



# सत्य, तथ्य, निष्पक्ष तथा खोजमूलक साप्ताहिक

# नवतरङ्ग

## NAVATARANGA WEEKLY

निरन्तर प्रकाशित यस  
साप्ताहिकमा विज्ञापन दिई  
आफ्नो व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

नवतरङ्ग साप्ताहिक परिवार  
सुष्माक्षमावती - ३, दोलखा

वर्ष : १४, अङ्क : १०, पूर्णाङ्क : ५८८ २०७० कात्तिक २३, 8 NOV., 2020, SUNDAY पृष्ठ: ६, मूल्य रु. ५१-

## ६८ वर्षे उमेरमा आँगनमै पहिलोपल्ट धारा खोल्दा...



दोलखा । ६८ वर्षिय जगमाया कार्कीले आफैले धारा खोलेर पानी थाप्न जानिनन् । आँगनमै धारा बनेपछि खोलेर गाग्रीमा पानी भर्न नजानेकी ६८ वर्षिय कार्कीलाई प्राविधिकले धारा खोल्न र बन्द गर्न सिकाउनु पर्‍यो ।

तामाकोशी गाउँपालिका-२, भुलेकी जगमायाको घरमा पहिलोपल्टक धारा जडान भएको कारण उनले खोल्न बन्द गर्न नजानेकी हुन् । उनले भनिन्, 'यो उमेरमा आएर आँगन मै धारा आईपुग्यो, म त मज्जाले हेरिरहन्छु । दुंगेधारामा पानी भरि रहेको बानी यो त खोल्नु नी पर्ने बन्द नि गर्नुपर्ने भन्नुभट नै रहेछ ।' दुई

कान्लो माथिको घरसम्म वर्षौंअघि पाइपबाट पानी आईपुगेपनि आफ्नो घरमा कोहीले पनि धारा नजोडिएको उनको गुनासो रहँदै आएको थियो ।

स्वीस सरकारको सहयोगमा २०४१ सालतिर बनेको खानेपानी बाहेक ३५ वर्षपछि सो गाउँमा मिटर सहित प्रतिघर एकधारा जडान भएको छ । ६ सन्तानकी आमा ६८ वर्षिय कार्कीको घरमा २४ नम्बरको धारा जडान भएपछि भनिन् 'के जवाना आयो, बत्तीको पो मिटर हुन्थ्यो अहिले त पानीको पनि पो मिटर देखियो ।' सामुदायिक विकास मञ्च नेपाल, तामाकोशी गाउँपालिका र स्थानीयहरूको साभेदारीमा

५६२ जना प्रत्यक्ष लाभान्वित हुनेगरि मिटर जडित ८६ ओटा धारा बनेको छ । भुलेको खरिदुङ्गा, डाँडागाउँ, भीरमुनी, पाँचघरे, ओख्रेनी र हल्लेनीडाँडाको प्रत्येक घरमा धारा छ र धारामा मिटर जोडिएको छ । 'पानीको जोहो गर्न मिटर राखिएको रे' भुले खरिदुङ्गाकी तारा थापाले भनिन्, 'मिटर देखेपछि पैसा कति उठ्ने हो भन्ने डरले अनावश्यक पानी चलाउने मन लाग्दैन रे' छ ।' स्थानीय हेमकुमारी कार्की विगतमा पानीको लागि एक बिहान बिताउनु पर्नेमा अहिले घरमै मिटरसहितको धारा जोडिएकोले पानीको लागि निक्कै सहज भएको बताईन् ।

भुलेमा खानेपानीको समस्या भएकोमध्ये ६ वटा टोल बस्तीमा संस्थाको परियोजनाअन्तर्गत मिटर सहितको धारा निर्माण गरिदिएको सामुदायिक विकास मञ्च नेपालका अध्यक्ष राजु थापाले बताए । तामाकोशी गाउँपालिकाका अध्यक्ष इश्वरचन्द्र पोखरेलले पनि मिटर सहितको धारा निर्माण गर्दा उभोक्ताहरू पानीको उपभोगमा निक्कै सचेत देखिएको बताए ।

जयको धारा र पारीपाखा खानेपानी तथा सरसफाई आयोजना गरी दुईवटा मुहानको पानी जम्मा गरी न्यवस्थित रूपमा वितरण गर्न ८ वटा ट्याङ्की निर्माण भएका छन् । एकीकृत वास जलवायु अनुकुलन र विपद् जोखिम न्यूनीकरण कार्यक्रम अन्तर्गत सामुदायिक विकास मञ्च नेपालको ३८ लाख ६५ हजार, उपभोक्ताहरूको ५ लाख १३ हजार र तामाकोशी गाउँपालिकाको ३ लाख गरी ४७ लाख ७८ हजारको लागतमा निर्माण भएका ८६ घरधुरीमा जोडिएका धारामा स्थानीयले डेढ महिनादेखि पानीको उपभोग गरिरहेका छन् ।

## दोलखाको सरकारी बगानबाटै किवीफल र विरूवा चोरी

दोलखा । पश्चिमी दोलखाको बोचस्थित शितोष्ण फलफूल रुटस्टक विकास केन्द्रको बगानबाट लाखौं मूल्यको किवीफल र विरूवा चोरी भएको छ ।

भीमेश्वर नगरपालिका-८, बोचस्थित सो कार्यालयको बगानको बोटबाट नै करिब दुईसय केजीभन्दा बढि किवीफल र करिब ५ हजार किवीको विरूवा चोरी भएको हो । गत करिब ४ वर्षदेखि किवीफलको विरूवा चोरी हुँदै आएको सो कार्यालयको बगानबाट दुईवर्षमा करिब एकहजार केजी किवीफल चोरी भएको छ ।

बगानको ३ हेक्टर क्षेत्रफलमा किवीफलको खेती हुने गरेको छ । न्यवस्थित कम्पाउन्ड नहुनु र बगान भित्रबाट करिब एकदर्जन स्थानीय गोरेटो बाटो समेत भएकोले किवीफल चोरी भएको शितोष्ण फलफूल रुटस्टक विकास केन्द्र बोचका निमित्त कार्यालय प्रमुख विनोद रोक्काले बताए । दरबन्दी अनुसारको कर्मचारी आएमा तथा न्यवस्थित कम्पाउन्ड लगाउन बजेट निकासो भए चोरीको समस्या समाधान



हुने निमित्त प्रमुख रोक्काको भनाई छ । करिब ८ वर्षदेखि विभिन्न जातका किवीफलका विरूवा उत्पादन गरिरहेको बगानबाट हरेक वर्ष करिब एकहजार विरूवा समेत चोरी हुने गरेको पाईएको छ । बगान परिसरमै रहेको जनपद प्रहरी कार्यालयमा हरेक वर्ष विरूवा चोरी भएको उजुरी पर्ने गरेको छ । हालसम्म विरूवा

र किवीफल चोरी गर्ने न्यक्ति पत्ता नलागेको बोच प्रहरीका हवलदार बुद्धि आलेले बताए । समुन्द्र सतहबाट दुईहजार एकसय मिटर उचाईमा अवस्थित साढे १६ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको बगानमा शितोष्ण जातका फलफूलको विरूवा परीक्षण तथा उत्पादन गरी विक्री

... बाँकी पृष्ठ ५ मा





## सावधानीको समय

स्थापित मान्यताअनुसार पीसीआर परीक्षण गरिएका कूल संख्याको दुईदेखि १२ प्रतिशतसम्म कोरोना पोजेटिभ देखियो भने सामान्य ठानिन्छ। नेपालमा पनि संक्रमणको सुरुवाती दिनमा यस्तै देखियो। त्यतिखेर कूल परीक्षण गरिएकामध्ये मुस्किलले पाँच प्रतिशतमा पनि कोरोना पोजेटिभ देखिएन। यसले गर्दा परीक्षणका नाममा अनावश्यक खर्च भएको तर्क पनि भए। तर परिस्थिति उल्टिएको छ। कोरोना जोखिमको पारोले उच्च विन्दु छोडसकेको छ।

काठमाडौं उपत्यकामा त नियन्त्रण गर्न नसक्ने गरी संक्रमण फैलिइसकेको छ। कसैको पनि मुख नताकी स्वास्थ्य सुरक्षाको सावधानी अपनाउन सकियो भने मात्रै संक्रमणबाट जोगिन सकिन्छ, अन्यथा हरेक व्यक्तिले मलाई जतिबेला पनि संक्रमण हुन सक्छ र यो समस्यासँग जुध्न म मानसिक रूपमा तयार छु भनेर सोच्नुको विकल्प छैन।

पछिल्ला दिनमा पीसीआर परीक्षण गरिएकामध्ये २५ प्रतिशतभन्दा धेरैमा संक्रमण फैलिएको पुष्टि भएको छ। परीक्षणको दायरा बढाउँदै लैजाँदा संक्रमितको संख्या पनि बढिरहेको छ। यो अवस्थाले परिस्थिति थप विकराल बनाएको छ। परीक्षण र उपचारमा राज्यले नीच मारेपछि आफ्नै खर्चमा पीसीआर गराउनेहरू घटेका छन्। यसले स्वाभाविक रूपमा अस्पताल गएर उपचार गर्ने तथा होम आइसोलेसनमा बस्ने व्यवहारमा पनि कमी ल्याएको छ। निःशुल्क उपचार गर्नुपर्ने दायित्वबाट राज्यले हात भिकेपछि होम आइसोलेसनमा बसेकाहरूको मृत्युदर पनि बढेको छ। यस्तै समस्याले राष्ट्रिय स्तरमै मृत्युदरलाई पनि बढाएको छ। संक्रमण र मृत्युदरको अनुपातले थप केही दिन यस्तै गति लिइरह्यो भने छिट्टै नेपाल दक्षिण एसियामा मात्रै नभएर विश्वमै संक्रमित र मृत्युदरको हिसाबले लिडिङ गर्ने मुलुकमा पर्ने निश्चित छ। अनुमान गरेजस्तै अवस्था आयो भने त्यतिखेर हामीले आफैलाई धिक्कार्नुबाहेक कुनै उपाय रहने छैन। त्यस्तो अवस्था आउन नदिन अझै पनि एक मात्र उपाय भनेको आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल आफै गर्नु मात्रै हो।

कोरोना नियन्त्रणका लागि सहरी क्षेत्रमा शैक्षिक संस्था सञ्चालनमा लगाइएको बन्देज र उपत्यकामा सवारी साधन सञ्चालनमा लागू भएको जोर-बिजोर प्रणालीबाहेक अन्य बन्देज छैन। यसले गर्दा मानिसको आवातजावत बाक्लिएको छ। कोरोनालाई खेलाँची ठान्ने प्रवृत्ति बढेको छ। कोरोना भनेको सामान्य रहेछ र यो लागे पनि सजिलै निको हुन्छ भन्ने आम मानिसको गलत बुझाइले जोखिम बढाउन मद्दत पुऱ्याएको छ। कुनै पनि समस्याले आफैलाई आपत नपादासम्म नचेतित्ने मानवीय स्वभाव हो। लकडाउन हटेसँगै धेरैजसोमा यही स्वभाव प्रतिबिम्बित भएको पाइन्छ, जसको असर भुसको आगोजसरी विस्तार भइरहेको छ। बेलैमा होस नपुऱ्याउने हो भने यो आगोको भुंग्रोमा हामी जोकोही पनि पर्न सक्छौं। निको हुने दर घट्नु र निधन हुने दर बढ्नुको मुख्य कारण मानवीय गतिविधि नै हो। यसबारेमा बेलैमा चेतित्ने आवश्यक छ।

## कोभिड-१९ को नयाँ शोध

ओम बानियाँ

विचार

कोरोना भाइरस (सार्स कोभ २) र यस भाइरसको संक्रमणबाट हुने भनिएको कोभिड- १९ का बारेमा नयाँनयाँ तथ्य बाहिर आइरहे पनि अहिलेसम्म यसको संक्रमण, लक्षण तथा उपचारको स्पष्ट तस्वीर प्राप्त भइसकेको छैन। कोभिड- १९ का सम्बन्धमा गरिएका अहिलेसम्मका कुनै पनि अध्ययन विवादमुक्त छैनन्। तर कोरोना भाइरस संक्रमित २० प्रतिशत मानिसलाई कोभिड- १९ ले कुनै असर नगर्नेमा लगभग सबै अध्ययन सहमत छन्। यसको वैज्ञानिक कारण हो- इम्युनिटी अर्थात् शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमता।

हो, शरीरको रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबुत भएको खण्डमा शरीरले स्वस्फूर्तरूपमा यस्ता भाइरस खेदेर बाहिर फर्काइदिन्छ। यसैले गर्दा अधिकांश मानिसलाई कोरोना संक्रमण भएको अवगतसमेत हुँदैन। यस प्रक्रियामा कसैकसैलाई हल्का ज्वरो आउन सक्छ। तीमध्ये कतिपय मानिस पानी पट्टी गरेर वा सिटामोल आदि खाएरै निको हुन्छन्।

तर इम्युनिटी कमजोर भएकाको हकमा भने कोरोना भाइरसको संक्रमणले अनेक लक्षण देखाउन सक्छ। अहिलेसम्म प्रकाशमा आएका प्रमुख लक्षण हुन्- ज्वरो वा शरीर चिसो, सुक्खा खोकी, सास फेर्न कठिनाइ, थकान, टाउको तथा शरीर दुःखाइ, गन्ध र स्वाद नपाउनु, गलामा खरास, नाक बन्द हुनु वा सिँगान बग्नु, उल्टी हुनु, पखाला लाग्नु, लगातार छाती दुख्नु, भ्रम, उठेर बस्न नसक्नु, ओठ तथा अनुहार नीलो हुनु आदि।

अध्ययनअनुसार यस्ता लक्षण मानिसपिच्छे फरकफरक हुन सक्छन्। अधिकांशलाई चर्को ज्वरो आउँछ। तर कतिपयलाई ज्वरो नआईकन अन्य लक्षण देखिन सक्छ। दीर्घरोगबाट पीडित तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएकाहरूमा कोभिड- १९ उग्र लक्षण देखा पर्न सक्छ। यस्ता मानिसलाई नै कोभिड- १९ को जोखिम हुन्छ। उनीहरूलाई नै सघन उपचारको आवश्यकता पर्छ। बाँकीका लागि कोरोना भाइरस इन्फ्लुएन्जा भाइरस (मौसमी रूघाखोकी) जस्तै हो। शरीरको इम्युनिटी कमजोर भएको खण्डमा मौसमी रूघाखोकीले पनि त मानिस मर्छन्। हरेक वर्ष इन्फ्लुएन्जा भाइरसका कारण श्वासप्रश्वासमा समस्या उत्पन्न भई विश्वमा ६ लाख ५० हजारभन्दा बढीको मृत्यु हुने गरेको तथ्यांक छ।

भनिन्छ- पृथ्वीमा तीन लाख २० हजार भाइरस छन्। तीमध्ये २१९ प्रकारका भाइरसको पहिचान भएको छ। यी भाइरसले अहिले होइन उहिल्यैदेखि नै मानिसमाथि आक्रमण गरिरहेका छन्। मानिसको शरीरको रोगप्रतिरोध शक्ति (इम्युनिटी) का कारण नै मानिस यस्ता भाइरसका बीचमा पनि बाँचेका छन्। त्यसैले महत्त्वपूर्ण भाइरसको पहिचान होइन, मानिसको इम्युनिटी हो। मानिसको इम्युनिटी शक्तिशाली भए कुनै भाइरसले पनि हल्लाउन पनि सक्दैन। यो वैज्ञानिक तथ्य हो। त्यसैले कोरोनाको स्थायी समाधान भनेको मानिसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि नै हो। त्यसैले विश्व स्वास्थ्य जगत् कसरी

मानिसको रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन सकिन्छ भन्ने बाटोमा अगाडि बढ्नुपर्छ।

औषधि तथा भ्याक्सिन कोभिड- १९ को अस्थायी समाधान हो भने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि कोरोना भाइरसलगायत भविष्यमा देखा पर्न सक्ने अन्य भाइरसको स्थायी समाधान हो। अध्ययनअनुसार शरीरको इम्युनिटी शक्तिशाली बनाउन तथा शरीरमा एन्टी-अक्सिडेन्टस् मात्रा बढाउन भिटामिन सी, डी, ई, विटा केरोटिन, जिंक तथा सेलिनियम आदिको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ। शरीरमा यस्ता भिटामिन्स आवश्यक मात्रामा छ भने कोरोना भाइरसको संक्रमण नभएको र संक्रमण भएको खण्डमा पनि कोभिड- १९ ले उग्र रूप नलिएको र कोभिड- १९ को उग्र लक्षण देखिएका विरामीमा भिटामिन सी तथा भिटामिन डी आदिको कमी भएको अनेक अध्ययनले देखाएका छन्।

अमेरिकाको नर्थ वेस्टर्न युनिभर्सिटीले चीन, फ्रान्स, जर्मनी, इटली, इरान, दक्षिण कोरिया, स्पेन, स्विजरल्यान्ड, बेलायत तथा अमेरिकाका अस्पताल तथा क्लिनिकमा गरिएको अध्ययनमा कोभिड- १९ का विरामीमा भिटामिन डीको कमी देखियो। यस अध्ययनमा प्रोफेसर व्याकम्यान तथा उनको टिमले भिटामिन डी र साइटोकिन स्ट्रोमको सम्बन्धलाई प्रकाश पारेका छन्। साइटोकिन स्ट्रोम यस्तो स्थिति हो, प्रतिरोधक क्षमता बढी सक्रिय हुँदा शरीरमा सुन्नन्छ। साइटोकिन स्ट्रोमले फोक्सोमा नराम्रोसँग क्षति पुऱ्याउने गर्छ र एक्युट रेस्पिरेटरी डिस्ट्रेस सिन्ड्रोमका कारण विरामीको मृत्युसमेत हुन जान्छ।

व्याकम्यानका अनुसार भिटामिन डीले प्रतिरोधक क्षमतालाई मजबुत मात्र होइन, अति सक्रिय हुनबाट पनि बचाउँछ। शरीरमा भिटामिन डीको मात्रा ठीक भएको खण्डमा अन्य थुप्रै प्रकारका रोगबाट पनि बच्न सकिन्छ। यस अध्ययनको निष्कर्ष छ- भिटामिन डीको सही मात्राले कोरोना संक्रमण रोक्न नसक्ने भए पनि कोभिड- १९ लाई गम्भीर हुनबाट र कोरोना संक्रमित विरामीलाई मृत्युबाट बचाउन सक्छ।

डेली मेलमा प्रकाशित एक यस्तै अध्ययनमा कोभिड- १९ बाट मृत्यु हुनेमध्ये ९९ प्रतिशत विरामीमा भिटामिन डीको कमी देखिएको उल्लेख छ। इन्डोनेसियामा ७२० कोभिड- १९ का विरामीमा गरिएको अध्ययनमा ९८.९ प्रतिशत संक्रमितमा भिटामिन डीको कमी देखियो। अध्ययनअनुसार २० एनजीप्रति एमएलभन्दा कम भिटामिन डी भएकाहरूको मृत्यु भएको थियो भने पर्याप्त भिटामिन डी हुनेमध्ये सिर्फ ४.१ प्रतिशतको मृत्यु भएको थियो।

अहिले विश्वका एक अर्ब मानिसमा भिटामिन डीको कमी छ भने नेपालको स्थिति गम्भीर छ। एक अध्ययनअनुसार नेपालमा ६० प्रतिशत मानिसमा भिटामिन डीको कमी छ। भिटामिन डी यस्तो पोषकतत्व हो, जसले क्याल्सियम अवशोषणलाई मद्दत गर्छ भने हड्डी स्वस्थ राख्न तथा इम्युनिटी तथा मांसपेशी मजबुत राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ।

यसैगरी कोरोना रोकथाम र उपाचारमा भिटामिन सीको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका देखिएको छ। धूमपान, मद्यपान, गलत खानपान र पर्याप्त पोषण अभावका कारण विश्वका करोडौं मानिसमा भिटामिन सीको कमी छ। वैज्ञानिक अध्ययन भन्छ- मानिसको शरीरको रगत

## कोभिड-१९...

प्लाज्मामा लगभग १६ एमसीएमओएल प्रतिलिटर भिटामिन सी हुन्छ भने भाइरस तथा ब्याक्टेरियाले आक्रमण गर्न नसक्ने लगभग ८० प्रतिशत चान्स हुन्छ। गरिहाले पनि शरीरको इम्युनिटीले यस्ता भाइरसलाई खेदेर शरीर बाहिर फ्याँकिदिन्छ।

कोभिड-१९ को स्थितिमा भिटामिन सीले कसरी काम गर्छ भने फोक्सोलाई हानि पुऱ्याउने प्रमुख कारण प्रती रेडिकल तथा अक्सिडेन्टिभ स्ट्रेस हुन्, प्रतिरोधक क्षमता कमजोर भयो भने यस्तो स्थिति देखा पर्छ। भिटामिन सी एक शक्तिशाली एन्टीअक्सिडेन्ट हो, जसले प्रती रेडिकललाई निस्तेज पारेर फोक्सोलाई हानि हुनुबाट रोक्छ। अतः पर्याप्त भिटामिन सी, भिटामिन ई, विटा केरोटिन, जिंक र सेलेनियमको सेवनबाट शरीरमा एन्टी-अक्सिडेन्ट मात्रा बढाउन सकिन्छ।

तर शरीरमा कमी भएका यस्ता भिटामिन्सक पूर्तिक्रा लागि टेबलेट, क्याप्सुल तथा इन्जेक्सन लिनु ठीक होइन, प्राकृतिक रूपमा नै यस्ता भिटामिन्स लिन उत्तम हुन्छ। भिटामिन डी दुई स्रोतबाट प्राप्त हुन्छ- पहिलो सूर्यको प्रकाशबाट र दोस्रो खानाबाट। महिनाको एकपटक आधा घन्टाजति घाममा बस्ने हो भने शरीरलाई भिटामिन डी ३ पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुन्छ। माछामासु, अन्डा, दूध र दुग्धजन्य पदार्थ, च्याउ, सुन्तलालगायतका फलफूल तथा हरिया तरकारीमा भिटामिन डी २ पाइन्छ।

भिटामिन सीका प्रमुख स्रोत भनेको अमला, बेलाउती, कागती, सुन्तला, मौसमी तथा अन्य अमिलो फलफूल तथा तरकारी हुन्। अतः दैनिक दुई दाना ताजा अमला वा एक चम्चा शुद्ध अमला पाउडर सेवन गर्ने हो भने इम्युनिटी बढ्ने मात्र होइन, अनेक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हुन्छ। स्मरण रहोस्, शरीरमा पोषणतत्वको कमीको एक प्रमुख कारण कमजोर पाचन शक्ति हो।

## 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 बचाँ ।



स्वास्थ्य कार्यालय

चरिकोट, दोलखा

सूचना !

सूचना !

नेपाल विद्युत् प्राधिकरण दोलखा वितरण केन्द्रका सम्पूर्ण ग्राहक महानुभावहरूमा हालसम्म आफूले उपभोग गरेको विद्युत् महशुल रकम तोकिएको केन्द्रमा पुगि समयभित्र भुक्तानी नभएमा लाइन काटिने व्यहोरा अनुरोध गरिन्छ । अनधिकृत तवरले विना मिटर कुनै किसिमको पनि विद्युत् चुहावट नगर्नु नगराउनु हुन अनुरोध छ । साथै विद्युत् चोरी भएको पाइएमा नेपाल विद्युत प्राधिकरणको विद्युत चुहावट नियन्त्रण विनियमावली अनुसार कारवाही हुने व्यहोरा जानकारी गराइन्छ ।



नेपाल विद्युत प्राधिकरण

चरिकोट, दोलखा



# डायनामिक मिडिया लिङ्क

एडभर्स्टिजमेन्ट

इभेन्ट म्यानेजमेन्ट

पब्लिकेशन

भिडियोग्राफी

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, ९८७१२११९९९

प्रवन्ध निर्देशक

रवीन्द्र गौतम

# चाडबाडमा मधुमेहका विरामी भनै सचेत हुनुपर्छ

सबैले बुझ्ने भाषामा मधुमेहलाई चिनी रोग भनिन्छ। रगतमा चिनीको मात्रा चाहिनेभन्दा बढी भयो भने त्यसलाई मधुमेह भएको मान्नुपर्छ। शरीरमा चिनीको मात्रा बढी भयो भने शरीरका विभिन्न अंगलाई पनि असर गर्न थाल्छ। त्यसको प्रमुख कारण हो, यस्ता मानिसमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुनु।

अहिले विश्वमा महामारीको रूपमा फैलिएको कोरोना संक्रमितको मृत्यु हुनुका प्रमुख ५ कारणमध्ये मधुमेह पनि एक हो। नेपालमा पनि ज्यान गुमाउने कोरोना संक्रमितमध्ये मधुमेह भएकाहरू धेरै छन्। मधुमेह भएकै कारण कोरोना संक्रमण हुँदैन तर यदि मधुमेह भएका मानिसलाई कोरोना संक्रमण भएको खन्डमा जोखिम बढी हुने विज्ञहरू बताउँछन्। अहिले विश्वको तथ्यांक हेर्ने हो भने मधुमेह भएका मानिसहरूलाई कोरोना संक्रमण भए आइसियु र भेन्टिलेटरमा राखेर उपचार गर्नुपर्ने अवस्था देखिन्छ।

## संक्रमणबाट बच्ने उपाय

अहिलेसम्म कोरोना उपचारका लागि कुनै पनि औषधि वा खोपको विकास नभएकाले मधुमेहका विरामीले बढी सजग हुनु जरूरी छ। मधुमेहका कारण रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुने भएकाले पनि अन्य संक्रमणजन्य रोगबाट जोगिनु नै उत्तम विकल्प हो। त्यस्तै उनीहरूले मधुमेहलाई नियन्त्रणमा राख्न जरूरी छ। त्यसका लागि चिकित्सकले दिएको औषधि नियमित सेवन गर्ने, खानामा ध्यान दिने,

कुनै समस्या आएमा तुरुन्त सम्बन्धित चिकित्सकसँग परामर्श लिने, भीडभाडमा नजाने, परिवारका सदस्य बाहेक अन्य मानिससँग भेटघाट नगर्ने, भेटनुपर्ने भन्ने मास्क लगाउने र दुई मिटर दूरी राखेर भेट्ने जस्ता उपाय अवलम्बन गर्न जरूरी छ। जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूलाई अपनाउने जस्तै: सामाजिक दूरी कायम राख्ने, हात धुने, कुनै सामान छोएमा स्यानिटाइजर लगाउने गर्नुपर्छ।

## सामान किन्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

चाडबाड बेलामा धेरै नै किनमेल गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्तो बेलामा सकेसम्म दीर्घरोगीहरू भीडभाडमा नजानु नै राम्रो हुन्छ। यदि जानै पर्ने भन्ने पनि स्वास्थ्य मापदण्ड पालना गरेर मात्रै बजार जाने गर्नुपर्छ। बजारमा सामान किन्न जाँदा आफै भोला लिएर जाने, सामान त्यही भोलामा राख्न लगाउने र सामान किनिसकेपछि सकेसम्म डिजिटल माध्यमबाट कारोबार गर्दा राम्रो हुन्छ। पैसाबाट कारोबार गर्नु परेमा सामान किन्दा फिर्ता भएको पैसा एउटा भोलामा राख्ने र अर्को पटक सामान किन्दा त्यही पैसाको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

## चाडबाडमा खाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

चाडबाडको बेलामा मानिसहरू अत्यधिक मात्रामा खानेकुरा खाने, रमाइलो गर्ने र शारीरिक कसरत नगर्ने हुँदा मधुमेहको समस्या भन् बढ्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसकारण चाडबाडको बेलामा खाना खाँदा विशेष ध्यान

दिनुपर्छ। सकेसम्म यस्ता विरामीले रातो मासु, पनिर खानु हुँदैन। कुखुराको मासु, माछा, अन्डा फलफूल, तरकारी, बदाम काजु प्रशस्त मात्रामा बेलाबेलामा खाने र शारीरिक कसरत गर्नुपर्छ। यसो गर्दा मधुमेहलाई नियन्त्रणमा राख्न सघाउ पुग्छ।

लामो समय घरभित्र बस्दा मानसिक समस्या आउने गर्छ। मानसिक समस्याले गर्दा पनि रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ। आफूलाई मानसिक समस्या हुन नदिन कुनै न कुनै काममा व्यस्त हुनु राम्रो हुन्छ। दिनभर फुर्सदमा बस्नुभन्दा घर वरिपरि सरसफाइ गर्ने, गमलामा फूल लगाउने, करेसा-बारीमा सागसब्जी लगाएर पनि व्यस्त राख्न सकिन्छ। त्यसका अलावा बिहानको समयमा ध्यान गर्ने, बिहान-बेलुका शारीरिक कसरत गर्ने लगायतका काम गर्न सकिन्छ। धूमपान र मद्यपान नगरेमा पनि मान्छेलाई तनावबाट टाढा राख्न सकिन्छ।

## चाड मनाउँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

वर्ष दिनमा आउने महान चाडबाड सबैलाई धुमधामसँग मनाउने रहर हुन्छ। तर यसपालिका चाडबाडमा हामीले सोचेजस्तो धुमधाम गरेर मनाउने अवस्था छैन। कोरोना कहरका बीचमा आफू जोगिएर चाड मनाउनुपर्ने बाध्यता हामी सबैलाई छ। चाडबाड अर्को वर्ष पनि आउँछ। त्यसकारण हामी जो जहाँ छौं, त्यही बसेर चाड मनाऔं। धेरै यात्रा नगरौं। र, भीडभाडमा नजाऔं।

## नेपालको संविधानमा सिमान्तकृत समुदायको अधिकार

नेपालको संविधानमा सिमान्तकृत समुदायको हक अधिकार देहाय बमोजिम व्यवस्था गरिएको छ।

- राजनीतिक, आर्थिक र सामाजिक रूपले पछाडि पारिएका, विभेद र उत्पीडन तथा भौगोलिक विकटताको कारणले सेवा सुविधाको उपभोग गर्न नसकेका वा मानव विकासको स्तर भन्दा न्यून स्थितिमा रहेका समुदायलाई सिमान्तकृत समुदायको रूपमा परिभाषा गरिएको ।
- आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने ।
- सामाजिक वा सांस्कृतिक दृष्टिले पिछडिएका सिमान्तकृत समुदाय लगायत नागरिकको संरक्षण, सशक्तीकरण वा विकासका लागि कानून बमोजिम विशेष व्यवस्था गर्ने ।
- सामाजिक रूपले पछाडि परेका सिमान्तकृत समुदाय समेतलाई समावेशी सिद्धान्तका आधारमा राज्यको निकायमा सहभागी हुन पाउने सामाजिक न्यायको हक हुने ।
- उत्पीडित तथा पिछडिएको क्षेत्रका नागरिकको संरक्षण, उत्थान, सशक्तीकरण, विकास र आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति अवसर तथा लाभका लागि विशेष व्यवस्था गर्ने ।
- सामाजिक सुरक्षा र सामाजिक न्याय प्रदान गर्दा सबै लिंग, क्षेत्र र समुदायभित्रका आर्थिक रूपले विपन्नलाई प्राथमिकता प्रदान गर्ने ।
- समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली बमोजिम हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभाको निर्वाचनका लागि राजनीतिक दलले उम्मेदवारी दिँदा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा गर्ने ।
- सिमान्तकृत समुदाय समेतको हक अधिकारको संरक्षण गर्न संवैधानिक आयोगको रूपमा राष्ट्रिय समावेशी आयोगको व्यवस्था ।
- नेपाली राजदूत र विशेष प्रतिनिधि समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।
- संवैधानिक अंग र निकायका पदमा समावेशी सिद्धान्तको आधारमा नियुक्ति गरिने ।



नेपाल सरकार

कानून, न्याय तथा संसदीय मामिला मन्त्रालय  
सिंहदरवार, काठमाडौं



नेपाल सरकार

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्रालय  
सूचना विभाग



# कोभिडले याक चीज उत्पादनमा कमी



संस्थानले नै दूध संकलन नगर्नु भन्ने आदेश दिएको किसानबाट भदौ १५ गतेदेखि दूध संकलन बन्द गरिएको गुरुङले बताए ।

दूध संकलन बीचमै राकिदा याक चीज उत्पादन समेत घटेको छ । केन्द्रले यस वर्ष ७ हजार चीज उत्पादन गरेको छ । दूध संकलन बन्द नभएको भए १२ हजार किलो चीज उत्पादन गर्ने लक्ष्य थियो । यस वर्ष दूध पनि किसानबाट राम्रै संकलन भएको थियो । लकडाउन नभएको भए लक्ष्य प्राप्तमा समस्या नभएको सहायक चीज मेकर डयन्, खड्काले बताए । केन्द्रले चीज र नौनी उत्पादन गर्छ । चीज सोभै काठमाडौं जान्छ भने नौनी स्थानीय रूपमै बिक्री हुने गरेको छ । भूकम्पले केन्द्रको भण्डारण क्षमता पनि घटेको छ । भूकम्पअघि १२ हजार किलोग्राम भण्डारण क्षमता भए तापनि अहिले भवन भत्केकाले ७ हजार किलोग्राम मात्र भण्डारण गर्न सकिन्छ । यस वर्ष उत्पादित चीज आधा काठमाडौं पुऱ्याइसकिएको छ । एक केजी चीज उत्पादन गर्न १० लिटर दूध चाहिने उनले बताए । दुग्ध विकास संस्थान अन्तर्गत चीज उत्पादन तथा बिक्री वितरण आयोजनाको याक चीज उत्पादन केन्द्र जिरिमा २०२८ सालमा स्थापना भएको हो । त्यसपछि चंखुमा केन्द्र स्थापना भएको हो । उच्च हिमाली भेगमा पालिने चौरीको दूधको प्रशोधन गरी उत्पादनका लागि यो उद्योग स्थापना भए पनि चौरीपालन न्यवसाय खुम्चिँदै गएपछि चीज उत्पादन पनि घट्दै गए छ ।

दोलखा । लामो समय लकडाउन लम्बिँदा चीज उद्योगले किसानबाट दूध संकलन नै बन्द गरेको छ । दुग्ध विकास संस्थाको चीज उत्पादन तथा बिक्रीवितरण केन्द्र चंखुले गत भदौदेखि किसानबाट दूध संकलन बन्द गरेको हो । लकडाउनका कारण चीजको बजार खस्केका कारण केन्द्रले चीज बनाउन प्रयोग हुने चौरीको दूध संकलनमा रोकेको हो ।

केन्द्रले स्थानीय चौरीपालक किसानहरूबाट दैनिक रूपमा ४ सय लिटरसम्म दूध संकलन गर्दै आएको थियो । चौरीको दूध वैशाखदेखि कात्तिकसम्म केन्द्रले किसानबाट

लिने गरे तापनि दुग्ध विकास संस्थानले चीज बजारमा बिक्री गर्न नसक्दा भदौदेखि नै चीज उत्पादन बन्द गरेको केन्द्र प्रमुख टीका गुरुङले बताए । गौरीशंकर गाउँपालिका वडा नं. ६ दोमाजेमा रहेको चंखु चीज उत्पादन केन्द्रले २०३८ सालदेखि चीज उत्पादन गर्दै आएको छ ।

केन्द्र प्रमुख गुरुङका अनुसार श्यामाको याले, मार्बु, लगायतको ठाउँमा समेत दूध संकलन गरी केन्द्रमा ल्याउने गरेको छ । संस्थानले दूध संकलन नगर्ने भएपछि किसानहरू भने आफैँ छुपी उत्पादन गर्न लागेका छन् । दुग्ध विकास

जुन ठाउँमा चौरीपालन न्यवसाय हुन्छ त्यही ठाउँमा दूध संकलनका लागि शाखा स्थापना गरेर चीज उत्पादन गर्ने गरेको उनले बताए । शुद्ध चौरीको दूधबाट बनाएको र उपयुक्त हावापानी मिलाएर बनाएकाले यहाँ उत्पादित चीज सबैभन्दा गुणस्तरको भएको केन्द्र प्रमुख गुरुङले दावी गरे । यहाँको चीज जति पुरानो उति राम्रो हुने उनले बताए । यो क्षेत्रमा डिम्जो र ओराड जातको चौरीपालन हुन्छ । डिम्जो जातको चौरी ३ हजार मिटरभन्दा माथि पाल्न सकिन्छ भने ओराड जातको चौरी २ हजार ५ सयदेखि ३ हजार मिटरसम्म पाल्न सकिने चीज उत्पादन केन्द्रका जिरिले बताए । डिम्जो जातको चौरीले ओराड जातको भन्दा दूध पनि बढी दिने बताए । याक चीजको नामले यहाँ उत्पादित चीज प्रख्यात छ । दुग्ध विकास संस्थानले दोलखाको जिरि र चंखु रामेछापको चुचुरेमा दूध संकलन तथा चीज उत्पादन केन्द्र स्थापना गरेर चीज तयार गर्ने गरेको छ । पछिल्लो समयमा सामुदायिक वनको विकासले चरण क्षेत्र घट्दै गएकोले चौरीपालन न्यवसाय पनि घट्दै गएको छ । चौरीपालन न्यवसायमा आधुनिकता नहुनु, नस्ल सुधार नहुनु, धेरै दुःख गर्नु पर्ने र युवाहरू विदेशीने क्रमले पनि यो न्यवसायमा लाग्नेहरू घट्दै गएको पुराना चौरी किसान लाक्षा शेर्पाले बताए ।

## सरकारी बगान...

गरिन्छ । चालु आर्थिक वर्षमा २ लाख बजेट प्राप्त भएकोले बगानको मुख्य क्षेत्रमा सीसी क्यामेरा जडान गरी निगरानी बढाईने कार्यालयको योजना छ ।

आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा ८ लाख बढि राजश्व संकलन गरेको सो कार्यालयले गत आर्थिक वर्षमा १८ लाख ८५ हजार राजश्व संकलन गरेको कार्यालयको तथ्याङ्क छ । कार्यालयले आफूले उत्पादन गरेका किवीफल तथा त्यसका विरूवा, स्याउका विरूवा, आलु, मटरकोसा, आरू, आरूबखडा लगायतका फल तथा विरूवा बिक्री गरेर राजश्व आम्दानी गर्ने निमित्त कार्यालय प्रमुख रोककाले बताए । चालु आर्थिक वर्षमा ३ करोड २० लाख खर्च गरेर २५ लाख राजश्व संकलन गर्ने लक्ष्य रहेको निमित्त कार्यालय प्रमुख रोककाले बताए ।


## NOVEL CORONA VIRUS (nCOV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश


### नोवेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू



**ज्वरो**  
(१००.४ °F भन्दा माथि)



**श्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या**



**रुघा र खोकी**

“कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी/टाउको दुखेमा, श्वासप्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।”

### नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने?

नियमित रूपमा साबुन-पानीले हात धुने



खोकदा र हाँछुनु गर्दा नाक र मुख छोप्ने



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



फलू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसँग पाकेको मात्र खाने





नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा



# दोलखाको उत्तरी व्यापारिक केन्द्र सिंगटीमा कोसेलीघर सञ्चालन

दोलखा । दोलखाको उत्तरी क्षेत्रमा रहेको मुख्य व्यापारिक केन्द्र सिंगटी बजारमा कोसेली घर सञ्चालनमा आएको छ । स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले कोसेली घर सञ्चालनमा ल्याइएको हो ।

रोल्वालिङ पदयात्रा मार्ग तथा अन्य भागहरूमा घुम्न आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई लक्षित गर्दै कोसेली घर सञ्चालनमा ल्याइएको सञ्चालक समितिका अध्यक्ष टेकमान तामाङले बताए ।

बिगु, गौरीशंकर र कालिञ्चोक गाउँपालिकाका स्थानीय किसानले उत्पादन गरेका वस्तुको विक्री गरी किसानको आयस्तरमा टेवा पुऱ्याउने लक्ष्यसहित कोसेली घर सञ्चालन गरिएको उनको भनाइ छ ।

चौरीको घिउ, हस्तकलाका सामान, मह, स्थानीय जडीबुटीका साथै अन्य अर्ग्यानिक खाद्य वस्तुहरू कोसेली घरमा उपलब्ध हुने सिंगटी नमूना कोसेली घर सञ्चालक समितिले बताएको छ । नमूना कोसेली घर सञ्चालनका लागि बिगु गाउँपालिकाले १० लाख र गौरीशंकर संरक्षण क्षेत्र आयाजनाले ३ लाख रूपैयाँ सहयोग गरेको सञ्चालक समितिका अध्यक्ष तामाङले जानकारी दिए ।



कालिञ्चोक, बिगु र गौरीशंकर गाउँपालिकाको संगमस्थल सिंगटी बजार जिल्लाको उत्तरी भेगको मुख्य बजार हो ।

कोसेली घरको स्थापनापछि स्थानीय उत्पादनको विक्री बढ्ने अपेक्षा स्थानीयवासीको छ ।

## सडक डिभिजन कार्यालय

चरिकोट, दोलखा

### अत्यन्त जरूरी सार्वजनिक सूचना !

व्यवसाय सञ्चालन गर्न यस कार्यालयको अधिकार क्षेत्रभित्र पर्ने सडकखण्डहरूमा अस्थायी कटेरा निर्माण भैरहेको सूचना प्राप्त भएकोले १५ मिटर क्षेत्रभित्र त्यस्ता संरचनाहरू नबनाउन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं । भुकम्पका कारण सडकहरूमा धाँजा फाटेका, भासिएको र सुख्खा तथा हिले पहिरोको उच्च सम्भावना रहेको र 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

चरिकोट, दोलखा

## भाडापखाला

भाडापखाला भनेको २४ घण्टामा ३ वा ३ भन्दा बढीपटक पानीजस्तै पातलो दिसा भएमा भाडापखाला भएको भनिन्छ र यो सबै उमेरका मानिसहरूलाई हुन्छ तर यसले ५ वर्षसम्मका बच्चालाई बढी असर पार्दछ । गर्मी तथा वर्षा मौसममा यसले महामारीको रूप लिएको पनि पाईन्छ । सजग रहनु होला ।

सार्वजनिक हितका लागि नवतरङ्ग साप्ताहिकद्वारा जारी

साबुन पानीले हात धोएर मात्र खानेकुरा खाने गरौं



स्वास्थ्य कार्यालय

चरिकोट, दोलखा

खबरको दुनियामा आएका छौं  
आवाज अनलाइन मार्फत ।  
हामीलाई पढ्न सक्नुहुनेछ ।  
[www.awajonline.com](http://www.awajonline.com)  
मा ।