पहिलो महिला अध्यक्षको पदस्थापन । पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१४, ● अंक-०२ ● २०७८ साउन ११ गते सोमबार, ● 26 July. 2021, ● नेपाल सम्वत्-११४१, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थानाबजारमै मालपोत कार्यालय भएर के गर्नु

'अझै हेटौंडा धाउन बाध्य !

◆ विकास संवाददाता

नेपालमा संघीय शासन व्यवस्था लागु भएपछि अरू सेवाजस्तै मालपोत सेवा पनि घर दैलोमै आउँछ भन्ने धेरैलाई लागेको थियो । गाउँपालिकालाई छोडेर सरकारले नगर पालिकाहरूमा मालपोत कार्यालय पनि स्थापना गऱ्यो । तर बिडम्बना, थाहा नगरपालिकाका केही भेगका बासिन्दा नगरमै मालपोत कार्यालय भएर पनि सेवा लिन हेटौँडा जानु पर्ने बाध्यता र हको छ । थाहामा मालपोत कार्यालय स्थापना भएको पाँच वर्ष भैसक्दा पनि केही स्थानीयले नजिकबाट सुविधा पाउन सकेका छैनन् ।

थाहा नगरपालिकाको वडा नम्बर ४ का सीमभन्ज्याङ, जकरघारी, जुरेथुम, फापरवारी लगायत टोलका बासिन्दा अहिले पनि मालपोत सेवाको लागि हेटौँडा धाइरहनु परेको वडा नम्बर ४ का वडा अध्यक्ष दीपक सिं लामाले बताए । वडा अध्यक्ष लामाका अनुसार स्थानीय क्षेत्रबाटै मालपोत सेवा लिनबाट बञ्चित परिवारहरूको सत्त्या करिब दुई सय रहेको छ ।

सो स्थानहरू भीमफेदी गाउँपालिकामा नापी भएको र भीमफेदी गाउँपालिकालाई हेटौंडास्थित मालपोत कार्यालयले हेर्ने हुँदा स्थानीयहरू हेटौँडा नै धाउनु परेको हो । साविक दामन गाविस हुनुअघि ती स्थानहरू भीमफेदी गाउँपञ्चायतअन्तर्गत नापी भएको थियो । थाहा नगरपालिका साविक दामन, पालुङ, आग्रा, बज्रवाराही, टिस्टुङ र चित्लाङ गाविसहरू मिलेर बनेको हो ।

थाहा नगरपालिकामै ३० मुद्धा फैसला

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगर पालिकाद्वारा गठित न्यायिक समितिमा परेका मुद्धामध्ये आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा ३० वटाको फैसला भएको छ । ३० वटै मुद्धा मेलमिलापको विधिबाट निरूपण गरिएका हुन् । समितिमा एक वर्षभित्र विभिन्न किसिमका ४६ मुद्धा परेको न्यायिक समितिका कानुनी सहजकर्ता गोपीकुमारी कार्कीले जानकारी दिइन् ।

अघिल्लो आर्थिक वर्षमा विचाराधीन रहेकासमेत गत आर्थिक वर्षमा न्यायिक समितिमा विभिन्न आठ किसिमका उजुरी परेका थिए । दर्ता भएका मुद्धामध्ये ३ वटा अदालत पठाइएको नगरपालिकाका उपप्रमुख एवम् न्यायिक समितिका संयोजक खड्गबहादुर गोपालीले जानकारी दिए । न्यायिक समितिमा उजुरी दिएर तारिख नबुझेको र सम्पर्कमा नआएको मुद्धा ७ वटा रहेका छन् । त्यसैगरी ८ वटा मुद्धा विचाराधीन रहेका छन् ।

न्यायिक समितिका कानुनी सहजकर्ता कार्कीका अनुसार समितिमा दर्ता भएका उजुरीमध्ये सबैभन्दा बढी जग्गाको साँध-सीमाना सम्बन्धी छन् । एक आर्थिक वर्षमा १७ वटा मुद्धा जग्गासम्बन्धी दर्ता भएको न्यायिक समितिले जनाएको छ । त्यसैगरी १० वटा जग्गा रोक्कासम्बन्धी, ६ वटा आर्थिक लेनदेनसम्बन्धी र ४ वटा अंशसम्बन्धी रहेका छन् ।

न्यायिक समितिमा ज्येष्ठ नागरिकको हेरचाह नगरेको मुद्धासमेत परेको छ । गत आर्थिक वर्ष त्यस्ता ३ वटा मुद्धा दर्ता भएका छन् । त्यसैगरी श्रीमान्–श्रीमती भैं-झगडाका मुद्धा ३ वटा, साधारण कुटपिटका मुद्धा २ वटा र ज्याला विवादसम्बन्धी मुद्धा १ वटा दर्ता भएको कानुनी सहजकर्ता कार्कीले जानकारी दिइन् ।

न्यायिक समितिमा आएका मुद्धा सकेसम्म मेलमिलापको माध्यमबाट निरूपण गर्ने गरिएको न्यायिक समितिका संयोजक गोपालीले बताए ।

थाहानगरमा उद्घोषण तालिम

◆ विकास संवाददाता

पालुङ जेसीज र लायन्स क्लब अफ थाहा पिसको संयुक्त आयोजनामा थाहा नगरमा एक दिने उद्घोषण तालिम भएको छ । नयाँगाउँस्थित सहारा रिसोर्टमा भइरहेको तालिमको पालुङ जेसीजका संस्थापक अध्यक्ष पुरूषोत्तम ढकालले एक कार्यक्रमबीच औपचारिक उद्घाटन गरे । तालिम उद्घाटन गर्दै संस्थापक अध्यक्ष ढकालले तालिमको प्रभावकारिताको शुभकामना व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा सफल उद्घोषक बन्न सहभागीहरूलाई आग्रह गरे ।

पालुङ जेसीज वर्ष २०२१ का अध्यक्ष नवराज लामाको अध्यक्षतामा भएको उद्घाटन कार्यक्रममा पालुङ जेसीजका पूर्वाध्यक्ष कुमार नेगी, निवर्तमान अध्यक्ष मनोज रायमाझी, लायन्स क्लब अफ थाहा पिसका अध्यक्ष राममाया खत्री लगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा सहभागीहरूलाई लायन्स क्लब अफ थाहा पिसका सदस्य गीता कार्कीले स्वागत गरेकी थिइन् ।

थाहाको 'आन्तरिक 'आम्दानी बढ्यो

◆ विकास संवाददाता

अघिल्लो वर्षको तुलनामा थाहा नगरपालिकाको आन्तरिक आम्दानी बढेको देखिएको छ । आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मा नगरको आन्तरिक आम्दानी रू. ४ करोड ९५ लाख ६० हजार रहेकोमा गत आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा झण्डै साँढे तीन करोडले बढेर रू. साँढे ८ करोड आम्दानी भएको हो ।

आर्थिक वर्ष २०७७/७८ को असार मसान्तमा थाहा नगरपालिकाको आन्तरिक श्रोतबाट रू. ८ करोड ४६ लाख आम्दानी भएको नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिलाल पुरीले जानकारी दिए ।

'हामीले अनुमान गरेभन्दा झण्डै साँढे तीन करोड बढी आम्दानी भएको छ, आगामी वर्ष अझै आम्दानी बढाउन सकिन्छ' उनले भने । नगर पालिकाले गत आर्थिक वर्षमा आन्तरिकतर्फ रू. ५ करोड ५ लाख आम्दानी गर्ने लक्ष्य राखेको थियो ।

नगरपालिकाले सम्पत्ति कर, भूमि कर, बहाल कर, व्यवसाय कर, तरकारी निकासी कर, प्राकृतिक स्रोत निकासी, विज्ञापन कर, सेवा शुल्क दस्तुर लगायतबाट आम्दानी गरेको हो । नगरले मालपोत रजिष्ट्रेशनबाट मात्र रू. १ करोड ६७ लाख ८५ हजार ४७८ संकलन गरेको छ ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जरुरी सूचना !

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 ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणीचौर, मकवानपुर

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग
सिंहदरबार, काठमाडौं

सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र
नवीकरण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरिरहेका लाभग्राहीले २०७८ साल श्रावण १ गतेदेखि २०७८ भाद्र मसान्तसम्म आफ्नो स्थायी ठेगाना रहेको वडामा लाभग्राही स्वयं वा संरक्षक/माथवर उपस्थित भई अनिवार्य रुपमा परिचयपत्र नवीकरण गरौं ।

तोकिएको समयमा नवीकरण नगराएमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्रदान गरिने छैन ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय
इन्द्रायणी चौर मकवानपुर

• सम्पादकीय •

कोभिड विरुद्धको खोपको दुरूपयोग रोकौं

मकवानपुरको हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको उपप्रमुखको कार्यकक्षमा कोभिड–१९ विरुद्धको खोप लगाइयो भन्ने समाचार बाहिरिए लगतै पछिल्लो पटक प्रदेशस्तरमा पनि यस किसिमको समाचारहरु आउन थालेका छन् । प्रदेश १ मा मन्त्रीलाई क्वाटरमा खोप लगाउने व्यवस्था मिलाइयो । त्यत्तिबेला मन्त्रीका आसेपासेले पनि फाइदा उठाए । मन्त्रीको तोक आदेशमा कार्यकर्ताले पनि खोप पाएका छन्। पहुँचवाला दलका नेता र उद्योगी व्यवसायीलाई पनि खुसी पार्न घर मै खोप लगाइयो। उनीहरूका परिवारका सदस्य र आफन्त खोप पाउने भाग्यमानी बने। प्रदेश २ मा लक्षित वर्गका लागि निःशुल्क खोप स्वास्थ्यकर्मीले चर्को मोलमा बिक्री गरेको खबर सार्वजनिक भएको छ। शिक्षकको नामको खोप निजी शिक्षकका नाममा गैरशिक्षकले र चालकका लागि आएको खोप लाइसेन्स भएका तर गाडी नचलाउने लगाएका छन्। लक्षित वर्गभन्दा बाहिरका व्यक्ति हावी भएपछि देशका धेरै ठाउँमा खोप कार्यक्रम नै स्थगित भएका छन्। देशैभर खोप दुरूपयोग भएको छ। जेष्ठ नागरिक लगायतका लक्षित वर्ग भने घन्टौं लाम लागे पनि खोप नपाएर घर फर्कन बाध्य छन्।

चीन र भारतबाट अनुदान र खरिद गरेर नेपालमा कोभिसिल्ड, भेरोसेल र जोन्सन एण्ड जोन्सन खोप ल्याइएको छ। सरकारले अर्डर गरेको खोप आउने क्रम जारी छ। पहिलो चरणमा कोरोनाको फ्रन्ट लाइनमा काम गर्ने स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षाकर्मी र सञ्चारकर्मीलाई लक्षित गरेर खोप लगाइएको थियो। पछि क्रमशः लक्षित वर्गको क्षेत्र फराकिलो बनाइँदै गइयो। जेष्ठ नागरिक, शिक्षक र चालक र सहचालकलाई पनि खोपको लक्षित वर्गमा समेटिएको छ। उमेर, वर्ग र पेशाका आधारमा लक्षित समूह तोकेर कोरोना भाइरसविरुद्धको खोप अभियान सञ्चालन जारी छ। प्रधानमन्त्री, मन्त्री र सरकारी अधिकारीले क्रमशः सबै नागरिकलाई खोपमा समेट्ने प्रतिबद्धता जनाइरहेका छन्। ढिलो चाँडो पक्कै सबैले खोप लगाउने पालो आउँछ। त्यसैले अलिकति धैर्यताको खाँचो छ। संयमित बन्न जरुरी छ। सरकारले सुरु गरेको अभियानमा शतप्रतिशत प्रभावकारी बनाउन सघाउनु पनि हामी नागरिकको दायित्व हो। खोपमा तछाडमछाड गर्नेभन्दा कोरोनाबाट जोगिनका लागि स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड पालना गर्नसक्छौं। नियमित मास्क लगाऔं, बेला बेलामा साबुनपानीले हात धुने गरौं, स्यानीटाइजर प्रयोग गरौं, कम्तीमा पनि दुई मिटरको भौतिक दूरी पालना गरौंर रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने पोसिला खानेकुरा खाने हो भने कोरोना खोप नै लगाउनु पर्ने अवस्था आउँदैन। सहर बजारमा अनावश्यक भीड बढाउने अनि खोप मात्र खोज्नुको कुनै औचित्य हुँदैन। लक्षित वर्गका लागि आएको खोप सोर्स, फोर्सका आधारमा लगाउनु पक्कै बुद्धिमत्ता होइन।

खोप केन्द्रमा मापदण्ड पालना नगरेको बारेमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र स्वास्थ्य सेवा विभाग जानकार छन्। यति हुँदाहुँदै पनि एकपछि अर्को दुरूपयोगका खबर सार्वजनिक हुनु दुर्भाग्य नै हो। मन्त्रालय र विभागका अधिकारी पद र शक्तिका आडमा खोपमा भइरहेको मनोमानी रोक्न नसक्नु दुःखद् कुरा हो। सरकारले सक्ने भए सबै नागरिकलाई खोप सुनिश्चित गर्नुपर्छ। होइन भने नीतिगत व्यवस्था गरेर लक्षित वर्ग भनिसकेपछि उनीहरूलाई छुट्याएर पहुँचका आधारमा भइरहेको बेथिति रोक्न सक्नुपर्छ। त्यसका लागि आवश्यक छ भने नीतिगत र कानुनी व्यवस्था गरेर दोषीलाई कारबाही गर्न जरुरी 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)

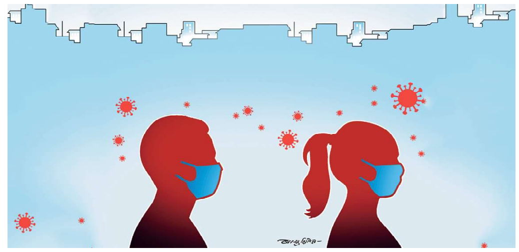
थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५०७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५०७०५६१

महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

पालुङ एम्बुलेन्स (चालक)	९८१४२०७४०१
आग्रा एम्बुलेन्स (चालक)	९८६०२२३७५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६२०३६४
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-४०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६२०५१२
ईप्रका पालुङ (प्रमुख)	९८५५०६९४९९
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६९२५१८
जिल्ला प्रशासन मकवानपुर	०५७-५२०३८८
विद्युत प्राधिकरण पालुङ	०५७-४०००२९

मास्क एक फाइदा अनेक

डा. प्रकाश बुढाथोकी



❛ कोभिड १९ का बिरामीको थुक, न्याल, खोकी र हाँचछ्युका छिटा हावा,हात हुँदै नाक,मुख र आँखाका माध्यमबाट सर्ने भएकाले बिरामीको सम्पर्कमा आउँदा संक्रमण रोक्न प्रभावकारी सबैभन्दा सजिलो,सस्तो र वैज्ञानिक उपाय अनिवार्य मास्क हो। मास्क बिरामीले मात्र होइन, सबैले लगाउनुपर्छ किनभने कसको शरीरमा रोग छ भनेर सहजै अनुमान लगाउन सकिँदैन । ❜

चाबहिलमा बस्ने गीताले सुकेधारा बस्ने हरिलाई फोन गरी लकडाउनले घरमा बस्दा दिक्क भएकाले भित्रीबाटो तिमीलाई भेट्न आउँछु भनिन् । मास्क त छ नि यहाँ चोकमा प्रहरीले देख्यो भने एक हजार जरिवानासहित एउटा मास्क दिएर दिनभर चोकमै उभ्याइदिन्छ नि। हरि भन्दै थिए। यो यथार्थ आममानिसकै बनेको छ यतिबेला। प्रहरीलाई देखाउन मास्क बोक्ने होइन, आफ्ना र अरूको जीवनका लागि लगाउने हो भन्ने बुझाइ हुनु सबैका लागि खुसीको कुरो हो ।

इतिहासः

सामाजिक दूरी कायम गर्ने सिद्धान्तको पछाडि सन् १९३४ मा सर सफाई प्रविधिका वैज्ञानिक बिल वेल्सद्धारा विकसित एउटा काल्पनिक ग्राफ वेल्स ग्राफ हो। उनको विचारमा मानिसले खोक्दा वा हाँच्छ्यु गर्दा तिनले असंख्य मात्रामा श्वास थोपा पैदा गर्छन् र निस्केको रेस्पीरेटोरी ड्रपलेट भुइँमा खस्नलाई एक गुरूत्वाकर्षण र अर्को बाष्फीकरणले असर पार्दछ। सन् २००७ मा हङकङ विश्वविद्यालयमा स्याओच्यान सिएको टोलीले गरेको एक प्रयोगमा सामान्यत यस्तो थोपा दुई मिटर परसम्म पुग्न सक्छ ।

पछिल्लो पटक सन् २०२० मा म्यासाचुसेटस इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजीका लिदिया बुरैबाको खोजमा जोडले हाँच्छ्यु गर्दा थोपाहरू ८ मिटर परसम्म पुग्छन्। भाईरल ज्वरोबाट जोगिन सामान्य अवस्थामा दुईमिटरको सामाजिक दूरीले काम गरे पनि संक्रमित मानिसले खोक्दा हाँच्छ्यु गर्दा दूरी पुग्दैन।साथै रोगीको सेवामा खट्नेले दूरी कायम गर्न सम्भव नभएकाले नाक मुख छोप्ने गरी लाउने फेसियल मास्क सुझाइएको हो। अस्पतालहरूमा मास्क लगाउने चलन मन्चुरियन फ्लू सन् १९१०–११ ताका र स्पेनिस फ्लू सन् १९१८–१९ देखि भएको देखिन्छ।युरोपतिर बुबोनिक प्लेग सन् १३४६–५३ का बेला पनि चराको ठुँडजस्तो बास्नादार तेल राखिएको मास्क लगाउने गरेको चित्र संग्रहालयहरूमा देख्न पाइन्छ।श्वासका थोपाबाट रोगका कीटाणु सर्छन् भन्ने कुरा सन् १८९० पछिको विज्ञान हो ।

महामारीबाट छुट्कारा पाउन मास्क कत्तिको सहयोगी भन्नेमा जुन २०२० मा अमेरिकाको मिसौरीमा कपाल बनाउने दुई जना कर्मचारी र तिनका परिवारमा कोभिड पोजेटिभ देखिँदा पनि ग्राहक बचेछन्। किनभने ती कर्मचारीले दुईवटा मास्क लगाएर काम गर्दा रहेछन् । नेचर जर्नलमा प्रकाशित यो सानो समाचारले ठूलो संकेत दियो। थुप्रै खोजमध्ये एक अन्तर्राष्ट्रिय जर्नलमा प्रकाशित ८४ वटा खोजपत्रको समीक्षामा मास्कले संक्रमण घटाउँछ जुन कुरा अधिकांश मानिसलाई थाहा छ तर पनि लाउन अल्छी र लाएपनि सही तरिकाले लगाउँदैनन् । तथापि पछिल्लो समय मास्कको विज्ञान कोरोनाकालमा राजनीतिसँग जोडियो। अमेरिकी राष्ट्रपतीय निर्वाचनमा रिपब्लीकनहरू मास्क नलगाउने,डेमोक्रेटिकहरू मास्क लगाउने गरे ।

मास्कका प्रकार:

सुरूवाती समयका सर्जिकल मास्क एक पत्रको गज कपडाबाट बनाइने भएकाले मास्क खुकुलो हुन्थ्यो। त्यसैलेश्वासप्रश्वासका माध्यमबाट सर्ने रोग, वातावरण प्रदूषणका कारण हावामा भएका सूक्ष्म तथा जैविक विषाक्त कणजस्ता वस्तुहरूबाट बचावट गर्न सक्दैनथ्यो । पछिल्लो समयमा यावत समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न बनाउने र लगाउने प्रचलनको विकास सन् १९६० को दशकतिर भएको हो । बाहिरी वातावरणमा रहेका सूक्ष्म जैविक कणहरूबाट मास्क लगाउने व्यक्तिलाई सुरक्षा प्रदान गर्ने मास्क फिल्टरि फेसपीस रेस्पिरेटर्स एफएफआर भनिन्छ । एफएफआर अनुहारको आकारअनुसार राम्रोसँग कस्सिने गरी लगाउन सके रोगको महामारीमा खटिने स्वास्थ्यकर्मी स्वास्थ्य आकस्मिकताका समयमा हावामा भएका सूक्ष्मजीवहरू,विषाक्त कणहरू छिर्नबाट ९४ देखि ९५ प्रतिशतसम्म बच्न सक्छन् ।

प्रयोगको तरिका:

मास्क लगाउँदा मास्कमा भएको डण्डीको भाग नाकको डाँडीमाथि पर्नेगरी लगाउने, लगाइसकेपछि मास्कको डण्डीको भागलाई बाहिरबाट अलिकति थिच्नुपर्छ,जसले किटाणुलाई सजिलै छिर्न दिँदैन । मास्क लगाउनुपूर्व साबुनपानी वा अल्कोहलयुक्त स्यानीटाइजरले हात धुने, मास्क लगाउँदा नाक–मुख पूर्णरूपमा छोपिने गरी लगाउनुपर्छ।टम्म मिलाएर मास्क लगाउनुपर्छ।लगाएको मास्कलाई हातले नछुने,यदि छोइएमा तुरून्त साबुनपानी वा अल्कोहलयुक्त स्यानीटाइजरले हात धुनुपर्छ ।

मास्क भिजेपछि छिटोभन्दा छिटो नयाँ मास्क फेर्नुहोस्,यसो गर्दा मास्कको डोरीमा समाएर खोल्नुपर्छ अनि सुरक्षित तरिकाले उचित स्थानमा बिसर्जन गरी हात धुनुपर्छ। मेडिकल मास्क ६ देखि ८ घण्टा मात्रै प्रयोग गर्ने र मास्क मिलाउने बहानामा पटक पटक हात नाक र मुखमा लैजानहुँदैन।यदि लैजानपरे साबुनपानीले हात धोएर वा स्यानीटाइजरको प्रयोग गर्न जरूरी छ ।

प्रभावकारिता:

कोभिड १९ का बिरामीको थुक, न्याल, खोकी र हाँच्छ्युका छिटा हावा,हात हुँदै नाक,मुख र आँखाका माध्यमबाट सर्ने भएकाले बिरामीको सम्पर्कमा आउँदा संक्रमण रोक्न प्रभावकारी सबैभन्दा सजिलो,सस्तो र वैज्ञानिक उपाय अनिवार्य मास्क हो। मास्क बिरामीले मात्र होइन, सबैले लगाउनुपर्छ किनभने कसको शरीरमा रोग छ भनेर सहजै अनुमान लगाउन सकिँदैन। मास्कले सर्ने माध्यम रोक्ने भएकाले सार्स,मर्स,ईन्फ्लुएन्जाजस्ता संक्रमणका बेला चीन,हङकङ, कोरिया,जापान, ताईवान, सिंगापुर र पाकिस्तानमा भएका सयभन्दा बढी खोजले ८५ प्रतिशत कम गरेको देखाएका छन् । मास्क लगाउँदा मुखबाट भाइरसयुक्त छिटा कम निस्की अरू संक्रमित हुने संभावना निकै कम हुन्छ।यदि कोही संक्रमित भइहाले पनि थोरै मात्रामा भाइरसयुक्त छिटा शरीरभित्र प्रवेश गरेका कारण हल्का बिरामी र छिट्टै निको हुने संभावना हुन्छ।प्रदूषण नियन्त्रण गर्न धुँवा निकाल्ने चिम्नीको प्रतिबन्ध जस्तै हो मास्कको प्रयोग।मास्क हावाबाट सर्ने रोगहरू जस्तै क्षयरोग, सार्स, मर्स, एभियन ईन्फ्लुएन्जा,स्वाईन फ्लू र कोभिड १९ रोकथाममा प्रयोग गरिन्छ।सबैले मास्क प्रयोग गर्नुपर्ने कानुन,सांस्कृतिक मान्यताको खाँचो पर्छ। तसर्थ मेरो मास्कले तिमीलाई सुरक्षा दिन्छ र तिम्रो मास्कले मलाई भन्ने नीति अवलम्बन गर्नुपर्छ।

मास्क माउथ सिन्ड्रोम

कोरोना महामारीभन्दा अगाडि दैनिक र लामो समयसम्म कहिल्यै मास्क नलगाएकाहरूले मास्क लगाउँदा केही अप्ठ्यारो हुन्छ नै। त्यस्ता अप्ठ्याराहरूमा सामान्यतः मास्क लगाएको केहीछिनमै टाउको भारी भएजस्तो हुन्छ। सास फेर्न अलि कठिन भएजस्तो हुन्छ । नाकबाट भन्दा मुखबाट सास फेर्न सजिलो लाग्छ,मास्कभित्र मुख प्रायः आफ्नै बस्छ। मास्कले ढाकेको भाग चिलाएजस्तो लाग्छ।आँखा पोलेजस्तो लाग्छ र मास्कको तुनाले कान दुखाउँछ।निरन्तर प्रयोगले दन्तस्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभाव बढी छ।महामारी लम्बिरहँदा लामो समय मास्क लगाउँदा आइपर्ने दाँत तथा मुख स्वास्थ्य समस्यालाई मास्क माउथ सिन्ड्रोम भनिन्छ। सामान्य लक्षणहरूमा मुख सुख्खा हुन्छ, जसले गर्दा मुख खोल्न,बोल्न,खान र निल्न अप्ठ्यारो हुन्छ। समस्या लामो समय रहे दाँतमा कीरा लाग्नुका साथै मुखभित्र घाउ,खटिरा र संक्रमण देखिनसक्छ ।

मास्क एक फाइदा अनेक:

मास्क लगाएपछि कोभिड १९ भाइरस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्नसक्ने संभावना कम गर्छ। धेरैलाई संक्रमित हुनबाट बचाउँदै संक्रमण चक्र तोड्छ।एक अर्काप्रतिको सम्मान भाव झल्किन्छ,सामाजिक शिष्टाचार झल्काउँछ। जीवन नवसामान्यीकरण बनाउँछ । आर्थिक गतिविधि सहज भई बढ्छ। कोभिड १९ मात्र नभई अन्य सरूवा रोग धुलो,धुँवाबाट पनि बचिने भएकाले शारीरिक स्वस्थता बढ्छ। मास्क लगाउँदा न त शरीरमा अक्सिजनको कमी हुन्छ न त कुनै बेफाइदा हुन्छ। तसर्थ सधैं मास्क लगाऔं।कोरोनाको दीर्घकालीनखोप र ओखती भनेकै मास्क हो।अहिलेको बेला मास्क नलगाई बाहिर निस्किनेलाई कुरी कुरी गर्दै कम्मरमुनि निर्वस्त्र बाहिर निस्कनुभन्दा गम्भीर मानौं र भनौं। केहीबेर छुच्चो हुँदा घरसमाज बच्छ भने छुच्चो भई आफू बचौं र अरूलाई बचाऔं ।

यी ६ फूलमा लुकेको छ स्वास्थ्यको खजाना

तपाईं-हाम्रो घर आँगनमा कतिथरी फूल छन् । गुलाब, सायपत्री, चमेली लगायत अनगिन्ती । घरको शोभा हो, फूल । घरलाई आकर्षक देखाउनका लागि बार्दली, बगैंचामा फूल रोप्ने गरिन्छ । साथसाथै घरभित्र पनि फूल-विरुवा रोप्ने चलन छ ।

फूल देख्नसाथ हामी त्यसप्रति मोहित हुन्छौं । प्रकृतिको अनमोल देन हो यो । फूलसँग सौन्दर्य र सुगन्ध मात्र हुँदैन, औषधीय गुण पनि हुन्छ । ढकमक्क फक्रिएका फूलहरू देख्दा तपाईंलाई कस्तो हुन्छ ? त्यो भावनालाई तपाईं शब्दमा वायन गर्न सक्नुहुन्न । फूलहरूले स्वभाविक रूपमा हामीलाई खुसी र उमंग दिन्छ । जब ढकमक्क फूलहरू देख्छौं, हामी आफैलाई भुलेर त्यसमा रमाउन थाल्छौं । यसैको खातिर त हामी आफ्नो घर आसपासमा फूलहरू रोप्छौं ।

फूलको वखान यतिमा मात्र सकिदैन । फूल हाम्रो मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक हुन्छ । मनलाई उमंगित बनाउन मात्र होइन, शरीरका आवरणलाई सुन्दर बनाउन पनि फूल उपयोगी हुन्छ ।

प्रकृतिको मोहक रचना हो, फूल । अनि घरको शोभा पनि । फूलले हामीसँग खुसी र उमंग मात्र साट्दैन, स्वास्थ्य लाभ पनि दिलाउँछ । मन्दिरमा चढाउन होस् वा ओखतीको रूपमा प्रयोग गर्न, फूल उपयोगी हुन्छ । धेरै फूल यस्ता हुन्छन्, जहाँ स्वास्थ्य र सौन्दर्यको खजना लुकेको हुन्छ । त्यसमा फाइबर, क्याल्शियम, प्रोटिन, मिनरल्सको भण्डार हुन्छ, जसको जरूरी शरीरलाई हुन्छ ।

सायपत्री

सायपत्रीसँग त हाम्रो भावनात्मक सम्बन्ध नै छ । जसै ढकमक्क सायपत्री फूल देख्छौं, हामीलाई तिहारको सम्झना हुन्छ । यसको सुगन्धले पनि हामीलाई तिहारको याद दिलाउँछ । दशैं-तिहारको छेकमा घर आँगन र बारीको कान्लाभरी सायपत्री ढकमक्क देखिन्छ । यो फूलले हामीलाई यसै लोभ्याउँछ । यो फूल औषधिय गुणले पनि भरिपूर्ण हुन्छ । गाउँघरमा यो फूल टिपेर सुकाउने पनि गरिन्छ । यसलाई लामो समय राखेर प्रयोग गर्न सकिन्छ । घाँटी दुखेको अवस्थामा सायपत्री फूल चपाउन दिइन्छ । साथै यसलाई तुलसीको पातसँग मिसाएर पेस्ट तयार गर्न सकिन्छ । छालाको रोग निको बनाउन यो पेस्ट उपयोगी हुन्छ ।

गुराँस

गुराँससँग पनि हाम्रो भावनात्मक नाता छ । खासगरी लाली गुराँस हाम्रो राष्ट्रिय फूल । नेपालको मध्यपहाडी बनपाखामा जतातत्तै गुराँस पाइन्छ । चैत-वैशाखमा फूल्ने गुराँसले बनपाखा नै रमाइलो देखिन्छ । गुराँस थरीथरीका हुन्छन् । त्यसमध्ये पनि गुलावी र सेतो रंगको गुराँसमा औषधीय गुण हुने बताइन्छ । यसलाई सुकाएर लामो समयसम्म राख्न एवं प्रयोग गर्न सकिन्छ । गुराँसको फूलबाट विभिन्न पेय पनि तयार गर्न सकिन्छ । रक्तचाप कम गर्नदेखि रगतको मात्रा बढाउन समेत यसको सेवन गर्न सकिन्छ ।

गुलाब

धेरैको प्रिय फूल हो गुलाब । अधिकांशको घरमा गुलाब रोपिएको हुन्छ । गुलाब पनि थरीथरीका हुन्छन् । गुलाबको गुण त धेरैलाई थाहा नै छ । खासगरी अनुहारको सुन्दरताको लागि गुलाबको प्रयोग गरिन्छ । गुलाब जल बनाएर अनुहारमा लगाउँदा त्यसले छालामा चमक ल्याउने र मुलायम बनाउने गर्छ । विभिन्न सौन्दर्य प्रशाधनमा पनि गुलाब जल प्रयोग गरिन्छ । आँखाको जलन वा छालाको संक्रमण कम गर्न पनि गुलाब प्रयोग गर्न सकिन्छ । गुलाबको फूलबाट सर्वत बनाएर पनि पिउन सकिन्छ ।

जवा कुसुम

यो पनि सर्वप्रिय फूल हो । कसैले यसले घण्टी फूल पनि भन्छ । यस फूलको विशेषता के भने जुनसुकै ऋतुमा पनि यो ढकमक्क फूल्छ । जवा कुसुम रातो, गुलाबी, पहेंलो, सेतो, बैजनी थरीथरी रंगमा फूल्छ । यो फूल हेर्दा जति सुन्दर हुन्छ, उत्तिनै औषधीय गुणले भरपुर पनि । जवा कुसुमले कोलेस्ट्रोल, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि नियन्त्रणका लागि सहयोग गर्छ । यो भिटामिन सि, क्याल्सियम, आइरनको स्रोत हो ।

बेली

यो निकै सुन्दर फूल हो । गर्मीको याममा फूलने यो एकदमै सुगन्धित फूल हो । यो फूलले छालाको चमक बढाउन र छालाई सुगन्धित बनाउन उपयोग गरिन्छ । नुहाएको बेला यसलाई पानीमा मिसाउने गरिन्छ ।

चमेली

अत्यान्तै सुगन्धित फूल हो चमेली । यो फूल हेर्दा जति लोभलाग्दो हुन्छ, उत्तिनै गुणी पनि ।

चमेली फूलबाट बनाइएको तेलले छालाको रोग, दाँतको रोग, घाँउ खटिरा आदि निको बनाउँछ । छाला र कपालको सौन्दर्यका लागि पनि चमेली निकै उपयोगी हुन्छ ।

हामी किन झुट बोल्छौं ?

कहिल्यै झुट बोल्नुहुन्न है' संभवत यसरी हामी सबैले आफ्ना बालबच्चालाई अर्ती दिएका छौं । हामी उनीहरूलाई सम्झाई-बुझाई गर्दै भन्ने गर्छौं, 'कहिल्यै, कसैसँग झुट नबोल्नु ।' तर सोचौं त, तपाईं-हामीले कहिल्यै झुट बोलेनौं ?

जुन बेलादेखि हामीमा बुद्धि-विवेक आयो, त्यही बेलादेखि हामीले झुट बोल्न थाल्यौं । आफुलाई सहज बनाउन, आफुलाई जोगाउन वा आफुलाई सग्लो राख्न झुट बोल्यौं । त्यती मात्र होइन, अरूलाई कमजोर बनाउन पनि हामी बेलाखत झुटको साहारा लिन्छौं । सानोतिनो कुरामा झुट बोल्छौं । कहिले काहीँ झुट बोल्नुपर्ने आवश्यक्ता हुँदैन । तैपनि झुट बोल्छौं । किन ? झुट बोल्ने प्रवृत्ति सबैमा हुन्छ । तर, कसैले बढी नै झुट बोल्छन् भने कसैले असहज स्थितीबाट बाहिर आउन मात्र झुट बोल्छन् । करीब दुई दशक अघि क्यालिफोर्निया युनिभर्सिटीका सामाजिक मनोविज्ञान पढाउने प्रोफेसर बेला डे पोलेले त एउटा दस्तावेज नै तयार गरेका थिए, किन झुट बोल्छन् भन्ने सन्दर्भमा । पोलो र उनका साथीले एक सय ४७ जना वयस्कालाई सोधेका थिए, एक हप्तामा उनीहरूले कति पटक झुट बोले ? नतिजा के आयो भने उनीहरूले दिनमै औसत दुई/चार पटक झुट बोले । यद्यपि यी धेरैजसो झुट अरूलाई हानी पुऱ्याउने वा धोका दिने खालको भने थिएन । बरू, आˆनो कमजोरी लुकाउनका लागि वा दोस्रोको भावनात्मक चोट नपुगोस् भनी झुट बोलेका थिए । एक अर्को अध्ययनमा पोलोले पाए कि, धेरैजसो मान्छेले कुनै मौकामा वा एक वा त्यो भन्दा बढी पटक झुट बोल्छन् ।

झुट बोल्ने बानी हो वा अरू ?

सन् २०१७ जुन महिनाको अंकमा नेशनल जियोग्राफिकले झुट बोल्नुको पछाडि वैज्ञानिक कारण के हुन्छ भनी एउटा लेख छापेको थियो । त्यस लेख अनुसार मान्छेले झुट बोल्न थाल्नु कुनै नयाँ प्रतिभा होइन । शोधका अनुसार भाषाको उत्पत्तिसँगै झुट बोल्नु हाम्रो व्यवहारको हिस्सा बन्यो ।

आखिर किन बोल्छन् झुट ?

हिटलरका प्रचार मन्त्री जोसेफ गोयबल्सको एउटा कुरा निकै चर्चित छ । उनका अनुसार कुनैपनि झुट यति धेरै बोल्नुपर्छ कि त्यो साँचो बन्छ र सबैले त्यसलाई पत्याउन थाल्छन् । कतिपय मान्छे यस्तै हुन्छन्, जो एउटै कुरा बार-बार झुट बोलिरहेका हुन्छन् । झुटो कुरालाई सत्य सावित गर्न मान्छेले अरू झुटको साहारा पनि लिन्छन् । मनोवैज्ञानिकका अनुसार कति मान्छेमा झुट बोल्ने प्रवृत्ति नै हुन्छ । उनीहरू झुट बोलिरहन्छन् । कतिपयले भने परिस्थितीवस् वा बाध्यतामा झुट बोल्छन् । झुट किन बोल्छन् त ? यसको कुनै एकमात्र कारण हुँदैन । मान्छेले आफ्नो बानी अनुसार, परिस्थिती अनुसार झुट बोल्छन् । धेरैजसो अवस्थामा मान्छेले आफ्नो कमीकमजोरी लुकाउन झुट बोल्छन् । आफुले गरेको गल्ती लुकाउन झुट बोल्छन् । साथसाथै अरूलाई असत्य सावित गर्न पनि मान्छेले झुट बोल्छन् । अरूलाई ठग्न, दुःख दिन मान्छेले झुट बोल्छन् ।

एक सहज तरिका

यदि हामी सत्य मात्र बोलिरह्यौ भने व्यवहारिक जीवनमा त्यो कति संभव होला ? सत्य कुरा मान्छेले सहजै पचाउँदैन पनि । सत्यलाई स्विकार्न पनि सजिलै राजी हुँदैनन् । त्यही कारण पनि झुट बोल्नुपर्ने बाध्यता आइलाग्छ । मान्छेले आफुलाई सहज बनाउनका लागि झुटको साहारा लिन्छन् । हार्वर्ड युनिभर्सिटीमा नीतिशास्त्र पढाउने सिसेला बोक भन्छन्, कसैको सम्पति हासिल गर्नका लागि चोरी गर्नु वा उसको हत्या गर्नु भन्दा सजिलो विधी हो झुट बोल्नु ।

विचारको समर्थन

सबैभन्दा बढी झुट कसले बोल्छन् होला ? हामीले देखे-भोगेका छौं, नेताहरूले । नेताहरूले आफ्नो स्वार्थ र प्रभाव कायम राख्नका लागि झुटको साहारा लिन्छन् ।

अमेरिकाको पूर्व राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पकै कुरा गरौं । उनले के दावी गरेका थिए भने आफ्नो शपथग्रहण समारोहमा ऐतिहासिक भिड जम्मा भयो । तर, वाशिङ्टन पोस्टले 'याक्ट चेक'बाट पत्ता लग्यो कि, फोटोशपको माध्यामबाट भिड देखाएर ट्रम्पले त्यस्तो हल्ला फैलाएका थिए ।

आखिर बुढ्यौलीमा बुवाआमा किन बोझ लाग्छन् ?

भनिन्छ, सानो छँदा बच्चालाई आफ्नो आमाबुवा नै संसार हो भन्ने लाग्छ । मेरो बुवाआमा नै सबैभन्दा धनी, शक्तिशाली, मायालु, जान्नेबुझ्ने हो भन्ने ठान्छन् । उनीहरू बुवाआमाकै काखमा लपेटिएर बस्छन् । दुःखमा, पीडामा, वेदनामा आमाबुवाको न्यानो र भरपर्दो साथ खोज्छन् । बुवाको छाती र आमाको काखमा लुटपुटिनु पाउँदा उनीहरूलाई सबैभन्दा सुरक्षित महसुष हुन्छ । आमाको काख र बुवाको काँधमा चढेर उनीहरू हुर्किन्छन् । क्रमस जान्ने-बुझ्ने हुन्छन् । त्यसपछि उनीहरूलाई आˆनो आमाबुवा मात्र सबैथोक होइन भन्ने लाग्न थाल्छ । विस्तारै आमाबुवासँग दुरी बढ्दै जान्छ ।

उनीहरू हुर्कदै जान्छन् र बुवाआमाको साहारा बिना हिंडडुल गर्न सक्ने हुन्छन् । त्यसपछि उनीहरू लेखपढ गर्छन् । आयआर्जनको काममा लाग्छन् । प्रेम गर्छन्, विवाह गर्छन्, बालबच्चा जन्मन्छन् । यतिबेला आमाबुवाको उमेर भने ढल्कदो अवस्थामा हुन्छ । उनीहरू दिनदिनै कमजोर र शिथिल हुँदै गएका हुन्छन् । अब छोराछोरीको भरमा उनीहरूले बाँच्नुपर्ने हुन्छ । खानपान र स्यहारसुसारका लागि छोराछोरीमा निर्भर गर्नुपर्ने हुन्छ । यतिबेला छोराछोरीलाई लाग्न थाल्छ, 'मेरा बुवाआमा कमजोर हुन ।'

बुवाआमाको शरीरलाई बुढ्यौलीले थिच्छ । उनीहरू राम्ररी हिंडडुल गर्न सक्दैनन् । राम्ररी खान सक्दैनन् । राम्ररी सुत्न सक्दैनन् । शरीरमा आइपर्ने रोगहरूबाट बच्न औषधि खानुपर्ने अवस्था हुन्छ । यतिबेला छोराछोरीलाई लाग्छ, 'मेरा बुवाआमा एकदमै कमजोर र परनिर्भर छन् ।' छोराछोरी आफ्नै संसारमा रमाउन थाल्छन् । खाने, खेल्ने, घुम्ने, मनोरञ्जन गर्ने । नाम, प्रतिष्ठा कमाउने । यतिबेलासम्म उनीहरूको पारिवारिक जीवन सुरू भइसकेको हुन्छ । आˆना छोराछोरी, नातेदार, इष्टमित्र, साथीभाईसँग समय बिताउन थाल्छन् । अब उनीहरूलाई आफ्नो आमाबुवा बोझ लाग्न थाल्छ ।

पाको भइसकेका आमाबुवासँग भलाकुसारी गर्ने मुड हुन्न । उनीहरूसँग समय बिताउने फुर्सद हुन्न । उनीहरूलाई डुलाउने, घुमाउने कुरामा जाँगर चल्दैन । बुवाआमासँग त अब कुनै र हर र आकंक्षा बाँकी छैन । उनीहरूलाई आफ्नो लागि केही गर्नुछैन । आफुले जीवनभर आर्जन गरेको अनुभव, ज्ञान सन्ततीलाई सुनाउन र बुझाउन चाहन्छन् । तर, छोरा-नातीले उनीहरूको कुरा सुन्न रूचाउँदैनन् । बुढापाको कुरा उनीहरूलाई झर्को लाग्छ ।

छोराछोरीले जतिसुकै अपहेलना गरेपनि बुवाआमा सधै छोराछोरीको भलो सोचिरहेका हुन्छन् । उनीहरू आˆना सन्ततीको सुख र खुसीकै खातिर आफ्नो पीडा लुकाइरहेका हुन्छन् । तर, छोराछोरीले आमाबुवाको मर्म बुझ्दैनन् । बुवाआमालाई स्यहारसुसार गर्दा, औषधि उपचार गर्दा आफ्नो समय बर्बाद भएको ठान्छन् । अन्ततः बुवाआमालाई बृछाश्रममा पुऱ्याएर छाड्छन् ।

सबै छोराछोरी यस्ता निर्दयी हुँदैनन् । तर, हाम्रो समाजमा कतिपय छोराछोरीले बुढापाका आमाबुवालाई बोझ मान्ने गर्छन् र उनीहरूलाई अपहेलित गरिरहेका हुन्छन् । यतिबेला उनीहरूले सोच्दैनन् कि, म पनि एक दिन बुढो हुनेछु । मेरो पनि हातखुट्टा र इन्द्रियले राम्ररी काम गर्नेछैन । खाना रूच्नेछैन, निद्रा लाग्ने छैन । त्यसबेला औषधि खाएर बाँच्नुपर्ने हुन्छ । त्यो स्थितीमा मेरा छोराछोरीले पनि मलाई हेला गरेमा के होला ?

थाहा नगरका जनप्रतिनिधिको सम्पर्क नम्बर

थाहा प्रमुख	लवशेर विष्ट	९८५५०६७६९२
थाहा उपप्रमुख	खड्ग बहादुर गोपाली	९८५५०६७०४५
१ नं. वडाध्यक्ष	हेरमान गोपाली	९८५५०८९३०१
२ नं. वडाध्यक्ष	गुप्तबहादुर कार्की	९८५५०८९३०२
३ नं. वडाध्यक्ष	राजेश के.सी.	९८५५०८९३०३
४ नं. वडाध्यक्ष	दिपक सिं लामा	९८५५०८९३०४
५ नं. वडाध्यक्ष	विष्णुबहादुर गुरुङ	९८५५०८९३०५
६ नं. वडाध्यक्ष	शशीधर सुवेदी	९८५५०८९३०६
७ नं. वडाध्यक्ष	सनमसिं मुक्तान	९८५५०८९३०७
८ नं. वडाध्यक्ष	टिकाराम रुम्बा	९८५५०८९३०८
९ नं. वडाध्यक्ष	परशुराम श्रेष्ठ	९८५५०८९३०९
१० नं. वडाध्यक्ष	हिराबहादुर गमाल	९८५५०८९३१०
११ नं. वडाध्यक्ष	किरणमान बल	९८५५०८९३११
१२ नं. वडाध्यक्ष	मानबहादुर स्याङ्तान	९८५५०८९३१२

मुख्यमन्त्रीद्वारा पुष्पलालको शालिक अनावरण

◆ विकास संवाददाता

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका संस्थापक महासचिव पुष्पलाल श्रेष्ठको ४३ औ स्मृति दिवसको अबसरमा हेटौंडाको पुष्पलाल पार्कमा स्थापना गरि एको पुस्पलाल श्रेष्ठको शालिक बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेलले अनावरण गरेका छन् । पुष्पलाल पार्कमा रहेको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीका संस्थापक महासचिव पुष्पलाल श्रेष्ठको शालिक मुख्यमन्त्री पौडेलले अनावरण गरेका हुन् ।

सालिक अनावरण पश्चात् नेकपा एमाले मकवानपुरको आयोजनामा भएको कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै मुख्यमन्त्री पौडेलले पुष्पलालका शिद्धान्तलाई आत्मसाथ गर्न आग्रह गरेका छन् । पुष्पलालको दर्शन र सिद्धान्तमा नै नेकपा एमाले अहिलेको स्थानमा आइपुगेकाले पछिल्लो घटनाक्रम देख्दा आफुलाई दुख लागेको पौडेलले बताए ।

नेकपा एमाले मकवानपुरका अध्यक्ष एकलाल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा एमालेका बागमती प्रदेशका संगठन विभागका प्रमुख अनन्त पौडेल, जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलाल, नेकपा माओबादी मकवानपुरका नेता कमानसिह पाखिन, राप्रपा मकवानपुरका अध्यक्ष गुरूप्रसाद सापकोटा लगायतकाले मन्तव्य व्यक्त गरेको थिए । १५ असार १९८१ मा रामेछापको भैंगेरीमा जन्मिएका श्रेष्ठको ७ साउन २०३५मा भारतको गोविन्दबल्लभ पन्त अस्पतालमा उपचारका क्रममा निधन भएको थियो ।

पुष्पलालले जनताका पक्षमा अधिकार स्थापित गर्ने लक्ष्यका साथ १० वैशाख २००६ मा नेकपा स्थापना गरेका थिए ।

क्याम्पा रंगशालालाई २ सय बोरा सिमेन्ट सहयोग

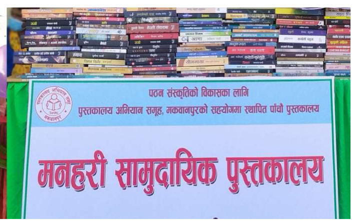
◆ विकास संवाददाता

सचेत नागरिक युवा समूहले क्याम्पा रंगशालालाई २ सय बोरा सिमेन्ट सहयोग गरेको छ ।

समूहका सल्लाहकार अनल श्रेष्ठको संयोजनमा भएको कार्यक्रम सल्लाहकार एवं नेपाल बक्सिङ संघका केन्द्रिय महासचिव सबिन भट्टाचार्यको प्रमुख आतिथ्यता , हेटौंडा-५ का वडा अध्यक्ष राजेश बानियाँको बिशेष आतिथ्यता एवं पिप्ले युवा क्लबका अध्यक्ष सुशिल घिमिरेको सभाध्यक्षतामा कार्यक्रम हो । कार्यक्रममा समूहका सल्लाहकारद्वय शर्मिला श्रेष्ठ , नरेन्द्र भण्डारी, समुहका अध्यक्ष शिव नारायण श्रेष्ठ, कोषाध्यक्ष नबिन जोशी, समुहका सदस्यहरू संजिव श्रेष्ठ, रूपकराज दाहाल, चेत थापा, अजित मानन्धर, पत्रकार सुरेश श्रेष्ठ, वडा सदस्य ज्ञान बहादुर थापा, समाजसेवी बिशाल महत, भवनाथ अधिकारी लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रममा भवनाथ अधकारि बाट १० बोरा सिमेन्ट सामग्री सहयोग प्रदान समेत गर्नुभएको समूहका सचिव चुडाराज उप्रेतिले बताए । रंगशाला पिप्ले युवा क्लबको पहलमा निर्माण हुन लागेको हो ।

मनहरीमा पुस्तकालय स्थापना



◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको मनहरी गाउँपालिकामा पुस्तकालय स्थापना भएको छ । शनिबार एक कार्यक्रमका बीच मनहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष एकराज उप्रेतीले मनहरी सामुदायिक पुस्तकालयको उद्घाटन गरेका हुन् । पुस्तकालय अभियान समुह मकवानपुरले ५० हजार रूपैयाँ बराबरको पुस्तक सहयोग गरेँगै मनहरीमा पुस्तकालय स्थापना भएको हो । मनहरी सामुदायिक पुस्तकालयका अध्यक्ष इन्द्रमणि स्याङ्तानको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा मनहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष एकराज उप्रेतीको प्रमुख आतिथ्य रहेको थियो ।

पुस्तकालय उद्घाटनपछि गाउँपालिका अध्यक्ष एकराज उप्रेतीले पुस्तकालयका लागि गाउँपालिकाबाट ५० हजार रूपैयाँ उपलब्ध गराउने निश्चित भइसकेको जानकारी गराउँदै आवश्यक अन्य सहयोगका लागि प्रतिबद्धता जनाए । उनले पुस्तकालयलाई वडास्तरमा समेत स्थापना गर्दै लैजाने बताए । पुस्तकालय उद्घाटन समारोहलाई सम्बोधन गर्दै मनहरी गाउँपालिकाका ७ नम्बर वडा अध्यक्ष ठाकुर तितुङले पुस्तकालय स्थापनाको कार्य उदाहरणीय भएको उल्लेख गर्दै व्यक्तिगत र वडा कार्यालयको तर्फबाट सहयोग गर्ने बताए । कार्यक्रममै उनले पुस्तकालयका लागि पुस्तक खरिद गर्न भनी ५ हजार रूपैयाँ सहयोग गरे । कार्यक्रममा पुस्तकालय अभियान समूहका सदस्य एवम् वरिष्ठ पत्रकार प्रताप विष्टले सचेत नागरिक निर्माण गर्न, सभ्य समाज निर्माण गर्न पुस्तकालयको आवश्यकता औल्याए । समाजमा अपराध न्यूनीकरण गर्न पनि पुस्तकालय उपयोगी हुने उनको भनाइ थियो ।

नेकपा माओवादीका नेता वनस्तम थिङले पुस्तकालय समुदायका लागि उपयोगी भएको बताए । उनले पुस्तकालयको उपयोग बढाउँदै सचेत र सक्षम नागरिक तयार पार्नुपर्ने बताए । कार्यक्रममा स्थानीय रोटरी माविका प्रधानाध्यापक गोविन्दप्रसाद पौडेलले पुस्तकालय स्थापना गर्ने लामो समयदेखिको प्रयास सफल भएको बताए । मनहरी सामुदायिक पुस्तकालयका सल्लाहकार समेत रहेका पौडेलले पुस्तकालयको उचित व्यवस्थापन र सञ्चालनमा आफूले सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । पुस्तकालय अभियान समूहका सदस्य नरेन्द्र भण्डारीले अभियान बारे जानकारी गराए । समुदायस्तरमा सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्ने गरी पुस्तकालय स्थापना गरिएको जानकारी गराउँदै अभियानका सदस्य नरेन्द्र भण्डारीले पुस्तकालय नियमित सञ्चालन तथा व्यवस्थापनमा स्थानीय पालिकाले अभिभावकको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने बताए ।

६ जनालाई सम्मान

◆ विकास संवाददाता

हेटौडा-६ मा रहेको चित्रेपानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले वडाध्यक्ष र पत्रकार सहित ६ जना व्यक्तिहरूलाई सम्मान गरेको छ । समूहले विभिन्न विद्यामा उत्कृष्ट काम गर्ने ६ जनालाई सम्मान गरेको हो।समूहको आइतबारबाट सुरु भएको २० औं वार्षिक साधारणसभामा ६ जनालाई सम्मान गरेको हो ।

वन समूहले डिभिजन वन कार्यालय मकवानपुरका डिभिजनल वन अधिकृत इमनाथ पौड्याल,सव डिभिजन वन कार्यालय हेटौडाकी प्रमुख गायत्री शर्मा,हेटौडा-६ का वडाअध्यक्ष अर्जुनप्रसाद चौलागाँई,सञ्चारकर्मी भीमसेन पौडेल,डावर नेपालका एशोसियट म्यानेजर विष्णु केसी र चित्रेपानी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह हेटौडा-८ की अध्यक्ष बालकुमारी थापालाई सम्मान गरेको हो । डिभिजनल वन अधिकृत इमनाथ पौडेलको प्रमुख आतिथ्यता एवम समूहका अध्यक्ष सूर्य बहादुर घलानको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा समूहकी सचिव रजनी गौतमले प्रगति प्रतिवेदन,लेखा संयोजक भानुप्रताप विडारीले लेखा समितिको प्रतिवेदन र चालु आर्थिक वर्ष २०७८।०७९ को लागि करिव ४९ लाखको अनुमानित आय व्यय विवरण प्रस्तुत गरेका थिए । कार्यक्रममा सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ मकवानपुरका कोषाध्यक्ष बलराम अधिकारी,रानी सामुदायिक वनका उपाध्यक्ष केशव धिताल, रोटरी क्लव हेटौडाका अध्यक्ष राम प्रसाद शर्मा,समूहकी सहसचिव सविना विक,सल्लाहकार कुमार तिमल्सिना लगायतकाले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

दिदीभाई मिलेर बाबुको काजकिरिया गर्दै

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिका - ६ रामनगरकी अनिता गौतम छोरा सरह बुबाको किरियाकर्म गरिरहेकी छन् । बुबा हरिप्रसाद गौतमको निधन भएपछि अनिता भाइसँगै बुबाको काजकिरिया गरिरहेकी हुन् अनिताले भाइजस्तै कपाल खौरिएकी छैनन् । तर, सेतो कपडा लगाएर कोरा बसेकी छन् । छोराले भैँ उनले १३ दिन सम्पूर्ण कर्म गर्नेछिन् ।

यसअघि प्रायः छोराले नै बाबुआमाको काजकिरिया गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता थियो, नेपाली समाजमा । तर, अहिले छोरीले किरियाकर्म गरेका थुप्रै उदाहरण छन् । यद्यपि, पुरानो चिन्तन अझै बाँकी नै छ ।

अनितालाई पनि आफन्तले भनिहाले, 'छोरा नभएपो छोरीले क्रिया गर्छन्, छोरा हुँदाहुँदै किन बस्नु' भनेर । आफन्त र छिमेकको कुरा उनले सुनिनन् । र, बुबाको किरिया बसिन् । अनिताले भाइसँगै बुबाको किरियाकर्म गर्नु आफ्नो कर्तव्य हो, भनिन् । उनले भनेकी छन्,'बुबाले हामीलाई हुर्काउँदा छोरा वा छोरी भनेर कहिल्यै विभेद गर्नु भएन । समान व्यवहार गर्नुभयो । समान माया दिनुभयो । जूँदोमा उहाँका लागि हामीले केही गर्न पाएनौं । र, बुबा दिवंगत हुनु भएपछि हामी दिदीभाइलाई मृत्यु संस्कार गर्ने अवसर मिल्यो । भाइले गर्ने ठाउँमा मैले किन गर्नु हुँदैन, काजकिरिया ?'

श्रमिक माध्यामिक विद्यालय कर्रामा ९ कक्षा पढ्दै गरेकी अनिताले छोरा सरह अधिकार मात्र माग्ने होइन कर्तव्य पनि निभाउनु पर्छ भन्ने सन्देश दिन समेत आफु कोरा बसेको बताईन् । अहिले १३ दिने संस्कार मात्र नभई हरेक तिथि श्राद्ध समेत अनिताले गर्ने भएकी छन् । बुबाको मृत्युकर्ममा दिदी सहभागि भएको भाई मनिषलाई समेत असाध्य मन परेको छ । उनी भन्छन्, 'यस्तै हिम्मत सबै छोरीले गर्नुपर्छ । बुबाको आत्मशान्तिको लागि छोरा सरह दिदीले काजकिरिया गर्नु भएको छ, म यसलाई आदर गर्छु ।'

छोराको मृत्युले शोकमय अनिताका हजुरबा षडानन्द गौतमले समेत नातिनी किरिया बस्दा गर्व लागेको बताए ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,व्यानर तयार
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
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
9855068340/9802068340

२०५० साल परिवारका ११ जना गुमाउँदाको पीडा

◆ विकास संवाददाता

सरोज कुमार खनाल सामान्य परिवारका सदस्य हुन् । १६ जना परिवारको साथमा खुसी साटेर जीवननिर्वाह गरेका उनमा २५ वर्षको उमेरमा बज्रपात आइलाग्यो । उनले बाढीपहिरोबाट ११ जना परिवारका सदस्य गुमाउनु पर्ला भनेर कहिल्यै सोचेका थिएनन् ।

मकवानपुर जिल्लाको तत्कालिन पालुङ गाविस–९ फेदीगाउँमा जम्बो परिवारका साथ बस्दै आएका खनाल त्यतीबेलाको परिवेशलाई सम्झदा भक्कानिन्छन् । फेदीगाँउमा ७ दिनसम्म पानी पर्दा पनि घुम ओडेर गोठालो जाने गरेका खनाल बाढीपहिरोले घर लगेको देख्दा यो अकल्पनीय रहेको बताउछन् । बाढी पहिरो जाने कुनै सम्भावना नभएको ठाउमा विनासकारी बाढीले कसरी आँखा गाड्यो कल्पना गर्न कठिन छ भन्छन् खनाल । खेती किसानीबाट जीविकोपार्जन गर्ने उनको परिवार छिन्नभिन्न भयो भन्ने खबर सुन्दा अचम्म लाग्ने कथा २८ वर्षदेखि बोकी रहेका छन् खनालले ।

कुरा २०५० को हो, साउन ४ गते खनाल आमाले पकाएको खाना खाएर पारीपट्टि रहेको सिखरकोट बजार हिड्छन् । ३ दिन देखि आइरहेको अविरल पानीको प्रवाह खासै कसैले गरेनन् । खनाल पनि छाता ओडेर सिखर कोट बजार लागे । त्यतिबेला पञ्चायती व्यवस्थाको अन्त्यपछि २०४७ को संविधान जारी भएसँगै २०४९ को निर्वाचनबाट पालुङ गाविस बन्यो । जनमुखीकर्मी रूपचन्द्र विष्टले निर्माण गरेको पालुङ विकास समितिलाई पालुङ गाविस र दामन गाविस मिलाएर संयुक्त आर्थिक विकास समिति चलाईएको थियो । यो समितिको संयोजक भएर काम गरेका खनाल यही शिलशिलामा घरबाट निस्केका थिए । यो समितिको संयोजकको कामले खनाललाई विपत्तिबाट बचाउन सफल भएको उनको तर्क रहेको छ ।

तत्कालीन विकास घरमा बसेर काम गरीरहेका खनाल भित्री काम भन्दा पनि बाहिर पानीको बेग बढेका कारण मनमा डर लिइरहेका थिए । दिउँसो ४ बजेतिर यत्ति ठूलो पानी पर्‍यो कि खनालले आजसम्म त्यस्तो पानी परेको देखेका छैनन् । ठूलो पानी परेका कारण खनाल घर जाने अवस्थामा पनि थिएनन् । उनले त्यो रात पानी परेको हेरेर भगवानसँग कुनै अकल्पनीय नहोस् भन्दै रात काटिरहे । खनालसँग भएको जिप कम्पनीको टर्चलाईट बाल्दा पानीको धारा लाईटबाट अगाडि नबढ्ने अवस्थामा थियो । चारैतिर मुसलधारे पानीको बेग भएपछि खनालमा चिन्ता बढ्नु स्वभाविक थियो । जब बिहान उज्यालो भयो तब उनले बाढीको प्रवाह नगरी आफनो घर तिर लागे । जब उनी घरमा पुगे न उनले न घर देखे न परिवारनै । उनको घर परिवार रातको ठूलो बेगमा आएको बाढीसँगै बगाइसकेको थियो । उनले एकैदिन ११ जना परिवार गुमाएको डर लाग्दो कथा सुनाउँदा हामी जसलाई पनि आङ सिरिङ्ग हुनु स्वभाविक छ । यति ठूलो विपत्ति आइलाग्ला भनेर कल्पना नगरेका खनाल भयभित भए । रोए कराए तर के गर्नु दैवका अगाडि उनको केही लागेन ।

खनाल मधुरो स्वरमा भन्छन् दैव र दसा एकैपटक लाग्यो । उनले एकै राती आफनो बा, आमा, श्रीमती, भाउजु, २ जना भाइहरू, २ जना दाइको छोरा भतिजाहरू, आफनो बच्चा ३ जना गरी ११ जना गुमाउनु पर्यो । जब बिहान घरमा खनाल पुगे परिवार पुरिएका थिए, गाईबस्तु केही पानीमा तैरिएको थिए भने धेरै पुरिएको अस्थामा थिए । खाद्यान्न नगदसँगै खनालको आफनो शरीरमा भएको एकसरो कपडा बाहेक केही बाँकी रहेनन् । उनी फेदीगाँउको ठूलो दुर्दसा भोग्ने व्यक्ति हुन पुगे ।

बाढीपहिरो कसरी आयो भन्ने प्रश्नमा खनाल पनि अचम्ममा छन् । कुनै सोचनीय ठाउँ छैन । यकिन गर्ने परिवेश छैन । अग्लो डाँडामा घर भएको र तल सानो २ खोल्सा थिए । यही खोल्सामा बगाएर ल्याएका उतिसका रूखका जराहरू अडकेर ड्याम बन्यो अनि यो फुटेर आउँदा घर बगाएको उनको अनुमान छ । तत्कालीन गाविस अध्यक्ष र ामहरि विष्टका अनुसार पनि यही अनुमान छ । डाँडोको बीचमा भएको खौँच भरिदै आएर फुटेपछि यसबाट निस्केको बेगले नै घर बगाएको अनुमान विष्टको पनि छ । जब यति ठुलो विपत्ति आयो खनालका भाइ र दाइ काठमाण्डौमा, दिदीहरू हेटौँडामा र आफू पारी सिखरकोट र हेकाले बाँच्न सफल भएको उनको भनाइ छ । त्यतिबेला ५ जना जीवित रहेका परिवार लाई सान्त्वना दिनेहरूको भिड समेत थिएन किनभने गाँउ नै रोइरहेको अवस्था थियो । सरकारले राहतको नाममा दिएको सामान्य दालचामलको भरमा उनले आफनो बचेको गोठमा कति रात कटाए भनौँ जीविकोपार्जन चलाए । त्यतिबेला राहतको नाममा ७ हजार पाएका उनले यसकै भरमा परिवार डोर्‍याउनुपर्ने बाध्यता थियो । जीवनमा विपत्ति थाहा दिएर आउँदैन भन्ने मनशायलाई खनालले मनमा राखे, मन बुझाए । तर के गर्नु त्यो २७ वर्ष देखिको आलो घाउ मनमा छँदैछ । खनालले आफू बाढीपहिरोको पिडित भएकै कारण बाढीपीडित कन्स्ट्रक्शन निर्माण सेवा दर्ता गरेर काम गर्न थालेको बताउछन् । जे होस् उनले अहिले आफूलाई सफल बनाउन ठूलो मिहेनत र संर्घष गरेको उनको भनाइ छ ।

तर त्यो पीडाले अहिले पनि दाजुको अवस्था नाजुक रहेको उनको तर्क छ । भाइले पनि सामान्य जीविकोपार्ज गरिरहेको बताउँदै खनाल भन्छन् बसोबास गरेको स्थान जोखिम छ भन्ने थाहा भइदिएको भए सायद परिवारसँग अझ धेरै खुसी साट्न पाइन्थ्यो । बाढी वा पहिरोबाट बच्ने उपायहरूको विषयमा आफूले थाहा पाएपनि बचाउन नसकिएको उनको भनाइ छ । रेडियो नेपालबाट बज्ने सूचनाबाट उनले धेरै कुराहरू जानेका थिए तर के गर्नु त्यो लागु गर्ने अवस्था नै आएन । २०५० सालको बाढी वा पहिरोको प्रभाव अहिले पनि दाजुले र आफुले भोगिरहेको उनको भनाइ छ । अहिले खनाल यातायात व्यवसायी भएका छन् । बाढीपहिरोको ८ वर्षको पिडापछि नयाँ जिवन सुरू गरेका खनालको परिवारमा अहिले श्रीमती , छोरा र छोरीहरूछन् । हाल उनी हेटौडा उप महानगरपालिका वडा नम्बर ५ मा बस्छन् । २०५० सालको बाढीपहिरो प्रभावित खनाल आजभोलि विगतलाई सम्झदै गाँउहरूमा आउने बाढीपहिरोका पीडितहरूका लागि सहयोग गर्न सबैभन्दा अगाडि आइलाग्छन । आफूले दुःख भोगे पनि अरूले भोग्नु नपरोस् भन्ने उनको भनाइ छ ।

त्यसबेलाको सूचना संप्रेषणमा कमजोर भयो भनौ या संयन्त्र नै नभएका कारण परिवार गुमाएको खनालको भनाइ छ । बाढीपहिरो सम्बन्धी सूचना पाएको भए सायद परिवार बच्न सक्ने उनको तर्क छ । सायद परिवेश त्यस्तै थियो सरकारी संयन्त्र त्यति सतर्क थिएन । सञ्चारको विकास थिएन । सूचना सम्प्रेषणमा कुनै संकेत थिएन यसैका कारण फेदीगाउँ डुबानमा पर्‍यो, खनालको भनाइ छ ।

जेसीजको क्षेत्र ‘ख’ सम्मेलन २ र ३ असोजमा गर्न प्रस्ताव

◆ विकास संवाददाता

कोरोना संक्रमण दर बढेका कारण स्थगन गरिएको नेपाल जेसीजको क्षेत्र ख सम्मेलन अब असोज २ र ३ गते गर्न प्रस्ताव गरिएको छ ।

७ साउनमा थानाबजारमा बसेको क्षेत्रीय सम्मेलन संचालक समिति र पालुङ जेसीज कार्यसमितिको संयुक्त बैठकले कोरोना संक्रमण दर घट्दै गएको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै असोजमा कार्यक्रम गर्ने निर्णय गरेको हो ।

'हामीले नेपाल जेसीजलाई पनि पत्राचार गरिसकेका छौँ, अवस्था सामान्य भएमा भौतिक उपस्थितिमा कार्यक्रम सम्पन्न गरिनेछ, अहिलेकै अवस्था रहिरहेमा भर्चुअल माध्यमबाट भएपनि क्षेत्रीय सम्मेलन सम्पन्न गर्नेछौँ ।' सम्मेलन निर्देशक सुरेन्द्रमान प्रधानले भने, 'यो थाहानगरको पर्यटन प्रवर्द्धनको उद्देश्यले आयोजना गर्न लागेका हौँ, भौतिक उपस्थितिमा हुने भएमा देशभरका करिब ६ सय युवाहरूको सहभागिता रहने अपेक्षा गरेका छौँ ।'

देशभरि ४ वटा क्षेत्रहरू र हने नेपाल जेसीजको पालुङ क्षेत्र ख अन्तर्गत पर्ने गर्दछ । यस क्षेत्रमा विभिन्न जिल्लाहरूमा गरी ३५ वटा शाखाहरू छन् ।

पालुङ जेसीजको आतिथ्यतामा यसअघि सन् २०१५ मा पनि क्षेत्रीय सम्मेलनको आतिथ्यता गरिसकेको छ ।

१५ किलो चरेससँगै ३ जना पक्राउ

◆ विकास संवाददाता

सर्लाहीको मलंगवाबाट प्रहरीले ११ किलो लागु औषध चरेशसहित ३ जनालाई पक्राउ गरेको छ। नेपालबाट भारततर्फ जाँदै गरेको अवस्थामा नेपाल भारत सीमा नजिक मलंगवा नगरपालिका २ बाट नेपाल प्रहरी तथा सशस्त्र प्रहरीको संयुक्त गस्ती टोलीले चरेशसहित ३ जनालाई पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीले जनाएको छ ।

पक्राउ पर्नेमा मकवानपुर जिल्ला थाहा नगरपालिका वडा नं. ११ बीरबहादुर बल, सोही जिल्ला कैलाश गाउँपालिका वडा नं. ५ का सुकराम पाख्रीन र काभ्रे जिल्ला नमोबुद्ध नगर पालिका वडा नं. ११ का सुकलाल तामाङ रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीका प्रहरी नायब उपरीक्षक माधवप्रसाद बुढाथोकीले जानकारी दिएका छन् । प्रहरीले शंका लागेर चेकजाँच गर्दा बलको साथबाट ५ किलो ५०० ग्राम चरेश र एक थान मोबाइल, पाख्रीनको साथबाट ५ किलो ६०० ग्राम चरेश र तामाङको साथबाट एक थान मोबाइल त्यसमा लागेको एक थान नेपाली एक थान भारतीय सीम र १६ हजार भारतीय रूपैयाँ बरामद भएको छ ।

प्लाष्टिकको ग्यालेनमा चिप्स बनाएर ब्यागमा लुकाइ लैजाँदै गरेको अवस्थामा उनीहरूलाई पक्राउ गरेको छ। ग्यालेनमा ४५ ओटा चिप्स बनाइ राखेको अवस्थामा चरेश बरामद गरिएको हो। पक्राउ परेकाहरू माथि लागु औषध सम्बन्धी मुद्धा दर्ता गरी आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मलंगवा सर्लाहीले जनाएको छ ।

थाहा : लायन्स क्लबको पहिलो महिला अध्यक्षको पदस्थापन

◆ विकास संवाददाता

लायन्स क्लव अफ थाहा पिसको इतिहासमा पहिलो महिला अध्यक्ष राममाया खत्रीको वर्ष २०२१/०२२ का लागि पदस्थापना भएको छ । खत्रीसँगै क्लबका पदाधिकारीहरूको पदस्थापन ५ साउनमा भएको हो ।

लायन्स क्लव अन्तरास्ट्रिय जिल्ला ३२५ बि १ अन्तर्गत जोन १३७ र १३८ का ७ वटा क्लवहरूको संयुक्त पदस्थापन कार्यक्रममा लायन्स क्लब अफ थाहा पिसको पदस्थापन भएको क्लबका संस्थापक अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधानले बताए । डिस्ट्रीक्ट गभर्नर बिश्वेश्वर आचार्यको प्रमुख आतिथ्यता भएको समारोहमा लायन्स पिन लगाएर र ग्यावल हस्तान्तरण गरेर पदस्थापन गरिएको हो । कार्यक्रम धादिङको मलेखुमा आयोजना गरिएको थियो ।

लायन्स क्लब अफ थाहा पिससँगै लायन्स क्लवहरू धुनबेसी टाउन, काठमाडौं पिस सेतीकाली, धादिङ सल्यानटार, धादिङ निलकन्ठ, धादिङ गजुरी र धादिङ मलेखुको पदस्थापन गरिएको प्रधानले जानाकारी दिए ।

समारोहमा डिस्ट्रीक चिफ एड्भाइजर राजेन्द्र बाराजु, डिस्ट्रीक को–चिफ एड्भाइजर भीमलाल पौड्याल, क्लष्टर चिफ टेकनाथ पौड्याललगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

पदस्थापन कार्यक्रममा लायन्स क्लव अफ थाहा पिसका सल्लाहकार भरत गोपाली, संस्थापक अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधान, अध्यक्ष राममाया खत्री, पूर्व अध्यक्ष बिक्रम केसी, प्रथम उपाध्यक्ष जयराम खत्री, सचिव सत्यदेवी स्याङ्तान र सदस्य अनिल घलानको सहभागिता रहेको थियो ।

फौजी कीरा नियन्त्रणको प्रयास

◆ विकास संवाददाता

नगरपालिकाको विभिन्न वडाहरूमा अमेरिकी फौजी कीराको प्रकोप देखिएपछि थाहा नगरपालिकाले विषाधि पठाएको छ । वडाको ७,८, ११ र १ नम्बरको झम्केश्वरी क्षेत्रमा मकैबालीमा देखिएको अमेरिकी फौजी कीरा नियन्त्रण गर्न नगरपालिकाको कृषि विकास शाखाले विषाधि पठाएको हो ।

नगरपालिकाको आकस्मिक बाली संरक्षण कार्यक्रमअन्तर्गत कृषकलाई निःशुल्क रूपमा वितरण गर्नका लागि माग अनुसार विषाधि पठाएको थाहा नगर पालिका कृषि विकास शाखाका प्रमुख सञ्जय तिवारीले बताए । वडा कार्यालयमार्फत् विषाधि वितरण गरिने उनले जानकारी दिए ।

'नगरको अधिक मकै खेती गरिने क्षेत्रलाई लक्षित गरिएको हो, अन्य ठाउँबाट माग आए सोही अनुसार व्यवस्था गर्छौं,' उनले भने ।

यातायात व्यवस्थापन सूचना प्रणालीको शुभारम्भ

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेश सरकारले अबदेखि बागमती प्रदेशभित्र दर्ता भएका सवारीसाधनको नवीकरण अनलाइनबाटै गर्न सकिने जनाएको छ। भौतिक पुर्वाधार विकास मन्त्रालयले आयोजना गरेको शुक्रबारको कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेलले अनलाईन नविकरण कार्यको उद्घाटन गरेका छन् ।

भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयको वेबसाइट यातायात व्यवस्था सूचना प्रणाली (टिएमआइएस) र नागरिक एपबाट सवारी साधनको कर तिर्ने तथा नवीकरण गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ। अनलाइनबाट सवारी कर भुक्तानी गरेपछि एक पटकको लागि भने करदाता यातायात कार्यालय पुग्नु पर्नेछ ।

प्रदेश सरकारको लागि आजको दिन सवैभन्दा महत्वपुर्ण दिन भन्दै उनले आर्थिक श्रोतको मेरूदण्डको रूपमा रहेको यातायात क्षेत्रलाई व्यवस्थित गर्न यस कार्यले सहयोग पुऱ्याउने बताए। 'सेवाग्राहीले पाउने दुख कष्टको पनि अन्त्य हुने छ,' उनले भने, 'गुमिरहेको राजश्व वृद्धिलाई पनि यस कार्यले सहयोग पुऱ्याउने छ।' डिजिटल बागमतीको नारालाई सार्थक रूपमा अगाडी बढाउने कार्य अर्न्तगत यो कार्य रहेको उनले बताए ।

उक्त सेवा मन्त्रालयको वेबसाइट र नागरिक एपको प्रयोग गरेर सवारी सम्बन्धी सबै किसिमका कर तिर्न सकिने छ भने, सवारीधनीले सूचना प्रणालीमा आफूले प्रयोग गर्दै आएको सवारी साधनको तिर्नुपर्ने कुनै पनि प्रकारको करको विवरण हेर्न र भुक्तानी गर्न सक्नेछन् ।

कर भुक्तानीका लागि डेबिट कार्ड तथा क्रेडिट कार्ड, मोबाइल वालेट, ई–बैंकिङ जस्ता डिजिटल सेवा प्रदायक मार्फत गर्न सकिने समेत यातायात व्यवस्था कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ ।

स्वास्थ्य बीमामा बढ्दो आर्कषण

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लामा आर्थिक वर्ष २०७७/७८ मा बिमा गर्ने ३३ हजार ९ सय ६६ जना नयाँ सदस्य थपिएका छन्। नेपाल सरकारले गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवामा सबै नागरिकको समान पहुँच सुनिश्चित गर्न बीमा ल्याएको बीमा कार्यक्रम सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षा विकास समितिले २०७२ चैत २५ देखि कैलाली जिल्लाबाट सुरू गरेको थियो ।

आर्थिक अभाव भोगिरहेका नागरिकलाई पनि सजिलैसँग स्वास्थ्य उपचार सेवाको पहुँचमा ल्याउनु यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य रहेको छ। मकवानपुरमा भने वि.सं.२०७४ साल असार १५ गतेबाट सुरू भएको बीमा कार्यक्रमले सोहि वर्षको भदौको एक गतेबाट सेवा सुचारू गरेको थियो । सुरूवातको वर्षमै ५५ हजार ३१ सय ८१ जनाले बीमा गरेका थिए । हालसम्म ७५ जिल्लामा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम लागु भइसकेको छ । बाँकी दुई जिल्लामा काठमाण्डौ र ललितपुर रहेका छन् ।

मकवानपुरमा हालसम्म १ लाख ३८ हजार ५ सय ५५ जनाले स्वास्थ्य बीमा गरेका छन् । जसमा ७१ हजार १ सय ८४ जना महिला रहेका छन् भने ६७ हजार ३ सय ६७ जना पुरूष रहेका छन् । स्वास्थ्य बीमा गर्नेमा ३२ हजार ५७ जनाले बीमा नवीकरण गरेका छन् भने बिमा गर्ने ३३ हजार ९ सय ६६ जना नयाँ सदस्य थपिएको स्वास्थ्य बीमा बोर्ड मकवानपुरका दर्ता अधिकारी नर वहादुर खड्काले बताए ।

उनले भने, ' कोरोना महामारीको कठिन परिस्थतीमा समेत ८७ प्रतिशतले बीमा नवीकरण गरेका छन् । यो अघिल्लो बर्षमा भन्दा बढि रहेको छ ।' बीमा गर्नेमा ३९ हजार २ सय ५० परिवारले पुर्ण शुल्कमा बीमा गरेका छन् । त्यस्तै ६ हजार १ सय ३२ जना जेष्ठ नागरिकले निशुल्क रूपमा स्वास्थ्य बीमाको सेवा उपयोग गरिरहेका छन् । त्यस्तै ८ सय ७२ पुर्ण अपाङ्ग रहेका परिवारले स्वास्थ्य बीमा सेवा निशुल्क लिइरहेका छन् । त्यस्तै एचआईभी भएका २ सय ३७ जनाका परिवारले समेत स्वास्थ्य बीमा निशुल्क गरिएको स्वास्थ्य बीमा बोर्ड मकवानपुरका दर्ता अधिकारी नरवहादुर खड्काले बताए । त्यस्तै एमविआर टिभि भएको एक परिवारको समेत निशुल्क स्वास्थ्य बीमा गरिएकौ छ । महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविकाकाको परिवारलाई बीमा र कममा ५० प्रतिशत छुट दिई ६ सय २४ जनाको बीमा गरिएको समेत खड्काले बताए ।

स्वास्थ्य बीमा गर्नेमा मकवानपुरका स्थानिय तहहरूमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा सबैभन्दा धेरै संख्या रहेको छ भने वाग्मती गाउँपालिकाको संख्या सबैभन्दा कम रहेको छ । हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा ८० हजार ८ सय ५१ जनाले स्वास्थ्य बीमा गरेका छन् । त्यस्तै थाहा नगरपालिकामा ७ हजार ४ सय ६७ जनाले स्वास्थ्य बीमा गरेका छन् । त्यस्तै बकैया गाउँपालिकामा ७ हजार २ सय ८८ जनाले स्वास्थ्य बीमा गरेका छन् । वाग्मती गाउँपालिकामा १ हजार ४ सय ९२ जना,भीमफेदी गाउँपालिकामा मा ५ हजार ४ सय ५१,मनहरी गाउँपालिकामा १९ हजार ९ सय ५८,इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा २ हजार ७ सय ५६ कैलाश गाउँपालिकामा २ हजार १ जना, मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा ८ हजार ४ जना र राक्सिराङ गाउँपालिकामा ३ हजार २ सय ९० जनाले स्वास्थ्य बीमा गरेका छन् । मकवानपुरमा बीमाबाट मदन भण्डारी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, हेटौंडा अस्पतालमा सेवा लिन सकिन्छ भने आँखा सम्वन्धि सेवाका लागि हेटौंडा सामुदायिक आँखा अस्पतालमा सेवा लिन सकिन्छ ।

कोभिड-१९ विरूद्धको खोपका लागि अनलाइन इन्ट्री सम्बन्धी सूचना !

विश्वभरी नै फैलँदै गरेको कोभिड–१९ रोगको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि विभिन्न चरणहरुमा खोप अभियानहरु संचालन भैरहेको र खोप अभियानहरुमा धेरै भिडभाड हुने गरेको कारणबाट संक्रमणको जोखिम उच्च हुने तथा अभिलेख प्रतिवेदनमा समेत कठिनाई भएकोले आगामि खोप अभियानहरुको योजना तयारी गर्न, अभियानमा अभिलेख प्रतिवेदन व्यवस्थित गर्न, खोप अभियान संचालनमा सेवाग्राहीहरुलाई सहजता र सुरक्षित तवरले खोप उपलब्ध गराउनका लागि खोप लिने व्यक्तिहरुले www.vaccine.mohp.gov.np मा अग्रिम विद्युतीय विवरण प्रविष्ट गर्न अति जरुरी भएको तथा विद्युतीय विवरणमा प्रविष्ट नभएमा खोप उपलब्धतामा कठिनाई हुने हुँदा खोप लिन बाँकी ईच्छुक १८ वर्ष माथिका नागरिकहरुले अनलाइन फारम भर्नुहुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय,
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

जनस्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड अनिवार्य रुपमा पालना गरौं

- अत्यावश्यक काम बाहेक अन्तराष्ट्रिय सीमा, सीमावर्ती क्षेत्र, अन्तर जिल्ला र जिल्ला भित्रका कोभिड–१९ संक्रमणको उच्च जोखिम भएको क्षेत्रमा आवतजावत नगरौं ।
- अत्यावश्कीय कामका लागि त्यस्ता क्षेत्रहरुमा आवतजावत गर्दा अनिवार्य रुपमा मास्क लगाऔं ।
- अनावश्यक भिडभाड नगरौं, भौतिक दुरी कायम गरौं ।
- कोभिड(१९ रोकथामका लागि सरकारले जारी गरेको स्वास्थ्य मापदण्ड पालना गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मालपोत कार्यालय शिखरकोट मकवानपुरको नामसारी सम्बन्धी

हकदावीको पैतीस दिने सार्वजनिक सूचना

निवेदकः अबल बहादुर आचार्य　　　　जग्गाधनीः नैनसिं आचार्य

जिल्ला मकवानपुर हालः थाहा नगरपालिका वडा नं. ९ बस्ने निवेदकले मेरो बुबा नैनसिं आचार्यका नाममा जग्गा दर्ता श्रेस्ता कायम रहेको साविक चित्लाङ वडा नं.–२ को कि.नं. २४५, २९८ क्षेत्रफल ज.रो. ३–१३–२–०, ७–०–१–१ जग्गा भएकोमा निज जग्गाधनी नेपाली नागरिताको प्रमाणपत्र प्राप्त नगरी मिति २०३०/०७/१० मा, निजकी पत्नी डल्ली आचार्य भएकोमा निजको पनि नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र प्राप्त नगरी मिति २०३२ सालमा मृत्यु भई हक खाने हकदारहरुमा जेठा छोरा अबल बहादुर आचार्य र कान्छा छोरा भिमसेन आचार्य भएकोमा, कान्छा छोरा भिमसेन आचार्य २०३२ सालदेखि अविवाहित अवस्थामा बेपत्ता भई निज हालसम्म पनि सम्पर्कमा नआएकाले उल्लेखित जग्गा अबल बहादुर आचार्यको एकलौटी नाममा नामसारी माग गरेको । साथै मृतक ज.ध.को जग्गाधनि दर्ता प्रमाणपुर्जामा नैनसिं आचार्य नाम कायम भएको तथा जेठा छोरा अबल बहादुर आचार्यको नागरिकतामा नर बहादुर आचार्य नाम रहेकोमा उल्लेखित फरक फरक नामथर गरेको व्यक्ति फरक फरक नभई एउटै व्यक्ति भएको था.न.पा. ९ नं वडा कार्यालयको च.नं. १३०० मिति २०७७/१२/३० को सिफारिस समेत पेश भएको तथा ज.ध. पुर्जा प्रतिलिपि मात्र भएको देखिँदा यसमा निवेदकको माग दाबी सत्य नभई झुठा भए वा मृतक ज.ध.का अन्य कोही हकदार भए वा निवेदकको माग बमोजिम भई जाँदा अरु कसैको कानुनी हक अधिकारमा वा कुनै सरकारी, सार्वजनिक, सामुदायिक, व्यक्तिगत वा अन्थ जग्गा तथा संरचनामा प्रतिकूल असर पर्ने भए वा निवेदकको माग बमोजिम नामसारी हुन/गर्न नहुने कुनै मनासिव कारण भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले पैँतीस दिन भित्र मालपोत कार्यालय शिखरकोट मकवानपुरमा स–प्रमाण दाबी–उजुरी गर्न आउनुहोला । अन्यथा निवेदकको नाममा नामसारी भई जानेछ । पछि कुनै उजुरबाजुर लाग्ने छैन भनी कार्यालयबाट भएको आदेश बमोजिम यो पैंतीस दिने सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

व्यक्तिगत घटना दर्ता

जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बंध बिच्छेद, र बसाई सराई जस्ता व्यक्तिगत घटना ३५ दिन भित्रमा दर्ता गराई असल नागरिकको कर्तब्य निभाऔं ।

गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जिकरण विभाग
एम.आइ.एस. सेवा इकाइ,
थाहा नगरपालिका

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