



### ३३ हजार बालबालिकाले लगाए मोर्डना खोप

#### विकास संवाददाता

मकवानपुरमा ३३ हजार बालबालिकाले कोरोनाविरुद्धको मोर्डना खोप लगाएका छन्। यो समाचार तयार पार्दासम्म जिल्लाका १० मध्ये ९ पालिकाका १२ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका ३३ हजार १६६ बालबालिकाले खोप लगाएको स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ।

स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख प्रणय उपाध्यायका अनुसार जिल्लामा कुल ५५ हजार बालबालिकालाई खोप लगाउने लक्ष्य मध्ये हालसम्म ६० प्रतिशत अर्थात् ३३ हजार १६६ जनालाई खोप लगाईएको हो। पौष ४ गतेदेखि

१२ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका ३३ हजार १६६ बालबालिकाले खोप लगाएको स्वास्थ्य कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ।



सुरु भएको खोप अभियानमा सबैभन्दा धेरै हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका १५ हजार ४ सय ३४ जना र सबैभन्दा कम कैलाश गाउँपालिकाका ४ सय २९ जना बालबालिकाले खोप लगाएको उहाँले जानकारी दिए।

त्यस्तै, मनहरी गाउँपालिकामा ४ हजार ७ सय, थाहा नगरपालिकामा ३ हजार १ सय ८५, बकैया गाउँपालिकामा ३ हजार २ सय ६०, बागमती गाउँपालिकामा २ हजार ४८, मकवानपुर गढी गाउँपालिकामा १ हजार ८ सय ८४, भिमफेदी गाउँपालिकामा १ हजार ५ सय १२, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा ७ सय १३ बालबालिकालाई कोरोनाविरुद्धको मोर्डना खोप लगाइएको उनले बताए। जिल्लाको विकट राक्सिराज गाउँपालिकाको भने तथ्यांक आइनसकेको समेत उनले बताए।

### प्रतिष्ठानलाई जिल्लास्तरीय उपाधि

#### विकास संवाददाता

#### थाहानगर

थाहा नगरपालिकाको सहिद सुनिता स्मृति प्रतिष्ठानले आयोजक आमभञ्ज्याङ युवा क्लबलाई निरीह बनाउँदै जिल्ला स्तरीय भलिबलको उपाधि उचालेको छ। जिल्ला भलिबलको तेस्रो स्थान पनि थाहाकै टिमले हात पारेको छ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका कार्यालयद्वारा मुख्य प्रायोजित जिल्ला स्तरीय रनिङशिल्ड भलिबल प्रतियोगिताको फाइनलमा प्रतिष्ठानले आयोजकलाई सोभो सेटमै धुलो चटाएको थियो। यसअघि थाहानगरमा भएको जिल्ला भलिबलमा पनि आमभञ्ज्याङलाई फाइनलमा हराएर थाहानगर जिल्ला विजेता बनेको थियो। १७ पुसमा प्रतिष्ठानले आयोजक आमभञ्ज्याङ युवा क्लबलाई २५-१७, २५-१६ र २५-१८ को सोभो सेटमा पराजित गरेको हो। प्रतिष्ठानले ६६ हजार ६ सय ६६ रूपैयाँसहित रनिङशिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र पायो।

उपविजेतामा चित्त बुझाएको आयोजकले ३३ हजार ३ सय ३३ रूपैयाँसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाण पत्र हात पारेको छ। शनिवार बिहान तेस्रो स्थानको लागि भएको खेलमा आग्रा खेल विकास समितिले हेटौंडाको छाहारी युवा सेवा समाजलाई १९-२०, २५-२०, २५-१६, २५-१९ अंकले पराजित गर्न सफल भएको छ। तेस्रो भएको आग्रा खेल



विकास समितिले १५ हजार रूपैयाँ नगदसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ। छाहारीले ५ हजार नगद पायो।

प्रतियोगितामा आग्राका सविन कार्की वेष्ट ब्लकर हुँदा प्रतिष्ठानका राजकुमार कर्मचार्य वेष्ट सेटर, आमभञ्ज्याङका आशिष घलान वेष्ट स्पाईकर तथा प्रतिष्ठानका राजाराम घलान वेष्ट प्लेयर भए।

विद्यागत रूपमा उत्कृष्ट भएका खेलाडीहरूले जनही नगद पाँच हजार नगदसहित ट्रफि पाए। प्रतियोगिताको समापन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि मकवानपुरगढी गाउँपालिका अध्यक्ष बिदुर हुमागाईले विजेता र उपविजेतालाई पुरस्कार प्रदान गरेका थिए।

समापन कार्यक्रममा प्रतियोगितालाई प्रायोजन गरेको भिमफेदी गाउँपालिका

अध्यक्ष हिदम लामा, मकवानपुरगढीको वडा नम्बर ५ का अध्यक्ष जीतबहादुर घिमिरे, ३ नम्बर वडाका वडाध्यक्ष भागवत घिमिरे, ४ नम्बर वडाका वडाध्यक्ष रामप्रसाद तिमल्सिना, नेपाल कांग्रेस क्षेत्र नम्बर २ का क्षेत्रीय सचिव बलराम घिमिरेलगायतकाको आतिथ्यता थियो।

प्रतियोगिताको अबसरमा तत्कालीन आमभञ्ज्याङ गाविसमा भलविल खेलको सुरुवात गर्ने सम्भु हुमागाई, अर्जुन हुमागाई, इन्द्रप्रसाद सञ्जेल, स्वर्गीय लक्ष्मण सञ्जेललगायतलाई सम्मान प्रदान गरिएको थियो। प्रतियोगिताका संयोजक इन्द्रप्रसाद सञ्जेलले तत्कालीन महिला राष्ट्रिय भलिबलका मुख्य प्रशिक्षक स्वर्गीय केशवलाल श्रेष्ठको नाममा स्थापना गरेको पत्रकारिता पुरस्कारबाट मकवानपुर का पत्रकार धर्मन्द्र दहाल पुरस्कृत भएका छन्।

### मकवानपुरमा तीनवटा कृषि ब्लक सिफारिस



#### विकास संवाददाता

प्रधानमन्त्री कृषि आधुनीकीकरण परियोजना अन्तर्गतको ब्लक विकास कार्यक्रम संचालनाका लागि मकवानपुरमा तीनवटा क्षेत्र निर्धारण गरेर सिफारीस गरिएको छ। प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिक परियोजना कार्यान्वयन समन्वय तथा अनुगमन समितिको हेटौंडामा बसेको बैठकले जिल्लामा चार किल्ला निर्धारण गरेर बाखा, भैसी र माछा विकास कार्यक्रम संचालनाका लागि सिफारीस गरेको हो।

समितिका अध्यक्ष समेत रहेका जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलालको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले ब्लक विकास कार्यक्रम सञ्चालनाका लागि चार किल्ला निर्धारण गरेर स्वीकृतिका लागि बागमती प्रदेश, कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयमा सिफारीस गरेको हो। बैठकले बाखा विकास कार्यक्रमका लागि जिल्लाको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको वडा नम्बर २ र ३ लाई सिफारीस गरेको अध्यक्ष खुलालले बताए।

यस्तै भैसी ब्लक विकास कार्यक्रमका लागि भीमफेदी वडा नम्बर ५ र ७ तथा माछा विकास कार्यक्रमका लागि बकैया गाउँपालिकाको वडा नम्बर ६ र ७ लाई सिफारीस गरेको उनले बताए। माछा विकास कार्यक्रमका लागि भने दुई वर्ष भित्र तोकिएको क्षेत्रमा कम्तीमा ६० हेक्टर मत्स्य पोखरी पुरा गर्ने गरी सिफारीस गरिएको उनले जानकारी दिए।

बैठकमा जिसस उपप्रमुख भगवती पुडासैनी, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका अध्यक्ष जीवन लामा, प्रमुख जिल्ला अधिकारी भरतमणि पाण्डे, समन्वय अधिकारी आनन्दराज पोखरेल, धरेछु तथा साना उद्योग कार्यालय हेटौंडाका प्रमुख जगन्नाथ दाहाल, भेटेरिनरी अस्पताल हेटौंडाका प्रमुख सुशिल केसी, डिभिजन वन कार्यालय हेटौंडाका निमित्त प्रमुख बसन्तराज गौतम, मकवानपुर उद्योग वाणिज्यसंघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष अनिल अग्रवाललगायत समितिका सदस्यहरूको उपस्थिति थियो।

### माघ तेस्रो सातादेखि हेटौंडामा शहिद स्मृति गोल्डकप हुने

#### विकास संवाददाता

हेटौंडामा माघ तेस्रो सातादेखि शहिद स्मृति गोल्डकप हुने भएको छ। अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)ले शहिद स्मृति गोल्डकपको मिति तय गरेको छ।

गतवर्ष जिल्ला फुटबल संघले स्थानीय तह शहिद स्मृति राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिताका रूपमा हेटौंडा (१० फरेस्ट्रि मैदानमा गोल्डकप गरेको थियो। उक्त गोल्डकपमा मकवानपुरका दशवटै स्थानीय तहले

प्रायोजन गरेका थिए। हेटौंडा उपमहानगर पालिकाले १५ लाख, थाहा नगरपालिकाले १० लाख र मकवानपुर गढी, मनहरी, राक्सिराज, कैलाश, बकैया, भीमफेदी, बागमती, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले ५/५ लाख सहयोग गरेका थिए।

एन्फाले हेटौंडामा शहिद स्मृति राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिता माघ १६ गतेबाट २६ गतेसम्म गर्न जिल्ला फुटबल संघलाई मिति उपलब्ध गराएको हो। फोमसलमा हुने राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिता गर्न एन्फाले समय तालिका उपलब्ध

गराउने गरेको छ। एन्फाले मोफसलमा गर्दै आईरहेको मुख्य तूला ६ गोल्डकप फुटबलको मिति गरेको हो।

माघ ६ देखि १५ गतेसम्म पोखरामा आहा रारा गोल्डकप, फागुन १४ देखि २१ सम्म बुटवलको तिलोत्तमा गोल्डकप, सोही मितिमा इटहरी गोल्डकप, फागुन १९ देखि २८ सम्म पोखरा गोल्डकप र फागुन २६ देखि चैत्र ५ गतेसम्म सिमरा गोल्डकप हुने जनाइएको छ। जिल्ला फुटबल संघ मकवानपुरका अध्यक्ष टिकाराम लामाले एन्फाले उपलब्ध गराएको मितिमा शहिद स्मृति गोल्डकप हुने जानकारी दिए।

**थाहानगरको विकासको आधार. कृषि, पर्यटन र पूर्वाधार**

**थाहानगरको पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गरौं।**

**थाहा नगरपालिका इन्ड्याग्यापी चौर, मकवानपुर**

# सार्वजनिक प्रशासन र सेवा बडापत्र



## सम्पादकीय बदलिंदो विभेद अन्त्य गरौं

हामी धेरै आदर्शका कुरा गर्छौं । तर त्यसलाई व्यवहारमा कति उतार्न सक्थौं त्यो हाम्रो उपलब्धी हो । नेपाली समाजमा अर्भै पनि विभेद कायमै छ । कर्णका आधारमा मात्र होइन जातका नाममा, लिङ्गका नाममा समाजमा दोश्रो दर्जाको व्यवहार कायमै छ । चाडपर्व, धर्म, परम्परा या संस्कृतिको नाममा वा भनौं विग्रवासमा समाजमा कुनै न कुनै रूपको विभेदलाई निरन्तरता दिने गरिएको छ । हिजो कामलाई लिएर विभाजन थियो, पेशालाई लिएर विभाजन थियो । यो काम महिलाले गर्ने र यो काम पुरुषले गर्ने भन्ने एक छालको मान्यता थियो । त्यही मान्यताको प्रतिफल आज पनि घरधन्दा प्रायः सबै घरपरिवारमा महिलाले काँधमा देखिन्छ । जसरी घरधन्दाजस्ता सेवामूलक कामलाई महिलाले गर्ने कामका रूपमा स्थापित गरियो त्यसैगरी कपडा सिलाउने, फलाम पिट्ने, बाजा बजाउनेजस्ता कामहरूमा दलित समुदायको कामको रूपमा स्थापित गरियो । यस्ता कामहरूलाई तल्लो दर्जाको कामको रूपमा लिने परिपाटीले ती काम गर्नेहरूलाई पनि तल्लो दर्जाकै नागरिकका रूपमा हेर्ने मान्यता विकसित गरियो । अब भने मान्छे मान्छेका बीच विभेदको रेखा कोर्ने यस्तो गलत मान्यताका विरुद्ध समाज जागृत गर्नुपर्ने छ । आफूना लागि बज्रित भनिएका काममा मानिसहरूले हात हाल्न थालेका छन् ।

समाज रणान्तरणका दृष्टिले यसको धेरै महत्त्व छ । त्यसो त लैगिक, जातीय विभेदविरुद्ध एकाध व्यक्तिले गर्ने ससना अर्सेले मात्र नपुग्छ । तर सामाजिक जागरुकता बढाउने हिसाबले भने यसको अर्थ खोज्न सकिन्छ । कालो बादलमा चाँदीको घेरा भनेजस्तै समाजमा भेटिने एकाध यस्ता कामले प्रोत्साहन पाउने हो भने यसले सामाजिक जागरणको काम गर्ने सक्छ । त्यसो त राजनीतिक रणान्तरणसँगै सामाजिक संस्कृतिको रणान्तरणको मुद्दा उठ्दै आएको पनि हो । राजनीतिक दलहरूले सामाजिक रणान्तरणको मुद्दालाई व्यवहारमा उतार्दै निरन्तर अगाडि बढाउनुभन्नेमा त्यसो हुन सकिरहेको छैन । पछिल्लो समयमा राजनीतिक दलहरूले सामाजिक संस्कृतिको रणान्तरणको मुद्दालाई प्राथमिकतामा राखेको देखिएको छैन । यद्यपि सामाजिक रूपमा जागरुकता भने बढ्दै गइरहेको छ । समाज रणान्तरणको चर्चा चल छाडेको छैन । सामाजिक चेतनाको यो धारालाई पकडेर राजनीतिक दल तथा सरकारले समाजमा जरा गाडेर बसेका कुराति, अन्धविश्वास, विभेदपूर्ण मूल्यमान्यता बृद्ध, बुझाउन र त्यस्ता कुराति, मूल्यमान्यता त्यागेर अघि बढ्ने होसला प्रदान गर्ने छालका कार्यक्रम बनाउन जरुरी छ । मान्छेको आनीबानी र सोच परिवर्तन गर्न जोडिएका यस्ता सवालमा गरिने कामले आजको भोलि तत्काल परिणाम नदेखिन सक्छन् । तत्काल परिणाम नदेखिए पनि यस्ता कामलाई प्राथमिकतामा पार्न चुक्नु हुन्न । हाम्रो जस्तो अन्धविश्वास र कुरीतिले जकडिएको समाजमा सामाजिक संस्कृतिको रणान्तरणको पक्षमा ध्यान पुर्‍याउन सकिएन भने भौतिक विकासले मात्र हामीलाई समृद्धिको यात्रामा सजिलै अघि बढ्न दिने छैन । समाज रणान्तरणको चर्चा सबैजसो मानिसहरूले गर्ने गर्छन् ।

प्रगतिशील मानिएका व्यक्ति मात्र होइन, हिजोका शासकहरू पनि समाज रणान्तरणको कुरा गर्छन् । हिजोका शासक आजको विभेदपूर्ण समाज व्यवस्थाका बाहकहरू नै हुन् । ती पनि समाज रणान्तरणको कुरा गर्छन् । समाज रणान्तरण भनेको के हो ? समाज रणान्तरण किन जरुरी छ ? के कुरा बदलियो भने वास्तवमा समाज रणान्तरण हुन्छ ? यी कुराहरूको महिाराइमा सयुगी समाज रणान्तरणको सवाल बुझ्न सकिँदैन । हिजोको भन्दा फरक आज हाम्रा सामाजिक व्यवहार, चालचलन र मूल्यमान्यतामा आएको फेरबदल नै सामाजिक रणान्तरण हो । शोषण भेदभाव अन्त्य गर्न भन्दै हामीले सामन्ती पितृसत्तात्मक निरंकुश र ञ्जव्यवस्थाको ठाउँमा लोकतान्त्रिक गणतन्त्रत्मक शासन व्यवस्था ल्याएका हौं । समाजमा बदलिँदै गरेका विभेदयुक्त मान्यतालाई प्रश्रय दिएर व्यापक बनाउन समाजका हरेक स्र्वेत व्यक्ति जिम्मेवार बन्नुपर्छ ।

सार्वजनिक सेवाको प्रत्याभूतिका लागि नै नागरिकहरूले राज्यको स्थापना गरेका थिए तर राज्यको सेवाप्रदाता भूमिका प्रभावकारी हुन नसकेपछि उसबाट प्राप्त हुने सेवा समयमै, स्तरीय र सजिलै प्राप्त हुनुपर्छ भन्ने माग हुनथाल्यो । सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी पार्न सतरीको दशकबाट भएको निरन्तर खोजको परिणामस्वरूप सेवा बडापत्रको आविष्कार भएको थियो ।

नागरिक बडापत्रको प्रचलन बेलायतबाट सुरु भएको थियो । तर यो अवधारणा एकैचोटी प्रचलनमा आएको नभई क्रमिक रूपमा विकास हुँदै आएको सेवा प्रभावकारिताको नयाँ अवधारणा हो । यो राज्यभूमिकालाई छिरोल्ने र निर्वाह गरिने भूमिकालाई प्रभावकारी पार्न निरन्तर खोजको परिणाम हो । बेलायतमा मार्गेट थ्याचर र अमेरिकामा रोनाल्ड रेगनका समयमा सुरु भएको नयाँ दक्षिणपन्थी आन्दोलन र अरू सार्वजनिक क्षेत्र सुधार कार्यक्रमले सार्वजनिक संस्थालाई जवाफदेही बनाउन तिनीहरूलाई कार्यकारी एजेन्सीका रूपमा सञ्चालन गर्न प्रथा सुरु गरियो । यसले सरकारी क्षेत्रका कतिपय कार्यलाई सञ्चालन स्वायत्तता दिएको थियो । तर सबै सरकारी सेवालाई कार्यकारी एजेन्सीका रूपमा सञ्चालन गर्न सम्भव थिएन । त्यस्ता सेवाको उत्तरदायित्व विस्तार गर्नु आवश्यक थियो ।

प्रत्यक्ष नागरिक उत्तरदायित्वको स्थापना गर्न जोहन मेजरका समयमा बेलायतमा नागरिक बडापत्रको प्रचलन भयो । नागरिक बडापत्र अरू केही नभएर नागरिकका अधिकार साधन र श्रोत प्रयोग गर्ने निकायहरू उनीहरूको चाहना र आसयअनुसूच्य चलाउने आग्रहपूर्ण संयन्त्र हो । यसले सेवाको मानवपद्ध, कार्यको प्रक्रिया, समय, लागत र जिम्मेवारीजस्ता पक्षहरूको सूचना प्रत्यक्षतः सर्वोत्तरवाला नागरिक समूहलाई दिने गर्दछ ।

सार्वजनिक सेवाप्रवाह गर्ने निकायहरू जो जनताको करको आधारमा काम गर्दछन् र सरकारी नीतिअनुसूच्य सञ्चालित हुन्छन्, यिनीहरूले सेवा प्रवाहका रिलिस्सिभता जनतासँग गर्ने वाचा नै नागरिक (सेवा) बडापत्र हो । यो राज्य र नागरिकबीच सम्बन्ध सुधार गर्न शसकीय क्रियाकलापमा वैधता आर्जन गर्न महत्त्वपूर्ण माध्यम पनि हो । तर यसलाई त्यतिकै अपनाउन सकिँदैन । संयमित, लागतसम्बन्धी र जनमुखी सेवा दिने काम परम्परागत प्रविधिभन्दा एक कदम माथि हो ।

सेवाप्रदायक निकायले सेवा व्यवस्थापन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू भनेको (क) सेवाको मानवपद्ध निर्धारण, (ख) जानकारीको स्पष्ट प्रवाह, (ग) स्ल्लाह र संलग्नता, (घ) पहुँचको प्रवर्द्धन र विकल्पको विकास, (ङ) निष्पक्ष व्यवहार, (च) गल्ती कमजोरीको सुधार, (छ) साधनको प्रभावकारी उपयोग, (ज) सिर्जनशीलता र अग्रसरता, (ञ) सेवाप्रदायकसँग सहकार्यको सम्भावना उपयोग र (ट) सेवाग्राहीसँग विनमतापूर्वक प्रस्तुति हो । नागरिक बडापत्रले यी विषयलाई नै सेवा प्रवाहको आधार मान्ने गर्दछ । तर जोहन मेजरले नागरिक बडापत्रको अवधारणा अघि सार्दा यी सबै विषयलाई उल्लेख नगरी सेवा मानवपद्धको निर्धारण, सेवासम्बन्धी सूचनाको प्रकाशन, छलफल र मोड्रिक मूल्य सार्थकतालाई मात्र प्रमुखता दिएका थिए ।

बेलायतमा बडापत्रको कार्यान्वयनको अनुगमनका लागि सेवाग्राहीमध्येबाट

सामाजिक परीक्षण समूहको व्यवस्था गरिएको थियो । बेलायतको यो कार्यक्रमबाट प्रभावित भई जापानमा नागरिक प्रयास र फ्रान्समा जवाफदेहिता केन्द्रको नामबाट सेवा प्रभावकारिता कार्यक्रम नै लागू भएको थियो । तर यो खास एक क्षेत्रमा मात्र लागू गर्न कुरा नभई विभिन्न क्षेत्रमा लागू गरिन्छ, किनकि नागरिकले विभिन्न सेवाप्रदायक निकायबाट पाउने सेवाको प्रकृति भिन्न हुन्छ । विभिन्न क्षेत्रमा लागू गर्दा नाम पनि बेग्लाबेग्लै नै दिइन्छ । जस्तो विद्यालयमा अभिभावक बडापत्र (गाँजियन चार्टर), अस्पतालमा बिरामी बडापत्र (पेसेन्ट चार्टर), अदालत, प्रहरीमा भिकिटम चार्टर आदि । राज्य र यसका आंगिक निकायले जे-जति प्रकारका सेवा प्रवाह गर्दछन्, बडापत्र पनि त्यसैअनुसूच्य हुने गर्दछन् । बडापत्रमा व्यवस्था भएअनुसारको काम जिम्मेवार अधिकार/व्यक्तिबाट नभएमा सोबापत क्षतिपूर्ति पाउने अधिकार सेवाग्राहीमा हुने संस्थालाई जवाफदेही बनाउन तिनीहरूलाई कार्यकारी एजेन्सीका रूपमा सञ्चालन गर्न प्रथा सुरु गरियो । यसले सरकारी क्षेत्रका कतिपय कार्यलाई सञ्चालन स्वायत्तता दिएको थियो । तर सबै सरकारी सेवालाई कार्यकारी एजेन्सीका रूपमा सञ्चालन गर्न सम्भव थिएन । त्यस्ता सेवाको उत्तरदायित्व विस्तार गर्नु आवश्यक थियो ।

नेपालमा पनि २०६६ कृष्णप्रसाद भट्टराई प्रधानमन्त्री भएको समयमा विपन्नलाई आय र निमुखालाई न्यायको नामबाट नागरिक बडापत्र लागू गर्न अवधारणासहितको निर्देशका मन्त्रपरिषदले पारित गरेको थियो । तर यसलाई सबै क्षेत्रमा एकै मापदण्डबाट लागू गर्न खोजिएको र क्षतिपूर्तिको कुनै व्यवस्था नभएकोले यसको आशयअनुसूच्य कार्यान्वयन हुन सकेन । युक्तुक्त दृष्टको नागरिकका अधिकार साधन र श्रोत प्रयोग गर्ने निकायहरू उनीहरूको चाहना र आसयअनुसूच्य चलाउने आग्रहपूर्ण संयन्त्र हो । यसले सेवाको मानवपद्ध, कार्यको प्रक्रिया, समय, लागत र जिम्मेवारीजस्ता पक्षहरूको सूचना प्रत्यक्षतः सर्वोत्तरवाला नागरिक समूहलाई दिने गर्दछ ।

मुलुकले विशिष्ट अवस्थाका कारण नागरिक सेवाभन्दा सुरक्षा चासो बढेकोले नागरिक बडापत्रको कार्यान्वयन हुन सकेन । साथै राजाको प्रत्यक्ष शासनका समयमा पनि सरकारी सेवा प्रभावकारी तुल्याउन निर्देशका जारी गरी राजाबाट नियुक्त प्रशासकलाई यसको अनुगमनको औपचारिक दायित्व सुम्पिएको थियो । तर नेपाली कांग्रेसको नेतृत्वमा लोकतन्त्र संस्थापनाका लागि भएको जनआन्दोलन दबाउने असफल प्रयासमा नै सरकार लागेकाले नागरिक सेवा प्रवाहको मुद्दाले प्राथमिकता पाउन सकेन कुरै थिएन । दोस्रो जनआन्दोलनको सफलतापछि नेपाल सरकारले सुशासन ऐनको (ख) जानकारीको स्पष्ट प्रवाह, (ग) स्ल्लाह र संलग्नता, (घ) पहुँचको प्रवर्द्धन र विकल्पको विकास, (ङ) निष्पक्ष व्यवहार, (च) गल्ती कमजोरीको सुधार, (छ) साधनको प्रभावकारी उपयोग, (ज) सिर्जनशीलता र अग्रसरता, (ञ) सेवाप्रदायकसँग सहकार्यको सम्भावना उपयोग र (ट) सेवाग्राहीसँग विनमतापूर्वक प्रस्तुति हो । नागरिक बडापत्रले यी विषयलाई नै सेवा प्रवाहको आधार मान्ने गर्दछ । तर जोहन मेजरले नागरिक बडापत्रको अवधारणा अघि सार्दा यी सबै विषयलाई उल्लेख नगरी सेवा मानवपद्धको निर्धारण, सेवासम्बन्धी सूचनाको प्रकाशन, छलफल र मोड्रिक मूल्य सार्थकतालाई मात्र प्रमुखता दिएका थिए ।

बेलायतमा बडापत्रको कार्यान्वयनको अनुगमनका लागि सेवाग्राहीमध्येबाट



गोपीनाथ मैनाली

निकायले प्रोत्साहनका लागि उत्कृष्ट कार्यालय छनोट गर्दा नागरिक बडापत्रमा उल्लेख गरेका कुराका अतिरिक्त सेवा प्रदायक पदाधिकारीले देखाएको सिर्जनात्मक अग्रसरता प्रदर्शन र सेवाग्राहीको सतुष्टिको स्तरलाई समेत निकाय/व्यक्तिबाट नभएमा सोबापत क्षतिपूर्ति पाउने अधिकार सेवाग्राहीमा हुने संस्थालाई जवाफदेही बनाउन तिनीहरूलाई कार्यकारी एजेन्सीका रूपमा सञ्चालन गर्न प्रथा सुरु गरियो । यसले सरकारी क्षेत्रका कतिपय कार्यलाई सञ्चालन स्वायत्तता दिएको थियो । तर सबै सरकारी सेवालाई कार्यकारी एजेन्सीका रूपमा सञ्चालन गर्न सम्भव थिएन । त्यस्ता सेवाको उत्तरदायित्व विस्तार गर्नु आवश्यक थियो ।

नेपालमा पनि २०६६ कृष्णप्रसाद भट्टराई प्रधानमन्त्री भएको समयमा विपन्नलाई आय र निमुखालाई न्यायको नामबाट नागरिक बडापत्र लागू गर्न अवधारणासहितको निर्देशका मन्त्रपरिषदले पारित गरेको थियो । तर यसलाई सबै क्षेत्रमा एकै मापदण्डबाट लागू गर्न खोजिएको र क्षतिपूर्तिको कुनै व्यवस्था नभएकोले यसको आशयअनुसूच्य कार्यान्वयन हुन सकेन । युक्तुक्त दृष्टको नागरिकका अधिकार साधन र श्रोत प्रयोग गर्ने निकायहरू उनीहरूको चाहना र आसयअनुसूच्य चलाउने आग्रहपूर्ण संयन्त्र हो । यसले सेवाको मानवपद्ध, कार्यको प्रक्रिया, समय, लागत र जिम्मेवारीजस्ता पक्षहरूको सूचना प्रत्यक्षतः सर्वोत्तरवाला नागरिक समूहलाई दिने गर्दछ ।

मुलुकले विशिष्ट अवस्थाका कारण नागरिक सेवाभन्दा सुरक्षा चासो बढेकोले नागरिक बडापत्रको कार्यान्वयन हुन सकेन । साथै राजाको प्रत्यक्ष शासनका समयमा पनि सरकारी सेवा प्रभावकारी तुल्याउन निर्देशका जारी गरी राजाबाट नियुक्त प्रशासकलाई यसको अनुगमनको औपचारिक दायित्व सुम्पिएको थियो । तर नेपाली कांग्रेसको नेतृत्वमा लोकतन्त्र संस्थापनाका लागि भएको जनआन्दोलन दबाउने असफल प्रयासमा नै सरकार लागेकाले नागरिक सेवा प्रवाहको मुद्दाले प्राथमिकता पाउन सकेन कुरै थिएन । दोस्रो जनआन्दोलनको सफलतापछि नेपाल सरकारले सुशासन ऐनको (ख) जानकारीको स्पष्ट प्रवाह, (ग) स्ल्लाह र संलग्नता, (घ) पहुँचको प्रवर्द्धन र विकल्पको विकास, (ङ) निष्पक्ष व्यवहार, (च) गल्ती कमजोरीको सुधार, (छ) साधनको प्रभावकारी उपयोग, (ज) सिर्जनशीलता र अग्रसरता, (ञ) सेवाप्रदायकसँग सहकार्यको सम्भावना उपयोग र (ट) सेवाग्राहीसँग विनमतापूर्वक प्रस्तुति हो । नागरिक बडापत्रले यी विषयलाई नै सेवा प्रवाहको आधार मान्ने गर्दछ । तर जोहन मेजरले नागरिक बडापत्रको अवधारणा अघि सार्दा यी सबै विषयलाई उल्लेख नगरी सेवा मानवपद्धको निर्धारण, सेवासम्बन्धी सूचनाको प्रकाशन, छलफल र मोड्रिक मूल्य सार्थकतालाई मात्र प्रमुखता दिएका थिए ।

बेलायतमा बडापत्रको कार्यान्वयनको अनुगमनका लागि सेवाग्राहीमध्येबाट

### थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

दिवा ६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
दिवा ६:१५	बजे हेटौडा (फोर्स)
दिवा ७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
दिवा ८:००	बजे हेटौडा (बस)
दिवा ८:१५	बजे सिमरगन्ज हट्टै काठमाण्डौ (फोर्स)
दिवा ८:००	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
दिवा ८:००	बजे हेटौडा जम्मा हाइस
दिवा ८:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
दिवा १०:१५	बजे मावु, पाल्पु हट्टै हेटौडा (मिनीबस)
दिवा १०:१५	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिवा १०:३०	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
दिवा ११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
दिवा १२:३०	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यहान् १२:३०	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यहान् १:३०	बजे हेटौडा (मिनीबस)
दिउँसो १:३०	बजे पाल्पु गोर्खा पकने (मिनीबस)
दिउँसो १:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो २:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो ३:००	बजे पाल्पुबाट मावु (बस)
दिउँसो ३:३०	बजे पाल्पुबाट काठमाण्डौ (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज अरुण लामा ८८५५०७३३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ८८५५०७३५१

### महत्त्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

पाल्पु एम्बुलेन्स (वालक)	८८२००७८०१
आग्रा एम्बुलेन्स (वालक)	८८२००३७५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६२०३६८
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-८०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६२०५१२
इंग्रज पाल्पु (प्रमुख)	८८५४०६६४८६
प्राचैर चौकी फाखेर	०५७-६८५१६८
जिल्ला प्रशासन सञ्चालनपुर्	०५७-४००३८८
विद्युत प्राधिकरण पाल्पु	०५७-८०००२६

# गर्भावस्थामा योग : कुन घातक कुन फाइदाजनक ?



शारीरिक स्वास्थ्य एवं निरोगी जीवनको लागि योग सर्वोत्तम उपाय हो। रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नदिन योगले सहयोग गर्छ। दीर्घजीवन स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीको लागि निर्विकल्प विधि पनि हो, योग। तर, सबै अवस्थामा सबै किसिमका योग गर्न प्रभावकारी नहुने मात्र होइन, हानिकारक पनि हुन सक्छ। जस्तै, गर्भावस्था।

गर्भावस्थामा सबैकिसिमका योग गर्न उचित मानिँदैन। जबकि, कतिपय यस्ता योगासन हुन्छन्, जो गर्भावस्थामा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। के-के हुन् ती योगासन ? पतञ्जलि योगपीठका योग गुरु लोकनाथ खनाल गर्भावस्था र महिनावारीको बेलामा गर्न हुने र नहुने योगको बारेमा यसरी बताउँछन्। योग सामान्यतया सबै मान्छेको लागि अत्यावश्यक शारीरिक व्यायाम हो।

तर, गर्भावस्थामा रहेकी महिला र महिनावारी भएकी महिलालाई केही योगासन नगर्न सुझाव दिइन्छ। जस्तो, मान्छेको उमेर, लिंग र शारीरिक अवस्था अनुसार फरक फरक योगासन उपयुक्त हुन्छ। गर्भवती महिलाको लागि पनि केही योगासनहरू तोकिएको हुन्छ, जसले गर्भावस्थामा आमा र बच्चाको लागि फाइदा गर्छ।

गर्भावस्थामा केही सूक्ष्म व्यायामहरू गर्न सकिन्छ। सूक्ष्म व्यायामसँगै भरित्रका र अनुलोम विलोम गर्न मिल्छ। यसबाहेक जटिल खालका योगासनहरू गर्न मिल्दैन। त्यसो त अरू अभ्यासहरू पनि गर्न नमिल्ने भने होइन। तर यसको लागि कुशल प्रशिक्षकको सुझाव लिनुपर्ने हुन्छ। यसमा सानो गल्तीले पनि ठूलो नोक्सानी हुन सक्ने भएकोले प्रशिक्षक विना गर्भवतीले धेरै जटिल योगासनहरू गर्न हुँदैन।

सामान्यतया, गर्भावस्थाको ३ महिनासम्म अरू बेलामा जस्तै योग गर्न सकिन्छ। तर तेस्रो महिनापछि भने यसमा ध्यान दिनुपर्छ। त्यसपछि धेरै उफ्रिने खालका योग अभ्यासहरू गर्नुहुँदैन। चक्रासन लगायतका आसन त गर्न हुँदैन।

### गर्भावस्थामा मर्निङ्वाक गर्न कि नगर्ने ?

गर्भावस्थामा मर्निङ्वाक गर्नु आमा र बच्चाको लागि उपयुक्त हुन्छ। गर्भावस्थामा नियमित गर्ने प्राणायामले नर्भल डेलिभरीलाई फाइदा गर्छ। तर यसलाई अनियमित गर्दा उचित फाइदा हुँदैन। यसको लागि फुर्त्यद भएसम्म बिहान र साँझ आधा-आधा घण्टा अनुलोम-विलोम गर्न सकिन्छ। दैनिक मर्निङ्वाक कति घण्टा गर्ने भन्ने कुरा आफ्नो शारीरिक क्षमता अनुसार निर्धारण हुन्छ। गर्भावस्थामा गरिने प्राणायामले आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा पनि फाइदा गर्छ।

### सुत्केरी भएपछि के गर्ने ?

सुत्केरी भएपछि केही महिना जटिल खालका योगासन गर्न मिल्दैन। यदि सामान्य अवस्थामा सुत्केरी भएको हो भने पनि ३/४ महिनासम्म अनुलोम बिलोम र प्राणायामबाहेक कुनै पनि योगासन गर्नु हुँदैन। अप्रेसन गरेको हकमा भने कम्तीमा ६ महिनासम्म योग गर्न मिल्दैन।

### महिनावारीको समस्या समाधान गर्न योग

कतिपय महिनावारीको समस्या योगबाट पनि समाधान भएको भेटिएको छ। जस्तो महिनावारीको बेलामा धेरै पेट दुख्ने, महिनावारी नियमित नहुने जस्ता समस्याको लागि केही आसन तोकिएको छ। तर महिनावारी भएको ४/५ दिनसम्म भने कपालबाट र अन्य उफ्रिएर भने योग गर्नु हुँदैन। यस्तो योग सकेसम्म आमा भइसकेका कसैले पनि गर्नु हुँदैन। नियमित रक्तस्राव भइरहेको छ भने रक्तस्राव नरोकिँदासम्म उफ्रिएर गर्ने योग गर्न हुँदैन।

त्यस्तै, नियमित महिनावारी नहुने समस्या पनि योगको माध्यम रोकिएको केही उदाहरण भेटिएको छ। नियमित महिनावारी नभएका महिलाहरूले कपालभौती, अनुलोम-विलोम र सूर्य नमस्कार नियमित गर्दा यसले पनि अनियमित महिनावारीको समस्या समाधान गर्छ। महिलाहरूले गर्नुपर्ने अर्को योग मुद्रा भनेको अश्विनी मुद्रा पनि हो। मलद्वारलाई खुम्चाउने जोड्ने यो प्रक्रियाले पनि स्वास्थ्यमा फाइदा गर्छ।

# स्वस्थ रहन असल खानपानका २० उपाय

- स्वस्थ जीवनका लागि असल खानपान हुन अति आवश्यक छ। आज हामी तपाईंलाई असल खानपानका २० वटा उपायबारे जानकारी गराउँछौं।
- यी हुन् असल खानपानका २० उपाय
- विभिन्न थरीका खाने कुराहरू हरेक दिन उपभोग गर्ने।
- फलफूल र हरिया सागसब्जी हरेक दिन पर्याप्त मात्रामा उपभोग गर्ने।
- दाल र गेडागुडी हरेक दिन उपभोग गर्ने।
- माछा, मासु वा अण्डा नियमित रूपमा उपभोग गर्ने।
- दूध र दूधजन्य खाने कुराहरू हरेक दिन उपभोग गर्ने।
- खाना पकाउँदा तेल वा घिउ थोरै मात्रामा प्रयोग गर्ने।
- खानपान सम्बन्धि अन्धविश्वासबाट सावधान हुने।
- खानामा नुनको प्रयोग कम मात्रामा उपभोग गर्ने।
- गुलिया र चिल्ला खानेकुरा कम मात्रामा उपभोग गर्ने।
- सैंधै ताजा र सफा खाद्य वस्तु उपभोग गर्ने।

- पर्याप्त मात्रामा सफा पानी पिउने
- नियमित रूपमा शारीरिक परिश्रम गर्ने।
- परम्परागत तथा स्थानीयस्तरमा पाइने पौष्टिक खाद्यवस्तु उपभोग गर्ने।
- पौष्टिक तत्व कम भएका तथा बढी गुलिया, चिल्ला र नुनिला खाने कुरा कम मात्रामा उपभोग गर्ने।
- मदिराजन्य पेय पदार्थ उपभोग नगर्ने।
- शिशुलाई पर्याप्त मात्रामा स्तनपान गराउने।
- शिशु ६ महिना पूरा भएपछि स्तनपानको साथसाथै थप खाना खुवाउने।
- गर्भवती र स्तनपान गराउने आमाहरू थप र पोषिला खाद्य वस्तु उपभोग गर्ने।
- किशोरकिशोरीहरूले खानपान सम्बन्धी स्वस्थ मानी बसाल्ने।
- ज्येष्ठ नागरिकको खानपानमा विशेष ध्यान दिने।
- यी उपायलाई नियमित रूपमा आफ्नो जीवनमा लागू गर्न सकेमा धेरै किसिमका रोग तथा संक्रमणबाट पनि जोगिन सकिन्छ।

### सार्वजनिक प्रशासन...

विभिन्न राजनीतिक कितामा वर्गीकरण गर्ने प्रवृत्ति रहेसम्म यसको वास्तविक मर्म पूरा हुँदैन।

एकजना संस्थानका महाप्रबन्धकले विभागीय मन्त्रीलाई भनेको थिए, 'संस्थान दुर्दशाको सबै कारण राजनीतिक हो, त्यसपछि मात्र अरू हुन्। तपाईंहरूले संस्थानलाई ससुपली र महाप्रबन्धकलाई सालो बनाउने प्रवृत्ति नजोडेसम्म नेपालका संस्थानहरू यसैगरी उधो लाग्छन्। तर आशा गरी तपाईंको कार्यकालमा यस्तो हुनेछैन।' उनले बोलेका कुरामा संस्थानले भोगिरहेको पीडाको अनुभूति छ। यस अवस्थामा राम्रो व्यावसायिक योजना र त्यसै अनुरूपको कार्यान्वयन गरी उपभोक्ताको विश्वास जित्न कसरी सकिन्छ ?

तर केही पदाधिकारीले वैयक्तिक अग्रसरतामा राम्रा कामहरू पनि गरेका छन्। सबै असक्षम र बेइशान मात्र छैनन्, प्रणालीले काम नगरिरहेँदा उसले गरेका राम्रा कामलाई संस्थागत गर्न सकिँदैन। ग्रामीण खानेपानी तथा सरसफाइ कोषबाट लगायत केही गैरसरकारी क्षेत्रबाट सञ्चालित खानेपानी योजनामा सेवाग्राही सुशासनका सबै आयामहरूलाई सम्बन्धन गरिएका छन् तर यसको कार्यक्षेत्र सानो छ। साना कार्यक्रम र सीमित पदाधिकारीको कार्यप्रणाली राम्रो भए पनि पदाधिकारीहरू आलोचित छन्। अपेक्षित सेवा व्यवहार नगरेको आधारमा कसैले पनि क्षतिपूर्ति तिर्नुपरेको छैन। परिणामतः समय प्रणाली आलोचित छ, सेवाप्रदायकहरू खात्मक छन्। विकसित

मुलुकहरूमा सेवाप्रति पदाधिकारीलाई यति जवाफदेही बनाइन्छ कि सामान्य गल्तीमा पनि उनीहरूले ठूलो क्षतिपूर्ति दिनुपर्छ। अस्पतालमा आधा घण्टामा उपचार नथालिएमा अस्पतालले क्षतिपूर्ति दिनुपर्छ। गलत उपचार गर्ने बाट पीडितहरूले सिधै मुद्दा दायर गर्न सक्छन्। चिकित्सक ईश्वरजस्तो विनम्र र सहयोगी हुन्छ।

नेपालमा केही बर्षअघि शल्यक्रियाबाट प्रसूति गराउँदा बच्चाका हात काटिएछन्। पीडितलाई केही र कमबाट फकाउन खोजिएछ। अर्को एकजनाको त्यस्तै गल्तीबाट शल्यक्रिया गर्दा अर्को प्रसूति समयमा निःशुल्क गरि दिउँला भन्ने जवाफ सञ्चालकले दिएछन्। सामान्य मात्रामा औषधि दिनुपर्नेमा उच्च मात्रामा दिएर ज्यान गुमाएको घटना पनि कम पीडादयी छैनन्। यस्ता गल्तीहरू बारम्बार दोहोरिने तर चिकित्सकहरू बिरामीप्रति गोल्लसम्म ठरिन्छन्। अमेरिकाका चार्टर विद्यालयमा अभिभावकवाहिएँ ईश्वरजस्तै पुजिन्छन्, शिक्षक विद्यार्थीका भाय निर्माता बन्छन्। हामीकहाँ राम्रा भनिएका विद्यालय व्यवस्थापकको व्यवहार र शिक्षकको राजनीतिबाट हामी कति आक्रान्त छौँ भनिरहन पर्दैन। प्रहरी र दमकल घटना भएको पाँच मिनेटमा आइपुग्नुपर्छ। यी सांकेतिक उदाहरण मात्रै हुन्। तर यी विषयबाट जिम्मेवार सेवा प्रदायकहरू जानकार भए पनि यसलाई व्यवहारमा उतार्न उच्च व्यवस्थापकबाट निर्भीकता र उच्च कार्यकारीबाट निर्दिष्टता भएको छैन। निर्देशक सही भए निर्देशित असल हुन्छन्, दोष संस्कृतिबाट हामी सबै मुक्त हुनुपर्छ।

## थाहा नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
इन्द्रायणी चौर, लक्ष्मणपुर

### बालश्रम कानुनबमोजिम दण्डनीय छ।

**निकट बालश्रम मुक्त नगरपालिका स्थापनामा सहभागी बन्ौं।**

#### बाल श्रम भनेको के हो ?

कुनै पनि बालबालिकालाई उनीहरूको स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक तथा सामाजिक विकासमा नकारात्मक प्रभाव पार्नेछासाथै उनीहरूको शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार कुरूपत हुने गरी काममा लगाइनु बालश्रम हो।

बालश्रम भनेको कुनै पनि उमेरमा १४ वर्ष उमेर भन्दा कम बालबालिकालाई कुनै पनि काममा लगाउनु हो।

बालश्रम भनेको कुनै पनि उमेरमा १४ वर्ष उमेर भन्दा कम बालबालिकालाई कुनै पनि काममा लगाउनु हो।

#### बालश्रमले बालबालिकामा पर्नसक्ने नकारात्मक असरहरू

- शारीरिक विकासमा असर पर्न सक्दछ।
- गठनीय चोटपटक वा अघाडता हुन सक्दछ।
- पैसा कटिबन्त मनोवृत्तिको विकास हुन सक्दछ।
- विद्यालय जागबाट बर्जित हुन सक्दछ।
- संसार व्याप्तिको सहजतामा हुन सक्दछ।
- दुर्घटनाको शिकार हुन सक्दछ।

#### बालश्रम सन्तवनी कानुनी व्यवस्था

बालश्रम ऐन, २०५६ अनुसार दण्ड ३ को उपदण्ड १ बमोजिम कसैले पनि १४ वर्ष उमेर भन्दा कमका बालबालिकालाई श्रमिकको रूपमा काममा लगाउनु हुँदैन।

#### दण्ड र सजाय

१) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

२) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड २) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड २) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

३) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ३) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ३) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

४) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ४) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ४) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

५) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ५) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ५) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

६) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ६) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ६) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

७) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ७) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ७) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

८) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ८) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ८) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

९) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ९) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ९) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१०) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १०) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १०) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

११) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड ११) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड ११) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१२) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १२) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १२) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१३) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १३) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १३) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१४) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १४) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १४) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१५) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १५) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १५) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१६) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १६) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १६) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१७) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १७) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १७) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१८) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १८) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १८) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

१९) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड १९) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड १९) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

२०) बालश्रम ऐन २०५६ को दण्ड ३ को उपदण्ड २०) अन्तर्गत कसैले दण्ड ३ को उपदण्ड २०) विपत्ति बन्दा अर्को जनालाई बालश्रममा लगाउनु हुँदैन।

<b>थाहा नगरका जनप्रतिनिधिको संपर्क नम्बर</b>		
थाहा प्रमुख	लक्ष्मण विष्ट	९६५१०६७९२२
थाहा उपप्रमुख	खड्ग बहादुर गोपाली	९६५१०६७९४५
१ नं. वडाध्यक्ष	हेरमान गोपाली	९६५१०६९३०१
२ नं. वडाध्यक्ष	गुप्तबहादुर कार्की	९६५१०६९३०२
३ नं. वडाध्यक्ष	राजेश के.सी.	९६५१०६९३०३
४ नं. वडाध्यक्ष	दिपक सिं लामा	९६५१०६९३०४
५ नं. वडाध्यक्ष	विष्णुबहादुर गुरुङ	९६५१०६९३०५
६ नं. वडाध्यक्ष	शशीधर सुवेदी	९६५१०६९३०६
७ नं. वडाध्यक्ष	सन्तोष सिं मुक्तान	९६५१०६९३०७
८ नं. वडाध्यक्ष	टिकाराम रुम्जा	९६५१०६९३०८
९ नं. वडाध्यक्ष	परशुराम श्रेष्ठ	९६५१०६९३०९
१० नं. वडाध्यक्ष	हिराबहादुर गमाल	९६५१०६९३१०
११ नं. वडाध्यक्ष	किरणमान बल	९६५१०६९३११
१२ नं. वडाध्यक्ष	मानबहादुर स्याङ्तान	९६५१०६९३१२

# छात्रवृत्तिले फेरिएको चेपाङ बालबालिकाको बाटो

# बकैया गाउँपालिकाका भुकम्प प्रभावितको जीवनस्तरमा सुधार हुँदै

## विकास संवाददाता

सविना चेपाङ मकवानपुरको राक्सिराङ गाउँपालिका-५ चैनपुरस्थित प्रजा जागृति आधारभूत विद्यालयमा ८ कक्षामा पढिछन् । ४ वर्षयता उनले छात्रवृत्तिमा पढ्दै आइरहेकी छन् । अमेरिकन हिमालयन फाउन्डेसनको सहयोगमा ग्रामीण स्वास्थ्य र शिक्षा सेवा गुठी (रेस्ट) मार्फत शैक्षिक सामग्री, पोशाकलगायत सहयोग पाउँदै आइकी छन् । जसले विपन्न परिवारमा जन्मिएकी सविनाको पढ्ने इच्छा पूरा भइरहेको छ । तर छात्रवृत्ति पाउनुअघिको उनको कथा अर्कै छ ।

आर्थिक गर्जो टार्न उनलाई भार तस्थित सर्कसमा जागिर खुवाउन पठाउने तयारीमा थिए सविनाका बाबुआमा । सर्कसका दलाल पनि उनको घर धाइरहेका थिए । छिमेकीहरूले भने छोरीलाई सर्कसमा पठाउन हुँदैन भन्दै सम्झाइपुग्दा गरिरहेका थिए । सविनाको पढाइको सबै खर्च छात्रवृत्तिमार्फत प्राप्त हुने भएपछि मात्र उनको सर्कसको यात्रा रोकिएको हो ।

चैनपुरकी डोलिमा चेपाङ पनि यही

संस्थाको छात्रवृत्तिमा कक्षा ८ मा पढिरहेकी छन् । चार वर्षअघि डोलिमाको पढाइ छुटाएर उनका बाबुआमाले अर्कोको घरमा गएर काठमाडौँ पठाउन लागेका थिए । पढाउन नसकेर भन्डै डोलिमालाई अर्कोको घरमा काम गर्न पठाएको, बाबु आइतराम चेपाङले भने, छोरीलाई पढाउन अहिले समस्या छैन, संस्थाले पूरै सहयोग गरेको छ ।

जोखिममा पर्ने सम्भावना रहेका र जोखिममा परेका बालिकालाई रेस्टले कक्षा १-१२ सम्म अध्ययन गर्न पूर्ण छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउँदै आएको छ । सविना र डोलिमा जस्तै जोखिममा रहेकाहरूलाई मात्र छात्रवृत्ति दिएर पढाइरहेका छौं, रेस्टको कार्यकारी निर्देशक डा. अरुणा उप्रेतीले भनिन्, बालिकालाई पढ्नका निम्ति दिएको छात्रवृत्तिले बालविवाहमा कमी आएको छ । बाल मजदुरीमा न्यूनीकरण हुनुका साथै सर्कसमा जागिर खान लैजाने भनेर भारत पुऱ्याउने कार्य रोकिएँदै गएको छ । रेस्टले मकवानपुरका ७ वटा पालिकाका जोखिममा रहेका २ हजार १ सय ३३ बालिकालाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिरहेको छ ।

## विकास संवाददाता

मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा संचालित रिक्भर परियोजनाले भुकम्प प्रभावितको जिवन स्तरमा सुधार आएको पाईएको छ । १४ वटा गाउँपालिकाको वडा नम्बर-३, बसन स्थित परियोजना संचालित क्षेत्रको अनुगमनका क्रममा यस्तो पाईएको हो ।

जिल्ला समन्वय समिति (जिसस) मकवानपुरका प्रमुख रघुनाथ खुलालको नेतृत्वमा गएको टोलीले परियोजना संचालित क्षेत्रको अनुगमन गर्नुका साथै लामग्राहीसंग अन्तरकृपा गरेको हो । सो क्रममा लामग्राहीहरूले परियोजना मार्फत आयआर्जन र जीवनस्तर सुधार आएको बताएका छन् । उनिहरूले परियोजना मार्फत सिप विकास हुनुका साथै, पुननिर्माणमा सहजता प्राप्त भएको बताए ।

सो क्रममा जिसस प्रमुख खुलालले परियोजनाले राम्रो काम गरेको र अर्कै थप जिममेवार भएर काम गर्न सुक्ताव दिनुभयो । उहाँले सधैँ अरुकै भर पर्नु भन्दा यस्ता संस्थाले एक पटक गरेको सहयोगबाट दिगो रूपमा फाईदा लिन समेत सहभागिलाई सुक्ताव दिए । उनले बाँकी रहेका निजी आवास पुननिर्माणको काम सकेर सरकारले दिने अनुदान समेत प्राप्त गर्ने तर्फ ध्यान दिन सहभागिहरूलाई आग्रह गरे ।

सीआरएस नेपालको आर्थिक सहयोग तथा लुमन्ती नेपाल र सप्रोस नेपालको सहयोगबाट दिगो रूपमा फाईदा लिन भुकम्पबाट प्रभावित आर्थिक तथा सामाजिक कारणले जोखिममा परेका बर्गहरूको जीवनस्तर सुधारका लागि आवास पुननिर्माणमा सहयोग, खानेपानी तथा सिंचाई योजनाहरूको निर्माण र



पुननिर्माण तथा आयआर्जनमा सुधारका लागि तरकारी खेति तथा पशु पालनमा सहयोग कार्यक्रम संचालन भैरहेको छ । परियोजनामा आवास पुननिर्माण तर्फ लुमन्ती नेपालले र आय आर्जनका लागि तरकारी खेति तथा पशु पालनमा सप्रोस नेपालले सहजीकरण गरिरहेको छ । परियोजना मकवानपुरको बकैया, मकवानपुरगढी, मनहरी, राक्सिराङ र भीमफेदी गाउँपालिकामा संचालनमा रहेको छ ।

परियोजना मार्फत बकैया गाउँपालिकामा ६३३ लामग्राही मध्ये आवास पुननिर्माणमा सहयोग, खानेपानी तालिम तथा बिउ सहयोग, २०४ जनालाई

पुननिर्माणमा सहयोग, १७ जनालाई पुननिर्माण सम्पन्न गर्न थप सहयोग र ३४ परिवारलाई खानेपानीमा सहयोग, ४५ परिवारलाई २१५ रोपनी सिंचाई हुने सिंचाई योजनामा सहयोग गरेको छ । अनुगमन टोलीमा जिसस उपप्रमुख भगवती पुडासैनी, बकैया गाउँपालिकाका अध्यक्ष दामोदर खनाल, उपप्रमुख सरला बोलखे, समन्वय अधिकारी आनन्दराज पोखरेल, बकैया गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत लक्ष्मण पुडासैनी, भुकम्प पुननिर्माण प्राधिकरण भवनका इन्जिनियर रविन पाठकलगायत परियोजनासंग सम्बन्धी संस्थाका प्रतिनिधिको सहभागिता थियो ।

# हेटौँडाको वित्तिय प्रगती २१.५४ प्रतिशत

## विकास संवाददाता

हेटौँडा उपमहानगरपालिकाको दशौँ नगरसभा बैठक १५ पुसमा भएको छ । जनप्रतिनिधि आप्पणीको यो नगरसभा अन्तिम हो । नगरसभा बैठकमा बोल्दै मेयर हरि बहादुर महतले साढे चार वर्षको अवधिमा यस क्षेत्रमा धेरै खालका महत्त्वपूर्ण काम गरिएको बताए । सडक पूर्वाधार, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, खेलकुद लगायतका क्षेत्रमा धेरै उदाहरण योग्य काम भएको मेयर महतले बताए । दशौँ नगरसभा बैठकका अवधिमा सम्ममा जनप्रतिनिधि र कर्मचारीका कारण विकासका कामले फड्को मारेको उनले बताए ।

उपमहानगरपालिकाले चालु आर्थिक वर्षमा खर्च तर्फ कार्यालय सञ्चालन तथा प्रशासनिक क्षेत्र तर्फ हालको अवधि सम्म ९ करोड ७७ लाख ५४ हजार अर्थात ३४ दशमलब ११ प्रतिशत गरेको उपमेयर मिना कुमारी लामाले सभामा प्रस्तुत गरिन् । सुशासन तथा अन्तर सम्बन्धित क्षेत्र तर्फ १ करोड २ लाख ८९ हजार अर्थात १२ दशमलब ८४ प्रतिशत, पूर्वाधार विकास क्षेत्र तर्फ २० करोड ८२ लाख ५३ हजार अर्थात १६ दशमलब ८८ प्रतिशत, सामाजिक

## दशौँ नगरसभा

विकास क्षेत्र तर्फ २७ करोड ५० लाख ९७ हजार अर्थात २५ दशमलब ७७ प्रतिशत र आर्थिक विकास क्षेत्र तर्फ १ करोड ४० लाख ४८ हजार अर्थात ९ दशमलब ८९ प्रतिशत समेत कुल ६० करोड ५४ लाख ४३ हजार रूपैयाँ खर्च भएको उनले बताइन् ।

खर्चका हिसाबले हाल सम्म २१ दशमलब ५४ प्रतिशत रकम खर्च भैसकेको अवस्था छ । यस अवधिमा अधिकांश क्षेत्रगत आयोजना तथा कार्यक्रमहरू सम्पन्न भई कार्य सञ्चालनको क्रममा रहेको र खर्च मुक्तानी नभई सकेको हुँदा क्षेत्रगत खर्चमा कमी देखिएकोमा असार मसान्तसम्मको अवधिमा यसमा उल्लेखनीय प्रगति हुने अपेक्षा लिएको उनले बताइन् ।

गत २०७८ आषाढमा सम्पन्न नगर सभाबाट आर्थिक वर्ष २०७८-७९ का लागि कूल बजेट २ अर्ब ६० करोड १५ लाख ५२ हजार ९१० रूपैया बराबरको आय व्यय विवरण स्वीकृत भएकोमा गत बर्ष सम्पन्न भई जिम्मेवारी सरेका योजना तथा कार्यक्रमहरूको भुक्तानीका लागि थप बजेट व्यवस्थापन सहित संशोधित बजेट २ अर्ब ८५ करोडको प्रस्तावित बजेट सभाबाट स्वकीकृत भएको छ ।

## विकास संवाददाता

बुद्धयौली साहित्य समाज मकवानपुरले वार्धदक्ष्य वाङ्मय सम्मानबाट नवराज शर्मा तिमल्सिनालाई सम्मान गरेको छ । १७ पुसमा हेटौँडा-४ स्थित साहित्य संगमको सभाकक्षमा भएको कार्यक्रममा तिमल्सिनालाई २५ हजार साहित्यका अभियन्ता कृष्ण मुरारी गौतम (चट्टयाङ मास्टर) को प्रायोजनमा वार्धदक्ष्य वाङ्मय सम्मानको स्थापना गरिएको हो ।

यस्तै बुद्धयौली साहित्य समाज मकवानपुरका अध्यक्ष आरसी रिजालले स्वर्गीय पीता तोयानाथ रिजालको नाममा

स्थापना गरेको स्मृति सम्मानबाट नवलपरासीका दुर्गा क्षेत्रीलाई २० हजार रूपैयाँ नगदसहित सम्मान गरिएको छ । दुवै सम्मान पहिलो पटक प्रदान गरिएको हो ।

प्रथम वार्धदक्ष्य वाङ्मय सम्मान प्राप्त गर्नुहुने तिमल्सिना नेपाल पत्रकार महासंघ मकवानपुरका पूर्वअध्यक्ष समेत हुन भने उनका साहित्यिक कृति समेत प्रकाशित छन् । यस्तै तोयानाथ रिजाल स्मृति सम्मानबाट सम्मानित हुनुहुने दुर्गा क्षेत्री शारीरिक रूपमा अशक्त हुनुका बाबजुद साहित्यमा क्रियाशील हुनुहुन्छ । कार्यक्रममा दुर्गा क्षेत्री आफैँ उपस्थित हुन नसके पछि उनका छोरा अंकित क्षेत्रीले पुरस्कार ग्रहण गरेका थिए ।

# बुद्धयौली साहित्य समाजको वाङ्मय सम्मान शर्मा र स्मृति सम्मान क्षेत्रीलाई

बुद्धयौली साहित्य समाजको वार्धकोत्सवको अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा बुद्धयौली साहित्यका लागि हेटौँडा स्कूल अफ म्यानेजमेन्टका प्रिन्सिपल पुरनबहादुर जोशीले १ लाख रूपैयाँ दिने घोषणा गरेका छन् ।

यस्तै सीता शर्मा रिजालले पनि १ लाख रूपैयाँ दिने घोषणा गरेकी छिन् । यस्तै माधव रश्मि भण्डारीले ५ हजार रूपैयाँ, विन्दुगोपाल गोर्खालीले ५ हजार रूपैयाँ, सिस्नुपानी नेपाल मकवानपुरकी कोषाध्यक्ष शुभमरा हुमागाईंले ५ हजार रूपैयाँ सहयोग गरेका छन् । बुद्धयौली साहित्य समाज मकवानपुरका सचिव राजकुमार लामिछानेले जानकारी दिए ।

## अब हामै थाहानगरको ओखरबजारमै छवाईको घुम्ताटुम्हा

# फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौं, हेटौँडा धाउने पर्दैन्...

अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड/र्यानर तयार

### हाम्रा अन्य सेवाहरू

- फ्लेक्स प्रिन्ट (र्यानर/साइजबोर्ड)
- होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
- फ्लेक्स फोटो/गायाको चिन्हो तयारी
- प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
- कार्यक्रमको व्याच तयारी
- विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
- फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड

9855068340/9802068340



AARAV creation  
ARAV creation  
ARAV creation



**जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं सभ्यताको परिचय दिऔं ।**

- जेष्ठ नागरिकलाई दया होइन सम्मान गरौं,
- जेष्ठ नागरिकसंग भएको ज्ञान, सीप र क्षमताको उपयोग गरौं,
- घर तथा सार्वजनिक स्थलमा जेष्ठ नागरिकमैत्री बातावरण निर्माण गरौं ।

सभ्यताको परिचय दिऔं ।



नेपाल सरकार  
**विज्ञापन बोर्ड**

**उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा  
उपभोग्य मिति  
हेरेर मात्र खरिद गरौं ।**

- विकास खबरपत्रिका

**कृषक समूहलाई लेखा व्यवस्थापन तालिम**

◆ विकास संवाददाता

महिला कृषक समूहको कोषाध्यक्षहरूलाई हेटौडा-१७ हटियामा एक दिने लेखा व्यवस्थापन तालिम सम्पन्न भएको छ । मेजरियो जर्मनी तथा कारितास नेपालको आर्थिक सहयोगमा सृजनशील नेपाल द्वारा हेटौडा उपमहानगरपालिका को वडा नम्बर १६, १७ र १८ मा संचालित ग्रामीण भेगमा रहेका महिला तथा बालबालिकाको सामाजिक तथा आर्थिक सशक्तिकरण परियोजना अन्तर्गत तालिम दिइएको हो ।

कार्यक्रम आयोजना गरीएको सृजनशील नेपालको अध्यक्ष शान्ता बरालले यस तालिम महत्वपूर्ण र प्रभावकारी रहेको बताए । यस परियोजना अन्तर्गत महिला तथा बालबालिकाको सामाजिक तथा आर्थिक सशक्तिकरण यवम विकासका गरीएको यस्तो कार्यक्रमले वास्तवमा नै महिलाहरू लाई अगाडि बढ्न, आत्मनिर्भर हुन हाँसला सङ्गै सहयोग पुगेकोले अफ यसरी नै अगाडि बढी र हन हाँसला प्रदान गरे । सोही वडाका अध्यक्ष भैरव बहादुर राईको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको तालिम लाई विष्णु प्रसाद तिमल्सिनाले सहजीकरण गरेका थिए ।

मन्तव्यका क्रममा बोल्दै प्रमुख अथिति वडा अध्यक्ष भैरव बहादुर राईले यस हालको कार्यक्रमले वास्तवमा नै महिला हरूलाई अगाडि बढ्न हाँसला मिलेको तथा महिला समूहले आफ्नो सवालगत योजना बनाई सम्बन्धित निकाय समक्ष पेश गर्न सक्ने क्षमता को विकास भएको बताए ।

**तेस्रो थाहा गोल्डकप २०७८**

मिति: २०७८ पोष २६ गतेदेखि  
स्थान: इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

टिम दाराँ मुल्क: रु. ८०००/-  
तथा काई डिपोजिट रु. २०००/-

पुरस्कार राशी  
विजेतालाई १ लाख  
उपविजेतालाई ५० हजार

सम्पर्क व्यक्ति  
सुमन विष्ट मो. ९८०९२६४०९७

शिल्ड, मेडल तथा प्रमाण पत्र

आयोजक  
थाहा नगरपालिका  
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

**NOVEL CORONA VIRUS (nCoV)**  
सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो  
(१००.४°F भन्दा माथि)



ध्वास प्रधासमा  
अत्याधिक समस्या



रुघा र खोकी

"कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने मानिसहरूमा दुई हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, धाँटी/टाउको दुखेमा, ध्वासप्रधासमा आत्पाधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने ।"

नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने ?

नियमित रूपमा सानु-पानीले हात धुने



खोकदा र हाँखुनु गर्दा नाक र मुख छोप्ने



यदि फ्लू जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श लिने



फ्लू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलु पशुपन्छी हरूसँग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने



पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रांसग पाकेको मात्र खाने



नोवेल कोरोना भाइरस भनेको के हो ?

यो नयाँ प्रजातिको भाइरस हो जुन मानव जातिमा पहिले पहिचान भएको थिएन । यस भाइरसले मानिस र पशुहरूमा संक्रमण गर्दछ । यस भाइरसले सामान्य रुघा खोकी देखि गम्भीर प्रकारको तीव्र ध्वासप्रधास Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) सम्म गराउन सक्दछ ।

नोवेल कोरोना भाइरस जनावरबाट मानिसमा संक्रमित भएको कुनै वैज्ञानिक आधार हाल छैन ।

के मानिसमा जनावरहरूबाट नोवेल कोरोना भाइरस संक्रमित हुन सक्दछ ?

के नोवेल कोरोना भाइरस र SARS एउटै हुन् ?

सन् २००३ मा देखिएको SARS र नोवेल कोरोना भाइरस एउटै प्रजातिका भाइरस हुन् । दुवै भाइरसले बिरामीलाई गम्भीर बनाउन सक्दछन् । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, नोवेल कोरोना भाइरस मानिसहरू बीच सजिलै सर्न सक्दछ भनेर अझै पुष्टी भएको छैन ।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित भएका छन् भन्ने बारेमा आज सम्म वैज्ञानिक तवरले पुष्टी भएको छैन । हाल यस विषयमा अनुसन्धान भइरहेको छ ।

मानिस कसरी यो भाइरसबाट संक्रमित हुन सक्दछ ?

के यो एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ?

अहिले निश्चितताका साथ भन्न सकिने अवस्था छैन । एउटै परिवारका सदस्यहरू बिरामी भएको पाइएकोले, मानव-मानव बीचमा भिँसित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ । साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै स्रोतबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ ।

सामान्यत: यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन । तथापि रुघा, खोकी तथा ध्वास प्रधासका बिरामीको नजिक नजाने तथा हातको सरसफाई नियमित गरेमा संक्रमणको सम्भावना कम रहन्छ ।

यस भाइरसको संक्रमणबाट कसरी बच्न सकिन्छ ?

के कोरोना भाइरसको लागि उपचार छ ?

नोवेल कोरोना भाइरसले गर्दा हुने रोगको लागि कुनै खास उपचार छैन । यद्यपि यो भाइरसले निम्त्याएका धेरै लक्षणहरूको उपचार गर्न सकिन्छ, त्यसैले बिरामीको उपचार लक्षणको आधारमा गरिन्छ । साथै यस भाइरसको विरुद्ध हाललाई कुनै खोप उपलब्ध छैन ।



थाहा नगरपालिका  
नगर कार्यपालिका कार्यालय, स्वास्थ्य शाखा, इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर