थाहाकी चिनीमायाँलाई सहयोग जुट्दै, डकुड्डामा टोलीले भने-'हामी छौं'। 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-५२ ● २०८१ असार २४ गते सोमबार, ● 08 July, 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहालाई नि:शुल्क तथा अनिवार्य शिक्षा घोषणा

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकालाई अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा घोषणा गरिएको छ । १९ फागुनमा एक कार्यक्रमका बीच थाहा नगरपालिकालाई बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा लागू भएको पालिका घोषणा गरेकी हुन् । थाहा नगरपालिकाका नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टको प्रस्तावमा मन्त्री मोक्तानले पालुङ जेसिज सभाहलमा भएको घोषणासभाका बीच अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा घोषणा गरिन् । थाहानगर शिक्षा समितिले १६ असारमा अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा घोषणा गर्ने निर्णय गरेको थियो ।

नेपाल सरकारले जारी गरेको अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन, २०७५ को व्यवस्था अनुसार थाहा नगरपालिकालाई अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा घोषणा गरिएको हो । मकवानपुरका १० पालिकाहरू मध्ये थाहानगर अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा घोषणा भएको दोस्रो पालिका हो । यसअघि मकवानपुरगढी गाउँपालिका घोषणा भइसकेको छ । कार्यक्रममा बालबालिकाको पढ्न पाउने अधिकारलाई स्थापित गर्न यस कार्यक्रमले मद्दत पुग्ने मन्त्री मोक्तानले बताइन् । विद्यालय भर्ना नभएका बालबालिकाहरूलाई विद्यालय पुर्‍याउन सके शैक्षिक जनशक्ति बढ्ने उनले विश्वास व्यक्त गरिन् । कार्यान्वयनमा चुनौति देखिइरहँदा पनि थाहा नगरपालिकाले घोषणा गर्नु ठूलो उपलब्धी भएको मन्त्री मोक्तानको भनाइ थियो । सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर बढाउन आवश्यक रहेको औल्याउँदै मोक्तानले प्रदेश सरकारले अहिले शिक्षालाई केन्द्रमा राखेर काम गरिरहेको बताइन् ।

बागमती प्रदेश शिक्षा विकास निर्देशनालयका महानिर्देशक दिपेन्द्र सुवेदीले राज्यले विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चहरूमा गरेको प्रतिवद्धता पूरा गर्नका लागि थाहा नगरपालिकाको घोषणाले सहयोग पुर्‍याएको बताए । महानिर्देशक सुवेदीले घोषणासंगे थाहानगरमा जन्मने सबै बालबालिकाहरू विद्यालय पूग्ने भएकोले थाहा नगरपालिका बालश्रम मुक्त भए झै भएको स्मरण गरे । थाहा नगरपालिका प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले विद्यालय जाने उमेरका नगरपालिकाका सबै बालबालिका विद्यालय पुर्‍याउन सफल भएकाले पालिकालाई अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा लागू भएको स्थानीय तह घोषणा गरिएको स्पष्ट गरे । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरीले घोषणामा मात्र सीमित हुन नहुने उल्लेख गर्दै विद्यालयबाहिर रहेका बालबालिकालाई यसै शैक्षिक सत्रभित्र विद्यालय भर्ना गर्नुपर्ने चुनौती औल्याए । घोषणा सभामा थाहा नगरपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपाली, नेपाल शिक्षक महासंघका नगर अध्यक्ष राजाराम कार्की, नेकपा माओवादी केन्द्रका नगर अध्यक्ष बिनोद लामा, नेकपा एमालेका थाहानगर सचिव सुजन रायमाझीललगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए । सभामा नगर शिक्षा शाखा प्रमुख माधव विक्रम मल्लले अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा सम्बन्धी थाहाको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका वडा अध्यक्षहरू, कार्यपालिका सदस्यहरू, विभिन्न संघसंस्थाका प्रमुख, राजनैतिक दलका प्रतिनिधि, सामुदायिक विद्यालयका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा पदाधिकारी, शिक्षक संघ संगठनका प्रतिनिधिहरू, प्रधानाध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। सो अवसरमा आर्थिक अवस्था कमजोर भएका २५ जना विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक सामाग्री सहयोग गरिएको थियो ।

थाहामा अब नि:शुल्क शिक्षा

अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा घोषणा भएसंगै पालिकाका माध्यमिक तहसम्म अध्यापन गराउने विद्यालयहरूले अब शुल्क लिन नपाउने भएका छन् । विद्यालयहरूले अनिवार्य तथा नि:शुल्क शिक्षा सम्बन्धी ऐन, २०७५ मा भएका व्यवस्थाहरूलाई कार्यान्वयन गर्नुपर्ने शिक्षा शाखा प्रमुख माधव विक्रम मल्लले जानकारी दिए ।

ऐन अनुसार प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत तहसम्मको शिक्षा प्रदान गर्ने दायित्व हुने र त्यसका लागि नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार र स्थानीय तहले जिम्मेवारी लिनूपर्ने छ । प्रत्येक नागरिकलाई माध्यमिक तहसम्म आ शिक्षा प्रदान गर्ने दायित्व राज्यको दायित्व हुने र यसका लागि नेपाल सरकारले आवश्यक समन्वय र नेतृत्व गर्ने उल्लेख गरिएको छ । ऐनमा बालबालिका, अभिभावक, शिक्षक, विद्यालय व्यवस्थापन समिति लगायत सबैको भूमिका तोकिदिएको छ ।

ऐन अनुसार २०८५ साल वैशाख १ गतेपछि आधारभूत शिक्षा प्राप्त नगरेको व्यक्ति नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहको कुनै पनि सरकारी सेवामा वा नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार वा स्थानीय तहको पूर्ण वा आंशिक स्वामित्व, अनुदान वा नियन्त्रणमा रहेको कुनै

बाँकी पेज ६ मा

प्रशिद्ध इन्द्रायणी मन्दिरमा पालुङ्को पित्तलको झण्डा चढाइयो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरकै प्रशिद्ध पालुङ्को इन्द्रायणी मन्दिरमा पालुङ्को प्रधान परिवारले पित्तलको झण्डा चढाएका छन् ।

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ पालुङ शहर निवासी सुरज प्रधानले ६ फिट अग्लो चार वटा झण्डा २२ असार शनिबार मन्दिरमा चढाएका हुन् । चढाइएको झण्डालाई २३ असारमा प्रतिस्थापन गरिएको निरोज प्रधानले जानकारी दिए ।

सुरज पालुङ्का पूर्व जिम्दार तोयापानी प्रधानका नाती तथा तेज बहादुरको छोरा हुन् । तोयापानीको पाँच छोराहरू तेजबहादुर प्रधान, नरेन्द्र प्रधान, दिपेन्द्र प्रधान, नेत्र प्रधान र निरोज प्रधान हुन् ।

तोयापानीका परिवारले वार्षिक रूपमा स्थानीय मठमन्दिरहरूमा विभिन्न सामानहरू चढाउने गरेका छन् । यसअघि पनि इन्द्रायणी मन्दिरको वरीपरी दियो तोयापानीकै परिवारले राखिदिएर सहयोग गरेका थिए ।

थाहाका १५ किसानलाई सम्मान

◆ विकास संवाददाता

थााह नगरपालिकाले वर्ष कृषक सम्मान गरेको छ । आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार कृषि विकास शाखाले गुणस्तरीय तथा उत्पादन वृद्धि, कृषि प्रविधि प्रसारण, भुगोल, समावेशी, नयाँ जातको खेती, फलफूल बालीमा क्षेत्र विस्तार, नर्सरीबाट बिरूवा प्रसारणलगायतका सूचकमा मूल्याङ्कन गरी अगुवा किसानलाई सम्मान गरिएको हो । पालिकाले १५ जना कृषकलाई विभिन्न विधामा २० असारमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी सम्मान गरेको कृषि विकास शाखा प्रमुख संजय तिवारीले जानकारी दिए ।

यसरी सम्मान हुनेहरूमा समूह संचालन व्यवस्थापनतर्फ थाहा १ का कृष्णमान प्रधान, नयाँ तरकारी जातको खेतीतर्फ थाहा २ की सविता प्रधान र थाहा ३ का कुमार घिसिङ, गुणस्तरीय आलु उत्पादन वृद्धितर्फ थाहा ३ का हरेराम उपाध्याय, फलफुल नर्सरीतर्फ थाहा ४ का भलराम कार्की, अगुवा कृषक थाहा ५ का कृष्ण बहादुर गुरूङ, किवि उत्पादनतर्फ थाहा ६ का माधव सुवेदी सम्माति भएका छन् ।

हाइब्रीड गोलभेडा र अकबरे खुर्सानीको बीउ उत्पादनतर्फ थाहा-६ का देवेन्द्र महर्जन, गोलभेडा उत्पादन वृद्धितर्फ थाहा-६ का श्याम लामिछाने, कागती उत्पादन वृद्धितर्फ थाहा ७ का गुप्तसिं ठकुरी, अगुवा कृषकको रूपमा थाहा ८ का रमेश बिक, टनेलमा गोलभेडा खेती उत्पादनतर्फ थाहा ९ का पुरूषोत्तम लामिछाने र १० कि रिता गोपाली, टनेलमा अदुवा खेती उत्पादनतर्फ थाहा ११ का चन्द्र कुमार भोम्जन र एभोकाडो फलफुल खेतीतर्फ थाहा १२ का छत्र बहादुर आले मगर लाई सम्मान गरिएको हो ।

किसान सम्मान कार्यक्रममा नगर उपप्रमुख भरत गोपालीले कृषक सम्मानले थाहामा उत्कृष्टताको शुरूवात भएको बताए ।

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

• सम्पादकीय •

वर्षाको बेला स्वास्थ्यको ख्याल गारौं

मनसुन भित्रिएसगै वर्षायाम शुरु भएको छ । यस्तो बेलामा पानी दूषित हुने भएकाले विभिन्न सरुवा रोगको जोखिम हुन्छ । अरुबेला भन्दा गर्मी तथा वर्षायाममा अस्पतालमा आउने बिरामी बढी हुन्छन् । वर्षायाममा विभिन्न सङ्क्रामक रोगको खतरा पनि बढी हुन्छ । यस्तो अवस्थामा सरसफाइमा थोरै लापरवाही गरे पनि ठूलो समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । वर्षायाममा धेरैजसोलाई छालाको एलर्जी, पेट दुख्ने, डायरिया हुने आदि समस्याले सताउँछ । स्वास्थ्यकर्मीका अनुसार मुख्यतया दूषित खानेकुरा, प्रदूषणयुक्त पानीको प्रयोग आदि यसका कारण हुन् । त्यस्तै, फोहोर भाँडाकुँडामा खानेकुरा खाँदा पनि त्यस्तो समस्या देखा पर्न सक्छ । हामी खानेकुरा मात्र सफा राख्नुपर्नेबारे सोच्छौं । तर खानेकुरा खाने तथा पकाउने भाँडाकुँडा पनि सफा हुन जरुरी छ । वर्षायाम शुरु भएसँगै विभिन्न किसिमका रोगको प्रकोप बढ्छ । विशेष गरी खाना र पानीको कारण हुने आउँ, झाडापखाला जस्ता रोगहरु बढी देखा पर्ने गर्छन् । स्वास्थ्यकर्मीहरुका अनुसार यस्ता रोगको प्रकोप बढ्नुका धेर कारण छन् । वर्षा शुरु भएसँगै पानीका स्रोतहरु दूषित हुने गर्छन् । सतही पानीका मूलहरु, जमिनमुनिको पानी इनार र ट्युवेल वर्षातको भलका कारण दूषित हुन पुग्छन् । मानिस र जनावरको मलमूत्र पनि बगेर पानीका स्रोतहरुमा पुग्ने गर्छ । त्यसैले वर्षाका बेला जहाँतहीँको पानी पिउनु उपयुक्त हुँदैन ।

दूषित पानी पिउन वा खाना बनाउन प्रयोग गरिएमा विभिन्न किसिमका ब्याक्टेरिया, भाइरस तथा अन्य जीवाणुले मानव शरीरमा प्रवेश पाउँछन् र तिनले रोगहरु सार्दछन् । पुरानो पाइपबाट आउने पानीमा पनि पाइपमा कतै प्वाल परेर वा जोडिएको ठाउँमा गडबडी भएमा मानिस तथा जनावरको मलमूत्र मिसिन सक्छ । त्यस्तोमा दूषित पानी नै धारामा आउने हुनाले त्यसको प्रयोग गर्दा झाडा, बान्ता, ज्वरो, जन्डिस आदि रोग लाग्ने किटाणु फैलिने गर्दछन् । दूषित पानी र खानाका कारण टाइफाइड, भाइरल, पखाला, फुड पोइजनिङलगायत धेरै समस्या आउन सक्छन् । वर्षायाममा जताततै पानी नै पानी हुन्छ । यसरी जम्मा भएको पानी किटाणुको आश्रय स्थल बन्छ । जसले डेंगु, मलेरिया, आँखा पाक्ने रोग, टाइफाइड, भाइरल ज्वरो, निमोनिया, हैजा र पखालालगायत रोग निम्त्याउँछ । खानेपानी प्रदूषित हुन्छ । भनिन्छ, मानिसलाई लाग्ने रोगहरुमध्ये आधाभन्दा बढी रोग अस्वस्थ पानीका कारण लाग्ने गर्दछ । त्यस्तै वर्षायाममा हुने उच्च आद्रताले शरीरको रोगसँग लड्ने शक्ति र पाचन क्षमता निकै घटाउने गर्छ । त्यसैले रोगले सजिलै आक्रमण गर्न सक्छ । त्यसैले वर्षा तथा गर्मीयाममा खानपिन र जीवनशैलीमा थप ध्यान दिनुपर्दछ । सरसफाइका न्यूनतम कुरामा बानी पार्न परियोजना चलाउनुपर्छ । यो निकै दुःखद कुरा पनि हो । तर यसको विकल्प भनेको हामीले हाम्रो आनीबानी परिवर्तन गर्दै जीवनशैली सुधार गर्नु नै हो ।

कतिपय सन्दर्भमा अभावले पनि काम गरेको होला तर धेरै हाम्रो लापरवाहीले नै हामीले स्वास्थ्य समस्या झेल्दै आएका छौं । यो समय बाढी–पहिरोका कारण कैयौं नागरिक विस्थापित हुनुपर्ने अवस्था छ । यसरी विस्थापित भएकाहरुमा पानीजन्य रोगको संक्रमण हुने खतरा बढी रहन्छ । ठूलो समूहमा एकै ठाउँमा बसेर खाइने खाना, पिउने पानी, शौचालयको प्रयोग गर्नेहरुमा एकै पटक विभिन्न संक्रमण देखिनसक्छ । सर्वसाधारण, स्थानीय तह र स्वास्थ्य संस्था सबै समयमै सचेत बन्ने हो भने वर्षायाममा बढ्ने स्वास्थ्य समस्या न्यून बनाउन सकिन्छ ।

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 हेटौडा 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

लेखापरीक्षणले उजागर गरेका जटिलता र कार्यान्वयनको अवस्था

◆ कृष्णमणि पराजुली

नेपालजस्तो अल्पविकसित देशको लागि साधनस्रोतको व्यवस्थापन गर्नु निकै नै जटिल विषय हुन्छ । एकातर्फ अल्पविकसित मुलुकहरूमा वित्तीय साधन स्रोतको नै अभाव भएको हुन्छ भने अर्कोतर्फ उपलब्ध साधनको पनि राम्रोसँग सदुपयोग भएको हुँदैन । साधनस्रोतको उपलब्धता, त्यसको प्रयोगमा प्रभावकारिता र मूल्याङ्कनको लागि कुनै पनि लोकतान्त्रिक देशले स्वतन्त्र लेखापरीक्षण संस्थाको गठन गरेको हुन्छ । यो संस्थालाई कार्यकारीलाई जस्तो अधिकार नभए पनि यसले दिएका सुझाव यति प्रभावकारी हुन्छन् कि कतिपय देशमा सरकार नै ढलेका उदाहरण पनि देखिन्छन् ।

हालै मात्र महालेखा परीक्षकबाट आर्थिक वर्ष ०७९/८० को ६१ औँ लेखापरीक्षण प्रतिवेदन प्रस्तुत भएको छ । यो प्रतिवेदन उपर कार्यपालिकाले टीकाटिप्पणी नगरेको भए पनि सर्वसाधारणले भने निकै सह्राना गरेका छन् । आफूले पटुका कसेर सरकारलाई तिरेको करको सम्बन्धमा चासो लिनु पनि स्वाभाविकै हो । सर्वसाधारणले सरकारले गरेका अनियमित काम कारबाहीका बारेमा महालेखापरीक्षकबाट उजागर गरिदिएको हुँदा आगामी वर्षहरूमा केही सुधार हुन सक्ने आशा गर्न सकिएला । तर बुझ्नपर्ने कुरा के छ भने महालेखाले यसअघिका प्रतिवेदनमा पनि सरकारबाट भएका आर्थिक अनियमितताबारे प्रतिवेदनमा उल्लेख भएकै हुन् । यद्यपि, समस्या समाधान हुन सकेका देखिँदैनन र जस्ताको त्यस्तै रहेका छन् । विगत वर्षमा जस्तै उही र उस्तै किसिमका बेरूजु आइरहेकै छन् ।

आर्थिक वर्ष ०७९/८० मा संघीय सरकार, प्रदेश सरकार, स्थानीय सर कार, विभिन्न समिति र अन्य संस्थाको समेत गरी जम्मा रू.७८ खर्ब ८१ अर्बको लेखापरीक्षण सम्पन्न भएको छ । लेखापरीक्षणबाट असुल उपर गर्नुपर्ने २३ अर्ब ४१ करोड, नियमित गर्नुपर्ने ६५ अर्ब तीन करोड र पेस्की सात अर्ब १६ करोड गरी जम्मा ९५ अर्ब ६० करोड बेरूजु निस्किएको छ । यो भनेको लेखापरीक्षण अंकको करिब एक दशमलव दुई प्रतिशत हुन आउँछ ।

फर्स्यौट हुन बाँकी पुराना बेरूजुलाई समेत समावेश गर्दा कुल फर्स्यौट गर्नुपर्ने बेरूजु ११ खर्ब ८३ करोड प्रतिवेदनले देखाएको छ । आर्थिक वर्ष ०७९/८० को बेरूजु प्रतिशत सानो ठूलो भन्दा पनि मलेपले औँल्याएका बेरूजुहरूको प्रकृति कस्तो छ भन्ने नै मुख्य विषय हो । यो प्रतिवेदनलाई अध्ययन गर्दा जनताले तिरेको करको सदुपयोग भएको भन्न सकिँदैन । सरकारले कानुन मिचेर र अनियमित किसिमले खर्च गरेका धेरै उदाहरण देखिन्छन् ।

प्रतिबेदनमा असुल उपर गर्नु पर्ने बेरूजु २३ अर्ब ४१ करोड छ भने नियमित गर्नुपर्ने ६५ अर्ब तीन करोड देखिन्छ । पेस्की बाँकी सात अर्ब १६ करोड । नियमित गर्नुपर्ने बेरूजुलाई पनि प्रमाणित कागजात पेस नगरेको, जिम्मेवारी नसारेको, शोधभर्ना नलिएको गरी प्रष्टरूपमा विभाजन गरिएको छ । पेश्कीलाई पनि मोबिलाइजेसन, कर्मचारी पेस्की प्रतितपत्र पेस्की र अन्य पेस्की भनी वर्गीकरण गरिएको छ । आर्थिक वर्ष ०७९/८० मा कुल बजेट अनुमान १७९३८३ करोड भएकोमा यथार्थ खर्च भने १४२१३२ करोड छ । जुन खर्च रकम बजेट अनुमानको आधारमा ७९ दशमलव २३ प्रतिशत मात्र खर्च हुन सकेको छ । कस्तो गैरजिम्मेवारी बजेट बिनियोजन गर्ने भने जतिसक्यो बढी बिनियोजन गर्ने, खर्च गर्न भने नसक्ने ? ७९ दशमलव २३ प्रतिशत खर्च गर्नु भनेको २० दशमलव ७७ प्रतिशत खर्च गर्न नसक्नु हो । यसको अर्थ यो हुन आउँछ कि कुनै पनि पुल, सडक वा अन्य विकास निर्माणको कार्य अपुरो छोड्नु हो । अर्थात् २० दशमलव ७७ प्रतिशतको काम अझै गर्न बाँकी छ भन्नु नै हो ।

हालै मात्र सार्वजनिक भएको महालेखापरीक्षको ६१औँ प्रतिवेदनमा केही गम्भीर प्रकृतिका आर्थिक कारोबार भएका देखिन्छन् । कुनै पनि कार्यालयले आफ्नो कार्यालयको लागि विनियोजित गरिएको रकम खर्च गर्नुपूर्व वार्षिक कार्यक्रम र तालिका स्वीकृत गराएर मात्र खर्च गर्नुपर्ने कानुनी व्यवस्था छ । कुन कार्यका लागि कति रकम आवश्यक पर्छ र कुनकुन अवधिमा के–कसरी खर्च गर्ने हो तालिकामा उल्लेख गर्नुपर्ने हुन्छ । यसो गर्नुभनेको साधन स्रोतको अधिकतम प्रयोग गरी पूर्व निधारित लक्ष्य प्राप्त गर्नु नै हो । तर हाम्रो आर्थिक प्रशासनले यस्तो गरेको देखिँदैन । आर्थिक वर्षको अन्त्यमा एकैचोटि ठूलो रकम खर्च गर्दा अनियमित कारोबारले प्रश्रय पाएको देखिन्छ । असार २५ गतेपछि कुनै पनि आर्थिक कारोबार गर्न नपाइने कानुनी व्यवस्था छ । तर पनि यसरी खर्च गर्ने परम्परालाई न्यूनीकरण गर्न सकिएको छैन । यसले के देखाउँछ भने जिम्मेवार पदाधिकारीले पदीय मर्यादा र कानुन विपरीत सरकारी साधन स्रोतको दुरूपयोग गरेका देखिन्छन् ।

आर्थिक व्यवस्थापनको केन्द्रीय संगठनको जिम्मा लिएको अर्थ मन्त्रालयको नै सबैभन्दा बढी बेरूजु देखिएको छ । कानुनको उल्लङ्घन गरी ठूलो मात्रामा रकमान्तर समेत गरेको छ । आर्थिक प्रशासनको मेरूदण्डको रूपमा रहेको अर्थ मन्त्रालय स्वयम् नै यस्तो गैरकानुनी कार्य गर्छ भने मातहत कार्यालयहरूले कानुनको पालना नगर्ने नै भए । यसैको परिणामस्वरूप अर्थ मन्त्रालय र अन्तर्गत कार्यालयहरूको आर्थिक अनियमितसम्बन्धी बेरूजु बढी देखिन गएको छ ।

सरकारले आफ्नो कार्य राम्रोसँग सम्पादन गर्न नसकेको हुनाले नै राजस्व असुलीमा लक्ष्य प्राप्त गर्न सकेको छैन । राजस्व नबुझाउने प्रवृत्तिको विकास हुँदै गएको अवस्था छ । यदि मलेपको सुझाव कार्यान्वयन गर्ने हो भने नेपालको आर्थिक प्रशासनमा ठूलो सुधार आउने देखिन्छ । सरकारले असुल उपर गर्नुपर्ने बेरूजु र सरकारलाई बुझाउनुपर्ने विभिन्न किसिमका बक्यौता र अन्य सरकारी बाँकी रकम उठाउन सक्यो भने निश्चय नै देशको अर्थतन्त्र त्यति कमजोर अवस्थामा पुग्ने देखिँदैन ।

प्रतिवेदनले सामान खरिद ठूलो समस्या देखाएको छ । एउटा निकायले खरिद गर्नुपर्ने सामान अर्कै निकायबाट खरिद भएको छ र यसरी खरिद भएका सामान पनि गुणस्तर कायम नभएका देखिन्छन् । अनावश्यकरूपमा सामान खरिद गर्ने, महँगा सामान खरिद गर्ने, खरिद गरिएका सामान प्रयोगमा नल्याउने, सामानको गुणस्तर तथा परिमाणमा ध्यान नदिई खरिदको लागि खरिद गरिँदा सीमित वित्तीय साधन स्रोतको उच्चतम प्रयोग हुन नसकेको अहिलेको अवस्था हो ।

मलेप प्रतिवेदनमा उल्लेख भएका विषय अध्ययन गर्दा राष्ट्रिय ढुकुटी बुद्धिमत्तापूर्वक प्रयोग नभएका धेरै घटना देखिन्छन् । नेपालको संविधानले तीन तहको शासकीय प्रणाली अवलम्बन गरेको छ । केन्द्रमा संघीय सरकार रहेको छ भने प्रदेशमा सात वटा प्रदेश सरकार स्थापना भएका छन् । त्यसैगरी स्थानीय तहमा सात सय ५३ स्थानीय सरकार रहेका छन् । यसरी सरकारको उपस्थिति देशको कुना काप्चामा समेत पुगेको छ । यति फराकिलो सरकारको संरचना सञ्चालन गर्न निश्चय नै सरकारले वित्तीय साधन स्रोतको व्यवस्थापन गर्न पनि त्यति सहज छैन । तर, बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने ऋण गरेर र अरूसँग अनुदान मागेर ल्याएको रकमको उपयुक्त किसिमले प्रयोग गर्न सकिएन र ऋण तिर्नका लागि अर्को ऋण लिन पऱ्यो भने त्योभन्दा दुःखद् अरू केही हुन सक्दैन ।

आर्थिक अनुशासनभित्र रहेर कार्य सञ्चालन नगरेको हुँदा नै यसरी बेरूजु बढ्दै गएको हो । कतिपय बेरूजु यति गम्भीर प्रकृतिका छन् कि जसले राज्यको ढुकुटीलाई नै असर पारेका छन् । सार्वजनिक खर्चमा कुशलता अभिवृद्धि गर्ने भनिए पनि हुन सकेको छैन । सरकारले लक्ष्यबमोजिम एकातिर राजस्व असुली गर्न सकेको छैन भने अर्कोतिर खर्च गर्दा आर्थिक अनुशासन कायम नगरिएको हुँदा विकास निर्माण कार्यले अपेक्षित लक्ष्य प्राप्त गर्न नसकेको अवस्था छ ।

आर्थिक वर्षको अन्त्यमा हुने खर्चले राज्यको ढुकुटीमा खतरा निम्त्याउने कुरा प्रत्येक वर्ष प्रतिवेदनमा उल्लेख भए पनि यस्ता खर्चमा कुनै नियन्त्रण हुन सकेको छैन । त्यस्तैगरी कानुनले विशेष अवस्था र परिस्थितिमा मात्र रकमान्तर गर्न पाउने प्रावधान राखेको छ । तर यसमा टेकेर जथाभावी किसिमले रकमान्तर गरेकाले आर्थिक अनुशासनहीन कार्यले सीमा नाघेका प्रशस्त घटना देखिएका छन् । यस प्रकारका बेथिति बढ्दै जाने हो भने आर्थिक ऐन, नियम र महालेखा परीक्षकले औँल्याएका कैफियतहरूको के औचित्य रहन्छ र ?

सार्वजनिक ऋणले दीर्घकालीन दायित्व सिर्जना गरेको हुन्छ । भावी पुस्तालाई असर नपार्ने गरी ऋण स्वीकार गर्नुपर्नेमा सोतर्फ अध्ययन नै नगरी ऋण लिने गरिएको छ । यसरी लिएको ऋणले

बाँकी पेज ३ मा

यस्ता छन् विश्व स्वास्थ्य संगठनका १२ आत्म हेरचाहका टिप्स

आत्म हेरचाह सानो शब्द जस्तो लाग्न सक्छ, तर यसले व्यक्तिको जीवनमा ठूलो महत्व राख्छ । आत्म हेरचाह (सेल्फ केयर) मानसिक, शारीरिक र भावनात्मक तीन प्रकारका स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ । सेल्फ केयर भनेको आफ्नो स्वास्थ्यका सबै पक्षको उचित हेरचाह गर्न आफैँलाई सचेत गराउनु हो । यसबाट स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै पनि समस्या बढ्नुअघि नै बच्न सकिन्छ ।

प्रत्येक व्यक्तिको लागि आत्म हेरचाह महत्वपूर्ण हुन्छ । सुखी, स्वस्थ र सन्तुलित जीवनको लागि आफ्नो शरीर, भावना र मानसिक स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नुपर्छ । आत्म हेरचाहलाई प्राथमिकता दिएर स्वस्थ, सन्तुलित र खुसी जीवन बिताउन सकिन्छ ।

व्यायाम, ध्यान, पढाइ, लेखन, प्रकृतिमा समय बिताउने र आफ्नो मनपर्ने सौखमा संलग्न हुँदा दिमाग, शरीर स्फूर्त रहन्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार आत्म हेरचाहको लागि यी १२ कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

स्वस्थ आहार महत्वपूर्ण छ

आत्म हेरचाह गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको आफ्नो खाने बानीमा ध्यान दिनु हो । स्वस्थ र सन्तुलित आहारले शरीरलाई सबै प्रकारका समस्याबाट बचाउन सक्छ । त्यसैले पौष्टिक तत्त्वले भरिपूर्ण खानेकुरालाई आफ्नो नियमित आहारको हिस्सा बनाउनुपर्छ ।

हरेक दिन आफ्नो शरीर सक्रिय राख्न प्रयास गर्ने

आत्म हेरचाह निर्देशनमा शारीरिक गतिविधिमा सहभागितालाई पनि प्राथमिकता दिइएको छ । नियमित रूपमा केही समय आफूलाई सक्रिय राख्नुपर्छ । हिंड्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने जस्ता गतिविधिले शरीरलाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ । यस्तो अवस्थामा दीर्घकालीन रोगको जोखिम कम हुन्छ । स्वस्थ र सन्तुलित जीवन बिताउन सकिन्छ ।

खोप आवश्यक छ

रोग र संक्रमणबाट आफूलाई बचाउन खोपलाई आत्म हेरचाहको महत्वपूर्ण भागको रूपमा पनि उल्लेख गरिएको छ । एचआईभी, एड्स, कोभिड भ्याक्सिन बाहेक पुरूष र महिलाका लागि अन्य धेरै खोप छन्, जसले विभिन्न रोगको जोखिम कम गर्छ । यसतर्फ ध्यान दिएर साना बालबालिकालाई पनि आवश्यक खोप लगाउनुपर्छ ।

कुनै पनि प्रकारको सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग नगर्ने

स्वहेरचाह निर्देशनले कुनै पनि प्रकारको सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन नगर्न सुझाव दिन्छ । किनकि यो स्वास्थ्यको लागि फाइदाजनक हुँदैन । त्यसैले कुनै पनि प्रकारको सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्नुहुन्छ भने यसलाई तुरून्तै छोड्नु राम्रो हुन्छ । यदि आफ्नो हेरचाह गर्न चाहनुहुन्छ र स्वस्थ तथा सुरक्षित जीवन बिताउन चाहनुहुन्छ भने यो नियम पालना गर्नैपर्छ ।

रक्सी सेवन नगर्ने

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार आत्म हेरचाहको लागि रक्सीबाट पनि टाढा रहनु उपयुक्त हुन्छ । कहिलेकाहीं सीमित मात्रामा रक्सी सेवन गर्न सकिन्छ तर यसले पनि स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर भने पार्दैन ।

शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि तनाव व्यवस्थापन

आत्म हेरचाह अन्तर्गत तनाव व्यवस्थापन धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । किनकि हिजोआज मानिसहरूमा तनाव धेरै बढेको छ, जसकारण शारीरिक तथा मानसिक समस्या बढ्दै गएका छन् । पर्याप्त मात्रामा आराम गर्ने र तनाव व्यवस्थापन गतिविधिमा भाग लिएर आफ्नो तनाव कम गर्न सकिन्छ ।

स्वच्छ बानी अपनाउने

स्वच्छता स्वहेरचाहको एक महत्वपूर्ण भाग हो । त्यसका लागि शरीरको सरसफाइदेखि लिएर आफ्नो घर र वर परको वातावरणको सरसफाइ महत्त्वपूर्ण हुन्छ । धेरै पटक हामीले आफ्नो शरीर सफा गर्छौं तर वरपरको वातावरणमा रहेको फोहोरका कारण हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । त्यसैले स्वच्छता व्यवस्थापन अभ्यास गर्नुपर्छ ।

ड्रिक एण्ड ड्राइभ नगर्ने

केही कुरामा ध्यान दिएर जीवनलाई लामो, सुरक्षित र स्वस्थ बनाउन सकिन्छ । त्यसैले मादक पदार्थ सेवन गरेर सवारी साधन चलाउनबाट बच्नुपर्छ । किनकि यसले आफूलाई मात्र होइन, अरू कसैलाई पनि हानि पुर्‍याउन सक्छ ।

सिट बेल्ट र हेल्मेटलाई प्राथमिकतामा राख्ने

सवारी चलाउँदा सिट बेल्ट लगाउनु र मोटरसाइकल चलाउँदा हेल्मेट लगाउनु यात्राको प्राथमिकता हुनुपर्छ । जतिसुकै हतार किन नहोस्, यसलाई छोड्नु हुँदैन, किनकि यसले दुर्घटनाबाट हुनसक्ने क्षतिलाई रोक्न सक्छ र जीवनलाई बचाउन सक्छ ।

सुरक्षित यौन अभ्यास

विश्व स्वास्थ्य संगठनका आत्म हेर चाह निर्देशन अनुसार यौन गतिविधिको समयमा सुरक्षा प्रयोग गर्नुपर्छ । यसबाट यौन सञ्चारित संक्रमण र अनावश्यक गर्भधारणबाट बच्न सकिन्छ । गर्भपतन महिलाको शरीरका लागि राम्रो होइन ।

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण

विश्व स्वास्थ्य संगठनले तोकेको निर्देशनअनुसार सबैले नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराइरहनुपर्छ । परीक्षणले कुनै पनि रोग प्रारम्भिक चरणमा नै पत्ता लाग्ने भएकाले रोगको उपचार सम्भव हुन्छ ।

स्तनपान बच्चा र आमा दुवैको लागि फाइदाजनक

स्तनपान आमा र बच्चा दुवैका लागि फाइदाजनक हुन्छ । स्तनपानले महिलामा स्तन क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ । बालबालिकामा आमाको दूध हड्डी, मस्तिष्क र समग्र शरीरको विकासका लागि आवश्यक हुन्छ । भविष्यमा कुनै पनि गम्भीर रोगको सामना गर्नु नपरोस् भनेर महिलाले निश्चित रूपमा आत्म हेर चाहको रूपमा स्तनपान गराउनुपर्छ ।

-एजेन्सीको सहयोगमा

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 (ढक, 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 नगर्नु 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 पहुँच, गुणस्तरीय वस्तुको छनौट, मुल्य परिणाम, परिणाम शुद्धता र गुणस्तर स्वस्थ्यमा हानि पुर्‍याउने 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 ।

डिप्रेसन भएको कसरी थाहा पाउने ?

खुसी हुनु र दुःखी हुनु मानिसको प्राकृतिक गुण नै हो । तर यसको मात्रा र अवधि धेरथोर भने हुन सक्छ । कुनै कुरा गुमाउँदा, अपर्झट हुनै अप्रिय घटना हुँदा, जीवनमा अप्ठ्यारो परिस्थिति आउँदा मानिस स्वभावैले दुःखी हुन्छ ।

केही समय उदास हुनु सामान्य नै हो तर कतिपय व्यक्तिमा निराशा र एक्लोपनले यतिसम्म घेरिरहेको हुन्छ कि महिनौंसम्म उनीहरू उदास भएर बसिरहेका हुन्छन् । असामान्य भावना, सोच र व्यवहार दुई हप्ता वा त्योभन्दा बढी अवधिसम्म रहेर व्यक्तिको दैनिकी, सम्बन्ध र जिम्मेवारीमा नकारात्मक असर देखा देखिनुलाई डिप्रेसन भनिन्छ ।

कारण

डिप्रेसन प्रायः मनोवैज्ञानिक, वंशाणुगत, सामाजिक कारणको प्रभावले हुन सक्छ । यसको प्रभाव दिमागमा एकपटक परेपछि त्यसकै बारेमा गहिरिएर सोच्दा दिमागको सोच्ने तरिका परिवर्तन हुन्छ । डिप्रेसन बालक, किशोरावस्था र वृद्ध सबै उमेर समूहलाई हुन सक्छ ।

जागिर गुमाउनु, सम्बन्ध विच्छेद हुनु, काममा समस्या आउनु, गम्भीर स्वास्थ्य समस्या, पारिवारिक कलह, कसैलाई गुमाउने पीडा वा कसैको मानसिक दबाबबाट उम्किन नसक्नु कारणले डिप्रेसनको समस्या हुन सक्छ । महिलामा सुत्केरी र महिनावारीको अवस्था पनि यसको कारण बनिरहेको हुन्छ । यस्तै मौसम परिवर्तनलाई पनि सहजै ग्रहण गर्न नसक्दा पनि कतिपयलाई डिप्रेसनको तहसम्म पुर्‍याउँछ ।

डिप्रेसन भएको कसरी थाहा पाउने ?

कुनै कुराले उदास बनाएको महसुस सजिलै गर्न सकिन्छ । तर उदासीनता दिनहुँ जस्तै भइरह्यो भने त्यसको महसुस नहुन पनि सक्छ । यस्तोमा दुई साताभन्दा बढी लगातार उदास हुने मात्र नभई असामान्य खालका शारीरिक, भावनात्मक र मानिसक लक्षण देखिन सक्छन् । यद्यपि, कोही आफ्नो जीवनमा एकपटक मात्र डिप्रेसनमा गएका छन् भने एक समयपछि आफैं ठीक पनि हुन्छ ।

यदि बारम्बार उदासीनता, रातमा जति सुत्ने प्रयास गर्दा पनि निद्रा नलाग्ने, कुनै कुराको भयले पेट पोल्ने, खानेकुरा पटक्कै खान मन नलाग्ने, कुनै कुरा वा काममा रूचि नै हुँदैन वा केहीको उत्साह छैन भने डिप्रेसन भएको मान्नुपर्छ ।

आत्मविश्वासको कमी, शारीरिक थकान र सुस्तता महसुस हुनु, यौन उत्तेजना नहुनु, एकाग्रता कायम गर्न कठिन हुनु पनि डिप्रेसनका लक्षण हुन् । डिप्रेसन भइरहँदा व्यक्तिले आफूलाई महत्वहीन ठान्ने, जीवनमा भइरहेको उथलपुथलको दोष आफैंलाई दिने र त्यसबाट छुटकारा पाउन आत्महत्या गर्ने विचार मात्रै आउने भएमा डिप्रेसन गम्भीर अवस्थामा पुगेको बुझ्न सकिन्छ । यद्यपि, यसको निर्क्योल मनोचिकित्सकले लक्षणको आधारमा गर्न सक्छन् ।

डिप्रेसन भएको अनुभव भए के गर्न सकिन्छ त ?

लक्षण देखिए पनि वेवास्ता गर्दै गएमा दैनिकी नै कठिन हुँदै जान्छ । सानो परिस्थिति पनि सामना गर्न पहाड जत्तिकै जटिल बन्छ । यस्तोमा उदासीनता बाहिर निस्किनका लागि आफ्नो मनले खाएका नजिकका व्यक्तिसँग खुलेर समस्या पोख्ने, अरू कसैसँग भावना व्यक्त गर्न सकिंदैन वा वातावरण नभए डायरीमा उतार्ने गर्न सकिन्छ । लेख्दा मनमा भएको कुण्ठाहरू पोखिन्छन् ।

त्यस्तै, व्यायामले पनि शरीरमा सकारात्मक उर्जाको सञ्चार गर्छ । व्यायाम गर्दा सेरोटोनिन र टेस्टोस्टेरोनजस्ता हार्मोनहरू रिलिज हुन्छन् जसले दिमागलाई स्थिर गर्छ । यसले डिप्रेसनलाई बढाउने खालका विचारहरू आउन रोकिन्छ ।

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

साउन यता कैलाशमा ८२ कुपोषित भेटियो, ४ बालबालिकाको मृत्यू

◆ विकास संवाददाता

कुपोषणका कारण मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकामा चालु आर्थिक वर्षमा चार बालबालिकाको ज्यान गएको छ । पाँच वर्षमुनिका २ बालिका र २ बालकको मृत्यु भएको हो । गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख कृष्ण यादवले गत साउनदेखि माघसम्म वडा ३, ४ र ७ का कुपोषणले ग्रस्त चार बालबालिकाको मृत्यु भएको जानकारी दिए ।

जिल्लाको कैलाश र राक्सिराङ गाउँपालिकामा बालबालिका, सुत्केरी तथा गर्भवतीमा कुपोषणको दर उच्च देखिएको छ। राक्सिराङमा भने यस वर्ष कुपोषणका कारण ज्यान गएको घटना नभएको पालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख विजय कापरीले बताए। अशिक्षा र गरिबीको चपेटामा रहेको चेपाङ समुदायमा कुपोषणको समस्या घट्न नसकेपछि त्यसको पहिचान र उपचारका लागि कैलाश गाउँपालिकाले चालु आवदेखि कुपोषण निराकरण अभियान चलाउँदै आएको छ। पालिकाले कडा शीघ्र कुपोषण भएकालाई बहिरंग स्वास्थ्य उपचार केन्द्र नै स्थापना गरी तथा मध्यम शीघ्रकालाई नियमित रूपमा पौष्टिक आहार उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

पालिकाले कुपोषणरहित गाउँपालिका, हाम्रो अभियानु सहित हरेक टोलमा पुगेर कुपोषितको 'खोज र उपचार गर' अभियान चलाएको हो । उक्त अभियानअन्तर्गत गाउँपालिकामा चालु आर्थिक वर्ष (आव)मा ३४ महिला र ४८ बालबालिकामा कुपोषण पाइएको थियो । जसमध्ये २६ जना कडा शीघ्र कुपोषित र ५६ जना मध्यम शीघ्र कुपोषित रहेका भेटिए। गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखा, स्वास्थ्य चौकीका कर्मचारी र स्वास्थ्य स्वयंसेविका १० वटै वडामा परिचालन गरी एक साताको अभियान चलाएर कुपोषित गर्भवती र सुत्केरी महिलाबालबालिकाको खोजी गरिएको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखाका प्रमुख यादवले बताए। गरिब तथा चेपाङ परिवारमा पोषण कार्यक्रम शीर्षकमा गाउँपालिकाले चालु वर्षमा ५० लाख बजेट विनियोजन गरेको थियो । उक्त बजेटबाट कुपोषित महिला र बालबालिकालाई नियमित पोषणयुक्त खानेकुरा वितरण गर्नुका साथै उनीहरूलाई आयआर्जनमा सघाउ पुग्ने कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको शाखा प्रमुख यादवले बताए ।

कुपोषणग्रस्त गर्भवती तथा सुत्केरीका लागि गाउँपालिकाले 'हरेक बार खाना चार' कार्यक्रमअन्तर्गत अन्डा, क्वाँटी, हर्लिक्स, घिउ, मासको दाल, ओखर, काजु र सरसफाइ कीट उपलब्ध गराउँदै आएको छ। यसैगरी कुपोषित बालबालिकाका लागि मासिक रूपमा पोषण खीर, पोषण खिचडी, पोषण हलुवा उपलब्ध गराउँदै आएको छ । सन्तुलित रूपमा नियमित पोषणयुक्त खानेकुरा पकाउने बारे पनि सम्बन्धित परिवारका सदस्य राखेर जानकारीमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ।

पालिकाका अध्यक्ष र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विरूद्ध अदालतमा रिट दायर

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकाका अध्यक्ष र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विरूद्ध उच्च अदातल पाटन हेटौंडा इजलासमा रिट दायर भएको छ। २३ असारमा गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष फणिन्द्र तिमल्सिनासहित वडाध्यक्ष र कार्यपालिकाका सदस्यहरूले रिट दायर गरेका हुन् । संयुक्त रिट दायर गर्नेहरूमा वडा नम्बर ६ का अध्यक्ष टेक बहादुर डिमडुङ, ७ का वडाध्यक्ष उत्तर बहादुर भोलन, ८ का वडाध्यक्ष इन्द्रमणि तिमल्सिना र ९ का वडाध्यक्ष पुनराम घलान छन् ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलान र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत झक्कनारायण घलानलाई विपक्षी बनाएर अदालतमा रिट दायर गरिएको हो । २३ असारमा दायरको रिटको २४ असारका लागि पेशी तोकिएको छ । रिटमा उत्प्रेरषण परमादेश माग गरिएको छ । गाउँपालिकाका अध्यक्ष सर्केश घलानले निर्णय प्रक्रियामा सहभागी नगराएको, संविधान र कानुन विपरीत गाउँपालिकाको कार्य सञ्चालन, कार्यपालिका सदस्यमाथि गैरकानुनी हस्तक्षेप गरेको र गाउँसभा गैरकानुनी ढंगबाट सञ्चालन गरेको रिटमा उल्लेख छ ।

यस्तै बजेट तर्जुमा समितिलाई जानकारी नै नगराई नीति कार्यक्रमको प्रस्ताव पेश गरेको, पालिका अध्यक्ष अधिकारको दुरूपयोग गरी कार्य सञ्चालन गर्दा पालिकाको काम पूर्णरूपमा गैर कानुनी भएको, संविधानको पूर्णरूपममा उपेक्षा भएको र एकलौटी रूपमा कार्यपालिका सञ्चालन गरेको रिटमा उल्लेख गरिएको छ । बागमती गाउँपालिकाले आगामी आर्थिक बर्षका लागि बजेट ल्याउन सकेको छैन ।

यसअघि असार १० गते गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष, केही वडाध्यक्ष र कार्यपालिका सदस्यहरूले गाउँपालिका अध्यक्षले मनोमानी ढंगले बजेट ल्याउन लागेको भन्दै गाउँसभा नै बहिष्कार गरेको थियो । उपाध्यक्ष अनुपस्थित भएपछि गाउँपालिका अध्यक्ष सर्केश घलानले आगामी आर्थिक बर्षको नीति तथा कार्यक्रम मात्र गाउँसभामा प्रस्तुत गरेका थिए । अध्यक्षले प्रस्तुतगरेको नीति तथा कार्यक्रम भने बहुमतले पारित भइसकेको छ ।

थाहाको गाउँगाउँमा राष्ट्रिय परिचयपत्र शिविर, ज्येष्ठ नागरिकहरू खुशी

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाको १२ वडाका ८ सय ८३ जना सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लाभग्राहीको राष्ट्रिय परिचयपत्रका लागि तथ्याङ्क संकलनसहित बायोमेट्रिक गरिएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरको प्राविधिक सहयोग तथा थाहा नगरपालिकाको व्यवस्थापनमा आयोजित विशेष शिविरमा प्रमुखतः ज्येष्ठ नागरिकहरूले यो सुविधा लिएका छन् ।

विशेष शिविरमा सबैभन्दा बढि वडा नम्बर २ का १ सय ५५ जनाले सुविधा लिएका छन् भने सबैभन्दा कम वडा नम्बर ८ का ३५ जनाले सेवा लिएको अभिलेख छ । वडाहरूलाई पायक पर्ने स्थानमा राखिएको शिविरमा वडा नम्बर १ का ८७ जना, वडा नम्बर ३ का ७०, वडा नम्बर ४ का ७७, वडा नम्बर ५ का ४७, वडा नम्बर ६ का ६७ जनाले सुविधा लिएका छन् । त्यस्तै वडा नम्बर ७ का ४०, वडा नम्बर ९का ५४, वडा नम्बर १० का ४३, वडा नम्बर ११ का ९६ र वडा नम्बर १२ का १ सय १२ तथा विशेष अवस्थाका ८ जनाले सुविधा लिएका छन् ।

वडाध्यक्षहरूले शिविरका प्राविधिक टोलीलाई व्यवस्थापन गरेका थिए । कतिपय वडाहरूले शिविरमा पुगेका सामाजिक सुरक्षा भत्ताका लाभग्राहीहरूलाई खाजा तथा यातायात सेवाको समेत व्यवस्था गरेको एमआइएस सेवा इकाई थाहा नगरपालिकाका एमआइएस अपरेटर रूपक कार्कीले जानकारी दिए । वडा सचिवहरूले समेत शिविरमा समन्वय र सहयोग गर्दै कार्यालयबाट प्रवाह हुने घटना दर्ताको काम समेत शिविरमै बसेर गरेका थिए । कार्कीले भने-'राष्ट्रिय परिचयपत्रको विशेष शिविर सफल पार्नका लागि वडा अध्यक्ष, सदस्य, वडा सचिवहरूले धेरै सहयोग गर्नुभएको छ ।' उनले भने-'९० वर्ष माथिका, अशक्त, असाहय र अपाङगता भएका व्यक्तिहरूलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न राष्ट्रिय परिचयपत्र अनिवार्य थिएन तर आउनु भएका ज्येष्ठ नागरिकलाई हामीले यस्सै फर्काएनौं ।' पालिकाबाट एमआइएस अपरेटर कार्की, फिल्ड सहायक अच्युत विडारी र नगर प्रहरी शिविरको दशै दिन विहानैबाटै बेलुकी अबेरसम्म खटिएका थिए ।

ज्येष्ठ नागरिकहरूको व्यवस्थापन गर्न शुरूमा कठिने भयो, पछि त सबैको सहयोगले सहजै हुँदै गएको बताउँदै १० दिने शिविरको अनुभवका क्रममा एमआइएस अपरेटर रूपक कार्कीले भने-'काम सकिएपछि बुढाबुढीहरूले आशिष दिनूहुने त्यसमै खुशी मान्यौं ।' शिविर टोली र जनप्रतिनीधिहरूले गरेको सहयोगको ज्येष्ठ नागरिकहरूले खुलेरै प्रशंसा गरेको एमआइएस अपरेटर अच्युत विडारीले सुनाए ।

प्रत्येक दिन स्टेशन सार्नुपर्ने, 'इक्युपमेन्ट' ओसार्न पर्ने अवस्थामा समेत नगरपालिकाले निकै सहयोग गरेको जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरबाट खटिएका टोलीको नेतृत्व गरेका आशिष पौडेलले बताए । पौडेलले थाहा नगरप्रति खुशी व्यक्त गर्दै भने-'सरकारले विशेष शिविर भनेर राखिएको यस कार्यक्रममा कतिपय पालिकाले जिल्ला प्रशासनको कार्यक्रम भन्ने प्रतिक्रिया दिने गरेको भएपनि थाहामा आफ्नोपन सहित एमआइएस सेवा इकाइ र जनप्रतिनीधिहरूबाट धेरै सहयोग प्राप्त भएको छ ।' शिविरमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरबाट पौडेलसहित ३ जना खटिइ थाहामा आएका थिए ।

आर्थिक वर्ष २०८१/२०८२ को लागि सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न राष्ट्रिय परिचयपत्र अनिवार्य गर्ने सरकारको निर्णय भएपछि यस किसिमको विशेष शिविर आयोजना गरिएको राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जिकरण विभागले जनाएको छ । आगामी आर्थिक वर्षका लागि साउन १ गतेदेखि भाद्र मसान्तसम्म लाभग्राहीहरूले आफ्नो वडामा पुगेर सामाजिक सुरक्षा भत्ता लाचग्राही कार्ड नविकरण गर्नुपर्ने कानूनी व्यवस्था छ । त्यसोतः यस आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ बाट वडामा निवेदन दिई लाभग्राही आफै उपस्थित भएर राष्ट्रिय परिचयपत्र नम्बर सहित औठा छाप लिई 'बायोमेट्रिक' गर्ने नियम आएको 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, निर्णयकमा 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 गरि चर्पीमा मात्र दिसापिसाव गरौं ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,व्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340

हाम्रा अन्य सेवाहरु
फ्लेक्स प्रिन्ट (व्यानर/साइनबोर्ड)
होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको व्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

एसइई नतिजा, २०८० मा हेटौंडा पहिलो दोस्रो स्थानमा थाहा

◆ विकास संवाददाता

माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसईई)को नतिजामा मकवानपुरको १० पालिका मध्ये हेटौंडा उपमहानगरपालिका अग्रस्थानमा रहेको पाइएको छ । हेटौंडाका २९ संस्थागतसहित ५८ विद्यालयबाट ३ हजार ५६ परीक्षार्थीले परीक्षा दिएकोमा १ हजार ७ सय ११ अर्थात ५५.९९ प्रतिशत उतीर्ण भएका छन् । हेटौंडाको एक सामुदायिक र एक संस्थागत विद्यालयको नतिजा भने शुन्य रहेको छ ।

जिल्लाको एक मात्र नगरपालिका थाहा जिल्लमै दोस्रो स्थानमा रहेको छ । थाहा नगरपालिकाको ६ संस्थागतसहित १७ विद्यालयबाट ५ सय ३९ परीक्षार्थीले परीक्षा दिएकोमा १ सय ४८ अर्थात २७.४६ प्रतिशत नतिजा हासिल गरेको छ । थाहा नगरपालिकाको कुनै पनि विद्यालयको नतिजा शुन्य रहेको छैन । जिल्लामै नतिजा शुन्य नभएको पालिका थाहा मात्र हो । जिल्लामा मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिकाले तेस्रो स्थान लिएको छ । मनहरीबाट ३ संस्थागतसहित ११ विद्यालयबाट ४ सय ७७ परीक्षार्थीले एसइई परीक्षा दिएकोमा १ सय १५ अर्थात २४.११ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भएका छन् । मनहरीको ३ वटा विद्यालयको नतिजा शुन्य रहेको छ । यो संख्या शुन्य नतिजा हुने पालिकामध्ये मकवानपुरकै सबैभन्दा बढि हो ।

त्यसैगरी इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका ६ सामुदायिक विद्यालयका ८४ जनाले एसइई परीक्षा दिएकोमा १४ जना अर्थात १६.६७ प्रतिशत परीक्षार्थी उतीर्ण भएका छन् । इन्द्रसरोवरमा एउटा विद्यालयको नतिजा शुन्य भएको छ । भमिफेदी गाउँपालिकाको ८ सामुदायिक विद्यालयबाट २ सय १४ परीक्षार्थीले परीक्षा दिएकोमा २१ जना मात्र अर्थात ९.८१ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भएका छन् । भीमफेदीको २ वटा विद्यालयको नतिजा शुन्य छ । मकवानपुरगढी गाउँपालिकाबाट १० वटा सामुदायिक विद्यालयका ३ सय जनाले परीक्षा दिएकोमा ४६ जना अर्थात १५.३३ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भएका छन् । मकवानपुरगढीका एउटा विद्यालयको नतिजा शुन्य भएको छ । बकैया गाउँपालिकाको ११ विद्यालयबाट ४ सय ४ जना परीक्षार्थीले परीक्षा दिएकोमा ५२ जना अर्थात १२.८७ प्रतिशत परीक्षार्थी उतीर्ण भएका छन् । बकैयाको २ वटा विद्यालयको नतिजा शुन्य रहेको छ ।

त्यसैगरी बागमती गाउँपालिकाका ५ वटा विद्यालयका २ सय ३५ परीक्षार्थीले परीक्षा दिएकोमा २७ जना अर्थात ८.६ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भए । बागमतीको पनि २ वटा विद्यालयको नतिजा शुन्य रहेको छ । कैलाश गाउँपालिकाको ६ वटा विद्यालयबाट १ सय ९९ परीक्षार्थीले एसइई परीक्षा दिएकोमा ११ जना अर्थात ५.५३ प्रतिशत विद्यार्थी मात्र उतीर्ण भए । यो उतीर्ण संख्या जिल्लामै सबैभन्दा कम हो । कैलाको २ वटा विद्यालयको नतिजा शुन्य रहेको छ । राक्सिराङ गाउँपालिकाको ५ वटा विद्यालयबाट २ सय ३१ परीक्षार्थीले परीक्षा दिएकोमा २३ जना अर्थात ९.९६ प्रतिशत परीक्षार्थी उतीर्ण भएका छन् । राक्सिराङको एउटा विद्यालयको नतिजा शुन्य रहेको छ ।

मकवानपुरमा ३८ संस्थागत र ९९ सामुदायिक विद्यालयबाट ५ हजार ८ सय ३९ परीक्षार्थीले परीक्षा दिएकोमा २ हजार १ सय ६८ अर्थात ३७.१३ प्रतिशत विद्यार्थी उतीर्ण भएको तथ्याङ्कले देखाएको छ । जिल्लाभर १६ विद्यालयको नतिजा शुन्य रहेको छ । हेटौंडा, थाहा र मनहरीमा मात्र संस्थागत विद्यालयको तर्फबाट विद्यार्थीहरूले एसइई परीक्षा दिएका छन् ।

लियो क्लब अफ पिस थाहानगरको अध्यक्षमा खत्री

◆ विकास संवाददाता

लायन्स क्लब अफ थाहा पिसको मातृत्वमा गठित लियो क्लब अफ पिस थाहानगरको वर्ष २०२४/२५ को लागि अध्यक्ष पदमा शिशिरकुमार खत्री निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । थाहानगरको डाँडाघरे बाको होमस्टे फाँटबजारमा भएको बोर्ड बिस्तार कार्यक्रममा खत्री अध्यक्ष पदमा चयन भएका हुन् । निर्वाचन अधिकृत कमल बिष्टका अनुसार क्लबका प्रथम उपाध्यक्ष पदमा शितल बिष्ट, द्वितीय उपाध्यक्ष पदमा प्रेराणा खत्री चयन भएका छन् ।

क्लबको कार्यसमितिमा अध्यक्ष खत्रीले सचिवमा अजय कार्की, कोषाध्यक्षमा बिर ाज थापा, सहसचिवमा नारायण कार्की, सहकोषाध्यक्षमा प्रशुमा बिष्ट, जनसम्पर्क अधिकारीमा स्मिता बिष्ट, सचेतकमा निशान्त प्रधान, टेमरमा सृष्टि गोपालीलाई मनोनित गरेका छन् । त्यस्तै अध्यक्ष प्रमुख सल्लाहकारमा बिनिता वाईवालाई मनोनित गरिएको छ । अध्यक्ष खत्रीले क्लब सल्लाहकारमा पूर्वअध्यक्षहरू अनित बिष्ट, गणेश बिष्ट, कमल बिष्टलाई मनोनित गरेका छन् ।

क्लबको नीति अनुसार वर्षभरि थाहा नगरपालिका लगायत संघ संस्थासंगको सहकार्यमा विविध संस्थागत र सामाजिक कार्यक्रम संचालन गरिने अध्यक्ष खत्रीले बताए ।

बालिकालाई ह्विलचियर सहयोग

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकामा संचालित समुदायमा आधारीत प्रशामक सेवाको सहकार्यमा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ की ९ वर्षिय सुप्रीया लिम्बुलाई ह्विलचियर सहयोग गरिएको छ ।

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाझीको पहलमा ग्लोबल डेभलपमेन्टल डिले बालबालिकाको उमेर अनुसार वृद्धि विकास नभएको GDD with epilepsy भएको बालिकालाई ह्विलचियर प्रदान गरिएको प्रशामक सेवा संयोजक चिनिया लामाले बताए ।

वडा नम्बर ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाझी, चेतनशील महिला सहकारीका अध्यक्ष शकुन्तला गोपाली, रिटर्नी सेन्टरका नगर संयोजक सुजन लामा, थाहा नगरपालिकाका प्रेस संयोजक शम्भु अधिकारी, सहितको टोली घरमै पुगी ह्विलचियर हस्तान्तरण गरेका थिए ।

थाहाकी चिनीमायाँलाई सहयोग जुट्दै, डकुड्रामा टोलीले भने–'हामी छौं'

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ मा रहेकी आर्थिक अवस्था कमाजोर भएकी चिनीमैयाँ नेपालीलाई डकुड्रामा 'हामी छौं' टोलीले सहयोग गर्ने भएको छ । चिनीमायाँ एकल महिला हुन् । लुगा सिलाउने कामबाट दैनिक गुजारा गर्दै आएकी उनको वि.सं. २०७२ सालको भूकम्पले घर पनि भत्किएपछि उनी थप पीडामा छिन् । उनले अझै घर बनाउन सकेकी छैनन्, भत्किएको घरको जगमै दुखजिलो बनाएकी सानो छाप्रोमा बस्दै आएकी छिन् । चिनीमैयालाई डकुडूमा टोलीले १९ असारमा सहयोगका लागि छनोट गरेको हो ।

डकुड्रामाका प्रस्तुतकर्ता शोभित बस्नेतका अनुसार– डकुड्रामामार्फत सात प्रदेशबाट ७ जना व्यक्तिलाई सहयोगका लागि छनोट गरिनेछ । 'वास्तविक जीवनमै पीडित व्यक्तिलाई हरेक एपिसोडमा राम्रो आर्थिक सहयोग गर्ने तयारी छ'–बस्नेतले भने । आर्थिक रूपमा पीडितलाई सहयोग गर्ने नै डकुड्रामाको उद्देश्य रहेको ड्रामाकी कलाकार तथा निर्माता सलिना बस्नेतले बताइन् ।

डकुड्रामा निर्माण टिमले चिनीमायाँलाई २५ हजार नगदसहित एउटा लुगा सिलाउने मेसिन प्रदान गरिसकेको छ । उनका लागि अब बैंक खातामा सहयोग रकम जम्मा हुने प्रस्तुतकर्ता शोभित बस्नेतले सुनाए । यसका लागि चिनीमैयाँ नेपाली र थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामाको संयुक्त नाममा कामना सेवा विकास बैंकमा खाता समेत खोलिएको छ ।

चलचित्र उद्योग मार्फत थाहानगरलाई प्रचारप्रसर समेत गर्दै आएका बस्नेतले सामाजिक सेवाका लागि पनि यहिँ ठाउँ रोजेको प्रतिक्रिया दिए । डकुड्रामाको सुटिङनै थाहाको चित्लाङबाट शुरू गरेका बस्नेतले थपे–'थाहाकै अर्को एक जना अति विपन्नलाई पनि सहयोग गर्ने सोच छ ।' शोभित बस्नेत प्रस्तुतकर्ता रहेको डकुड्रामा आगामी दसैंमा रिलिज हुने जनाइएको छ । यो डकुड्रामा ७ भागको हुनेछ ।

सलिना बस्नेत र आर्यन पौडेलको प्रमुख भूमिका रहेको डकुड्रामामा त्रिसना क्षेत्री, सुशान्तकुमार श्रेष्ठ, समीर खान, शिवराज नेपाल, गणेश बुढाथोकीलगायत कलाकारको अभिनय छ । प्रस्तुतकर्ता शोभित बस्नेतले देशका विभिन्न क्षेत्रमा रहेका असहाय, पीडितको सहयोगार्थ डकुड्रामा बनाइएको बताए । सुशील देवकोटाको लेखन रहेको डकुड्रामाका निर्देशक रामजी राउत हुन् ।

रामजी लामिछानेको कोरियोग्राफी, सौरभ लामाको छायांकन, आनन्द अधिकारीको गीत, शम्भुजित बासकोटाको संगीत रहने डकुड्रामालाई बन्दे प्रसादले सम्पादन गर्नेछन् ।

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 सुरू गरेकाले सम्पर्क गर्नु हुन समेत अनुरोध गरिन्छ ।

टयाङ्कर सेवाको लागि सम्पर्क :-
९७६७५७०९००, ९७०४१२५७५७,९८४५४६४००३

थाहा नगरपालिका
ईन्द्रायणिचौर मकवानपुर ।

सुमयमै 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
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
२०८१ असार २४ गते सोमबार, 08 July, 2024, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

थाहालाई निःशुल्क तथा ....

संस्थाको सेवामा प्रवेश गर्न वा कुनै पनि सरकारी, गैरसरकारी वा निजी क्षेत्रमा स्थापित कुनै पनि संस्थामा कुनै पनि पदमा निर्वाचित, नियुक्ति वा मनोनयन हुन वा कुनै रोजगारी प्राप्त गर्न अयोग्य हुने छ । त्यसैगरी कम्पनी, फर्म, सहकारी संस्था वा गैरसरकारी संस्थाको संस्थापन गर्न वा त्यस्तो कम्पनी फर्म वा संस्थाको संस्थापक सेयरधनी, सञ्चालक वा सदस्य वा कुनै पदाधिकारी लगायतमा समेत आवद्ध हुन नपाइने व्यवस्था कानुनमा छ ।

थाहामा अझै ७८ बालबालिका शिक्षाबाट वञ्चित, ११ नम्बर वडामा सबैभन्दा बढि

अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा घोषणा भइरहँदा थाहा नगरपालिकामा ४ देखि १३ वर्ष उमेर समुहका ७८ जना बालबालिका शिक्षाबाट वञ्चित भैरहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । थाहा नगर पालिका शिक्षा शाखाको तथ्याङ्क अनुसार अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा कार्यक्रम लागू हुनुअघि १ सय ७५ विद्यालय बाहिर रहेकोमा ९७ बालबालिका विद्यालय भर्ना भएको शाखाको अभिलेख छ । शाखाले यो तथ्याङ्क समुदायस्तरमै तथ्याङ्क संकलक खटाएर विवरण संकलन गरेको थियो ।

तथ्याङ्क अनुसार वडा नम्बर १ मा ७ जना विद्यालय बाहिर रहेकोमा ४ जना विद्यालय भर्ना भएका छन् । वडा नम्बर २ मा ११ जना विद्यालय बाहिर भेटिएकामेमा ६ जना भर्ना भएकाछन् । वडा नम्बर ५ जना भेटिएकोमा ३ जना भर्ना भएका छन् ।

त्यसैगरी वडा नम्बर ४ मा १९ जनामा ११ जना विद्यालय भर्ना भए । वडा नम्बर ५ मा ३२ जना विद्यालय बाहिर रहेकोमा २० जना विद्यालय भर्ना भएका छन् । वडा नम्बर ६ मा १२ जना विद्यालय बाहिर रहेकोमा १० जना विद्यालय भर्ना भएका छन् । वडा नम्बर ७ को १६ मा ११ जना, ८ नम्बर वडाको १५ मा ५ जना विद्यालय भर्ना भए ।

९ नम्बर वडाको ९ मा ५ जना विद्यालय भर्ना भएका छन् भने १० नंम्बर वडाको कुनै पनि बालबालिका विद्यालय बाहिर नभएको तथ्याङ्क छ । ११ नम्बर वडाको १९ मा ६ जना विद्यालय भर्ना भएका छन् । १२ नम्बर वडाको १९ मा ६ जना मात्र विद्यालय भर्ना भएको थाहा नगरपालिका शिक्षा शाखाले जनाएको छ ।

थाहानगरको ३ नम्बर वडाका तीनसय गाइभैसीलाई लम्पी स्किन विरुद्धको खोप

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाको वडा नम्बर ३ का ३ सय गाई भैंसीलाई लम्पी स्किन विरूद्धको खोप लगाइएको छ । थाहा नगरपालिकाका पशु प्राविधिक रूपेश कुमार मिश्रका अनुसार १७ असार मा वडाको ३ सय गाई भैंसीलाई लम्पी स्किन विरूद्धको खोप लगाइएको छ ।

नगरपालिकाको वडा नम्बर ९ र १० को एक/एक वटा गाईमा लम्पी स्किन देखिएको वडाका पशु प्राविधिक प्रकाश पाख्रीनले जानकारी दिए । पाख्रीनका अनुसार/संक्रमित गाइको उपचार भैरहेको छ । लम्पीस्किन गाईभैंसीलाई हुने एकदमै सङ्क्रामक रोग हो । लामखुट्टे, टोक्ने झिँगा र किर्नाजस्ता कीराको टोकाइबाट यो रोग सर्ने गर्छ । सङ्क्रमित गाईभैंसीको ओसारपसार, सामुदायिक चरणक्षेत्र दाना एवं पानी खाने साझा ठाउँ, प्राकृतिक वा कृत्रिम गर्भाधानबाट र पशु उपचार गर्ने क्रममा फरक गाईभैंसीमा एउटै सुईको प्रयोगबाट पनि यो रोग सर्ने पशु प्राविधिकहरू बताउँछन् ।

गर्मीयाममा लामखुट्टे र किर्ना आदिको संख्या बढ्ने र ती कीरा बढी सक्रिय हुने भएकाले यसको प्रकोप अझ बढी देखिन्छ । गाईभैंसीलाई हुने एकदमै सङ्क्रामक रोग हो। यो रोगको प्रभावकारी उपचार नभएकोले रोग लाग्न नदिनु नै उत्तम उपाय भएको पशु चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

चट्याङबाट बच्ने उपाय !

- बिजुली चम्केको बेला सचेत र सतर्क रहौं,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने धातुजन्य र भिजेका वस्तुबाट टाढा बसौं,
- विद्युतीय उपकरण बन्द गरौं,
- घर तथा भवनमा अर्थिङ्गलगायतका सुरक्षात्मक उपाय अपनाऔं,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कौं,
- सकेसम्म घरभित्र झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बसौं,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबसौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

थाहा नगरपालिकाको सूचना !

- आफ्नो घर भान्छाको फोहर सड्ने र नसड्ने (प्राङ्गारिक, अप्राङ्गारिक) गरि विभाजन गरौं । सड्ने फोहरलाई मल बनाऔं । नसड्ने फोहरलाई बर्गिकरण गरि महानगरपालिकाको फोहर बोक्ने गाडीमा पठाऔं ।
- महानगर क्षेत्रभित्र हर्नको प्रयोग नगरौं । ध्वनी प्रदुशणको न्युनिकरणमा सवै सचेत बनौं ।
- जथाभावी सडक पेटीमा फोहर नफालौं, सम्भावित जरिवानाबाट बचौं ।
- सडेगलेका बस्तु बिक्रि वितरण र प्रयोग नगरौं ।
- पशु चौपायाहरुलाई खुला र छाडा नछाडौं ।
- सडकपेटी र बाटो अवरुद्ध हुनेगरि निर्माण लगायत कुनैपनि सामाग्री नराखौं ।
- १६ बर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई श्रममा नलगाऔं ।
- भूकम्प प्रतिरोधात्मक संरचना र आवास निर्माण गरौं ।
- खुल्ला राखिएका, फोहरपानी प्रयोग गरिएका, झिंगा भन्केका माछा मासु खरिद बिक्रि नगरौं/नगराऔं ।
- घर तथा भवन निर्माण पूर्व आफ्नो जग्गाको भूबनोट आदिमा विचार पुऱ्याऔं । विज्ञ प्राविधिकहरुको राय सल्लाह लिएर मात्र कार्य गरौं ।
- समयमै कर तिरौं । सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।
- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईसराई लगायतका घटनादर्ताहरु समयमै गरौं ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

रेबिजबारे जानकारी

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

कुकुरले टोकेको स्थानमा तुरुन्तै साबुनपानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं ।

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

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

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

बाल विवाह नगरौं

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

मुलुकी अपराध संहिता २०७४

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

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

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

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