प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

# विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१५, अंक-३७ ● २०७९ चैत्र १३ गते सोमबार, ● 27 March 2023, ● नेपाल सम्वत्-११४३, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

## आकर्षक बन्दै 'कालीखोला ब्राण्ड'

विकास संवाददाता
थाहानगर

कुनै समय हेयका दृष्टिले हेरिने र गरिबले मात्र खाने भनिएको कोदो पछिल्लो समय उपभोक्ताको खोजी र र ोजाइको खाद्यान्न बन्दै गएको छ। कोदोमा हुने पोषक तत्व र लाभबारे उपभोक्तामा जानकारी बढ्दै जाँदा कोदो सहर र धनीमानीका भान्छामा पनि पाक्न थालेको छ ।मकवानपुरगढी गाउँपालिकाले रैथाने बाली प्रवर्द्धन कार्यक्रमअन्तर्गत कोदो उत्पादन, प्रशोधन र बिक्री वितरणमा स्थानीय किसानलाई प्रोत्साहन गर्ने र णनीतिसहित काम गर्दै आएको छ ।

गाउँपालिकाका कृषि विकास शाखा प्रमुख चन्द्रकान्त चौधरीका अनुसार कालीखोला ब्रान्डमा मकवानपुरगढी-४, कालीखोलास्थित अपाङ्ग तथा विपन्न कृषि सहकारी संस्था लिमिटेडमार्फत बजारीकरण गर्ने गरी गाउँपालिकाभित्र उत्पादित कोदोको दाना र पीठोको लेबलिङ र प्याकेजिङको तयारी अन्तिम चरण पुगेको छ । कालीखोला कोदो उत्पादनमा प्रख्यात रहेकाले कालीखोलाकै नाममा कोदो दाना र पिठो ब्रान्डिङ गर्न लागेको उहाँले जानकारी दिए । उनले प्याकेजिङका लागि बाक्लो कागजको डिब्बा, प्लास्टिक कोटेड प्याकेट, कपडाको सुर्के थैली, प्लास्टिकको प्याकेट वा प्लास्टिकमा साधारण स्टिकर राख्नेलगायतका विकल्पबारे छलफल भएको बताए । ब्रान्डिङ, लेबलिङ र प्याकेजिङको कार्यमा स्टोरी साइकल नामक संस्थाले प्राविधिक सहयोग गरिरहेको छ । संयुक्त राष्ट्रसङ्घको आह्वानमा सन् २०२३ लाई अन्तर्राष्ट्रिय कोदोजन्य बाली वर्ष घोषणा गरिएको छ। सोहीअनुसार नेपालमा पनि 'खाद्य, पोषण सुरक्षा र वातावरण तथा ग्रामीण रूपान्तरणका लागि कोदोजन्य बाली' भन्ने नाराका साथ अन्तर्राष्ट्रिय कोदोजन्य बाली वर्ष २०२३ मनाइँदै छ। यही कार्यक्रमअनुसार मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको सहजीकरणमा सहकारीले कालीखोला ब्रान्डको कोदो र कोदोको पिठो बजारमा ल्याउन लागेको हो । कोदोको पिठोको गुणस्तर पनि परीक्षण गरेर अनुज्ञापत्र लिनासाथ उत्पादन बजारमा लैजाने तयारी छ। सहकारीले कोदोको पिठो एक केजी, दुई केजी र पाँच केजी तौलमा र कोदोको दाना पाँच केजी र १० केजी तौलमा प्याकिङ गर्ने भएको छ। यो गाउँपालिकामा मात्र तीन सय मेट्रिक टन कोदो उत्पादन हुने गरेको छ ।

यसमध्ये केही किसान र स्थानीय रूपमै उपभोग हुन्छ । स्थानीय जातको कोदो लगाइँदै आएको यो गाउँपालिकाको वडा नं. ४ मा मात्र वार्षिक ४० टन कोदो उत्पादन हुँदै आएको छ । सहकारी संस्थासँग हाल पाँच टन कोदो मौज्दात रहेको र वार्षिक २० टनसम्म कोदो र कोदोको पिठो बिक्री गर्ने योजना बनाएको छ । सहकारी संस्थाले किसानबाट प्रतिकेजी ४५ रूपियाँमा कोदो खरिद गर्दै आएको छ ।

किसानलाई कृषि उत्पादनमा प्रोत्साहन गर्दै आएको यो गाउँपालिकाले स्थानीय उत्पादन कोदो खरिदमा किसान र सहकारी संस्थालाई प्रतिकेजी दुई/दुई रूपियाँ गरी चार रूपियाँ अनुदान दिँदै आएको छ ।कोदोको पिठो खुला बिक्री गर्दा प्रतिकेजी ७५ रूपियाँमा बिक्री हुँदै आएको र प्याकिङ गर्दा केही लागत बढ्ने बताउँदै चौधरीले सफा गरि एको कोदो प्रतिकेजी ६५ रूपियाँ र सफा नगरेको कोदो प्रतिकेजी ५५ रूपियाँमा बिक्री गर्दै आएको जानकारी दिए। कोदो र यसको परिकार प्रवर्द्धनका लागि या गाउँपालिकाभित्रका सामुदायिक विद्यालयमा साताको एक दिन कोदोको सेल, फुलौरा, हलुवा, बिस्कुट, नमकिनलगायतका परिकार बनाएर खुवाउने गरिएको छ । यो गाउँपालिकाभित्र २५० हेक्टर क्षेत्रफलमा कोदो उत्पादन हुन्छ ।

### रूपचन्द्र विष्टले बसाएको बस्ती सेनाले भत्कायो

## समस्या बुझ्न सांसद बर्तौला पुगे

◆ विकास संवाददाता

संघीय सांसदका लागि मकवानपुर निर्वाचन क्षेत्र २ बाट निर्वाचित बर्तौला मकवानपुरको लोथरमा सेनाद्वारा भत्काईएको सुकुम्बासी बस्ती अनुगमनमा पुगेका हुन् । नेकपा एमालेको संसदीय दलको सचेतक समेत रहेका बर्तौला चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज कसरामा बनेको २२ घर टहरामा नेपाली सेनाले डोजर लगाएर भत्काएपछि स्थलगत अनुगमनमा पुगेका हुन ।

घर टहरा आधा रातमा डोजरले भत्काएको प्रति स्थानीयले सांसद बर्तौलासंग दुखेसोको पोखेका थिए। २०४९ सालकी वडा अध्यक्ष सरिता बिकका अनुसार उक्त स्थान २०४० सालमा तत्कालीन सांसद रूपचन्द्र विष्टको पहलमा बाढीपिडित १४ घरधुरीलाई राखिएको हो। हाल त्यो १४ घरधुरीका मानिसको संख्या २२ घरमा बसोवास गर्दै आएको थियो । पूर्व वडा अध्यक्ष गोपी मुक्तानका अनुसार उक्त भूमिहिन सुकुम्बासीका नाममा नापी भइ सुकुम्बासी आयोगले कित्ता काट गरिसकेर लालपूर्जा वितरणको तयारी हुँदा काम रोकिएको छ ।

जग्गा उनीहरूकै नाममा भएकोले घर टहरा बनाउन पाउनुपर्ने माग उनीहरूको छ । स्थानीय भूमिहिनहरू आफ्नो नाममा नापी नक्सा भैइसकेकोले टहरा बनाउन पाउनुपर्ने तर्क गर्छन् । बर्तौलाले फिल्डबाट राष्ट्रिय निकुञ्जको वार्डेन हरिभद्र आचार्यलाई फोन गरेर निकुञ्जले आधा रातमा टहरामा डोजर लगाउन पर्ने अवस्था बारे जानकारी मागेका थिए ।

वार्डेन आचार्यले आफूले नियमानुसार टहरा भत्काइ सरकारी जग्गाको संरक्षण गर्न लागिपरेको बताए । आफूले कतै नियम मिचेको भए कारबाहीको प्रक्रिया अगाडि बढाउन समेत वार्डेनले बर्तौलालाई चुनौती दिएका छन्। भूमिहिनसँग सांसद बर्तौलाले आफू सधैं जनताको पक्षमा काम गर्ने र आफूले यो समस्यालाई सदनमा राख्ने र सदनबाटै लड्ने आश्वासन दिएको स्थानीयले बताए ।

## कुन्छालमा होमस्टे प्रवर्द्धन गर्ने अभियान

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरको कुन्छाल गाउँमा होमस्टे प्रवर्द्धनका लागि तालिम दिइएको छ । लवग्रिन नेपालको आयोजनामा तीनदिनसम्म भएको तालिममा कुन्छाल गाउँका ४० जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

कुन्छालमा रहेका होस्टेलाई प्रवर्द्धन गर्ने अभियान स्वरूप तालिम संचालन गरिएको हो। तालिमका सहभागीहरूलाई होमस्टे ब्यवस्थापनका साथै सरसफाई सम्बन्धि पनि तालिम दिइएको छ ।

तालिममा स्थानीय होमस्टे सञ्चालकहरू तथा बजार व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरूको समेत सहभागिता रहेको थियो। तालिमका सहभागीहरूलाई पर्यटन विज्ञ डाक्टर अलकबाबु प्रसाईं, होमस्टे महासङ्का पुर्व अध्यक्ष केशव बडाल र थाहानगर स्वास्थ शाखा प्रमुख मेघराज बलामीले सहजी करण गरेका थिए ।

तालिम समापन कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ का वडाध्यक्ष हेरमान गोपाली, सामाजिक विकास अधिकृत अनिल लामिछाने, होमस्टे व्यवस्थापन समितिका पदाअधिकारी लगायतकाको उपस्थिती रहेको थियो ।

*उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा उपभोग्य मिति हेरेर मात्र खरिद गरौं ।*

- विकास खबरपत्रिका

# चट्याङ : विगत र वर्तमान

## सम्पादकीय

### समयमै पाठ्यपुस्तक पुऱ्याउन गम्भिर बन

हरेक वर्षदेखि यो वर्ष पनि विद्यार्थीले समयमै पाठ्यपुस्तक पाउने हुन् कि होइनन् भन्ने चिन्ता कायमै छ । त्यसो त यो वर्ष सरकारले पाठ्यपुस्तक प्रकाशन र ढुवानीका लागि अलि तदारुकता देखाएकै छ तर विगतका वर्षहरुमा देखिएको समस्या हेर्दा यतिले मात्रै विश्वास गरिहाल्ने अवस्था छैन । विगत धेरै वर्षदेखि बालबालिकाले समयमै पाठ्यपुस्तक नपाउँदा पठनपाठन प्रभावित हुँदै आएको छ । गतवर्ष निर्वाचनका मतपत्र छाप्ने बहानामा पुस्तकको समयमै छपाइ भएन । जसका कारण यो वर्ष धेरै विद्यार्थीले पाठ्यपुस्तकबिना नै परीक्षा दिएका छन् । यो अवस्था दोहोरिन नदिन सरकारसहित सरोकारवालाहरु गम्भीर हुनु आवश्यक छ । यो वर्ष प्रगति भनेको पाठ्यपुस्तक छपाइले गति लिएको छ । कुल एक करोड ३५ लाख थान पाठ्यपुस्तक छपाइ सकिएको जनक शिक्षा सामग्री केन्द्रले जनाएको छ । अब १५ लाख मात्रै पाठ्यपुस्तक छपाइ गर्न बाँकी रहेको छ । चैतभित्रै सबै विद्यालयमा पुस्तक पुऱ्याउने सरकारको निर्देशनअनुसार अहिले छपाइको काम भइरहेको छ । यसका लागि देशभर आठवटा वितरण केन्द्रमा चैत २० गतेभित्रै पुस्तक पुऱ्याउने तयारी थालिएको छ । हालसम्म ती वितरण केन्द्रमा एक करोड थानभन्दा बढी पाठ्यपुस्तक पुगिसकेको छ । यसले यो वर्ष बालबालिकाले समयमै पाठ्यपुस्तक पाउने आशा बढेको छ । धेरै पाठ्यपुस्तकको समयमै छपाइ हुनु महत्वपूर्ण काम भए पनि यही गतिमा दुर्गम क्षेत्रसम्म पाठ्यपुस्तक पुऱ्याउने चुनौती कायम नै छ । यसका लागि सरोकारवाला पक्षहरु लाग्नुपर्छ ।

भर्ना भएलगत्तै पुस्तक पाउनुपर्ने हरेक बालबालिकाको हक हो । नेपालमा हरेक वर्षजस्तो यो समस्या देखिने गरेको छ । नेपालमा हरेक क्षेत्रमा व्यवस्थापनको समस्या छ । विद्यार्थीले समयमै पाठ्यपुस्तक पाउँदैनन् । किसानले समयमै मल पाउँदैनन् । पूर्वाधार निर्माणका काम पनि सम्झौताअनुसार समयमै सम्पन्न हुँदैनन् । एक त नेपालमा स्रोत साधनको अभाव छ, भएको स्रोत साधनको पनि सही व्यवस्थापन हुन नसक्नु ठूलो समस्याको रुपमा देखिँदै आएको छ । भएको स्रोत साधन परिचालन गरी समयमै आवश्यक सेवा प्रवाहका लागि सरकार र मातहतका सबै निकायको व्यवस्थापन पक्ष बलियो बनाउँदै लैजानुपर्छ । आम नागरिकले चाहेको सेवाप्रवाहको सहजता नै हो । यसमा थोरै सुधार आयो भने नागरिकले धेरै परिवर्तनको अनुभूति गर्नेछन् । यो वर्ष केही पाठ्यपुस्तक प्रकाशनको जिम्मा निजी क्षेत्रलाई पनि दिइएको छ ।

अहिले एक हिसाबले पाठ्यपुस्तक छपाइमा सरकारी छापाखानाको सिण्डिकेट जस्तो छ । सम्भव भए त सरकारी छापाखानाबाटै छाप्नु राम्रो हो तर सम्भव नहुने भएपछि निजी क्षेत्रका छापाखानालाई पुस्तक छपाइको जिम्मा दिन कञ्जुस्याइँ गर्नुहुँदैन । वर्षेनि छपाइसम्बन्धी प्रक्रिया ढिलो शुरु गर्ने र पाठ्यपुस्तक नपुऱ्याउने समस्या दोहोरिनुको पछाडि पक्कै पनि केही समस्या छ भन्ने नै बुझ्नुपर्छ । यसमा नीतिगत समाधान नै खोज्नुपर्छ, त्यसका लागि नीतिनिर्माताहरु नै गम्भीर बन्नुपर्छ ।


**थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा**

| | | |
|---|---|---|
| बिहान | ६:१५ | बजे काठमाण्डौ (हाइस) |
| बिहान | ६:१५ | बजे हेटौंडा (फोर्स) |
| बिहान | ७:१५ | बजे काठमाण्डौ (बस) |
| बिहान | ८:०० | बजे हेटौंडा (बस) |
| बिहान | ८:१५ | बजे सिमभञ्ज्याङ हुँदै काठमाण्डौ (फोर्स) |
| बिहान | ९: ०० | बजे काठमाण्डौ (मिनीबस) |
| बिहान | ९:०० | बजे हेटौंडा जम्बो हाइस |
| बिहान | ९:४५ | बजे काठमाण्डौ फोर्स |
| बिहान | १०:१५ | बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबस) |
| बिहान | १०:१५ | बजे काठमाण्डौ(फोर्स) |
| बिहान | १०:३० | बजे हेटौंडा (फोर्स) |
| बिहान | ११:१५ | बजे काठमाण्डौ (मिनिबस) |
| बिहान | १२:३० | बजे हेटौंडा (बस) |
| मध्यान्ह | १२:३० | बजे काठमाण्डौ (बस) |
| मध्यान्ह | १:३० | बजे हेटौंडा (मिनीबस) |
| दिउँसो | १:३० | बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस) |
| दिउँसो | १:३० | बजे काठमाण्डौ (फोर्स) |
| दिउँसो | २:३० | बजे काठमाण्डौ (फोर्स) |
| दिउँसो | ३:०० | बजे पालुङबाट मार्खु (बस) |
| दिउँसो | ३:३० | 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*

**महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू**

| | |
|---|---|
| पालुङ एम्बुलेन्स (चालक) | ९८६४२०७४०१ |
| 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 |


**विषय प्रवेश**

आगलागीसँगै जोडिने विपत्ति हो चट्याङ, यसले धेरै धनजनको नोक्सान गरेको छ । देशमा विपत्ति धेरै किसिमका छन्, अर्को विपत्ति आकाशको चट्याङ हाम्रो वशमा छैन । विश्वका अधिकांश देशमा यसको प्रक्षेपणको प्रविधि छ, पहिले नै जानकारी गराइन्छ, मानिस सचेत हुन्छ । छिमेकी देश भारत मात्रै होइन दक्षिण एसियाका धेरै देशमा चट्याङ पर्नु ५, ६ दिनअघि नै त्यो क्षेत्र आसपासमा सर्वसाधारणलाई सचेत गराइन्छ तर हामी कहाँ खेतबारीमा काम गर्दा गर्दै चट्याङ्मा परेर मानिसको अकाल मृत्यु हुन्छ हाम्रो मौसम पूर्वानुमान शाखाले वायुमण्डलमा उत्पन्न वायुको प्रभाव, स्याटेलाइट तथ्यांक विश्लेषण गरी मौसमको अनुमान गर्छ तर जुन दिन पानी पर्छ भन्छ त्यही दिन बढी घाम लागेको र पानी नपरेको अवस्था पनि अनुभव गरिएको छ ।

चट्याङको उर्वर समय चैतदेखि असारसम्म हो । तलको हावा तातेर माथि जाने माथिको हावा चिसो हुने असन्तुलित अवस्थामा चट्याङ पर्ने हुन्छ । खासगरी साँझतिर आकाशमा कालो बादल मडारिन्छ, विद्युतीय ताप उत्पन्न हुन्छ, तापक्रम अत्यधिक भएपछि चट्याङ पर्छ, सहज पानी पर्न लाग्दा वा पानी पर्न नसक्दा ठूलो आवाजसहित आकाशमा विद्युतीय झिल्का दिन्छ र त्यो झिल्काले जमिनको भागमा हान्छ, खासगरी अग्लो क्षेत्रमा, विद्युतीय सर्कुलेसन भएका ठाउँमा वा खुला स्थानमा यो बल्झिन्छ । चट्याङ परेर घर, भवनहरू ध्वस्त भएका मानिसको तत्काले मृत्यु भएका घटनाहरू हामीले धेरै देखेका छौं । खासगरी देशैभरि यस्तो प्रकोप छ हामीकहाँ वर्षेनी ।

**तथ्यांकलाई हेर्दा**

एउटा तथ्यांकले भनेको छ विश्वमा प्रतिदिन ८० लाख बढी चट्याङ पर्ने गरेको छ । यस अर्थमा हरेक सेकेन्डमै चट्याङ परी नै रहन्छ । चट्याङको ज्वालाले आकाशबाट जमिनमा प्रहार गर्ने हो । विज्ञहरू भन्छन् चट्याङको अनुमानै गर्न कठिन छ । यो एक किसिमको विद्युत् हो, जुन हावामा बहने गर्छ । तर, विद्युतीय तारबाट प्रवाह हुने विजुलीको शक्तिभन्दा यो हजारौं गुणाले शक्तिशाली हुन्छ । बादलभित्र सामान्य अवस्थामा जब उथलपुथल हुन्छ चट्याङ पर्छ । जमिन र पानी जोडिएको स्थानमा यसको प्रभाव बढी हुन्छ । भूकम्पपछिको दोस्रो खतराको अवस्था हो यो । नेपालको सबै क्षेत्रमा यसको सम्भावना छ, बढी जोखिम भने दक्षिणी क्षेत्र हो । घटना प्रायः तातो जमिन हुँदा, वायुमण्डल असन्तुलित बन्दा यस्तो हुने गर्छ । तल्लो सतहको वायु तातेर माथिको चिसो वायुमा पुगेको अवस्था जसलाई अस्थिर वातावरण भनिन्छ, मेघ गर्जन हुन्छ र चट्याङ पर्छ । अध्ययनले भनेको छ जमिनमा १ डिसे तापमान वृद्धि हुँदा १२ प्रतिशतले चट्याङको जोखिम बढ्छ ।

अप्रिलदेखि जुन महिनासम्म हाम्रो प्रि मनसुनको समय हो, यसै बेला यसको गति बढेको तथ्यांक छ । यसपालि हिउँदमा वर्षा भएन, मार्चदेखि नै चट्याङको घटना सुरू हुने गरेको छ । संसारमै उच्च जोखिममा छ हाम्रो देश । विपद् न्यूनीकरण प्राधिकरणको तथ्यांकमा गएको मार्चदेखि ११ महिनामा २३६ घटना घटेका, यसै अवधिमा ८० जनाको मृत्यु भएको २०२ जना घाइते भएका, ३५३ घर परिवार प्रभावित भएका र समग्रमा भन्नु पर्दा विगत १ दशकमा बर्सेनि १ सय जनाको औसत ज्यान गएको अभिलेख छ चट्याङबाटै । यति सानो भूगोल बोकेको देशमा यो परिवेश असामान्य हो ।

हामीकहाँ मध्य तथा दक्षिणपूर्वी भागको १५ किमि दूरीमा हरेक वर्ष १ सय बढी चट्याङका घटनाहरू घट्ने गरेका छन् मे महिनामा सहरी क्षेत्र र जुनतिर दक्षिणी तराई भेगमा बढी छन् यस्ता घटनाहरू । जलवायु परिवर्तनलाई पनि यी घटनाहरूसँग जोडेर हेर्न थालिएको छ । महाभारत क्षेत्र, पहाडी अन्य क्षेत्रमा पनि कम छैन यसको प्रभाव । सन् २०१७ मा चट्याङ डिटेक्सन सेन्टर ९ स्थानमा भनौं पूर्वको विराटनगर, तुम्लिङटार, काठमाडौं, दक्षिण सिमरा, पश्चिम भैरहवा, पोखरा, नेपालगन्ज, सुर्खेत, धनगढीमा पूर्व सावधानीका स्टेसन राखियो तर डेढ वर्ष पनि राम्ररी चलेन, दक्ष जनशक्तिको अभाव, औजारको मर्मतसंभारको कमी, पर्याप्त बजेटको अभाव धेरै स्टेसनहरू अहिले बन्द छन्, चल्दैनन् ।

हामी कहाँ घर बाहिर काम गर्ने धेरै पुरुषहरू नै हुन्छन् र घटनामा पर्नेहरूको संख्या तिनकै बढी भनौं ५०:८ प्रतिशत र महिला प्रभावित अंक ३५:३५ प्रतिशतको छ, गृहको यो तथ्यांकमा बाँकी यकिन छैन । आकस्मिक उपचारमा हामी धेरै पछाडि नै छौं, मृत्युको मुखमा पुग्नुको विकल्प छैन, यो अवस्था प्रायः सबै विकासोन्मुख देशहरूको यथार्थ हो । सन् २०११ देखि २०२२ सम्मको अभिलेख हेर्दा नेपालमा १ हजार १३५ जना चट्याङबाटै मरेको अवस्था छ । यो अवधिमा २ हजार ६६१ घटना भएकोमा १५२ ठूला संरचना ध्वस्त भएका र २ हजार ७ सय ७४ पशुधनको नोक्सानी भनौं ८ करोड ८० लाख बराबरको धन नोक्सान भएको अभिलेख छ ।

सालबसाली अभिलेख हेर्दा २०६९ सालमा १ सय ९६ यस्तो घटनामा १ सय ३१ जनाको मृत्यु, २०७० सालमा १ सय ८३ घटनामा १ सय ११ जनाको, २०७१ सालमा २ सय ९ घटनामा १ सय २६ को, २०७२ सालमा १ सय ११ घटनामा ८३ को, २०७३ सालमा २ सय २७ घटनामा १ सय १४ को, २०७४ सालमा २ सय १६ घटनामा १ सय ५ को, २०७५ सालमा २ सय ९ घटनामा ६८ को, २०७६ सालमा ३ सय ५८ घटनामा ८८ को, २०७७ सालमा २ सय ४७ घटनामा ६० को र २०७८ सालमा २ सय ३ घटनामा ५६ जनाको मृत्यु भएको अभिलेख छ । विगत १० वर्षमा ९ सय ५२ जनाले आफ्नो जीवन सकेका छन् र घाइतेको अभिलेख २ हजार २ सय ७५ जनाको छ, चट्याङकै कारण । औसत सय जनाले जीवन गुमाउने गरेका छन् हामी कहाँ चट्याङबाट ।

**किन हुन्छ, कसरी बच्ने ?**

अभिलेखअनुसार बंगालको खाडी नजिक पर्ने भूभागमा यो बढी हुने गरेको छ भनौं देशको पूर्वी भाग मकवानपुर, उदयपुर, झापा, तराईका भूभाग, चुरे क्षेत्रको दूरी वायुमण्डलसँग नजिक छ । अभिलेखअनुसार मकवानपुरमै ६७ जना, झापामा ७३ जना, उदयपुरमा ३९ जनाको मृत्यु भएको देखिन्छ । चट्याङ २ प्रकारले हुन्छ बादलभित्र र जमिनमा । बादलभित्र गर्जिने चट्याङले विद्युतीय उपकरण र सञ्चार आदानप्रदानमा अवरोध ल्याउँछ, जमिनमा पर्नेले भौतिक र मानवीय क्षति गरिदिन्छ । पछि बनेका

◆अच्युत प्रसाद पौडेल

आधुनिक भवनहरूमा अर्थिङ गरिएको हुन्छ तर सबैतिर प्रभावकारी अर्थिङ नहुँदा यसबाट बच्न सकेको अवस्था छैन, चट्याङ प्रतिरोधी घरहरू बन्न सकेका छैनन्, खुला आकाशमुनि काम गर्नेको सुरक्षा हुने कुरै भएन । अर्थिङ नभएमा घरको छानामा रड राखेर त्यसलाई तामा बाग्याल्भोनाइज्ड आल्मोनियमको पाता वा रडमार्फत् जमिनमुनि पुऱ्याएर राख्दा पनि चट्याङको मारबाट केही हदसम्म बच्न सकिन्छ ।

बादल गड्याङ्गुडुङ् गर्दा घरभित्रका विद्युतीय उपकरणहरू बन्द गर्ने, घर बाहिर नजाने, ढोका झ्याल बन्द गर्ने, खुला नबस्ने, समूहमा नरहने, पल्टिएर नबस्ने, वा भित्तासँग स्पर्श नगर्ने, विद्युतीय प्रयोग भएका तारहरू टुटाउने, धातुका तार नजिक नबस्ने अग्लो, एक्लो रूखको मुनि नरहने गर्दा पनि यसको खतरा कम हुन सक्छ । अहिलेको समय भनेको प्रि मौसमको समय हो । यति बेला हावाहुरी, आगलागी, चट्याङको समस्या धेरै हुने गर्छ । साँच्चै भन्नुपर्दा देशको विपत्ति भनेको पहिलो श्रेणीमा पर्छ, आगलागीको घटना र दोस्रोमा पर्छ चट्याङको घटना । चट्याङकै कारण लाखौं धनमाल नोक्सान भएको विपत् न्यूनीकरण प्राधिकरणको भनाइ छ । चैत वैशाखमा किसानहरू प्रायः मकै बारीको काम, चैते धानका कारण खेतबारीतिरै र हुन्छन् । यस्ता विपत्तिमा पर्ने पनि तिनै हुन्छन् । पूर्वानुमान प्रणालीमा हामी कमजोर छौं र त अधिकांशले आफू जोगिन आकाशको कालो बादल या मेघ गर्जन या अन्य कुनै प्राकृतिक इशारा बुझ्नुपर्ने बाध्यता छ ।

सुख्खा मौसममा आगलागी, डँडेलो, चट्याङ आदि विपत्ति बढी हुने गर्छ, पहाडी जनजीवन जंगलका कारण चट्याङको सम्भावना बढ्ने र यसकै कारण बढी आगलागी हुने गरेको अनुभव ताजै छ । तराईमा गर्मी धेरै हुने, घरहरू फुसका, खरका छाना हुन्छन्, खाना पकाइसकेपछि सामान्य लापरबाहीले ठूलो आगलागीमा परी ज्यान जोखिममा परेका घटना धेरै छन् । साथै हाम्रो पाँचथर, ताप्लेजुङ, भोजपुर, इलाम आदि पनि छन् । विपतको खतरा सूचीमा संघीय राजधानी पनि हो । हिउँदमा पानी कम पर्नाले, झाडी, बन, बुटेन, पतझर सुक्नाले आगलागीका घटना बढी हने गर्छन् । मौसम पूर्वानुमानझैं चट्याङको पूर्वानुमा नगर्न सकिने प्रविधि जडान गर्ने सरकारी भनाइ हो र पनि प्राकृतिक र मानवनिर्मित मानौं सधैं आइरहने विपत्ति सहिरहनु नेपालीको नियति नै भएको छ । चट्याङकै कारण बर्सेनि हामी कहाँ सय औसतमा मानिसको ज्यान जाने गरेको यथार्थ छ ।

सत्ताको अंक गणित, जोड घटाउ र दलहरू तानातानको अवस्थामा देखिएका

*बाँकी पृष्ठ ३ मा*

# पेटमा समस्या, तनावले पनि हुन सक्छ

स्वास्थ्य राम्रो हुन शारीरिकसँगै मानसिक पक्ष पनि ठीक हुनुपर्छ । त्यसैले चिकित्सकहरू बिरामीलाई औषधिका साथै तनावमुक्त रहन सुझाउँछन् । तनावले शरीरका अधिकांश अंगमा प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष असर पारिरहेको हुन्छ । त्यसमध्ये एक पेट पनि हो ।

पेटको दुखाइलगायत अन्य समस्यामा तनाव पनि उत्तिकै जिम्मेवार हुने मनोचिकित्सक डा. सुमनप्रसाद अधिकारी बताउँछन् । 'मस्तिष्कले खाना खाएपछि पाचनप्रणालीलाई सक्रिय बनाउन भूमिका खेल्छ । जसकारण तनाव हुँदा पेटमा असर गरिरहेको हुन्छ,' उनी भन्छन्, 'कहिले पेटमा समस्या हुँदा तनाव हुन्छ भने कहिले तनावकै कारण पेटमा समस्या हुनसक्छ ।'

### पेट र मस्तिष्कको सम्बन्ध:

डा. अधिकारीका अनुसार पेट र मस्तिष्कलाई इन्डोक्राइन मार्ग, न्युरो र प्रतिरक्षा मार्गको मद्दतले जोड्ने गर्छ । 'न्युरोन्सयुक्त एन्टेरिक नर्भ सिस्टमको सहाराले हाम्रो शरीरको क्रियामा ठूलो भूमिका खेल्छ, जसको मद्दतले पेट र मस्तिष्कको बीचमा सबै सञ्चार हुन्छ र पेटसँग सम्बन्धित समस्या हुँदा यसको सिधा सन्देश मस्तिष्कमा जान्छ,' डा. अधिकारी भन्छन् ।

कसैलाई पेटसम्बन्धी समस्या भएमा उसको मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर गर्छ र मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर पर्छ । मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कुनै समस्या भएमा त्यसको असर पेटमा पनि देखिने डा. अधिकारी बताउँछन् ।

### पाचनप्रणालीमा गडबड

तनावका कारण पेटमा एसिड पैदा हुन्छ । जसकारण पेट दुख्ने, बान्ता हुने, झाडापखाला हुने सम्भावना हुन्छ । यदि कुनै व्यक्तिलाई लामो समयदेखि पेटसम्बन्धी समस्या छ भने यसले उसको मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ । पाचनप्रणालीमा समस्या भएका व्यक्तिलाई डिप्रेसन, एन्जाइटी र डिप्रेसन जस्ता मानसिक समस्याको सामना गर्नुपर्ने डा. अधिकारी बताउँछन् ।

'पेट दुख्ने, बान्ता आउने, डायरिया हुने जस्ता लक्षण लिएर ग्यास्ट्रोलोजिस्टका पुगेका बिरामीको पेटको सबै परीक्षण गराइसके पनि कुनै निश्चित रोग पत्ता नलागेका केस पनि आउने गर्छन्,' उनी भन्छन्, 'यस्ता धेरै केस मानसिक रोगको पनि हुन सक्छ ।'

### सोमाटोफर्म डिसअर्डर

पेट दुख्ने, ग्यास्ट्रिक हुने बिरामीलाई सोनोग्राफी, इन्डोस्कोपी, कोलोनोस्कोपी जस्ता सबै परीक्षण गरिसकेपछि रोग पत्ता नलागे सोमाटोफर्म डिसअर्डर जस्तो मानसिक रोग पनि हुन सक्छ । यो रोगमा शारीरिक लक्षणको रूपमा पाचन सम्बन्धी समस्या देखिन सक्ने उनी बताउँछन् ।

### इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोम

तनाव र एन्जाइटीका कारण इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोमको समस्या सामान्यतया युवामा पाइन्छ । पेटमा हल्का दुख्ने, कब्जियत हुने, बारम्बार पखाला लाग्ने, राम्ररी निद्रा नपर्ने, थकान र टाउको दुख्ने समस्या भएमा यसलाई इरिटेबल बोवेल सिन्ड्रोमको लक्षण भन्न सकिन्छ । कतिपय मानिसमा यो समस्या जीवनभर रहन्छ । समयमा नै उपचार भएमा निको पनि हुन सक्छ ।

### कसरी बच्ने ?

पेट र मस्तिष्कबीचको सम्बन्धको कारण यी दुईसँग सम्बन्धित समस्याले एकअर्कामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । यी समस्याबाट बच्न आहारमा सुधार गर्न फाइबरयुक्त र प्रोबायोटिक खानेकुरा सेवन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।

त्यस्तै, व्यायामले पाचनप्रणाली र पेटका लागि लाभदायक छ । यी समस्या बाहेक नियमित व्यायाम गरेर शरीरका अन्य धेरै समस्या पनि हटाउन सकिन्छ । तनावलाई व्यवस्थापन गर्न एउटै समयमा उठ्ने, सकारात्मक व्यक्तिको संगत गर्ने, मनको कुरा साथी र परिवारसँग सेयर गर्ने, सही समयमा आफ्नो काम सकाउने र सही समयमा सुत्ने बानी दैनिकीमा समावेश गर्नुपर्ने डा. अधिकारीको सुझाव छ ।

# मोटोपन भएकालाई मुटुरोगको जोखिम हुन्छ ?

मोटोपन भएकालाई मुटुरोग हुन्छ ? धेरैको मनमा उठ्ने प्रश्न हो यो । मुटुरोग विशेषज्ञ डा. राजेन्द्र कोजुको जवाफ छ, 'जोखिम हुन्छ ।'

त्यसो भए मोटोपन र मुटुरोगसँग के सम्बन्ध छ ? दुब्लो पातलोलाई मुटुको जोखिम हुन्न ? धुलिखेल अस्पतालमा कार्यरत डा. कोजु भन्छन्, 'मोटो भएपछि मुटुको कार्यक्षमतामा भार थपिन्छ । खासगरी शरीरमा कोलेस्टोरेलको मात्रा बढेर रगतको नसामा जम्मा हुन्छ र नसा साँघुरो बनाइदिन्छ । यसले मुटुलाई पम्प गर्न गाह्रो हुन्छ ।'

हार्वर्ड हेल्थ पब्लिसिङमा एउटा लेख प्रकाशित भएको थियो, 'के मोटोपनसँग मुटुरोगको सम्बन्ध छ ?' शीर्षकमा । त्यसअनुसार पेट वरपर लाग्ने बोसो स्वास्थ्यका लागि खतरा हुन सक्छ । अमेरिकन हार्ट एशोसिएसनको जर्नलले यही विषयमा एउटा अध्ययन नै गरेको थियो । बेलायतमा गरिएको उक्त अध्ययनमा ४० देखि ६९ वर्षका करिब पाँच लाख मान्छे सहभागी गराइएको थियो । सहभागीमध्ये मोटोपन भएकालाई मुटुरोग र हृदयघात भएको पाइयो । उक्त अध्ययनअनुसार हृदयघात हुनेमा पुरुषभन्दा महिला बढी थिए ।

सन् २०२० जनवरी २१ मा अर्को यस्तै अध्ययन गरिएको थियो । युरोपेली जर्नल अफ प्रिभेन्टिभ कार्डियोलोजीमा प्रकाशित उक्त अध्ययनअनुसार जसको कम्मर आसपासमा अत्यधिक बोसो जमेका छन्, उनीहरूलाई हृदयघातको खतरा हुन्छ । अध्ययनले मोटोपनले मुटुरोगको जोखिम बढाउने कुरा उल्लेख गरेको थियो ।

डा. राजेन्द्र कोजुका अनुसार मोटोपनले मुटुरोगलाई बढावा दिने गर्छ । पेट र शरीरमा जम्ने बोसोले मुटुको कार्य सञ्चालनमा अवरोध ल्याउने त छँदैछ, उच्च रक्तचाप र मधुमेहको जोखिम पनि बढाइदिन्छ । अब प्रश्न उठ्छ, के दुब्लो पातलोलाई चाहिं मुटुरोगको जोखिम हुँदैन ?

'दुब्लो पातलोलाई मुटुरोगको जोखिम हुँदै नहुने भने होइन,' कालिका नगर पालिका नगर अस्पताल चितवनका मेडिकल अधिकृत डा. सुनिल अधिकारी भन्छन्, 'तर मोटोपन भएकालाई जुन कारण र जति धेरै जोखिम छ दुब्लो पातलोलाई त्यस्तो हुन्न ।' दुब्लो भएर पनि धुमपान गर्ने, चिनीयुक्त खानेकुरा खाने, सन्तुलित भोजन नगर्ने, तनावग्रस्त रहने व्यक्तिलाई मुटुरोगको उच्च जोखिम हुने डा. अधिकारी बताउँछन् ।

### मोटोपन चाहिं किन बढ्छ त ?

डा. राजेन्द् कोजु भन्छन्, 'असन्तुलित खानपान, अत्यधिक खानपान, अनियन्त्रित खानपान नै यसको एउटा मूल कारण हो ।' त्यसमध्ये पनि वंशाणुगत कारण वा कुनै रोगको कारण पनि मोटोपन बढ्ने उनले बताए ।

हार्मोनको असन्तुलन, हाइपोथायरायडिज्म, कोलेस्टोरेलले समेत मोटोपन बढाउन सक्छ । मोटोपन बढ्नुमा उमेर पनि एउटा कारण हुन सक्छ । मान्छेहरूको उमेर बढ्दै गएपछि शरीरमा बोसो जम्न थाल्छ । यसको कारण भनेको शरीरको पचाउने क्षमता कमजोर हुन थाल्नु हो । मेटाबोलिज्म कमजोर हुँदै गएपछि शरीर मोटो हुँदै जाने चिकित्सकको भनाइ छ ।

बोसोयुक्त खानपान, मदिरापान आदिले पनि मोटोपन बढाउन सक्छ ।

डा. राजेन्द्र कोजुका अनुसार मोटोपन नियन्त्रण भएसँगै मुटुरोगको जोखिम पनि कम हुँदै जान्छ । 'तर यो मोटोपन घटाउनासाथ एक्कासि आउने परिवर्तन होइन,' डा. कोजु भन्छन्, 'मोटोपन नियन्त्रण भएसँगै क्रमशः मुटुरोगको जोखिम पनि कम हुने हो ।'

## चट्याङ : विगत... . .

छन् । एकजुट भई राष्ट्रिय एजेन्डामा जान सकेका छैनन् । हामीसँग विश्वव्यापी जलवायु परिवर्तन र प्रकोप व्यवस्थापनको दक्षता सीप र क्षमता छैन । बर्सेनि भूक्षय, बाढी, पहिरोले उर्वर मलिलो माटो बगेर खेर गएको छ भने पानीको धनी देश भएर पनि त्यसको उपयोग गर्न सकिएको छैन, पानीको प्रयोगका लागि अर्काको मुख ताक्नु परेको छ । पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य वृद्धि असह्य छ देशमा । आगलागी र चट्याङ मात्रै होइन, शीतलहर र हिमपात तालतलैयाको विस्फोटको सम्भावनाले पनि देशलाई आक्रान्त बनाएकै छ । कोरोनाको महामारीको बिगबिगी छ तर मुलुकको मौसम अवस्थाले सधैं सबै ठाउँमा राहत र आपत् उद्धारका कार्यलाई तीव्र बनाउन सक्ने अवस्था छैन ।

मुलुकमा विपद्का कारण हुने असर र प्रभावको वैज्ञानिक अनुसन्धान हुन जरूरी छ । त्यसका लागि क्षेत्रगत विकास योजना सञ्चालन गर्न जरूरी छ । भौतिक विकासको स्वरूप तय गर्दा पछि पर्न सक्ने वातावरणीय असर, सम्भावना, चुनौती सबै अध्ययन र अनुसन्धान गर्न जरूरी छ । बजेट तान्ने पवृत्ति, विकासको नाममा जथाभाबी डोजर आतंक गरिनु हुन्न । विकास भनेको सहरीकरण मात्रै होइन, मानवीय सहजीकरण पनि हो । राजधानीका सडक र अव्यवस्थित बसोबास हेर्दा देशका प्राविधिक योजना शून्य प्रायः छ । बस्ती सुरक्षित छैन । दमकल, पानीको गाडी नपुग्ने टोलबस्ती राजधानीमा धेरै छन् । जताततै राजनीतिकरण छ । निमुखाले सहारा पाएनन् । विकासको ठुलै नारा दिने दलले चुनाबी एजेन्डा मात्र बाँडेका छन् ।

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

# रैथाने बाली जोगाउन थाहानगरको ९ नम्बर वडामा विज्ञसहित छलफल

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ९ मा रैथाने बाली जोगाउने र यसको प्रवर्द्धन गर्ने विषयमा छलफल भएको छ । वडा नम्बर ९ को कार्यालय चित्लाङमा नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषदका विज्ञहरूसंग ९ चैत्रमा छलफल भएको हो ।

मदनभण्डारी विश्वविद्यालय चित्लाङको व्यवस्थापन तथा ९ नम्बर वडा कार्यालयको समन्वयमा भएको छलफल कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष राजकुमार बलामीको उपस्थितीमा भएको हो । छलफलमा रैथाने बाली पहिचान, समसमयिक कृषि गतिविधि र रोग किराको विषयमा समेत छलफल भएको थियो । कार्यक्रममा स्वच्छन्द साना किसान सहकारी संस्थाका प्रतिनीधिहरू तथा स्थानीय किसानहरूको समेत सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद (नार्क) का कृषि विज्ञहरूको उपस्थिती थियो । सो अवसरमा नार्कको राष्ट्रिय जीन बैंकका डा. बाल कृष्ण जोशी, कृष्ण हरि घिमिरे, सुमन बस्नेतलगायतले रैथाने बाली, कृषि तथा रोगकिराको विषयमा सहजीकरण गरेका थिए । 'सँधैको लागि, सबैको लागि, रैथाने बाली' भन्ने मर्ममा आधारित भएर यसको संरक्षण प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने विज्ञहरूले औंल्याएका थिए ।

कार्यक्रममा मदनभण्डारी विश्वविद्यालय चित्लाङका भुषण श्रेष्ठ, थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ९ र १० की कृषि प्राविधिक कमला सुवेदी, वडाका जनप्रतिनीधि, स्थानीय अगुवाहरू तथा किसानहरूको समेत सहभागिता रहेको थियो ।

# पालुङ क्याम्पसमा स्ववियु निर्विरोध, प्रमाण-पत्र प्रदान

◆ विकास संवाददाता

पालुङ बहुमुखी क्याम्पसमा स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन निर्वाचनका लागि गठित निर्वाचन समितिले ५ चैत्रमा एक कार्यक्रम आयोजना गरी निर्विरोध रूपमा निर्वाचन सम्पन्न भएको घोषणा गरेको छ ।

निर्वाचन समितिले आगामी कार्यकालका लागि निर्वाचित स्ववियु पदाधिकारी तथा सदस्यहरूलाई निर्वाचित भएको प्रमाणपत्र प्रदान गर्नुका साथै पद तथा गोपनियताको सपथ समेत गराएको छ । पालुङ बहुमुखी क्याम्पसमा प्रत्यक्षतर्फ अध्यक्षमा पुस्कल श्रेष्ठ, सचिवमा दिलिप रूम्बा, कोषाध्यक्षमा आयाम नापित र सदस्यहरूमा मेनुका देउला, मोणिका खत्री र पुष्पा कार्की निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् भने समानुपातिकतर्फ सविता केसी, रोशनी गोपाली, नविना अधिकारी, सुस्मिता श्रेष्ठ र पुष्पा पाख्रिन निर्वाचित भएका छन् । निर्वाचितहरूलाई क्याम्पस प्रमुख राजन मिश्रले प्रमाण(पत्र प्रदान गरेका थिए भने निर्वाचन अधिकृत कुमार नेगीले पद तथा गोपनियताको सपथ गराएका थिए ।

सो अवसरमा निर्वाचन समिति सदस्य हरिकृष्ण कार्की, क्याम्पस सञ्चालक समिति सदस्य मनोज अधिकारी, निवर्तमान स्ववियु सभापति मुकेश गोले लगायतले बधाइ मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

# चैत्र १५ बाट शहीद सुनिता स्मृति भलिबल प्रतियोगिता हुने

◆ विकास संवाददाता

शहीद सुनिता स्मृति प्रतिष्ठानको आयोजनामा दोश्रो सुनिता स्मृति जिल्लास्तरीय भलिबल प्रतियोगिता हुने भएको छ । थाहानगरको सुनौला डाँडामा १५ चैत्रदेखि तीनदिन प्रतियोगिता हुने भएको हो ।

आयोजक सहिद सुनिता स्मृति प्रतिष्ठानका अनुसार प्रतियोगितामा सहभागी हुन १४ चैत्र दिउँसो १२ बजेसम्म टिम दर्ता गरिसक्नुपर्नेछ । थाहानगरको १ नम्बर वडामा रहेको सुनौला डाँडामा हुने प्रतियोगितामा सहभागी हुन टिम दर्ता शुल्क ३ हजार तोकिएको छ ।

टिम दर्ताको लागि सुवर्ण गोपाली, वसन्त गोपाली र विशाल गोपालीलाई सम्पर्क गर्न सकिने आयोजकले जनाएको छ ।

प्रतियोगितामा बिजेता हुने टिमले नगद ५१ हजार सहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने छ भने दोश्रो हुने टिमले नगद २६ हजार सहित शिल्ड मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने आयोजकले जनाएको छ ।

# मनहरीमा बालमैत्री सूचना केन्द्र स्थापना

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका वडा नंम्बर ७ मा युवा तथा बालमैत्री सूचना केन्द्र स्थापना भएको छ । ७ चैत्रमा प्लान नेपालको आर्थिक सहयोग र ग्रामीण जागरण विकास कोष मकवानपुर तथा संयुक्त राडो नेपालको आयोजनामा सूचना केन्द्रको स्थापना भएको हो ।

मनहरी गाउँपालिका वडा नंम्बर ७ को वडा अध्यक्ष ठाकुरराम तितुङको प्रमुख आतिथ्य र बाल सञ्जालका अध्यक्ष मनिष लोको सभाध्यक्षतामा सूचना केन्द्र उद्घाटन गरिएको छ । सूचना केन्द्रमा एक थान ५५ इन्चको टेलिभिजन, एक थान कम्प्युटर, एक थान प्रिन्टर गरी दुई लाख रूपैयाँ बराबरको सामग्री सहयोग भएको राडो नेपालका सामाजिक परिचालक राजु राउतले जानकारी दिए ।

मनहरी गाउँपालिका-७ मा रहेको बाल संस्थाले सञ्चालन गरेको पुस्तकालयको

समेत सञ्चालन गर्ने गरी सूचना केन्द्र स्थापना गरिएको उनले बताए ।

उद्घाटन समारोहमा बोल्नुहुँदै अध्यक्ष तितुङले सूचना केन्द्र स्थापना राम्रो र प्रभावकारी हुने बताउँदै युवासँग काम गर्न उत्सुक रहेको र युवाहरू वडासँग साझेदारी गर्न खोजे तयार रहेको बताए । मनिष लोको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय युवा तथा बालमैत्री सञ्चालन समितिसमेत गठन भएको राउतले जानकारी दिए ।

# कुलेखानी जलाशयमा ६ लाख भुरा माछा छोडियो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा रहेको कुलेखानी जलाशयमा ६ लाख वटा भुरा माछा छोडिएको छ । कुलेखानी माछाका लागि पनि प्रख्यात छ । कुलेखानी (इन्द्रसरोबर ताल)मा बागमती प्रदेशअन्तर्गतको मत्स्य विकास केन्द्रले माछाका भुरा छाडेको हो ।

तालमा कमन, रहु, नैनी र सिल्भर लगायत जातका माछाका भुरा छाडिएको केन्द्रले जानकारी दिएको छ । यसअघि साउनमा पनि तालमा २ लाख माछाका भुरा छाडिएको थियो । जलीय जैविक विविधता संरक्षण तथा स्थानीय कृषकको आयआर्जनमा थप टेवा पुऱ्याउन तालमा माछाका भुरा छाडिएको बागमती प्रदेश कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयका सचि डा. शरणकुमार पाण्डले बताए । यस क्षेत्रका स्थानीयहरू लामो समयदेखि तालमा माछा मारेर गुजारा चलाउँदै आएका छन् ।

स्थानीयको अर्थोपार्जनलाई मध्यनजर गर्दै मन्त्रालयले पनि चासो देखाएपछि तालमा आश्रित माछा मारेर गुजारा चलाउनेहरू लाभान्वित हुने स्थानीय अञ्जु घर्तीमगरले बताएकी छिन् । कुलेखानीमा माछापालक कृषक र सरोकारवालासँग सम्पन्न एकदिने गोष्ठी तथा भुरा छाड्ने कार्यक्रममा मन्त्रालयका सचिव पाण्डे प्रमुख अतिथि रहेका थिए ।

इन्द्रसरोबर गाउँपालिका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनीले कुलेखानीलाई पर्यटकको पहिलो रोजाईको घुम्ने स्थल बनाउन लागिपरेको बताए ।

# थाहानगरको १० नम्बर वडामा रैथाने बाली जोगाउन चासो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १० मा रैथाने बाली जोगाउने र यसको प्रवर्द्धन गर्ने विषयमा छलफल भएको छ । वडा नम्बर १० को कार्यालय टौखेलमा नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषदका विज्ञहरूसंग १० चैत्रमा छलफल भएको हो ।

मदनभण्डारी विश्वविद्यालय चित्लाङको व्यवस्थापन तथा १० नम्बर वडा कार्यालयको समन्वयमा भएको छलफल कार्यक्रममा वडा अध्यक्ष हिरा बहादुर गमालको विशेष उपस्थितीमा र हेको थियो । छलफलमा रैथाने बाली पहिचान, समसमयिक कृषि गतिविधि र रोग किराको विषयमा समेत छलफल भएको थियो । कार्यक्रममा स्वच्छन्द साना किसान सहकारी संस्थाका प्रतिनीधिहरू तथा स्थानीय किसानहरूको समेत सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा नेपाल कृषि अनुसन्धान परिषद (नार्क) का कृषि विज्ञहरूको उपस्थिती थियो । सो अवसरमा नार्कको राष्ट्रिय जीन बैंकका डा. बाल कृष्ण जोशी, कृष्ण हरि घिमिरे, सुमन बस्नेतलगायतले रैथाने बाली, कृषि तथा रोगकिराको विषयमा सहजीकरण गरेका थिए । 'सँधैको लागि, सबैको लागि, रैथाने बाली' भन्ने मर्ममा आधारित भएर यसको संरक्षण प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने विज्ञहरूले औल्याएका थिए ।

कार्यक्रममा मदनभण्डारी विश्वविद्यालय चित्लाङका भुषण श्रेष्ठ, थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ९ र १० की कृषि प्राविधिक कमला सुवेदी, वडाका जनप्रतिनीधि, स्थानीय अगुवाहरू तथा किसानहरूको समेत सहभागिता रहेको थियो ।

# सक्रिय युवाक्लबको अग्रसरतामा ऋषेश्वर मन्दिर र बाटो सरसफाई

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ मा रहेको प्रसिद्ध धार्मिक स्थल ऋषेश्वर मन्दिर परिसर र बाटो सर सफाइ गरिएको छ । थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ किटेनीको सक्रिय युवा क्लबमा आवद्ध युवाहरूले ११ चैतमा सरसफाई कार्यक्रम सञ्चालन गरेका हुन् ।

सरसफाई कार्यक्रममा मन्दिर आउने भक्तजनहरूले समेत सहभागिता जनाएको क्लवका कृष्णजी स्याङ्तानले जानकारी दिए । मन्दिर दर्शन गर्न पुग्ने भक्तजनहरूले फालेका पानीका बोतल, प्लाष्टिक, सिसिलगायतका फोहोरहरू संकलन गरी व्यवस्थापनका लागि ऋषेश्वर मोडमा राखिएको सरसफाइमा सहभागी भद्रध्वज गौतमले जानकारी दिए । मन्दिर र सिढीं सफा गरिएको जानकारी दिंदै आउँदो ३० चैतमा ऋषेश्वर मोड सफा गर्ने कार्यक्रम रहेको गौतमले बताए । अहिले जम्मा गरेर फोहोर राखियको ३० गते अर्को चरणको सरसफाइ गरेपछी नगरपालिकाको सेग्रिगेशन हाउस पठाउने उनले जानकारी दिए । मन्दिर प्रवेश गर्ने ठाउँबाटै ठाउँठाउँमा डस्विन राखिने र जथाभावी फोहोर नफाल्न ठाउँ ठाउँमा सुचना बोर्ड राखिने गौतमको भनाइ छ । त्रिभुवन राजमार्गको सिमभन्ज्याङ दामन सडक खण्डको ऋषेश्वर मोडबाट एक हजार मिटर पैदल हिडेर पुगिने मन्दिर जिल्लाकै प्रसिद्ध धार्मिक स्थलको रूपमा परिचित छ ।

दिनदिनै भक्तजनहरूको उल्लेख उपस्थिती हुने धार्मिक स्थल वरपर फोहोर व्यवस्थापन गर्न वडा र नगरले चासो दिनुपर्ने बताइएको छ । यसका लागि मन्दिर संरक्षण समिति गठन गरी अघि बढ्न सके थप मद्दत पुग्ने युवाहरूको सुझाव छ ।

# हेटौंडा उपमहानगरलाई अन्तरपालिका फुटबलको उपाधि

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लास्तरीय अन्तरपालिका फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले हात पारेको छ । दोस्रो संस्करणको जिल्लास्तरीय अन्तरपालिका फुटबल अन्तरगत ११ चैतमा हेटौंडा–५, पिप्ले क्याम्पा रंगशालामा भएको फाइनल खेलमा मकवानपुरगढी गाउँपालिकालाई ४–० गोलअन्तरले हराउँदै हेटौंडाले उपाधि हात पारेको हो ।

हेटौंडाको जितमा विनोद घलान, लक्ष्मण विडारी, सामेल सुनार र प्रितम स्याङ्बोले १/१ गोल गरे । जितसँगै हेटौंडा उपमहानगरपालिका टिमले नगद २ लाख रूपैयाँसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ भने उपविजेता गढी गाउँपालिका टिमले १ लाख रूपैयाँमा चित्त बुझाएका छन् ।

फाइनल खेलको म्यान अफ द म्याच तथा प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी समेत हेटौंडाका सामेल सुनार घोषित भए । उनले नगद १० हजार रूपैयाँ प्राप्त गरे । विधागत उत्कृष्टमा गोलरक्षक हेटौंडाका गोपी बर्तौला, डिफेन्डर धिरज भ्लोन, मिडफिल्डर प्रितम स्याङ्बो, फरवाड सागर कटुवाल र प्रशिक्षक विजयलाल श्रेष्ठ घोषित भए । विधागत उत्कृष्ट सबैले नगद ५ हजार रूपैयाँ प्राप्त गरेका छन् ।

# थाहानगरका घलान १०८ गाँजासहित पक्राउ

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर प्रहरीले थाहा नगर पालिका ८ चौतराबाट १०८ किलो अवैध लागूऔषध गाँजा बरामद गरेको छ । ८ चैत्रमा स्थानीय ५७ वर्षीय लालबहादुर घलान र ५३ वर्षीय शेरबहादुर घलानको छुट्टा छुट्टै घरबाट गाँजा बरामद गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार उनीहरू दाजुभाइ हुन् ।

लागूऔषध गाँजा बिक्री वितरण भइरहेको भन्ने सूचनाको आधारमा ईलाका प्रहरी कार्यालय पालुङबाट खटिएको प्रहरीले खानतलासी गर्दा लालबहादुरको घरबाट ४५ किलो गाँजा फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीले लाल बहादुरलाई प्रकाउ गरेको छ ।

यसैगरी, उनको भाइ शेरबहादुरको घरबाट पनि ६३ किलो गाँजा बरामद भएको छ । तर हाल शेरबहादुर फरार रहेको प्रहरीले जनाएको छ । उनको खोजी कार्य भइरहेको छ । घटनाको थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

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

# शंकर ज्योतीको नयाँ चार कोठे भवन उद्घाटन

◆ विकास संवाददाता

कक्षाकोठाको अभावका कारण अध्यापनमा समस्या व्यहोर्दै आएका हेटौंडा ११ सिमलटारको शंकर ज्योती आधार भूत बिद्यालयको समस्या केहि टरेको छ । नियमित अध्यापनमा उचित भवनको अभाबका कारण नियमित पर्दै आएको समस्या सोमबारवाट टरेको हो ।

विद्यालयको २७ औं अभिभावक भेला तथा ४ कोठे नवनिर्मित भवनको हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख मीना कुमारी लामाले उद्घाटन गरेसँगै अध्यापनमा नियमित पर्दै आएको समस्या केही टरेको हो ।

जिल्ला कार्यक्रम कार्यान्वयन इकाइ (शिक्षा) ले ७० लाख रूपियाँको लागतमा निर्माण गरेको भूकम्प प्रतिरोधात्मक भवनको नगर प्रमुख लामाले उद्घाटन गरेकी हुन् । भवन तथा अभिभावक भेलाको उद्घाटन गर्दै नगर प्रमुख लामाले सामुदायीक बिद्यालयमा दिर्दै आएको शिक्षामा सुधार आवश्यक रहेको बताइन् । उनले पुर्वाधारका हिसाबले सामुदायीक बिद्यालय अव्बल देखिए पनि शिक्षाको गुणस्तरमा कम्जोर रहेको भन्दै उनले सुधार आवश्यक रहेको बताइन् । उनले विद्यालयमा शिक्षकले दिएको शिक्षाको मात्र भर परेर नबस्न अभिभावक हरूलाई आग्रह गरीन् ।

# मकवानपुरमा ६ सय ८० जना क्षयरोगी, ३ प्रतिशतको मृत्यु

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशमा वर्षेनी बढ्दै गइरहेको क्षयरोगीको पहिचान र उपचारका लागि कार्यक्रम सञ्चालन गरिने भएको छ । प्रदेश सरकारअन्तर्गत् स्वास्थ्य निर्देशनालय हेटौंडाले प्रदेशका १३ जिल्लामा क्षयरोगीको पहिचान र उपचारमा जोड दिइने बताएको हो ।

हेटौंडामा १० चैत्रमा सञ्चारकर्मी तथा सरोकारवालासँगको अर्न्तक्रिया कार्यक्रममा निर्देशनालयले बागमती प्रदेशभरको क्षयरोगीको अवस्था बारे जानकारी दिएको थियो । बागमती प्रदेशमा क्षयरोग लागेका रोगी पत्ता लगाउने कार्यमा आव २०७८/०७९ मा मकवानपुरमा ६ सय ८० जना क्षयरोगी पहिचान भएका छन् । पहिचान भएका क्षयरोगीमध्ये ३ प्रतिशतको मृत्यु भएको निर्देशनालयले जानकारी दिएको छ ।

निर्देशनालयका अनुसार दोलखामा ६२ जना, सिन्धुपाल्चोकमा २ सय ३५ जना, रसुवामा ४० जना, धादिङमा तीन सय जना, नुवाकोटमा २ सय १७ जना रोगी रहेको बताए । त्यस्तै, काठमाडौंमा तीन हजार ६ सय ७३ जना, भक्तपुरमा ६ सय ५८ जना, ललितपुरमा ९ सय १ जना, काभ्रेमा तीन सय जना, रामेछापमा १ सय १५ जना, सिन्धुलीमा ३ सय ७४ जना र चितवनमा एक हजार १ सय ९७ जना क्षयरोगी रहेको जनाइएको छ । बागमती प्रदेशभरमा १४ हजार ६ सय १९ पत्ता लगाउने लक्ष्य रहे पनि ८ हजार ७ सय ५२ जना रोगी पत्ता लगाइएको स्वास्थ्य निर्देशनालयका क्षयरोग फोकल पर्सन जीतेन्द्रकुमार कर्णले जानकारी दिए ।

नेपालमा वार्षिक सरदर १६ हजार क्षयरोगीको मृत्यु हुने एक तथ्यांकले देखाएको छ । राष्ट्रिय क्षयरोग नियन्त्रण केन्द्रको तथ्यांकअनुसार नेपालमा वार्षिक ६४ प्रतिशत पुरूष र ३६ प्रतिशत महिलाको मृत्यु हुने देखाएको छ । सरदर प्रतिदिन १ सय २३ नयाँ रोगी पत्ता लगाउने, १८ जनाको मृत्यु हुने र ३४ जना हराउने गरेको स्वास्थ्य निर्देशनालयका क्षयरोग फोकल पर्सन कर्णले बताए ।

क्षयरोग लाग्ने व्यक्तिको उमेर प्रायः १५ वर्षदेखि ५० वर्षसम्मको मानिसको संख्या बढिरहेको छ । नेपाल सरकारले सन् २०५० मा नेपाललाई क्षयरोग मुक्त बनाउने योजनासहित डट्स नीति ल्याएसँगै कार्य सुरूवात गरिएको निर्देशनालयका निर्देशक महेश्वर श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

डट्स नीतिले विरामीको प्रत्यक्ष निगरानीमा उपचार रहने हुँदा यसको प्रभावले सार्थकता पाइने श्रेष्ठ बताउँछन् । बागमती प्रदेशको चितवन र कर्णाली प्रदेशको प्युठानमा सुक्ष्म अवस्थामा रहेका क्षयरोगको अध्ययन गर्न डिआर सेन्टर सञ्चालन गर्ने तयारीमा रहेको स्वास्थ्य निर्देशनालयका निर्देशक श्रेष्ठले बताए ।

## जातिय विभेदको अन्त्य गरौं !

- जातीय आधारमा नभई मानिसको ज्ञान, सीप र कर्मको कदर गरौं ।
- मानिसको श्रेष्ठता उसको आचरणले निर्धारण गर्दछ ।
- कर्मद्वारा मासिनसको श्रेष्ठता कायम गरौं ।
- जातीय विभेदले पैदा गरेको अन्धविश्वासमा नपरौं ।
- छुवाछुत र भेदभावजन्य कार्य दण्डनीय हो, सचेत रहौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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