दामन घुम्ने पर्यटकको संख्या घट्यो । पृष्ठ ५ मा

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-८
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७१५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१७, अंक-२५ ● २०८१ माघ २१ गते सोमबार, ● 03 February, 2025, ● नेपाल सम्वत्-११४५, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

चित्लाङमा दुई वटा पुलको शिलान्यास

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ९ मा दुई वटा मोटरेबल पुल निर्माण हुने भएको छ । बागमती प्रदेश सरकार अन्तर्गतको पूर्वाधार विकास कार्यालय चितवन भरतपुरको लगानीमा ति पुलहरू निर्माण हुन लागेका हुन् । दुईवटै पुलको थाहा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाका प्रमुख विष्णु बहादुर विष्ट, नेपाल निर्माण व्यवसायी महासंघका पूर्व अध्यक्ष जयराम लामिछाने र वडाध्यक्ष राजकुमार बलामीले एक कार्यक्रमकाबीच संयुक्त रूपमा १६ माघमा शिलान्यास गरेका छन् ।

थाहानगरको चित्लाङ स्थित भैरबथान र कपुगाउँ जाने खोलामा पुल निर्माण हुन लागेको हो ।

कुश्लेचौर हुँदै कपुगाउँ जाने खोलामा निर्माण हुने पुलको ठेक्का बि एण्ड पि निर्माण सेवा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ६ ले पाएको छ । १० मिटर लामो सो पुलका लागि भ्याट बाहेक ७० लाख १७ हजार ३३४ रूपियाँमा पूर्वाधार विकास कार्यालयसंग सम्झौता भएको छ । गत १० असारमा भएको सम्झौता अनुसार पुल निर्माण २०८१ जेठ ३० गतेसम्म सम्पन्न गरिसक्नुपर्नेछ । पुल निर्माण कार्य सम्झौता अवधिमै सक्ने निर्माण व्यवसायी प्रदिप भट्टले प्रतिवद्धता जनाएका छन् । त्यस्तै भैरबथान खोलामा निर्माण हुने पुलको लागि स्वईच्छा कन्सट्रक्शन इन्द्रावती ५ सिन्धुपाल्चोकले ठेक्का पाएको छ । गत ६ असारमा सम्झौता भएको सो पुल आगामि २०८२ जेठ ३० गतेसम्म निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्नेछ । १० मिटर लम्बाई रहने सो पुलको लागत मूल्य अभिवृद्धि करसहित ७९ लाख ३६ हजार ९५० रूपैयाँ रहेको छ ।

चित्लाङमा निर्माणाधिन दुबै पुलको निर्माण द्रुत गतिमा थालिएको निर्माण व्यवसायी राजन बस्नेतले प्रतिक्रिया दिए । सम्झौता हुने वित्तिकै निर्माणले गति लिएको बताउँदै सम्झौता अवधिमै काम सक्ने व्यवसायी बस्नेतको प्रतिवद्धता छ । 'निर्माण सामग्री, दक्ष तथा अदक्ष जनशक्तीको व्यवस्थापन गरिसकेकोले काम राम्रै गतिमा अघि बढिरहेको छ' बस्नेतले भने ।

९ नम्बर वडका दुबै पुल निर्माण सम्पन्न पश्चात् कपुगाउँ, खर्क, खलिवनलगायत छिमेकी इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको माथिल्लो क्षेत्रको बासिन्दाहरू समेत लाभान्वित हुनेछन् । वडाको केनेक्टिभिटी रोडको रूपमा रहेका ति दुई सडकमा पर्ने उक्त पुलहरू थाहानगरलाई काठमाण्डौं जोड्ने चित्लाङ-चन्द्रागिरि सडक पछिको बैकल्पिक सडक अन्तर्गत समेत पर्दछन् ।

पुलको शिलान्यास गर्दै थाहा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाका प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले नागरिकको माग सम्बोधन भएकोमा खुशी व्यक्त गर्दै बजेट विनियोजन गर्ने पूर्वाधार विकास कार्यालय चितवनलाई धन्यवाद दिए । स्थानीय सरकारले गाउँघरका किसान लक्षित कृषि सडकहरू निर्माण गरेपनि पुलका लागि बजेट अभाव भैरहेको बेला प्रदेश सरकारले गरेको सहयोग अन्तरतह समन्वयको उदाहरण भएको उल्लेख गरे । प्रमुख विष्टले निर्माण व्यवसायीलाई सम्झौताको 'टाइमलाईन'मा आधारित भएर काम गर्न निर्देशन दिए । प्रदेशको बजेट भएपनि स्थानीय सरकारले अपनत्व लिएर सहयोग गर्ने बताउँदै निर्माण व्यवसायीलाई सहज रूपमा काम गर्ने वातावरणका लागि पालिका जहिल्यै सकारात्मक रहेको उनको भनाइ थियो ।

विद्यालय पढ्न जाँदा बर्खामा निकै सकस बेहोरोको सम्झँदै पुल निर्माणले गाउँमै विकासे उज्याले थपेको निर्माण व्यवसायी तथा समाजसेवी जयराम लामिछाने बताए । उनले आफूभन्दा अघिका पुस्ताले उक्त खोलामा पुल अभावकै कारण ज्यान गुमाउनु परेको समेत स्मरण गरे । पुल निर्माणका लागि बजेट विनियोजन गर्न योजना तर्जुमाको बखत बागमती प्रदेश सरकारलाई निकै घचघच्याउनु परेको लामिछानेले सुनाए । 'बजेट विनियोजनका बेला निकै कसरत परेको छ, समयमै निर्माण सकियोस यहि कामना छ'-लामिछानेले भने ।

कार्यक्रममा थाहा-९ का वडाध्यक्ष राजकुमार बलामीले पुलका लागि समाजसेवी जयराम लामिछानेले पुऱ्याएको योगदानको कदर गरे । सबैको सहयोग र सहकार्यबाटै विकास अघि बढ्ने भएकोले राजनीति र विकास फरक कुरा भएको सुझाए । उनले थपे-'विकासका लागि सबै एकजुट हुनुको विकल्प छैन ।' पुल शिलान्यास कार्यक्रममा वडा सदस्यहरू, पूर्व जनप्रतिनीधिहरू तथा स्थानीय विकास प्रेमीहरूको उपस्थिती रहेको थियो ।

इन्द्रसरोवरमा वडाकप खेलकुद सकियो

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशका युवा तथा खेलकुद मन्त्री मीनकृष्ण महर्जनले बागमती प्रदेशलाई खेलकुदको हब बनाउनुपर्ने बताएका छन् । मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नम्बर २ द्वारा आयोजित वडा कप फुटबल, पालिकास्तरीय महिला भलिबल, पुरुष भलिबल प्रतियोगिताको विजेता टिमलाई २० माघमा पुरस्कार प्रदान गर्दै मन्त्री महर्जनले बागमती प्रदेशलाई खेलकुदमय बनाउन आफूले काम गरिरहेको बताए । उनले बागमती प्रदेश खेलकुदको हब बनाउँदा खेलाडी र राज्यको आर्थिक अवस्थामा सुधार आउनेसमेत बताए ।

मुलुकमा संघीयता कार्यान्वयन भएपछि स्थानीय सरकार र प्रदेश सरकार अधिकार सम्पन्न भएपछि बागमती प्रदेशभित्रका जिल्लाहरूमा सबैभन्दा धेरै खेलकुद प्रतियोगिता र गतिविधि भइरहेको मन्त्री महर्जनले बताएका छन् । बागमती प्रदेशभित्र भौतिक पूर्वाधार निकै कम रहेको भन्दै उनले अब आउने बजेटमा खेलकुदको क्षेत्रमा भौतिक पूर्वाधारलाई प्राथमिकता राखेर काम गर्ने बताए । मन्त्री महर्जनले खेलाडीहरूको जीविकोपार्जको निम्ति प्रतिबद्ध भएर आफूले काम गरिरहेको पनि बताए । बागमती प्रदेशभित्रका राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरूको अभिलेख राखेर सम्मान गर्दै जाने उनको भनाई छ ।

प्रतियोगितामा महिला भलिबल, पुरुष भलिबल, भेट्रान्स फुटबल महिला डोरी तान्ने खेल र फुलकन्ट्याक्ट कराते सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा विजेता खेलाडीहरूलाई मन्त्री महर्जनले पुरस्कार प्रदान गरे । महिला भलिबल प्रथम हुने मार्खु टिमलाई नगद ४० हजारसहित मेडल ट्रफी प्रदान गरिएको छ । पुरुष प्रथम हुने नवलालिमाटिमलाई ४० हजार सहित मेडल ट्रफी हस्तान्तरण गरिएको हो । भेट्रान्स फुटबलमा प्रथम हुने नवलालिमा युवा क्लबलाई ४० हजार नगद पुरस्कारसहित मेडल ट्रफी प्रदान गरिएको छ ।

बुद्धचोकमा दिप प्रज्वलन

◆ विकास संवाददाता

पालुङ जेसिजले शहीद दिवसको अवसरमा थाहानगरको बुद्धचोकमा दिप प्रज्वलन गरेको छ । जेसिजले ज्ञात अज्ञात शहीदहरूको सम्झनामा १६ माघ साँझ दिप प्रज्वलन गरेको कार्यक्रम संयोजक कमल बिष्टले जानकारी दिए ।

पालुङ जेसीज वर्ष २०२५ का शाखा अध्यक्ष माधव कार्कीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपाली, पुर्व उपप्रमुख खड्गबहादुर गोपाली, पालुङ जेसीजका संस्थापक अध्यक्ष तथा थाहा नगर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष पुरूषोत्तम ढकाल लगायतकाको उपस्थिती थियो ।

पुसबाटै फुल्यो लालीगुराँस

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको भीमफेदीस्थित अघोर क्षेत्र, थाहा नगरपालिकाको सिमभन्ज्याङ, दामन र बकैयाको जितपुरभन्ज्याङ क्षेत्रमा यस पटक गुराँस फुल्न थालेका छन् । स्थानीयवासीको अनुसार फागुन-चैतदेखि फुल्ने गुराँस पछिल्लो समय पुसको अन्तिमदेखि नै फाटफुट फुलेको देखिन थालेको छ ।

पछिल्लो समय जलवायु परिवर्तनले वनस्पतिको जीवनचक्रमा पारेको प्रभावका कारण पनि समय अगावै गुराँस फुल्न थालेको बताइन्छ । दामनका स्थानीय राजेन्द्र भुजेलले भने, "पहिले पहिलेको जस्तो लालीगुराँस फुल्न छोड्यो, रूख बुढो हुँदै गए । नयाँ बिरूवाको संरक्षण भएको छैन ।" दामनका स्थानीय सुरज अधिकारीले विगतको तुलनामा दामनमा गुराँस लोप हुँदै गएको बताए ।

उच्च भाग र चिसो ठाउँमा पाइने गुराँस उचाइ, आर्द्रता, चाप, पानी, सुक्खा र माटोको प्रकृतिका आधारमा पनि ढिलोचाँडो फुल्ने गरेको वनस्पति विज्ञ रघुराम पराजुलीले बताए । जलवायु परिवर्तनका कारण वनस्पतिको जीवनचक्रमा देखिएको फेरबदलले गुराँस फुल्ने समयमा परिवर्तन भएको उनको भनाइ छ । जिल्लामा पाइने गुराँसको अध्ययन, अनुसन्धान नभए पनि यहाँ करिब आधा दर्जन प्रजातिको रातो, सेतो र दुर्लभ तथा लोपोन्मुख चिमाल प्रजातिको गुराँस भेटिएको छ । यहाँको पर्वतीय वनस्पति उद्यान, दामनले गुराँसको संरक्षण र प्रवर्धन गरिरहेको छ ।

समुद्री सतहबाट गुराँस एक हजार ३०० देखि चार हजार ६०० मिटरको उचाइमा गुराँस फुल्ने गर्छ । दामनको मुख्य आकर्षणको रूपमा रहेको गुराँस फुलेपछि डाँडाकाँडा नै रङ्गिन र मनमोहक हुन्छ । नेपालका ४३ जिल्लामा ३३ प्रजातिको गुराँस पाइने गरेको एक अध्ययनले देखाएको छ ।

उपचार खर्च सम्बन्धी थाहा नगरपालिकाको सूचना

यस थाहा नगरपालिकामा संघीय सरकारबाट प्राप्त अनुदान मार्फत मृगौला प्रत्यारोपन गरेका, डायलासिस गरिरहेका रोगी र मेरुदण्ड पक्षघाका बिरामीलाई औषधि उपचार बापत खर्च उपलब्ध गराउने कार्यविधि, २०७८ अनुसार नामावली समावेश भएका लाभग्राहीहरुलाई मासिक रुपमा पाँच हजार रुपैयाँ उपचार खर्च उपलब्ध गराउँदै आएकोमा हाल भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयबाट प्राप्त गरिब परिचय पत्र थाहा नगरपालिकाको सबै वडाहरुमा वितरण भैसकेकोले सोही कार्यविधिको नियम २ (ग) अनुसार गरिबीको परिचय पत्र पाएकाहरुलाई मात्र उक्त सुविधा दिने व्यवस्था भएको सम्पूर्णको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा

विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com
२०८१ माघ २१ गते सोमबार, 03 Feb., 2025, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

• सम्पादकीय •

संघीय समपूरक र विशेष अनुदानको नयाँ कार्यविधि आयो

नेपाल सरकारले प्रदेश र स्थानीय सरकारलाई पठाउने समपूरक अनुदान र विशेष अनुदानको कार्यविधि फेरेको छ । संघीयता कार्यान्वयनसगै २०७५ सलमा निर्माण भएको कार्यविधि फेरिएको हो । राष्ट्रिय योजना आयोगले समपूरक र विशेष अनुदानको वितरण कार्यविधि निर्धारण गरी यसबारे मापदण्ड समेत बनाएको हो। सम्बन्धित स्थानीय सरकारको विकासको स्थितिको विश्लेषणसहित न्यूनतम २० प्रतिशतदेखि अधिकतम ८० प्रतिशतसम्म अनुदान दिन सकिने गरी कार्यविधि बनाइएको छ। अनुदान वितरणको कार्यविधि परिवर्तन गर्नुको मुख्य उद्देश्य समानता कायम गर्न खोजिएको बताइएको छ । आगामि आर्थिक वर्षबाट अब अनुदान वितरण फरक हुने भएको छ । स्थानीय तह र प्रदेशको विकासको स्तर हेरेर केन्द्रले अनुदान निर्धारण गर्छ। आयोगले समपूरक र विशेष अनुदान कार्यविधिमा सीमा परिवर्तन गरेर आगामी आवको बजेटबाट कार्यान्वयनमा लैजाने बताएको छ। समानताका लागि अहिलेको व्यवस्था कायम गरेको राष्ट्रिय योजना आयोगको भनाइ छ । जबकी हालसम्म कुनै पनि परियोजनामा कुल बजेटमा संघीय सरकारले ५0 प्रतिशत अनुदान र बाँकी ५0 प्रतिशत स्थानीय सरकार वा प्रदेश सरकारले छुट्ट्याउने व्यवस्था थियो ।

आगामी आर्थिक वर्षको बजेटमार्फत यस्तो खाले अनुदान दुर्गम र सुगमको आधारमा न्यूनतमदेखि अधिकतमको सीमा तोकेको छ । स्थानीय तहको कम र धेरै विकास भएको मापदण्ड निर्धारणका लागि विकासका करिब २0 वटा सूचक छुट्ट्याइएको छ । यसले अनुदान वितरणको पारदर्शिता हुने उनको दाबी छ । दुर्गम पालिका र महानगरले पाउने अनुदान अनुपात उस्तै भएकाले कम विकसति भएका पालिका अन्यायमा परेकाले यो असमानता हटाउन यस्तो व्यवस्था गरेको आयोगको ठहर छ । आयोगले समपूरक अनुदान र विशेष अनुदानमार्फत स्रोतको वितरणमा समानतामा आधारित प्रणाली लागू गरेको जनाएको छ । यस प्रणालीमा पालिकाहरू र प्रदेशहरूलाई उनीहरूको राजस्व क्षमताको स्तर, समृद्धि र भौतिक पूर्वाधारको आधारमा श्रेणीकरण गरिएको छ। स्रोत वितरण गर्दा यो श्रेणीकरणलाई आधार मानिन्छ । जसले गर्दा तुलनात्मक रूपमा स्रोतमा गरिब पालिकाहरूले संघीय सरकारबाट समपूरक अनुदान तुलनात्मक रूपमा बढी हिस्सा पाउँछन् । वित्तीय संघीयताको दृष्टिले, स्रोत परिचालनको आधारमा स्थानीय सरकारहरूको स्वतन्त्रताको स्तरलाई उक्त सूचकांकमार्फत प्रस्तुत गरिएको छ । यो प्रणालीको मार्गनिर्देशनले मानव विकास, रोजगारी सिर्जना र उत्पादकत्व वृद्धिमा प्राथमिकता दिन्छ, केवल भौतिक विकासमा मात्र होइन। यस प्रणालीले स्रोतमा समतामूलक पहुँच सुनिश्चित गर्दै देशभर वित्तीय संघीयतालाई सुदृढ गर्न मद्दत गर्ने छ।

अब सरकारले अनुदानको आधार तोक्दा स्थानीय तहको शून्यदेखि २९ सूचकांक हेर्ने भएको छ । आयोगका अनुसार सबै ७५३ स्थानीय तहको सूचकांक निर्माण गर्दा शून्यको नजिकदेखि २९ सम्म रहेको देखिन्छ। यस सम्भावित आन्तरिक राजस्व परिचालन सूचकांकले आन्तरिक स्रोत परिचालन गर्ने क्षमता र सम्भावनामा स्थानीय सरकारहरू बीचको असमानतालाई उजागर गर्छ। प्रत्येक स्थानीय तहको ुस्थानीय सरकार आन्तरिक राजस्व सम्भावित सूचकांकु तयार गरी सानोदेखि ठूलो आकारको सूचकांक हुने गरी क्रमबद्ध गरिएको छ ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

विहान	६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विहान	६:१५	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान	८:00	बजे हेटौडा (बस)
विहान	८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स)
विहान	९: 00	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान	९:00	बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान	९:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान	१0:१५	बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स)
विहान	१0:१५	बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
विहान	१0:३0	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
विहान	१२:३0	बजे हेटौंडा (बर्स)
मध्यान्ह	१२:३0	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यान्ह	१:३0	बजे हेटौंडा (मिनीबस)
दिउँसो	१:३0	बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस)
दिउँसो	१:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	२:३0	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	३:00	बजे पालुङबाट मार्खु (बस)
दिउँसो	३:३0	बजे पालुङबाट काठमाण्डौं (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५0७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५0७0५६१

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

के कक्षाकोठामा सिसिटिभी राख्नु उपयुक्त छ ?

◆ डा. पेशल खनाल

केही महिनाअघि राम्रा र ठूला सामुदायिक स्कुलको स्थलगत अध्ययनका क्रममा एउटा स्कुलमा पुग्दा प्रधानाध्यापक सिसिटिभी मार्फत सबै कक्षाकोठाका गतिविधि निगरानी गर्दै थिए । कुराको सिलसिलामा उनले सिसिटिभी प्रयोगले विद्यार्थी अनुशासित भएको, जिम्मेवार बनेको र शिक्षण प्रभावकारिता बढेको बताए ।

सरकारले केही वर्षयता सामुदायिक स्कुलमध्ये केही छानेर 'मोडल (नमूना) स्कुल' घोषणा गरेको छ। त्यस्ता स्कुलले अतिरिक्त बजेट र खास किसिमका कार्यक्रम पाउँछन्। हाल देशभमा ४२२ वटा मोडल स्कुल छन् । यसमा कमजोर स्कुलले मोडल स्कुलका अभ्यास अनुकरण गर्न सकून् र सबै स्कुल मोडल बन्न सकून् भन्ने उद्देश्य छ। संघीय सरकारकै सिको गरेर प्रादेशिक र स्थानीय सरकारले पनि मोडल स्कुल घोषणा गर्न थालेका छन् । यति बेला कमजोर अवस्थाका सामुदायिक स्कुल डार्बिनको 'सर्भाइभल अफ द फिटेस्ट' सिद्धान्तअनुसार मोडल स्कुलको सिको गर्दै विद्यार्थी संख्या बढाउन प्रयासरत छन् वा सरकारको 'मर्जर' नीतिअनुसार ठूला स्कुलमा मर्जर हुन (गाभिन) बाध्य छन् ।

सरकारको हालको 'मोडल' र 'मर्जर' नीतिले सार्वजनिक शिक्षामा समता र न्याय सुनिश्चित गर्ने राज्यको उत्तरदायित्व उपहास गरेको छ । यस विषयमा कोलम्बिया विश्वविद्यालयका सहप्राध्यापक डा. प्रेम फ्याकसँगको सहकार्यमा गरिएको विस्तृत अनुसन्धानको निष्कर्ष सिकागो विश्वविद्यालयको प्रतिष्ठित जर्नल 'कम्पेरेटिभ एजुकेसन रिभ्यु' मा प्रकाशोन्मुख छ । यो लेखमा मोडल स्कुलले 'सफल' उदाहरणका रूपमा प्रस्तुत गरेको 'सिसिटिभीमार्फत कक्षा शिक्षणको प्रभावकारिता वृद्धि हुने' तर्कसँग सम्बन्धित विषयमा चर्चा गरेको छु । अहिले विश्वभरि विद्यालय शिक्षा सुधारमा नवउदारवादी सिद्धान्तको बलियो प्रभाव छ । नवउदारवादले शिक्षालाई बजारको वस्तुसरह मान्छ, खुला अर्थतन्त्रमा शिक्षालाई किनबेच वा कारोबार हुने सूचीमा राख्छ । लामो शैक्षिक इतिहासमा विश्वभरि नै शिक्षा क्षेत्र आर्थिक कारोबार र नाफासँग जोडिएको थिएन। नवउदारवादको प्रभाव बढ्दै जाँदा सन् १९७० पछि राज्यको जिम्मामा रहेको शिक्षा खुला बजारमा गयो र नाफाको ध्येयले शिक्षण संस्था चल्न थाले ।

नेपालमा पनि विशेष गरी सन् १९९० पछि विद्यालय शिक्षामा निजी क्षेत्रको प्रवेश विस्तार भयो । विश्वबैंक र एसियाली विकास बैंक जस्ता नवउदारवादका प्रमुख संवाहकहरू शिक्षा सुधारमा सहयोग गर्ने भन्दै हाम्रो राजनीतिक मैदानमा प्रवेश गरे । फलस्वरूप नेपालमा सन् १९९० देखि दाताको प्राविधिक र आर्थिक सहयोगमा विद्यालय सुधारका प्रयासहरू भएका छन् र प्रयास जारी छ ।

सबैका लागि शिक्षा कार्य योजना (सन् २००४-२००९), विद्यालय क्षेत्र सुधार योजना (सन् २००९-२०१५), विद्यालय क्षेत्र विकास योजना (सन् २०१६-२०२३) र विद्यालय शिक्षा क्षेत्र योजना (सन् २०२२-२०३२) यस्तै प्रयासमध्येका हुन् । मोडल स्कुलको अवधारणा विद्यालय शिक्षा विकास योजना (सन् २०१६-२०२३) को कार्यक्रममा आएको हो । मोडल स्कुलले निजी स्कुलको नक्कल गर्‍यो। निजी स्कुलतर्फ विद्यार्थीको प्रवाह रोक्न नक्कल गर्नुपरेको मोडल स्कुलका प्रधानाध्यापकहरूको तर्क हुने गरेको छ । अहिले ठूला र राम्रा मानिएका सामुदायिक स्कुलमा अंग्रेजी माध्यममा पढाइ हुन्छ। स्कुल ड्रेसमा टाई, बेल्ट र ट्र्याकसुट हुन्छ। स्कुल बस हुन्छ। अतिरिक्त कक्षा र कम्प्युटर ल्याब हुन्छ। यसनिम्ति अतिरिक्त शुल्क लगाइएको हुन्छ। सिसिटिभीको निगरानी पनि नक्कल अन्तर्गत नै पर्छ ।

यस्तो परिवर्तनले सामुदायिक स्कुल अब्बल बन्दै गएको भन्ने आमबुझाइ देखिन्छ। यस्ता सामुदायिक स्कुलले अन्य उत्कृष्ट र नमूना काममार्फत उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल गरेको मानिएको छ । यसरी मोडल स्कुल अवधारणा उपलब्धिमूलक मानिए पनि यस्तो सुधारले शैक्षिक प्रक्रिया र गुणस्तरको सर्वमान्य सिद्धान्त र स्थापित मान्यतामाथि प्रश्न उठाउने ठाउँ दिएको छ। कक्षाकोठामा सिसिटिभीको प्रयोग र त्यसको माध्यमबाट भइरहेको सर्भेलियन्स (निगरानी) शिक्षणका स्थापित मान्यताको बर्खिलापमा छ । कक्षाकोठामा हुने सिकाइ एक सिर्जनात्मक प्रक्रिया हो । यसले शिक्षक र विद्यार्थीबीच स्वतन्त्र, स्वाभाविक, मौलिक र रोचक अन्तर्क्रिया प्रोत्साहित गर्छ ।

पाठ्यक्रमले अपेक्षा गरेका सिकाइ क्षमता विकास गर्न विषयवस्तुको ज्ञान विद्यार्थीका सिकाइमा रूपान्तरण गर्नु सामान्य काम होइन। यो काम गर्न शिक्षकले केवल विषयवस्तुको प्राविधिक वा औपचारिक प्रसारण गरेर पुग्दैन। शिक्षकले एक कलाकारले भैं अनेक शिक्षण विधिबाट सिकाइ प्रक्रिया जीवन्त बनाउनुपर्छ । हरेक विद्यार्थी विशेष र पृथक हुन्छ । एउटै कक्षाकोठाका विद्यार्थीहरूको रूचि, क्षमता र भाषिक तथा सामाजिक-सांस्कृतिक विशेषता फरक हुन्छ । यसैअनुसार सिक्ने तरिका पनि फरक हुन्छ ।

शिक्षकले एउटा कक्षामा एउटै विषयवस्तु पढाउँदा पनि विद्यार्थीको विशेषता र क्षमता अनुसार भिन्नभिन्न तरिका अपनाउनुपर्छ जसबाट सिकाइ प्रभावकारी र समावेशी बन्न सकोस् । प्रत्येक विद्यार्थीले सिक्न सक्छ। यसका लागि शिक्षकले विद्यार्थीको विशिष्टता चिन्नुपर्छ। त्यस अनुसार शिक्षण प्रक्रियामा विविधता ल्याउनुपर्छ । आवश्यकता अनुसार शिक्षकले विद्यार्थीलाई अभिभावकसरह माया गर्नुपर्छ, मार्गदर्शन गराउनुपर्छ । कहिलेकाहीँ विद्यार्थीको समस्या सुन्नुपर्छ र समाधानका लागि साथीजस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । हिन्दी चलचित्र 'तारे जमिन पर' मा शिक्षकको भूमिकामा रहेका आमिर खानले 'डिस्लेक्सिया' को समस्या भेलिरहेको विद्यार्थी इशानलाई वात्सल्यपूर्ण व्यवहारको नमूना प्रस्तुत गरेका छन्। डिस्लेक्सिया सिकाइमा हुने एक प्रकारको कमजोरी वा विचलन हो जसले व्यक्तिको पठन र भाषिक क्षमता विकास अवरूद्ध गरिदिन्छ ।

यो चलचित्रले परिवार, समाज र विद्यालयले कमजोर ठहऱ्याएका बालबालिकाले कसरी आफ्नो लुप्त क्षमता उजागर गर्न सक्छन् र जीवनमा उमंग ल्याउन सक्छन् भन्ने विषय रोचक ढंगले प्रस्तुत गरेको छ। विद्यार्थीको मनोविज्ञान, पारिवारिक तथा आर्थिक-सामाजिक र सिकाइसम्बन्धी कठिनाइमा शिक्षकले आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।

शिक्षकले प्रत्येक विद्यार्थीलाई आफ्नै सन्तानसरह तिनको संवेग गहिरो रूपमा बुझ्दै सतर्कतापूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ। कक्षाकोठामा सिसिटिभी जडान गरेर प्रधानाध्यापकले निगरानी र नियन्त्रण गरेपछि शिक्षक र विद्यार्थी दुवैको स्वतन्त्र र स्वाभाविक क्रियाकलाप संकुचित हुन्छ ।

सिसिटिभीमा सबै देखिने भएपछि विद्यार्थीसँग उपयुक्त संवेगात्मक व्यवहार गर्न शिक्षक हिच्किचाउँछ। अस्वाभाविक रूपमा उसको सतर्कता बढ्छ। सिकाइ प्रक्रिया औपचारिक र प्राविधिक बन्न जान्छ । विद्यालय समाजको प्रतिविम्ब हो । यहाँ हुने सिकाइ सामाजिक जीवनको तयारी हो । घरपरिवार र समाजमा स्वतन्त्र र प्राकृतिक रूपले बालबालिकाको अनेक सिकाइ भइरहेको हुन्छ । विद्यालयमा पनि सिकाइको वातावरण स्वतन्त्र हुनुपर्छ। सिकाइ अनौपचारिक र व्यावहारिक बढी, औपचारिक र सैद्धान्तिक कम हुनुपर्छ। सिकाइ प्रक्रियामा शिक्षक र विद्यार्थीको स्वतन्त्रता र मौलिकता केन्द्रमा हुनुपर्छ। सिसिटिभीले कक्षाकोठाको स्वतन्त्रता र मौलिकता अस्वाभाविक रूपमा संकुचित र निरूत्साहित गर्छ । विद्यालय परिसर र कक्षाकोठामा विद्यार्थीको अनुशासन कायम गर्न र सुरक्षा बढाउन सिसिटिभी जडान गर्नुपरेको भन्ने तर्क सुनिन्छ ।

एक मोडल स्कुलका प्रधानाध्यापकका अनुसार शिक्षकको व्यवहार निगरानी गर्न सिसिटिभी राखिएको होइन, कक्षा व्यवस्थित बनाउन तथा विद्यार्थीले गर्न सक्ने अवाञ्छित क्रियाकलाप रोक्न राखिएको हो । सिसिटिभी जडानपछि शिक्षक बढी जिम्मेवार बनेको र विद्यार्थीमा अनुशासन बढेको भन्ने आफ्नो अनुभव पनि उनले सुनाए । विद्यालयमा अनुशासन र सुरक्षाको कुरा निगरानी, नियन्त्रण र निर्देशनभन्दा बढी निरन्तर सिकाइसँग सम्बन्धित हुन्छ। यस्तो सिकाइ अनुभव र अनुभूतिको माध्यमबाट दिगोरूपमा हासिल हुन सक्छ । प्रसिद्ध अमेरिकी मनोवैज्ञानिक थर्नडाइकले 'अभ्यास, त्रुटि र अनुभूति' को शृंखलाबाट मात्रै दिगो सिकाइ हुन्छ र तदनुकूल व्यवहार परिवर्तन हुन्छ भनेका छन् । अर्तीउपदेश, पुरस्कार वा सजायको

बाँकी पेज ३ मा

के कक्षाकोठामा..........

प्रभावले हुने सिकाइ क्षणिक हो । दिगो सिकाइ र व्यवहार निर्माणका लागि कहिलेकाहीँ तितो अनुभव र अनुभूति पनि आवश्यक हुन्छ । सिसिटिभीले कक्षा निगरानी हुँदा आफ्नो स्वतन्त्रता र शिक्षण विविधीकरणमा अंकुश लागेको अनुभव शिक्षकहरूको छ। यस सम्बन्धमा केही शिक्षकहरूको प्रतिनिधि भनाइ यहाँ राखिएको छ ।

शिक्षक एक – कक्षाकोठामा सिसिटिभी जडान भएपछि शिक्षण सिकाइमा मेरो मौलिकता घटेको छ। सिसिटिभीको निगरानीले मेरो हाउभाउ र बोलिचाली फेरिएको छ। म अनौठो देखिऊँला कि भन्ने लाग्न थालेको छ ।

शिक्षक दुई – स्कुलले अंग्रेजी माध्यममा पठनपाठन सुरू गरेपछि कक्षा कोठामा सिसिटिभी जडान गऱ्यो। विद्यार्थीलाई कक्षामा नेपाली बोल्न नदिने भनिएको छ। मेरो अंग्रेजी राम्रो छैन, नेपालीमै कुरा बुझाउँथेँ। सिसिटिभी जोडेपछि मलाई धक लाग्ने गरेको छ ।

शिक्षक तीन – विद्यालय प्रशासनले हामीलाई नचाहिँदो अविश्वास र शंका गरेको छ। कक्षाकोठामा शिक्षकको मौलिक शैली र अनौपचारिकता घटेको छ । औपचारिकता बढेको छ।

उपर्युक्त प्रतिनिधि भनाइले सिसिटिभी निगरानीमा शिक्षकहरू असन्तुष्ट रहेको देखाउँछ । स्कुलमा सिसिटिभीमार्फत शिक्षक र विद्यार्थीका गतिविधि रेकर्ड गरिए पनि त्यसको संवेदनशीलता, उपयोग र सुरक्षासम्बन्धी स्पष्ट नीतिगत व्यवस्था छैन । स्कुलले सार्वजनिक स्थानमा सिसिटिभी जडान गर्न लागू हुने सरकारी मापदण्ड पालना गरेको पनि पाइएन । अध्ययनका क्रममा हामीले सिसिटिभी डाटा कति दिन सुरक्षित राखिन्छ, कसरी उपयोग गरिन्छ र कुनै रेकर्ड बाहिरिएर दुरूपयोग भए को जिम्मेवार हुन्छ भन्ने प्रश्न सोधेका थियौँ। यसमा स्कुल प्रशासनबाट ठोस जबाफ आएन । प्रसिद्ध फ्रेन्च दार्शनिक तथा समाजशास्त्री मिशेल फुकोले सन् १९७५ मा आफ्नो पुस्तक 'डिसिप्लिन एन्ड पनिस: द बर्थ अफ द प्रिजन' मा आधुनिक समयमा मानिसलाई अनुशासन र अप्रत्यक्ष निगरानीका अनेक प्रपञ्चमार्फत सजाय गर्ने गरिएको छ भनेका छन् । उनका अनुसार शारीरिक यातना वा हिंसाको सार्वजनिक प्रदर्शनको साटो संरचित वा रूटिन दिनचर्या, निगरानी र नियन्त्रणको माध्यमले व्यक्तिको व्यवहार सुधार गर्ने उपाय प्रचलित हुनेछ ।

उनले पुस्तकमा आधुनिक जेलमा केन्द्रीय टावरबाट विशेष अवलोकन गरेर कैदीलाई त्रासमा राख्ने प्रबन्ध गर`को कुरा उल्लेख गरेका छन् । उनले यस्तो प्रबन्धलाई 'प्यनोप्टिक सर्भेलियन्स' भनेका छन् । 'कुकुरदेखि सावधान' लेखिएको प्लेट यस्तै सर्भेलियन्स हो जसले घरमा कुकुर भए वा नभए पनि आगन्तुकलाई सतर्क गराइदिन्छ । फुकोले त्यस बेला नै भनेका थिए – स्कुल, कारखाना, अस्पताल, सैनिक संस्था वा अन्य सामाजिक निकायले निगरानी र नियन्त्रणका यस्ता विधिहरू उपयोग गर्दै आफ्नो उद्देश्य अनुकूल व्यक्तिको व्यवहार विकास गर्न कारागारी अनुशासन बढाउनेछन् ।

अहिलेका अध्ययनले पनि करिब ५० वर्षपहिले फुकोले अघि सारेको धारणा अनुरूपकै नतिजा देखाएका छन् । कक्षाकोठामा सिसिटिभी निगरानीबाट स्कुल प्रशासनले शिक्षक र विद्यार्थीलाई तोकिएअनुसार भाषा, गतिविधि र व्यवहारमा सीमित राख्ने प्रयास गरेका छन् ।

अध्ययनहरूको निष्कर्ष छ– स्कुलको बाह्य सुरक्षाका लागि सिसिटिभी उपयोगी भए पनि कक्षाकोठामा यसले शिक्षक र विद्यार्थीमा अनावश्यक भय, संशय र अविश्वासको वातावरण सिर्जना गरेको छ । परिणामस्वरूप शिक्षण सिकाइ अत्यन्तै औपचारिक र यान्त्रिक भएको छ। सिकाइको विविधता, रोचकता र व्यावहारिकता कमजोर बनाएको छ। शिक्षक र विद्यार्थीको मौलिक सिकाइ प्रक्रियामा बाधा सिर्जना गरेको छ । यसर्थ नियन्त्रण र निगरानीबाट होइन; स्वतन्त्रता, रचनात्मकता, रोचकता र खुलापनबाट मात्रै प्रभावकारी सिकाइ प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न आवश्यक भएको छ ।

(डा. पेशल खनाल त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा शिक्षाशास्त्र संकायका प्राध्यापक हुन्।)

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, बालक्लब, 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

१०० वर्ष कसरी बाँच्ने ?

सन् १८७५ सालमा फ्रन्सको एउटा सानो शहर आर्लसमा 'जान लुइस काल्मेन्ट' नाम गरेकी बच्चीको जन्म हुन्छ । त्यो जमानामा गाडी तथा हवाइजहाजको आविष्कार भएको थिएन । मान्छेहरू घोडामा यात्रा गर्थे । उज्यालोका लागि मैनबत्तीको प्रयोग हुन्थ्यो । त्यो समय कसैले सपनामा पनि सोचेको थिएन कि–लुइसले धेरै वर्ष बाँच्ने महिलाको रूपमा इतिहास नै रच्नेछिन् भनेर ।

१८८९ मा लुइस १४ वर्षकी थिइन्, जतिबेला पेरिसमा इफेल टावर बनेको थियो । १८९६ मा लुइसले विवाह गरिन्, त्यसबेला उनको उमेर २१ वर्ष थियो । त्यो बेला महात्मा गान्धी साउथ अफ्रिका गएका थिए। माहात्मा गान्धी लुइस भन्दा ६ वर्ष जेठा थिए । १९१४ मा लुइस २९ वर्षकी भइन् । उनी आफ्नो दाम्पत्य जीवन खुसीसाथ बिताइरहेकी थिइन् । त्यही बेला पहिलो विश्व युद्ध सुरू हुन्छ । १९३४ मा जर्मनीमा हिटलरको उदय भयो । त्यहीबेला लुइसको उमेर ५९ वर्षको हुँदा उनको परिवारमा एउटा अप्रिय घटना घट्छ । फोक्सोको संक्रमणका कारण उनकी छोरीको मृत्यु हुन्छ ।

५९ वर्ष यस्तो उमेर हो, जुन उमेरमा धेरै महिला हजुरआमा बनिसकेका हुन्छन् । तर, लुइस आफैँले पनि कहिल्यै सोचेकी थिइनन् होला–उनले अझै जीवनको आधा समय पनि बिताएकी थिइनन् । १९४२ मा दोस्रो विश्व युद्ध चलिरहेको थियो । करोडौँ मान्छेले युद्धमा ज्यान गुमाइरहेका थिए । त्यसबेला लुइस ६४ वर्षकी थिइन् । यही बेला उनले आफ्नो श्रीमान् गुमाइन् ।

१९४७ मा भारत ब्रिटिसबाट स्वतन्त्र भएको थियो लुइसको उमेर यो बेला ७२ वर्षको थियो र उनले जानी–नजानी इतिहासका धेरै महत्वपूर्ण घटना देखिरहेकी थिइन् । उनले घोडालाई गाडीले र मैनबत्तीलाई बिजुलीले प्रतिस्थापन गरेको देखिरहेकी थिइन् । सन् १९६९ मा लुइस आफ्नो ९४औँ जन्मदिन मनाइरहँदा मान्छेले चन्द्रमामा पाइला टेक्छन् । १९८५ मा भारतमा राजीव गान्धीलाई ऐतिहासिक जित मिल्छ । भारतमा आइटीको युग सुरू हुन्छ । त्यसबेला लुइसको उमेर ११० वर्षको थियो । ११० वर्षसम्म उनले आफ्नो जीवन घरमा बिताइन् । त्यसपछि भने उनी एउटा नर्सिङ होममा बस्न थालिन् । १९८८ मा बल्ल दुनियाँको दृष्टि लुइसमा पऱ्यो र देश–विदेशमा उनको चर्चा हुनथाल्यो । उनी सबैभन्दा धेरै वर्ष बाँच्ने मानव हुन् ।

१९९७ मा १२२ वर्षको उमेरमा जब लुइसको निधन हुन्छ । विश्वमा कम्प्युटर र इन्टरनेटको जमाना सुरू भइसकेको थियो । लुइसले लामो उमेर बाच्ने मान्छेको कीर्तिमान बनाइन् । यो कीर्तिमानलाई अहिलेसम्म कसैले तोड्न सकेको छैन ।

लुइस यति धेरै बाँच्नुको रहस्य के हो ?

यति धेरै बाच्ने त भाग्यकै कारणले होला भन्ने लाग्न सक्छ । यो पनि साँचो हो, तर १२२ वर्षसम्म बाँच्न कति योगदान भाग्यको र कति योगदान जीवनशैलीको भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ । १८७० देखि १९०० सम्ममा डेनमार्कमा २ हजार ८०० जुम्ल्याहा बच्चामा एउटा वैज्ञानिक अध्ययन भएको थियो । जसमा धेरै वर्ष जिउनका लागि जिनको कति भूमिका हुन्छ र जीवनशैली तथा वातावरणको भूमिका कति हुन्छ भन्ने कुराको अध्ययन भएको थियो । यो अध्ययनलाई 'डेनिस टुयिन्स स्टडी' नामले चिनिन्छ । यो अध्ययनको निष्कर्ष अनुसार धेरै वर्ष जिउनका लागि एउटा सामान्य मान्छेको जिन्दगी २० प्रतिशत जिनबाट र ८० प्रतिशत जीवनशैली र वातवारणबाट प्रभावित हुन्छ ।

स्वस्थ्य खानपान, स्वस्थ्य जीवनशैली र व्यायामजस्तो कुराले निर्धारण गर्छ कि तपाईं कति वर्ष बाँच्नु हुन्छ भनेर ।

यो कस्तो जीवनशैली हो, जसले धेरै वर्ष बाँच्न सकिन्छ ?

धेरै वर्ष बाँच्नका लागि कस्तो जिवनशैली अपनाउनु पर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन धेरै वर्ष बाँचेकोहरूको जीवनशैली कस्तो थियो भन्ने कुराको अध्ययन गर्नुपर्छ । सन् २००० को प्रारम्भमा ड्यान बटनर न्यास्नल जियोग्राफीका लागि काम गरिरहेका थिए । मान्छे धेरै वर्ष कसरी बाँच्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन दुनियाँको त्यस्तो ठाउँमा अध्ययन, अनुसन्धान गर्नुपर्छ जहाँका मान्छे लामो आयु जिउछन् ?

सन् २००३ मा बटनरले मानवशास्त्री, इतिहासकार, आहारविद् र आनुवंशिकविद्सँग मिलेर यो अध्ययन गरे । उनीहरूले जनसंख्याको आधारमा त्यो ठाउँहरू पत्ता लगाए, जहाँ १०० वर्ष भन्दामाथि बाँच्ने मान्छे बस्छन् उनीहरूलाई शताब्दी भन्दाबढी बाँचेका व्यक्ति भनिन्छ । यही समयमा यो विषयमा अन्य अध्ययन पनि भए जस्तो–'जर्नल अफ एक्सपेरीमेन्टल जेरेन्टोलोजी' जसमा भनिएको छ कि इटालीको सारडेनियामा १०० वर्ष भन्दामाथि बाँच्ने मान्छेहरू पाइन्छन् । यसरी यस्ता धेरै वृद्ध जनसंख्या हुने ठाउँलाई 'ब्लु जोन' भनेर उल्लेख गरियो ।

ड्यान बटनरले यस्तो धेरै वर्ष मान्छे बाँच्ने अर्को पनि ठाउँ पाउँछन् जापानको ओकिनावा । यस्तोमा उनीहरू त्यस्ता ठाउँमा जान्छन् र अध्ययन गर्छन् त्यहाँका मान्छेहरू यति धेरै वर्ष बाँच्नुको कारण के हो भनेर । पछि वैज्ञानिक र जनसांख्यिकीको टोली मिलेर विश्वमा ५ वटा यस्तो ब्लुजोन पत्ता लगाउँछन् । पहिलो इटालीको सारडेनिया, दोस्रो जापानको ओकिनावा, तेस्रो अमेरिका क्यालिफोर्नियाको लोमालिन्डा, चौथो ग्रिसको इकारिया र पाँचौ कोस्टारिकाको निकोया ।

यी पाँच ब्लु जोनमा बस्ने मान्छेहरू सामान्य मान्छे भन्दा धेरै वर्ष बाँच्ने गर्छन् । यी ठाउँहरूमा के छ, जसले गर्दा यहाँका मान्छे धेरै वर्ष बाच्छन् ? यो ठाउँको सफा पानी, सफा हावाका कारण वा त्यहाँ बस्ने व्यक्तिको जीवनशैलीका कारण यस्तो भएको हो ? यसको वास्तविक कारण पत्ता लगाउन ड्यान र उनको टिमले लामो अध्ययन गरेको थियो । उनीहरूले अध्ययनको रिपोर्ट तयार पार्छन् । अध्ययनमा भनिएको छ त्यहाँका व्यक्तिहरू धेरै वर्ष बाँच्नुको कारण उनीहरूको जीवनशैली हो । अध्ययनका अनुसार उनीहरूको ९ वटा जीवनशैली बानी एकदमै मिल्दोजिल्दो थियो । यि बानीलाई उनीहरू 'पावर भन्छन् ।

प्राकृतिक गतिशिलता

यी ९ स्थानमा बस्ने मान्छेहरू प्रकृतिक रूपमा गतिशील रहन्छन् । उनीहरू प्राय गाउँमा बस्छन् जहाँ गाडीको सरल पहुँच छैन । त्यसैले उनीहरू प्राय पैदल यात्रा गर्छन् । साथै उनीहरू आफ्नो खेतबारीमा काम गर्छन्, जसले गर्दा उनीहरू शारीरिक रूपमा सक्रिय रहन्छन् । तर अहिलेका मान्छेहरू गाडीमा मात्र यात्रा गर्छन्, बसेर काम गर्छन् प्राकृतिक गतिशीलता एकदमै कम हुन्छ ।

अमेरिकन क्यान्सर सोसाइटीले १ लाख २५ हजार भन्दाबढी वृद्धवृद्धामा एउटा अध्ययन गरेको थियो । जसमा दैनिक ६ घण्टा बढी बस्ने मान्छेहरू पछिल्लो २१ वर्षमा उनीहरू मर्ने सम्भावना १९ प्रतिशत हुन्छ । क्यान्सर, कोरोनरी हार्ट डिजिज, स्टोक, मधुमेह, मिर्गौलाको समस्या, कलेजोको समस्या, पार्किन्सन्स, अल्जाइमर र स्नायु विकार लगायत १४ कारणले मृत्यु हुने समभवना बढ्छ, जति धेरै हामी बस्छौँ ।

भर्खरै भएको एक अध्ययनअनुसार हरेक दिन ११ मिनेट हिँड्दा समयपूर्व हुने मृत्युको समभवना २५ प्रतिशतले कम हुन्छ । ब्लुजोनका मान्छेहरू भने धेरै प्राकृतिक हिँडडुल गर्छन् । त्यसैले पनि उनीहरू धेरै वर्ष बाँच्छन् । दैनिक जीवनमा जति प्राकृतिक हिँडडुल गरिन्छ त्यति नै स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । हिँडडुल गर्दा त खुट्टाको मांसपेशी बढी सक्रिय हुन्छ । तर, शरीरका हरेक अंग प्राकृतिक रूपमा सक्रिय हुनु जरूरी हुन्छ ।

ओकिनावाका मान्छेहरूको घरमा धेरै फर्निचर हुँदैन । डाइनिङ टेबलको प्रयोग गर्नु सट्टा उनीहरू भुइँमा बसेर खाना खान्छन् । यसो गर्दा दैनिक तीन/चार पटक उठ्दा–बस्दा शरीर प्राकृतिक रूपमा सक्रिय हुन्छ। त्यसैले दैनिक जति सक्दो सक्रिय हुनुपर्छ । लामो समय बसेर काम गर्नुको साटो बेलाबेला उठ्ने हिँड्ने गर्नुपर्छ । गाडीको साटो साइकल तथा पैदल यात्रा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

जीवन जिउनुको उद्धेश्य

जापानको ओकिनावामा अवकास भन्ने हुँदैन । त्यहाँ एउटा जापनिज कन्सेप्ट छ 'इकिगाइ' जसको अर्थ जीवन जिउनुको के मतलब छ । त्यहाँका व्यक्तिहरू ९०, १०० वर्ष हुँदा पनि रिटायर्ड भएर बस्दैनन् बरू जिउनुको अन्य कारण खोज्छन् । अन्य ब्लुजोनमा पनि यस्तै लाइफ प्लान गरेको पाइयो । जीवनमा जिउनुको मतलब खोज्नाले ७ वर्ष आयु बढ्छ भन्ने एउटा अध्ययने समेत देखाएको छ ।

जीवन जिउने उद्देश्य हुनु भनेको दुनियाँ परिवर्तन गर्ने उद्देश्य हुनु होइन । दैनिक जीवनमा गरिने कार्यले तपाईँलाई सन्तुष्टी, खुसी मिल्छ भने त्यो उद्देश्य हुनसक्छ । जस्तो कुनै कलामा पोख्त हुनु ।

तनावमुक्त जीवन

हामी सबै जान्दछौँ–तनाव हाम्रो स्वास्थ्यका लागि राम्रो होइन । लामो समय तनावमा रहनु 'क्रोनिक स्ट्रेस' स्वास्थ्यका लागि धेरै हानिकारक हुनसक्छ । येल न्युजको एउटा अध्ययन अनुसार धेरै तनावमा रहँदा छिटो बुढ्यौली निम्तिन्छ । कतिपय अध्ययनले बताएको छ कि, धेरै तनावले हृदयघात, क्यान्सर, मधुमेहजस्ता रोगको जोखिम बढ्छ ।

(लोकप्रिय भारतीय युट्युबर ध्रुव राठीको भिडियो कन्टेन्टबाट अनुवाद गरिएको)

मकवानपुरका १० पालिकाका २२ हजार ७१३ किशोरीलाई एचपिभी खोप लगाउने लक्ष्य

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लाका दश पालिकाका २२ हजार ७ सय १३ किशोरीलाई पाठेघर को मुखको क्यान्सरविरूद्धको खोप (एचपिभी) लगाउने लक्ष्य रहेको छ । देशव्यापी अभियानका रूपमा यही २२ माघदेखि ६ फागुनसम्म सञ्चालन हुने एचपिभी खोप अभियानका लागि स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले उक्त लक्ष्य राखेको हो । दश पालिकाका विद्यालय जाने २२ हजार ५९ जना छात्राहरू र विद्यालय नजाने ६ सय ५४ किशोरीलाई एचपिभी (ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस) खोप लगाउनले लक्ष्य रहेको स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका सूचना अधिकारी लक्ष्मण घिमिरेले जानकारी दिए ।

कार्यालयका सूचना अधिकारी लक्ष्मण घिमिरेका अनुसार-जिल्लाका कक्षा ६ देखि कक्षा १० सम्मका १० देखि १४ वर्ष उमेर समुहमा पर्ने छात्रालाई लक्षित गर्दै खोप अभियान सञ्चालन गरिँदैछ । खोप अभियान मकवानपुरका २४० वटा विद्यालय र ११० वटा स्वास्थ्य संस्थाबाट सञ्चालन गरिनेछ । जिल्लामा सबैभन्दा बढि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका ११ हजार १७३ किशोरीलाई एचपिभी खोप लगाइँदै छ भने सबैभन्दा कम इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका ४८६ किशोरीलाई खोप लगाउने लक्ष्य रहेको छ । हेटौंडा उपमहानगरका विद्यालयमा अध्ययनरत ११ हजार ६८ छात्रालाई खोप लगाउने लक्ष्य छ भने विद्यालय बाहिरका किशोरीको संख्या १ सय ५ रहेको छ । इन्द्रसरोवरको ४४८ विद्यालयका छात्रा र ३८ जना विद्यालय बाहिरका किशोरीलाई खोप लगाउने लक्ष्य छ ।

थाहा नगरपालिकाको १ हजार ८१६ विद्यालयका छात्राहरूलाई एचपिभी खोप लगाउने लक्ष्य छ भने ७३ जना विद्यालय बाहिरको बालिकालाई खोप लगाउने पालिकाले लक्ष्य राखेको छ । भीमफेदी गाउँपालिकाका ८ सय ११ विद्यालयका छात्रा र ३३ जना विद्यालय बाहिरका किशोरी, मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको १ हजार १२ विद्यालयका छात्रा र ६१ जना विद्यालय बाहिरका किशोरीलाई एचपिभी खोप लगाउने लक्ष्य पालिकाको छ ।

त्यसैगरी मनहरी गाउँपालिकाले २ हजार २ सय विद्यालयका छात्रा र विद्यालय नजाने ६२ किशोरीहरूलाई खोप लगाउने लक्ष्य राखेको छ भने, राक्सिराङ गाउँपालिकाले ७ सय ७९ विद्यालयका र १९ जना विद्यालय बाहिरका किशोरीलाई खोप लगाउने लक्ष्य लिएको छ । कैलाश गाउँपालिकाले विद्यालयका ९ सय २२ र विद्यालय बाहिरका ७९ किशोरीलाई एचपिभी खोप लगाउने लक्ष्य राखेको छ । बागमती गाउँपालिकाले विद्यालयका १ हजार ३०७ विद्यालयका छात्रा र विद्यालय बाहिरका ३२ किशोरीलाई तथा बकैया गाउँपालिकाका १ हजार ६९६ विद्यालयका छात्रा र विद्यालय बाहिरका १५२ किशोरीलाई एचपिभी खोप लगाउने लक्ष्य स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरमा पेश गरेको सूचना अधिकारी घिमिरेले बताए । स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख कृष्णबहादुर मिजारले खोप अभियानमा जिल्लामा ३६७ जना तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी र ७३४ जना स्वयंमसेवक परिचालन गर्ने तयारी छ । उनले प्रत्येक खोप केन्द्रमा एक जना स्वास्थ्यकर्मी र २ जना स्वयंमसेवक परिचालन गरिने बताए । जिल्लाका सबै स्थानीय तहहरूसँग समन्वय गरी खोप अभियान प्रभावकारी बनाईने भन्दै कार्यक्रममा खटिने स्वास्थयकर्मीहरूलाई तालिम दिईसकेको छ । आगामी २० माघ भित्र जिल्लाको १० वटै पालिकामा खोप पुग्ने समेत प्रमुख मिजारले जानकारी दिए ।

प्रमुख मिजारका अनुसार यो अभियानले ९० प्रतिशत किशोरीलाई खोप पुर्‍याउने लक्ष्य राखेको बताए । महिलाको पाठेघरको क्यान्सर परीक्षण र उपचार समेत सुनिश्चित गर्ने सरकारको योजना अनुसार यो अभियानले पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम कम गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउने अपेक्षा गरिएको उनले बताऐ । खोप कार्यक्रममा लक्षित समूहका छात्राहरूलाई अनिवार्य रूपमा सहभागी बनाउन समेत उनल आग्रह गरेका छन् ।

आयोजकले चुम्यो प्रथम वडाध्यक्ष कप भलिबल प्रतियोगिताको उपाधी

◆ विकास संवाददाता

प्रथम हेटौंडा १२ वडा अध्यक्ष कप खुल्ला पुरूष भलिबल प्रतियोगिताको उपाधी आयोजक हेटौंडा-१२ नम्बर वडा विजयी भएको छ । शनिबार भएको फाइनल खेलमा हेटौंडा-११ लाई ३-१ को सेटमा पराजित गर्दै आयोजक विजयी भएको हो । प्रतियोगिताको पहिलो सेट २५-२२ ले विजयी भएको आयोजक दोस्रो सेटमा २५-२१ ले पराजित भयो ।

तेस्रो सेट २५-१६ र चौथो सेट २५-२० ले विजयी हुँदै आयोजकले उपाधी चुम्यो । फाइनल खेलको म्यान अफ द म्याच हेटौंडा १२ का सुरेन्द्र गोले घोषित भए । प्रतियोगिताको सर्वोकृष्ट खेलाडी हेटौँडा-१२ का कुशल तामाङ लो, हेटौंडा-१२ का उत्सव आले मगर सर्वोकृष्ट सेटर, हेटौंडा १२ कै बुद्धिकृष्ण दंगाल उत्कृष्ट डिफेन्डर र उत्कृष्ट स्पाइकर हेटौँडा-११ का निश्चल आले मगर घोषित भए । प्रतियोगितामा प्रथम भएको टिमले नगद ५० हजार रूपैयाँ र दोस्रो हुने टिमले नगद ३० हजार रूपैयाँसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् ।

हेटौंडा १२ नम्बर वडा खेलकुद विकास समितिका संयोजक दिनेश चौलागाईंको सभाध्यक्षमा भएको पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगर पालिका उपप्रमुख राजेश बानियाँको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । कार्यक्रममा हेटौंडा १२ नम्बर वडाध्यक्ष अर्जुनप्रसाद तिवारी, ११ नम्बर वडाध्यक्ष जुना दहाल, प्रायोजक तुल्सी मेहर मेमोरियल माध्यमिक विद्यालयका प्रिन्सिपल रघुनाथ खराल, सह प्रायोजक सनराइज बोर्डिङ स्कुल हेटौंडा-१३ का प्रनेश श्रेष्ठ, प्रायोजक लर्ड बुद्ध एकेडेमी हेटौँडा-१२ का डाइरेक्टर निबन्ध लामा, बुद्ध माध्यमिक विद्यालयका व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष चन्द्र घलानलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

कैलाशले गर्‍यो २० चेलीलाई नगदसहित सम्मान

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाले चेली प्रोत्साहन कार्यक्रम अन्तर्गत ९ जनालाई नगदसहित सम्मान गरेको छ । १५ माघमा भएको गाउँपालिकाको १५औं गाउँसभाको अवसरमा उनीहरूलाई सम्मान गरिएको हो । कम्तिमा दस जोड दुई पास गरी २० वर्ष उमेर पार भएपछि मात्र बिवाह गर्ने चेलीलाई गाउँपालिकाले सम्मान गरेको हो ।

सम्मानित हुनेहरूमा अम्बिका अर्याल, अनिता रूम्बा, कैलाश ९ कि कल्पनामाया घलान, कैलाश ९ कि सविना रूम्बा, वडा नम्बर ६ कि हिरा मुक्तान, वडा नम्बर ९ कि देवकी वर्तौला, वडा नम्बर १० कि लक्ष्मी ब्लोन, वडा नम्बर शान्ति तितुङ र वडा नम्बर १० कि अबिगेल प्रजा रहेका छन् । बाल बिवाह न्युनीकरणका लागि बिगतका वर्षदेखि नै पालिकाले यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । गाउँपालिकाका अध्यक्ष लोक बहादुर मुक्तान, उपाध्यक्ष बालकुमार मल्ल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत अमुल श्रेष्ठलगायतले प्रति व्यक्ति २० हजार रूपैयाँ नगदसहित उनीहरूलाई सम्मानपत्र प्रदान गरेका हुन् ।

गाउँपालिका अध्यक्ष मुक्तानले विवाह अघि कम्तिमा पनि १० जोड २ पास गर्नुपर्छ र २० बर्ष पूरा हुनुपर्छ भन्ने सन्देश दिनका लागि प्रोत्साहन कार्यक्रम राखिएको बताए । उनले देशभरका स्थानीय तहहरूमध्ये यो कार्यक्रम पृथक कार्यक्रम भएको बताए । गउँघरमा छोरीलाई वालविवाह गर्ने, पकीईबाट बञ्चित गर्ने चलन अझै रहेको बताउँदै उनले यस्ता कार्यक्रमले सकारात्मक सन्देश जाने विश्वास व्यक्त गरे ।

उपाध्यक्ष बालकुमार मल्ल ठकुरीले कार्यक्रमलाई बृहत रूपमा विस्तार गर्दै लैजाने बताए । उनले २० बर्ष पूरा भएपछि मात्र विवाह गर्न चेतना फैलियोस र परिपक्व भएपछि मात्र विवाह गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिन यो कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताए । गाउँपालिकाले हरेक वर्ष चेली प्रोत्साहन कार्यक्रमका लागि बजेट विनियोजन गर्दै आएको 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 ट्याङ्की ब्यबस्थापनको लागि ट्याङ्की सेवा सुरू गरेकाले सम्पर्क गर्नु हुन समेत अनुरोध गरिन्छ ।

टयाङ्कर सेवाको लागि सम्पर्क :-
९७६७५७०९००, ९७०४१२५७५७,९८४५४६४००३

थाहा नगरपालिका
ईन्द्रायणिचौर मकवानपुर ।

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 सेवाहरू
- 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

दामन घुम्ने पर्यटकको संख्या घट्यो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको पर्यटकीय क्षेत्र दामनका होटेल सुनसान बनेका छन् । कुनै समय आन्तरिक र बाह्य पर्यटकको बाक्लो उपस्थिति हुने दामन क्षेत्रका होटल अहिले सुनसान बनेको होटेल व्यवसायीको गुनासो छ । तराई र काठमाडौं जोड्ने मुलुकको सबैभन्दा जेठो राजमार्ग त्रिभुवन राजपथ हुँदै पुगिने पर्यटकीय क्षेत्र दामन अहिले सुनसान बनेको छ । पछिल्लो समय पर्यटकीय क्षेत्रको विस्तार र नयाँ गन्तव्य थपिनुका साथैं तराईसँग काठमाडौं जोड्ने सडक सञ्जालको नयाँ विकल्प र विस्तार सँगै यहाँको पर्यटनमा कमी आएको स्थानीयवासीको भनाइ छ ।

दामन क्षेत्रमा दुई दशकदेखि होटल व्यवसाय गर्दै आएका राजेन्द्र भुजेलले हेटौंडा-काठमाडौं तीन घण्टामा पुग्ने बाटो खुलेपछि यो सडकखण्डबाट आवतजावत गर्ने सवारीसाधन न्यून भएको बताए । होटल व्यवसायी भुजेलले भने, "यो बाटो हुँदै हेटौंडाबाट काठमाडौं जाँदा ६/७ घण्टा लाग्छ, हेटौंडा-कुलेखानी र कान्तिलोकपथ हुँदै काठमाडौं जाँदा छोटो समयमै पुग्न सकिने भएकाले यो सडकखण्ड प्रयोग गर्नेको संख्या कमी हुँदै गएको छ । आफ्नै घरमा होटेल व्यवसाय सञ्चालन गरेका कारण मात्रै यो पेसामा टिकिरहेका छौं, व्यापार नहुँदा होटेल व्यवसाय धराशायी अवस्थामा पुगेको छ ।"

विगत २२ वर्षदेखि दामनमा होटेल सञ्चालन गरिरहेकी होटेल शेर्पाकी सञ्चालक मञ्जु शेर्पाले पर्यटकको आगमन आधाभन्दा बढी घटेको जानकारी दिइन् । जाडो मौसममा हिउँ परेको बेला वीरगन्ज, चितवन, हेटौंडाबाट आन्तरिक पर्यटक आउने गरे पनि यसपालि हिउँ नपरेका कारण पर्यटकको आगमन न्यून भएको रहेको उनले बताइन् ।

विगत १४ वर्षदेखि होटेल व्यवसाय गर्दै आएकाका अधिकारी होटल एण्ड लजका सञ्चालक सुरथ अधिकारीले विगतको तुलनामा यस वर्ष धेरै कम व्यापार भएको बताए । चार दशकदेखि होटल व्यवसाय गर्दै आएकी सुधेसा भुजेलले कुलेखानीको बाटो नखुल्दा व्यापार राम्रो भए पनि अहिले यो राजमार्ग हुँदै जानेको संख्या न्यून रहेकाले होटल व्यवसाय निकै संकटमा परेको बताइन् । उनका अनुसार केही वर्ष पहिलेसम्म यहाँका होटलमा नियमित खाना पाक्ने गरेको भए पनि हाल भने अर्डर अनुसार मात्रै खाना पकाउने गरिएको छ ।

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकासँग २० वर्ष अवधिका लागि भाडामा लिएर दामन रिसोर्ट सञ्चालन गर्दै आएका गोविन्दप्रसाद घिमिरेले केही समय बन्द भएको रिसोर्ट पुनर्निर्माण गरेर सञ्चालन गरिरहेका छन् । तर पाहुना भने खासै आउन गरेका छैनन् । दामन भ्युटावर बाट विश्वको सर्वोच्च शिखर सगर माथासहित २५ भन्दा बढी उच्च हिमशिखरको प्रत्यक्ष मनमोहक दृश्य देख्न सकिन्छ । आकर्षक पदमार्ग, शीतोष्ण हावापानी, विभिन्न धार्मिक स्थल, प्रशस्त जैविक विविधता, सम्पदा रहेकाले यहाँको भ्रमण गर्न उनले आग्रह गरे । पर्यटकीय स्थलका रूपमा रहेको दामन काठमाडौं उपत्यकाबाट नजिकको दुरीमा रहेर पनि सुनसान अवस्थामा छ ।

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 गर्न 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 रेफ्रिजेरेटरमा भण्डारण गर्ने र त्यसमा भण्डारण मिति तथा समय ठिकसँग लेबल 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 पुऱ्याउने वस्तु तथा सेवाको बिक्री वितरणबाट सुरक्षा अनुचित व्यापारिक तथा व्यवसायजन्य क्रियाकलाप विरुद्ध उजुरी प्रयोग गरिएका वस्तुबाट भएको हानि नोक्सानी विरुद्ध क्षतिपूर्ती अधिकार प्राप्त अधिकारीबाट सुनुवाई र उपभोक्ता शिक्षा पाउने तपाईको अधिकार हो। आफ्नो कर्तव्य र अधिकारप्रति सचेत रहौं ।

शुभराजले गरे सहयोगको अपील

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका नम्बर ८ निवासी शुभराज पाखिनले आफ्नो उपचारको लागि अपील गरेका छन् ।

ब्लड क्यान्सर पीडित पाखिनको परिवारले समेत उपचारका लागि सहयोगको अपिल गरेका छन् । कमजोर आर्थिक अवस्था भएका शुभराजका परिवारले उपचारको लागि केहि रकम जुटे उनको पुर्नःजीवन पाउने आशा व्यक्त गरेका छन् ।

पालुङ गढी क्षेत्रमा सरसफाई, 'थुन्से डस्टविन' पनि राखियो

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ को ऐतिहासिक पालुङगढी परिसर सरसफाई गरी थुन्से डस्टविन राखिएको छ । पालुङ जेसीजको आयोजना तथा ईलाका प्रहरी कार्यालय पालुङको समन्वयमा गढी परिसर सरसफाईसहित ठाउँठाउँमा थुन्से डस्टविन राखिएको कार्यक्रम संयोजक नविना बिष्टले जानकारी दिइन् ।

पालुङ जेसीज वर्ष २०२५ का अध्यक्ष माधव कार्कीको अध्यक्षता तथा वडा नम्बर २ का सदस्य युवराज विष्टको प्रमुख आतिथ्यतामा १९ मा भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी युवराज बिष्टले पालुङ गढी संरक्षणमा वडा कार्यालयले काम गरिएको स्मरण गराउदै आगामी दिनमा पनि गढी संरक्षणमा वडाले स्थानीयसंग हातेमालो गर्दै अगाडि बढ्ने बताए ।

ईलाका प्रहरी कार्यालय पालुङका प्रहरी सहायक निरीक्षक नारायण प्रसाद ढकालले नेपाल प्रहरीले समुदाय र विभिन्न संघसंस्था संग मिलेर सहयोग आदानप्रदान गरिरहने बताए । जेसीज जनसम्पर्क अधिकारी कमल बिष्टले संचालन गरेको कार्यक्रममा पालुङ गढी संरक्षण समितिका अध्यक्ष अजय कार्की, चुनिदेवी सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष अर्जुन कार्की लगायत जेसीज वर्ष २०२५ का बोर्ड पदाधिकारी तथा स्थानीयको उपस्थिति रहेको थियो । पालुङ गढीलाई चिनाउनको निम्ति पालुङ जेसीजले २०२३ देखि पहल गर्दै आइरहेको छ

कृषि उत्पादन बढाउन किसानलाई सात थरीका यन्त्र सहयोग

◆ विकास संवाददाता

कृषिमा यान्त्रीकरणमार्फत् उत्पादन लागत घटाई आय आर्जनमा वृद्धि गर्ने उद्देश्यले थाहा नगरपालिकाको वडा नम्बर ४ मा विभिन्न ७ थरीका कृषि यन्त्रहरू वितरण गरिएको छ । थाहा नगरपालिकाले स्थानीय सेतोगुराँस कृषक समूहसँग सहकार्य गरी ५० प्रतिशत अनुदानमा कृषि यन्त्र वितरण गरेको हो ।

१४ माघमा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ किटेनीमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी वितरण गरिएको सामग्रीहरूमा मिनिटिलर, डिपि पाइप, सिल्पोलिन, मल्चिङ प्लास्टिक र स्प्रेयर रहेका छन् । वितरण गरिएको सामग्रीमा सबैभन्दा बढी मिनिटिलर रहेको छ । कृषकहरूलाई मिनिटिलर पेट्रोल ७ एच पि ४० वटा, मिनिटिलर डिजेल ७ एच पि १० वटा र मिनिटिलर सानो १ वटा वितरण गरिएको थाहा नगरपालिका कृषि विकास शाखाका प्रमुख संजय तिवारीले जानकारी दिए ।

त्यसैगरी २० एम एम एच डिपि पाइप तीन हजार मिटर , सिल्पोलिन ९० जिएसएमा ५ थान, मल्चिङ्ग २५ माइक्रोन ९ थान र स्प्रेयर डियुल १० वटा वितरण गरिएको छ ।

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का वडा अध्यक्ष नारायण लामाको प्रमुख आतिथ्यतामा वितरण कार्यक्रम भएको थियो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि लामाले वडामा पहिलोपटक एकसाथ यति धेरै कृषि यान्त्रिक सामग्रीहरू वितरण गरिएको बताए । उनले थाहा नगरपालिका कृषि विकास शाखालाई धन्यवाद दिँदै आगामी दिनमा थप सहयोग प्राप्त हुने विश्वास व्यक्त गरे । सोही अवसरमा थाहा नगरपालिका आर्थिक विकास समितिका संयोजक एवम् वडा नम्बर ३ का वडा अध्यक्ष हिरेन्द्रकुमार रायमाझीले वितरित सामग्रीहरूको सदुपयोग गर्न र सामुहिकतामा विश्वास गर्न आग्रह गरे । त्यसैगरी कृषि प्रसार अधिकृत तिवारीले कृषिमा यान्त्रीकरणका कारण लागत घटाउने र उत्पादकत्व बढाउने भएकोले अहिले कृषकहरू आधुनिक प्रविधितर्फ आकर्षित भइरहेको बताए । संघीय सरकारबाट प्राप्त १२ लाख रूपिया अनुदान र कृषकहरूको १२ लाख गरी कूल २४ लाखमा सामग्रीहरू खरिद गरिएको उनले जानकारी दिए ।

सेतोगुराँस कृषक समूहका अध्यक्ष श्रीकृष्ण केसीको अध्यक्षतामा भएको औपचारिक कार्यक्रममा वडा नम्बर ४ का वडा सदस्य सुन्दरराज केसी, थाहा नगरपालिका कृषि विकास शाखाका अधिकृतद्वय बालकुमारी भट्टराइ, प्रदिप गुरूङ, रोजगार संयोजक कुमार नेगी, कृषि प्राविधिक राजकुमार श्रेष्ठ, रोहिणी स्याङ्तान, पशु पाविधिक रूपेशकुमार मिश्र लगायतको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रम आयोजक सेतोगुराँस कृषक समूहका सचिब गणेश लामाले सञ्चालन गरेका थिए ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५५/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

स्थानीय सरकारका लागि संघीय समपूरक र विशेष अनुदानका लागि प्रस्ताव खुल्यो

◆ विकास संवाददाता

राष्ट्रिय योजना आयोगले आगामी आर्थिक वर्ष २०८२/८३ का लागि प्रदेश र स्थानीय तहबाट सञ्चालन हुने आयोजनाका लागि प्रस्ताव माग गरेको छ । आयोगले १६ माघमा सूचना जारी गर्दै समपूरक र विशेष अनुदान अन्तर्गत सञ्चालन हुने त्यस्ता आयोजनाका लागि सबै प्रदेश र स्थानीय तहबाट प्रस्ताव आह्वान गरेको हो ।

हालै मात्र कार्यान्वयनमा ल्याइएको समपूरक अनुदानसम्बन्धी कार्यविधि, २०८१ र विशेष अनुदानसम्बन्धी कार्यविधि, २०८१ मा व्यवस्था भएबमोजिम आयोजनाको प्रस्तावसहित विवरण तयार गरेर फागुन १५ गतेभित्र आयोगमा पठाउनुपर्ने सूचनामा उल्लेख छ । प्रस्ताव पेस गर्दा हाल सञ्चालनमा रहेका आयोजना वा कार्यक्रमसँग दोहोरो नपर्ने किसिमका मात्र प्रस्ताव पेस गर्नुपर्ने आयोगले जनाएको छ ।

संघ र सम्बन्धित प्रदेश तथा स्थानीय तहको समान लगानीका आयोजना छनोट गरिने समपूरक अनुदान अन्तर्गत कृषि पूर्वाधार, खानेपानी तथा सर सफाइ, सिँचाइ तथा नदी नियन्त्रण, फोहोरमैला प्रशोधन र व्यवस्थापन, शैक्षिक पूर्वाधार, पर्यटन पूर्वाधार, मध्यवर्ती क्षेत्र विकास पूर्वाधार, ऊर्जा, विज्ञान तथा प्रविधि विकास पूर्वाधार, स्वास्थ्य पूर्वाधार र सडक पूर्वाधार जस्ता क्षेत्रका आयोजना प्रस्ताव गर्नुपर्ने आयोगले जनाएको छ । आयोगका अनुसार समपूरक अनुदान अन्तर्गत सञ्चालन हुने आयोजना वा कार्यक्रमको पूर्वतयारी सम्पन्न भएको हुनुपर्ने छ ।

त्यस्तै आगामी आवका लागि यसअघि समपूरक अनुदान प्राप्त गरी कार्यान्वयन भइरहेका र सम्पन्न हुन बाँकी आयोजना वा कार्यक्रमलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर बजेट उल्लेख गरी आयोजना प्रस्ताव गर्नुपर्ने छ । त्यस्तै क्रमागत आयोजना वा कार्यक्रमका लागि रकम प्रस्ताव गर्दा कुल लागत, ठेक्का अंक, अहिलेसम्मको निकासा रकम र वित्तीय तथा भौतिक प्रगतिसम्बन्धी विवरण खुलाउनुपर्ने आयोगले उल्लेख गरेको छ ।

त्यस्तै एक आवभन्दा बढी अवधिको आयोजना वा कार्यक्रम भए प्रत्येक वर्षका लागि आवश्यक पर्ने रकम विवरण पनि सम्बन्धित प्रदेश र स्थानीय तहले खुलाउनुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ । आयोगका अनुसार प्रदेश वा स्थानीय तहले समपूरक अनुदानबाट सञ्चालित आयोजना वा कार्यक्रम स्वीकृत अवधिभित्रै सम्पन्न गर्नुपर्ने छ । सो अवधिभित्र सम्पन्न नभएमा सम्बन्धित आयोजना वा कार्यक्रम सम्बन्धित प्रदेश वा स्थानीय तहले आफ्नै स्रोतबाट सम्पन्न गर्नुपर्ने छ ।

समपूरक अनुदानका लागि प्रदेशले न्यूनतम १० करोड र अधिकतम ३० करोड रूपियाँसम्मका आयोजना प्रस्ताव गर्न सक्ने छन् । महानगर र उपमहानगरले न्यूनतम तीन करोड र अधिकतम १५ करोड तथा गाउँपालिका र नगरपालिकाले न्यूनतम एक करोड र अधिकतम सात करोड रूपियाँका आयोजना प्रस्ताव गर्न सक्ने छन् । यी सबै आयोजना वा कार्यक्रम सम्पन्न गर्नुपर्ने अवधि भने तीन वर्ष मात्र हुने छ ।

विशेष अनुदान अन्तर्गत प्रदेश र स्थानीय तहले शैक्षिक विकासका लागि सेवा गुणस्तर अभिवृद्धि, आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको गुणस्तर अभिवृद्धि, आधार भूत खानेपानी तथा सरसफाइ, विभेदमा परेका वर्ग वा समुदायको उत्थानका लागि आयआर्जन हुने काम, क्षतिग्रस्त सार्वजनिक पूर्वाधार पुनर्निर्माणलगायतका क्षेत्रमा आयोजना वा कार्यक्रम प्रस्ताव गर्नुपर्ने छ ।

कैलाश गाउँपालिकाको बजेट बढ्यो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाको १५ माघमा भएको १५औँ गाउँसभाले वार्षिक बजेट बढाएको छ । सभाले २ करोड ३० लाख २४ हजार रूपैयाँ थप आयसहित बजेट संशोधन गरेको हो । अब कैलाश गाउँपालिकाको वार्षिक बजेट २९ करोड ६७ लाख ४४ हजार रूपैयाँ पुगेको छ । यसअघि पालिकाको वार्षिक बजेट २७ करोड ३७ लाख रूपियाँ रहेको थियो । गाउँपालिकाको सभाले संशोधन गरेर थप गरेको बजेट आन्तरिक स्रोतबाट प्राप्त हुने अनुमान छ । गाउँसभाको बैठकमा उपाध्यक्ष बालकुमार मल्लले बजेट संशोधन, परिमार्जन, रकमान्तर तथा थप गर्नका लागि प्रस्ताव पेश गरेकोमा गाउँसभाबाट सर्वसम्मतिले पारित गरिएको छ । गाउँसभाबाट चालुतर्फको ८ वटा योजनामा थप बजेट र ६ वटा नयाँ योजनामा ३४ लाख ६३ हजार रूपैयाँ बजेट थप गरिएको छ ।

त्यसैगरी पुँजीगततर्फ ३४ वटा योजनामा बजेट थप गरिएको छ भने २९ वटा नयाँ योजना थपिएका छन् । पुँजीगततर्फ ३५ करोड २० लाख ५ हजार रूपैयाँ बजेट थप गरिएको छ । गाउँसभाबाट चालुतर्फ २५ वटा योजनाको रकमान्तरण गरिएको छ भने पुँजीगततर्फ १४ योजनाको रकमान्तरण गरिएको छ ।

गाउँसभाबाट खानेपानी सरसफाई ऐन र पशु स्वास्थ्य तथा पशु सेवा ऐन पारित गरिएको छ । ३ वटा ऐन संशोधन गरिएकोमा २७ वटा कार्यविधि संशोधन गरिएको छ । गाउँपालिका अध्यक्ष लोकबहादुर मुक्तानको अध्यक्षतामा गाउँसभा भएको हो ।

सडक दुर्घटनाबाट बचौं र बचाऔं !

- जेब्राक्रसिङ, सडक चिन्ह र ट्राफिक नियमहरूको पालना गरौं,
- मोटरसाइकलमा हेलमेट, कारमा सीट बेल्ट लगाउन नबिसौं,
- नियमित सवारी साधनको जाँच गरौं,
- मादकपदार्थ सेवन गरेर सवारी नचलाऔं,
- सवारी साधन चलाउँदा मोबाइल प्रयोग नगरौं,
- ट्राफिक व्यवस्थापनमा सहयोग गरौं,
- बालबालिकालाई सडक नियम सिकाऔं र सुरक्षित स्थानमा हिंड्न प्रेरित गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कृषि विकास शाखाको सूचना !

सूचना प्रकाशति मिति:२०८१/०९/२८

थाहा नगरपालिका कृषि विकास शाखा ईन्द्रायणी चौर मकवानपुरको आर्थिक २०८१/८२ स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार ५०% अनुदानमा मिनिटिलर वितरण कार्यक्रम (७ एच.पि. पेट्रोल) रहेको हुँदा आवश्यक कागजात सहित सूचना प्रकाशित मितिले ३० दिन भित्र थाहा नगरपालिका भित्रका इच्छुक कृषक समुह, कृषि सहकारी र कृषि फर्महरुले तपसिलमा उल्लेखित आवश्यक कागजात सहित यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

आवश्यक कागजातहरू:

१. निवेदन-१ प्रति लेटरहेडमा (अध्यक्ष वा प्रोपाइटरको नाम, मोबाइल नम्बर र समुह/सहकारी/फर्मको पान नं. अनिवार्य)
२. कृषक समुह/कृषि सहकारी/कृषि फर्मको दर्ता प्रमाणपत्रको दुबै तिर देखिने गरी प्रतिलिपि-१ प्रति
३. कृषक समुह/कृषि सहकारीको बैठकको निर्णय प्रतिलिपि-१ प्रति
४. कर चुक्ता प्रमाणपत्र प्रतिलिपि-१ प्रति
५. पान दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि-१ प्रति

अन्य जानकारीको लागि: मोबाइल नम्बर ९८४५१०३३४१ र ९८४५०७२२०० वा इमेल adsthahamun@gmail.com मा सम्पर्क गर्न सकिने छ ।

थाहा नगरपालिका
कृषि विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर मकवानपुर

● दिगो विकास मल्टिमिडिया (प्रा.) लि.द्वारा प्रकाशित ● मुद्रण : संगम आर्टस्, हेटौंडा-२ ● कार्यालय : थाहा-४, मकवानपुर ● इमेल: bikaskhabar@gmail.com ● सम्पादक : कुमार नेगी