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 २०, २०८२ पुस २७ गते आइतबार (Sun, 11 Jan, 2026) मूल्य रु. १०/-

माघी मनाउन धमाधम स्वदेश फर्किंदै

●सन्दर्भ समाचारदाता

टीकापुर/थारू समुदायमा विशेष रूपमा मनाइने माघी पर्व मनाउनका लागि रोजगारीको सिलसिला मा भारत गएका थारू समुदाय का व्यक्ति धमाधम स्वदेश फर्किन थालेका छन्।

माघ सबैभन्दा ठुलो पर्व रहेकाले उनीहरू पर्वमा रमाउन का लागि स्वदेश फर्किरहेका हुन्। माघ पर्व थारू समुदायको नयाँ वर्ष पनि हो। माघ १ गतेबाट यो समुदाय को नयाँ वर्ष सुरु हुने गरेको छ। थारू समुदायमा पुस अन्तिम दिनदेखि माघ २ गतेसम्म नाच्दै, रमाउँदै हर्षोल्लासपूर्वक माघ पर्व मनाउने चलन रहेको छ।

माघ आफूहरूको महत्वपूर्ण पर्व रहेकाले परदेसिएकाहरू टाढा टाढाबाट भए पनि सके सम्म माघ मनाउन आउने गरेको बताइन्छ। माघ आफ्नो समुदायको निकै महत्वपूर्ण पर्व रहेकाले प्रत्येक वर्ष पर्व मनाउनका लागि घर फर्किने गरेको भारतको बेङ्गलोरमा काम गर्दै आएका घोडाघोडी नगरपालिकास्थित खोंपाका श्रवण चौधरीले बताए। उनले माघ पर्व मनाएर पुनः कर्मथलोमा फर्किने उल्लेख गरे।

नेपाल-भारत गौरीफन्टा, चन्दनचौकी, बेलापरसुआ, खक्रौला लगायतका नाका भएर परदेसी हरू माघ मनाउन स्वदेश फर्किरहेका छन्। माघ पर्वमा थारू समुदायमा वर्षभरिको गतिविधिका समीक्षा गर्नुका साथै आगामी दिनका लागि योजना बनाउने चलन छ। समाज, परिवार दुवैमा समीक्षा गर्ने र योजना बनाउने कार्य हुने गर्दछन्।

माघ पर्वमा घरपरिवारमा छलफल गरेर वर्षभरिका लागि योजना बनाउने गरिएकाले पर्व मनाउन स्वदेश फर्केको गौरीगङ्गा नगरपालिकास्थित राजीपुरका जितबहादुर चौधरी ले बताए। उनले आफूहरू मुम्बईबाट काम गरेर फर्केको जानकारी दिए। खेतीपातीको काम सकिएपछि थारू समुदाय बाट ठुलो संख्यामा युवापुस्ता कामको खोजीमा भारत जाने गरेका छन्।

विज्ञापन व्यवसाय सञ्चालन गर्दा ध्यान दिऔं।

❖विज्ञापन कारोबार गर्ने विज्ञापन एजेन्सी र सञ्चारमाध्यम विज्ञापन बोर्डमा सूचीकरण गरौं।
❖विज्ञापन बोर्डमा सूचीकरण भएका सञ्चारमाध्यम र विज्ञापन एजेन्सीसँग मात्र विज्ञापनको कारोबार गरौं।
❖विज्ञापन सम्बन्धी कुनै गुनासो भए विज्ञापन बोर्डमा उजुरी गरौं।
❖विज्ञापनदाता, विज्ञापन एजेन्सी र सञ्चारमाध्यमबीच द्विपक्षीय तथा त्रिपक्षीय सम्झौताको आधारमा कारोबार गरौं।
❖सञ्चारमाध्यमबाट जारी बीजकको आधारमा एजेन्सीको शुल्क खुलेको बिलबाट मात्र विज्ञापनको रकम भुक्तानी गरौं।
❖सरकारी निकाय तथा कार्यालयले विज्ञापनको रकम भुक्तानी गर्दा तिन प्रतिशत रकम विज्ञापन कोषमा जम्मा गरौं।

विज्ञापन व्यवसायलाई मर्यादीत तथा पारदर्शी बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

महेन्द्र शिशु माविमा आधुनिक पुस्तकालय सञ्चालन

●सन्दर्भ समाचारदाता

टीकापुर/ कैलालीको जानकी गाउँपालिका वडा नम्बर ६ स्थित महेन्द्र शिशु माध्यमिक विद्यालयमा आधुनिक पुस्तकालय सञ्चालनमा आएको छ।

पुस्तकालयमा १० हजार भन्दा बढी पुस्तक सहितको ई-लाईब्रेरी र पाठ्यपुस्तक सहितको आधुनिक पुस्तकालय सञ्चालनमा आएको हो।

साहित्यकार स्वर्गीय गगनसिंह थापाको स्मृतिमा सञ्चालित गगन फाउण्डेसनको संयोजनमा स्थापना गरिएको उक्त पुस्तकालय विद्यार्थी र शिक्षकको पठन-पाठन, अध्ययन-अध्यापनलाई प्रविधिमैत्री र प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यले पुस्तकालय सञ्चालनमा ल्याइएको हो।

पुस्तकालयमा राखिएका एक हजारभन्दा बढी नयाँ पाठ्य सामग्रीसहितका पुस्तकहरू तथा ई-लाइब्रेरीमार्फत १० हजारभन्दा बढी पुस्तकहरुले विद्यार्थीहरूलाई थप अध्ययनमा मद्दत पुग्नेछ।

पुस्तकालयलाई आधुनिक रूपमा व्यवस्थित गर्न नेपाल लाइब्रेरी फाउण्डेसनले प्राविधिक सहयोग प्रदान गरेको हो।

पुस्तकालय सञ्चालनका लागि विद्यालयमा एक हप्तादेखि शिक्षक तथा कर्मचारीलाई पुस्तकालय व्यवस्थापन, ई-लाइब्रेरी सञ्चालन र डिजिटल स्रोत प्रयोगसम्बन्धी तालिम तथा कार्यशाला सञ्चालन गरिएको थियो।

पुस्तकालय निर्माणका लागि अफ्रिकाको युगान्डास्थित रुपारेलिया फाउण्डेसनले आर्थिक सहयोग गरेको हो।

पुस्तकालयको उद्घाटन गर्दै जानकी गाउँपालिकाका अध्यक्ष गणेश चौधरीले बालबालिकाको भविष्य उज्यालो बनाउन पुस्तकालय ले थप सहयोग पुग्ने बताए।

'पुस्तकालयको प्रभावकारी सञ्चालनले बालबालिका को भविष्य उज्यालो बनाउन मद्दत पुग्नेछ' अध्यक्ष चौधरीले भने 'पालिकाले समेत सामुदायिक विद्यालयको गुणस्तर वृद्धिमा विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ।'

कार्यक्रममा बोल्दै गगन फाउण्डेशनका संरक्षक हिक्मत थापाले आफूले अध्ययन गरेको विद्यालयमा पुस्तकालय स्थापना गर्न पाउँदा खुशी लागेको बताए।

'आजको विश्व प्रविधिमा आधारित भइरहेको छ, पुस्तकालय ले विद्यार्थीलाई बाहिरी ज्ञान प्राप्त गर्न सहयोग पुग्नेछ' थापाले भने 'विद्यालयको गुणस्तरका साथै पुस्तकालयको नियमित सञ्चालन र व्यवस्थापनमा विद्यालय प्रशासनले ध्यान दिनुपर्दछ।'

फाउण्डेसनले रुपारेलिया फाउन्डेसन, युगान्डा तथा नेपाल लाइब्रेरी फाउण्डेसनको सहयोगमा जानकी गाउँपालिका वडा नं. ९ स्थित अरुणोदय माध्यमिक विद्यालय खैरिफाँटा र टीकापुर स्थित वीरेन्द्र विद्या मन्दिर माध्यमिक विद्यालयमा समेत ई-पुस्तकालय सहितका आधुनिक पुस्तकालय निर्माण गरी सञ्चालनमा ल्याइ सकेको छ।

विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष गुरुप्रसाद चौधरीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा सुदूरपश्चिम विश्वविद्यालयका कृषि विज्ञान संकायका डिन डाक्टर विष्णुविलास अधिकारी, नेपाल लाइब्रेरी फाउण्डेशनका महासचिव धनकुमार श्रेष्ठ, पत्रकार भुवनेश्वर अधिकारी, विद्यालयका प्रधानाध्यापक खगेन्द्रप्रसाद उपाध्याय लगायतले बोलेका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन बमबहादुर धामीले गरेका थिए।

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

पाइलट मिलन चौधरी सम्मानित

● सन्दर्भ समाचारदाता

टीकापुर/थारू समुदायको विभिन्न विषयमा बहस चलाउँदै आएको बातचित घरले पाइलट मिलन चौधरीलाई सम्मान गरेको छ। थारू समुदायको इज्जत बढाउने काम गरेको भन्दै बातचित घरले उनलाई सम्मान गरेको हो।

कैलालीको धनगढी उपमहानगर पालिका -५ हसनपुर घर भएका चौधरीले फिलिपिन्सको टप फ्लाइट एकेडेमी अफ एभिएसन (आइएनसी) बाट पाइलट कोर्स पूरा गरेका छन्। उनले २०१ घण्टा जहाज उडाएर कमर्सियल पाइलटको लाइसेन्स प्राप्त गरेका छन्।

उनलाई बातचित घरका बर घरिया ठाकुर करियाप्रधान र किसन्वा माधव थारुले खादा मालासहित सम्मानपत्र प्रदान गरे। थारू समुदाय बाट पहिलो महिला पाइलट बनेर इतिहास रचेकी धनगढी उपमहानगर पालिका -१३ की टीका चौधरीलाई केही दिनअगाडि मात्र बातचित घरले सम्मान गरेको थियो।

मिलन र टीका दुबैले थारू समुदायको इज्जत बढाउने काम गरेको बरघरिया करियाप्रधानले बताए। धनगढीको एक्सिस विद्या श्रमबाट एसएलसी उत्तीर्ण चौधरी काठमाडौंमा रहेको नेपाल मेगा कलेजबाट विज्ञानमा प्लस टु उत्तीर्ण पछि पाइलट तालिमका लागि फिलिपिन्स गएका थिए। उनले अब मुलुकमै हवाइजहाज उडाउने चाहना रहेको बताए।

नगर एवं वडावासीहरुमा हार्दिक अनुरोध

१. जन्म दर्ता मृत्यु दर्ता विवाह दर्ता बसाई सराई सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिनभित्र अनिवार्य रुपमा गरौं ।
२. टीकापुर नगरपालिका वडा नं. ९ मा कुनै प्रकारको व्यवसाय सञ्चालन गर्दा वडा कार्यालयमा अनिवार्य व्यवसाय दर्ता गराएर मात्र व्यवसाय सञ्चालन गरौं ।
३. चौपाया छाडा नछाडौं 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 नगरौं ।
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 सरोकार का विषयमा सुझाव र गुनासो भए वडा कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला ।

टीकापुर नगरपालिका
९ नम्बर वडा कार्यालय
भजनी, 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 सुदूरपश्चिमका 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 वर्षअघिको 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 कुलत को 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 लागुऔषध सहित 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 अनुगमन ले 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 कैदीबन्दीहरूबिच 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 गाउँ सम्म, खासगरी युवा पुस्ता यसको चपेटामा छन्। धनगढी, महेन्द्रनगर जस्ता 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 बिक्री भइरहेको तर नियमनकारी निकायहरू मौन बसेको गुनासो सुनिन्छ। पैसाको लोभमा केही व्यवसायीले युवा हरूको भविष्य अन्धकारमा धकेलिदिएका छन्। उनीहरूका लागि यो पैसा कमाउने माध्यम होला, तर यसले कैयौं घर परिवारको 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 पलियाजस्ता 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। सुदूरपश्चिममा व्याप्त बेरोजगारी यसको प्रमुख कारण हो। उच्च शिक्षा हासिल गरेका युवाहरूले समेत रोजगारी नपाउँदा उनीहरूमा चरम निराशा छाएको छ। भविष्य प्रतिको यही अनिश्चितताले उनीहरू लाई 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

(बाँकी ३ पेजमा)

लक्ष्मी नारायण
बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड
टीकापुर-६,नारायणपुर
Google Play
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....

आफैँ कारोबारी बन्न पुग्छन् र अरूलाई पनि यो दलदलमा तान्छन्। साथीभाइको खराब संगत र 'एक पटक प्रयोग गर्दा 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 आमा बुवाले 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, बाबाआमाको 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 अपराधीमात्र होइनन्, बिरामी पनि हुन् । उनीहरूलाई घृणा होइन, उपचार र परामर्शको खाँचो छ । हरेक स्थानीय तहमा सरकारी लगानीमा प्रभावकारी पुनर्स्थापना केन्द्रहरूको स्थापना गरी उनीहरूलाई समाजमा पुनः स्थापित हुने अवसर दिनुपर्छ । पुनर्स्थापनापछि उनीहरूलाई रोजगारी र स्वरोजगारका लागि सिपमूलक तालिमको व्यवस्था गरिनुपर्छ ।

अभिभावकहरूले आफ्ना छोराछोरीको व्यवहार, संगत र उनीहरूको मानसिक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु अत्यन्त जरुरी छ । समाजले पनि दुर्व्यसनी र उसको परिवारलाई हेला गर्ने वा एक्ल्याउने होइन, बरु समस्याबाट बाहिर निस्कन सहयोग गर्नुपर्छ ।

'हाम्रो छोराछोरी त राम्रै छन्' भनेर शिक्षक, अभिभावक, जनप्रतिनिधि र सरोकारवालाहरू चुपचाप बसेर यो समस्या समाधान हुँदैन । आज एउटाको घरमा लागेको आगो भोलि हाम्रो घरसम्म आइपुग्न बेर लाग्दैन । लागुऔषधले कसैलाई चिन्दैन । यो हाम्रो साझा सामाजिक चुनौती हो । अब हामी सबैले गम्भीर भएर सोच्ने र काम गर्ने बेला आएको छ । नत्र हाम्रो भावी पुस्तालाई यो कुलतको अँध्यारो बाटोबाट फर्काउन धेरै ढिलो भइसक्नेछ । रातोपाटीबाट

लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगी लाग्न सक्छ । लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न आफ्नो वरपर सफा राखौं ।

के......................

यसका साथै क्याल्सियमले कैयौं सामान्य रूपमा प्रयोग हुने सुगर, प्रेसर, थाइरोइड, छारे रोगका औषधि र विभिन्न एन्टिबायोटिकलाई समेत असर पारी ती औषधिको क्षमतामा ह्रास ल्याउन सक्छ । क्याल्सियमको प्रयोग गर्दा अन्य औषधिहरू बीच दुई, तीन घण्टाको अन्तराल राख्न र आफ्नो चिकित्सकहरूसँग सल्लाह गरी औषधिको मात्रा समायोजन गर्न पनि आवश्यक हुन सक्छ ।

साथै खाद्यपूरकका रूपमा पाइने यस्ता औषधिहरूमा चिकित्सकीय दृष्टिकोणले चाहिने भन्दा अति न्यून मात्रामा क्याल्सियम र भिटामिन हुने गर्छ । त्यसैले बजारमा सजिलै पाइने पूरक औषधि खानु अघि, आफूलाई सो आवश्यक छ कि छैन भन्ने कुरा चिकित्सक वा विज्ञको सल्लाह लिएर खाँदा उत्तम हुन्छ ।

त्यसो भए के कसैलाई पनि क्याल्सियम आवश्यक छैन त ? क्याल्सियम सामान्यतया भिटामिन डीको कमीबाट हुने रिकेट्स, ओस्ट्योमालासिया लगायत हड्डीका अवस्थाहरूमा आवश्यक पर्दछ। थाइरोइडको अपरेसनपश्चात् विशेष जटिलता आएका र दीर्घकालीन मिर्गौलाका बिरामीमा पनि क्याल्सियम लामो समयसम्म आवश्यक पर्दछ ।

वृद्ध, रजनोवृत्ति भएका महिला, गर्भवती, स्तनपान गराइरहेका महिला, लामो समयसम्म स्टेरोइड खाएका बिरामी, पेट र आन्द्राको विशेष समस्या र पोषण नपुगेका बिरामीमा आवश्यकता अनुसार क्याल्सियम चलाउनुपर्ने हुन्छ ।

हड्डी बलियो बनाइराख्न के गर्ने ?

प्राकृतिक स्रोतबाट प्राप्त हुने प्रोटिन र क्याल्सियमयुक्त पोषक एवं सन्तुलित आहार खानु सबैभन्दा सुरक्षित र प्रभावकारी उपाय हो । सुर्तीजन्य पदार्थले हड्डीको क्षय गराउने र मदिराले क्याल्सियमको सोस्ने प्रक्रियालाई अवरोध गर्ने र हड्डी जोडिने प्रक्रियामा समेत असर गर्ने भएकाले, चुरोट र रक्सीबाट टाढा रहनु हड्डीको लागि मात्र नभई समग्र स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक छ ।

सूर्यको किरणको स्पर्शले तपाईंको छालामा भिटामिन डी बनाउने हुँदा घाम ताप्नु तपाईंको हड्डीका लागि आवश्यक छ । बिहानको घामले विशेष फाइदा हुन्छ भन्ने जनबुझाइ भएतापनि हालका नयाँ तथ्यहरूले मध्यदिनको घामलाई नै बढी राम्रो मानेको पाइन्छ । तसर्थ आफ्नो व्यस्त र बन्द कोठामा सीमित जीवन शैलीबाट केही समय निकालेर घाम ताप्नु उचित हुन्छ । भारवहन गरेका र चलायमान हड्डीहरू बढी बलिया हुन्छन् । सबै उमेर समूहले छिटो हिंड्ने, सामान्य दौडिने, योग लगायत नियमित व्यायाम गर्नु आवश्यक छ । हाम्रा स-साना बालबालिका र युवालाई खुला मैदानमा खेल्न, दौडिन, उफ्रन प्रेरित गर्नु पर्दछ किनभने प्रारम्भिक जीवनको शारीरिक गतिविधिले दीर्घकालीन हड्डीको स्वास्थ्यलाई एकदम धेरै असर गर्छ । खाद्यपूरक क्याल्सियम निष्फिक्री सेवन गर्ने भन्दा पनि आवश्यकता र चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम मात्रै क्याल्सियम र भिटामिन डीको प्रयोग गर्नुपर्छ। औषधिकै रूपमा उपलब्ध यी खनिजका पनि आ-आफ्नै गुण र अवगुण छन् भन्ने हेक्का राख्नुपर्छ । स्वस्थ जीवनशैली, शारीरिक सक्रियता, नियमित व्यायाम र उचित पोषणले हड्डीलाई दह्रो बनाउँछ । क्याल्सियम शरीरका लागि आवश्यक त हो, तर हड्डी बलियो बनाउने रामबाण उपचार भने पक्कै होइन ।

(डा. काफ्ले हाडजोर्नी विशेषज्ञ हुन् ।) अनलाइनखबरबाट

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):- साताको 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

हरियाली ग्रामीण विद्युत सहकारी संस्थाको १९ औं साधारणसभा सम्पन्न

● सन्दर्भ समाचारदाता

बैदी/कैलालीको टिकापुर नगरपालिका वडा नम्बर ७ बैदिमा रहेको हरियाली ग्रामीण विद्युत सहकारी संस्था लिमिटेडको १९ औं वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ ।

सहकारी संस्थाका अध्यक्ष नरेन्द्र प्रसाद रेग्मीको अध्यक्षतामा भएको सुरु भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी ७ नं.वडा अध्यक्ष यज्ञ न्यौपाने र विशिष्ट अतिथिमा कार्य पालिका सदस्य मञ्जु वि.क.रहनु भएको थियो ।

संस्थाका कोषाध्यक्ष श्रवण श्रेष्ठको स्वागत मन्तव्य संगै सुरु भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी वडा अध्यक्ष यज्ञ न्यौपाने,बिशिस्ट अतिथी,टिकापुर नगरपालिका कार्यपालिका सदस्य मञ्जु वि. क., सोहि सहकारीका पुर्वअध्यक्षहरु गोविन्द कोइराला,भक्तिराम पाण्डे ,खयरफाला टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष इन्दल गोडिया,बडघर वासुदेव कोइरालाले मन्तव्य राख्नु भएको थियो ।

कार्यक्रममा शेयर सदस्यलाई कृषि मिटर छिटो जडान गर्नुपर्ने ,थप १०० केभीएको ट्रान्सफर्मर थप्नु पर्ने , टोलका चोकमा सडक बत्ती थप्नु पर्ने सहकारीको कार्यालयका लागि जमिन थप गर्नुपर्नेमा वक्ता हरुले जोड दिएका थिए ।

कार्यक्रममा अध्यक्ष नरेन्द्र रेग्मीले संस्थाको प्रगति प्रतिवेदन र संस्थाका लेखापाल मदन साउँदले आर्थिक वर्ष ०८१/०८२ मा १ लाख ७० हजार २ सय ६६ रुपैया खुद नाफा भएको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

यसैगरी आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ का लागि १९ लाख ८३ हजार ५ सय रुपैयाँको अनुमानित आय व्यय विवरण पेस गरिएको थियो। यसैगरी कार्यक्रममा संस्थामा नियमित रूपमा विद्युत महसुल तिर्ने र गरिब तथा जेहन्दार बालबालिका लाई शैक्षिक सामाग्री प्रदान गरिएको थियो। कार्यक्रमको संचालन सस्था का सचिव डिल्ली प्रसाद पाण्डेले गरेका थिए ।

बुट्का बाबा मन्दिरमा भव्य तीर्थ मेला लाग्ने

● सन्दर्भ समाचारदाता

कैलाली/कैलालीको पुरानो धार्मिक क्षेत्र घोडाघोडी नगर पालिका-७ कृतिपुरमा रहेको बुट्का बाबा मन्दिरमा यो वर्ष पनि माघी सङ्क्रान्ति तीर्थ मेला लाग्ने भएको छ ।

“भाषा,धर्म,संस्कृति तथा पर्यटन प्रवर्द्धन, पवित्र धार्मिक स्थल बुट्का बाबाको संरक्षण संरक्षण” भन्ने मूल नाराका साथ माघी सङ्क्रान्ति तीर्थ मेला २०८२ हुन लागेको हो। बुट्का बाबा मेला व्यवस्थापन समिति र घोडाघोडी मिडिया सञ्चार समूहले मङ्गलवार पत्रकार सम्मेलन को आयोजना गरी कार्यक्रमका बारेमा जानकारी गराएको छ ।

बुट्का बाबा मन्दिरमा लाग्ने माघी सङ्क्रान्ति तीर्थ मेला पुस ३० गते देखी माघ ४ गते सम्म सञ्चालन हुने बताइएको छ। ५ दिन सम्म चल्ने मेलामा राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारको प्रस्तुतिका साथै थारु संस्कृति झल्कने परम्परागत नृत्य, भेष भूषा तथा खानाको प्रदर्शन गरिने बुट्का बाबा मन्दिर मेला व्यवस्थापन समितिका संयोजक अमन चौधरीले जानकारी दिएका छन्। माघी मेलामा थारु संस्कृति, भेष भूषा झल्काउने सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्नुका साथै स्थानीय परिकार र उपभोग्य वस्तुका उत्पादन का एक सय बढी स्टल रहने आयोजकले जनाएको छ। २०२१ मा भूमि ऐन लागू भएपछि सो क्षेत्रमा बस्ती बसेसँगै बुट्का बाबाको पूजाआजा र मेला लगाउँदै आएको स्थानीय जान्ने बुझ्नेको भनाइ छ। बुट्का बाबा मेला भर्नका लागि कैलाली जिल्ला लगायत बर्दिया, दाङ, कञ्चनपुरबाट समेत हजारौं मानिस आउनुका साथै भारतको तिकुनिया, पलिया लगायतका ठाउँबाट भारतीय नागरिक आउने गरेका छन् ।

वर्षौं पहिलेदेखि बुट्का बाबा मन्दिरमा लाग्ने मेलाले थारु जातिको छुट्टै धार्मिक र सांस्कृतिक पहिचान बोकेको बुट्का बाबा मन्दिर मेला व्यवस्थापन समितिका संयोजक राम बहादुर चौधरीले बताए । बुटका बाबा मन्दिरको पौराणिक किंवदन्तीअनुसार भगवान् शिवको शक्तिपिठका रूपमा रहेको बुट्का बाबा मन्दिरमा माघ महिनामा दर्शन गर्नाले आफूले चिताएको पूरा हुने जन विश्वास रहेको 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

जाडो र छाला स्वास्थ्य : बेवास्ता गर्दा बढ्न सक्छ समस्या

मानव शरीर र बाहिरी वातावरणबीच घनिष्ट सम्बन्ध हुन्छ। बदलिंदो बाहिरी वातावरणको प्रभाव हाम्रो शरीरमा पनि पर्छ । जाडो र गर्मी दुवैले हाम्रो छालामा प्रत्यक्ष रुपमा प्रभाव पार्छ । बढ्दो चिसोले शरीरका अन्य अङ्गहरुमा असर गरेजस्तै छालामा पनि असर गर्छ। जाडोमा छालामा सबैभन्दा बढी देखिने समस्या सुख्खापन हो । योसँगै चायाँ निस्किने, चिलाउने, छालाका अन्य समस्या सोरासिस् एक्जिमा जस्ता समस्याहरु चिसोमा बढ्दै जान्छ ।

चिसोमा छालामा बढी देखिने समस्याहरु

सोरासिस्

चिसोका कारण हुने डाबर एलर्जी

खुट्टा तथा हातका औँलाहरु सुनिन्ने समस्या

ओठ फुट्ने आदि ।

चिसोमा किन समस्या बढ्छ ?

जाडोमा सुख्खापना कारण विभिन्न समस्याहरु देखा पर्छन्। तातो पानीको बढी प्रयोग, पानी कम पिउनु जस्ता कारणले जाडोमा छालामा समस्या आउने गर्छ । तातो पानी धेरै प्रयोग गरेर लामो समयसम्म नुहाउने, मोस्चराइजको कम प्रयोग जस्ता कारणले पनि जाडोमा छालामा समस्या देखिन्छ । छालामा आवश्यक मात्रामा हाइड्रेसन नपुग्दा छाला सुख्खा हुने, चिलाउने लगायतका समस्याहरु देखिने गर्छ । जाडो र गर्मीमा गरिने छालाको स्याहार करिब उस्तै उस्तै हुन्। यद्यपि जाडोमा तातो पानीको प्रयोग बढी हुँदा त्यसले छालामा सुख्खापनाको समस्या ल्याउन सक्छ। त्यसकारण मुख धुँदा वा नुहाउँदा धेरै तातो पानीको सट्टा मनतातो पानीको प्रयोग गर्नका लागि मेरो सुझाव छ। त्यस्तै मुख धोइसकेपछि मोस्चराइजर क्रिम वा नरिवल तेल लगाउनुपर्ने हुन्छ। जसले छालालाई आवश्यक पर्ने हाइड्रेसन पुऱ्याइरहेको हुन्छ। घरमा हिटर तथा एसी बालेर बस्दा ह्युमुटि फायरको प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ। जाडो समयमा गर्मीकै खानपान शैली अपनाउन सकिन्छ । यद्यपि पानी भने शरीरलाई आवश्यक मात्रामा पिउनुपर्ने हुन्छ। जाडोमा गर्मी जस्तै छालाको प्रकृति अनुसारको क्रिम तथा फेसवासको प्रयोग गर्न सकिन्छ । घाममा बस्दा भने मोस्चराईजर तथा सनब्लक क्रिमको प्रयोग गर्न भने भुल्नु हुँदैन । यसो गरिएन भने छालामा अन्य रोगहरु पनि उत्पन्न हुन सक्छ।

चिसो र एलर्जी : सामान्यतया जुनसुकै समस्यालाई पनि एलर्जीको रुपमा लिने परिपाटी हामीमा छ। कुनै क्रिम वा खानेकुरा प्रयोगले एलर्जी भयो भन्ने गरेको हामीले सुन्ने गरेका छौं । प्रमुख रुपमा अल्टीकेरिया वा डाबर एलर्जीको बारेमा हामी कुराकानी गर्छौं । यसको धेरै कारण हुन सक्छ। चिसोका कारणले जिउमा डाबर आउने तथा दिउँसो घाममा भने निको हुने समस्यालाई कोल्ड अल्टीकेरिया भन्ने गरिन्छ। एलर्जीको समस्या जुनसुकै उमेरका मानिसहरुमा पनि हुन सक्छ । कतिपय अवस्थामा हाम्रै वरिपरिका वस्तुहरुले पनि हामीलाई एलर्जी हुने गर्छ। एलर्जी खानेकुराले मात्रै नभई वातावरणमा रहेको बोट विरुवा तथा ढुसीका कारणले पनि एलर्जी हुनसक्छ।

जाडोमा छालाको समस्याबाट कसरी बच्ने ?

नुहाउन वा मुख सफा गर्न धेरै तातो पानीको प्रयोग नगर्ने

तातो पानीको प्रयोग गर्दा कम समयमा नुहाउने

हाइड्रेसनका लागि मोस्चराईजर तथा तेलको प्रयोग गर्ने

घरमा हिटर तथा एसीको प्रयोगमा ह्युमिटी फायरको प्रयोग गर्ने

ओठ फुट्न नदिनका लागि लिप बामको प्रयोग गर्ने

प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने

गिलिसिरिनको प्रयोग गर्ने

जाडोमा चिसो हावाका कारण पनि छाला फुट्ने, सुख्खा हुने जस्ता समस्या देखिन सक्छ । राती सुत्ने बेलामा होस् या दिउँसो पनि गिलिसिरिनको प्रयोग तथा नरिवलको तेलको प्रयोग गर्न सकिन्छ। दिनमा एक पटक मात्रै मोस्चराईजरको प्रयोग गर्नु छालाका लागि उपयुक्त मानिदैन। कम्तीमा पनि दिनमा दुई पटक मोस्चराईजरको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। हात धोइरहने बानी भएकाहरुले हात धोइसकेपछि मोस्चराईजरको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ।

(छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ डा प्रगति थापा ह्याम्स अस्पतालमा कार्यरत छिन्)

सुदूर सन्दर्भ
sudoorsandarbha weekly
२०८२ पुस २७ गते आइतबार

के क्याल्सियम खाँदैमा हड्डी बलियो हुन्छ ?

डा. कौशलराज काफ्ले

एक ६५ वर्षीय आमाले आफ्नो भाँचिएको नाडीको हड्डीमा प्लास्टर लगाउँदै गर्दा सोध्नुभयो, "डाक्टर' साब, म त सधैं क्याल्सियम खान्छु। छोरीले अस्ट्रेलियाबाट पठाइ दिएकी छिन् । तैपनि मेरो हड्डी कसरी कमजोर भयो र भाँचियो ?" आमाको यो प्रश्नले एउटा अहम् तथ्य र त्यस विषयमा जनमानसमा रहेको भ्रमलाई स्पष्ट पार्दछ- क्याल्सियम जीवनका लागि अपरिहार्य हो तर के सबै क्याल्सियम र पूरक औषधि खाँदैमा हड्डी बलियो बन्छ त ?

क्याल्सियम र भिटामिन डी : के हाम्रो बुझाइ सही छ ?

क्याल्सियम शरीरमा पर्याप्त मात्रामा पाइने एक खनिज पदार्थ हो, जसले हाड र दाँतको ९९ प्रतिशत भाग ओगटेको हुन्छ। क्याल्सियमको महत्त्व हाम्रो शरीरमा त्यतिमा मात्र सीमित नभई मांसपेशी, स्नायु प्रणाली, मुटुको चाल र रगत जम्ने प्रक्रियामा समेत विशेष छ । यद्यपि क्याल्सियम हाम्रो शरीरमा भने बन्दैन ।

हामीले खाने माछा, मासु, दुग्धजन्य पदार्थ र हरियो सागपात यसका प्रमुख स्रोत हुन् । यिनै खाद्य पदार्थहरूले हाम्रो आवश्यकता परिपूर्ति गरिरहेको हुन्छ । यो खनिज सानो आन्द्रामा भिटामिन डीको मद्दतले सोसिएर प्याराथाइरोइड ग्रन्थिबाट (याद रहोस्, प्याराथाइरोइड ग्रन्थि थाइरोइड ग्रन्थिको पछिल्लो भागमा रहने स-साना ग्रन्थिहरू हुन् र व्यावहारिक रूपमा यसको थाइरोइड ग्रन्थिसँग कुनै सम्बन्ध छैन) निस्कने प्याराथाइरोइड र क्याल्सिटोनिन हर्मोनद्वारा परिचालित हुन्छ ।

सरल भाषामा भन्दा क्याल्सियमको यौगिक ईंटा हो भने भिटामिन डी, प्याराथाइरोइड र क्याल्सिटोनिन गाह्रो लगाउने मिस्त्री र ईंटालाई जोड्ने मसला जस्तै हुन् । हाम्रो हड्डी संरचनागत आधार दिने स्थिर खम्बा मात्र नभई एक गतिशील तन्तु हो। यसमा नयाँ कोष बन्ने र पुराना हराएर जाने क्रम निरन्तर चलिरहेको हुन्छ। हड्डी बन्नका निम्ति केवल क्याल्सियम मात्र पर्याप्त भने छैन, विभिन्न प्रकारका प्रोटिन र अन्य सूक्ष्म खनिज तत्वहरूको पनि आवश्यकता पर्दछ । अधिकतम हाड घनत्व (पिक बोन मास) ले कुनै पनि हड्डीको बललाई निर्धारण

गर्छ, जुन हरेक मानिसको बाल्यकाल देखि ३० वर्षको उमेरसम्ममा बढ्छ ।

बाल एवं युवावस्थामा राम्रो पोषण, पर्याप्त व्यायाम, प्रशस्त खेलकुद र पर्याप्त सूर्यको प्रकाश (भिटामिन डीको स्रोत) भएमा बुढेसकालमा हड्डी सजिलै कमजोर हुन पाउँदैन । यो प्रक्रियामा भिटामिन डी बाहेक ग्रोथ हर्मोन, टेस्टोस्टेरोन, इस्ट्रोजन, प्याराथाइरोइड लगायत विभिन्न हर्मोनहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।

आवश्यकताभन्दा बढी र लामो समयसम्म क्याल्सियमको प्रयोग गरेमा यसले पेट सम्बन्धी समस्या जस्तै- कब्जियत, पातलो दिसा आदि हुनसक्छ । भिटामिन डी र क्याल्सियमको बढी प्रयोगले मिर्गौलाको पत्थरीको सम्भावना समेत बढाउने देखिएको छ ।

सरल भाषामा तपाईंले युवा अवस्थामा कमाएको पैसा बुढेसकालमा खर्च गरे झैं, उमेर बढ्दै जाँदा नयाँ हड्डी बन्ने प्रक्रिया सुस्त हुँदै जान्छ भने हड्डी क्षय हुने प्रक्रिया बढ्दै जान्छ । महिलाहरूमा रजनोवृत्तिपछि र पुरुषहरूमा सरदर ७० वर्षको उमेर पछि हड्डी एकदम छिट्टै कमजोर हुँदै जान्छ । यो प्रक्रियाले हड्डी कमजोर हुनुलाई हामी ओस्टियोपोरोसिस भन्दछौं र यसले हड्डी भाँचिने जोखिमलाई अत्यधिक बढाउँछ । तसर्थ, उमेर बढ्दै गएका महिला र वृद्ध पुरुषहरूमा नाडी, पाखुरा, कम्मरको गेडी र मेरुदण्डको हड्डी भाँचिनु सामान्य हुँदै जान्छ ।

बुढेसकालमा सबैले क्याल्सियम खानैपर्छ ?

दैनिक आहारबाट पर्याप्त मात्रामा क्याल्सियम प्राप्त भइरहेको छ भने पूरक क्याल्सियम चक्कीको आवश्यकता पर्दैन । बुढेसकालमा केवल क्याल्सियम मात्रै खाएर हड्डी बलियो हुँदैन । विभिन्न अनुसन्धानात्मक लेखहरूको समीक्षाबाट यो तथ्य सिद्ध नै भइसकेको छ । भिटामिन डी र क्याल्सियम एकसाथ खाँदा अति न्यून (१-२ प्रतिशत) मात्रामा हड्डी बलियो भएको देखिए तापनि यसले हड्डी भाँचिने सम्भावनामा भने खासै प्रभावकारी फरक नपारेको शोधहरूले देखाउँछ । बुढेसकालमा देखिने ओस्टियोपोरोसिसको उपचार क्याल्सियमले मात्रै हुँदैन । यसको उपचारका निम्ति बिस्फोस्फोनेट, टेरीप्याराटाइड, डेनुसुमाभ लगायत विशेष औषधिहरू उपलब्ध छन् । चिकित्सकहरूले हड्डीको घनत्व मापन (डेक्सा स्क्यान) गरी आवश्यकता अनुसार यी औषधिको प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छन् । यस्ता औषधि प्रयोग गर्दा भने क्याल्सियमसँगै सेवन गरेमा त्यसको प्रभावकारिता बढी हुने देखिएको छ ।

के भाँचिएको हड्डी निको पार्नका लागि छुट्टै क्याल्सियम खानुपर्छ ?

भाँचिएका हड्डीको प्लास्टर वा अप्रेसन गरी उपचार गरेपश्चात् हड्डीको जोडिने प्रक्रियाका निम्ति क्याल्सियमको आवश्यकता पर्छ। हालसम्म प्राप्त वैज्ञानिक अध्ययनहरूले शारीरिक रूपले स्वस्थ व्यक्तिमा थप क्याल्सियम खुवाउँदा हड्डी छिटो जोडिन्छ वा निको हुन्छ भन्नेखाले कुनै स्पष्ट प्रमाण दिनसकेको छैन ।

ओस्टियोपोरोसिसको कारण भाँचिएका हड्डीको निको हुने प्रक्रियामा पनि केवल क्याल्सियम मात्रै खाँदा कुनै विशेष फाइदा भेटिएको छैन । हड्डी जोडिने शरीरको प्रक्रियामा तब मात्र असर हुन्छ जब शरीरमा भिटामिन डी, क्याल्सियम वा अन्य सूक्ष्म खनिजको कमी हुन्छ ।

बजारमा सजिलै पाइन्छ, खाएर फरक पर्छ र ?

आवश्यकताभन्दा बढी र लामो समयसम्म क्याल्सियमको प्रयोग गरेमा यसले पेट सम्बन्धी समस्या जस्तै- कब्जियत, पातलो दिसा आदि हुनसक्छ। केही शोधहरूले हृदयघातको सम्भावनामा वृद्धि गर्ने तथ्यहरू फेला पारे पनि यसमा अधिक अनुसन्धानको आवश्यकता हरू भने औंल्याएका छन् । भिटामिन डी र क्याल्सियमको बढी प्रयोगले मिर्गौलाको पत्थरीको सम्भावना समेत बढाउने देखिएको छ ।

(बाँकी ३ पेजमा)

रोचक प्रसंग

कानुन नै नपढेका नक्कली वकिलले लगातार २६ वटा मुद्दा जिते

झट्ट सुन्दा यो घटना अविश्वसनीय लाग्न सक्छ । कानुन नपढेको र कुनै कानुन सम्बन्धी तालिम समेत नलिएको एक व्यक्तिले अदालतमा उपस्थित भई मुद्दा लडे । उनले आफूले लडेका प्रत्येक मुद्दा जितेर बाहिर निस्किए ।

ब्रायन म्वेन्डा न्जागी 'नक्कली वकिल' का रूपमा चर्चित बने । जसले वकिलको रूपमा अदालतमा उपस्थित भएर लगातार २६ मुद्दा जिते । उनलाई टेलिभिजन सिरिज 'सुइट्स'का काल्पनिक पात्र माइक रोससँग तुलना गरियो । प्रमाणपत्रबिनै अदालतमा सफल हुने यी व्यक्तिको कथा सार्वजनिक चासोको विषय बन्यो।

२६ मुद्दा जितिसकेपछि अन्ततः उनको पोल खुल्यो । समातिएपछि उनलाई पहिचान चोरी, नक्कली कागजात पेश गरेर जालसाजी गरेको, वकिलको रूपमा झूटो अभ्यास गरेको लगायत ६ आरोपमा मुद्दा चलाइएको छ । २०२३ मा उनीविरुद्ध मुद्दा दर्ता गरिएको थियो । मुद्दामा उनी दोषी ठहर भएका छैनन् । उनको मुद्दा अझै विचाराधीन छ ।

केन्याको कानुनी निकायका अनुसार म्वेन्डा न्जागीले वास्तविक वकिल ब्रायन म्वेन्डा न्टिवगाको नाम प्रयोग गरी विभिन्न मुद्दामा वकिलको रूपमा उपस्थित भएका थिए । अदालत अभिलेखले देखाएअनुसार उनले निवेदन दर्ता गरे, न्यायाधीशलाई सम्बोधन गरे र प्रतिवादीहरूको तर्फबाट वकालत गरे।

यो योजना त्यतिबेला खुल्यो जब वास्तविक वकिल न्टिवगाले आफ्नो ल सोसाइटी अफ केन्या (एलएसके) को अनलाइन खातामा अनियमितता देखे। उनले आफ्नो इमेल र विवरण बिना अनुमति परिवर्तन भएको थाहा पाए । अनुसन्धानमा नक्कली वकिल नजागीले एलएसके प्रणालीमा अनधिकृत पहुँच पाएर आफ्नै फोटो अपलोड गरी लाइसेन्स प्राप्त वकिलको पहिचान ग्रहण गरेको खुलासा भयो ।

त्यसपछि एलएसकेले अदालत र जनतालाई चेतावनी जारी गर्दै नजागी दर्ता भएको वकिल नभएको स्पष्ट गर्‍यो । केन्याको सार्वजनिक अभियोजन कार्यालयले तत्काल अनुसन्धानको आदेश दियो र प्रहरीले उनलाई पक्राउ गर्न निर्देशन दियो । यसरी यो घटना आपराधिक मुद्दामा परिणत भयो । २०२५ अन्त्यसम्म नजागीलाई पहिचान चोरी र नक्कली कागजात पेश गर्ने अभियोगमा औपचारिक रूपमा मुद्दा दर्ता गरिएको छ । अन्तिम फैसला भने अझै आएको छैन । यसबीच केन्याली अधिकारीहरूले वकिलहरूको प्रमाणीकरण प्रणाली कडाइ गरेका छन् । यस घटनापछि द लयर शीर्षकको वृत्तचित्र निर्माण भइरहेको छ, जसले यसलाई अपराध मात्र नभई प्रणालीगत कमजोरीको प्रतिबिम्बका रूपमा प्रस्तुत गर्नेछ ।

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

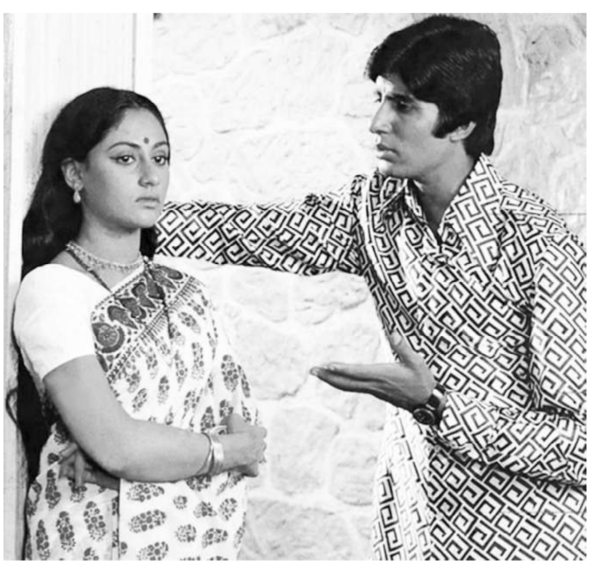
- जन्म दर्ता, मृत्यु दर्ता, विवाह दर्ता, बसाईसराई, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा गराऔं ।
- सार्वजनिक स्थलमा माटो, ढुंगा, गिट्टी, बालुवा जस्ता निर्माण सामाग्री नराखौं ।
- घर वा पसलबाट निस्किएको फोहरमैला जथाभावी नफालौं ।
- हाम्रो वडा, सफा वडा , यसलाई सफा, सुन्दर र स्वच्छ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

जानकी गाउँपालिका
१ नं. वडा कार्यालय

रंगमञ्च-विशेष

जया बच्चनले खोलिन् 'अमिताभसँग बिहे गर्नुको कारण

हालै मात्र राज्यसभा सांसद तथा दिग्गज अभिनेत्री जया बच्चनले भारतीय फिल्म क्षेत्रका महानायक अमिताभ बच्चनसँगको सम्बन्ध लगायतका विषयमा खुलेर कुरा गरेकी छिन् । सो क्रममा उनले विवाहदेखि केही पारिवारिक विषयमा बोलिन् । जयाले बताएअनुसार उनले १३ वर्षको कलिलो उमेरमा आफ्नो फिल्मी करियर सुरु गरेकी थिइन् । त्यो बेला उनले अभिनयलाई एक खेल जस्तै ठान्थिन् । र, उनलाई सबैले माया पनि गर्थे । त्यो समयको चर्चा गर्दै उनले आफूलाई भने केही हदसम्म बिग्रिएकी बच्चा मान्छिन् । जयाले सत्यजित रेको फिल्म 'महानगर' बाट आफ्नो अभिनय यात्रा सुरु गरेकी थिइन् ।



अहिले जया बच्चन विवाह पुरानो संस्था भइसकेको बताउँछिन् । अनि आफ्नी नातिनी नव्यालाई समेत विवाह नगरोस् भन्ने सल्लाह दिन्छिन् । उनले आजका बच्चाहरू धेरै नै स्मार्ट भइसकेको बताइन् । नव्या केही दिनमा २८ वर्षकी हुँदैछिन् । उनले सामाजिक सञ्जालमा गाली गर्ने, नकारात्मक कुरा फैलाउने मान्छेहरूबारे पनि बोलिन् । 'यी मान्छेहरू को हुन् ? के उनीहरूलाई भारतीयहरूको प्रतिनिधित्व गर्न तालिम दिइएको छ ? तपाईंहरू उनीहरूलाई मिडिया भन्नुहुन्छ । मेरो बुबा पत्रकार हुनुहुन्थ्यो, त्यसैले मेरो मनमा मिडियाका लागि धेरै इज्जत छ' उनले भनिन्, 'हातमा मोबाइल लिएर यिनीहरू सोच्छन् कि तपाईंको फोटो खिच्न सक्छन् । यस्ता कमेन्टहरू गर्न सक्छन् । कस्ता मान्छेहरू हुन् यिनीहरू ? कहाँबाट आउँछन् ? कस्तो शिक्षा छ यिनीहरूको ?'

त्यस्तै उनले पति अमिताभ बच्चनको अनुशासन असाध्यै मन पर्ने धारणा राखिन् । दुईबीचको फरकमा उनले अमिताभ बच्चन आफू जस्तो खुलेर नबोल्ने बताइन् । अमिताभलाई आफ्नो कुरा सही समयमा सही तरिकाले बोल्न आउने तर आफूलाई नआउने उनले बताइन् । यही व्यक्तित्व फरकका कारण आफूले अमिताभ बच्चनसँग विवाह गरेको उनले स्पष्ट पारिन् । राजनीतिमा आउँदा परिवारले उनलाई पूर्ण समर्थन गरेको र डोर-टू-डोर क्याम्पेनिङ पनि गरेको बताइन् । त्यस्तै उनले करियरको शीर्षमा पुगेर अभिनय छाडेकोबारे पनि केही कुरा बताइन् । त्यसबेला एउटै किसिमका रोलहरू आइरहेकाले आफू थाकिसकेको उनको भनाइ छ ।

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 बस्तुहरु 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 बस्तुहरु 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

पाकिस्तानसँग लामो दुरीको लडाकू विमान किन्ने इच्छा देखायो बंगलादेशले

● समाचार एजेन्सी

बंगलादेशका वायुसेना प्रमुख एयर चिफ मार्सल हसन महमूद खानले पाकिस्तानबाट जेएफ-१७ ब्लक-३ लडाकू विमान किन्न इच्छुक रहेको संकेत दिएका छन्। उनले हालैको पाकिस्तान भ्रमण क्रममा उक्त इच्छा देखाएका हुन्। जेएफ-१७ थन्डर ब्लक-३ भनेको रडार र लामो दुरीको लडाकू विमान हो, जसलाई विभिन्न किसिमका युद्धमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। पाकिस्तानले चीनको सहयोगमा यो लडाकू विमान निर्माण गरेको हो। रक्षा विशेषज्ञ हरूका अनुसार यो हल्का तौल भएको चौथो पुस्ताको लडाकू विमान हो, जसको प्रयोग भारत सँग सन् २०१९ र २०२५ मा भएको तनावको समयमा गरिएको थियो। पाकिस्तानले हालसम्म अजरबैजान, म्यानमार र नाइजेरिया लाई यी जेट विमान बिक्री गरिसकेको छ। इराक र लिबिया सहित अन्य धेरै देशसँग यसको बिक्रीसम्बन्धी सम्झौता तय भइसकेको मानिन्छ।

पाकिस्तानी वायुसेनाका प्रवक्ताले बिबिसीलाई भनेका छन्, 'अहिले सम्म बंगलादेशसँग यो विमान बिक्री गर्ने कुनै औपचारिक सम्झौता भएको छैन। तर उनीहरूले यो विमान किन्न चासो देखाएका छन् र यस विषयमा हाम्रो विस्तृत छलफल भएको छ।'

पाकिस्तानी वायुसेनाका अनुसार मंगलबार भएको भेटमा 'पाकिस्तानका एयर चिफ मार्सल जहीर अहमद बाबर सिद्धूले प्रशिक्षण विमानहरूको छिटो आपूर्ति, पूर्ण प्रशिक्षण प्रणाली र दीर्घकालीन प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने' आश्वासन दिएका छन्। वायुसेना द्वारा जारी विज्ञप्तिमा भनिएको छ, 'भेटमा अपरेसनल सहयोग र संस्थागत समन्वय सुदृढ बनाउने विषयमा जोड दिइयो। विशेषगरी तालिम, सीप विकास र एयरोस्पेस क्षेत्रमा सहकार्यबारे छलफल भयो।' गत वर्ष पाकिस्तानले अजरबैजान लाई ४० वटा जेएफ-१७ऋ ब्लक-३ विमान बेच्ने सम्झौता गरेको थियो, जुन ४.६ अर्ब डलर को ऐतिहासिक रक्षा सम्झौताको हिस्सा हो। पाकिस्तानी वायुसेनाका प्रवक्ताले हालसम्म बिक्री गरिएका विमानको ठ्याक्कै संख्या सार्वजनिक गर्न चाहेका छैनन्। तर इराक र लिबियासहित अन्य धेरै देशसँग पनि बिक्री सम्झौता तय भइसकेको अनुमान छ। इरान सहित केही अन्य देशले पनि यी विमान किन्न चासो देखाएको खबर हरू आएका छन्। केही विश्लेषक हरू अचम्म मानिरहेका छन्, किन यति धेरै देश परम्परागत पश्चिमी आपूर्तिकर्ताको सट्टा पाकिस्तान जस्तो विकासशील देशबाट लडाकू विमान किन्न रूचाइरहेका छन्।

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
७ 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
५ नं. वडा कार्यालय

'औद्योगिक, सांस्कृतिक, शैक्षिक, कृषि एवं पर्यटकीय संम्भावनाः 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 ब्यवशायीहरुले 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

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

प्रतिलिपि अधिकार संरक्षण गरौं।

❖सर्जकको सम्मान शब्दले होइन व्यवहारमा गरौं।
❖सिर्जनालाई बचाऊँ, सर्जकलाई सम्मान गरौं।
❖अर्काको सृजना वा रचना चोरी नगरौं।
❖प्रतिलिपि अधिकार उल्लङ्घन नगरौं।
❖बौद्धिक सम्पत्तिको रक्षा गरौं।
❖सृजनाको संरक्षण गरौं।

सर्जकलाई सम्मान, प्रतिलिपि अधिकारको संरक्षण ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

नगरवासीहरुमा अनुरोध

- टीकापुर नगरक्षेत्रमा कुनै पनि प्रकारको व्यावसाय संचालन गर्दा नगरपालिका कार्यालयमा व्यावसाय दर्ता गराएर मात्र संचालन गरौं ।
- आफ्नो टोलको सरसफाई गर्न टोलवासीहरु आफै जुटौं ।
- तोकिएको स्थानमा मात्र फोहोरमैला तह लगाउने वानी बसालौं ।
- चौपाया छाडा नछाडौं , आफ्नो नियन्त्रणमा राखौं, सडक पेटी छेउछाउ नबाधौं । जथाभावी नछाडौं ।
- एक घर एक रुखको नितिलाई सफल पारौं ।
- फोहोरलाई मोहोरमा बदलौं । सडक , ढल मिचेर पसल नराखौं ।
- कुनै पनि खाद्य बस्तुमा अखाद्य बस्तु मिसावट नगरौं ।
- मासुका उपभोक्ताहरुले सुरक्षित स्थान र स्वस्थ मासु मात्र खरिद गरौं ।
- घरबाट निस्कने फोहोरमैला तथा पानीलाई जथाभावी नफाकौं , नवगाउँ ।
- जन्म मृत्यु विवाह वसाइसराई जस्ता व्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्र अनिवार्य रुपमा दर्ता गरौं ।
- टीकापुर हाम्रो हो, यसलाई सफा, सुन्दर बनाउन आ-आफ्नो ठाउँबाट लागि परौं ।

टीकापुर नगरपालिकाको कार्यालय

टीकापुर, 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 ।

टीकापुर नगरपालिका

३ नं. वडा कार्यालय

चिसोको समयमा शरिरलाई न्यानो बनाईराखौं ।

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