चित्लाङमा बन्यो, सुविधा सम्पन्न स्वास्थ्य चौकी भवन । पृष्ठ ५ मा

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com

खबरपत्रिका साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-४४ ● २०८१ वैशाख ३१ गते सोमबार, ● 13 May, 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

५० प्रतिशत अनुदानमा कृषि यान्त्रिकरण

◆ विकास संवाददाता

राक्सिराङ गाउँपालिकाले स्थानीय किसानलाई ५० प्रतिशत अनुदानमा कृषि यान्त्रिकरणहरू मिनिटिलर, स्प्रेपम्प र कम्बाईन मिल बितरण गरेको छ । आइतबार गाउँपालिका अध्यक्ष रामकुमार मल्ल, उपाध्यक्ष बनस्तम थिङ तथा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देवचन्द्र गर्तौलाले संयुक्त रूपमा किसानलाई कृषियन्त्र वितरण गरेका हुन् ।

चालू आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को सशर्त कार्यक्रम मकैबाली प्रवर्द्धन र रैथानेबाली प्रवर्द्धन कार्यक्रमअन्तर्गत कृषिऔजार वितरण गरिएको कृषि शाखाप्रमुख कृष्ण डुम्रेले जानकारी दिए । बालीप्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत् ५० प्रतिशत अनुदानमा १५ थान मिनिटिलर, ७५ वटा चार्जिङ स्प्रेपम्प र पालिकाको रैथाने बालीप्रवर्द्धन कार्यक्रमअन्तर्गत ७५ प्रतिशत अनुदानमा ११ थान कम्बाईन मिल वितरण गरिएको हो ।

अध्यक्ष मल्लले परम्परागत तरिकाले गर्दै आइरहेको कृषिप्रणालीलाई अब प्रविधिमैत्री बनाउँदै लैजानुपर्नेमा जोड दिए । उत्पादनमा वृद्धि र जीवनयापनलाई सरल बनाउन पालिकाले कृषियन्त्रमा सहयोग पुऱ्याएको अध्यक्ष मल्लको भनाई छ । उपाध्यक्ष थिङले पालिका किसानको पक्षमा सधैं कटिबद्ध भएर उभिने भन्दै आगामी दिनमा यस्ता कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । पालिकाको ९ वटै वडाको टोल विकास सस्था, सहकारी, समूह र ब्यक्तिगत फर्मलाई अनुदानका कार्यक्रमले समेटिएको छ । १० लाख बजेट मार्फत अनुदानमा मकैको बीउ, विषादि, चार्जिङ स्प्रेपम्प र मिनिटिलर किसानलाई वितरण गरिएको हो ।

पालुङ क्याम्पसको

बलियो योजना, कमजोर आर्थिक स्रोत

विकास संवाददाता
थाहानगर

पालुङ क्याम्पसको शैक्षिक गतिविधि र शैक्षिक गुणस्तरका लागि योजनावद्ध रूपमा अघि बढाइएको पालुङ क्याम्पस प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले जानकारी दिए । यस भेगका विश्वविद्यालय शिक्षाप्रेमी महानुभावहरूको उच्च शिक्षाप्रतिको आकर्षण र उच्च सहयोगका कारणबाट यो क्याम्पस २१ औँ वसन्तमा प्रवेश गर्न सफल भएको उल्लेख गर्दै विष्टले क्याम्पसलाई थप गुणस्तरीय बनाउनको लागि योजनाहरू अघि सारिएको उल्लख गरे । २० वर्षमा प्राप्त गरेका सकारात्मक उपलब्धी, विचार, व्यवहार अनि मातृ संस्था त्रिभुवन विश्वविद्यालय तथा मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पस एवम् अन्य संघसंस्थाहरूसँगको सहकार्यबाट क्याम्पसलाई गुणस्तरीइ शिक्षाको परिचय स्थापित गर्ने उनको भनाइ छ ।

संस्थाको कार्यलाई गुणात्मक र परिमाणात्मक रूपमा बढोत्तरी गर्न प्रशासन चुस्त, दुरूस्त हुने गरी कार्य गर्ने क्याम्पसको योजना छ । व्यवस्थापनको उन्नत, दीर्घकालीन एवम् तत्कालीन जीवन चिन्तनलाई व्यवहारिकरूपमा पूरा गर्न सक्षम प्रशासक तथा प्रशासन बनाउने योजनामा रहेको छ । यसका लागि प्राध्यापकलाई प्राध्यापन भार यथासम्भव कम गर्ने, प्राध्यापकलाई यथासम्भव स्तरोन्नति गर्ने, आवश्यक्ता अनुसार आंशिक प्राध्यापक थप गर्ने, छात्रवृत्ति अभियानलाई निरन्तरता दिने, समय तालिका/क्यालेण्डर निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने तथा आवश्यक प्रविधिको विस्तार र कार्यान्वयन गर्ने क्याम्पसको योजना रहेको छ ।

क्याम्पसको शैक्षिक सुधार योजनामा उत्कृष्ट शिक्षा प्रदान गर्ने जनाएको छ । यसका लागि संस्थामा पर्याप्त सुधारको खाँचो रहेको आफ्नो कमजोरी स्वीकार्दै यसलाई सुधार गर्ने योजना छ । विश्वविद्यालयले तर्जुमा गरेको विधि अनुरूप प्राध्यापन गर्ने, आवश्यकता बमोजिम अभिमुखीकरण गोष्ठीमा सहभागी गराउने, कार्यपत्र, सोधपत्र, लेखरचना तयार गर्न सहयोग पुग्ने उद्देश्यका साथ एक दिने कार्यशाला गर्ने, प्रविधिमैत्री प्राध्यापन गर्ने/गराउने प्राध्यापकहरूसंग सम्बन्धित योजनामा उल्लेख छ ।

त्यसैगरी विद्यार्थीहरू इङ्कित गर्दै समयमा भर्ना र निरन्तर पठनमा जोड दिने, आन्तरिक एवंम त्रिभुवन विश्वविद्यालयको परीक्षामा अनिवार्य सहभागी गराउने, वातावरणको सुधारका कार्यक्रममा सहभागी गराउने, जिज्ञासु र अध्ययनशील हुनुपर्ने, श्रमदान, वातावरणीय स्वच्छता, वृक्षरोपण स्वयम्सेवीजस्ता क्याम्पसका क्रियाकलापमा अनिवार्यरूपमा सरिक हुनुपर्नेलगायतको योजना बनाइएको छ । त्यसोतः कर्मचारीहरूमा प्रविधिसँग काम लिन सक्षम हुने, प्रविधिसम्बन्धी आवश्यक तालिम दिनेलगायतका योजना छ ।

अभिभावक वर्ग वा अन्य सरोकारी वर्गहरूसंग प्रविधिमैत्री समेतको गोष्ठीको आयोजना गर्ने, क्याम्पस विकासमा थप बल पुऱ्याउन विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, सामाजिक विकास मन्त्रालय बागमती प्रदेश, त्रि. वि. तथा अन्य सहयोगी एवम् हितैषी निकायको सुझावसमेत ग्रहण गरी अभिभावक, छिमेकी, बैंक एवम् वित्तीय संस्था एवम् अन्य आवश्यक उपसमिति बनाउने योजनामा समेटिएको छ । क्याम्पसमा रहेको नेपाल पब्लिक क्याम्पस संघको इकाइमार्फत् आएका प्राध्यापकहरूका जायज मागलाई यथासम्भव् सम्बोधन गर्दै संस्थामा शैक्षिक सुधार ल्याउन सदाझैं अधिकतम प्रयास गर्ने योजनामा क्याम्पस रहेको छ । स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियनले ल्याएका विद्यार्थी हकहितका शैक्षिक उन्नयनका विविध कार्यक्रमहरूलाई उचित प्रकृतिले संचालन गरेर संस्थामा गुणात्मक सुधार ल्याउन उच्च प्रयास गरिने योजना बनाइएको छ ।

विद्यार्थीहरूको अतिरिक्त क्रियाकलापलाई बढवा दिनका लागि हाजिरीजवाफ, वक्तृता, वादविवाद, गीत/कविता प्रतियोगिता तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने, शारीरिक क्रियाकलाप भलिवल, बास्केट बल, टीटी बल प्रतियोगिता, दौड, ब्याडमिन्टन खेल आदि आयोजना गर्ने, बौद्धिक प्रतियोगिता बुद्धिचाल आदि गर्ने, अनुसन्धानमुखी अवलोकन भ्रमण गर्ने योजनाहरू क्याम्पसको योजना छ । पढ्नु पर्ने वा पढेको पढाइलाई बल पुऱ्याएर परीक्षामा उच्च तहमा प्रश्न हल गर्न तथा उत्कृष्ट

बाँकी पेज ५ मा

डढेलोबाट बचौं 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

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
कार्यालय: थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०६१५३३००
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

• सम्पादकीय •

स्थानीय तहको शिक्षा नीति बनाउ

सरकारले शिक्षा क्षेत्रमा के कस्ता कार्यहरू गर्ने वा नगर्ने भनेर गरिएको निर्णयहरूको लिखित दस्तावेज शिक्षा नीति हो । नागरिकलाई शिक्षाको मुल प्रवाहमा समाबेश गराउने तथा गुणस्तरीय शिक्षाको सुनिश्चितता गर्ने नीति शिक्षा नीति हो । शिक्षाको सवालमा सरकारद्वारा गरिएको प्रतिबद्धता शिक्षा नीति हो । विगतमा विभिन्न कालखण्डमा शिक्षा क्षेत्रमा गरिएको प्रयासको प्रतिविम्ब शिक्षा नीति हो । अहिलेको समयमा नगरिनहुने शैक्षिक कार्यक्रमहरूको विवरण शिक्षा नीति हो । भविष्यमा शिक्षा कहाँ पुर्याउने, शिक्षा कस्तो बनाउने, भावी गन्तव्य के हुने ? विद्यमान समस्याहरू के के छन् ? यसको अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन समाधान के हुन सक्छ ? यस्ता प्रश्नहरूको योजनावद्ध जवाफ शिक्षा नीति हो । स्थानीय सरकारद्वारा शिक्षा क्षेत्रमा रहेका सबै प्रकारका समस्या समाधानका लागि योजनाबद्ध रूपमा सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमहरूसहित गरिएको प्रतिबद्धता स्थानीय शिक्षा नीति हो । स्थानीय स्तरमा भएका समस्या हटाई समय सापेक्ष, युग सुहाउँदो जनशक्ति उत्पादन गर्न बनाईने शैक्षिक नीति स्थानीय शिक्षा नीति हो । शिक्षासम्बन्धी आशातित कल्पना, सकरात्मक सोच, प्रतिवद्ध अठोटको आधारमा कार्ययोजना सहित अगाडि जाने स्थानीय शैक्षिक कार्यक्रम स्थानीय शिक्षा नीति हो ।

असल शिक्षा नीति युग सुहाउँदो, सरल सहज तथा व्यवहारिक प्रयोग योग्य र सीप विकाससँग सम्वन्धित हुन आवश्यक छ । शिक्षा नीति कार्यान्वयनमा जान सक्ने र सहज प्रकारको हुनुपर्छ । यो भविष्य तर्फ उन्मुख हुनपर्छ । शिक्षा नीति शैक्षिक विकासको पक्षधर हुनुपर्छ । यो सूचना संचार, विज्ञान र प्रविधिलाई समेट्ने प्रकारको हुन आवश्यक छ । शिक्षा नीतिले समावेशी पक्षलाई आधार बनाएको हुनुपर्छ । यसमा महिला, दलित, जनजाति, पिछडावर्ग, शारीरिक तथा मानसिक रुपमा फरक क्षमता भएका मानिसका आवश्यकतालाई प्रश्रय दिने हुन आवश्यक छ ।

नेपालको संविधान, स्थानीय स्वायत्त शासन ऐन, हालको स्थानीय सरकार संचालन ऐन लगायत नेपाल पक्ष विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि तथा महासन्धि आदिका आधार र कानुनी व्यवस्था आदिका आधारमा शिक्षा नीतिको महत्व रहेको स्पष्ट हुन्छ । शिक्षालाई सुव्यवस्थित तथा प्रणालीगत रूपमा अगाडि बढाउने स्थानीय अभ्यास स्थानीय नीति भएकोले यसको ठुलो महत्व छ । स्थानीय तहको सरकारले शिक्षाको नीति निर्माण र कार्यान्वयन गर्ने जिम्मेवारी पाएको छ । विकासको विकास भनेको शिक्षा भएकोले यसमा हुने नीतिले समाजको रुपान्तरणमा प्रभाव पार्दछ । शिक्षाको विकासबाट मात्र समग्र समाज र राष्ट्रको विकास सम्भव छ । यसर्थ स्थानीय तहले शैक्षिक विकासका लागि सान्दर्भिक शिक्षा नीति निर्माण गरी कार्यान्वयनमा ल्याउने आँट गर्नपर्छ ।

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

'जब चिनी तीतो हुन्छ'

डा.अरुणा उप्रेती

मिठाइ धेरैलाई मन पर्ने खाद्यवस्तु हो। मिठाइ उत्सव, रमाइलोका बेलामा, प्रसादका रूपमा खाइन्छ तर त्यो मिठाइमा के के राखेर बनाइएको छ वा कस्तो तेलमा पकाइएको छ भन्ने धेरैलाई थाहा हुँदैन। यदि राम्रै तेलमा पकाइयो भने पनि बारम्बार तेल तताएपछि त्यस तेलमा विष पैदा हुन्छ। यसले मुटुलाई त खराब गर्छ नै, क्यान्सरसमेत पैदा गराउन सक्छ भनेर विज्ञानले सिद्ध गरिसकेको छ। यस्ता मिठाइहरू प्रायः मैदा र चिनी बाट नै बनेको हुन्छन्। मेदा र चिनी दुवैको पौष्टिक तत्व हुँदैन र यिनको धेरै प्रयोग बाट त शरीरमा पौष्टिक तत्वको कमि हुन जान्छ। शरीरमा पौष्टिक तत्वको कमि भएपछि अनेक किसिमका स्वास्य समस्या पैदा हुन्छन्।

विश्व स्वास्य सङ्गठनका अनुसार एक वयस्कले एक दिनमा तीनदेखि पाँच चम्चा मात्र चिनी प्रयोग गर्नसक्छ। तर वास्तविक जीवनमा त हामीले धेरै नै प्रयोग गरिर हेका हुन्छौं। उदाहरणको लागि दिनमा तीन कप चिया खाइयो भने एक कप चियामा दुई चम्चा हाले पनि छ चम्चा चिनी त यसै पनि भइहाल्यो। यदि त्यसमाथि मिठाइ पनि खाइयो भने त कति चम्चा चिनी होला ? अनि बिस्कुट, सर्वत खाने गरिन्छ। यसरी बनाएको बिस्कुटहरू कस्ता गुणस्तरका हुन्छन् भन्ने कुरा प्रायः हामीलाई थाहा नै हुँदैन।

चिनी र मैदा हालेर बनाएको बिस्कुट यसै पनि हानीकारक हुन्छ। त्यसमा पनि कुहिएको वा ढुसी परेको नरिबल वा अन्य वस्तु मिसाइएको हुन्छ। ढुसी लागेको खानेकुराले कलेजोमा असर गर्छ। आज खाएर भोली नै केही समस्या नपर्ने हुनाले मानिसहरूलाई यसरी गुलीयो धेरै हालेको पदार्थ , नदेखिने हुनाले ढुसी लागेको पर्दार्य खाएपछि विरामी परिन्छ भन्ने पनि थाहा हुँदैन्।

अमेरिकन डायवेटिक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसन दुवैले चिनीको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन्। अमेरिकन डायविटिज एसोसिएसन भन्छ, 'डायविटिजको सन्दर्भमा कुरा गर्दा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा चिनी र खाना नै हो। शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउछ।' सो एसोसिएसनले डायविटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पानी, विना चिनीको चिया, कफी, वा अरू कुनै कम क्यालोरी भएको पेयपदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ।

चिनी सबै चिसो पेयहरूमा पाइने एक प्रमुख तत्व हो। चिनी विभिन्न स्वादहरू मिश्रित तरल पदार्थहरूमा राखिएको हुन्छ। अधिकांश चिसो पेयमा चारदेखि १५ चिया चम्चासम्म चिनी घोलिएको हुन्छ। वर्तमान पुस्ताका केटाकेटीको दाँतमा समस्या सिर्जना गर्ने प्रमुख तत्वका रूपमा चिनी रहेको छ। त्यस्तैगरी चिनी मानिसहरूमा मधुमेहको र साथै हृदयरोग, अपच, छालाका समस्या तथा अन्य घातक रोगहरूको बृद्धि गर्नका लागि प्रमुख सहयोगीका रूपमा रहेको छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले प्रकासन गरेको बुलेटिन अनुसार चिनी मिसाइएका पेय पदार्थको उपभोग अहिले विश्वमा नै बढिरहेको छ। विगत पाँच वर्ष यताको अध्ययन गर्दा खानासँग सम्बन्धित रोगहरू जस्तोः टाइप २ डायविटिज र अधिक मोटोपनको बृद्धिको एउटा मुख्य कारक तत्व यिनै गुलिया पेय पदार्थ भएको पाइएको छ। यसै कारणले गर्दा पनि मेक्सिको चिनीको गुलियो भएका पेयपदार्थमा 'सोडा ट्याक्स' भनेर नयाँ कर लगाउने कानुन पास गरेको छ। मूल्यवृद्धि भएपछि यसको खरिद तथा उपभोग कम हुन्छ भन्ने अपेक्षाले यसो गरिएको थियो। यसरी कर लगाएपछि पेय पदार्थको खरिदमा छदेखि १२ प्रतिशतसम्म गिरावट आएको पाइयो।

अमेरिकाको न्यूयोर्क युनिभर्सिटीका अध्ययनकर्ता तथा फुड स्टडी एवं पब्लिक हेल्थका प्रोफेसर नेस्टलेका अनुसार अहिले अत्यन्तै प्रभावकारी मार्केटिङबाट यस्ता पेय पदार्थ किन्न उपभोक्तालाई लोभ्याउने पार्ने गरिन्छ। उत्पादकहरूले अहिले विज्ञापनमा धेरै खर्च गर्छन्। यो पैसा पनि उपभोक्ताले नै तिनुपर्छ। यस्ता खाद्य पदार्थका उत्पादकहरूले अहिले कम र मध्यम स्तरको आम्दानी भएका देशहरूमा यस्ता वस्तुहरको विक्री बृद्धि गर्ने लक्ष्य राखेका छन्। किनभने यी देशहरूमा बढी नाफा कमाउन सकिन्छ, विशेषगरी केटाकेटीहरूलाई लोभ्याएर।

न्यूयोर्क शहरमा आधाभन्दा बढी मानिसहरू अत्यधिक मोटो छन्। यसै कारणले न्यूयोर्कका मेयरले सन् २०१२ मा त्यहाँ समस्याको रूपमा देखापरेको अत्यधिक मोटोपनलाई घटाउने प्रयासस्वरूप कोकाकोला, चिनी धेरै भएका चिसो पेय पदार्थका ठुला बोतलको सट्टा साना बोतल (४७३ एमएल) मात्र बेच्न पाउने निर्णय गर्न खोजेका थिए। त्यसको उद्देश्य समस्याको रूपमा रहेको 'अत्यधिक मोटोपन'लाई घटाउनु नै थियो। तर न्यूयोर्ककै केही बासिन्दाहरूले चाहीँ यसको खुलेर विरोध गरे। हामीलाई जति मन लाग्छ खान्छौं। र चिसो पेय पदार्थ खानु आफ्नो अधिकार भएको भन्दै प्रतिवाद गरे। प्यास लाग्दा चिसो जस्ता पेय वस्तु नै खाने उनीहरूलाई बानी नै परिसकेकोले उनीहरूले चिनी पनि धेरै खान्छन्। कतिपयमा त छोड्नै नसक्ने लत नै बसेको छ।

गुलियोको कारणले पनि दाँतको पालिस पखालिने अवस्था बन्छ। यी पेय वस्तुबाट दाँतसम्बन्धी विशेष गरी दुई प्रकारका समस्याहरू बढी देखिएका छन्। दाँतमा प्वाल पार्ने र दन्त हर्ष। हाल आएर दाँतको क्षय हुने समस्या पनि धेरै देखिन थालेको दन्त चिकित्सकहरूले बताएका छन्। बट्टामा राखेको फलफुलमा चिनीको मात्रा अति नै बढी हुन्छ। यसले बच्चाको दाँतमा नराम्रो असर पर्छ। त्यसैले बट्टाको फलफुलको रस किन्नु भन्दा फलफुल नै स्वास्थको लागि धेरै राम्रो हुन्छ। यो सस्तो पनि पर्छ। चाडपर्वमा चिसो पेय पर्दार्थ र बट्टाका फलफूलको रसको पनि धेरै नै प्रयोग गरिन्छ बट्टाको फलफुलमा पनि एकदम धेरै नै प्रयोग गरिन्छ। बट्टाको फलफुलमा पनि एकदम धेरै नै चिनी भएको तथ्य छ।

नेपाली युवायुवतीलाई भ्रम उत्पन्न गर्ने आक्रामक प्रचार गर्दै अर्को पेय बस्तु बजारमा आएको छ, इनर्जी ड्रिंक। दशैं तिहारमा एकदम धेरै मानिसहरूले यो प्रयोग गर्छन्। कतिपयले कोसेली पनि लैजान्छन्। यसलाई यो शक्तिबर्द्धक पेय वस्तुको रूपमा व्यापक प्रचार प्रसार गरि एको छ। युवा युवतीलगायत प्रायः सबै उमेर तथा बिरामी, खेलाडी, कामदार लगायत विविध वर्ग र क्षेत्रका मानिसहरू अहिले यो पेय पदार्थलाई एउटा लाभदायक पेय वस्तु हो भन्ने भ्रममा छन् र व्यापक रूपमा उपभोग गरिरहेका छन्। यसले शरीरमा कति धेरै हानी छ भन्ने कुरा आम उपोक्ताहरूले बुझेका छैनन्। आम सञ्चार माध्यममा विज्ञापनको आइरहेको पनि यस्ता गुलिया पदार्थहरूको बारेमा छलफल हुँदैन।

यस पेयमा प्रशस्त मात्रामा चिनी हुन्ने भएकाले यसले केही शक्ति दिए जस्तो हुन्छ। थाकेको बेला यस्तो पेय पदार्थ पिउँदा केही क्षण परिवर्तनको महसुस भए पनि यसले बरू स्वास्थ्यमा विभिन्न किसिमका समस्या उत्पन्न गर्ने अध्ययनकर्ताहरूको भनाइ छ। बरिष्ठ वाल रोग विशेषज्ञ डा विष्णु पण्डितका अनुसार वालालिकालाई इनर्जी ड्रिंक मात्र होइन, हाल हाम्रो बजारमा प्रचलित विभिन्न ब्राण्डका सफ्ट ड्रिंक पनि स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रा छैनन्। यस्ता पेय पदार्थका कारण बच्चाहरूमा खाना रूची कम हुन्छ र उनीहरूलाई आधारभूत इनर्जी पुग्दैन। यस्ता हल्का पेय वस्तुहरू खानेहरूमा मोटोपना आउँछ। चिनीको मात्रा बढी हुने हुनाले मोटोपन र डायविटिजको सम्भावना बढ्रछ। यसले वालवालिकामा फोक्से मासु बढ्छ र अनेक समस्या उत्पन्न गराउँछ।

केही महिनाअघिको कुरा हो, एक आमाले छ वर्षिय छोरा लिएर अस्पताल गइन्। उनले डाक्टरलाई भनिन्, यो दुब्लाएको छ। बारम्बार बिरामी भइरहन्छ। खाना पनि खान मन गर्दैन। बिरामी भनेर स्कूल पनि पठाएको छैन। किन यस्तो भएको होला ? आमाले डाक्टरसँग कुरा गरिरहँदा बच्चा यताउता टुकुटुकु गरिर हेको थियो। आमालाई बोल्न नदिने आमाको मुख आफूतिर फर्काउने आदि कोशिस गरिरहेको थियो। डाक्टरले यसले के खान्छ ? भनेर सोधे। आमाले, भात दाल, तरकारी त यसको घाँटीबाट नै छिर्दैन। मिठाइ, चाउचाउ, चकलेट, बरफ चिसो पेय आदि मात्र मन गर्छ। भात नखानेलाई यति दिंदा कमसेकम यसले रूचाएका केही खानेकुरा त पर्छ भनेर दिन्छु। चकलेट र चाउचाउ खाए पनि यो त बिरामी भइर हन्छ, के गर्ने होला ?

आमाले थाहा नै नपाइकन बच्चालाई धेरै चिनी भएको वस्तु दिएकी थिइन्। यसले गर्दा बच्चाको त रोगसँग लड्ने शक्ति नै कम भएर ख्वाउटे भएको रहेछ। मिठाइ र चिसो पेय मायाको प्रतीक होइन भन्ने कुरा डाक्टरले बुझाएपछि उनी छानाबाट खसे झैं भइन्। बढी चिनी र पत्रु खानाले पोषणको कमि भएकाले छोरा दुब्लाएको रहेछ भन्ने थाहा पाइन्। बच्चालाई खुवाएको पत्रु फुडले उसको पेट त भरिन्छ तर पोषण पुग्दैन। 'मिठाइ, चकलेट, जस्ता पत्रु खाना खुवाउन छोड्नुस् र घरमा जे पाक्छ त्यही खुवाउने बानी गर्नुस्। कुनै औषधि खानु पर्दैन। हरिया तरकारी र फलफुल खुवाउन जोड गर्नुहोस्। सधैँ जंक फुड खुवाउने हो भने औषधि गरेर मात्र केही हुँदैन' भनेर चिकित्सकले सल्लाह दिए।

पत्रु खाना बनाउने मिठाइहरू पकाउने ठाउँमा गएर उपभोक्ताले कहिले पनि हेरेका हुँदैनन्। बाहिरपट्टि जे देखिन्छ त्यही राम्रो प्याकेटका खानेकुरार मिठाइ किनेर खाने चलन छ। यसरी जहाँ पायो त्यही बनाएको, बारम्बार पकाएको तेलमा पकाएको मिठाइ ले गर्दा स्वास्थ्यमा असर पर्छ भन्ने कुरा बुझेर सकेसम्म घरमा नै मिठाइ बनाउन सकियो भने राम्रो हुन्छ। हलुवा, पुरी, सेल, खिर आदि त घरमा पनि सहजसँग बनाउन सकिन्छ। यस्तै खानेकुरामा ध्यान दिनसकेमा निरोगी बन्न सकिन्छ ।

बच्चालाई अनलाइन जालबाट कसरी जोगाउने ?

आजभोलिका बालबालिका कम उमेरमै इन्टरनेट प्रयोगकर्ता बनिरहेका छन् । संयुक्त राष्ट्र संघका अनुसार विश्वमा हरेक आधा सेकेन्डमा एक बच्चा अनलाइनमा हुन्छन् । यस्तोमा अनलाइन दुनियाँमा समेत बालबालिकाको बढ्दो पहुँचले खतरा निम्त्याइरहेकोमा विज्ञहरूले चिन्ता व्यक्त गरेका छन् ।

यसै सन्दर्भमा हालै वेस्टर्न सिड्नी विश्वविद्यालयको यंग एण्ड रेजिलिएन्ट सेन्टरले एक अध्ययन गरेको छ । बालबालिकाको पहुँच बढिरहेको मात्र होइन, सुरक्षित ढंगले चलाउन नसकेका कारण उनीहरू जोखिममा रहेको अध्ययनले देखाएको छ ।

उक्त अध्ययनअनुसार सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्तिबाट आउने अनुचित साथीको प्रस्तावलाई ब्लक गर्नुपर्छ भन्ने जानकारी बालबालिकामा हुँदैन । यस अध्ययनले यस्ता व्यक्तिलाई रिपोर्ट नगर्दा वा ब्लक नगर्दा बालबालिकाहरू आफूलाई भविष्यमा अनावश्यक सम्पर्कको ठूलो जोखिममा पार्छन् । बेलायतमा नयाँ कानुन 'अनलाइन सेफ्टी एक्ट' अन्तर्गत भनिएको छ, 'इन्टरनेटमा बालबालिकाको बढी सुरक्षा सुनिश्चित गर्ने जिम्मेवारी अभिभावकको मात्र नभई प्रविधि कम्पनीहरूको पनि हो ।'

तर यस कानुनसँग सम्बन्धित नयाँ नियमहरू सन् २०२५ सम्म लागू हुने छैनन् । किनकि यो नियम हाल बहसको विषय बनेको छ । आलोचकहरू भन्छन्, 'यो नियम बनाए पनि धेरै प्रभावकारी छैन ।'

बेलायतपछि विश्वभरका धेरै देशले समान नियम बनाई लागू गरेका छन् । सामाजिक सञ्जालमा अपरिचित व्यक्ति र एपसँग जोडिनका लागि बढावा दिन सबैभन्दा बढी योगदान कम उमेरका बालबालिका तथा किशोरकिशोरी रहेको तथ्यांकले देखाउँछ । सन् २०२३ मा विश्वभर १५ देखि २४ वर्षसम्म उमेरका ७९ प्रतिशत अनलाइन प्लेटफर्मका प्रयोगकर्ता छन् । यंग एण्ड रेजिलिएन्ट सेन्टरका सहनिर्देशक अमान्डा थर्ड भन्छिन्, 'अनलाइन जगतमा हुर्किरहेका बालबालिकालाई इन्टरनेटमा सुरक्षित राख्न मद्दत आवश्यक छ ।'

बालबालिकाका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघीय संगठन युनिसेफले गरेको अध्ययनअनुसार ३० देशका एक तिहाइभन्दा बढी बालबालिकाले साइबर संसारमा धम्कीको सामना गर्छन् । जसकारण करिब २० प्रतिशत बालबालिका विद्यालय जान समेत छाडेका छन् । त्यति मात्र होइन, कतिपय बालबालिका सामाजिक सञ्जालमा घृणायुक्त भाषण, हिंसात्मक सामग्री तथा उग्रवादी खालका सामाजिक सञ्जालका ग्रूपहरूमा जोडिनु पनि चिन्ताको विषय हो ।

यससँगै डिजिटल प्लेटफर्महरूमा षड्यन्त्रका गलत सूचना वा मनगढन्ते कथाहरू पनि व्यापक रूपमा फैलिन्छन् ।

यौन शोषण र दुर्व्यवहारको जोखिम

युनिसेफ भन्छ, 'अनलाइन संसारमा बालबालिकाहरू यौन शोषण र दुर्व्यवहार बाट सबैभन्दा बढी जोखिममा छन् ।'

संघका अनुसार यौन शोषण गर्नेहरूलाई जालो हाली अनलाइनमार्फत सिकार खोज्न आज सहज भएको छ । उनीहरूले यस्ता तस्वीरहरू सजिलै सेयर गर्न सक्छन् । जसले अरूलाई त्यस्ता अपराध गर्न उक्साउन सक्छन् । २५ देशका झन्डै ८० प्रतिशत बालबालिकाले अनलाइन जगतमा यौन शोषण तथा दुर्व्यवहारको धम्की आएको रिपोर्ट दर्ता गरेका छन् । के यस्तोमा आमाबाबुको लागि अनलाइन निगरानी विकल्पहरू उपलब्ध छन् ?

बालबालिकामाथि हेरविचार राख्ने धेरै उपाय छन्, जसले बच्चामा तनाव ल्याउने वा जोखिममा पार्ने अनुचित सामग्रीलाई रोक्छ । तर अध्ययनहरूले के देखाउँछन् भने यस्ता विकल्पमा आमाबाबुको त्यति चासो र प्रयोग छैन ।

सन् २०१९ मा गरिएको ग्लोबल किड्स अनलाइन सर्वेक्षणले नौदेखि १७ वर्ष उमेरका बालबालिकाका अधिकांश अभिभावकले बालबालिकालाई निगरानी गर्न प्राविधिक उपकरणहरू प्रयोग गर्नुको सट्टा रोकथाम र नियममा आधारित प्रतिबन्ध जस्ता विधि अपनाउनेमा ध्यान दिन्छन् । सो अध्ययनअनुसार अभिभावकबीच कतिपय सांस्कृतिक मतान्तर छ । युरोप र दक्षिण अमेरिकाका सम्पन्न देशमा अभिभावकहरू मध्यस्थता रूचाउँछन् । जबकि घाना, फिलिपिन्स र दक्षिण अफ्रिकामा, अभिभावकले यस मामिलामा सीमित हस्तक्षेपको नीति अपनाउँछन् ।

यद्यपि, बच्चाहरूको फोन वा अन्य उपकरणमा अभिभावकीय नियन्त्रण कम रहन्छ । यस सर्वेक्षणमा समावेश गरिएका देशमा तीन प्रतिशतभन्दा कम अभिभावकहरूले आफ्ना सन्तानको अनलाइन प्रयोग सुरक्षित राख्न प्राविधिक उपकरणहरू प्रयोग गरिरहेका थिए । बेलायतमा रहेका केही ठूला इन्टरनेट कम्पनीहरूले मिलेर 'इन्टरनेट म्याटसर' नामको सुरक्षा संस्था बनाएका छन् । इन्टरनेट म्याटसर'ले सुरक्षित उपलब्ध प्राविधिक उपकरणहरूको सूची संकलन गरेको छ । योसँगै यी प्राविधिक उपकरणको प्रयोगका लागि मार्ग निर्देशन पनि बनाएको छ ।

उदाहरणका लागि आफ्ना बच्चाहरूलाई युट्युब र टिकटक जस्ता दुई सबैभन्दा लोकप्रिय प्लेटफर्महरूमा अनुपयुक्त सामग्री हेर्नबाट रोक्न चाहने अभिभावकले बच्चाहरूको लागि विशेष रूपमा डिजाइन गरिएको 'किड्स भर्जन' सेटअप गर्न सक्छन्, जसले वयस्क सामग्री फिल्टर गर्छ ।

युट्युब र टिकटक मुख्य साइटहरू प्रयोग गर्ने किशोरावस्थाका लागि अभिभावकीय अनुगमन अकाउन्ट बनाउन सक्छन् । यस्ता अकाउन्टले आफ्ना बच्चाले यी एपहरूमा के हेरिरहेका छन् भनेर जान्न अनुमति दिन्छ ।

फेसबुक मेसेन्जर पनि परिवार केन्द्र मार्फत निगरानी गर्न सकिन्छ । टिकटकका अनुसार पारिवारिक सदस्यलाई जोड्ने यो माध्यमले आमाबाबुलाई बच्चाका खाता निजी बनाउने शक्ति दिन्छ । इन्स्टाग्राममा अभिभावकका लागि पनि धेरै उपकरण उपलब्ध छन्, जसको माध्यमबाट उनीहरूले हेर्नका लागि दैनिक समयसीमा सेट गर्न सक्छन् । उनीहरूले ब्रेकको समय पनि तय गर्न सक्छन् । र, आफ्ना बच्चाहरूले गुनासो गरेका अकाउन्टको सूची पनि बनाउन सक्छन् ।

मोबाइल फोनको प्रयोग र एपहरूमा नियन्त्रणका विकल्प

- एन्ड्रोइड, एप्पलको फोन र ट्याब्लेटहरूमा यस्ता एप र सिस्टम हुन्छन्, जुन अभिभावकले निगरानीका लागि प्रयोग गर्न सक्छन् ।
- यी उपकरणहरू मार्फत अनुचित एपहरूको ब्लक गर्न सकिन्छ । वा, यस्ता पहुँच सीमित गर्न सकिन्छ ।
- गलत उत्सुकता प्रयोग गर्ने वयस्क सामग्री प्रतिबन्धित गर्न सकिन्छ । बालबालिकाको खरिदमा प्रतिबन्ध लगाउन सकिन्छ । र, तिनीहरूको ब्राउजिङ निगरानी गर्न सकिन्छ ।
- एप्पलले स्क्रिन टाइम उपकरण उपलब्ध गराएको छ ।
- नेटफ्लिक्स जस्ता स्ट्रिमिङ प्लेटफर्महरूले सामग्री फिल्टर गर्न अभिभावकीय नियन्त्रणहरू प्रदान गर्छन् ।

एकै समयमा गेमिङ कन्सोलको सेटिङ मार्फत अभिभावकहरूले बच्चालाई उनीहरूको उमेरअनुसार खेल खेल्न सीमा तोक्न सक्छन् । र, खेल खेल्दा खरिदमा प्रतिबन्ध लगाउन सक्छन् ।

धेरै देशमा यी अभिभावकीय नियन्त्रण विकल्पहरू ब्रोडब्यान्ड र टिभी सेवा प्रदायकहरुले पनि प्रदान गर्दै आइरहेका छन् ।

बच्चाहरूसँग अनलाइन सुरक्षाको बारेमा कसरी कुरा गर्नुपर्छ ?

बेलायतको बाल कल्याणकारी संस्थाका अनुसार बालबालिकासँग अनलाइन सुरक्षाको बारेमा कुरा गर्नु र उनीहरूको अनलाइन गतिविधिमा रूचि राख्नु निकै महत्वपूर्ण छ ।

यस संस्थाले आमाबाबुलाई यी विषयमा आफ्ना बच्चासँगको दैनिक सामान्य छलफलको भाग बनाउन सुझाव दिन्छ । जसरी उनीहरूले बच्चासँग स्कुलमा बिताएको समयको बारेमा कुरा गर्छन् । यसले बच्चालाई लागेको समस्या आफ्ना आमाबाबुलाई व्यक्त गर्न सजिलो बनाउनेछ ।

युनिभर्सिटी अफ सरेका कम्प्युटर सेक्युरिटीका विशेषज्ञ प्रोफेसर एलन वुडवर्ड भन्छन्, 'तिमीले कन्टेन्ट हेर्न पाउँदैनौं' भनेर बच्चालाई भन्नु सबैभन्दा गलत पाठ हो । यसले बच्चामा हेर्ने उत्सुकता तीव्ररूपमा बढाउन सक्छ । र, उनीहरू कोही न कोही बाटो खोज्न थाल्छन् । चाहे उनीहरूले भर्चुअल प्राइभेट नेटवर्क (भीपीएन)को प्रयोग नै किन गर्नु नपरोस् ।'

सरकारहरू यसबारे के गरिरहेका छन् ?

नियामक निकायहरूले बालबालिकालाई सुरक्षित राख्ने गोपनीयता कानुन लागू गर्न प्रयास गरिरहेका छन् । कानुन निर्माताहरूले पनि यस विषयमा निकै सक्रियता देखाउँदै आएका छन् ।

यद्यपि, अनलाइन जगतमा गोपनीयता र सुरक्षा कायम गर्न थप कानुनहरू आवश्यक रहेकोमा इन्टरनेसनल एसोसिएसन अफ प्राइभेसी प्रोफेसनल्स (आईएपीपी)ले सहमति जनाएको छ । तर न्यायिक क्षेत्राधिकारहरूले यो साझा उद्देश्यका लागि विभिन्न पहलकदमी अपनाइरहेका छन् ।

टेक कम्पनीहरूले कसरी समाधान गरिरहेका छन् ?

वर्तमान समयमा प्राविधिक कम्पनीहरू विरूद्ध गोपनीयता चिन्ता मात्र होइन । प्रयोगकर्ताहरूको अनलाइन सुरक्षालाई लिएर पनि विरोध बढ्दै गएको छ ।

अभिभावकहरूले पनि प्राविधिक कम्पनीहरूलाई यो जिम्मेवारी लिन, बालबालिका र नाबालिग प्रयोगकर्ताहरूका लागि 'सुरक्षित' हुने प्लेटफर्महरू बनाउन दबाब दिइरहेका छन् ।

यस वर्षको जनवरीको अन्त्यमा अमेरिकी संसदमा सुनुवाइका क्रममा मेटाका सीईओ मार्क जुकरबर्गले अनलाइन शोषणको सिकार भएका बालबालिकाका अभिभावकसँग माफी मागेका थिए ।

अनलाइन जगतमा बढिरहेको यौन शोषणको केसबारे छानबिन गर्न सकियोस् भनेर द बिग टेक एण्ड द अनलाइन चाइल्ड सेक्सुअल एक्सप्लोएटेसन क्राइसिसको सुनुवाई भएको थियो ।

सुनुवाईमा मेटा, स्न्याप डिसकोर्ड र टिकटक जस्ता सबै कम्पनीको अधिकारीहरूलाई जवाफ दिन बोलाइएको थियो । जसमा सबैभन्दा बढी चर्चा मार्क जुकरबर्ग र टिकटकका प्रमुख कार्यकारी शाउ च्युको भएको थियो ।

स्न्यापच्याटका एक अधिकारीले युवा पुस्तामाझ लोकप्रिय प्लेटफर्मको रूपमा सुरक्षित र सकारात्मक अनुभव प्रदान गर्ने थप जिम्मेवारी बढेको उल्लेख गरेका थिए ।

यसै विषयमा मेटाका एक प्रतिनिधिले भनेका थिए, 'हिंसा वा आत्महत्या, आत्म-हानिलाई बढावा दिने सामग्री हाम्रो नियमविरूद्ध हो । र, हामीले त्यस्ता सामग्रीलाई प्लेटफर्ममा फेला पर्दा हटाइदिन्छौं ।'

उनीहरूले यस्ता बयान दिएपनि यी कम्पनीहरूले अनुपयुक्त वा अपमानजनक सामग्री तुरून्तै हटाउँदैनन् । पटक-पटक सम्पर्क गर्दा पनि त्यस्ता सामग्री छिटो हटेको पाइँदैन ।

-बीबीसीबाट

राक्सिराङमा मालपोत शिविर, ४२ हजार राजश्व संकलन

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिकाको ३ नम्बर वडा अन्तरगत पर्ने लावतीमा मालपोत शिबिर भएको छ। वडा कार्यालयले जनताको सहजताको लागि टोल टोलमा पुगेर कार्यालयबाट प्रदान हुने सेवा टोल टोलमा पुगेर प्रदान गरेको हो ।

वडा अध्यक्ष उत्तम वाईबाले कर्मचारीको टोली सहित जनताको घर आगनमै गएर सेवा प्रदान गरेका हुन । जनता वडामा पुग्दा लाग्ने खर्च कम हुने हुनाले यो अभियान चलाएको बताउदै आफुहरू जनतालाई कसरी हुन्छ छिटो र सरल ढंगले सेवा प्रदान गर्न गईरहेको पनि जानकारी दिए । १ दिने सिविरमा ४२ हजार बराबरको मालपोत कर संकलन भएको छ । शिविरमा २०६४/०६५ सालबाट तिरो नतिरेकाहरूले पनि तिरो तिरेका छन् । वडाले ८२ हजार रूपैयाँ राजश्व संकलन गरिसकेको छ भने चैत्र महिनाको मसान्त सम्ममा १ लाख राजश्व संकलन गराउने लक्ष्य लिईएको वडा अध्यक्ष वाईबाले जानकारी दिए ।

स्थानीय समुदायले यस्ता शिविर वार्षिक रूपमा भैदिए निक्कै राम्रो हुने धारणा ब्यक्त गरे । अध्यक्ष वाईबाले आगामी आर्थिक बर्षदेखि बार्षिक रूपमै कर संकलन शिविर संचालन गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

पार्टीमा अग्रजहरुको योगदानलाई सम्मान गर्न जरुरी छ-सहमहामन्त्री डीना

◆ विकास संवाददाता

नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय सहमहामन्त्री महालक्ष्मी उपाध्याय डीनाले अग्रज नेता कार्यकर्ताको सम्मान गर्न जरूरी रहेको धारणा राखेकी छिन् ।

नेपाली कांग्रेस थाहानगर ९ नम्बर वडा समिति चित्लाङको आयोजनामा २९ वैशाखमा भएको शुभकामना आदानप्रदान तथा सम्मान कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले अग्रजको योगदानकै कारण कांग्रेस वर्तमान अवस्थासम्म आइपुगेकोले अग्रजको सम्मान गर्नुपर्ने धारणा राखेकी हुन् । 'यस वडाले अघिल्लो वर्षमा झैं यसवर्ष पनि अग्रजलाई सम्मान गर्ने कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिएको छ । पार्टीमा लामो समय योगदान दिएका अग्रजहरूको योगदानलाई सम्मान गर्न जरूरी छ', सहमहामन्त्री डीनाले भनिन्, 'अरू वडा र पालिकाले पनि यस वडाबाट सिक्न जरूरी छ ।' आमनिर्वाचनमा कांग्रेसको उम्मेदवारलाई घात गर्नेहरूलाई पार्टीको आन्तरिक निर्वाचनबाटै पाखा लगाउनुपर्ने उनको निर्देशन थियो । वर्तमान राजनीतिक सन्दर्भमा आफ्नो धारणा राख्दै डीनाले कांग्रेसलाई धोका दिएर बनेको वर्तमान सरकार अहिल्यै धुरमुर अवस्थामा पुगिसकेको बताइन् । कम्युनिस्टहरू सरकार टिकाउन अर्काको पार्टी फुटाउन समेत पछि नपर्ने गरेको डीनाको भनाई थियो ।

कांग्रेस थाहानगर ९ नम्बर समितिले सूर्यमान बलामी, उत्तमप्रसाद उपाध्याय, खिन्द्रबहादुर थापालाइ सम्मान गरेको हो ।

यस्तै स्व.बिष्णुलाल गमाल र राजभाइ श्रेष्ठलाई मरणोपरान्त सम्मान गरिएको थियो । वडा सभापति राजेन्द्र केसीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा कांग्रेस मकवानपुरका नेताहरू आनन्दराम पराजुली, यतीराज सापकोटा, भीम लामा, भरत गोपाली, उद्धव लामिछाने, खड्ग गोपाली, राजेन्द्र बिडारी, भवानी श्रेष्ठ, विक्रम गोपाली, दीपक गोपाली, कर्ण गोपाली, राममाया खत्रीलगायतले समसामयिक विषयमा मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

भीमफेदी गाउँपालिकामा पीजीएसको अभ्यासबारे समीक्षा

◆ विकास संवाददाता

भीमफेदी गाउँपालिकाका किसानले अवलम्वन गरेको स्वच्छ उत्पादनको लागि सहभागितामूलक सुनिश्चितता प्रणाली (पीजीएस) को अभ्यासबारे समीक्षा गर्दै अब कार्यदिशाबारे छलफल गरिएको छ। भीमफेदी–५ सुपिङस्थित शिवशक्ति कृषि सहकारी संस्थाको आयोजनामा स्थानीय जनप्रतिनिधि, राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघ, साना किसान समूह तथा कृषि सहकारीका अध्यक्ष एवम् प्रतिनिधि तथा कृषकको उपस्थितिमा पीजीएसको कार्यान्वयनको अवस्था र त्यसको प्रभावलगायत विषयमा समीक्षा गरिएको हो ।

कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै भीमफेदी गाउँपालिका अध्यक्ष हिदम लामाले कृषकलाई जैविकखेतीतर्फ उन्मुख गराउने उद्देश्यका सञ्चालित पीजीएस कार्यक्रमबाट किसानमात्रै नभई आम उपभोक्ता लाभान्वित भइरहेको बताए । उनले भीमफेदीलाई अर्गानिक उत्पादनको हब बनाउन पीजीएस कार्यक्रम प्रभावकारी मानिएको भन्दै किसानलाई जैविकखेतीतर्फ लाग्न आह्वान गरे । उनले कृषिउत्पादनको क्षेत्रमा गाउँपालिकाले कृषकसँग सहकार्य गर्दै आवश्यक सहयोग गर्न तयार रहेको बताए। उपाध्यक्ष सञ्जीव श्रेष्ठले पछिल्लो समय कृषिउत्पादनमा विषादिको बढ्दो प्रयोगले मानवस्वास्थ्यमा गम्भिर असर पुगिर हेकोतर्फ चिन्ता व्यक्त गर्दै जैविकखेतीको माध्ययमबाट कृषि उद्यमशीलता विकास गर्न सुझाव दिए। उनले गाउँपालिकाबाट पीजीएस कार्यक्रमको लोगो प्रमाणित गर्ने कार्य अन्तिम चरणमा पुगेको बताए ।

कार्यक्रममा राष्ट्रिय कृषक समूह महासंघका अध्यक्ष पञ्चकाजी श्रेष्ठ र भीमफेदी–५ का वडाअध्यक्ष जहारसिं लामाले कृषि क्षेत्रको प्रवर्द्धनका लागि थुप्रै रचनात्मक कार्यक्रममा सहकार्य गर्न तयार रहेको बताए । कार्यक्रममा वक्ताहरूले पीजीएस कार्यक्रमबारे कृषकलार्य थप प्रष्ट पार्दै कृषिउत्पादन संकलन केन्द्रको स्थापना गर्नुपर्ने, बाँझो जमिन राख्न नहुने, विषादिको प्रयोग घटाउँदै लैजानुपर्ने विषयमा जोड दिएका थिए ।

नेपाल फलफूल तथा तरकारी व्यवसायी संघका पूर्वअध्यक्ष खड्गबहादुर मुक्तान, जिल्ला समन्वय समिति पूर्वउपसभापति भगवती पुडासैनी, प्रहरी निरीक्षक सचिता थापा, सहकारीका सचिव प्रल्हाद पुडासैनीलगायतले धारणा प्रस्तुत गरेका थिए। कृषकहरूले उत्साहका साथ पीजीएस प्रणालीलाई निरन्तरता दिइने प्रतिक्रिया दिए।

माओवादीबाट निर्वाचित प्रतिनीधिहरू 'कार्यशालामा'

◆ विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी केन्द्र जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरको आयोजनामा एक दिवसीय कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न भएको छ । २९ वैशाख हेटौंडामा आयोजना गरिएको गोष्ठीमा मकवानपुर जिल्लाबाट निर्वाचित निर्वाचित जनप्रतिनिधिको सहभागिता थियो ।

नेकपा माओवादी केन्द्रका केन्द्रीय सदस्य एवम् बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानको प्रमुख आतिथ्यता थियो । प्रमुख अतिथि मोक्तानले जनप्रतिनिधिको क्षमता विकासका लागि गोष्ठी उपलब्धिमूलक हुने बताइन् । गोष्ठीमा नेकपा माओवादी केन्द्रका केन्द्रीय सदस्य एवम् संघीय सांसद् माधब सापकोटा (सुबोध) ले कुशल नेतृत्वका आयाम, नेकपा माओवादी केन्द्र केन्द्रीय सदस्य एवम् बागमती प्रदेश मुख्यमन्त्रीका राजनीतिक सल्लाहकार डीपी ढकालले 'स्थानीय तहको बजेट प्राथमिकीकरण र समाजवाद उन्मुखता', अधिवक्ता गणेश पाण्डेले 'स्थानीय सरकारको काम, कर्तव्य र अधिकार' विषयमा प्रशिक्षण दिएका थिए ।

नेकपा माओवादी केन्द्र जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुर संयोजक भीम पाख्रिनको सभाध्यक्षतामा भएको गोष्ठीमा नेकपा माओवादी केन्द्रका केन्द्रीय सदस्य एवम् मकवानपुर जिल्ला इञ्चार्ज विजय गौतमले गोष्ठीको औचित्यमाथि प्रकाश पारेको गोष्ठीमा थाहा नगरपालिकाका पूर्वमेयर लवशेर बिष्ट र बागमती गाउँपालिका अध्यक्ष सर्केश घलानले स्थानीय सरकार सञ्चालनको अनुभवजन्य मन्तव्य राखेका थिए ।

नेकपा माओवादी केन्द्र जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुर सचिव वीरबहादुर घलान ज्वालाले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा नेकपा माओवादी केन्द्र केन्द्रीय सदस्य प्रमिला लामा, नेकपा माओवादी केन्द्र वागमती प्रदेश कमिटी सचिवालय सदस्य ललित घलान, ज्येष्ठ कम्युनिष्ट मञ्च केन्द्रीय सदस्य रामहरि सुबेदीको आतिथ्यता थियो ।

कार्यक्रममा नेकपा माओवादी केन्द्रबाट मकवानपुर जिल्लाका स्थानीय तहमा निर्वाचित प्रमुख, अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, वडा अध्यक्ष, कार्यपालिका सदस्य, वडा सदस्यलगायत पार्टीका नेता/कार्यकर्ताको सहभागिता थियो ।

बलियो योजना....

ज्ञान आर्जन गर्ने प्रकृतिको थप अतिरिक्त कक्षालाई निरन्तरता दिने, यसलाई व्यवस्थित किसिमले प्रबन्ध गरिने क्याम्पसले जनाएको छ ।

क्याम्पसलाई शैक्षिक गुणस्तरसहित आर्थिक सवलीकरणमा पनि क्याम्पसले योजना निर्माण गरिरहेको छ । क्याम्पसको मूल आर्थिक श्रोत विद्यार्थी नै भएको बताउँदै पछिल्लो समय विद्यार्थि सख्या नहुदा आर्थिक संकट वेहोर्नु परेको छ क्याम्पसको योजनामा उल्लेख छ । आगामी दिनहरूमा विविध अभिमुखीकरण सम्वन्धि कार्यक्रम, छलफल र गोष्ठीहरू आयोजना गरी उच्च शिक्षाप्रतिको चाहानालाई बढोत्तरी गरिने क्याम्पसले जनाएको छ ।

क्याम्पसको आर्थिक सुधारका लागि विद्यार्थी संख्या बढाउने, नगरपालिकासँग उच्च शैक्षिक अनुदान बढाउने, प्रदेश सरकारबाट नियमित खर्च संचालन अनुदान प्राप्त गर्ने परिस्थितिको लागि लविङ गर्ने, विश्वविद्यालय अनुदान आयोगबाट नियमित खर्च संचालन अनुदान अधिकमात्रामा पाप्त गर्ने परि स्थिति निर्माण गर्ने, अनुदान प्राप्त गर्ने विभिन्न संघसंस्था र व्यक्तिसँग पहुँच पुऱ्याउने, मितव्ययी किसिमले खर्च गर्ने, दानदातव्य प्राप्त गर्न उच्च पहल गर्ने, क्याम्पसको ३१ रोपनी जग्गालाई कमाउन वा लिजमा दिने योजनामा समेटिएको छ ।

यसैगरी क्याम्पसको रू. ६५ लाख रूपियाँको अक्षयकोष रकमलाई स्थानीय सरकार, व्यक्ति एवम् अन्य दातव्य संस्थासँग पहल गरेर रू. तीन करोडको बनाउन उच्च प्रयत्न गर्ने क्याम्पसको आर्थिक योजनामा उल्लेख छ । आर्थिक अभावको कारण कुनैपनि विद्यार्थी विश्व विद्यालय शिक्षा हासिल गर्नबाट बञ्चित नहुन भन्ने अपेक्षाका साथ छात्रबृति वितरण कोष निमार्ण गर्न सहयोगी व्यक्ति तथा सघ संस्थासग सहयोग लिने कार्यलाई निरन्तर्ता दिईने क्याम्पसको योजना छ ।

क्याम्पसले भौतिक पक्ष भने उल्लेखनिय सुधार गरेको छ योजनामा उल्लेख छ । यसलाई अझ सुधार गर्दै लगिने, यस आर्थिक वर्षमा भौतिक सुधार अन्तर्रगत ६ कोठे भवनको दोस्रो तलाको तिनकोठा निमार्ण गर्न सकेको खण्डमा भौतिक सुधारले थप पुर्णता दिनका लागि विश्व विद्यालय अनुदान आयोगसग योजना माग गरिएको छ । चउर व्यवस्थापन तथा प्रविधिमैत्री पठन पाठनको लागि प्रोजेक्टर, ल्यापटप, कम्प्युटर आवश्यक मात्रामा जुटाउने प्रयासमा क्याम्पस लागिरहेको छ । दीर्घकालीन योजना अर्न्तगत छात्रावास बनाउने र व्यवस्थित प्राविधिक कक्षको निर्माण गर्ने क्याम्पसको योजना छ ।

पालुङ क्याम्पसले पुस्तकालयलाई थप व्यवस्थित बनाउने योजना बनाएको छ । कोर्ष परिवर्तन, अपर्याप्त रकम आदिका कारणले विद्यार्थीहरूले यथेष्टमात्रामा पाठ्य तथा सन्दर्भ पुस्तकहरू प्राप्त गर्न सकेको बताउँदै क्याम्पसले यसका लागि आफ्नो नाममा पुस्तक प्रदान गर्ने सहयोगी संस्था वा व्यक्तिको खोजी गर्ने, अध्ययन समाप्त गरेका विद्यार्थीबाट सन्दर्भ/पाठ्पपुस्तक प्राप्त गर्न उत्प्रेरित गर्ने, एक व्यक्ति एक पुस्तकको अभियान चलाई पुस्तक प्राप्त गर्ने जमर्को गर्ने, विभिन्न संघसंस्थासँग सम्बन्ध कायम गरी पुस्तक प्राप्त गर्न प्रयास गरिने योजनामा समेटिएको छ । क्याम्पसमा माग अनुसारको संकायहरू थप्दै जाने पनि योजनामा समेटिएको छ । यसका विषयमा सरोकारवालाहरूसंग छलफल गरी पूर्वाधार समेत खडा गर्दै जाने क्याम्पसको योजना छ ।

क्याम्पसको विधान बमोजिम गठित २२२ परिषद सदस्यहरूमध्ये लगभग ३३ जना परिषद सदस्यहरूको अवसान भएकोले नयाँ परिषद सदस्य चयन गर्ने योजना छ । परिषद सदस्यलाई प्रतिस्थापित गरी नयाँ परिषद सदस्यको चयन गर्दा अध्ययनरत विद्यार्थीका अभिभावक, उच्च शिक्षाप्रेमी दाता, यस क्याम्पसलाई औधि माया गर्ने सामाजिक अगुवा, राजनितिक व्यक्तित्व, उद्योगपति, शिक्षाविद आदीलाई प्रमुख प्राथमिकतामा राखी छनौट गर्नको लागि मुल्याङ्कन समिति निर्माण गरि यस सम्बन्धि कार्य गर्ने क्याम्पसले जनाएको छ ।

प्राध्यापक एवम् कर्मचारी गरी जम्मा १७ जना जनशक्ति रहेको क्याम्पसमा प्राध्यापक ३ जना स्थायी र ११ जना आंशिक छन् भने कर्मचारी ३ जनामा २ जना स्थायी र १ जना करारमा छन् । आर्थिक हैसियतले निकै कमजोर रहेको पालुङ क्याम्पसमा प्रयाप्त विद्यार्थी सख्या नहुँदा प्राध्यापक कर्मचारीलाई तलब भत्ता समयमा प्रदान गर्न मुस्किल पर्ने गरेको क्याम्पस प्रमुख राजन मिश्रको भनाइ छ । तर संस्थाको शैक्षिक वर्ष २०८०/८१ लाई बढी उपलब्धीमुलक बनाउनका लागि क्याम्पस योजनावद्ध रूपमा अघि बढिरहेको उनको भनाइ छ ।

वि.सं. २०५३ सालबाट उच्च शिक्षाको जग बसेको उत्तरी मकवानपुरको रूपमा परिचय बनाएको दामन-पालुङमा यसलाई फैलाउन पालुङ क्याम्पसले योजनावद्ध रूपमा शैक्षिक गतिविधि सञ्चालन गर्दै आएको छ । ०५३ सालबाट मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसको विस्तारित रूपमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तह व्यवस्थापन एवं मानविकी संकायको अध्ययन आरम्भ गरेसंगै जिल्ला सदरमुकाम बाहिर उच्च शिक्षको शुरूवात भएको थियो । यसको १२ वर्षपछि वि.सं. २०६० सालमा पालुङ क्याम्पसले स्वयत्तता प्राप्त गरेको थियो । पालुङ क्याम्पसको रूपमा शैक्षिक गतिविधि सञ्चालन भएको अवसरमा विभिन्न योजनाकासाथ क्याम्पसको गतिविधि बढिरहेको क्याम्पस प्रमुख राजन मिश्रले जानकारी दिए । २० वर्ष अघि स्थापना भएको पालुङ क्याम्पस मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रकै एकमात्र सामुदायिक क्याम्पस हो । उत्तरी मकवानपुर हालको थाहा नगरपालिकामा वि.स. २०१४ सालबाट विद्यालय सञ्चालन भएको अभिलेख भएपनि उक्त शिक्षकाको विजारोपन निकै ढिलोगरी शुरू भएको दस्तावेजहरूबाट पाउन सकिन्छ ।

चित्लाङमा बन्यो, सुविधा सम्पन्न स्वास्थ्य चौकी भवन

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाको वडा नम्बर ९ चित्लाङमा स्वास्थ्य चौकीको नयाँ भवन निर्माण गरिएको छ । भवनको एक समारोहकाबीच थाहा नगरपालिकाका नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले उद्घाटन गरे ।

चित्लाङ स्वास्थ्य चौकीको नवनिर्मित भवन च्वाइस नेपालको सहयोगमा तथा समुदायको सहकार्यमा निर्माण गरिएको हो । कुल २ करोड १० लाख लागत रहेको भवनका लागि च्वाइस नेपालले १ करोड ५० लाख तथा थाहा नगरपालिकाको ५० लाख सहयोग गरेको हो । च्वाइसको प्राविधिक सहयोगमा निर्माण भएको भवन डेढ वर्षमा निर्माण पूरा भएको च्वाइसका प्रताप घिमिरेले बताए ।

भवन उद्घाटन गर्दै नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले नागरिकलाई गुणस्तरीय र छिटो स्वास्थ्य सेवा दिन मद्दत पुग्ने बताउँदै च्वाइस नेपालको सहयोगको प्रशंसा गरेका थिए । उद्देश्यले स्वास्थ्य चौकी भवन निर्माण गरिएको बताए । सामान्य विरामी हुँदा पनि घर नजिकैको स्वास्थ्य केन्द्रबाट सेवा लिनका लागि विष्टले आग्रह गरे । प्रमुख विष्टले स्वास्थ्य चौकी भवनको निर्माणले यस क्षेत्रका नागरिकले प्रभावकारी स्वास्थ्य सेवा प्राप्त गर्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा सहयोगी दाता च्वाइस नेपालका कन्ट्रीडाइरेक्टर प्रतीक शर्माले स्वास्थ्य क्षेत्रको पुर्वाधार विकास गर्ने उद्देश्य रहेको बताउदै निर्माण कार्य सम्पन्न पछि पनि च्वाइसले अस्पतालमै सुत्केरी, सबैलाई स्वास्थ्य सेवा, आकस्मिक सेवा, प्राविधिकलाई तालिम तथा दक्ष जनशक्ति उत्पादन गरी सेवा प्रदान गरिने बताए । नमुना काम सहित छिटो समयमा भवन निर्माण गरिएको बताउदै शर्माले सहयोग गर्ने सबैलाई धन्यवाद व्यक्त गरे । पहिलो बर्षमा स्वास्थ्य चौकी भवन निर्माण गरिने, दोश्रो बर्ष स्वास्थ्य संस्थालाई आधुनिक उपकरण सहित प्रविधिमैत्री बनाइने र तेस्रो वर्ष कर्मचारी र स्वास्थ्यकर्मीहरूको क्षमता विकास गरी दक्ष बनाउन विभिन्न तालिम कार्यक्रम संचालन गरिने शर्माको भनाइ छ ।

चित्लाङ स्वास्थ्य चौकी व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष समेत रहेका वडा अध्यक्ष राजकुमार बलामीको अध्यक्षतामा सम्पन्न उद्घाटन कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपाली, थाहा नगरपालिकाका निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नवीन खालिङ, डोटेरा नेपालका राजेश अधिकारी, सिटिइभिटीका पुर्व सदस्य सचिव डाक्टर रामहरी लामिछाने, वडा नम्बर ६ का अध्यक्ष राजनभक्त श्रेष्ठ, थाहा नगर स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामीलगायत राजनैतिक दलका प्रतिनिधिहरू, थाहा नगरपालिका भित्रका स्वास्थ्य संस्थाका प्रमुखहरू, डोटेरा चाइनाको अतिथिहरू तथा स्थानीयको उपस्थिति रहेको थियो ।

मेयर लामाले गरिन् पूर्वाधार अनुगमन

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका नगर प्रमुख मीनाकुमारी लामाले हेटौंडा-१० मा निर्माण भैरहेको पुर्वाधारको अनुगमन गरेकी छन् । १० नम्बर वडा कार्यालयसँगै महिला उद्यमीहरूको उत्पादनलाई बिक्रीका लागि राख्ने गरी निर्माणाधिन कोशेली घर, राप्तिरोड बाट बसपार्क तर्फ जाने सडक र बाइपास सडकको अनुगमन तथा निरीक्षण गरेकी हुन् ।

प्रदेश सरकार र हेटौंडा उपमहानगर पालिकाको ४५ लाख रूपियाँ लगानीमा निर्माण भैरहेको कोशेली घर निर्माणलाई गुणस्तरीय ढंगबाट अघि बढाउने तर्फ ध्यान दिन सुझाव दिइन् ।

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 सेफटि 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 ।

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 ।

डलर काण्डमा इन्द्रसरोवर कि ५५ वर्षीया मीना पक्राउ

◆ विकास संवाददाता

अमेरिकन डलर भन्दै कागजको बिटो दिएर पाँच लाख रूपैयाँ ठगी गरेको आरोपमा प्रहरीले मकवानपुरकी एक युवतीसहित पाँचजनालाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेहरूमा सिन्धुपाल्चोकको बाह्रबिसे नगर पालिका–२ घर भएका ३५ वर्षीय धनकृष्ण शिवभक्ती, सोही ठाउँका ५६ वर्षीय दातेम्बा शेर्पा, बाह्रबिसे–३ का ४० वर्षीय हरेराम भुजेल, सोलुखुम्बुको लिखुपिके गाउँपालिका–३ का ४१ वर्षीय गणेशबहादुर विक र मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका–३ कि ५५ वर्षीया मीना तामाङ छन् ।

उनीहरूलाई काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयको टोलीले बिहीबार काठमाडौंको तार्केश्वरस्थित डाँडागाउँबाट पक्राउ गरेको हो । उनीहरूले दोलखाको मेलुङ गाउँपालिका–१ घरभई ललितपुर को महालक्ष्मी नगरपालिका–७ चाँगाथलीमा फर्निचर व्यवसाय गरी बस्ने ३१ वर्षीय रवीन्द्र कोइरालालाई सस्तोमा डलर साटिदिने भन्दै ठगी गरेको आरोप छ । गत चैतदेखि निरन्तर फलो गर्दै आफूहरू साँढे १५ लाख डलर रहेको र सस्तोमा साटिदिने भन्दै कागजको बिटो दिएर पाँच लाख ठगी गरेको आरोप छ ।

डलर साटिदिने भन्दै भक्तपुरको ठिमी नगरपालिका–४ स्थित कोरियन अस्पताल पछाडि लगेर वैशाख ६ गते पाँच लाख रूपैयाँ ठगी गरेको खुलेको अपराध अनुसन्धान कार्यालयका एसपी तथा प्रवक्ता रवीन्द्र रेग्मीले बताए ।

अनेमसंघ आयोजक कमिटिमा अधिकारी

◆ विकास संवाददाता

नेकपा एमाले निकट अखिल नेपाल महिला संघ (अनेमसंघ)ले ६ महिनाभित्र नगर अधिवेशन गर्ने भएको छ । अधिवेशनका लागि २९ वैशाखमा भएको नगर भेलाले यशोदा अधिकारीको संयोजकत्वमा २९ सदस्यीय अधिवेशन आयोजक कमिटी गठन गरेको छ ।

कमिटीको सचिवमा जानकी श्रेष्ठ चुनिएकी छिन् । सदस्यहरूमा कल्पना लामिछाने, दुर्गा बिडारी, एस ढकाल, मेनका ढकाल, देवी बर्तौला, अनिता कार्की, रूपा केसी, गंगा घले, चरिमाया थिङ, शारदा कार्की, बालकुमारी गोपाली, लक्ष्मी मिजार, भगवती अर्याल, फुलमाया घलान, मनलक्ष्मी पाख्रीन, सानुमाया विक, निर्माला बस्नेत, पञ्चमाया बलामी, कल्पना गोपाली, रमिला गोले, सरिनामाया गोले, सुकुमाया स्याङ्तान र निशा दोङ चयन भएका छन् ।

नगर उपाध्यक्ष रामप्यारी नापितको सभाध्यक्षतमाा भएको भेलामा अनेमसंघ बागमती प्रदेश सदस्य बिमला कार्कीको प्रमुख आतिथ्यता थियो । प्रमुख अतिथि कार्की, अनेमसंघ जिल्ला अध्यक्ष सुमित्रा काफ्ले, नेकपा एमाले थाहा नगर अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधान, जिल्ला पर्यटन विभाग सदस्य नवराज कार्की, नगर सदस्यहरू रामराजा केसी, गोमा कार्की, शान्ता रिमाल, उर्मिला बिक, बिमला पाख्रीनलगायतको आतिथ्यता थियो ।

मुखको स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं !

दाँत तथा मुखको रोगले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्ने हुँदा:

- चिनीयुक्त वा दाँतमा टाँस्सिने खालका खानेकुरा कम खाऔं,
- रेसादार खाना, फलफूल र हरियो सागसब्जी सेवन गरौं,
- क्लोराईडयुक्त टुथपेष्टले दुई मिनेटसम्म दिनको दुई पटक ब्रस गरौं,
- खाना खाईसकेपछि राम्रोसँग ब्रस वा कुल्ला गर्ने गरौं,
- डेन्टल फ्लसको मद्दतले दाँतमा अड्किएको खाना निकालौं,
- सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपान सेवन नगरौं,

नियमित रुपमा मुख तथा गिजाको जाँच गराऔं, गम्भीर रोगबाट बचौं र बचाऔं ।

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 उपायहरू:

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 हिँड्ने 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 स्वास्थ्यकमीको 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