इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका कर्मचारी पनि आन्दोलित। पृष्ठ ५ मा

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-४
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७१५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

# विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१५, ● अंक-०५ ● २०७९ साउन ३० गते सोमबार, ● 15 Aug. 2022, ● नेपाल सम्वत्-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-


# प्रदेश मन्त्रालयलयले अधिकार प्रयोग गर्न नपाएको गुनासो

विकास संवाददाता
थाहानगर

नेपालको संविधानमा तोकिए अनुसारको काम गर्न बागमती प्रदेशको एक मन्त्रालयले नपाएको गुनासो आएको छ। संविधानमानै संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको अधिकार छुट्याएपनि त्यस अनुसार काम गर्न नपाइएको गुनासो बढेको छ। प्रदेशको खानेपानी, उर्जा तथा सिंचाइ मन्त्रालय आफ्नो अधिकार अनुसार काम गर्नै पाएको छैन।

मन्त्रालयले खानेपानी र सिंचाइका क्षेत्रमा काम गर्न पाएको भएपनि उर्जाको क्षेत्रमा काम गर्नका लागि संघीय सरकार बाधक भएको एक कर्मचारीले गुनासो गरे। संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको कार्य जिम्मेवारीमा पर्ने विका कार्यक्रम तथा आयोजनाको वर्गिकरण तथा बाँडफाँड सम्वन्धी मापदण्ड, २०७६ मा स्पष्ट रूपमा उल्लेख भएका अधिकार समेत नपाएको मन्त्रालयको गुनासो छ।

प्रदेशको यस मन्त्रालयको अधिकार क्षेत्रमा ३ मेगावाट भन्दा माथि २० मेगावाट सम्मका योजनाहरू प्रदेशको यस मन्त्रालयले निर्माण तथा सञ्चालन गर्नुपर्ने व्यवस्था छ।

त्यसैगरी ११ केभी देखि ३३ केभी भन्दा साना प्रसारण लाइन निर्माण र व्यवस्थापन प्रदेशले गर्ने उल्लेख छ। ग्रामिण तथा सामुदायिक विधुतीकरण पनि प्रदेशले गर्ने भनिएको छ। तर, यो अधिकार नपाएको मन्त्रालयका कर्मचारीहरू बताउँछन्।

आयोजनाको मापदण्ड अनुसारको अधिकार प्रदेशले पाउनुपर्ने, प्रदेशले यथासिघ्र जलउपयोग तथा नदी ब्यावस्थापन ऐनको प्रदेश विद्युत ऐन ल्याउनुपर्ने, बिधुत बिकास विभागको बास्केटमा रहेका ३४ वटा योजना संघले प्रदेशलाई हस्तान्तरण गरी सर्भेक्षण, लाइसेन्सिंग लगायतथका अन्य अनुमती प्रदेशबाट लिनुपर्ने लगायतका माग प्रदेशको खानेपानी, उर्जा तथा सिंचाइ मन्त्रालयले गरेको छ।

## एक महिनापछि
# चित्लाङ–थानकोट सुचारू

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहानगरबाट काठमाण्डौं आवतजावत गर्ने छोटो दुरीको चित्लाङ(थानकोट (गणेशमान मार्ग) मा सवारी आवागमन शुरू भएको छ।

अविरल वर्षापछिको पहिरो झरेका कारण २७ असारबाट अवरूद्ध गणेशमान सिंहमार्ग करिब एकमहिनापछि २२ साउनबाट सुचारू भएको हो। सडक डिभिजन कार्यालय काठमाण्डौले २२ साउन मध्यान्हमा पहिरो हटाएसँगै सडक सुचारू भएको हो। सडक सुचारू भएसँगै चित्लाङ हुँदै सवारीसाधनहरू गुड्न थालेका छन्।

यसअघि २१ साउनबाटै सडकमा आंशिक रूपमा सवारी संचालन भएको थियो।

# कार्की र सिन्तानले गरे मुकुट सहयोग

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहानगरको साँस्कृतिक क्षेत्र पालुङ शहरको नेवारी संस्कृति र परम्परा प्रवर्द्धनमा योगदान पुऱ्याउने उद्देश्यले दुईवटा लाखेको मुकुट सहयोग भएको छ।

पालुङ सामुदायिक भवनमा भएको एक कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ मा रहेको डाँडाघरे होमस्टेका संचालक माधव कार्की र सानोभाई सिन्तानले १/१ वटा लाखेको मुटुट सहयोग गरेको स्थानीय प्रमोद श्रेष्ठले जानकारी दिए।

मुल गुरू अस्टमान श्रेष्ठले सहयोगीहरूलाई खादा ओडाइ सम्मान सम्मान गरिएको थियो। थाहा–२ को पालुङ साँस्कृतिक शहरको सम्पदा र संस्कृति संरक्षणमा योगदान पुऱ्याएकोमा कार्यक्रममा सहयोगीहरूको प्रशंसा गरिएको थियो। मुकुट हस्तान्तरण कार्यक्रममा पालुङ सास्कृति सम्पदा संरक्षण समिती, इन्द्रायणी भगवती कालाभैरब गूठी समिति, खि गुरू भिन्द्यो नापित, ध्रुब श्रेष्ठ, दिपेन्द्र राज प्रधान, बासुरी गुरू निरन्जन श्रेष्ठ, धिमे खल (समूह)हरू लगायत को उपस्थिति रहेको थियो।

कार्यत्रक्का सहभागीहरूले सहयोगप्रति आभारसहित धन्यवाद व्यक्त गरेका थिए। उनीहरूले नेवारी सस्कृतीप्रति चासो दिई मनपराइदिएको भन्दै खुशी व्यक्त गरे।

लाखेको मुकुट गाई जात्रा, हिलेजात्रा, इन्द्रजात्रा , कृष्ण अष्टमी मेलामा प्रदर्शन गरिने लाखेनाचका लागि प्रयोग गरिन्छ भने कुनै विशेष पर्व तथा अवसरमा समेत लाखे नाच प्रदर्शन गर्ने चलन छ।

# पालिकाको नाममा अदालतको आदेश

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा हटाइएका एक जना कर्मचारीलाई काम गराउन उच्च अदालत पाटन हेटौंडा इजलासले गाउँपालिकाका नाममा अन्तरिम आदेश दिएको छ।

गाउँपालिकामा कार्यरत् गोपी कुमारी फूयाँललाई पहिलेकै अवस्थामा काम गराउन अदालतले अन्तरिम आदेश दिएको हो। गाउँपालिकाको सूचना अनुसार म्याद नथपिएकाले फूयालको मुद्दाको अन्तीम टुङ्गो नलागेसम्म काममा लगाउनका लागि अन्तरिम आदेश दिएको हो। चालु आर्थिक वर्ष शुरू भएसंगै देशभर पालिकाका कर्मचारी निष्काशन अभियान जस्तै भएको थियो।

# कैलाशमा बिलभरपाई बिना ५ लाख ३९ हजार २२७ रुपैयाँ भुक्तानी

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाले बिलभरपाई नभएपनि रकम भुक्तानी गरेको पाइएको छ। बिल नभएपछी सरकारी रकम भुक्तानी गर्न नमिल्ने भएपनि गाउँपालिकाले फोटोकपी विलका आधारमा रकम भुक्तानी गरेको पाइएको हो।

गाउँपालिकाले बिलभरपाई बिना ५ लाख ३९ हजार २२७ रूपैयाँ भुक्तानी गरेको महालेखा परिक्षकको कार्यालयको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। महालेखा परिक्षकको कार्यालयले आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ को वार्षिक प्रतिवेदन हालसालै सार्वजनिक गर्दै बिलभरपाई बिनानै

रकम भुक्तानी गरेकोमा प्रश्न गरेको हो।

यसैगरी ठेक्का मार्फत गर्नुपर्र्ने २३ लाख १४ हजार ५ सय ३ रूपैयाँको काम मिलेमतोमा कोटेशसन मार्फत गरेको पाइएको छ। एउटै कार्यस्थलमा शिल्ड कोटेसनबाट ट्रष्ट भवन निर्माण गरेकोमा महालेखा परीक्षकको कार्यालयले प्रश्न उठाएको हो।

# • सम्पादकीय •

## महंङ्गी नियन्त्रणमा ध्यान देउ

नेपालीहरुका घरआँगनमा महानपर्व दशैंतिहार लगायतका चाडपर्वको आगमन हुन थालेसँगै महँगी पुनः उकालो लाग्न थालेको छ । केही समय मत्थर रहेको जस्तो देखिएको मूल्य वृद्धिलाई चाडबाडको आडमा पुनः सक्रिय बनाउन थालिएको छ । आमउपभोक्ताले प्रयोग गर्ने भान्सा प्रत्यक्षरुपमा नै त्यसको पहिलो सिकार बन्दै गएको देखिन्छ । खाद्यवस्तुदेखि तरकारीसम्म, फलफूलदेखि माछामासुसम्म नै मूल्य वृद्धिको चर्को प्रभाव देखिन थालिसकेको छ। चाहे यातायातकै कुरा गरौं या लत्ताकपडाको, चाहे शिक्षालाई हेरौं या स्वास्थ्यलाई हरेक क्षेत्र अहिले पहिलाको तुलनामा झन्झन् महँगो बन्दै गएको छ । निर्माण सामग्री त सर्वसाधारणले किन्न नै नसक्ने अवस्था आइसकेको छ । अहिले हरेक वस्तुमा १० प्रतिशतसम्म मूल्य वृद्धि भैरहेको छ, जुन आउँदो समयमा अझ बढ्ने खतरा छ ।

अघिल्लो वर्षसँग तुलना गर्दा त मूल्य वृद्धि हाल दोब्बरको हाराहारीमा देखिन्छ । सरकारले मुद्रास्फीति ७ प्रतिशतको हाराहारीमा राख्ने भने पनि अहिले नै त्यसले दोहोरो अङ्क नाघिसकेको छ । मूल्य वृद्धिका लागि खासगरी अन्तर्राष्ट्रिय बजारलाई जिम्मेवार ठानिने गरिए पनि आन्तरिकरुपमै हुने चलखेल पनि कम जिम्मेवार हुँदैन । अन्तर्राष्ट्रिय बजारको सन्दर्भमा कुरा गर्दा डलरको भाउले अहिले आकास छोएको, पेट्रोलियम पदार्थ महँगो भएको र रसिया(युक्रेनबीचको युद्धको प्रत्यक्ष प्रभाव मूल्य वृद्धि बढाउनमा कारक रहेको मान्न सकिन्छ । बाह्य मुलुकबाट आयात गरिएका सामग्रीहरु डलर नै तिरेर ल्याउनुपर्ने हुनाले केही मूल्य वृद्धि हुनु अस्वाभाविक पनि छैन । कोरोनाको प्रभावले उत्पादनमा परेको असर पनि त्यत्तिकै देखिए पनि अवसर र मौका हेरेर गरिने मूल्य वृद्धिलाई भने अन्तर्राष्ट्रिय कारणकै आधारमा मात्रै हेर्न सकिँदैन, अस्थिर मूल्य वृद्धि हुनुमा माथि उल्लेखित पक्षहरु मात्रै जिम्मेवार रहेका हुँदैनन् । महँगीको चक्रव्यूहमा पर्दै गएका नागरिकहरुलाई सरकारले कुनै राहत दिनु नसक्नु लाचार राज्यको परिकल्पनाले साकार रुप लिँदै गएको अवस्था हो । चाडबाडहरु धमाधम आइरहे पनि बजार अनुगमन भएको खासै देख्न सकिएको छैन, जसको फाइदा उठाएर व्यापारी र बिचौलियाहरुको सक्रियता अचम्मसँग बढ्न पुगेको छ । पसलैपिच्छे एउटै सामानको फरक-फरक मूल्य निर्धारित गरेर ग्राहकहरुलाई व्यापारीहरुले लुट्नुसम्म लुटिरहेका छन् । भरपर्दो मूल्यसूची कुनै पनि पसलमा राखिएको देखिँदैन ।

मूल्यको वैज्ञानिक मापदण्डलाई अनुसरण नगर्दा व्यापारीले मनपरी मूल्य तोक्ने काम भैरहेको छ । राज्य यस कुराबाट बेखबर छैन, तर पनि अनुगमनलाई प्रभावकारी ढङ्गले अघि बढाइरहेको छैन । यथेष्ट प्रमाणहरु उपलब्ध हुँदासमेत कारबाही गर्न आनाकानी गर्ने सरकारले थप प्रमाणहरुका आधारमा कारबाहीको दायरालाई फराकिलो बनाउला भन्ने अवस्था कम से कम अहिलेलाई देखिँदैन । नागरिकहरुले प्रत्यक्ष लाभ र राहत नपाइरहेको यो बेला सरकार भने आगामी मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचनका लागि सिट बाँडफाँटमै व्यस्त भैरहेको छ । निर्वाचनको सन्दर्भ महत्वपूर्ण छ, तर त्यसभन्दाअघि नागरिकले भोगिरहेको अवस्था बढी संवेदनशील छ भनेर महसुस नगर्नुले सरकार केवल सत्ता र शक्तिकै वरिपरि रूमल्लिरहेको छ भन्दा अन्यथा हुँदैन । तसर्थ प्रभावकारी बजार अनुगमन नै यतिखेरको आवश्यकता हो, जसलाई पालिकास्तरबाटै यस किसिमको काम अघि बढाउनु आवश्यक छ ।

### थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

| | | |
|---|---|---|
| विहान | ६:१५ | बजे काठमाण्डौ (हाइस) |
| विहान | ६:१५ | बजे हेटौंडा (फोर्स) |
| विहान | ७:१५ | बजे काठमाण्डौ (बस) |
| विहान | ८:०० | बजे हेटौडा (बस) |
| विहान | ८:१५ | बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स) |
| विहान | ९: ०० | बजे काठमाण्डौ (मिनीबस) |
| विहान | ९:०० | बजे हेटौंडा जम्बो हाइस |
| विहान | ९:४५ | बजे काठमाण्डौ फोर्स |
| विहान | १०:१५ | बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स) |
| विहान | १०:१५ | बजे काठमाण्डौ(फोर्स) |
| विहान | १०:३० | बजे हेटौंडा (फोर्स) |
| विहान | ११:१५ | बजे काठमाण्डौ (मिनिबस) |
| विहान | १२:३० | बजे हेटौंडा (बर्स) |
| मध्यान्ह | १२:३० | बजे काठमाण्डौ (बस) |
| मध्यान्ह | १:३० | बजे हेटौंडा (मिनीबस) |
| दिउँसो | १:३० | बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस) |
| दिउँसो | १:३० | बजे काठमाण्डौ (फोर्स) |
| दिउँसो | २:३० | बजे काठमाण्डौ (फोर्स) |
| दिउँसो | ३:०० | बजे पालुङबाट मार्खु (बस) |
| दिउँसो | ३:३० | बजे पालुङबाट काठमाण्डौं (बस) |

*थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५०७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५०७०५६१*

### महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

| | |
|---|---|
| पालुङ एम्बुलेन्स (चालक) | ९८१४२०७४०१ |
| आग्रा एम्बुलेन्स (चालक) | ९८६०२२३७५५ |
| जनकल्याण उच्च मा.वि. | ०५७-६२०३६४ |
| थाहा नगरपालिका कार्यालय | ०५७-४०००५६ |
| मत्स्यनारायण मा.वि. | ०५७-६२०५१२ |
| ईप्रका पालुङ (प्रमुख) | ९८५५०६९४९९ |
| प्रहरी चौकी फाखेल | ०५७-६९२५१८ |
| जिल्ला प्रशासन मकवानपुर | ०५७-५२०३८८ |
| विद्युत प्राधिकरण पालुङ | ०५७-४०००२९ |

# स्थानीय तह समृद्धिका सर्त

हरिबहादुर थापा


विगत तीन दशकलाई हामीले नियालेर हे-यौं र मूल्याङ्कन गऱ्यौं भने यसबाट भेटिने तथ्य धेरै होलान्। तीमध्ये देशको विकास भनेको सडक निर्माण, व्यक्तिगत समृद्धि भनेको निजी सवारीसाधनको उपयोग भन्ने बुझाइको बाहुल्यता, हरेक तहका नागरिकका लागि वैकल्पिक उर्वर गन्तव्य विदेश अनि र ाज्यका लागि विप्रेषण एक प्रमुख आर्थिक स्तम्भका रूपमा स्थापित हुन पुगेको छ। आजको दिनमा उभिएर मूल्याङ्कन गर्ने हो भने माथि उल्लेख गरिएका सबैजसो परिस्थिति चुनौतीपूर्ण बन्दै गएका छन् । राज्यका तीन तहका सरकारले हरेक वर्ष विनियोजन गर्ने बजेटमध्येको उल्लेख्य अंश विभिन्न खाले सडकको अध्ययन, निर्माण, मर्मत र सञ्चालनमा छुट्याउनु परेको छ। कुनै पेसा र व्यवसाय बनाएका हरेक नागरिकले आफ्नो आम्दानीको उल्लेख्य अंश दैनिक यातायात व्यवस्थापनमा छुट्याउनु परेको छ ।

विप्रेषणबाट भित्रिएको भनिएको अर्थतन्त्रको उल्लेख्य अंश फेरिएको जीवनशैलीको आवश्यक सरसामान र वैदेशिक शिक्षा आर्जनका लागि फेरि उतै फर्केर गइरहेको छ । गाउँबस्तीमा स्थानीय किसानले उत्पादन गरेर ती उत्पादनलाई बजारसम्म सहज पहुँच दिन भनेर सुरू गरिएका ग्रामीण हरियाली सडक अहिले त्यसको उल्टो आयातित दैनिक उपभोग्य सामग्री गाउँबस्तीमा पु-याउन प्रयोग भइरहेका छन् । सङ्घीयता र विकासका नाममा पूर्वाधार विकासमा स्रोत परिचालन विकेन्द्रीकरण भइरहेको छ भने जनसत्त्या पलायन वा केन्द्रीकृत भइरहेको छ । लगभग हरेक वडास्तरमा स्वास्थ्यचौकी र स्कुल सञ्चालन गर्न राज्यले हरेक वर्ष अर्बौं लगानी गरेको छ तर तिनको प्रभावकारिता र प्रतिफल उत्साहप्रद छैन ।

शिक्षा र स्वास्थ्यमा बजारतन्त्र हावी हुँदै गएको छ। हाम्रो नीति, योजना र उद्देश्यअनुसार हाम्रो व्यवहार र कार्यान्वयनको सामञ्जस्यता कायम गर्न सकिएको छैन । फलस्वरूप आन्तरिक रूपमा हरेक क्षेत्र थप अस्तव्यस्त हुने एवं नयाँ खाले समस्याबीच रूमल्लिने जोखिम बढेर गएको छ । यस्तो अवस्थामा ठूला विपत्का घटना, विश्व समाजका ठूला घटना अनि आर्थिक विशृत्तलाको सानो असरले पनि हाम्रोजस्तो सानो अर्थतन्त्र र राजनीतिक रूपमा संक्रमणकालबाट गुज्रिएको मुलुकले ठूलो क्षति बेहोर्नुपर्ने हुन्छ। यसको सबैभन्दा ठूलो असर भुइँतहमा रहेका गरिखाने वर्गमा पर्न जान्छ। विकासे कार्यमा भएको लगानीको प्रतिफल कसरी र कुन क्षेत्रमा के आधारमा मूल्याङ्कन गर्ने भन्ने वस्तुगत र व्यावहारिक प्रणाली हामीले विन्यास र अभ्यास गर्न नसकेकै हो । विकास निर्माणमा हाम्रो क्षेत्रगत प्राथमिकता र त्यसको दीर्घकालीन गुरूयोजना बनाउन नसक्दा र बनेका गुरूयोजना पनि कार्यान्वयन हुन नसक्दा हाम्रा प्रयत्न केवल आपत्कालीन र तत्कालीन शैलीका भरमा गुज्रिएका छन् । हाम्रो जनसत्त्याको वितरण, संरचना तथा वसाइँसराइको चरित्रलाई अध्ययन, विश्लेषण र त्यसको आधारमा विकासे गुरूयोजना बनाउन हामी चुकेकै हो । उदाहरणका लागि तत्कालीन कर्णाली अञ्चल र काठमाडौँलाई लिन सकिन्छ ।

हामीले जनसत्त्या, भूगोल, आर्थिक सम्भाव्यता र स्रोत परिचालनको चौकुनाभित्र हाम्रा विकासे लगानी केन्द्रित गर्न नसक्नाका कारण आज जनसत्त्या एकातिर, उनीहरूको नाममा लगानी अर्कोतिर हुन पुगेको छ । यसैगरी ग्रामीण क्षेत्रको विकासे गति र लगानी अनि त्यहाँको जनसत्त्या, सहरी क्षेत्रमा भएको अत्यधिक जनसंख्या र त्यहाँको भौतिक अव्यवस्था । पछिल्ला दशकका सामाजिक आर्थिक तथ्याङ्क केलाउने हो भने निरपेक्ष गरिबी घटे पनि सापेक्षिक गरिबीको अवस्था कहालिलाग्दो हुँदै गरिब र धनीबीचको खाडल जति फराकिलो हुँदै गएको छ। ग्रामीण गरिबीको ग्राफ गाउँतिर ओरालो लाग्दै गर्दा सहरी गरिबीको ग्राफ उकालो लाग्दै छ ।

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा र आधारभूत शिक्षामा राज्यबाट हरेक वडातहसम्मै पुग्ने गरी हरेक वर्ष लगानी पुगेकै छ। त्यहाँबाट नागरिकले पाउने सेवाको स्तर मापन गरियो भने उल्लेख्य परिणाम भेट्टाउन मुस्किल पर्छ । एक जना साधारण नागरिकले भाडाको घरमा कोठा लिएर स्थानीयस्तरकै शिक्षक न्यून वेतनमा राखेर निजी लगानीमा खोलेको विद्यालयमा विद्यार्थीको भीड छ, सिकाइस्तर पनि सामुदायिक विद्यालयको भन्दा प्रभावकारी छ । त्यही ठाउँमा आफ्नै भवन भएको, तालिमप्राप्त र उच्च वेतनका शिक्षक भएको र सरकारबाट बर्सेनि थोरै नै भए पनि लगानी भएका विद्यालयले विद्यार्थी नपाएका समाचार आइरहेका छन् ।

विद्यार्थी भएका पनि उनीहरूको सिकाइस्तर निजी विद्यालयका सोही तहका विद्यार्थीको तुलनामा कमजोर भएको नतिजाले देखाएको छ । राज्य पुनर्संरचनासहितको २०७२ सालको संविधानमा स्थानीय तहलाई विद्यालय व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यक्षेत्र तोकिएकाले पछिल्ला वर्षमा केही सामुदायिक विद्यालयले उल्लेख्य सुधार गरेका समाचार पनि आएका छन्। केही सामुदायिक विद्यालयले त्यहींका प्रधानाध्यापक, शिक्षक तथा अभिभावकको सक्रियतामा उदाहरणीय सफलता पनि पाएको समाचारले आम सामुदायिक विद्यालयले चाहे भने गर्न सक्छन्, हरेक हिसाबले सामुदायिक विद्यालय सक्षम छन् भन्ने सन्देश पनि दिएको छ ।

स्वास्थ्य सेवाको हकमा पनि उस्तै खाले समस्या छन् । सरकारले तालिमप्राप्त स्वास्थ्यकर्मी दिएको छ, निःशुल्क औषधि उपलब्ध गराएको छ, भौतिक पूर्वाधार र परीक्षण सुविधा दिएको छ । त्यस्ता स्वास्थ्य केन्द्रको प्रभावकारिता, लोकप्रियता र विश्वसनीयता एउटा साधारण स्वास्थ्यकर्मीले निजीस्तरमा एउटा सटरमा खोलेको क्लिनिकजतिको पनि हुन नसकेको तितो यथार्थबाट हामी टाढा छैनौं, यसमा अनेक व्यवस्थापकीय समस्या होलान् । तैपनि राज्यले लगानी गर्दागर्दै पनि नागरिकले आफूले पाउनुपर्ने संवैधानिक अधिकारबाट वञ्चित हुनु भनेको लाजमर्दो विषय हो । आधारभूत शिक्षा जस्तै प्राथमिक स्वास्थ्य सेवासमेत स्थानीय तहको व्यवस्थापनमा आएपछि यसमा पनि केही सुधारका समाचार आएकाले सम्भावना रहेको देखिन्छ ।

स्थानीय तहका नवनिर्वाचित जनप्रतिनिधिले कम्तीमा पनि स्थानीय तहमा शिक्षा र स्वास्थ्यमा दृढतापूर्वक सुधारको प्रयास र परिणामको सुनिश्चितता गरे भने नागरिकले ठूलो राहत पाउँछन् । वातावरणलाई चुनौती दिँदै सडक निर्माणलाई प्राथमिकता दिनुभन्दा स्वास्थ्य र शिक्षामा बिनाहिच्किचावट लगानी गरी ती क्षेत्रमा आमूल सुधार गर्न सके भने आफ्नो कार्यकाल मात्र हैन, पुस्तौँसम्मका लागि ठूलो सामाजिक तथा आर्थिक उपलब्धि हुनेछ । आम नागरिकको पेसा र जीवनशैली फेरिएको सन्दर्भमा स्वास्थ्यजस्तो अत्यावश्यक र पूर्ण मानवीय सेवा क्षेत्रलाई अन्य सामान्य सेवाजस्तो आइतबारदेखि शुक्रबारसम्म १० बजेदेखि ३ वा ४ बजेसम्म निश्चित गरिनुभन्दा नियमित सेवालाई अन्य सेवाको समयभन्दा फरक समयमा र आकस्मिक सेवालाई चौबीसै घण्टा सेवा दिने व्यवस्था गर्न सकेमा मात्र यसको प्रभावकारिता विस्तार भई सेवाको औचित्य साबित गर्न सकिनेछ ।

विकासको प्रतिफल आम नागरिकको पहुँचमा पुऱ्याउन र यसको प्रभावकारिता पुष्टि गर्न हरेक स्थानीय तह वा भूगोलले पहिले यो निश्चित गर्नुपऱ्यो, त्यो खास भूगोलले कतिसम्मको जनसत्त्याको चापलाई थेग्न सक्ने हो भनेर । भूगोल र जनसंख्या सुनिश्चित नभई त्यस ठाउँको विकासे योजना बनाउनै सकिँदैन। राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको संरचना विश्लेषण गर्दा कृषि र पर्यटनलाई जलस्रोतसँगैका मुख्य आर्थिक स्तम्भका रूपमा परिभाषित गरिएको छ । हिजोका दिनमा कृषिप्रधान देश भनेर गर्वका साथ व्याख्या गरिन्थ्यो । हामीले परम्परागत रूपमा अपनाएका कृषि प्रणालीलाई निर्वाहमुखी खेती भनेर त्यसलाई व्यावसायीकरण, यान्त्रीकरण र आधुनिकीकरण गर्ने भनेर धेरै बहस गऱ्यौं ।

आजको यथार्थ भनेको कृषियोग्य जमिन घट्दो छ, कृषि कार्यको पुस्ता हस्तान्तरण गर्न सकिएको छैन, कृषियोग्य जमिन बाँझिने क्रम बढ्दो छ । कृषिका लागि अत्यावश्यक प्रमुख आगतहरू जस्तै- मल, बीउ, सिँचाइ, कृषि मजदुर, प्रविधि, उपकरण र किसानकेन्द्रित बजारीकरणको खाँचो टड्कारो छ। किसानले लगानीअनुसारको मूल्य नपाउने, उपभोक्ताले उपभोग गर्नै नसक्ने गरी चर्को मूल्य हुने र कृषिसँग प्रत्यक्ष लगाव र सरोकार नै नभएको बिचौलिया तह हावी हुने परिस्थितिका कारण देशले हरेक वर्ष अर्बौंको कृषि उत्पादन आयात गर्नुपरेको छ ।

हिजोका दिनमा निर्वाहमुखी भनेर आलोचना गरिएको हाम्रो कृषि कार्य आजको दिनमा परनिर्भर हुन पुगेको छ। स्थानीय तहले कम्तीमा आफ्नो


*बाँकी पेज ३ मा*

# मर्निङ वाक गर्दा ध्यान दिनुपर्ने पाँच कुरा

स्वस्थ र फिट रहन खानपानका साथै दैनिक व्यायामको पनि उत्तिकै आवश्यकता हुन्छ । अहिले स्वास्थ्यका लागि भन्दै बिहान मर्निङ वाक जाने प्रचलन बढ्दै गएको छ । गाउँमा उकाली ओराली गरिरहनुपर्ने भएकाले मर्निङवाक आवश्यक नभए पनि सहरमा बिहान हिँड्डुल गर्ने चलन बढेको छ ।

शारीरिक व्यायामले मान्छेलाई बाहिरी रूपमा मात्रै स्वस्थ बनाउँदैन फुर्तिलो समेत बनाउँछ । स्वस्थ रहनका लागि दौडिनु आवश्यक छ ।

सहरका हरेक स्थानमा व्यायामशाला भए पनि सबैले रूचाउँदैनन् । व्यायामशाला नरूचाउने वा जान नसक्नेहरूका लागि दौडिनु उत्तम विकल्प हो । दैनिक ३० मिनेट हिँड्दा वा दौडिँदा हामी स्वस्थ र हन सक्छौं । दौडले शारीरिक अवस्थालाई मात्रै नभई मानसिक अवस्थालाई समेत स्वस्थ राख्छ ।

अहिले स्वस्थ रहनुका साथै तौल घटाउन पनि बिहान मर्निङ वाकमा निस्किने वा दौडिने परम्परा छ । दौडले मुटु र फोक्सोलाई मात्रै नभई शरीरका अन्य मांसपेशीलाई समेत बलियो बनाउने काम गर्छ ।

स्वास्थ्यका लागि धेरैले दौडिन चाहन्छन् । तर उनीहरूले दौडिंदा अपनाउनुपर्ने सावधानी नअपनाउँदा समस्या हुने गर्छ । जसका कारण शरीर का साथै मांसपेशी दुख्ने, खुट्टा दुख्ने, हड्डी तथा जोर्नीहरू दुख्ने र मांसपेशी फ्याक्चर हुने सम्भावना रहन्छ । यस्ता समस्याबाट बच्न यसरी दौडिन सकिन्छ ।

### वार्मअप गर्ने

बिहान वा बेलुका दौडिने बानी छ भने वार्मअप गरेर मात्रै दौडिनुपर्छ । सिधै दौडिंदा मांसपेशीमा समस्या आउन सक्छ । वार्मअप विना दौडिंदा खुट्टा दुख्न सक्छन् भने मांसपेशीमा ऐठन हुन सक्छ । शरीर दौडिन तयार भएपछि मात्रै दौडिनु उपयुक्त हुन्छ । दौडिनका लागि वार्मअपका साथै आफू पनि मानसिक रूपमा तयार हुनुपर्छ ।

### केही मात्रामा कार्ब्स खाने

अधिकांश सर्वसाधारणको दौडिनु पूर्व केही नखाएरै दौडिने बानी हुन्छ । तौल घटाउन लागेकाले भन् खाएर दौडियो भने तौल घट्दैन भन्ने सोच्छन् । तर त्यस्तो होइन । दौडिनुभन्दा पहिला केही खानेकुरा खाएमा त्यसले शरीरलाई वार्मअप गर्न र दौडिन ऊर्जा दिन्छ । जसले हाम्रो शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । यदि दौडका साथै मांसपेशी बढाउने चाहना छ भने व्यायाम गर्नु र दौडिनुभन्दा पहिले केही मात्रामा कार्ब्स खानु शरीरका लागि फाइदाजनक मानिन्छ । यसले मांसपेशीलाई मजबुत बनाउने काम गर्छ ।

### शरीरलाई सिधा राख्ने

दौडिंदा शरीरलाई सही तरिकाले राख्नुपर्छ वा सिधा राख्नुपर्छ । दौडिंदा हामीले मेरूदण्ड र हड्डीलाई सिधा राख्नुपर्छ । दौडिंदा टाउको नफुकाउने, छातीलाई सही आकारमा राख्ने, तीव्र गतिमा दौडिंदा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । शरीरका लागि सिधा दौडिनुपर्छ ।

### दौडिंदा बीचमा वाक गर्ने

दौडिंदा बीचबीचमा ब्रेक लिन सकिन्छ । यसका लागि बीचमा बिस्तारै हिंडेर पनि अगाडि बढ्न सकिन्छ । पहिलोपटक दौडिनेहरूका लागि यो निकै उपयोगी हुन्छ । यसो गर्दा थकान कम लाग्नुका साथै सास फुल्नबाट बच्न सकिन्छ । बीचमा ब्रेक लिंदा शरीरलाई तनाव कम हुने र दौडिने शक्ति कायम र हिरहन्छ ।

### बेलाबेला पानी पिउने

दौडिंदा शरीरमा पसिना निस्किन्छ, यस्तोमा शरीरमा पानीको कमी हुन्छ । शरीरमा पानीको मात्रा कमी हुन नदिन प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । पानीको अभाव भएमा डिहाइड्रेसनको समस्या हुन्छ ।

दौडिंदा बेलाबेला थोरै मात्रामा पानी पिइरहनुपर्छ । पानी खाएर दौडिन वा दौडिंदा पानी खान नसक्ने भए दौडिसकेपछि प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गर्नुपर्छ ।

## स्वाद र पौष्टिक तत्व नमर्ने गरी कसरी पकाउने तरकारी ?

हाम्रो भान्सामा विभिन्न प्रकारका सागसब्जीको प्रयोग हुन्छ । टमाटर, पालक, लौका जस्ता तरकारी पोषणले भरिपूर्ण हुन्छन् भने धनियाँ र कढीपत्ता औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्न गरिन्छ । तर तरकारी पकाउने बेलामा भने हामी त्यति ख्याल भने गर्दैनौं । तरकारी पकाउँदा पौष्टिक तत्व नष्ट हुनेगरी धेरैबेर पकाउने गर्छौं ।

तरकारीलाई कम पकाएर त्यसमा भएको पोषक तत्वलाई बचाउन सकिने पोषणविद्हरू बताउँछन् ।

### टमाटर

दाल, तरकारी र मासुजन्य खानेकुरमा टमाटरको प्रयोग गरिन्छ । तर टमाटरलाई जति धेरै पकायो त्यति नै त्यसमा भएको पोटासियम र भिटामिन सी नष्ट हुँदै जान्छ । काँचो टमाटर स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ ।

दालमा टमाटर राख्नु छ भने स-सानो गरेर काटेर पाकिसकेपछि माथिबाट राख्नुपर्छ । यसका साथै भेलपुरी,, चनाजोर गरम आदिमा राखेर पनि टमाटर खान सकिन्छ ।

### पालक

शरीरमा आइरनको कमी भए चिकित्सकले पालकको तरकारी खान सल्लाह दिन्छन् । १०० ग्राम पालकमा ९१ प्रतिशत पानी र तीन ग्राम प्रोटिन पाइन्छ । यसमा भिटामिन सी, भिटामिन के, क्याल्सियम, फाइबर र ओमेगा-३ पाइन्छ ।

मांसाहारी परिवारका लागि पालक निकै फाइदाजनक मानिन्छ । पालकलाई पकाएर खाँदा त्यसमा भएको प्राकृतिक जल नष्ट हुन्छ । पालकलाई पकाएर खानु भन्दा सफा पानीमा उमालेर, मनतातो पानीमा पकाएर तथा पाकिसकेको दालमा काटेर राख्दा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ ।

यस्तो गर्दा दालमा स्वाद आउँछ भने पालकमा भएको पौष्टिक तत्व कायम रहन्छ ।

# रिस नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउने पाँच खानेकुरा

खाना शरीरका लागि हो भनिन्छ, तर अझ बढी यसको सम्बन्ध मस्तिष्कसँग जोडिएको हुन्छ । त्यसैले हामी जतिबेला मनले खाना माग्छ त्यतिबेला खान्छौं । तर कतिपय मानिस रिस उठ्दा वा दुःखी हुँदा पनि बढी खाना खान्छन् ।

रिस उठेको बेला खाना खानु नराम्रो त होइन, तर तरिका नपुऱ्याइ खाँदा भने शरीरमा बेफाइदा पनि पुऱ्याउँछ । यस्ता केही खानेकुरा छन्, जुन सेवन गर्दा भने रिस नियन्त्रण गर्न समेत सहयोग पुग्छ ।

### सुन्तला

सुन्तलाले रिस कम गर्न मद्दत गर्दछ । यो सुन्दा अनौठो लागे पनि सुन्तलाले रिस नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ । यसमा भिटामिन सी, फाइबर र क्यारोटिनोइड्स जस्ता केही एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छन्, जसले डोपामाइनलाई बढाउँछ र मुड स्विङलाई नियन्त्रण गर्छ । यसका साथै यसले शरीरमा हाइड्रेसन गर्छ र यसको स्वादले रिस भुल्न मद्दत गर्छ ।

### हरियो सागसब्जी

हरियो सागसब्जी मस्तिष्क र विशेषगरी न्युरोन्सका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । हरियो तरकारीमा एन्टिअक्सिडेन्ट उच्च हुने हुनाले त्यसले मुडलाई शान्त बनाउन मद्दत गर्छ । सागसब्जीमा पाइने पोषक तत्वले चिन्ता कम गर्न र मांसपेशीलाई आराम दिन्छ । त्यसैले जब रिस उठ्छ काँक्रो, मटर र हरियो सागपात खानुहोस् ।

### ओमेगा-३ पाइने खानेकुरा

डिप्रेसनसँग लड्न फ्ल्याक्ससिड, चिया सिड र ओखरमा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडको मात्रा बढाउनुपर्छ । बदाम, काजू र पास्ता जस्ता चीज खान सकिन्छ, जसले शरीरमा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड बढाउँछ र रिस नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ ।

### नरिवल

नरिवलले ग्लुकोजको स्तर कम गर्छ, जसले गर्दा तनाव कम हुन्छ र दिमागमा शान्त प्रभाव हुन्छ । यसका साथै नरिवलको फाइबरले भोक कम गर्न पनि सहयोगी हुन्छ । यसको अतिरिक्त यसमा भएको म्याग्नेसियमले निद्रा बढाउँछ र दिमागलाई शान्त बनाउँछ ।

### भिटामिन 'डी' युक्त खानेकुरा

आफ्नो भिटामिन 'डी'को स्तर जाँच गर्नुपर्छ । यसको कमीले रिसलाई बढाउन सक्छ । भिटामिन डीको कमी पूरा गर्न माछा, अण्डाको पहेंलो भाग र च्याउ जस्ता खानेकुरा खान सकिन्छ । साथै, डाक्टरको सल्लाह अनुसार सप्लिमेन्ट पनि लिन सकिन्छ ।

## स्थानीय तह ... . .

पालिकाभित्रको उत्पादन सम्भावना, उत्पादन तथा आत्मनिर्भर उत्पादन प्रणालीको विकास र आगत व्यवस्थापनसहित स्थानीय उत्पादकको संरक्षण गरी बजारमाथि बिचौलिया नभई उत्पादकलाई हावी गराउन चासो, लगानी र हस्तक्षेपकारी भूमिका निर्वाह गर्न ढिलाइ गर्नु हुँदैन । स्थानीय सरकारबाट कम्तीमा पनि नागरिकले शिक्षा, स्वास्थ्य र उत्पादनका यी क्षेत्रमा विशेष राहत र परिवर्तन महसुस गर्न पाउनुपर्छ । त्यसो हुन सके स्थानीय तहबाट प्रदान गरिने सेवामा सुशासनका आयामको प्रत्याभूति भयो भने सुखी समाज, समृद्ध नागरिक र मजबुत आधारसहितको दिगो विकास सम्भव छ ।

# अख्तियारमा स्थानीय तहविरूद्ध उजुरीको चाङ

◆ विकास संवाददाता

अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोगको कार्यालय हेटौंडामा स्थानीय तहविरूद्वको उजुरीको चाङ लागेको छ। अख्तियारमा देश संघीयतामा गएपछि सबैभन्दा प्रभावकारी मानिएको स्थानीय सरकारविरूद्वको उजुरीको चाङ लागेको हो । अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोगको क्षेत्रीय कार्यालय हेटौंडामा गत आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा स्थानीय तहविरूद्वको अनियमितताको उजुरी सबैभन्दा बढि परेको पाइएको छ । कार्यालयले उपलब्ध गराएको तथ्यांकअनुसार गत आर्थिक वर्षमा स्थानीय तहविरूद्व ७ सय ७८ उजुरी स्थानीय तहविरूद्वमा परेका छन् ।

यसअघिको आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा स्थानीय तहविरूद्वको उजुरी ५ सय रहेको आयोगको हेटौंडा कार्यालयका सूचना अधिकारी उपसचिव विष्णु प्रसाद सापकोटा बताउँछन् । उनका अनुसार निर्माणमा अनियमितता सम्बिन्ध उजुरी सबैभन्दा बढि पर्ने गरेका छन् । सापकोटाका अनुसार उजुरीको प्रकृतिलाई हेर्दा विद्यालयको भवन निर्माणमा अनियमितता, राजस्व हिनामिना, विद्यालय कोषको रकम हिनामिना, शिक्षक कर्मचारी नियुक्तिमा अनियमित्तता जस्ता विषयमा उजुरी धेरै रहेका छन् ।

त्यसैगरी उपभोक्ता समितिमार्फत हुने काममा अनियमितता, सार्वजनिक जग्गा अतिक्रमण, खर्चको अपारदार्शिता, कर्मचारी नियुक्तिमा अनियमितता, वडाका अध्यक्षहरूले सिफारिस गरेर राजस्व हिनामिना गरेको, कर्मचारीहरूको सुविधालगायतका विषयमा उजुरी पर्ने गरेको सापकोटाले जानकारी दिए। उनका

१८ वटा उजुरी परेको थियो । यी दुई आर्थिक वर्षको तथ्यांकलाई हेर्दा अख्तियारमा स्थानीय तहविरूद्वको उजुरीको संख्या बढ्दो अवस्थामा रहेको देखिन्छ । आयोग कार्यालय हेटौंडामा अघिल्लो आर्थिक वर्षमा परेको कुल ९ सय २९ वटा उजुरीमध्ये ५ सय १८ वटा उजुरी स्थानीय तहविरूद्ध परेको थियो भने गत आर्थिक वर्षमा एक ६ सय वटा उजुरी मध्ये ७ सय ७८ उजुरी स्थानीय तहविरूद्वको रहेको तथ्यांकमा उल्लेख छ। त्यस्तैगरि २ सय ८९ उजुरी शिक्षासँग सम्बन्धित छन् ।

कार्यालयको क्षेत्राधिकार भित्र पर्ने ११ वटा जिल्लाहरूमा सबैभन्दा बढी बढि उजुरी बाराबाट ३ सय ९१ र सबैभन्दा कम उजुरी रसुवाबाट ३ वटा मात्र परेको छ । आयोगले गत आर्थिक बर्षमा ७० दशमलब ७५ प्रतिशत उजुरीको फछ्र्यौट गरेको छ। आयोगको हेटौंडा कार्यालयमा परेका एक हजार ६ सय वटा उजुरी मध्ये एक हजार एक सय ३२ वटा उजुरीको फछ्र्यौट गरेको छ । स्थानिय तहमा उजुरी बढ्ने क्रम बर्षदर बढ्दो अनुसार कार्यालयमा बारा जिल्लाको उजुरी धेरै परेको छ। अख्तियारको हेटौंडा कार्यालयको क्षेत्राधिकार भित्र पर्ने रौतहट, बारा, पर्सा, मकवानपुर, चितवन, धादिङ, नुवाकोट, रसुवा, सिन्धुपाल्चोक, काभ्रेपलाञ्चोक, दोलखा गरी ११ जिल्लामा सबैभन्दा धेरै बारा जिल्लाको उजुरी परेको हो। सापकोटाले अख्तियार मा बाराको मात्रै ३ सय ९१ उजुरी परेको जानकारी दिए। उनको अनुसार सबैभन्दा कम उजुरी रसुवाको परेको छ। गत एक आर्थिक वर्षभरिमा रसुवाबाट भ्रष्टचारको उजुरी ३ वटा मात्रै परेको छ ।

त्यस्तै रौतहटमा ३ सय ७४, मकवानपुरमा ३ सय १०, पर्सामा २ सय ८६ वटा उजुरी परेका छन् । त्यस्तै चितवनमा १ सय ६६, दोलखा र धादिङमा १८/१८, काभ्रेपलाञ्चोकमा १५, रामेछापमा अघिल्लो आवबाट सरि आएको १२, नुवाकोटमा ४ र सिन्धुपाल्चोकमा ३ वटा उजुरी परेका थिए । जसमा कुल १ हजार १३२ वटा उजुरीको फछ्र्यौट भएको छ भने ४ सय ६८ उजुरी फछ्र्यौट हुन् बाँकी रहेको प्रवक्ता सापकोटाले बताए ।

# अपहेलित नामले मकवानपुरका दर्जनौं चेपाङलाई सास्ती

◆ विकास संवाददाता

राक्सिराङ गाउँपालिका-८ का वडा अध्यक्ष हुन् युसाई प्रजा। गाउँघरमा हविल नामले उनलाई बोलाउने गरिन्छ । कहिँ कतै नागरिकताको नाम गाउँममा उच्चारण गर्न परे उनी हिच्किचाउँछन् । चेपाङ भाषामा 'यु' को अर्थ मुसा र 'साई' को अर्थ गेडा भन्ने हुन्छ । उनको नागरिकता बनाउँदा गाउँका गन्यमान्ने र कर्मचारीहरूले चेपाङ समुदायमा मुसासँग सम्बन्धित रहेर हेपेर बोलाउने नाम 'युसाई' राखिदिए ।

'अरूलाई त बरू त्यति थाहा हुन्न, तर गाउँघरमा यो नामले बोलाउँदा आफैलाई अप्ठ्यारो लाग्छ', उनले भने, 'नामकै कारण आफू समाजमा हेलमेल गर्ने र अगुवाई गर्ने अबस्थामा छैन। यही नाममा बाध्यताले चुनाव लड्नुपरेको हो।' आफुले नाम सच्याउन चाहेपनि सर कारी नीति नियमका कारण हालसम्म नसकेको उनले गुनासो गरे । 'दैलेख घटनापछि हामीलाई पनि आसा जागेको छ, सिडियोलाई भेटेर नाम सच्याइदिन हामीले अनुरोध गरेका छौं ।'

मकवानपुरको पश्चिमी क्षेत्रमा रहेका चेपाङ समुदायका उनी प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् । उनीजस्ता दर्जनौं स्थानी अपहेलित नामका कारण वर्षौंदेखि बिच्छिप्त छन् ।

अर्का एक स्थानीको नाम किदाङ (तामाङ भाषामा गुहुघारी) प्रजा राखिएको छ । बिकेश चेपाङ हुनुपर्नेमा अघिल्लो अक्षर 'बि' हटाएर 'चि' राखेर नाम पनि नागरिकता दिइएको छ । पिउराम चेपाङलाई बीउराम बनाइएको जस्ता घटनाहरू मकवानपुरको चेपाङ समुदायमा छ्यापछ्याप्ती रहेको बागमती प्रदेश सरकारका भौतिक पूर्वाधार विकास राज्यमन्त्री समेत रहनु भएको चेपाङ अगुवा सन्तबहादुर चेपाङ (प्रजा) ले बताए । 'चेपाङ समुदायको नागरिकता बितरण गर्दा त्यस्तै अपमानजनक नामहरू राखेर बितरण गरिएको पाइएको छ', उनले भने, 'यस्ता अपमानजनक नाम परिवर्तनको लागि हामीले पहल गरि रहेका छौं। तर अहिलेसम्म सम्भव भएको छैन ।'

नेपाल आदिबासी जनजाति महासंघ मकवानपुरका कोषाध्यक्ष खेमबहादुर चेपाङले गाउँमा कुई (प्रजा) चेपाङ, सार्की चेपाङ (प्रजा), कामी चेपाङ (प्रजा) जस्ता नामहरू राखेर नागरिकता बितरण भएको बताए। 'कुई भनेको चेपाङ भाषामा कुकुर हो', उनले भने, 'दैलेखमा भेटिएको कुकुर कामी नामको नागरिकता र मकवानपुरमा बितरित 'कुई प्रजा (चेपाङ) को नागरिकतको नाम उस्तै अपमानजनक हो । भाषा मात्र फरक हो ।'

चेपाङ समुदायका सयौं बृद्ध बृद्धाको अझै पनि नागरिकता छैन। पुर्खादेखि नै नागरिकता नबनाएका र नागरिकता नलिएकाहरूलाई चेपाङ संघको पहलमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले टोली खटाएर २०६४ को संविधानसभा चुनावअघि नागरिकता बितरण गरेको थियो। 'म नेपाल चेपाङ संघको जिल्ला अध्यक्ष भएका बेला नागरिकता टोलीमा आफ्नो समुदायको सहजीकरणका लागि सहभागी हुँदा मेरै आँखै अगाडि 'चाकमाया प्रजा' नामको नागरिकता बितरण भएको थियो', कोषाध्यक्ष चेपाङले भने, 'नागरिकता बितरण गर्ने कर्मचारीले 'चाकमाया प्रजा' भनेर बोलाउँदा सबै गलल्ल हाँसे' । ती महिला कालो निलो भएर नागरिकता थाप्न बाध्य भइन् ।'

चेपाङ भाषामा राखिएका नामहरूलाई गैरचेपाङ अगुवा र कर्मचारीले उल्टापुल्टा पारिदिंदा अपमानित नाम बोकेर हिड्न बाध्य भएको राज्यन्त्री सन्तबहादुरले बताए। 'मेरै वडामा २०४४ सालमा बनाइएको एउटा नागरिकतामा नाम छ ('पिलो प्रजा (चेपाङ)', उनले भने, 'चेपाङ भाषामा पिलोक भनेर

> प्रमुख जिल्ला अधिकारी पाण्डेले गृह मन्त्रालयको निर्देशन प्राप्त भएपछि त्यस्ता नागरिकताहरु सच्याउन प्रक्रिया अघि मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजेन्द्रदेव पाण्डेले बताए । उनले भने-"लिखित सर्कुलर आएपछि आमी आएका गुनासोहरु सम्बोधन गरेर नाम सच्याउने काम अघि बढाउँछौं ।"

सिफारिस भएको नाम रहेछ त्यो । पिलोकको अर्थ डल्ले, पुड्के अथवा कम उचाई भएको मानिस भन्ने बुझिन्छ । तर, 'पिलोक' को अन्त्यमा लागेको 'क' हटाएर पिलो मात्र राखेर नागरिकता दियो ।'

दैलेखमा कुकुर कामीको नाममा दिएको नागरिकताको बारेमा राष्ट्रिय बहसपछि उक्त नाम सच्याउन गृह मन्त्रालयले निर्देशन दिएपछि अन्य अपहेलित नामहरू पनि सच्चिेमा पीडित चेपाङहरू आसावादी छन् । राज्य मन्त्री सन्तबहादुर, वडा अध्यक्ष हविल, सञ्चार कर्मी शिव कुमार काशी सहितको टोलीले बिहीबार जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर पुगेर प्रमुख जिल्ला अधिकारी राजेन्द्रदेव पाण्डेको ध्यानाकर्षण गराएका थिए ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी पाण्डेले गृह मन्त्रालयको निर्देशन प्राप्त भएपछि त्यस्ता नागरिकताहरू सच्याउन प्रक्रिया अघि बढाइने बताए । 'तपाईहरूले गृह मन्त्रालयको विज्ञप्ती त हेर्नुभएकै छ, तर हामीलाई निर्देशन लिखित आउने क्रममा रहेको बुझेको छु', उनले भने, 'लिखित सर्कुलर आएपछि आमी आएका गुनासोहरू सम्बोधन गरेर नाम सच्याउने काम अघि बढाउँछौं ।'

# थाहानगरको शिखर इम्माउसले मनायो रजत जयन्ती

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरको शिखर इम्माउस चर्चले २५ औं रजत जयन्ती मनाएको छ । चर्च स्थापनाको २५ वर्षको अवसरमा पालुङ जेसीज सभाहलमा कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइएको हो ।

थाहा नगरपालिकाका नगर प्रमुख विष्णु विष्टको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रमको विशिष्ट अतिथी नगर उपप्रमुख भरत गोपाली रहेका थिए ।

कार्यक्रममा नगर प्रमुख विष्टले धर्मको नाममा एका अर्कालाई अविश्वास गर्ने परिपाटीको अन्त गर्नुपर्ने बताए । जनयुद्ध र जनआन्दोलनको एउटा उपलब्धी धर्म निरपेक्ष पनि भएकोले सबै धर्म संस्कृतिलाई समान रूपले हेर्न सबैलाई आग्रह गरे । धर्मलाई थाहानगरले पनि समान व्यवहार गर्ने बताउदै संस्थागत रूपमा सबै धर्म स.स्कृतिलाई संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न पालिका तयार रहेको धारणा राखे । नगर प्रमुख विष्टले बाइबलले समाज रूपान्तरण गर्ने हुँदा धर्ममा आस्था राख्नेहरूले समाज रूपान्तरण गर्न अग्रसर हुनुपर्नेमा जोड दिए ।

शिखर इम्माउस चर्चका पास्टर र ाम बहादुर गोपालीको अध्यक्षतामा सम्पन्न समारोहमा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ का वडाध्यक्ष हिरेन्द्र रायमाझी, इम्माउस चर्च थाहानगरका वरिष्ठ पास्टर हीर ाकाजी श्रेष्ठ, नगर भित्र रहेका विभिन्न मण्डलीका प्रमुखहरूको उपस्तिथि रहेको थियो।

रजन जयन्तीको अवसरमा शिखर इम्माउस मण्डली स्थापना गर्न सहयोग पुऱ्याउने व्यक्तिहरूलाई सम्मान गरिएको थियो । शिखर इम्माउस चर्च २०५४ सालमा स्थापना भएको थियो। समारोहलाई सुजन दियालीले संयोजन गरेका थिए भने कार्यक्रम सन्जय गोपालीले संचालन गरेका थिए ।

## हिमालयनमा उत्कृष्ट विद्यार्थीलाई सम्मान, अभिभावक भेला

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहानगरको हिमालयन इङ्लिस सेकेन्डरी बोर्डिङ स्कुलले एसइई परीक्षा २०७८ मा विद्यालयबाट सहभागी भै उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने ५ जना विद्यार्थीलाई सम्मान गरेको छ ।

विद्यालयले संचालन गरेको प्रथम त्रैमासिक परिक्षाको नतिजा प्रकाशन तथा अभिभावक भेलाको अवसर पारेर विद्यालयले विद्यार्थी सम्मान गरेको हो। एसइईमा 'ए' ल्याउने विद्यार्थीहरू, प्रइसा विष्ट, निश्चल नगरकोटी, सिम्रन कार्की, पुजन विष्ट, प्रतीक रायमाझीलाई विद्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा सम्मान गरिएको हो । उनीहरूलाई जनकल्याण माविका प्रधानाध्यापक तथा कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि सानोभाई कार्की र विद्यालयका संस्थापक पुरूषोत्तम कार्कीले खादा तथा मेडल प्रदान गरी सम्मान गरेका थिए ।

विद्यालयका प्रिन्सिपल बाबुलाल कार्कीको अध्यक्षतामा भएको नतिजा प्रकाशन कार्यक्रममा नर्सरीदेखि १० कक्षासम्मका उत्कृष्ट हुने विद्यार्थीलाई पुरस्कारसहित सम्मान गरीएको थियो ।

कार्यक्रममा अभिभावकहरूसंग विद्यार्थीको शैक्षिक अवस्था र विद्यालयले सुधार गर्नुपर्ने कुराहरूमा अन्तरक्रिया गरिएको शिक्षक संगम कार्कीले जानकारी दिए ।

# मनहरीमा पनि खानेपानी महशुल घट्यो

◆ विकास संवाददाता

मनहरी खानेपानी तथा सरसफाइ उपभोक्ता समितिले खानेपानीको महसुल घटाएको छ । उपभोक्ताहरूबाट खानेपानी महसुल महंगो भएको भन्नेबारे बेलाबेलामा गुनासो समेत आउने गरेको थियो ।

सोही गुनासोलाई मध्यनजर गर्दै समितिले खानेपानीको महसुल घटाउने निर्णय गरेको मनहरी खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष भुवन जोशीले जानकारी दिए । मिटर जडान गर्ने घरधुरीको संख्या बढेसंगै आम्दानी पनि बढ्ने भएकोले महसुल पनि घटाएको उनले बताए । मनहरी खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता समिति नाफामुखी संस्था नभई उपभोक्तालाई सहुलियतरूपमा सेवा प्रदान गर्न तत्पर रहेको भन्दै संस्थाले खानेपानीको महसुल घटाएको उनले बताए ।

यस अघि दश युनिटको न्युनतम एक सय ८० रूपैंया लिदै आएकोमा घटाएर एक सय पाँच रूपँया प्रति दश युनिट लिने गरी निर्णय भएको उनले बताए । सहुलियत सहितको शुल्क भदौ १ गतेबाट लागु हुने उहाँले बताए । त्यस्तै समितिले खानेपानीको मर्मत सम्भारका लागि अक्षय कोष स्थापना गर्ने निर्णय गरेको छ । ४ सय ७५ घर धुरीले खानेपानीको मिटर जडान गरेसंगै सम्पुर्ण उपभोक्ताहरूबाट पाँच सयका दरले रकम उठाउदा २ लाख ३७ हजार पाँच सय र संस्थाको तर्फबाट ६२ हजार पाँच सय थप गरी तीन लाख रूपैंयाको अक्षय कोष स्थापना गर्ने निर्णय भएको संस्थाका अध्यक्ष भुवन जोशीले बताए ।

अक्षय कोषबाट आएको ब्याजले मर्मत सम्भारका लागि टेवा पुगोस भन्ने उद्देश्यका साथ स्थापना गर्न लागिएको उनले बताए ।

# इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका कर्मचारी पनि आन्दोलित

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा कार्यरत् कर्मचारीहरूले चालू आ.व. २०७९/०८० को बजेटको घोषणा विपरीत कर्मचारीको तलव बढाइएको प्रति आन्दोलित हुँदै गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बलराम लम्साल मार्फत ज्ञापन पत्र बुझाएका छन् ।

उनीहरूले नायब सुब्बा र त्यसभन्दा तल्लो तहका कर्मचारीहरूलाई तलब वृद्धिमा भएको असमानको विरोध गर्दै देशव्यापी आन्दोलमा समर्थन जनाएका छन् ।राजपत्राङ्कित पदको अनुपातमा राजपत्र अनंकित कर्मचारीको पनि मान क्रम अनुसारको तलब समायोजनको माग गर्दै राष्ट्रिय रूपमै स्वतः स्फूर्त चलिरहेको अभियानमा ऐक्यवद्धता स्वरूप ज्ञापन पत्र बुझाएको पालिकाका नायब सुब्बा ध्रुवकुमार अधिकारीले जानकारी दिए ।

प्रस्तावित संघीय निजामती सेवा ऐनमा प्रदेश र स्थानीय तहमा समायोजन भएका सहायक कर्मचारीहरूको वृद्धि विकासको सम्बन्धमा विभिन्न मागहरू समावेश गरी दवाव दिन तथा राजपत्राङ्कित पदको अनुपातमा राजपत्र अनंकित कर्मचारीको पनि मान क्रम अनुसारको तलब समायोजनको माग गर्दै राष्ट्रिय रूपमा स्वतः स्फूर्त रूपमा चलिर हेको अभियानमा ऐक्यवद्धता गर्दै यस इन्द्रसरोवर गाँउपालिकामा कार्यरत तपसिल बमोजिमका सम्पूर्ण राजपत्र अनंकित कर्मचारीहरू ध्यानाकर्षणका लागी अनुरोध गर्दछौ, ज्ञापन पत्रमा उल्लेख छ । कर्मचारीहरूको मागलाई अब बस्ने कार्यपालिका बैठकमा छलफल गरी निर्णय गरिने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत लम्सालले बताएका छन् ।

समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं ।

थाहा नगरपालिका
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
पञ्जीकरण शाखा

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरौं । जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो । बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ ।

# गर्मी एवम् वर्षातको समयमा लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बचौं

औलो (मलेरिया), डेंगु, ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफ्लाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने गर्दछ ।

यसबाट बच्न,

- –झुल लगाएर सुत्ने,
- –पूरा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाउने,
- –शरीरका खुल्ला अंगमा लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने,
- –घरको झ्याल तथा ढोकामा जाली राख्ने,
- –घर वरिपरि, बगैंचा र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिने र खाल्डाखुल्डी पुर्ने,
- –ढल, नाला खुल्ला नराख्ने,
- –पोखरी, दह तथा नालाहरुमा लामखुट्टेको लार्भा खाने माछा पाल्ने,
- –सुंगुर, बंगुर, हाँस घोडाजस्ता पशुपन्छीहरु व्यवस्थित ढंगले पाल्ने,
- –मानिस बस्ने घरभन्दा पशुपन्छीको खोर टाढा राख्ने,

नेपाल सरकार
**विज्ञापन बोर्ड**

---

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
**राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग**
सिंहदरबार, काठमाडौं

## सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र नवीकरण सम्बन्धी अत्यन्त जरूरी सूचना

जेष्ठ नागरिक

एकल महिला

अशक्त/अपाङ्ग

लोपोन्मुख जाति

बालबालिका

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरिरहेका लाभग्राहीहरुले २०७९ श्रावण १ गतेदेखि २०७९ भाद्र मसान्तसम्म आफ्नो स्थायी ठेगाना रहेको वडा कार्यालयमा लाभग्राही स्वयं उपस्थित भई अनिवार्य रुपमा परिचयपत्र नवीकरण गरौं

**तोकिएको समयमा नवीकरण नगराएमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्रदान गरिने छैन ।**

**थाहा नगरपालिका**
नगर कार्यपालिका कार्यालय
इन्द्रायणी चौर मकवानपुर

---

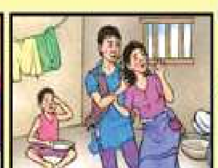
# नगरौं विवाहका कुरा: भएको छैन बिस वर्ष पूरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो । बालविवाह नगरौं, नगराऔं ।

बालविवाह कानूनी रुपमा दण्डनीय छ । कानूनको पालना गरौं गराऔं ।

बालविवाह अन्त्य गरौं ।

बालविवाह गरी शिक्षाबाट वञ्चित नहोऔं ।


बालविवाह गरी घरेलु हिंसामा नफसौं ।

बालविवाहका कारण कम उमेरमा गर्भवती भई स्वास्थ्यलाई जोखिममा नपारौं ।

"सानै छु बढ्न देऊ, विवाह हैन पढ्न देऊ"

**थाहा नगरपालिका**
सामाजिक विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

बालविवाह गर्नु वा गराउनु सामाजिक अपराध हो र यो दण्डनीय छ । बालविवाह गरे वा गराएको पाइएमा नजिकको प्रहरी/वडा कार्यालय, बालक्लव, बालसञ्जालमा खबर गरौं । बालविवाह रोकौं, बालबालिकाको सुनौलो भविष्य निर्माणमा आजैदेखि सबै लागौं ।