



## सोल्ड युवा क्लबलाई उपाधि



### विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ५ मा सञ्चालन भएको सौगात स्मृति नगरस्तरीय भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि सोल्ड युवा क्लब थाहा-२ ले हात पारेको छ । ५ नम्बर वडाको फुर्केमा बिजया दशमीको अवसर पारेर प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको थियो ।

सोल्ड युवा क्लबले खेलकुद विकास समिति वडा नम्बर ६ लाई पराजित गर्दै उपाधि चुमेको हो । उपाधि चुमेसँगै सोल्ड युवा क्लबले नगद ५१ हजार नगदसहित ट्रफी, मेडल तथा प्रमाणपत्र पुरस्कार पाएको छ । प्रतियोगितामा दोस्रो भएको खेलकुद विकास समिति वडा नम्बर ६ ले नगद ३० हजारसहित ट्रफी, मेडल तथा प्रमाणपत्र पुरस्कार पाएको छ भने तेस्रो हुने खेलकुद विकास समिति थाहा नगरपालिका ५ नम्बर वडाले नगद १५ हजार सहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र पाएको छ । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलाडी मनिष तामाङ, उदयमान खेलाडी प्रवेश कार्की हुँदा बेस्ट सेटर सागर तामाङ, बेस्ट स्पाइकर बलराम सुवेदी र बेस्ट लिभ्रो सुनिल गुरुङ हुन सफल भए ।

थाहा नगरपालिकाको आयोजना तथा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ५ खेलकुद विकास समिति फुर्के बसन्तको व्यवस्थापनमा प्रतियोगिता भएको प्रतियोगिता १ कात्तिकबाट शुरु भएको थियो । खेलकुद विकास समिति थाहा-५ का अध्यक्ष पुरुषोत्तम गुरुङको सभाध्यक्षतामा भएको पुरस्कार वितरण कार्यक्रम नगर प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्टको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको थियो । कार्यक्रममा नगर खेलकुद विकास समिति सदस्य राजकुमार बलामी, वडा नम्बर ५ का अध्यक्ष बिष्णु बहादुर गुरुङ, वडा नम्बर १ का अध्यक्ष हेरमान गोपाली २ नम्बर वडाका अध्यक्ष बम बहादुर सिन्धान लगायतकाको आतिथ्यता रहेको थियो ।

# गाउँमै पुगेर सामाजिक सुरक्षा भत्ता बाँड्दै

### विकास संवाददाता थाहानगर

मकवानपुरको राक्सिराज गाउँपालिकाले दसैँको मुखमा गाउँगाउँ पुगेर सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण थालेको छ । भत्ता वितरणको समयतालिका नै बनाएर सेवा दिन गाउँगाउँ पुगेको हो । २९ असोज बिहानैदेखि राक्सिराज गाउँपालिका अध्यक्ष राजकुमार मल्लको टोली वडा नम्बर ९ को जनतालाई भत्ता वितरण गर्न पुगेको थियो । राक्सिराज-९ को अठारै बस्ने ९१ बर्षीया बुद्धा गौरी सुनारलाई जेष्ठ नागरिकले प्राप्त गर्न रकम ३ महिना बराबरको रकम हस्तान्तरण गर्दै औपचारिक उद्घाटन गरिएको थियो ।



### राक्सिराज गाउँपालिका

त्यस्तै राक्सिराज-९ राजाराज बस्ने अशक्त बुद्धा फूलमाया प्रजालाई गाउँपालिका अध्यक्ष मल्लले भत्ता हस्तान्तरण गरे । हिन्दु नसक्ने अवस्थामा उनका छोरा कमलबहादुर प्रजाले बोकेरै भत्ता वितरण गर्ने स्थान वडा नम्बर ९ को वडा कार्यालयमा ल्याएका थिए । भत्ता लिनकै लागि हजारौं रूपैयाँ खर्च हुनबाट जोगिएको भन्दै फूलमाया प्रजाका छोराहरू खुशी ब्यक्त गरे । आमाको बुद्धभत्ता के गर्नुहुन्छ भन्ने प्रश्नमा आएको पैसाले आमाको उपचार गर्नु भनेर प्रतिक्रिया दिए । सामाजिक सुरक्षा भत्ता वडा कार्यालयबाट प्राप्त गरेपछि अधिकांश वृद्धवृद्धाले आउँदो दिनहरूमा पनि यसैगरी प्राप्त गर्न पाए धेरै राग हुने भन्दै आफ्ना

जनप्रतिनिधिसँग गुनासो ब्यक्त गरेका थिए ।

गुगोलको आधारमा अक्षैसम्म पनि राज्यको हरेको सेवासुबिधा जनताको घरघर वा टोलमा पुऱ्याउन नसकेको तर, चाडपर्वमा भएपनी उहाँहरूलाई दुःख नहोस् भनेर पालिकाको विभिन्न वडालाई केन्द्रमा राखेर भत्ता वितरण गरिएको मल्लले बताए । वडाअध्यक्ष रामकुमार शिङ्गले चाडबाडमा चैनपुर पुग्नु धेरै समस्या हुने भएकोले वडामा आएर भत्ता वितरण गरिएको बताए । अशक्त एकल महिलालाई खाद्यान्नको प्याकेज हस्तान्तरण गरिएको थियो । खाद्यान्न प्याकेजमा चामल, तेल, दाल र जुन बितरण गरिएको हो । युवालाई खेलकुदका सामग्री हस्तान्तरण गरिएको छ । ग्लोबल

आईएमई बैंक चैनपुरमार्फत् पालिकाले आफ्ना नागरिकलाई सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण गर्दै आईरहेकोछ । स्थानीय स्तरमा रकम वितरण गर्दैगर्दा दुक्क भएर बिना कुनै बाधाअबरोध भत्ता वितरण गर्न सकेकोमा ग्लोबल आईएमई बैंक चैनपुर शाखाप्रमुख रविन्द्र काराखेतीले पालिका, वडा र सुरक्षाकर्मीलाई धन्यवाद दिए ।

१ सप २० जनाले सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरेको शाखाका प्रमुख काराखेतीले जानकारी दिए । ९ नम्बरको भत्ता वितरण खेराज वडा कार्यालयमा गरिएको थियो भने बाँकी वडाको बैंकको शाखाबाट वितरण गरिएको गाउँपालिका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत देवचन्द्र गौरीले जानकारी दिए ।

# आग्रिका मोक्तानलाई तेक्वान्दोमा स्वर्ण

### विकास संवाददाता

बंगलादेशको राजधानी ढाकामा सम्पन्न प्रथम बंगबन्धु खुल्ला अन्तराष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगितामा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ७ का रिजन मोक्तानले स्वर्ण पदक हाँसिल गरेका छन् । २ कात्तिक

देखि ४ गतेसम्म संचालन भएको प्रतियोगिता अन्तरगत पुसे विधाको एकल र समूह प्रतियोगितामा दुई वटा रजत पदक समेत हाँसिल गरेका मोक्तानले एकल स्पाइरिङ विधाको प्रतियोगितामा प्रथम हुँदै स्वर्णपदक हाँसिल गरेका

हुन् । बंगलादेश तेक्वान्दो संघको आयोजनामा भएको प्रतियोगितामा मोक्तानले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै सहभागिता जनाएका थिए । प्रतियोगितामा नेपाल सहित १२ देशका तेक्वान्दो खेलाडीहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

## एभरेष्टलाई प्रथम २४८८ कपको उपाधी

### विकास संवाददाता

प्रथम २४८८ कप खुल्ला नकआउट ८ ए साइड फुटबल प्रतियोगिताको उपाधी एभरेष्ट युवा विकास क्लब दामनले हात पारेको छ । सिमभन्ज्याङ थलीको बालुवा चौर खेल मैदानमा नव जागरण पौरखी युवा क्लब सिमभन्ज्याङले आयोजना गरेको प्रतियोगिताको फाइनल खेलमा डाँडाबास फुटबल क्लबलाई ३-१ को गोल अन्तरले पराजित गर्दै एभरेष्टले उपाधी हात पारेको हो । प्रतियोगिताको फाइनल खेल १ कात्तिकका भएको थियो ।

उपाधी हातपारेसँगै विजेता एभरेष्ट युवा विकास क्लबले नगद ३० हजार सहित ट्रफी, मेडल तथा प्रमाणपत्र पुरस्कार पाएको छ । उपविजेता डाँडाबास फुटबल क्लबले नगद १५ हजार सहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र पुरस्कार गरेको छ । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडी डाँडाबासका राजन गोले घोषित हुँदा उत्कृष्ट गोलकिपर एभरेष्टका अस्मित मल्ल ठकुरी हुन सफल भए । प्रतियोगिताको विजेता तथा उपविजेता टिमलाई प्रमुख अतिथी थाहा नगरपालिका प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्ट र बिशिष्ट अतिथि उपप्रमुख भरत गोपालीले पुरस्कार वितरण गरेका थिए ।

क्लबका अध्यक्ष सोमलाल गोलैको अध्यक्षतामा सम्पन्न समापन समारोहमा नगर प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्ट, उपप्रमुख भरत गोपाली, थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ का वडा अध्यक्ष नारायण लामा, कार्यपालिका सदस्य चन्द्रमाया शिङ, थाहा नगरपालिका सामाजिक विकास शाखा प्रमुख अनिल लामिछाने, नगर खेलकुद विकास समिति सदस्य यादवजंग रायमाफ्री, क्लबका संस्थापक अध्यक्ष रामकुमार बल, नेकपा एमालेका जित बहादुर थोकर्, नेकपा माओवादी केन्द्र थाहाका अध्यक्ष विनोद कुमार लामा, मैत्री बगैँचा स्मारक समितिका शिव रुम्बा, भिमफेदी गाउँपालिकाका युवा व्यावसायी सिताराम रुम्बा, भरत रुम्बा, कुण्डलदेवी बहुउद्देश्यीय सहकारीका अध्यक्ष शिवकुमार खत्री, दिव्यतारा बहुउद्देश्यीय सहकारी थाहा सेवा केन्द्रकी व्यवस्थापक राममाया खत्रीलगायतका अतिथिहरूको उपस्थिति रहेको थियो । प्रतियोगिता २७ असोजबाट शुरु भएको थियो ।



थाहानगरको विकासको आधार, कृषि, पर्यटन र पूर्वाधार

थाहानगरको पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमण गर्नु ।

थाहा नगरपालिका इन्ड्यायणी चौर, मकवानपुर



## सम्पादकीय शैक्षिक गुणस्तरको सवाल

विद्यालयहरूमा चाल्ू शैक्षिक सत्रको अध्यापन भैरहेको छ । अहिले सामुदायिक र निजी सबै विद्यालयहरूले गुणस्तर सुधारका लागि त्रैमासिक र चौमासिक अवधीमा परीक्षा हुने गरेको छ । संस्थागत विद्यालयहरूले त्रैमासिक र सामुदायिक विद्यालयहरूले चौमासिक रूपमा परीक्षा लिने गरेको अभ्यास पाइन्छ । कतिपय सामुदायिक विद्यालयहरूले भने त्रैमासिक रूपमै परीक्षा लिने गरेका छन् । अहिले स्कूल उमेरका बालबालिकाको संख्या कमी छ । शैक्षिक सत्र सुरु हुनुभन्दा पहिलेदेखि नै विद्यार्थीहरूलाई तानातान गरी आफ्नो विद्यालयमा भर्ना गर्न थालिएको छ । केही विद्यालयहरूले आफ्नो क्रियाकलाप देखाएर तथा विज्ञापन गरेर अभिभावक र विद्यार्थीहरूलाई आकर्षित गरिरहेका छन् । यस्तो काममा संस्थागत क्षेत्रका विद्यालयहरू अघि छन् । यस्तोमा सामुदायिक विद्यालयहरू समस्यामा पर्ने गरेका छन् । बोर्डिङ स्कूलको आकर्षण बढ्दो छ भने सामुदायिक विद्यालयको स्तर खस्कंदै गएको छ । ती विद्यालयहरूमा विद्यार्थीको संख्या घट्दै जानु एउटा समस्याको रूपमा आएको छ । यो समस्या समाधानका लागि सरकारीवालाहरूले बेलेमा काममा प्रयास नगरेको होइनन् । तर पनि ती प्रयासहरू प्रभावकारी हुन सकिरहेका छैनन् ।

केही वर्ष पहिले सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या बढाउन र स्कूल नगएकाहरूलाई खोजेर स्कूलमा भर्ना गरिदिने र ती विद्यार्थीको अभिभावकत्वसमेत ग्रहण गर्ने अभियान सञ्चालन गरियो । प्रधानमन्त्री, मन्त्री, पालिका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षहरू र केही दुलाबडाहरूले आफ्नो तर्फबाट विद्यार्थी खोजेर विद्यालयमा भर्ना गरेको कुरा सञ्चार माध्यममा पनि खुब प्रचार भयो । तर त्यसले निरन्तरता पाएन । सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकहरू, व्यवस्थापन समितिका सदस्यदेखि सरकारीवालाका छोराछोरीहरूलाई किन आफ्नो विद्यालयमा पढाउँदैनन् भन्ने प्रश्न बारम्बार उठ्ने गरेको छ । केही ठाउँमा तिनीहरूले अनिवाध आफ्ना नानी बाबुहरूलाई आफ्नै विद्यालयमा पढाउने निर्णय गरेको खबर पनि बराबर आउने गरेको छ । त्यो निर्णय पनि लामो समय टिकेको देखिन्छन् ।

पछिल्लो समय सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या घट्दै गएको छ । सहर गाउँका विद्यालयमा विद्यार्थी संख्याभन्दा शिक्षक बढी भएको समाचार पनि आएको छ । त्यसरी स्कूल सञ्चालन गर्नु सरकारको लागि पनि बोझ नै भएको छ । बोझ हटाउन नीति निर्धारण तहमा बेसकाहरूले नजिकका विद्यालयहरूलाई गाभ्ने कुरा पनि ल्याएका छन् । जिम्मेवारी हटाउने त्यो एउटा कुरा हो भने किन सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या घट्यो भनेर त्यसको कारण खोज्नु ठूलो कुरा हो । राम्ररी पढाइएको ठाउँमा विद्यार्थी संख्या त्यसरी घटेको छैन । केही सामुदायिक विद्यालयहरूले विद्यार्थीहरूको लागि यसको व्यवस्था गरेर पनि विद्यार्थी संख्या बढाएका छन् । उपाय अरु पनि हुन सक्छन्, त्यसको खोजी गर्नु आवश्यक छ । यस्तै पालिकाहरूको शिक्षा समितिका पदाधिकारी जनप्रतिनिधिहरू र सरकारीवाला अभिभावकहरू झलफल गरी शैक्षिक गुणस्तर बढाउनका लागि अग्रसर हुने पर्दछ ।

### थाहा नगरपालिकाको शिक्षरकोट काउण्टरबाट दिवा बस सेवा

विद्या ६:१५	बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विद्या ६:१५	बजे हेटौडा (फोर्स)
विद्या ७:१५	बजे काठमाण्डौ (बस)
विद्या ८:००	बजे हेटौडा (बस)
विद्या ८:१५	बजे सिमभञ्जङ हुँदै काठमाण्डौ (फोर्स)
विद्या ८:००	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विद्या ८:००	बजे हेटौडा जम्मा हाइस
विद्या ८:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विद्या १०:१५	बजे मावु, पालुङ हुँदै हेटौडा (मिनीबस)
विद्या १०:१५	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
विद्या १०:३०	बजे हेटौडा (फोर्स)
विद्या ११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विद्या १२:३०	बजे हेटौडा (बस)
मध्यहान १२:३०	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यहान १:३०	बजे हेटौडा (मिनीबस)
दिउँसो १:३०	बजे पालुङ गोमने पकने (मिनीबस)
दिउँसो १:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो २:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो ३:००	बजे पालुङबाट मावु (बस)
दिउँसो ३:३०	बजे पालुङबाट काठमाण्डौ (बस)

थप जानकारीको लागि नारायणी यातायात दिवा बस सेवा टिकाट काउण्टर दामन विखरकोट इलाका अर्थात् लामा ८५२५००२२२ र नरेन्द्र अधिकारी ८५२५००५६१

### महत्त्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

पालुङ एम्बुलेन्स (वालक)	८५२४००७०१
आग्रा एम्बुलेन्स (वालक)	८५२४००३०५५
जनकल्याण उच्च मा.वि.	०५७-६००३६८
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७-४०००५६
मत्स्यनारायण मा.वि.	०५७-६००५२९
इप्लका पालुङ (प्रमुख)	८५२५००६४४८
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६५०५२९
जिल्ला प्रशासन सञ्चालनपुर्	०५७-४००३८८
विद्युत प्राधिकरण पालुङ	०५७-४०००२८

# विद्यार्थीको क्षमता र चाख कसरी चिन्ने ?

आफ्नो छोराछोरी सबैभन्दा अबल बन्नु भन्ने चाहना सबै अभिभावकको र हन्छ । आफ्ना छोराछोरीको रूप-रंग, जिउडाल, आनीबानी वा व्यवहार जे-जस्तो भए पनि आफ्ना छोराछोरी राम्रा लाग्छन् । राम्रो लाग्नु नै एक किसिमको स्नेह हो ।

हाम्रो समाजमा उखान नै छ, 'छोराछोरी आफ्ना राम्रा, खेती अर्काको राम्रो ।' यो राम्रो नराम्रो भन्ने कुरा सबै भावले फरक पार्ने रहेछ । छोराछोरीले लाएको खाएको केही हिसाब हुँदैन हामी आमाबाबुलाई । अरूलाई केही सानो वस्तु वा सेवा दिएमा मैले यति गरिदिँ भनेर सम्भिरहन्छौं ।

सानो छउन्जेल उसको उन्नतिमा आफ्नो सपना देख्न र बुन्नु कोही आमाबाबु पछाडि पर्दैनौं । नेपाली समाजमा एउटा सामान्य परिपाटी छ, छोराछोरीलाई डाक्टर, इन्जिनियर, वकिल वा पाइलट बनाउने । खास मानेमा कोही पनि छोराछोरीलाई अबल किसान बनाउँछु भन्नेको सुनिएकै छैन । समाजमा डाक्टर, इन्जिनियरले दिने पढेकै सेवामन्दा एक दिनमा कसोमा तीनपटक चाहिने अनाजको आपूर्ति गर्ने कृषि पेसा किन उपेक्षित छ ? डाक्टर, इन्जिनियर, वकिल वा अरु जे जे बने पनि अन्तमयकोषको भरणपोषण त अन्तले नै गर्दछ ।

तर कृषक बन्ने भनेपछि माटो छुनुपर्छ भन्ने डर देखिन्छ । व्यावसायिक, उन्नत, आधुनिक तरिकाले खेती गरेर प्रशस्त मानिसलाई रोजगार दिन सकिन्छ भन्ने चेतना खै ? त्यसैगरी हरेक उद्योग उद्योगको कच्चा पदार्थ कृषि उपज हो भन्ने सुक्नुफुक्नु खोई ? जेहोस्, किसान बनोस् भन्ने चाहना बाबुआमाको प्राथमिकतामा नै परेन । यो ब्याप्टर त सकियो ।

अब कुरा आउँछ, छोराछोरीको पढ्ने विषयको छनोट कोबाट हुन्छ भन्ने सन्दर्भ । वास्तवमा कसैको आमाबाबु बन्नु प्राकृतिक कुरा हो । त्यसैले आमाबाबु हुनु र अभिभावक हुनुमा भिन्नता छैन । अविभावकको गरिमा बाबुआमाको भन्दा गहिरो छ । छोराछोरीले आफ्ना अभिभावकसँग मनका कुरा राख्न नहिचकिचाउने हुनुपर्छ अर्थात् साथीसहर व्यवहार गर्न सक्ने हुनुपर्छ तर हाम्रो समाजमा बाबुआमासँग छोराछोरी डराउनुपर्ने हो जस्तो गरिन्छ । यो संसारमा आमाबाबुसँग डराए कोसँग सहज हुने ? जसको अंश हो, जसको रगत शरीरमा दौडेको छ, त्योसँग डराउनुपर्ने कस्तो संस्कार सिकाउँ हामीले ? छोराछोरीले आमाबाबुलाई प्रेमले होइन, डरले मान्ने बनाउन खोजौं । यस विषयमा सोच्ने का ठाँ हामी अभिभावकले ?

स्कूलमा पढाइ लगायत शैक्षिक गतिविधिमा छोराछोरीले अरूलाई जित्नुपर्छ, आमाबाबुको इज्जतका लागि । यही नै विषय अध्ययन गर्नुपर्छ भन्नेदेखि लिएर छोराछोरी त फर्क विदेश जान प्रेरित गरेको पनि पाइन्छ । घरमा हुँदा कामका नाममा खाएको थाल्नु परेको पर सार्न सिकाएनौं । अब उ विदेश गएर कसरी गर्छ ? विदेश गएपछि काममा वाल र ट्याल्लु पर्नेदेखि गएको चार-पाँच महिनामा होमिसक भएका उदाहरण पनि भेटिन्छन् । त्यो थाहा पाएपछि नेपाल

फर्कन प्रेरित गर्नुको साटो फर्कमा इज्जत जाने भनेर जसरी पनि पढाइ सकेर फर्कन दबाव दिएको देखिन्छ ।

विदेश गएर पनि पढ्न नसके नेपाल बोलाउनुपर्ने, पढ्दापढ्दै पनि विदा मिलाएर कसरी आउन सकिन्छ भनी बुझ्नुपर्ने । उ आउन नमिल्ने भए आफू जानुपर्ने । यसरी छोराछोरी जोगाउने काम गर्नुपर्ने होइन र ? पढाइ सकेर मात्रै फर्की भनी दबाव दिँदा सन्तान गुमाएका उदाहरण पनि छन् ।

नेपालमै पढ्नेलाई विदेश जान नसकेर नगएको भन्ने पनि बाबुआमा



सूर्यवदना घिमिरे

हाम्रो समाजमा बाबुआमासँग छोराछोरी डराउनुपर्ने हो जस्तो गरिन्छ । यो संसारमा आमाबाबुसँग डराए कोसँग सहज हुने ? जसको अंश हो, जसको रगत शरीरमा दौडेको छ, त्योसँग डराउनुपर्ने कस्तो संस्कार सिकाउँ हामीले ? छोराछोरीले आमाबाबुलाई प्रेमले होइन, डरले मान्ने बनाउन खोजौं ।

देखि लिएर इष्टमित्र पनि उत्तिकै छन् । मानी कोही विदेश गएनन् । नेपालमा नै पढे भने पनि आफ्नो चाहनाको विषय पढ्न पाउने साडै कम छन् । उसलाई के विषयमा रुचि छ भन्ने न स्कूलका शिक्षक-शिक्षिकाले भन्छन्, न त बाबुआमाले बुझ्छन् । त्यस्तो रेडिङ गरिदिने कुनै संस्था नै छ हामीकहाँ । शिक्षामा लगानी गरिएका संस्था प्रशस्त छन् । घोकाउँछन्, रटाउँछन् तर रुचि बुझेर अभिभावकलाई सुझाएको त्यति देखिँदैन ।

जापानमा कुन विद्यार्थीलाई के विषयमा रुचि छ भन्ने स्कूलले भनिदिनुपर्छ । यसो भन्ने आधार भनेको कक्षाको क्रियाकलाप र विभिन्न विषयमा उसले गर्ने क्षमता प्रदर्शन नै हो । अविभावकले आफ्नो सन्तानको रुचि केमा छ, प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष बुझ्ने माध्यम अपनाउनुपर्छ । उसले टिभीमा कस्तो कार्यक्रम हेर्छ, घरमा आएका कस्ता मानिससँग बोल्छ ? पत्रपत्रिकामा कस्ता विषय हेर्छ ? आमाबाबुसँग कस्ता कुरा खुलेर भन्नु सक्छ, यी नै अप्रत्यक्ष माध्यम हुन् ।

वास्तवमा यी सबैका बाबुजुव पनि एउटा यस्तो संस्था चाहियो, जसले केटाकेटीको सोख, रुचि र क्षमता पत्ता लगाइदोस् । उसले विद्यार्थीका रुचि जौँसो र विद्यार्थीको रुचि खेल, फिल्म, संगीत, कला, साहित्य, पत्रकारिता, बकिल, डाक्टर, इन्जिनियर, किसान आदिमध्ये कुन विषयमा छ भन्ने निकर्वाले गरीस । जसबाट विद्यार्थीले समेत आफ्नो रुचि र प्रतिभाको विषय चिन्न सकोस् । यसरी रुचि र प्रतिभा भएको क्षेत्रमा पठाउदा विद्यार्थीले शैक्षिक र व्यावसायिक रूपमै पनि छिटो प्रगति गर्न सक्छ । हालसम्म अभिभावकले मेसो

नपाएको एउटा संस्था छ, त्यो हो जीवन विज्ञान प्रतिष्ठान । त्यहाँ विभिन्न प्रकार का कार्यक्रम सञ्चालित छन् । ती कार्यक्रमलाई साधनामुखी, जीवन व्यवस्थापनसम्बन्धी र संघ-संस्थाका लागि भनेर विभाजन गरिएको छ । जीवन व्यवस्थापनसम्बन्धी कार्यक्रमभित्र पर्ने एउटा कार्यक्रमको नाम छ, ऐश्वर्य विज्ञान । यो सात दिनको कार्यक्रम हो । यो कार्यक्रममा सहभागी हरेक व्यक्तिले आफ्नो रुचि क्षमता र सोख आफैँ पत्ता लगाउन सक्छ । त्यति मात्र होइन, कार्यक्रम सम्पन्न गरिसक्दा अत्यकालीन र दीर्घकालीन योजना समेत बनाएर निस्कन्छ ।

यो कार्यक्रम गहिरिएर बुझेमा व्यक्तिले आध्यात्मिक र भौतिक प्रगति सँगै लैजान सक्छ । कामप्रतिको साधनाले आफ्नो जीवन दिव्य बनाउन सक्छ । लक्ष्य पूरा गर्न आफ्नो क्षमता कति छ ? कसरी बढाउने ? त्यसको मार्गचित्र के ? आदि पहिचान सहभागी आफैँले गर्छ । यो कार्यक्रम जुन उमेरका लागि पनि उपयोजी हुने त छँदै छ । खासगरी यसबाट १५-१२ पढ्ने विद्यार्थीले धेरै फाइदा लिन सक्छन् । आफ्नो लक्ष्य पूरा गर्न निरन्तर एकाकार हुनका लागि गरिने साधनाको विधि पनि लिएर छ निस्कन्छ । साधना भनेको आफ्नो गहिराइ पत्ता लगाउनु हो ।

अन्त्यमा, जुन माध्यम अपनाएर भए पनि आफ्ना विद्यार्थी वा बालबालिकाको सोख, चाहना र क्षमता बुझौं । उसको उन्नतिको मार्गमा सहभागी बनीं । यसलाई सहज बनाउन अभिभावकीय भूमिका निर्भाउँ ।

(लेखक जीवन विज्ञान प्रशिक्षक हुन् ।)

# मासुको प्रयोग नगर्नु मात्र शाकाहार होइन

मानिसले सेवन गर्ने आहारका सम्बन्धमा विभिन्न खोज र अनुसन्धान भएका छन्। मानिसले खान हुने र नहुने खाद्यपदार्थ, त्यसका प्रकार, सबै किसिमका खाद्यपदार्थका गुण, अवयुग, पौष्टिक मात्रा, पाचन प्रक्रिया, अवशोषण र निष्काशनसम्म सबै तथ्यहरूको खोज तथा अनुसन्धानले गर्दा मानिसले आफूले चाहे अनुसार र आफ्नो स्वास्थ्यलाई ख्याल राख्दै खाना खान सक्ने भएको छ।

हाम्रो देशमा विभिन्न हावापानी र कृषि उब्जनी अनुसार विभिन्न स्थानका बासिन्दाहरूले नियमित खाने खानाको प्रकार फरक खालको पाइन्छ भने हाम्रा विभिन्न चाडबाडहरूमा नेपाली संस्कृति अनुसार खाना खाने प्रचलन फरक-फरक रहेको पाइन्छ।

वर्षका सबैभन्दा ठूला नेपाली चाडपर्वहरूमध्ये दशैं र तिहार मुख्य चाडबाड हुनु भने धार्मिक र सांस्कृतिक प्रचलन अनुसार अन्य चाडपर्व पनि फरक फरक तरिकाले मनाउने गरिन्छ। नेपाली चलन अनुसार दशैँलाई बढादशैँ समेत भनिन्छ जुन भर्खरै मनाइएको छ र यो पर्वमा शाक्तिको देवी दुर्गाको असुर शक्तिलाई रौद्रस्व्य देखाई संहार गरेर परास्त गरेपछि विजय उत्सवको रूपमा मनाउने चलन छ। भयंकर स्वरूपकी दुर्गा देवीलाई नारीशक्तिको सामर्थ्यका रूपमा समेत हेर्ने गरिन्छ। त्यसकारण यस पर्वमा विशेष गरी दुर्गादेवीका मठ र मन्दिरहरूमा देवीलाई खुसी पार्न भनेर पशुबलि समेत दिने गरिन्छ।

पशुबलि दिनु कति हृदयसम्म राम्रो हो वा होइन, दुर्गादेवीले पशु हत्यालाई मन पराउँछिन् कि पराउँदैनन्, उनले पशुबलिबाट दिइएको रगत खाने गर्छिन् वा गर्दैनन् र पशु अधिकारको संरक्षण कसरी गर्ने भन्ने छुट्टै विषयको बहस बला तर यहाँ दशैँमा बलि चढाएर वा नचढाएर वा नियमित रूपमा मासु खानु कति उचित छ वा छैन भन्ने सन्दर्भमा विवेकपूर्ण गरी यो आलेख तयार गरिएको छ।

विभिन्न प्राणीको खाना खाँने प्रकृति प्रकृतिका आधारमा संसारका विभिन्न सजीव प्राणीले आफ्नो खाद्यपदार्थ फरक-फरक तरिकाले खान्छन्। मानिस एउटा त्यस्तो प्राणी हो जसले खाद्यपदार्थलाई पकाएर खान्छ भने अन्य कुनै पनि प्राणीले खाना प्रकृतिले दिएकै स्वरूपमा खाने गर्छन्। खाना खाने स्वरूप अनुसार यस प्रकृतिमा निम्न तीन प्रकारका प्राणी पाइन्छन्। मासु मात्र खाने, अरू केही नखाने मांसाहार प्राणी हुन् भने अन्न वा वनस्पति वर्ग मात्र खाने शाकाहार प्राणी हुन्। त्यस्तै; वनस्पति, मासु तथा अन्न सबै खाने सर्वहार प्राणी हुन्।

यी तीन प्रकारका प्राणीमध्ये मानिस सर्वहारी प्राणी हो। किनकि मानिसले जनावरजन्म मासु र अन्य उत्पादन तथा वनस्पति वर्गबाट प्राप्त हुने खाद्यपदार्थ सबै खाने गर्दछ। संसारका अधिकांश मानिस सर्वहारी छन् तर केही मानिस शाकाहारी पनि छन् र धेरैले मानिस स्वभावले र प्रकृतिले बनाएको आधारमा मांसाहारी हुनै सक्दैन र मानिस शाकाहारी नै हो तर मांसाहार सेवन गर्नु मानिसका लागि राम्रो होइन भन्ने गर्छन्। वास्तवमा मानिस कस्तो प्राणी हो त भन्ने बुझ्न शाकाहारी र मांसाहारी प्राणीबीचको फरक बुझ्नुपर्ने हुन्छ।

शाकाहारी र मांसाहारी प्राणीबीचको फरक

- मांसाहारीको दौत लामो, तीखो र पछाडि मोडिएको हुन्छ जुन मानिसमा पाइँदैन।
- मांसाहारीको बङ्गावा तल-माथि मात्र गर्छ, दायाँबायाँ गर्दैन तर मानिसको बङ्गावा चारैतर्फ चल्छ।
- मांसाहारीका बच्चा जन्मैदा आँखा खुल्दैनन् केही दिनपछि खुल्छन् तर शाकाहारीका बच्चा जन्मने बित्तिकैदेखि खुल्छन्।
- मांसाहारीले तरल पदार्थ पिउन सक्दैनन् चाँटेर खान्छन् तर शाकाहारीले चुट्का लिएर पिउँछन्।

- मांसाहारीको आन्द्राको लम्बाइ छोटो हुन्छ तर शाकाहारीको आन्द्राको लम्बाइ लामो हुन्छ।
- मांसाहारीका हातखुट्टाका पञ्जाका नङ्गा बलिया र आक्रमण गर्न सक्ने हुन्छन् तर मानिसका नङ्गा बलिया नभई मौचिने खालका हुन्छन्।

सरसर्ती हेर्दा यी फरकहरूको आधारमा के भन्न सकिन्छ भने मानिस मांसाहारी जीव नभएर मांसाहारी जीवको विकासक्रमसँगै शाकाहारीका रूपमा विकास भएको जीव हो। तर सबै किसिमका शाकाहारी र मांसाहारी मानिसमा समेत विशेषतामा फरकपन पाइन्छ। सबै शाकाहारी र सबै मांसाहारी मानिसका केही फरक विशेषता यसप्रकार छन्-

### क. शाकाहारी मानिस

- मासु नखाने तर अण्डा खाने
- मासु, अण्डा, माछा, दूध, दही केही नखाने वा भेगन (पशुपत्नीबाट उत्पादित कुनै विज नखाने)
- मासु, अण्डा केही नखाने तर ननभेज चाउचाउ खाने
- धार्मिक वा आध्यात्मिक कारणले मासु, अण्डा, च्याउ, लसुन, प्याज केही नखाने (सात्विक खाना खाने)
- अरू केही नखाने तर माछा खाने (माछालाई मासु नभन्ने वगै)
- भर्खरै मांसाहार त्याग गरेका वा नयाँ शाकाहारीहरू (अचानक घेतना खुलेर पशु प्रेमका कारण मासु खान छाडेका तर भिन्नभिन्न थुक निलिइरहने खालका) हो, शारीरिक रोगका कारण मासु खान छाडेकाहरू यो वर्गमा पर्छन्। तर यस्ता वर्गले पुनः मासु खान सुरु गर्न सक्छन्।

### ख. मांसाहारी मानिस

- हाडकोर मांसाहारी (अधिकांश चिनियाँ जस्ता संशोधक खाने)
- सफ्टकोर मांसाहारी (सबै मासु नखाने जस्तै : खसी मात्र खाने, पाडो वा बंगुर नखाने)
- कुखुरा वा सुँगुर नखाने तर अरू खाने (कुखुरा वा सुँगुरले फोहोर खान्छन् भनेर

घिन मानेर नखाने तर अरू मासु खाने)  
 ४. बफ र पोर्क अति रुचाउने (नयाँ पुस्ताहरू जसले बफ र पोर्क बढी मन पराउँछन्)  
 ५. पशु हिसाको विरोध गर्न तर हिसारहित मासु खाने।

### शाकाहारी र मांसाहारी भोजन

मासुको प्रयोग नगर्नुलाई मात्र शाकाहारी भन्न सकिँदैन। जुन भोजन प्रयोग गर्दा शरीरमा नशा पैदा र अनावश्यक मासुको वृद्धि हुँदैन त्यही भोजन नै शाकाहार हो। यदि दालभात मात्र पनि बढी खान्छ र खाना खाएपछि उसलाई भुम्न महसुस हुन्छ भने त्यो पनि शाकाहार होइन। फलफूल नै किन नहोस् टर्न पेटभर खाएपछि भुम्न पाईन्छ र सुत्ने मन हुन्छ वा अल्छी महसुस हुन्छ भने त्यो अवस्था शाकाहारी अवस्था होइन। शाकाहारीको अर्थ हो सत्वगुणी भोजन। भोजनले शरीरमा तमोगुण पैदा गर्नुहुँदैन। सत्वगुणी भोजनले सबै शरीरमा फुर्तिलोपन, नैतिकता, कार्यमा उत्साह र शारीरिक बलको घण्टक नभई मानसिक प्रखरता उत्पन्न गर्दछ।

पोषणविज्ञानका दृष्टिकोणमा प्रोटीन बढी पाइने सबै भोजन मांसाहार हुन्, कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो बढी पाइने सबै भोजन अन्नाहार वा मध्याहार हुन् भने भिटामिन एवं खनिज लवण बढी पाइने सबै भोजन शाकाहार हुन्। त्यसकारण शारीरिक परिश्रम बढी गर्नु छ भने शाकाहारमा अन्नाहार जोड्नुपर्छ तर थुलेर पनि मांसाहार गर्नुहुँदैन। हात्तीको शक्ति शाकाहारबाट विकसित भएको हो, गाई, भैँसी, घोडा आदि सबै घाँस खाएर पनि शक्तिशाली छन्। जंगलमा घाँस खाएर ती जनावर कहिल्यै बिरामी भएर मर्दैनन् बरु वृद्ध भएर मात्र मर्दछन्।

मांसाहारका तुलनामा शाकाहारहरूबाट प्राप्त पोषकतत्व शरीरले छिटो पचाउन र अवशोषण गर्न सक्छ। मांसाहारमा पोषकतत्वका साथमा केही विषालु पदार्थ पनि छन् जुन स्वास्थ्यको अनुकूल छैनन्। साधारण दृष्टिमा मांसाहारको हानि कम देखिए तापनि वैज्ञानिक परीक्षणबाट मासुमा लगभग ६० प्रतिशत पोषकतत्व र ४० प्रतिशत


हानिकारक तत्व पाइन्छ। यसैगरी वनस्पति प्रोटीनको १५ प्रतिशत भाग पाचन हुँदा मासुको ५० प्रतिशत भाग पनि पाचन हुन सक्दैन। त्यस्तै मासुमा फाइबर नपाइनाले मल निष्काशन ढिलो र कम्यतिव बढी हुन्छ तर शाकाहारमा प्रशस्त फाइबर पाइने हुँदा दिसामा समस्या आउँदैन। यसरी मासुमा आन्द्रामा बढी समय रहँदा सङ्गठन गर्दै हानिकारक विभिन्न अक्सरहरूका साथै दुर्गन्धयुक्त दिसा आउँछ तर शाकाहार छिटो पाचन भई छिटो बाहिर जाने हुँदा दुर्गन्ध पनि हुँदैन।

मासुमा भन्दा दाल वर्गमा बढी प्रोटीन पाइन्छ। साथै दाल वर्गको प्रोटीन मासुबाट प्राप्त प्रोटीन भन्दा सस्तो, पचाउन सजिलो र हानिरहित हुन्छ। दाल वर्गलाई अद्वितीय गरेर खाने हो भने फर्न पोषकतत्वमा वृद्धि हुनुका साथै पाचन र मल निष्काशनमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्दछ। कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन र खनिज पदार्थ बढी भएको भोजनले मस्तिष्कमा सेरोटोनिनको मात्रालाई बढाइदिन्छ। यस्ता भोजन सेवन गर्ने जीव शान्त हुँदै जाने र सेरोटोनिन अरू बढनाले निद्रा लाग्न थाल्छ। यसको विपरित मांसाहार र उच्च प्रोटीनवाला भोजन जसमा ट्रिप्टोफेन नामक एमिनो एसिड हुँदैन भने यस्ता भोजनले मस्तिष्कमा सेरोटोनिनको कमी हुन थाल्छ र अशांति, तनाव तथा अनिद्राका लक्षणहरू देखिन थाल्छन्। यस्तो अवस्था लगातार कायम भएमा आफ्नो विक्षिप्तपनबाट हिसा पैदा हुने हुँदा मांसाहारी जीव बढी हिचक हुने गरेका हुन्।

खाना खाने र खानाको चनोट गर्ने कुरा विभिन्न देश, ठाउँ र परिस्थिति अनुसार हुने गर्छ। खानाको चनोट गर्दा सकभर जनावरजन्य स्रोत भन्दा वनस्पतिजन्य स्रोत नै चनोट गर्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ। यसैगरी जीवनशैलीमा परिवर्तन गरी नियमित शारीरिक क्रियाकलाप गर्ने, खाना अरूलाई खुवाएर बल्य आफूले खाने, आनन्दित जीवन बिताउने, मांसाहारी हो र मासु खानेपर्ने हो भने माछा तथा सामुद्रिक खाना कम्तीमा हप्ताको दुईपटक मात्र खाने गर्नुपर्छ।

### मांसाहार त्याग गनलि शरीर मा पर्ने प्रभाव

- मासुमा उच्च स्याचुरेटेड चिल्लो हुन्छ जसले सुजन गराउँछ र यसबाट क्यान्सर तथा अन्य रोगको डर हुन्छ तर मांसाहार त्याग गनलि सुजन कम हुन्छ।
- पेटको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ। किनकि मासु वा प्रशोधित खानाले पेटका जीवाणुहरू नष्ट हुने र वनस्पति स्रोतजन्य खाद्यान्नले त्यस्ता जीवाणुहरूको वृद्धि विकास हुन्छ जसले गर्दा पेटको स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ।
- यदि मासु खाइरहने व्यक्तिले खान छान्नेमा निकै कमजोर महसुस हुन्छ किनकि नियमित आपूर्ति भइरहने प्रोटीन, आइरन र अन्य तत्वको कमी भएमा शक्ति क्षय हुन्छ। त्यसकारण मासु छाडेपछि हरिया सांगपात, फलफूल, नटस, बिन आदि खाउनुपर्छ जसले शरीरको अवस्था यथावत् बनाउँछ।
- मासु सेवन गर्ने छाडेर शाकाहारी भोजन गर्दा फलफूल वा तरकारीमा पाइने फाइबर तथा पानीका कारण बढी मात्रामा शौचालय जानुपर्ने हुन्छ भने दिसा पनि राम्रोसँग खुलेर आउँछ।
- मासु छाडनाले दोस्रो टाइपको सुगर रोगको सम्भावना पनि कम हुन्छ।
- मासुमा पाइने स्याचुरेटेड चिल्लोले खराब कोलेस्टेरॉल बढाउने र राम्रो कोलेस्टेरॉलको मात्रा कम हुन थाल्छ जसले मासुमा पाइने कोलेस्टेरॉल हुन्छ।
- शाकाहारी भोजनमा जति मांसाहारी भोजनमा खर्च हुँदैन र पैसाको पनि बचत हुन्छ।
- मासुजन्य पदार्थले ग्रीनहाउस प्रभाव पार्ने र कार्बन उत्सर्जन गर्ने भएकोले मासुको सट्टा वनस्पतिजन्य खाद्यान्नको प्रयोग गर्दा वातावरणमा पनि सकारात्मक प्रभाव पर्छ। यसैगरी पशुपालन गर्दा बढी जग्गाको आवश्यकता पर्ने, पानीको मात्रा बढी खपत हुने र अन्य नकारात्मक प्रभाव समेत पर्दछन् तर वनस्पतिको खेतीतीतीमा यी समस्या हुँदैनन्।
- मासु नखाएमा अन्य थप तत्वको आवश्यकता पर्दछ किनकि वनस्पतिजन्य खाद्यान्नबाट मासुमा जति तत्व प्राप्त गर्न सकिँदैन। त्यसकारण भिटामिन बी, आइरन, क्याल्सियम र अन्य भिटामिनहरू प्राप्त गर्न थप खाद्यपदार्थ मिसाएर खानुपर्दछ।
- मांसाहार त्याग गर्दा तौल कम हुनसक्छ। त्यसकारण स्वस्थकर जीवन बनाउनका लागि सकभर शाकाहार भोजन नै उचित हुन्छ। - जनस्वास्थ्य त्रिभूक नरनामा पाण्डेबाट



**प्रकोपका बेला पानीजन्य रोगहरूबाट बर्चा**


यो वर्षको समयमा भाडापुसाला, आउँ, टाइफाइड जस्ता पानीजन्य रोगहरू लाग्न सक्ने ठूलो सम्भावना रहन्छ। त्यसैले, महामारी फैलनबाट बच्न र बचाउन पानी शुद्धिकरण गरेर मात्र पिउने गर्ौं।

**पानी शुद्धिकरण गर्ने विधिहरू:**


- पानी घामिलो छ भने शुरुमा पानीलाई थिगाएर छाड्ने,
- पानीलाई उमालेर मात्र पिउने,
- उपलब्ध छ भने पानीलाई फिल्टर गर्ने,
- पिपुष वा आदवा द्याब्लेटे राखेर शुद्धिकरण गर्ने।

पिपुष प्रयोग गर्दा एक लिटर पानीमा एक थोपा पिपुष मेलु शल्ले वा ३३ मिलिग्रामको आदवा द्याब्लेटे प्रयोग गर्दा १० लिटर पानीमा एक चम्की आदवा द्याब्लेटे शल्ले राखेर पिउनुपर्ने।

पिपुष वा आदवा द्याब्लेटे शल्ले पानीलाई राम्ररी सफा भाँडोले छोपेर आधा घण्टामा राखेपछि मात्र प्रयोग गर्ने।



**थाहा नगरपालिका**  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
स्वास्थ्य शाखा



**थाहा नगर**  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
स्वास्थ्य शाखा

## नगरौं विवाहका कुराः

### भएको छैन बीस वर्ष पुरा

बालविवाह सामाजिक अपराध हो, बालविवाह नगरौं, नगसार्औं।




बालविवाह गर्नु वा गराउनु सामाजिक अपराध हो र यो दण्डनीय छ। बालविवाह गरे वा गराएको पाइएमा नजिकको प्रहरी/वडा कार्यालय, बालकलव, बालसञ्जालमा खबर गर्नु। बालविवाह रोक्नु, बालबालिकाको सुनौलो भविष्य निर्माणमा आजै देखि सबै लागौं।

"सानै छु बढ्न देउ, विवाह हैन पढ्न देउ"



**थाहा नगरपालिका**  
सामाजिक विकास शाखा  
उन्द्रायणी चौर, मकतानपुर

# दर्शन विदामा घुम्ने उत्तम गन्तव्यः 'कुलेखानी-इन्द्रसरोवर ताल'

## विकास संवाददाता

दर्शनको बिदा सडुपयोग गर्न काठमाडौँबाट नजिकको गन्तव्यमा कुलेखानी करिब दुई घण्टाको गाडी यात्राबाट पुग्न सकिन्छ। कतै कच्ची सडक त कतै पक्की सडक हुँदै कुलेखानी पुग्न सकिन्छ।

यहाँको जलविद्युत आयोजनाका लागि बनाइएको ड्यामले कुलेखानी इन्द्रसरोवरका बासिन्दाको जनजीवन फेरिएको छ। यो क्षेत्र प्राचीन कालदेखि नै उपत्यका र दक्षिण भारतको प्रमुख तीर्थस्थलहरू जाने प्रमुख पैदलमार्गका रूपले पनि चिनिन्छ। दक्षिणकाली-हेटौंडा सडकबाट वा थानकोट चित्लाडबाट वा त्रिभुवन राजपथको कुन्जाल-कुलेखानी सडकबाट यहाँ पुग्न सकिन्छ।

काठमाडौँबाट छोटो दूरीमा रहेको कुलेखानी बलुवाबाट करिब ४५ किमीको यात्रापश्चात् पुग्न सकिन्छ। निजी तथा सार्वजनिक सवारी साधनमा फर्पिङ, फाखेलको सडक हुँदै करिब २ घण्टाको



यात्रामा मार्खुँ, कुलेखानी पुगिन्छ। जंगलैभरि फुलेको लालीगुराँसले मनमोहक बनाउँछ। रातामय फुलेका लालीगुराँस अनि गाउँले परिवेशलाई नियाल्दै जाँदा बाटोको कट्ट मुल्दै काठमाडौँ जिल्लालाई छोडेपछि मकवानपुर जिल्लाको सिमाना प्रारम्भ हुन्छ। यहाँको अर्को विशेषता भनेको माछा हो। कुलेखानीलाई लोकल माछा खान पनि उपयुक्त स्थान

मानिन्छ। यहाँ आउने आगन्तुकका निमित्त होटल तथा रिसोर्टहरू छन्। हेटौँडा र काठमाडौँबाट बढी पर्यटकहरू आउने गरेको स्थानीय होटल व्यवसायीहरू बताउँछन्। इन्द्रसरोवरमा करिब ४० वटा डुंगाबाट पर्यटकलाई शयन गर्ने सुविधा उपलब्ध गराइएको छ। सडकको सहज सुविधा हुँदा अधिकांश पर्यटक गाडी रिजर्भ गरेरै पुग्ने गरेका छन्।

## दशैका लागि मकवानपुरबाट २ करोड बढीको खसीबोका निर्यात



## विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लाबाट यसवर्ष २ करोड रूपैयाँभन्दा बढीको खसीबोका निर्यात गरिएको छ। खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनी वीरगंजले मकवानपुरबाट २ करोड भन्दा बढीको खसीबोका काठमाडौँ पठाएका हो। यसवर्ष मकवानपुरबाट ९ सय खसीबोका काठमाडौँ पठाइएको छ। खसीबोका खरिदका लागि खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनी वीरगंज शाखाप्रमुख विकास कटुवालको टोली तीन दिन अघि मकवानपुर आएको हो।

मकवानपुरको स्थानीय तहमा गएर संस्थानले खसीबोका खरीद गरेको हो। बकैया, बागमती, हेटौँडा-८ स्थित संस्थानको साविकको कार्यालय र हेटौँडा-९ चौकीटोल, भोलेङ्गे पुलबाट खसीबोका खरिद गरिएको हो। विगतको वर्षहरूमा जस्तै कृषकसँग सीधै सम्पर्क गरेर खाद्यले

खसीबोका खरीद गरेको शाखाप्रमुख कटुवालले बताए। कम्पनीले बागमती र बकैया गाउँपालिकाबाट मात्रै एक करोड ३० लाख मूल्य बराबरको खसीबोका खरीद गरेको छ। पालिका र बाखापालक व्यावसायी संघ मकवानपुरको समन्वयमा कृषकसँग खसीबोका खरीद गरिएको हो। किसानले उत्पादन गरेको खसीबोका सीधै उपभोक्तासम्म पुग्नका लागि नेपाल व्यावसायिक बाखापालक महासंघ मकवानपुर अध्यक्ष विवेक सुवेदीले बताए।

२० देखि २५ किलोग्रामसम्मको खसीलाई प्रतिकेजि ५ सय ८५ रूपैयाँ र २५ किलोग्राम भन्दा बढीलाई प्रतिकेजि ६ सय ५ रूपैयाँका दरले कम्पनीले खरीद गरेको छ। बिगतका वर्षमा नामटारमा रहेको बाखा फर्मबाट कम्पनीले खसीबोका खरीद गर्ने गरेको थियो। स्थानीय प्रशासनले मूल्य निर्धारणमा समन्वय गर्ने गरेको छ।

## कैदीलाई दर्शन मान्नु गाउँपालिकाको सहयोग

## विकास संवाददाता

मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकाको भीमफेदी कारागारका कैदीबन्दीहरूलाई दर्शन मनाउन ५० हजार रूपैयाँ सहयोग गरेको छ। बकैया गाउँपालिकाका अध्यक्ष धर्मराज लामिछानेसहितको टोली शुक्रबार कारागार पुगेर कैदीबन्दीलाई दर्शन मनाउनका नगद सहयोग हस्तान्तरण गरेका हुन्।

सहयोग हस्तान्तरणका क्रममा गाउँपालिका वडा नं. ४ का वडाध्यक्ष राजन दङ्गाल, नेपाली कांग्रेस मकवानपुरका पूर्व सभापति रघुरमण न्यौपानेसहितको उपस्थिति रहेको थियो।

पालिका अध्यक्ष लामिछानेले कैदीबन्दीहरूलाई दर्शन एक आपसमा शुभकामना आदान प्रदान गर्दै खुशीयालीपूर्वक मनाउन सहज होस् भनेर सहयोग प्रदान गरेको बताए। यस्तै राक्सिराज गाउँपालिकाले पनि कारागारका कैदीबन्दीलाई खसी र खाद्यान्न उपलब्ध गराएको छ। यसअघि कैलाश गाउँपालिकाले पनि कारागारका कैदीबन्दीलाई दर्शनका लागि खसी र खाद्यान्न उपलब्ध गराएको थियो।

# थाहा महोत्सवका लागि स्टल बुकिङ खुल्यो



## चौथो थाहा महोत्सव-२०८०

मंसिर १४ गते देखि मंसिर २५ गते सम्म  
इन्द्रावणी चौर-थाहा नगरपालिका, मकवानपुर

स्टल आवेदन फारम

## विकास संवाददाता

मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रस्थित थाहा नगरपालिकामा आगामी १४ मंसिर देखि २५ मंसिरसम्म सञ्चालन हुने चौथो थाहा महोत्सवका लागि स्टल बुकिङ खुलेको छ। थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघमा आवद्ध भएकालाई ३० प्रतिशत छुट हुनेगरी स्टल बुकिङ खुला गरिएको हो। करिव २०० स्टल रहने अनुमान गरिएको महोत्सवमा स्टल बुकिङ गर्दा ५० प्रतिशत रकम अग्रिम भुक्तान गर्नुपर्ने थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघले जनाएको छ।

संघद्वारा जारी सूचना अनुसार पशुपालन, डेरी, कृषि सामग्री तथा औजार, घरेलु हस्तकला, इर्बल तथा जडिबुटीका लागि १४ हजार शुल्क तोकिएको छ। त्यसैगरी कस्मेटिक, घडी, चश्मा, ब्लाङ्केट, व्याग, पर्सा, बेल्ड, ट्याग, मोबाइल कभर, जुता, चप्पल, बैक, वित्तीय संस्था, गैरसरकारी संस्था,

बौँडा, फेन्सी तथा रेडिमेड सामानहरूका लागि २५ हजार शुल्क तोकिएको संघका अध्यक्ष पुरुषोत्तम ढकालले जानकारी दिए। बहुराष्ट्रिय उद्योग र होटल तथा रेस्टुरेन्टका लागि ५० हजार शुल्क तोकिएको छ। स्टलमा प्रदर्शकले स्टलको अतिरिक्त २ थान कुसी, १ थान टेबल तथा विद्युतीय सुविधा पाउने आयोजकले जनाएको छ।

महोत्सवको मुख्य आयोजक थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघ र आयोजक थाहा नगरपालिका रहेको छ। गत असोज ३० गते जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले थाहानगर उवासंघलाई आगामी मंसिर १४ देखि २५ सम्म थाहा महोत्सव गर्न अनुमति दिएको थियो। मंसिर भन्दा पछाडि मेला महोत्सव गर्न थाहा नगरमा सिको बढी हुने भएकोले दर्शन तिहार सफि एल गते आयोजना गरिएको थाहानगर उवासंघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष शम्भुसिंह कार्कीले बताए।

## नगरस्तरीय भलिबल विजेता टिमलाई २ नम्बर वडाको सम्मान



## विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ५ फुर्कमा बिजया दशमीको अवसर परेर आयोजित थाहा नगरपालिका स्तरीय भलिबल प्रतियोगिताको विजेता टिमलाई २ नम्बर वडा कार्यालयले सम्मान गरेको छ। ५ कात्तिकमा वडा कार्यालयमा आयोजित कार्यक्रममा सोल्ड युवा क्लबमा आवद्ध खेलाडीहरूलाई सम्मान गरेको हो।

सोल्ड युवा क्लबले ४ कात्तिकमा खेलकुद विकास समिति वडा नम्बर ६

लाई पराजित गर्दै उपाधी चुमेको थियो। विजेता खेलाडीहरू राम कार्की, सुसान्त थापा, उज्वल तामाङ, कुशल लामा, रूपक कार्की, सागर लामा, मनिष तामाङ, प्रवेश कार्की, दिपेन्द्र बस्नेत तथा कोचहरू सुजन बस्नेत र बिजय थापाका साथै टिम म्यानेजर द्वय वीर बहादुर लामा र अमिर कार्कीलाई सम्मान गरिएको हो।

खेलाडी तथा अफिसियललाई वडा अध्यक्ष बम बहादुर सिन्तान र जनप्रतिनिधिहरूले सम्मानपत्र सहित सम्मानित गरेको हो।

## अब हामै थाहानगरको ओखरबजारमै

छपाईको युभाटम्भ



# फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौ, हेटौँडा धाउनै पर्दैन...

अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड, ट्यान्डर तथा



## हाम्रा अन्य सेवाहरू

- फ्लेक्स प्रिन्ट (ट्यान्डर/साइजबोर्ड)
- होर्डिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
- फ्लेक्स फोटो/गायाको चिन्हो तथारी
- प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तथारी
- कार्यक्रमको ट्याच तथारी
- विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
- फोटो स्टुडियो/पि.मि.सी. कार्ड

9855068340/9802068340

# थाहानगरको २ नम्बर वडामा ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान

## विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ का ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई सम्मान गरिएको छ। वडास्तरीय ज्येष्ठ नागरिक समितिको आयोजना तथा थाहानगरको २ नम्बर वडा कार्यालयको सहयोगमा कार्यक्रम भएको हो।

वडास्तरीय ज्येष्ठ नागरिक समितिका संयोजक बिष्णु बहादुर थापाको सभाध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको प्रमुख अतिथी नगर प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्ट रहेका थिए। कार्यक्रममा नगर प्रमुख बिष्टले ज्येष्ठ नागरिकलाई सम्मान गरेका थिए। सो अवसरमा प्रमुख बिष्टले ज्येष्ठ नागरिकलाई ससम्मान बाँच्न पाउने अधिकारको रक्षा गर्नुपर्ने बताए। 'उमेर हुँदासम्म श्रममा खर्चेर नागरिकलाई उमेर पुगेपछि बाँच्न आधारको व्यवस्था राज्यले गर्नुपर्छ'-बिष्टले भने। कार्यक्रममा वडाकार्यालयको माया र सम्मान सबैले गर्नुपर्ने उल्लेख गरेका



थिए। वडाकार्यालयको माया र सम्मान सबैले गर्नुपर्ने उल्लेख गरेका थिए। वडाकार्यालयको माया र सम्मान सबैले गर्नुपर्ने उल्लेख गरेका थिए।

कार्यक्रममा वडा नम्बर २ का वडा अध्यक्ष बम बहादुर सिक्तान, थाहा नगरस्तरीय ज्येष्ठ नागरिक मञ्चका संयोजक ईश्वर बहादुर कार्की, वडा सदस्यहरू, वडास्तरीय ज्येष्ठ नागरिक समितिका सदस्यहरू लगायतका उपस्थित रहेको थियो। कार्यक्रममा सहभागी ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य परीक्षण समेत गरिएको थियो।

# 'चाडवाडमा विद्युत सेवालाई नियमित गर्न प्रतिवद्ध छ'-विद्युत प्रमुख न्यौपाने



## विकास संवाददाता

चाडपर्व नजिकिए सँगै विद्युत सेवालाई नियमित गर्न पालुङ प्राधिकरणले लाईन छेउछाउका रूख तथा हाँगाविगा काटन तथा लाईन मर्मत कार्यलाई तिव्रता दिएको छ। उत्तरी मकवानपुरमा वितरित लाईन विशेष गरी वन क्षेत्रमा भएकाले सामान्य हावाहुरीमा पनि विद्युत अवरुद्ध हुने समस्या समाधान गर्न लाईन वरपरका रूख तथा हाँगाविगा काटन शुरू गरेको पालुङ प्राधिकरणले जनाएको छ।

हाल वनका कारण अलि बढी जोखिम देखिएका क्षेत्रको पहिचान गरी सुधार

गर्न लागिएको वितरण केन्द्र प्रमुख माधव न्यौपानेले बताए। पालुङ प्राधिकरणमा प्रमुख भई आए पछि न्यौपानेले मातहतका शाखा हरूलाई सक्रिय बनाउदै विद्युत सेवा नियमित गर्न लाईनको नियममि मर्मत सम्भार गराउन सक्रियता देखाएका छन्।

अहिलेको मर्मत सम्भार र हाँगाविगा काटनले हिउँद महिना भर विद्युत नियमित गर्न सहज हुने भन्दै यस अभियानलाई निरन्तर जारी राख्ने र यस अभियानमा सबैको साथ सहयोग पाउने विश्वास रहेको पनि प्रमुख न्यौपानेले बताए।

# पालुङ शहरको दशै घरमा फुलपाती भित्र्याइयो

## विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहानगर स्थित पालुङको ऐतिहासिक दशै घरमा फुलपाती भित्र्याइएको छ। मकवानपुरको आग्राबाट फुलपाती ल्याएर थाहानगरको पालुङ स्थित दशै घरमा बढाइ गरी फुलपाती भित्र्याइएको छ। इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङले शुभ साइतमा बढाईसहित फुलपाती भित्र्याइएको हो। लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको यो चलनलाई स्थानीय सरकार गठन भइसकेपछि जनप्रतिनिधिहरूको व्युत्पादन हुन्।



सहित सलामी दिएपछि पालुङको दशै घरमा फुलपाती भित्र्याउने पुरानो चलन हो। शुभ साइतको बढाईको कार्यक्रमलाई इलाका प्रहरी कार्यालय पालुङका प्रमुख श्याम थापाले संयोजन गरेका थिए।

परापूर्व कालदेखि देखि नै संचालन हुँदै आएको परम्परा तत्कालिन प्रधानपञ्चको नेतृत्वमा हुँदै आएको भए पनि मुलुकमा बहुदल आएपछि दामनपालुङ आर्थिक विकास सहयोग समितिले व्यवस्थापन गर्दै आएको थियो। पालुङ स्थित दशै घरमा फुलपाती भित्र्याएपछि स्थानीयहरूले घरघरमा फुलपाती लगेर आफ्नो घर-घरमा लगे

भित्र्याउने परम्परा छ। फुलपाती भित्र्याउने कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका नगर उपप्रमुख भरत गोपाली, थाहा-२ का वडाका जनप्रतिनिधिहरूलगायत स्थानीयहरूको बाक्लो उपस्थिति रहेको थियो। दशै घरमा घटस्थापनाको दिन स्थानीयहरूले सामूहिक जमरा राखेका छन्। पालुङको दशै घरमा महाअष्टमी राती कालरात्री गरिन्छ। महानवमीको दिन दशै घर नजिकैको कोतमौलामा कोतपुजा र विजयादशमीको दिन टीका तथा जमराको कार्यक्रम समेत रहेको स्थानीय निरोज प्रधानले जानकारी दिए।

# इन्द्रसरोवर फुटबलको उपाधि लालिमाले चुम्यो



## विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नम्बर ५ फाखेल चखेलमा जारी विजया दशमी फुटबल प्रतियोगिताको उपाधी लालिमा युवा क्लबले उचालेको छ। ४ कात्तिकमा भएको फाईनल खेलमा लालिमाले मुनाल युवा क्लबलाई १-२ गोल अन्तरले पछि पार्दै लालिमाले उपाधि हात पारेको हो।

खेलमा कुलेखानी युवा क्लब तृतीय स्थान हात पारेको छ। देउराली सेवा सामजिको आयोजनामा विजया दशमीको अवसरमा आयोजित फुटबल प्रतियोगिता

२०८० संचालन गरिएको प्रतियोगिता १३ टिमको सहभागिता रहेको थियो।

उपाधिसंगै लालिमाले नगद १ लाख शिल्ड, मेडल र प्रमाण पत्र र उपविजेता मुनालले नगद ५० हजार, शिल्ड, मेडल र प्रमाण पत्र र सान्तवना हुने समुहले नगद २५ हजार शिल्ड, मेडल र प्रमाण पत्र प्रदान गरेको आयोजकले जानकारी दिएको छ। प्रतियोगितामा उत्कृष्ट गोल, उत्कृष्ट खेलाडी, सर्वाधिक गोल रक्षकलाई शिल्ड, मेडल र प्रमाण पत्र सहित सोही कार्यक्रममा सम्मान गरिएको थियो।

**समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्नु।**

**थाहा नगरपालिका**  
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर  
पञ्जीकरण शाखा

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक प्रधिकार हो। जन्मेको ३५ दिन भित्रै 'आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गर्नु। जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य ट्यपिले र निजको 'प्रवृत्तिस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको ट्यपिले सूचना दिन सक्छन्। जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विच्छेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो। बसाई सराई जर्दा ट्यपि 'आफ्नो मात्र बसाई सराई गेट ट्यपिले र परिवार नै बसाई सराई गेट परिवारको मुख्य ट्यपिले दर्ता गर्नु पर्छ।

# ग्रामीण पर्यटनको अध्यक्षमा पुनः बर्तौला निर्वाचित

## ट्याक्टर वितरण

### विकास संवाददाता

ग्रामीण पर्यटन व्यावसायिक सहकारी संस्थाको १४ औं वार्षिक साधारणसभाबाट अध्यक्षमा पुनः शिवहरी बर्तौला निर्वाचित भएका छन् । बर्तौलासंगै साधारणसभाले सम्पूर्ण कार्यसमिति निर्वाचित गरेको हो ।

साधारणसभाको बन्द सत्रबाट उपाध्यक्षमा गणेश लामा, सचिव प्रदिप केसी, कोषाध्यक्ष दिपा थापा र सदस्यहरू संजिता भण्डारी, युगल ढकाल र राजेश थापा क्षेत्री निर्वाचित भएका छन् । निर्वाचन अधिकृत निरञ्जन अधिकारीले जानकारी दिए । निर्वाचन अधिकृत

अधिकारीका अनुसार ऋण समिती संयोजकमा अच्युत केसी, सदस्यहरू नारायण लामा र अप्सरा केसी निर्वाचित हुँदा लेखा समिती संयोजकमा राजाराम रायमाझी र सदस्यहरूमा मोहनसिंह लामा र माधव केसी निर्वाचित भएका छन् । नव निर्वाचित समितिलाई निर्वाचन अधिकृत निरञ्जन अधिकारी र इन्द्रध्वज अधिकारीले पद तथा गोपनीयताको सपथ गराएका छन् ।

यसैबीच थाहा अभियान्ता अक्कल बहादुर केसीको प्रमुख आतिथ्यता तथा निवर्तमान अध्यक्ष निरञ्जन अधिकारी र सहकारीका सस्थापक अध्यक्ष सिताराम अधिकारीको विशिष्ट आतिथ्यता भएको

साधारणसभा प्रेस सेन्टर थाहानगर अध्यक्ष शम्भु अधिकारी, थाहा ३ का वडा सदस्य सविता सुनार संस्थापक उपाध्यक्ष प्रेम कुमार केसी संस्थापक कोषाध्यक्ष इन्द्रध्वज अधिकारीलगायतकाको आतिथ्यता रहेको थियो ।

सभाले अध्यक्ष शिवहरी बर्तौलाले थोरै पुँजीलाई संस्थागत गरी ग्रामीण भेगमा संचालित पर्यटन व्यवसाय, कुटिर उद्योग, होटल व्यवसाय तथा हस्तकलाका सामग्री उत्पादन गर्ने साना उद्योगहरूमा लगानी गरी पर्यटन व्यवसायलाई प्रवर्द्धन गर्नु नै सहकारीको उद्देश्य भएको बताए । सहकारीका सचिव प्रदिप केसीले प्रतिवेदन पेश गर्दै संस्थाको

कारोबार १ करोड ६९ लाख पुगेको बताउँदै शेयर रकम ५० लाख ६४ हजार ऋण लगानी १ करोड १३ लाख ८० हजार तथा बैंक मौज्जात ५२ लाख ९६ हजार रहेको हिसाब पेश गर्नुभयो साथै वहाले आगामी बर्षहरूमा शेयर बढाउँदै कारोबारलाई अझ बिस्तारित बनाइने बताए । संस्थाले सदस्यहरूको यथोचित आर्थिक वृद्धि गर्न शेयर वृद्धि तथा ऋण सुरक्षाका लागि विना धितो ऋण प्रवाह नगर्ने प्रस्ताव पेश गरेकोमा सभाले पारित गरेको थियो ।

साधारणसभामा संस्थाका लेखा सुपरिवेक्षण समिती संयोजक गणेश लामा, कोषाध्यक्ष सानुनानी अधिकारीले वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए ।

### विकास संवाददाता

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाले कृषिक्षेत्रमा लगानी गर्दै आएको सहकारीलाई अनुदानको ट्याक्टर वितरण गरेको छ ।

हेटौंडा-१९ बस्तिपुरमा रहेको साना किसान कृषि सहकारी संस्थालाई बुधबार हेटौंडा उपमहानगरपालिका नगरप्रमुख मीनाकुमारी लामाले ट्याक्टर हस्तान्तरण गरेकी हुन् । उपमहानगरले हस्तान्तरण गरेको ट्याक्टर सहकारी संस्थाका अध्यक्ष सुनमाया दोडले बुझेकी हुन् । उपमहानगरपालिकाले ५० प्रतिशत अनुदानमा दिएको ट्याक्टरले सहकारीमा आवद्ध स्थानीयले गर्ने कृषिको काममा सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिइएको छ ।

## सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गर्दा सतर्कता अपनाऔं !

सामाजिक सञ्जालमा:

- जातीय, धार्मिक र साम्प्रदायिक सदभावमा खलल पुऱ्याउने,
- राष्ट्रिय सुरक्षा, राष्ट्रिय एकतामा आँच पुग्ने,
- कुनै व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठा र आत्मसम्मानमा ठेस पुऱ्याउने,
- जातीय भेदभाव, छुवाछुत, श्रमप्रति अवहेलना हुने,
- शान्ति-सुरक्षामा खलल पुग्ने,
- प्रचलित कानूनले रोक लगाएका सामाग्रीहरू प्रकाशन वा प्रदर्शन गर्ने,
- जनमानसमा भ्रम सिर्जना गर्ने.

जस्ता विषयवस्तु पोष्ट वा शेयर गर्नु हुँदैन । त्यस्ता कार्य कानूनतः दण्डनीय हुन्छन् ।



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



## कृषकहरूका लागि जनहितमा जारी सन्देश



- कृषि तथा पशु बीमा गरौं, व्यवसायमा हुने जोखिमबाट बचौं ।
- कृषिमा विषादी न्यूनीकरण गर्न आइडीएम 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  
हनुवायणी चौर, मकवानपुर

## राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/नेट	कुन उमेरमा	कुन खोप
१	जन्मले तितिकै	बि. सि. जी
२	६ हप्तामा	रोटा पोखियो, वि. सि. जी, डि. सि. टी. - हेप बी-हिब
३	१० हप्तामा	रोटा पोखियो, वि. सि. जी, डि. सि. टी. - हेप बी-हिब
४	१८ हप्तामा	पोखियो एच.आई.वि.जी, डि. सि. टी. हेप बी-हिब
५	१८ महिनामा	एच.आई.वि.जी, वि. सि. जी, दादुरा-स्कला
६	१२ महिनामा	आपांजिज इन्सफेफलाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा-स्कला डफफाइड

खोप लागेता पनि सधै सररफाईका सबै व्यवहारहरूको पालना गरौं ।

खोप निःशुल्क पाइन्छ

खोप सुरक्षित छ

खोपले जीवन रक्षा गर्छ



थाहा नगरपालिका

