पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारीबाट ७६ लाख ६० हजार बाँडफाँड । पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१५, अंक-५१ ● २०८० असार १८ गते सोमबार, ● 03 July, 2023, ● नेपाल सम्वत्-११४३, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहा नगरपालिका मकवानपुरमै सामाजिक सुरक्षा भत्ता

विद्युतीय भुक्तानी गर्ने पहिलो पालिका

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुरको थाहा नगरपालिको सामाजिक सुरक्षा लाभग्राहीको भत्ता विद्युतीय भुक्तानी प्रणाली (इएफटी) मार्फत वितरण हुने भएको छ । राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जिकरण विभागले नमुनाको रूपमा देशभरका ७ सय ५३ मध्ये ५० वटा पालिकामा यो कार्य शुरू गरेसंगै थाहा नगरपालिकाले भत्ता वापतको रकम इएफटी मार्फत भुक्तानी थालेको हो ।

चालु आर्थिक वर्षको अन्तिम त्रैमासिकको भत्ता इएफटी गरी पठाइने एमआइएस अपरेटर लक्ष्मण कण्डेलले जानकारी दिए । 'इएफटीका लागि पालिकाका ४ हजार २ सय १५ लागग्राहीको तथ्याङ्क अद्यावधिक भैसकेको छ, हामी अब लाभग्राहीको खातामा भत्ता दाखिलाका लागि कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयलाई अनुरोध पठाउँछौं' अपरेटर कण्डेलले भने । थाहा नगरपालिकाको वडा नम्बर १ को ३ सय १३, वडा नम्बर २ को ४ सय ५०, वडा नम्बर ३ को ३ सय ५०, वडा नम्बर ४ को २ सय ७४, वडा नम्बर ५ को २ सय २१, वडा नम्बर ६ को ४ सय ७८, वडा नम्बर ७ को ४ सय ३६, वडा नम्बर ८ को ३ सय ६, वडा नम्बर ९ को ४ सय ४१, वडा नम्बर१० को ३ सय ५६, वडा नम्बर ११ को २ सय ६८ र वडा नम्बर १२ नम्बर वडाको ३ सय २२ जना लाभग्राहीको सामाजिक सुरक्षा भत्ता इफटी मार्फत वितरण हुने नगरपालिकाले जनाएको छ । बागमती प्रदेशका १ सय १९ स्थानीय तह मध्ये थाहा नगरसहित ११ स्थानीय तहले इएफटी मार्फत भत्ता वितरण गर्नका लागि छनोट भएका छन् ।

थाहा नगरपालिका यसअघि अनलाईन घटना दर्ता र पूर्ण रूपमा बैंक मार्फत सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण शुभारम्भ गर्ने पालिकाको रूपमा राष्ट्रिय रूपमै सम्मानित भैसकेको पालिका हो । थाहानगरलाई वि.सं. २०७४ सालमा तत्कालिन पञ्जिकरण विभागले सम्मान गरेको थियो ।

रास्वपा थाहाको सभापतिमा खत्री

◆ विकास संवाददाता

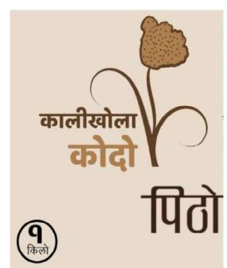
राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) को थाहानगर सभापतिमा जयराम खत्री चयन भएका छन् । १६ असारमा थाहानगरको पालुङ जेसीज सभाहलमा रास्वपाको विस्तारित भेलाले खत्रीलाई सभापतिमा चयन गरेको हो ।

रास्वपाको थाहानगर उपसभापतिमा रचना बस्नेत चयन भएकी छिन् भने सचिवमा देवकुमार अर्याल चयन भएका छन् । नगर समितिको कोषाध्यक्षमा सुर्य आलेमगर तथा सदस्यहरू केदार घले, निलिमा गोपाली, सरोज लामिछाने, दिनेश थापा, सम्राट बलामी, राजन बिडारी र सरोज आचार्य चयन भएका छन् । भेलाले दिपक नेपाली, पुरूषोत्तम केसी र किरण गोपालीलाई सल्लाहकारमा चयन गरेको छ ।

रास्वपाका केन्द्रीय सभापति तथा प्रतिनीधिसभा सदस्य रबि लामिछानेको प्रमुख आतिथ्यमा भएको भेलाले ११ सदस्यीय नगर समिति गठन गरेको हो । नगर समिति गठन कार्यक्रममा सभापति लामिछानेसहिच केन्द्रीय समिति सदस्य तथा प्रदेश तथा जिल्ला तहका नेताहरूको समेत उपस्थिति रहेको थियो ।

रास्वपा थाहाका अनुसार नगरका सबै वडामा समिति गठन गरी संगठन विस्तारका कार्यक्रम संचालन गरिने नगर सभापति खत्रीले जानकारी दिए ।

रैथाने बाली प्रवर्द्धनमा गढी: कोदोको 'कालीखोला' ब्राण्ड बजारमा आयो



◆ विकास संवाददाता

'रैथाने बाली प्रवर्द्धन गरौं' भन्ने मुल नारालाई सार्थकता दिदै १५ असारबाट कालीखोलाको कोदो पिठो ब्रान्डिङ भइ बजारमा उपलब्ध भएको छ । मकवानपुर जिल्लाको मकवानपुरगढी गाउँपलिकामा जलवायु अनुकूलित कृषक मैत्री प्रविधि, धान उत्पादनमा वृद्वि भन्ने मूल नाराका साथ २० औ राष्ट्रिय धान दिवसको अवसरमा कोदोको पिठो 'कालीखोला ब्राण्ड' सार्वजनिक भएको हो ।

मकवानपुर मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका अध्यक्ष दोर्जे लामा स्याङतानले कालीखोलाको कोदो पिठो बजारीकरणका लागि सार्जनिकीकरण गरेका हुन् । संघीय सशर्त रैथानेबाली प्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत मकवानपुरगढी गाउँपालिकाको सहयोगमा वडा नम्बर ४ स्थित अपाङ तथा विपन्न कृषि सहकारी संस्था मार्फत कोदो संकलन, भण्डारण, प्रसोधन लेबलिङ, प्याकेजिङ र बजारीकरणको कार्य गर्ने गरी कालीखोला कोदो पिठो एक किलोको प्याकेट बजारमा आएको हो ।

कालीखोला ब्राण्डको कोदोको पिठो प्रतिकलो एकसय रूपैया तोकिएको पालिकाका कृषि विकास शाखा प्रमुख चन्द्रकान्त चौधरीले जानकारी दिए ।

कृषि विकास शाखाले कोदोका साथै अन्य थुप्रै रैथाने बाली संरक्षण र प्रवर्द्धनका कार्यक्रमहरू संचालन गरिरहेको छ ।

थाहानगरका विर्खे अञ्जान सम्मानित

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लाको थाहा नगरपालिकामा बसेर निरन्तर साहित्य साधनामा क्रियाशील स्रष्टा लक्ष्मण बर्तौला 'बिर्खे अञ्जान' लाई हेटौंडामा आयोजित एक समारोहबीच विशिष्ट युवा प्रतिभा सम्मान २०८० समर्पित गरिएको छ । हेटौंडामा ११ र १२ असारमा संचालित बागमती प्रदेश युवा सम्मेलनमा बिर्खे अञ्जानलाई सो सम्मान गरिएको हो ।

बागमती प्रदेशका १३ जिल्लाका १५० जना युवाहरूको उपस्थितिमा श्रम, सीप र व्यवसायलगायत सूचना र सञ्चारको सन्दर्भमा छलफल भइ युवा परिषद्का उपाध्यक्ष सन्तोष चौलागाईंबाट ११ बुँदे हेटौंडा घोषणापत्र जारी गरिएको थियो । सो कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ निवासी का साहित्यकार 'बिर्खे अञ्जान' लाई नगद २५ हजार रूपियाँसहित प्रमुख अतिथि बागमती प्रदेशका मुख्य मन्त्री शालिकराम जमरकट्टेलले सम्मानित गरेका हुन् ।

अञ्जानका एकल ४ वटा पुस्तक र सहलेखनका ३ वटा पुस्तक सहित ७ वटा कृति प्रकाशित छन् । बागमती प्रदेशको आर्थिक वर्ष २०७९ /०८० को वार्षिक कार्यक्रम अनुसार प्रतिस्पर्धा मार्फत उनी छनोट भएका हुन् । राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा परिचित बिर्खे अञ्जान मूलतः कवि हुन् । यसका अतिरिक्त समालोचना र कथा पनि उनबाट लेखिदै आएको छ ।

• सम्पादकीय •

स्वास्थ्य बिमाको प्रभावकारीता

नेपालमा वि.सं. २०७२ सालबाट सामाजिक स्वास्थ्य सुरक्षाका रुपमा शुरु भएको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम अहिले ७७ जिल्लामा लागु भइसकेको छ । नागरिकलाई सर्वसुलभ र गुणस्तरीय स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउँदै स्वास्थ्य सेवा उपभोगमा सुधार ल्याउन स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम महत्वपूर्ण मानिएको छ । बीमा स्वास्थ्य कार्यक्रमलाई थप व्यवस्थित गर्न स्वास्थ्य बीमा बोर्ड पनि गठन भएको छ । स्वास्थ्य बीमा ऐन २०७४ र स्वास्थ्य बीमा नियमावली २०७५ लागु पनि भइसकेको छ । सातवटै प्रदेशमा यसका प्रादेशिक कार्यालयहरू स्थापना भइसकेका छन् । आर्थिक अभावमा कोही पनि स्वास्थ्य उपचार सेवाबाट बञ्चित नहोउन् भन्ने उद्देश्यका साथ ल्याइएको भए पनि स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमको पहुँचभित्र आइपुगेका नागरिकको संख्या अझै कम छ । स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा सबै नागरिकको पहुँच पुऱ्याउन अझ धेरै काम गर्न भने बाँकी छ । यसका लागि थप प्रचारात्मक कार्यक्रम आवश्यक छ ।

स्वास्थ्य बीमा बनाएपछि जुनसुकै रोगको एक लाखसम्मको उपचार गर्न पाइन्छ । तीन हजार पाँच सय रुपैयाँ तिरेपछि पाँच जनासम्मको बीमा बन्छ । परिवारका थप सदस्यले सात सयका दरले थप तिर्नुपर्ने हुन्छ र २० हजारका दरले उपचार रकम थप हुन्छ । बिरामी भएमा उनीहरूले पनि बीमाको कागजपत्र पेश गरेर तोकिएका सरकारी अस्पतालमा नि:शुल्क उपचार पाउने व्यवस्था छ । सरकारले अति गरिब, ज्येष्ठ नागरिक, एचआइभी/एड्स संक्रमित, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, अतिअशक्त अपाङ्गलाई भने नि:शुल्क बीमा गर्ने व्यवस्था गरेको पनि छ । आजभोलि स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी खर्च आकाशिदैछ । क्यान्सर, हृदयरोग, चिनीरोग, मिर्गौलासम्बन्धी रोगजस्ता घातक रोगहरूको उपचारसम्बन्धी खर्च कतिपय अवस्थामा परिवारले धान्नै नसक्ने भएको छ । यही दर्दनाक अवस्थाले कतिपयको औषधि उपचार गर्न घरवारै बेच्नुपर्ने अवस्था आउने गरेको छ भने कतिले औषधि उपचार गर्न नसकी देहत्याग गर्नुपर्ने अवस्था समेत आउने गरेको छ । उपचार खर्च तिर्न नसकेर कतिपय अस्पतालमै बन्धक बन्नुपरेको समाचारसमेत सुनिने गरेको छ ।

स्वाथ्य बीमाले आम मानिसलाई बिरामी भएका कारण आर्थिक अवस्था डामाडोल हुनबाट जोगाउँदै र उनीहरुलाई स्वस्थ र उत्पादनशील जीवन जिउने वातावरण प्रदान गर्छ । स्वास्थ्य बीमा भन्नाले सामान्यत: स्वास्थ्य खर्च बेहोर्ने कार्यक्रम भन्ने बुझिन्छ । यो रोग तथा दुर्घटनाका कारण हुने स्वास्थ्यसम्बन्धी खर्चको जोखिमविरुद्धको बीमा हो । स्वास्थ्य बीमामा दुर्घटनाबाट भएको हानि नोक्सानी, स्वास्थ्य खर्च, अपांगता वा आकस्मिक मृत्यु र अंगभंगताको बीमा संलग्न हुन्छ र यसले बिमित व्यक्तिको रोग तथा चोटपटकको उपचारमा लाग्ने खर्च बेहोर्छ । स्वास्थ्य बीमाअन्तर्गत जोखिमको सामूहिकीकरण हुन्छ । दुर्घटना वा ठूलो रोगको शिकार हुनेले जोखिम आफै व्यहोर्नु पर्दैन । जोखिम स्वास्थ्य योजनाका सम्पूर्ण सहभागीले व्यहोर्छन् । यसको अर्थ स्वास्थ्य बीमाअन्तर्गत स्वस्थ व्यक्तिबाट रोगीको खर्च जुटाइन्छ, सक्षम व्यक्तिबाट अक्षमको खर्च व्यहोरिन्छ । बीमा रकम जुटाउन नसक्ने विपन्न गरिबहरुका हकमा सरकार अभिभावकका रुपमा अगाडि आउने अवस्था बन्छ । यसर्थ सरकारले ल्याएको स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुने हो भने आर्थिक अभावका कारण स्वास्थ्य उपचारमा नागरिकले भोग्नुपरेका समस्या समाधान हुन सक्छन् ।यस कारण पनि स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउनु आवश्यक 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 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

प्लास्टिक, पर्यावरण र जनस्वास्थ्य

◆ केदार कार्की

> बढ्दो जनसंख्या र नियोजित एवं अदूरदर्शी औद्योगिक विकासका कारण पूरा देश प्लास्टिकजन्य फोहरको थुप्रो बढ्दै छ । केहीकतै कुनै योजना छैन । देशको नागरिकमा न त यस सन्दर्भमा आवश्यक जागरुकता नै छ र न त कुनै सजग र सर्तक प्रशासनिक यन्त्र ।

काठमाडौँमा मात्र दैनिक ४ लाख ७० हजारदेखि ४ लाख ८० हजार प्लास्टिकका झोला दैनिक प्रयोग हुन्छ । नेपालमा १६ प्रतिशत सहरी फोहोरमैला प्लास्टिकजन्य उत्पादनका हुन्छन् जसबाट २ दशमलव ७ टन दैनिक प्लास्टिकजन्य फोहोर मैला निस्कन्छ ।

यदि हामी दैनिक तहमा हेऱ्यौं भने अनुसनधानकर्ताको दाबीअनुसार जनसमुदायले आजसम्म एक एक करोड टन प्लास्टिक उत्पादन गरेका छन् । जसमध्ये धेरैजसो प्रकृतिमा विलिन भएर जान्छन् । जसले मानव समुदाय तथा पर्यावरणलाई हानि पुऱ्याउँछ ।

मुलुकका मुख्य महानगरपालिका, उप-महानगरपालिका, नगरपालिका जस्ता मुख्य राजमार्गमा खुलेका होटेल रेस्टुरेन्ट रिसोर्ट प्लास्टिकजन्य फोहोर मैला उत्पादनका लागि मुख्य जिम्मेवार मानिन्छन् । एक अनुमानअनुसार उत्पादित प्लास्टिकजन्य फोहोरमैलामध्ये आधा मात्र उचित तरिकाले तह लगाइन्छ । बाँकी हाम्रा महानगर, उपमहानगर, नगरको चोक गल्ली बाटामा छरपस्ट छरिएर रहेको देख्न सकिन्छ ।

नेपालभरि वर्षमा ५६ लाख प्लास्टिकको फोहोर उत्पादन गर्ने लाजमर्दो क्षमता राख्दछ तर त्यसमध्ये लगभग आधा प्लास्टिकको फोहोर राम्रोसँग संकलन हुन पाउँदैन । जसको परिणामस्वरूप हाम्रा नदीहरू पर्यावरण तथा परिस्थितिकीय तन्त्र दिनानुदिन गम्भीर रूपबाट विषाक्त हुँदै गइरहेको छ ।

वास्तवमा प्लास्टिकको फोहोरले एक्लै नेपाल मात्र पीडित छैन बरू यसले विश्वमै समस्या रहेको देखिन्छ । संयुक्त राष्ट्र संघको तथ्यांकले यसको विभीषिका वर्णन गर्दछन् । आज सम्पूर्ण विश्वप्रति वर्ष १० खराब प्लास्टिक झोला प्रत्येक मिनेट प्रयोग गरेर बाहिर फ्याकिन्छन् । प्रस्ट छ कि यिनका अधिकांश हिस्सा न त प्रयोग नै गर्न सकिन्छ ।

प्रश्न यो छ कि यो फोहोरको त्यो भाग जुन संकलन हुँदैन आखिरमा जान्छ कहाँ त ? वास्तवमा यो फोहोर हाम्रो धरतीमा धस्सिरहेको हुन्छ जहाँ यो सयौं वर्षसम्म नष्ट नभई बसिरहन्छ र यस धरतीमा बाँचिरहेका अमूल्य एवं दुर्लभ पशुपक्षी, मानिस र बोटबिरूवामा समस्या देखिएको छ । यसको धेरैजसो हिस्सा नदीनाला हुँदै हाम्रा महासागरमा जाने गर्दछन् ।

वास्तवमा यो सब पछिल्लो केही दशकबाट भइरहेको छ र यो सबै फोहोर महासागरमा गएर जम्मा हुँदै गइरहेको छ । महासागरको स्थिति पनि यस प्रदूषणले गर्दा धेरै विस्फोटक र विनाशकारी हुँदै गइरहेको छ । सम्ववत: अधिकांश वैश्विक जगत् र आधुनिक मानव समाजलाई यो सास छैन कि यो सम्पूर्ण सभ्यता नै पर्यावरण प्रदूषणरूपि ज्वालामुखीको मुहानमा बसेको छ ।

फलफूल तथा तरकारी केटाकेटीको दूध खाने बोतल, पिउने पानीको बोतल, कोल्ड ड्रिंसको बोतल तथा अन्य पदार्थहरू पूर्णरूपमा प्लास्टिकमा निर्भर छन् । समयको साथसाथै यी प्लास्टिकबाट विषफिनोल र साउन थाल्छ र यी पदार्थ मिसियर हाम्रो शरीरमा पुग्दछ । प्लास्टिकले हाम्रो शरीर मा हुने उपस्थिति कैयौं पुस्ताहरूसम्म आफ्नो कुप्रभाव फैलाउन सक्षम भइरहन्छ । प्लास्टिकजन्य फोहोरमैला आज विश्वकैसामु परमाणुअस्त्रको प्रयोगभन्दा कैयौं अधिक ठूलो खतरा भएर आएको देखिन्छ ।

हावा र पानीबाट बनेको यस्तो प्राकृतिक भुमरी हो । जुन उत्तरी गोलार्द्धमा घडीको सुइहरूको दिशामा घुम्दछ र दक्षिणी गोलार्द्धमा विपरीत दिशामा यी भुमरीहरूको गति आफैं माध्यमबाट सुस्त हुन्छ र यो त्यही ठाउँ हो जहाँ हाम्रो सारा प्लास्टिक जम्मा भइरहेको छ । हाम्रो बैखिक महासागरमा जम्मा पाँच गायरहरू छन् र यिनमा सबैभन्दा ठूलो गायर हो 'ग्रे प्यासिफिक फोहोरमैला क्षेत्र ।'

यस गायरको कुल क्षेत्र १४ लाख किलोमिटर छ र यो सम्पूर्ण विश्वले फ्याँकेको प्लास्टिक फोहोरलाई एकीकरण गर्ने सबैभन्दा ठूलो केन्द्र मानिन्छ । आज हाम्रा महासागरमा कुल ५० लाख वर्गमइलको सतहमा प्लास्टिकको फोहोर तैरिरहेको छ । यो एउटा विस्फोटक स्थिति हो । जुन निरन्तर बढोत्तरी हुँदै छ ।

प्लास्टिक फोहरको ढुष्परिणाम

वास्तवमा प्लास्टिकजन्य फोहोर बडो जटिल हुन्छ र यो कहिल्यै पनि नष्ट हुँदैन । यो विनास नहुने घातक फोहोरका कारण लगभग १ लाखभन्दा बढी दुर्लभ समुन्द्री जीवप्रति वर्ष मारिन्छन् र १० लाखभन्दा बढी समुन्द्रमा कुल ६० हजार भन्दा बढी प्लास्टिक झोला हर समय तैरिरहेको हुन्छ । जुन, प्लास्टिकको फोहोरलाई रिसाइक्लिङ गरिन्छ ।

त्यसमा हजारौं रूपैयाँ प्रतिटन खर्च लाग्दछ । जुन त्यसको वास्तविक मूल्यभन्दा धेरै बढी हुन जान्छ । यसैले जुन फोहोर रिसाइकिलिङ हुन्छ त्यसको कुनै ठूलो लाभ पर्यावरणलाई प्राप्त हुँदैन । एक अध्ययनका अनुसार बिसफेनोल जसबाट प्लास्टिक बन्छ । प्रत्येक केटाकेटी युवा वृद्धको शरीरमा पाइन्छ ।

आज फलफूल, तरकारी बच्चाले दूध खाने बोतल, पानीका बोतलहरू, कोल्ड ड्रिंसका बोतलहरू र अन्य खाद्यपदार्थहरू सम्पूर्णरूपमा प्लास्टिकमाथि निर्भर छन् । समयको साथ साथ यी प्लास्टिकका वस्तुहरूबाट बिसफेनोल रसाउन थाल्दछ र यी पदार्थमा मिसिएर हाम्रो शरीरमा पुग्दछ ।

प्लास्टिक हाम्रो शरीरमा हुने उपस्थिति कैयौं पुस्तासम्म आफ्नो कुप्रभाव फैलाउन सक्षम हुन्छ । प्लास्टिकजन्य फोहर आज विश्वका सामु परमाणु अस्त्रको प्रयोगभन्दा कहीं अधिक ठूलो खत्रा भएको छ । यो एउटा विकराल समस्या हो ।

हामीमध्ये प्रत्येकले यो दायित्व निभाउनु पर्ने छ कि जहाँसम्म सम्भव हुन्छ प्लास्टिकको उपयोग नगरौं । प्लास्टिकजन्य फोहोर फैलिन नदिऊँ । पर्यावरणका लागि धेरै नोक्सान पु-याउने प्लास्टिकको झोलामा प्रतिबन्ध लगाउन कानुनत: पहिले पनि बनाइएको छ तर यसको उपयोग प्रभावकारी हुन सकेको छैन ।

प्रत्येक नागरिकलाई प्लास्टिकको दुरूपयोगबाट हुने खतरा'दयगत सचेतना गराउनुपर्ने हुन्छ र यो पनि आवश्यक छ कि प्लास्टिकको उत्पादनमा तत्काल प्रभाव हुनेगरी पूर्णप्रतिबन्ध लगाउन जरूरी छ ।

बढ्दो जनसंख्या र नियोजित एवं अदूरदर्शी औद्योगिक विकासका कारण पूरा देश प्लास्टिकजन्य फोहरको थुप्रो बढ्दै छ । केहीकतै कुनै योजना छैन । देशको नागरिकमा न त यस सन्दर्भमा आवश्यक जागरूकता नै छ र न त कुनै सजग र सर्तक प्रशासनिक यन्त्र ।

सहरबाट प्रतिदिन निस्कने हजारौं टन फोहर धरतीका लागि खतरा बनिरहेको छ । सडक किनार सर्वत्र फ्यालिएको छरपस्ट फोहरले पर्यावरणलाई नोक्सान पुऱ्याइरहेको छ ।

यसबाट निस्कने धुवाँले पर्यावरणलाई मात्र नभई जनसमुदायका लागि पनि खतरा बन्दै छ । प्लास्टिकजन्य फोहोर बाल्दा निस्किने विषालु ग्यास कैयौं प्रकार का बिमारीका कारण मात्र बन्दैन बरू पर्यावरणलाई पनि ठूलो नोक्सान पुऱ्याउँदछ ।

यो धुवाँ ती मानिसका लागि विशेष रूपले खतरनाक हुन्छ जो श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगबाट पीडित हुन्छन् । सबैभन्दा खतरनाक स्थिति यो छ कि जमिनमा रहेको प्लास्टिकजन्य फोहर वर्षातको पानीमा मिसियर भूतलसम्म ती खतरनाक रसायन पुऱ्याउँदै छ जुन मानव जातिका लागि विनासक सिद्ध हुन सक्छ । यो रसायनले पछि भूजललाई पनि विषाक्त बनाउँदै जानेछ ।

नेपालमा आज यस्तो प्रतीत भइरहेको छ मानौं आकाशदेखि लिएर पातालसम्म सर्वत्र फोहरमैलाको नै एकछत्र रामराज्य छ । गन्दगीको यस आतंकबाट मुक्तिको कहीकतै कुनै बाटो देखिइरहेको छैन । वास्तवमा जुन बाटो बाँकी छ त्यसमा अनुशासनपूर्वक हिंड्नका लागि समझ र सामर्थ्य देशमा अझै देखिएको छैन ।

अझै पनि यो समस्याबारे राज्यको नीतिनिर्माण कार्यान्वयन तहका साथै सबै सरोकारवालाले नसोच्ने हो भने आउँदा दिनमा यसको दुष्परिणाम वर्तमान पुस्ताले मात्र होइन भावी पुस्ताले पनि भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

कर्कलो किन खाने ?

कर्कलोको तरकारी भन्नेबित्तिकै धेरैले नाक खुम्च्याउने गर्छन् । प्रायःले नरूचाउने भएकाले होला यसलाई हेपिएको तरकारी समेत भनिन्छ । तर कर्कलो निकै गुणकारी तरकारी हो भन्ने विषयमा धेरै कमलाई मात्रै जानकारी होला ।

कर्कलो सजिलै बिना गोडमेल पनि हुर्किने भएकाले यसलाई कम महत्व दिएको र केलाउने बेला पनि शरीर चिलाउने भएकाले धेरैले मन नपराएको हुन सक्छ । कर्कलो सामान्यतया दूधे र पानी गरी दुई प्रकारको हुन्छ । दूधे कर्कलो कोक्याउँदैन भने पानी कर्कलो चाहि कोक्याउँछ ।

कर्कलोमा के पाइन्छ ?

कर्कलो आइरन र भिटामिन 'ए'को मुख्य स्रोत हो । यसमा गाढा हरियो रंग हुने भएकाले प्रशस्त मात्रामा आइरन पाइन्छ । यसबाहेक कर्कलोमा क्याल्सियम, भिटामिन डी, पोटासियम, प्रोटिन र फाइबर पोषक तत्व पाइन्छ । जसले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

खाने तरिका

कर्कलोको तरकारी विभिन्न तरिकाले बनाउन सकिन्छ । जस्तै रसदार झोल, अचार, मस्यौरा तथा अन्य परिकार बनाएर खान सकिन्छ । कर्कलोको परिकारमा कागतीको रस मिसाउँदा स्वाद बढ्नुका साथै कोक्याउने समस्या पनि कम हुन्छ । त्यस्तै कर्कलोको पातलाई घाममा सुकाएर सञ्चय गरेर राख्रन सकिन्छ । कर्कलोको डाँठलाई केलाएर घाममा सुकाएर तोरीको तेलमा कागती, मरमसला मोलेर सिसीमा खाँदेर अचार बनाउन सकिन्छ ।

त्यस्तै कर्कलोको जरा अर्थात् पिंडालु पनि पोषणयुक्त हुन्छ । यसलाई उसिनेर, तरकारी बनाएर खाने गरिन्छ । यसको पानी रोटी बनाएर खाए अझ स्वादिष्ट हुन्छ । साथै यसलाई लामा-लामा टुक्रा-टुक्रा पारी घाममा सुकाएर बेमौसममा दालमा मिसाएर खान सकिन्छ ।

फाइदा

कर्कलोमा फाइबरको मात्रा अत्यधिक हुने भएकाले यो सहजै पच्ने, आँखा तेजिलो बनाउने, पाचन पक्रिया बलियो बनाउने, पेट सफा राख्ने काम गर्छ । यसको नियमित सेवनले स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्छ । रक्तअल्पताको समस्यामा पनि कर्कलोले फाइदा गर्छ ।

त्यस्तै पिंडालुमा कम फ्याट, सोडियम र अत्यधिक मात्रामा पोटासियम हुन्छ । यसमा भएको फाइबर र कार्बोहाइड्रेटले तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ । मधुमेहका बिरामीलाई सुगर नियन्त्रणमा राख्न पिंडालु प्रभावकारी हुन्छ । यसमा पर्याप्त मिनरल्स, पोटासियम, म्याग्नेसियमजस्ता पोषक तत्व पाइने भएकाले दूध खुवाउने महिलालाई फाइदाजनक हुन्छ । साथै तौल घटाउन र छाला सुन्दर बनाउनका लागि कर्कलो प्रभावकारी हुन्छ ।

अनुहारमा चमक ल्याउन फेस योगा

सुन्दर र आकर्षक देखिनका लागि मानिसले विभिन्न उपाय लगाइरहेका हुन्छन् । विभिन्न प्रकारका क्रिम, उपचार र अन्य धेरै उपायको सहारा लिइरहेका हुन्छन् । यी सबैले अनुहारमा चमक ल्याउने भए पनि बढ्दो उमेरसँगै अनुहारमा देखिने प्रभावलाई कम गर्न भने सक्दैन ।

यस्तो अवस्थामा अनुहारको लागि व्यायाम निकै उपयोगी साबित हुन सक्छ । यसका लागि 'फेस योगा' गर्न सकिन्छ । जसरी योगा स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छ, त्यसैगरी अनुहारको लागि पनि उत्तिकै फाइदाजनक छ । आफ्नो अनुहारलाई आकर्षक बनाउन 'फेस योगा' कसरी गर्ने, के छन् यसका फाइदा ? जानौं ।

के हो फेस योगा ?

अनुहारको मांसपेशीको व्यायाम नै फेस योगा हो । यसले अनुहारको मांसपेशीलाई लचिलो, रक्तसञ्चार राम्रो गराउने, आराम दिने, पोषण दिने र छालामा हुने उमेरको प्रभावलाई पनि कम गर्न सकिन्छ ।

के कस्ता योग गर्ने ?

सिंह मुद्राः

सिंहासन योग सिंहले गर्जिने क्रममा मुख खोले जसरी गरिन्छ । यसले मुखको मांसपेशीलाई बलियो बनाउँछ । सिंह मुद्राले अनुहारका सबै मांसपेशीलाई कसिलो, रक्तसञ्चार चुस्त गराउनुका साथै चमक पनि ल्याउँछ । यो अनुहारको लागि उत्तम योगामध्ये एक हो ।

विधि

- सबैभन्दा पहिला भुईंमा एउटा म्याट ओछयाउने । यो विधि बेडमै बसेर गर्न पनि सकिन्छ ।
- सुखासनमा बस्ने र हातले म्याटमा टेक्ने । हातका औंलाहरू दुवै घुँडानजिक फैलाउने । यो अवस्थामा कुहिनो सिधा हुनुपर्छ ।
- आफ्नो मुख राम्रोसँग खोल्ने, जिब्रोलाई बाहिर निकालेर तल पुऱ्याउने, जिब्रो फैलाएर सिंह जस्तै गर्जिने जसले अनुहारको मांसपेशीमा दबाब पुगोस् ।
-हरेक दिन बिहान दुई वा चार पटक दोहोऱ्याउने ।

ट्याप

आफ्नो औंलाको टुप्पोले पूरै अनुहार र घाँटीमा बिस्तारै ट्याप गर्ने अर्थात् (औंलाको माध्यमले अनुहारमा छिटोछिटो दबाब दिएर वार्मअप गरेर आफ्नो दिनचर्या सुरु गर्नु महत्वपूर्ण छ । यसले छालालाई जागृत गराई रक्तसञ्चार बढाउँछ र इलास्टिन र कलेजनको उत्पादन गर्छ । ट्यापिङले मानसिक रूपमा केन्द्रित गराई वर्तमान क्षणमा भइरहेको क्रियाकलापबारे सचेत गराउँछ ।

विधि

- आफ्नो औंलाहरूको टुप्पोको माध्यमले आफ्नो निधारमा ट्याप गर्दै दबाब दिने, कञ्चटको बीचबाट ट्याप ट्याप गर्न सुरु गर्ने र कञ्चटतर्फ लैजाने गर्नुपर्छ ।
- चिउँडोबाट सुरु गरी नाकको बेस हुँदै आफ्नो गालामा ट्याप ट्याप गर्ने ।
- चिउँडोको हड्डीदेखि गालाको हड्डीसम्म आफ्नो गालालाई माथिको गतिमा ट्याप गरिरहने ।
- माथिल्लो ओठको माथि करिब तीन सेकेन्डसम्म ट्याप गर्ने, त्यसपछि तल्लो ओठको तल केही सेकेन्डसम्म ट्याप ट्याप गर्ने ।

ह्याप्पी फ्रग

भ्यागुतो खुसी भएको जस्तो हाउभाउ बनाउनुलाई 'ह्याप्पी फ्रग' भनिन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा अनुहारको आयतन घट्छ । यो पोजले झोल्लिएको गालालाई कसिलो पार्छ र भरिलो देखिन्छ ।

यो मुद्रामा तल्लो ओठ र माथिको ओठ जोडेर टम्म बनाएर मुस्कुराइन्छ । यो अभ्यास २० पटक दोहोऱ्याउने ।

चुम्बन र मुस्कान

यो अभ्यासमा केहीबेर मुस्कुराउने र केहीबेर चुम्बन गरेको जस्तो ओठ बनाउने गरिन्छ । यसले गालालाई चाउरी पर्न दिँदैन ।

विधि

- चोर औंला र माझी औंलाले ओठको छेउमा लगेर राख्ने ।
- त्यसपछि मुख बन्द गरेर चुम्बन गरेको जस्तो आकार बनाउने अनि मुस्कान दिने ।
- चुम्बन आसनमा १० सेकेन्ड बस्ने र त्यसपछि १० सेकेन्ड जति मुस्कान दिइर हने ।
- त्यसपछि आराम मुद्रामा आउने ।

फिस फेस

यस मुद्राले अनुहारलाई चमक दिनुका साथै ओठलाई गुलाबी देखाउँछ । मांसपेशीको कार्य प्रणालीलाई सुधार्न मद्दत गर्छ ।

विधि

- सबैभन्दा पहिला आँखा बन्द गर्ने ।
- माछाको जस्तो आकृति दिन आफ्नो ओठ र गालालाई भित्रतिर तानेर ३० सेकेण्डसम्म होल्ड गर्ने ।
- त्यसपछि ३० सेकेन्ड मुस्कुराउने ।
- यो योग दिनमा तीनदेखि पाँच पटक गर्ने ।

चिन लिफ्ट

धेरैमा डबल चिनको समस्याले सताएको हुन्छ । डबल चिनले गर्दा हाँस्दा र बोल्दा पनि नसुहाउने देखिन्छ । यस्तो समस्याको समाधानका लागि चिन लिफ्ट योगा हो । साथै, यसले बंगारा र घाँटीको मांसपेशीको कार्यप्रणाली सुधार्न पनि काम गर्छ ।

विधि

- आफ्नो टाउकोमाथि उठाउने र छततिर हेर्ने ।
- आफ्नो ओठमाथि पुऱ्याउने प्रयास गर्दै छतलाई चुम्बन गर्ने प्रयास गरेजस्तै अगाडि धकेल्ने । यसलाई केही सेकेण्ड गरिरहने ।
- बिस्तारै आफ्नो पहिलाको स्थितिमा फर्कने ।
- यो अनुहार योगाको प्रक्रिया तीनदेखि चार पटक दोहोऱ्याउने ।

माउथवास टेक्निक

माउथवास टेक्निक योगा एकदमै सजिलो र कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ । माउथवास विधिले गालालाई टोन गर्नुका साथै अनुहारको अतिरिक्त बोसो हटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । यो योगा डबल चिनको समस्यामा पनि प्रभावकारी हुन्छ ।

विधि

- मुखमा पानीले कुल्ला गर्दा मुखमा पानी भरेको जस्तै आफ्नो गालालाई आफ्नो मुखमा हावाले भर्ने ।
- जब थकाइ लाग्छ, केही समय आराम गर्ने ।
- यो प्रक्रिया दुई-तीन पटक दोहोऱ्याउने ।

'सेवा चुस्त दुरूस्त बनाउँछु': प्रजिअ सेढाई

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरका प्रमुख जिल्ला अधिकारी (प्रजिअ) सुर्य प्रसाद सेढाईले प्रशासनबाट प्रदान गरिने सेवा चुस्त दुरूस्त बनाउन प्रतिवद्ध रहेको बताएका छन् । उनले नियम र कानुनको परिधिमा रहेर सेवाग्राहीलाई चुस्त र दुरूस्त सेवा प्रदान गर्न प्रतिवद्ध रहेको बताएका हुन् ।

कसैको करकाप र दबावमा नपरि जिल्लाको शान्ति सुरक्षा कायम गर्ने उनको भनाई छ । १७ असारमा जिल्लाका सञ्चारकर्मीसँग भेटघाट गर्दै उनले आफ्नो प्राथमिकता तय गरेर काम गर्ने बताए । उनले लागूऔषध न्यूनीकरण, राजमार्ग विस्तार तथा छोटो मार्गको सडकको स्तरोन्नति, ट्राफिक नियन्त्रण र ढुंगागिट्टी बालुवाको अबैध कारोबारलाई रोक्न आवश्यक कदम चाल्ने बताए ।

कार्यक्रममा सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी नेत्र प्रसाद शर्मा, पत्रकार महासंघ मकवानपुरका अध्यक्ष मणीराज गौतम, जिल्ला प्रशासनका अधिकृत गुणराज न्यौपाने र विभिन्न संचारगृहमा आवद्ध पत्रकारहरूको उपस्थिती रहेको थियो ।

चित्लाङ-थानकोट सडकको विषय प्रतिनिधिसभामा उठाउने

◆ विकास संवाददाता

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति रवि लामिछानेले चित्लाङ-थानकोट सडक खण्डको निर्माणमा भएको ढिलाईबारे चासो राखेका छन् । थाहा नगरपालिकामा १६ असारमा भएको पार्टीको नगर भेलालाई सम्बोधन गर्दै उनले चित्लाङ-थानकोट सडक (गणेशमान मार्ग) खण्डको विषय प्रतिनिधिसभामा उठाउने प्रतिबद्धता जनाए ।

वर्षौंदेखि निर्माण अलपत्र पारिएको सडक समयमै निर्माण गर्न नसकेकोप्रति उनले सरकारको ध्यानाकर्षण गराउने बताएका छन् । उक्त सडक निर्माणको लागि रास्वपाको सबै सांसदहरूले संसद भवनमा आवाज बुलन्द पार्ने लामिछानेले बताएका हुन् । चित्लाङको बाटोमा र ाजनीतिको बाटो बनाउन खोज्दा सडकको निर्माणले पूर्णता पाउन नसकेको उनको आरोप छ । सभापति लामिछानेले अबको पुस्ताले गर्ने राजनीतिको बाटो आफैं पहिल्याउनुपर्नेमा जोड दिँदै भने, 'हजुर बाले जुन पार्टीमा भोट हाले नातिले पनि तेही पार्टी रोज्दा देशले दुख पाएको छ ।' अघिल्लो पुस्ताले गरेको राजनीतिले अहिलेको पुस्ता पछुताइरहेको भन्दै जुनसुकै दलमा आस्था राख्ने भएपनि आगामी निर्वाचनमा सहयोग गर्न आग्रह गरे । रास्वपालाई मत दिँदा दल परिवर्तन होइन भन्ने सोचेर देश बदल्न आएको बुझ्न उनको आग्रह थियो ।

रास्वपाले भाइभार दार भर्ना गरेर टीका लगाएर टिकट नदिने भन्दै सभापति लामिछानेले टिकट पाउन तल्लो कमिटीबाट चुनेरै आउनुपर्ने भएकोले कार्यकर्तालाई ढुक्क हुन आश्वासन दिए । 'जतिसुकै घेराबन्दी, गालीगलौच आएपनि देशको बागडोर सम्हाल्ने हुटहुटी आफूमा रहेको र व्यक्तिगत स्वार्थ भएकाहरूले यात्रालाई बिटुलो नपार्न आग्रह गर्दछु, ।' लामिछानेले भने ।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका मकवानपुर सभापति भरत पराजुलीको सभाध्यक्षतामा भएको भेलामा रास्वपाका बागमती प्रदेश समिति सभापति डा. अच्युत्तम लामिछाने लगायत केन्द्रीय सदस्यहरू तथा मकवानपुरका नेताहरूको उपस्थिति रहेको थियो । भेलामा थाहाभित्रका विभिन्न पार्टी परित्याग गरी २ सय ५० जना राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीमा प्रवेश गरेको पार्टी थाहा नगर कमिटीका नवनियुक्त सल्लाहकार किरण गोपालीले जानकारी दिए ।

गोरखनाथमा सरसफाई कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

लायन्स क्लब अफ थाहा पिस र लियो क्लब अफ पिस थाहानगर आयोजनामा १६ असारमा गोरखनाथ मन्दिर परिसर सरसफाइ गरिएको छ । थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर ३ डाँडागाउँको गोरखनाथ मन्दिर परिसरमा सरसफाई कार्यक्रम गरिएको हो ।

कार्यक्रम लियो क्लव अफ पिस थाहानगरका २०२२/२०२३ का अध्यक्ष लियो निशा विष्टको अध्यक्षतामा भएको थियो । लायन्स क्लब अफ थाहा पिसका नवनिर्वाचित २०२३/२०२४ का अध्यक्ष लायन गिता कार्की, कोषाध्यक्ष लायन दिपक लामा, सदस्य लायन दिपक कार्की तथा लियो २०२३/२०२४ का अध्यक्ष लियो रोशनी गोपाली, सचिव प्रेरणा खत्री, द्वितीय उपाध्यक्ष लियो शिशिर खत्री, कोषाध्यक्ष लियो स्मिता बिष्ट, क्लब निर्देशक लियो शितल बिष्टलगायतकाको उपस्थिती रहेको थियो ।

हेटौँडा बजार क्षेत्रको २५-२५ मिटर सडक विस्तार गर्ने निर्णय पारित

◆ विकास संवाददाता

हेटौँडा उपमहानगरपालिकाले १३औँ नगरसभाको दोस्रो बैठकबाट रू दुई अर्ब ६८ करोड ६० लाख १ हजार आठ सयको बजेट पास गरेको छ । यसअघि हेटौँडा उपमहानरगपालिकाले आव २०८०र ८१ का लागि नीति तथा कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्न रू दुई अर्ब ६० करोड ६५ लाख ४० हजार आठ सयको अनुमानित बजेट विनियोजन गरेको थियो ।

प्रदेश सरकारको विभिन्न शीर्षकका थप हुने रकमसहित आज बसेको नगर सभाको बैठकबाट सर्वसम्मतरूपमा बजेट पास गरेसँगै हेटौँडा बजार क्षेत्रको २५-२५ मिटर सडक विस्तार गर्ने निर्णय सर्वसम्मतरूपमा पारित गरेको छ । बैठकमा सहभागी सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिले ताली बजाएर सर्वसम्मतरूपमा बजार क्षेत्रलाई फराकिलो बनाउने निर्णय गरेको उपमहानगरका प्रवक्ता सविन न्यौपानेले बताए ।

"सडक विस्तारका विषयमा जिल्लाका दलबीच मतभिन्नता भइरहेको अवस्थामा उपमहानगरले यस्तो निर्णय गरेको हो । डिभिजन सडक कार्यालयले हेटौँडा बजार क्षेत्रमा २५ मिटर सडक विस्तार गर्न गएको असार १० गते राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा सूचना जारी गरेको थियो । क्षतिपूर्ति र व्यवसायीको समस्याको विषयमा स्थानीय सरकारले आवश्यक पहल र समन्वय गर्छ तर अब बजार क्षेत्रको बाटो फराकिलो हुन्छ", प्रवक्ता न्यौपानेले बताए ।

बैठकले आर्थिक विधेयक २०८०, विनियोजन विधेयक २०८०, न्यायिक समितिबाट २०७९/८० मा भएका कार्यसम्पादनलाई पास गरेको प्रवक्ता न्यौपानेले बताए ।

नगर सुन्दर बनाउने योजनाका साथ बजार क्षेत्रका सडकलाई अब विस्तार गर्ने निर्णय भएको हो । यस्तै बैठकले उपमहानगर क्षेत्रभित्र सुर्तीजन्य पर्दाथ बिक्रीवितरणमा प्रतिबन्ध लगाउने निर्णय गरेको छ । यसका लागि ऐन बनाएर कार्यविधि ल्याई लागू गर्ने निर्णय भएको प्रवक्ता न्यौपानेले बताए ।

पालुङ जेसिजः विद्यार्थीलाई जीवनउपायेगी सीप, दोङलाई सम्मान

◆ विकास संवाददाता

पालुङ जेसीज वर्ष २०२३ को आयोजनामा थाहानगरका माध्यमिक तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई जीवन उपयोगी सिपका साथै अध्ययनमा केन्द्रीत हुने उपायहरूका बारेमा एकदिने प्रशिक्षण कार्यक्रम गरेको छ । थाहानगरको जनकल्याण माविसंगको सहकार्यमा १२ असारमा जेसीज हलमा आयोजना गरिएको हो ।

कार्यक्रममा जनकल्याण मावि पालुङ, पालुङ मोर्डन ईङ्लिस मिडियम स्कुल, पालुङ भ्याली हार्ट एकेडेमी, झंकेश्वरी माबि र हिमालयन ईङलिस सेकेन्डरी बोर्डिङ स्कुलका ३ सय ८५ जना विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहेको थियो । कार्यक्रममा नेपाल जेसीजका निरूपित राष्ट्रिय कार्यकारिणी उपाध्यक्ष रजनी थापाबाट सहजीकरण भएको थियो ।

माध्यमिक तहमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूलाई जीवनोपयोगी सिपका साथै अध्ययनमा केन्द्रीत गराउनको लागि यस कार्यक्रमको आयोजना गरिएको पालुङ जेसीज वर्ष २०२३ का कोषाध्यक्ष माधव कार्कीले जानकारी दिए । कार्यक्रम पालुङ जेसीज वर्ष २०२३ का उपाध्यक्ष अजय कार्कीको संयोजकत्वमा भएको थियो । पालुङ जेसीज वर्ष २०२३ का अध्यक्ष संगम कार्कीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रम थाहा नगरपालिकाका उपप्रमुख तथा पालुङ जेसीज वर्ष २००८ का अध्यक्ष भरत गोपालीको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा नेपाल जेसीजका निरूपित राष्ट्रिय उपाध्यक्ष सोनी श्रेष्ठ, पालुङ जेसीजका पूर्व अध्यक्षहरू सानोभाई कार्की, सुरेन्द्रमान प्रधान, धर्मलाल प्रधान, मनोज रायमाझी, हिमालयन ईङलिस सेकेन्डरी बोर्डिङ स्कुलका प्रिन्सिपल बाबुलाल कार्कीलगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

त्यस्तै पालुङ जेसीजका कोषाध्यक्ष माधव कार्की, कार्यकारिणी उपाध्यक्ष दीपा बल, उपाध्यक्ष अजित कार्की लगायत पदाधिकारीहरूको उपस्थिति रहेको थियो । सोहि अवसरमा सातौं एसियन गोजुरियो कराते प्रतियोगितामा थाहा नगर पालिकाबाट सहभागीता जनाई ५ स्वर्ण, २ रजत र २ कास्य पदक बिजेता खेलाडी र प्रशिक्षक तथा निर्णायक मानसिङ दोङलाई सम्मान समेत गरिएको थियो ।

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारीले ७६ लाख ६० हजार बाँडफाँड गर्यो

◆ विकास संवाददाता

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले आर्थिक बर्ष २०७८।०७९ को नाफाबाट छुट्याएको संरक्षित पुँजी फिर्ता कोषमा रहेको ७६ लाख ६० हजार ६ सय ५५ रूपयाँ बाँडफाँड गरेको छ । सहकारीले विज्ञप्ती मार्फत यस्तो जानकारी गराएको हो । सहकारी ऐन, २०७४ तथा नियमावली २०७५ को प्रावधान अनुरूप सदस्यहरूले जम्मा गरेको बचत रकमको लागि ४० प्रतिशत र कर्जामा तिरेको ब्याजका लागि ६० प्रतिशतभारको आधारमा रकम बाँडफाँड गरेको सहकारी संस्थाले जनाएको छ ।

संरक्षित पूँजी फिर्ता कोषबाट प्राप्त हुने रकम सम्बन्धित सदस्यको सहकारी संस्थामा रहेको बचत खातामा जम्मा गरिएको संस्थाका कार्यबाहक अध्यक्ष अरूण रायमाझीले जानकारी दिए । रायमाझीका अनुसार बचत र कर्जा कारोबार गर्ने ७ हजार ५५८ सहकारी सदस्यहरू संरक्षित पूँजी फिर्ता कोषबाट लाभान्वित भएकाछन् । बचत र कर्जामा उच्च कारोबार गरी योगदान गरेबापत सबैभन्दा बढी रकम फिर्ता पाउने सदस्यले बचत तर्फ १ लाख २ हजार ४ सय १३ रूपैयाँ तथा कर्जा तर्फ ५९ हजार १ सय १६ रूपैयाँसम्म प्राप्त गरेको संस्थाका मुख्य व्यवस्थापक प्रकाश पौडेलले जानकारी दिए ।

"सर्वोकृष्ट दिगो सहकारी" भन्ने परिकल्पनाका साथ यसअघि संस्थाले १८ प्रतिशत लाभांश वितरण गरेको थियो । हाल संस्थामा ६ हजार ५ सय भन्दाबढी सदस्य रहेका छन् । सहकारी संस्थाहरू मध्ये निरन्तर संरक्षित पूँजी फिर्ता कोषबाट सदस्यहरूलाई बचत र कर्जाको आधारमा रकम बाँडफाँड गर्ने पहिलो सहकारी संस्था हो । संस्थाले नियमित बचत तथा कर्जाको कारोबार गर्ने र संरक्षित पूँजी फिर्ता कोषबाट र कम पाउने सम्पूर्ण सहकारी सदस्यहरूलाई धन्यवादसहित बधाई व्यक्त गर्दै आगामी दिनहरूमा समेत पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाबाट उच्च कारोबार गरी संरक्षित पूँजी फिर्ता कोषबाट लाभ लिन विज्ञप्ति मार्फत अनुरोध गरिएको छ ।

ज्येष्ठ नागरिक दिवासेवा केन्द्रमा सामुहिक दही चिउरा र स्वास्थ्य परीक्षण कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

पालुङ जेसीजको आयोजनामा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ घर्तीखोलामा रहेको सीताराम ज्येष्ठ नागरिक दिवासेवा केन्द्रमा स्वास्थ्य परीक्षण तथा दही चिउरा खुवाउने कार्यक्रम गरेको छ । जेसीजले दिवासेवा केन्द्रका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई १५ असारको अवसरमा आयोजित दही चिउरा खुवाउने कार्यक्रममै उनीहरूको स्वास्थ्य परीक्षण पनि गरेको हो ।

कार्यक्रममा सीताराम ज्येष्ठ नागरिक दिवा सेवा केन्द्रका २५ जना ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको हो । थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर १ को संकल्प पोलिक्लिनिक र वीङ युथ संस्थाको सहकार्यमा ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको थियो । सो अवसरमा ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई स्वास्थ्य परामर्श समेत दिइएको पालुङ जेसीज बर्ष २०२३ का कानुनी सल्लाहकार निरज रायमाझीले जानकारी दिए । पालुङ जेसीज वर्ष २००५ का अध्यक्ष सानोभाई कार्कीको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रम पालुङ जेसीजका फेलोसिप संयोजक गणेश विष्टको संयोजकत्वमा भएको थियो । कार्यक्रममा समाजसेवी भरत पराजुली, पालुङ जेसीजका निवर्तमान अध्यक्ष जयराम केसी, कानुनी सल्लाहकार निरज रायमाझी, कोषाध्यक्ष माधव कार्की, तालिम आयुक्त अनिता बिष्टलगायत बोर्डका पदाधिकारीहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

यसैबीच पालुङ जेसीजले स्थानीय उत्पादनहरूको बजार प्रवर्द्धन लागि सहजीकरण गर्न अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको छ । १५ असारमा थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर ३ मा क्रियाशिल नमूना लघुउद्यमी महिला समूहको समन्वयमा स्थानीय महिलाहरूले उत्पादन गरेका अचारलगायतका उत्पादनहरूको बजार प्रवर्द्धन गर्नमा सहकार्यको लागि समन्वय गर्न अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको पालुङ जेसिजले बताएको छ । जेसीजले स्थानीय क्षेत्रमा उत्पादन भएका हस्तकलाका सामग्री र खाद्यान्न सामग्रीको देशको विभिन्न भागमा प्रचारप्रसार गरी प्रवर्द्धन गर्नका लागि आवश्यक तयारी गरेको पालुङ कानुनी सल्लाहकार रायमाझीले प्रतिक्रिया दिए । थाहानगरमा उत्पादन भएका भएका हस्तकलाका सामग्री र खाद्यान्न सामग्रीको जेसीजले आफ्नो कार्यक्रमहरूमा थाहानगरको चिनो स्वरूप र देशका विभिन्न क्षेत्रमा बजारिकरणको लागि पहल गर्ने उद्देश्यले अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको पालुङ जेसीज बर्ष २०२३ का अध्यक्ष संगम कार्कीले बताए ।

पालुङ जेसीज वर्ष २०२३ का उपाध्यक्ष अजित कार्कीको संयोजकत्वमा भएको कार्यक्रममा अध्यक्ष संगम कार्कीको माता दुर्गादेवी कार्कीको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर ३ की वडा सदस्य एवं कार्यपालिका सदस्य पवित्रा ठकुरी कार्की, महिला समूहकी अध्यक्ष शान्ति तामाङ पालुङ जेसीज बर्ष २०२३ का कोषाध्यक्ष माधव कार्की, कार्यकारिणी उपाध्यक्ष दीपा बल, अन्जय प्रधान लगायत समूहका सदस्यहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रम पालुङ जेसीजका महासचिव सञ्जय गोपालीले संचालन गरेका थिए ।

वडा बालक्लब संजालको अध्यक्षमा गोपाली

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकालाई बालमैत्री घोषणा अभियान अन्तर्गत कार्यक्रम भएको हो ।

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ को वडास्तरीय बालक्लब सञ्जाल गठन भएको छ । भेलाले सीता गोपालीको अध्यक्षतामा १५ सदस्यीय वडा बाल संजाल समित गठन गरेको छ । समितिको उपाध्यक्षमा प्रकृति गोपाली, सचिव धनलक्ष्मी बलामी, सहसचिव अनिशा तामाङ, कोषाध्यक्ष सुमी बलामी, सदस्यहरू अंकिता गोपाली, सुहाना गोपाली, अनिशा गोपाली, यमुना श्रेष्ठ, स्वर्णिमा प्रधान, कृतिका लामिछाने, संकल्प श्रेष्ठ, दिपा प्रधान, रोनिक बलामी र मिलन तामाङ रहेका छन् ।

थाहा नगरपालिकाको आयोजनामा बालमैत्री थाहा नगरपालिका घोषणा अभियान अन्तर्गत १६ असारमा कार्यक्रम भएको हो । सुनौलो विकास केन्द्र कुन्छालमा भएको भेलामा बालमैत्री स्थानीय शासन वडा समितिका अध्यक्ष एवं वडाध्यक्ष हेरमान गोपालीको सभाध्यक्षतामा भएको थियो । कार्यक्रममा जीवन्त शिक्षाका अध्यक्ष राम कुमार विडारी (राजन), सुनौलो सामुदायिक सिकाइ केन्द्रका अध्यक्ष रूपचन्द्र गोपाली, बालमैत्री सहजकर्ता रेनु गोपाली लगायतको सहभागिता रहेको थियो । भेलामा वडाका बिहानी बालक्लव, सुनौलो बालक्लव, कुलगाउँ बालक्लव, झम्केश्वरी बालक्लव र लिटिल स्टार बालक्लवका गरी ६५ जना बालबालिकाहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा अतिथिहरूले बाल क्लव तथा संजाल गठनको उद्देश्य, महत्व तथा आवश्यकता बारे बालवालिकाहरूमाझ प्रशिक्षणात्मक धारणा राखेका थिए ।

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 ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
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

जिल्लाको गाउँपालिकाहरुमा मकवानपुरगढी पहिलो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरगढी गाउँपलिकाको वडा नंम्बर ४ लाई पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा गरिएको छ। मकवानपुरको ८ गाउँपालिका मध्ये पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा गर्ने मकवानपुरगढी पहिलो गाउँपालिका हो। गाउँपलिकाका अध्यक्ष दोर्जे लामा स्याङतानले औपचारिक रूपमा ४ नम्बर वडालाई १७ असारमा पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा गरेका हुन्।

अध्यक्ष स्याङतानले ४ नम्बर वडाको सहिद रूद्र स्मृती सामुदायिक स्वास्थ्य ईकाईलाई प्रमाणपत्र प्रदान गरेर पूर्ण संस्थागत सुत्केरी सुनिश्चित भएको वडा घोषणा गरे। घोषणा कार्यक्रममा स्याङतानले अब आगामी वर्षहरूमा पनि अन्य वडाहरूलाई पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा गरेर सिंगो पालिकलाई नै संस्थागत सुत्केरी हुने पालिकाको रूपमा विकास गर्ने गरी अभियान संचालन भइरहेको जानकारी गराए।

थाहामा लागूपदार्थ दुर्व्यसनी विरुद्धको कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ मा रहेको लालीगुराँस महिला बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले लागूपदार्थ दुर्व्यसनी विरूद्धको सचेतनामुलक कार्यक्रम गरेको छ। थाहा नगरपालिाको महिला, बालबालिका शाखाको सहयोगमा पालिकाको दुई स्थानमा कार्यक्रम गरेको हो।

सहकारी संस्थाले थाहानगरको ४ नम्बर वडा र २ नम्बर वडामा छुट्टाछुट्टै रूपमा कार्यक्रम संचालन गरेको हो। कार्यक्रममा वडाका महिला, विद्यार्थी तथा किशोर किशोरीहरूलाई ईलाका प्रहरी कार्यालय पालुङका प्रमुख दुर्गा खनाल तथा थाहा नगरपालिका सामी कार्यक्रमका मनोपरामर्शदाता सुनिता बस्नेतले सहजीकरण गरेका थिए। अभिमुखिकरण कार्यक्रममा ४ नम्बर वडामा अध्यक्ष नारायण लामाको अध्यक्षता तथा सामुदायिक क्याम्पस संघका केन्द्रिय कोषाध्यक्ष राजन मिश्रको प्रमुख आतिथ्यता रहेको थियो।

वडा नम्बर ४ को कार्यक्रममा ६० जना तथा २ नम्बर वडामा पनि उल्लेख्य रूपमा सहभागिता रहेको आयोजक संस्थाकी अध्यक्ष रिता प्रधानले जानकारी दिइन्। २ नम्बर वडामा भएको कार्यक्रममा वडाध्यक्ष बम बहादुर सिङ्तानको अध्यक्षता रहेको थियो। लालीगुराँस महिला बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले किशोर किशोरीमा बढ्दै गैरहेको आत्महत्या, लागुपदार्थ दुर्व्यसनी, महिला हिंसा, बालबिबाह अन्त्यको लागि विभिन्न अन्तरक्रिया,गोष्ठी तथा चेतनामूलक कार्यक्रमहरू संचालन गर्दै आएको छ।संस्थाले गर्ने कार्यक्रममा ईलाका प्रहरी कार्यालय पालुङले लैङ्गिक हिंसा, लागुपदार्थ ओसारपसार र दुर्व्यसन, बालबिवाह विरूद्धका विषयहरूमा सहजीकरण गर्दै आएको छ।

लालीगुराँस महिला बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाले तत्कालिन अवस्थामा महिला विकास कार्यालयको सहयोगमा २०६७ सालदेखि बिधिवत रूपमा घरेलु हिंसा पिडित महिलाहरूको न्याय तथा मेलमिलाप र थाहा नगरपालिका स्थापना पश्चात् नगरको सहयोगमा किशोरी लक्षित मनोसामाजिक परामर्श कार्यक्रम संचालन गर्दै आइरहेको छ।

स्तनपानः बालबालिकालाई वरदान

- आमाको दुधमा बालबालिकालाई आवश्य पर्ने प्रर्याप्त पानी र खनिज हुनेछ।
- आमाको बिगौती दुधले बालबालिकालाई खोपसरहको काम गर्छ।
- स्तनपानले शिशुको शारिरीक, मानसिक, बौद्धिक तथा सामाजिक विकासमा मद्दत गर्छ।
- बजारमा पाइने प्याकेट दुध वा फर्मुला आमाको दुधजस्तो पोषिलो हुँदैन।

त्यसैले बालबालिकालाई स्तनपान गराऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

थाहा नगरपालिकाको सार्वजनिक सूचना।

- नयाँ निजि तथा सार्वजनिक भवनहरु निर्माण गर्नु अगाडि अनिवार्य रुपमा पालिकाको कार्यालयमा गई नक्सा पास गरौं।
- भवन मापदण्डको पालना गरौं, सुरक्षित भविष्य सुनिश्चित गरौं।
- घटना घटेको ३५ दिन भित्रमा निःशुल्क रुपमा व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं।
- समयमा नै कर तिरौं, नागरिक कर्तव्यको परिपालना गरौं।
- सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने लाभग्राहीहरुले आ-आफ्नो वडा कार्यालयमा गई नाम दर्ता र विवरण अद्यावधिक गरौं।
- बाल विवाह अन्त्य गरौं, बाल श्रम निर्मुल गरौं।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिका कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

लोकतन्त्रको आधारः सूचनाको अधिकार

- सूचना दिने र लिने संस्कृतिको विकास गरौं,
- सार्वजनिक निकायहरु खुला, पारदर्शी, उत्तरदायी एवं जवाफदेही बनौं,
- सूचनाको हक नागरिकको मौलिक अधिकार हो,
- सूचनाको हक सम्बन्धी ऐन नियमको पूर्ण पालना गरौं र गराऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप
१	जन्मने बितिकै	बि. सि. जी.
२	६ हप्तामा	रोटा पोलियो पि. सि. भी. डि.पि.टी.-हेप बी-हिब
३	१० हप्तामा	रोटा पोलियो पि. सि. भी. डि.पि.टी.-हेप बी-हिब
४	१४ हप्तामा	पोलियो एफ.आई.पि.भी. डि.पि.टी.-हेप बी-हिब
५	९ महिनामा	एफ.आई.पि.भी. पि.सि.भी. दादुरा-रुबेला
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा-रुबेला टाइफाइड

खोप लगाएता पनि सधै सरसफाईका सबै व्यवहारहरुको पालना गरौं।

खोप निःशुल्क पाइन्छ | खोप सुरक्षित छ | खोपले जीवन रक्षा गर्छ

थाहा नगरपालिका

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