जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर दर्ता नं. ११९/२०६९/०७० मकवानपुर जि. हुलाक कार्यालय दर्ता नं ०५/२०७६/०७७

www.saheekhabar.com

सहीखबर

साप्ताहिक

वर्ष- १४, अङ्क- ११, २०८२ असोज २३ गते विहीबार, 9Oct 2025, नेपाल सम्वत्-११४५ पृष्ठ-६, मूल्य रु. ५/-



१२ अर्बको अनुमान

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । असोज तेस्रो साता परेको अविरल वर्षापछिको विपदमा परेर ज्यान गुमाउनेहरूको संङ्ख्या ५० नाघेको छ ।

यसबीचमा भौतिक क्षतिको विवरण पनि संकलन हुने क्रममा रहेको छ । प्रारम्भिक क्षति विवरण र शिनिहरूको पुर्ननिर्माणको लागि १२ अर्ब लागत लाग्ने अनुमान गरिएको छ ।

बाढीपहिरोका कारण क्षति पुगेका सडकका संरचना पुनर्निर्माणमा करिब १२ अर्ब ३८ करोड रूपैयाँ लाग्ने अनुमान सरकारले गरेको छ ।

भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले यस वर्षको मनसुनजन्य विपदबाट क्षति पुगेका मुख्य राजमार्ग, वैकल्पिक सडक, बेलिब्रिज र स्थायी पुल पुनर्निर्माणका लागि मात्रै १० अर्ब ६८ करोड रूपैयाँ लाग्ने अनुमान गरेको हो ।

गत वर्षको विपदबाट क्षति पुगेका संरचना पुनर्निर्माणका लागि १ अर्ब ७० करोड रूपैयाँ बाँकी नै छ ।

यस वर्षको मनसुनजन्य विपदबाट सबैभन्दा बढी क्षति मेची राजमार्गमा पुगेको छ । मेची राजमार्गको पुनर्निर्माणका लागि डेढ अर्ब रूपैयाँ लाग्ने अनुमान छ । क्षति भएका कोशी, मध्यपहाडी, हुलाकी, अरनिको, कान्ति, नारायणघाट मुग्लिङलगायतका राजमार्गको पुनर्निर्माणका लागि झण्डै तीन अर्ब ७७ करोड रूपैयाँ लाग्ने अनुमान छ ।

त्यस्तै, क्षति पुगेका १७ वटा स्थायी पुल पुनर्निर्माणमा चार अर्ब ५२ करोड रूपैयाँ लाग्ने अनुमान छ । क्षति पुगेका र सडक सञ्चालनका लागि राख्नु पर्ने बेलिब्रिजका लागि ८० करोड रूपैयाँ लाग्ने अनुमान छ । वैकल्पिक सडक पुनर्निर्माणका लागि एक अर्ब ५९ करोड रूपैयाँ लाग्ने अनुमान गरिएको छ ।

ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाइ, भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात र शहरी विकास मन्त्री कुलमान घिसिङले बाढीपहिरोबाट क्षति पुगेर अवरूद्ध भएका सडक सञ्चालन उच्च प्राथमिकतामा राखी मातहतका निकायले काम गरिरहेको बताए । अवरूद्ध सडक सञ्चालन जतिसक्दो छिट्टो सञ्चालनका लागि उपकरण र जनशक्ति परिचालन गरिएको र कामको आफू एवम् मन्त्रालयका तर्फबाट नियमित अनुगमन भइरहेको मन्त्री घिसिङको भनाइ छ ।

लयमा फर्कदै प्रदेश सरकार

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । गत भदौ २३ र २४ गते भएको जेन जी प्रर्शनका क्रममा भएको तोडफोड र आगजनीका कारण बागमती प्रदेशका मन्त्रालय र मातहतका कार्यालयहरू भग्नावशेष छन्।

भौतिक सामाग्रीदेखि कागजपत्रहरू समेत जलेर खरानी बने। प्रदर्शनका कारण बागमती प्रदेशको राजधानी हेटौंडामा रहेका मन्त्रालयदेखि मातहतका कार्यालयहरूमा समेत आगजनी र तोडफोड भयो। १४ मन्त्रालय रहेको बागमतीमा ७ वटा मन्त्रालयमा आजगानी गरियो। बाँकी केही मन्त्रालयमा आंशिक क्षति भयो भने ४ वटा मन्त्रालय जोगियो।

आगजनी र तोडफोडका कारण प्रभावित बनेको बागमती प्रदेश सरकार विस्तारै पुरानै लयमा फर्कने प्रयत्नमा रहेको सरकारका प्रवक्ता प्रभात तामाङ बताउँछन्। प्रदेशका आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रीसमेत रहेका तामाङका अनुसार आगजनी र तोडफोडबाट क्षति पुगेका मन्त्रालयहरू खाली रहेका सरकारी भवनहरूमा सारिएको छ।

प्रदेशको श्रम, रोजगार तथा यातायात मन्त्रालय र स्वास्थ्य मन्त्रालय हेटौंडा ४ स्थित भुटनदेवी माध्यामिक विद्यालयको भवनबाट सेवा सुरूवात गरिएको छ भने कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय कृषि निर्देशनालयको भवनबाट सञ्चालन गरिएको छ। त्यस्तै सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय, उद्योग मन्त्रालयको भवनमा राखिएको प्रवक्ता तामाङले बताए।

सेवा प्रवाहका लागि सामुदायिक विद्यालयको भवन भाडामा लिएर मन्त्रालय राखिएको श्रम, रोजगार तथा यातायात मन्त्री जयराम थापा बताउँछन्। भाडाको घरमा बस्दा लाखौंको भाडा तिर्नुपर्ने र विपद्का बेला राज्यलाई भार थपिने भन्दै सरकारी भवनहरूमा जोड गरिएको मन्त्री थापाले बताए।

केही समय म्यानेज गर्न गाह्रो भए पनि मन्त्रालयको सेवा निरन्तर रहने थापाको भनाइ छ। प्रदेशको मन्त्रालय र मातहतका कार्यालयहरूको गरी कुल ९० करोड भन्दा बढीको क्षति भएको प्रारम्भिक अनुमान गरेको छ। वटा मन्त्रालय रहेको एउटै भवनमा आगजनी हुँदा त्यहाँ रहेका मन्त्रालयहरू यतीबेला खाली रहेका सरकारी भवन र आफ्नो मन्त्रलाय मातहतको कार्यालयमा समायोजन भएर बसेका छन्।

विपद्का बेला सरकार हराएको जसरी गुमनाम भएर बस्नुभन्दा साँघुरो कोठाबाटै भए पनि सेवा प्रवाहमा आफूहरू जुटेको प्रदेशका खानेपानी, उर्जा तथा सिँचाइ मन्त्री कृष्णकुमार तामाङ बताउँछन्। यो मन्त्रालय हेटौंडा ५ सिँचाईटोलमा राखिएको छ।

त्यसोत, प्रदेशका मन्त्रालय र *बाँकी पेज ४ मा*

हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डको अनुरोध

खानेपानी प्रयोगमा सरसफाइबारे विशेष सावधानी अपनाउने गरौं, स्वस्थ बनौं । यसको लागि

१. पानी उमालेर मात्र पिउने गरौं, खानेकुरालाई राम्रोसंग पकाएर मात्र खाने गरौं,
२. पानीको नियमित जाँच गर्न खानेपानीलाई बोर्डको कार्यालय वा हेटौंडा उपमहानगर पालिकामा रहेको प्रयोगशालाबाट वा पायक पर्ने स्थानबाट व्यवस्था मिलाउऔं,
३. व्यक्तिगत, घर वरपरको सरसफाइ तथा खानेपानीको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिऔं,
४. काँचै खाईने खानेकुरा, फलफूललाई शुद्ध पानीले सफा गरी प्रयोग गरौं,
५. पिउने पानी अनिवार्य रूपमा उमालेको वा पियूष, वाटर गार्ड, क्लोरिनको प्रयोग गरी पूर्ण रूपमा सुरक्षित पानी मात्र प्रयोग गर्ने गराउँने गरौं,
६. कहिकतै पाइप फुटी पानी लिकेज हुँदा पानी प्रदुषित हुने भएकोले सो को जानकारी यथासिघ्र बोर्डको कार्यालयमा जानकारी गराइ आवश्यक सहयोग समन्वय गरौं ।

हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्ड
हेटौंडा, मकवानपुर

पत्रकार पुडासैनीको 'वर पिपलु' सार्वजनिक

○ सहीखबर संवाददाता

मकवानपुर । पत्रकार बलराम पुडासैनीको वर पिपलु बोलको गीतको म्यूजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । मुर्चुङ्गा टिभी अफिसियल युट्युब च्यानल मार्फत् गीतको भिडियो सोमबार सार्वजनिक गरिएको हो ।

किशनप्रसाद सुवेदीको शब्द तथा सञ्जोग गौतमको संगीत र हेको गीतमा गायक पुडासैनीलाई बिना राईले साथ दिएकी छिन् ।

भिडियोमा गायक पुडासैनी र गायिका राईको अभिनय रहेको छ । ओपल रेकर्डिङ स्टूडियो र अन्तरा स्टुडियोमा रेकर्डिङ् तथा भिडियोको छायाँकन गरिएको गीतको संगीत संयोजन विश्व



अधिकारीले गरेका हुन् ।

गीतमा प्रेमको मधुर सुरुआत् र प्रेम सम्बन्ध तथा विछोडपछिको पीडा र आत्मबोधलगायतका संवेदनाहरुलाई समेट्ने प्रयास गरिएको छ ।

प्रेममा पर्ने युवायुवतीहरुको भावना, ब्रेकअपपछि आउने मनोवैज्ञानिक उतारचढाव र पछुतोको गहिरो अनुभूतिलाई गीतमा कलात्मक ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ । गीतको शब्द र संगीतमा प्रेमले ल्याउने मिठास मात्रै होइन, टुटेको सम्बन्धपछि आत्मा भित्र बज्ने मौन र तितो सङ्गीतलाई झल्काइएको गायक पुडासैनी बताउँछन् । गीतलाई युवापुस्ताको मनोदशा र यथार्थ प्रेमकथाको अभिव्यक्तिको रुपमा चित्रण गरिएको छ । विछोडपछिको पश्चाताप पनि कहिलेकाहीं प्रेमकै गहिरो प्रमाण बन्छ भन्ने शन्देश बोकेको यस गीतलाई आजको युवा पुस्ताको कथाको रुपमा हेरिएको छ ।

प्रकाशक/सम्पादक :- सरिता दाहाल
मुख्य कार्यालय :- हेटौंडा-५ मकवानपुर
सम्पर्क :- ९८४५४६१३३३
इमेल :- saheekhabar333@gmail.com
कम्प्युटर सेटिङः *सहीखबर साप्ताहिक* डेक्स
हेटौंडा-५, मकवानपुर
छापाखाना :- श्रीया अपसेट प्रेस,हेटौंडा ५

सम्पादकीय

विपद सचेतता सधैं आवश्यक

प्राकृतिक कसैको अधिनमा वा नियन्त्रणमा हुदैन । प्रकृति प्रकोपको संभावित क्षति न्यूनिकरणको लागि आफ्नो तर्फबाट सचेतता अपनाउने र सचेत हुनेभन्दा अर्को विकल्प छैन । यस्तो क्षति संसारभर नै हुन्छ । भुगोलको आधारमा यसको क्षति कमी वा बढी भन्ने मात्रै हो। नेपालले पनि भोगिरहेको छ । प्रकोपमा जनधनको क्षति न्यून गर्नु राज्य र समाजको मुख्य कर्तव्य हो । सरकार र सम्बद्ध निकाय सचेत हुन सक्दा जनधनको क्षति न्यून हुने गरेको देखिन्छ ।

मौसम पूर्वसूचना, तयारी र व्यवस्थापनमा सम्बद्ध निकायको प्रभावकारी समन्वय हुने र पूर्वसूचनाको सही पालना गरे विपततबाट हुने क्षति कम गर्न सकिने, असल अभ्यास सबैले गर्दा क्षति कम हुने उदाहरण यसै साताको घटनाले देखाएको छ। तीन तहको सरकारले देखाएको तत्परता र सर्वसाधारणले स्वीकार गरेको सचेततालेे क्षतिलाई कम गर्न धेरै सहायता भए । सरकारले सार्वजनिक यातायात बन्ददेखि सार्वजनिक बिदा समेत घोषणा गरेर नागरिकको ज्यान सुरक्षाको संवेदनशीलता देखायो । आपतमा रहेका यात्रुहरूलाई विभिन्न व्यवसायिहरूमार्फत सरकारले सहजिकरण गरेर सद्भावको डारी कसिलो बनायो । यस्ता सकारात्मक कुराहरूको प्रयोग/ अनुसरण सधै आवश्यक छ ।

यतिमात्रै हैन अब विद्यालयहरूले पनि प्रकोप सुरक्षाको सवाललाई अझै सशक्त रूपमा प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ । प्रकृति विपत्तिको समयमा बँच्न, बचाँउन र सचेतता अपनाउनको लागि व्यवहारिक शिक्षा दिनु जरूरी छ । विपत सचेतता र विपत तयारी सधैं जरूरी छ । विपत आउनु अघिको पूर्वानुमान गर्न पनि स्कुले बालबालिकाहरूलाई समेत व्यवहारिक ज्ञान दिनु जरूरी छ ।विपत्ति जुनसुकै बेला आउन सक्छ, यस्तो बेला क्षतिकम गर्नको लागि सबैले सचेत र संयम आवश्यक छ ।

पुनर्निर्माणको उपयुक्त बाटो



चिरञ्जीवी शर्मा

जेनजी उमेर समूहका ऊर्जाशील तरूणले भ्रष्टाचारको अन्त्य, सुशासन, रोजगारी, जवाफदेही शासन र पारदर्शिताको माग राखेर गरेको आन्दोलनले ७५ जनाको निधन भयो । आन्दोलनले ऊर्जाशील युवाको जीवनलीला मात्र समाप्त गरेन, देशकै धरोहरमाथि आगजनी, लुटपाट र तोडफोडसमेत भयो । यति हुँदाहुँदै पनि राजनीतिमा गतिलो संस्कार, संस्कृति स्थापित हुन्छ कि भन्ने आशाका किरण पलाएका छन् । राजनीति वा राज्य सत्तामा आउनेले देशलाई कुनै न कुनै योगदान गर्न सक्नु पर्छ, त्यहाँ त कमाउधन्दा चलाउन जाने होइन भन्ने मान्यता यो आन्दोलनले स्थापित गरिदिएको छ । राजनीति सेवा या पेसा के हो, यसको राम्रोसँग परिभाषित हुनु पर्छ । सेवा हो भने राजनीतिमा लाग्नेको अकस्मात् भएको आर्थिक उन्नति कसरी भन्ने प्रश्न जन्माइदिएको छ । यसलाई अब नागरिकले सहन गर्ने छैनन् भन्ने सिद्धान्तलाई यो आन्दोलनले संस्थापित गरिदिएको छ । यो आन्दोलनले मुलुकको इतिहासमा प्रथम पटक एक जना महिलालाई प्रधानमन्त्रीका रुपमा पदासीन गरिदिएको छ ।

भदौ २५ गते राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलद्वारा पूर्वप्रधान न्यायाधीश सुशीला कार्कीलाई प्रधानमन्त्रीमा नियुक्त गरियो । प्रधानमन्त्रीको सिफारि सभा प्रतिनिधि सभा विघटन गर्नुका अतिरिक्त आगामी फागुन २१ गते प्रतिनिधि सभा निर्वाचन सम्पन्न गर्ने दायित्व पनि सुम्पिएको छ । यस अतिरिक्त भदौ २३ र २४ गतेको नरसंहारकारी घटनाका दोषीलाई कारबाही गर्ने, २०४६ सालपछि सरकारमा रहेका व्यक्तिको सम्पत्ति छानबिन गर्ने जिम्मेवारीसमेत यो सरकारले पाएको छ ।

प्रधानमन्त्री पदको शपथ लिएपछि सुशीला कार्कीले आन्दोलनमा मारिनेलाई सहिद घोषणासँगै मृतकका परिवारलाई जनही १० लाख रूपियाँका दरले उपलब्ध गराउने, घाइतेको नि:शुल्क उपचार गराउने, उपचाररत बिरामीका आफन्त जो काठमाडौंमा छन् उनीहरुको खर्च व्यवस्थापन गर्ने, मृतकको शव उपत्यकाबाहिरका गृह जिल्लामा लैजाने अवस्था रहेमा सरकारले सोको व्यवस्था मिलाउने घोषणा गर्नुभएको छ । सरकारलाई आन्दोलनले उठाएका मुख्य मुद्दा भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा अग्रसरता देखाउने, छ महिनाभित्र प्रतिनिधि सभाको निर्वाचन गराएर नयाँ आउने सरकारलाई जिम्मेवारी सुम्पने, आनदोलनमा अत्यधिक बल प्रयोग गर्नेलाई छानबिन गरी कारबाहीको दायरामा ल्याउने थप जिम्मेवारी पनि यो सरकारलाई छ ।

सर्वोच्च र अन्य अदालतका मिसिल डढेर नष्ट भएका छन्, प्रधानमन्त्री कार्यालय र गृह मन्त्रालय, विभिन्न मन्त्रालय एवं सरकारी कार्यालयका महत्वपूर्ण कागजात, स्वदेशी तथा विदेशी विविध क्षेत्रमा महत्वपूर्ण प्रमाणका रुपमा काम लाग्ने कागजात जलाएर नष्ट गराइएको छ । सरकारी तथा व्यक्तिगत भौतिक संरचना भत्काइएको छ । यति हुँदाहुँदै पनि आन्दोलनबाट केही आशाका किरण अवश्य देखिएका छन् । जसलाई निम्नानुसार आकलन गर्न सकिन्छ :

- सार्वजनिक सेवामा आउनेले कमाउधन्दा वा भ्रष्टाचार गर्ने होइन, कुनै न कुनै सकारात्मक योगदान गर्न आउने हो भन्ने गतिलो पाठ सिकाएको छ ।
- राजनीति पेसा वा सेवा के हो, प्रस्ट हुनुपर्ने सन्देश यो आन्दोलनले दिएको छ ।
- ढङ्ग लाइन बक्यौता जस्तो विद्युतीय महसुल उठ्ने उठाउने सम्भावना बढ्दै गएको छ । देश ठग्नेको दोहोलो काढ्ने बेला आएको छ ताकि आर्थिक रुपमा मुलुकले थप राहतको बाटो समात्ने छ ।
- करोडौं खर्चेर चुनाव जित्नेले अब अस्वाभाविक खर्च गरेर चुनावमा होमिन एक पटक सोच्नुपर्ने वा हच्किनुपर्ने बेला आएको छ ।
- दलाल, माफिया र कालोधन थुपार्ने होइन, विशुद्ध राजनीतिक व्यक्तिले प्रतिनिधित्व गर्ने वा चुनाव जित्ने सम्भावना बढेर गएको छ ।
- राजनीतिमा आउनेका लागि छुट्याइएको तलब भत्ताबापतको मोटो र कमबाट मुलुकलाई पुनर्संरचित गरिने छ । अब राजनीति गर्नेले विशुद्ध सेवा गर्नु पर्ने छ भन्ने धारणा विकसित हुँदै छ ।
- अब मन्त्री वा सार्वजनिक सेवामा रहनेले आफू पदीय हैसियतमा र हँदा नागरिक सन्तुष्टि वा सुशासनका लागि नागरिकसमक्ष सार्वजनिक प्रतिबद्धता जाहेर गरेर मात्र पदबहाली गर्नुपर्ने छ ।
- अबको राजनीति वा सार्वजनिक सेवा नागरिकमैत्री, उत्तरदायी प्रविधिमैत्री, सरल वा स्वच्छ हुनु पर्छ । सुशासनको प्रत्याभूति दिलाउन नसक्ने पात्र सार्वजनिक सेवामा आउने छैनन् ।
- राज्य वा सरकारका मन्त्री बन्नेले आवास, गाडी, सुरक्षाकर्मी, तलबलगायतका सुविधा पनि लिन हिच्किचाउने अवस्था सिर्जना गरिदिएको छ । कुलमान घिसिङ र रामेश्वर खनालको घोषणाले अब मन्त्री बन्नेलाई वा अन्यलाई समेत भ्रष्टाचार गर्न सय पटक सोच्न र त्यसबाट अलग्गै रहन पाठ सिकाएको छ ।

मुलुकको सुस्ताउँदो अर्थतन्त्र, बढ्दो वैदेशिक ऋण भार, दोहोरो तेहरो जीवशैली, स्वास्थ्य र शिक्षामा लागु हुँदै आएको धनी र गरिबबिचको दोहोरो मापदण्डले तरूणलाई मौजुदा नेतृत्वविरूद्ध विद्रोहमा उत्रन बाध्य तुल्यायो । अनावश्यक खर्च कटौती, सरकारी सेवाको गुणस्तरीयता, मानव पुँजीको विकास, स्तरीय भौतिक पूर्वाधार निर्माण गर्न पर्याप्त राजनीतिक इच्छाशक्ति, स्वैच्छिक नागरिक सहभागिताले नेतृत्वलाई द्वन्द्व वा ईर्ष्याबाट मित्रतामा रुपान्तरण गरिदिन्छ ।

नेतृत्वमा देखिएको अहङ्कारले, नागरिकमा व्यापक अविश्वास वा असन्तुष्टि छ । सामाजिक न्याय र मानव अधिकारको प्रत्याभूति नहुँदा नागरिक पाइला पाइलामा वा पलपलमा असुरक्षित हुन पुगेका छन् । जीवनशैली कष्टकर बन्दै छ । जुन कमजोरीबाट नागरिक मुक्त रहन चाहन्थे, त्यसमा तरूणको ध्यान स्वाभाविक रुपमा आकर्षण भयो । मुलुक पविर्तनको अमूल्य सपना बोकेका तरूण स्वाभाविक रुपमा सडक विद्रोहमा उत्रिए तर उनीहरुका सपनालाई बन्दुक र बुटले कुल्चन खोजियो वा उनीहरुका सपना ढलाइयो ।

मुलुक ध्वंसको सिकार बन्न गएको छ, मुलुकको प्रमुख प्रशासनिक केन्द्र सिंहदरबार न्यायपालिका, व्यवस्थापिका र प्रादेशिक एकाइदेखि पालिका तथा वडासम्मका सरकारी कार्यालय ध्वस्त तुल्याइएको छ । घर पोलेर खरानीको सहकाल देखाइएको छ । राष्ट्रलाई महत्वपूर्ण योगदान दिन सक्ने ७५ जना कर्णधारको बेफ्वाँकमा जीवन समाप्त गरिएको छ । उच्च पदस्थ सार्वजनिक पदाधिकारी मात्र होइन, तुला व्यापारी, उद्योगी र घरनालाई समेत छाडिएको छैन । रातारात मानिस करोडपतिबाट रोडपतिमा रुपान्तरण भएका छन् । नागरिक माग, चाहना र आवश्यकताप्रति नेतृत्व संवेदनशील र जवाफदेही बन्न नसक्दा आज हरेक स्वाभिमानी राष्ट्रवादी नेपालीको मन दुखेको छ, नेपाली जनजनमा रहेको सुखी र सम्पन्न भविष्यको परिकल्पना केवल सपना मात्र हुन पुगेको छ ।

संसारमा हुने हरेक आन्दोलन वा सडक प्रदर्शन राजनीतिक लक्ष्य वा उद्देश्यका साथ गरिन्छन् । राजनीतिक रुपमा विजयी हुनेले वैकल्पिक राजनीतिक शक्तिको भरोसा सिर्जना गर्न सक्नु पर्छ । राज्यका संरचना औद्योगिक प्रतिष्ठान सुरक्षित, सशक्त र प्रभावकारी रहन सकेमा मात्र वैकल्पिक शक्तिले आफू सरकारमा आउँदा आफ्नो ऊर्जालाई अन्य विकास निर्माणमा लगाउन सक्छ । सरकारी संरचना र औद्योगिक प्रतिष्ठानको रक्षा गर्नु हरेक आन्दोलनकारीको कर्तव्य रहन्छ । यहाँ त भौतिक संरचना मात्र होइन, अन्तर्राष्ट्रिय राजनीति वा कूटनीतिमा महत्वपूर्ण प्रमाणका रुपमा प्रस्तुत गर्न सकिने राज्यका महत्वपूर्ण दस्तावेज खरानी पार्दासमेत आन्दोलनकारीसँग रोक्ने इच्छाशक्ति वा क्षमता देखिएन । यो अराजकता, लुटपाट वा आगजनीमा रुपान्तरण हुन पुग्यो । यसले आन्दोलनकारीमा परिपक्कता वा जवाफदेहिता देखिएन ।

नेपालको कर्मचारी प्रशासन सामन्ती निरङ्कुशताको जगबाट हुर्किएको, भ्रष्ट, अक्षम र अनुत्तरदायी नै छ । मित्रमित्रै मकमकिएको, अक्षम र अनुत्तरदायी प्रशासनिक व्यवस्थालाई पनि पुनर्संरचना गर्नु जरूरी छ । पुरानो प्रशासनिक संरचनाले नेपाली जनताको बदलिँदो आकाङ्क्षा सम्बोधन गर्न सकेन सक्दैन । प्रजातन्त्र हुँदै गणतान्त्रिककालसम्म आइपुग्दा अक्सर सबै राजनीतिक दलले सीमित सङ्ख्याका वा अझै उही व्यक्तिलाई नेता मान्नु, नेतृत्वप्रति खबरदारी होइन, दासत्व प्रदर्शन गर्नु, सरकारी स्रोतसाधनमा राज्य सञ्चालकको रजगज सर्वदा कायम रहनु, ठेकापट्टामा मिलेमतो, गुणस्तरहीनता, नागरिकमाथिको शोषणले आमनागरिकमा असन्तुष्टि बढेको थियो । त्यही असन्तुष्टि नै विद्रोह बनेर पोखियो ।

मुलुकमा भएको मानवीय एवं भौतिक क्षतिले हामीलाई नै कङ्गाल बनाउने हो । जे हुनु भई नै हाल्यो, अब यसको पुनर्निर्माण गर्नुपर्ने जिम्मवारी हामी नेपालीकै हो । सरकारको एक्लो प्रयासले खर्बौंको पुनर्संरचना सम्भव छैन । अब हामी प्रत्येक नेपालीले कम्तीमा १० हजार नगद वा १० दिन बराबरको श्रमदान जुटाएर संरचना पुनर्निर्माणमा जुट्नु पर्छ । अब पनि हामी विभिन्न गुट उपगुट, पार्टी वा समूहका नाममा विभाजित भयौं भने मुलुकले थप दु:ख पाउने छ । मुलुकलाई केन्द्रमा राखेर काम गरौं ।

गोरखापत्रबाट साभार गरिएको ।र

कम्प्युटरको 'ब्रेन' निर्माणकर्ता



○नवीन तिमल्सिना

मकवानपुर । मकवानपुरको विकट कैलाश गाउँपालिकाको पकनी गाउँ । गोगने, पकनी, कटहरेका मानिसलाई आफ्नो खेतीपातीले वर्ष दिन पेटभरी खान समेत पुग्ने अवस्था थिएन ।

सडक सञ्जालले नजोडिएको, जुनेली रातको मन्ध उज्यालो र ढुकी बत्तीमा रात कटाउनुपर्ने पकनीमा रेडियोको समाचार पनि एकाध घरमा मात्र सुन्न पाइन्थ्यो । प्रविधिको विकास एकादेशको कथा जस्तै थियो ।

वासु अर्याल त्यही गाउँको एउटा सामान्य किसान परिवारमा जन्मिए । विद्युत्को सुविधा समेत नभएको गाउँमा कम्प्युटर देख्ने त कुरै भएन । प्राथमिक कक्षामा कम्प्युटर देख्न नपाएका तिनै वासुले आज कम्प्युटर, मोबाइल वा डिजिटल उपकरणको 'ब्रेन' बन्ने प्रोसेसर निर्माण गरिरहेका छन् ।

वासुले पकनीको व्यास माविबाट चौथो कक्षा पास गरे । त्यसपछि उनको परिवार २०५० सालमा मकवानपुर कै मनहरी ९ ज्यामिरे बसाइँ सर्‍यो ।

२०५० सालको बाढीले पकनीका धेरै जनाको उठीबास लगाएको थियो । पूर्व पश्चिम राजमार्गले छोएको, बिजुली र प्रविधिको सुस्त विकासले गाँसेको ज्यामिरेमा पढ्दै हुर्किए उनी । ज्यामिरेमा पूर्व पश्चिम राजमार्गले जीवनलाई केही सहजता दिएको भए पनि प्रविधि अझै ढाढाको कुरा थियो ।

वासुले मनहरीको महेन्द्रकिरण माविबाट २०५६ मा एसएलसी (हालको एसईई) पूरा गरे । उनी सानैदेखि पढाइमा अब्बल थिए । विद्यालय जीवनभर पहिलो हुने बानी बसाएका वासु गणित विषयको परीक्षामा शतप्रतिशत नतिजा ल्याउँथे । उनले कुनै पनि विषयमा ९० अंकभन्दा माथि नै ल्याउने गरेको महेन्द्रकिरण माविबाट सेवानिवृत्त शिक्षक मातृका सुवेदी बताउँछन् । एसएलसीमा ८६ प्रतिशत अंक ल्याए ।

तत्कालीन अवस्थामा सामुदायिक विद्यालयबाट ८६ प्रतिशत ल्याउने वासु जिल्लाको एक मात्र विद्यार्थी बने । कक्षा ८ को परीक्षामा पनि उनी जिल्ला प्रथम भएका थिए । काठमाडौंको सिद्धार्थ वनस्थलीले भीमफेदीको महेन्द्र माविमा आएर वासुलाई जिल्ला प्रथम भएपछि पुरस्कृत गरेको थियो । 'त्यतिबेला जिल्ला प्रथम हुनेलाई सिद्धार्थ वनस्थलीले पुरस्कार दिने गरेको रहेछ । मलाई भीमफेदी बोलाएर पुरस्कृत गरिएको थियो', वासुले विगत सम्झिए ।

वासुका बाबु बद्री अर्याल र आमा विष्णुमाया अर्याल सामान्य लेखपढ गर्न सक्ने थिए । अर्याल दम्पतीले कृषि पेशा गरेरै आफ्ना बालबालिकालाई शिक्षा दीक्षा दिए । ६ दाजुभाइमा कान्छो वासुकी एक बहिनी छिन् । आफ्ना दाइहरुको प्रेरणाले नै पढ्नुपर्ने रहेछ भन्ने ज्ञान सानै उमेरदेखि आएको वासु सुनाउँछन् ।

दाजुहरु राजकुमार र जयराम अर्याल उनको प्रेरणाका स्रोत हुन् । उनी विद्यालयमा छँदै राजकुमार र जयराम काठमाडौंमा अध्ययनरत थिए । जयराम भन्छन्, 'वासु सानैदेखि असाधारण विद्यार्थी थियो । उसले हरेक विषयको परीक्षामा ९० भन्दा कम अंक ल्याएको सुनेको छैन । कतिपय शिक्षकहरुले पूर्णाङ्क दिन नमिलेर घटाएरै नम्बर दिएको अनुभव सुनाउनुहुन्थ्यो ।'

गाउँदेखि राजधानीसम्म

एसएलसीपछि वासु त्रिचन्द्र कलेजमा विज्ञान संकायमा भर्ना हुन काठमाडौं आए । त्यहाँ अंग्रेजी माध्यमको पढाइका कारण शुरूमा कठिनाइ भोगेको उनी सुनाउँछन् । सरकारी विद्यालयमा पढेकाले भाषाको अवरोध थियो । तर आत्मविश्वास र कठोर मिहिनेतले उनले त्यो चुनौती पार गरे ।

त्रिचन्द्रबाट आईएस्सी पूरा गरेका उनले अमृत साइन्स क्याम्पसबाट बीएस्सी गरे । त्यसपछि त्रिभुवन विश्वविद्यालयको रसायनशास्त्र विभागबाट सन् २००९ मा एमएस्सी सम्पन्न गरे । विज्ञान संकायमा अध्ययनरत असंख्य उत्कृष्ट विद्यार्थी बीच पनि उनले दोस्रो वा तेस्रो स्थान कायम राख्थे । एमएस्सीमा ८३ प्रतिशत अंक ल्याए ।

'काठमाडौं आएर पढ्न थालेपछि शुरूमा मलाई अलि गाह्रो भयो । सरकारी स्कूलमा पढेकाले अंग्रेजी माध्यमबाट पढ्दा समस्या भयो शुरूमा । पछि धेरै मिहिनेत गरेर आफूलाई राम्रो गर्न सकें' उनी भन्छन्, 'यहाँ देशभरका उत्कृष्ट विद्यार्थी मात्र पढ्न आउँछन् । तर पनि म विज्ञान संकाय पढ्दासम्म दोस्रो र तेस्रो हुन्थें परीक्षामा ।'

काठमाडौंमा कोठा भाडामा लिएर अध्ययन गर्नु पनि निकै चुनौतीपूर्ण थियो । तर पनि उनले विना छात्रवृत्ति विज्ञान संकायमै एमएस्सी सिध्याए ।

वासुले सन् २०१२ सम्म बागमती मोर्डन कलेज, सुकेधारामा रसायन विज्ञापन पढाउन थाले । उनले हेटौंडा फर्किएर हेटौंडा स्कुल अफ म्यानेजमेन्ट (एचएसएम) मा सन् २०१६ सम्म अध्यापन गरे । यत्तिकैमा उनलाई पूर्ण छात्रवृत्ति सहित अमेरिकामा पीएचडी गर्ने अवसर मिल्यो । सोही वर्ष अगस्टमा वासु अमेरिका हान्निए ।

प्रोसेसर (चिप) निर्माण यात्रा

अनि शुरू भयो उनको विश्वलाई डिजिटल युगमा प्रवेश गराउने कम्प्युटरको 'ब्रेन' भनिने प्रोसेसर (चिप) निर्माणको यात्रा । अमेरिकाको युटा प्रान्तको प्रोभो शहरस्थित ब्रिङ्हम योङ युनिभर्सिटी (बीवाईयू) बाट उनले एनालिटिकल केमेस्ट्रीमा विद्यावारिधि गरे । सन् २०२१ मा विद्यावारिधि सकेका वासुले युनिभर्सिटीमा रहेको प्रोफेसरहरुको ल्याबमा अनुसन्धानात्मक काम गर्दै मासिक ३२०० डलर कमाउन थालेका थिए ।

न्यानो फ्याब्रिकेसन रिसर्च प्रोजेक्ट मार्फत आँखाले नदेखिने पदार्थ प्रयोग गरेर नयाँ वस्तुको विकास गर्ने अनुसन्धानात्मक कार्य गरेको वासुले बताए । उनले २०२१ जुलाईदेखि २०२४ जूनसम्म युनिभर्सिटी अफ टेक्सस, एट अस्टिनको र सायनशास्त्र विभागमा अनुसन्धानकर्ताको रुपमा काम गरेका छन् । त्यसपछि वासुले ओरेगन प्रान्तको हिल्सबोरो शहरस्थित इन्टेल कर्पोरेसनमा प्रोसेस इन्जिनियरको रुपमा काम शुरू गरे ।

इन्टेल कर्पोरेसन कम्प्युटर, ल्यापटप, मोबाइल उपकरणदेखि उन्नत डेटा सेन्टरसम्मलाई शक्ति प्रदान गर्ने प्रोसेसर उत्पादक कम्पनी हो । गाउँमै हुर्किएका उनी आज विश्वका करोडौं मानिसको जीवनशैलीलाई बदल्ने प्रविधिको विकासमा योगदान गरिरहेका छन् । जुन स्थानीयस्तरमा मात्र नभई नेपालको लागि पनि गर्वको विषय बनेको छ ।

१९६८ मा स्थापना भएको इन्टेल कर्पोरेसन अर्धचालक (सेमिकन्डक्टर) प्रविधिमा विश्वकै अग्रणी कम्पनी हो । यसले व्यक्तिगत कम्प्युटर, ल्यापटप, मोबाइल उपकरणदेखि उन्नत डेटा सेन्टरसम्मलाई शक्ति प्रदान गर्ने प्रोसेसर उत्पादन गर्छ । कम्पनीले कृत्रिम बौद्धिकता (एआई), फाइभ जी नेटवर्क, क्लाउड कम्प्युटिङ र अत्याधुनिक चिप निर्माण प्रविधिमा योगदान दिँदै आएको इन्जिनियर वासु बताउँछन् ।

इन्टेल कर्पोरेसनले हालसम्मकै सानो आकार मा १८ ए (१.८ न्यानोमिटरको ट्रान्जिस्टरयुक्त प्रोसेसर) को मदर बोर्डमा लाग्ने माइक्रो प्रोसेसर (चिप) निर्माण गरिरहेको छ । जुन कार्यमा खटिएका छन् वासु । १.८ न्यानो मिटरको प्रोसेसरले अत्यधिक कार्यक्षमता राख्ने उनी बताउँछन् । यो विकास गर्न सकिए विश्वव्यापी कम्प्युटिङको स्वरुपलाई अझै परिमार्जन गर्ने अपेक्षा लिएको र हालसम्मकै ठूलो उपलब्धि मानिने उनले बताए । 'जति सानो प्रोसेसर भयो त्यति एड्भान्स प्रविधि मानिन्छ । हामी दैनिक यसकै अनुसन्धानमा खटिन्छौं', वासु भन्छन् ।

चिप निर्माणमा प्रयोग हुने सूक्ष्म प्रविधिहरुलाई स्थिर, छिटो र उच्च गुणस्तरीय बनाउन निरन्तर अनुसन्धान र परीक्षणको काम भइरहेको उनको भनाइ छ । वासु भन्छन्, 'इन्टेल जस्तो कम्पनीमा प्रोसेसर उत्पादनको क्षेत्रमा काम गर्न पाउनु गर्वको विषय हो । यसबाट देशले पनि केही सिकोस् भन्ने लाग्छ ।'

अमेरिकामा रहेका इन्टेल कम्पनीमध्ये हिल्सबोरोस्थित इन्टेल कर्पोरेसन नयाँ प्रविधिको प्रोसेसर विकासमा अनुसन्धान गर्ने मुख्य कार्यालय हो । 'यहाँ विकास भएका प्रोसेसरहरु उत्पादनका लागि बाहिर पठाउँछौं । कम्पनीका अन्य निकायहरुबाट पनि उत्पादन हुने गर्छ', वासुले भने ।

इन्टेलमा वार्षिक तलब मात्र १ लाख ३१ हजार अमेरिकी डलर पाउने वासुको आम्दानी नेपाली रूपैयाँमा करिब दुई करोड बराबर हुन्छ । तर उनको दृष्टि व्यक्तिगत आर्थिक उपलब्धिमा मात्र सीमित छैन । 'हामी सधैं सोच्ने गर्छौं' यो सीपलाई नेपालमा कसरी उपयोग गर्न सकिन्छ ?' वासु भन्छन्, 'नेपालमै ठूला चिप उत्पादन उद्योग तत्काल सम्भव छैन । तर अनुसन्धान र आधारभूत प्रविधिको विकास शुरू गर्न सकिन्छ ।'

उनका अनुसार त्रिभुवन विश्वविद्यालय र काठमाडौं विश्वविद्यालयमा साना स्तरमा अनुसन्धान प्रयास भइरहेको देखिन्छ । तर बृहत् र दीर्घकालीन दृष्टि भएको लगानी आवश्यक छ ।

इन्टेलकै मलेसिया लगायतका अन्य देशमा पनि कम्पनी रहेको बताउँदै उनले नेपालमा भने तत्काल प्रोसेसर उत्पादन गर्न सकिने अवस्था नरहेको जनाए । यसका लागि ठूलो लगानी लाग्ने उनको भनाइ छ । 'आफ्नो देशलाई फाइदा पुगोस् भन्ने त लाग्छ । यसको लागि राम्रो टिम आवश्यक छ । नेपालमा काम गर्ने हाम्रो सोच भने छ', उनले सुनाए ।

विश्वभरका करोडौं प्रयोगकर्ताले चलाइरहेको कम्प्युटर, मोबाइल वा डिजिटल उपकरणको 'ब्रेन' बन्ने प्रोसेसर निर्माणमा नेपालका ग्रामीण पृष्ठभूमिबाट हुर्किएका एक युवकको योगदान जोडिनु आफैंमा प्रेरणादायी छ । वासुको सफलतामा उनका दाजु जयराम गर्व गर्छन् । उनी भन्छन्, 'उनी जस्तो युवकले विदेशमा बसेर आफ्नो सीप विश्वस्तरमा प्रस्तुत गर्नु व्यक्तिगत मात्र नभई देशकै पहिचान बढाउने माध्यम हो ।'

अनलाइन खबरबाट सामार

एक किसान जो बने धेरैको प्रेरणा



○ सहीखबर संवाददाता

हेटौंडा । मेहनत गरे जहाँ पनि सहफलता पाइन्छ, क्षत्र अनुसार मेहनत धेरै वा थोरै भन्ने फरक पर्न सक्ला । तर मेहनत त मेहनत नै हो धेरै वा थोरै भन्ने है हुदैन ।

दुख गरे आफ्नै माटोबाट आफूले चाहेजस्तो फल लिन सकिन्छ,यसैको उदाहारण बनेका छन् बुद्धि भोम्जन ।

मकवानपुर हेटौंडा १३ पदमपोखरीका युवा कृषक बुद्धि भोम्जन अहिले आफ्नो अनुभवबाटै प्रमाणित गरिरहेका छन्। पाँच वर्षअघि सानो सुरूवातबाट सुरू भएको उनको ड्रागन फ्रुट खेतीले आज उनलाई आर्थिक रुपमा मात्र होइन, सामाजिक रुपमा पनि परिचित बनाएको छ।

अन्न उब्जाउने क्रममा कुनै पनि नफस्टाएपछि हैरान भएका उनीले त्यही खाली बारीलाई सदुपयोग गरे । नोकरीको खोजिमा भौतारीनु भन्दा यही माटोलाई सदुपयोग गर्ने सोचबाट सुरू भएको यो यात्रा आज एक सफल व्यवसायिक कृषि फार्ममा परिणत भएको छ।

उनले स्थापना गरेको 'सिन बहुउद्देश्यीय कृषि फार्म' अहिले हेटौंडाको चर्चित कृषि फार्ममध्ये पर्छ। ड्रागन फ्रुटबाट वार्षिक ३० लाख रूपैयाँ आम्दानी गर्दै आएका भोम्जनले आफ्नो डेढ बिगाहा जग्गामा अन्य फलफूल तथा बालीहरु समेत उत्पादन गरिरहेका छन्।

सहुलियत कर्जाको उपयोग गरी दुई चरणमा सुरू गरिएको ड्रागन फ्रुट खेतीले पहिलो वर्षमै एक बोटबाट एक किलो फल दिएको थियो। "त्यही पहिलो फलले मलाई आशावादी बनायो," उनी सम्झन्छन्, "त्यसपछि मैले यो बाटो नै रोजें।"

उनले करिब ४ हजार बोट ड्रागन फ्रुट, ३० बोट एभोकार्डो, ३ सय भन्दा बढी उन्नत जातका मेवा, सुन कागती, अकबरे खुर्सानी, भटमास र केही बोडी समेत लगाएका छन्। आउँदो वर्षदेखि अन्जिर र खजुर खेतीको तयारीसमेत भइरहेको उनले जानकारी दिए।

१३ जनाको दूलो परिवार भएकोले काममा परिवारका सदस्यहरुको सक्रिय सहभागिता रहेको छ। "परिवारकै सहकार्यले गर्दा बाहिर कामदार राख्न नपरेको र आम्दानी पनि राम्रो भएको छ," उनी भन्छन्।

त्यसैगरी, फार्ममा उत्पादन हुने गइयौला मल आफैं बनाउने, ड्रागन फ्रुटको बिरूवा उत्पादन तथा बिक्री गर्ने, र सडक छेउमै रहेको घरबाट नै फलफूल बिक्री गर्ने व्यवस्था गरेका छन्। अहिले बजारको माग अनुसार उत्पादन पुऱ्याउन नसकिरहेको अवस्थासमेत छ।

भोम्जन अहिले केवल एक सफल कृषक मात्र होइनन्, उनीसँग प्राविधिक ज्ञान पनि छ। "मलाई जसलाई आवश्यक छ, म प्राविधिक सहयोग गर्न तयार छु," उनी गर्वका साथ भन्छन्।

फार्म हेर्न आउने पाहुनालाई पाकेको ड्रागन फ्रुट काढेर सत्कार गर्ने परम्परा बनिसकेको छ। "पदमपोखरी अहिले पौरखी कृषकको पहिचान बनाउन सफल भएको छ, म यस्तो पहिचानका वाहक बन्न पाएकोमा गर्व गर्छु," उनी भन्छन्।

बुद्धिको सफलताको कथा नेपालमै बसेर केही गर्न सकिन्छ भन्ने ज्वलन्त उदाहरण हो। उनले प्रमाणित गरेका छन् मेहनत, दृष्टि र समर्पण भए माटोमै सुन फल्छ।

हिम्मत भए केपी ओलीलाई पक्राउ गर्न महेश बस्नेतको चुनौती



○ सहीखबर संवाददाता

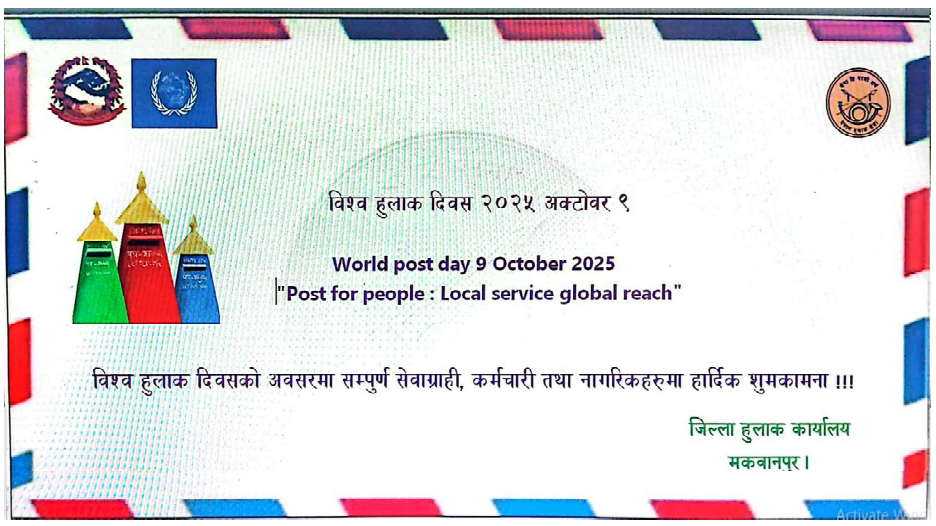
काठमाडौं । पूर्व प्रधानमन्त्री एवं एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीलाई पक्राउ गरेर देखाउन वर्तमान सरकारलाई नेकपा एमालेका पोलिटव्यूरो सदस्य महेश बस्नेतले चुनौती दिएका छन् ।

आज पार्टी कार्यालय च्यासलमा पत्रकार सम्मेलन गरेर बस्नेतले यस्तो चुनौती दिएका हुन् । बस्नेतले भने, 'केपी ओली दोषी हुनुहुन्छ र तिम्रो बाउको हिम्मत छ भने पक्राउ गरेर देखाऊ ।' जेनजी युवा आन्दोलनमा दमन गरेको आरोपमा उनीमाथि केही जेनजी अगुवाहरूले प्रहरीमा मंगलबार उजुरी दिएका थिए ।

सो उजुरी प्रहरीले गौरीबहादुर कार्की नेतृत्वको जाँचबुझ आयोगमा फरवार्ड गरेको थियो ।

यसैबारे बोल्दै बस्नेतले ओलीलाई पक्राउ गरेर देखाउन चुनौति दिएका हुन् । दलका नेताहरूमाथि सम्पत्ति शुद्धीकरणमा अनुसन्धान सुरू गरिएको विषयमा पनि बस्नेतले आक्रोश पोखे । उनले युवाहरूको बलमा सत्तामा पुगेकाहरूमाथि पनि अनुसन्धान गर्नुपर्ने बताए ।

उनले अर्थमन्त्री रामेश्वर खनाल र ऊर्जामन्त्री कुलमान घिसिङको नामै लिएर पहिले उनीहरूबाट अनुसन्धान सुरू गर्नुपर्ने बताए ।



नेपाली काँग्रेस केन्द्रीय पदाधिकारी बैठक आज बस्दै

○ सहीखबर संवाददाता

नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले पार्टी पदाधिकारी बैठक बोलाएका छन्।

असोज २६ गते बस्ने पार्टी केन्द्रीय समितिको बैठकका एजेन्डा टुंगो लगाउन देउवाले बैठक बोलाएका हुन्। एक पदाधिकारीका अनुसार बैठक आज बिहीबार दिउँसो बस्नेछ।

भदौ २४ गतेको जेनजी आन्दोलनकारीको आक्रमणपछि घाइते रहेका देउवाले अहिले स्वास्थ्य लाभ गरिरहेका छन्। यहीबीच कांग्रेसमा नेतृत्व परिवर्तनको कुरा पनि उठिरहेको छ।

यहीबीच कांग्रेसको केन्द्रीय समिति बैठक बस्दैछ। कांग्रेसमा अहिले देउवाले कार्यवाहक सभापति तोकेर आफू बिदा हुनुपर्ने वा आगामी मंसिरमा पार्टी नियमित महाधिवेशन गर्नुपर्ने आवाज



उठिरहेको छ। नियमित महाधिवेशन गर्न सक्ने अवस्था नभए विशेष महाधिवेशनको कुरा पनि उठिरहेको छ। महामन्त्री गगनकुमार थापा र अर्का महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्माले विशेष महाधिवेशनको आवाज उठाइरहेका छन्। उनीहरूले अर्का नेता शेखर कोइरालासँग परामर्श गरी विशेष महाधिवेशनका लागि देशभरका महाधिवेशन प्रतिनिधिको हस्ताक्षर संकलन पनि गरिरहेका छन्।

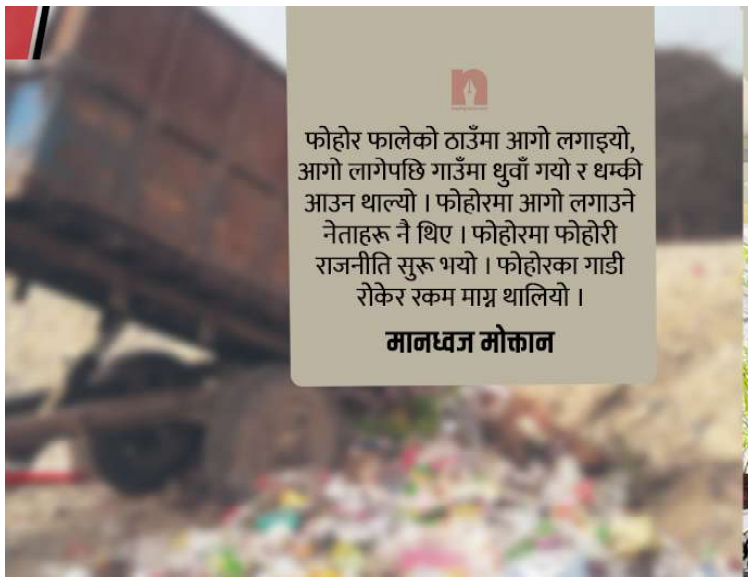
लयमा फर्कदै प्रदेश सरकार....

मातहतका कार्यालयहरू पुर्नसंरचना निर्माण पछि बस्न योग्य छन् कि छैनन् भनेर प्राविधिक टोलीले निरिक्षण गरेको थियो। जसमा प्राय: सबै मन्त्रालयहरू पुर्नसंरचना पश्चात् बस्न योग्य रहेको प्रमाणित गर्दै यल्लो स्टिकर लगाएको छ भने प्रदेश सभा भवन र सहरी विकास आयोजनाको भवन भने पूर्ण रूपमा क्षति पुगेको भन्दै रेड स्टिकर टाँसिएको छ।

यसरी पुर्नसंरचना पछि पुन: पुराने भवनहरूबाट सेवा प्रवाह गरिने योजना सहित हाललाई अस्थायी भवनहरूबाट मन्त्रालयहरूले सेवा प्रवाह सुरू गरिएको बताइएको छ। आगजनीबाट क्षति पुगेको भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय सहरी विकास आयोजनाको नवनिर्मित भवनबाट सञ्चालनमा छ भने सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय उद्योग मन्त्रालयकै भवनबाट सञ्चालनमा छ। यसैगरी कृषि मन्त्रालय मन्त्रालय कृषि निर्देशनालयको भवनबाट, सञ्चालन गरिएको छ। अरू मन्त्रालय भने सार्विकैकै भवनमा छन् ।

‘फोहोरवाला’ होइन ‘सफाइवाला’ भन्नुस्

◯ सुमन पुरी





विराटनगर । सिठीको ‘तिर्र...’ आवाज, ट्याक्टरको ‘घ्यार्र-घ्यार्र...’ । इटहरीका टोल-टोलका मानिसहरू कराउँछन्, “फोहोरवाला आयो, फोहोरवाला आयो ।”

“फोहोरवाला” अर्थात् सहर सफा गर्ने मानिस । फोहोरवाला टोल-टोलमा पुगेपछि घर-घरबाट फोहोर निस्किन्छन्– बोरामा, बाल्टीमा । कुहिएका-नकुहिएका, गन्हाएका-नगन्हाएका, ठोस-तरलह अर्थात् टोल-टोलका दुर्गन्ध । ट्याक्टरसँगै केही समयका लागि टोल र बस्ती सफा हुन्छन् ।

“फोहोरको राजनीति नै मिलेन नि सर ” इटहरीका ‘फोहोरवाला’ मानध्वज मोक्तानले गफको सुरुवात गरे । उनले भने, “फोहोर लगेपछि सफा हुन्छ । सफा गर्न आउनेलाई त सफाइवाला भन्नुपर्‍यो नि कामचाहिँ सफाइको, नामचाहिँ फोहोरवाला ।”

मानध्वजले २०७० सालदेखि इटहरीका घर-घरको फोहोर उठाउन थालेका हुन्, जतिबेला इटहरी उपमहानगरपालिका बनेकै थिएन ।

इटहरीको घर-घरबाट निस्कने फोहोर जम्मा गर्ने काम सुरु गर्नुअघि मोक्तानले जापानमा तीन वर्ष फोहोरमैला व्यवस्थापनको काम सिक्ने मौका पाएका थिए । त्यहाँ उनले फोहोरबाट कसरी मोहोर कमाइन्छ भन्ने देखे ।

जापानबाट नेपाल फर्किएपछि काठमाडौँमा निजी क्षेत्रबाट फोहोर व्यवस्थापनको काम थाले । यसका लागि उनले २०५० सालमै ‘हाम्रो सर सफाइ तथा अभियान प्रा.लि.’ दर्ता गरे । सो कम्पनीमार्फत उनले काठमाडौँको कोटेश्वर क्षेत्रमा घर-घरबाट निस्कने फोहोर जम्मा गरेर फाल्ने काम गर्थे ।

उनी काठमाडौँमा फोहोर व्यवस्थापनको काम गरिरहेका बेला अमेरिका गए । त्यहाँ पनि उनले घरबाट निस्कने फोहोर कसरी व्यवस्थापन गर्ने भन्ने सिक्ने मौका पाए । त्यति मात्र होइन, घरबाट निस्कने फोहोरबाट ग्यास निकालेर बेच्ने गरेको समेत हेर्ने र यसको प्रविधिका बारेमा जान्ने अवसर पाए ।

त्यसपछि उनी नेपाल फर्किए । उनी नेपाल आउँदा काठमाडौँमा ल्यान्डफिल साइटको समस्या सुरु भइसकेको थियो । फोहोर फाल्ने र प्रशोधन गर्ने ठाउँ नभएपछि उनी काठमाडौँ छाडेर फोहोरको काम गर्न बुटवल हानिए ।

बुटवलमा उनले काम सुरु गरे, राम्रै भइरहेको थियो । तर, कम्पनीमा रहेका अन्य साझेदारहरूसँग कुरा मिलेन । बुटवल छाडेर उनी २०६९ सालमा इटहरी आए ।

त्यो बेला इटहरी अहिलेको जस्तो सहर थिएन । बजार भनेकै अहिलेको चोक आसपास मात्रै थियो । खुल्ला जमिन प्रशस्त थियो, मानिसहरू फोहोर त्यहीँ फाल्थे । नगरपालिकाले आफैँ ट्याक्टर पठाएर फोहोर उठाउन थालेको थियो र कतै खाली ठाउँमा लगेर फाल्थ्यो । सफाइका लागि केही कर्मचारी नगरपालिका आफैँले राखेको थियो ।

इटहरीको सफाइमा एक दशक बिताएका मोक्तानले सुनाए, “फोहोर का कारण ठुलो समस्या हुन्छ । अहिलेदेखि नै व्यवस्थापनको काम थालौँ र हामी काम गछौँ भन्दा नगरपालिकाले पत्याउँदै पत्याएन ।”

त्यो बेला इटहरीमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत गणेश कार्की थिए । बल्लतल्ल उनलाई फोहोरको समस्या र यसबाट हुने आम्दानीका विषयमा बुझाएपछि ‘पब्लिक पार्टनरसिप’मा इटहरीको फोहोर व्यवस्थापनको जिम्मा मानध्वजले पाए । यसका लागि उनले ‘इन्भारो केयर’ नामक कम्पनी स्थापना गरे र सोही कम्पनीले इटहरीमा पहिलो पटक सफाइको काम थाल्यो ।

एउटै घरमा ११ वटा डस्टबिन

इटहरीमा सफाइ अभियान थाल्दा धेरै जना रिसाए । “बल्लतल्ल सम्झाएर ‘इन्भारो केयर’ नामक कम्पनी स्थापना गर्‍यौँ,” मानध्वजले सम्झिए, “सुरुमा भूपेन्द्र खनाल, योग्य सुवेदी र म गरी तीन जना थियौँ । पछि ९-१० जना मिलेर ३० लाख रुपैयाँ लगानी गर्‍यौँ ।”

अहिले जस्तो फोहोर फाल्ने समस्या थिएन । नगरपालिकाले फोहोर फाल्ने डम्पिङ साइट दिएको थियो । “विदेशमा जस्तो बाल्टी दिएपछि घरैमा कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टिएर आउँछ, कुहिने फोहोर बाट मल बनाउँछौँ र नकुहिने फोहोर छानेर बेच्छौँ भन्ने थियो,” उनले भने ।

उनले थपे, “१३ लाख रुपैयाँमा फोहोर राख्न घर-घरमा बाल्टी बाँड्यौँ, तर कसैले बाल्टीमा फोहोर राखेनन्, घरायसी काममा बाल्टी प्रयोग भयो ।” किनेको केही दिनमै बाल्टी सकिएको बताउँदै उनले भने, “बाल्टी कहाँ गयो भनेर खोज्दा त एकै घरमा ११ वटासम्म लगिएको रहेछ ।” घर-घरमा बाल्टिन दिएर कुहिने र नकुहिने फोहोर छुट्टाउने योजना सफल भएन ।

मानिसहरूलाई घरबाट निस्कने फोहोर सामान्य जस्तो लाग्छ । मोक्तानले सुनाए, “खाली जमिन भइन्जेलसम्म त सामान्य नै लाग्छ, जब सहर बन्छ र फोहोर फाल्ने ठाउँ हुँदैन, फोहोर विकराल हुन्छ । हामीले त्यही कुरा जानेर काम थाल्दा मान्छेले बुझ्दै बुझेनन् ।”

काम थाल्दा नगरपालिकाले प्रतिघर ६० रुपैयाँका दरले पैसा उठाउन स्वीकृति दिएको थियो । त्यति पैसाले फोहोर व्यवस्थापनको काम नहुने भएपछि नगरपालिकाले समेत मासिक रूपमा अनुदान दिने निर्णय गरेको थियो ।

“सुरुमा मान्छेहरूले फोहोरको पैसा तिर्नै मान्दैनथे,” उनले भने, “जन्मेर बुढो हुन्जेल फोहोरको पैसा नतिरेकाले एक पटक पैसा तिर्नुपर्दा कसैले मानेनन् । नगरपालिकाले आर्थिक भार थोपर्‍यो भन्ने असन्तोष थियो ।”

फोहोर व्यवस्थापनको काम थाल्दा आठ-नौ महिनासम्म कसैले पैसा दिएनन् । धेरै नेताहरूले विरोध गरे । उनले सुनाए, “इटहरीका ३९ वटै टोल विकास समितिको बैठक गरेर पैसा नदिने निर्णय गराए ।” पछि तत्कालीन प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पशुपति खतिवडाले वडा अध्यक्षहरूलाई बोलाएर हरेक घरले ६० रुपैयाँ तिर्न र ४० रुपैयाँ नगर पालिकाले थपिदिने भनेपछि बल्ल ६० रुपैयाँ दिन थाले ।

कुटपिट र धम्की

फोहोर संकलन हुन थालेपछि फोहोर फाल्ने ठाउँको समस्या विकराल बन्दै गयो । फोहोरको ‘सेग्रिगेसन’ गर्दा डम्पिङ साइटमा दुर्गन्ध फैलन्थ्यो र मानिसहरू आन्दोलन गर्थे । एक पटक इटहरी उपमहानगरले जुट विकासको नजिक फोहोर फाल्ने ठाउँ दियो ।

त्यहाँ फोहोर फाल्ने काम भइरहेको थियो । एक दिन झिँगाले टोलमा बस्न नसक्ने अवस्था आएको जानकारी पाएपछि मानध्वज आफैँ स्थलगत रूपमा हेर्न गए । उनलाई एक जना स्थानीय महिलाले झापड हानिन् ।

कुटाइ खाँदा पनि उनले फोहोरप्रतिको मोह त्यागेनन् । उनलाई विश्वास थियो, “एक दिन इटहरी सफा सहर हुनेछ र फोहोरबाट आम्दानी पनि हुनेछ ।” उनले स्थानीयको विरोध, राजनीतिक दलको फोहोरी राजनीति र असहयोगका बाबजुद पनि इटहरीका चोक, कुना र टोलहरू सफा गर्न छाडेनन् ।

भालेको डाकसँगै सफाइ कर्मचारी टोल-टोलमा पठाइरहे । बाटोमा मरेका कुकुर, घर-घरमा मरेका जनावरको सिनो उनैले उठाए । सहरका गल्लीमा फुटेका नाली र त्यहाँबाट बगेको ढल पनि उनैले टाल्दै गए । उनलाई विश्वास थियो, “एक दिन यसैबाट मेरो आर्थिक सपना पूरा हुन्छ र त्योभन्दा पनि इटहरी पूर्वकै सुरघर सहर बन्छ ।”

नगरपालिकाले सेउतीको जंगलमा फोहोर फाल्ने ठाउँ तोक्यो । सहरभन्दा टाढा फोहोर फाल्ने ठाउँ दिएपछि उनको कम्पनीले फोहोर फाल्न थाल्यो, तर त्यहाँ पनि शान्ति पाएनन् । विभिन्न बहानामा फोहोर बोकेको गाडी रोक्न थालियो ।

उनले सुनाए, “फोहोर फालेको ठाउँमा आगो लगाइयो । आगो लागेपछि गाउँमा धुवाँ गयो र धुवाँ गएपछि धम्की आउन थाल्यो ।” उनका अनुसार, यसरी फोहोरमा आगो लगाउने नेताहरू नै थिए । “फोहोरमा फोहोरी राजनीति सुरु भयो,” उनले भने, “फोहोर बोकेका गाडी रोकेर रकम माग्न थालियो ।”

आगो निभाउन दमकल चाहियो, तर नगरपालिकाले दिएन । उनले आगो नलागोस् भनेर स्थानीय नेताको सिफारिसमा कम्पनीमा जागिर दिए, तर पनि समस्या रोकिएन । फोहोरका नाममा फोहोरी राजनीति चलिरहृयो ।

फोहोरमा फोहोरी राजनीति

कम्पनीलाई अगाडि बढाउन र फोहोरबाट मोहोर बनाउन उनले कम्पनीमा लगानीकर्ताहरू भित्र्याउँदै गए । नियमित रूपमा फोहोरको पैसा उठ्न थालेको थियो र कम्पनी नाफामा पुगेको थियो । थप बलियो बनाउनका लागि उनले ‘इन्भारो केयर’मा लगानीकर्ताहरू भित्र्याए ।

‘इन्भारो केयर’ कम्पनीमा ७७ लाख रुपैयाँको सेयर बिक्री भयो । इटहरीका मेयर हेमकर्ण पौडेल, जो त्यो बेला नेपाली काँग्रेसका नगर सभापति थिए, उनीसहित मानध्वजले लगानीकर्ता भित्र्याए ।

सेयर सदस्यहरूले पैसा दिए तर त्यो पैसा कम्पनीमा जम्मा भएन । कागजमा कम्पनीको सेयर बाँडफाँड भयो । उनले सुनाए, “कम्पनीमा पैसा जम्मा नभएपछि नाम मात्रै भयो । पछि मैले कम्पनीको अध्यक्षको हैसियतले सेयर हाल्ने सर्वसाधारणको ६४ लाख रुपैयाँ फिर्ता गर्नुपर्‍यो ।”

उनले त्यो पैसा कहाँ गयो र कसले खायो भन्न चाहेनन् । “यो अवस्थामा म कसरी भनौँ ?” उनले प्रतिप्रश्न गरे । कम्पनीमा जम्मा नभएको पैसासमेत फिर्ता गर्न परेपछि कम्पनी टाट पल्टिएको उनले बताए । “त्यो बेला मसँग औषधि खाने पैसा थिएन,” उनले भने ।

संकटको बेला पनि उनले हार खाएनन् । उनले थप नयाँ लगानीकर्ता खोजे– मोहन भण्डारी र देवेन्द्र लिम्बु उनीसँग जोडिए । उनीहरूसँग मिलेर २०७३ सालमा ‘वेस्ट एन्ड इन्भारो’ कम्पनी दर्ता गरे । ‘वेस्ट एन्ड इन्भारो’को मुख्य उद्देश्य फोहोरबाट मल र ग्यास उत्पादन गर्नु थियो ।

कम्पनीलाई विभिन्न संस्थाहरूले अनुदान दिए । ‘फोहोरमैला व्यवस्थापन प्राविधिक सहयोग केन्द्र’ र विश्व बैंकबाट अनुदान प्राप्त भयो । नगरपालिकाले ५ बिघाभन्दा बढी जमिन ल्यान्डफिल साइट बनाउन दियो ।

डाइजेस्टर र मल बनाउने ठाउँ बनाउन मात्र २ करोड ७० लाख रुपैयाँ लाग्यो । सात करोड रुपैयाँका मेसिनहरू ल्याइयो । त्यतिबेलाका अध्यक्ष मोहन भण्डारीले बैंकबाट ६ करोड ९० लाख ऋण लिएका थिए । झन्डै १८ करोड रुपैयाँ खर्च भइसकेपछि फोहोरबाट ग्यास निस्कियो र कम्पोस्ट मल बनाउने योजना पनि सफल भयो ।

कम्पनीले ग्यास निकालेपछि प्याकेजिङको काम सुरु गर्नुपर्ने थियो, तर एलपी ग्यासलाई प्याकिङ गर्नका लागि आवश्यक लगानी थिएन । त्यसपछि कम्पनीलाई थप अगाडि बढाउन देशबन्धु कार्की कम्पनीमा भित्रिए । कम्पनीको साढे १२ करोडको मूल्यांकन गरेर उनी नयाँ लगानीकर्ताको रूपमा भित्रिए । मोक्तान भने कम्पनीबाट बाहिरिने निर्णयमा पुगे । उनलाई ५० लाख रुपैयाँ दिने सहमति भयो । यो २०८१ वैशाखको कुरा हो ।

अहिले इटहरीमा धेरै परिवर्तन भएको छ । मान्छेले अब फोहोर व्यवस्थापन चाहिने रहेछ भन्ने बुझेका छन् । “पाँच-छ वर्ष त मान्छेलाई सम्झाउन नै लाग्यो,” उनी भन्छन्, “नगरपालिका पनि पहिलेभन्दा धेरै सहयोगी भएको छ ।” मासिक १२-१५ लाख रुपैयाँ कवाडीबाट आउँछ भने ग्राहकबाट ३० लाख रुपैयाँ महिनाकै उठिरहेको छ ।

तर, इटहरीका ‘फोहोरवाला’ मोक्तान भने आफूले पाउनुपर्ने ५० लाखका लागि भौँतारिरहेका छन् । उनीसँग सहमति भएको कागज पनि छ र “दिन्नौँ” पनि कसैले भनेको छैन ।

बिरामीले थलिएका मोक्तान एउटा खुट्टा राम्ररी टेक्न सक्दैनन् । उनले सुनाए, “आज म औषधि खाने पैसा पनि नभएर बसेको छु । छोरा, भतिजा र भाइले पठाएको पैसाले जेनतेन चलिरहेको छु ।” “म इटहरीमै मर्छु भन्ने लागेको थियो । मैले इटहरीलाई सफा राख्ने काम गरेको छु भन्ने लागेको थियो, तर अहिले म घरको न घाटको भएको छु,” उनी भावुक हुन्छन् ।

नेपाल प्रेसबाट साभार

२१ फागुनमा हुने निर्वाचनको कार्यतालिका सार्वजनिक

मकवानपुर । निर्वाचन आयोगले २१ फागुनको लागि तय गरिएको प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनका लागि कार्यतालिका स्वीकृत गरेको छ।

आयोगले सोमबार जारी गरेको कार्यतालिकाअनुसार निर्वाचन तयारीका सबै प्रक्रिया निर्धारित समयमा सञ्चालन हुने जनाएको छ ।

यता अन्तरिम सरकारले आगामी फागुन २१ गते निर्वाचन गर्ने भएपछि मतदानको लागि उमेर पुगेका जेनजीहरुले निर्वाचन कार्यालयमा आफ्नो विवरण दर्ता गराउने क्रम बढेको छ ।

बागमती प्रदेश निर्वाचन कार्यालयले गत १० गतेबाट मतदाता नामावलि संकलन कार्य सुरु गरिरिकेको थियो । कार्यालयले असोज २० गतेसम्म २२४ जनाको नामावली दर्ता भएको जनाएको छ ।

जसमा महिला ७७ जना र पुरुष १४७ जना रहेको छन् । २१ गते पनि ४५ जनाको दर्ता भएको बताइएको छ । जसमा ९५ प्रतिशत जेनजीहरु रहेका छन् ।

यसबीचमा अनलाइन फर्महरु भर्नेको संख्या ३०० भन्दा बढि रहेको बताइएको छ । अनलाइन फर्म भरेकाहरुको बायो मेट्रिक गर्न बाँकी रहेकोले अहिले उनीहरुको विवरण पेन्डिङमा रहेको कार्यालयले जनाएको छ ।

कार्तिक मसान्तसम्म जारी रहने मतदाता नामावली संकलन कार्यमा मतदाताले मतदाता दर्ता हुन अनलाइन फर्म भरि बायोमेट्रिक गर्न कार्यालय नै आउनु पर्ने हुन्छ ।

प्रमुख निर्वाचन अधिकारी हरि प्रसाद ढकालका अनुसार मतदाता नामावली भर्न आउने उमेर समुह पनि जेनजी उमेर समुहका नै धेरै रहेको बताउनु भयो ।

सामान्यत नयाँ मतदाताहरु जेनजी उमेर समूहकै हुने भएपनि विगतमाभन्दा यसपटक आकर्षण बढी देखिएको छ ।

यसैगरि राष्ट्रिय सभा निर्वाचन आगामी माघ १० गते हुने भएको सोको पनि तयारीमा समेत कार्यालय लागि परेको छ ।

राष्ट्रिय सभा निर्वाचमा २०७६ मा बागमती प्रदेशका तर्फबाट निर्वाचित भएका नेकपा माओवादि केन्द्रका तर्फबाट गंगा कुमारी वेलवासे र नेकपा एसबाट निर्वाचित भएका डा. बेदुराम भुषालको कार्यकाल सकिदै गर्दा कार्यालयले यसको समेत तयारी गरेको हो ।

नेपालभर १९ जना राष्ट्रिय सभा सदस्यको पद खालि हुने र उक्त पदको लागि निर्वाचन हुनेछ।

यस्तो छ कार्यतालिका

मंसिर १ गतेदेखि १० गतेसम्म दल दर्ता हुनपर्ने,
माघ २ गतेदेखि पहिलो हुने निर्वाचित हुने प्रणालीकोलागि निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय स्थापना गरिने ।
फागुन ३ देखि १८ गतेसम्म निर्वाचन प्रचारप्रसार गर्न पाईने
फागुन १८ गतेदेखि प्रचारप्रसार निषेध गरिने ।
फागुन २१ गते बिहान ७ बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म मतदान हुने ।
समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीका लागि मंसिर १५ गते निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय स्थापना हुने र पुस १८-१९ गते बन्दसूची पेश गरिने

स्वच्छ, सफा खानेपानी तथा वातावरणीय सरसरसफाइ सम्बन्धी

जनहितकारी सन्देश पढौं, सोचौ तथा व्यवहारमा अवलम्बन गरी असल नागरिकको परिचय दिऔं ।

सावुन पानीले अनिवार्यरूपमा हातधुने बानी बसालौ ।

☐ चर्पीको प्रयोगपछि,
☐ खाना बनाउनु, पस्कनु, खानु र खुवाउनु अघि,
☐ कुनै फोहोरकुरा विषादी छोएपछि,
☐ बिरामी तथा बच्चाको स्याहार गर्नु अघि र पछि,
☐ खानेपानीको मुहान, स्रोत, धारा संरक्षण तथा सफा राखौं,
☐ खुल्ला स्थानमा दिसा, पिसाव नगरौं,
☐ फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं,
☐ स्वच्छ, सफा पिउने पानीमात्र प्रयोग गरौ ।
☐ घर, आँगन, उद्यान, बाटोलगायत सार्वजनिक स्थान सफा राखौं ।

शुद्धिकरण गरेको पानीमात्र पिउने गरौं

☐ उमालेर, फिल्टर गरेर, क्लोरिनहालेर, सोडिस गरेर मात्र पिउने गरौं ।
☐ खानेपानीको टँकीमा ब्लीचिङ पाउडर नियमित प्रयोगगर्ने गरौं ।
☐ सुरक्षित पिउने पानी प्रयोग गरी झाडा पखाला, आँउ, रगतमासी, हैजा, जुका,म्यादेज्वरो, कमलपित्त, हेपाटाइटिस 'ए' आदि जस्ता रोगबाट बचौं ।
☐ सिंचाइ गरौं, उत्पादन बढाऔं, गरिवी घटाऔ ।
☐ बाढी, पहिरो, भूक्षय र डुवान जस्ता जल उत्पन्न प्रकोपबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाऔं ।

स्वच्छ, सफा, सुन्दर वातावरण बनाऔ, असल नागरिक बनौं

४ नम्बर वडा कार्यालय
हेटौंडा उपमहानगरपालिका

जनस्वास्थ्य कर्यालय मकवानपुरद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

मकवानपुर जिल्लाको छिमेकी जिल्लाहरु बारा, पर्सा, रौतहटलगायत अन्य जिल्लाहरुमा झाडापखाला, हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरु दिन प्रतिदिन बढ्दो रुपमा देखापरिरहेको साथै मकवानपुर जिल्लामा पनि पानीजन्य रोगहरुको प्रकोप (Out Break) हुन नदिन साथै गर्मी तथा बर्षायामसंगै फैलने झाडापखाला तथा हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरुको प्रकोप (Out Break) हुन नदिन विभिन्न उपायहरु अपनाउन अनुरोध गरिन्छ ।

झाडा पखाला तथा हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरुको प्रकोप (Out Break) हुन नदिन विभिन्न उपायहरु जस्तै: काँचै खाने फलफुल तथा तरकारीलाई सुरक्षित पानीले राम्रोसंग पखालेर मात्र खाने, पानीलाई राम्ररी छोपेर राख्ने, भान्छालाई व्यवस्थित र सफा राख्ने, राम्रोसँग पाकेको कुराहरु मात्र खाने, भाडाकुडालाइ राम्रोसँग भित्र बाहिर सफा गर्ने, खाना पकाउनु र पस्कनु अघि राम्रोसँग साबुन पानीले हातधुने, बच्चालाई खाना खुवाउने भाँडा जस्तै: दुधदानी चम्चा कचौरा आदि निर्मलीकरण गर्ने र बासी सडेगलेका झिंगा भन्केका खानेकुरा नखाने व्यवहारहरु अपनाउने गरौ ।

याद गर्नुहोस वर्षायामसंगै फैलने झाडापखाला तथा हैजा जस्ता पानीजन्य रोगहरुको लक्षणहरु देखा परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गरौं ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय
मकवानपुर

मानसिक स्वास्थ्य प्रति सचेत बनौं

- निराश हुनु
- तनाव तथा चिन्तित महशुस हुनु,
- बेलाबेलामा डर लाग्नु,
- विनाकारण पसिना आउनु
- गहिरो निद्रा नपर्नु,

मानसिक रोगका लक्षण हुन्

मानसिक समस्या निवारणको लागि:

- नियमित व्यायाम गरौं,
- आफ्ना भावना खुल्ला रूपमा व्यक्त गरौं,
- परिवार र साथीहरूसँग समय बिताऔं
- योग, ध्यान वा मनपर्ने गतिविधिमा संलग्न

हो आवश्यक परेमा चिकित्सकसँग परामर्श गरौ

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड