विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक
कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-८
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७९५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघको नयाँ नेतृत्वमा जेसीजका ७ जना पूर्व अध्यक्ष । पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-१० ● २०८० असोज ०१ गते सोमबार, ● 18 Sep., 2023, ● नेपाल सम्वत्-११४३, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहानगरमा ५ लाखसम्मको योजना सम्झौता वडाबाटै हुने

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाबाट हुँदै आएको योजना सञ्चालन सम्बन्धी विभिन्न कामहरू अब वडाबाटै हुने भएको छ । पालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरीले आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्र रहेका केही कामको वडा सचिवलाई अधिकार प्रत्यायोजन गरेसंगै वडाबाटै काम हुने भएको हो ।

२५ भाद्रमा वडा सचिवहरूलाई दिइएको अधिकार प्रत्यायोजनमा स्थानीय सरकार संचालन ऐन, २०७४ को दफा ११ बमोजिम तपसिल बमोजिमका कार्यहरू र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको अधिकार क्षेत्रभित्र रहेका अधिकारहरू कार्यान्वयन गर्ने गरी तपाईलाई अधिकार प्रत्यायोजन गरिएको जनाइएको छ । प्रशासकीय अधिकृत गिरीले थाहा नगरपालिकाबाट संचालन हुने पाँचलाख सम्मको योजनाको इस्टिमेट स्वीकृत गर्ने, सम्झौता गर्ने, कार्य सम्पन्न प्रतिवेदन र एम. बी. स्वीकृत गर्ने, जाँचपास गर्ने, टिप्पणी पेश गर्ने र भुक्तानीको लागि पेश गर्ने अधिकार वडा सचिवलाई दिइएको छ ।

त्यस्तै योजनाहरूको अनुगमन गरी जाँचपास र फरफारक गर्ने/गराउने, कार्ययोजना अनुसार समयमै योजना सम्पन्न गराउन वडा कार्यालय, उपभोक्ता समिति र प्राविधिक शाखासंग समन्वय गर्ने, प्रत्यायोजित अधिकारको मासिक रूपमा प्रगती विवरण पेश गर्ने, अन्य प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले दिएको निर्देशन बमोजिम कार्य गर्ने अधिकार प्रत्यायोजन पत्रमा उल्लेख छ ।

विश्वविद्यालयमा पुस १ गतेबाट जैविक कृषि विषय पढाई हुने

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको चित्लाङमा स्थापना गरिएको मदन भण्डारी विज्ञान तथा प्रविधि विश्वविद्यालयले आगामी पुस १ गतेदेखि जैविक कृषि विषयमा स्नातकोत्तर र विद्यावारिधिको पढाइ सुरु गर्ने भएको छ ।

थाहा नगरपालिका-९ चित्लाङमा मदन भण्डारी विज्ञान तथा प्रविधि विश्वविद्यालयले पठनपाठन सुरु गर्नका लागि भवनलगायत ल्याब निर्माण गरिरहेको छ । करिब ८९ लाखको लागतमा एक वर्षदेखि निर्माण कार्य सुरु गरिरहेको छ । 'चार वटा भवनमध्ये अब एउटा मात्र भवन तयार हुन बाँकी छ,' विश्वविद्यालय विकास समितिका अध्यक्ष राजेन्द्रध्वज जोशीले भने, 'पुस १ गतेदेखि पढाइ सुरु गर्ने लक्ष्य लिएका छौं ।' स्नातकोत्तर र विद्यावारिधिका लागि जम्मा ३२ जना विद्यार्थी भर्ना लिने विश्वविद्यालयले जनाएको छ ।

'उक्त विश्वविद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थी चित्लाङमै कोठा लिएर पनि बस्न सक्छन् । काठमाडौंदेखि आउजाउ पनि गर्न सक्छन्,' अध्यक्ष जोशीले भने ।

थानकोटबाट चित्लाङ १२ किलोमिटर को दूरीमा छ । विश्वविद्यालयलाई आवश्यक पर्ने विद्युत् पनि सोलारमार्फत उत्पादन गरिसकेको छ । अहिले विद्युत् आवश्यक नपरेकाले विद्युत् प्राधिकरणको ११ केभी प्रसारण लाइनमा जोडिएको छ । विश्वविद्यालयले प्राधिकरणलाई प्रतियुनिट ५ रूपैयाँ ८४ पैसामा बिक्री गरेको जनाएको छ । सय वटा सोलार प्यानलबाट ५ सय किलोवाट विद्युत् उत्पादन हुन्छ ।

चित्लाङको ताकाटारमा मदन भण्डारी विज्ञान प्रविधि विश्वविद्यालय निर्माण गरिएको छ । सरकारले १ सय ८० रोपनी जग्गाको भोगाधिकार उक्त विश्वविद्यालयलाई दिइसकेको छ । थप ८ सय रोपनी जग्गाको भोगाधिकार उपलब्ध गराउन प्रक्रिया सुरु गरिएको छ ।

थाहानगर प्रमुख विष्ट र प्रधानमन्त्री प्रचण्डबीच भेटवार्ता

गणेशमान सिंह मार्गलाई प्रयाप्त बजेट विनियोजन गर्न प्रधामन्त्री प्रचण्ड तत्पर

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाका नगरप्रमुख विष्णु बहादुर विष्ट र प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' बीच भेटवार्ता भएको छ । भेटमा थाहानगरलाई काठमाण्डौं जोड्ने चित्लाङ-चन्द्रागिरी-थानकोट (गणेशमान सिंह मार्ग) सडकको स्तरोन्नती केन्द्रित छलफल भएको छ । छलफलमा गणेशमान सिह राजमार्गलाई प्रयाप्त बजेट विनियोजन गरी निर्माण सम्पन्न गर्नका लागि प्रधानमन्त्री प्रचण्डले तत्परता देखाएको नगर प्रमुख विष्टको सचिवालयले जनाएको छ ।

२८ भाद्रमा भएको छलफलमा अर्थमन्त्री प्रकाशशरण महत पनि सहभागी थिए । उक्त सडक स्तरोन्नतीका लागि भौतिक योजना मन्त्रालयले सकारात्मक तत्परता देखाएको नगर प्रमुखको सचिवालयले जनाएको छ । छलफलका लागि बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानको नेतृत्वमा थाहानगर प्रमुख विष्ट, थानगरका निर्वतमान नगर प्रमुख लवशेर विष्ट, नेकपा माओवादी केन्द्र बागमती प्रदेश समिती सदस्य इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ लगायत प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटार पुगेका थिए ।

संघीय सरकारले गणेशमान सिंह मार्गका लागि आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को बजेट तथा नीति तथा कार्यक्रममा प्राथमिकतामा नराखेकोले प्रधानमन्त्री र अर्थमन्त्रीसित बालुवाटार पुगेर प्रतिनीधि मण्डलले ध्यानाकर्षण गराएका हुन् । भेटमा प्रधानमन्त्री प्रचण्ड र अर्थमन्त्री महतले चालु आर्थिक वर्षमै गणेशमान सिंह मार्गलाई बजेटको सुनिश्चितता गर्ने प्रतिवद्धता जनाएको नगर प्रमुखका प्रेस संयोजक शम्भु अधिकारीले जानकारी दिए ।

सडककै लागि २७ भाद्रमा भौतिक पुर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयमा पनि छलफल भएको निर्वतमान मेयर लवशेर विष्टले जानकारी दिए । भेटमा भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री प्रकाश ज्वालाले थाहा नगरपालिकालाई राजधानी काठमाडौंसंग जोड्ने छोटो मार्ग गणेशमान सिंह मार्गको स्तरोन्नतिको लागि पहल गर्ने बताए ।

संघीय राजधानी काठमाण्डौं र प्रदेश राजधानी हेटौंडा जोड्ने छोटो मार्गका ५० औं वर्षदेखि गरेको लगानीको प्रतिफल आउने गरी स्तरोन्नती आवश्यक भएको नगर प्रमुख विष्टले औंल्याए । काठमाडौंलाई दैनिक आवश्यक पर्ने करिब ४० प्रतिशत ताजा तरकारी आपूर्ति गर्ने थाहानगर, इन्द्रसरोवर, भिमफेदी, कैलाश गाउँपालिकाका किसानहरूलाई समेत सडक स्तरोन्नती हुँदा महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने भएकोप्रति विष्टले प्रधानमन्त्री तथा अर्थ मन्त्रीलाई ध्यानाकर्षण गराएका थिए ।

गाडी बोकेर काठमाण्डौं ल्याउने बाटोको अवस्था अझै उस्तै भएको बताउँदै बागमती प्रदेशकी सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले संघीय सरकारलाई अवस्था दर्शाइन् । निर्माण थालनी भएको ५० औं वर्ष बितिसक्दा पनि पूर्णता नपाउनु दुखद् भएको मन्त्री मोक्तानको भनाइ थियो ।

यसैबीच एकवर्ष अघि १७ साउनमा गणेशमान सिंहमार्गलाई प्रयाप्त बजेट विनियोजन गरी निर्माण सम्पन्न गराउन अर्थ तथा भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालयले सकारात्मक भएको थियो । नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टसहितको टोलीले तत्कालिन अर्थमन्त्री जनार्दन शर्मालाई अनुरोध पत्र समेत बुझाएका थिए ।

गणेशमान सिशमार्गलाई सम्पन्न गर्नको निम्ति मकवानपुरको थाहा नगरपालिका र काठमाण्डौंको चन्द्रागीरी नगरपालिकाले यि दुई मन्त्रालयलाई सडक निर्माण समयमै सम्पन्न गर्न अनुरोध गरेपछि मन्त्रालयले बजेट व्यवस्था गर्ने प्रतिक्रिया दिएका थिए । वर्षदिन अघि थाहानगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्ट र चन्द्रागिरी नगर प्रमुख घनश्याम गिरीले आ-आफ्नो पालिकाको तर्फबाट तत्कालिन अर्थमन्त्री जनार्दन शर्मा र भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्री मोहम्मद इश्तियाक राईलाई १७ साउनमा अनुरोत्र पत्र बुझाएका थिए ।

• सम्पादकीय •

तीज पर्वको शुभकामना

वर्षेनी आउने महिलाहरुको महान पर्व तीज हो । यो पर्व उनीहरु परापूर्वकालदेखि मनाउँदै आएका छन् । पछिल्लो समय यो पर्व हिन्दू महिलाहरुमा मात्र सीमित छैन । हिजोआज तीजले प्रायः सबैलाई छोएको छ । तीजमा खासगरी श्रीमानको दीर्घायु एवं आफ्नो अटल सौभाग्यको मनोकामनाका साथ ब्रत बस्ने र अविवाहित युवतीहरु असल जीवनसाथीको कामना गर्दै ब्रत बस्ने, पूजा आराधना गर्ने प्रचलन छ । तीजको अघिल्लो दिन सम्भव हुनेहरु माइतीमा जम्मा भएर मीठो मसिनो खाने, सम्भव नहुने दिदीबहिनीहरु एक ठाउँमा जम्मा भएर दर खाएर तीजको स्वागत गर्ने परम्परा छ ।

अहिले तीजको धार्मिक सांस्कृतिक पक्षभन्दा फरक खालका प्रवृत्तिहरु देखिन थालेका छन् । तीज भड्किलो बन्दै गएको, तीजको नाममा विभिन्न विकृतिहरु भित्रिदै गएकोमा चिन्ता पनि देखिन थालेको छ । तीज पर्वसँग जोडिएको दर खाने नाममा महिनौं अगाडिदेखि भोज भतेर गर्ने, फजुल खर्च र भड्किलो व्यवहार प्रदर्शन गर्ने अवसरका रुपमा तीज मनाउन थालिएकोमा चिन्ता प्रकट हुन थालेको छ । अझ होटल र रेष्टुरेण्टमा तीज मनाएर महंगो खाने पिउने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ । आधुनिकतासँगै भित्रिएका उच्छृंखल गीत, नृत्य र बजारीकरणले तीजको मौलिकतामाथि नै प्रहार गरिरहेको महसुस हुन्छ । यही चिन्ता र चासोले तीजको नाममा भित्रिएका विकृति विसंगति हटाउन सकियोस् भन्ने हामी सबैको कामना हुनुपर्छ । सांस्कृतिक पक्ष अत्यन्तै उच्च रहेको तीज पर्वको मौलिकता बचाउन समाजका अगुवाहरु नै अगाडि सर्नुपर्ने आवश्यकता छ । समाज अहिले संगठित छ र समाजका हरेक इकाईमा विभिन्न संगठनहरु पुगेका छन् । विभिन्न समूह, टोल विकास संस्था तथा सहकारी संस्थाहरुमा मानिसहरु संगठित छन् । यिनै संगठित समूहहरुको आयोजनामा यस्ता चाडपर्व मनाउने प्रचलन बढ्दै गएको छ । चाडपर्वका नाममा भित्रिएका विकृतिहरुलाई चिर्दै समाजलाई सही दिशा प्रदान गर्ने सवालमा पर्याप्त बहससमेत भएको पाइएको छैन ।

चाडपर्वका नाममा भित्रिएका विकृति रोक्ने हो भने सामाजिकरुपमा संगठित यी समूहहरुको भूमिका महत्वपूर्ण हुन सक्छ । यसमा राजनीतिक दल र तिनका जनवर्गीय संगठनहरुले पञ्चायतका अँध्यारा दिनहरुमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै तीजलाई चेतना र जागरणको पर्वको रुपमा स्थापित गर्ने प्रयत्न गरेका हुन् । तर उनीहरु सत्तामा पुगेर भ्रष्टीकरणको बाटो समातेपछि सबै कुरा बिर्सदै गएको अवस्था छ आज । हिजोआज तीज पर्वमा भइरहेको फजुल खर्च र भड्किलो व्यवहार हेर्दा बजारीकरण र भड्किलो व्यवहारमाथि सशक्त प्रतिरोध आवश्यक भइसकेको छ । अहिलेका विकृति विसंगतिबाट मुक्त पार्दै सामाजिक सद्भाव र महिला एकताको प्रतीकरुपमा तीज पर्वलाई अगाडि बढाउनु नै अहिलेको आवश्यकता हो । यस सम्बन्धी कार्यमा समुदायका अगुवा महिलाहरुले ध्यान दिनू पर्दछ । महिलाहरुको महान पर्व तीजको अवसरमा सम्बद्ध सबैलाई हार्दिक शुभकामना ।

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

डरभाडा बनेको घरभाडा नियमनमा स्थानीय तहको भूमिका

◆ जगन्नाथ मिश्र

घर भाडा लेनदेनबारे नियमन अधिकारीलाई जानकारी दिइ अनिवार्य दर्ता गराउनु पर्ने, विवाद भएमा त्यस्तो विवाद टुंगाउन स्थानीय सरकारले कार्यविधि सहितको न्यायिक निकाय गठन गर्नेजस्ता उचित व्यवस्था तत्काल गर्न जरुरी छ ।

शिक्षा, रोजगारी, बिकासका बिभिन्न अवसरहरूको उपयोग आदि कारणले मानिसको बसोबास शहर केन्द्रीत छ । हुन पनि हो, ग्रामीण क्षेत्रमा विकाशका कुनै पनि सम्भावनाहरू सरकारले पुर्याउन सकेको छैन । नेपालमा करिब ३ करोड जनसंख्या रहेको सरकारी तथ्याङ्क छ । कुल जनसंख्याको करिब ६० प्रतिशत जनसंख्या विभिन्न वहानामा राजधानी शहर काठमाडौंलगायत मुलुकको विभिन्न शहरी क्षेत्रमा रहेने गरेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

यसरी शहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मध्ये पनि ८० प्रतिशत जनसंख्या भाडामा बस्ने गरेका छन् । तर के कति जनसंख्या शहरमा बसोबास गर्छ भन्ने र के कति संख्या भाडामा बस्छ भन्ने यकिन तथ्याङ्कसरकारसंग छैन । घर धनीहरूले दुई प्रयोजनका लागि घर जग्गा भाडामा लगाउने गरेको पाइन्छ । एक आवासीय प्रायोजनका लागि र अर्को व्यावसायिक प्रयोजनका लागि । जुनसुकै प्रयोजनका लागेको होस्, भाडावालले घरधनीलाई भाडा रकम तिर्छ र घरधनीले भाडावालसँग भाडा रकम लिन्छ । मुलुकको शहरीकरण हेर्ने हो भने कमजोर संरचना र गज्याङगुजुङ अनि अस्तव्यस्त भवनहरू शहरी क्षेत्रमा छन् । घर भाडामा लगाउने कार्यलाई अधिकांश घरधनीहरूले व्यवसाय बनाएका छन् । यदि कसैले शहरमा घर बनाएको छैन भने त त्यसलाई हेलाको दृष्टिले हेर्ने अथवा हुतिहारा भन्ने मानसिकताको पनि बिकास भइरहेको छ ।

नेपाली समाज यस्तो मानसिकताको दवाव सहन नसकी जसोतसो दुनियाँको लोकलाजबाट बच्न भएपनि शहरमा घर बनाइहाल्ने र केही व्यावसायिक सटर तथा पसलकवलहरू निकालेर घर ठड्याएर भाडामा लगाइहाल्ने संस्कृतिको समेत विकास भएको पाइएको छ । बिशेष गरेर भाडामा बस्ने व्यक्तिहरूले घरधनीले जति भाडा रकम तोक्यो त्यति तिर्नुपर्ने, घरधनीहरूले फोहोरमैला बिर्सजनको उचित व्यवस्थापन नगरीदिने, अन्य आवश्यक पूर्वाधारहरू जस्तै खानेपानी, बिजुली, टेलिफोन, इन्टरनेट, खेल्ने ठाउँ, आदिको व्यवस्था नगरिदिने जस्ता समस्या छन् । यतिमात्र होइन घरधनीहरूले भाडामा बस्ने व्यक्ति वा व्यक्तिको परिवारहरूलाई तेस्रो दर्जाको नागरिक सरह व्यवहार गर्ने, घाम नलाग्ने, ओसिलो कोठाहरू पनि आवासीय प्रयोजनको लागि भाडामा लाग्ने गरेको छ ।

घरभाडाको रकम निर्धारण गर्दा कुनै वैज्ञानिक सूत्र वा पद्धति निर्धारण गरिएको पाइएको छैन । यस सम्वन्धमा सरकार र स्थानीय निकाय समेत बेखवर रहेको पाइएको छ । सरकारी कर्मचारीको तलब बढ्यो भने घरधनीले भाडा बढाउने, सांसद वा मन्त्रीको तलब भत्ता बढ्यो भने पनि घरधनीले भाडा बढाउने, बजेट भाषण आउनासाथ भाडा बृद्धि गर्ने, पेट्रोलियम पदार्थ र ग्यासको भाउ बढ्यो भने घरधनीले भाडा बढाउने गरेका छन् । बजेट भाषण आउँदैपिच्छे घरभाडा बढाउन पर्छ भन्ने घरघनीहरूमा मनोवैज्ञानिक मान्यता पाइन्छ । त्यस्तो मनोबैज्ञानिक असरहरूको मारमा समेत भाडावालहरू परेका छन् । सालिन्दा १० देखि १५ प्रतिशत भाडा वृद्धि गर्ने चलन त छँदैछ । यी र यस्ता धेरै समस्याहरूको मारबाट भाडाका उपभोक्ता गुज्रिनु परेको तीतो यथार्थ हाम्रो सामुन्ने छ ।

घरभाडाको सम्वन्धमा मुलुकी देवानी संहिता २०७४ को पच्छिेद ९ मा केही व्यवस्था गरिदिएको छ । समग्रमा हेर्ने हो भने सो व्यवस्थाहरू भाडामा बस्नेहरूको हितमा देखिन्न । सो पच्छिेदमा असुरक्षित घर बहालमा लिनदिन नहुने, आवासीय तर नम्वरहरू अहिले अव्यवहारिक भई सकेका छन र प्रयोजनहीन र अर्थहीन समेत छन् । सो कानुनी व्यवस्था बमोजिम कागज गरिदिएकोमा कागज बमोजिम नै हुने व्यवस्था गरेका छ भने कागज नगरी अवधि नतोकी बसेकोमा ५ वर्षसम्म भाडाको अवधि रहने र ५ वर्षसम्म हटाउन नपाउने व्यवस्था सो कानुनले व्यवस्था गरिदिएको छ । घरधनी आफैं बस्न चाहिने भएमा कागज गरेर लिएको भएपनि भाडावालालाई उठाउन पाउने तर आफैं वस्छु भनेर उठाएपछि ३ वर्षसम्म अरूलाई राख्न नपाउने कानुन छ । ३ वर्षभित्र अरूलाई राखेमा पहिला बस्नेले नै बस्न पाउने व्यवस्था पनि कानुनमा छ । तर यो व्यवस्थाको कार्यान्वयन भएन ।

घर पसलमा बसेकोलाई कुनै कारणले उठाउन पर्ने भएमा ३५ दिन पूर्व सूचना दिएर हटाउन पाउने व्यवस्था छ । तर यी यस्ता व्यवस्था नै पालना नै भएका छैनन् । घरधनीको दादागिरी मौलाउँदै छ भने भाडावाल पिल्सिएका पिल्सियै छन् । घरभाडामा सरकारले १० प्रतिशत कर लगाउने कानुनी व्यवस्था छ । यस्तो कर समेत भाडावालबाट श्रोतमै कर कट्टी गर्ने प्रक्रिया रहेकाले भाडावाल माथी सरकारले अर्को बज्रपात पारेको छ । घरधनीहरू करको दायरामा आउन नमान्ने, कोही भाडावाल करको दायरामा आउन चाहन्छ भने घर भाडामा कर रकम कट्टीगर्न नमान्ने र त्यो व्यक्तिलाई घर भाडामा नदिई अर्को व्यक्ति जो करको दायरामा आउन चाहन्न त्यस्तो व्यक्तिलाई भाडामा दिने संस्कारले बढोत्तरी पाएको हुँदा घर भाडा वापतको उठ्नु पर्ने ९० प्रतिशत भन्दा बढी कर सरकारले उठाउन नसकी नोक्सान व्यहोर्नु परेको छ ।

घर भाडामा बस्ने मानिस तेस्रो दर्जाको नागरिक सरह निरिह भएर वस्नु पर्ने वाध्यता अर्को तर्फ छ । जसले गर्दा नागरिक अधिकार र मानव अधिकारको व्यापक हनन् भइरहेको छ भने सरकारले समेत तोकिए अनुसारको राजस्व उठाउन नसकी सरकारी राजस्वमा नोक्सान पुगी रहेको छ । यस्तो अवस्था रहेका र कानुनको अपर्याप्ता भएको र घर भाडा नियमनका सम्बन्धमा भएका कानुनमा समेत अव्यवहारिक अबैज्ञानिक अभ्यास भइरहेको छ । यसर्थ घर भाडामा नियमन गर्नका लागि प्रत्येक स्थानीय सरकारले आवसीय क्षेत्र, औद्योगिक क्षेत्र र व्यवसायिक क्षेत्र भनी घर भाडा प्रयोजनका लागि क्षेत्र निर्धारण गर्नुपर्दछ ।

प्रत्येक घरहरूलाई पनि सो घरले ओगेटेको क्षेत्र, घरको बनोट, आवश्यक पुर्वाधारण र सेवा सुविधाको आधारमा वर्गीकरण गराउनु पर्दछ । न्युनतम मानवीय आधार र सो अनुसार मापदण्ड नपुगेका घर वा कोठालाई मानव बसोवासका लागि भाडामा लगाउन निषेध गर्नुपर्दछ । सो को नियमन स्थानिय निकायले जिम्मेवार भएर गर्नुपर्दछ । घर भाडामा दिए लिएका कुरा, को कति जना के प्रयोजनका लागि बस्ने भन्ने कुरा, भाडा रकम कति लिने दिने हो र भाडाको वृद्धिदर के कति हो भन्ने कुरा घरको बनोट, घर रहेको क्षेत्रको भुगोल, क्षेत्रफल आवश्यक पुर्वाधार आदि समेतलाई मुल्याङ्कन गरी जुनसुकै प्रायोजनका लागि भएपनि घर भाडाको दर सरकारले निर्धारण गर्नुपर्दछ ।

भाडा करको उठ्तीमा घरधनीलाई नै जिम्मेवार बनाई कर असुलीमा कडाइ गर्नुपर्दछ । यदी घरधनीले भाडावालाई दुर्व्यवहार गरेमा आवश्यक पुर्वाधारहरूको कटौती गरेमा, तोकेभन्दा बढी भाडा र कम असुल गरेमा त्यस्ता घरधनीलाई निश्चित अवधिसम्म घर भाडामा लगाउन नपाउने गरी रोक्का राख्न सक्ने समेतको अभ्यास नियमन निकायले गर्नु पर्दछ । घर भाडा लेनदेनबारे नियमन अधिकारीलाई जानकारी दिइ अनिवार्य दर्ता गराउनु पर्ने, विवाद भएमा त्यस्तो विवाद टुंगाउन स्थानीय सरकारले कार्यविधि सहितको न्यायिक निकाय गठन गर्नेजस्ता उचित व्यवस्था तत्काल गर्न जरूरी छ ।

यसो गरेमा सरकारले नागरिकको रक्षा गरेको ठहर्ने छ र सरकारको राजस्व उठ्तीमा समेत बढोत्तरी हुने छ र मुलुकमा शान्ति सुरक्षा कायम राख्न समेत सरकारलाई सजिलो हुनेछ । यति गर्न सकेमा देहव्यापार, लागु औषधका कारोवार, अपहरण र मानववेचविखन जस्ता गम्भिर प्रकृतिका फौजदारी अपराधहरूको नियन्त्रण गर्न समेत सरकारलाई सजिलो हुनेछ र लोक कल्याणकारी राज्यको परिकल्पना गर्न शुरूवात भएको मानिने छ ।

(लेखक अधिवक्ता तथा कानुन न्याय तथा सामाजिक कल्याण मञ्च,नेपालका अध्यक्ष हुन् ।)

गर्भावस्थाको नवौं महिनामा ध्यान दिनूपर्ने कुराहरू

गर्भावस्थाको नवौं महिना शिशु जन्मिने महिना हो । त्यसैले नवौं महिनासम्म आइपुग्दा गर्भवती महिलाको शरीरमा धेरै परिवर्तन आइसकेको हुन्छ ।

यसबेला पेट दुख्ने, बेलाबेलामा पेट कडा ढुंगा जस्तो हुने, थोरै पानी खाए पनि छिनछिनमा पिसाब लाग्ने तर थोरै पिसाब आउने जस्ता स्वास्थ्य समस्या आउँछन् । त्यस्तै पेटभित्र शिशुको हलचल पहिलाको भन्दा अलि कम हुन हुन्छ ।

गर्भवती महिलामा यसबेला आउने समस्या फरक-फरक हुन सक्छ । तर सामान्यतया नवौं महिनामा पेट ठूलो भएर ढाड दुख्ने समस्या, शिशुको टाउको तल आउने भएर हिँड्न अप्ठ्यारो हुने, भोक नलाग्ने, थोरै खाए पनि पेट टन्न हुने हुन्छ ।

गर्भवती महिलाले ख्याल गर्नुपर्ने कुरा

विशेषगरी यसबेला यौनांगबाट भिज्ने गरी पानी बग्ने, पानीसँगै रगत देखिने र शिशु पेटभित्र हलचल धेरै कम भएमा तुरुन्तै चिकित्सकलाई देखाइहाल्नुपर्छ ।

यतिबेला कुनै औषधि खानुपर्ने हुन्छ कि हुँदैन ?

गर्भावस्थामा नियमित आइरन र क्याल्सियमको औषधि नियमित खानुपर्ने हुन्छ । यसबाहेक गर्भवती महिलाको अवस्था हेरेर चिकित्सकले अन्य औषधि दिने गरिन्छ ।

दीर्घरोगको औषधि खाइरहेका महिलाले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

विशेषगरी यसबेला चिकित्सकको निगरानीमा औषधिको सेवन गर्नुपर्छ । आफूखुसी औषधि सेवन गर्नुहुँदैन । किनकि दीर्घरोगको औषधि गर्भवती महिलाको अवस्थाअनुसार डोज थपघट वा परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

दीर्घरोग औषधि खाइरहँदा गर्भको शिशुलाई कुनै पनि नकारात्मक असर गर्दैन । किनकि चिकित्सकले गर्भवती महिलाको अवस्था र रोगअनुसार औषधिको ए, बी, सी, डी र ई गरी वर्गीकरण गरेको हुन्छ । त्यही अनुसार औषधि दिइएको हुन्छ । त्यस्तै उच्च रक्तचाप कसैलाई पहिलेदेखि हुन्छ भने कसैले गर्भवती भइसकेपछि हुने गर्छ ।

गर्भावस्थामा दीर्घरोगको औषधि खाँदा के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

दीर्घरोगको औषधि खाने गर्भवती महिनाले चिकित्सकका निगरानीमा औषधि खानुपर्छ । किनकि कतिपय दीर्घरोगको औषधिले धेरै साइड इफेक्ट गर्न हुन्छन् भने कतिपय औषधि कम साइड इफेक्ट गर्ने हुन्छन् । त्यस्तै यदि गर्भावस्था महिलामा मधुमेह छ भने औषधिको सेवनसँगै गुलियो, चिल्लो, पीरो खानेकुरा कम खाने, खानेकुरा थोरै-थोरै तर छिनछिनमा खाइरहने मधुमेहलाई सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ ।

गर्भावस्थामा कस्तो औषधि खानै हुन्न ?

गर्भावस्थामा खानै नहुने भन्ने औषधि कुनै पनि हुँदैन । बरू कुन प्रयोजनको लागि कुन औषधि खाने, कति मात्रामा खाने भन्ने हुन्छ । तर औषधि खाँदा

चिकित्सकको सल्लाह भने लिनुपर्छ । आफूखुसी औषधि सेवन गर्दा जोखिम हुन सक्छ ।

गर्भावस्थामा कब्जियत भएमा के गर्ने ?

गर्भावस्थामा खानपान, शरीरमा पानीको कमीलगायत कारणले कब्जियत हुन सक्छ । यसबेला शरीरमा हार्मोन परिवर्तन भइरहनुका साथै नियमित आइरन र क्याल्सियमको औषधि खानुपर्ने भएकाले कब्जियतको समस्याले सताउन सक्छ ।

यस्तो अवस्थामा दैनिक हरियो सागपात, तरकारी, फलफूल, दाल प्रशस्त खाने, प्रशस्त मात्रामा फाइबर खानेकुरा खाने, नियमित व्यायाम गर्ने, खानेकुरासँगै प्रत्येक दिन कम्तीमा दुई लिटर पानी पिउन सकिन्छ । यस्तै उत्तानो सुत्नुभन्दा पनि कोल्टे फर्केर सुत्ने, धेरैबेर उभिएर नबस्ने यति सावधानीले पनि कब्जियत निको नभएमा औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सकेसम्म गर्भावस्थामा कब्जियत हुनै नदिनु राम्रो हुन्छ । त्यसका लागि चिल्लो, पिरो, अमिलो खानेकुरा नखाने, जंकफुडको सेवन नगर्ने, पानी प्रशस्त मात्रामा पिउने, फाइबरयुक्त खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खाने गर्न सकिन्छ ।

आँखाको व्यायाम

शरीरका विभिन्न अंगलाई स्वस्थ बनाउन हामी खानपानदेखि व्यायामका कुरा गरिरहेका हुन्छौं । तर सुत्ने बेलामा बाहेक अन्य समयमा नियमित कार्य गरिरहने आँखाको बारेमा भने हामी खासै ध्यान पुर्‍याइरहेका हुँदैनौं ।

आँखालाई स्वस्थ राख्न व्यायामदेखि सरसफाइ लगायतका कुरामा ध्यान दिनुपर्छ । त्यसो भए आँखाको व्यायाम कसरी गर्ने त ? आँखाको व्यायाम गर्नुअघि आँखालाई सफा गर्नुपर्छ । आँखालाई बन्द गरेर साफा पानीले धुनुपर्छ । त्यसपछि भाँडोमा उम्लिएर सेलाएको पानी आइवास कप अर्थात् आइक्लिनिङ पट, कचौरा वा हातमा राखेर आँखालाई झिमझिम गर्नुपर्छ । यदि आइवास कपले गर्ने हो भने यसलाई आँखामा हालेर एकचोटि टाउको आकाशतिर हेरेर झिमझिम गर्ने र अर्को निहुँरेर झिमझिम गर्न सकिन्छ । यसले आँखामा लागेका कचेरा तथा फोहोर बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।

आँखा चिम्लिने खोल्ने

आँखा सफा गरिसकेपछि एकपल्ट आँखा चिम्लिने र खोल्ने गर्नुपर्छ । यो जतिसक्दो छिटोछिटो गर्न गर्नुपर्छ । त्यस्तै आँखालाई बेस्सरी चिम्लिने, दाँत किट्ने र टाउको हल्लाउने गर्नुपर्छ । यी दुवै व्यायाम पाँचदेखि १० पटकसम्म दोहोर्‍याउन सकिन्छ ।

आँखालाई तलमाथि गर्ने

आँखा स्वस्थ राख्न आँखाको नानीलाई तलमाथि गरी हेर्ने व्यायाम गर्न सकिन्छ । यसमा टाउकोलाई सीधा राखेर निधार नखुम्च्याइकन आँखाको नानीलाई तलमाथि गर्नुपर्छ । यसमा एकचोटि आकाशतिर हेरेर र अर्को चोटि भुईंमा हेरेर गर्नुपर्छ । यो व्यायाम पनि सकेसम्म छिटोछिटो पाँचदेखि १० पटकसम्म गर्न सकिन्छ । आँखाको यस किसिमको व्यायामले आँखाका नसा तथा मांसपेशी मजबुत हुन्छन्, जसले आँखाको तेजमा कमी हुन पाउँदैन ।

यस्तो छ, मुटु र मिर्गौलाबीच सम्बन्ध

मुटु र मिर्गौला शरीरका दुई महत्वपूर्ण अंग हुन् । तिनीहरूले स्वस्थ र राख्न सँगै काम गर्छन् । जब एउटा प्रभावित हुन्छ, अर्को पनि हुन्छ । अर्को शब्दमा मुटुले मिर्गौलाको स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ ।

मुटुले के गर्छ ?

मुटु एक मांसपेशी हो, जसले अक्सिजनले भरिएको रगतलाई शरीरका सबै भागमा पम्प गर्छ । यसले शरीर भित्रको हरेक कोष, अंग र प्रणालीलाई जीवित राख्छ । शरीरको प्रत्येक भागमा रगत सञ्चार गर्न मुटु रक्तनलीहरूमा निर्भर हुन्छ । मुटु, रगत र रक्तनलीहरू मिलेर हृदय प्रणाली भनिन्छ । यसलाई वितरण प्रणालीको रूपमा लिन सकिन्छ । हृदयबाट रगतलाई शरीरभरि अक्सिजन र पोषक तत्व लैजान्छ र फोहोर उत्पादन पनि उठाउँछ ।

मिर्गौलाले के गर्छ ?

मिर्गौला दुई सिमी आकाराका अंग हुन् । मुट्ठीको आकारमा हुने मिर्गौला करङको अलि तल र मेरूदण्डको बायाँ र दायाँ अवस्थित हुन्छन् । मिर्गौला शक्तिशाली रासायनिक कारखाना हुन् । मिर्गौलाले शरीरका विकार पदार्थ र अतिरिक्त पानी बाहिर निकाल्ने, रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने, हड्डी स्वस्थ र बलियो राख्न मद्दत गर्छ ।

यसैगरी रातो रक्तकोषिका बनाउन मद्दत गर्ने, रगतमा खनिजहरूको सन्तुलन राख्ने काममा पनि मिर्गौलाले सहयोग गर्छ ।

मिर्गौला र मुटुले कसरी काम गर्छ ?

मुटुले अक्सिजनले भरिएको रगतलाई मिर्गौलालगायत शरीरका सबै भागमा पम्प गर्छ । मिर्गौलाले रगत सफा गर्छ, फोहोर उत्पादन र अतिरिक्त पानी हटाउँछ । मिर्गौला बिना रगतमा धेरै विकार पदार्थ र पानी हुनेछ । मुटु बिना मिर्गौलाले धेरै महत्त्वपूर्ण काम गर्न आवश्यक अक्सिजन भरिएको रगत पाउँदैन । मिर्गौलाको मद्दत बिना मुटुले धेरै काम गर्न सक्दैन ।

मुटुरोग र मिर्गौलारोगबीच सम्बन्ध

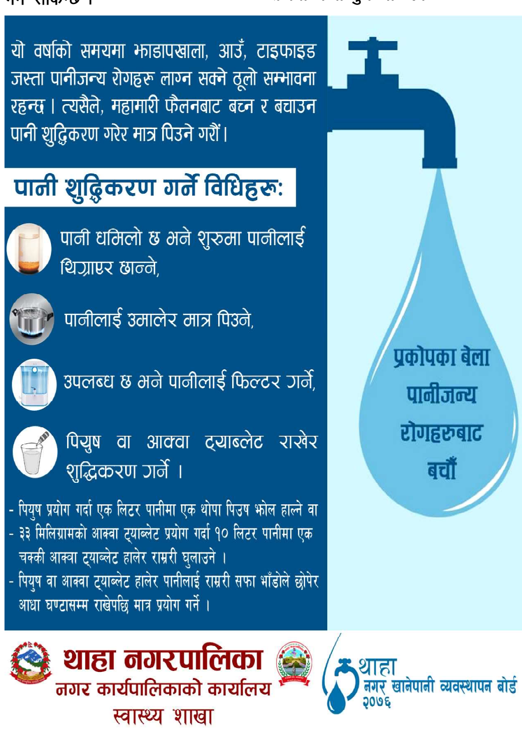
मिर्गौलारोग र हृदयरोगबीचको स्पष्ट सम्बन्ध बुझ्न आवश्यक छ । यो जान्न महत्त्वपूर्ण छ कि मिर्गौलारोगले हृदयरोगको सम्भावना देखाउँछ । हृदयरोग भएमा मिर्गौलामा पनि समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

मुटु र मिर्गौला कसरी स्वस्थ राख्ने ?

मिर्गौला र मुटुको स्वास्थ्यलाई ठीक राख्न आफ्नो आहार र जीवनशैलीमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

- नियमित शारीरिक गतिविधि
- मोटोपन भए वजन कम गर्ने
- बोसोयुक्त खानेकुरा सकेसम्म कम खाने
- रक्तचाप, सुगर र कोलेस्टेरोल सन्तुलनमा राख्ने
- धुम्रपान नगर्ने
- तनाव धेरै नलिने

तसर्थ, हृदय र मिर्गौला एकअर्कामा निर्भर अंग हुन्, एकले अर्कोको स्वास्थ्य स्थिति सबल राख्न एकदम अहम् भूमिका खेल्छन् । स्वस्थ मुटु बिना मिर्गौला कहिले पनि स्वस्थ हुन सक्दैन भने जस्तै मुटुलाई अस्वस्थ हुन नदिन स्वस्थ मिर्गौला पनि अति आवश्यक हुन्छ



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

थाहा फिल्म फेस्टिबल सम्बन्धी अन्तरक्रिया

◆ विकास संवाददाता

थाहा कला केन्द्र मकवानपुरको आयोजनामा 'थाहा फिल्म फेस्टिबल २०२३' को लागि अन्तरक्रियात्मक कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ।

थाहा नगरपालिकाको नयाँगाउँमा रहेको साहारा रिसोर्टमा कार्यक्रम भएको हो । उक्त कार्यक्रममा थाहानगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्ट, उपप्रमुख भरत गोपाली थाहा नगरपालिकाका १२ वटै वडाका वडाध्यक्षहरू तथा जनप्रतिनीधिहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

३१ भाद्रमा भएको कार्यक्रममा फेस्टिबलका कार्यक्रम संयोजक प्रमोदकृष्ण जोशी र उपसंयोजक राजिव कुमार स्याङ्तानले कार्यक्रमको बारेमा सहभागीहरूलाई जानकारी गराएका थिए । अन्तरक्रिया कार्यक्रममा जनप्रतिनिधिहरूले फिल्म फेस्टिबल कार्यक्रमले थाहा नगरपालिकाको पर्यटन प्रवर्द्धनमा योगदान पुग्ने विश्वास व्यक्त गरेका थिए ।

अन्तरक्रिया कार्यक्रममा थाहा कलाकेन्द्रका अध्यक्ष सानोबाबु मोक्तान, पत्रकार शम्भु अधिकारी लगायतकाको उपस्थिती थियो ।

मिस्टर एण्ड मिस थाहाको उपाधी पल्लव र अज्मिलाई

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरमा जारी प्रथम मिस्टर एण्ड मिस थाहाको उपाधी पल्लव खत्री र अज्मि भोम्जनले हात पारेका छन ।

३० भदौ साँझ पालुङ जेसिजको सभाहलमा भएको फाइनलमा खत्री मिस्टर थाहा र भोम्जन मिस थाहा घोषित भएका हुन । मिस्टर थाहा अन्तर्गत फस्ट रनर अप नवीन सुनार र सेकेन्ड रनर अप दिप्सन खत्री हुदा मिस थाहा अन्तर्गत फस्ट रनर अप विस्मिता गोपाली र सेकेन्ड रनर अप निकिता गोपाली हुन सफल रहे । प्रतियोगितामा मिस थाहा तर्फ ब्रान्ड एम्बेसडरको उपाधी सिम्रन कार्कीले हात पार्दा मिस्टर थाहा तर्फको ब्रान्ड एम्बेसडरको उपाधी सविन बिश्वकर्मा हुन सफल रहे ।

थ्रि ब्रदर्श फोटोग्राफीको आयोजनामा भएको मिस्टर एण्ड मिस थाहा सौन्दर्य प्रतियोगिताको फाइनलमा कलाकार सलोन बस्नेत सहित थाहाका कोरियोग्राफर बिजयश्याम अमात्य, मोडल तथा कोरियोग्राफर एलिना गुरूङ, मोडल सेन्जल पौडेल, फेसन मेनिया ब्रान्ड एम्बेसडर सुस्मिता श्रेष्ठ निर्णायकको रूपमा रहेका थिए भने र्याप गायक सफल बिष्ट (विसफ) ले सांगेतिक प्रस्तुती दिएका थिए ।

पदमपोखरीमा प्रहरी चौकीको नवनिर्मित भवन उद्घाटन

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिका-१२, स्थित पदमपोखरीमा प्रहरीचौकीको नवनिर्मित भवन उद्घाटन गरिएको छ । बागमतीका आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठले शुक्रबार प्रहरीचौकीको भवन उद्घाटन गरेका हुन् ।

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयको २ करोड २६ लाख १५ हजार १ सय १७ रूपैयाँ बजेटमा १ का ९ धुर क्षेत्रफलमा महिला/पुरूष अलग/अलग हिरासत कक्ष, महिला ब्यारेक, कार्यालय प्रमुख निवाससहित ३ तलाको प्रहरी चौकी निर्माण भएको हो । कार्यक्रमको अवसरमा प्रहरीचौकी निर्माणमा योगदान गर्ने व्यक्तिहरूलाई सम्मान प्रदान गरिएको थियो । उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै कानून मन्त्री श्रेष्ठले विज्ञान र प्रविधिको जमानामा प्रहरीहरूले पनि सोही अनुरूप अन्तराष्ट्रिय तहको बिज्ञानप्रविधिको प्रयोग गर्न जरूरी रहेको बताए ।

श्रेष्ठले बागमती प्रदेशका प्रहरीलाई अत्याधुनिक उपकरणले युक्त प्रविधिमैत्री बनाउँदै लैजाने बताए । मन्त्री श्रेष्ठले अहिलेको प्रहरीको क्षमतालाई गुणात्मक ढरूगले बृद्धि गर्दै लैजाने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । मन्त्री श्रेष्ठले हाम्रो देशका प्रहरीलाई नागरिकमैत्री बनाउने कुरामा लागिरहेका छौं तर, एउटा हातले मात्र तालि नबज्ने भनेझै नागरिक पनि प्रहरीमैत्री बन्न सक्नुपर्ने बताए । प्रहरी भनेको एउटा टुल्स हो यसलाई प्रयोग गर्न सक्दा प्रहरीमैत्री संस्कारको विकास हुने मन्त्री श्रेष्ठले बताए । नेपाल सरकार ले २०८० भाद्र मसान्तसम्म प्रहरी समायोजन सम्पन्न गर्ने प्रतिवद्धता गरेको थियो, सो प्रतिवद्धता अनुसार प्रहरी समायोजन नहुने भएपछि मन्त्री श्रेष्ठले नेपाल सरकारविरूद्ध सम्मानित सर्वोच्च अदालतमा मुद्दा हाल्न बाध्य हुँदै गएको धारणा व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले पदमपोखरीमा प्रहरीचौकी स्थापना हुनु खुशीको कुरा भएको भन्दै यहाँ नागरिक र प्रहरीले समन्वय र सहकार्यमा काम गर्नुपर्नेमा जोड दिइन् । कार्यक्रममा मन्त्रालयका उपसचिव दीपकप्रसाद न्यौपाने, प्रमुख जिल्ला अधिकारी सूर्यप्रसाद सेढाई, प्रहरी नायब महानिरीक्षक किरण राणा, हेउनपा १३ का वडाअध्यक्ष पेमा लामा, मकवानपुर प्रहरीप्रमुख सीताराम रिजाल, प्रहरीउपरिक्षक चित्र गुरूङ, राकेश सिंह, सशस्त्र प्रहरीउपरीक्षक अनिल कार्की लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

शंखमुल परिसर सरसफाई

◆ विकास संवाददाता

पालुङ जेसिजको आयोजना तथा नेपाल गोजुरियो कराते दो संघको सहयोगमा थाहानगराको प्रशिद्ध तिर्थस्थल नारद तिर्थ शंखमुल क्षेत्रमा सरसफाइ गरिएको छ ।

पालुङ जेसिजका पदाधिकारी तथा नेपाल गोजुरियो कराते दो संघका ३८ जना खेलाडीहरूको संयुक्त पहलमा तिर्थस्थल सरसफाइ गरिएको कार्यक्रम संयोजक मानसिं दोङले जानकारी दिए । पालुङ जेसिजका पुर्व अध्यक्ष रामप्रसाद ढकालको प्रमुख आतिथ्यता तथा बर्ष २०२३ का अध्यक्ष संगम कार्कीको अध्यक्षतामा सरसफाइ कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा पालुङ जेसिजका कोषाध्यक्ष माधव कार्की, कानुनी सल्लाहकार निरज रायमाझी, उपाध्यक्ष अजय कार्की तथा सदस्यहरू दिपेन्द्र केसी, नारायण कार्की, बिराज थापालगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

बाल दिवसमा जनकल्याणमा विविध कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ मा रहेको जनकल्याण माध्यमिक विद्यालयमा राष्ट्रिय बालदिवस २०८० को अवसरमा विविध कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

'बालबालिकामा लगानी, सुनिश्चित भविष्यको थालनी' भन्ने मूल नाराका साथ जनकल्याणको आयोजनामा घैटो फुटाइ कक्षा ९ र १०, बोरा दौड छात्र ६-८ चम्चा गुच्चा दौड कक्षा ४ र ५, सियो धागो दौड छात्रा कक्षा ४-५ ,बेलून फुटाइ कक्षा १-३,म्युजिकल चेयर छात्रा कक्षा ६-८, र बैयत्तिक सरसफाइ कक्षा १-३ सहित विभिन्न कृयाकलाप गरिएको जनकल्याण माध्यमिक विद्यालयका शिक्षक तथा अतिरिक्त कृयाकलाप संयोजक शिक्षक रामकुमार बलले जानकारी दिए ।

कार्यक्रम पश्चात् सहभागीलाई पुरस्कार वितरण गर्दै विद्यालयका प्रधानाध्यापक सानोभाइ कार्कीले मुलुकमा बालश्रम, बालविवाह, बालबालिकाविरूद्ध हुने अमानवीय यौन हिंसा, दुर्व्यवहार गैहकानूनी ओसार/पसारजस्ता बालअधिकारविरूद्धका समस्या निराकरण गरी अनाथ, असहाय, सडक बालबालिकाको संरक्षणका साथै विद्यालय शिक्षामा सिकाइ उपलब्धि तथा पोषण आदि सुधार हुनुपर्ने बताए ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,व्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
हाम्रा अन्य सेवाहरू
फ्लेक्स प्रिन्ट (व्यानर/साइनबोर्ड)
होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको व्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५५/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७९५३३००

कुन्छाल–कुलेखानी सडकको कार्यविवरण मागियो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहानगरको कुन्छाल–कुलेखानी सडक निर्माण अनुगमन समितिले सडक स्तरोन्नती कार्यको विवरण माग गरेको छ । थाहा नगर पालिका वडा नम्बर १ र ६ क्षेत्रमा पर्ने उक्त सडकको कार्य विवरण उपलब्ध गराउन स्थानीय राजनीतिक दल र सरोकारवालाहरूलाई कार्यविवरण जानकारी गराउन आग्रह गर्दै थाहा नगर पालिकालाई समन्वय गरिदिन आग्रह गरेको हो ।

थाहा नगरपालिकाको कार्यालयमा कुन्छाल–कुलेखानी सडक निर्माण अनुगमन समितिका सदस्यहरूले नगर प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्टलाई वहाँकै कार्यकक्षमा भेट्दै निर्माण कम्पनीसंग प्राविधिक डिजाइन र स्टमेट समेत उपलब्ध गराउन सहजीकरणको लागि अनुरोध गरेको अनुगमन समितिका संयोजक ईन्द्र बहादुर श्रेष्ठले बताए । निर्माण कार्य भैरहेको क्षेत्रमा नगरपालिकाबाट प्राविधिक कर्मचारी समेत उपलब्ध गराई कामको गुणस्तर अनुगमन गर्न नगरलाई अनुरोध गरिएको श्रेष्ठले बताए ।

भेटमा नगर प्रमुख बिष्टले निर्माण कार्यको नगरपालिकाले आफ्नो तरिकाले अनुगमन गरिरहेको बताउदै स्टमेट अनुसार कार्य गराउन थाहा नगरपालिकाले सघन सहरी विकास कार्यालयसंग समन्वय गरिरहेको बताउदै स्थानीय स्तरको अनुगमनले पनि गुणस्तरीय काम गरे नगरेको हेर्न आग्रह गरेको अनुगमन समितिका सदस्य सानुकाजी गोपालीले बताए । संयोजक श्रेष्ठसहित सानुकाजी गोपाली, महेश्वर सुवेदी, श्यामकृष्ण जोशी, योगेन्द्रमान श्रेष्ठ, मनहरी भट्ट, प्रमोद गोपालीको उपस्थित रहेको थियो। समितिले थोप्ले डाँडादेखि बासको झ्याङसम्म १० मिटर, बासको झ्याङदेखि दुप्चे बजार पुलसम्म १४ मिटर र दुप्चे पुलदेखी बाँकी भाग १० मिटर सडक स्तरोन्नति गर्ने जनाएको छ ।

थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघको नयाँ नेतृत्वमा जेसीजका ७ जना पूर्व अध्यक्ष

◆ विकास संवाददाता

२३ भदौमा थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघको निर्वाचन भयो । निर्विरोधरूपमा नयाँ नेतृत्व चयन भएको निर्वाचन अधिकृत विवेक मानन्धरले घोषणा गरे ।

संघको नव निर्वाचित कार्यसमितिका अध्यक्षदेखि सदस्यसम्मको सूची हेर्दा अधिकाँश जेसीज पृष्ठभूमिको देखिएको छ । व्यक्तित्व, नेतृत्व र भातृत्वको नारा बोकेको जेसीजबाट उदय भएको नेतृत्व थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघको सदस्यमा मात्र होइन, पोर्टफोलियोमा नै स्थान जमाउन सफल भएको देखिन्छ । २२ सदस्यीय कार्यसमितिमा ७ जना पालुङ जेसीजका पूर्व अध्यक्षहरू रहेका छन् ।

थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघको नवनिर्वाचित अध्यक्ष पुरूषोत्तम ढकाल पालुङ जेसीजको संस्थापक अध्यक्ष हुन् । सन् २००० मा हेटौंडा जेसीजको मातृत्वमा पालुङ जेसीज स्थापना हुँदा ढकाल अध्यक्ष रहेका थिए । संघको वाणिज्यतर्फका उपाध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधान पालुङ जेसीजको सन् २०१० को अध्यक्ष रहेका थिए भने महासचिब जर्मलाल श्रेष्ठ र कोषाध्यक्ष प्रदिप प्रधान पालुङ जेसीजको क्रमशः २०१५ र २०१४ का अध्यक्ष थिए ।

संघको सदस्यमा निर्वाचित अञ्जल प्रधान, धर्मलाल प्रधान र जयराम खत्री पनि पालुङ जेसीजको पूर्व अध्यक्ष हुन् । उनीहरू क्रमशः २०१७, २०१२ र २०२२ मा पालुङ जेसीजका अध्यक्ष रहेका थिए ।

७ जना पूर्वअध्यक्षहरूसँगै पालुङ जेसीजको उपाध्यक्ष, कार्यकारिणी उपाध्यक्ष र विभिन्न मनोनित पदहरूमा भूमिका निर्वाह गरिसकेका व्यक्तिहरू थाहनगर उद्योग वाणिज्य संघको पदाधिकारी तथा सदस्यमा निर्वाचित भएका छन् । संघको वरिष्ठ उपाध्यक्ष शम्भुसिं कार्कीसहित सदस्यहरू निरोज प्रधान, विक्रम केसी, सुमन विष्ट, सुविन्द्रमान प्रधान, आरती श्रेष्ठ, श्रीराम कार्की, सानुकाजी गोपाली, हरेराम कार्की लगायत पालुङ जेसीजको विभिन्न पदमा रहेका थिए ।

संघको यसअघिको कार्यसमितिमा पनि जेसीजको नेतृत्व सम्हालेका व्यक्तित्वहरूको भारी उपस्थिति रहेको थियो ।

थाहाका ४ जना विद्यार्थी वक्तृत्वकलामा प्रतिस्पर्धाका लागि छनोट

◆ विकास संवाददाता

विज्ञान दिवश २०८० को अवसरमा विज्ञान शिक्षक समाजद्वारा आगामी असोज ६ गते हेटौंडामा आयोजना हुने वक्तृत्वकला प्रतियोगिताका लागि थाहानगरबाट चार जना छनौट भएका छन् ।

सो छनौटका लागि २७ भदौमा जनकल्याण माविले आयोजना गरिएको "समृद्ध समाज निर्माणमा विज्ञान शिक्षाको भूमिका" विषयक वक्तृत्वकला प्रतियोगिताबाट चार जना छानिएका हुन् । हेटौंडामा हुने प्रतियोगितामा उत्कृष्ट चार जना सहभागी हुने छन् ।

प्रतियोगिताका लागि प्रथम स्थानमा जनकल्याण माविकी छात्रा ईश्वरी कार्की, द्वितीय स्थानमा पालुङ भ्याली हार्ट एकेडेमीकी छात्रा दीपशिखा रायमाझी, तृतीय स्थानमा मोनिका बलामी र चौथो स्थानमा नाटेश्वर माविकी छात्रा आकृती केसी रहेका छन् । उनीहरू चारै जना जिल्ला स्तरीय प्रतियोगितामा सहभागी हुने र जिल्लाबाट उत्कृष्ट हुनेहरू प्रादेशिक प्रतियोगितामा सहभागी हुने जनकल्याण माविका अतिरिक्त क्रियाकलाप संयोजक रामकुमार बलले जानकारी दिए ।

शिखर इन्स्योरेन्सको वित्तिय साक्षरता

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा शिखर इन्स्योरेन्स पालुङ शाखाले वित्तिय साक्षरता कार्यक्रम गरेको छ । २८ भाद्रमा पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको सभाहलमा कार्यक्रमको आयोजना गरी कार्यक्रम गरिएको हो ।

थाहानगरका लक्षितवर्ग, बालबालिका, महिला, किसान, वृद्धलगायत आमनागरिकलाई बिमाका बारेमा बुद्धिमतापूर्ण निर्णय लिन सक्ने अवस्थामा पुऱ्याउन बिमा साक्षरताले सहयोग गर्ने शिखर इन्स्योरेन्स पालुङ शाखाका शाखा प्रबन्धक कर्मज्ञान अधिकारीले बताए । नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स पालुङ उपशाखाको शाखा प्रबन्धक नरहरी पौडेलको सभाध्यक्षता तथा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामाको प्रमुख आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको हो । कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका पशु शाखाकी मनिषा कटुवालनी मगर, मंगलदिप बचत तथा ऋण सहकारीका व्यवस्थापक गणेश बिष्ट, प्रभु बैंक पालुङ शाखाका शाखा प्रमुख आशिष गौतमलगायत स्थानीय कृषक तथा व्यावसायीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। कार्यक्रममा बिमा सेवाप्रदायक निकायहरूको संस्थागत प्रणालीगत सुधार, कृषि लघु उद्यम बिमा सेवामा पहुँच र घुम्ती बिमाजस्ता विषयहरू समेटिएको थियो ।

बिमा जनचेतना मात्र होइन, उसले आफ्नो जीवन र सम्पत्तिको जोखिम हस्तान्तरण गर्ने चेतनासँगै जागरूकता जगाउन बिमा साक्षरताको आबश्यकता रहेको शिखर इन्स्योरेन्स पालुङ शाखाका शाखा प्रबन्धक अधिकारीले बताए । बिमा कम्पनीहरू र सरोकारवाला निकायहरू मार्फत आमनागरिकको वास्तविक आवश्यकताहरूलाई पहिचाहन गरी उनीहरूलाई बिमाका विभिन्न योजनाहरूलाई परिमार्जन गर्नसमेत बिमा साक्षरताले सहयोग गर्दछ ।

सुमयमै 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 ।

बालिका मृत्यूको छानबिन गर्न काँग्रेस थाहानगरको ज्ञापनपत्र

◆ विकास संवाददाता

नेपाली काँग्रेस थाहानगर समितिले कान्तिबाल अस्पतालमा थाहा नगरपालिका १० की बालिकाको अस्पतालको लापरबाहीबाट मृत्यु भएपछि घटनाको सम्बन्धमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री मोहनबहादुर बस्नेतलाई ज्ञापनपत्र बुझाएको छ ।

कांग्रेस थाहानगर समितिले बालिकाको मृत्युको घटना सम्बन्धमा छानबिन र पीडित परिवारलाई उचित क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गर्न माग गर्दै मन्त्री बस्नेतलाई ज्ञापनपत्र बुझाएको हो । थाहा नगरपालिका–१० घर भई मकवानपुरकी काठमाडौंको बाफल बस्ने पाँच वर्षीया रेजिशा गोपालीलाई उच्च ज्वरो आएपछि आमा रीता गोपाली र हजुरबुवा कृष्णबहादुर गोपालीले भदौ १८ गते साँझ ५ बजे उपचारका लागि कान्ति बाल अस्पतालको आकस्मिक कक्षमा पुऱ्याउनु भएको थियो । अस्पताल पुऱ्याएपछि दुई घण्टासम्म कुर्दा पनि आकस्मिक उपचार नपाएपछि सोही दिन साँझ ७ बजे रेजिशाको मृत्यु भएको थियो ।

नेपाली कांग्रेस थाहानगर सभापति प्रमोद कृष्ण जोशीले घटनाको वास्तविकता छानबिन गरी दोषीमाथि कारबाहीको माग र पीडितका परिवारलाई क्षतिपूर्तिको माग राख्दै स्वास्थ्यमन्त्री बस्नेतसमक्ष ज्ञापनपत्र बुझाएको जानकारी दिए । कांग्रेस नगर सभापति जोशीले आकस्मिक सेवाका लागि लगेका बिरामीको पहिचान नगरी ओपिडीमा जस्तै लाइनमा नै बस्नु पर्ने प्रशासनको गैरजिम्मेवारीपूर्ण नियमका कारण बालिकाले समयमा उपचार नपाएको परिवारको गुनासो रहेको उनले बताए । ज्ञापनपत्र बुझ्दै मन्त्री बस्नेतले कान्ति बाल अस्पतालमा भएको बालिका मृत्यु प्रकरणमा दोषी देखिएकालाई कारबाही गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

कांग्रेस थाहानगर सभापति जोशीले भने, मन्त्री बस्नेतले घटनाको छानबिन गरी दोषी चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी र कर्मचारीलाई कडा कारबाही गरिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । मन्त्रालयले कान्ति बाल अस्पतालको घटनाका विषयमा छानबिन गर्न मन्त्रालयका सचिव डा. र ेशन पोखरेललाई मन्त्री बस्नेतले निर्देशन दिएसँगै छानबिन समिति समेत बनाएको छ ।

प्रहरी निरीक्षक थापाको स्वागत

◆ विकास संवाददाता

इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङका प्रहरी निरीक्षक श्याम थापा मगरले आफ्नो कार्यकाल अपराध न्यूनीकरणमा केन्द्रीत रहने बताएका छन् ।

सामुदायिक सेवा केन्द्र दामन पालुङले २९ भाद्रमा आयोजित स्वागत तथा अन्तक्रिया कार्यक्रममा हालै सरूवा भई आउनु भएका प्रहरी निरीक्षक थापाले पुराना मुद्दा फस्यौटलाई प्राथमिकता दिदै अपराध न्यूनीकरणमा जोड दिने बताए । थापाले गाउँगाउँबाट अपराधिक घटना हुनु भन्दा पहिले नै समाज सजग हुनु पर्ने र सम्भावित घटनाको पूर्व सूचना पाएमा प्रहरीलाई सहज हुने बताए ।

सामुदायिकका अध्यक्ष धर्मलाल प्रधानको अध्यक्षता सञ्चालित कार्यक्रममा संस्थापक अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधानले नागरिक स्थायी प्रहरी भएको हुँदा सबै सदस्यहरू क्रियाशील हुन सकेमा आधा अपराध यत्तिकै न्यूनीकरण हुने बताए । सामुदायिक वा राजनीतिक हैसियतले अनावश्यक दबाब दिदा प्रहरीको मनोवल कमजोर हुने हुँदा सामुदायिक सेवा केन्द्रमा रहेका पदाधिकारीहरूले प्रहरीलाई दबाब दिई घटना मिलापत्र गराउनु भन्दा घटना हुनै नदिन सजग हुनु पर्ने बताए ।

कार्यक्रममा थाहानगर उद्योग वणिज्य संघका अध्यक्ष पुरूषोत्तम ढकाल, सामुदायिकका उपाध्यक्ष कल्पना बलामी, अध्यक्ष धर्मलाल प्रधान, सचिव सानुकाजी गोपालीलगायतले बोलेका थिए ।

नेपालको संविधानको विशेषता

– सार्वभौमसत्ता सम्पन्न नेपाली जनताबाट जारी भएको संविधान,
– नेपाली जनतामा निहित सार्वभौमसत्ता एवम् राजकीय सत्ता,
– संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था,
– धर्म निरपेक्ष राज्य व्यवस्था,
– मानव अधिकार र विधिको शासनको प्रत्याभूति,
– लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यतामा आधारित संविधान,
– समावेशीकरणको सिद्धान्तलाई आत्मसात गरिएको,
– प्रत्यक्ष र समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली,
– संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको एकल र साझा अधिकारको व्यवस्था,
– समाजवाद उन्मुख अर्थतन्त्र ।

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 नि:शुल्क 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

कृषकहरुका लागि जनहितमा जारी सन्देश

❍ कृषि तथा पशु बिमा गरौं, व्यवसायमा हुने जोखिमबाट बचौं ।
❍ कृषिमा विषादी न्यूनीकरण गर्न आइपीएम प्रणाली अपनाऔं ।
❍ बेलाबेलामा खेतबारीको माटो परिक्षण गराई खेतिपाती गरौं ।
❍ घाँसमा आधारित पशुपालन गरौं, उत्पादन लागत घटाऔं ।
❍ जैविक र प्राङ्गारिक खेतीमा जोड दिऔं, उत्पादन बढाऔं ।
❍ घरपालुवा कुकुर र बिरालोलाई नियमित खोप लगाऔं, रेबिजबाट बचौं ।
❍ पशुलाई ६/६ महिनामा जुकाविरुद्ध औषधि खुवाऔं, पशुजन्य उत्पादन बढाऔं ।
❍ पशुलाई कुनै रोग लागेमा उपचारका लागि नजिकैको पशुसेवा केन्द्रमा सम्पर्क गरौं ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप
१	जन्मने बित्तिकै	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 नि:शुल्क पाइन्छ | खोप सुरक्षित छ | खोपले जीवन रक्षा गर्छ

थाहा नगरपालिका