गाँजा र अल्लोको पाटबाट कपडा बनाउने तालिम शुरु । पृष्ठ ५ मा

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त

विकास

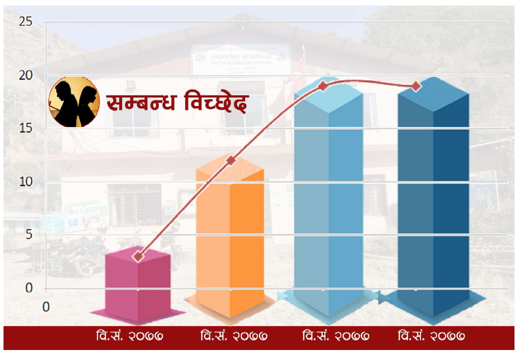
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक

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

● मकवानपुर, वर्ष-१६, अंक-४१ ● २०८१ वैशाख १० गते सोमबार, ● 22 April, 2024, ● नेपाल सम्वत्-११४४, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा

सम्बन्ध विच्छेद बढ्यो



विकास संवाददाता
थाहानगर

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकाले ४ वर्षमा आफ्नो पालिकाको ६ हजार २०७ व्यक्तिगत घटना दर्ता गरेको छ । गाउँपालिकाको सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरण शाखाले उक्त तथ्याङ्को अभिलेख व्यवस्थापन गरेको गर्दै आएको ।

विगत चार वर्षको तथ्याङ्क अनुसार सबैभन्दा बढि वि.सं. २०७८ सालमा १ हजार ९०४ व्यक्तिगत घटना दर्ता भएको छ । सबैभन्दा कम २०७७ सालमा १ हजार ३१२ व्यक्तिगत घटना दर्ता भएको सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरण शाखाकी एमआइएस अपरेटर मञ्जरी बलामीले जानकारी दिइन् । त्यसैगरी २०७९ मा १ हजार ५८९ र वि.सं. २०८० सालमा १ हजार ४०२ व्यक्तिगत घटना दर्ता भएको अभिलेख शाखासंग रहेको छ ।

इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा बसाई सरेर आउनेकोको तुलनामा जानेको संख्या झण्डै ५ गुणा बढि छ । पर्यटकीय पालिकाको रूपमा परिचय बनाएको इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा २०७७ देखि २०८० सालसम्म ९३ परिवार बसाईसरी गएका छन् । यहि अवधिमा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा जम्मा १९ परिवार मात्र बसाईसरेर आएका छन् ।

५ वटा वडा रहेको इन्द्रसरोवरबाट सबैभन्दा बढि १ नम्बर वडाबाट २५ परिवार बसाइसरी गएका छन् । दोस्रोमा ३ नम्बर वडाबाट २४ परिवार बसाइसरी गएका छन् भने २ नम्बरबाट १९ परिवार बसाईसरी अन्यत्र गएको अभिलेख रहेको सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरण शाखा प्रमुख समेत रहेकी बलामीले जानकारी दिइन् । त्यसैगरी वडा नम्बर ४ बाट १३ र ५ नम्बर वडाबाट सबैभन्दा कम १२ परिवार बसाइसरी गएको पालिकाको अभिलेख छ ।

बसरासरी आउनेमा २ र ३ नम्बर वडामा ७/७ परिवार रहेका छन् । १ र ४ नम्बर वडामा २/२ परिवार बसाइसरी आएका छन् भने ५ नम्बर वडामा जम्मा १ परिवार मात्र बसाइसरी आएका छन् । इन्द्रसरोवरबाट वि.सं. २०७८ सालमा सबैभन्दा बढि ३१ परिवार बसाइसरी गएका छन् । २०७७ र २०८० सालमा १७/१७ परिवार बसाइसरी गएका छन् भने वि.सं. २०७९ सालमा २८ परिवार बसाइसरी गएको शाखा प्रमुख मञ्जरी बलामीको भनाइ छ । पालिकामा २०७८ र २०८० सालमा ८/८ परिवार बसाइसरी आएका छन् भने २०७९ मा २ र २०७७ सालमा १ परिवार बसाईसरी आएका छन् ।

यसैबीच इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा एकै वर्ष १९ जोडीकोसम्म सम्बन्ध विच्छेद भएको तथ्याङ्क छ । विगत चार वर्षमा इन्द्रसरोवर गाउँपालिकामा ५३ जोडीको सम्बन्ध विच्छेद भएको छ । तथ्याङ्क अनुसार वि.सं. २०७९ र २०८० मा १९/१९ जोडीको सम्बन्ध विच्छेद भएको छ । २०७८ मा १२ र २०७७ मा जम्मा ३ जोडीको मात्र सम्बन्ध विच्छेद भएको पालिकाले जनाएको छ । शुरूको वर्ष वि.सं. २०७७ को तुलनामा वि.सं. २०८० सम्म आइपुग्दा ६ गुना बढि सम्बन्ध विच्छेदको घटना हुने गरेको अभिलेखले देखाएको छ ।

यो तथ्याङ्क अनुसार पालिकामा विवाह दर्ता भएका संख्याको आधारमा हेर्ने हो भने चार वर्षमा ६.२२० प्रतिशत जोडीको सम्बन्ध विच्छेद हुने गरेको छ । ४ वर्षमा इन्द्रसरोवरमा ८ सय ५२ जोडिको विवाह दर्ता भएको छ । वार्षिक विवाह दर्ताको तुलनामा सम्बन्ध विच्छेदको घटना वि.सं. २०७९ सालमा सबैभन्दा बढि छ । यो वर्ष १ सय ९४ जोडिले विवाह दर्ता गराएकोमा १९ जोडीले अर्थात ९.७९३

बाँकी पेज ६ मा

पालुङ क्याम्पसलाई सहयोग गर्छौं: जिसस प्रमुख घलान

◆ विकास संवाददाता

जिल्ला समन्वय समिति (जिसस) मकवानपुरका प्रमुख ललित घलानले थाहानगरको शैक्षिक विकासको धरोहरको रूपमा रहेको पालुङ बहुमुखी क्याम्पसको विकासका लागि सक्दो सहयोगगर्ने प्रतिवद्धता जनाएका छन् । ८ वैशाखमा भएको पालुङ बहुमुखी क्याम्पसको २१ औं वार्षिकोत्सव तथा परिषद भेलाका प्रमुख अतिथी समेत रहेका घलानले शिक्षामा सहयोग जति गरेपनि अपुग हुने बताए । समस्याको बाबजुद स्थानियले क्याम्पस टिकाइ रहेकोमा उनले धन्यवाद दिए । प्रमुख घलानले क्याम्पस संचालनको निम्ति नयाँ ढंगले सोच्नुपर्ने बताए ।

परिषद् भेलामा त्रिभुवन बिश्वबिद्धालयका प्रतिनिधि राजमान महर्जनले जीवन र जगतलाई बुझ्ने र समाजप्रतिको उत्तरदायित्व हुने शिक्षा नै आजको आवश्यकता भएको औल्याए । उनले आर्थिक अभावले क्याम्पस बन्द हुन नदिने बताउँदै प्रविधीमैत्री शिक्षामा जोड दिन आग्रह गरे । यस्को लागि त्रिभुवन विद्यालय सहयोग गर्न तत्पर र हेको जानकारी गराए । थाहा नगर उपप्रमुख भरत गोपालीले नजिकको तिर्थ हेला भन्ने उदाहरण पालुङ क्याम्पसु भएको बताउदै क्याम्पसले गुणस्तरीय शिक्षा दिन्छ भन्ने सबै तिर सन्देश पुऱ्याउनू आजको आवश्यकता भएको औल्याए ।

वार्षिकोत्सव समारोहमा क्याम्पस अध्यक्ष विष्णु बहादुर विष्ट आदर्शुले वार्षिक नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका थिए । सो अवसरमा क्याम्पस प्रमुख राजन मिश्रले क्याम्पसको वर्तमान अवस्था र भावी योजनाको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरे । क्याम्पसका कोषाध्यक्ष बिमल कुमार ढकालले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरे। भेलालाई क्याम्पस संचालक समिती

उपाध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधानले स्वागत गरेका थिए ।

क्याम्पस सञ्चालक समिति अध्यक्ष विष्णु बहादुर विष्टको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा थाहा नगरपालिका ६ का वडा अध्यक्ष तथा नगर शिक्षा संयोजक राजनभक्त श्रेष्ठ, नेपाली काँग्रेस नगर सभापति प्रमोदकृष्ण जोशी, नेकपा एमाले नगर सचिव सुजन कुमार रायमाझी, माओवादी केन्द्र नगर सचिव लक्ष्मण बिष्ट, पुर्व संचालक समिति उपाध्यक्ष श्यामभक्त श्रेष्ठलगायतकाले शुभकामना दिएका थिए। वार्षिकोत्सवको अवसरमा पालुङ क्याम्पसका स्वबियु पदाधिकारी लगायतका परिषद सदस्यहरू, क्याम्पस संचालक समितिका पदाधिकारीहरू, विभिन्न संघ संस्था तथा विद्यालयका प्रधानाध्यापकहरू, प्राध्यापक विद्यार्थीहरूको उपस्थिति रहेको थियो ।

वार्षिकोत्सवको अवसरमा विभिन्न संघसंस्थाले प्रदान गर्ने छात्रवृत्ति समेत प्रदान गरिएको थियो। विषयगत उत्कृष्ट प्राध्यापक सन्तोष हमाललाई बित्त विषयको लागि सम्मानित गरिएको थियो भने उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूलाई सम्मान गरिएको थियो। सम्मानित हुनेहरूलाई प्रमुख अतिथी जिल्ला समन्वय प्रमुख घलानले कदर पत्र वितरण गरेका थिए ।

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 •

क्षयरोग नियन्त्रणमा ध्यान देऊ

नेपालमा क्षयरोग एक प्रमुख जन स्वास्थ्य समस्याको रुपमा रहि आएको छ । क्षयरोग नियन्त्रणमा उपलब्ध स्रोत र साधनको समुचित परिचालन गरि वर्तमान अवस्थामा नेपालले विश्व स्वास्थ्य संगठनले निर्धारण गरेको मापदण्ड पुरा गर्दै आएको छ । हाल क्षयरोग प्रति समाजमा रहेको नकारात्मक धारणामा समेत विस्तारै परिवर्तन हुँदै आएको छ । यो सफलता हासिल गर्न बहुआयमिक प्रयासबाट मात्र सम्भव भएको छ । क्षयरोग माइक्रोव्याट्रेरियल टयूवरकुलाई भन्ने व्याक्टेरियाको संक्रमणबाट हुने सरुवा रोग हो । यो रोग स्वासप्रश्वासको माध्यमबाट सर्दछ । क्षयरोगका किटाणुहरु हावाको माध्यम भएर फोक्सोमा पुग्दछन् ती व्याक्टेरियाहरुले या त फोक्सोमा संक्रमण गर्छ वा शरिरको रक्तसञ्चार वा रससंचार प्रणाली भएर शरिरको विभिन्न अंगहरु जस्तै गिदी, मुटु, हड्डी, छाला, मृगौला, आन्द्रा जस्ता ठाउँमा संक्रमण गरी क्षयरोग लाग्दछ । तर फोक्सोमा लाग्ने क्षयरोग अन्य भागमा लाग्ने क्षयरोग भन्दा बढी खतरनाक र सर्ने किसिमको हुन्छ ।

विश्वमा करिब १ करोड ४ लाख मानिसहरु क्षयरोगबाट ग्रसित छन प्रति बर्ष करिब ९६ लाख क्षयरोगका नयाँ विरामी थपिने गर्दछन । जसमध्ये ९०% विरामीहरु गरिब देशहरुमा छन् । प्रत्येक बर्ष करिब १ लाख ४० हजार बालबालिका, ४ लाख ८० हजार महिला र ८ लाख नब्बेहजार पुरुष गरी १५ लाख मानिसहरुको क्षयरोगको कारणले मृत्यु हुने गर्दछ । नेपालका कुल जनसंख्याको ४५% व्यक्तिहरु क्षयरोगबाट संक्रममित भएको अनुमान गरिएको छ । करिब ८० हजार मानिसहरु क्षयरोगबाट पिडित भएको तथा ४४ हजार नयाँ विरामीहरु थपिने गरेको अनुमान गरिएकोमा प्रतिबर्ष ३४ हजारको हाराहारीमा विरामीहरु पत्ता लागी उपचारमा आउने गरेका छन् जस मध्ये ९०% भन्दा बढी विरामीहरु उपचार पश्चात निको भएका छन् । नेपालमा प्रत्येक बर्ष ५ देखि ७ हजार व्यक्तिको यस रोगबाट मृत्यु हुने अनुमान गरिएको छ । क्षयरोग जुन सुकै उमेर, लिङ्ग, वर्ग, क्षेत्र, जातजाती, पेशा लाई हुन सक्छ । विशेष गरी १५ देखि ५४ वर्षको उमेरमा यसको दर अधिक देखिएको छ । २ हप्ता वा सो भन्दा बढी समय सम्म लगातार खोकी लाग्नु, साझापख हल्का ज्वरो र पसिना आउनु, खान मन नलाग्नु तौल घट्नु, छाती दुख्नु र श्वास फेर्न गाह्रो हुनु र खकार मा रगत देखिनु यो रोगको मुख्य लक्षण हो । खकारको परीक्षण नै सबै भन्दा मुख्य निदान विधि हो भने एक्सरे, जेनेक्स्पोट परीक्षण, माउन्टुस्ट जस्ता विधिहरु पनि उपयोगी साविध भएका छन । यो रोगको उपचार सबै स्वास्थ्य संस्थाहरुमा हुने गरेको छ अन्य रोगमा भन्दा क्षयरोगमा DOTs (Direly Observed Treatment Short Course) को रणनीति उपयोगी भएको छ । मकवानपुरको थाहा नगरपालिकामा यस सम्बन्धि 'पाइलटिङ' कार्यक्रम शुरु भएको छ ।

क्षयरोग लाग्ने दर कम गर्दै क्षयरोगबाट हुने मृत्यु तथा पिडालाई सून्य बनाउदै क्षयरोग मुक्त संसारको परिकल्पना आजको विश्व व्यापी रणनीति हो सन् २०२५ सम्म सन् २०१५ को तुलनामा यसको मृत्युदर ७५% ले घटाउने छ भने नयाँ विरामी दर ५०%ले घटाउने रहेको छ । सन् २०३५ सम्म मृत्युदरमा ९५%ले घटाउने भने र नयाँ विरामी दर ९०%ले घटाउने लक्ष्य राखिएको छ । सोही लक्ष्यलाई पुरा गर्न लागि संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारको थप अग्रसरताको 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 हेटौंडा (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

प्रकोपविरुद्ध रैथाने प्रविधि

◆ हरिबहादुर थापा

पानीको सांस्कृतिक पक्षलाई संरक्षण र सम्मान गर्दै यसको उपयोगबाट जीवन र जीविकोपार्जनलाई सहजीकरण गर्ने हाम्रो परम्परा हो। पछिल्लो समयमा पानीको जैविक तथा मानवीय पक्षसँगै यसको आर्थिक आयाम पनि महत्वका साथ चर्चा गरिन्छ। पानीको धार्मिक तथा सांस्कृतिक आयामलाई आधुनिक राज्यको कानुनले समेत नकार्न सकेको छैन । पछिल्लो समय विश्वव्यापी चर्चा र चासोका रूपमा रहेका वातावरणीय सन्तुलन, जलवायु परिवर्तन तथा जैविक विविधताको संरक्षणमा पनि पानीलाई एक महत्वपूर्ण तर जोखिमयुक्त तत्वका रूपमा लिइन्छ ।

स्वच्छ पानीको उपलब्धताका आधारमा राम्रो अवस्था रहेको भनिएको हाम्रो मुलुकमा पानीको भौगोलिक र समयबद्ध उपलब्धता, गुणस्तर, स्रोत परिचालन र पानीजन्य विपत्का घटनाका कारण पानी व्यवस्थापन आफैँमा चुनौतीपूर्ण कार्य हो । सन् १९९० को राजनीतिक परिवर्तनपश्चात् भौतिक विकासनिर्माण कार्यमा चौतर्फी लगानी तथा चासो बढेको र विकासका सूचाङ्कमा उल्लेख्य उपलब्धि हासिल भएको तथ्याङ्क देखिन्छ। तथापि पानीको दीर्घकालीन संरक्षण, दिगो विकास र प्रदूषण नियन्त्रणमा उल्लेख्य चासो र प्रगति हासिल गर्न कठिनाइ परेको छ ।

उपत्यकाको नदी प्रणालीको उत्थान आफैँमा एउटा ठुलो चुनौतीपूर्ण कार्य रहँदै आएको छ । मनसुनको समयमा पहाडमा जोखिमपूर्ण पहिरो र खहरेको ताण्डव अनि तराई र सहरका अधिकांश भूभागमा हुने डुबानका समस्याबाट समुदायले भोग्ने कष्ट एकातिर छ भने अर्कोतिर जलवायु परिवर्तनको प्रतिकूल असरका रूपमा व्याख्या गरिँदै आएको वर्षाका चरम प्रकृतिका घटनाको वृद्धिले सिँचाइ प्रणाली, जलविद्युत् उत्पादन केन्द्रहरू तथा खानेपानी आपूर्ति प्रणालीको कार्यक्षमतामा ह्रास मात्रै होइन, तिनको सान्दर्भिकता र औचित्यमा समेत प्रश्न उठ्ने जोखिम बढेको छ । यी यावत् चुनौतीसँग जुधेर त्यसबाट हामीले हाम्रो अपार भनिएको जलस्रोतको उपलब्धतालाई मुलुकको समृद्धिको आधार प्रमाणित गर्न एक पटक एक कदम पछाडि फर्किएर हाम्रा विकासे नीति, कानुनी प्रबन्ध, अभ्यासका अनुभवहरू, परम्परागत रैथाने ज्ञान र सुधारका सम्भावनाको खोजी गर्नैपर्ने बेला भएको छ ।

पोखरी संस्कृति

भूमध्यसागर वरपर पोखरीमा पानी जम्मा गर्ने प्रचलन सुरू भएको नौ हजार वर्ष पुरानो इतिहास भए पनि नेपालमा भने लिच्छवि वंशीय शासनको बेला करिब नौ सय वर्ष पहिलादेखि पोखरी संस्कृति भित्रिएको दस्ताबेज भेटिन्छन् । चर्चित पानी अध्येता तथा खोजकर्ता साफल्य अमात्यको दाबी अनुसार भने उपत्यकामा त्यो समयभन्दा धेरै अघि नै पोखरी निर्माण भएको इतिहास छ (मधुकर उपाध्याय, २०६९) । पहाडमा पानी पोखरी निर्माण र संरक्षण परम्परागत समाज र समुदायको अभिन्न सांस्कृतिक आभूषणका रूपमा रहँदै आएको हो ।

लामो यात्राका बटुवाको बिसौनी, स्थानीय खेतीपाती, कामकाज र धार्मिक एवं सांस्कृतिक क्रियाकलापलाई सहयोग पुग्ने गरी चौतारी निर्माण गरी वरपिपलको रूख रोप्ने अनि सँगै पोखरी खनेर बर्खाको पानी संकलन गर्ने परम्परा अहिले लगभग लोप भएको मात्रै होइन, विकासनिर्माणको क्रममा यस्ता संरचना मासिने रफ्तार तीव्र गतिमा रहेको छ । पहाडी क्षेत्रमा यस्ता पोखरीले बर्खाको बेला पानी संकलन गरिराख्ने र हिउँदको सुक्खा समयमा त्यसको बहुउपयोग हुने प्रचलन थियो ।

बर्खाको बेलामा पहाडी भूभागमा परेको वर्षाको ठुलो अंश यस्ता पोखरीमा जम्मा हुनाले ठाडो भिरालो र कमजोर जमिनमा भूस्खलनको समस्यामा स्वतः कमी आउने मात्र होइन, मलिलो माटो बगाएर टाढा पुऱ्याउनबाट बचाउँथ्यो र माटोको उर्वराशक्ति जोगाइराख्न ठुलो मद्दत मिल्थ्यो । भदौ महिनापश्चात् मनसुनको पानी कम हुँदै जाँदा पोखरीमा जम्मा भएको पानीले जमिनको चिस्यान कायम राख्न मद्दत गरी कृषि बालीलाई सहयोग पुग्ने गर्दथ्यो । आवश्यक परेको बखत सिँचाइकै लागिसमेत उक्त पानी प्रयोग गर्ने अभ्यास थियो । हिउँद लाग्दै गर्दा कृषि र पशुपालनमा निर्भर पहाडमा पिउने पानीको अभाव हुँदै जान्थ्यो अनि घरपालुवा पशुलाई पिउन, आहल बस्न तथा वरिपरिको प्राकृतिक वातावरणलाई सुक्खा हुनबाट यस्ता पोखरीमा जम्मा भएको पानीले ठुलो योगदान दिने गर्दथ्यो ।

अग्ला अग्ला पहाडका टुप्पामा अझै पनि सानाठुला पोखरी देखिन्छन् । ती पोखरीका कारण जलचर, वन्यजन्तु तथा स्थानीय पर्यावरणको अस्तित्व बचाउन मद्दत पुगेको हुन्छ । कतिपय स्थानको नामसमेत यिनै पोखरीकै नामबाट राखिएको हुन्थ्यो । बस्तीको नजिक रहेका पोखरीमा जम्मा भएको पानीले बस्तीमा हुन सक्ने आगलागीका घटनामा उद्धार गर्नसमेत उपयोग हुने गरेका थिए तर अहिलेको परिवेशमा त्यस्ता पोखरीको संरक्षण हुन सकेन र अस्तित्वसमेत मेटिँदै गएको छ । उपत्यकामा रहेका विभिन्न पोखरीमध्ये केही पोखरी अहिले पनि कुनै न कुनै रूपमा संरक्षित भएकाले ती पोखरी आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि आकर्षणको बिन्दु बनेका छन् ।

पहाडी तथा ग्रामीण क्षेत्रमा भएका परम्परागत पोखरी खेल मैदान, सडक निर्माण, सामुदायिक भवन निर्माण जस्ता कार्यका नाममा नामोनिसान मेटिँदै गएका छन् । तराई क्षेत्रमा अहिले व्यावसायिक मत्स्यपालनका लागि ठुला ठुला पोखरी निर्माण गर्ने प्रचलन बढे पनि सामुदायिक हितका लागि निर्माण भएका परम्परागत पोखरी जोगाउन कठिनाइ परिरहेको छ। पछिल्लो समयमा केही पहाडी क्षेत्रमा पुराना पोखरीको पुनर्स्थापना र सिँचाइका लागि पोखरी निर्माण गर्ने अभ्यास पनि भएका छन् । सिँचाइका लागि पोखरी निर्माण गर्दा रैथाने विधि र सामग्रीभन्दा पनि सिमेन्ट तथा प्लास्टिक प्रयोग गरिने भएकाले यसले परम्परागत पोखरीको तिर्सना भने मेट्न सक्दैन ।

बाढी र पोखरी

बाढी नियन्त्रणका लागि पोखरी संस्कृति प्रभावकारी विधि हो भन्ने तथ्य बुझ्न हामीलाई ढिला भइसकेको छ । सहरी बाढी काठमाडौँ उपत्यका वा नेपालको मात्र नभई विश्वका विकसित मुलुकहरूका लागि पनि ठुलो चुनौतीका रूपमा देखा परेको छ । उपत्यकाको भौगोलिक अवस्थालाई नियालेर हेर्ने हो भने परम्परागत रूपमा यसको वरिपरि भित्तामा खेती गर्ने र समथर भूभागमा मात्रै ठुलो बस्ती रहेको र ती बस्तीबिचमा पनि नदी प्रणालीको सघन सञ्जाल र हेकाले केही दशकअघिसम्म सहरी क्षेत्रमा बाढी तथा डुबानको समस्या थिएन । खेती प्रणाली भएको जमिनमा परेको पानी यसले सोसेर लिने अनि खेतका हरेक गरो आफैँमा साना पोखरी जस्ता थिए । जमिनमा परेको पानीको ठुलो हिस्सा जमिनमा सोसिएर जाने, खेतका आली तथा गरोमा पानी केही समय जमेर रहने अनि केही समयपछि वा ठुलो वर्षा भएपछि मात्र बगेर नदी प्रणालीमा पुग्ने हुनाले नदी प्रणालीमा बाढीका घटना देखे पनि बस्तीमा डुबानको समस्या उपत्यकावासीले बेहोर्नु परेको थिएन ।

यसरी पानी जम्दा जमिनको चिस्यान लामो समय रहने; जसले गर्दा केही समय पानी नपर्दा पनि कृषि बालीमा प्रतिकूल असर पर्दैनथ्यो अनि भूमिगत जल भण्डार पुनर्भरणमा पनि सघाउ पुग्ने गर्दथ्यो। पछिल्लो समय सडक निर्माणलाई नै विकासको पर्याय मानिएको छ। पहाडी भूधरातलको संवेदनशीलता ख्याल नगरी रेखाङ्कन तथा विस्तार गरिएको सडक सञ्जालले परम्परागत पानी निकासलाई नै पथान्तरण गरिदिएको छ। यसले स्थानीय स्तरमा भूक्षय तथा पहिरो अनि बाढीका घटनालाई बढाएको तितो यथार्थ हो ।

पहाडी क्षेत्रमा पानीको मूल, पानीको परम्परागत निकास प्रणाली तथा भौगोलिक अवस्थितिको अध्ययन गरी सो अनुसार एकीकृत पूर्वाधार निर्माण गर्ने नीति अवलम्बन गर्न सकिएको भए सो अनुसार परम्परागत पोखरी संरक्षण हुने मात्र होइन, विकास पनि हुने थिए। पोखरी निर्माणले बर्खाको समयमा पानी भण्डारण हुने, पानीको वेग नियन्त्रण हुने, पर्यावरण संरक्षण अनि नदी प्रणालीमा बर्खाको पानी पुग्ने समय घट्ने भएकाले पहाडी क्षेत्रमा पहिरो तथा बाढी नियन्त्रणमा ठुलो योगदान पुग्ने थियो। उपत्यका तथा तराई क्षेत्रमा निर्माण हुने यस्ता पोखरीले बाढी नियन्त्रणका अलावा भूमिगत जलस्रोत पुनर्भरणमा समेत उल्लेख्य योगदान पुऱ्याउन मद्दत गर्न सक्छन् ।

पोखरी, बाढी नियन्त्रण र पुनर्भरण

तराईमा सिँचाइ र उपत्यकामा पिउने पानीका लागि भूमिगत स्रोतको अत्यधिक दोहनले यसको भण्डारण घटाएको मात्र नभई भौगर्भिक जोखिमसमेत बढाएको अध्ययनले देखाएका छन् । पोखरी निर्माणलाई अभियानका रूपमा सुरू गर्ने हो भने यस्ता क्षेत्रमा बाढीको जोखिम घटाउने र भूमिगत पानीको भण्डारलाई सन्तुलित राख्न योभन्दा सुलभ र बहुउपयोगी विधि अर्को हुनै सक्दैन । सहरी बाढी एवं डुबान नियन्त्रण र भूमिगत स्रोतको पुनर्भरणका लागि हरेक घर तथा भवनलाई अनिवार्य बर्खाको पानी संकलन, उपयोग र पुनर्भरणको संरचना र संस्कृति निर्माण गर्न प्रोत्साहन गर्न सकिन्छ ।

पहाडमा 'एक बस्ती एक पोखरी', तराईमा 'एक घर एक पोखरी' र सहरमा 'हरेक घर वर्षात्को पानीको भर' भन्ने

बाँकी पेज ३ मा

विना औषधि रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सकिएला ?

बदलिंदो जीवनशैली र खानपानका कारण अहिले बालबालिकादेखि वृद्धसम्मलाई उच्च रक्तचापको समस्याले सताइरहेको छ । उच्च रक्तचापले हृदयघात र स्ट्रोक निम्त्याउन सक्छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न औषधिको सेवन गर्ने सल्लाह चिकित्सकले दिने गर्छन् । तर के औषधिबिना पनि रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ?

सामान्य अवस्थामा माथिको सिस्टोलिक ब्लड प्रेसर १२० र तलको डायस्टोनिक ब्लडप्रेसर ८० हुनुपर्छ । तर माथिको प्रेसर १३० वा १४० र तलको प्रेसर ९० पुगेको छ भने त्यो प्रेसर बढेको भयो । यस्तो अवस्थामा उच्च रक्तचापले कुनै अंगलाई असर गरेको छ कि छैन भनेर हेरिन्छ । मुख्यतया मुटु, मिर्गौला र आँखामा असर गरेको छ कि छैन भनेर हेरिन्छ ।

उच्च रक्तचापले कुनै अंगलाई असर गरेको छैन र खराब जीवनशैली तथा मोटोपनको कारण समस्या देखा परेको छ भने औषधिबिना पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

औषधिबिना पनि नियन्त्रण कसरी:

सबैभन्दा पहिले त प्रेसर बढ्नुको कारण पत्ता लगाएर त्यसको उपचार गरेपछि यो नियन्त्रण हुनसक्छ । जस्तो मोटोपनको कारण रक्तचाप बढेको छ भने त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्‍यो । कुनै पेन किलर वा अन्य औषधिको कारण प्रेसर बढेको हो भने त्यसलाई परिवर्तन गरेर प्रेसर नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

कसैलाई घुर्ने समस्याका कारण प्रेसर बढेको छ भने त्यसको उपचार गर्नुपर्‍यो । तनावले प्रेसर बढेको हो भने तनावलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ । कुनै महिलालाई पीसीओडीको कारण रक्तचाप बढेको हो भने त्यसको उपचार गरेर पनि नियन्त्रण हुनसक्छ ।

यदि उच्च रक्तचापका कारण मुटु, मिर्गौला, आँखा लगायत अंगहरूमा असर पुगेको छ र माथिको प्रेसर १५० वा १६० भन्दा माथि छ, तलको १०० भन्दा माथि छ भने त्यस्तो अवस्थामा भने औषधिबिना नियन्त्रण नहुन पनि सक्छ । यस्तो अवस्थामा औषधि खानैपर्छ ।

यस्तो छ, प्राकृतिक तरिका

उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिको केही कुरामा ध्यान दिएर प्रेसरलाई नियन्त्रणमा राख्ने र औषधिको डोज कम गर्न र छोड्न पनि सक्छन् ।

रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न आफ्नो तौललाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । जति जति तौल बढ्छ, उत्ति नै मुटुलाई रगत पम्प गर्न गाह्रो हुन्छ । यसको सोझो नतिजा रक्तचापको रूपमा देखापर्छ । आफ्नो उचाईअनुसार सही तौल हुनुपर्छ । त्यस्तोमा केही मात्रामा प्रेसर बढ्दैमा प्रेसरको औषधि सुरू गरिहाल्नुपर्दैन ।

रक्तचाप नियन्त्रण गर्न खानपानमा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्छ । जंकफुड, फास्टफुडको सेवन कम गर्नुपर्छ । धेरै गुलियो खानाबाट बच्नुपर्छ र खानामा नुनको मात्रा कम हुनुपर्छ । घरमै बनाइएको स्वस्थकर खानेकुरा खानुपर्छ । खानामा सम्पूर्ण अन्न, फलफूल, सागसब्जी, कम बोसोयुक्त दुग्धजन्य पदार्थ, मासु, माछा र नट समावेश गर्नुपर्छ । हरेक दिन आधादेखि एक घण्टासम्म व्यायामले उच्च रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छ । शारीरिक गतिविधि मुटुको स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिन्छ । व्यायामले समग्र स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्‍याएर गम्भीर रोगको जोखिम कम गर्छ ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न रक्सी र चुरोटको सेवन पनि गर्नु हुँदैन । चुरोटले उच्च रक्तचापबाट पीडित व्यक्तिमा हृदयघात र स्ट्रोकको जोखिम बढाउँछ । धुम्रपान र मद्यपान त्याग्दा रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

समय-समयमा रक्तचाप जाँच गर्नु पनि धेरै महत्त्वपूर्ण छ । यसले औषधि र जीवनशैली परिवर्तनले सही प्रभाव पारिरहेको छ कि छैन भनी देखाउँछ ।

औषधि सेवन छोड्न मिल्ला ?

उच्च रक्तचापको औषधि सेवन गरिरहेकाहरूले जीवनभर औषधि खानैपर्छ ? भन्ने प्रश्न धेरैको मनमा हुन्छ । यदि उच्च रक्तचापको कारण मुटु, मिर्गौला र आँखा लगायतका अंगमा असर गरेको छैन, औषधि सेवन गरिरहँदा प्रेसर माथि १२० र तल ८० भन्दा कम भइरहेको छ भने बिस्तारै औषधिको डोज कम गर्दै चिकित्सकको निगरानीमा औषधि छोड्न पनि सकिन्छ ।

औषधि छोडपछि पनि बेलाबेलामा प्रेसर जाँच गर्नुपर्छ र चिकित्सकको निगरानीमा बस्नुपर्छ । औषधि बन्द गरेर चिकित्सकको निगरानीमा नबस्दा समस्या फेरि बढ्न सक्छ ।

कसरी बढ्छ मान्छेको उमेर अनुसार उचाई ?

व्यक्तिको समग्र व्यक्तित्वमा उसको उचाइले पनि महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । अग्लो कद र त्यसअनुसारको तौलले व्यक्तित्व नै आकर्षक देखिने मान्यता छ ।

तर उचाइ वा तौल व्यक्तिले आफूले इच्छाएअनुसार बनाउन सकिने कुरा होइन । शरीरको वजन केही हदसम्म आफूले चाहेअनुसार बनाउन सकिएला तर उचाइको हकमा त्यो हुँदैन । उचाइ निश्चित उमेरसम्म मात्रै बढ्छ ।

हामी कति अग्लो हुन्छौं भन्ने कुरा जिनमा निर्भर हुने हार्मोन विशेषज्ञ डा. विनय भट्टराई बताउँछन् । साथै ह्युमन ग्रोथ हर्मोनका कारण मांसपेशी र हड्डीको वृद्धि हुने गर्छ ।

'बाबुआमाको उचाइ (मिड प्यारेन्टियल हाइट) नापेर आमाबाबुको उचाइमा आधारित बच्चाको अनुमानित वयस्क उचाइ निकालिन्छ,' डा. भट्टराई भन्छन्, 'यो सूत्रअनुसार आमाबुबाको मिड प्यारेन्टियल हाइटभन्दा छोरामा ७ सेन्टिमिटर बढी उचाइ हुन सक्छ भने छोरीमा ७ सेन्टिमिटर कमसम्म हुन सक्छ ।'

कसैमा प्राकृतिक रूपमा नै ढिलो उचाइ बढ्ने तथा यौवन ढिलो आउने समस्या हुन्छ । केही व्यक्तिले समान उमेरका साथीहरूको तुलनामा ढिलो यौवन अनुभव गर्छन् र उचाइ पनि ढिलो बढ्ने हुन्छ । आमाबुबा तथा हजुरबुवा-हजुरआमामा यस्तो समस्या देखिएको छ भने बच्चामा पनि त्यो समस्या हुने भट्टराई बताउँछन् ।

उचाइ नबढ्ने समस्या आउनुमा शरीरमा ग्रोथ हर्मोनको कमी मुख्य कारण भएको उनी बताउँछन् । ग्रोथ हर्मोन उचाइ बढाउनका लागि चाहिने हर्मोन हो यसको कमीले गर्दा उचाइ नबढ्ने समस्या हुन्छ । 'हाम्रो दिमागमा पिट्युटरी ग्रन्थि हुन्छ, जसले ग्रोथ हर्मोनको उत्पादन गरिरहेको हुन्छ । त्यसले ग्रोथ हर्मोनको कम उत्पादन गर्दा वा त्यहाँ कुनै ट्युमर भयो भने यस्तो समस्या देखिन्छ,' डा. भट्टराई भन्छन् ।

शरीरमा थाइराइड हर्मोनको कमी भयो भने पनि उचाइ बढ्दैन । साथै पौष्टिक आहारको कमी र भिटामिन 'डी' तथा क्याल्सियमको कमीले पनि उचाइ नबढ्ने समस्या हुन्छ । यस्तै बच्चामा सानै उमेरदेखि कुनै दीर्घरोग मधुमेह, मिर्गौलाजस्ता समस्या छ भने पनि उनीहरूमा उचाइ नबढ्न सक्ने भट्टराई बताउँछन् । स्टेरोइडजस्ता औषधिको सेवनले पनि उचाइ नबढ्न सक्छ ।

'बच्चामा डाउन सिन्ड्रोम, धेरै तनावमा रहन्छ, राम्ररी निदाउँदैन भने पनि ग्रोथ हर्मोन कम भएर उचाइ नबढ्न सक्छ,' डा. भट्टराई भन्छन् ।

कुन उमेरसम्म उचाइ बढ्छ ?

सामान्यतया उचाइ बढ्ने अधिकतम उमेर २१ वर्षसम्म हो । किशोरावस्थामा शरीरको उचाइ तीव्र रूपमा बढ्छ । 'केटी महिनावारी हुनुभन्दा अघि र केटा दाह्री जुँगा पलाउनुअघि हलक्कै बढ्छन् । त्यसपछि भने उचाइ अलि अलि मात्र बढ्छ,' डा. भट्टराई भन्छन्, 'केटीको महिनावारीपछि एस्ट्रोजन हर्मोन र केटाको युवावस्थामा टेस्टोस्टेरोन हर्मोन विकास हुन्छ । जसले हड्डीमा भएको ग्रोथ प्लेट र हड्डी जोडिएपछि उचाइ बढ्ने क्रम कम हुँदै जान्छ ।'

कसरी बढाउने उचाइ ?

सुतेको बेला बच्चाको उचाइ सबैभन्दा बढी बढ्ने भट्टराई बताउँछन् । सुतेको बेला मत शान्त हुने र गहिरो निद्रा पर्दा ह्युमन ग्रोथ अधिक मात्रामा स्राव हुन्छ । त्यसैले बच्चालाई ८ देखि ९ घण्टासम्म मस्त निदाउने वातावरण बनाइदिनुपर्ने भट्टराई बताउँछन् ।

'हाम्रो शरीरको सम्पूर्ण विकासका लागि सन्तुलित खानपान आवश्यक हुन्छ । हरियो सब्जी, फल र प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेटले भरपुर खाना सन्तुलित मात्रामा लिनुपर्छ,' उनी भन्छन्, 'विशेषगरी क्याल्सियम र भिटामिन डीयुक्त खाना खानुपर्छ ।'

उमेरअनुसार उचाइ नबढ्दा के छ उपचार ?

आफ्नो बच्चाको उचाइ उमेरअनुसार बढेको छैन भने त्यसको कारण पत्ता लगाउनुपर्छ । ग्रोथ हर्मोनको कमीले गर्दा बच्चाको उचाइ बढेको छैन भने ग्रोथ प्लेट जोडिनुअघि ग्रोथ हर्मोन दिन सकिने भट्टराई बताउँछन् ।

'थाइराइड हर्मोन, दीर्घरोगलगायत कारणले उचाइ नबढेको हो भने त्यसको उपचार समयमा गरियो भने पनि उचाइ बढ्न थाल्छ,' उनी भन्छन्, 'वंशाणुगत कारणले उचाइ कम भएको हो भने चाहिं यसको कुनै उपचार हुँदैन ।'

प्रकोपविरुद्ध रैथाने ... .

संस्कृतिको विकास गर्नु जरूरी छ । पोखरी संस्कृतिको विकासले मात्रै हामीले बाढीका घटनामा कमी ल्याउन तथा त्यसका प्रतिकूल प्रभाव घटाउन अनि पर्यावरण संरक्षण र पुनर्भरण बढाउन सफल हुने छौँ । अन्यथा जब पोखरी लुप्त हुँदै जाने छन्, बाढीका घटना र असर बढ्दै जानु स्वाभाविकै हो । वैदेशिक पुँजी, प्रविधि र परिवेशका महँगा आयोजना हाम्रो परिवेशका लागि परिकल्पना र अपेक्षा गर्नुभन्दा हाम्रो जस्तो भौगोलिक संवेदनशीलता, सीमित स्रोतसाधन, प्रविधि अनि पानीमा निर्भर जीविकोपार्जन र संस्कृति भएको मुलुकका लागि हाम्रै मौलिक अनुभवसिद्ध प्रविधिको पहिचान, संरक्षण र विस्तार गर्नु नै उपयुक्त विकल्प हुन सक्छ ।

मकवानपुरगढीको बुढिचौरमा लोपोन्मुख 'घोंगे' भेटियो

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरको मकवानपुरगढी गाउँपालिका वडा नम्बर ८ बुढीचौरमा लोपोन्मुख कोदो प्रजातिको घोंगे (पर्ल मिलेट) फेला परेको छ । मकवानपुरगढी गाउँपालिकाका कृषि शाखा प्रमुख चन्द्रकान्त चौधरीका अनुसार-'रैथाने बाली प्रवर्द्धनका सिलसिलामा मकवानपुरगढीमा पुग्दा लोपोन्मुख पर्ल मिलेट भेटिएको हो ।'

बुढीचौरका कृषक डेमा स्याङ्तानको घरमा घोंगे भेटिएको हो । कृषक स्याङ्तानका अनुसार आफुसँग पनि सिमित भएकोले अलिअलि लगाएर बिउ जोगाउने काम मात्रै गरिएको छ । घोंगेलाई तामाङ भाषामा तोङ्गे भन्ने गरिन्छ । यसको वैज्ञानिक नाम 'सेञ्चुरस अमेरिकानस' हो ।

नेपालमा पाइने रैथानेबालीहरूमध्ये पर्ल मिलेट एउटा लोपोन्मुख बाली हो । अहिलेका पुस्तामध्ये कतिपयले यस बालीलाई देखेका समेत छैनन् । पर्ल मिलेट नेपालमा हाल खासै पाइएको छैन । पौष्टिकताको हिसाबले भरिपूर्ण यो बाली सबैभन्दा बढी भारतमा खेती गरिन्छ । भारतपछि यसको सबैभन्दा बढी उत्पादन गर्ने देश अफ्रिका हो । यसको उत्पादन अफ्रिकाबाट सुरु भएको मानिन्छ । यसलाई हिन्दीमा बाजरा भनिन्छ ।

विशेषगरी भारतको तमिल र कर्नाटक क्षेत्रमा पाईने चर्चित परिकार हरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ । यसबाट विशेष गरी रोटी तयार पारिन्छ । साथै खानाका अन्य परिकारसँगै बियर बनाउन पनि यसको प्रयोग हुन्छ । यसको अन्नसँगै अन्य भागको पनि महत्व छ । यसको बोट ईन्धन तथा अन्य घरायसी कामका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाईन्छ । सुख्खा र गर्मी स्थानमा समेत खेति गर्न सकिने भएकोले यो रैथाने बालीको छुट्टै महत्व छ ।

इन्द्रसरोवरको विद्यालयमा एन्फाले प्रशिक्षण गराउने

◆ विकास संवाददाता

बागमती प्रदेशमै पहिलो पटक विद्यालयमा अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) ले प्रशिक्षण गराउने भएको भएको छ। विद्यालयस्तरका बालबालिकाबाटै फुटबलमा जग बसाउने उदेश्यका साथ एन्फा एकेडेमी स्थापना गरेर प्रशिक्षण गराउन लागिएको हो ।

मकवानपुरको इन्द्रसरोवर गाउँपालिका ३ सिस्नेरीमा रहेको बत्सालादेवी माध्यामिक विद्यालयमा प्रशिक्षण सुरू गर्नेगरी शुक्रबार एन्फा र विद्यालयबीच सहमती पत्रमा हस्ताक्षर भएको हो । विद्यालय समयमा पढ्ने र अन्य समयमा खेल प्रशिक्षण गराउने उदेश्यका साथ एन्फाले योजना बनाएको एन्फाका महासचिव किरण राईले बताए। उनका अनुसार बागमती प्रदेशका ३० जना फुटबल खेलाडी विद्यार्थीलाई यस विद्यालयमा राखेर प्रशिक्षण गराइनेछ। ती विद्यार्थीहरू जिल्लाबाट छनौट गराएर ल्याइने उनले बताए ।

विद्यालयमै छात्राबासको सुविधा, ठूलो खेलमैदान, काठमाडौँबाट नजिकको दूरी तथा शान्त वातावरणका कारण इन्द्रसरोवरमा अवस्थित उक्त विद्यालय छनौटमा परेको महासचिव राईले बताए । 'बागमती प्रदेशमा मात्रै होइन, हामी देशभर नै यस्तो प्रशिक्षण गराउन लागेका छौं, महासचिव राईले भने, 'पुरुष खेलाडीका लागि तीन स्थानमा प्रशिक्षण गराउन लागेका छौं। धरान, बुटवल र मकवानपुरमा पुरुष खेलाडीलाई राखिनेछ भने महिलाको लागि रौतहटमा व्यवस्था मिलाइएको छ ।'

उनले थपे, 'सानै उमेरबाट बालबालिकालाई पढाईसँगै खेल क्षेत्रमा रूची भएकाहरूलाई भविष्यमा राम्रो खेलाडी उत्पादन गर्ने नै एन्फाको योजना हो।'उक्त विद्यालयमा स्थापना भएको एन्फा एकेडेमीमा १३ वर्षसम्मका उमेर समूहका बालकहरूलाई राखिने छ। प्रशिक्षणमा सहभागी भएका विद्यार्थीहरूलाई सोही विद्यालयमा अध्ययन गराइने विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सुवास ठकुरीले बताए। संविधान सभा सदस्य समेत रहेका ठकुरीका अनुसार विद्यार्थीलाई अपुग भएका सामग्रीहरूमा स्थानीय तहसँग सहकार्य गरेर व्यवस्थापन मिलाइने छ ।

'यस्तो अवधारणामा सहभागी हुन अन्य विद्यालयहरूले पनि इच्छा त देखाएकै थिए होलान् । सोही अनुसार हामीले पनि प्रस्तावना लग्यौं ।

मकवानपुरको १० स्थानीय तहमा १५ थरीका कर्मचारी कार्यरत्

◆ विकास संवाददाता

मकवानपुरका स्थानीय तहमा तीन वर्षअघि १० थरी कर्मचारी रहेकामा अहिले १५ थरी कर्मचारी पुगेका छन् । पालिकाले विभिन्न योजना र कार्यक्रममा कर्मचारी नियुक्ति गर्दा स्थानीय तहमा कर्मचारीको प्रकार बढ्दै गएका हुन् ।

स्थानीय तहमा थरी थरीका कर्मचारी कार्यरत हुँदा त्यसको प्रत्यक्ष सजाय भने सेवाग्राहीले भोग्नुपरेको छ । थरी थरी कर्मचारीमार्फत सेवा प्रवाह हुँदा समग्रमा सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहकै नतिजा कमजोर हुनुका साथै सेवा प्रवाहमा ढिलासुस्ती हुने गरेको स्थानीय तहमा कार्यरत कर्मचारीले स्विकार्दै आएका छन् ।

अहिलेसम्म स्थानीय तहमा १५ प्रकारका कर्मचारी कार्यरत रहेको भन्दै उक्त कर्मचारीको सेवा सुविधा पनि फरक फरक हुँदा कर्मचारी व्यवस्थापन भद्रगोल र जटिल बन्दै गएको छ । बिशेषगरी हेटौंडा उपमहानगरपालिकामा १५ थरीका कर्मचारीका कारण थप अन्यौल सृजना भएको छ । एक आपसमा समन्वय कम हुने फरक क्षेत्रबाट आएकाले पनि सेवा प्रबाहका काममा थप जटिलता भएको यहाँ कार्यरत कर्मचारीहरू बताउँछन् । अनी हेटौंडाका जनप्रतिनिधि र थरीथरीका कर्मचारीका काम गर्ने तरिका पनि फरक फरक हुने भएकाले थप समस्या भएको कर्मचारीहरूको गुनासो छ । यहाँको जस्तै समस्या मकवानपुरका अरू नौ वटा स्थानीय तहमा पनि देखा परेको छ ।

हेटौंडा उपमहानगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत रामबाबु पुरी भने थरीथरीका कर्मचारी भएपनि एक आपसमा समन्वय गरेर काम गर्दै आएको बताउँछन् । उपमहानगरपालिकामा आठ वटा महासाखा रहेको र ती महासाखाको नियमित रूपमा बैठक बस्ने र त्यही अनुसार काम गर्दै आएको उनी बताउँछन् । स्थानीय तहबाट थरीथरीका सेवा हुने भएकाले त्यही अनुसार कर्मचारीहरू पनि रहेको र त्यस क्षेत्रमा उनीहरूको बिज्ञता अनुसार काम भइरहेको उनी बताउँछन् ।

मकवानपुरका दश वटै स्थानीय तहमा स्थानीय तहमा साबिक स्थानीय निकायका स्थायी, अस्थायी, करार र ज्यालादारी, जिल्ला समन्वय समितिबाट स्थानीय तहमा समायोजित स्थायी, अस्थायी र करारका कर्मचारी, विभिन्न विकास समिति र प्रतिष्ठानका कर्मचारी, निजामती सेवाबाट समायोजन भई आएका कर्मचारी, २०७४ सालपछि दरबन्दीमा नियुक्त भएका करारका कर्मचारी, २०७४ सालपछि दरबन्दीबाहिरका कर्मचारी कार्यरत रहेको जनप्रतिनिधिहरू बताउँछन् ।

थरी थरीका कर्मचारीका कारण स्थानीय तहका राजनीतिकर्मी र कर्मचारीहरू अन्यौलमा छन् । मुलुक संघीयतामा गएपनि स्थानीय तहमा प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत संघका समेत हुने भएकाले समस्या भएको नेपाल निजामती कर्मचारी संगठनका केन्द्रीय सचिवालय सदस्य तथा बागमती प्रदेशका इन्चार्ज बिष्णु प्रसाद अर्याल बताउँछन् ।

त्यस्तै स्थानीय तहकै लागि लोक सेवा आयोगबाट सिफारिस भई आएका कर्मचारी, प्रदेश लोक सेवा आयोगले पदपूर्ति गरेका कर्मचारी, स्थानीय तहका आयोजना र कार्यक्रमका कर्मचारी सङ्घीय सरकारले स्थानीय तहमा पठाएका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत गरी १५ प्रकारका कर्मचारी कार्यरत रहेका छन् ।

स्थानीय तहमा सेवा प्रवाहका लागि नियुक्त भएका विभिन्न थरीका कर्मचारी नै सन्तुष्ट नहुँदा उहाँहरूबाट प्राप्त गर्ने कार्यसम्पादनको नतिजा स्वाभाविक रूपमा गुणस्तरीय हुन नसक्ने अर्याल बताउँन् । मकवानपुरका स्थानीय तहमा थरी थरीका कर्मचारी हुँदा त्यसको दण्ड र सजाय सर्वसाधारण सेवाग्राहीमा पर्ने गरेको छ । स्थानीय तहमा फरक फरक क्षेत्रबाट कर्मचारी आएकाले एउटै तहका कर्मचारीमा पनि कनिष्ठ र वरिष्ठतमको द्वन्द्व हुने गरेको छ ।

स्थानीय सेवा प्रभावकारी बन्न नसक्दा स्थानीय तहमा कर्मचारी भद्रगोल भएको हो । संविधानमा स्थानीय तहका लागि आवश्यक जनशक्ति प्रदेश लोक सेवा आयोगले पूर्ति गर्ने उल्लेख छ । संविधानकै अनुसूची-८ मा स्थानीय तहको एकल अधिकारको सूचीमा स्थानीय तहले स्थानीय सेवाको व्यवस्थापन गनुपर्ने उल्लेख गरिएको छ ।

नेपाल नगरपालिका सङ्घका अध्यक्ष भीमप्रसाद ढुङ्गानाले स्थानीय तहमा थरी थरीका कर्मचारीबिच वैमनस्य बढेको, त्यसले सेवा प्रवाहमा प्रत्यक्ष असर गरेको बताए । स्थानीय तहमा थरी थरी कर्मचारी कार्यरत भएकाले एक अर्काविरूद्ध प्रतिरोध साँध्ने, एउटा शाखाले अर्को शाखाबिच काममा असहयोग गर्नेदेखि ठुला मतभेद रहने गरेको छ ।

उनले स्थानीय तहमा कार्यरत विविध कर्मचारीको आपसी समस्या सरकारले स्थानीय सेवा ऐनलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गराएर समस्या समाधान गर्न सुझाव दिए ।

४ नम्बर वडालाई मेयर कप फुटबलको उपाधि

◆ विकास संवाददाता

मेयर कप फुटबल प्रतियोगिता-२०८० को उपाधि हेटौंडा उपमहानगर पालिका वडा नम्बर ४ ले जितेको छ । हेटौंडा-१४ को चुनौती सडनडेथमा समाप्त पार्दै हेटौंडा-४ ले चौथो संस्करणको उपाधिमा आफ्नो नाम लेखाएको हो । सडनडेथमा ६/५ गोल अन्तरले विजयीहुँदै उपाधि सहित विजेता टोली नगद २ लाख रूपैयाँ प्राप्त गर्दा उपविजेता टिमले नगद १ लाख ५० हजार रूपैयाँमा चित्त बुझाउन बाध्य भयो ।

निर्धारित ९० मिनेटको समय १/१ गोलको बराबरीमा टुंगिएपछि खेलको छिनोफानो पेनाल्टी सुटआउटमार्फत् गरिएको थियो । टाइब्रेकरमा २/२ गोलको बराबरी भएपछि सडनडेथबाट विजेताको टुंगो लागेको हो । खेलको ६२ औं मिनेटमा च्याम्पियन टोलीको तर्फबाट दीपेश भण्डारीले गोल गर्दै अग्रता दिलाएका थिए । खेल सकिन १० मिनेट बाँकी रहेको अवस्थामा उपविजेता टोलीका लागि अनुप रानामगरले गोल गर्दै खेललाई बराबरीमा ल्याएका थिए ।

टाइब्रेकरमा विजेता टोलीका लागि मनोज लामा र दीपेश भण्डारीले गोल गर्दा अनिष महर्जन, कृष्ण लामा र निरज देउला गोल गर्न चुकेका थिए । सडनडेथमा साजन खड्गी, ससिल देउला, निरज देउला र अलिफ देउलाले हेटौंडा-४ का लागि गोल गर्दा गम्भीर थिङ भने गोल गर्न चुकेका थिए । हेटौंडा-१४ को तर्फबाट टाइब्रेकरमा मनिष घलान र दोर्जे लामाले गोल गरेका थिए भने अनुप रानामगर, प्रताप थोकर र रहेन लामाको प्रहार खेर गएको थियो । सडनडेथमा अस्मिर गोल्बा, दोवा लामा, पासाङ लामाले गोल गर्दा सुदिप गोले र सुसिवन घलान गोल गर्न चुके ।

प्रतियोगितामा हेटौंडा-४ का खेलाडी अनिष महर्जन सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित भए । उनले नगद १० हजार रूपैयाँ प्राप्त गरे । हेटौंडा-४ गोलरक्षक निरज देउला, मिडफिल्ड दीपेश भण्डारी, प्रशिक्षक शंकर खड्ग, हेटौंडा-१४ का फरवार्ड अनुप रानामगर र डिफेण्डर सुविन धमला, हेटौंडा-१५ का विश्वास भोलन सर्वाधिक गोलकर्ता घोषित भए । उत्कृष्ट सबैले जनही ५/५ हजार रूपैयाँ प्राप्त गरे । प्रतियोगितामा हेटौंडा १५ नम्बर वडा तेस्रो र १३ नम्बर वडा चौथो स्थानमा रह्यो । दुवै टोलीले क्रमशः ५० र २५ हजार रूपैयाँ प्राप्त गरे ।

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

थाहानगरका सहकारीलाई पर्ल्स तथा कोपोमिस तालिम

◆ विकास संवाददाता

जिल्ला समन्वय समिति मकवानपुरका प्रमुख ललित घलानले नागरिकसंग प्रत्येक्ष सेवामा जोडिने सहकारी संस्थाहरूको जोखिम न्यूनीकरणका लागि कोपोमिस प्रणाली प्रयोगमा ल्याउनुपर्ने बताएका छन् । पछिल्लो समयमा एकाद व्यक्तिहरूका कारण सहकारी संस्था पदनामी हुन पुगेको बताउँदै प्रमुख घलानले पालिकाहरूमा सहकारी संस्थाहरूले उदाहरणीय काम गरेको स्मरण गर्दै प्रशंसा गरे ।

थाहा नगरपालिकाको आयोजनामा आयोजित ३ दिने पर्ल्स तथा कोपोमिस तालिमको ५ वैशाखमा समापन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन् । सरकारको तीनखम्बे अर्थनीतिमा सहकारी संस्था पनि एउटा खम्बा भएकोले थाहानगरमा सञ्चालित सहकारीहरूको क्षमता विकास गर्नका लागि यस किसिमको तालिम फलदायी हुने उनको विश्वास रहेको थियो । स्थानीय तहको कामकारबाही अनुगमन गर्दा जिल्ला समन्वय समितिले सहकारीका सूचकहरूमा पनि आधारित भएर गरिने प्रमुख घलानको भनाइ थियो ।

तालिम समापन समारोहका अतिथीहरूलाई थाहा नगरपालिकाका सूचना अधिकारी सुरजकुमार भुजेलले स्वागत गरेको कार्यक्रममा थाहा नगर पालिका वडा नम्बर ३ का वडा अध्यक्ष तथा थाहानगर आर्थिक विकास समिती संयोजक हिरेन्द्र कुमार रायमाझीले सहकारीमा थपिएको पछिल्लो चुनौतिहरूलाई प्रविधिमैत्री भए अवसरका ढोका खुल्दै जाने बताए । सुचना प्रविधिमा आधारित कोपोमिस प्रणली प्रयोगले सहकारी संस्थालाई प्रविधिमैत्री बनाउन सहयोग पुग्ने संयोजक रायमाझीको धारणा रहेको थियो । सेवा प्रदायक र नियमक निकाय जोडिने यस प्रणाली सञ्चालनले सहकारी र सदस्य सबैलाई फाइदा पुग्ने बताए । 'जन्मको खुशीदेखि मृत्यको पीडासम्म सहकार्य र सहयोगी सहकारी संस्थाको प्रवर्द्धनका लागि नगरपालिकाले सहयोग गर्छु- रायमाझीले भने ।

थाहा नगरपालिकाको सहयोगमा नगर पालिकाको नियमन भित्र पर्ने सहकारी संस्थाहरूको प्रभावकारी नियमन तथा प्रवर्द्धन प्रयोजनका लागि आधारभुत तथ्यांकहरू स्थानीयस्तरदेखी सूचना प्रणाली लागू गर्न सहकारीहरूलाइ तालिम दिइएको सहकारी शाखाका प्रमुख अस्मिता तिवारी घिमिरेले बताएन् । घिमिरेले नगरपालिकाको नियमन क्षेत्र भित्र पर्ने सबै सहकारी संस्थाहरूको दर्ता, मासिक तथा वार्षिक प्रतिबेदन, निर्वाचन, बिनिमय संसोधन, कार्यक्षेत्र बिस्तार, नयाँ सूचना तथा परिपत्रहरूलगायतका कामहरू यसै प्रणाली मार्फत हुने बताइन् ।

थाहा नगरपालिका मातहतमा रहेका सहकारी संस्थाहरूको कार्यालय प्रमुखहरूको सहभागिता रहेको तालिमका सहभागीहरूलाई जिल्ला सहकारी संघका अनिल विर बज्राचार्य र रूपक घिमिरेले प्रशिक्षण दिएका थिए । तालिममा कोपोमिसको प्रयोग र सहकारी अनुगमन, कोपोमिसको समष्टिगत विवरण भर्ने तरिका, सहकारी सदस्यहरूको जानकारी भर्ने तरीका र संस्थाले मासिक प्रतिबेदन दाखिला गर्ने, वित्तिय प्रतिवेदन दाखिला, सम्पती शुद्धीकरण निवारण फारम दाखिला तथा आन्तरिक कार्यका विषयमा तालिम दिइएको थियो । कार्यक्रमका सहभागीहरूलाई प्रमुख अतिथी घलानले प्रमाण पत्र वितरण गरेका थिए । सो अवसरमा प्रशिक्षकहरूलाई थाहा नगरपालिकाले कदरपत्र दिएको थियो ।

गाँजा र अल्लोको पाटबाट कपडा बनाउने तालिम शुरू

◆ विकास संवाददाता

थाहा नगरपालिकाको विकास घरमा हेम्प (गाँजा) र अल्लोको पाटबाट कपडा बनाउने तालिम सुरू भएको छ । बागमती प्रदेश सरकार, सामाजिक विकास मन्त्रालय अन्तर्गत प्रदेश युवा परिषदको आर्थिक सहयोगमा घाइते अपाङ्ग योद्धा संघ मकवानपुरको आयोजना तथा थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ३ को सहकार्यमा निःशुल्क १ सय ६० घण्टे सीपमूलक तालिम शुरू भएको हो ।

२० दिनसम्म संचालन हुने तालिममा अल्लो तथा गाँजाको पाटबाट कपडा र अन्य सामान बनाउन सिकाइने ३ नम्बर वडाध्यक्ष हिरेन्द्रकुमार रायमाझीले जानकारी दिए । तालिमको एक समारोहकाबीच ५ वैशाखमा जिल्ला समन्वय समिती मकवानपुरका प्रमुख ललित घलानले उद्घाटन गरे । अल्लोको कपडा बनाएर जिल्लाबाहिर बिक्री गर्नुपर्ने प्रमुख घलानको भनाइ छ । घलानले तालिममा सहभागीलाई तालिमपछि उद्यमी बन्न अनुरोध गरेका छन् । गाजाबाट औषधि मात्र नभई कागज, तेल, कपडा, डाइपर, झोला, जुत्ता र फेब्रिसहरू र घर बनाउन समेत सकिने उनको भनाइ थियो । नेपाल जस्तो अल्पविकसित राष्ट्रमा गाँजालाई प्रतिबन्ध होइन गाँजाको उपयोग गरेर रोजगारीको सृजना गर्नतिर लाग्नुपर्ने घलानले बताए ।

घाइते, अपाङ्क योद्धा संघ मकवानपुरका अध्यक्ष कृष्ण घिमिरेको अध्यक्षतामा भएको तालिम उद्घाटन समारोहमा थाहा ३ का वडा अध्यक्ष हिरेन्द्र रायमाझी, नेकपा माओवादी केन्द्र जिल्ला संयोजक भिम पाखीन, नगर अध्यक्ष विनोद कुमार लामा, प्रशिक्षक खड्क सिंह बोगटी, मदन ढकाललगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

थाहाको भविष्यको खाका तयार पारेर जनतामा जान एमाले नेता बरालको निर्देशन

◆ विकास संवाददाता

नेकपा एमालेका स्थायी कमिटी सदस्य तथा बागमती प्रदेश ईञ्चार्ज गुरू प्रसाद बरालले थाहा नगरको भविष्यको खाका तयार पारेर जनतामा जान निर्देशन दिएका छन् । जनताको बहुदलीय जनबाद नै संसारको उत्कृष्ट मार्गदर्शक सिद्धान्त रहेको बताउँदै बरालले भने, 'थाहाको भविष्यको खाका तयार पारेर जनतामा जान एमाले नेता बरालको निर्देशन अब तपाईको नगर कमिटीसंग थाहाको समग्र विकासको मोडल कस्तो रहने हो, यहाँका जनताले पर्याप्त वार्षिक आम्दानी गर्ने आधारहरू के-के हुन्, विद्यालय तहमा विज्ञान संकाय पढ्ने विद्यार्थीको आकर्षण बढाउने योजनाहरू के-के हुन्, भन्ने खाका लिएर जनताका बीचमा पुग्न आवश्यक छ ।'

प्रशिक्षणमा स्थायी कमिटी सदस्य बरालले थाहाको समग्र तथ्यांक प्रस्तुत गर्दै वर्तमान अवस्था नै रहिरहने होभने थाहाको भविष्य संकटमा रहेको बताए । प्रशिक्षणमा पोलिटव्युरो सदस्य एवम् मकवानपुर ईञ्चार्ज देवी ज्ञवालीले नेताको जीवन शैली देखेर कार्यकर्ताहरूले पछ्याउने हुँदा अनुशासित र साधारण जीवनशैली अपनाउन ध्यान दिन निर्देशन दिए ।

बागमती प्रदेशका अध्यक्ष कैलाश ढुंगेलले समृद्ध थाहा बनाउन सबै कार्यकर्ताहरूले जिम्मेवारीलाई ग्रहण गर्न सुझाव दिए । प्रतिनिधि सभा सदस्य महेश कुमार बर्तौलाले हरेक विकास निर्माणका कार्यहरूमा जनता स्वयं सजग हुनु पर्ने बताउँदै सरकारबाट आउने योजनाहरूलाई इमान्दारिताका कार्यान्वयन गर्नु पर्ने बताए । प्रशिक्षणमा प्रदेश कमिटी सदस्य बलराम बलले कुनै पनि नेताको हावादारी कुरामा नलाग्न आग्रह गर्दै व्यवहारिक परिवर्तनका लागि आफै लाग्नु पर्ने बताए ।

नगर ईञ्चार्ज समेत रहनु भएका प्रदेश सदस्य इन्द्रमान स्याङ्तानले थाहा नगर कमिटीले आफ्नो जिम्मेवारीलाई बफादारिताका साथ पालना गरे जनताको जीवनस्तर स्वतः माथी उठ्ने बताए । समृद्ध बागमती अभियानका सदस्य भोजराज ढकालले अरूको सुझाव मात्र लिनुभन्दा आफ्नो योजनामा दृढ भएर लाग्न आग्रह गरे । प्रशिक्षण कार्यक्रमका सभाध्यक्ष एवम् एमाले थाहा नगरका अध्यक्ष सुरेन्द्रमान प्रधानले कार्यकर्ताहरूमा पुर्नताजगी भई जनताका बीच जान आवश्यक रहेकोले प्रशिक्षणको आवश्यकता रहेको औल्याए ।

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 सुरू 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 ।

प्रेस काउन्सिलबाट 'क' वर्गको मान्यता प्राप्त
विकास
www.bikaskhabar.com खबरपत्रिका साप्ताहिक
कार्यालय: थाहा-४ सम्पर्क नं. ९८०७१५३३००
२०८१ वैशाख १० गते सोमबार, 22 April, 2024, Monday
जि.प्र.का. मकवानपुर दर्ता नं. ५५/२०६५/०६६ म.जि.हु.दर्ता नं. २३/२०६६/०६७

सम्बन्ध विच्छेद... .. .

प्रतिशतको सम्बन्ध विच्छेद गरेका छन् । २०८० मा विवाह दर्ता संख्याको आधार मान्दा ९.४५२ प्रतिशत, २०७८ मा ४.०२६ र वि.सं. २०७७ सालमा १.८८६ प्रतिशतको सम्बन्ध विच्छेद भएको व्यक्तिगत घटना दर्तामा अभिलेख छ ।

वर्षैपिच्छे जन्मदर घट्दै

इन्द्रसरोपर गाउँपालिकामा वार्षिक तुलनात्मक तालिका हेर्दा वर्षैपिच्छे जन्मदर घट्दै गएकने देखिएको छ । वि.सं. २०७७ सालमा ३ सय ७१ को जन्मदर्ता भएको पालिकामा २०७८ मा ५ सय ४०, वि.सं. २०७९ मा ५ सय १ र वि.सं. २०८० सालमा ३ सय ९४ को मात्र जन्मदर्ता भएको छ । जन्मिएका मध्ये पुरुष ९ सय ८ र महिला ८ सय ९८ जना रहेका छन् ।

वडा नम्बर १ मा महिला १ सय ६७, पुरुष १८१ जना, २ नम्बर वडामा महिला ३ सय पुरुष ३ सय १, ३ नम्बर वडामा महिला २ सय २ पुरुष १ सय ८४, जन्मिएका छन भने वडा नम्बर ४ मा महिला १ सय ३ र पुरुष १ सय ८ तथा ५ नम्बर वडामा महिला १ सय २६ र पुरुष १ सय ३४ जन्मिएका छन् ।

यसैबीच २०७७ देखि २०८० सालसम्म इन्द्रसरोवर ७ सय ३३ जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यू हुनेमा पुरुष ४ सय ६ र महिना ३ सय २७ जना रहेका छन् । यो संख्या महिलाको तुलनामा ७९ जनाले पुरुष बढि हो । मृत्यू पनि अन्य वर्षको तुलनामा २०७८ सालमै सबैभन्दा बढि छ । वि.स.. २०७८ मा २ सय १८, जनाको मृत्यू भएको छ भने २०७७ मा १ सय ८६, २०७९ मा १ सय ५७ र २०८० मा १ सय ७२ जनाको मृत्यू दर्ता भएको सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जीकरण शाखा प्रमुख मञ्जरी बलामीले जानकारी दिइन् ।

साविकका मार्खु, कुलेखानी, सिस्नेरी र फाखेल गाविस एकीकृत गरी बनेको पालिकाको वि.सं २०७८ को राष्ट्रिय जनगणना अनुसार १३ हजार ५ सय ३४ जनसंख्या रहेको छ । ३ हजार ४ सय ३ परिवारको बसोबास रहेको यस गाउँपालिकामा ७१.४ प्रतिशत साक्षर छन् ।

मकवानपुर प्रहरी सवारी साधन लिलाम गर्दै

◆ विकास संवाददाता

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले विभिन्न सवारी साधन तथा मेशिनरी सामानहरू लिलाम विक्रि गर्ने भएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले पुराना सरकारी सवारी साधन तथा स्वामित्व नखुलेका वेवारिसे मोटरसाईकल र मेशिनरी सामानहरू लिलाम बिक्रीका लागि बोलपत्र आव्हान गरेको हो ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक सीताराम रिजालले शुक्रबार एक सूचना प्रकाशित गर्दै कार्यालयमा रहेका पुराना सवारीसाधन, विभिन्न समयमा जफत गरेका वेवारिसे मोटरसाइकल र प्रयोगमा ल्याउन नसकिने अवस्थाका पुराना मेशिनरी सामाग्री जस्तो अवस्थामा छ, सोही अवस्थामा लिलाम बिक्री गर्न लागिएको बताए ।

रिजालका अनुसार विभिन्न समयमा जफत गरेका वेवारिसे मोटरसाइकल १५४ वटा, सरकारी सवारी साधनहरू जीप दुई वटा र मोटरसाइकल एउटा लिलाम बिक्री हुनेछ । यस्तै, मेशिनरी सामानहरू टिभी ७ थान, प्रिन्टर ४ थान, युपिएस १ थान र मेघाफोन १४ थान रहेको उहाँले बताउनुभयो । वेवारिसे मोटर साइकलहरूको मूल्य ६ लाख ८१ हजार ३४० रूपैयाँ, तीन वटा सरकारी साधनहरूको १ लाख २७ हजार ९४८ र मेशिनरी सामानहरूको ९ हजार ९ सय रूपैयाँ न्यूनतम मूल्य तोकिएको छ ।

उक्त सामग्रीहरू खरिद गर्न १५ दिनभित्र जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरको आर्थिक प्रशासन शाखाबाट कोटेशन लिन सकिने जनाइएको छ ।

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरू !

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापातालगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौंड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्क बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।

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 नहिँडौं ।
५) सल्लाको वन भएको क्षेत्रमा वन डढेलो नियन्त्रण गर्न विशेष ध्यान पुर्‍याऔं ।
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

रेबिजबारे जानकारी

रेबिज, कुकुर तथा अन्य जंगली जनावरहरुको टोकाईबाट मानिसमा सर्ने प्राणघातक रोग हो ।

कुकुरले टोकेको स्थानमा तुरुन्तै साबुनपानीले कम्तीमा १५ मिनेटसम्म राम्रोसँग धोऔं ।

सबै उमेरका कुकुरले टोकेपछि तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गरी स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम रेबिज विरुद्धको खोप लगाऔं ।

याद राखौं, रेबिज रोग लागेपछि उपचार हुँदैन, तर समयमै रेबिज विरुद्धको खोप लगाउन सकेमा बच्न सकिन्छ ।

थाहा नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
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