शान्तिपुर
राष्ट्रिय दैनिक
वर्ष-०७, अंक-७९
मंगलबार, २४ असोज २०७४
10 October, 2017
कार्तिक कृष्ण पञ्चमी
पृष्ठ-४, मूल्य रू.५।
थाहानगरबाट प्रकाशित

www.facebook.com/shantipurdaily
©paper www.bikaskhabar.com/shantipurdaily

उत्तरी मकवानपुरको प्रतिनिधि पत्रिका
शान्तिपुर
Shantipur National Daily राष्ट्रिय दैनिक

वाम सहकार्य....पृष्ठ २ | चाउरी हटाउन खाना....पृष्ठ ३ | तेस्रो लिङ्गीलाई नागरिकता....पृष्ठ ४

प्रदेश नंबर ३ को राजधानी बनाउन हेटौँडालाई पनि प्रस्ताव

■ शान्तिपुर सम्वाददाता

सामान्य प्रशासन मन्त्रालयले प्रदेश नंबर ३ को राजधानी बनाउन मकवानपुरको सदरमुकाम हेटौँडालाई पनि प्रस्ताव गरेको छ । सामान्य प्रशासन मन्त्री टेकबहादुर बस्नेतको अध्यक्षतामा रहेको अधिकार सम्पन्न संघीय प्रशासनिक पुनःसंरचना समितिले हेटौँडालाई समेत प्रदेश नंबर ३ को राजधानी बनाउनको लागि प्रस्तव गरेको हो ।

समितिको प्रतिवेदनअनुसार प्रदेश नं १ को विराटनगर, धनकुटा वा इटहरी प्रदेश नं २ को जनकपुर, प्रदेश नं ३ को बनेपा, धुलिखेल, काठमाडौँ वा हेटौँडा, प्रदेश नं ४ को पोखरा, प्रदेश नां ५ को दाङ वा बुटवल, प्रदेश नं ६ को सुर्खेत र प्रदेश नं ७ को दिपालय वा धनगढीलाई अस्थायी राजधानीको तोकिएको छ। तोकिएका प्रदेश राजधानी अस्थायी हुने र प्रदेश सभापछि स्थायी बनाइने भएको छ।

संघीय संरचनाअनुसार मुलुकमा १५ वटा मन्त्रालय राख्न प्रस्ताव गरिएको छ। हाल विद्यामान ३१ वटा मन्त्रालयलाई घटाएर १५ वटा मात्र मन्त्रालय राख्न प्रस्ताव गरिएको हो। मुलुकलाई संघीय संरचनामा विद्यमान मन्त्रालयलाई समायोजन गर्दा १५ वटा मन्त्रालय र हने सामान्य प्रशासन मन्त्रालयमा प्रवक्ता शिवहरि न्यौपानेले जानकारी दिए।

थाहा नगरपालिका अब विहान ९ बजेबाटै खुल्ने

◆ शान्तिपुर सम्वाददाता
थाहानगर, २० असोज

मकवानपुरको थाहा नगरपालिकाले अब विहान ९ बजेबाटै सेवा प्रदान गर्ने भएको छ । थाहा नगरपालिकामा नयाँ कार्यकारी अधिकृतको रुपमा आएका हरिलाल पुरीले पहिलो कर्मचारी बैठकबाट यस्तो निर्णय भएको जानकारी दिए । निर्णय आउँदो कार्तिक १ गतेबाट कार्यान्वयन हुने कार्यकारी अधिकृत पुरीले बताए । नगरपालिकामा केही नयाँ काम गर्नु आवश्यक रहेको बताउँदै कार्यकारी अधिकृत पुरीले सेवा समय बढाइएको जानकारी दिएका हुन् । यसरी विहान ९ बजेबाटै कार्यालय खुल्ने थाहानगर जिल्लाकै पहिलो स्थानीय तह भएको छ ।

कार्यालय समयमा कर्मचारीहरुले इमान्दार भएर काम गर्न कार्यकारी अधिकृत पुरीले निर्देशन दिएका छन् । थाहा नगरपालिकामा कर्मचारीहरुको हाजिरी व्यवस्थापन गर्नको लागि इलेक्ट्रोनिक हाजिरी संचालनमा ल्याइने भएको छ । त्यस्तै नगरपालिकामा हाजिर नभइ कामकाजमा गए त्यस्तो कर्मचारीको विवरण नगरपालिकामा सेवाग्राहीले देखिने गरी राखिने र अद्यावधिक गरिने भएको छ । यसले नागरिकलाई सेवा लिन सहज हुने विश्वास लिइएको छ । कार्यालयमा हाजिर भएका तर कामको शिलशिलामा कहिँ कतै जान परे पनि नगरपालिकामा सबैले देखिने गरी को कर्मचारी कहाँ गएको कुन समयमा कार्यालयमा फर्कछन्, कोबाट स्वीकृत लिएर गएको हो उक्त विवरण पनि राखिने नगरपालिकाले जनाएको छ । त्यसो त सबै कर्मचारीको नाम, पद तथा सम्पर्क नम्बर समेत सेवाग्राहीको पहुँचमा हुने गरी नगरपालिका परिसरमा सार्वजनिक गरिने छ ।

कर्मचारीहरु विदामा बस्दा वा काजमा जाँदा स्वीकृत कोबाट गराउने भन्ने विषयमा अन्यौलमा नपर्न कार्यकारी अधिकृत पुरीले आग्रह गरेका छन् । कार्यकारी अधिकृत पुरीले भने– ‘वडा सचिवहरुले वडा अध्यक्षबाट, नगरपालिकाका कर्मचारीहरुले कार्यकारी अधिकृतबाट र कार्यकारी अधिकृतले मेयरबाट स्वीकृत गराउनु पर्छ ।’ सबै कर्मचारीको एकता र लगनशीलताले नै चुस्त सेवा प्रदान गर्न सकिने भएकोले नगरका सबै विषयगत शाखाको प्रशासनिक व्यवस्थापन नगर पालिकाकै प्रशासनले गर्ने उनले बताए ।

नगरपालिकाबाट प्रदान हुने सेवामा ‘कमेन्ट’ नआउने गरी काम गर्न कर्मचारीहरुलाई निर्देशन दिइएको छ । नक्शापास तथा अन्य प्रक्रियाहरुमा समेत गुनासो आइरहेकोले नागरिकहरुलाई टोकन प्रणाली मार्फत सेवा प्रारम्भ गरिने पुरीले बताए । आफू र आफ्ना कर्मचारीहरुबाट प्रदान हुने सेवाको ‘क्वालिटी र क्वान्निटी’ मा कुनै पनि सम्झौता नहुने उनको प्रतिवद्धता रहेको छ । नगरपालिकाले संचालन गरेको हरेक काम कारवाही पारदर्शी हुनुपर्ने भएकोले आफ्नो शाखा र फाँट तथा वडाबाट भएको प्रगती विवरण कार्यालयको सूचना शाखामा जानकारी गराउन आग्रह गरे । यस्तो विवरण वेभसाइट र नगर बुलेटिन मार्फत सार्वजनिक गरिने थाहा नगरपालिकाले जनाएको छ । कार्यकारी अधिकृत पुरीले नगरका लाभग्राही भूकम्पपीडितको विवरण डिजिटल रुपमा अद्यावधिक गरी सम्झौता तथा लाभग्राहीको सहयोग रकम निकासामा गम्भीर भएर लाग्न वडा सचिवहरुलाई आग्रह गरे ।

वडाबाटै सम्पत्ती कर तिर्न पाइने

छ वटा गाविस एकीकृत भएर घोषणा भई कार्यान्वयन भएको थाहा नगरपालिकामा अब वडाबाटै एकीकृत सम्पत्ती कर तिर्न सकिने व्यवस्था मिलाइने भएको छ । कार्तिक महिनाबाट यो सेवा संचालन गर्नका लागि तयारी थालिएको कार्यकारी अधिकृत हरिलाल पुरीले बताए ।

१२ वटा वडा रहेको थाहामा अहिले संचालनमा रहेका छ वटा संयुक्त वडा कार्यालयबाट यो सेवा कार्तिकबाटै शुरु

बाँकी पृष्ठ ४ मा

Contact Service Center

तपाइको सुन्दर नगर हेटौंडामा पहिलो पटक कन्ट्याक्ट सर्भिस सेन्टरले विभिन्न सेवाहरु लिएर आएको छ । कुनै पनि सेवा लिन चाहने महानुभावहरुले 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 Service s

सम्पर्क
९८६५०३९८९०

निशुःल्क 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 ।

विद्यार्थीहरुका लागि निशुःल्क चश्मा

आँखा शिविर हुने मिति, समय र स्थानहरू

असोज २४ गते: विहान १० बजेदेखि पालुङ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.को सभाहल र विद्यार्थीहरुको लागि श्री झम्केश्वरी मावि ओखरबजार
असोज २५ गते: विहान १० बजेदेखि बज्रवाराही स्वास्थ्य चौकी बज्रवाराही र विद्यार्थीहरुको लागि श्री सुनौला मावि कुन्छाल
असोज २६ गते: विहान १० बजेदेखि विद्यार्थीहरुको लागि श्री जननकल्याण मावि, पालुङ

मोतियाविन्दु हुने विरामीहरुका लागि लाने ल्याउने सहित निशुःल्क शल्यक्रियाको व्यवस्था

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

आयोजक
नेपाल नेत्र ज्योती संघ
काठमाण्डौं

अब हाम्रै थाहानगरको ओखरबजारमै
छपाईको शुभारम्भ
फ्लेक्स प्रिन्ट
काठमाण्डौं, हेटौंडा धाउनै पर्दैन...
अत्याधुनिक नयाँ मेसीनद्वारा १ घण्टा भित्र बोर्ड,ब्यानर तयार

हाम्रा अन्य सेवाहरू
- फ्लेक्स प्रिन्ट (ब्यानर/साइनबोर्ड)
- होडिङ 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

AARAV creation
9855068340/9802068340

उत्तरी मकवानपुरको प्रतिनिधि पत्रिका
शान्तिपुर
Shantipur National Daily राष्ट्रिय दैनिक
मिडिया एण्ड डेभलपमेन्ट म्यानेजमेन्ट सेन्टर प्रा.लि.का लागि
प्रबन्ध निर्देशक **कुमार नेगी**द्वारा प्रकाशित/सम्पादित
पत्रिका दर्ता नं. ९३/०६७/०६८
इमेलः-shantipurnews@gmail.com
मुद्रणः- जनअफसेट प्रेस, हेटौंडा
कार्यालयः- थाहा नगरपालिका-४, थानाबाजार मकवानपुर
फोन नं.:- ९८०२९६८०७०, ९८५५०६८०७०

सम्पादकीय

गुणस्तरीय शिक्षाबारे सोचौं

अहिले विद्यार्थीहरुको अभावमा गाउँ गाउँमा खुलेका सामुदायिक विद्यालयहरु विस्तारै सुक्न थालेको छन्। सामदायिक विद्यालयहरुमा विद्यार्थीहरुको अभाव हुन थालेपछि नजिकमा रहेका विद्यालयहरुमा मर्ज गर्न थालिएको छ। प्राथमिक तहमा बालबालिकाको संख्या शुन्यदेखि दुइ चार जनामा झरेर विद्यालय बन्न हुने अवस्था आएको छ। जिल्ला शिक्षाले हरेक बर्ष विद्यालय मर्ज गरेको सूचना जारी गर्छ। जसको कारण त्यहाँका शिक्षक र बाँकी रहेका दुइचार जना विद्यार्थीलाई नजिकको विद्यालयमा पठाउने गरिन्छ। जसबाट अभिभावकले लाखौं लगानी गरेर बनाएका भवनहरु जीर्ण र अलपत्र पर्दैछन् भने नीजि श्रोतबाट जागिर खाएका शिक्षकहरु बेरोजगार हुँदै वैदेशिक रोजगारीमा जान बाध्य भएका छन्।

नेपाल सरकारले अभिभावकले चन्दाको भरमा चलाएका विद्यालयलाइ अनुमति दिएपनि अनुदान सहयोग गरेनन्। जसको कारण अभिभावकको लगानी विस्तारै सकिएपछि विद्यालय र शिक्षक दुवैको अवस्था खस्कंदो र जीर्ण भए। नीजि लगानीमा ठाउँठाउँमा बोडिङ खुलेपछि भने निःशुल्क पढ्न पाउने विद्यालयमा भन्दा पैसा तिरेर पढाउनेमा बालबालिकाको संख्या बढेको छ।

सरकारले लगानी नदिने, सरकारी शिक्षक आफ्नै पढाइ प्रति विश्वासन नगर्ने र बोडिङमा पढाउने प्रवृत्तिमा लाग्न थालेपछि सामुदायिक विद्यालयहरु सुक्दै गए। भर्ना भएका बालबालिका पनि बिचैमा छाडेर जाने, बसाइ सराइ लगायतले पनि सामुदायिक विद्यालयको बालबालिकाको संख्या कम भयो। गुणस्तर खस्कंदै गयो। फलस्वरुप अहिले सम्म आइपुग्दा भर्ना भएका ४० प्रतिशत बालबालिका पनि सामुदायिकमा पढ्दैनन्। उत्तिर्ण दर हेर्दा पनि न्युन भएको छ। एसइइसम्म पुग्दा देशको उत्तिर्ण दरलाइ सामुदायिकले धान्न सकेको छैन। नीजि विद्यालयको दर जोडेर अनुपात मिलाउँदा मात्र राम्रो नतिजा देखिन्छ। धमाधम मर्जमा लैजानुपर्ने विद्यालयको अवस्था कसरी सिर्जना भएको हो त्यो राम्रो अध्ययन गर्न जरुरी छ। अवका दिनमा कस्ता स्थानमा विद्यालय संचालन गर्ने, राज्यको लगानी के कति चाहिने र अभिभावकको दायित्व के हुने भन्ने यकिन गर्न सकेमा मात्र आगामी दिनमा हाम्रो सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर माथि उठ्ने छ। नत्र यही अवस्था रहीरहेको खण्डमा आगामी १० बर्षमा धेरै विद्यालय मर्ज गर्नुपर्ने अवस्था आउने निश्चित छ। त्यसैले पहिले सामुदायिक विद्यालयमा पठाउने शिक्षकहरुले आफ्नो विद्यालयलाई कसरी भौतिक रुपमा सुविधा सम्पन्न र गुणस्तरिय शिक्षा प्रदान गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा गंभीर हुन आवश्यक छ।

समृद्धिका लागि वाम सहकार्य

अब देश मै काम गरेर खान पाइने भयौ भनी खुशी भएका नेपाली युवा जनशक्ति अहिले निराश बनेको समयमा बामपन्थी र प्रजातान्त्रिक शक्तिबीच हुन लागेको ध्रुवीकरणले देशमा स्थायी सर कार बन्ने र नयाँ आर्थिक कार्यक्रम अगाडि आउने आशा पनि पलाएको छ। हामीले हिजोका दिनमा धेरै गफ चुटेर खायौं अब भने देशमा ७ वटा प्रदेश बनिसकेको छ। भोलि प्रदेश सरकार चलाउन विकास गर्न पनि बजेट चाहिन्छ। त्यो कसरी पुऱ्याउने भन्ने नीति बनाउन जरुरी छ। सधैं मागेर देशको विकास हुन सक्दैन। अब आफ्नो गाउँको विकास गर्न प्रदेशलाई आत्मनिर्भर बनाउन पनि अब राष्ट्बादी अर्थ नीति नबनाई हुदैन। खाली बिदेशीले दिएको ऋण र अनुदानले देश चल्न सक्दैन।

राजेशचन्द्र राजभण्डारी

अहिले दिनहुँ बहस देशलाई कसरी आर्थिक रूपले मजबुत बनाउने बिषयमा हुन्छ। तर प्रगति हेर्ने होभने झन्भन्दा झन् नाजुक छ। नेपाललाई आर्थिक रूपमा माथि लैजाने देशका प्रधानमन्त्री, अर्थमन्त्री, अर्थ्बिददेखि धेरैले भाषण गरेको यो २५ बर्षको दौरानमा सुन्यौं। तर किन हुन सकेन त आर्थिक उन्नति ? यो प्रश्नको जवाफ भने अहिलेसम्म मिल्न सकेको छैन। हामीलाई ठगेको सामन्ती राणाहरूले हो। देश चुस्ने, जनता चुस्ने यिनीहरू हुन। राणा शासन अन्त गरेर प्रजातन्त्र ल्याउन सके देशले कोल्टे फेर्छ भन्ने मानसिकता हामीले राख्यौ। देशमा आन्दोलन भयो।

अहिले हाम्रो राष्ट्वाद भनेको सन्यासीको जस्तो भएको छ। पशुपतिनाथमा गएर खान दिए पशुपतिनाथको जय भन्ने, गोरखनाथमा गएर खान दिए गोरखनाथकी जय भन्ने राष्ट्वाद भएसम्म देशको विकास हुन सक्दैन। अब साँच्चिकै देशमा आर्थिक विकास गर्न सबै कम्मर कसेर लाग्न जरुरी छ। देश धनी नभएसम्म हामी नेपाली कहिले पनि धनी हुन सक्दैनौ। देश धनी भए मात्रै हामीलाई बिश्वले हेर्ने दृष्टिकोण पनि परिवर्तन हुन्छ। हाम्रो देशका पुर्बप्रधानमन्त्री, मन्त्री र नेताहरु विदेश जाँदाखेरी किन तल्लो तहको व्यवहार गर्छन्। हाम्रो देश गरिब भएर हो। हामी सधैं बिदेशीसंग मागेर खाने भएको हुनाले पनि सधैं हेपिएका हौ। अब सबै कुरालाई मनन् गरेर अगाडि बढ्न जरुरी छ।

राणा शासनको अन्त्य पनि भयो। देशमा प्रजातन्त्र आयो तर अबस्थामा कुनै परिवर्तन भने भएन। राणा शासनको समयमा जति पनि विकास हुन सकेन। त्यो कुरा दुनियाँको सामुन्ने छर्लङ्ग छ। देश प्राकृतिक स्रोत र साधनले सम्पन्न भएपनि हाम्रा नेता तथा शासकहरूको काम गर्ने कार्यशैली नातावाद, कृपावाद, फरियाबाद र भ्रष्टाचार मै लिप्त भएको कारणले देशमा विकास त भयो सुल्टो गतिको नभएर उल्टो गतिमा। अहिले देश संघियतामा प्रबेश गरिसकेको छ। देश ७ वटा प्रदेशमा बिभाजन भैसकेको छ। स्थानीय तहको निर्वाचन सम्पन्न भएर अब मंसिरमा प्रतिनिधिसभा र प्रदेशसभाको निर्वाचन हुन गैरहेको छ। अहिलेसम्म भएको उपलब्धीलाई संस्थागत गर्दै अब देशलाई आर्थिक रूपमा मजबुत बनाउने नीति बनाउन जरुरी छ। अहिलेसम्म हामीले सबै कुरा बिदेशीसंग मागेर जिबिका चलाउने गरेका छौ। साँच्चै भन्ने होभने हाम्रो आफ्नो भन्नू अहिले केही पनि देखिदैन। नेपाल राष्ट्र बैंकका पुर्बगर्भनर दिपेन्द्रबहादुर क्षेत्रीले हामीले आफ्नो स्वाभिमान जोगाउन अब नेपाली अर्थतन्त्र मजबुत बनाउन जरुरी रहेको धारणा ब्यक्त गरे। सधैं हामीले वीर बलभद्र को गाथा गाएर मात्र राष्ट्रिय स्वाभिमान र अर्थतन्त्र नजोगिने हुँदा देश सुहाउँदो अर्थतन्त्र बनाउनु पर्ने हो तर अहिले पनि हामी पुरै बिदेशी सामानदेखि कृषि उपज तरकारी र फलफूल समेत बाहिरबाटै ल्याउनु पर्ने अबस्थामा पुग्दा ब्यापार घाटा झन् बढेर हाम्रो अर्थतन्त्र धराशयी बनेको बागलुङमा नेपाल राष्ट्रिय ब्यापार संगठनले आयोजना गरेको समसामयिक बिषयमा भएको अन्तरक्रियामा सरोकारवाला सबैले देशको अर्थतन्त्रबारे चिन्ता ब्यक्त गरे। देश अहिले रेमिट्यान्सको भरमा चलेको छ। करिब ५० लाख जनशक्ति बिदेशी भुमिमा रगत पसिना बगाएर खाने बाताबरण नभएको तर देशमा भएको उद्योगधन्दा कलाकार खाना सबै बिक्री गरेर देशलाई झन् पर निर्भर बनाउने काम भई ब्यापार घाटा ९० प्रतिशत पुगेको छ भने १० प्रतिशत मात्रै हामीले नेपालबाट निर्यात गरिरहेका छौ। यस्तै अबस्थामा कति दिन बस्ने अब सबै मिलेर देशलाई आर्थिक रूपमा मजबुत बनाउन भुमिका खेल्नुपर्ने हो तर राजनीतिमा पसेको डन प्रबृत्ति र बिदेशी परनिर्भरतामुखी प्रबृत्ति ले हामी जहिले पनि पछि परेका छौ। बरू लिच्छविकालमा पृथ्वीनारायण शाहको शासन कालमा आत्मनिर्भर थियौ।

अहिले झन्भन्दा झन् गरिब हरि कंगाल हुदै गएका छौ। साँच्चै देश र जनताको बारेमा सोच्ने समय कसैको पनि छैन। जसरी हुन्छ सरकारमा जाने। ठूलो पदमा पुग्ने, पैसा कमाउने र भ्रष्टाचार गर्ने भन्दा अर्को सोच कसैको पनि छैन। बागलुङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बिष्णुबहादुर थापाले राजनीतिक दलका नेताले भन्दा पनि खरो भाषण गरेर देशलाई कसरी धनी बनाउन सकिन्छ भन्नेबारे नयाँ सोच बिचार र चिन्तन हुन जरुरी रहेको बताउँदै बागलुङबासीलाई उत्साहित बनाउने काम भने गर्नु भएको थियो। साँच्चै सधैं भाषण गरेर देश धनी हुँदैन। त्यसको लागि तन-मन बचनले इमान्दार भएर नीति बनाउने र त्यसलाई राम्रोसंग पालना गर्न जरुरी भएको थापाको भनाई समसामयिक भने थियो। शिक्षामा लगानी धेरै भए पनि त्यसको कुनै अर्थ नरहेको, नत शिक्षा ब्यबहारिक छ, नत ब्यबसायिक नै। अहिले हामी हाम्रो छोराछोरीलाई निजी बिद्यालयमा पढाई रहेका छौ। एकातिर पैसा महंगो छ अर्कोतिर हामीले हाम्रो पुरानो संस्कृतिलाई समेत मेटाउने काम संग-संगै गरिरहेका छौ। अहिले हामी छोरछोरीलाई अमेरिका, जापान, अस्ट्रेलिया र कोरिया पठाइरहेका छौ। हामीले राम्रो जनशक्ति सबै बिदेश पठाउन ब्यस्त छौ। गाउँघरका जग्गा जमिन पुरै बाँझो छन्। हामीले चामल, दाल र तरकारी सबै बिदेशबाट आयात गर्छौ। हामी झन्भन्दा झन् परनिर्भर बनिसकेका छौ। यस्तो अबस्थामा अब देशलाई हामीले साँचचै माथि लैजाने होभने खुला अर्थतन्त्रलाई केही बर्ष रोक्न जरुरी देखिन्छ। सबै कुरा खुल्लाले मात्रै राम्रो गर्दैन भन्ने कुरा पनि अहिले यो २५ बर्षको दौरानमा पुष्टि भैसकेको छ। अहिले हामी पञ्चायत जति पनि स्वाभिमानी हुन सकेका छैनौ।

अहिले पनि दिनहुँ युवा जनशक्तिलाई बिदेश पठाईरहेका छौ। स्वदेश मै रोजगारी दिने, यहीं रोक्न न त सरकारले कुनै कार्यक्रम ल्याउन सकेको छ न त कुनै त्यस्तो लगानीकर्तालाई हामीले भित्राउन सकेका छौ। छिनछिनमा परिवर्तन हुने सरकार, परिवर्तन भएपिच्छे नीति फरक, अस्थिर राजनीतिकै कारणले पनि देशमा भएका उद्योगधन्दा कलकारखाना समेत सहज रूपमा चल्न सकेका छैनन्। बन्द हडताल भन्ने कुरा त सामान्य नै भयो। देशमा गणतन्त्र आयो। अब देश मै काम गरेर खान पाइने भयौ भनी खुशी भएका नेपाली युवा जनशक्ति अहिले निराश बनेको समयमा बामपन्थी र प्रजातान्त्रिक शक्तिबीच हुन लागेको ध्रुवीकरणले देशमा स्थायी सरकार बन्ने र नयाँ आर्थिक कार्यक्रम अगाडि आउने आशा पनि पलाएको छ। हामीले हिजोका दिनमा धेरै गफ चुटेर खायौं अब भने देशमा ७ वटा प्रदेश बनिसकेको छ। भोलि प्रदेश सरकार चलाउन विकास गर्न पनि बजेट चाहिन्छ। त्यो कसरी पुऱ्याउने भन्ने नीति बनाउन जरुरी छ। सधैं मागेर देशको विकास हुन सक्दैन। अब आफ्नो गाउँको विकास गर्न प्रदेशलाई आत्मनिर्भर बनाउन पनि अब राष्ट्रबादी अर्थ नीति नबनाई हुदैन। खाली बिदेशीले दिएको ऋण र अनुदानले देश चल्न सक्दैन।

अहिले हाम्रो राष्ट्रवाद भनेको सन्यासीको जस्तो भएको छ। पशुपतिनाथमा गएर खान दिए पशुपतिनाथको जय भन्ने, गोरखनाथमा गएर खान दिए गोरखनाथकी जय भन्ने राष्ट्रवाद भएसम्म देशको विकास हुन सक्दैन। अब साँच्चिकै देशमा आर्थिक विकास गर्न सबै कम्मर कसेर लाग्न जरूरी छ। देश धनी नभएसम्म हामी नेपाली कहिले पनि धनी हुन सक्दैनौ। देश धनी भए मात्रै हामीलाई बिश्वले हेर्ने दृष्टिकोण पनि परिवर्तन हुन्छ। हाम्रो देशका पुर्बप्रधानमन्त्री, मन्त्री र नेताहरू विदेश जाँदाखेरी किन तल्लो तहको व्यवहार गर्छन्। हाम्रो देश गरिब भएर हो। हामी सधैं बिदेशीसंग मागेर खाने भएको हुनाले पनि सधैं हेपिएका हौ। अब सबै कुरालाई मनन् गरेर अगाडि बढ्न जरुरी छ। अब गफ हैन काम गरेर देखाउन सक्नुपर्छ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

जिल्ला प्रशासन कार्यालय	०५७५२४७१२, ०५७५२०४९५
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०५७५२०८११, ९८५५०४५५५५
जिल्ला समन्वय समितिको कार्यालय	०५७५२३०१३, ०५७५२३४४९
जिल्ला शिक्षा कार्यालय	०५७५२०५०१, ०५७५२०८६९
जिल्ला कृषि विकास कार्यालय	०५७५२११०४
जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय	०५७५२०४०९
जिल्ला प्राविधिक कार्यालय	०५७५२५८६८
डिभिजन सहकारी कार्यालय	०५७५२०५१४
थाहा नगरपालिका कार्यालय	०५७४०००५६, ०५७४०००६६(उपमेयर)
महिला तथा बालबालिका कार्यालय	०५७५२०८५७
यातायात व्यवस्था कार्यालय	०५७५२६१५८
व्यवसायिक तथा सीप विकास तालिम केन्द्र	०५७४१२७१६
शीतोष्ण वागवानी नर्सरी केन्द्र, दामन	०५७६२०४४९
श्रम कार्यालय हेटौंडा	०५७५२१४७५
नेपाल टेलीकम	०५७५२०७०४
नेपाल विद्युत प्राधिकरण पालुङ	०५७४०००२९, ९८५५०६७७६८

आजको राशीफल

मेष : अवसरले पछ्याए पनि कर्म गतिले पछि पार्न सक्छ।
वृष : बलजफतीले परिस्थिति बिग्रन सक्छ।
मिथुन : अग्रजहरूको सहयोग जुट्नुका साथै पराक्रमी काम सम्पादन हुनेछ।
कर्कट : बलजफती गर्ने बानीले पहिलेकै काम दोहोर्याउनुपर्ने हुन सक्छ।
सिंह : पहिलेको सफलताले हौसला जगाउनेछ।
कन्या : घरखर्च बढ्नुका साथै अर्थ अभावले सताउन सक्छ।
तुला : मिहिनेत गर्दा राम्रो परिणाम प्राप्त हुनेछ।
वृश्चिक : मिहिनेतले विशेष जिम्मेवारी दिलाउनेछ।
धनु : बाध्यतामा अलमलिनुपर्दा चिताएको काममा बाधा आउला।
मकर : स्वास्थ्य कमजोर रहनाले सोचेको उपलब्धि प्राप्त नहोला।
मीन : लगनशीलताले अप्ठ्यारा परिस्थितिलाई समेत सहज बनाउन सकिनेछ।
कुम्भ : परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपरे पनि लगनशीलताले लक्ष्यमा पुर्याउनेछ।

एम्बुलेन्स/प्रहरी

पालुङ एम्बुलेन्स (चालक)	९८१४२०७४०१
आग्रा एम्बुलेन्स (चालक)	९८६०२२३७५५
बज्रवाराही एम्बुलेन्स	९८५१०८६१५४
ईप्रका पालुङ (प्रमुख)	९८५५०६९४९९
प्रहरी चौकी फाखेल	०५७-६९२५१८
प्रहरी चौकी भैंसे	९८५५०९०८४३
प्रहरी उपरिक्षक	९८५५०४५५५५

जनप्रतिनिधिको सम्पर्क नम्बर

थाहा प्रमुख	लवशेर विष्ट	९८५५०६७६९२
थाहा उपप्रमुख	खड्ग बहादुर गोपाली	९८५५०६७०४५
१ नं. वडाध्यक्ष	हेरमान गोपाली	९८४१७३१७६४
२ नं. वडाध्यक्ष	गुप्तबहादुर कार्की	९८५५०४३३०३
३ नं. वडाध्यक्ष	राजेश के.सी.	९८५५०६८१०४
४ नं. वडाध्यक्ष	दिपक सिं लामा	९८४५०७२०६३
५ नं. वडाध्यक्ष	विष्णु बहादुर गुरुङ	९८४५४९५४२७
६ नं. वडाध्यक्ष	शशीधर सुवेदी	९८४५०७२३६५
७ नं. वडाध्यक्ष	सनमसिं मुक्तान	९८४१८६७४५०
८ नं. वडाध्यक्ष	टिकाराम रुम्बा	९८०७१७८८४४
९ नं. वडाध्यक्ष	परशुराम श्रेष्ठ	९८४१६६४५००
१० नं. वडाध्यक्ष	हिराबहादुर गमाल	९८४५०७२४८७
११ नं. वडाध्यक्ष	किरणमान बल	९८५५०६९१३९
१२ नं. वडाध्यक्ष	मानबहादुर स्याङ्तान	९८४९००३०८१

शिखरकोटबाट दिवा बससेवा

विहान	६:१५ बजे काठमाण्डौ (हाइस)
विहान	६:१५ बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	७:१५ बजे काठमाण्डौ (बस)
विहान	८:०० बजे हेटौंडा (बस)
विहान	८:१५ बजे सिमभन्ज्याङ हुँदै काडमाण्डौ (फोर्स)
विहान	९: ००बजे काठमाण्डौ (मिनीबस)
विहान	९:००बजे हेटौंडा जम्बो हाइस
विहान	९:४५बजे काठमाण्डौ फोर्स
विहान	१०:१५ बजे मार्खु, पालुङ हुँदै हेटौंडा (मिनीबर्स)
विहान	१०:१५ बजे काठमाण्डौ(फोर्स)
विहान	१०:३० बजे हेटौंडा (फोर्स)
विहान	११:१५बजे काठमाण्डौ (मिनिबस)
विहान	१२:३० बजे हेटौंडा (बर्स)
मध्यान्ह	१२:३० बजे काठमाण्डौ (बस)
मध्यान्ह	१:३०बजे हेटौंडा (मिनीबस)
दिउँसो	१:३० बजे पालुङ गोगने पकने (मिनीबस)
दिउँसो	१:३० बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	२:३०बजे काठमाण्डौ (फोर्स)
दिउँसो	३:००बजे पालुङबाट मार्खु (बस)
दिउँसो	३:३०बजे पालुङबाट

थप जानकारीको लागि
नारायणी यातायात
दिवा बस सेवा तथा टिकट काउण्टर दामन शिखरकोट
इन्चार्ज अरुण लामा ९८५५०७२३२२
नरेन्द्र अधिकारी ९८५५०७०५६१

व्यवसायिक फोन नम्बर

थाहा कला केन्द्र
९८४५२३५९८७

◆◆

साइराम फोटो स्टुडियो
शिखरकोट
९८४५०७२२८५

◆◆

मध्यमान्चल गेस्ट हाउस एण्ड लज
हेटौडा -३ पिपलबोट
९८४५७७५०५४

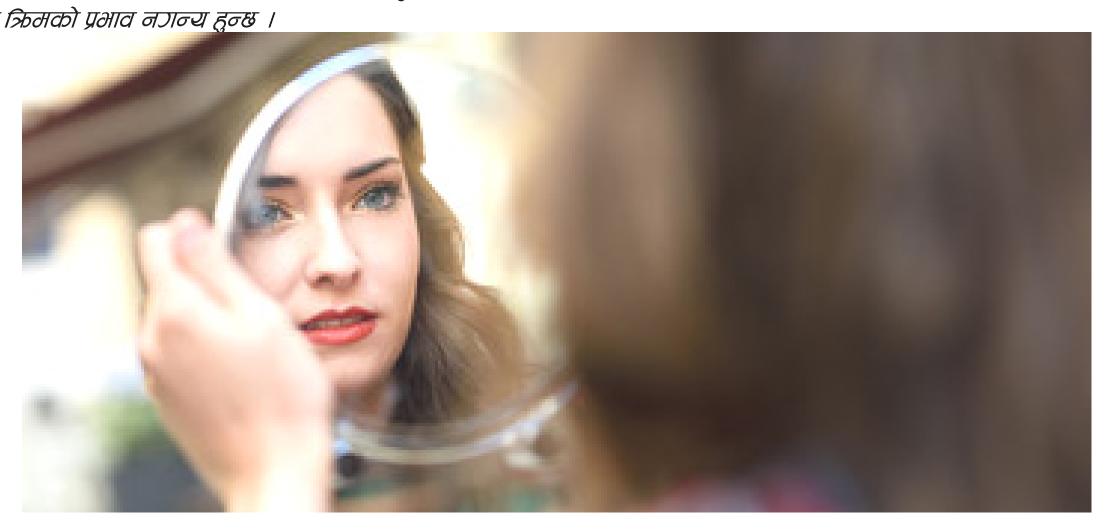
◆◆

यदि तपाई पनि आफ्नो व्यवसाय प्रवर्धनका लागि यस पत्रिका मार्फत् सम्पर्क नम्बर उपलब्ध गराउन चाहनुहुन्छ भने आजै सम्पर्क गर्नुहोस्।
शुल्क प्रतिपटक रू. १०।-मात्र

सम्पर्क :
९८५५०६८०७०

छाला चाउरी पर्ने कारण र उपयोगी ७ खानेकुरा

अनुहार तथा हात-गोडाको छाला चाउरी परेपछि हामीमध्ये धेरै अब बुढ्यौलीले छायो भनेर चिन्तित हुन थाल्छौं । छालाको चाउरीपना हटाउन विभिन्न झोल औषधि, भिटामिन र लोसनको प्रयोग गर्न पछि पर्दैनौं । कतिले त शल्यक्रिया नै गर्छन् । यी सबैले चाउरीपना लुकाउन तत्कालका लागि केही मात्रामा सघाए पनि गहिर इसम्म गएर समस्या निर्मूल पार्न सक्दैनन् । किनभने यसको मुख्य कारण हाम्रो जीवनशैली र भोजनसँग गाँसिएको हुन्छ । खासमा जवान रहन खासै खर्च वा शल्यक्रिया गर्नु पर्दैन, हामीले आफ्नो जीवनयापनको शैली र भोजनमा ध्यान दिए पुग्छ । हाम्रो शरीर र मस्तिष्कमा हामीले खाने भोजनकै सबैभन्दा बढी प्रभाव पर्छ । जसको तुलनामा कुनै लोसन वा क्रिमको प्रभाव नगन्य हुन्छ ।



छाला किन चाउरी पर्छ ?

छाला चाउरी पर्नुका मुख्य दुई कारण छन् । पहिलो हो घामले गर्ने क्षति र दोस्रो उमेरअनुसार आउने परिवर्तन । छालामा हुने कोलाजेनले छालाको संरचना दुरुस्त राख्ने काम गर्छ । तर, निरन्तर घाम पर्नाले कोलाजेनको मात्रा घट्छ । यसको मात्रा घटेसँगै छाला चाउरी पर्न थाल्छ । यसका साथै उमेर सँगसँगै पनि छाला पातलो, सुख्खा हुन्छ र लचकता गुमाउँदै जान्छ । यसपछि छाला फेरि पुरानै अवस्थामा फर्काउन कठिन हुन्छ ।

सुरुमा हाम्रो आँखा, गाला, निधार, आँखीभुइँ जस्ता भागको छाला चाउरी पर्न थाल्छ । किनभने यी सबै ठाउँ खुला हुने भएकाले घाम नियमित रुपमा परिरहेको हुन्छ । त्यसपछि प्रदुषण, धूमपान, बढी वजन, पानीको कमी, भोजन, तनाव र जिउने शैलीको प्रभावले छाला छिटै चाउरी पर्न थाल्छ ।

भोजन

छालामा भोजनले पार्ने प्रभावबारे विभिन्न अनुसन्धान गरिएका छन् । सन् २००१ मा गरिएको एक अध्ययनले छाला चाउरी पर्ने कारणबार ेअनौठो तथ्य पत्ता लगाएको थियो ।

तीन बेग्लाबेग्लै देशमा गरिएको अध्ययनले छाला चाउरी पर्नबाट जोगाउन प्रचुर एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त तथा घामबाट पर्ने नकारात्मक प्रभाव जोगाउने भोजन र चिल्लो पदार्थ आवश्यक पर्ने निष्कर्ष निकालेको थियो ।

कतिपय खानेकुरा यस्ता छन्, जुन हाम्रो समग्र स्वास्थ्यका लागि (छालासमेत) अत्यन्त फाइदाजनक हुन्छन् । अझ एन्टी अक्सिडेन्टयुक्त खानेकुराले शरीरबाट फ्रि र्‍याडिकल घटाउन सघाउँछन् । फ्रि र्‍याडिकलले छालामा क्षति पुर्‍याउनुका साथै स्वास्थ्यसम्बन्धी अन्य समस्या पनि निम्त्याउँछ ।

यसबाहेक छालामा चाउरी पार्ने प्रमुख कारण घाम नै भएकाले छालामा कोलाजेन कायम राख्ने र घामको प्रभाव घटाउने खानेकुरा उपयोगी हुन्छन् ।

केही खानेकुरामा पाइने फ्याट पनि छालाको मोस्चराइजर कायम राख्न आवश्यक हुन्छ ।

छालालाई चाउरीबाट जोगाएर ताजगी बनाइराख्न हाम्रो भोजनमा यी खानेकुरा समावेश गर्न आवश्यक छ ।

गेडागुडी

गेडागुडी परिवारमा बोडी, सिमी, दाल, चना, केराउ जस्ता खानेकुरा पर्छन् । गेडागुडीमा रेशा (फाइबर), प्रोटिन र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, छालाका लागि निकै लाभदायक हुन्छ । यसले पाचन प्रणालीमा जाने दुषित टक्सिनलाई छालाले सोस्नु अगाडि नै शरीरबाट निष्कासन गर्छ ।

गेडागुडी भिटामिन ई र सीको अत्यन्त राम्रो स्रोत हो । यी दुवै भिटामिनले छालालाई घामका पराबैजनी (अल्ट्राभ्वाइलेट) किरणबाट जोगाउँछन् । दुवै भिटामिन एकसाथ उपभोग गर्दा एन्टी अक्सिडेन्ट शक्ति दोब्बर जस्तै बढ्छ । एन्टिअक्सिडेन्ट पाइने खानेकुराले हाम्रो पूरै शरीरलाई पोषण दिनुका साथै छालालाई पनि स्वस्थ राख्छ । तर, यसको अर्थ यी भिटामिनको उपयोग गरेपछि सनस्क्रिन लगाउनै पर्दैन भन्ने होइन ।

अन्य खानेकुराको तुलनामा गेडागुडी सस्तो, विविध भिटामिनयुक्त र पकाउन सजिलो हुन्छ । एकै खालको गेडागुडी खानुभन्दा धेरै खालका रंगीन मिसाएर खानु उपयुक्त हुन्छ । दिउँसोको खाजामा गेडागुडी र बदामसमेत समावेश गर्नु राम्रो हुन्छ । सातामा २/४ पटक गेडागुडी खाए छालाका लागि पर्याप्त पोषण प्राप्त हुन्छ ।
बोडी, सिमी र दाल सातामा केही पटक खाने गरे प्रोटिनका लागि बेग्लै खानेकुरा खाइरहनु पर्दैन ।

भिटामिन सीयुक्त खानेकुरा

भिटामिन सीको मात्रा धेरै भएका खानेकुराले छालाको सुख्खापन र चाउरीपना घटाउँछ । भिटामिन सी एन्टिअक्सिडेन्ट भएकाले यसले चाउरी निम्त्याउने अक्सिडेटिभ असर कम गर्छ । अक्सिडेटिभ असर पोषणयुक्त भोजनको कमी, तनाव र प्रदुषणका कारण पनि हुनसक्छ । त्यसैगरी घामले छालामा पार्ने नकारात्मक असरबाट समेत भिटामिन सीले जोगाउँछ ।

सामान्यतया सबै फलफूल र तरकारीमा भिटामिन सी पाइन्छ । तर, भिटामिन सी धेरै पाइने खानेकुरामा कागती, सुन्तला, भोगटे, ज्यामिर, निबुवा, जुनार, स्ट्रबेरी र भेडे खुर्सानी हुन् ।

भिटामिन एयुक्त खानेकुरा

भिटामिन एयुक्त खानेकुराले पनि छालालाई चाउरी पर्नबाट जोगाउँछन् । भिटामिन ए बिटा-क्यारोटिन र सक्रिय भिटामिन ए गरी दुई स्वरुपमा पाइन्छन् । बिटा-क्यारोटिन अधिकांश पहेंला फलफूल, तरकारीमा पाइन्छ भने सक्रिय भिटामिन ए अण्डा, कलेजो र नौनी जस्ता मांसाहारी भोजन र दुग्धजन्य पदार्थमा पाइन्छ ।

भिटामिन ए शरीरका करिब सबै ठाउँका छालाका कोषले उपयोग गर्छन् । भिटामिन ए नभए शरीरमा लागेका घाउ, चोटपटक, खटिरा लगायत निको हुँदैन । यसले छालाका कोषहरूलाई आपसमा खाँदिन सघाउँछ, फलस्वरुप चाउरीपना घट्छ ।

भिटामिन ए छालामा दुई तरिकाले उपयोग हुन्छ । पहिलो भोजनबाट पाउने र अर्को क्रिम (रेटिनोल) का रुपमा सीधै छालामा लगाउने । यो क्रिम चर्मरोग विशेषज्ञले प्रेस्क्राइब गर्छन् । तर, तपाईंले प्रचुर भिटामिन एयुक्त खानेकुरा खाएपछि चर्मरोग विशेषज्ञकोमा जानै पर्दैन । यसका लागि हामीले दिउँसोको खाजामा केही गाजर वा ब्रेकफास्टमा दुई/तीन वटा अण्डा समावेश गरे दैनिक भिटामिन एको पूर्ति हुन्छ ।

जैतुनको तेल

छाला सुख्खा भयो भने पनि छिटै चाउरी पर्छ । किनभने सुख्खा भएपछि छालाले मोइस्चर राख्न सक्दैन र झोल्लिन थाल्छ । पानीको मात्रा बढाए छालालाई केही मात्रामा मोस्चराइज त गर्छ, तर उपयुक्त फ्याट (चिल्लो पदार्थ) भएको भोजन नगरुन्जेल छालाका कोषले आफूसँग पानी जम्मा गर्न सक्दैनन् र छाला सुख्खा भइरहन्छ ।

जैतुनको तेलले छालालाई दुई प्रकारले सघाउँछ । यसले पानी जम्मा गर्न छालालाई स्वस्थकर चिल्लो पदार्थ उपलब्ध गराउनुका साथै यो उत्तम एन्टिअक्सिडेन्ट पनि हो । यसमा अन्य वनस्पतिबाट प्राप्त हुने तेलभन्दा निकै बढी भिटामिन ई पाइन्छ । साथै, भिटामिन ए र ल्युटिन जस्ता एन्टी अक्सिडेन्ट पनि जैतुनको तेलमा पाइन्छ । यी सबै पोषणले छालालाई नरम बनाइराख्छ ।

सलाद बनाउँदा वा अन्य परिकारमा पनि जैतुनको तेल प्रयोग गर्नुहोस् । खानेकुरा हलुका तार्नु परे पनि थोरै तापक्रममा यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । तर, जैतुनको तेलमा खानेकुरा डिप फ्राई भने गर्नु हुँदैन । किनभने धेरै तताउँदा यसमा भएका स्वस्थकर फ्याट नष्ट हुन्छ । जैतुनको तेल पूर्णतया स्वस्थकर भए पनि यसमा क्यालोरी पनि धेरै हुन्छ । त्यसैले भोजन पकाउँदा वा सलादमा प्रयोग गर्दा एक वा दुई ठूलो चम्चा हाले पर्याप्त हुन्छ ।

पोटासियमयुक्त खानेकुरा

पोटासियम सामान्यतया फलफूल र सागसब्जीमा पाइने इलेक्ट्रोलाइट हो । हाम्रो शरीरका कोषहरूमा तरल पदार्थको मात्रा सन्तुलित राख्न पोटासियमले महत्वपूर्ण भूमिका

सामान्यतया सबै फलफूल र तरकारीमा भिटामिन सी पाइन्छ । तर, भिटामिन सी धेरै पाइने खानेकुरामा कागती, सुन्तला, भोगटे, ज्यामिर, निबुवा, जुनार, स्ट्रबेरी र भेडे खुर्सानी हुन् ।

निर्वाह गर्छ । यसले शरीरमा पानीको मात्रा घटाउने सोडियमको प्रभाव न्यून पार्छ र कोषमा पानीको मात्रा सन्तुलित राखेर छाला नरम र चाउरीरहित हुन्छ ।

फलफूल र तरकारी धेरै खाएर आफ्नो शरीरलाई आवश्यक पोटासियमको मात्रा पूर्ति गर्न सकिन्छ । पालुंगो, केरा र एभोकाडोमा सर्वाधिक पोटासियम पाइन्छ । हामीले नुनको मात्रा धेरै भएका भोजन गर्ने भएकाले सोडियमले डिहाइड्रेसन गराउनुका साथै छाला चाउरी पार्छ । त्यसैले सोडियमको सामना गर्न र छाला चाउरी पर्नबाट रोक्न पोटासियमयुक्त खानेकुरा पर्याप्त उपभोग गर्नु आवश्यक छ ।

माछा

प्रचुर मात्रामा ओमेगा-३ पाइने भएकाले माछा छाला र स्वास्थ्यका लागि उपयोगी खानेकुरा हो । छाला मोस्चराइज्ड राखेर चाउरी पर्नबाट जोगाउन ओमेगा-३ अत्यावश्यक फ्याट हो । ओमेगा-३ ले हाम्रो शरीरका कोषमा तरलता कायम राख्ने तथा शरीरमा हुने दुखाइ र पोलाइ घटाउने भएकाले छाला सुख्खा हुन दिँदैन । छाला चिल्लो र चमकदार राख्नु छ भने सातामा कम्तीमा दुई/तीन पटक ताजा माछा भोजनमा सामेल गर्नुहोस् । साल्मन, मकरेल, सार्डिन, अल्बाकोर र टुना माछामा सर्वाधिक ओमेगा-३ पाइन्छ ।

प्रोटिनयुक्त खानेकुरा

छाला स्वस्थ राख्न पर्याप्त प्रोटिन आवश्यक पर्छ । हाम्रो छाला प्रोटिनबाट निर्माण भएकाले भोजनमा पर्याप्त प्रोटिन नभए छालाका कोषहरू सुख्खा तथा मृत हुन्छन् । कोष जति चाँडो फेरिन्छन्, त्यति नै छाला पनि चमकदार र जवान देखिन्छ । कुखुराको मासु, माछा, अण्डा, गेडागुडी, दाल र दुग्धजन्य पदार्थमा प्रचुर प्रोटिन पाइन्छ ।

आँखालाई खेलाँची नगरौं

आँखा चिलाउने समस्या सुन्दा सामान्य लाग्छ र सामान्य हो पनि । सही उपचार र यस सम्बन्धी सही ज्ञान भएन भने यही सामान्य समस्या नै असामान्य हुन्छ । खासगरी बालबालिका तथा किशोरकिशोरी यो समस्याबाट बढी प्रभावित हुने हुनाले कलिलो उमेरमै उनीहरु दृस्टीविहीन हुन पनि सक्छन् । आँखाको दानाको सबैभन्दा बाहिरी तहमा विभिन्न एलर्जी गर्ने कारक तत्वले गर्दा आँखा चिलाउने हुने गर्छ । यि कारक तत्व मुख्यतया हावाको माध्यमबाट आँखामा सर्दछ ।

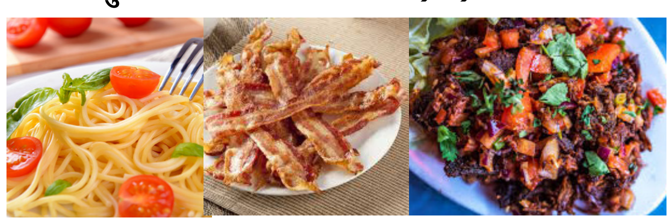
आँखामा हुने यो समस्या खासगरी बालबालिका र किशोर अबस्थामा अत्यधिक देखिन्छ । एक अध्ययनअनुसार प्रत्येक पाँचजना उक्त समूहका मानिसमध्ये एक जनामा यो समस्या देखिने गर्दछ । यो समस्या मुख्य गरी गर्मी मौसममा बढी देखिन्छ । कसैकसैलाई भने अन्य समयमा पनि हुनसक्छ ।

यो समस्या गराउने कारणहरुमा मुख्यतया रुखबिरुवा, झारपात, फूल फुलेको मौसममा निस्कने परागकण हावामा उडिरहने धुलो, धुँवा,पराल,घासपातका मसिना कण, कडा घामको प्रकाश, घरको सिरानी, ब्ल्यान्केट, म्याट्रेस, कार्पेट आदिमा हुने धूलाका कण, घरपालुवा जनावरजस्तै कुकुर, बिरालो आदिमा पाइने मसिना जिवाणु, जनावरको छालामा पर्ने एक किसिमको चाँयाजस्तै तत्व, विभिन्न किसिमको केमिकलहरु, बढी स्प्रे, कस्मेटिक्स आदि पर्दछन । तर व्यक्तिअनुसार कारण भने फरकफरक हुन सक्छन् ।

यो समस्याको लक्षणहरुमा मुख्यतया आँखा चिलाउने, आँशू आउने, बिझाउँने, घाममा हेर्न असजिलो हुने, आँखाको रंगमा परिवर्तन भएर हल्का पहेंलो, रातोहुँदै गएर आँखाको बाहिरी तहको प्राकृतिक चमक हराएर जाने, धागोजस्तो चिप्रा आउने गर्दछ । यस्तै, अलिक समस्या बढ्दै गएपछि ध्यान दिएर हेर्यो भने आँखाको बाहिरी नानी वरपर मसिना फोकाजस्तो देखिने, मासु पलाएर त्यो नानीलाई ढाक्ला कि जस्तै गरी छोप्दै आउने, नानीको वरपर बिशेष गरी माथिल्लो आधा भागमा सेतो घेराजस्तो देखिने हुन्छ । अझै आँखाको ढकनी पल्टाएर हेर्यो भने भित्रपट्टी प्रशस्त मसिना फोकाहरु देख्न सकिन्छ । यति समस्या देखिएपछि पनि उपचार नगरेको खण्डमा कहिलेकाही आँखाको नानीमा घाउ (साधारण भाषामा फुलो) सम्म हुने जोखिम हुनसक्छ । खासगरी यो समस्याले बेलुकीपख बढी सताउने र बिहान उठ्दा कसैकसैको आँखा सुन्निएजस्तो हुने, आँखा खोल्न अप्ठ्यारो हुने हुने गदर्छ ।

आँखाको एलर्जीले पनि आफैं कहिले पनि मानिसलाई दृस्टीविहीन बनाउँदैन तर यसको उपचारमा लापरवाही र असावधानीले गर्दा कुनै पनि मानिसको अमूल्य दृष्टी गुम्ने खतरा हुन्छ ।

आफूलाई एलर्जी गर्ने कारक तत्वबाट जोगिनुनै यो समस्याको समाधान हो । तर यो हुने कारण थाहा पाउन भने अलिक गारो हुनसक्छ, त्यसको लागि आफ्नो दैनिक जीवन लाई आफैले अध्ययन गर्नुपर्छ । जस्तो कसैलाई घाममा जाँदा समस्या बढ्छ भने उसले चर्को घाम लागेको बेला बाहिर जान कम गर्ने वा जानै परे कालो छाता ओडेर जाने, सूर्यबाट आउने पराबैजनी किरण रोक्न सक्ने गुणस्तरीय कालो चस्मा लगाउनु पर्दछ । गुणस्तरहीन कालो चस्माले भने आँखाको फाइदाको साटो झन् नोक्सान गर्दछ। आँखालाई बेलाबेला सफा चिसो पानीले धुने ताकि धुलाका कणहरु धेरैबेर आँखामा रहन नपाउन् । त्यस्तै कसैलाई घर भित्रै बसिराख्दा पनि चिलाउछ भने घरभित्रै पाइने धुलो आदि कारणले एलर्जी हुनसक्छ तसर्थ यसबाट जोगिनुपर्छ । यो समस्या हुँदा चिलायो भनेर आँखालाई माड्ने पटक्कै गर्नु हुँदैन । यसो गरेमा समस्या क्षणिकरुपमा त राहत महसुस होला तर यसले समस्यालाई झन् जटील बनाउन सक्छ । कतिपय अभिभावकको भनाइ के हुन्छ भने जति सम्झाए पनि बिरामीले आँखा माड्न छोड्दैनन् ।रोग निको पार्न बिरामीलाई उचित परामर्शको ठूलो भूमिका छ । हाम्रो देशमा बिरामी र स्वस्थाकर्मीबीचको संवाद अति नै कम हुन्छ र थोरै समयमा धेरै बिरामी हेर्नुपर्ने बाध्यतालाई पन्छाउदै भए पनि हामी हाम्रो कर्मबाट बिचलित हुनुहुँदैन । हामीले मात्र एक प्रण गर्‍यौं भने समस्यामा केही सुधार हुन्छ कि ? मेरो कारणले कोही पनि दृस्टीबिहिन हुनु नपरोस् ।

सोमरस खाजा घर
थाहा नगरपालिका ३ गोपालीगाउँ
बफ आईटमका परिकारहरु :
छोइला, भुटन, सेकुवा, झ्याकुला, सुकुटी तास पाइनुका साथै माछाका विभिन्न परिकार, नेवारी खाजा सेट, चाउमिन लगायत अर्डर अनुसार खानाको पनि राम्रो प्रबन्ध छ ।

प्रोपाइटरः सोमनाथ गोपाली

फुटवल ग्राउण्डलाई १० लाख दिने सांसद ठकुरीको प्रतिवद्धता

◆ शान्तिपुर सम्वाददाता
थाहानगर,२३ असोज

इन्द्रसरोवर गाउँपालिका वडा नम्बर ४ फाखेलमा अवस्थित श्री कालिका माध्यमिक विद्यालय प्राङ्गण फुटबल ग्राउण्ड निर्माणका लागि माननीय सांसद सुभाषचन्द्र ठकुरीले १० लाख सहयोग गर्ने प्रतिबद्धत्ता जनाएका छन् ।

फाखेलमा असोज ५ गतेदेखि सुरु भई आईतबार सकिएको 'बिजया दशमी कप' फुटबल प्रतियोगिताको समापन कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथि ठकुरीले युवाहरुको लागि भन्दै सो फुटबल ग्राउण्ड मर्मत सम्भारका लागि १० लाख रुपैयाँ दिने बताएका हुन् ।

प्रतियोगिता ब्रिकेट ब्वायज क्लबले जितेको छ । इन्द्रसरोवर

गाउँपालिकाको वडा नम्बर ४ फाखेलको नव लालीमा क्लबको आयोजना र वडा नम्बर ४ को आर्थिक सहयोगमा भएको हो ।

प्रतियोगिताका विजेता तथा उपविजेता टिमलाई समापन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि सांसद सुभाषचन्द्र ठकुरीले शिल्ड तथा प्रमाण पत्र वितरण गरेका थिए । इन्द्रसरोवर गाउँपालिका अध्यक्ष जीवन लामाको विशेष आतिथ्यता रहेको समापनमा गाउँपालिका उपाध्यक्ष उमा लामा, वडा नम्बर ५ अध्यक्ष धनर ाज महर्जन, वडा नम्बर ४ अध्यक्ष धनविर स्याङ्तान लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

कार्यक्रम क्लबका अध्यक्ष सुवास रुम्बाको अध्यक्षतामा भएको हो ।

उद्योग विकास शाखा मकवानपुरको उद्यमीहरूबाट प्रबिधी मागको प्रस्ताब पेश गर्नेबारेको सुचना

प्रथम पटक प्रकाशन भएको मिति २०७४।६।२४

उद्योग बिकास शाखा मकवानपुर (तत्कालिन घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालय) ले आ.ब. २०७४/०७५ को स्वीकृत बार्षिक कार्यक्रम अनुसार उद्यमीहरुलाई उद्यम गर्नको लागि आवश्यक प्रबिधीका साधनहरु प्रदान गर्ने कार्यक्रम रहेको हुंदा इच्छुक उद्यमीहरुलाई देहायका कागजपत्र सहित यस कार्यालयले तोकेको ढाँचामा यो सुचना प्रकाशन भएको मितीले ३०(तीस) दिन भित्र यस कार्यालयमा प्रस्ताव पेश गर्न सुचित गरिएको छ ।

प्रस्ताव सहित आवश्यक पर्ने कागजातहरु:

१. उद्योग व्यवशाय दता/नविकरण प्रमाण पत्रको प्रतिलीपी
२. पान,भ्याट दर्ता र नागरिकताको प्रमाण पत्रको प्रतिलीपी
३. कर चुक्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलीपी
४. प्रबिधीसंग सम्वन्धित तालिमको प्रमाण पत्रको प्रतिलीपी
५. उद्योग व्यवशायिक योजना (स्कीम)

उद्यमीलाई उपलव्ध गराइने प्रबिधी सामाग्रीको कुल लागतको २० प्रतिशत रकम उद्यमी स्वंयमले व्यहोर्नु पर्नेछ । उपलब्ध वजेट भन्दा बढीको प्रबिधी प्रस्ताव पेश भएमा तोकिएको समितीले निर्णय गरे बमोजिम हुनेछ । यस बिषयमा थप बुझ्नु परेमा यस कार्यालयको फोन न. ०५७/५२०४३७ र ०५७/५२७३३६ मा सम्पर्क राख्नहुन अनुरोध छ ।

तेश्रो लिङ्गी नेहाले पाइन् पहिचानसहितको नागरिकता

◆ शान्तिपुर सम्वाददाता
हेटौंडा,२३ असोज

तेस्रोलिङ्गी नेहा मानन्धरले लिङगको महलमा अन्य उल्लेख गरेको नागरिकता प्राप्त गरेकी छन् । विगत १० महिना अघिदेखि आफ्नो पहिचान अनुसारको नागरिकता सच्याउन जिल्ला प्रशासन कार्यालय धाउँदा धाउँदा नेहाले बल्ल लिङ्गमा अन्य उल्लेख भएको नागरिकता पाएकी हुन् ।

जग्गाको कारोबार गर्न खोज्दा उनको पहिचान र नागरिकतामा फरक पाएपछि नापी कार्यालयले उनलाई जग्गाको कारोबारमा नै रोक लगाएको थियो । त्यसपछि उनी प्रशासन कार्यालय मकवानपुर धाउन थालेकी हुन् । सर्वोच्चको आदेश, गृह मन्त्रालयको परिपत्र र नेपालको संविधान २०७२ मा पहिचान अनुसारको नागरिकता दिने भनिएसँगै धेरै जिल्ला प्रशासन कार्यालयले तेस्रोलिंगीलाइ लिंगको महलमा अन्य उल्लेख गरेर नागरिकता दिइसकेका छन् ।

विभिन्न जिल्लाबाट तेस्रोलिंगीहरुले अन्य उल्लेख गरेको नागरिकता पाए पनि नयाँ बनाउनेलाइ मात्र अन्य उल्लेख गरेर दिन सकिने भन्दै मकवानपुर जिल्ला प्रशासन कार्यालयले आलटाल गरिरहेको थियो ।

तर, दिपेश मानन्धर नेहाले लिंगको महलमा अन्य उल्लेख भएको नागरिकता प्राप्त गरिन् । यस अघि तेस्रोलिङ्गी महिला अजिता भुजेलले जिल्ला प्रशासन कार्यालय मकवानपुरबाट पहिचान सहितको नागरिकता लिएकी थिइन् । पहिचान अनुसार लिंगको महलमा अन्य उल्लेख भएको नागरिकताको प्रतिलिपि लिने तेस्रोलिङ्गी नेहा मकवानपुर बाट पहिलो हुन् ।

मोवाईलको दुनियाँमा सम्झनै पर्ने नाम

एस.एल. मोवाईल सेन्टर

हेटौँडा-१०, बसपार्क
विरगञ्ज जाने काउण्टर अगाडि

हाम्रो सेवाहरू:

विभिन्न मोवाईल सेटहरू खुद्रा तथा होलसेल मूल्यमा विक्रि वितरण गरिनुका साथै सुपथ मूल्यमा मर्मत पनि गरिन्छ । मोवाईलसंगै पेनड्राईभ, घडि, चार्जर, ब्याट्रि एयरफोन, सुपथ मूल्यमा पाईन्छ । डोरी आदि पाइन्छ ।

प्रो. सुरेश वाईवा, मो.९८०६८२५७१४
नोट:विभिन्न गीत तथा चलचित्रहरु पनि डाउनलोड गरिन्छ ।

मासु पसल

थाहा फ्रेस हाउस

यहाँ खसी तथा कुखुराको ताजा मासु पाइनुका साथै जिउँदो कुखुरा, खसी र बोका पनि दरिद विक्री गरिन्छ ।

प्रो. रवि विष्ट
थाहा-३, पेट्रोल पम्प अगाडि
सम्पर्क : ९८१७२०८३००
९८०६८१३२०८

विज्ञापन

उत्तरी मकवानपुरको प्रतिनिधि पत्रिका
शान्तिपुर
Shantipur National Daily राष्ट्रिय दैनिक

सम्पर्क
९८५५०६८०७०, ९८४५२३५९८७
हेटौंडाको लागि : ९८४५७७५०५४
इमेल :
shantipurdaily@gmail.com

साझा 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 सप्लायर्शलाई सम्झनुहोस् ।

सम्पर्क : ९८५१०५२९९९, ९८०१०७०७२१
प्रो. रामराजा केसी

स्वादिस्ट खाना तथा नास्ताको लागि सम्झनै पर्ने नाम
हेटौडा-४ सितलमहल चोक

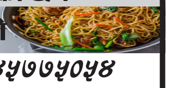
कैलाश होटल

हाम्रा सेवाहरू:

नान सेट, विभिन्न प्रकारका खाजा सेटहरु म:म:, चाउमिन, थुक्पालगायत लोकल कुखुराको मासु ढिंडो खाना पाइनुका साथै अर्डर अनुसारको खाना नास्ताको राम्रो ब्यवस्था रहेको छ । साथै बर्थडे पार्टी र फ्रेन्ड ग्यादरिङको लागि पनि सुबिधा रहेको छ ।

हामी कहाँ, होम डेलिभरिको पनि ब्यवस्था रहेको छ ।

प्रो.खड्ग बहादुर नेगी र बिजय नेगी



सम्पर्क: ९८४५१३७९७३, ९८६१६१९२९५ र ९८४५७७५०५४

तीन किलो गाँजा सहित पक्राउ

■ शान्तिपुर सम्वाददाता

मकवानपुरको राक्सीराङ गाउँपालिका वडा नम्बर ३ केराबारी बस्ने ४२ वर्षीय सन्तलाल स्याङबोलाई प्रहरीले हेटौंडामा पक्राउ गरेको छ ।

उनी माथी शंका लागी शरीर तथा उनले बोकेको सामाग्री खानतलासी गर्दा कालो रङको झोलामा सेतो प्लाष्टिकले बाँधी लुकाई छिपाई ल्याएको लागू औषध गाँजा फेला परेपछि उनलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले जनाएको छ । उनको साथबाट ३ किलो २ सय ग्राम गाँजा फेला परेको थियो ।

सोमबार करिब १० बजेको समयमा ईलाका प्रहरी कार्यालय पशुपतिनगरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले हेटौंडा-१५ रातोमाटे चेक पोष्टमा हेटौडाबाट बिरगंजतर्फ जा्नदै गरेको ना. ५ ख.३८९५ नम्बरको यात्रुबाहक माईक्रो बसलाई रोकी जाँच गर्दा सोही माईक्रो बसमा सवार स्याङ्बोलाई पक्राउ गरिएको हो ।

हिन्दु राष्ट्रको लागि जनमत संग्रहको माग

हिन्दु राष्ट्रको लागि जनमत संग्रहको माग गर्दै राप्रपा मकवानपुरले आज जिल्ला प्रशासन कार्यालय मार्फत प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवालाई ज्ञापनपत्र बुझाएको छ ।

राप्रपा मकवानपुरको पार्टी कार्यालयबाट निस्केको र्‍याली जिल्ला प्रशासन कार्यालय पुगेर ज्ञापनपत्र दिने कार्यक्रममा परिणत भएको थियो । राप्रपा मकवानपुरका अध्यक्ष गणेश थापाले सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारीलाई ज्ञापनपत्र हस्तान्तरण गरेका हुन् । आउँदै मंसीर १० र २१ गते हुने प्रतिनिधि तथा प्रदेशसभामानै जनमत संग्रह समेत हुनुपर्ने उनीहरुले माग राखेका छन् ।

थाहा नगरपालिका... ....

गरिने कार्यकारी अधिकृत पुरीले जानकारी दिए । उनले भने-'यसरी शुरु गर्न लागिएको सेवा मार्फत जुनसुकै वडाबाट पनि जुनसुकै वडाको कर तिर्न सकिने व्यवस्था गरिनेछ ।' आग्राको सेवाग्राही काठमाण्डौबाट कर तिर्न आए, उनलाई चित्लाङ नजिक पर्छ भने उनले त्यहीबाट कर तिर्न सक्छन्-पुरीले भने ।

थाहा नगरपालिकामा अहिलेसम्म एकीकृत सम्पत्ती कर तिर्नको लागि नगर पालिका कार्यालय नै पुग्नु पर्ने बाध्यता छ । नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०७२/०७३ बाट एकीकृत सम्पत्ती कर लागु गरेको हो ।

सामाजिक सुरक्षा बैकबाट, पञ्जिकरण अनलाइन

थाहा नगरपालिकामा एकीकृत भएका गाविसहरुका सामाजिक सुरक्षा लाभग्राहीको पनि सामाजिक सुरक्षा भत्ता बैकबाटै प्रदान गरिने भएको छ । आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ बाट सामाजिक सुरक्षा बैङ्किङ प्रणालीबाट वितरण थालेको थाहाले एकीकृत भएका आग्रा, टिष्टुङ र चित्लाङका लाभग्राहीलाई पनि बैक मार्फत नै भत्ता वितरण गर्ने भएको हो । नगरपालिकाले चालु आर्थिक वर्षको पहिलो चौमासिकको भत्ता तिहार अघि नै वितरण गर्ने तयारीमा जुटेको छ ।

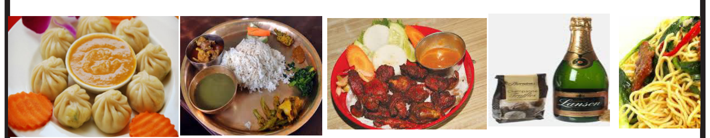
यसैबीच थाहा नगरपालिकामा व्यक्तिगत घटना दर्ता अनलाईनबाटै गर्न थालिएको छ । नगरबासीको जन्म, मृत्यू, बसाइसराई, विवाह र सम्बन्ध विच्छेदको घटना अनलाइनबाटै गर्न थालेको हो ।

अहिले थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ११ र १२ बाट यो सेवा प्रारम्भ भएको वडा सचिव पूर्ण गोलेले जानकारी दिए । मकवानपुर जिल्लामा थाहा नगरपालिका अनलाइनबाट व्यक्तिगत घटना दर्ता गर्ने पहिलो र एक मात्र स्थानीय तह हो ।

प्रो. रत्नकुमार गोपाली मो. ९८५५०६९८५३, ९८०३६६८००३

संस्कार होटल एण्डल लज

थाहा नगरपालिका-३, पेट्रोल पम्प, थानाबजार, मकवानपुर



खान र बस्नको साथै पार्किङको राम्रो सुविधा छ ।

थाहा नगरपालिका
थाहा नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

अत्यन्त जरुरी सूचना

यस कार्यालयबाट मिति २०७४ साल असोज २२ गते प्रकाशित करार सेवामा कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना अनुसार माग भएका कर्मचारीहरुको पदपूर्ति प्राविधिक कारणवस अर्को सूचना जारी नभएसम्मको लागि स्थगित भएको व्यहोरा सम्बन्धित सम्पूर्णको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

BROTHER'S GROUP

अब अन्त जानै पर्दैन...

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

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

हेटौडाको लागि सम्झनै पर्ने नाम

न्यु मनकामना भोजनालय

हामी कहाँ, *हेटौडा-२, नगरपालिका रोड*

लोकल कुखुरा तथा शुद्ध खसीको मासुसंग खाना, ढिंडो तथा नास्ताको ब्यवस्था रहेको छ । साथै, लोकल कुखुरा तथा खसीको सेकुवा पाइनुका साथै विवाह पार्टी, बर्थडि पार्टी गर्ने ठाउँ समेत रहेको छ भने अर्डर अनुसार खाना नास्ताको ब्यवस्था रहेको छ ।

प्रो. मंगल बहादुर लामा
सम्पर्क नं. ९८४५०२९५९१२ र ९८१२२७६६२४