





## सम्पादकीय

### पूर्वाधारका साथै क्षमता विकास पनि आवश्यक

नेपालको विधानले तीन तहको सरकारको परिकल्पना गरेको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ ले स्थानीय तहलाई स्थानीय सरकारको अवधारणा बमोजिमका कानुनी अधिकारहरू प्रदान गरेको छ । जनताको सबैभन्दा नजिकको सरकार स्थानीय सरकार हो । स्थानीय सरकारका सकारात्मक तथा प्रभावकारी कदमले नै नागरिकले संघीय सरकारको अनुभूति गर्ने र सरकारहरू प्रतिको अपनत्व बढने कुरामा कसैको दुईमत छैन । विकासको दृष्टिकोणले हेर्दा स्थानीयस्तरको विकास नै आधारभूत विकास भएकोले भौतिक तथा मानविय विकासलाई स्थानीय तहबाटै रचनात्मक तथा प्रभावकारी ढंगबाट अघि बढाउन बाध्यनी हुन्छ । स्थानीय तहको विकास नै सर्वाङ्गीण विकासको सूचक हो । विपन्न, गरीब, उत्पीडित, उपेक्षित, अल्पसंख्यक समुदायको पहिचान गरी समावेशी विकासको सिद्धान्त तथा विकेन्द्रिकरणको अवधारणा बमोजिमको विकासको आधारभूत स्थानीय तह नै हुनुपर्छ । स्थानीय तहलाई प्रदत्त संवैधानिक अधिकारलाई संघीय सरकारले बिना अंकुश निर्वाध रूपले कानूनबमोजिम गर्ने वातावरण बन्नु भने संघीयताको मर्म र भावना अनुरूपको विकासले फड्को मार्ने कुरामा शकै छैन । अतः स्थानीय तहहरूले तथ्याङ्कीय आधारमा दीर्घकालिन र पारिवाहिक योजनाहरू बनाई क्षेत्रगत विकासलाई प्राथमिकीकरणका आधारमा विकास गर्दा समयमै कम लागानीमा जनताको प्रत्यक्ष सहभागितामा योजना प्रभावकारी तरलले सञ्चालन हुन्छ ।

विकासका आयोजना छनौट गर्दा प्रत्यक्ष रूपमा नागरिक भेलाको आयोजना गरी स्थलगत रूपमा संकलन गरी सोको प्राथमिकीकरणका आधारमा जनताको समेत सहभागितामा कार्य गर्दा अर्थ प्रभावकारी बन्दछ । वास्तवमा उत्पादन र स्वीकार्यतामूलक कार्यक्रम तथा योजनालाई प्राथमिकतामा राखी कार्यान्वयन गर्दा स्थानीय नागरिकले रोजगार पाउने, स्थानीय कच्चापदार्थको समृद्धि उपयोग हुने, वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरूको संख्या घट्ने, पारिवारिक सौहार्द बढ्ने र आदर्श समाजको निर्माण हुने देखिन्छ । जसमा स्थानीय नागरिकलाई श्रम तथा नगदमा प्रत्यक्ष लागत सहभागिताको अवसर प्रदान गर्दा योजनामा अपनत्व पैदा भई योजना दीर्घ तथा प्रभावकारी बन्ने कुरा निश्चित प्राय छ । स्थानीय तहको सर्वाङ्गीण विषयमा क्षमता विकास नगरी विकासको गति पकड्नु अल्पकालिन तथा अप्रभावकारी हुन्छ । स्थानीयस्तरका नागरिकको क्षमता विकास, सचेतता र वैदिक मार्गबाट मात्र स्थानीय तहले विकासको गति लिने हो । यसकै क्रम हो, गत साता चित्लाडमा दुईवटा पुल शिलान्यास । विकासलाई प्रभावकारी बनाउन स्थानीय तहका जनप्रतिनिधि, कमचारी र सरोकारवालाहरूलाई विषयगत क्षमता अभिवृद्धि पनि उत्तिकै अपरिहार्य छ ।

वर्तमान अवस्थालाई वास्तविक रूपमा चित्रण गर्ने हो भने अधिकांश पदाधिकारी, जनप्रतिनिधिहरूले जिम्मेवारी बहन गर्नका लागि मात्र कार्य गरेको देखिन्छ । न त उनीहरूलाई विषयगत दक्षता अभिवृद्धिसम्बन्धी तालिम छ, न त अध्ययन । अर्क यो समस्या स्थानीय तहमा व्यापक छ । जसका कारण समयमा योजना नजाउने, प्रभावकारी योजना छनौट र कार्यान्वयन नहुने, रणनीतिक योजना नबन्ने, आवश्यक ऐन नियमहरू समयमा निर्माण नहुने हुन सक्छ तसर्थ उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धि अर्को महत्वपूर्ण पाटो हो, यसतर्फ ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा	
दिवा ६:१५	बजे काठमाण्डौं (हाइरा)
दिवा ६:१५	बजे हेटौडा (फोर्स)
दिवा ७:१५	बजे काठमाण्डौं (बस)
दिवा ८:००	बजे हेटौडा (बस)
दिवा ८:१५	बजे सिमरौन्जाङ हुँदै काठमाण्डौं (फोर्स)
दिवा ९:००	बजे काठमाण्डौं (मिनीबस)
दिवा ९:००	बजे हेटौडा जसो हाइस
दिवा ९:४५	बजे काठमाण्डौं (फोर्स)
दिवा १०:१५	बजे मार्बु, पाल्पु हुँदै हेटौडा (मिनीबस)
दिवा १०:१५	बजे काठमाण्डौं (फोर्स)
दिवा १०:३०	बजे हेटौडा (फोर्स)
दिवा ११:१५	बजे काठमाण्डौं (मिनिबस)
दिवा १२:३०	बजे हेटौडा (बस)
मध्यराह १२:३०	बजे काठमाण्डौं (बस)
मध्यराह १:३०	बजे हेटौडा (मिनीबस)
दिउँसो १:३०	बजे पाल्पु मोराने पखने (मिनीबस)
दिउँसो १:३०	बजे काठमाण्डौं (फोर्स)
दिउँसो २:३०	बजे काठमाण्डौं (फोर्स)
दिउँसो ३:००	बजे पाल्पुबाट मार्बु (बस)
दिउँसो ३:३०	बजे पाल्पुबाट काठमाण्डौं (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५००२२२२ र मेनेज अधिकारी ९८५५००३५६१

महत्त्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू	
पाल्पु एम्बुलेन्स (वालक)	९८५४००७७०
आग्रा एम्बुलेन्स (वालक)	९८५४०२३३७५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०७७-६२०३६४
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०७७-४०००५६
सत्यनारायण मा.वि.	०७७-६२०५१२
इंग्रजा पाल्पु (प्रमुख)	९८५४०६६४४६
प्रहरी चौकी फाखेत	०७७-६२०४१८
खिला प्रशासन सञ्चालनपुर	०७७-४२०२४८
विद्युत् प्राधिकरण पाल्पु	०७७-४००००६

# बालबालिका, मोबाइलको दुरुपयोग र अभिभावक शिक्षा

अधिकांश बालबालिकाहरूका अभिभावकलाई आजभोलि एउटै विषयको चिन्ता छ । मेरो बाबु जन्मेको पाँच वर्ष भईसक्यो पटकै जिब्रो फटकाएर बोल्दैन । मेरो नानी तीन वर्षकी भई अर्कै राम्रोसँग हिड्न सक्दैन । उमेर अनुसार हिड्न, बोल्न र उभिन नसक्नाले धेरै अभिभावकहरू यो विषयमा दुःखी र चिन्तित छन् । चिकित्सक तथा यस विषयमा अध्ययन गरिरहेका मनोवैज्ञानिकहरू प्रकृतिको नियम विपरीत मानिसहरूले आफ्नो दैनिक गतिविधिहरू सक्रिय रूपमा अगाडि बढाउँदै जाँदा त्यसको नकारात्मक प्रभाव, परिणाम र दूरगामी दोषहरू देखापर्दै गएको बताउँछन् ।

जब बालबालिकाहरू बामे सर्न खोज्छन्, उनीहरूलाई त्यसो गर्न दिइदैन, हिड्ने बेला हुन्छ, हिड्न दिइदैन र तोतेबोलीमा बोल्न खोजिरहेको हुन्छ उसले साथी पाउँदैन । दोहोरो माध्यमा कुरा गर्ने साथी नपाएपछि बोल्न सक्ने भाषाको विकास पनि समयमै हुँदैन । गम्भीर ढङ्गले नजिकबाट नियालेर हेर्ने हो भने थुप्रै कारणहरूको बारेमा बोध हुनसक्छ । आजभोलि हाम्रो दैनिकी यति व्यस्त हुँदैछ कि कसैसँग कुरा गर्ने फुर्सद छैन । हाम्रो व्यवहारको विकास कस्तो हुँदै गयो भने बालबालिकाहरू धुलोमा खेल्न गयो भने कपडा मेलो हुन्छ, फोहोरी हुन्छ । हामीलाई बालबालिकाहरू घर नजिकैको खेल मैदानमा गएर खेल्ने फुर्सद छैन । त्यसैले बन्द कोठामा बच्चाहरूलाई थुनेर राख्ने अनि मोबाइल खेल्न दिने अथवा टिभी हेर्न दिने । बन्द कोठामा भएपनि सिकाइका विभिन्न क्रियाकलापहरूलाई अगाडि बढाउन त सकिन्छ । तर पनि बाबुआमा नै मोबाइलमा व्यस्त हुने भएकोले बाबुआमाको कुराकानी, गफगाफ र छलफल नै सुन्न पाउँदैन भने कसरी भाषाको विकास हुन्छ ? एउटा दूधे सानो बालकलाई पनि आमाले स्तनपान गराउँदा बच्चासँग कुराकानी नगरी आमाले समेत मोबाइलमा गीत, भिडियो, टिकटक हेरेर समय व्यथित गरिन्छ भने बालकले के सिक्छ ? त्यस्तो दूधे बच्चासँग आमाले बच्चाको आँखामा आँखा जुवाइ खुसी मुद्रामा स्तनपान गराउनुपर्छ । बच्चासँग कुराकानी गर्ने क्रममा बाबा, मामा, चाचा, नानु, सानु भन्दै बच्चासँग सुमसुमारै स्तनपान गराउने त्यो वातावरण हराउँदै गएको छ ।

हिजोको प्राचीन समुदायमा संयुक्त परिवारको अवधारणा हुन्थ्यो । परिवारमा बाजे-बजे, आमा-बुबा, काका-काकी, फुपुलगायतका सदस्यहरू हुने गर्दथे । आजभोलि परिवारको हरेक आवश्यकता पूरा गर्ने हेतुले परिवारको आकार सानो हुँदै गएको छ । सानो परिवारको चार जना सदस्यमा पनि बाबु-आमा नै जागिरे भएकोले दूधे बालकको स्याहारको लागि कहिकै पैसा दिएर धाई महिला राख्नाले पनि बालबालिकाहरूको पर्याप्त सिकाइ भएको छैन । बालबालिकाहरूले जसरी सिक्यो त्यस्तै जान्ने हो । सिकाइमा बालबालिकाको दोष हुँदैन । बालबालिकालाई कस्तो बनाउने ? भने कुरामा सर्वप्रथम बाबु-आमा, परिवार, समुदाय र विद्यालयका ठूलो भूमिका हुन्छ । त्यो वातावरण हराउँदै गएको छ । भाषाका चार

सीपहरूमध्ये सुनाइ, बोलाई, पढाइ र लेखाइ नै ब्रेकडाउन गरेको छ । परिणाम स्वरूप कतिपय बच्चाहरू तीन वर्ष पुग्दासमेत प्रष्ट बोल्न सक्दैन र कतिपय अभिभावकको चिन्ताको विषय बन्न पुगेको छ ।

बालबालिकाहरूलाई समुदायमा घुलिमिड हुन नदिनु बाबु-आमाको दोष देखिन्छ । हाम्रा आजभोलिका घरहरू पनि प्राय सिमेन्टेड ढलानवाला पर्करी बनाउने र चारैतिरबाट पर्खाल लगाई गुलेटमा ठूलो चैनगेट लगाउने प्रचलन छ । यसबाट बच्चाहरू घरभित्रको साँघुरो घेरामा नै बस्नुपर्ने बाध्यता भएको छ । एउटा सानो बच्चाले न बाहिर गएर खेल्ने, न भित्र कोही साथीहरूसँग खेल्ने मौका पाउँछ । खेल्दै सिक्दै जाने बालबालिकाहरूको उमेरमा हाम्रो ठाडो हस्तक्षेप र बन्देज भएकोले उनीहरूको स्वभाव र व्यवहारमा परिवर्तन देखापर्दै जानु स्वभाविक प्रक्रिया हो ।

हामीलाई मान्छे माथि नै विश्वास लाग्न छोडिसक्यो । घरघरमा एउटा भेटे कुकुर पाल्ने र अपरिचित ब्यक्ति घरमा आयो भने कुकुर भुक्ने भएकोले त्यो अपरिचित ब्यक्तिसँग कसरी चिनजान होस् ? छिमेक, परिवार र समुदायको सम्बन्ध कसरी अगाडि बढोस् ? भनिन्छ नि- 'रूख अनुसारको छाँया, साईंनो अनुसारको माया' भन्ने उखान आजभोलि हराउँदै गएको छ । बालबालिकाहरूका हराउँदै गएको छ । बालबालिकाहरूका लागि पहिले र अहिलेका खेलहरू गुलना गर्ने हो भने आकाश पाताल फरक छन् । गाउँघरमा, पहिले-पहिलेका खेलहरूमा रूमा लुकाउने खेल, आँगनामा दश कोठाको धर्को कोरेर खेल्ने राज्य खेले, परालको थुप्रोमा लुकामारी खेल्ने खेल, ओरो-डोरो खेल, मुलाबारीको खलामा खेल्ने खेल, मुसा-बिरालो खेल, लकठु-डाढ, पौडी खेल, गोबर मन्टी भालको विकास हुन्छ ? एउटा दूधे सानो बालकलाई पनि आमाले स्तनपान गराउँदा बच्चासँग कुराकानी नगरी आमाले समेत मोबाइलमा गीत, भिडियो, टिकटक हेरेर समय व्यथित गरिन्छ भने बालकले के सिक्छ ? त्यस्तो दूधे बच्चासँग आमाले बच्चाको आँखामा आँखा जुवाइ खुसी मुद्रामा स्तनपान गराउनुपर्छ । बच्चासँग कुराकानी गर्ने क्रममा बाबा, मामा, चाचा, नानु, सानु भन्दै बच्चासँग सुमसुमारै स्तनपान गराउने त्यो वातावरण हराउँदै गएको छ ।

यी सबै खेलहरूलाई मोबाइल कम्प्युटर, इमेलेन्टनेट, टिकटक, फेसबुक युटुब भिडियोले विस्थापित गरि सकेको छ । कंटाकै टाँडेले ख बूबाबूदीसम्मको रोजाई मोबाइलको रित भईसकेको छ । पुराना खेलहरूको बारेमा आजभोलिका बालबालिकाहरू अनविज्ञ छन् । मोबाइलमा नै धेरै लत भएकोले बालबालिकाहरू मोबाइलबाट नै विभिन्न किसिमका खेलहरू खेल्न रूचाउँछन् । मोबाइलमा नै रूचि र अत्यधिक लत भएकोले आजभोलि बालबालिकाहरू भर्किते, जिदी भई, रि साउने, पढ्न रहन नगर्ने, आफन्तहरूसँग भेटघाट र भलाकुसारी गर्न मन नलान्ने, जना सदस्यमा पनि बाबु-आमा नै जागिरे भएकोले दूधे बालकको स्याहारको लागि कहिकै पैसा दिएर धाई महिला राख्नाले पनि बालबालिकाहरूको पर्याप्त सिकाइ भएको छैन । बालबालिकाहरूले जसरी सिक्यो त्यस्तै जान्ने हो । सिकाइमा बालबालिकाको दोष हुँदैन । बालबालिकालाई कस्तो बनाउने ? भने कुरामा सर्वप्रथम बाबु-आमा, परिवार, समुदाय र विद्यालयका ठूलो भूमिका हुन्छ । त्यो वातावरण हराउँदै गएको छ । भाषाका चार



## सरद विष्ट

मोबाइलकै गलत प्रयोगको कारणले दिनप्रतिदिन हत्या हिंसा, बलत्कार, अपहरणजस्ता सामाजिक समस्या तथा दुर्घटनाहरू भईरहेका छन् । स्पष्ट नीति नियमकै अभाव र कानूनको पालना नगर्नाले नेपालको सामाजिक सञ्जाल त्यति विश्वसनीय र भरपर्दो भएको छैन ।

अब धेरै विलम्ब गर्नुहुँदैन । समय धेरै घर्किसकेको छ । बालबालिकाहरूको मानसिक, शारीरिक, संवेगात्मक र सामाजिक विकासको लागि सबै अभिभावकले आफ्नो बालबालिकाहरूको सुन्दर भविष्यको लागि मोबाइलको लतबाट छुटाउन जरूरी छ । मोबाइलको गलत प्रयोगले बालबालिकाहरू विग्रन दिनु हुँदैन । किनभने आजका बालबालिकाहरू भविष्यका कर्णधार हुन । आजको विश्व एक्काइसौं शताब्दीको युगमा छ । नजिकैको छिमेकी देश भारतले भर्खरै चन्द्रयान ३ चन्द्रमाको उत्तरी ध्रुवमा पठाएर पहिलो विश्व कृतिमान राख्दा हाम्रो देशमा चन्द्र र सूर्य नै हामीले फण्डामा राखेका छन् भन्दै फेसबुक र सामाजिक सञ्जालमा उत्पत्त्याङ्क र बकमफुसे गफ गर्नेहरूको जमात धेरै छ । मोबाइलमा के लेख्ने र के नलेख्ने भन्ने विषयमा नै अन्याय भएपछि मलाई लाग्छ, मोबाइलको गलत प्रयोग र दुरुपयोग भएको छ ।

अहिले १८ वर्षभन्दा मुनिका कति बालबालिकाहरूले मोबाइलको प्रयोग गरिन्छ भन्ने विषयमा राय संयन्त्रसँग कुनै वास्तविक तथ्याङ्क छैन । विश्वभर भएका प्रायः सबै सामाजिक सञ्जाल नेपालमा आयास भइरहेका छन् । यसो हुनु पक्कै राम्रो कुरा होइन । भनिन्छ, 'जहाँ अघिल्लो हल, त्यही पछिल्लो हल' भनेर नयाँ पुस्ताका बालबालिकाहरू सम्हाल्न नसक्ने भनी मोबाइलमा सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोग गर्दै आएका छन् ।

हामी हाम्रा बालबालिकालाई कुन संस्कार र संस्कृतितर्फ हुर्काउँदै छौं ? यो आमअभिभावकहरूको लागि गम्भीर प्रश्न हो । हाम्रा बालबालिकाहरूको बारेमा विद्यालयमा गएर शिक्षक तथा हेडमास्टर सँग धेरै गुनासो गर्दछौं । मेरो छोरा/ले भनेको पटकै मान्दैन, बिहान अवेसम्म सुत्छ, पढ्ने जाँगर नै गर्दैन, मोबाइलमा धेरै गेम खेल्न खोज्छ, सुत्ने कोठाबाट बाहिरै निस्कने मन गर्दैन, यसले घरमा कसैलाई ठेउँदैन, अलि बढी जिदी छ । त्यसैले यो बाबुलाई राम्रोसँग हेरिदिनु

**के** तपाईं कफीको शौखिन हुनुहुन्छ ? तपाईंको दिन कफीबाट सुरु हुन्छ ? यसको मिठासबारे तपाईं पक्कै जानकार हुनुहुन्छ होला । सायद, कतिलाई थाहा नहुन पनि सक्छ, कफी ठिकक खाए अमृत र बढी खाए विषसरह हो ।

कफीमा हुने एन्टिअक्सिडेन्ट र क्याफिनजन्य तत्वले शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउने अध्ययन, अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । तर, यही कफी धेरै पिएमा शरीरका लागि हानिकारक पनि हुनसक्छ ।

नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित अध्ययनअनुसार कफीले मुड सुधार गर्ने, एकाग्रता बढाउने र क्यान्सरको जोखिम कम गर्ने काम गर्छ। विशेषगरी कालो कफी कलेजो र मस्तिष्कका लागि निकै लाभदायक हुने जानकारहरू बताउँछन् ।

**मस्तिष्कका लागि सुराक**

वीर अस्पतालको स्नायु रोग विभागीय प्रमुख तथा स्नायु रोग विशेषज्ञ प्रा.डा. राजीव भाका अनुसार कफी मस्तिष्कका लागि सुराक जतिकै उपयोगी पेय हो । 'कालो कफीले दिमागलाई सतर्क

राख्छ, एकाग्रता बढाउँछ र स्नायु रोगजस्तै अल्जाइमर र पार्किन्सनको जोखिम घटाउन सहयोग गर्छ । डा. भा. भन्छन्, 'यसमा पाइने क्याफिनले न्यूरोट्रान्समिटरलाई उत्तेजित गर्छ, जसले मानसिक थकान कम गर्न मद्दत गर्छ ।'

त्यति मात्र नभएर यसले मस्तिष्कको समस्या अल्जाइमर र पार्किन्सनको जोखिम कम पार्ने उनको भनाइ छ । कफीमा के त्यस्तो तत्व हुन्छ, जसले मस्तिष्कलाई

सक्रिय बनाउँछ ? भन्ने प्रश्नमा डा. भा. भन्छन्-कफीमा पाइने क्याफिनले स्नायुहरूलाई उत्तेजित पारी दिमागलाई सचेत बनाउँछ । शरीरलाई थकान गराउने एडेनोसिन नामक न्यूरोट्रान्समिटर प्रवाहलाई रोकेर स्फूर्त अनुभव गराउँछ ।

कफीले डोपामाइन र सेरोटिन जस्तो दिमागलाई खुसी हुने हर्मोनलाई पनि सक्रिय पार्ने डा.भाको भनाइ छ । स्नायुको गतिविधि बढाई एकाग्रता सुधार गर्ने र कुनै कुराको निर्णय गर्ने क्षमता बढाउने लागत क्याफिनमा हुने उनी बताउँछन् ।

हार्डवेर्ड विश्वविद्यालयको अध्ययन अनुसार कफीमा हुने क्याफिनमा डोपामाइन उत्पादन गर्ने कोषलाई सुक्खा दिने उर्जा हुन्छ । जसले गर्दा बुढायौलीमा हुने पार्किन्सन रोगको जोखिम कम हुन्छ । मस्तिष्क स्वस्थ र तगडा राख्ने होइन । यसले कलेजो सम्बन्धित रोगहरूको जोखिम कम गर्ने अध्ययनहरूले देखाएको छ ।

**कलेजो स्वास्थ्य सुधाछ**

जोन्स हफकिन्सको एक रिपोर्ट अनुसार यदि नियमित रूपमा दुईदेखि तीन कप कफी पिएमा यसले कलेजो रोग भएमा त्यसको क्रमशः सुधार गर्दै लाने र यस सम्बन्धी रोग लाग्ने जोखिम कम हुने देखाएको छ ।

पेट तथा कलेजो रोग विशेषज्ञ डा.अखिलेश कश्यप पनि कालो कफी जोखिम कम गर्ने उपायस्वस्थ हुने



**कालो कफी :**

**ठिकक खाए अमृत, बढी खाए विष**

कुरामा सहमत छन् । 'यदि कफीबाट स्वाद र फाइदा पनि उठाउन चाहनुहुन्छ भने दूधसहितको कफीको सट्टा कालो कफी पिउने बानी बसाल्न सकिन्छ' डा. कश्यप भन्छन्, 'कालो कफीले कलेजोलाई सुधार मात्र गर्दैन । कलेजोको इन्जाइमहरूलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ ।'

यसलाई समर्थन गर्ने अध्ययनहरू पनि छन् । जनरल अफ क्लिनिकल एण्ड एक्सपेरिमेन्टल हेपाटोलोजी मा प्रकाशित अनुसन्धानको रिपोर्टअनुसार यदि नियमित रूपमा मध्यम मात्रामा कालो कफी पिउने बानी बसालियो भने कलेजोसँग सम्बन्धित गम्भीर रोग फाइब्रोसिस र सिरोसिसको जोखिम कम हुनसक्छ ।

कफीमा कलेजोको इन्जाइमहरू सुधार गर्ने क्षमता हुन्छ । जसकारण दुई कप मात्र कालो कफी पिएमा यसले कलेजोलाई गाल्ने तत्वहरू कमजोर पार्दै लाने उनी बताउँछन् । कफी सीमित मात्रामा सेवन

गर्नुपर्छ । फाइदा गर्छ भन्नेमा कफीको मात्रा बढाउँदै जाने वा निरन्तर सेवन हानिकारक पनि हुनसक्ने हुँदा सावधान भई पिउन चिकित्सक सुझाव दिन्छन् । कफीको सही मात्राले फाइदा गर्छ, तर अत्यधिक सेवन विषसरह बनसक्छ ।

दैनिक दुई कप बिना चिनीको कफी खाँदा फरक पर्दैन । बानी पऱ्यो भन्नेमा ३ देखि ४ कपभन्दा बढी कफी पिउनाले कलेजो र मस्तिष्कमा नकारात्मक असर पर्ने डा. कश्यप बताउँछन् ।

'यदि कफीको मात्रा हदभन्दा बढी भयो भने यसले रक्तचाप बढाउने, निद्रा नलाग्ने, मुटुको ढुक्ढुकी बढाउने र पाचनसम्बन्धी समस्या निम्त्याउने खतरा रहन्छ' डा. कश्यप भन्छन् 'बढी कफी सेवनले मस्तिष्कमा असर गर्न सक्छ अनिद्रा, एन्जाइटी (बिन्ता) र डिहाइड्रेसन जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन्' कफीको सही मात्रा अपनाउनु

जरुरी रहेको डा. भा. बताउँछन् ।

**कफीको बढ्दो चलन, सजगता जरुरी**

नेपालमा पछिल्लो समय कफी सेवन गर्नेको संख्या उल्लेख्य रूपमा बढिरहेको छ । विशेषगरी युवा पुस्ता कफीलाई स्टाइल र लाइफस्टाइलसँग जोडेर हेर्ने गर्छन् । आजभोलि धेरैको बिहानको साथै बन्ने गरेको छ थकाइ मेटाउने, उर्जवान महसुस गराउने र जागरण बढाउने भएकाले कफीप्रति आकर्षण बढेको छ । डा. अखिलेशका अनुसार कफी पिउने चलन बढे पनि सही मात्रा मात्रै फाइदाजनक हुन्छ भन्ने कर्मलाई जानकारी छ। सही मात्रा पहिल्यैउन सके कफीले फाइदा नै गर्छ । डा. कश्यप भन्छन्, 'नेपालमा पछिल्लो समय जंक फूड र मदिरा सेवनसँगै कलेजोसम्बन्धी रोग बढ्दो क्रममा छ। यदि कलेजोलाई जोगाउने हो भने, मदिराको सट्टा कालो कफी र 'जेनु राम्रो विकल्प हुनसक्छ' ।

**कालो कफीको लत र त्यसले गर्ने बेफाइदा**

कफीमा हुने निकोटिन र क्याफिनले लत बसाउन सक्छ । यसको निरन्तर सेवनले शरीरलाई क्याफिनको आवश्यकता महसुस हुन थाल्छ, जुन एक प्रकारको लत भन्न सकिने स्नायु रोग विशेषज्ञ डा. भा. बताउँछन् । उदाहरण दिँदै उनले भने-एकदम भई पिउन चिकित्सक सुझाव दिन्छन् । कफीको सही मात्राले फाइदा गर्छ, तर अत्यधिक सेवन विषसरह बनसक्छ ।

दैनिक दुई कप बिना चिनीको कफी खाँदा फरक पर्दैन । बानी पऱ्यो भन्नेमा ३ देखि ४ कपभन्दा बढी कफी पिउनाले कलेजो र मस्तिष्कमा नकारात्मक असर पर्ने डा. कश्यप बताउँछन् ।

'यदि कफीको मात्रा हदभन्दा बढी भयो भने यसले रक्तचाप बढाउने, निद्रा नलाग्ने, मुटुको ढुक्ढुकी बढाउने र पाचनसम्बन्धी समस्या निम्त्याउने खतरा रहन्छ' डा. कश्यप भन्छन् 'बढी कफी सेवनले मस्तिष्कमा असर गर्न सक्छ अनिद्रा, एन्जाइटी (बिन्ता) र डिहाइड्रेसन जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन्' कफीको सही मात्रा अपनाउनु

**बालबालिका, मोबाइलको .....**

पऱ्यो र अलि धेरै होमवर्क पनि दिनुपऱ्यो भन्ने अभिभावकीय गुनासाहरू अफिसमा दिनका दिन आउने गर्दछन् । प्राय गरेर बालबालिकाहरूमा देखिने मोबाइलको कुलतबारे विश्व स्वास्थ्य संगठन पनि मुखर भएको छ । नेपालका विभिन्न जनस्वास्थ्य विज्ञ, बालरोग विज्ञ, मनोचिकित्सकहरूले समेत हाम्रो गाउँ-ठाउँमा बढिरहेको यो समस्याबारे धेरै कुराहरू रेडियो, टिभी र अन्य माध्यमहरूबाट पनि अभिव्यक्ति दिएको पाइन्छ ।

खाना खाँदा र अन्य समयमा पनि मोबाइलमा कार्टून र फिल्म हेर्ने साना बालबालिकाहरूको लागि बढो घातक हुन्छ भन्छन् बालरोग डाक्टर तथा विज्ञहरू । सानो उमेरमा बच्चाको मस्तिष्कले नयाँ-नयाँ कुरा सिक्निरहेको हुन्छ । त्यो बेला टिभी, मोबाइलमा कार्टून हेर्ने बानी बसे मस्तिष्कको विकास नै हुन पाउँदैन । जसरी एउटा वयस्क मान्छेलाई बुरोत खातु हुँदैन, खाएपछि क्यान्सरजस्तो खतरा नाक रोग लाग्न सक्छ भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि बुरोत तान्ने नसा भएको मान्छेले बुरोत छोड्न सक्दैन ।

त्यस्तै मोबाइलको लत भएका बालबालिकाहरू नै मोबाइलको कुलत र दुरुपयोगका सिकार भएका छन् । हामीले के बुझ्न जरुरी छ भने, बालबालिका भनेको साना विस्वा हुन् । विस्वाको राम्रो हेरचाह र संरक्षण भएमा मात्र विस्वा ठूलो हुन्छ । फूल फुल्छ र एक दिन लटरम्म फल लाग्छ । त्यस्तै बालबालिका संसारको जुनसुकै ठाउँमा जन्मे हुर्क पनि उनीहरूको आधारभूत आवश्यकताहरू माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा र विकासका अवसर पारुनु बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । हाम्रा बालबालिकाहरूलाई के कसरी मोबाइलको लतबाट छुटाउने भन्ने विषयमा सबै अभिभावक जानकार हुन जरुरी छ । आजभोलिको जमानामा नपढेको र नजानेको अभिभावक कोही पनि हुनुहुँदैन । विद्यालयले पनि बालबालिकाहरूको लागि अभिभावकीय शिक्षाजस्ता कार्यक्रमहरू बेल्मा सञ्चालन गर्न सकेमा मात्र बालबालिकाहरूमा देखापरेको बढ्दो मोबाइलको विकृति र दुरुपयोगलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

**नगरौं विवाहका कुरा: माएको छैन बीस वर्ष पुरा**



**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 रोक्न, बालबालिकाको सुनौलो भविष्य निर्माणमा आजै देखि सबै लागौं ।**

**“साले छु बढन देउ, विवाह छैन पढन देउ”**  
**थाहा नगरपालिका**  
 सामाजिक विकास शाखा  
 इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

**थाहा नगरपालिकाको सूचना !**

- आफ्नो घर मान्छाको फोहर सङ्के र नसङ्के (प्राइमरि, अप्राइमरि) गरी विभाजन गरौं । सङ्के फोहरलाई जल बनाऔं । नसङ्के फोहरलाई बाँर्काएर गरी महानगरपालिकाको फोहर बोक्ने गाडीमा पठाऔं ।
- महानगर क्षेत्रभित्र हर्नेको प्रयोग नगरौं । एवम् प्रदूषणको न्युनिकरणमा सदैव सचेत बनेौं ।
- जथाभावी सडक पेटिमा फोहर नफालौं, सरमावित्त जरिवानाबाट बच्नौं ।
- सडकालेका बस्तु बिभिन्न वितरण र प्रयोग नगरौं ।
- पशु चौपायाहरूलाई सुला र छाडा नखाऔं ।
- सडकपेटि र बाटो अवरुद्ध तुनेगरी निर्माण लगायत कुनैपनि सामाग्री नरासौं ।
- १६ बर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई श्रममा लनगर्जाऔं ।
- श्रमकर्म प्रतिरोधात्मक संरचना र आवास निर्माण गरौं ।
- सुल्ला राखिन्छ, फोहरपानी प्रयोग गरिन्छ, किर्ता मान्छेका गाछा गासु सरिद बिक्ति नगरौं/नगराऔं ।
- घर तथा भवन निर्माण पूर्व आफ्नो जग्गाको श्रमकोट आदिमा विचार पुऱ्याऔं ।
- विज्ञ प्राविधिकहरूको राय सल्लाह लिइएर मात्र कार्य गरौं ।
- सतर्क भएर तिर्नौं । सतर्क नागरिकको परिचय दिऔं ।
- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई-सराई लगायतका घटनादस्तावेज सतर्कता गरी ।

**थाहा नगरपालिका**  
 नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
 इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

# हेटौंडामा खानेपानी ग्राहकका मिटरको चोरीको बढ्यो

# मनहरीमा ६० जनालाई बारिष्ठा र कम्प्युटर तालिम

## विकास संवाददाता

हेटौंडामा खानेपानी ग्राहकका मिटरको चोरीको घटना बढेको छ। डेढ महिनाको अवधिमा करिब एक सयभन्दा बढी खानेपानीका मिटरहरू चोरी भएका छन्। घरको कम्पाउण्डभित्र जडान गरिएका खानेपानीका मिटर चोरहरूले पाइपबाट खोलेर लैजाने गरेका छन्। पुस महिनादेखि नै खानेपानीका मिटर चोरी हुन थालेको हो। 'पुस महिनामा पनि नगरका विभिन्न वडाका घरहरूबाट खानेपानीको मिटर चोरी भएको थियो,' हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डका कार्यकारी निर्देशक विष्णु प्रसाद सापकाटाले भने, 'माघ महिनामा फन मिटर चोरीको घटना बढेको छ।'



बोर्डका उपभोक्ताहरूले ब्रासवडी मिटर जडान गरेका छन्। एउटा मिटर भित्र करिब आधा केजी पितल हुने गर्छ। उक्त पितल बिक्री गर्नका लागि खानेपानीको मिटर चोरिएको हुनसक्ने बोर्डका सूचना अधिकारी सज्जय न्यौपानेले बताए। उनले भने, 'त्यही पितल फिकेर बिक्री गर्नका लागि मिटर चोरी भएको हो।' एउटा मिटरभित्र भएको पितल ७/८ सय रूपैयाँसम्म बजारमा बिक्री हुन्छ। पुसदेखि माघको २३ गतेसम्म एक सयभन्दा बढी खानेपानीका

ग्राहकहरूको मिटर चोरी भइसकेको बोर्डले जनाएको छ। घरमा मिटर चोरी भएपछि अर्को मिटर जडान गर्नका लागि उपभोक्ताहरू खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डमा धाउनु थालेका छन्। अहिले दैनिक १ देखि ३ वटासम्म मिटर चोरी हुने गरेको छ। खानेपानीको मिटर चोरीको घटना मुख्यगरी हेटौंडा उपमहानगरपालिका-२, ४ र ५ नम्बर वडाका घरहरूबाट हुने

गरेको छ। हेटौंडा खानेपानी व्यवस्थापन बोर्डले जिल्ला प्रहरी कार्यालय हेटौंडालाई मिटर चोरीको घटनाबारे जानकारी गराइसकेको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय हेटौंडाका प्रहरी नायब उपरीक्षक एवं प्रवक्ता श्याम अर्यालका अनुसार मिटर चोरीको घटना पत्ता लगाउन सादा पोसाकमा प्रहरी परिचालन गरिएको छ। खानेपानीको मिटर चोरी गर्ने गिरोह हेटौंडामा नै रहेको प्रहरीको अनुमान छ।



## विकास संवाददाता

मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिका वडा ६ मा नमुना सामुदायिक विकास समिति मकवानपुरको आयोजना भएको समापन बारिष्ठा र कम्प्युटर तालिम समापन गरिएको छ। मनहरी गाउँपालिका-६ वडा कार्यालय तथा सुनाचुरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको आर्थिक सहयोगमा १५ दिने बारिष्ठा र १५ दिने कम्प्युटर तालिम २३ माघमा समापन भएको हो।

कार्यक्रम मनहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष रज्ज्व कालाखेतिको प्रमुख आतिथ्यमा भएको हो। सो क्रममा बोल्दै

अध्यक्ष कालाखेतिले गाउँपालिकाले समूह बनाएर आउनेलाई विभिन्न प्रकारका तालिम र आवश्यक सहयोग प्रदान गर्न तयार रहेको उनले बताए। तालिमले व्यक्तिगत फाइदा पनि दिने भन्दै आफ्नै घरमा कफी तयार गरेर खानुका साथै व्यवसाय सञ्चालन गर्ने अवसरसमेत उपलब्ध गराउने हुनाले नयाँ काम सुरु गर्न हौंसला प्रकट गरे। कम्प्युटर र प्रविधि आधुनिक जीवनको अभिन्न अंग भएको बताउँदै कम्प्युटर तालिम आजको युगको आवश्यकता भएको उनले बताए। यसले व्यक्तिलाई व्यावसायिक रूपमा दक्ष बनाउनुको साथै व्यक्तिगत जीवनमा समेत ठूलो सकारात्मक प्रभाव पार्ने उनको भनाई छ।

त्यस्तै, सो क्रममा मनहरी-६, का वडाध्यक्ष युवराज शपलियाले तालिमका लागि युवा-युवती धेरैले फारम भरेको भएपनि छनोट प्रक्रियाबाट थोरै मात्रै व्यक्तिहरूलाई सहभागी गराई तालिम संचालन गरेको बताए। उनले महिलाहरूलाई स्वरोजगारमूलक र उद्यमशीलतासँग जोड्ने यस्तो तालिम आवश्यक रहेकोले संचालन गरेको बताए। यस्तै, सो क्रममा बोल्दै सुनाचुरी सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिको अध्यक्ष पार्वती मोक्तानले तालिमबाट प्राप्त सीपलाई व्यवसायिक क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सहभागीहरूलाई प्रेरित गरे। उनले वडा कार्यालयसँग सहकार्य गर्दै काम गर्न अवसर पाएको उल्लेख गर्दै अब महिलाहरूले नयाँ काम गर्दै समाजमा स्थापित हुनुपर्ने समय आएको बताए।

बारिष्ठा तालिम मेघा इन्स्टिच्युट अफ होटल म्यानेजमेन्टका शिक्षक सुवास न्यौपानेले दिएका थिए। तालिममा ६० जना महिलाहरूको उरले खनीय सहभागिता रहेको थियो। यस्तै, गुडविल कम्प्युटरका प्रशिक्षकद्वय सुभाष लामा 'सजल' र देवेन्द्र दुलालले तालिमको सहजीकरण गरेका थिए। उक्त तालिममा २४ जनाले सहभागिता जनाएका थिए। दुबै तालिम समापन कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि कालाखेतिले तालिममा सहभागी सबैलाई प्रमाणपत्र वितरण गरेका थिए।

## ठल जन्य फोहोर व्यवस्थापन सम्बन्धि अत्यन्त जरुरी सूचना ।

थाहा नगरको बजार क्षेत्रहरूमा घरहरूबाट निस्कने शौचालय जन्य ठललाई सुल्ला रूपमा छोडिने गरेको तथा काह्रै कतै बर्षाको समयमा नाली वा कुलोमा खोल्ने गरेको जनगुनासो आएकोले, त्यस्तो नगर्न जानकारी गराइन्छ । नगरका बजार तथा विभिन्न स्थानका घर धनिहरूलाई समयमै सेफ्टि ट्याङ्की बनाई शौचालय जन्य ठललाई व्यवस्थापन गर्न गराउन समेत जानकारी गराइन्छ ।

साथै थाहा नगरपालिकाले सेफ्टि ट्याङ्की व्यवस्थापनको लागि ट्याङ्की सेवा सुरु गरेकाले सम्पर्क गर्नु हुन समेत अनुरोध गरिन्छ ।

ट्याङ्कर सेवाको लागि सम्पर्क :-

९७६७५७०००, ९७०४९२५७५७, ९८४५४६४००३



थाहा नगरपालिका

ईन्द्राविजौर मकवानपुर ।



## ७ वर्षमा बागमती प्रदेश सरकारले ८४ वटा कानुन बनायो

### विकास संवाददाता

संघीयता कार्यान्वयनको ७ वर्षको अवधिमा बागमती प्रदेशसभाले ८४ वटा कानुन निर्माण गरेको छ। यो अवधिमा प्रदेशसभा सचिवालयमा दर्ता भएका ९१ विधेयकमध्ये ८४ वटा पारित भएको हो। पारित भएको ८४ वटामध्ये ८२ वटा विधेयक प्रदेशप्रमुखबाट प्रमाणीकरण भई राजपत्रमा प्रकाशित भएको छ भने २ विधेयक फिर्ता भएको छ।

प्रदेशसभाले ७ वर्षको अवधिमा बनेका मूलविधेयक ६४ वटा छन् भने १८ वटा चाहिँ संशोधन विधेयक छन्। ६४ मूल विधेयकमध्ये १६ वटा सालबसाली विधेयक प्रदेशसभाबाट पारित भएको छ। सात वर्षको अवधिमा प्रदेश सरकारले १४ वटा अध्यादेश जारी गरेकोमा प्रदेशसभा बैठकबाट ९ वटा अध्यादेशको प्रतिस्थापन विधेयक पारित भएको छ। १५ वटा अध्यादेश भने प्रतिस्थापन विधेयक ल्याउन नसक्दा निष्क्रिय भएका छन्।

प्रदेशसभाले दोस्रो कार्यकाल कानुन निर्माणमा निकै सुस्त देखिएको छ। सरकार फेर बदलका कारण प्रदेशसभाले विधेयक निर्माणमा गति दिन नसकेको हो। दोस्रो कार्यकालअन्तर्गत २०७९ पुस

१८ मा प्रदेशसभाले पहिलो बैठक सञ्चालन गरेको थियो। त्यस यता प्रदेशसभाले ४ वटा अधिवेशन सञ्चालन गरेको छ। यस अवधिमा १२ वटा विधेयक पारित भएको छ। प्रदेशसभाबाट पारित विधेयकमध्ये प्रदेशप्रमुखबाट १० वटा प्रमाणीकरण भएको छ। २ वटा विधेयक प्रदेशसभामा पुनर्विचारका लागि फिर्ता पठाइएको छ। यो अवधिमा प्रदेशसभाबाट ८ वटा मूल ऐनसम्बन्धी विधेयक र २ वटा संशोधन विधेयक पारित भएको हो। प्रदेशसभाबाट २ वटा सालबसाली विधेयक पारित भई कार्यान्वयनमा आएका छन्।

वि.सं. २०७४ मंसिरमा सम्पन्न निर्वाचन पश्चात् संविधानको धारा १७५ बमोजिम साबिकको प्रदेश-३ को ११० सदस्यीय प्रदेशसभा गठन भएको थियो। प्रदेशसभाले पहिलो बैठक तत्कालीन प्रदेशप्रमुख अनुराधा कोइरालाले २०७४ माघ १८ मा আহ्वान गरेकी थिइन्। ज्येष्ठ सदस्यको रूपमा नेकपा एमालेका सांसद डोरमणि पौडेलको अध्यक्षतामा प्रदेशसभाले पहिलो बैठक सञ्चालन गरेको थियो।

## अब हामै थाहानगरको ओखरबजारमै

छपाईको शुभाटम



# फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौ, हेटौंडा धाउने पर्दै...



आधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड, त्रानर तयार

## हाम्रा अन्य सेवाहरू

- फ्लेक्स प्रिन्ट (ट्रानर/साइनबोर्ड)
- होर्डिङ बोर्ड/रिक्कर प्रिन्ट/
- फ्लेक्स फोटो/गायाको चिन्हो तयारी
- प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
- कार्यक्रमको व्याच तयारी
- विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
- फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड

9855068340/9802068340



# बागमती प्रदेशले खानेपानी सम्बन्धी ऐन ल्याउँदै

# सफा शहर हेटौंडाको फोहोर संकलन रोकियो

## विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशका खानेपानी, उर्जा तथा सिंचाई मन्त्री श्यामबहादुर खड्काले प्रदेश सरकारले खानेपानी सम्बन्धी ऐन ल्याउने तयारी गरेको बताएका छन्। उपभोक्तामा खानेपानी वितरणलागतका काम गर्दै आइरहेका उपभोक्ता समितिलेहरूलाई नियमनको लागि ऐन ल्याउन लागेको उनको भनाई छ। वाटर एड नेपालसँगको सहकार्यमा खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता महासंघको आयोजनामा २५ माघमा हेटौंडामा भएको अन्तर क्रियात्मक कार्यक्रममा बोल्दै मन्त्री खड्काले संघीय सरकारले बनाएको ऐन संग नबाकिने गरी प्रदेश सरकारले ऐन बनाउने बताए।

ऐनको ड्राफ्ट अन्तिम चरणमा रहेको र प्रदेशसभाको चालु अधिवेशनमै ऐनलाई पेश गर्ने तयारीमा प्रदेश सरकार रहेको उनले जानकारी दिए। मन्त्री खड्काले संघीयताको कार्यान्वयन पश्चात् प्रदेश सरकार मातहत आएका खानेपानी कार्यालयहरूको कार्ययोजनालाई व्यवस्थित गरिने समेत उल्लेख गरे। उपभोक्ता समितिलेहरूलाई महासंघले पनि विधान बनाएर नियमन गर्नुपर्नेमा उनको जोड छ। कार्यक्रममा बोल्दै बागमती प्रदेशसभा सदस्य भारती पाठकले जलवायु परिवर्तनको प्रत्यक्ष असर महिलाहरूमा पर्न गएको बताए। वन, वातावरण, जलको नजिक सम्बन्धको भएपनि जलवायु परिवर्तनको कारण पानीको मुहान सुक्दै गएको उनले उल्लेख गरिन्। जसको असर विशेष गरी ग्रामीण भेगका महिलाहरूमा परेको उनको भनाई छ। खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता संस्थाहरूमा निर्णायक तहमा महिलाको भूमिका विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्दै प्रदेश नीति तथा योजना आयोगका उपाध्यक्ष डा.गंगादत्त नेपालले देशभरमा ४३ हजार उपभोक्ता समिति रहेको पनि महिलाहरूले नेतृत्व गरेका समिति निकै न्यून मात्रामा रहेको बताए। खानेपानी क्षेत्रमा प्रयुक्त उपस्थिति महिलाको रहने भएकाले नेतृत्व र निर्णायक तहमा पनि महिलाको सहभागिता सुनिश्चित हुनुपर्ने उनको भनाई थियो।

खानेपानी उपभोक्ता महासंघका अध्यक्ष राजेन्द्र अर्याल, खानेपानी मन्त्रालयका सचिव मोहनकुमार शाक्यलगायतले नेतृत्व तहमा महिला सहभागिता बढा समुदायमा सकारात्मक सोचको विकास हुनुको साथै योजना कार्यान्वयनमा पारदर्शिता देखिने धारणा राखे। ३३ प्रतिशतबाट बढाएर महिला सहभागिता ५० प्रतिशत पुराउन नीतिगत सुधार आवश्यक रहेको सहभागीहरूले बताए।



## विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा बिहीबारदेखि नियमित हुँदै आएको फोहोर संकलन र व्यवस्थापन कार्य रोकिएको छ। २२ माघमा उच्च अदालत पाटन, हेटौंडा इजलासले राप्ती नदी तटमा अर्को आदेश नभए सम्मका लागि फोहोर नफाल्न उपमहानगरपालिकाका नाममा निषेधाज्ञा जारी गरेपछि फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापन स्थगित भएको हो।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका कार्यालयले २४ माघमा सूचना जारी गर्दै अर्को आदेश वा व्यवस्था नभएसम्मका लागि फोहोर संकलन स्थगन गरिएको उल्लेख गरेको छ। उपमहानगरपालिकाका प्रवक्ता सविन न्यौपानेले अदालतले राप्ती तटमा फोहोर नफाल्न आदेश जारी गरेको र उपमहानगरपालिकासँग अर्को वैकल्पिक स्थान नभएकोले फोहोर उठाउन रोक्नुको विकल्प नभएको बताए।

दुईसाता अघि राप्ती तटमा रहेको फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापन केन्द्रमा आगलागी भएपछि प्रदुषण फैलिएको भन्दै निवेदक योगेन्द्रप्रसाद उपाध्यायले उच्च अदालतमा मुद्दा दायर गरेका थिए। सोको सुनुवाई गर्दै न्यायाधीश डा. निर्मला पौडेल भद्रपाईको एकल इजलासले २२ मंसिरमा राप्ती तटमा फोहोर नफाल्नु, फाल्न नलागउनु भन्दै अल्पकालीन अन्तरिम आदेश जारी गरेको थियो। आदेशमा सो अल्पकालीन अन्तरिम आदेशलाई निरन्तरता दिने/नदिने सम्बन्धमा दुवै पक्षको उपस्थितिमा छलफल गराई निष्कर्षमा पुग्नु उपयुक्त हुने भन्दै माघ २९ गतेका लागि पेशी तोकिएको छ। प्रवक्ता न्यौपानेले अदालतको आदेशपछि फोहोर उठाउँदा आदेशको अवहेलना हुने भएकोले तत्कालका लागि फोहोर उठाउन रोकिएको बताए। फोहोर व्यवस्थापनका लागि अन्य ठाउँको विषयमा छलफल भइरहे पनि उपयुक्त स्थान फेला नपर्काले तत्कालका लागि अर्को व्यवस्था नहुँदासम्म फोहोरलाई घरमै व्यवस्थापन गर्न उनले नगरबासीलाई अनुरोध गरेका छन्।

वि.सं. २०२६ सालमा तत्कालीन हेटौंडा नगर पञ्चायतको पहिलो बैठकबाट राप्ती तटमा गन्दा फर्पौंके निर्णय भएसँगै हेटौंडा नगर क्षेत्रको फोहोर ५५ वर्षदेखि सो क्षेत्रमा व्यवस्थापन हुँदै आएको छ।

## मकै बिउ प्रवर्द्धन कार्यक्रमको सूचना

सूचना प्रकाशित मिति: २०८१।१०।२२

थाहा नगरपालिका कृषि विकास शाखा ईन्द्रायणी चौर मकवानपुरको आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार संघीय सशर्त कार्यक्रम अन्तर्गत मकै बाली प्रवर्द्धन कार्यक्रम ५०% अनुदानमा कार्यक्रम संचालन गर्नु पर्ने भएकोले थाहा नगरपालिका भित्रका इच्छुक कृषक समूह र कृषि सहकारीहरूले यो सूचना प्रकाशित मितिले ३० दिन भित्र तपसिलमा उल्लेखित आवश्यक कागजात सहित यस कार्यालयमा रित्त पूर्वक निवेदन पेश गर्नका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

क्र.सं.	कार्यक्रम विवरण	कार्यक्रम संचालन स्थान	बजेट (रु. हजारमा)	कार्यक्रम संचालन विधि	कैफियत
१.	मकै बिउ प्रवर्द्धन कार्यक्रम	१	७००	उन्नत तथा नेपाली हाईबिड मकै बिउमा ५० प्रतिशत अनुदान कृषि यान्त्रिकतामा ५० प्रतिशत अनुदान	करो बिउलाई प्रामाणिकता दिने छ। कार्यक्रम स्वच्छता संचालन गरिनेछ।

### आवश्यक कागजातहरू:

- निवेदन- १ प्रति (लेटरहेडमा अध्यक्षको नाम, मोबाइल नम्बर र समूह/सहकारीको पान नं. अनिवार्य)
- कृषक समूह/कृषि सहकारीको दर्ता प्रमाणपत्रको दुबैतिर देखिने गरी प्रतिलिपि- १ प्रति
- कृषक समूह/कृषि सहकारीको बैठकको निर्णय प्रतिलिपि- १ प्रति
- कर चुक्ता प्रमाणपत्र प्रतिलिपि- १ प्रति
- कार्यक्रम संचालनको लागि स्टिमेट- १ प्रति
- सम्बन्धित वडा कार्यालयको सिफारिस पत्र

### अन्य जानकारीको लागि:

मो.नं. ९८४५१०३३४१ र ९८४५०७२२०० मा सम्पर्क गर्न सकिने छ।

इमेल: [adstahamun@gmail.com](mailto:adstahamun@gmail.com)

नोट: म्याद नाघी आएका र रित्त नपुगेका निवेदन लाई यस कार्यक्रममा समावेश गरिने छैन।



**थाहा नगरपालिका**  
**बाबा नगन्यालिका**  
ॐ श्री गणेशाय नमः



नेपाल सरकार  
**विज्ञापन बोर्ड**

