।

प्रहरीले हालसम्म गाँजा १ सय ९४ किलो २ सय ८८ ग्राम, चरेश २३ किलो ५ सय ३२ ग्राम, नाइट्रोभेट टुयाप्लेट २ हजार ६ सय ६८ वटा, डाइजेपम २ सय ८ एम्पुल, फेनार्गन २ सय एम्पुल, कोरेक्स २ सय ५ बोलत बरामद गरेको जनाएको छ ।

थाहानगरमा अस्पताल बनाउन स्रोत सुनिश्चत



◆ विकास संवाददाता

अर्थ मन्त्रालयले स्थानीय तहमा ३ सय ९६ वटा आधारभूत अस्पताल निर्माणका लागि स्रोत सुनिश्चित गरेको छ । अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले सो कार्यका लागि ५७ अर्ब ९७ करोड ११ लाख ९० हजार रूपैयाँ बराबरको निर्माण कार्य अगाडि बढाउने गरी स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयलाई सहमति दिएको उनको सचिवालयले ५ मंसिरमा जारी गरेको प्रेस नोटमा उल्लेख छ ।

यससंगै थाहानगरमा १५ शैयाको अस्पताल बनाउनको लागि स्रोत सुनिश्चित भएको हो । अर्थ मन्त्रालयका प्रवक्ता रामेश्वर दंगालले ५, १० र १५ शैयाका आधारभूत अस्पताल २ वर्षभित्र निर्माण सम्पन्न गर्ने गरी बहुवर्षिय ठेक्का प्रकृया अघि बढाउन अर्थ मन्त्रालयले सहमति दिने निर्णय गरेको जानकारी दिए । यसरी कायम हुने रकम स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको वार्षिक बजेटमा समावेश गरी स्थानीय तहमा सशर्त अनुदानको रूपमा उपलब्ध गराइनेछ।

अर्थ मन्त्रालयले स्थानीय तहमा आधारभूत अस्पताल निर्माणका लागि यसअघि ६ अर्ब १२ करोड २६ लाख रूपैयाँ स्थानीय तहमा पठाइसकेको छ ।

अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेल र स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री भानुभक्त ढकालको उपस्थितिमा एक महिना अघि भएको बैठकले गुणस्तरीय आधारभूत स्वास्थ्य सेवामा नागरिकको पहुँच सुनिश्चित गर्ने कार्यक्रमअनुसार यही मंसीर १५ गते भवन निर्णाणको शिलान्यास गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

चालू आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा सबै स्थानीय तहमा पाँचदेखि १५ शैयासम्मका आधारभूत अस्पताल स्थापना गर्ने उल्लेख गरिएको छ ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
विकास
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
२०७७ मंसिर ०८ गते सोमबार, 23 Nov. 2020, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

सपना पछ्याउँदै चित्लाङका पर्यटनकर्मी नेपाल

◆ कुमार नेगी

चित्लाङलाई धेरैले चिन्न खोजे, तर चिनेनन् । चित्लाङ चिन्ने केहीमध्ये प्रमुख एक हुनुहुन्छ देवेन्द्र नेपाल । अहिले जसरी मकवानपुरको चित्लाङ भन्ने वित्तिकै पर्यटन जोडिएर आउँछ, पर्यटन भन्ने वित्तिकै देवेन्द्र नेपालको नाम जोडिएर आउँछ । चित्लाङको पर्यटकीय सम्भावनालाई पहिलोपटक उनले नै उजागर गरेका हुन् । लामो समयदेखि पर्यटन क्षेत्रमै लाग्दै आएका उनी डेढ दशकअघि गाउँ फकिए, सम्भाव्यता अध्ययनपछि १८० रोपनी जमिन भाडामा लिएर १० वर्षअघि अर्गानिक भिलेज रिसोर्ट शुरू गरे । त्यसै बेलादेखि चित्लाङको पर्यटन विकासले 'यु टर्न' लियो । ३९ वर्षीय देवेन्द्र डेढ दशकअघि गाउँ फर्किँदा एउटा सपना बोकेर आएका थिए । त्यही सपना पूरा गर्न उनी लगातार काममा तल्लीन रहे । स्थानीय पर्यटन विकासमार्फत चित्लाङलाई एउटा समृद्ध, साक्षर, आत्मनिर्भर र नमुना गाउँ बनाउने उनको सपना थियो, छ ।

गाउँमा सुविधा सम्पन्न अस्पताल र गुणस्तरीय विद्यालय, कृषिमा आधारित लघुउद्यम र आत्मनिर्भरता देबेन्द्रका सपनाका हिस्साहरू हुन् । उनी भन्छन्–'यसो हुन सकेमा गाउँ आत्मनिर्भर हुन्छ र यसबाट पढेका मानिस गाउँमै बस्ने प्रवृत्तिको विकास हुन्छ ।' हामी उज्यालो सपना खोज्दै विदेशको गर्मीमा पसिना बगाउन जान्छौं, स्वदेशमै उज्यालोका मुहान पहिल्याउन सक्दैनौं', देवेन्द्र भन्छन् 'म पनि विदेश गएको भए चित्लाङको पर्यटकीय संभावना जाग्ने थिएन होला । अब मेरो छोरालाई विदेशिनु पर्दैन । गाउँका अन्य युवाहरूलाई पनि गाउँमै संभावना छ है भन्ने तथ्य स्थापित भएको छ ।' आफ्नो सपनालाई साकार पार्न देबेन्द्र पर्यनकर्म मात्र होइन, कलाकर्म र संगीतकर्म पनि गर्नुहुन्छ । कर्म पिक्चर्सले युटुवमार्फत् सार्वजनिक गरेको देबेन्द्रको 'मेरो चित्लाङ' म्युजिक भिडियोले उनको सपनालाई साकार पार्ने पर्यत्न गरेको छ ।

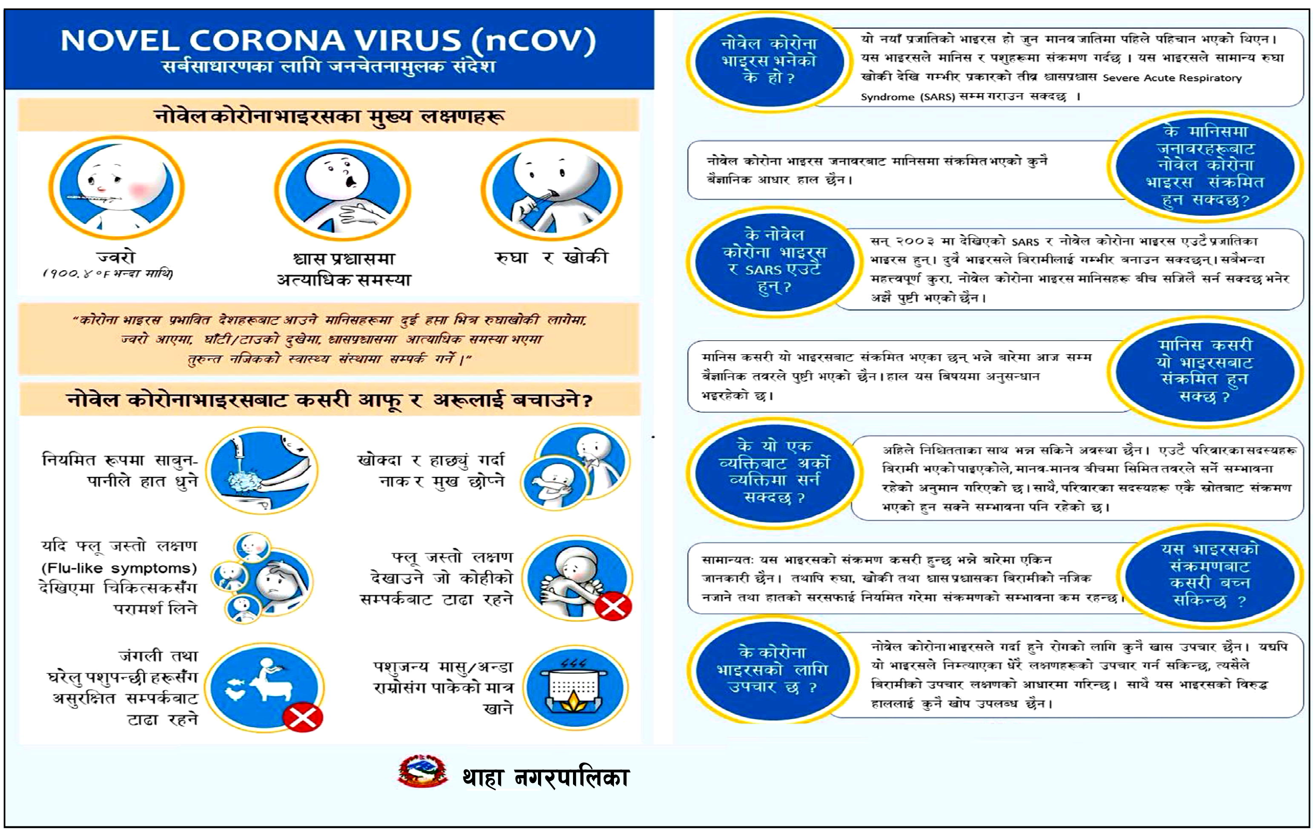
चित्लाङको पर्यटनको पर्याय बनेका देबेन्द्र गीत, संगीतमा पनि रूची राख्छन् । र, तिनलाई पनि पर्यटन प्रवर्धनको अंश बनाउँछन् । यसअघि देवेन्द्रको भूमिका रहेको आधा दर्जन म्युजिक भिडियोहरू चित्लाङमै छायांकन भएका थिए । चर्चित म्युजिक भिडियोहरू 'झ्यानापुल्टुङ', 'टुच्च स्यान्टाराम' र 'कि साथमा तिमी' को शब्द, संगीत र श्वर देबेन्द्रकै रहेको थियो । त्यसैगरी 'मेरी प्यारी' र 'म त मेरै देश गाउँछु' को म्युजिक भिडियोमा उनको कथा र अभिनय रहेको थियो । शुक्रबार सार्वजनिक म्युजिक भिडियोमा भने शब्द, स्वर, कथा, निर्देशन, निर्माण र मोडेलिङसमेत आफ्नै रहेको छ । म्युजिक भिडियोमा स्थानीय श्रोत र साधन प्रयोग गरी लघु उद्यममा लाग्न र आफू भित्रको आर्थिक सम्भावनाको खोजी गर्न आह्वान गरिएको छ । आफूभित्रको आर्थिक सम्भावनाको उजागर गर्दै विदेशिनु पर्ने नियतिको अन्त्य गर्न पनि म्युजिक भिडियोले युवाहरूलाई आग्रह गरेको छ । म्युजिक भिडियोमा देवेन्द्र यसरी मार्मिक ढंगले प्रस्तुत भएका छन्–

'सुनखानीमा टेकेर फलाम खोज्दै कति हिँड्ने,
आफ्नाको आँखामा आँशु छोडेर पराइ मुस्कानको लागि कति मरिमेट्ने,
हामीले आफूलाई कहिले चिन्ने,
अनि यो गाउँ समृद्ध कहिले बनाउने

चित्लाङ चिनाउने चैत्य, भेडीगोठ, साँस्कृतिक नाच, गोट चिज, पाटी, पौवा, धर्मशाला, ढुंगेधारा, साँस्कृतिक नाचलगायतलाई कैद गरिएको भिडियोमा शिक्षाको यात्रामा लम्किरहेका ससाना नानीबाबुहरूलाई पनि देखाइएको छ । 'सिरैमाथि चन्द्रागिरी, माझैमा माझगाउँ, मनैले त उडिजाउँ भन्छ तर यो गाउँलाई नछोडौं' भन्दै देबेन्द्रले गीतमा खोजी गर्ने हो भने गाउँमै प्रशस्त अवसर रहेको कुरा उल्लेख गरेका छन् । आँट गर्ने हो भने गाउँमै पैसा कमाउने ठाउँ भएकोले मरूभूमिको चर्को घाममा ज्यान सुकाउन नजान उनले युवाहरूलाई आग्रह गरेका छन् । *म्युजिक भिडियोमा उनी भन्छन्–खेत र बारी बन जडिबुटी गैराछ खेर,*
अवसर खोजे कति हो कति गाउँमै छ हेर ....

पछिल्लो समय युवाहरू व्यवसायिक कालिज पालनमा लागेको र नगदे तरकारी खेतीतर्फ आकर्षित भएको दृश्यसमेत भिडियोमा समेटिएको छ । गीतमा विसित्तेलको चम्पेश्वर, न्हुल गाउँ, महाचुनी जात्रा र कालीदेवी जात्राको समेत चर्चा गरिएको छ । चित्लाङमा बदलिँदो सोच र बदलिँदै गरेको जीवनलाई अनुभूत गरेर हुनसक्छ, पर्यटनकर्मीसँगै गीतकार बनेका देबेन्द्र विदेश गएका गाउँका युवाहरूलाई आग्रह गर्छन्, 'समय अब बदलिसक्यो, गाउँमै फर्कि आऊ ।' उज्यालो खोज्दै अन्त जानुभन्दा उज्यालाका लागि एउटा बत्ती आफै बाल्नु पर्नेमा उहाँको जोड रहेको छ ।

म्युजिक भिडियोमा सबै दृश्यहरू चित्लाङमै छायांकन गरिएको छ भने कलाकारहरू पनि चित्लाङकै रहेका छन् । भिडियोमा देवेन्द्रको साथमा मुना बस्नेत, प्रकृति नेपाल, प्रणय नेपाल, परिछित नेपाल, काजी श्रेष्ठ, मोहन रेग्मी, प्रदिप भट्ट, रेश्मा बलामी, सजिना मगर लगायतको अभिनय रहेको छ । देवेन्द्र नेपाल र माण्डबी त्रिपाठीको स्वर रहेको गीतमा विपिन आचार्यको संगीत रहेको छ भने दिपेश उपाध्यायको छायांकन र पदम तिमल्सिनाको सम्पादन रहेको छ । म्युजिक भिडियोको अन्त्यमा विदेशिएको पतिले बिछोडमा ब्याकुल बनेकी पत्नीलाई फोन गरेर 'भिसा क्यान्सिल गरेर गाउँ फर्कन लागेको' सन्देश सुनाएको दृश्य छ जसले देवेन्द्रको म्युजिक भिडियोको कथासमेत सार्थक बनेको छ ।



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