थाहानगरको स्वास्थ्य सेवाको वार्षिक समिक्षा। पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१५, ● अंक-०७ ● २०७९ भाद्र १३ गते सोमबार, ● 29 Aug. 2022, ● नेपाल सम्वत्-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहानगरको खानेपानी व्यवस्थापन 'बोर्ड' मार्फत हुने

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिका क्षेत्रको खानेपानी सेवा तथा पूर्वाधार विकासलाई क्रमशः थाहानगर खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड मार्फत संचालन गरिने भएको छ । थाहानगर प्रमुख विष्णु विष्टको अध्यक्षतामा १० भाद्रमा नगरपालिका कार्यालयमा भएको गुणस्तरीय तथा दीगो खानेपानी व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यक्रममा यस्तो बताइएको हो ।

कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपाली, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत होमनाथ काफ्ले, थाहानगर खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका अध्यक्ष एवं थाहानगरका निवर्तमान नगर प्रमुख लवशेर विष्ट, निवर्तमान उपप्रमुख खड्ग गोपाली, थाहा नगरपालिकाका विषयगत शाखा प्रमुखहरू, थाहा नगरपालिकाका वडा वर्तमान अध्यक्षहरू, थाहानगर खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका सदस्यहरूलगायतको सहभागिता रहेको थियो । सहभागीहरूलाई हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका अध्यक्ष प्रताप विष्टले सहजीकरण गरेका थिए । कार्यक्रममा हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका लेखापाल संजय कुमार न्यौपाने तथा इन्जिनियर अतुल भण्डारी, च्वाइस नेपालका प्रताप घिमिरेको आतिथ्यता रहेको थियो ।

थाहा नगरपालिकाको भौगोलिक अवस्था, नागरिकको आर्थिक अवस्थालगायतको सवाललाई विश्लेषण गर्दै महशुलमा आधारित खानेपानी सेवालाई बोर्ड मार्फत संचालन गर्न सकिने नगर प्रमुख विष्णु विष्टले प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । नागरिकलाई सहजै खानेपानी सेवा दिनु नगरपालिकाको दायित्व भएको उल्लेख गर्दै प्रमुख विष्टले त्यसको व्यवस्थापकीय जिम्मेवारी बोर्डले क्रमशः गर्दै जाँदा सहज हुने बताए । थाहानगर खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका अध्यक्ष लवशेर विष्टले अहिले पनि नगरका केही खानेपानी योजनाहरूबाट महशुलमै आधारित भई खानेपानी वितरण भैरहेको उल्लेख गर्दै त्यस्ता योजनालाई खानेपानी बोर्ड मातहतबाट संचालन गर्दा एकद्वार सेवा प्रवाह हुने धारणा राखे । पालिका क्षेत्रको खानेपानी महशुलमा एकरूपता ल्याई पारदर्शीताको लागि नगरपालिकाकै एउटा अंगको रूपमा बोर्ड स्थापना भएको विष्टको भनाइ थियो ।

थाहानगर उपप्रमुख भरत गोपालीले नगरबासीलाई सहज र गुणस्तरीय खानेपानी उपलब्ध गराउने नगरको दायित्व भएको हुँदा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डमार्फत यो कार्य थप सहज हुने विश्वास व्यक्त गरे । उनले हेटौंडाकै तुलनामा थाहानगर खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड संचालन हुन नसकेपनि थाहालाई सक्षम, सबल र उत्तरदायी बनाउन नगरपालिका तयार रहेको धारणा राखे । थाहा नगर पालिकाका निवर्तमान नगर उपप्रमुख खड्ग गोपालीले नगरको खानेपानी सेवा र पूर्वाधार विकासका लागि खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डको आवश्यकता रहेकोले गठन भएको बताउँदै यसको क्रियाशीलतामा जोड दिए । भोलिको व्यवस्थित शहरका लागि खानेपानी व्यवस्थापन चुनौति बन्दै जाने उल्लेख गर्दै अहिलेबाटै व्यवस्थापकीय अंग बोर्डको क्रियाशीलता अपरिहार्य रहेको जानकारी गराए ।

थाहानगर क्षेत्रको खानेपानी सेवालाई प्रभावकारी बनाउनका लागि खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डलाई अपनत्वसहित अघि बढाउन पालिका जहिल्यै तयार रहेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत होमनाथ काफ्लेले बताए । उनले थाहानगर खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड झै सक्षम नभएकोले पालिकाको साँझेदारी अंगको रूपमा विकास गर्दै लैजाने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका अध्यक्ष प्रताप विष्टले देशका अन्य क्षेत्रका खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड र खानेपानी क्षेत्रमा काम गर्ने सरकारी तथा गैर सरकारी निकायका लागि हेटौंडा सिकाइको केन्द्र भएको उल्लेख गर्दै आफ्नै जिल्लाको थाहानगरका लागि हरतरहले प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा सहभागी थाहा नगरपालिकाका विभिन्न वडाका वडा अध्यक्षहरूले आफ्ना वडाबासीहरूलाई स्वस्थ र गुणस्तरीय खानेपानी सेवा उपलब्ध गराउनका लागि बोर्डको भूमिका हुनुपर्ने धारणा राखेका थिए । उनीहरूले मुहान दर्ता तथा खानेपानी वितरण, खानेपानीको स्वच्छता, महशुलमा एकरूपता लगायतका सवालमा बोर्डको भूमिका महत्वपूर्ण हुनुपर्ने अपेक्षा राखे । कार्यक्रममा सहभागी भएकी थाहा-७ की जानुका मल्ल ठकुरीले खानेपानी गाउँमा पुगेपछि महशुल भन्दा पनि उपलब्धता महत्वपूर्ण हुने बताउँदै गतवर्ष मात्र उनको घरको धारामा पानी पुगेको स्मरण गर्दै खुशी व्यक्त गरिन् ।

विद्युत प्राधिकरण पालुङको बक्यौता ४ करोड नाघ्यो

◆ विकास संवाददाता

नेपाल विद्युत प्राधिकरण पालुङ वितरण केन्द्रको बक्यौता ४ करोड नाघेको छ । आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ सम्मको वक्यौता रकम ३ करोड २२ लाख र कालोसूचिमा ८२ लाख गरी कुल ४ करोड ४ लाख रूपियाँ उठाउन बाँकी रहेको रहेको लेखा प्रमुख सुमन शिवाकोटीले जानकारी दिए । यस वितरण केन्द्र अन्तर्गत करिब १५ हजार ग्राहक छन् ।

विद्युत महशुलको बक्यौता बढ्दै गएपछि वितरण केन्द्रले महशुल नतिर्ने ग्राहकको लाइन काट्ने अभियान शुरू गरेको छ । बक्यौता महशुल तिर्न प्राधिकरणले पटक पटक सूचना जारी गरेको भए पनि अटेर गरि नतिर्ने ग्राहकहरूको लाईन काट्न शुरू गरिएको पालुङ वितरण केन्द्रका प्रमुख बिरमान रास्कोटीले जानकारी दिए । विद्युत महशुल नियमानुसार नतिर्ने ग्राहकको लाइन काटिने वितरण केन्द्र प्रमुख रास्कोटीले बताए ।

ग्राहकलाई पटक पटक सार्वजानिक सुचना गरी बाँकी बक्यौता तिर्नका लागि अनुरोध गर्दा पनि अटेर गरेका कारण लाईन काट्ने अभियान संचालन गरेको प्राधिकरण पालुङले बताएको छ । प्राधिकरणको विद्युत वितरण विनियामवलीमा मिटर रिडिङ भएको ६० दिनसम्म पनि महशुल नतिरे बिना सूचना लाईन काट्न सकिने प्रावधान छ ।

थाहानगरका 'अञ्जान'लाई युवा वर्ष मोती पुरस्कार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाका साहित्यकार बिर्खे अन्जानलाई यसवर्षको युवा मोती पुरस्कार प्रदान गरिएको छ । युवाकवि मोतीराम भट्टको १५७ औं जन्म जयन्तीको अवसरमा काठमाण्डौ लेखनाथ सदन स्रोहखुट्टेमा आयोजित कार्यक्रममा अञ्जानलाइ पुरस्कार प्रदान गरिएको हो ।

मोतीराम भट्टको सम्मानमा स्थापना गरिएको पुरस्कार पाउनु सौभाग्यको रूपमा लिएको अञ्जानले बताए । युवाबर्ष मोती पुरस्कार २०७९ मकवानपुरका कवि तथा समालोचक बिर्खे अञ्जानले प्राप्त गरेका हुन् । संस्थागत साहित्यको विकासका साथसाथै साहित्यिक खोज अनुसन्धानका क्षेत्रमा क्रियाशील अञ्जानका समालोचना, कविता, मुक्तक, गजल विधाका कृतिहरू प्रकाशित छन् ।

नेपाली शिक्षा परिषदको अध्यक्ष रमा शर्मा, पत्रकार तथा साहित्यकार भैरव रिसाललगायतले अञ्जानलाई सम्मान तथा पुरस्कार प्रदान गरेका थिए । कार्यक्रममा युवा सेवा कोषका अध्यक्ष प्रदीपमान वै, डा विष्णु भण्डारी तथा स्रष्टा समिति छनोट निर्णायक समितिका संयोजक रमेश खकुरेलले साहित्यमा आइपरेको चुनौतीबारे चर्चा गरेका थिए ।

मोतिराम नेपाली साहित्यका प्रथम गजलकार, जीवनीकार , समालोचक तथा माध्यामिक कालका प्रवर्तक थिए । थोरै बाँचेर नेपाली साहित्यमा योगदान पुऱ्याएका मोतिराम नेपाली साहित्यका प्रेरक व्यक्तित्व हुन् । मोतिराम १९४० देखि १९७६ सालसम्मको नेपाली साहित्यमा श्रृङ्गारिक धाराको सुरूवातकर्ता हुन् । राष्ट्रिय विभूति युवाकवि मोतीराम भट्टको स्मृतिमा वि स २०४० सालमा राष्ट्रिय युवा कोष स्थापनागरी प्रत्येक बर्ष नेपाली भाषा एवम् साहित्यको श्रृवृद्धिका लागि अतुलनीय योगदान पुर्याउने युवा स्रष्टालाई समर्पित गर्दै आएको छ ।

• सम्पादकीय •

नेपालमा विकासे मोडल

नेपालमा योजनावद्ध विकासको इतिहास धेरै पुरानो छैन । विसं २०१३ देखि नेपालमा पञ्चवर्षीय योजना लागू हुँदै आएको छ । प्रभावकारी विकासका लागि अनेक योजना बन्ने गरेका छन् । तर, जसरी योजना बन्ने गर्छन्, त्यसरी नै नतीजा भने देखिन सकेको छैन । जनताले विकासका अनेक कल्पना गरे पनि सडक मर्मतमै लामो समय लाग्ने यथार्थ छ । जनताले चित्त बुझाउने गरी नेपालमा पूर्वाधार निर्माणका काम बिरलै हुने गरेको पाइन्छ । पहिलो त जनताको आवश्यकता र औचित्यको आधारमा पूर्वाधार निर्माणको काम हुने गरेको छैन भने अर्कोतर्फ भएका निर्माण पनि गुणस्तरीय छैनन् । यस्तो हुन नसक्नुको प्रमुख कारण एकातिर जिम्मेवारी तहमा बसेकाहरू गम्भीर नहुनु त हो नै साथै लहडका भरमा आयोजना छनोट गर्ने प्रवृत्ति अर्थात् अध्ययन, अनुसन्धानलाई बेवास्ता गरिनु मुख्य कारण देखिन्छ । त्यसैले नेपालले आर्थिक र भौतिक प्रगति प्राप्त गर्न जसरी पूर्वाधार निर्माणमा जोड दिन आवश्यक छ, त्यसरी नै अहिले अभ्यासमा रहेको विकास मोडल परिवर्तन हुनुपर्छ । नेपालका लागि कस्तो विकास मोडल हुने भन्नेबारे लामो समयदेखि बहस हुँदै आए पनि राज्यको उपल्लो तहमा रहेकाहरूले नै विकासको वास्तविक मोडल बुझ्न नसकेको आभास हुने गरेको छ ।

संसदीय समितिले नेपालले हालसम्म अपनाउँदै आएको मोडलले विकास तथा पूर्वाधारहरू दिगो तथा गुणस्तरयुक्त हुन नसकेको ठहर गरे पनि उपयुक्त मोडल के हो त ? भन्नेबारे स्पष्ट पार्न सकेको छैन । संसदीय समिति नै विकासको आगामी दिशाबारे अस्पष्ट हुँदा त्यसले भावी दिनमा पार्ने असरमा ध्यान दिएको देखिएन । यसका लागि सबभन्दा पहिला नेपालमा किन विकास हुन सकेन भन्नेबारे बुझ्न आवश्यक छ । त्यसैले अहिलेको आवश्यकता कुनै पनि आयोजना छनोट गर्नुअघि नै किन आवश्यकता परेको हो भन्नेबारेमा यकीन हुन सक्नुपर्छ । सत्तामा रहेको फाइदा उठाउँदै योजना चयन गर्ने र त्यस्ता योजनामा मनलाग्दी बजेट विनियोजन गर्ने प्रवृत्ति रहेसम्म नेपालको विद्यमान अवस्थामा खासै सुधार हुने देखिँदैन । त्यसैले अबको विकास मोडल 'टप टु डाउन' होइन, 'डाउन टु टप' एप्रोचमा हुनुपर्छ । नेता वा सत्तामा रहेका व्यक्तिलाई लाग्दैमा कुनै पनि योजना छनोट हुने नभई स्थानीय आवश्यकता र औचित्यको आधारमा आयोजना छनोट हुने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । सांसद भनेका कानून बनाउने हुन्, विकास निर्माण गर्ने भूमिकामा हुनु हुँदैन भन्ने आधारभूत कुरालाई कार्यान्वयन गर्न हिम्मत राख्नुपर्छ । नेपालमा हुनुपर्ने क्षेत्रमा विकास नभएको र नहुनुपर्ने क्षेत्रमा विकास भएको पाइन्छ, यसको उदाहरणका रूपमा विमानस्थल निर्माणको संख्यालाई लिन सकिन्छ । करोडौं लगानी गरिएका कैयन् विमानस्थल निर्माण कार्य सम्पन्न भएदेखि नै सञ्चालन हुन सकेका छैनन् । उपयोगमा नआउने हुन् भने यस्ता विमानस्थलको के औचित्य भयो ? संसदीय समितिले यसरी मनलाग्दी रूपमा भइरहेको आयोजनाबारे प्रश्न गर्न सक्ने हो भने अहिले भइरहेको जोरजबर्जस्ती केही हदसम्म कम हुन सक्छ । संसदीय समितिले समेत कार्यपालिकाले मनलाग्दी रूपमा गरेको अपरिपक्व निर्णयलाई सदर गर्दै जाने हो भने समितिको भूमिकामा सधैं प्रश्न उठिरहन्छ ।

नेपालमा वस्तुनिष्ठभन्दा पनि आत्मपरक निर्णय गर्ने प्रचलन बढी छ । त्यसैले हामीले आर्थिक विकास र समृद्धि खोजेको वर्षौं भइसक्दा पनि उपलब्धि हात लाग्न सकेको छैन । यति मात्र होइन, समग्र आर्थिक अवस्थाका कारण आर्थिक विकास र समृद्धिको वास्तविक सूत्र नै फेला नपरेको देखिन्छ । अतः यस्ता तमाम पक्षमा ध्यान दिएर संसदीय समितिले दिने निर्देशन केवल देखाउनका लागि मात्र नभई साँच्चिकै सुधारका लागि हुनुपर्छ । यसो गर्नसके मात्र नेपालमा भरपर्दो विकास मोडल अपनाएको सावित हुन सक्नेछ ।

आत्महत्या न्यूनीकरणमा शान्ति शिक्षाको महत्व

डा. माधव अधिकारी

मानव जब जन्मिन्छ, जन्मेको धेरै अवस्था पार गरेपछि जस्तै बालक, वयष्क वा वृद्ध नै किन नहोस्, तनाव, सीमा, तुलना, समय अनि हीनताबोध धेरै कुराहरूबीच जीवनले आशाको रेखा जोडेको हुन्छ । हामीले सबै कुरालाई सन्तुलनमा राखेर अगाडि बढ्न जरूरी हुन्छ । जीवन केवल उपभोगशील र उपलब्धताको धरोहर मात्र होइन, शून्यताबीच रहेको निरपेक्ष हरेक श्वासको माला गाँसेर बनाएको जीवनको महत्व बुझ्न आवश्यक छ । मानव हाँसोको मुस्कानको लागि भौतिक अवयवहरू चाहिन्छ । जस्तै : बैंकमा ब्यालेन्स । मानव जीवनको खुसी र सन्तुष्टि, भौतिक प्राप्ति र प्रतिस्पर्धामा मात्र देख्ने पुस्ताले मुस्कानसहितको हाँसो अनि हँसाउन नजानेको पक्कै हो । यसले मानवलाई तनावपूर्ण जीवनको थालनी गर्दछ । परिणामस्वरूप आत्महत्या, लागूपदार्थको दुर्व्यसन आदि भई मानसिक स्वास्थ्य नै बिग्रिन्छ । यस लेखमा आत्महत्याको न्यूनीकरणको लागि शान्ति शिक्षाको महत्वबारे चर्चा गर्ने प्रयास गरिन्छ ।

विश्व आत्महत्या दिवस हरेक वर्ष सेप्टेम्बर १० मा मनाइन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले हरेक वर्ष आत्महत्याका कारण करिब १० लाखभन्दा बढी मानिसको मृत्यु हुने अनुमान गरेको छ । विश्वव्यापी आत्महत्यामध्ये करिब ७७ प्रतिशत न्यून र मध्य आय भएका देशहरूमा हुन्छ । आत्महत्याको व्यवहारले परिवार र समुदायलाई गहिरो प्रभाव पार्दछ । यसले गर्दा लाखौं प्रभावित भई विश्वव्यापी चुनौती बनेको छ । यो दर घटाउन विश्वव्यापी महत्व र शान्ति शिक्षाको आवश्यक हुन्छ । विश्वमा हुने सय मृत्युमध्ये १ जना आत्महत्याको परिणाम हो । विशेष गरी माथि भनेजस्तै शान्ति शिक्षाको माध्यमबाट मानसिक तनाव हटाई आत्महत्या घटाउन सकिन्छ ।

२०२२ को आत्महत्यासम्बन्धी नारा 'सकारात्मक कार्यहरूमार्फत आशालाई जगाउने' भन्ने छ । नेपालको सन्दर्भमा देशभर गत १ वर्षमा ५९८३ आत्महत्या घटना भएका छन् । जसमा प्रदेश नं. १ मा १४८९, मधेशमा १०१५, बागमतीमा ९०१, उपत्यकामा ५२६, गण्डकीमा ६९७, लुम्बिनीमा १२९७, कर्णालीमा २९० र सुदूरपश्चिमाञ्चलमा ५७१ रहेका छन् ।

यो दिवसको अर्थ हो, जीवन अनमोल छ, धन सम्पत्तिमात्र तुलना गर्नु मूर्खता हो । कमाउने, जोगाउने दौडमा कतै हामी बाँच्नै त बिर्सेका छैनौं ? अतः खुसी हुनु र सकारात्मक सोच राख्नु अत्यन्तै ठूलो कुरा हो । मुस्काउन र मुस्कान बाँड्न पछि नपरौं । स्मरण रहोस् हरेक वर्ष करिब ३० करोडभन्दा मानिस संसारमा डिप्रेसनको शिकार भइरहेका छन् । सोको कारण आत्महत्याको दर बढिरहेको छ । अतः जीवनमा सदैव सकारात्मक सोच राखी स्वच्छ जीवनयापन गर्नु नै उपलब्धिमूलक हो । परिणाम त केवल उपज हो । मानसिक समस्या भएकाको विशेष रेखदेख, स्वास्थ्य र सामान्य जीवनको लागि पहल गर्नु हाम्रो दायित्व हो भन्नुमा कुनै अयुक्ति नहोला । यसले आत्महत्या न्यूनीकरणमा मद्दत गर्दछ । यसको लागि शान्ति र मुस्कानको अति आवश्यक छ । अशान्ति हटाउन सबभन्दा पहिले आफ्नो परिवार, समुदाय, समाज, संस्कृति, मानवअधिकार आदिमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । संघर्ष तथा द्वन्द्वले शान्ति कहिल्यै आउँदैन, अतः सदैव बन्धुत्वको भावनाको विकास गरी मुस्कानसहितको शान्ति शिक्षाको सञ्चार गर्नु आवश्यक छ । प्रत्येक देशमा सांस्कृतिक, सामाजिक एवं आर्थिक विकासको सुनिश्चित गर्ने मार्गमा सबै समुदाय, वर्ग एवं धर्मको संयुक्तरूपले मुस्कानसहितको शान्ति संस्कृतिको विकास गर्न नितान्त आवश्यक छ । आज सम्पूर्ण विश्व नै विभिन्न बहानामा अशान्तिको छाल मडारिएको सन्दर्भमा सबैमा मुस्कानसहितको शान्तिमय संस्कृतिको विकास गर्नु नै आजको आवश्यकता हो । मुस्कान हाम्रो मनबाट निस्केको एउटा यस्तो भाव हो जसले हाम्रो वरिपरिको मानिसलाई खुसी तुल्याई आफूतिर आकर्षित गर्दछ । यो व्यावहारिक शान्ति शिक्षाबाट मात्र सम्भव छ । समाजमा मुस्कानको महत्व आफू हास्ने नभईकन अरूलाई पनि हसाउनुपर्दछ यसको लागि व्यावहारिक शान्ति शिक्षाको महत्व छ । केही वर्षयता विश्वभर फैलिरहेको कोरोनाजस्तो महामारीसँग जुध्न तथा न्यूनीकरण गर्न मुस्कानसहितको शान्ति शिक्षाले ठूलो भूमिका खेल्छ ।

डिप्रेसन तथा मानसिक तनावबाट सृजना भएको आत्महत्या न्यूनीकरण गर्न शान्ति शिक्षा व्यक्तित्व तथा चरित्र निर्माणको लागि पाठ्यक्रम हुन आवश्यक छ । शान्ति स्थापना शिक्षा उत्पादनको लागि जिम्मेवार एवं संवेदनशील नागरिकको भूमिकामा जोड दिनु आवश्यक छ । शान्ति शिक्षाको कार्यक्रमको लागि विभिन्न पाँच स्तरको एकीकृत पाठ्यक्रम शान्ति शिक्षा दिन सक्ने क्षमतावान् शिक्षाको विकास गर्नु आजको आवश्यकता हो । यो निम्न प्रकारको हुन सक्छ : डिप्रेसन न्यूनीकरणको लागि शान्ति शिक्षाको सिद्धान्तबारे उचित पाठ्यक्रम बनाउनुपर्ने, सबै सैद्धान्तिक पाठ्यक्रम एवं शिक्षण पद्धतिको सम्बन्धित पाठ्यक्रममा नै शान्ति शिक्षाबारे एकीकृत तरिकाबाट ज्ञान दिने, शान्ति शिक्षा अध्यापन अभ्यास तथा अन्य विद्यालय अनुभव आदानप्रदानमा ध्यान दिने, सांस्कृतिक साहित्यिक तथा अन्य पाठ्य सहभागी कार्यक्रमको सहयोगको माध्यममा शान्ति शिक्षाको विशिष्ट गतिविधि आयोजना गर्ने, शिक्षक, शिक्षण संस्था तथा सबै समुदायमा शान्ति शिक्षाको सन्देश प्रसारित गर्नुपर्दछ ।

शान्ति शिक्षाको माध्यमबाट डिप्रेसन र आत्महत्या न्यूनीकरणको लागि सरकार, शिक्षाविद्, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, राजनीतिक पार्टी आदि लाग्नुपर्ने देखिन्छ । निजी विद्यालयहरूमा तिर्नुपर्ने शुल्कले आम अभिभावकहरू आर्थिक मारको चक्रव्यूहमा परे पनि सो विद्यालयले गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्छ भनी लालायित छन् भने सरकारी विद्यालयमा विद्यार्थीको उपस्थिति कम छ । सरकारको अर्बौं बजेट लगानी भएको छ । अतः स्वच्छ प्रतिस्पर्धाबाट शिक्षाजस्तो गरिमामयको उचित व्यवस्थापन गरी आवश्यकता अनुसार व्यावहारिक तथ गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्नु समयको माग हो ।

हाम्रो शिक्षा क्षेत्रको मूल समस्यालाई हेर्ने हो भने क्षेत्र र परिधिबारे पूर्ण रूपमा स्पष्ट नहुनु हो । राजनीतिक दलको निहित स्वार्थको कारण सरकारको विभिन्न शैक्षिक योजनाले पनि शिक्षाको लागि अझै स्पष्ट मार्गचित्रण गर्न नसक्नु, नीतिनिर्माणको राष्ट्रप्रतिको ठूलो तिरस्कार नै हो । जसको परिणामस्वरूप नेपालमा शिक्षा अन्यौल अवस्था, शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावकबीच समन्वय नभई विद्यमान समस्याहरू देखापरेको, शिक्षा क्ष ा ` त्र राजनीतीकरण, शैक्षिक संस्थालाई सम्बन्धन दिने नीति स्पष्ट र प्रभावकारी नभएको, शैक्षिक तथा भौतिक पूर्वाधारको कमी, यसको परिणामस्वरूप अन्तर्राष्ट्रियजगतमा नै हाम्रो शैक्षिक उपाधिको विश्वसनीयतामा नै प्रश्न उठ्ने गरेको, उचित शैक्षिक पाठ्यक्रम लामो समयदेखि समयअनुसार देशको आवश्यकताअनुसार परिवर्तन नभएको, पाठ्यभार, पाठ्यअवधि, गुणस्तरीय मापदण्डको अभाव, विदेशी विश्वविद्यालयहरूसँगको सम्बन्धनमा सञ्चालित शैक्षिक नियन्त्रण र समन्वयको अभाव, निजीस्तरबाट खोलिएका शैक्षिक संस्थामा बढ्दो व्यापारीकरण भई शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थीलाई थप आन्दोलित बनाएको, उचित कार्यनीतिको अभाव, नातावाद, राजनीतिकरण, व्यक्तिगत स्वार्थ, असक्षम राजनीतिक नियुक्ति, अनुशासनको कमी, न्यून आर्थिक स्थिति, विज्ञलाई पाखा अनविज्ञलाई प्रशासन, पुरानै स्वार्थपूर्ण कार्य व्यावसायिक शिक्षाको अभाव, वास्तविक योजनाको अभाव, उचित पुरस्कार र दण्डको व्यवस्था नहुनु अक्षम व्यवस्थापन आदिबाट डिप्रेसन तथा आत्महत्याको दर बढेको छ ।

माथिको समस्या हल गर्न शिक्षा क्षेत्रमा आधारभूत शिक्षा र प्राविधिक वा व्यावसायिक शिक्षाबीच सरकारले स्पष्ट नीति ल्याउनुपर्ने, आधारभूत शिक्षा सबै नागरिकलाई प्रदान गर्नुपर्ने, गुणस्तरीय मूल्यांकन, समय सुहाउँदो पाठ्यक्रमको विकास हुनुपर्ने, शिक्षा क्षेत्रमा व्यापारीकरण रोकी, शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकको मैत्रीपूर्ण वातावरण सृजना गर्नुपर्ने, सक्षम व्यवस्थापन, नातावाद, राजनीतिक प्रदूषण, भ्रष्टाचारलाई प्रश्रय नदिने, जनसहभागितामा जोड, व्यावहारिक शिक्षा, दीर्घकालीन शैक्षिक योजना, पूर्वाधारको विकास, आवश्यक उपकरण प्रयोग, वास्तविक देश अनुसारको शिक्षा, प्रशासनमा राजनैतिक हावी रोक्ने, हाम्रो मान्छे होइन, गुणस्तरीय मान्छेलाई पदमा राख्ने आदि कार्य गरेमा हाम्रो शिक्षा गुणस्तर र व्यावहारिक, नेपाल र नेपालीको हितमा भई डिप्रेसनबाट आत्महत्या न्यूनीकरण हुनेछ । तबमात्र रहेक वर्ष सेप्टेम्बर १० मा मनाइने विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस, अक्टोबर १० मा मनाइने विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवसले सार्थकता पाउनेछ । *(-इमेल प्राप्त लेख)*

(डा. अधिकारी गुणस्तर जीवन विषयमा विद्यावारिधिप्राप्त हुन्।)

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

धूमपानका यी तथ्य थाहा पाइराख्नुहोस्

धूमपानका विभिन्न नकारात्मक असरबारे जानकार हुदाँहुँदै पनि मानिसहरू यो घातक धुवाँ उडाइरहेका हुन्छन् । खराब हो भन्ने थाहा भएर पनि धूमपानलाई किन हल्का रूपमा लिएका होलान् ? विभिन्न अध्ययनले देखाएअनुसार धूमपान गर्नेहरू पनि एकपटक यो कुलतबारे सोच्न बाध्य हुन सक्छ । विश्व धूमपानविरुद्धको दिवसको अवसरमा यससम्बन्धी भयावह तथ्यांक सार्वजनिक भएको छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको पछिल्लो तथ्यांकअनुसार विश्वभर करिब एक अर्ब ३० करोडभन्दा बढी मानिस धूमपान गर्छन् ।

विश्वमा सबैभन्दा धेरै चुरोट खाने मानिस भएको मुलुक चीनमा हो । चीन करिब ३० करोड मानिसले धूमपान गर्छन् । विश्वमा प्रयोग हुने प्रत्येक तीन चुरोटमा एक चुरोट चिनियाँ नागरिकले गर्छन् । चीनमा बर्सेनि १७ खर्ब अर्थात् प्रत्येक मिनेट ३० करोड खिली चुरोट खपत हुन्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनकै तथ्यांकअनुसार सुर्तीजन्य सामग्रीको प्रयोगले बर्सेनि ८० लाख मानिसले ज्यान गुमाउँछन् । यसको अर्थ हो, प्रत्येक पाँच सेकेन्डमा एकजना मानिस धूमपानसम्बन्धी रोगका कारण मर्छन्, जुन एचआइभी, क्षयरोग र मलेरिया रोगका कारण हुने कुल मृत्युभन्दा १० लाख बढी हो ।

धूमपानका कारण हुने ८० लाख मृत्युमध्ये १२ लाख चुरोट खाने मानिससँग धेरै समय बिताउने नजिकका आफन्त वा परिचित हुन्छन् । प्यासिभ स्मोकर भनिने यी मानिस धूम्रमान नगरे पनि चुरोटको गम्भीर असरमा पर्छन् ।

अमेरिकन क्यान्सर सोसाइटीका अनुसार धूमपान गर्ने मानिस नगर्ने मानिसभन्दा औसत १३ वर्षअघि मर्छन् । धूमपानले शरीरका हरेक अंगमा असर पुऱ्याउँछ । क्यान्सर, मुटु रोग, बाथ, छातीको रोग, मधुमेह र आँखाका केही रोग यसका परिचित असर हुन् । चुरोट धेरै खानेलाई फोक्सोको क्यान्सर हुने धेरैलाई थाहा छ, तर यसबाट शरीरका अन्य अंगमा पनि क्यान्सर हुने गर्छ ।

- एजेन्सी

भविष्यको चिन्ताले डिप्रेसनको सिकार त भइरहेका छैनन् किशोरकिशोरी ?

किशोर उमेर चञ्चल र बिन्दास हुन्छ । यो बेला गम्भीर विषयमा खास ध्यान जाँदैन, तर यही उमेर आफ्नो भविष्यको विषयमा सोच्ने सुरुवाती बिन्दु भने हो । किशोरकिशोरीले भविष्यको विषयमा सोच्नु सामान्य हो । तर जब भविष्यको सोचमा मात्रै धेरै मन जाँदा मानसिक तथा शारीरिक समस्या निम्तिन सक्छन् ।

एक अध्ययन अनुसार पछिल्लो समय किशोरकिशोरीहरू डिप्रेसनको बढ्दो जोखिममा परेको देखिएको छ । हार्वड मेडिकल स्कुलले गरेको एक अध्ययन रिपोर्टले यसको मुख्य कारण सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रभाव रहेको उल्लेख गरेको छ ।

मनोविदहरूका अनुसार किशोरकिशोरीहरु जब भविष्यलाई लिएर बढी सोच्न थाल्छन्, तब त्यो चिन्तामा परिणत हुन्छ । जसले टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, हरेक स-साना कुराको बारेमा ६ महिनासम्म लगातार विचार आइरहने जस्ता समस्या आउँछन् । यस्तो लक्षण देखिएमा यसलाई जेनरलाइजड एनजाइटी डिसअडर (जीएडी)को रूप लिन्छ । तर यो डिप्रेसन जस्तै देखिने लक्षण डिप्रेसन भने होइन । डिप्रेसन र जीएडी बीचको भिन्नता छ ।

डिप्रेसनको सिकार भएका व्यक्तिले कम्तिमा दुई हप्तासम्म धेरैजसो समय निराश महसुस गर्छ । डिप्रेसनबाट ग्रसित व्यक्ति विगतमा गरेका कामबाट चिन्तित हुन्छन्, विगतमा भएका गल्तीका लागि उनी आफैंलाई दोष दिन्छन् । मुख्यतया उनीहरूको ध्यान नकारात्मक कुरामा केन्द्रित हुन्छ ।

डिप्रेसनको लक्षण

डिप्रेसन एक मुड डिसअर्डर हो । यसमा व्यक्ति मुख्यतया डिप्रेसन वा कतिपय अवस्थामा चिडचिडा हुने

गर्छन् । लगातार खराब मुडको कारण व्यक्ति सामान्य दिनको तुलनामा कम ऊर्जावान् महसुस गर्न थाल्छ । उसले पहिले रमाइलो गर्ने चीजमा आनन्द पाउन संघर्ष गर्छ । आत्मविश्वास र एकाग्रता प्रमुख रूपमा घट्न थाल्छ ।

निन्द्रा र भोकमा पनि परिवर्तन आउँछ । उसले आफू र भविष्यप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण राख्न थाल्छ ।

निराशा मात्र अनुभव गर्ने गम्भीर अवस्थामा व्यक्तिमा आत्महत्या गर्ने विचार हुन सक्छ किनभने उसलाई जीवनमा कुनै आशा देख्दैन ।

डिप्रेसन पहिचानका लागि गर्नुपर्ने परीक्षण

रगत वा रेडियोलोजिकल परीक्षणबाट डिप्रेसनको निदान गर्न सकिंदैन । यो क्लिनिकल परीक्षणमार्फत मात्र थाहा पाउन सकिन्छ । डिप्रेसन धेरै कारणले हुन सक्छ । घाँटीमा पाइने थाइराइड ग्रन्थी र हाइपोथाइराइडिज्मले पनि डिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ । यसमा थाइराइडको स्तर घट्छ, जसकारण डिप्रेसन हुनु सामान्य कुरा हो ।

यसकारण जब डिप्रेसनको अनुभव भएको छ भने थाइराइड ग्रन्थी डिसफक्सन पहिचान गर्न टीएफटी (थाइरोइड कार्य परीक्षण) गराउन सक्नुहुन्छ । भिटामिन बी-१२ को कमी शाकाहारीहरूमा बढी हुन्छ, जसले पनि डिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले यसको परीक्षण पनि गर्न सकिन्छ ।

डिप्रेसनबाट बाहिर आउँदा पनि नकारात्मक विचार किन आउँछ ?

यो डिप्रेसनबाट निको भएका बिरामीहरूमा देखिने धैरै सामान्य समस्या हो । यसका धेरै कारण हुन सक्छन्, सबैभन्दा पहिले नकारात्मक सोच आउने कुरा भविष्यको बारेमा हो वा भविष्यमा हुने चीजहरूको नतिजाको बारेमा आउने नकारात्मक कुराले हो भन्ने कुरा स्पष्ट बुझ्न जरूरी छ । यी कुराले हो भने यो चिन्ता विकार जीएडीको संकेत हो, जुन डिप्रेसनको भन्दा फरक छ । मानिसमा डिप्रेसन र जीएडी सँगसँगै हुन सक्छ । तर दुवैको उपचार भने फरक छ ।

यदि कुनै व्यक्तिमा आफ्नो र आफ्नो कार्यको बारेमा नकारात्मक विचार छ भने यसले डिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ । यो खासमा एक रासायनिक असन्तुलनका कारणले हुने मनोविद् बताउँछन् । व्यक्तिको व्यक्तित्व वा भित्री शक्तिको यसमा कुनै सम्बन्ध हुँदैन ।

डिप्रेसन जो कसैलाई पनि हुन सक्छ । कहिलेकाहीं डिप्रेसनबाट निको भएका बिरामीहरू आफैंलाई दोष दिन्छन् । यसले उनीहरूको आत्मविश्वासलाई कमजोर बनाउँछ, जसले नकारात्मकता बढाउँछ । त्यसैले तिनीहरूले अवसादको लागि आफूलाई दोष दिनु हुँदैन भनेर बुझ्न आवश्यक छ । यो कसैको कमजोरीको प्रतिबिम्ब होइन ।

नकारात्मक विचार आइरहनु डिप्रेसन हो ?

नकारात्मक विचार, कम निद्रा, भोक र चिन्ता डिप्रेसनका सामान्य लक्षण हुन् । धेरैजसो डिप्रेसन भएका व्यक्ति निद्रा र भोकको धेरै महसुस गर्छन् । धेरै निद्रा लाग्नु र धेरै भोक लाग्नु दुवै डिप्रेसनका लक्षण भएको मनोविद् बताउँछन् ।

रजोनिवृत्तिले पनि डिप्रेसन

रजोनिवृत्ति शारीरिक र भावनात्मक रूपमा ठूलो हर्मोनल परिवर्तन आउँदा हुने गर्छ । हार्ट फ्लस, नि› ाको कमी, मुड स्विङ र धेरै अवस्थामा डिप्रेसनको अनुभव हुन सक्छ । त्यसैले रजोनिवृत्तिले महिलामा डिप्रेसनको सम्भावना बढाउँछ । पुरुषको तुलनामा महिलामा डिप्रेसन हुने सम्भावना दोब्बर हुन्छ । हर्मोनल रिप्लेसमेन्ट थेरापी वा गर्भनिरोधकहरूको अतिरिक्त, एन्टी डिप्रेसन्टहरू प्रभावकारी हुन सक्छन् ।

औषधिको साइड इफेक्ट

औषधिको अनावश्यक सेवनले पनि डिप्रेसन गराउन सक्छ । सामान्य औषधि जस्तै, बिटा ब्लकर जुन उच्च रक्तचाप, माइग्रेन र कम्पन नियन्त्रणका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको लामो समयसम्म प्रयोग गर्दा डिप्रेसन निम्त्याउन सक्छ । यसको समाधान औषधि प्रयोग बन्द गर्नु नै हो ।

डिप्रेसनको औषधि जीवनभर खानुपर्छ ?

डिप्रेसनको उपचारमा औषधि महत्वपूर्ण हुन्छ । डिप्रेसनको पहिलो चरणमा पूर्ण निको भइसकेपछि १२ महिनासम्म एन्टी डिप्रेसेन्ट लिनुपर्छ । डिप्रेसनका कारण आत्महत्या गर्ने जस्तो सोच आइरहन्छ भने कम्तीमा पाँच वर्ष औषधि सेवन गर्न चिकित्सकहरूले सल्लाह दिने गर्दछन् ।

- दैनिक भास्करबाट

विपद व्यवस्थापनमा परिपक्व हुँदै थाहा नगरपालिका

◆ विकास संवाददाता

विपदको विषयमा मकववानपुर थाहानगरका जनप्रतिनीधिले जानकारी लिएका छन् । शिखरकोटको शंकर होटलमा संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको नेतृत्व तथा युएसएआइडीको आर्थिक सहयोग, अन्तर्राष्ट्रिय आप्रवासी संगठनको प्राविधिक सहयोग तथा भुकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज नेपाल, प्राक्टिकल एक्सन कन्सल्टिङ र लुथर वर्ल्ड फेडेरेसनको साझेदारीमा आयोजित अभिमुखिकरण तालिममा यस बारे जनप्रतिनीधिहरूले जानकारी हासिल गरेका हुन् । कार्यक्रम दुई दिनसम्म संचालन भएको थियो ।

विपद भनेको कुनै पनि गैर प्राकृतिक र प्राकृतिक कारणहरूबाट अकस्मात, अस्तव्यस्त तवरबाट देखा पर्ने विपत्तिपूर्ण अवस्था हो भन्ने बारेमा जनप्रतिनिधिहरूले मज्जैले छलफल गरे । कुनै स्थानमा आपत्कालीन अवस्थाको सृजना भई जन र धनको क्षतिका साथै जीवनयापनका क्रियाकलापहरू र वातावरणमा प्रतिकुल असर पार्ने प्रकोपजन्य अवस्थाको विषयमा पनि अभिमुखीकरणका सुमय प्रतिनीधिहरूले बुझ्ने मौका पाए । कार्यक्रममा विपद जोखिम न्युनीकरण तथा व्यवस्थापन ऐन, २०७४ का अनुसार विपदका प्राकृतिक कारण र स्वरूपहरूमा हिमपात, असिना पानी, बाढी पहिरो, आधी हुरी, खडेरी, भूकम्प, ज्वालामुखी, शितलहर, तातो हावा, भु-स्खलन लगायतका कुराहरू पर्ने र थाहामा यि मध्ये कुनबाट बढि प्रभावित हुन्छन् भनने विषयमा समेत छलफल भएको थियो । गैर प्राकृतिक विपदमा महामारी, अनिकाल, जीवाणु आतङ्क, विकिरण, हवाई, खानी, सडक, जल, तथा औद्योगिक दुर्घटना, विषाक्त ग्याँस, विषाक्त खाद्यान्न, वातावरणीय प्रदूषण, वन विनाशलगायतका विपदजन्य समस्याहरू पर्ने कुराको जानकारी तालिममा लिएको थाहानगर उपप्रमुख भरत गोपालीले प्रतिक्रिया दिए ।

विपदको जोखिम न्युनीकरणमा विपद सम्भाव्य क्षेत्रमा गरिने जोखिमको विश्लेषण, मूल्याङ्कन, विपद रोकथामका लागि गर्न सकिने उपायहरू र जोखिम कम गर्न गरिने कार्यहरूको विषयमा जानकारी पाएपछि यसतर्फ प्रतिनीधीहरूलाई योजना निर्माणमा समेत सहज भएको गोपालीको भनाइ थियो । विपदका बेला उद्धार कार्यपछि पीडित परिवारहरूलाई आफ्नै घरमा वा नयाँ स्थानमा पुनर्स्थापना गर्नु, पीडितको पीडासाम्य पार्ने, पुनर्स्थापना गर्ने वा

पुरानो अवस्थामा फर्काउने र मनोसामाजिक परामर्श दिने कार्यहरू महत्वपूर्ण हुन्छन् भन्ने विषयमा पनि छलफल भएकोले तालिम प्रभावकारी भएको थाहा नगरका सामाजिक विकास शाखा प्रमुख अनिल लामिछाने बताए ।

विपद् व्यवस्थापन संघीय, प्रदेश र स्थानीय सरकारको समान जिम्मेवारी भएकोले यसका विषयमा जागरूप हुन आवश्यक रहेको वडा नम्बर ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र रायमाझीले बताए । सरकारले विपद् व्यवस्थापन गर्न जोखिमको आधारमा नीतिगत, प्रक्रियागत र संस्थागत व्यवस्था गरेको र विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यस्थापन ऐन, २०७४ ले विपद् व्यस्थापनका सबै क्रियाकलापको समन्वयात्मक र प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गरी प्राकृतिक तथा गैर प्राकृतिक विपद्बाट सर्वसाधारणको जीउ ज्यान र सार्वजनिक, निजी तथा व्यक्तिगत सम्पति, प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक सम्पदा र भौतिक संरचनाको संरक्षण गर्न नीतिगत, संस्थागत, प्रक्रियागत व्यवस्था र ती संस्थाहरूको जिम्मेवारी र उत्तर दायित्व किटान गरेको तालिम सहजकर्ता लिलाराज भुजेलले बताए ।

नेपालको ७५३ पालिका मध्ये ७०२ वटा स्थानीय तहमा एकसाथ संचालन भैरहेको एक एनसेटकी साबित्रा आचार्यले बताइन् । तालिममा विपद जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन सम्बन्धि योजना तथा कार्यक्रम सहितको कार्ययोजना तयार गरि लागू गर्ने, गराउने स्थानीय तहमा विपद जोखिमको अबस्थाको लेखाजोखा, नक्सांकन, विश्लेषण गरि विकास निर्माण सम्बन्धि कार्यमा विपद जोखिम न्यूनीकरणका लागि आवश्यक व्यवस्था गर्ने, भौतिक सरचना निर्माण गर्दा रास्टि्रूय भवन सहिता, भवन निर्माण मापदण्ड लगायत अन्य स्वीकृत निर्देशिका वा मापदण्डको पालना भए नभएको सम्बन्धमा अनुगमन गरि पालना गर्न लगाउने विपद व्यवस्थापनमा परिचालन गरिने कर्मचारी तथा स्वयंसेवकको क्षमता अभिवृद्दिको व्यवस्था गर्ने, विपदमा उद्दारको काम गर्नेलाई सुर क्षाको व्यवस्था गनलगायतका काम, कर्तव्य र अधिकारको बारेमा अभिमुखिकरण गरिएको थियो॥

तालिमका सहभागीहरूलाई भुकम्प प्रविधि राष्ट्रिय समाज नेपाल बागमती प्रदेशका लिला भुजेल, एनसेटकी बागमती प्रदेशकी साबित्रा आचार्य, मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषद कार्यालय बागमतीका अधिकृत राजु श्रेष्ठले सहजीकरण गरेका थिए । कार्यक्रममा भविष्यमा आईपर्ने विभिन्न प्रकारका विपद् र जोखिम विरूद्ध रणनीतिक तयारी गर्न तयार रहेको थाहानगर प्रमुख विष्णु बिष्टले बताए । उनले नेपालमा आउने बेला बेलाका यस्ता जोखिम र विपद्हरूले पनि सरकारलाई पूर्ण रूपमा सजग गराउन नसकेको बताउँदै विपद् व्यवस्थापन र जोखिम न्यूनिकरणमा संसारले धेरै फड्को मार्दासमेत नेपाल भने निकै पछाडि रहेको बताए ।

तालिममा थाहानगर प्रमुख विष्णु विष्टसहित उपप्रमुख भरत गोपाली, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत होमनाथ काफ्ले लगायत वडा अध्यक्षहरू, कार्यपालिका सदस्यहरू, नगरपालिकाका विषयगत शाखा प्रमुखहरू गरि २८ जनाको उपस्थिति रहेको थियो । तालिम पश्चात् कार्ययोजना निर्माण तथा १० बुँदे विपद व्यबस्थापन थाहानगर घोषणापत्र जारी गरि हस्ताक्षर सहित जोखिम न्युनिकरणमा सबैले हातेमालो गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिएको थियो ।

मकवानपुरगढीका किसान डिजिटल प्रविधिसँग जोडिदै

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा स्थापना भएको डिजिटल कृषि सूचना तथा परामर्श सेवा केन्द्रसँग जोडिनको लागि किसानहरूका लागि अभिमुखीकरण कार्यक्रम संचालन भएको छ । कृषि विकास बैंक कान्तिराजपथ शाखा हेटौडाको आयोजनामा वित्तिय शिक्षा तथा व्यवसाय साक्षरता कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा सहभागी कृषकहरूलाई मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष मानकुमारी पाख्रिन नेपालीले कार्यक्रममा सहभागी कृषकहरूलाई प्रमाण पत्र वितरण गरिन् ।

सो अवसरमा डिजिटल कारोबार गर्नको लागि कृषि विकास बैकले उपलब्ध गराएको एम्पोस मेशिन मनकामना दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्थाका अध्यक्ष अर्जुन प्रसाद दाहाललाई हस्तान्तरण गरिएको छ ।

डिजिटल कृषि सूचना तथा परामर्श सेवाको विषयमा कृषि अधिकृत चन्द्कान्त चौधरी र कृषि विकास बैंकका मूल्य श्रृंखला सहजकर्ता ईश्वर राज पन्तले सहजीकरण गरेका थिए ।

बागवानी केन्द्र दामनको वार्षिक समिक्षा तथा बजेट सार्वजनिक

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको दामनमा रहेको शितोष्ण वागवानी नर्सरी केन्द्रले आर्थिक वर्ष ०७८/०७९ को वार्षिक समिक्षा तथा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को वार्षिक कार्यक्रम सार्वजनिकीकरण भएको छ । नर्सरी केन्द्रको सभाहलमा १० भाद्रमा केन्द्रका प्रमुख रवि कुमार केसीले समिक्षा र योजनाको प्रस्तुतीकरण गरिएको हो ।

कार्यक्रममा केन्द्र प्रमुख रवि कुमार केसीले केन्द्रमा आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को वजेट विनियोजन तथा खर्चको स्थिति, केन्द्रको उपलब्धि र समस्या तथा चालू आर्थिक वर्षको बजेट तथा कार्यक्रमको विवरण प्रस्तुत गरेका थिए । केसीले प्रदेश तथा संघले दिने बजेटले केन्द्रको विकासमा अपुग रहेको र यस्ले समस्या परेको बताउदै स्थानीय तहले पनि वागवानी केन्द्र दामनलाई आफ्नै सम्पत्ति ठानेर लगानी तथा सहयोग आग्रह गरे । यसका लागि थाहा नगरपालिकासंग सहकार्य गर्न तयार रहेको धाराणा राखे ।

वार्षिक समिक्षा कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि एवम् नगर प्रमुख विष्णु विष्टले वागवानी केन्द्र सधै घाटामा संचालन हुनु दुखद भएको बताए । प्रमुख विष्टले नर्सरी केन्द्र नयाँ ढंगले संचालन व्यवस्थापन गर्न सोच्नुपर्ने बेला आएको बताए । उनले वागवानी केन्द्रलाई इकोटुरिजमको अवधारणामा पनि अघि बढाउन सकिने सुझाए । प्रदेशस्तरीय नर्सरी केन्द्रले कृषकको माग अनुसारको बीउ उत्पादन गर्न सके उद्देश्य पनि सफल हुने र किसानले पनि फाइदा पाउने नगर प्रमुख विष्टको भनाइ थियो । उनले मागका आधारमा योजना निर्माण गरी कार्यानवयन गर्न बागवानी नर्सरी केन्द्रलाई सुझाव दिएका छन् ।

बागवानी केन्द्रका प्रमुख रवि कुमार केसीको सभाध्यक्षतामा भएको समिक्षा कार्यक्रममा थाहानगर उपप्रमुख भरत गोपालीको विशिष्ट आतिथ्यता रहेको थियो । कार्यक्रममा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत होमनाथ काफ्ले, वडा न १ का वडा अध्यक्ष हेरमान गोपाली, २ का बम बहादुर सिन्तान, ३ का हिरेन्द्र कुमार रायमाझी, ४ का नारायण लामा, ५ का बिष्णु बहादुर गुरूङ, ७ का शिवर ाज थिङ, नगर कृषि शाखा प्रमुख संजय तिवारी, सामाजिक बिकास शाखा प्रमुख अनिल लामिछाने, रोजगार संयोजक कुमार नेगी, सुचना अधिकारी सुरज कुमार भुजेल, थाहापाटिका कार्यकारी सम्पादक शम्भु अधिकारी, होटल एशोसियसन थाहाका अध्यक्ष शिवकुमार खत्री लगायत केन्द्रका कर्मचारीहरूलगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

थाहानगरको स्वास्थ्य सेवाको वार्षिक समिक्षा

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाको वार्षिक समिक्षा कार्यक्रम भएको छ । थाहानगरको विकास घरमा ८ र ९ भाद्रमा भएको समिक्षा कार्यक्रममा थाहा नगर प्रमुख विष्णु विष्ट, उपप्रमुख भरत गोपाली प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत होमनाथ काफ्ले, वडा अध्यक्षहरू र स्वास्थ्यकर्मीहरूको उपस्तिथि रहेको थियो ।

नगरका १२ वटा स्वास्थ्य संस्थाहरूको वार्षिक कार्यप्रगती तथा समिक्षा प्रस्तुत गरिएको कार्यक्रममा नगर भित्रका स्वास्थ्य केन्द्रहरूको अवस्था, बजेट कार्यान्वयनको अवस्था वित्तिय प्रगति समस्या र चुनौतिको विषयमा समेत छलफल भएको थियो । सो अवसरमा स्वास्थ्य संस्थालाई आवश्यक औषधि तथा उपकरणको अवस्था, सेवाग्राहीलाई दिने सेवाको अवस्था, स्वास्थ्य केन्द्रले दिने सेवा सुबिधा खोप, सुत्केरी, गर्भपतन, परिवार नियोजनका साथै जनस्वास्थ्यको अवस्था बारेमा १२ वटै स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरूले कार्यप्रगती विवरण प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा नगर स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामीले थाहा नगरको प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतीको रूपमा प्राथमिक अस्पतालमा विशेषज्ञ सहितको एम.डि.जी.पी. मेडिकल अधिकृतबाट सेवा प्रवाह गर्न जरूरी रहेको बताए । सामाजिक आर्थिक, शैक्षिक अवस्थालाई सुधार परिवर्तन तथा नियन्त्रण गरेर स्वास्थ्य रक्षा र सुधार गर्न स्वास्थ्य प्रवर्द्धन कार्यक्रममा जोड दिदै आधुनिक स्वास्थ्य शिक्षा सामाग्री हरूको आवश्यकता रहेको बताए ।

बलामीले घरमा सुत्केरी शून्य गर्न एम्बुलेन्स सेवा निःशुल्क गर्नुपर्ने, प्रसुती प्रतीक्षालय निर्माण गरि बस्ने कक्षको ब्यबस्थापन गर्नुपर्ने शाखाको आगामी चुनौती रहेको बताउदै नगरका १० स्वास्थ्य संस्थाहरू मापदण्ड अनुसारको भवनमा रहेको, क्लिनिक, वर्थिङ सेन्टर सबै स्वास्थ्य संस्थामा रहेको, अक्सिजन प्लान्ट जडान अन्तिम चरणमा रहेको, गुणस्तरीय खोप सेवाको लागि १० स्थानमा आइएलआरको व्यबस्था रहेको बताए । शाखा प्रमुख बलामीले स्वास्थ्य संस्थालाई पालिकाबाट भएका नविनतम प्रयासका बारेमा जानकारी गराएका थिए ।

कार्यक्रम लाई थाहा ४ का वडा अध्यक्ष तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र व्यबस्थापन समितिका अध्यक्ष समेत रहेका नारायण लामाले समापन गरेका थिए ।

स्थानीय निर्वाचनको खर्च सार्वजनिक नगरे के हुन्छ ?

◆ विकास संवाददाता

स्थानीय तह निर्वाचनमा उमेद्वार भई निर्वाचन आयोगले खर्च विवरण नबुझाउने उमेद्वारहरूको नामावली १ भाद्रमा प्रकाशन गर्यो । आयोगको सूचना धेरैले वास्तै गरेनन् । कतिपयले कारबाही हुन्न भनेर टारे । तर निर्वाचन (कसूर तथा सजाय) ऐन, २०७३ बमोजिम स्पष्ट कारबाहीको व्यवस्था छ ।

निर्वाचन कसूर तथा सजाय सम्बन्धी प्रचलित कानूनलाई संशोधन र एकीकरण गर्न बनेको ऐनको दफा ३१ मा निर्वाचन प्रचार प्रसारमा भएको आम्दानी र खर्चको विवरण बुझाउनु पर्ने व्यवस्था छ । राजनीतिक दल वा उम्मेदवारले निर्वाचन प्रचार प्रसारमा भएको आम्दानी र खर्चको विवरण प्रचलित सङ्घीय कानून बमोजिम आयोगले तोकेको कार्यालयमा बुझाउनु पर्नेछ ऐनको दफा ३१ को (१) मा उल्लेख गरिएको छ ।

ऐनको उपदफा ४ मा विवरण सार्वजनिक नगर्ने राजनीतिक दल वा उम्मेदवारलाई आयोगले पन्ध्र हजार रूपैयाँसम्म जरिबाना गरी मनासिब समय तोकी त्यस्तो विवरण सार्वजनिक गर्न आदेश दिन सक्ने उल्लेख छ । त्यसोतः ऐनको दफा ३१ को उपदफा ५ मा आम्दानी खर्चको विवरण सार्वजनिक नगर्ने राजनीतिक दल वा उम्मेदवारलाई आयोगले पटकै पिच्छे पन्ध्र हजार रूपैयाँ जरिबाना गर्न सक्ने कानुनी व्यवस्था उल्लेख गरिएको छ ।

विवरण सार्वजनिक नगर्ने राजनीतिक दल वा उम्मेदवारलाई आयोगले पन्ध्र हजार रुपैयाँसम्म जरिबाना गरी विवरण सार्वजनिक गर्न आदेश दिन सक्ने उल्लेख छ ।

निर्वाचन आयोग ऐन, २०७३ को दफा ५ बमोजिम राजनीतिकदल वा उमेद्वारले निर्वाचनको अन्तिम मतपरिणाम प्रकाशित भएको ३० दिनभित्र निर्वाचनमा भएको खर्चको बिल भरपाइसहित आयोगले तोकेको कार्यालयमा विवरण पेश गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

त्यस्तै स्थानीय तह निर्वाचन ऐन, २०७३ को दफा ६४ को उपदफा (४) बमोजिम निर्वाचन खर्चको विवरण दल वा उमेद्वारले मतपरिणाम घोषणा भएको ३० दिनभित्र बुझाउनुपर्ने, स्थानीय तह निर्वाचन नियमावली, २०७३ नियम ४० बमोजिम उमेदवार वा निजको प्रतिनिधिले निर्वाचनको अवधिमा निर्वाचनमा भएको खर्चको विवरण तोकिएको ढाँचामा मतपरिणाम घोषणा भएको ३० दिनभित्र प्रदेश वा जिल्ला निर्वाचन कार्यालयमा बुझाउनु पर्ने कानुनी व्यवस्था छ ।

त्यसोतः निर्वाचन आयोग ऐन, २०७३ को दफा २५ बमोजिम राजनीतिक दलबाट पेश भएको निर्वाचन खर्चको विवरण आयोगबाट तोकिएको अवस्थामा मान्यता प्राप्त लेखा परीक्षकबाट लेखापरीक्षण गराउन सकिने व्यवस्था समेत रहेको छ ।

बर्तौलाले गरे विषालु किङ कोब्राको उद्धार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ घर्तिखोलाका मधु अधिकारीको घरबाट विषालु सर्प किङ कोब्राको उद्धार गरिएको छ । अधिकारूीको घरको दलिनमा बसिरहेको अवस्थामा कोब्राको स्थानीय शिवहरि बर्तौलाले ८ भाद्रमा उद्धार गरेका हुन् ।

उद्धार गरिएको कोब्रालाई राप्ती डिभिजन वन कार्यालयको पहलमा पर्सा वन्यजन्तु आरक्षको कोर यरियामा छाडियको राप्ती डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख विष्णु प्रसाद आचार्यले जानकारी दिए । प्रमुख आचार्यले सर्पलाई मानव बस्तीबाट नियन्त्रणमा लिएर सुरक्षित तवरले वन कार्यालयलाई जिम्मा लगाउने स्थानीय युवा शिवहरी बर्तौलालाई धन्यवाद दिए । आचार्यले बर्तौलालाई सर्प उद्धार सम्बन्धी तालिमको खाचो रहेको बताउँदै थाहा नगरपालिकासंग समन्वय गरेर टुल कीट र तालिमको लागि पहल गरिने प्रतिक्रिया दिए ।

कोब्रालाई उद्धार गरी उस्कै प्राकृतिक वासस्थानमा सुरक्षित साथ पुनर्वास गर्न सकेकोमा शिवहरि बर्तौलाले खुशी व्यक्त गरे । यस अघि पनि वर्तौलाले थाहानगर भित्र भेटिएका बिषालु सर्पलाई उद्धार गरी इलाका वन कार्यालय पालुङलाई बुझाएपनि उचित स्थानमा छाड्ने नगरेको पाइएपछि यसपटक भने बर्तौलाले सर्पलाइ राप्ती डिभिजन कार्यालयलाई निकुञ्जमै छाड्ने सर्त सहित जिम्मा लगाएका थिए ।

विज्ञापन आचारसंहिताको पालना गरौं !

- विज्ञापन गर्दा कसैको पनि आत्मसम्मान वा मर्यादामा चोट नपुऱ्याऔं ।
- विज्ञापनमा महिलालाई यौन, भोग्य वस्तु, विलासिता वा मनोरञ्जनको साधनको रुपमा प्रयोग नगरौं ।
- संवेदनशील अंग प्रदर्शन गर्ने, यौन उत्तेजना फैलाउने खालका विज्ञापन नगरौं ।
- महिलालाई पुरुषको तुलनामा कमजोर पात्रको रुपमा प्रस्तुत नगरौं ।
- लैङ्गिक विभेद र महिला हिंसालाई बढावा दिने विज्ञापन नगरौं ।
- कुनै जात, जाति, धर्म, संस्कृति, प्रथा, परम्परा वा रीतिरिवाज प्रति अपहेलना र अपमानित पार्ने, भ्रम सृजना गर्ने, घृणा फैलाउने विज्ञापन नगरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग
सिंहदरबार, काठमाडौं

सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र नवीकरण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरिरहेका लाभग्राहीहरुले २०७९ श्रावण १ गतेदेखि २०७९ भाद्र मसान्तसम्म आफ्नो स्थायी ठेगाना रहेको वडा कार्यालयमा लाभग्राही स्वयं उपस्थित भई अनिवार्य रुपमा परिचयपत्र नवीकरण गरौं

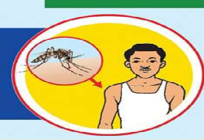
तोकिएको समयमा नवीकरण नगराएमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्रदान गरिने छैन ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय
इन्द्रायणी चौर मकवानपुर

सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं
डेंगी

डेंगी रोग डेंगी भाईरसबाट संक्रमित एडिज जातका लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्दछ । एडिज जातका लामखुट्टे पानी जम्मा भएको जुनसुकै भाँडामा पनि हुर्कन सक्दछ ।

डेंगी रोग डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।



थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

डेंगीका मुख्य लक्षणहरु

उच्च ज्वरो आउनु

जोर्नी र मांशपेशीहरु बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गेडी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु

वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

डेंगीबाट बच्ने उपायहरु

पानी राख्ने भाँडाहरु जस्तै ट्याङ्की, ड्रम, बाटा, बाल्टिन आदिलाई लामखुट्टे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राखौं । साथै पानी जम्न सक्ने ठाउँमा पानी जम्न नदिन नियमित सफा गरौं ।

कोठा भि त्र लामखुट्टे भगाउने धुप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं

पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।

काम नलाग्ने र पानी भरिन सक्ने सामानहरु जस्तै बोतल, टायर, प्लाष्टिका बस्तुहरु पानी जम्न नमिल्ने गरि विर्सजन गर्ने

घर/विद्यालयको अध्याँरा कुना–काप्चा जस्तै पर्दा पछाडी, खाटमुनि, शौचालय भित्र, डेस्क/बेन्च मुनि आदि जस्ता ठाउँहरुमा किटनाशन औषधि छर्कने गरौं ।

कम्तिमा हप्ताको एक पटक ऐर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएको प्लेटहरु राम्ररी सफा गरौं ।

हामी सबै मिलेर मात्र डेंगी रोकथाम गर्न सक्छौं ।

लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाउँहरु र पानी राख्ने भाडाँहरु खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

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