www.sudoorsandarbha.com
आवाज विहिनको आवाज
सुदूर सन्दर्भ
साप्ताहिक
जि.प्र.का.कैलाली.द.नं.११९ २०६७/०६८
Sudoor sandarbha Weekly
तपाईंको नजिक,तपाईंको आफ्नै
सुदूर सन्दर्भ.com
वर्ष १६, अंक १९, २०८२ पुस २० गते आइतबार (Sun, 04 Jan, 2026) मूल्य रु. १०/-

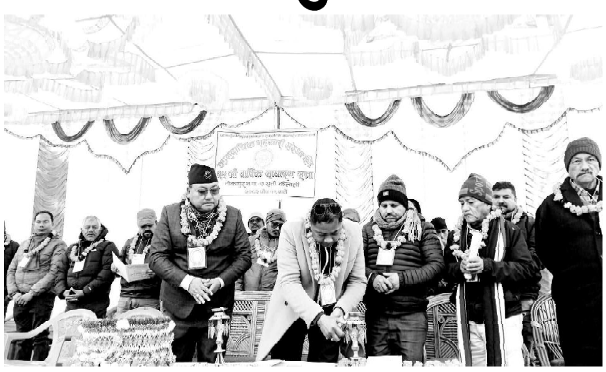
सामुदायिक सहकारी बैंकको रुपमा स्थापित छ : नगर प्रमुख थारु

● सन्दर्भ समाचारदाता

टीकापुर/सत्ति स्थित सामुदायिक सहकारी ग्रामीण क्षेत्रका नागरिक हरूको बैंकको रुपमा स्थापित रहेको बताइएको छ । टिकापुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख रामलाल डगौरा थारुले प्रमुख अतिथिको आसन बाट शनिबार सो सहकारीको २५ औं वार्षिक साधारणसभामा बताएका हुन ।

नगर प्रमुख थारुले सहकारी संस्थाले भौतिक विकाससँगै आर्थिक विकासका गतिविधिमा बढी ध्यान दिनुपर्ने बताएका छन् । सहकारीले आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा ७६ लाख भन्द बढी खुद मुनाफा कमाउन सफल भएको छ ।

सहकारी संस्थाको २५ औं वार्षिक साधारण सभामा प्रस्तुत गरिएको प्रतिवेदनका आधारमा ७६ लाख ४५ हजार ९ सय ९१ रुपैयाँ ७२ पैसा खुद मुनाफा कमाउन सफल भएको हो ।



दुई हजार ४ सय ७ जना शेयर सदस्य रहेको सहकारीको शेयर पुँजी एक करोड ८९ लाख १८ हजार तीन सय पुगेको छ भने १७ करोड ५५ लाख ६४ हजार तीन सय ५० रुपैयाँ १२ पैसा निक्षेप बचत रहेको छ।१८ करोड ४२ लाख २६ हजार ५७ रुपैयाँ ऋण लगानी गरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

सहकारी संस्थाका अध्यक्ष पल बहादुर बस्नेतको अध्यक्षतामा भएको वार्षिक साधारण सभामा बोल्ने वक्ताहरुले किसान माझ सहजरुपमा मलखाद पुराउन नसकेकोमा चिन्ता व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा वडा नं. ७ का वडा अध्यक्ष यज्ञ न्यौपानेले सहकारीको लगानी उत्पादनका क्षेत्रमा लगाउनुपर्नेमा जोड दिएका थिए । उनले टीकापुरमा रहेका ७५ सहकारी मध्ये हाल ५५ सहकारी मात्रै सञ्चालनको अवस्था मा रहेको बताए ।

टीकापुर नगरपालिका वडा नं. ८ वडा अध्यक्ष दीर्घ ठकुल्लाले सहकारीहरु हाम्रा सम्पत्ति रहेको बताउँदै तल्लो भेगका सहकारी ग्रामीण क्षेत्रका (बाँकी २ पेजमा)

तिकुनियामा स्मैकसहित कैलालीका दुई युवक पक्राउ

● सन्दर्भ समाचारदाता

टीकापुर/भारतको तिकुनियामा ५० ग्राम स्मैकसहित कैलालीका दुई युवक पक्राउ परेका छन् ।

भारतको उत्तर प्रदेश राज्यस्थित लखिमपुर खीरी जिल्लाको तिकुनिया प्रहरी र सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) को संयुक्त टोलीले शुक्रवार गरेको एक विशेष अपरेसनका क्रममा ५० ग्राम अवैध मादक पदार्थ 'स्मैक' सहित कैलालीका दुई युवकलाई पक्राउ गरिएको हो । लखिमपुर खीरीका प्रहरी उपरीक्षक संकल्प शर्माको निर्देशनमा जिल्लाभर चलाइएको 'अपराध एवं अपराधी विरुद्धको अभियान' अन्तर्गत दुबै जनालाई पक्राउ गरिएको हो ।

प्रहरीका अनुसार, तिकुनिया थाना र एसएसबीको तृतीय वाहिनी 'बी' कम्पनी डांगाको संयुक्त टोलीले नियमित गस्ती र सुराकीको आधारमा शंकास्पद अवस्थामा रहेका दुई युवकलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो । खानतलासी गर्दा उनीहरूको साथबाट ५० ग्राम स्मैक बरामद भएका छ ।

पक्राउ पर्नेमा जोशीपुर गाउँपालिकाका २४ वर्षीय जनार्दन थारू र २२ वर्षीय राहुल कठरिया रहेका छन् । (बाँकी २ पेजमा)

त्रिभुवन माविको विव्यस र अभिभावक संघ गठन

● सन्दर्भ समाचारदाता

बटनपुर/टीकापुर ८ बटनपुर स्थित त्रिभुवन माविको अभिभावक संघ तथा विव्यस गठन भएको छ ।

बुधबार शिक्षक अभिभावक संघका अध्यक्ष शेर बहादुर लुहार को अध्यक्षता र टिकापुर नगर पालिका ८ नं. वडा अध्यक्ष दिर्घ बहादुर ठकुल्लाको प्रमुख अतिथ्यतामा कार्यक्रम भएको थियो ।

टिकापुर नगरपालिकाका शिक्षा अधिकृत एवम् विद्यालय व्यवस्थापन समिति सदस्य छनौट समिति संयोजक नरेश अवस्थीको उपस्थितिमा सो कार्यक्रम भएको थियो ।

अभिभावकहरुको भेला बाट विद्यालय व्यवस्थापन समितिमा सदस्यहरु: हिरालाल चौधरी, तेज बहादुर साउँद , मानि चौधरी र शान्ति चौधरी चयन भएका छन् भने शिक्षक अभिभावक संघको अध्यक्षमा माया साउँद चयन भएका छन् भने सदस्यहरुमा दिलबहादुर बुढा, दिपा साउँद, सुनिता चौधरी, शारदा चौधरी रहेको सो विद्यालय का प्रधानाध्यापक रवीन्द्र कठायतले जानकारी गराएका छन् ।

कार्यक्रममा अतिथिका रूपमा समाजसेवी, शिक्षाप्रेमी, समाजसेवी अगुवाहरूको उपस्थिति थियो । विद्यालयको भौतिक एवम् शैक्षिक विकासका लागि प्राथमिकताका आधारमा योजनालाई सफल बनाउन सहयोग हुने कार्यक्रमका वक्ताहरुले बताएका थिए ।

नव गठित शिक्षक अभिभावक संघको अध्यक्ष माया साउँदले विद्यालयलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्दै विद्यालयको विकास र समस्याहरूको समाधान गर्नमा आफु लागि पर्ने बताएकी छन् ।

आगो, हीटर र गिजरको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं।
❖आगो तथा हीटर नजिकबाट नतापौं।
❖कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने सामाग्री आगो वा हीटरको नजिक नराखौं।
❖कोठामा आगो, हीटर बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं।
❖आगो तथा हीटर बन्द गरेर मात्र सुतौं।
❖बाथरुममा गिजरको प्रयोग गर्दा भेन्टिलेसन खुला राखौं।
❖बालबालिका, वृद्ध वा बिरामीलाई आगो वा हीटर नजिक एक्लै नछोडौं।
❖घर तथा कार्यालयमा अग्नि नियन्त्रक उपकरण राखौं।
❖आगो, हीटर र बिजुलीको काम सकिनासाथ बन्द गरौं।
नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आवाज विहिनको आवाज
सुदूर सन्दर्भ
साप्ताहिक
जि.प्र.का.कैलाली.द.नं.११९ २०६७/०६८
sudoorsandarbha weekly

तिकुनियामा.......

उनीहरू विरुद्ध नारकोटिक्स ड्रग्स एण्ड साइकोटपिक सबस्टेन्स एक्टको धारा ८/२१ अन्तर्गत मुद्दा दर्ता (मु.अ.सं. ०२/२०२६) गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। दुबै जनालाई आवश्यक कारबाहीका लागि स्थानीय अदालतमा पेश गर्ने तयारी गरिरहेको छ ।

सामुदायिक.......

लागि बैंकको रुपमा स्थापित भएको बताएका थिए सहकारीका शेयर धनीहरुलाई बलियो बनाए सहकारी भोलिका दिनसम्म पनि फस्टाउँदै जाने समेत उनले बताए थिए ।

सहकारीले कर्णाली माध्यमिक विद्यालय सत्तीमा अध्ययन गर्दै फुलबल खेल खेल्दै राष्ट्रिय स्तरको अन्डर १६ फुटबल लिग चरणमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने सफल उदीयमान खेलाडीको रुपमा चरण ठकुल्ला, गत वर्षको एसईई परिक्षामा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउन सफल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय बेलुवा, उत्कृष्ट बचतकर्ता निर्मल चौधरी, दिल बहादुर ठकुल्ला, रोझन चौधरी, कुलराम चौधरी र खेमराज चौधरीलाई सम्मान गरेको थियो ।

त्यस्तै सहकारीले असल ऋणीमा विश्राम डगौरा, सम्झना डगौरा थारु, भुखाली थारु, नयन बुढा, प्रदिपा देवी चौधरी गरि १० जना जेष्ट सदस्यलाई सम्मान गरेको थियो ।

कार्यक्रममा शेयर सदस्य नरेश्वर धमाल,पत्रकार भिम वि.क.,कर्णाली माध्यमिक विद्यालय प्रधानाध्यापक खुमानन्द ओली, रेडक्रस नारायणपुरकी सभापति धनसरी कोइराला, भानु पुस्तकालयका अध्यक्ष मनिराम ढुङ्गाना, लक्ष्मीनारायण सहकारीका अध्यक्ष कपुरसिंह कडायतक, सहकारीका पुर्व अध्यक्ष जंगबहादुर साउद,पुर्व नारायणपुर गाविसका अध्यक्ष फकिरसिंह कडायत लगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

सहकारी संस्थाका सचिव कृत ठकुल्लाले सञ्चालन गरेको कार्यक्रमको स्वागत लेखा समिति सदस्य लिलाराम ढुङ्गानाले गरेका थिए ।

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

१. जन्म दर्ता मृत्यु दर्ता विवाह दर्ता बसाई सराई सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिनभित्र अनिवार्य रुपमा गरौ ।
२. टीकापुर नगरपालिका वडा नं. ९ मा कुनै प्रकारको व्यवसाय सञ्चालन गर्दा वडा कार्यालयमा अनिवार्य व्यवसाय दर्ता गराएर मात्र व्यवसाय सञ्चालन गरौ ।
३. चौपाया छाडा नछाडौ पशु सडक पेटी छेउछाउमा नबाधौं ।
४. सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुङ्गा, गिटी, बालुवा निर्माण सामाग्री जथाभावी नराखौं ।
५. खाद्य वस्तुमा अखाद्य वस्तु मिसावट नगरौं ।
६. ढल वा सडक मिचेर व्यवसाय नगरौ ।
७. घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
८. एक घर एक विरुवा अनिवार्य रोपौं ।
९. टीकापुर नगरपालिका हाम्रो हो, यसलाई सफा, सुन्दर बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट हामी सबै लागौं ।
१०. सबै प्रकारका करहरु समयमै तिरी नागरिकको दायित्व पुरा गरौं ।
११. वडा कार्यालय बाट प्रदान गर्न सेवा प्रवाह र सार्वजनिक सरोकारका विषयमा सुझाव र गुनासो भए वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

टीकापुर नगरपालिका
९ नम्बर वडा कार्यालय
भजुंगा, कैलाली

विकास पुग्नुपर्ने मेरो गाउँमा ब्राउन सुगर कसरी पुग्यो ?

◆ सविता बुढा

पत्रकारले समाजका विभिन्न विषयलाई उजागर गर्नुपर्दछ। यही जिम्मेवारी निर्वाहका क्रममा म समाजलाई ध्वस्त पारिरहेको एउटा समस्याबारे सोच्दैछु- लागुऔषध। मेरो गाउँदेखि सुदूर पश्चिमका सुगम जिल्लाका कारागारसम्म, सहरका गल्लीदेखि समाजको मनोविज्ञानसम्म यसले पारेको प्रभाव देख्दा एक पत्रकारका रूपमा मात्र नभई एक सचेत नागरिक भएरमात्र सोच्ने हो भने पनि मन दुख्छ। भनिन्छ, देशको भविष्य युवाको अनुहारमा देखिन्छ। आज जब म हाम्रा युवाहरूको अवस्था हेर्छु, मलाई भविष्यप्रति चिन्ता लाग्छ । एउटी आमाको लागि सन्तानको खुसीभन्दा ठुलो के नै हुन्छ र ? त्यही खुसी खोज्दा कैलालीमा एक आमाले रोजेको बाटोले हाम्रो समाजको डरलाग्दो चित्र देखायो । करिब दुई वर्ष अघिको घटना हो । ५० वर्षीय एक महिला आफ्नो २१ वर्षीय छोरालाई भेट्न कैलाली जिल्ला कारागार पुगिन्। लागुऔषध मुद्दामा थुनामा रहेका छोराका लागि उनको हातमा बिस्कुटको प्याकेट थियो। त्यो प्याकेटभित्र बिस्कुटमात्र थिएन, छोराको कुलतको अगाडि हारेकी आमाले लुकाएर लगेको ५ ग्राम ४० मिलीग्राम ब्राउन सुगरसमेत थियो। कारागारको सुरक्षा जाँचमा यसरी ब्राउन सुगर फेला परेपछि ती महिला पक्राउ परिन् । यो घटनाले प्रहरीलाई मात्र होइन, समाजलाई नै स्तब्ध बनायो। जुन आमाले सन्तानलाई अमृत समान दुध खुवाएर हुर्काउँछिन्, उनै आमा आज छोराको कुलतसामु विवश भएर जेलको पर्खालभित्र विष पुऱ्याउन तयार भइन्। यो लागुऔषधको दलदलमा फसेको परिवारको विवशता र सामाजिक विघटनको चरम नमुना थियो। अझ दुःखलाग्दो कुरा त, त्यसअघि उनै युवककी श्रीमती पनि लागुऔषधसहित पक्राउ परिसकेकी थिइन्। एउटै परिवारका तीन सदस्य-श्रीमान्, श्रीमती र आमा लागुऔषधको जालोमा बेरिनुले सुदूरपश्चिममा यसको प्रकोप कति भयावह छ भन्ने प्रस्ट पार्छ। कैलाली कारागारमा भएको यो घटनाले कारागारहरू कसरी सुधार गृहको साटो लागुऔषधको कारोबार र सेवनको केन्द्र बन्दैछन् भन्नेतर्फ पनि सङ्केत गर्छ । यो घटना एक्लो थिएन । त्यसको केही समयपछि असार १५ गते धनगढीकै एक २५ वर्षीय युवक जबर्जस्ती करणी मुद्दामा जेलमा रहेका आफन्तलाई भेट्न गए। उनले लगेको स्याम्पुको बट्टाभित्रबाट प्रहरीले १३ ग्राम खैरो हेरोइन बरामद गऱ्यो। यी घटनाले कैदीबन्दीहरू जेलभित्रैबाट पनि लागुऔषधको कारोबार चलाइ रहेका छन् र बाहिरबाट भेट्न आउने आफन्तहरूलाई भरियाका रूपमा प्रयोग गरिरहेको देखाउँछ। यो कसरी सम्भव भयो ? यसको उत्तर जेलभित्रै गरिएको अनुगमनले दियो । प्रहरीले असार ८ गते जेलभित्र छापा मार्दा १५ थान मोबाइल फोन र ३३ थान चार्जर बरामद गरेको थियो । त्यसअघि जेठ २३ गतेको अनुगमनमा २० थान मोबाइल फोन भेटिएको थियो। जेलभित्रबाटै मोबाइल फोन प्रयोग गरी बाहिरका कारोबारीसँग सम्पर्क गर्ने र लागुऔषध मगाउने गरेको तथ्य यसले खुलासा गऱ्यो ।

लागुऔषध दुर्व्यसन र लेनदेनको विवादमा कैदीबन्दीबिच बारम्बार कुटपिट र हिंसाका घटनासमेत भएका छन्। अन्ततः २०८२ साउन २४ मा कैलालीमा कैदीहरूबिच ठुलो झडप भयो, जसमा एक जनाको मृत्यु भयो भने दर्जनौं घाइते भए। यो घटनाले कारागारको सुरक्षा व्यवस्थामाथि नै गम्भीर प्रश्न उठाएको छ। कारागार त एउटा सानो अंशमात्रै हो। लागुऔषधको यो आगोले पूरै समाजलाई भित्रभित्रै जलाइरहेको छ । यसको प्रत्यक्ष असर हाम्रो देशको भविष्य बोकेका युवामा परेको छ। सुदूरपश्चिमका सहरदेखि गाउँसम्म, खासगरी युवा पुस्ता यसको चपेटामा छन् । धनगढी, महेन्द्रनगरजस्ता सहरी क्षेत्रमात्र होइन, मेरो सानो गाउँसम्म ब्राउन सुगर पुग्नुले यसको सञ्जाल कति फैलिएको छ भन्ने अनुमान लगाउन सकिन्छ । म जन्मेको बझाङको त्यो विकट ठाउँ, कुनै बेला मेरा बाजेबज्यैले भारतको टनकपुरबाट पिठ्युँमा नुन बोकेर परिवार पाल्थे । महिनौं हिँडेर ल्याएको नुनले छाक टार्ने त्यो ठाउँमा आज विकासको रेल पुग्नुपर्थ्यो, पर्यटकको चहलपहल हुनुपर्थ्यो, तर विकासको उज्यालो भन्दा पहिले लागुऔषधजस्ता ट्याब्लेटको अँध्यारो पुग्यो । मेरो प्रश्न छ- विकास पुग्नुपर्ने मेरो गाउँमा ब्राउन सुगर कसरी पुग्यो ? स्थानीयहरूका अनुसार कतिपय मेडिकल पसल नै यसको अवैध कारोबारको केन्द्र बनेका छन् । हाटबजार र चोकहरूमा खुलेआम औषधि पसलको आवरणमा नसालु पदार्थको विक्री भइरहेको तर नियमनकारी निकायहरू मौन बसेको गुनासो सुनिन्छ। पैसाको लोभमा केही व्यवसायीले युवाहरूको भविष्य अन्धकारमा धकेलिदिएका छन् । उनीहरूका लागि यो पैसा कमाउने माध्यम होला, तर यसले कैयौं घरपरिवारको खुसी खोसेको छ । कैयौं आमाबुबाको सपना चकनाचुर पारेको छ । यसमा खुला सिमानाले पनि ठुलो भूमिका खेलेको छ । भारतसँगको सहज पहुँच र कमजोर सुरक्षा निगरानीका कारण सीमापारबाट लागुऔषध भित्र्याउन कारोबारीहरूलाई सजिलो भएको छ । टनकपुर र पलिया जस्ता भारतीय सीमावर्ती बजार यसका लागि ट्रान्जिट प्वाइन्ट बनेका छन्, जहाँबाट ब्राउन सुगरजस्ता लागुपदार्थ कैलाली, कञ्चनपुर हुँदै पहाडी जिल्लासम्म पुग्छन् । यो प्रश्नको उत्तर खोज्दा केही तीता यथार्थ सतहमा आउँछन् । सुदूर पश्चिममा व्याप्त बेरोजगारी यसको प्रमुख कारण हो । उच्च शिक्षा हासिल गरेका युवाहरूले समेत रोजगारी नपाउँदा उनीहरूमा चरम निराशा छाएको छ। भविष्यप्रतिको यही अनिश्चितताले उनीहरूलाई क्षणिक आनन्द र पलायनको बाटो खोज्न बाध्य बनाउँछ, जुन लागुऔषधको कुलतमा गएर टुङ्गिन्छ। यसका साथै, छिटो पैसा कमाउने महत्त्वाकांक्षाले पनि युवाहरूलाई यो अँध्यारो बाटोमा धकेलेको छ। लागुऔषधको कारोबारमा लाग्दा थोरै समयमा धेरै पैसा कमाइने भ्रमले उनीहरूलाई आकर्षित गर्छ। सुरुमा प्रयोगकर्ताको रूपमा फसेका युवाहरू पछि आफ्नो नसाको खर्च जुटाउन आफैँ कारोबारी बन्न पुग्छन् र अरूलाई पनि यो दलदलमा तान्छन्। साथी भाइको खराब संगत र ‘एकपटक प्रयोग गर्दा

(बाँकी ३ पेजमा)

Google Play
लक्ष्मी नारायण
बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
टीकापुर-६,नारायणपुर
LAXMINARAYAN SMART APP
अब हामी मोबाइल एपमा पनि
एपका विशेषताहरु:
खानेपानीको विल,विजुलीको विल,विमा,
मोबाइलमा ब्यालेन्स ट्रान्सफर,इन्टरनेटको विल,
टि.भी रिचार्ज,प्लेन टिकट,रेमिट्यान्स आदि ।

विकास..............

केही हुन्न' भन्ने सोचले पनि धेरैको जीवन बर्बाद गरेको छ। बदलिँदो सामाजिक संरचना र अभिभावक र छोराछोरीबिच बढ्दो दुरीले पनि समस्यालाई थप जटिल बनाएको छ। यसको असर मैले मेरै आफन्तमा परेको प्रत्यक्ष देखेकी छु। घरको एक्लो छोरो कुलतमा डुबेपछि उनीहरूले उसलाई सुधार्न अनेक प्रयास गरे, तर हरेक प्रयास असफल भयो। आज ती आमाबुवाले छोरालाई 'नखा' भन्न छोडिसकेका छन्। उनीहरूले आफ्नो छोरा बाँचेर पनि मरेतुल्य भएको नियति स्वीकार गरिसकेका छन्। घरको एक्लो छोरो, जो आमाबुबाको बुढेसकालको सहारा बन्नुपर्ने हो, ऊ जब कुलतमा फस्छ, त्यो परिवारको भविष्यमाथि नै बज्रपात हुन्छ। सुदूरपश्चिममा यस्ता धेरै परिवार छन्। पाँच महिनाअघि म धनगढीको फुलवारीमा प्रहरीले सञ्चालन गरिरहेको 'आसरा सुधार गृह' पुगेकी थिएँ। त्यहाँ मैले आफूभन्दा साना भाइहरूदेखि ३० वर्षसम्मका युवा भेटेँ। कोही भर्खरै सुधारका लागि ल्याइएका थिए, कोही निको हुने प्रक्रियामा थिए। निको भइरहेका एक भाइले भनेका थिए, 'मैले लागुऔषधका लागि सबै सपना गुमाएँ, बाबा आमाको खुसी लुटेँ। घरको ग्यास सिलिन्डरसमेत बेचेर नसा गरेँ।' मसँग कुरा गरिरहेका युवाहरूको आँखामा नयाँ जीवनको आशा थियो, तर एउटा डर पनि थियो- यहाँबाट बाहिर गएपछि फेरि उही समाज र उही संगतमा परिएला कि ! उनीहरूले भनेको एउटा कुराले मलाई छोयो, 'हामीलाई यहाँबाट निस्केपछि समाजले कसरी स्वीकार गर्ला ? के हामीले फेरि काम पाउँला ? परिवारले विश्वास गर्ला ?' यो डरले उनीहरुको आत्मविश्वासलाई कमजोर बनाएको थियो। पहिले-पहिले लागुऔषध भन्नाले गाँजा वा चरेसलाई मात्र बुझिन्थ्यो, तर आज ब्राउन सुगर, हेरोइनजस्ता कडा र प्राणघातक लागुपदार्थ सहजै उपलब्ध हुन थालेका छन्। सामाजिक सञ्जाल र आधुनिक प्रविधिले गर्दा कारोबारीहरूले आफ्नो सञ्जाल विस्तार गर्न झनै सजिलो पाएका छन्। उनीहरू सुरुमा युवाहरूलाई सित्तैमा लत लगाइदिन्छन् र पछि पैसा जुटाउनका लागि चोरी, डकैती र कारोबारमा समेत प्रयोग गर्छन्। यसरी एउटा दुर्व्यसनीले समाजमा अरू कैयौँ अपराधी जन्माइरहेको हुन्छ। धनगढी र महेन्द्रनगरका गल्लीहरूमा बढ्दो हत्या, हिंसा, चोरी र लुटपाटका घटनाहरूलाई लागुऔषध प्रयोगकर्ताहरूको संख्यासँग जोडेर हेर्न सकिन्छ। हामी कहिलेसम्म प्रहरीले यति युवा पक्राउ गऱ्यो भनेर समाचार लेखिरहने ? प्रहरीले क्वीन्टलका हिसाबले लागुऔषध बरामद गर्छ, सयौँलाई पक्राउ गर्छ, तर समस्या जहाँको त्यहीँ छ। देशको उत्पादनशील युवा शक्ति जेलमा सड्नु कदापि राम्रो होइन। अब यसलाई रोक्न ढिला गर्नु हुँदैन। लागुऔषधका ठुला सञ्जालका नाइकेदेखि औषधि पसलको आवरणमा काम गर्नेहरूसम्मलाई कानुनको कठघरामा उभ्याउनुपर्छ। भारतसँगको खुला सीमामा निगरानी बढाउनुका साथै आधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरेर अवैध ओसारपसार रोक्नुपर्छ। विद्यालय र कलेजस्तरदेखि नै लागुऔषधको असरबारे पाठ्यक्रममा समावेश गरी विद्यार्थीहरूलाई सचेत गराउनुपर्छ। स्थानीय तहहरूले युवाहरूलाई खेलकुद, सिर्जनात्मक र आयमूलक कामहरूमा व्यस्त राख्ने ठोस कार्यक्रमहरू बनाउनुपर्छ। दुर्व्यसनीहरू अपराधी मात्र होइनन्, बिरामी पनि हुन्। उनीहरूलाई घृणा होइन, उपचार र परामर्शको खाँचो छ।

जाडो............

देखिन्छ। त्यसमा छालालाई तनक्क राख्ने प्रोटिन हुन्छ।

कपाल फुल्ने समस्याचाहिँ के कारण हुन्छ ?

चाँडै कपाल फुल्ने पहिलो कारण भनेको जेनेटिक्स नै हो। दोस्रो कारणचाहिँ तनाव हो। शरीरका लागि आवश्यक आइरन, भिटामिन बी-१२ जस्ता पोषक तत्वको कमीले पनि कपाल फुल्न सक्छ।

हेयर ट्रान्सप्लान्ट कत्तिको सुरक्षित छ ?

हालको समयमा अनुभवी चिकित्सकद्वारा गरिएको हेयर ट्रान्सप्लान्ट सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ, खासै साइड इफेक्टको डर हुँदैन।

नङ झर्ने र कालो हुने कारणचाहिँ के होला ?

यो प्रायः फंगल इन्फेक्सनका कारण हुन्छ। यसले नङ बाक्लो, कालो र टुक्रिने बनाउँछ। एउटा औँलाको नङमा त्यस्तो समस्या छ भने अर्को औँलाको नङमा पनि सर्न सक्छ। चप्पल, जुत्ता र मोजा सेयर गर्दा संक्रमण फैलिन सक्छ।

नङमा हुने यस्तो समस्याबाट बच्ने उपाय केही छ कि ?

यसका लागि छाला रोग विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नुपर्छ। कसैको नङमा त्यस्तो समस्या छ भने उसले प्रयोग गरेको जुत्ता, चप्पल र मोजा सेयर नगर्ने। सकेसम्म हात, खुट्टा धेरै गुम्स्याएर नराख्ने गरौं।

छालाको ट्रिटमेन्ट किन महँगो हुन्छ ?

स्किन ट्रिटमेन्टमा प्रयोग हुने उपकरणहरू उच्च गुणस्तरीय र महँगा हुन्छन्। साथै दक्ष र अनुभवी चिकित्सकद्वारा उपचार गरिने भएकाले खर्च बढी भए पनि नतिजा सकारात्मक हुन्छ।

सुन्दर सफा शहर,टीकापुर नगर

घरबाट निस्कने फोहोरलाई आजैदेखि
तीन भागमा वर्गीकरण गर्ने बानी बसालौं

कुहिने फोहोर

नकुहिने प्लाष्टिकजन्य फोहोर

नकुहिने सीसा तथा धातुजन्य फोहोर

जथाभावी फोहोर नफालौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।

टीकापुर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
वन,वातावरण तथा सरसफाई उप-शाखा

तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,ली,लु,ले,लो,अ):-यो साता पुरानो समस्या सुल्झाउन सकिनेछ । देश र सामाजिक हितमा मन जानेछ । समय मनोरञ्जनात्मक छ ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,ब,बी,बु,बे,बो):-यो साता तपाईंको महत्वपूर्ण सामान हराउने वा चोरी हुने सम्भावना छ । साझेदारी काममा उल्झन आउन सक्छ ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,):- यो साता स्वास्थ्य सम्बन्धी चिन्ता बढ्नेछ । नयाँ उद्योग वा रचनात्मक काममा जुट्ने समय छ ।

कर्कट (ही,हु,हे,हो,डा,डी,डु, डे डो):- यो साता धार्मिक र सांस्कृतिक क्षेत्रमा रुचि बढ्नेछ । पुराना योजना बिस्तारै अघि बढ्नेछ ।

सिंह:(मा,मि,मु,मे,मो,टा,टी,टु,टे):-यो साताको समय लगनशीलताको कमीले गर्दा ठूलो उपलब्धि हातपार्न नसकिएला । घाटा ब्यहोर्नुपर्ला ।

तुला:(र,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते):- यो साता सहकर्मीबाट विरोध आउनेछ । खर्चसमेत बढ्ने योग छ । अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ ।

वृश्चिक:(तो,ना,नि,नु,ने,नो,या,यी,यु):- यो सातामा न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ, तर व्यापार व्यवसायबाट धनलाभ भने हुनेछैन ।

धनु:(ये,यो,भा,भी,भु,ध,फा,ढ,भे):- यो सातामा मनमा उत्साह र उमङ्गको कमी देखिनसक्छ । गरिएको कामबाट लाभ लिन सकिने छैन ।

मकर:(भो,ज,जी,खी,खु,खे,खो,गा,गी):- यो सातामा सामाजिक प्रतिष्ठा कायम राख्न थोरै बोलेको राम्रो हुन्छ । महत्वपूर्ण कामको योजना बन्नेछ ।

कुम्भ:(से,सो,द):- सातााको समय सामाजिक क्षेत्रबाट सफलता पाइएला । आफ्नो परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइएला ।

मिन:(दी,दु,थ,झ,य,दे,दो,च,ची): यो सातामा भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ । कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ । मनोरञ्जनमा रुचि बढ्नेछ ।

कन्या:(टो,प,पि,पु,ष,ण,ठ,पे,पो):- सातामा मनमा चञ्चलता आउनेछ । धन खर्च हुनेछ भने विशेष मनोरञ्जनमा समय वित्नेछ ।

आजको सानो बचत भोलीको ठूलो लगानी,आजै देखि बसाऔं बचत गर्ने बानी, छरिएर रहेको पूजीलाई एकत्रित गरी आयमुलक कार्यमा प्रयोग गरौं ।

साथै सहकारीबाट गुणस्तरीय मल खाद तथा उन्नत बीऊ विजन सस्तो मूल्यमा उपलब्ध गराइन्छ ।

उज्यालो बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था टीकापुर-७ सत्ति,कैलाली

स्थानिय पालिकाले शुरू गरे करदाता सेवा

●सन्दर्भ समाचारदाता

टीकापुर/कैलालीको टिकापुर नगरपालिकाले करदाता सेवा स्थानीय तहबाट सुचारु गरेको छ ।

नेपाल सरकारको करदाता सेवा स्थानीय तहबाट दिने निर्णय अनुसार आन्तरिक राजश्व कार्यालय र टिकापुर नगरपालिका बिच सम्झौता भई स्थानीय तहबाट करदाता सेवा सुरु भएको नगरपालिकाले जनाएको छ।

नगरपालिकाका करदाताहरूले राजस्व कार्यालयमा राजश्वको सेवा लिँदा समय लाग्ने र समस्या भोग्नु परेको थियो तर हरेक पालिकामा अब करदाता सेवा सुचारु भएपछि सजिलै पालिका बाट सेवा लिन सहज हुनेछ।

नगरपालिकाबाट अब करदाता सेवा चुस्त दुरुस्तमा सेवा हुने टिकापुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख रामलाल डगौरा थारुले बताए। स्थानीय तहबाटै करदाता सेवा सञ्चालन गरेपछि व्यापारी लगायत सबैले सजिलै सेवा लिन सजिलो हुने टिकापुर उद्योग वाणिज्य संघका सदस्य सर्पराज साउँदले बताए।

पहिला हप्तौँ सम्म लगाएर कर बुझाउने गरेको थियौँ तर अव सहज रूपमै कर बुझाउने र करदाता दर्ता गर्न सक्ने साउँदले बताए। टिकापुर नगरपालिकाले सरकारको निर्णय अनुसार सेवा सुचारु गरेको जानकारी गराएको छ।

गाउँपालिकाका स्थानी यगोकुल आचार्यले बताए। नेपाल सरकारले स्थानीय तहबाट करदाता सेवा सुचारु गर्न निर्णय बमोजिम पहिलो चरणमै करदाता सेवा कार्यालय कैलालीबाट टिकापुर नगरपालिकाले गरेको हो।

कैलालीको जानकी गाउँपालिकाले सुचारु ग-यो करदाता सेवा

कैलालीको जानकी गाउँपालिकाले करदाता सेवा स्थानीय तहबाट सुचारु गरेको छ। पालिकाले पालिकामा २ जना कर्मचारी खटाएर सेवा सुचारु गरेको हो।

नेपाल सरकारको करदाता सेवा स्थानीय तहबाट दिने निर्णय अनुसार आन्तरिक राजश्व कार्यालय र जानकी गाउँपालिका बिच सम्झौता भई स्थानीय तहबाट करदाता सेवा सुरु भएको जानकी गाउँपालिकाका अध्यक्ष गणेश थारुले बताए।

पालिकाका करदाताहरूले राजस्व कार्यालयमा राजश्वको सेवा लिँदा समय लाग्ने र समस्या भोग्नु परेको थियो तर हरेक पालिकामा अब करदाता सेवा सुचारु भएपछि सजिलै पालिका बाट सेवा लिन सक्ने अध्यक्ष थारुले बताए।

पालिकाबाट अब करदाता सेवा चुस्त दुरुस्तमा सेवा दिने अध्यक्षले असावाशन समेत दिए। पालिकाले स्थानीय तहबाटै करदाता सेवा सञ्चालन गरेपछि व्यापारी लगायत सबैले सजिलै सेवा लिन सक्ने जानकीका स्थानीय राम कमार थारुले बताए।

उनले भने, हामीले पहिला हप्तौँ सम्म लगाएर कर बुझाउने गरेको थियौँ तर अव सहज रूपमै कर बुझाउने र करदाता दर्ता गर्न सक्ने थारुले बताए।

हाम्रो पालिकाले सरकारको निर्णय अनुसार एकदमै छिटो सेवा सुचारु गरेको जानकारी गाउँ पालिकाका स्थानीय गोकुल आचार्यले बताए। उनले भने, हाम्रो पालिका देशमै पहिलो होला स्थानीय करदाता सेवा सुचारु गर्नेमा, हामीले अव सजिलै करदाता सेवा प्रप्त गर्न सक्ने उनले बताए।

नेपाल सरकारले स्थानीय तहबाट करदाता सेवा सुचारु गर्न निर्णय बमोजिम पहिलो चरणमै करदाता सेवा कार्यालय कैलालीबाट जानकी गाउँपालिकाले गरेको छ।

जनहितमा जारी सन्देश
सामुदायिक वनको सुरक्षा गर्नु हामी सबैको साझा जिम्मेवारी हो।

- रुख नकाटौं,काटेको स्थानमा बिरुवा रोपौं ।
- वन क्षेत्रभित्र ज्वलनशिल पदार्थको प्रयोग नगरौं ।
- वन जंगल हामी सबैको साझा सम्पति हो,यसको संरक्षण गरौं ।
- वन भित्र कुनै किसिमको संरचना वा बाटोघाटो निर्माण नगरौं ।
- वन अपराध हुन लागेको थाहा पाए प्रहरी कार्यालय वा वन कार्यालयमा खबर गरौं ।

वि.पि. निकुञ्ज सामुदायिक वन उपभोक्ता समुह
टीकापुर.६.भर्तापुर

रोजे जस्तै खोजे जस्तै झलक कटेजको स्वादिष्ट परिकार

टीकापुरको प्रख्यात झलक कटेजमा तपाई हाम्रो चाहेकै स्वादमा विभिन्न स्वादिष्ट परिकार भेज मःमः, चिकन तथा मटन मःमः, चाईनिज फाई राईस, चाउमिन, बिर्यानी, चिकन चिल्ली, कर्णालीका ताजा माछा, लोकल कुखुराको मासु, खशीको मासु, तास, सेकुवा, भुटुवा, चिकन ललिपप, चिकन क्रिस्पी, स्पेशल थारु चिकन सहित अर्डर अनुसार खाना तथा मासुका विभिन्न स्वादिस्ट परिकार पाईनुका साथै होम डेलिभरीको व्यवस्था समेत रहेको जानकारी गराईन्छ।

झलक कटेज
टीकापुर -७, हुलाकी रोड कैलाली
सम्पर्क नं ९८००६०६६९६

हेल्थ न्यूज कर्नर

के धेरै समय सुत्ने बानीले पनि स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउछ ?

निद्रा मानव जीवनको आधारभूत आवश्यकता हो। स्वस्थ भएर जिउनका लागि पर्याप्त निद्रा अपरिहार्य छ। निद्रा कम हुनेवित्तिकै हामीमा विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू देखापर्छ। शरीरको मर्मत, मस्तिष्कको विकास, रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउने र मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न निद्राको भूमिका रहन्छ।

वयस्क व्यक्तिका लागि दैनिक ७ देखि ९ घण्टा निद्रा आवश्यक पर्ने विभिन्न अनुसन्धानहरूले देखाएका छन्। यो अवधि व्यक्तिको उमेर, स्वास्थ्य अवस्था र जीवनशैलीमा निर्भर गर्छ।

सुत्नका लागि उपयुक्त अवधि कति हो ?

निद्राको आवश्यकता उमेर अनुसार फरक पर्छ। अझ यसमा कत्तिको गहिरो निद्रा पर्छ भन्ने कुराले समय निर्धारण हुने विज्ञहरू बताउँछन्।

यदि हामी पूरा निद्रा सुत्छौँ भने शरीर ऊर्जावान हुने र स्वस्थ महसुस गर्न सक्छौँ। कम समय सुत्दा हामीलाई विभिन्न स्वास्थ्य समस्या हुने कुरा धेरै सुनिरहेका हुन्छौं। निर्धारित समय भन्दा बढी सुत्दा चाहिँ के हुन्छ त ? त्यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा कुनै हानि पुर्‍याउँछ कि पुर्‍याउँदैन त ?

धेरै सुत्नुलाई सामान्यतया हाइपरसोमिया भनिन्छ। कुनै समयमा धेरै सुत्नु पनि शारीरिक आवश्यकता बन्छ। जस्तोः बिरामी हुँदा वा कुनै कारणवस अघिल्ला दिनमा निदाउन पाइएको छैन भने त्यसलाई पूर्ति गर्नका लागि धेरै सुत्नु स्वभाविक नै हुन्छ। तर नियमित रूपमा धेरै सुत्ने बानी छ भने त्यसले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउने जोखिम रहन्छ। विभिन्न समयमा भएका विभिन्न अध्ययनहरूले धेरै समय सुत्दा हुने स्वास्थ्य जोखिमहरू निम्त तरिकाले औंल्याएको छः

मुटु रोग र स्ट्रोकको जोखिम : धेरै सुत्नेहरूमा मुटु रोग, उच्च रक्तचाप र स्ट्रोकको सम्भावना २० देखि ५० प्रतिशत सम्म बढी हुन्छ भन्ने कुरा अध्ययले देखाएको छ। यसले रक्तनलीहरू कडा बनाउने अध्ययनहरूको निष्कर्ष छ।

मधुमेह र मोटोपन : हरेक दिन नियमित ९-१० घण्टा सुत्नेहरूमा टाइप २ मधुमेह र मोटोपनको जोखिम बढ्छ। यसले भोक हर्मोनहरू, घ्रेलिन र लेप्टिनलाई असन्तुलित बनाउँछ, जसले बढी खाना खाने बानी गराउँछ।

डिप्रेसन र मानसिक स्वास्थ्य समस्या : धेरै सुत्नु डिप्रेसनको लक्षण हुन सक्छ वा यसलाई बढाउँछ। यसले सेरोटोनिन उत्पादन घटाउँछ, जसले मुड खराब बनाउँछ।

टाउको दुखाइ र थकान : धेरै सुत्दा स्लिप इनर्सिया हुन्छ, जसले दिनभरि थकान र टाउको दुखाइ गराउँछ।

संज्ञानात्मक ह्रास : मस्तिष्कको कार्यक्षमता घट्छ, स्मृति कमजोर हुन्छ र निर्णय क्षमता प्रभावित हुन्छ।

आयु कम : धेरै वा कम सुत्नेहरूमा मृत्युको जोखिम बढ्छ भन्ने कुरा केही अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

के गर्ने ? : सुत्ने दैनिकीलाई सकेसम्म नियमित बनाउनु सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो। हरेक दिन सुत्ने समय एउटै बनाउनु पर्छ। कम्तीमा दिनमा ७-८ घण्टा सुत्ने गर्नुपर्छ। सुत्नु अघि स्क्रिनबाट टाढा रहने। नियमित व्यायाम गर्ने। क्याफिन र अल्कोहलको सेवनलाई सीमित गर्ने। सुत्ने कोठा अन्धकार, शान्त र सही तापक्रममा राख्ने।

जाडो महिनामा छालामा बढी समस्या किन देखिन्छ ?

छाला हाम्रो शरीरको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । मौसम परिवर्तन भइरहन्छ तर छालालाई सधैं एउटै किसिमको मौसम चाहिन्छ । मौसम परिवर्तन हुँदा छालाको बाक्लोपन, हाइड्रेसन तथा बाहिरी तहमा विभिन्न प्रभाव पर्न थाल्छन् । मौसमसँगै हाम्रो खानपान र जीवनशैली पनि परिवर्तन हुन्छ, जसको प्रत्यक्ष असर छाला मा पर्ने चिकित्सक बताउँछन् । जाडो मौसममा छाला सुख्खा हुने, फुट्ने, चिलाउने जस्ता समस्या बढी देखिन्छन् । हामी प्रायः अनुहारको मात्रै बढी ख्याल गर्छौं । मौसम परिवर्तनमा छालाको पनि उत्तिकै हेरचाह आवश्यक हुन्छ । आफूलाई सुन्दर र स्वस्थ कसरी बनाउने ? जाडोमा छालामा कस्ता समस्या देखिन्छन् ? ती समस्या कसरी समाधान गर्न सकिन्छ ? यिनै विषयमा छाला रोग विशेषज्ञ डा. तानिया उप्रेती सँग कुराकानी गरिएको छ । प्रस्तुत छ, डा. उप्रेतीसँग गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंश-

छाला हाम्रो शरीरमा कत्तिको महत्त्वपूर्ण छ ?

छाला हाम्रो शरीरको सबैभन्दा ठुलो अङ्ग हो । यसलाई शरीरको ऐना पनि भनिन्छ, किनकि शरीर भित्र कुनै समस्या भए त्यसको संकेत छालाले देखाउँछ । छालाले शरीरको भित्री अङ्गहरूलाई सुरक्षा गर्छ, पसिनाको माध्यमबाट शरीर को तापक्रम सन्तुलनमा राख्छ र भिटामिन 'डी' उत्पादनमा समेत भूमिका खेल्छ । त्यसैले छालाको हेरचाह निकै महत्त्वपूर्ण छ । सबैजनाले यसको ख्याल गर्नुपर्छ ।

छाला स्वस्थ राख्न के गर्न सकिन्छ ?

छालाको विशेष हेरचाह नगरेको अवस्थामा पनि 'बेसिक स्किन केयर रुटिन' पर्याप्त हुन्छ । गर्मी महिनामा बिहान 'जेन्टल क्लिन्जर' प्रयोग गर्ने, तर सुख्खा छाला भएमा पानीले मात्रै अनुहार धुँदा पनि हुन्छ । त्यसपछि छालाको प्रकारअनुसार मोइस्चराइजर लगाउनु पर्छ । फार्मेसीमा पाइने मेडिकल ग्रेडका मोइस्चराइजर र सनस्क्रीन बढी सुरक्षित हुन्छन् ।

ओइली स्किन छ भने जेल टाइपको मोइस्चराइजर लगाउनु पर्छ । सामान्य ड्राइ स्किन भएकाले क्रिम वा लोसन लगाउने र अन्त्य मा सनस्क्रीन लगाउने गर्नुपर्छ । अनुहारमा लागेको धुलो र सनस्क्रीन हटाउन बेलुका अनुहार धुने र सुत्नुअघि मोइस्चराइजर लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

कस्तो मोइस्चराइजर र सनस्क्रीन प्रयोग गर्ने ?

फार्मेसीमा पाइने मेडिकल ग्रेडका मोइस्चराइजर र सनस्क्रीन बढी सुरक्षित हुन्छन् । एसपीएफ ५० भएको सनस्क्रीन प्रयोग गर्नुपर्छ । कस्मेटिकमा भएका त्यस्ता सामान गुणस्तरीय हुन्छन् भनेर भन्न सकिँदैन । अत्यन्तै छिटो गोरो बनाइदिन्छ, पोतो हटाइदिन्छ भन्ने प्रचार गरिएका क्रिमहरूबाट टाढै रहनुपर्छ । यस्ता क्रिममा स्टेरोइड वा हानिकारक रसायन हुन सक्छन् । हामीचाहिँ फार्मेसीकै प्रोडक्टहरू प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छौं । यद्यपि कस्मेटिकको सबै चिज नराम्रो हुन्छ भन्ने पनि होइन ।

कस्तो क्रिमले छालामा असर गर्दैन ?

हायलुरोनिक एसिड, ग्लिसरिन, स्क्वालेन, सेरामाइड्स भएका मोइस्चराइजर छालाका लागि राम्रो हुन्छन् । तर ह्वाइटनिङ वा लाइटनिङ क्रिममा रहेका स्टेरोइड र हाइड्रोक्विनोनले छालालाई दीर्घकालीन रूपमा बिगार्न सक्छ । यस्ता क्रिम चिकित्सकको सल्लाहविना प्रयोग गर्नु हुँदैन । चिकित्सकले छोटो समयका लागि त्यस्ता कुरा प्रयोग गर्न सिफारिस गर्न सक्छन् । स्वेच्छाले कस्मेटिक मा गएर त्यस्ता क्रिम आफूखुसी लगाउँदाचाहिँ छाला रातो हुने, पातलो हुने, कपालहरू उम्रिने हुन्छ । त्यसलाई फेरि सामान्य बनाउन गाह्रो हुन्छ ।

जाडो महिनामा छालामा बढी समस्या किन देखिन्छ ?

जाडोमा हावा सुख्खा हुन्छ । त्यसैले सुख्खा हावाले हाम्रो छाला बाट पानी तान्छ । यसले गर्दा हाम्रो छाला सुख्खा हुन्छ ।

यसका अतिरिक्त जाडोमा हामी हिटर, आगो ताप्ने गर्छौं । यसले पनि हाम्रो छालालाई सुख्खा बनाउँछ । यसले छाला फुट्ने, चिलाउने जस्ता समस्या ल्याउँछ । प्रायः छाला सम्बन्धी कुन-कुन समस्या लिएर बिरामी आउँछन् ?

जाडोमा खुट्टा फुट्ने, चिसोले औंला नीलो हुने, दुख्ने, घाउ आउने समस्या देखिन्छ । एस्थेटिकतर्फ पोतो (मेलाज्मा) जाडोमा झनै बढ्ने गरेको पाइन्छ । यस्तै दाद आउने समस्या पनि हुन्छ ।

सकेसम्म १० मिनेटभित्र नुहाउने र नुहाएपछि चिसो छालामै मोइस्चराइजर लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

अनुहारमा चायाँ र पोतो बढ्नुका कारण के होला ?

अनुहारमा पोतो आउनुका तीन/चार कारण हुन्छ । एउटा त वंशाणुगत कारण भयो । अर्को हार्मोनल परिवर्तन (विशेषगरी गर्भावस्थामा) हुन्छ । तेस्रो कारण भनेको घामको किरण पनि हो । सनस्क्रीन प्रयोग नगरी एक्टिभ प्रोडक्ट प्रयोग गरेर घाममा निस्किँदा पनि समस्या देखिन्छ ।

जाडोमा तातो पानीले नुहाउने गरिन्छ, यसले छालामा केही असर पर्छ ?

तातो पानीले छाला सुख्खा र चिलाउने बनाउन सक्छ । सकेसम्म १० मिनेटभित्र नुहाउने र नुहाए पछि चिसो छालामै मोइस्चराइजर लगाउनु राम्रो हुन्छ ।

हाइड्रा फेशियल के हो ?

हाइड्रा फेशियल पानीको प्रविधि बाट छालाको पोर्स सफा गर्ने, डेड स्किन हटाउने प्रक्रिया हो । यसले छालामा चमक ल्याउँछ र दीर्घकालीन हानि गर्दैन । तर फेशियलपछि केही दिन घामबाट जोगिनुपर्छ र सनस्क्रीन नियमित लगाउनुपर्छ ।

मोबाइल र कम्प्युटरको लाइटले छालामा असर गर्छ ?

मोबाइल, ल्यापटप र ट्युबलाइट बाट निस्कने ब्लू लाइटले छालामा दाग र पोतो भएमा त्यसलाई अझ गाढा बढाउन सक्छ । सनस्क्रीनको प्रयोगले यसको असर कम गर्न सकिन्छ ।

चाँडै कपाल फुल्ने पहिलो कारण भनेको जेनेटिक्स नै हो ।

वास्तविक उमेरभन्दा कम देखिन के गर्नुपर्छ ?

स्वस्थ खानपान, पर्याप्त निद्रा र नियमित व्यायाम अत्यन्तै महत्वपूर्ण छन् । साथै बिहान एन्टिअक्सिडेन्ट सिरम (भिटामिन सी, नायसिनामाइड आदि) प्रयोग गर्दा छाला स्वस्थ र जवान (बाँकी ३ पेजमा)

रोचक प्रसंग

भव्य विशाल र सुविधासम्पन्न पानीजहाजमा जानेलाई कपडा लगाउन रोक

क्रूज उत्साहीहरूलाई पनि थाहा नहुन सक्छ - संसारमा यस्ता क्रूज जहाजहरू छन् जसमा कपडा नलगाइ यात्रा गर्नुपर्छ । यहाँ कपडा लगाउन निषेध गरिएको छ । जहाजमा सबैजना पूर्ण रूपमा कपडाविहीन हुन्छन् । यति मात्र होइन यो क्रूज जहाजमा चढ्नको लागि अरू पनि शर्तहरू पूरा गर्नुपर्छ ।

संसारमा धेरै अनौठा कुराहरू छन् जसको बारेमा धेरै कम मानिसहरूलाई थाहा छ । यी मध्ये एक "नेकेड शिप" हो । यसको नामले नै यसको वास्तविकता प्रकट गर्दछ । किनभने, यो क्रूज जहाजमा लुगा लगाउन पाइँदैन । बेयर नेसेसिटीज नामक टुर कम्पनीले यस्तो सेवा प्रदान गर्दछ ।

यात्रा उत्साहीहरू जो नाङ्गो भएर बिदा मनाउन रुचाउँछन् । यो जहाज त्यस्ता प्रकृतिप्रेमीहरूका लागि उत्तम गन्तव्य हो । तिनीहरू बेयर नेसेसिटीजसँग स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो जीवन बिताउन सक्छन्। बेयर नेसेसिटीजले "द बिग न्यूड बोट" नामक क्रूज जहाज सञ्चालन गर्दछ । कम्पनीले मानिसहरूका लागि नाङ्गो क्रूजको व्यवस्था गर्दछ । न्यूयोर्क पोस्टको एक रिपोर्ट अनुसार यस जहाजमा यात्राको लागत १३ हजार देखि ५० हजार डलरसम्म हुन सक्छ । "द बिग न्युड बोट" ९६८ फिट लामो जहाज हो । जहाजमा, तपाईं ११ दिनको लागि क्यारिबियन यात्रा गर्न सक्नुहुन्छ । केही अवसरहरू बाहेक तपाईं जहाजमा नाङ्गो रहनु पर्छ । यस जहाजमा यात्रा गर्दा केही नियमहरू छन् । खेलकुद, मनोरञ्जन, पौडी खेल्ने र कुनै पनि निजी वा सार्वजनिक कार्यक्रममा जहाजमा नाङ्गो रहनु ठीक छ । यद्यपि, रात्रिभोज र दिउँसोको खानाको समयमा क्याफेटेरियामा खाना खाँदा शरीरको माथिल्लो र तल्लो दुवै भाग ढाक्नु अनिवार्य छ। क्याफेटेरिया बाहिर पाहुनाहरूले क्याजुअल लुगा लगाउनु पर्छ भनेर स्पष्ट रूपमा संकेत गरिएको छ । मेट्रोका अनुसार, ट्राभल कम्पनी बेयर नेसेसिटीजले १९९१ देखि क्यारिबियन र त्यसभन्दा बाहिर हप्ताभरि टपलेस क्रूजमा यात्रुहरूलाई लैजाँदै आएको छ । यद्यपि, कम्पनीका क्रूज अपरेटर क्याट ह्विटमायरले जहाजमा पुरुषहरूलाई मात्र लागू हुने नियम रहेको बताए । प्राथमिक आवश्यकता भनेको पुरुष यात्रुहरूले आफ्ना भावनाहरू नियन्त्रण गर्नु हो। बेयर नेसेसिटीजले स्पष्ट पारेको छ कि यसको क्रूज जहाजहरूले अनुपयुक्त स्पर्श वा यौन सम्पर्क सहन गर्दैनन् । यदि कोही स्विंगर अनुभव खोज्दै हुनुहुन्छ भने यो उनीहरूको लागि सही ठाउँ होइन । यहाँ अर्को व्यक्तिलाई छुनु वा अनुपयुक्त रूपमा छुनु निषेध गरिएको छ । सहमतिमा पनि, कसैले पनि सार्वजनिक रूपमा अनुपयुक्त रूपमा कसैलाई छुन सक्दैन ।

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

१. जन्म दर्ता मृत्यु दर्ता विवाह दर्ता बसाई सराई सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिनभित्र अनिवार्य रुपमा गरौ ।
२. टीकापुर नगरपालिका वडा नं. ८ मा कुनै प्रकारको व्यवसाय सञ्चालन गर्दा वडा कार्यालयमा अनिवार्य व्यवसाय दर्ता गराएर मात्र व्यवसाय सञ्चालन गरौ ।
३. चौपाया छाडा नछाडौ पशु सडक पेटी छेउछाउमा नबाधौं ।
४. सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुङ्गा, गिटी, बालुवा निर्माण सामाग्री जथाभावी नराखौं ।
५. खाद्य वस्तुमा अखाद्य वस्तु मिसावट नगरौं ।
६. ढल वा सडक मिचेर व्यवसाय नगरौ ।
७. घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौ ।
८. एक घर एक विरुवा अनिवार्य रोपौं ।
९. टीकापुर नगरपालिका हाम्रो हो, यसलाई सफा, सुन्दर बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट हामी सबै लागौं ।
१०. सबै प्रकारका करहरु समयमै तिरी नागरिकको दायित्व पुरा गरौं ।
११. वडा कार्यालय बाट प्रदान गर्न सेवा प्रवाह र सार्वजनिक सरोकारका विषयमा सुझाव र गुनासो भए वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

टीकापुर नगरपालिका
५ नम्बर वडा कार्यालय
झनझनटपुर, कैलाली

वडावासीहरूमा अनुरोध

- ➢ जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- ➢ सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- ➢ घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- ➢ हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका
१ नं. वडा कार्यालय

रंगमञ्च-विशेष

'अफेयरको चर्चाबीच 'अनित : संसारका लागि तिमी एक उपहार हौ

'सैयारा' स्टार अहान पाण्डे मंगलबार २८ औं जन्मदिन मनाउँदैछन् । यो अवसर मा विश्वभरदेखि प्रशंसकले उनलाई बधाइ दिइरहेका छन् । फ्यानको लागि यो गहिरो भावनात्मक क्षण पनि हो । 'सैयारा' को-स्टार तथा घनिष्ठ साथी अनित पड्डाले इन्स्टाग्राममा मर्मस्पर्शी नोट पोस्ट गरेकी छन्, जसमा अहानको व्यक्तित्व, करुणा र यात्रा को बारेमा लेख्दै अनितले यसअघि नदेखिएका तस्वीर र भिडियो सेयर गरेकी छन् । यसवर्ष रिलिज भएको रोमान्टिक फिल्म 'सैयारा' बाट अहान रातारात स्टार बने । यो फिल्म धेरै कमाउनेमध्येको हिन्दी फिल्म मात्र बनेन, बलिउडले जेनजी स्टारहरू पायो । आइएमडीबी सूचीमा अहान र अनित वर्षकै लोकप्रिय कलाकार बने । जन्मदिनमा, अनितले मध्यरातपछि इन्स्टाग्राममार्फत अहानसँगको घनिष्ट क्षण प्रस्तुत गर्ने पोस्टहरू गरिन् । तस्वीरमा उनको व्यक्तिगत जीवनका दुर्लभ झलक समेटिएको छ । क्याप्सनमा पड्डाले लेखेकी छिन्, "मैले देखेको छु कि जब तिमी जोडले हाँस्छौ, तब बाटोमा हिंड्ने मानिसहरू पनि नचाहँदा नचाहँदै मुस्कुराउँछन् । जब तिमी आफ्नै सोचमा हराएर कुनै वृद्धाले पत्तै नपाई बिरुवामा पानी हालेको दृश्यलाई नियाल्छौ, तब मैले संसारका रङहरू बदलिएको देखेको छु' अनितले लेखेकी छिन् । अनितले आफ्नो नोटमा विशेषगरि अहानको फिल्मभन्दा बाहिरका रोचक किस्सालाई चित्रण गरेकी छन् । अहानले आफ्नो परिवारबाट कमाएको विश्वास र मायाको बारेमा पनि अनितले लेखेकी छिन् । "मैले मेरा मम्मी र ड्याडीले तिमीलाई गहिरो विश्वास गरेको देखेको छु, र हरेक भिडियो कलमा "अहान, कस्तो छ ? ठिक छ नि ?" भनेर सोध्दा उहाँहरूको अनुहारमा प्रेमले भरिएको चमक देखेको छु ।' अनितले आफ्नो पोस्ट यसरी अन्त्य गरिन्, 'जन्मदिनको शुभकामना अहान, तिमी जुन व्यक्तित्वकी धनी छौ, त्यसमा मलाई सधैं गर्व रहनेछ । संसारलाई तिमी जस्तो उपहार दिएकोमा धन्यवाद ।' उनको जवाफमा अहानले कमेन्ट गरेका छन्, 'यो पढेपछि मैले महसुस गरेको कुरालाई कुनै शब्दले न्याय गर्न सक्दैन ।'

जनहितमा जारी सन्देश

- ➢ धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ➢ ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- ➢ गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- ➢ महंगा र झकिझकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- ➢ बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ ।
- ➢ मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

प्रगतिशिल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
टीकापुर -७ सति, कैलाली

जनहितमा जारी सन्देश

- ➢ धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ➢ ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- ➢ गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- ➢ महंगा र झकिझकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- ➢ बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ ।
- ➢ मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

सामुदायिक सहकारी संस्था
टीकापुर ७ सत्ती कैलाली

जनहितमा जारी सन्देश

- ➢ धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ➢ ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- ➢ गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- ➢ महंगा र झकिझकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य बस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- ➢ बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ ।
- ➢ मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

स्वस्तिक साना किसान बचत तथा ऋण सहकारी संस्था
टीकापुर -७ सति, कैलाली

वडावासीहरूमा अनुरोध

- ➢ जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- ➢ सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- ➢ घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- ➢ हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका
३ नं. वडा कार्यालय

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माणसामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका
८ नम्बर वडा कार्यालय
जवलपुर, कैलाली

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माणसामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका
९ नम्बर वडा कार्यालय
खैरीफाँटा, कैलाली

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माणसामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका
४ नम्बर वडा कार्यालय
अम्नेहरी, कैलाली

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माणसामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका
८ नम्बर वडा कार्यालय
बटनपुर, कैलाली

जनहीतमा जारी सूचना

- धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- महंगा र झकिझकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य वस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ । मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

मातृभूमि साना किसान कृषि सहकारी संस्था
टीकापुर-७ सत्ति, कैलाली

जनहीतमा जारी सूचना

- धुम्रपान मद्यपान त्यागौं बचत तर्फ लागौं ।
- ठूलो उमेरका र कमाउनेले मात्र हैन स-साना नानीहरुले पनि बचत गर्न सकिन्छ ।
- गाउँ गाउँमा बचत समूह बनाऔं र बचत गर्ने बानी बनाऔं
- महंगा र झकिझकाउ भन्दा सस्तो तर टिकाउजन्य वस्तुहरु किनेर बचत गरौं ।
- बचत त्यागबाट प्राप्त हुन्छ । मुठी मुठी मिलेर एक बन्छ, बचत गर्ने बानीले भविष्य बन्छ ।

स्वस्तिक साना किसान कृषि सहकारी संस्था
टीकापुर-९ भुंगा, कैलाली

अन्तराष्ट्रिय समाचार

इलोन मस्कको सम्पत्ति पाकिस्तान, श्रीलंका र नेपालको कुल जीडीपी भन्दा धेरै

● समाचार एजेन्सी

विश्वका सबैभन्दा धनी व्यक्ति इलोन मस्कको कुल सम्पत्ति पाकिस्तान, श्रीलंका र नेपालको कुल जीडीपी (कुल गार्हस्थ्य उत्पादन)भन्दा पनि बढी भएको छ । मात्र चार दिनमै उनको नेटवर्थ १५० अर्ब डलरले बढेर ७५० अर्ब डलर नाघेको छ । जबकि पाकिस्तान, श्रीलंका र नेपालको संयुक्त जीडीपी करिब ५५५ अर्ब डलर मात्र छ ।

७५० अर्ब डलरको नेटवर्थ छुने इलोन मस्क विश्वकै पहिलो व्यक्ति बनेका छन् । यसअघि डिसेम्बर १६ मा मस्कको सम्पत्ति ६०० अर्ब डलर पुगेको थियो । डेलावेयर सुप्रीम कोर्टको हालैको फैसलापछि मस्कको ५६ अर्ब डलरको टेस्ला पे-प्याकेज बढेर १३९ अर्ब डलर पुगेको छ, जसका कारण उनको सम्पत्तिमा तीव्र वृद्धि भएको हो ।

फोर्ब्स बिलियनेयर्स इन्डेक्स अनुसार हाल मस्कको नेटवर्थ ६४९ अर्ब डलर देखाइएको छ, जुन भारतका शीर्ष ४० धनी व्यक्तिको कुल सम्पत्तिको बराबर हो ।

यससँगै मस्कको सम्पत्ति उनका पछिल्ला स्थानमा रहेका विश्वका सबैभन्दा धनी टेक अर्बपतिहरू- ल्यारी पेज (२५२.६ अर्ब डलर), ल्यारी एलिसन (२४२.७ अर्ब डलर) र जेफ बेजोस (२३९.४ अर्ब डलर) को संयुक्त सम्पत्ति भन्दा पनि बढी छ ।

इलोन मस्कको सम्पत्ति बढ्नुका कारण के हुन् ?

इलोन मस्कको सम्पत्ति बढ्नुमा मुख्य तीन कारण मानिएको छ ।

१. टेस्लाको ५६ अर्ब डलरको पे-प्याकेज पुनःस्थापना हुनु

२०१८ मा टेस्लाले मस्कलाई ५६ अर्ब डलर बराबरको स्टक अप्सन पे-प्याकेज दिएको थियो । २०२४ मा तल्लो अदालतले यो प्याकेज रद्द गरेको थियो । तर डिसेम्बर २०२५ मा डेलावेयर सुप्रीम कोर्टले उक्त निर्णय उल्ट्याउँदै प्याकेज पुनःस्थापना गरिदियो । सेयर मूल्य बढेसँगै यो प्याकेजको मूल्य १३९ अर्ब डलर पुगेको छ । यही कारण मस्कको सम्पत्तिमा सबैभन्दा ठूलो उछाल आयो र उनी पहिलो पटक ७०० अर्ब डलर नाघ्न सफल भए ।

२. स्पेस एक्सको भ्यालुएसन ८०० अर्ब डलर पुग्नु

समाचार एजेन्सी रोयटर्सका अनुसार, कम्पनीभित्रै भएको सेयर बिक्रीका आधारमा स्पेस एक्सको कुल मूल्यांकन ८०० अर्ब डलर पुगेको छ । मस्कको स्पेस एक्समा करिब ४२ प्रतिशत हिस्सेदारी छ । यदि स्पेस एक्स अमेरिकी सेयर बजारमा ८०० अर्ब डलरकै मूल्यांकनमा सूचीबद्ध भयो भने, मस्कको हिस्सेदारीको मूल्य मात्रै ३३६ अर्ब डलरभन्दा बढी हुन सक्छ ।

३. टेस्ला सेयर मूल्य वृद्धि र नयाँ १ ट्रिलियन डलरको पे-प्याकेज

टेस्लाको सेयर मूल्यमा भएको वृद्धिसँगै नोभेम्बर २०२५ मा सेयर होल्डरहरूले मस्कको १ ट्रिलियन डलरको नयाँ पे-प्याकेजलाई स्वीकृति दिएका थिए । यसले पनि उनको सम्पत्तिमा ठूलो योगदान दिएको छ । २०२५ मा मात्रै मस्कको सम्पत्तिमा ३४० अर्ब डलरभन्दा बढी थपिएको छ । टेस्लामा उनको १२ प्रतिशत हिस्सेदारी छ, जसले सेयर मूल्य बढ्दा प्रत्यक्ष रूपमा सम्पत्ति बढाउँछ ।

टेस्ला र एक्स-एआईले पनि बढाए मस्कको सम्पत्ति

स्पेसएक्स बाहेक मस्कको इलेक्ट्रिक भेहिकल कम्पनी टेस्लामा पनि करिब १२ प्रतिशत हिस्सेदारी छ ।

वडावासीहरुमा अनुरोध

- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका
७ नं. वडा कार्यालय

'औद्योगिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक, कृषि एवं पर्यटकीय संम्भावना: समृद्ध सुदूरपश्चिमको परिकल्पना'

सुदूरपश्चिम औद्योगिक ब्यापार मेला

तथा

टीकापुर महोत्सव २०८२

मिति २०८२ पुष २९ देखी माघ ११ गतेसम्म

स्टल बुकिङ भैरहेको छ । इच्छुक ब्यापारी व्यवशायीहरुले समयमै आफ्नो स्टल बुकिङ गर्न हुन सूचित गरिन्छ । स्टलभाडादर :

स्टलभाडादर :

१) अटोमोवाइल (Four Wheeler)	रु.२१,०००/-	९) साना हस्तकला तथा महिला उद्यमीहरु	रु.७,०००/-
२) अटोमोवाइल्स (Two/Three Wheeler)	रु.१५,०००/-	१०) बैंक	रु.३०,०००/-
३) बहुराष्ट्रिय कम्पनी ठूला उद्योग/प्रतिष्ठान	रु.१४,०००/-	११) सहकारी/सामुदायिक वन/शैक्षिक संस्था	रु.१४,०००/-
४) साना एवं मझौला उद्योग	रु.१३,०००/-	१२) प्राईभेट, हस्पिटल/क्लिनिक	रु.९,०००/-
५) होटल (गाउँभित्र)	रु.२५,०००/-	१३) होटल (गाउ-बाहिर)	रु. १६,०००/-
६) डेरी, आइसक्रिम चियाकफी	रु. १४,०००/-	१४) गैर सरकारी संस्था	रु.१५,०००/-
७) फ्लोरिकल्चर, नर्सरी तथा माहुरी पालन व्यवशाय	रु.९,०००/-	१५) ब्यापारी फर्म	रु.१४,०००/-
८) बिमा कम्पनी	रु. २५,०००/-	१६) परिसर निकास स्टल	रु. १९०००

सम्पर्कः संयोजक, प्रकाश शाह (९८४११७५७३०)/कार्यालयः ०९१-५६००५४

आयोजक
टीकापुर उद्योगवाणिज्य संघ
टीकापुर, कैलाली

सामाजिक अपराध तथा हिंसा विरुद्ध एकजुट होऔं।

- ❖कुनै पनि प्रकारका हिंसा, दुर्व्यवहार, विभेद जस्ता सामाजिक अपराधजन्य क्रियाकलाप नगरौं।
- ❖त्यस्ता कार्य भएको देखेमा स्थानीय प्रशासनमा खबर गरौं।
- ❖सामाजिक अपराध र हिंसा विरुद्ध एकताबद्ध भएर आवाज उठाऔं।
- ❖बालबालिका, महिला, ज्येष्ठनागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु माथि हुने हिंसा विरुद्ध चेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरौं।
- ❖सामाजिक सञ्जाल, सञ्चार माध्यममार्फत फैलन सक्ने झुठा समाचार, बदनियतपूर्ण/द्वेषपूर्ण सामग्री प्रति सजग रहौं।
- ❖मानवीय मर्यादाको संरक्षण गर्दै छिमेकी र समुदायलाई सहयोग गरौं।
- ❖विद्यालय, टोल तथा सामुदायिक संस्थामा हिंसारहित व्यवहार गरौं।
- ❖सामाजिक अपराध रोक्न समुदाय-प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम प्रभावकारी बनाऔं।

अपराधमुक्त समाजका लागि कानुनी दायित्व निभाऔं, पिडितलाई न्याय दिलाउन सबैले सहयोग गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वडावासीहरूमा अनुरोध

- ➢ जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- ➢ सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- ➢ घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- ➢ हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका
१ नं. वडा कार्यालय

वडावासीहरूमा अनुरोध

- ➢ जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- ➢ सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- ➢ घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- ➢ हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

जानकी गाउँपालिका
४ नं. वडा कार्यालय

नगरवासीहरुमा अनुरोध

उपभोक्ता जागरूक बनौं

दर्ता नगरी खुलेका कम्पनीका उत्पादन, बिक्रीका मालवस्तु र सेवा अवैध भइ उपभोक्ता ठगिन सक्ने भएकाले बाहिष्कार गर्नुपर्दछ । कम नापतौल, कालोबजारी, नाफाखोरी जम्माखोरी, कृत्रिम अभाव र मूल्यबृद्धि, कार्टेलिङ, सिन्डिकेट बन्धयुक्त बिक्रीजस्ता उपभोक्ता माथिको ठगी र शोषणका बिरुद्ध प्रतिकार गर्नुपर्दछ। उजुर गरी दण्डित गराउनुपर्दछ।

टीकापुर नगरपालिका, स्थानिय बजार व्यवस्थापन तथा उपभोक्ता हित संरक्षण समितिद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

वडावासीहरूमा अनुरोध

- ➢ जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- ➢ सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- ➢ घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- ➢ हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट सबै लागौं ।

टीकापुर नगरपालिका
३ नं. वडा कार्यालय

DS डायमण्ड सफारी प्रा.लि
टीकापुर-९, सत्तीलेाल

भारतका विभिन्न शहरहरु जस्तै दिल्ली,लखनउ,जयपुर,अयोध्या,मथुरा, हरिद्वार,देहरादुन र अन्य स्थानहरु सम्म सुरक्षित र आरामदायी यात्राका लागी हामीलाई सम्झनुहोस ।

हाम्रा सुविधाहरु
- AC/NON AC BUS
- PRE BOOKING
- AIR TICKET
- LUXURY SEATS
- 24 /7 DAY FACILITY
- TRAIN TICKET

सम्पर्क फोन
सर्पराज साउँद (एम.डी.) : ९८५८४२४८६६
मुख्य कार्यालय : ९७०४९७३०९६
सुरेश खड्का : ९८४८०६३२९४

सुदूर सन्दर्भ साप्ताहिकका लागि प्रकाशक/प्रधान सम्पादकः भिम वि.क., प्रबन्ध सम्पादकः मदन वैद्य, सम्पादकः धन ब.वि.क.
सह -सम्पादक : मञ्जु वि.क., कार्यालयः टीकापुर-७, सत्ती, सम्पर्क कार्यालय : टीकापुर, कैलाली मो. ९८४८६३८१६०, Email : sudoorsandarbha@gmail.com मुद्रकः अभिनव अफसेट प्रेस, टीकापुर,कैलाली