गलकोटपत्र

'स्थानीय सञ्चार, समुदायका लागि शक्ति र अवसर'

Galkotpatra Weekly — साप्ताहिक

❍ वर्ष १६ ❍ अङ्क ३४ ❍ २०८३ कात्तिक १६ गते सोमबार ❍ नेपाल संवत ११४६ ❍ 02 November 2026, Monday ❍ पृष्ठ ६ ❍ मूल्य रु. ८



संकटग्रस्त पालिकालाई अनुदान

गलकोटपत्र/हटिया

बागलुङ जिल्ला क्षेत्र नं. २ का विपद् संकट ग्रस्त ६ स्थानीय तहलाई संघीय सरकारले पहिलो चरणमा दुई करोड अनुदान उपलब्ध गराएको छ ।

नेपाल सरकारले गत असोज ११ गतेको बाढीपहिरोबाट अपूरणीय धनजनको क्षति पुगेका पश्चिम बागलुङका छ स्थानीय तहलाई 'विपद् संकटग्रस्त क्षेत्र' घोषणा गरेको थियो । घोषणालगत्तै जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा पहिलो चरणमा छ स्थानीय तहलाई दुई करोड राहत आएको बागलुङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी कृष्ण प्रसाद आचार्यले जानकारी दिए ।

उक्त रकम संकटग्रस्त घोषणा गरिएको पालिकाको खातामा पठाइने छ । पालिकाले विपद्पछि तत्कालै गर्नुपर्ने सडक सुचारु, खानेपानी मर्मत, विद्यालयमा पठनपाठको वातावरण बनाउने लगायतमा खर्च गर्न पाउने प्रजिअ आचार्यले बताए ।

"विपद्पछि तत्कालै गर्नुपर्ने काममा पालिकामा रकम अभाव नहोस भनेर आएको हो, नीजी आवास पुननिर्माण, विद्यालय भवन निर्माण तथा सडक निर्माणका लागि आगमी दिनमा बजेट आउने छ, अहिले आएको रकमले खानेपानी, शिक्षा, सडक जस्ता तत्कालै गर्नुपर्ने मर्मत लगायतका काममा खर्च गर्न सकिने छ" उहाँले भन्नुभयो "अनुदानको रकमबाट विद्युत सञ्चालनका लागि नहर मर्मत, खानेपानीको पाईप मर्मत, अबरुद्ध सडक खुलाउन र घरको छाना उडाएकालाई तत्कालै ओत लाग्ने व्यवस्था जस्ता कार्यगर्न पालिकालाई भनेका छौं ।"



बाढीपहिरोलेठूलोक्षतिपुऱ्याएका क्षेत्रको पुनर्निर्माण र राहत वितरणलाई तीव्र बनाउने उद्देश्यले सरकारले जिल्लाको ताराखोला गाउँपालिका, बडिगाड गाउँपालिका, गलकोट नगरपालिका र ढोरपाटन नगरपालिका सबै वडा र निसीखोला गाउँपालिकाका वडा नम्बर ४ र ६, तमानखोला गाउँपालिकाका वडा नम्बर २ र ४ वडालाई विपद् संकटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेको हो ।

विपद् संकटग्रस्त क्षेत्र घोषणागरेको पालिकालाई रु. ४० लाखका दरले र आशिकरुपमा घोषणा गरिएको निसीखोला र तमानखोलालाई रु. २० लाखका दरले गरी रु. दुई करोड अनुदान रकम आएको छ । गत असोज ११ गते आएको बाढीपहिरोमा परी बागलुङमा १३ जनाले ज्यान गुमाएका थिए । मृत्यु हुनेमा निसीखोला गाउँपालिकाका ५ जना, तमानखोला गाउँपालिकाका ५ जना र ताराखोला गाउँपालिकाका

»» बाँकी पृष्ठ ४ मा ।

आत्मनिर्भरताका लागि उद्यम

गलकोटपत्र/हटिया

सशस्त्र द्वन्द्वका बेला गाउँमा बस्ने वातावरण नभएपछि धेरै युवा सहर झरे ।

कतिपय विदेशिए भने कतिपयले गाउँमै कठिन परिस्थितिको सामना गरे । तर, गलकोट नगरपालिका-६ भुजुङ्केकी प्रेमकुमारी श्रीसले भने द्वन्द्वबाट जोगिन सहर झरेर सिकेको सीपलाई नै आभ्नो जीवनको आधार बनाइन् । अहिले उनी सीप र मेहनतकै माध्यमबाट सफल उद्यमी बनेकी छन् भने ४० भन्दा बढी महिलालाई आत्मनिर्भर बन्न प्रेरित गरेकी छन् ।

२०५५/०६० सालतिर माओवादी सशस्त्र द्वन्द्व उत्कर्षामा पुगिरहेका बेला उनलाई पटक-पटक जनसेनामा लाग्न दबाब आउने गरेको थियो । गाउँका धेरै युवा जनसेनामा गइसकेका थिए । एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी प्रेमकुमारीलाई पनि युद्धमा सहभागी हुन आग्रह गरिएपछि उनले २०६० सालमा गाउँ छाडेर सदरमुकाम बागलुङ बजार झर्ने निर्णय गरिन् ।

परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाले उच्च शिक्षा अध्ययन गर्ने अवसर पनि थिएन । त्यसैले उनले आयआर्जन गरेर परिवारलाई सहयोग गर्ने सोच बनाइन् । बजारमा बस्नसमेत सहज थिएन । द्वन्द्वको त्रासबीच छिमेकीको घरमा आश्रय लिएर बसेकी उनले गलकोटकै हरिकला श्रीसले सञ्चालन गरेको धौलागिरि सिलाइ प्रशिक्षण केन्द्रमा पाँच महिना सिलाइकटाइ तालिम लिइन् ।

सीप सिकेपछि गाउँकै मिनासँग मिलेर ऋण खोजी पाँच हजार रुपैयाँमा सिलाइ मेसिन किनेर व्यवसाय सुरु गरिन् । सुरुमा महिलाका कपडा सिलाउने काम गरेकी उनले विस्तारै व्यवसाय विस्तार गर्दै लगिन् । कमाइबाट भाइबहिनीको पढाइ र बाबुआमाको पालनपोषणमा सहयोग गरिन् । नियमित बचत गर्ने बानीले उनलाई आर्थिक रूपमा सक्षम बनाउँदै लग्यो ।

अहिले ४५ वर्ष पुगेकी श्रीसले सदरमुकाममा सटर भाडामा लिएर पाँचवटा मेसिनसहित 'मंगोलियन लेडिज टेलर्स' सञ्चालन गरिरहेकी छन् । सिजनअनुसार तीन जनासम्मलाई रोजगारीसमेत दिने गरेकी छन् । सिलाइको लेभल-२ परीक्षा उत्तीर्ण गरेकी उनी प्रशिक्षकसमेत हुन् ।

उनकै प्रेरणा र अगुवाइमा बागलुङका ४० भन्दा बढी महिला सिलाइ व्यवसायमार्फत आत्मनिर्भर बनेका छन् । प्रशिक्षार्थी लक्ष्मी श्रेष्ठले श्रीषकै प्रेरणाले आफूले प्रशिक्षण केन्द्र सञ्चालन गर्न सकेको बताइन् । श्रीसले सिलाइ तथा कपडा व्यवसायी संघको अध्यक्ष भएर दुई कार्यकाल काम गरिसकेकी छन् । उनको नेतृत्वमा संघ जिल्ला प्रशासन र उद्योग कार्यालयमा दर्ता भएको थियो । सिलाइको भाडादर निर्धारणमा समेत उनले अगुवाइ गरेकी थिइन् । उनको योगदानको कदर गर्दै उद्योग तथा पर्यटन कार्यालय र बागलुङ उद्योग वाणिज्य संघलगायत संस्थाले सम्मान तथा पुरस्कार प्रदान गरेका छन् ।

'त्यो बेला द्वन्द्वमा गएको भए मरिन्थ्यो वा बाँचिन्थ्यो, तर अहिले समाजको सेवा गर्न पाएकी छु,' श्रीस भन्छिन्, 'सीपले बाँच्न र अरूलाई बचाउन सिकाएको छ ।'

अहिले पनि उनी युवालाई सीप सिकाएर स्वरोजगार बनाउने अभियानमा सक्रिय छन् । बुटिक तालिम र थप मेसिनका लागि सहयोग जुटाउने प्रयास गरिरहेकी छन् । द्वन्द्वबाट जोगिन सहर पसेकी प्रेमकुमारीका लागि आज त्यही सहर, सीप र मेहनत आत्मनिर्भरता र सामाजिक सेवाको माध्यम बनेको छ ।

बडा दशैंपूर्णिमा मेला सम्पन्न

गलकोटपत्र/हटिया

संगम युवा क्लव गलकोट नगरपालिका वडा नम्वर ६ ठुलाथरको ४४ औं वार्षिकोत्सव तथा बडादशैं पूर्णिमा मेला २०८३ सम्पन्न भएको छ ।

'राष्ट्र निर्माणमा युवाहरूको सहभागिता, समुन्नत समाज विकासमा हाम्रो प्रतिबद्धता' भन्ने मूल नाराका साथ गत कार्तिक ५ गतेदेखि सुरु भएको संगम युवा क्लवको ४४ औं वार्षिकोत्सव तथा बडादशैं पूर्णिमा मेला २०८३ आज सम्पन्न भएको हो । कार्यक्रमको अवसरमा आयोजना गरिएको खुल्ला वडा स्तरीय पुरुष भलिबल प्रतियोगितामा सरस्वती युवा क्लव रमुवा पाण्डवखानी प्रथम र गलकोट नगरपालिका वडा नम्वर १ दुदिलाभाटी द्वितीय भएका थिए । प्रतियोगितामा प्रथम भएको समुहले एक लाख रुपैयाँसहित ट्रफि, मेडल र प्रमाणपत्र, द्वितीय भएको समूहले ४० हजार रुपैयाँसहित ट्रफि, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । भेट्रान्स भलिबल प्रतियोगितामा घुम्टे युवा परिवार मल्म प्रथम र रुस्दि युवा क्लव द्वितीय, खुल्ला वडा स्तरीय महिला भलिबल प्रतियोगितामा पिरो स्पोर्ट्स क्लव जापान प्रथम र ताराखोला गाउँपालिका द्वितीय, विद्यालयस्तरीय १५ वर्षमुनीको पुरुष भलिबल प्रतियोगितामा शिव माध्यमिक विद्यालय प्रथम र नव प्रभात स्कुल द्वितीय भएका छन् । सामुहिक लोक नृत्य प्रतियोगिता डिएडि डान्स ग्रुप प्रथम, न्यु लाईफ बोर्डिङ स्कुल द्वितीय र मिरमिरे युवा क्लव तृतीय भएका छन् ।

प्याब्सन बागलुङद्वारा सहयोग

गलकोटपत्र/हटया

गत असोज ११ गते निसीखोलामा आएको बाढीबाट क्षति पुगेको निसीखोला गाउँपालिका-४मा रहेको बोहरागाउँ लिटिल रोज बोर्डिङ स्कुललाई प्याब्सन बागलुङले चार लाख ७८ हजार पाँच सय रुपैयाँ आर्थिक सहयोग गरेको छ ।

बाढीका कारण विद्यालय पूर्णरुपमा क्षति पुगेपछि पठनपाठन सञ्चालन गर्न चुनौती थपिएको थियो । विद्यालय सञ्चालनमै कठिनाइ भइरहेका बेला प्याब्सन बागलुङले आर्थिक सहयोग गरेपछि विद्यालय पुनः सञ्चालन गर्न तथा विद्यार्थीको पठनपाठनलाई निरन्तरता दिन सहयोग पुगोस् भन्दै सहयोग गरेको प्याब्सन बागलुङका अध्यक्ष दल थापाले जानकारी दिए । प्याब्सनले जिल्ला भर रहेका २५ वटा सदस्य विद्यालयबाट आर्थिक संकलन गरेर विद्यालयलाई सहयोग गरेको अध्यक्ष थापाले जानकारी दिए । "सामाजिक उत्तरदाईत्व अर्न्तगत हामीले यसअगाडी पनि विभिन्न ठाउँमा साहयोग गरेका थियाँ अहिले पनि सहयोग गरेका हौं "अध्यक्ष थापाले बताए । प्याब्सनले एक लाख बराबरको जिन्सी सामग्री समेत विद्यालयलाई हस्तान्तरण गरेको जानकारी दिए । प्राकृतिक विपत्तिका कारण विद्यालयको भौतिक संरचनामा क्षति पुग्दा विद्यार्थीको नियमित पठनपाठन प्रभावित हुने अवस्था सिर्जना भएको थियो । यस्तो कठिन परिस्थितिमा प्राप्त आर्थिक सहयोगले विद्यालयलाई पुनः सञ्चालन गर्ने प्रयासमा महत्वपूर्ण टेवा पुगेको विद्यालयका प्रिन्सिपल प्रेम प्रसाद सापकोटाले जानकारी दिए ।

बालबालिकालाई भिटामिन ए

गलकोटपत्र/हटिया

यही कात्तिक १७ र १८ गते सबै क्षेत्रका गरी २१ लाख बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' खुवाउने तयारी भइरहेको छ । सरकारले आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को नियमित रुपमा पहिलो चरणमा कात्तिक २ र ३ गते खुवाउँदै आएको भिटामिन 'ए' कार्यक्रम दसैं परेकोले कात्तिकको १७ र १८ गते खुवाउन तयारी थालिएको हो ।

स्वास्थ्य सेवा विभागका पोषण शाखा प्रमुख लिलाविक्रम थापाले भिटामिन 'ए' क्याप्सुल छ महिनादेखि ५५ महिनाका बालबालिका तथा जुकाको औषधि एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकालाई खुवाइने जानकारी दिए ।

भिटामिन 'ए' करिब २१ लाख बालबालिका र जुकाको औषधि करिब २० लाख बालबालिकालाई खुवाइने भएको छ ।

भिटामिन 'ए' सबै प्रदेश स्वास्थ्य आपूर्ति केन्द्रमा पठाइसकेको छ । सरकारले बालबालिकामा हुनसक्ने स्वास्थ्य जटिलता तथा कुपोषणको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि २०५० सालदेखि भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र २०५६ सालदेखि जुकाको औषधि नियमित खुवाउन थालेको हो । राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' कार्यक्रमका लागि ५२ हजार महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र १० हजार स्वास्थ्यकर्मी खटिने जानकारी दिए ।



नयाँ नेपाल निर्माणको लागि ग्रामीणमुखी पत्रकारिता

सम्पादकीय

लोक संस्कृतिको संरक्षण गरौं

बागलुङ जिल्लाको गलकोट क्षेत्र प्राकृतिक सुन्दरता र सांस्कृतिक विविधताले भरिपूर्ण क्षेत्र हो । यहाँ विभिन्न जातजाति, भाषाभाषी, धर्म, परम्परा र संस्कृतिका मानिसहरू आपसी सद्भाव र सहिष्णुताका साथ बसोबास गर्दै आएका छन् । यहाँ बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायका आ-आफ्नै भाषा, भेषभूषा, रहनसहन, चाडपर्व, रीतिरिवाज तथा लोकपरम्परा छन्। यही विविधताले गलकोटको पहिचानलाई समृद्ध बनाएको छ । लोक संस्कृति कुनै पनि देशको मौलिक पहिचान र इतिहासको ऐना हो । सोरठी, घाटु, साराङ (सराय नृत्य), यानीया, ठाडोभाका, लस्केभाका, लाखे नाच, असारे। भदौरे लोकगीत, लोककथा तथा विभिन्न जातीय पर्वहरू हाम्रा संस्कृतिका अमूल्य सम्पत्ति हुन् । यस्ता सांस्कृतिक सम्पदाले हाम्रा पुर्खाको जीवनशैली, ज्ञान, सीप र सामाजिक मूल्यहरूलाई नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउने काम गर्छन्। तर पछिल्लो समय आधुनिकता, सहरीकरण, विदेशी संस्कृतिको प्रभाव तथा पुस्तान्तरणको अभावका कारण हाम्रा कतिपय मौलिक लोकसंस्कृति लोप हुने अवस्थामा पुगेका छन् । नयाँ पुस्तामा आफ्नो भाषा, भेषभूषा, परम्परा र संस्कृतिप्रति चासो घट्दै जानु चिन्ताको विषय हो । आफ्नो मौलिक पहिचान बिर्सेर अरूको संस्कृतिको अन्धअनुकरण गर्नु उचित होइन । आधुनिकतालाई आत्मसात् गर्दै आफ्नो मौलिक संस्कृतिको संरक्षण गर्नु आजको आवश्यकता हो । लोक संस्कृतिको संरक्षण गर्नु सरकारको मात्र जिम्मेवारी होइन। यसका लागि व्यक्ति, परिवार, विद्यालय, स्थानीय समुदाय तथा विभिन्न संघसंस्थाले पनि सक्रिय भूमिका खेल्नुपर्छ ।गलकोट नगरपालिकाले कक्षा १ देखि ८ सम्म हाम्रो गलकोटलाई स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम बनाई लागू गरेको छ भने ताराखोला गाउँपालिकाले कक्षा १ देखि ८ सम्म हाम्रो ताराखोलालाई स्थानीय विषयको पाठ्यक्रम बनाई लागू गरेको छ यसले पनि यहाँको मौलिक कला संस्कृति र पर्यटकीय स्थलको संरक्षण सम्वर्द्धन र प्रचारप्रसार गर्न मद्दत गरेको छ ।स्थानीय तहले सांस्कृतिक कार्यक्रम, मेला, महोत्सव तथा प्रतियोगिताहरू आयोजना गर्नुपर्छ । समाजमा स्थापित ब्लव, आमा समूह तथा सरकारी तथा गैर सरकारी संस्थाले पनि यसको जगेर्नामा महत्वपूर्ण योगदान गर्नु पर्दछ । आधुनिकताको नाममा भएका विचलन र विकृतिलाई न्यूनिकरण गर्नका लागि पनि स्थानीय मौलिक संस्कृतिको संरक्षण आवश्यक छ ।

विद्यालयमा स्थानीय भाषा, कला, साहित्य र संस्कृतिसम्बन्धी शिक्षा दिनुपर्छ। साथै, पुराना लोकगीत, लोककथा, नृत्य, बाजागाजा र परम्परागत सीपहरूको अभिलेखीकरण तथा प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । अन्ततः नेपालको विविधता नै नेपालको सुन्दरता हो। सबै जातजाति, भाषाभाषी र संस्कृतिको समान सम्मान गर्दै आपसी एकता, सद्भाव र सहिष्णुता कायम राख्नुपर्छ। हाम्रो मौलिक लोक संस्कृति हाम्रो गौरव, पहिचान र पुर्खाले दिएको अमूल्य उपहार हो। त्यसैले यसको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु हामी सबैको साझा दायित्व हो। आफ्नो संस्कृति बचाऔं, विविधताको सम्मान गरौं र समृद्ध नेपाली पहिचानलाई भावी पुस्तासम्म हस्तान्तरण गरौं।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

बागलुङ जिल्ला कोड नं. ०६८

जिल्ला प्रशासन: ५२०१३३/५२०२३३
प्रहरी :- ५२०१५५/५२०२१५/१००
धौ.अ.प्र.का.- ५२०१४३/५२०१०५/५२०३०१
जिल्ला ट्राफिक प्रहरी :- ५२०३५५
बागलुङ कारगार:- ५२०२६७
नेपाली सेना :- ५२०२००
अञ्चल अस्पताल :- ५२०२८८/५२०१८८
रक्त सञ्चार केन्द्र :- ५२०२७३
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी:- ५२०१६५
आँखा असपताल :- ५२०१३७
जि.स.स.:- ५२०१४४/५२०१४८/५२०४०५
विद्युत प्राधिकरण :- ५२०२२०/५२०१७७
बस टिकट काउण्टर-चिप्लेटी) :- ५२११३२
जीप टिकट काउण्टर :- ५२११४०
दुरससञ्चार:- ५२०१११/५२०२२२/५२०२४४
डि.सहकारी का. :- ५२०३०२
ई.प्र.का. हरिचौर :- ४११०५५
ई.प्र.का. तारा :-५८५१०००७५८
हटिया प्रहरी चौकी :- ५८५७६५०१५८
नरेठाँटी प्रहरी चौकी: ५८०८४६३६०४
ग.प्रा.स्वा.के. हरिचौर :- ४११०८८
गलकोट एफ.एम.:- ४१२०४३
जिप काउण्टर हटिया:- ४१२०८८
जिप काउण्टर हरिचौर:- ४११०३६
बस काउण्टर हटिया:- ४१२०५५

गलकोट नगरपालिका:-
प्रमुख:- ५८५७६४०७५१
उप-प्रमुख:- ५८५७६२०८८४
गलकोट नगरपालिका वार्ड अध्यक्षहरु:-
वार्ड नं.१:- ५८५७६४८८८१
वार्ड नं.२:- ५८५७६२७२२२
वार्ड नं.३ :- ५८४७६६२५११
वार्ड नं.४:- ५८५७६४०८४६
वार्ड नं.५:- ५८४७७२०६६५
वार्ड नं.६:- ५८६१२५६३६५
वार्ड नं.७:- ५८५७६२२५२१
वाड नं.८:- ५८५७६२११११४
वार्ड नं.९:- ५८५७६२२८४२
वार्ड नं.१०:- ५८५७६२२१०८
वार्ड नं.११:- ५८५७६२५११५
प्रमुख प्र. अधिकृत:- ५८५७६४८१११
ताराखोला गाउँ पालिका
अध्यक्ष:- ५८५७६२३५०१
उपाध्यक्ष:- ५८४७६६५१६०
ताराखोला गाउँपालिका वार्ड अध्यक्षहरु:-
वार्ड नं.१:- ५८५७६६११२१
वार्ड नं.२:- ५८५७६६११२२
वार्ड नं.३ :- ५८५७६६११२३
वार्ड नं.४:- ५८५७६६११२४
वार्ड नं.५:- ५८५७६६११२५
प्रमुख प्र. अधिकृत:- ५८५७६६१११९

सांस्कृतिक रूपान्तरणको सकस



जेबी विश्वकर्मा

नेपालमा राजनीतिक व्यवस्था परिवर्तन भए पनि पितृसत्ता, जातीय विभेद, धार्मिक प्रभुत्व र श्रमविरोधी सामन्ती संस्कृतिको अन्त्य हुन सकेको छैन। राज्य र राजनीतिक दलले सांस्कृतिक रूपान्तरणलाई प्राथमिकता नदिँदा विभेदकारी संस्कृतिले निरन्तरता पाएको छ।

न्याय, समानता र मानवतामा आधारित संस्कृति निर्माणका लागि स्पष्ट वैचारिक दृष्टिकोण, राज्यसत्ताको रूपान्तरण र सशक्त प्रतिरोधी अभियान आवश्यक छ। पितृसत्ता, जात व्यवस्था, रुढिवाद र पुँजीवादी शोषणविरुद्ध राजनीति, शिक्षा, कला र साहित्यका क्षेत्रमा संगठित हस्तक्षेप गर्नुपर्छ।

संस्कृति मानव चेतना र सामूहिक क्रियाकलापको उपज हो । मानिसले श्रम, अनुभव, अनुभूति, भावना र आर्जित ज्ञानका आधारमा संस्कृति निर्माण गर्छ । यस्तो सांस्कृतिक अभ्यासले मानव समाजलाई व्यवस्थित र गतिशील बनाउँछ । त्यसैले मानिस हुनु भनेको सांस्कृतिक हुनु पनि हो । नेपालमा फरक-फरक मानव सभ्यताले निर्माण गरेका संस्कृतिको अभ्यास भइरहेका छन् । विशेषगरी समुदाय वा मानव समाज आफैंले निर्माण गरेका भौतिक र बौद्धिक संस्कृतिले सामूहिक र मानवता केन्द्रित हुन्छ । तर, शासक वर्ग र समुदायले मानव समाजलाई नियन्त्रणमा राखेर शासनसत्ता सञ्चालन गर्न संस्कृति निर्माण र अभ्यास गर्छ । शासक वर्गको स्वार्थ रक्षाका लागि निर्मित यस्तो संस्कृति सत्ता सञ्चालनको शासकीय हतियार बन्ने गर्छ । शासक वर्ग र समुदायले फरक संस्कृतिमा अतिक्रमण गर्छ र जबर्जस्त शासकीय संस्कृति, विचार र मूल्य मान्यता अभ्यास गर्नैपर्ने स्थिति खडा गर्छ।

नेपालमा पनि धर्म, संस्कृति, परम्परा आदिका नाममा सीमान्तीकृत वर्ग, लिंग र समुदायप्रतिको विभेदकारी संस्कृतिलाई सामान्यीकरण गरिएको छ । नेपालका शासक वर्ग र समुदायले लामो समयदेखि श्रम र श्रमिकलाई अपमान गर्ने, फरक भाषिक-सांस्कृतिक र धार्मिक समुदायलाई गरिने उत्पीडन संस्थागत गर्ने, धार्मिक-सांस्कृतिक मान्यताका नाममा महिलालाई दमन गर्ने र उत्पीडित समुदायलाई घृणा, अपमान र विभेद गर्ने सांस्कृतिक मान्यताको अभ्यास गर्दै आएको छ । यस्तो विभेदकारी सांस्कृतिक अभ्यासलाई निरन्तरता दिन राज्यले राज्यसत्ताका सबै संयन्त्र परिचालन गर्दै आएको छ भने शासक वर्ग र समुदायको सांस्कृतिक प्रभुत्वलाई सामान्यीकरण गर्ने र सबैले स्वीकार गर्नैपर्ने बाध्यात्मक परि स्थिति निर्माण गरेको छ।

नेपालबारे चर्चा गर्दा धेरैले भौगोलिक र सांस्कृतिक विविधताको चर्चा गर्छन् । तर, संस्कृतिका नाममा हुने विभेद र अपराधबारे खासै चर्चा हुँदैन । हजारौं वर्षदेखि कथित संस्कृतिका नाममा महिलालाई विभेद, हिंसा र उत्पीडन हुँदै आएको छ । समान हैसियतका लागि महिलाले लामो समयदेखि संघर्ष गर्दै आएका छन् । राज्यको निश्चित धर्म हुँदैन । सबै धर्मावलम्बीले समान रूपमा धार्मिक-सांस्कृतिक अभ्यास गर्न पाउनुपर्छ । तथापि, धर्मका नाममा हुने हिंसा र उत्पीडनको अन्त्य हुनुपर्छ । तर, राज्यका सबै संयन्त्रले हिन्दु धार्मिक-सांस्कृतिक मान्यतालाई प्रवर्द्धन गरिरहन्छन्।

मानिसले दैनिक जीवनमा गर्ने क्रियाकलाप, व्यवहार, अभिव्यक्ति आदिको मूल स्रोत सांस्कृतिक चिन्तन हो । आफूलाई कथित 'ठूलो जात' को हुँ भन्ने विभेदकारी सांस्कृतिक चिन्तन भएको व्यक्तिले अन्य जातिलाई घृणा र अपमान गर्छ । लैंगिक हिंसालाई सामान्यीकरण गर्ने सांस्कृतिक चिन्तन प्रणाली भएको व्यक्तिले महिला वा लैंगिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकलाई गरिने विभेद र अन्यायलाई नै सही मान्छ । राजनीतिक नेतृत्वले चुनावमा जिताउने जनतालाई होइन, भगवान्लाई विश्वास गर्छ र पद बहाली हुँदा पूजापाठ गर्छ । राज्य संरचनाले गरिब, मजदुर, श्रमजीवी र उत्पीडित समुदायलाई निरन्तर दमन गर्ने सांस्कृतिक अभ्यास गर्छ, तर जनतालाई 'भाग्य नै यस्तै रहेछ' भन्न लगाउँछ र दमनकारी राज्यसत्ता टिकाइरहन्छ।

नेपालको राजनीतिक व्यवस्था फेरियो । विज्ञान-प्रविधिको विकाससँगै उत्पादन सम्बन्ध पनि फेरिँदै छ । नेपाल सामन्ती राजनीतिक व्यवस्थाबाट पुँजीवादी आर्थिक-राजनीतिक व्यवस्थामा परिवर्तित भयो । तर, सामन्ती संस्कृतिको अन्त्य हुन अझै सकेको छैन । अर्कोतिर, उपभोक्तावादी पुँजीवादी संस्कृतिले व्यापकता पाउँदै छ । तर, नेपालको दमनकारी, विभेदकारी र प्रभुत्ववादी सांस्कृतिक रूपान्तरणको यात्रा सशक्त हुन सकेको छैन।

प्राथमिकतामा नपरेको रूपान्तरण

नेपाली समाजमा न्याय, समानता र सद्भाव स्थापित गर्ने हो भने विभेदकारी संस्कृतिको अन्त्य गर्नैपर्छ । उसो त नेपालमा लामो समयदेखि सामाजिक-सांस्कृतिक रूपान्तरणका प्रयत्न भएका हुन् । सांस्कृतिक रूपान्तरण मूलतः राज्यसत्ताकै रूपान्तरणसँग सम्बन्धित छ । तथापि, राजनीतिक सत्ताको रूपान्तरणले मात्रै सांस्कृतिक रूपान्तरण भइहाल्छ भन्ने हुँदैन । जस्तैः नेपाल निरंकुश राजतन्त्रात्मक व्यवस्थाबाट गणतन्त्रमा रूपान्तरित भयो । सामन्ती राज्यव्यवस्था पुँजीवादी लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा रूपान्तरित भयो । तर, सामन्ती र विभेदकारी सांस्कृतिक सत्ताको रूपान्तरण हुन सकेन । त्यसैले राज्यसत्ताको रूपान्तरणसँगै शासक वर्ग र समुदायको हितरक्षाका लागि अभ्यासमा रहेका विभेदकारी संस्कृति रूपान्तरणको विशेष कार्ययोजना चाहिन्छ । तर, नेपालमा राज्यव्यवस्था परिवर्तन त हुँदै आयो, सांस्कृतिक रूपान्तरणको मुद्दाले भने कहिल्यै प्राथमिकता पाएन।

विशेषगरी नेपालका कम्युनिस्ट पार्टीहरूले सैद्धान्तिक रूपमा सांस्कृतिक रूपान्तरणको अजेन्डालाई निरन्तर उठाउँदै आएको देखिन्छ । २००६ सालमा स्थापना भएको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी स्थापना भएदेखि नै कम्युनिस्ट पार्टीहरूले सांस्कृतिक रूपान्तरणको अजेन्डा उठाएको देखिन्छ । तत्कालीन विद्रोही नेकपा (माओवादी) ले सञ्चालन गरेको सशस्त्र युद्धकालमा सामन्तवादी र विभेदकारी सांस्कृतिक अभ्यास अन्त्यको सशक्त प्रयत्न भएको थियो । तर, शान्ति प्रक्रियामा प्रवेश गरेसँगै माओवादीले सांस्कृतिक रूपान्तरणको कुनै विचार, योजना र कार्यक्रम ल्याउन सकेन । अन्ततः समाजमा सांस्कृतिक प्रतिक्रान्ति हुन पुग्यो । यथास्थितिवादी र विभेदकारी संस्कृतिको रजगजले निरन्तरता पाइरहेको छ । नेपालका राजनीतिक दलहरूले सांस्कृतिक रूपान्तरणको मुद्दालाई बेवास्ता गरेका कारण प्रभुत्ववादी, दमनकारी र विभेदकारी संस्कृतिको रूपान्तरण हुन सकेको छैन । राज्य र राजनीतिक दलसँग सांस्कृतिक रूपान्तरणको विशेष नीति, योजना र कार्यक्रम नभएका कारण सांस्कृतिक रूपान्तरण हुन नसकेको हो।

सांस्कृतिक रूपान्तरण राजनीतिक-आर्थिक सम्बन्धसँग सम्बन्धित हुन्छ । नेपाल सामन्तवादी समाजबाट पुँजीवादी समाजमा रूपान्तरित भयो । तर, राज्यसत्ता, राजनीतिक सत्ता र सामाजिक-सांस्कृतिक सत्तामा खासै फेरबदल भएन । पुरानो शासक वर्ग र समुदाय नै राज्यसत्ताका निर्णयकर्ता बन्न पुगे, तिनले सामन्ती संस्कृतिकै संरक्षण र प्रवर्द्धन गरे । श्रमजीवी, मजदुर र सीमान्तीकृत समुदायको राज्यसत्तामा अर्थपूर्ण प्रतिनिधित्व हुन सकेन । सांस्कृतिक रूपान्तरणका लागि हस्तक्षेप गर्ने तागत पुगेन । शासकीय शक्ति-सम्बन्धमा फेरबदल आउन सकेन । सांस्कृतिक रूपान्तरण नहुँदा नै शासक वर्ग र समुदायको स्वार्थ रक्षा हुने भएका कारण सांस्कृतिक रूपान्तरण हुन सकेन।

राज्यसत्ता सधैं परम्परागत संस्कृतिको संरक्षक बनिरह्यो । नेपाली समाजको सांस्कृतिक रूपान्तरणको कुनै खाका, कार्ययोजना र कार्यक्रम राज्यले बनाएन । कुनै बेला क्रान्तिकारी कम्युनिस्ट

»» बाँकी पृष्ठ ४ मा.

कुशको शव बनाएर अन्त्येष्टि

गलकोटपत्र/हटिया

भोटेकोशीमा आएको भीषण बाढीमा परी दुई महिनादेखि बेपत्ता रहेका बागलुङका रमेश सुनारको शव नभेटिएपछि परिवारले कुशको शव बनाएर आज अन्त्येष्टि गरेको छ । बागलुङको गलकोट नगरपालिका-२ नरेठाटी स्थित घामपानी निवासी सुनार एक हप्तादेखि अपर त्रिशुली २ सय १३ मा कार्यरत थिए । रोजकारीकालागि दुबै पुगेका सुनार पर्चुगल जाने योजनामा थिए । घरका आर्थिक अवस्था कमजोर रहेको सुनारले भिषा नआउन्जेल भोटेकोशीमा गएर कमाउने निधोका साथ बाढी पूर्व एक हप्ता मात्रै कामका लागि जलविद्युत आयोजनामा पुगेको परिवारका सदस्य डम्मर सुनारले बताए । त्यहाँ कार्यरत उनी गत भदौ १० गते भोटेकोशीमा आएको भीषण बाढीपछि सम्पर्कविहीन भएका थिए ।

सम्पर्कमा नआएपछि झिनो आश बोकेर परिवार सुनारलाई खोज्न गएपनि रित्तोहात फर्केका थिए । रमेश सुनारको कुशको शव बनाई दाहसंस्कार गरेर किरिया थालेको आफन्त डम्मर सुनार बताए । दुई सन्तान र श्रीमतीलाई एक्लै छोडेर भोटेकोशी पुगेका सुनार फर्केर नआउदा परिवारका सदस्य माथि गम्भिर आघात पुगेको छ ।त्रिशुली जलविद्युत परियोजनाले खोजीकार्य स्थगित गर्दै सुनारलाई मृत घोषणापछि संस्कार अनुसार किरिया बस्न थालेको उहाँको भनाई छ । मजदुरीको क्रममा भोटोकेशी पुगेका सुनार एक हप्तामै बाढीमा वेपत्ता भएका थिए । २५ वर्षीय सुनारको श्रीमती, एक छोरी र एक छोरा छन् । साना छोराछोरीको शिक्षा र लालनपालनमा सुनार परिवारले सहयोगकोको हात समेत फैलाएको मृतकका बुबा धन बहादुर सुनारले दुखेसो व्यक्त गरे

जाडोको जोखिम, रोकथाम र उपचारका उपाय



✍- मुना खड्का

नेपालमा हरेक वर्ष हिउँद सुरु भएसँगै तापक्रम घट्ने, चिसो हावा चल्ने, बिहान-बेलुका अत्यधिक जाडो हुने तथा तराईका विभिन्न जिल्लामा शीतलहर (ऋयमि ध्बखभ) चल्ने समस्या देखिन्छ । विशेषगरी पुस र माघ महिनामा चिसोको प्रभाव अझ बढी हुने गर्दछ । हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रमा हिमपात र अत्यधिक चिसोको जोखिम रहन्छ भने तराईका जिल्लामा बाक्लो हुस्सु , कुहिरो र शीतलहरका कारण मानिसहरूको स्वास्थ्यमा विभिन्न किसिमका समस्याहरू आउने गर्दछ ।

चिसो मौसम सामान्य मौसमी परिवर्तन मात्र होइन, यसले मानव स्वास्थ्यमा विभिन्न प्रकारका प्रतिकूल असर पार्नसक्छ । समयमै सावधानी नअपनाउँदा सामान्य रुघाखोकीदेखि निमोनिया (, दम (मुटुरोग , हाइपोथर्मिया तथा शीताङ्ग (चयकतदष्तभ) जस्ता गम्भीर स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्छन् । त्यसैले चिसो बढेसँगै स्वास्थ्य सुरक्षा, रोकथाम र जोखिम न्यूनीकरणलाई प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ ।

चिसो मौसममा देखिने प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरू

रुघाखोकी :

चिसो मौसममा रुघाखोकी, ज्वरो, घाँटी दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, खोकी लाग्ने र शरीर दुख्ने समस्या बढी देखिन्छ । इन्फ्लुएन्जा (क्ष्लागिभलशब) अर्थात् मौसमी भाइरल झ्लु श्वासप्रश्वास प्रणालीमा सङ्क्रमण गराउने रोग हो । यो सङ्क्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छ्युँ गर्दा निस्कने साना थोपाबाट सर्नसक्छ । बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा ष्ऊगलष्तथ उयधभच कमजोर भएका व्यक्तिमा यसको असर बढी पर्नसक्छ ।

निमोनिया :

निमोनिया फोक्सोमा हुने सङ्क्रमण हो । यसमा फोक्सोका साना हावाका थैलीहरू (ब्खिभयष्ठि) मा तरल पदार्थ वा पिप जम्न सक्छ। जसले गर्दा शरीरमा अक्सिजनको आपूर्ति प्रभावित हुन्छ। ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, छाती दुख्ने, छिटोछिटो सास फेर्ने तथा सास फेर्न गाह्रो हुने यसका प्रमुख लक्षण हुन् । विशेषगरी पाँच वर्षमुनिका बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकमा यसको जोखिम सामान्यतया भन्दा बढी देखिन्छ ।

दम तथा दीर्घ श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग :

दम व्यक्तिमा चिसो हावाका कारण श्वासनली खुम्चिने समस्या हुन सक्छ। यसले खोकी, स्याँस्याँ , हुने छाती कस्सिने र सास फेर्नमा असहज/कठिनाइ उत्पन्न गराउँछ । त्यस्तै, दीर्घ अवरोधात्मक फोक्सो रोग भएका व्यक्तिमा चिसो मौसमले रोगको अवस्थामा थप जटिल बनाउन सक्छ । धुवाँ, धुलो र वायु प्रदूषणले पनि स्वास्थ्य समस्या बढाउन सक्छ ।

मुटु तथा रक्तचापसम्बन्धी समस्या :

अत्यधिक चिसोमा शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न रक्तनली खुम्चिने प्रक्रिया हुन्छ । यसले रक्तचाप (द्यथियम एचभककगचभ) बढाउन सक्छ । विशेषगरी उच्च रक्तचाप मुटुरोग तथा मधुमेह (भएका व्यक्तिमा मुटुसम्बन्धी जटिलता र हृदयाघात (ज्भबचत ब्ततबअप) को जोखिम बढ्न सक्छ ।

हाइपोथर्मिया :

शरीरको आन्तरिक तापक्रम ९५ डिग्री (३५ डिग्री सेल्सियस)भन्दा कम हुनु हाइपोथर्मिया हो । लामो समयसम्म अत्यधिक चिसो वातावरणमा बस्दा यस्तो अवस्था आउन सक्छ । शरीर काँप्ने , अत्यधिक थकान हुने, बोली अस्पष्ट हुने, अलमलिने, निद्रा लाग्ने तथा बेहोस हुने यसका लक्षण हुन् ।

शीता :

अत्यधिक चिसोका कारण हात, खुट्टा, कान र नाकजस्ता शरीरका खुला भागका तन्तुमा क्षति पुग्नुलाई शीताङ्ग भनिन्छ। प्रभावित भाग सुन्निने, सवेदना हराउने , छाला फिक्का वा नीलो हुनसक्छ ।

छाला तथा जोर्नीसम्बन्धी समस्या :

जाडोमा छाला सुख्खा हुने , ओठ फुट्ने, हातखुट्टा चिरा पर्ने तथा चिलाउने समस्या देखिन्छ। जोर्नी दुख्ने र बाथसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिमा दुखाइ तथा असहजता बढ्न सक्छ।

चिसोबाट बढी जोखिम

सबै व्यक्तिमा चिसोको असर समान हुँदैन । विशेषगरी निम्न समूहका व्यक्तिमा चिसोको जोखिम बढी हुन्छ ।

-पाँच वर्षमुनिका बालबालिका, विशेषगरी नवजात शिशु ।

-६० वर्ष वा सोभन्दा माथिका ज्येष्ठ नागरिक ।

-गर्भवती तथा सुत्केरी महिला ।

-दम, निमोनिया, मुटुरोग, मधुमेह र उच्च रक्तचाप भएका व्यक्ति ।

शारीरिक रूपमा अशक्त तथा दीर्घरोगी ।

-कुपोषित तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका व्यक्ति ।

यी व्यक्तिले स्वास्थ्यको विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

चिसोबाट बच्न को लागि रोकथामका उपाय

शरीरलाई न्यानो राख्ने :

मौसमअनुसार बाक्ला र न्यानो कपडा लगाउनुपर्छ। विशेषगरी बिहान र बेलुका बाहिर निस्कँदा टोपी, मोजा, पञ्जा, मफलर तथा न्यानो जुत्ताको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घरभित्रको वातावरण सुरक्षित बनाउने :

घरका झ्यालढोका आवश्यकताअनुसार बन्द गरी चिसो हावा प्रवेश गर्नबाट जोगाउनुपर्छ। तर कोठा न्यानो बनाउँदा पर्याप्त हावा आवतजावत (ख्भलतर्षबितष्यल) हुने व्यवस्था गर्नुपर्छ । बन्द कोठामा कोइला, दाउरा वा ग्यास हिटर बालेर सुत्नु अत्यन्त जोखिमपूर्ण हुन्छ । यसबाट कार्बन मोनोअक्साइड विषाक्तता हुनसक्छ। कार्बन मोनोअक्साइड गन्ध र रङ नभएको विषालु ग्यास हो, जसले शरीरमा अक्सिजन आपूर्ति अवरुद्ध गरी बेहोस बनाउने र ज्यानसमेत लिन सक्छ ।

सन्तुलित तथा पोषणयुक्त खाना :

हखअहिउँदमा शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा र पोषण उपलब्ध गराउन सन्तुलित आहार खानुपर्छ । दाल, गेडागुडी, हरियो सागसब्जी, मौसमी फलफूल, अण्डा, दूध तथा उपलब्ध पौष्टिक खानेकुरा खानुपर्छ। झोलिलो खाना, सुप, तातो दाल र मनतातो पानी उपयोगी हुन्छन्। शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कायम राख्न पर्याप्त पोषण आवश्यक हुन्छ।

पर्याप्त पानी पिउने :

जाडोमा तिर्खा कम लाग्ने भएकाले धेरै मानिसले पानी एकदमै कम पिउने गर्छन् । तर शरीरमा पानीको मात्रा कायम राख्नु हरेक मौसममा आवश्यक हुन्छ। त्यसैले नियमित रूपमा पर्याप्त सुरक्षित पानी पिउनुपर्छ ।

व्यक्तिगत सरसफाइ तथा संक्रमण नियन्त्रण :

खाना खानुअघि, शौचालय प्रयोग गरेपछि र बाहिरबाट घर फर्केपछि साबुनपानीले राम्रोसँग हात धुनुपर्छ । खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा मुख र नाक छोप्नुपर्छ । रुघाखोकी वा झ्लुका लक्षण भएका व्यक्तिले आवश्यक दूरी कायम गर्ने, भीडभाडमा मास्क प्रयोग गर्ने र व्यक्तिगत सामग्री साझा बनाउनु हुँदैन ।

नियमित शारीरिक गतिविधि :

चिसोका कारण शारीरिक गतिविधि कम गर्नु हुँदैन । मौसम अनुकूल समयमा घरभित्रै हल्का व्यायाम, योग, स्ट्रेचिङ तथा हिँडडुल गर्न सकिन्छ। नियमित शारीरिक गतिविधिले रक्तसञ्चार र समग्र स्वास्थ्यलाई सहयोग पुऱ्याउँछ ।

दिर्घरोगीले औषधि नियमित सेवन गर्ने :

दम, मुटुरोग, मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिले चिकित्सकको सल्लाहअनुसार नियमित औषधि सेवन गर्नुपर्छ । आफूखुसी औषधि बन्द गर्ने वा मात्रा परिवर्तन गर्ने गर्नु हुँदैन। दमका बिरामीले चिकित्सकले सिफारिस गरेको इनहेलर आवश्यक अवस्थामा उपलब्ध राख्नुपर्छ।

बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकको विशेष हेरचाह

हिउँदमा बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकलाई चिसोबाट जोगाउनु परिवारको महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी हो ।

बालबालिकाका लागि

-मौसमअनुसार न्यानो कपडा लगाइदिने।

-शिशुको शरीरको तापक्रम कायम राख्ने ।

-आमाको दूध नियमित खुवाउने र उमेरअनुसार पोषणयुक्त खाना दिने ।

-राष्ट्रिय खोप तालिकाअनुसार खोप पूरा गर्ने ।

-बच्चालाई धुवाँ, धुलो र अत्यधिक चिसो हावाबाट जोगाउने ।

-सास फेर्न गाह्रो भए, छातीभित्र धस्सिएमा वा दूध खान नसकेमा तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लैजाने ।

ज्येष्ठ नागरिकका लागि

-बिहान र बेलुका न्यानो कपडा लगाइदिने।

-चिसो भुइँमा लामो समय बस्न नदिने ।

-पौष्टिक तथा तातो खाना नियमित उपलब्ध गराउने।

-रक्तचाप (द्यए) र रगतमा चिनीको मात्रा नियमित जाँच गर्ने।

-चिसोमा एक्लै नराख्ने र आवश्यकताअनुसार सहयोग गर्ने।

-अत्यधिक चिसोमा अनावश्यक बाहिर निस्कन नदिने।

तराईमा शीतलहर र हिमाल तथा पहाडी क्षेत्रमा अत्यधिक चिसोबाट बच्ने उपाय:

नेपालको भौगोलिक विविधताका कारण चिसोको प्रभाव पनि फरक-फरक हुन्छ। तराईका जिल्लामा बाक्लो हुस्सु, कुहिरो र शीतलहरका कारण बिहान र बेलुका जनजीवन प्रभावित हुन्छ । यस्तो अवस्थामा विशेषगरी बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीलाई घरभित्र सुरक्षित र न्यानो राख्नुपर्छ । अत्यावश्यक कामबाहेक शीतलहरको समयमा बाहिर निस्कनु हुँदैन । सवारीसाधन चलाउँदा कम दृश्यताका कारण दुर्घटना हुनसक्ने भएकाले सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा हिमपात, चिसो हावा र अत्यधिक न्यून तापक्रमका कारण हाइपोथर्मिया तथा शीताङ्गको जोखिम रहन्छ। पर्याप्त न्यानो कपडा, सुरक्षित आवास, पोषणयुक्त खाना र आवश्यक स्वास्थ्य सामग्रीको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

चिसोका कारण देखिने खतराका लक्षण र अस्पताल /स्वास्थ्य संस्था जानैपर्ने अवस्था

चिसो मौसममा सामान्य रुघाखोकीलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन। केही लक्षण देखिएमा तत्काल स्वास्थ्यकर्मीको परामर्श लिनुपर्दछ।

-सास फेर्न गाह्रो हुनु ।

-छाती दुख्नु वा छाती अत्यधिक कस्सिनु

-लगातार उच्च ज्वरो आउनु वा अवस्था बिग्रँदै जानु ।

-बालबालिकाले दूध वा खाना खान नसक्नु

-शरीर अत्यधिक चिसो हुनु, लगातार काँप्नु वा अलमलिनु ।

-बेहोस हुनु वा असामान्य रूपमा निद्रा लाग्नु ।

-हातखुट्टा, कान वा नाक सुन्निनु तथा सवेदना हराउनु ।

यस्ता लक्षण देखिएमा घरेलु उपचारमा मात्र भर नपरी तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा जानुपर्छ। यदि कुनै व्यक्ति बेहोस भएको छ भने उक्त नव्यक्तिलाई खाना वा पानी जबर्जस्ती खुवाउनु हुँदैन ।

हाइपोथर्मियाको शङ्का भएमा बिरामीलाई चिसो वातावरणबाट सुरक्षित स्थानमा सार्ने, भिजेका कपडा हटाएर सुख्खा न्यानो कपडाले छोप्ने र बिस्तारै न्यानो बनाइ राख्नुपर्दछ । अत्याधिक चिसोको कारणले सिताङ्ग भएको व्यक्तिलाई प्रत्यक्ष आगो वा अत्यधिक तातो वस्तुले शरीर तताउने प्रयास गर्नु हुँदैन यस्तो अवस्थामा तत्काल स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मी को सहायता लिनुपर्छ ।

स्वास्थ्यकर्मी तथा स्वास्थ्य संस्थाको भूमिका

चिसो मौसममा स्वास्थ्य समस्या बढ्न नदिन स्वास्थ्यकर्मीको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। स्वास्थ्य संस्थाले उपचारात्मक सेवासँगै रोकथाम र जनचेतनामूलक कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ।

-समुदायमा चिसोबाट हुने स्वास्थ्य समस्याबारे नियमित जनचेतना फैलाउने ।

-जोखिममा रहेका बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला तथा दीर्घरोगीको पहिचान र स्वास्थ्यको निगरानी गर्ने ।

-निमोनिया, झ्लु तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याको समयमै पहिचान र उपचार गर्ने

-खोप कार्यक्रम तथा नियमित स्वास्थ्य परीक्षणलाई प्रोत्साहन गर्ने ।

-शीतलहर तथा अत्यधिक चिसोको समयमा समुदायलाई पूर्वसूचना र स्वास्थ्य सल्लाह उपलब्ध गराउने ।

-आवश्यक औषधि, उपकरण तथा आपत्कालीन स्वास्थ्य सेवाको तयारी अवस्थामा राख्ने ।

-स्थानीय तह, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, विद्यालय तथा सामुदायिक संस्थासँग समन्वय गरेर जोखिम न्यूनीकरणका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्ने ।

-घरभित्र धुवाँरहित चुलो, सुरक्षित ताप प्रणाली र पर्याप्त हावा आवतजावतको महत्त्वबारे जानकारी दिने ।

-चिसो मौसमसँगै खानपिनमा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुनसक्छ

चिसो समयमा शरीरलाई न्यानो राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कायम गर्न खानपिनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

तातो तथा झोलिलो खाना :

दाल, सुप, तरकारीको झोल र मनतातो पानी नियमित सेवन गर्ने ।

प्रोटिनयुक्त खानेकुरा :

अण्डा, दही,दूध, माछा, मासु

मौसमी फलफूल र हरियो सागसब्जी :

सुन्तला, अमला, कागती, अम्बा, पालुङ्गो, तोरी,रायोको साग तथा अन्य मौसमी तरकारी खाने ।

»» बाँकी पृष्ठ ४ मा.

गलकोट समाजको सहयोग

गलकोटपत्र/हटिया

गलकोट समाज जापान क्षेत्रीय समिति कान्तो टोकियोद्वारा सहयोग हस्तान्तरण गरिएको छ ।

गलकोट समाज जापान, क्षेत्रीय समिति कान्तो टोकियोले सञ्चालन गरेको सहयोग अभियानबाट सङ्कलित ३ लाख १३ हजार २ सय ७२ रुपैयाँ ब्रेन हेमरेजबाट गम्भीर बिरामी भएका बडिगाड गाउँपालिका वडा नम्वर १०, निगलपानीकी २१ वर्षीया विष्णु कुँवरको परिवारलाई हस्तान्तरण गरिएको छ ।

विष्णु कुँवरकै निवासमा पुगेर सङ्कलित सहयोग रकम उहाँका बुबा अमरसिंह कुँवर र आमा गोरी कुँवरलाई हस्तान्तरण गरिएको हो । सुन्दर भविष्य निर्माण गर्ने सपना बोकेर विद्यार्थी भिसामा जापान पुग्नुभएको कुँवर काम गर्ने क्रममा अचानक ब्रेन हेमरेज भएपछि गम्भीर बिरामी हुनुभएको थियो । उहाँको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउने तथा परिवारलाई आर्थिक राहत प्रदान गर्ने उद्देश्यले समाजले सहयोग अभियान सञ्चालन गरेको थियो । उक्त अभियानमा जापानमा रहेका १ सय ४ जना सहयोगी मनहरूले आर्थिक सहयोग गर्नुभएको थियो । सङ्कलित रकमले विष्णुको उपचारमा केही भए पनि राहत पुग्ने विश्वास गरिएको छ । रकम हस्तान्तरण कार्यक्रममा गलकोट समाज जापानका सल्लाहकार दण्ड केसी, क्षेत्रीय समितिका सदस्य हिमाल सापकोटा, गलकोट माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक सोमलाल सापकोटा, जनजागृति माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक सुरेन्द्र छन्त्याल, समाजसेवी पदम सलामी तथा भलिबल खेलाडी सन्दीप बुढाथोकी लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । गलकोट समाज जापानका अध्यक्ष ईश्वर बस्नेत सहित सम्पूर्ण कार्यसमितिले अभियान सफल बनाउन आर्थिक सहयोग गर्ने दाताहरू, अभियानमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गर्ने पदाधिकारी तथा सदस्यहरू र प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग पुऱ्याउने सबैप्रति आभार व्यक्त गरेको छ । विशेषगरी, जापानमा रहँदा विष्णु कुँवरको हेरचाह तथा सहयोगमा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने सुमन बानियाँ र नम्रताप्रति समाजले विशेष धन्यवाद समेत व्यक्त गरेको छ । दुःख र सङ्कटको समयमा मानवीय भावना, सहकार्य र आपसी सहयोगले पीडित परिवारलाई ठूलो राहत दिन सक्ने उदाहरण यस अभियानले प्रस्तुत गरेको समाजले जनाएको छ । समाजले विष्णु कुँवरको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दै सहयोग अभियानमा साथ दिने सम्पूर्ण महानुभावहरूप्रति पुनः धन्यवाद व्यक्त गरेको छ ।

किसानको सपना कि देशको सपना ?



ईश्वर बलामी

नेपाल कृषिप्रधान देश हो', विद्यालय जीवनमा हामीले पढेको यो वाक्य आज पनि उत्तिकै प्रचलित छ। तर, देशको कृषि अवस्था हेर्दा प्रश्न उठ्छ- के हामी साँच्चै कृषिप्रधान छौं ? यदि थियौं भने कृषि उत्पादनका लागि आवश्यक मलदेखि खाद्यान्नसम्म आयातमा यति धेरै निर्भर हुनुपर्ने थिएन होला।

देश कृषिप्रधान हुनु र कृषिमा आत्मनिर्भर हुनु फरक कुरा हुन्। नेपालमा कृषि पेसामा आबद्ध मानिस छन्, खेतीयोग्य जमिन छ, पशुपालनको परम्परा छ। तर, यी स्रोत र सम्भावनालाई उत्पादनसँग जोड्ने नीति, प्रविधि र व्यवस्थापनको अभाव खडकरहेको छ। समस्या अनेक छन्। दोष कसलाई दिने भन्ने बहस पनि गर्न सकिएला। तर, दोषारोपणले मात्र समाधान दिँदैन। समाधानका लागि विगतका कमजोरीबाट सिक्दै वर्तमानमा काम गर्न र भविष्यका सम्भावनामा लगानी गर्न आवश्यक छ।

म एक सामान्य पशुपालक किसान हुँ। किसानका रूपमा मैले देखेका, भोगेका र सम्भावना देखेका विषयलाई यहाँ प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरेको छु। मेरा बुझाइमा कमजोरी हुन सक्छन्, तर किसानका समस्या र तिनको समाधानबारे बहस हुनु आवश्यक छ।

संसद्मा मलको चर्चा, विकल्पको खोजी कति ? : प्रत्येक वर्ष खेतीपातीको सिजन नजिकिँदै गर्दा रासायनिक मलको विषय संसद्, सरकार, सञ्चारमाध्यम र किसानका बीचमा प्रमुखताका साथ उठ्छ। किसानलाई मल चाहिएको छ। सरकारले मलको व्यवस्था गर्नुपर्छ। यसमा दुईमत छैन। तर, मलको चर्चा गर्दा हामीले रासायनिक मललाई मात्रै केन्द्रमा राखेका छौं कि अन्य विकल्पको सम्भावनालाई पनि उत्तिकै महत्व दिएका छौं ? यो प्रश्न विचारणीय छ।

रासायनिक मल आवश्यक छ। तर, कृषिको पोषण व्यवस्थापनमा यसको मात्रै भर पर्नु दीर्घकालीन समाधान हुन सक्दैन। मल आयात गर्नुपर्ने, त्यसका लागि ठूलो बजेट छुट्ट्याउनुपर्ने र खेतीको समयमा समेत किसानले पर्याप्त मल नपाउने अवस्था दोहोरिरहँदा स्वदेशमै उपलब्ध स्रोतको उपयोगबारे गम्भीर बहस गर्नुपर्छ। नेपालले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा रासायनिक मल खरिदका लागि २८ अर्ब ८२ करोड रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको थियो। यसले मल व्यवस्थापनमा राज्यले गर्नुपर्ने ठूलो खर्च देखाउँछ। यस्तो अवस्थामा हामीले एउटा प्रश्न सोध्नुपर्छ- देशका गाउँगाउँमा उपलब्ध गोबर, गौमूत्र र अन्य जैविक पदार्थलाई व्यवस्थित रूपमा प्रयोग गरेर रासायनिक मलमाथिको निर्भरता घटाउन सकिँदैन ?

के गोठलाई मल उत्पादनको केन्द्र बनाउन सकिँदैन ? :

नेपालमा पशुपालन कृषि प्रणालीको महत्वपूर्ण हिस्सा हो। गाउँघरमा गाईभैंसी पालिन्छन्। गोबर र गौमूत्र उत्पादन हुन्छ। तर, यी स्रोतको व्यवस्थित उपयोग गर्ने प्रणाली सबै ठाउँमा विकास हुन सकेको छैन। गोबरलाई बायोग्यास उत्पादनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। बायोग्यासबाट ऊर्जा प्राप्त हुन्छ भने त्यस प्रक्रियापछि बाँकी रहने पदार्थलाई प्रशोधन गरेर प्रांगारिक मलका रूपमा उपयोग गर्न सकिन्छ। अर्थात्, एउटै स्रोतबाट ऊर्जा र कृषि उत्पादनका लागि आवश्यक पोषक तत्व प्राप्त गर्ने सम्भावना छ।

मैले यही सम्भावनालाई अझ स्पष्ट बुझ्न कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) को सहयोग लिएँ। गोबर, गौमूत्र र पानी मिसाएर बायोग्यास उत्पादन गर्दा कति ग्यास निस्कन्छ ? त्यसपछि बाँकी रहने स्लरीलाई डिवाटरिङ मेसिनबाट प्रशोधन गर्दा कति ठोस र कति तरल पदार्थ प्राप्त हुन्छ ? ती दुवैको कृषि उपयोगिता के हो ? भन्ने प्रश्न गरें।

प्राप्त उत्तरले यस क्षेत्रमा थप अध्ययन र प्रयोग गर्नुपर्ने सम्भावना देखायो। तर, एआईबाट प्राप्त उत्पादन परिमाण, पोषक तत्वको प्रतिशत र मलको प्रभावसम्बन्धी सबै अनुमानलाई वैज्ञानिक परीक्षणबाट पुष्टि नगरी अन्तिम तथ्य मान्न मिल्दैन। यसको अर्थ सम्भावना छैन भन्ने होइन। बरु, सम्भावनालाई व्यावहारिक नतिजामा बदल्न अनुसन्धान, परीक्षण र लगानी आवश्यक छ भन्ने हो।

बायोग्यास प्लान्टबाट निस्कने स्लरीलाई उचित तरिकाले प्रशोधन गर्न सके ठोस र तरल दुवै प्रकारका प्रांगारिक मल उत्पादन गर्न सकिन्छ। ठोस भागलाई कम्पोस्ट वा माटो सुधारका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भने तरल भागमा रहेका उपलब्ध पोषक तत्वको मात्रा र गुणस्तर जाँचेर उपयुक्त बालीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसबाट पशुपालक किसानले गोबरको उपयोग बढाउन, ऊर्जा खर्च घटाउन र थप मूल्य भएको कृषि सामग्री उत्पादन गर्न सक्छन्। अर्कोतर्फ, बाली उत्पादनमा प्रांगारिक पदार्थको प्रयोग बढाउन पनि मद्दत पुग्न सक्छ।

रासायनिक मलको आयात कति घटाउन सकिएला ?

यो प्रश्न मैले एआईलाई फेरि सोधें। के बायोग्यासको स्लरीलाई प्रांगारिक मलका रूपमा प्रयोग गर्दा नेपालमा रासायनिक मलको आयात उल्लेख्य रूपमा घटाउन सकिन्छ ? एआईले एकीकृत पोषण व्यवस्थापनमार्फत रासायनिक मलको प्रयोग घटाउन सकिने सम्भावना औंल्यायो। तर, ३० देखि ५० प्रतिशतसम्म रासायनिक मल प्रतिस्थापन गर्न सकिने वा केही बालीमा पूर्ण रूपमा रासायनिक मल विस्थापन गर्न सकिने जस्ता अनुमानलाई नेपालका सबै बाली, माटो र खेती प्रणालीमा लागू हुने प्रमाणित निष्कर्ष मान्न सकिँदैन। वास्तविक प्रतिस्थापन क्षमता पशुपालनको आकार, उपलब्ध गोबरको मात्रा, प्रशोधन प्रविधि, मलमा रहेका पोषक तत्व, बालीको आवश्यकता र माटोको अवस्थाजस्ता पक्षमा निर्भर हुन्छ।

त्यसैले सरकारले विज्ञ र कृषि वैज्ञानिकको सहभागितामा परीक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ। विभिन्न बालीमा स्लरीबाट बनेको मल र रासायनिक मलको संयुक्त प्रयोग गरेर उत्पादन, लागत, माटोको गुणस्तर र पोषक तत्वको उपलब्धतामा पर्ने प्रभाव अध्ययन गर्नुपर्छ। त्यसबाट प्राप्त नतिजाका आधारमा मात्रै देशभर कति रासायनिक मलको खपत घटाउन सकिन्छ भन्ने विश्वसनीय अनुमान निकाल्न सकिन्छ।

रासायनिक मलको प्रयोग घटाउनु भनेको उत्पादन घटाउनु होइन। किसानको उत्पादन र आम्दानी जोगाउँदै माटोको दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्ने विकल्प खोज्नु हो। यसका लागि प्रांगारिक र रासायनिक मललाई प्रतिस्पर्धीका रूपमा होइन, आवश्यकताअनुसार एकअर्काका पूरकका रूपमा उपयोग गर्ने एकीकृत पोषण व्यवस्थापन प्रणाली विकास गर्न सकिन्छ।

तीन तहका सरकारको भूमिका के ? : कृषि र पशुपालनका यस्ता सम्भावनालाई व्यवहारमा उतार्न संघ, प्रदेश र स्थानीय तीनै तहका सरकारले आआफ्नो जिम्मेवारीअनुसार काम गर्नुपर्छ। संघीय सरकारले बायोग्यास, स्लरी प्रशोधन र प्रांगारिक मलको गुणस्तरसम्बन्धी अनुसन्धान तथा मापदण्ड निर्माणमा लगानी गर्नुपर्छ। प्रदेश सरकारले सम्भावना भएका क्षेत्रमा नमुना परियोजना सञ्चालन गरी नतिजाको अध्ययन र विस्तारमा सहयोग गर्न सक्छ। स्थानीय सरकारले किसान, पशुपालक समूह, सहकारी र कृषि प्राविधिकलाई जोडेर स्थानीयस्तरमै मल उत्पादन तथा उपयोगको व्यवस्था गर्न सक्छ।

गोबर र स्लरी प्रशोधन गर्ने मेसिनमा अनुदान, सहुलियततर्फ ऋण, प्राविधिक तालिम र उत्पादित मलको बजार सुनिश्चित गर्ने नीति आवश्यक छ। किसानले उत्पादन गरेको मल गुणस्तरकी छ भन्ने विश्वास दिलाउन परीक्षण प्रयोगशाला, प्रमाणीकरण र बजार व्यवस्थापनको प्रणाली पनि विकास गर्नुपर्छ।

यस्ता कार्यक्रम सफल बनाउन किसानलाई प्रविधि हस्तान्तरण गरेर मात्रै पुग्दैन। उत्पादनको लागत, बजारमा बिक्री हुने मूल्य र किसानले पाउने प्रतिफलसमेत सुनिश्चित गर्नुपर्छ। किसानलाई फाइदा हुने देखिए मात्रै यस्ता प्रविधिको प्रयोग व्यापक बन्न सक्छ।

अब किसानको सपना देशको सपना बन्नुपर्छ : हामीसँग समस्या छन्। तर, समाधानका सम्भावना पनि छन्। कृषि उत्पादन बढाउन चाहिने स्रोत सधैं विदेशबाटै ल्याउनुपर्छ भन्ने छैन। देशभित्र उपलब्ध स्रोतको वैज्ञानिक उपयोग गर्न सकियो भने त्यसले कृषि उत्पादन, ऊर्जा, रोजगारी र वातावरण संरक्षणमा समेत योगदान पुऱ्याउन सक्छ। म किसान हुँ। मैले देखेको सम्भावना सरकारसम्म पुऱ्याउनु मेरो प्रयास हो। यस क्षेत्रमा काम गर्न थप ऊर्जा र समय कति बाँकी छ भन्ने मलाई थाहा छैन।

तर, किसानको आवाज सम्बन्धित निकायसम्म पुऱ्याउने प्रयास भने आवश्यक छ। अब प्रश्न सरकारलाई छ- किसानका यस्ता सम्भावनालाई नीति र कार्यक्रममा रूपान्तरण गर्ने जिम्मेवारी कसले लिने ? गोठमा खेर गइरहेको स्रोतलाई उत्पादनसँग जोड्ने काम कहिले सुरु हुने ? आयातमा खर्च भइरहेको रकमको केही हिस्सा स्वदेशी मल उत्पादन र प्रशोधन प्रविधिको विकासमा लगानी गर्न सकिँदैन ? किसानको सपना भनेको खेतीबाट उचित आम्दानी पाउनु, उत्पादनका लागि आवश्यक सामग्री सहज रूपमा उपलब्ध हुनु र आफ्नो श्रमको सम्मान हुनु हो। यही सपना देशको कृषि नीति र विकासको लक्ष्यसँग जोडिनुपर्छ।

जबसम्म किसानको सपना देशको सपना बन्दैन, तबसम्म नेपाल किताबमा मात्रै कृषिप्रधान रहिरहनेछ।

शाभार: अन्नपूर्णपोष्ट

संकटग्रस्त...

३ जना रहेका छन् । यस्तै बडिगाड गाउँपालिकामा हावाहुरीका कारण सयौ घरको छाना उडाएको थियो भने गलकोट र ढोरपाटनमा समेत सडक, विद्यालय र निजीआवासमा ठूलो क्षति पुगेको थियो । सरकारले यी क्षेत्रलाई विपद् संकटग्रस्त क्षेत्र घोषणा गरेसँगै अब प्रभावित क्षेत्रमा पुनरुत्थान, राहत वितरण र भौतिक संरचना पुनर्निर्माणको कामले गति लिने बागलुङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी कृष्ण प्रसाद आचार्यले बताए ।

सांस्कृतिक...

पार्टीकै नेतृत्वमा सत्ता सञ्चालन भयो, तर संस्कृति रूपान्तरणको कुनै प्रयत्न भएन । बरु सांस्कृतिक प्रतिगमनमै सहवरण गर्ने वा परम्परागत रुढिवादी संस्कृतिलाई नै मलजल गर्ने काम भयो । नेपाली समाजमा रुढिवाद निकै बलियो छ । नयाँ पुस्तालाई धर्म, संस्कृति र संस्कारबारे आलोचनात्मक चेतना निर्माण गर्ने र गलत संस्कृतिविरुद्ध वैज्ञानिक सांस्कृतिक अभ्यास गर्ने चेतना निर्माणमा राज्यसत्ताले कहिल्यै काम गरेन ।

समाजलाई न्याय, समानता र सद्भावयुक्त बनाउन राज्य असफल भएका कारण पनि नेपालमा सांस्कृतिक रूपान्तरणको यात्रा अवरुद्ध हुन पुगेको हो।

पुँजीवादी व्यवस्थाले शासक वर्ग र समुदायले निर्माण गरेको संस्कृतिको रूपान्तरण गर्न चाहँदैन, किनकि राज्य निर्मित र संरक्षित व्यवस्थाभित्रै पुँजीपतिले सहजै फाइदा लिन सक्छन् । एकातिर, यस्तो राज्यले पुँजीपतिको संरक्षण गर्छ भने अर्कोतिर विभिन्न समुदायले श्रम, अनुभव र ज्ञानका आधारमा निर्माण गरेका संस्कृतिमा अतिक्रमण गर्छ । यस्तो अवस्थामा उपभोक्तावादी संस्कृतिले व्यापकता पाउँछ भने नाफामा आधारित पुँजीवाद फस्टाउँछ । जस्तैः हिन्दुसँग सम्बन्धित धेरै उत्पादन बिक्री हुन्छ र राज्यले पनि संरक्षण गर्छ भने स्वाभाविक रूपमा पुँजीपतिले यसबाट फाइदा लिन सक्छ।

नेपालमा सांस्कृतिक रूपान्तरणको स्पष्ट वैचारिक दृष्टिकोण निर्माण र कार्यान्वयन नहुनु अर्को समस्या हो । नेपाली समाजमा रहेका सांस्कृतिक अभ्यासका मुख्य समस्या के-के हुन् ? त्यस्तो संस्कृतिको रूपान्तरण कसरी गर्ने र कस्तो संस्कृति निर्माण गर्ने भन्ने विषयमा राजनीतिक शक्ति, संस्कृतिकर्मी, बौद्धिक र अभियन्ताबीच स्पष्ट वैचारिक दृष्टिकोण आवश्यक छ । रुढिवादी, विभेदकारी र हिंसालाई मलजल गर्ने खराब संस्कृतिको अन्त्य गर्ने र मानवता र न्यायमा आधारित वैज्ञानिक संस्कृति निर्माणका क्षेत्रमा पर्याप्त काम नभएका कारण पनि सांस्कृतिक रूपान्तरणको प्रक्रियाले सकस भोग्नुपरेको छ।

सांस्कृतिक रूपान्तरणको दिशा

समाजलाई प्रगतिशील र अग्रगामी दिशामा अगाडि बढाउन गलत सांस्कृतिक अभ्यासको अन्त्य अनिवार्य हुन्छ । शासक वर्ग र समुदायले निहित स्वार्थसहित निर्माण गरेको गलत, विभेदकारी र अत्याचारी संस्कृतिको सशक्त प्रतिरोधी अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ । मार्क्सवादी चिन्तक एन्टोनियो ग्राम्सीले व्याख्या गरेझैं शासक वर्ग र समुदायले निर्माण गरेको विभेदकारी र अन्यायपूर्ण सांस्कृतिक अभ्यासलाई तोडेर जनपक्षीय वैकल्पिक संस्कृतिको निर्माण गर्नुपर्छ । पितृसत्ता, जात व्यवस्था, रुढिवादी र विभेदकारी संस्कृतिविरुद्ध वैज्ञानिक र अर्थपूर्ण संस्कृति निर्माणका लागि राजनीति, कला, साहित्य, संगीत, शिक्षा आदि क्षेत्रबाट प्रतिरोधी अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ।

संस्कृतिको रूपान्तरण गर्ने प्रश्न राज्यसत्ताको संरचना र स्वरूपसँग सम्बन्धित हुन्छ । दक्षिणपन्थी र यथास्थितिवादी राज्यसत्ता वा राजनीतिक शक्तिले सांस्कृतिक रूपान्तरणको नेतृत्व गर्न सक्दैन । त्यसैले सांस्कृतिक रूपान्तरणको अभियान राज्यसत्ताको रूपान्तरणसँग अनिवार्य जोडिन्छ । समाजवादी राजनीतिक व्यवस्था निर्माण गर्ने हो भने मात्रै समाजवादी संस्कृति निर्माण गर्न सम्भव हुन्छ । त्यसैले दक्षिणपन्थी लोकप्रियतावाद र नवउदारवादी पुँजीवादी राज्यसत्ताको अन्त्य र समाजवादी राज्यव्यवस्था निर्माणको आन्दोलनसँग सांस्कृतिक रूपान्तरणको मुद्दालाई बलियोसँग जोड्नुपर्छ।

नेपाली समाजमा जब्बर बनेर बसेको पितृसत्ता, जात व्यवस्था, नश्लवादी र विभेदकारी सांस्कृतिक अभ्यासलाई तोड्न त्यत्तिकै बलियो प्रतिरोधी आन्दोलनको आवश्यकता छ । यसका लागि प्रगतिशील सांस्कृतिक रूपान्तरणको स्पष्ट खाकासहित सशक्त अभियान सञ्चालन गर्नुपर्छ । राज्यको अराजकता, पुँजीवादी शोषण, अन्याय र अत्याचारविरुद्ध संसारभरि नै युवा आन्दोलित भइरहेका छन् । नेपालमा पनि नवयुवाले भ्रष्टाचार, नातावाद, कृपावाद र विभेदविरुद्ध आन्दोलनलाई निरन्तरता दिइरहेका छन् ।

कलाकर्मी, साहित्यकार, संगीतकर्मी, संस्कृतिकर्मी आदिले पनि सांस्कृतिक रूपान्तरणका लागि प्रयत्न गरिरहेका छन् । नेपाली समाजमा भइरहेका खराब सांस्कृतिक अभ्यास अन्त्य गर्न, सांस्कृतिक विविधतालाई सम्मान गर्ने, न्याय, मानवता र समानतालाई प्रवर्द्धन गर्ने संस्कृति निर्माणका लागि संगठित र सशक्त अभियान सञ्चालन गर्न आवश्यक छ। जेबी सामाजिक-राजनीतिक अध्येता विश्वकर्मा कान्तिपुरका स्तम्भकार हुन् ।

शाभार: कान्तिपुर

जाडोको...

पर्याप्त पानी पिउने : जाडोमा तिर्खा कम लागे पनि शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन नियमित पानी पिउने ।

अत्यधिक चिल्लो, नुनिलो र गुलियो खानेकुरा कम गर्ने : विशेषगरी उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा मुटुरोग भएका व्यक्तिले खानपिनमा थप सावधानी अपनाउने ।

मदिरा र धूम्रपानबाट टाढा रहने :

मदिराले शरीर न्यानो राख्छ भन्ने भ्रममा नपर्ने ।

खानाको सरसफाइमा ध्यान दिने :

बासी, दूषित तथा राम्रारी नपकाइएका खानेकुरा नखाने। खाना ताजा र सफा बनाएर खाने ।

विशेष गरी चिसो मौसममा धेरै खाना खानुभन्दा अवस्था र शारीरिक आवश्यकताअनुसार सन्तुलित तथा पोषणयुक्त खाना खानु लाभदायक हुन्छ । अन्तमा जाडो समयमा चिसोबाट उत्पन्न हुने स्वास्थ्य समस्या समयमै सावधानी अपनाउन सके धेरै हदसम्म न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ । चिसो मौसमलाई सामान्य रूपमा लिएर स्वास्थ्यको लापरबाही गर्नु हुँदैन ।

विशेषगरी बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला तथा दीर्घरोगीको स्वास्थ्य सुरक्षामा परिवार र समुदाय सबै जिम्मेवार हुनुपर्छ । स्वस्थ जीवनशैली, न्यानो कपडा, सन्तुलित पोषण, पर्याप्त पानी, व्यक्तिगत सरसफाइ, सुरक्षित ताप व्यवस्था र समयमै स्वास्थ्य सेवा लिनु नै चिसोबाट बच्ने प्रभावकारी उपाय हुन् । चिसोबाट आफू बचौं, परिवारलाई बचाऔं र स्वास्थ्यप्रति सचेत बनौं, रोग लागेपछि मात्र होइन, रोग लाग्नुअघि नै रोकथाममा ध्यान दिऔं । धन्यवाद ।(खड्का शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरूवा रोग अस्पतालमा कार्यरत छन् ।) शाभार: ढोरपाटन

स्वास्थ्य केन्द्रलाई सहयोग

गलकोटपत्र/हटिया

गलकोट नगरपालिका वडा नम्वर ४ स्थित बौर आधारभूत स्वास्थ्य सेवा केन्द्रलाई छोराको २५ औँ जन्मोत्सवको अवसरमा औषधी तथा स्वास्थ्य सामग्री राख्न प्रयोग हुने प्लास्टिक ब्याग सहयोग गरिएको छ ।

गलकोट नगरपालिका वडा नम्वर ४ निवासी तथा नौलो बिहानी स्वास्थ्य आमा समूहकी अध्यक्ष मोहनकुमारी क्षेत्री र गोपाल क्षेत्रीले छोरा प्रविण क्षेत्रीको २५ औँ जन्मोत्सवको अवसरमा स्वास्थ्य सेवा केन्द्रलाई प्लास्टिक ब्याग सहयोग गरेका हुन ।

उनीहरुले सुरुवाती चरणमा १ केजी प्लास्टिक ब्याग उपलब्ध गराउनुभएको छ भने आगामी एक वर्षसम्म स्वास्थ्य संस्थालाई आवश्यक पर्ने औषधी तथा स्वास्थ्य सामग्री राख्न प्रयोग हुने प्लास्टिक ब्याग सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता जनाइएको छ ।

स्वास्थ्य संस्थामा औषधीको सुरक्षित भण्डारण तथा व्यवस्थित वितरणमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले गरिएको सहयोगले औषधीको सुरक्षा, ओसारपसार र वितरणलाई सहज बनाउने अपेक्षा गरिएको छ । प्लास्टिक ब्यागको प्रयोगबाट औषधी छुट्टाछुट्टै राख्न, औषधीको नाम तथा मात्रा उल्लेख गर्न र बिरामीलाई औषधी सेवनसम्बन्धी जानकारी दिन सहज हुने स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुख गणेशबहादुर सुनारले जानकारी दिए

यसले औषधी हराउने, पोखिने वा अन्य औषधीसँग मिसिने सम्भावना कम गर्नुका साथै स्वास्थ्य संस्थाबाट प्रदान गरिने सेवालाई थप व्यवस्थित बनाउन सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको उनले बताए ।

जन्मोत्सवलाई सामाजिक सेवासँग जोड्दै स्वास्थ्य संस्थालाई सहयोग गरेकोमा स्वास्थ्य संस्था तथा गलकोट नगरपालिका वडा नम्वर ४ को तर्फबाट प्रविण क्षेत्रीलाई जन्मदिनको शुभकामना व्यक्त गर्दै सुस्वास्थ्य, सुख, शान्ति र उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गरिएको छ ।

मतदाता नामावलीको अद्यावधिक

गलकोटपत्र/टया

निर्वाचन आयोगले राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागबाट विवरण लिएर मतदाता नामावली अद्यावधिक तथा विवरण प्रमाणीकरण गर्ने भएको छ ।

निर्वाचन आयोग र विभागबीच व्यक्तिगत घटना दर्ता तथा सामाजिक सुरक्षा व्यवस्थापन सूचना प्रणालीमा रहेका विवरण उपयोग गरी मतदाता नामावली अद्यावधिक गर्ने समझदारीअनुरुप सो कार्य अघि बढ्ने भएको हो ।

आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईका अनुसार समझदारीअनुसार विभागले आफ्नो प्रणालीमा रहेका व्यक्तिगत घटना दर्तासम्बन्धी विवरण सुरक्षित प्राविधिक माध्यमबाट आयोगलाई उपलब्ध गराउनेछ ।

मतदाता नामावली अद्यावधिक प्रक्रियालाई थप सहज, व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले दुई निकायबीच यही कात्तिक १२ गते समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको थियो । विवरणको सुरक्षित आदानप्रदान तथा उपयोगका लागि आवश्यक प्राविधिक प्रणाली विकास, तथ्याङ्कको सुरक्षा र गोपनीयता कायम गर्ने व्यवस्था मिलाइने समझदारीपत्रमा उल्लेख छ ।

साथै, समझदारी कार्यान्वयनका क्रममा उत्पन्न हुने प्राविधिक विषय समाधान गर्न दुवैपक्षका प्रतिनिधि सम्मिलित संयुक्त प्राविधिक कार्यसमूह गठन गरिनेछ ।

यस सहकार्यबाट व्यक्तिगत घटना दर्ता तथा सामाजिक सुरक्षा व्यवस्थापन सूचना प्रणालीमा रहेका विवरणको उपयोगमार्फत मतदाता नामावली अद्यावधिक तथा प्रमाणीकरण कार्य थप व्यवस्थित, विश्वसनीय र प्रभावकारी बन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

व्यापार महासंघको शोकसभा

गलकोटपत्र/हटिया

नेपाल उद्योग व्यापार महासंघ केन्द्रीय समितिले महासंघका केन्द्रीय सदस्य चित्र साहनीकी आमा रम्बी कुमारी साहनीको स्मृतिमा श्रद्धाञ्जली सभा आयोजना गरेको छ ।

गलकोट नगरपालिका–६, मजुवाफाँट निवासी साहनीको ७६ वर्षको उमेरमा गत कात्तिक ३ गते निधन भएको थियो । बुधबार आयोजित श्रद्धाञ्जली सभामा नेपाल उद्योग व्यापार महासंघका सचिव मुकेशचन्द्र राजभण्डारी, केन्द्रीय सदस्य हर्क थापा, गण्डकी प्रदेश अध्यक्ष अर्जुन चोखाल र नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङका पूर्वअध्यक्ष राजबहादुर थापाले दिवंगत साहनीप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा समवेदना व्यक्त गरेका थिए ।

त्यसैगरी, नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङका कार्यसमिति सदस्य राजन शर्मा, दुर्गा विक, नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङ नगर समितिका अध्यक्ष हेमलाल पौडेल, नेकपा बागलुङ नगर समितिका अध्यक्ष निर्मलबहादुर श्रेष्ठ र नेकपा गलकोट नगर समितिका अध्यक्ष गंगा भुजेलले पनि दिवंगत साहनीप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै परिवारजनमा समवेदना व्यक्त गरेका थिए

सभामा नेपाल उद्योग व्यापार महासंघका अध्यक्ष खिमनारायण पराजुलीले केन्द्रीय सदस्य चित्र साहनीकी आमा रम्बी कुमारी साहनीको निधनप्रति दुःख व्यक्त गर्दै पठाएको शोक सन्देश वाचन गरिएको थियो । कार्यक्रममा परिवारका तर्फबाट छोरा चित्र साहनी र नाति प्रताप साहनीले श्रद्धाञ्जली सभामा सहभागी सबैप्रति धन्यवाद व्यक्त गरेका थिए ।

नेपाल उद्योग व्यापार महासंघका कार्यवाहक सचिव मुकेशचन्द्र राजभण्डारीको अध्यक्षता तथा नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङका कार्यसमिति सदस्य राजन शर्माको सञ्चालनमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

व्यापार महासंघको शोकसभा

गलकोटपत्र/हटिया

नेपाल उद्योग व्यापार महासंघ केन्द्रीय समितिले महासंघका केन्द्रीय सदस्य चित्र साहनीकी आमा रम्बी कुमारी साहनीको स्मृतिमा श्रद्धाञ्जली सभा आयोजना गरेको छ ।

गलकोट नगरपालिका–६, मजुवाफाँट निवासी साहनीको ७६ वर्षको उमेरमा गत कात्तिक ३ गते निधन भएको थियो । बुधबार आयोजित श्रद्धाञ्जली सभामा नेपाल उद्योग व्यापार महासंघका सचिव मुकेशचन्द्र राजभण्डारी, केन्द्रीय सदस्य हर्क थापा, गण्डकी प्रदेश अध्यक्ष अर्जुन चोखाल र नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङका पूर्वअध्यक्ष राजबहादुर थापाले दिवंगत साहनीप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा समवेदना व्यक्त गरेका थिए ।

त्यसैगरी, नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङका कार्यसमिति सदस्य राजन शर्मा, दुर्गा विक, नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङ नगर समितिका अध्यक्ष हेमलाल पौडेल, नेकपा बागलुङ नगर समितिका अध्यक्ष निर्मलबहादुर श्रेष्ठ र नेकपा गलकोट नगर समितिका अध्यक्ष गंगा भुजेलले पनि दिवंगत साहनीप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै परिवारजनमा समवेदना व्यक्त गरेका थिए

सभामा नेपाल उद्योग व्यापार महासंघका अध्यक्ष खिमनारायण पराजुलीले केन्द्रीय सदस्य चित्र साहनीकी आमा रम्बी कुमारी साहनीको निधनप्रति दुःख व्यक्त गर्दै पठाएको शोक सन्देश वाचन गरिएको थियो । कार्यक्रममा परिवारका तर्फबाट छोरा चित्र साहनी र नाति प्रताप साहनीले श्रद्धाञ्जली सभामा सहभागी सबैप्रति धन्यवाद व्यक्त गरेका थिए ।

नेपाल उद्योग व्यापार महासंघका कार्यवाहक सचिव मुकेशचन्द्र राजभण्डारीको अध्यक्षता तथा नेपाल राष्ट्रिय उद्योग व्यापार संगठन बागलुङका कार्यसमिति सदस्य राजन शर्माको सञ्चालनमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

तिहारे मेलालाई बाद्यवादन

गलकोटपत्र/हटिया

जनहित कला केन्द्र गलकोट नगरपालिका वडा नं. ७ को तीहारेमेला २०८३ को तयारी बैठक तथा बाद्यवादन हस्तान्तरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को कार्ययोजना अनुसार गलकोट नगरपालिका ७ नं. वडा कार्यालयबाट २ लाख ५० हजार बराबरको बाद्यवादन सामाग्री वडा अध्यक्ष राज बहादुर थापाले संस्थालाई हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा बोल्दै गलकोट नगरपालिका वडा नं. ७ का वडा अध्यक्ष राज बहादुर थापाले आगामी दिनमा संस्थालाई कला संस्कृति र खेलकुदको क्षेत्रमा अगाडि बढाउ सबैले पहल गर्नुपर्ने बताए । अवसरमा संस्थाका सल्लाहकार सदस्य सुवेदार गंगा बहादुर खड्का, संस्थापक अध्यक्ष ज्ञान बहादुर थापा, राष्ट्रिय कलाकार ईश्वर सिंह, संस्थापक सदस्य घनश्याम थापाले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए कार्यक्रम संस्थाका अध्यक्ष सरोज थापाको अध्यक्षता, सल्लाहकार सदस्य सुवेदार मिन बहादुर थापाको स्वागत र सचिव हेम बहादुर थापाको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको थियो । क्लवको तिहारे मेला आगामि कार्तिक १७ गतेदेखि २१ गतेसम्म सञ्चालन हुने जनाईएको छ । त्यस्तै मेला सम्पन्न गर्नका लागि विभिन्न उपसमिति समेत गठन गरिएको छ ।

साहित्य सिर्जना

प्रिय गलकोट

– बेलु थापा

म पर्खिबसेको छु घुम्टे बनेर
तिमी बादलको घुम्टो बनि आऊ
म आजीवन रमाउन चाहन्छु
तिम्रो बिशाल बदनमा
तिमी आकाश बनि देऊ
तिमीभित्र म हराउन चाहन्छु
तिमी आँखीझ्याल बनि हेरिदेऊ
म रुझिदिउँला बरु तिमीसँगै सधैं
साउनको झरी बनि आऊ
अबिरल फक्रिरहन सक्छु म
तिम्रो कोमल ममताको कोखमा
तिम्रो आभास ममा रहिरहन देऊ ।

तिम्रा खुसीहरुको प्रतिक्षा गरी बस्छु म
हर बिहानीको किरण बनिदेऊ
सजिदिउला म कान्लासरी गहरा भरि
पहरा भरि छहरा भरि भरि
बाटो बनि रहनु साथ दिई रहुँला
गोरेटो बाटो बनिदेऊ ।

म कतै कमजोर भए भने
मेरो दरिलो साहस बनिदेऊ
अन्जानमा तिमीलाई बिर्सिए भने
मार्गनिर्देशक बनिदेऊ ।।

समर्पित छु तिम्रा लागि
केबल तिमी आत्मा बनि देऊ
स्वीकार छ हर कसमहरु
मेरो सुन्यपनलाई पढिदेऊ
ममताको निस्चलता कल्पिरहेछु
तिम्रो सुन्दर मुस्कानमा खोजिरहेछु
भावनाको विज छरिदेऊ
अभाबहरु सहीदिउँला हासेर
पवित्र जननी तिमी आमा बनिदेउ
तिम्रो श्वासहरुको भरमा म बाँचिरहु
सदाबहार सहयात्री बनिदेऊ
हजार जुनी तिमीसगै रहु
तिमी ढुकढुकी बनिदेऊ
सुन्दर स्वर्गसरी बनाउँला तिमीलाई
तिमी मनमा देवसरी पवित्र वनिदेऊ
प्रिय गलकोट,पुज्य गलकोट पुन्य गलकोट ।।

न्यू स्पोर्ट्स क्लबको वार्षिकोत्सव

गलकोटपत्र/हटिया

न्यू स्पोर्ट्स क्लब गलकोट नगरपालिका–११ रिघा अमर्छाको १४ औँ वार्षिकोत्सव तथा प्रथम दशैँ पूर्णिमा कप फाइभ ए साइड फुटसल प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ ।

कार्यक्रममा बोल्दै गलकोट नगरपालिका वडा नं. ११ का वडा अध्यक्ष डम्मर श्रीसले क्लबको आगामी भविष्य अझ उज्ज्वल बनाउन सबैको साझा प्रयास आवश्यक रहेको बताए । उनले क्लबलाई आगामी दिनमा अझ व्यवस्थित र बृहत् रूपमा विस्तार गर्दै लैजान सबै एकजुट भएर लाग्नुपर्नेमा जोड दिए । साथै, खेलकुद गतिविधिलाई थप प्रभावकारी बनाउन फुटबल खेलमैदान निर्माणका लागि आवश्यक जग्गा व्यवस्थापनमा क्लब र स्थानीयवासीले विशेष पहल गर्नुपर्ने बताए ।

वार्षिकोत्सवको अवसरमा आयोजना गरिएको फाइभ ए साईड फुटसल प्रतियोगितामा ब्रोदर हुड अमर्छा गलकोट नगरपालिका वडा नं. ११ प्रथम भएको छ भने, अमर्छा स्वास्थ्य आमा समुह वडा नं. ११ अमर्छा द्वितीय भएको क्लवले जनाएको छ ।

प्रतियोगितामा प्रथम भएको समुहले ५० हजार ५ ट्रफि, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ भने, द्वितिय हुने समुहले ३० हजार ५ ट्रफि, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् ।

प्रतियोगितामा ब्रोदर हुड अमर्छाका आयुष पौडेल उत्कृष्ट गोलकर्ता, ब्रोदर हुड अमर्छाका रोहन सुनार उत्कृष्ट गोलकिपर र अमर्छा स्वास्थ्य आमा समुहका किरन थापा सर्बोत्कृष्ट खेलाडि घोषित हुनु भएको तेजेन्द्र श्रीसले जानकारी दिए ।

कार्यक्रम न्यू स्पोर्टस क्लवका अध्यक्ष सुवेदार गंगा प्रसाद श्रीसको अध्यक्षता, क्लवका पूर्व सल्लाहकार सदस्य नारायण पौडेलको स्वागत र सचिव कृष्ण बहादुर श्रीस एवं तेजेन्द्र श्रीसको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको थियो ।

किशोरीलाई एचपिभी खोप

गलकोटपत्र/हटिया

बागलुङका २ हजार १ सय ८२ जना किशोरीले पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको खोप (एचपिभि) लगाएका छन् ।

यस वर्ष २ हजार १ सय ५६ जना किशोरीलाई एचपिभी खोप लगाउने लक्ष्य थियो । असोज महिनाको दोस्रो हप्ताभित्र २ चरणमा गरी विद्यालय जाने कक्षा ६ मा अध्ययनरत र विद्यालय बाहिर रहेका १० वर्षका किशोरीलाई एचपिभी लगाइएको प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालय बागलुङका खोप सुपरभाइजर राजु खत्रीले जानकारी दिए । गलकोटका २ सय ६३, जैमिनीका १ सय ७५, ढोरपाटनका ३ सय ६०, बागलुङ नगरपालिकाका ४ सय ६२, काठेखोलाका १ सय २५, तमानखोलाका ५४, ताराखोलाका ६७, निसीखोलाका २ सय ५१, बडिगाडका ३ सय ५ र बरेङ गाउँपालिकाका ८० जना किशोरीलाई खोप लगाइएको छ । यो वर्ष विद्यालय बाहिर रहेका ५ किशोरीलाई पनि घरमै पुगेर स्वास्थ्यकर्मी खोप दिएका छन् ।

यसअघि एचपिभी खोप लगाउन जनस्वास्थ्यले जिल्लाका १० वटै पालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुखलाई अभिमुखीकरण दिएको थियो । खोप लगाउनुपूर्व पालिकामा स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुख र वडा स्तरमा स्वास्थ्यकर्मीबीच अभिमुखीकरण गरिएको थियो ।जनस्वास्थ्यले यस वर्ष एचपिभी खोप लगाउने जिम्मा स्थानीय तहलाई दिएको थियो । 'लक्षित किशोरीलाई खोपमा समेट्न स्वास्थ्यकर्मीहरु विद्यालय र घरघरमा पुगेर खोप लगाएका छन्', खत्रीले भने । बागलुङ जिल्ला प्राकृतिक विपद्ले प्रभावित भएपनि तोकिएकै समयमा सबै किशोरीलाई खोप लगाइएको खत्रीले बताए । खोप लगाउन हरेक पालिकामा समय तालिका बनाइएको थियो । गलकोट नगरपालिकामा असोज ४ देखि ७ र ताराखोला गाउँपालिकामा असोज ४ देखि ७ गतेभित्र खोप लगाइयो । असोज दोस्रो हप्तादेखि बागलुङ, जैमिनी, ढोरपाटन नगरपालिका, काठेखोला, बरेङ, बडिगाड, निसीखोला र तमानखोला गाउँपालिका खोप लगाइएको थियो । आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा १० देखि १४ वर्ष उमेर समूहका ११ हजार १ सय ७७ जना र गत वर्ष कक्षा ६ मा पढ्ने बाहेक १० वर्ष उमेर समूहका गरी ३ हजार ३ सय २ जना किशोरीलाई खोप लगाइएको थियो । अभियानमा नियमित खोप लगाउन छुटेका बालबालिकालाई जोड्न स्वास्थ्यकर्मीले घरदैलो गरेको जनस्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ ।

संगमको समीक्षा बैठक

गलकोटपत्र/हटिया

संगम युवा क्लब गलकोट नगरपालिका वडा नम्वर ६, ठुलाथरको ४४ औँ वार्षिकोत्सव तथा बडादशैँ पूर्णिमा मेला-२०८३ को समीक्षा बैठक सम्पन्न भएको छ ।

'राष्ट्र निर्माणमा युवाहरूको सहभागिता, समुन्नत समाज विकासमा हाम्रो प्रतिबद्धता' भन्ने मूल नाराका साथ गत कार्तिक ५ गतेदेखि १० गतेसम्म सञ्चालन भएको वार्षिकोत्सव तथा मेलाको समीक्षा गर्दै बैठक सम्पन्न भएको हो बैठकमा क्लबले आयोजना गरेका विभिन्न कार्यक्रम, खेलकुद प्रतियोगिता, सांस्कृतिक लगायतका कार्यक्रम भव्य र सभ्य रुपमा सम्पन्न भएको निश्कर्ष निकालिएको थियो । बैठकमा क्लबका अध्यक्ष अमोज विकले वार्षिकोत्सव तथा मेला सफल बनाउन सबैको साथ, सहयोग र सहभागिता महत्वपूर्ण रहेको बताए । उनले युवाहरूलाई एकताबद्ध गर्दै सामाजिक विकास, खेलकुद प्रवर्द्धन तथा स्थानीय कला र संस्कृतिको संरक्षणमा क्लबले निरन्तर काम गर्दै आएको उल्लेख गरे ।

अध्यक्ष विकले आगामी दिनमा पनि युवाहरूको सक्रिय सहभागितामा सामाजिक तथा रचनात्मक गतिविधिलाई प्राथमिकता दिँदै क्लबका कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो । त्यस्तै उहाँले महिला भलिबल खेलको विकास र प्रवर्द्धनका लागि आगामी दिनमा प्रतियोगितालाई थप व्यवस्थित बनाउँदै खेलको स्तर उकास्ने दिशामा क्लबले पहल गर्ने बताए ।

बैठकमा मेलालाई सफल बनाउन सहयोग गर्ने सम्पूर्ण सहयोगदाता, स्थानीयवासी, खेलाडी, कलाकार, स्वयंसेवक तथा शुभेच्छुकहरूप्रति धन्यवाद व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित र प्रभावकारी बनाउने समेत प्रतिवद्धता जनाईएको थियो ।

भियतनामी बौद्ध भिक्षु रिघामा

गलकोटपत्र/हटिया

बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनीबाट पैदल यात्रा गर्दै दुई जना भियतनामी बौद्ध भिक्षु बागलुङको गलकोट नगरपालिका-११, रिघास्थित उदय रिघा बौद्ध विहारमा आइपुगेका छन् ।

भियतनामका बौद्ध भिक्षु फुक जियाक र भो त्रु लुम्बिनीको भ्रमणपछि पैदल यात्रामार्फत गलकोटको रिघा आइपग्नुभएको हो । उहाँहरु पाँच दिनसम्म उदय रिघा बौद्ध विहारमा बस्नेछन् । भगवान् गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनीबाट सुरु भएको उनीहरूको पैदल यात्राले धार्मिक आस्था, शान्ति र आध्यात्मिक चेतनाको सन्देश बोकेको छ । लामो दूरीको पैदल यात्रा गर्दै रिघा आइपुगेका भिक्षुहरूको आगमनलाई स्थानीय बौद्ध धर्मावलम्बी तथा समुदायले धार्मिक र सांस्कृतिक दृष्टिले महत्वपूर्ण रूपमा लिएका छन् ।

भिक्षुहरूको रिघा आगमनसँगै उदय रिघा बौद्ध विहारमा धार्मिक गतिविधि तथा भेटघाटको वातावरणसमेत बनेको बौद्ध विहारका अध्यक्ष पदम घर्ती काउचाले बताए । उनीहरूको बसाइका क्रममा स्थानीय बौद्ध धर्मावलम्बी तथा सर्वसाधारणसँग धार्मिक, सांस्कृतिक र आध्यात्मिक विषयमा विचार तथा अनुभव आदानप्रदान हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

गौतम बुद्धको जन्मभूमि लुम्बिनीबाट नेपालको विभिन्न धार्मिक तथा सांस्कृतिक स्थल हुँदै पैदल यात्रामा निस्किएका भिक्षुहरूको भ्रमणले नेपाल र भियतनामबीचको धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाउन सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ ।

विशेषगरी गलकोटको रिघामा रहेको उदय रिघा बौद्ध विहारमा विदेशी बौद्ध भिक्षुहरूको आगमनले यस क्षेत्रको धार्मिक पहिचान र महत्वलाई थप उजागर गर्नुका साथै रिघालाई धार्मिक तथा आध्यात्मिक गन्तव्यका रूपमा चिनाउनसमेत सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

मजुवामा श्रद्धाञ्जली सभा

गलकोटपत्र/हटिया

नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीले गलकोट नगरपालिका वडा नम्वर ६ मजुवाफाँटमा रम्बी कुमारी साहानीको नवौँ दिनको पुण्यतिथिका अवसरमा श्रद्धाञ्जली सभा सम्पन्न गरेको छ ।नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका जिल्ला सदस्य चित्रबहादुर साहानीकी ममतामयी आमा तथा स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन गलकोट बहुमुखी क्याम्पसका सभापति प्रभात साहानीको हजुरआमा रम्बी कुमारी साहानीको ५ औँ दिनको पुण्यतिथीको अवसरमा श्रद्धाञ्जली सभा सम्पन्न भएको हो । सभामा नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका केन्द्रीय सदस्य नरेश केसी, गलकोट नगर सहइन्चार्ज चन्द्रदत्त रेग्मी, ताराखोला गाउँपालिका संयोजक दिवस खत्री र गलकोट नगरपालिका-३ का वडा संयोजक श्यामसुन्दर श्रेष्ठले श्रद्धाञ्जली पत्र वाचन गर्दै परिवारलाई हस्तान्तरण गरेका थिए ।तर्फबाट खिम साहानीले धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए । उनले श्रद्धाञ्जली सभामा उपस्थित भई दु:खको घडीमा साथ र गर्ने सबैप्रति आभार व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रम नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका गलकोट नगर संयोजक गंगाबहादुर भुजेलको अध्यक्षता र गण्डकी प्रदेश सदस्य हर्क बहादुर पाण्डेको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको थियो । स्वर्गीय साहानीको गत असोज ३ गते ७७ वर्षको उमेरमा निधन भएको थियो ।

गलकोट नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
गल्कोट बागलुङ

गण्डकी प्रदेश, नेपाल
मिति २०८३/०७/११

पटका तथा विस्पोटक पदार्थको किनबेच, ओसारप्रसारर प्रयोगमा पूर्ण रोक सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना

यस गलकोट नगरपालिका क्षेत्रभित्र तिहार, छठ वा विशेष अवसरहरूको नाममा कानुन विपरित पटका, आकाशबाजी, भुईँचम्पा, रकेट तथा अन्य कुनै पनि प्रकारका प्रज्वलनशील एवं विस्पोटक पदार्थहरु आयात गर्ने, बिक्रि वितरण गर्ने, सञ्चय गर्ने तथा पट्काउने कार्य भइरहेकोप्रति यस कार्यालयको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको छ ।

यस्ता विस्पोटक तथा प्रज्ज्वलनशील पदार्थको अवैधानिक प्रयोगबाट बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा अशक्तहरुको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्नुका साथै अचानक आगोलागी जस्ता ठूला दुर्घटनाहरु हुने, ध्वनि तथा वायु प्रदूषण अत्याधिक बढने र सामाजिक सदभाव तथा सार्वजनिक शान्ति सुरक्षामा गम्भीर खलल पुग्ने हुनाले यस्ता गतिविधीहरु पूर्ण रुपमा निषेध गरिएको सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । यदि कोही कसैले यो सूचनाको अवज्ञा गर्दै पटका तथा विस्पोटक पदार्थको किनबेच, भण्डारण वा प्रयोग गरेको पाइएमा प्रचलित कानुन बमोजिम कडा कार्बाही हुनेछ ।

डम्बर बहादुर जि.सी.
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

जुवातास खेल्नु र खेलाउनु कानूनी अपराध हो ।

जुवातास खेले वा खेलाएमा, मुलुकी अपराध संहिता, २०७४ को दफा १२५ मा

- पहिलो पटक खेल्ने वा खेलाउनेलाई तीन महिनासम्म कैद वा तीस हजारसम्म जरिवाना,
- दोश्रो पटकमा एक वर्षसम्म कैद र पचास हजार रुपैंयासम्म जरिवाना,
- त्यसपछि हरेक पटक थप तीन महिनासम्म कैद र दश हजार रुपैंयासम्म जरिवाना,
- जुवा खेल्न प्रयोग भएको साधन, जुवाखालमा प्राप्त सम्पूर्ण चल अचल सम्पत्ति जफत हुनेलगायतका कानूनी व्यवस्था छ ।



त्यसैले जुवातास नखेलौं-नखेलाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

गलकोट सूचना तथा सञ्चार सहकारी संस्था लिमिटेडद्वारा प्रकाशित गलकोटपत्र साप्ताहिकका लागि : अध्यक्ष-विरेन्द्र श्रेष्ठ, सम्पादक- दिनेश पन्त, व्यवस्थापक- शर्मिला रोका मगर, कार्यकारी सम्पादक-वीरबहादुर चोखाल (९८५७६२५४४५)
कम्प्यूटर- सुमित कुँवर, ९८५७६२२३७२, कार्यालय : गलकोट नगरपालिका-३, हटिया, फोन नं.: ०६८-४१२०४२, ४१२०४३, इमेल-galkotpatra@gmail.com, मुद्रण: नमुना अफसेट प्रेस, बागलुङ