अमेरिकाका डाक्टरहरु थाहानगरमा विद्यालयको जग खन्दै । पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१४, ● अंक-४७ ● २०७९ जेठ २३ गते सोमबार, ● 06 June 2022, ● नेपाल सम्वत्-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

संस्कृति र सम्पदा जोगाइदिन आग्रह

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाका नवनिर्वाचित जनप्रतिनीधिहरूलाई टिष्टुङ क्षेत्रको साँस्कृतिक, तथा पुरातात्विक सम्पदा र कृषि भूमिलाई जोगाइदिन आग्रह गरिएको छ । टिष्टुङ बज्रबाराही नेवा पुचः र हली नेवाः गुठिको संयुक्त आयोजनामा तथा टिस्टुङ रिसोर्टको प्रायोजनमा २२ जेठमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी स्थानीयहरूले यस्तो आग्रह गरेका हुन् ।

बज्रवाराहीको टिस्टुङ रिसोर्टमा आयोजित नवनिर्वाचित जनप्रतिनीधिहरूलाई बधाई तथा शुभकामना कार्यक्रममा टिस्टुङ बज्रवाराही नेवा पुचःखासगरी टिस्टुङ बज्रवाराही क्षेत्रको विकास, मौलिक कला संस्कृति संरक्षण र जनजिविकाको सहजीकरण गर्दै आइरहेको संस्था भएको समेत जानकारी गराइएको थियो। संस्थाले एम्बुलेन्स संचालनदेखि सास्कृतिक सम्पदा गर्दै आइरहेकोले आगामी दिनमा पनि थाहा नगरसंग समन्वय गरेर अगाडि बढ्ने अध्यक्ष हरि गोपाल श्रेष्ठले बताए । थाहा नगरपालिकाका नगर प्रमुख विष्णु विष्टलाई ध्यानाकर्षण पत्र समेत बुझाउँदै टिस्टुङ नेपालको ऐतिहासिक र पुरातात्विक क्षेत्र भएको र लिच्छवि कालिन राजा अंशुबर्माको शिलालेख यसै क्षेत्रमा रहनु, देशको राजधानी नजिकै रहेको यश क्षेत्रको आफ्नै मौलिकता र परम्परा रहेकोले यसको संरक्षण गर्नुपर्ने तर्फ ध्यानाकर्षण गराइएको छ ।

टिष्टुङ क्षेत्रमा मौलिक घरहरूको संरक्षण र निर्माण गर्न नगरपालिकाबाट विशेष नीति बनाइ त्यसका लागि अनुदानको व्यवस्थ ागर्न पनि ध्यानाकर्षण पत्र मार्फत भनिएको छ । उनीहरूले कृषि उपजभुमी अतिक्रमणमा पर्दै कृषि योग्य जमिनमा अव्यवस्थित बसोबास गर्ने क्रम बढेको समेत चिन्ता व्क्त गरिएको छ । पालिकाले सार्वजनिक जग्गाहरू संरक्षणमा जोड दिनूपर्ने सवाल समेत ध्यानाकर्षण पत्रमा समेटिएको छ ।

टिस्टुङ बज्रवाराही नेवाः पुचः का अध्यक्ष हरिगोपाल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा हली गुठिका केन्द्रिय अध्यक्ष जुजुमान श्रेष्ठ, बज्रवाराही बजार ब्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष इन्द्र श्रेष्ठ, निवर्तमान नगर प्रमुख लवशेर विष्ट, उपप्रमुख खड्ग गोपाली तथा नवनिर्वाचित प्रमुख विष्णु विष्ट, उपप्रमुख भरत गोपाली तथा अन्य नवनिर्वाचित जनप्रतिनिधि र गूठी सदस्यहरूको उपस्थिती रहेको थियो ।

६ दशकदेखि साधनामा रहेका

९४ वर्षिय ऋग्जेन लामाको निधन

कुमार नेगी
थाहानगर

नेपालकै प्रशिद्ध ऋषेश्वरमा ६ दशकदेखि साधनामा रहेका ऋग्जेन लामाको ९४ वर्षको उमेरमा निधन भएको छ । १७ जेठ राती १० बजे ध्यान केन्द्रमै रहेको बेला उनको निधन भएको उनकी सुपुत्री छेकी लामाले जानकारी दिइन् ।

ऋषेश्वर आएर ५७ वर्षदेखि निरन्तर ध्यान र जपमा रहेका रिग्जेनको शबलाई अहिले ध्यानस्थलमै लामा गुरूको शवासनमा राखिएको छ । उनको शवलाई २६ जेठमा विधिपूर्वक अन्त्येष्टी गरिने पारिवारिक श्रोतले जनाएको छ । ५७ वर्ष अघि ऋषेश्वर आएर खुल्ला ध्यान केन्द्रमा बसेका रिग्जेनको श्रीमतीको निधन हुँदा ५ दिनपछि अन्त्येष्टी गरिएको थियो ।

को हुन् ऋग्जेन लामा ?

उनी आजभन्दा ९४ वर्षअघि भुटानमा जन्मिएका थिए । ७४ प्रतिशत बौद्ध धर्मावलम्बी रहेको भुटानमा उनी सम्भ्रान्त परिवारमा जन्मिएका थिए । सानैदेखि गुम्बाको संगतमा रहेका रिग्जेन बौद्ध धर्म शिक्षामा अब्बल रहेका कारण भुटान सरकारले उनलाई उनको इलाकाको धर्माधिकारी अर्थात् इलाका प्रशासन प्रमुखको जिम्मेवारी दिएको थियो । तर उनलाई अझै बौद्ध साधनामा रहने र राजनीतिक रूपमा प्रशासनिक प्रमुखको रूपमा कार्य गर्ने मन नभएकोले सम्पूर्ण जायजेथा छोडी श्रीमतीलाई साथ लिई रातको समयमा इलाका छोडे । त्यसपछि भारत हुँदै नेपाल प्रवेश गरेका लामा करिब ५ वर्षपछि ऋषेश्वर आइपुगेका थिए ।

ऋग्जेन कसरी आइपुगे ऋषेश्वर ?

गुरू ऋग्जेन लामा भुटान छाडेपछि भारत हुँदै नेपालको पूर्वी नाकाबाट नेपाल प्रवेश गरेका थिए । त्यतिखेर त्रिभूवन र ाजपथबाहेक नेपालमा गाडी चल्ने अर्को बाटो थिएन । नेपालमा सबैभन्दा पूरानो बौद्ध गुम्बा काठमाडौंको स्वयम्भू हो भन्ने थाहा पाएका उनी सोध्दैखोज्दै स्वयम्भू आइपुगे । स्वयम्भूमा केही समय उनी त्यहाँका लामा गुरूसँग बसे । त्यतिबेला स्वयम्भूका लामा गुरूले उनलाई साधनाको लागि नेपालमै प्रशिद्ध स्थल छुमी झ्याङछुप रहेको जानकारी दिए । खुल्ला ध्यान केन्द्रको रूपमा नेपालमै एक मात्र स्थल छुमी झ्याङछुप रहेको स्वयम्भूका लामा गुरूले बताए । छुमी झ्याङछुप भनेको स्थानीय क्षेत्रमा चर्चित् ऋषेश्वर क्षेत्र हो । ऋषेश्वरलाई बुद्ध धर्मावलम्बीहरूले छुमी झ्याङछुप भन्दछन् ।

त्यसबेलासम्म ऋषेश्वरमा काठमाडौंका नेवार जातिका लामा रहेका थिए । उनलाई सबैले नेवार लामा भन्दथे । त्यतिबेला तन्त्रका माध्यमले लामा गुरूहरूले बालीनाली जोगाउन भयंकर असिना वर्षालाई पनि एकोहोऱ्याउन सक्छन् भन्ने विश्वास गरिन्थ्यो । ऋषेश्वरमा रहेका नेवार लामाको साथमा हालको थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ मा बस्ने एक जना महिला र शिखरकोट गोपाली गाउँमा बस्ने महिला पनि ध्यानमा जाने गरेको बुढापाकाहरू बताउँछन् ।

स्वयम्भूका लामा गुरूले खुल्ला ध्यान केन्द्रको रूपमा अपार भूमि दामन रहेको बताएपछि ऋग्जेन लामा श्रीमतीको साथ सोधखोज गर्दै ऋषेश्वरको जङ्गलमा आइपुगे । यहाँ रहेको पुरानो गुम्बामा उनीहरू बस्न थाले । सोही बीच उनीहरूको दुई सन्तान भए । उनीहरूसँगै थाहा नगरपालिकाका प्रथम मेयर लवेशर विष्टका हजुरबा ९ महिना बसेका थिए । त्यस्तै शिखरकोटका केही व्यक्तिहरू पनि उनीहरूकै संगत गरी बसेका थिए । हालका ओसो तपस्वी गुणचन्द्र विष्ट पनि ऋषेश्वरमा लामो समय ध्यान गरी बसेका थिए ।

बैद्ध धर्ममा यस्तो छ ऋषेश्वरको महत्व

ईसाको आठौं शताब्दीमा तिब्बतमा स्रङचङ गम्पो (राजा ठ्रिसोङ देहु चेन)को शासन थियो । उनी तिब्बतको तेत्तिसौं राजा थिए । त्यस समय तिब्बतमा बोन्पो धर्म प्रचलित थियो । स्रङचङ गम्पोले आफूलाई बौद्धमार्गीका रूपमा चिनाउन नेपाली चेली भृकुटीसँग विवाह गरेका थिए । भृकुटीले बौद्ध धर्मको प्रचार तिब्बतमा गरेकी थिइन् । भृकुटीबाट प्रभावित स्रङचङ गम्पोले बौद्ध धर्मको रक्षा र प्रचार प्रसार गर्न पद्मसम्भवलाई ७४७ मा तिब्बतमा बोलाए । त्यस समय तिब्बतमा सैतानहरूले दु:ख दिएका थिए । तिनीहरूले त्यहाँ गुम्बा निर्माणमा बाधा उत्पन्न गराएका थिए । उनीहरूको सैतानी कार्यले बौद्ध मठ भत्कने गर्दथ्यो । उनीहरूले दिनभर गुम्बा निर्माण गर्दथे तर भोलिपल्ट विहान उठेर हेर्दा सबै भत्किएको हुन्थ्यो ।

तिब्बती राजाबाट निम्तो आएपछि त्यहाँका सैतानहरूलाई तह लगाउन पद्मसम्भवलाई अझ शक्ति सञ्चय गर्नुपर्ने भयो । यसको लागि तिव्वत प्रस्थान गर्नुअघि उनले नेपालका पहाडका गुफाहरूमा बसेर साधना गरे । नेपालमा उनले करिब ८ वर्ष साधना गरे । यस क्रममा उनी व्योमकुट पर्वत हालको दामन(सीमभञ्ज्याङको जङ्गलमा आइपुगेका थिए । यहाँको रसुवा र तिव्वततिर फर्किएको एक ओडार(गुफा)मा बसेर यिनले साधना गरे । पछि यिनी र सुवाकै नाका भएर तिव्वत गएका थिए । यात्रा गर्ने क्रममा जहाँजहाँ यिनले योग साधनाले तपस्या गरे त्यहाँ त्यहाँका गुफाहरूमा विभिन्न निधिहरू सञ्चित गरेको किंवदन्ती छ । दामनको गुफामा साधना गर्दा पद्मसम्भवले गुफाको ढुङ्गामा तान्त्रिक विधिबाट आफ्नो अनुहार उतारेका थिए । उक्त अनुहार अहिले पनि छँदैछ । प्राणीहरूको तिर्खा मेटाउन यिनले आफूले साधना गरेको गुफानजिकै ढुङ्गामा बज्र(फुर्वा) प्रहार गरेर पानी निकाले । ढुंगाको कन्दराबाट निकालिएको मूल अहिले पनि छ । त्यहाँ कुवा बनाइएको छ ।

पद्मसम्भव जुनजुन ठाउँमा बसे त्यसत्यस ठाउँमा तन्त्रविद्याबाट उनले केही न केही छाडेका छन् । त्यसैले बौद्ध धर्मावलम्बी अझ वज्रयान सम्प्रदाय पद्मसम्भवले तपस्या गरेको गुफालाई पवित्रस्थल मानी धार्मिक भ्रमण गर्न रूचाउँछन् । दामनको महत्व पनि यसैमा छ ।

तिब्बत पुगेर पद्मसम्भवले आफ्ना तन्त्रमन्त्रको साधनाबाट ती सैतानलाई नियन्त्रणमा लिए । त्यहाँ उनले बौद्ध मठ निर्माण कार्य नसकेसम्म अर्थात् ७४९ सम्म रहेर रेखदेख गरे । यसरी उनले बौद्ध धर्ममा तन्त्रमन्त्रको प्रयोग गरे। त्यही क्रममा यिनले नेपालमा आफूले साधना गरेका स्थानहरूको बारेमा तिब्बतमा चर्चा गरे । यसरी चर्चा गर्ने क्रममा यिनले

बाँकी पेज ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
कार्यालय: थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
www.bikaskhabar.com

• सम्पादकीय •

कृषि क्षेत्रमा बजेटले देखाएको आशा

संघीय सरकारले हिजो १५ जेठमा संसदमा प्रस्तुत गरेको छ । आगामी आर्थिक वर्ष २०७९/८० को बजेटमाथि अहिले व्यापक बहस भइरहेको छ । हरेक वर्ष आउने बजेटका केही सकारात्मक र केही नकारात्मक पक्ष हुन्छन् नै, यो वर्षको बजेटले कृषिलाई प्राथमिकतामा राख्नु सकारात्मक पक्ष हो । कृषिमा बजेटको आकार मात्रै बृद्धि गरिएको छैन, उत्पादन बृद्धि र किसानको जीवनलाई प्रत्यक्षरुपमा प्रभावित गर्ने महत्वपूर्ण कार्यक्रम पनि घोषणा गरिएको छ । बजेटको सही कार्यान्वयन भयो र आगामी वर्षहरुमा पनि यही ट्र्याकमा बजेट अघि बढ्यो भने कम्तिमा आगामी पाँच वर्षभित्र नेपालमा उत्पादन बृद्धि अपेक्षाकृतरुपमा अघि बढ्ने अनुमान गर्न सकिन्छ । नेपाल कृषिप्रधान मुलुक भएर पनि कृषि उत्पादन बृद्धिका लागि सरकारले प्राथमिकताका साथ कार्यक्रम अघि बढाउन नसकेको यथार्थ हो । जसले गर्दा कृषि क्षेत्रमा आकर्षण बढ्नुको साटो घट्दै गएको छ भने युवा जनशक्ति कृषि पेशा छाडेर वैदेशिक रोजगारीमा बढी आकर्षित हुन थालेका छन् । नेपालको मूल पेशा कृषिप्रति नयाँ पुस्ताको आकर्षण बढाउन, कृषि पेशाबाटै जीवन रुपान्तरण सम्भव छ भनेर पुष्टि गर्न कृषि क्षेत्रमा जोड दिनु आवश्यक छ । त्यसका लागि अहिलेको बजेट सहीरुपमा कार्यान्वयन भयो भने यो आशा जगाउने खालकै बजेट छ । गत वर्षको तुलनामा विशुद्ध कृषि क्षेत्रमा दश अर्ब मात्रै बजेट बढाइएको भए पनि समग्र क्षेत्रलाई कृषिसँगै जोड्दा यो रकम दोब्बर बृद्धि गरिएको छ ।

'कृषि क्षेत्रको रूपान्तरण गरी उत्पादन बृद्धि र रोजगारी सिर्जना गर्न, निर्यात प्रवर्द्धन र आयात प्रतिस्थापन गर्न, अर्थतन्त्रलाई आत्मनिर्भर बनाउन र निरपेक्ष गरिबी निवारण गर्न बजेट केन्द्रित रहेको' भनिएको छ । आधारभूत कृषि उत्पादन धान, मकै, गहुँ, तरकारी र फलफूल आयात आगामी वर्ष न्यूनतम ३० प्रतिशतले कम गर्ने लक्ष्यसहित आगामी आर्थिक वर्ष 'आत्मनिर्भरताका लागि कृषि उत्पादनको राष्ट्रिय अभियान वर्ष' मनाइने बजेटमा उल्लेख छ । किसानलाई कृषि सहकार्य समूह र सहकारीमा संगठित गरी उपलब्ध खेतीयोग्य जमिन र बाँझो जमिनको उपयोग गरी कृषि उत्पादन बढाउने, कृषि क्षेत्रको उत्पादकत्व बृद्धिका लागि यस क्षेत्रको व्यवसायीकरण, यान्त्रिकीकरण र आधुनिकीकरण गर्ने र त्यसका लागि प्रधानमन्त्रीको संयोजकत्वमा विभागीय मन्त्रीहरूसहितको उच्चस्तरीय संयन्त्र निर्माण गर्ने बजेटमा उल्लेख छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको लागत साझेदारीमा सञ्चालन हुने आत्मनिर्भरताका लागि कृषि उत्पादन कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न किसानलाई आवश्यक कृषि कर्जाका लागि ५ खर्ब बराबरको एक लघुवित्त कोष स्थापना गर्ने, किसानसँग सरकार कार्यक्रमअन्तर्गत योगदानमा आधारित किसान पेन्सन, किसान हित कोष स्थापना, किसान परिचयपत्रका आधारमा किसानलाई सार्वजनिक सेवामा सहुलियत तथा छुट प्रदान गर्ने बजेटमा उल्लेख छ ।

यीलगायत कृषि क्षेत्रमा धेरै कार्यक्रम घोषणा गरिएको भए पनि मूलतः कृषि क्षेत्रको कोणबाट हेर्दा दुई हिसाबले यो बजेट महत्वपूर्ण छ । प्रधानमन्त्रीकै संयोजकत्वमा मन्त्रीहरु रहेको उत्पादन संयन्त्र निर्माण गर्ने घोषणाले सरकारले कृषि क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिन खोजेको मान्न सकिन्छ । दोस्रो, किसानलाई कृषि क्षेत्रमै सम्मानित जीवन निर्वाह सम्भव छ भन्ने आशयका साथ कृषक पेन्सन, राहत कोष र परिचयपत्रका आधारमा किसानलाई सार्वजनिक सेवामा सहुलियत दिने कार्यक्रम अघि सारिएको छ । यो सकारात्मक र किसानमा आशा जगाउने आधारहरु हुन् र, स्वागत योग्य छ ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

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

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

महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

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

तलब नबढेकालाई त महंगी पनि नबढ्नु नि !

अनुषा थापा

> सार्वजनिक यातायातको भाडा मात्र सरकारले निर्धारण गरेको हुन्छ । खाद्यान्न, लत्ताकपडालगायत अन्य चिजबिजको त व्यापारी आफैँले निर्धारण गरेको हुन्छन् । घरबहाल पनि घरधनीको जिब्रोले तोक्छ । अनि कहाँ छ सरकार ?

व्यापारीहरू हप्तैपिच्छे सामानको मूल्य बढाउँछन् । यातायात व्यवसायी प्रत्येक तीन महिनामा सार्वजनिक सवारीको भाडा बढाउँछन् । उता, यी दुई शीर्षकमा मूल्य बढेपछि घरधनीले दुई महिनामा कोठा वा सटरबहाल बढाएका छन् । हरेक बजेट भाषणमा सरकारले सरकारी कर्मचारीको तलब बढाउँछ । निजीमा रातदिन खटिने कर्मचारीको विगत तीन वर्षदेखि तलब बढेको छैन ।

अहिले पनि कतिपय सहकारीका बजार प्रतिनिधिहरू महिनाभरि पाँच हजार तलबमा पैसा उठाउन हिँडिरहेका छन् । त्यसैगरी, घरायसी काम गर्नेहरू मासिक तीन हजारमा खटिन बाध्य छन् । संघसंस्था र पसलमा काम गर्नेहरूको तलब ७–१५ हजारसम्म हुन्छ । अहिले सार्वजनिक सवारी साधनमा खुट्टा टेक्नेबित्तिकै २५ रूपैयाँ तिर्नुपर्छ । बिरामी भएर ट्याक्सी चढ्नुपर्‍यो भने गोजी रित्तिन्छ । घरधनीहरूले एउटा कोठा दिँदैनन् । फ्ल्याट सिस्टम भनेर जनता ठग्न घरधनीहरू पल्केका छन् । तीन वटा मसिना कोठा बनाएर २०/३० हजार रूपैयाँ असुल्छन् । एउटा कोठाको ८/१० हजारसम्म कोठाबहाल लिइरहेको पनि पाइन्छ ।

एक सय रूपैंयाको साग किन्यो भने छाक टार्न गाह्रो पर्छ । सय रूपैंयामा दुई मुठा साग नआउने बेला भइसकेको छ । केही महिनाअघि दुई सय रूपैयाँ किलोमा पाउने कुखुराको मासु अहिले झण्डै पाँच सय पुग्न थालिसक्यो । सबैभन्दा बढी मूल्य खानेतेलमा बढेको छ । तेल किन्नै नसक्ने अवस्था सिर्जना भइसकेको छ । सातापिच्छे खानेतेलको मूल्य आकासिन्छ । उता, दाल, गेडागुडी, चामललगायत दैनिक उपभोग्य वस्तुको मूल्य पनि त्यसैगरी बढेको छ ।

एक बोरा चामलमा पाँच सय रूपैयाँसम्म बढेको पाइन्छ । बढ्दो महँगीले जनताको ढाड सेकेको छ । तापनि उद्योग मन्त्रालयलाई केही प्रभाव परेको छ । उद्योगमन्त्री दिलेन्द्रप्रसाद बडु बजार अनुगमन गर्न चासो देखाउँदैनन् । जसको फाइदा व्यापारीलाई भएको छ । व्यापारीसँग आर्थिक चलखेल गरेर उद्योगमन्त्री बडु मस्त निद्रामा परेका छन् । तर, मारमा हामी नेपाली जनता परेका छौँ । उपभोक्ताकर्मी माधव तिम्सिना, ज्योति बाँनिया र प्रेम महर्जनलगायत अन्य दिनभरि व्यापारीको विरोध गर्छन् । व्यापारीले सामानको मूल्य बढायो, कालोबजारी गर्‍यो भनेर चर्किन्छन् । तर, रात परेपछि त्यही व्यापारीले दिएको कमिसनबाट पल्किछन् ।

यिनीहरू सेवा गर्न खुलेको संस्था होइन । जनताको नाम बेच्ने र आफू कमाउने यी संस्था खोल्नुको उद्देश्य नै यही हो । सेवा गर्ने नाममा यिनीहरूले व्यापार गर्ने थलो बनाएका छन् । स्पष्ट रूपमा भन्ने हो भने यिनीहरू दलाली हुन् । सर्वसाधारणको नाम बेच्ने दलाली । महँगीले सीमा नाघिसकेको छ । बिहान-बेलुका छाक टार्न सर्वसाधारणलाई निकै सकस परेको छ । तर, मातहतका निकायलाई अनुगमनमा चासो छैन ।

उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति विभाग कहिले अनुगमनमा निस्किएको भेटिँदैन । व्यापारीहरूले विभिन्न बहाना बनाएर जनता ठगिरहेका छन् । म्याद सिद्धिएका सामानहरू पनि बजारमा छ्याप्छयाप्ती भेटिन्छन् । यता, तोकेजति तौल पनि सर्वसाधारणले पाएका छैनन् । चारैतिरबाट सर्वसाधारण ठगिएका छन् । आपूर्ति विभागले नै व्यापारीले व्यापारीलाई छुट दिएको बुझिएको छ । पढेकाले त खानयोग्य छ कि छैन, म्याद हेर्लान् । तर, अशिक्षित जनतालाई त 'कालो अक्षर भैँसी बराबर' नै छ । विश्वासमा परेर सामान किन्छन् तर व्यापारीहरू विश्वासको लायक हुँदैनन् भनेर सिधासाधी जनतालाई थाहा छैन ।

सार्वजनिक यातायातको भाडा मात्र सरकारले निर्धारण गरेको हुन्छ । खाद्यान्न, लत्ताकपडालगायत अन्य चिजबिजको त व्यापारी आपैँले निर्धारण गरेको हुन्छन् । घरबहाल पनि घरधनीको जिब्रोले तोक्छ । अनि कहाँ छ सरकार ? किन चाहिए यत्रा मन्त्रालय ? यत्रो खर्च गरेर निर्वाचन गर्नुको औचित्य के ? जनप्रतिनिधि आएर पनि सिन्को भाँच्ने हैनन् । खाद्यान्नको मूल्य सम्बन्धित निकायले तोकिदिने हो भने सबैलाई राहत हुन्छ । भोको पेट सुत्नुपर्ने दिनको अन्त्य होला । घरबहाल पनि सरकारले नै निर्धारण गर्नुपर्छ । यसो गर्दा घरबहाल पनि आधा घट्छ ।

सरकारले निजी सम्पत्ति भनेर उद्योगहरूलाई छाडा छोडिदियो । उता, घर पनि कसैको निजी सम्पत्ति हो भनेर सरकार पछाडि हटेको हो । तर, उनीहरूले त सेवा गरेका होइनन् , व्यापार गरेको हुन् । व्यापार गरेपछि राज्यले राजस्व पाउनुपर्छ । राजस्व नै नतिरी व्यापार गर्नेहरू नेपालमा धेरै भए । यसबाट राज्य र जनता दुवै मर्कामा परे भने बिचका केही सीमित व्यक्तिले फाइदा लिए । जनप्रतिनिधिहरूले पनि आफ्नो फाइदा मात्र हेरेका छन् । घर धनीलाई केही भन्यो भने चुनाव हारिन्छ भन्ने उनीहरूलाई ठूलो पिर छ । जसले गर्दा पनि घरधनीहरूले मनोमानी चलाएका हुन् ।

यता, पसलहरू दर्ता भएका छन् कि विनादर्ता सञ्चालन छन् यो हेर्ने फुर्सद जनप्रतिनिधिलाई छैन । जतिबेला पनि ठेक्कापट्टामै दौडिरहेका हुन्छन् । जनप्रतिनिधिहरू नै कामचोर, नालायक र घुसखोरी हुँदा राज्य डुबेको छ । जनप्रतिनिधिहरू सरकारको लागि तगारो बनिदिएका छन् । पाउनुपर्ने ठाउँबाट राज्यले राजस्व पाइरहेको छैन । हामीले खाने हरियो तरकारी, फलफूलमा विषादी मिसाइएको हुन्छ । नेपालमा फलेको अन्नले जनसंख्याको एक भाग पनि धान्दैन । मुलुक कुनै पनि कुरामा आत्मनिर्भर छैन । जसको कारण दैनिक उपभोग्य सामानहरू सबै आयात गर्नुपर्ने हुन्छ ।

आफ्नो फाइदाका निम्ति बाहिरी मुलुकहरूले सडेगलेका सामानहरू पनि बिक्रीवितरण गर्दछन् । महँगो पैसा पनि हामी तिर्नु, बिरामी पनि हामी नै बन्नु । सरकारले अबको बजेट भाषणमा सरकारी कर्मचारीको तलब बढाउन लागेको सुनिएको छ । तर, सरकारी कर्मचारीलाई त्यही तलब बढी छ । बरू, बजेट भाषणमा निजीमा काम गर्नेको समस्या उल्लेख गर, सरकार । तलब कम हुँदा उनीहरूले पेटभरि खान पाएका छैनन् ।

अहिले श्रममन्त्री कृष्णकुमार श्रेष्ठले पनि कामदारको दुःख देखेका छैनन् । कामदारको आवाज उठाउनुको साटो म्यानपावर धाउनमै उनी व्यस्त देखिन्छन् । सरकारी कर्मचारी मात्र जनता हुन् र ? यो प्रश्न अर्थमन्त्री जनार्दन शर्मालाई । सरकारी कर्मचारी मात्र किन देख्छ, सरकारले ? अरूचाहिँ जनता होइनन् ? अन्यलाई भोक लाग्दैन ? सरकारी कर्मचारीले त घुस पनि खान्छन् । तर, निजीमा काम गर्नेहरूले त बाहिरबाट कमाउन पाउँदैनन् । भोको पेट, चाउरिएका बस्न उनीहरू बाध्य छन् । उद्योग व्यवसायी महासंघले कर छुट दिनुपर्छ पनि सरकारसँग माग गरिरहेका छन् ।

तर, सरकारले उद्योग व्यवसायीलाई किन कर छुट दिने ? के यिनीहरूले सस्तोमा सामान बेचेका छन् ? जनताले सित्तैमा सामान पाएका छन् ? जनता लुट्ने अनि राज्यलाई पनि ठग्न खोज्ने ? बरू, शेखर गोल्छा र विनोद चौधरीको व्यक्तिगत सम्पत्ति छानबिन गरौँ । नेपालको पुँजी अरू देशमा लगेर अर्थतन्त्र डामाडोल बनाउने यिनीहरू नै हुन् । राजस्व छलेर र जनता ठगेर जोडेको सम्पत्ति खोजतलास गर्नुपर्छ । यसरी ठगेर जोडेको सम्पत्ति राष्ट्रियकरण गर्नुपर्छ । सबै व्यापारीहरूको सम्पत्ति छानबिन गर्नैपर्छ । देशमा महँगी बढ्नु पछाडिको कारण यिनीहरू नै हुन् । अर्थतन्त्र तहसनहस बनाउने पनि यिनीहरू नै हुन् ।

खाद्य संकट ल्याउने श्रेय पनि यिनीहरूलाई नै जान्छ । विनोद चौधरी नेपालकै सबैभन्दा धनी व्यक्ति भए पनि जनताले चिन्ने त ठग व्यापारीकै नामबाट हो । राजनीतिक दलहरूलाई चुनावी खर्च दिएर राजस्व ठग्न सफल भएका हुन्, यिनीहरू । राजनीतिक दलकै कारणले जनता ठगिएका हुन् । चुनाव खर्च लिने उनीहरू तर तिर्ने हामीहरू । यिनीहरू उद्योग व्यवसायी होइनन्, राजनीतिक पार्टीका झोलेहरू हुन् । पार्टीको सदस्यता लिएर जनता ठगिरहेका छन् । एउटा सानो किराना पसलदेखि ठूला सुपर मार्केटसम्मले यसरी नै ठगिरहेका छन् ।

विकास
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
२०७९ जेठ २३ गते सोमबार, 06 June 2022, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

किशोरकिशोरीले आमाको कुरा किन सुन्न मान्दैनन् ?

धेरै आमाहरू आफ्ना किशोर अवस्थाका छोराछोरीका कारण चिन्तित हुन्छन् । किनकि किशोरकिशोरीहरू आमाको कुरा सुन्दैनन् । यस्तोमा बाल्यकालदेखि नै सबै कुरा मान्दै आएको बच्चालाई अचानक के भयो भन्ने आमालाई लाग्न सक्छ ।

भर्खरै स्ट्यानफोर्ड स्कुल अफ मेडिसिनका वैज्ञानिकहरूले किशोर किशोरीहरूबारे एक अनुसन्धान गरेका छन् । जसले देखाउँछ कि निश्चित कुराहरूमा हाम्रो प्रतिक्रिया समयसँगै स्वाभाविक रूपमा परिवर्तन हुन्छ । यसकारण किशोरहरूले आमाले भनेको कुरालाई कम महत्वपूर्ण ठान्छन् ।

१३ वर्षको उमेरपछि दिमाग परिवर्तन हुन्छ

अनुसन्धानको क्रममा १२ वर्ष र त्यसमुनिका बच्चाहरूको मस्तिष्क स्क्यान गरियो । उनीहरूले आमाले भनेको कुरामा राम्रो न्यूरोलोजिकल प्रतिक्रिया देखाए । यो उमेरमा मस्तिष्कमा भावना बढाउने केन्द्रहरू सक्रिय हुन्छन् । तर १३ वर्षको उमेरपछि यो परिवर्तन हुन थाल्छ । यो उमेरमा मस्तिष्कले आमाले भनेका कुराहरूलाई उस्तै न्यूरोलोजिकल प्रतिक्रिया दिंदैन । यसको सट्टा किशोरहरूको दिमागले अन्य सबै कुरामा धेरै प्रतिक्रिया देखाउँछ त्यो चाहे नयाँ वा मान्यता कुरा किन नहोस् ।

यी परिवर्तन यति स्पष्ट थिए कि अनुसन्धानकर्ताहरूले यस आधारमा मात्र बच्चाको उमेर अनुमान गर्न सक्षम थिए । स्ट्यानफोर्ड युनिभर्सिटीका मनोचिकित्सक ड्यानियल अब्राम्स भन्छन्, 'जसरी सानो बच्चा आमाले भनेका कुरामा आकर्षित हुन्छ, त्यसरी नै किशोर किशोरीहरू अरू नै कुरामा ध्यान दिइरहेका हुन्छन् ।'

किशोरावस्थाका बालबालिकालाई यो परिवर्तनबारे थाहा हुँदैन । उनीहरूले साथी र नयाँ साझेदार फेला पार्छन् र उनीहरू तिनीहरूसँग बढी समय बिताउन चाहन्छन् । यो उमेरमा दिमाग अधिक संवेदनशील हुन्छ र अज्ञात कुराहरूमा आकर्षित हुन्छ ।

किशोरकिशोरी जानीजानी परिवारबाट अलग भएका हुँदैनन् । अर्को शब्दमा भन्दा किशोरकिशोरीहरू जानाजानी आफ्नो परिवारबाट अलग्गिएका हुँदैनन् । उनीहरूको दिमाग परिपक्व भइरहेको हुन्छ । सानो बच्चाका लागि आमाले भनेका कुराले स्वास्थ्य र विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसले बच्चाको तनाव, सामाजिक संलग्नता र अन्तरक्रियाको प्रक्रियालाई प्रभावित बनाउँछ ।

न्यूरोसाइन्टिस्ट विनोद मेनन भन्छन्, 'किशोरकिशोरीहरू आमाबाबुको कुरा नसुनेर विद्रोह गरेको देखिन्छ । किनभने उनीहरूको दिमाग घर बाहिरको कुरामा बढी ध्यान दिन थाल्छ ।'

यूरोसाइन्स जर्नलमा प्रकाशित यस शोधका अनुसार उमेर बढ्दै जाँदा हामी आमाको कुरामा कम ध्यान दिन थाल्छौं । मेनन भन्छन्, 'बच्चा उमेरको एक चरणमा स्वतन्त्र हुन चाहन्छ । यो जैविक संकेतका कारण हो । किशोरावस्थामा उनीहरू परिवार बाहिर पनि घुलमिल हुन थाल्छन् ।

यसमा उनीहरूको दोष हुँदैन, यो उमेरमा मस्तिष्कले अन्य आवाजहरूमा ध्यान दिन्छ ।

शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ बन्ने उपाय

शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन नदिंदा स्वस्थ भइन्छ। यसले मुटु रोगको जोखिम पनि घट्छ। एउटा महिलाको लागि दैनिक १.६ लि. देखि २.१ लिटर सम्म पानी पिउनुपर्छ भने पुरूषका लागि प्रतिदिन २ देखि ३ लिटरसम्म पानी पिउनुपर्छ ।

च्याउ खानुस्, तनाव जोखिम घटाउनुस्

मस्रूम अर्थात् च्याउ सस्तो र छिटो अनि सजिलै बनाउन सकिने खाद्य वस्तु हो। सँगसँगै च्याउनमा क्यान्सरविरूद्धका असरदार तत्व पनि हुन्छन् । तर यहाँ अर्कै कारणले च्याउ खान आग्रह गरिएको हो । त्यो के हो तरू च्याउ खाँदा तनाव घट्छ । अमेरिकास्थित पेन स्टेट कलेज अफ मेडिसिनले गरेको एक अनुसन्धानले यस्तो देखाएको हो ।

यो खाँदा इर्गोथाइनाइन नामक एन्टिअक्सिडेन्टको उपस्थिति हुने भएकाले यसले कोशीय क्षति र अंगहरूमा हुने हानिबाट बच्न सकिन्छ। शरीरमा अत्यधिक एन्टिअक्सिडेन्ट हुँदा यसको एन्टि-इन्फ्लेमेटरी प्रभाव धेरै हुन्छ जसले शरीरमा अक्सिडेटिभ स्ट्रेसको जोखिम कम गर्छ। यसो हुँदा तनावको लक्षण घट्छ। यतिमात्र होइन च्याउ इर्गोथाइनाइनको उच्च डाइटरी स्रोत समेत हो। हरेक दिन दुईवटा च्याउ खाँदा क्यान्सरको जोखिमबाट बच्न सकिने अध्ययनले देखाएको छ।

दिनमै छोटो समयका लागि सुत्नुहोस्

दिउँसो थोरै समयका लागि सुत्नुलाई पनि स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ। तर एक अध्ययनले दिउँसो ६० मिनेटभन्दा लामो समय सुत्दा त्यसले ३० प्रतिशत बढी मृत्यु जोखिम बढ्नसक्ने देखाएको छ। यसरी नसुत्नेहरूको तुलनामा उक्त समयभन्दा लामो अवधिका लागि सुत्दा ३४ प्रतिशत बढी कार्डियोभास्कुलर (मुटुरोग)को जोखिम बढ्छ ।

यो अध्ययन युरोपियन सोसाइटी अफ कार्डियोलोजी कंग्रेस २०२० मा प्रस्तुत गरिएको थियो। त्यसो त राति पनि छ घण्टाभन्दा लामो समय सुत्नेमा मृत्युको जोखिम बढाउने देखिएको छ । तर के कारणले यस्तो हुने स्पष्ट भने छैन । अन्य अध्ययनहरूका अनुसार पनि अत्यधिक लामो समय सुत्दा उच्च रक्तचाप, डायबिटिज र शरीर तात्नेलगायत समस्या हुनसक्छ ।

त्यस्तै लामो समयको सुताइले थकित बनाउने द लन्डन मेडिकल क्लिनिक हङकङका डा. टोनी वोङ बताउँछन्। 'सुताइले शरीर र मस्तिष्कलाई आनन्द र स्फुर्ति दिन्छ तर २० मिनेट मात्रै सुत्नुहोस', उनी भन्छन्, 'सुताइ अवधि बढाउँदा त्यसले डिप-स्लिप फेजमा राख्ने र ब्यूँझिँदा अर्धनिद्रामा जस्तो देखिने हुन्छ।'

थाहाको पहिलो निर्णयः वडालाई 'विकास योजना' पुरस्कार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाले समयमै योजना सम्पन्न गर्ने वडालाई 'विकास' नै पुरस्कार दिने भएको छ । थाहा नगरपालिकाको नवनिर्वाचित जनप्रतिनीधिहरूको पहिलो कार्यपालिका बैठकबाट यस्तो निर्णय भएको हो । पुरस्कारलाई आर्थिक वर्ष २०७९/०८० बाट कार्यान्वयनमा ल्याईने निर्णय छ ।

बैठकले पालिकाले कार्यान्वयनमा ल्याएको योजना कार्यान्वयन तालिका अनुसार नै काम सम्पन्न गर्ने वडालाई १५ लाख रूपियाँको विकास योजना पुरस्कार स्वरूप दिने निर्णय भएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिलाल पुरीले जानकारी दिए । थाहानगरका निवर्तमान नगर प्रमुख लवशेर विष्टले विशेष परिस्थिती बाहेक फागुन महिनामा योजना सम्पन्न गर्ने वार्षिक योजना कार्यान्वयन तालिका प्रयोगमा ल्याएका थिए । 'कुनै दिवस, विपद लगायतका विशेष अवस्थाका कार्यक्रम बाहेक फागुनमै योजना सम्पन्न गर्ने कार्ययोजना पालिकाको छ, यसलाई प्रोत्साहन गर्नका लागि पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको हो ।'-प्रशासकीय अधिकृत पुरीले भने ।

वडाहरूको योजना कार्यान्वयनको अवस्थालाई थप तिव्रता दिन सूचकहरू नै तय गरेर पुरस्कारको व्यवस्था गरिने नगर प्रमुख विष्णु विष्टले बताए । नगर प्रमुख विष्टले भने-'योजना समयमै सम्पन्न र गुणस्तरीय काम गर्ने वडाले 'विकास' पुरस्कार पाउँछन् ।'

पुरस्कार पाएको बजेटले वडाको एउटै योजनामा लगानी गर्नुपर्ने प्रमुख विष्टले जानकारी दिए ।

बज्रवाराहीका १३ गाईपालक कृषकहरूलाई अनुदान

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरका गाइपालक कृषकहरूलाई थाहा नगरपालिकाले सहयोग उपलब्ध गराएको छ । १० जेठमा बज्रवाराहीमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी सो क्षेत्रका १३ जना गाइपालक कृषकहरूलाई गाइपालनमा अनुदान तथा अन्य सहयोग उपलब्ध गराइएको भेटेरीनरी अधिकृत राघवेन्द्र मिश्रले जानकारी दिए ।

कृषकहरूलाई नगरपालिकाको तर्फबाट अनुदान रकमसहित क्याल्सियम, लिभर टोनिक, घाँसको बीउ लगायत सामग्री वितरण गरिएको हो । नगरपालिकाको स्वीकृत वार्षिक कार्यक्रम अन्तर्गत् सो सहयोग उपलब्ध गराइएको अधिकृत मिश्रले जानकारी दिए ।

सो अवसरमा थाहा नगरपालिकाका प्रशासन महाशाखा प्रमुख अजित घिमिरे, भेटेरीनरी अधिकृत मिश्र, वडा नम्बर ६ का वडा अध्यक्ष राजेन्द्रभक्त श्रेष्ठ, आन्तरिक लेखा परीक्षण सहायक सन्दिप पौडेल, प्राविधिक सहायक मनिषा मगर, पशु स्वास्थ्य प्रविधिक विकेस कार्की लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

पालुङ क्याम्पसले आफ्नो अध्यक्ष र सदस्यलाई मेयर र उपमेयरको पायो

◆ विकास संवाददाता

पालुङ बहुमुखी क्याम्पस सञ्चालक समिति अध्यक्ष स्थानीय तह निर्वाचन २०७९ अन्तर्गत नगरपालिकाको मेयर र सञ्चालक समिति सदस्य नगरपालिकाको उपमेयर निर्वाचित भए ।

पालुङ क्याम्पसका अध्यक्ष विष्णुबहादुर विष्ट र सदस्य भरत गोपाली थाहा नगरपालिकाको क्रमशः प्रमुख र उपप्रमुख पदमा निर्वाचित भएका हुन् । यसपछि क्याम्पसले उनीहरू दुबैलाई मेयर र उमपेयरको रूपमा स्वागत, सम्मान र बधाइ ज्ञापन गऱ्यो । क्याम्पस हाताभित्र क्याम्पस संचालक समितिका उपाध्यक्ष श्यामभक्त श्रेष्ठको अध्यक्षतामा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी नगरपालिकाका नवनिर्वाचित मेयर, उपमेयर, वडा अध्यक्षहरू तथा कार्यपालिका सदस्यहरूलाई स्वागत गरिएको हो ।

कार्यक्रममा क्याम्पसका अध्यक्ष एवम् नवनिर्वाचित मेयर विष्ट, उपमेयर गोपाली, अभिभावक निरन्जन अधिकारी, क्याम्पस संचालक समिति कोषाध्यक्ष बिमलकुमार ढकाल, सदस्य सुरेन्द्रमान प्रधान, क्याम्पस प्रमुख रामहरी अधिकारी, सहायक प्राध्यापक हरिकृष्ण कार्की, ३ नं. वडाका अध्यक्ष हिरेन्द्र रायमाझी लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

थाहाका उपमेयर गोपालीले दिए च्वाइस नेपाललाई धन्यवाद

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरको शिक्षा, स्वास्थ्य, खानेपानी, जीविकोपार्जन, लघुउद्यमशीलता लगायतको क्षेत्रमा सहयोग गर्दै आइरहेको च्वाइस नेपालको कार्यप्रति थाहा नगरपालिकाका नवनिर्वाचित उपमेयर भरत गोपालीले धन्यवाद दिएका छन् ।

थाहाको जनकल्याण माविमा आयोजित एक कार्यक्रममा प्रमुख अतिथिको रूपमा बोल्दै उपमेयर गोपालीले थाहा नगरपालिकाको विकासमा च्वाइसको योगदानको चर्चा गर्दै आगामी दिनमा पनि सहयोग र सहकार्यको अपेक्षा गरे ।

च्वाइस नेपालमार्फत् जनकल्याण माविमा आइपुगेका २० अमेरिकी र २ स्पेनी गरी २२ जनाको स्वयम्सेवी टोलीलाई विदाइ कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । उनीहरूले जनकल्याण माविको निर्माण हुन लागेको भवनको जग खन्ने कार्यमा श्रमदान गरेका थिए । १८ जेठमा विद्यालय प्राङ्गणमा विद्यालय

व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजिवकुमार स्याङ्तानको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा विद्यालयले स्वयंसेवी पाहुनाहरूलाई मायाको चिनो प्रदान गरेको थियो भने पाहुनाहरूले विद्यालयलाई शैक्षणिक क्रियाकलापमा उपयोगी सामग्रीहरू हस्तान्तरण गरेका थिए ।

कार्यक्रममा च्वाइस नेपालका राष्ट्रिय कार्यकारी निर्देशक प्रतिक शर्मा, कार्यक्रम निर्देशक किरण न्यौपाने, थाहा नगरपालिकाका नगर शिक्षा अधिकारी शोभाकर रेग्मी, वडा नम्बर ३ का वडाध्यक्ष हिरेन्द्रकुमार रायमाझी, वडा नम्बर ४ का वडाध्यक्ष नारायण लामा लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

थाहानगरलाई ४५ करोड ८८ लाख बजेट

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०७९/०८० का लागि संघीय सरकारबाट ४५ करोड ८८ लाख रूपियाँ बजेट पाएको छ ।

पालिकाले समानिकरण अनुदान १४ करोड ३६ लाख रूपियाँ, सशर्त अनुदान २९ करोड ७२ लाख, विशेष अनुदान १ करोड र समपुरक अनुदान ८० लाख रूपियाँ पाएको छ । पालिकाले

पाएको कुल बजेट मध्ये ४१ करोड २४ लाख पुँजीगत शीर्षकमा र ४ करोड ६४ लाख रूपियाँ पुँजिगत शीर्षकमा पाएको छ ।

यस बाहेक पालिकाले आन्तरिक स्रोत र बागमती प्रदेशबाट प्राप्त गर्ने समानीकरण, सवारी साधन कर, विशेष अनुदान र समपुरक अनुदान समेत प्राप्त गरी बजेट निर्माण गर्नेछ । थाहा नगर पालिकाको चालु आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा १ अर्ब बढि बजेट रहेको छ ।

मकवानपुरका स्थानीय तहले पाएको बजेट ९० प्रतिशत भन्दा बढि चालु शीर्षकमा

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरका स्थानीय तहहरूले आर्थिक वर्ष २०७९/०८० का लागि संघीय सरकारबाट पाएको बजेट मध्यै ९० प्रतिशतभन्दा बढि चालु शीर्षकमा रहेको छ ।

जिल्लाका १० पालिकाहरूका लागि प्राप्त ४ अर्ब २९ करोड ३९ अर्ब मध्ये ३ अर्ब ९० करोड ४ लाख रूपियाँ अर्थात ९०.८३६ प्रतिशत बजेट चालु शीर्षकका रहेका छन् । बाँकी ३९ करोड ३५ लाख रूपियाँ मात्र अर्थात ९.१६४ प्रतिशत बजेट पुँजीगत शीर्षकमा रहेका छन् । जिल्लाका पालिकाहरूले संघीय सरकारबाट प्राप्त बजेटका प्रतिशतका आधारमा हेटौंडा उपमहानगर पालिकाले सबैभन्दा कम २.५५३ प्रतिशत पुँजीगत खर्च पाएको छ भने सबैभन्दा बढि भिमफेदी गाउँपालिकाले १४.२७० प्रतिशत बजेट पुँजीगत शीर्षकमा पाएको छ ।

त्यस्तै थाहा नगरपालिकाले १०.११३ प्रतिशत बजेट पुँजीगत शीर्षकमा पाएको छ । इन्द्रसरोवर गाउपालिकाले १२.८७०, कैलाशले १०.१५६, बकैयाले ७.५५२, बागमतीले १३.०९५, मकवानपुर गढीले १३.८९३, मनहरीलेले ११.४३१ र राक्सिरङ गाउँपालिकाले १०.१५५ प्रतिशत बजेट पुँजीगत शीर्षकमा पाएको छ । संघीय सरकारले १५ जेठमा सार्वजनिक गरेको बजेटमा यसरी पालिकाहरूलाई बजेट पठाएको हो ।

सरकारले वर्षेनी चालु खर्च घटाएर पुँजीगत विनियोजन तथा खर्च बढाउने भनेपनि आगामि आर्थिक वर्षमा यो सवालको कार्यान्वयन फितलो देखिएको छ । त्यसोत पालिकाहरूलाई पठाईने सशर्त अनुदान घटाउँदै समानीकरण अनुदान बढाउने दर पनि झिनो मात्रामा मात्र कार्यान्वयन भएको बजेट पुस्तिकामा उल्लेख छ ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,ब्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
हाम्रा अन्य सेवाहरू
फ्लेक्स प्रिन्ट (ब्यानर/साइनबोर्ड)
होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको ब्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

अमेरिकाका डाक्टरहरू थाहानगरमा विद्यालयको जग खन्दै

◆ विकास संवाददाता

उनीहरूको टिममा २२ जना छन् । २० जना अमेरिकी हुन् भने २ जना स्पेनी । यस हप्ता उनीहरूले थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ मा रहेको जनकल्याण माविको प्रशासनिक भवनको जग खन्ने र पुर्ने काममा श्रम गरे । टिममा ५ जना डाक्टरहरू पनि छन् । च्वाइस नेपालको तारतम्यमा नेपाल आएका उनीहरू काठमाडौँ ओर्लिएपछि सिधै थाहानगर आएका हुन् । थाहानगरमा च्वाइस नेपालको सहयोगमा सञ्चालन भएका कार्यक्रमहरूको अनुगमन गर्ने क्रममा २२ जनाको टिम नेपाल आएको हो ।

'खासमा उनीहरू च्वाइसका 'डोनर' हुन् । टिममा डाक्टर, नर्श र विशेषज्ञहरू छन् । थाहानगरको सुरम्य हावापानीले उनीहरूलाई तानेको छ ।' टिमसँगै रहेका च्वाइस नेपालका राष्ट्रिय कार्यकारी निर्देशक प्रतिक शर्माले भने । शर्मा र उनको टिम पनि विदेशी टिमसँगै विद्यालय भवनको जग निर्माणमा श्रम गरिरहेको थियो । च्वाइसले जन कल्याण मावि भवनको फाउण्डेशनका लागि श्रम र औजार सहयोग गरेको हो । उसले फाउण्डेशनको क्रममा अन्य पनि सहयोग गर्ने जनाएको छ । श्रम गर्ने क्रममा च्वाइसको विदेशी तथा नेपाली टिमले बालुवा बोक्ने, गिट्टी बोक्ने, मिक्सचर चलाउने लगायत काम गरेको थियो । थाहा टाइम्सको पत्रकार पुग्दा उनीहरू निकै रमाइलो मानेर श्रम गरिरहेका थिए । श्रमको दृश्य हेर्दा थाहा आन्दोलनका प्रणेता रूपचन्द्र विष्ट प्रधानाध्यापक हुँदा जनकल्याणमा शिक्षक, विद्यार्थीहरूले अनिवार्य श्रम गर्नुपर्ने जुन नियम बनाएका थिए र जसरी श्रम गरिन्थ्यो, त्यस्तै चलिर हेको भान हुन्थ्यो । श्रममा कतिपय साना विद्यार्थीहरू पनि रमाइलो मान्दै भाग लिइरहेका थिए ।

जनकल्याणमा डाक्टरसहितको टोलीले श्रम मात्र गरेन, उनीहरूले विद्यार्थीहरूलाई सिर्जनात्मक कुराहरू पनि सिकाए । थाहानगर रहँदा विदेशी डाक्टर हरूले प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र पालुङ्का डाक्टर तथा स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग अन्तरक्रिया पनि गरे भने स्वास्थ्य केन्द्रलाई उतैबाट लिएर आएको महत्वपूर्ण 'मेडिकल इक्विपमेन्टहरू' पनि सहयोग गरे ।

सामीको आयोजनामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका अन्तर्गत् रहेको सुरक्षित आप्रवाशन परियोजना (सामी) ले १९ जेठमा वैदेशिक रोजगारीले निम्त्याएको नकारात्मक सामाजिक असर न्यूनीकरण सम्बन्धी अन्तरक्रिया गरेको छ ।

थाहा नगरपालिकाका जनप्रतिनिधि, रोजगार सेवा केन्द्र, मेड्पा, महिला, बालबालिका, अपाङ्गता तथा ज्येष्ठ नागरिक शाखा, न्यायिक शाखा, इलाका प्रहरी कार्यालय, सहकारी, महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका, पत्रकार, वैदेशिक रोजगारीमा रहेकाको परिवार, वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएका व्यक्ति लगायत सरोकारवालाहरूको सहभागितामा कार्यक्रम भएको हो । एकीकृत ग्रामीण बिकास केन्द्रको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा सो संस्थाका सचिब मिनराज पौडेलको अध्यक्षता रहेको थियो भने थाहा नगरपालिकाका उपमेयर भरत गोपाली प्रमुख अतिथि रहेक थिए ।

अन्तरक्रियामा सामी मकवानपुर जिल्ला संयोजक अन्जिता थापा मगरले सामी परियोजनाको उद्धेश्य तथा कार्यक्रमको बारेमा चर्चा गर्दै सहभागीहरूको जिज्ञाशामा आफ्नो कुरा राखेकी थिइन् भने मानसिक स्वास्थ्य तथा परामर्श केन्द्र नेपालका सुपरभाइजर विष्णुकुमारी वाइबाल वैदेशिक रोजगारीले निम्त्याएको नकारात्मक सामाजिक असर र न्यूनीकरण तथा परिणामको बारेमा सहजीकरण गरेकी थिइन् । कार्यक्रममा थाहा नगरसभाका सदस्यहरू युवराज विष्ट, सविता सुनार, पवित्रा कार्की ठकुरी, महिला बालबालिका शाखा प्रमुख प्रतिमा मोक्तानलगायतको सहभागीता थियो ।

थाहाका किशोरीहरूलाई क्रिष्टलको गहना बनाउने तालिम

◆ विकास संवाददाता

विद्यालय जाने उमेरमा विद्यालय छाडेका थाहा नगरपालिकाका २४ जना किशोरीहरूले एक हप्ते क्रिस्टलको गहना बनाउने तालिम लिएका छन् । थाहा नगरपालिका महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्ग परिचय पत्र वितरण शाखाले नगरको वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अन्तर्गत् विद्यालय छाडेका किशोरीहरूलाई तालिम दिएको हो ।

किशोरीहरूलाई नेपालमै ख्यातीप्राप्त कमला सुवेदीले तालिम दिएकी थिइन् । गत १६ जेठबाट शुरू भएको

तालिमको २२ जेठमा समापन समारोहमा बोल्दै किशोरीहरूले तालिमको सदुपयोग गर्दै आगामी दिनमा आफूहरू व्यवसायिक बन्ने प्रतिवद्धता जनाएका थिए ।

कार्यक्रममा किशोरीहरूले तालिमको क्रममा निर्माण गरेका गहनाहरू प्रदर्शन गर्नुका साथै अतिथिहरूलाई कोशेलीस्वरूप प्रदान गरिएको थियो । कार्यक्रममा सहभागीहरूको तर्फबाट बोल्दै मेनुका दुरेलीले नगरपालिकाको सोच र प्रशिक्षकले सिकाएको कुरालाई व्यवहारमा उतारेर आगामी दिनमा यसबाटै व्यवसायिक यात्रामा अघि बढ्ने प्रतिवद्धता जनाइन् । उनले काम गर्दै जाँदा आगामी दिनमा एड्भान्स कोर्शको आवश्यकता पर्ने बताइन् । सहभागीहरूलाई थप सजिलोका लागि नगरपालिकाले जनही तीन हजारको दरले क्रिष्टलको गहना बनाउने सहयोगी सामग्रीहरू पनि वितरण गरेको छ ।

उनीहरूले क्रिष्टलको गहना बनाएमा बजारको दुःख नहुने र नगरपालिका स्वयम्ले उनीहरूले निर्माण गरेका हस्तकलाका सामग्री किनिदिने कार्यक्रम रहेको नगरपालिकाले जनाएको छ । यसको लागि दामन नयाँगाउँस्थित कोशेली घर छिट्टै व्यवस्थित ढंगले सञ्चालनमा ल्याइने नगरपालिकाको योजना छ ।

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का वडा अध्यक्ष नारायण लामाको प्रमुख आतिथ्य तथा कार्यपालिका सदस्य पवित्रा ठकुरीको अध्यक्षतामा समापन कार्यक्रम भएको हो । थाहा नगरपालिका महिला, बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्ग परिचय पत्र वितरण शाखाका प्रमुख प्रतिमा मोक्तानले सञ्चालन गरेका समापन कार्यक्रममा प्रशिक्षक कमला सुवेदी, महिला उद्यमी कल्पना बलामी, थाहानगरका रोजगार संयोजक कुमार नेगी, अपाङ्ग सरोकार केन्द्रका ठाकुराम थापा, निवर्तमान कार्यपालिका सदस्य जानुका ढकाल लगायतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

थाहामा वृक्षारोपन

◆ विकास संवाददाता

विश्व वातावरण दिवसको अवसरमा थाहा नगरपालिका र पालुङ बहुमुखी क्याम्पसको संयुत्तः आयोजनामा वृक्षारोपन कायृक्रम भएको छ । पालुङ बहुमुखी क्याम्पसर परिसरमा वृक्षारोपन गरिएको हो ।

'पृथ्वीको संरक्षण, दीगो प्रकृतिमैत्री जीवन यापन' भन्ने मुल नाराकासाथ ५० औं विश्व बातावरण दिवसका अवसरमा भएको कार्यक्रम वन, वातावरण तथा विपद व्यवस्थापन समिति थाहा नगरपालिकाका संयोजक तथा ३ नम्बर वडा अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाझीको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको थियो । कार्यक्रमको संयोजक रायमाझी र क्याम्पस प्रमुख राजन मिश्रले वृक्षारोपन गरी उद्घाटन गरेका थिए ।

९४ वर्षिय... .. . .

दामनमा तपस्या गरेको गुफालाई सम्भोट लिपिमा छुमी झयाङ्छुप भनी लिपिवद्ध गराए । अहिले तिब्बती तथा बौद्धमार्गीहरू ऋषेश्वरलाई छुमी झ्याङ्छुपकै रूपमा सम्झेर आउँछन् । ऋषेश्वर आउने बौद्धमार्गीहरूले ढुंगाको कापबाट निस्केको पानी लिएर जानुको कारण पनि पद्मसम्भव कनेक्शन नै हो ।

ऋषेश्वर क्षेत्रलाई खुल्ला ध्यान केन्द्रको रूपमा विश्वमै प्रशिद्ध मानिन्छ । गुरू पद्म संभवले तिव्वतमा गरेको चर्चाले यसको महत्व बढाएको हो । तिव्वती छ्योइ(पुस्तक) मा यसबारे सविस्तार चर्चा गरिएको छ । ऋषेश्वरमा तिव्वतीहरू बढी भन्दा बढी आउनुको कारण पनि यही हो । उत्तरतर्फ फर्किएको ऋषेश्वरमा हिमालोन्मुख आशनमा बसेर खुल्ला ध्यान र साधना गर्दा खास मोक्ष प्राप्त गर्ने लामाहरूको तर्क छ । त्यही भएर ऋषेश्वर क्षेत्रमा रिग्जेन लामासँगै विभिन्न स्थानका लामाहरू करोडौँ जपको लक्ष्य लिएर ध्यान गरी बसेका छन् ।

विकास
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
२०७९ जेठ २३ गते सोमबार, 06 June 2022, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

पखालाबाट बचौं र बचाऔं ।

पखाला लाग्न नदिन,

- खुलास्थानमा शौच नगरौं, शौचालयको प्रयोग गरौं ।
- शौचालयको प्रयोग र फोहोर छोएपछि साबुनपानीले मिचिमिची हात धुने गरौं ।
- खाना बनाउनु, खुवाउनु र खानु अघि पनि साबुनपानीले हात धुने गरौं ।
- उमालेको र फिल्टर गरेको शुद्ध र सफा पानीमात्र पिउने गरौं ।
- बासी सडेगलेका र झिंगा भन्किएका खानेकुरा नखाऔं ।
- खानेपानी मुहान सफा र सुरक्षित राखौं ।
- घरका कोठा, आँगन, कौशी, बरण्डा, भन्सा, शौचालय एवं वरिपरि सफा राखौं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

उपभोग्य वस्तु खरिद गर्दा

उपभोग्य मिति

हेरेर मात्र खरिद गरौं ।

– विकास खबरपत्रिका

कण्डम

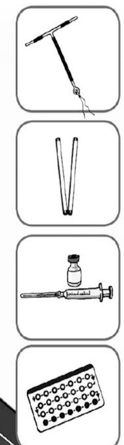
- कण्डम गर्भान्तरको लागि पुरुषले प्रयोग गर्ने परिवार नियोजनको एक मात्र अस्थायी साधन हो । यो प्रत्येक पटक यौन सम्पर्क गर्दा सहि तरिकाले प्रयोग गर्नुपछ ।
- घर भन्दा बाहिर कामकाज गर्ने व्यक्ति घर फर्कदा अनिच्छित गर्भ रहनबाट रोक्न कन्डम एक सरल उपाय हो ।
- यसले गर्भ निरोध र एच. आई.भी तथा यौन रोगको संक्रमणबाट पनि बचाउछ । कण्डमले दोहोरो सुरक्षा प्रदान गर्छ ।
- यो प्रयोग गरिसकेपछि उचित ठाउँमा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।
- नजिकको स्वास्थ्य संस्था साथै आफ्नो वडाको महिला स्वास्थ्य स्वयंमसेविकाबाट पनि नि:शुल्क उपलब्ध हुन्छ ।
- यदि यौन सम्पर्कको बेला कण्डम फुटेमा चाडो भन्दा चाडो १२० घण्टाभित्र आकस्मिक गर्भ निरोधकको उपाय अपनाउनु पर्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

परिवार नियोजन

- पहिलो बच्चा ढिलो पाउन
- कम्तीमा ३ वर्ष जन्मान्तर राख्न (बच्चा पाएको ४५ दिन भित्र शुरुवात)
- लामो समय गर्भ रोक्न
- सन्तानको रहर पुगेपछि

१ . अस्थायी साधनहरू



१.१ आई.यू.सी.डि (कपर टि) :

- आई.यू.सी.डि महिलाले प्रयोग गर्ने लामो अबधिको अस्थायी साधन हो । यो पाठेघरमा राखिन्छ । एकपटक राखेपछि यसले १२ वर्षसम्म गर्भ रहन दिदैन ।

१.२ ईम्प्लाण्ट :

- ईम्प्लाण्ट महिलाको पाखुरामा राखिने परिवार नियोजनको अस्थायी साधन हो । यसले एक पटक लगाएपछि ५ बर्ष सम्म गर्भ रहन दिदैन ।

१.३ डिपो (३ महिने) सुई :

- यो सुई लगाएपछि ३ महिना सम्म गर्भ रहन दिदैन ।

१.४ खाने चक्का (पिल्स) :

- गर्भधारणबाट पूणरुपमा सुरक्षित रहनका लागि महिलाले प्रत्येक दिन नबिराई खाने चक्की (पिल्स) को सेवन गर्नुपर्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

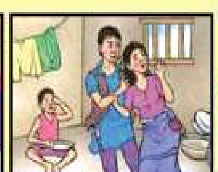
नगरौं विवाहका कुरा: भएको छैन बिस वर्ष पूरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो । बालविवाह नगरौं, नगराऔं ।

बालविवाह कानूनी रुपमा दण्डनीय छ । कानूनको पालना गरौं/ गराऔं ।

बालविवाह अन्त्य गरौं ।

बालविवाह गरी शिक्षाबाट वञ्चित नहोऔं ।



बालविवाह गरी घरेलु हिंसामा नफसौं ।

बालविवाहका कारण कम उमेरमा गर्भवती भई स्वास्थ्यलाई जोखिममा नपारौं ।

"सानै छु बढ्न देऊ, विवाह हैन पढ्न देऊ"

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

थाहा नगरपालिका
सामाजिक विकास शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

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