bhanjyangnews.com
वि.सं. २०३९ सालदेखि निरन्तर प्रकाशित
भञ्ज्याङ
राष्ट्रिय दैनिक
BHANJYANG NATIONAL DAILY

यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६५-५६३९०७
Email : bhanjyangdml@gmail.com

वर्ष ४१ अंक २२२ | २०७९ पुस १५ गते शुक्रबार, नेपाल सम्वत् ११४३ December 30, 2022 | पृष्ठ ४ | मूल्य : रू. ५/-

'सुन्तलाबाटै बार्षिक २० लाख कमाउँछन् उपाध्यक्ष घिमिरे'

भञ्ज्याङ समाचारदाता/म्याग्दे

तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिका–२ जोगीथुमका बालकृष्ण घिमिरेले सुन्तलाबाटै वार्षिक २० लाख रूपैयाँ बढि कमाउँदै आएका छन् । म्याग्दे गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष समेत रहेको घिमिरे देशमा उत्पादन र जीविकापार्जनका लागि वातावरण बनेन भन्ने युवाहरूको लागि गतिलो उदहारणका पात्रा समेत हुन् । २०५३ सालदेखि सुन्तला खेती गरेका घिमिरेले देशमा नै कृषिमा अपार सम्भावना रहेको बताउँछन् । उपाध्यक्ष घिमिरेको सुन्तला फर्ममा अहिले ८५० वटा सुन्तलाको बोटले उत्पादन दिन्छन् । म्याग्दे-२, जोगीथुम, कालीखोलामा ६० रोपनी क्षेत्रफलमा सुन्तला खेती गरेका उपाध्यक्ष घिमिरेले यो वर्षमा २० लाख रूपैयाँ बराबरको सुन्तला बेचेका छन् ।

२०३५ सालमा नै कृषिको जेटीए अध्ययन गरेका घिमिरेले ८ वर्षसम्म शिक्षक पेशामा संलग्न बने । नेपाली कांग्रेसको नेता समेत रहेका घिमिरे २०४९ सालमा गाविस अध्यक्ष समेत बने । राजनीति र समाजसेवामा सक्रिय घिमिरेले २०५३ सालदेखि व्यवसायिक रूपमा सुन्तला खेती गर्दै आएका छन् ।

'नेपालको हावापानी यति राम्रो र उर्वर छ, कि उत्पादन हुँदैन कि भन्ने चिन्ता छैन, हामीमा आत्माविश्वास र कामप्रति ईमान्दार रहने हो भने आत्मनिर्भर बन्न कुनै गाह्रो छैन', उपाध्यक्ष घिमिरेले भने, 'यति राम्रो उर्वर भुमि छाडेर हामी भने मरूभुमिमा भविष्य खोजिरहेका छौ, यो भन्दा दुःखद् पक्ष के हुन सक्छ ?'

हामीमा समस्या भनेको काममा विश्वास नहुनु हो । घिमिरे भन्छन्, 'परिश्रम नगर्ने तत्काल फल खोज्ने परिपाटीले हामी परनिर्भर बनेका छौ । अर्काको आलोचना गरेर नै जीवन अभ्यस्त गर्ने बानीले हामीलाई झनझन गरिवी बनाएको छ । जबसम्म उत्पादन र कर्ममा लाग्दैनौ, कसैले पनि सधै सित्तैमा दिदैन । विदेशमा गर्ने दुःख नेपालमा मात्र गर्ने हो भने नेपाल जस्तो स्वर्ग देश अन्त छैन ।'

जनताले तत्काल परिणाम खोज्ने परिपाटीले समग्र देशलाई नै असर गरेको बताउँदै घिमिरेले भने, 'नकारात्मक प्रवृत्तिले हाम्रो मानसिकतामा जरा गाडेको छ । सकारात्मक सोच र कर्ममा तल्लिन हुने हो भने मासिक पचास हजार कमाउन विदेशिनु पर्दैन ।'

'सुन्तला खेती गरेर आर्थिक रूपमा सवल त बनियो नै यसले मानसिक र आत्मिक रूपमा नै सन्तुष्टि दिएको छ', उनले भने, 'सुन्तला फर्ममा आएर काम गर्दा छुट्टै आनन्दको अनुभूति हुन्छ, गर्वको महशुश हुन्छ । हरियाली र लटरम्म फलेका सुन्तला देख्दा गरे के हुँदो रहेनछ जस्तो लाग्छ।'

'सुन्तला खेती गर्न गाह्रो पनि छैन । वर्षमा ६ महिना यसको हेरचाह गर्ने हो भने वर्ष दिनलाई मनग्य आम्दानी दिन्छ', उनले भने, 'सुरूको तीन वर्ष यसको बढि रेखदेख गर्नु पर्दछ, अनि फल दिईसेकपछि लामो समयसम्म यसबाट आम्दानी लिन सकिन्छ । फेरी सरकारले कृषिलाई विभिन्न अनुदान समेत दिन्छ । केही गरेर आत्मनिर्भर बन्ने सोच भएका युवलाई सम्भावना असिमित छन्।'

'फर्ममा आएर काम गर्दा फुर्तिलो र नविन सोचको विकास हुन्छ । जब शरिर फुर्तिलो बन्छ, सम्भावनाका ढोकाहरू खुल्दछन् । वर्षेनी २० लाखको सुन्तला विक्री गर्दै आएको छु', उनले भने, 'सुन्तला विक्रीका लागि कुनै समस्या छैन । देशभरबाट सुन्तला खरिदका लासग अग्रिम बुक गर्न आँउछन् । यति हो कि काममा निरन्तरता र धैर्य गर्न सक्नुपर्‍यो ।'

२०७४ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा म्याग्दे गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष पदमा जित हासिल गरेका घिमिरे ०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा पनि पुनः उपाध्यक्ष पदमै निर्वाचित भए। राजनीति र समाजसेवालाई सँगसँगै अगाडी लगेका उपाध्यक्ष घिमिरेले सुन्तला खेती बाहेक ईट्टाभट्टाको कारखाना समेत खोलेर सयौलाई रोजगारी दिईरहेका छन् । उनले भने, 'हाम्रो देशको समस्या भनेको वेरोजगारी हो, रोजगारी सिर्जना

बाँकी तेश्रो पेजमा

भानुको वडावडामा सार्वजनिक सुनुवाई

भञ्ज्याङ समाचारदाता/भानु

तनहुँको भानु नगरपालिकाले सबै वडामा सार्वजनिक सुनुवाई गर्ने भएको छ । प्रत्येक वडाका वडाबासी समक्ष चालु आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को प्रथम चौमासिक प्रगति समिक्षा, हालसम्म भए गरेका काम कारवाही, समस्याहरु, भावि योजनाका बारेमा जानकारी गराउने र सेवा प्रवाहको गुणस्तर र यसको प्रभावकारिता, जनताको सन्तुष्टि तथा आगामी दिनमा गर्नुपर्ने सुधारका सम्बन्धमा सुझाव लिने नगरपालिकाले योजना बनाएको छ । वडा नं. ४ का अध्यक्ष अर्जुन बहादुर बोहोराले वडाको समष्टिगत प्रगति समीक्षा सहभागिहरूलाई जानकारी गराएका थिए भने वडा सचिव पुष्पा लम्सालले सहजिकरण गरेकी थिइन् ।

सार्वजनिक सुनुवाईमा सहभागि वडाबासिहरूले आ–आफ्ना विचार, भावना, सेवा प्रवाहको गुणस्तर र वडाबाट सम्पादन गर्नुपर्ने कार्यका बारेमा सुझावहरु दिनुका साथै समग्र भानु नगरपालिकाले विकास निर्माण र नागरिकलाई दिने सेवा प्रवाहका विषयमा सुझावहरू दिएका थिए ।

कार्यक्रममा नगरप्रमुख आनन्दराज त्रिपाठीले नगरपालिकाबाट प्रवाह हुने सेवालाई सहज र नागरिकमैत्री बनाउने काम भएको बताए। उनले भने, 'नगरपालिकाले प्रथम चौमासिकमा भए गरेका काम कारवाहीका विषयमा सबै वडावडामा सार्वजनिक सुनुवाई गरी नागरिकहरूको राय सुझाव लिने र आगामि दिनमा सोही अनुसार काम गर्ने योजना पनि बनाएका छौं।'

कार्यक्रममा उपप्रमुख उमा गोतामे, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत दीपक प्रसाद खतिवडा, नगर शिक्षा अधिकारी ध्रुवराज पौडेल, शाखा प्रमुखहरुले वडाबासीहरूले उठाएका जिज्ञासाको सहजिकरण गरेका थिए ।

नगरबासिले सार्वजनिक सुनुवाइ सुशासनको आधार भएकोले यसलाई निरन्तरता दिनुपर्ने, समग्र नगर विकास योजनाको मार्गचित्र (गुरुयोजना) तयार गर्नुपर्ने, कार्यक्रम निर्माण गर्दा सम्बन्धित लक्षीत वर्गसँग समन्वय गरी तय गर्नुपर्ने, जग्गा वर्गीकरणको काम यथासंभव छिटो टुंग्याउनु पर्ने, किसानले उत्पादन गरेको उपजलाई बजारको सुनिश्चितता गर्नुपर्ने, चालू खर्चमा न्युनीकरण र पुँजीगत खर्चमा बढोत्तरि गर्नुपर्ने लगायतका सुझाव दिएका थिए ।

यस्तै, योजना तथा कार्यक्रम कार्यान्वयनको क्रममा अनुगमन कार्यलाई प्रभावकारी बनाउनु पर्ने, बाल विकास केन्द्रहरु थप गर्नुपर्ने, सामुदायिक विद्यालयको मर्मतसम्भारमा ध्यान दिनुपर्ने, सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रमलाई

बाँकी अन्तिम पेजमा

तन्नेरीमा बढ्दो हृदयघातको समस्या

शरद् शर्मा/काठमाडौं

तन्नेरी अवस्थामा नै मानिसमा अहिले बढी हृदयघात हुने गरेको पाइएको छ। मानिस तन्नेरी अवस्थामा नै निष्क्रिय जीवनशैली, चुरोट, सुर्ती तथा खैनीको अत्यधिक सेवन, मोटोपनाका कारणले हृदयघातको समस्या बढिरहेको छ । शहीद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्रका निर्देशक डा चन्द्रमणि अधिकारी हृदयघात हुने १२ प्रतिशत ४५ वर्षमुनिका युवा रहेको बताउनुहुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, "युवाहरुमा बढ्दै गएको चुरोट तथा सुर्ती सेवनको कारणले हृदयघातको समस्या बढ्दै गएको छ । खासगरी ४५ वर्ष मुनिका २० प्रतिशत युवामा हृदयघात चुरोट र सुर्ती सेवन मुख्य कारक देखिएको छ।"

उहाँका अनुसार अहिले अस्पतालमा हृदयघात भएर आउने धेरै युवा चुरोट र सुर्ती सेवनका कारण भएको पाइन्छ । चुरोट र सुर्तीबाहेक युवामा बढ्दै गएको अस्वस्थ्य खानपान, मोटोपना, तनाबजस्ता कारणले पनि युवा उमेरमा नै हृदयघात हुने गरको उहाँको तर्क छ । चुरोट र सुर्तीका अलवा हृदयघात वंशाणुगतका कारण पनि हुने गरेको चिकित्सकहरु बताउँछन्। चिकित्सकका अनुसार ४५ वर्ष

कटेपछि जो कोहीले पनि वर्षमा एकपटक तथा धूममान गर्ने, कोलेस्ट्रोल बढी र मोटोपना भएका मानिसले भने एकपटक मुटुको जाँच गराउन आवश्यक हुन्छ । खासगरी पुरूष ५५ र महिला ६५ वर्ष नाघेपछि, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल मोटोपना, हर्मोन, चिल्लो खानापन, तनाब कारणले हृदयघात हुने गरेको पाइन्छ ।

जाडोमा हृदयघात बढी

जाडोमा हर्मोनको कारणले पनि हृदयाघात हुनसक्छ । बिहान ८ बजेतिरको समयमा बढी हुने गर्दछ। शरीरमा हर्मोन बनिरहेका हुन्छन्। जाडो मौसममा बिहानको समयमा हर्मोनको सक्रियता धेरै हुनेगर्छ । हर्मोनको सक्रियता धेरै हुँदा उच्च रक्तचाप बढ्ने, मुटुको चाल बढ्ने हुन्छ । चिसो समयमा बेलामा मुटुको नशा साँघुरिएको छ भने मुटुको चाल बढ्दा मुटुलाई रगत पुग्दैन र त्यसलाई थाम्न नसक्दा हृदयाघात हुने गरेको केन्द्रका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा दिपङ्कर प्रजापति बताउनुहुन्छ। "हर्मोन सक्रिय हुँदा बिहानीपख उच्च रक्तचाप हुने, मुटुको चाल बढ्ने जस्ता कारणले मुटुको नशा साँधुरो छ भने मुटुको चाल बढेको बेला रगत पुग्दैन", उहाँले भन्नुहुन्छ, "मुटु रोगीलाई बिहानको हिँडाइमा हृदयघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।"

यस्तै धेरैजसो आत्तिने, झगडा गर्ने बेला पनि मुटुको चाल र उच्च रक्तचाप भएर मानिसमा हृदयघात हुने गरेको केन्द्रका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा प्रिजापतिले जानकारी दिनुभयो । हृदयघातबाट बच्नका लागि चुरोट र सुर्ती खान कम गर्ने, उच्चरक्तचाप घटाउने, मधुमेह नियन्त्रण, कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण, तनाव नियन्त्रण र मोटोपना कम गर्नुपने चिकित्सकहरुको सुझाव छ ।

व्यायाम गर्नेमा कम हृदयघात

बाँकी अन्तिम पेजमा

गण्डकीका प्रदेशसभा सदस्यको शपथ

भञ्ज्याङ समाचारदाता/पोखरा

नवनिर्वाचित गण्डकी प्रदेशसभा सदस्यले विहीबार पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन्। प्रदेशसभा सदस्यहरुलाई ज्येष्ठ सदस्य मित्रलाल बस्यालले शपथ गराउनुभएको हो। यसअघि गण्डकी प्रदेश प्रमुख पृथ्वीमान गुरूङले बुधबार बस्याललाई शपथ गराउनुभएको थियो । शपथग्रहण समारोहमा सदस्यहरु निर्वाचन आयोगबाट निर्वाचित भएको प्रमाणपत्रसहित राष्ट्रिय एवं जातीय पहिचान झल्किने पोशाकमा उपस्थित थिए । साठी सदस्यीय प्रदेशसभामा नेपाली कांग्रेसका २७, नेकपा (एमाले)का २२, नेकपा (माओवादी केन्द्र)का आठ, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका दुई र नेकपा (एकीकृत समाजवादी)का एक सदस्य छन् । प्रदेश प्रमुख गुरूङले यही पुस १८ गते गण्डकी प्रदेशसभाको अधिवेशन आह्वान गर्नुभएको छ ।

समृद्धि र विकास नै प्राथमिकतामा

शपथग्रहणपछि सदस्य खगराज अधिकारीले गण्डकी प्रदेशको समृद्धि र विकास नै आफूहरुको प्राथमिकतामा रहेको बताउनुभयो । सबै तहका सरकारको उत्तिकै महत्व रहेको उल्लेख गर्दै उहाँले यी निकायबीचको सम्बन्ध राम्रो हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो । सदस्य डिल्लीराम सुवेदीले विद्यार्थी आन्दोलनको स्मरण गर्दै आफू सडक आन्दोलनको मोर्चाबाट सदनमा आएको चर्चा गर्नुभयो । शपथसँगै प्रदेशको समृद्धि र विकासका लागि जिम्मेवारी थपिएको बताउँदै उहाँले जनताको भावनाअनुसार अघि बढ्ने विश्वास दिलाउनुभयो । सदस्य सरस्वती गुरूङले प्रदेशसभामा नयाँ उत्साहका साथ आएको उल्लेख गर्दै गण्डकीको समुन्नतिका लागि आफ्नोतर्फबाट प्रयास बढाउने बताउनुभयो ।

सम्पादकीय ....

www.bhanjyangnews.com

जमिनको उपयोग

तनहुँको ग्रामीण क्षेत्रमा खेतीयोग्य जमिन बाँझदै गएका छन् भने बेसी, उपत्यका तथा फाँटहरू पनि बाँझिनुका साथै प्लटिङ्का नाममा नासिना थालेका छन् । विशेषता कृषि पेशा अंगाल्ने युवापुस्ता नहुँदा खेतीयोग्य जमिन बाँझिएका छन् । रोजगार खोज्दै विदेशिनेको संख्या बढ्दै गएपछि ग्रामीण भेगमा रहेको खेतीयोग्य जमिन बाँझै हुन थालेका छन् । भएका युवा पनि विदेशिएपछि गाउँमा काम गर्ने जनशक्तिको अभाव हुँदै गएको छ । गाउँमा विशेषत वृद्धवृद्धाको मात्र बसोवास देखिन्छ । बाह्रैमहिना खेती गरेर जीविकोपार्जन गर्ने ग्रामीण क्षेत्रका स्थानीयवासीले अहिले भएका जमिन बाँझै छाडेका छन्। सामान्य साग, गोलभेडा, खुर्सानी तथा धनियाँका पात समेत बजार क्षेत्रबाट खरिद गरी गाउँगाउँमा पुग्ने गरेको छ । युवा विदेशिएसँगै गाउँमा वृद्धवृद्धा, महिला र बालबालिका मात्र हुँदा खेती लगाउने समयमा जनशक्ति अभाव हुने गरेको छ । जिल्लाको देवघाट, आँवुखैरेनी, बन्दिपुर, म्याग्दे, घिरिङ, ऋषिङ गाउँपालिका तथा भानु, व्यास, शुक्लागण्डकी र भिमाद नगरपालिकाका गाउँबस्तिामा अधिकांश उर्वर भूमि बाँझिन थालेका छन् । शहर बजार क्षेत्र आसपास रहेका खेतीयोग्य जमिन पनि बाँझिन थालेका छन् । बजार छेउछाउमै रहेका जमिन प्लटिङ र बढ्दो शहरीकरणले कंक्रिटयुक्त घर टहरा निर्माण हुँदै गएका छन् । विशेषता खेती गर्न जनशक्ति नपाउँने, भएका जनशक्तिले गर्न नसक्ने, युवाशक्ति विदेश जान थाले, जग्गा जमिन बाँझै हुन थालेका छन् । अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रका जग्गा भएर पनि सदरमुकामदेखि खाद्यन्न सामग्री किनेर ल्याउने क्रम बढ्दै गएको छ । सुविधा खोज्दै केही सहरतिर पस्न थाले, केही विदेशिए, अब त गाउँ नै सुनसान हुन थालेको छ। अहिले भएका केही युवा पनि खेती गर्न छाडेर व्यापार, व्यवसाय गर्न तर्फ केन्द्रित हुँदै गएका छन्।

ग्रामीण क्षेत्रका खेतीयोग्य जमिन जनशक्ति अभावकै कारण बाँझिन पुगेका छन्। गाउँमा अन्न उत्पादन हुने खेतीयोग्य जमिन बाँझिदै जान थालेपछि अन्न उत्पादन पनि घट्दै गएको छ । शिक्षित वर्ग र पुँजी भएका सहर झरेका छन् भने रोजगारका लागि विदेशिएका परिवार पनि सुविधा खोज्दै सहरमा बसाइँ सर्न थालेपछि अहिले गाउँमा बुढाबुढीको मात्रै बसोवास देखिन्छ । वर्षौ देखि भोगचलन गर्दै आएको खेतीयोग्य जमिन बाँझिदै गएको छ । गाउँका घर जीर्ण भई भत्कन थालेका छन् । एकातिर कामदारको अभाव छ भने अर्को तर्फ खेतीयोग्य जमिनलाई प्लटिङ गर्ने क्रम उत्तकै बढेको छ । खेतीयोग्य जमिन बाँझिन थालेपछि खाद्यान्न अभाव देखिएर मूल्यवृद्धि हुन थालेको छ। स्थानीयस्तरमा उत्पादन हुने खाद्यान्न कम उत्पादन हुने भएकोले बाहिरबाट निर्यात गनुपर्ने भएकाले मूल्य वृद्धि हुने गरेको जानकारहरू बताउँछन् । खेतबारीमा वनमारा र सिरू फुलेको छ, गाउँले बजारको आयातित चालम र खाद्यान्न किनेर खाने क्रम बढ्दै गएको छ । हाम्रो परम्परागत खाद्यन्न लोप हुँदै गएका छन् । हरेक वर्ष खेतीयोग्य जमिन बाँझिने क्रम बढ्दै गएको छ। यस्तै, सदरमुकाम तथा मुख्य बजार क्षेत्रमा जग्गाको भाउ आकाशिएको छ । कृषि कार्यालय र स्थानीय तहले किसानलाई प्रोत्साहनका लागि खाद्यन्न, तरकारीबाली, माछा व्यवसाय, च्याउखेती लगायतमा अनुदान दिने, बीमा गर्ने, प्रविधि प्रदान गर्ने गरेका भए पनि खेतीयोग्य जमिन अझै प्रयोगमा आउन सकेका छैनन्। गाउँबाट सहर झर्ने क्रम बढेसँगै खेतीयोग्य जमिनलाई घडेरीका रूपमा बेच्न भन्दै पल्टिङ गर्न थालिएकाले जमिन बाँझो हुने क्रम उत्तिकै बढेको छ। यस तर्फ स्थानीय सरकारले विशेष कार्यक्रमहरू प्रथामिकतामा राखेर युवालाई गाउँमै रोकेर बाँझिदै गएको जमिनलाई पुन:प्रयोगमा ल्याई खाद्यन्न उत्पादनमा जोड्न ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ । उत्पादित कृषि उपजको बजारीकरणका साथै आवश्यक विऊविजन, प्रविधि, तालिम लगायतका आवश्यकाता परिपूर्ति गरी गाउँमै रोजगारीको वातावरण सृजना गरी खेतीयोग्य जमिनलाई हरभर बनाउने अभियानमा सबै लागौं ।

बन्दिपुर एफ.एम. प्रा.लि.द्वारा सञ्चालित
रेडियो बन्दिपुर ८८.८ मेगाहर्ज
मेरो पहिलो रोजाई Radio Bandipur 88.9MHz
बन्दिपुर-१, डुम्रेबजार, तनहुँ (प्रहरी चौकी नजिकै)
सम्पर्क : ०६५-५८०३२०, ५८०३६२, ९८५६०४२०८८, ९८५६०६०५००

इ.नं. १४३/०७३/७४ ला.नं. ६२/०७४/७५ जि.प्र.का.द.नं. २९२१/०७३/७४ पान नं. ६०५६१८१२७
छिम्केश्वरी सामुदायिक विकास तथा सञ्चार केन्द्र तनहुँ द्वारा सञ्चालित
फोन नं. ०६५-५८०४००
रेडियो छिम्केश्वरी
१०६.२ मेगाहर्ज
स्टुडियो: बन्दिपुर-१, चिसापानी डुम्रे, तनहुँ
प्रशारण केन्द्र: भानु-१, नयाँबस्ती, तनहुँ
Gmail: radiochhimkeshwori@gmail.com
Web: www.radiochhimkeshwori.com.np

ला.नं. ६१/०७५/७६ इ.नं. १०१३/०७४/७५ पान नं. ६०६८७३११०
छिम्केश्वरी मिडिया हाउसद्वारा सञ्चालित
POWER FM 95.6 Get Set Power!
Power fm
95.6 MHz
स्टुडियो: बन्दिपुर-१, चिसापानी डुम्रे, तनहुँ
प्रशारण केन्द्र: बन्दिपुर-४, शिलथोक, तनहुँ
फोन नं. ०६५-५८०५००
Gmail: powerfm95.6@gmail.com
Web: www.powerfm.com.np

तनहुँ जिल्लाका महत्वपूर्ण टेलिफोन

जिल्ला प्रशासन कार्यालय - ५६०१३३	एम्वुलेन्स व्यास न. हस्पिटल : ९८४६१३१०२६
जिल्ला समन्वय समिति - ५६०१७४	थर्पु हे.पो. एम्बुलेन्स - ९८४६४०२९९४
जिल्ला प्रहरी कार्यालय -५६०१९९/१००	एम्बुलेन्स, आँवुखैरेनी - ९८४६७४६२२२,
व्यास नगरपालिका, दमौली - ५६०२३३	आँवु इमरजेन्सि एम्बुलेन्स ९८४६७४६२४४
नेपाल रेडक्रस सोसाइटी - ५६०१६९	नेपाल विद्युत प्राधिकरण(मर्मत)- ५६०१७६
दमौली अस्पताल, दमौली - ५६०२०३	नेपाल विद्युत प्रा.(सव स्टेशन) - ५६०१९२
रत्नहरी मे. अस्पताल,दमौली, - ५६०१०२	एम्वुलेन्स युवा क्लव भिमाद ९८१६११८१००
नेशनल एपोलो हस्पिटल - ५६१८११	टिकट काउण्टर (माइक्रो), ५६०९०६
एपोलो एम्बुलेन्स ९८४६४३५६११	नेपाली कांग्रेस तनहुँ - ५६०३७५
लक्ष्मी अस्पताल, डुम्रे - ५८०००७	नेकपा तनहुँ - ५६०१३४
जीपी कोइराला रा.स्व.प्र.उ.के. ५७०४५५	आ.क.भा.भ.क्याम्पस, दमौली - ५६००९६
व्यास नगर हस्पिटल : ५६१८१२	भानुभक्त क्याम्पस, खैरेनीटार- ५७०२४०

सुशासनको दृष्टिमा ह्रासोन्मुख र बिटुलिंदो प्राकृतिक स्रोत

रघुनाथ अधिकारी 'निलमशेखर'

जार र नाफाका लागि प्रत्यक्ष रूपमा लाभदायी भएका जीव र वनस्पतिको अति र अप्राकृतिक प्रयोगले जोखिममा परेका छन् भने नाफाको सम्भावना नभएका भने अप्रयोगका कारण लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका छन् । हाम्रो सामाजिक सभ्यता र संस्कृतिका केन्द्रका रूपमा रहेका चौतारी, हिटी, धाराहरू र जैविक विविधताका केन्द्रहरू मासिंदै गएका छन् ।

मेसिनचालित विकासको असर

मेसिनचालित विकासको बाह्य तरङ्गमा जोडिन पुगेको नेपालको विकास प्रक्रियाको पार्शववर्ती असर (साइड इफेक्ट) स्वरूप हालैका वर्षहरूमा अव्यवस्थित बसोबास तीव्र बनेको छ। फलतः राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बसाइँसराइका साथै बढ्दो सहरीकरणको प्रक्रियाले गाउँ रित्तिँदै छ भने सहर भरिँदो अवस्थामा छ । तुलनात्मक रूपमा विगतमा निश्चित प्राकृतिक स्रोत र सम्पदाले थेग्न सक्ने (क्यारिङ क्यापासिटी)का आधारमा कुनै निश्चित स्थानमा मानव बसोबास हुने गर्दथ्यो । तर, हाल मेसिनचालित विकासको युगमा मानिस अन्यत्रको प्राकृतिक स्रोत र साधन ओसारेर सहरमा बस्न रूचाउने भएकोले सहरीकरणको नाममा अव्यवस्थित बसोबास तीव्र बन्दै गएको छ।

हाल नेपालमा ६ वटा महानगरपालिका र ११ वटा उपमहानगरपालिकालाई मुख्य र २७६ नगरपालिकाहरूलाई नवोदित सहरका रूपमा लिने हो भने अन्य गाउँपालिकाहरूमा समेत सानै आकारमा भए पनि सहरीकरणको प्रारम्भ सुरू भइसकेको छ । खासगरी यातायात, शिक्षा, स्वास्थ्य, विद्युत, सञ्चारलगायतका कतिपय पूर्वाधारहरूमा नाफाको उद्देश्यले हुने निजी क्षेत्रकै लगानी अव्यवस्थित बसोबासको मूल कारणमध्ये एक हो । मेसिनचालित विकासको प्रक्रियाअन्तर्गत सहरीकरणको अनिवार्य सर्त भनेको चक्रेटोका लागि उपयुक्त हुने भूबनोट भएको स्थान हुनु हो। यसर्थ, अहिलेको बसोबास पहाडबाट तल झरी बेंसी, उपत्यका वा तराई मधेसमा ओर्लिएको छ । त्यसै पनि समथर भूभाग सडक पूर्वाधार र सहज आवागमनका निम्ति उपयुक्त स्थान हो ।

अर्कोतर्फ यदि पहाडबाट पहाडमै र मधेसबाट मधेसमै बसाइँ सर्ने गरेको हो भने त्यो अवस्थामा पनि सामान्यतः गाउँबाट सहरतर्फ नै बसाइँ सरेको हुने गर्दछ । यो प्रक्रिया आगामी दिनमा अझ तीव्र बन्दै जाने देखिन्छ। साबिकमा सानो आकारको जनसंख्या हुँदा प्रकृति र मानिसका बिचमा सामञ्जस्यता रहेको पर्यावरणीय चक्र हाल आएर एकाएक थुप्रिन पुगेको ठूलो आकारको जनसंख्याका कारण खल्बलिन पुगेको छ । हाल प्राकृतिक स्रोत ह्रासोन्मुख अवस्थामा पुग्नु वा बिटुलिनु मेसिनचालित अव्यवस्थित विकासको नकारात्मक प्रतिफल हो । यसका कारण मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पर्नुका साथै नवीन प्रकारको द्वन्द्व निम्तिएको छ । यो अवस्थाको यथार्थ पहिचान गरी सुशासनको प्रवर्द्धन गर्नु वर्तमानको ज्वलन्त कार्यभार पनि हो ।

अव्यवस्थित बसोबास र बिटुलिँदो प्रकृति जमिनमाथि पर्न गएको विकासको अव्यवस्थित दबाब हेर्दा कुनै एक स्थानमा झुरूम्म परेका बाक्ला घरहरू, कहीँ कहीँ पहाड कपेर बनाएका घरहरू, खोला किनार वा कमजोर भूबनोट भएका स्थानको बसोबास बाढी र भूकम्पका कारण बढी जोखिमपूर्ण हुनु । एकआपसमा जोडिएका, अँध्यारा र चिसा घरहरू, गाडी आवतजावत गर्न मुस्किल पर्ने साँघुरा गल्ली र बाटाहरू, ट्राफिकजाम, यत्रतत्र विद्युत इन्टरनेट टेलिफोन र टेलिभिजनका तुर्लुङ्ग छिनेका र झुन्डिएका तारहरू, सडकका किनारमा प्लास्टिक र प्लास्टिकको डेड कागजहरू यत्रतत्र छरिएको हुनु अव्यवस्थित सहरीकरणका केही लक्षणहरू हुन् । यसैगरी, न त बालबालिकाका निम्ति खेल्ने चौरहरू नै छन् न त पार्कहरू । ज्येष्ठ सदस्यहरू बसेर सुखदु:खका कुराकानी गर्ने परम्परागत फलैँचा वा आधुनिक सामुदायिक घर नै छ ।

रूख बुटा र हरियाली सहरको केन्द्रबाट परिधीय क्षेत्रमा धकेलिनु, धुवाँ र तुवाँलोका पत्रहरूले ढाकेको सहर अझ काठमाडौं उपत्यकालाई भन्ने हो भने 'धुम्रधुली कुण्ड'भन्दा फरक नपर्ने हुनु, जोडिएका वा अति बाक्ला घर भएकाले होहल्ला र अनेक प्रकारको ध्वनि प्रदूषणका कारण जीवन कोलाहलपूर्ण बन्दै गएको छ । मेसिन र विद्युतीय यन्त्रहरूबाट निस्किएको कोलाहलपूर्ण आवाजले ध्वनि प्रदूषणका कारण श्रवणशक्तिमा ह्रास हुनुका साथै अनेक प्रकारका शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्या देखापरिरहेका छन् । अर्कातर्फ कृत्रिम संरचनामा जडित प्रकाश परावर्तक (रिफ्लेक्टिव) सामग्रीका कारण आँखा खोलेर हेर्नै नमिल्ने भएको छ । प्रकाशको प्रदूषणका कारण हाम्रो इतिहास र उपन्यासमा वर्णित रात्रिको सौन्दर्यको मोहकता साथै प्राकृतिक रात्रि जीवन पनि मानौँ समाप्त भएको छ ।

भूमि वा जमिनलाई नाफाको वस्तु बनाइँदा बसोबास जे-जस्तो होस् जमिनका बिचौलियाहरूका लागि नाफा हुनु पहिलो सर्त हो। सहरभित्र अब बाँझो वा पर्ती जमिन, खाल्डो, ढिस्को, थुम्को, कान्लो, होचो, दह परेको, चौर, खेतबारीका फाँटहरू, खोल्सो वा बगर, कतै केही झुरूम्म रूख र बुटाहरू भएको उद्यान वा बगैँचा, फूलबारी, करेसाबारीजस्ता जमिनका यी सबै स्वरूपहरू निरन्तर रूपमा कंक्रिटका जंगलमा परिणत भइरहेका छन् र प्राकृतिक भूसतहको दृश्यापटलबाट गायब भएका छन् । लाग्छ हजारौँ किलोमिटर फैलिएको आकाशलाई केही मिटरमा खुम्च्याइदिएका छन् यी भौतिक संरचनाले । जमिनको मूल्य अकासिएको छ र जमिनका टुक्रा किनबेच प्रक्रियामा भए तापनि परिणाममा राज्यको कुनै लगाम छैन।

आँगन नभएका घरहरू हुनाले बालबालिकाको हुर्काई बन्द परिवेशमा हुन पुगेको छ । अर्थात् अब 'आउट डोर कल्चर' बाट 'इन्डोर कल्चर'तर्फ समाज जबरजस्त रूपमा हेलिएको छ । ज्येष्ठ सदस्यहरू बसेर सुखदु:खका कुराकानी गर्ने परम्परागत फलैँचा या आधुनिक सामुदायिक घरको सुविधा छैन। भर्खरै आमाबाट छुटाइएका दुधे बाच्छाहरू, अनि आफ्नै आँखाअगाडि आफ्नो सजाति पशुहरू दर्दनाक रूपले मारिएको भयभीत दृश्य अनि पालो पर्खिएर बसिरहेको खसीको कारूणिक उपस्थिति। बाटो छेउमा शौच गराउँदै गरिएका सभ्रान्त, सालीन गल्लीमा सुतिरहेका सर्वहारा वा भुस्याहा कुकुरहरूका दृशय हुन् । हरेक घर छेउछाउमा परम्परागत रूपमा हुर्किएका स्थानीय वा रैथाने वनस्पति र पशुहरूका ठाउँमा आयातीतका कारण लोपोन्मुख बनेको मौलिकता ।

परम्परागत रूपमा सभ्यताको केन्द्र मानिँदै आएको सहर अब वातावरणमैत्री विकासको दृष्टिबाट हेर्ने हो भने सभ्यताको विनाशक भएझैं प्रतीत हुन्छ । बजार र नाफाका लागि प्रत्यक्ष रूपमा लाभदायी भएका जीव र वनस्पतिको अति र अप्राकृतिक प्रयोगले जोखिममा परेका छन् भने नाफाको सम्भावना नभएका भने अप्रयोगका कारण लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेका छन् । हाम्रो सामाजिक सभ्यता र संस्कृतिका केन्द्रका रूपमा रहेका चौतारी, हिटी, धाराहरू र जैविक विविधताका केन्द्रहरू मासिँदै गएका छन् ।

सिमित स्रोतमा उपलब्ध पानीको असीमित माग धान्न गरिएको अत्याधिक दोहनका बाबजुद हरेक सहरमा पानीको हाहाकार छ। बढ्दो पक्का (कंक्रिट)को संरचनाले जमिन ढाकिँदै गर्दा पानीको पुनर्भरण (रिचार्जको प्रक्रिया) घट्दो छ । परिणामस्वरूप भूमिगत जलको सतह लगातार तल तल भासिँदै गएको छ। अर्कातर्फ नेपालको केही क्षेत्रमा आर्टिजनको प्रयोग गरी घरायसी सरसफाइका निम्ति प्रयोग हुने हुँदा यो अमूल्य सम्पदा बेकारमै खेर गइरहेको छ । वन विनाश, अति चरिचरन, सडक निर्माणजस्ता कारणहरूले पनि पानीको पुनर्भरणमा नकारात्मक प्रभाव परेको छ। एकातर्फ पानीको घट्दो स्रोत र अर्कातर्फ प्रदूषणका कारण घट्दो गुणस्तरका कारण पनि स्वच्छ पानीको माग बढ्दो छ । पानी पुनर्भरणीय वा पुननिर्माण गर्न सकिने चिज होइन । पानीको अभावले जीवहरू त प्रभावित छँदै छन् वनस्पति जगतसम्म प्रभावित बन्न पुगेको छ ।

नीतिगत प्रयास कार्यान्वयनमा उदासीनता यसरी प्राकृतिक स्रोतमाथिको दोहन र प्रदूषणले मानिसको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको मात्र हैन यो द्वन्द्वको कारण पनि बन्न पुगेको छ । मानिसलाई शान्तिपूर्ण रूपमा समाजमा मिलेर बस्नका लागि संविधान नीतिनियम र कानुनहरूको निर्माण र परिपालना गर्ने गरिन्छ। प्राकृतिक स्रोत र साधनको समुचित प्रयोगका लागि नेपालको संविधानको धारा ३० मा 'स्वच्छ वातावरणको हक', धारा ५१(च)मा 'विकाससम्बन्धी नीति'(छ)मा 'प्राकृतिक साधन स्रोतको संरक्षण, सम्वर्द्धन र उपयोगसम्बन्धी नीति' धारा ५७ 'राज्य शक्तिको बाँडफाँडसम्बन्धी नीति'को व्यवस्था छ । अर्कातर्फ नेपालको संविधानको अनुसूची संघको अधिकार सूचीको क्र.सं.११, १४, १९, २०, २३, २६, २७, र २९ यसैगरी अनुसूची छ मा उल्लेखित प्रदेशकै अधिकारको सूचीअन्तर्गत उल्लेखित क्र.सं.७, १२, १६, १७, १९, र २० व्यवस्था छ ।

यसैगरी, अनुसूची ७ संघ र प्रदेशको साझा अधिकारको सूचीअन्तर्गत उल्लेखित क्र. सं.९, १३, १५, १८, २३, र २४ ; अनुसूची-८ स्थानीय तहको अधिकार सूची अन्तर्गत उल्लेखित क्र.सं. ७, ९, १०, ११, १४, १५, १९, र २१; अनुसूची-९ संघ प्रदेश र स्थानीय

बाँकी तेश्रो पेजमा

तपाईंको आज

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ)
दिगो फाइदा हुने जिम्मेवारी प्राप्त हुनेछ । परिश्रमले धेरैको मन जित्न सकिनेछ ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वी,वू,बे,बो)
आवश्यक भौतिक साधन सजिलै जुट्नेछन् । श्रमको उचित मूल्य पाइनेछ ।

मिथुन (का,की,कू,घ,ङ,छ,के,को,हा)
प्रियजनसँग रमाइलो भेटघाट हुनेछ । रमाइलो यात्राका बीच अतिथिका रूपमा सत्कार पाइनेछ ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो)
कामको मेसो नमिल्दा केही अलमल हुनेछ । मिहिनेत गर्दा अध्ययनमा प्रगति हुनेछ ।

सिंह (मा,मो,मु,मे,मो,टा,टी,टु,टे)
रोकिएका काम सम्पादन हुनेछन् भने मिहिनेतले विशेष जिम्मेवारी दिलाउनेछ ।

कन्या (टो,पा,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो)
आहारविहारमा अलि ध्यान पुर्याउनुहोला । कामको मेसो नमिल्दा केही अलमल पनि हुनेछ ।

तुला (रा,री,रू,रे,रो,ता,ती,तु,ते)
रोकिएका काम बन्नेछन् । बलभन्दा बुद्धिको उपयोगले फाइदा दिलाउनेछ ।

वृश्चिक (नो,ना,नी,नु,ने,नो,या,यी,यू)
पहिलेका सहयोगीहरू प्रतिस्पर्धामा उत्रिन सक्छन् । साथीभाइसँग सन्तुलित व्यवहार गर्नुपर्ला ।

धनु (ये,यो,भा,भि,भु,धा,फा,ढ,भ)
सामाजिक जिम्मेवारी प्राप्त हुनेछ र आफ्नो क्षेत्रमा नाम र दाम कमाउने बेला छ ।

मकर (भो,जा,जी,खी,खु,खे,खो,गा,गी)
दिउँसोदेखि आम्दानीका नयाँ स्रोत फेला पर्नेछन् । कामबाट प्रशस्त लाभ हुनेछ ।

कुम्भ (गु,गा,गो,सा,सी,सू,से,सो,दा)
प्रक्रिया नमिल्नाले काम दोहोर्याउनुपर्ने हुन सक्छ। भूमि तथा पशुधनबाट लाभ मिल्नेछ।

मीन (दि,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,चा,ची)
कामबाट प्रशस्त लाभ हुनेछ। श्रमको उचित मूल्यांकन हुनाले मनग्य रकम हातलागी हुनेछ ।

धर्म र पर्यटनलाई जोड्ने गरी छायाँक्षेत्रको विकास गरिंदै

वासुदेव पौडेल/गण्डकी

सिद्धार्थ राजमार्ग अन्तर्गत स्याङ्जा जिल्लाको स्याङ्जा बजारबाट २१ किलोमिटर र वालिङबाट पाँच किलोमिटरको दूरीको बीचमा पर्दछ प्रसिद्ध तीर्थस्थल छायाँक्षेत्र पौराणिक महत्वको प्राचीन एवं ऐतिहासिकस्थल भएर पनि अपेक्षित प्रवर्द्धनको अभावमा अझै पनि यो क्षेत्र छायाँमा नै परेको छ । पछिल्ला समयमा भने स्थानीय तहदेखि प्रदेश र संघ तीनवटै सरकारले यस क्षेत्रको विकासमा चासो दिन थालेका कारण आगामी दिनमा यसको गरिमा र महत्व बढ्दै धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्य बन्ने विश्वास जगाएको छ ।

विशेषतः स्याङ्जा र आसपासका दर्शनार्थी मात्रै पुग्ने गरेको यस तीर्थस्थलमा पछिल्ला समयमा देशका विभिन्न स्थानबाट दर्शनार्थीहरू पुग्ने गरेका छन् । विभिन्न संघसंस्थाबाट हुने गरेका अवलोकन भ्रमणका क्रममा स्याङ्जामा आएका पर्यटकले नछुटाउने गन्तव्यका रूपमा छायाँक्षेत्र स्थापित बन्दै गएको पुजारी मेघनारायण रेग्मीले जानकारी दिनुभयो ।

ठूलो पहाडकोबीच भागबाट कडा चट्टानलाई छिचोल्दै छङ्छङ् झरिरहेको झरना यहाँको विशिष्टता हो । छङ्छङ् आवाज आइरहने भएकाले यसै झरनाका कारण यस ठाउँको नाम नै छाङ्छाङ्दी रहन गएको स्थानीयवासी बताउँछन् । स्याङ्जाको भिरकोट नगरपालिका-४ मा पर्ने यो स्थल ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक एवं पर्यटकीय महत्व बोकेको छ । राजमार्गसँग जोडिएका कारण पोखरा-बुटवल को यात्रा गर्ने कतिपय यात्रु सवारीसाधन रोकेर यस तीर्थस्थलको दर्शन गर्ने गर्दछन् । प्रवेशद्वार वरपर चिया तथा खाजा खाने होटेल तथा रेष्टुरेन्ट पनि सञ्चालनमा आएकाले पछिल्ला समयमा यो स्थान राजमार्गको बिसौनी जस्तो पनि बनेको छ ।

मन्दिरकै कारण होटेल तथा रेष्टुरेन्ट र पूजा सामग्रीका पसल चल्न थालेपछि स्थानीयको आयआर्जनमा वृद्धि भएको छ भने यात्रारत यात्रुलाई थकाइ मार्ने र केही समय भए पनि मनलाई शान्त बनाउने गन्तव्य बनेको छ । बढ्दो बजारीकरणसँगै तीर्थालुको जमघट हुने भएकाले आसपासका क्षेत्रमा हुने स्थानीय उत्पादनले पनि उचित मूल्य पाउने गरेको स्थानीयवासी बताउँछन्।

सन्त गोपालकृष्ण आचार्यका अनुसार यस मन्दिरको स्थापना स्वस्थानी व्रतकथासँग जोडिएको छ। उहाँका अनुसार आफ्नै पिता दक्षप्रजापतिले लगाएको यज्ञकुण्डमा छोरी सतीदेवीले हामफाली देहत्याग गरेपछि सतीदेवीको मायाले ओतप्रोत भगवान् महादेवले सतीदेवीको शरीरलाई काँधमा बोकी पृथ्वी भ्रमणका क्रममा निस्किनुभएको थियो। यसरी हिँडेका महादेवले सतीदेवीको शरीर कुहिएर अङ्गअङ्ग नै झरेको पनि थाहा नपाएको र त्यसै क्रममा यही छाङ्छाङ्दी क्षेत्रमा पुगेपछि सतीदेवीको शरीरका बाँकी अङ्ग पतन भएको कुरा श्रीस्वस्थानी व्रतकथामा उल्लेख रहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो ।

सतीदेवीको मृत शरीरलाई लामो समयसम्म बोकेर हिँड्दाको पीडा, थकाइ र तिर्खाले आकुलब्याकुल बनेका महादेवले यसै ठाउँको चट्टानयुक्त पहाडमा त्रिशूल प्रहार गरेर जल उत्पन्न गराई तिर्खा मेटाएको र त्यही स्थानमा गौमुखे धारा पनि निस्किएको किंबदन्ती छ। त्यही गौमुखेको पानीबाट छाङ्छाङ्दी झरना बनेको विश्वासका आधारमा मन्दिरमा आएका दर्शनार्थीले यहाँको पानीलाई तीर्थ जलका रूपमा घरघरमा लैजाने गर्दछन् ।

यस क्षेत्रमा छायाँक्षेत्र पीठ, छत्रेश्वरीदेवी, सुसुकोधरा योगिनी, पिशाचेश्वर महादेव उत्पन्न भई शिवशक्ति स्वरूपले रहेको स्वस्थानी व्रतकथामा उल्लेख छ । मन्दिरका सम्बन्धमा टअन्य विभिन्न किंबदन्ती पनि छन् । प्राचीनकालमा छायाँक्षेत्रमा आएर भक्तजनले आफ्नो मनोकांक्षा अनुसार काम थाल्दाको अघिल्लो दिन बेलुका आवश्यक सामग्रीको सङकल्प गर्दा भोलिपल्ट सम्पूर्ण सामान आफैँ तयार हुने गर्दथ्यो । यसरी उत्पत्ति हुने सामग्री एकपटक एकजना भक्तजनले चोरेर लगेछन् । त्यसै समयदेखि संकल्प गरेका सामान प्राप्त हुन छोडेको किंबदन्ती अहिले पनि जनजीब्रोमा कायमै छ । मन्दिर परिसरमा रहेका शिलामा देखिने गाईका थुन, गणेशका मूर्ति, नाग, शिवका विभिन्नस्वरूप आदिले यहाँको धार्मिक महत्वलाई अझै प्रष्ट पार्दछन् ।

सिद्धार्थ राजमार्गसँग नै यसको प्रवेशद्वार जोडिएको हुँदा पनि यसको विकासका धेरै सम्भावना रहेको छायाँक्षेत्र समितिका अध्यक्ष पिताम्बर श्रेष्ठ बताउनुहुन्छ । "यस क्षेत्रको धार्मिक एवम् ऐतिहासिक महत्वलाई उजागर गर्ने गरी हामीले विकासको योजनाअघि बढाएका छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "पछिल्ला समयमा संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तहको बढ्दो साथ सहयोगले हामीलाई अझै उत्साहित बनाएको छ ।"

अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार समितिको सक्रियतामा मन्दिर परिसरमा १०८ जलधाराको निर्माण अन्तिम चरणमा पुगेको छ । तीर्थालु भक्तजनका लागि आवास तथा भोजनगृह पनि निर्माण गरिएको छ । यस क्षेत्रको विकासका लागि साझेदारी कार्यक्रमअन्तर्गत प्रदेश सरकारले रू ४० लाख सहयोग गरेको छ भने छायाँक्षेत्र समिति र भीरकोट नगरपालिकाको २०/२० लाख सहयोगमा पूर्वाधार निर्माणका काम अघि बढाइएको हो । यहाँको विकासका लागि संघीय पर्यटन मन्त्रालयबाट २५ लाख प्राप्त भएको उहाँले बताउनुभयो ।

यहाँ रहेको शिव मन्दिरको पछाडि लगभग २० मिटरको उचाइबाट गाईको मुख आकारको स्थानबाट झरेको पानी ८० मिटर लम्बाइको भूमिगत ढलमार्फत स्थानीय दजुङ खोलामा पुऱ्याइएको छ । उक्त दजुङ खोला आँधीखोलामा गएर मिलेको छ । यहाँको आँधीखोलालाई दृष्टिविहीन बुबा र आमाप्रति छोरा श्रवण कुमारले गर्नुभएको श्रद्धा र भक्तिको प्रतीकका रूपमा पनि लिँदै आइएको छ । मन्दिर परिसरमा गौमुखे धारा, यज्ञशाला, शिवलिङ्ग, सन्तोषी माता, नवग्रहका मूर्ति, शिवजीको विशाल मूर्ति, राधाकृष्ण र गणेशको मन्दिर आदि निर्माण गरिएको छ ।

अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार विभिन्न धार्मिक चाडपर्वसँगै दैनिक रूपमा आउने भक्तजनले चढाउने गरेको दानबाट वार्षिक करिब रू २५ लाख सङ्कलन हुने गरेको छ । साउन महिनाको प्रत्येक सोमबार एवम् अन्य दिनमा गरिने सन्ध्या आरती पनि यहाँको आकर्षण बन्दै गएको छ । छायाँक्षेत्रमा विशेषतः नयाँ वर्ष, साउने संक्रान्तिसहित सोही महिनाको प्रत्येक सोमबार, हरितालिका तीज, कृष्ण जन्माष्टमी, महाशिवरात्रि, मातातीर्थ औंसीलगायतका विभिन्न पर्वमा भक्तजनको भीड लाग्ने गर्दछ ।

मन्दिरमा विवाह, व्रतबन्ध लगायतका माङ्गलिक कार्यका लागि पनि समयसमयमा दर्शनार्थी आउने गर्दछन्। उक्त धार्मिक क्षेत्रको विकासलाई लक्षित गरी २०७६ सालमा महायज्ञ गरिएको थियो। उक्त महायज्ञबाट करिब रू ६० लाख संकलन भएको छायाँ क्षेत्र सेवा समितिका सचिव कृष्णप्रसाद श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो। धर्म र पर्यटनलाई जोड्ने गरी यहाँको पूर्वाधार विकासका योजनाअघि सारिएको बताउँदै उहाँले अपेक्षित सबै काम सम्पन्न गर्न करिब रू १२ करोडसम्म लाग्ने अनुमान गरिएको बताउनुभयो ।

"मन्दिर परिसरमा हिन्दू धर्मसँग सम्बन्धित सबै देवीदेवताको मूर्ति राख्ने योजनामा छौँ", उहाँले भन्नुभयो, "राजमार्गसँग जोडिएको धार्मिक एवम् ऐतिहासिक यो तीर्थस्थललाई पुग्नै पर्ने गन्तव्यका रूपमा स्थापित गर्ने हाम्रो दीघकालीन लक्ष्य छ ।" राजमार्गमा यात्रारत यात्रुले सवारी साधनबाटै यस तीर्थस्थलको अवलोकन गर्न सक्ने किसिमले पहाड तथा रूख कटान गर्ने, पार्क निर्माण गर्नेलगायतका विभिन्न योजनाअघि बढाइएको उहाँले बताउनभयो । मन्दिर वरपर झण्डै दुई तीन बिघा सार्वजनिक जग्गा रहेको र त्यसलाई संरक्षण तथा उपयोगमा समितिले जोड दिएको छ ।

व्यवस्थापन गर्न समस्या भएसँगै बाच्छाबाच्छी चढाउन छोडियो

मन्दिरमा विगतमा भक्तजनले विभिन्न मनोकांक्षासहित बाच्छाबाच्छी चढाउने गरिएकामा पछिल्लो समयमा उक्त प्रचलन हराएको छ । मन्दिरमा गौशाला नहुँदा चढाइएका बाच्छाबाच्छीको व्यवस्थापन गर्न नसकिने भएपछि बाच्छाबाच्छी चढाउन रोक लगाइएको सचिव श्रेष्ठले जानकारी दिनुभयो । "करिब १५ वर्षअघिसम्म पनि मन्दिरमा विभिन्न भक्तजनबाट बाच्छाबाच्छी चढाउने गरिन्थ्यो", उहाँले भन्नुभयो, "व्यवस्थापनकै समस्याका कारण उक्त प्रचलनलाई हटाएर परेवाको जोडी चढाउने क्रम सुरू भएको हो ।" मन्दिरमा बलि भने चढाउने प्रचलन छैन ।

मन्दिरमा पछिल्लो समयमा प्रदेश सरकार, नगरपालिका र मन्दिर समितिको साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत पूर्वाधार विकासका काम बढेसँगै आगामी दिनमा यो क्षेत्र महत्वपूर्ण धार्मिक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास हुने अपेक्षा गरिएको छ । गण्डकी प्रदेश सरकारले पनि यस स्थललाई गण्डकी प्रदेशका महत्वपूर्ण पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा सूचिकृत गरेको छ। आगामी दिन यो तीर्थस्थल धर्म र पर्यटनको सेतुका रूपमा स्याङ्जा जिल्लाको मात्र नभइ समग्र गण्डकी प्रदेशकै गन्तव्य बन्ने विश्वास गरिएको छ ।

संघसंस्थाको भ्रमणमा छायाँ क्षेत्र समेटिदै

विभिन्न समाजिक सङ्घसंस्थाले आफ्ना भ्रमणका गन्तव्यमा छायाँक्षेत्रलाई समेट्ने गरेका छन् । कास्की, स्याङ्जा, तनहुँ आसपासका जिल्लामा बढ्दै गएको घुम्ने संस्कृतिको विकाससँगै पछिल्ला समयमा यी जिल्लाबाट विभिन्न संघसंस्थाबाट सर्वसाधारण छायाँ क्षेत्र आउने गरेका छन् । कास्कीको पोखरा महानगरपालिका-३२ तल्लो गगनगौंडाबाट नवीन टोल विकास संस्थाको संयोजनमा ६३ सदस्यीय टोलीले हालै छायाँक्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गरेको संस्थाका अध्यक्ष पुष्पराज शर्मा पौडेलले जानकारी दिनुभयो । "धार्मिक एवं पौराणिक महत्वको यस क्षेत्रको प्राचीन मौलिकतालाई जोगाउँदै संरक्षण विकास गर्नुपर्ने देखिन्छ", पौडेलले भन्नुभयो, "राजमार्गसँग जोडिएको उपयुक्त स्थानमा रहेको यस तीर्थस्थलको प्रवर्द्धन गर्न सकेमा स्याङ्जा जिल्लाका साथै गण्डकी प्रदेशकै महत्वपूर्ण पर्यटकीय गन्तव्य बन्ने पक्का छ ।" यस्ता संस्थाको संरक्षण र विकाससँगै पर्यटकको आकर्षण बढ्दा त्यसले स्थानीय उत्पादनको बिक्री वितरण हुने र प्रत्येक सर्वसाधारण प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा आयआर्जनमा जोडने उहाँले बताउनुभयो । रासस

सुशासनको दृष्टिमा ....

तहको अधिकारको साझा सूचीअन्तर्गत उल्लेखित क्र.सं. ३, ४, ५, ७, ८ र १४ मा प्राकृतिक स्रोत र साधनको उपयोग र बाँडफाँडको अधिकार उल्लेख गरिएको छ । यस्तै, राष्ट्रिय भूउपयोग नीति २०६८ राष्ट्रिय आवास नीति २०६८ रहेका छन् । यसका अतिरिक्त क्रस कटिङमा आएका अन्य नीति तथा कानुनहरू पनि प्राकृतिक स्रोत र साधनको सही उपयोग र संरक्षणसँग सम्बन्धित छन् । माथि उल्लेखित संवैधानिक नीतिगत एवं कानुनी प्रावधानहरूका बाबजुद पनि प्राकृतिक स्रोत र साधनको ह्रासोन्मुख एवं प्रदूषणद्वारा बिटुलिने स्थिति झन् बढ्दै जाँदो छ । यस्ता नीतिहरू केवल नीतिगत व्यवस्थाका रूपमा ल्याइनु र कार्यान्वयन नहुने भयले निरन्तरता नपाउनुजस्ता चुनौतीहरू हामीसामु रहेका छन् । फलतः यो अवस्थाले कतिपय स्थानमा द्वन्द्व निम्तिन पुगेको छ। यसको समाधानका निम्ति सहभागितामूलक, सहमतिमुखी, जवाफदेही, उत्तरदायी, पारदर्शी, प्रभावकारी, कुशल, समतामूलक, र समावेशिताका पक्षहरू निहित भएको सुशासनको प्रवर्द्धन गर्नु आजको मूल आवश्यकता हो । आइएनएसबाट

(लेखक अधिकारी समाजशास्त्र र विकास मानवशास्त्रका विद्यार्थी एवं भाषा विज्ञान विषयका अध्येता हुनुहुन्छ। गभर्मेन्ट मोनिटरिङ्ग सेन्टर नेपालको वेवसाइटमा छापिएको यो लेख हामीले साभार गरेका हौं ।)

'सुन्तलाबाटै बार्षिक .....

राज्यको मात्र दायित्व हैन, व्यक्ति आफै अग्रसर बन्नुपर्दछ ।'

पालिकाका उपाध्यक्ष भएर समेत युवाशक्तिलाई उत्पादन र कृषिमा लाग्न प्रेरित गरेता पनि त्यो सफल नभएकोमा उनि चिन्ता व्यक्त गर्छन । घिमिरे भन्छन्, 'बिना कर्म सफल हुने मनसायले मस्तिष्कमा जरा गाडेको छ । कसैमा आश्रित हुने सोच जबसम्म रहन्छ तब सफल हुन सकिदैन । त्यसका लागि ईच्छाशक्ति चाहिन्छ।'

सुन्तला खेती अवलोकनका लागि विभिन्न स्थानबाट आएता पनि स्थानीय वासिन्दाले कृषिको महत्वलाई अझै नबुझेको घिमिरे बताउँछन् । राष्ट्रिय गाँउपालिकाको गण्डकी प्रदेशबाट प्रतिनिधित्व गरेर केन्द्रीय सदस्य समेत बनिसकेका घिमिरे देशलाई समृद्ध र आत्मानिर्भर बनाउने हो भने कृषि र उत्पादन बिना सम्भव नभएको बताउँछन् ।

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्
तनहुँ प्राविधिक शिक्षालय
भिमाद-६, तनहुँ

व्यवसायिक प्रस्तावना पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०७९/०९/१५

प्रविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालीम परिषद्को बिजनेश इन्कुबेसन सेन्टर (BIC) सञ्चालन कार्यविधि २०७८ अन्तर्गत रहि यस तनहुँ प्रविधिक शिक्षालय भिमाद-६, तनहुँमा सञ्चालन हुने बिजनेश इन्कुबेशन सेन्टर मार्फत आफ्नो पेशा/व्यवसायलाई प्रवर्द्धन गर्न वा ईच्छुक युवाहरूको व्यावसायिक रूचि र क्षमता पहिचान गरी व्यावसाय सञ्चालनका लागि कार्यक्रमको सहजिकरण गर्ने हुनाले यस शिक्षालयका प्रशिक्षार्थी, पूर्वप्रशिक्षार्थी वा समुदायका स्थानीय भिमादका युवा (३५ वर्ष मुनिका) वा वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका युवाहरूलाई यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन भित्र (२०७९/०९/२९ गते भित्र) तपशिलमा उल्लेखित कागजात सहित व्यावसायिक प्रस्तावना पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचान प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिल :

१. नागरिकताको प्रतिलिपि
२. पासपोर्ट साईजको २ प्रति फोटो
३. निवेदन
४. व्यावसायिक ईच्छा पत्र
५. व्यावसायिक कार्ययोजना

आवेदन दिने सुरू मिति : २०७९/०९/१५
आवेदन दिने अन्तिम मिति : २०७९/०९/२९
सम्पर्क नं. : ९८५६०००२९०, ९८४५५१७३२४,
आवेदन बुझाउने स्थान : तनहुँ प्रविधिक शिक्षालय, भिमाद-६, तनहुँ

पुनश्च : रितपुर्वक आएका आवेदन मध्ये शिक्षलयको विजनेश इन्कुबेसन सेन्टर (BIC) सञ्चालन समितिले व्यावसायिक ईच्छापत्र र कार्ययोजनाको आधारमा छनोट गरी तत् पश्चात छनोट भएका (व्यवसाय/उद्यमी) नव-उद्यमशिलता सम्बन्धी तालिम, प्राविधिक तथा परामर्श सेवा बजार सर्वेक्षणमा संलग्न गराई वित्तिय तथा बैंकिङ्ग बिमा तथा कानुन परामर्शका साथै विषय विज्ञको संलग्नतामा उद्यम बिकासको विविध क्षेत्रमा सहजीकरण गर्ने छ । साथै यस कार्यक्रममा तनहुँ र आसपासका जिल्लामा बसोबास गर्ने, नव प्रवर्तन सोच भएका यसै शिक्षालयबाट उत्तीर्ण भएका वा पढ्दै गरेका प्रशिक्षार्थीहरूलाई विशेष प्रथामिकता दिईनेछ ।

स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धी सूचना

पुस १६ गते शनिबार

पोखरा मेट्रोसिटी हस्पिटलका वरिष्ठ नाक, कान, घाटीरोग विशेषज्ञ **डा. निरज के.सी.**द्वारा रूघाखोकी लाग्ने, टन्सिल हुने, कान पाक्ने, कानको जाली प्वाल पर्ने, कानमा फोहोर जम्ने आदीको उपचार गरिन्छ

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू :

१) डा. सुशील वि.क.द्वारा दैनिक बिरामी जाँच २) प्याथोलोजी ल्याब सेवा ३) डिजीटल मेशिनद्वारा एक्स-रे सेवा, ४) भिडीयो एक्सरे सेवा वा मुटुको भिडीयो एक्सरे (ECO) ५) नेबुलाइजर (वाफ) सेवा ६) मुटुको इसिजि सेवा ७) ड्रेसिङ्ग र सुचरिङ्ग सेवा ८) हात खुट्टा भाँचिएमा प्लाष्टर सेवा ९) अब्जरभेसन सेवा १०) गुणस्तरीय फार्मेसी सेवा

नोट : फोनबाट पनि नाम टिपाउन सक्नुहुनेछ ।

मिर्लुङ्ग पोलिक्लिनिक प्रा.लि.
व्यास-२, दमौली तनहुँ । फोन : ०६५-५६४५७८, ९८४६०६२४६५, ९८४६७७०४७२

जि.का.कास्की द.नं. ११/२०३९/०४०,
जि.प्र.का. तनहुँको स्वीकृत मितिः २०५९/०३/२४, त.जि.हु.द.नं. २/२०७८/०७९

आधुनिक दन्त परीक्षण सेवा : तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिकामा सवारीसाधनभित्रै दन्त परीक्षणको आधुनिक सेवा सञ्चालन गरी दाँतका रोगीहरूको निःशुल्क उपचार गरिंदै । पोखरास्थित नेलम्बो नेपालको निःशुल्क प्राविधिक र आँबुखैरेनीको व्यवस्थापनमा आइतबारदेखि शुरू पाँच दिने शिविरमा ६३१ जनाले दातको परीक्षण, १३८ जनाको दात भर्ने, ३८ जनाको आरटिसी, ४१ जनाले दात उखाल्ने, ११६ जनाले दात सफा गरिएको थियो भने ९७ जनाको दातको एक्सरे गरिएको थियो । *तस्विर : भञ्ज्याङ*

आयात नरोकिंदा नेपाली औषधि उद्योग मारमा

रासस/चितवन

आयात नरोकिँदा नेपाली औषधि उद्योग मारमा परेका छन् । नेपाललाई आवश्यक पर्ने ७० प्रतिशत औषधि यही उत्पादन गर्न सकिने भए पनि आयात नरोकिँदा उद्योग पूर्ण क्षमतामा सञ्चालन हुन सकेका छैनन् । नेपालमा एक सय २५ औषधि उद्योग दर्ता भएका छन् । जसमध्ये ८३ उद्योगका औषधि बजारमा आइसकेका छन् । नेपाल औषधि उत्पादक संघका महासचिव विप्लव अधिकारीका अनुसार नेपालमा एउटा औषधि पाँच उद्योगले उत्पादन गरेकालाई आयात रोक्दा मात्रै पनि दुई सयभन्दा बढी प्रकारका औषधि रोकिन्छन् । उहाँको भनाईमा २० वर्षअघि बङ्गलादेशले दुई कम्पनीले उत्पादन गरेका औषधि विदेशबाट आयातमा रोक लगाएको थियो । जसको नतिजास्वरूप अहिले बङ्गलादेश आत्मनिर्भर मात्रै होइन, निर्यातमा पनि अग्रणी बनेको छ ।

भारत लगायतका देशले पनि आफू आत्मनिर्भर भएका औषधि आयातमा रोक लगाउने गरेको अधिकारीले बताउनुभयो । विश्व बजारमा पहिलो चीन र दोस्रो भारत सबैभन्दा बढी औषधि उत्पादन गर्ने मुलुक भएको व्यवसायी बताउँछन् । यसअघि तत्कालीन स्वास्थ्यमन्त्री गगन थापाले ३० प्रकारका औषधि आयातमा प्रतिबन्ध लगाउने निर्णय गरे पनि कार्यान्वयन नभएको अधिकारी बताउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो "सरकारले उद्योग बच्ने गरी निर्णय गर्नुपर्छ ।"

नेपालमा पाँचवटा उद्योगले उत्पादन गरेको औषधि आयातमा प्रतिबन्ध लगाएमा दुई वर्षभित्रमा ९५ प्रतिशत आत्मनिर्भर हुने अधिकारीको भनाइ छ । अहिले बनाउन सक्ने

क्षमताको हिसाबले ७० प्रतिशत र बजारको हिसाबले ४५ प्रतिशत आत्मनिर्भर भएको उहाँ बताउनुहुन्छ। अधिकारीले भन्नुभयो, "आयात रोक्न सकियो भने अहिले नै हामी ७० प्रतिशत आत्मनिर्भर हुन्छौँ ।"

विसं २०७४ मा ५० उद्योग मात्रै रहेकामा त्यसपछिका वर्ष एकाएक उद्योग थपिएका हुन्। अधिकारी थपिएका सबै उद्योगलाई एउटै औषधि उत्पादनको अनुमतिको सट्टा फरक-फरक औषधि उत्पादनको अनुमति दिनुपर्ने बताउनुहुन्छ। संघका निवर्तमान अध्यक्ष डा जीनारायणबहादुर क्षेत्री आवश्यकभन्दा दोब्बर औषधि उत्पादन गर्न सकिने क्षमता उद्योगमा रहेको बताउनुहुन्छ । औषधि उद्योगमा मात्रै रू ५० अर्बभन्दा बढी लगानी भइसकेको उल्लेख गर्दै उहाँले उद्योगको पक्षमा सरकार हुनुपर्ने बताउनुभयो । नेपालमा खपत हुने आधाभन्दा बढी औषधिमध्ये ९० प्रतिशत भारतीय आउने गर्दछ । दश प्रतिशत बङ्गलादेशलगायत देशबाट आयात गर्ने गरेको क्षेत्री बताउनुहुन्छ ।

क्षेत्रीका अनुसार एक वर्षमा रू ३० देखि रू ४० अर्ब औषधिका लागि विदेशिने गरेको छ । नेपाली औषधि उद्योगले रू ३० अर्ब हाराहारीको व्यापार गर्ने गरेका छन्। नेपालमा पर्याप्त उत्पादन भइरहेका औषधिको आयात तत्काल रोक्नुपर्ने उहाँ बताउनुहुन्छ । उद्योग स्थापनाका लागि आवश्यक पर्ने सामग्रीमा भन्सार छुट, सरल ब्याजदरमा ऋण, विशिष्टकृत औषधिको उत्पादन गर्नेलाई प्रोत्साहन तथा अनुसन्धानमा सरकारी लगानी हुनु पर्ने क्षेत्रीको भनाइ छ। नेपाली उत्पादन अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा प्रतिस्पर्धा गर्नसक्ने उहाँ बताउनुहुन्छ । सरकारले सहयोग गरेमा नेपाली उत्पादनले नेपाललाई मात्रै नभएर विदेशमा समेत पुर्‍याउन सकिने क्षेत्रीको भनाइ छ । पच्चीस वर्ष पहिला क्षेत्रीको नेतृत्वमा गैंडाकोटमा स्थापना गरिएको टाइम्स फर्मासिटिकल्स प्रालिले विदेशमा औषधि निर्यात गर्न लागेको भन्दै उहाँले सहज वातावरण बनेमा सबै उद्योगले निर्यात गर्नसक्ने बताउनुभयो । अहिलेसम्म नेपालमा खोपबाहेकका औषधि उत्पादन हुँदै आएका छन् । कठिन हुने औषधिसमेत यही उत्पादन गरेर देशलाई आत्मनिर्भरतर्फ लैजानुपर्ने क्षेत्रीको भनाइ छ ।

मुटु, क्यान्सरलगायत रोगका औषधिसमेत यही उत्पादन हुन थालेको छ । पछिल्लो समय ठूलो लगानीमा खुलेका उद्योग आयात नरोकिए धरासायी हुने क्षेत्री बताउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो, "सरकार निजी क्षेत्रमैत्री हुन नसक्दा उद्योग धरासायी हुने अवस्थामा पुगेका छन् ।" चर्को ब्याजदर र विदेशी कम्पनीसँग अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाको मारमा नेपाली उद्योग परेका उहाँ बताउनुहुन्छ ।

जाडोको समयमा चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- न्यानो कपडा लगाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- कोठामा हिटर तथा आगो बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने सुनिश्चित गरौं,
- बालबालिकालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङ वाक नगरौं,
- चिसोमा बाहिर हिंड्दा बाक्लो कपडा लगाऔं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

भानुको ......

थप व्यवस्थित, पारदर्शी प्रभावकारी बनाउन थप तयारीका साथ आयोजना गर्नुपर्ने र सबैलाई प्रगति प्रतिवेदन लिखित रूपमा दिइनुपर्ने, पूर्वाधार मध्य भानुमा सबैभन्दा ठुलो समस्याको रूपमा रहेको खानेपानीलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखी अन्य सडक, विद्युत, सिंचाइ, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि पशु आदिमा लगानी बढाउनु पर्ने सुझाव नागरिकले दिएका छन् । यस्तै, सहभागिहरूले बहुवर्षीय योजनाको रूपमा रहेका र नगरका गौरवका योजनाहरूलाई उच्च प्रथमिकता दिई चलायमान गराउनुपर्ने, समयमा कार्यसम्पन्न नगर्ने ठेकेदारलाई कारवाही गरी कालो सूचीमा राख्नुपर्ने, योजना निर्माण गर्दा समाजका विभिन्न वर्ग र क्षेत्रका व्यक्तित्वहरूसँग समन्वय र परामर्श गरी तय गरिनु पर्ने लगायतका सुझावहरू दिएको नगरपालिकाका शिक्षा अधिकारी ध्रुवराज पौडेलले जानकारी गराए।

facebook twitter

मोहन प्रसाद मैनाली
twitter.com/mohanmainali

न सुखको पसल खोलेर दुखीलाई सुखी बनाउँन सकिन्छ न त दुःखको प्राङ्गारिक मल बनाएर कृषि उत्पादन बढाउन सकिन्छ, अनि तनाव किन ! कुरो रह्यो सम्पत्तिको, सम्पत्तिले कसलाई पुगेको छ र ! मरेर कसले लगेको छ ? चार फुटको जमिन पनि पाइँदैन मरेपछि, खरानी बनाएर पखालि दिन्छन् ।

जिशन मयल
twitter.com/Jisanmayal

जीवनमा आत्मविश्वासको ठुलो महत्त्व हुन्छ । जीवन सधै एकनास चल्दैन कति पटक लड्छौ, हरेस खान्छौ, हार मान्छौ । यहाँ सबैले असल र खराब समयको सामना गर्नुपर्छ। आफुलाई सधै हरेक समस्या र अवस्थामा उच्च आत्मविश्वास साथ डटेर सामना गर्न तयार राख्नुपर्छ ।

एकल यात्री
twitter.com/Trvms11

आफुलाई मनमा लागेका कुराहरूमा तर्कसंगत हिसाबले स्पस्ट रूपले जहाँतहि जो कसैसँग राख्न सक्नुपर्छ, किनभने निडर आत्मबिश्बास र नयाँ विचारले नै व्यक्तित्व बिकास गर्न सघाउ पुर्‍याउँदछ, जिम्मेवारी कार्यन्वनमा सजिलो हुन्छ र आफ्नो असली परिचय र हैसियत समेत दर्शाउँछ !

तन्नेरीमा बढ्दो ....

नियमित व्यायाम गर्ने मान्छेमा भन्दा व्यायाम नगर्ने मान्छेमा हृदयघात हुने सम्भावना रहेको केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक डा अधिकारीले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार सय जना व्यायाम गर्ने मान्छेमा एक जनालाई जीवनभर हृदयघात हुन्छ भने व्यायाम नगर्ने मानिसमा सय जनामा १० जनामा हृदयघात हुनसक्दछन् । केन्द्रले तीन सय ४० जनामा गरेको अध्ययनमा हृदयघात भएका ८८ प्रतिशतलाई छाती दुखेको थाहा भएको र २४ प्रतिशतले रोग मुटुको हो भन्ने थाहा पाउने गरेको पाइएको छ । नेपालीहरू छाती दुखे भने ढिलो उपचारका लागि आउने गरेका उहाँले बताउनुभयो । अध्ययन अनुसार ९२ प्रतिशत मानिस नजिकैको स्वास्थ्य चौकीमा पुगेको पाइन्छ ।

लक्षण कसरी थाहा पाउने?

छाती भारी जस्तो हुने, छातीमा ढुंगा राखेको जस्तो लाग्छ, अलिकति हिंड्यो भने त्यो दुखाई बढ्न जान्छ र आराम गर्‍यो भने कम हुन्छ । यस्तो हुनु भनेको नशा साँघुरो हुनु हो र मुटुलाई रगत पुगेको छैन भन्ने थाहा हुन्छ। हृदयघात हुने बेला रगत मुटुमा जान पाउँदैन । हृदयाघात भनेको मुटुमा रक्तसञ्चार नहुनु हो । त्यतिबेला दुखाई निरन्तर भइरहन्छ र आराम गर्दा पनि कम हुँदैन ।

दैनिक पाँच जना हृदयघातका बिरामी

केन्द्रका निर्देशक डा अधिकारीका अनुसार दैनिक सात सय जना बहिरङ्ग सेवामा मुटुका बिरामी आउने गर्दछन् भने आकस्मिक कक्षमा ५० भन्दा बढी मुटुका बिरामी आउने गर्दछन् । उहाँका अनुसार दैनिक पाँच जना हृदयघातका बिरामी अस्पतालमा आउने गरेका छन् । अस्पतालमा हृदयघातका बिरामी २४ घण्टाभन्दा पछि आउने गरेका छन् । उहाँ जतिछिटो बिरामी अस्पतालमा आए त्यति नै मुटुको नशा खोलेर मांसपेशीमा रगत सञ्चालन गर्न सकिने बताउनुहुन्छ । हृदयघात भएका बिरामी १२ घण्टाभित्र अस्पतालमा आउने सके बचाउन सकिने उहाँको भनाइ छ ।

केन्द्रले हृदयघात भएका बिरामीलाई २४ घण्टा नै एन्जियोप्लाष्टी (मुटुको नशा खोल्ने प्रविधि) गरेर बचाउने गर्दछ। हृदयघात भएर आएको एक घण्टाभित्रमा बिरामीको एन्जियोप्लाष्टी गर्न सकिन्छ ।

एउटा एन्जियोप्लाष्टी गर्नेका लागि एक लाख ५० हजार खर्च लाग्ने गर्दछ । तर तिर्न नसक्ने गरिब असाहयका लागि केन्द्रले विगत दुई वर्षदेखि भने निःशुल्क एन्जियोप्लाष्टी गर्ने गरेको छ । "हृदयघात भएको मानिसको मुटुमा रगतको आपूर्ति बन्द भएपछि मुटु दुख्न थाल्दछ । मुटुको मासु मरिसकुन्जेल छाती दुख्ने गर्दछ । केन्द्रले प्राइमरी एन्जियोप्लाष्टी गरेका बिरामीलाई चार/पाँच दिनमै अस्पतालबाट घर पठाउने गरेको छ ।

केन्द्रमा २४ घण्टा नै हृदयघात भएका बिरामीको प्राइमरी एन्जियोप्लाष्टिक गर्नका लागि १५ जना जनशक्तिसहित चार वटा शल्यक्रिया थ्रेयटर (क्याथल्याब) तयारी अवस्थामा राखिएको हुन्छ। केन्द्रमा प्रत्येक महिना ५० जनाको प्राइमरी एन्जिओप्लाष्टिक गरेर हृदयघात भएका बिरामीलाई बचाउने गरेको उहाँले बताउनुहुन्छ। केन्द्रमा सन् २००६ देखि एन्जिप्लाष्टिक हुँदै आएको छ ।

पहिलो पटक हृदयघात हुँदा १०० जनामध्ये २३ जनाको मृत्यु अस्पताल नपुग्दै हुनेगर्दछ । हृदयघात भएर अस्पताल आएका बिरामीमध्ये सात प्रतिशतको अस्पतालमै मृत्यु हुने गरेको छ । विगत १० वर्षको तथ्याङ्क हेर्दा अस्वस्थ्य खानपान र जीवनशैलीमा आएको परिवर्तनले हृदयघात हुनेको संख्यामा दोब्बर वृद्धि भएको छ ।

गंगालालमा सन् २०१२ मा चार सय ९५ जनामा हृदयघात भएका थिए भने सन् २०१८ मा तीन गुणा बढेर एक हजार चार सय ६० पुगेको थियो । उहाँका अनुसार २०२० मा एक हजार छ सय ९८ र सन् २०२१ मा दुई हजार दुई सय ७३ जना अस्पतालमा भर्ना भएका छन् । विगत १० वर्षको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने मुटु रोगका बिरामीमध्ये ५० प्रतिशत त हृदयघात भएका बिरामी मात्र नै छन् । रासस

www.bhanjyangnews.com

भञ्ज्याङ पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **भञ्ज्याङ राष्ट्रिय दैनिक** पत्रिकाको लागि **सम्पादक** : नारायण खड्का, **सल्लाहकार** : विश्वबन्धु भण्डारी ।
कार्यालय : ब्यास-२, दमौली, तनहुँ । **फोनः ०६५-५६३९०७**, E-mail:- bhanjyangdml@gmail.com, Web : www.bhanjyangnews.com **मुद्रण** :- विज्ञान प्रिन्टर्स दमौली, फोन : ०६५-५६०१२४