बज्रगुरु पद्मसम्भवको मूर्ति प्रतिस्थापन । पृष्ठ ४ मा

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-४
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७५५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-१४ ● २०८० असोज २९ गते सोमबार, ● 16 Oct., 2023, ● नेपाल सम्वत्-११४३, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहा फिल्म फेस्टिभलमा प्रदर्शनीका लागि डकुमेन्ट्री निर्माण शुरु

◆ विकास संवाददाता

आगामी ९ मंसिरदेखि १५ मंसिर सम्म सञ्चालन हुने प्रथम थाहा फिल्म फेस्टिभलमा प्रदर्शनीका लागि डकुमेन्ट्री निर्माण शुरू गरिएको छ । डकुमेन्ट्रीका लागि थाहा नगरपालिकाका पर्यटकीय गन्तव्य स्थलहरूलाई समेटेर छायाँकन शुरू गरिएको फेस्टिभल कार्यक्रम संयोजक प्रमोद जोशीले जानकारी दिए ।

अहिलेसम्म ५० प्रतिशत छायाँकन सकिएको संयोजक जोशीले बताए । मकवानपुरमै पहिलोपटक आयोजना गर्न लागिएको फिल्म फेस्टिभलमा थाहा नगरलाई पर्यटकीय दृष्टिकोणबाट चिनाउनेगरी डकुमेन्ट्री निर्माण गरेर प्रदर्शनी गर्ने आयोजकको योजना छ । फेस्टिभलमा छनोटमा परेका नेपाली कथानक चलचित्र, लघुचलचित्र, डकुमेन्ट्री, भ्लग आदिको प्रदर्शनी गरिने फेस्टिभलको संयोजक संस्था थाहा कलाकेन्द्रले जनाएको छ ।

बागमती प्रदेश सरकार र थाहा नगरपालिकाको आयोजनामा थाहा फिल्म फेस्टिभल हुन लागेको हो । थाहा नगरपालिकालाई मिनी फिल्म सिटीको रूपमा विकास गरेर आन्तरिक रोजगारी र आम्दानी वृद्धि गर्ने कार्यक्रमले लक्ष्य राखेको छ ।

चित्लाङ स्वास्थ्य चौकी भवन निर्माणमा विदेशीको श्रमदान

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका र च्वाइस नेपालको संयुक्त लगानीमा निर्माण हुँदै गरेको चित्लाङ स्वास्थ्य चौकी भवनको निर्माण कार्यमा बिदेशी दाताहरू पनि श्रमदानमा सहभागी भएका छन् । करिव चार महिना अगाडि शिलान्यास गरिएको १४ कोठे स्वास्थ्यचौकी भवनको निर्माण कार्य अनुगमन सहितको श्रमदान गर्नका दिनको हुने र उक्त दिनमा स्वास्थ्य चौकी भवन निर्माणको अनुगमनका साथै निर्माण कार्यमा श्रमदान गर्ने, स्थानीय किशोरी लक्षित कार्यक्रम गर्ने, चित्लाङमा रहेका ५ वटा विद्यालयमा अध्ययन गर्ने २० जना विद्यार्थीलाई छात्रबृति प्रदान गर्ने कार्यक्रम रहेको च्वाइस नेपालका घिमिरेले बताए ।

कूल २ करोड ९ हजार ४७० रूपैयाँ लागतमा निर्माण हुने चित्लाङ स्वास्थ्य

लागि डोटरा हिलिङ हेन्ड फाउन्डेसन अन्तरगत चिन र अमेरिकाका ५४ जना दाताहरू बुधबार स्वास्थ्यचौकी भवन निर्माणस्थल चित्लाङ आईपुगेका च्वाइस नेपालका प्रताप घिमिरेले बताए ।

दाताहरूलाई थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर ९ का अध्यक्ष राजकुमार बलामी, स्वास्थ्य चौकी निर्माण समितिका अध्यक्ष राजिव नापित र स्थानीयले स्वागत गरेका थिए । दाताहरूको बसाई तीन चौकी भवनको लागि च्वाइस नेपालको १ करोड ५० लाख लगानी रहने घिमिरेले बताए । उनले निर्धारित समयमै निर्माणकार्य सम्पन्न गर्ने समेत बताए । प्रविधिकका अनुसार स्वास्थ्यचौकी भवनको निर्माण कार्य करिव ५५ प्रतिशत सम्पन्न भएको छ । तीन बर्षमा सम्पन्न गर्नेगरी निर्माण थालनी गरेको स्वास्थ्य चौकी भवनको लागि थाहा नगरपालिकाले ५९ लाख ४७० रूपैया लगानी गर्नेछ ।

थाहानगरको बजार अनुगनमा कडाइ

औषधि पसलमा शील

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाले दशैंलगायत चाडपर्व नजिकिएसँगै बजार अनुगमनलाई तिव्रता दिएको छ । उपभोक्ता हित संरक्षण समिति थाहाले चाडपर्व लक्षित गरी विशेष बजार अनुगमन शुरू गरेको हो । समितिले औषधि, खाद्यान्न, इन्धन, माछामासु, तरकारी, फलफूल लगायतका थोक तथा खुद्रा पसलमा अनुगमन गरेको छ ।

चाडपर्वको समयमा व्यापारीहरूले जथाभावी मूल्य लिने, म्याद गुज्रिएका अखाद्य वस्तुलाई बेच्ने लगायतका समस्या देखिने गरेकाले चाडवाडमा अनुगमनलाई सक्रिय रूपमा अगाडि बढाएको अनुगमन समितिका संयोजक तथा उपप्रमुख भरत गोपालीले बताए । समितिले २५ असोजमा थाहानगरको बज्रबाराहीको मुख्य बजार अनुगमन गरेको उपभोक्ता हित संरक्षण समिति सदस्य उमेश श्रेष्ठले बताए । बज्रवाराहीको सरस्वती बजारका पसलहरू अनुगमन गर्ने क्रममा मापदण्ड बिपरित संचालनमा रहेको एक औषधि पसलमा शील गरिएको छ । मापदण्ड विपरित बिना दर्ता र बिना अनुमतीमा संचालित औषधि पसल तत्कालको लागि बन्द गरिएको थाहा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरीले बताए ।

बजार अनुगमन व्यवसायीहरूलाई आतंक फैलाउने र तत्काल जरिवाना गरेर तर्साउने उद्देश्यले शुरू नभएको पनि प्रमुख गिरीले स्पष्ट पारे । बढी मूल्य लिने, मूल्य सूची नराख्ने, गुणस्तरीय वस्तु विक्री वितरण नगरी उपोभोक्ता ठग्ने,नगरमा व्यवसाय दर्ता तथा नविकरण नगर्ने व्यापारीलाई मात्र अनुगमनको क्रममा चेतावनी दियको उनले बताए । नगरले चार्डपर्वको सन्दर्भमा अनुगमनलाई प्रभावकारी बनाउन पहिलो चरणमा दसैं र त्यपछि क्रमशः सबै नगरका बजार निरीक्षण गरिने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरीको भनाइ छ ।

अनुगमनका क्रममा मूल्य सुची नराखेको तथा म्याद गुज्रिएको सामान, बरफ, आइसक्रीम, औषधी फेला परेका व्यावसायीहरूलाई चेतावनी सहित छाडिएको थियो । अनुगमनमा उपभोक्ता हित संरक्षण समिती संयोजक भरत गोपाली, नगर अनुगमन समिति संयोजक कृष्ण गिरी, राष्ट्रिय उपभोक्ता मञ्चका थाहानगर अध्यक्ष प्रमोद कृष्ण जोशी, थाहा नगर उद्योग वाणिज्य संघका सदस्य यादव जंग रायमाझी, नगर प्रहरीका प्रतिनिधित्व गर्दै नगर प्रहरी हवल्दार मनोज केसी, प्रहरी जवान रमेश थिङ, संचारकर्मी शम्भु अधिकारीलगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

चित्लाङ-चन्द्रागिरी थानकोट सडकको मर्मत शुरू

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरलाई संघीय राजधानी जोड्नो छोटो मार्ग चित्लाङ-चन्द्रागिरी थानकोट सडक (गणेशमान सिंह मार्ग) को मर्मत संभार सम्बन्धी कार्य शुरु भएको छ । नजिकिदै गरेको दशैं तथा तिहारमा उक्त सडकमा सवारी चाप पर्ने र वर्खाको बेला जीर्ण बनेको उक्त सडकको सडक विभागले मर्मत संभार थालेको हो ।

यसअघि २२ असोजमा थाहा नगरपालिकाले सडक विभाग बबरमहललाई पत्राचार गर्दै वर्षाको कारण चित्लाङ चन्द्रागिरी सडक गणेशमान सिंह मार्गमा सवारी साधन चल्न असहज भएकोले सडक मर्मतको अनुरोध गरेको थियो। उक्त सडक मर्मतका लागि सडक विभागले एउटा जेसिबी र ट्रिपर परिचालन गरेको छ । सडकमा बर्खाको बेला सडकमा भरेको पहिरो र नालामा खसेको पहिरो पन्छाउने कायृहरु भैरहेको छ । साथै सडक क्षेत्रको सर सफाई गर्दै खाल्डाखुल्डी समेत पुर्ने कार्य भईरहेको सडक विभाग बबरमहलले जनाएको छ ।

चित्लाङ-चन्द्रागिरी थानकोट सडक हुँदै थाहा नगरपालिकासहित कैलाश,

भिमफेदी, हेटौंडा तथा विरगञ्ज आवतजावत गर्ने सवारीसाधनहरू सञ्चालन हुँदै आएको छ । सडक जीर्ण हुँदा यात्रुहरूले सास्ती ब्यहोर्दै आएका थिए ।

• सम्पादकीय •

दशैंको मुखैमा मूल्यवृद्धि

नेपाल राष्ट्र बैंकले भने देशमा मूल्य वृद्धिको दर धान्नै नसक्ने गरी उच्च बिन्दुमा पुगेको प्रतिवेदन दिएको छ । सरकारले दशैँमा उपभोक्तालाई केही हदसम्म भएपनि राहत दिन भनी विभिन्न स्थानमा सुपथ मूल्यका पसलहरू खोलिरहेकै बेला यस्तो प्रतिवेदन आएको हो । यसमा अझ अर्को अस्वाभाविक के देखियो भने अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सस्तिदै गएका वस्तुहरू नेपालको बजारमा भने छोइनसक्नु गरी महंगिएका देखियो । जस्तो नेपालमा उपभोग्य वस्तुको सबैभन्दा बढी आयात भारतबाट हुन्छ । करिव ६० देखि ७० प्रतिशत आयात व्यापार भारतसँग निर्भर छ । भारतबाट आउने वस्तुहरू भनेको आम सर्वसाधारणले दैनिक रूपमा अत्यधिक उपभोग गर्नेमा पर्छन् । राष्ट्र बैंकका एक अधिकारीका अनुसार छिमेकी देश भारतमा यस्ता वस्तुहरूको मूल्य विगत तीन–चार महिनादेखि सस्तो हुँदै गएका छन् तर त्यही वस्तुको मूल्य नेपालमा झन्झन् बढ्दै गएको अवस्था धेरै नै असुहाउँदो हो । यसले नेपाली बजार असामान्य रूपले नै पनि अनुशासनमा नरहेको बताउँछ । नेपाल राष्ट्र बैंकको यो हप्ता सार्वजनिक भएको प्रतिवेदन अनुसार देशको पछिल्लो आर्थिक तथा वित्तीय अवस्था सुधारमा छ तर मूल्यवृद्धि भने आठ दशमलव १९ प्रतिशत पुगेको छ । यसले आम तहमा एउटा प्रश्न खडा गर्छ, जब वित्तीय अवस्थामा सुधार आएको देखिन्छ भने महंगी चाहि किन बढ्छ । मूल्यवृद्धिको यो विषय सरकारको घोषणा भन्दापनि धेरै उच्च रहेको देखियो ।

सरकारले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा मूल्यवृद्धि छ दशमलव पाँच प्रतिशतभन्दा माथि जान नदिने घोषणा गरेको थियो तर आर्थिक वर्ष सुरु भएसँगै मूल्यवृद्धिको गति बढ्यो । अध्ययन भएका विगतका दुई महिनाको समयमा त यति बढयो कि त्या अस्वाभाविक अर्थात् वजारमा सरकारको कुनै पकड नभएको, अनुगमनका संयन्त्रहरू पूरै काम नलाग्ने भएका जस्ता देखिए । यसमा कुनै एउटा मात्रै होइन, सबै वस्तु तथा सेवामा मूल्यवृद्धि भएको अवस्था वास्तवमा अस्वाभाविक नै हो । त्यसमाथि छिमेकी देशबाट आयातित वस्तु उता मूल्य घट्दा यता झन् बढ्नु आफैँमा अनौठो हो । यसले समग्र बजार कसैको कब्जामा त गएको छैन भन्ने प्रश्न खडा गर्छ । आर्थिक मन्दी वा कतिपय कारणले त्यसैपनि उपभोक्ताको क्रयशक्ति घट्दै गएको भन्ने चर्चा चलिरहेका बेला आगामी दिनमा आम सर्वसाधारणको दैनिकी कसरी चल्ला भन्ने प्रश्न पनि आफैँमा निरुत्तरित छ । मूल्यवृद्धि भएका वस्तुमा बढी जसो चुलोमा प्रयोग हुने वस्तुहरू छन् ।

जस्तो कि मरमसलामा ४५ दशमलव ४६ प्रतिशत, चिनी तथा चिनीजन्य वस्तुमा १७ दशमलव ८६ प्रतिशत, तरकारीमा १४ दशमलव ५१ प्रतिशत, खाद्य तथा खाद्यजन्य पदार्थमा १३ दशमलव ३८ प्रतिशत र दुग्ध पदार्थ तथा अण्डामा १२ दशमलव ६० प्रतिशतका दरले मूल्यवृद्धि भएको छ । छिमेकी देशमा मूल्य घटेका वस्तुमा पनि नेपालको बजारमा बढेका छन् भने यो गम्भीर विषय हो । जानकारहरूका अनुसार हालका दिनमा यस्ता वस्तुरहरूको मूल्यमा धेरै हेरफेर भएका छैनन् । यसको अर्थ हुन्छ बजारमा अनुगमन पुगेको छैन । सरकारको ध्यान यस तर्फ आनको लागि ढिलो भैसकेको छ ।

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

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

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

महत्वपुर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

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

मार्खुको 'अविस्मरणीय प्राकृतिक छँटा

◆ प्रदीप देवकोटा

काठमाडौँबाट थानकोटसम्म गाडीमा पुगेपछि चन्द्रागिरि–चित्लाङको पुरानो गोरेटो बाटो हुँदै पहिलो पटक मार्खु पुग्दा मलाई संसारकै सुन्दर ठाउँमा पुगेको अनुभूत भएको थियो । चन्द्रागिरिको त्यो उकालो अनि ओरालो गोरेटो बाटोमा आफ्ना पैतालाको डोब छोड्दै चित्लाङ उपत्यकाको त्यो फराकिलो फाँट, वरिपरि हरिया डाँडा, पुरान झिँगटीका छाना, हाँसका कर्रकर आवाज अनि चित्लाङ खोलाको कलकल आवाजलाई पछ्याउँदै इन्द्रसरोवर ताल पुग्दा साँच्चै इन्द्रलोकको एक टुक्रा धर्तीमा झरे झैँ लागेको थियो । साँझमा तालको छेउछाउका होटल रिसोर्टबाट आएको सङ्गीतको गुञ्जन, आगोको रापमा पाक्दै गरेका मासुका विभिन्न परिकारको वास्ना अनि बत्तिको झिलिमिली प्रकाश तालको पानीमा तैरिरहेको देख्दा दिनभरी हिँडेको थकान पलभरमै मेटिएको थियो ।

बिहानीपख तालको पानीमा उठेको बाफको बादल, सूर्यको सुनौलो प्रकाश अनि रङ्गीबिरङ्गी डुङ्गामा सवार यात्रीहरूको चहलपहल जति हेरे पनि मन अघाएको थिएन । यस्तो लाग्यो यो ठाउँ छोडेर फेरि कोलाहल अनि उकुसमुकस पार्ने राजधानी खाल्टोमा पुनः जान नपरोस् तर जानु त थियो नै । जानुअघि मार्खुको सुन्दरतामा नतमस्तक भएर फेरि आउने वाचासहित मन अमिलो बनाएर फर्किएको थिएँ । त्यसपछि पनि मलाई मार्खुको सुन्दरताले बारम्बार लोभ्याइरह्यो । त्यसैले हरेक वर्ष प्रमिकालाई भेट्न गएजसरी म यो ठाउँ धाइरहन्छु ।

बर्खा सकिएसँगै देशैभर आन्तरिक पर्यटनको चहलपहल बढिरहेका बेला काठमाडौँको छेवैमा रहेको, प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण, नेपालकै पहिलो मानव निर्मित जलाशय अर्थात् इन्द्रसरोवर आसपासको मार्खु क्षेत्र भने सुनसान थियो । काठमाडौँ–दक्षिणकाली हुँदै हेटौँडा जोड्ने कतै व्यवस्थित त कतै धुलाम्मे सडक हुँदै शुक्रबार साँझ कुलेखानी मार्खु पुग्दा त्यहाँको दृश्य भने फरक थियो । जुन मेरो पहिलेको अनुभवसँग कहीँ कतै पनि मेल खाँदैनथ्यो । अधिकांश होटल, लज तथा रिसोर्टमा ताला लगाइएको थियो भने खुलेका केही होटल, रिसोर्टहरू पनि पहुनाको अभावमा झोक्राएर झैँ लाग्थ्यो । विगतका केही वर्षहरूमा सालैभर पर्यटक खचाखच हुने मार्खु वरपर अहिले आधा वर्ष सकिनै लाग्दा पनि चहलपहल शून्य प्रायः नै छ । मार्खु गहिरो सन्तापमा डुबेझैँ लाग्थ्यो ।

प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण, सांकृतिक तथा ऐतिहासिक धरोहर अनि देशको आर्थिक उन्नतिमा सधैँ काँध थाप्दै आएको मार्खु अहिले भने उचित प्रचार प्रसारको अभावमा ओझेलमा परेको छ । केही वर्ष पहिलेसम्म सामाजिक सञ्जाल तथा इन्टरनेटकै भरमा यस ठाउँलाई खोज्दै पाहुना आउँथे । तिनै पाहुनाले थप प्रचार प्रसार गरिदिन्थे । होटल रिसोर्ट खचाखच हुन्थ्यो । कोठा पाउनै मुस्किल हुन्थ्यो । तर अहिले भने अवस्था फेरिएको रहेछ । लामो समयदेखि तालको छेवैमा 'न्यू श्रेष्ठ होटल एण्ड लज' सञ्चालन गरेर बसेका न्युटन श्रेष्ठले आफ्नो दुखेसो पोखे, 'यसपालि खै के भएको हो, मान्छेको मुखै देख्न पनि धौ धौ छ । आधा होटलहरू त अझै खुलेका पनि छैनन्, जति खुलेका छन् तिनमा न बस्नलाई पाहुना छन् न होटल चलाउनलाई कामदार नै छन् । यस्तै अवस्था रहे यहाँ खुलेका व्यवसायको भविष्य के कस्तो हुने हो ?' श्रेष्ठले दुःखेसो पोखे ।

मार्खु मात्र होइन यसको आसपासको रमणीय गन्तव्यहरूले पनि यसको महत्त्वलाई बढाएको थियो । जस्तै मोहनी झरना, इन्द्रसरोवरका ताजा माछा अनि तालमाथि डुङ्गा शयर, चित्लाङ उपत्यका र भेडा खर्क, सिस्नेरीको प्राकृतिक स्विमिङ पुल आदि ठाउँहरू घुम्न आउनेहरूको मुख्य रोजाइमा मार्खु हुने गर्थ्यो । सपरिवार तथा साथीभाइसँग

जमघट, पिकनिक, हाइकिङ तथा साइक्लिङ गर्न उपुयक्त मानिने मार्खुमा अहिले भने पर्यटकीय गतिविधि कम भएको पक्कै छ तर निराश भइहाल्नुपर्ने अवस्था छैन । किनभने अहिले ताललाई नै मुख्य आकर्षण पारेर नयाँ नयाँ सुविधा सम्पन्न होटल, रिसोर्टहरू धमाधम बनिर हेका छन् र बन्ने क्रममा छन् । त्यस्तै तालमाथिबाट जिपलाइनको सुरूवात पनि हुँदै रहेछ भने बोटिङका लागि नयाँ डुङ्गा र मोटर बोटहरू पनि थपिएका छन् ।

सन् १९७७ ताका राजा वीरेन्द्रको शासनकालमा मार्खु वरपरका खोला खोल्सीहरूलाई बाँध बाँधेर जलाशय बनाउने र उक्त जलाशयबाट विधुत् निकाल्ने योजनासहित निमार्ण कार्य सुरू भएको इन्द्र सरोबर । सन् १९८२ मा ६० मेघावाटको कुलेखानी प्रथम जलविद्युत् आयोजना पूरा भएको हो । हालसम्म उक्त जलाशयबाट कुलेखानी दोस्रो (३२ मेघावाट) र कुलेखानी तेस्रो (१४ मेघावाट) का जलविद्युत् आयोजनाहरू सञ्चालनमा रहेका छन् ।

वर्तमान समयमा यस जलासयलाई बर्खायाममा पानीलाई संकलन गरेर राख्ने र हिउँदको समयमा अन्य खोलानालाबाट उत्पादन हुने विद्युत्को मात्र घट्दा र राजधानीलगायत अन्य ठाउँको विद्युत्को मागलाई पूरा गर्न यो जलाशयलाई प्रयोग गरिने रहेछ । तर हालै यस परि योजनाको सुरूङमार्गको ममर्त गर्नुपर्ने भएकाले तालको पानी घटाइएको रहेछ जसले गर्दा तालसँग आश्रित समुदाय तथा व्यवसाय धराशायी हुन पुगेको रहेछ । घट्दो तालको पानीको सतहले ताललाई कुरूप मात्र बनाएको छैन यसलाई आधार मानेर गरिएको सामूहिक माछा पालन, डुङ्गा, मोटर बोट तथा होटल, रिसोर्ट व्यवसाय पनि प्रभावित भएको छ ।

आशा गरौँ यो बर्खाको अन्त्यसम्ममा तालमा पानी भरिने छ र उसैगरी मार्खु आसपासका होटल रिसोर्ट र लजहरू आन्तरिक र बाह्य पर्यटकले खचाखच हुनेछ । देशलाई विद्युत्को हाहाकर परेको बेला परिपूर्ति गरिदिने यस कुलेखानी जलाशयले यहाँको सुस्ताएको पर्यटन व्यवसायलाई पनि पक्कै उज्यालो बनाउने छ ।

(–भूगर्भ शास्त्र केन्द्रीय विभाग, कीर्तिपुर)

घाम ताप्नु पनि औषधि

सुन्दा सामान्य लाग्छ, तर घामको किरण मानव शरीरका लागि नभई नहुने तत्व हो । त्यसैले घाम ताप्नु भनेको स्वास्थ्यलाभ लिनु हो । आयुर्वेदले यसलाई 'सूर्य स्नान' भन्छ । यो भनेको घामको पूर्ण सम्पर्कमा रहेर त्यसको न्यानो ताप्नु हो । शरीरका अधिकांश भागमा घामको स्पर्श हुनु हो । यसो गर्दा के हुन्छ ? मेलाटोनिन पाइनल ग्रन्थिले बनेको हार्मोन हो, जुन मस्तिष्कको सानो ग्रन्थि हो । मेलाटोनिनले निद्रा नियन्त्रण गर्न र चक्रलाई जगाउन मद्दत गर्दछ ।

प्रकाशले प्रत्यक्ष रूपमा शरीरले उत्पादन गर्ने मेलाटोनिनको मात्रालाई असर गर्छ । रगतमा मेलाटोनिनको स्तर रातमा उच्चतम हुन्छ र यसले हाम्रो सर्काडियन लयलाई सुधार गरेर स्वस्थ निद्रालाई बढावा दिन्छ ।

भिटामिन डीको स्रोत के हो ?

भिटामिन डीको प्राकृतिक स्रोत सूर्यको प्रकाश अर्थात् घाम हो । बिहानको घाममा पर्याप्त वा भरपुर मात्रामा भिटामिन डी हुन्छ । छालामार्फत लिने गर्छ । घामबाट पाइने भिटामिन डी बोसो तत्वमा घुलमिल हुने तत्व हो ।

दैनिक घाम ताप्न नसके पनि कम्तीमा हप्ताको एकदिन भए पनि शरीर मा तेल लगाए घाममा बस्नुपर्छ । यसले भिटामिन डीको कमी हुनबाट जोगाउँछ । यसबाहेक भिटामिन डीको स्रोतमा अण्डा, बन्डा, काउली, चीज, च्याउ, माछाको फोक्सो, फलफूलको सेवन नियमित खान सकेमा पनि शरीरमा भिटामिन डीको कमी हुन दिँदैन । अण्डामा पनि अण्डामा भएको भित्री पहेँलो भागमा भिटामिन डी हुन्छ । त्यस्तै माछामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड हुन्छ । जुन भिटामिन डीको भरपूर्ण स्रोत हो, भिटामिन डीको अर्को मुख्य स्रोत गाईको दूध पनि हो । स्वास्थ्यविद्हरूका अनुसार लो फ्याट दूधको सट्टा फुल क्रीम दूध सेवन गर्नुपर्छ । किनकि यसमा भिटामिन डी र क्याल्सियम हुन्छ । दहीको सेवनले पनि शरीरमा भिटामिन डीको कमी हुन दिँदैन ।

भिटामिनको डीको कमी

थकान र कमजोर महसुस हुने, हड्डीको दुखाइ महसुस हुने, निद्रा नलाग्ने, मासंपेशी दुख्ने, भोक नलाग्ने, कपाल झर्ने,केही नगर्दा पनि हातखुट्टा गल्ने, हातखुट्टा बाँगिने लगायत लक्षण देखा पर्छ । रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएर बारम्बार रोगको संक्रमण भइरहने हुन्छ । तर कहिलेकाहीं बाहिर रूपमा तन्दुरूस्त भए पनि वा लक्षण नदेखे पनि शरीरमा भिटामिन डीको कमी भएको हुन सक्छ ।

भिटामिन डी शरीरको हड्डी र छालाको लागि चाहिने महत्वपूर्ण तत्व हो । यसको कमीले हड्डी र छालासम्बन्धी समस्या हुन्छ । यदि बालबालिकामा भिटामिन डीको कमी भएमा उनीहरूको शारीरिक र मानसिक वृद्धिमा समस्या आउने गर्छ ।

कति बेर बस्ने ?

विशेषगरी भिटामिन डीको लागि बिहानको घाम सबैभन्दा फाइदाजनक हुन्छ । तर बिहानको घाममा बस्न समय नमिलेको खण्डमा साँझको घाममा पनि बस्न सकिन्छ । तर मध्य दिनको घाममा बस्नु हुँदैन । किनकि यसमा खराब विकिरण हुन्छ । यसले फाइदाको सट्टा छालामा समस्या ल्याउन सक्छ । त्यसैले सकेसम्म बिहान ७ बजेदेखि ९ बजेसम्मको घाममा बस्नु राम्रो हुन्छ । यसबेलाको घाममा पर्याप्त मात्रामा भिटामिन डी हुन्छ । अध्ययनअनुसार कम्तीमा २० देखि २५ मिनेट र बढीमा दुई घण्टा बस्न सकिन्छ ।

कसरी बस्ने घाममा ?

भिटामिन डीका लागि घाममा बस्दा भित्री वस्त्र मात्र लगाएर शरीरभरि तोरीको तेल लगाएर बस्न सकिन्छ । यसरी बस्दा शरीरले भिटामिन डी सोस्न मद्दत गर्छ । तर लुगा लगाएर घाममा बस्दा भिटामिन डीको प्राप्ति हुँदैन ।

त्यस्तै घाममा लामो समय बस्दा शरीरमा पानीको कमी हुन सक्छ । त्यसैले पानी वा झोलिलो खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ । घाममा बसिसकेपछि तुरून्तै चिसो ठाउँमा बस्ने, चिसो खानेकुरा खाइहाल्ने, एसी चलाएर बस्ने गर्नु हुँदैन । यस्तो गरेमा बेहोस हुन सकिन्छ ।

सनस्क्रिन लगाउनुपर्छ कि पर्दैन ?

कतिपय मानिसको छाला संवेदनशील हुन्छ । कसैलाई घामको एलर्जी छ भने त्यस्ता व्यक्तिले सनस्क्रिन लगाउन सकिन्छ । तर समान्य छाला छ भने घाम ताप्दा शरीरमा तेल मात्र लगाए पुग्छ, सनस्क्रिन लगाउनु पर्दैन । किनकि तेलले कुनै पनि जीवाणु फंगस, ब्याक्टेरिया बढ्न सक्दैन । कृत्रिम मोइस्चराइजर लगाउनुभन्दा प्राकृतिक तेल लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । संवेदनशील छाला भएकाले पनि बिहानको घाम ताप्न सकिन्छ । तर दिउँसोको घामबाट भने जोगिनुपर्छ ।

भिटामिन डी क्याप्सुल खानुपर्छ कि पर्दैन ?

शरीरमा भिटामिन डीको कमी देखिएमा क्याप्सुल खानुपर्छ । तर चिकित्सकको परामर्शअनुसार गराएर मात्र खानुपर्छ । यत्तिकै आफैंले फार्मेसीबाट किनेर खानुहुँदैन । किनकि यसको पनि डोज हुन्छ । तर सकेभर प्राकृतिक स्रोतबाट पूर्ति गर्न कोसिस गर्नुपर्छ ।

कमी किन हुन्छ ?

घाममा बस्ने बानी कमी, चाहेर पनि कामको व्यस्तताका कारण घाम ताप्न नपाएर, छाला कालो हुन्छ भनेर घाम नताप्दा हुन्छ । छालामा मेलानिन भन्ने तत्व हुन्छ । यसले मेलानिन कम भएका सेतो छालाको रंग सेतो हुन्छ भने र मेलानिन बढी भएमा छाला कालो हुने गर्छ ।

त्यस्तै बिहानको घाममा नवजात शिशुलाई तेल लगाएर ताप्ने परम्परा वा चलन थियो । तर आजभोलि त्यो हराउँदै गएको छ । यसले गर्दा पनि अहिले बालबालिकामा भिटामिन डीको कमी देखिन्छ ।

शरीरमा क्याल्सियमको कमीले पनि भिटामिन डीको कमी हुन सक्छ । त्यसैले क्याल्सियमको कमी हुन नदिन दूध, मासी, कुरकुरे हड्डी खाने गर्नुपर्छ । भिटामिन डीको कमी छ कि छैन भनेर थाहा पाउन ४० वर्ष कटेका महिला र पुरूषले कम्तीमा वर्षको एकपटक स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ ।

घरमा ढुसी पर्नबाट जोगाउने ६ उपाय

वर्षायाममा झ्याल वा भित्ताबाट पानी पस्दा कोठा ओसिलो हुने समस्या हुन्छ । चिस्यान बढेपछि घरका काठमा मात्र होइन, घरका भित्ता, सिलिङ र अन्य चिस्यानयुक्त स्थान, लत्ताकपडा, बासी खाना, किताब, जुत्ता आदिमा पनि अनुकूल वातावरण पाए ढुसी आउन सक्छ ।

ढुसीका कारण घरको भित्ता नराम्रो देखिनुका साथै फोहोर र दुर्घन्धित हुन पुग्छ । त्यसैले घरका भित्तामा ढुसी आउन नदिन यी उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

१. भेन्टिलेसन लगाउने

घरको जुन भित्तामा ओस लाग्छ त्यस्ता ठाउँमा भेन्टिलेटर बनाउनुपर्छ । ताजा हावाले ओसिलो भित्तालाई सुक्न मद्दत पुऱ्याउँछ । झ्यल ढोका नभएको वा कम भएको कोठामा भेन्टिलेसन लगाउन सकिन्छ । जसले घरभित्र हावा ओहोर दोहोर भएर भित्ता र सिलिङमा ढुसी पर्नबाट बचाउँछ ।

२. उज्यालो राख्ने

लामो समयसम्म झ्यालढोका थुनिएका कोठामा पनि ढुसी पर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यस्ता कोठामा भेन्टिलेसनको उचित व्यवस्था मिलाई राख्ने वा झ्यालढोका बेलाबेलामा खोलेर सफा गरेमा पनि ढुसी पर्दैन ।

३. घर र जमिनको संयोजन

घर बनाउँदा जमिनको सतहभन्दा घरको सतह माथि हुनुपर्छ । जमिनको सतहभन्दा घरको सतह होचो भएमा घरका भित्ता र भुईमा ओस लाग्छ । यस्तो अवस्थामा जमिनको सतह मिलाएर घरको जगमा पानी नछिर्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

४. मर्मत गर्ने

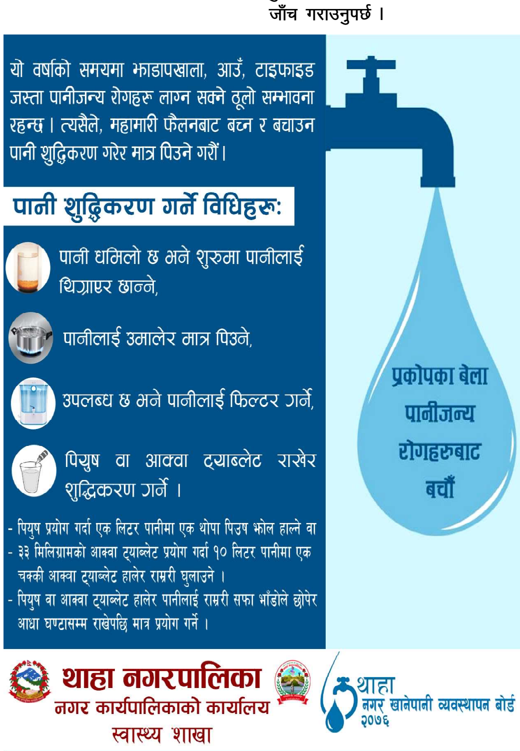
भित्ता, छाना, झ्याल तथा पाइपका छिद्र टालेर घरलाई ओसिलो बन्नबाट रोक्ने, पानी रसाउने ठाउँको मर्मतसम्भार गर्न सकेमा ढुसी नियन्त्रण हुन्छ । ढुसी रोक्ने मुख्य उपाय नै घर, कोठा ओसिलो हुन नदिनु हो । त्यसैले घरमा पानीले भिजेको ठाउँलाई तुरून्त सफा गरेर सुक्खा बनाइहाल्नुपर्छ ।

५. वर्षामा कलर नलगाउने

ढुसी पर्न नदिन वर्षायाममा भित्तामा पेन्टिङ र वाटर प्रूफिङको काम गर्नुहुँदैन । किनकि वर्षायाममा पानी पर्ने भएका कारण कलर घाम राम्रोसँग नलाग्ने र कलर लगाउँदा वाल चिसो हुने र सुक्न समय लाग्छ । जसकारण ओसिलो भएर ढुसी पर्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले यी कार्य वर्षा मौसममा नगरी पछि गर्दा उचित हुन्छ ।

६. वाटर प्रुफको प्रयोग

ढुसी पर्न नदिन वाटर प्रुफको प्रयोग गर्न सकिन्छ । एउटा प्लास्टर गर्ने बेलामा सिमेन्टमा मिसाएर लगाउन सकिन्छ भने अर्को रंगमा मिसाएर लगाइने वाटर प्रुफ लगाउन सकिन्छ । आजभोलि धेरैले प्लास्टर गर्ने बेलामा नै लगाउने गरिन्छ । तर त्यसमा नलगाएको खण्डमा भित्तामा कलर लगाउँदा पनि लगाउन सकिन्छ । आजभोलि बजारमा यसबाहेक वाटर प्रुफ टायल र वाल फोम (वाल पेपरजस्तै) लगाउन सकिन्छ । यसले भित्तालाई ढुसी पर्नबाट मुक्त गराउनुका साथै आकर्षक पनि बनाउँछ । यो घरको छतमा वा छानामा पनि प्रयोग गर्दा अझ उपयुक्त हुन्छ ।



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

बज्रग्रुरू पद्मसम्भवको मूर्ति प्रतिस्थापन

◆ विकास संवाददाता

भिमफेदी गाउँपालिकाको बसिफाँटमा बज्रग्रुरू पद्मसम्भव (रिम्पोछे) को मूर्तिक प्रतिथापन गरिएको छ । भिमफेदीको वडा नम्बर ९ मा पर्ने बसिफाँट गुम्बा परिसरमा मूर्ति स्थापना गरी बौद्ध परम्परा अनुसार राम्ने पुजा गरिएको छ । स्थापना गरिएको मूर्ति दक्षिण भारत मैसुर नामड्रोलिङ गुम्बाका महामहिम डुब्वाङ पेमा नोर्बु रिन्पोछेका चित्त पुत्र परम पुज्यनिय छ्योग्ट्रल ग्याङखाङ रिन्पोछेद्वारा स्थापना गरिएको हो ।

थाहानगरबाट इजरायल गएका छन् त ? यस्तो छ तथ्याङ्क !

◆ विकास संवाददाता

इजरायलको घटना सुने हेरेपछि नेपालमा स्थानीय सरकारले आआफ्नो पालिकाबाट इजरायल गएका व्यक्तिहरूको विवरण संकलन शुरू गरेका छन् । थाहा नगरपालिका भित्रका वडा कार्यालयहरूले सार्वजनिक सूचना जारी गरेर इजरायलमा रहेका आफ्नो वडाका व्यक्तिहरूको विवरणको लागि आग्रह गरेका छन् ।

थाहा नगरपालिकाले गत आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा थाहा नगरपालिका भित्रको वैदेशिक रोजगारीको अवस्था बारे अनुसन्धानात्मक कार्य गरेको थियो । जसअन्तर्गत वैदेशिक रोजगारीमा रहेका र फर्किएका व्यक्तिहरूको विवरण संकलन गरिएको थियो । २०७९ को असोज कार्तिकमा संकलन गरिएको विवरण अनुसार इजरायलमा कुनै व्यक्ती नरहेको पाइएको छ । प्रतिवेदन अनुसार थाहा नगरपालिकाबाट वैदेशिक रोजगारमा रहेकाहरूको मुख्य गन्तव्य मलेसिया र खाडी मुलुक रहेको पाइएको छ ।

सबैभन्दा बढी यु ए इ दुबईमा ३०४ जना (२२ प्रतिशत) युवाहरू कार्यरत रहेको देखिन्छ । त्यसपछि क्रमशः साउदी अरवमा २५० जना (१८ प्रतिशत) मलेसिया १७१ जना (१२ प्रतिशत) र कतारमा १३० जना (९ प्रतिशत) रहेका छन थाहा नगरबाट जापानमा ११८ जना, अस्ट्रेलिया

७८ जना, कुवेत ७३ जना, अमेरिका ६४ जना र कोरियामा ३५ जना तथ्यांकले देखाएको छ ।

थाहा नगरपालिकाका रोजगार संयोजक कुमार नेगिका अनुसार नगरबाट ओमानमा ७ जना क्यानडामा ७ जना चिनमा १ जना, जोर्डनमा १० जना र पोर्चुगलमा १० जना व्यक्तिहरू गएका छन भने ३ जना पोल्यान्ड, ९ जना बहराइन र माल्टामा ११ जनाले रोजगारी गरिरहेको जानकारी दिए । थाहा नगरपालिकाको वैदेशिक रोजगारीको प्रतिवेदन अनुसार इजरायलमा थाहाका व्यक्तिहरू नदेखिएको भएतापनी तथ्यांक संकलनको क्रममा १३९८ जनामध्ये ५० जना सुचनादाताले अन्य देश भन्ने सूचना दिएका र ती सुचना दिनेहरू वडा न १ मा १ जना,२ का ४ जना,३ का १२ जना ४ का १ जना ५ का १ जना रहेका छन ।

त्यसैगरी अन्यदेश भनेर सूचना दिनेमा वडा न ७ का ४ जना, ८ का ७ जना, ९ का ४ जना, १० का ३ जना, ११ का १ जना र १२ का ९ जना रहेका छन। अन्य देश अन्तर्गत ६ जना अध्ययनको लागि ४ जना ब्रीटिस सेना तथा सिंगापुर प्रहरी र २ जनाले डिपेन्डेड भनी बताएको रोजगार संयोजक नेगिले जानकारी दिए । अन्य देश अन्तर्गत थाहा नगरको कुनै व्यक्ती इजरायलमा रहेको भएमा उनिहरूको व्यक्तिगत विवरण र परिवारको सम्पर्क नम्बर समेत नगर पालिकामा रहेकाले पत्ता लगाउन सकिने नेगिको भनाइ रहेको छ ।

'इजरायलमा कोही अलपत्र परे वडा अध्यक्षलाई सम्झनू'

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ७ का वडाध्यक्ष शिवराज थिङले इजरायलमा भएको युद्धमा परी अलपत्र भए फोन गर्न अनुरोध गरेका छन् ।

७ नम्बर वडा कार्यालयले सूचना जारी गरी इजरायलमा हमास समूद्वारा इजरायलमाथि आक्रम हुँदा आफ्नो वडाको केही त्यहाँ समस्यामा परे फोन गर्न अनुरोध गरेका हुन् ।

इजरायलमा प्यालेष्टानी लडाकू हमासले गरेको आक्रमणमा परी ज्यान गुमाएका नेपालीहरूप्रति अध्यक्ष थिङले दुःख व्यक्त गरेका छन् । उनले सूचनामा वडाका कसैलाई उद्धार गर्नुपर्ने भएमा वडाध्यक्ष तथा वडा सचिवलाई फोन गर्न आग्रह गर्दै मोबाइल नम्बर सार्वजनिक गरेका छन् ।

वडापालिकामा तामाङ र नेवारी भाषा पनि प्रयोग

◆ विकास संवाददाता

हेटौडा उपमहानगरपालिका २ नम्बर वडा कार्यालयले आफ्नो साइनबोर्डमा तामाङ र नेवारी भाषा पनि प्रयोग गरेको छ । बागमती प्रदेश सरकारले नेवारी र तामाङ भाषालाई सरकारी कामकाजको भाषाको रूपमा प्रयोगमा ल्याउन बनाएको विधेयक प्रदेशसभाबाट पारित भएसँगै वडा कार्यालयले प्रयोगमा ल्याएको हो । बडा कार्यालयले २३ असोजमा कार्यालयको बोर्डमा तामाङ र नेवारी भाषाको प्रयोग गरेको छ ।

बागमती प्रदेश सभामा २२ असोजमा प्रदेश सरकारी कामकाजको भाषा सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक सर्वसम्मतिले पारित भएसँगै तामाङ र नेवारी भाषा सरकारी कामकाजको भाषाको रूपमा प्रचलनमा ल्याउन लागेको वडाध्यक्ष विष्णुगोपाल महर्जनले बताए । प्रदेश

प्रमुखले प्रमाणित गर्नु भएपछि प्रदेश सरकारको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयले राजपत्रमा प्रकाशित गरेको मितिले १८० दिनपछि विधेयक लागू हुने भए तापनि आफुले बोर्डमा समावेश गराएको महर्जनले बताए ।

जनताको मागको आधारमा अन्य काममा पनि प्रयोगमा ल्याउने उनले बताए । महर्जन भाषा र संस्कृतिको क्षेत्रमा पनि क्रियाशील व्यक्ति हुन् । उनी नेवा साँस्कृतिक पुचःका निवर्तमान अध्यक्ष नेवा देय दबू बागमती प्रदेश समितिको अध्यक्ष समेत छन् । जातीय पहिचान र भाषाको संरक्षणमा जोड दिनुपर्ने बताउँदै आएका महर्जनको प्रयासलाई भाषा र संस्कृतिको क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिहरूले प्रशंसा समेत गरेका छन् ।

थाहानगरका विद्यालयहरूमा २ दिन विदा कटौती

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाका विद्यालयहरूमा चालु शैक्षिक सत्रमा २ दिन जाडो विदा कटौती हुने भएको छ । गत ३ देखि ५ असोजमा काठमाण्डौं केन्द्रित शैक्षिक आन्दोलनको क्रममा विद्यालय बन्द भई पठनपाठनमा भएको क्षतीपूर्तिस्वरूप जाडो विदा दुई दिन छोट्याउने निर्णय गरिएको शिक्षक महासंघ थाहानगरका सचिव गणेशमान श्रेठले बताए ।

२३ असोजमा सम्पन्न शिक्षक महासंघ थाहानगरको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो । बैठकमा आन्दोलनका दिनहरूमा शिक्षक कर्मचारी हाजिरी रजिष्ट्ररमा 'शैक्षिक आन्दोलन' भनेर अभिलेख राख्न अनुरोध गर्ने निर्णय भएको सचिब श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

बैठकले शैक्षिक आन्दोलनमा सहभागी सम्पूर्ण शिक्षक कर्मचारीहरूप्रति आभार व्यक्त गर्दै आन्दोलनका क्रममा घाइते शिक्षक/ कर्मचारीको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गरेको छ भने सरकार र नेपाल शिक्षक महासंघ राष्ट्रिय समितिबीच भएका सम्पूर्ण सहमतिहरू शिक्षा ऐनमा व्यवस्था गर्न माग गरेको छ ।

महासंघ थाहा नगरपालिका कार्यसमितिले थाहा नगरपालिकाका विद्यालयहरूलाई पत्र पठाउँदै बैठकको निर्णयबारे जानकारी गराएको छ । पत्रमा महासंघ नगर अध्यक्ष राजाराम कार्की र सचिब गणेशमान श्रेठले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

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
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
हाम्रा अन्य सेवाहरू
- फ्लेक्स प्रिन्ट (व्यानर/साइनबोर्ड)
- होर्डिङ 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

व्यवस्थापन सूचना प्रणालीसम्बन्धी तालिम

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाको आयोजनामा स्वास्थ्य व्यवस्थापन सूचना प्रणालीसम्बन्धी ३ दिने तालिम २८ असोजबाट शुरू भएको छ ।

थाहा नगरपालिका भित्रका स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई स्वास्थ्यसंग सम्बन्धित विवरण तथा जानकारीहरू एउटै प्रणालीमा राख्न सक्षम गराउने उद्देश्यले तालिम शुरू गरिएको थाहा नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामीले जानकारी दिए ।

थाहा नगरपालकाको हलमा सञ्चालन भइरहेको तालिममा नगर पालिकाका १२ वटा स्वास्थ्य संस्था, नागरिक आरोग्य केन्द्र, आँखा केन्द्रसहित दुईवटा पोलिक्लिनिकका प्रतिनिधिहरूको समेत सहभागिता रहेको छ । सहभागीहरूलाई बागमती प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयका तथ्याङ्क अधिकृत राजन चालिसेले प्रशिक्षण दिइरहेका छन् ।

प्रशिक्षण कार्यको शुरूमा स्वास्थ्य शाखा प्रमुख बलामीले तालिमको उद्देश्य, आवश्यकता र औचित्यबारे प्रकाश पारेका थिए ।

पालुङ विद्युत प्रमुख न्यौपानेलाई स्वागत: 'आपसी सहकार्य गरिने' नगर प्रमुख विष्ट

◆ विकास संवाददाता

नेपाल विद्युत प्राधिकरण पालुङ वितरण केन्द्रका प्रमुख माधव न्यौपानेलाई थाहा नगरपालिकाका प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले स्वागत गरेका छन् । नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा नगर प्रमुख विष्टले सरूवा भई आएका वितरण केन्द्र प्रमुख न्यौपानेलाई स्वागत गरेका हुन् । स्वागत कार्यक्रममा वितरण केन्द्र प्रमुख माधव न्यौपानेले थाहानगरमा विद्युत नियमित र भरपर्दो बनाउन मिलेर अगाडि बढ्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेका छन् । सो अवसरमा ३३ के भी लाईन र मार्खु तथा फाँटबजार सबस्टेसन संचालनमा आवश्यक सहयोग गर्ने नगर प्रमुख विष्टले बताए ।

पालिका क्षेत्रको विद्युतीयकरण, स्तरीकरण, लाइन सुधारलगायतको काममा आइपर्ने समस्या र समाधानका लागि नियमित छलफल संबाद गर्ने विष्टले बताए । विद्युत प्राधिकरण र पालिकाबीचको सहकार्यमा धेरै काम गर्न सकिने कार्यालय प्रमुख न्यौपानेले बताए ।

नगरपालिका क्षेत्रमा रहेका काठको पोल हटाई जोखिम न्युनिकरणमा सहयोग पुऱ्याइ र सेवा भरपर्दो बनाउन आफू तयार रहेको बताउँदै नगर प्रमुख विष्टले यस कार्यमा सहयोग गर्न प्रमुख न्यौपानेलाई आग्रह गरे । थाहानगरमा काठको पोल मुक्त बनाउने योजना रहेको बताउँदै प्रमुख न्यौपानेले विद्युत वितरण लाईन सुधार गरी विद्युतीय सेवा नियमित र भरपर्दो बनाउन लागिपर्ने बताए । उनले ३३ केभी लाईन निर्माण गरी दुबै सबस्टेसन संचालनमा सक्रिय रहने बताउँदै नगरपालिकाको सहयोगको अपेक्षा गरेका थिए ।

होमस्टे महासंघको सदस्यमा कार्की

◆ विकास संवाददाता

पर्यटकीय थाहा नगरपालिकाको प्रतिनिधित्व गर्दै मकवानपुरबाट सहभागी डाँडाघरे बाको होम स्टे सञ्चालक माधव कार्की केन्द्रमा पुगेका छन् । होमस्टे महासंघ नेपालको चितवनमा सम्पन्न चौँथो राष्ट्रिूय सम्मेलनबाट कार्की केन्द्रीय सदस्य निर्वाचित भएका हुन् ।

होमस्टे एशोसियशनबाट महासंघ भएपछि यो पहिलो सम्मेलन थियो । ६६ जिल्लाका ४५० प्रतिनिधिबाट मकवानपुरकै प्रतिनिधित्व गर्दै कार्की केन्द्रीय सदस्य निर्वाचित भएका हुन् । सम्मेलनमा देशका २५० हाम स्टे सञ्चालकको प्रतिनिधित्व थियो जसमा थाहा नगरपालिकाबाट कार्की सहभागी थिए ।

५ वर्षदेखि पशुपंक्षीपालन र अर्गानिक खान्कीसँगै होम स्टे सञ्चालन गर्दै आएका

कार्की होम स्टे महासंघको ३७ केन्द्रीय कमिटीमा निर्विरोध भए । बाँकी १४ जना मनोनित गरेर ५१ सदस्य पुर्याउने कार्कीले जानकारी दिए । सम्मेलनले प्रेम शंकर थारूलाई अध्यक्ष निर्वाचित गरेको छ ।

सम्मेलनको २६ असोजमा वन तथा वातावरण मन्त्री डा. विरेन्द्रप्रसाद महतोले उद्घाटन गरेका थिए ।

थाहा–१२ मा घरैमा पुगेर नागरिकता सिफारिस

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १२ मा पूर्ण अपाङ्गता भएका उमेश स्याङ्तानलाई नागरिकता सिफारिस गरिएको छ । १२ नम्बर वडाका कार्यवाहक वडा अध्यक्ष युवराज जिम्बाले स्याङ्तानलाई घरैमा पुगेर नागरिकताका लागि सिफारिस गरेका हुन् ।

थाहा १२ लितीमा रहेको उमेशको घरैमा पुगेर उनका बाबु काले स्याङ्तान भेटी नागरिकता सिफारिस गरिएको कार्यवाहक अध्यक्ष जिम्बाले जानकारी दिए । जिम्बाले सकेसम्म जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई अनुरोध गरेर घरमै नागरिकता प्रदान गर्न सकिन्छ कि भनेर प्रयास गरिरहेका बताए । वडाले यसअघि पनि अशक्त अपांग तथा आर्थिक स्थिती कमजोर भएकाहरूको घटनादर्ता घरमै पुगेर प्रदान गर्दै आइरहेको कार्यवाहक अध्यक्ष युवराज जिम्बाले बताए । उनले अशक्त र अपांग तथा असाहायहरूको वडाको कामकाज घरमै पुगी गरिदिने गरेको अनुभव सुनाए ।

यसअघि कार्यवहाक वडाध्यक्ष जिम्बाले वडा नम्बर १२ झाप्रे काफलडाँडाकी माइली गोलेलाई विधुवा भत्ता लाभग्राही परिचयपत्र घरैमा उपलब्ध गराइएको बताउँदै माइलीको बालबालिकाको जन्मदर्ता पनि घरैमा उपलब्ध गराइएको बताए ।

शिक्षकलाई आधारभूत योग शिक्षा तालिम

◆ विकास संवाददाता

थाहानगरको बज्रबाराही, टिष्टुङ र चित्लाङ क्षेत्रका शिक्षकहरूका निम्ति सुनौलो विकास केन्द्र थाहा १ मा संचालित १ हप्ते दोस्रो चरणको आधारभूत योग शिक्षक तालीम सम्पन्न भएको छ । थाहा नगरपालिकाको आयोजना तथा सुनौलो सामुदायि सिकाइ केन्द्र थाहा-१ कुन्छालको समन्वय र ब्यवस्थापनमा तालिम सञ्चालन गरिएको हो ।

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ का वडा अध्यक्ष हेरमान गोपालीको अध्यक्षता तथा नगरपालिकाका उपप्रमुख भरत गोपालीको प्रमुख आतिथ्यतामा २२ असोजमा एक कार्यक्रमका बीच तालिम समापन गरिएको हो ।

कार्यक्रममा विशेष अतिथि थाहाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरी रहेका थिए भने शिक्षा शाखा प्रमुख माधव बिक्रम मल्ल, सुनौला सामुदायिक सिकाइ केन्द्रका संस्थापक अध्यक्ष सानुकाजी गोपाली, योग शिक्षक राजन बिडारी लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा विद्यालयमा योग कार्यक्रमलाई निरन्तर विकास गर्दै एक घर एक योगी बनाउने अभियानका लागि प्रतिबद्धता व्यक्त गरिएको थियो ।

डाँडाबासको गुम्बामा ञ्युङ्ने मौन व्रत

◆ विकास संवाददाता

डाँडाबासको मेतोग छ्योईलिङ बौद्ध गुम्बामा ञ्युङ्ने मौन व्रत सञ्चालन हुने थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ७ डाँडाबासमा अवस्थित मेतोग छ्योईलिङ बौद्ध गुम्बामा वडा दशैंको अवसर पारेर लामा गुरू पेमा साङे लामाबाट ञ्युङ्ने मौन व्रत सञ्चालन हुने भएको छ ।

चार लामा गुरूहरू र ब्रतालुहरू भेला भइ ५ कार्तिक बिहानैदेखि दशैको टिकाको दिनमा समापन हुने गरी मौन व्रत आयोजना गर्न लागिएको डाँडाबास स्थानीय रत्न बहादुर गोलेले जानकारी दिए ।

प्रमुख गुरू पेमा साङे लामाद्वारा संचालन हुने मौन ब्रत अवधिभर उपासक तथा उपाशिकाले पहिलो दिन स्रोकज्योङ अर्थात दिनको १२ बजे अगावै भोजन गरिसक्नु पर्ने र १२ बजेपछि मात्र पानी मात्र पिउने त्यसपछि डाङ्जे डोम्बा अर्थात खान पिउन बोल्न नपाउने त्यसपछी वाङ आशीर्वाद सहित बिदाइ कार्यक्रम हुने आयोजकले जनाएको छ । बिश्वमा शान्ती छाओस भन्ने मुल उद्देश्य सहित कार्यक्रमको आयोजना गर्न लागिएको रत्न बहादुर गोलेले बताए ।

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 ।

कैलाश गाउँपालिकामा बजार अनुगमनमा तिब्रता

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको विकट मानिने कैलाश गाउँपालिकामा पनि चाडपर्व लक्षित बजार अनुगमन थालिएको छ । गाउँपालिकाले बजार अनुगमन निर्देशिका २०८० स्वीकृत गरी प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन सुरू गरेको बताइएको छ ।

गाउँपालिकाले स्वच्छ र प्रतिस्पर्धात्मक बजार कायम गरी उपभोक्ताको हितसंरक्षणका लागि बस्तु तथा सेवाको आपूर्ति मूल्य, गुणस्तर शुद्धता र परिणामलगायत विषयमा अनुगमन तथा निरीक्षण कार्यलाई व्यवस्थित गर्न निर्देशिका बनाई स्वीकृत गरेको अध्यक्ष लोकबहादुर मुक्तानले जानकारी दिए ।

गाउँपालिकाले सोही निर्देशिका बमोजिम सोमबार पालिकाभित्रको बजार क्षेत्रको अनुगमन गरेको हो । पालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विनोद रोका, योजना प्रमुख सुरेश न्यौपानेसहित स्थानीय प्रहरीचौकीमा कार्यरत सुरक्षाकर्मीसमेतको टोलीले बजार क्षेत्रको अनुगमन गरेको हो ।

साना तथा ठूला खाद्यान्न पसल, होटल, मेडिकल र अन्य पसलहरू दर्ता तथा नवीकरण भए नभएको, मूल्यसूचि तथा साइनबोर्ड टाँस भएनभएको, म्याद गुज्रेका खाद्यान्न तथा उपभोग्य सामग्री बिक्री भएनभएको विषयमा अनुगमन गरिएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

रोकाले जानकारी दिए । अनुगमनका क्रममा म्याद नाघेका खाद्यान्न बरामद गरी नष्ट गरिएको, दर्ता नवीकरण नभएका पसल व्यवसायलाई दर्ता नवीकरण प्रक्रिया अघि बढाउन सुझाव दिइएको रोकाले बताए । उनले अनुगमन चाडपर्व लक्षित भएता पनि आगामी दिनमा निर्देशिका बमोजिम नै अनुगमन कार्यलाई निरन्तरता दिइने बताए ।

हेटौंडा उपमहानगरको वार्षिक समिक्षा

◆ विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको आर्थिक वर्ष २०७९/८० को बार्षिक समीक्षा सम्पन्न भएको छ । उपमहानगर क्षेत्र महाशाखाहरूले गरेको कामको बारेमा समीक्षा बैठकमा प्रस्तुत भएको थियो ।

आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा सामान्य प्रशासनबाट भएका कामको बारेमा महाशाखा प्रमुख शान्ति बिश्वकर्मा, आर्थिक विकासबाट भएको कामको महाशाखा प्रमुख राजेश्वरी शाही, शहरी पूर्वाधार बिकासबाट भएको कामको सुबोध थापा, सामाजिक विकासबाट भएका कामको महाशाखा प्रमुख भीमप्रसाद तिमल्सिना, शिक्षा विकासबाट भएका कामको महाशाखा प्रमुख हरिचन्द्र सापकोटा, महिला तथा बालबालिकाबाट भएको कामको महाशाखा प्रमुख विष्णुकुमारी लामिछाने प्रस्तुतिकरण गरेका थिए । समीक्षा बैठकमा भएका उपमहानगरबाट भएका कार्यहरूको सवल, सुधार गर्नुपर्ने काम, चुनौंति र अपनाउनु पर्ने रणनीतिको बारेमा छलफल गरिएको थियो ।

छलफलमा उपमहानगरका कामलाई थप प्रभावकारी बनाउँनका लागि सबैको सहकार्य आवश्यक रहेको बताइएको थियो । नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा नगरको विकासका लागि एकअर्काको सहयोग आवश्यक रहेको बताइन् । सेवाप्रवाहलाई चुस्त बनाउँदै वडातहबाट हुन सक्ने सेवा प्रवाहलाई नगरसम्म ल्याउने काम रोक्न निर्देशन दिइन् ।

हेलो सरकारले के गर्छ ?

- सार्वजनिक निकायमा हुने भेदभाव, वञ्चिती, सेवा प्राप्तिमा अवरोध, नोक्सानी एवं कुनै पिरमर्काबारे नागरिकको गुनासा सुन्छ ।
- कतिपय गुनासो कार्यकक्षबाटै सम्बन्धित निकायसँग सम्पर्क गरी सम्बोधन हुन्छ ।
- गुनासा सम्बोधनका लागि सम्बन्धित निकायहरुमा निर्देशनसहित पठाउँछ ।
- गुनासो उपर कारवाही भए नभएको नियमित ताकेता ।
- गुनासो व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवार अधिकारीसँग निरन्तर छलफल हुन्छ ।

त्यसैले, आफूलाई परेको पीरमर्का तथा गुनासो हेलो सरकारमा टिपाऔं, समस्याको समाधान खोजौं !

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाको अत्यन्त जरुरी सूचना ।

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुवैको उमेर २० वर्ष पूरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ। त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु/गराउनु अपराध हो। बाल विवाह गर्ने, गराउने र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारवाहीको दायरामा ल्याएको छ । बालबालिकालाई विवाह होइन, शिक्षा प्रदान गरौं ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४

विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर बीस वर्ष नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुँदैन (दफा १३३)।	तीन वर्षसम्म कैद र तीस हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

विवाह गर्न पूरा हुनुपर्ने उमेर पूरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

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 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