



दैनिक

सुविखनी

निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

फ्याल्ट भाडामा

बुटवल उप-महानगरपालिका-८, सुखानगर भानुपथमा अवस्थित सुविधा सम्पन्न 3 BHK (3 Bed Room, 1 living Room, 1 Kitchen , 1 dining, 1 Toilet, Bath Room, 1 Toilet) गाडी पार्किङ सहितको भुईँ तल्लाको फ्याल्ट खाली रहेकोले भाडा लिन इच्छुक अफिस, गोदाम तथा ठूलो परिवारले सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क नं.

८८५७०३६७८८, ८८४७०८२०२१

वर्ष ३६ | अंक २१९ | बुटवल | २०८१ साउन २१, गते सोमबार

नेपाल संवत्

११४४

Monday Aug.5, 2024

पृष्ठ ४

मूल्य रु. ६ मात्र

Lumbini

देवदहका जनप्रतिनिधिको सुविधामा एकवर्षमै एक करोड ३४ लाख

साढे २० लाख बेरुजु पुगेको देवदहमा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को मात्रै ४ करोड ५३ लाख बेरुजु छ । जसमा ३ करोड १६ लाख ८५ हजार खर्चलाई नियमित गर्नपने, ८४ लाख ६१ हजार खर्चको प्रमाण कागजात पेस गर्नुपर्ने र बाँकी बेरुजु असुल गर्नुपर्ने रु. ४ लाख १५ हजार रहेको छ । देवदहका पदाधिकारीको सुविधामा वर्ष दिनमा एक करोड ३४ लाख बढी खर्च भएको महालेखाको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । यही अनुपातले हिसाब गर्दा पाँच वर्षमा जनप्रतिनिधिको सुविधामा मात्रै पौने सात करोड खर्च हुने देखिन्छ ।

टिआर शर्मा

बुटवल

रुपन्देहीको देवदह नगरपालिकाका पदाधिकारीको सुविधामा एक वर्षमा १ करोड ३४ लाख ८९ हजार रुपैयाँ खर्च भएको छ ।

जनप्रतिनिधिहरूले नगरवासीको सेवामा निस्वार्थ खटिएको भाषण गर्ने गरेपनि उनीहरूले करिब एक दर्जन शीर्षकमा सुविधा बापत रकम बुझ्ने गरेका छन् ।

यस्तो सुविधा प्रदेश सरकारको ऐन अनुसार सबै पालिकाका जनप्रतिनिधिले बुझ्दै आएका छन् । आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को बजेटमाकूल बजेट मध्ये आन्तरिक आयको हिस्सा ७.३ प्रतिशत रहेको देवदहमा पदाधिकारी सुविधामा मात्रै २५ प्रतिशत खर्च भएको हो । पालिकालाई प्राप्त भएको सबै अनुदान र राजस्व बाँडफाँडको रकमबाट ६.७ प्रतिशत चालु र ३३ प्रतिशतमात्र पूँजगत निर्माणमा खर्च भएकोबाट पालिकाले विकास निर्माण कार्यक्रम सञ्चालनमा न्यून खर्च गरी प्रशासनिक कार्यमा बढी खर्च गरेको महालेखाको प्रतिवेदनले औल्याएको छ ।

देवदहमा नगर प्रमुख, उपप्रमुख, १२ जना वडाध्यक्ष, ८ जना कार्यपालिका सदस्य र ४३ जना नगर सभा सदस्यले बैठक भत्ता, यातायात खर्च, टेलिफोन, मोबाइल खर्च, पुस्तक, पत्रिका, ईन्टरनेट, बिद्युत उर्जा, मर्मत सम्भार, अतिथि सत्कार, जनसम्पर्क, खानेपानी, विजुली, सरसफाई चाडपर्व र विशेष कार्य शीर्षकमा सुविधा लिने गरेका छन् । यही अनुपातले हिसाब गर्दा पाँच वर्षमा जनप्रतिनिधिको सुविधामा मात्रै पौने सात करोड खर्च हुने देखिन्छ ।

२०७९/०८० को लेखा परीक्षण गर्दासम्म देवदहको बेरुजु साढे २० करोड पुगेको छ । आर्थिक वर्ष २०७९/८० मासाढे ४ करोड र त्यसअघिको १६ करोड ४ लाख ९४ हजार सहित अद्यावधिक बेरुजु २० करोड ५४ लाख ३३ हजार पुगेको हो । २०७९/८० को बेरुजुमध्ये ३ करोड रुपैयाँ बढी खर्च रकम अनियमित देखिएको छ । महालेखा परीक्षक कार्यालयको ६१ औँ प्रतिवेदन अनुसार आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को एक अर्ब २१ करोड ७८ लाख ८६ हजार रुपैयाँको लेखा परीक्षण भएकोमा ४ करोड ५३ लाख २ हजार १४ रुपैयाँ बेरुजु रहेको छ । साढे ४ करोड बेरुजु मध्ये ३ करोड १६ लाख ८५ हजार खर्चलाई नियमित गर्नपर्ने, ८४ लाख ६१ हजार खर्चको प्रमाण कागजात पेस गर्नुपर्ने बाँकी बेरुजु असुल गर्नुपर्ने रु. ४ लाख १५ हजार रहेको छ । अनियमित खर्चको ठूलो हिस्सा दरबन्दी भन्दा बढी करार कर्मचारी,स्थानीय तहको कार्यक्षेत्र बाहिरका संस्थालाई अनुदान र आमा सुरक्षा कार्यक्रममा देखिएको छ ।

९६ जना करार कर्मचारीमा ३ करोड ५० लाख खर्च

कर्मचारी करारमा मात्रै १ करोड ४५ लाख रुपैयाँ खर्च अनियमित भएको महालेखाले औल्याएको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा ८३ मा स्थानीय तहले आफ्नो अधिकार क्षेत्र र कार्यबोझको विरलेषण गरी संगठन तथा व्यवस्थापन सर्भेक्षणको आधारमा स्थायी प्रकृतिको कामको र सेवा करारबाट लिईने कर्मचारीको दरबन्दी प्रस्ताव गर्नुपर्ने र अस्थायी दरबन्दी सृजना गर्न नसकिने व्यवस्था छ । तर देवदहले विभिन्न पदमा ९६ जना कर्मचारीहरू कर्मचारीहरू



करारमा राखि ३ करोड ५० लाख ४० हजार १७४ रुपैयाँ खर्च लेखेको छ ।

ऐनको दफा ८३ (८) बमोजिम पालिकाले नगर प्रहरी, सवारी चालक, सयश, कार्यालय सहयोगी, पलम्बर, इलेक्ट्रीसियन, चौकीदार, मालि, बगैँचेलगायतका पदमा मात्र करारबाट सेवा लिन सकिने व्यवस्था विपरीत देवदहले भूमि आयोगतर्फ ११ जना कर्मचारी करारमा राखी वार्षिक १ करोड ४५ लाख भुक्तानी गरेकोले अनियमित देखिएको महालेखाले भनेको छ ।

यस्तै लुम्बिनी प्रदेश स्थानीय तहका पदाधिकारी तथा सदस्यको सुविधासम्बन्धी ऐन, २०७६ मा स्थानीय तहका प्रमुख तथा उपप्रमुखले स्वकीय सचिव/सल्लाहकार र दफा ८३ (८) मा तोकिएको भन्दा फरक पदमा कर्मचारी पदपूर्ति गर्नहुने भने पनि नगर प्रमुख ध्रुव खरेल र उपप्रमुख विद्यालक्ष्मी गुरुङले कानुनी सल्लाहकार नियुक्त गरी भुक्तानी गरेको १ लाख ८० हजार अनियमित देखिएको महालेखाले औल्याएको छ । तर मेयर खरेलले भने आफूहरूले कुनै सल्लाहकार नराखेको

बताउँदै अघिल्ला मेयरको कार्यकालदेखि एकजनाले आवश्यक पर्दा कानूनी सल्लाहकारको काम गर्दै आएका र त्यस बापत रकम दिने गरिएको बताए ।

दरबन्दी मिलान बेगर शिक्षकलाई रु.६१ लाख ८४ हजार तलब भत्ता

अन्तर सरकारी वित्त व्यवस्थापन ऐन, २०७४ को दफा ९ ले स्थानीय तहलाई स्वीकृत दरबन्दी भित्रका शिक्षकको तलब भत्ता बापत सशर्त अनुदान उपलब्ध गराउने व्यवस्था छ । साविकको जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट अनुमति प्राप्त गरी सञ्चालनमा रहेका र कुनै पनि दरबन्दी तथा राहत अनुदान कोटा प्राप्त नगरेका र विद्यार्थी संख्या अत्याधिक भई शिक्षक नपुग भएको अवस्थामा मात्रै पालिकाले विद्यालयलाई शिक्षक व्यवस्थापन गर्ने गरी शैक्षिक सत्र २०७९ का लागि सहयोग अनुदान दिन सकिने देखिन्छ ।

» बाँकी २ पेजमा

बुटवल-नारायणगढ सडकको ठेकेदारले काम छाड्ने संकेत



रामकुमार श्रेष्ठ

नवलपरासी

पूर्वपश्चिम बुटवल-नारायणगढ सडक खण्ड अहिले निर्माणधिन अवस्थामा छ । बेला बेलामा अर्कै ठूलो वर्षा हुने क्रम जारी छ । पानी पर्नासाथ सडक गाडी नै हिड्न नमिल्ने गरी सडक हिलाम्य हुने गरेको छ भने घाम लाग्ना साथ धुलाम्य हुने गरेको छ ।

दुई पटकसम्म थपिएको अवधिभित्र सडक निर्माणको काम नसकिएपछि सरकारले अन्तिम पटक भन्दै सडक निर्माणको जिम्मा लिएको चाइना स्टेट कम्पनीलाई काम गर्न १५ वर्ष म्याद थप गरेको छ, तर ठेकेदार कम्पनी भने वर्षा चाडपर्वलगायतको बाहना पाई अर्कै कम्तिमा ३ महिना काम नथाल्ने पक्षमा देखिएको छ ।

चाइना स्टेट कम्पनीले कात्तिक १५ पछि मात्र काम गर्ने जनाइएको छ । सडक विभागका आयोजना निर्देशक चुडाराज ढकालले ठेकेदार कम्पनीले वर्षाका कारण भन्दै कात्तिक १५ गतेदेखि मात्र कालोपत्रेसहित विस्तारको काम अघि बढाउने प्रस्ताव राखेको जानकारी दिए ।

सडक विस्तार कार्य अलपत्र हुँदा एकातिर सडक छेउछाउँका बासिन्दालाई धुलोले स्वास्थ्यमा असर पर्न थालेको छ भने अर्कोतिर सडकमा भएका खल्डाखुल्डी र अलपत्र बाटोले ३ घण्टाको यात्रा ६/७ घण्टा सम्म लाग्ने गरेको छ ।सडक विभागका आयोजना निर्देशक चुडाराज ढकालले भने -वर्षाले गर्दा मर्मतबाहेक अन्य सडक विस्तारको काम कात्तिक मध्येदेखि मात्र गर्ने प्रस्ताव ठेकेदार कम्पनीले गरेको थियो, मैले कुनै पनि हालतमा हुन्न भनेर थर्काएर पठाएको छु, सायद एक डेढ हप्तामा काममा फर्कन्छ होला ।' तत्काल काममा नफर्के ठेकेदार कम्पनीको म्याद थपको पत्र नदिने चेतावनी दिएको पनि उनले बताए ।

उनले भने - 'हामीले अहिलेसम्म उनीहरूलाई म्याद थपको पत्र पनि दिएका छैनौं, अनेक बहाना हामीलाई स्वीकार्य छैन, तत्काल सडक विस्तारको काम नगर्ने हो भने हामी म्याद थपको पत्र दिन सक्दैनौं ।

» बाँकी २ पेजमा

घुस लिएर काम नगरेको भन्दै वडाध्यक्ष माथि चप्पल



भैरहवा । रुपन्देहीको गैँडहवामा वडाध्यक्षमाथि चप्पल प्रहार भएको छ । सिफारिसका लागि वडाध्यक्षले १ लाख लिएर काम नगरेको भन्दै स्थानीय महिलाहरूले कार्यालयमै गई चप्पल प्रहार गरेकी हुन् ।

काम पनि नगरेको भन्दै पैसा फिर्ता माग्दा राजकुमारी तेली र वडा नम्बर ७ का वडाध्यक्ष लालबहादुर केवट बिच भनाभन्ना भएको थियो । जुन भिडियो सामाजिक सञ्जालमा बाहिरिएको छ । केवट जनमत पार्टीबाट निर्वाचित वडाध्यक्ष हुन् । उनले पैसा नलिएको दाबी गरे पनि महिलाले पैसा दिएको आरोप उनीमाथि लगाएकी छन् ।

जग्गासम्बन्धी सिफारिसमा ३ भाइ रहेकोमा जग्गा २ भाइलाई मात्रै दिएकोमा त्यसको दाबीका लागि वडा कार्यालय सिफारिसका लागि पुगेकी थिइन् । वडाध्यक्षले कानुन सम्मत रुपमा आफूले काम गरेको बताएका छन् । यो शुक्रबारको घटना हो ।

रघुनाथ तेलीको ३ भाइ छोरा छन् । जेठो छोराको शेष बकसपत्रको

दाखा नामसारीको सिफारिस, चौकिल्ला प्रमाणितका लागि ७ महिना पहिला निवेदन दिएका थिए । सो बमोजिम वडाले प्रशासन सर्जिमिनका लागि फिल्डमा जाँदा अर्का भाइ जबाहिरलालप्रसाद तेलीको छोरा र श्रीमतीले मेरो पनि अंश हुनु पर्छ भनेपछि वडाको टोली फर्केको थियो ।

अर्को पक्ष राजकुमारीले सिफारिस दिने भएतिनै भाइलाई दिनुपर्ने नभए नदिने भन्दै सिफारिस रोक्काको लागि निवेदन दिएको थियो । पछि मेलमिलापबाट पटक-पटक छलफलको प्रयास भयो, छलफलमा अदालतले २ भाइलाई शेष बकस पत्र गरेको फैसला गरेको प्रमाण भएको पाइएकोले नियमसंगत अदालतको फैसलाको आधारमा वडाले २ भाइलाई प्रमाणहरू दिन लाग्दा म माथि विभिन्न किसिमको आरोप लगाएको वडाध्यक्ष केवटले बताए ।

कुनै पक्षबाट केही नलिएको वडाध्यक्षको दाबी छ । आवेशमा आइ वडा कार्यालयमा ताला लगाइ राजकुमारी तेली र छोरा त्रिजेशले

कुटपिट र अभद्र व्यवहार गरेको केवटले बताए । अभद्र व्यवहार गरेकोले म न्यायको लागि कानुनी प्रक्रियामा गएको र कारवाहीको माग गरेको जनाए ।

यता छोरा त्रिजेशले सिफारिस दिने भन्दै वडाध्यक्ष केवटले खर्चपानीको लागि केही रकम माग गरेको बताए । फोनमा डिल भयो, पैसा दिएको भिडियो पनि गरेका छौं, जसमा वडाध्यक्षको आवाज पनि प्रष्ट रहेको छोरा त्रिजेशको दाबी छ । पैसा पाए मात्रै काम गर्ने भनेकोले बेला बेलामा टर्कर समेत गरेकोले १-२ लाख दिएर जग्गा पाइन्छ भन्ने मनशायले लोभको कारण पैसा दिएको उनले बताए । हाम्रो पैसा पाएपछि हाम्रैतर्फबाट रहेपनि पछि ४ महिनापछि अर्को पक्षसँग मिलेको उनको आरोप छ ।

सिफारिस अर्को पक्षलाई गएपछि पैसा लिनका लागि राजकुमारी वडाध्यक्षको घर जाँदा वडाध्यक्ष केवटले यहाँ नभइ वडा कार्यालय बोलाएका थिए । एक हप्तादेखि पैसा फिर्ताको लागि पहल गरेको र शुक्रबार वडा कार्यालयमा काम नभएकोले पैसा फिर्ता दिनका लागि कार्यालय बाहिर बोलाई आग्रह गर्दा समेत प्रमाण के छ भनि नकारेका थिए ।

महिलाले आफ्नै हातबाट पैसा दिए पनि वडाध्यक्षले नलिएको बताउँदै आएका छन् । पैसा दिएको प्रमाण के छ, जे गर्न छ गरे हुन्छ भनेपछि महिलाले आक्रोश पोख्दा वडाध्यक्षले धकेलेपछि महिलाले पनि चप्पल निकाले हानेको तेलीका छोरा त्रिजेशले बताए ।

Learn Locally Fit Globally

Congratulations !!!

+2 GRADUATE

Congratulations once again on your incredible achievements and an even more incredible future. May your future be as bright as your imagination.

ADMISSION OPEN

Semester Based (TU) **BBA | BICTE | MBS** Annual Based (TU) **BBS | B.Ed. | BA**

Mahakavi Devkota Campus

Reaccredited by University Grants Commission, Nepal, (2080)

Sunwal, Nawalparasi, Nepal
+977-78-570049, 9857046049
mdcampus60@gmail.com
info@mdc.edu.np
www.mdc.edu.np



गरी ८ जना सदस्य रहेकोमा दुई जनाले मात्र कार्यक्रमसम्पन्न भएको हस्ताक्षर गरेको र अन्यको खाली रहेको छ । यसरी खर्च दाबी नपाउने रकम दाबी गरेको तथा अनुगमन समितिको गणपुरक संख्या समेत सहभागिता नदेखिएको रकमको कार्यमूल्याङ्कन यथार्थपरक नभएको महालेखाले औल्याउँदै ९ लाख ६० हजार खर्चको प्रमाण पुग्ने कागजात नभएको औल्याएको छ ।

वितरणमुखी खर्च

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ बमोजिम स्थानीय आर्थिक अवस्था समेतको आधारमा बजेट तथा कार्यक्रमको प्राथमिकीकरणका आधार तयार गरी स्रोत अनुमान तथा सीमा निर्धारणका आधारमा अबण्डा नराखी आय-व्ययको अनुमान पेस गर्नुपर्ने व्यवस्था विपरीत नगर प्रमुख सम्बोधित कार्यक्रममा ४० लाख र नगर उपप्रमुख सम्बोधित कार्यक्रममा ३० लाख बजेट राखेर विभिन्न योजनामा ६२ लाख ८७ हजार ३८१खर्च गरेको छ । बजेट अबण्डामा राखी कार्यपालिकाको निर्णयबाट खर्च गर्ने गरेको हुँदा वित्तीय अनुशासन र पारदर्शिता कायम नभएको महालेखाले औल्याएको छ ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को दफा २४ मा स्थानीय तहले उपयोगिता सिर्जना हुने गरी अधिकतम प्रतिफल दिने कार्यक्रम छनौट गरी कार्यान्वयन गर्नुपर्ने व्यवस्था विपरीत देवदहले नगरपालिका पुँजिगत शिर्षकबाट २४ सय २२ थान कम्पोष्ट विन खरिद गरी समृद्ध देश निर्माण प्रा.लि.लाई ४३ लाख ७० हजार ७५४ रुपैयाँ भुक्तानी दिएको छ । खरिद गरेको सामग्री पालिकाले बडाहरुमा बितरणको लागि पठाएकोमा वितरण गरेको ठाडो भर्पाई विवरण पेश भएतापनि प्रमाणित भरपाई पेश भएको छैन । कार्यविधि वेगर वितरणमुखी कार्यक्रममा खर्च गर्दा पालिकालाई प्रतिफल प्राप्त नहुने भएकाले वितरणमुखी खर्चलाई नियन्त्रण गर्न महालेखाको प्रतिवेदनले भनेको छ ।

सुशासनमा ०.०१ प्रतिशत बजेट

देवदहले कुल वजेटको सबैभन्दा कम हिस्सा अर्थात् ०.०१ प्रतिशत मात्रै सुशासन र अन्तर सम्बन्धित क्षेत्रमा विनियोजन गरेको छ ।

सामाजिकमा ४४.१ प्रतिशत, आर्थिक विकासमा ४.५प्रतिशत, पूर्वाधारमा २३.८३ प्रतिशत, वातावरण र विपदम्ा ०.९६प्रतिशत, संस्थागत विकास सेवा प्रवाहमा ५.२४ प्रतिशत, कार्य सञ्चालन प्रशासनिक खर्चमा २१.४ प्रतिशत बजेट विनियोजन गरेको देवदहले सुशासनलाई प्राथमिकतामा नराखेको महालेखाको प्रतिवेदनले औल्याएको छ ।

बेरूजु दर घटाउन, सुशासन कायम गर्न र अनियमित खर्चलाई नियमित गर्नसुशासन र अन्तर सम्बन्धित क्षेत्रमा लगानी बृद्धि गर्नुपर्ने सुशासनविद्वहरु बताउँछन् ।

महालेखाले औल्याएका कमजोरी :

नायब महालेखा परीक्षक घनश्याम पराजुलीले देवदहको स्रोत र साधनको प्राप्तिको प्रक्षेपण यथार्थपरक नभएको, लक्ष्यअनुसार असुली नभएको, कर्मचारीको दरबन्दी अनुसार स्थायी पदपूर्ति नभएका कारण विकास निर्माण र सेवा प्रवाहमा असर परेको, अनुदानको पर्याप्त अनुगमन नभएको, वितरणमुखी कार्यक्रम सञ्चालन गरेको, आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली कमजोर रहेको औल्याए ।

यस्तै स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा ११ अनुसार आफ्नो क्षेत्र भित्रको आधारभूत तथ्यांक संकलन, अभिलेखांकन र व्यवस्थापन नगरेको, स्थानीय तहले एक आर्थिक वर्ष भित्र भएको आर्थिक कारोवारको अनुसुची ११ बमोजिमको ढाँचामा वार्षिक प्रतिवेदन तयार नगरेको, अन्तरसरकारी वित्त व्यवस्थापन ऐन, २०७४ को दफा १७ बमोजिम मध्यकालिन खर्च संरचना तयार गर्नुपर्नेमा तयार नगरेको,दीगो विकास लक्ष्य पुरा गर्न वातावरण संरक्षण लगायत आन्तरिककरणको लागि एकिकृत दिर्घकालिन योजना तयार नगरेको कमजोरी औल्याएर सुधार्न महालेखाले भनेको छ ।

यस्तै स्थानीय तहले कार्यक्रम सञ्चालन जस्तै: बैठक भत्ता, तालिम, गोष्ठी गर्नको लागि कार्य सञ्चालन निर्देशिका स्वीकृत गरी सोकोपालना नगरेको, संवर्धित कार्यक्रम तथा योजनाको कार्यान्वयन र सेवा प्रवाह समेतको वार्षिक कार्यक्रम अनुसारको प्रगति तयार नगरेको,भ्रमण खर्च निरमावली, २०६४ अनुसार कार्यालयले भ्रमण काजमा खटाउँदा भ्रमणअभिलेख व्यवस्थित नगरेको, भ्रमण पश्चात् भ्रमण प्रतिवेदन लिने गरे नगरेको लगायत छन् ।

लेखा परीक्षण भएको वर्षको वजेट खर्च गर्दा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतमा प्रदीप पौडेल र त्यसपछि कृष्णप्रसाद सापकोटा (हालसम्म) तथा लेखा प्रमुखमा निरञ्ज पौडेल रहेका छन् । देवदहमा मेयर र उपमेयर दुवै नेकपा एमालेका छन् ।

हैजा सङ्क्रमण : कुन उमेर समूह बढी प्रभावित ?



नेपालभर पछिल्लो पटक २५ जनामा हैजा पुष्टि भएको छ । सरकारी तथ्याङ्कले सबै उमेर समूहकालाई हैजा सङ्क्रमण हुन सक्ने देखाएको छ । उमेरको तुलना गर्दा युवा र बालबालिकाहरु बढी प्रभावित देखिन्छन् । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (इडीसीडी) का अनुसार ललितपुरको गोदावरी, ग्वाकोँ, इमाडोललगायत क्षेत्रका १६ जनामा हैजा देखिएको छ । काठमाडौँको टोखाका १ जना गरी उपत्यकामा १७ जनामा हैजा सङ्क्रमण भएको छ ।

यसमध्ये ५ देखि १४ वर्ष उमेरका १ जना, १५ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका ५ जना, २५ देखि ३४ वर्ष उमेर समूहका ३ जनामा हैजा देखिएको छ । यस्तै, ३५ देखि ४४ वर्ष उमेरका १ जनामा , ४५ देखि ५४ वर्ष उमेर समूहका ५ जना र ५५ देखि ६४ उमेर समूहका २ जनामा हैजा देखिएको छ ।

यस्तै, कैलालीका ८ जनामा हैजा सङ्क्रमण देखिएको छ । यसमध्ये ४ वर्ष मुनिका १ जनालाई हैजा देखिएको छ । यस्तै, ५ देखि १४ वर्ष उमेर समूहका ५ जनामा हैजा भेटिएको छ भने, १५ देखि २४ वर्ष उमेर

समूहका १ जनामा हैजा देखिएको छ । २५ देखि ३४ वर्ष उमेर समूहका १ जनामा हैजा सङ्क्रमण भएको इडीसीडीको तथ्याङ्क छ ।

सङ्क्रामक रोग विशेषज्ञ डा. शेरबहादुर पुनका अनुसार हैजा सबै उमेर समूहकालाई हुन सक्छ । तर तुलनात्मक रूपमा जसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ ऊ नै बढी प्रभावित हुन सक्छ ।

काठमाडौँ उपत्यकामा महिलाभन्दा पुरुष धेरै संक्रमित

देशभर महिलाभन्दा बढी पुरुषलाई हैजा सङ्क्रमण भएको पाइएको छ । देशभर २५ जना हैजा सङ्क्रमितमध्ये १५ जना पुरुष छन् भने, १० जना महिला छन् । काठमाडौँ उपत्यकाभरका १७ जनामा देखिएका हैजामध्ये ११ जना पुरुष र ६ जना महिला छन् ।

यस्तै, कैलालीका ८ जनमध्ये सङ्क्रमित संख्या महिला र पुरुषको संख्या बराबरी रहेको इडीसीडीले उल्लेख गरेको छ ।

पानीमा दिसाजन्य पदार्थको मिश्रण हुँदा मानिसमा हैजा देखिने गर्दछ । निर्मलीकरण गरेको पानी मात्रै पिउन, खाने कुरामा र व्यक्तिगत सरसफाइमा विशेष ध्यान दिन डा. पुनको सुझाव छ ।

औषधीभन्दा फाइदाजनक काँचो केरा

पाकेको केराबाट हुने फाइदा प्रायः हामी सबैलाई थाहा नै छ । हुन सक्छ प्रायः मान्छेहरु पाकेको केरा दैनिक रुपमा खाने गर्दछन् । पाकेको केरा प्रायः सबैले मन पराउँछन् र खान्छन् पनि । पाकेको केरा जसरी खान पनि सकिन्छ । तर काँचो केरा सीमित मान्छेहरुले खान्छन् । तरकारी वा कोफ्ता बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।

तर काँचो केराको फाइदाको बारेमा हामीलाई त्यति थाहा छैन । थाहा पाइराख्नुहोस् यसका फाइदाहरु । काँचो केरामा पोटासियमको मात्रा धेरै हुन्छ, जसले पाचन क्रियालाई पनि सजिलो बनाउँछ । काँचो केरा खाँदा हामीलाई दिनभरी फुर्तिलो महसुस हुन्छ । यसमा भिटामिन बिसिक्स, भिटामिन सी हुन्छ जसले कोषहरुलाई पोषण दिने काम गर्दछ । यसलाई हामी नियमित रुपमा प्रयोग गर्न सक्छौं । जानौं नियमित रुपमा काँचो केरा खाँदा हुने फाइदा:

१. तौल घटाउन मद्दत गर्ने । हामीहरु त्यस्तो औषधीको खोजीमा हुन्छौं, जुनबाट तौल घट्छ । तर अब नआर्तिनु होस् । यदि तपाईं साँच्चिकै तौल घटाउन चाहनुहुन्छ भने दैनिक काँचो केरा खाने गर्नुहोस् । यसले अनावश्यक बोसो बढ्न दिँदैन ।
२. कब्जियत समस्यामा राहत पुर्‍याउँछ काँचो केरामा फाइबर तथा स्वस्थ स्टाच पाइन्छ । जसले पेटमा हुने अशुद्धिकरणलाई जन्म दिँदैन । यदि तपाईं कब्जियतको समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ भने काँचो केरा खाने गर्नुहोस् । बजारमा पाइने केमिकल मिसिएको औषधिको प्रयोग गर्नु भन्दा सधैं गुणा फाइजनक हुन्छ यो ।
- ३.भोक लागेको शान्त पार्न यसमा हुने फाइबर तथा प्रशस्त मात्रामा हुने पोषण



तत्वका कारण हामीलाई एकदम भोक लागेको समयमा काँचो केरा खाइयो भने भोक नियन्त्रण हुन्छ । कहिलेकाहीँ ब्रत बसेको समयमा काँचो केरा खायौं भने भोक लागेको महसुस हुँदैन ।

४. मधुमेह नियन्त्रण गर्न आजभोली उमेर नै नपुगे पनि मान्छेहरुलाई मधुमेह भएको हुन्छ । मधुमेहका बिरामीहरुलाई यसले ठूलो

सहयोग पुर्‍याउँछ । काँचो केरा मधुमेहका बिरामीहरुको लागि अचुक औषधी हो ।

५. काँचो केराले सजिलोसँग पचाउन सक्ने क्षमता प्रदान गर्दछ । यसलाई नियमित खानाले हामीलाई धेरै फाइदा पुर्‍छ ।

६. काँचो केराले हाम्रो हड्डीलाई पनि बलियो बनाउन पनि मद्दत पुर्‍याउँछ ।

सो.9847324755,9804406297

