

# बिकस

www.bikaskhabar.com

खबरपत्रिका साप्ताहिक



● मकवानपुर, वर्ष-१४, ● अंक-४४ ● २०७५ जेठ ०२ गते सोमवार, ● 16 May 2022, ● नेपाल सम्बन्ध-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

कैलाश गाउँपालिकाको अध्यक्षमा मुक्तान र उपाध्यक्षमा मल्ल विजयी

## इन्द्रसरोवरमा पुडासैनी, भीमफेदीमा लामा विजयी



### विकास संवाददाता

मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकाको अध्यक्षमा सत्तारूढ गठबन्धनका उम्मेदवारहरू विजयी भएका छन् । गठबन्धनका तर्फबाट पालिका अध्यक्षमा लोकबहादुर मुक्तान र उपाध्यक्षमा बालकुमार मल्ल विजयी भएका हुन् । कैलाशमा एमालेका अध्यक्ष र उपाध्यक्षका उम्मेदवार पराजित भएका छन् । सार्वजनिक मतपरिणाम अनुसार अध्यक्षमा गठबन्धनबाट नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार मुक्तान र उपाध्यक्षमा नेकपा माओवादी केन्द्रबाट बालकुमार मल्ल विजयी भएका हुन् ।

मकवानपुरको तीन वटा

गाउँपालिकाको मतपरिणाम सार्वजनिक हुँदा दुइवटाका नेकपा एमाले र एउटाका गठबन्धनका उम्मेदवार विजयी भएका हुन् । यसअघि जिल्लाको इन्द्रसरोवर र भीमफेदी गाउँपालिका अध्यक्षमा नेकपा एमालेका उम्मेदवार विजयी भएका छन् ।

अध्यक्षमा विजयी मुक्तानले ४ हजार ८ सय ९७ मत पाउँदा निकटतम प्रतिद्वन्द्वी नेकपा एमालेका उम्मेदवार नरेन्द्रलाल रिजालले ४ हजार ९३ मत पाए । यस्तै उपाध्यक्षमा विजयी मल्लले ४ हजार ८८ मत पाउँदा निकटतम प्रतिद्वन्द्वी नेकपा एमालेकी सुकुमाया थिङले ३ हजार ९ सय ३७ मत पाइन् ।



हिदम लामा

देवकृष्ण पुडासैनी

उमाकुमारी लामा

### विकास संवाददाता

थाहानगर

मकवानपुरको ईन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा कांग्रेसका उम्मेदवारलाई पराजित गर्दै एमाले विजयी भएको छ । एमालेका अध्यक्षका उम्मेदवार देवकृष्ण पुडासैनीले ३,७२२ मत ल्याई अध्यक्षमा विजयी भएका छन् ।

उनले निकटतम प्रतिद्वन्द्वी नेपाली कांग्रेस उम्मेदवार विशरुवलाल लामालाई २५० मतान्तरले पराजित गरेका हुन् । पराजित विशरुवलाल लामाले ३,४७२ मत ल्याएका छन् । उपाध्यक्षमा पनि एमालेकै उमाकुमारी लामाले ३७२५ मतका साथ

विजय हासिल गर्दा कांग्रेसकी निर्मला रुम्बा ३६५६ मतमा रोकिएको छन् । अधिल्लो स्थानीय तह निर्वाचनमा पनि यस गाउँपालिकामा नेकपा एमाले विजयी भएको थियो । यस गाउँपालिकाको कुल ५ वटा वडामध्ये कांग्रेसले ३ मा विजयी भएको छ । एमालेले दुईवटा वडामा मात्र जीत हात पार्न सफल भयो ।

यसैबीच मकवानपुरकै भीमफेदी गाउँपालिकाको अध्यक्षमा नेकपा एमालेका हिदम लामा विजयी भएका छन् । दोस्रो कार्यकालका लागि भीमफेदीमा अध्यक्षमा स्थानीय तह निर्वाचनमा राना उपप्रमुखमा विजयी भएको हुन् । उनले पाँच दलीय गठबन्धनको तर्फबाट नेकपा माओवादी

केन्द्रका अध्यक्ष उम्मेदवार बन्दीबहादुर स्याङ्तानलाई पराजित गर्दै लामा विजयी भएका हुन् ।

लामाले मत ५ हजार ५ सय ९९ प्राप्त गरे । उनका निकटतम प्रतिस्पर्धी स्याङ्तानलाई ५२०९ मत प्राप्त गरे । लामा भीमफेदीका निवर्तमान अध्यक्ष समेत हुन् । उपाध्यक्षमा भने गठबन्धनको तर्फबाट कांग्रेसका उम्मेदवार संजिव श्रेष्ठ विजयी भएका छन् । श्रेष्ठले ५३९५ मत प्राप्त गरे । एमालेकी पार्वती रानालाई ९६ मतान्तरले पराजित गरेका छन् । रानाले ५२९९ मत प्राप्त गरिन । अधिल्लो स्थानीय तह निर्वाचनमा राना उपप्रमुखमा निर्वाचित भएकी थिइन् ।

## हेटौंडा: मेयरमा एमाले भन्दा ७२३ मतले गठबन्धन अगाडि

### विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको मतगणनामा अहिले पनि गठबन्धनका मेयरका उम्मेदवार मिना कुमारी लामा ७२३ मतले अगाडी परेको छ । कुल १५२५५ मतगणना हुँदा एमाले तेस्रो स्थानमा परेको छ । गठबन्धनका उम्मेदवार मिना लामाले ४७२९ मत प्राप्त गरेकी छन् ।

यसैगरी दोस्रो स्थानमा रहेको र प्रपका दिपकबहादुर सिंहले ४४२९ मत प्राप्त गरेका छन् । नेकपा एमालेका मेयर पदका उम्मेदवार अन्नत पौडेलले ४००६ मत प्राप्त गरेका छन् । हेटौंडाका ६ वटा वडाको मतगणना जारी छ । हेटौंडा-३,४,५, ९६, १७ र १८ को मतगणना



भइरहेको हो ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको मतगणना सुस्त भएपछी अहिले ६ वटा वडाको एकै पटक मतगणना सुरु भएको छ । अरु दुइ वटा वडाको पनि मतगणना सुरु गर्न तयारी गरिएको छ । अहिले हेटौंडाको शिवाथ माध्यमिक विद्यालयको ६ वटा कोठामा मतगणना भइरहेको निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ ।

## हेटौंडा राजदेवी क्षेत्र: सडक विकासको 'दृष्टान्त'

### विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको राजदेवी क्षेत्रमा पाँच वर्ष अगाडी थोरै स्थानमा मात्र पक्की सडक निर्माण भएका थिए । राजदेविको मुल सडक निर्माण भएको करिब तीन दशक पछी मात्र स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिहरू आएपछी यस सडक पक्की निर्माण भएको स्थानीय वासिन्दाहरू बताउँछन् ।

वर्षौदेखिको अत्यन्त पुरानो सडकलाई पक्की निर्माण गरिएको हेटौंडा उपमहानगर पालिकाका मेयर हरि बहादुर महत बताउँछन् । आफु जनप्रतिनिधि भए



आएपछी हरेक वर्ष राजदेवी क्षेत्रमा सडक पक्की सडक निर्माणका लागि बजेट छुट्टयाएर काम गरिएको मेयर महत बताए । हेटौंडा-हटिया-हर्नामाडीको सडक भन्दा धेरै पुरानो सडक खुलेको तीन दशक बितिसक्य पनि पक्की निर्माण

हुन सकेको थिएन । धेरै जनप्रतिनिधि यस निर्वाचन क्षेत्रबाट विजयी भएपनि खासै विकास भएको थिएन । तर, स्थानीय तहमा आफुहरू आएपछी भन्दा धेरै पुरानो सडक खुलाएको प्रमुख महतले बताए ।

शाहानगरको विकासको आधार, कृषि, पर्यटन र पूर्वाधार

शाहानगरको पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गरौं ।

थाहा नगरपालिका इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर



# रक्तचाप नियन्त्रणका लागि गुणस्तरीय जीवनशैली

## सम्पादकीय

चुनाव: राजनीतिक दलको पुर्नसाइजको संकेत

यहि ३० वैशाखमा सम्पन्न स्थानीय तह निर्वाचन २०७२ को परिणाम आउने क्रम जारी छ । यसपटकको निर्वाचन परिणाम यसअघिको भन्दा निकै फरक देखिएको छ । सामान्यतः सामुदायिक अवस्थाअनुसार राजनीतिक दलको स्थानमा खासै भिन्नता आउने देखिदैन । केही स्थानको नतिजालाई छाड्ने हो भने सामान्यतः महाधिवेशनपछि एकताबद्ध भएको कांग्रेसले चुनावी परिणाममा पनि एकताको सन्देश दिएको छ भने पार्टी विभाजनको सामना गरेको एमाले दोस्रो स्थानमा भने स्थिति देखिएको छ । माओवादी केन्द्र पाँच वर्षअघिको भन्दा केही बलियो तर पुरानै तेश्रो स्थानमा रहने निश्चित छ । नेपालमा चुनावी परिणामको लेखाजोखा गर्दा मतदाताहरूमा एकप्रकारको लहरजस्तै देखिन्छ, जो चुनावपछि मात्रै सलहमा देखिन्छ । २०७४ को आम निर्वाचनको पूर्वसन्ध्यामा मुलुकका ठूला कम्युनिष्ट पार्टीहरूबीच भएको एकताबाट जनता निकै उत्साहित भए र तत्कालीन नेकपालाई भन्थे दुई तिहाइ मत दिए । सो पार्टीले पनि दुई तिहाइको नेतृत्व गर्नुको साटो आन्तरिक छिटातानी हुँदै विभाजनको अवस्थामा समेत पुगेपछि भएको अहिलेको स्थानीय निर्वाचनमा एमाले र माओवादीको तुलनामा कांग्रेसलाई बढी मत दिनु अस्वाभाविक पनि होइन । प्रमुख दलहरूको यो उतारचढावभन्दा पनि अहिलेको स्थानीय तह निर्वाचनमा देखिएका केही प्रवृत्तिहरू उल्लेखनीय छन्, जसको गहन समीक्षा गरेर दल र नेताहरूले राजनीतिलाई सही दिशा दिन सकेन भने आगामी दिन अझ बढी उतारचढावपूर्ण हुने देखिन्छ ।

अहिले नेपाली जनताले आफ्नो मतमार्फत यथास्थितिमाथि शालीन विद्रोहको संकेत गरेका छन् । मुलुकमा ठूलो राजनीतिक परिवर्तन आएको छ । लोकतन्त्र, गणतन्त्र, संघीयता, समावेशी समाजवादिक प्रतिनिधित्वजस्ता ठूला राजनीतिक उपलब्धि भए पनि जनताको जीवितमा त्यसले अर्थात् सुधार ल्याउन नसकेको स्पष्ट छ । त्यसमाथिकै शालीन विद्रोहको रूपमा अहिलेको चुनावी परिणाम आएको हो भने बुझ्न सकिन्छ वस्तुवादी हुन्छ । कसले कहाँ जित्यो, कसले कहाँ हार्यो ? यी प्राविधिक प्रश्न हुन्, मुख्य कुरा जनताले यथास्थिति मन पराएका छैनन् । त्यसको महत्वपूर्ण संकेतको रूपमा उनीहरूले प्रमुख नेताहरूकै क्षेत्रमा उनीहरूसँग सम्बद्ध दल र उम्मेदवारलाई पराजित गरिदिएका छन् । प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा, पूर्वप्रधानमन्त्रीहरू केपी शर्मा ओली, पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' लगायतका प्रमुख जति सबै नेताका क्षेत्रमा स्थानीयले विपक्षी दलका उम्मेदवारलाई जिताइदिए । आम नागरिकले त्यसका लागि समंजसपूर्ण सल्लाह गर्न पनि भ्याउँदैनन् तर उनीहरूको साभामा मनोविज्ञान मत परिणाममा प्रकट हुन्छ ।

अहिले चुनाव जित्न करोडौं रकम बाँडिएका खबर किन आइरहेका छन् ? चुनाव जित्ने आधार सामुदायिक प्रणाली कमजोर हुँदै जाँदा नेताहरू चुनाव जित्ने छे पनि गर्नुपर्छ भन्ने मनस्थितिमा पुग्नु थालेको यथार्थक बढी नै देखिएको छ । यी सबै खरबीका कारण अब विकसारी जनता पार्टी होइन व्यक्तिप्रति आकर्षित हुन थालेका छन् । कतै स्वतन्त्र उम्मेदवारको पक्षमा लहर देखिन्छ भने अधिकांश ठाउँमा पार्टीभित्रकै पनि जनतामा भिजेका र सार्वजनिक व्यक्तित्व बनाएका उम्मेदवारले धामधम जितिरहेका छन् । जित्नुपर्ने यस्तैले हो तर दलमा नेताहरू हावी भएर राम्रा भन्दा हात्रालाई छ्यापेर नेतृत्वमा ल्याउने प्रवृत्तिका कारण राम्रा र इमानदार व्यक्तिकहरू समाजमा ओभरलमा परिरेका छन् ।

### थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

विहान ६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाहा)
विहान ६:१५	बजे हेटौडा (फोर्स)
विहान ७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान ८:००	बजे हेटौडा (बस)
विहान ८:१५	बजे सिमभरगाड हुँदै काठमाण्डौ (फोर्स)
विहान ८:००	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान ८:००	बजे हेटौडा जम्नो हाइव
विहान ८:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान ९:०५	बजे मार्बु, पाल्पु हुँदै हेटौडा (मिनीबस)
विहान ९:०५	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
विहान ९:३०	बजे हेटौडा (फोर्स)
विहान ९:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान ९:३०	बजे हेटौडा (बस)
मध्यहान ९:३०	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यहान ९:३०	बजे हेटौडा (मिनीबस)
दिउँसो ९:३०	बजे पाल्पु गोमने पकने (मिनीबस)
दिउँसो ९:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो २:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो ३:००	बजे पाल्पुबाट मार्बु (बस)
दिउँसो ३:३०	बजे पाल्पुबाट काठमाण्डौ (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट इन्चार्ज रामा ८८५५०७२२२२ र नरेन्द्र अधिकारी ८८५५०७०५१

### महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

पाल्पु एम्बुलेन्स (वालक)	८८२००७०११
आग्रा एम्बुलेन्स (वालक)	८८२०२३०५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६२०३६८
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-८०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६२०५१२
ईप्राका पाल्पु (प्रमुख)	८८२५०६६८८६
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६५२५१८
जिल्ला प्रशासन सञ्चालनपुर्	०५७-२०३२८८
विद्युत प्राधिकरण पाल्पु	०५७-८०००२६

उच्च रक्तचापलाई हाइपरटेन्सन पनि भनिन्छ । सन् २००५ बाट विश्व उच्च रक्तचाप दिवस मनाउन सुरु गरेको पाइन्छ । बदलिँदो जीवनशैली, व्यायाम नगरेको खानेकुरा, प्रशोधित खाद्यपदार्थ, व्यस्त जीवनशैली, निहित स्वार्थबाट प्रेरित भई सम्पत्ति र प्रगतिको होडबाजीले तपाईं-हामी सबैलाई हाइपर टेन्सन बनाउँछ । सन् २०२२ को नारा सबै जनताले समयमा नै उच्च रक्तचाप मापन गर्नुपर्ने आवश्यकतालाई पैरवी गर्दै यस वर्षको विश्व रक्तचाप दिवस मनाइयो । यस लेखमा सोबारे विवेचना गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

हाथो समुदायमा दुई दशकपहिले मोटो हुनु वा मोटाउनुलाई सम्पन्नता वा शुभसूचकका रूपमा लिइन्थ्यो । आफ्नो सशरीलाई वा आफ्नोलाई केही समयको अन्तरालपछि भेट हुँदा 'आहा ! तपाईं त मोटाउनुभएछ' भनियो भने उनी खुसी पनि हुन्थे । तर, आज यसलाई एउटा रोगको रूपमा नै हेरिन्छ । ४० वर्ष पुगिसकेको मोटो मानिसले समयमै आफ्नो मोटोपन नघटाएमा उच्च रक्तचाप, सुगार तथा मुटुसम्बन्धी रोग लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ, किनकि जब हामी अनावश्यक रूपले मोटाउँछौं तब हाथो शरीरमा बोसो जम्मा हुन सुरु गर्छ, जसले गर्दा कोलेस्ट्रॉल बढी भई उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा अन्य रोग पनि हुन जान्छ ।

तरुण, वयस्क तथा वृद्धका लागि विश्वव्यापी चिकित्सा मापदण्डअनुसार रगतको चाप औसत रक्तचाप सिस्टोलिक रक्तचाप १२० र डायस्टोलिक रक्तचाप ८० मिलिमिटर मरकरी मानिन्छ । यो सबैभन्दा सन्तुलित रक्तचाप हो । सबै सामान्यतया रगतको चाप घटबढ भई रक्तचाप, फेरबदल हुने मुख्य कारण तत्वहरू यी हुन्- सिस्टोलिक रक्तचाप, यसका दुई कारक तत्व छन् । धमनीका भित्ताहरू मोटो एवं कडा हुनु, घमनीका विभिन्न खाले अड्काउ रोग, सरुवा रोग वा एलर्जीमा रगत प्रवाह गराउनु, घमनीहरूमा विकार उत्पन्न हुनु, बेलाबेलामा त्यस्ता साना शिराहरू आँफै पनि भिन्न वा संयुक्त रूपमा विकृत हुन सक्छ । शिरा समष्टिगत रूपमा खुम्चिन गि सौँपुरो भई रगतको भार शरीरमा विकेंद्रित हुँदैन, अतः केन्द्रीकृत हुन्छ । जब रगत केन्द्रीकृत हुन्छ, तब त्यसको चाप बढ्न जाँदा केन्द्रीय रक्त प्रणालीमा रगतको चाप सामान्यभन्दा बढ्न जान्छ र उच्च रक्तचाप हुन्छ । हृदयको स्पन्दनमा हृदयबाट प्रवाहित रगतको मात्रामा वृद्धि, शरीरमा रगत बहने नलीबाहेक रगतको भण्डार रहेको हुन्छ । औसत चार-पाँच लिटर रक्तचाप हुने कारण प्रतिक्रिया, चौथाइमात्र प्रवाहमा आएको हुन्छ । सो भण्डार रगतको आयातन कतिपय तपसिलामा उल्लिखित रोगजस्तै शिरा र घमनीबीचको समागम, ग्रन्थिको रोग, मुटुको अत्यधिक सक्रिय अवस्था, ज्वरो, मानसिक तनाव, महाधमनी कारक तत्वले उच्च रक्तचाप हुन्छ, यसका अतिरिक्त उच्च रक्तचाप हुने कारक तत्वमा मृगौलाजन्म रोग पनि एक हो । यसमा दीर्घकालीन मूत्रनलीको रोग, सक्रिय, दीर्घकालीन रोग, मृगौलामा धेरै गौंठागुटी हुनु, मृगौला खराब हुनु आदि कारणले

पनि उच्च रक्तचाप हुन्छ । अन्तर ग्रन्थिका कारणले पनि उच्च रक्तचाप बढाउनमा मुख्य भूमिका खेल्छ । जस्तै : यसको कारक तत्व मुखबाट खाइने विभिन्न हानिकारक पदार्थ, एडिनल ग्रन्थिको कर्टिकल तहको अत्यधिक सक्रियता हुँदा उच्च रक्तचाप हुन्छ । स्नायुजन्मले पनि उच्च रक्तचाप बढाउन प्रत्यक्ष भूमिका खेलेको पाइन्छ । जस्तै : मानसिकजन्म (मानसिक तनाव) मध्ये मस्तिष्कमा असन्तुलन, यस्तो उच्च अवस्थामा पनि उच्च रक्तचाप हुन्छ । यस्तै उच्च रक्तचाप हुने अन्य कारणमा शिरामा विकास पैदा, रगतका नलीहरू कमजोर, रगतमा क्याल्सियमको मात्रामा बढी एलर्जी, पिनास आदि भएमा उच्च रक्तचाप हुन्छ । यी माथि उल्लिखितबाहेक उच्च रक्तचाप हुन केही अर्कै कारक तत्वहरू पत्ता लाग्न नसकेको कुरा सो सम्बन्धित अध्ययन तथा अनुसन्धानमा लागेका वैज्ञानिकहरू व्यक्त गर्छन् ।

उच्च रक्तचापका अतिरिक्त मानव शरीरमा निम्न रक्तचाप पनि एक प्रकारको रोग हो । गाउँ तथा सहरका मानिसमा निम्न रक्तचाप पाइन्छ । निम्न रक्तचापको सीमा पराकाष्ठा भएमा पनि दिमागमा सेतो धर्सा हुन्छ, सो एक किसिमको ब्रेन स्ट्रोक नै हो, सोबाट पक्षाघात देखा पर्छ । यो पनि मस्तिष्कमा रिक्तम स्ट्रोकजस्तै ज्यादै घातक हुन्छ । नियन्त्रित रक्तचापका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार आहार विहार गरी चल्न आवश्यक हुन्छ । उच्च रक्तचापको खास कारण नभए स्वास्थ्यकर्मीले प्राइमरी हाइपरटेन्सन भनेर वर्गीकरण गरेका छन् । यसलाई महत् पु-याउने तपसिलका जोखिमहरू छन् । जीवनशैली : धेरै नुन सेवन गर्नु, पर्याप्त मात्रामा फलफूल, सब्जी नखानु, मदिरा तथा धूम्रपान सेवन गर्नु, धेरै मोटो हुनु आदिले उच्च रक्तचाप हुन सक्छ । वंशाणुगत कारणबाट पनि उच्च रक्तचाप हुन्छ । आफ्नो वंशमा उच्च रक्तचाप भए पछि पनि त्यो देखा पर्छ । जातीय : कुनै खास जातिमा उच्च रक्तचाप हुन्छ । अफ्रिकाका क्यारेबियन र दक्षिण एसियाका केही जातीय समुदायका मानिसमा अरूलाई भन्दा बढी उच्च रक्तचाप हुने जोखिम बढी रहन्छ ।

उमेर : अस्वस्थकर जीवनशैली निरन्तर हुँदा उमेर बढ्दै जाँदा पनि उच्च रक्तचाप हुन सक्छ । उच्च रक्तचाप हुन सक्ने अन्तरनिहित कारणले पनि हुन्छ । यी कारणहरूलाई सेकेन्डरी हाइपरटेन्सन भनेर वर्गीकरण गरिन्छ । मृगौला रोग, मधुमेह, मृगौलामा आपूर्ति गर्ने आर्टरीहरू सौँपुुरिएमा, हार्मोनको अवस्था जस्तै कुसिड सिन्ड्रोम, शरीरको टिस्टु असर गर्ने अवस्था जस्तै लुपस, परिवार जियोजनका चक्की, दन्तनाशक औषधि जस्तै आइब्लोफिन आदि हुन् ।

विज्ञान तथा प्रविधिको क्षेत्रमा आएको अकल्पनीय विकासले गर्दा मानव स्वच्छ विचार भयो भने तपाईं-हाथो स्वास्थ्य गुणस्तरीय हुन्छ । स्वतः प्रमाणित हुन्छ कि सारा रोगको उपज मानिस आफू हो । किनकि मानिसहरूको चालचलन, व्यवहार, खानपान, सोचविचार आदि जीवनसँग सम्बन्धित विषयको प्रकृति फरक भएका कारण विभिन्न रोगबाट मानव शरीर ग्रसित हुन पुगेको हो । विज्ञानको विकाससँगै विनाशका विभिन्न समस्या पनि बेहोर्नुपरेकाले विज्ञान विकासमा मात्र लागौं, विनाशमा होइन, सबै नेपालीले गुणस्तरीय जीवन बिताउन सक्ने वातावरण सिर्जना गरौं । तबमात्र हरेक वर्ष मे १७ मा मनाउँदै आएको विश्व उच्च रक्तचाप दिवसले पनि सार्थकता पाउनेछ ।



डा. माधव अधिकारी

स्वास्थ्यले भयभीत छन् । सो फलस्वरूप मानवको स्वास्थ्य मनस्थितिमा आघात पनि उच्च रक्तचाप र न्यून रक्तचापबाट ग्रसित हुन पुगेका छन् । अतः स्वस्थ भई देश विकास गर्न सदैव गुणस्तरीय जीवन बिताउनु अति आवश्यक छ । सोका लागि निहित स्वार्थ आजैदेखि त्याग्नु तपाईं-हामी सबैको कर्तव्य हो । यसैमा देश र हामी सबैको हित छैन र ?

### उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका उपायहरू :

शरीरको तौल, उचाइ र रक्तचाप जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । ४० वर्ष उमेर नाघेपछि समय-समयमा रक्तचाप नापी स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्कमा रहनुपर्छ । खाना र जीवनशैलीमा सुधार गर्नुपर्छ । त्यसका लागि नुन कम खाने, दिनमा ६ ग्रामभन्दा बढी नुन खानु हुँदैन । फलफूल र सब्जी खाऔं । क्रियाशील होऔं । हप्ताको पाँच दिन दैनिक एक घण्टा व्यायाम गर्ने उद्देश्य राख्नुपर्छ । त्यसको लागि विभिन्न खेलकुद, व्यायाम तथा हिँडडुल गर्नु जरुरी छ । मदिरा तथा धूम्रपानको प्रयोग नगरौं । दैनिक चार लिटर पानी बढी पिऔं ।

गुणस्तरीय जीवन बिताउन राम्रोसँग स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु, चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि सेवन गर्नु, नुन, चिउठो पदार्थ सेवन गर्न कम गर्नु, निहित स्वच्छ विचार ल्याउनु, सकेसम्म हलुका शाकाहारी खाना खानु, सदैव हँसिलो रहनु, मेथीको साग वा मेथीको दुसा उमारेर खानु, सक्रिय जीवनयापन गर्नु, व्यायाम गर्नु, दैनिक तीन किलोमिटर हिँड्नु तथा बेरोजगार नरहने, स्वच्छ वातावरणमा रहने, अस्वस्थ राजनीति नगर्ने, अनैतिक कार्यमा नलाग्ने, सदैव स्वच्छ विचार भयो भने तपाईं-हाथो स्वास्थ्य गुणस्तरीय हुन्छ । स्वतः प्रमाणित हुन्छ कि सारा रोगको उपज मानिस आफू हो । किनकि मानिसहरूको चालचलन, व्यवहार, खानपान, सोचविचार आदि जीवनसँग सम्बन्धित विषयको प्रकृति फरक भएका कारण विभिन्न रोगबाट मानव शरीर ग्रसित हुन पुगेको हो । विज्ञानको विकाससँगै विनाशका विभिन्न समस्या पनि बेहोर्नुपरेकाले विज्ञान विकासमा मात्र लागौं, विनाशमा होइन, सबै नेपालीले गुणस्तरीय जीवन बिताउन सक्ने वातावरण सिर्जना गरौं । तबमात्र हरेक वर्ष मे १७ मा मनाउँदै आएको विश्व उच्च रक्तचाप दिवसले पनि सार्थकता पाउनेछ ।

(-इम्ब्रे प्राय)

केही बालबालिका निकै धेरै बोल्ने वा कुरा गर्न सिकाउनु हुन्छन्। कम बोल्नु र बढी बोल्नु दुवैलाई बालबालिकाको व्यक्तित्वका लागि राम्रो मानिंदैन। अहिले सहरीकरण तथा प्रविधिको विकासले बालबालिका निकै अगाडि बढिसकेका छन्।

फरासिलो हुन राम्रो भए पनि बालबालिकामा बढी बोल्ने, गफ दिने बानी छ भने त्यसलाई बाध्यकालमै सुधारनुपर्छ। बढी कुरा गर्ने बानीका कारण पछि समस्या नआओस् र कसैसँग फमेलामा नपरोस् भनेर उनीहरूलाई सीमित मात्रामा बोल्ने बानीको विकास गराउनु राम्रो हुन्छ।

बालबालिकाको स्वभाव चुलबुले हुनु र चकचके हुनु सामान्य नै हो। तर उनीहरूलाई त्यसको सीमा भने सिकाउनुपर्छ। बालबालिका धेरै बोल्दा आफूलाई मात्रै समस्यामा पार्दैनन्, कहिलेकाहीँ परिवारलाई समेत समस्यामा

पार्छन्। यही कारण कहिलेकाहीँ अभिभावकले लज्जास्पद अवस्थाको पनि सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यसैले यस्ता कुराबाट बच्न पनि बालबालिकालाई धेरै बोल्नबाट रोक्नुपर्छ। अर्थात् उनीहरूलाई बोल्ने सीमा तय गरिदिनुपर्छ।

**बालबालिकालाई उसको बानीको बारेमा बताउने**  
 बालबालिकासँग कुराकानी गर्दा उसको बारेमा पनि कुराकानी गर्नुपर्छ। ताकि उनीहरूलाई आफ्नो बानी व्यवहारका बारेमा थाहा होसु। केही कमी

कमजोरी तथा गल्ती भए सुधार गर्न सक्नु।

कहिलेकाहीँ अभिभावकले बालबालिकाको कुरा नसुन्दा उसमा जिदीपन बढ्छ। यस्तो भएमा बालबालिका अभिभावकको ध्यान आफूतर्फ तान्न बढी बोल्न गर्छन्। यस्तोमा बालबालिकाको कुरा सुन्ने र व्यवहारबारे बताउने गर्नुपर्छ।

**छोटो वाक्यमा बोलन सिकाउने**  
 बालबालिकाको बढी बोल्ने बानी कम गर्न लामा शब्दलाई छोटो वाक्यमा बोलन सिकाउनुपर्छ। यस्तो गर्दा बालबालिकामा

# बालबालिकालाई सही तरिकाले कुराकानी गर्न सिकाउने उपाय

सक्छन्।  
**कुनै विमार्श्व कि ?**  
 धेरै बोल्दा कोही बालबालिका विरामी पर्न सक्छन्। ध्यानभाव र अति सक्रियता विकार (एडीएचडी)को सिकार भएमा पनि बालबालिका बढी बोल्छन्।



## हाम्रो अनुरोध

- सुक्खा मौसममा हावाहुरी चल्ने घर, पसल, कार्यालय र वनलगायतमा आगलागी भई जनधनको ठूलो क्षति हुनसक्छ।
- आगलागीका विपदजन्य घटना हुन नदिन र भइहालेमा कम क्षतिमा नियन्त्रण गर्नका लागि जनस्तरबाटै सावधानी अपनाओ।
- आगो उपपन्न हुने सलाई, लाइट, ग्याँस सिलिण्डर र चुल्हो बालबालिकाबाट टाढै राखी हाँसियारीपूर्वक प्रयोग गर्ने र काम सकिएपछि सुरक्षितसाथ राख्ने गरौं।
- वनमा डढेलो नलगाउने, वनमा वनभोज गर्दा बालेको आगो र खाएको चुरोटको टुट्टा पूर्णरूपमा निभाउने गरौं।

# थाहा नगरपालिका इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

## अंकमाल गर्दाको यो फाइदा !

अर्ध्यारो परिस्थितिमा कसैले हामीलाई अंकमाल गर्नु भने केही हदसम्म तनाव कम भएको महसुस हुन्छ। मन हलुका भएको आभास हुन्छ। अनुसन्धानले

पनि अंकमाल गर्दा फाइदा हुने देखाएको छ।

अंकमालले पुरुषको तुलनामा महिलाहरूलाई अझ बढी फाइदा हुने देखाएको छ। अमेरिकाको एरिजोना युनिभर्सिटीले गरेको अनुसन्धानले महिलाहरूले कसैलाई अंकमाल गर्दा कोर्टसेल नामक हार्मोनको उत्पादन भई तनाव हुने बताएको छ। तर यही कुरा पुरुषले अंकमाल गर्दा भने हुँदैन।

उक्त अनुसन्धानले कार्टिसोलले सम्भन सक्ने क्षमतामा प्रभाव पार्न सक्ने बताएको छ। जसले तनावपूर्ण कार्यलाई भन्नु समस्यामा पार्न सक्छ। कसैलाई स्नेहपूर्ण तरिकाले अंकमाल गर्दा ओक्सिटोसिन नामक हार्मोनको उत्पादन हुने र यसले कार्टिसोलको प्रभावलाई घटाउने अनुसन्धानले बताएको छ। सन् २०१८ मा भएको यस्तै अनुसन्धानले कुनै नकारात्मक घटनापछि आफ्नालाई अंकमाल गर्दा शान्त र आरामदायी महसुस गर्ने गुण्टि भएको थियो।

कसैलाई अंकमाल गर्नुभन्दा पहिले उसलाई त्यसको जरुरत भए नभएकोबारे ध्यान दिनुपर्छ। कारण, सामुन्नेका मान्छेको मनस्थिति नै उसलाई अंकमाल गर्नुको असर देखिन्छ। यो अनुसन्धानको नतिजा नेचर जर्नलमा प्रकाशित छ।

अनुसन्धाताका अनुसार केही पुरुष अंकमाल गर्दा राम्रो महसुस गर्दैनन्, यसको सामाजिक कारण पनि हुनसक्छ। सामाजिक रूपले यस्ता गतिविधि पुरुषका लागि असामान्य र अनौठो मान्ने गरिन्छ। अर्कातिर कुनै महिला र पुरुषबीचको स्पर्श पनि हुनसक्छ।

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

**बालश्रम कानूनबमोजिम दण्डनीय छ।**  
**निकट बालश्रम मुक्त नगरपालिका स्थापनामा सहभागी बनीं।**  
**बाल श्रम भनेको के हो ?**  
 कुनै पनि बालबालिकालाई उनीहरूको स्वास्थ्य, शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक तथा सामाजिक विकासमा नकारात्मक प्रभाव पार्नुका साथै उनीहरूको शिक्षा प्राप्त गर्ने अधिकार कटौत गर्ने गरी काममा लगाइनु बालश्रम हो।

**बालश्रमले बालबालिकामा पर्नसक्ने नकारात्मक असरहरू**

- शारीरिक विकासमा असर पर्ने सवदछ।
- जातजीव चोटपटक वा अघाइता हुन सक्दछ।
- पैसा केंद्रित नैतिकवैयक्तिको विकास हुन सक्दछ।
- विद्यालय जाजबाट बन्चित हुन सक्दछ।
- संसार व्यक्तिको सहजतामा पर्ने सवदछ।
- दुर्लभवास्तुको शिकार हुन सक्दछ।

**बालश्रम सम्बन्धी कानूनी व्यवस्था**  
 बालश्रम ऐन, २०१६ अनुसार दण्ड ३ को उपदण्ड १ बमोजिम कसैले पनि १६ वर्ष उमेर पूरा नगरेका बालबालिकालाई श्रमिकको रूपमा काममा लगाउनु हुदैन।

**दण्ड र सजाय**

- बालश्रम (विशेष र विशेष नगरी) ऐन २०१६, परिच्छेद १ को उपदण्ड (१) अनुसार कसैले बाल श्रमको उल्लंघन गरी बालश्रम गर्ने मानिसलाई ३ महिने कैद वा ३० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुई सजाय हुने।
- बाल श्रमको उल्लंघन गरी बालश्रम गर्ने मानिसलाई ३ महिने कैद वा ३० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुई सजाय हुने।
- बालश्रम (विशेष र विशेष नगरी) ऐन २०१६, परिच्छेद १ को उपदण्ड (२) अनुसार कसैले बाल श्रमको उल्लंघन गरी बालश्रम गर्ने मानिसलाई ३ महिने कैद वा ३० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुई सजाय हुने।
- बालश्रम (विशेष र विशेष नगरी) ऐन २०१६, परिच्छेद १ को उपदण्ड (३) अनुसार कसैले बाल श्रमको उल्लंघन गरी बालश्रम गर्ने मानिसलाई ३ महिने कैद वा ३० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुई सजाय हुने।
- बालश्रम (विशेष र विशेष नगरी) ऐन २०१६, परिच्छेद १ को उपदण्ड (४) अनुसार कसैले बाल श्रमको उल्लंघन गरी बालश्रम गर्ने मानिसलाई ३ महिने कैद वा ३० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुई सजाय हुने।
- बालश्रम (विशेष र विशेष नगरी) ऐन २०१६, परिच्छेद १ को उपदण्ड (५) अनुसार कसैले बाल श्रमको उल्लंघन गरी बालश्रम गर्ने मानिसलाई ३ महिने कैद वा ३० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना वा दुई सजाय हुने।

**बालश्रम नभएमा सन्तुष्ट गरौं।**

समाजिक विकास शाखा  
 इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

**नगरौं विवाहका कुराः**  
**भएको छैन बीस वर्ष पुरा**

बालविवाह सामाजिक अपराध हो, बालविवाह नगरौं, नगराऔं।

बालविवाह गर्नु वा गराउनु सामाजिक अपराध हो र यो दण्डनीय छ। बालविवाह गरे वा गराएको पाइएमा नजिकको प्रहरी/वडा कार्यालय, बालविकास, बालसञ्जालमा खबर गरौं। बालविवाह रोकौं, बालबालिकाको सुनौलो भविष्य निर्माणमा आजै देखि सबै लागौं।

**“सानै छु बढन देउ, विवाह हैन पढन देउ”**

**थाहा नगरपालिका**  
 सामाजिक विकास शाखा  
 इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

# हेटौंडामा बुद्ध पार्क उद्घाटन



## विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर-११ थानामर्याङमा पाथीभरा मन्दिर जाने बाटोमा बुद्धको मूर्ति र पार्कको उद्घाटन गरिएको छ । बुद्धजयन्तीका अवसरमा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका मेयर हरि बहादुर महतले उद्घाटन गरे । बुद्धजयन्तीका अवसरमा उपमहानगरपालिकाको सार्वजनिक जग्गामा बुद्धको मूर्ति स्थापना गरेर पार्क पनि निर्माण गरिएको हो ।

धोरे जग्गामा पनि रमणिय पार्क निर्माण गरिएको हो । बुद्धको मूर्ति र फाउण्डेसन निर्माण गर्ने काम हेटौंडा-११ का समाजसेवी सिद्धीलाल श्रेष्ठले गरेका थिए । यसैगरी बुद्धपार्क निर्माण गर्नका लागि हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले १५ लाख रुपैयाँ सहयोग गरेको र त्यही अनुसार काम गरिएको मेयर हरि बहादुर महत बताउँछन् । यस क्षेत्रलाई अब पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गरिदैं लैजाने समेत उनले बताए । सकारात्मक सोचका साथ काम गर्दा सफलता प्राप्त गर्न सकिने उनले बताए ।

कार्यक्रममा हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत शिबराज चौलागाईं, हेटौंडा-११ का वडा अध्यक्ष सविन न्यौपाने, उपमहानगरपालिका प्रशासन शाखाका प्रमुख रामकृष्ण थापा, लेखा अधिकृत जेकप श्रेष्ठ, स्थानीय समाजसेवीहरू लगायतकाको आतिथ्यता रहेको थियो । बुद्धले दिएको उपदेश, दृष्टिकोण र दर्शन नै बुद्ध शिक्षा हो, जुन भोगाइमा आधारित छ । नेपालमा बौद्ध संस्कृतिको

लिखित इतिहास करिब २५०० वर्षभन्दा पुरानो भएको लुम्बिनी, निग्लिहवा तथा गोटिहवामा अवस्थित प्रस्तर खम्बाका अभिलेखले पुष्टि गर्छन् ।

ती अभिलेखका आधारमा नेपालभूमि तीन बुद्ध ऋकुच्छन्द, कनकमुनि र शाक्यमुनिको जन्मस्थल भएको प्रमाणित हुन्छ । नेपालमण्डल अर्थात् काठमाडौं उपत्यका श्रीस्वयम्भू ज्योति रूप प्रज्वलित तीर्थस्थल र बौद्ध कला, सभ्यता तथा संस्कृतिको उद्भव स्थलका रूपमा प्रसिद्ध छ । विभिन्न समयमा सप्त तथा गतहरू विपश्यी, शिखी, विश्वभू, ऋकुच्छन्द, कनकमुनि, काश्यप र शाक्यमुनि तथा अनेक बोधिसत्त्व (मञ्जुश्री), सिद्धाचार्य, योगीहरूले भ्रमण गरेको देखिनुले शाक्यमुनि बुद्धभन्दा पनि अगाडिदेखि नै यो क्षेत्रमा बुद्धधर्म र बौद्ध सभ्यताको सुरुआत भएको देखिन्छ ।

बुद्ध धर्म र बौद्ध संस्कृतिको रूपमा बौद्ध तीर्थस्थिति, संस्कार, चाडपर्व, जात्रा, व्रत र परम्परा छन् । त्यस्तै बौद्ध कला-संस्कृतिको रूपमा मूर्तिकला, धातुकला, काष्ठकला, चित्रकला, विहार, मन्दिर, गुम्बा, छोतैन, स्तूप, तुला-साना चैत्य र चौबाःहरू छन् । बुद्धका उपदेश आर्य अष्टांगिक मार्गमध्ये सम्यक् वाक, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीविकाशील शिक्षाभित्र आउँछन् । सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि समाधि शिक्षाभित्र पर्छन् भने सम्यक् दृष्टि, सम्यक् संकल्प र सम्यक् व्यायाम प्रज्ञा शिक्षामा आउँछन् । शील-समाधि-प्रज्ञालाई त्रि-शिक्षा पनि भनिन्छ । गृहस्थ उपासक-उपासिकाहरूले पालन गर्नुपर्ने शील पाँचवटा छन्, जसलाई पञ्चशील

भनिन्छ— प्राणीहत्या नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, भ्रुटो नबोल्नु र लागूपदार्थ सेवन नगर्नु । त्यस्तै अष्टशीलमा अरू तीन शील जोडिन्छन्— मध्याह्नपछि नखाने, चन्दन-अत्तर मालाजस्ता शृंगारहरू नगर्ने र उच्चविलासी आसनमा नसुत्ने । प्रव्रजित भिक्षु-भिक्षुणीहरूले थप दुई शील पालना गर्नुपर्ने हुन्छ, अश्लील नाचगानबाट टाढा रहने र सुन, चाँदी, बहुमूल्य वस्तु नराख्ने । सधैं यसो गर्ने नसक्नेहरूले पोषण, उपाषध या न्यून व्रत बस्ने बेला शील पालन गर्छन् ।

बुद्धका वाणी, उपदेशहरू विश्वमा शान्ति, अमनचयन तथा श्राुत्व स्थापना गर्नसमेत फलदायी हुन सक्छन् । समाजको हरेक तह र तप्का बुद्धको उपदेश अनुसार अधि बदन सकेमा मुलुकले कौचुली फेर्न सक्छ । तर, बुद्धसँग सम्बन्धित ज्ञान, कला र संस्कृतिको प्रचारप्रसार अपेक्षाअनुसृत हुनु भने दुःखद हो । हाम्रो देशको पाठ्यक्रममा समेत बुद्धका विषयलाई पर्याप्त स्थान दिइएको पाइँदैन, जसका कारण बुद्ध र बुद्ध धर्मको प्रभावबारे जनमानसले सहजै बुझ्न सकिरहेका छैनन् ।

विश्वमा अनेकनु परिवर्तन भइरहेका छन्, जसले विशिध समस्या पनि बढ्दै गइरहेको छ । द्वन्द, भोकमरी तथा युद्ध मानव मुलुकको कारण बनिरहेको छ, यसले जनजीवन पनि तहसनहस तथा अस्तव्यस्त बनाइरहेको छ । बुद्धको पञ्चशीलको पालना मात्रै गर्ने हो भने यी समस्याको केही हदसम्म न्यूनीकरण हुने थियो ।

विदम्बना, शस्त्रास्त्रको अनावश्यक होडबाजी चलिरहेको छ । बम-बारूदको वर्षा भइरहेको छ । विश्वमा देखा परेका समस्या बुद्धको शिक्षाबाट समाधान गर्न सकिन्छ । हरेक समस्याको कारण मनको अस्थिरता हो । र, यसको समाधान लोभ, तुष्णा र मोहमाथिको विजय हो । चार आर्य सत्यको ज्ञान अनि मध्यम मार्ग नै यो जगत्को सुख मार्ग हो । बुद्धले भै चित्त ९मन० को समाधान गर्न सक्नु नै सुख मार्गको दिशा हो ।-बुद्ध

शिक्षा भनेकै कुशल कर्म गर्नु, अकुशल कर्मबाट टाढा रहनु र मनलाई शुद्ध पार्नु हो भनी आर्य गुण काण्डव्यूडमा उल्लेख छ । समाजमा व्याप्त अन्याय, असमानता र अत्याचारबाट मुक्ति पाउनसमेत बुद्ध शिक्षाको आवश्यकता पर्छ ।

# मकवानपुर गढीमा मतगणना जारी

## विकास संवाददाता

मकवानपुरगढी गाउँपालिकामा चार वटा वडाको मतगणना सकिदा गाउँपालिका अध्यक्षमा गठबन्धनका तर्फबाट नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार देवज लामा स्याङतान १५७३ मतले अगाडि परेका छन् । गढी गाउँपालिकाको वडा नम्बर १, २, ७ र ८ को मतगणना

सकिदा गाउँपालिका अध्यक्षका उम्मेदवार स्याङतानको ३५७९ मत प्राप्त गरेका छन् । यता नेकपा एमालेका तर्फबाट गाउँपालिका अध्यक्षमा उम्मेदवार बनेका बिदुर हुमागाईंले २००६ मत प्राप्त गरेका छन् । यसैगरी गठबन्धनका तर्फबाट माओवादीका मानकुमारी नेपालीले पाखिनले ३३५६ मत प्राप्त गरेकी छन् ।

यस्तै एमालेका तर्फबाट सन्तु थिडले १८८२ मत प्राप्त गरेकी छन् ।

मकवानपुरगढी गाउँपालिका २ नम्बर वडा अध्यक्ष पदमा पुनः नेपाली कांग्रेसका बखान सिं पाखिन निर्वाचित भएका छन् । उनीसहित कांग्रेसको प्यानलनै निर्वाचित भएको निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयले जनाएको छ ।

# हेटौंडा-२ मा महर्जन वडाध्यक्षमा विजयी



## विकास संवाददाता

स्थानीय तह सदस्य निर्वाचन-२०७९ अन्तर्गत हेटौंडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर २ मा गठबन्धनका तर्फबाट नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार विष्णु गोपाल महर्जन वडाध्यक्षमा विजयी भएका छन् ।

मतगणना अनुसार महर्जनले १२ सय ५८ मत प्राप्त गर्दै वडाध्यक्षमा निर्वाचित भएका हुन् । अर्का प्रत्यासी नेकपा एमालेका हरि राउतले ८ सय ६४

मत प्राप्त गरेका छन् ।

वडाध्यक्षमा महर्जनसँगै खुला वडा सदस्यमा नेपाली कांग्रेसबाट सुरज बर्तौला (१२२६), नेकपा माओवादी केन्द्रबाट ईन्द्रप्रसाद रिजाल (११७३), महिला सदस्यमा नेकपा एकीकृत समाजवादीबाट तारा दुंगाणा (१३६२) र दलित महिलातर्फ नेपाली कांग्रेसबाट मैया परियार (१२५५) निर्वाचित भएका छन् । निर्वाचित सबै गठबन्धन दलका उम्मेदवार रहेका थिए ।

# बागमतीमा मतगणना जारी यस्तो छ 'अपडेट'



## विकास संवाददाता

मकवानपुरको बागमती गाउँपालिकामा गठबन्धनका तर्फबाट नेकपा माओवादी केन्द्र र नेकपा एमालेका अध्यक्षका उम्मेदवारका बिचमा टक्कर देखिएको छ । कहिले एमालेका अक्षेमराज जर्गा मगर पहिलो हुने त कहिले माओवादी केन्द्रका सईस घलान पहिलो हुने प्रतिस्पर्धा चलेको छ ।

मतगणनामा गठबन्धनका तर्फबाट माओवादी केन्द्रका अध्यक्षका उम्मेदवार सईस घलानले १७७९ मत प्राप्त गरेका छन् । एमालेका खेमराज जर्गामगरको भने १५१६ मत प्राप्त गरेको निर्वाचन अधिकृत हरि प्रसाद उपाध्यायले बताए ।

यसैगरी उपाध्यक्ष पदमा गठबन्धनका तर्फबाट नेपाली कांग्रेसका फडिन्द्र तिमलीनले २१८२ मत प्राप्त गरेका छन् । एमालेका उपाध्यक्षका उम्मेदवार

धनमार्छौं स्याङतानले ८३३ मत प्राप्त गरेकी छन् । बागमतीको वडा नम्बर १ र २ मा माओवादी केन्द्रका वडा अध्यक्षका उम्मेदवार विजयी भएका छन् ।

यसैगरी बागमती गाउँपालिकामा मतदान अधिकृतले हस्ताक्षर नगरेको मतपत्र भेटिएको छ । मतगणनाका क्रममा हस्ताक्षर नभएको बुझिँदा मतपत्र भेटिएको त्यसलाई पनि गणना गर्नुपर्छ भनेपछि मतगणना रोकिएको निर्वाचन अधिकृत हरि प्रसाद उपाध्यायले बताए । हस्ताक्षर नभएको मतपत्र कानून विपरित हुने भएकाले त्यसलाई गन्न नसकिने उहाँले बताए । तर, मतगणना स्थलमा रहेका प्रतिनिधिहरूले होहल्ला गरेर त्यसलाई पनि गनुपर्छ भनेपछि मतगणना स्थिति भएको उपाध्यायले बताए । मतदान अधिकृतले हस्ताक्षर नगरेको मतपत्रलाई बैधता दिन मिल्दैन ।

## अब हामै थाहानगरको ओखरबजारमै छपाईको घुम्ताउम्भ

# फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउने पर्दैन्...

अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,र्यानर तयार

**AARAV creation**  
AARAV creation PRINTING & PHOTOGRAPHY  
Thaha-1, Okharbaz, 9555068340/9802068340

**हाम्रा अन्य सेवाहरू**

- फ्लेक्स प्रिन्ट (व्यानर/साइजबोर्ड)
- होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
- फ्लेक्स फोटो/गायाको चिजो तयारी
- प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
- कार्यक्रमको व्याक तयारी
- विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
- फोटो स्टुडियो/पि.मि.सी. कार्ड

**9855068340/9802068340**

# मकवानपुरका दुई गाउँपालिका अध्यक्षको धरौटी जफत



## विकास संवाददाता

नेकपा एमाले विभाजनसँगै स्थानीय तह निर्वाचन २०७४ मा नेकपा एमालेबाट विजयी भएका मकवानपुरका दुई वटा गाउँपालिका अध्यक्षले यो

पटकको निर्वाचनमा लज्जास्पद हार व्यहोरेका छन्।

मकवानपुरको इन्द्र सरोवर गाउँपालिकाका निवर्तमान अध्यक्ष तथा हालका अध्यक्षमा उम्मेदवार जीवन लामा र कैलाश गाउँपालिकाका निवर्तमान अध्यक्ष

एवम् हाल अध्यक्षका उम्मेदवार रहेका टंक मोक्तानले लज्जास्पद हार बेहोरेका हुन्। कैलाशका टंक मोक्तानले यो पटक १ सय २० मत मात्र ल्याएपछि उनको धरौटी जफत भएको छ। उनले स्थानीय तह निर्वाचन २०७४ मा २ हजार ८ सय २ मत ल्याउँदै एमालेबाट विजयी भएका थिए।

यसैगरी मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा पनि निवर्तमान गाउँपालिका अध्यक्ष जीवन लामाले ४ सय ७९ ल्याएका छन्। गत स्थानीय तहको निर्वाचनमा लामाले ३ हजार २ सय ४ मत ल्याएर एमालेबाट विजयी भएका थिए। इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको अध्यक्ष नेकपा एसलाई दिने सहमति भए पनि स्थानीय स्तरमा कांग्रेस-माओवादी मिलेर निर्वाचनमा होमिएको थियो।

# बुद्धचोकमा दीपप्रज्वलन



## विकास संवाददाता

२५६६ औं बुद्ध जयन्तिको अवसरमा पालुङ जेसीजले थाहानगरको थानाबजारस्थित बुद्ध चोकमा दीप प्रज्वलन गरेको छ।

पालुङ जेसीजका संस्थापक अध्यक्ष पुरूषोत्तम ढकालको नेतृत्वमा बुद्धचोकमा

दीप प्रज्वलन गरिएको हो। संस्थापक अध्यक्ष ढकालले दीप प्रज्वलन गरी शुरु भएको कार्यक्रममा वर्ष २०२२ का अध्यक्ष जयराम खत्री, पूर्व अध्यक्ष सुरेन्द्रमान थानाबजारस्थित बुद्ध चोकका बोर्ड सदस्यहरुको उपस्थिति रहेको पालुङ जेसीज वर्ष २०२२ का महासचिव निरज रायमाझीले जानकारी दिए।

# मकवानपुरका पालिकामा काँग्रेसको वडा अध्यक्षको आग्रह

## विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लामा मतपरिणाम सार्वजनिक भएका धेरैजसो वडामा कांग्रेस विजयी भएको छ। त्यसपछी एमाले र तेश्रोमा एमाले परेको छ। जिल्लाका दश वटा स्थानीय तहका ३६ वटा वडाको मतपरिणाम सार्वजनिक भइरहेका १९ वटा वडामा कांग्रेसले विजयी हासिल गरेको छ।

इन्द्रसरोवर, गढी, वकैया गाउँपालिकामा २/२ वटा र हेटीडाँडा १ एउटा वडामा जितेको छ।

माओवादीले थाहा नगरपालिकामा चार वटा, वकैयामा २ र भीमफेदी, कैलाश, राक्सिराङ र वामतीमा एउटा/एउटा वडामा विजयी भएको छ। एमालेले भीमफेदीमा ३, इन्द्रसरोवरमा २, कैलाश र राक्सिराङमा १ वडामा जित हात पारेको छ। जिल्लाको दशवटा स्थानीय तहमध्ये नौवटामा सत्तारूढ गठबन्धन र इन्द्रसरोवरमा एमालेले प्रमुखमा अग्रता कायम गरेको छ।

# ईन्द्र बानियाँको वडामा एमालेका उम्मेदवार विजयी



## विकास संवाददाता

नेपाली कांग्रेस बागमती प्रदेश सभापति इन्द्र बानियाँको हेटीडाँडा उपमहानगर वडा नंबर १८ मा नेकपा एमालेको उम्मेदवार विजयी भएको छ।

एमालेबाट हेटीडाँडा १८ का उम्मेदवार अनिल कुमार बानियाँले १८९८ मत ल्याउँदै जित हाँसिल गरेका हुन्। अनिल बानियाँ दोस्रो कार्यकालको लागि वडा अध्यक्षमा निर्वाचित भएका हुन्। बानियाँ यसअघि २०७४ को स्थानीय निर्वाचनमा पनि एमालेबाट वडा अध्यक्षमा निर्वाचित भएका थिए।

उनका प्रतिस्पर्धी नेपाली कांग्रेसका रामबाबु बानियाँले १७२० मत ल्याए। यसैगरी, रामप्रभाट दामोदर बानियाँले १४३, स्वतन्त्र सुन्दर दाहालले ९३ मत, जनता समाजवादी पार्टी, नेपालका मोहन थिङ्गले ३७ मत ल्याए।

यसैगरी, हेटीडाँडा-१८ मा दुई जना सदस्य एमालेका उम्मेदवार र दुई जना सदस्य नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार विजयी भएका छन्।

# कैलाशमा गठबन्धनकै अग्रता



## विकास संवाददाता

मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिकामा नेकपा एमालेका उम्मेदवार भन्दा गठबन्धनका उम्मेदवार ८५३ मतले अगाडि छन्।

कैलाश गाउँपालिकामा ९४६० मत गणना गर्दा अध्यक्ष पदमा गठबन्धनका तर्फबाट नेपाली कांग्रेसका लोक बहादुर मोक्तानले ४३२५ मत प्राप्त गरेका

छन्। नेकपा एमालेका अध्यक्ष पदका उम्मेदवार नरेन्द्र रिजालले ३४७२ मत प्राप्त गरेका छन्।

यसैगरी उपाध्यक्षमा गठबन्धनका तर्फबाट नेकपा माओवादी केन्द्रका बालकुमार मल्लले ३६७९ मत प्राप्त गर्दा नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष पदका उम्मेदवार सुकु मायाँ थिङ्गले ३३२६ मत प्राप्त गरेका छन्।

## आधुनिक कृषि सामाग्रीहरुको लागि सुपथ मुल्य पसल

## बेमौसमी बिउ बिजन सेन्टर

थाहा-३, शिखरकोट

९८५५०६२०३४ (निरज), ९८४५०६२०२६ (सुरज)

## समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्नु।

थाहा नगरपालिका  
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर  
पञ्जीकरण शाखा

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक प्रधिकार हो। जन्मेको ३४ दिन भित्रै 'प्राप्त'को स्थानीय तहमा गई दर्ता गर्नु। जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको 'प्रवृत्ति'मा परिवारको उभैरू पुरोको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन्। जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो। बसाई सराई जर्दा व्यक्ति 'प्राप्त' मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ।

### घट्याइको समयमा सतर्क रहौं ।

#### घट्याइबाट बच्ने उपाय:

- बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने,
- विद्युत तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने,
- सकेसम्म घर भित्रै भ्यालढोका बन्द गरेर सुख्खा ठाउँमा बस्ने,
- खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबस्ने,
- धातुका ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा

उपभोग्य मिति

हेरेर मात्र खरिद गरौं ।

- विकास खबरपत्रिका

### कण्डम



- कण्डम गर्भालारको लागि पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अस्थायी साधन हो । यो प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- घर भन्दा बाहिर कामकाज गर्ने व्यक्ति घर फर्कदा 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 ढाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- नजिकको स्वास्थ्य संस्था साथै आफ्नो बढाको महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाबाट पनि नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छ ।
- यदि यौन सम्पर्कको बेला कण्डम फुटेमा चाडो भन्दा चाडो १२० घण्टामित्र शारीरिक गर्भ निरोधकको उपाय अपनाउनु पर्छ ।



थाहा नगरपालिका  
स्वास्थ्य शाखा  
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

### परिवार नियोजन



- पहिलो बच्चा छिले पाउन
- कामो समय गर्भ रोक्न
- सतारको दरर सुगर्प

#### १. अस्थायी साधनहरू

- १.१ आई.यू.सी.डि (कपर टि) : आई.यू.सी.डि महिलांले प्रयोग गर्न 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 (पिल्स) : गर्भधारणबाट पूर्णतया सुरक्षित रहनका लागि महिलांले प्रत्येक दिन नवियर्ड खाने चक्की (पिल्स) को सेवन गर्नुपर्छ ।



थाहा नगरपालिका  
स्वास्थ्य शाखा  
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

## नगरौं विवाहका कुरा: भएको छैन बिस वर्ष पूरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो । बालविवाह नगरौं, नगराउँ ।



बालविवाह कानूनी रूपमा दण्डनीय छ । कानूनको पालना गरौं, गराउँ ।



बालविवाह अन्त्य गरौं ।



बालविवाह गरी शिक्षाबाट वञ्चित नहोऔं ।



बालविवाहका कारण कम उमेरमा गर्भवती भई स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्छौं ।

बालविवाह गरी धेरैजु हिसाना नफर्सा ।

“सानै छु बढ्न देऊ, विवाह हैन पढ्न देऊ”



थाहा नगरपालिका  
सामाजिक विकास शाखा  
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

बालविवाह गर्नु वा गराउनु सामाजिक अपराध हो र यो दण्डनीय छ । बालविवाह गरे वा गराएको पाइएमा नजिकको प्रहरी/वडा कार्यालय, बालक्लव, बालसञ्जालमा खबर गरौं । बालविवाह रोकोँ, बालबालिकाको सुनौलो भविष्य निर्माणमा आजैदेखि सबै लागौं ।