अस्पतालका लागि सामग्री चाहिएमा सम्झनुहोस्।

अस्पतालका लागि आवश्यक एक्स रे मेशिन, एक्स रे फिल्म, केमिकल लगायत सर्जिकलका सामग्रीहरु चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

प्रवन्ध निर्देशक : हर्कसाल्तेन राई
श्री छिन्ताङदेवी ट्रेडर्स
त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं
मो. ९८५११-४०२७२/ ९८४१६८०२५६

धनकुटा

Dhankuta weekly साप्ताहिक

घरनक्सा बनाउन हामीलाई सम्झनुहोस्

दक्ष इञ्जिनियरहरुद्वारा आकर्षक डिजाईनका घरनक्सा बनाउन, स्टीमेट गर्न परेमा सम्पर्क गर्नु होला ।

प्रवन्ध निर्देशक: **गीता राई**
ड्रिमहोम इञ्जिनियरिङ कन्सल्टेन्सी
चन्द्रागिरी नगरपालिका-१७
सतुंगल, काठमाडौं
मो. ९७५१०-०६६६६

वर्ष-२२ ● अङ्क-३६ ● नेपाल सम्वत् ११४१, २०७८, साउन ३२, गते सोमबार ● 16 Aug. 2021 ● www.dhankuta.com ● पृष्ठ सङ्ख्या ६ ● मूल्य रु. १०/-

विरामी पुरुषलाई यौनहिंसाको आरोपमा डा. शर्मा पक्राउ

धनकुटा । उपचारका लागि भर्ना भएको विरामी पुरुषलाई यौनहिंसा गरेको आरोपमा चिकित्सक पक्राउ परेका छन् । धनकुटा-७ स्थित परिचय मोडमा रहेको सुवास मेडिकलका डा. राज शर्मालाई १० दिनको म्याद थप गर्दै हिरासतमा राखेको छ ।

पिसाबसम्बन्धी समस्या भई अस्पताल भर्ना भएका पाखिबासमा ५३ वर्षीय पुरुषलाई यौन दुर्व्यबहार गरेको आरोपमा डा. शर्मालाई पक्राउ परेका हुन् ।

मादकपदार्थ सेवन गरी बिरामी कक्षमा पुगेका शर्माले यौनहिंसा गरेको उजुरीका आधारमा शर्मालाई पक्राउ गरी थप अनुसन्धानका

..........बाँकी ५ पेजमा

काम गर्न नसकेको दलित प्रतिनिधि गुनासो

धनकुटा । धनकुटाका दलित जनप्रतिनिधिहरूले आफ्नो कार्यकाल सकिन लाग्दा पनि दलितमैत्री योजनाहरू ल्याउन नसकेको स्वीकार्दै आत्मआलोचना गरेका छन् ।

रिडेफ नेपाल विराटनगरको आयोजना र दलित एकता समाज धनकुटाको संयोजनमा आयोजना गरिएको स्थानीय तहमा दलित प्रतिनिधित्व र प्रभावकारीता विषयक अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा पाँच वर्षे कार्यकाल सकिन लाग्दा पनि दलित जनप्रतिनिधिहरूले आफ्नो वडामा दलितमैत्री कार्यक्रम ल्याउन नसक्दा निरासा पैदा भएको भनेका छन् ।

सो कार्यक्रममा दलित महिला जनप्रतिनिधिहरूले आफुहरूलाई साक्षीको रूपमा मात्रै राख्ने गरेका ले चाहेर पनि आफ्नो वडामा दलित समुदायलाई अधिकार दिलाउने कार्यक्रम ल्याउन नसकेको बताए । दलित गैरसरकारी संस्था

..........बाँकी ५ पेजमा

वार्षिक समीक्षा बैठक सम्पन्न

नारायणकुमार राई

धनकुटा । छथर जोरपाटी गाउँपालिकाले गएको आर्थिक वर्ष ०७७/०७८ मा आफूले गरेको कामको समीक्षा गरेको छ । पालिकाले विभिन्न विषयगत १५ शाखा र ६ वटा वडाबाट सम्पन्न भएका कामको समीक्षा गरेको छ ।

कार्यक्रममा कृषि तथा सब्जी खेतीमा भएका योजनाको बिषयमा कृषि शाखाका प्रमुख मिलन कार्कीले प्रगति विवरण प्रस्तुत गरेका थिए ।

यस्तै स्वास्थ्य कार्यक्रमको शाखाका प्रमुख सुन्दरमान डंगोलले, पूर्वाधार विकासको प्रगति विवरण येजना शाखा प्रमुख दुर्गा रानाले, भूकम्पबाट क्षति भएका संरचना निर्माण प्रगतिको बिषयमा राष्ट्रिय पुनर्निर्माण शाखाका प्रमुख लिलम दाहाल प्रस्तुत गरेका थिए ।

यस्तै कार्यक्रममा शिक्षा तथा शिक्षा क्षेत्रका गतिबिधि तथा कार्यक्रमको प्रगति शाखाकी प्रमुख निर्मला सुवेदीले, महिला तथा बाल बालिका शाखाकी एलिना निरौलाले

..........बाँकी ५ पेजमा

जिएम राई सम्मानित

धनकुटा सम्वाददाता

धनकुटा । राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस) का महाप्रबन्धक मा नियुक्त भएका सिद्धराज राईलाई गृहजिल्लामा सम्मान गरिएको छ । महाप्रवन्धक राई लाई नेपाल पत्रकार महासंघ, प्रेस चौतारी नेपाल र नेकपा एमालेले सम्मान गरेका छन् ।

एक हप्ताका लागि गृह जिल्ला धनकुटा आएका उनलाई पत्रकार महासंघले आज आईतबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरेर पत्रकार हरु माझ सम्मान गरेको हो ।

उनलाई अध्यक्ष नगेन्द्र राई र केन्द्रिय सदस्य सरिता बराईली, शाखा उपाध्यक्ष बिदुर खवास, सचिव हरिबहादुर लम्जेलले सम्मान-पत्र र दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरेको हो ।

सो अवसरमा धनकुटास्थित रेडियोहरुको तर्फबाट रेडियो मकालु एफ.एम.का अध्यक्ष सोभिस चेम्जोङ, महासंघका पूर्व सल्लाहाकार भेषराज कट्टेल, संस्थापक अध्यक्ष सञ्जय सन्तोषी राईले बधाई दिदै उनको

..........बाँकी ५ पेजमा

भू उपयोग नीतिको सर्भेक्षण

नारायण कुमार राई

धनकुटा । छथर जोरपाटी गाउँपालिकाले आफ्नो पालिकाको भूमिलाई बैज्ञानिक तरिकाले अधिकतम उपयोगमा ल्याउन भू-उपयोग नीति लागू गर्नका लागि कामको थालनी गरेको छ । पालिका ले उक्त नीति लागू गर्न प्रारम्भिक सर्भेक्षणका लागि अध्ययन शुरु गर्न भू-उपयोग कन्सल्ट्यान्ट प्रा.लि. काठमाण्डौलाई कामको जिम्मा दिएको छ ।

उक्त कन्सल्ट्यान्टले आईतबार पालिकामा अन्तिरक्रिया कार्यक्रम गरेर सर्भेक्षणको थालनी गरेको छ ।

..........बाँकी ५ पेजमा

आवास निर्माण नहुँदा समस्या

धनकुटा । सरकारले बाढीपहिरो जस्ता मनसुनजन्य विपत्तिका कारण भत्किएका निजी आवास निर्माणको लागि अनुदान नदिएपछि पीडित हरूको आवास बन्न सकेको छैन् । निजी आवास पुनर्निर्माण तथा पुनर्स्थापना अनुदान कार्यविधी २०७७ बमोजिम सिफारीस भएका बाढी पहिरो प्रभावितहरूले राहत नपाएका हुन् । बाढीपहिरो तथा डुबानका कारण भत्किएका निजी आवास समयमै नबन्दा सास्ती बढ्नुका साथै बर्सेनि दायित्व बढ्दै जाँदा काम सम्पन्न सरकारलाई चुनौती थपिँदै गएको छ ।

यि कारण गत साल सातवटै स्थानीय तहमा क्षति पुगेको थियो। बाढीपहिरोले बस्ती, सडक र खेती योग्य जमिन बगाएको थियो । जसका कारण जिल्ला विपद व्यवस्थापन समितिले जिल्लाका ५३ घर मर्मत, ८० घर पुनर्निर्माण, पुनर्स्थापना २ घर र बस्ती स्थानान्तरण तर्फ ९९ घर गरी जम्मा २ सय ३४ घर सिफारिस गरेको थियो । तर, सिफारिसमा परेका ति घर यस वर्षको मनसुन सकिन लाग्दा पनि बनेन ।

गत वर्ष आएको पहिरो घर क्षति भएकी धनकुटा ८ याक्तेकी दुर्गा राईले चिरा परेको घर टालटुल गरेर बस्ने बाध्य भएको बताउँछिन । उनले पटक पटक

..........बाँकी ५ पेजमा

च्याउखेतीमा युवाको आकर्षण बढ्दै

ईश्वर थापा

धनकुटा । छथर जोरपाटी गाउँपालिका ६ का चुईन्द्र बस्नेत रोजगारीका लागि मलेसिया र कतारलगायतका देशमा लामो समय भौतारिँदै पुगे। तर, ती देश जाँदा काम गर्न नसकेपछि उनी दुइ वटै देशमा छ महिना भन्दा बढी बस्न सकेनन् । मलेसियामा पुग्नेबित्तिकै बिरामी भएर काम गर्न नसकेर फर्केको त्यसपछि कतार गएको ६ महिनामा फर्कनु परेको उनी बताउँछन् । बस्नेतले विदेश जाँदा लागेको खर्चसमेत विदेशमा कमाएर तिर्न सकेनन् । विदेशमा ६ महिना काम गर्दा २० हजार पनि कमाउन नसकेको बस्नेत बताउँछन् । बस्नेतले विदेश जाँदा लागेको ऋण बरु नेपालमै कमाएर तिरेको बताउँछन् । त्यसपछि उनी स्वदेश फर्किएर व्यावसायिक च्याउखेतीमा लागेका छन् ।

विदेश जाँदा लाग्ने खर्च, श्रम र मेहनतले गाउँमै राम्रो आम्दानी लिन सकिने पाठ बस्नेतलाई च्याउखेतीले सिकाएको छ । ६ वटा ठूला टनेल बनाएर बस्नेतले च्याउखेती गर्दै आएका छन् । विष्णु एग्रोफर्म दर्ता गरेर च्याउखेत सुरु गरेका उनको दैनिकी अचेल च्याउ उत्पादन र रेखदेखै बित्ने गरेको छ । २ वर्ष अघिबाट सुरु गरेको च्याउ खेतिमा ५ लाखबाट लगानी सुरु गरेका बस्नेतले हाल ३० लाखको लगानी पुगेको बताउँछन् । गतवर्षबाट कोरोनाका कारणले सुरु भएको लकडाउनले उनको च्याउ खेतीमा केही असर भएपनि हाल दैनिक ३ सय केजी उत्पादन गर्दै आएको बताउँछन् । विदेशमा १६ घण्टा खट्दा १० हजार बचाउन गाह्रो भएको बताउने बस्नेतले अहिले स्वदेशमै गरेको आम्दानीमा निकै उत्साहित देखिन्छन्।

च्याउ उत्पादन भएपछि बजारको समस्या नभएको उनको भनाइ छ । उनले उत्पादन गरेको च्याउ धनकुटा र तेह्रथुम जिल्लामा बिक्री भइरहेको छ । च्याउको माग तराईबाट भइर हेको भएपनि पुऱ्याउन नसकिएको उनको भनाइ छ । उनले च्याउ प्रति केजी खुद्रामा २ सय रूपैयाँ र होलसेल १ सय ५० रूपैयाँमा बिक्री गरिरहेको बताए ।

यो पटकको उत्पादनमा लगानी भएको ३० लाख खर्च कटाएर ६ लाख आम्दानी हुने

..........बाँकी ५ पेजमा

विश्रान्ती प्रकाशनद्वारा प्रकाशित

कानुनी सल्लाहकार: आनन्द सन्तोषी राई

सल्लाहकार : लीलाबल्लभ घिमिरे

प्रकाशक / सम्पादक : राजेश्वरबहादुर श्रेष्ठ

प्रबन्ध सम्पादक : विजयसन्तोषी राई

समाचार सम्पादक : खगेन्द्रप्रसाद घिमिरे

कार्यकारी सम्पादक : हरिबहादुर लम्जेल

उप सम्पादक : विनोद घिमिरे

कार्यालय : धनकुटा नगरपालिका - ६, वीचबजार, धनकुटा

इमेल:newsdhankuta@gmail.com / dktweekly@yahoo

फोन : ९८५२०६१६११/ काठमाडौँ सम्पर्क: ९८४१५१६८६४

मुद्रण : जनविश्वास अफसेट प्रेस, धनकुटा ।

सम्पादकीय

कृषिमा जोड दिउ

नेपाल एक कृषिप्रधान मुलक हो । यहाँ कुल जनसंख्यामा ८० प्रतिसत भन्दा बढी जनता कृषिमा आश्रित छन् । तर, ठूलो संख्यामा रहेका कृषकहरु व्यावसायिक कृषक नभई निर्वाहमुखी कृषि पेशामा सीमित छन् । यो पेशा अहिलेको जस्तो विश्व महामारीका रुपमा फैलिएको कोभिड-१९ का त्रासदीपूर्ण अवस्थामा पनि अन्य पेशाहरु जस्तो प्रत्यक्ष प्रभाव परेन । अन्य पेशा डगमगाईरहेको अवस्थामा पनि कृषि पेशा जीवन्त रहन सफल भएको छ ।

हामी कृषिप्रधान मुलुक भनिरहन्छौं । तर, देशको ठूलो रकम हामीलाई आवश्यक पर्ने खाद्यसामग्री होस् वा फलफुल वा तरकारीजन्यवस्तु विदेशबाट ल्याउन खर्च गरिरहेका छौं ।

देशको विशेषगरी पहाडी क्षेत्रको ठूलो भूभाग अहिले बाँझो अवस्थामा छ । दर्गम पहाडमा रहेको आफ्नै जमिनमा अन्नवाली लगाउन भन्दा विदेशको गुलामी गर्न कति रहरले त कति वाध्यताले गईरहेका छन् । सरकारले कृषि क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिएको बताएपनि वास्तविक किसान भन्दा एनजिओ किसानहरुले फाईदा लिईरहेका छन् । वास्तविक किसानहरुले त सरकारी कागजात पुरा गर्न, सरकारी कार्यालयहरु धाउन र कर्मचारीहरुले दिने झन्झन सहनै सक्दैन ।

सरकारले दिने भनेको कृषि अनुदान वास्तविक रुपमा किसानहरुलाई भन्दा पनि आफ्ना कार्यकर्ताहरुका लागि योजना बनाएका हुन भन्दा फरक नपर्ला । साना किसानका लागि त यो योजना आकाशको फल जस्तै हो । जुन देशमा ठूलो जनसंख्याको हिस्सा साना किसान छन्, उनीहरुले कुनै प्रकारको अनुदान पाउने सम्भावना न्युन छन् । त्यसैले यदि वास्तवमा देश कृषिमा आत्मनिर्भर गर्न सरकार सच्चा मनले सोचेका हुन् भने किसानलाई अनुदान भन्दा पनि समयमै मलखादको व्यवस्था, सिचाई र वजारको पहुँच बनाउनु पर्छ ।

प्राकृतिक विपत्ति न्युनिकरणका लागि सामुहिक सचेतना जगाऔं ।

- जथाभावी सडक निर्माण र वन विनाशले बाढीपहिरो निम्त्याउँछ ।
- बृक्षरोपण गरौं, वनजंगल जोगाऔं, बाढीपहिरो नियन्त्रण गरौं ।
- विपत्ति आउनु अघि नै सजगता अपनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

संस्मरण: विश्वविद्यालयमा दुईवर्ष

प्रा.डा. तीर्थप्रसाद मिश्र

विसं २०२७ साल चैतमा बिएको परीक्षाफल प्रकाशित भयो । जम्मा ६० जना उत्तीर्ण भएका थिए । तीमध्ये ६ जना दोस्रो श्रेणीमा र बाँकी तेस्रोमा उत्तीर्ण भए । धनकुटा कलेजबाट तीनजना उत्तीर्ण भएछन् । उत्तीर्ण भएको व्यहोरा खुलाई मित्र शिवशंकरले काठमाडौँबाट आवा (आकाशवाणी) पठाएँ । माधव मास्केका नाममा आकाशवाणी आएको थियो । जसको व्यहोरा यसप्रकार थियो:

माधव मास्के, माथिल्लो कोप्चे धनकुटा बधाई तीर्थ र झालाई पनि -शिवशंकर ।

धनकुटाबाट बिए पास गरेका मेरा आफन्तहरु एमए पढ्न काठमाडौँ गएका थिए । मलाई पनि बिए पास हुनेबित्तिकै काठमाडौँ कैलै जाने, कुन विषय पढ्ने भनेर सोधनी गर्ने शुभेच्छुकहरु पनि धेरै थिए । घरको स्थितिले भनौँ या तात्कालिक परिवेशले खर्च पिटेर काठमाडौँ जाने अवस्था थिएन । त्यसैले पढ्ने खर्च जोहो गर्न जागिर खाने प्रबल इच्छा थियो । हुन त बिए परीक्षा दिनेबित्तिकै कामको खोजीमा झापाका विभिन्न ठाउँमा गएको थिएँ । त्यसबेला सहजै पाइने भनेको शिक्षकको जागिर नै थियो । त्यसैले तोपगाछी र झापाबजारस्थित हाइस्कुलमा शिक्षकका लागि कुरा भएको थियो । तोपगाछीमा धनकुटा कलेज नै पढेका अग्रज वेदबहादुर बस्नेत प्रधानाध्यापक थिएभने बुद्धदेव प्रसाद 'सारस्वत' घिमिरे शिक्षक थिए । कुराकानी त भयो तर कमिज सुरूवाल लगाएको फुच्चे केटोलाई उनीहरूले पत्याएनन् । झापाबजार स्थित डिल्लीराज हाइस्कुलमा पनि कुरा चल्यो । त्यस ठाउँमा मित्र भरत पोखरेलले मेरा विषयमा बढाइचढाइ गुणानुवर्णन गरेका र हेछन् । तुरून्त आउनू भन्ने खबर पाएँ । भद्रपुरबाट भरतले जागिर खान आउनू भनी पठाएको आवा र बिए उत्तीर्ण भएको आवा एकैपटक पाएँ । यसलाई मैले आफ्नो जीवनको एउटा सुखद संयोग मानेको छु ।

विसं २०२८ साल वैशाखदेखि डिल्लीराज स्कुल झापाबजारमा शिक्षक भएर कार्य गर्न थालेँ । उद्देश्य थियो, जागिर खाई केही र कम जम्मा पारेर एमए पढ्न काठमाडौँ जाने । तिहारपछि काठमाडौँ जाने कुरा चल्न थाल्यो । दसैँपछि विश्वविद्यालयमा भर्ना पनि खुलेको थियो । झापामा काम गर्नुको उद्देश्य पनि केही रकम जम्मा गरी एमए पढ्नु थियो । गर्मीको छुट्टी र दशैँमा घर जाँदा भएको पैसा उतै बुझाएको थिएँ । त्यसैले एक वर्ष जति काम गर पछिमात्र पढ्न जाने सोच बनाएँ । तर, २०२८ साल कात्तिकमा कृष्णप्रसाद पोखरेलले काठमाडौँ जाने र डा रामप्रसाद पोखरेलको क्लिनिकमा काम गर्ने व्यवस्था मिलाइदिनुभयो । जसमा दाजुले पनि सहमति जनाउनुभएको थियो । दाजु कात्तिकमै झापा आउनुभयो र काठमाडौँ पढ्न जाने सल्लाह दिनुभयो । म असमजमा परेँ । अन्ततः काठमाडौँ जाने नै निधो गरेर विद्यालय तथा शुभेच्छुकलाई खबर गरेँ । यो खबर स्कुल तथा बजारमा फैलियो । टिडी सर, रोहिणी, राइटर साहेब, लड्डुसाहेब, गङ्गा असई, शालीग्राम असई, डिल्ली राज गणेश, फागुलाल कसैले पनि मेरो बहिर्गमन रूचाएनन् । सबैले अरू १ वर्ष त्यहीँ बस्ने सल्लाह दिए । लड्डुसाहेबले त मेरो विवाह समेत गराउने सोच राख्नुभएको रहेछ । सबैतिरको अनुरोधबाट मेरो मन पग्लियो । अरू एक वर्ष बस्ने निधो गरेँ । सोही कुरा हवाई पत्रमार्फत दाजुलाई जानकारी दिन बेलुका हुलाकमा पत्र खसाएँ । एउटा मात्र मन भए पो ? धेरैवटा मन भयो । एउटाले जाने भन्छ अर्कोले बस्ने भन्छ । रातभरि छटपटी भयो । अन्ततः जाने नै निधो गरेँ । बिहानै हुलाक गएर हाकिमसित अनुरोध गरी हवाइपत्र फिर्ता लिएँ । धन्न चलान भइसकेको रहेनछ ।

मैले स्कुल छाड्ने कुराले फेरि तहल्का मच्चियो । मेरो दृढ विश्वास सुनेपछि बीचमै स्कुल छाड्न पाइँदैन भन्न थालियो । शैक्षिक सत्र पूरा गर्नुपर्ने नभए तलबभत्ता नपाइने जस्ता कुरा पनि भए । सञ्चालक समितिका सचिवले पनि सोही विचार व्यक्त गरेँ । मैले राइटर साहेब र थानेदारसँग मेरा धारणा राखेँ । मैले पढ्ने दृढ इच्छा देखाएपछि दुवैजना मेरो कुरामा सहमत हुनुभयो । उहाँहरूले मलाई तलबभत्ता दिई छुट्टी दिन टिडी सर र फागुलालजीलाई सिफारिस गरिदिनुभयो । उहाँहरूले भनेपछि अरूले नमान्ने कुरै भएन । मङ्सिर १४ गते जाने तय भयो ।सबै घर बाट मेरो बिदाइ हुन थाल्यो । विशेषगरी महिला समूह (आमाहरू) ले विस्मात गर्नुभयो । झापाबजार मा आएको रौनक चाँडै अस्ताएको समेत टिप्पणी भयो । स्कुलले बिदाइ समारोहको आयोजना गर्‍यो । मालसामान खासै थिएन एउटा झोला न हो । मलाई बिदा गर्न विद्यार्थीहरू शरणामतीको बिरिङ खोलासम्म आए । त्यहाँसम्म आउनेमा रोहिणी र दुर्गा सर पनि हुनुहुन्थ्यो । झापाबाट बिदाइ भएर हिँडेको दिन गोलधापमा रहेको मैयाँ दिदीको घरमा बास बसेँ । भोलिपल्ट धरान पुगेँ, सम्झनामा हृदयभरि झापाबजार सँगालेर ।

धरान पुग्दा आमा त धनकुटा बाट सेलरोटी अनर्सालगायतका खानेकुरा लिएर आउनुभएको र हेछ । छोरो सानो, नेपाल जाने भनेदेखि नै उहाँलाई ठूलो चिन्ता थियो । आमाको मन न हो । सम्बत् २०२८ साल मङ्सिर १४ गते माधव दाइसित विराटनगर बाट प्लेन चढेर काठमाडौँ उडेँ । काठमाडौँ आएपछि पनि तीन महिनासम्म त झापाको सम्झनाले पिर्नुसम्म पिर्‍यो । बेकारमा काठमाडौँ आएछु जस्तो पनि लाग्यो । उतै बसेर एमएको प्राइभेट परीक्षा दिएको भए पनि हुने रहेछ जस्तो पनि लाग्यो । झापाको सरस जीवन छाडेर काठमाडौँको निरस जीवनमा प्रवेश गरेझैँ लाग्यो । विश्वविद्यालयका कक्षा सुरू भएपछि बिस्तारै मन बुझ्दै गयो । निकै छोटो समय बसे पनि मेरो जीवनमा दीर्घ छाप परेको ठाउँ हो, झापाबजार । मेरो दोस्रो घर नै झापाबजार हो झैँ लाग्छ, आज पनि । यद्यपि यी सबै आज केबल सम्झनामा सीमित छन् ।

झापाबाट मङ्सिर महिनाको १० गते धरान आएँ । माधव शर्मासित मङ्सिर १२ गते विराट नगरबाट जहाजमा काठमाडौँ आएँ । भाँडा थियो, १०७ रूपियाँ । काठमाडौँ आएर नयाँसडकमा बस्न थालियो । मैले काम गर्ने क्लिनिक र डेरा एउटै फ्ल्याटमा थियो । विश्व विद्यालयमा भर्ना गर्ने म्याद त सकिइसकेको रहेछ । पढाइ भने सुरू भएको थिएन । डा. रामप्रसाद पोखरेलले इतिहास विभागका तत्कालीन प्रमुख माधवराज पाण्डे सरलाई पत्र लेखिदिनुभयो । सो पत्र लिएर पाण्डे सर खोज्दै म कीर्तिपुर पुगेँ र भेट्टाएँ पनि । चिनेजानेका कोही पनि थिएनन् । पाण्डे सरले त्यो चिठी हेरेपछि तोक लगाइदिनुभयो, रघुनाथप्रसाद चौधरीलाई । उहाँ सुपरिटेन्डेन्ट प्रशासक हुनुहुन्थ्यो । रघुनाथ सरले फारम भर्न दिनुभयो । सो बुझाए पछि नाम निस्कियो र भर्ना भएँ ।

मङ्सिर महिनामा काठमाडौँ पुगेको थिएँ । फाल्गुनदेखि मात्र पढाइ सुरू हुने हुँदा फुर्सदै फुर्सद थियो । बेलुका मात्र क्लिनिकको काम हुन्थ्यो । क्लिनिकमा पनि पसल थापे जस्तो कहिलेकाहीँ मात्र एकदुईजना बिरामी आउँथे । कहिले त शून्य नै हुन्थ्यो । बेलुका सँगै रेस्टुरेन्टमा खाना खाइन्थ्यो, बिहान आफूखुसी । त्यसबेला हामी नयाँ सडकमा रहेको क्वालिटी, चेतना नेपाल कफी हाउस, हिलभ्यु माडवारी बासा, भोटाहिटीको रिगल र यदाकदा नयाँ सडककै इन्दिरा र पारस होटलमा खाना खाने गरेको सम्झना छ । यो प्रक्रिया करिब दुई महिनासम्म चल्यो । माघ महिनामा पकनाजोल डेरा सरियो । खाना कोठामा नै खान थालियो । नरेश भन्ने एकजना सहयोगी थिए । उनी नयाँसडकको क्लिनिक बसेको घरका धनी जंग बहादुर विष्टकहाँ काम गर्दथे । कोठा सर्दा उनी पनि हामीसँग आउन राजी भए, मैले साथी पाएँ ।

त्यस समय दुर्गा दिदी धनकुटा कलेजमा पढाउन थाल्नुभएको थियो । उहाँ जाडो छुट्टीमा काठमाडौँ आउनु भएको थियो । दुर्गा दिदीको आत्मीय साथ पाएपछि मेरो एक्लोपन पूरै हट्यो । उहाँले नै मलाई विश्वविद्यालय कलेजका प्राचार्य सूर्यबहादुर शाक्य, इतिहासका विभागका प्रमुख माधवराज पाण्डे लगायतको निवासमै लगेर परिचय गराइदिनुभयो । यसैगरी प्रेमनाथ अर्याल, चिरन्जीवी वाग्ले, रामशरण महत, अर्जुननरसिंह केसी, टीका पोखरेललगायतका व्यक्तित्वसित मेरो परिचय गराइदिनुभयो । त्यहीबेला बागलुङबाट रामबाबु पोखरेल दाइ र कृष्णप्रसाद पोखरेल दाइ पनि काठमाडौँ आउनुभयो । रमाइलो हुँदै गयो । पछि प्रेमनाथ अर्याल त मेरो अभिभावक नै हुनुभयो ।

मैले इतिहास र नेपालीमध्ये एक विषयमा एमए गर्न पाउँथे । बिए पढ्दा नै इतिहासमा एमए गर्ने उद्देश्य राखेको थिएँ । त्यसैले इतिहासमा नै एमए गर्ने निर्णयमा पुगे । विसं २०१६ मा नेपालमा नै विश्वविद्यालय स्थापना भएपछि धनकुटाबाट एमए पढ्न काठमाडौँ जान थाले । त्यसभन्दा पहिले बनारस र इलाहाबाद जाने गर्दथे । सूर्यबहादुर थापा, रामनारायण श्रेष्ठ, ज्ञानेन्द्रबहादुर कार्की तथा गोकुल पोखरेल जस्ता धनकुटेले उतै गएर एमए पढेका थिए ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालय स्थापना भएपछि मानविकीका विषयमध्ये इतिहासको पठनपाठन सुरू भयो । प्रारम्भमा कोलम्बो योजनाअन्तर्गत भारतका विश्वविद्यालयबाट आएका प्राध्यापकसमेत विभागमा सरिक थिए । तीमध्ये विक्रमजित हसर थले हिस्ट्री अफ नेपाल र एमएस जैनले द इमर्जेन्स अफ अ न्यु अरिस्टोक्रेसी इन नेपाल नामक पुस्तक नै लेखेका थिए । हाम्रो पालामा विभागमा नेपाली प्राध्यापक हरु संलग्न थिए । त्यसबेलामा लुडबिग एफ स्टिलर पनि नेपालको नागरिक भइसकेका थिए । प्रारम्भमा त्रिपुरेश्वरस्थित सरकारी पाहुना गृहमा विश्वविद्यालयको प्रशासनिक एवम् अध्यापन सञ्चालित थियो । विसं २०२४ सालमा सबै विषयका शैक्षिक कार्यक्रमहरू कीर्तिपुरमा स्थानान्तरण भएका हुन् । ....

त्यसबेला धनकुटाका त्रैलोक्यनाथ पोखरेल एमए र ाजनीतिशास्त्र पढ्दै थिए । उनी पहिलो वर्षको परीक्षामा लेखिदिने मानिसको खोजी गर्न थालेका र हेछन् । डापोखरेल र माधव शर्माले मेरो नाम सिफारिस गर्नुभयो । त्यसका लागि म नियमित रूपमा कीर्तिपुर गएर पढ्न थालेँ । सहयोग गर्नेमा नरबहादुर बस्नेत तथा गोपाल पोखरेललगायत हुनुहुन्थ्यो । एक महिनासम्म मैले पनि विद्यार्थी नै हुनुपर्‍यो । नतिजा आउँदा ५४ प्रतिशत अंक आयो । अर्को साल दोस्रो वर्षको परीक्षामा त्रैलोक्य दाइको महत्त्वाकांक्षा बढ्यो । प्रथम श्रेणी ल्याउने सुरमा जाँच दिने मान्छे अर्कै खोज्नुभयो तर नतिजा राम्रो आएन । मुस्किलले ४५ प्रतिशत अंक आयो । अर्को वर्ष मैले इतिहास पढ्ने रामप्रसाद पोखर लको जाँच लेखिदिने भएँ । उनको ६० प्रतिशत अंक आयो । जेहोस् नेपालबाट पहिलो र दोस्रो एमए पास गर्ने दृष्टिविहीनको परीक्षामा लेख्ने अवसर मैले नै पाएँ ।

सम्बत् २०२८ साल फागुनमा कक्षा सुरू भयो । जयन्ती मल्ल, रूक्मिणी राणा, महन्थ ठाकुर, विजय मानन्धर, कृष्ण न्यौपाने, कृष्णप्रसाद भट्टराईलगायत सहपाठी थिए । घनिष्ठता भने महन्थ ठाकुरसित र ह्यो । विश्वविद्यालय क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख सूर्यबहादुर शाक्य थिए । शिक्षकहरूमा माधवराज पाण्डे, लुडबिग एफ स्टिलर, तुलसीराम वैद्य, त्रिरत्न मानन्धर, हेमन्तशमशेर राणा र धनवज्र वज्राचार्य हुनुहुन्थ्यो ।

प्रथम वर्षमा माधवराज पाण्डेले हिन्दु पोलिटी, धनबज्र बज्राचार्यले नेपालको प्राचीन इतिहास, त्रिरत्न मानन्धर र स्टिलरले युरोपको इतिहास, हेमन्तशमशेर राणाले सुदूर पूर्वको इतिहास तथा पञ्चायत विषय पढाउनुहुन्थ्यो । स्टिलरले टाइप गरी साइक्लोस्टायल गर का हेन्डस् नोट दिनुहुन्थ्यो । धनवज्र बज्राचार्य सरले नेपाली माध्यमबाट पढाउनुहुन्थ्यो भने अन्य सबैले अंग्रेजीमा नै पढाउनुहुन्थ्यो । धनवज्र वज्राचार्य तथा त्रिरत्न मानन्धर सरले प्राध्यापनका क्रममा कुनै सहायक सामग्री प्रयोग गर्नुभएन । पढाउने दिनको व्याख्यानका लागि पूर्ण तयारीसाथ आएको अनुमान हुन्थ्यो । म धनकुटा कलेजमा पढेको, जहाँ अंग्रेजीका प्राध्यापकले पनि हिन्दीमा पढाउँथे । त्यसैले सुरू-सुरूमा निकै मेहनत गर्नुपर्‍यो । आफूमा अंग्रेजी भाषाको दख्खल हुन नसकेकामा पनि कताकता हीनताबोध पनिहुन्थ्योतर यस्तो स्थिति दीर्घकालसम्म रहेन । प्रायः सबै गुरूहरूले व्याख्यान विधि नै अवलम्बन गर्नुहुन्थ्यो । तुलसीराम वैद्य सरले छलफललाई पनि प्राथमिकता दिनुभएको सम्झना छ । त्रिरत्न मानन्धर सर विद्यार्थी माझ सर्वाधिक प्रिय प्राध्यापक हुनु हुन्थ्यो । त्यस्तो टिप्पणी हामीभन्दा अगाडि र पछाडिका विद्यार्थीहरूले समेत गरेको सुनिएकै हो ।

दोस्रो वर्षमा नेपालको इतिहास माधवराज पाण्डेले, नेपालको

.....................बाँकी ४ पेजमा

होम आईशोलेशनका संक्रमितले पालना गर्नु पर्ने केहि कुराहरू

कोरोना संक्रमणको दर पुनः बढ्न थालेको छ। निषेधाज्ञापछि बढेको मानिसको चहलपहल अनि भीभाड र जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना नहुँदा कोरोना पुनः बढ्न थालेको विज्ञहरू बताउँछन्।

हाल पनि धेरैजसो संक्रमित होम आइसोलेसनमै बसेका छन्। चिकित्सकहरूले नै अवस्था सामान्य भएका संक्रमितहरूलाई होम आइसोलेसनमा बस्न सुझाव दिने गरेका छन्।

संक्रमितहरूले घरमै बस्पदा पनि विभिन्न उपायहरू अवलम्बन गर्न सके अस्पतालसम्म पुग्नु पर्दैन। होम आइसोलेसनमा बस्दा पालना गनुपर्ने दैनिकीहरू विभिन्न छन्, जसलाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छः

१. बिहान सबेरै उठ्ने

सूर्योदय भन्दा अगाडी बिहान उठ्नुपर्छ। यसले शरीरलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्दछ ।

२. कुल्ला गर्ने

तातो पानी वा मनतातो नुन पानीले दिनको ४-५ पटकसम्म कुल्ला गर्नु पर्छ । तातो पानीमा बेसार, त्रिफला, यष्टिमधु आदि राखेर पनि कुल्ला गर्न सकिन्छ।

३. शौच एवं व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने

व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिनुपर्छ । कोभिड भएको बेला नुहाउँदा मनतातो पानी प्रयोग गर्ने।

४. वाफ लिने

वाफ लिनु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ। दिनको २/३ पटक वाफ लिनुपर्छ ।

५. योगाभ्यास तथा प्रणायाम गर्ने

कोभिडको बेला विभिन्न योगाभ्यास तथा प्रणायाम नियमित रूपमा गर्ने गर्नु पर्छ । यसले पाचन प्रक्रियामा सुधार ल्याउनुका साथै तनाव व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ । शरीरलाई फुर्तिलो बनाउँछ।

६. बिहानको घाम ताप्ने

३० मिनेटदेखि १ घण्टासम्म बिहानको घाम ताप्ने

७. जडिबुटी उमालेको चिया मात्रा अनुसार सेवन गर्ने

शुठो, मरिच, पिप्ला २ ग्राम र तुलसीको पात ५ वटा १ लिटर पानीमा पकाएर आधा लिटर भएपछि सेवन गर्ने। अन्य जडिबुटी चिया स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिएर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

८. हलुका र पोषणयुक्त स्वास्थ्यकर खाना खाने

तेजपात २ ग्राम, दालचिनी १ ग्राम उमालेको पानी वा धनिया (दाना) उमालेको पानी वा मनतातो पानी दिनमा ४/५ पटक आवश्यकता अनुसार पिउने गर्नुपर्छ । दिउँसो सुत्नु हुँदैन । सकारात्मक सन्देश दिने पुस्तक पढ्ने, गीत/संगीत सुन्ने, तनाव नलिने, रिस नगर्ने, भय नलिने, इर्ष्या नगर्ने तथा उच्च मनोबल राख्ने ।

९. साँझ योग, प्राणायाम एवं ध्यान गर्ने

साँझको समयमा योग, प्रणायाम एवं ध्यान गर्न सकिन्छ। ध्यानले पनि स्वास्थ्यलाई विभिन्न फाइदा पुऱ्याउँछ ।

१०. पर्याप्त सुत्ने

साँझ/राती धेरै ढिलो नगरी समयमै खाना खाने गर्नु पर्छ । रातीको खाना विहानको जस्तो नखाई हलुका खालका खाने । खाना खाएको २ घण्टापछि मात्र सुत्ने ७ देखि ८ घण्टा सुत्नुपर्छ ।

योसँगै धुम्रपान, मद्यपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन गनुहुँदैन। भ्रामक प्रचार प्रसारको भरमा अनावश्यक औषधि एवं जटिबुटीहरूको सेवन गर्नु हुँदैन।

स्रोत : आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

रोचक प्रसंग

सय बालकका हत्यारा पक्राउ

सिरियल किलरका विषयमा तपाईले धेरै कथाहरु सुन्नुभएको होला । तर, पाकिस्तानका एक सिरियल किलर ती सबै हत्यारा लाई माथ खुवाउने खालका छन् । यी सिरियल किलरले १ सय बच्चाहरूको ज्यान लिएका थिए ।

यी सिरियल किलरले १ सय बच्चाहरु मार्ने कसम नै खाएका थिए । र, कसम पुरा गरेपछि आफैँ प्रहरी समक्ष आत्मसमर्पण गरे ।

डिसेम्बर १९९९ मा यी हत्याराले लोहारमा एक पत्रिकाका सम्पादकलाई चिठ्ठी लेखेका थिए । 'मेरो नाम जावेद इकबाल हो र मैले १ सय बच्चाहरूको हत्या गरेको छु र उनीहरूको लासलाई तेजाब हालेर नष्ट गरिदिएको छु ।,' चिठ्ठीमा लेखिएको थियो,'मैले हत्या गरेका अधिकांश बालक घरबाट भागेका अनाथ हुन् ।'

जावेद इकबालले चिठ्ठीमा त्यो स्थानको पनि उल्लेख गरेका थिए, जहाँ उनले यी सबै बच्चाको हत्या गरे । उनले अपराध स्विकार्दै लाहोर पुलिसलाई पनि एक चिठ्ठी पठाएका थिए । तर, पुलिसले जावेदको चिठ्ठीलाई गम्भीरताका साथ लिएन । तर, पत्रिकाका सम्पादकले यसलाई गम्भीरताका साथ लिए, उनले घटनास्थलमा आफ्ना पत्रकार पठाए । त्यस स्थानमा पुगेपछि पत्रकारले एक घरभित्र रगतको निशान देखेँ ।

यतिमात्रै होइन, त्यहाँ दुई ठूला ब्यागमा बच्चाका जुत्ता र कपडा पनि थिए । त्यस्तै एउटा डायरी पनि थियो, जहाँ बच्चाहरूको नाम र उनीहरूबारे जानकारी लेखिएको थियो । त्यस्तै, घरबाहिर हाइड्रोक्लोरिक एसिडले भरिएका दुई कन्टेनर पनि थिए, जसमा बच्चाहरूका हड्डीको ढाँचा थियो । यो सबै देखेपछि पत्रकार ले तुरून्तै आफ्नो कार्यालय पुगेर सम्पादकलाई सबै कुरा बताए । त्यसपछि पुलिसलाई सूचना दिइयो ।

यसपछि पुलिस टिमले जावेद इकबालले लेखेको स्थानमा पुगेर सबै प्रमाण बरामद गऱ्यो । त्यहाँ पुलिसलाई एक नोटबुक पनि पाइएको थियो । त्यहाँ लेखिएको थियो,'मेरो नाम जावेद इकबाल हो र मैले १ सय बच्चाहरूको हत्या गरेको छु र उनीहरूको लासलाई तेजाब हालेर नष्ट गरि दिएको छु । हत्याको प्रमाण र होस् भनेर मैले केही लासहरु यहीँ छाडिदिएको छु । जसलाई मैले अन्त्येष्टि गर्न पाइनँ । म रावी नदीमा कुदेर आत्महत्या गर्दैछु ।'

पुलिसले यसबारे तत्कालै एक्सन लियो र सर्च अपरेसन सुरू गऱ्यो र रावी नदीको चारै तर्फ घेरा हाल्यो । यो पाकिस्तानी इतिहासकै सबैभन्दा ठूलो सर्च अपरेसन थियो, तर जावेदको लास कहीँ पनि भेटिएन ।

घटनाको छानबिन गर्ने क्रममा पुलिसले जावेदका दुई साथीहरु लाई पक्राउ गऱ्यो र उनीहरूसँग

.......................बाँकी ५ पेजमा

१२ अर्कको नीलमणी भेटियो

श्रीलंकामा संसारकै ठूलो नीलम भेटिएको छ । पाँच सय दश किलो तौल भएको बहुमूल्य रत्न नीलम भेटिएको बीबीसीले जनाएको छ । श्रीलंकाको रत्नापुर क्षेत्रमा एउटा घरको आँगनमा इनार खन्ने क्रममा नीलमको एक विशाल ढिक्का भेटिएको हो । यसलाई 'सेरेडिपिडी सफायर' अर्थात भाग्यले जुराएको नीलम नाम दिइएको छ । कोरोनाको बेला श्रीलंकाको रत्नबजार ओरालो लागेको बेला यति ठूलो मात्रामा नीलम भेटिएपछि यसलाई भाग्यले जुराएको भनिएको हो ।

रत्नापुर क्षेत्रलाई श्रीलंकाकै रत्न राजधानीको रूपमा लिने गरिन्छ । यस क्षेत्रमा विभिन्न समयमा विभिन्न प्रकारका रत्नहरू भेटिने गरेका छन् । यस पटक भेटिएको यो नीलम भने अहिले सम्मकै सबैभन्दा ठूलो रहेको बताइएको छ । विशेषज्ञका अनुसार यस नीलमको अन्तर राष्ट्रिय मूल्य लगभग एक सय मिलियन डलर अर्थात झण्डै १२ अर्ब नेपाली रूपैयाँ पर्ने अनुमान गरिएको छ ।

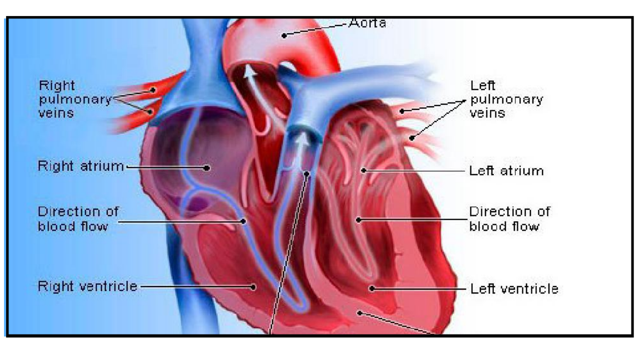
श्रीलंकाका रत्न व्यापारीकै घरको आगनमा नीलम भेटिएको हो । ती व्यापारीले सुरक्षा जोखिम हुनसक्ने भन्दै आफ्नो पूरा नाम र ठेगाना बताउन नचाहेको बीबीसीले जनाएको छ । यो नीलम एक वर्ष पहिले नै भेटाएको हो । नीलमको यो विशाल ढिक्का भेटाएपछि यसलाई सफा गर्न र यसमा रहेका खराब तत्वहरू निकाल्न एक वर्ष समय लागेको बताइएको छ ।

यो निकै उच्च गुणस्तरको नीलम भएको अनुमान गरिएको छ । रत्न विशेषज्ञ डाक्टर जैमिनी ज्योसाका अनुसार यो नीलम ४० करोड वर्ष पहिले बनेको हुनसक्ने बताउनुभएको छ । उहाँले नै यो नीलम अहिले.सम्मकै ठूलो भएको भनेर दाबी गर्नुभएको हो ।

श्रीलंका नीलम, पन्ना लगायत अन्य बहुमूल्य रत्न निर्यात गर्ने संसारमै प्रमुख देश हो । अघिल्लो वर्ष, कोरोनाको महामारी कै बीच पनि श्रीलंकाले ८० करोड रूपैयाँ बराबरको हिरा तथा रत्न निर्यात गरेको छ ।

साभार श्रोतः उज्यालो अनलाइन

यस्ता छन् हाम्रो मुटु बचाउने सात तरिकाहरु



यस्ता छन् हाम्रो आफ्नो मुटु बचाउने सात तरिकाहरू :

१. कम्तिमा सात घन्टा सुतौँ

हरेक रात कम्तिमा सात घन्टा सुतौँ। कडा परिश्रम छभने आठ घन्टा सुत्न सकिन्छ। निन्द्रा बिग्रिएमा शरीर चल्ने प्रक्रियामा गडबड हुन्छ र मधुमेहले सताउने सम्भावना बढ्छ। निन्द्रा नपुग्दा धमनीमा क्याल्सियम जम्मा हुने खतरा र हन्छ, जसले धमनी खुम्चिन सक्छ ।

२. आफ्नो रक्तचाप जानौं :

रक्तचापको जानकारी अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । उच्च रक्तचापले धमनीलाई कमजोर बनाउँदै लान्छ। १२०/८० देखि १३०/८५ को रक्तचाप लाई उच्च मानिदैन। रक्तचापलाई नियन्त्रणमा राख्नु भनेको आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ्य र तन्दुरूस्त राख्नु हो। यसका लागि व्यायाम, मोटोपना घटाउने, तनाव मुक्त हुने उपाय अवलम्बन गर्नु राम्रो हो ।

३. धूमपान नगरौं, सेकेन्ड ह्यान्ड धुँवाबाट बचौं : अरूले खाएको धुँवाले पनि तपाईंलाई उत्तिकै असर गरिरहेको हुन्छ। चुरोट खाएको वरिपरि एक घन्टासम्म बस्नाले दिनको दुईदेखि चारवटा चुरोट खाए समान हानि पुर्याउँछ। धूम्रपान यसै पनि मुटुरोगको एउटा कारण हो।

४. दैनिक ३० मिनेट हिंडौं

व्यायामले मानिसको आयु बढाउन मद्दत गर्छ। साथै, व्यायामले मुटुको धड्कन हरेक दिन राम्रोसँग चलाउन पनि मद्दत पुऱ्याउँछ। बुढोपना शरीरमा नदेखिनु त यसको प्रत्यक्ष फाइदा भइहाल्यो। त्यसैले दिनको कम्तिमा ३० मिनेट हिंडेर भए पनि स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु जरूरी हुन्छ।

५. हप्ताका एक दिन माछा खाऔं : माछामा पाइने 'ओमेघा-३' तेलले मुटु र धमनीको चाललाई चुस्त राख्छ। यसमा पाइने प्रोटिनले हाम्रो मुटुलाई सबैभन्दा धेरै फाइदा गर्ने अनुसन्धानले देखाएको छ।

६. सन्तुष्ट हुन सिकौं : आर्थिक कारणले मानसिक तनाव कहिल्यै लिन हुँदैन। तनाबले मान्छेको निन्द्रा मात्र होइन मुटुको काम गर्ने क्षमतामा पनि ह्रास ल्याउँछ।

७. दाँत माझौं : गिजामा लाग्ने रोगहरूले कहिलेकाहीँ हृदयघातसम्म गराउन सक्छ। तसर्थ, दन्त स्वास्थ्यको ख्याल गरेर पनि मुटु बचाउन सकिन्छ।

साभार : स्वास्थ्यखबर

कस्ता व्यक्तिले कोरोना विरुद्धको खोप नलगाउने

अहिले विश्व कोरोना भाईरसको त्रासदीबाट गुज्रिरहेको छ । यसबाट बच्न र संक्रमण भईहालेमा बच्ने सबैभन्दा उचित अवस्था भनेको यसविरूद्धको खोप लगाउनु नै हो । तर, कस्ता व्यक्तिहरूले कोरोनाविरूद्धको खोप नलगाउने?

कोरोना विरूद्धको खोप कसले लगाउने र कसले नलगाउने भन्ने अन्योल छ। १८ वर्षमाथिका सबै व्यक्तिले खोप लगाउन मिल्छ तर केही अवस्थाहरू पनि यस्तो अवस्थाको लगाउन मिल्दैन।

निम्न अवस्थामा व्यक्तिले कोरोना विरूद्धको खोप लगाउन हुँदैन :

१. उमरे १८ वर्षभन्दा कम भएका व्यक्तिहरूले ।,

२. खोपको पहिलो मात्रा लगाएपछि एनाफाइलेक्सिस् प्रतिक्रिया (गम्भीर एलर्जी) भएको व्यक्तिहरूले ।,

३. यो खोपको कुनै तत्वबाट गम्भीर प्रकारको प्रतिक्रिया वा एनाफाइलेक्सिस् भएको व्यक्ति ।,

४. पहिला पहिला अन्य कुनै प्रकारका खोप, सुई, औषधि वा खानेकुराबाट गम्भीर प्रकारको प्रतिक्रिया भएको व्यक्ति ।,

५. हाल गम्भीर बिरामी भएको वा उच्च ज्वरो आएको व्यक्तिले निको नहुन्जेल ।

६. कोभिड-१९ को लागि मोनोक्लोनल एन्टीबडी वा कन्भाल्सेन्ट प्लाज्मा थेरापी उपचार विधि अपनाएका व्यक्तिले ९० दिन पछि खोप लगाउन मिल्छ ।

७. कोरोना संक्रमितले संक्रमणमुक्त भएको ३० दिनपछि खोप लगाउन मिल्छ ।

यी अवस्था भएका व्यक्ति बाहेक बाँकी सबै व्यक्तिले आफ्नो पालो आउँदा खोप लगाउनुपर्छ। खोप लगाउनु अघि आफ्नो रोग र आफुले सेवन गरिरहेको औषधि बारे स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी गराउनुपर्छ।

'तपाई हाम्रो सचेतता, कोरोना भाइरस रोगको संक्रमण रोक्न अपनाऔं सतर्कता'

कोरोना भाइरस कोभिड-१९ रोग स्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने संक्रमण हो ।

संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा र हाछ्यू गर्दा निस्कने थुक र सिगानको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा यो भाइरस सर्दछ ।

नमोबुद्ध नगर कार्यपालिका, काभ्रेपलाञ्चोक

उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका अभ्यास

बदलिएको जीवनशैली र गलत खानाका कारण युवालाई आजकल धेरै रोगहरूको शिकार बनाएको छ। यस्ता दीर्घरोगहरू अहिले सबै उमेर समूह र सबै अवस्थाका मानिसहरूमा देखिने गरेको छ ।

पहिले, हृदयघात र मधुमेह जस्ता रोगहरू युवावस्थामा धेरै कम हुन्थ्यो। आज युवाहरू पनि ती रोगहरूबाट मुक्त छैनन् ।

२ प्रकारको रक्तचाप हुन्छन् । पहिलो उच्च रक्तचाप र निम्न रक्त चाप । उच्च रक्तचाप मुटु रोगको एक प्रमुख कारण हो। यो समस्या जो कोहीको लागि भारी हुन सक्छ र यसले धेरै हदसम्म हृदयसँग सम्बन्धित समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

धेरै मानिसहरू रक्तचाप नियन्त्रण गर्न ट्याब्लेट लिन्छन् । लामो समयसम्म ट्याब्लेट लिनु शरीरको लागि राम्रो मानिंदैन। निसन्देह, रक्तचाप एक ट्याब्लेट खाएर नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, तर तपाई आफ्नो जीवनको बाँकी समय त्यही ट्याबलेटका कारण समस्यामा पर्न सक्नुहुनेछ ।

उच्च रक्तचापको समस्या भएकाहरूको लागि केही प्राकृतिक तरिकाहरु छन् । यी विधिहरूमा केही अभ्यास पनि सामेल छन् । व्यायाम उच्च रक्तचापबाट बच्ने मुख्य तरिका हो । एक्सरसाइजले रक्त प्रवाहलाई मात्रै फाइदा नगरी हाम्रो समग्र स्वास्थ्यलाई पनि यसले फाइदा पुर्‍याउँछ ।

रक्तचाप भन्नाले मुटुद्वारा पम्प गरिएको रगत रक्त बाहिकाबाट कति छिटो सार्छ भन्नेसँग सम्बन्धित हुन्छ । आनुवंशिकी, वातावरण, जीवनशैली, गलत आहार, धुम्रपान, शारीरिक निष्क्रियता, तनाव आदि कम वा उच्च रक्तचापको कारण हुन सक्छ ।

मोटोपनाको कारण, बोसो शरीरमा मात्र छालाको मुनि जम्मा हुन्छ । त्यसैले रक्तचापको समस्या अधिक वजन भएका मानिसहरूमा बढी देखिन्छ ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका लागि औषधि खाएर मात्र हुँदैन, जीवनशैली बदल्नु नै एउटा सर्वोत्तम उपाय हो । अतः केही त्यस्ता प्राकृतिक अभ्यास छन्, जसले उच्च रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ ।

उच्च रक्तचाप

तपाईंको धमनी साँघुरो भएको अवस्थालाई उच्च रक्तचाप भनिन्छ। लामो समयसम्म बढेको दबाबले मुटुमा समस्या पनि निम्त्याउँछ। उच्च रक्तचापले रक्त वाहिकाहरू र मस्तिष्क, मुटु, आँखा, र गुर्दे को रूपमा अंगहरूलाई हानि पनि गर्न सक्छ ।

कम रक्तचाप

कम रक्तचाप हाइपोर्टेन्सनको एक शर्त हो जसमा रक्त वाहिकामा रगतको चाप घट्छ र रगत एक ढिलो दरमा मुटुमा प्रवाह हुन्छ । जब रगतको प्रवाह कम हुन्छ, पर्याप्त रगत मस्तिष्क, मुटु, आँखा, र गुर्दसम्म पुग्दैन । जसले शरीर मा अनेक समस्या निम्त्याउँछ ।

यो अवस्थामा पनि व्यक्तिमा धेरै शारीरिक समस्याहरू हुन सक्छ । यदि तपाई उच्च वा कम रक्तचाप नियन्त्रण गर्नको लागि व्यायाम गर्न चाहनुहुन्छ भने जिम जाने कुनै आवश्यकता छैन। तपाईं एक प्रशिक्षक बिना यी अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ।

१. तीव्र रूपले हिँड्नु

तीव्र रूपले हिँड्ने विधिबाट पनि रक्तचाप घटाउन मद्दत गर्छ । यो धेरै मानिसहरूमा देखा पर्न सक्छ । तर यो सत्य हो । तीब्र रूपमा हिँड्दा तत्काल अस्थायी रूपमा रक्तचाप बढ्छ । तर यो समग्र फिटनेसका लागि राम्रो कुरा हो । समग्र फिटनेसले शरीरका उच्च रक्तचापको सुधारमा मद्दत गर्छ । तर यसका लागि कम वजनको साथमा केही सरल व्यायाम पनि गर्नुपर्छ ।

२. कार्डियो

कार्डियो मुटुको लागि सबैभन्दा राम्रो व्यायाम हो । किनकि यसले रगतको प्रवाह बढाउँछ । यो कसर तले धेरै क्यालोरी घटाउँछ र मुटुलाई स्वस्थ राख्छ । यदि तपाईंसँग उच्च रक्तचापको समस्या छ भने धिमा गतिमा कार्डियो व्यायाम गर्नुपर्छ । जस्तै नृत्य, डोरी नागी खेल, पौडी, साइकलिङ आदि । यो व्यायामले तपाईंको रक्तचाप स्वाभाविक रूपमा कम हुनेछ ।

३ .घरेलु कामहरू

घरेलु कामले तपाईंलाई क्यालोरी खर्च गर्न मद्दत गर्छ । अर्को शब्दमा भन्दा यसले तपाईंलाई दिनभरि सक्रिय राख्न मद्दत गर्छ । यसको लागि तपाईं बागवानी, सफाइ, भाँडामा पानी बोक्ने, बजार बाट सामान ल्याउने आदि काम गर्न सक्नुहुन्छ।

४ स्ट्रेचिङ

स्ट्रेचिंगले शरीरलाई लचिलो बनाउँछ । जसले शरीरलाई धेरै तरिकाले फाइदा पुर्‍याउन सक्छ । यो विशेष गरी तपाईंको मांसपेशीको समस्या, चोटको सम्भावनालाई कम गर्नको लागि सहयोगी हुनसक्छ । मांसपेशीलाई तान्नुले रगतको प्रवाहमा पनि सुधार ल्याउँछ । जसले उच्च रक्तप्रवाहमा मद्दत गर्छ। यसबाहेक स्ट्रेचिंगले तनावबाट पनि राहत दिनेछ, तनाव पनि उच्च रक्तचापको कारण हो ।

हेपाटाइटिसबाट बच्ने उपायहरू

डा. आयशा श्रेष्ठ

प्रत्येक वर्ष जुलाई २८ मा विश्व हेपाटाइटिस दिवस मनाइन्छ। दिवसमा विश्वभर भाइरल हेपाटाइटिसको विश्वव्यापी बोझको बारेमा जागरूकता जगाउने र रोक थाम, निदान र उपचारको लागि प्रोत्साहित गर्ने काम गरिन्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २०२१ का लागि “Hepatitis cannot wait“ नारा राखेको छ ।

विश्वभर हरेक सेकेन्ड एक व्यक्तिको हेपाटाइटिसकोकारणबाट मृत्यु हुने गर्दछ । हेपाटाइटिसले कलेजोलाई असर गर्छ। विश्वका लगभग २.३ अर्ब मानिस एक वा बढी यो भाइरसबाट संक्रमित छन्। भाइरल हेपाटाइटिसबाट प्रत्येक वर्ष १.४ मिलियन बिरामीको मृत्यु हुन्छ, ति मध्ये हेपाटाइटिस बी र सी बाट ९० प्रतिशतको मृत्यु हुन्छ, बाँकी १० प्रतिशत अन्य हेपेटाइटिस भाइरसका कारण हुन्छन् ।

डा. ब्लमबर्गले सन् १९६७ मा हेपाटाइटिस बी पत्ता लगाए र २ वर्ष पछि उनले पहिलो हेपाटाइटिस बी को खोप विकास गरे।

हेपाटाइटिस पाँच प्रकार का हुन्छन्

हेपाटाइटिस ए : यो खोपबाट बचाउन सकिने संक्रमण हो। यो दूषित खाना, फोहोर पानी र नजिकको व्यक्तिगत सम्पर्क मार्फत फैलने गर्दछ ।

यसबाट कसरी सुरक्षित हुने हामी ?

हेपाटाइटिस ए विरूद्ध खोप लगाउने, राम्रो व्यक्तिगत रूपमा सरसफाइको अभ्यास गर्ने । जस्तै साबुन पानीले हात धुने, संक्रमित व्यक्तिको व्यक्तिगत वस्तुहरु प्रयोग नगर्ने र हेपाटाइटिस संक्रमित भएको क्षेत्रमा यात्रा गर्दा सावधानी अपनाउने र स्वच्छ खाना र उमालेको पानी पिउने ।

हेपाटाइटिस बी : यो खोपबाट बचाउन सकिने संक्रमण हो। यो संक्रमित व्यक्तिको रगत, वीर्य, व्यक्तिसँगको यौन सम्पर्क र संक्रमित व्यक्तिहरूले प्रयोग गरेको सुईहरु बाट फैलने गर्दछ।

यसबाट कसरी सुरक्षित हुने?

हेपाटाइटिस बी विरूद्ध खोप लगाउने, यौन सम्पर्कको समयमा कन्डमको प्रयोग गर्ने, सुईहरु साझेदारी नगर्ने।

हेपाटाइटिस सी

हेपाटाइटिस सी को लागी कुनै भ्याक्सिन बनेको छैन । यो संक्रमित व्यक्तिहरूबाट रगत मार्फत फैलने गर्दछ ।

हेपाटाइटिस सी बाट कसरी सुरक्षित हुने ? सुईहरु साझेदारी नगर्ने ।

हेपाटाइटिस डी

हेपाटाइटिस बी को खोपले हेपेटाइटिस डी बिरूद्ध रक्षा गर्दछ। हेपाटाइटिस डी संक्रमित व्यक्तिको रगत र शरीरको पदार्थ बाट फैलने गर्दछ। हेपाटाइटिस डी केवल ती मानिसहरुमा देखापर्छ जो हेपेटाइटिस बी बाट संक्रमित छन्।

हेपाटाइटिस ई

दूषित खाना, फोहोर पानी, र संक्रमित मान्छेको दिसाबाट फैलने गर्दछ ।

हेपाटाइटिस ई बाट करी सुरक्षित हुने ? राम्रो व्यक्तिगत सरसफाई अभ्यास गर्न, प्रभावित व्यक्तिहरूको व्यक्तिगत चीजहरु प्रयोग नगर्ने र स्वच्छ खाना र उमालेको पानी पिउने।

हेपाटाइटिसको लक्षण

गाढा पिसाब, पेट दुख्ने, जन्डिस, फिक्का वा माटो रंगको दिसा, ज्वरो, खाना को रूचि घटाउने, थकान, शरीरमा दुखाइ।

के हेपाटाइटिस खोप छ ?

हेपाटाइटिस ए, हेपाटाइटिस बी को खोप छ।

अधिकांश बिरामीहरु हेपाटाइटिसबाट पूर्ण रूपले निको हुने गर्दछ। यदि तपाईंमा नयाँ लक्षणहरु वा बिग्रने लक्षणहरु छन् भने तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ । *स्वास्थ्यखबर*

संस्मरण ......

सामाजिक-आर्थिक इतिहास तुलसीराम वैद्यले, अन्तर्राष्ट्रिय कानुन त्रिरत्न मानन्धर, स्टिलर र मञ्जु राजभण्डारीले पढाउनुभयो । मन्जु राजभण्डारीको नियुक्ति भर्खरै भएको थियो । विजय मानन्धरले शोधप्रबन्ध तयार गर्ने भए । अरु हामी सबैले निबन्ध नै लियौं । निबन्धका लागि १४ विषयमध्ये बाट ५ वटा प्रश्न आउँथे । तीमध्ये कुनै एक विषयमा निबन्ध लेख्नुपर्थ्यो, पूरा चार घण्टा । शोधप्रबन्धका लागि लामो समय लाग्ने तथा अलि बढी नै समय दिनुपर्ने हुँदा त्यसतर्फ लागिएन ।

त्यसबेला विश्वविद्यालय कलेजमा व्यवस्थापन संकायमा विद्यार्थी कम थिए दिनको दुईघन्टी मात्र पढाइ हुन्थ्यो । कलातर्फ ३ घन्टी पढाइ हुन्थ्यो भनेविज्ञान संकायमा बिहान १० बजेदेखि ४ बजेसम्मनै कक्षा सञ्चालन हुन्थे । त्यसैले व्यवस्थापन तथा कला संकायतर्फका विद्यार्थीहरु फुर्सदिला हुन्थे । उनीहरु पढाइबाहेक अन्य क्रियाकलापमासमेत संलग्न रहन्थे । विद्यार्थी राजनीतिमा पनि उनीहरूकै वर्चस्व सो थियो । केहीले मात्रै निजी सवारी प्रयोग गर्थे । प्रायः सबैले सार्वजनिक यातायातमा प्रयोग गर्दथे । हुनेखाने बाबुआमाका छोरा छोरीहरूको फुर्तिफार्ती भने त्यसबेला निकै चर्को देखिन्थ्यो ।

एमए प्रथम वर्ष निकै कष्टकर भयो । परीक्षा हुने समयमा जन्डिस भयो तर ठीक पनि भयो । परीक्षा दिन पाएँ । दशैंमा घर गएका गोविन्द र श्यामसुन्दर फर्किएनन्, पेटको समस्या र घरको नियास्रोका कारणबाट । झौँछेकै डेरामा रूद्रबहादुर बस्नेत आए, साथै बस्ने गरी । सोही ठाउँमा टेकबहादुर श्रेष्ठ पनि आए । धनकुटाबाट देवहरि पनि बिकम पढ्न आए । रमाइलो हुन थाल्यो ।

एमए प्रथम वर्षको परीक्षामा प्रथम श्रेणीको नम्बर आएकाले विश्वविद्यालयका साथीहरु पनि सन्निकट हुँदै आए । अब दोस्रो वर्ष प्रथम श्रेणी आउँछ कि आउँदैन भन्ने धुन लाग्यो । छुट्टीका दिनमा महन्थ ठाकुरसित पढिन्थ्यो । महन्थ शान्त स्वभावका अनौठा मान्छे थिए । जस्तोसुकै आपत् विपतमा पनि सजिलै सहज हुन सक्ने अति आत्मस्वाभिमानी मित्र थिए । पछि बुझ्दै जाँदा मेरोभन्दा आर्थिक स्थिति उनको नाजुक रहेछ । एकपटक आर्थिक सहयोगको आशाले सूर्यप्रसाद उपाध्याय कहाँ पनि पुग्यौं । दोस्रो वर्षमा पुगेपछि छात्रवृत्ति पनि पायौं । संकट कम हुँदै गयो ।

दोस्रो वर्षमा मेहनत प्रशस्तै गरियो । प्रथम श्रेणी आउँछ कि आउँदैन भन्ने चिन्ता थियो । हालसम्म पनि एमए परीक्षा तयार गरिरहेको परीक्षामा लेखिरहेको सपना देख्ने गर्दछु । सायद त्यसबेलाको धड्धडी अहिले पनि लाग्दै छ । *क्रमशः अर्को अंकमा*

विद्यालय भवन उद्घाटन

धनकुटा । नवनिर्मित ४ कोठे भवन भारती मावि हात्तिखर्कलाई हस्तान्तरण गरिएको छ । सो भवन राष्ट्रिय पुनर्निमाण प्राधिकरण केन्द्रीय आयोजना कार्यान्वयन इकाई (शिक्षा) मार्फत निर्माण भएको हो ।

छथर जोरपाटी गापा वडा १ पञ्चमी स्थित सो भवन संघीय सांसद राजेन्द्रकुमार राईबाट उद्घाटन गरी हस्तान्तरण गरिएको हो । ६९ लाख ३० हजारमा निर्मित उक्त भवन इकाईका प्रमुख नारायण निरौलाले बिद्यालयलाई हस्तान्तरण गरेका थिए ।

आव ०७७/०७८ मा निर्मित उक्त भवन निरौलाले पालिका अध्यक्ष शेरबहादुर लिम्बू मार्फत प्रधानाध्यापक रूद्रबहादुर बिकलाई हस्तान्तरण गरेका थिए ।

बिद्यालय ब्यवस्थापन समिति का अध्यक्ष गंगामायाँ लिम्बूको अध्यक्षतामा सम्पन्न हस्तान्तरण कार्यक्रममा प्रदेश सभासद्द्वय ‘क’ का निरन राई, ‘ख’ का ईन्द्रमणी पराजुलीले शुभकामना दिएका थिए ।

त्यस्तै नेकपा एमाले छथर जोरपाटी अध्यक्ष ईन्द्र सारू मगर, राष्ट्रिय यूवा संघ नेपालका केन्द्रिय सदस्य बलदिप राई, राष्ट्रिय अभिभावक संघका केन्द्रिय सदस्य सुन्दरबाबु श्रेष्ठ, जिल्ला शिक्षा तथा समन्वन ईकाइ प्रमुख मोहन राई, बिद्यालय ब्यबस्थापन समिति सदस्य डिकबहादुर कटुवालले मन्तब्य दिएका थिए ।

कार्यक्रममा पालिकाका उपाध्यक्ष भीमकला श्रेष्ठलगायत

..................बाँकी ५ पेजमा

घरभाडा छुट र खेपका लागि वाणिज्य संघको आग्रह

धनकुटा । धनकुटाका उद्योगी व्यापारी तथा व्यावसायीहरूलाई घर भाडा छुट गरी दिन सम्पूर्ण घर धनी र कोरोना विरूद्धको खोप दिनका लागि सरकार समक्ष अनुरोध गर्ने संघको बैठकले निर्णय गर्दै पहल शुरू गरेको छ ।

संघका अध्यक्ष विजय सन्तोषी राईको अध्यक्षतामा वसेको बैठकले निषेधाज्ञाका कारण व्यापार, व्यावसाय बन्द भई व्यापारीहरू मारमा परेकाले घर भाडा छुट गरी दिन घर धनीहरूलाई र अग्रपंक्तिमा रहेर सेवा प्रवाह गरीरहेका सम्पूर्ण व्यावसायीहरूलाई कोरोना विरूद्धको खोप दिनका लागि सरकार समक्ष माग गर्ने निर्णय गर्दै पहल शुरू गरेको हो ।

बैठकमा संघका अध्यक्ष राई, वरिष्ठ उपाध्यक्ष मन कुमारी तितुङ्ग, उपाध्यक्षहरू खगेन्द्र विष्ट, कृष्णराज श्रेष्ठ, महासचिव राम वहादुर गोङ्वा, कोषाध्यक्ष रूपेश श्रेष्ठ, कार्यकारी सदस्यहरू रेवती प्रसाद दाहाल, डिजेस शाक्य, रिदम श्रेष्ठ, कार्यालय सचिव सचिन प्रधान लगायतले व्यापारी, व्यवसायीहरूलाई राज्यले खोपको व्यवस्था गर्नु पर्नेमा जोड दिएका थिए ।

धनकुटा उद्योग बाणिज्य संघको बैठकले व्यापारी तथा व्यावसायीहरूका घर भाडा मिनाहा र खोप लगाउने व्यवस्था गर्ने, कर शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने

..................बाँकी ५ पेजमा

नोबेल कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ताभित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।

वडाध्यक्ष : विकास घिमिरे
धनकुटा नगरपालिका
वडा नं. ३ वडा कार्यालय परिवार

जिएम ......

कार्यकालको सफलताका लागि शुभकामना दिएका थिए ।

सहिदभूमी गाउँपालिका छिन्ताङमा जन्मेका राई लामो समय देखि धनकुटामा पत्रकारिता पेशामा कार्यरत रहेका थिए । उनी पत्रकार महासंघका केन्द्रिय सदस्य र प्रेस चौतारी धनकुटाका पूर्व अध्यक्ष समेत भईसकेका छन् ।

यस्तै राईलाई नेकपा एमाले र प्रेस चौतारीले संयुक्त रूपमा सम्मान गरेको छ । राईलाई एक समारोहका बीच एमाले अध्यक्ष तथा संघीय सांसद राजेन्द्रकुमार राई र चौतारीका अध्यक्ष सन्तोष रूचालले सम्मानपत्र र दोसल्ला ओढाएर सम्मान गरेका थिए ।

सो अवसरमा प्रदेश माननीय हरू, ७ पालिकाका प्रमुख, उपप्रमुख, नेकपा एमालेका जिल्ला कमिटी सदस्य, पार्टीका पदाधिकारी तथा प्रेस चौतारी निकट पत्रकारहरूले राईलाई बधाई ज्ञापन गरेका थिए ।

राईले गएको असार १० गते पदभार ग्रहण गरेका थिए ।

विटामी ......

लागि १० दिनको म्याथ थप गरि एको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका डीएसपी दीपककुमार रायले जानकारी दिए ।

विराटनगर महानगरपालिका-१२ खरैयाका शर्मा केही वर्षदेखि धनकुटामा निजी स्रोतबाट सञ्चालित अस्पतालमा चिकित्सकका रूपमा कार्यरत छन् ।

काम गर्न ......

महासंघका उपमहासचिव डिवी शाह शंकरको अध्यक्षतामा भएको सो कार्यक्रममा धनकुटामा दलित अगुवाहरू रविन्द्र नेपाली, गोपाल विश्वकर्मा, मदन बस्याल, खोम बहादुर विश्वकर्मा, भोजबहादुर विश्वकर्मा सहितले धारणा राखेका थिए । सो कार्यक्रममा दलित अभियान्ता जेवी विश्वकर्माले नेपालमा दलित महिला जनप्रतिनिधिको समग्र अवस्थाको जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रम दलित एकता समाजकी संयोजक कोपिला शंकरले सञ्चालन गरेकी थिइन् ।

भू उपयोग ......

कार्यक्रममा कन्सल्ट्यान्टका प्रबन्ध निर्देशक डिल्लीराज सुबेदीले ४ बिज्ञहरूको टोलीले विभिन्न १० वटा बिषयमा अध्ययन तथा सर्भेक्षण शुरू गर्ने जानकारी दिए ।

रेग्मीका अनुसार कन्सल्टन्टले आवास, वन, व्यापारिक, औद्योगिक, सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक, खोला तालतलैया तथा सिमसार, खानी तथा खनिज, सार्वजनिक उपयोग र अन्य क्षेत्रको सर्भेक्षण गर्नेछ ।

कन्सल्टयान्ट टोलीले ६ महिना भित्रमा बिस्तृत अध्ययन गरेर कुन भू-भागमा के-के गर्न सकिन्छ भन्ने आधिकारीक प्रतिवेदन तयार गरेर बुझाउने आर्थिक तथा सामाजिक बिज्ञ सुवास बस्नेतले जानकारी दिए । संस्थाले कृषि, आवास, वन, सार्वजनिक, ब्यापार, उद्योग, खानी, पर्यटन, जल तथा सिमसार लगायतका बिषयगत क्षेत्रहरू पहिचान गरेर पालिकालाई प्रतिवेदन बुझाउनेछ ।

नेपाल सरकारको भू-उपयोग नीति २०७६ अनुसार लागू हुन लागेको यो नीति कार्यान्वयनमा आएपछि यस पालिकामा अनाधिकृत रूपमा जमिन, प्लटिङ्ग गर्ने, उद्योगहरू स्थापना गर्ने, खानीहरू उत्खनन गर्ने, बस्ती बसाउने लगायतका कामहरू गर्नमा रोकिने बस्नेतले जानकारी दिए ।

सर्भेक्षण टोलीमा सुवेदी र बस्नेत सहित जिआईएस बिज्ञहरू नविन न्यौपाने र राजेन्द्र प्रसाद टन्डनको सहभागिता रहनेछ । संस्थाले प्रतिवेदन बुझाएपछि त्यसमाथि आवश्यक छलफल गरेर भू-उपयोग नीति कार्यान्वयनमा ल्याइने पालिका का प्रशासकीय अधिकृत तुलराज थापा मगरले जानकारी दिए ।

पालिकामा रहेको जमिन र श्रोतहरूको बैज्ञानिक तरिकाले अधिकतम उपयोग गरेर जनताको जीवनस्तर उकास्न भू-उपयोग नीतिले महत्वपूर्ण सहयोग गर्ने पालिका अध्यक्ष शेरबहादुर लिम्बूले जानकारी दिए ।

आज आईतबार भएको प्रारम्भिक सर्भेक्षणको अन्तिर्क्रिया कार्यक्रममा गाउँपालिका उपाध्यक्ष भीमकला श्रेष्ठ लगायत ६ वटै वडाका वडा अध्यक्ष हरूको सहभागिता रहेको थियो ।

पालिका २०७३ सालमा स्थापना भई १८ हजार ३ सय २२ जनसंख्या रहेको छ । यस गाउँपालिका १ सय २८३ बर्ग किलोमिटरमा फैलिएको छ ।

आवास ......

घर र घर नजिकैको पहिरो हेर्न सरकारी पक्षको टोली आएपनि केही नभएको गुनासो गरिन । 'पानी परेपछि घरभित्र पानी जम्छ, घर चिराचिरा परेको छ', राईले भनिन, 'आश्वासन पाएको धेरै भयो तर, अहिलेसम्म केही छैन, कतिदिन आश्वासन सुन्नुपर्ने हो थाहा छैन।'

सोही ठाउँकी राजकुमारी राई को गुनासो पनि उस्तै छ । उनले बस्ती स्थानान्तरणको लागि स्थानीय तह र जिल्ला विपद व्यवस्थापन समितिले जग्गा हेर्दै गरेको सुनेको तर कार्यान्वयन नभएको गुनासो गरिन् । 'जमिन चिरिएर बग्ने क्रम रोकिएको छैन । ठूलाठूला चिरा परेर ढुंगा, माटो खोलामा मिसिँदै गरेको छ।' उनले भनिन, 'ठूलो पानी पर्दा छिमेकीकोमा बास बस्न जानुपरेको छ ।'

कार्यविधीअनुसार बाढीपहिरोमा परेका निजी आवास मर्मत तथा निर्माण गर्न कुल लागतमध्ये स्थानीय तहको हकमा महानगर र उपमहानगरपालिले २० प्रतिशत, नगरपालिकाले १५ र गाउँपालिकाले १० प्रतिशत तथा प्रदेश सरकारले ३० प्रतिशत र बाँकी संघीय सकारले बेहोर्ने प्रावधान छ । तर, प्रदेश सरकारबाट आउनुपर्ने ३० प्रतिशत अनुदान नआउँदा घर निर्माणमा समस्या भएको सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी रामनारायण श्रेष्ठले बताए । लाभग्राहीले अनुदान सम्फौता गरेको २ वर्षमा पुनर्निर्माण सक्नु पर्नेछ ।

यसका लागि संघीय सरकार बाट पहिलो किस्तामा १३ लाख ९८ हजार ७ सय ५० रूपैयाँ र दोस्रो किस्तामा एक करोड ४८ लाख ६८ हजार ७ सय ५० रूपैयाँ विपद व्यवस्थापन समितिमा प्राप्त भएको सहायक प्रजिअ श्रेष्ठले बताए । तर, प्रदेश सरकारबाट प्राप्त हुनुपर्ने ३० प्रतिशत रकम मध्ये पहिलो किस्तामा ७ लाख ४२ हजार ५ सय रूपैयाँ र दोस्रो किस्तामा ७६ लाख ९५ हजार रूपैयाँ प्राप्त नभएको श्रेष्ठले बताए । उनले पटक पटक प्रदेश सरकार लाई पत्राचार गरे पनि कुनै जवाफ नआएको बताए ।

यस्तै स्थानीय तह नगर पालिकाले १५ प्रतीशत र गाउँ पालिकाले १० प्रतिशतको हकमा पहिलो किस्ताबाट २ लाख ८५ हजार रूपैयाँ प्राप्त भइसके पनि दोस्रो किस्ताको ३० लाख ८६ हजार २ सय ५० रूपैयाँ प्राप्त नभएको बताए । धनकुटाका ७ स्थानीय तहमध्ये महालक्ष्मी नपाले र शहीदभूमि गापाले पछि हिसाब मिलान गर्ने गरी प्रभावित परिवार लाई ५० हजारका दरले रकम उपलब्ध गराएको समितिले जनाएको छ । अन्य ५ स्थानीय तहले भने हालसम्म रकम उपलब्ध नगराएको श्रेष्ठले बताए । 'सकेसम्म जुन वर्ष घर भत्किएको छ, त्यही वर्ष नै सम्पन्न भयो भने अर्को वर्ष भत्किएका घर समयमा नै सम्पन्न गर्न सजिलो हुन्छ, नभए प्रत्येक वर्ष क्षति बढ्दै जान्छ । बनाउनुपर्ने घरको संख्या थपिँदै जाँदा असहज हुन्छ', उनले भने ।

सरकारले मनसुनजन्य विपत्ति पीडितलाई एकद्वार प्रणालीबाट मात्रै राहत वितरण गर्ने निर्णय गरेको छ । राष्ट्रिय विपद्, जोखिम न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणद्वारा हालसालै प्रकाशित मनसुन पूर्वतयारी तथा प्रतिकार्य राष्ट्रिय कार्ययोजना २०७८ अनुसार मनसुनको अवधिमा हुने बाढीपहिरो, डुबान जस्ता विपत्तिले क्षति पुगेका पीडितलाई राहत वितरण गर्दा एकद्वार प्रणालीबाट हुने छ ।

मनसुनजन्य विपत प्रभावित निजी आवास पुनर्निर्माण तथा पुनर्स्थापना अनुदान कार्यविधि २०७७ अनुसार कुनै पनि वडाको सम्फौता जिल्ला व्यवस्थापन समिति मार्फत अनुदान रकम उपलब्ध गराइन्छ ।

पुनर्निर्माणको लाभग्राहीले निजी आवास पुनर्निर्माणको लागि क्षतिको यथार्थ प्राविधिक मूल्यांकनका आधारमा बढीमा हिमाली जिल्लामा ५ लाख, पहाडि जिल्लामा ४ लाख र तराई जिल्लामा ३ लाख रूपैयाँ ३ किस्ता गरी वितरण गरिने बताइएको थियो । सम्फौता हुनासाथ पहिलो किस्तामा ५० हजार रूपैयाँ वितरण गरिने छ । प्लिन्थ लेभल (डिपिसी) को आवास निर्माण सम्पन्न भएपछि निर्माण सम्पन्न गरेकाले प्राविधिक जाँच प्रतिवेदनको आधारमा दोस्रो किस्ता बापत हिमाली जिल्लामा २ लाख ५० हजार, पहाडी जिल्लामा २ लाख र तराईका जिल्लामा एक लाख ५० हजार रूपैयाँ अनुदान स्वरूप वितरण गरिनेछ । निर्माण सम्पन्न गरिसकेपछि प्राविधिकको अन्तिम जाँच प्रतिवेदनको आधारमा अन्तिम किस्ताबापत हिमाली जिल्लामा २ लाख, पहाडी जिल्लामा १ लाख ५० हजार रूपैयाँ र तराईका जिल्लामा एक लाख रूपैयाँ वितरण गरिने कार्यविधिमा उल्लेख छ । यस्तै घडेरी अनुदानमा बढीमा ३ लाख रूपैयाँसम्म दिइने भनिएको छ। मर्मत वा प्रबलीकरण अनुदानमा ५० हजार रूपैयाँ दिने भनिएको छ । तर उक्त रकम काम सम्पन्न भएपछि मात्रै एकमुष्ट दिइनेछ।

वार्षिक ......

महिला, बालबालिका क्षेत्रका प्रगति विवरण, पशुपन्छि विकास र सहकारीका गतिविधिका बारेमा शाखा प्रमुख राजकुमार राईले जानकारी दिएका थिए ।

त्यस्तै न्यायिक समिति, भूमी सम्बन्धि समस्या समाधान आयोग र प्रशासनबाट राष्ट्रिय पुनर्निर्माणका क्षेत्रमा भएका कामको बिवरण समितिका उजुरी प्रशासक शंकर प्रसाद ओफाले प्रगति विवरण प्रस्तुत गरेका थिए ।

त्यस्तै उद्योग तथा सामाजिक संघ, संस्था शाखा मेडपाका सामाजिक परिचालक अभिनय श्रेष्ठले विभिन्न संघ/संस्था, उद्योगी तथा ब्यवसायीहरूसँगको सहकार्यमा सम्पन्न कामको प्रगति, राजश्व शाखा प्रमुख तेजबहादुर मादेनले ६ वडाले संकलन गरेको राजश्वको बारेमा जानकारी दिएका थिए ।

त्यस्तै रोजगार सेवा केन्द्रकी संयोजक शुशिला कार्कीले प्रधानमन्त्री स्वरोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत एक वर्षमा भएका कामको प्रगतिको बारेमा, राष्ट्रिय पञ्जिकरण शाखाका फिल्ड सहायक र बिन्द्र नेपालीले सबै वडाहरूमा भएका पुराना तथा नयाँ सबै घटनाका पंजिकरणहरू डिजिटल माध्यमबाट भएका प्रगतिका बारेमा जानकारी दिएका थिए । त्यस्तै सामग्री खरिद का बिषयमा स्टोर प्रमुख ईन्द्र भण्डारीले, प्रशासनिक कामकारवाही तथा गतिविधिका बिषयमा प्रशासन प्रमुख तथा सूचना अधिकारी नेत्रबहादुर श्रेष्ठले जानकारी दिएका थिए ।

वडाको तर्फबाट वडा नं. १ र ५ को प्रगति प्रतिवेदन वडा नं. १ का सचिव चन्द्रबहादुर सुबेदी, वडा २ का सचिव मञ्जु घिताल, ३ का रूद्र थापा, ४ का फडिन्द्र भण्डारी र ६ का होमबहादुर थापाले वडाबाट सम्पन्न कामको प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा लेखा शाखाका प्रमुख चुंडा बोहोराले आर्थिक, नीति, नियमावली, गतिबिधि तथा आय ब्ययका बारेमा जानकारी दिए । बोहोराकाअनुसार गत आवमा नेपाल सरकारबाट स्वीकृत ४४ करोड ७४ लाख बजेट मध्ये ४२ करोड २० लाख निकासा आएका थिए । उनले कोरोना माहामारी र विभिन्न प्राविधिक कारणले ४ करोड ७५ लाख फ्रिज भई ३७ करोड ४५ लाख अर्थात् ८३ प्रतिशत बजेट कार्यान्वयन भएको जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी जिल्ला समन्वय समितिका सदस्य शिव आङ्लाले यो पालिका जिल्लाकै अब्बल पालिका रहेको भन्दै प्रशंसा गरे । त्यस्तै दलहरूका तर्फबाट नेकपा एमाले पालिका अध्यक्ष ईन्द्र सारू मगरले एक वडाध्यक्षबाहेक सबै वडामा एमालेले बिजयी हासिल गरेपनि विकासका सवालमा दल नभनि काम गर्न दलको निर्देशन नै भएको बताए ।

सबै दललाई आमन्त्रण गरे पनि उपस्थित नभएको सन्दर्भलाई मगरले दलबीच मतभेद् भएपनि विकासमा मतभेद् नभएको बताए ।

कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत तुलराज थापा मगरले जन प्रतिनिधिहरूको विकास चाहना अनुरूप कर्मचारीहरूले इमान्दारिताका साथ कार्य गरेको बताए ।

कार्यक्रममा अध्यक्ष शेरबहादुर लिम्बूले विकासमा बिपक्षी दलहरूले समेत सहयोग गरेकाले पालिका जिल्ला र प्रदेशमा अब्बल ठहरिन सफल भएको बताए । उनले प्रदेशको अनुगमन समिति र कतिपय केन्द्रीय तहबाट समेत पालिका अब्बल भएको भनेर प्रशंसा गरेको उताउँदै यसका लागि सहयोग पुऱ्याउने सबैलाई धन्यवाद दिए ।

अध्यक्ष लिम्बूले पालिकाको नीति तथा कार्यक्रम पारित गर्दा होस् अथवा वार्षिक बजेट बनाउँदा बिपक्षी र सरोकारवालाको रायलाई पनि समेटेर काम गरिएकाले आफ्नो पालिका जिल्ला र प्रदेशमा अब्बल भएको बताए । उनले गाउँसभा, अधिवेशन तथा बिधेयकहरू निर्माण गर्दा कानूनसम्मत् हुनेगरी छलफल गरेर काम गरिने भएकाले यो पालिका १ नम्बर परेको बताए ।

च्याउ ......

अनुमान बस्नेतले बताए । उनले युवा लक्षित च्याउ खेती कार्यक्रम मार्फत कृषि ज्ञान केन्द्र धनकुटाबाट १ लाख रूपैयाँ अनुदान पाएको उनले बताए । गाउँमै सुरू गरेको फर्ममा १० जना युवाले रोजगारी समेत पाएका छन् । गाउँघरमा नै रोजगारी पाएपछि परिवार धान्न र घरखर्च चलाउन सहज भएको स्थानीय भगिरथ बस्नेतको भनाइ छ । उनले रोजगार खोजिमा भौतारिनु परेको अवस्था अहिले गाउँमा च्याउ फार्म सञ्चालन भएपछि यो समस्या केहि घटेको बताए ।

घरनजिकै व्यवसाय सुरू गर्दा घरपरिवारका सदस्यहरूले समेत सघाउने गरेका छन् । कम लागतमा बढी आम्दानी गर्न सकिने भएकाले च्याउखेतीमा गाउँका अन्य किसानहरूको पनि आकर्षण बढ्दै गएको चुइन्द्रकी श्रीमती टीका बस्नेतको भनाइ छ । घरको काम गरेर व्यवसाय धानिरहेको टीकाको भनाइ छ । स्वदेशमै व्यवसाय गर्दा पुरुष विदेश जाने र महिला एक्लै बस्नुपर्ने अवस्था अन्त्य भएको उनले बताइन् । 'श्रीमान श्रीमतिसँगै बसेर व्यवसाय गर्न पाउँदा सामाजिक काम पनि गर्न पाएका छौ, निकै आनन्दित महशुस भएको छ ।' उनले भनिन 'अरूको देशमा दुःख गर्नुभन्दा स्वदेशमै दुःख गर्दा भिन्दै आनन्द आउने रहेछ ।'

चुईन्द्रको च्याउखेतीको सिको गरेर यहाँका बेरोजगार युवाले समेत सामूहिक च्याउखेती गर्न थालेका छन् । उपयुक्त प्रविधि र सहुलियत ऋण उपलब्ध गराए कृषकहरूले च्याउखेतीलाई अझ विस्तार गर्ने सोँच बनाएको बताएका छन् । त्यसका लागि सम्बधित निकायको ध्यान जान जरूरी छ ।

सय ......

सोधपुछ गऱ्यो । सो क्रममा एकले छतबाट कुदेर आत्महत्या गरे ।

घटनाको छानबिन चल्दै गर्दा जावेद इकबाल अचानक त्यही पत्रिकाको कार्यालयमा भेटिए, जहाँ उनले पहिले चिठ्ठी पठाएका थिए । ती सम्पादकसँग नै भेटे, जसलाई चिठ्ठी पठाएका थिए र उनले आफू आत्मसमर्पण गर्न आएको भन्दै अन्तर्वार्ता दिने चाहना राखे । अन्तरवार्ता सकिएपछि प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरेको थियो ।

अन्तर्वार्तामा यस्तो खुलासा

जावेदका अनुसार उनले बच्चाहरूलाई फकाएर वा जर्बजस्ती गरेर लाहोरको शादबागस्थित घरमा ल्याउने गरेका थिए । यो एक सुनसान इलाका थियो, त्यहाँ बच्चासँग दुष्कर्म गरेपछि एक जन्जिरको सहारा लिएर गला दबाउँदै मार्ने गरेका थिए ।

त्यसपछि लासलाई छोटा-छोटा टुक्रामा काटेर, ती टुक्रालाई एसिडमा डुबाएर नष्ट गर्ने गरेका थिए । त्यसपछि पनि कुनै टुक्रा बाँकी रह्यो भने त्यसलाई नदीमा लगेर फ्याँक्ने गरेका थिए ।

जावेदले पुलिसमा सारा बयान दिएर अपराध स्विकारेपछि १६ मार्च २००० मा उसलाई अदालतमा पेस गरियो । अदालतले यस मामिलामा आफ्नो सजाय सुनाउँदै भन्यो,'जसरी जावेद इकबालले निर्मम ढङ्ले १ सय बच्चाको हत्या गऱ्यो, ठिक त्यसैगरी उसलाई पनि १ सय पटक भुन्डाइनेछ । त्यसपछि उसको लासलाई सय टुक्रामा काटिनेछ र ती टुक्राहरूलाई एसिडले नष्ट गरिनेछ ।'

यद्यपि, यस कठोर सजायलाई लिएर विश्वका अन्य देशहरूले ठूलै विरोध गरे । त्यसपछि फैसला उल्ट्याइयो र भनियो,'जावेद इकबाललाई फाँसी दिइनेछ ।'

तर, फाँसी हुनभन्दा पहिले ८ अक्टुबर २००१ को बिहान लखपत जेलमा जावेद र उसका एक साथीको लास भेटियो । छतेको रडमा उसको लास भुन्डिएको थियो । उसको हात-खुट्टा निलो थियो ।

जेलमै अधिकारीहरूले बिष खुवाएर हत्या भएको शंका गरेका थिए । तर अधिकारीहरूले यसलाई आत्महत्या माने । यस घटनाका कारण जेलका धेरै कर्मचारीहरु निलम्बित समेत भए । *एजेन्सी*

विद्यालय ......

स्थानीय, अभिभावक तथा विद्यार्थी हरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

भवन बनेपछि अध्ययनरत ४ सय भन्दा बढी विद्यार्थीहरूलाई अध्ययन गर्न सहज हुने विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक प्रेम कार्कीले जानकारी दिए ।

फोनिज ......

गरेको भन्दै प्रशंसा गरे ।

फोनिजका अध्यक्ष सन्तवीर लामाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा संघीय सल्लाहकार संजयसन्तोषी राई, शाखा सल्लाहकार संयोजक एवं प्रेस युनियनका केन्द्रिय उपाध्यक्ष विजयसन्तोषी राई, पत्रकार महासंघका केन्द्रिय सदस्य सरिता बराईली, महासंघ शाखाका अध्यक्ष नगेन्द्र राईले शुभकामना दिएका थिए । यस्तै एकल जातीय पत्रकार संघसंगठनहरूको तर्फबाट फोनिज प्रदेश महासचिव विदुर खवास, प्रेस चौतारीका अध्यक्ष सन्तोष रूचाल, राष्ट्रसेवक कर्मचारीहरूको तर्फबाट प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राम बहादुर थापा, वडाध्यक्षहरूको तर्फबाट वडा १ का वडाध्यक्ष निरेन तामाङ, ब्लाष्ट टाईम्सका कार्यकारी सम्पादक भोजराज श्रेष्ठ, युवा कवि केजी सुब्बालगायतले शुभकामना दिएका थिए ।

सो अवसरमा जिल्लाका आदिवासी जनजाति दुई जना क्रियाशील पत्रकारहरूलाई पुरस्कार दिने गरी स्थापना गरिएको पुरस्कार दाता दुई जनालाई सम्मान गरियो । सम्मानित हुनेहरूमा आदिवासी जनजाति महासंघ समन्वय समितिका पूर्व अध्यक्ष इन्द्रसारू मगर र सदस्य ज्ञान बहादुर गुरूङ छन् । उनीहरूले हरेक तीन वर्षमा सम्पन्न हुने जिल्ला अधिवेशनमा पाँच/पाँच हजार राशी बराबरको नगद पुरस्कार प्रदान गर्ने सम्फौता गरेका छन् ।

"आदिवासी जनजाति क्रियाशील पत्रकारिता पुरस्कार" स्थापना गर्न सहयोग गर्ने दुवै जनालाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि रासस महाप्रवन्धक राईले खादाँ ओढाएर सम्मान गरेका थिए । उनले आगामी दिनमा पनि फोनिजका अन्य कार्यक्रमहरूमा सहयोग गर्न आग्रहसमेत गरे ।

सो अवसरमा फोनिज धनकुटा शाखाका अध्यक्ष सन्तवीर लामाले धनकुटामा क्रियाशील आदिवासी जनजाति पत्रकारहरूलाई आगामी दिनमा थप हौसला प्रदान गर्न सहयोग पुगोस् भन्ने उद्देश्यले आ.व. ०७८/०७९ मा कार्यान्वयन गर्ने गरी १ लाख रूपैयाँ वरावरको अक्षयकोषको समेत घोषणा गरेका छन् । अध्यक्ष लामाले अक्षयकोषको लागी थप सहयोग गर्न पत्रकार लगायत सहभागी अतिथिहरूलाई आग्रहसमेत गरेका छन् ।

कार्यक्रमको संचालन फोनिज जिल्ला शाखाका सहसचिव जयन्ती राईले गरेका थिए भने स्वागत मन्तव्य कोषाध्यक्ष मानवी मोक्तान तामाङले गरेका थिए ।

स्वास्थ्य ......

जनताको स्वास्थ्य अवस्थाका बारेमा जानकारी लिएका थिए । उनले सो अवसरमा स्वास्थ्य सामग्रीसमेत वितरण गरेका थिए ।

उनले ग्रामीण स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा आवश्यक स्वास्थ्य सामग्री तथा आवश्यक खोपका लागि केन्द्रिय सरकारसँग माग गर्ने जानकारी दिए ।

पुर्खाको ......

नरेश श्रेष्ठ, लेडी जेसीजका संस्थापक अध्यक्ष जेसी प्रमिसा श्रेष्ठ, प्रथम पुरूष जेसीज श्रेष्ठलगायत जेसीज टीमको उपस्थिति रहेको थियो । उक्त कार्यक्रमको संचालन कोषाध्यक्ष जेसी मुना पोखेलले गरेका थिए ।

उक्त प्रतीक्षालयबाट धनकुटा बजारको मनोरम दृषावलोकन गर्न सकिन्छ ।

प्रहरीद्वारा ......

अन्तर्गत तपाईंको मास्क खोई ? भन्ने कार्यक्रम सञ्चालन गरी मास्क नलगाई हिड्ने मानिसहरूलाई मास्क वितरण गरिएको छ ।

सताको क्लिक

स्मारिका विमोचन : फोनिज धनकुटा शाखाद्वारा प्रकाशित गरिएको स्मारिका प्रमुख अतिथि राष्ट्रिय समाचार समितिका महाप्रवन्धक सिद्धराज राई, नगर प्रमुख चिन्तन तामाङलगायतद्वारा विमोचन गरिदै ।

फोनिज धनकुटाको स्मारिका विमोचन

धनकुटा समाचारदाता

धनकुटा । आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज) धनकुटा ले २२ औं स्थापना दिवसको अवसर मा प्रकाशन गरेको स्मारिका राष्ट्रिय समाचार समितिका महाप्रवन्धक सिद्धराज राईले एक औपचारिक समारोहको वीच विमोचन गरेका छन् । सो अवसरमा राईले "फोनिज धनकुटाले प्रकाशन गरेको यो स्मारिकाले धनकुटाको पत्रकारिताको हिजोको अवस्था र भावी दिन के गर्न सकिन्छ भन्ने वारेमा जानकारी दिएको बताए ।" उनले स्मारिकाले समग्र नेपाली पत्रकारिताको इतिहास र आदिवासी जनजातिहरूको भाषिक, साँस्कृतिक पक्षलाई समेट्ने प्रयास गरिएको भन्दै प्रशंसा गरे । उनले आगामी दिनमा धनकुटाको पत्रकारिताको विकासमा राससले खोल्नु पर्ने सबैखाले भूमिका आफु यो पदमा रहुञ्जेल निर्वाह गर्न पछि नपर्ने बताए । समारोहका प्रमुख अतिथि राईले फोनिजले धनकुटाको पत्रकारिताको विकासको लागी अघि बढाएको पछिल्लो समयको क्रियाकलाप उदाहरणीय रहेको बताए ।

सो अवसरमा धनकुटा नगर पालिकाका प्रमुख चिन्तन तामाङले पत्रकारिता क्षेत्रमा सामुहिक भावनाको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी लिएर अघि बढ्ने पेशा भएको बताए । उनले त्यो जिम्मेवारी पुरा गरेर अघि बढ्ने क्रममा पत्रकार सिद्ध राज राई राससको महाप्रवन्धक हुनु खुशीको कुरा हो भन्दै बधाई तथा कार्यकालको सफलताको शुभकामना व्यक्त गरे । तामाङले फोनिजले प्रकाशन गरेको स्मारिकाको जनजाति पत्रकारहरूको लागी मात्र हैन समग्र धनकुटाको पत्रकारिताको इतिहासलाई दस्तावेजिकरण गरेको भन्दै यो कोशे ढुङ्गा सावित हुने दाबी गरे ।

तामाङले पत्रकारहरूले आफुहरूले गरेको राम्रो कामको प्रचार र नराम्रो कामको भण्डाफोर गर्ने

..................बाँकी ५ पेजमा

प्रहरीद्वारा मास्क वितरण

धनकुटा । विश्वव्यापी कोरोना भाईरसको तेस्रो लहरको भेरियन्टबाट बच्न सचेत गर्दै मास्क खै अभियान सञ्चालन गरिएको छ । तेस्रो भेरियन्ट धनकुटामा समेत आउन सक्ने विषयलाई मध्यनजर गर्दै जिल्ला प्रहरी कार्यालयले मास्क नलगाई हिडडुल गर्ने सर्वसाधारण मानिसहरूलाई तपाईको मास्क खोई भन्ने कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ ।

सो कार्यक्रम अन्तर्गत जिल्ला सदरमुकाम स्थित बजार क्षेत्रमा माइकिङ एवम् प्रचार प्रसार गर्ने तथा मास्क नलगाई हिडडुल गर्ने प्रत्येकलाई गरी १ हजार ५ सय थान मास्क वितरण गरिएको प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

त्यस्तै मातहतका प्रहरी इकाईहरू समेतले सोही कार्यक्रम अन्तर्गत आ–आफ्नो क्षेत्रका इलाका

..................बाँकी ५ पेजमा

स्वास्थ्य सामग्री वितरण

धनकुटा । ग्रामीण क्षेत्रमा कोरोना भाईरस पुनः फैलदै गएपछि नेपाली कांग्रेसका जिल्ला सचिव विजय सन्तोषी राईले स्वास्थ्य सामग्रीहरू वितरण गरेका छन् । सो क्षेत्रका जनता कोरोना भाइरसबाट संक्रमित हुन थालेपछि सचिव राईले ग्रामीण क्षेत्रमै पुगी काग्रेस नेता तथा कार्यकर्तासँग भेटघाट गरी स्वास्थ्य अवस्था बुझ्दै स्वास्थ्य सामग्रीहरू वितरण गरेका हुन् ।

उनले साँगुरीगढी गाउँपालिका वडा नं. ५ का वडाध्यक्ष तथा पार्टीका नेता पलकबहादुर बस्नेत, चौविसे गाउँपालिका वडा नं. ४ का वडाध्यक्ष जीवन तामाङ लगायतसँग भेटगरी सो क्षेत्रका

..................बाँकी ५ पेजमा

पुर्खाको स्मृतिमा प्रतीक्षालय

धनकुटा । धनकुटा लेडी जेसीजका अध्यक्ष जेसी बिसिका श्रेष्ठद्वारा धनकुटा–६ स्थित टाईगर हिलमा प्रतीक्षालयको निर्माण गरेकी छन् । श्रेष्ठले आफ्ना ससुरा बुवा नारायणकुमार श्रेष्ठ, बाजे ससुरा डिट्ठा शंकरकुमार श्रेष्ठ र अजि सासु जानुका देवी श्रेष्ठको स्मृतिमा उक्त प्रतीक्षालय बनाएका हुन् ।

प्रतीक्षालय उद्घाटन कार्यक्रममा धनकुटा वडा नं. ६ का अध्यक्ष

..................बाँकी ५ पेजमा

महालक्ष्मी नगरपालिकाको अनुरोध

विश्वभर महामारीको रुपमा फैलिरहेको नयाँ भेरियन्ट सहितको कोभिड–१९ संक्रमण पछिल्ला दिनहरुमा यस नगरपालिका क्षेत्रमा तीव्र रुपमा वृद्धि भएकाले यस रोगबाट जोगिन सार्वजनिक स्थल वा कार्यालयमा जाँदा सजग भई अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । भौतिक दुरी कायम राखौं । सावुन पानीले मिचि–मिचि हात धुऔं वा सेनिटाइजर प्रयोग गरौं । कुनै स्वास्थ्य समस्या भए नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । कोरोनाबाट आफु पनि बचौं अरुलाई पनि बचाऔं । स्वास्थ्य नै धन हो ।

साथै हाल संक्रमित हुनु भएका महानुभावहरुको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दछौं ।

रामेश्वर श्रेष्ठ
प्रमुख

पुरुषोत्तम सापकोटा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

निर्मला थापा
उपप्रमुख

एवम् महालक्ष्मी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
परिवार, ललितपुर

ललितपुर महानगरपालिकाको अनुरोध

विश्वभर महामारीको रुपमा फैलिरहेको नयाँ भेरियन्ट सहितको कोभिड–१९ संक्रमण पछिल्ला दिनहरुमा यस महानगरपालिका क्षेत्रमा तीव्र रुपमा वृद्धि भएकाले यस रोगबाट जोगिन सार्वजनिक स्थल वा कार्यालयमा जाँदा सजग भई अनिवार्य मास्कको प्रयोग गरौं । भौतिक दुरी कायम राखौं । सावुन पानीले मिचि–मिचि हात धुऔं वा सेनिटाइजर प्रयोग गरौं । कुनै स्वास्थ्य समस्या भए नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरौं । कोरोनाबाट आफु पनि बचौं अरुलाई पनि बचाऔं । स्वास्थ्य नै धन हो ।

साथै हाल संक्रमित हुनु भएका महानुभावहरुको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दछौं ।

चिरिबाबु महर्जन
प्रमुख

गणेश अर्याल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

गीता सत्याल
उपप्रमुख

एवम् ललितपुर महानगरपालिका
महानगर कार्यपालिकाको कार्यालय
परिवार, ललितपुर

ग्यारेन्टेड ओ.पी.सी. उपहार होईन गुणस्तर, सस्तो होईन मजवुत, विदेशी होईन स्वदेशी सिमेन्ट

सम्पूर्ण उपभोक्ता महानुभावहरू :

आधुनिक प्रविधि, दक्ष, अनुभवी, प्राविधिक टोली, उच्च गुणस्तरीय स्वदेशी चुनढुंगाको सम्मिश्रणबाट उत्पादित मजबुत, बलियो उच्च गुणस्तरीय सिमेन्ट नै हो **ओ.पि.सी निगाले सिमेन्ट** ।

निगाले सिमेन्टस् प्रा.लि. सिधुवा, धनकुटा, नेपाल (सम्पर्क:- ०२६-४०४०८५/४०४०८६

प्रमुख व्यवस्थापक: योगेश्वर श्रेष्ठ, प्रमुख समाचारदाता:-विदुर खवास, समाचारदाता:- कविराज घिमिरे, टेकेन्द्र ओझा, कार्टुन स्केज:- उमेशचन्द्र अधिकारी, सहयोगी:- नवीन राई, सुष्मा लम्जेल र जयन्द्र प्रधान, फोटोपत्रकार: विजयशेखर श्रेष्ठ, बजार व्यवस्थापक: मेघराज खतिवडा, कम्प्युटर:-साप्ताहिक डेस्कटप