

गलत शिक्षा नीति...पृष्ठ २

यसरी रिस लुकाऔं...पृष्ठ ३

उमेदवार सिफारिश ...पृष्ठ ४

## अवसर: आर्थिक समृद्धि, चुनौति : कार्यकर्ता व्यवस्थापन

नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र र नयाँ शक्तिबीच पार्टी एकता हुने भएपछि थाहा नगरमा उक्त एकतापछिको पार्टी कसरी अघि बढ्छ भन्ने विषय अहिले चर्चा हुन थालेको छ । खासगरी सूर्यमा कहिले भोट नहालेको माओवादी र हँसिया हथौडामा कहिले भोट नहालेको एमाले कार्यकर्ताहरू एकतापछि कसरी परिवर्तित राजनीतिक पार्टीमा सँगै बस्ने भन्ने विषय नै अहिलेको मुख्य चुनौति रहेको माओवादी थाहानगरका अध्यक्ष अरुण रायमाझी बताउँछन् । एमाले थाहानगरका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद ढकालले भने यो एकता समृद्धिका लागि भएकाले एउटै मूल एजेण्डामा प्रष्ट भएपछि पदीय रूपमा को तल, को माथि भन्ने विषय प्रमुख नभएको बताए । शुरुका अवस्थामा कार्यकर्ता व्यवस्थापनमा केही चुनौति देखिए पनि यसमा अल्मिन नहुने उनको भनाइ छ । नयाँ शक्तिका नेता ज्योति रायमाझीले भने एकतालाई इमान्दारितापूर्वक मजबुत बनाउनु पर्नेमा जोड दिए । ३ दलका ३ नेताहरूको भनाइलाई यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । -सं.

अब मुलुकमा राजनीतिक परिवर्तन भएको छ । राजनीतिक कोर्श पुरा भएकोले अब हामी सबै नेपालीको एउटै एजेण्डा भएको आर्थिक विकास र समृद्धिको हो । एउटै एजेण्डा भएकाले पार्टीहरू अलग अलग हुनु जरुरी थिएन । संविधानमा नै नेपाल समाजवाद उन्मुख भनिएकोले अब हामी सबै मिलेर समाजवादका लागि लाग्नको विकल्प छैन । यस घडिमा ऐतिहासिक जिम्मेवारी बोधका साथ मुख्यतः ३ दलहरूबीच एकता भएको छ । यो अत्यन्त खुशीको कुरा हो । थाहा नगरको सन्दर्भमा पनि यो एकताप्रति हामी खुशी छौं । नगरवासी पनि खुशी हुनुपर्छ किन कि अब हामी सबै एक भएर समृद्धिको बाटोमा जाने महत्वपूर्ण आधार तयार भएको छ ।



विष्णुप्रसाद ढकाल

अहिले अब के हुन्छ, पार्टी कसरी अघि बढ्छ भन्ने प्रश्नहरू आएका छन् । प्रश्न आउनु त स्वभाविक हो तर सम्बन्धित पार्टीका कार्यकर्ताहरूले यो एकता किन भएको हो भन्ने कुरा पहिला बुझ्नु पर्छ । खासगरी एमाले र माओवादीमा कार्यकर्ताहरू धेरै भएकाले अहिले शुरुमा व्यवस्थापन कसरी गर्ने भन्ने चुनौति हुन सक्छ । तर पदीय हिसावले कसले के पायो वा को कहाँ पन्यो भनेर हिसाव गरेर बस्नु हुन्न । यसलाई पनि कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर पार्टीहरूको बीचमा एउटा सहमति होला, हामी त्यही अनुसार जाने हो ।

देश विकासको मूल आधार तयार पार्न हाम्रो एकता वास्तवमा आज भन्दा १० वर्षअघि नै हुनुपर्छ । अहिले ढिलै भए पनि एकता गर्ने निर्णय भएको छ । यसलाई हामी स्वागत गर्छौं । अब हामी एकीकृत भएर थाहाको विकासमा सक्रिय हुनुपर्छ । मलाई लाग्छ यो एकताले थाहाको विकास तीव्र हुन सक्छ ।



अरुण रायमाझी

अब अहिलेका लागि मैले एउटै चुनौति देखेको छु त्यो के भने हाम्रो एकता भइरहँदा यहाँ सूर्यमा कहिले भोट नहालेका माओवादी कार्यकर्ताहरू पनि छन् र हँसिया हथौडामा कहिले भोट नहालेका एमाले कार्यकर्ताहरू पनि छन् । उनीहरूको आआफ्नै संस्कार र शैली छ । स्कुलिङ फरकफरक छ । त्यसैले शुरुमा केही समस्याहरू हुन सक्छन् । यसका लागि वास्तवमा ३ वटै पार्टीका नेताहरूले भुइँ तहसम्मका कार्यकर्ताहरूलाई पार्टी एकता, अबको कार्यभार र पार्टी कार्यकर्ताहरूको व्यवहार र आचरणका बारेमा प्रष्ट पार्नुपर्छ । यो एकताबाट कतिपय कार्यकर्ताहरू अब के हुन्छ, कसरी अघि जाने भन्ने विषयमा चिन्तित देखिएका छन् । यो स्वभाविक हो । तथापि त्यस्ता कुराहरूलाई सम्बन्धित पार्टीका कार्यकर्ताहरूले फेसबुक वा सार्वजनिक रूपमा नै नकारात्मक ढंगले प्रकट गर्नु पनि राम्रो होइन । पार्टी एकताको निर्णय भइसकेकोले यही मेसोमा सबै कार्यकर्ताहरूले राजीनतिक चरित्र देखाउन सक्नुपर्छ ।

यो एकताले हामीलाई खुशी नै तुल्याएको छ । राजनीतिक इमान्दारिताका साथ विकासको मूल प्रवाहमा एकीकृत भएर जाने शक्तिको निर्माण हुनु अहिलेको आवश्यकता हो । त्यही आवश्यकताले पाँच 'स' प्रतिबद्धतासहित नयाँ शक्ति स्थापना गरिएको थियो । अहिले बैकल्पिक शक्तिको रूपमा एकीकृत पार्टीको स्थापना गर्ने निर्णय हुनु राम्रो कुरा हो । अब एउटै बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने यो एकताको कार्यान्वयनमा राजनीतिक इमान्दारिता कति रहन्छ भन्ने कुरा बढी महत्वपूर्ण हुन्छ । विगतमा पनि यसप्रकारका एकताहरू नभएका होइनन् । २०४८ सालमै पनि वाम मोर्चा गठन भएकै हो । अहिले जसुकै सहमति गरे पनि नेतृत्वमा रहनेहरूले आफूलाई भविष्यमा कसरी प्रस्तुत गर्ने छन् भन्ने कुराले एकतालाई बलियो वा कमजोर बनाउँछ ।



ज्योति रायमाझी

जहाँसम्म थाहा नगरको सन्दर्भ छ, पार्टी एकतालाई बलियो त्यतिबेला मात्र बनाउन सकिन्छ जतिबेला नेता तथा कार्यकर्ताहरूमा एक अर्काप्रति विश्वासको वातावरण बन्न जान्छ । मुख्यतः ३ वटै पार्टीमा भएका दक्ष, क्षमतावान र राजनीतिक चरित्र भएका कार्यकर्ताहरूको एउटा टिम बनाउने हो र उनीहरूलाई स्वतन्त्रतापूर्वक काम गर्न दिने हो भने यसले राम्रो परिणाम दिने छ ।

## थाहा कला केन्द्रका प्रशिक्षार्थीलाई छात्रवृत्ति

शान्तिपुर सन्वाददाता थाहानगर, २१ असोज थाहानगरमा कला संस्कृति संरक्षण र प्रवर्द्धनमा क्रियाशील थाहा कला केन्द्रका ९ जना प्रशिक्षार्थीले छात्रवृत्ति स्वरूप पोशाक पाएका छन् । कला केन्द्रमा नृत्य, संगीत तथा गायन सिक्किरहेका जेहेन्द्र प्रशिक्षार्थी मध्ये कालीखोलाका कौशल्या वाइवा, गोलढुङ्गाकी सुस्मिता तितुङ, देउखेलकी सुनसानी थिङ, थाहा नगर पालिका ओखरबजारका सनुप श्रेष्ठ, भाङ्खोरियाकी आर्विनी सिन्तान, कल्पना सिन्तान, शान्ति सिन्तान तथा खानीगाउँका सन्तोष तामाङ र गोपालीगाउँकी बिबिता गोपालीले पोशाक पाएको केन्द्रका अध्यक्ष सानोबाबु मुक्तानले जानकारी दिए । अहिले कला केन्द्रमा ५७ जना प्रशिक्षार्थी छन् । कला केन्द्रका मेहनती तथा जेहेन्द्र प्रशिक्षार्थीहरूलाई थाहा-३का सानुभाइ मुक्तानले सहयोग गरेका हुन् । उनी हाल नेपाली सेनामा कार्यरत छन् । उनले थाहा कला केन्द्रका लागि यसअघि पनि विभिन्न बाद्यवादनका सामाग्रीहरू हस्तान्तरण गरेका थिए । स्थानीय कला संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा प्रतिबद्ध मोक्तानले कला केन्द्रले संचालन गरेको विभिन्न कार्यक्रमहरूमा पनि सहयोग गर्दै आएका छन् । यसैबीच थाहा कला केन्द्रले समाज रुपान्तरणका लागि चलचित्र निर्माण अभियान संचालन गरिरहेको अध्यक्ष सानोबाबु मुक्तानले बताए । यसका लागि कला केन्द्रले थाहा नगर पालिका, कैलाश गाउँपालिका, हेटौँडा उपमहानगरपालिका र भिमफेदी गाउँपालिकामा सहकार्यको लागि प्रस्तावना पेश गरेको छ । समाजका विकृतिहरू चलचित्रको माध्यमबाट न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्यले कला केन्द्रले यस्तो अभियान संचालन गर्न लागेको जनाएको छ । त्यस्तै विजया दशमीको अवसरमा कला केन्द्रका कलाकारहरूले थाहानगरमा आयोजना भएका विभिन्न कार्यक्रमहरूमा सहभागिता जनाएका थिए । कला केन्द्रमा अहिले संगीत प्रशिक्षक संजय कार्कीको प्रशिक्षणमा शास्त्रीय संगीत सिक्किरहेका छन् । त्यस्तै कलाकेन्द्रमा हाल गितार कक्षा पनि संचालनमा रहेको छ ।

### Contact Service Center

तपाइको सुन्दर नगर हेटौँडामा पहिलो पटक कन्ट्याक्ट सेन्टरले विभिन्न सेवाहरू लिएर आएको छ । कुनै पनि सेवा लिन चाहने महानुभावहरूले आजै सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ ।

**हाम्रा सेवाहरू**

- House Wiring
- House Printing
- Wall Designing
- Bathroom Decoration
- Garden Decorate
- Carles Fitting
- Industrial Wiring
- Wall Art
- Plumbing
- Room Decurate
- Furniturere Polish
- Tail Fitting
- Other Services

सम्पर्क  
९८६५०३५८५०

### निशुल्क आँखा शिविर

यहि मिति २०७४ असोज २४, २५ र २६ गते थाहा नगरपालिकाको विभिन्न स्थानहरूमा निशुल्क आँखा शिविर हुने हुँदा आँखाका विरामीहरूले उक्त शिविरमा सहभागी भई आखाँ परिक्षण गराउनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

**आँखा शिविर हुने मिति, समय र स्थानहरू**

असोज २४ गते: विहान १० बजेदेखि पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.को सभाहल र विद्यार्थीहरूको लागि श्री भूमकेश्वरी मावि ओखरबजार

असोज २५ गते: विहान १० बजेदेखि बज्रवाराही स्वास्थ्य चौकी बज्रवाराही र विद्यार्थीहरूको लागि श्री सुनौला मावि कुन्छाल

असोज २६ गते: विहान १० बजेदेखि विद्यार्थीहरूको लागि श्री जननकल्याण मावि, पालुङ

मोतियाविन्दु हुने विरामीहरूका लागि लाने ल्याउने सहित निशुल्क शल्यक्रियाको व्यवस्था

**स्थानीय आयोजक**  
लाइन्स क्लब अफ पिस थाहा  
लियो क्लब अफ पिस थाहा

**आयोजक**  
नेपाल नेत्र ज्योती संघ  
काठमाण्डौं

### अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै छपाईको युभाउभ

# फ्लेक्स प्रिन्ट

काठमाण्डौं, हेटौँडा धाउने पर्देन...

अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड, व्यानर तयार

**हाम्रा अन्य सेवाहरू**

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

9855068340/9802068340



# यसरी लुकाऔं रिस

रिस कसलाई पो उठ्दैन र ? तर त्यो कति बेर रहन्छ वा त्यसको परिणाम कस्तो हुन्छ भन्ने भन्नु संवेदनशील पक्ष हो । धेरै थोरै रिस सबैमा हुन्छ । रिसले शारिरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा स्वास्थ्यमा समेत नराम्रोसँग प्रभाव पार्छ । बारम्बार रिसाउँदा नजिकको वा माया गर्ने मान्छेसँगको सम्बन्धमा पनि प्रत्यक्ष असर पर्छ । रिसले व्यावसायिक जीवनमा नै आँच आउनछ । यदि तपाईंलाई रिस नियन्त्रण गर्न गार्हो भइरहेको छ भने तल उल्लेखित केही टिप्स पालना गर्न सक्नुहुन्छ ।

एरोविक व्यायाम :

छिटो र लामो समय रिसाउने बानी छ भने एरोविक कक्षा लिँदा यस्तो बानी सुधार गर्न सहयोग मिल्छ । एरोविक व्यायामले सेरोटोनिन (खुसी बनाउने हर्मन) उत्पादन गर्न सहयोग गर्ने भएकोले मानिस खुसी तथा प्रफुल्लित हुन्छ ।

शास्त्रीय संगीत सुन्ने :

अन्य संगीतको तुलनामा शास्त्रीय संगीतले मानिसमा एकचित्त बनाउने र खुसी प्रदान गर्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । युनिभर्सिटी अफ साउद अलाबामाका मनोवैज्ञानिकहरूले कलेजका ५६ जना विद्यार्थीलाई विभिन्न विधाका संगीत सुनाएका थिए । कुनै विषयमा चोट दिएपछि सहभागी विद्यार्थीलाई संगीत सुन्न लगाएका थिए । ती मध्ये शास्त्रीय संगीत सुन्ने विद्यार्थीको चिन्ता, रिस र त्रास अन्यको भन्दा तुलनात्मक रूपमा न्यून थियो ।

अभिलेख राख्ने, डायरी लेख्ने :

रिस पोख्ने सबैभन्दा सुरक्षित तरिका हो डायरी लेख्ने । तपाईंलाई के विषयले आक्रोशित पुर्याएको छ, त्यसलाई डायरीमा टिपोट गर्नुहोस् । तपाईंको आफ्ना सोच र भावनालाई अभिलेख राख्नका लागि एउटा डायरी बनाउन सक्नुहुन्छ । यसले तपाईं आक्रोशित वा उत्तेजित हुनुको कारण बुझ्न सहयोग पुर्याउनुका साथै नकरात्मक आवेगलाई समाधान गर्छ । गहिरो श्वास लिने :



—स्वास्थ्य खबर अनलाइनबाट

याद गर्नु भएको छ ? तपाईं रिसाएको बेलाका चाँडो चाँडो श्वास लिइरहनुहुन्छ । तर रिस वा आवेग आउने वित्तिकै भ्रष्ट गहिरो श्वास लिनुहोस् । नाकबाट श्वास लिने र करिब ५ सेकेण्ड रोकेर मुखबाट फाल्ने गर्नुहोस् । तत्कालै तपाईंले शान्त महशुस गर्नु हुन्छ ।

फटाफट हिड्ने :

जब बहस गरम हुन्छ र आवेग उत्कर्षमा पुग्न थाल्छ त्यस्तो अवस्थामा तत्काल केही समय हिडनुहोस् । यसरी हिड्दा प्रयाप्त अक्सिजन मिल्नुका साथै बिस्तारै दिमाग शान्त हुन्छ । कागतीको तेल: कागतीको तेलको नस लिदाँ सकारात्मक सोचको विकास हुने र मानिसलाई खुसी र शान्त बनाउने वैज्ञानिकहरूले प्रमाणसहित पत्ता लगाएका छन् । कागतीको तेलबाट मानिसलाई शान्त बनाउने एक प्रकारको तत्व पाइने वैज्ञानिक बुझाई छ । कागतीको तेल सुरदा न्यूरोट्रान्समिटर नोरीपिनेफ्राइनले दिमागमा अक्सिजनको

मात्रा बढी प्रवाह गराइदिन्छ । यस प्रक्रियाले तपाईंले स्पष्ट र चाँडो सोच्न सक्ने क्षमातामा वृद्धि गराउछ ।

पानी पिउने :

रिस उठ्दा प्राय मानिसको दिमाग तातेको हुन्छ र मुटुको घडुकन बढेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा चिसो पानी पिउदा पनि दिमाग ठन्डा हुन्छ । साथै दिमागमा अक्सिजनको मात्रा पुग्छ र मन शान्त र हुन्छ ।

ध्यान गर्ने :

ध्यान गर्ने मानिसले सजिलै रिसलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन सक्छ ।

कमजोरी केलाउने :

प्राय मानिसले अरुलाई मात्र दोषी देख्छ तर आफ्नो कमजोर हेर्दैन । भ्रगडा वा रिस उठ्नुका कारणलाई रचनात्मक तरिकाले विश्लेषण गर्नुपर्छ । त्यसमा आफ्नो पतिना दोष हुनसक्छ । आफ्नो दोष छ भने माफ माग्दा प्रतिष्ठा बढ्छ । यसले सकारात्मक बाटोमा डोरुयाउछ ।

# ब्लूटूथ अन राख्दा ह्याक हुनसक्छ फोन

मोबाइल फोनको ब्लूटूथ अन गरिराख्नु खतरनाक सावित हुनसक्दछ । सेक्युरिटी कम्पनी अर्मिसका शोधकर्ताहरूले गत मंगलबार यस्तो एक मालवेयर पत्ता लगाएका छन् जसले ब्लूटूथसँग जोडिएका डिभाइसहरूमा हमला गर्न सक्दछ । यसले स्मार्टफोन मात्र होइन स्मार्ट टिभी, ट्याबलेट, ल्यापटप, लाउड स्पीकर तथा कारमा समेत हमला गर्दछ । विश्वमा ५ अर्ब ३० करोड डिभाइसमा ब्लूटूथको प्रयोग भइरहेको छ । ब्लूटूथयुक्त डिभाइसमा हमला गर्ने मालवेयरको नाम ब्लूबर्न हो । यसको माध्यमबाट ह्याकरले ती डिभाइसलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन सक्दछ जसको ब्लूटूथ अन हुन्छ । ब्लूटूथ माफत डिभाइसमा आक्रमण गरिसकेपछि ह्याकरले मोबाइल फोन वा अन्य स्मार्ट डिभाइसका डाटाहरू चोरी गर्न सक्दछ । अर्मिसका अनुसार ब्लूटूथ डिभाइससँग सम्बद्ध अन्य कैन्यु भाइरसहरू समेत हुनसक्छ, जो अहिलेसम्म पत्ता लगाउन सकिएको छैन । तर पत्ता लागेका केही खतरनाक भाइरस चाहिँ यी हुन् ।

ब्लूबर्न:

यसको मालवेयरको आक्रमण निकै गम्भीर हुनसक्दछ । यो बगले ब्लूटूथको फाइदा उठाएर हमला गर्दछ । ब्लूबर्न यहाँ श्रेणीमा पर्दछ । यसको माध्यमबाट साइबर अपराधीले भाइरस पठाएर डाटा चोरी गर्न सक्दछ । ब्लूबर्नलाई प्रयोगकर्ताको सहमतिका आवश्यकता पर्दैन र उसले कुनै लिंकमा क्लिक गर्न पनि भन्दैन । केवल १० सेकेण्डमा ऊ कुनै



सक्रिय ब्लूटूथ डिभाइसलाई नियन्त्रण लिन सक्दछ । अर्मिसले एउटा यस्तो एप्लिकेसन बनाएको छ जसले तपाईंको डिभाइस सुरक्षित छ या छैन भन्ने पत्ता लगाउँदछ । यो एप्लिकेसनको नाम ब्लूबर्न भन्ने राबिलिटी स्क्यानर हो । यो एप गुगलको अनलाइन स्टोरमा उपलब्ध छ ।

ब्लू ज्याकिंग:

अर्को खतरा हो ब्लू ज्याकिंग । यो ब्लूटूथसँग जोडिएका कैन्यु डिभाइसमा एकसाथ स्पाम पठाउन सक्दछ । यसले पर्सनल इलेक्ट्रिक कार्डको माध्यमबाट मेसेज पठाउँदछ, जुन एक नोट वा कन्ट्याक्ट नम्बरको रूपमा हुन्छ । आमरूपमा यसले ब्लूटूथ डिभाइसको नाममा स्पाम पठाउँदछ । ब्लूस्नाफिंग: यो ब्लूज्याकिंग भन्दा पनि खतरनाक छ । यसको माध्यमबाट सूचनाहरूको चोरी हुन्छ ।

यसको प्रयोग मूख्यरूपमा फोनबुक तथा डाटा चोरी गर्नका लागि गरिन्छ । यसको माध्यमबाट निजी मेसेज तथा तस्वीर पनि चोरी गर्न सकिन्छ । तर यसका लागि ह्याकरलाई प्रयोगकर्ताभन्दा १० मिटरभित्रको दूरीमा हुनु आवश्यक हुन्छ । कसरी सुरक्षित रहने ?:

माइक्रोसफ्ट, गुगल तथा लिनक्सले ब्लूबर्नबाट प्रयोगकर्तालाई जोगाउनका लागि प्याच रिजिज गरेका छन् । त्यसलाई इन्स्टल गर्नुहोस् । आधुनिक उपकरणमा ब्लूटूथ कनेक्टिभिटीका लागि कन्फर्मेसन कोड आवश्यक हुन्छ, त्यसको प्रयोग गर्नुहोस् । मोड टू ब्लूटूथको प्रयोग गर्नुहोस्, यो धेरै सुरक्षित छ । आफ्नो डिभाइसको ब्लूटूथ नाम हिडेन मोडमा राख्नुहोस् । प्रयोग नहुने बेला डिभाइसको ब्लूटूथ अफ गर्नुहोस् । -

# चलचित्र हुँदै रोजको राजनीतिक यात्रा

निर्माता तथा निर्देशक रोज राणाको चलचित्र यात्रा सधैँ नै चर्चित बन्यो । चलचित्र निर्माणदेखि अभिनय हुँदै निर्देशनसम्म आइपुग्दा उनी विवाद र चर्चामा सधैँ रहे ।

उनले आफैँ निर्देशन गरेको चलचित्र 'मेरो पैसा खोइ'को निर्माण र प्रदर्शनको शैली निकै रोचकलाग्दो छ । यो चलचित्र सुरुवातमा त एक भारतीय निर्देशकले निर्देशन गरिरहेका थिए । तर, उनी चलचित्र निर्देशन गर्दै गर्दा भारत भागेपछि रोज आफैँले निर्देशनमा हात हालेर चलचित्र पुरा गरे ।

चलचित्र रिलिजको मेसो पनि रोचक छ । चलचित्र असोज ११ गते रिलिज गर्ने योजना रोजको थिएन । उनी, कात्तिक ९ गतेलाई टागेंट बनाएर बसेका थिए । तर, एकाएक वितरकबाट असोज ११ गते रिलिज गर्ने कुरा आएपछि, उनले एक सातामै चलचित्रको डबिङ, मिक्सिङ,

## ग्यास्ट्रिक रोक्न दैनिक उपाय

भन्ने गरिन्छ, ग्यास्ट्रिक आम नेपालीको समस्या नै हो । तर, दैनिक खानपान र लाइफस्टाइलमा ध्यान दिने हो भने ग्यास्ट्रिक बाट सजिलै बच्न सकिन्छ । एसिड घटाउन हरेक दिन कम्तीमा चारपटक खाना खानैपर्छ । बिहान खाजा, खाना, दिउँसो खाजा र बेलुका खाना खानुपर्छ । कतिपयले पानी मात्र खाएर पनि ग्यास्ट्रिक कम हुन्छ भन्ने ठान्छन् । त्यो गलत हो । चर्को भोकमा केही समय पानीले धाने पनि लामो समयसम्म पानीकै भरमा भोक मार्ने प्रयासले ग्यास्ट्रिक निको हुँदैन । बढी चिल्लो, पिरो खानु हुँदैन र खाली पेट लामो समय बस्नु हुँदैन । अरू रोगलाई पनि जोखिम कम गराउने व्यायाम गर्ने, मोटाइ घटाउने ।

बिहानको खाजा जहिल्यै पनि टन्न खानुपर्छ । किनभने, बिहान लामो समयदेखि भोको भइएको हुन्छ । खाजा टन्न खाएपछि खाना भने कम खानुपर्छ । दिउँसोको खाजा पनि धेरै नै खान सकिन्छ । तर, बेलुका सुत्नुअगाडिको खाना भने कम खानु राम्रो हुन्छ ।



प्रचार सबै भ्याए । चलचित्र हलमा रिलिज भयो । रोजको यो हतारोको पछाडि मंसिरमा हुन लागेको प्रदेशको निर्वाचन थियो । उनी, प्यठान क्षेत्र नम्बर २ बाट प्रदेशको निर्वाचनमा उम्मेदवार बन्ने तयारीमा थिए । यसैले, उनले कात्तिकसम्म पर्खिएनन् । प्यठान क्षेत्र नम्बर २ बाट रोजसहित ३ जनाको नाम सिफारिश गरिएको छ । यसमा रोजको नाम पहिलो नम्बरमा छ । निर्माता रोज

भन्छन्('म राजनीतिमा लामो समयदेखि सक्रिय छु । यसैले, प्यठानका कांग्रेसका नेता तथा कार्यकर्ताले मेरो नाम १ नम्बरमा सिफारिश गर्नुभएको छ ।' रोज चलचित्रसँगै अब राजनीतिक रूपमा पनि अगाडि बढ्ने तयारीमा छन् । प्यठान क्षेत्र नम्बर २ बाट प्रदेशको निर्वाचनका लागि आफूले टिकट पाउनेमा ढक्क रहेको रोज बताउँछन् ।

# 'मिस डिभा' पोखराको दोस्रो संस्करणमा, यसरी सहभागी बन्न सकिन्छ

ब्ल्यू रेज प्रोडक्सन एण्ड इभेन्ट मेनेजमेन्ट कम्पनीको आयोजनामा दोस्रो संस्करणको मिस डिभा पोखरा हुने भएको छ । पहिलो संस्करणमा भन्दा केही पृथक बनाउने सोचका साथ तयारीलाई तिब्र पारेको आयोजकले शनिबार पोखरामा पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी दिएका छन् । मिस डिभा सिजन-२ को अडिसन आगामी कार्तिक २५ मा होटल बाराही लेकसाइडमा हुने इभेन्ट मेनेजर सागर आचार्यले बताए ।

प्रतियोगिता मोडलिङ क्षेत्रमा यो अगाडि बढ्न चाहनेहरूको लागि कोशेढुङ्गा बन्ने आयोजकको विश्वास छ । अडिसनमा भाग लिनका लागि कम्तीमा एसएलसी (एसइइ) उत्रीण, १८ वर्ष उमेर पुगेका र न्यूनतम ५ फिट उचाई भएका युवतीले भाग लिन सक्नेछन् । अडिसनमाफत ५० जना प्रतियोगीको छनोट गरिने मेनेजर आचार्यले जनाए । विगत पाँच वर्षदेखि पोखरामा विभिन्न इभेन्ट गर्दै आएको यस कम्पनीले प्रतियोगीलाई १५ दिनको तालिम पश्चात ५ हप्तासम्म प्रतिभा परस्क्रन लगाई उनीहरू मध्येबाट हरेक हप्ता २ जना प्रतिष्पर्धी बाहिरिने छन् । 'मिस डिभा टिभी सोमा हरेक हप्ता प्रतियोगीले आफ्नो क्षमता देखाउनु पर्नेहुदाँ उनीहरूमा निखारता प्रदान हुनेछ' आचार्यले भने ।

प्रतिष्पर्धीलाई विभिन्न छ वटा समूहमा विभाजन गरी उनीहरूको क्षमता अभिवृद्धि सँगै प्रतिभा प्रस्फुटन गर्न



## अडिसनमा भाग लिनका लागि कम्तीमा एसएलसी (एसइइ) उत्रीण, १८ वर्ष उमेर पुगेका र न्यूनतम ५ फिट उचाई भएका युवतीले भाग लिन सक्नेछन् ।

लगाइनेछ । मिस कास्की निकिता खड्की, युवराज गुरुङ, मिस्टर कास्की मनिष ओस्टा, पुजा श्रेष्ठ, रजनी हमाल, कञ्चन गुरुङ, अनु रेग्मी, समीर गुरुङ, सुस्मिता पाठक, जयन्ती गुरुङ लगायतले उनीहरूमा निखारता प्रदान गर्ने कार्यक्रम संयोजक स्वस्तीका केसीले बताइन् । 'पोखराका १२ जना मोडलको प्रत्यक्ष निगरानीमा प्रतियोगीले क्षमता अभिवृद्धि गर्न पाउँछन्' संयोजक केसीले भनिन् ।

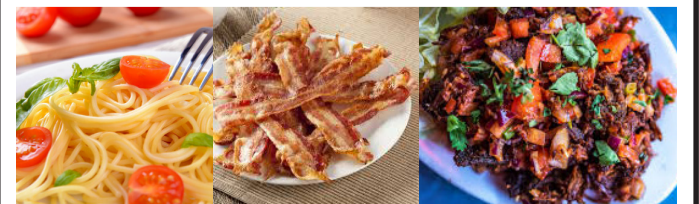
उपाधि विजेताले नगद ७५ हजार रुपैयाँसहित म्यागेजिन कभर, मोडलिङ कन्ट्र्याक्ट, ब्राण्ड एम्बेसर, गिफ्ट भौचर लगायतका पुरस्कार पाउनेछन् । छ हप्ताको हरेक सो मा रेखा मोदीको डिजाइनमा पेज ३ बाट पहिरन उपलब्ध गराइनेछ । प्रतियोगीताको मुख्य प्रायोजक रत्नान भोडका रहेको छ । अन्तिम प्रतिष्पर्धा ४० प्रतिष्पर्धीबीच पौष २२ मा पोखरा प्रदर्शनी केन्द्र नयाँबजारमा भव्य कार्यक्रमका साथ हुनेछ ।

# सोमरस खाजा घर

थाहा नगरपालिका ३ गोपालीगाउँ

बफ आईटमका परिकारहरू :

छोइला, भुटन, सेकुवा, इयाकुला, सुकुटी तास पाइनुका साथै माछाका विभिन्न परिकार, नेवारी खाजा सेट, चाउमिन लगायत अर्डर अनुसार खानाको पनि राम्रो प्रबन्ध छ ।



प्रोपाइटर: सोमनाथ गोपाली

# २ नं. क्षेत्रबाट ज्योति रायमाभी सिफारिश

शान्तिपुर सक्वाददाता  
थाहानगर, २१ असोज

आउँदो मंसिर २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि नयाँशक्ति पार्टी मकवानपुरले २ नं. क्षेत्रमा ज्योति रायमाभीलाई उमेदवार बनाउन सिफारिश गरेको छ । नयाँ शक्तिले रायमाभीसहित सोनामसिं स्याङ्तान र सुरेन्द्र भट्टराईलाई उमेदवार सिफारिश गरेको हो ।

प्रतिनिधि सभा निर्वाचनका लागि नयाँ शक्तिले क्षेत्र नं. १ बाट प्रल्हाद लामिछाने, जीवनमान मोक्तान र मिनू वाईवाको नाम सिफारिश गरेको छ । त्यस्तै नयाँ शक्तिले मकवानपुरको ४ वटै प्रदेशसभाको लागि केन्द्रीय समितिमा उम्मेदवार सिफारिश गरेको छ । वाम गठबन्धमा सूर्य चुनाव चिन्हबाट निर्वाचनमा जान लागेको नयाँशक्तिले मकवानपुरबाट कम्तिमा एक निर्वाचन क्षेत्रको माग समेत गरेको छ । प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नंबर १ अर्न्तगत प्रदेश सभा क्षेत्र नंबर १ मा नवराज चौलागाईं, आशमान राई तथा प्रदेशसभा क्षेत्र नंबर २ मा राजेन्द्र



सिम्खडा, राजन मैनाली र सुबोध रिमालको नाम सिफारिश गरेको छ । त्यस्तै, प्रतिनिधिसभा क्षेत्र नंबर २ अर्न्तगत प्रदेशसभा क्षेत्र नंबर १ बाट इन्द्रबहादुर श्रेष्ठ, प्रकाश मैनाली र आत्मराम मोक्तानलाई उमेदवार बनाउन सिफारिश गरेको नयाँ शक्ति मकवानपुर ले जनाएको छ । प्रदेश नंबर २ मा राजकुमार भट्टवाल, लिलाराज थिङ, प्रकाश थोकर र अबरिल थिङको नाम सिफारिश गरिएको छ ।

# जनहितको साधारणसभा

शान्तिपुर सक्वाददाता  
थाहानगर, २१ असोज

जनहित स्वावलम्बन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था गढी-५ खैरेनीको १२ औं साधारण सभा एवं पाँचौं अधिवेशन सम्पन्न भएको छ । अधिवेशनले चण्डिका पौडेलको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको छ । संस्थाको उपाध्यक्षमा उपाध्यक्षमा देवानसिं दोड, सचिवमा श्रीराम दाहाल, कोषाध्यक्षमा भगवति न्यौपाने, सदस्यहरूमा हिराकुमारी आचार्य, खडानन्द न्यौपाने, केशरीमाया लामा, पुजा न्यौपाने, भीमबहादुर दोड रहेका छन् । संस्थाको लेखासमिति संयोजकमा राजकुमार फुयाल, सदस्यमा सिता लम्साल र खेमनाथ तिमल्सिना रहेका छन् ।

डिभिजन सहकारी कार्यालय हेटौँडाका सहकारी निरीक्षक विष्णुप्रसाद अर्यालको प्रमुख आतिथ्यता एवं संस्थाका अध्यक्ष अर्जुनबहादुर रुम्बाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा संस्थालाई स्थापनाकालदेखि कारोबारमा सहयोग गर्ने जगतमाया गोले, दिनानाथ दुलाल, चन्द्रमाया घलान, यमप्रसाद तिमल्सिना, बुद्धलक्ष्मी विकलाई सम्मान गरिएको थियो ।

# काँग्रेसको उमेदवार सिफारिश



शान्तिपुर सक्वाददाता  
थाहानगर, २१ असोज

आउँदो मंसिर २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको लागि मकवानपुरको दुई क्षेत्रबाट नेपाली काँग्रेस मकवानपुरले उम्मेदवार सिफारिश गरेको छ । काँग्रेसले क्षेत्र नंबर २ बाट

काँग्रेस केन्द्रीय सदस्य महालक्ष्मी डिन उपाध्यय, उमा दाहाल तथा जयराम लामिछानेलाई सिफारिश गरेको काँग्रेस मकवानपुरका कार्यवाहक सभापति विष्णु लामिछानेले जानकारी दिए ।

# स्वरोजगार साना किसानमा नयाँ समिति

शान्तिपुर सक्वाददाता  
थाहानगर, २१ असोज

स्वरोजगार साना किसान कृषि सहकारी संस्थाको छैठौं वार्षिक साधारण सभा एवम् तेश्रो अधिवेशनले नयाँ सञ्चालक समिति चयन गरेको छ । मकवानपुर गढी गाउँपालिकाको आमभञ्ज्याङ्गमा रहेको सहकारीको अधिवेशनले संगीता हुमागाईं अध्यक्ष, हिराकुमारी आचार्य उपाध्यक्ष लगाएत रहेको ९ सदस्यीय सञ्चालक समिति चयन गरेको हो । कार्यक्रम जिल्ला कृषि सहकारी संघ मकवानपुरका अध्यक्ष एवम् मनहरी गाउँपालिकाका अध्यक्ष एकराज उप्रेतीको प्रमुख आतिथ्य तथा

सहकारीको अध्यक्ष सुन्तलीमायाँ पुडासैनीको सभाध्यक्षतामा भएको थियो । कार्यक्रममा मकवानपुर गढी गाउँपालिकाका अध्यक्ष बिदुर हुमागाईंको बिशिष्ट र साना किसान बिकास बैंक, ईलाका कार्यालय हेटौँडाका अधिकृत बिदुर अर्यालको बिशेष आतिथ्य रहेको थियो । कार्यक्रममा अध्यक्ष पुडासैनीले वार्षिक प्रगती प्रतिवेदन, प्रबन्धक गोमा लामाले आर्थिक प्रतिवेदन र आगामी वार्षिक कार्ययोजना, लेखा संयोजक धनकुमारी खड्काले लेखा समितिको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । कार्यक्रममा महिला कल्याण बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाकी अध्यक्ष सुलोचना स्याङ्तान, श्रमिक साना किसान

कृषि सहकारी संस्थाको अध्यक्ष निर्मला लम्साल, मकवानपुर नमुना बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका सदस्य रामचन्द्र रोमी, जनहित स्वावलम्बन बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका व्यवस्थापक दीर्घ थापा लगाएतले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा सहकारीका सबैभन्दा बढी शेरधनी बुद्धिमायाँ तितुङ, असल ऋणि भगवती तिमल्सिना, सबैभन्दा बढी निक्षेपकर्ता गिता हुमागाईं र सबैभन्दा बढी बचतकर्ता समूह नम्बर २ लाई पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो । कार्यक्रममा नवनिर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूलाई खादा ओडाएर सम्मान पनि गरिएको थियो ।

# राष्ट्रिय युवा जनस्वयंसेवकमा बज्यु

शान्तिपुर/राष्ट्रिय युवा जनस्वयंसेवक मकवानपुरको ९ औं जिल्ला सम्मेलनले दलबहादुर बज्युको अध्यक्षतामा २१ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति सर्वसम्मत चयन गरेको छ ।

हेटौँडामा सम्पन्न अधिवेशनले उपाध्यक्षमा दिपक रुम्बा, सचिवमा बिमल स्याङ्तान, सहसचिवमा शिवहरि पराजुली र कोषाध्यक्षमा विनोद लामा चयन गरेको हो । यस्तै सदस्यहरूमा आकाश देउला, सोनाम बल, दिनेश मोक्तान, विरु स्याङ्तान, सानुकाजी गोपाली लगायत रहेका छन् । सम्मेलन आयोजक समिति संयोजक सुरेन्द्र घलानको अध्यक्षतामा भएको हो ।

# थाहा नगरपालिका थाहा नगर कार्यपालिकाको कार्यालय इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

## कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति २०७४।०६।२२)

प्रस्तुत विषयमा यस कार्यालयमा प्राप्त आ.व. २०७४रु७५ को स्विकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार यस थाहा नगरपालिका भित्र रहेका स्वस्थ संस्थामन वर्थिङ सेन्टर अ.न.मी. पदमा करार सेवामा लिइ मिति २०७५ साल आषाढ मसान सम्मका लागि काम लगाउनु पर्ने भएकोले योग्यता पुगेको नेपाली नागरिकहरूले यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले १५ दिनभित्र नियमानुसार उल्लेख भएको दस्तुर रु. ५०० बैंक दाखिला वा थाहा नगरपालिकाको कार्यालयमा नगदै रकम जम्मा गर्ने गरी दरखास्त दिनु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

सूचना नं.	पदको नाम	संख्या	आवश्यक शैक्षिक योग्यता	पदपुर्ति गरिने स्वास्थ्य संस्थाहरु
२०७४।७५	अ.न.मी.	३ (तीन)	मान्यताप्राप्त शिक्षण संस्था बाट अ.न.मी.पास गरेको	बज्रबाराही स्वस्थ चौकी, पालुङ प्रा.स्वा.के. र चित्लाङ स्वास्थ्य चौकी

## मुख्य जिम्मेवारी

१. दरखास्त फारमसाथ आवश्यक कागजात पेश गर्दा उम्मेदवारले आफुले काम गर्न चाहेको एक मात्र स्वास्थ्य संस्थाबाट अनिवार्य उल्लेख गर्नुपर्नेछ । उम्मेदवार दरखास्त दिन चाहेको स्वास्थ्य संस्था रहेको स्थानीय निकायको स्थायी बासिन्दा हुनुपर्नेछ । दरखास्त स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा विहान १० बजेदेखि बेलुका ४ बजेसम्म दर्ता गर्नु पर्नेछ ।
२. सम्पर्क मिति : दरखास्त दिने अन्तिम मितिको भोलिपल्ट
३. परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिको दिन तोकिएको, सम्पर्क मितिको दिन सार्वजनिक विदा परेमा उक्त दिनको भोलिपल्टलाई सम्पर्क मिति मानिने छ ।
४. छनौट प्रकृया : कुल मुल्याङ्कन ५० अंकमा गरिने जसमा अर्न्तवार्ता ३० प्रतिशत, स्थानीयता १० प्रतिशत र अनुभव प्रतिशतको आधारमा एकमुष्ट अन्तिम मुल्याङ्कन गरिनेछ ।
५. पेश गर्नु पर्ने आवश्यक कागजातहरु : यस कार्यालयले निर्धारण गरेको ढाँचाको निवेदनमा आम्चो सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरण, पासपोर्ट साइजको फोटो, अनुभवको प्रमाण, स्थानियताको प्रमाण पुग्ने कागजात, नेपाली नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपी तथा योग्यताका कागजात राखी पेश गर्नुपर्नेछ, स्पष्ट नभएको निवेदन एवं प्रकृया नपुगेको दरखास्त उपर कुनै कारवाही गरिने छैन ।
६. तलबभत्ता मासिक बढिमा रु १६,०००। उपलब्ध गराइनेछ । सो भन्दा कम दर रेटमा काम गर्न इच्छुक उमेदवारलाई प्राथमिकता दिइनेछ । पारिश्रमिक दर खास्तको साथ उल्लेख गरी पेश गर्नुपर्नेछ ।
७. उमेरको हद १८ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ तर महिला उम्मेदवारमा लागि भने ४० वर्षसम्मको उमेर अवधि हुनेछ ।
८. अन्य कुराहरु सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ तथा नियमावली २०६४ बमोजिम हुनेछ ।

-कार्यकारी अधिकृत

**मोवाइलको दुनियाँमा सम्झनै पर्ने नाम**

## एस.एल. मोवाइल सेन्टर

हेटौँडा-१०, बसपार्क  
विरगञ्ज जाने काउण्टर अगाडि  
हाम्रो सेवाहरुः  
विभिन्न मोवाइल सेटहरु खुद्रा तथा होलसेल मूल्यमा विक्रि वितरण गरि नुका साथै सुपथ मूल्यमा मर्मत पनि गरिन्छ । मोवाइलसंगै पेनड्राइभ, घडि, चार्जर, ब्याट्री एयरफोन, सुपथ मूल्यमा पाइन्छ ।  
डोरी आदि पाइन्छ ।  
प्रो. सुरेश वाईवा, मो.९८०६८२५७१४  
नोटःविभिन्न गीत तथा चलचित्रहरु पनि डाउनलोड गरिन्छ ।

**मासु पसल**

**थाहा फ्रेस हाउस**

यहाँ खसी तथा कुखुराको ताजा मासु पाइनुका साथै जिउंदो कुखुरा, खसी र बोका पनि दरिद विक्री गरिन्छ ।  
प्रो. रवि विष्ट  
थाहा-३, पेट्रोल पम्प अगाडि  
सम्पर्क : ९८१०७०८३००  
९८०६८१३३०८

**विज्ञापन**

शान्तिपुर  
Shantipur National Daily राष्ट्रिय दैनिक

**सम्पर्क**  
९८५५०६८०७०, ९८४५२३५९८७  
हेटौँडाको लागि : ९८४५७०७५०५४  
इमेल : shantipurdaily@gmail.com

**साक्षा रोडा ढुङ्गा उद्योग**

थाहा नगरपालिका भित्रकै ढुङ्गाबाट रोडा उत्पादन भएको छ । चाहिएमा सम्पर्क गर्नुहोला । साथै निर्माणसम्बन्धी सम्पूर्ण सामानहरूको लागि थानाबजारको पेट्रोल पम्प अगाडि रहको मातृभूमि सप्लायर्सलाई सम्झनुहोस् ।  
सम्पर्क : ९८५१०५२५२५, ९८०१०७०७२१  
प्रो. रामराजा केसी

प्रो. रतनकुमार गोपाली मो. ९८५५०६८८५३, ९८०३६६८००३

## संस्कार होटल एण्ड लज

थाहा नगरपालिका-३, पेट्रोल पम्प, थानाबजार, मकवानपुर

खाान र बस्नको साथै पार्किङको राम्रो सुविधा छ ।

स्वादिस्ट खाना तथा नास्ताको लागि सम्झनै पर्ने नाम

## हेटौँडा-४ सितलमहल चोक कैलाश होटल

हाम्रा सेवाहरुः  
नान सेट, विभिन्न प्रकारका खाजा सेटहरु मःमः, चाउमिन, थुकपालागायत लोकल कुखुराको मासु ढिंडो खाना पाइनुका साथै अर्जर अनुसारको खाना नास्ताको राम्रो व्यवस्था रहेको छ । साथै बर्थडे पार्टी र फ्रेन्ड ग्यादरिङको लागि पनि सुविधा रहेको छ ।  
हामी कहाँ, होम डेलिभरि पनि व्यवस्था रहेको छ ।  
प्रो.खड्ग बहादुर नेगी र बिजय नेगी  
सम्पर्कः ९८४५१३७७७३, ९८६९६१५२५५ र ९८४५७७७५०५४

**BROTHER'S GROUP**

अब अन्त जानै पर्दैन...

सबै प्रकारको जिपसम सिलिङ, आलमनियम, सिसा, हाउस पेन्टिङ तथा वायरिङसम्बन्धी कामको लागि सम्झनुहोस्

**BROTHER'S GROUP**  
Thaha-4, Thanabazar  
Contact No. : 9855072148, 9851052411  
प्रो. प्रज्वल प्रधान

**हेटौँडाको लागि सम्झनै पर्ने नाम**

## न्यु मनकामना भोजनालय

हामी कहाँ, **हेटौँडा-२, नगरपालिका रोड**

लोकल कुखुरा तथा शुद्ध खसीको मासुसंगै खाना, ढिंडो तथा नास्ताको व्यवस्था रहेको छ । साथै, लोकल कुखुरा तथा खसीको सेकुवा पाइनुका साथै विवाह पार्टी, बर्थडे पार्टी गर्ने ठाउँ समेत रहेको छ भने अर्जर अनुसार खाना नास्ताको व्यवस्था रहेको छ ।

प्रो. मंगल बहादुर लामा  
सम्पर्क नं. ९८४५०२५५१२ र ९८९२२७६६२४