हिमाली सुस्केरा
साप्ताहिक

वर्ष : २०, अङ्क : ०२, २०७८ असोज १७ गते आइतवार (3 Oct. 2021), मूल्य रु. २०।-



नेकपा(एमाले)को प्रथम विधान महाधिवेशन सुरु : प्रथम विधान महाधिवेशन उद्घाटन पछि राजनीतिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, विधान संशोधन प्रस्ताव र संगठनात्मक प्रतिवेदन पनि प्रस्तुत भएका छन् ।

एमाले विधान महाधिवेशन आइतवार सम्पन्न हुने

सुस्केरा समाचारदाता

काठमाडौं, असोज - शुक्रवार सुरु भएको नेपालको प्रमुख प्रतिपक्ष नेकपा(एमाले)ले आफ्नो नीति, विधि र आगामी कार्यदिशाका विषयमा व्यापक छलफल गरी आइतवार सम्पन्न हुदैछ ।

नेकपा(एमाले)ले आफ्नो नीति, विधि र आगामी कार्यदिशाका तय गर्नका लागि आयोजना गरिएको विधान महाधिवेशन ललितपुरमा शुरु भएको थियो ।

ललितपुरको गोदावरीस्थित सनराइज सम्मेलन केन्द्रको हलमा एमालेको विधान महाधिवेशन आज शुक्रवार दिउँसोदेखि शुरु भएको हो । विधान महाधिवेशनमा देशभरका छ हजार ३ सय ४७ प्रतिनिधि सहभागी हुनु भएको छ । आजबाट शुरु भएको महाधिवेशन तीन दिन चल्नेछ ।

पहिलो दिन आज अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले राजनीतिक प्रतिवेदन, महासचिव ईश्वर पोखरेलले सङ्गठनात्म प्रस्ताव र उपमहासचिव एवं सङ्गठन विभाग प्रमुख विष्णु पौडेलले विधान संशोधन प्रस्ताव पेश गर्नु भएको छ ।

त्यस्तै महाधिवेशनको दोस्रो दिन शनिबार समूहगत रुपमा छलफलगरी आवश्यक सुझवसहित ती प्रतिवेदन पारित हुनेछन् । तीन दिन चल्ने महाधिवेशनले पार्टीको नीति, विधि

.... .पेज नं. ८ मा

४८ प्रतिशतलाई कोरोना विरुद्ध खोप

सुस्केरा समाचारदाता

डोल्पा, असोज - महामारिका रुपमा फैलिएर विश्वलाई आक्रान्त पारेको कोरोना भाइरस तथा कोभिड १९ विरुद्धको खोप डोल्पाका ४८ प्रतिशतले लगाएका छन् ।

विभिन्न चरण गरेर नेपाल सरकारले डोल्पामा पठाएको कोरोना विरुद्धको खोप शुक्रवारसम्म ४८ प्रतिशत डोल्पाली नागरिकहरुले लगाएको स्वास्थ्य सेवा कार्यालय डोल्पाका कोरोना फोकल पर्सन टेकबहादुर गुरुङले जानकारी दिनु भयो ।

उहाँका अनुसार १८ वर्ष माथिका करिब २६ हजार डोल्पाली नागरिकहरुले खोप पाउनु पर्ने प्राथमिकता अनुसार अनुमान गरिएकोमा शुक्रवारसम्म १२ हजार ४ सय ११ जना डोल्पालीहरुले कोरोना विरुद्धको खोप लगाएका छन् । जस मध्ये ६ हजार १ सय ५० जनाले दुबै मात्र खोप लगाइसकेका छन् भने बाँकी ६ हजार २ सय ६१ जनाले खो

.... .पेज नं. ८ मा

८ फुटबल टिम क्वाटर फाइनलमा

सुस्केरा समाचारदाता

डोल्पा, असोज - जिल्ला खेलकुद विकास समिति डोल्पा र ठुलीभेरी नगरपालिका ३ स्थित दुनै भ्याली क्लवको ८ औं वार्षिक उत्सवको अवसरमा सहकार्यमा आयोजना भएको मुख्यमन्त्री कपका लागि भएको फुटवल प्रतियोगितामा समूहगत रुपमा बिजेता र उपबिजेता भएर ८ वटा फुटबल टिमहरु क्वाटर फाइनलमा प्रवेश गरेका छन् । ए समूहबाट टिवाइसी तिप्ला ए टिम र उपबिजेता दुनै भ्याली क्वल, बि समूहबाट एसएसवाइसीबी थाला, उपबिजेता डोल्पो भैरवी, सि समूहबाट फोक्सुण्डो युवा क्लव, उपबिजेता मष्टा भवानी तिप्ला र डि समूहबाट जेएफसी जाजरकोट टिम र उपबिजेता भएर मुडुकेचुला बी टिम क्वाटर फाइनलमा प्रवेश गरेको दुनै भ्याली क्लवले जानकारी दिएको छ । आइतवार बाट क्वाटर फाइनल खेल हुने छ ।

माथिल्लो डोल्पामा जनगणना

सुस्केरा समाचारदाता

डोल्पा, असोज - भूगोलका हिसाबले डोल्पा नेपालकै ठुलो जिल्ला मात्र होइन यो जिल्ला बिकट र निकै कठिन हावापानी भएको जिल्ला हो ।

यस डोल्पा जिल्लाका ८ स्थानीय तहहरु मध्ये ३ वटा स्थानीय तहहरु शे फोक्सुण्डो गाउँपालिका, डोल्पो बुद्ध गाउँपालिका र छार्का ताङसोङ गाउँपालिका निकै चुनौतिपूर्ण भूगोल र हावापानी भएका स्थानीय तहहरु हुन् ।

यी स्थानीय तहका बासिन्दाहरु सबै बौध धर्मावलम्बीहरु हुन् । यी स्थानीय तहहरुमा यतिबेला राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को अवसरमा सुपरिवेक्षकहरु घरधुरी सूचिकरणका लागि गाउँगाउँ पुगेका छन् । उनीहरुलाई निकै कठिन भएको सुपरिवेक्षकहरुले बताउनु

.... .पेज नं. ८ मा

लिपुलेक कालापानीमा पनि जनगनणा

सुस्केरा समाचारदाता

काठमाडौं, असोज - मित्रराष्ट्र भारतसँग सीमा जोडिएको दार्चुलाको लिपुलेक र कालापानी क्षेत्रमा फिल्डमै पुगेर जनगणना गर्ने तथ्याङक विभागले तयारी गरेको छ । सरकारले शुरु गरेको राष्ट्रिय कार्यक्रम जनगणनालाई मंसिर ९ गतेभित्र सबै नेपालीको घरदैलोमा पुगेर गणना गर्ने गरी काम अघि बडेको केन्द्रिय तथ्याङ्क विभाग तथ्याङक शाखाका प्रमुख डुण्डीराज लामिछाने जानकारी दिनुभयो ।

व्यास गाउँपालिका- १ बडाका गुन्जी, कुटी र नाभि गाउँका करिब ३२० परिवारका एक हजार जनाको गणना गर्न विभागले घरदैलोमै पुग्ने छ, लामिछानेले बताउनुभयो । यस अघिको तथ्याङकमा सातसय जना रहेको उक्त क्षेत्रमा हाल एक हजार जना पुगेको अनुमान विभागको छ । कालापानी र लिपुलेकलाई विवादास्पद भनेर हल्ला गरेपनि विभागले त्यसरी नलिएको र कुनै समस्या आए कूटनैतिक पहलबाट अथवा बैकल्पिक विधि अपनाएर पनि गणना गर्ने उहाँले बताउनुभयो ।

विभागले तालिम दिएर आठ हजार

.... .पेज नं. ८ मा

नीति र विधि तर्जुमाका लागि एमाले विधान महाधिवेशन

रासस

काठमाडौं, असोज - मुलुकमा सङ्घीयता कार्यान्वयनसँगै पार्टीको नीति र विधि तय गर्न नेकपा (एमाले) को प्रथम विधान महाधिवेशन आजदेखि सुरु हुँदैछ । पार्टीबाट बाहिरिएर हालै नेता माधवकुमार नेपालले नेकपा (एकीकृत समाजवादी) गठन गरेका बेला देशभरका प्रतिनिधिमूलक कार्यकर्ता बोलाएर प्रमुख प्रतिपक्षी दल एमालेले ललितपुरको गोदावरीस्थित नवनिर्मित सनराइन सम्मेलन केन्द्रमा विधान महाधिवेशन गर्न लागेको हो ।

आगामी मङ्सिरको दोस्रो साता पार्टीको दशौं राष्ट्रिय महाधिवेशन तय गरेको एमालेको विधान महाधिवेशन राजनीतिक क्षेत्रमै पहिलो हो । एमालेको विसं २०७१ असारमा नवौं महाधिवेशन भएको थियो । राष्ट्रिय राजनीति र पार्टी जीवनमा देखापरेका यावत् समस्याबारे विधान महाधिवेशनमा व्यापक छलफल हुनेछ । महाधिवेशनको उद्घाटन आज अपराह्न १२:१५ बजे पार्टीका अध्यक्ष एवं निवर्तमान प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले भव्य समारोहबीच पानसमा बत्ती बालेर गर्ने कार्यक्रम छ । उद्घाटनसत्रपछि महाधिवेशनको बन्दसत्रमा केन्द्रीय कमिटीका तर्फबाट अध्यक्ष ओलीबाट राजनीतिक प्रतिवेदन, महासचिव ईश्वर पोखरेलबाट सङ्गठनात्मक प्रस्ताव र उपमहासचिव एवं सङ्गठन विभाग प्रमुख विष्णुप्रसाद पौडेलबाट विधान संशोधन प्रस्ताव

.... .पेज नं. ८ मा

एमाले विधान महाधिवेशन ....

र पार्टीको आगामी स्पष्ट कार्यदिशा तय गर्ने एमालेले जनाएको छ । त्यस्तै एमालेको राष्ट्रिय महाधिवेशन भने आगामी मङ्सिर ९ देखि १२ सम्म हुने मिति तय गरिएको छ ।

शनिवार नेकपा एमालेको प्रथम विध(ान महाविधेशनको समूहगत छलफल सम्पन्न भएको छ । आज बिहानदेखि शुरु भएको राजनीतिक प्रतिवेदन, साङ्गठनिक प्रतिवेदन र विधान संशोधन प्रस्तावमाथिको छलफल सकिएको हो ।

३ वटै प्रतिवेदनमाथि १० समूहमा छलफल भएको एमाले केन्द्रीय कार्यालय सचिव शेरबहादुर तामाङले जानकारी दिनुभयो । सात प्रदेश, उपत्यका, विशेष कमिटी, सम्पर्क कमिटी र प्रवास, जनसङ्गठन तथा केन्द्रीय निकाय र आयोगले आ-आफ्नो समूहमा छलफल गरेका थिए । छलफलपछि टोली नेताले सुझाव प्रस्तुत गर्नुहुनेछ ।

अध्यक्ष केपी ओलीको राजनीतिक प्रतिवेदन, महासचिव ईश्वर पोखरेलको साङ्गठनिक प्रतिवेदन र उप-महासचिव विष्णु पौडेलको विधान संशोधन प्रस्तावमाथि समूहगत छलफल हुनेछ । छलफलका लागि १० वटा समूह बनाइएका छन् । शनिवार बिहान ८ बजेदेखि छलफल भएको थियो र दिउँसो टोली नेताहरूले छलफलको निष्कर्ष पेस गर्नु भएको थियो ।

समूह 'क' को अध्यक्षता देवराज घिमिरेले गर्नु भएको थियो भने सहजीकरणका लागि भीम आचार्य र सुवास नेम्वाङलाई तोकिएको थियो । समूह 'ख' को अध्यक्षता ज्वाला साहले गर्नु भएको र सहजीकरण सत्यनारायण मण्डल र रघुवीर महासेठले गर्नु भएको थियो ।

४८ प्रतिशतलाई ....

पको प्रथम पाएका छन् ।

कोरोना विरुद्धको खोप लगाउन छुटेका १८ वर्ष माथिका सबै नागरिकहरुले पाएक पर्ने खोप केन्द्रमा गएर खोप लगाउन सूचना जारी गरिएको स्वास्थ्य सेवा कार्यालय डोल्पाले जनाएको छ ।

कोरोना विरुद्धको खोप सुरुमा ६५ वर्ष माथि उमेरका जेष्ठ नागरिकहरुलाई त्यस पछि ५५ वर्ष माथिका सबै, ४५ वर्ष माथिका सबै गर्दै १८ वर्ष उमेर पुरा भएका सबै नागरिकहरुलाई कोरोना खोप लगाउने सरकारको योजना बमोजिम डोल्पामा खोप लगाउने अभियान जारी रहेको स्वास्थ्य सेवा कार्यालय डोल्पाले जनाएको छ ।

माथिल्लो डोल्पामा ...

भएको छ ।

निकै चिसो हावापानी, कठिन भूगोल र सदरमुकाम दुनैबाट हिडेर विभिन्न गाउँगाउँमा पुग्नु पर्ने अवस्थाले पनि निकै समस्या भएको राष्ट्रिय जनगनणा जिल्ला जनगनणा कार्यालय डोल्पाले जनाएको छ । उसले कठिन परिस्थितिमा पनि सुपरिवेक्षकहरुले घरधुरी सूचिकरण गररहेको जनाएको छ ।

लिपुलेक कालापानीमा ....

सुपरभाइजरलाई गत भदौ ३० गते बाट फिल्डमा पठाइसकेको छ । विभ(ागले असोज १८ गते भित्र सम्पन्न गर्ने पहिलो चरणको घरसूचिकरणका काम सम्पन्न गर्ने कार्यतालिका बनाएको छ । विभागले छनौट भएका गणकहरुलाई कोभिड विरुद्धको खोप लगाइने र कात्तिक २५ मंसिर ९ गतेसम्म फिल्डमा खटाएर गणना सम्पन्न गर्ने विभागको कार्यक्रम रहेको जनाएको छ ।

नीति र विधि तर्जुमाका ....

प्रस्तुत गरिनेछ ।

महाधिवेशनको दोस्रो दिन यही असोज १६ गते समूहगत छलफल र समूह नेताबाट सुझावको प्रस्तुति गरिनेछ । तेस्रो दिन असोज १७ गते दस्तावेज प्रस्तोताबाट समूह छलफलबाट आएका सुझाव एवं उठेका विषयलाई स्पष्ट पार्दै सारसंक्षेपीकरण गरिनेछ । महाधिवेशनको नारा 'दक्षिणप(न्थी अवसरवाद र सङ्गठनात्मक अराजकतालाई परास्त गरौं, जबजको मार्गदर्शनमा समाजवादको आधार निर्माण गरौं' भन्ने रहेको छ ।

८ फुटबल टिम .. ..

क्वाटर फाइनलबाट ४ फुटबल टिम सेमी फाइनलमा पुग्ने छन् । जसबाट २ टिम फाइनलमा पुग्ने आयोजक दुनै भ्याली क्लवका अध्यक्षले जानकारी दिनु भयो । उता महिला र पुरुष भलिवल प्रतियोगिता पनि भैरहेको छ । शनिवार बेलुकी पख भएको महिला भलिवल खेलमा जगदुल्ला र माझफाल बिचको खेलमा माझफाल टिम बिजय भएको थियो । त्यस पछिको दोस्रो खेलमा जगदुल्ला र सरस्वति माध्यमिक विद्यालय दुनै टिम बिच खेल भएको थियो । यस खेलमा भने जगदुल्ला टिम बिजयी भएको थियो । भलिवल प्रतियोगिताको बाँकी पुरुष र महिला तर्फका खेल नतिजा उपलब्ध गराउन नगरे पछि यो अंकमा प्रकाशित गर्न सकेनौं ।

चाडबाडको समयमा खानपानमा ध्यान दिऔं ।

- मासु तथा मासुजन्य पदार्थको अत्यधिक उपभोग नगरौं,
- काटेको वा पकाएको मासु तथा मासुजन्य पदार्थ सुरक्षित राखेर मात्र उपभोग गरौं,
- सडेगलेको र गन्हाएको मासुजन्य पदार्थ उपभोग नगरौं,
- मासु तथा मासुजन्य पदार्थ धेरै खाँदा पचाउन गाह्रो हुने भएकोले अन्य खानेकुरासँग सन्तुलन मिलाएर उपभोग गरौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

राष्ट्रिय जनगणना २०७८

आम समुदायमा अपिल

यही २०७८ साल भाद्र ३० देखि आश्विन १८ गते सम्म (बीस दिन) प्रत्येक घर तथा घरपरिवारमा राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को लागि घर तथा घरपरिवार सूचीकरण कार्य गर्न सुपरिवेक्षकहरु आउँदैछन् । उनीहरुलाई आफ्नो सही विवरण दिई आफ्नो घर तथा घरपरिवार सूचीकृत भएको सुनिश्चत गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रकाशक/सम्पादक : विष्णुलाल बुढा
व्यवस्थापक : निराकुमारी बस्नेत
कानुनी सल्लाहकार : रामप्रसाद बुढा
सल्लाहकार : आङबहादुर लामा
लालिमान बुढा
सुरेन्द्र ढकाल
रविलाल खत्री
प्रमुख संवाददाता: रुपलाल वोहोरा
मुद्रक : हिमाली सुस्केरा अफसेट प्रेस
ठुलीभेरी नगारपालिका-३ दुनै, डोल्पा
Email : hsuskera@gmail.com
www.himalisuskera.com.np

सम्पादकीय

राजनीतिक परिवर्तन

शासन प्रणालीले नेपाल संघीय गणतन्त्रात्मक लोकतान्त्रीक व्यवस्था हो । यस भित्र गाउँ वडासम्म यो शासन प्रणालीको अभ्यास भैरहेको छ । तर अभ्यास गर्न गएका जनप्रतिनिधिहरुले स्वच्छ मन र सही विचार राखेर शासन व्यवस्था तथा शासन प्रणालीलाई सही र राम्रो बनाई राख्नमा पहल गर्नु पर्छ । राजनीतिबाट स्थानीय तहदेखि प्रदेश र संघीय सरकारमा पुगेका जनप्रतिनिधिहरुले असल शासनको अध्यास गर्नु पर्छ । ता की यसको सही र राम्रो परिपालना र कार्यान्वयन होस् । यही नेर शासन प्रणालीको महत्व हुने गर्दछ । हामीले चुने का प्रतिनिधिहरुले बनाएको संविधान हो । यो संविधानलाई विश्वका उत्कृष्ट संविधान मध्येको संविधान मानिएको छ । तर यही उत्कृष्ठ संविधान भित्र रहेर राजनीति गर्ने राजनीतिक दलहरुको गतिविधि त्यति जनमुखि नभएको महसुस सबैले गर्न थालेका छन् ।

हामी डोल्पा सेरोफेरोमा घुमेर हेर्दा सबै कुरा छर्लङ्ग हुन्छ होला । संविधानत: राजनीतिक दलको चुनाव चिन्हबाट निर्वाचित भए पनि त्यो जनप्रतिनिधि आफ्नो स्थानीय तह, प्रदेशसभा र प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र भित्रका सबै जनताको प्रतिनिधि हो, त्यो सबै भूगोलको प्रतिनिधि हो । तर निर्वाचित जनप्रतिनिधिले यो सोचि रहेका छैनन् । यो संविधानले तोके बमोजिम निर्वाचन पछि उसको पद अनुसार तोको काम कर्तव्य र जिम्मेवारी भुलेर आफू पदमा रहँदा गर्नु पर्ने कामहरु पुरै पक्षपाती र भेदभावपूर्ण गरिरहेको छ । उसले आफ्नो भेग, आफ् ना आफन्त, आउरे, बाउरे, धुपउरे, नातागोता, राजनीतिक स्वार्थ सिद्ध गर्नमै उसले विकासका योजनाहरु भागबण्डा गरिरहेको देखिन्छ । दिगो विकास, आवश्यकताका आधारमा विकास योजना छनोट गर्ने र ती योजनाहरु प्रभावकारी अनि पारदर्शी हुन सकेका छैनन् । राजनीतिको आडमा पदमा गएका नेताहरुकै दबावका कारण काम नभएका यो जनाहरुको भूक्तानी हुने गरेको छ ।

यसले नेपाली जनताको मनमा राजनीति प्रति वितृष्णा पैदा गरेको देखिन्छ । डोल्पाको परिवेश हेर्दा जो जसले राजनीतिमा लागेर शासन परिवर्तनका लागि मरिमेटेको छ । उ विभिन्न पदमा निर्वाचित हुन सकेको छैन । पार्टीमा नयाँ प्रवेश गर्ने र त्यही नयाँ मानिसले अवसर पाउने गरेको इतिहास डोल्पाको छ । राजनीतिमा लागेर त्याग गरी त्यही राजनीतिक वरियताका आधारमा शासन व्यवस्थाका विभिन्न पदमा अवसर पाउने परम्परा डोल्पामा निकै कम रहेको छ ।

यही परिवर्तनलाई डोल्पा लगायत नेपालका विभिन्न जिल्लाहरुमा राजनीति भनिएको पाइन्छ । तर असलीमा राजनीति भनेको असल नियतले तोकिएको राज्य क्षेत्र भित्र रहेका जनताहरुको सेवा गर्नु, त्यो राज्य क्षेत्र तथा भूभागको विकास गर्ने, आफ्नो शासन क्षेत्र भित्रका सबैलाई न्याय दिलाउने, न्यायिक वातावरण बनाउने, सबैलाई अवसर दिने, सबैको पहुच सहज बनाउने, प्राथमिकताका आधारमा विकासका कामहरु गर्ने, कोही कसैलाई राज्यले विभेद नगर्ने, अल्पमतको कदर गर्दै बहुमतले शासन गर्ने हो राजनीति तर हाम्रो देशमा राजनीति विकृति तर्फ बढेको सबैले महसुस गरेका छन् । राजनेतामा चेतना भया ।

मृत्युको रङ्ग

शारदा शर्मा
गरिमाबाट

बराबर दूरीमा
एकातर्फ जीवन र अर्कातर्फ मृत्यु
चर्‍हदै उत्रँदै गरेका त्रासद रङ्गहरुका बीच
खेलिरहेको आतङ्कमा
मैले
पछिल्लोपल्ट तिमी निर्भय मुस्कुराएको मौसम खोजिरहेँ
तिम्रो अनुहारमा ।

उपेक्षा गर्ने नसकिने गरी
मृत्युले बाटो छेकेको प्रहर
यात्रामा
जब तिमीलाई प्रस्ट लाग्यो होला
जीवनतर्फ फर्कने ढोकाहरु बन्द भएका छन्
समयको त्यो अचिन्त्य बिन्दुमा
कस्तो थियो तिम्रो मन ?
उक्लै उभिएर
अन्तिम पटक, भरोसाले
तिमीले स्मरण गरेको नाम कसको थियो ?

बाँच्ने रहर नसकिँदै
अचानक उठेको अप्रत्याशित तूफानमा हेलिँदा
तिमीलाई
विस्मरण हुन खोजेको थियो होला वर्तमान
कुनै बिन्दुमा
ठप्प छेकिएको थियो होला अर्धिल्तिरको उज्यालो आकाश
दु:स्वप्नमा ठोकिएर
गहिरो निद्रा भङ्ग हुँदाको पीडा
तिमी निर्भाव उभिएको गहन अन्धकार
त्यो सत्य, कस्तो थियो ?

मृत्यु पोतिएका
तिम्रा चिसा आँखामा
पछिल्लोपल्ट तिमीले
गुनगुनाएका प्रेमगीतको सुमधुर ताप खोजिरहेँ मैले ।

खप्न सकिदैँन

गौरी दाहाल
गरिमाबाट

नेपालमा लुब्ध फलेन भाव
उम्रेन दच्को सहने स्वभाव
यो राष्ट्रमा प्याल नपार पस्न
तैयार छैनौँ चुपचाप बस्न ।

विस्तारवादी छल नीति तिम्रो
पाछौँ धुजा धीर रहन्न प्यारो
लाग्दै त छौ उत्तम क्षेत्र खोस्न
तैयार छैनौँ चुपचाप देख्न ।

भू-भाग लुट्ने क्रम रोक नत्र
उठ्नेछ मुट्ठी प्रतिरोध गर्न
लाएर दुर्दृष्टि नखोज थप्न
तैयार छैनौँ चुपचाप खप्न ।

देशीय माया प्रिय भै दिएमा
बग्दैन माटो जलको दिशामा
सीमा मिचेको सकिदैँन खप्न
तैयार छैनौँ चुपचाप बस्न ।

जोगिन्छ यो राष्ट्रियता जुटेमा
बन्छौँ पराधीन अझै फुटेमा
को खोज्छ यो राज्यविरुद्ध हाँस्न ?
तैयार छैनौँ चुपचाप बाँच्न ।

खेलकुद

मुख्यमन्त्री कप प्रतियोगिता जारी

सुस्केरा समाचारदाता

डोल्पा, असोज - मुख्यमन्त्री कप प्रतियोगिताको आजसम्म महिला तथा पुरुष भलिवल प्रतियोगिता पनि भैरहे को छ । शनिवार बेलुकी पख भएको महिला भलिवल खेलमा जगदुल्ला र माझफाल बिच खेल भएको थियो । उक्त महिला भलिवल खेलमा माझफ(ाल भलिवल टिम बिजय भएको थियो । त्यस पछि भएको महिला भलिवलकै दोस्रो खेलमा जगदुल्ला र सरस्वति माध्यमिक विद्यालय दुनै टिम बिच खे ल भएको थियो ।

यस खेलमा भने जगदुल्ला टिम बि(जयी भएको थियो । भलिवल प्रतियो गिताको बाँकी पुरुष र महिला तर्फका खेल नतिजा जिल्ला खेलकुद विकास समिति डोल्पाका अध्यक्ष ध्रुव चलाउनेसँग रहेको र उहाँले उपलब्ध गराउन आनाकानी गरे पछि यो अंकमा प्रकाशित गर्न सकेनौं ।

उता फुटबल प्रतियोगितामा दर्ता भएका १७ टिम मध्ये ८ टिम क्वाटर फाइनलमा प्रवेश गरेका छन् ।

शनिवार बेलुकीसम्म भएको फुटबल प्रतियोगिताको खेलमा ए समूहबाट टिवाइसी तिप्ला ए टिम र उपबिजे ता भ्याली क्वल, बि समूहबाट एसएसवाइसीबी थाला, उपबिजेता डो ल्पो भैरवी, सि समूहबाट फोक्सुण्डो युवा क्लव, उपबिजेता मष्टा भवा नी तिप्ला र डि समूहबाट जेएफसी जाजर कोट टिम र उपबिजेता भएर मुड्के चुला बी टिम क्वाटर फाइनलमा प्रवे श गरेको आयोजक दुनै भ्याली क्लवले जानकारी दिएको छ ।



बालबालिकाहरु खेलकुदमा आकर्षण यसले शारीरिक स्वस्थता बनाउछ ।

बाल संशार

फोक्सोलाई कसरी सफा राख्ने ?

सुस्केरा समाचारदाता

काठमाडौं, असोज - चुरोट खानेलाई मात्रै होइन अन्य मानिसलाई पनि फोक्सोको समस्या हुने गर्दछ । यदि तपाईले चुरोट खानुहुन्छ भने फोक्सो अवश्य खराब हुन्छ । घरेलु विधि प्रयो ग गरेर ७२ घण्टाभित्र आफ्नो फोक्सो सफा गर्न सक्नुहुन्छ ।

यस्तो विधि सुरु गर्नुभन्दा पहिला दुग्धजन्य पदार्थहरूलाई आफ्नो भो जनबाट टाढा राख्नु होला । यो निकै महत्वपूर्ण कुरा हो किनभने दुग्धजन्य पदार्थको सेवनले गर्दा फोक्सोमा भएका विषाक्त तत्वहरूलाई बाहिर फाल्न शरीरलाई गाह्रो पर्छ ।

१. यो विधि सुरु गर्दाको पहिलो दिन(मा सुत्नु अगाडि जडिबुटीबाट बनेको चिया खानु होस् । यस्तो चिया खानाले पेटमा भएका र कब्जियतको कारक बनेका विषाक्त तत्वहरू नाश हुन्छन् जसले गर्दा फोक्सोलाई आफ्नो काम गर्न सजिलो हुन्छ ।

२. दोश्रो दिनमा बिहानको खाना खानुपूर्व दुईवटा कागतीलाई तातो पा(नीमा मिसाएर खानुहोस् । त्यसपछि ३०० मिली भुँइकटहर वा अंगुर को जुस खानुहोस् । किनभने यसमा प्राकृतिक एन्टीअक्सिडेन्ट हुन्छ जसले श्वास प्रश्वास प्रणालीलाई सहयोग गर्दछ ।

३. बिहानको खाना र दिउँसोको खा(नाको बीचमा ३०० मिली गाजरको जुस पिउनुहोस् । गाजरको जुसले शरीरमा अल्कालीको मात्रा बढाउँछ ।

४. दिउँसो खाना खानुसँगै पोटासियम भएको जुस ४०० मिली पिउनुहोस् किनभने पोटासियममा विषाक्त तत्व फाल्ने क्षमता हुन्छ । .....

अँध्यारोमा देखिएको उज्यालो बिन्दु

- श्यामल अधिकारी

नेपालको राजनीति अहिले माझीले पेरुङ्गोमा हालेको ताजा माछाजस्तो छट्पटीमा छ । राजनीतिक भी(नएका दलहरू अराजनीतिक टीका-टिप्पणीको आदानप्रदानमा व्यस्त छन् र सामाजिक भनिएका सञ्चार सञ्जालहरूमा तिनका असामाजिक र राम्ररी नसदाइएका घोडाहरू भद्दा ढङ्गले हिनहिनाइरहेका छन् । यसो लाग्छ- नेपालीको पुर्पुरोलाई यिनकै सनकले अँठ्याएको छ । २०७५ जेठ ३ गतेपछिका नेकपा अध्यक्ष तथा फागुन २३ गतेको सर्वोच्चको फैसलापछि पूर्ववत् एमाले अध्यक्ष, संसद्मा आर ामदायी बहुमतप्राप्त प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलाई राजनीतिक दलहरू र उहाँका आफ्नै कमरेडहरूले उहाँको पदबाट गलहत्याएर निकाल्ने घोषणा गरेको पनि लामो समय बितेको छ । केपछि के गर्न मिल्छ, त्यसको सबै धानिक र कानुनी व्यवस्था हुँदाहुँदै पनि दलहरू र नेताहरू समयमै वैधानिक ढङ्गले नचल्नाले सर्वसाधारणमा अब के हुन्छ भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविकै हो । यथार्थ के हो भने ओली अझै बहुमतप्राप्त प्रधानमन्त्री हुनुहुन्छ । उहाँलाई पुनर्जीवित नेकपा माओवादी केन्द्रको समर्थन पनि छँदै छ । यस अर्थमा आफ्नो दलभित्रको कचिङ्गल(लाई शान्त पार्ने, अनुशासनहीनतालाई कारबाहीको दायरामा ल्याउने र आफ्नो पक्षलाई बलियो बनाउनेबाहे क ओलीले नै गर्नुपर्ने खास कुरा के ही देखिन्न । सबैले बुझ्छन्, जसबे ला ओलीविरुद्धको गैरसंसदीय गठबन्धन बन्यो, व्यापक जनमत ने कपाकै पक्षमा थियो र प्रधानमन्त्री ओलीले संसद्मा प्रचण्ड बहुमत प्राप्त गर्नुभएको थियो । वस्तुतः समाजवा(दी सपना देख्नेहरूका लागि यो एक स्वर्ण अवसर थियो । त्यसैले अशक्त र वृद्धवृद्धाहरूका लागि सामाजिक सुर क्षाको प्रत्याभूति, पूर्वाधार निर्माण, कृषिको आधुनिकीकरण तथा औद्यो गिकीकरणका माध्यमबाट गरिबी निवारण, पिछडिएका वर्गहरूको हितमा विभिन्न विधि-विधानको निर्माण गने , सामाजिक न्याय र सुशासनलाई जनताको घरदैलो र मनमस्तिष्कसम्म पुऱ्याउने यो एक महत्वपूर्ण अवसर थियो- नेकपाका लागि । यो समा(जवादी अर्थतन्त्रको निर्माणको बीउ रो प्ने बेला थियो । यसअनुरूप नै ओ ली सरकारका केही प्राथमिकताप्राप्त कार्यक्रमलाई संसद्मार्फत अभिव्यक्त भएको विशाल जनमतले अनुमोदन गरेको पनि थियो । अर्थात् त्यसका लागि सशस्त्र द्वन्द्व र वैधानिक प्रणाली कमजोर हुनेगरी अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने अवस्था थिएन । स्पष्ट छ- सङ्घीय संसद, प्रदेश संसद् र स्थानीय तह, तीनवटै संरचनामा नेकपाको निर्णायक उपस्थिति थियो । राज्यको स्रोतको सीमा बढाउने र परिचालन गर्ने जिम्मा पनि नेकपामै थियो । अर्थात् राज्यको स्रोत स्वप्नशील वामपन्थीका हातमा थियो भन्ने कुरा यिनका साझा र एकल घोषणापत्र हेर्दा थाहा हुन्छ । सम्भवतः यसैले कुरूप निजीकरण र भ्रष्ट प्रशासनिक अव्यवस्थाका कारण दशकौंदेखि रुग्ण र जीर्ण बनाइएका राष्ट्रिय गौरवका परियोजनालाई प्राथमिकतामा राखी काम थालिएको थियो । र, देशभर औ द्योगिक प्रतिष्ठानको व्यवस्था गरी रो जगारी वृद्धिको योजना तयार गरिएको थियो । मजदुर वर्गलाई सामाजिक सुर क्षाको दायरामा ल्याउन योगदानमा आधारित विशेष कार्यक्रम पनि सर

सामान्य ज्ञान ०२

१. विश्वमा सबैभन्दा धेरै शरणार्थी हुन बाध्य भएको देश कुन हो ?

☐ *सिरिया*

२. विश्व कछुवा दिवस कहिले मनाइन्छ ?

☐ *मे २३*

३. नेपालको इतिहासमा पहिलो दलित सचिव बन्न सफल व्यक्ति को हुनुहुन्छ ?

☐ *डा. मानबहादुर वि.क.*

४. दश हजार किशोरी र महिलालाई डिजिटल साक्षरता एवं वित्तीय साक्षरता प्रदान गर्ने उद्देश्य अनुरूप 'स्मार्ट छोरी' नामक अभियान कहिले सुरु गरिएको हो ?

☐ *वि.सं. २०७५ फागुन ११*

५. कृषि विकास बैङ्कद्वारा किसान क्रेडिट कार्ड र किसान एपको शुभार म्भ कहिले गरिएको हो ?

☐ *वि.सं २०७७ माघ ७*

६. जनकपुर-जयनगर रेल-वेमा रेल सेवा पुनः सञ्चालन कहिलेदेखि भएको हो ?

☐ *वि.सं. २०७७ असोज ३ (२ वटा रेलबाट सेवा सञ्चालन भएको ।)*

२७. चिया श्रमिकको सम्मानमा प्रतिमाको निर्माण कहाँ गरिएको छ ?

☐ *इलाम (अनावरणः वि.सं. २०७७ मङ्सिर २५)*

लोकतन्त्रप्रति विश्व प्रतिबद्धता

- हरिविनोद अधिकारी

..... विश्वका १५४ देशका संसद् प्रतिनिधि र ८ क्षेत्रीय संसद्का आधिकारिक प्रतिनिधिले हस्ताक्षर गरेर तयार गरिएको यो दस्तावेजलाई सन् २००७ नोभेम्बर ८ मा बसेको संयुक्त राष्ट्रसङ्घको साधारणसभाले अनुमोदन गरी विश्वभर लोकतन्त्र दिवस मनाउने निर्णय गऱ्यो । कुनै पनि लोकतन्त्रवादीका लागि यो न्यूनतम आधारभूत सूत्रजस्तै बनेको छ भने विश्वमा लोकतन्त्रको दिगो विकास र प्रवर्द्धन हुने कुरामा आश्वस्त हुन सकिन्छ। नयाँ तथा पुनःस्थापित लोकतन्त्रलाई सुदृढ बनाउन सन् १९८८ मा फिलिपिन्सकी तत्कालीन राष्ट्रपति कोराजोन अक्विनोको प्रयासमा नयाँ तथा पुनःस्थापित लोकतन्त्रका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनको थालनी गरियो । त्यसबेला फिलिपिन्स भर्खरै मात्र मार्कोसको २० वर्षे तानाशाही शासन ढालेर शान्तिपूर्ण आन्दोलनमार्फत लोकतान्त्रिक प्रक्रियामा फर्केको थियो । १९८८ मा फिलिपिन्समा सुरु भएको यो अन्तर्राष्ट्रिय आन्दोलनको छैटौँ अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन कतारको दोहामा सन् २००६ मा भयो । कतारमा भएको अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनले नै अन्तर व्यवस्थापिका सङ्घको स्तुत्य विश्वव्यापी घोषणापत्र पारित गर्ने कामको सफलताको लागि कतारको संयोजकत्वमा एउटा सल्लाहकार समिति गठन गऱ्यो । त्यसैले प्रस्ताव तयार गऱ्यो र १९९७ सेप्टेम्बर १६ मा अन्तर व्यवस्थापिका सङ्घको लोकतन्त्रको विश्वव्यापी घोषणापत्रको सम्झनामा संयुक्त राष्ट्रसङ्घले १५ सेप्टेम्बरलाई लोकतन्त्रको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस मनाउने निर्णय साधारणसभाले पारित गऱ्यो । संरासङ्घको ८ नोभेम्बर, २००७ को प्रस्तावमा भनिएको थियो- 'संसारमा एकै नमुनाका लोकतन्त्र नहुन सक्छन् तर सबैको सर्वमान्य समान विशेषता हुने गर्दछन् । लोकतन्त्रको विश्वव्यापी मूल्य केमा आधारित हुन्छ भने नागरिकले आफ्नो राजनीतिक, आर्थिक, सांस्कृतिक र सामाजिक व्यवस्था आफ्नो स्वतन्त्रतामार्फत आफ्नो पूर्ण सहभागितामार्फत निर्धारण गर्दछन् ।' यो प्रस्तावलाई नयाँ तथा पुनःस्थापित लोकतन्त्रको प्रवर्द्धन र ऐक्यबद्धता कायम गर्नका लागि देखाएको यो एउटा समर्थन मात्र हो भनिएको छ । प्रजातन्त्रमा जनताको प्रतिनिधिमूलक संस्था संसद्ले मात्र सार्वजनिक संस्थामा जनताको निर्बाध सहभागिताको प्रत्याभूत गर्न सक्छ र जनताको शासनको पनि प्रत्याभूति दिन सक्छ । भनाइ छ कि, संसद् भन्ने नामधारी जुनसुकै संस्थाले लोकतन्त्रको प्रत्याभूति दिन सक्दैन तर लोकतन्त्रमा निर्वाचित संसद भएन भने जनताको प्रतिनिधित्व भएको मानिँदैन । त्यसैले कुनै व्यवस्था लोकतान्त्रिक हो कि होइन भन्ने कुरा त्यसको संसद्रूपले निर्धारण गर्दछ । संसद् जति जनसहभागितामूलक हुनसक्यो, समावेशी हुनसक्यो, जनताका हकअधिकार त्यति नै सुरक्षित र सम्मानित हुनसक्छन् । अन्तरव्यवस्थापिका सङ्घले सर्वसम्मतिले पारित गरेको र संयुक्त राष्ट्रसङ्घले स्वीकार गरी विश्वका आफ्ना सदस्य राष्ट्रलाई घोषणापत्रको सम्मान र आदर गरी त्यसैअनुरूपका व्यवहार गरेर लोकतन्त्रको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस मनाउन आह्वान गरिएको छ । यो विश्वव्यापी घोषणापत्र तीन भाग र २७ बुँदामा समेटिएको छ ।

यसको प्रस्तावनामा भनिएको छः लोकतन्त्रलाई अन्तर्राष्ट्रिय सिद्धान्तको रूपमा, अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूका लागि उपयुक्त र राज्यहरूको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धको रूपमा पनि चिनिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय लोकतन्त्रको सिद्धान्तमा राज्यहरूको बराबरी र निष्पक्ष प्रतिनिधित्वलाई मात्र लिनुहुँदैन, बरु यसलाई त राज्यका आर्थिक अधिकार तथा कर्तव्यको हदसम्म पनि हेर्न सकिन्छ । लोकतन्त्रका सिद्धान्तलाई विश्वव्यापी रुचिका विषयको व्यवस्थापन गर्न प्रयोग गर्नैपर्छ, जसले मानव सम्पदा, खासगरी मानवीय वातावरणलाई सुरक्षा प्रदान गरोस् । कुनै पनि प्रकारको डर, धम्की, बल, खतरा वा सशस्त्र विद्रोहबाट राज्यको राजनीतिमा अविभाज्य भूखण्डको अस्मिता, सार्वभौमसत्ता जोगाउन शान्तिपूर्ण उपायद्वारा मतभिन्नता समाधान गर्ने कदम चाल्नुपर्छ । लोकतन्त्रले अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धमा लोकतान्त्रिक सिद्धान्त, मूल्य र मान्यतालाई समर्थन गर्नुपर्दछ । यतिबेला हामी संविधान कार्यान्वयनको क्रममा छौँ । हामी पुनःस्थापित लोकतन्त्रको अभ्यासमा पनि छौँ । हामीमा राजनीतिक असहिष्णुता चुलिएको छ । सबैतिर दलीय स्वार्थका लागि सबैले सबैलाई सिध्याउने खेलमा लागेको पनि पाइन्छ । यस्तो राजनीतिक असहिष्णुता देखिएको बेलामा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको आह्वान र अन्तर व्यवस्थापिका सङ्घको आयोजनामा विश्वभर लोकतन्त्रको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस मनाउन लागेकोमा नेपालले तर्फन् यसलाई पर्वको रूपमा मनाउन आवश्यक छ । निरन्तरको सजगता नै लोकतन्त्रको आवश्यक पहिचान हो । आजको विश्वमा लोकतन्त्रको विकल्प भनेका लोकतन्त्र मात्रै हो र प्रजातन्त्रमा मात्र जनताको आवश्यकता पूरा गर्न दिगो विकासका लागि काम गर्न सम्भव छ । प्रजातन्त्रको विकल्प भनेको प्रजातन्त्र मात्र हो भन्ने कुरालाई यस्ता घोषणापत्रले सजग बनाउँछन् र नेपालको पनि यस घोषणापत्रमा हस्ताक्षर छ भन्ने थाहा पाउँदा त्यसको कार्यान्वयनमा तदारुकता आवश्यक भएको ठान्नु जरुरी छ । तत्कालीन सभामुख रामचन्द्र पौडेलको नेतृत्वमा उक्त अन्तरव्यवस्थापिका सङ्घको महासभामा नेपाली प्रतिनिधि मण्डलले भाग लिएको थियो । (गोरखापत्रबाट)

काइके गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि वन्छ समृद्धिको वेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

काइके गाउँपालिकाको कार्यालय

तारावगर, डोल्पा

ठुलीभेरी नगरपालिकाको अत्यन्त जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि वन्छ समृद्धिको वेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

ठुलीभेरी नगरपालिकाको कार्यालय

जुफाल, डोल्पा

स्मृति विम्बमा आनन्ददेव

- हरिहर खनाल

..... साहित्य सिर्जनाप्रतिको रुचि आफूभित्र मूलतः केही न केही अंशमा भित्रैबाट दुसाउन खोजेको हुनुपर्छ भन्ने मान्यता थियो उहाँको । कुनै व्यक्तिले सर्जकको अव्यक्त आह्वा(नलाई समाल्छ भने उसले त्यसको मिठासलाई अनुभव गर्न थाल्छ र त्यसले सिर्जनालाई प्रस्फुरण हुनमा सघाउ पुग्छ भन्ने धारणा उहाँ र ाख्नुहुन्थ्यो । एउटा चिन्तनशील मानिस आफ्नो विचार र भावनाबारे घोल्लिन थालेपछि उसले एउटा न एउटा विष(ाय नभेट्टाई छोड्दैन भन्नेसमेत धारणा उहाँको थियो ।

साहित्य सिर्जनामा भट्ट वहुविद् सर्जक हुनुहुन्थ्यो । कविता, काव्य, समालो चना, निबन्ध, दर्शन, अनुवाद आदि अनेक विधामा कलम चलाए पनि उहाँका प्रिय विधा चाहिँ समालोचना र निबन्ध थिए । कविवर सिद्धिचरण श्रेष्ठलाई आफ्नो कविता सिर्जनाका प्रेरणा स्रोत मान्ने भट्टका कविताहरू २०१३ सालबाट प्रकाशित हुन थाले का हुन् । भट्टले २०१५ सालमा एकैचो टि तीनवटा कृति अब हिमालय बोल्छ (कविता), ९७ साल (खण्डकाव्य) र गुर ाँस (कविता सङ्ग्रह) प्रकाशन गर्नुभएको थियो । त्यसरी नै २०१६ सालमा ओ मरखैयामलाई जवाफ (काव्य), जो वनकै थुम्कोबाट (काव्य), आमा वो लाउँछिन् (कविता सङ्ग्रह) प्रकाशित भए । यसरी नै २०१७ सालमा कवि द्वारिका श्रेष्ठको शीतको थोपा कविता सङ्ग्रहमाथि लेखिएको उहाँको पहिलो समालोचना शारदामा प्रकाशित भयो । त्यसपछि भैरव अर्यालका कवित(ामाथि लेखिएको समालोचना २०१८ सालमा रचना साहित्यिक पत्रिकाले प्रकाशित गऱ्यो । २०१७ सालमा नै तिमीलाई देख्दा (काव्य) र २०१८ सालमा साहिँली मैंया (खण्डकाव्य), २०१९ सालमा युरी एलेक्सएभिच गागरिन (काव्य) र समालोचनाको बाटोतिर (समालोचना सङ्ग्रह), हाम्रा प्रतिभाहरू (जीवनीपरक समीक्षा सङ्ग्रह) तथा २०२० सालमा नर्वेली नाटककार हेनरिक इब्सेनको ब्ल भ्ल(झथ या तजभ उभयउभि नाटकको अनुवाद जनताको शत्रु प्रकाशित भए । यसरी २०१३ देखिपछिको यो अवधि भट्टको सिर्जनाकर्मको निकै राम्रो उर्वर समय देखिन्छ ।

२०२० पछिका करिब साढे दुई दशकसम्म कुनै नयाँ कृतिहरू प्रकाशनमा नआएका भए पनि त्यसपछिका तीन वर्षमा उहाँका जगत्को सृष्टि र सञ्चालन प्रक्रिया (दर्शन २०४६), प्रतिभा पहिचान (जीवनीपरक समीक्षा सङ्ग्रह २०४७) स्वतन्त्रता र कम्युनिस्ट (राजनीतिक लेख सङ्ग्रह २०४८), जनताको साहित्य (सैद्धान्तिक साहित्य समीक्षा २०४८), दृष्टिविन्दु (किशोर साहित्य २०४८) र केही आत्मपरक निबन्धहरू (२०४९) प्रकाशित भए । त्यही बीचमा उहाँका भाषासम्बन्धी केही पुस्तिकाहरूसमेत जनसमक्ष आएको पाइन्छ ।

यो प्रकाशन शृङ्खलाको लगभग १८ वर्षको समयावधिपछि २०६७ सालमा उहाँको समीक्षात्मक कृति समय साहित्य प्रकाशनमा आयो । त्यसको सात वर्षपछि २०७४ असारमा धरतीदे खि आकाशसम्म र समय र जीवन शीर्षकमा फ्रान्सेली क्रान्ति नायक रो बेस्पियर तथा रुसी महान् लेखक तो ल्सतोईको सङ्क्षिप्त जीवनीसम्बन्धी अनुदित कृतिहरू प्रकाशनमा आए ।

पञ्चायती व्यवस्थाविरुद्ध लोकताि(न्त्रक आन्दोलनका हरेक मोर्चामा अग्रपङ्क्तिमै रहेर आनन्ददेव भट्ट सहभागी हुनुभयो । २०४६ सालको जनआन्दोलनकै क्रममा पोखराको पृथ्वीनारायण क्याम्पसमा छात्रछात्राम(ाथि राज्य पक्षबाट भएको बर्बर दमनको जाँचबुझका निम्ति त्रिभुवन विश्वविद्यालयद्वारा प्राध्यापक बीसी मल्ल, प्रा. आनन्ददेव भट्ट र प्रा. कृष्ण खनाल रहेको तीन सदस्यीय जाँचबुझ आयोग गठन भएको थियो । पोखरा घटनाका विषयमा निरीक्षणबाट फके पछि त्रिचन्द्र क्याम्पसको सरस्वती सदनमा उहाँले घटनाका सम्बन्धमा निर्धक्क भएर धारणा राख्नुभएको थियो । नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दो लनको इतिहासमा उहाँको त्यो अभि(व्यक्ति उच्च सम्मानका साथ स्मरण गर्न लायक छ ।

आनन्ददेव भट्ट एक निस्वार्थी र उदार मना व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो । उहाँले र ाज्यका तर्फबाट एक लाख रुपियाँ र ाशिको प्रतिभा पुरस्कार पाउनुभएको थियो । उहाँले त्यो रकम प्रलेस प्रतिभा पुरस्कार स्थापनार्थ प्रगतिशील लेखक सङ्घ केन्द्रीय कार्यालयको कोषलाई दान दिनुभयो । शहीद दशरथ चन्दको नाममा पुरस्कार स्थापनार्थ दुई लाख रुपियाँ प्रदान गर्नुभयो । जीवनको उत्तरार्धतिर नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानले उहाँलाई आजीवन सदस्यता प्रदान गरेर ढिलै भए पनि उच्च आदर गरे को महसुस हुन्छ ।

उहाँको जीवनका तीन महत्वपूर्ण पाटामध्ये उहाँलाई कम सफलता प्राप्त भएको पाटो भनेको राजनीतिक क्षेत्र हो । त्रिभुवन विश्वविद्यालयको लामो शिक्षण सेवाबाट निवृत्त भएपछि २०५२ सालमा उहाँ आफ्नो पुख्यौ ली गाउँ बैतडी फर्कनुभयो, पार्टीको पूर्णकालीन कार्यकर्ता भएर तर उहाँला ई राजनीतिमा सफलता हात लागेन ।

साभार: गोरखापत्र

छार्का ताङसोङ गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुंदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बची र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कने परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिच धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा रामोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको वेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७ रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बस्नौं ।

८ अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ मय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे ग्रनि बन्छ समृद्धिको वेश(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

छार्का ताङसोङ गाउँपालिकाको कार्यालय

डोल्पागाउँ, डोल्पा

नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय
प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना
परियोजना कार्यान्वयन इकाई, स्याउ जोन, डोल्पा

कार्यक्रम माग प्रस्ताव पेश गर्ने सम्बन्धि सुचना

सुचान नं. २/आ.व. २०७८/०७९ प्रथम पटक सुचना प्रकाशित मितिः २०७८/०६/१

प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना अन्तर्गत व्यवसायिक कृषि उत्पादन तथा प्रशोधन केन्द्र (स्याउ-जोन) विकास कार्यक्रम ठुलीभेरी न.पा.को १०(दश) वटा वडाहरु १,२,४,५,६,७,८,९,१० र ११ र त्रिपुरासुन्दरी न.पा.को २(दुई) वटा वडाहरु ३ र ४ मा सञ्चालन भईरहेको छ । दलहन बालीको क्षेत्र विस्तारको हकमा काईके गा.पा को २, ३, ४ ,५ वडामा सञ्चालन भईरहेको छ। यस आ.व.२०७८/०७९ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार यस इकाईमा सुचिकृत मापदण्ड पुग्ने कृषक समुह/कृषि सहकारी/कृषि फर्म/कृषक उद्यमीहरुवाट तपसिलमा उल्लेखित कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्न सुचना प्रकाशित भएको मितिले ३० दिन अर्थात २०७८/०६/३१ भित्र तपसिलमा उल्लेखित विवरण सहित प्रस्ताव आवेदन परियोजनाको कार्यालय, दुनै डोल्पामा प्रस्तावना पेश गर्नुहुन यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपसिल

क्र.सं.	कार्यक्रम	वार्षिक लक्ष्य	कार्यक्रम सञ्चालनका लागि अवश्यक मापदण्ड
१	जोन प्रभाव क्षेत्रमा क्षेत्रफल विस्तार	४० हे	स्याउको क्षेत्रविस्तार गर्न इच्छुक कृषक/समुह/सहकारीले आवश्यक कागजात सहित पेश गर्नुहुन। ५० प्रतिशत अनुदानमा।
२	स्थानिय तहसंगको समन्वयमा नर्सरी श्रोत केन्द्र स्थापना/ सुदृढीकरण	२ वटा	स्याउ/ओखरमा संलग्न कृषक/समुह/सहकारीले आवश्यक कागजात सहित पेश गर्नुहुन। ५० प्रतिशत अनुदानमा।
३	जोन क्षेत्रमा कृषि यान्त्रिकरण सहयोग	१ पटक	इच्छुक कृषक/समुह/सहकारीले आवश्यक कागजात सहित पेश गर्नुहुन। ५० प्रतिशत अनुदानमा।
४	प्रशोधन उद्योग संचालन सहयोग	१ संख्या	जोन क्षेत्रबाट स्याउ संकलन गरी प्रशोधन गर्नुपर्ने ।५० प्रतिशत अनुदानमा।
५	सिंचाई पूर्वाधार निर्माण तथा मर्मत संभार	२५ संख्या	स्याउ/ओखरमा/सिमी संलग्न कृषक/समुह/सहकारीले आवश्यक कागजात सहित पेश गर्नुहुन। ५० प्रतिशत अनुदानमा।
६	दलहन बालीको क्षेत्र विस्तार	३० हे	व्यवसायिक रुपमा सिमी उत्पादन गर्ने कृषक मात्र। ५० प्रतिशत अनुदानमा।
७	उन्नत प्रविधि प्रदर्शन	२ पटक	कार्यालयको माग अनुसार आवश्यक कागजातहरु। ५० प्रतिशत अनुदानमा।
८	स्याउ बगैचा सुदृढीकरण कार्यक्रम	३ पटक	कार्यालयको माग अनुसार आवश्यक कागजातहरु। ५० प्रतिशत अनुदानमा।

प्रस्ताव साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरु

१. रु १० को टिकट टाँस गरिएको निवेदन ।
२. परियोजनावाट निर्दिष्ट ढाँचाको पुर्ण रुपले भरिएको प्रस्तावना फारम ।
३ सम्बन्धित वडा/गा.प./न.पा.को सिफारिस पत्र ।
४. सम्बन्धित कार्यक्रम माग सम्बन्धि बैठकका निर्णय प्रतिलिपि ।
५. कृषक समुह/कृषि सहकारी/कृषि फर्म/उद्यमी दर्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि (सहकारीको हकमा अडिट प्रतिवेदन र फर्मको हकमा कर चुक्ता प्रमाण प्रत्रको समेत)।
६. नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
७. कृषक समुह/कृषि सहकारी/कृषि फर्मको सम्बन्धित छाप अनिवार्य हुनुपर्ने।

राम दर्शन राय
नि.कार्यालय प्रमुख

विस्तृत जानकारीका लागि
परियोजना कार्यान्वयन इकाई, स्याउ जोन, दुनै डोल्पा
सम्पर्क नं. ०८७ ५५००८८ मो. नं. ९८५८३६६७८७

महामारी नियन्त्रणमा समन्वय अभाव

हिमाली सुस्केरा

काठमाण्डौं, असोज - .....

कोरोना सङ्क्रमितको उपचारमा खटिएका कति स्वास्थ्यकर्मी सर कारले तोकेको भत्ता नपाउँदा निर ाश भएका छन् । काममा निराशा उत्पन्न भएपछि स्वास्थ्यकर्मी विदेश पलायन हुने खतरा पनि उत्तिकै रहन्छ । स्वास्थ्यकर्मीलाई सङ्क्रमितको उपचार गर्दा बिरामी भए विशेष उपचार गने ं तथा ज्यानै गएमा परिवारका एक सदस्यलाई रोजगारीको व्यवस्था गने ं लगायतका काम सरकारले गर्नुपने ं हुन्छ । कोभिड-१९ जस्तो महामारी रोकथाम, नियन्त्रण तथा उपचारका लागि सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहमा विभाजित हुँदा पनि समस्या सिर्जना भएको अनुभव विज्ञहरूले नै गरेका छन् । तीन तहबीच समन्वयभन्दा पनि टकराव देखिनु महामारी नियन्त्रणका लागि राम्रो होइन ।

हामीकहाँ सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएक(ाको पहिचान गर्ने संयन्त्र प्रभावकारी हुन सकेको छैन । एकै पटक आएका यस्ता समस्या समाधानमा प्रत्येक तहका सरकार आफूमा सक्षम छैनन् । महामारी नियन्त्रणमा एकले अर्कोमाथि आरोप लगाएर पन्छिने क्रम जारी नै छ । महामारी बढ्दै जाँदा पनि सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह मुख ताकाता(कमा देखिए । संविधानले तीन तहका सरकारबीच समन्वय र सहकार्यको परिकल्पना गरेको त छ तर व्यवहार मा देखिएन । महामारीजस्तो विकराल समस्यामा पनि सबै आ-आफ्नो तरि कावाट अघि बढ्दा समस्या हुनसक्छ । संविधानको धारा २३२ ले सङ्घ, प्रदे श र स्थानीय तहबीचको सम्बन्ध सहकारिता, सहअस्तित्व र समन्वयको सिद्धान्तमा आधारित हुने व्यवस्था गरे को छ ।

विद्यमान कोरोना महामारीको उपचार, रोकथाम र नियन्त्रण गर्न स्वास्थ्य मन्त्रालयले मात्रै सक्दैन । त्यससँग जोडिएका विषय अन्य मन्त्रालयको समन्वय गर्नुपर्ने हुन्छ । सबै सरकारी निकायको सकारात्मक सहयोग र समन्वय भए मात्रै कोरोनाको उपचार, रोकथाम र नियन्त्रण सम्भव हुन्छ । अहिलेको परिस्थितिलाई हेर्दा भने अरू सबै सरकारी निकाय यो त स्वास्थ्य मन्त्रालयको मात्रै जिम्मेवारी हो भनेर पन्छिएजस्तो देखिन्छ ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयले दिनहुँ कोरो नाविरुद्ध सजगता अपनाउन अपिल गरिरहँदा पनि अरूले बेवास्ता गर्दै ं मान्छेको भीड गर्ने, जुलुस लगाउने, आन्दोलन गर्ने गरेको पाइन्छ । दोस्रो लहरको सङ्क्रमणमा कतिपय सङ्क्रमितको अक्सिजन र भेन्टिलेटर नपाएरै मृत्यु भयो । काठमाडौंका ठूला अस्पतालमा समेत अक्सिजनको अभाव देखियो । ट्रमा सेन्टरका तत्कालीन निर्देशक डा. सन्तोष पौडेलले त अक्सिजन नभएरै धेरै बिरामीलाई बचाउन सकिएन भन्दै सहयोगको याचना गर्नुपरेको थियो । यता स्वास्थ्य मन्त्रालयले अक्सिजनको जिम्मा उद्योगअन्तर्गत भएकोले अक्सिजन अपर्याप्त नहुनु स्वास्थ्यको कुनै दोष होइन भन्ने गरेको छ ।

अत्यावश्यक औषधि, अक्सिजन र खो प खरिद गरी आपूर्ति गर्न नसक्दा भएको ठूलो मानवीय क्षतिका साथै पीडित र पीडितका परिवारले भोग्नुपरे को समस्या पनि ठूलो छ । अस्पतालमा शैया पाउन मुस्किल थियो । शैयाका लागि ठूलो भनसुन गर्नुपर्ने अवस्था थियो । यस्ता महामारीमा जनताले सहज ढङ्गबाट उपचार सेवा पाउनुपर्छ । उपचारमा सहज पहुँच स्थापित गर्न सरकारले कुनै किसिमको ढिलासुस्ती गर्न हुँदैन ।

सजगता अपनाउन अपिल गरिर हँदा पनि अरूले बेवास्ता गर्दै मान्छे को भीड गर्ने, जुलुस लगाउने, आन्दो लन गर्ने गरेको पाइन्छ । दोस्रो लहर को सङ्क्रमणमा कतिपय सङ्क्रमितको अक्सिजन र भेन्टिलेटर नपाएरै मृत्यु भयो । काठमाडौंका ठूला अस्पतालमा समेत अक्सिजनको अभाव देखियो । ट्रमा सेन्टरका तत्कालीन निर्देशक डा. सन्तोष पौडेलले त अक्सिजन नभएरै धेरै बिरामीलाई बचाउन सकिएन भन्दै सहयोगको याचना गर्नुपरेको थियो । यता स्वास्थ्य मन्त्रालयले अक्सिजनको जिम्मा उद्योगअन्तर्गत भएकोले अक्सिजन अपर्याप्त नहुनु स्वास्थ्यको कुनै दोष होइन भन्ने गरेको छ ।

अत्यावश्यक औषधि, अक्सिजन र खो प खरिद गरी आपूर्ति गर्न नसक्दा भएको ठूलो मानवीय क्षतिका साथै पीडित र पीडितका परिवारले भोग्नुपरे को समस्या पनि ठूलो छ । अस्पतालमा शैया पाउन मुस्किल थियो । शैयाका लागि ठूलो भनसुन गर्नुपर्ने अवस्था थियो । यस्ता महामारीमा जनताले सहज ढङ्गबाट उपचार सेवा पाउनुपर्छ । उपचारमा सहज पहुँच स्थापित गर्न सरकारले कुनै किसिमको ढिलासुस्ती गर्न हुँदैन ।

अत्यन्त जरुरी सूचना

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ का लागि यही भदौं ३० गतेदेखि असोज १८ गतेसम्म तपाइको घरपरिवार सूचिकरणका लागि घरघरमा सुपरिवेक्षकहरु गणनाका लागि आइरहनु भएको छ । आफ्नो सत्य तथ्य विवरण भराई राष्ट्रिय जनगणना सफल पार्न योगदान गरौं । मेरो गणना, मेरो सहभागिता ।

राष्ट्रिय जनगणना जिल्ला कार्यालय
दुनै, डोल्पा

शे फोक्सुण्डो गाउँपालिकाको जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिर्मिमिच धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बल्छ समृद्धिको बेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

शे फोक्सुण्डो गाउँपालिकाको कार्यालय
साल्दाङ, डोल्पा

त्रिपुरासुन्दरी नगरपालिकाको अत्यन्त जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस अर्थात कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि फैलिइरहेको हुँदा यस महामारिबाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिर्मिमिच धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको बेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि बल्छ समृद्धिको बेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

त्रिपुरासुन्दरी नगरपालिकाको कार्यालय
त्रिपुराकोटवगर, डोल्पा

हृदयघातका लक्षण र रोकथाम

- डा. शिवजी सिलवाल

मुटुरोगको रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्न सकिने भए पनि यो विश्वव्यापी रूपमा मृत्युको प्रमुख कारण बनिरहेको छ । हरेक देशको स्वास्थ्य सेवाका सुविधाहरू, जनताको जीवनशैली र देशको आर्थिक स्तर फरक-फरक हुने हुँदा मृत्युको कारक पनि फरक-फरक हुने गर्छ । संसारभरि नै मुटुरोग सबैभन्दा ठूलो ज्यानमारा रोग भएको छ । मुटुरोग पछि मस्तिष्कघात, श्वास-प्रश्वासको सङ्क्रमण, झाडापखाला, एचआईभी एड्स, सवारी साधन दुर्घटना र समय अगावै जन्मिनु अन्य मृत्युका कारणहरू हुन् । संसार का ६.४ विलियन जनसङ्ख्यामध्ये हरेक वर्ष करिब ५६ मिलियन जनसङ्ख्या मरिरहेको हुन्छ । हृदयाघात एक जटिल किसिमको आकस्मिक अवस्था हो, जसमा मुटुका रक्तनली अर्थात् धमनीहरू र मुटुमै सामान्यतः रगत जम्ने कारण रक्त सञ्चार बन्द भई सिर्जना हुने गर्छ । मुटुमा आवश्यक रगतको आपूर्ति बन्द हुँदा मुटुका रक्त कोषिकाहरूको क्षति हुने वा तिनीहरू मर्ने कारणले मानिसको अचानक मृत्यु हुने जोखिम आइपर्न सक्छ । हृदयाघातका लक्षणहरूमा- छाती दुख्ने, छाती गह्रँगो हुने र दुखाई सदै छातीबाट सर्दै गएर बङ्गारा, गर्दन, पाखुरा र पिठ्यूँतिर जाने, स्वाँस्वाँ हुने, कमजोरी अथवा रिँगटा लागेको अनुभव हुने र अत्यधिक मात्रामा बेचैनी हुने आदि पर्छन् । यदि कसैलाई दोस्रो पटक हृदयाघात भएको छ भने पहिलो हृदयाघातका जस्तै लक्षण देखा नपर्न पनि सक्छन् । केही मानिसमा कुनै पनि लक्षण नै नदेखिन पनि सक्छ । यसलाई सुशुप्त हृदयाघात भनिन्छ । हृदयाघातको उपचार यसको प्रकृति र गम्भीरतामा निर्भर रहन्छ । हृदयाघातका प्रचलित उपचारहरूमा रगत पातलो पार्ने अर्थात् जमेको र गतलाई पगाल्ने औषधिको प्रयोग (जसलाई थ्रम्बोलाइसिस भनिन्छ), कार्डियाक इन्टरभेन्सन् अर्थात् कोरोनरी एन्जियोप्लाष्टि र मुटुको शल्यक्रियाजस्ता प्रक्रिया पर्छन् । एन्जियोग्राफी पश्चात् मुटुको ओपन हार्ट सर्जरीजस्ता प्रक्रिया पनि अपनाइन्छन् । यी प्रक्रियामध्ये मुटुका धमनीहरूमा रोकावटका कारण रक्त प्रवाह बन्द भई हुने हृदयाघातको उपचारमा सबैभन्दा प्रचलित प्रक्रिया एन्जियोप्लाष्टि नै हो । उपचारको मुख्य उद्देश्य भन्नु नै बिरामीलाई अकस्मात् हुने मृत्युबाट बचाउनु र भविष्यमा आइपर्नसक्ने मुटुरोगसम्बन्धी कुनै पनि जोखिमबाट बचाउनु हो । यो प्रक्रिया अपनाउँदा तिघ्राको कापमा वा दाहिने अथवा देब्रे हातमा एउटा सानो प्वाल पारिन्छ । बिरामीको पीडा वा दुखाई कम गर्न प्वाल पारिने स्थानमा लठ्याउने औषधि दिइन्छ ।

क्याथेटर भनिने एउटा सानो ट्युब बिरामीको मुटुको धमनीसम्म पठाइन्छ । मुटुको एक्स-रे लिँदै त्यो क्याथेटरलाई बन्द भएको वा साँघुरिएको धमनीसम्म पुऱ्याइन्छ । बन्द भएको धमनीको भाग पत्ता लगाइसकेपछि क्याथेटरको टुप्पोमा रहेको बेलुनलाई फुलाइन्छ र बन्द भएको वा साँघुरिएको धमनीलाई खोलिन्छ । यसरी बन्द भएको भाग खोलेपछि मुटुमा रक्त प्रवाह पुनः स्थापित गराइन्छ । धमनी बन्द भएको वा साँघुरिएको भाग पुनः बन्द नहोस् भन्नका लागि त्यहाँ एउटा स्टेन्ट जडान अर्थात् प्रत्यारोपन गरिन्छ । स्टेन्ट हालसम्म जम्मा तीन किसिमका छन् । ती हुन्- औषधिरहित धातुको स्टेन्ट (जुन सबैभन्दा सस्तो हुन्छ), अर्को स्टेन्टमा औषधि लेपन गरिएको स्टेन्ट जुन केही महँगो हुन्छ र तेस्रो किसिमको स्टेन्टमा अत्याधुनिक मांसपेशीमै विलय हुने स्टेन्ट पर्छन् । तेस्रो किसिमको स्टेन्टले जडान गरिएको धमनीमा औषधिका माध्यमबाट यथेष्ट रक्त प्रवाह गराइसकेपछि र धमनीको चोट ठीक भइसकेपछि धमनीको त्यही भागमा विलय भएर जान्छ । अनुसन्धानकर्ताहरूले के विश्वास गरेका छन् भने यस्तो किसिमको स्टेन्ट धमनीमा जडान गरिसकेपछि त्यस स्थानको रोकावट वा अवरोध खोल्न धातुको स्टेन्ट राखिरहनु पर्दैन । रक्तनलीहरूमा धातुको स्टेन्ट जडान गरेर छोड्नुपर्ने अवस्थाबाट यस खाले स्टेन्टले बिरामीलाई राहत दिन सक्छ । रक्त नलीहरू आफ्नो पुरानै अवस्थामा फर्किने सम्भावना रहन्छ र भविष्यमा आइपर्न सक्ने त्यसखाले प्रक्रियाहरूबाट समेत बिरामीलाई जोगाउँछ । स्टेन्ट जडान गरिसकेपछि क्याथेटलाई झिकिन्छ र सामान्यतः यो प्रक्रिया पूरा हुन २० देखि ४५ मिनेटको समय लाग्छ । तर कहिले काहीँ प्राविधिक रूपले जटिल अवस्था सिर्जना भई धेरै समय लाग्ने गर्छ ।

९६ प्रतिशतभन्दा बढी एन्जियोप्लाष्टि प्रक्रियाहरू तत्कालै सफल हुन्छन् । रोकावट भएको धमनीबाट रक्त प्रवाह सुचारु भएपछि बिरामीले तत्कालै राहत पाउने, सामान्य अवस्थामा फर्कने र छाती दुखाई (एन्जाइना) कम हुने हुन्छ । तर जटिल प्रकृतिका धमनीका रोग भएका बिरामीहरू भने पूर्णतया ठीक नहुन पनि सक्छन् पनि तिनको रोगको लक्षण भने कम हुँदै जाने हुन्छ । तिनीहरूलाई सक्रिय र सहज जीवन जीउन सजिलो पर्छ । मुटुको शल्यक्रिया गरेको अवस्थामा भन्दा एन्जियोप्लाष्टि गर्दाको अवस्थामा बिरामीहरू चाँडै निको हुन्छन् । धेरैजसो बिरामी एन्जियोप्लाष्टि गरेको दिन घर फर्कन सक्छन् भने केही बिरामी एन्जियोप्लाष्टि गरेको दोस्रो बिहान मात्र फर्कन्छन् ।

हाम्रोजस्तो गरिबीको रेखामुनि रहेको देशमा जहाँ मेडिकल इन्युरेन्स लागू गरेको छैन, यहाँका जनताका लागि एन्जियोप्लाष्टि प्रक्रिया निकै नै महँगो साबित हुन्छ । त्यो एउटा हाम्रा लागि नकारात्मक पक्ष हो । अर्कोतर्फ, जुन बिरामीका धेरै धमनी साँघुरिएका वा बन्द भएका हुन्छन् त्यसखाले समस्यामा पनि एन्जियोल्लाष्टि प्रक्रिया फलदायी नहुन सक्छ । त्यसरी नै खोलिएको धमनी एन्जिलोप्लाष्टि पछि पनि पुनः बन्द हुने वा साँघुरिने सम्भावना रहन्छ । त्यसपछि यसलाई धमनी पुनः साँघुरिएको भन्न सकिन्छ । यदि धमनी पुनः साँघुरिएको वा बन्द भएको खण्डमा बिरामीलाई पुनः छाती दुख्ने हुन्छ र फेरि हृदयाघात हुन पनि सक्छ । पुनः बन्द भएको धमनीलाई दोस्रो एन्जियोप्लाष्टि वा कहिलेकाहीँ मुटुको बाइपास शल्यक्रिया वा औषधि उपचारबाट कम गर्न सक्छ ।

यदि तपाईं आफैँ बिरामी हुनुहुन्छ भने एन्जियोप्लाष्टि गरिसकेपछि पनि आफ्नो जीवनशैलीमा सुधार ल्याएर आहार-व्यवहारमा नियन्त्रण गरेर वा शारीरिक क्रियाकलाप बढाएर आफूलाई स्वस्थ र स्फूर्त राख्न वाञ्छनीय हुन्छ । एन्जियोप्लाष्टि गरिसकेपछि पनि तपाईंले नियमित रूपमा चिकित्सकको सम्पर्कमा रहने र सल्लाहअनुसार कोपिडग्रेल र एस्पीरिन जस्ता औषधिहरू चिकित्सकको अनुमति बिना छाड्नु हुँदैन । त्यसका साथसाथै तपाईंले धूमपान त्याग्ने, चिनीको रोग भए नियन्त्रणमा राख्ने, रक्तचाप भए नियमित परीक्षण गर्ने र आफ्नो शारीरिक तौल बढ्न नदिने गर्नुपर्छ साथै बासोयुक्त खाना र कोलेस्टेरोल बढ्ने खाना पूर्णतया बन्द गर्नुपर्छ । तपाईं मांसहारी हुनुहुन्छ भने रातो मासु नखाने, चिल्लोयुक्त दुग्ध पदार्थ (चिज, घिउ) नखाने र बजारमा पाइने तयारी खाना बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसको बदलामा दैनिक रूपमा ताजा साजसब्जी र फलफूलमा वृद्धि गर्ने र यदि तपाईं मद्यपान गर्नु हुन्छ भने हार्ड ड्रिंकको सट्टा निश्चित मात्रामा रेड वाइनजस्ता पेय पदार्थहरू लिने बानी बसाल्नु पर्छ ।

भविष्यमा आफूलाई तन्दुरुस्त राख्न आजैबाट तपाईंले नियमित रूपमा व्यायाम गर्ने बानी बसाल्दै व्यायामले आफूलाई पुऱ्याउने फाइदाबारे सचेत रहनुपर्छ । याद रहोस्, शारीरिक व्यायामले तपाईंको मुटुलाई रक्षा गर्नुका साथै शरीरको शक्ति सन्तुलन र मानसिक शान्तिका लागि सकारात्मक भूमिका खेल्छ । दैनिक हिँड्नु व्यायामको एक सजिलो उपाय हो । यदि तपाईं ठूला-ठूला भवनमा माथि चढ्दा लिफ्टको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने त्यसलाई छोडेर भऱ्याङबाटै माथि चढ्ने, कतै जाँदा बस अथवा कारमा यात्रा गर्नुभन्दा हिँडेर जाने बानी गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

स्वास्थ्य सेवा कार्यालय डोल्पाको अत्यन्त जरुरी सूचना

विश्व भरी महामारिका रुपमा फैलिइरहेको कोरोना भाइरस कोभिड १९ हाल डोल्पामा पनि दिन २ गुणा रात चौगुणाको रफ्तारमा फैलिइ रहेको हुँदा कोरोना भाइरस कोभिड १९ बाट बच्न निम्न उपायहरु अपनाई आफू बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

कोरोनाबाट बच्ने उपायहरु

१. अनावश्यक घर बाहिर ननिस्कौं ।

२. आवश्यक काममा निस्कनै परे अनिवार्य रुपमा मास्कको प्रयोग गर्ने गरौं ।

३. कुनै पनि सामान छोइसकेपछि हात साबुन पानीले मिचिमिचि धुने गरौं, अथवा गुणस्तरीय सेनीटाइजरको प्रयोग गर्ने गरौं ।

४. कुनै पनि खानेकुरा राम्रोसँग पकाएर मात्र खाने गरौं ।

५. खानेपानी उमालेर वा निर्मलीकरण गरेर मात्र पिउने गरौं ।

६. महामारीको वेलामा तालिम, गोष्ठि, सेमिनार, भोज, भतेर जस्ता भिडभाड हुने कार्य नगरौं ।

७. रुघाखोकी लागेको व्यक्तिबाट कम्तिमा पनि ३ मिटर टाढा बसौं ।

८. अभिवादन गर्दा टाढैबाट नमस्कार गरौं, हात मिलाउने, अंकमाल गर्ने नगरौं ।

९. कोरोना पोजेटिभ भै होम आइसोलेशनमा बस्नुभएका व्यक्तिहरुले सुत्ने कोठा, प्रयोग गर्ने लत्ता कपडा, भाँडाकुँडा, चर्पी लगायतका चिजहरु घरका अन्य सदस्यहरुलाई प्रयोग गर्न नदिनु होला । आफ्नो स्वास्थ्यको स्थिति आफैले निगरानी राख्ने गरौं, स्वास्थ्य स्थितिमा गडबड आएमा तुरुन्तै चिकित्सकहरुसँग सम्पर्क राखौं ।

१०. आफूलाई कोरोनाको लक्षणहरु जस्तै : सुघ्ने शक्ति हराउनु, जिब्रोले खाने कुराको स्वाद नपाउनु, रुघाखोकी लाग्नु, १ सय ४ डिग्री भन्दा माथि ज्वरो आउनु, जिउमा एकदमै थकान महसुस हुनु आदि भएमा चिकित्सकसँग सम्पर्क राखौं र कोरोनाको जाँच गराऔं ।

११. त्यसैले तपाई बाँचे गाउँ बाँच्छ, गाउँ बाँचे देश, देश बाँचे अनि वन्छ समृद्धिको बेस(bass) कोरोना भाइरस महामारि रोकथाममा तपाई हाम्रो सक्रिय सहभागिताको खाँचो छ ।

स्वास्थ्य सेवा कार्यालय

दुनै, डोल्पा