विकास

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

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

शुभ दीपावली, नेपाल संवत ११४४ तथा छठपर्व २०८०

को पावन अवसरमा हाम्रा पाठक, विज्ञापनदाता, पत्रकार तथा शुभचिन्तकहरूमा हार्दिक मंगलमय

शुभकामना

व्यक्त गर्दछौं ।

विकास

www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

परिवार

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-१८ ● २०८० कात्तिक २७ गते सोमबार, ● 13 Nov., 2023, ● नेपाल सम्वत्-११४३, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

लिती खानेपानी आयोजनाको शिलान्यास

खानेपानीमा साँढे २ करोड लगानी

विकास संवाददाता

थाहानगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १२ मा लिती खानेपानी आयोजनाको शिलान्यास गरिएको छ । लामो समयदेखि खानेपानी समस्या भोग्दै आएका स्थानीयहरूलाई घरैमा धारा पुऱ्याउने लक्ष्यसहित खानेपानी आयोजनाको शिलान्यास गरिएको हो । थाहा नगर पालिकाका नगर उपप्रमुख भरत गोपालीले एक समारोहबाकीच आयोजनाको २१ कात्तिकमा शिलान्यास गरेका हुन् । लिती खानेपानी आयोजनाको साँझेदार संस्था च्वाइस नेपालका कन्ट्री डाइरेक्टर प्रतीक शर्मा, कार्यक्रम निर्देशक किरण न्यौपानेसहितको विशेष उपस्थितीमा नागदह स्थित रिजर्भ भ्वायर ट्याङ्की शिलान्यस गरेर आयोजनाको शुरूवात गरिएको हो ।

वडा नम्बर १२ को नागदह, ब्लेटोल, गौराइटोल, नयाँ घर टोल, कुण्डलीलगायतका गाउँलाई लक्षित गरी खानेपानी आयोजना निर्माण शुरू भएको हो । आयोजनाबाट २ सय ५ भन्दा बढि परिवार लाभान्वित हुने च्वाइस नेपालका प्रताप घिमिरेले जानकारी दिए । २ करोड ५९ लाख ९० हजार ५ सय ८ रूपियाँ लागत अनुमान रहेको आयोजना १८ महिनामा निर्माण सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिइएको च्वाइस नेपालका कुल प्रसाद तिवारीले जानकारी दिए । नगरपालिकाको तर्फबाट आयोजनाका लागि ६० लाख लगानी रहने छ ।

गुणस्तरीय खानेपानीको अभावमा रहेका उक्त क्षेत्रका बासिन्दाहरूलाई 'एक घर, एक धारा' नीति अनुसार खानेपानी आपूर्ति गरिने थाहा नगर उपप्रमुख भरत गोपालीले बताए । नागरिकलाई खानेपानीको अभाव हुन नदिनका लागि सरकारी तथा गैर सरकारी संघसंस्थाहरू संगको सहकार्यमा खानेपानी आयोजनाहरू निर्माण थालिएको उपप्रमुख गोपालीको भनाइ छ । करिब २ किलोमिटर टाढाको घट्टेखोला र मेल खोला मुहानबाट वितरणका लागि पानी ल्याइएको छ ।

यसअघि एउटै धाराबाट १० देखि १५ परिवारले पानी थाप्नुपर्ने बाध्यता रहेको सो क्षेत्रमा आयोजना सम्पन्न भएपश्चात् सहजै खानेपानी आपूर्ति हुने लिती खानेपानी उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष हिरामान घलानले बताए । उनले घरघरैमा धारामा पानी आउने भएपछि खुशी व्यक्त गर्दै भने-'पानीका लागि हामी श्रमदान गर्न तयार छौं, सहयोग गर्ने नगरपालिका, वडा कार्यालय र च्वाइस नेपाललाई धेरै धेरै धन्यवाद छ ।'

खानेपानी आयोजनाको शिलान्यासको अवसरमा आयोजनाका लागि च्वाइस नेपाल मार्फत सहयोग गर्ने हिलिङ्हयाण्ड फाउण्डेशमा आवद्ध विदेशीहरूले श्रमदान समेत गरेका थिए । उनीहरू आयोजना क्षेत्रमा केही दिनदेखि स्थानीय जीवनशैली अवलोकन तथा आयोजना अन्तर्गतको पाइपलाइन खन्नेपुर्ने लगायतका कामहरू समेत गर्दै आएका छन् । २१ कात्तिकमा भएको आयोजना लिन्यास कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका नगर उपप्रमुखसहित, थाहानगर खानेपानी बोर्ड प्रतिनीधि सुरजकुमार भुजेल, १२ नम्बर वडाध्यक्ष टीकाराम स्याङ्तान, सदस्यहरू युवराज जिम्बालगायतका जनप्रतिनीधिहरू तथा पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाका पूर्व अध्यक्ष बिमलकुमार ढकाल, सञ्चारकर्मी ध्रुव ढकाललगायतकाको उपस्थिती रहेको थियो ।

इन्द्रसरोवरमा फुटबल:

आयोजक नाटेश्वरीलाई उपाधि

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका २ नम्बर वडाको आर्थिक सहयोग तथा नाटेश्वरी युवा क्लवको आयोजनामा भएको फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि आयोजक नाटेश्वरी युवा क्लबले जितेको छ । आयोजक नाटेश्वरी युवा क्लबले लालिमा युवा क्लब फाखेललाई ३-१ गोल अन्तरले पराजित गर्दै नाटेश्वरी युवा क्लब चाम्पियन बनेको हो ।

इन्द्रसरोवर २ स्थित गोलटार खेलमैदानमा भएको उपाधि भिडन्तमा नाटेश्वरी युवा क्लब कुलेखानी प्रथम भयो भने लालिमा युवा क्लब दोस्रो र सिस्नेरी "ए" टिमले तेस्रो स्थान हात पारेको छ । विजेता बनेको नाटेश्वरी युवा क्लबले उपाधिसहित नगद ५० हजार ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र पाएको छ भने उपविजेता लालिमा युवा क्लब नगद ३० हजार ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र र तेस्रो भएको सिस्नेरी "ए" टिम ले नगद २० हजार टूफी, मेडल र प्रमाणपत्र पुरस्कार पाएको छ ।

नाट्श्यवरी युवा क्लब सुलिकोटको आयोजनामा १५ कार्तिकदेखि सञ्चालन भएको प्रतियोगितामा पालिकाको ५ बटै वडाका१० टिमले सहभागी जनाएका थिए । ईन्द्रसिं लामाको सभाध्यक्षतामा भएको पुरस्कार वितरण समारोहको प्रमुख अथिति इन्द्रसरोवर गाउँपालिका का प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत प्रलाद कार्की रहेका थिए । इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नम्बर २ का अध्यक्ष सुमन श्रेष्ठको विशेष आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा १ नम्बर वडाका निबर्तमान वडा अध्यक्ष जमानसिं लामा, वडा सदस्य वुद्धीराम लामा, सामाजसेविहरू राजेश बाबू सापकोटा, कृष्ण बहादुर लामा, दिल बहादुर लामा, बुद्धिमान स्याङ्तान, वीर बहादुर बललगायत रहेका थिए ।

थाहा फिल्म फेस्टिभलको साताव्यापी कार्यक्रम तालिका सार्वजनिक

◆ विकास संवाददाता

आयोजक थाहा कला केन्द्रले आगामी ९ मंसिरबाट हुने थाहा फिल्म फेस्टिभलको साताव्यापी कार्यक्रम तालिका सार्वजनिक गरेको छ । ६ वटा नेपाली कथानक चलचित्र र अरू लघु चलचित्र तथा डकुमेन्ट्री प्रदर्शन गर्ने गरी मिडिया पार्टनरहरू मार्फत कार्यक्रम तालिका सार्वजनिक गरिएको हो ।

तालिकामा जनाइए अनुसार फेस्टिभलमा डेसान, ऐना झ्यालको पुतली, बुलबुल, राधा, प्रकाश र आमाखाण्डो सहित लघु चलचित्र तथा वृत्तचित्रहरू प्रदर्शन गरिनेछ । आयोजकका अनुसार नि:शुल्क पास लिएर हलमा प्रवेश गर्न सकिनेछ । प्रदर्शनी जेसीज हलमा हुनेछ ।

तालिका अनुसार पहिलो दिन उद्घाटनसँगै थाहा नगरपालिकाको पर्यटनसँग सम्बन्धित डकुमेन्ट्री प्रदर्शन गरिनेछ भने अन्तिम दिन विशेष सम्मान समारोहसहित समापन हुनेछ । बाँकी ५ दिन विहान ११ बजेदेखि ५ बजेसम्म कथानक चलचित्र र लघु चलचित्र तथा वृत्तचित्रहरू प्रदर्शन गरिने तालिका बनाइएको छ । हरेक दिन शुरूमा नेपाली कथानक चलचित्र प्रदर्शन गरिनेछ भने त्यसपछि लघु चत्रचित्र र वृत्तचित्रहरू प्रदर्शन गरिनेछ ।

छैठौं दिनमा शुरूमा र अन्त्यमा गरी दुईवटा कथानक चलचित्र प्रदर्शन हुनेछ ।

जनकल्याण माविको अध्यक्षमा पुन: स्याङ्तान

पृष्ठ ५ मा

कृषिमा आधुनिकीकरण र वैज्ञानिकीकरण कसरी गर्ने ?

• सम्पादकीय •

तिहारको शुभकामना

नेपालीहरूको महान चाड तिहार सुरु भएको छ । तिहार उज्यालोको चाड हो । तिहार फूलको चाड हो । फूल कोमलता र सौन्दर्यको प्रतीक हो । यसरी तिहार समग्रमा पारिवारिक–सामाजिक पुनर्मिलन, सद्भाव अभिवृद्धि, समुन्नत/समृद्ध भविष्यको कामनाको चाड हो । परापूर्वकालदेखि हिन्दू धर्मावलम्बी नेपालीले तिहार मनाउँदै आएका छौँ । हिन्दु नेपालीहरुको दोस्रो ठूलो चाड तिहार पर्व कात्तिक कृष्ण त्रयोदशीदेखि कात्तिक शुक्ल द्वितीयासम्म मनाइने गरिन्छ । तिहारमा पिङ खेल्ने, दीपावली गर्ने, देउसी–भैलो खेल्दै सेलरोटी आदि मिष्ठान्न खाई रमाइलो गरी तिहार मनाउने गरिन्छ । कार्तिक कृष्ण त्रयोदशीदेखि कार्तिक शुक्ल द्वितीयासम्मका पाँच दिन मनाइने भएकाले यसलाई यमपञ्चक भन्ने गरिन्छ । कात्तिक कृष्ण त्रयोदशीदेखि कात्तिक शुक्ल द्वितीयासम्म यमराज पनि आफ्ना दैनिक काम स्थगित गरी बहिनी यमुनाकहाँ अतिथिका रुपमा बसेर भाईटीका ग्रहण गर्ने भएकाले यस पर्वलाई यमपञ्चक भनिएको हिन्दू शास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

तिहार पर्वको नाम हिन्दी शब्दको त्योहार शब्दबाट विकृत हुँदै तिहार बनेको हो । यसलाई दीपावली (दिवाली) नामले पनि जानिन्छ । यमपञ्चकमा क्रमशः काग, कुकुर, गाई, लक्ष्मी, गोवर्धन र भाई पुजा गरिन्छ । हिन्दुहरूको यो महान् चाड तिहारको आफ्नै व्यवहारिक, सांस्कृतिक, तथा मनोवैज्ञानिक महत्व छ । कसैले यो चाड माने पनि नमाने पनि, लक्ष्मीपूजा गरे पनि नगरे पनि, भाइटीका लगाए पनि नलगाए पनि, यो चाड पूर्णरूपमा वैज्ञानिक तथा मनोवैज्ञानिक जगमा खडा भएको कुरा चाहीँ सत्य हो । तिहार पारिवारिक रूपमा दिदीबहिनी र दाजुभाइको पुनर्मिलनको, सामाजिकरूपमा सद्भाव अभिवृद्धिको चाड हो । दीपको उज्यालोमा धनकी देवी लक्ष्मीको पूजाआराधना हुन्छ । तिहारको देउसी–भैलो सामाजिक सद्भाव र पुनर्मिलनको प्रतिक हो । दीपावलीको उज्यालोले स्वतः उज्ज्वल भविष्यको कामना गर्छ ।

परम्परागत रुपमा मनाईंदै आएको तिहारको अवसरमा जुवा खेल्ने, पटक पड्काउने जस्ता कार्यहरु पनि हुने गर्दछ । त्यस्तो कार्य पछिल्लो समयमा कानूनी बन्देजका रुपमा रहेको छ । मनोरञ्जनका लागि भन्दा पनि ठूलो रकम हारजितका लागि खेलिने जुवातासले परिवार तथा समुदायमा झैझगडा निम्त्याउँछ । पटकाहरु जथाभावी पड्काउँदा आगजनी जस्तो विपद निम्तन सक्दछ । यि कुरालाई न्यूनीकरण गर्नका लागि सरकारले यस्ता कुराहरु बन्देज लगाउँदै गएको छ । तसर्थ, चाडवाडका नाममा हुने विकृतिहरुलाई कम गर्दै संस्कृतिलाई प्रवर्द्धन गर्नु आजको आवश्यकता हो । यस महान चाड तिहारले समस्त नेपालीमा सद्भाव र सहअस्तित्व अभिवृद्धि गरोस् । सबैको मन फूलजस्तै कोमल र सुन्दर बनोस्, दीपावलीको दीपजस्तै उज्यालो बनोस्, समृद्धिको ढोका खुलोस् । समस्त नेपालीमा तिहारसहित नेपाल संवत् ११४४, छठपर्व, २०८० को 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

◆ पुष्पराज श्रेष्ठ

मानिसलाई अधिकांश रोग लाग्ने विभिन्न कारणहरूमध्ये उसले खाने खाना सर्वोपरि कारण हो । खाना नै स्वस्थ छैन भने मानिस निरोगी हुन सक्ने कुरै भएन । एक दशक यता नेपालमा अस्वस्थ्य नागरिक र रोगीहरूको संख्या डरलाग्दो किसिमबाट बढीरहेको छ। नयाँ नयाँ रोगहरू देखा परिरहेका छन् । सरकारी तथा निजी अस्पतालहरूमा धेरै प्रकारका रोगीहरूको भींड थामि नसक्नु छ।गरीब देश नेपालका अधिकांश रोगीहरू उपचार पाउन नसकेर मृत्युवरण गर्न बाध्य छन् । नयाँ नयाँ प्रकारका रोगहरू देखा परिरहेका छन् । केही रोगको त कारण समेत पत्ता लगाउन सकिएका छैनन्। यस्ता रोग र रोगीहरूको संख्यामा वृद्धिको कारण हाम्रो खानपान र खानपानको संस्कृतिमा आएको परिवर्तन हो ।

भौतिक रूपमा विकसित भनिएका पश्चिमा मुलुकहरूको संस्कृति र सभ्यतालेअहिले नेपाली भान्सामा प्रभुत्व कायम गरिसकेको छ । नेपालमा अहिले यहाँको परम्परागत खानपान इतिहास भैसकेका छन्। नयाँ पुस्ताले स्थानीय जातको बिऊबाट उत्पादन भएका खाद्य वस्तु फलफूल परिकारको स्वाद नै लिन पाएका छैनन् र कतिपय खाद्यवस्तु र फलफूलहरू लोप भएकाले देख्नै पाएका छैनन् । पश्चिमी खानपानभन्दा पूर्वीय नेपालीको खानपान स्वस्थ्यकर हो तर अब त्यो रहेन ।

अहिले विभिन्न प्रकारका खाद्यान्न, दलहन, तेलहन, तरकारी र फलफूलहरू कम जग्गामा,थोरै बिऊको प्रयोग गरेर, धेरै परिमाणमा उत्पादन गर्नर बेमौसममा पनि फलाउन वर्णशंकर बिऊ बिजनको खोज र विकास गरेर त्यसैको प्रयोग भैरहेको छ।खेतबारीमा, बोटमा र उत्पादित वस्तुहरूमा रासायनिक मल र कीटनाशक औषधिहरूको अन्धाधुन्ध प्रयोग हुन्छन् । विभिन्न किसिमका सब्जी र फलफूलहरू छिटो फलाउन, छिटै पकाउन, लामो समयसम्म ताजा र प्राकृतिक रूपरंगमा देखाउनको लागि किसिम किसिमका औषधि, सूइ तथा पाउडरहरू प्रयोग हुन्छन् । यस्ता उत्पादनहरूमा प्राकृतिक स्वाद पटक्कै हुंदैन, पेट भर्ने काममात्र हुन्छ।मल र औषधिको खराब असर मानिसलाई पर्ने नै भयो ।

वर्णशंकर मुर्रा जातका भैंसी, जर्सी जातका गाईहरू र ब्वोयलर जातका कुखुराले स्थानीय जातका गाई, भैंसी र कुखुरालाई विस्थापित गरिसके। यिनीहरूलाई हुर्काउन विभिन्न किसिमका सुइ र औषधिहरू दिइन्छन्। यस्ता पशुपंछिबाट उत्पादित दुध, घ्यू र माशु खानु भनेको पैसा र स्वास्थ्य बर्बादी गर्नुमात्र हो। नेपालमा ५० वर्ष अघिसम्म गुड र सख्खरको प्रयोग धेरै हुन्थ्यो । यिनमा प्रशस्त भिटामिन र खनिज पदार्थ हुन्छन् । अहिलेको पुस्ताले यी वस्तुहरू देखेका छैनन् । सट्टामा चिनीको प्रयोग भैरहेका छन् जुन रोगको घर हो। त्यसैगरि गहुंको खस्रो पीठोको सट्टामा मसिनो गरि पिसेको पीठो र मैदाको प्रयोग अत्यधिक हुने गरेको छ। पोलिश गरिएका र बेस्वादका चामल र दालहरू बजारमा पाइन्छन् ।

स्थानीय तोरीको शुद्ध तेलको उपयोग १० प्रतिशत जतिलेमात्र गर्छन् । किनभने अधिकांश पसलमा शुद्ध तोरीको तेल पाइदैन । भटमाश, सूर्यमुखी, मकै आदि वस्तु यद्यपि राम्रा हुन् तर यिनीहरूबाट रिफाइन्ड र डबल रिफाइन्ड गरिएका खाने तेलमात्र बजारमा पाइन्छन् । आलस, तिलजस्ता वस्तुहरू बजारमा पाइन छाडिसकेका छन्। वनस्पति घ्यूकोपनि अत्यधिक प्रचलन रहेको छ । यस्ता वस्तुहरू स्वास्थ्यकोलागि अत्यन्तै हानिकारक हुन्छन् ।

अहिले ९० प्रतिशतभन्दा बढी नेपालीको भान्छामाप्रेशर कुकरको उपयोग हुन्छ । पितल, कांसका भांडा पूर्ण रूपमा विस्थापित भैसकेको अवस्था छ । प्रेशर कूकरमा खाना पकाउँदा वाफको व्यापक दवाव परेर खाना फतक्क गल्छ तर राम्रोसित पाकेको हुँदैन।पिउने पानी राख्नको लागि माटाका घैंटा, सुराही, पितल र तामाका गाग्रीको उपयोग हुन्थे जसमा राखेको पानी प्राकृतिक रूपमै शुद्धिकरण हुन्थे। अचेल प्लाष्टिक, अल्मुनियम आदि मानव स्वास्थ्यको लागि हानिकारक धातु र वस्तुको उपयोग हुने गरेका छन् । पानी शुद्ध गर्ने भनेर विभिन्न किसिमका महंगा फिल्टरहरू भान्छामा प्रयोग गरिन्छन् जसबाट पानीमा हुने प्राकृतिक गुणहरू नष्ट भएका हुन्छन् । फ्रिजमा राखिएका पानी, तरकारी र विभिन्न खानेकुराहरू पनि रोगविशेषगरि पेटसम्बन्धी रोगहरू लाग्ने कारक हुन् । ननस्टिकर भांडाबर्तनहरू, माइक्रो ओभनजस्ता भाडाको उपयोग खाना पकाउन र तताउन उपयोग गरिन्छन् । अल्मुनियम फोयलको उपयोग खाना प्याकिङ गर्न र तातो गरेर राख्नको लागि उपयोग हुन्छन्। यस्ता वस्तुहरूबाट पेट, छाला सम्बन्धी रोगकासाथै क्यान्सर रोग लाग्ने संभावना अधिक हुन्छ।

अचेल तेल निकालिएर खोस्टा भएको तिल, ल्वाङ आदि वस्तुको उपयोग हुन्छन् । गहुं, मकै वा कोदोको रोटी, भुटेको मकै, चिउरा, चना, भटमाश, भिजाएको वा तारेको चना/केराऊ, भुटेको चामल (यसलाई पश्चिम पहाडतिर खट्टे भनिन्छ) जस्ता खाजाका वस्तुहरूलाई चाऊचाऊ, बिस्कुट, कुकिजजस्ता वस्तुहरूले चलनचल्तीबाट हटाई सकेका छन् । ऊखुको रस, बेलको शर्बत, गुड वा मिश्री वा सौंफको शर्बतजस्ता स्वास्थ्यवर्द्धक पेय पदार्थहरूको जानकारी अहिलेको पुस्तालाई छैन । मोही पिउने चलन पनि छैन।कोक, फैन्टा, स्प्राइट वा आंप, लिचि, अनार लगायतका स्वाद भएका पेय पदार्थ बजारमा पाइन्छन् ।

भूईमा बसेर खाना खाँदा स्वास्थ्यको लागि लाभदायक प्रमाणित भएको छ तर भान्सामा डाइनिङ टेबल छैन भने ईज्जत गएको मानिन्छ । सानोतिनो खुशीको अवसर खोजेर वा मनोरन्जनको लागि होटल तथा रेष्टुरांहरूमा खान जाने संस्कृति जंगली झारझैं मौलाएको छ । मुनाफाको लागि व्यवसायीले मिसावटयुक्त, कम गुणस्तरीय तथा अखाद्य वस्तु मिसाएर पकाउने हुँदा यस्ता भोजन मानिसको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छन् । उहिले घरमा बुढापाकाले मात्र घरमा रक्शी पिउंथे, अन्य सदस्यले पिउंथेनन् । पिउनेले पनि लुकेर पिउंथे । अहिले बुढा, बुढी, छोरा, बुहारी, छोरी, नाति, नातिनीर पाहुना आएका रहेछन् भने उनिहरूसमेत सबै एकसाथ बसेर

> आफ्नै देशको माटो अनुकूल आफ्नै स्थानीय बिऊ, श्रम र सीप र वस्तुहरुको उपयोग गरेर उत्पादन गर्नुपर्छ। परम्परागत भांडाकुंडाहरुको महत्व बुझेर फेरि उपयोग गर्नुपर्छ। हाम्रा पुरानै परंपरा र संस्कृतिको पुनरुत्थान गरौं । यसबाट हामीलाई पूर्णरुपमा परनिर्भर बनाउने बलियो पासोबाट जोगिनेमात्र होइन हामी सबै नागरिकको स्वास्थ्य अवस्था धेरै राम्रो हुनेछ ।

आ–आफ्नो रूची अनुसारको ब्राण्डको रक्सी, बियर,वाइन पिउँछन् । यस्तोलाई सभ्य परिवार भन्ने गरिएको छ। धेरै रोगहरूको जननी यो आयातित संस्कृति हो ।

अहिले अमेरिका, अष्ट्रेलिया तथा जर्मनी, फ्रान्स , डेनमार्क लगायतका युरोपीय मुलुकहरू जसलाई आधुनिक र विकसित मुलुक भन्ने गरिन्छन्, ती मुलुकहरूमा क्यान्सर, मुटुसम्बन्धी र मानसिक रोग लगायत विभिन्न किसिमका जटिल रोगीहरूको संख्या अत्यधिक हुनुको कारण खानपानसम्बन्धी गलत संस्कृति हो ।

अंग्रेजले छिमेकी भारतमा आक्रमण गरि आधिपत्य जमाएपछि उनिहरूले तीब्र गतिमा पूर्वीय सभ्यता र संस्कृतिको विनाश गरे । उतैका उत्पादन,सभ्यता र संस्कृति भारतमा ल्याए। पश्चिमी सभ्यता र संस्कृतिको प्रचारप्रसार गरे । त्यसको प्रभाव नेपालमा पनि पर्‍यो। अहिलेको विश्व व्यापार र बजारीकरणको युगमा हाम्रो आफ्नो भन्ने वस्तुको बिऊ बाँकी राखेका छैनौं ।

सारमा भन्नुपर्दा हामीले हाम्रो देशमा पाइने गरेको खाद्यान्न, दलहन, तेलहन, तरकारीहरू, फलफुलहरूको जगेर्ना र प्रचारप्रसार गर्नु आवश्यक भईसकेको छ । आफ्नै देशको माटो अनुकूल आफ्नै स्थानीय बिऊ, श्रम र सीप र वस्तुहरूको उपयोग गरेर उत्पादन गर्नुपर्छ । माटो र मानव स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुने रासायनिय मल र विषादीहरूको सट्टा प्रांगारिक र जैविक मलको उपयोग गर्नुपर्छ । परम्परागत भांडाकुंडाहरूको महत्व बुझेर फेरि उपयोग गर्नुपर्छ। हाम्रा पुरानै परंपरा र संस्कृतिको पुनरूत्थान गरौं । यसबाट हामीलाई पूर्णरूपमा परनिर्भर बनाउने बलियो पासोबाट जोगिनेमात्र होइन हामी सबै नागरिकको स्वास्थ्य अवस्था धेरै राम्रो हुनेछ । अब ढिलो नगरौं, समयमै सबैले चेतौं ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/०६६/०६७

स्वस्थ रहन जाडोमा के खाने

जाडो मौसममा फ्लु, चिसो र अन्य संक्रमणको जोखिमबाट बच्नका लागि खानपानले महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेको हुन्छ । चिसोमा सामान्यतया शारीरिक क्रियाकलाप पनि कम हुने हुँदा पनि स्वास्थ्य समस्याहरू निम्तिरहेका हुन्छन् । महामारीको समयमा शरीरमा प्राकृतिक प्रतिरोधी क्षमता बलियो राख्न र स्वस्थ रहनका लागिसमेत दैनिक खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ ।

भिटामिन सीयुक्त खाद्यपदार्थ

भिटामिन सी एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खाना हो, जसल शरीरमा प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउन मद्दत गरिरहेको हुन्छ। जाडो मौसममा एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खाद्य पदार्थ खानामा समावेश गर्नु निकै आवश्यक हुन्छ। यो समयमा सुन्तला, निम्बु, किबि, पालुंगोको साग आदि जस्ता खाद्य पदार्थ समावेश गर्न सकिन्छ ।

प्रोटिनको खपत बढाउने

शरीरमा क्यालोरी खपत गर्नका लागि प्रोटिन मुख्य माध्यमहरू हुन् । सामान्यतया चिसोका कारण दैनिक गतिविधिहरूमा कम सक्रिय भइने हुँदा शरीरमा क्यालोरी सजिलै खपत हुँदैन । चिसोबाट बच्नका लागि अत्यधिक खानेकुराहरू खाइने हुँदा शरीरलाई आवश्यकभन्दा बढी क्यालोरी हुन्छ, क्यालोरी सन्तुलनमा ल्याउनका लागि प्रोटिनयुक्त खाना उत्तिकै आवश्यक हुन्छ। प्रोटिनयुक्त खाद्यपदार्थको सेवनले भोक कम लाग्छ, जसले गर्दा खाना कम खाइने भएकाले क्यालोरी नियन्त्रणमा आउँछ ।

तातो खानेकुराको सेवन

दैनिक प्रयोगमा ल्याइने खानाले शरीरको तापक्रममा प्रत्यक्ष प्रभाव परिर हेको हुन्छ । जाडोमा तातो खानाको सेवनले न्यायो अनुभव गराउँछ, जसले शरीरको तापक्रम घट्नबाट रोक्ने गर्छ । शरीरमा ऊर्जा बढाउनका लागिसमेत तातो खानेकुरा सेवन गर्न सकिन्छ ।

अत्यधिक खाना

चिसो छल्नका लागि काममा बढी सक्रिय नहुने हुँदा सामान्यतया अल्छीपना निम्त्याउने गर्छ। योसँगै कमजोरीपन महसुस हुने हुँदा अत्यधिक खाना खान मन लाग्ने हुन्छ, जसले गर्दा अस्वस्थ जीवनशैली विकसित हुँदै जान्छ। आवश्यकभन्दा बढी खानाले तौल बढ्ने सम्भावना पनि बढेर जान्छ ।

पानी

चिसोका कारण अधिकांशले पानी एकदमै कम प्रयोगमा ल्याउँछन् । जसले गर्दा छाला सुक्खा हुने, पिसाबमा समस्या आउने, मिर्गौलामा पत्थरी हुने जस्ता समस्या निम्तिरहेका हुन्छन्। शरीरमा पानीको कमीबाट हुन सक्ने जोखिमबाट बच्नका लागि दैनिक कम्तीमा ६ गिलास पानी आवश्यक हुन्छ ।

फलफूल र तरकारी

नियमित खानामा फलफूल र तरकारी समावेश गर्नु आवश्यक हुन्छ। शररिलाई चाहिने आवश्यक तत्व फलफूल र तरकारीबाट पूर्ति हुने भएकाले चिसो मौसममा स्वस्थ खानपान अझ धेरै आवश्यक हुन्छन् । अत्यधिक चिसो, मसाला, प्रशोधित खाना, स्याचुरेटेड फुडको सट्टामा फलफूल र तरकारी खान आवश्यक हुन्छ । यसले प्रतिरोधी क्षमता बढाउनका साथै क्यालोरी खपत हुने भएकाले तौल सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ ।

-एजेन्सीको सहयोगमा

आफ्ना नानीबाबुलाई भनौं–'तिमी म जस्तै बन्नुपर्छ'

महात्मा गान्धीसँगको एउटा घतलाग्दो किस्सा छ । एकदिन उनीकहाँ एउटी महिला आइन्, आफ्नो सानो छोरोलाई लिएर । महात्मा गान्धी आफैमा एक आर्दश थिए र मार्गदर्शक पनि ।

उनले गान्धी समक्ष अनुनय गरिन्, 'हेर्नुहोस्, मेरो छोरोलाई चिनीको अम्मल छ । उसलाई यो लतबाट कसरी छुटाउने होला ?'

तब गान्धीले शान्त भावमा भने, 'ठीक छ, यो समस्याको हल खोजौला । तर, मलाई पन्ध्र दिनको समय दिनुहोस् ।' गान्धीको अनुरोध मान्दै महिला घर फर्किइन् । पन्ध्र दिन बित्यो । उनी छोरोलाई डोहोऱ्याउँदै गान्धीकहाँ पुगिन् ।

महिलाले गान्धीजीसँग उही कुरा दोहोऱ्यान्, 'अब के गर्ने होला ?'

गान्धीले महिलाका छोरोलाई प्रेमपूर्वक आफ्नो नजिक बोलाए । अनि संक्षिप्तमा भने, 'बाबु, चिनी धेरै खानु हुन्न । यसले स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्दैन ।'

गान्धीको जवाफले ती महिला छक्क मात्र परिनन् क्रोधित पनि भइन् । आखिर यति भन्नका लागि गान्धीले किन पन्ध दिन कुराए । महिलाले अलि रिसाएको भावमा गान्धीसँग भने, 'यति नै कुरा भन्नु थियो भने किन पन्ध्र दिनसम्म कुराउनुभयो ?'

गान्धीले जवाफमा भने, 'त्यसबेला म स्वयम् चिनीको अम्मलमा थिएँ । यस पन्□ दिनभित्र मलाई चिनीको लतबाट मुक्त हुनका लागि थियो । मैले यो बाबुलाई चिनी छाड्नका लागि तबमात्र भन्न सक्छु कि, जब म आफै पनि चिनी छाड्न सकौं ।'

उपदेश होइन उदाहरण बनौं

अहिलेका आमाबुवाको साझा गुनासो छ, 'मेरो छोराछोरी मोबाइलमा लम्पट हुन्छन् । खाना खाँदा पनि मोबाइल, पढ्दा पनि मोबाइल । राती मोबाइल बिना सुत्नै सक्दैनन् । ट्वाइलेट जाँदा मोबाइल नभइ हुन्न ।'

उनीहरूको प्रश्न उही हो, 'के यस्तो बानी हटाउने कुनै उपाय होला ?'

यसको सर्वोत्तम उपाय हो, आफैलाई मोबाइलबाट मुक्त राख्ने । हामी के देख्छौं भने बुवाआमा सोफामा ढल्किएर मोबाइल चलाइरहेका हुन्छन् । अनि छोराछोरीलाई अर्ती दिइरहेका हुन्छन्, 'नानीबाबु हो, मोबाइलमा झुन्डिनु हुन्न है ।'

बोली र व्यवहारमा जब यस्तो विरोधाभास देखिन्छ, हाम्रा नानीबाबुको मनोविज्ञानमा त्यसको कस्तो असर रहला ?

एउटा सर्वव्यापी भनाई छ, 'घर नै बालबालिकाको पहिलो पाठशाला हो । आमाबुवा नै पहिलो शिक्षक–शिक्षिका हुन् ।' वास्तवमै बालबालिकाले आफ्ना बुवाआमालाई अनुसरण गरिरहेका हुन्छन् । बुवाआमा के गर्छन्, कसरी बोल्छन्, कस्तो व्यवहार गर्छन् ? यी सबै कुरालाई उनीहरूले पच्छ्याइरहेका हुन्छन् । यस्तो स्थितीमा बुवाआमाले बोलीबाट होइन आफ्नो व्यवहारबाट नानीबाबुलाई सही मार्गदर्शन दिन सक्छन् ।

विद्वानहरूले भनेका छन्, 'अरूलाई बदल्नका लागि जरूरी छ आफै बद्लिन ।' किन भन्न सक्दैनौं, 'तिमी म जस्तै बन्नुपर्छ' जब हाम्रा नानीबाबु सानै हुन्छन्, उनीहरूलाई लाग्छ रे, 'मेरो बुवाआमा संसारको सबैभन्दा जान्ने हुन् । शक्तिशाली हुन् । मायालु हुन् ।' त्यसबेला बुवाआमा नै उनीहरूका लागि सर्वोपरी हुन्छ, आदर्श हुन्छ ।

तर, जति जति नानीबाबुहरू हुर्किंदै जान्छन् आमाबुवाको खोट देख्न थाल्छन् । बुवाआमाको कमी–कमजोरी केलाउन थाल्छन् । यो मोडमा आइपुगेपछि हामी आफैले पनि यसो भन्ने सामर्थ्य गुमाइसकेका हुन्छौं कि, 'छोरा तिमी म जस्तै बन्नु है । छोरी तिमीले मेरो बाटो पच्छ्याउनु है ।' बरू हामी त उनीहरूलाई भनिरहेका हुन्छौं, 'छोरा फलानो जस्तो बन्नुपर्छ ।'

आखिर किन हामीले आफ्ना नानीबाबुलाई यसो भन्न सक्दैनौं कि, 'तिमी म जस्तै बन्नुपर्छ ।' किनभने हामीलाई आफ्ना छोराछोरीले यसो भनेको पटक्कै मन पर्दैन, 'म तपाईं जस्तै जड्याह बन्छु । तपाईं जस्तै धूर्त बन्छु । तपाईं जस्तै लोभी बन्छु । तपाईं जस्तै निर्दयी बन्छु । तपाईं जस्तै घुस्याहा बन्छु । तपाईं जस्तै व्यभिचारी बन्छु । तपाईं जस्तै चण्डाल बन्छु ।'

हामी स्वयम् भ्रष्टचार गर्छौं भने छोराछोरीलाई भन्न सक्दैनौं कि, 'नानीबाबु तिमी पनि म जस्तै बन्नुपर्छ है ।' हामी स्वयम् कामचोर छौं भने छोराछोरीलाई भन्न सक्दैनौं कि, 'नानीबाबु तिमीहरू म जस्तै हुनु है ।'

किनकी हामी आफ्ना छोराछोरी सधै सत्यवान् र कर्मठ देख्न चाहन्छौं । उनीहरू समृद्ध, प्रभावशाली र प्रखर देख्न चाहन्छौं । उनीहरू इमानदार, कर्तव्यनिष्ठा र कर्मयोगी देख्न चाहन्छौं । तर, हामीले आफ्ना बालबालिकलाई जस्तो देख्न चाहेका छौं, हामी आफैं चाहिँ त्यस्तो बन्ने प्रयासमा छौं वा छैनौं ? मनन गर्नैपर्ने प्रश्न हो ।

रोल मोडल बन्ने कि ?

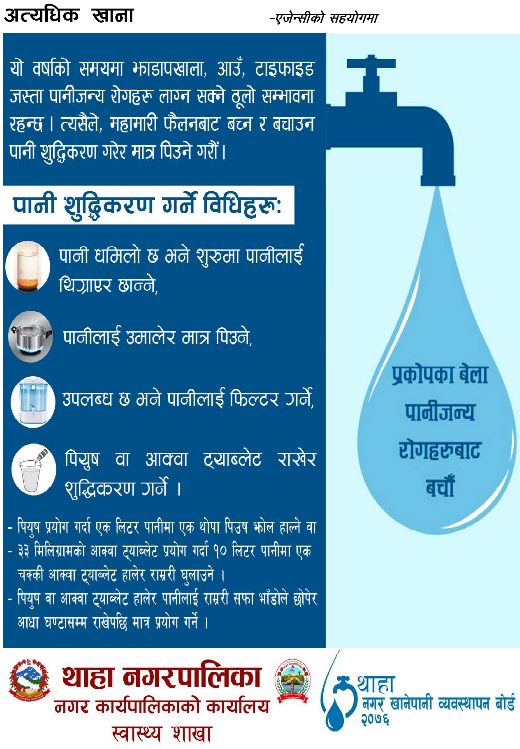
कुनैदिन छोराछोरीलाई सोधौं, 'तिमी कस्तो बन्न चाहन्छौं ?' त्यसबेला छोराछोरीले भनुन्, 'तपाईं जस्तै ।'

यतिबेला हाम्रो छाती गर्वले चौडा हुँदो हो । आफुले गरेको काम, आफुले प्राप्त गरेको यश, आफुले अंगालेको जीवन पद्धती धन्य लाग्दो हो । र, आफुलाई सार्थक ठान्दो हो । मेरो नानीबाबु म जस्तै सभ्य नागरिक बन्न चाहन्छन् । म जस्तै इमानमा जिउन चाहन्छन् । म जस्तै सत्यको आडमा उभिन चाहन्छन् । म जस्तै रचनात्मक क्षमता विकास गर्न चाहन्छन् । म जस्तै सबैप्रति प्रेमभाव जगाउन चाहन्छन् । म जस्तै दयालु बन्न चाहन्छन् । म जस्तै कर्मयोगी बन्न चाहन्छन् । म जस्तै सकारात्मक र उत्साहित बन्न चाहन्छन् ।

छोराछोरीले सानो छँदा हामीलाई जुन आँखाले हेर्छन्, जीवनभर त्यही दृष्टि कायम रहोस् । उनीहरूलाई सधैभरी यस्तो लागोस्, 'मेरो बुवाआमा जस्तै जीवनलाई सार्थक बनाउन सकियोस् ।' खासमा आमाबुवा 'रोल मोडल' बन्न सक्नुपर्छ, आफ्ना छोराछोरीका लागि ।

रोल मोडल बन्नका लागि ठूलै काम गर्नुपर्छ भन्ने छैन । बरू त्यस्ता सामान्य कामहरू गर्न सकिन्छ, जो उनीहरूको जीवनमा सधै मार्गदर्शन बन्न सकोस् । हाम्रो जीवनशैली, हाम्रो बोली–वचन, हाम्रो कार्यकुशलता, हाम्रो सोंच–चिन्तन नै उनीहरूको लागि अनुकरणिय बनोस् ।

छोराछोरीको सबैभन्दा नजिकका मान्छे हुन् आफ्ना आमाबुवा । र, छोराछोरीलाई सबैभन्दा प्रभाव पार्नसक्ने व्यक्ति हुन् आफ्नो आमाबुवा । त्यसैले हामीले जे गर्छौं, जस्तो बोल्छौं, जे खान्छौं, जस्तो व्यवहार गर्छौं त्यो सबैको गहिरो प्रभाव उनीहरूको मस्तिष्कमा रहन्छ । उनीहरू पनि त्यस्तै हुन्छन्, बुवाआमा जस्तो छन् ।



थाहानगरमा जिल्ला प्रशासन मकवानपुरको बजार अनुगमन

◆ विकास संवाददाता

जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले थाहा नगरपालिकाको बजार अनुगमन गरेको छ । मकवानपुरका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी झरेन्द्र प्रसाद चापागाई नेतृत्वको टोली तीन दिनदेखि मकवानपुरका बजार अनुगमन गरिरहेको छ ।

अनुगमनमा आन्तरिक राजस्व कार्यालय मकवानपुर, घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय, थाहा नगरपालिका, ईलाका प्रहरी कार्यालय पालुङ, थाहानगर उद्योग वाणिज्य संघ, उपभोक्ता हित संरक्षण मञ्चको प्रतिनिधिहरू सहभागिता रहेको थियो ।

मकवानपुरको अन्य स्थानको तुलनामा थाहा नगरपालिका भित्रका पसलहरूमा अनुगमन गर्दा सन्तोषजनक रहेको घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख अमृत कुमार पोखरेलले जानकारी दिए । थाहाका, सिमभन्ज्याङ, दामन, शिखरकोट, गोपालीगाउँ, थानाबजार तथा ओखरबजारका पसलहरूमा अनुगमन गरि एको थियो । अनुगमनका क्रममा २१ हजार बराबरको म्याद नलेखियका र म्याद गुज्रीएका सामान जफत गरिएको खाद्य प्रविधी तथा गुण नियन्त्रण कार्यालयका अधिकृत सागर दाहालले जानकारी दिए ।

'वाइसीएल अझ सशक्त र परिवर्तनशील भएर लाग्नूपर्छ'–मन्त्री मोक्तान

◆ विकास संवाददाता

नेकपा माओवादीका पोलिटब्युरो सदस्य तथा बागमती प्रदेश सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले जनयुद्धबालदेखि वाइसीएलको भूमिकालाई निरन्तर रूपमा अघि सार्न आग्रह गरेकी छिन् । मन्त्री मोक्तानले भनिन्–'जसरी तत्कालिन समय १० वर्षे जनयुद्धदेखि ०६२/०६३ को ऐतिहासिक जनआन्दोलन सम्म आउदा वाइसीएलको भुमिका महत्वपूर्ण थियो, आगामी दिनहरूमा त्यो भन्दा अझ सशक्त र परि वर्तनशील भएर वाइसीएल लाग्न आग्रह छ ।' वाइसीएल थाहानगर ७ को वडा भेलालाई सम्बोधन गर्दै प्रमुख अतिथी समेत रहेकी मोक्तानले २५ कात्तिकमा यस्तो आग्रह गरेकी हुन् । मन्त्री मोक्तानले पार्टीको अवस्था र युवाहरूको भुमिकाबारे प्रकाश पारिन् ।

वाइसीएल थाहानगर अनुशासन विभाग प्रमुख मोहन शमशेर थिङले संचालन गरेको भेलाले वाइसीएल थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ७ को अध्यक्षमा पुनः तिलक बहादुर गोले लाई चयन गरेको छ । कमिटीको उपाध्यक्षमा दशरथ सिंजाली मगर, सचिव कृष्णा गोले, कोषाध्यक्ष रीता सुनुवार सदस्यहरू बुद्धिमान थिङ, मान बहादुर थिङ, लिलाराज गोले लगायत ३३ सदस्यीय कमिटी गठन गरियको मोहन शमशेर थिङले जानकारी दिए ।

वाइसीएल भेलामा गत कार्तिक २ देखि ४ गते सम्म बंगलादेशको राजधानी ढाकामा सम्पन्न प्रथम बंगबन्धु अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक जित्ने थाहा ७ का रिजन मोक्तानलाई सम्मान गरिएको छ । १२ देशका खेलाडीले भाग लिएको प्रतियोगितामा स्वर्ण बिजेता मोक्तानलाई प्रमुख अतिथी मन्त्री कुमारी मोक्तान र नगर प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्टले सम्मानपत्र प्रदान गरेका हुन् ।

वाइसीएल ७ नम्बर वडाका अध्यक्ष तिलक बहादुर गोलेको अध्यक्षतामा सम्पन्न भेलामा थाहा नगर प्रमुख तथा माओवादी थाहा इन्चार्ज बिष्णु बिष्ट आदर्श, सहकारी विभागका केन्द्रिय सदस्य विष्णुहरी ढकाल जंगली, माओवादी थाहाका अध्यक्ष बिनोद कुमार लामा, वाइसीएल केन्द्रिय सदस्य अरूण मोक्तान, नवराज थिङ, वाइसीएल बागमती प्रदेश सदस्य दिपेन्द्र थिङ, माओवादी जिल्ला समन्वय सदस्य तथा भुमी आयोगका जिल्ला सदस्य अरूण रायमाझी, वाइसीएल थाहाका अध्यक्ष मानसिं दोङ, उपाध्यक्ष जयशंकर आले मगर, वाइसीएल नगर सचिव युवराज बिष्ट, माओवादी थाहा ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाझी, तामाङ राष्ट्रिय मुक्ती मोर्चाका थाहा अध्यक्ष इमान सिं मोक्तान लगायत नेता कार्यकर्ताहरूको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको थियो ।

देउखेलको सरस्वती मावि प्रथम

◆ विकास संवाददाता

विद्यार्थीहरूलाई अतिरिक्त क्रियाकलापमा सक्रिय गराउन तिहारको सन्दर्भ पारेर थाहानगरमा रंगोली प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको छ । स्थानीय स्काउटको कार्यालय थाहा नगरको आयोजनामा २२ कार्तिकमा पालुङ जेसिज सभाहलमा प्रतियोगिता भएको हो ।

प्रतियोगितामा सरस्वती मावि आग्रा देउखेलका विद्यार्थीहरूले बनाएको रंगोलीले प्रथम भएको छ । जनकल्याण माबिका विद्यार्थीहरूले बनाएको रंगोली द्वितीय र मत्स्यनारायण स्काउट टूपका विद्यार्थीहरूले बनाएको रंगोलीले तेस्रो भएको छ ।

प्रतियोगितामा प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेले क्रमशः ५ हजार ३ हजार र २ हजार नगद सहित प्रमाणपत्र प्राप्त गरेका छन् । विजेता स्काउट टूपका विद्यार्थी तथा विद्यालयलाई स्थानीय स्काउट थाहा नगरपालिकाका संयोजक गणेशमान श्रेष्ठले पुरस्कार प्रदान गरेका थिए ।

पालुङ क्याम्पसको ८८ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण

◆ विकास संवाददाता

उत्तरी मकवानपुरमा स्नातक तहको पढाइ हुने एक मात्र पालुङ शैक्षिक गुणस्तर र नतीजामा अब्बल देखिएको छ । २० कात्तिकमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयले प्रकाशित गरेको बीबीएस चौँथो वर्षको परीक्षाको नतीजा अनुसार पालुङ क्याम्पसबाट ८८ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण भएको क्याम्पस प्रमुख राजन मिश्रले जानकारी दिए ।

सहायक प्राध्यापक सन्तोष हमालका अनुसार पालुङ क्याम्पसबाट यस वर्ष ६ जना प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण भएका छन् । 'एक जनाको ८२ प्रतिशत, अंक आएको छ, ७० प्रतिशत बढी अंक ल्याउने ५ जना छन्,' उनले भने ।

उपयुक्त शैक्षिक वातावरण, लगनशील विद्यार्थी, प्रतिवद्ध प्राध्यापक र व्यवस्थापकीय सक्षमताका कारण क्याम्पसले उत्कृष्ट नतीजा हासिल गरेको क्याम्पस प्रमुख मिश्रले प्रतिक्रिया दिए ।

क्याम्पसको नतीजा सार्वजनिक भएपछि थाहा नगरपालिकाका नगर प्रमुख एवम् क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष तथा नगर प्रमुख विष्णुबहादुर विष्टले उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूलाई बधाई दिएका छन् ।

गुम्बालाई ८ लाख बढि सहयोग

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको ईन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नम्बर ४, फाखेल पुरण्डीमा निर्माणाधीन रिगडुग दोङटुग लिङ गुम्बालाई अमेरिकामा ८ लाखभन्दा बढी सहयोग संकलन भएको छ ।

तामाङ सोसाईटी अफ अमेरिकाका पूर्वअध्यक्ष इन्द्र तामाङको पहलमा ६ हजार १ सय ७८ अमेरिकी डलर (करिब ८ लाख २० हजार रूपैयाँ) रकम संकलन गरिएको हो । उक्त रकम नेपाल पठाउनका लागि पूर्वअध्यक्ष तामाङले तामाङ सोसाईटी अफ अमेरिकाका वर्तमान अध्यक्ष बुद्धिमान तामाङलाई हस्तान्तरण गरेका छन् । रिगडुग दोङटुग लिङ गुम्बा समितिका अध्यक्ष धिरज लामा र लामा गुरूको आग्रहपछि विभिन्न व्यक्ति तथा संस्थाबाट सहयोग संकलनको अनुरोध आएपछि सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट रकम जम्मा पारिएको तामाङ कल्चर एन्ड बुद्धिस्ट सेन्टरका संयोजक रहेका पूर्वअध्यक्ष तामाङले बताए ।

स्थानीय सानुमाइली तामाङले १ रोपनी ८ आना र कान्छी रूम्बाले दान गरेको १ रोपनी १ आना १ पैसा जग्गामा गुम्बा निर्माण गरिएको छ । पूर्वअध्यक्ष तामाङले गुम्बाका लागि सहयोग गर्नेहरूप्रति धन्यवाद दिएका छन् ।

साँसद गाउँमा पुगेपछि नाकछेडाबासी हर्षित

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिका भएर पनि विकासका दृस्टीले पछि परेका गाउँ नाकछेडामा आजसम्म कुनैपनि साँसद गाउँ आएका थिएनन् । यो पटक भने त्यस्तो भएन ! साँसद महेश वर्तौला थाहाका अगुवाहरू सहित विकट नाकछेडा पुगेपछी स्थानीय हर्षित भएका हुन् ।

साँसद बर्तौलाले २२ कार्तिक दिउसो २ घण्टा स्थानीयहरू संगै बसेर विभिन्न बिषयमा छलफल गरेका थिए । स्थानीयहरूले सडक बाटो निर्माण, खानेपानी पुर्वाधार निर्माण तथा विद्यालयको भवनहरू निर्माण गर्दिन माग गरेका थिए । एमाले सचेतक समेत रहेका वर्तौलाले त्यसैअलाई पूरा गर्न आफुले सरकार संग कुरा गर्ने आश्वासन व्यक्त गरेका थिए । वर्तौला पहिलो पटक मकवानपुर २ बाट निर्वाचित युवा साँसद हुन् ।

नाकछेडा गाउँ थाहा नगरपालिकाको ११ नम्बर वडामा पर्छ र यो गाउँ धादिङको थाक्रे गाउँपालिकाको नजिक पर्दछ ।

विकास
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
कार्यालय: थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०७९५३३००
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
२०८० कात्तिक २७ गते सोमबार, 13 Nov., 2023, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
www.bikaskhabar.com
bikaskhabar@gmail.com

जनकल्याण माविको अध्यक्षमा पुन: स्याङ्तान

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ मा रहेको जनकल्याण माध्यमिक विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षमा पुनः राजीव कुमार स्याङ्तान चयन भएका छन् । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका लागि चुनिएका सदस्यहरूको बैठकले २३ कात्तिकमा स्याङ्तानलाई अध्यक्ष बनाउने निर्णय गरेको हो ।

समितिको सदस्यहरूमा हिरेन्द्र कुमार रायमाझी, राजकुमार पन्त, मेनुका आचार्य, लक्ष्मी विश्वकर्मा, रवि विष्ट, प्रमिला कार्की, शिक्षक प्रतिनीधि कृष्ण

फाइल फोटो

बहादुर विष्ट, विद्यालयका प्रधानाध्यापक तथा सदस्यसचिवमा सानोभाइ रहेका छन् । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका १७ कात्तिकमा मनोनित सदस्यहरू मध्ये ज्येष्ठ सदस्य राजीब कुमार स्याङ्तानको अध्यक्षतामा विद्यालयमा २३ कात्तिकमा बैठक बसेको थियो ।

प्राविधिक विषय अध्यापन हुने विद्यालय व्यवस्थापन समितिका दुई जना मनोनित गर्न पाउने कानूनी प्रावधान अनुरूप बैठकले निरोज प्रधान र सुवासचन्द्र विष्टलाई मनोनित गरेको छ । कृषि प्राविधिक शिक्षा अध्यापन हुने जनकल्यण मावि व्यवस्थापन समितिमा उद्योग वाणिज्य संघको प्रतिनीधित्व हुने गरी उद्योग वाणिज्य संघ बागमती प्रदेशका कृषि समिति सदस्य प्रधानलाई र विद्यालयका विद्यार्थीहरूको शैक्षिक क्षेत्रमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएका सहयोगी शिक्षाप्रेमीका हैसियतले विष्टलाई मनोनित गरेको विद्यालयले जनाएको छ ।

नवगठित विद्यालय व्यवस्थापन समितिको पहिलो बैठकले बधाई तथा धन्यवाद प्रस्ताव पारितका साथै स्कूल बस व्यवस्थापनलगायतको विभिन्न विषयमा निर्णय गरेको जनाइएको छ ।

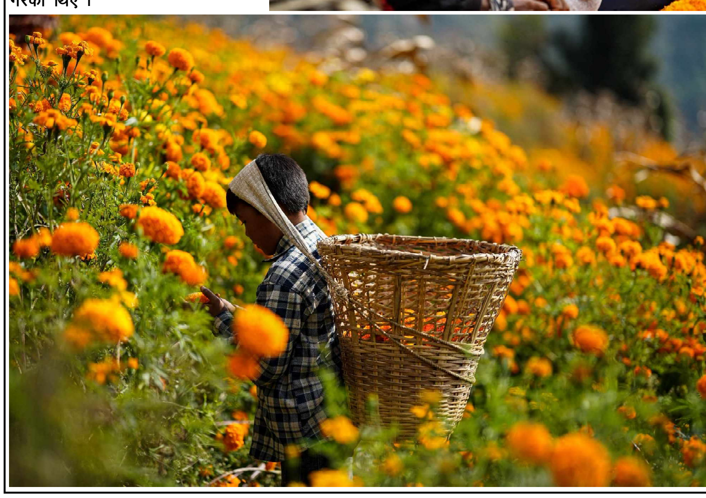
फाखेलमा फूलैफूल, इन्द्रसरोवरका पाखापखेरा सयपत्रीले ढकमक्क

◆ गणेश विष्ट

महानपर्व तिहार शुरूवातसंगै फूलको माग बढ्न थालेको छ । काठमाण्डौंबाट नजिकको पालिका इन्द्रसरोवरका किसानहरूलाई फूल बिक्रीका लागि भ्याइ नभ्याइ छ । तिहार/दीपावलीको मेसोमा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाका किसानहरू फूल टिप्न व्यस्त देखिन्छन् । २५ कात्तिकमा पालिका विकास खबरपत्रिका टिम पालिकाको ५ वटै वडामा स्थलगत पुग्दा हरेक घरका किसान फूल टिप्न र माला गास्नमा व्यस्थ थिए ।

यो मौसममा इन्द्रसरोवरका अधिकांश भूभागमा गरेका पुष्पखेतीले सम्पूर्ण वस्ती तथा पाखापखेरा फूलैफूलले ढकमक्क ढाकेको देख्न सकिन्छ । सीमति दिनमा मात्र बिक्री हुने भएकोले कागतिहार शुरू हुनु २ दिन अघिदेखी खेताला लगाएर किसानहरू फुल टिप्न र माला गाँस्न व्यस्थ हुन्छन् । तिहारलाई लक्षित गर्दै मकवानपुरको फाखेलबासी यतिखेर उस्तै व्यस्त छन् । आफ्नो दैनिक कामधन्दासहित उनीहरू माला बुन्न व्यस्त भएका हुन् । त्यसैले फाखेल यतिखेर 'माला गाउँ' जस्तै देखिन्छ । उक्त क्षेत्रका प्रायः घरमा हिजोआज परिवारका कुनै न कुनै सदस्य सयपत्री र मखमलीको माला गाँस्न व्यस्त देखिन्छन् ।

व्यावसायिक तरकारी खेतीले उकासिएको फाखेलको आर्थिक जनजीवनलाई सयपत्री र मखमली लगायत फूलले पनि मलजल गरेको छ। २५ कात्तिकमा सञ्चारकर्मी मणीराज थापाको नेतृत्वमा फोटो पत्रकार गणेश विष्टसहितको टोलीले स्थलगत रिपोटिङ गरेका थिए ।



समयमै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं ।
थाहा नगरपालिका
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर
पञ्जीकरण शाखा

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

स्कूल बस खरिदका लागि २७ विद्यालयसंग सम्झौता

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेश सरकारले प्रदेशभित्रका विभिन्न जिल्लाका सामुदायिक विद्यालयहरूलाई बस खरिदमा अनुदान दिने भएको छ । प्रदेश सरकारको चालु आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को सामुदायिक विद्यालयलाई बस खरिदमा अनुदान कार्यक्रम अन्तर्गत प्रदेशको शिक्षा विकास निर्देशनालय र विद्यालय व्यवस्थापन समितिबीच २२ कात्तिकमा हेटौँडामा आयोजित कार्यक्रममा विद्यालय बस खरिदमा अनुदानका लागि सम्झौता भएको हो ।

निर्देशनालयका निर्देशक दीपेन्द्र सुवेदीले विद्यालय बस खरिद गर्न मन्त्रालयले २७ वटा विद्यालयलाई प्रतिविद्यालय २५ लाख रूपियाँ अनुदान दिने बताउँदै चालु आर्थिक वर्षभित्रमा बस खरिद गरिसक्नुपर्ने बताए । अनुदानमा आयात गरिने बसमा भन्सारलगायतका करहरू विद्यालयले छुट पाउने व्यवस्था रहेको छ । निर्देशनालयसँग बस खरिद सम्झौतासँगै अनुदानको ६० प्रतिशत पहिलो चरणमा र बाँकी ४० प्रतिशत बस आयातको अनुज्ञापत्र प्राप्त भएपछि दिइने छ ।

चालु आआर्थिक वर्षका लागि विद्यालयलाई बस खरिदमा अनुदानमा दिन ६ करोड ७५ लाख रूपियाँ विनियोजन गरिएको छ । गत आवमा विभिन्न जिल्लाका २४ वटा विद्यालयले मात्र बस खरिदवापत अनुदान पाएका थिए ।

माओवादी १ नम्बर वडाको शुभकामना कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ को आयोजनामा वडा भेला तथा शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रम भएको छ । माओवादी बिशेष रूपान्तरण अभियान अन्तरगत कार्यक्रम भएको हो । नेकपा माओवादी मकवानपुर जिल्ला इन्चार्ज तथा बागमती प्रदेश सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानको प्रमुख आतिथ्यतामा सुनौलो डाँडामा कार्यक्रम भएको हो ।

भेलालाई सम्बोधन गर्दै मन्त्री मोक्तानले चाडपर्व सहज र सरल तरिकाले मनाउन आग्रह गर्दै जनताको पार्टी माओवादी मात्र भएकोले जनताको

अवस्था बदल्न तल्लिन रहेको बताइन् । कार्यक्रममा विभिन्न पार्टी परित्याग गरि युवाहरू माओवादीमा प्रवेश गरेका थिए । भेलाले सुवास थोकरको अध्यक्ष्ताम २३ सदस्यीय वाइसीएल वडा कमिटी समेत गठन गरेको छ । कमिटिको उपाध्यक्षमा एजित प्रधान, सचिवमा राम बलामी र कोषाध्यक्षमा सुनी लामालाई चयन गरेको छ ।

नेकपा माओवादी थाहा १ नम्बर वडाका अध्यक्ष हिराकाजी गोपालीको अध्यक्षतामा भएको बृहत् भेलामा नेकपा माओवादी तीन महिने अभियानका थाहा कमान्डर प्रकाशचन्द पाण्डे 'प्रलोक', बागमती प्रदेश सदस्य इन्द्र बहादुर श्रेष्ठ, माओवादी थाहा इन्चार्ज तथा नगर प्रमुख बिष्णु बिष्ट, माओवादी थाहाका अध्यक्ष विनोद कुमार लामा, जिल्ला समन्वय समिती सदस्यहरू अरूण रायमाझी, लक्ष्मण बिष्ट लामालगायतका नेता कार्यकर्ताहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

चाडबाडको समयमा खानपानमा ध्यान दिऔं !

- मासु तथा मासुजन्य पदार्थको अत्यधिक उपभोग नगरौं,
- काँचो वा पकाएको मासु तथा मासुजन्य पदार्थ सुरक्षित राखेर मात्र उपभोग गरौं,
- सडेगलेको र गन्हाएको बासी खानेकुरा उपभोग नगरौं,
- स्वच्छ स्थानबाट स्वस्थ्य मासु तथा मासुजन्य पदार्थ खरिद गरौं,
- मासु तथा मासुजन्य पदार्थ धेरै खाँदा पचाउन गाहो हुने भएकोले अन्य खानेकुरासँग सन्तुलन मिलाएर उपभोग गरौं ।

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 वित्तिकै	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

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