



निरन्तर प्रकाशित यस

साप्ताहिकमा विज्ञापन दिई

आफ्नो व्यवसाय बढाउनुहोस् ।



नवतरङ्ग साप्ताहिक परिवार

सुष्पाक्षमावती - ३, दोलखा

बर्ष : १४, अड्क : ३६,

पूर्णाङ्क : ६१७,

२०७७ चैत ८,

21 March, 2021, SUNDAY

पृष्ठ: ६,

मूल्य रु. ५/-

सटही दरकै कारण माथिल्लो तामाकोशीको लागत द अर्ब बढ्यो

दोलखा । डलरको सटही दर बढ्दि भएकै कारण राष्ट्रिय गैरबको माथिल्लो तामाकोशी जलविद्युत आयोजनाको लागत र अर्ब बढन पुगेको तथ्याङ्क पाइएको छ ।

स्वदेशी लगानीको सबैभन्दा ठूलो ४५६ मेगावाट क्षमताको माथिल्लो तामाकोशी आयोजनाको लागत अनुमान गर्ने बखतको भन्दा करिब ५० प्रतिशतले डलरको सटही दर बढ्दि भएकै कारण माथिल्लो तामाकोशीको लागत र अर्ब बढन पुगेको तथ्याङ्क पाइएको हो । आयोजनाले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिष्पर्धाको लागि ठेकका लगाउने बेला अनुमान गरिएको डलरको सटही दरभन्दा करिब ५० प्रतिशतले डलरको सटही दर बढ्दि हुँदा आयोजनाको लागत करिब र अर्ब बढन गएको आयोजनाका प्रवक्ता डा. गणेश न्यौपानेले बताए ।

२०६७ मा आयोजनाको कूल लागत ३५ अर्ब २८ करोड अनुमान गरेर अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिष्पर्धा गराउँदा डलरको सटही दर ७३ रुपैयाँ थियो । तर डलरको सटही दर ८० रुपैयाँसम्म पुग्ने अनुमान गरेर कूल लागत ३५ अर्ब २८ करोड अनुमान गरिएकोमा सटही दर १२० रुपैयाँसम्म पुग्दा लागत करिब र अर्बले बढन पुगेको प्रवक्ता न्यौपानेको भनाई छ । आयोजनाले कन्सल्टेन्ट सहित ५ ठेकेदारलाई साढे २० करोड डलर तथा एककरोड ५ लाख युरोमा भुक्तानी दिनु पर्ने हुन्छ । डलरको सटही दर आकाशिय सँगै पहिलोपटक लागत पुनरावलोकन गरि ४८ अर्ब अनुमान गर्दा डलरको सटही दर ८८ रुपैयाँ थियो । त्यसपछि सटही दरमा करिब १० रुपैयाँले बढ्दै जाँदा डलरमा गर्नु



पर्ने भुक्तानीले आयोजनाको लागत भन थिएँदै गएको प्रवक्ता न्यौपानेले बताए ।

आयोजनाको मुख्य ठेकेदार कम्पनी सिनो हाइड्रोले विड गरेको ठेककाको कूल रकम मध्ये ६५ प्रतिशत नेपाली मूल्यमा र ३५ प्रतिशत डलरमा भुक्तानी गर्ने उल्लेख छ । अष्ट्रियन कम्पनी एन्ड्रिजलाई सबैभन्दा बढि र करोड ७२ लाख डलर, भारतीय कम्पनी टेक्सम्याको रेल्वे इन्जिनियरिङले हाइड्रोमेकानिकललाई एककरोड ५ लाख युरो, अर्का भारतीय कम्पनी केर्सी इन्टरनेशनललाई एककरोड ७८ लाख डलर र कन्सल्ट्याण्टलाई ३ करोड २८ लाख डलरमा समझौता भएको थियो । ऋणको

व्याज २७ अर्ब ८२ करोड पुगेको छ । विभिन्न बैंकबाट लिएको अल्पकालीन र अन्य ऋण ५ अर्ब २२ करोड पुगेको बताईन्छ ।

आयोजनाको लागि आवश्यक पर्ने सबै उपकरण डलरमा भुक्तानी गरी विदेशबाट मगाउनु पर्ने कारण विदेशी मुद्रामा समझौता गर्नुको विकल्प नरहने प्रवक्ता न्यौपाने बताउँछन् । आयोजनाले वैशाख मशान्तसम्ममा एक टर्बाइनबाट ७६ मेगावाट विजुली उत्पादन हुने प्रवक्ता न्यौपानेको दावी छ । त्यसको बढि ३ हप्तामा अर्को युनिटबाट विजुली उत्पादन सुरु हुने उनले बताए । हालसम्म आयोजनाको लागत करिब ८३ अर्ब पुग्ने अनुमान गरिएको छ ।

लामाबगर सुरुड मार्गको लागत साढे २ अर्ब

चरिकोट । सडक विभागले उत्तर-दक्षिण कोरिडरअन्तर्गत दोलखाको लामाबगरमा बन्ने सुरुडमार्गको डिजाइन तयार गरेको छ । विभागले गरेको विस्तृत आयोजना प्रतिवेदन (डीपीआर) अनुसार २ अर्ब ४६ करोड २३ लाख लागत अनुमान गरेको छ ।

डीपीआरपछि सुरुडमार्ग निर्माणका लागि बहुवर्षीय ठेकका गर्न अर्थ मन्त्रालयसँग बजेटको सहमति पानि माग गरेको छ । विभागको गुणस्तर, अनुसन्धान तथा विकास केन्द्रका निर्देशक डा. विजय जैसीका अनुसार यो सुरुडमार्ग निर्माण भएमा दोलखा हुँदै चीनसँग जोडिएको नाकासम्म सडक पुग्नेछ । माथिल्लो तामाकोसी जलविद्युत आयोजनाको 'हेडवर्क्स'को दायाँतिरको भागमा करिब एक किलोमिटर सुरुड निर्माण गर्नुपर्नेछ । यो सुरुड बनेपछि चीनको नाका जोड्न सबैभन्दा छोटो मार्ग पर्नेछ । सुरुडमार्ग बनेपछि थप १० किलोमिटर सडक बनाउँदा चिनियाँ सिमाना छ्याङ्कलुङ जोडिँदा नाका खोल्नसमेत सहज हुनेछ । तामाकोसी आयोजनालाई असर नपर्ने गरी यो सुरुडमार्ग बनाउन लागिएको हो । भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात

मन्त्रालयले एक महिनाअघि सुरुडमार्ग निर्माणका लागि चालू आर्थिक वर्षमा ६१ करोड ५५ लाख ८६ लाख थप बजेट अर्थ मन्त्रालयसँग माग गरेको छ । चालू आर्थिक वर्ष लामाबगर सुरुडमार्गका लागि ३० लाख बजेट विनियोजन गरेको छ । अर्थ मन्त्रालयले सुरुडमार्गको महत्वका बारेमा चासो राखेपछि विभागका अधिकारीसहित भौतिक पूर्वाधारमन्त्री वसन्त नेम्वाड, अर्थमन्त्री विष्णु पौडेल, दोलखाबाट निवाचित सांसदसमेत रहेका सञ्चार तथा सूचनामन्त्री पार्वत गुरुङसमेत बसेर छलफल भएको निर्देशक जैसीले बताए ।

चीन, नेपाल र भारत जोड्ने त्रिदेशीय राजमार्ग जोड्ने सुरुडमार्ग भएकाले यो अत्यन्तै महत्वपूर्ण रहेको उनले बताए । अर्थमा बजेट सहमतिको प्रक्रियामा रहेकाले सहमति पाउन साथ बोलपत्र आह्वान गर्न सकिने उनले बताए । कठिन भीर भएकाले त्यहाँ ७ वर्षअघि नै सुरुडमार्गको प्रस्ताव गरिएको थियो । सुरुडमार्ग अन्तर्राष्ट्रिय राजमार्गको मापदण्डअनुसार बन्ने भएकाले लागत केही बढी जस्तो देखिएको उनले बताए । सुरुडमार्ग

फुटपाथसहित १० मिटर चौडाह र ६ मिटर उचाइको बन्ने छ । माथिल्लो तामाकोसी आयोजनाको बाँध भरिएपछि ओहोरदोहोर गर्ने परम्परागत बाटोसमेत बन्द हुँदा चौरी र भेडाबाखासमेत यही सुरुडमार्गबाट हिँडन मिल्ने बनाउन लागिएको हो । सुरुडमार्ग बनेपछि सबैभन्दा पुरानो लामाबगर नाकासमेत सञ्चालनमा ल्याउन सकिन्छ । तातोपानी नाका सडकसँग जोड्नु अघि काठमाडौं र लासाको मुख्य व्यापारिक नाका यही लामाबगर हो । लामाबगरमा अहिलेसम्म पुरानो भन्सार कार्यालय भए तापनि कारोबार भने छैन । भारतको भिट्टामोड्देखि लामाबगरसम्मको सडक पूर्णरूपमा सञ्चालन भए तापनि तिब्बत सिमानासम्मको सडक यही कठिन भीरका कारण नखुल्दा जोडिएको छैन ।

लामाबगरभन्दा माथि लाञ्ची खोला र जुम खोलामा निजी क्षेत्रको लगानीमा ३ सय मेगावाट बढीको आधा दर्जन जलविद्युत आयोजना निर्माण प्रक्रियामा रहे तापनि सुरुडमार्गको ढिलाइले रोकिएका छन् । निजी क्षेत्रको एमभी दुगड ग्रूपको प्रवर्द्धनको १६० मेगावाटको नासा ... बाँकी पृष्ठ ५ मा



अनुदानको अपचलन

स्वदेशी तथा विदेशी दातृ निकायले कसैलाई अनुदानस्वरूप जिन्सी तथा नगद दिनुको मुख्य उद्देश्य सम्बन्धित संस्थाको सेवाप्रवाह सहज र सरल बनाउनु हो। यस्ता संस्थाले सेवाग्राहीलाई दिइरहेको सुविधा प्रभावकरी बनाउन पनि अनुदानले सहयोग गरिरहेको हुन्छ। यस्तो सहयोग कुनै एक क्षेत्रमा मात्रै सीमित छैन। अनुदानको क्रम रोकिएको पनि छैन। सँगसँगै अनुदान दुरुपयोगको शृङ्खला पनि रोकिएको छैन। जुन उद्देश्यले अनुदान लिइएको छ, तब्दुकुल प्रयोग नगर्ने तथा प्रयोग गरे पनि भारा मात्रै टार्ने प्रवृत्तिले सहयोग साफेदार निकायलाई पनि अप्त्यारोमा पारेको छ। जसले सहयोग दियो उसैलाई अप्त्यारो हुने यस्ता गतिविधि रोक्नुपर्छ। अनुदानस्वरूप पाएका नगद तथा जिन्सिको सदुपयोग गर्ने पद्धतिको विक्रस गर्नुपर्छ।

विक्रस साफेदार निकाय, कूटनीतिक नियोग तथा दूतावासको तर्फबाट मुलुकमा विशेषगरी शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषिलगायतक क्षेत्रमा धेरै अनुदान आउने गर्छ। शैक्षिक क्षेत्रका लागि धेरैजसो बस, भवन बनाउन आर्थिक सहयोग तथा छात्रछात्रालाई खाद्यान्न, कापी कलम, पुस्तकलगायत सामग्री अनुदानका रूपमा आउने गर्छ। कृषि क्षेत्रका लागि उन्नत प्रकरको बीउविजन, औजार तथा स्वास्थ्य क्षेत्रमा एम्बुलेन्स, औषधी, उपकरण जस्ता सामग्री सहयोगावापत आउने गर्छ। तर अनुदानमा दिएको सामग्रीको दुरुपयोग कुनै एक क्षेत्रमा मात्रै सीमित छैन। करोडमा अनुदान आउने तर नितजा शून्य भएका क्षेत्र प्रशस्तै छन्। भारत सरकारले अनुदानमा दिएको बस चल्न नसक्दा धेरै शैक्षिक संस्थामा थन्किएर बसेका छन्। सुनसरीका केही स्कुलमा यस्तै अवस्था सिर्जना भएको छ। कैतै बस चढ्ने विद्यार्थी छैनन् भने कैतै बसमा चालक छैनन्। जसका करण बस वर्षेदेखि चौरामा थन्किएका छन्। बस नविग्रैंड थन्किएका छन्। स्कुल बन्द भएको छैन तर बसमा बस्ने विद्यार्थी नभएपछि यो समस्या आएको हो यदि स्कुल आफैले नगद खर्चेर बस किनेको भए यस्तो अवस्था आउने थिएन। अनुदानमा दिएको त हो नि भन्ने ठानेर बसको सदुपयोगतर्फ ध्यान नदिनु स्कुलको कमजोरी त हो नै, सम्बन्धित स्थानीय तहको पनि बदमासी हो। अनुदानको मात्रै होइन, सरकारी कार्यालयका लागि खरिद गरिएका सवारी साधनसमेत चलाउन मिल्ने अवस्थामा रहे पनि थन्क्याएर राख्ने गरेको पाइन्छ। सरकारी कार्यालयबाट यस्तो गलत अभ्यास भए पनि अन्य कार्यालयले पनि यही प्रवृत्ति अपनाउनु नौलो होइन। तर यी दुवै काम गलत हुन्। यस्तो परिपाटीको अन्त्य हुनुपर्छ। ठीक अवस्थामा रहेका कुनै पनि सामग्रीको सही सदुपयोग हुनुपर्छ। लाखौं रुपैयौ मूल्य पर्ने बस थोत्रो बनाएर राख्नु बेझमानी हो। जसरी भए पनि ती बस प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ। सम्बन्धित स्कुलले बस प्रयोग गर्न नसक्ने हो भने कि त अन्य स्कुललाई दिनुपर्छ। स्कुललाई दिनै नसक्ने हो र दिए पनि अन्य स्कुलले प्रयोगमा ल्याउन सक्ने अवस्था छैन भने अन्य प्रयोजनमा पनि लगाउनुपर्छ। जसरी भए पनि बसको सदुपयोग गर्नुपर्छ। बस थन्क्याएर राख्नेभन्दा पनि विद्यार्थीलाई कसरी स्कुलतर्फ आकर्षित गराउन सकिन्छ भन्नेतर्फ लाग्नुपर्छ। स्कुलमा विद्यार्थी घट्नुको करणबारे खोजी गरिनुपर्छ र सोहीअनुसार रणनीति बनाएर अधि बद्नुपर्छ।

केन्द्रीकृत विकासका आयाम

जीवनकुमार अधिकारी

विचार

यस्तो एउटा समय थियो जितिवेला मेरो हजुरबुवा पूर्वी नेपालको भोजपुर जिल्लाबाट शिक्षा र अवसरको खोजीमा राजधानी काठमाडौं आउनुभयो। कैयन् दिनको यात्रा थियो त्यो। तीन दिनसम्म हिँडेपछि बल्ल सुनसरी जिल्लाको धरान पुगिन्थयो। हजुरबुवा पनि त्यसरी नै धरान पुग्नुभयो र त्यहाँबाट कहिले नेपाल त कहिले भारतको बाटो हुँदै अन्ततः काठमाडौं आइपुग्नुभयो। कष्टपूर्ण र भन्भट्टिलो थियो त्यो यात्रा।

मेरो बालमष्टिस्कमा कैद भई बसेका हजुरबुवाका ती सम्भना आज पनि त्यतिकै ताजा छन्। तर आज समयले काँचुली फेरिसकेको छ। कुमालेको चक्र भै समयले पनि ती दिन छाडिसकेको छ। त्यो पल, त्यो परिवेश रहेन अब। आजको दिनमा नेपालमा यस्तो एउटा जिल्ला छैनह्य जसलाई सडक सञ्जालले नष्टोएको होस्। अब कुनै नेपालीले आफ्नै देशको राजधानी जान भारतीय बाटो प्रयोग गर्नुपर्दैन। यस अर्थमा हामी भाग्यमानी नै छौं।

हिजो हजुरबुवाको त्यो यात्रा र आज मेरो यात्रामा काठमाडौं जाने बाटो फरक भएको छ। समय छोटो भएको छ तर विडम्बना भनाँ उद्देश्य उही छ। त्यही गुणस्तरीय शिक्षा र अवसरको खोजीमा हजुरबुवा राजधानी छिर्नुभएको थियो अनि त्यसैका लागि म पनि। आज पनि देशको कुनाकन्दराबाट अध्ययन र अवसरको खोजीमा काठमाडौं आउनेको घुँँचो उस्तै छ। धेरै नेपालीले आफ्नो सुन्दर भविष्य राजधानीमा नै खोजनुपर्ने बाध्यता आजको यथार्थ हो।

एउटा विद्यार्थी उसकी आमाले केलाइकुलाई गरेर पोको पारिदिएको चामलको बोरा मात्र बोकेर छिर्दैन राजधानी, बोकेको हुन्छ उसले उसको बाबुले दश नंग्रा खियाएर बगाएको पसिनाका दाना। बोकेको हुन्छ उसकी हजुरआमाले पट्याएर राखेका ढाँडापरीका आशा। ती सबैको ठूलो भारी बोकेर आफूलाई गहरूंगो महसुस गर्दै राजधानीतर्फ लम्किएका हुन्छन् उसका पाइला।

एउटा बाबु आफ्नी पत्नीको साडी फाट्दा पनि नयाँ किनिदिन नसक्ने लाचारपनबाट मुक्त हुने आशामा राजधानी छिर्छ। आफ्ना सन्तानले पनि भोलि आफूजस्तै दुःख पाउनु नपरोस् भनेर उनीहरूको एउटा सून्दर भविष्यको कल्पना गर्दै आफ्नो गाउँ छाडेको हुन्छ। काठमाडौंमा त राम्रा-राम्रा विद्यालय हुन्छन्, त्यहाँ पढेपछि मेरा छोराछोरी पनि एक दिन ठूला मान्छे बन्नेछन् भन्ने आशाको दियो उसले निभ्न दिएको हुँदैन।

यसरी एउटा विद्यार्थीले आफ्नो परिवार छाइ आफ्नो भविष्यका लागि। एउटा बयस्कले आफ्ना बाबुआमाको बुढेसकालको सहारा बन्न छाडेर राजधानीतर्फ लाग्छ केवल सन्तानको भविष्यका लागि। अनि दुक्रिन्छन् परिवार, टाढा हुँदै जान्छन् आफ्न्त, गुम्दै जान्छन् सहारा। यसपछि ढाँडापारिका घाम भइसकेका बूढा बाउआमाले आफ्नै हातले हुकाएका आफ्ना सन्तान भेटन वर्षै कुर्नुको कुनै विकल्प बाँकी रहेदैन।

दूलो परिवार दुक्रिएर सानो भएपछि मानिसमा सामूहिकता हराउँदै जान्छ। उसमा पारिवारिक हितभन्दा पनि व्यक्तिगत हित र फाइदाले महत्व राख्न थाल्छ। पति र पत्नीको थैलो अलग्ने हुन थाल्छ। मैले कमाएको सम्पत्तिले अरुलाई किन गर्ने भन्ने भावना पैदा हुँदै जान्छ। बच्चामा पनि 'हामी' भन्ने भावनाको सटामा 'म' भन्ने भावनाको विकास हुन थाल्छ। के हाम्रो राजनीतिक नेतृत्वले हामीलाई देखाएको सपना यही हो त ? समृद्ध नेपाल अनि सुखी नेपाली भनेको यही हो त ? के गोजीमा पैसा हुनु मात्र सुख हो र ? त किन हाम्रो नेतृत्वले काठमाडौं बाहिरलाई पनि उत्तिकै प्राथमिकतामा राखेनन् ? किन सहर र गाउँबीचको खाडल पुरेनन् ? एउटा विद्यार्थीले गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्त गर्न र एउटा बाबुले दुई पैसा कमाएर आफ्ना सन्तानलाई सुन्दर भविष्य दिनकै लागि अभै पनि राजधानीको एउटा साँघुरो कोठामा निसास्सिएर बस्नुपर्ने बाध्यता किन ?

नेपालमा व्यावहारिक रूपमा उपयुक्त ढंगले विकासको विकेन्द्रीकरण नभएको पक्कै हो। तर सरकारले यस विषयमा सोच्दै नसोचेको भने हैन। राणाशासनको अन्त्यपश्चात् २०१८ सालमा संविधानमार्फत नै विकेन्द्रीकरणको अवधारणा अधि सारिएको थियो। यसपश्चात् २०४७ सालको संविधानमा पनि यसबारे प्रस्ट रूपमा उल्लेख गरीएको थियो। यस्तै गरेर नेपालको संविधान २०७२ ले त देशलाई प्रस्टसँग संघीयतामा लगिसकेको छ। देशमा आज शासन सञ्चालनको तीन तह विद्यमान छ।

यस प्रकारले नेपालमा विकेन्द्रीकरणका विभिन्न प्रयास कार्यान्वयन भइसके पनि यसले ग्रामीण क्षेत्रमा बसोवास गर्ने जनतालाई व्यावहारिक रूपमा छुन सकेको देखिँदैन। जनताको जीवनस्तरमा आशा गरेअनुरुपको कुनै परिवर्तन ल्याउन सकेको पाइँदैन। हिजोका जनताले केन्द्रीकृत विकासका कारणले पाएको सास्ती आज पनि यथावत् छ। काठमाडौं उपत्यकामा मात्र कचाकच खाँदिएको विकासले अवसर पनि यही मात्र बढाइदियो। अनि सहन्तरै जिल्लाबाट यही अवसर समात्न काठमाडौं आउनेको संख्या आजसम्म पनि घटेन। जसकारणले जति प्रयास गरे पनि काठमाडौं उपत्यका पूर्ण व्यवस्थित बन्न सकेन। घट्दै गयो यसको सुन्दरता। अनि मेरो प्रेम अभ गाढा भएर आयो यो सहरप्रति। अभ लोभ लाग्न थाल्यो यसको ढलिकैँदै गएको जवानीप्रति। आदिकवि भानुभक्त आचार्यले देखेको बेहुली भै सिंगारिएको अलकापुरी कान्तिपुरी नगरी कहाँ रह्यो अब। इड भान डेर कोए अनि माइकल हट् हरूलाई पहिलो हेराइमै प्रेम बसेको काठमाडौं कहाँ हरायो आज ? मनलाई सँगसँगै तनलाई पनि पवित्र पार्न सक्ने बागमती, विष्णुमती त्यही पवित्रता बोकेर बगिरहेछन् त आज ?

एक बेला थियो जितिखेर काठमाडौंको प्रत्येक सडकबाट भीमसेन थापाको धरहरा देखिन्थयो। सबैभन्दा बलबान् समय नै हो है भन्दै भक्तकाउने घन्टाघर देखिन्थयो। मानो रोपेर मुरी फलाउने किसान बारीमा काम गर्दगर्दा जब थाक्थे, तब आलीमा दुसुक्क बसेर पसिना पुछ्दै पर पशुपतिनाथको गजुरतिर हेरेर हे ईश्वर ! भन्दा उनीहरूले थकान बिस्त्यो। बिहानको मिमिरेमा जब उनीहरूको निः खुल्थ्यो तब भयालबाट यसो बाहिर हेर्दा पर सेता हिमाल, त्यसको अलि तल हरिया ढाँडा अनि ती ढाँडामा उभिएको स्वयम्भूनाथको

सत्ताले...

स्थिर दुई आँखाले मनलाई पनि शान्त र स्थिर बनाउँथ्यो । तर आज ती पल समयको गर्वमा बिलाइसके । फिक्का भइसके ती सुन्दरता, रमणीयता अनि मोहकता । हराउन लागिसके मानिस-मानिसबीचका आफ्नोपनका सुगन्ध र मिठासहरु । तर अभै समय छहा जुन हाम्रो मुठीमा छ । चलाइदिओं जादुको छडी भैं योजना बनाउने मगज, पसिना बगाउने पाखुरा, फर्काऊं काठमाडौंको उही सुन्दरता, स्वच्छता, सुगन्धता अनि बनाऊं विश्वमै एक जीवित संग्रहालय, जुन प्राचीन संस्कृति र सम्पदाले भरिएको हुनेछ । मन्दिर नै मन्दिरको सहर भन्ने उक्ति हराउँदै गए पनि ती धरोहर आज पनि हामीमाझ उत्तिकै गर्वका साथ उभिएका छन् । आज पर्यटकद्वारा गुगलमा बढी खोजिने सहर आइरहनुपर्ने बाध्यता अन्य होस् ।

सम्पदाको एकै ठाउँ अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने सबालमा काठमाडौंलाई हामी विश्वस्तरीय केन्द्र बनाउन सक्छौं । विश्वभरबाट यहाँको काष्ठकला, प्रस्तरकला, धातुकला, चित्रकला हेर्ने र सिक्केको घुङ्गूलो लगाउन सक्छौं । यहाँ बने बागमती, विष्णुमती, मनोहरा, धोबीखोलालगायतका नदीनालालाई हामी पुरानै रूपमा फर्काउन सक्छौं । काठमाडौंलाई पनि उसै गरेर हामीले फोहोर फ्रेडुष्णमुक्त गरी पुरानै रूपमा फर्काउन सक्छौं ।

तर यसका लागि राज्यले नै यसबारेमा विशेष पहल गर्न जस्ती छ । राज्यले नै न्यावहारिक रूपमै जनताको जीवन छुने गरीको विकासको विकेन्द्रीकरण गर्नुपर्छ । जनतालाई गाउँगाउँमा विकास पुऱ्याइनुपर्छ । प्रत्येक प्रदेशमा एउटा उच्च गुणस्तरीय विश्वविद्यालय स्थापना गरिनुपर्छ । उद्योगहरु खोलिनपर्छ । आर्थिक गतिविधि देशभरि नै अघि बढाइनुपर्छ । ताकि जनताले अध्ययन र अवसरको खोजीमा सधैंभरि काठमाडौं आइरहनुपर्ने बाध्यता अन्य होस् ।

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन बन्द गरौं

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले ज्यान लिन्छ । सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले मुख र फोक्सोको क्यान्सर, मुटुरोग, जीर्ण श्वासप्रश्वास रोग लाग्न सक्छ । त्यसैले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरौं । अकाल मृत्यु हुनबाट बचौं ।



स्वास्थ्य कार्यालय

चरिकेट, दोलखा

सडक डिभिजन कार्यालय

भक्तपुर

अत्यन्त जरूरी सार्वजनिक सूचना !

व्यवसाय सञ्चालन गर्न यस कार्यालयको अधिकार क्षेत्रभित्र पर्ने सडकखण्डहरूमा अस्थायी कटेरा निर्माण भैरहेको सूचना प्राप्त भएकोले अरनिको राजमार्गको क्षेत्रभित्र त्यस्ता संरचनाहरू नबनाउन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । त्यस्ता संरचना निर्माणले यातायात आवागमनमा समेत प्रत्यक्ष असर पर्ने भएकोले अन्य सुरक्षित स्थानहरूमा बसोबासको व्यवस्था मिलाउन हार्दिक अपिल गर्दछौं । अन्यथा कार्यालयको अधिकार क्षेत्रभित्र पर्ने सडकखण्डमा संरचनाहरू बनेको भए भत्काइने र सो उपर कुनै पनि उजुरबाजुर गर्न नसकिने व्यहोरा यसै सूचनाबाट सर्वसाधारणमा जानकारी गराइन्छ ।



डिभिजन प्रमुख

भक्तपुर



डायनामिक मिडिया लिङ्क

एडमरिटिजमेन्ट

इम्ब्रेन्ट म्यानेजमेन्ट

पब्लिकेशन

शिडियोग्राहापति

जिल्लाको पहिलो विज्ञापन एजेन्सीको

सेवाहरू

दोलखाको विज्ञापनको क्षेत्रमा जिल्लामा नै पहिलोपटक विज्ञापन एजेन्सी, इभेन्ट म्यानेजमेन्ट, पब्लिकेशन तथा भिडियोग्राफी सम्बन्धी तपाईंहरूको सेवामा डायनामिक मिडिया लिङ्क हाजिर भैसकेको छ । विभिन्न कार्यक्रम, सेमिनार, गोष्ठी, विभिन्न व्यापार, व्यवसाय, उद्योग तथा अन्य विभिन्न सूचनाहरू प्रकाशन प्रशारण गराउनु परेमा सम्भन्नुहोस् । साथै विभिन्न कार्यक्रमहरूको व्यवस्थापन, पुस्तकहरू प्रकाशन गराउनु परे साथै प्रोफेसनल भिडियो खिच्नु, सम्पादन गर्नु परेमा हामीलाई सम्भन्नुहोस् ।

सम्पर्क

९८४४०११९९९, ९८५१२११९९

प्रवन्ध निर्देशक

टवीन्द्र गौतम

समस्यामा पिल्सिएको नेपालको मुख स्वास्थ्य

आज विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस। प्रत्येक वर्ष मार्च २० मा संसारभर मुख स्वास्थ्य दिवस मनाइने गरिएको छ। नेपाल डेन्टल एसोसिएसनको अगुवाइमा नेपालमा पनि यो दिवस मनाउन थालिएको छ। मुख स्वास्थ्य सेवामा आवद्ध जनशक्ति, व्यवसायी र विधार्थीको संलग्नताबाहेक यो दिवस (मुख स्वास्थ्यको विषयसमेत) न त सरकारको प्राथमिकता छ, न आममानिसको चासो नै। वर्तमान परिस्थितिमा मुख स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित प्रश्नले भने कसैलाई अछुतो छाडेको छैन।

सामान्य नागरिकमा मुख स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान, सूचना, उपचार सेवाको आवश्कता र त्यसको उपलब्धतामा आकाश-जमिनको खाडल छ। मुखलाई कसरी सफा, स्वस्थ र मजबूत राख्ने भन्ने ज्ञान र चेतनाको अभाव, मुख स्वास्थ्यमा आउने समस्याका पूर्वसंकेतबारे जानकारीको कमी र यसको यथाशीघ्र निवारणको उपायबारे अन्योलाले सर्वसाधारणलाई सधैं पिरोलिरहेको गरियो भने दुखाइ खप्नैपर्ने बाध्यता मात्र होइन, दाँतको आयु पनि लामो राख्न मद्दत गर्न। खप्नै नसक्ने गरी दुखदा मात्र समस्याका रूपमा मात्र लिने नभएर दाँतको भाग कालो-कालो देखिनु पनि दाँत किराले खानु हो भन्ने बुझन र दाँत सफा राख्ने विधि सिक्नका साथै सामान्य समस्यामा पनि दन्त चिकित्सककैमा पुग्नुपर्ने आवश्यकता रहेदैन। सानो उमेरमै बालबालिकालाई दन्त स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान भर्नाले उनीहरुको व्यवहारसमेत परिष्कृत भई आफ्नो दन्त सरसफाइमा ध्यान दिने, खानपानमा परिवर्तन गर्ने र नियमित दन्त परीक्षण गराउने आदतको विकास गर्दछ। यसले समग्र जनसंख्याकै मुख स्वास्थ्य स्थितिलाई माथि उठाउँदछ।

भरपर्दे अध्ययन भएको छैन। जीवनभर दाँत दुखाइको पीडा सहनुपर्ने बाध्यता नेपालका थुप्रै मानिसलाई छ। यसको समाधान छैन, यो दुखाइ सहनैपर्छ भनेर नियति सम्भन्ने आमाबुवा गाउँ-गाउँमा कति छन् कति। यस्ता समस्यालाई विस्तारै कमी गर्दै नियन्त्रण गर्न नेपाल सरकार र स्वास्थ्य मन्त्रालयले नै अग्रसरता लिनुपर्दछ।

आधुनिक खानपान र जीवनशैलीले मुख स्वास्थ्य समस्या राष्ट्रको स्वास्थ्य चुनौतीको बनेको कुरालाई सरकारले आत्मासत गर्नुपर्दछ। मुख स्वास्थ्यको पहुँच र गुणस्तरमा सुधार ल्याउन विद्यालयस्तरको पाठ्यपुस्तकमै सो सम्बन्धी आधारभूत ज्ञानहरू समावेश गरिनुपर्दछ। नागरिकलाई चाहिने दन्त/मुख स्वास्थ्यसम्बन्धी शिक्षा समावेश गर्दा जीवनोपयोगी शिक्षा पनि हुन्छ। विद्यालय तहमा नै यो विषय समावेश निवारणको उपायबारे अन्योलाले सर्वसाधारणलाई सधैं पिरोलिरहेको गरियो भने दुखाइ खप्नैपर्ने बाध्यता मात्र होइन, दाँतको आयु पनि लामो राख्न मद्दत गर्न। खप्नै नसक्ने गरी दुखदा मात्र समस्याका रूपमा मात्र लिने नभएर दाँतको भाग कालो-कालो देखिनु पनि दाँत किराले खानु हो भन्ने बुझन र दाँत सफा राख्ने विधि सिक्नका साथै सामान्य समस्यामा पनि दन्त चिकित्सककैमा पुग्नुपर्ने आवश्यकता रहेदैन। सानो उमेरमै बालबालिकालाई दन्त स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान भर्नाले उनीहरुको व्यवहारसमेत परिष्कृत भई आफ्नो दन्त सरसफाइमा ध्यान दिने, खानपानमा परिवर्तन गर्ने र नियमित दन्त परीक्षण गराउने आदतको विकास गर्दछ। यसले समग्र जनसंख्याकै मुख स्वास्थ्य स्थितिलाई माथि उठाउँदछ।

सरकारीस्तरबाट दन्त सेवालाई विस्तार गरी सर्वसाधारणको पहुँच विस्तार गर्नु पनि अर्को महत्वपूर्ण हो। अहिलेको परिस्थितिमा नागरिकले दन्त उपचार सेवा आफ्नै जिल्लाबाट पाउने अवस्था छैन। मुख्य सहर वा राजधानी नै धाउनुपर्ने बाध्यता हट्न अझै कति समय कूर्नुपर्ने यकिन छैन। विपन्न नागरिकलाई आर्थिक अभावका कारण यसरी सेवा उपभोग गर्न नसक्दा पीडा भोगेर बच्नुको विकल्प छैन। त्यसले प्रत्येक जिल्लामा कम्तीमा २ जना स्थायी दन्त चिकित्सक, आवश्यक दन्त सहायकको दरबन्दी सिर्जना गरी सम्पूर्ण भौतिक र प्राविधिक व्यवस्थापन गर्नसमेत विलम्ब गरिनु हुँदैन। विपन्न नागरिकका लागि बिमामार्फत् समेत

दन्त सेवालाई उपलब्ध गराउने सुनिश्चितता गरिनु पर्दछ। समस्या सेवाग्राही नागरिकको मात्र हैन, वर्षै खटेर दन्त चिकित्सा अध्ययन गरेका नेपालका दक्ष जनशक्तिमा पनि छ। दन्त स्वास्थ्यका जनशक्तिको आवश्यकता र व्यवस्थापनको प्रष्ट प्रक्षेपण र खाका बिना नै व्यापारिक अभिप्रायले मात्र वार्षिक सर्वै दन्त चिकित्सक र दन्त सहायक उत्पादन भइरहेका छन्। उनीहरुको व्यवस्थापन नभएकाले कतिपय वेरोजगार छन् भने कतिपय न्यून तलबमा काम गर्न बाध्य छन्। सरकारीस्तरमा दरबन्दी सिर्जना गरी स्थानीय तहमा दन्त चिकित्सक पठाउने व्यवस्था नहुँदा धेरै जनशक्ति सहरकेन्ति छ। यसले रोजगारीको समस्या पनि सिर्जना गरेको मात्र हैन, नागरिकहरुको स्वास्थ्य सेवा पाउने हक्कसमेत खुम्चिएको छ। मन नै खिन्न पारेर भन्नुपर्ने हुन्छ, उत्पादन भैरहेका जनशक्तिलाई पनि आवश्यक दक्षता, ज्ञान र सिपले पूर्ण गर्न सकिएको छैन। पढाउने गुरुहरुलाई यो विषयले भन्न कति मन पोल्दो हो? आवश्यक पूर्वाधारको अभावमा आफूले जानेको सबै कुरा आफ्ना शिष्यलाई बाढन नपाउने अवस्था पनि छ। विधार्थीले आफै विरामी खोजेर ल्याएर सिक्नुपर्ने शिक्षा प्रणाली हामीले बसालेका छौं, त्यो व्यवस्था समग्र दन्त स्वास्थ्य प्रणालीकै लागि घातक सावित हुन सक्छ। मेडिकल कलेज संचालन गरेर पैसा असुल गर्ने व्यवसायीलाई भने यो अवस्थाले खुशी दिएकै होला कि!

अन्तिममा निकै महत्वपूर्ण विषय भनेको नियामक निकायमार्फत दन्त सेवा प्रदायकको नियन्त्रण र व्यवस्थापनको अभाव हो। जनस्वास्थ्य कार्यालय र सम्बन्धित मन्त्रालयसँग मिलोमतोमा र राजनीतिक पहुँचका आधारमा चिया पसलभै मापदण्ड नपुऱ्याई र दक्ष जनशक्तिको अभावमै दन्त क्लिनिक खुल्नु र संचालन हुनुले दन्त जनस्वास्थ्यमा भएको खेलबाडलाई नजरअन्दाज गर्न मिल्दैन। यही चैत्र महिनामा नेपाल डेन्टल एसोसिएसन केन्द्रीय कमिटीको निर्वाचनसमेत हुन गइरहेको छ। नयाँ आउने कार्यसमितिको नेतृत्व, राज्य र जनस्तरबाट माथि चित्रित समस्याहरुलाई न्यायपूर्ण हिसाबले सम्बोधन गर्नुहुनेछ र नेपालको दन्त शिक्षा र स्वास्थ्य सेवा नयाँ उचाइमा पुग्नेछ भन्ने आशा राख्दै विश्व मुख स्वास्थ्य दिवसको शुभकामना।

बैदेशिक रोजगारमा जानुपूर्व जानु पर्ने महत्वपूर्ण जानकारी

बैदेशिक रोजगारीमा जाँदा

स्वीकृत प्राप्त निकायमार्फत नेपाल सरकारबाट सूचीकृत मुलुकहरूमा मात्र जाओँ। निशुल्क बिदेश जान पाइने देशहरूको बारेमा राम्रोसँग अध्ययन गरेर मात्र जाओँ। सीप सिकेर मात्र बैदेशिक रोजगारीमा जाओँ। ठिगिनबाट बचौं।

नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रशारण विभाग



खवरको दुनियामा आएका छौं
आवाज अनलाइन मार्फत ।
हामीलाई पढ्न सक्नु हुनेछ ।
www.awajonline.com
मा थप जानकारीका चाहिएमा
लागि ८८४०००६६६ मा Call
गर्नुहोला ।

सत्य, तथ्य, निष्पक्ष तथा खोजमूलक साप्ताहिक
नवतरङ्ग
NAVATARANGA WEEKLY

भीमेश्वर नगरको आफ्नै बजेटमा भट्टमासे-जिलु सडक कालोपत्रे



दोलखा। भीमेश्वर नगरपालिका वडा नम्बर ४ को भट्टमासे- कृषि उपजक लागि अब्बल जिलु वस्तीमा उत्पादिन कृषि जिलु सडक कालोपत्रे गर्न शुरू गरिएको छ। भट्टमासे जिलु उपज विक्रीका लागि किसानलाई सहज होस् भन्ने उद्देश्यले सडकको सार्कारी-भट्टमासे गोलाई सडकखण्ड वाग्मती प्रदेशको यो सडक कालोपत्रे गर्न शुरू गरिएको उनको भनाइ छ। सम्पुरक अनुदान तथा भीमेश्वर नगरपालिकाको सभेदारीमा भट्टमासेदेखि जफती गोलाईसम्म ११ दशमलव पाँच किलोमिटर कुल लम्बाई रहेको भट्टमासे-जिलु सडकको निर्माणका लागि २०७२ सालमा नै ढीपीआर तयार भइसकेको र सोही ढीपीआर अनुसार सडक पक्कि बनाउने काम ऋमशः हुने भीमेश्वर नगरपालिकाका प्रवक्ता तथा वडा नम्बर चारका वडाध्यक्ष

को लागतमा १ किलोमिटर सडक कालोपत्रे गर्न शुरू गरिएको अनुसार सडक पक्कि बनाउने काम ऋमशः हुने भीमेश्वर नगरपालिकाका मेयर भरत बहादुर केसीले बताए। नगरपालिकाका प्रवक्ता तथा वडा नम्बर चारका वडाध्यक्ष

हरिवंश चौंडाईले बताए। पाँच मिटर चौडा सो सडकमा २५० मिटर ढालान तथा ७५० मिटर कालोपत्रे गरिने छ। ढलानको चौंडाई ५ मिटर तथा पिच ३ दशमलव ५ मिटर चौंडाईको रहेको भीमेश्वर नगरपालिकाका इजिजनीयर सुरेस राउतले बताए। सडक निर्माणको गुणस्तर कायम गर्नका लागि नगरपालिकाले सडक निर्माणको निरन्तर अनुगमन गरिरहेको उनले बताए।

पहाडी भुभाग भएकोले अन्य प्रविधिमा आधारित कालोपत्रका तुलनामा बढी टिकाउ हुने देखिएकोले प्रिमिक्स प्रविधिवाट कालो पत्रे भइरहेको उनले बताए। अमुल एन्ड स्नेह निर्माण सेवाले ठेक्का सम्भौता गरी सडक निर्माणको काम गरिरहेको छ। ठेक्का सम्भौता अनुसार कटिङ, फिलिङ, ग्याविङ, मेस्नरी, पक्कि नाला, कल्वर्ट, ढलान लगायतका काम सम्पन्न गरी कालोपत्रे गर्न शुरू गरिएको अमुल एन्ड स्नेह निर्माण सेवाका प्रोप्राइटर प्रविन श्रेष्ठले बताए। असार मसान्तसम्म ठेक्काको म्याद भएपनि चैतभित्रै सबै काम सम्पन्न गर्ने गरी काम भइरहेको उनको भनाइ छ।

यसैगरी सोही सडकको भट्टमासे-नागथान खण्डको थप ५०० मिटर कालोपत्रे गर्नका लागि ८० लाख (भ्याटसहित) को लागतमा टेन्डर आव्वान गरिएकोमा टेन्डर प्रकृया सम्पन्न भइ ठेक्का सम्भौताको चरणमा रहेको भीमेश्वर नगरपालिकाले बताएको छ।

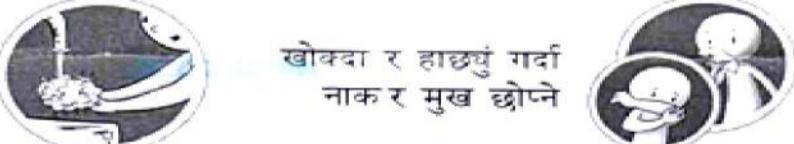
लामाबगर सुरुङ्ग...

हाइड्रोपावर प्रालिले एक वर्षअघि नै ५ वटा स्कामेटर हेलिकप्टरमार्फत सडक निर्माणकै लागि लुम्नाडसम्म पुऱ्याएको छ। तर तेललगायतका सामान दुवानी गर्न कठिन हुँदा सडक ट्रयाको सामान्य कामबाहेक केही हुन सकेको छैन। बाँध क्षेत्रमा पानी भरिएपछि हिँडने बाटोसमेत नहुने भएपछि सडक विभागकै अनुरोधमा ७ वर्षअघि माथिल्लो तामाकोसी जलविद्युत आयोजनाले सिमिल ठेकेदार चिनियाँ कम्पनी सिनो हाइड्रो कपोरेसनमार्फत सुरुङ्गको डिजाइन गरिएको थियो। सी आकरमा निर्माण प्रस्ताव गरिएको सुरुङ्गको त्यस बेला ३२ करोड अनुमान गरिएको थियो। विभागका निर्देशक जैसीले त्यस बेला हतारमा गरेको डिजाइन र अहिले बजारको मूल्य, अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको आधारको सुरुङ्गमार्ग बनाउन लागत बढेको बताए। अहिलेको डिजाइन पनि चिनियाँ कम्पनीले बनाएको डिजाइनलाई नै आधार बनाइएको बताए।

**निरन्तर प्रकाशित यस साप्ताहिकमा
विज्ञापन दिई आफ्नो व्यवसाय
बढाउनुहोस्।**

सत्य, तथा, निष्पक्ष तथा खोजमूलक **साप्ताहिक**

नवतरङ्ग
NAVATARANGA WEEKLY



नियमित रूपमा साबुन-
पानीले हात धुने

खोक्का र हाढ्युङ गर्दा
नाक र मुख छोप्ने



फ्लू जस्तो लक्षण
देखाउने जो कोहीको
सम्पर्कबाट टाढा रहने



यदि फ्लू जस्तो लक्षण
(Flu-like symptoms)
देखिएमा चिकित्सकसँग
परामर्श लिने

पशुजन्य मासु/अन्डा
रामोसंग पाकेको मात्र
खाने



जंगली तथा
घरेलु पशुपन्थी हरूसँग
असुरक्षित सम्पर्कबाट
टाढा रहने



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसेव्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इन्फोर्मेशनयोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा

आफ्नै घरमा असुरक्षित ठान्छन् लापिलाडका महिला

लापिलाड । दोलखाका कालिज्चोक गाउँपालिका वडा नम्बर ६ लापिलाडमा पछिल्लो पटक एक युवकले श्रीमतीको हत्या गरेपछि स्थानीय महिलाहरूले असुरक्षित महसुस गर्न थालेका छन् । तीन वर्षको अवधिमा पारिवारिक तथा सामाजिक कारणले धेरै महिलाले ज्यान गुमाउनु पर्ने अवस्था बनेपछि स्थानीय महिलाहरूले असुरक्षित महसुस गर्न थालेको सुनिता थामी बताउँछन् ।

पछिल्लो पटक फागुन ८ गते लापिलाड आग्रालयका २७ वर्षीय हिमाल थामीले खुकुरी प्रहार गरी २१ वर्षीया श्रीमती सुनिता थामीको हत्या गरेका थिए । उनको हत्या पारिवारिक हिसाको परिणाम भएको स्थानीय महिलाहरूको आरोप छ । हिमाल थामीको जेठी श्रीमतीले पनि २०७५ साल वैशाख २ गते भुन्डिएर आत्महत्या गरेकी थिइन् । जेठी श्रीमतीले पनि पारिवारिक हिसाकै कारण आत्महत्या गरेको स्थानीयको भनाई छ । मृतकको आमा कल्पना थामी आफ्नो छोरीले पारिवारिक हिसाकै कारण आत्महत्या गरेको दाबी गर्दिन् ।

त्यति बेला मृतकले आफूले आत्महत्या गर्नुमा श्रीमान् हिमाल थामीको कुनै संलग्नता नरहेको भनी चिन्ही लेखेको र त्यसैको कारण हिमाललाई सामान्य सोधपुछ मात्र भएको वडा नम्बर ६ का वडा अध्यक्ष मानसिंह थामीले बताए । त्यसै गरी भन्दै तीन वर्ष अघि कालिज्चोक गाउँपालिका वडा नम्बर ५ लापिलाडमा एक युवकले खुकुरी प्रहारबाटे आफ्नो आमाको हत्या गरेको भए पनि उनलाई दुई वर्षमै कारागार मुक्त गरिएको स्थानीय महिलाहरू बताउँछन् । त्यति बेला उनलाई मानसिक रोगी भन्दै दुई वर्षमै कारागार



मुक्त गरिएको थियो, श्रीमती हत्याको यो घटनामा पनि त्यस्तै हुने हो कि भन्ने त्रास रहेको छ - स्थानीय एक महिलाले भनिन् । हिमाल थामीले श्रीमतीको हत्या स्वीकार गरेको भए पनि उनी मानसिक रोगी भएका र भन्दै तीन वर्षदेखि औषधि सेवन गरिरहेको उनको पारिवारिक ग्रोतले जनाएको छ । आत्महत्या गरी पहिलो श्रीमतीको मृत्यु भएपछि हिमाल मानसिक रोगी भएको र त्यति बेला देखिनै उनले औषधि सेवन महसुस गर्नुपर्ने अवस्था बन्ने बताउँछन् । दोलखाका प्रहरी गरिरहेको भिनाजु सञ्जय थामीले बताए । कालिज्चोक गाउँपालिकाको प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक भेषराज रिजाल लापिलाडमा वडा नम्बर ५ र ६ लापिलाडमा तीन वर्षको अवधिमा चारभन्दा भएका घटनाको आफूले सूक्ष्म अध्ययन गरिरहेको र आपराधिक बढी महिलाले आत्महत्या गरेको तथा दुई महिलाको हत्या भएको घटनामा संलग्नलाई उम्कन नदिने बताउँछन् ।

झोलमल विषादी छर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- झोलमल विषादी गन्ध आउने गरी तयार भएपछि मात्र छर्नु पर्दछ
- जुन समयमा किरा बढी लाग्छ त्यो समय थाहा पाएर झोलमल छर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ
- झोलमल विषादीले बाहिरी आवरण कमलो हुने किरालाई मार्ने र कडा आवरण भएका किरालाई भगाउन सहयोग गर्नु
- झोलमल विषादी ३-५ दिनको फरकमा छर्न सकिन्छ
- हामीले कुहाएको वनस्पति विभिन्न स्वाद र गन्धका भएकाले किराहरू भगाउन मद्दत गर्दछ
- विरुवाको खाद्यतत्वको आवश्यकता परिपूर्ति गर्न सहयोग हुन्छ ।
- झोलमल प्रयोग गर्दा केही मात्रामा सिंचाईको पनि काम गर्दछ ।

साबुन पानीले हत धोएर
मात्र खानेकुरा खाने गरौं



स्वास्थ्य कार्यालय
चरिकोट, दोलखा



खवरको दुनियामा
आएका छौं
आवाज अनलाइन
मार्फत ।
हामीलाई पदन सक्नुहुनेछ ।
www.awajonline.com
मा ।