पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारीले बाँड्यो ५४ लाख रुपैयाँ । पृष्ठ ५ मा

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-८
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७५५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-४० ● २०८१ वैशाख ०३ गते सोमबार, ● 15 April, 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

मकवानपुरको भागमा १९ योजनालाई ३ करोड थप बजेट

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ सकिन तीन महिना मात्रै बाँकी हुँदा ६७ करोड बराबर का ४३७ वटा टुक्रे योजना थपेको छ । यसरी थपिएका योजना मध्ये मकवानपुरका लागि १९ वटा योजना प्रस्ताव गरिएको छ । ३ करोड ४ लाख रूपियाँ बराबरको योजना मकवानपुरका लागि प्रस्ताव गरिएको छ ।

थप गरिएका योजना ५ लाखदेखि ५० लाख बजेटसम्मका छन् । प्रदेशको आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले १२ र २० चैतमा दुई पटक गरेर सम्बन्धित मन्त्रालयमा थपिएका योजना प्रदेश सर कारको बजेट सूचना प्रणाली (पीएलएमबीआईएस) मा प्रविष्ट गर्न पत्राचार गरेको छ । योजना प्रविष्ट भएपछि मन्त्रालयले माग गरेको बजेट आर्थिक मामिला मन्त्रालयले उपलब्ध गराउने मन्त्रालयका उपसचिव लक्ष्मी रिमालले जानकारी दिए ।

स्रोतका अनुसार मकवानपुरका १० मध्ये ५ वटा पालिकाको लागि मात्र बजेट तथा योजना प्रस्ताव गरिएको छ । १९ योजना मध्ये थाहा नगरपालिका, कैलाश गाउँपालिका र मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको लागि १/१ वटा योजना रहेको छ भने मनहरी गाउँपालिकाको लागि २ वटा योजना छनोट भएको छ भने बाँकी सबै हेटौंडा उपमहानगरपालिका क्षेत्रका लागि योजना छानिएका छन् ।

छनोटमा परेका योजनाहरूमा आलडाँडा कृषि सडक योजना नमुना टोल स्ल्याब ढलान मकवानपुरगढी-४ का लागि २० लाख, नगरस्तरीय खेलकुद मैदान निर्माण झम्केश्वरी थाहा-१ ओखर बजारका लागि २५ लाख, स्यार्से कालिका मन्दिर निर्माण कैलाश ९ का लागि २० लाख, सामुदायिक वन काष्ठ समिल उद्यम सहकारी मनहरी ९ ज्यामिरेको लागि १० लाख र मदनभण्डारी क्षेत्रिय रंडशालाका मनहरी ७ का लागि २० लाख रूपियाँ बजेट प्रस्ताव गरिएको छ ।

थाहालाई २५ लाख

त्यसैगरी कालापानी छिरीटोल सक्रिय टोल विकास संस्थाको बाटो हेटौंडा-१४ का लागि २० लाख, पाथीभरा टोल विकास देखि भोम्जन टोल जाने बाटो स्तरीकरण हेटौंडा-१४ का लागि २० लाख, कल्याणटार गाँडे खोल्साबाट बंगुर खोल्सासम्म जाने बाटो स्तरीकरण हेटौंडा १२ का लागि २० लाख, अर्थसिद्धि मार्ग स्ल्याब ढलान हेटौंडा ५ का लागि १० लाख, दिव्य सेवा निकेतनदेखि ठाडो बाटो स्तरीकरण हेटौंडा-१५ का लागि २० लाख, नागस्वती ब्याडमिन्टन हलको अधुरो काम पूरा हेटौंडा ७ का लागि २४ लाख, बुद्धिचाल खेल प्रतियोगिता तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम हेटौंडा चेस क्लब १० लाख, ओम वृद्धाश्रम भवन निर्माण हेटौंडा २ का लागि १५ लाख, विलाल मस्जीद भवन निर्माण हेटौंडा ४ का लागि १५ लाख बजेट प्रस्ताव गरिएको स्रोतले बतायो ।

शंखधर साख्वा पार्क तारबार तथा संरक्षण हेटौंडा १२ का लागि १५ लाख, लालझाडी मैनाटार मोटर सिंचाइ योजनाका लागि १० लाख, डा. टोनी हेगन स्मृति पार्क अधुरो निर्माण कार्य हेटौंडा १० को लागि १० लाख, कमल सिमसार पार्क हेटौंडा ८ मैदाटोलका लागि १० लाख र जनजागृति मावि मा डेस्कबेन्चको व्यवस्थापन हेटौंडा १५ का लागि १० लाख बजेट प्रस्ताव भएको जनाइएको छ । यद्यपि बागमती प्रदेशले थप बजेटबाट कुन कुन योजनामा बजेट विनियोजन गरेको भन्ने विवरण अझै सार्वजनिक गरेको छैन ।

विषादीको असरबारे किसानलाई ज्ञान:

इन्द्रसरोवर शुन्य, सचेत थाहानगर

विकास संवाददाता
थाहानगर

तरकारी बालमीमा प्रयोग गरिने विषादीको बारेमा किसानको सचेतनास्तर मकवानपुरका १० पालिकामध्ये इन्द्रसरोवर गाउँपालिका ज्यादै कमजोर रहेको पाइएको छ । राष्ट्रिय कृषि गणना, २०७८ अन्तर्गतको सामुदायिक प्रतिवेदन अनुसार विषादी प्रयोगको बारेमा इन्द्रसरोवरका किसानको सचेतनास्तर शुन्य रहेको पाइएको छ । २ वैशाखमा सार्वजनिक सामुदायिक प्रतिवेदन अनुसार इन्द्रसरोवरका शतप्रतिशत किसान आंशिक सचेत रहेको तथ्याङ छ ।

थाहा नगरपालिकाका किसान भने जिल्लामै सबैभन्दा बढि सचेत रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । थाहानगरका ६६ प्रतिशत किसान विषादी प्रयोगमा सचेत रहेको तथ्याङ्कमा उल्लेख गरिएको छ । यो जिल्लामै सबैभन्दा बढि प्रतिशत हो । थाहामा ८.३ प्रतिशत आंशिक सचेत र २५ प्रतिशत किसान भने अझै सचेत नरहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । समग्र मकवानपुरका भने जम्मा ३३ प्रतिशत किसान मात्र सचेत रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । जिल्लामा आंशिक सचेत ५४.९ प्रतिशत र १२.१ प्रतिशत किसान सचेत नभएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । राष्ट्रिय तथ्यांक कार्यालयले ६ वैशाख २०७९ देखि १९ जेठ २०७९ सम्म ४५ दिन फिल्डु मै पुगेर कृषि गणना गरेको थियो । सोही समयमा गणना क्षेत्रभित्र पर्ने वडाका अध्यक्ष वा सचिवमार्फत अन्तरर्वार्ता विधिबाट सामुदायिक प्रश्नावली भराएर तथ्यांक संकलन गरिएको थियो ।

कैलाश गाउँपालिकाका ११.१ प्रतिशत सचेत, ७७ प्रतिशत आंशिक सचेत र ११.१ प्रतिशत सचेत नभएको तथ्याङ्क छ । राक्सिराङमा ३३ प्रतिशत सचेत, ५५.६ प्रतिशत आंशिक सचेत र ११.१ प्रतिशत सचेत नभएको तथ्याङ्क छ । मनहरीका १४.३ प्रतिशत सचेत, ४२.९ आंशिक सचेत र ४२.९ प्रतिशत सचेत नभएको पाइएको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका ५३.८ प्रतिशत किसान सचेत छन् भने ३८.५ प्रतिशत आंशिक सचेत र ७.७ प्रतिशत किसान सचेत नभएको पाइएको छ । भीमफेदीका ११.१ प्रतिशत सचेत छन् भने ८८.९ प्रतिशत आंशिक सचेत र सचेत नभएका किसान नै नरहेको तथ्याङ्क छ ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका ३७.५ प्रतिशत किसान सचेत छन् भने ६२.५ प्रतिशत किसान आंशिक सचेत र सचेत नभएका किसान नै छैनन् । बकैयाका २० प्रतिशत सचेत, ६० प्रतिशत आंशिक सचेत र २० प्रतिशत किसान सचेत नै नभएको तथ्याङ्क छ । बाग्मती गाउँपालिकाका ४४.४ प्रतिशत किसान सचेत रहेका छन् भने ५५.६ प्रतिशत आंशिक र सचेत नै नभएको किसान पालिका क्षेत्रमा नरहेको तथ्याङ्क प्रतिवेदन मार्फत सार्वजनिक गरिएको छ । कृषि गणनाको सामुदायिक प्रतिवेदन अनुसार जिल्लामा कृषि कामदारका रूपमा काम गर्ने महिला पुरूषले न्यूनतम समान ज्याला समेत पाउने नगरेको सार्वजनिक प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ । जिल्लाको १० पालिकामा गरिएको सर्वेक्षणका आधारमा महिला कामदारले औषत ५ सय ८६ पुरूषले ७ सय ३४ पाउने गरेको तथ्याङ्क छ । सर्वेक्षण अनुसार हेटौंडामा सबैभन्दा बढि दैनिक औषत ज्याला महिलाले ७ सय ६९ र पुरूषले ९ सय ३१ पाउने गरेका छन् । सबैभन्दा कम कैलाश गाउँपालिकामा महिलाले ४ सय ६७ र पुरूषले ५ सय २२ पाउने गरेका छन् ।

राक्सिराङमा महिलाले ५ सय ३३ र पुरूषले ५ सय ८९ पाउने गरेको पाइएको छ । थाहा नगरपालिकाका महिलाहरूले ५ सय ३५ रूपियाँ पाउने गरेका छन् भने पुरूषले ७ सय २५ रूपियाँ औषत ज्याला पाउने प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । इन्द्रसरोवरका महिलाले ५ सय ८० र पुरूषले ६ सय ६० रूपियाँ पाउने गरेका छन् । मनहरीका महिलाले ६ सय र पुरूषले ७ सय ५७ रूपियाा, भीमफेदीमा महिलाले ६ सय ४४ र पुरूषले ८ सय, मकवानपुरगढीका महिलाले ७ सय र पुरूषले ८ सय ३८ रूपियाँ बकैयाका

बाँकी पेज ४ मा

डढेलोबाट बचौ र बचाऔं ।

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौ र गर्नैपर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोगरी निभाऔं,
- हाम्रो सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका वस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं ।
- सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

थाहा नगरपालिका
विपद व्यवस्थापन शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
कार्यालय: थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०७७५३३००
www.bikaskhabar.com
२०८१ वैशाख ०३ गते सोमबार, 15 April, 2024, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

• सम्पादकीय •

योजनावद्ध शैक्षिक कार्यक्रम आवश्यक

विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकाहरु हराइ रहेको पाइएको छ । उमेर समूह अनुसारको तथ्याङका आधारमा यसलाई विद्यार्थी हराउन थाले भन्न सकिन्छ । देशभित्रै यसरी विद्यार्थी हराउनु देशकै लागि गम्भीर विषय हो । तर त्यसबारे सत्ता चलाउनेहरूले कुनै चिन्ता र चासो देखाएका पाइएन । यस वर्षको एसईई परीक्षामा मात्रै छदेखि आठ लाखको संख्यामा विद्यार्थी हराएका विवरण प्रकट भएको अवस्थामा र नयाँ शैक्षिक सत्र २०८१ को सन्दर्भमा विद्यालय भर्ना अभियान चलाइरहँदा पनि विगतमा किन यसरी विद्यार्थी हराए भन्ने विषयमा कोहीपनि खोजीनीतिमा अग्रसर भएको पाइँदैन । नयाँ वर्षको नयाँ दिनदेखि सबै बालबालिकाको विद्यालयमा सहभागिता, गुणस्तरीय शिक्षाप्राप्तिको सुनिश्चितता भन्ने संकल्प गर्दै नयाँ विद्यार्थी भर्ना अभियान सुरु गरियो । तर यही दिन नै करिब ११ वर्षअघि यसरी नै भर्ना भएका विद्याथीहरूमध्ये उल्लेखित संख्याका विद्यार्थीहरूबीचमा नै पढाइ छाडेका विवरणहरू आइरहे । भर्ना भएकामध्ये आधाभन्दा बढीको संख्या बीचमै गायब हुनु भनेको देश कति गम्भीर अवस्थामा छ भन्ने बुझाउँछ भने त्यसको कारण पत्ता नलगाई फेर अभियान चलाएर चुपचाप बस्नुको पनि तुक नहोला । यसको अर्थ हो कि गरिबी ब्याप्त छ, जसले आफना बालबालिकाहरूलाई विद्यालयभन्दा घरायसी काममा लगाउन त्यस्तो परिवार बाध्य छ वा शिक्षाले केही दिंदैन भन्ने सन्देश व्याप्त भएको छ । आजभन्दा १० वर्षअघि कक्षा १ मा भर्नाभएका विद्यार्थीहरूको संख्या ११ लाख थियो । यो २०७१ मा कक्षा १ मा भर्ना भएकाहरूको संख्या हो । यो साल १ कक्षामा ११ लाख ३६ हजार विद्यार्थी भर्ना भएका देखिन्छ । यही भर्नाको संख्यामध्येबाट गएको चैतमा सञ्चालित एसईईमा सहभागी विद्यार्थीहरूको संख्या जसमा पाँच लाख हाराहारीले मात्र यो परीक्षा दिएका छन् । यता व्यवस्था भने नागरिकका लागि केही कठोर नै छ ।

अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा ऐनको व्यवस्थाअनुसार २०८५ वैशाखभित्र कक्षा ८ सम्मको शिक्षा प्राप्त नगरेको व्यक्ति राज्यको कुनै पनि सेवाबाट बञ्चित हुने अवस्था छ । अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा ऐनको व्यवस्थाअनुसार उल्लेखित वर्षसम्म कक्षा ८ सम्मको शिक्षा प्राप्त नगरेको व्यक्तिले त्यसपछि सरकारी, गैरसरकारी, सहकारी संघसंस्थामा सदस्य बन्न, निर्वाचित, मनोनयन र नियुक्ति हुन समेत अयोग्य हुनेछ । यो साल आउन अब चार वर्ष मात्र बाँकी छ । त्यसपछि उल्लेखित प्रकारका कुनै पनि सेवा लिन कम्तीमा आठ कक्षासम्म अध्ययन गरेकै हुनुपर्छ । त्यसो नभएमा देशको एउटा नागरिक सरकारी, गैरसरकारी, सहकारी संघसंस्थामा सदस्य बन्न, निर्वाचित, मनोनयन र नियुक्ति हुन समेत पाउँदैन । कि त्यसपछि यो ऐननै संशोधन हुनुपर्छ । एउटा व्यक्ति यो आधारभूत शिक्षा लिनबाट बञ्चित रहेछ भने जननिर्वाचित पदसमेत लिन नपाउने मात्र होइन, कुनै गैरसरकारी कार्यालयको कार्यालय सहायकसमेत हुन पाउँदैन । यस्तो प्रतिबन्धात्मक अवस्थाको जति प्रचार हुनपर्थ्यो त्यस्तो भएको देखिँदैन । एउटा त शिक्षा आफैँमा एउटा रोजगारी नै हो भन्ने सन्देश फैलाउन सकिएको छैन ।

एकातिर भर्नाको सवाल आएको छ भने अर्कातिर भर्ना भएका विद्यार्थीलाई के-कसरी टिकाउने भन्ने ठोस रूपका नीति तथा कार्यक्रम प्रस्ताव नै भएका छैनन् । यी सबैले देखाउने कुरा हो शिक्षामा आमूल परिवर्तन आवश्यक छ । अब सामान्य कामले हुँदैन यसतर्फ योजनावद्ध रुपमा अघि बढ्नु 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	८:00	बजे हेटौडा (बस)
विहान	८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स)
विहान	९: 00	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान	९:00	बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान	९:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान	१0:१५	बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स)
विहान	१0:१५	बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
विहान	१0:३0	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
विहान	१२:३0	बजे हेटौंडा (बर्स)
मध्यान्ह	१२:३0	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यान्ह	१:३0	बजे हेटौंडा (मिनीबस)
दिउँसो	१:३0	बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस)
दिउँसो	१:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	२:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	३:00	बजे पालुङबाट मार्खु (बस)
दिउँसो	३:३0	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

गर्मीयाममा कस्तो पेयपदार्थ पिउने त ?

◆ डा. अरूणा उप्रेती

गर्मीयाम सुरू भएसँगै तीर्खा मेट्नका लागि विभिन्न चिसो पेय पदार्थ (कोल्डडिङ्स)को खपत बढ्ने गर्दछ । अहिले धेरै मानिसहरू स्वस्थकर तथा पोषिला स्थानीय पेय पदार्थको सट्टा बजारिया पेय पदार्थको स्वादमा लट्ठ पारिरहेका छन् । मानिसहरूले दूध, दहीजस्ता पोषिला पेय पदार्थ बेचेर विभिन्न ब्राण्डका पेयपदार्थ सेवन गरिरहेको देखिन्छ । चिसो पेय पदार्थहरू अहिले गाउँघरमा छ्यापछ्याप्ती छन् । यस्ता वस्तुहरू अहिले शान, मान र सगुन सामग्री नै बनिसकेको देखिन्छ । यी पेय पदार्थहरूले मोही, सर्वतजस्ता नेपाली शैलीका कैयौं पेय पदार्थलाई विस्थापन गर्दै लगिरहेका पनि छन् ।

अति गुलिया र रसायन मिसिएका यी पदार्थका कारण भविष्यमा उपभोक्ताहरूको दाँत, पेट, हाडजोर्नी लगायत शरीरका अन्य अङ्गहरूमा रोगहरूले घर बनाउँछ । यी पेयहरूले मोटोपनको समस्या निम्त्याउँछ । जतिजति यी पेयहरूको उपभोग बढ्दै जान्छ, त्यति नै तिनीहरूको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरू पनि थपिदै गएको छ तर उपभोक्ताहरू के कारणले आफूलाई स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ भन्ने कुरा खुट्याउन सकिरहेका हुँदैनन् ।

रेडियो, टेलिभिजन र ठाउँठाउँमा राखिएका विज्ञापन बोर्डहरूमा गरिएका भ्रम पार्ने विज्ञापनहरूका कारण उनीहरू त्यस्ता पेयले आफूलाई राम्रै गरिरहेको होला भन्ने विश्वास हुन्छन् । यसरी पिउँदापिउँदै कतिपयलाई त नसालु पदार्थ जस्तै लत नै लागिसकेको हुन्छ । प्रसिद्ध खेलाडीले आफ्नो सफलतापछि विभिन्न ब्राण्डका पेय पदार्थ घ्वाटघ्वाट पिएर आनन्द लिएको देखाउने टेलिभिजनको आकर्षक विज्ञापनले युवायुवतीलाई हरेक खुसीमा यसै गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन्छ । अर्धनग्न नर्तकीले डान्सवार वा डिस्को थेकमा पसिना पुछ्दै बोतलबाट हल्का पेय पिइरहेको देखेपछि यो पिउनै पर्ने पेय पदार्थ रहेछ भन्ने युवा मस्तिष्कमा छाप बस्छ । वास्तवमा उपभोक्तालाई आकर्षित गर्ने यस्ता चिसो पेयको विज्ञापनले धेरैलाई झुक्याइरहेको छ ।

बजारमा जतातत‍ै पाइने चिसो पेय अहिले नेपालका त्यस्ता दुर्गम स्थानहरूमा पनि पुगेका छन्, जहाँ दूधका पाकेट र औषधिहरू पनि पुग्न सकेका छैनन् । यी वस्तुहरूको तडकभडकयुक्त प्रचारप्रसार र पहुँचका कारण दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका मानिसले पनि अहिले यी वस्तुहरूलाई फेसन र आधुनिकताको प्रतीकका रूपमा स्वीकार गरिरहेका छन् । अधिकांश उपभोक्तालाई ती चिसो झोलमा भएका तत्वहरू र तिनीहरूले शरीरलाई पार्ने हानी वारे कुनै जानकारी नै भएको हुँदैन । वास्तवमा यी पेय पदार्थहरू रङ्ग, बास्ना, गुलियो अमिलो स्वाद घोलेर फिँज उठ्ने बनाई आकर्षक बोतलमा बन्द गरिएका चिसो पेय हुन्, जुन धेरै महङ्गा र हानीकारक हुन्छन् ।

यस्ता चिसो पेयमा चिनीको मात्र अति नै बढी हुन्छ । भविष्यमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि बन्न सक्छन् । ती तत्वहरूले मानिसको हाड कमजोर हुने, शरीर मोटो पार्ने, दाँत खियाउने, र क्यान्सरजस्ता रोगहरू लगाउन सक्छन् । अमेरिकन डायविटिक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसनले चिनी भएको सोडाको हाल भइरहेको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन् । अमेरिकन डायबिटिज एसोसिएसनले डायबिटिजको सन्दर्भमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा खाना नै हो । साथै, शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउनका लागि पेय पदार्थको भूमिका उत्तिकै हुन्छ । सो एसोसिएसनले यदि डायविटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पिउनका लागि पानी, बिनाचिनीको चिया, कफी वा अरू कुनै कम क्यालोरी भएको पेय पदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ ।

कोल्डड्रिङ्समा हुने हानीकारक तत्वहरू

चिसो पेय पदार्थहरूमा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने विभिन्न तत्वहरू पाइएका छन् । यी पेयहरूमा एकक्षणका लागि मात्र स्फूर्ति दिने र लत बसाउने तत्वहरू पनि हुन्छन् । ती तत्वहरूले हाम्रो स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रूपमा विभिन्न असरहरू पार्छन् । केटाकेटीहरूलाई यस्तो पेय पदार्थ दिँदा यी झोलहरूमा हुने चिनीले मोटो बनाउँछ । चिसो झोलमा फोस्फोरिक अम्ल धेरै मात्रामा हुन्छ र यस अम्लले केटाकेटीको हाडलाई कमजोर पार्छ ।

चिसो पेय पदार्थमा पाइने क्याफिन केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गराउने र लत लगाउने तत्व हो । यसले कृत्रिम रूपमा शरीरलाई उत्तेजित गराउँछ र हृदयगती बढाउँछ । यस्तो उत्तेजित अवस्थामा स्मरण शक्ति बढेको, स्फूर्ति बढेको, र थकाई मेटिएको अनुभव हुन्छ । तर यस्तो अवस्था क्षणिक हुन्छ । यतिमात्र होइन, चिसो पेय पदार्थमा हुने क्याफिन र चिनी दुवैले क्याल्सियम नष्ट गर्ने र हाड खियाउने गर्दछन् ।

चिसो पेयहरूलाई ताजा राख्न र स्वादिलो बनाउन साइटिक एसिड, फोस्फरिक एसिड र कहिलेकाहीँ म्यालिक र टारटारिक अम्लहरू राख्ने गरिन्छ । यी अम्लहरूले झोललाई सड्नबाट रोक्दछन् र मिठासलाई सन्तुलनमा राख्ने मद्दत गर्छ । अम्लहरूको कारणले नै चिसो पेय पिउँदा तिर्खा मेटिएको महशुस हुन्छ । चिसो पेय पिउँदा माथि तैरिएका फोका तथा फिँजले नै आनन्द दिन्छ । यी फोका र फिँज फोस्फोरिक अम्ल र कार्वन डाइअक्साइडबीचको प्रतिक्रिया भएर बन्दछन् । यी तत्वहरूका कारणले पेट पोल्ने र घाउ हुने गर्दछ । फोस्फोरिक अम्ललाई क्रोम धातुको खिया र मोटरको ब्याट्री सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ । यो कुराले नै यो अम्ल निकै पोल्ने खालको छ भन्ने स्पष्ट गर्दछ । धातुको खिया पखाल्ने अम्लले हाम्रो शरीरको मासुलाई सजिलै पोल्न सक्दछ ।

कोल्डड्रिङ्कसको सट्टा कागती पानी

गर्मीयाममा तीर्खा मेट्नका लागि बजारिया चिसो पेय पदार्थ नै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने छैन, वर्षैभरि पाइने कागती गर्मीमा वा जाडो जुनसुकै बेलामा, तातो वा चिसो जे पदार्थमा मिलाएर खान सकिन्छ । स्वाद र स्वास्थ दृष्टिकोणले पनि यो अति राम्रो तत्व हो । म व्यक्तिगत रूपमा कागतीलाई 'औषधिको डल्लो' भन्छु । बिहान उठ्नेबित्तिकै चिनी नहालेको कागती चिया खान्छु । दालमा मिलाएर खान्छु । यसैले मैले कहिले पनि भिटामिन 'सी' को गोली त खानै परेको छैन । कागतीमा पाइने एउटा महत्वपूर्ण तत्व हो भिटामिन 'सी' । भिटामिन 'सी'को महत्वको बारेमा अहिले त धेरै जनाले थाहा पाइसकेका छन् । विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि भिटामिन 'सी'ले रोगसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्छ ।

हाम्रो भान्छामा खाइने अचार पनि भिटामीन 'सी'ले युक्त हुन्छ । गर्मी शुरू हुने बेलामा अक्षय तृतीयामा सा-है कागतीको सर्बत र जौको सातु खान दिने हाम्रा पुर्खाहरूले चलाएका चलन पनि कागतीको महत्व बुझेर नै होला । गर्मीको बेलामा कागतीसँग सातु पिउँदा पेट भरिन्छ र गर्मीको बेलामा हुने विभिन्न पेटको गडबडीबाट बच्न सकिन्छ । गर्मीमा शरीरलाई चाहिने ऊर्जा पनि पर्याप्त हुन्छ । सातु र कागती सर्बत पिउने प्रचलन हराउँदै गएर आजकाल त अक्षय तृतीयको दिनदेखि जन्म दिनमा पनि प्याकेटका फलफूलको महँगो तर स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने फलफूलको नक्कली रस, चिसो पेय पदार्थहरू खाइन्छ । यसले नेपाली संस्कृतिलाई नष्ट गर्छ, स्वास्थ नष्ट गर्छ, पैसा नष्ट गर्छ । यस्तो चलन कम गर्न नक्कली रसको सट्टा कागतीको रस प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कति स्वास्थको बारेमा जाने बुझेका व्यक्तिले नै बट्टाको जुस खान्छन्, कागती सर्बत पिउँदैनन् । नेपालको प्रायः सबै ठाँउमा कागती फल्छ । विभिन्न प्रकारको कागतीको स्वाद भिन्दै भए पनि पौष्टिकता भने सबैमा हुन्छ । कागतीको महत्व कति छ भन्ने कुरा आयुर्वेद कितावमा लेखिएको छ, 'कागती र अदुवा दिनदिनै खाने व्यक्तिको घरमा रोगले प्रवेश पाउँदैन' ।

नेपालमा महिलाहरूलाई रगतको कमी भयो भनेर अनेक औषधि दिइन्छ । तर कागतीमा रहेको भिटामिन 'सी'ले भोजनमा रहेको लौह तत्वलाई शोषण गर्नमा मद्धत गर्छ भन्ने कुरा प्रचार भएको छैन । कतिपय स्वास्थ्यकर्मीहरूले रक्तअल्पता भएका महिलालाई भिटामिन 'सी'को चक्की दिन्छन् र खानासँग खानु भन्छन् । सायदै कुनै स्वास्थकर्मीले कागतीको रस भोजनसँग मिसाएर खानु भन्ने गर्छन् । 'कागतीको रस मिसाएर' भोजन खाउभन्दा औषधि कम्पनीहरूको फाइदा हुँदैन र त्यसैले यस्तो जानकारीलाई बढावा दिने चलन छैन । तर मासको वा कुनै दालसँग कागतीको रस वा गोलभेडाको अचार खाँदा दालमा रहेको लौहतत्व राम्रोसँग सोसिन्छ । फलामको भाँडोमा पकाएको कुनै पनि दाल, तरकारीमा कागतीको रस मिसाएर खाँदा गर्भवती महिलालाई रगतको कमीबाट रोक्न प्रोटिन प्राप्त हुन्छ ।

साइट्रिक एसिड विभिन्न फलफूलमा पाइन्छ भन्ने जानकारी वैज्ञानिकहरूले १७ औं शताब्दीमा पत्ता लगाएका हुन् । शरीरको अतिरिक्त क्रियाकलापहरूलाई सञ्चालन गर्न यो एसिडको महत्व छ र कागतीमा यो सहजै पाइन्छ । आजकल कागतीको रस हालेर चिया, सर्वत खान वा पाहुनालाई सत्कार गर्ने चलन बढेको छ । गर्मीको बेलामा पनि स्वास्थ्यकर कागतीको सर्बत हामी दिन हिच्किचाउनु पर्दैन । बालबालिकालाई पनि बट्टाको 'जुस' होइन कागतीको सर्बत दिनुपर्छ । यति

बाँकी पेज ३ मा

प्याकेटफुड स्वास्थ्यका लागि राम्रो कि नराम्रो ?

अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्, कुनै पनि ग्राहकले खाद्यवस्तुको प्याकेट किन्न ६ देखि १० सेकेन्ड मात्र लिन्छन् । ग्राहकहरूले खाद्यवस्तु किन्दा प्रायः त्यसको म्याद सकिने मिति र यसको मूल्य हेर्छन् ।

खाद्यवस्तुको प्याकेटको पछाडिको भागमा धेरै महत्त्वपूर्ण जानकारी हुन्छन्, जुन पढ्न जानियो भयो भने सायद तपाईंले त्यो प्याकेटफुड किन्नु हुँदैन । तर त्यहाँ त्यो जानकारी यसरी लेखिएको हुन्छ कि ग्राहकले बुझ्न सक्दैनन्, कि यो वास्तवमै स्वास्थ्यको लागि राम्रो छ कि छैन भनेर ।

प्याकेटमा पोषण तथ्यहरू हेरेर भित्रको खानाको गुणस्तर मूल्यांकन गर्न सकिन्छ । कुनै चीज खरिद गर्ने आधार भनेको यसमा केही मात्रामा भिटामिन वा मिनरल्स हुन्छ । साथै अन्य तत्त्वको मात्रा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक नहुने खालको छ भने मात्र फाइदा हुन्छ ।

खानाको लेबलिङ मानिसको आहार दुई हजार किलो क्यालोरी हो भन्ने मानेर गरिन्छ । यसलाई मापदण्डका रूपमा लिई प्रत्येक खाद्य प्याकेटमा सिफारिस गरिएको आहार मात्रा तोकिएको छ ।

सिफारिस गरेको आहार मात्रा

निर्देशनअनुसार कार्बोहाइड्रेटको सिफारिस गरिएको आहार मात्रा प्रतिदिन १३० ग्राम हो । मानौं तपाईंले प्रशोधित बदाम ३० ग्रामको एउटा प्याकेट खानुभयो भने लेबलअनुसार यसमा २४ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट समावेश हुन्छ । सिफारिस गरिएको आहार मात्राको यो १८ प्रतिशत हो ।

यसको अर्थ तपाईंले प्रशोधित बदामको एक मुट्ठी प्याकेटबाट १८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट पाउनुभयो । यदि तपाईंले १०० ग्राम बदाम खानुभयो भने दिनको ८० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट खानुभयो । यस्तोमा यदि तपाईंले दिनभरि कार्बोहाइड्रेट भएका अन्य चीजहरू खानुहुन्छ भने दैनिक रूपमा खानुपर्ने कार्बोहाइड्रेटको मात्रा बढी हुन्छ ।

प्याकेटको पछाडि 'सर्भिङ साइज' लेबल लेखिएको हुन्छ । अन्य सबै जानकारी त्यो सर्भिङ साइजमा आधारित हुन्छ । खानाको प्याकेट लेबलहरूमा प्रति १०० ग्राम पोषक तत्त्व लेखिएको हुन्छ । यदि तपाईं एक पटकमा १०० ग्राम भन्दा बढी खाँदै हुनुहुन्छ भने त्यति नै मात्रामा पोषक तत्व शरीरमा प्रवेश गर्छ ।

खानामा जति पनि तत्त्वहरू हुन्छन्, त्यसलाई घट्दो क्रममा लेबलमा रेकर्ड गरिन्छ । अर्थात् जुन तत्त्व बढी मात्रामा हुन्छ त्यो पहिले लेखिन्छ, जुन तत्त्व सबैभन्दा कम मात्रामा हुन्छ त्यो अन्तिममा लेखिएको हुन्छ ।

प्योकटमा लेखिने कम्पोनेन्टहरु के हुन् ?

सबै खाद्य प्याकेटहरूमा यसको कम्पोनेन्ट र तिनीहरूको मात्राको बारेमा जानकारी दिनु आवश्यक हुन्छ । त्यहाँ भएको चारवटा कम्पोनेन्टमा धेरै ध्यान दिनुपर्छ । कुल फ्याट, स्याचुरेटेड फ्याट, नुन सोडियम र चिनी । यी तत्त्वहरूले तौल र रक्तचापमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ, जसले हृदयरोग र स्ट्रोकको जोखिम पनि बढाउँछ ।

चिनी

चिनीमा कार्बोहाइड्रेट बाहेक अन्य कुनै पोषक तत्त्व हुँदैन । धेरै मात्रामा चिनीको सेवनले शरीरमा क्यालोरी बढ्छ र भोक लाग्दैन, जसले गर्दा स्वास्थ्य खानाको सेवन कम हुन्छ । साथै रगतमा चिनीको मात्रा सही राख्ने शरीरको क्षमता पनि प्रभावित हुन्छ ।

त्यसैले चिनी, मह, गुड, ब्राउन सुगर, फलफूलको जुस, जस्ता खानेकुरा कम खानुपर्छ । यीमध्ये कुनै पनि चिनी शरीरका लागि फाइदाजनक हुँदैन ।

जस्तै, एउटा जुसको प्याकेट लिनुहोस् । प्याकेट एक लिटरको छ भने लेबलमा जानकारी प्रति १०० एमएल लेखिएको हुन्छ । यसमा थप चिनी ८.३ ग्राम पनि हुन्छ, जुन शरीरको लागि आवश्यक छैन ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार एक स्वस्थ वयस्क व्यक्तिले दैनिक २५ ग्रामभन्दा बढी चिनी खानु हुँदैन । यो लगभग ६ चम्चा चिनी बराबर हुन्छ । यसको मतलब एक सानो गिलास जुसबाट दैनिक सेवन गर्ने आधा चिनी प्राप्त हुन्छ ।

जुसको प्याकेटमा १८ मिलिग्राम भिटामिन सी हुन्छ र भिटामिन सीको आवश्यकता प्रतिदिन ४० मिलिग्राम हुन्छ । भिटामिन सीको लागि जुस पिउँदै हुनुहुन्छ भने चिनीले गर्ने हानि एउटा सानो गिलासबाट नै धेरै हुन्छ ।

नुन

उच्च रक्तचापको जोखिम कम गर्न सोडियमको मात्रा कम भएको खाना खानुपर्छ । नुनको मात्रा नभएको जस्तो लाग्ने खानेकुरा केक, बिस्कुट, पाउरोटी लगायतका खानामा पनि थप नुनको प्रयोग भएको हुन्छ । एक वयस्कले प्रतिदिन ५-६ ग्राम भन्दा बढी नुन खानु हुँदैन । यो लगभग एक चम्चा बराबर हुन्छ ।

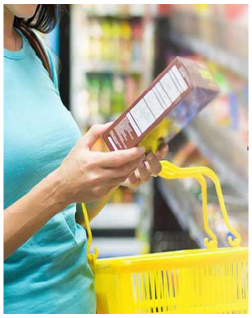
केही उत्पादनमा नुनको सट्टा तिनीहरूको लेबलमा सोडियम हुन्छ । यदि यस्तो लेबल छ भने नुनको मात्रा थाहा पाउन सोडियमको मात्रालाई २.५ ले गुणन गर्नुपर्छ । सोडियमको मात्रा प्रतिदिन २३ सय मिलिग्राम वा २.३ ग्राम भन्दा कम हुनुपर्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको भर्खरैको प्रतिवेदनले भारतमा १८ करोड ८० लाख मानिसलाई उच्च रक्तचाप भएको देखाएको छ, तर ३७ प्रतिशतले मात्रै यसको बारेमा थाहा पाउँछन् । तीमध्ये ३० प्रतिशतले मात्रै उपचार गरिरहेका छन् ।

फ्याट

खाद्य प्याकेटहरूमा स्याचुरेटेड फ्याट र ट्रान्स फ्याटको मात्रा पनि हेर्नुपर्छ । स्वस्थ आहारका लागि स्याचुरेटेड फ्याट कम गर्नुपर्छ र ट्रान्स फ्याटको सेवनबाट पूर्णतया बच्नुपर्छ ।

स्याचुरेटेड फ्याट जस्तै बटर,



नरिवल तेल आदि । जैतुनको तेल, तोरीको तेल भने अनस्याचुरेटेड फ्याट हुन् । उदाहरणका लागि चिप्सको १०० ग्रामको प्याकेटमा ५५५ किलो क्यालोरी हुन्छ । ५१ ग्राम कार्बोहाइड्रेट र ३५ ग्राम फ्याट हुन्छ । यदि तपाईं दिनभरिमा दुई हजार किलो क्यालोरी आहार लिनुहुन्छ भने त्यसमा २०-३५ प्रतिशत फ्याट अर्थात् ४४-७८ ग्राम बोसोको मात्र हुनुपर्छ । अब हेर्नुहोस्, चिप्सको एउटा प्याकेटबाट तपाईंले ५५५ किलो क्यालोरी र ३५ ग्राम फ्याट पाउनुभयो ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार शरीरमा अत्यधिक बोसो जम्मा हुँदा धेरै रोगको जोखिम बढ्छ । जस्तै १३ प्रकारका क्यान्सर, मधुमेह, मुटु र फोक्सोसँग सम्बन्धित रोग र कहिलेकाहीं मृत्युको कारण पनि बन्ने गरेको छ । गत वर्ष मोटोपनका कारण विश्वभर २८ लाखको मृत्यु भएको थियो ।

फाइबर

एक सर्भिङमा ५०० ग्राम फाइबर भएको खानेकुरा खानुपर्छ । यदि १०० ग्राम उत्पादनमा ६ ग्राम भन्दा बढी फाइबरको मात्रा छ भने त्यो बढी हुन्छ । त्यसकारण जब तपाईं खानाको प्याकेट किन्न जानुहुन्छ, त्यसको लेबल पढ्न केही समय निकाल्नुहोस् ताकि तपाईंले आफ्नो र आफ्नो परिवारको लागि सही छनोट गर्न सक्नुहुन्छ ।

-बीबीसीबाट

गर्मीको साथी, 'सातु'

सातु खाने प्रचलन निकै पुरानो मानिन्छ । परापूर्व कालदेखि सातु खाने चलन थियो । पहाड, तराई या हिमालमा समेत यसको महत्व आ-आफ्नै छ । ठाउँअनुसार सातु पनि फरक-फरक तरिकाले तयार गर्ने प्रचलन छ । सातु आफैंमा एक सर्वोत्तम भोजन मानिन्छ । बालकदेखि बुढाबुढी सबैलाइ स्वास्थ्यबर्द्धक सातुका गुणकारी भोजन हो ।

गर्मी मौसमा त झन् सातु सर्वत अम्रित सरह नै हुन्छ। ग्रामीण भेगमा त सातु सर्वतको छुट्टै महत्व छ। गाउँगाउँमा कोल्ड ड्रिङ्सले सातु सर्वतलाइ विस्थापित गर्दै लगेता पनि पछिल्लो समय आर्गानिक परिकारको खोजी गर्दै आफ्ना मौलिक परिकार नै उत्तम सावित भएका छन्। बजारिया पेय पदार्थ गाउ गाउमा फिजिएपछि सातु सर्वत लोप हुने स्थितिमा पुगेको थियो ।

गर्मीयाममा कस्तो ... .

मात्र होइन, कागतीको रसको प्रयोगले दाँतको गिजाबाट रगत बग्ने समस्यालाई कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । त्यसैले गर्भवतीलाई कागती खाने सल्लाह दिने चलन गाउँघरमा अझै पनि छ । रूघाखोकी लाग्दा कागती पानी र मह खानुपर्छ भनेर धेरैले थाहा पाएका छन् । कागतीलाई दैनिक भोजनको नै प्रयोग गरियो भने रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो हुन्छ र हरेक चोटी मौसम बदलिदा रुघाखोकी लाग्न कम हुन्छ भन्ने पनि थाहा पाउनु पर्छ । गाउँघरमा गर्भवती महिलालाई वाकवाक लाग्दा कागती र नून खानु भनेर सल्लाह दिइन्छ र यसले वास्तवमा नै वाकवाक कम गर्छ ।

कागतीको प्रयोगले कब्जियतबाट पनि बचाउँछ । जाडोको बेलामा कागतीको रस मनतातो पानीमा हालेर खान दिने चलन पुर्खाहरूले थालनी पहिलेदेखि नै ल्याएका हुन् । मुख गन्हाउने व्यक्तिको यदि दन्तसम्बन्धी अन्य रोग छैनन् भने कागतीको रस र तातो पानीले फाइदा गर्छ । कागती पानीको कुल्लापछि पुनः पानीले एकचोटी कुल्ला गर्नुपर्छ, ताकी कागतीको अमिलोले दाँतमा असर नपरोस् । नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रतिष्ठानबाट गरिएको अनुसन्धानमा 'कागतीको रसले हैजाको किटाणु वृद्धि हुन रोक्छ' भनेर पुष्टि भएको छ तर यो अनुसन्धानको व्यावहारिक प्रयोग हुन सकेको छैन ।

कागतीको रसको मात्र नभएर बोक्राको उपयोगिताबारे पनि कमैलाई मात्र थाहा हुनसक्छ । केही अनुसन्धानले कागतीको बोक्राको नियमित प्रयोगले कब्जियतको समस्या समाधान गर्छ भनेर देखाएको छ । कागती धोएर काटेर रस निकालेपछि बोक्रालाई सानोसानो टुक्रा पारेर सलादमा हालेर खान सकिन्छ । यदि तीतो स्वाद मन पर्दैन भने कागतीको बोक्रालाई राखेर सिसीमा नून हालेर केही दिन घाममा राखेपछि त्यो बोक्रा अचारमा बदलिन्छ ।

कागतीसँगै गर्मीमा प्रयोग गर्नुपर्ने बाबरी वा पुदिना पनि हो । बाबरी (मधेसतिर पुदिना पनि भन्छन्) को अचार बनाएर खाने चलन त पहिलेदेखि नै हो । गर्मीको बेलामा त यो पानीमा हालेर खाए हुन्छ । जुन तरिकाले खाए पनि स्वास्थ्य र स्वस्थ दुवै दिन्छ । वीरेनून र कागती हाली पिसेर बनाइएका पुदिनाले खाना रूचाउनुका साथै पाचन प्रक्रियामा पनि सहयोग गर्दछ । पानीमा बाबरी र कागतीको टुक्रा भिजाएर राख्ने र त्यो पानी पिउनाले धेरै नै लाभ पुग्दछ ।

(-लेखक जनस्वास्थ्यविद् हुन्)

-आर्थिक दैनिकबाट

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

हेटौंडा उपमहानगरमा २५ प्रतिशत बजेट रकमान्तर

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको कार्यपालिका बैठक २ वैशाखमा बसेको छ । कार्यतालिकाअनुसार बसेको कार्यपालिका बैठकले चालु आर्थिक वर्षमा व्यय अनुमानका क्षेत्रगत केही शीर्षकमा बजेट अपुग भएको भन्दै चालु आर्थिक वर्षमा खर्च नहुने शीर्षकबाट २५ प्रतिशत बजेट रकमान्तर गरी अपुग शीर्षकमा खर्च गरी आगामी नगरसभाबाट अनुमोदन गर्ने निर्णय गरेको छ ।

२ वैशाख साँझ उपमहानगर पालिकाले कार्यपालिका बैठकका निर्णय सार्वजनिक गरेको छ । हेटौँडा उपमहानगरले हरेक महिनाको २ र १६ गते नियमित बैठक बस्ने कार्यतालिका बनाएको छ । कार्यपालिका बैठकले हेटौँडा-२ स्थित उपमहानगरको कार्यालयसँगैको जग्गामा बागमती प्रदेश सरकारलाई सभाहल निर्माण गर्न दिएको जग्गा र नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ बागमती प्रदेश कार्यालयको भवन निर्माण गर्न दिएको हेटौँडा-११ स्थित जग्गा फिर्ता लिने निर्णय गरेको छ ।

प्रदेश सरकारले निर्माण गर्ने भनिएको सभाहल निर्माणको कार्य सुरू गरे पनि सम्पन्न हुन सकेको छैन ।

यस्तै नगर प्रहरीका ५ वैकल्पिक उम्मेदवारलाई अवकास दिने, खारेज भएको भूमि आयोगको काम गर्ने गरी करारमा नियुक्त कर्मचारीलाई अवकास दिने निर्णय पनि कार्यपालिकाले गरेको छ ।

गाउँ-गाउँमा विद्यार्थी खोज्दै सामुदायिक विद्यालयका शिक्षक

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरका गाउँ-गाउँमा बिद्यार्थी खोज्दै हिड्नुपर्ने बाध्यता बढेको छ । शैक्षिकसत्र सुरू भएपछी जिल्लाका दश वटै स्थानीय तहका सामुदायिक बिद्यालयमा विद्यार्थी संख्या बढाउनका लागि बिद्यार्थी खोज्नुपर्ने अभियानमा शिक्षकहरू लागेका छन् । पछील्लो समय मकवानपुरका विकट गाउँहरूबाट बेसीतिर र सदरमुकाम हेटौंडामा बसाइ सर्नेहरू बढ्न थालेपछी पहाडी क्षेत्रका विद्यालयहरूमा विद्यार्थी कम हुन थालेपछी विद्यार्थी खोज्नुपर्ने भएको शिक्षकहरू बताउँछन् ।

मकवानपुर जिल्लाका सामुदायिक विद्यालयले आइतबारबाट विद्यार्थी भर्ना अभियान थालेका छन् । नयाँ शैक्षिक सत्र २०८१ का लागि सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या वृद्धि गर्न भर्ना अभियान थालिएको हो । विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या वृद्धि गर्न अभियान सुरू गरेको शिक्षकहरू बताउँछन् । हेटौंडा उपमहानगरपालिका भित्रका सामुदायिक बिद्यालयहरूले नेपाली र अग्रेजी दुवै माध्यमबाट पठनपाठन सुरु गरेका छन् । यहाँ प्राथमिक तहमा विद्यार्थी कम भएपनि माध्यमिक तहमा भने विद्यार्थी प्रर्याप्त रहेका छन् । पछिल्लो समयमा पढाइको गुणस्तरमा पनि सुधार भएको उपमहानगरपालिकाले जनाएको छ ।

आधारभूत तहमा विद्यार्थी कम भएकाले विद्यार्थी खोज्न घरघरमा पुग्नुपरेको मकवानपुरगढी गाउँपालिका वडा नम्बर-६ मा रहेको बाल्ज्योती आधारभूत विद्यालयका प्रधानध्यापक गिता तिमल्सीना बताउँछन् ।

पहिलेका वर्षको तुलनामा मकवानपुरको दश वटै स्थानीय तहमा सामुदायिक बिद्यालयमा बिद्यार्थीको चाप कम छ । हेटौंडामा भने प्राथमिक तहमा विद्यार्थी कम भएपनि माध्यमिक तहमा भने विद्यार्थी धेरै नै रहेका छन् । हेटौंडाको सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालय, आधुनिक राष्ट्रिय माध्यमिक बिद्यालय, लगायतका केही उत्कृष्ट विद्यालयले भने आएका विद्यार्थी पनि कक्षा कोठा र शिक्षक कम भएकाले फर्काउनुपर्ने बाध्यता रहेको छ ।

बागमतीका सुकुम्बासीले पाएको लालपुर्जा अध्यावधिक

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकाका भूमिहीन दलित र सूचीकृत सुकुम्बासीले प्राप्त गरेको जग्गाधनी पुर्जाको अध्यावधिक भएको छ । पालिकाका जग्गाधनी पुर्जा पाएका ३९ जनाको पुर्जा जिल्ला मालपोत कार्यालय मकवानपुरमा अध्यावधिक गरिएको हो ।

बागमती गाउँपालिका ३ नम्बर वडाका छ परिवारको पुजा अध्यावधिक कार्य भएको वडाअध्यक्ष कमानसिं पाख्रिनले बताए । पालिका अध्यक्ष सर्केश घलान सहित पालिकाका जनप्रतिनिधिको पहलमा बागमतीमा भूमिहीनका लागि जग्गाधनी पुर्जा बितरणको काम सुरू भएको हो ।

पालिकामा अन्य भूमिहीनलाई पनि पुर्जा बितरणको लागि जग्गा नापजाँचको काम तीब्र बनाइएको बागमती-३ का वडाअध्यक्ष पाख्रिनले जानकारी दिए ।

बागमतीका ६ हजार ८ सय ९५ लक्षित परिवारलाई स्वास्थ्य बीमा

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशको स्वास्थ्य मन्त्रालयले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा ६ हजार ८ सय ९५ लक्षित परिवार लाई स्वास्थ्य बीमा गरिदिएको छ । सो बापत मन्त्रालयले दुई करोड ३४ लाख १५ हजार ९ सय ५० रूपैयाँ प्रिमियम भुक्तानी दिएको हो । प्रदेश सरकारले प्रदेशका १३ वटै जिल्लाका सीमान्तकृत, लोपोन्मुख, आश्रममा आश्रित, क र ख वर्गका अपाङ्गता भएका व्यक्ति र स्वास्थ्य स्वयमसेविकाको बीमाबापतको प्रिमियम भुक्तानी गरिदिएको हो ।

स्वास्थ्य मन्त्रालयको तथ्यांकअनुसार काठमाडौंमा १ सय ५५ परिवारलाई ३५ लाख ७ हजार ७ सय, भक्तपुरमा ३५ परिवारलाई १ लाख २ हजार ९ सय ५०, ललितपुरमा ५ सय ५० परिवारलाई १८ लाख ७ हजार ७ सय ५० बीमावापत भुक्तानी गरेको छ ।

यसैगरी, काभ्रेपलाञ्चोकमा ७ सय २० परिवारलाई २४ लाख ७२ हजार ५०, नुवाकोटमा ५ सय ७३ परिवारलाई १५ लाख ९९ हजार ३ सय ५०, रसुवामा १ सय ८१ परिवारलाई ५ लाख १५ हजार २ सय र रामेछापमा ३ सय १९ परिवार लाई १० लाख ४३ हजार भुक्तानी गरेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

त्यस्तै, धादिङमा ५ सय ९१ परिवारलाई २१ लाख ५२ हजार १ सय ५०, मकवानपुरमा १ सय १ परिवारलाई ४ लाख १० हजार ५ सय ५०, दोलखामा २ सय ७४ परि वारलाई ९ लाख १६ हजार ५०, सिन्धुपाल्चोकमा १ हजार ३ सय १४ परिवारलाई ४६ लाख २२ हजार ८ सय, सिन्धुली ४ सय ७९ परिवारलाई, १५ लाख ७७ हजार ४ सय र चितवनमा १ हजार ६ सय ३ परिवारलाई ५८ लाख ३८ हजार भुक्तानी गरेको छ ।

तथ्यांकअनुसार १३ वटा जिल्लामध्ये सबैभन्दा बढी चितवनमा भुक्तानी भएको पाइएको छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका १ सय ४, अपाङ्गता भएका ३ सय ७७ जना र अतिसीमान्तकृत १ हजार १ सय २२ गरी १ हजार ६ सय ३ परिवारलाई ५८ लाख ३८ हजार भुक्तानी गरिएको स्वास्थ्य मन्त्रालयले जानकारी दिएको छ ।

बीउका लागि गढीको २० हेक्टरमा मकै खेती

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिका वडा नम्बर ५ मा बिउ उत्पादनका लागि २० हेक्टर क्षेत्रफलको जग्गामा मकै खेति गरिएको छ । वडा नम्बर ५ स्थित तिलगंगा महिला बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले गाउँपालिकाको संघीय सशर्त मकै बाली प्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत यस वर्ष मकै खेती गरेको गाउँपालिकाका कृषि शाखा प्रमुख चन्द्रकान्त चौधरीले जानकारी दिए ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका कृषि विकास शाखाको प्राविधिक सहयोगमा सहकारी संस्थामा आवद्ध ७० जना कृषकहरूले बिउ उत्पादनको लागि 'रामपुर कम्पोजिट' जातको श्रोत बिउ लगाइएको बताइएको छ । वडा नम्बर ५ का सिमलटार, कालीबन, खैरहनी, मजुवा लगायतका क्षेत्रमा लगाइएको बिउ मकै अहिले बढेर घुँडासम्म आईपुगेको चौधरी बताउँछन् ।

मकैबालीको गोडमेल गर्ने र थप मल दिने कार्य कृषकहरूले गरिरहेका छन् । हालसम्मको अवस्थामा मकैबाली राम्रो रहेको र फाटफुट रूपमा देखिएका अमेरिकन फौजी किराको रोकथामको कार्य पनि भईरहेको प्रमुख चौधरीले जानकारी दिए ।

कुलेखानी-फाखेल-फर्पिङ सडकखण्ड अनिश्चितकालिन बन्द

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा-काठमाडौं जोड्ने छोटो दूरीको मार्गअन्तर्गत कुलेखानी-फाखेल-फर्पिङ सडकखण्ड निर्माण तथा मर्मतको काम जारी रहेकोले मंगलबारबाट बन्द भएको छ । मकवानपुर हुँदै काठमाडौं जोड्ने कुलेखानी-फाखेल-फर्पिङ सडकको फर्पिङ-टल्कु-हुमाने सडक खण्डअन्तर्गत लामा गाउँदेखि टल्कु बोसिन्डोलसम्मको भागमा कालोपत्रेको क्रममा कुलेखानी-फाखेल-फर्पिङ सडक बन्द भएको हो । दक्षिणकाली नगरपालिकाले कुलेखानी-फाखेल-फर्पिङ सडकको लामागाउँदेखि टल्कु बोसिन्डोलसम्मको तीन कलोमिटर सडक कालोपत्रे गर्ने कार्य मंगलबारबाट सुरू गर्न लागेको जानकारी दिएको छ । दक्षिणकाली नगर पालिकाको लामागाउँदेखि टल्कु बोसिन्डोलसम्मको सडक कालोपत्रेको क्रममा अर्को सूचना नभएसम्मका लागि सडक बन्द गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । अर्को सूचना जारी नभएसम्मको लागि सडक भएर गुड्ने सवारी साधन वैकल्पिक सडक प्रयोग गर्नुहुन आग्रह गरिएको छ ।

सडक खण्डको हुमाने भन्ज्याङदेखि लामागाउँ पीपलबोटसम्म यसअघि कालोपत्रे गर्ने कार्य सम्पन्न भएकोमा दोस्रो चरणको लामागाउँदेखि टल्कु बोसिन्डोलसम्मको सडक कालोपत्रे गर्न लागिएको हो । फाखेल (फर्पिङ सडकखण्ड यसअघि १५ फागुनसम्म बन्द गरिएको थियो । इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले सूचना निकालेर सडक खण्डको मकवानपुरतर्फको भाग निर्माण कार्य रहेकाले बन्द हुने जानकारी गराएको थियो ।

कुलेखानी, हुमाने, फाखेल सडक र हुमाने मातातीर्थ हुँदै काठमाडौंको टेकु जोड्ने सडक निर्माण र स्तरोन्नति गर्न बन्द गरिएको थियो । इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका सूचना अधिकारी दीपक चापागाईंका अनुसार यसअघि १६ माघबाट दुई महिनासम्म बन्द गरिएको हो ।

श्राद्ध गर्ने खर्च हेटौंडाको संस्कृत वेद विद्यालयलाई

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरका वरिष्ठ पत्रकार तथा बागमती प्रदेश पत्रकार महासंघका संस्थापक अध्यक्ष प्रताप विष्टले आफ्नो बुबाको छैटौ पुण्य तिथी (श्राद्ध) गर्ने खर्च हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर-१० मा रहेको संस्कृत वेद बिद्यालयलाई हस्तान्तरण गर्नु भएको छ ।

यस बिद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई एक छाक खाना वापतको रकम ५ हजार ५ रूपैयाँ विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रामकृष्ण थापा र बिद्यार्थी समेतलाई हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

पछील्लो समयमा हेटौंडाको संस्कृत वेद बिद्यालयमा व्यावस्थापन समिति परि वर्तन भएसंगै सुधारका धेरै कामहरू भएका छन् । ओझेलमा परेको यस बिद्यालयमा क्रमिक रूपमा सुधार हुँदै गएपछी यहाँका लागि आवस्यक बजेट समेत बिनियोजन गर्नका लागि वडा कार्यालय, हेटौंडा उपमहानगरपालिकालाई दवाव समेत बढेको छ ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
कार्यालयः थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

इन्द्रायणी मावि मोरियामा शतप्रतिशत निःशुल्क शिक्षा

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ८ मोरियामा रहेको इन्द्रायणी माविले विद्यार्थी विद्यालयमा अध्ययन गरे वापत कुनैपनि किसिमको चन्दा रकम नलिने निर्णय गरेको छ । नव निर्वाचित विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष हेम कुमार थिङको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो ।

शैक्षिक सत्र २०८१ बाट विद्यालयले लिँदै आएको सबै किकिसमको चन्दा नलिने निर्णय भएको प्रधानाध्यापक नारायण बहादुर कार्कीले जानकारी दिए । 'विद्यालय शिक्षा निःशुल्क भनेपनि विभिन्न शीर्षकमा चन्दाका रूपमा रकम असुल्ने गरेको छ, हामीले त्यो पनि पूर्णतः नलिने भयौं–अध्यक्ष थिङले भने । अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा पालिका घोषणालाई समेत विद्यालयको निर्णयले सहयोग पुग्ने उनको भनाइ छ । कानूनतः विद्यालय शिक्षा निःशुल्क घोषणा गरेपनि सामुदायिक विद्यालयहरूले परीक्षा शुल्क, अतिरिक्त कक्षा शुल्कलगायतको शीर्षकमा शुल्क लिँदै आएका छन् ।

विद्यालयको भैपरी आउने खर्च तथा प्रशासनिक खर्चहरूमा वडा कार्यालयले खर्च गर्ने प्रधानाध्यापक कार्कीले जानकारी दिए । त्यसोतः विद्यालयहरूमा पालिकाका शिक्षा शाखाबाट पनि प्रशासनिक खर्च पठाउने गरिएको छ ।

ढल जन्य फोहोर ब्यबस्थापन सम्बन्धि अत्यन्त जरुरी सूचना ।

थाहा नगरको बजार क्षेत्रहरुमा घरहरुबाट निस्कने शौचालय जन्य ढललाई खुल्ला रुपमा छोडिने गरेको तथा कहिँ कतै बर्षाको समयमा नाली वा कुलोमा खोल्ने गरेको जनगुनासो आएकोले, त्यस्तो नगर्न जानकारी गराईन्छ । नगरका बजार तथा विभिन्न स्थानका घर धनिहरुलाइ समयमै सेफ्टि ट्याङ्की बनाई शौचालय जन्य ढललाई व्यवस्थापन गर्न गराउन समेत जानकारी गराइन्छ ।

साथै थाहा नगरपालिकाले सेफटि टयाङ्की ब्यबस्थापनको लागि टयाङ्की सेवा सुरु गरेकाले सम्पर्क गर्नु हुन समेत अनुरोध गरिन्छ ।

टयाङ्कर सेवाको लागि सम्पर्क :-
९७६७५७०९००, ९७०४१२५७५७,९८४५४६४००३

थाहा नगरपालिका
ईन्द्रायणिचौर मकवानपुर ।

विद्युतीय सुरक्षा दिवसमा प्राधिकरण पालुङको प्रभातफेरी

◆ विकास संवाददाता

नेपाल विद्युत प्राधिकरण पालुङ वितरण केन्द्रले विद्युतिय सुरक्षा दिवस, २०८० का अवसरमा प्रभातफेरी गरेको छ । पालुङ वितरण केन्द्रले विद्युत सुरक्षा सम्बन्धी सचेतना जगाउने प्लेकार्ड सहित कार्यालयबाट शुरुगरि थानाबजार दोबाटो लागाएतका बजारहरूमा परिक्रमा न्याली गरेको हो ।

प्राधिकरणले हरेक वर्ष २६ चैतमा विद्युतीय सुरक्षा दिवस मनाउदै आएको र विद्युतीय दुर्घटना न्यूनीकरणका लागी जनचेतना फैल्याउन तथा सुरक्षीत विद्युत सेवाको सहज पहुँच, गुणस्तरिय सामानको प्रयोग र किफायती उपभोग एवं चुहावट नियन्त्रणका लागि उपभोक्तामा वढी भन्दा वढी सचेतना र जागरूकता संचार गरी विद्युत दुर्घटनामा कमी ल्याउन विद्युतिय सुरक्षा दिवस मनाईएको पालुङ वितरण केन्द्रका प्रमुख माधब न्यौपानेले बताए । विद्युतिय सुरक्षा दिवसका अवसरमा न्यालीलाई सम्बोधन गर्दै वितरण केन्द्र प्रमुख न्यौपानेले विद्युतीय दुर्घटनाबाट वच्न गुणस्तरीय उपकरणको प्रयोग सुरक्षाका उपकरण अवलम्वन गरी दुर्घटनाबाट बच्न र विद्युतीय सुरक्षामा ध्यान दिई सेवा प्रदान गर्न आग्रह गरे ।

प्राधिकरणको काम तथा सेवा जोखिमपूर्ण रहेकोले सो अवस्थामा आफु सुरक्षित भएर सुरक्षित र भरपर्दो सेवामा लाग्न आम कर्मचारीहरूलाई निर्देशन दिंदै सुरक्षा चुनौतिका रूपमा रहेका पुराना काठको पोलहरू विस्थापन गरि स्टिल पोल राख्ने अभियानमा आफुलागेकोले जीर्ण, पोल नाङ्गो तार,

तार र लाईन सामाग्री फेर्ने, सुरक्षात्मक प्रणाली सुधारका लागी पुराना संरचनाको स्तरोन्नती गर्ने, ट्रान्सफरमरको क्षमता वृद्धि गर्ने, कन्डक्टरको क्षमता वृद्धि गर्ने, इन्सुलेटेर कन्डक्टरको प्रयोग गर्ने लगायतका कामहरू निरन्तर रूपमा अगाडि बढाईएको पनि बताए ।

न्यालीमा "विद्युत दुर्घटनाबाट बच्न सचेत रहौं, सम्वृद्धिको लागी विद्युतको सदुपयोग गरौं ।" प्रलोभनमा नपरौं, विद्युतको सुरक्षित उपयोग गरौं । सुरक्षा प्रतिको चासो,दुर्घटनाबाट बच्ने साँचो । सुरक्षा सामाग्री साथमा, आफ्नो सुरक्षा आफ्नै हातमा । नगरौ है चोरीको धन्दा, परिएला कानुनको फन्दा । विद्युत दुर्घटनाबाट आफु पनि बचौं र अरूलाई पनि बचाऔं । लगाएतका चेतनामुलक प्लेकार्ड बोकीएको थियो ।

विद्युत वितरण प्रणालीमा कार्यरत जनशक्तिलाई विद्युतीय सुरक्षाको महत्व बुझाउने, सुरक्षात्मक उपकरणको प्रयोग गर्न लगाउने, विद्युत माग र आपूर्ति पक्षको व्यवस्थापन गर्ने र किफायती उपकरणको प्रयोगमा जानकारी गराई गुणस्तरीय उपकरण मात्र प्रयोग गर्न समग्र उपभोक्ता वर्गलाई जनचेतना जगाउने लगाएतका कार्यहरू निरन्तर भइरहेको र सुरक्षा दिवसले त्यसमा लागि ल्याउने पनि प्रमुख न्यौपानेले बताए ।

अब छोराछोरी सामुदायिक विद्यालयमा पढानुपर्ने

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकामा २ नम्बर वडाका जनप्रतिनिधि तथा सामुदायिक विद्यालयमा कार्यरत शिक्षक शिक्षिकाहरूले आफ्ना छोराछोरी शैक्षिक सत्र २०८१ देखि अनिवार्य रूपमा सामुदायिक विद्यालयमा पढाउने निर्णय गरेको छ ।

२७ चैतमा बसेको २ नम्बर वडा शिक्षा समितिको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको वडा सदस्य तथा वडा शिक्षा समिती सदस्य युवराज बिष्टले जानकारी दिए । उनले भने–'सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर सुधार्नका लागि वडा शिक्षा समितिको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो ।' आगामी शैक्षिक सत्रबाट वडा मातहत रहेका सामुदायिक विद्यालयका शिक्षक र जनप्रतिनिधिले अनिवार्य आफ्ना बालबालिका सामुदायिक विद्यालयमा भर्ना गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।

बैठकले अन्य सरकारी कार्यालयमा काम गर्ने कर्मचारीहरूलाई पनि आफ्ना छोराछोरी सामुदायिक विद्यालयमा भर्ना गर्न अनुरोध गर्ने पनि निर्णय गरेको छ ।

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारीले बाँड्यो ५४ लाख रूपैयाँ

◆ विकास संवाददाता

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले संरक्षित पूँजी फिर्ताकोषको ५४ लाख र कम सदस्यलाई बाँडफाँड गरेको छ । पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले आ.व. २०७९/८० को नाफाबाट सहकारी ऐन २०७४ को दफा ६९ अनुसार छुट्याएको ५३ लाख ६७ हजार रूपैयाँ सहकारी नियमावली २०७५ को दफा २५ अनुसार सदस्यलाई उपलब्ध गराइएको हो । सदस्यको वार्षिक बचत तथा कर्जा कारोवारको आधारमा यो रकम सदस्यलाई भुक्तानी गरिएको बताइएको छ ।

जसअन्र्तगत एकल सदस्यले बचतमा ७५ हजार भन्दा माथि र कर्जातर्फ २८ हजार भन्दा माथि प्राप्त गरेका छन् । जुन कर्जातर्फ प्रत्येक सदस्यले संस्थालाई भुक्तानी गरेको बार्षिक रकमको आधारमा २.३२ प्रतिशतले र बचततर्फ व्याज प्राप्त

गरेको रकमको ३.९५ प्रतिशत हुन आउँछ । संस्थाले यस अगाडि नै शेयर लाभांश १२.५ प्रतिशत उपलब्ध गराएको थियो ।

बैक तथा वित्तीय संस्थाको कारोवारमा यस्तो रकम फिर्ता नपाइने र सहकारी संस्थाको कारोवारको सुन्दरता नै नाफा शेयर सदस्यलाई मात्र लाभ नभई कारोवार गर्ने सदस्यलाई पनि लाभ प्राप्त गर्ने व्यहोरा सहकारीका सहव्यवस्थापक रामप्रासद ढकालले बताए ।

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 ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७५३३००
विकास
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
२०८१ वैशाख ०३ गते सोमबार, 15 April, 2024, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

इन्द्रसरोवर शुन्य... .. .

महिलले ४ सय ७७ र पुरूषले ७ सय ८५ तथा बागमती गाउँपालिकाका महिलाले ५ सय ११ र महिलाले ६ सय २२ रूपियाँ औषत ज्याला पाउने गरेको सार्वजनिक प्रतिवेदनमा लेखिएको छ ।

मकवानपुरमा कृषकको बालीमा नोक्सानी पुऱ्याउने प्रमुख जनावरहरूमा बाँदर र दुम्सी अग्रस्थानमा रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ। यी दुई पश्चात् क्रमशः स्याल, बँदेल, लोखर्के, मृग, बन बिरालो, बाघ/चितुवा, हात्ती र सबैभन्दा कम नोक्शासन गर्ने जनावर भालु रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ । जिल्लाको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा पनि नोक्शान पुऱ्याउने जनावरहरूमा बाँदर, बँदेल त्यसपछि बन बिरालो र दुम्सी रहेका छन् । इन्द्रसरोवरमा स्याल, बाघ/चितुवा, मृग पनि बाली नोक्सानी गर्ने जनावरहरू रहेको तथ्याङ्कमा छ । थाहा नगरपालिकामा बाँदर अत्याधिक नोक्शासनी पुऱ्याउने जनावरमा छ भने दोस्रो दुम्सी र तेस्रोमा लोखर्के रहेको छ । त्यसपछि क्रमशः मृग र बँदेल छन्। मकवानपुरका १० वटा पालिकामा नोक्शासानी पुऱ्याउने प्रमुख जनावर बाँदर हुँदा मनहरी गाउँपालिकामा भने बँदेल रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ ।

कृषि कार्यबाट निश्किेको फोहोर व्यवस्थापनको मुख्य किसिममा मकवानपुरमा सबैभन्दा बढि कम्पोष्ट बनाएर व्यवस्थापन गर्ने गरिएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। दोस्रोमा जलाएर त्यसपछि गाडेर व्यवस्थापन गर्ने र क्रमशः कुनैपनि व्यवस्थापन गर्ने नगरिएको, फोहोर व्यवस्थापकलाई पठाउने र अन्य तरिकाबाट व्यवस्थापन गर्ने तथ्याङ्क छ । जिल्लाको १० स्थानीय तहमध्ये थाहा नगरपालिकामा भने कृषिजन्य फोहोर व्यवस्थापनका लागि सबैभन्दा बढि जलाएर गर्ने गरेको सार्वजनिक प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। त्यसपछि दोस्रोमा गाडेर र क्रमशः फोहोर व्यवस्थापकलाई पठाएर गर्ने गरिएको छ भने न्यून मात्रामा कम्पोष्ट बनाउने उल्लेख छ । इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा भने कृषिजन्य फोहोर कम्पोष्ट बनाएर व्यवस्थापन गर्ने उल्लेख छ। त्यसपछि गाड्ने र जलाउने गरेको तथ्याङ्क छ ।

मकवानपुरमा पशु तथा पशुपंक्षीसम्बन्धी किसानहरूले जानकारी पाउने प्रमुख माध्यम अनुभवी कृषक तथा विज्ञ रहेको पाइएको छ । त्यसपश्चात क्रमशः टेलिफोनबाट, रेडियो, सरकारी कृषि तथा पशु सेवा केन्द्रबाट, वेबसाइट/इन्टरनेट, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका र मोबाइल एपबाट थाहा पाउने गरेको तथ्याङ्क छ। थाहा नगरपालिकाका किसानले सबैभन्दा बढि टेलिफोन र टेलिभिजनबाट जानकारी पाउने गरेका छन् भने आमसञ्चारको माध्यम मार्फत क्रमशः रेडियो, इन्टरनेट, वेबसाइट, पत्रपत्रिका तथा मोबाइल एपबाट थाहा पाउने गरेका छन्। दोस्रोमा अनुभवी किसानबाट थाहा पाउने र सरकारी कृषि तथा पशु सेवा केन्द्रबाट थाहा पाउने किसानको अनुपात भने ज्यादै कमजोर छ । इन्द्रसरोवरमा किसानले टोलीफोन र कृषि तथा पशु सेवा केन्द्रबाट जानकारी पाउने गरेका छन्। त्यसपछि अनुभवी किसान र विज्ञबाट थाहा पाउने गरेका छन् भने इन्द्रसरोवरमा आम सञ्चारको माध्यमबाट जानकारी पाउने कृषकहरू न्यून छन् ।

मकवानपुरमा छाडा (सामुदायिक) कुकुरको संख्या १६ हजार ६५ रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ। यो संख्यालाई प्रतिवेदनमा अनुमानित भनिएको छ । घरपालुवा कुकुरको संख्या भने ८ हजार ३ सय ४१ रहेको अनुमान सार्वजनिक गरिएको छ। जिल्लाभरमा छाडा चौपाय २ सय ५२ रहेका छन् । जिल्लाको ६ पालिकामा छाडा पशुको संख्या शुन्य र हेको छ भने सबैभन्दा बढि हेटौंडामा १ सय ३०, थाहामा ६५, राक्सिराङमा ५५ र मनहरीमा २ वटा रहेको तथ्याङ्क छ ।

यसैबीच विगत ५ वर्षमा कृषि क्षेत्रमा सबैभन्दा बढि प्रमुख विपदको घटना क्रमशः बाढी, पहिरो, हावाहुरी, रोगकिराको प्रकोप, तुसारो र शीतलहर रहेको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । कृषि कर्मका लागि मकवानपुरको इन्द्रसरोवरको मुख्य समस्या बाढी र पहिरो रहेको छ। थाहा नगरपालिकामा पहिरो, कैलाशमा बाढी र पहिरो, राक्सिराङ, मनहरी, हेटौंडा, मकवानपुर गढी, बागमतीमा बाढी तथा बकैया गाउँपालिकामा बाढी र पहिरो तथा भीमफेदीमा पहिरोबाट बढि क्षति भएको तथ्याङ्क रहेको छ ।

डढेलो नियन्त्रण गरौं, वातावरण जोगाऔं !

डढेलोले,
- वनमात्र नभई जैविक विविधता र सम्पदा पनि नष्ट गर्दछ,
- वातावरणीय प्रदूषण बढाउँछ,
- भूक्षय बढाउँछ,
- पानीको मूल सुकाउँछ,

त्यसैले,
- वन पैदावारको सुंकलन तथा खेती किसानीमा आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वन डढेलो सम्बन्धि जरुरी सूचना !

आगो एक असल नोकर हो भने खराब मालिक। आगोको सानो झिल्कोले वन डढेलोको रुप लिन सक्दछ । हाम्रो सानो लापर्वाहीले जनधनको क्षति भई ठूलो बिपत्ती निम्त्याउन सक्दछ । यस हिउँद यामको गर्मी र सुख्खा मौसममा डढेलो लाग्ने धेरै सम्भावना रहन्छ । सुख्खा हावा र हुरीबतासले यसलाई झन् बढाउँछ । आगो लाग्नै नदिनु आगलागी तथा डढेलोबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय हो। त्यसैले सावधान रहौं ।

डढेलो रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने उपायहरु:

१) हुरीबतास चलेको समयमा खुल्ला ठाउँमा आगो नबालौं। आगो बाल्दा होसियार रहौं, आगोको काम सकिएपछि राम्ररी निभाऔं।
२) सलाई, लाइटरजस्ता अगो बाल्न प्रयोग हुने वस्तुहरू बालबालिकाहरूबाट टाढा र सुरक्षित स्थानमा राखौं।
३) पेट्रोल, डिजेल, खाना पकाउने ग्यास, मट्टीतेल जस्ता प्रज्वलनशील पदार्थहरू सुरक्षित स्थानमा राखौं र होसियारी पूवर्क प्रयोग गरौं।
४) चुरोट, बिडीका बलेका ठुटा जथाभाबी नफालौं तथा राँको बालेर नहिँडौं।
५) सल्लाको वन भएको क्षेत्रमा वन डढेलो नियन्त्रण गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याऔं।
६) वन क्षेत्रमा मानिसहरू हिंड्ने बाटोको दायँबायाँ तथा घरबारी वरिपरि रहेका सल्लीपिर(कुसम) पातपतिर जस्ता सजिलै बल्नसक्ने पदार्थहरूलाई हटाई सफा राखौं।
७) पानीका मुहान, पोखरी, रहको सुरक्षा गरौं। आक्स्मिक उपयोगको लागि आफ्नो घरमा पानी जम्मा गरेर राख्ने गरौं।
८) गाउँटोलमा आगलागी तथा वन डढेलोको रोकथामबारे कुरा गरौं, विपद्बाट बचौ र बचाऔं।
९) आगलागी भइहालेमा स्थानीय प्रशासन, प्रहरी, नेपाली सेना तथा नजिकको वन कार्यालयमा तुरून्त खबर गरौं। आफ्नो ज्यानको खतरा नहुने गरी वन डढेलो निभाऔं।
१०) वनमा आगो लगाउनु दण्डनीय अपराध हो । डढेलो लगाउने व्यक्तिलाई पहिचान गरौं र कानुनी कारबाही गराऔं।
११) चोरी सिकारी गर्ने क्रममा समेत वनमा आगलागी हुने गरेकोले आगो र चोरी सिकारी गर्नेलाई राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन बमोजिम १५ हजार रूपैयाँदेखि दश लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा तीन महिनादेखि १५ वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने भएकाले यस्तो कार्य कसैले पनि नगरौं, नगराऔं।

थाहा नगरपालिका
विपद व्यवस्थापन शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

रेबिजबारे जानकारी

रेबिज, कुकुर तथा अन्य जंगली जनावरहरुको टोकाईबाट मानिसमा सर्ने प्राणघातक रोग हो।

कुकुरले टोकेको स्थानमा तुरुन्तै साबुनपानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं।

सबै उमेरका कुकुरले टोकेपछि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम रेबिज विरुद्धको खोप लगाऔं।

याद राखौं, रेबिज रोग लागेपछि उपचार हुँदैन, तर समयमै रेबिज विरुद्धको खोप लगाउन सकेमा बच्न सकिन्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

बाल विवाह नगरौं

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुवैको उमेर २० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ। त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु/गराउनु अपराध हो। बाल विवाह गर्ने, गराउने र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारवाहीको दायरामा ल्याएको छ । बालबालिकालाई विवाह होइन, शिक्षा प्रदान गरौं ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४

विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन (दफा १३३)।	तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

विवाह गर्न पूरा हुनुपर्ने उमेर पूरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

● दिगो विकास मल्टिमिडिया (प्रा.) लि.द्वारा प्रकाशित ● मुद्रण : श्रीया अफसेट प्रेस हेटौंडा ● कार्यालय : थाहा-४, मकवानपुर ● इमेलः bikaskhabar@gmail.com ● सम्पादक : कुमार नेगी