थाहा ३ का सुत्केरीलाई पोषण सामाग्री । पृष्ठ ५ मा

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-२७ ● २०८० माघ ०१ गते सोमबार, ● 15 Jan., 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

थाहाको वित्तिय प्रगती २५.८८ प्रतिशत

विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाको १४ औं नगरसभा भएको छ । २५ पुसमा पालुङ जेसिज सभाहलमा भएको सभाले चालु आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को हालसम्मको समिक्षा सहित केही आयोजनाहरू संशोधन तथा रकमान्तर गरेको छ । सभाले समिक्षा र रकमान्तरको प्रस्तावहरू बहुमतले पारित गरेको छ ।

पालिकाले १३ औं नगरसभा पश्चात् गरेको कार्यक्रमहरूको समिक्षात्मक वक्तव्य नगर उपप्रमुख भरत गोपालीले सभामा प्रस्तुत गरेका थिए । उपप्रमुख गोपालीले चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म २५.८८ प्रतिशत वित्तिय प्रगती हासिल भएको बताए । जसमा चालु खर्च ३५.७९ प्रतिशत र पुँजीगत १३.३ प्रतिशत वित्तिय प्रगती भएको उल्लेख गरे । पालिकाको विषयगत क्षेत्रतर्फ कार्यलय संचालन तथा प्रशासनिक क्षेत्रतर्फ ३५.०१ प्रतिशत, सुशासन तथा अन्तर सम्बन्धित क्षेत्रतर्फ १५.६ प्रतिशत, पूर्वाधार विकास क्षेत्रतर्फ १५.९२ प्रतिशत, सामाजिक विकास क्षेत्रतर्फ ३६.६१ प्रतिशत र आर्थिक विकास क्षेत्रतर्फ ६.७६ प्रतिशत वित्तिय प्रगती हासिल गरेको छ ।

१४ औं नगरसभा

> चालु आर्थिक वर्षको २५ पुससम्म चालुतर्फ ३५.७९ प्रतिशत र पुँजीगत १३.३ प्रतिशत वित्तिय प्रगती हासिल गरेको छ । नगरसभाले विभिन्न वडागत ४६ लाखसहित २ करोड ५७ लाख बजेट रकमान्तर गरेको छ ।

चालु आर्थिक वर्षका लागि १ अर्ब ३ करोड ७० लाख ६४ हजार ८ सय ३५ रूपियाँ बराबरको बजेट स्वीकृत गरेको थाहा नगरपालिकालाई हालसम्म ४८.२२ प्रतिशत वास्तविक आय भएको उपप्रमुख गोपालीले सभामा जानकारी गराए । चालु आर्थिक वर्षको हालसम्मको अवधिमा ७ वटा कार्यविधि पारित गरेको, आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ सम्मको बेरूजू मध्ये ५ करोड ५० लाख फछ्यौट गरेको, अनुमानित आन्तरिक आय मध्ये ६ करोड ३४ लाख ८१ हजार ९ सय २९ अर्थात २६.०९ प्रतिशत राजश्व संगलन भएकोलगायतका उपलब्धीहरू सभामा उपप्रमुख गोपालीले जानकारी गराए ।

यसैबीच थाहा नगरपालिकाको १४ औं नगरसभाले २ करोड ५७ लाख बजेट रकमान्तर गरेको छ । सभाले विभिन्न वडागत ४६ लाख, सहकारी शाखाको ५० हजार, प्रशासन शाखाको ५ लाख, वातावरण शाखाको ७ लाख, खेलकुद विकासतर्फ ५ लाख, सामाजिक विकासको ८ लाख, पशु विकासको १४ लाख, शिक्षाको ६ लाख बजेट रकमान्तर गरेको हो । त्यस्तै सूचना प्रविधिको ५ लाख ५० हजार, कृषिको ५ लाख ५० हजार, स्वास्थ्यको ५ लाख २५ हजार र योजना महाशाखा अन्तर्गत १ करोड २ लाख बजेट रकमान्तर भएको नगरपालिकाले जनाएको छ ।

सभाले करार सेवामा कार्यरत कर्मचारीहरूको म्याद थप गर्ने, पालिकाको कर्मचारी संगठन संरचना, राजश्व परामर्श समितिले सिफारिस गरेको निर्णयहरूलाई समेत बहुमतले पारित गरेको छ । त्यस्तै नगरसभा अन्तर्गत रहने गरी विधायन समिति र लेखा समिति गठन तथा विकास तथा सुशासन समितिमा एकजना सदस्य थप गर्ने निर्णय समेत गरेको छ । नगरसभाकै अवसरमा थाहा नगरपालिकामा लामो समयसम्म करार सेवामा रही सेवानिवृत्त भएका धनलाल देउला, धनमायाँ देउला, तेज बहादुर थिङ र लोक बहादुर श्रेष्ठलाई जनही ५० हजार नगदसहित सम्मान तथा विदाई गरेको छ ।

सभामा सबै जनप्रतिनीधिहरू, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत कृष्ण गिरी, प्रशासन महाशखा प्रमुख नबिन खालिङलगायत पालिका तथा वडा कार्यालयका कर्मचारीहरूको उपस्थिती थियो ।

बलामीलाई 'हेल्थ अवार्ड'

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मेघराज बलामी स्वास्थ्य दर्पण हेल्थ अवार्डबाट सम्मानित भएका छन् । पालिका रहेर जनस्वास्थ्य क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदानको उच्च कदरसहित बलामीलाई चितवनमा सम्मान गरिएको हो । बागमती प्रदेशका स्वास्थ्यकर्मीहरू मध्येबाट उनलाई सम्मान गरिएको हो ।

कार्यक्रममा अवार्डबाट सातै प्रदेशका गरी १३ जना चिकित्सक, पाँचजना पत्रकार, पाँचजना स्वास्थ्यकर्मी र दुईवटा स्वास्थ्य संस्थालाई सम्मानित गरिएको थियो । प्रमुख अतिथि डा. शशांक कोइराला, बागमती प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्री उत्तम जोशी लगायतबाट सम्मानित भएका हुन् । सम्मानित हुनुहुने हरूमा चिकित्सक तर्फ प्राध्यापक डाक्टर पशुपति चौधरी, प्राध्यापक डाक्टर रामनरेश पण्डित, डाक्टर निलम चौरासिया, प्राध्यापक डाक्टर राजेन्द्र प्रसाद कोजु, प्राध्यापक डाक्टर लोक बहादुर सेंढाई, डाक्टर हरि बहादुर खड्का ,डाक्टर सरू थापा न्यौपाने रहेका छन् ।

यस्तै सम्मानित हुनुहुने अन्य चिकित्सकहरूमा डाक्टर प्रदेश घिमिरे, डाक्टर गुरू शरण शाह, डाक्टर योगेन्द्र अग्रहरी, डाक्टर अखण्ड उपाध्याय, डाक्टर प्रमोद जोशी र डाक्टर नर बहादुर मौनी रहेका छन् भने सम्मानित हुने पत्रकाहरूमा बरिष्ठ पत्रकार गणशेखर शर्मा, रामराज पोखे्रल, स्वास्थ्य पत्रकार पूर्णिमा डंगोल शाक्य, वरिष्ठ पत्रकार दीपकजंग हमाल र महेन्द्रराज श्रेष्ठ रहेका छन् ।

अवार्डबाट सम्मानित हुनुहुने अन्य स्वास्थ्यकर्मीमा बालकृष्ण गौतम, ईश्वरी प्रसाद भुषाल, दिपेन्द्र कार्की र सुरेश कुमार अधिकारी छन् । यस्तै अवार्डबाट सम्मानित हुने दुई स्वास्थ्य संस्थामा स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय बर्दिया अस्पताल, बर्दिया र बुलिंगटार गाउँपालिकाको कार्यालय नवलपुर रहेका छन् ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका १९ नम्बर वडाको सार्वजनिक सन्देश

तपाईको घर वा परिवारमा हुने गरेका जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद लगायतका घटनाहरू समयमै सम्बन्धित वडा कार्यालयहरूमा गई दर्ता गराउन हुन समस्त नगरबासीमा अनुरोध गर्दछौं ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका, १९ नम्बर वडा कार्यालय, मकवानपुर

किन बढ्छ जाडोयाममा ब्लड प्रेसर ?

• सम्पादकीय •

चित्लाङ-थानकोट सडक निर्माणमा ध्यान देऊ

मकवानपुरलाई संघीय राजधानी काठमाण्डौं जोड्ने पुरानो बाटैमा पर्ने ठाउँ हो, चित्लाङ । यो मकवानपुर जिल्ला र काठमाण्डौ जिल्लासंग जोडिएको क्षेत्र पनि हो । अझ पालिकाको कुरा गर्ने हो भने त मकवानपुरको थाहा नगरपालिका र काठमाण्डौंको चन्द्रागिरि नगरपालिकाको भौगोलिक सम्बन्ध गाँसिएको क्षेत्र हो । त्रिभुवन राजपथ खुल्नु अघि भीमफेदी–कुलेखानी–चित्लाङ–थानकोट मार्गबाट गाडी बोकेरै काठमाण्डौं पुऱ्याइन्थ्यो । तसर्थ, चित्लाङ काठमाडौं उपत्यकाको प्रवेशद्वार पनि हो । नेपालका धेरै शासन र शासकहरूको साक्षी पनि हो, चित्लाङ । २३ सय वर्ष पुरानो यस गाउँमा लिच्छिवीकालीन वास्तुकला र सम्पदा रहेका छन् । लिच्छवीकालदेखि नै काठमाडौंबाट तराईतर्फ लाग्ने मानिसहरु चन्द्रागिरि डाँडो पार भएर चित्लाङ हुँदै जाने गर्थे । मल्लकालीन राजा र राणाहरू पनि तराई आउ–जाउ गर्दा चित्लाङकै बाटोबाट ओहोर–दोहोर गर्थे । आउजाउ गर्दा रात परेपछि उनीहरू चित्लाङमा नै रात बिताउँथे । प्रधानमन्त्री जंगबहादुर राणा बेलायत भ्रमणमा जाँदा यही बाटो भएर गएको इतिहासकारहरु बताउँछन् । यि सबै कुराले चित्लाङ हुँदै काठमाण्डौं प्रवेश गर्ने बाटो कति पुरानो हो भनेर सबैलाई प्रष्ट पार्दछ ।

वि.सं. २०१३ साल अघि राणहरुका लागि गाडी बोकेर काठमाण्डौ पुऱ्याउने (चित्लाङ हुँदै थानकोट जाने) बाटोको वि.सं. २०१८/०१९ सालतिर सडक ट्याक खोल्न चित्लाङबासीमा उत्साह पलायो । त्यतिबेला बाबुकाजी मान्धरलगायका व्यक्तिहरुको नेतृत्वमा गाडी बोक्ने बाटोमा गाडी गुडाउने सपना लिएर श्रमदानबाटै सडक ट्याक खुलाउन लागि परे । जनताको सपनामा पञ्चयातकालिन नेतृत्वको धेरथोर मद्दतले सडकको छेउ पनि बनेन । बरु, स्थानीयहरुको श्रमदानले जित्यो । भिमफेदीदेखि थानकोटसम्मको सडक ट्याक वि.सं. २०२४ सालमा जोडियो । सडक ट्याकमा पहिलो पल्ट वि.सं. २०२४ सालमै गाडी गुडे । तत्कालिन सांसद रामलाल श्रेष्ठले चित्लाङ–थानकोट सडक हुँदै वि.सं. २०२४ सालमै आफ्नो जीप वसन्तपुर पुऱ्याएका थिए ।पञ्चयात कालपछि वि.सं. २०४९ सालमा पहिलो पटक चित्लाङ–थानकोट सडकलाई 'गणेशमान सिंह मार्ग' नामाकरणसहित बजेट विनियोजन गरिएको थियो ।

लामो इतिहास र दृढ संकल्पले नागरिकले निर्माण शुरु गरेको सडक आज पनि उही अवस्थामा छ । विशेषतः राजनीतिक खिचातानी, सडक निर्माणमा जस लिने प्रवृत्तिले चित्लाङ–थानकोट सडक स्तरोन्नतीको काम सँधै छाँयामा परिर हेको छ । बेलाबेलामा सडकको ढुङ्गा बिक्री, ठेकेदारमाथि विभिन्न दाबाबका सवालहरु नआउने गरेका भने होइनन् । तर नागरिकलाई यो कुनै मुद्दाको चासो छैन । बस, उनीहरुलाई सडक चाहिएको छ । नागरिकहरु सजिलै चित्लाङ–थानकोट हुँदै संघीय राजधानी काठमाण्डौं प्रवेश गर्ने कालोपत्रे सडक चहान्छन् । प्रमुख राजनीतिकहरु कस्ले जस पाउने भन्नेमै रुमल्लिइ रहेका छन् । पछिल्लो समयत झन बजेट माग्न जाने, फाइल बुझाउने र सामाजिक सञ्जालमा फोटो र स्टाटस अपडेट गर्ने भन्दा अरु केही कामै भएनन् । दुखद् कुरा जीर्ण सडककै कारण २८ पुसको दुर्घटनामा ५ जनाले ज्यान गुमाए । त्यही सडकमा पछिल्लो तीन वर्षको अवधिमा ९ जनाले ज्यान गुमाइ सकेका छन् । राजनीतिक दलका नेतृत्व गर्नेहरु यति सम्झिदिनूस त्यही ९ जनामध्येको कोही तपाइको परिवार भएको भए तपाइलाई कस्तो महशुस हुन्छ ? सँधै जस लिनलाई प्रधानमन्त्री, अर्थ मन्त्रालय, भौतिक पूर्वाधार मन्त्रालय, सडक विभाग चहारेर भाषण र फेसबुक स्टाटस अपडेट गर्ने कि सरकारबाट ठोस निर्णय गराई बजेट कार्यान्वयनमा ल्याउने ? चुनावै पिच्छे भोट माग्ने भाँडो बनाउने उक्त सडकको अवस्थादेखि अब सबै दललाई लाज लाग्नुपर्ने हो । सँधै चित्लाङ–चन्द्रागिरि सडक (गणेशमान सिंह मार्ग) का विषयमा भाषण मात्र गर्ने दलका नेताहरुले सडक स्तरोन्नतीको लागि संघीय सरकारबाट तत्काल बजेट विनियोजन गराई काम नगर्ने हो भने निकट भविष्यमै यो भन्दा ठूलो दुर्घटना सामना गर्नुपर्ने निश्चित 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	८:००	बजे हेटौडा (बस)
विहान	८:१५	बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स)
विहान	९: ००	बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान	९:००	बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान	९:४५	बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान	१०:१५	बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स)
विहान	१०:१५	बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
विहान	१०:३०	बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	११:१५	बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
विहान	१२:३०	बजे हेटौंडा (बर्स)
मध्यान्ह	१२:३०	बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यान्ह	१:३०	बजे हेटौंडा (मिनीबस)
दिउँसो	१:३०	बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस)
दिउँसो	१:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	२:३०	बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	३:००	बजे पालुङबाट मार्खु (बस)
दिउँसो	३:३०	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

◆ ओम बानियाँ

> साँगुरिएको धमनीमा रक्तसञ्चारका लागि मुटुले बढी बल गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले गर्दा ब्लडप्रेसर बढ्न जान्छ । अर्को कुरा जाडोयाममा शरीरबाट पसिना नआउनले पनि प्रेसर बढ्छ । चिसोले गर्दा मानिसहरू घरमै बसिरहने, पानी नपिउने तथा शारीरिक गतिबिधि कम गर्नाले पनि प्रेसर बढ्न जान्छ । जाडोबाट बच्ने नाउँमा बढी चियाकफी, चुरोट, सुर्ती, रक्सी, माछामासु तथा तारेको, भुटेको मसालेदार खानेकुराहरु सेवन गर्नाले पनि ब्लड प्रेसर बढ्छ ।

मुटु मानव शरीरको एक प्रमुख जीवनदायी अंग हो । यसलाई शरीरको इन्जिन भने पनि हुन्छ । मुटुको प्रमुख कार्य भनेको शरीरका सम्पूर्ण कोषहरूमा शुद्ध रगत पठाउने र कोषहरूबाट फोहोर रगत फोक्सोमा पुराउने हो । यस कार्यका लागि मुटु रातदिन खुम्चिने र फुक्ने गर्दछ । यसलाई मुटुको धड्कन भनिन्छ । स्वस्थ मानिसको मुटु सामान्य अवस्थामा एक मिनेटमा ७२ पटक धड्किन्छ ।

मुटु खुम्चिँदा फोक्सोबाट शुद्ध रगत शरीरतिर जाने भएकाले फुक्ने अवस्थाभन्दा खुम्चिँदा रक्तचाप बढी हुन्छ । मुटु खुम्चिँदाको यही चापलाई सिस्टोलिक ब्लड प्रेसर भनिन्छ भने फुक्दाको चापलाई डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर भनिन्छ । सिस्टोलिक ब्लड प्रेसर ९० देखि १४० लाई सामान्य मानिन्छ भने डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसर ९० देखि ६० सम्मको चापलाई सामान्य मानिन्छ ।

छोटो शब्दमा भन्ने हो भने सिस्टोलिक र डाइस्टोलिक ब्लड प्रेसरको सन्तुलित दवाबलाई नै सामान्य रक्तचाप भनिन्छ । तर, मानिसको ब्लड प्रेसर सधैं एकनाश रहँदैन । काम गर्दा, हिंड्दा, दौडिँदा, व्यायाम गर्दा, मानसिक तनाव तथा डर लाग्दा तथा लड वा भागको अवस्था ब्लड प्रेसर बढ्ने गर्छ भने सुत्दा तथा विश्रामको अवस्थामा कम हुन्छ । तर, विश्रामको अवस्थामा पनि सिस्टोलिक प्रेसर १४० र डाइस्टोलिक प्रेसर ९० भन्दा बढी रहिरहन्छ भने यसले रक्तचाप बढेको संकेत गर्छ । हाई ब्लड प्रेसर (उच्च रक्तचाप)लाई मेडिकल भाषामा हाइपरटेन्सन भनिन्छ ।

किन बढ्छ रक्तचाप ? यस प्रश्नको जवाफमा बुटवलका वरिष्ट मुटुरोग विशेषज्ञ डा. लक्ष्मण दुवे भन्छन्, सामान्यतया रगत बग्ने सबै रक्तनलीहरू लचिला हुन्छन् । जबसम्म रगत बग्ने धमनी र रक्तनलीको अवस्था स्वाभाविक र लचिलो हुन्छ तबसम्म मुटुलाई रगत शरीरतिर पठाउँदा खुम्चिन र फुक्न धेरै बल दिनुपर्दैन । तर, जब यी र क्तनलीमा अवरोध हुन्छ, लचिलोपन कम हुन्छ र रगत सञ्चारका लागि मुटुलाई सामान्यभन्दा बढी बल र परिश्रम गर्नुपर्छ । जति बढी परिश्रम र बल प्रयोग हुन्छ त्यति नै जोडले रगत चल्न थाल्छ र रगतको चाप बढ्छ । उच्च रक्तचाप भन्नाले रगत बहँदा रक्तनलीका भित्तामा हुनपर्ने सामान्यभन्दा बढी चाप हुनु हो । सिस्टोलिक प्रेसर १४० भन्दा र डाइस्टोलिक ९० भन्दा बढी भए उच्च रक्तचाप मानिन्छ ।

डा. दुवेका अनुसार ब्लड प्रेसर विभिन्न कारणले गर्दा प्रभावित हुन्छ, जस्तै उमेर, जिन्स, मोटोपना, खाने पिउने बानी, पेसाव्यवसाय तथा व्यक्तिको जीवनशैली आदि प्रमुख हुन् । यसबाहेक ३० वर्ष उमेर पार गरिसकेका पुरूष र मेनोपोज (महिनावारी सुक्ने) अवस्थामा पुगिसकेका महिलामा उच्च रक्तचाप हुने खतरा बढी रहन्छ । यसैगरी, अन्य रोगहरू जस्तै मिर्गौलाको समस्या, मधुमेह, थाइरोडिज्म, मुटुरोग तथा मानसिक समस्याहरू आदि कारणबाट पनि रक्तचाप बढ्न सक्दछ । यहाँ उल्लेखनीय कुरा के भने मौसम परिवर्तनले पनि ब्लड प्रेसरलाई प्रभावित गर्दछ । जाडोयाम र चिसो ठाउँमा ब्लड प्रेसर बढ्न सक्दछ ।

किन बढ्छ जाडोमा ब्लड प्रेसर ? यस प्रश्नको जवाफमा डा. लक्ष्मण दुवे अगाडि भन्छन्, जाडोमा शरीरको तापमान कम हुनाले रक्तनली खुम्चिएर साँगुरिन्छन् । साँगुरिएको धमनीमा रक्तसञ्चारका लागि मुटुले बढी बल गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले गर्दा ब्लडप्रेसर बढ्न जान्छ । अर्को कुरा जाडोयाममा शरीरबाट पसिना नआउनले पनि प्रेसर बढ्छ । चिसोले गर्दा मानिसहरू घरमै बसिरहने, पानी नपिउने तथा शारीरिक गतिबिधि कम गर्नाले पनि प्रेसर बढ्न जान्छ । जाडोबाट बच्ने नाउँमा बढी चियाकफी, चुरोट, सुर्ती, रक्सी, माछामासु तथा तारेको, भुटेको मसालेदार खानेकुराहरू सेवन गर्नाले पनि ब्लड प्रेसर बढ्छ ।

जाडोयाममा यस्ता गतिविधिका कारण जोजसको ब्लड प्रेसर सामान्य र हन्छ ती मध्य कतिपयको ब्लड प्रेसर केही मात्रामा बढेकै हुन्छ । तर, जसको ब्लड प्रेसर नियमित रूपमा औषधिको सेवनबाट कन्ट्रोलमा छ, उनीहरूको औषधिको मात्रा बढाउनुपर्ने अवस्था पनि आउन सक्दछ । अनि जसको ब्लड प्रेसर पहिलेदेखि नै बढी रहन्छ । उनीहरूको ब्लड प्रेसर बढेर खतरनाक स्थितिमा पुग्न सक्छ । जाडोमा त्यसै पनि ब्लड प्रेसर गर्मी महिनाको तुलनामा ५ एमएमएचजी बढ्न जान्छ । त्यसैले जाडोयाममा उच्च रक्तचापका विरामीहरूले बढी सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

के कस्ता हुन्छन् उच्च रक्तचापका लक्षणहरू ? डा. दुवे भन्छन्, टाउको दुख्नु, मुख्यतया पछाडि भागमा झुम्म भएर दुख्नु । आँखाको दृष्टि धमलिो हुनु । रिंगटा तथा वाकवाकी लाग्नु । शरीर भित्रभित्रै गर्मी बढ्नु, मन बेचैन हुन । घबराहट, अनिद्रा वा थकान हुनु । छाती भारी हुनु तथा सास फुल्नु । आँखा रातो हुनु । अलि धेरै नै रक्तचाप बढे नाथ्री फुटेर रगत बग्ने पनि हुन्छ । यस्ता समस्याहरू देख्नेबित्तिकै प्रेसर जचाउनुपर्छ । यदि समयमै रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सकिएन भने हाई ब्लड प्रेसरको कारणले मस्तिष्कघात, पक्षघात, हृदयघात, मिर्गौलाघात तथा दृष्टिघात जस्ता समस्याहरू हुन सक्दछन् ।

कतिपय व्यक्तिमा ब्लड प्रेसर बढेर पनि लक्षणहरू देखा नपर्न सक्छन् वा उनीहरूले वास्ता नगरेका हुन सक्छन् भने कतिपयले टाउको दुखेको खण्डमा पिनकिलर खाने गर्छन् । यस्ता व्यक्तिलाई त्यस बेला मात्र रक्तचाप बढेको थाहा हुन्छ, जब हार्टअटेक र स्ट्रोकले आफ्नो चपेटामा लिई सक्दछ वा नियमित स्वास्थ परीक्षणमा गराउँछन् । कतिपय व्यक्तिमा ब्लड प्रेसरको लक्षण देखा नपर्ने हुनाले उच्च रक्तचापलाई साइलेन्ट किलर पनि भनिन्छ ।

उच्च रक्त चाप र त्यसबाट उत्पन्न हुन सक्ने समस्याबाट कसरी बच्ने त ? यस प्रश्नको जवाफमा डा. दुवे भन्छन्, हामी जे खान्छौं त्यसैले हाम्रो शरीर निर्माण हुन्छ, त्यही खानाले रगत पनि बन्छ । अनुचित खानपानले शरीरमा फोहोर जम्छ । त्यही फोहोर रगतमा मिसिन्छ र रक्तनलीमा फोहोर जम्मा हुन्छ । यसले रक्तनली साँघुरो बनाउँछ र नलीमा अवरोध हुनु नै रगतको चाप बढ्नुको मुख्य कारण हो । त्यसैले रक्तचापलाई सामान्य राख्न आहारबिहारमा ध्यान दिनुपर्छ । नुन, अमिलो, पिरो, चिल्लो, चिया, कफि तथा चटपटे जस्ता खानेकुरा कमै मात्रामा लिने । पुरानो अचार तथा डिब्बाबन्द खाध्य पदार्थ, फास्टफुड, रातो मासु, रक्सी, चुरोटसुर्तीको सेवनबाट बच्ने । पोटासियम र म्याग्नेसियमयुक्त खाद्यपदार्थ भरपुर मात्रामा लिने । सधैं सन्तुलित आहार लिने, खानामा चोकर समेतको गहुँको पिठोको रोटी, टुसा उम्रेको अन्न, लौका, माछा, गोलभेंडाको जुस, काँक्रो, प्याज, लहसुन तथा अमला आदि समावेश गर्ने । फलफूलमा स्याउ, केरा र हरियो सागपात बढी मात्रा खाने । दैनिक ४, ५ किलोमिटर हिंड्ने । योग, ध्यान, प्राणायाम तथा व्यायाम गर्ने । तनावको व्यावस्थापन गर्ने । रक्तचाप बढेको छ भने चिकित्सको सल्लाहबमोजिम औषधि खाने ।

जाडो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्न न्यानो कपडाहरू लगाउने । टाउकोलाई चिसोबाट जोगाउन उनीको टोपी लगाउने, हातमा पन्जा खुट्टामा मोजा लगाउने, भित्र थर्मकोट लगाउने । घर भित्रै भए पनि हिंडडुल गरिराख्ने । मनतातो पानीले नुहाउने । घाम लागेका बेलामा मजाले घाम ताप्ने । शरीरिक व्यायाम गर्नाले पनि शरीर तात्छ, पसिना निस्किन्छ । नियमित औषधि खाने व्यक्ति तथा जोखिम समूहका व्यक्तिले रक्तचापको जाँच गराइरहने । रक्तचाप बढेको देखिएमा तुरून्त चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्ने गर्नुपर्छ ।

रक्तचाप बढ्नु भनेको कोलेस्ट्रोल आदिले रक्तनली साँघुरिनु वा रक्तनलीमा कुनै अवरोध आउनु मात्र नभएर मन तथा शरीरमा कुनै समस्याहरू पैदा हुनु पनि हो, जस्तो कि तनावको अवस्थामा तथा मिर्गौलाको समस्याहरूमा पनि रक्तचाप बढेको हुन्छ । वास्तवमा रक्तचाप बढ्नुमा आहारविहारको जति भूमिका हुन्छ, त्यत्तिकै विचारको पनि रहन्छ । त्यसैले, रिस, क्रोध, चिन्ता तथा तनाव जस्ता भावनाबाट बच्नुपर्छ । मनलाई सधैं शान्त राख्ने, सकारात्मक सोच्ने तथा सकारात्मक जीवनशैली अगाल्ने हो भने रक्त चाप मात्र होइन कि मानिसको मन र शरीर दुवै स्वस्थ र शक्तिशाली रहन्छ ।

बालबालिका हुर्काउँदा के कुरामा ध्यान दिने ?

कुनै कारणले श्रीमान्–श्रीमती छुट्टिएमा सन्तानको जिम्मेवारी आमाबुवामध्ये एकको काँधमा आइपर्छ । एकल अभिभावकत्वको क्रममा धेरै समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

अमेरिकामा आमाबुवा दुवैसँग बस्ने बालबालिकाको दर हरेक वर्ष घट्दै गएको छ । त्यहाँ करिब एक चौथाई बालबालिका आफ्नो आमा वा बुबासँग बस्छन् । यो प्रचलन अमेरिकामा मात्र सीमित नभई विश्वभर बढिरहेको छ ।

यसको कारण आमा वा बुवा घरपरिवारबाट टाढा रहेर काम गर्ने भएर, घरझगडा तथा सम्बन्ध विच्छेद भएर हुन सक्छ । विज्ञहरू भन्छन्, 'एकल अभिभावकत्व सकारात्मक विकास होइन । एक जना आमाबाबुसँग बस्ने बालबालिकालाई व्यवहारसम्बन्धी समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।'

बच्चामा व्यवहारसम्बन्धी समस्या

एकल अभिभावकसँग हुर्किएका बच्चामा व्यवहारसम्बन्धी र भावनात्मक आत्मनियमनका कठिनाइ सम्बन्धी समस्या देखा पर्न सक्छ । एकल अभिभावकले बच्चालाई पर्याप्त समय दिन पाएका हुँदैनन् । जसले गर्दा बच्चामा चिडचिडापन, अति सक्रियता र ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् ।

एकल अभिभावकसँग हुर्किएका बालबालिकाको भविष्यमा पनि असर

बालबालिका जो एकल अभिभावकको साथमा हुर्केका छन्, उनीहरूले अन्य बालबालिकाको तुलनामा निम्न स्तरको शिक्षा प्राप्त गर्छन् । किनकि सामान्यतया एकल आमाबुबाको आय दुई जनाको जति हुँदैन । त्यसैले अधिकांश एकल आमाबाबुले घरको आवश्यकता पूरा गर्न सक्दैनन् ।

आर्थिक अभावका कारण राम्रो शिक्षा नपाउँदा ती बालबालिकाले भविष्यमा आम्दानी राम्रो हुने काम पाउन सक्दैनन् । यस्तोमा उनीहरूको बाल्यकालसँगै भविष्य पनि आर्थिक अभावमा बित्छ ।

बच्चाको राम्रो हेरचाहका लागि आमाबुवा दुवै सँगै हुनु फाइदाजनक

आमाबुबा दुवै साथमा भए भने बच्चाको हेरचाहका लागि बढी समय र ध्यान दिन पाउँछन् । बच्चाको शारीरिकदेखि मानसिक विकासमा पनि आमाबुवा दुवै साथमा मिलेर बच्चा हुर्काउनु फाइदाजनक हुन्छ । त्यसैले कारण जे सुकै होस्, आमाबाबुले अलग बस्ने कारण खोज्नुको सट्टा आफ्नो परिवार लाई बलियो बनाउन प्रभावकारी तरिका अपनाउनु नै ठीक हुन्छ ।

दोष लगाउनुको सट्टा एकल आमाबाबुलाई मद्दत गर्नुपर्छ

सामाजिक रूपमा एकल अभिभावकहरूलाई दोष दिनुको सट्टा मद्दत गर्नुपर्छ । यसो गर्दा लाखौं बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार हुनेछ ।

एकल अभिभावकले के गर्ने ?

आफ्नो लागि समय निकालौं । छोराछोरीको ख्याल गर्नुका साथै आफ्नो पनि ख्याल गरौं । चिन्तित रहँदा बालबालिकाको हेरचाहमा समस्या आउन सक्छ ।

आफ्नो र बच्चाका लागि दिनभरिको समय तालिका बनाएर चल्नु राम्रो हुन्छ । एकल अभिभावकको गलत जीवनशैलीका कारण बढी समस्याको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । त्यसैले समयतालिका अनुसार चल्नु राम्रो हुन्छ ।

एकल अभिभावकत्वको बेला आफन्त वा आफ्नो नजिकको कसैको मद्दत लिन सक्नुहुन्छ । सुरूमा साथीभाइबाट पनि सहयोग लिन सकिन्छ । एकल अभिभावक बच्चाको साथी बन्नु आवश्यक छ । अभिभावक बनेर भन्दा पनि साथी बनेर बच्चाको कुरा सुन्नुपर्छ । साथी बनेर मात्रै उनीहरूको समस्यालाई पहिचान गरेर समाधान गर्न सकिन्छ ।

(–दैनिक भास्करबाट अनुदित)

स्वास्थ्यवर्द्धक 'गुच्छी च्याउ'

नेपाल प्राकृतिक वनस्पतिका उत्पादनका लागि निकै धनी छ । भिन्नभिन्न सम्पदाको धनी रहेको नेपालमा थरीथरीका जडीबुटी पाइन्छन् । ती जडीबुटी औषधी मात्र होइन, स्वास्थ्यवर्द्धक पनि हुन्छन् । संसारकै महँगो वनस्पति यार्सागुम्बादेखि सर्वसाधारणले तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्ने गुच्छी च्याउ समेत नेपालमा प्रशस्त पाइन्छ ।

यसलाई धेरैले त स्थानीय च्याउ भनेर पनि भन्ने गर्दछन् । पाटेच्याउका रूपमा परिचित यो गुच्छी च्याउ प्राकृतिक रूपमा च्याउ उम्रने बेलामा पाइन्छ । हिमालयन मोरेल अर्थात् मोरेल मसरूमको कामले पश्चिमा देशहरूले पनि चिन्ने यो च्याउ निकै महँगोमा बिक्रिवितरण गरिन्छ । यो च्याउ ढुसीजन्य वनस्पति हो ।

नेपालमा यो सडेगलेका काठ, दाउरा, पातपतिंगर जस्ता अर्गानिक वस्तुहरू कुहिएर रहेको ठाउँमा पाइन्छ । यो च्याउ बन्द गरेर राखिएको छाता आकारको रहेको हुन्छ । २ देखि ३ सेन्टिमिटर गोलाइमा पाइने यो च्याउ नरम र मुलायम हुन्छ । कपासको धागोबाट बनेका जस्ता देखिने तन्तुबाट यो कलात्मक रूपमा बुट्टा परेको देखिन्छ । उम्रिसकेपछि एक महिनासम्म यो जीवित रहन्छ ।

उम्रिएको अवस्थामा निकै सानो भए पनि परिपक्व भएको ७ देखि ८ दिनसम्म यलाई संकलन गर्न सकिए यसको स्वाद र यसमा पाइने पौष्टिक तत्व भरपपुर रूपमा लिन सकिन्छ । तर, यसले आफ्नो जीवनचक्र पूरा गरेर कुहिन थालेपछि भने यसलाई संकलन गर्न पनि सकिँदैन ।

नेपालमा अहिलेसम्म एक दर्जन प्रजातिका गुच्छी च्याउ भेटिएका छन् । तीमध्ये ८ वटा प्रजाति सर्वसाधरणले पनि चिन्ने र खाने गरेका भेटिन्छन् । मोर्चेला कोनिका, मोर्चेला एलाटा, मोर्चेला स्मिथियना, मोर्चेला उम्ब्रिना, मोर्चेला आङगुस्टिसेप, मोर्चेला डेलीसियोसा, मोर्चेला स्कुलेर्टा र मोर्चेला भोल्गारिस नेपालमा चिनिएका र खाँदै आएका गुच्छी च्याउका प्रजाति हुन् ।

हालसम्म विश्वमा १४ प्रजातिका गुच्छी च्याउ पाइएका छन् । गुच्छी च्याउ खास गरी हिमाली च्याउ हो । भारतको जम्मुकस्मिरदेखि चीन र रसियाका केही भागमा गुच्छी पाइन्छ । यो च्याउ १८ सय मिटरको उचाइदेखि ३५ सय मिटरको उचाइसम्ममा उम्रन्छ । नेपालको पूर्व, मध्य र पश्चिमी हिमालनजिकका महाभारतीय पहाडमा पाइन्छ ।

यो च्याउ भोजपत्र, चिमल, गोब्रेसल्ला, खर्सुलगायतका रूखविरूवा हुने ठाउँमा पाइन्छ । ढलेर कुहिन थालेका रूख तथा पात पतिंगरमा यसको बिरूवा जम्ने र हुर्कने गर्दछ । प्रांगारिक माटोमा यो राम्रोसँग हुर्कन्छ । चिसो हावापानी यसका लागि अति उत्तम हुन्छ ।

गुच्छी च्याउ सतप्रतिशत आर्गानिक र पौष्टिक तत्वयुक्त हुन्छ । तर, यसको व्यावसायिक खेती भने हुन सकेको छैन । यसमा भिटामिन बी, सी, डी र केको मात्र निकै बढी हुन्छ । मानव स्वास्थ्यका लागि यी तत्व निकै जरूरी छन् ।

यसको संकलन र वितरणमा नेपाल सरकारको आँखा लागिसकेको छ । यो च्याउ विक्रि वितरण गर्दा प्रति केजी २ सय रूपैयाँ कर लिने सरकारी नियम बनिसकेको छ । यो च्याउ प्रतिकिलो ५ हजार रूपैयाँसम्ममा बिक्रि हुने गरेको छ । तर, यसको बजार मूल्य भने प्रतिकिलो १६ हजार रूपैयाँसम्म रहेको छ । विदेशमा भने डलरमा बिक्रिवितरण हुने भएकाले एक किलोको मूल्य २० देखि ४० हजार रूपैयाँसम्म हुने गरेको छ ।

मन लोभ्याउने गुप्तेश्वर गुफा ओझेलमा

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका भौगोलिक रूपमा निकै विकट छ । तर, प्राकृतिक सुन्दरता र रोमाञ्चक यात्रा गर्न मन पराउँनेहरूका लागि यो पालिका निकै आकर्षक हुन सक्छ । कैलाश गाउँपालिका धार्मिक र पर्यटकीय हिसाबले पनि अति महत्वपूर्ण छ ।

कैलाशको वडा नम्बर १ र २ को सिमानामा रहेको गुप्तेश्वर गुफाले धेरैको मन लोभ्याउन सक्छ । तर, भौगोलिक विकटता र प्रचार-प्रसारको अभावमा यो धार्मिक र ऐतिहासिक गुफा ओझेलमा परेको छ । वडा नम्बर १ स्थित छ्याङदुङबाट उत्तरपूर्वतर्फ घट्टेखोलाको किनारमा रहेको उक्त गुफा कैलाश डाँडा र वैकुण्ठ (विष्णुकुण्ड)को फेदीमा अवस्थित छ । यो गुफा यहाँका स्थानीयका लागि ऐतिहासिक र धार्मिक रूपमा महत्वपूर्ण रहेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष लोक मोक्तान बताउँछन् । करिब दुई सय मिटर लामो गुफाभित्र धाराबाट जल झरेर शिवलिंगमा अर्पण भएको देख्न सकिन्छ ।

घुमाउरो सुरुङमा हातखुट्टा टेकेर निहुरिएर मात्र प्रवेश गर्न सकिने गुफाको भित्री भागमा दुईवटा कोठा छन् । गुफाभित्र हीराजस्तो चम्कने ढुंगा छ भने शिवलिंग, हात्तीको सुँड, कलात्मक मादल, चिल, खेतका गह्रालगायत फूलका आकृति पनि देख्न सकिन्छ ।

महादेव गुप्तवासका लागि लुक्दै जाने क्रममा खोलाखर्क र वैकुण्ठको बीच सिमानामा पर्ने फुलढुंगास्थित उक्त गुफामा पुगेको कथन स्थानीय सुनाउँछन् । महादेव लुकेको गुफा भएकाले उक्त गुफालाई गुप्तेश्वर नामाकरण गरिएको स्थानीयवासीको भनाइ छ । गुफाभित्र तपस्यास्थल, केही मन्दिर र मूर्तिजस्ता आकृति पनि देख्न सकिन्छ । शिवलिंगमा निरन्तर गुफाको माथिल्लो भागबाट खस्ने जलधाराले उक्त क्षेत्रलाई मनमोहक बनाएको छ ।

सुरुङको माथिल्लो भागमा मादलजस्ता आकृति छन् । सेतो पदार्थले बनेका ती मादलजस्ता आकृतिलाई हातले छुँदा मादलको जस्तै आवाज निस्कन्छ, जुन यस गुफाको अर्को रोमाञ्चक र आकर्षक भाग हो ।गुफाभित्र प्रवेश गर्दैगर्दा ढोकाको आकृति रहेको प्रवेशद्वार पार गरेपछि सानो हात्तीको आकृति र केही देवीदेवताका मूर्तिका आकारसँगै गुफाको माथिल्लो भागको आकर्षक बनोट देख्न सकिन्छ । गुफाभित्र देखिएका विभिन्न स्वरूपका आकृतिलाई स्थानीयले लामो समयदेखि दैवीशक्तिको स्वरूप ठानी पूजाअर्चना गर्दै आएका छन् ।

वडाध्यक्ष थिङले विभेदपूर्ण व्यवहार गरेको भन्दै माओवादीले बुझायो ध्यानाकर्षण पत्र

◆ विकास संवाददाता

वडा अध्यक्षले नागरिकलाई विभेदपुर्ण व्यवहार गरेको भन्दै नेकपा माओवादी केन्द्र थाहानगर ७ नम्बर वडा कमिटिले ज्ञापनपत्र बुझाएको छ । २४ पुसमा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ७ को कार्यालयमा वडाध्यक्ष शिवराज थिङलाई ध्यनाकर्षण पत्र बुझाएको छ ।

ज्ञापनपत्रमा वडा अध्यक्षको भुमिका निर्वाह गर्ने शिलशिलामा निष्पक्ष नभएको, विभेदकारी व्यवहार भएको, पार्टी, समुदाय, लिङ्गको आधारमा विभेदपुर्ण कार्य सम्पादन भएको जनगुनासो विभिन्न समुदायबाट प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा आएको उल्लेख गरिएको छ । आफुभन्दा फरक दलको सेवाग्राहीको व्यावसायिक दर्ता प्रमाणपत्र नवीकरण फारममा हस्ताक्षर नगरी महिनौसम्म झोलामा बोकेर हिड्ने गरेको, राजश्व दाखिला नगरेको लगायतको सवालहरुमा माओवादी वडा कमिटिले ध्यानाकर्षण गराएको हो । ध्यानाकर्षण पत्रमा भनिएको छ- 'ज्ञापनपत्रको बेवास्ता गरी निर्दोष नागरिकमाथि पकट-पटक दुःख दिने, मानसिक याताना दिने तथा जनताप्रतिको शासन प्रणालमि सुधार नभएमा संघर्षका अन्य कार्यक्रमहरू सार्वजनिक गरी यस थाहा-७ को निमुखा नागरिकको पक्षमा निरन्तर आवाज बुलन्द गर्ने प्रण गर्दछौं ।' त्यस्ता कार्यक्रम सृजना भएको त्यसको जिम्मेवार स्वयंम वडाध्यक्ष हुने समेत ज्ञापन पत्रमा उल्लेख गरिएकमो छ ।

ध्यानाकर्षणपत्रमा माओवादी केन्द्रका ७ नम्बर वडा अध्यक्ष मान बहादुर लो, वडा इन्चार्ज पुर्ण थिङ, सहइन्चार्ज ईमान सिंह थिङ, वाइसीएल वडा अध्यक्ष तिलक बहादुर गोलेको हस्ताक्षर रहेको छ । वडा नम्बर ७ मा अध्यक्ष थिङ नेपाली काँग्रेसबाट निर्वाचित हुन भने अरू बाँकी ४ जना सदस्यहरू नेकपा माओवादी केन्द्रबाट निर्वाचित भएका हुन् ।

चेपाङलाई भूस्वामित्व प्रदान गर्न राजनीतिक सहमती जुट्यो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको राक्सिराङ र मनहरी गाउँपालिकामा २०३४ सालदेखि बसोबास गर्दै आइरहेका ६५ जना चेपाङ परिवारलाई भूस्वामित्व प्रदान गर्नका लागि राजनीतिकरुपमा सहमति जुटेको छ । यद्यपि, लालपुर्जा प्रदान गर्नेगरी प्रक्रिया अघि बढाउन बाँकी छ । राक्सिराङ गाउँपालिकाको चैनपुरमा आयोजित अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्दै विभिन्न कालखण्डमा तत्कालीन प्रजा विकास कार्यक्रमको नाममा जग्गा खरिद गरी चेपाङ परिवारलाई बितरण गरिएको जग्गाको स्वयम् जग्गाधनीलाई नै लालपुर्जा दिन सरोकारवाला आँतुर देखिएका हुन् ।

प्रजा विकास कार्यक्रम अन्तर्गत राक्सिराङ गाउँपालिका-५ चैनपुर, ठाडेचुरी, राक्सिराङ गाउँपालिका-३ को घट्टेखोला, राक्सिराङ गाउँपालिका-७ को गर्लिङ र मनहरी गाउँपालिका-७ को प्याङ्चे र मनहरी गाउँपालिका-८ को मुस्लेमा जग्गा खरिद गरी चेपाङलाई बितरण गरी बस्ती स्थापना गरिएको थियो ।

कूल १० बिगाह १० कठ्ठा १६ धूर र २७ रोपनी ९ आना १३ पैसा जग्गा खरिद गरी तत्कालीन प्रजा विकास कार्यक्रम अन्तर्गत ६५ घर परिवार चेपाङलाई उपलब्ध गराइएको तत्कालीन जिल्ला विकास समितिका कर्मचारी एबम् चेपाङ क्षेत्रमा ३३ वर्ष कार्य गरेका राजाराम थापाले बताए । 'ओढार मा जीवन बिताउँदै आएका चेपाङलाई नयाँ घर बनाइदिएर सरकारले बनाइदिएको घरमा नबसे जेल हाल्छु समेत भनेर मैले व्यवस्थापन गरेको सम्झन्छु, थापाले भने- 'घरभित्र भूतप्रेतको बास हुन्छ भनेर बस्न नमानेका मान्छेहरूको जीवन अहिले उत्तरार्धतिर छ, उनीहरू जीवित हुँदै लालपुर्जा हस्तान्तरण गर्दा धेरै राम्रो हुनेछ ।' कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख ललित घलानले आफूहरूले पटकपटक ती बस्तीको अनुगमन गरिसकेको बताउँदै उनीहरूलाई लालपुर्जा दिन आफूहरू सदैब तयार रहेको र प्रक्रिया अघि बढेको बताए । उनले अब गाउँपालिकाले गाउँसभाबाट पास गरेर ती बिषयहरू जिल्लासभामा पठाउनुपर्ने र जिल्ला समन्वय समितिले प्रक्रिया अघि बढाएर जतिसक्दो छिटो पुर्जा दिनका लागि पहल गर्ने बताए ।

जिल्ला समन्वय समितिका उपप्रमुख सानुकाजी लुईँटेलले पनि यो छलफल र अन्तरक्रियाको बिषय नभएर पुर्जा प्रदान गर्ने बिषय हो भन्दै आफूले निरन्तर यसबारेमा पहल गरिरहेको र पुराना सबै कागजपत्रको संकलन जिल्ला समन्वय समितिको तर्फबाट भइरहेको बताए ।

परीक्षा व्यवस्थापन सम्बन्धि अभिमुखीकरण

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाको शिक्षा शाखाले कक्षा ८ को परीक्षा व्यवस्थापनसम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रम गरेको छ । थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर १ स्थित सुनौला सामुदायिक सिकाई केन्द्रमा कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो । केन्द्रका अध्यक्ष रुपचन्द्र गोपालीको अध्यक्षतामा कार्यक्रम भएको हो ।

थाहा नगरपालिकाका ८ कक्षा सञ्चालित सामुदायिक तथा संस्थागत २५ विद्यालयका शिक्षकहरू सहभागी कार्यक्रम थाहा नगरपालिका वडा नं. १ का वडा अध्यक्ष हेरमान गोपालीको प्रमुख आतिथ्यतामा भएको हो ।

कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख माधवविक्रम मल्ल, शिक्षा तथा मानव श्रोत विकास केन्द्र सानोठिमीका तथ्याङ्क अधिकृत सुशिल पौडेल, शाखा अधिकृत प्रविणबाबु भट्टराई, प्याब्सन थाहाका अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधान लगायतको उपस्थिति रहेको कार्यक्रममा सहभागी झ्क्केश्वरी माविका शिक्षक जर्मलाल श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिका ११ नम्बर वडाको सार्वजनिक सन्देश
तपाईको घर वा परिवारमा हुने गरेका जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाईसराई, सम्बन्ध बिच्छेद लगायतका घटनाहरू समयमै सम्बन्धित वडा कार्यालयहरूमा गई दर्ता गराउन हुन समस्त नगरबासीमा अनुरोध गर्दछौं ।
हेटौंडा उपमहानगरपालिका, ११ नम्बर वडा कार्यालय, मकवानपुर

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,व्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
हाम्रा अन्य सेवाहरू
फ्लेक्स प्रिन्ट (व्यानर/साइनबोर्ड)
होर्डिङ बोर्ड/स्टिकर प्रिन्ट/
फ्लेक्स फोटो/मायाको चिनो तयारी
प्रमाण-पत्र/कदर-पत्र/प्रशंसा पत्र तयारी
कार्यक्रमको व्याच तयारी
विभिन्न डिजाइनका फ्रेमिङ
फोटो स्टुडियो/पि.भि.सी. कार्ड
9855068340/9802068340

फापरबारी, जुरेथुम-जकरघारी क्षेत्रमा निःशुल्क पशु स्वास्थ्य शिविर

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ को माथिल्लो भेगका किसानहरूले पालेका पशुपंक्षीका लागि आन्तरिक तथा बाह्य परिजिवी नियन्त्रण सम्बन्धी एकदिने पशु स्वास्थ्य शिविर भएको छ । डेून्चिङ कार्यक्रम अन्तर्गत अन्तर्गत पशु बिकास शाखाको आयोजनामा शिविर सम्पन्न भएको हो ।

वडाको विभिन्न टोलटोलमा रहेका कृषि तथा पशु समूह र व्यक्तिगत पशु र पंछीहरूलाइ औषधि बितरण गरिएको कार्यक्रम अन्तर्गत २८ पुसमा वडाको फापरबारी, जुरेथुम, जकरघारी र ठुलोमाखुमा शिविर संचालन गरिएको हो। नगरपालिकाका पशु प्राविधिक रूपेश कुमार मिश्रका अनुसार शिविरमा भैंसी र ाँगा ९९ वटा, गाई गोरू ३० वटा ,बाख्रा बोका खसी ६३९ वटा कुखुरा ३४५ र कुकुर १२ वटा लाई औषधी वितरण गरिएको थियो ।

शिविरमा वडा अध्यक्ष नारायण लामा, वडा सदस्य चन्द्रमाया बलको समेत उपस्तिथि रहेको कार्यक्रममा केही पशुहरूको उपचार समेत गरिएको पशु प्राविधिक मिश्रले जानकारी दिए ।

माओवादी केन्द्र थाहानगरको ३ नम्बर वडाध्यक्षमा विष्ट

◆ विकास संवाददाता

नेकपा माओवादी केन्द्रको थाहानगर ३ वडा कमिटिको वडा सम्मेलनले विक्रम विष्टलाई अध्यक्षमा चयन गरेको छ । विष्टको अध्यक्षतामा २९ सदस्यीय वडा कमिटि चयन भएको वडा कमिटिको उपाध्यक्षहरूमा शारदा गोपाली, किशोर रायमाभ्री र जीवन थोकर रहेका छन भने सचिबमा सुभाष गोपाली, सह-सचिवमा पुर्ण सिंह पाख्रीन, कोषाध्यक्षमा विश्वनाथ रायमाभ्री र सह कोषाध्यक्षमा पुर्णध्वज काकीलगायत सदस्यहरू चुनिएका छन् ।

वडा सम्मेलनको अवसरमा लामो समयदेखी पार्टीलाई सहयोग गर्दै आइरहेका जेष्ठ नागरिकहरूलाई दोसल्ला ओडाएर सम्मान गरिएको थाहानगर नगर सदस्य राजकुमार कार्कीले जानकारी दिए । माओवादी केन्द्रका केन्द्रिय सदस्य तथा बागमती प्रदेश सामाजिक विकास मन्त्री कुमारी मोक्तानको प्रमुख आतिथ्यता तथा पार्टीका नगर ईन्चार्ज विष्णु बहादुर बिष्टका विशेष आतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको थियो ।

माओवादी केन्द्र थाहा ३ नम्बर वडा अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाभ्रीको अध्यक्षतामा भएको वडा सम्मेलनमा माओवादी थाहानगर अध्यक्ष बिनोद कुमार लामा, नगर सचिव लक्ष्मण बिष्ट, मकवानपुर जिल्ला समन्वय समिती सदस्य अरूण रायमाभ्री, नगर उपाध्यक्ष नवराज बिष्ट, प्राध्यापक संघका केन्द्रिय सदस्य हरीकृष्ण कार्कीलगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारीले सेयर लाभांश बाँड्दै

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकामा क्रियाशील रहेको पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको २४ औं साधारणसभाबाट पारित भए संगै आर्थिक वर्ष २०७९/८० को सञ्चित मुनाफा तथा शेयर प्रिमियमबाट सेयर धनीहरूलाई सेयर लाभांश दिने भएको छ । सहकारीले हाल कायम चुक्ता पुँजीको १२.५३ प्रतिशत बोनस शेयर लाभांश वितरण गर्ने निर्णय गरेको हो ।

हाल ठुला बैंक हरूले समेत वितरण गर्न नसकेको अवस्थामा पालुङ बहुउद्देश्यीयले ९ करोड ९४ लाख ५४ हजार ८ सय सेयरको जम्मा लाभांश १ करोड २४ लाख ६१ हजार ६ सय ८६ रूपैयाँ वितरण गरिएको संस्थाका सहव्यवस्थापक राम प्रसाद ढकालले जानकारी दिए ।

'थाहा फिल्म फेस्टिभल', २०२३ को खर्च सार्वजनिक

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको पर्यटकीय नगरी थाहानगरमा पर्यटनका लागि 'फिल्म फेस्टिभल' भन्ने नाराका साथ गत मंसिर ९ गते देखि १५ गते सम्म जेसिज हलमा सम्पन्न थाहा फिल्म फेस्टिभल-२०२३ को खर्च विवरण सार्वजनिक गरिएको छ ।

प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण थाहा नगरलाई खुला फिल्म सिटीका रूपमा विकाससँगै पर्यटन प्रवर्धनमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यसहित ९ मङ्सिरदेखि १५ गतेसम्म भएको साताव्यापी फिल्म महोत्सव आयोजनामा भएको खर्चको विवरण २४ पुसमा शंकर होटलमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी सार्वजनिक गरिएको हो। फिल्म फेस्टिभलका संयोजक प्रमोदकृष्ण जोशीको अध्यक्षतामा सम्पन्न पत्रकार सम्मेलनमा कार्यक्रमका उपसंयोजक राजिव स्याङ्तानले खर्च विवरण सार्वजनिक गरेका हुन ।

थाहा कला केन्द्रको आयोजनामा भएको फिल्म फेस्टिभलको लागि ३५ लाख ७५० रूपैयाँ बजेट अनुमानत गरिएकोमा ३० लाख ६९ हजार ६२० रूपैयाँ खर्च भएको जानकारी दिइएको छ । उपसंयोजक स्याङ्तानका अनुसार १० लाख रूपैयाँ थाहा नगरपालिका र १० लाख रूपैयाँ बागमती प्रदेश सरकारको संस्कृती, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालयबाट बिनियोजित भएको र अन्य प्रायोजकहरूबाट १५ लाख उठ्ने अनुमानित गरिएको थियो ।

सेतो पहरामा सवारी दुर्घटना पाँच जनाको मृत्यू

◆ विकास संवाददाता

चित्लाङ-थानकोट सडक खण्डको थानकोटतर्फको सेतो पहरामा सवारी दुर्घटनामा परी ५ जनाको ज्यान गएको छ । काठमाडौंबाट चित्लाङ आउँदै गरेको बा प्र-०१-०२३ च ६९८५ नम्बर को फोर्ड गाडी चन्द्रागिरि नगरपालिका वडा नम्बर ४ मा सेतो पहरामा २८ पुसमा दुर्घटना भएको हो ।

गाडीमा सवारी ६ जनामध्ये एक जना भने हाम फालेर बच्न सफल भएका छन् । महानगरीय प्रहरी वृत्त थानकोटाका प्रहरी नायव उपरीक्षक नारायणप्रसाद अधिकारीका अनुसार ४ जनाको घटनास्थलमा र १ जनाको उपचारको क्रममा बल्खुस्थित बयोधा अस्पतालमा मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा काठमाडौं उपमहानगरपालिका ३० मैतीदेवीका ६७ वर्षीय ओमकारनिधि तिवारी, उनकी पत्नी ६४ वर्षीया कल्पना तिवारी, ज्वाइँ काठमाडौं-२ का महेशकुमार गौतम, उनका छोराछोरी क्रमशः ६ वर्षीया स्मारिका र ४ वर्षीय प्रियन्सको मृत्यु भएको हो । घाइते स्मारिकाको बयोधा अस्पतालमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । चालक डाक्टर महेशकुमारकी पत्नी डाक्टर सृष्टि तिवारी गौतम गाडीबाट ओर्लिएकी अवस्थामा परेकीले बाँच्न सफल भएकी हुन् ।

कार सडकबाट करिब ६ सय मिटर तल खसेको थियो। कारमा सवार उनीहरू थाहानगरको चित्लाङ घुम्न आएका हुन सक्ने प्रहरीको अनुमान गरेको छ। हेटौंडा-काठमाडौं छोटो दुरीको कुलेखानी, फाखेल, सिस्नेरी र चखेलको सडक मर्मत सम्भारका कारण सवारी साधन चल्न रोक लगाइएपछि अहिले चित्लाङ-थानकोट सडकमा सवारी चाप बढेको छ । उक्त सडक हेटौंडाबाट काठमाडौं प्रवेश गर्ने छोटो दुरीको मार्गको रूपमा परिचित छ भने थाहानगर, इन्द्रसरोवर, भिमफेदीलगायतका स्थानीइहरू पनि सोही बाटो भएर यात्रा गर्ने गर्दछन् । सडक कच्ची छ । धुलो र खाल्डाखुल्डी भएकोले दिनानुदिन जोखिम बढ्दै गएको छ ।

थाहा ३ का सुत्केरीलाई पोषण सामाग्री

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर नगरपालिकाको वडा नम्बर ३ का सुत्केरी महिलाहरूलाई पोषण सामाग्री वितरण गरिएको छ । २४ पुसमा ३ नम्बर वडा भित्रका ६ जना सुत्केरी महिलाहरूलाई पोषण सामाग्री वितरण गरिएको वडा अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाभ्रीले बताए ।

उनका अनुसार सुत्केरी महिलाहरूलाई घ्यू, जेरी, गुदपाकलगायतका १३ सय रूपैयाँ बराबरको पोषण सामाग्री दिइएको हो । वडा अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाभ्रीले स्वास्थ्य क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको बताए । अध्यक्ष रायमाभ्रीले भने-हामीले स्वास्थ्य क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखेका छौं, 'त्यसमा पनि महिला, बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएर अघि बढिरहेका छौं, बालबालिकाहरूलाई कुपोषण लाग्न दिने छैनौ ।'

बालबालिकाहरूलाई कुपोषण लाग्न नदिने अभियानकासाथ अगाडि बढिरहेको उनले बताए । यसअघि थाहाका विभिन्न वडाहरूले सुत्केरी महिलाहरूलाई पोषण सामाग्री वितरण गर्दै आएको छ ।

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 ।

आन्तरिक मामिला मन्त्रालयको वार्षिक प्रगती सार्वजनिक

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशको आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयले चालु आर्थिक वर्षको अवधिमा भएगरेका कामको विवरण सार्वजनिक गरेको छ । चालु आर्थिक वर्षमा भइगरेका प्रगति विवरण सञ्चारकर्मीसँगको साक्षात्कार कार्यक्रम गर्दै बागमती प्रदेश सरकारका प्रवक्ता समेत रहनुभएका मन्त्री गंगानारायण श्रेष्ठले यो वर्ष धेरै काम गरिएको बताए ।

आफु मन्त्री बनेर आएदेखि मन्त्रालयबाट धेरै काम गरेको दावि उनको छ । बागमती प्रदेशमा पनि चिसो बढ्दै गएकाले प्रदेशका विभीन्न विपन्न परिवारका ६ वटा स्थानीय तहका नागरिकलाई ६ सय ६६ न्यानो फाइबर सिरक वितरण गरिएको उनले बताए । यसैगरी ऐन २ वटा, कार्यविधि ७ वटा, संशोधित नियमावली दुईवटा, मापदण्ड दुईवटा, संशोधनसहित आदेश एक वटा गरी १४ वटा कानुन राजपत्रमा प्रकाशित गरिएको उनले जानकारी दिए ।

मन्त्रालयको वार्षिक कार्यक्रम कार्यान्वयनका लागि पाँचवटा कार्यविधि तर्जुमा गरिएको प्रगतीमा उल्लेख छ । हामीले द्धन्दपीडितका लागि सवलीकरण कार्यक्रम कार्यान्वयन कार्यविधि, मौलिक चलचित्र निर्माण तथा प्रवर्द्धनमा सहयोग कार्यक्रम सञ्चालन सम्बन्धी कार्यविधि, जनचेतनामूलक प्रचार सामाग्री प्रशारण र वितरण कार्यविधि, यूवा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन कार्यविधि र स्थानीय न्यायिक सहजकर्ता नियुक्ती तथा परिचालन सम्बन्धी कार्यविधि तर्जुमा गरेका छौं, मन्त्री श्रेष्ठले भने ।

प्रदेश सरकारले प्रदेशभित्र ८ वटा प्रहरी भवन निर्माण सम्पन्न भई प्रयोगमा ल्याएको छ भने १९ वटा क्रमागत र पाँचवटा नयाँ प्रहरी ईकाइ भवनको लागि आवश्यक प्रक्रिया अघि बढाइएको मन्त्री श्रेष्ठले बताए । सञ्चारक्षेत्र समेत यही मन्त्रालयले हेर्ने भएकाले प्रदेशका चार सय ४० जना पत्रकारहरूको दुर्घटना बीमा लागु गरिएको छ, पत्रकारलाई विभिन्न विषयवस्तुमा तालिम प्रवाह गर्नुका साथै अनलाईन, रेडियोलाई इजाजत पत्र प्रदान गरिएको मन्त्री श्रेष्ठले बताए ।

पालुङ क्याम्पसमा अन्तरक्रिया र सम्मान कार्यक्रम

◆ विकास संवाददाता

पालुङ बहुमुखी क्याम्पसले २४ पुसमा साहित्यिक अन्तरक्रिया कार्यक्रम गरेको छ । वरिष्ठ साहित्यकार डा. नवराज लम्सालको उपस्थितिमा कार्यक्रम भएको हो । थाहा नगरपालिकाका प्रमुख विष्णुबहादुर विष्ट , उपप्रमुख भरत गोपाली र नाट्य विधाका प्राज्ञ पुरू लम्सालको विशेष उपस्थित रहेको कार्यक्रममा साहित्यकारहरू, प्राध्यापक, विद्यार्थी, पालुङ जेसीज, लायन्स क्लव अफ थाहा पिस, लियो क्लव अफ पिस थाहा लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा डा. लम्सालले विद्यार्थीहरूलाई साहित्य क्षेत्रमा लाग्न प्रेरित गर्दै साहित्य के, किन र कसका लागि भन्ने विषयमा प्रष्ट पारेका थिए । त्यसैगरी प्राज्ञ पुरू लम्सालले स्थानीयतालाई साहित्यमा जोड्न सके जीवन्त हुनेमा जोड दिए । लम्साल र साहित्य विर्खे अञ्जानले स्थानीय प्रज्ञा प्रतिष्ठान गठन गर्नुपर्नेमा समेत जोड दिए । सो अवसरमा मच्छिन्द्र बहुमुखी क्याम्पसका शेखर कार्कीले साहित्यको महत्वमाथि प्रकाश पारे ।

कार्यक्रममा थाहानगरका विर्खे अञ्जान, पालुङे चरो, हरिकृष्ण कार्की , लगायतले रचना वाचन गरेका थिए । क्याम्पस सञ्चालक समितिका उपाध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधानले स्वागत गरेको कार्यक्रम क्याम्पस प्रमुख राजन मिश्रको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो । सो अवसरमा डा. लम्साललाई सम्मान पत्र प्रदान गरिएको थियो भने अतिथि तथा साहित्यकारहरूलाई मायाको चिनो प्रदान गरिएको थियो ।

भकम्पको जोखिमबाट बच्ने उपाय

- भूकम्पको जोखिम र त्यसबाट बच्ने उपायबारे जानकारी आदान प्रदान गरौं,
- घरभित्रका फर्निचर, सजावटका सामान, पानी ट्याङ्की नहल्लने र नखस्ने गरी बलियोसँग राखौं,
- घर, स्कूल तथा कार्यालयमा भूकम्पको समयमा सुरक्षित रहन सकिने स्थानको पहिचान गरौं,
- भूकम्पको समयमा आत्तिएर भाग्ने वा दगुर्ने नगरौं, भूकम्पको बेला खुल्ला र सुरक्षित स्थानमा जाऔं, प्राथमिक स्वास्थ्य उपचारको विषयमा जानकारी राखौं, आफू सुरक्षित भई अरुको सुरक्षामा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बालअधिकारप्रति संवेदनशील बनौं ।

- माया, ममता, संरक्षण, स्वस्थ वातावरण, उचित पोषण, शिक्षा, मनोरञ्जन र विकासका अवसर पाउनु प्रत्येक बालबालिकाका आधारभूत अधिकार हुन् ।
- बालबालिकाका बाँच्न पाउने अधिकार, संरक्षणको अधिकार, विकास र सहभागिताको अधिकारको सुनिश्चित गरौ, गराऔं ।
- बालबालिकाको अधिकारप्रति राज्य, समाज, परिवार र अभिभावक लगायत सबै संवेदनशील बनौं ।

बालबालिकाको सर्वोत्तम हितलाई प्राथमिकता दिऔं ।

हेटौडा उपमहानगरपालिका
३ नंम्बर वडा कार्यालय
बसामाडी, हेटौडा, 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

बाल विवाह नगरौं

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 ।

थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

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