थाहानगर प्रमुख विष्टले शुभारम्भ गरे 'ऋषेश्वर' क्षेत्र सरसफाई अभियान। पृष्ठ ५

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

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

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१८, अंक-०२ ● २०८२ साउन १२ गते सोमबार, ● 28 July, 2025, ● नेपाल सम्वत्-११४५, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहाका सामुदायिक वनको कार्ययोजनालाई प्रभावकारी बनाइने

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा नविकरण गरिएका सामुदायिक वनहरूको कार्ययोजनालाई थप प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले एक दिवसीय सहयोग तथा सहजीकरण कार्यक्रम भएको छ । सामुदायिक वनहरूको वर्ष २०२३/०२४ अन्तर्गत नविकरण भएका सामुदायिक वनहरूका पदाअधिकारीहरूको सहभागितामा कार्यक्रम भएको हो ।

सामुदायिक बन उपभोक्ता महासंघ नेपाल, जिल्ला कार्य समिति मकवानपुरको आयोजनामा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा थाहा नगर पालिकामा रहेका १५ वटा सामुदायिक वनका पदाधिकारीहरूको सहभागिता थियो ।

महासंघका जिल्ला अध्यक्ष सादुराम चौलागाईंको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा कोषाध्यक्ष बलराम अधिकारी, सचिवालय सदस्य शम्भु न्यौपाने, फेकोफनका कर्मचारी सन्ध्या सिवाकोटी, झम्केश्वरी सब डिभिजनका सागर जोशी, भुपेन्द्र ओली, स्थानीय वन उपभोक्ता महासंघ थाहा फेकोफनका अध्यक्ष गणेशमान श्रेष्ठ, सचिव भवानी प्रधान, थाहा नगरपालिकाका वन तथा वातावरण समितिका संयोजक हिरेन्द्र कुमार रायमाझी, सामाजिक विकास अधिकृत अनिल लामिछाने लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रममा नविकरण भएका कार्ययोजनाको प्रभावकारी कार्यान्वयन, संस्थागत समन्वय, वन स्रोतको संरक्षण तथा दीगो उपयोगका विषयमा छलफल गरिएको थियो। सहभागीहरूले वनको दीगो व्यवस्थापनमा सामुदायिक सहभागिता अझ सशक्त बनाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे। सो अवसरमा प्रस्तुत गरिएका सुझाबहरू आगामी योजनामा समेटिने आयोजकहरूले जनाएका छन् । कार्यक्रम सामुदायिक वनको स्थायित्व र पारदर्शितातर्फ महत्वपूर्ण कदमको रूपमा लिइएको स्थानीय महासंघका अध्यक्ष गणेशमान श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

पालुङको ऐतिहासिक लामपाटी पाठशाला पुर्ननिर्माण

विकास संवाददाता

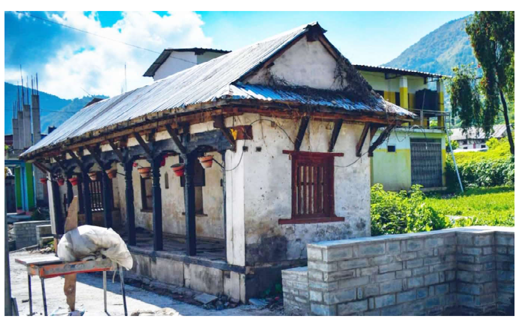
थाहानगर

'टिष्टुङ-पालुङ' भनेपछि मुलुका धेरै ठाउँका पाका पुस्ताले सजिलै चिन्छन् । मकवानपुर जिल्लाको टिष्टुङ-पालुङ 'ब्राण्ड' नै हो । बाइरोड खुलेपछि त झन यो ठाउँले थप व्यापकता पाएको थियो । सडक मार्ग होस् या गोरेटो 'टिष्टुङ-पालुङ' तराईलाई काठमाण्डौं जोड्ने नाका पनि हो । काठमाण्डौं भन्दा पहिला यहाँका मानिसले गाडी देखेका थिए । यहाँका कतिपय व्यक्तिले त्रिभुवन राजपथ (बाइरोड) निर्माण हुनु अघि गाडी बोके, त्रिभुवन राजपथ बनिसकेपछि गाडी गुडाए अनि चढे पनि । बाइरोड बनेपछि यहाँको गाउँगाउँमा विकास पस्यो ।

विकासको पूर्वाधारका थरी-थरीका आयामसंगै पालुङमा शैक्षिक अभियान चलाइयो । तत्कालिन राणाकालमा पालुङमा शैक्षिक अभियान चलाउनु फलामको चिउरा चपाए सरह थियो । तर राणा शासनको अन्त्यसंगै वि.सं. २००७ सालतिर तत्कालिन पालुङका जिम्मवाल तोयापाणी प्रधानले बालबालिका पढाउने पाठशाला खोल्ने निधो गरे । जिम्मवाल तोयापाणीका ८९ वर्षिय छोरा तेज बहादुर प्रधान बाल्यकाल सम्झँदै आफ्ना बाबुले पालुङको शैक्षिक विकासमा लगाएको डोब आलै बनाउन खोज्छन् । तेज बहादुर पुराना कुरा सम्झी-सम्झी भन्छन्-'गाउँमा मास्टर थिएनन् काठमाण्डौंको कालिमाटी र क्षेत्रपाटीबाट गाउँलेका छोरछोरी पढाउन बा ले शिक्षक ल्याउनु भएको थियो ।' उनै जिम्मवाल प्रधानको पहलमा वि.सं. २००० सालतिर पालुङ गाउँमा निर्माण भएको

आहा ! | *नव निर्मित पालुङको लामपाटी । फोटोः गणेश विष्ट/विकास खबरपत्रिका*

लाम्पाटी (फल्चा) पछि पाठशाला बन्यो । 'जिम्मवाल प्रधानले काठमाण्डौबाट झिकाएको शिक्षकले गाउँभरीका केटाकेटी पढाउँथे'-पालुङको पाठशालामा पढेका जंगली राजकुमार प्रधानले सुनाए ।



जिर्ण | *जिर्ण अवस्थामा पालुङको लामपाटी । फोटोः गणेश विष्ट*

उहीलेको पाठशाला (लामपाटी) वृद्धभत्ता पाउने उमेर नाटेपछि कमजोर भयो अर्थात् वि.सं. २०७२ सालको भुकम्पले ७२ वर्षै पुगेको लाम्पाटी जीर्ण भयो । थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ पालुङको लामपाटी दरबिलो छँदा त्यही पाठशालामै पढेकाहरू कचहरी बस्ने, घाम ताप्थे र सुख दुःख साट्थे । पाठशालामा पढेकाहरू टाठा हुँदाहुँदै पाठशाला चाहिँ ७२ सालको भूकम्पले थला पर्‍यो । गाउँ वरिपरीकालाई चाहिँ पिर पर्यो । पाठशाला छेउछाउका बुढापाकाहरूलाई पुर्ननिर्माणको भोग जाग्यो । उनीहरू लामपाटी पाठशाला बनाउन बल त लगाउन सक्दैन थिए तर हारगुहार गर्न अघि सरे । मत्स्यनारायण मावि पालुङका पूर्व शिक्षक दिपेन्द्रराज प्रधानले तत्कालिन थाहा नगरपालिकाका प्रमुख लवशेर विष्टलाई पाठशालाको बेलीविस्तार सुनाए । विष्टले पालुङको शैक्षिक सम्पदाकै रूपमा रहेको लामपाटी पुर्ननिर्माणमा चासो व्यक्त गरे, दाता खोज्ने बचन दिए । त्त्कालिन बागमती प्रदेशका भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री रामेश्वर फुयाँलसित पनि कुरा पुर्‍याए । मन्त्री फुयाँल पालुङमै आए, वस्तुस्थिती हेरे । पाठशाला थला परेको ६ वर्षपछि वि.सं २०७८ सालमा पुर्ननिर्माणको जग बस्यो । विष्टकै पहलमा बागमती प्रदेश सरकार अन्तर्गतको पर्यटन विकास आयोजनाबाट लामपाटीको पुर्ननिर्माण शुरू भयो । प्रदेश सरकारको तर्फबाट मन्त्री फुयाँलले पालुङमा पुगेर दिएको बचनबाट पछि हटेनन् । बजेट अभावमा अपुरो भएको लामपाटीको बल्ल यस पुर्ननिर्माण सकिएको छ । अहिले पालुङको लामपाटी पाठशाला चिटिक्क भएको छ । 'जिर्ण पाठशाला पुर्न निर्माण हुनुमा अघिल्ला मेयरदेखि अहिलेका मेयर/उपमेयर र अरू जनप्रतिनीधिको पनि भूमिका छ, खुशी लाग्या छ'-दिपेन्द्रराजले भने ।

लामपाटी पाठशाला पुर्ननिर्माण भएपछि पालुङको पहिलो 'शैक्षिक डोबुले पुर्नजिवन पाएको छ । पालुङ शहरको साँस्कृतिक तथा ऐतिहासिक ग्रामको रूपमा विकास गर्ने अवधारणासहित निर्माण, पुर्ननिर्माण, संरक्षण, प्रवर्द्धन र प्रचारप्रसार भइरहेको छ । युवाहरू फुर्सद

बाँकी पेज ५ मा

- जिम्मवाल तोयापाणी प्रधान

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

सम्पादकीय

संघीय सरकारले स्थानीय तहको मूल्याङ्कन गर्न नयाँ कार्यविधि ल्यायो

चालु आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ बाट लागू हुने गरी नेपाल सरकारले स्थानीय तहको कार्यसम्पादन मूल्याङ्कन प्रणालीमा प्रयोगमा ल्याउने भएको छ । देशभरका ७५३ वटै स्थानीय तहको बृहत् सुधार गर्दै एकीकृत र वैज्ञानिक प्रणाली लागु गर्ने भन्दै सरकारले नयाँ प्रणाली प्रयोगमा ल्याउन लागेको जनाएको छ । यसका लागि संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले 'स्थानीय शासन कार्यसम्पादन मूल्याङ्कन (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन)कार्यविधि, २०८२' जारी गरेको छ । कार्यविधि जारी भएसँगै नयाँ कार्यविधिको घोषणासँगै यसअघि प्रचलनमा रहेका तीन वटा 'स्थानीय तह संस्थागत क्षमता स्वमूल्याङ्कन कार्यविधि, २०७७', 'स्थानीय तह वित्तीय सुशासन जोखिम मूल्याङ्कन कार्यविधि, २०७७' र 'स्थानीय आर्थिक विकास मूल्याङ्कन कार्यविधि, २०७९' को व्यवस्था नरहने भएको छ । मन्त्रालयका अनुसार, छरिएर रहेका मूल्याङ्कनका आधार र प्रक्रियाले तथ्याङ्क सङ्कलन र विश्लेषणमा दोहोरोपन ल्याएको तथा मूल्याङ्कनलाई झन्झटिलो बनाएकाले सबैलाई एकीकृत गरी एउटै छाता कार्यविधि निर्माण गरिएको हो ।

कार्यविधि अनुसार १ सय वटा सूचकहरूलाई ५ वटा मुख्य विषयक्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ । हरेक सूचकको अंकभार १ रहनेछ र समग्र मूल्याङ्कन १०० पूर्णाङ्कमा आधारित हुनेछ । हरेक सूचकभित्र २ वटा मापनयोग्य उप–सूचक राखिएको छ । कार्यविधि अनुसार सुशासन तथा संस्थागत विकास अन्तर्गत योजना तथा बजेट, पारदर्शिता र उत्तरदायित्व, शासकीय प्रबन्ध, सेवा प्रवाह, सार्वजनिक वित्त व्यवस्थापन र समन्वयजस्ता ६ उपक्षेत्र छन् । सामाजिक विकास अन्तर्गत यसभित्र खानेपानी तथा सरसफाइ, शिक्षा, आधारभूत स्वास्थ्य, सामाजिक समावेशीकरण र संरक्षण तथा विवाद निरुपण र मेलमिलापजस्ता पाँच उपक्षेत्र छन् । आर्थिक विकास अन्तर्गत कृषि, पशु तथा सहकारी, भूमि तथा सिँचाइ, स्थानीय आर्थिक विकास र उद्यमशीलता तथा रोजगारी गरी चार उपक्षेत्र छन् । पूर्वाधार विकास अन्तर्गत तीन उपक्षेत्रमा स्थानीय सडक, भवन तथा अन्य सामाजिक पूर्वाधार, उपयोगिता र दिगोपना रहेका छन् । वन, वातावरण तथा विपद् व्यवस्थापन अन्तर्गत यसमा वातावरण संरक्षण र विपद् व्यवस्थापन गरी दुई उपक्षेत्र छन् । जोखिम संवेदनशील भू–उपयोग योजना, वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन (ईआईए/आईई) को पालना, फोहोरमैला व्यवस्थापन (स्रोतमा वर्गीकरण) र हरियाली प्रवर्द्धनजस्ता कार्यहरू यसमा पर्छन् ।

मूल्याङ्कन प्रक्रियालाई पूर्णतः प्रविधिमैत्री र पारदर्शी बनाउन मन्त्रालयले 'स्थानीय शासन कार्यसम्पादन मूल्याङ्कन प्रणाली (एमलजीपीएस)' नामक सफ्टवेयर सञ्चालन गर्नेछ । यो प्रणालीमार्फत नै सम्पूर्ण मूल्याङ्कन प्रक्रिया अघि बढ्नेछ । प्रत्येक गाउँपालिका र नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष समाप्त भएपछि तोकिएका सूचकका आधारमा आफ्नो कार्यसम्पादनको स्व–मूल्याङ्कन गरी तथ्याङ्क र प्रमाणहरू 'एमलजीपीएस' प्रणालीमा प्रविष्ट गर्नेछन् । जिल्ला समन्वय समिति (जिसस)ले प्रणालीमा प्रविष्ट भएका विवरणको अध्ययन गरी असोज १५ गतेभित्र सम्बन्धित स्थानीय तहलाई पृष्ठपोषण उपलब्ध गराउनेछ । स्थानीय तहले जिससको पृष्ठपोषण समेतलाई आधार मानी अन्तिम नतिजा असोज मसान्तभित्र मन्त्रालयमा पठाउनेछन् । मन्त्रालयले उक्त नतिजाको गुणस्तर परीक्षण गरी हरेक वर्षको पुस मसान्तभित्र अन्तिम नतिजा सार्वजनिक गर्नेछ । यसकै आधारमा स्थानीय तहको मूल्याङ्कन हुने र नतिजा सार्वजनिक हुने हुँदा पालिकाहरुले विकास प्रक्रिया कानूनमा आधारित भई गर्नुपर्नेछ ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

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

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५०७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५०७०५६१

महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

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

बालबालिकामा दबाब थप्दै अभिभावक

एसईई २०८१ को नतिजा सार्वजनिक भयो। नतिजा सार्वजनिक भएसँगै सामाजिक सञ्जालका प्लेटफर्महरू फेसबुक, एक्स (पहिलेको ट्वीटर), इन्स्टाग्राम, टिकटक बधाईका सन्देशले भरिए। यो क्रम अहिले पनि चलिरहेको छ, केही कम अवश्य भएको छ ।

छरछिमेकमा अब साता दिनसम्म यही विषयको चर्चा हुनेछ। एसईईमा आफ्ना छोराछोरीको सफलता सुनाएर अभिभावक थाकेका छैनन् । चिया–खाजा अड्डा, तर कारी बजार वा मानिसको जमघट हुने स्थानमा यस्तै दृश्य छन्। यो सबै देख्दा खुशी लाग्छ, छोराछोरीको सफलतामा आमाबाले यस्ता क्षणहरूको मूल्य जोगाएर राखेका छन् । तर मनमनै प्रश्न उठ्छ– के यो क्षणलाई यति धेरै महत्व दिएर सेलिब्रेट गर्नु आवश्यक छ? कतै यो सेलिब्रेशनले कलिलो मस्तिष्कमा अनावश्यक तर घातक बोझ त थप्दैन ?

छोटो सफलता, लामो जीवन

समाजको सिंगो हिस्साले एसईईको नतिजालाई जीवनकै सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि जसरी प्रस्तुत गर्दैछ। यति सानो उमेरमा हामीले छोराछोरीलाई यति धेरै अपेक्षा, गर्व र तालीको घेराले घेर्छौं कि उनीहरू आफैंभित्र "अब त म हार्न मिल्दैन" भन्ने भ्रम उत्पन्न शुरू हुन्छ। जब जीवनले एसईईभन्दा धेरै गाह्रो परीक्षा लिन्छ, त्यतिबेला उनीहरूलाई त्यो घेरोले परीक्षा उत्तीर्ण हुन सघाउँछ कि अझ कमजोर बनाउँछ ? यतातर्फ खासै सोचविचार देखिंदैन ।

लामो जीवनकालमा आउने समाजको परिवेशको परीक्षा, सम्बन्धको परीक्षा अहम् मात्र हुँदैनन्, कठिन पनि हुन्छन्। त्यतिबेलाको निर्णय क्षमता एसईईमा ल्याएको ए प्लसको भरमा मात्र निर्धारित हुँदैन। विद्यालय शिक्षाका लागि प्रवेश गरेपछि प्रत्येक वर्षका परीक्षामा आउने नतिजा जसरी नै यसलाई पनि लिनुपर्ने हो। किनभने, एसईई विद्यालय शिक्षाकै पनि अन्तिम परीक्षा होइन ।

के आउँदा वर्षका परीक्षा र तिनका नतिजा आजको भन्दा कम महत्वका हुनेछन् र? पक्कै हुने छैनन्। अर्थात्, आगामी दिनमा हुने परीक्षामा पनि त्यति नै अंक प्राप्त हुन नसके यी बालबालिकाले त्यसलाई सहजताका साथ लिन सक्लान् ? सबै परीक्षाका नतिजालाई सहजै लिन सक्दा मात्र जीवनका कठिन परीक्षा पनि सहजसाथ पार गर्न सकिन्छ। होइन भने अहिलेको सेलिब्रेशन आत्मबल कमजोर बनाउने कडी बन्न पुग्छ ।

एउटा सानो सफलतालाई अत्यन्त ठूलो बनाएर प्रस्तुत गर्दा भविष्यमा आउने सामान्य असफलतामा पनि उनीहरूमा "जीवन सकियो" भने जस्तो अनुभूति पैदा हुन सक्छ। त्यसले मनोबल झन्–झन् कमजोर बनाउँछ ।

अंकमा बलियो, व्यवहारमा कमजोर पुस्ता

कहिलेकाहीं लाग्छ– हामी एसईई उत्तीर्ण विद्यार्थीको "कागजी सफलता"मा उत्सव मनाइरहेका छौं, जबकि व्यावहारिक जीवनमा उनीहरू निकै कमजोर हुन्छन्। एसईईमा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने धेरै विद्यार्थी घरबाहिर सवाल–जवाफमा निकै कमजोर देखिन्छन्। अत्यन्त जरूरी संवाद गर्न समेत हिचकिचाउँछन् । घरका कोही बिरामी पर्दा तातोपानी तताएर खुवाउन समेत ध्यान पुग्दैन । व्यक्तिगत हेरचाहदेखि घरभित्रका सामान्य काम गर्न आउँदैन। समाजमा घुलमिल हुन वा किनमेल गर्ने समेत अग्रसर हुँदैनन् । अधिकांश समय घरभित्र अझ बन्द कोठाभित्र रहने, परिवार र समाजसँग एक्लिंदै जाने हुँदा उनीहरूका लागि भावी दिन निकै चुनौतीपूर्ण हुने देखिन्छ ।

त्यसैले अभिभावकहरूले बुझ्नुपर्छ, नतिजा भनेको अंकको उचाइ मात्र होइन। यो उमेर समूहका बालबालिकामा स्वाभाविक वृत्तिविकास भएको छ कि छैन? छैन भने अंकको सफलतालाई सर्वोच्च मानेर गरिएको सेलिब्रेशन अर्थहीन बन्न जान्छ।

अंकले दिएको ऐठन

राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड, परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय कक्षा १० ले शुक्रबार साँझ सार्वजनिक गरेको नतिजा अनुसार यसपटक ६१.८१ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भएका छन्, जुन अघिल्लो वर्षको तुलनामा १३.९५ प्रतिशतले बढी हो ।

बोर्डका अनुसार जीपीए १.६० देखि २ – ८ जना, जीपीए २ देखि २.४० – ४ हजार १२६ जना, जीपीए २.४० देखि २.८० – ४८ हजार ४७९ जना, जीपीए २.८० देखि ३.२०– ८९ हजार १२४ जना, जीपीए ३.२० देखि ३.६० – ८१ हजार ३८५ जना, जीपीए ३.६० देखि ४ – ४८ हजार १७७ जना छन्। परीक्षामा कुल ४ लाख ३८ हजार ८९६ परीक्षार्थी सहभागी भएकोमा २ लाख ७१ हजार २९९ जना कक्षा ११ मा भर्नाका लागि योग्य भएका छन्, बाँकी तत्कालका लागि अयोग्य। अर्थात्, १ लाख ६७ हजार ५९७ विद्यार्थी ननग्रेडेड ।

अंकको उचाइको अनावश्यक खुशी मनाइरहँदा हामीले यो भुलिरहेका छौं कि यति ठूलो संख्याका विद्यार्थी र उनको परिवारमा त्यसको प्रत्यक्ष असर परिरहेको छ। फलानोका छोराछोरीले यति अंक ल्याएर इज्जत बढाए, तैंले हाम्रो नाक काटिस्, समाजमा अनुहार देखाउन नसक्ने बनाइस् भन्दै अभिभावकले ती विद्यार्थीमाथि झम्टिंदा उनीहरूको मनोविज्ञान कस्तो बन्ला ? उनीहरूको आत्मबलमा कस्तो असर पर्ला ? एसईईको नतिजालाई नै अन्तिम नतिजा जस्तो ठानेर विजयी भावमा गरिएका सेलिब्रेशनको दबाबले उही उमेर समूहको ननग्रेडेड अर्को विद्यार्थीलाई जीवनदेखि निकै पर हारतिर हुत्याइरहेको हुन्छ। जसका कारण अनेक दुर्घटना हुन पुग्छन्।

नेपालमा हरेक वर्ष झन्डै ६ हजार मानिसले आत्महत्या गर्छन्। त्यो भनेको दैनिक १६ जना । यसमा एक ठूलो हिस्सा युवाहरूको छ – जसमा विद्यार्थी, कामको दबाबमा रहेका युवा, र घरबाट टाढा बस्न बाध्य भएकाहरू रहेको नेपाल प्रहरीको तथ्याङ्क छ । आफ्ना भावना व्यक्त गर्न नसक्नु, असफल हुन्छु भन्ने डर पैदा हुनु, प्रतिस्पर्धी शिक्षा प्रणालीका कारण अर्कोभन्दा कमजोर देखिनु – यी सबै कारण हुन्, जसले साना उमेरका बालबालिकामाथि जीवनप्रतिको मोह नै भंग गरिदिन्छ ।

'रोएपछि कमजोर भइन्छ', 'हारे

मानवी बानियाँ

> *एसईईको नतिजालाई नै अन्तिम जस्तो ठानेर विजयी भावमा गरिएका सेलिब्रेशनको दबाबले उही उमेर समूहको ननग्रेडेड अर्को विद्यार्थीलाई जीवनदेखि निकै पर हारतिर हुत्याइरहेको हुन्छ ।*

लज्जित हुनुपर्छ', 'अरूभन्दा अब्बल हुनुपर्छ र पहिलो नै हुनुपर्छ' भन्ने दबाब हामी सानो उमेरदेखि नै छोराछोरीलाई दिइरहेका हुन्छौं । उनीहरूमा त्यसको गहिरो छाप पर्छ। जब जीवनले पहिलो पल्ट ठेस दिन्छ, उनीहरू त्यस्तो चोट सामना गर्न तयार नै हुँदैनन् अनि मानसिक रोगी बन्न पुग्छन्, कति आत्महत्याको बाटो समात्छन् ।

स्वीकारोक्तिको शिक्षा

नेपाली समाजमा झांगिंदै गएको यो समस्याबाट मुक्तिको उपाय नभएको होइन। त्यसका लागि हामीले हाम्रो शिक्षालाई अंक–केन्द्रित भन्दा पनि व्यवहार–केन्द्रित बनाउनुपर्छ। सफलताको उत्सव मनाउँदै गर्दा जीवनको यात्रामा आउने असफलताका सम्भावनाबारे पनि जानकार गराउनुपर्छ। असफलतालाई स्वीकार गर्न सक्ने क्षमता विकासका निम्ति पनि भूमिका खेल्नुपर्दछ ।

हामीले बालबालिकालाई सिकाउनुपर्ने सबैभन्दा ठूलो पाठ भनेको– "जीवनमा सफलता मात्र होइन, असफलता पनि स्वाभाविक हो ।" यो सोच बन्यो भने, उनीहरू कहिल्यै आत्मघाती निर्णयमा पुग्न पाउँदैनन् । उनीहरू नतिजाको डरले होइन, सिक्ने चाहनाले अघि बढ्छन् ।

एसईईको प्रमाणपत्रले शिक्षा प्रमाणित गर्ला तर जीवनका मूल्य, आत्मबल र व्यावहारिकता त शिक्षाले मात्र होइन– समाज, परिवार र सोचले सिकाउँछ। अंकले किताबको नम्बर देखाउँछ तर व्यवहारले जीवनमा स्थान बनाउन मद्दत गर्छ । एसईई पास गरेको खुशी त मनाऔं, साथसाथै अब आउने जिन्दगीका उतार चढावका लागि पनि तयार बनाऔं – किनभने यो त सुरूवात मात्र हो ।

(त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा स्नातकोत्तर अध्ययनरत बानियाँ नेपाल टेलिभिजनमा कार्यरत छिन्।)

के पेट र दिमागको सम्बन्ध टुट्दा डिप्रेसन हुन्छ ?

हाम्रो आन्द्रामा १० करोडभन्दा बढी स्नायु कोशिकाहरू हुन्छन्, जसले शरीरको ९५ प्रतिशत सेरोटोनिन उत्पादन गर्छ । सेरोटोनिन यस्तो रसायन हो जुन हाम्रो मुड र खुसीसँग सम्बन्धित हुन्छ । पछिल्ला अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्, हाम्रो आन्द्रामा रहेका माइक्रोबायोटा अर्थात् खर्बौं ब्याक्टेरिया, भाइरस, ढुसी तथा अन्य सूक्ष्म जीवहरू हाम्रो शरीर र मस्तिष्कको स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि हाम्रो आन्द्रा र मस्तिष्क एक-अर्कासँग जोडिएका छन् र एक-अर्कालाई प्रभाव पार्छन् ।

सायद तपाईंले कुनै महत्वपूर्ण भेटघाट अगाडि चिन्ता वा बान्ता हुने अनुभूति गर्नुभएको छ, वा कब्जियत हुँदा झर्को लाग्ने महसुस गर्नुभएको छ होला । यी सबै लक्षणहरू आन्द्रा र मस्तिष्कको सम्बन्धकै असर हुन् । तर प्रश्न यो उठ्छ कि आन्द्रा र मस्तिष्कको यो सम्बन्ध कसरी बन्ने गर्छ ? के यस सम्बन्धलाई अझ सुदृढ बनाएर हामी स्वस्थ र सुखी जीवन बाँच्न सक्छौं ?

के झर्कोफर्कोले तनाव बढाउँछ ?

पेट रोग विशेषज्ञ तथा बेलायतस्थित बाउल रिसर्चकी शोधकर्ता डा. सलिहा महमूद अहमदका अनुसार मस्तिष्क र आन्द्रा तीन तरिकाबाट एक-अर्कासँग जोडिएका हुन्छन् । पहिलो- भेगस नर्भ, जुन स्नायुतन्त्रको एक अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण संरचना हो । यो स्नायुले मस्तिष्कलाई मुटु र आन्द्राजस्ता प्रमुख अंगहरूसँग सिधै जोड्दछ ।

दोस्रो- हर्मोनको माध्यमबाट मस्तिष्क र आन्द्राबीचको सम्बन्ध ।

र, तेस्रो- रोग प्रतिरोधी प्रणाली ।

डा. अहमद भन्छिन्, 'धेरैजसो मानिसहरूलाई शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कोशिका (इम्यून सेल्स) केवल रगत वा लिम्फ नोड्समा मात्र सक्रिय हुन्छ भन्ने लाग्नसक्छ । तर वास्तवमा यसको ठूलो हिस्सा आन्द्रामा सक्रिय हुन्छ । यसले मस्तिष्क र सम्पूर्ण शरीरलाई जोड्ने महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ।

अमेरिकास्थित मेयो क्लिनिकका पेट रोग विशेषज्ञ डा. पंकज जे. पसरिचाका अुनसार मस्तिष्क र आन्द्राबीच यस्तो सम्बन्ध हुनुको कारक तत्व चाहीँ मस्तिष्कलाई कार्य गर्न अत्यधिक ऊर्जा आवश्यक पर्नु हो । वास्तवमा आन्द्रा हाम्रो शरीरलाई ऊर्जा उपलब्ध गराउने 'पावरहाउस' हो ।

उनी भन्छन्, 'मस्तिष्क शरीरको कुल तौलको करिब दुई प्रतिशत मात्र हो, तर यसले शरीरको कुल ऊर्जाको २० प्रतिशत प्रयोग गर्छ ।' मस्तिष्कले आन्द्रालाई असर गर्छ, तर आन्द्राले पनि मस्तिष्कलाई असर गर्छ ।

यसलाई तपाईं आफ्नो दैनिक जीवनका थुप्रै घटनाहरूबाट बुझ्न सक्नुहुन्छ । जब हामी कुनै खतरा महसुस गर्छौं वा अफिसमा कुनै महत्त्वपूर्ण मिटिङ जस्ता घटनाहरूमा सहभागी हुन्छौं, तब हाम्रो पहिलो शारीरिक प्रतिक्रिया आन्द्राबाट देखिन्छ । जस्तै वाकवाकी लाग्नु, पेट दुख्नु वा कहिलेकाहीं पातलो दिसा हुनु । जब हामी कसैलाई प्रेम गर्छौं, त्यतिबेला पनि 'पेटमा काउकुती' महसुस हुन्छ । यो भावनात्मक प्रतिक्रिया हो, जुन हामीले आफूले मन पराएको व्यक्तिको उपस्थितिमा अनुभव गर्छौं । त्यसैगरी, यदि तपाईंलाई कब्जियत भएको छ र दिसा गर्न सक्नु भएको छैन भने, त्यसले तपाईंमा झर्कालुपन र तनाव पैदा गर्न सक्छ ।

हाम्रो पेटभित्र हुन्छ एउटा पूरै संसार

हाम्रो आन्द्रामा १० खरबभन्दा बढी सुक्ष्मजिव कोशिका हुन्छन्, जसमा ब्याक्टेरिया, भाइरस, ढुसी, प्रोटोजोआ र अन्य सूक्ष्म जीवहरू समावेश छन् । यो संख्या मानव शरीरमा पाइने कूल कोशिकाहरूको संख्याभन्दा पनि बढी हुन्छ । गत दुई दशकमा हाम्रो पेटमा हुने यस्ता सुक्ष्म जीवले हाम्रो स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावका बारेको ज्ञानमा उल्लेखनीय रूपमा वृद्धि भएको छ ।

डा. अहमदका अनुसार वैज्ञानिकहरूले विकास गरेका नयाँ उपकरण र परीक्षणहरूले आन्द्रामा बसोबास गर्ने सूक्ष्म जीवहरूबारे बुझ्न धेरै सहयोग पुऱ्याएका छन् । सन् २०११ मा डा. पसरिचाले मुसामा गरेको एक अनुसन्धानले देखाएको थियो कि ग्यास्ट्रिक इरिटेशन (पेटको जलन) ले 'दीर्घकालीन डिप्रेसन र चिन्ताजस्ता व्यवहारसम्बन्धी समस्याहरू' उत्पन्न गराउन सक्छ ।

अन्य अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि डिस्बायोसिस (अर्थात् आन्द्राको माइक्रोबायोटा असन्तुलन) ले मोटोपन, मुटु सम्बन्धी रोगहरू क्यान्सर समेतको जोखिम बढाउँछ ।

राम्रो माइक्रोबायोटाका लागि स्वस्थ आहार

हालै आन्द्रा-दिमागको सम्बन्ध र माइक्रोबायोटा सम्बन्धी भएका नयाँ अनुसन्धानहरूबाट एउटा प्रश्न उब्जिएको छ- के हाम्रो पेटमा बसोबास गर्ने सूक्ष्म जीवहरूको 'पूर्ण सन्तुलन' सम्भव छ ? डा. अहमदका अनुसार, यसको उत्तर दिन सजिलो छैन । किनभने हरेक व्यक्तिको शरीरमा हुने ब्याक्टेरिया, भाइरस र अन्य सूक्ष्म जीवहरूको संरचना फरक-फरक हुन्छ । विज्ञहरूका अनुसार केही सामान्य उपायहरू छन् जो हाम्रो आन्द्राको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छन् । यसका लागि सन्तुलित र विविध प्रकार को भोजन एउटा राम्रो सुरूआत हुन सक्छ ।

यसका लागि प्रोबायोटिक राम्रो विकल्प हो। प्रोबायोटिक भनेको त्यस्तो खाना हो जुन पाचन प्रणालीका लागि उपयोगी हुन्छ । प्रोबायोटिक खानेकुराको सबैभन्दा राम्रो उदाहरण हो- दही । साथै, फलफूल र तरकारी पनि राम्रो विकल्प हुन् । विज्ञका अनुसार भोजनमा विविधता अत्यन्तै आवश्यक छ । र, यसमा विशेष गरेर बोटबिरूवाबाट प्राप्त हुने खाद्य पदार्थहरू महत्त्वपूर्ण हुन्छन् ।

हरेक व्यक्तिले आफ्नो आहारमा फलफूल, तरकारी, अन्न र दालजस्ता कुराहरूको मात्रा हरेक दिन ध्यानपूर्वक मिलाउनुपर्छ । डा. अहमदका अनुसार जो मानिसहरू हप्तामा औसत ३० किसिमका बोटबिरूवामा आधारित खाद्य पदार्थ खान्छन्, उनीहरूको शरीरमा माइक्रोबायोम बढी स्वस्थ हुन्छ । के आहारमा परिवर्तनले भावना र मनोदशालाई असर पार्न सक्छ ? के यसले डिप्रेशनजस्ता समस्यामा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ?

यस विषयमा अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयले एउटा अध्ययन गरेको थियो । विशेषज्ञहरूले डिप्रेशनबाट पीडित ७१ जना स्वयंसेवकहरूलाई दुई समूहमा बाँडे । पहिलो समूहलाई चार हप्तासम्म प्रोबायोटिक आहार दिइयो । दोस्रो समूहलाई प्लेसिबो (नक्कली औषधि) दिइयो । यो अध्ययन यस्तो प्रकारको थिया, जहाँ कसलाई के दिइएको हो भन्ने कुरा न त वैज्ञानिकलाई थाहा थियो, न स्वयंसेवकलाई नै । यस अध्ययनमा मनोवृत्ति, चिन्ता, निद्रा र थुकमा पाइने कोर्टिसोल (तनावसँग सम्बन्धित हर्मोन) जस्ता चिजहरूको परीक्षण गरियो । यो अध्ययन पोर्चुगलको युनिभर्सिटी इन्स्टिच्युट अफ लिस्बनको स्कूल अफ सोशल साइन्सेसमा सहायक प्राध्यापक रिटा बायाओको नेतृत्वमा गरिएको थियो । उनका अनुसार डिप्रेशनबाट पीडित मानिसहरू सामान्यतः तटस्थ वा सकारात्मक संकेतको सट्टा नकारात्मक संकेत र अनुहारका भावहरूमा बढी ध्यान दिन्छन् ।

उनी भन्छिन्, 'हामी बुझ्न चाहन्थ्यौं कि के प्रोबायोटिक सेवनले मस्तिष्कमा भावनात्मक सूचनाको प्रक्रियामा असर पार्न सक्छ ? प्रोबायोटिक समूहमा हामीले देख्यौं कि अनुहारका भावहरू र अन्य संकेतहरूको पहिचान गर्ने क्रममा उनीहरूको नकारात्मक संकेततर्फको झुकाव कम थियो ।' उनका अनुसार प्रोबायोटिक्सले डिप्रेशनसँग सम्बन्धित केही लक्षणहरू कम गर्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ, तर यसमा अझ गहिरो अनुसन्धान आवश्यक छ ।

-बीबीसीबाट साभार

पानीजन्य रोग र उच्च गर्मीबाट जोगिने घरायसी उपाय

यो वर्षा र गर्मीको समय हो । विशेषगरी यो समयमा गर्मी र दूषित पानीका कारण विभिन्न पानीजन्य रोगहरू लाग्नसक्ने सम्भावना अधिक रहन्छ । त्यसकारण गर्मी तथा पानीजन्य रोगबाट जोगिन निम्न अनुसारका उपाएहरू अपनाउन आम जनमानसलाई अनुरोध छायसले 'म जोगाउँछु मेरो स्वास्थ्य' र 'आफ्नो स्वास्थ्यको आफैं जिम्मेवारी' भन्ने भनाइलाई आत्मसात् गर्दै, यी उपायहरू अपनाएर हामी स्वस्थ रहन सक्छौं ।

- पानीजन्य रोगबाट बच्नका लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण र सजिलो उपाय भनेको पानीलाई राम्रोसँग उमालेर पिउनु हो। कम्तीमा १ मिनेटसम्म पानीलाई भकभकी उमाल्नुपर्छ ।
- सधैं खाना बनाउनुअघि, खाना खानुअघि, बिरामीलाई छुनुअघि, बच्चालाई खुवाउनुअघि, चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि, बिरामीको स्याहार गरिसकेपछि, कीटनाशक प्रयोग गरिसकेपछि, र बाहिर बाट घर आएपछि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुनु अनिवार्य छ।
- अत्याधिक गर्मीका कारण थकाई लाग्ने, कमजोरी हुने, बढी तिर्खा लाग्ने, टाउको दुख्ने, खुट्टा बाँउडिने, चक्कर आउने, बेहोस हुने मांसपेशीहरू दुख्ने, बान्ता हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्ने भएकाले यस्ता समस्या देखिएमा नजिकको स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा तुरून्त सम्पर्कमा रहि आफ्ना समस्याको समाधानको लागी थप सल्लाहा सुझाब लिने गर्नु पर्दछ ।
- उच्च गर्मीबाट बच्नको लागी अत्याधिक गर्मीको समयमा घरभित्र अर्थात चिसो स्थानमा बस्नु पर्दछ ।
- पानीको मुहान वरपर तारजाली लगाउने र पानी दूषित हुन नदिन खुला दिसा-पिसाब गर्न तथा गाईभैंसीलाई मुहानमा आउन नदिनुहोस् ।
- नियमित रूपमा पानी तथा झोलिलो पदार्थ फलफुलको रस, जुस तथा सर्बत प्रसस्त मात्रामा पिउनु पर्दछ ।
- खेतबारीमा तथा अन्य मेलापातका कामहरू सकभर बिहान वा बेलुकाको समय मिलाएर गर्नु पर्दछ ।

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 बढ्न देउ, विवाह हैन पढ्न देउ"
थाहा नगरपालिका
सामाजिक विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

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 ।

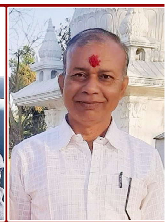
थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक
www.bikaskhabar.com
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

थाहारका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतसहित ३ कर्मचारी चालु वर्षमै अनिवार्य अवकाश हुँदै

सुरेन्द्र प्रधान

नबिन खालिङ


सन्जय तिवारी

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतसहित ३ जना कर्मचारीको चालु आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ भित्रै अवकाश हुने विवरण सार्वजनिक भएको छ ।

संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय मातहतको राष्ट्रिय किताबखाना (निजामती) ले १ साउनमा आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ मा अनिवार्य अवकाश हुने कर्मचारीहरूको अनुमानित नामावली प्रकाशन गरेकोमा थाहाका ३ जना अनिवार्य अवकाशमा परेका हुन् ।

थाहा नगरपालिकाका हालका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुरेन्द्र प्रधान, प्रशासन महाशखा प्रमुख नविन खालिङ र कृषि विकास शाखा प्रमुख सञ्जय तिवारी चालु आर्थिक वर्षमै अनिवार्य अवकाशको सूचीमा परेका छन् । प्रकाशित नामावली अनुसार थाहा नगरपालिकाका प्रशासन महाशाखा प्रमुख नविन खालिङ (अधिकृत आठौं) २०८२ फागुन १४ गते अवकाश पाउँदैछन् । अधिकृत सातौ तहका कृषि विकास शाखा प्रमुख तिवारीले २०८३ वैशाख १५ गते अनिवार्य अवकाश पाउँदैछन् । नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत (रा.प.द्वितीय श्रेणी) सुरेन्द्र प्रधानले भने २०८३ जेठ ८ गते अनिवार्य अवकाश पाउँदैछन् ।

त्यसोतः यसअघि थाहा नगरपालिकाका दुईपटक प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भैसकेका हरिलाल पुरी पनि आउँदो २०८२ भदौ १७ गते अवकाश पाउँदैछन् । चालू आर्थिक वर्षमा मुख्यसचिवदेखि कार्यालय सहयोगी सम्मका २ हजार २ सय एघार जना कर्मचारीले अवकाश पाउने हिसाव निकालिएको छ । संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय मातहतको निजामती किताबखानाले आर्थिक वर्ष २०८२ / ८ ३ मा अवकाश पाउने कर्मचारीको सूची सार्वजनिक गरेको हो । नेपाल सरकारका मुख्यसचिव एकनारायण अर्याल मंसीर ९ गते अनिवार्य अवकाश पाउने भएका छन् ।

राप्रपा मकवानपुरको क्षेत्रिय अध्यक्षमा थाहानगरका रायमाझी निर्वाचित

◆ विकास संवाददाता

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) मकवानपुरको निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ र प्रदेश सभा २ (क) को क्षेत्रीय अधिवेशनले नवीन रायमाझी अध्यक्षमा निर्वाचित भएका छन् । थाहानगरको शिखरकोट स्थित शंकर होटलमा भएको अधिवेशनले र ायमाझीलाई सर्वसम्मत रूपमा निर्वाचित गरेको हो । उनी यसअघि थाहानगर अध्यक्ष समेत भइसकेका छन् ।

मकवानपुर प्रतिनिधीसभा क्षेत्र नम्बर १ बाट राप्रपाका तर्फबाट निर्वाचित सांसद तथा भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात समितिका सभापति दीपक बहादुर सिंहको प्रमुख आतिथ्यमा अधिवेशन भएको हो । रूरूकार्यत्रुममा सांसद सिंहले २०४६ साल पछिका सबै काण्डहरूको निष्पक्ष छानबिन गरी दोषीलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउनुपर्नेमा जोड दिए । उनले देशमा सुशासन र संविधान संशोधन गर्ने भन्दै एमाले-कांग्रेस मिलेको भए पनि प्रधानमन्त्री ओलीको संसदमा सम्बोधन पछि भ्रष्टाचारको पहिरो झनै बढेको आरोप लगाए । उनले अहिले 'भिजिट भिसा'मा युवाहरू नै बेचिन थालेको अवस्थामा मुलुक गइरहेको दुखेसो गरे । सिंहले राप्रपाले संसदीय छानबिनको माग गर्दै दुई महिना सदन अवरूद्ध गरिसकेको जनाउँदै अहिले अन्तर्राष्ट्रिय दबाबपछि मात्र संवादमा बस्ने संकेत देखिएको बताए । देशको विकास र सुशासन राप्रपाले मात्र दिन सक्ने दाबी गर्दै, आफूले थाहानगरमा इलाका प्रशासन कार्यालय स्थापनाको लागि निरन्तर संसदमा आवाज उठाइरहे पनि सरकारमा रहेका दलका सांसदहरूले सहयोग नगरेको गुनासो गरे ।

राप्रपा क्षेत्रीय अध्यक्ष राम बहादुर घलेको अध्यक्षतामा भएको अधिवेशनमा राप्रपाका केन्द्रीय सदस्य राम बहादुर थोकर, रामहरी न्यौपाने, प्रदेश सचिव गुन्जन बहादुर न्यौपाने, प्रदेश सदस्य खुशी कार्की, जिल्ला कार्यवाहक अध्यक्ष सागर थापा, जिल्ला सदस्य दीपक थापा, तिर्थ मोक्तान, निर्वाचन समितिका संयोजक गोपी न्यौपाने, सह-संयोजक महेन्द्र इटनी, संघीय निर्वाचन क्षेत्र १ (क) का अध्यक्ष सिताराम बर्तौला, २ (ख) का अध्यक्ष नरहरी सुवेदी, हेटौंडा उपमहानगर अध्यक्ष अरूण लामा, थाहानगर अध्यक्ष कुलमान तामाङ लगायतका भातृ संगठनका नेताहरूको समेत उल्लेखनीय उपस्थिति रहेको थियो।

कुलीखानीमा बेलिब्रिज जडानको काम धमाधम

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको कुलेखानी स्थित सिमखोलमा बेलिब्रिज जडान कार्यलाई तीव्र बनाइएको छ । गत १० असोजदेखि १२ गतेसम्म परेको अविरल वर्षासँगै आएको बाढीपहिरोले क्षतिग्रस्त कुलेखानी जलविद्युत् आयोजनाको ड्याममुनिको सिमखोलामा बेलिब्रिज जडान कार्य तीव्र बनाइएको हो ।

वर्षा अघि नै सञ्चालनको योजना बनाइएको उक्त बेलिब्रिज पूर्वतयारीका काम गर्न केही ढिलाई भएपनि साउन अगावै काम सक्ने तयारी रहेको छ । आगामी साता भित्रै काम सम्पन्न गरेर सञ्चालनको योजना रहेको यातायात पूर्वाधार निर्देशनालय हेटौंडाका प्रमुख इन्जिनियर नवीन कुमार सिंहले जानकारी दिए । उनका अनुसार बेलिब्रिज जडान कार्य सकेर साउनभित्रै सवारीसाधन सञ्चालनमा ल्याउने गरी तीव्र गतिमा काम भइरहेको छ । गत सातादेखि बेलिब्रिज जडानको काम थालिएको उनले बताए । दक्ष जनशक्ति र आवश्यक उपकरण प्रयोग गरेर बेलिब्रिज जडानको काम भइरहेको उनको भनाइ छ ।

सिमखोलामा ५७ मिटर लामो बेलिब्रिज हाल्नुपर्ने भएकाले सोही सडक अन्तर्गतका २ वटा बेलिब्रिज झिकेर ल्याएको निर्देशक सिंहले बताए । सिमखोलामा बेलिब्रिज हाल्नका लागि भैंसे-भीमफेदी सडकखण्डको घट्टेखोलामा रहेको १३ मिटर लामो र मान्डु खोलामा रहेको ५० मिटर लामो बेलिब्रिज झिकेर ल्याइएको उनले बताए । साउनको १५ गते भित्र नै बेलिब्रिज हालेर सवारी साधन आउजाउ गराउने लक्ष्यका साथ काम भइरहेको र हालसम्म पुल निर्माणको ८० प्रतिशत काम भएको उनले बताए । निर्माण व्यवसायीको तर्फबाट पनि साउन १५ मा काम सक्ने गरी प्रतिबद्धता आएको र सोही अनुसार संचनलनको तयारी गरिएको उनको भनाई छ ।

बेलिब्रिज राख्न, पक्की पहुँच मार्ग बनाउन र पुल वरिपरिको क्षतिग्रस्त सडक निर्माण गर्न गौरव इन्जिनियर्स प्रालिले एक करोड ७९ लाख रूपैयाँमा ठेक्का लिएको उनले बताए । उक्त कम्पनीले गत वैशाखदेखि काम थालेको र बढीले क्षति पुगेका स्थानमा पहुँच मार्ग निर्माणका लागि प्लम्प वाल लगाउने, बाँध सहितको मेसिनरी वाल निर्माण, बेलिब्रिजको लागि बेस निर्माण लगायतको काम सम्पन्न गरेको भइसकेको छ ।

भारी वर्षासँगै कुलेखानी भरिएपछि 'ओभर फ्लो' रोक्न गेट खोल्दा इन्द्रसरोवर गाउँपालिका-२ स्थित कुलेखानी ड्यामको तल्लो भागमा रहेको सिमखोलाको पुलसंगै सडक क्षतिग्रस्त बनेको थियो । सिमखोलाको पुलमा क्षति पुगेसँगै हेटौंडा काठमाडौं जोड्ने उक्त सडक सञ्चालनका लागि खोलाबाट डाइभर्सन गरेर सवारी सञ्चालन गरिएको छ ।

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 १७३)।

तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

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

इन्द्रसरोवर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

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

हाम्रा अन्य सेवाहरू
- 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

पालुङको ऐतिहासिक लामपाटी ... .. .

हुने वित्तिकै फोटो र भिडियो खिच्न पालुङ पुगिहाल्छन् । पालुङमा रैथाने नेवारी संस्कृति र सम्पदा जिवित छ। चलचलन, पर्व, जात्रा र मेला उनीहरूले संरक्षण गरेका छन् । नेवारी संस्कृति र सम्पदा टिकाउँदै पुर्ननिर्माण भएको लामपाटी पालुङको साक्षी बनेको छ । आजभोलि पालुङको लामपाटी पाठशालामा पढेकाहरू पुर्ननिर्माणको कामले हँसिलो चेहरा प्रस्तुत गर्छन् ।

स्थानीय शम्भु नापित लामपाटीमै काठको पाटीमा खरीले लेखेर पढेको सुनाउँछन् । नापित अतित्का कुरा सम्झँदै भन्छन्–'पाटीमै पढेका अंगारेका शिवराज ढकाल त पत्रकार बने ।' आफ्ना कतिपय दौतरीहरू बितिसकेको नापितले बताए । वि.सं. २००३ सालमा जन्मेका जंगली राजकुमार प्रधानले पनि लामपाटीका पढ्न भ्याए । लामपाटी पुर्ननिर्माणको कुरा भिक्ने वित्तिकै उनले पालुङमा शैक्षिक जागरण भित्र्याउने जिम्दार तोपाणी प्रधानलाई सम्झिए । 'विहानै बुबा आमाले स्कूल जानी बेला भयो भनेर खाना तयार गरिदिएको र पाठशाला नजिकै भएपनि बुबाले दिनदिनै पुऱ्याउनै आएको याद छ ।' प्रधान भन्छन्–'पाटीमा पढ्न बस्नु अघि गुरूलाई खुट्टा ढाकेर मात्र बस्नुपर्थ्यो ।' उनले पाठशालामा पुग्दा र बेलुकी घर फर्कने बेलामा गुरूको खुट्टा ढेक्नै पर्ने पुरानो चलन सुनाए । प्रधानले सँगै पढेका आफ्ना साथीहरू सम्झँदै भने–'मसित चन्द्र बहादुर कार्की, सान्नानी अधिकारी लगायत अरू नाम बिर्से पढ्न चै सँगै पढेका थिए ।' लामपाटी पाठशालामा पढेकाहरू मध्ये आर्थिक अवस्था बलियो हुनेले भीमफेदी र काठमाण्डौ जाने गरेको भएपनि आफ्नो निमछरो घरगृहेस्थी भएका कारण ५ कक्षामै पढाइ बिट मार्न परेको बताए । शिक्षामा साह्रै जोड दिने व्यक्ति तोयापाणी प्रधान नै भएको बताउँदै उनकै पहलमा क्षेत्रपाटीका दिनेश प्रसाद श्रेष्ठ र भैरबप्रसाद श्रेठ शिक्षक झिकाएको स्मरण गरे । तोयापाणी नै जनकल्यण माविको पहिलो अध्यक्ष भएको समेत उनको दाबी छ । 'लामपाटी पाठशालाकै विकसित रूप पालुङको सरस्वती आधारभूत विद्यालय हो'–उनले भने । सरस्वती स्कुल वि.सं. २०१४ सालमा स्थापना भएको अभिलेख छ ।

पहिले मण्डलपाटीको रूपमा रहेको लामपाटी पाठशालाको रूपमा स्थापित भएको पालुङका परशुराम कार्कीलाई राम्रोसंग सम्झना छ । उतिबेला कालो अंगारले उज्वल भविष्यका लागि खरीले लेखेर पढेको उनलाई झलझली याद छ । भैरब प्रसाद र राम प्रसाद भन्नी मास्टरले पढाएको र पछि सरस्वती स्कूलमा आएर ५ कक्षा पास भएँ । विद्यालय र पाठशालाको समिति भए/नभएको अड्कल काट्न नसकेको बताउँदै कार्की थप्छन्–'जे जे भने नि तोयापाणी जिम्वाल हो, उहाँकै अगुवाइमा पालुङमा शैक्षिक जागरण आयो ।' १० वर्षको उमेरमा १ कक्षामा भर्ना भएका परशुरामले पाठशालामा निःशुल्क पढेको सुनाए । 'पढेर के हुन्छ, पढ्नी कुरा के हो बुझेको हैन शिक्षकले आउ है भन्नी र घरबाट स्कूल जा है भन्नी भन्दा केही थाहा भएन, त्यसरी नि ५ कक्षाको सटिपिकेट लिएको छ'–कार्कीले भने । पाठशालामा आफू लेखपढमा सिपालु भएपछि राम प्रसाद साल्मी मास्टरले कक्षा चढाएको परशुरामले सम्झी-सम्झी सुनाए ।

घरैमा क..ख.. का अक्षर फुटाएका पालुङका सिताराम ढकाल पाठशालामा बाहुन जातिले कौमती पढेको स्मरण गर्छन् । परिवारमै कखरा ..बह्रखरी पढ्न जानेका ढकाल चण्डीको किताब बोकेर पाठशाला जाने गरेको पुराना कुरा सुनाउँछन् । 'लामपाटी पाठशालामा राम्ररी अक्षर फुटाएर पढ्न सकेसी माथ्लो कक्षामा जान्थेम, अहिले याद आउँछ त्यही फररर् पढ्न सक्नु नै जाँच रहेछ'–ढकालले भने–'पाठशालामै पढेर मास्टर हुनु भएको सान्नानी दिदीले सरस्वती स्कूलमा मलाई नि पढाउनु भयो ।' पालुङलाई लागेको लामपाटी पाठशालाको यहि पहिलो डोबकै कारण अहिले थाहा नगरपालिकामा ५२ सामुदायिक विद्यालय सञ्चालनमा छन् । ११ वटा संस्थागत विद्यालयमा अध्यापन भइरहेको छ । वर्षेनी थाहा नगरपालिकाले शिक्षाका लागि करोडौ लगानी गर्दै आएको छ ।

थाहानगर प्रमुख विष्टले शुभारम्भ गरे 'ऋषेश्वर' क्षेत्र सरसफाई अभियान

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ को ऋषेश्वर क्षेत्र सरसफाई कार्यक्रमले अभियानकै रूप लिएको छ । बौद्ध र हिन्दुहरूको संयुक्त धार्मिक आस्थाको केन्द्रको रूपमा रहेको ऋषेश्वरमा क्षेत्र विकास समिति गठनसँगै विभिन्न सामाजिक कामले गति लिन थालेको हो । यसै अन्तर्गत ११ साउन विहान ऋषेश्वर मन्दिरसम्म पुग्ने बाटो सरसफाई गरिएको छ । थाहा नगर पालिकाका नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले सरसफाई कार्यक्रमलाई अभियान रूपमा थालनी गरे । नगर प्रमुख विष्टले खरेटोले बाटो बडार्दै अभियानको शुभारम्भ गरेका हुन् ।

देशभित्रै र विदेशबाट समेत भक्तजनहरू आइपुग्ने ऋषेश्वर क्षेत्र सरसफाईले अब अभियानकै रूप लिएको ऋषेश्वर क्षेत्र विकास समितिका अध्यक्ष बिनोद लामाले प्रतिक्रिया दिए । धार्मिक क्षेत्रमा फोहोर व्यवस्थापनको पनि एउटा चुनौति हो, यसलाई अब हामी सरसफाई अभियान कै रूपमा चलाउँछौं अध्यक्ष लामाले भने । क्षेत्र विकास समितिले श्रममा आधारित सरसफाई कार्यक्रमका लागि थाहानगरका विभिन्न क्लब र समूहहरूलाई आव्हान पनि गर्ने जानकारी दिए । ११ साउनमा मात्र ऋषेश्वर मोड (भाडाबाने मोड) देखि मन्दिर सम्मको १ किलोमिटरको दुरी सरसफाई गरिएको छ ।

सरसफाई कार्यक्रममा दामन र सिमभञ्ज्याङका बजार व्यवस्थापन समिति, ऋषेश्वर टोल विकास संस्थाका पदाधिकारीहरू, बुद्धचोक बजार व्यवस्थापन समिति, थानाबजार र शिखरकोट बजार व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरू, क्षेत्र विकास समितिका पदाधिकारीहरू, नगरका वडा जनप्रतिनिधिहरू, नगर प्रहरी, इलाका प्रहरी कार्यालयका प्रतिनिधिहरू तथा स्थानीय बासिन्दाहरूको उपस्थिती रहेको थियो ।

कार्यक्रमले सार्वजनिक सर सफाइप्रतिको चेतना अभिवृद्धि गर्नुका साथै धार्मिक क्षेत्रको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा समेत योगदान पुऱ्याउने पुग्ने अध्यक्ष लामाको भनाइ छ । नगर प्रमुख विष्टले

सरसफाई अभियानको साथै ऋषेश्वर क्षेत्रलाई पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास गर्न पालिका र संघ तथा प्रदेश सरकारसंगको सहकार्यमा अन्य पूर्वाधार विकासका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिने बताए । अभियानले धार्मिक, पर्यटकीय र सांस्कृतिक दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण स्थान मानिने ऋषेश्वर मन्दिर क्षेत्रलाई अझ स्वच्छ र आकर्षक बनाउन योगदान पुग्ने क्षेत्र विकास समितिले अपेक्षा गरेको छ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

उपभोक्ता हित संरक्षणमा जारी सूचना

उद्योग तथा व्यवसायका लागि :

१. विक्रेताले बिक्री वितरण हुने समानको मुल्यसूची स्पष्टरुपमा देखिने गरी बिक्री कक्षमा राख्नुपर्नेछ।
२. नापतौल यन्त्र खरिद गरेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा नापतौल कार्यालयबाट अनुमतिपत्र लिई मात्र प्रयोग गर्ने ।
३. आफुले प्रयोग गरेको नापतौल तथा नाप्ने, तौलने यन्त्रहरु (ढग, काँटा, लिटर, मिटर) तोकिएको समयमा जाँच तथा नवीकरण गराउने ।
४. नापतौल तथा नाप्ने तौलने यन्त्रहरु बिक्री गर्नु परेमा अनिवार्य रुपमा सम्बन्धीत नापतौल कार्यालयबाट इजाजत पत्र लिएर मात्र बिक्री वितरण गर्ने ।
५. खरिद गरेको सामानको नाप वा तौल शंका लागेमा पुनः 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. बासी 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 बिक्री 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 ।

उपचार खर्च सम्बन्धी थाहा नगरपालिकाको सूचना

यस थाहा नगरपालिकामा संघीय सरकारबाट प्राप्त अनुदान मार्फत मृगौला प्रत्यारोपन गरेका, डायलासिस गरिरहेका रोगी र मेरुदण्ड पक्षघाका विरामीलाई 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

समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं ।

थाहा नगरपालिका
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
पञ्जीकरण शाखा

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरौं । जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो । बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ ।

उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने विद्यार्थी र विद्यालयलाई सम्मान

◆ विकास संवाददाता

निजी तथा आवासीय विद्यालय संगठन नेपाल (प्याब्सन) मकवानपुरले माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसईई) २०८१ मा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने विद्यार्थी तथा विद्यालयलाई सम्मान गरेको छ । ६ साउनमा हेटौंडामा आयोजित एक कार्यक्रमका बीच प्याब्सन मकवानपुरले ३.६ देखि ४ जिपिए हासिल गर्ने जिल्लाका २ सय ५६ जना विद्यार्थीलाई प्रमाणपत्र र मायाको चिनो प्रदान गरी सम्मान गरेको हो ।

कार्यक्रममा प्याब्सन मकवानपुरका अध्यक्ष विनोद सुवेदीको अध्यक्षता तथा बागमती प्रदेश प्रदेश प्रमुख दीपकप्रसाद देवकोटाको प्रमुख अतिथिमा विद्यार्थीहरूलाई सम्मान गरेको हो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि रहेका देवकोटाले विद्यार्थीको सफलतामा अभिभावक, शिक्षक र विद्यालय सबैको योगदान हुने दावी गरे । 'शिक्षा केवल परीक्षा पास गर्नु होइन, जीवन बुझ्ने कला हो र सफलतासँगै जिम्मेवारी पनि बढ्ने हो । अबको यात्रामा अझै बढी मेहनत, अनुशासन र संस्कार आवश्यक हो ।'– उनले भने । मकवानपुर जिल्लाबाट जिपिए ४ हासिल गरेका पाँच जना विद्यार्थीलाई जनही नगद ५ हजार रूपैयाँ, प्रमाणपत्र, खादा र मायाको चिनो प्रदान गरिएको थियो। सम्मानित विद्यार्थीहरूमा नवोदय शिशु सदन अङ्ग्रेजी माध्यमिक विद्यालयका अनुषा उप्रेती र बिमर्श श्रेष्ठ, बालजागृति इङ्लिस सेकेन्डरी स्कूलकी अनुप्रस्था देवकोटा, सोलिड्यारिटी इन्टर नेशनल एकेडेमीका सचिन कुमार यादव र बालज्योति माध्यमिक विद्यालयकी अस्मिता घिमिरे रहेका छन् ।

यस्तै, जिपिए ४ सहित सतप्रतिशत नतिजा हासिल गरेको बालजागृति इङ्लिस सेकेन्डरी विद्यालय, सतप्रतिशत नतिजा प्राप्त गर्ने सुनगाभा शिक्षा निकेतन विद्यालय, मकवानपुर बालविद्या सदन विद्यालय, जेम्स इङ्लिस सेकेन्डरी विद्यालय र शारदा माध्यमिक विद्यालयलाई पनि सम्मान गरिएको थियो ।

यसैगरी ४ जिपिए प्राप्त गर्ने नवोदय शिशु सदन, सोलिड्यारिटी इन्टरनेशनल एकेडेमी र बालज्योति माध्यमिक विद्यालयलाई पनि सम्मान गरेको थियो । कार्यक्रममा प्याब्सन मकवानपुरबाट प्रतिनिधित्व गर्दै केन्द्रिय प्याब्सनमा निर्वाचित हुनु भएका उपाध्यक्ष आशिष श्रेष्ठ र सहकोषाध्यक्ष ग्रेस श्रेष्ठलाई समेत खादा र प्रमाणपत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो ।

मनहरी गाउँपालिकाका विपन्न परिवारलाई काजकिरियाका लागि आर्थिक सहयोग गर्दै

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिकाले विपन्न परिवारको काजकिरियाका लागि आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने कार्यलाई निरन्तरता दिएको छ । गाउँपालिका अध्यक्ष रन्जन कालाखेती, वडाध्यक्ष नारायण उप्रेतीसहितको उपस्थितिमा ६ साउनमा मनहरी–८ का चारवटा परिवारलाई प्रति परिवार २० हजार रूपैयाँ र श्रद्धाञ्जली पत्र हस्तान्तरण गरिएको छ । केही दिनअघि मात्रै निधन भएका मनहरी ८ का कृष्णबहादुर प्रजाको परिवारलाई भेट गरी मृत्यु दर्ताका साथै काजकिरियाबापत २० हजार रूपैयाँ प्रदान गरिएको हो ।

त्यसैगरी केही समयअघि निधन भएका लोकप्रसाद सुवेदी, बाबुराम स्याङ्तान र बिमन विकको परिवारलाई अध्यक्ष कालाखेतीसहितले घरमै पुगी श्रद्धाञ्जलीपत्र र नगद सहयोग हस्तान्तरण गरेका थिए । परिवारका सदस्यको निधनपश्चात् काजकिरिया गर्नका लागि आर्थिक समस्या झेल्दै आएका विपन्न परिवारलाई पालिकाले गत आर्थिक वर्षदेखि प्रति परिवार २० हजार रूपैयाँ सहयोग प्रदान गर्न सुरू गरेको हो । परिवारको सदस्यको मृत्युपछि जनप्रतिनिधि घरमै पुगेर मृत्यु दर्ताको कागजसमेत हस्तान्तरण गर्ने गरेका छन् । गत आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रममै समावेश गरी मृतकको घरमै पुगेर काजकिरिया गर्नका लागि पालिकाकाले रकम उपलब्ध गराउने घोषणा गरेको थियो । गत वर्ष मात्रै करिब एक सय ८० परिवारलाई काजकारिया खर्चबापत रकम उपलब्ध गराइएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष रन्जन कालाखेतीले जानकारी दिए ।

वडा कार्यालयबाट मृत्युदर्तासहित विपन्नको सिफारिस गरेपछि गाउँपालिका कार्यालयले काजकिरिया गर्न प्रति परिवार २० हजार रूपैयाँ नगद उपलब्ध गराउने गरेको हो । 'आर्थिक अभावकै कारण काजकिरिया रोकिने अवस्था नआओस् भन्नाको लागि हामीले कार्यपालिकाबाटै निर्णय गरेर काजकिरिया खर्च दिने गरेका छौँ । गत वर्षदेखि सुरू गरेको यो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिएका छौँ ।'–अध्यक्ष कालाखेतीले भने ।

गर्मीयाममा लाग्नसक्ने रोगबाट बचौं र बचाऔं !

– पर्याप्त मात्रामा पानी वा झोलिलो पदार्थ पिउने गरौं,
– मौसम अनुसारका ताजा तरकारी एवं फलफूल उपभोग गरौं,
– सडेगलेको र बासी खानेकुरा नखाऔं,
– खुलास्थानमा असुरक्षित तरिकाले राखिएका खानेकुरा नखाऔं,
– धेरै अमिलो, चिल्लो र मसलेदार खाना नखाऔं,
– घर बाहिर हिड्दा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाऔं,
– घर, आँगन र आसपासको क्षेत्र सफा राखौं,
– व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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