प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

www.bikaskhabar.com
खबरपत्रिका साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-३७ ● २०८० चैत्र १२ गते सोमबार, ● 25 March, 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

मकवानपुरका ७.४८३ प्रतिशत परिवारलाई कुवाकै पानीको भर

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको घुर घरधुरीको ४४.३१६ प्रतिशत घर परिवारको घरभित्रै धारा रहेको छ । त्यसैगरी ३८.११० प्रतिशत नागरिकको भने घर बाहिर धारा रहेको पाइएको छ । मकवानपुरमा १ लाख ५ हजार ६२० परिवार रहेका छन् । यो तथ्याङ्क हेर्ने हो भने मकवानपुरका ८२.४२६ प्रतिशत घरमा आधारभूत खानेपानीको पहुँच पुगेको मान्न सकिन्छ । देशकै तथ्याङ्कलाई आधार मान्ने हो भने मकवानपुर १२.५७३ प्रतिशतले कमजोर देखिन्छ । नेपालको कुल जनसंख्याको ९५ प्रतिशतले आधारभूत खानेपानीको पहुँच पुगेको सरकारको तथ्याङ्क छ ।

आधारभूत खानेपानीलाई प्रशोधन गरी नेपाल खानेपानी गुणस्तर मापदण्ड कायम गरिएको पानीलाई गुणस्तरीय खानेपानी मानिएको छ भने कुनै पनि मूल वा स्रोतमा पाइप राखेर घरको आँगनसम्म पुऱ्याई पानी उपभोग गर्नुलाई आधारभूत खानेपानी मानिएको छरू। १५ औँ पञ्चवर्षीय योजना (२०७६/७७–२०८०/८१) मा ९९ प्रतिशत नागरिकमा आधारभूत स्तरको खानेपानी र ४० प्रतिशत नागरिकलाई गुणस्तरीय खानेपानी सेवा उपलब्ध गराउने लक्ष्य लिएको थियोरू। जुन पूरा हुन सकेको छैन । १५ औँ पञ्चवर्षीय योजना चालु आर्थिक वर्ष (२०८०/८१) मा सकिँदै छ । यो तथ्याङ्क अनुसार बागमती प्रदेश राजधानी समेत रहेको मकवानपुर जिल्ला

खानेपानी

निकै पछाडी रहेको छ ।

मकवानपुरका १० स्थानीय तहको तथ्याङ्क अनुसार ट्युबवेलबाट खानेपानी आपूर्ति गर्ने घरधुरी ५.५५६ प्रतिशत, कभर भएको कुवाबाट १.५३४ प्रतिशत, कभर नभएको कुवाबाट ५.९४८ प्रतिशत, पानीको मूलबाटै ३.६५४ प्रतिशत, खोलाबाट ०.५९४ प्रतिशत, जार बोतलको खानेपानी खानेहरू ०.०८८ प्रतिशत र अन्य ०.२ प्रतिशत रहेको तथ्याङ्क छ । तथ्याङ्क अनुसार मकवानपुरका १७.५७३ प्रतिशत घरधुरीले धारा बाहेकको पानी खाने गरेका छन् । यो तथ्याङ्क अनुसार सबैभन्दा बढि बागमती गाउँपालिकाको ३८.४२१ प्रतिशत रहेको छ भने सबैभन्दा कम भीमफेदीको २.८३२ प्रतिशत छ ।

जिल्लाकै एक मात्र उपमहानगर हेटौंडाका ११.६४२ प्रतिशत नागरिक धारा बाहेकको पानी पिउन बाध्य छन् । थाहा नगरपालिकाको १४.८४३ प्रतिशत परिवार धाराको पहुँच बाहिर छन् ।

मकवानपुरका ६ स्थानीय तहको समानीकरण अनुदान बढ्यो इन्द्रसरोवरको तटस्थ

३ पालिकाको अनुदान घट्यो

विकास संवाददाता
थाहानगर

राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगले आगामी आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ का लागि स्थानीय सरकारलाई पठाउने वित्तीय समानीकरण अनुदानको सिफारिस गरेको छ । मकवानपुरका दश स्थानीय तहले यस वर्ष कुल १ अर्ब ११ करोड ४१ लाख बजेट वित्तीय समानीकरण मार्फत पाएका छन् । अघिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा मकवानपुरका पालिकाहरूले पाउने वित्तिय समानीकरण अनुदान ०.१५४ अर्थात १९ लाख कम हो ।

आगामी आर्थिक वर्षका लागि संघीय सरकारले प्रदेश र स्थानीय सरकारलाई उपलब्ध गराउनुपर्ने वित्तीय समानीकरण अनुदान देश भरको तुलना गर्दा करिब २ अर्ब रूपैयाँले बढेको छ । राष्ट्रिय प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त आयोगको सिफारिसअनुसार आर्थिक वर्ष ०८१/८२ मा संघीय सरकारले प्रदेश र स्थानीय तहलाई १ खर्ब ४८ अर्ब रूपैयाँ वित्तीय समानीकरण अनुदान उपलब्ध गराउनुपर्नेछ । चालु आर्थिक वर्षका लागि यस्तो अनुदान १ खर्ब ४६ अर्ब २ करोड ४ लाख रूपैयाँ थियो ।

वित्त आयोगले न्युनतम, सुत्रमा आधारित र कार्यसम्पादनमा आधारित भएर पालिकाहरूका लागि वित्तिय समानीकरण अनुदान सिफारिस गर्ने गर्दछ । यो बजेट स्थानीय पालिकाले आफूले बजेट बनाएर प्राथमिकताका आधारमा खर्च गर्न सक्छन् । मकवानपुरको एक मात्र उपमहानगरपालिका हेटौंडाले आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ का लागि सबैभन्दा बढि २९ करोड ९८ लाख अनुदान पाएको छ भने दोस्रो धेरै मनहरी गाउँपालिकाले १२ करोड ३७ लाख बजेट पाएको छ । थाहा नगरपालिकाले १२ करोड ८० लाख रूपियाँ मात्र पाएको छ । हेटौंडाले चालु आर्थिक वर्षको तुलनामा १ करोड ६ लाख कम पाएका हो । चालु आर्थिक वर्षको तुलनामा महरीले भने ३३ लाख बजेटको आकार बढाएको छ । थाहाले १२ लाख रूपियाँ कम पाएको छ ।

आगामि आर्थिक वर्षका लागि मकवानपुरको सबैभन्दा कम वित्तिय समानीकरण अनुदान इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले पाएको छ । इन्द्रसरोवरले ७ करोड २६ लाख मात्र अनुदान पाएको हो । इन्द्रसरोवरले पाएको यो अनुदान चालु आर्थिक वर्षकै अंक हो । भीमफेदी गाउँपालिकाले चालु आर्थिक वर्षको तुलनामा बढि अनुदान पाएको छ । चालु आर्थिक वर्षका लागि ९ करोड ७७ लाख पाएकोमा आगामि आर्थिक वर्षका लागि १५ लाख बढि ९ करोढ ९२ लाख समानीकरण बजेट पाउने भएको छ । मकवानपुरगढीले पनि ८ लाख समानीकरण अनुदान बढाउँदै ९ करोड ८२ लाख बजेट पाएको छ । बकैयाले चालु आर्थिक वर्षको तुलनामा २६ लाख बजेट बढाएको छ । बकैयाले आगामि आर्थिक वर्षका लागि ११ करोड ९१ लाख बजेट पाएको छ ।

बागमती गाउँपालिकाको बजेट भने ४ लाख घट्दै १० करोड ३९ लाखमा सीमीत भएको छ । कैलाश गाउँपालिकाको १२ लाख बजेट बढेको छ । कैलाशले आगामि आर्थिक वर्षका लागि ९ करोड ४ लाख समानीकरण बजेट पाउने भएको हो । राक्सिराङ गाउँपालिकाले ९ लाख बजेट बढाएको छ । राक्सिराङले आगामि आर्थिक वर्षका लागि ९ करोड ४४ लाख वित्तीय समानीकरण अनुदान पाउने भएको छ ।

संघीय सरकारले प्रदेश र स्थानीय सरकारलाई कुल चार वटा अनुदान पठाउने गर्छ । जसमध्ये विना कुनै शर्त तल्लो सरकारले आफ्नो बजेट बनाएर खर्च गर्न सक्ने अनुदान नै वित्तीय समानीकरण अनुदान हो । अन्तर(सरकारी वित्त व्यवस्थापन ऐनले संघीय सरकारबाट प्राप्त भएको अनुदानको रकम जुन प्रयोजनका लागि प्राप्त भएको हो, सोही प्रयोजनमा खर्च गर्नुपर्छ भनेको छ । वित्तीय समानीकरण अनुदानको मूल उद्देश्य प्रदेश तथा स्थानीय तहको खर्चको आवश्यकता र राजस्वको क्षमताको फरकबाट सिर्जना हुने वित्तीय अन्तर घटाई सन्तुलन कायम गर्नु हो ।

इन्द्रायणी माविको अध्यक्षमा थिङ

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ८ स्थित इन्द्रायणी मावि व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षमा हेमकुमार थिङ चुनिएका छन् । ९ चैतमा भएको भेलाले थिङको अध्यक्षतामा विद्यालय व्यवस्थापन समिति पुर्नगठन भएको हो ।

थिङ थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ८ का अध्यक्ष समेत हुन् । समितिको सदस्यहरूमा रविन्द्र कार्की, खिलराज सापकोटा, टिकाराम रूम्बा, अस्मिता थापा, श्रीदेबि वि.क., चन्द्रकला कार्की, उज्वल थपलिया (शिक्षक प्रतिनिधि) र सदस्य सचिव नारायण बहादुर कार्की (प्रधानाध्यापक) चुनिएका छन् ।

यसैगरी, रामगोपाल थापाको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय शिक्षक(अभिभावक संघ पनि सर्वसम्मत पुर्नगठन गरिएको छ ।

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं ।

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौ र गर्नैपर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोगरी निभाऔं,
- हाम्रो सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका वस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं ।
- सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौ र अरुलाई पनि बचाऔं ।

थाहा नगरपालिका
विपद व्यवस्थापन शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

• सम्पादकीय •

सर्वाजनिक जग्गा संरक्षणको सवाल

नेपालमा सरकारी, सार्वजनिक र गुठीका जग्गा/जमिन हडपेर व्यक्तिको बनाउने प्रवृत्ति बढेको पछिल्ला छानबिन र प्रकाशित समाचारहरूले देखाएको छ । अहिले सार्वजनिक भएकोभन्दा कैयौं गुणा बढी सरकारी, सार्वजनिक र गुठीका जमिन व्यक्तिले कब्जा गरेको आशंका बढेको छ । जग्गा कब्जा गर्नेहरूले राजनीतिक आवरणमा उन्मुक्ति दिने/लिने गरेको देखिएको छ । राजनीतिमा असम्भव भन्ने केही हुँदैन भन्ने भाष्य निर्माण गरेर राजनीतिलाई दल तथा नेताहरूले अपराधतर्फ मोड्ने कोसिसस्वरूप सरकारी, सार्वजनिक र गुठीको जग्गा व्यक्तिको बनाएको विभिन्न मितिका निर्णयले देखाउँछ । केही सामान्य छानबिनले बालुवाटारको ललिता निवासको सरकारी जग्गा मात्र होइन बाँसवारी छालाजुत्ता कारखानाको जग्गा, ठमेलमा छायादेवी सेन्टरको नाममा पनि सरकारी जग्गाहरू कब्जा गरेर व्यक्तिले निजी बनाएको देखिएको छ । त्यसो त चौधरी ग्रुपले देशका अन्य भागमा पनि सार्वजनिक/सरकारी जग्गाहरू कब्जा गरेका समाचारहरू बाहिर आएका छन् । अधिकांश ठाउँमा जग्गाहरू राजनीतिक आवरण र उच्च पहुँचको आधारमा कब्जा गरेर व्यक्तिको बनाइएको छ ।

सरकारी जग्गा सर्वसाधारणले होइन राज्यका जुनसुकै स्थानमा पहुँच पुऱ्याउन सक्ने केही कथित ठालुहरूले कब्जा जमाएका हुन् । धेरै सरकारी, सार्वजनिक र गुठीको जग्गाहरू एकपछि अर्को व्यक्ति वा समूहले पहुँचको आधारमा कब्जा गरेका समाचारहरू बाहिर आउन थालेपछि गृह मन्त्रालयले त्यसको यकिन विवरण दिन ७७ वटै जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई गत फागुनमा निर्देशन नै दिएको थियो । सरकारी वा सार्वजनिक वा निश्चित प्रयोजनका लागि एउटा तोकिएका समयसम्मका लागि उपयोग गर्न दिइएका जग्गा अनधिकृतरूपमा दर्ता वा दाखिल खारेज गरी अतिक्रमण वा कब्जा गर्ने गरेको छ । ती जग्गा फिर्ता गर्नु राज्यको दायित्व हो । तर त्यो दायित्वबाट राज्य पन्छने बाटोमा लाग्दा अहिले सरकारी जग्गा कुन हालतमा छ भन्ने यकिन विवरण नै पाउन सकिएको छैन । यद्यपि जिल्ला प्रशासन कार्यालयहरूले खोजी भने जारी राखेका छन् । कुनै पनि सार्वजनिक संस्थालाई उपभोग गर्नेगरी उपलब्ध गराइएका सरकारी र सार्वजनिक जग्गाहरू देशभर छ । सरकारले नै निर्णय गरेर संस्थाहरूलाई उपभोग गर्नेगरी दिएको हो । तर लामो समयपछि ती जग्गा व्यक्तिले कब्जा गरेका हुन् । एउटा प्रयोजनका लागि दिइएको बाँसबारी छालाजुत्ता कारखानाको दश रोपनी जग्गा चौधरी ग्रुपले पहुँचकै आधारमा कब्जा गरिदियो । सरकारी वा सार्वजनिक जग्गा कब्जा गर्नेहरूमाथि जुनसुकै नामका वा गठबन्धनका सरकारले कारबाही गर्ने देखिन्न । किनकि यसरी जग्गा कब्जा गर्नेहरूको प्रमुख दलका प्रमुख नेताहरूसँग राम्रो सम्बन्ध छ ।

कतिपय दलका नेताहरू यस्तै जग्गा कब्जा गर्नेहरूबाट पालिएका छन् । त्यही भएर सरकारी वा सार्वजनिक जग्गा कब्जा गर्नेहरूमाथि सरकारी निकायबाट कारबाही हुने देखिँदैन । उनीहरूले छानबिनकै क्रममा मिलेमतो गर्ने गरेका छन् । छानबिन गर्ने र कारबाही गर्ने निकाय नै मिलेमतोमा फस्ने गरेको देखिनु भनेको अदालतबाट मात्र कारबाहीको आदेश जारी हुनुपर्ने देखिन्छ । सरकारी, सार्वजनिक वा गुठीको जग्गा व्यक्तिको कब्जाबाट जोगाउने एक मात्र र अन्तिम निकाय अदालत नै हो । अदालतले नै जग्गा कब्जा गर्ने राजनीतिक वा व्यक्तिगत प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित पार्नुपर्छ । यसतर्फ स्थानीय तहहरुले समेत उत्तिकै ध्यान दिनू आवश्यक 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

गुणस्तर जीवनका लागि पानी

गुणस्तरीय जीवन र देश तथा जनताको आर्थिक विकासबीचको अन्तरसम्बन्ध बारेमा विभिन्न समयमा धेरै अध्ययन अनुसन्धान नभएका होइनन् । सम्पूर्ण अध्ययनको निचोड पानी नै जीवनको आधारशिला तथा गुणस्तरीय जीवनको आधार हो । नयाँ बन्ने संरचनामा हाम्रो मान्छे होइन, गुणस्तरीय मान्छे राख्नुपर्छ, राजनीतिक भागबन्डा होइन वास्तविक नेपाली जनताको हित गर्ने शैक्षिक गुणस्तरीय जनशक्तिको चयन गर्नुपर्ने हुन्छ । स्वतन्त्र र पारदर्शी संरचना चाहिन्छ जो राजनीतिक हस्तक्षेपबाट मुक्त होस् ।

◆ डा. माधव अधिकारी

प्रकृतिले पानीलाई यस्तो अद्भुत गुण दिएको छ कि सीमित अवस्थासम्म यो स्वयं आफ्नो शुद्धता आफै बनाउन सक्छ । मानव तथा जीवित प्राणीका लागि खानाको करीब ३ भागभन्दा बढी पानी प्रयोग हुन अति आवश्यक छ । पृथ्वीमा उपलब्ध पानीमध्ये ९६ प्रतिशतभन्दा बढी समुद्र र सागरको नुनिलो पानीले ओगटेको छ, जसले करीब ७१ प्रतिशत पृथ्वीको भाग ढाकेको छ । पृथ्वीमा पाइएको जम्मा पानीको परिमाण १४० लाख क्यूबिक मीटर पानीमा जम्मा ४० लाख क्युबिक मीटर मात्र खानलाई सुरक्षित भएको अनुमान गरिएको छ ।

नेपालको कुल क्षेत्रफलको २ दशमलव ६ प्रतिशत पानीले ओगटेको छ । यहाँ सानाठूला गरी ८ हजार १०० भन्दा बढी नदीनाला छन् जसमा बाह्रैमास बहने नदीनाला ७० प्रतिशत र ७ महीना निरन्तर बग्ने नदीहरू २० प्रतिशत तथा ४ महीना बग्ने १० प्रतिशत नदी रहेका छन् । नेपालमा २५ देखि ५०० किमी सम्मका लामा नदी छन् ।

पानी र इन्धनबीच निकट अन्तरसम्बन्ध छ । २१औं शताब्दीको सँघार सम्म आइपुग्दा पानीको उपभोगमा चुनौती सृजना भएको छ । संसारको जलस्रोतको दोस्रो धनी देश भनी भनिने गरेको नेपाल जलस्रोतसँगै लुटपुटिएर हुर्किएका नेपाली आफ्नो जलको सिक्काप्रति कत्तिको बफादार हुन सकेका छन्, जनतादेखि सदनसम्म फर्किएर हेर्नु आवश्यक छ । सत्य तितो हुन्छ । आखिर जल अनि मौसमका पहरेदार सिपाही स्रोत तत्त्व यिनै वनजंगल, प्राकृतिक स्रोत नै हुन् । घट्दो क्रममा जंगली भूभागहरू, कार्टिंदा रूख अनि प्लटिङ गर्दै धमाधम विक्री गर्न तयारी जग्गाभित्र गुम्सिएको प्रकृतिको चित्कार अनुभव गर्न सकिन्छ ।

आज बढ्दो शहरीकरणका कारण यहाँका नदी तथा धाराहरूबाट पानी बिलाइसके । उदाहरणको रूपमा सुनधारा, बालाजुको बाइसेधारा र अन्य ढुंगेधाराबाट पानी थापेर खाने तथा स्नान गर्ने पुस्ताहरूका कथामा सुनधारा जस्ता लाखौं धाराहरू छन्, तर पानी कथामा मात्र सीमित छ । पानीको स्रोत उपलब्धता र प्रयोगलाई हेर्दा जलस्रोतको धनी देश भन्ने भनाइ मिथ्या साबित भएको छ । विश्वव्यापी रूपमा बढ्दो तापक्रमको असर ले पानीको स्रोतमा नै सीधै असर गरेको छ ।

पानी नै अति आवश्यक वस्तु हो । प्राकृतिक स्रोतको संरक्षण गरी पानीको मुहानलाई संरक्षण गर्नु आजको आवश्यकता हो । यी चिज आउँदा पुस्ताहरूको सम्पत्ति हुन् । हिन्दु संस्कारमा पनि पञ्चतत्त्वका रूपमा जलको अति महत्त्व हुन्छ । काठमाडौं उपत्यकामा बल्लबल्ल आएको मेलाम्चीको पानी पनि कमजोर निर्माण र विपद् व्यवस्थापन गर्न नसक्दा उपत्यकावासी अझै पानीको समस्या भोग्न बाध्य छन् । सबै जीवित प्राणीको उत्पत्ति जलमा भएको हो भन्ने कुरा निर्विवाद छ । पानीविना जीवन नै सम्भव छैन । नदी तथा खोलाका किनार नै संस्कृति र सभ्यताको विकास हो । नेपालको सन्दर्भमा जुम्लाको सिंजा क्षेत्रको हिम नदीलाई लिन सकिन्छ ।

वास्तविक रूपमा नेपाल भएर बग्ने करीब ८० प्रतिशत पानी वर्षाको बेलामा मात्र देखिन्छ । उक्त पानी बगेर सकिन्छ । नेपालमा वर्षाको पानीलाई आवश्यक व्यवस्थापन गरी प्रयोग गर्ने विधि आजसम्म छैन । मानव जीवनका लागि पानी अपरिहार्य विषय हो । पानीको उचित प्रयोगबाट नै जीवित प्राणीलाई गुणस्तरीय जीवन बिताउन सहयोग पुऱ्याउँछ । स्वस्थ मस्तिष्कद्वारा नै स्वास्थ्य एवं स्फूर्त विचारको प्रस्फुटन हुन्छ । यसविपरीत कुनै पनि व्यक्तिको स्वास्थ्य ठीक छैन भने उसले कुनै पनि विषयमा गहन रूपमा सोचविचार पुऱ्याउन सक्दैन र विकासात्मक कार्यहरूमा वाधाव्यवधान उत्पन्न हुन पुग्छ । प्रश्न उठछ्, गुणस्तरीय जीवनका लागि कुन तहले कसरी प्रभाव पारिरहेको हुन्छ ? यसलाई गहिरिएर बुझ्ने हो भने गुणस्तरीय जीवनका लागि सम्बद्ध ठाउँमा उपलब्ध भइरहेको स्वस्थ वातावरणयुक्त खानेपानी व्यवस्थापनले प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । मानव तथा जीवित प्राणीलाई अपरिहार्य वस्तु पानी हो जसको अभावमा जीवन कल्पनासमेत गर्न सम्भव छैन । तसर्थ यस्तो अपरिहार्य वस्तुको उचित प्रयोगबाट नै गुणस्तरीय जीवन जिउन सम्भव छ ।

नेपालमा पानीको समस्या हुनुको कारण यथास्थानमा भएका मुख्य तथा सहायक मुहानको योजनाबद्ध विकास तथा संरक्षण नहुनु, नालाको व्यवस्था नहुनु, संरक्षण क्षेत्र र मुहान क्षेत्र आरक्षण क्षेत्र घोषणा गरेर वृक्षरोपण नहुनु, वर्षाको पानी संकलन प्रविधिलाई अभियानका रूपमा नल्याइनु हो । त्यस्तै, दिगो खानेपानी योजना बनाउन नसक्नु, जनतालाई प्रत्यक्ष सहभागी गराउन नसक्नु, शिक्षा एवं जनचेतनाको अभाव, व्यापक कमिशन एवं भ्रष्टाचार, गुणस्तरीय जनशक्तिको प्रयोग नगरी राजनीतिका आफ्ना मान्छेको भर्ती केन्द्र हुनु, योजनाहरूको छनोटमा जनताको सहभागिताको कमी, योजना छनोट प्रक्रिया राजनीतीकरण, दिगो योजनाको निर्माण हुन नसक्नु पनि कारण हुन् । सरकारी एवं गैरसरकारी निकायहरूको समन्वयमा कमीले गर्दा पनि पानीको समस्या समाधान हुन नसकेको हो । कुनै दिन काठमाडौंवासीले सबभन्दा सस्तो वस्तुको रूपमा नाम लिनुपर्दा पानीलाई लिन्थे तर अहिले काठमाडौं उपत्यका साथै देशका अन्य प्रमुख शहर मा समेत खानेपानीको हाहाकार हुने अवस्था छ ।

हाम्रो देशमा गुणस्तर जीवन र आर्थिक विकासका लागि खानेपानी व्यवस्थापन तथा वितरणमा सुधारको आवश्यकता छ । वर्षाको ४ महीना नेपालमा ८० प्रतिशत पानी देखिन्छ । ८ महीना पानीको अभाव हुन्छ । माथि भनेजस्तै वर्षाको पानीलाई सदुपयोग गर्न नेपालले जलाशययुक्त जलविद्युत् निर्माण गर्नु अति आवश्यक छ । यसबाट पानी भण्डारणमात्र नभई जलविद्युत्, सिँचाइ, माछापालन, पर्यापर्यटनलाई टेवा पुग्ने गरी बहुउद्देश्यीय बनाउन सकिन्छ । उदाहरणका रूपमा इन्द्रसरोवरलाई लिन सकिन्छ । खानेपानी र गुणस्तरीय जीवन र देश तथा जनताको आर्थिक विकासबीचको अन्तरसम्बन्ध बारेमा विभिन्न समयमा धेरै अध्ययन र अनुसन्धान नभएका होइनन् । सम्पूर्ण अध्ययनको निचोड पानी नै जीवनको आधारशिला तथा गुणस्तरीय जीवनको आधार हो । साथै जनताको आर्थिक उन्नतिका लागि पानी आधारशिला हो ।

आज पृथ्वीमा जीवित सम्पूर्ण प्राणीले पानीलाई अमृतका रूपमा स्वीकार गरि सकेका छन् । पानी नै जीवन हो किनभने मानव शरीरको संरचनामा ७० प्रतिशत पानी नै रहेको छ । हामी बस्ने पृथ्वीको दुई तिहाइ भाग पानीले ढाकेको छ भने हाम्रो गुणस्तरीय जीवनलाई शतप्रतिशत पानीले नै प्रमुख भूमिका खेलिरहेको हुन्छ । तैपनि यसमा जलवायु परिवर्तनले थप चुनौती दिएको छ । यही गतिमा तापक्रम वृद्धि हुँदै जाँदा हो भने यसको असर नेपालमा पनि परी वर्षामा बाढीपहिरो, डुबानले नोक्सान गर्ने र हिउँदमा हिमालय पनि कालो हुने परि स्थिति आइरहेको छ । माथिको बाधक तत्वले खानेपानी तथा जीवन निर्वाहमा ठूलो नकारात्मक असर पुऱ्याएको छ ।

यिनै कारण खानेपानी व्यवस्थापन तथा वितरणमा अविलम्ब पुनः संरचना आवश्यक देखिन्छ । नयाँ बन्ने संरचनामा हाम्रो मान्छे होइन, गुणस्तरीय मान्छे राख्नुपर्छ, राजनीतिक भागबन्डा होइन वास्तविक नेपाली जनताको हित गर्ने शैक्षिक गुणस्तरीय जनशक्तिको चयन गर्नुपर्ने हुन्छ । स्वतन्त्र र पारदर्शी संरचना चाहिन्छ जो राजनीतिक हस्तक्षेपबाट मुक्त होस् । भ्रष्टाचारमुक्त, जनताको निगरानीमा रहने प्रकृतिको बनाइनुपर्छ । सम्बद्ध निकाय नेपाली जनताको हितमा प्रयोग हुने अनुभूति दिलाउन सक्ने गुणात्मक सुधार र दिगो विकास गर्नुपछ । नातावाद, कृपावाद, भ्रष्टाचार, राजनीतिक द्वन्द्व, अयोग्य योजनाकार आदिको अन्त्य गरी जलस्रोतको धनी उपाधि पाएको नेपालमा खानेपानी, विद्युत्, कृषि, पर्यापर्यटन आदिमा आत्मनिर्भर बनाउनमा स्थानीय सरकारले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नु आवश्यक छ ।

(लेखक गुणस्तरीय जीवन विषयमा विद्यावारिधिप्राप्त व्यक्ति हुन् ।)

विकास खबरपत्रिका साप्ताहिक | www.bikaskhabar.com
प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
२०८० चैत्र १२ गते सोमबार, 25 March, 2024, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५९/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

घरेलु विधिबाट निको हुन्छ टन्सिल !

घाँटीको भित्री भागमा हुने एक प्रकारको संक्रमण टन्सिलाइटिस हो । जसलाई बोलीचालीको भाषामा टन्सिल भनिन्छ ।

जबकि, टन्सिल एक प्रकारको रोग नभएर हाम्रो जिब्रोको अन्तिम भागमा रहेको मासुको डल्लो आकारको ग्रन्थी हो । यसले श्वासप्रश्वास वा खानाको माध्यमबाट हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्ने किटाणुलाई रोक्ने काम गर्छ । यही टन्सिलमा चिसो, धुलो, धुवाँ र मौसमी ब्याक्टेरियाको संक्रमणका कारण समस्या देखियो भने हामीले यसलाई टन्सिल भयो भन्ने गर्छौं ।

टन्सिल हुँदा घाँटीमा पोल्ने, दुख्ने, केही खान, पिउन र थुक निल्नसमेत गाह्रो हुन्छ । हल्का ज्वरो पनि आउन सक्छ । टन्सिल भएमा घरेलु उपचार गर्न सकिन्छ । यसका केही विधि प्रचलित र प्रभावकारी छन् ।

१. दालचीनी र मह

महले धेरैजसो रोगमा रामवाण जस्तै काम गर्छ । टन्सिलको समस्यामा दालचीनी र मह दुबै लाभदायक हुन्छ । दालचीनीमा दुखाइ कम गर्ने गुण हुन्छ । साथै, महमा एन्टिब्याक्टेरियल गुण हुन्छ, जसले संक्रमण गराउने ब्याक्टेरियासँग लड्न मद्दत गर्छ ।

टन्सिल निको पार्न एक चम्चा महमा दुई चिम्टी दालचीनीको धुलो मिसाएर दिनमा दुईदेखि तीन पटक पिउन सकिन्छ ।

२. दूध, बेसार र कालो मरिच

टन्सिलको अर्को प्रभावकारी घरेलु उपचार भनेको दूध, बेसार र मरिचको मिश्रण हो । यसको मिश्रण एकसाथ खाँदा टन्सिलको समस्या निको हुन्छ । बेसारमा एन्टी–ब्याक्टेरियल र एन्टी–इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ, जसले घाँटी दुख्ने र सुन्निने समस्यालाई कम गर्छ । साथै, मरिचले घाँटी सम्बन्धित समस्या कम गर्न सहयोग गर्छ ।

यसका लागि एक गिलास तातो दूधमा एक चिम्टी बेसार र आधा चम्चा कालो मरिच मिसाएर राति सुत्नुअघि पिउनुपर्छ ।

३. अदुवा र मह

अदुवामा एन्टी–ब्याक्टेरियल र एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ । घाँटीको संक्रमण र दुख्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन अदुवा पोलेर मुखमा राख्नुपर्छ । यसमा मह मिसाएर पनि खान सकिन्छ ।

४. त्रिकटु चुर्ण र मह

टन्सिलको समस्याबाट छुटकारा पाउन त्रिकटु चुर्ण सेवनगर्न सकिन्छ । त्रिकटु चुर्ण अर्थात् तीनवटा पिरो तत्व सुकेको अदुवा, पिपली र कालो मरिचको बराबर मात्रा मिसाएर बनाइएको मिश्रण हो । यो मिश्रणमा एन्टी –ब्याक्टेरियल, दुखाइ निवारक र एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ ।

५. तुलसी पानी

तुलसी औषधीय गुणयुक्त वनस्पती हो । तुलसीमा प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने, ब्याक्टेरिया मार्ने गुण हुन्छ । त्यसैले, टन्सिल हुँदा पाँचवटा जति तुलसीको पात पानीमा उमालेर पनि पिउन सकिन्छ । कुनै समस्या नै नभएको अवस्थामा पनि तुलसीको ३–४ वटा पात चपाएर दिनमा २–३ पटकसम्म तातो पानीसँग पिउँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।

६. नुन पानी कुल्ला गर्ने

टन्सिल भएमा मनतातो पानीमा नुन राखेर कम्तिमा ५ मिनेट कुल्ला गर्न सकिन्छ । यसरी कुल्ला गर्दा मुखमा भएको हानिकारक जिवाणु पखाल्ने काम गर्छ । र, घाँटी सुन्निएको ठीक पार्छ ।

७. कागती पानी

कागतीमा भिटामिन सि पर्याप्त पाइन्छ । कागतीको रसमा तातो पानी मिसाएर पिउँदा टन्सिल निको हुन्छ ।

सुझाव

टन्सिलको सामान्य अवस्थामा घरेलु उपचार विधि लाभदायक हुन्छ । यद्यपि यो लामो समयसम्म भइरहेको छ र धेरै दुःख दिएको छ भने चिकित्सकको परामर्श लिनु जरूरी हुन्छ ।

६ घरेलु तरिका: जसले पेट सफा र हल्का बनाउँछ

भनाई नै छ, पेट खराब त दिमाग खराब । पेट गडबड भयो भने त्यसको असर सर्वत्र शरीरमा पर्छ ।

बिबिसीमा प्रकासित 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 बनाइर हेका 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 जिर ापानी 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, रेसादार खानेकुरा, ताजा फलफूल फाइबर को 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

मकवानपुरका ६ हजार १ सय ६३ विद्यार्थीले एसइई परीक्षा दिने

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरमा यसवर्ष ६ हजार १ सय ६३ विद्यार्थीले माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (एसइई) परीक्षा दिने भएका छन् । परीक्षाको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको शिक्षा विकास समन्वय ईकाई मकवानपुरले जनाएको छ । १५ चैतबाट सुरू हुने यस वर्षको एसइई परीक्षामा नियमिततर्फ प्राविधिक धारतर्फबाहेक ५ हजार ७ सय ५०, प्राविधिक धारतर्फ २ सय ६४ र एक्जाम्प्टेडतर्फ एक सय ४९ गरी कूल ६ हजार एक सय ६३ जना विद्यार्थी सामेल हुने शिक्षा विकास समन्वय ईकाई मकवानपुरले जनाएको छ ।

यसवर्ष हुने एसइई परीक्षाका लागि मकवानपुरका १० स्थानीय तहमा २६ वटा परीक्षाकेन्द्र कायम गरिएको छ । त्यसैगरी यसवर्ष मकवानपुरमा सामुदायिकतर्फ एक सय र संस्थागततर्फ ३६ विद्यालय गरी कूल एक सय ३६ विद्यालय एसइई परीक्षामा सामेल हुने समन्वय ईकाई प्रमुख दिनानाथ गौतमले जानकारी दिएका छन् । परीक्षाको सम्पूर्ण तयारी पूरा भइसकेको र उत्तर पुस्तिका, प्रश्नपत्र प्रहरीको समन्वयमा परीक्षा केन्द्रमा पठाउने काम सुरू गरिसकिएको प्रमुख गौतमले बताए । साथै एकदुई दिनमा परीक्षा केन्द्रका केन्द्राध्यक्षलाई अभिमुखीकरण गरिने कार्यक्रम रहेको समेत गौतमले बताए ।

गतवर्ष २५ परीक्षा केन्द्र रहेकोमा प्रजाजागृति मावि राक्सिराङमा यो वर्ष नयाँ केन्द्र थप गरिएको छ । मकवानपुरको कैलाश बाहेक सबै पालिकामा एसईई परीक्षाकेन्द्र निर्धारण गरिएको ईकाईप्रमुख गौतमले बताए । प्रश्नपत्र निर्माणमा वैज्ञानिकता, वस्तुनिष्ठता तथा गुणस्तरीयताले पनि परीक्षाको नतिजालाई असर पार्छ । व्यवस्थित, मर्यादित, निष्पक्ष, स्वच्छ र सौहाद्र वातावरणमा परीक्षा सञ्चालन गर्न परीक्षाकेन्द्र निर्धारण, भौतिक तथा मानवीय व्यवस्थापन एवम् निरीक्षकले परीक्षार्थीलाई गर्ने व्यवहारबाट परीक्षाको गुणस्तरीयताको निर्क्यौल गर्ने बिज्ञहरूले बताएका छन् । परीक्षा चैत १५ गते बिहान ८ बजेदेखि ११ बजेसम्म सञ्चालन हुँदैछ । चैत्र २७ गते सकिने परीक्षामा देशभरका करीब ४ लाख ८९ हजार परीक्षार्थी सम्मिलित हुने आंकलन गरिएको छ । यसवर्षदेखि प्रत्येक विषयको सैद्धान्तिकतर्फ कम्तिमा ३५ प्रतिशत अंक नल्याउने विद्यार्थी नन्ग्रेडिङमा पर्नेछन् । दुई विषयसम्म नन्ग्रेडिङ आउने विद्यार्थीले ग्रेडवृद्धि परीक्षा दिन पाउनेछन् । दुईभन्दा बढी नन्ग्रेडिङ आएमा अर्को वर्षसम्म पर्खेर ती विषयको परीक्षा दिनु पर्नेछ । यसघि सैद्धान्तिक र प्रयोगात्क अंक जोडेर ३५ प्रतिशत ल्याएको खण्डमा ग्रेडमा गणना हुन्थ्यो ।

एसईईलाई अधिकतम उपलब्धिमूलक बनाउन अभिभावकको पनि उत्तिकै महत्व रहने बिज्ञहरूले बताएका छन् । छोराछोरीलाई अनावश्यक दवाव नदिने, उनीहरूको आहारविहारलाई स्वस्थ्यकर बनाउने, पढ्ने लेख्ने सामग्री तथा बस्ने स्थानको उपयुक्त वातारण वनाई सहजता प्रदान गर्ने एवम् उत्साह र ढाढस दिएर मर्यादित रूपमा परीक्षा दिन प्रोत्साहित गर्न अभिभावकलाई सुझाव दिइएको छ ।

विजेता जनकल्याणका विद्यार्थीलाई सम्मान

◆ विकास संवाददाता

जनकल्याण माविले राष्ट्रपति र निङ शिल्ड तथा मेयर कप भलिबल प्रतियोगिता, २०८० मा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन सहित विजेता हुने खेलाडी विद्यार्थीहरूलाई बधाई तथा सम्मान गरेको छ । थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ को जनकल्याण माविले विद्यार्थीहरूलाई १० चैतका एक कार्यक्रमको आयोजना गरी सम्मान गरेको हो ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य मेनुका आचार्यको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा व्यवस्थापन समितिका सदस्यहरू, शिक्षक अभिभावक संघका प्रतिनिधिहरू, पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्थाको अध्यक्ष तथा पुर्व शिक्षक कृष्ण बहादुर विष्ट, पालुङ क्याम्पसका प्राध्यापक प्रकाश पौडेल, विद्यालयका पुर्व लेखापाल मधुसूदन रायमाझी पत्रकार शम्भु अधिकारीलगायत शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको उपस्थिति रहेको थियो। नगरपालिकास्तरीय रनिङशिल्ड प्रतियोगितामा जनकल्याण माबिले १७ स्वर्ण, १४ रजत र ७ कास्य पदक सहित शिल्ड जितेको थियो । कार्यक्रममा विजेता विद्यार्थीहरूलाई प्रधानाध्यापक सानोभाइ कार्कीले टीका र खादा लगाएर सम्मान गरेका थिए ।

पालिकास्तरीय राष्ट्रपति रनिङशिल्ड प्रतियोगितामा विद्यालयबाट सहभागी छात्र, छात्राहरूले खेलहरूमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय स्थान हासिल गर्न सफल भएकामा उनले विद्यार्थीहरूलाई बधाई पनि दिए । नगरपालिका अन्तर्गत सहभागी रहेको १३ वटा विद्यालयहरूबीच भएको प्रतियोगितामा जनकल्याण प्रथम भएको थियो । प्रधानाध्यापक कार्कीले विद्यालयको विद्यालयका सम्पूर्ण शिक्षक तथा कर्मचारीको पनि सफलता भएको उल्लेख गरे ।

थाहानगर प्रमुख विष्टलाई शिक्षा सम्बन्धि १५ बुँदे ध्यानाकर्षणपत्र

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहानगरमा क्रियाशील नेपाल शिक्षक महासंघसहित शिक्षा सम्बद्ध संघ, संगठनहरूले नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टलाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएका छन् । नगर भित्रको शिक्षा क्षेत्रमा विभेदपुर्ण कार्यहरू भएको बताउँदै सामुहिक रूपमा नगर प्रमुख विष्टलाई ७ चैतमा ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएको हो । पत्रमा भनिएको छ- 'थाहा नगरपालिका शिक्षा शाखाको तर्फबाट भए गरेका केही अस्वाभाविक तथा विभेदपूर्ण क्रियाकलापहरूमा हाम्रो गम्भिर ध्यानाकर्षण भएकोले ध्यानाकर्षण पत्र पेश गर्दछौं ।'

ध्यानाकर्षण पत्रमा विद्यालयहरूका दुरी एवम् विद्यार्थी संख्याको आधारमा तहगत र विषयगत दरवन्दी मिलानको लागि सरोकारवाला पक्षहरूको बीचमा वृहत छलफल गरी दरबन्दी मिलान गर्न भनिएको छ । त्यस्तै आधारभुत शिक्षा उतीर्ण (कक्षा ८) परीक्षा संचालन तथा व्यवस्थापन निर्देशिका २०७५ अनुसार केन्द्र कायम, केन्द्राध्यक्ष व्यवस्थापन, उत्तर पुस्तिका परीक्षण, प्रश्नपत्र निर्माण लगायतका कार्य सञ्चालन निर्देशिकामा व्यवस्था भए वमोजिम नभएको हुँदा सोही निर्देशिका बमोजिम गर्न नगरपालिकाको ध्यानाकर्षण गराइएको छ ।

शिक्षक महासंघ र संघ संगठनले बुझाएको पत्रमा नगरको शैक्षिक क्यालेण्डर मार्फत शिक्षण गतिविधिमा एकरूपता कायम गर्न, समयमै क्यालेण्डर उपलब्ध गराउन, प्रधानाध्यापकहरूको बैठक नियमित गर्न, शिक्षा शाखामा निजामती कर्मचारीबाटै कार्यसम्पादन गराउन, शिक्षक सरुवामा दुई विद्यालयको सहमती भएपश्चात सहजीकरण गर्नुपर्ने समेत उल्लेख छ ।

शिक्षा, स्थानीय पालिका र शिक्षक कर्मचारीहरूवीचमा समदुरी कायम गर्नको निमित्त शैक्षिक संवाद समिति गठनकोमो माग समेत ध्यानाकर्षण पत्रमा उल्लेख छ । शिक्षकहरूको तलब मासिक रूपमा निकासा गराउन माग गरिएको छ । शिक्षा ऐन २०२८ बमोजिम नगर शिक्षा समितिमा छनोट भै जाने सम्बन्धित पालिकाभित्रको प्रधानाध्यापक तथा शिक्षकहरूमध्ये समितिको सदस्यमा वरिष्ठतम प्रधानाध्यापक र शिक्षकहरू मध्येवाट छनोट हुनुपर्ने, करार शिक्षक छनोटमा सम्बन्धित तहको स्थानिय विषय बिज्ञलाई प्राथमिकता नदिइएकोले आगामी दिनमा स्थानिय तहगत विषयविज्ञहरूलाई प्राथमिकता दिन पनि नगरपालिकाको ध्यानाकर्षण गराइएको छ ।

रिक्त रहेका स्थानमा स्थायी शिक्षक खटी नआइसकेको अवस्थासम्मको लागि विभिन्न समयमा विस्थापित शिक्षकहरूको पदस्थापना गरी शैक्षिक क्षति न्युनिकरण गर्नुपर्ने, कक्षा ३ र कक्षा ५ को आधार परीक्षा नगरपालिका स्तरमा गर्नुपर्ने, नमूना बालकक्षा र सोही नमूना बालकक्षालाई आवश्यक पुर्वाधार तयार गर्दै कक्षोन्नति गर्नुपर्ने ध्यानाकर्षणपत्रमा उल्लेख छ ।

यसैबीच शिक्षकहरूको जायज मागहरू क्रमशः पूरा गर्ने नगर प्रमुख विष्णु बहादुर विष्टले बताएका छन् । कार्यक्रममा थाहानगर शिक्षक महासंघ तथा शिक्षक संगठन र संघका प्रतिनीधीहरूको उपस्थिती रहेको थियो ।

निर्माणाधिन पालुङ गढीमा हिमालयनका विद्यार्थीले गरे श्रमदान

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुर जिल्लाकै ३ गढी मध्ये थाहा नगरपालिका वडा नम्बर २ मा रहेको ऐतिहासिक पालुङ गढीको निर्माण सम्बन्धि काममा हिमालयन इङ्लिस बोर्डिङमा कक्षा ९ मा अध्यनरत ३६ जना विद्यार्थीहरूले श्रमदान गरेका हुन । थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ मा रहेको स्कुलका विद्यार्थीहरूले एक दिनको श्रमदान गरेका हुन् ।

शिक्षकद्वय संगम कार्की र सुश्मा अधिकारीको नेतृत्वमा १८ जना छात्र र १८ जना छात्राहरूले सामुहिक श्रमदान गरेको समितिका अध्यक्ष अजय कार्कीले जानकारी दिए। पालुङ गढी संरक्षण समिती समेत गठन गरेर कार्य गरिरहेको यस ऐतिहासिक पालुङ गढी लाई पालुङ जेसिजले चिनाउन पहल गरेको थियो ।

पुरातत्व विभागले समेत प्रमाणित गरिसकेको पालुङ गढिको विकासको लागि हाल तिव्र गतिमा काम भैरहेको समितिका अध्यक्ष कार्कीले बताए ।

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,ब्यानर तयार
AARAV creation
DESIGN FLEX PRINT PHOTOGRAPHY
Thaha-1, Okharbazar, 9855068340/9802068340
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

शिखरकोट-धारापानी-ऋषेश्वर-सिमभन्ज्याङ-दामन नयाँ पदमार्ग

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाको शिखरकोट-धारापानी-ऋषेश्वर-सिमभन्ज्याङ-दामन पदयात्रामा सहभागी यात्रुहरूले यो पदमार्गलाई प्रकृतिको भण्डारको रूपमा ब्याख्या गरेका छन् । नेपालको राष्ट्रिय फूल लालीगुराँसका बिभिन्न प्रजाति दामन सिमभञ्ज्याङक्षेत्रमा पाईने हुनाले यस पदमार्गलाई गुराँस पदमार्ग नामांकरण गर्नपनि सकिने यात्रामा सहभागीहरूले बताए ।

राजधानीबाट नजिक रहेको थाहा नगरपालिकाको वडा नं ३ र ४ मा पर्ने यो पदमार्ग अत्यन्तै मनोरम भएको समेत यात्रामा सहभागी हुनेहरूले बताए । चेत्र ३ गते शनिवार काठमाडौंका ह्याप्पी हाईकर्सका टोली र स्थानीय समेत ७५ जनाले यो पदमार्गमा पदयात्रा गरे । शिखरकोटमा स्थानीय महिला खैजडी भजन सहित थाहा नगरपालिकाका प्रमुख विष्णुबहादुर विष्ट, उपप्रमुख भरत गोपाली र स्थानीयले पदयात्रीहरूलाई स्वागत गरेका थिए ।

शिखरकोटबाट धारापनी ऋषेश्वर खोला र जंगल हुँदै हिन्दु र वौद्य धर्मको समान आस्थाका केन्द्र ऋषेश्वर महादेवको दर्शन, तारेभीर अवलोकन, मकवानपुर जिल्लाको सबैभन्दा अग्लो स्थान सिमभञ्ज्याङमा रहेको प्रकृतिक ताल र ताल आसपासका विभिन्न प्रजातिका गुराँस अवलोकन, दामनको पर्वतीय वनस्पति उद्यानमा वनस्पतिसँगै गुराँस हेरेर, नेपालकै पहिलो भ्युटावर (शितल टावर), नयाँगाउँ हुँदै करिव १९ किलोमिटरको पार गर्दै पुनः शिखरकोट आईपुगेपछि पदयात्रा समापन हुने यस पदयात्राका परिकल्पनाकार गणेश विष्टले बताए ।

थाहा नगरलाई पर्यटकीय रूपमा प्रचारप्रसार गर्न तल्लीन युवा फोटोपत्रकार विष्टले शितल वातावरणमा प्राकृतिक, धार्मिक र पर्यटकीय यात्राको लागि यो पदयात्रा सहासिक र रोमान्चक हुने बताए । पदयात्रीहरूलाई सिमभञ्ज्याङमा स्थानीय होटल व्यवसायीहरूले फूलमाला सहित चिया खुवाएर स्वागत गरेका थिए । बसन्त ऋतुका सुरुवातसँगै रूख बिरूवामा नयाँ पालुवाका साथ गुराँस फुल्ने सिजनमा यो पदयात्रा निकै रोमाञ्चकारी हुने स्थानीय अनिता विष्टले बताईन् । पदयात्रामा सहभागी ६८ वर्षिय सनतकुमार रेग्मीले एकदिनको पदयात्राको लागि यो रूट राम्रो भएको र फेरि पनि आउने बताए ।

स्थानीय सरकार तथा संघ संस्थाले यो पदमार्गको बारेमा परिचय सहितको बोर्ड र ठाउँ ठाउँमा पथनिर्देशन भए यात्रामा सहजता हुने ह्याप्पी हाईकर्सका नवराज अर्यालले बताए । प्राकृतिक शान्त वातावरणको अनुभव गर्न पनि थाहा नगरपालिका उपयुक्त स्थान भएको पदयात्रीहरूले बताए । यो सिजनमा दामन सिमभञ्ज्याङका डाँडाँलाई ढाक्नेगरी गुराँस फुल्ने भएकोले यस क्षेत्रमा भ्रमण गर्नेहरू निकै आनन्दित हुन्छन् । पहाडी थुम्को वरिपरि स-साना गाउँबस्ती र हरियालीको संगमले दामन पदयात्रा गर्न निकै आकर्षक गन्तव्य बन्नसक्ने पदयात्री राजाराम फुँयालले बताए । उनले भीडभाडबाट टाढा रहेको दामन तराईको गर्मी छल्न र व्यस्त दैनिकीबाट रिफ्रेस हुने उपयुक्त गन्तव्य दामन रहेको बताए ।

रोजगारबाट फर्केकाहरूका थाहानगर संजालको संयोजकमा श्रमिता

◆ विकास संवाददाता

सुरक्षित आप्रवासन (सामी) कार्यक्रम अन्तर्गत वैदेशिक रोजगारीबाट स्वदेश फर्केका व्यक्तिहरूको लागि अभिमुखिकरण तथा स्थानीय तह संजाल गठन थाहामा सम्पन्न भएको छ । थाहा नगरपालिकाको सभाहलमा सम्पन्न कार्यक्रममा थाहा नगरपालिकाका रोजगार संयोजक तथा सामी कार्यक्रमका फोकल पर्सन कुमार नेगि र सामी थाहा नगरका संयोजक मेलिना खत्रीले सहजीकरण गरेको कार्यक्रममा वैदेशिक रोजगारबाट फर्केर देशमानै रहेकाहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

सामीले वैदेशिक रोजगारबाट फर्केकाहरूको स्थानीय तह थाहानगर संजाल समेत गठन गरेको छ । श्रमिता महर्जनको संयोजकत्वमा ११ सदस्यीय नगर संजाल गठन गरेको हो । सञ्जालको सहसंयोजकमा रूपचन्द्र गोपाली, सचीव सन्तोष मगर, सदस्यहरूमा राजु गुरूङ, चित्र बहादुर गुरमाङ, सुमन बिष्ट, कृष्णजी स्याङ्तान, अजय बस्नेत,भिम बहादुर बस्नेत,दिप बहादुर घलान र वीर बहादुर गोले रहेका छन् ।

कार्यक्रममा वैदेशिक रोजगारीले पारेका राम्रा र नराम्रा प्रभावहरूको बारेमा छलफल गरिएको छ । कार्यक्रममा सामीका जिल्ला थाहा नगर संयोजक मेलिना खत्रीले सुरक्षित आप्रवासन कार्यक्रम नेपाल सरकार र स्विस सरकारबीचको द्विपक्षीय कार्यक्रम भएको र यसले खेलेको भूमिका तथा प्रभाव र असरका बारेमा जानकारी दिए । वैदेशिक रोजगारीलाई व्यवस्थित तथा मर्यादित एवम् शोषणरहित बनाउँदै वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त विप्रेषणको सही सदुपयोग गरी देशभित्रै रोजगारीको अवसरहरू सिर्जना गर्ने तथा आयआर्जनमा वृद्धि गरी भविष्यमा सहज जीविकोपार्जन गर्ने गराउने र सामाजिक रूपमा सम्मानित भएर बाच्ने आधार तयार पार्ने यस कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य रहेको प्रशिक्षक कुमार नेगिले बताए ।

थाहानगरका रोजगार शाखा प्रमुख समेत रहेका नेगिले थाहा नगरपालिकामा रहेको आप्रवासी सूचना तथा स्रोत केन्द्रबाट वैदेशिक रोजगारी सम्बन्धी परामर्श, वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा ठगिएकाहरूलाई निःशुल्क कानुनी सेवाको लागि सहजीकरण, वैदेशिक रोजगारीमा रहँदा अंगभङ्ग भएका, मृत्यु भएकाहरूलाई क्षतिपूर्तिको लागि पहल गरिदिने, शव नेपाल ल्याउन सहजीकरण गर्ने विप्रेषणलाई आयमूलक क्षेत्रमा खर्च गर्न वित्तीय साक्षरता तथा मनोसामाजिक परामर्श कक्षा सञ्चालन गर्नेलगायतको काम भइरहेको जानकारी दिए ।

त्यस्तैगरी, वैदेशिक रोजगारीकै कारण सिर्जित मनोसामाजिक समस्या भएकालाई परामर्श सेवा पनि दिइरहेको मनोपरामर्श दाता सुनिता बस्नेतले जानकारी दिए । बस्नेतले नगरपालिकामा सबै वैधानिक तरिकाबाट गएकाहरूको पक्षमा छिटोछरितो र प्रभावकारी काम गर्दै आएको बताए । कार्यक्रममा सामीका मनो परामर्शदाता सुनिता बस्नेत, रिटर्नी स्वयंसेवकहरू, थाहा नगरपालिकाका प्रेस संयोजक शम्भु अधिकारीको उपस्थिति रहेको थियो ।

मंगलदीपको १० औं स्थापना दिवसमा रक्तदान र सदस्य सम्मान

◆ विकास संवाददाता

मंगलदीप बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लिमिटेडले आयोजना गरेको रक्तदान कार्यक्रममा ६४ जनाले रक्तदान गरेका छन् । संस्थाले आफनो १० औ स्थापना दिवसको अवसरमा थाहानगरको विकास घरमा कार्यक्रम आयोजना गरेको थियो ।

ललितपुरमा मुख्य कार्यालय रहेको मंगलदीपले केहीवर्ष अघिबाट थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ४ मा सेवा केन्द्र विस्तारसंगै बचत तथा ऋणका कार्यक्रमसंगै सामाजिक कार्यहरू पनि गर्दै आएको छ । रक्तदान कार्यक्रमका लागि नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रिय कार्यालय काठमाडौबाट प्रेम सागर कर्मचार्य सहितको टोलीले प्राविधिक सहयोग गरेका थिए ।

पालुङ जेसिज सह आयोजक रहेको रक्तदान कार्यक्रमको सहायेगी संस्थाहरू, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी उपशाखा दामन, लायन्स क्लव अफ थाहा पिस, लियो क्लव अफ थाहानगर, फरक सोच, नेपाल फाईफ इन्स्योरेन्स कम्पनि उपसाखा पालुङ, शिखर क्लव र शिखरकोट बजार व्यवस्थापन समिति रहेका थिए । यसैबीच स्थापना दिवसकै अवसर पारेर संस्थाले उत्कृष्ट कारोबार गर्ने आफ्ना सदस्यहरूलाई सम्मान गरेको छ । सम्मानित हुनेमा जेष्ठ नागरिक बचत तर्फ सानुकाजी कार्की, उत्कृष्ट बाल बचतमा बिकेश कार्की, उत्कृष्ट नियमित बचत तर्फ तिर्थराज कर्मचार्य, गंगालाल प्रधान, महिला बचततर्फ माइली तामाङ, माइती तामाङ, याङ्की स्याङ्तान र रिता गोम्बा रहेका छन । मंगलाल गोपाली असल ऋणी घोषित भए । शिक्षातर्फ २०७९ सालको एसइइ परीक्षामा उत्कृष्ट भएका परिक्षित रायमाझीलाई सम्मानित गरिएको थाहानगर सेवा केन्द्र व्यवस्थापक गणेश विष्टले बताए ।

सम्मानित हुनेहरूलाई संस्थाका अध्यक्ष नवराज बिष्ट र सचिब प्रल्हाद महतले सम्मानपत्र प्रदान गरेका थिए । छोटो समयमा नागरिकको विश्वास जित्न सफल यस सहकारीको थाहा नगरसहित २ वटा सेवा केन्द्र सञ्चालनमा रहेको छ । मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाको शिखरकोटबाट यस क्षेत्रका सदस्यहरूलाई सेवा दिदै छोटो समयमै बेग्लै पहिचान स्थापित गर्न सफल भएको सहकारी संस्थाको रूपमा रहेको छ ।

ढल जन्य फोहोर ब्यबस्थापन सम्बन्धि अत्यन्त जरुरी सूचना ।

थाहा नगरको बजार क्षेत्रहरुमा घरहरुबाट निस्कने शौचालय जन्य ढललाई खुल्ला रुपमा छोडिने गरेको तथा कहिँ कतै बर्षाको समयमा नाली वा कुलोमा खोल्ने गरेको जनगुनासो आएकोले, त्यस्तो नगर्न जानकारी गराईन्छ । नगरका बजार तथा विभिन्न स्थानका घर धनिहरुलाइ समयमै सेफटि ट्याङ्की बनाई शौचालय जन्य ढललाई व्यवस्थापन गर्न गराउन समेत जानकारी गराइन्छ ।

साथै थाहा नगरपालिकाले सेफटि टयाङ्की ब्यबस्थापनको लागि टयाङ्की सेवा सुरु गरेकाले सम्पर्क गर्नु हुन समेत अनुरोध गरिन्छ ।

टयाङ्कर सेवाको लागि सम्पर्क :-
९७६७५७०९००, ९७०४१२५७५७,९८४५४६४००३

थाहा नगरपालिका
ईन्द्रायणिचौर मकवानपुर ।

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 ।

स्वास्थ्य केन्द्रलाई टेलिभिजन सहयोग

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा रहेको पालुङ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रले टेलिभिजन सेट र ब्लाङ्केट सहयोग पाएको छ। सेवालाई प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले स्वास्थ्य संस्थालाई दामन चेली समाज र चेतनशील महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाले सहयोग गरेको हो। बिरामी कुरूवाहरूले हेर्नका लागि टेलिभिजन र बिरामीहरूका लागि दुई संस्थाले सहयोग गरेको सहकारीकी अध्यक्ष शकुन्तला गोपालीले जानकारी दिइन् ।

दामन चेली समाजका अध्यक्ष राधिका रायमाझी तथा चेतनशिल महिला सहकारीका अध्यक्ष शकुन्तला गोपाली सहितको टोलीले स्वास्थ्य केन्द्रका प्रमुख डाक्टर गगन कार्की र स्वास्थ्य केन्द्रका अध्यक्ष समेत रहेका थाहा वडा नम्बर ४ का अध्यक्ष नारायण लामालाई ३२ इन्चको टेलिभिजन र १० थान ब्लाङ्केट हस्तान्तरण गरेका थिए ।

कार्यालयका प्रमुख डाक्टर गगन कार्कीले स्वास्थ्य संवेदनशील क्षेत्र भएकाले यसमा सबैले ध्यान दिनु पर्ने बताए । उनले स्वास्थ्य संस्थामा आवश्यक सामग्री सहयोग गरेकोले दामन चेली समाज र चेतनशील महिला सहकारीलाई धन्यवाद दिए। डाक्टर कार्कीले थाहा नगरपालिका भित्र स्वास्थ्य सेवामा गुणस्तर बढाउन अपरिहार्य रहेको बताए । उनले प्राप्त सामग्रीको सही सदुपयोग गर्ने बताए ।

एउटै मञ्चमा ७ स्रष्टा सम्मानित

◆ विकास संवाददाता

साहित्य संगम मकवानपुरले १० चैतमा एक कार्यक्रमकाबीच सातजना स्रष्टालाई सम्मान गरेको छ । संगमले मकवानपुर साहित्यश्री सम्मान २०८० बाट साहित्यकार इन्द्रजित शर्मा चौलागाईंलाई नगद १५ हजार ५ सय ५५ रूपैयाँसहित सम्मान गरेको छ ।

संगमका पूर्वउपाध्यक्षसमेत रहेका चौलागाईंलाई तत्कालीन जिल्ला विकास समिति मकवानपुर र साहित्य संगम मकवानपुरले संयुक्त रूपमा स्थापना गरेको मकवानपुर साहित्यश्री सम्मानबाट सम्मानित गरिएको हो। यस्तै, १५ हजार ५ सय ५ रूपैयाँ राशिकै भेषनाथ अधिकारी स्मृति छन्द सम्मान २०८० बाट कवि कल्पना काफ्लेलाई प्रदान गरिएको संगमका अध्यक्ष डिबी बर्तौलाले जानकारी दिए ।

उक्त पुरस्कार साहित्यकार विशाल अधिकारीले आफ्ना पिताको स्मृतिमा स्थापना गरेका हुन्। मंगलादेवी श्रेष्ठ स्मृति नारी सम्मानबाट साहित्यकार भावना सापकोटा, शुभद्रादेवी-मदन मुडभरी स्मृति सम्मान कवि तथा गजलकार विश्वनाथ सञ्जेल, रामहरि-देव सम्मानबाट किशन पौडेल, मुक्ति-तारा सम्मानबाट मकवानपुरका हास्यव्यंग्यकार सानुभाइ विश्वकर्मा सम्मानित भएका छन्। सम्मानित व्यक्तित्वहरूलाई पुरस्कारस्वरूप जनही १०/१० हजार नगद राशिसमेत प्रदान गरिएको छ । यसैगरी, विनोद-सुनिता सुवेदी साहित्य सम्मान ललितपुरका कवि तथा निबन्धकार श्रीराम पाण्डेलाई प्रदान गरिएको छ। कविता र निबन्ध क्षेत्रमा सक्रिय पाण्डेलाई नगद ११ हजार पुरस्कार राशिसहित सम्मान गरिएको हो। साहित्यकार पाण्डेले पुरस्कार स्वरूप प्राप्त गरेको नगद ११ हजार रूपैयाँ साहित्य संगम मकवानपुरको अक्षय कोषमा सहयोग गरेको अध्यक्ष बर्तौलले जानकारी दिए ।

साहित्य संगम मकवानपुरका अध्यक्ष बर्तौलाको सभाध्यक्षता एवं वरिष्ठ साहित्यकार निर्मोही व्यासको प्रमुख आतिथ्यमा भएको पुरस्कार वितरण तथा सम्मान समर्पण कार्यक्रममा सम्मानित स्रष्टाहरूले रचनावाचनसमेत गरेका थिए ।

महिनावारीको समयमा ध्यान दिऔं !

- नियमित रुपमा नुहाउने, लगाएको कपडा फेर्ने र साबुन पानीले बेला-बेलामा हात धुने गरौं,
- स्यानिटरी प्याड वा सफा र नरम खालको सुती अथवा कटनको कपडाको प्रयोग गरौं,
- कम्तीमा ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा स्यानिटरी प्याड वा प्रयोग गरेको कपडा फेरौं,
- प्रयोग गरेका कपडाहरु धोए पछि घाममा राम्रोसँग सुकाएर मात्र पुनःप्रयोग गरौं,
- सामान्य शारीरिक व्यायाम गरौं,
- गेडागुडी, माछा, मासु, मौसम अनुसारको फलफूल तथा हरियो सागसब्जी र प्रशस्तमात्रामा पानीलगायत झोलिलो खानेकुरा खाऔं,

सरसफाईमा विशेष ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वन डढेलो सम्बन्धि जरुरी सूचना !

आगो एक असल नोकर हो भने खराब मालिक। आगोको सानो झिल्कोले वन डढेलोको रुप लिन सक्दछ । हाम्रो सानो लापर्वाहीले जनधनको क्षति भई ठूलो बिपत्ती निम्त्याउन सक्दछ । यस हिउँद यामको गर्मी र सुख्खा मौसममा डढेलो लाग्ने धेरै सम्भावना रहन्छ । सुख्खा हावा र हुरीबतासले यसलाई झन् बढाउँछ । आगो लाग्नै नदिनु आगलागी तथा डढेलोबाट बच्ने सर्वोत्तम उपाय हो। त्यसैले सावधान रहौं ।

डढेलो रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने उपायहरू:

१) हुरीबतास चलेको समयमा खुल्ला ठाउँमा आगो नबालौं । आगो बाल्दा होसियार रहौं, आगोको काम सकिएपछि राम्ररी निभाऔं ।
२) सलाई, लाइटरजस्ता अगो बाल्न प्रयोग हुने वस्तुहरू बालबालिकाहरूबाट टाढा र सुरक्षित स्थानमा राखौं ।
३) पेट्रोल, डिजेल, खाना पकाउने ग्यास, मट्टीतेल जस्ता प्रज्वलनशील पदार्थहरू सुरक्षित स्थानमा राखौं र होसियारी पूवर्क प्रयोग गरौं ।
४) चुरोट, बिडीका बलेका ठुटा जथाभाबी नफालौं तथा राँको बालेर नहिंडौं ।
५) सल्लाको वन भएको क्षेत्रमा वन डढेलो नियन्त्रण गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याऔं ।
६) वन क्षेत्रमा मानिसहरू हिंड्ने बाटोको दायँबायाँ तथा घरबारी वरिपरि रहेका सल्लीपिर(कुसम) पातपतिर जस्ता सजिलै बल्नसक्ने पदार्थहरूलाई हटाई सफा राखौं ।
७) पानीका मुहान, पोखरी, रहको सुरक्षा गरौं । आक्स्मिक उपयोगको लागि आफ्नो घरमा पानी जम्मा गरेर राख्ने गरौं ।
८) गाउँटोलमा आगलागी तथा वन डढेलोको रोकथामबारे कुरा गरौं, विपद्बाट बचौं र बचाऔं ।
९) आगलागी भइहालेमा स्थानीय प्रशासन, प्रहरी, नेपाली सेना तथा नजिकको वन कार्यालयमा तुरून्त खबर गरौं। आफ्नो ज्यानको खतरा नहुने गरी वन डढेलो निभाऔं ।
१०) वनमा आगो लगाउनु दण्डनीय अपराध हो । डढेलो लगाउने व्यक्तिलाई पहिचान गरौं र कानुनी कारबाही गराऔं ।
११) चोरी सिकारी गर्ने क्रममा समेत वनमा आगलागी हुने गरेकोले आगो र चोरी सिकारी गर्नेलाई राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन बमोजिम १५ हजार रूपैयाँदेखि दश लाख रूपैयाँसम्म जरिवाना वा तीन महिनादेखि १५ वर्षसम्म कैद वा दुवै सजाय हुने भएकाले यस्तो कार्य कसैले पनि नगरौं, नगराऔं ।

थाहा नगरपालिका
विपद व्यवस्थापन शाखा
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

राष्ट्रिय खोप-तालिका

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप
१	जन्मने बित्तिकै	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

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