काँक्रेविहार

कर्णाली प्रदेशको पहिलो दैनिक

राष्ट्रिय दैनिक

www .kankrebihar .com

वर्ष : २५ | अंक : २५७ | सोमवार, १५ असार, २०८३ | Monday, 29 June 2026 | नेपाल संवत ११४६ | पृष्ठ : ४ | मूल्य : रु. १०

जोखिममा परेका छोरीका लागि बैंक खाताले जगाएको भविष्यको आशा

यो कार्यक्रमले जोखिममा रहेका बालिकालाई विद्यालयमै टिकाइराख्न, उच्च शिक्षा हासिल गर्न प्रेरित गर्न तथा बालविवाह रोक्न सकारात्मक प्रभाव पार्न थालेको छ। आगामी वर्ष कार्यक्रमको दायरा थप विस्तार गर्ने तयारीसमेत गरिएको छ।

काँक्रेविहार संवाददाता
सुर्खेत, १४ असार

दैलेखकी १४ वर्षीया मिना बिकले जीवनमा आमाबुबाको माया सम्झने अवसर नै पाइनन्। जन्मेको छ महिनामै आमालाई गुमाएकी उनी दुई वर्ष पुग्दा बाबुको पनि निधन भयो। त्यसयता कान्छीआमा दुर्गा बिकको संरक्षणमा हुर्किरहेकी मिना अहिले कक्षा ८ मा अध्ययनरत छन्। आर्थिक अभावका बीच पनि उनको सपना भने ठूलो छ, शिक्षक बन्ने। तर, कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण त्यो सपना कुनै दिन अधुरै रहन्छ कि भन्ने चिन्ता उनलाई सधैं सताइरहन्छ। विद्यालयको सामान्य शैक्षिक सामग्री जुटाउनसमेत कठिन हुने परिवारका लागि स्थानीय सरकारले सञ्चालन गरेको 'बालिका विशेष सहयोग कार्यक्रम' अहिले ठूलो सहारा बनेको छ। मिना मात्र होइनन्, दैलेखको दुल्लु नगरपालिका र सुर्खेतको चौकुने गाउँपालिकाका धेरै बालिकाको अवस्था पनि उस्तै छ कसैले अभिभावक गुमाएका छन् भने कसैका बाबुआमा अशक्त छन्। कतिपय बालिका आफन्तको संरक्षणमा हुर्किरहेका छन्। आर्थिक अभावका कारण विद्यालय छोड्ने र बालविवाहको जोखिममा पर्ने सम्भावना उनीहरूमा उच्च छ। यही अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै दैलेखको नारायण नगरपालिका, दुल्लु नगरपालिका तथा सुर्खेतको चौकुने गाउँपालिकाले 'बालिका विशेष सहयोग कार्यक्रम' सञ्चालन गरेका छन्। विशेष संरक्षणको आवश्यकता भएका पाँचदेखि १८ वर्ष उमेर समूहका

तस्बीर : ए.आइ.द्वारा सिर्जित

बालिकालाई लक्षित कार्यक्रमअन्तर्गत प्रत्येक बालिकाको नाममा एकमुष्ट ३० हजार रुपैयाँ बैंकको मुद्दती खातामा जम्मा गरिन्छ।

यो रकम बालिका २० वर्ष नपुग्दासम्म निकाल्न पाइँदैन। तर त्यसबाट प्राप्त हुने वार्षिक ब्याज भने कापी, किताब, विद्यालय पोसाक तथा अन्य शैक्षिक सामग्री खरिदमा प्रयोग गर्न सकिने व्यवस्था गरिएको छ। यदि बालिकाले पढाइ बीचमै छाडे वा बालविवाह गरे भने खातामा रहेको रकमसमेत प्राप्त गर्न नपाउने प्रावधान छ। त्यसैले कार्यक्रम आर्थिक सहयोगसँगै शिक्षा निरन्तरता र बालविवाह नियन्त्रणसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको छ। मिनाकी संरक्षक दुर्गा बिकका अनुसार खातामा जम्मा गरिएको रकमबाट प्राप्त ब्याजले विद्यालय खर्च व्यवस्थापन गर्न सहज भएको छ। यसले छोरीको पढाइ निरन्तर गराउने आशा थपिएको उनको भनाइ छ। कार्यक्रम सशक्त महिला समृद्ध नेपाल परियोजनाको सहकार्यमा तीन स्थानीय तहमा परीक्षण परियोजनाका रूपमा सुरु गरिएको हो। नारायण नगरपालिकाका आर्थिक तथा सामाजिक विकास शाखा प्रमुख खमबहादुर थापाका अनुसार अभिभावकविहीन, बेवारिसे, गम्भीर अपाङ्गता भएका अभिभावकका सन्तान, कारागारमा रहेका अभिभावकसँग आश्रित बालिका तथा अन्य विशेष संरक्षण आवश्यक भएका बालिकालाई प्राथमिकतामा राखिएको छ।

नगरपालिकाले पहिलो चरणमै ३३ जना बालिकाको नाममा रकम जम्मा गरिसकेको छ।

दुल्लु नगरपालिकाले हालसम्म ६४ जना बालिकालाई कार्यक्रममा समेटेको छ। महिला विकास निरीक्षक उमा उपाध्यायका अनुसार यो कार्यक्रमले विद्यालय छोड्ने दर घटाउन तथा बालविवाह रोक्न सकारात्मक प्रभाव पार्न थालेको छ। आगामी वर्ष थप व्यवस्थित रूपमा कार्यक्रम विस्तार गर्ने तयारी भइरहेको उनले बताइन्। उता सुर्खेतको चौकुने गाउँपालिकाले पहिलो चरणमा ५६ जना बालिकाको बैंक खातामा रकम जम्मा गरिसकेको छ। प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पूर्ण बिकले जोखिममा रहेका बालिकाको भविष्य सुरक्षित गर्न स्थानीय सरकारले अभिभावकीय भूमिका निर्वाह गर्न खोजेको बताए। कार्यक्रम दीर्घकालीन रूपमा प्रभावकारी बनाउन पर्याप्त स्रोत र नीतिगत स्थायित्व आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ। महिला विकास निरीक्षक मनिषा कँडेलका अनुसार कार्यक्रमप्रति अभिभावकको उत्साह उल्लेखनीय छ। यद्यपि, हालको ३० हजार रुपैयाँको रकम बढाउनुपर्ने मागसमेत उठिरहेको उनले जानकारी दिइन्। उनका अनुसार प्रदेश सरकारले नीतिगत रूपमा अपनत्व लिएर कार्यक्रमलाई कर्णालीभर विस्तार गर्न सके सीमित स्रोतबाट पनि ठूलो सामाजिक परिवर्तन सम्भव हुनेछ। कर्णाली प्रदेशमा गरिबी, अभिभावकविहीन बालबालिका र बालविवाह अझै चुनौतीका रूपमा रहेका छन्। यस्तो अवस्थामा जोखिममा रहेका बालिकाको नाममा खोलिएको एउटा सानो बैंक खाता केवल आर्थिक बचत मात्र होइन, उनीहरूको शिक्षा, आत्मविश्वास र सुरक्षित भविष्यको आधार बन्न थालेको छ। मिना, आशिका, संगीता, तुल्सी र रविनाजस्ता बालिकाका अधुरा सपनालाई निरन्तरता दिन सुरु गरिएको यो अभ्यास दीर्घकालीन रूपमा प्रभावकारी बनाउन सके कर्णालीका हजारौं जोखिममा रहेका छोरीहरूको जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सक्ने विश्वास स्थानीय सरकारको छ। विशेष गरी सबैभन्दा बढी आवश्यकता भएका बालिकालाई लक्षित गरी सञ्चालन गरिएको यो मोडल सामाजिक सुरक्षा र शैक्षिक अवसर विस्तारका दृष्टिले उदाहरणीय अभ्यासका रूपमा स्थापित हुने अपेक्षा गरिएको छ।

संगठित भए सुर्खेतका कफी उत्पादक किसान

काँक्रेविहार संवाददाता
सुर्खेत, १४ असार

व्यावसायिक कफी खेतीमा लागेका सुर्खेतका किसानहरु संगठित भएका छन्। नगदेवालीको रुपमा रहेको कफी सुर्खेतका विभिन्न पालिकामा व्यावसायिक उत्पादनको उच्च सम्भावना देखिएपछि यसको खेती विस्तार गर्न किसानहरु संगठित भएका हुन्। उनीहरु कफी किसान संघ सुर्खेतका नामबाट संगठित भएका हुन्। जसको अध्यक्षमा अर्जुनकुमार बुचामगर र उपाध्यक्षमा भरत राना चयन भएका छन्। आइतबार कफी किसानको भेलाले संघको सचिवमा हरिप्रसाद लामिछाने, कोषाध्यक्षमा ललिता खरेललाई चयन गरेको हो। यस्तै, पूर्ण कुँवर, पवित्रा पुनमगर, छविलाल आचार्य संघको सदस्यमा चयन भएका छन्।

संघको सल्लाहकारमा तुलाराम सिजाली, सदस्यमा मोहोनकुमार आचार्य र अनिता थापा चयन भएका छन्। साथै, उक्त भेलाले कर्णाली प्रदेशमा चिया तथा कफी विकास बोर्डको कार्यालय नहुँदा यस क्षेत्रका किसानलाई प्यूठानबाट सेवा लिनु पर्ने बाध्यता रहेकाले उक्त कार्यालय सुर्खेतमा स्थापना गराउन मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय, भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय, प्रदेश योजना आयोग र चिया तथा कफी विकास बोर्डको ध्यानाकर्षण गराउने निर्णयसमेत गरेको छ। सरकारी अध्ययन अनुसार कर्णालीका सुर्खेत, दैलेख, सल्यान, जाजरकोट, रुकुम पश्चिम र कालीकोट कफी खेतीको उच्च सम्भावना बोकेका जिल्ला हुन्। यी जिल्लामा कफी उत्पादनको उच्च सम्भावना रहेपनि सरकारी उपेक्षाकै कारण खेती विस्तार हुन नसकेको किसानहरुको गुनासो छ।

पर्यटकीय स्थलको विकास र प्रवर्द्धनको लागि गुरुयोजना बनिरहेको छ : प्रमुख ढकाल

काँक्रेविहार संवाददाता
सुर्खेत, १४ असार

वीरेन्द्रनगर नगरपालिकाका प्रमुख मोहनमाया ढकालले वीरेन्द्रनगरका पर्यटकीय स्थलको विकास र प्रवर्द्धनका लागि पर्यटकीय गुरुयोजना बनाइरहेको बताएकी छन्। वीरेन्द्रनगर ९ नं वडा कार्यालयको आयोजनामा आइतबार कांक्रेविहार परिसरमा आयोजित कांक्रेविहार पर्यटन प्रवर्द्धन महोत्सवलाई सम्बोधन गर्दै उनले नगरपालिकाले पर्यटकीय गुरुयोजना निर्माण गर्ने काम गरिरहेको जानकारी दिएकी हुन्।

कांक्रेविहार ९ नं वडा, वीरेन्द्रनगर नगरपालिकाको र कर्णालीको मात्र नभई सिंगो देशकै प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य भएकाले यसको प्रवर्द्धन र पूर्वाधार विकास नगरपालिकाको प्राथमिकतामा रहेको उनको भनाई थियो। पूर्व नगर प्रमुख देवकुमार सुवेदीले महोत्सवले काँक्रेविहारको बहुआयामिक महत्वलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा थप परिचित गराउन मद्दत पुग्ने बताए। नेपाली कांग्रेसका नेता नारायण कोइरालाले कांक्रेविहार ऐतिहासिक, पुरातात्विक हिसाबले धनी भएपनि यसको प्रवर्द्धनमा सरकारको ध्यान पुग्न नसकेको बताए। एमालेका नेता गणेश वली कांक्रेविहार संरक्षण र प्रवर्द्धनमा स्थानीयबासीहरुको तर्फबाट आफूहरुको सहयोग रहने बताए।

महोत्सवको दुई वटा सत्रमा प्यानल छलफल गरिएको थियो।

बाँकी पृष्ठ २

विपद्सँग लड्न नगरपालिका तहको कृत्रिम घटना अभ्यास

काँक्रेविहार संवाददाता
सुर्खेत, १४ असार

विभिन्न मौसमजन्य विपद्को पूर्वतयारी र प्रतिकार्यसँग जुध्न सरोकारवाला बिच नगरपालिकास्तरिय कृत्रिम घटना अभ्यास गरिएको छ। वीरेन्द्रनगर नगरपालिकाको आयोजना तथा युरोपेली संघ (ईयु), युएनडिपी, युएनओमन, युनिसेफ, ह्याण्डिक्याप इन्टरनेश्नलको समन्वय तथा सुन्दर नेपाल संस्थाको स्थानीय साझेदारीमा सञ्चालित सहरी विपद् तथा भूकम्पीय पूर्वतयारी परियोजनाअन्तरगत आइतबार वीरेन्द्रनगरमा नगरपालिकास्तरिय टेबलटप कृत्रिम घटना अभ्यास सम्पन्न भएको हो।

उक्त अभ्यासमा वीरेन्द्रनर नगरपालिकाका १६ वटै वडाका वडाध्यक्ष, विपद् हेर्ने विषयगत समितिका पदाधिकारी, विषयगत शाखा प्रमुख तथा विभिन्न साझेदार संस्थाहरुको सहभागिता थियो। कार्यक्रममा विपद् पूर्वतयारी र प्रतिकार्यका क्षेत्रमा काम गर्दै आएका संघसंस्थाहरुले विपद् व्यवस्थापनमा विद्यमान नीति, विपद् प्रतिकार्य आपत्कालिन सामग्रीको उपलब्धता लगायतका बारेमा समूहगत छलफल गरेका थिए। स्थानीय विपद् व्यवस्थापन समितिको तर्फबाट रेडक्रका बसन्तकुमार रेग्मीले छलफलबाट आएका निष्कर्ष प्रस्तुत गर्दै खोज तथा उद्दारमा आवश्यक पर्ने सामग्रीको उपलब्धतामा ध्यान दिनुपर्ने बताए। उनले वीरेन्द्रनगर नगरपालिका क्षेत्रमा बारुण यत्रमा इन्धन भर्न छुट्टै पम्प र पानी भर्न वैकल्पिक स्रोत नभएको बताए। यसका लागि पाँच सय लिटर क्षमतको पम्प र पानी भर्ने वैकल्पिक स्रोतको व्यवस्थापन गर्न टोल विकास संस्था र वडा कार्यालयले नगरपालिका र साझेदार संस्थासँग यथासिंघ्र पहल गर्न आश्यकता उनले औंल्याए। विपद्मा परेकाहरुको उद्दार गरी स्वास्थ्य संस्थासम्म लैजान व्यवस्थित संयत्रको विकास गर्नतर्फ नगरपालिको ध्यान पुऱ्याउनु पर्नेमा उले जोड दिए।

यस्तै, गैर सरकारी संस्थाहरुको तर्फबाट प्रतिनिधि रहेकी खगिसरा ओलीले विपद्पछि मात्र नभई अघि पनि द्रुत कार्य सञ्चालन प्रणाली

बाँकी पृष्ठ २

सम्पादकीय

पारदर्शी र परिणाममुखी विकास गर

कर्णाली प्रदेशमा विकास निर्माणको अभ्यास बहसको केन्द्रमा पुगेको छ । एकातिर वर्षौँदेखि अलपत्र परेका सडक आयोजनाका रूग्ण ठेक्का सम्झौता रद्द गर्ने प्रक्रिया अघि बढाइएको छ । भने अर्कोतर्फ एक करोड रूपैयाँसम्मका योजना उपभोक्ता समितिमार्फत सञ्चालन गर्नुपर्ने आवाज सत्ता र प्रतिपक्ष दुवैतर्फबाट उठिरहेको छ । विकास निर्माणको उद्देश्य समयमै गुणस्तरीय पूर्वाधार निर्माण गर्नु हो । तर कर्णालीमा ठेक्का प्रणालीले अपेक्षित नतिजा दिन सकेको छैन । आर्थिक वर्ष २०७४/७५ देखि सम्झौता भएका सडक आयोजना वर्षौंसम्म अलपत्र रहनु, निर्माण व्यवसायीले काम नगर्नु र राज्यले पुनः ठेक्का रद्द गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुनु आफैँमा सार्वजनिक खरिद प्रणालीको कमजोरी हो । उपभोक्ता समितिमार्फत योजना सञ्चालन हुँदा स्थानीय सहभागिता, रोजगारी सिर्जना र अपनत्व बढ्ने तर्क अस्वाभाविक होइन । ग्रामीण क्षेत्रका साना तथा मध्यम स्तरका योजनामा स्थानीय समुदायको प्रत्यक्ष संलग्नताले काममा स्वामित्वको भावना पनि विकास हुन्छ । तर विगतमा उपभोक्ता समितिमार्फत सञ्चालन भएका कतिपय योजनामा पारदर्शिता, प्राविधिक गुणस्तर, राजनीतिक हस्तक्षेप र आर्थिक अनियमितताका प्रश्न पनि उत्तिकै उठेका थिए । त्यसैले केवल प्रणाली परिवर्तनले मात्र समस्या समाधान हुँदैन ।

अहिले सत्ता र प्रतिपक्ष एउटै धारमा उभिनु राजनीतिक सहमतिको संकेत हुन सक्छ । तर निर्णय लोकप्रिय हुने कि प्रभावकारी हुने भन्ने विषयमा गम्भीर अध्ययन आवश्यक छ । विफल ठेक्का प्रणालीको विकल्प खोज्ने क्रममा फेरि पुरानै कमजोरी दोहोरिने व्यवस्था अपनाउनु बुद्धिमानी हुनेछैन । विकासको मापन प्रणालीले होइन, नतिजाले हुन्छ । प्रदेश सरकारले अहिलेको बहसलाई अवसरका रूपमा लिनुपर्छ । ठेक्का प्रणालीलाई पूर्ण रूपमा असफल र उपभोक्ता समितिलाई पूर्ण रूपमा सफल ठान्ने दृष्टिकोण दुवै अतिवादी हुन सक्छन् । बरू योजनाको प्रकृति, लागत, प्राविधिक जटिलता र स्थानीय आवश्यकताका आधारमा कार्यान्वयन मोडेल निर्धारण गर्ने मिश्रित प्रणाली नै बढी व्यवहारिक हुन सक्छ । साना र समुदायमा आधारित योजनामा उपभोक्ता समिति तथा ठूला र प्राविधिक रूपमा जटिल आयोजनामा सक्षम ठेक्का प्रणाली अपनाउने नीति दीर्घकालीन रूपमा प्रभावकारी देखिन्छ ।

त्यत्तिकै महत्वपूर्ण अर्को विषय सरकारको संसद्प्रतिको जवाफदेहिता पनि हो । बजेटमाथि उठेका प्रश्नको स्पष्ट र तथ्यपरक उत्तर दिनु सरकारको दायित्व हो । संसद्को विश्वास जित्न नसक्ने सरकारबाट विकासको प्रभावकारी नेतृत्वको अपेक्षा गर्न कठिन हुन्छ । कर्णालीलाई अहिले प्रणाली परिवर्तनभन्दा बढी कार्यशैली परिवर्तनको आवश्यकता छ । चाहे ठेक्का प्रणाली होस् वा उपभोक्ता समिति, पारदर्शीता, उत्तरदायित्व, गुणस्तरीय कार्यसम्पादन र समयमै योजना सम्पन्न गर्ने संस्कार स्थापित भए मात्र विकासले गति लिनेछ । अन्यथा मोडेल फेरिए पनि परिणाम उस्तै रहनेछ । अब कर्णालीले रोज्नुपर्ने बाटो पुरानो अभ्यास दोहोऱ्याउने होइन, विगतका कमजोरीबाट सिकेर उत्तरदायी, पारदर्शी र परिणाममुखी विकास प्रणाली निर्माण गर्ने हो । यही नै प्रदेशको समृद्धितर्फको सही दिशा हुनेछ ।

दही र चिउरा :

नेपाली खाद्य परिकारका अभिन्न सहयात्री

डा. सोम खनाल

नेपालमा प्रचलित विविध खाद्य परिकारहरूलाई नियाल्दा केही यस्ता परिकार भेटिन्छन्, जो परस्पर परिपूरक जोडीका रूपमा परिचित छन् । उदाहरणका रूपमा दाल-भात, मकै-भटमास तथा जेरी-पुरीलाई लिन सकिन्छ । यिनै परिपूरक खाद्य जोडीहरूमध्ये दही र चिउरा नेपाली खानपान संस्कृतिमा विशेष स्थान ओगट्ने, विविध दृष्टिले अर्थपूर्ण, अभिन्न र अन्योन्याश्रित परिकारका रूपमा स्थापित छन् ।

स्वाद, पोषण, सांस्कृतिक परम्परा, धार्मिक महत्त्व तथा सामाजिक व्यवहारका अनेक आयामले यी दुई परिकारलाई एकअर्काका पूरक मात्र होइन, नेपाली खाद्य संस्कृतिको विशिष्ट पहिचानसमेत बनाएका छन् । प्रस्तुत लेख दही र चिउराको यही सांस्कृतिक, सामाजिक तथा खाद्य महत्त्वको विश्लेषणमा केन्द्रित छ ।

एकअर्काका परिपूरक

फुक्लो चिउरा कडा हुने भएकाले त्यसलाई सिधै चपाएर खान सहज हुँदैन । तर कुनै तरल वा अर्धतरल पदार्थसँग मुछेर खाँदा चिउरा नरम हुने भएकाले खान सजिलो हुन्छ । चिउरा मुछ्नका लागि दूध वा दही दुवै प्रयोग गर्न सकिए पनि दूधसँग मुछ्दा चिउरा र दूध राम्रोसँग घुलमिल नहुने तथा दूध छुट्टिने प्रवृत्ति देखिन्छ । यसको विपरीत दहीको बाक्लोपन र बनावटका कारण चिउरासँग यसको मिश्रण राम्रोसँग हुन्छ । दही र चिउरा मिसाएर खाँदा स्वाद पनि बढ्छ, दहीमा रहेको चिल्लो पदार्थ र बाक्लोपनले चिउरालाई मुलायम तथा लटक्क बनाइदिने भएकाले यसलाई खान अझ सहज हुन्छ ।

दही आफैँमा शीतल, सुपाच्य र स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्य पदार्थ हो । यो आफैं सजिलै पच्ने मात्र नभई अन्य खाद्य पदार्थको पाचन प्रक्रियामा पनि सहयोगी मानिन्छ । दहीमा पाइने मित्रजीवाणु (प्रोबायोटिक्स) तथा विभिन्न इन्जाइमहरूले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय र स्वस्थ राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । त्यस्तै, ल्याक्टिक अम्ल, प्राकृतिक चिनी, प्रोटिन तथा क्याल्सियम, फस्फोरसजस्ता खनिज तत्त्वहरूको पर्याप्त उपस्थितिका कारण दहीको सेवनले विशेषगरी गर्मीयाममा शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्न मद्दत गर्छ ।

यद्यपि दही-चिउराको जोडी केवल स्वादिलो, मुलायम र सुपाच्य भएकैले मात्र महत्त्वपूर्ण बनेको होइन । चिउरा धानबाट बन्ने भएकाले यसमा मुख्य रूपमा कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ, जसले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छ । अर्कोतर्फ, दूधबाट तयार हुने दहीमा कार्बोहाइड्रेटसँगै प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ तथा क्याल्सियम, फस्फोरसजस्ता आवश्यक खनिज तत्त्वहरू पनि प्रशस्त मात्रामा हुन्छन् । त्यसैले दही र चिउरालाई छुट्टाछुट्टै सेवन गर्नुभन्दा एकैसाथ मिसाएर खाँदा ऊर्जा, प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ र खनिज तत्त्वको सन्तुलित संयोजन प्राप्त हुने भएकाले यो पौष्टिक दृष्टिले पनि उत्कृष्ट र सन्तुलित भोजनका रूपमा स्थापित भएको छ ।

असार पन्ध्रको पर्याय

दही-चिउरा असार पन्ध्रको पर्यायजस्तै बनिसकेको छ । चिउरा धानबाट तयार गरिन्छ भने दही दूधबाट बनाइन्छ । धान र दूध दुवै मुख्यतः किसानकै खेतबारी र गोठबाट उत्पादन हुने भएकाले दही-चिउरा स्थानीय उत्पादनमा आधारित नेपाली खाद्य संस्कृतिको उत्कृष्ट उदाहरण हो । आफ्नै घर वा छिमेकमा उत्पादन भएको धानबाट बनेको चिउरा र दूधबाट बनेको दही मिसाएर सेवन गर्ने परम्पराले किसान समुदायको पारिवारिक तथा सामुदायिक खाद्य र पोषण सम्प्रभुताको सशक्त नमुना पनि प्रस्तुत गर्दछ । नेपाल कृषिप्रधान मुलुक भएकाले असार महिना धान रोपाइँको मुख्य यामका रूपमा परिचित छ । यही कारण धान रोप्ने समयमा धानबाटै तयार भएको चिउरा खाने परम्परा विकसित भएको हुनसक्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । त्यसैले असार पन्ध्रमा दही-चिउरा खाने चलन कृषि संस्कृति र स्थानीय उत्पादनसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको देखिन्छ । साथै, असार गर्मीयाम पर्ने भएकाले दही जमाउन आवश्यक पर्ने अनुकूल तापक्रम सहज रूपमा उपलब्ध हुन्छ । यस मौसममा दही राम्रोसँग जम्ने र बिग्रिने सम्भावना पनि न्यून हुने भएकाले दही उत्पादनका लागि पनि यो उपयुक्त समय मानिन्छ ।

धान रोपाइँको समयमा किसानहरू दिनभर खेतमा व्यस्त रहने भएकाले छिटो, सजिलो र पौष्टिक खाजाको आवश्यकता हुन्छ । चिउरा पहिले नै तयार गरेर लामो समयसम्म सुरक्षित राख्न सकिन्छ भने दही पनि केही दिनसम्म सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न मिल्छ । अन्य धेरै परिकारझैँ तत्काल पकाउन नपर्ने भएकाले दही-चिउरा खेतको व्यस्तता र कामको चटारोबीच पनि सहज रूपमा सेवन गर्न सकिने छिटो, स्वादिलो र पौष्टिक खाजाका रूपमा स्थापित भएको छ । यही व्यावहारिकता, पौष्टिकता र कृषि संस्कृतिसँगको गहिरो सम्बन्धका कारण दही-चिउरा आज असार पन्ध्रको मात्र होइन, नेपाली किसान जीवन र मौलिक खाद्य परम्पराको समेत प्रतीक बनेको छ ।

गर्मीयाममा पनि सुरक्षित र सबैका प्रिय

गर्मीयाममा खानेकुरा चाँडै बिग्रिने सम्भावना बढी हुन्छ । यस समयमा झिँगा, लामखुट्टे, साङ्लालगायत कीराहरूले पनि खानेकुरालाई दूषित बनाउन सक्छन् । फलस्वरूप केहीबेरअघि पकाएर राखिएको खाना सेवन गर्दा पेटको संक्रमण, अपच तथा अन्य खाद्यजन्य समस्याको जोखिम बढ्न सक्छ । तर दही र चिउराको हकमा यस्तो जोखिम तुलनात्मक रूपमा कम हुन्छ । सुख्खा खाद्य पदार्थ भएकाले चिउरा सहजै सड्दैन ।

त्यस्तै, दही बन्ने क्रममा हुने किण्वन (फर्मेन्टेसन) प्रक्रियाले लाभदायी ल्याक्टिक एसिड जीवाणुको मात्रा वृद्धि गर्नुका साथै दहीको अम्लीयपन बढाउँछ । यही कारण दही लामो समयसम्म सुरक्षित रहन्छ र त्यसमा संक्रमण गराउने हानिकारक जीवाणुहरू पनि सहजै वृद्धि गर्न सक्दैनन् । त्यसैले असारको गर्मीयाममा समेत दही-चिउरा अपेक्षाकृत सुरक्षित रूपमा सेवन गर्न सकिने खाद्य परिकार मानिन्छ ।

दही-चिउरा केवल असार पन्ध्रमा मात्रै सीमित परिकार होइन, नेपाली समाजका विभिन्न चाडपर्व, संस्कार र सामाजिक अवसरसँग पनि उत्तिकै गहिरो रूपमा जोडिएको छ । विशेषगरी दशैँजस्तो महान् पर्व दही-चिउराविना अपूरो मानिन्छ । धेरै स्थानमा अष्टमीदेखि नै दही-चिउरा खाने परम्परा रहिआएको छ। यो परिकार पहाडी बाहुन-क्षेत्री समुदायमा मात्र होइन, नेवार, मधेशी, भोजपुरी तथा मैथिलीभाषी समुदायमा पनि उत्तिकै लोकप्रिय छ । विशेषतः भोजपुरी र मैथिली समुदायका विवाह, भोजभतेर तथा अन्य शुभ अवसर हरूमा दही-चिउरा अनिवार्य परिकारका रूपमा समावेश गरिन्छ । यस्ता अवसरमा दहीको खपत अत्यधिक हुने भएकाले त्यसको व्यवस्था लिटर वा किलोमा होइन, मन (४० किलो) का आधारमा समेत गरिने चलन रहेको पाइन्छ । यसरी ठूलो परिमाणमा तयार गरिने दही प्रायः चिउरासँगै सेवन गरिन्छ । यसरी स्वाद, पौष्टिकता, सुपाच्यता, खाद्य सुरक्षा, कृषि संस्कृति तथा सामाजिक-सांस्कृतिक परम्परासँग गाँसिएका विविध विशेषताका कारण दही-चिउरा नेपाली समाजमा प्राचीन कालदेखि नै विशेष महत्त्व बोकेको परिकारका रूपमा स्थापित हुँदै आएको छ । यही बहुआयामिक महत्त्वकै कारण यो हिन्दू चाडपर्व, उत्सव तथा सामाजिक संस्कारहरूको अभिन्न अङ्ग बनेकोमा कुनै सन्देह छैन ।

गर्भवतीको आहार

नेपाली समाजमा सुत्केरी हुन लागेका (गर्भवती) महिलालाई दही-चिउरा खुवाउने एउटा महत्वपूर्ण सांस्कृतिक परम्परा रहेको छ । सामान्यतया गर्भावस्थाको आठ महिना पूरा भएपछि, अर्थात् नवौं महिनामा प्रवेश गरेपछि यो संस्कार सम्पन्न गरिन्छ । प्रसूति नजिकिँदै जाँदा विशेषगरी माइती पक्षका परिवारजन गर्भवती छोरीको घरमै पुगेर दही-चिउरा खुवाउने चलन रहिआएको छ । यस परम्पराको आधारमा नियमित रूपमा दही-चिउरा सेवन गर्दा गर्भवती महिलाले आवश्यक ऊर्जा, पोषण र शारीरिक बल प्राप्त गर्ने, जसले सहज प्रसूति हुन सहयोग पुग्ने तथा प्रसवपश्चात् देखिन सक्ने सम्भावित जटिलतासँग जुध्न आवश्यक पौष्टिक तत्त्व उपलब्ध हुने विश्वास गरिन्छ । यही विश्वासका आधारमा विगतमा सुत्केरी हुनुभन्दा करिब एक महिनाअघिदेखि नै गर्भवती महिलालाई दैनिक रूपमा दही-चिउरा खुवाउने परम्पराको थालनी माइती पक्षले गर्ने गरेको मान्यता पाइन्छ । समयक्रमसँगै जीवनशैली र सामाजिक परिवेशमा आएको परिवर्तनका कारण यो परम्परा क्रमशः छोटिँदै गएको देखिन्छ। पहिले नियमित रूपमा सञ्चालन हुने यो अभ्यास अहिले अधिकांश स्थानमा प्रतीकात्मक रूपमा एक दिन दही-चिउरा खुवाउने संस्कारमा सीमित हुन पुगेको छ । तथापि, गर्भवती महिलाप्रति परिवारको स्नेह, शुभेच्छा र पोषणप्रतिको चासोलाई अभिव्यक्त गर्ने सांस्कृतिक अभ्यासका रूपमा यसको महत्त्व आज पनि कायमै रहेको छ ।

सिम्ता पूर्णखोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनायुक्त पालिका घोषणा

कान्क्रेविहार संवाददाता

सुर्खेत, १४ असार

सुर्खेतको सिम्ता गाउँपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनायुक्त पालिकाका रूपमा औपचारिक घोषणा गरिएको छ ।

आइतवार आयोजित विशेष समारोहबीच गाउँपालिकालाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनायुक्त पालिका घोषणा गरिएको हो ।

पाँच वर्षमुनिका सबै बालबालिकाले राष्ट्रिय नियमित खोप कार्यक्रम अन्तर्गत पाउनुपर्ने सम्पूर्ण खोप समयमै प्राप्त गरेको पुष्टि भएपछि गाउँपालिकाले पूर्ण खोप सुनिश्चितताका सबै मापदण्ड पूरा गर्दै यो मान्यता हासिल गरेको हो ।

"स्थानीय स्रोतको उपयोग, स्वामित्व र सहभागिता, पूर्ण खोप सुनिश्चितता हाम्रो प्रतिबद्धता" भन्ने नाराका गाउँपालिकाका सबै ९ वटै वडालाई पूर्ण खोप सुनिश्चित घोषणा गरिसकेपछि गाउँपालिकालाई औपचारिक रूपमा पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनायुक्त पालिका घोषणा गरिएको हो ।

समारोहमा जिल्ला खोप समन्वय समितिका कार्यवाहक अध्यक्ष तथा नेपाल पत्रकार महासंघ सुर्खेतका अध्यक्ष मधुवन विसीले गाउँपालिका अध्यक्ष ऐनबहादुर चन्दलाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनाको प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गरे ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधनगर्दै अध्यक्ष विसीले विकट भूगोल, स्वास्थ्य सेवाको सीमित पहुँच र जनचेतनाका चुनौतीका बाबजुद सिम्ताले हासिल गरेको उपलब्धि सम्पूर्ण जिल्लाकै लागि गौरवको विषय भएको बताए ।

उनले यो सफलता स्वास्थ्यकर्मी, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, जनप्रतिनिधि तथा अभिभावकहरूको साझा प्रयासको परिणाम भएको उल्लेख गर्दै पूर्ण खोप सुनिश्चितताको अवस्थालाई आगामी दिनमा पनि दिगो रूपमा कायम राख्न सबै पक्षको निरन्तर सक्रियता आवश्यक रहेको बताए ।

उनले स्वास्थ्य क्षेत्रमा जनशक्ति थपिँदै गए पनि स्वास्थ्य सूचकाङ्कमा अपेक्षित सुधार हुन नसकेको उल्लेख गर्दै स्थानीय तह, स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मीहरूले अझ जिम्मेवार र प्रभावकारी रूपमा सेवा प्रवाह गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याए ।

यस्तै जनस्वास्थ्य सेवा कार्यालय सुर्खेतका खोप फोकल पर्सन घनबहादुर बुढाले सिम्ता गाउँपालिकाले पूर्ण खोप सुनिश्चितता प्राप्त गरेसँगै बालबालिकाको स्वास्थ्य सुरक्षा अझ सुदृढ भएको बताए ।

विपद्सँग...

चुस्त हुनुपर्नेमा जोड दिइन । उनले विपद्पछि पीडितहरूलाई राख्न अस्थायी बासस्थानको अभाव रहेकाले खुला स्थान पहिचानमा विलम्ब गर्न नहुने बताइन ।

उनका अनुसार विपद्मा परी ज्यान गुमाएकाहरूको शव व्यवस्थापन गर्न निर्माण गरिएको कार्यविधि र निर्देशिका अस्पष्ट रहेको समेत बताइन । उनका अनुसार वीरेन्द्रनगरमा विपद् सामग्री भण्डार गर्ने गोदामको अभाव छ । कार्यक्रमका सहभागीहरूले विपद्का समयमा सूचना संकलनमा कठिनाइ, आगलागी नियन्त्रणमा ठूलो प्रकृतिको पानी पोखरी अभाव, फायर फाइटिङमा तालिम प्राप्त दक्ष जनशक्तिको अभाव, राहत वितरण लक्षित वर्गसम्म नपुग्ने जस्ता समस्याको दीगो समाधानमा तीनै तहका सरकारले ध्यान पुऱ्याउनुपर्नेमा जोड दिएका थिए ।

उनीहरूले विपद्पछि मात्रै तातिने परिपाटीको अन्त्य हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए । यस्तै, सुन्दर नेपाल संस्थाका अध्यक्ष माया सापकोटाले विपद् व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित ऐन, कार्यविधि र निर्देशिकाका र पूर्वतयारी र प्रतिकार्यका बारेमा जानकारी गराउने उद्देश्यले कृत्रिम घटना अभ्यास गरिएको बताइन् ।

छलफलबाट उठेका विपद् प्रतिकार्यसँग लड्न नीतिगत तथा संरचनागत अभाव र कमजोरीलाई सुधार गर्न नगरपालिकासँग परियोजनामार्फत सहकार्य गर्ने बताइन् ।

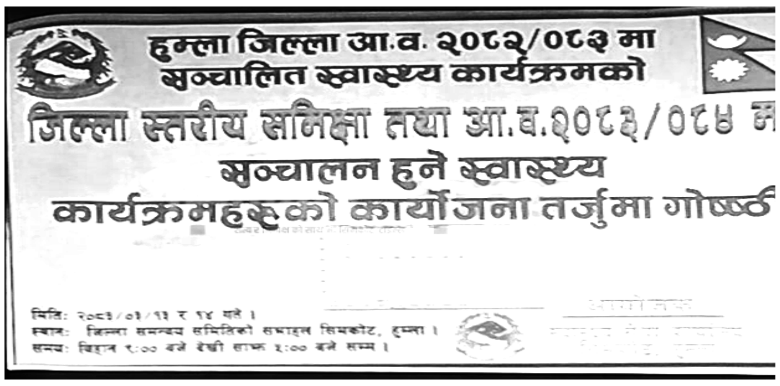
पर्यटकीय...

पहिलो सत्रमा कान्क्रेविहारः इतिहास, संस्कृति र पुरातत्वको बहुआयामिक विमर्श' विषयमा नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका पूर्व सदस्य-सचिव प्रा.डा. जीवेन्द्रदेव गिरी, नेपाल सरकारका पूर्व वन तथा वातावरणमन्त्री माधव चौलागाई तथा त्रिभुवन विश्वविद्यालयका बौद्ध अध्ययन केन्द्रीय विभागकी विभागीय प्रमुख डा. चन्द्रकला घिमिरेले कान्क्रेविहारको ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र पुरातात्विक महत्वबारे धारणा राखेका थिए भने सत्रको सहजीकरण मध्यपश्चिम विश्वविद्यालयका उपप्राध्यापक रेशम विष्टले गरे । त्यस्तै कान्क्रेविहारः पर्यटन प्रवर्द्धन र समुदायको भूमिका' विषयक दोस्रो सत्रमा बाल रोग विशेषज्ञ तथा लेखक डा. नवराज केसी र कर्णाली प्रदेश सरकारका पूर्व मुख्य न्यायाधिवक्ता ध्रुवकुमार श्रेष्ठ वक्ताका रूपमा सहभागी थिए ।

सत्रको सहजीकरण पत्रकार प्रकाश अधिकारीले गरे । महोत्सवमा काव्य सन्ध्या, गजल सन्ध्याका साथै नेवार, थारु समुदायको नृत्य र देउडा प्रस्तुत गरिएको थियो ।

वडा नं. ९ का अध्यक्ष ऋषि गिरीले कान्क्रेविहार केवल धार्मिक आस्थाको केन्द्र मात्र नभई कर्णाली प्रदेशको सांस्कृतिक पहिचान, इतिहास र पर्यटन विकासको महत्वपूर्ण आधार भएकाले यसको संरक्षण, प्रवर्द्धन र दिगो व्यवस्थापनमा वडाले यसप्रकारको महोत्सवलाई निरन्तरता दिँदै आएको जानकारी दिए ।

स्वास्थ्य सेवामा सुधारको समीक्षा



काँक्रेविहार संवाददाता
हुम्ला, १३ असार

स्वास्थ्य सेवा कार्यालय हुम्लाले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा सञ्चालन भएका स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा गतिविधिको समीक्षा गर्दै आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ का लागि कार्ययोजना निर्माण गर्ने उद्देश्यले आयोजित दुईदिने जिल्ला स्तरीय समीक्षा तथा कार्ययोजना तर्जुमा गोष्ठी सम्पन्न गरेको छ। गोष्ठीमा आर्थिक वर्षभरि सञ्चालन भएका स्वास्थ्य कार्यक्रम, विशेषज्ञ सेवा, सफल शल्यक्रिया, प्रयोगशाला सेवा, सरुवा तथा नसर्ने रोग नियन्त्रणका गतिविधि तथा जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा भएका उपलब्धि र चुनौतीबारे विस्तृत प्रस्तुतीकरण गरिएको थियो। कार्यक्रममा प्रस्तुत विवरण अनुसार दुर्गम जिल्ला हुम्लामा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच विस्तार, उपचार सेवा सुधार तथा आधारभूत स्वास्थ्य सुविधाको उपलब्धतामा उल्लेखनीय प्रगति भएको जनाइएको छ।

स्वास्थ्य सेवा कार्यालय हुम्लाका प्रमुख डा. उमाकान्त तिवारीले सीमित स्रोत-साधनका बाबजुद जिल्लावासीलाई सहज, प्रभावकारी र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउन विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरिएक बताए।

उनले आगामी आर्थिक वर्षमा स्वास्थ्य सेवा अझ प्रभावकारी बनाउन स्थानीय तहसँग समन्वय गरी नयाँ योजना कार्यान्वयन गरिने जानकारी दिए। सिमकोट गाउँपालिकाका अध्यक्ष विजय भण्डारीले विगतका वर्षको तुलनामा जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा उल्लेखनीय सुधार भएको बताउँदै जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयदेखि सातवटै स्थानीय तहसम्म स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर बढेको उल्लेख गरे।

उनले स्वास्थ्यकर्मीलाई सेवाप्रति थप जिम्मेवार र नागरिकमैत्री बन्न आग्रह गर्दै हुम्लामै जटिल प्रकृतिका बिरामीको सफल शल्यक्रिया हुनु तथा आर्थिक रूपमा कमजोर नागरिकले सहज उपचार पाउनु जिल्लाका लागि सकारात्मक उपलब्धि भएको बताए। कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा जिल्ला समन्वय समिति हुम्लाका प्रमुख शिवराज शर्माले स्वास्थ्य सेवा कार्यालयले गरेका कामको प्रशंसा गर्दै विगतको तुलनामा जिल्लाको स्वास्थ्य क्षेत्रमा सकारात्मक परिवर्तन आएको बताए। उनले आगामी दिनमा स्वास्थ्य सेवा अझ प्रभावकारी, गुणस्तरीय र सबै नागरिकको पहुँचमा पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे। जिल्ला समन्वय समितिको सभाहलमा आयोजित गोष्ठी स्वास्थ्य सेवा कार्यालय हुम्लाका प्रमुख डा.उमाकान्त तिवारीको अध्यक्षता तथा जिल्ला समन्वय समिति हुम्लाका प्रमुख शिवराज शर्माको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न भएको थियो। कार्यक्रममा सिमकोट गाउँपालिकाका अध्यक्ष विजय भण्डारी, जिल्ला प्रशासन कार्यालयका प्रतिनिधि, स्वास्थ्यकर्मी तथा सञ्चारकर्मीहरूको सहभागिता रहेको थियो।

लघुवित्त ऋणमा घर बनाउँदै भूकम्पपीडित

काँक्रेविहार संवाददाता
जाजरकोट, १४ असार

जाजरकोट र रुकुमपश्चिमका भूकम्प प्रभावित स्थानीयवासीले सरकारको पुनर्निर्माण प्रक्रिया ढिलो भएको भन्दै लघुवित्तबाट कर्जा लिएर निजी आवास निर्माण गर्न थालेका छन्।

भूकम्प गएको करिब तीन वर्ष पुग्न लागे पनि पुनर्निर्माण कार्य अपेक्षाकृत रूपमा अघि नबढेपछि सर्वसाधारण ऋणको भरमा घर बनाउने बाध्यतामा पुगेका हुन्।

जाजरकोटको भेरी, नलगाड, बारेकोट र कुसे गाउँपालिका तथा रुकुमपश्चिमको आठबिसकोट नगरपालिका र सानो भेरी गाउँपालिकामा भूकम्पपीडितहरू टिनको छानामुनि अस्थायी रूपमा बस्दै आएका थिए।

सरकारी राहत र पुनर्निर्माण प्रक्रियामा ढिलाइ भएपछि उनीहरूले लघुवित्त संस्थाबाट कर्जा लिएर धमाधम घर निर्माण सुरु गरेका छन्। बारेकोट गाउँपालिका आठका मिमबहादुर सिंहले विस्तृत

क्षति विवरण (डिडिए) मा भएको कमजोरी र स्थानीय तहको ढिलासुस्तीका कारण वास्तविक पीडितले समयमै राहत नपाएको गुनासो गरे।

उनका अनुसार सरकारले पुनः मूल्यांकन गरी भत्किएका घर छुटेका लाभग्राहीलाई समेट्न आवश्यक छ।

यस्तै, रुकुमपश्चिम आठबिसकोट नगरपालिका १४ का कुलबहादुर मल्लले लामो समय अस्थायी आवासमा बस्नुपर्दा समस्या बढेको बताउँदै ऋण लिएर घर बनाउन बाध्य भएको उल्लेख गरे।

उनले मासिक किस्ता तिर्नुपर्ने दबाबले थप आर्थिक चिन्ता बढाएको बताए।

जिल्ला प्रशासन कार्यालयका अनुसार भूकम्पपीडितको कागजात जाँचबुझ प्रक्रिया जारी रहेको छ। असार १५ भित्र करिब ११ हजार लाभग्राहीको विवरण स्वीकृत गरी पुनर्निर्माण तथा राहत रकम उपलब्ध गराइने तयारी भइरहेको प्रमुख जिल्ला अधिकारीले जानकारी दिए।

जाजरकोटमा ४८ हजार लाभग्राही कायम गरिएका मध्ये अधिकांशले पहिलो र दोस्रो किस्ता प्राप्त गरिसकेका छन् भने रुकुमपश्चिममा पनि हजारौं घर पुनर्निर्माण र प्रबलीकरण सूचीमा परेका छन्। यद्यपि, धेरै प्रभावित अझै सुरक्षित आवासबाट वञ्चित छन्।

भूकम्पबाट जाजरकोटमा एक सय एक र रुकुमपश्चिममा ५६ गरी एक सय ५७ जनाको मृत्यु भएको थियो भने तीन हजारभन्दा बढी घाइते भएका थिए।

लामो समय बितिसक्दा पनि पुनर्निर्माण पूर्ण रूपमा नहुँदा पीडितहरू निजी ऋणको भरमा जीवन पुनर्स्थापनामा जुटिरहेका छन्।

सुनमाया बुढा बनिन् इटाली दौडकी विजेता

काँक्रेविहार संवाददाता
जुम्ला, १४ असार

नेपाली अल्ट्रा धाविका सुनमाया बुढाले इटालीमा सम्पन्न प्रतिष्ठित 'ला स्पोर्टिभा लावारेडो अल्ट्रा ट्रेल' प्रतियोगितामा उपाधि जित्दै नयाँ इतिहास रच्न सफल भएकी छन्।

इटालीको कोर्टिना द आम्पेज्जोमा आयोजित एक सय २० किलोमिटर दूरीको उक्त दौडमा सुनमायाले १३ घण्टा ३३ मिनेट एक सेकेन्डमा लक्ष्य पूरा गर्दै नयाँ कोर्स रेकर्ड कायम गरेकी हुन्। यसअघि सन् २०१५ मा फ्रान्सकी क्यारोलिन शाभेरोले १३ घण्टा ४० मिनेट ३४ सेकेन्डमा उक्त दूरी पूरा गर्दै कीर्तिमान बनाएकी थिइन्।

प्रतियोगिताको प्रारम्भिक चरणमा सुनमाया अष्ट्रेलियाकी धाविका लुसी बार्थोलोम्यूसँग कडा प्रतिस्पर्धामा रहेकी थिइन्। तर दौडको निर्णायक चरणमा उनले गति बढाउँदै अग्रता बनाइन् र अन्तिम खण्डमा प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै उपाधि जितिन्।

आयोजकले सामाजिक सञ्जालमार्फत सुनमायालाई 'ला स्पोर्टिभा लावारेडो अल्ट्रा ट्रेल-१२० के' को नयाँ क्विनका रूपमा घोषणा गर्दै उनको सन्तुलित, रणनीतिक र उत्कृष्ट प्रदर्शनको प्रशंसा गरेको छ। साथै, उनले १३ वर्ष पुरानो कोर्स रेकर्ड तोड्दै ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल गरेको उल्लेख गरिएको छ।

जुम्ला जिल्लाको पातारासी गाउँपालिकाकी स्थायी बासिन्दा सुनमायाको यस सफलताले अन्तर्राष्ट्रिय अल्ट्रा ट्रेल रनिङमा नेपालको प्रतिष्ठा थप उँचो बनाएको छ। उनी पछिल्लो समय विश्वस्तरका कठिन दौड प्रतियोगितामा निरन्तर उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै आएकी छन्।

विद्यालय पूर्वाधार उद्घाटनमै सीमित, विकासप्रति चिन्ता

काँक्रेविहार संवाददाता
डोल्पा, १४ असार

जिल्लाको त्रिपुरासुन्दरी नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजु कुँवरले अझै पनि विद्यालयका आधारभूत पूर्वाधार उद्घाटन गर्नुपर्ने अवस्था रहनु नेपालका लागि विकासको ठूलो चुनौती भएको बताएका छन्।

शनिबार त्रिपुरासुन्दरी नगरपालिका ११ बन्तडीस्थित रामशाहा आधारभूत विद्यालय, वडा नं. सात दागिनास्थित जनक आधारभूत विद्यालय र वडा नं. आठ ठाटीस्थित देउराली आधारभूत विद्यालयमा निर्माण गरिएका सुविधा सम्पन्न शौचालय तथा खानेपानी धारा उद्घाटन कार्यक्रममा बोल्दै उनले यस्तो बताएका हुन्।

उनका अनुसार विश्वका धेरै देश विकासका उन्नत चरणमा पुगिसक्दा पनि नेपालका ग्रामीण भेगका विद्यालयमा अझै आधारभूत पूर्वाधार निर्माण गरी उद्घाटन गर्नुपर्ने अवस्था हुनु गम्भीर विषय हो।

विद्यालयमा सुरक्षित शौचालय र स्वच्छ खानेपानीको व्यवस्था बालबालिकाको आधारभूत अधिकार

भए पनि अझै यसको सुनिश्चिततामा चुनौती रहेको उनले बताए।

पालिकाले सञ्चालन गरेको दिगो खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता (सुस्वा) परियोजना अन्तर्गत निर्माण गरिएका बालमैत्री, लैङ्गिकमैत्री तथा अपाङ्गमैत्री शौचालय र खानेपानी संरचनाको उद्घाटनसँगै सामाजिक लेखापरीक्षण र सार्वजनिक सुनुवाइ पनि गरिएको थियो।

कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कुँवरले फिनल्याण्ड सरकारको सहयोगलाई केवल सहयोग नभई विकासको 'बीउपूँजी' का रूपमा लिनुपर्नेमा जोड दिए।

उनले संरचनाको दीगो उपयोगका लागि स्थानीय समुदाय, विद्यालय व्यवस्थापन समिति र सरोकारवालाको सक्रिय भूमिका आवश्यक रहेको बताए।

उपप्रमुख देवी घर्तीले विगतका अनुगमनका आधारमा आवश्यकता पहिचान गरी विद्यालय छनोट गरेर परियोजना कार्यान्वयन गरिएको जानकारी दिइन्। सुस्वा परियोजना डोल्पाका सल्लाहकार विष्णुप्रसाद बोहोराले निर्माण कार्य मापदण्डअनुसार गुणस्तरीय भएको उल्लेख गर्दै भुक्तानी सिफारिस गर्न कुनै समस्या नरहेको बताए। त्यस्तै, वास इकाई शाखा प्रमुख धनप्रसाद बुढाले परियोजनामा पारदर्शिता, सार्वजनिक सुनुवाइ र सामुदायिक सहभागिता अनिवार्य भएको बताए।

कार्यक्रममा स्थानीय जनप्रतिनिधि, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहेको थियो। बालबालिकाले सरसफाइ, स्वच्छता र वातावरण संरक्षणसम्बन्धी गीत तथा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममार्फत विद्यालय पूर्वाधार विकाससँगै सुशासन, पारदर्शिता र दिगोपनालाई समान रूपमा अघि बढाउनुपर्ने आवश्यकता औंल्याइएको सहभागीहरूले बताएका छन्।

डिजिटल युगको विश्वसनीय आवाज
www .kankrebihar .com

करेसाबारीबाट आत्मनिर्भर बन्दै सुर्खेतका महिला

❑ **काँक्रेविहार संवाददाता**
सुर्खेत, १४ असार

सुर्खेतका महिलाहरूले आफ्नै करेसाबारीलाई पोषण, स्वास्थ्य र आम्दानीको भरपर्दो आधार बनाएका छन् । स्वास्थ्य आमा समूहमा आबद्ध महिलाहरूले विषादीरहित प्राङ्गारिक तरकारी उत्पादन गर्दै परिवारको पोषण सुधारसँगै आर्थिक सशक्तीकरणतर्फ उल्लेखनीय फड्को मारेका छन् ।

सुर्खेतका वीरेन्द्रनगर, लेकवेशी, भेरीगंगा, गुर्भाकोट नगरपालिका र बराहताल गाउँपालिकामा सञ्चालन भइरहेको पोषण परियोजनामार्फत महिलाहरूले घरघरमा करेसाबारी विस्तार गर्दै पोषणयुक्त खाद्यान्न उत्पादन गरिरहेका छन् ।

घरायसी उपभोगपछि अतिरिक्त उत्पादन स्थानीय बजारमा बिक्री हुन थालेपछि महिलाको आम्दानीसमेत बढेको छ ।

वीरेन्द्रनगर नौका कृष्ण चौधरीले पहिले घरायसी प्रयोजनका लागि मात्र तरकारी उत्पादन गर्ने गरे पनि अहिले महिला जागरण स्वास्थ्य आमा समूहमा आबद्ध भएपछि उत्पादन बढाएर बजारसम्म पुर्‍याउन सफल भएको बताए । उनका अनुसार यसले परिवारलाई ताजा र पोषणयुक्त खाना उपलब्ध गराउनुका साथै अतिरिक्त आम्दानीको स्रोत पनि बनेको छ ।

लेकवेशी नगरपालिका नौकी दिपा पौडेलले स्वास्थ्य आमा समूहमार्फत पोषण, सरसफाइ र स्वस्थ जीवनशैली सम्बन्धी गतिविधिमा सक्रिय सहभागिता जनाउँदै आएकी छन् ।

पोषण मेलाले आफ्नै उत्पादन प्रदर्शन र बिक्री गर्ने अवसर मिलेकाले महिलाको उत्साह बढेको उनको भनाइ छ । यस्तै, भेरीगंगा-१२ की भूमिसरा बिसीले स्थानीय उत्पादनप्रति उपभोक्ताको आकर्षण बढ्दै गएको बताइन् ।

सुन्दर नेपाल संस्थामार्फत कियर नेपाल र आइडीई नेपालको प्राविधिक सहयोगमा सञ्चालन भइरहेको परियोजनाले पाँच स्थानीय तहमा अर्गानिक खेती, पोषण सुधार र कुपोषण न्यूनीकरणमा काम गरिरहेको छ ।

कार्यक्रम संयोजक चन्द्रबहादुर थापाका अनुसार स्थानीय उत्पादन प्रवर्द्धन, स्वस्थ आहारको प्रवर्द्धन र दिगो कृषि प्रणाली विकास परियोजनाको मुख्य उद्देश्य हो ।

सुन्दर नेपाल संस्थाका कार्यकारी निर्देशक भूपेन्द्र कँडेलले गर्भवती महिला, सुत्केरी आमा र बालबालिकाको पोषण सुधारमा कार्यक्रम प्रभावकारी बन्दै गएको बताए ।

गुर्भाकोट नगरपालिकाका प्रमुख हस्त पुनले करेसाबारी अभियानले महिला सशक्तीकरण, पोषण सुधार र स्थानीय उत्पादन प्रवर्द्धनमा सकारात्मक योगदान पुर्‍याएको भन्दै आगामी दिनमा यस्ता कार्यक्रमलाई थप विस्तार गरिने जानकारी दिए ।

तथ्यपरक स्वास्थ्य पत्रकारितामा जोड

❑ **काँक्रेविहार संवाददाता**
रुकुम पश्चिम, १४ असार

रुकुम पश्चिमका सञ्चारकर्मीलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी तथ्यपरक समाचार सम्प्रेषण, जनस्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमप्रति नागरिकमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ ।

सामाजिक विकास मन्त्रालय अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय सुर्खेतको आयोजनामा शनिबार मुसिकोट नगरपालिकामा सञ्चार तथा पैरवी कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो ।

कार्यक्रममा जिल्लामा क्रियाशील विभिन्न सञ्चारमाध्यमका सञ्चारकर्मीहरूको सहभागिता रहेको थियो । स्वास्थ्य सेवा कार्यालय रुकुम पश्चिमका सूचना अधिकारी तथा जनस्वास्थ्य अधिकृत कालीबहादुर ओलीले स्वास्थ्य क्षेत्रका प्राथमिकता बुझाउने, तथ्यमा आधारित स्वास्थ्य समाचार प्रवाहलाई प्रोत्साहन गर्ने तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमप्रति नागरिकको सहभागिता र जनचेतना बढाउने उद्देश्यले कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताए ।

उनले स्वास्थ्यसम्बन्धी सही सूचना समयमै नागरिकसम्म पुग्दा स्वास्थ्य सेवाप्रति विश्वास बढ्नुका साथै गलत सूचना फैलिन नदिने वातावरण तयार हुने उल्लेख गरे ।

कार्यक्रममा स्वास्थ्य र सञ्चारबीचको सम्बन्ध, स्वास्थ्य समाचारको महत्व, स्वास्थ्यसम्बन्धी समाचार लेख्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी, गलत सूचना र त्यसको प्रभाव, सुर्तीजन्य पदार्थले जनस्वास्थ्यमा पार्ने असर, स्वास्थ्य आपतकालीन अवस्थाको सञ्चार व्यवस्थापन, स्वास्थ्य सेवा कार्यालयबाट उपलब्ध हुने सूचना तथा स्वास्थ्य क्षेत्रमा सञ्चारकर्मीले खेल्नुपर्ने भूमिकाका विषयमा सहजीकरण गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा जिल्ला न्यायाधिवक्ता हरिप्रसाद घिमिरे, जनस्वास्थ्य अधिकृत हरिबहादुर पुन, जनस्वास्थ्य अधिकृत प्रेमबहादुर सिंह तथा स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय सुर्खेतका शाखा अधिकृत लक्ष्मीप्रसाद लामिछानेले विभिन्न विषयमा सहजीकरण गरेका थिए ।

उनिहरुले स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना सम्प्रेषण गर्दा तथ्य, विश्वसनीयता र जिम्मेवार पत्रकारितालाई प्राथमिकता दिनुपर्नेमा जोड दिए ।

अभिमुखीकरण कार्यक्रममा सहभागी सञ्चारकर्मीहरूले स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना प्रवाहलाई अझ प्रभावकारी बनाउन यस्ता कार्यक्रम उपयोगी भएको धारणा व्यक्त गरेका थिए ।

आयोजकले आगामी दिनमा पनि स्वास्थ्य क्षेत्र र सञ्चारमाध्यमबीच समन्वय तथा सहकार्यलाई थप सुदृढ बनाउँदै यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने जनाएको छ ।

योग स्वस्थ जीवनको आधार

- तनाव व्यवस्थापनका लागि नियमित योग गरौं,
- योग अभ्यास गरी स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं,
- शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलन कायम राखौं,
- दैनिक जीवनमा सकारात्मक सोच र अनुशासन विकास गरौं,
- स्वस्थ खानपान र नियमित व्यायामलाई प्राथमिकता दिऔं,
- योगमार्फत रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गरौं,
- सबै उमेर समूहलाई योग अभ्यासमा सहभागी बनाऔं,
- स्वस्थ समाज निर्माणका लागि योग संस्कृतिको प्रवर्द्धन गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सूचना, समाचार तथा विज्ञापनको लागि ९८५१३४४७५४ मा सम्पर्क गर्नुहोला ।

काँक्रेविहार प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, प्रधान कार्यालय : वीरेन्द्रनगर-६, सुर्खेत, फोनः ०८३-५९०१११/९८५१३४४७५४/९८६४८८०६००, **Email :** ekankrebihardaily@gmail.com, **web :** kankrebihar.com
सम्पादक : सुशीलराज शर्मा, कार्यकारी सम्पादक : नविन सुवेदी, मुद्रण : मिसन अफसेट प्रेस (बाँके), ग्लोबल अफसेट प्रेस (सुर्खेत)