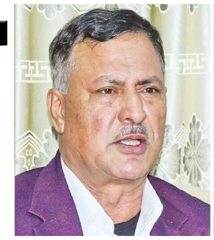
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com

खबरपत्रिका साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-८
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७१५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com



● मकवानपुर, वर्ष-१५, ● अंक-१३ ● २०७९ असोज २४ गते सोमबार, ● 10 Oct. 2022, ● नेपाल सम्वत्-११४२, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

विनयबाबु स्मृति प्रतिष्ठानलाई जिल्लास्तरीय बिच भलिबलको उपाधि

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकामा संचालन भएको प्रथम जिल्लास्तरीय बिच भलिबलको उपाधी विनयबाबु स्मृति प्रतिष्ठानले हात पारेको छ । १७ असोजमा थाहानगरको जनकल्याण माविकास खेल मैदानमा भएको फाइनल खेलमा विनयबावुले किङ्स ब्रदर्स टिमलाई पराजित गर्दै उपाधि हात पारेको हो ।

प्रतियोगितामा विजयी भएसंगै विनयबावुले नगद ५० हजारसहित मेडल, प्रमाणपत्र र टूफी पुरस्कार पाएको छ । प्रतियोगितामा दोश्रो हुने किङ्स ब्रदर्सले नगद २५ हजारसहित मेडल, ट्रफी र प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको छ । प्रतियोगितामा तेश्रो हुने थाहा नगरपालिका २ नम्बर वडा टिमले नगद १० हजार पुरस्कार प्राप्त गरेको छ ।

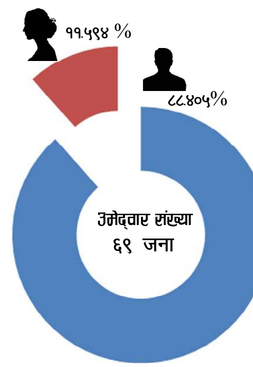
प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडी विनयबाबु स्मृति प्रतिष्ठानका बलराम सुवेदी घोषित भए । पुडासैनीले नगद ५ हजार प्राप्त गरे भने प्रतियोगिताको अनुशासित टिम दाजुभाइ टिम थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ घोषित भई नगद ५ हजार पाएको छ । विजयी टिम तथा खेलाडीलाई कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि थाहा नगरपालिकाका प्रमुख विष्णु विष्टले पुरस्कार वितरण गरेका थिए । १४ असोजबाट शुरू भएको प्रतियोगिता थाहा कला केन्द्रले आयोजना गरेको हो । प्रतियोगितामा मकवानपुर जिल्लाका ४० टिमको सहभागिता रहेको थियो ।

बिच भलिबल प्रतियोगिताका संयोजक युवराज बिष्टको अध्यक्षतामा भएको पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा नेकपा एमालेकी नेतृ कल्पना बलामी, नेकपा माओवादी केन्द्र थाहानगर अध्यक्ष बिनोद कुमार लामा, थाहानगर खेलकुद विकास समिति संयोजक टीका स्याङ्तान, थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामा, १ नम्बर वडाध्यक्ष हेरमान गोपाली, ३ नम्बर वडा सदस्य कृष्णकुमार कार्की, जनकल्याण माविका प्रधानाध्यापक सानोभाइ कार्की, थाहानगर भलिवल संघका अध्यक्ष वसन्त गोपाली, पालुङ क्याम्पस व्यवस्थापन समिति सदस्य लक्ष्मण विष्टलगायतकाको आतिथ्यता रहेको थियो ।

समापन समारोहमा अतिथिहरूले थाहा नगरपालिकाको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्नको लागि प्रतियोगिताले योगदान दिएको प्रतिक्रिया जनाए । उनीहरूले खेलाडीहरूलाई बधाई, शुभकामनाको साथै खेलकुदमा निरन्तरताको कामना गरे । प्रतियोगिता अवधिभर नेपाल भलिवल संघका भुतपुर्व अध्यक्ष अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी तथा राष्ट्रिय रेफ्री प्रकाश थपलिया र राष्ट्रिय रेफ्री विनोद श्रेष्ठले निर्णायक थिए । पुरस्कार वितरण कार्यक्रमका अवसरमा प्रतियोगिता संचालन गर्न सहयोग गर्ने संघसंस्था तथा व्यक्तिहरूलाई सम्मान पत्र दिइएको थियो ।

६९ जनामा महिला उमेद्वार जम्मा ८ !

मणीराज थापा
थाहानगर



मकवानपुरमा प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा निर्वाचनका लागि ६९ जनाले उमेद्वारी दिएका छन् । उमेद्वारी दिएका मध्ये जम्मा ८ जना मात्र महिला छन् बाँकी पुरूष उमेद्वार रहेका छन् ।

मकवानपुर प्रतिनीधिसभा क्षेत्र नम्बर १ मा एकजना महिलासहित १६ जनाले उमेद्वारी दिएका छन् । सोही निर्वाचन क्षेत्रको १ (क) मा १० जनाले उमेद्वारी दिएका छन् । उमेद्वारी दिएका सबै पुरूष छन् । मकवानपुर प्रतिनीधिसभा क्षेत्र नम्बर २ मा १० जनाले उमेद्वारी दिएका छन् । उमेद्वारी दिएका सबै पुरूष मात्र छन् । त्यस्तै २ (क) दुई महिलासहित ८ जनाले उमेद्वारी दर्ता गराएका छन् भने २ (ख) मा १० जनाले उमेद्वारी दर्ता गराएका छन् । उमेद्वारी दिएका मध्ये एकजना मात्र महिला छन् । उमेद्वारी दर्ता गराएकाहरू मध्ये १७ जना स्वतन्त्र उमेद्वार रहेका छन् । १२ पुरूष र ५ महिला स्वतन्त्र उमेद्वरी दर्ता गराई चुनावी मैदानमा छन् । प्रतिनीधिसभा क्षेत्र नम्बर १ मा दुई पुरूष र प्रतिनीधिसभा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ मा १ जना पूरूषले स्वतन्त्र उमेद्वारी दर्ता गराएका छन् । त्यस्तै क्षेत्र नम्बर १ (क) मा दुई पुरूषले स्वतन्त्र उमेद्वारी दर्ता गराएका छन् भने १ (ख) मा ४ महिला र २ पुरूष स्वतन्त्र उमेद्वार छन् । यो मकवानपुरकै सबैभन्दा बढि स्वतन्त्र महिला उमेद्वार भएको क्षेत्र हो । क्षेत्र नम्बर २ (क) मा ३ जना पुरूष स्वतन्त्र उमेद्वार छन् भने २ (ख) मा एक महिला र दुई पुरूषले स्वतन्त्र उमेद्वारी दर्ता गराएका छन् ।

मकवानपुरको प्रतिनीधीसभा क्षेत्र नम्बर १ र १ (क) तथा २ नम्बर क्षेत्र र २ (क) मा महिलाले उमेद्वारी शुन्य रहेको छ ।

एमाले मकवानपुरका को-को उमेद्वार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लाको प्रतिनिधी सभा र प्रदेशसभाको निर्वाचन क्षेत्रमा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) का तर्फबाट उम्मेदवारी दर्ता गरिएको छ । एमालेबाट सबैजसो नयाँ उम्मेदवार ले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् ।

निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा प्रतिनिधीसभा र प्रदेशसभाका उम्मेदवारहरूले उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन् । एमालेले मकवानपुर प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नम्बर-१ मा एमालेका तर्फबाट राप्रपा नेपालका अध्यक्ष कमल थापाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । यसैगरी प्रतिनिधी सभा क्षेत्र नम्बर-२ मा एमाले बागमती प्रदेशका उपसचिव तथा प्रचार विभागका प्रमुख महेश कुमार बतौलाले उम्मेदवारी दर्ता गराए ।

यसैगरी क्षेत्र नम्बर-१ को (क) मा एमालेका बागमती प्रदेश सदस्य कमल बहादुर विष्ट र (ख) मा एमाले मकवानपुरका अध्यक्ष एकालाल श्रेष्ठले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । यसैगरी प्रतिनिधीसभा क्षेत्र नम्बर(२ को (क) मा विष्णु प्रसाद ढकाल र (ख) मा लालबहादुर थापाले उम्मेदवारी दर्ता गराए । दलबल सहित एमालेले निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा उम्मेदवारी दिएको हो ।

गठबन्धनका यि हुन् उमेद्वार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लाको प्रतिनिधीसभा र प्रदेशसभाको चुनावका लागि सत्तारूढ गठवन्धनका उम्मेदवारले पनि उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । २३ असोज दिउसो निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा र्याली सहित पुगेर उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन् । आसन्न मंसिर ४ गते हुने प्रतिनिधि सभा र प्रदेश सभा सदस्य पदको निर्वाचनका लागिसत्तारूढ गठबन्धनको तर्फबाट प्रतिनिधि सभा क्षेत्र नम्वर १ मा महालक्ष्मी उपाध्याय (डीना) र क्षेत्र नम्वर-२ मा विरोध खतिवडाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका

छन् । डिना नेपाली काँग्रेस र खतिवडा नेकपा एकीकृत समाजवादीका हुन् ।

त्यस्तै क्षेत्र नम्वर १ (क) बाट माओवादी केन्द्रका प्रेमबहादुर पुलामीले उम्मेदवारी दिदर्ता गराएका छन् । क्षेत्र नम्बर १ को (ख) मा नेपाली काग्रेसका आनन्द पराजुलीले उम्मेदवारी दिए । प्रतिनिधि सभा क्षेत्र नम्वर-२ (क) बाट माओवादीकी कुमारी मोक्तान र (ख) बाट इन्द्रबहादुर बानियाँले उम्मेदवारी दिएका हुन् । उनीहरूले संयुक्त रूपमा मुख्य निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा पुगेर उम्मेदवारी दर्ता गराएका थिए ।

सोल्टु मोटरबाटो स्तरोन्नती सकियो

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ को सोल्टुमा सोल्टु मोटरबाटो स्तरोन्नती तथा स्ल्याब ढलान सकिएको छ । नगरपालिकाको आर्थिक बर्ष २०७९/०८० स्वीकृत को ३० लाख रूपियाँको काम सकिएको हो । उपभोक्ता समिति गठन भएको १ महिना नपुग्दै योजना सम्पन्न भएको उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष सुजन कार्कीले बताए ।

२३ भाद्रमा कार्कीको अध्यक्षतामा गठित उपभोक्ता समितिले १४ असोजमै प्राविधिक स्टमेट अनुसार काम सम्पन्न गरेको हो ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
कार्यालय: थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०७५३३००
www.bikaskhabar.com
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

• सम्पादकीय •

पालिकाका उमेद्वार र जरिवनाको सवाल

वि.सं. २०७९ वैशाख ३० मा सम्पन्न स्थानीय निर्वाचनका सन्दर्भमा आचार सहिता उल्लंघन हुने गरी गरिएका कामकुराको दण्ड जरिवाना सुरु भएको छ । देशका आशलाग्दा भनिएका विजयी उम्मेदवारले पनि यस्तो संहिता उल्लंघन गरेका रहेछन् । त्यो पनि पाँच/सात लाखै दण्ड हुने गरी । यस्तो दण्डित हुनेको संख्या सानो छैन । त्यो निर्वाचनमा सवा लाख उम्मेदवारले आचारसंहिताको पालना गरेका रहेनछन् । त्यस बेला एक लाख ४० हजारको हाराहारी संख्यामा उम्मेदवार थिए । यसको अर्थ हो आयोगले भनेअनुसारको काम गर्नेको संख्या सानो र नगर्नेको संख्या ठूलो देखियो । यो संख्याले कि आयोगको व्यवस्था नै समयअनुकूल भएन कि त्यसको पालना नगर्दा हुने दण्डको भय कायम हुन सकेन । जे भए पनि यी दुवै कुरा अस्वीकृत हुन् । निष्पक्ष निर्वाचनका लागि यसले सहयोग गर्दैन । खर्च हुन्छ करोडको हाराहारीमा र यता आयोगले दुई/चार लाखको मात्रै सीमा तोक्छ भने त्यस्तो स्थितिमा त्यस्तो आचारसंहिताको पालनाभन्दा उल्लंघन बढी हुने खतरा हुन्छ । पछिल्लो सययको समस्या त्यसबाट उब्जिएको हुनुपर्छ । पछिल्ला दिन निर्वाचन आयोगले सार्वजनिक गरेको विवरणबाट धेरै ठूलो संख्या खर्च विवरण नखुलाए नबुझाएबापत दण्ड जरिवाना तोकिएको छ । आयोगले जनाएअनुसार तोकिएको जरिवाना नबुझाए छ वर्षसम्म उम्मेदवार बन्न पाइनेछैन ।

निर्वाचन आयोगको यो सूचनालाई आधार मान्ने हो भने स्थानीय तह निर्वाचनमा भएको खर्चको विवरण नबुझाउने एक लाख २३ हजार छ सय २४ उम्मेदवारले ५० हजारदेखि साढे सात लाखसम्म जरिवाना व्यहोर्नुपर्नेछ । उच्चतहको यस्तो जरिवाना व्यहोर्नुपर्नेमा काठमाडौं, चितवन, धरानका मेयरहरु पनि परेका छन् । तोकिएको जरिवाना नबुझाउनेहरूले आगामी छ वर्षसम्म कुनै पनि निर्वाचनमा भाग लिन पाउनेछैनन् । यसको अर्थ हो अब उनीहरुले जनप्रतिनिधित्व गर्ने मनसुवा राखेनन् भने तोकिएको यो जरिवाना आफैँ ढिसमिस हुनेछ । प्रश्न उठ्छ त्यसो हो भने यो कस्तो दण्ड हो । यता आयोगले भने त्यस्तो दण्ड तिराउन भराउनका लागि खर्च विवरण नदिने उनीहरूलाई आगामी प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभा निर्वाचनमा उम्मेदवार नबनाउने निर्णय गरेको पाइयो । अब ७७ वटै जिल्ला निर्वाचन कार्यालयले जरिवाना तिर्नुपर्ने व्यक्तिको नाम स्थानीय तह, जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, मालपोत कार्यालय र नापी कार्यालयमा टाँस्नेछ । त्यसमा पाँच महानगरपालिकाका प्रमुख पनि परेका छन् जसले सात लाख रुपैयाँ जरिवाना बुझाउनुपर्छ । उनीहरु आउँदो निर्वाचनमा कुनै पदमा पनि भाग नलिने भनी मौन बसे भने यो जरिवानाको रकम के हुन्छ भन्नेमा चाहिँ आयोग मौन छ ।

निर्वाचन आयोग ऐनको दफा २६ मा नै तोकिएको अवधिमा खर्च विवरण पेस नगर्ने राजनीतिक दल र उम्मेदवारलाई दण्डको व्यवस्था गरेको छ । गएको भन्दा आउने निर्वाचनका लागि यो व्यवस्थाले प्रभाव पार्नुपर्छ । यसले विगतलाई हेरेर त्यो निर्वाचनमा सतर्क रहन राजनीतिक दल र उम्मेदवारलाई मौका दिन्छ । आयोगका प्रवक्ताका अनुसार उम्मेदवारहरूलाई तोकिएको समयावधिभित्र के कुन कारणले निर्वाचन खर्चको विवरण नबुझाएको हो ? तपाईंहरूलाई निर्वाचन आयोग ऐनअनुसार किन कारबाही हुनु नपर्ने हो ? भनेर एक साताभित्र स्पष्टीकरण दिन भनिएको तर यस अवधिमा विवरण पेस नगर्ने १५ हजार सात सय ४३ जना र ढिलो गरी विवरण पेस गर्ने एक हजार एक सय ५१ उम्मेदवारले मात्रै स्पष्टीकरण दिए । यसको अर्थ हो निर्वाचनसँग जोडिएका विषयमा उम्मेदवारहरुले हेलचेक्राइँ गरिरहेका छन् । यस्तो स्थिति कायमै रहेमा आउँदो निर्वाचनमा कानुनको पालना गराउन झनै कठिनाइ हुन्छ ।

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 हेटौंडा (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

व्यावसायिक सीप दिलाउन तालीम

मधुसूदन पौड्याल

हामीले विगत अंकमा औद्योगिक संस्कार निर्माणको प्रथम पाइला स्वरूप सामाजिक परिचालनको माध्यमबाट सम्भावित उद्यमीहरूको खोजतलास, पहिचान, छनोट र समूह निर्माणको काम कसरी पूरा गर्ने भन्ने विषयमा चर्चा गरेका थियौं । प्रस्तुत अंकमा यसरी छनोट भएका सम्भावित उद्यमी वा भर्खरै व्यवसाय शुरू गर्न लागेका उद्यमीको लागि उद्यमशीलता विकास भनेको के हो यसमा के कस्ता शीपहरूको आवश्यकता पर्दछ र तिनको विकास कसरी गरिन्छ भन्ने विषयमा चर्चा गर्नेछौं ।

उद्यमशीलता विकास भनेको नयाँ व्यवसायी वा भर्खरै उद्यम व्यवसायमा लागेका व्यवसायीलाई उद्योग व्यवसाय सञ्चालनमा आइपर्ने वा सामना गर्नु पर्ने यावत् पक्षको साधारण शीप र ज्ञानबाट परिपोषित गर्नु हो । यसको फलस्वरूप व्यवसायीमा नयाँ विचार, नयाँ जोश, जाँगर र नवीनतम प्रयोग गर्ने क्षमताको सञ्चार हुन्छ । नयाँ कार्यशैली अपनाएर नयाँ वस्तु उत्पादन गर्ने वा सेवा सञ्चालन गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ । व्यवसायीले परम्परागतभन्दा फरक तरिकाले सफलतापूर्वक आफ्नो व्यवसाय सञ्चालन गर्न सक्दछन् । उनीहरूको व्यावसायिक मूल्य र मान्यता नै फरक हुन्छ । संक्षेपमा भन्नु पर्दा उनीहरूमा व्यवसायमूलक मनोभावना विकसित हुन्छ ।

उद्यमशीलता विकास गर्दा धेरै प्रकारका शीप र ज्ञान सिकाउनु पर्ने हुन्छ । यस्ता शीपहरू अलग अलग पनि सिकाउन सकिन्छ तर लघु उद्यम विकास कार्यक्रमले अपनाएको मेड मोडेलले भने अन्तरराष्ट्रिय श्रम संगठनले तयार पारेका तालीम प्याकेज प्रयोग गरेको हो । यस्तो तालीम लिन उद्यमीमा विशेष शैक्षिक योग्यताको आवश्यकता पर्दैन । सामान्य साक्षरले पनि लिन सक्छन् । उद्यमको प्रारम्भदेखि २-३ वर्ष पछिसम्म क्रमैसँग सिकाइने प्याकेज हुन्- सम्भाव्य उद्यमी तालीम (टोपे), उद्यम व्यवसाय प्रारम्भ तालीम (टोसे), उद्यम व्यवसाय सुधार तालीम (टोई), उद्यम व्यवसाय विस्तार तालीम (टोजे) । यस्ता तालीम प्याकेजहरू सहज गुजारा गर्न, रोजगारी बढाउन, लघुउद्यमी सिर्जना गर्न र गरीबी निवारण गर्न तयार पारिएका हुन् । कुनै व्यक्तिलाई उद्यमीको रूपमा स्थापित गर्न यी कुरा ज्यादै उपयोगी छन् ।

उद्यमी विकासका लागि सिकाउनु पर्ने प्रमुख शीपहरूमा समूहमा काम गर्ने क्षमता (टीम वर्क), सञ्चार शीप, समस्या समाधान गर्ने शीप, नेतृत्व लिने शीप, र चनात्मक चिन्तन, उद्देश्यकेन्द्रित क्षमता, व्यावसायिक योजना बनाउने शीप, लगनशीलता तथा धैर्य अँगाल्ने क्षमता, व्यवस्थापन क्षमता, कर्मचारी व्यवस्थापन, आर्थिक व्यवस्थापन, व्यापारिक शीप, जोखिम उठाउने क्षमता आदि धेरै शीपहरू हासिल गर्नुपर्ने हुन्छ । यी मध्ये केही प्रमुख खुबीहरू संक्षेपमा चर्चा गरौं ।

समूहगत कार्य क्षमता भनेको व्यावसायिक संगठनको उद्देश्य सफलतापूर्वक हासिल गर्न उद्योगमा आबद्ध सहकर्मी सदस्यहरूसँग मिलेर काम गर्ने शैली हो । एउटा उद्यम व्यवसाय सञ्चालन गर्दा धेरै प्रकारका कामदार/कर्मचारीहरूको आवश्यकता पर्दछ र सबैले सुसंगठित रूपमा होस्टेमा हैंसे गरेर काम गर्नु पर्दछ । कामदार कर्मचारीको समूह पनि सामाजिक प्रणालीको सानो एकाइ भएकाले अलग अलग व्यक्तिले छुट्टाछुट्टै रूपमा गरेको कामको जोडभन्दा समूहगत रूपमा गरेको कामको परिमाण बढी हुन आउँछ ।

सञ्चार भनेको एक व्यक्तिसँग भएको सूचनाको जानकारी प्रष्ट र प्रभावकारी रूपमा अन्य अपेक्षित व्यक्तिहरूसम्म पुर्‍याउने खुबी र कला हो । सञ्चारका प्रकार, माध्यम, स्वरूप र तरिका फरक फरक हुन्छन् । जस्तो प्रत्यक्ष वा परोक्ष, मौखिक वा लिखित, टिभी रेडियो जस्तै एकोहोरो वा टेलिफोन, नेट, प्रत्यक्ष वार्ता जस्तै दोहोरो पनि हुन सक्छ । विभिन्न व्यक्तिको अरूसँग बोल्ने समूहलाई सम्बोधन गर्ने उद्घोषण नेट वा पावर प्वाइन्ट प्रस्तुत गर्ने, पत्राचार गर्ने, प्रतिवेदन पेश गर्ने आदि शैली र खुबी फरक हुन सक्छ । व्यक्तिको यस्तै सञ्चार खुबीले संगठनमा ठूलो प्रभाव पार्दछ । त्यसैले बोल्नेको पीठो बिक्ने नबोल्नेको चामल पनि नबिक्ने भनिन्छ ।

समस्या समाधान गर्नु भनेको व्यवसाय सञ्चालनमा अवरोध पुर्‍याउने कुनै समस्या पहिचान गर्नु, सम्भावित समाधानका उपाय निकाल्नु र तिनको कार्यान्वयन गर्नु हो । यो आफैमा एउटा महत्त्वपूर्ण व्यावसायिक शीप हो र यो गर्दा अन्य धेरै व्यावसायिक शीपहरू जस्तो अनुसन्धान, समूहगत कार्य, निर्णय प्रक्रिया, सञ्चार, प्राविधिक शीप आदि खुबीको पनि प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ । समस्या समाधान गर्दा चाल्नु पर्ने कदममा क्रमशः समस्याको पहिचान गर्ने समाधानको उद्देश्य निर्धारण गर्ने, समस्याका कारण पत्ता लगाउने, समाधानका उपाय निकाल्ने, कार्ययोजना बनाउने र त्यसको कार्यान्वयन तथा अनुगमन गर्ने काम पर्दछन् ।

व्यावसायिक नेतृत्व प्रदान गर्ने भनेको सम्बन्धित उद्यम व्यवसायीमा आफ्ना सहकर्मी वा अनुचरको काम, व्यवहार र आचरणलाई प्रभाव पारी सही ढङ्गले व्यावसायिक उद्देश्य हासिल गर्न वा गराउन सक्ने खुबी हो । सफल नेतृत्वमा हुनुपर्ने व्यक्तिगत खुबीमा बुद्धिमत्ता, निष्पक्षता, सहानुभूति, नैतिकता, दूर दर्शिता, आवेग नियन्त्रण, कर्तव्य परायणता जस्ता गुण हुनुपर्दछ । त्यस्तै अपेक्षित व्यावसायिक खुबीमा पेशागत ज्ञान, कानुनी ज्ञान, सञ्चारशीप, संगठनात्मक क्षमता र मानवीय सम्बन्ध जस्ता शीप हुनु पर्छ । थोरै खुबीहरू मान्छेमा जन्मजात पनि हुन्छन् तर धेरै खुबी र शीप तालीमबाट आर्जन गर्न सकिन्छ ।

नेतृत्वमा हुनुपर्ने अर्को खुबी हो रचनात्मक चिन्तन । त्यो भनेको नयाँ सोच राख्नु, नयाँ कुराको अभ्यास र प्रयोग गर्नु र परम्परागत रूपमा भइरहेको भन्दा फरक कार्यशैली अपनाउनु हो । पुरातन सोच र शैलीले नयाँ पुस्ताको चाहना र खाँचो पूरा गर्न सक्दैन । रचनात्मक क्षमता भएका व्यक्तिले मात्र असफलतालाई सफलतामा रूपान्तरण गर्न सक्छन् ।

व्यवस्थापकीय शीप भनेको व्यावसायिक स्रोत साधनको विवेकपूर्ण परिचालन गरेर अपेक्षित उद्देश्य हासिल गर्न सक्ने खुबी हो । व्यवसायलाई लक्ष्यतर्फ गतिशील बनाउने कला र विज्ञान पनि हो । लुथर मुलिकले प्रतिपादन गरेको व्यवस्थापनका छ प्रमुख कार्य हुन् - कार्य योजना बनाउनु, जनशक्ति तथा स्रोत साधनलाई सुसंगठित गर्नु, सुपरिवेक्षण गर्नु, कामदार कर्मचारीलाई निर्देशित गर्नु, नियन्त्रण गर्नु र आफ्नो सुपरिवेक्षक वा सरोकारवाला एकाइलाई कार्य प्रगतिको प्रतिवेदन दिनु र बजेटिङ लगायत आर्थिक व्यवस्थापनको काम गर्नु । व्यवस्थापकीय शीपहरूमा समूहगत कार्य, समस्या समाधान, सञ्चार, उत्प्रेरणा नेतृत्व जस्ता काम पनि पर्दछन् । छोटकरीमा भन्नु पर्दा व्यवस्थापनलाई संगठनको व्यवस्थापक वा उद्यमीले कामदार कर्मचारीलाई काममा क्रियाशील बनाएर व्यावसायिक उद्देश्य हासिल गर्ने कला हो ।

आर्थिक व्यवस्थापन सम्बन्धी शीप भनेको सामान्य अर्थमा व्यवसाय सञ्चालनका लागि आर्थिक स्रोत जुटाउने र उपयोग गर्ने विधि भन्ने बुझिन्छ । यो पनि व्यवस्थापनकै विशिष्ट कार्य हो । यसका प्रमुख तीन चरण हुन्छन् । पहिलो चरण हो : आर्थिक स्रोत जुटाउनु । यो काम कि त स्वलगानीबाट हुन्छ कि त ऋण लगानीबाट । स्वलगानी भनेको उद्यमीले नगदको रूपमा गर्ने लगानी हो । शेयर होल्डरले शेयरको रूपमा गर्ने लगानी पनि हो । अर्को स्रोत हो : ऋण लगानी । त्यो बैंक ऋण पनि हुन सक्छ वा डिबेञ्चर पनि हुन सक्छ । दोस्रो चरण हो : जुटेको स्रोतको विवेकपूर्ण प्रयोग । अर्थात् बजेटद्वारा निर्दिष्ट काममा खर्च गर्ने, लाभांश बाँड्ने वा पुनर्लगानी गर्ने आदि । तेस्रो चरण हो : आर्थिक नियन्त्रण तथा अनुशासन । यसमा विनियोजित रकम अनुशासित रूपले उपयुक्त प्रयोजनमा खर्च भए नभएको, खर्चको मितव्ययिता, कार्यदक्षता र औचित्य रहे/नरहेको, लेखा परीक्षण गर्नु पर्नेमा गरे/नगरेको, सम्बन्धित अधिकारीसमक्ष आर्थिक प्रतिवेदन पेश भए/नभएको जस्ता कुराहरू हेरिन्छन् । आर्थिक प्रशासनभित्र पर्ने मुख्य क्रियाकलापमा बजेट तयारी, आयव्यय निर्धारण, लेखापालन, वासलात तयारी, विभिन्न खातापाता, आर्थिक प्रतिवेदन तयारी आदि पर्दछन् ।

कर्मचारी व्यवस्थापनमा कामदार कर्मचारीको भर्नादेखि सेवा निवृत्तिसम्मका यावत् क्रियाकलाप पर्दछन् । उद्योग व्यवसायमा कामदार कर्मचारीको भूमिका र किसिमबारे पहिलेका अंकमा चर्चा भइसकेको छ । उनीहरूको जिम्मेवारी तोक्नु, उत्प्रेरणा जगाउनु, क्रियाशील बनाउनु, उपयोग गर्नु, वृत्तिविकासको अवसर दिनु र सन्तुष्ट राख्नु कर्मचारी व्यवस्थापनभित्रका कामहरू हुन् ।

उद्योग व्यवसायको सन्दर्भमा विक्रय भन्नाले उत्पादित वस्तु वा सेवालाई उचित मूल्य लिएर क्रेता, उपभोक्ता, वितरक वा एजेण्टलाई हस्तान्तरण गर्ने क्रिया हो । मूल्यको भुक्तानी प्रायः नगदमा र कहिलेकाहीं जिन्सीमा पनि हुन सक्छ । व्यवसायको सफलता धेरै हदसम्म विक्रय-कलामा भर पर्छ । जे जस्तो तरिकाले वस्तु विक्री गरे पनि विक्री गर्नु पहिले व्यापक रूपमा बजार र उपभोक्ताको सर्वेक्षण

बाँकी पृष्ठ ३ मा

तौल घटाउन बिहानको खाजामा खानुहोस् यी ५ फलफूल, पाउनुहुनेछ धेरै फाइदा

आजको व्यस्त जीवनशैलीमा हामी आफ्नो स्वास्थ्यप्रति लापरवाह भएका छौँ । आजको समयमा हरेक दोस्रो व्यक्ति मोटोपनाबाट त्रसित छन् । गलत खाने बानी, विलासी जीवनशैली, जंकफुडको अत्यधिक उपभोग, तनाव आदिका कारण ठूलो संख्यामा मानिस मोटोपनाबाट ग्रसित छन् । मोटोपना नराम्रो मात्र नभई यसले अन्य धेरै रोगहरू पनि ल्याउँछ । मोटोपनका कारण उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल र मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम निकै बढ्छ । मानिसहरू घण्टौं जिममा बिताउँछन् र तौल घटाउन डाइटिङको सहारा लिने गर्छन् । तर, कहिलेकाहीँ यस्ता कुराले पनि तौल घटाउन मद्दत गर्दैन । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार तौल घटाउनका लागि स्वस्थ खाना निकै जरूरी हुन्छ । स्वस्थ रहनको लागि खानासँगै फलफूलको सेवन गर्नु पनि अति आवश्यक हुन्छ । ताजा फलफूलमा भिटामिन, पोषक तत्व, फाइबर आदि पाइन्छ, जुन स्वस्थ रहन आवश्यक हुन्छ । स्वास्थ्य विज्ञका अनुसार फलफूल खाने सबैभन्दा उपयुक्त समय बिहान हो । बिहानको खाजामा फलफूल खाँदा ऊर्जा मिल्छ र तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ । यदि तपाईं पनि आफ्नो बढ्दो तौलबाट हैरान हुनुहुन्छ भने तपाईँले आफ्नो आहारमा केही विशेष फलफूल समावेश गर्न सक्नुहुन्छ ।

स्याउ:

दैनिक एउटा स्याउ खाएमा रोगबाट बच्न त सकिन्छ नै यसले तौल नियन्त्रणमा पनि मद्दत गर्छ । वास्तवमा स्याउमा भिटामिन, मिनरल्स र फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यस्तै, यसमा क्यालोरीको मात्रा धेरै कम छ । बिहानको खाजामा स्याउ खाँदा मस्तिष्क सक्रिय हुन्छ र तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ । यसबाहेक स्याउ खाँदा मधुमेह, उच्च रक्तचाप र मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम पनि कम हुन्छ ।

केरा:

तौल बढाउन केरा खानु पर्छ भन्ने कुरा तपाईले प्रायः सुन्नु भएको होला । तर, के तपाईलाई थाहा छ, केरा खाँदा तौल घटाउन पनि सकिन्छ ? केरामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जुन तौल घटाउनका लागि फाइदाजनक हुन्छ । केरामा पाइने फाइबरले पेटलाई लामो समयसम्म भरिपूर्ण राख्छ र भोक कम गर्छ । बिहानको खाजामा केरा खाँदा भोक शान्त हुन्छ र दिनभरको काममा पनि ऊर्जा मिल्छ ।

मेवा:

मेवा हाम्रो स्वास्थ्य र छालाका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । मेवा खाँदा पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यसमा भिटामिन ए, भिटामिन सी र फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसले आन्द्रा सफा गर्छ र कलेजोलाई डिटक्सिफिकेसन पनि गर्छ । यसमा पाइने फाइबरले पेट भरिएको महसुस गराउँछ र तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यसका साथै मेवा खाँदा छालाको दाग पनि कम हुन्छ । तौल घटाउन चाहनुहुन्छ भने बिहानको नास्तामा मेवा अवश्य खानुहोस् ।

सुन्तला:

सुन्तलाले खानामा स्वादिलो रूरूमात्र नभई तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ । सुन्तलामा भिटामिन सी र फाइबर प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यसका साथै यसमा प्रोटिन, फाइबर, पोटासियम, क्याल्सियम र फस्फोरस जस्ता पोषक तत्वहरू पनि पाइन्छ, जुन स्वास्थ्यका लागि निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सुन्तला खाँदा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ र तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ ।

स्ट्रबेरी:

स्ट्रबेरी एक कम क्यालोरी फल हो । यसमा चिनी र सोडियम पनि निकै कम हुन्छ । साथै, यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ । तौल घटाउनको लागि स्ट्रबेरीको सेवन अवश्य गर्नुपर्छ । हरेक दिन बिहानको खाजामा स्ट्रबेरी खाँदा भोक कम लाग्छ र गलियो खाने चाहना पनि हट्छ ।

दुधमा भिजाएको कालो चनाको यस्ता छन् फाइदा

बिहान दूधमा भिजाएको चना खानुका फाइदाबारे थप जान्नका लागि एक भारतीय सञ्चार माध्यमले क्लिनिकल न्यूट्रिशनिस्ट तथा डाइटिशियन गरिमा गोयलसँग कुरा गरेको छ । उनका अनुसार दुध र कालो चना दुवै प्रोटिन र क्याल्सियमको उत्कृष्ट स्रोत हुन् । साथै, यो संयोजनमा फाइबर, पोटासियम, आइरन, म्याग्नेसियम र भिटामिन बी, सी, डी जस्ता आवश्यक खनिजहरूमा प्रशस्त छ । जसका कारण यो स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक साबित हुन सक्छ ।

कालो चना दूधमा भिजाएर खानुका फाइदाहरू:

१. ऊर्जावान बनाउँछ

यदि तपाईंले आफ्नो दिनको सुरूवात रातभर दूधमा भिजाएको कालो चना खाएर गर्नुहुन्छ भने यसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा दिन्छ । यसले तपाईंलाई दिनभर ऊर्जावान महसुस गराउँछ । तपाईंले कसरत वा शारीरिक गतिविधिको समयमा यसको प्रभाव देख्नुहुनेछ ।

२. पाचन बलियो बनाउँछ

फाइबर जस्ता अत्यावश्यक पौष्टिक तत्वले भरपूर भएकाले यसले तपाईंको पाचन प्रक्रियालाई सुधार्नुका साथै मेटाबोलिजम बढाउन मद्दत गर्छ । यसबाहेक, यसले खानाबाट पोषक तत्वहरूको अवशोषणमा पनि सुधार ल्याउँछ ।

३. हड्डी बलियो बनाउँछ

यो मिश्रण हड्डी र दाँतका लागी धेरै लाभदायी छ । प्रोटिन–क्याल्सियम प्रचुर मात्रामा हुने भएकाले यसले हड्डीलाई मजबुत बनाउँछ । यसले दाँतमा हानी गर्ने र हड्डी भाँचिने जोखिम पनि कम गर्छ । यसले हड्डी र जोर्नी दुखाइबाट पनि राहत दिन्छ ।

४. शरीरको शक्ति बढाउनुहोस्

यदि तपाईंले दूधमा भिजाएको चना नियमित रूपमा खानुहुन्छ भने यसले तपाईंको शरीरलाई भित्रबाट बलियो बनाउँछ । यसले तपाईंको मांसपेशीलाई कडा बनाउन, दुब्ला मांसपेशीहरूको निर्माण गर्न र तिनीहरूलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ । यसले तपाईंको शारीरिक शक्ति बढाउन मद्दत गर्छ ।

५. रक्तचाप नियन्त्रणमा मद्दत गर्दछ

यो मिश्रण खराब कोलेस्ट्रोल घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रोल बढाउन धेरै लाभदायी छ । क्याल्सियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम प्रचुर मात्रामा पाइने भएकाले यसले उच्च रक्तचाप घटाउन र नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ ।

६. हृदय रोगको जोखिम कम गर्छ

खराब कोलेस्ट्रोलको उच्च स्तर र अनियन्त्रित रक्तचाप हृदय रोगको लागि प्रमुख जोखिम कारकहरू मध्ये एक हुन् । दूधमा भिजाएर चना खाँदा हृदयाघात, स्ट्रोकजस्ता रोगको जोखिम कम हुन्छ ।

७. तौल बढाउन र घटाउन मद्दत गर्छ

दूधमा भिजाएको चना खाँदा तौल नियन्त्रणमा मद्दत पुग्छ । यो तौल बढाउन मात्रै फाइदाजनक छैन, यसलाई घटाउन पनि उपयोगी छ । यसले तपाईंलाई लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस गराउँछ र जंक फूडको क्रेभिङ पनि नियन्त्रण गर्छ ।

८. अनुहार उज्यालो बनाउँछ, कपाल बलियो बनाउँछ

यो मिश्रणले रक्तअल्पत्ता हटाउन र रगत शुद्ध गर्न मद्दत गर्दछ । यसका साथै यसमा प्रोटिन र आइरन पनि प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले गर्दा छाला र कपाललाई स्वस्थ राख्न सहयोगी हुन्छ ।

व्यावसायिक सीप दिलाउन ....

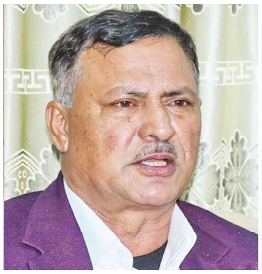
तथा अनुसन्धान गर्नु पर्छ । उपभोक्ताको उमेर, लिङ्ग, समुदाय, पेशा, रूचि आदि कुराहरूको राम्रो जानकारी लिनुपर्छ । व्यापार गरिने वस्तु र सेवाको विषयमा राम्रो जानकारी हुनुपर्छ । विक्रेताको व्यक्तित्व र प्रस्तुति पनि ग्राहक अनुकूल हुनुपर्छ । राम्रो प्रतिभा र तार्किक क्षमता हुनुपर्छ । वस्तु वा सेवाले बजारमा प्रतिस्पर्धा गर्ने आधार मूल्य, गुणस्तर वा अन्य विशेषता प्रष्ट पार्नुपर्छ । ग्राहकको विचार बुझेर वस्तु वा सेवाको आवश्यक सुधार गर्दै जानुपर्छ । उद्यमी सधैं लगनशील र धैर्य रहनु पर्छ । फरक परिस्थितिको सामना गर्नु परे पनि अथवा विभिन्न प्रतिकूलता र बाधाअड्चन आइपरे पनि हिम्मतका साथ काममा लागिरहनु पर्छ । असफलता र विपत्तिमा पनि उद्यमीले आफ्नो मनोबल र उत्साह गिर्न दिनु हुँदैन, सधैँ उद्देश्यमुखी रहनु पर्छ । यही त हो व्यावसायिकताको विकास ।

लेखक: बौद्धिक सम्पत्ति संरक्षण समाज नेपालका उपाध्यक्ष हुन् ।

–इमेल प्राप्त

मकवानपुर-२

गुरू–चेलाको भिडन्त



◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर क्षेत्र नम्बर २ बाट नेकपा एकीकृत समाजवादीका विरोध खतिवडाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् । उनीसँग प्रतिस्पर्धामा गर्न मनोनयन दर्ता गराएका छन्, एमाले युवा नेता महेश बर्तौलाले । विगतको सम्बन्ध हेर्ने हो भने उनीहरू गुरू–चेला हुन् । कुनै समय नेता–कार्यकर्ताका रूपमा रहेका उनीहरू अब प्रतिस्पर्धीका रूपमा होमिने छन् ।

बर्तौला तिनै व्यक्ति हुन्, जो २०७४ को प्रतिनिधिसभा चुनावमा खतिवडालाई जिताउन खटिएका थिए । खतिवडाकै 'स्कुलिङ'बाट विद्यार्थी राजनीति गर्दै बर्तौला अनेरास्ववियुको केन्द्रीय उपाध्यक्षसम्म भए । बर्तौला विद्यार्थी राजनीतिबाट अलग्गिएको १ वर्षमै संसदीय चुनावको टिकट पाउने भाग्यमानी सावित भए । उनी २ असोज २०७८ मा ऐन महरसँगै विद्यार्थी राजनीतिबाट अलग्गिएका थिए । बर्तौलाले विद्यार्थी राजनीतिको आधार मकवनपुरमै बनाएर काठमाडौं आएकाले भूगोलको राजनीतिमा भिजिसक्न पाएका छैनन् ।

मकवानपुरका एक एमाले नेताका अनुसार बर्तौलाले यति छिट्टै संसदीय चुनाव लड्ने अवसर पाउनुमा विरोध खतिवडाले एमाले परित्याग गर्नु नै मुख्य कारण हो । 'विद्यार्थी राजनीतिमा रहँदा उहाँले ओली गुट समात्नुभयो', ती नेताले भने,'ओली गुटका दोस्रो तहका नेतासँग सम्बन्ध बनाएका कारण भूगोलमै बसेर र ाजनीति गरिरहेकाहरूलाई पन्छाएर उहाँले अवसर पाउनुभयो ।'

मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका भीमफेदी–९ नामटार घर भएका बर्तौलाले अनेरास्ववियुको इलाका कमिटीबाट विद्यार्थी राजनीति थालेका थिए । उनी मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसमा अनेरास्ववियुका तर्फबाट २ कार्यकाल स्ववियु सभापति निर्वाचित भए ।

उनीसँगै विद्यार्थी राजनीति गरेका एक एमाले नेताका अनुसार खतिवडा २०७४ मा चुनावमा होमिँदा बर्तौला प्रचार कको भूमिकामा थिए । 'हामी विद्यार्थी राजनीतिमा हुँदा विरोध खतिवडा लेखा विभागका सदस्य तथा पूर्व सांसदको हैसियतमा आएर धेरै पटक राजनीति तथा संगठनात्मक प्रशिक्षणहरू दिएको याद ताजै छ', उनले भने । बर्तौला २ कार्यकाल अनेरास्ववियु मकवानपुरको जिल्ला अध्यक्ष समेत भएका थिए । त्यतिबेला पनि खतिवडा र उनकी पत्नी तथा एमाले नेता मुनु सिग्देलले बर्तौलासहितका तत्कालिन जिल्ला तहका विद्यार्थी नेताहरूलाई पटक–पटक प्रशिक्षण दिने गरेका थिए ।

बर्तौलाको घर नामटार विरोध खतिवडाकै निर्वाचन क्षेत्र मकवानपुर–२ मा पर्ने भएकाले उनीहरूबीच संगठनात्मक रूपमा पनि सहकार्य हुने गरेको थियो । नेकपा एमाले नगर कमिटीका सचिव बोलबहादुर कार्की बर्तौला र खतिवडा जनआन्दोलनका बेला एकैपटक हिर ासतमा थुनिएको स्मरण गर्छन् । एमाले मकवानपुरको जिल्ला अधिवेशन ताका एउटा भेटमा खतिवडाले अनेरास्ववियुको जिल्ला अध्यक्ष रहेका बर्तौलाबारे भनेको कुरा उनलाई अहिले पनि उनलाई झलझली याद छ ।

बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधी खुवाउने बारे सूचना

यही २०७९ कार्तिक २ र ३ गते,
६ देखि ५९ महिना सम्मका बालबालिकालाई
भिटामिन 'ए' क्याप्सुल तथा १ देखि ५ वर्ष सम्मका
बालबालिका लाई जुकाको औषधी खुवाइँदै छ ।

आफ्ना बालबालिकालाई नजिकैको महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका मार्फत भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधी खुवाऔं ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य तथा सामाजिक विकास शाखा
ईन्द्रायणीचौर,मकवानपुर

गढीलाई महिला भलिबल उपाधि

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लास्तरीय महिला भलिबलको उपाधिमा मकवानपुरगढी गाउँपालिकाले उपाधि जितेको छ ।

हेटौंडाको हुप्रचौरमा सम्पन्न फाइनल खेलमा बकैया गाउँपालिकालाई सोझो सेटमा पराजित गर्दै मकवानपुरगढीले जिल्लास्तरीय महिला भलिवल उपाधि जितेको हो । मकवानपुरगढीले बकैयालाई २५–१५, २५–१९ र २५–१३ को सोझो सेटमा पराजित गरेको हो । उपाधिसँगै मकवानपुरगढीले नगद ५० हजार सहित शिल्ड, मेडल हात पार्दा उपविजेता बकैयाले ३० हजार रूपैयाँ सहित शिल्ड, मेडल हातपार्न सफल बन्यो ।

प्रतियोगितामा मकवानपुरगढीकी सुस्मिता योञ्जन उत्कृष्ट खेलाडी घोषित भईन् । मकवानपुरगढीकै सञ्चमाया स्याङ्तान उत्कृष्ट स्पाइकर, रञ्जन अमात्य उत्कृष्ट प्रशिक्षक घोषित भए । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट सेटर बकैयाकी कुसुम भोम्जन, उदीयमान खेलाडी मकवानपुरगढीकी श्रृषा लोप्चन, थाहा नगरपालिकाकी रोजिना स्याङ्तान र बकैया गाउँपालिकाकी दिपिका कार्की भए ।

सामुदायिक वन सम्बन्धी समन्वय बैठक

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाको विकास घरमा सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ मकवानपुर र स्थानीय महासंघ थाहा नगरपालिकाको आयोजनामा स्थानीय वन ऐन नीति नियम समुदाय मैत्री बनाउने र प्रभावकारी कार्यान्वयनको लागि समन्वयनको लागि समन्वयात्मक वैठक भएको छ ।

कार्यक्रममा नीति नियमको कार्यान्वयनमा स्थानीय तहले अधिकार प्राप्त गरे कि गरेनन् भन्ने बिषयमा समेत छलफल भएको थियो । वन ऐन नीति नियम समुदाय मैत्री बनाउने र प्रभावकारी बनाउनको लागि समन्वयात्मक बैठक बसेको हो । बैठकमा सहभागी स्थानीय वन उपभोक्ता समितिका पदाधिकारीहरूले वनका ऐन नियम परिवर्तन गरी काठ तथा वन्य सामाग्रीको उपयोगमा नागरिकहरूलाई सहजता प्रदान गर्नुपर्ने बताए । स्थानीय वन उपभोक्ता महासंघका उपाध्यक्ष गणेशमान श्रेष्ठले थाहा नगरपालिकाले स्थानीय वन ऐन बनाउन आनाकानी गरिरहेकोले दबाब सृजना गर्नु आवश्यक रहेको बताउँदै वनले गर्दा नगरलले प्राप्त गर्ने रोयल्टी वन संरक्षणमा खर्च गर्नुपर्नेमा सडक बनाउदै हिड्ने गरेकोमा दुखेसो गरेका थिए उनले नगर भित्र क्रसर आदि खोल्दा वातावरणीय प्रभाव मुल्यांकन हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए ।

कार्यक्रममा सामुदायिक वन अधिकार सुनिश्चितता कार्यक्रम वन ऐनको समिक्षा विषयक कार्यपत्र प्रस्तुत गरेकी गरिएको थियो । कार्यक्रममा स्थानीय वन ऐन निर्माण कार्यान्वयनको तहमा संशोधन, संघीय र प्रदेश वन ऐन वारे छलफल भएको थियो ।

थाहानगर वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामाको प्रमुख आतिथ्यता तथा स्थानीय सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघ थाहाका अध्यक्ष शिवराम थापाको सभाध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा वडा नम्बर ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र रायमाझी, फेकोफन नेपाल मकवानपुरका अध्यक्ष साधुराम चौलागाई, महासंघ जिल्ला सचिवालय सदस्य शम्भु प्रसाद न्यौपाने, जिल्ला कोषाध्यक्ष बलराम अधिकारी फेकोफनका थाहा उपाध्यक्ष गणेशमान श्रेष्ठ, फेकोफन मकवानपुरका कर्मचारी सन्ध्या शिवाकोटी लगायत स्थानीय सामुदायिक वन उपभोक्ता समिती सदस्यहरू एवम प्रतिनिधिहरूको उपस्थितिमा कार्यक्रम भएको हो ।

थाहानगरका कुकुरलाई खोप लगाइयो

◆ विकास संवाददाता

१५ औं विश्व रेविज दिवसको अवसरमा थाहा नगरपालिकाको पशु शाखाको आयोजनामा तीन दिन नगर भित्रका सामुदायिक कुकुर र घरपालुवा कुकुरहरूलाई रेविज विरूद्धको खो्प लगाएर मनाइएको छ ।

नगर क्षेत्रका कुकुरहरूलाई रेविज विरूद्धको खोप लगाउने क्रममा थाहा नगरपालिकाको दामन, सिमभन्ज्याङ, नयाँगाउँ, शिखरकोट, गोपालीगाउँ, थानाबजार, ओखरबजार, १ न वडाको कार्यालय, कुलगाउँ, कुन्छाल र बज्रवार ाही क्षेत्रमा १ सय ३३ वटा कुकुरहरूलाई रेबिज विरूद्धको खोप लगाइएको पशु शाखाका रूपेश कुमार मिश्रले जानकारी दिए ।

यसैबीच बिहान थाहा नगरपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपाली, प्रशासन महाशाखा प्रमुख अजित घिमीरे, सामाजिक विकास शाखा प्रमुख अनिल लामिछाने, प्रशासन शाखा प्रमुख उमेश श्रेष्ठ, पशु शाखा प्रमुख राघबेन्द्र मिश्र, स्थानीय स्काउट संयोजक गणेशमान श्रेष्ठ, स्काउट टूपका भाइबहिनीहरूको उपस्थितिमा रेविज विरूद्धको खोप लगाउने कार्यक्रमको शुभारम्भ गरिएको थियो ।

वडा कार्यालयले आआफ्नो वडामा रेविजको खोपको आवश्यकता माग गरे पशु प्राविधिकलाई वडा कार्यालयमा नै खटाइ कुकुरहरू लाई रेबिजको खोप लगाउन सकिने पशु शाखाका प्रमुख राघबेन्द्र मिश्रले बताए ।

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

जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५५/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. ५३/२०६६/०६७

इन्द्रसरोवर गाउँपालिका अध्यक्ष/उपाध्यक्ष समेत आयोगको जरिवानामा परे

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका पालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष लगायत वडामा निर्वाचित जनप्रतिनीधिले निर्वाचन आयोगमा खर्च विवरण नबुझाएको आयोगले जनाएको छ । आयोगले ३ असोजमा प्रकाशन गरेको सुचनामा उनीहरूले समेत खर्च विवरण नबुझाएको उल्लेख छ ।

इन्द्रसरोवरको पालिकाको नेतृत्व गरिरहेका पालिका अध्यक्ष देवकृष्ण पुडासैनी शर्मा र उपाध्यक्ष उमा कुमारी लामाले पनि निर्वाचन आयोगमा खर्च नबुझाएको सुचनामा उल्लेख छ । पुडासैनी र लामा दुवै नेकपा एमालेको तर्फबाट निर्वाचित उमेद्वार हुन् । आयोगको सूचना अनुसार यि दुवैले जनही ३ लाख ५० हजार जरिवाना तिर्नुपर्ने भएको छ ।

त्यस्तै वडा नम्बर १ का वडाध्यक्ष सुवास थापा मगर, २ का वडाध्यक्ष सुमन श्रेष्ठ पनि जरिवानामा परेका छन् । खर्च विवरण नबुझाएका मगर र श्रेष्ठ नेपाली काँग्रेसको तर्फबाट निर्वाचित उमेद्वार हुन् । त्यस्तै वडा नम्बर ३ का वडाध्यक्ष प्रताप भोम्जन र ४ नम्बर वडाका वडाध्यक्ष चन्द्र कुमार बलले पनि जरिवाना तिर्नुपर्ने भएको छ । भोम्जन र बल नेकपा एमालेको तर्फबाट निर्वाचित उमेद्वार हुन् । इन्द्रसरोवरको ५ नम्बर वडाध्यक्ष दुतराज तितुङले पनि खर्च विवरण नबुझाएपछि उनी पनि जरिवानामा परेका छन् । तितुङ नेपाली काँग्रेसको तर्फबाट निर्वाचित उमेद्वार हुन् । खर्च विवरण नबुझाएका वडा अध्यक्षहरूले जनही १ लाख ५० हजार रुपियाँ जरिवाना तिर्नुपर्ने निर्वाचन आयोगले जनाएको छ ।

निर्वचित जनप्रतिनीधि र पारजित भएका उमेद्वारहरूले स्थानीय तह निर्वाचनमा लागेको खर्चको बिल भर पाइसहित आयोगमा विवरण नबुझाएकोले उनीहरूलाई निर्वाचन आयोगले जरिवाना गरेको हो । स्थानीय तह निर्वाचन, २०७९ मा उमेद्वार भई कानुन बमोजिम निर्वाचन खर्चको विवरण नबुझाउने तथा बिलम्ब गरी बुझाउने उपर निर्वाचन आयोगको २०७९ साउन ३१ गतेको निर्णय अनुसार गोरखापत्रमा सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिनभित्र स्पष्टीकरण पेश गर्न भनी १ भाद्रमा सूचना गरेको थियो ।

प्रकाशित सूचनाको समयावधि भित्र प्राप्त हुन आएका स्पष्टीकरणहरू अध्ययन गरी हेर्दा चित्त बुझ्दो नदेखिएको र सो अवधिभित्र स्पष्टीकरण पेश नगरेको, ढिलो गरी स्पष्टीकरण पेश गरेको आधारमा निर्वाचन आयोग ऐन, २०७३ को दफा २४ बमोजिम आयोगले निर्धारण गरेको खर्चको हद अनुसार हुने गरी सोही ऐनको दफा २६ को उपदफा (१) बमोजिम जरिवाना ठहर्ने आयोगले जनाएको छ ।

काँग्रेसका पूर्व क्षेत्रिय सभापति गोपाली विपीमा समानुपातिक उमेद्वार

◆ विकास संवाददाता

नेपाली काँग्रेस मकवानपुर क्षेत्र नम्बर २ (क) का पूर्व सभापति सुजन गोपालीले पार्टी परित्याग गरेका छन् । पार्टी परित्यागसंगै काँग्रेस विपिमा आबद्ध भएको बताएका छन ।

उनले सामाजिक संजाल फेसबुकमा लेख्दै पार्टी परित्याग गरेको जनाएका छन् । गोपालीले नेपाली काँग्रेसमा विचार र सिद्धान्तको राजनीति समाप्त भएकोले आफुले काँग्रेस पार्टी परित्याग गरेको प्रतिक्रिया दिए । नेपाली काँग्रेस पार्टीमा वि.सं. २०७० सालमा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ को वडा सभापतिको हैसियतमा पार्टी प्रवेश गरेका गोपाली १३ औ महाधिवेशनबाट क्षेत्रीय सदस्य सदस्य निर्वाचित भएका थिए । उनी क्रमशः क्षेत्रीय उपसभापति हुँदै सभापति बनेका हुन् ।

गोपाली बिपि काँग्रेसमा प्रवेश पाएसंगै गोपालीले बिपि काँग्रेसको जिल्ला सचिव तथा मकवानपुर क्षेत्र न २ को निर्वाचन परिचालन कमिटीको संयोजकको जिम्मेवारी पाएका छन । प्रदेश २ (क) को समानुपातिक तर्फ उमेदवार बनेका छन् ।

समानुपातिक तर्फ पर्न सफल भएसंगै गोपालीले करूवा चिन्हमा मतदान गर्न आग्रह गरेका छन ।

थाहानगरका ढकाललाई खोलाले बगायो, अझै बेपत्ता

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ का सुर्य ढकाललाई खोलाले बगाएको छ । धादिङ निगाले ससुराली गएका ढकाल घर फर्कने क्रममा धादिङको धाक्रे गाउँपालिका वडा नम्बर ३ स्थित निगालेखोलाले बगाएर बेपत्ता भएका हुन् ।

ढकाल र उनकी श्रीमती सुभद्रा पराजुली मोटरसाइकलमा घर फर्कँदै गर्दा खोलामा मोटरसाइकल तार्न लाग्दा ढकाललाई खोलाले बगाएको स्थानीयहरूले बताएकाछन् । उनको खोजी कार्य भैरहेको छ । मोटरसाइकल खोलामै रहेको छ ।

यसैबीच मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका वडा नंबर ३ मा रहेको कालिखोलाले बगाउँदा एकजनाको जयान गएको छ ।

स्थानीय ६५ वर्षका दलबहादुर चेपाङको खोलाले बगाएर ज्यान गएको बागमती प्रदेश प्रहरी कार्यालय हेटौंडाले जनाएको छ । कालिका बजारबाट सामान किनेर घर फर्कने क्रममा खोलाले बगाएर उनको ज्यान गएको प्रहरीको भनाई छ ।

थाहानगरका होटलले स्तरीकरणका आधारमा लोगो पाउने

◆ विकास संवाददाता

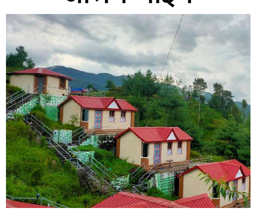
मकवानपुर थाहा नगरपालिका क्षेत्रका होटल तथा रेस्टुरेन्टहरूको स्तरीकरण गरिने भएको छ । कृषि तथा पशुपन्छी विकास मन्त्रालय अन्तर्गतको खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग, खाद्य तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय हेटौंडाले यस सम्बन्धी प्रक्रिया शुरू गरेको छ । नगर क्षेत्रका होटल तथा रेस्टुरेन्टहरूलाई खाद्य स्वच्छताका आधारमा होटल स्तरीकरण तथा लोगो वितरण गर्नको लागि ३ असोजमा समूह गठन तथा होटल व्यवसायीहरूको सहभागितामा अन्तरक्रिया कार्यक्रम समेत गरिएको छ ।

थाहानगर होटल एशोसियसनसंगको समन्वयमा शंकर होटलमा आयोजित कार्यक्रममा खाद्य तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयका खाद्य प्रमुख डाक्टर क्षितिज श्रेष्ठ तथा कार्यालयका प्रेम अर्यालले सहजीकरण गरेको कार्यक्रममा थाहानगर भित्रका होटल व्यबसायिहरूको उपस्थिति रहेको थियो। आधारभुत तर खाद्य स्वच्छताको न्युनतम आधारलाई सुधार गर्न आग्रह गर्दै पर्यटकीय क्षेत्रको होटल व्यवसायहरूको स्तरीकरण, मुल्यांकन तथा अनुगमन अति आवश्यक रहेको कार्यक्रममा बताइएको छ ।

कार्यक्रम थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामाको प्रमुख आतिथ्यमा भएको थियो । कार्यक्रममा खाद्य तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयको रोहवरमा रहने गरी स्तरीकरण तथा लोगो वितरण गर्नको निम्ति होटल एशोसियसन थाहानगरको अध्यक्ष संयोजक रहने गरी स्थानीय खाद्य स्वच्छता समिती गठन गरिएको छ ।

समितिको सदस्यहरूमा थाहा ४ का वडा अध्यक्ष, स्थानीय होटल संचालकको प्रतिनिधि एक जना, ईलाका प्रहरी कार्यालयका प्रतिनिधि एक जना, उपभोक्ता हकहित संरक्षण समितिका प्रतिनिधि र खाद्य कार्यालयका प्रतिनिधि एक जना र हने छन् । कार्यालयले दशै लगत्तै अनुगमन गरी लोगो वितरण गर्ने जनाएको छ।

बाढीपरूहरोले आपत्मा परे सहारा रिसोर्टमा आश्रय पाइने



◆ विकास संवाददाता

निरन्तरको वर्षाबाट प्रभावित भएकालाई आवश्यक परे रिसोर्टमा आश्रय लिन पाइने भएको छ । मकवानपुर थाहानगरको नयाँगाउमा रहेको सहारा रिसोर्टले यस्यो सहयोगको घोषणा गरेको छ ।

रिसोर्ट संचालक हरेरा कार्कीले भने-'वर्षाले कसैलाई आपत परे हामी आश्रय दिन्छौं, हल पनि व्यवस्थापनि गर्दैछौं, आवश्यक परे ९८५५०७०३६१ मा कल गर्नुहोस् ।' संवाददातासंग कुराकानीमा कार्कीले भने-'बाढीपहिरोबाट जोखिममा परेकालाई हामी साहारा दिन्छौं, यो हाम्रो सामाजिक उत्तरदायित्व हो, कार्कीले थपे हामी बसेकालाई खाद्यन्न पनि उपलब्ध गराउँछौं ।'

इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा योजना अनुगमन

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाको पूर्वाधार निर्माणको अनुगमन गरिएको छ ।

गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रल्हाद कार्कीसहितको टोलीले वडा नम्बर ३ का वत्सलादेवी माविको निर्माणाधिन छात्रावास भवन, वडा कार्यालय, सिस्नेरी स्वास्थ्य चौकी लगायतको अनुगमन गरिएको हो ।

अनुगमनमा गाउँपालिकाका प्राविधिक शाखा प्रमुख इन्जिनियर विमल मोक्तान, सूचना प्रविधि अधिकृत राजन खतिवडालगायतको सहभागिता थियो । पालिकाले क्रमशः योजना अनुगमनलाई तिव्रता दिएको जनाएको छ ।

समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं ।

थाहा नगरपालिका
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
पञ्जीकरण शाखा

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो । जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरौं । जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सूचना दिन सक्छन् । जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो । बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ ।

धुम्रपान नगरौं, स्वस्थ्य जीवन बाँचौं

- धुम्रपानले मुटु, दम, श्वासप्रश्वास, क्यान्सर लगायतका दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छ ।
- आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई धुम्रपानको कुलतमा फँस्न नदिऔं ।
- कुलतमा रहेकाले धुम्रपान त्याग्ने प्रण गरौं ।
- धुम्रपान गर्नेहरुको संगतबाट टाढा रहौं ।
- धुम्रपानले तपाईं र परिवार सबैलाई असर पुर्‍याउँछ ।

त्यसैले,

धुम्रपान नगरौं, स्वस्थ्य जीवन बाँऔं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र नवीकरण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

जेष्ठ नागरिक

एकल महिला

अशक्त/अपाङ्ग

लोपोन्मुख जाति

बालबालिका

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरिरहेका लाभग्राहीहरुले २०७९ श्रावण १ गतेदेखि २०७९ भाद्र मसान्तसम्म आफ्नो स्थायी ठेगाना रहेको वडा कार्यालयमा लाभग्राही स्वयं उपस्थित भई अनिवार्य रुपमा परिचयपत्र नवीकरण गरौं

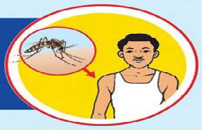
तोकिएको समयमा नवीकरण नगराएमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्रदान गरिने छैन ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय
इन्द्रायणी चौर मकवानपुर

सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं
डेंगी

डेंगी रोग डेंगी भाईरसबाट संक्रमित एडिज जातका लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्दछ । एडिज जातका लामखुट्टे पानी जम्मा भएको जुनसुकै भाँडामा पनि हुर्कन सक्दछ ।

डेंगी रोग डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।



थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

डेंगीका मुख्य लक्षणहरु

उच्च ज्वरो आउनु

जोर्नी र मांशपेशीहरु बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गेडी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु

वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

डेंगीबाट बच्ने उपायहरु

पानी राख्ने भाँडाहरु जस्तै ट्याङ्की, ड्रम, बाटा, बाल्टिन आदिलाई लामखुट्टे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राखौं । साथै पानी जम्न सक्ने ठाउँमा पानी जम्न नदिन नियमित सफा गरौं ।

कोठा भि त्र लामखुट्टे भगाउने धुप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं

पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।

काम नलाग्ने र पानी भरिन सक्ने सामानहरु जस्तै बोतल, टायर, प्लाष्टिका बस्तुहरु पानी जम्न नमिल्ने गरि विर्सजन गर्नै

घर/विद्यालयको अध्याँरा कुना-काप्चा जस्तै पर्दा पछाडी, खाटमुनि, शौचालय भित्र, डेस्क/बेन्च मुनि आदि जस्ता ठाउँहरुमा किटनाशन औषधि छर्कने गरौं ।

कम्तिमा हप्ताको एक पटक ऐर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएको प्लेटहरु राम्ररी सफा गरौं ।

हामी सबै मिलेर मात्र डेंगी रोकथाम गर्न सक्छौं ।

लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाउँहरु र पानी राख्ने भाडाँहरु खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य 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