तिनालबासीको घरघरमा छैनन् धारा । पृष्ठ ५ मा

विकास खबरपत्रिका राष्ट्रिय साप्ताहिक

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

खबरपत्रिका साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-२० ● २०८० मंसिर ११ गते सोमबार, ● 27 Nov., 2023, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

नेपाल भाषा, सम्पदा र तामाङ सभ्यता-जमकट्टेल

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशका मुख्यमन्त्री शालिकराम जम्मकट्टेलले नेपाल भाषा देशको सम्पदा र तामाङ भाषा बागमती प्रदेशको सभ्यता भएको बताएका छन् । मुख्यमन्त्री जमकट्टेलले सम्पदाको रक्षक यहाँका नेवार र सभ्यताको तामाङ समुदाय भएको उल्लेख गरे । बागमती प्रदेशले नेवारी (नेपाल भाषा) र तामाङ भाषालाई सरकारी कामकाजी भाषाको रूपमा प्रयोग गर्नका लागि विधेयक सर्वसम्मत पारित गरेको कार्यलाई स्वागतयोग्य गर्दै मकवानपुर थाहानगरको बज्रवाराहीमा आयोजित धन्यवाद ज्ञापन कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री जम्मकट्टेलले यस्तो बताएका हुन् । हलि नेवाःगुठी मकवानपुर जिल्ला समिति र नेपाल तामाङ घेदुङ संघ थाहानगर समितिको संयुक्त आयोजनामा ९ मङ्सिरमा थाहा नगरपालिकाको ६ नम्बर वडाको बाराही चौरमा कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हो ।

'अहिले केही व्यक्ती र संस्थाहरू र ाजतन्त्र र हिन्दु राष्ट्र चाहियो भन्दै उफ्रीरहेकोले व्यवस्था जोगाउन हामीले उनिहरूसंग बहस गर्नुपर्ने बेला आएको छ'-जमकट्टेलले भने । मुख्यमन्त्रीले जनताका गुनासोहरूलाई सिमित श्रोत र साधनले गर्दा एकैचोटि सम्बोधन गर्न नसकिने र तीनै तहका सरकार ती कुरा पूरा गर्न लागि परिरहेको हुँदा जनताका त्यस्तै मागको भावनासंग खेल्दै गणतन्त्र विरोधीहरू सलबलाइरहेको उनको भनाइ थियो ।

बागमती प्रदेशका सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानको विशिष्ट आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा मन्त्री मोक्तानले बागमती प्रदेश सरकारका सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानले बिधयकले जनता खुशी भएकोले आफुलाइ गौरव लागेको बताउदै आफ्नो भाषा संस्कृति संरक्षणमा जोड दिन आग्रह गरिन् । थाहा नगरपालिकाका प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्ट, उपप्रमुख भरत गोपाली, वडा अध्यक्षहरू हेरमान गोपाली, नारायण लामा, राजनभक्त श्रेष्ठ, नेपाल तामाङ घेदुङ संघ थाहाका अध्यक्ष दिपेन्द्र कुमार थिङलगायतका उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रममा वक्ताहरूले प्रदेश संसदबाट सर्वसम्मतले पारित गरेको विधेयकमा नेवाः भाषालाई प्रदेशको कामकाजि भाषाको रूपमा लागू गराउन निरन्तर खबरदारीको आवश्यकता रहेको बताए । स्थानीय सरकारलाई पनि स्थानीय भाषा ऐन बनाउनका दबाब दिनू आवश्यक रहेको औल्याएका थिए । त्यसैगरी भाषा विधेयक पारित गरेको दिन असोज २२ गतेलाई नेपालभाषा उत्सव दिवस मनाउनु पर्ने धारणा राखेका थिए ।

प्रदेश सरकारले सो दुई भाषालाई सरकारी कामकाज बनााउनका लागि 'प्रदेश सरकारी कामकाजको भाषा सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक, २०८०' प्रस्तुत गरेको थियो । अब बागमती प्रदेशको सरकारी कामकाजको लागि नेपालीसहित नेपाल भाषा र तामाङ भाषाले पनि मान्यता पाएका हुन् ।

थाहामा फिल्मसिटीको संभावना खोजी गरिँदै

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा ९ मंसिरबाट साताव्यापी 'थाहा फिल्म फेस्टिवल, २०२३' सुरू भएको छ । पर्यटनका लागि फिल्म फेस्टिबल भन्ने नाराका साथ थाहा कला केन्द्रले एक हप्ते 'थाहा फिल्म फेस्टिवल, २०२३' आयोजना गरेको हो ।

फिल्म फेस्टिवलको थाहा नगरको पालुङ जेसिज सभाहलमा उद्घाटन गर्दै बागमती प्रदेशका उद्योग, वाणिज्य, भूमि तथा प्रशासनमन्त्री रामकृष्ण चित्रकारले चलचित्र क्षेत्रलाई उद्योगको रूपमा विकास गर्न प्रदेश सरकार प्रतिबद्ध रहेको बताए । उनले थाहानगरलाई फिल्म सिटीको रूपमा विकास गर्न पहल भईरहेको भन्दै उद्योगको स्थापना र विकासले रोजगारी वृद्धिसँगै समृद्धिमा सहयोग पुग्ने बताए । चालु आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ का लागि बागमती प्रदेश सरकारले यसका लागि विस्तृत परियोजना प्रस्तावका लागि बजेट समेत विनियोजन गरेको छ । कार्यक्रममा थाहा नगर पालिकाका प्रमुख विष्णुबहादुर विष्टले पालिकाले कृषि, पर्यटन, कला र मनोरञ्जनको क्षेत्रको विकासका लागि गतिविधि गर्दै आएको बताए ।

थाहा फिल्म फेस्टिवल, २०२३ आयोजक समितिका संयोजक प्रमोदकृष्ण जोशीले मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रलाई फिल्म सिटीको रूपमा विकास गर्दै पर्यटन प्रवर्धनमा सहयोग पुऱ्याउन थाहा फिल्म फेस्टिवल आयोजना गरिएको जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेस मकवानपुरका सभापति बुद्ध लामा, थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ का वडाध्यक्ष हेरमान गोपाली, वडा नम्बर ६ का वडाध्यक्ष राजेन्द्रभक्त श्रेष्ठ, फ्लोरिकल्चर एसोसिएसनका मिनबहादुर तामाङ, आयोजक समितिका सहसंयोजक र ाजीवकुमार स्याङ्तान, नेकपा माओवादी केन्द्र थाहा नगर समिति अध्यक्ष विनोदकुमार लामा, जनकल्याण माविका प्रधानाध्यापक सानोभाइ कार्कीलगायतले थाहा नगरको कला, संस्कृति र पर्यटन क्षेत्रको विकासका बारेमा चर्चा गरेका थिए । कैलाश गाउँपालिकाका अध्यक्ष लोक मुक्तान तथा थाहानगरका उपप्रमुख भरत गोपालीको विशेष आतिथ्यतामा भएको कार्यक्रममा थाहा कला केन्द्रका कलाकारहरूले विभिन्न भेषभूषाका नृत्य समेत गरेका थिए ।

बागमती प्रदेशको संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालय र थाहा नगर पालिकाको सहयोगमा आयोजना गरिएको फिल्म फेस्टिबलको पहिलो दिन ९ मंसिरमा थाहा नगरको पर्यटकीय क्षेत्रको वृत्तचित्र प्रर्दशनी गरिएको थियो। कार्यक्रममा कला र संस्कृतिको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विजय श्याम अमात्य, बाबु साहेब बलामी, वीरमान स्याङ्तान, सगुन तामाङ र केशव सापकोटालाई सम्मान गरिएको थियो ।

फिल्म फेस्टिवलमा छ वटा चलचित्र, १६ वटा लघुचलचित्र र छ वटा वृत्तचित्र प्रदर्शनी गरिने भएको छ । डेसान, बुलबुल, ऐन झ्यालको पुतली, राधा, प्रकाश र आमा खाण्डोको प्रदर्शनी गरिने छ । 'थाहा फिल्म फेस्टिवल, २०२३' का उपसंयोजक राजीव कुमार स्याङ्तानबाट स्वागत मन्तव्य व्यक्त भएको कार्यक्रममा सहयोग गर्ने सहयोगीहरूलाई कदपत्र प्रदान गरिएको थियो भने अतिथीहरूलाई मायाँको चीनो वितरण गरिएको थियो ।

थाहानगरमा मात्र नभई जिल्लामै पहिलो पटक आयोजना गरिएको यस किसीमको कार्यत्रमले पर्यटकीय संभावनाको खोजीसंगै चलचित्र उद्योगको ढोका खुल्ने आयोजक तथा अतिथीहरूले बताए । उनीहरूले कार्यक्रमको प्रशंसा समेत गरेका थिए ।

• सम्पादकीय •

यसपालि पनि मल अभाव नहोस्

मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रमा रहेका पालिकाहरुका किसानहरुका लागि अहिले अब नयाँ बाली लगाउनका लागि खेतबारी तयारी गर्ने बेला हो । हरेक वर्षको मंसिर लागेपछि किसानहरु आगामी बाली लगाउनका लागि खेतबारी तयारी अवस्थामा राख्नमा व्यस्थ हुन्छन् । यहाँका मात्र होइन आमनेपाली किसानका लागि 'मानो रोपेर मुरी फलाउने' अभियानको शुरुवात खेतबारी तयारीबाटै शुरु हुन्छ । त्यसोत: शहरमा बसेकाहरु पनि यसबीचमा गाउँ फर्केर खेतीपातीमा लाग्न थालेका छन् । कोरोना संक्रमण जस्तै वर्षेनी किसानले व्यहोर्नुपर्ने अर्को संकट हो, रसायनिक मलको आपूर्ति । अर्थात, किसानले सहजै रासायनिक मल पाउन जहिल्यै मुस्किल हुन्छ । बिउ, मल, प्रविधि र जनशक्ति आदिको अभाव हुन नदिने हो भने यस क्षेत्रको तरकारी खेतीबाट ठूलो हिस्सा नागरिकको राम्रो आम्दानीको स्रोत बन्छ । किनकि, यहाँको तरकारीखेती नै निर्विकल्प आयआर्जनको बाटो हो । नेपालको कूल गार्हस्थ उत्पादनमा कृषि क्षेत्रको झण्डै २७ प्रतिशत योगदान छ ।

पहिले पहिले पहाडी क्षेत्रमा समेत तरकारी खेती बाहेक अन्य अन्न बालीमै निर्भर हुनु पर्थ्यो । तर, अहिले अवस्था फेरिएको छ । अन्नखेतीको तुलनामा अहिले तरकारी खेती गर्ने किसानहरुको संख्या ह्वात्तै बढेको छ । स्थानीय पालिकाहरुले दिने कृषि अनुदान सहयोग, कृषि प्राविधिकहरुको संख्यामा बढोत्तरी, छोटो समयमा नगद आम्दानी गर्न सकिने लगायतका कारणले पनि यसतर्फ आकर्षण बढेको छ । कृषि यान्त्रिकीकरण, स्तरीय बिउ र सन्तुलित मलखादको प्रयोग र बजारीकरणमा ध्यान दिन सके तरकारी उत्पादन बढाउन सकिने थप सम्भावना छ । नेपालमा एकातिर झण्डै आठ लाख हेक्टर खेतीयोग्य जमिनमा सिंचाई सुविधा पुग्न सकेको छैन भने अर्कोतिर मलको अभावले उत्पादनमा चुनौती थपिरहेको छ। जमिनको खण्डीकरणलगायतका समस्या पनि छँदैछन्। समयमै मल उपलब्ध नहुँदा गतवर्ष उत्पादन प्रभावित हुन पुग्यो। करिब ५० हजार मेट्रिक टन युरिया ल्याउन खोज्दा पनि समयमै आउन सकेन। मल आपूर्तिको सम्झौता गरेका दुई कम्पनीले समयमै मल नल्याउँदा अभाव मात्र भएन, धान उत्पादनमा नै समस्या सिर्जना हुन पुग्यो। यस्तो बिडम्बना छ कि नेपालले किन्न चाहेर पनि मल पाइरहेको छैन। गत वर्ष बंगलादेशबाट मल ल्याउन सरकार प्रमुखहबीच नै सहमति हुँदा पनि मल ल्याउन सकिएन। दुई देशका राष्ट्र तथा सरकार प्रमुखले नै सहमति गर्दा पनि मल ल्याउन नसक्नुको अर्थ हो- नेपालमा मलको अभाव पूर्ति गर्नु सहज छैन। यो वर्षेनिको समस्या हुने गरेको छ। दुई वर्षअघि सात लाख मेट्रिक टन रासायनिक मलको माग भएकामा नेपालले केवल तीन लाख २५ हजार मेट्रिक टन मात्रै आयात गरेको थियो। विदेशबाट आयात गर्नुपर्ने परिमाणमध्ये केही भारतसँगको खुला सिमानाको फाइदा उठाउँदै अबैध रूपमा भित्रिन्छ।

नेपालमा विशेष गरी भारतबाटै अधिक परिमाणमा रासायनिक मल भियाइन्छ। भारत आफैले मलको अभाव झेलिरहेको बेला नेपाललाई सहज उपलब्ध गराउने अवस्था पनि रहँदैन। नेपालमा खाद्य मलका लागि दिगो समाधान भनेको देशभित्रै मल कारखाना स्थापना हो तर यो त्यति सजिलो छैन। देशभित्रै मल उद्योग स्थापना गर्न सरकारले पटक-पटक प्रयास नगरेको होइन तर सफल हुन सकिरहेको छैन। नेपालमा मल उद्योग स्थापना गर्न एकातिर देशभित्र इच्छाशक्ति देखिँदैन भने अर्कोतिर बाहिरी दबाब थेग्न नसक्ने अवस्था पनि उस्तै छ। नेपालमा मल कारखाना खुल्दा भारतीय कारखानाको बजार बन्द हुन्छ भन्ने मनशायले पनि काम गरेको हुनसक्छ र त्यस्तै पूँजीपतिहले नेपाली कर्मचारीतन्त्रमार्फत आफ्ना चाहना अघि सारेका हुनसक्छन्। यसका लागि दीर्घकालीन पहल जरुरी नै 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

स्थानीय तहले यसरी सञ्चालन गर्न सक्छन् 'पोडवे'

◆ निल भट्टराई

संविधान सभाले संविधान बनाएपछि पहिलाका गाउँ विकास समिति (गाविस) हरू अहिले गाउँपालिका बने। पहिलाका गाविसहरू गाउँपालिकाका वडामा सिमित पनि भए। यसो भएपछि गाउँपालिकाको भूगोल फराकिलो भयो । गाउँपालिका बनाएपछि स्थानीय तहलाई अधिकार पनि थप भयो । स्थानीय तहहरू आफैमा स्थानीय सरकार पनि बने । स्थानीय तहहरूबाट प्रवाह हुने सार्वजनिक सेवाको सख्या पनि बढ्यो । तर, भूगोल फराकिलो भएकोले सेवाग्राहीलाई सेवा लिन जानुपर्ने केन्द्र अलि टाढा हुन थाल्यो ।

अधिकांश सार्वजनिक सेवाको प्रवाहस्थल वडा कार्यालयहरू हुन्। अर्थात वडा कार्यालयबाट सार्वजनिक सेवा प्रवाह हुन्छ। वडा कार्यालय जानको लागि मात्रै पनि कुनै स्थानीय तहका जनताले २ दिनसम्म हिडेर जानुपर्ने वाध्यात्मक अवस्था पनि देखियो । त्यसबाहेक गाउँपालिका वा नगरपालिकाको केन्द्रमै जानुपर्ने भयो भने त झन् निकै समय र श्रम लाग्ने नै भयो । कतिपय यस्ता स्थानीय तह पनि छन्, जुनमा ३ दिनको पैदलयात्रा पनि मात्रै पालिकाको केन्द्रमा पुग्न सकिन्छ ।

कतिपय स्थानमा स्थानीयले विभिन्न प्रकारका कृषि उपज उब्जनी गरेका हुन्छन् । ती वस्तुहरूको बजार सम्भावना पनि अधिक हुन्छ। जस्तो कि कर्णाली प्रदेशका विभिन्न गाउँहरूमा उत्पादन हुने सिमी, चिनो, कागुनो, उवा, लट्टे (मार्से), फापर, जुम्लीमार्सी, कोदो, जौ जस्ता कृषि उपज बजारी क्षेत्रका उपभोक्ताको लागि धेरै नै माग हुने वस्तुहरू हुन् ।

यस्तै, हुम्ला, जुम्ला, मनाङ, मुस्ताङ, बाजुरा, दार्चुला जस्ता जिल्लाका विभिन्न स्थानमा फलेका स्याउ अत्यन्तै स्वादिला र लोकप्रिय पनि छन्। गण्डकी प्रदेशका विभिन्न जिल्लाहरू, स्याङ्जा, तनहु, गोर्खा, लमजुङ, पर्वत, म्याग्दी, बाग्लुङ जस्ता जिल्लामा धेरै गुणस्तरीय सुन्तला उत्पादन हुन्छ । सिन्धुली, रामेछाप, धनकुटा जस्ता जिल्लामा उत्पादन हुने सुन्तला र जुनारले पनि उचित बजार पाउन सकेका छैनन् । यस्तै, तराई मधेशका देहातमा उत्पादन भएका आप हुन वा मध्यपहाडी क्षेत्रमा उत्पादन हुने आलु, किवी, विभिन्न प्रकारका तरकारी जस्ता उत्पादनले पनि राम्रो बजार पाउँदैनन् ।

सेवाग्राहीले सार्वजनिक सेवा लिन कठिन हुने वा विभिन्न प्रकारका नेपाली उत्पादनले बजार नपाउने समस्याको एक प्रमुख कारण सार्वजनिक यातायातको उचित प्रबन्ध नहुनु हो। भएको स्थानमा पनि महंगो हुने र ढिलाई हुने अर्को कारण हो। पहाडी क्षेत्र भएकोले सडक यातायात संजाल निर्माणमा ढिलाई हुने, खर्च बढी लाग्ने जस्ता समस्या पनि छन् । यस्ता समस्या समाधान गर्नको लागि अहिले विश्वमा अत्याधुनिक प्रविधिको विकास भएको छ । त्यो प्रविधि भनेको पोडवे हो । पोडवे भनेको औसतमा २ किलोमिटरको दुरीमा पिलर गाडेर टांगिएको तारमा मोटर जडित पोड (डब्बा) गुड्ने प्रविधि हो। पोडको आकार सानो वा ठूलो हुन सक्छ। एउटा पोडवेमा एउटा मात्रै वा धेरैवटा पोड एक पटकमा संचालन गर्न सकिन्छ ।

पोडवे संचालन आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्ट (एआइ) ले गर्छ । अर्थात यसमा ड्राइभर हुँदैन। एउटा कन्टेनर पोडमा (डिब्बा) १०० केजीदेखि ४८ हजार केजी (४८ टन) सम्म सामान ओसार पसार गर्न सकिन्छ। मान्छेकै कुरा गर्दा एउटा पोडमा कम्तिमा २ जनादेखि बढीमा ४२ जनासम्मले यात्रा गर्न सकिन्छ ।

पोडवे संचालनको खर्च पनि तुलनात्मक रूपमा कम छ । यसको औसत लागत प्रतिकिलोमिटर ३० लाख अमेरीकी डलर अर्थात आजको मुल्य अनुसार ४० करोड नेपाली रूपैयाँ हुने देखिन्छ। यस्तै, द्रुत सेवाका लागि पनि यो प्रविधि असाध्यै उपयुक्त छ। किनभने पोडवेले एक घण्टामा १५० किलोमिटर देखि ५०० किलोमिटर दुरी पार गर्छ । यसरी हेर्दा एउटा डाडाबाट अर्को डाडामा पिलर गाडेर पनि पोडवे संचालन गर्न सक्ने देखिन्छ । दुर्गम क्षेत्रमा सडक पुर्याएर सेवा सञ्चालन गर्न लाग्ने समयभन्दा आधा समयमै कम खर्चमा पोडवे सेवा संचालन गर्न सकिन्छ ।

यसको लागि संघीय सरकारले केही व्यवस्था गरिदिनु पर्छ। सबैभन्दा पहिला त पोडवे संचालन गर्नको लागि कानुनी प्रबन्ध गरिदिनु पर्ने भयो। यसको लागि सरकारले कुनै हिचकिचावट राख्नु पर्दैन । किनभने पोडवेलाई रेलवे अन्तरगत राखेर सुरक्षा मापदण्ड परीक्षण गरिएको छ। पोडवेलाई धेरैवटा विकसित देशले संचालनको लागि गृहकार्य गरिरहेकोले नेपाल सरकार पनि यसमा संलग्न हुनुपर्छ भन्ने हाम्रो भनाइ हो ।

अर्को कुरा, संघीय सरकारले राइट अफ वे आफैले लिएर बाँकी काममा स्थानीय तहलाई पनि संलग्न हुने कानुनी व्यवस्था गर्ने हो भने यसले छिटो र प्रभावकारी उपलब्धि प्रदान गर्न सक्छ। यसो भएमा आवश्यकताको आधारमा एउटा वा एकभन्दा बढी स्थानीय तह मिलेर पोडवे सञ्चालन गर्न सक्छन् । संचालनको मोडालिटी, निजी मात्रै, सार्वजनिक मात्रै वा निजी सार्वजनिक साझेदारी जुन अवधारणामा पनि गर्न सकिन्छ ।

यो सेवा एउटा कुनै कम्पनीको व्यवसायिक प्रयोजनको लागि भन्दा पनि सार्वजनिक सेवाका लागि उपयुक्त हुन्छ । सार्वजनिक सेवाका लागि यो प्रविधि सञ्चालनको नितान्त अधिकार स्थानीय तहलाई दिईनुपर्छ, स्थानीय सरकारले आफ्नो आवश्यकता अनुसार नगर परिषद्बाट निर्णय गराएर सेवा संचालन गर्न सक्ने देखिन्छ ।

पूर्वाधार

यो तारमा गुड्ने रेल हो। माथि उल्लेख गरिए जस्तै २ किलोमिटरको फरकमा पोल राखेर यसमा २ जना बोक्नेदेखि ४८ टनसम्म बोक्न सक्ने पोड संचालन गर्न सकिन्छ। यी पोडमा प्यासेन्जर बोक्नेदेखि कार्गोसम्म बोक्न सकिन्छ ।

यो नितान्त एआइ प्रविधि भएका कारण रातको समयमा समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ । पोडवे १४० किलोमिटर प्रतिघण्टाको गतिमा हिड्छ। एउटा पोडमा ४ वटा मोटर रहेको हुन्छ। ३ वटा विग्रिए पनि एउटाले स्टेसनसम्मै पुऱ्याउँछ। बीचमै लाइन गए १०० किलोमिटरसम्मको ब्याकअपको व्यवस्था हुन्छ ।

गाडी गुड्ने सडकको माथि पोडवे सञ्चालन गर्न सकिन्छ । यसको एउटा राम्रो पक्ष यसमा मुअब्जाको विवाद नै हुँदैन। सडकको माथि, खोला वा नदीको माथि वा बनमाथि भएपनि पोल गाडेर पोडवे संचालन गर्न सकिन्छ। जमिनभन्दा कम्तीमा डेढ मिटरको उचाईदेखि आवश्यकता अनुसार जति माथि पनि चलाउन सकिन्छ । यो ५४ डिग्रीको उकालोसम्म जान सक्छ ।

लागत

कुनै पनि आयोजना लगानीयोग्य भयो भने मात्रै त्यसमा लगानीकर्ताको हुने हो। लगानीको हिसावले यो प्रविधि एकदमै सस्तो पनि छ। जस्तो कि मेट्रो रेल निर्माण गर्न जति खर्च लाग्छ त्यसको ४ प्रतिशत मात्रै लागतमा पोडवे निर्माण हुन्छ ।

सरकारले हामीलाई नै पोडवे संचालनको जिम्मा दियो भने पनि समस्या छैन । हामी लगानी जुटाउन सक्छौं । जस्तो कि सरकारले नीतिगत रूपमा निर्णय गर्ने हो भने भोलिदेखि नै काम सुरू गर्न हामी तयारी अवस्थामा छौँ । क्यानडा, थाइल्यान्ड, चाइनाका कम्पनीसँग हामीले लगानी गर्न सम्झौता नै गरिसकेका छौँ ।

यो सार्वजनिक यातायातका लागि हो । यसको डिपीआर निर्माणका लागि सरकारले लगानी गर्नुपर्छ, बाँकी काम भेन्चर कम्पनीले गर्छ । सार्वजनिक यातायात भएकै कारण डिपीआरको जिम्मा सरकारले लिनुपर्छ ।

सरकारले अहिले अर्बौं रूपैयाँ लगानी गरेर अन्य संरचनाहरू निर्माण गरिरहेको छ । सबै सरकारले नै लगानी गर्नुपर्छ हामी भन्दैनौँ, तर डिपीआर सरकारले बनाउनुपर्छ। यो अन्तर्राष्ट्रिय चलन पनि हो। सरकारी यातायातको डिपीआर सरकारले बनाएपछि मात्र लगानीकर्ताले अन्य निर्माणमा लगानी गर्ने हो ।

(नेपाल पोडवे कम्पनीका उपाध्यक्ष निल भट्टराईसँगको कुराकानीमा आधारित ।)

पेट सफा र हल्का बनाउने ६ घरेलु तरिका

भनाई नै छ, पेट खराब त दिमाग खराब । पेट गडबड भयो भने त्यसको असर सर्वत्र शरीरमा पर्छ । बिबिसीमा प्रकाशित एक रिपोर्टमा उल्लेख छ, पेटमा यत्रतत्र हुने नसाको सोझो सम्बन्ध मस्तिष्कसँग हुन्छ । यी दुबैबीच संकेत आदनप्रदान हुन्छ । यदि पेटमा कुनै खराबी भयो भने त्यो मस्तिकलाई थाहा हुन्छ ।'

त्यसो त पेट राम्रो हुनु र नहुनुले सम्पूर्ण शरीरलाई प्रभाव पार्छ । किनभने शरीरलाई जरूरी कुनैपनि पोषक तत्व पेटकै माध्यम हुँदै सबैतिर पुग्ने हो । हाम्रो शरीरलाई जे जति पोषक तत्व जरूरी हुन्छ, त्यसमध्ये अधिकांश खानेकुराबाट प्राप्त हुने हो ।

यसरी खाएको खानेकुरालाई पाचन क्रियामा सहभागी गराई त्यसबाट पोषक तत्व लिने काम पेटले गर्छ । त्यसो त पेटको काम अन्न पचाउने मात्र होइन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाउने पनि हो ।

बिबिसीको रिपोर्टमा भनिएको छ, 'पेट शरीरको एक अत्यान्त महत्वपूर्ण प्रतिरक्षा तन्त्र पनि हो ।' तर, हामी पेटलाई डस्बिन बनाइरहेका हुन्छौं । मनलाग्दी खान्छौं । खानुपर्ने, नखानुपर्ने सबै खान्छौं । यही कारण हामीमध्ये धेरैजसो पेटका रोगी छौं । पेटको रोगी हुनु भनेको सम्पूर्ण शरीर नै कमजोर र शिथिल हुनु हो ।

यस्तोमा प्रश्न उठ्छ, कसरी पेटलाई सफा, बलियो, हल्का बनाउने ?

यसका लागि केही घरेलु एवं प्राकृतिक विधि छन् ।

बिहान उठ्नसाथ मनतातो पानी

दिनको सुरूवात नै पेटको सफाइबाट गरौं । बिहान जब उठ्नुहुन्छ, मनतातो पानी पिउनुहोस् । एक वा दुई गिलास मनतातो पानी पिउनु पेटका लागि अत्यान्त लाभदायक छ ।

जिरा पानी

बिहान उठ्नसाथ खाली पेटमा जिरापानी पिउनु पनि पेटका लागि राम्रो हुन्छ । एक गिलास पानीमा एक चम्चा जति जीराको दाना मिसाएर उमाल्नु पर्छ । मनतातो भएपछि पिउन सकिन्छ । जिरामा एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन र मिनरल हुन्छ, जुन पाचन तन्त्रलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ ।

ज्वानो पानी

ज्वानो निकै उपयोगी घरेलु औषधि हो । यसमा थाइमोल नामक रसायनिक तत्व पर्याप्त पाइन्छ, जसले पाचन रस निकाल्न सहयोग गर्छ । पेटमा पुगेको खानालाई पचाउने काममा यसले सहयोग गर्छ । यसैले पेट हल्का राख्न ज्वानो पानी पिउन सकिन्छ ।

कागती र मह

कागतीमा पाइने साइट्रिक एसिडले पेट सफा गर्छ । यसले कब्जियत हुन दिदैन । कागतीमा भिटामिन सि र फ्लेभोनोइड्स हुन्छ, जसले पेटमा भरिएको ग्यास निकालछ ।

कागतीमा मह मिसाएर खाँदा अरू लाभदायक हुन्छ । यसले आन्द्राको ब्याक्टेरियालाई सन्तुलन राख्न सहयोग गर्छ ।

तुलसीको पात

तुलसीलाई आयुर्वेदमा महाऔषधि भनिन्छ । यो निकै उपयोगी वनस्पति हो । पेटलाई सफा राख्न र रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन पनि तुलसीको पात उपयोगी हुन्छ । तुलसीको पातलाई तातो पानीमा मिसाएर सेवन गर्दा त्यसले पेटलाई हल्का बनाउँछ ।

फाइबर

पेट स्वस्थ राख्नका लागि सबैभन्दा जरूरी छ, फाइबरको सेवन । फाइबर युक्त खानेकुराले पेटलाई हल्का र सफा राख्न सहयोग गर्छ । हरियो सागपात, र `सादार खानेकुरा, ताजा फलफूल फाइबरको राम्रो स्रोत हुन् ।

केही सर्त

खानेकुरा राम्ररी चपाएर खाने गरौं

हुन त यो कुरा धेरैका लागि सामान्य लाग्छ । तर, खानेकुरा चपाउनु पाचन र पोषणको हिसाबले अत्यान्तै महत्वपूर्ण छ । के भनिन्छ भने, कुनैपनि ठोस पदार्थलाई मुखमै हामीले तरल जस्तो बनाएर खानुपर्छ । यसो गर्दा खानेकुरामा भएको पोषक तत्व शरीरले राम्ररी ग्रहण गर्न सक्छ ।

खानाको तालिका मिलाऔं

निश्चित समयमा खाना खाने बानी बसालौं । समय तालिका अनुसार खाना खाने बानीले पाचनमा धेरै ठूलो सहयोग पुग्छ ।

खाना खानसाथ सुत्ने नगरौं

खासगरी रातको समयमा अबेर खाना खाने र सुत्ने बानी धेरैको हुन्छ । पेटलाई खराब बनाउने कारण यो पनि हो । खाना खाएको कम्तीमा दुई घण्टापछि मात्र सुतौं ।

राती हल्का खानेकुरा मात्र खाने गरौं

राती हामी भरपेट खाइदिन्छौं । यसले गर्दा पाचनमा समस्या हुन्छ । रातको खाना सकेसम्म हल्का र थोरै खाने गर्नु उचित हुन्छ ।

तनाव व्यवस्थापन गरौं

पेटलाई स्वस्थ राख्नमा तपाईंको मानसिक अवस्थाले पनि ठूलो भूमिका खेल्छ । जब तपाईं तनावग्रस्त हुनुहुन्छ, पेट पनि खराब हुन्छ । त्यसैले तनाव व्यवस्थापन गरौं, पेटलाई हल्का राख्नका लागि ।

पेटलाई हल्का र सफा राख्नका लागि खानपानको सही व्यवस्थापनले मात्र पुग्दैन । शारीरिक रूपमा सक्रिय हुनुपर्छ । साथसाथै केही यस्ता योग एवं व्यायाम छन्, जसले पेटलाई वास्तवमै फाइदा गर्छ ।

१. बज्रासन
२. नौकासन
३. मण्डुकासन
४. पवनमुक्तासन
५. हलासन

किन गिजा दुख्छ र, पाक्छ ?

गिजा हाम्रो दाँतको लागि सुरक्षात्मक कवच हो । यदि गिजामा कुनै प्रकारको रोग लागेमा यसले हाम्रो दाँतको स्वास्थ्यमा नराम्रो असर पार्न सक्छ । यस कारणले गर्दा गिजा स्वस्थ रहनु धेरै महत्वपूर्ण छ ।

गिजा पाक्ने, दुख्ने समस्या दाँतको उचित हेरचाह नगर्दा हुने समस्या हो । गिजाको रोग पहिल्यै पत्ता लगाउन सकिँदैन तर केही समयपछि गिजा दुख्न थाल्छ ।

गिजाको समस्या किन हुन्छ ?

गिजाको समस्या निम्तने प्रमुख कारण दाँत तथा गिजामा अड्किएको फोहोर हो । हरेक पटक खाना खाएपछि खाएको खाना दाँतमा टाँसिने हुन्छ । केही सेकेन्डमा नै पातलो तह बन्दछ । यस प्रक्रिया २-४ घण्टादेखि सुरू भएर करिब ४ दिन सम्ममा दाँतबाट ननिस्किने दन्ते लेउमा परिवर्तन हुन्छ । यही दन्ते लेउ नै गिजा सम्बन्धी समस्याको मूल कारण हो ।

यदि दन्ते लेउ समयमा नै हटाइएन भने करिब दुई हप्ताको अन्तरमा 'क्याल्कुलस' दन्ते पत्थरमा बद्लिन्छ, जुन एकदमै कडा हुन्छ । उक्त दन्ते पत्थरले अझै धेरै दन्ते लेउ जम्मा गराउन मद्दत गर्छ । जसले गर्दा गिजाको संक्रमण देखा परेर गिजाबाट रगत आउने, गिजा दुख्ने हुन्छ । जुन पेरियोडोन्टाइटस नामको रोगको मुख्य कारण बन्न सक्छ । त्यो रोगले गिजा यति कमजोर हुन्छ कि, दाँत हल्लिने र झर्ने समस्या समेत आउँछ ।

गिजाको समस्या हुँदा देखा पर्ने लक्षणहरु

गिजाको रंग बिस्तारै बद्लिदै रातो हुनु, गिजा चलाउँदा वा ब्रस गर्दा रगत आउनु, पछि पछि संक्रमण बढ्दै जाँदा गिजा नचलाउँदा पनि आफैं रगत आउनु, गिजा क्रमशः सुन्निदै जानु आदि गिजाको समस्याको लक्षणहरू हुन् ।

यसको उपचार के छ ?

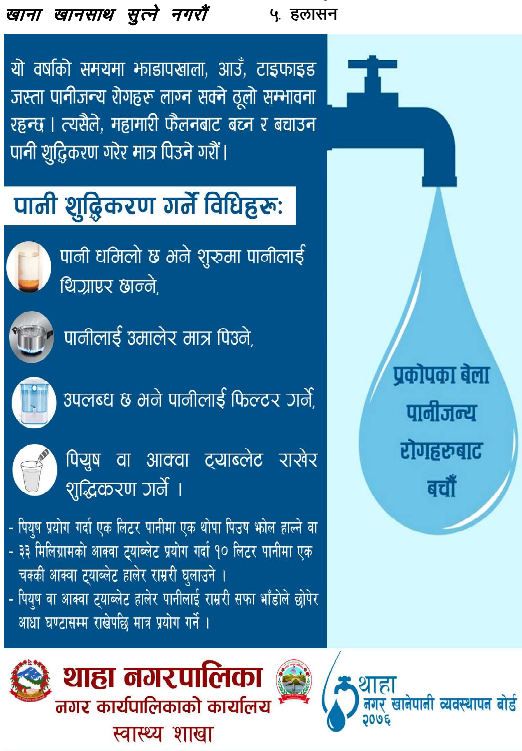
यदि गिजा सम्बन्धी कुनै समस्या देखा परे दन्त चिकित्सककोमा गएर गिजामा जम्मा भएको दन्त लेउ र दन्ते पत्थरलाई सफा गर्नुपर्छ । जम्मा भएर बसेको फोहोर सफा भएपछि गिजाको समस्या ठिक हुन्छ ।

गिजासम्बन्धी जटिल समस्या देखिएको छ भने शल्यक्रिया पनि गर्नुपर्ने हुनसक्छ । गिजाको आकार एकदमै बढेको, गिजा तलतिर सरेको, गिजामा पिप जम्मा भएर ठुलो सुन्निएको, आदि अवस्थाहरूमा शल्यक्रिया गर्नुपर्छ । यसको लागि गिजा रोग विशेषज्ञ दन्त चिकित्सक सँग परामर्श गर्नुपर्दछ ।

गिजालाई स्वास्थ्य राख्न के गर्न सकिन्छ ?

दिनको दुई पटक खाना खाइसकेपछि उपयुक्त तरिका प्रयोग गरेर दाँत माझ्नुपर्छ । दाँत माझ्दा फ्लोरिडेटेड पेस्टको प्रयोग गर्नुपर्दछ जसले दाँतलाई मजबुत बनाउँछ । दाँत माझ्नुको साथै हरेक पटक खाना खाइसकेपछि राम्रोसँग कुल्ला गर्नुपर्छ, जसले दाँतमा दन्ते लेउ जस्तो फोहोर बस्न दिँदैन । दाँतको बिच-बिचमा रहेका फोहोरहरू ब्रस गर्दा ननिस्किन सक्छ त्यसैले डेन्टल फ्लसको प्रयोग गरेर निकाल्नुपर्छ ।

खानेकुराहरूमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । दाँतमा टाँसिने वा गुलिया खानेकुराहरू एकदमै कम मात्रामा खानुपर्छ । सकेसम्म वर्षको दुई पटक ६-६ महिनाको फरकमा वा कम्तीमा पनि वर्षमा एक पटक दन्त चिकित्सक वा विशेषज्ञ चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुको साथसाथै दाँत सफा गराउनु पर्छ ।



विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
www.bikaskhabar.com
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७५३३००
२०८० मंसिर ११ गते सोमबार, 27 Nov., 2023, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

हेटौँडा उपमहानगर र पाँचपोखरी थाङपालबीच भगिनी सम्बन्ध

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको हेटौँडा उपमहानगरपालिका र सिन्धुपाल्चोकको पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिकाबीच भगिनि सम्बन्ध कायम भएको छ । ८ मंसिरमा सिन्धुपाल्चोकको पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिकामा आयोजित समारोहमा दुई स्थानीय तहबीच भगिनी स्थापित गरिएको हो ।

हेटौँडा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख मीनाकुमारी लामा र पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिकाका अध्यक्ष टासी लामाले भगिनी सम्बन्ध कायम गर्ने सहमतीपत्रमा हस्ताक्षर गरेका थिए ।दुई पालिकाका बीच आसपमा असल अभ्यास, कार्य सम्पादनका सवालमा सिकाई लगायतका विषय आदान–प्रदान गर्नका लागि भगिनी सम्बन्ध कायम गरिएको हेटौँडा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख लामाले बताइन् । आगामी दिनमा एकले अर्को पालिकालाई सहयोग गरी अघि बढ्नका लागि भगिनी सम्बन्धलाई प्रभावकारी ढङ्गबाट अगाडी बढाइने प्रमुख लामाको भनाई छ ।

आगामी दिनमा दुवै पालिकाका कार्यपालिका सदस्यहरूबीच आपसी छलफलमार्फत सहकार्य, सहयोगात्मक अभियानका गतिविधीलाई अगाडी बढाइने हेटौँडा उपमहानगरपालिकाका वित्त व्यवस्थापन महाशाखा प्रमुख, उपनिर्देशक अनिरूद्र नेपाल बताउँछन् । गुरू रेम्पोछेको प्रतिमा शिलान्यास सहित दुई पालिकाबीच भगिनी सम्बन्ध स्थापितको उद्देश्यले आयोजित कार्यक्रममा पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष सुनिता अधिकारी, गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशाकीय अधिकृत लक्ष्मण कुईकेल, प्रमुख रानीतिक सल्लाहकार शिशिर वाईवा, हेटौँडा उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ८ का अध्यक्ष रामकृष्ण थापा, वडा नम्बर ९ का अध्यक्ष शुकराम केसी, हेटौँडा उपमहानगर पालिका प्रमुखका स्वकीय सचिव रूपा बिडारी, नागीथामडाँडा संरक्षण समितिका अध्यक्ष फुर्पासिंगी लामा लगायतको उपस्थिती थियो ।

हेटौँडा उपमहानगरपालिकाले सिन्धुपाल्चोकको पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिकाबाट आफ्नो पहिलो भगिनी सम्बन्ध सुरूवात गरेको हो । आगामी दिनमा अन्य जिल्लाका पालिकासंग पनि भगिनी सम्बन्ध कायम गरी अघि बढ्ने योजनामा पालिका रहेको बताइएको छ ।

पालिकाको फुटबल टिमलाई १ लाख पुरस्कार

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको बकैया गाउँपालिकामा भएको अन्तरपालिका फुटबल प्रतियोगितामा उपविजेता बनेको मनहरी गाउँपालिकाको फुटबल टिमलाई १ लाख प्रोत्साहन रकम दिने घोषणा गदै सम्मान गरिएको छ ।

गाउँपालिकामा अध्यक्ष रञ्जन कालाखेती, उपाध्यक्ष रेखा पुलामी, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत रमेश सुवेदीलगायतले खादा, प्रमाणपत्रसहित खेलाडीहरूलाई सम्मान गरेका छन् । अन्तरपालिका फुटबल प्रतियोगितामा उपविजेतामा चित्त बुझाएको मनहरीले ५० हजार रूपैयाँ नगदसहित शिल्ड, मेडल तथा प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको थियो । उपविजेता हुँदा ५० हजार रूपैयाँ प्राप्त गरेको टिमलाई सम्मान कार्यक्रममा प्रोत्साहनस्वरूप १ लाख रूपैयाँ दिने पालिका अध्यक्ष कालाखेतीले घोषणा गरे ।

आगामी कार्यपालिका बैठकबाट प्रोत्साहन रकम अनुमोदन गरी प्रदान गरिने अध्यक्ष कालाखेतीले बताए । शनिबार बकैया गाउँपालिकामा भएको पहिलो सहिद स्मृति अन्तरपालिका फुटबल प्रतियोगिताको फाइनल खेलमा बागमती गाउँपालिकासँग टाइब्रेकरमा ४-३ गोलअन्तरले पराजित भई मनहरी उपविजेता बनेको थियो ।

मकवानपुरको २ पालिकामा दिनदिनै राष्ट्रिय गाएर मात्र काम शुरु

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरगढी गाउँपालिका मकवानपुरले कार्यालय समय सुरू हुनु अघि राष्ट्रिूय गान गाउने कार्यको सुरूवात गरेको छ । यसरी राष्ट्रिय गान गाएर कामको शुरूवात गर्ने यो पालिका जिल्लाको दोस्रो हो । यसअघि स्थानीय तहको दोस्रो निर्वाचन पश्चात् मकवानपुरकै इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले राष्ट्रिय गान गायर कार्यको थालनी गरेको थियो ।

मकवानपुरगढीले यहि ६ मंसीरदेखि कार्यालय समय सुरू हुनु भन्दा पहिला र ाष्ट्रिय गान गाउने कार्यको सुरूवात गर `को हो । कर्मचारीलाई समयमै कार्यालय उपस्थित गराई राष्ट्रिय गानको सम्मान एवं राष्ट्प्रति भाव बढाउने उद्देश्यले राष्ट्रिय गानबाट सेवा सुरू गरिएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजेन्द्र कार्कीले बताए । प्रत्येक दिन कार्यालय समय सुरू हुनु पूर्व कर्मचारीहरू पोशाकमा सजिएर राष्ट्रिय गान गाएर मात्रै काम सुरू गर्ने गरी उक्त कार्यको थालनी

गरेको कार्कीको भनाई छ । कर्मचारी र सेवाग्राहीमा अनुशासन तथा राष्ट्रप्रतिको भाव अभिवृद्धि गर्न राष्ट्रगानबाट कार्यालयको सेवा सुरू गरिएको कार्कीले बताए ।

राष्ट्रिय गानबाट कार्यालयको काम सुरू गर्दा समयमै कर्मचारी कार्यालयमा उपस्थिति हुने, राष्ट्रप्रतिको माया विश्वास र समपर्ण भावलाई झल्काउनुका साथै सेवाग्राहीलाई समयमै सेवा प्रदान गर्न सकिने र कार्यालयको काम समयामानै हुने विश्वास आमा जनसमुदायमा पुराउन सकिने भएकाले पालिकामा यस्तो कार्यको थालनी गरिएको गाउपलिका अध्यक्ष दोर्जे लामा स्याङ्तानले बताए ।

भूकम्पपीडिलाई शिक्षक संघको सहयोग

◆ विकास संवाददाता

नेपाल शिक्षक संघ मकवानपुरले भुकम्प पीडितहरूका लागि ६० हजार एक सय ७० रूपैयाँ सहयोग गरेको छ । शिक्षक संघ मकवानपुरले संकलन गरेको रकम जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुर मार्फत प्रधानमन्त्री दैवि प्रकोप सहायता कोषमा जम्मा गरिएको हो ।

विभिन्न सहयोगी व्यक्तित्व मार्फत संकलन गरिएको रकम भुकम्प पीडितहरूलाई थोरै भएपनि सहयोग पुग्ने गरी सहयोग गरिएको शिक्षक संङ्घ मकवानपुरका अध्यक्ष गणेश प्रसाद हुमागाईंले जानकारी दिए ।

जाजरकोट र रूकुमपश्चिममा भुकम्प पीडितहरू अहिले पनि त्रिपाल मुनी बस्दै आएका छन् । उनीहरूका निम्ति संकलन गरिएको रकम हस्तान्तरण गरिएको अध्यक्ष हुमागाईले बताए ।

भीमफेदीको ४३ जनाको आँखाको नि:शुल्क अप्रेशन गरियो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको भीमफेदी गाँउपालिकामा आँखामा मोतियाबिन्दु लागेका ४३ जनाको निशुल्क शल्यक्रिया गरिएको छ । वर्षौदेखि आँखामा भइर हेको समस्या लिएर बसेका ४३ जना बृद्धबृद्धाहरूको नि:शुल्क रूपमा शल्यक्रिया गरिएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष हिदम लामाले बताए ।

भीमफेदीको विभिन्न वडामा रहेका आँखाका बिरामीको समस्यालाई ध्यानमा राखेर हेटौडा सामुदायिक आँखा अस्पतालसंग गाउँपालिकाको सहकार्यमा शिविर संचालन गरि २ सय ५३ जनाको आँखा परिक्षण गरिएको थियो । त्यस मध्यमा ४३ जनाको शल्यक्रिया गर्नु पर्ने भएकोले गाँउपालिकाको व्यबस्थापनमा हेटौडा सामुदायिक आँखा अस्पताल ल्याउने लाने व्यबस्था मिलाई शल्यक्रिया सम्पन्न भएको अध्यक्ष लामाले बताए ।

आँखा परिक्षणमा भीमफेदी गाँउपालिका स्वास्थ्य शाखा र सामुदायिक आँखा अस्पताल हेटौडाका स्वास्थ्यकर्मीहरूले उपचारमा सहयोग गरेका थिए ।

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)
- होडिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
- फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
- प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
- कार्यक्रमको व्याच तयारी
- विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
- फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

मंसिर १५ बाट पालुङ जेसीज सप्ताह

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा रहेको पालुङ जेसिजले सप्ताह व्यापी विविध कार्यक्रम गरी जेसिज सप्ताह गर्ने भएको छ । यहि मंसिर १५ गतेबाट १७ गतेसम्म कार्यक्रम संचालन गर्ने गरी कार्यक्रम तालिका बनाउँदै पालुङ जेसिजले मुल कार्यक्रम संयोजक अञ्जय प्रधानको संयोजकत्वमा विविध कार्यक्रमहरू तय तय गरेको छ ।

जस अन्तर्गत मंसिर १५ गते जेसिज सभाहलमा सप्ताहको उद्घाटन बिहान ७ बजे हुने छ भने सोही दिन बिहान १० बजे श्री सेतीगणेश निमावि थाहा ३ मा भरत-रत्न छात्रवृत्ति कार्यक्रम हुने छ भने ११ बजे थाहा ४ किटेनीमा रहेको किरातेश्वर जेष्ठ नागरिक मिलन केन्द्रमा निशुल्क आँखा शिविर हुने छ ।

मंसिर १६ गते बिहान ७ बजे जेसिज मैत्रीपुर्ण व्याडमिन्टन प्रतियोगिता ब्याडमिन्टन कभर्डहलमा हुदा दिउँसो ४ बजे जेसिज सभाहल परिसरमा जेसिज बगैचा निर्माण गर्ने कार्यक्रम रहेको छ ।

त्यसैगरी मंसिर १७ गते जनकल्याण माबिमा बिहान ७ बजे जीवन परिवर्तन बिषयक सेमिनार हुने र दिउँसो १ बजे डाँडाघरे बा को होमस्टेमा समापन तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम हुने जेसिज सप्ताह २०२३ का सह मुल कार्यक्रम संयोजक प्रकाश बहादुर चन्दले जानकारी दिए ।

तिनालबासीको घरघरमा छैनन् धारा

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको पर्यटकीय नगरी भनेर परिचय बनाएको थाहा नगरपालिकाका कतिपय गाउँमा अझै पानी बोकेरै खानुपर्ने बाध्यता रहेको छ । बज्रवाराहीबाट नजिकै रहेको थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ५ को तिनाल गाउँका स्थानीयहरू खानेपानी बोकेरै दैनिकी चलाइरहेका छन् । इन्द्रसरोवर गाउँपालिका १ नम्बर वडाको सीमा क्षेत्रमा पर्ने तिनाल गाउँका करिब ४२ घरमा पानी बोकेरै खाने र वस्तुभाउ पाल्नुपर्ने बाध्यता रहेको छ ।

'तिनाल गाउँका घरलौरी एक/एक जनाको विहानको काम पानी ओसार्ने मात्र हुन्छ'-स्थानीय रमेश भ्लोनले भने । पानी अभावकै कारण गाउँमा वस्तुभाउ पाल्न र करेसाबारीमा सागपात रोप्न समेत कठिनाइ भएको भ्लोनको भनाइ छ । तिनाल गाउँमा अहिले मात्र होइन पहिलेबाटै खानेपानीको अभाव रहेको गाउँका ज्येष्ठ नागरिक रामनाथ वाइवाले बताए । स्थानीय इन्द्र भ्लोनेले दुखेसो पोख्दै भने-'अरू त अरू त्यसै बगेर जाने पानीको समेत असाध्यै दुःख छ, हाम्रो दुःख बुझ्ने को छ र ?' उनी थप्छन्- 'गाउँमा चुनाव र अरू बेलामा पनि आश्वासन बाँड्नेहरू घरघरै आउँछन्, दुःको बेला कसैले फर्कर हेर्दैनन् ।' तिनाल गाउँमा, गाउँ भन्दा माथि पानीको मुहानै छैन । पानीका लागि गाउँदेखि करिब ८ सय मीटर तल तिनाल खेत मुहानबाट पानी बोकेर उकालो चढ्नु पर्ने विवेक कुमारी भ्लोनले सुनाइन् ।

पानी बोकेरै पुस्तौ बित्यो, गाविस नगरपालिका भएको वर्षौ भयो तर गाउँमा पानीको समस्या जिउँका त्यूँ छ, भ्लोनले भनिन् । उनले गाउँमा पानी ल्याइदिनको लागि अनुरोध गर्दा आश्वासन बाहेक अरू केही नपाएको बताइन् ।

अधिकांश तामाङहरूको बाहुल्यता रहेको तिनाल गाउँमा ४२ परिवारको करिब २ सय २० जनाको बसोबास र हेको छ । उनीहरूले गाउँमा पानी आपूर्तिको लागि सहयोग गरिदिन स्थानीय सरकार र सहयोगी निकायहरूलाई अनुरोध गरेका छन् ।

बढि आयकर तिर्ने पालुङ बहेउद्देश्यीय सहकारी संस्था सम्मानित

◆ विकास संवाददाता

राष्ट्रिय कर दिवस, २०८० को अवसरमा थाहा नगरपालिकामा रहेको पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड सम्मानित भएको छ । हेटौंडामा एक समारोहकाबीच सहकारी संस्थालाई सम्मान गरिएको हो ।

सहकारी संस्थाले आर्थिक बर्ष २०७८/०७९ मा आन्तरिक राजस्व कार्यालय हेटौंडा कार्यक्षेत्र अन्तर्गत बित्तीय क्षेत्रमा सबै भन्दा बढी आयकर दाखिला गरेको भन्दै राष्ट्रिय कर दिवस २०८० को अवसरमा सम्मानित गरेको संस्थाका कार्यवाहक अध्यक्ष अरूण रायमाझीले जानकारी दिए । राष्ट्रिय कर दिवसको अवसरमा सम्मानित हुने पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी थाहानगरकै एक मात्र हो ।

ऋषेश्वर मन्दिर परिसर सरसफाइ, वडा कार्यालयको तर्फबाट डस्टबिन राखिया

◆ विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी निकट वाइसीएल थाहानगर वडा नम्बर ४ को कमिटीले नगरको प्रसिद्ध धार्मिक स्थल ऋषेश्वर मन्दिर परिसरमा सरसफाइ गरेको छ । आगामी मंसिर ७ गते लाग्ने हरीबोधनी एकादशीको मेलालाई लक्षित गर्दै ऋषेश्वर मोडदेखि मन्दिरसम्मको एक किलोमीटर बाटो र मन्दिर परिसर सरसफाइ गरेको माओवादी ४ नम्बर वडाका सचिव गणेश लामाले जानकारी दिए ।

माओवादी केन्द्रको तीन महिने अभियान अन्तर्गत वडा पार्टी र वाइसीएलले संयुक्तरूपमा सरसफाइ गरेको हो । वाइसीएल ४ नम्बर वडा कमिटीले मेलापछि धेरै फोहोर हुने भएकोले ९ गते मन्दिर प्रवेशद्वारदेखि मन्दिरसम्म पुनः सरसफाइ गर्ने पनि सचिव लामाले बताए । माओवादी केन्द्रका ८५ जना कार्यकर्ताको सहभागितामा सरसफाइ कार्यक्रम गरिएको माओवादी थाहानगर का अध्यक्ष बिनोद कुमार लामाले बताए ।

यसैबीच थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ को कार्यालयले ऋषेश्वर मन्दिर परिसरको विभिन्न स्थानमा फोहोर फाल्नको लागि डस्टि्वीन राखेको छ । वडा अध्यक्ष नारायण लामाले ९ थान डस्वीन ऋषेश्वर मन्दिरमा बस्दै आइरहेका गुरू जितेन लामालाई डस्टविन हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

हरिबोधनी एकादशी: थाहानगरको ऋषेश्वरमा भव्य मेला

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहानगर दामन स्थित ऋषेश्वर महादेव मन्दिरमा हरि बोधिनी एकादशी पर्वका अवसरमा भव्य मेला लागेको छ । मेलामा थाहा नगरपालिका लगायत मकवानपुर, धादिङ, चितवान, काठमाण्डौ, बारा, पर्सा, काभ्रे तथा तिब्बतबाट समेत हजारौंको संख्यामा श्रद्धालु भक्तजन र मेला भर्न आएका थिए ।

मन्दिरमा परिसरमा बाबयिोको डोरीमा फूलपाती राखेर 'फुल तार्ने' प्रचलन समेत रहेको छ । ऋषेश्वर महादेवको दर्शन गरे मनले चिताएको कुरा पुरा हुने र छोरा मागे पाइन्छ भन्ने विश्वास छ । पहराको बीचमा महादेबले त्रिशुल घोप्दा पानी निस्किएको किम्बदन्ती छ । हिन्दुहरूको आराध्यादेव ऋषेश्वर महादेव तथा वौद्ध समुदायको आस्थावान गुरू रिम्पोक्षेले तपस्या गरेको स्थान पनि यही स्थानमा पर्छ । यहाँ हिन्दु र वौद्ध दुबै समुदायका भक्तजन सहभागी हुने गरेका छन् ।

कस्तो छ ऋषेश्वर परिसर ?

मकवानपुर थाहानगर दामनस्थित चर्चित मन्दिर ऋषेश्वर महादेव मन्दिर प्राकृतिक छटाले भरिपूर्ण, विभिन्न हिमशृङ्खलाको सुन्दर दृश्य अवलोकन गर्न सकिने, स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकको शान्त पर्यटन स्थल हो । २२५० मिटरको उंचाइमा रहेको दामन भौगोलिक तथा सांस्कृतिकरूपले सांच्चिकै प्रकृतिको सुन्दर उपहार हो । चारैतिर हरियो वन, अनि त्यहांबाट देखिने सुन्दर दृश्यहरू सूर्योदय र सूर्यास्त, डाँडाकांडाबाट हामफालेको कुहिरोको मुस्लो, अनि पहाडका कुनाकुनाबाट निस्केका कञ्चन पानीको छन्छन्ले जो कोहीको चिन्तापीर केही बेर हटाइदिन्छ ।

बाह्रै महिना जाडो हुने यो ठाउँ धार्मिक तथा ऐतिहासिकरूपले पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ । मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्र मानिने दामनमा, आस्थावानहरूको आस्थाकेन्द्र श्री ऋषेश्वर महादेवको चर्चित मन्दिर अवस्थित छ । त्रिभुवन राजपथ अन्तर्गत पर्ने यो मन्दिर सडक खण्डबाट पौने घण्टाको पैदलयात्रा पछि पुग्न सकिन्छ। उक्त बाटो अलि कठिन हुनुका साथै उकालो पनि छ ।

मन्दिरबारे पौराणिक धेरै किंवदन्तीहरू छन् । यसबारे कसैको के भनाइ छ भने भगवान शिवलाई होहल्ला भएको ठाउं मन नपर्ने हुंदास यो सुनसान, कसैले नदेख्ने प्रदूषणरहित ठाउँ मन परेकोले त्यो डांडाको ढुङ्गामा आइबसेका र एकजना पण्डितले सो कुरा थाहा पाई श्री ऋषेश्वर महादेवको नाम दिई मन्दिर स्थापना गरे । ती पण्डितले उक्त ढुङ्गामा स्थापित भगवानलाई सुनको मुकुट लगाइदिएका थिए र एकजना लोभी मान्छेले उक्त मुकुट चोर्न खोज्दा अन्धो भएको लोकोक्ति छ । पाप गर्न खोज्दा श्री ऋषेश्वर महादेवले उक्त व्यक्तिलाई सजाइदिएका हुन् भन्ने किंवदन्ती चलेको पाइन्छ ।

आफूले आँटेतोकेको काम सम्पन्न होस् भनी भाकल गर्न स्थानीय, स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूको सो मन्दिरमा दैनिक घुँचो लाग्ने गर्दछ । मागेको कुरा पूरा पनि हुने गरेको स्थानीय बासिन्दाको भनाइ छ । प्रत्येक वर्ष ठूलो एकादशी, फागु पूर्णीमा, शिवरात्रिको दिन यहां ठूलो मेला लाग्ने गर्दछ ।

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 ।

मदनभण्डारीको उपाध्यक्षमा जोशी

◆ विकास संवाददाता

मदन भण्डारी विज्ञान तथा प्रविधि विश्वविद्यालयको आर्थिक र प्रशासनिक क्षेत्रको उपाध्यक्षमा पदमसुन्दर जोशी नियुक्त भएका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय छनोट प्रक्रियाका आधारमा जर्मनीको कार्ल्सरूहे विश्वविद्यालयबाट रिसोर्स इन्जिनियरिङमा स्नातकोत्तर गरेका जोशीलाई संरक्षक समितिको निर्णयबाट यही १ मङ्सिर देखि लागू हुने गरी नियुक्त गरिएको विश्वविद्यालयले जनाएको छ ।

उनले यसअघि बासस्थानसम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघीय निकायका नेपाल प्रतिनिधि र त्रिभुवन विश्वविद्यालयको इञ्जिनियरिङ अध्ययन संस्थानका सहप्राध्यापक भइसकेका छन् । स्वायत्त र मौलिक प्रकृतिको उक्त नयाँ विश्वविद्यालयका कुलपति, उपकुलपति नभई अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र संरक्षणक समितिको कानुनी प्रबन्ध गरिएको छ । मकवानपुरको थाहा नगरपालिका-९, चित्लाङस्थित सात सय ४० रोपनी जग्गामा स्थापित विश्वद्यालयका अध्यक्ष डा. राजेन्द्रध्वज जोशी रहेका छन् ।

विश्वविद्यालयले नेपालमै पहिलो पटक विश्वस्तको अनुसन्धानमूलक शिक्षा दिने गरी स्नातकोत्तर र विद्यावारिधि तहमा यसै वर्षदेखि शिक्षण सुरू गरेको छ । विश्वविद्यालयले ती तहमा फरेष्ट बायोमेटेरियल्स साइन्स एण्ड इञ्जिनीयरिङलगायत विषयमा पढाउन थालेको छ ।

मकवानपुरमा २२ प्रतिशत जनसंख्या करको दायरामा

◆ विकास संवाददाता

आन्तरिक राजस्व कार्यालय हेटौंडाले राष्ट्रिय कर दिवस तथा कर सप्ताह–२०८० को आयोजना गरेको छ । 'स्वच्छ, पारदर्शी र प्रविधिमैत्री कर प्रशासन, सामाजिक न्याय, आर्थिक समृद्धि र सुशासन' भन्ने नाराका साथ मंसिर १ देखि ७ गतेसम्म कर सम्बन्धी विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरेको कर कार्यालय हेटौंडाका प्रमुख कर अधिकृत तुलसीप्रसाद भट्टराईले जानकारी दिए ।

१२ औं राष्ट्रिय कर दिवस अन्तर्गत मंगलबार हेटौंडाको कर कार्यालयमा पत्रकार तथा कर कार्यालयका कर्मचारीबीच कर सम्बन्धी विविध अन्तरक्रिया तथा छालफल कार्यक्रम भएको थियो ।

कर कार्यालय हेटौंडाले चालू आर्थिक वर्षमा करसम्बन्धी १ सय २१ पटक अनुसन्धान गरिसकेको कर अधिकृत भट्टराईले जानकारी दिए । कर दिवस यो वर्ष मात्र नभइ प्रत्येक वर्ष विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइने गरेको उनले जानकारी दिए । मकवानपुरमा २२ प्रतिशत जनसंख्या करको दायरामा आएको आन्तरिक राजस्व कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । राष्ट्रिय कर दिवश तथा कर सप्ताहको अबसरमा मंगलबार मकवानपुरका संचारकर्मीबीच भएको अन्तरक्रियामा बोल्दै प्रमुख भट्टराईले जिल्लाको सरदर चार लाख ६६ हजार जनसंख्यामध्ये करिब एक लाख २ हजार ६ सय ८९ जना कर दाता करको दायरामा आएको बताए । उनले हालसम्मको कर दाता दर्ता सार्वजनिक गर्दै आयकर तर्फ दर्ता भएका ३१ हजार ८ सय ५७ जना, मूल्य अभिबृद्धि करमा दर्ता भएका ५ हजार ५ सय ३१ जना, अन्तःशुल्क दर्ता एक हजार ६ सय १६ जना, डब्लु प्यानतर्फ ६ सय ६८ जना, पी प्यानतर्फ ७० हजार एक सय ६४ जना करदाता तथ्यांकीय रूपमा दर्ता भएको बताए ।

व्यक्तिगत विवरण सुरक्षित राखौं, साईवर अपराधबाट जोगिऔं !

कम्प्युटर, मोबाईल र ईन्टरनेट प्रयोग गर्दा :
– बलियो पासवर्ड राखौं र पासवर्डलाई नियमित रुपमा परिवर्तन गरौं ।
– अपरिचित व्यक्ति वा कार्यालयबाट आएका शंकास्पद मेल, म्यासेज, लिङ्क नखोलौं । अपरिचित व्यक्तिले युजर नेम र पासवर्ड मागे नदिऔं ।
– ह्वाट्स एप, ईमो, भाइबर, मेसेन्जरलगायतका सामाजिक सञ्जालमा आएका शंकास्पद भिडियो वा अडियो कल नउठाऔं । त्यस्ता कल पटक पटक आए ब्लक गरौं ।
– आफ्ना व्यक्तिगत विवरणहरु (ओटिपी, युजरनेम, पासवर्ड, बैंक खाता नम्बर, पिनकोड, नागरिकता नम्बर, राहदानी नम्बर, जन्म मिति) कसैलाई शेयर नगरौं, सुरक्षित राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बालविवाह नगरौं

नेपालको कानूनले विवाह गर्दा केटा र केटी दुबैको उमेर २० वर्ष पुरा भएको हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । त्यसैले २० वर्षभन्दा कम उमेरमै विवाह गर्नु / गराउनु अपराध हो । बाल विवाह गर्ने गराउने र सहभागी हुने सबैलाई कानूनले कारबाईको दायरामा ल्याएको छ ।

बालबालिकालाई विवाह होइन, शिक्षा प्रदान गरौं ।

मुलुकी अपराध संहिता २०७४ अनुसार

विवाह गर्ने व्यक्तिको उमेर वर्ष २० नपुगी कसैले विवाह गर्न वा गराउन हुदैन (दफा १७३) । यसो गरेमा ३ वर्षकैद र ३० हजार रूपियाँसम्म जरिवाना हुनेछ ।

विवाह गर्न पुरा हुनु पर्ने उमेर पुरा नभएको व्यक्तिले दिएको मञ्जुरीलाई मञ्जुरी मानिने छैन ।

- *त्यसैले बालबालिकालाई शिक्षा प्रदान गरौं । भोलीको भविष्य सुन्दर बनाउन योगदान गरौं ।*
- *सबै जिम्मेवार बनौं, बालमैत्री व्यवहार अबलम्बन गरौं, बालमैत्री स्थानीय शासन लागु गर्नको लागि अनिवार्य सर्तहरू पुरा गर्न आफ्नो स्थानबाट लागिपरौं ।*

११ नम्बर वडा कार्यालय
हेटौंडा उपमहानगरपालिका ।
मकवानपुर ।

कृषकहरुका लागि जनहितमा जारी सन्देश

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

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप
१	जन्मने वितिकै	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 व्यवहारहरूको 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