



भवन र ल्याब बनाउन अनुदान

थाहानगरमा जनयुद्ध दिवस मनाइयो

विकास संवाददाता
थाहानगर

राष्ट्रपति शैक्षिक सुधार कार्यक्रम

राष्ट्रपति शैक्षिक सुधार कार्यक्रमका लागि सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा प्राप्त आवेदनका आधारमा मकवानपुरका २९ वटा विद्यालय छनौट गरेको छ। जसमध्ये २८ वटा विद्यालयमा शैक्षिक सुधारका लागि आइसीटी ल्याब स्थापना र एक विद्यालयमा प्राविधिक ल्याब स्थापना र एक विद्यालयलाई भवन निर्माण गर्न अनुदान दिने भएको छ।

राष्ट्रपति शैक्षिक सुधार कार्यक्रमका लागि चालु आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा मकवानपुरमा २९ विद्यालयले अनुदान पाएका हुन्। अनुदान पाउनेमा सबैभन्दा धेरै हेटौडा उपमहानगरपालिकाभित्रका विद्यालय छन्। थाहा नगरपालिकाको बागेखरी मावि, सुनौला मावि, इन्द्रायणी मावि, स्वच्छन्दभैरव माविले आइसीटी

ल्याब बनाउन जनही छलाख ५० हजार रुपियाँका दरले अनुदान रकम पाउने भएका हुन्।

हेटौडा भित्रको आशा विशेष पाठशाला तथा पुर्नस्थापना केन्द्रलाई चार कोठे भवन निर्माण गर्न ३६ लाख रुपियाँ अनुदान दिइने भएको छ। हेटौडाकै प्रगति मावि, महेन्द्र किरण मावि, महेन्द्र मावि, जनजागृति मावि, बालबोध मावि, ज्योति मावि, अमर मावि र अरनिको माविलाई आइसीटी ल्याब स्थापना गर्न सरकारले अनुदान दिने भएको छ। यी सबै विद्यालयले ६ लाख ५० हजार रुपियाँका दरले रकम पाउने छन्। कैलाश गाउँपालिकाको एकमात्र कालिका मावि, इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको पञ्चकन्या मावि, मनहरीको एकमात्र युवावर्ष

आधारभूत विद्यालय छनौट भएका छन्। यसैगरी, बागमती गाउँपालिकाको देवीको मावि, सूर्य मावि र जनता माविले आइसीटी ल्याब बनाउन अनुदान पाउने भएका छन्। बकैया गाउँपालिकाको कर्मप्राप्ति मावि, महेन्द्र मावि, बुद्ध मावि, बाघभैरव मावि, कालिका मावि, कालीदेवि मावि छनौट भएको जनाइएको छ। मकवानपुर गढी गाउँपालिकाको बंशगोपाल माविले भने प्राविधिक ल्याब बनाउन १० लाख अनुदान रकम पाउने भएको छ। बंशगोपाल माविले प्राविधिक शिक्षालय पनि सञ्चालन गरिरहेको छ।

यस्तै, मकवानपुरगढीकै जनक मावि र भीमफेदी गाउँपालिकाको लेकाली बसीफौटले आइसीटी ल्याब स्थापनाका लागि अनुदान पाउने भएका छन्।

विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी केन्द्र निकट वाइसीएल नेपाल थाहानगर कमिटीको आयोजनामा २७ औं जनयुद्ध दिवसको अवसरमा नगरको विभिन्न स्थानमा दीप प्रज्वलन गरिएको छ।

थाहानगरको दामन, शिखरकोट, बज्रबाराही, डाडाबास, विलाडलगायतका क्षेत्रमा दीप प्रज्वलन गरी जनयुद्ध दिवस मनाइएको हो। सो अवसरमा सहिद र बेपत्ता परिवारलाई स्मरण स्वरूप दिउँसो औपचारिक कार्यक्रम गरेर सौंफ दीप प्रज्वलन गरिएको वाइसीएल थाहानगर अध्यक्ष मानसिंह दोङ्गले जानकारी दिए।

जनयुद्ध दिवसको अवसरमा नेकपा माओवादी केन्द्र थाहा नगरका नवनिर्वाचित अध्यक्ष बिनोद कुमार लामाले जनयुद्धको जगमा खडा भएको गणतन्त्र, संघीयता, समानुपातिक सहभागिताको संरक्षण गर्दै बैज्ञानिक समाजवादको यात्रामा अघि बढ्न गोलबद्ध हुन आग्रह गर्दै शुभकामना व्यक्त गरे।



स्व रूपचन्द्र विष्टको शालिकमा गरिएको दीप प्रज्वलन।

भत्ता लिनकै लागि भोकभोकै लाइनमा

विकास संवाददाता

राज्यले ज्येष्ठ नागरिकको सहजताका लागि उपलब्ध गराएको सामाजिक सुरक्षा भत्ता लिन लक्षित उमेर समूहलाई असहज भइरहेको छ। बैंकले भत्ता लिनका लागि निश्चित समय र बार तोकेका कारण उनीहरू समस्या भोग्न बाध्य भएका हुन्।

विशेष गरी विकट क्षेत्रका वृद्धवृद्धा राज्यको नीतिका कारण मर्कामा पर्ने गरेका छन्। राज्यले उपलब्ध गराउने भत्ता चौमासिक रूपमा बैंकमा जम्मा हुन्छ। बैंकमा जम्मा भएको उक्त रकम फिर्ता हुने डरले उनीहरू जम्मा हुने वित्तिकै निकाल्न बैंकमा आइपुग्छन्। जसको कारणले वृद्धवृद्धाले सापत्ती भोग्न परिरहेको छ। उनीहरू स्थानीय तहले तोकेको विभिन्न बैंकमा टोकन लिनका लागि विहान ५ बजेबाटै भोकभोकै लाइन बसिरहेका हुन्छन्। बैंक नखुल्दासम्म उनीहरू भईमै बस्छन्। भत्ताको विषयमा स्थानीय तहले उनीहरूलाई बुझाउन नसक्दा ज्येष्ठ तथा शारीरिकरूपमा अशक्त मानिसहरू समस्या भोग्न बाध्य



भएका हुन्।

बुधबार विहान ५ बजे हेटौडाको टीसीएन रोडमा रहेको ज्योति विकास बैंकमा हेटौडा-१५, भोर्लेकी ९० वर्षीय बिष्णुमाया स्याङ्तान भत्ता लिनकै लागि भोकभोकै लाइन बसिरहेकी थिइन्। सामान्य हिंडडुलमै समस्या भोगिरहेकी बिष्णुमाया छ घण्टासम्म लाइनमा बस्नुपर्दा दुःख भएको बताइन्। भत्ता लिनका लागि हामीलाई सहज हुने गरी बैंकले छुट्टै व्यवस्था गर्नुपर्छ। हामीलाई बसेको ठाउँबाट

उत्न समेत गाडो हुन्छ। उनले भनिन्। ज्येष्ठ नागरिकलाई राज्यले उपलब्ध गराउँदै आएको सामाजिक सुरक्षा भत्ता नगदमा वितरण गर्दा भ्रष्टाचार भएपछि बैंकबाट दिने व्यवस्था मिलाएको थियो। सामाजिक सुरक्षा भत्ता लिनहरूलाई आवश्यक प्रक्रिया पुऱ्याएर घरबाटै भत्ता लिने व्यवस्था मिलाउने राज्य समक्ष लामो समयदेखि माग गरेपनि सरकारवाला पक्षले त्यसतर्फ कुनै सुनुवाइ गरेको छैन।

पालिकाको सहयोगमा सामूहिक खेती

विकास संवाददाता

मकवानपुरको हेटौडा-१७ स्थित ऋषेश्वरी महिला कृषक समूहले सामूहिक रूपमा उत्पादन गरेको अदुवा र खुसानी समूहका सदस्यहरूलाई वितरण गरिएको छ। गतवर्ष हेटौडा उपमहानगरपालिकाको सहयोगमा समूहका सदस्यहरूले सामूहिकरूपमा लगाएको खुसानी र अदुवा वितरण गरिएको हो।

समूहकी अध्यक्ष रिता दाहालका अनुसार उपमहानगरको एक लाख रुपियाँ सहयोगमा उनीहरूले अदुवा र खुसानी लगाएका थिए। खुसानीको उत्पादन यसअघि नै भएकाले अगाडि नै वितरण गरिएको भएपनि अदुवा उत्खनन् गरेर वितरण गरिएको हो। ८ क्विन्टरल बीऊ रोपेकोमा ४० क्विन्टरल अदुवा उत्पादन भएको समूहकी अध्यक्ष दाहालले



बताइन्। उनले उत्पादन भएको अदुवामा ९ क्विन्टरल पुनःरोपणका लागि राखेर बाँकी सदस्यहरूमा वितरण गरिएको जानकारी दिइन्।

यसैगरी ४५ हजार रुपियाँको खुसानी पनि उत्पादन भएको उनको जनाइ छ। विषादीरहित आर्ग्यानिक खेतीलाई प्राथमिकता दिएर आफूहरूले अदुवा र खुसानी उत्पादन गरेको उनले बताइन्।

थाहानगरको विकासको आधार, कृषि, पर्यटन र पूर्वाधार

थाहानगरको पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गरौं।

थाहा नगरपालिका इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर



सम्पादकीय

कृषिमा परनिर्भरता अन्त्यको आवश्यकता

नेपाल कृषि प्रधान देश हो । हामीले पढ्दै र भोग्दै आएको पनि ग्रह हो । तीन करोड नेपाली जनतालाई खाद्य पूर्ण कृषि उत्पादनका निमित्त उर्वर भूमिको अपर्याप्तता छैन । तर यो मुलुक कृषि पैदावारमा नै परनिर्भर छ । बेला-बेला खाद्य सुरक्षा संकट पैदा भइरहन्छ । सरकारकै संरक्षणमा मौलाएका भूमिफियाहरूले घडेरीका निमित्त मलिला फाँटहरूमा कृत्रिम विच्छाएका छन् । यिनीहरूको प्रभाव सिधा राज्यसत्तामा छ । त्यसैले यो मुलुकमा जसको सरकार आए पनि यस सम्बन्धी नियामक निकाय नै बन्न सकेको छैन । जनप्रतिनिधिमूलक निकाय स्थानीय पालिकादेखि संघीय मन्त्रिमण्डलसम्म र एक शब्दमा भन्नु पर्दा समग्र राजनीतिमा माफिया तथा दलालहरूको प्रभाव छ । जसको परिणाम किसान मजदुरको पक्षमा नीति, धोरण र बजेट आउँदैन । धोरण तिनो आए पनि त्यसको उपयोग लक्षित वर्गले होइन पहुँचवाला तिनै दलाल र माफियाहरूले नै गरिरहेका छन् । यसरी समाजको चालक तथा उत्पादक वर्गले जति हाड घोटो पनि टाउको उठाउन सकेको छैन । खुला बजार अर्थनीतिको समर्थनले नेपालको कृषि क्षेत्रलाई पनि नराश्ररी थप्यो हातको छ । नेपालजस्तो सानो र अल्पविकसित मुलुकको राष्ट्रिय उत्पादन ठूला देशका ठूला-ठूला फार्मिङसित प्रतियोगिता गर्नु परेको छ । अनि बहुराष्ट्रिय कम्पनीका निमित्त आफ्नो बजार खुला राख्नुपर्नेको छ ।

नेपाल उत्तर र दक्षिणतिर विशाल अर्थतन्त्र भएका मुलुकहरूको चेपुवामा रहेको निर्वाहमुखी कृषि अर्थतन्त्र भएको विकासोन्मुख मुलुक हो । यस्तो देशको सानो पैमानाको उत्पादनले ठूला-ठूला फार्मिङमा यान्त्रिक र औद्योगिक प्रविधिबाट उत्पादित पैदावारसित प्रतियोगिता गर्न सक्दैन । तर विश्व व्यापार संगठनको सदस्य तथा नवउदारवादी खुला अर्थनीतिको पक्षमा उभिनै मुलुकका रूपमा दर्ज भएपछि प्रतियोगिता गर्ने पर्ने हुन्छ । सानो र परम्परागत उत्पादन बडेमानका फार्मिङका उत्पादनसित प्रतियोगिता गर्न नसक्दा नेपालको कृषि र खाद्यसुरक्षा परनिर्भर हुँदै गएको छ । कृषि उत्पादनलाई अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारिक प्रतिस्पर्धाको वस्तुका रूपमा प्रयोजन गर्ने र त्यसलाई राष्ट्रिय उद्योग होइन बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूमा जोड्ने नवउदारवादी अर्थनीतिले नेपालको कृषि क्षेत्रलाई पनि क्रमशः निचोर्दै लगेको छ । आत्मनिर्भर र दिगो कृषि प्रणालीलाई व्यापारिककरण, यान्त्रिकीकरण र आधुनिकीकरण गराएर राष्ट्रिय उद्योगमा जोड्ने नीतिबाट कृषि क्षेत्रलाई भड्काउने काम भएको छ । बीउ विज्ञान, औषधि, विषादी सबै चीज अत्यन्तै महँगोको अवस्था छ । प्रांगरिक मल सुलभ छैन । रासायनिक मलको अभावले वर्धित किसानहरू खेती लगाउने बेला छटपटाउन विवश छन् ।

नेपालमा परम्परागतरूपमा प्राकृतिक तरिकाले बीउ उत्पादन गर्ने हाथी प्रचलनको स्थानमा हाइब्रिड बीउको प्रवृद्धन गरिदैं । कृत्रिम र अनुवांशिक अभियन्त्रीकरण (जेनेटिक इंजिनियरिङ) प्रविधिबाट उत्पादन गरिएको बीउजीवनमा प्याटेन्ट प्रणाली लागू गरेर बीउजीवनको अनुवांशिक स्रोतलाई निजीकरण गरिदैं । किसानलाई आफ्नो बालीको बीउ आफैँ राख्न पाउने अधिकारबाट समेत बञ्चित गर्न खोजिदैंछ । अनुवांशिक अभियन्त्रीकरण प्रविधिबाट उत्पादन भएका बीउहरू विदेशबाट निर्यातसम्म प्रवेश गराएर नेपालमा सद्विद्योदित उत्पादन हुँदै आएका स्थानीयवालीका विभिन्न जातहरू आज विनाश र विस्थापन हुँदै गइरहेका छन् । बालीको जात संरक्षण, बाली र बीउ उत्पादन, बजार व्यवस्थापन लगायत हरेक क्षेत्रमा नवउदारवादीले कर्पोरेट नियन्त्रण गर्दै जान थालेको केही वर्ष भइसकेको छ । तसर्थ, यसतर्फ स्थानीय सरकारबाटै पहल शुरू गर्नु आवश्यक छ ।

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 सिमरगढाई हुँदै 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 हुँदै हेटौडा (मिनीबस)
दिवा १०:१५	बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
दिवा १०:३०	बजे हेटौडा (फोर्स)
दिवा ११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
दिवा १२:३०	बजे हेटौडा (बस)
मध्यह्न १२:३०	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यह्न १:३०	बजे हेटौडा (मिनीबस)
दिउँसो १:३०	बजे पाल्पु गोमने 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 इन्वार्ड अरुण लामा ८५५५००२२९२ र नरेन्द्र अधिकारी ८५५५००४५१

महत्त्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

पाल्पु एम्बुलेन्स (वालक)	८५८२००७८०१
आभा एम्बुलेन्स (वालक)	८५८२००३०५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६२०३६८
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-८०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६२०५१२
इंग्रज पाल्पु (प्रमुख)	८५८५०६८८८६
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६५०५१८
जिल्ला प्रशासन सचयानपुर्	०५७-५२०३८८
विद्युत् प्राधिकरण पाल्पु	०५७-८०००२६

सूचनामा महिलाको पहुँच र प्रभाव

सूचनाकै कारण साँघुरो बनेको विश्वमा अहिले कसले छिटो सूचना दिने र थाहा पाउने भन्ने होड चलिरहेको छ । जोसँग धेरै सूचना हुन्छ त्यो नै शक्तिशाली मानिन्छ । सूचनाको यो शक्तिलाई हरेक नागरिकले समान रूपमा उपयोग गर्न सके हरेक क्षेत्रमा पारदर्शीता, जवाफदेहिता र सुशासन कायम गर्न सकिन्छ । नेपालको संविधानले पनि प्रत्येक नागरिकलाई सार्वजनिक सरोकारको कुनै पनि विषयमा सूचना माग गर्न पाउने हकको व्यवस्था गरेको छ । राज्यले सबै निकायमा रहेको सूचनामा लैंगिक रूपमा विभेद नहने गरी सूचनाको पहुँचलाई सुनिश्चित गरेको छ । तर, सूचनाको संयन्त्रमा अफैसम्म पनि महिलाको पूर्णरूपमा पहुँच पुग्न सकेको छैन । सूचनाको अभावमा राज्यका विभिन्न निकायबाट प्रदान गरिएका महिला लक्षित आर्थिक सहूलियत र सुविधाबाट महिला नै विञ्चत छन् । स्थानीय निकायमा सूचना प्रवाहको प्रभावकारी व्यवस्थापन नहुँदा स्थानीयस्तरमा महिलाकै लागि आएको सेवासुविधाको जानकारी उनीहरूसम्म पुग्नै सकेको छैन ।

यसबाट लक्षित वर्ग लाभान्वित छन् कि छैनन् भन्नेतर्फ पनि हामी सबैको ध्यान जानु जरुरी छ ।

महिलाका सुविधासम्बन्धी सूचना:

राज्यले महिलाका लागि मात्र विशेष सुविधाको व्यवस्था गरेको छ । जसअन्तर्गत राष्ट्रिय सूचना आयोगबाट प्रकाशित महिलाका सुविधासम्बन्धी सूचनामा विभिन्न क्षेत्रमा पूर्णतया आंशिक गरी महिलालाई छुट, अनुदानलगायत २१ वटा महत्त्वपूर्ण सुविधाको व्यवस्था छ । लैंगिक हिंसा पीडित, घरेलु हिंसा पीडित र मानव बेचबिखनमा परेका पीडित र बेकसीको आरोपमा पीडित महिलालाई तत्कालै अवस्था हेरेर जिल्लास्थित सेवा केन्द्र र सामुदायिक सेवा केन्द्रबाट औषधी उपचार, कानुनी सहायता गरी १० हजार सम्म आर्थिक सहयोग गर्ने व्यवस्था छ । त्यस्तै, आमा सुरक्षा कार्याक्रम महिला स्वास्थ्य कार्यक्रम, महिला विकास र सशक्तिकरणलगायतका कार्यक्रममा स्थानीयस्तरमा अति नै आवश्यक कार्यक्रम हुन् । यी कार्यक्रम गाउँठाउँमा कार्यान्वयन भएको छ कि छैन भन्नेतर्फ पनि अनुगमन आवश्यक छ । यस्ता सुविधा लक्षित वर्गसम्म पुऱ्याउन सम्बन्धित निकायले सूचना प्रवाहको के-कस्तो नीति र राणनीतिक व्यवस्था गरेको छ भन्ने फर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा हो ।

त्यस्तै, राष्ट्रपति महिला उत्थान कार्यक्रमअन्तर्गत दुर्गम क्षेत्रमा ज्यान जोखिममा परेका गर्भवती तथा पालुनुपाउनुमा धेरै फरक छ । आफ्नो वडामा आउने सामान्य कुरामा पनि महिला अनभिज्ञ छन् । गाउँको चिया पसल, चोक, भोजाका गफमा होस् वा सहरका मल र रेस्टुरेन्टमा होस्, पुरुष नै अधि सार्ने गर्छन् । घरमुलीले सूचना थाहा पाए भइहाल्थे नि भन्ने प्रवृत्तिले पनि महिला सबै पछाडि परिरहेको अवस्था छ ।

महिलाकेन्द्रित सूचना केन्द्र:

सार्वजनिक निकायमा महिलाकेन्द्रित सूचना केन्द्रको अभाव छ । सूचनासमान पहुँचको अवधारणालाई व्यवहारमा पनि लागू गर्ने हो भने सरोकारवाला निकायले पनि सूचना दिने र पाउने व्यवस्थालाई प्रभावकारी बनाउनु पर्छ । यसका लागि महिलाकेन्द्रित सूचना केन्द्रको व्यवस्था हुने हो भने धेरै महिला लाभान्वित हुने देखिन्छ । छिटोछरितो र गोप्य ढंगले सेवा पाउने जानकारी भएपछि घरेलु हिंसा, कुटपिट, यौनजन्य दुर्व्यवहार, बहुविवाह, समस्या, गुनासो, उजुरी बालविवाहलगायतका घटनामा तत्कालै राहत र न्यायका लागि पनि महिलाकै सूचनाकेन्द्रको आवश्यकता छ ।

सूचनाकेन्द्रमार्फत धेरै महिलाकै सूचनाहरू सम्प्रेषण गर्न सकिन्छ । उदाहरणका रूपमा वैदेशिक रोजगारीका लागि पासपोर्ट बनाउने सुरुवाती प्रक्रियादेखि नै आवश्यक जानकारी, परामर्शलगायतका विषयमा सही समयमा सही सूचना दिन सके विदेशी भूमिमा हुनसक्ने सम्भावित जोखिम समयमै कम गर्न सकिन्छ । त्यस्तै वडाले शुल्क लिएर प्रदान गर्ने ३७ प्रकारका सेवानिर्त धेरै कुरा समेटिएको छ । यीबाहेक शिक्षा, स्वास्थ्य र सामाजिक विकासलगायतका राज्यले महिलाका लागि नै प्रदान गरेका अन्य महत्त्वपूर्ण धेरै सेवासुविधा छन् ।



लक्ष्मी खतिवडा

रकम कहाँ र कसरी खर्च हुने गर्छ । आफ्नो क्षेत्रमा भइरहेका विकासका काम, भौतिक पूर्वाधार निर्माणका काम समयमै सम्पन्न भएका छन् कि छैनन्, कहिले सम्पन्न हुनेछन्, कहिले सुरुवात हुनेछन् भन्ने कुराहरू हामीले जान्नेपर्ने सार्वजनिक चासो र महत्त्वका विषय हुन् । यस्ता सूचनामा महिला आफैँ अप्रसर भएर जानकारी राख्ने बानी गयीं भने सूचनाको हकप्रति हामी जागरूक देखिन्छौं । पिछ्लो समय राज्यले स्थानीय निकायलाई नै सम्पूर्ण अधिकार दिएर सुविधा सम्पन्न बनाएपछि स्थानीय स्तरमा नै धेरै काम सम्पन्न हुन्छ ।

हरेक वर्ष कृषि विकासका लागि आउने बजेटमा कृषकका समस्या, आधुनिक कृषि प्रविधिको विकास, उत्पादित सामग्रीको बजार व्यवस्थापन, सहूलियत ऋणलगायतका लागि कति बजेट आएको छ ? कति खर्च भए ? कति बाँकी छन् ? यस्तै विकास निर्माण र योजनाका काममा नागरिकको सहभागिता छ कि छैन ? कतै अनियमितता भएको छ कि ? कर्मचारीले कति पारदर्शी तरिकाले काम गरिरहेका छन् ? भन्ने बुझ्ने पर्ने कुराहरू हुन् । कृषिमा महिलाको धेरै ठूलो योगदान छ । आधुनिक ढंगको कृषि क्षेत्रको विकाससँगै आर्थिक रूपमा महिला सशक्त हुनसक्ने पहिलो आधार कृषि क्षेत्र हो । त्यसैले स्थानीयस्तरमा यी कुरामा जानकारी हुनाले चित्त नबुक्ने सूचनाको माग समेत गर्न सकिन्छ ।

यस्तै, शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, बालविवाह, लेलीबेटी बेचबिखन नियन्त्रण, शिशु व्यवस्थापन, महिला विकासलगायतका लागि आएको बजेट लैंगिकमैत्री छ कि छैन भन्ने कुरा फर्ने महत्त्वपूर्ण कुरा हुन् । के हामी यी सबै कुराप्रति चनाछौं छौं त ? योबाहेक अन्य धेरै विषयका सूचना जान्न पाउने अधिकार भएकाले सूचनाप्रति हामी सबै चनाछौं हुनुपर्ने हुन्छ ।

सूचनाको हक:

संविधानमा सूचनाको हकलाई मौलिक हकका रूपमा राखिएको छ । नेपालको संविधान (२०७२) को धारा २७ मा प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो वा सार्वजनिक सरोकारको कुनै पनि विषयको कानुनबमोजिम गोप्य राख्नुपर्ने बाहेकका सूचना माग्ने र पाउने हकको व्यवस्था गरिएको छ । सूचनाको हकसम्बन्धी ऐन, २०६४ र सूचनाको हकसम्बन्धी नियमावली २०६५ ले पनि सूचना माग गर्न पाउने विभिन्न विषयको व्याख्या गरेको छ । सूचना दिन अस्वीकार गरेमा उजुरी परेमा सजायको व्यवस्था पनि

स्थानीयस्तरमा महिलाका लागि जान्नेपर्ने सूचना:

हरेक वर्ष आफ्नो वडा कार्यालयमा कति बजेट आउने गर्छ । महिला र बालबालिकाको नाममा मात्र खर्च हुने बजेट कति आएको छ ? कुनकुन शीर्षकमा कति रकम आउने गर्छ ? त्यो

निष्क्रिय बस्दा यस्तो गंभिर रोग लाग्ला है !

दैनिक एकबद्धा चुरोट खानेलाई क्यान्सर लान्ने जति धेरै खतरा छ, त्यो भन्दा धेरै खतरा श्रम, व्यायाम र मेहनतबाट पन्छिएर निष्क्रिय जीवन जिउनेहरूलाई छ ।

सुख-सुविधा र साधनहरूको उपयोग गर्ने अल्छे र निष्क्रिय जीवनशैलीले हाम्रो समाजलाई रोगी बनाउँदैछ । अहिले हरेकको घरमा पुनःपुनः, कसै न कसैलाई मधुमेह, उच्च रक्तचाप, युरिक एसिड, नसा च्यापिने, हड्डी खिड्ने जस्तो रोगले ग्रस्त पाउनुहुन्छ ।

यस्तो समस्याबाट छुटकारा पाउन हामीले आफ्नो दिनचर्यामा श्रम, व्यायाम, खेलकुदजस्ता शारीरिक सक्रियतालाई बढाव दिनुपर्छ ।

के गर्न सकिन्छ ?

प्रातश्रम (मनिङ्ग वाकमा) जाने, दौडने, डोरी (रिक्पिङ्ग) खेल्ने, पिटी खेल्ने, टेड मिल चलाउने, खेल खेल्ने, पोडी खेल्ने, पैदल यात्रामा जाने, नाच्ने, योग गर्ने, एरोबिक्स, जुम्बा, बैले, सालसा गर्ने, हाइकिङ्ग जाने, बाटमा साइकिल चलाउने, स्ट्राइक साइकिल चलाउने, जिम जाने, सिँडी उक्लिने, कम्प्युटरको, उसु खेल्ने, डुब्बा खिचाउने, पानीमा गरिने व्यायामहरू गर्ने, करेसा बारी वा बगैँचाको काममा संलग्न रहने ।

व्यायाम कस्तो हुनुपर्छ ?

विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले स्वास्थ्य रक्षाका लागि गरिने वैज्ञानिक व्यायाममा निम्न विशेषताहरूलाई अपरिहार्य मानेको छ-

- १. तीव्रता: व्यायाम मुटु र श्वास-प्रश्वासको गतिलाई बढाउने र एकपल्ट सरर पनि घुटाउन सक्ने बराबरको तिर हुनु

आवश्यक छ ।

- २. प्रलम्बिताता (लम्बिएको): व्यायाम कमसेकम १५ देखि ३० मिनेटसम्म नरोकिक्न लगातार गरिएको हुनुपर्छ ।
- ३. नियमित: व्यायाम हप्ताको कतिमा ३ पल्ट सम्म दोहोरिएको हुनुपर्छ ।

पूर्वीय स्वास्थ्य विज्ञानले दर्शाएअनुसार वैज्ञानिक व्यायाममा निम्न आयामहरूको समावेशलाई अपरिहार्य मानेको छ -

- १. व्यायाम गर्दा एकपल्ट सरर पनि घुटाउन साँधो मुटु र श्वास-प्रश्वासको गति बढनुपर्दछ ।
- २. एकपल्ट शरीरका सम्पूर्ण जोर्नीहरू चलाइएको हुनुपर्छ ।
- ३. व्यायाम मांसपेशी र अस्थिपञ्जरहरूको लागि मात्र नभएर शरीरभित्रका कोमल अङ्गहरू, जस्तै: आन्त्रा, भुँडी, मिर्गौला, फेफुरो, फेफुरो, फोक्सो, मुटु र मस्तिष्कजस्ता अङ्गहरूलाई प्रभाव पार्ने किसिमको हुनुपर्छ ।

कसरी गर्ने व्यायाम

१. व्यायाम गर्ने भन्दैमा जथाभावी सुरु गर्नु हुँदैन । यसको पूर्वतयारी पनि गर्नुपर्छ । सकभर प्राकृतिक सौन्दर्यले परिपूर्ण, प्रदूषणरहित, श्फेष्ट हावा खेल्ने र प्रकाश भएको ठाउँको चयन गर्नुपर्छ ।

२. सुरु गर्नुभन्दा आधा घण्टा पहिले पर्याप्त र सुरु गर्नु ठिक पहिले दुई घण्टाको पानी पिउनुपर्छ भने व्यायाम सकेको लगत्तै पानी पिउनुहुँदैन ।

३. पुटुरोग, मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता विशेष रोग र अवस्था भएका रोगीले जथाभावी व्यायाम नगरेर चिकित्सकले तोकिएको व्यायाम मात्र गर्नुपर्छ ।

४. व्यायाम आफ्नो क्षमताले म्याएसम्म मात्र गर्नुपर्छ, प्रतिस्पर्धीमा आएर, जोसिएर जथाभावी गर्ने खोज्नुहुँदैन ।

मोटोपन घटाउने पोषणविद् संजय महर्जनको टिप्स

जीवनशैलीगत कमजोरीका कारण पछिल्लो समय शहरी भेगका मान्छेमा मोटोपनाको समस्या बढेको छ । विशेषगरी शारीरिक अभ्यासको अभावका कारण शहरी भेगका मान्छेमा मोटोपना हुने र यसबाट विभिन्न दीर्घरोगको समस्या निम्तिने गरेको पाइन्छ । त्यसैले मान्छे मोटोपनाको उपचारको लागि चिन्तित छन् । यही मौकामा एक हप्तादेखि १५ दिनसम्ममा मोटोपना घटाउने उपाय भनेर कटौती डाइटलाई पनि भेट्न सकिने गरि एको पाइन्छ । तर कितो डाइट मोटोपनाको निर्विकल्पक उपाय हो त ?

धेरैजसोले कार्बोहाइड्रेटलाई तौल बढाउने कारण मान्छन् । त्यही कारण उनीहरू आफ्नो छोकबाट कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा कटौती गर्छन् । जबकि स्वस्थ जीवनका लागि बोसो र प्रोटीन जति जरूरी हुन्छ, कार्बोहाइड्रेट पनि उत्तिनै महत्वपूर्ण हुन्छ । कार्बोहाइड्रेट प्राथमिक ऊर्जाको स्रोत हो ।

कार्बोहाइड्रेट कार्बोनािक पदार्थ हो जसमा कार्बन, हाइड्रोजन वा अक्सिजन हुन्छ । यसमा हाइड्रोजन र अक्सिजनको अनुपात जल समान हुन्छ । कतिपय भने पोषणविद् त के पनि भन्छन् भने कार्बोहाइड्रेटले पाचनतन्त्र सुचारु राख्न मद्दत गर्छ । यसैले सन्तुलित आहारका लागि कुनैपनि खानेकुरा हटाउन जरूरी छैन । सही मात्रामा र सही ढंगले खानुपर्छ । एक हप्ता र १५ दिनमा नै मोटोपना घटाउन सकिन्छ भन्ने कतिको स्वाभाविक कुरा हो ? यस विषयमा पोषणविद् संजय महर्जन भन्छन् -

१५ दिना नै मोटोपन घटाउने भनेर जुन हल्ला गरिन्छ, वास्तवमा त्यसमा मोटोपना नभएर वाटर वेट मात्र

घट्ने गर्छ । यसले दिगो रूपमा शरीरलाई फाइदा पुऱ्याउँदैन । यसलाई सबैले मान्छेमा मोटोपनाको समस्या बढेको छ । विशेषगरी शारीरिक अभ्यासको अभावका कारण शहरी भेगका मान्छेमा मोटोपना हुने र यसबाट विभिन्न दीर्घरोगको समस्या निम्तिने गरेको पाइन्छ । त्यसैले मान्छे मोटोपनाको उपचारको लागि चिन्तित छन् । यही मौकामा एक हप्तादेखि १५ दिनसम्ममा मोटोपना घटाउने उपाय भनेर कटौती डाइटलाई पनि भेट्न सकिने गरि एको पाइन्छ । तर कितो डाइट मोटोपनाको निर्विकल्पक उपाय हो त ?

धेरैजसोले कार्बोहाइड्रेटलाई तौल बढाउने कारण मान्छन् । त्यही कारण उनीहरू आफ्नो छोकबाट कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा कटौती गर्छन् । जबकि स्वस्थ जीवनका लागि बोसो र प्रोटीन जति जरूरी हुन्छ, कार्बोहाइड्रेट पनि उत्तिनै महत्वपूर्ण हुन्छ । कार्बोहाइड्रेट प्राथमिक ऊर्जाको स्रोत हो ।

कार्बोहाइड्रेट कार्बोनािक पदार्थ हो जसमा कार्बन, हाइड्रोजन वा अक्सिजन हुन्छ । यसमा हाइड्रोजन र अक्सिजनको अनुपात जल समान हुन्छ । कतिपय भने पोषणविद् त के पनि भन्छन् भने कार्बोहाइड्रेटले पाचनतन्त्र सुचारु राख्न मद्दत गर्छ । यसैले सन्तुलित आहारका लागि कुनैपनि खानेकुरा हटाउन जरूरी छैन । सही मात्रामा र सही ढंगले खानुपर्छ । एक हप्ता र १५ दिनमा नै मोटोपना घटाउन सकिन्छ भन्ने कतिको स्वाभाविक कुरा हो ? यस विषयमा पोषणविद् संजय महर्जन भन्छन् -



पोषणविद्: संजय महर्जन

हो । कितोडाइट पनि एउटा प्रक्रिया पूरा गरेर लिनुपर्छ । होइन भने यसले असर गर्न सक्छ ।

कितो डाइट लिँदा जसरी कार्बोहाइड्रेट कटौती गर्दा शरीरको सन्तुलनमा असर पर्छ । पछिल्लो समय कुनै अध्ययनविना नै मोटोपना घटाउने बहानामा कार्बोहाइड्रेट नखाने, फ्याट नखाने जस्तो गल्ती गरेको पाइन्छ । यसले शारीरिक सन्तुलनमा असर गर्छ । भिटामिन, मिनेरल जस्ता शारीरिक वृद्धिको लागि आवश्यक पदार्थहरू मोटोपना घटाउने नाममा कटौती गरिँदा यसले सन्तुलनमा असर गर्छ । त्यसैले मोटोपना घटाउने नाममा कार्बोहाइड्रेट पूर्ण त्याग गर्नेभन्दा पनि यसलाई आवश्यकता अनुसार कटौती गर्न सकिन्छ । तर, कार्बोहाइड्रेट युक्त खानेकुरा खाँदै खान्नु भन्नु उचित कुरा होइन ।

कितो डाइटले हाम्रो शरीरमा रहेको कितोसिस र प्रक्रियालाई सहयोग गर्छ । यसको छुट्टै प्रक्रिया हुन्छ । कितो डाइटमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा शून्य हुन्छ भने फ्याटको मात्रा बढी हुन्छ । धेरै फ्याटले भोक मार्छ । त्यसैले कितोडाइट लिनु भनेको कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीन पनि कम गर्नु

विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । युनिभर्सिटी अफ साउद अलाबामाका मनोवैज्ञानिकहरूले कलेजका ५६ जना विद्यार्थीलाई विभिन्न विधाका संगीत विधाका लिएर । कुनै विषयमा चोट दिएपछि सहभागी विद्यार्थीलाई संगीत सुन्न लगाएका थिए ।

थि हुन् रिस् नियन्त्रण गर्ने उपाय

रिस कसलाई पो उद्दैन र ? तर त्यो कति बेर रहन्छ वा त्यसको परिणाम कस्तो हुन्छ भन्ने भन्नु संवेदनशिल पक्ष हो । धेरै थोरै रिस सबैमा हुन्छ । रिसले शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा स्वास्थ्यमा समेत नराम्रोसँग प्रभाव पार्छ । बारम्बार रिसाउँदा नजिकको वा माया गर्ने मान्छेसँगको सम्बन्धमा पनि प्रत्यक्ष असर पर्छ । रिसले व्यावसायिक जीवनमा नै आँच आउँछ । यदि तपाईंलाई रिस नियन्त्रण गर्न गाह्रो भइरहेको छ भने तल उल्लेखित केही

टिप्स पालना गर्न सक्नुहुन्छ :

एकोबिक: छिटो र लामो समय रिसाउने बानी छ भने एरोबिक कक्षा लिँदा यस्तो बानी सुधार गर्न सहयोग मिल्छ । एरोबिक व्यायामले सेरोटोनिन (खुसी बनाउने हर्मन) उत्पादन गर्न सहयोग गर्न भएकोले मानिस खुसी तथा प्रफुल्लित हुन्छ । यस्तो कक्षा जुन सुकै उमेर समूहका मानिसले लिन सक्छन् । शास्त्रीय संगीत सुन्ने : अन्य संगीतको तुलनामा शास्त्रीय संगीतले मानिसमा एकचित्त बनाउने र खुसी प्रदान गर्ने

विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । युनिभर्सिटी अफ साउद अलाबामाका मनोवैज्ञानिकहरूले कलेजका ५६ जना विद्यार्थीलाई विभिन्न विधाका संगीत विधाका लिएर । कुनै विषयमा चोट दिएपछि सहभागी विद्यार्थीलाई संगीत सुन्न लगाएका थिए ।

सूचना महािलाको ...

छ । राष्ट्रिय सूचना आयोगको २०७०/७८ को वार्षिक प्रतिवेदनमा आयोगमा दर्ता भएका ७ सय ५३ वटा पुनरावेदनउपर कारबाही गरेको जनाएको छ । उक्त उजुरीमा स्थानीय तहसँग सम्बन्धित ७३ प्रतिशत उजुरी छन् । नागरिकले सबैभन्दा बढी स्थानीय तहसँग सम्बन्धित विषयमा सूचना माग गरेको देखिन्छ । स्थानीयस्तरमा हुने अनियमितता र भ्रष्टाचारमा महिलाको संलग्नता कम छ । सार्वजनिक महत्त्वका यी कुरा बुझ्नेपनि कुरा हुनु तर सूचनामा पहुँच नहुँदा स्थानीयस्तरमा महिलाले खुलेर सार्वजनिक सरोकारको विषयमा सूचनाको माग गर्न सकेको देखिँदैन । यस्ता धेरै कुरामा हामीले सूचनाको माग गर्ने, खोजी गर्ने, अध्ययन र अनुसन्धान गर्ने हो भने सम्बन्धित सरोकारवाला निकायलाई आफ्नो काम कर्तव्यप्रति जिम्मेवार हुन पनि बाध्य बनाउँछ ।

थाहा नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय इन्द्राचण्डी चौर, मकवानपुर बालश्रम कानूनबमोजिम दण्डनीय छ । निकट बालश्रम मुक्त नगरपालिका स्थापनामा सहभागी बनी । बाल श्रम भनेको के हो ?

थाहा नगरका जनप्रतिनिधिको सम्पर्क नम्बर Table with columns: थाहा प्रमुख, लवशेर विष्ट, थाहा उपप्रमुख, खड्ग बहादुर गोपाली, १ नं. वडाध्यक्ष, हेरामान गोपाली, २ नं. वडाध्यक्ष, गृणवहादुर काकी, ३ नं. वडाध्यक्ष, राजेश के सी, ४ नं. वडाध्यक्ष, दिपक सिं लामा, ५ नं. वडाध्यक्ष, विष्णुवहादुर गुरुङ, ६ नं. वडाध्यक्ष, शशीधर सुवेदी, ७ नं. वडाध्यक्ष, सनमसिं मुक्तान, ८ नं. वडाध्यक्ष, टिकाराम रुम्जा, ९ नं. वडाध्यक्ष, परशुराम श्रेष्ठ, १० नं. वडाध्यक्ष, हिरावहादुर गमाल, ११ नं. वडाध्यक्ष, किणमान बल, १२ नं. वडाध्यक्ष, मानवहादुर स्याङ्तान

साँढे २८ करोडको लागतमा हेटौँडामा अन्तर्राष्ट्रिय कृषि थोक बजार

बागमती प्रदेशमा ७ महिनाको खर्च निराशाजनक: जम्मा १९ प्रतिशत !



विकास संवाददाता

बजारको बस्ती भन्दा अलि छेपैमा मजदुरहरू घमासम असीन पसीन गरेर भवन निर्माणको काम गर्दै छन् । देख्दा बगर जस्तो देखिएपनि राप्ती खोलासाँढे बाधले बाधेर संरक्षण गरिएको छ । राजमार्गसंगै जोडिएको भएपनि जस्ताले बारेर भवन निर्माण गर्ने, फर्मा ठोक्ने, रड काटिरहेका मजदुरहरू देखिन्छन् । हेटौँडाको मुख्य बजारबाट राप्ती पुल कट्टेने बित्तिकै खोला तर्फको भागमा ठुलो पक्की भवन निर्माण भइरहेको छ । हेटौँडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर-११ थानाभन्दा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको कृषि थोक बजार निर्माण स्थलमा पुगेपछि यस्तै देख्न सकिन्छ ।

बागमती प्रदेशको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय अन्तरगतको कृषि विकास निर्देशनालय हेटौँडा र हेटौँडा उपमहानगरपालिकाको संयुक्त लगानीमा कृषि थोक बजार निर्माण भइरहेको हो । २०८१ सम्ममा भवन निर्माण गरेर उपमहानगरपालिकालाई हस्तान्तरण गर्ने लक्ष्य प्रदेश सरकारको रहेको छ ।

यो भवन निर्माण सुरु गरेपछि किसान, तरकारी तथा फलफूल ब्यावसायीहरू, उपभोक्ता सबै खुसी छन् । प्रदेश सरकारसंग सहकार्य गरेर भवन निर्माणको काम भइरहेको यो आफ्नो गौरवको योजना रहेको उपमहानगर

पालिकाका मेयर हरि बहादुर महत बताउँछन् ।

स्थायी रूपमा तरकारी तथा फलफूलका लागि थोक बजार निर्माण नहुँदा निकै समस्या बेहोरेको उपमहानगरपालिकालाई अब भने निकै सहज हुने मेयर महत बताउँछन् । कुल २८ करोड ३६ लाख ५५ हजार रुपैयाँ लागतमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको कृषि थोक बजार निर्माण भइरहेको कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयका सचिव डाक्टर शरण कुमार पाण्डे बताउँछन् । कृषि थोक बजारको काम समयमै नसकेमा आफू विस्वस्थ रहेको उहाँले बताउनुभयो । प्रदेश सरकारको ठुलो लगानीको कृषि थोक बजार रहेको उहाँले बताए । राजमार्गसंगै जोडिएको यस बजारका कारण देशभरीबाट तरकारी तथा फलफूल ल्याउन र अन्यत्र लैजानका लागि सहज हुने उनले बताए ।

दुई विगाहा चार धुर जग्गामा निर्माण गर्न लागिएको कृषि थोक बजारमा कृषि विकास निर्देशनालयको ७० प्रतिशत र उपमहानगरपालिकाको ३० प्रतिशत लगानी रहने छ । यहाँ प्याकेजिङ गरेको तरकारी देशका सबै जिल्ला र विदेशमा समेत पठाउन सकिने व्यवस्था गरिने तयारी छ । कोल्ड स्टोर्ससहित कृषि सुपरमार्केट निर्माण हुँदा किसानसहित सबैलाई फाइदा हुने प्रदेशको कृषि विकास

निर्देशनालय हेटौँडाका निर्देशक रबिन्द्र बहादुर प्रधान बताउँछन् । कृषि थोक बजार संचालन भएपछि कृषि बजारहरूमा उपयुक्त भण्डारण, सित भण्डार, प्याकिङ, ग्रेडिङ, प्रशोधन लगायतको सुविधाको अपर्याप्तता र अभावको अन्त्य हुने प्रधानले बताए । निर्माण भएपछि हेटौँडा उपमहानगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरिने थोक बजारबाट कृषकहरूले उचित मूल्य पाउने, उपभोक्ताले चाहे अनुसार गुणस्तरीय कृषि उपज पाउने पनि दाबी गरिएको छ । दुई विगाहा ४ धुर क्षेत्रफलमा कृषि थोक बजार निर्माण भइरहेको छ ।

थोक बजारले कृषकहरूले न्यून मूल्य पाउने, उपभोक्ताले चाहे अनुसार गुणस्तरीय उपज नपाउने र उपभोक्ता र फार्म गेट मूल्यको अन्तर बढि हुने समस्याको समेत समाधान गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । कृषि थोक बजार निर्माण भइसकेपछि हेटौँडा उपमहानगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरिने भएको छ ।

अहिले हेटौँडाको टिसिएन रोडमा अस्थायी रूपमा कृषि थोक बजार र खुद्रा बजारबाट विक्री हुने गरेपनि स्थायी संरचना नहुँदा निकै समस्या परेको छ । किसान, तरकारी ब्यावसायीहरूले सधैं यो समस्या बेहोर्दै आएका छन् । अब भने सधैंका लागि सहज हुने ब्यावसायीहरू बताउँछन् ।

सूचना नेपाल

चालु आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को ७ महिना बितिसक्दा प्रदेश सरकारको बजेट खर्च निराशाजनक देखिएको छ । चालु आव सकिन ५ महिना मात्रै बाँकी रहँदा पनि प्रदेश सरकारको बजेट निराशाजनक देखिएको हो । अधिल्लो सरकारले बजेट खर्च गर्न नसकेको भन्दै चर्को आलोचना गर्ने गठबन्धन दलहरू आफू सरकारमा पुगेपछि बजेट खर्च बढाउन चुकेका छन् ।

चालु आव सकिन ५ महिना मात्रै बाँकी रहँदा प्रदेश सरकारले कुल बजेटको १९.८२ प्रतिशत मात्रै खर्च गर्न सकेको छ । प्रदेश लेखा नियन्त्रक कार्यालयले दिएको जानकारीअनुसार चालु आवको ७ महिनामा प्रदेश सरकारले कुल बजेटको १९.८२ प्रतिशत मात्रै खर्च गर्न सकेको हो । बागमती प्रदेशमा ८ मन्त्रालय विभाजन भएर १४ वटा बनेको ३ महिना पुग्न लागे पनि हालसम्म विभाजित मन्त्रालयहरूले बजेट पाउन सकेका छैनन् । विभाजन भएका मन्त्रालयहरूले मन्त्रालय मातहत पर्ने बजेट हालसम्म पाउन नसक्दा प्रदेश सरकारको बजेट खर्च बढ्न सकेको छैन ।



कार्यालयले जनाएको छ । कार्यालयका लेखापाल लेखनाथ अधिकारीले प्रदेश सरकारमा सबैभन्दा कम खर्च आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयले गरेको जानकारी दिए । १२ करोड ९७ लाख ७३ हजार रुपैयाँ कुल बजेट भएको सो मन्त्रालयले चालु आवको ७ महिनामा ३.८९ प्रतिशत अर्थात् ३ करोड ६९ लाख २४ हजार २०९ रुपैयाँ मात्रै खर्च गरेको छ ।

उनका अनुसार सबैभन्दा बढी खर्च आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले गरेको छ । सो मन्त्रालयले कुल बजेटको ६४.४७ प्रतिशत खर्च गर्न सकेको हो । ३५ करोड ७० लाख ५० हजार कुल बजेट भएको आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालयले २३ करोड ९ लाख ८४ हजार ६२७ रुपैयाँ खर्च गरिसकेको छ । ३ अर्ब ८१ करोड ७९ लाख रुपैयाँ बजेट रहेको भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयले कुल बजेटको १२ प्रतिशत खर्च गरेको छ । यो मन्त्रालयबाट भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय विभाजन भएको छ ।

एमाले नेतृत्वको अधिल्लो सरकारले बजेट खर्च गर्न नसकेर फ्रिज गराएको भन्दै सरकारको चर्को आलोचना गरेका मुख्यमन्त्री राजेन्द्र प्रसाद पाण्डेले सरकारको बागडोर सम्हालेको ४ महिना बितेको तर उनले गठबन्धनमा भागबण्डा मिलाउन मन्त्रालय विभाजन गरेपछि प्रदेश सरकारको बजेट खर्च भन्ने अलमलमा परेको छ ।

विभाजित मन्त्रालयहरूले चालु आवको ७ महिनासम्म आफूअन्तर्गतका बजेट नपाउँदा ती मन्त्रालयको बजेट खर्च हुन सकेको छैन । जसले गर्दा खर्च गर्नका लागि सरकार बनेको र बजेट खर्च शत प्रतिशत गर्ने बताउँदै आएका मुख्यमन्त्री पाण्डेको सार्वजनिक कार्यक्रमको अभिव्यक्ति पूरा हुन मुश्किल हुने सम्भावना देखिएको छ ।

हालसम्म सो मन्त्रालयले आफू मातहतको बजेट पाउन नसक्दा कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालयतर्फको बजेट खर्च केही मात्रामा भए पनि सहकारीतर्फको बजेट भने खर्च हुन सकेको छैन । मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद्को कार्यालयले ७९ करोड ७५ लाख २८ हजार कुल बजेट रहेकोमा ९ करोड ३५ लाख १९ हजार ३४९ रुपैयाँ खर्च गरेको छ । यो कुल बजेटको १३.०३ प्रतिशत हो ।

प्रदेश सरकारले चालु आर्थिक वर्ष ०७८/७९ मा ५७ अर्ब ७७ करोड ६४ लाख २७ हजार रुपैयाँ बजेट ल्याएको थियो । जसको हालसम्म १९ प्रतिशत अर्थात् ११ अर्ब ४४ करोड ८७ लाख ९७ हजार ७३६ रुपैयाँ मात्रै खर्च भएको छ । त्यसमा पनि सरकारको विकास बजेट अर्थात् पुँजीगत खर्च १२.९३ प्रतिशत मात्रै भएको छ । ३१ अर्ब ४३ लाख ९० हजार कुल पुँजीगत बजेट रहेकोमा ७ महिनामा ४ अर्ब एक करोड ४९ लाख ६६६ रुपैयाँ खर्च भएको हो । त्यसैगरी २४ अर्ब ७७ करोड २० लाख ३७ हजार चालु बजेट रहेकोमा हालसम्म २३.४ प्रतिशत अर्थात् ६ अर्ब ४३ करोड ४६ लाख ९७ हजार ७० रुपैयाँ मात्रै खर्च भएको प्रदेश लेखा नियन्त्रक

४ अर्ब २० करोड ९४ लाख ८५ हजार कुल बजेट रहेको उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले हालसम्म ६४ करोड ४५ लाख ५९ हजार ७ सय ७२ रुपैयाँ अर्थात् १५.३१ प्रतिशत खर्च गरेको छ । यो मन्त्रालय पनि हाल टुक्रिएर ३ वटामा विभाजन भइसकेको छ । मन्त्रालय विभाजन भएपछि बजेट खर्चमा भन्दा पनि भागबण्डामा बढी ध्यान केन्द्रित गर्दा खर्च हुन नसकेको मन्त्रालयका एक कर्मचारीले जानकारी दिए ।

अहिले प्रदेश सरकारले उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयलाई विभाजन गरेर उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय, वन तथा वातावरण मन्त्रालय र पर्यटन मन्त्रालय बनेको छ । प्रदेशको सामाजिक विकास मन्त्रालयले कुल बजेटको १५.६२ प्रतिशत खर्च गरेको जनाएको छ ।

भिमफेदी कारागारका १० कैदीको सजाय मिनाहा

विकास संवाददाता

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवसका अवसर मा मकवानपुरको भीमफेदी कारागारबाट १० जना कैदीबन्दीको सजाय मिनाहा भएको छ ।

मन्त्रपरिषद् सिफारिसमा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले देशभरका ५ सय १ एक कैदीबन्दीको सजाय मिनाहा र १२ जनालाई आममाफी दिएर सँगै भीमफेदी

कारागारका १० कैदीबन्दीले सजाय मिनाहा पाएका हुन् । राष्ट्रपति कार्यालयले कैदीबन्दीको सजाय मिनाहा तथा आममाफी दिएको सूचना शुक्रबार नै निकाले पनि कैदीबन्दीहरू आज प्रजातन्त्रको दिवसको दिन छुटेका हुन् । भीमफेदी कारागारका निमित्त प्रमुख जेलर केंदार प्रसाद सापकोटाका अनुसार सजाय मिनाहा

भएका कैदीबन्दीहरू बिहान १० बजे रिहा भएर घर फर्किसकेका छन् । यो सँगै अब भीमफेदी कारागारमा ९ सय ७७ जना कैदीबन्दीहरू रहेको सापकोटाले बताए ।

सजाय मिनाहा भएकाहरू मध्ये ८ जना नेपालका रहेका छन् भने २ जना छिमेकी देश भारतका रहेका छन् । जसमा मकवानपुरका मात्र ५ जना छन् ।

अब हामै थाहानगरको ओखरबजारमै छपाईको युग

फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौं, हेटौँडा धाउने पर्देन...

अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड, र्यानर तयार

हाम्रा अन्य सेवाहरू

- पलेक्स प्रिन्ट (र्यानर/साइजबोर्ड)
- होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
- पलेक्स 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

थाहानगरमा एमसीसी विरुद्ध प्रदर्शन



विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी केन्द्र निकट वाइसीएल नेपाल र अनिरास्ववियु (क्रान्तिकारी) थाहानगर कमिटीले एमसीसीको विरुद्धमा प्रदर्शन गरेको छ।

शिखरकोटमा भएको बिरोध कार्यक्रममा वाइसीएल थाहा नगर कमिटी

विद्यालय छोडेर आयोगको तयारी नगर्न निर्देशन

विकास संवाददाता

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र ले सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरूलाई विद्यालय समयमा पढाउन छाडेर आयोगको तयारी नगर्न निर्देशन दिएको छ।

निर्देशक वसन्तप्रसाद कोइरालाले विद्यालय समयमा लोक सेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग लगायतका तयारी कक्षा, कोचिङ कक्षमा पढ्ने, पढाउने गरेको गुनासो आएको भन्दै त्यस्ता कार्य

अध्यक्ष मानसिं दोड, नेकपा माओवादी केन्द्र मकवानपुरका सचिवालय सदस्य लक्ष्मण विष्ट, माओवादी केन्द्र थाहानगर कमिटी सदस्य राज कुँभार कार्कीलगायतले एमसीसीका विरुद्धमा बोलाएका थिए।

कार्यक्रममा वाइसीएल, बिद्यार्थी र माओवादी केन्द्रका नेता कार्यकर्ताको सहभागिता थियो।

विद्यालय समयमा नगर्न निर्देशन दिएका हुन्।

यदि त्यस्तो गरिएमा शिक्षा नियमावली, २०५९ को नियम १३३ को उपनियम (९) को प्राक्खान विपरीत भई विभागीय सजाय आकर्षित हुनेसमेत केन्द्रले चेतावनी दिएको छ। स्थानीय तहमार्फत सबै शिक्षकहरूलाई निर्देशन दिन र इकाई मार्फत नियमित अनुगमनको व्यवस्था समेत मिलाउनसमेत केन्द्रले अनुरोध गरेको छ।

उमेदवार बन्न हालको पदबाट राजिनामा दिनुपर्ने

विकास संवाददाता

स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिले पदमा बहाल रहेको अवस्थामा उमेदवार दिन नपाउने भएका छन्। उनीहरू पदबाट राजिनामा दिएपछि मात्रै उमेदवार हुन पाउने छन्।

स्थानीय तह निर्वाचन ऐनमा भएको व्यवस्थालाई आयोगले निर्वाचन आचार संहितामा पनि समावेश गरेको हो। आचार संहिताको मस्यौदामा बहालवाला जनप्रतिनिधिहरू स्थानीय तहको निर्वाचनमा उमेदवार हुन नपाउने व्यवस्था छ।

'अहिलेका जनप्रतिनिधि पदमा बहाल भएको अवस्थामा मतदातालाई प्रभावित पार्न योजना र बजेटमा चलखेल गर्ने र अनि स्थानीय तहको शक्ति र पहुँचको पनि दुरुपयोग गर्ने जोखिम देखियो' निर्वाचन आयोग उच्च स्रोतका अनुसार, 'स्थानीय तह निर्वाचन ऐनमा भएको व्यवस्थालाई आचारसंहितामा समावेश गर्न खोजिएको हो।' आयोगले आन्तरिक रूपमा निर्माण गरिसकेको मस्यौदा केही दिनमा प्रमाणीकरण गर्ने तयारी छ।

स्थानीय तह निर्वाचन ऐन, २०७३ को दफा १३ मा तीनवटै तहमध्ये कुनैको स्वाभिमत्, नियन्त्रण वा अनुदान पाउने गरी पदमा बहाल रहेको वा संस्थाबाट समेत मिलाउनसमेत केन्द्रले अनुरोध गरेको छ।



नपाउने व्यवस्था छ। त्यही व्यवस्था अनुसार आचारसंहितामा राजीनामाको व्यवस्था गरिएको हो।

आयोगका एक पदाधिकारीका अनुसार, जनप्रतिनिधिले उमेदवार दर्ताका क्रममा राजीनामा पत्र दर्ता गरेको निस्सासमेत प्रमाणको रूपमा पेश गर्नुपर्नेछ।

निर्वाचन आयोगले सुरु गरेको यस्तो मापदण्डले एकदेखि तीन सातासम्म स्थानीय तहका कतिपय पदहरू जनप्रतिनिधिविहीन हुने जोखिम बढ्छ। पदमा बहाल रहेका सबै जनप्रतिनिधिहरू फेरि दोहोर्नाएर उमेदवार बन्न चाहिँमा राजीनामाका कारण स्थानीय तह रिक्त गरी पदमा बहाल रहेको वा संस्थाबाट पारिश्रमिक लिने व्यक्ति उमेदवार हुन

परिकल्पना नगरेकाले उमेदवार बन्न बहालवाला पदाधिकारीले राजीनामा दिनुपर्ने प्रावधान अनुचित रहेको बताउँछन्।

निर्वाचन आयोग भने यो तर्कमा सहमत छैन। तर, निर्वाचन आयोग भने यस्तो तर्कको खण्डन गर्छ। प्रमुख निर्वाचन आयुक्त दिनेश थपलियाका अनुसार कुनै स्थानीय तहको प्रमुख उमेदवार बन्न चाहे उपप्रमुख हुन्छ। प्रमुख र उपप्रमुख दुवै उमेदवार बन्न चाहे अरु कार्यपालिका सदस्यले स्थानीय तहको कामकारबाही सम्हाल्छन्। उनी भन्छन्, 'उमेदवार बन्न बहालवाला पदाधिकारीले राजीनामा दिनुपर्ने प्रावधान राख्दा स्थानीय तह जनप्रतिनिधिविहीन हुँदैन।'

स्वस्थानी ब्रत विधिपूर्वक समापन

विकास संवाददाता

पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि वैदिक सनातन हिन्दू धर्मावलम्बीले घर-घरमा सुरु गरेको एकमहिने स्वस्थानी ब्रत विधिपूर्वक समापन गरिएको छ।

पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि विधिपूर्वक स्वस्थानीको ब्रत सुरु गरी नित्य मध्याह्नकालमा पार्वतीसहित महादेवको पूजा गरेका देशभरका भक्तजनले ब्रत समापन गर्न लागेका हुन्। त्यसै दिनदेखि सुरु गरिएको स्कन्द पुराणान्तर्गतको केदार खण्डको माघ महात्म्यमा कुमार र आगस्त्यबीच भएको संवादलाई स्वस्थानी कथाका रूपमा भनेर र सुन्ने कामको पनि आजैदेखि अन्त्य गरिँदछ।

विधिपूर्वक एकमहिने ब्रत गरेकाले माघ शुक्ल पूर्णिमाका दिन १०८ जनै, १०८ सुपारी, १०८ पान, १०८ फूल, १०८ रोटी, १०८ अक्षता तथा विभिन्न थरिका फलफूल, घूप, बत्ती, नैवेद्य, श्रीखण्ड, रक्तचन्दन, सिन्दूर, वस्त्र र भेटी चढाई ब्रतको कामना पूर्ण होस् भनी भगवतीलाई अर्घ्य दिइन्छ।

चढाइएका प्रसादमध्ये सँबैबाट आठ-आठ पतिलाई, पति नभए छोरालाई र

छोरा पनि नभए मीत छोरालाई एवं मीत छोरा पनि नभएमा कामना सिद्ध होस् भनी नजिकको पवित्र नदीमा लगी बहाउने ब्रत विधि छ।

सय रोटी बर्तालुले फलाहार गरी रातमा जाग्राम बसिन्छ। जाग्रामका समयमा देवीको माहात्म्य सुन्ने सुनाउने गरिन्छ। यसो गरेमा बर्तालुको मनोकाक्षा पूरा हुन्छ भन्ने धार्मिक विश्वास छ। स्वस्थानीको शाब्दिक अर्थ आफू बसेको स्थानको देवी भन्ने बुझिन्छ।

आफू बसेको स्थानको देवीको पूजा गर्नु नै स्वस्थानी पूजा हो। उत्तरायणपछिको समय ध्यान र योग साधनाका लागि उपयुक्त भएकाले स्वस्थान अर्थात् आफ्नो आत्मामा सम्पर्कको अभ्यास गर्नुलाई स्वस्थानी भनिएको विश्वास छ। यसका लागि पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्मको समय राम्रो मानिन्छ।

सुवर्ण वर्णकी, त्रिनेत्रधारी, प्रसन्न मुद्रा भएकी, कमल र सिंहासनमा बसेकी, चार हात भएकी देवीलाई स्वस्थानी देवी भनिन्छ। चार हातमध्ये पहिलो हातमा नीलकमल, दोस्रो हातमा खड्ग, तेस्रो हातमा ढाल र चौथो हातमा वरद मुद्रा

लिएकी देवी स्वस्थानी हुन् भनी ब्रतकथामा उल्लेख छ।

यस्ती देवीको विधिपूर्वक ब्रत गरेमा बिछोड भएका जोडीको पुनर्मिलन हुन्छ भन्ने विश्वास छ। रोगव्याध लागेको भए ठीक हुने र पति वा पत्नीका रूपमा कसैलाई इच्छाएको भए प्राप्त हुने कथासमेत प्रचलित छ।

सत्ययुगमा हिमालय पर्वतकी पुत्री पार्वतीले महादेवलाई पति पाउँ भनी विष्णुको निर्देशानुसार छ। सत्ययुगमा हिमालय पर्वतकी पुत्री पार्वतीले महादेवलाई पति पाउँ भनी विष्णुको निर्देशानुसार स्वस्थानीको ब्रत गरेको कथा स्वस्थानीमा वर्णन गरिएको छ। ब्रतपछि बिछोडमा परेका नाग नागिनीको समेत पुनर्मिलन भएको कथामा उल्लेख छ।

गोमा ब्राह्मणको सप्तऋषिले सिकाएको ब्रतविधिअनुसार गर्दा पुत्र वियोगबाट मुक्ति मिलेको र ब्रतकै प्रभावले छोरा नवराज लावण्य देश हालको साँखु क्षेत्रको राजा भएको कथासमेत स्वस्थानीमा वर्णन गरिएको साँखुको ऐतिहासिक, धार्मिक, पुरातात्विक, सांस्कृतिक र पर्यटकीय विषयमा अनुसन्धानरत इतिहासकार प्रकाश श्रेष्ठ 'सक्वले' जानकारी दिए।

नगरौं विवाहका कुराः

भएको छैन बीस वर्ष पुरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो, बालविवाह नगरौं, नगराजौं।

बालविवाह गर्नु वा मराउनु सामाजिक अपराध हो र यो दण्डनीय छ। बालविवाह गरे वा मराएको पाइएमा नजिकको प्रहरी/वडा कार्यालय, बालकलव, बालसञ्जालमा खबर गरौं। बालविवाह रोकाँ, बालबालिकाको सुनीलो भविष्य निर्माणमा आजै देखि सबै लागौं।

"सानै छु बढ्न देउ, विवाह हैन पढ्न देउ"

थाहा नगरपालिका

सामाजिक विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्नु।

थाहा नगरपालिका
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
पञ्जीकरण शाखा

जन्म

विवाह

बसाई सराई

सम्पन्न विच्छेद

मृत्यु

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक प्रधिकार हो। जन्मेको ३५ दिन भित्रै 'प्राप्त'को स्थानीय तहमा गई दर्ता गर्नु। जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य ट्यपिलेले र निजको 'प्रबुधस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको ट्यपिलेले सूचना दिन सक्छन्। जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्पन्न विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो। बसाई सराई जर्दा ट्यपिले प्राप्त मात्र बसाई सराई गए ट्यपिलेले र परिवार नै बसाई सराई गए परिवारको मुख्य ट्यपिलेले दर्ता गर्नु पर्छ।

लैङ्गिक समानता बोलेर वा लेखेर मात्र प्राप्त हुँदैन । परिणाम प्राप्तिका लागि प्रत्येक व्यक्तिले व्यवहारिक सुरूवात आफैबाट गर्नुपर्दछ । परिवर्तनको प्रारम्भ आफ्नै घरबाट गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा
उपभोग्य मिति
हेरेर मात्र खरिद गरौं ।

- विकास खबरपत्रिका

कण्डम



- कण्डम गर्भान्तरको लागि प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अत्यावृषी साधन हो । यो प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- घर भन्दा बाहिर कामकाज गर्ने व्यक्ति घर फर्केका अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोक्न कण्डम एक सरल उपाय हो ।
- यसले गर्भ निरोध र एच. आई. वी. तथा यौन रोगको संक्रमणबाट पनि बचाउछ । कण्डमले दोहोरो सुरक्षा प्रदान गर्छ ।
- यो प्रयोग गरिसकेपछि उचित टाउंमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- नजिकको स्वास्थ्य संस्था माथै आफ्नो वडाको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट पनि नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छ ।
- यदि यौन सम्पर्कको वेला कण्डम फुटेमा चाडो भन्दा चाडो १२० घण्टाभित्र आर्कमिक गर्भ निरोधकको उपाय अपनाउनु पर्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

परिवार नियोजन



- कमीमा २ वर्ष जन्मान्तर रालन (बच्चा पाएको ५५ दिन पिन सुक्न)
- पहिलो बच्चा दिने गर्जन
- सामो समय गर्भ रोक्न
- सन्तानको रहर पूर्णपछि

१. अस्थायी साधनहरू

- १.१ आई.यू.सी.डि (कापर टि) :**
 - आई.यू.सी.डि महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अवधिको अस्थायी साधन हो । यो पाठेघरमा राखिन्छ । एकपटक राखेपछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिदैन ।
- १.२ इम्प्लाण्ट :**
 - इम्प्लाण्ट महिलाको पाखुरामा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यसले एक पटक लगाएपछि ५ वर्ष सम्म गर्भ रहन दिदैन ।
- १.३ डिपो (३ महिने) सुई :**
 - यो सुई लगाएपछि ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिदैन ।
- १.४ खान चक्का (Pill) :**
 - गर्भधारणबाट पूर्णरूपमा सुरक्षित रहनका लागि महिलाले प्रत्येक दिन नबिचार्ने खाने चक्की (पिल) को सेवन गर्नुपर्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

NOVEL CORONA VIRUS (nCoV)

सर्वसाधारणका लागि जनचेतनामुलक संदेश

नोवेल कोरोनाभाइरसका मुख्य लक्षणहरू



ज्वरो
(१००.४°F भन्दा माथि)



धास प्रधासमा अत्याधिक समस्या



रुघा र खोकी

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

नोवेल कोरोनाभाइरसबाट कसरी आफू र अरूलाई बचाउने ?

नियमित रूपमा सानु-पानीले हात धुने



खोक्दा र हाँखुनु गर्दा नाक र मुख छोप्ने



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



फलू जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने



जंगली तथा घरेलू 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 धासप्रधास 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 भिडित तवरले सर्ने सम्भावना रहेको अनुमान गरिएको छ । साथै, परिवारका सदस्यहरू एकै छोटबाट संक्रमण भएको हुन सक्ने सम्भावना पनि रहेको छ ।

सामान्यत: यस भाइरसको संक्रमण कसरी हुन्छ भन्ने बारेमा एकिन जानकारी छैन । तथापि रुघा, खोकी तथा धास 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