प्रदेश सरकारले अपाङ्गता भएकाको लागि बजेट बढाएको छ-मन्त्री मोक्तान। पृष्ठ ५ मा

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

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

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

# विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-५१ ● २०८१ असार १७ गते सोमबार, ● 01 July, 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

## यस्तो छ, थाहानगरको एसइईको नतिजा

◆ विकास संवाददाता

१३ असारमा २०८० को एसईईको नतीजा आयो । यसमा ४८ प्रतिशत पास भए । ५२ प्रतिशत फेल । फेल हुनेहरूले यसमै चित्त बुझाउनुपर्नेछ, किनकि फेल हुने कोही एक मात्र छैनन् । थाहा नगर पालिकाले त फेल हुनेमा राष्टि्रूय रेकर्ड तोडेको छ । यहाँ ७२ प्रतिशत फेल भएका छन् । अर्थात् प्रत्येक १०० जनामा ७२ जना फेल २७.५१ प्रतिशत मात्र पास भएका छन् ।

### समग्रमा बोर्डिङ अघि

बोर्डिङको अर्थ आवासीय हुन्छ । यहाँ निजी स्कुललाई बोर्डिङ भन्छन् । एसईईको यो नतीजामा निजी स्कुल पास प्रतिशतका हिसाबले पहिलो भएको छ । त्यसो त कतिपय आधा निजी स्कुल सरकारी भन्दा कमसल देखिएको छ ।

थाहानगरका निजी र सरकारी स्कुल सबैको पास प्रतिशत हेर्दा पालुङ इंगलिस आवासीय स्कुल पहिलो भएको छ । यो स्कुल २ नं. वडामा रहेको छ । यहाँ ११मा ९ जना पास भएका छन् । प्रतिशतमा यो भनेको ८२ प्रतिशत हो । राष्ट्रिय रिजल्टभन्दा यो धेरै माथि हो । थाहानगरमा समग्रमा दोस्रो र तेस्रो पनि निजी स्कुल नै भएको छ । दोस्रो बज्रवाराहीको सरस्वति विद्या मन्दिर भएको छ । यहाँ २४ जनामा १७ जना पास भएका छन् । प्रतिशतका हिसावले यो ७१ प्रतिशत हो । त्यसैगरी तेस्रोमा बज्रवाराहीकै इअन इंगलिस बोर्डिङ स्कुल छ । इअनले ५३ प्रतिशत नतीजा ल्याएको छ । बाँकी सबै विद्यालयको ता राष्टि्रूय नतीजा भन्दा तल छ ।

### तर, निजी पनि कमजोर

थाहानगरमा समग्रमा निजीको नतीजा राम्रो देखिए पनि समान खालको छैन । निजी स्कुलमा पढाउन अभिभावकले ठूलो खर्च गरेका हुन्छन् । तर, खर्च अनुसार समान स्तरको नतीजा देखिँदैन । जस्तोकि पालुङ इंगलिस आवासीय स्कुलको ८२ प्रतिशत नतीजा आउँदा पालुङ भ्याली हार्ट एकेडेमीको १९ प्रतिशत मात्र छ । थाहानगरका ६ वटा निजी स्कुलमा बाँकी ३ वटा स्कुलले राष्ट्रिय नतीजालाई भेट्न सकेनन् । ओखरबजारको पालुङ मोडर्न इंगलिस स्कुलको ४० प्रतिशत र हिमालयन इंगलिस स्कुलको ३३ प्रतिशत नतीजा छ । निजी स्कुल भए पनि यी विद्यालयलाई सरकारी स्कुलले टपेको छ ।

### सरकारीमा नाट्यश्वर पहिलो

सरकारी स्कुललाई मात्र केलाउँदा १० नं. टौखेलको नाट्यश्वर मावि पहिलो भएको छ । यो विद्यालयबाट ३३ जनाले जाँच दिएका थिए, १५ जना पास भए । यो भनेको ४५ प्रतिशत हो । राष्ट्रिय नतीजाको हाराहारी नतीजा आएको छ । राष्ट्रिय ना निजीको समेत हिसाब हुने हुँदा सरकारीमा तुलनात्मक रूपमा यो नतीजा निकै राम्रो हो । सरकारीतर्फ ३८ प्रतिशत पास गराए सुनौला मावि दोस्रो र ३४ प्रतिशत विद्यार्थी पास गराएर टिस्टुङको बागेश्वरी स्कुल तेस्रो भएको छ ।

### नमुना विद्यालय नाम मात्र

यसपालीको एसईई रिजल्टमा उत्तरी मकवानपुरकै जेठो मावि जनकल्याण निकै तल परेको छ । यो विद्यालयलाई सरकारले नमुना विद्यालय भनेको छ । तर एसईईको रिजल्टमा नमुना बन्न सकेको देखिएन । यस स्कुलबाट जम्मा ८३ जनाले जाँच दिएका थिए । जसमा प्राविधिक (कृषि) पढ्नेहरूसमेत थिए । ८३ जनामध्ये ९ जना मात्र पास भए । यो भनेको ११ प्रतिशत हो । जनकल्याण थाहा नगरको एसईई दिने १७ वटा स्कुलहरूमध्ये १५ नम्बरमा परेको छ । १७ औं अर्थात् सबैभन्दा कम नतीजा ल्याउनेमा मत्स्य नारायण मावि रहेको छ । उसको नतीजा ८ प्रतिशत रहेको छ ।

### भूगोलको नतीजा

थाहानगर शुरूमा साविक दामन, पालुङ र बज्रवाराही मिलेर बनेको थियो । यो भूगोलबाट हेर्दा ओखरबजारको झम्केश्वरी मावि अगाडि देखिएको छ । समग्रमा यो स्कुल सरकारीतर्फ नगरको चौंथो बनेको छ ।

चित्लाङ भेगमा स्वच्छन्द भैरब माविले १३ प्रतिशत मात्र नतीजा ल्याएको छ । एउटै भेगको नाट्यश्वरले ४५ प्रतिशत पास गराउँदा स्वच्छन्द भैरबबाट १३ प्रतिशतमात्र उत्तीर्ण हुनु सोचनीय विषय बनेको छ । आग्रामा रहेका ३ माविमध्ये सरस्वति मावि पहिलो बनेको छ । सरस्वतिले २८ जनामा ६ जना पास गराउन सकेको छ ।

## आफ्नै वडामा रहेको कार्यालयको सेवाबाट नागरिक वञ्चित

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुरको थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ मा नापी र मालपोत कार्यालय रहको छ । तर यहि वडाको एउटा सिंगो भूगोल आफ्नै वडामा रहेको कार्यालयको सेवाबाट वञ्चित छ भन्दा अपत्यारिलो लाग्न सक्छ । तर, यथार्थ यहि नै हो । थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ को माथिल्लो भेगहरू ठूलोमाखु, जगरघारी, नारनझ्याउलगायतका क्षेत्रका बासिन्दा वि.सं. २०७३ साल फागुन १९ गते नापी र मालोपोत कार्यालय शिखरकोट स्थापना हुँदा घरछेवैबाट सेवा पाउने आशमा खुशी थिए । कार्यालयको सेवा प्रवाहको क्रममा त्यस भेगका बासिन्दाको खुशी केही दिन पनि टिक्न पाएन । अर्थात् उनीहरूको जग्गाको ढड्डा मालपोत र नापी कार्यालय शिखरकोटमा आएकै रहेनछ ।

नारनझ्याउ गाउँ निवासी रूप बहादुर थिङका ३ दाजुभाइ छन् । उनीहरूले गाउँकै भद्र भलाद्मी राखेर बारी भाग लगाइ खनजोत गर्दै आएकाछन् । तर कित्ताकाट गरी अंशवण्डा भएको छैन । थिङ भन्छन्-'मिलेसम्म गाउँमै भाग लगाउँछौं लालपुर्जा बनाउन त हेटौंडा पुग्नु पर्छ ।' आफ्नै पालिकामा मालपोत र नापी कार्यालय भएर पनि आफूहरूले दुःख पाइरहेको बताउँदै थिङ थप्छन्- 'गाउँका सबैको समस्या यहि छ ।'

रूप बहादुरलाई जस्तै अर्का स्थानीय विष्णुहरी वाइवा पनि गाउँलेको समस्या समाधान गरिदिने कोही नभएको दुःख पोख्छन् । 'समस्या समाधानका गर्न लागेशक्ति सबैलाई भनिरहेका छौं अहिलेसम्म समस्या ज्यूँका त्यूँ छ, संघ, प्रदेश र स्थानीय कुनै पनि सरकारले हाम्रो दुःख देखेन ।' भुगोलका हिसाबले थाहा नगरपालिकामा सम्पत्ती कर तिरी रहेको बताउँदै जग्गाको लालपुर्जामा ठेगाना भीमफेदी उल्लेख भएकोले मालपोत कार्यालय शिखरकोटमा ढड्डा नभएको भन्ने थाहा पाएको वाइवाको भनाइ छ । थाहा नगरपालिकाको बासिन्दा भएपछि नगरकै कार्यालयबाट सेवा पाउनुपर्ने स्थानीय चम्फुसिं बलको भनाइ छ । 'पहिले दामन गाविसको ७ नम्बर वडा हुँदादेखि नै जग्गाको मालपोत दामन गाविसमा बुझाउँदै आयौं, अहिले थाहा नगरपालिकामा जग्गाको कर बुझाउँछौं'- बलले सुनाए । बलका अनुसार उनको बाबुको नागरिकता पनि भीमफेदीकै ठेगाना छ । जग्गा अंशबण्डा गर्न थाहा नगर पालिका हैन हेटौंडा जानू पर्छ भन्ने सुनेको उनले बताए । उनी सेवाप्रति दुःखी हुँदै भन्छन्-'सकिन्छ थाहा नगरबाट सेवा लिन सक्ने हुन पर्यो नत्र बरू हामीलाई भीमफेदीमै गाभिदिए हुन्छ ।'

आफ्नै नगरपालिकाबाट जग्गा जमिन सम्बन्धी सेवा लिन पाउनु पर्ने गाउँकै साझा मुद्दा बनेको फापरबारीका चम्फुसिंले बताए । राजनीतिक दलहरूदेखि जनप्रतिनीधिहरूलाई समेत आफूहरूको दुःख सुनाउँदा कसैले वास्ता नगरेको उनको भनाइ छ । स्थानीय सरकारको दोस्रो कार्यकाल चलिरहँदा जनताको समस्या समाधन गर्नेतिर ध्यान दिनूपर्ने उनको सुझाव रहेको छ । सो क्षेत्रका बासिन्दाहरूको जग्गा धनी पुर्जामा अधिकांशको साविक भीमफेदी ४ उल्लेख भएपनि भीमफेदी ६ उल्लेख भएकाहरू पनि रहेका छन् । साविक भीमफेदी-४ हालको भीमफेदी गाउँपालिका वडा नम्बर ६ मा पर्दछ । यो क्षेत्र भनेको भीमफेदी गाउँपालिकाको कार्यालय रहेको क्षेत्र भीमफेदी बजार हो ।

यसैबीच लामो समयदेखी भूमि प्रशासनबाट दुःख बेहोरिरहेका थाहा नगर पालिका वडा नम्बर ४ का बासिन्दाको समस्या स्थानीय तहको निर्वाचन पश्चात् पहिलो पटक औपचारिक रूपमा मालपोत र नापी कार्यालयमा पुगेको छ । नेकपा माओवादी केन्द्र थाहानगरका अध्यक्ष बिनाद कुमार लामाको नेतृत्वमा मालपोत कार्यालय र नापी कार्यालय शिखरकोटका प्रमुखलाई जग्गाधनी पुर्जाको प्रतिलिपी, निवेदन तथा वडा र नगरपालिकाको सिफारिस समेत पेश गरिएको हो ।

संगैको गाउँका नागरिकले थाहानगरमै सेवा पाउने र अर्को छिमेकी हेटौंडा पुग्नुपर्ने बाध्यताको अन्त्य गर्न यस किसिमको पहल गरिएको अध्यक्ष लामाले बताए । अध्यक्ष लामाले समस्या यथाशक्य छिटो समाधान गरिदिन अनुरोध गरिएको बताए । सो क्रममा वडाध्यक्ष नारायण लामाले नागरिकहरूको समस्या समाधानका लागि नगर क्षेत्रमै रहेको कार्यालयहरूले पनि पहल गरिदिनूपर्ने उल्लेख गरे । अनुरोध तथा सिफारिस पत्र बुझ्दै मालपोत तथा नापी कार्यालय शिखरकोटका कार्यालयका प्रमुखहरूले फाइल तत्काल विभाग पठाइने र समस्या समाधानको निम्ति पहल गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे ।

टोलीमा नेकपा माओवादी केन्द्र थाहानगर अध्यक्ष लामासहित थाहा नगर पालिका वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामा, वडा सचिव पाल्साङ लामा, स्थानीय दिनेश केसी, गणेश लामालगायतका व्यक्तिहरू सहभागी थिए ।

त्यसोतः धादिङ जिल्लामा ठेगाना उल्लेख भएको थाहा नगरपालिका भित्र पर्ने साविक गाविसका दुईवटा वडाका नागरिकहरूको जग्गाको ढड्डा थाहामै ल्याइएको नजिर रहेको छ । मुलुकमा संघीयता कार्यान्वयनसंगै स्थानीय तह घोषणा पश्चात् वि.सं. २०७२ सालमा साविक टिष्टुङको ६ नम्बर वडा र चित्लाङ-१ को जग्गाको ढड्डा धादिङ जिल्लाबाट मकवानपुरको थाहामामा ल्याइएको हो ।

साविक टिष्टुङ-६ को चुलीप्रान, गाउँखेल तथा ओखरगाउँ क्षेत्रको र चित्लाङ-१ को केही गाउँको जग्गाको अभिलेख अर्थात जग्गाधनी पुर्जामा ठेगाना साविक नौबिस-६ उल्लेख रहेको थियो । जग्गाको ढड्डा ल्याउनका लागि थाहा नगरपालिकाबाट प्रशासनिक टिममा सहभागी सव-इन्जिनियर सुकदेव विडारीले भने-'त्यतिबेला थाहामा मालपोत कार्यालय आइसकेको थिएन हेटौंडाको मालपोत कार्यालयका सरहरूले प्रक्रिया अघि बढाउनुभयो, हामी पालिकाको प्रशासनिक टिम नै गएर अभिलेख ल्यायौं ।' अहिले ति दुबै साविकका वडाका नागरिकहरूको जग्गाको अभिलेख मालपोत र नापी कार्यालय शिखरकोटमा रहेको छ ।

टिष्टुङ र चित्लाङका दुई वडाका केही गाउँका नागरिकहरूको करिब ५ सय बढि कित्ता जग्गाको अभिलेख ल्याइएको विडारीले बताए । त्यतिबेलाको अनुभव सुनाउँदै विडारी भन्छन्- 'प्रशासनिक काम मालपोतले अघि बढायो, हामीले कार्यालयकै गाडी लग्यौ, अभिलेख ल्यायौ, खर्चिलो पनि भएन जनताले सुविधा पाए ।'

◆ विकास संवाददा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त | www.bikaskhabar.com | कार्यालय: थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०७५३३०० | जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

# • सम्पादकीय •

## विपद्प्रति सचेत बनौं

नेपालमा भित्रिएको मनसुनले कृषि बालीका लागि राहत मात्र होइन क्षति निम्त्याउन शुरु गरिसकेको छ । नेपालमा बाढी, पहिरो, डुबान, हिमपहिरो तथा हिमताल बिस्फोटन, चट्याङ, डढेलो, आगलागीजस्ता प्राकृतिक विपद् बर्सेनि दोहोरिने गरेका छन् । उत्तरबाट–दक्षिणतर्फ बहने अधिकांश नदी, खोलानाला र खहरेले नेपालमा बर्षायाममा निम्त्याउने बाढी पहिरोबाट बर्सेनि ठूलो जनधनको क्षति पुऱ्याउँदै आएको राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण बताउँछ । पछिल्लो समयमा अध्ययन, अनुसन्धान र वातावरणीय प्रभाव विश्लेषणबिना खनिएका सडक संरचनाले पनि बाढी र पहिरोको जोखिमलाई थप मलजल गरेका छन् । विपद्बाट कूल गार्हस्थ्य उत्पादनमा वार्षिक तीनदेखि पाँच प्रतिशत ह्राससँगै आर्थिक नोक्सानी भइरहेको अवस्था छ । पछिल्लो १० वर्षमा मौसमजन्य विपद् (बाढी पहिरो, भारी वर्षा र चट्याङ) बाट तीन हजार ५२ को मृत्यु, सात सय ९१ बेपत्ता तथा चार हजार एक सय ७६ जना घाइते भएका प्राधिकरणको तथ्याङ्क छ । यसअवधिमा आठ हजार चार सय ४१ विपद्का घटना भएकामा ८५ हजार छ सय ४६ परिवार प्रभावित भएका थिए । गतवर्ष मात्रै सात सय ६० विपद्का घटनाबाट ६३ जनाको मृत्यु, ६९ घाइते तथा ३० जना बेपत्ता भएका थिए । विपद्बाट करिब ८३ हजार घर परिवार प्रत्यक्ष प्रभावित हुने आँकलन गरिएको छ । मनसुनजन्य विपत्बाट यस वर्ष लुम्बिनीमा मात्रै तीन लाख ३६ हजार पाँच सय ५८ नागरिक प्रभावित हुने प्राधिकरणको अनुमान छ । पहाडमा पहिरो तथा तराईमा बाढीबाट जनधनको क्षति हुनसक्ने प्राधिकरणको अनुमान छ । अहिले मनसुनसँगै विपद् पनि देशभर विस्तार भएको छ ।

नदी तटीय क्षेत्रमा उच्च सतर्कता अपनाउन जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, बाढी पूर्वानुमान महाशाखाले सावधानी अपनाउन अनुरोध गर्दै आएको छ । महाशाखाले एसएमएस र सामाजिक सञ्जालमार्फत बाढीको पूर्वानुमान र त्यससम्बन्धी सतर्कता अपनाउन भन्दै सूचित गरे पनि त्यो सूचनालाई गम्भीरताका साथ भने लिने गरिएको छैन । सरकारले जल तथा मौसम विज्ञान महाशाखामार्फत जारी गरेका यस्ता सूचनालाई सञ्चार माध्यमहरुले पनि व्यापक रुपमा प्रकाशन प्रसारण गर्दै आएका छन् । यसरी स्थानीय स्तरसम्म पुऱ्याएको यस्तो सूचनालाई स्थानीय सरकार र हरेक नागरिकहरुले गम्भीरतार्पूक लिनु अति नै जरुरी छ । यस्तो सूचनालाई गम्भीरताका साथ लिने परिपाटीको अझै विकास भएको छैन । त्यसैले स्थानीय सरकारले यस्तो सूचनालाई नागरिकस्तरमा व्यापक बनाउन पनि जरुरी छ । बाढीको पूर्वसूचना दिनका लागि देशभर स्वचालित जल सतह मापन केन्द्रहरू सञ्चालनमा छन् । विभागले दैनिक रूपमा पूर्वानुमान गरेर ३ दिनको पूर्वसूचना दिने गर्छ । तर वर्षात्जन्य विपद्का घटना भैरहँदा यस्तो सरकारी सूचनालाई स्थानीय विपद् व्यवस्थापन सम्बन्धी निकाय र नागरिकले वेवास्ता गरेको पनि भन्न सकिन्छ ।

हरेक किसिमको विपद्का घटनासँग जुध्नका लागि केन्द्रदेखि प्रदेश हुँदै स्थानीय तहसम्म विपद् जोखिम, न्यूनीकरण, उद्धार तथा प्रतिकार्य योजनाहरू निर्माण गर्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था छ । त्यसका लागि सबै तहका सरकारहरूले विपद्को योजना बनाउने, जोखिमको न्यूनीकरण गर्ने, पूर्वतयारी, प्रतिकार्य, खोज–उद्धार कार्य, राहत र पुनःर्स्थापनासम्बन्धीका योजनासँगै बजेट पनि विनियोजन गरिएको हुन्छ । स्थानीय तहमा वडा तहसम्म विपद् आपत्कालीन कार्य सञ्चालन केन्द्र वनाउने भनिएको छ । त्यस्ता केन्द्रहरूमा २४ सै घण्टा तैनाथ जनशक्तिहरू हुनुपर्ने, केन्द्रबाट नै सूचना संकलन तथा प्रसारण गर्नुपर्ने भन्ने छ । तर सबै क्षेत्रमा यस्ता संरचना बनिसकेका छैनन् । यसतर्फ स्थानीय स्तरबाटै योजना तर्जुमा भई कार्यान्वयनमा जानूपर्ने आवश्यकता रहेको छ ।


### थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

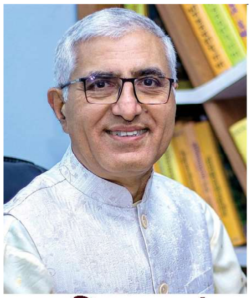
| | | |
|---|---|---|
| विहान | ६:१५ | बजे काठमाण्डौ (हाइस) |
| विहान | ६:१५ | बजे हेटौंडा (फोर्स) |
| विहान | ७:१५ | बजे काठमाण्डौ (बस) |
| विहान | ८:00 | बजे हेटौंडा (बस) |
| विहान | ८:१५ | बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स) |
| विहान | ९: 00 | बजे काठमाण्डौ (मिनीबस) |
| विहान | ९:00 | बजे हेटौंडा 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 |

# महामारीका रूपमा फैलिँदैछ तनाव



एलपि भानु शर्मा

विश्वका अनेक प्राणीहरूमध्ये मानव जाति चेतनशील र सामाजिक प्राणी भए पनि यसभित्र उत्पन्न हुने तनावले सबैभन्दा बढी समस्याग्रस्त बन्दै गएको छ। तनावले मानसिक स्वास्थ्यसँगै शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि निकै असर गर्दछ। समयमा तनाव व्यस्थापन नगर्नाले हाम्रा दैनिक जीवनमा धेरै असहज अवस्था आउन सक्छ। तनाव विश्वकै ठूलो महामारीका रूपमा लिने गरिएको छ । मानिसलाई जस्तोसुकै रोगहरू पनि लाग्न सक्छ, त्यसको समयमै उपचार हुन सके निको पनि हुन्छ तर तनाव आएपछि सजिलैसँग त्यसबाट मुक्ति पाउन सकिँदैन ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले तनावलाई जटिल स्वास्थ्य समस्याका रूपमा लिएको छ । तनावमा रहेको व्यक्तिले न राम्ररी सोच्न सक्छ, न बोल्न नै । यसका कारण उसको अरू व्यक्तिसँगको सम्बन्ध पनि बिग्रँदै जान्छ । त्यसैले अहिले मानिसको सबैभन्दा ठूलो समस्या भनेकै तनाव हो । मानिसको शरीरमा लाग्ने रोगको ७० देखि ९० प्रतिशत रोगहरू तनावकै कारण लाग्ने गर्दछ। तनावकै कारण ससाना व्यक्तिगत समस्यादेखि विश्वमा ठूलाठूला युद्ध, आतंकवादी घटनाहरू हुने गरेका छन्। तनावको समस्या पहिल्याउनु नै अहिलेको मुख्य चुनौती बनेको छ ।

पश्चिमा देशहरूले तनाव व्यवस्थापनका लागि थुप्रै कार्यक्रम ल्याएका छन् । अमेरिकामा कुनै एउटै संस्थाले चालिस वर्षको बजेट बराबर खर्च गर्ने नभएर कूल तनाव व्यवस्थापनमा निजी क्षेत्रले गर्ने रकम नेपालको बजेटको ४० गुणाभन्दा बढी हुन्छ तर परिणाम शून्य छ । त्यसैले तनाव व्यवस्थापन खर्चिलो मात्र नभई समस्याको निदान नहुने भएकाले यसबाट पहिले नै सतर्क हुन आवश्यक छ। मानिसले आफ्नो दैनिक बानीमा केही परिवर्तन गर्नाले तनाव कम गर्न मद्दत पुग्न सक्छ ।

### तनावका मुख्य कारण

आज हरेक व्यक्ति कुनै न कुनै तनावबाट ग्रस्त छ। तनावको मूल कारण जीवनमा जुन परिवर्तन आएको छ, त्यसलाई आत्मसात् गर्न नसक्नु हो। समय क्षणक्षणमा बदलिएको छ तर हामी पुरानो सोच र आग्रहबाट ग्रसित छौँ। जसले गर्दा तनाव सृजना हुने गर्दछ। मानव जीवनको मूल लक्ष्य भनेकै खुसी हुनु हो। खुसी हुन नसक्नु तनावमा जानु हो।

धेरै डिजिटल उपकरणहरूको प्रयोग गर्नु, निरन्तर रक्सी पिउनु, धेरै क्याफिन उपभोग गर्नुले पनि मानिसको जीवनमा थप तनाव ल्याउने गर्दछ। अर्को कुरा मानिसले समयको सही सदुपयोग गर्न नसक्दा पनि तनाव सृजना हुने गर्दछ। अर्काको इर्ष्याले पनि तनाव सृजना गर्दछ। मानिसमा इर्ष्या भावले गर्दा सम्बन्धमा दरार आउने गरेको छ। इर्ष्यामा अरूलाई दबाउन खोजिन्छ। अरूभन्दा धनी कसरी बन्ने, म नै राम्रो हुँ भन्ने भाव बढ्नु उपभोक्तावादी र प्रतिस्पर्धात्मक संस्कारको उपज हो।

### तनाव व्यवस्थापनका उपाय

तनाव व्यवस्थापन गर्ने एउटा राम्रो उपाय भनेको अध्यात्म हो । अध्यात्मलाई ध्यान र योगसँग जोड्न सकिन्छ । जीवनमा आएका चुनौतीहरूको समाधान गर्न सक्ने क्षमता घट्न गएमा तनाव हुने गर्दछ। जस्तो भनौँ कि कुनै चुनौती हाम्रा अगाडि आयो, त्यसलाई एक सय अंक दयौँ । त्यो चुनौतीको सामना गर्न सक्ने हामीसँग ४० बराबरको क्षमता छभने नपुग ६० अंक भनेको तनाव हो । त्यसैले ६० अंकलाई घटाउन हाम्रो क्षमतालाई बढाउँदै लैजानुपर्छ। जति मात्रामा बढाउँदै लैजान सकिन्छ तनाव त्यति नै घट्दै जान्छ। परिस्थितिलाई बदल्न सकिँदैन, तर मनस्थितिलाई बदल्न सकिन्छ। जीवनमा चुनौतीहरू आइरहन्छन्, त्यसलाई तनावका रूपमा लिने होइन, त्यसको समाधानका लागि हामीले हामीभित्र रहेको क्षमतालाई बढाउँदै लैजानुपर्छ। म गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास जागृत भएमा जस्तोसुकै चुनौती पनि सजिलै समाधान गर्न सकिन्छ। त्यसलै मानिसभित्र जीवनको बोध हुनुपर्छ। शरीर, मन र चेतनालाई दुरूस्त राख्नुपर्छ। शरीरलाई ऊर्जाशील र स्वस्थ बनाइराख्नुपर्छ ।

*कुनै गाह्रो काम भए त्यसलाई पन्छाएर नभई पहिले नै गरेर सक्नुपर्छ । अनावश्यक रुपमा समयलाई बर्बाद हुन दिनु हुन्न । समयको सदुपयोगले तनावलाई रोक्न मद्दत गर्छ । हरेक व्यक्ति ब्रह्माण्ड हो, यसको जन्म अरुलाई हराउन होइन, जिताउन सक्छु भन्नेमा यसको ध्यान जानु पर्दछ । आफूभित्रकै क्षमता जागृत गरी प्रत्येक व्यक्तिले प्रगति गर्न सक्छ ।*

मानिसको शरीरमा इन्डोर्फिन रस नामक हर्मोन जन्मन्छ, यो जति बढी भयो, तनाव कम हुँदै जान्छ। हरेक दिन आधा घण्टा मात्रै व्यायाम गऱ्यो भने पनि त्यस्तो हर्मोन बढ्न जान्छ र मानिस तनावमुक्त हुन्छ। त्यस्तै मनमा भएका तनाव हटाउन हरेक दिन गरिने प्राणायाम एउटा प्रभावकारी विधि हुनसक्छ । यसमा नमस्कार विधि निकै प्रभावकारी देखिएको छ। यो विधि हाम्रा ऋषिमुनिहरूले हजारौँ वर्षदेखि अभ्यास गर्दै आएका छन् ।

यसैगरी ध्यानले पनि तनावलाई जरोदेखि नै उखेल्न मद्दत गर्दछ। त्यसबाहेक जीवनमा मैले जित्नैपर्छ भन्ने भावनालाई पनि त्याग्नुपर्छ। हारलाई सहिज रूपमा स्वीकार गर्ने व्यक्ति सधैँ तनावमुक्त रहन्छ। यसलाई हारले हराउन सक्दैन, बरू जित्नका लागि थप बद पुग्दछ। त्यसलै भनिन्छ नि, असफलता नै सफलताको सिँढी चढ्नु हो। किनकि हारले मन मष्तिस्कलाई कमजोर बनाउँदैन। जसरी कुनै खेलाडीले आज खेलमा पराजय भोग्नु परे पनि अरूको सफलतामा रमाउँछ र भोलि विजय हुने अठोट राख्छ ।

सम्बन्धमा जहिले पनि लिनु र दिनुभन्दा सकारात्मक सम्बन्ध बनाइराख्न जोड दिनुपर्छ। अरूलाई स्वीकार गर्ने व्यक्तिले मात्रै सम्बध बनाउन सक्छ । आज हाम्रा कार्यालय, अफिसहरूमा यही सम्बन्धको अभाव रहेका कारण आपसमा द्वन्द्व, बेमेल र अविश्वास झाँगिदो छ। अहिले हरेक व्यक्ति वा कार्यालयका प्रमुखहरूले आर्थिक मन्दीलाई मुख्य समस्या देखाउने गरेका छन्। वास्तवमा त्यो भन्नु आफूले आफ्नो क्षमतालाई बढाउनेतर्फ बेवास्ता गर्नु हो । आफू र आफ्ना मातहतका कर्मचारीहरूलाई कम्तीमा तीन महिनामा एकपटक तनावमुक्त गर्ने तालिम दिन सकिएमा प्रतिफल राम्रो आउनेछ। मानव संसाधनमा लगानी गर्नु भनेको क्षमतामा लगानी गर्नु हो । अब कार्यालयहरूमै ध्यान, प्राणायाम गर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्ने हुन्छ । ध्यानले अल्पकालीन तनावबाट राहतका साथै दिगो तनाव व्यवस्थापनका फाइदाहरू ल्याउँछ भने योगले शारीरिक ध्यान, हल्का व्यायाम र नियन्त्रित श्वास फेर्ने प्रक्रियालाई संयोजन गर्छ। योगले तनावको दीर्घकालीन व्यवस्थापनमा सहयोग गर्छ। योगले विभिन्न प्रकारका शारीरिक, मनोवैज्ञानिक र आध्यात्मिक लाभहरू प्रदान गर्छ ।

त्यस्तै स्वस्थ आहारले लामो समयसम्म तनावसँग लड्न मद्दत गर्न सक्छ। काम गर्ने भनेको मानिसले हो, यसलाई नै स्वस्थ बनाउन सकिएन भने कुनै सकारात्मक परिणाम आउन सक्दैन । शारीरिक गतिविधि तनाव व्यवस्थापन र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्नका लागि महत्वपूर्ण छ । तनाव व्यवस्थापन गर्न हिँड्ने, जिम जाने, पौडी खेल्ने जस्ता शारीरिक व्यायाम गर्न सकिन्छ। सवारी साधान चढ्ने व्यक्तिले पनि सम्भव भएसम्म हप्तामा एक वा दुई दिन मात्रै भए पनि हिँडेर घर कार्यालय आउजाउ गरेमा घर वा कार्यालयको तनाव धेरै नै कम हुन सक्छ ।

समय व्यवस्थापन अर्थात् समयभित्र आफू व्यवस्थित रहनु भनेको समस्या आउन नदिनु हो। समय व्यवस्थापनका लागि हरेक दिन बिहान योजना बनाएर काम गर्नुपर्छ। योजनासँगै लक्ष्य राख्नुपर्छ भने आफ्नो काम सम्पन्न गर्नका लागि ध्यान दिनुपर्छ । कुनै गाह्रो काम भए त्यसलाई पन्छाएर नभई पहिले नै गरेर सक्नुपर्छ। अनावश्यक रूपमा समयलाई बर्बाद हुन दिनु हुन्न। समयको सदुपयोगले तनावलाई रोक्न मद्दत गर्छ। हरेक व्यक्ति ब्रह्माण्ड हो, यसको जन्म अरूलाई हराउन होइन, जिताउन सक्छु भन्नेमा यसको ध्यान जानु पर्दछ । आफूभित्रकै क्षमता जागृत गरी प्रत्येक व्यक्तिले प्रगति गर्न सक्छ। कसैसँग प्रतिस्पर्धा गरिरहनु नै पर्दैन। इर्ष्या, वैमनष्य नराखी आफ्नो क्षमता उपयोग गर्न सकिएमा तनाव स्वतः कम हुन्छ ।

*(जीवन विकास विशेषज्ञ शर्मासँग गरिएको कुराकानीमा आधारित)*

# महिलाले दैनिक आहारमा समावेश गर्नुपर्ने ४ तत्व

श्रीमान्, छोराछोरी र परिवारका सदस्यहरूको हेरचाह गर्दागर्दै महिलाले आफ्नै स्वास्थ्यलाई भने बेवास्ता गरिरहेका हुन्छन् । तर परिवार स्वस्थ राख्न आफू पनि स्वस्थ हुनु जरूरी हुन्छ ।

पुरूषको तुलनामा महिलालाई बढी पोषक तत्वको आवश्यक पर्छ । किनकि हर्मोन र अन्य धेरै कारणले गर्दा महिलालाई पोषणको कमी हुनसक्छ । यसलाई पूरा गर्न र स्वस्थ रहन, महिलाहरूले पोषक तत्वको आवश्यक पर्छ ।

## जिंकको सेवन गर्ने

हर्मोनको कारणले गर्दा पुरूषको तुलनामा महिलालाई जिंकको बढी आवश्यकता हुन्छ । जिंकमा एन्टिइन्फ्लेमेटरी गुण पाइन्छ, जसले शरीरमा हर्मोनको स्तरलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । त्यसैले महिलाले दैनिक १० देखि १२ ग्राम जिंक सेवन गर्नुपर्छ । शरीरमा हुने यसको कमीलाई हटाउन हरियो सागसब्जी, सम्पूर्ण अन्न, दुग्धजन्य पदार्थ र ड्राइफ्रुड लगायतका खानेकुरालाई दैनिक आहारमा समावेश गर्नुपर्छ ।

## फाइबर

महिलाले आफ्नो आहारमा पर्याप्त मात्रामा फाइबर हुनु आवश्यक हुन्छ । फाइबरले पेटलाई स्वस्थ राख्ने मात्र नभई शरीरमा एस्ट्रोजन हर्मोनलाई सन्तुलनमा राख्न पनि मद्दत गर्छ । एस्ट्रोजन एक प्रकारको सेक्स हर्मोन हो, जुन महिलाको प्रजनन् क्षमता, यौन स्वास्थ्य र महिनावारीको लागि धेरै महत्वपूर्ण मानिन्छ ।

त्यस्तै फाइबरले पाचन प्रक्रियालाई बलियो बनाएर खान राम्रोसँग पचाएर दिसालाई नरम बनाउँछ र कब्जियतबाट जोगाउँछ । फाइबरका लागि दैनिक आहार मा फलफूल, हरियो सागसब्जी र ड्राइफ्रुड समावेश गर्नुपर्छ ।

## फोलिक

फोलिक जसलाई भिटामिन बी ९ पनि भनिन्छ, यो शरीरभित्रको कोषिकाको वृद्धि विकासका लागि आवश्यक पर्छ । विशेषगरी फोलेट बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाका लागि महत्वपूर्ण हुन्छ, किनकि यसले मस्तिष्क र मेरुदण्डको समस्यालाई रोक्न मद्दत गर्छ । त्यसैले गर्भधारण गर्नुअघि फोलिक एसिडको चक्की खुवाइन्छ । यसको कमीबाट बच्न सिमी, दाल, अमिलो फलफूल लगायत खानेकुरा खानुपर्छ । पर्याप्त मात्रामा फोलिक एसिडको सेवनले एनिमियालाई रोक्न र स्वस्थ कपाल, छाला र नङलाई बढावा दिन्छ ।

## ओमेगा-थ्री फ्याटी एसिड

ओमेगा-थ्री फ्याटी एसिड एक प्रकारको पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याट हो, जुन मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ र यसले मुटुरोगको जोखिम कम गर्छ । यसको कमीले महिलामा डिप्रेसन र एन्जाइटी हुने उच्च जोखिम हुन्छ । त्यसैले शरीरमा यसको कमीलाई पूरा गर्न माछा, ओखर, बाबरी र अन्य बीउ दैनिक आहारमा समावेश गर्नुपर्छ । ओमेगा-३ फ्याटी एसिडको पर्याप्त सेवनले मुड, रचनात्मक कार्य र हृदय स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।

*-एजेन्सीको सहयोगमा*

# छालामा आउने सेतो दाग के हो ? यसबाट कसरी बच्ने ?

कहिलेकाहीँ हाम्रो शरीरको विभिन्न भागको छालामा अस्वाभाविक सेतो दाग देखिन सक्छ । दाग कालो होस् या सेतो । स्वाभाविकभन्दा फरक भएपछि जस्तोसुकै दागले पनि सुन्दरतामा असर गर्छ ।

छालामा रंगको निर्माण गर्ने कोशिकाहरू नष्ट भएपछि दाग देखिने समस्याहरूको सिर्जना हुन्छ । यी कोशिकाहरूलाई मेलेनोसाइट्स भन्ने गरिन्छ । सेतो दागले आँखालाई समेत प्रभावित गराउन सक्छ ।

सेतो दागको संकेत र लक्षणमा छालाको रंग खराब हुनु या सेतो हुनु, शरीरको कुनै पनि भागको छालामा दाग उत्पन्न हुनु आदि रहेका हुन्छन् । यस्तो दाग शरीरको एक भाग या धेरै भागमा पनि देखिन सक्छ ।

## सेतो दागको प्रकार

सेतो दाग कतिको गाढा हुन्छ भन्ने आधारमा त्यसलाई विभिन्न प्रकारमा विभाजन गर्ने गरिन्छ ।

१ शरीरको केवल एक हिस्सा या कुनै भागमा हुने दाग,
२ शरीरको एक हिस्सामा देखिने दाग,
३ शरीरको कैयौं हिस्सामा हुने ।

## सेतो दागका मुख्य लक्षणहरु

सेतो दागका मुख्य लक्षणहरू छालाको रंगको केहीकेही ठाउँमा फिक्का पर्नु आदि हुन्छ । आमरूपमा यस रोगबाट बच्नको लागि सूर्यको किरणलाई आवश्यकताभन्दा धेरै आफ्नो छालामा पर्न दिनु हुँदैन । यसका अलावा सेतो दागको लक्षणमा निम्न कुरा समेत सामेल हुन्छन् ।

१ छालाको रंग फिका हुँदै जान्छ या सेतो हुँदै जान्छ ।
२ समयभन्दा पहिले टाउकोको कपाल दारी, आँखीभौं वा परेला आदिको रंग उड्ने या सेतो हुने गर्छ ।
३ नाक र मुखको भित्र छालाको रंग उड्दै जान्छ ।
४ नेत्रगोलक यानी रेटिनाको भित्रको रंग फिका हुँदै जान्छ ।

सेतो दागको कारण शरीरमा कस्तो कस्तो अन्य रोगको सम्भावना हुन्छ ? भन्ने कुरा बताउन मुस्किल हुन्छ । कैयौं पटक बिनाकुनै उपचार नै नयाँ दाग बन्न पनि हुने गर्छ । तर धेरैजसो सेतो दाग बढ्दै जाने सम्भावना धेरै हुन्छ । यो बिस्तारै लगभग शरीरको सबै हिस्सामा फैलिन पुग्छ । यस्तो धेरै मामला थियो, जसमा छालामा पुरानै जस्तो रंग फिर्ता पाउनमा सफल हुने गर्छ ।

## सेतो दागका कारणहरु

- विभिन्न कारणले शरीरमा सेता दागहरू आउने गर्छ

१ यस्तो विकारको अवस्थामा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली स्वयंले रंग उत्पादन गर्ने कोशिकाहरूलाई नष्ट गरिदिन्छ ।
२ स्वप्रतिरक्षित रोग जस्तै स्वप्रतिरक्षित थाइराइड रोग या टाइप १ डायविटिजको प्रभाव पनि पर्न सक्छ ।
३ छालामा अत्यधिक गर्मी हुनु, तनाव या औद्योगिक केमिकल्स आदिको सम्पर्कमा आउनु पनि सेतो दागका कारणहरू हुन् ।
४ परिवारमा पहिले कसैलाई यस्तो समस्या हुनु ।

## सेतो दागबाट बच्ने उपाय

तल केही टिप्स बताएको छ जसले सेतो दागबाट बच्ने उपाय सिकाउँछ ।

१. आफ्नो छालालाई सूर्यको किरण र अन्य युभी लाइट जस्तो स्रोतबाट बचाउनुपर्छ । यदि तपाईं विटिलिइगोबाट ग्रस्त हुनुहुन्छ या विशेष रूपले तपाईंको छालाको रंग कसैगरी फिका भयो भने एक ब्रोड स्पेक्ट्रम र वाटर रेसिस्टेन्ट सनस्क्रिनको प्रयोग गर्नुपर्छ । सनस्क्रिनलाई पर्याप्त मात्रामा लगाउने र यदि तपाईं पसिना आइरहेको छ या पानीमा काम गर्नुपर्छ भने हरेक २ घण्टामा यसलाई लगाइराख्नुपर्छ ।

**२ प्रभावित छालालाई जोगाउनु**

खासगरी जब विटिलाइगोको दाग छालाको बाहिर देखिने भागमा हुन्छ, त्यस्तो अवस्थामा दागलाई नदेखिने बनाउन विभिन्न किसिमका औषधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । जसले छिटै छालाको समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्छ । आफ्नो छालाको बनोटको आधारमा मेल खाने रंग खोज्नको लागि कैयौं ब्राण्डका प्रोडक्टहरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

**३ ट्याटुको प्रयोगमा रोक**

शरीरमा ट्याटु नबनाउनु या बनाउनु विटिलाइगोको उपचारसँग सम्बन्धित छैन । तर भयावह कुरा यो हो कि टाटुबाट छालालाई भने ठूलो क्षति पुर्‍याउँछ । टाटुबाट प्रभावित छालामा कैयौं पटक २ हप्ताभित्र सेतो दाग सम्बन्धी समस्या पनि निम्त्याउन सक्छ ।

## सेतो दागको उपचार

सेतो दागको उपचारको लागि विभिन्न उपचार विधि अपनाउन सकिन्छ । एकातर्फ मेडिकल विधिमार्फत् यसको उपचार गर्न सकिन्छ भने अर्को तर्फ घरेलु एवं सौन्दर्य प्रसाधनमार्फत पनि उपचार गर्न सकिन्छ ।

१ दागमा लगाउने क्रिमको प्रयोग
२ खानको लागि औषधि आदि ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

उपभोक्ता हित संरक्षणमा जारी सूचना

उद्योग तथा व्यवसायका लागि :

१. विक्रेताले विक्री वितरण हुने समानको मुल्यसूची स्पष्टरुपमा देखिने गरी विक्री कक्षमा राख्नुपर्नेछ ।
२. नापतौल यन्त्र खरिद गरेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा नापतौल कार्यालयबाट अनुमतिपत्र लिई मात्र प्रयोग गर्ने ।
३. आफुले प्रयोग गरेको नापतौल तथा नाप्ने, तौलने यन्त्रहरु (ढग, काँटा, लिटर, मिटर) तोकिएको समयमा जाँच तथा नवीकरण गराउने ।
४. नापतौल तथा नाप्ने तौलने यन्त्रहरु बिक्री गर्नु परेमा अनिवार्य रुपमा सम्बन्धीत नापतौल कार्यालयबाट इजाजत पत्र लिएर मात्र विक्री वितरण गर्ने ।
५. खरिद गरेको सामानको नाप वा तौल शंका लागेमा पुन: तौल गर्न लगाउने ।
६ नापतौल सम्बन्धी कुनै शंका वा गुनासो भए गुणस्तर तथा नापतौल कार्यालयमा जानकारी उजुरी दिने ।
७. होटल व्यवसायमा खानेकुराको सम्पर्कमा आउने सम्पूर्ण उपकरण, भाँडा, बर्तन तथा सतहलाई खानामा प्रयोग गर्ने सकिने जीवाणुनासक वस्तु (सेनिटाईजर) र तातोपानी प्रयोग गरी सरसफाई गर्नुपर्ने छ ।
८. किट (हानिकारक जीव) हरुको नियन्त्रण गर्ने पर्याप्त व्यवस्था हुनुपर्ने छ ।
९. विमारी परेका वा झाडापखाला लागेका भनिएका कामदारहरुलाई पछिल्लो पटक त्यस्तो लक्षण देखिएको दिन देखि ४८ घण्टासम्म काममा नलगाउने ।
१०. खाने (पकाउने) तेल एउटा पदार्थ पकाईसकेपछी नियमितरुपमा फेरबदल गर्नुपर्नेछ ।
११. खानेकुरालाई कम्तिमा ७५ डिग्री सेल्सियस तापक्रममा पुग्ने गरि राम्ररी पकाउनु पर्नेछ ।
१२. वासी सडेगलेका, अस्वाभाविक गन्ध, रंग तथा स्वाद भएका खाद्यपदार्थ उपभोग नगरौं ।
१३. मासु, दुग्ध पदार्थ, माछा तथा अण्डा लगायत छिटो सडीगली जाने खानेकुराहरुलाई ५ डिग्री सेल्सियस वा सो भन्दा तलको तापक्रममा रेफ्रिजेनेरेटरमा भण्डारण गर्ने र त्यसमा भण्डारण मिति तथा समय ठिकसँग लेवल लगाउनु पर्नेछ ।
१४. पकाएको खानेकुरालाई छोपेर जतिसक्दो चाडो २ घण्टा भित्र ५ डिग्री सेल्सियसको तापक्रममा राख्नु पर्नेछ ।
१५. तोकिएको परिधिभित्र मात्र खाद्य रंग तथा अन्य प्रयोग गर्ने स्वीकृत योगशील प्रयोग गर्ने ।
१६. स्वच्छ पानी र स्वच्छ कच्चा पदार्थको प्रयोग गर्ने ।
१७. ढाँटी झुक्काइ कम गुणस्तरको खाद्य बस्तु विक्री वितरण नगार्नु र अभिलेख व्यवस्थित तवरले राख्ने ।
१८. दुग्ध उत्पादक संकलनकर्ता, प्रशोधनकर्ता, उद्योगी र विक्रेताले दुध तथा दुग्धपदार्थको स्वच्छता एवं गुणस्तर सम्बन्धी निर्देशिका, २०७५ मा व्यवस्था भएका स्वच्छता एवं गुणस्तर सम्बन्धी मापदण्डहरु पालना गरेर मात्र दुध तथा दुग्ध पदार्थको उत्पादन, संकलन, प्रशोधन र विक्री वितरण गरौं ।
१९. उद्योग व्यवसाय सञ्चालनका लागि अनिवार्य सरकारी निकायबाट अनुमति लिनुपर्ने छ र अनुमति ग्राहक तथा उपभोक्ताले देख्नेगरी राख्नु पर्नेछ ।

वस्तु तथा सेवामा समान पहुंच, गुणस्तरीय वस्तुको छनौट, मुल्य परिणाम, परिणाम शुद्धता र गुणस्तर स्वस्थ्यमा हानि पुऱ्याउने वस्तु तथा सेवाको बिक्री वितरणबाट सुरक्षा अनुचित व्यापारिक तथा व्यवसायजन्य क्रियाकलाप विरुद्ध उजुरी प्रयोग गरिएका वस्तुवाट भएको हानि नोक्सानी विरुद्ध क्षतिपूर्ती अधिकार प्राप्त अधिकारीवाट सुनुवाई र उपभोक्ता शिक्षा पाउने तपाईको अधिकार हो । आफ्नो कर्तव्य र अधिकारप्रति सचेत रहौं ।

नगरौं विवाहका कुरा: भएको छैन बीस वर्ष पुरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो, बालविवाह नगरौं, नगराऔं ।

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

"सानै छु बढन देउ, विवाह हैन पढन देउ"

थाहा नगरपालिका
सामाजिक विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

# मकवानपुरगढी सरकारको बजेट, ५७ करोड ५५ लाख ८० हजार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरगढी गाउँपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८१ / ०८२ का लागि ५७ करोड ९५ लाख ८० हजारको अनुमानित बजेट ल्याएको छ । १० असारमा गाउँपालिकाको सभाहलमा सम्पन्न ११ औं अधिवेसनले सो बजेट ल्याएको हो । गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष मानकुमारी पाखीनले ५७ करोड ९५ लाख ८० हजार अनुमानित आय प्रस्तुत गरेकी हुन् । उनले सभामा संघीय सरकार वित्तिय समानिकरण अनुदान ९ करोड ८२ लाख, प्रदेश सरकार वित्तीय समानिकरण अनुदान ९६ लाख गरी जम्मा वित्तीय समानिकरण अनुदान १० करोड ७८ लाख प्राप्त भएको बताइन् ।

यसैगरी संघीय सरकार राजस्व बाँडफाँड मूल्य अभिवृद्धि कर ६ करोड ५५ लाख बाँडफाँड भई प्राप्त हुने अन्तशुल्क राजश्व २ करोड ३८ लाख, खानी तथा खनिज सम्बन्धी रोयल्टी बाँडफाँडबाट ७५ लाख, घरजग्गा र जिष्ट्रेशन दस्तुर वापत १ करोड, बाँडफाँडबाट प्राप्त हुने सवारीसाधन कर १ करोड ८५ लाख, बुडफुड भई प्राप्त हुने बन रोयल्टी ११ लाख बाँडफाँड भई प्राप्त हुने, ढुंगा, गिटि, बालुवानदिजन्य पदार्थ (दहत्तर बहत्तर) राजस्व बुडफुडबाट प्राप्त हुने आय रू ३ करोड सहित जम्मा राजश्व बाँडफाँडबाट प्राप्त हुने रकम रू १५ करोड ६४ लाख अनुमान गरिएको बताइन् ।

त्यसैगरी आन्तरिक आय अन्तर्गत भूमि कर/मालपोत, सम्पती कर, घर बहाल कर, मनोरञ्जन कर, अन्य विक्रीबाट प्राप्त रकम, अन्य श्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी, परीक्षा शुल्क, नक्सा पास दस्तुर, सिफारिस दस्तुर, नाता प्रमाणित दस्तुर, प्रशासनीक दण्ड जरिवाना, प्रदूषण शुल्क लगायतका शीर्षकहरूबाट एक करोड ३४ लाख संकलन हुने अनुमान पालिकाको रहेको उपाध्यक्षले जानकारी दिइन् ।

त्यसैगरी संघीय सरकार राजस्व बाँडफाँड मूल्य अभिवृद्धि कर ६ करोड ५५ लाख बाँडफाँड भई प्राप्त हुने अन्तशुल्क राजश्व २ करोड ३८ लाख, खानी तथा खनिज सम्बन्धी रोयल्टी बाँडफाँडबाट ७५ लाख, घरजग्गा रजिस्ट्रेशन दस्तुर वापत१ करोड, बुडफाँडबाट प्राप्त हुने सवारीसाधन कर १ करोड ८५ लाख, बुडफुड भई प्राप्त हुने बन रोयल्टी ११ लाख बाँडफाँड भई प्राप्त हुने, ढुंगा, गिटि, बालुवानदिजन्य पदार्थ (दहत्तर बहत्तर) राजस्व बुडफाँडबाट प्राप्त हुने आय ३ करोड सहित जम्मा राजश्व बाँडफाँडबाट प्राप्त हुने रकम १५ करोड ६४ लाख अनुमान गरिएको उपाध्यक्ष पाखीनले बताइन् ।

त्यसैगरी आन्तरिक आय अन्तर्गत भूमि कर/मालपोत, सम्पती कर, घर बहाल कर, मनोरञ्जन कर, अन्य विक्रीबाट प्राप्त रकम, अन्य श्रोतबाट प्राप्त रोयल्टी, परीक्षा शुल्क, नक्सा पास दस्तुर, सिफारिस दस्तुर, नाता प्रमाणित दस्तुर, प्रशासनीक दण्ड जरिवाना, प्रदूषण शुल्क लगायतका शीर्षकहरूबाट रू एक करोड ३४ लाख संकलन हुने अनुमान पालिकाको रहेको उपाध्यक्षले जानकारी दिइन् ।उपाध्यक्ष पाखीनले संघीय सरकार सशर्त अनुदान शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, पशु, उर्जा, प्रधानमन्त्री रोजगार कार्यक्रम, लघुउद्यम कार्यक्रम, राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जिकरण कार्यक्रम सहित २३ करोड ३४ लाख ७५ हजार, प्रदेश सरकार सशर्त चालु अनुदान २ करोड ३५ लाख अनुमान गरिएको छ । जस अन्तर्गत कुल सशर्त अनुदान २५ करोड ६९ लाख ७५ हजार अनुमान गरिएको छ, उनले भनिन् ।

गाउँपालिकाले प्रदेश सरकार समपुरक अनुदानमा रू ३ करोड हुने अनुमान गरेको छ भने संघीय विशेष अनुदान रू ५० लाख र प्रदेश विशेष अनुदान रकम १ करोड ५० लाख रकम प्राप्त हुने अनुमान छ, उपाध्यक्ष पाखीनले भनिन् । गाउँपालिकाको व्ययतर्फ कुल बजेटको पुँजीगततर्फ ३० करोड ८ लाख २ हजार १९ रूपैया, अर्थात ९५१.९ प्रतिशत र चालु तर्फ २७ करोड ८७ लाख ७७ हजार ९ सय ८० अर्थात ९४८.१ प्रतिशत० गरी कुल व्यय रू ५७ करोड ९५ लाख ८० हजार १ रूपैया व्यय अनुमान उपाध्यक्षले प्रस्तुत गरिन् । गाउँपालिकाले आगामी वर्षका लागि कार्यालय सञ्चालन तथा प्रशासनिक खर्च अन्तरगत ८ करोड ६५ लाख रकम विनियोजन गरेको छ । आर्थिक विकास क्षेत्र अन्तरगत कूल व्यय अनुमानको ३ करोड ८ लाख विनियोजन गरिएको छ भने, पूर्वाधार विकास क्षेत्रमा १९ करोड २४ लाख ३८ हजार, संस्थागत विकास, सेवा प्रवाह र सुशासन क्षेत्रमा ५५ लाख ९४ हजार, विषय क्षेत्रगत व्यय अन्तर गत सामाजिक विकास क्षेत्रमा २५ करोड ५५ लाख ५३ हजार १ रूपैया रकम विनियोजन गरेको उपाध्यक्ष पाखीनले बताइन् ।

गाउँपालिका अध्यक्ष दोर्जे लामा स्याङ्तानको सभाध्यक्षतामा भएको गाउँसभामा पूर्वाधार विकास समितिका संयोजक एंव वडा २ का वडा अध्यक्ष बखानसिं पाखीनले विनियोजन विधेयक २०८१ प्रस्तुत गरेका थिए । त्यस्तै, आर्थिक विकास समितिका संयोजक एंव वडा ६ का अध्यक्ष कृष्णप्रसाद बजगाईले आर्थिक विधेयक २०८१ प्रस्तुत गरेका थिए ।

# बागमती गाउँपालिकाको नीति: पालिका आफैले क्रसर उद्योग चलाउने

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकाले क्रसर उद्योग संचालन गर्ने भएको छ । १० असारमा आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को नीति तथा कार्यक्रम सार्वजनिक गर्दै गाउँपालिका अध्यक्ष सर्केश घलानले यस्तो जानकारी गराएका हुन् । पालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलानले १२ औं गाउँसभामा नीति तथा कार्यक्रम सार्वजनिक गर्दै बागमती-५ मा संचालन हुने क्रसर उद्योगका लागि सम्पूर्ण प्रक्रिया पूरा भइसकेको जानकारी गराए ।

पालिकाको आन्तरिक आय वृद्धि गर्ने लक्ष्यकासाथ क्रसर उद्योग संचालन गर्न लागिएको घलानले बताए । क्रसर उद्योग पालिकाको विकासका लागि प्राथमिकता हुने उनले बताए । पालिकाभित्र बन्ने सरकारी तथा निजी क्षेत्रको भौतिक संरचना गुणस्तरीय नबन्ने गरेको सन्दर्भमा यसले मद्दत पुर्याउने उनको भनाई छ । क्रसर उद्योगबाट तयारी गिट्टी बालुवा बेच्दा मूल्य पनि बढी पाउने र त्यसको लाभ पालिका र पालिकाभित्रका जनतालाई पुग्ने उनले बताए । पालिकालाई समृद्ध र नमुना बनाउने सबैको उद्देश्य रहेको भन्दै आवश्यकताको आधारमा बजेट ल्याउने उल्लेख गरे । बजेटको सिलिङमा लगेर टुक्रे योजना बनाउनुभन्दा आवश्यकताको आधार गर्नुपर्ने घलानको भनाई छ ।

पालिकाले आगामी आर्थिक वर्षमा पूर्वाधारतर्फ १३ करोड ४० लाख रूपैयाँ, आर्थिक विकासतर्फ ४ करोड २५ लाख, सामाजिक विकासतर्फ ४ करोड २५ लाख, सुशासन तथा अन्तरसम्बन्धित क्षेत्रमा १ करोड १० लाख रूपैयाँ र संस्थागत विकास, कार्यालय संचालन तथा प्रशासनिक खर्चमा ११ करोड १२ लाख रूपैयाँ गरी स्रोत अनुमानबाट ३४ करोड १२ लाख रूपैयाँ बजेट सीमा निर्धारण गरेको छ ।

थाहा नगरपालिकालाई नमुना बनाउन हातेमालो गरौं ।

- जन्म, मृत्यु, बिवाह, बसाईसराई र सम्बन्धविच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनासमयमै दर्ता गरौं ।
- खानेपानिका मुहान, संरचनाहरु सफा र सुरक्षित राखौं, आगलागि तथा बाढीपहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोपमा सावधानी अपनाऔं ।
- नगरपालिकाभित्र सञ्चालन हुने सबै प्रकारका व्यापार व्यवसाय नगरपालिकामा दर्ता गरेर मात्र सञ्चालन गरौं ।
- बालश्रम, बालबिवाह रोकौं, निर्णायकमा बालबालिका सहभागीता थपौं ।
- बालबालिकाको पालपोशण र शिक्षामा लगानि गरौं ।
- समयमै कर तिरौं सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- हरेक बालबालिकाले शिक्षा पाउनु उनिहरको नैसर्गिक अधिकार हो, त्यसैले बिद्यालय भर्ना गर्न उमेर पुगेका आफ्ना नानिबाबुहरुलाई समयमै विद्यालय पठाऔं ।
- नगरपालिकालाई बालमैत्रि बनाउने अभियानमा सहभागी बनौं ।
- छोराछोरीमा भेदभाव नगरौं, सबै बालबालिकालाई विद्यालय पठाऔं ।
- घरेलु हिंसा विरुद्ध डटेर लडौं, सभ्य समाज निर्माणमा सहयोग गरौं ।
- नियमित रुपमा लगाउनुपर्ने खोपहरु स्वास्थ्यसस्थामा बच्चालाई लिई समयमै खोप लगाई बाल मृत्युदर घटाऔं ।
- आ-आफ्नो घर वरिपरि आफै सफा सुग्घर गरौं । स्वच्छ र शान्त वातावरण कायम गरौं ।
- प्रत्येक घरधुरि, संघसस्था, सार्वजनिक स्थानहरुमा चर्पि निर्माण गरी चर्पीमा मात्र दिसापिसाव गरौं ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

# कैलाशको बजेट ४८ करोड ७८ लाख ६७ हजार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाले आगामी आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को लागि ४८ करोड ७८ लाख ६७ हजार रूपैयाँको बजेट ल्याएको छ । गाउँसभाको १० असारमा भएको १४ औं अधिवेशनको पहिलो बैठकमा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष बालकुमार मल्ल ठकुरीले आगामी आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को अनुमानित आय र व्ययको विवरण पेश गरेका हुन् ।

चालू वर्षको तुलनामा गाउँपालिकाको आगामी वर्षको बजेट घटेको छ । चालु वर्ष गाउँपालिकाले ५२ करोड ४२ लाख ५५ हजार ३०५ रूपैयाँको बजेट कार्यान्वयन गरिरहेको छ । आगामी बर्षको बजेट चालू बर्षको तुलनामा ३ करोड

६३ लाख ८७ हजार ५८७ रूपैया कम विनियोजन भएको छ । गाउँपालिकाले आगामी वर्ष कृषि विकासतर्फ ९० लाख ५१ हजार, उद्योग विकास तर्फ ३१ लाख, पर्यटनतर्फ ५४ लाख, सिंचाईतर्फ ५७ लाख ३५ हजार, पशुपन्छी विकासतर्फ २२ लाख ७२ हजार र आर्थिक विकासतर्फ ३ करोड २७ लाख २९ हजार बजेट विनियोजन गरेको छ ।

यसैगरी मनहरी खोला पक्की पुल देखि नामटार कालिकाटार सडकको स्ल्याब ढलान तथा कालोपत्रेका लागि बहुवर्षीय योजना अन्तर्गत संघको ६५ लाख र पालिकाको ७० लाख गरि १ करोड ३५ लाख, यातायात पुर्वाधार विकासतर्फ ९ करोड ४४ लाख ५० हजार, युवा तथा खेलकुदतर्फ ४० लाख ५० हजार, भाषा तथा संस्कृति प्रवर्द्धनमा १४ लाख ५० हजार, शिक्षातर्फ १५ करोड ३२ लाख ८१ हजार र चेली प्रोत्साहन कार्यक्रमका लागि ४ लाख बजेट विनियोजन गरिएको उपाध्यक्ष ठकुरीले बताए ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,ब्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN•FLEX PRINT•PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
हाम्रा अन्य सेवाहरु
फ्लेक्स प्रिन्ट (ब्यानर/साइनबोर्ड)
होर्डिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको ब्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
www.bikaskhabar.com

# प्रदेश सरकारले अपाङ्गता भएकाको लागि बजेट बढाएको छ-मन्त्री मोक्तान

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले अपाङ्गता भएकाहरूको लागि प्रदेश सरकारले यो वर्ष गतवर्षको तुलनामा चौगुणा बजेट बिनियोजन गरेको बताएकी छिन् । थाहा नगरपालिकामा १० असारमा आयोजना गरेको अपाङ्गता भएकाहरूको लागि सहायता सामाग्री तथा छात्रवृत्ति वितरण कार्यक्रमलाई सम्वोधन गर्दै मन्त्री मोक्तानले यस्तो बताएकी हुन् ।

मन्त्री मोक्तानले समुदायमा आधारित सिबिआर कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिदै आगामी वर्षको बजेटमा अपाङ्गता भएकाहरूको लागि सीप विकास र स्वरोजगार मुलक कार्यक्रम कार्यक्रमका साथै फरक क्षमता भएकाहरूको निम्ति उद्यमशिलतामा परिणत गर्न बीउ पुजीको समेतको कार्यक्रमहरू बजेटमा समावेश गरेको बताइन् । मन्त्री मोक्तानले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई परनिर्भरता बनाउनुभन्दा उनीहरूसंग भएको सीप र क्षमतालाई सदुपयोग गरी व्यावसायिक बनाउने कार्यक्रम रहेको र यस्को लागि प्रदेश सरकारले स्थानीय तह र अपाङ्गताको क्षेत्रमा काम गर्ने संस्थाहरू संग सहकार्य गरेर अगाडि बढ्ने बताइन् ।

कार्यक्रममा बागमती प्रदेश सामाजिक विकास मन्त्रालयका सचिव बद्रीनाथ गैरेले पछिल्लो समयमा मुलुकले पछाडी परेका अपाङ्गता भएका समुदायलाई राज्यको मुल धारमा ल्याउन संविधानमा नै व्यवस्था भएपछी सरकारले विशेष ध्यान दिरहेको बताए । थाहा नगरपालिकाका प्रमुख बिष्णु बहादुर विष्टले अपाङ्गता भएकाहरूको सीप र क्षमता विकासको लागि थाहा नगर पालिकाको १६ औ नगरसभाबाट नीति तथा कार्यक्रममा नै समाबेश गरेको बताउदै स्थानीय सरकार अपाङ सरोकारको विषयमा गम्भीर रहेको बताए ।

अपाङ्ग सरोकार केन्द्र मकवानपुर र थाहा नगरपालिकाको आयोजना तथा स्थानीय अपाङ्ग समन्वय समितिको सहकार्यमा भएको कार्यक्रममा नगर पालिका भित्र रहेका ४५ जना विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामाग्री तथा थाहा ४ का बिष्णु भुजेल, थाहा १ का गणेशमान श्रेष्ठ, थाहा ११ का राजकुमार स्याङ्तानलाई कृतिम खुट्टा तथा थाहा ११ का आरूशी लो र बिजय थिङलाई कृतिम हात प्रदान गरिएको थियो ।

थाहा नगरपालिकाका प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्टको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत कृष्ण गिरी, थाहा ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाझी, कार्यपालिका सदस्य पवित्रा सिंह ठकुरी, अनिता बल, शिक्षा शाखा प्रमुख माधव बिक्रम मल्ल, अपाङ्ग सरोकार केन्द्र मकवानपुरका अध्यक्ष गणेश चन्द्र दवाडी, उपाध्यक्ष दिल बहादुर स्याङ्बो, अपाङ्ग सरोकार समिती थाहाका संयोजक मनलाल गोपाली, महिला बालबालिका तथा अपाङ्ग परिचयपत्र वितरण शाखा प्रमुख प्रतिमा मोक्तान, सामाजिक विकास शाखा प्रमुख अनिल लामिछानेलगायतको उपस्थिति रहेको थियो।

थाहा नगरपालिकाका रोजगार संयोजक कुमार नेगीले संचालन गरेको कार्यक्रममा थाहा नगरका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरीले स्वागत गरेका थिए ।

# थाहानगरको मागलाई प्राथमिकता दिएको खानेपानी मन्त्री श्रेष्ठको भनाई

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेश सरकारका खानेपानी, ऊर्जा तथा सिचाइ मन्त्री एकालाल श्रेष्ठले थाहाको जनताको मागलाई प्राथमिकता दिएको बताएकाछन् । आगामी वर्षका लागि विनियोजित वजेट सहि ढंगले कार्यान्वयन गर्न समेत मन्त्री श्रेष्ठले आग्रह गरे ।

१० असारमा भ्रमणको सिलसिलामा थाहानगर आएका मन्त्री श्रेष्ठले थाहा नगरपालिका प्रमुख विष्णु बहादुर विष्ट, कार्यकारी प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरीलगायतलाई भेटी यस्तो बताएका हुन् । मन्त्री श्रेष्ठले अझै पनि छुट हुन पुगेका योजनाहरू भए समस्या लिएर आउन बताए । आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ का लागि थाहा नगर पालिकामा बागमती प्रदेश सरकारबाट कूल ४५ करोड ५८ लाख रूपियाँको बजेट विनियोजन भएको छ ।

यसैबीच, मन्त्री श्रेष्ठले नेकपा एमाले थाहा नगरका नेता तथा कार्यकर्ताहरूलाई बजेटको सहि कार्यान्वयनमा ध्यान दिन निर्देशन दिए । प्रदेश सरकार तथा संघीय सरकारबाट विनियोजन भएका वजेट कार्यान्वयनमा जनता समेतको प्रत्यक्ष सहभागिता गराउन मन्त्री श्रेष्ठले जोड दिए ।

नेकपा एमाले थाहानगर कमिटीको कार्यालयमा भएको भेटघाट कार्यक्रममा एमाले थाहानगर अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधान, सचिव सुजन कुमार रायमाझी, जिल्ला कमिटी सदस्य विमल कुमार ढकाल, पूर्व प्रदेश कमिटी सदस्य श्यामभक्त श्रेष्ठलगायतका नेता कार्यकर्ताहरूको उपस्थिति थियो ।

# संघ र प्रदेशबाट मात्र थाहानगरलाई खानेपानीमा साँढे ९ करोड बजेट

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ का लागि खानेपानी आयोजना सञ्चालनका लागि ९ करोड ४९ लाख २० हजार रूपियाँ बजेट पाएको छ । संघीय खानेपानी मन्त्रालय र खानेपानी ऊर्जा तथा सिंचाइ मन्त्रालय बागमती प्रदेशबाट उक्त बजेट थाहा नगरपालिकाको लागि विनियोजन भएको हो ।

संघीय खानेपानी मन्त्रालयबाट थाहालाई ५ करोड १० लाख रूपियाँ बजेट विनियोजन भएको हो । खानेपानी मन्त्रालयबाट हाल थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १, २, ३ र ४ मा सञ्चालित वृहत खानेपानी आयोजनाका लागि ४ करोडसहित नाकछेडा खानेपानी योजना थाहा–११ का लागि ४० लाख, कालीदेवी खानेपानी आयोजना थाहा–९ का लागि ३० लाख र बसन्त खानेपानी आयोजना थाहा–१२ का लागि ४० लाख बजेट विनियोजन भएको हो । विनियोजित बजेटको सबै योजना संघीय खानेपानी तथा ढल व्यवस्थापन आयोजना हेटौंडा मार्फत कार्यान्वयन हुनेछ ।

यसैबीच बागमती प्रदेश खानेपानी ऊर्जा तथा सिंचाइ मन्त्रालयबाट ४ करोड ३९ लाख २० हजार रूपियाँ बजेट विनियोजन भएको छ । मन्त्रालय मार्फत थाहानगरका ३० वटा योजनाका लागि बजेट विनियोजन भएको हो । विनियोजन भएको बजेट मध्ये २७ वटा योजना खानेपानी ऊर्जा तथा सिंचाइ मन्त्रालय अन्तर्गतको खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन १ मकवानपुरबाट कार्यान्वयन हुनेछ । यस डिभिजनबाट कार्यान्वयन हुने बजेट ३ करोड २१ लाख रहेको छ ।

त्यसैगरी २ वटा सशर्तसहित एउटा विशेष अनुदानबाट सञ्चालन हुने तीन वटा खानेपानी आयोजना थाहा नगरबाट कार्यान्वयन हुनेछ । सशर्त अनुदानबाट सञ्चालन हुने दुई वटा योजनाको लागि ५३ लाख २० हजार बजेट विनियोजन भएको छ भने विशेष अनुदानबाट सञ्चालन हुने योजनाको बजेट ६५ लाख रूपियाँ रहेको 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 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 ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
विकास
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
२०८१ असार १७ गते सोमबार, 01 July, 2024, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७


# वडाध्यक्षमाथि छानविन गर्न सदस्यहरुको निवेदन

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ७ का वडा अध्यक्ष शिवराज थिङले मनोमानी योजना तर्जुमा गरेको आरोपमा वडा सदस्यहरूले छानविनको माग गरेका छन् । ७ नम्बर वडाका ३ जना वडा सदस्यहरूले १२ असारमा छानविनको लागि नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्ट समक्ष निवेदन पेश गरेका हुन् ।

आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को योजना तर्जुमा गर्दा वडाध्यक्ष थिङले मनोमानी तथा गैरकानूनी रूपमा योजना तर्जुमा गरी नगरसभामा पेश गरेको वडा सदस्यहरूको आरोप छ । यसरी निवेदन दिने सदस्यहरूमा देवेन्द्र थापा मगर, हरिमाया बुलुन र हरिमाया बि क. रहेका छन् । निवेदन बुझ्दै थाहा नगरपालिकाका प्रमुख विष्णु बहादुर बिष्टले यस विषयमा छलफल गरी समस्या समाधान गरिने प्रतिक्रिया दिए ।

आफुहरूले पटकपटक टोल भेला गराई बजेट विनियोजन गर्नुपर्नेमा जोड दिँदा पनि बेवास्ता गरी एकल निर्णयले अध्यक्ष थिङले पुर्वाग्राही ढङ्गले बजेट बाँडफाँड गरी सभामा पेश गरेको वडा सदस्य हरिमाया बुलुनको भनाइ थियो ।

# इन्दसरोवरमै सरस्वती बालबोधनीको उत्कृष्ट

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको सरस्वती बालबोधानी मार्खु पलिकामै उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने विद्यालय घोषित भएको छ । वडा नम्बर १ मा रहेको सरस्वती बाल बोधनी माविबाट ५३.८५ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भएका छन् । सरस्वतीबाट १३ जना २०८० को एसइई परीक्षामा सहभागी भएको मध्ये ७ जना उतीर्ण भएका छन् ।

वडा नम्बर २ को पञ्चकन्या माविबाट १४ जना परीक्षार्थी सहभागी भएकोमा २ जना उतीर्ण भएका छन् । यो भनेको १४.२९ प्रतिशत उतीर्ण हो । त्यसैगरी वत्सलादेवी मावि इन्द्रसरोवर ३ बाट प्राविधिक धार इन्जिनियरिङसहित २५ जना विद्यार्थीले परीक्षा दिएकोमा २ जना अर्थात ८ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भए । कालिकादेवी इन्द्रसरोवर ४ बाट १६ जनाले परीक्षा दिएकोमा १ जना अर्थात ६.२५ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भए ।

त्यसैगरी २ वटा मावि सञ्चालनमा रहेको ५ नम्बर वडाको महाचुनी माविबाट ५ जनाले परीक्षा दिएकोमा २ अर्थात ४० प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भए भने अर्को कालीदेवी माविबाट ११ जनाले परीक्षा दिएकोमा कुनैपनि विद्यार्थी उतीर्ण भएका छैनन् । इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाबाट कुल ८४ जनाले एसइई परीक्षा दिएकोमा १४ जना अर्थात १६.६७ प्रतिशत मात्र विद्यार्थी उतीर्ण भएका छन् ।

## बालबालिकाप्रति असल व्यवहार गरौं !

- बालबालिकालाई पर्याप्त समय दिऔं, उनीहरुको कुरा ध्यान दिएर सुनौं,
- उनीहरुको सोच र व्यवहार सकारात्मक बनाऔं,
- बालबालिकालाई स्नेह र माया गरौं,
- उनीहरुलाई आत्मनिर्भरताको बाटो देखाऔं,
- बालबालिकाको गतिविधिका बारेमा जानकार बनौं,
- उनीहरुको अभिभावकप्रतिको आशा र विश्वासलाई कायम राखौं,
- बालबालिकालाई सामाजिक तथा पारिवारिक निर्णयमा सहभागी गराऔं,
- परिवारका सदस्यबीच मीठो र मधुर बोलौं,
- बाल मस्तिष्कमा सकारात्मक प्रभाव पारौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

## लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको हकअधिकार सुनिश्चित गरौं !

*संविधानले लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकलाई सामाजिक न्यायको हक प्रदान गरेको छ ।*

- लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायको,
- मानवाधिकार र मौलिक हकको रक्षा गरौं,
- सामाजिक मर्यादा र सुरक्षा सुनिश्चित गरौं,
- विकास निर्माण र सेवा प्रवाहमा सहभागिता सुनिश्चित गरौं,
- उनीहरुप्रति सकारात्मक दृष्टिकोणको विकास गरौं,
- लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यकमैत्री वातावरण निर्माण गरौं,
- वैयक्तिक स्वतन्त्रता, आत्मसम्मान र न्यायको पक्षमा वकालत गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

## 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 ● इमेल: bikaskhabar@gmail.com ● सम्पादक : कुमार नेगी