सहयोगीको वार्षिक साधारणसभा: २४ लाख ७९ हजार नाफा। पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

# विकास

www.bikaskhabar.com

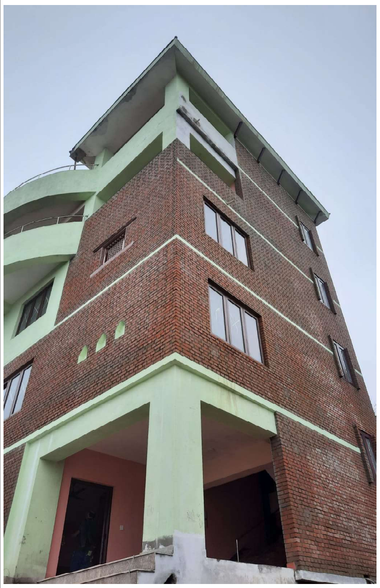
खबरपत्रिका साप्ताहिक

कार्यालय:
थाहा नगरपालिका-४
मकवानपुर
सम्पर्क नं.
९८०७१५३३००
इमेल:
bikaskhabar@gmail.com

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-३० ● २०८० माघ २९ गते सोमबार, ● 12 Feb., 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-


### 'चित्लाङ हिलस्टेशन' पालिका मातहतमा ल्याइँदै

# कार्यविधि अन्तिम चरणमा



विकास संवाददाता

थाहानगर

बागमती प्रदेश सरकारले दृश्यावलोकनका लागि भनेर निर्माण गरेको भ्यूटावरहरू स्थानीय तहलाई हस्तान्तरण गर्ने तयारी गरेको छ। यससंगै थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ९ चित्लाङमा निर्माण भएको भ्यूटावर (हिलस्टेशन) थाहालाई हस्तान्तरण भई आउने भएको छ ।

प्रदेश सरकारले चित्लाङको चन्द्रागिरि भन्ज्याङमा दुई करोड ९९ लाख ४१ हजार ८७३ रूपैयाँको लागतमा हिल स्टेशन निर्माण सम्पन्न गरेको छ। प्रदेश सकारको पर्यटकीय पूर्वाधारको प्रभावकारी सञ्चालन, दिगो व्यवस्थापन र समुचित उपयोगका लागि कार्यविधि निर्माण गरेर सम्बन्धित स्थानीय तहलाई हस्तान्तरण गर्ने अन्तिम तयारीमा लागेको हो । एकसाताभित्र अर्थ मन्त्रालयबाट पर्यटन पूर्वाधार सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि, २०७९ को मस्यौदा सहमतिका लागि स्वीकृत भएर आईसक्ने आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय बागमती प्रदेशका प्रशासन महाशाखा प्रमुख रमेश पौडेलले जानकारी दिए ।

संस्कृति, पर्यटन तथा सहकारी मन्त्रालयलले पर्यटन पूर्वाधार सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि, २०७९ को मस्यौदा सहमतिका लागि ९ साउनमै आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय पठाएको छ । मस्यौदा स्वीकृत भएर आउनेबित्तिकै सम्बन्धित पालिकालाई हस्तान्तरण गरिने पौडेलले जानकारी दिए । स्थानीय तहले व्यवस्थापन गर्न नसके निजी क्षेत्रलाई र वन क्षेत्रमा बनेका भ्यूटावर सम्बन्धित सामुदायिक वनलाई व्यवस्थापनको जिम्मेवारी दिने प्रस्तावित कार्यविधिमा प्रावधान छ । कार्यविधिको मस्यौदामा पर्यटन पूर्वाधार वा सम्पदा परिसर प्रवेशमा लाग्ने शुल्क लगायत स्थानीय तहले तोकेबमोजिम हुने र निजी क्षेत्रको हकमा सम्बन्धित स्थानीय तहसँग समन्वय गरी शुल्क निर्धारण गर्न सकिने उल्लेख छ । पूर्वाधारको सेवा शुल्कबाट प्राप्त र कमको कम्तिमा १० प्रतिशत पर्यटन पूर्वाधार वा सम्पदाको संरक्षण, प्रवर्द्धन र विकासमा खर्च गरिनुपर्ने व्यवस्था छ । प्रदेशका नौ जिल्लामा करीब २४ करोड लगानीमा एक-एक वटा भ्यूटावर निर्माण सम्पन्न भएका छन् ।

चित्लाङमा तत्कालिन प्रदेश ३ का मुख्यमन्त्री डोरमणी पौडेल, उद्योग पर्यटन वन तथा वातावरण मन्त्री अरूणप्रसाद नेपाल, आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्री शालिकराम जमकट्टेल, भूमी व्यवसथा, कृषि तथा सहकारी मन्त्री दावा दोर्जे लामा र आर्थिक तथा योजना मन्त्री कैलाशप्रसाद ढुङ्गेलले संयुक्त रूपमा हिलस्टेशनको शिलान्यास गरेका थिए । वि.सं २०७५ असोज ११ गते शिलान्यास भएको हिलस्टेशन निर्माण सम्पन्न भएको हो । चन्द्रगिरी डाँडामा निर्माण भएको उक्त हिलस्टेशनबाट मकवानपुरको थाहानगरका आकर्षक क्षेत्रहरूका साथै काठमाण्डौ, धादिङलगायतका क्षेत्रहरू खुल्ला आँखाले सहजै दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ ।

# छुट जग्गा दर्ता खुल्यो !

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकामा रहेको मालपोत कार्यालय शिखरकोटले छुट जग्गा दर्ता खुलाएको छ। कार्यालयले २३ माघमा सूचना प्रकाशन गर्दै छुट जग्गा दर्ता खुलेको जानकारी गराएको हो ।

भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयले छुट जग्गा दर्ता सम्बन्धमा मालपोत नियमावली, २०३६ को नियम ४ (क) को उपनियम (१) प्रयोजनका लागि जग्गा नाप जाँच ऐन २०१९ बमोजिम सूचना आव्हान गरिएको जनाइएको छ। नाप जाँच भएको जग्गा दर्तासम्म छुट भएका र जग्गा दर्ता गर्न चाहनेका लागि मालपोत कार्यालयमा निवेदन दिन सकिने सूचनामा उल्लेख छ । यसरी जग्गा दर्ता गर्ने अवधि २ वर्षसम्म हुनेछ । मालपोत कार्यालयले तोकेको कागजात, प्रमाण र निस्सासहित निवेदन दिनूपर्ने सूचनामा भनिएको छ ।

जग्गा दर्ताका लागि नापी कार्यालयबाट प्रमाणित भएको फिल्डबुक तथा नक्सा, जग्गाको साविक दर्ता प्रमाण, जग्गाको तिरो तिरेको निस्सा वा प्रमाण, रैकर तर्फको लगतको प्रतिलिपी, नागरिकताको प्रतिलिपी संलग्न गरी पेश गर्नुपर्ने छ। त्यस्तै भूमिसुधार सम्बन्धी ७ नम्बरको फाँटवारी, १ नम्बर लगत, २ नम्बर अनुसूची र जोताहाको अस्थायी निस्सा, जग्गाको हकभोग सिफारिस, नामसारी दर्ता भएमा नामसारीको किटानी सिफारिस, नाता प्रमाणितपत्र र मृत्यस्दर्ता प्रमाणपत्र तथा अन्य प्रमाणहरू चाहिने मालपोत कार्यालय शिखरकोटको सूचनामा उल्लेख छ ।

## पूर्व जनपप्रतिनीधिको सम्झनामा श्रद्धाञ्जली सभा

नेकपा एमालेका संगठित सदस्य तथा पूर्व जनप्रतिनिधि नानीछोरी प्रधानको सम्झनामा एमालेले श्रद्धाञ्जली सभा गरेको छ। नेकपा एमाले २ नम्बर वडा कमिटीले तत्कालीन पालुङ गाविसमा जनप्रतिनिधि नानीछोरी प्रधानको निधन भएको तेह्रौं दिनको पुण्यतिथिमा २५ माघमा श्रद्धाञ्जली अर्पण गरेको हो ।

वडा कमिटीका उपाध्यक्ष रमण श्रेष्ठको सभाध्यक्षतामा सम्पन्न सभामा प्रमुख अतिथि नेकपा एमाले जिल्ला कमिटी मकवानपुरका सदस्य एवम् थाहानगर सह-ईञ्चार्ज सुरेन्द्रमान प्रधानले नानीछोरी प्रधान तत्कालीन समयमा महिला सशक्तीकरणको अगुवा रहेको स्मरण गर्नु हुँदै महिला आन्दोलनमा अग्रणी भूमिका रहेको बताए ।

सभामा जिल्ला कमिटी सदस्य कल्पना बलामीले नानीछोरी प्रधानको निधनले पार्टीलाई ठूलो क्षति पुगेको बताए। सभामा एमाले बागमती प्रदेशका पूर्व सदस्य श्यामभक्त श्रेष्ठले प्रधानको जीवनी सुनाए ।


हेटौंडा उपमहानगरपालिका १९ नम्बर वडाको सार्वजनिक सन्देश

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

हेटौंडा उपमहानगरपालिका, १९ नम्बर वडा कार्यालय, मकवानपुर

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७
कार्यालय: थाहा-८ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
www.bikaskhabar.com

# • सम्पादकीय •

## चुनौति बन्दै जलवायू परिवर्तन

विश्वमा जलवायु परिवर्तनले ल्याउने समस्याका विषयमा विश्वव्यापीरुपमा चिन्तन र विमर्शहरु भइरहन्छन् तर यो समस्या सिर्जना गराउन सहयोग पुऱ्याउने औद्योगिक र सम्पन्न मुलुकहरु उचितरुपमा गम्भीर देखिदैनन् । यो अन्तर्राष्ट्रिय चिन्ताको विषय हो । अमेरिकामा विश्वको कूल जनसंख्याको ४ प्रतिशत मात्र जनताको बसोवास छ । तर अमेरिकाले मात्र विश्वमा उत्पादन हुने हरितगृह ग्याँस २५ प्रतिशत उत्पादन गर्दछ । त्यसपछि चीन, भारत, पाकिस्तानलगायत युरोपियन मुलुकहरु पर्दछन् । विश्वमा नेपाल जस्ता धेरै मुलुकहरु छन् । ती मुलुकहरुले एक प्रतिशत पनि हरितगृह ग्याँस उत्पादन गर्दैनन् तर ठूला शक्तिशाली सम्पन्न र औद्योगिक मुलुकहरुले अत्यधिक हरितगृह ग्याँस उत्पादन गरेको कारण अनाहकमा जलवायु परिवर्तनले पैदा गराएको समस्याको सजायका रुपमा सामना गर्नु परिरहेको छ । पृथ्वीमा प्रदूषण निम्त्याउने मुख्य ग्याँसहरुमा कार्वनडाइअक्साइड, मिथेन नाइट्रअक्साइड, पिइसी, एचएफसी र सलफल, हेक्जाफ्लोरो कार्बन आदि पर्दछन् । यस्ता ग्याँसहरुको अनियन्त्रित उत्पादनका कारण प्रकृति र इकोसिस्टममा समेत नराम्रो धक्का पुग्न थालेको निष्कर्ष वातावरणविद्हरु तथा यो क्षेत्रका विज्ञहरुको छ । जलवायु परिवर्तनका कारण ऋतु परिवर्तनमा असन्तुलन पैदा भएको छ । बेमौसममा वर्षा, मुसलधारे वर्षा, खडेरी, बाढी, पहिरो आदिका संकेतहरु देखिनु, साउनमा खडेरी, असोजमा लगातारको झरी तथा वसन्तको गर्जन नसुनिनु, खण्डवृष्टि र अतिवृष्टि जलवायु परिवर्तनका ताजा संकेतहरु हुन् ।

विश्वमा पैदा भएको जलवायु परिवर्तनले प्रकृति र वातावरणलाई प्रभाव पार्दा विश्वको आर्थिक र सामाजिक क्षेत्रमा पनि नराम्रो असर परिरहेको छ । जलवायु परिवर्तनले पार्ने असरलाई न्यूनीकरण गर्ने प्रविधि अत्यन्त महंगो हुनाले त्यसबाट अर्थतन्त्रलाई नै धक्का पुग्दै आएको छ । चीनले कृत्रिम सूर्य र कृत्रिम वर्षातको प्रविधिको विकास गरेको छ । त्यसबाट अस्थायी लाभ प्राप्त भए तापनि धेरै खर्चिलो छ । जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी अन्तरसरकारी प्यानल (आइपिसिसि) ले बताए अनुसार जलवायु परिवर्तनको असरका कारणले सन् २000 देखि सन् २0१९ सम्म प्रतिवर्ष औषत आँकडामा प्रतिवर्ष ६५0 खर्ब अमेरिकी डलर बराबरको पूँजी खर्च भइरहेको छ । जलवायु परिवर्तनका कारणले मौसममा गडवडी भइरहँदा कृषि, पशुपालन, मत्स्यपालन र उद्योगको क्षेत्रमा काफी असर पुग्ने देखिएको छ । जैविक विविधतामा असर पर्न जाँदा कैयन जीवहरु तथा औषधिजन्य प्रयोजनमा महत्वपूर्ण योग पुऱ्याउने वनस्पतिहरु समेत लोप हुने अवस्था सिर्जना भएको छ । यो पृथ्वीमा रहेका जीवनको अस्तित्वकै अगाडि उपस्थित चुनौती हो । जलवायुको अध्ययनसित सम्बन्धित खुलासा कार्यदल (टिसी एफडी) ले जलवायु परिवर्तनको जोखिम यही ढंगले बृद्धि हुँदै गएमा विश्वव्यापी अर्थतन्त्र नराम्ररी खलवलिने चेतावनी दिएको छ । त्यसकारण अहिले जलवायु परिवर्तनको विषयमा विश्वव्यापीरुपमा चिन्ता जाहेर भइरहेको छ । विश्वव्यापीरुपमा जैविक अस्तित्वकै प्रश्नमा डरलाग्दो चुनौतीका रुपमा रहेको जलवायु परिवर्तनको समस्यालाई न्यूनीकरण गर्न सर्वप्रथम औद्योगिक मुलुकहरुलाई क्योटो सम्झौतालाई कार्यान्वयन गराउन विश्वका सबै मुलुकहरुले सल्लाह, सुझाव र दबाब सिर्जना गर्नुपर्दछ ।

संयुक्त राष्ट्र संघको वातावरणीय विभागले विश्वका सबै मुलुकहरुलाई पर्यावरण संरक्षणका निमित्त आवधिक संरचनात्मक कार्यक्रमसहित आह्वान गर्नु पर्दछ । सबै देशका सरकार, संस्था र व्यक्तिहरुले नवीकरणीय ऊर्जातिरको संरक्षणमा ध्यान पुऱ्याउन आवश्यक छ । वन जंगल र सीमसार संरक्षणको लागि विश्वव्यापीरुपमा अभियानहरु सञ्चालनका निमित्त लाग्ने आर्थिक खर्च औद्योगिक मुलुकहरुले व्यवस्थापन गर्न जरुरी छ । पर्यावरणको विनाशमा भूमिका खेलेका औद्योगिक मुलुकहरुले अब पर्यावरणको संरक्षणमा पनि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नैपर्ने देखिन्छ, अन्यथा भावी अवस्था भयावह हुनेछ ।


### 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 ९८५५0७२३२२ र नरेन्द्र अधिकारी ९८५५0७0५६१*


### 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 |

# घर वा स्कुलसँग किन डराउँछन् केटाकेटी ?

◆ प्रविज्ञ रेग्मी

यो लेखको सुरूआत बालबालिकामा प्रहार गरिने चलनचल्तीका तीखा र अपरिष्कृत बोलीहरूको सन्दर्भबाट सुरू गर्न चाहन्छु ।

- पढिनस् भने तेरो जीवन बर्बाद हुन्छ ! फलानोको छोरीको 'ए', तेरो 'सी' लाज छैन ?
- पढाइ खत्तम्, भोलि के गरेर खाने हो ? हलो जोत्न जानु पर्ला !
- सरले यसलाई पढाइमा रत्तिभर डर छैन भन्नुभयो ! तँलाई कुटीकुटी पढाउने मिसको कक्षामा राख्न भन्छु ।

इत्यादि ।

यस्ता खालका तर्साउने उद्देश्यले बोलिएका घातक वाक्यहरूलाई सायद हामी सहजै लिन्छौं। छोराछोरीको भलाइका लागि निष्ठासहित प्रेमले भनेको मान्छौं ।

यहीँनेर हाम्रो गम्भीर त्रुटि छ । किनभने, यी शब्दका नकारात्मक छाप वा अपमानको भाव बालबालिकाको मानसपटलमा जीवनभरका लागि अमिट बस्छ। यतिमा मात्र सीमित होइन, यिनै शब्द ती केटाकेटी वयस्क बनिसकेपछि फेरि आफ्नै छोराछोरीलाई सुनाउँछन् । यो विषाक्त दुष्चक्र दोहोरिन्छ ।

कुनै समयमा एसएलसी (हाल एसइई) लाई फलामे ढोका भनिन्थ्यो। खराब परिणाम आउने डर देखाउँदै स्कुलहरूमा सबेरैदेखि साँझसम्म घोकाइन्थ्यो । त्यो फलामे हाउगुजी परीक्षासँग अन्त्य भयो होला, तर त्यस्तै किसिमका अन्य हाउगुजीहरू भने छन् ।

शैक्षिक हाउगुजीहरू अनेक रूपमा व्याप्त हुन्छन् । विद्यालय, शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावकहरूले सिर्जना गरेको यो काल्पनिक प्रेतको सबभन्दा धेरै असर केटाकेटीलाई पर्छ ।

ज्ञान आर्जन र विकासको प्रक्रिया डरको संवेगभन्दा नितान्त फरक छ। वस्तुगत रूपमा शिक्षा र त्रास अन्तरसम्बन्धित छैनन्, यी दुवै भिन्दाभिन्दै पक्ष हुन् । हामी यिनको जालो बुन्छौं र यसैमा फस्छौं । यो यथार्थ नबुझ्दाको परिणाम हो । यो लेखमा शैक्षिक भय, यसका कारणहरू, प्रभाव र व्यवस्थापन गर्ने पक्षहरूलाई अनुसन्धानका आधारमा प्राप्त तथ्यहरू लिएर विवेचना गरेको छु । आशा छ, यसले स्कुल, शिक्षक र अभिभावकहरूलाई व्यावहारिक अन्तरदृष्टि दिनेछ ।

मनोविज्ञानको दृष्टिकोणबाट डर एउटा जटिल संवेगात्मक प्रतिक्रिया हो जसले व्यक्तिको अस्तित्वलाई खतराको बोध गराउँछ । मन र शरीरलाई 'या जुध या भाग' को निर्णय गर्न प्रेरित गर्छ । डरको अवस्थामा उत्पन्न हुने हार्मोनहरू जस्तै कोर्टीसोल, इन्डोर्फिन र एड्रेनालिनले शरीरलाई उत्तेजित र मनलाई व्यग्र बनाउँछन्। त्रासको अवस्थामा क्रियाविज्ञानका परिवर्तनहरूले वौद्धिक चेतनालाई तुरून्त मन्द गरिदिन्छ । संज्ञानात्मक क्रियालाई असामान्य बनाइदिन्छ । मन अस्थिर बन्छ ।

यो शरीरको प्राकृतिक रक्षात्मक प्रतिक्रिया भए पनि यसको दीर्घकालीन वा चक्रीय उपस्थितिले सम्पूर्ण स्वास्थ्यलाई खराब बनाउँछ। केटाकेटीमा डर कायम रहिरहेमा उनीहरूको विकास अवरूद्ध हुनुका साथै मानसिक स्वास्थ्यमा थप हानि र शारीरिक दुर्बलता हुने गर्छ । कुनै प्रकारको त्रासदीपूर्ण वाक्य वा दण्डको आधार राखेर शिक्षामा प्रेरणा जाग्छ भन्ने अनुमान गरी यो नकारात्मक अभिप्रेरणा प्रयोग गर्दा यसको ठीक उल्टो हुन्छ, ज्ञान आर्जनको प्रक्रियामा शिथिलता पैदा हुन्छ । यो अनुमान नै हाम्रो गम्भीर भूल हो । शिक्षामा त्रासको तत्व हाबी हुनासाथ शैक्षिक गतिरोध हुने अनुसन्धानले प्रस्ट पारेका छन् ।

बलबालिकामा मुख्यतया चार प्रकारका डर हुन्छन् ।

पहिलो हो अस्थायी । यसमा खतराको अवस्था पार गरेपछि नरहने, जस्तै गृहकार्य नगरी आएको र शिक्षकले माफी दिई सकेपछि तनावमुक्त हुने ।

दोस्रो, अनिश्चितताले निम्त्याएको भय । जस्तै साथी, शिक्षक वा अभिभावकबाट धम्की आएको तर घटना नभइसकेको अवस्था ।

तेस्रो, परिस्थिति वा वस्तुको भ्रमले सिर्जना गर्ने भय । जस्तै अन्धकार, उचाइ, जनावर इत्यादि ।

चौथो, दीर्घकालीन (क्रोनिक) प्रकृतिको भय । जस्तै बालबालिकामा बाबुआमाको खराब सम्बन्धले आउने भावनात्मक असुरक्षा, वयस्कले डर सिर्जना गर्ने बारम्बार चेतावनी वा दण्ड दिएर स्थापित गरिएको त्रास ।

विद्यार्थीमा पनि डरका थुप्रै श्रोतहरू भेटिन्छन् । किशोर-किशोरीमा आफूले पढ्न नसके बाबुआमाको सपना अधुरो हुने, ग्रेड राम्रो नआए आफ्नो बौद्धिक प्रतिष्ठामा आँच आउने र समाजले के भन्ला भन्ने भय, इत्यादि ।

सक्षम विद्यार्थीले पनि आफूले गल्ती गर्नै हुँदैन र पढाइ त्रुटिरहित हुनुपर्ने मान्दा वा आफूले सक्नेभन्दा बढी थेग्न खोज्दा, अति महत्वाकांक्षी बन्दा पढाइमा भय सिर्जना हुन्छ । परीक्षाले विद्यार्थीहरूलाई व्याकुल बनाउँछ। एकै किसिमको परीक्षाको साँचोमा फरक विशिष्टता भएकालाई राख्दा केहीले मात्र यसमा अनुकूलता पाउन सक्छन् । अन्यले यसबाट आउने दबाब र सम्भावित अवाञ्छित प्रतिफलका कारण प्रतिकार गर्छन् । यसरी परीक्षा आफैंमा शैक्षिक त्रास उत्पन्न गर्ने कारक भएको शिक्षाविदहरू बताउँछन् । यसको दबाबपूर्ण अवस्थामा केटाकेटी अत्तालिएर दिग्भ्रमित बन्छन् ।

अभिभावकको अप्रत्यक्ष दबाबमा, जस्तै आफ्नो काम राम्रै सम्पादन गरेको अवस्थामा पनि उनीहरूको क्षमताभन्दा बढी घुमाउरो पाराले राखिने अपेक्षाले बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ । तर त्यो अप्रत्यक्ष दबाबको स्थानमा प्राप्त उपलब्धिमा हौसला दिँदा उन्नति हुने विज्ञहरू बताउँछन् । मीठो बोलीमा दबाब दिने अभिभावकहरूले पनि केटाकेटीको मानसपटलमा अप्ठ्यारो अवस्था र डर सिर्जना गरिदिन्छन् । कति अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरी पढाइमा गम्भीर नहुने कारण भविष्यको डर नभएको भन्ने विश्वास गर्छन् । तर डरले अध्ययनमा गम्भीरता होइन, माथि उल्लेख गरेजस्तै मानसिक उद्वेग र नकारात्मकतालाई मलजल गर्छ । यो घाउ कन्याएको जस्तै हो, तत्काल ठीकजस्तो लागे पनि यसले संक्रमण ल्याउन सक्छ ! भारी बोकेर उकालो चढ्दै गरेको व्यक्तिको अवस्था र विद्यार्थीहरूलाई उनीहरूले लिएको शैक्षिक भारको दबाब र तिनलाई गन्तव्यमा पुऱ्याउने उस्तै हुन्छ। यदि बाह्य दबाबबाट भार असन्तुलित भएमा उनीहरूमा चुनौती थपिन्छ । यस अवस्थामा अझै चिन्ता र डर सिर्जना हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

यसरी विद्यार्थीलाई चौतर्फी रूपमा आउने थरीथरी दबाबबाट डरहरू सिर्जना हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नै अभिभावक र विद्यालयलाई पनि डरको प्रतीकका रूपमा देख्छन् । शैक्षिक विकासका लागि तनाव व्यवस्थापन गर्न अपरिहार्य हुन्छ । यसका विविध उपाय छन् । तीमध्येका केही मुख्यलाई यहाँ लिएको छु । पहिलो र उत्तम अभ्यास भनेको यसको रोकथाम नै हो वा भय उत्पन्न हुन नदिने वातावरण सिर्जना गर्नु हो । दोस्रो, स्कुलमा शिक्षक र अभिभावकबाट दिइने भावनात्मक सहायता हो ।

तेस्रो, सचेतना अभ्यास हो । चौथोमा डर गहिरो भएमा गरिने परामर्श र 'सिबिटी थेरापी' पर्छन् । र, पाँचौं, सकारात्मक आत्मछविको निर्माणले शैक्षिक भय निस्तेज गरिदिन्छ ।

बालापनको सुन्दरता आत्मसात गरी बालबालिकालाई त्यस्तै हुन दिँदा उनीहरूले भावनात्मक सम्बन्धको निकटता अनुभव गर्छन् । वयस्कहरूले पढाइलाई एक उन्नतिको प्रक्रियाका रूपमा राखेर उनीहरू जस्ता छन्, त्यस्तै स्वीकार गरेमा केटाकेटीले आफ्नो शैक्षिक व्यवस्थापन गर्न र वाञ्छित परिणाम ल्याउन स्वप्रेरित हुने अनुसन्धानले देखाएका छन् । धेरै किशोर-किशोरीले आमाको मायाबाट भावनात्मक सहायता पाउने बताउँछन्। मातापिताको वात्सल्यता उनीहरूलाई जीवनको कठिन अवस्थामा पनि सहायकसिद्ध हुन्छ । शिक्षकको नरम भाव, समानुभूति र लचिलोपनबाट बालबालिकाले आफू स्वीकारिएको महसुस गर्छन् ।

अनुसन्धान भन्छ-खुसी विद्यार्थीले धेरै सिक्छन् । अभिभावक वा शिक्षकले विद्यार्थीप्रति धैर्य राख्ने गर्दा, लचिलो बन्दा, पढाइको अनावश्यक भार कम गर्दा र भावनात्मक निकटता राख्दा उनीहरू खुसी हुन्छन् । खुसी बालबालिकाको संज्ञानात्मक विकास द्रूत हुने अध्ययनले देखाउँछ। उच्च शैक्षिकस्तर भएका फिनल्यान्डका धेरै विद्यालयमा खुसी केटाकेटीलाई शैक्षिक सफलताको मुख्य आधार मानिन्छ ।

भयरहित वातावरणका लागि चेतावनी र दण्ड प्रयोगमा ल्याउन नहुने, कुनै कट्टर औपचारिक ढाँचा वा कठोर अनुशासनको कठघरामा विद्यार्थीलाई

*बाँकी पृष्ठ ३ मा*

## मदिरा सेवनपछि यसकारण ह्याङओभर हुन्छ

सबैले सुनेकै कुरा हो, हामीले खाएको खानेकुरा पेटमा पुगेर पच्ने गर्छ । हामीले खाएको खानाबाट सिधै ऊर्जा प्राप्त हुँदैन । खाना शक्तिदमा बदलिनका लागि कयौं प्रक्रियाबाट गुज्रिने गर्छ ।

भोजनलाई पेटले पचाउँछ तर मदिरालाई होइन । यसलाई पचाउने काम कलेजोले गर्छ । जब तपाईं मदिरा सेवन गर्नुहुन्छ, कलेजोले अन्य अंगले मदिरालाई सहज रूपमा लिनसक्ने गरी पचाउने कोशिस गर्छ ।

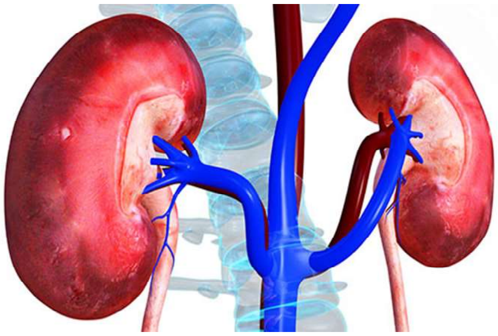
यसक्रममा कलेजोले एन्टी ड्युरेटिक हर्मोन अर्थात् एडीएच नामको खास इन्जाइम रिलिज गर्छ । जुन अल्कोहललाई ब्रेक गर्ने काम गर्छ । यस प्रक्रियामा एसिटिल्डिहाइड बन्छ । जुन एक विषालु रसायन हो । हानिकारक रसायन देखेर शरीर यसलाई बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया सुरू गरिदिन्छ । यसबाट पेटको दुखाइ, उल्टी जस्ता तमाम लक्षण सुरू हुने गर्छन् ।

मदिरामा अल्कोहलका अलावा कनजेनर र सल्फाइट नामका तत्व पनि हुन्छन् । यसले हाम्रो शरीरमा भेसोप्रेसिन बन्ने प्रक्रिया नै रोकिदिन्छ । भेसोप्रेसिन यस्तो हर्मोन हो, जुन हाम्रो किड्नीको शरीरमा लिक्विडिटी बनाइ राख्नप प्रेरित गर्छ ।

भेसोप्रेसिन रोकियो भने मिर्गौलाले शरीरमा रहेको पानी लगातार बाहिरन निकाल्न थाल्छ । त्यसैले पटक–पटक पिसाबल लाग्छ र शरीर डिहाइड्रेड हुन थाल्छ । डिहाइड्रेसनबाट टाउकोको दुखाइ र थकान महशुस हुन्छ ।

यसैगरी मदिराका कारण निद्रा डिस्टर्व हुन्छ । यसबाट शरीर र त्यसमा रहेका अंगहरूलाई प्रशस्त आराम मिल्दैन । अर्को, अल्कोहलबाट बनेको इसिट र गतसँग मिसिएर पूरै शरीरमा फैलिन्छ र यसले दुखाइ र थकाइ हुन्छ । पटक–पटक पिसाब गर्दा इलेक्ट्रोलाइट्स र मिनरल्स पनि निस्किन्छन् । जसले गर्दा पनि ह्याङओभर हुन्छ ।

# मिर्गौला खराब हुँदा के हुन्छ ?



मिर्गौलामा स–साना प्वाल हुन्छन्, जसलाई ग्लोमेरूलस भनिन्छ । यसले र गतलाई छान्ने काम गर्छ । छानिएकाबाट आवश्यक तत्व पुनः सोस्ने गरी शरीरमा नै पठाउने तथा अनावश्यक दूषित पदार्थ पिसाबमार्फत बाहिर निष्कासन गरी शरीर स्वास्थ र सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ ।

तर कुनै पनि कारणले यसरी छान्ने क्षमता ह्रास आएमा मिर्गौलामा रोग लागेको संकेत हो ।

### मिर्गौला खराब हुँदा देखिने लक्षण

बिहान उठ्दा आँखाको डिल सुन्निनु, खुट्टाको गोलीगाँठा सुन्निन थाल्नु, शरीर सुन्निने, अकस्मात् तौल बढ्ने, रक्तअल्पता हुने, अल्छी लाग्ने, थकान महसुस हुने, थोरै हिंड्दा पनि स्वाँस्वाँ हुने समस्या मिर्गौला खराब हुँदा देखिने लक्षण हुन् ।

यस्तै हड्डी दुख्ने, पिसाब छिनछिनमा आउने, पिसाब फेर्दा धेरै फ्रिज ननिस्किने, पिसाबको रंग चिया जस्तो हुने पनि समस्या देखिन्छ । कहिलेकाहीं मिर्गौलामा समस्या भएपनि कुनै पनि लक्षण नदेखाउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा कहिलेकाहीं कोखा दुख्ने, पिसाब पोल्ने, ज्वरो आउने भएमा पनि मिर्गौलासम्बन्धी समस्या भएको हुनसक्छ ।

### मिर्गौला के कारण बिग्रिन्छ ?

मिर्गौला बिग्रिने मुख्य कारण नै मधुमेह हो । पहिले विकसित मुलुकहरूमा मात्रै धेरै देखिने मधुमेह अहिले विकासशील र विकासोन्मुख मुलुकको पनि साझा बनेको छ । पहिला मधुमेहको समस्या उमेर ढल्केपछि देखिन्थ्यो भने आजभोलि वयस्क अर्थात् ३०–४० वर्षमा नै देखिन थालेको छ ।

उच्च रक्तचाप, क्रोनिक ग्लोमोरूलो नेफ्राइटिस (यो एक प्रकारको पिसाबबाट प्रोटिन चुहिने रोग हो ।) हुनसक्छ । त्यस्तै मिर्गौलामा पत्थरीको उपचार समयमा नगरेमा र अन्य वंशाणुगत रोगका कारणले पनि मिर्गौला फेल हुनसक्छ ।

### कस्तो व्यक्तिको मिर्गौला फेल हुने जोखिम हुन्छ ?

मिर्गौलाको समस्या सबैलाई हुनसक्छ तर मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपन भएका र लगातार नदुख्ने औषधिको सेवन धेरै गर्ने व्यक्तिलाई जोखिम हुन्छ । त्यस्तै परिवारमा कसैलाई मिर्गौलासम्बन्धी समस्या छ भने परिवार का अन्य सदस्यलाई पनि सम्भावना हुन्छ । क्रोनिक ग्लोमोरूलो नेफ्राइटिस भएकालाई जोखिम बढी हुन्छ ।

### मिर्गौलारोग लागिहालेमा के गर्ने ?

लक्षण देखापर्ने बित्तिकै उपचार गर्न सकेमा अधिकांश मिर्गौलारोग औषधिबाटै पूर्ण निको पार्न सकिन्छ । तर मिर्गौलारोग लागेको धेरै समय बितिसकेको छ र मिर्गौला फेल भइसकेको छ भने यसलाई पूर्णरूपमा निको पार्न सकिंदैन । यस्तो अवस्थामा दुईवटा मात्र विकल्प हुन्छ– जीवनभर डायलाइसिस गर्ने वा मिर्गौला प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने हुन्छ । यी उपचार प्रविधि एकदम महंगा हुन्छन् ।

### मिर्गौला स्वस्थ राख्न कस्तो खानपान गर्ने ?

सन्तुलित आहार अर्थात् ब्यालेन्स डाइट खाने गर्नुपर्छ । दैनिक खाने खानेकुरामा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, मिनरल्स, फाइबर, क्याल्सियम र भिटामिनको सन्तुलित रूपमा समावेश गर्नुपर्छ । तर फाइदाजनक छ भनेर धेरै खानु हुँदैन । त्यस्तै पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने, धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने, मोटोपन कम गर्ने, नदुख्ने औषधिको प्रयोग कम गर्ने, जंकफुडको सेवन सकेसम्म कम गर्ने, डिपफ्राइ खानेकुरा सकेसम्म खानु हुँदैन ।

तेलको प्रयोग गर्दै नगर्ने भन्ने होइन, मात्रा मिलाएर गर्नुपर्छ । तेलले भिटामिन ए, डी, ई र के अवशोषित गर्न मद्दत गर्छ । मात्रा मिलाएर घरमै बनाएर ताजा खानेकुरा र फलफूल खानुपर्छ । विशेषगरी खानपान र जीवनशैली परिवर्तन सके मिर्गौला स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

### मिर्गौलाका लागि कस्तो परीक्षण गर्ने ?

३० वर्ष नाघेपछि सबैले कम्तीमा एक पटक स्वास्थ्य परीक्षण गर्न आवश्यक छ । मिर्गौलाको समस्या भएको शंका भए रक्तचाप, शरीरमा चिनीको मात्रा र पिसाबको परीक्षण गर्नुपर्छ । यसो गर्न समय र खर्च दुवै धेरै लाग्दैन । त्यसैले मिर्गौला फेल हुन नदिन केही नभएपनि कम्तीमा वर्षको एकचोटि मिर्गौलाको जाँच गराउनुपर्छ ।

## घर वा स्कुलसँग.. . .

राख्न नहुने अध्ययनहरूको निष्कर्ष छ। विश्वास राखौं – पढाइको गम्भीरताका नाममा दिइने शारीरिक या मानसिक चोट प्रगतिको ठीक विपरीत बाटो हो ।

सचेतना अभ्यास (माइन्ड–फूलनेस) अध्ययनका थुप्रै निष्कर्ष प्रकाशित भएका छन् । यसले मस्तिष्कको 'ग्रे–म्याटर' को घनत्वमा वृद्धि, स्नायुमार्गको सूचनामा तीव्रता, एकाग्रताको विकास र 'सेन्सरी' क्षमतामा उल्लेख्य प्रगति आउने पुष्टि अनुसन्धानले गरेका छन् ।

मस्तिष्कको आधारमा लिम्बिक प्रणाली रहन्छ । यसमा भएका एमिग्डाला, हिप्पोक्याम्पस, थालामस र सिंगुलेट गाइरस जस्ता भागले भावना, संज्ञान र दीर्घकालीन स्मरण र एकाग्रता नियमन गर्छन् । केटाकेटीमा डर बसिरहेमा यसको कार्य कमजोर भएर उनीहरूको अध्ययनशीलता अवरूद्ध गर्छ ।

एमिग्डाला ग्रन्थीले भावना, संज्ञान, तनाव र डर व्यवस्थापन गर्छ। सचेतनाले यसमा परिवर्तन आएको एमआरआई रिपोर्टले देखाउँछ। हाल कैयौं स्कुलले तनाव व्यवस्थापन गर्न सचेतना ध्यान प्रयोगमा ल्याएका छन् ।

विद्यार्थीमा त्रासको गहिरो छाप बसेमा अनुमति प्राप्त थेरापिस्टबाट परामर्श र सिबिटी (कग्निटिभ बिहेभरियल थेरापी) लाई प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसमा उत्पन्न विरूपित विचार (डिसटोर्टेड थट) र त्यसबाट भएका नकारात्मक अनुभव र स्वभावलाई विश्लेषण गरी स्वस्थ विचार स्थापना गरिन्छ । विद्यार्थीलाई उत्पन्न डरसँग क्रमशः परिचित गराउँदै जुझारू बनाइन्छ । विशेष मानसिक सीप विकास गरेर सबलीकरण गरिन्छ ।

हामीले जान–अनजानमा गरेका गलत व्यवहार वा केटाकेटीका आफ्नै कारण उत्पन्न डरलाई उनीहरूमा सकार ात्मक स्वधारणा र आत्मसम्मान विकास गरेर पनि हटाउन सकिन्छ ।

विद्यार्थीहरूले बाह्य कारणबाट भएको गल्तीलाई आफ्नै व्यवहारले भएको भन्ने गलत बुझाइ राखेमा, आफैंलाई दोषी बनाएर आफैंलाई गाली गर्नुले नकारात्मक छवि बनाउँछ। यस्तो भएमा उनीहरू आफैंले आफैंलाई बिनाकारण धिक्कार्छन् र नकारात्मक स्वधारणा स्थापित गर्छन् । मानसिक रूपमा कमजोर बन्छन् ।

स्वधारणा र आत्मसम्मानमा कमी आएमा उनीहरूलाई दोषी करार गर्ने ती बाह्य र आन्तरिक तत्वको पहिचान गरी निरूपण गर्नुपर्छ। उनीहरूमा आफैंप्रतिको सहानुभूतिको विकास गराउन सहायता गरेमा त्यो आफूलक्षित नकारात्मक आन्तरिक बोली सकारात्मक भएर स्वधारणा स्वस्थ बन्छ ।

यो लेखको अभिप्राय केटाकेटीलाई सर्वेसर्वा बनाइ उनीहरूकै इच्छामा छाड्ने भनेको अवश्य होइन । तर यसभित्रका ज्ञानलाई आधार मानेर अभिभावक र शिक्षकहरूले बगैंचाका फूलबिरूवालाई छाँटकाँट, मलजल गरेजस्तै सन्तुलित तरिकाले फक्रिन दिनु हो ।

घर र स्कुलको डर नकारात्मक अभिप्रेरणा हो । यसका परिणाम पनि नकारात्मक नै हुन्छन् । तसर्थ, यो लेखमार्फत् अभिभावक, शिक्षक र विद्यालयलाई अहिलेसम्म यसरी नै चलेको छ र चल्छ, वा डर भएमा मात्र विद्यार्थीले पढ्छन् भन्ने गलत पूर्वाग्रह छाडी सफलताको कारण त जीवन र शैक्षिक कार्यको सन्तुलित जिम्मेवारी हो भन्ने तथ्यमा विश्वास गरी बालबालिकाप्रति करूणा राख्न आग्रह गर्छु ।

*(लेखक प्रविन्न रेग्मी न्यु मिलेनियम स्कुल इमाडोल, ललितपुरका संस्थापक प्रिन्सिपल हुन्)*

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

# एमसीसीः हेटौँडाको र कैलाशमा जग्गा अधिग्रहण प्रक्रिया सुरू

◆ विकास संवाददाता

अमेरिकी सहयोग नियोग एमसीसी (मिलेनियम च्यालेन्स कर्पोरेशन) परियोजना अन्तर्गत अनुदानबाट निर्माण हुने एमसीसी कम्याक्टको ४०० केभी उच्चक्षमताको विद्युत प्रसारण लाइन निर्माणका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरले जग्गा अधिग्रहणको प्रक्रिया अगाडि बढाएको छ ।

मिलेनियम च्यालेन्ज एकाउन्ट नेपाल विकास समिति (एमसीए-नेपाल) ले मकवानपुरको साबिक नामटार, कालिकाटार (हाल कैलाश गाउँपालिका), हेटौंडा-३ र हेटौंडा-११ का जग्गाधनीलाई मुआब्जा लिन आउन प्रशासनमार्फत सूचना गरेको हो । साबिक बसामाडी गाविस, नामटार गाविस, कालिकाटार गाविस र हेटौंडा-११ को जग्गा अधिग्रहण गरिने जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुले जनाएको छ ।

गत माघ १८ मा २१ दिने सूचना प्रकाशन गरी मुआब्जाका लागि निबेदन माग गरिएको हो । जग्गा प्राप्ती ऐन २०३४ को दफा ९ को उपदफा १ बमोजिम सूचना प्रकाशन गरेको प्रशासनले जनाएको छ। यस परियोजना अन्तर्गत थाहा नगरपालिकाको ८ नम्बर वडा पनि पर्दछ।

# चार महिनापछि हेटौँडा सिमेन्ट उद्योगको पुनः उत्पादन शुरू

◆ विकास संवाददाता

कोइला अभावका कारण गत असोजदेखि बन्द रहेको हेटौँडा सिमेन्ट उद्योग २२ माघदेखि पुनः सञ्चालनमा आएको छ । हेटौँडा-९ मा रहेको सरकारी स्वामित्वको सिमेन्ट उद्योग कोइला आपूर्ति सुचारू भएपछि सञ्चालनमा आएको हो ।

कोइला सप्लायर्सलाई बक्यौता भुक्तानी गरेपछि पुनः कोइला आपूर्ति सुचारू भएपछि उद्योग सञ्चालनमा आएको उद्योगका महाप्रबन्धक वसन्त पाण्डेले जानकारी दिए। उद्योगले कोइला सप्लायर्सलाई दिनुपर्ने रकम तिर्न नसक्दा कोइला आपूर्ति रोकिएपछि सिमेन्ट उद्योग बन्द भएको थियो। विगत केही समयदेखि लगातार घाटामा रहेका कारण उद्योगसँग नगद अभाव भए पनि मौज्दात सिमेन्ट बिक्री गरेर जुटाएको रकमले कोइला सप्लायर्सलाई भुक्तानी दिइएको महाप्रबन्धक पाण्डेले जानकारी दिए ।

चार वर्षदेखि लगातार घाटामा चलिरहेको उद्योग समय-समयमा कोइला अभाव र उपकरण बिग्रिएर बन्द हुने गरेको छ। चार दशक पुरानो उद्योगका मेसिन जीर्ण हुँदै गएकाले घाटा पूर्ति गर्न र उद्योगलाई नाफामा लान नसकिने अवस्था रहेको उनको भनाइ छ। नयाँ मेसिन जडान नगरेसम्म सधैँ उद्योग बन्द र खुल्ने क्रम चलिरहने उद्योगका महाप्रबन्धक पाण्डेले बताए ।

दैनिक ७५० मेट्रिक टन सिमेन्ट उत्पादन गर्ने उद्योगबाट लामो समय उत्पादन नहुँदा मौज्दात सिमेन्ट बिक्री गरेर त्यसबाट प्राप्त रकमले कोइला सप्लायर्सहरूलाई भुक्तानी दिएको उनले बताए । पाण्डेका अनुसार चालू आर्थिक वर्षमा उत्पादन भएको २ लाख ४९ हजार ४५६ बोरा सिमेन्टमध्ये करिब १ लाख बोरा सिमेन्ट अझै मौज्दात छ ।

वि.सं. २०३३ मा हेटौँडाको लामसुरेमा स्थापित उद्योगले विसं २०४३ सालबाट व्यावसायिक रूपमा उत्पादन सुरूवात गरेको थियो ।

# बागमतीमै धान उत्पादनमा गिरावट

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशमा गत आर्थिक वर्षको तुलनामा यस वर्ष धान उत्पादन ४.०२ प्रतिशतका दरले घटेको छ। कृषि विकास निर्देशनालय बागमती प्रदेशको तथ्याङ्क अनुसार तुलनात्मक रूपमा प्रदेशको चितवन र मकवानपुरमा धान उत्पादन घटेको हो । बागमती प्रदेशमा धान उत्पादनतर्फ २५ प्रतिशत योगदान गर्ने जिल्ला चितवन र १५ प्रतिशत योगदान गर्ने मकवानपुरमा उत्पादन घट्दा समग्र प्रदेशको उत्पादन दरमा ह्रास आएको निर्देशनालयले जनाएको छ ।

चितवनमा यस वर्ष २० हजार ८११.७० हेक्टर जमिनमा ८१ हजार १६५.६३ मेट्रिक टन धान उत्पादन भएको छ । गत आर्थिक वर्षको अनुपातमा चितवनमा १९.३४ प्रतिशतका दरले धान उत्पादन घटेको हो । गत आर्थिक वर्ष चितवनमा २२ हजार ८८० हेक्टरमा धान खेती हुँदा एक लाख ६२८ मेट्रिक टन उत्पादन भएको थियो । मकवानपुरमा गत आर्थिक वर्षको तुलनामा १२.३७ प्रतिशत धान उत्पादन घटेको छ । यस वर्ष मकवानपुरमा १० हजार ६३८ हेक्टर जग्गामा धान खेती भएकोमा ३९ हजार ३६०.६० मेट्रिक टन उत्पादन भएको छ । गत आर्थिक वर्ष ११ हजार ८२० हेक्टरमा धान खेती गर्दा ४४ हजार ९११ मेट्रिक टन उत्पादन भएको थियो ।

बागमती प्रदेशका १३ जिल्लामा यस वर्ष १ लाख ४ हजार ८४९.७० हेक्टर क्षेत्रफलमा धान खेती भएकोमा ४ लाख ३५ हजार ४२.६९ मेट्रिक टन उत्पादन भएको निर्देशनालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । गत आर्थिक वर्ष (२०७९/०८०) मा प्रदेशभर १ लाख १५ हजार ९५ हेक्टरमा धान खेती हुँदा ४ लाख ६७ हजार ७०५.५१ मेट्रिक टन उत्पादन भएको थियो ।

तुलनात्मक रूपमा सिन्धुलीमा यस वर्षभन्दा गत आर्थिक वर्षमा ५.४२ प्रतिशत बढी धान उत्पादन भएको छ । निर्देशनालयको तथ्याङ्क अनुसार धादिङमा गत आर्थिक वर्षको तुलनामा यस वर्ष ५.३७ प्रतिशत धान उत्पादन घटेको छ। काभ्रेमा ५.६७ प्रतिशतले धान उत्पादन घटेको छ भने अघिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा रामेछापमा ३.०७ प्रतिशतले धान उत्पादन घटेको छ ।

दोलखामा गत आर्थिक वर्षको तुलनामा १.९१ प्रतिशतले धान उत्पादन घटेको छ । नुवाकोटमा गत आर्थिक वर्षको तुलनामा ०.५४ प्रतिशतले धान उत्पादन घटेको छ। रसुवामा गत आर्थिक वर्षको तुलनामा ०.१० प्रतिशतले धान उत्पादन घटेको छ भने रसुवामा रसुवामा गत आर्थिक वर्षको तुलनामा ०.१० प्रतिशतले धान उत्पादन घटेको छ । सिन्धुपाल्चोकमा यस वर्ष १.५१ प्रतिशत धान उत्पादन बढी भएको हो ।

काठमाण्डौं उपत्यका अन्तर्गत भक्तपुरमा गत आर्थिक वर्षकै अनुपातमा यस वर्ष धान उत्पादन भएको छ । काठमाडौँमा पनि गत आर्थिक वर्षकै अनुपातमा धान उत्पादन भएको निर्देशनालयको तथ्याङ्क छ भने ललितपुरमा पनि गत आर्थिक वर्ष र यस वर्षमा धान खेती गरिएको जमिन र उत्पादनमा फरक देखिएको छैन ।

यसैबीच प्रदेशमा धानबालीमा देखिएका विभिन्न रोग र प्राकृतिक कारणले समेत उत्पादन घटेको निर्देशनालयको भनाइ छ । उत्पादन घट्नुको प्रमुख कारण धानमा लाग्ने रोग रहेको निर्देशनालयका वरिष्ठ बाली संरक्षण अधिकृत गोविन्द पोखरेलले जानकारी दिए । उनका अनुसार धानमा लाग्ने कालोपोके रोगका कारण उत्पादन घटेको हो ।

# थाहा स्काउटमा सबै निर्विरोध

थाहा नगरपालिका स्थानीय स्काउट परिषदमा सदस्यहरू निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् ।

२२ माघमा स्थानीय स्काउट कार्यालयको सभाहलमा भएको निर्वाचन कार्यक्रममा सम्पूर्ण सदस्यहरू निर्विरोध निर्वाचित भएको निर्वाचन अधिकृत दिपक सिंह विष्टले जानकारी दिए । स्काउट परिषद सदस्य निर्वाचित हुनेहरूमा स्काउटरहरू गणेशमान श्रेष्ठ, मिना महर्जन, कृष्णप्रसाद लामिछाने, विनोद लामिछाने, सुमित्रा केसी, कुमार नेगी, राम बहादुर महार्जन, रेनुका गुरूङ, सावित्री केसी र गंगा नेपाल रहेका छन् ।

हेटौँडा 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 ।
हेटौँडा उपमहानगरपालिका, ११ नम्बर वडा कार्यालय, मकवानपुर

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

# दामन रेडक्रसको २६ औं वार्षिक साधारणसभा

◆ विकास संवाददाता

नेपाल रेडक्रस सोसाईटी दामन उपशाखाको २६ औं बार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ । २६ माघमा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुर जिल्ला शाखा सभापति लालबहादुर थापाको प्रमुख आतिथ्यतामा सम्पन्न साधारणसभामा दामन उपशाखाका पूर्व सभापतिहरूलाई सम्मान गरिएको थियो ।

उपशाखा सभापति मनश्याम बस्नेतको अध्यक्षतामा भएको साधारणसभामा पूर्व सभापतिहरू बिमलकुमार बिष्ट, कृष्णबहादुर बिष्ट, अरूण रायमाझी, मधुसुदन रायमाझी र निवर्तमान सभापति राजकुमार केसी लाई सम्मान गरिएको थियो । साधारणसभाले उपशाखा सभापति मनश्याम बस्नेत, कोषाध्यक्ष यादब जंग रायमाझी, सचिब राजाराम रायमाझीले प्रस्तुत गर्नुभएको प्रतिबेदनहरू अनुमोदन गरेको छ ।

उपशाखा दामनका उपसभापति गीता कार्कीले कार्यक्रमका अतिथी तथा सहभागीहरूलाई स्वागत गरिन् । कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका वडा नंम्बर ३ का अध्यक्ष हिरेन्द्र कुमार रायमाझी, वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामा, जनकल्याण मावि पालुङका प्रधानाध्यापक सानोभाई कार्की, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी मकवानपुर जिल्ला शाखा सदस्य पिताम्बर बास्तोला, पालुङ जेसीज बर्ष २०२४ का कार्याकारिणी उपाध्यक्ष मानसिं दोङ लगायतको आतिथ्यता रहेको थियो ।

# सहयोगीको वार्षिक साधारणसभा: २४ लाख ७९ हजार नाफा

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका वडा नम्बर १ मा रहेको सहयोगी वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडको १६ औं वार्षिक साधारणसभा २७ माघमा भएको छ ।

अध्यक्ष अञ्जल प्रधानको सभाध्यक्षतमा सम्पन्न साधारणसभामा प्रमुख अतिथि थाहा नगरपालिका प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले जनताको सहज जिविकोपार्जनका लागि सहकारी नै बिकल्प रहेको बताए । विष्टले थाहा नगरमा निर्माणाधीन शीतभण्डारको काम यथासीघ्र सम्पन्न गर्न नगरपालिका लागिरहेको बताए ।

कार्यक्रमको अवसरमा थाहानगर सहकारी शाखा प्रमुख अस्मिता तिवारी घिमिरे, पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाका अध्यक्ष कृष्णबहादुर विष्ट, सुखी भविष्य वचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधान, थाहा नगर उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष पुरूषोत्तम ढकाल, १ नम्बर वडाका कार्यवाहक अध्यक्ष सरोज प्रधानलगायतले शुभकामना मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

साधारणसभामा अध्यक्ष अञ्जल प्रधानले भावी नीति तथा कार्यक्रम, सचिव धर्मलाल प्रधानले प्रगति प्रतिवेदन, कोषाध्यक्ष राजमान श्रेष्ठले आर्थिक प्रतिवेदन र लेखा सुपरिवेक्षण समितिका संयोजक प्रदिप प्रधानले सुझावसहितको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरे । संस्थाका कोषाध्यक्ष श्रेष्ठले प्रस्तुत गरेको प्रतिवेदन अनुसार आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा संस्थाको कुल शेयर पुँजी १ करोड ७१ लाख ४४ हजार ८ सय रूपियाँ रहेको छ ।

संस्थामा कुल वचत १२ करोड ७ लाख ६ हजार ७ सय ७१ रूपियाँ रहेको छ भने कर्जातर्फ ११ करोड ५३ लाख ६४ हजार ३ सय ६४ रूपियाँ रहेको छ । जसमा सबैभन्दा बढी व्यापार शीर्षकमा ५ करोड ४८ लाख १६ हजार ६ सय ८८ रूपियाँ लगानी रहेको छ । कर्जाबाट कुल व्याज १ करोड ३२ लाख १७ हजार ८ सय ५६ रूपियाँ रहेकोमा बचतमा व्याज खर्च १ करोड ८ लाख १० हजार ४ सय ६५ रूपियाँ रहेको छ ।

संस्थाले आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा कुल २४ लाख ७९ हजार ३ सय २४ रूपियाँ नाफा कमाएको छ ।

# नेकपा एमालेको थाहानगर अधिवेशनका लागि तयारी तीव्र

◆ विकास संवाददाता

नेकपा एमालेको आशन्न नगर अधिवेशनका लागि तयारी तीव्र बनाएको छ । आगामी फागुन २८ गते हुने अधिवेशनलाई भव्य रूपले सम्पन्न गर्न विभिन्न उपसमितिहरू गठन गरेको छ । जसको अनुमोदन गरेर अघि बढ्न आगामी फागुन ३ गते नगर अधिवेशन आयोजक कमिटीको पूर्ण बैठक बस्ने निर्णय समेत गरेको छ ।

होटल गंगामा अधिवेशन आयोजक कमिटीका संयोजक अच्युतम प्रसाद ढकालको अध्यक्षतामा बसेको बसेको सचिवालय बैठकले अधिवेशन भव्य रूपले सम्पन्न गर्न विभिन्न उपसमितिहरू गठन गरेको हो । बैठकले संयोजक ढकालकै संयोजकत्वमा प्रतिवेदन लेखन समिति, हेम कुमार थिङको संयोजकत्वमा आर्थिक समिति, सुमन रायमाझीको संयोजकत्वमा मञ्च तथा स्वयंसेवक व्यवस्थापन समिति, रामकृष्ण बस्नेतको संयोजकत्वमा प्रचार प्रसार समिति गठन गरेको छ ।

यसैगरी थाहा नगर भुगोल रहेका जिल्ला कमिटी सदस्यहरू रहने गरि सुरेन्द्रमान प्रधानको संयोजकत्वमा अतिथि सत्कार तथा व्यवस्थापन समिति गठन गरेको छ । बैठकले अधिवेशनका लागि प्रतिनिधि छनौट विधि समेत तय गरेको छ । सो प्रस्तावित विधि आगामी फागुन ३ गते हुने पूर्ण बैठकले अनुमोदन गरेपछि पारित हुनेछ । बैठकका क्रममा प्रमुख अतिथि नेकपा एमालेका पोलिटव्युरो सदस्य तथा मकवानपुर इञ्चार्ज देवी ज्ञवालीले कार्यकर्ताहरू चुनावी टिकटको दौड छोडेर संगठन निर्माणमा जुटे थाहा नगरमा जित हात पार्न एमालेलाई कुनै शक्तिले नरोक्ने बताए ।

बैठकमा बागमती प्रदेश कमिटीका सदस्य तथा थाहा नगर इञ्चार्ज इन्द्रमान स्याङ्तान, जिल्ला कमिटी सदस्य तथा थाहा नगर सह-इञ्चार्ज सुरेन्द्रमान प्रधान, जिल्ला कमिटी सदस्यहरू कल्पना बलामी, शिवराम थापा, युवराज गोले, सुनिता दोङ, बुद्धिराम डिमडुङ, प्रदेश कमिटीका पूर्व सदस्य श्यामभक्त श्रेष्ठ, जिल्ला कमिटीका पूर्व सदस्यहरू बिमल कुमार ढकाल, बलराम थापालगायत वडा कमिटीका अध्यक्षहरूको उपस्थिति थियो ।

# थाहानगरको ठूलोमाखुमा ल्होछार मनाइयो

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाका नगर प्रमुख बिष्णु बहादुर बिष्टले सबै जातजातिको मौलिक अधिकार सुनिश्चित गर्न र संस्कृतिलाई जोगाई नयाँ उचाइमा पुर्‍याउन ल्होछारको महत्वपूर्ण भूमिका हुने बताएका छन् । तामाङ समुदायले मनाउने मञ्जुश्री संवत २८६९ (डुक ल्हो) गरूड वर्ष सोनाम ल्होछारको ठूलोमाखुमा २५ माघमा उद्घाटन गर्दै नगर प्रमुख विष्टले सबै धर्म र संस्कृतिको जगेर्ना गर्न थाहा नगरपालिका सदैव तयार रहेको प्रतिवद्धता जनाए ।

बिष्टले तामाङहरू विश्वको कुनै पनि स्थानमा बसोबास गरे पनि आफ्नो मौलिकतालाई जोगाइराख्न पहल गरिनुपर्ने उल्लेख गरे ।

थाहा नगरपालिका ४ माथिल्लो भेगमा बसोवास गर्ने तामाङहरूले सोनाम ल्होछार ठुलोमाखुमा मनाएका हुन् । स्थानीय तामाङ समुदायको आयोजनामा भएको ल्होछारको अवसरमा चेलीबेटी भेटघाट तथा साँस्कृतिक कार्यक्रममा समेत प्रदर्शन गरिएको थियो ।

**थाहा नगरपालिका**
**नगर कार्यपालिकाको कार्यालय**
**ईन्द्रायणीचौर, मकवानपुर**

**आन्तरिक आय संकलन ठेक्का बन्दोबस्त सम्बन्धी ३० दिने बोलपत्र आव्हानको सूचना !**

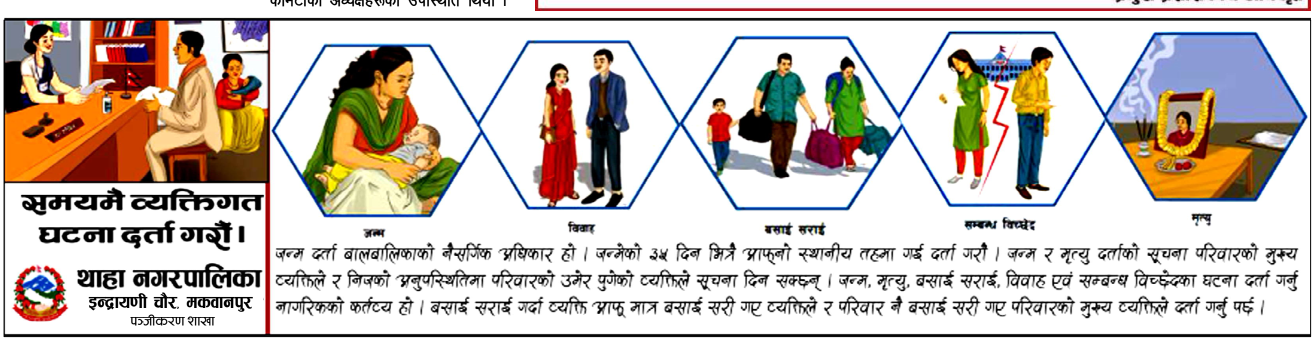
**प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८०/१०/२५**

स्थानीय सरकार संञ्चालन ऐन, २०७४ को परिच्छेद-३ दफा ११ को (घ) मा व्यवस्था भए बमोजिम थाहा नगरपालिकाबाट बाहिर जाने तरकारि व्यवसाय कर उठाउन २०८१ बैशाख देखि २०८१ साल चैत्र महिना सम्मको लागि बोलपत्रबाट ठेक्का लगाउनु पर्ने भएकोले ईजाजत प्राप्त इच्छुक फर्म, कम्पनी वा संस्थाहरुबाट देहायको शर्तको अधिनमा रहि रितपूर्कको सिलवन्दी बोलपत्र पेश गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । विस्तृत विवरण तथा कागजातहरु यस कार्यालयको Website: www.thahamun.gov.np बाट डाउनलोड गर्न सकिने छ ।

**तपशिल:**

| ठेक्का नं. | विवरण | न्युनत्तम ठेक्का रकम रु. (भ्याट वाहेक) | टेण्डर फाराम दस्तुर रु. | धरौटी रकम | कैफियत |
|---|---|---|---|---|---|
| १५/२०८०/८१ | तरकारी व्यवसाय निकासी कर | ४६,७९,०००।०० (छयालिस लाख उनान असी हजार) मात्र | २,०००।०० | कबोल अंकको ५% | |

**प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत**



# ड्रेन्चिङ कार्यक्रमः ३३ सय चौपायालाई औषधि वितरण

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिका पशु शाखाले ड्रेन्चिङ कार्यक्रम अन्तर्गत आन्तरिक तथा बाह्य परिजिवी नियन्त्रणका लागि पशुहरूलाई औषधि वितरण गरिएको छ । वडा नम्बर ४ को विभिन्न क्षेत्रमा कार्यक्रम गरी ३ हजार ३ सय ८ चौपाया र २ हजार ३८ कुखुरालाई औषधि वितरण गरिएको पशु प्राविधिक रूपेश कुमार मिश्रले जानकारी दिए ।

वडाको टोल-टोलमा कृषि तथा पशु समूह र व्यक्तिगत पशु र पन्छीहरूलाई औषधि वितरण गरिने कार्यक्रम अन्तर्गत पशुपन्छीलाई औषधि वितरण गरिएको प्राविधिक रूपेश मिश्रले जानकारी दिए। वडाको नारायणझ्याउ, जुरेथुम,

सिमभन्ज्याङ, दामन, किटेनी, रूप्से, दोबाटो, ठुलोमाखु, फापरबारीमा क्षेत्रमा कार्यक्रम संचालन गरिएको थियो ।

वडा भित्र रहेको १ सय ५९ गाइगोरू, १ सय ९८ भैंसी राँगा, २ हजार ८ सय २८ बाख्रा बोका, १ सय ६ वटा कुकुर, ५ वटा बिरालो, १२ वटा बंगुर र २ हजार ३८ कुखुराहरूको निम्ति आन्तरिक तथा बाह्य परिजिवी नियन्त्रण अन्तर्गत औसधि उपचार गरिएको पशु प्राविधिक मिश्रले जानकारी दिए ।

# थाहा ११ का किसानलाई कृषि सामाग्री वितरण

◆ विकास संवाददाता

'मेयर वडास्तरीय तरकारी पकेट प्याकेज कार्यक्रम' अन्तर्गत थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ११ मा किसानहरूलाई कृषि सामाग्री वितरण गरिएको छ । नगरपालिकाले मापदण्डका आधारमा छनोट भएको नव प्रगतिशील पशुपंछी कृषि समुह थाहा-११ अन्तर्गतका किसानहरूलाई कृषि सामाग्री वितरण गरिएको हो ।

नगरपालिकाले २१ माघमा ७ एच.पि. क्षमताको पेट्रोल प्रयोग हुने ३८ वटा मिनिटिलर, स्प्रेयर पम्प २५ थान, डिजिटल काँटा तराजु १० थान, पाइप १७ सय मिटर २० एमएम, १६ सय मिटर २५ एमएम र ३ सय मिटर ३२ एम एम, ५० मिटर ४० एमएम, मल्चिङ प्लास्टिक २५ रोल ,ग्राडेन पाइप १०० थान, हजारी १० थान, स्प्रीङ्कल ५० थान सानो ८ थान ठुलो, हिलटेक ट्याङ्की ७ थान, वितरण गरिएको कृषि शाखा प्रमुख संजय तिवारीले जानकारी दिए । आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अन्तर्गत ५० प्रतिशत अनुदानमा कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको शाखा प्रमुख संजय तिवारीले जानकारी दिए ।

तरकारी पकेट कार्यक्रम संचालन निर्देशिका अनुसार सञ्चालन भएको मेयर वडास्तरीय तरकारी पकेट प्याकेज कार्यक्रमबाट नगरको कम्तीमा १४० रोपनी क्षेत्रफलका दरले तीन स्थानमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने पालिकाको योजना छ ।

किसानहरूले कृषि उपकरण पाएपछि नगरपालिकाप्रति आभार व्यक्त गरेका छन् । दैनिक जीवनशैली नै कृषिमा आधारित भएपश्चात् प्राप्त उपकरणले कृषि कर्ममा लाग्न थप उत्साह थपिएको प्रतिक्रिया दिए । कृषि सामाग्री वितरण कार्यक्रममा वडा नम्बर ११ का अध्यक्ष अध्यक्ष दिनेश बल, थाहा नगरपालिका कृषि शाखा प्रमुख सन्जय तिवारी, कृषि शाखा सहायक अधिकृत ज्ञानु भट्टराई, कृषि सहायक राजकुमार श्रेष्ठ लगायतका उपस्थित रहेको थियो ।

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताले ध्यान दिऔं !

- बेनामी वा छद्मवेशी पहिचान सिर्जना गरी कुनै पनि विषयवस्तु उत्पादन, शेयर वा टिप्पणी नगरौं,
- मिथ्या, भ्रमपूर्ण सूचना, घृणा फैलाउने, सामाजिक सद्भाव र सहिष्णुतामा आँच आउने खालका अभिव्यक्ति, श्रव्य दृश्य सामग्री, तस्वीर शेयर नगरौं,
- बहुविवाह, बालविवाह, मानव बेचबिखन र छुवाछुतजस्ता कानूनले वर्जित गरेका विषय वा क्रियाकलाप गर्न प्रोत्साहन नगरौं,
- अरुलाई होच्याउने अपमान गर्नेजस्ता कार्य सामाजिक सञ्जालबाट नगरौं,
- निजी प्रकृतिका फोटो भिडियो अनुमति बेगर छायांकन, प्रकाशन तथा प्रसारण नगरौं,
- अश्लील शब्द तस्विर, श्रव्य, दृश्य, एनिमेसन प्रकाशन प्रसारण नगरौं,
- बालयौन शोषण, यौन दुर्व्यवहार, देहव्यापारलगायतका क्रियाकलापलाई प्रोत्साहन नगरौं,
- विभत्स तस्वीर, भिडियो अपलोड र शेयर नगरौं ।

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 १७३)। | 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 ● इमेलः bikaskhabar@gmail.com ● सम्पादक : कुमार नेगी