हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट
LAHANPOST DAILY

जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल सरेको सूचना

स्वस्थ्य र ताजा खाना, नास्ता, एटेच बाथरुमसँगै हल, फ्रि वाइफाईको व्यवस्थासहितको जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल १२ कात्तिक २०७७ देखि पुरानै ठाउँमा सरेको व्यहोरा समस्त ग्राहक महानुभावहरुमा सूचित गरिन्छ ।

प्रोप्राइटर : परशुराम चौधरी
जय श्री लक्ष्मी गेष्ट हाउस एण्ड होटल
लहान ७, मुख्य सडक, दुलिचन्द अतिथि सदनको नजिकै पश्चिमपट्टि
फो.नं. ०३३५६१२१२ मो. ९८४२८४०६३२, ९८१४७९०५५४

वर्ष : ०१ अंक : ११४ पृष्ठ : ४ २०७७ मंसिर ०९ गते मंगलबार (Tuesday 24 November 2020) www.lahanpost.com मूल्य रु. ५।-

FOLLOW US facebook: lahanpost YouTube : lahanpost twitter : lahanpost instragram : lahanpost

पूर्ख्यौली व्यवसायमा रम्दै खगेन्द्र

■ शम्भु यादव

बदलिँदो परिवेशमा जातको आधारमा गरिँदै आएको पूर्ख्यौली पेसाले गुजारा धान्न मुस्किल परेपछि समाजमा व्यवसाय फेर्ने क्रम बढ्दो छन् । कोही जागिर त कोही अन्य वैकल्पिक रोजगारी अपनाउन बाध्य छन् । तर, सिरहाको कर्जन्हा नगरपालिका–२ बन्दीपुरका खगेन्द्र लकान्द्री सरकारी जागिर छाडेर आफ्नै पूर्ख्यौली व्यवसायमै फर्केका छन् । उनी यही व्यवसायबाट जागिर भन्दा राम्रो आम्दानी गर्छन् । खुकुरी बेचेरै उनको परिवारको जीवनशैली फेरिएको छ । समाजमा अलगै पहिचान बनाएको छ ।

लकान्द्रीले पूर्व–पश्चिम लोकमार्ग अन्तर्गत बन्दीपुर बजारमा खुकुरी उद्योग स्थापना गरेका छन्–'मन्दिरा भोजपुरे खुकुरी उद्योग' । उनको उद्योगमा खुकुरीसँगै तरबार, हसिया, कट्टी, संगीन, कता, कचियाँ र चुलेसी उत्पादन र बिक्री गर्छन् । उनको उद्योगका ग्राहक काठमाण्डौं, पोखरा, उदयपुर, सिन्धुली, जनकपुर, बर्दिवास, लालबन्दी, कटारी, रामेछाप लगायतका ठाउँका व्यापारीहरू हुन । व्यापारीले थोकमै खुकुरी खरिद गरी लैजान्छन् । उद्योगमा ९ जना मजदुर खुकुरी बनाउने काम गर्छन । उनीहरूको मासिक पारिश्रमिक ४४ देखि ६० हजार रूपैयाँसम्म छ । सबै खर्च कटाएर मासिक ५० देखि ६० हजार आम्दानी हुने गरेको उनी बताउँछन् ।

उद्योगबाट सिरूपाते, भोजपुरे, बेहुला, चैनपुर, तीनचिरे, पानचिरे नामाकरण गरिएको खुकुरी प्रत्येक महिनामा ४ देखि ५ सय थान सम्म बिक्री हुने गरेको लकान्द्रीले बताए । १७, २१ र २५ सय रूपैयाँ पर्ने खुकुरी बढी बिक्री हुन्छन् । काम गर्ने मजदुरले खुकुरी उत्पादनको आधारमा ज्याला पाउँछन् । उनले जगंलको काठ, कोइला र कबाडीबाट फलाम ल्याएर खुकुरी बनाउँछन् । जसले काठ, कोइला र फलाम उपलब्ध गराउने पनि रोजगारी पाएका छन् ।

मेला, महोत्सव र पर्वहरूमा खुकुरीको बढी माग हुने गर्छ । देश बाहिर पनि उनले खुकुरी

पठाएका छन् । ०६८ सालमा बेलारूस १०० पिस र ०७४ सालमा युएसए २५ पिस नमुनाका लागि खुकुरी पठाएको उनले बताए ।

हाम्रो उद्योगबाट उत्पादन गरेको खुकुरीलाई विदेश निर्यात गर्ने सहज वातावरण सरकारले बनाई दिन व्यवसाय अझै फस्टाउँने र थप रोजगारी सृजना हुने उनको भनाई छ । 'बजार व्यवस्थित छैन् । अहिले एउटा खुकुरीको मुल्य बराबर विदेश पठाउन लागत लाग्ने गरेको छ,' उनले भने । युवाहरूलाई तालिम दिएर यस व्यवसायमा जोड्न सकिने उनले बताए ।

विश्वकर्मा समुदायले पुस्तौदेखि यो व्यवसाय गर्दै आएका थिए । कतिपयले यस्तो पेसा, दलित, अछुतोले गर्ने भनेर लत्याउँदै वैदेशिक रोजगारमा गएको उनले सुनाए । 'आफु विदेश जानु भन्दा नेपालमै केही गर्न सकिन्छ भने मनसायले खुकुरी पेसा संगाले,' उनले भने,' स्वरोजगार पनि बने र अरूलाई रोजगार पनि दिए । जागिर भन्दा बेस यही लाग्छ ।'

उनको हजुरबुबा प्रभुराम विश्वकर्मा, बुबा टंक बहादुर विश्वकर्मा भोजपुरबाट खुकुरी व्यवसाय गर्न पहिले पोखरा पुगेका थिए । त्यहाँ उनको व्यवसाय जमेनन् । २०५४ सालमा उनको परिवार

बाँकी ४ पेजमा

आरन जोगाउँदै गैरदलित युवा

कृषि औजार बनाउने आरन पेशामा पछिल्लो समय अन्य जातजाती र समुदायका युवाहरू पनि आकर्षित हुन थालेका छन् ।

परम्परागत रूपमा दलित समुदायहरूले मात्रै यसअघि आरनको काम गर्दै आएका थिए । यो पेशा उनीहरूको मात्रै हो भन्ने समाजको बुझाइ थियो । समय अनुकूल दलित समुदायको पछिल्लो पुस्ता पनि आरन पेशा छोडेर अरू व्यवसाय र पेशामा आकर्षित हुँदै गएका थिए । त्यसैले आरन पेशा नै लोप हुने अवस्थामा पुग्न थालेको थियो ।

तर पछिल्लो समय अन्य समुदायका यूवाहरूले समेत आरन पेशालाई अंगाल्न थालेका छन् । गैरदलित युवाहरू आरन पेशालाई आधुनिकीकरण गरी व्यवसायिक रूपमै सञ्चालन गर्न थालेपछि अहिले आरने पेशा कुनै एउटा जाति र समुदायको मात्रै हो भन्ने गलत रहेछ भन्ने आमधारणा समाजमा बन्दै गएको छ । यो संगै आरनबाट औजार बनाउने पेशा बेरोजगार युवाहरूका लागि गतिलो आम्दानीको स्रोत बन्दै गएको छ ।

परम्परागत रूपमा दलित समुदायले मात्रै आरन पेशा अंगाल्ने र वर्षभरी गरेको कामको ज्याला अन्नपात दिने चलन थियो । तर गैरदलितहरूको यो पेशामा आबद्धता सँगै अहिले यो पेशालाई आधुनिकीकरण गरी उद्योगको रूपमा बिस्तार गर्ने क्रम बढेसँगै नगदका कारोबार हुन थालेको छ ।

यसबाट दैनिक आम्दानी हुन थालेको छ । सरकारी र विभिन्न गैरसरकारी संस्थाहरूले समेत कृषि औजार निर्माण तालिम पछि आरने पेशाका लागि देशका धेरै ठाउँमा प्रोत्साहन गर्न थालेका छन् ।

त्यस्ता तालिममा कृषि औजार उद्योगमा कुटो, कोदालो, फरूवा, बन्चरो, हँसिया, खुकुरी, खुर्पा लगायतका कृषि औजारहरू मर्मत तथा निर्माणका बारेमा सीप सिकाइन्छ ।

आरन पेशा दलितहरूले मात्रै हो उनीहरूले मात्रै गर्नुपर्छ भन्ने परम्परागत र पुर्खौली सोच गलत भएकोले त्यसलाई

बाँकी ४ पेजमा

सिरहामा १० प्रतिशतले बढ्यो विद्युत् चुहावट

सिरहा । कोरोना संक्रमणका कारण चुहावट नियन्त्रण अभियान सञ्चालन नहुँदा सिरहाको लहान क्षेत्रमा आर्थिक वर्ष ०७६/७७ मा विद्युत् चुहावट करिब १० प्रतिशतले बढेको छ ।

विगतका वर्षमा विद्युत् चुहावट नियन्त्रण अभियान सञ्चालन हुँदा करिब २७ प्रतिशतमा झरेको चुहावट यस वर्ष ३६ दशमलव २५ प्रतिशतमा पुगेको विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानले जनाएको छ ।

अघिल्लो आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा विद्युत् चुहावट अभियान सञ्चालन हुँदा विद्युत् चुहावट २७ दशमलव २९ प्रतिशतमा झरेको थियो ।

सरकारले गत चैत महिनादेखि गरेको लकडाउन र फैलिँदो कोरोना संक्रमणको सन्त्रासका कारण चुहावट नियन्त्रणका लागि गाउँगाउँमा टोली पठाउन नसकेका कारण चुहावट बढेको विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानका प्रमुख इन्जिनियर धीरेन्द्रकुमार यादवले जानकारी दिए ।

यस्तै आर्थिक वर्ष ०७६/७७ मा विद्युतको महसुल नबुझाउने १ हजार ४ सय २४ ग्राहकको विद्युत लाइन काट्दा ३ करोड २९ लाख ८४ हजार ४ सय ८२ रूपैयाँ बाँकी बक्यौता रकम असुली भएको जनाएको छ ।

आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा विद्युतको महसुल नबुझाउने ४ सय ४९ ग्राहकको विद्युत् लाइन काट्दा १ करोड ९२ लाख १२ हजार ९ सय २५ रूपैयाँ बाँकी बक्यौता रकम असुली भएको थियो ।

लामो समयदेखि विद्युत् महसुल नबुझाउने २ सय ७७ ग्राहकलाई कालोसूचीमा राखिएको र त्यस्ता ग्राहकको

बाँकी ४ पेजमा

फ्रेन्डस मोडल हस्पिटल, लहान ४
(शिव मन्दिरको उत्तरपट्टि रघुनाथपुर)
हाम्रो सेवाहरू
NICU सहितको प्रसुति सेवा
२४ औं घण्टा इमरजेन्सी सेवा
डाक्टरहरू
बालरोग विशेषज्ञ डा. बृजेन्द्र यादव
मधुमेह, प्रेसर डा. ल्युस्युन यादव
प्रसुति रोग विशेषज्ञ डा. विरेन्द्र यादव

सम्पादकीय

मानव स्वास्थ्यमाथि खेलबाड नगर

स्वास्थ्य संस्था स्थापना, सञ्चालन तथा स्तरोन्नति मापदण्ड निर्देशिकाअनुसार पूरा गर्नुपर्ने सर्तलाई लत्याउँदै च्याउ उम्रेसरी ब्रगेल्ती निजी अस्पताल सञ्चालित छन् । सिरहा जिल्लामा स्वास्थ्य जस्तो संवेदनशील विषयमा खासै संवेदनशीलता देखिएको छैन । जिल्लाका लहान, धनगढी, गोलबजार, चोहर्वा, मिर्चैया लगायत बजार क्षेत्र र विभिन्न भागहरुमा निजी क्षेत्रबाट हस्पिटल, पोलिक्लिनिक लगायतका स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरु राज्यले तोकेको मापदण्ड अनुरुप सन्चालनमा छन् वा छैनन्, यी संस्थाहरुबाट प्रवाह गरिने सेवाको गुणवत्ता के कस्तो छ ? अस्पतालमा चाहिने न्यूनतम विशेषज्ञ सहितका चिकित्सकहरु उपलब्ध छन छैनन् ? बिरामीको लागि चाहिने विस्तरा (बेड)हरुको हालत के छ ? स्वास्थ्य संस्थाहरुमा चाहिने उपयुक्त वातावरण, सरसफाइ, पानी, चर्पी आदिको व्यवस्था कस्तो छ ? ल्याब (प्रयोगशाला) को विश्वसनीयता कति भरपर्दो छ ? यसको अनुगमन गर्ने निकाय कुन हो ? अनुगमन भैरहेको छ वा छैन ? आदिइत्यादि नागरिक समाजको चासोमा पर्ने विषय हुन् । तर पछिल्लो समय स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरुको दर्ता, नवीकरण, अनुगमन आदी विषयमा सरोकारवाला निकायहरुले त्यत्ति चासो नदेखाएको टिप्पणी सार्वजनिक भैरहँदा मानव स्वास्थ्यप्रति गम्भीर खेलबाड भैरहेको गुनासाहरु सतहमा आएका हुन् ।

अधिकारप्राप्त निकायबाट अनुमति लिएर संस्था सन्चालनमा ल्याएका छन वा आफू खुसी सञ्चालन गर्दै आएका छन भन्ने तथ्यांक स्थानीय तहमा उपलब्ध छैन । अर्थात यसको तथ्यांक स्थानीय तहमा अध्यावधिक भैसकेको छैन । जिल्लाका विभिन्न स्थानमा कानुनत दर्ता नगरी सञ्चालनमा आएका थुप्रै स्वास्थ्य संस्थाहरु रहेका छन् । बजार क्षेत्रदेखि गाउँगाउँमा सञ्चालनमा आएका यस्ता स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट सेवाग्राही ठगिने एकातिर छ भने अर्कोतिर चिकित्सकको नाममा नक्कली चिकित्सकले दिएको औषधीले ज्यान जान सक्ने खतरा पनि रहेको छ । यस वास्तविकतालाई मध्यनजर गरी स्थानीय तह लगायत जिम्मेवार निकायहरुले मानव स्वास्थ्य माथि हुने र गरिने लापरवाही र खेलबाड रोक्न अबिलम्व निरीक्षण अनुगमन गरी दोषीलाई कानुनी दयरामा ल्याउन जरुरी देखिन्छ । जिल्लामा सञ्चालित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक संस्थाहरु कति सक्कली कति नक्कली ? भन्ने तथ्य बाहिर नल्याईए सम्म आम नागरिकको स्वास्थ्य प्रति खेलबाड जारी रहने छ । उनिहरु लुटिने र ठगिने सिलसिला थामिने छैन र मानव स्वास्थ्य दुईचार जना धूर्तहरुको कमाई खाने माध्यम बनिरहने छ ।

छोरा नातीको बुई चढेर उपचार गर्न हिंडेने बृद्ध पुरुषरमहिलाहरुलाई उनिहरुले उपचार गर्ने व्यक्ति डाक्टर हो, कि अहेव वा कुनै नक्कली, कसरी थाहा पाउनु ? घोँडालाई दिने जुकाको औषधि आफैलाई दिएपनि धन्य सम्झने हाम्रो पिछडिएको समाजलाई दिशाबोध गराउन स्थानीय तहले जिम्मेवारीपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न आवश्यक छ । होइन भने चिकित्सकको लापरबाहीले अझै कति सुत्केरी महिलाले अनाहकमा ज्यान गुमाउने क्रम रोकिने छैन ।

प्रसूति गराउन शनिबार साझ ४ बजे लहानस्थित डिभाइन हेल्थ केयर अस्पताल लगिएकी सुखीपुर नगरपालिका–९ बैसाखा मोहनपुरीकी २७ वर्षीया आरती साहको शल्यक्रियाका क्रममा शनिबार साझ ८ बजे मृत्यु भएको घटना यसको ज्वलन्त उदाहरण हो । त्यसो त लहानका सम्बन्धन नविकरण र मापदण्ड विपरीत खुलेको च्याउसरी निजी अस्पताल र पोलिक्लिनिकले आरती जस्ता धेरै आमाहरुको अनाहकमा ज्यान लिइसकेको छ । तसर्थ आरतीको शल्यक्रियापछि मृत्यु घटनाको निष्पक्ष छानबिन सहित सत्यतथ्य घटना बाहिर सार्वजनिक हुनुपर्दछ । आरतीको मृत्यु घटनापछि अस्पताल सञ्चालक, कर्मचारी र चिकित्सकहरू पालैपालो फरार हुनुले चिकित्सकको धर्म र कर्तव्यमाथि प्रश्न ठडिएको छ । पेशागत मर्यादामाथि पीडित पक्षको आक्रोशलाई अस्वाभाविक मान्न सकिन्न । तसर्थ घटनाको सत्य तथ्य सार्वजनिक गर्नु आवश्यक छ र यो सरोकारवालाबाट सार्वजनिक हुनैपर्छ ।

स्थानीय तहमा विकास बहस

पालिका बहस

चम्फासिंह भण्डारी

स्थानीय सरकारहरूको सञ्चालन प्रक्रियामा बितेका झण्डै साढे तीन वर्षमा विभिन्न गञ्जागोलका बीचमा पनि स्थानीय जनप्रतिनिधिहरूले गरेका प्रयास प्रशंसनीय छन । नयाँ शासन प्रणालीको अभ्यास गरिरहँदा जे–जति स्रोतको संकलन र वितरण गर्न भएका प्रयास आशलाग्दा छन् ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ को प्रस्तावनामा 'नेपालको संविधानबमोजिम स्थानीय तहको अधिकारसम्बन्धी व्यवस्था कार्यान्वयन गर्न तथा संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तहबीचको सहकारिता, सहअस्तित्व र समन्वयलाई प्रवर्द्धन गर्दै जनसहभागिता, उत्तरदायित्व, पारदर्शिता सुनिश्चित गरी सुलभ र गुणस्तरीय सेवा प्रवाह गर्न, लोकतन्त्रका लाभहरूको समानुपातिक, समावेशी र न्यायोचित वितरण गरी कानुनी राज्य र दिगो विकासको अवधारणाअनुरूप समाजवाद उन्मुख संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन प्रणालीलाई स्थानीय तहदेखि नै सुदृढीकरण गर्न र स्थानीय नेतृत्वको विकास गर्दै स्थानीय शासन पद्धतिलाई सुदृढ गरी स्थानीय तहमा विधायकी, कार्यकारिणी र न्यायिक अभ्यासलाई संस्थागत गर्न...' भनिएको छ ।

स्थानीय सरकारप्रति आम नागरिकले गरेका अपेक्षाको चाङ ठूलो भए पनि तिनले गरिरहेका प्रयास सकारात्मक दिशातिर केन्द्रित भएका छन । कतिपय स्थानीय सरकारहरूले पर्याप्त छलफल, बहस सञ्चालन गर्न नसक्दा अन्योल देखा परेको सत्य हो । तर, दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रदेखि समथर तराईका फाँटसम्म गरिएका भौतिक पूर्वाधार निर्माणका प्रयास सकारात्मक छन् ।

कतिपय कानुनी जटिलता, संघ र प्रदेशमै कानुन बन्न नसकेका विषयमा अन्योल रहनुलाई अस्वाभाविक भन्न सकिँदैन तर स्थानीय रूपमा आवश्यक पर्ने विभिन्न कार्यविधि निर्माण गरी कामलाई सहज बनाउने प्रयास र प्रयत्नलाई सकारात्मक रूपमा बुझ्नुपर्ने हुन्छ । यद्यपि, बनेका कानुन, नीति र कार्यक्रम कार्यान्वयनको पाटो कमजोर रहने नेपालको पुरानै रोग हो ।

कानुनी शासन स्थापनाका प्रयास धीमा गतिमा सञ्चालित छन् भने सीमान्तीकृत, गरिब तथा छेउ पारिएका अल्पसंख्यक समुदायको स्थानीय सरकारका सेवा–सुविधामाथिको पहुँच र तिनको अर्थपूर्ण सहभागिताको स्थितिले गति लिन सकेका छैनन् । तर, निराश भइहाल्नुपर्ने अवस्था अझै छैन ।

स्थानीय सरकारको योजना निर्माण प्रक्रियालाई व्यवस्थित बनाउनका लागि अहिले योजना निर्माण प्रक्रिया उल्टो भएको तिनको बुझाइ छ । पहिले स्थानीय तहको योजना बनाउने, आफ्नो स्रोतका आधारमा स्थानीय तहले कति योजना सम्पन्न गर्ने, प्रदेश सरकारबाट कति योजना माग गर्ने र संघीय सरकारलाई कति योजना माग गर्ने गरी योजना र बजेट निर्माण हुनुपर्नेमा अहिले पहिले संघको बजेट आउने, त्यसपछि प्रदेशको बजेट आउने र अन्तमा स्थानीय तहको बजेट तर्जुमा हुँदा योजनाको तालमेल हुन नसकेको हो ।

प्रदेश र संघका योजनाको केवल अनुगमनको पाटो मात्रै स्थानीय तहले हेर्नुपर्ने स्थिति विद्यमान छ । प्रदेश र संघका योजनालाई कार्यान्वयन गर्न कठिनाइ रहेको अवस्था छ ।

वडा समितिहरूलाई आर्थिक कारोबार गर्ने अनुमति नहुँदा सामान्य स्टेनरी मसलन्दका लागि पनि पालिकाहरूमा धाउनुपर्ने स्थिति विद्यमान छ । प्रत्येक वडामा लेखा व्यवस्थापन गर्नका लागि लेखापालहरूको दरबन्दी आवश्यक भएको र तद्नुरूप वडा समितिहरूले योजनाको निकासा, फर्स्योट गर्ने काम नहुँदा पीडा भोगिरहेको वडाध्यक्षहरूको दुःखेसो सुनिँदै आएको छ ।

स्थानीय सरकारको न्यायिक समितिले गर्नुपर्ने कार्य सम्पादनको काममा कानुनी परामर्शका लागि कम्तीमा एक जना कानुनी अधिकृत आवश्यक रहेको र उनले न्यायिक समितिको कामलाई प्रभावकारी बनाउन, आवश्यक कानुनी परामर्श दिन सकियो भने न्याय निरूपणको कामले गति लिने समितिको विश्वास छ ।

स्थानीय तहमा रहेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको दरबन्दीमा आउने कर्मचारीलाई कम्तीमा एक निर्वाचन अवधिका लागि अर्थात् ५ वर्षसम्म एउटै ठाउँमा काम गर्ने वातावरण आवश्यक छ । एक वर्षमा १२ वटासम्म प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतहरू फेरिँदा स्थानीय सरकारका काम–कारबाही प्रभावित हुँदै आएका छन् । यसले स्थानीय सरकारले प्रवाह गर्ने सेवा–सुविधा सहज रूपमा प्राप्त गर्न कठिनाइ उत्पन्न भएको छ ।

कतिपय पालिकाहरूको केन्द्र कहाँ राख्ने विवादले अहिलेसम्म कार्यालयहरू व्यवस्थित बन्न सकिरहेका छैनन् । परिणामस्वरूप पालिकाका कार्यालयहरू जिल्ला सदरमुकाममा बस्ने र सेवाग्राहीका दैनिकका सेवा महँगा र कष्टपूर्ण बनेका छन । अधिकांश स्थानीय तहले आफ्नै कार्यालय भवन निर्माण गरी कार्य सञ्चालन गरिरहेका छन् भने कतिपयमा निर्माण भइरहेका छन् । तर, केन्द्र कहाँ राख्ने भन्ने विषयमा विवादको समाधान हुन नसक्दा कतिपय पालिकाहरूको कामकाज असहज स्थितिमै छ । यसपटक जाजरकोटका छेडागाड नगरपालिका र जुनीचाँदे गाउँपालिकाको टिमसँग विकास प्रक्रियालाई कसरी जनकेन्द्रित बनाउन सकिन्छ, हाम्रा अहिलेसम्मका प्रयास र प्रयत्न के–कस्ता भएका छन्, हामीसँगका स्रोत–साधन के–कस्ता छन्, हाम्रा प्रयासले स्थानीय नागरिकलाई कति सहजता प्रदान गर्न सकेको छ आदि विभिन्न विषयमा जनप्रतिनिधि र कर्मचारीलाई सँगै राखेर अनुभव आदान–प्रदान गरियो ।

जनप्रतिनिधिहरू र कर्मचारीबीचमा रहेको अन्योलता, चिसो सम्वन्ध र दोषारोपण गर्ने प्रवृत्तिका फाइदा र बेफाइदाका विषयमा सँगै बसेर मन माझामाझ गर्ने प्रयासमा छेडागाड नगरपालिकाका नगरप्रमुख लालबहादुर महतारा, उपप्रमुख सरिता वली र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत गंगाबहादुर रोकाया, जुनीचाँदेका कार्यवाहक अध्यक्ष शिवा शाही र प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत टेकबहादुर शाहीले खुला छलफल गरे ।

उनीहरूले सिंगो कार्यपालिकाको टिमसँगै हिँड्ने क्रममा केही समस्या देखा परे पनि त्यसका लागि नियमित रूपमा कर्मचारी र जनप्रतिनिधिबीचमा बैठक आयोजना गरी नियमित रूपमा आदान–प्रदान गर्ने प्रतिबद्धता जाहेर गरे ।

सुशासनमा नागरिक सहभागिता कार्यक्रमले आयोजना गरेको जनकेन्द्रित विकास अवधारणा कार्यशालामा नगर तथा गाउँपालिकाहरूले आवधिक योजना, रणनीतिक योजना बनाउने प्रयास गरिरहेको र भविष्यमा योजनाबद्ध विकास प्रक्रियालाई गति दिँदै विकासलाई जनकेन्द्रित, दिगो र आम नागरिकको जीवन सहज बनाउने दिशामा काम केन्द्रित गर्ने प्रतिबद्धता साँच्चै प्रशंसीय लाग्यो ।

भौतिक दुरी कायम गरी कोरोना भाइरसको संक्रमणबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

–: जनहितका लागि :–

हरेक खबर, विशेष खबर
जि.प्र.का.सि.द.नं. ११७/०७६/०७७
राष्ट्रिय दैनिक
लहानपोस्ट LAHANPOST DAILY

आजको राशिफल

मेष :- हर्ष र प्रसन्नताका बीचमा समय व्यतीत हुनेछ । कूटनीतिक नियोगको र आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ । साहित्यिक क्षेत्रमा रूची बढ्नेछ ।

वृष :- आज चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । आफन्त र साथीभाइबाट सहयोग तथा हौसला प्राप्त हुनेछ । आम्दानी बढाउने काम सुरु गर्न सकिनेछ ।

मिथुन:- नजिकको मित्रसँग भेटघाट हुनेछ । चिन्ता छाडेर चिन्तन गर्ने समयछ । अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । धार्मिक आस्था बढ्नेछ ।

कर्कट :- आज भ्रमण, खानपान तथा फेसनमा धन खर्च बढ्नेछ । राजनैतिक कार्यमा बाधा आउनेछ । सानातिना समस्यामा अल्झिनुपर्नेछ ।

सिंह :- लाभदायक यात्रा हुनेछ । बिना प्रतिस्पर्धा फाइदा हुनेछ । पारिवार संग रमाइलो भेटघाट हुनेछ । रोकिएको काम दोहोर्याएर प्रयत्न गर्दा फाइदा हुनेछ ।

कन्या :- सुन्दर पहिरनले ब्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ । जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । एकपछि अर्को अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ ।

तुला :- शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ । अतिथिको रुपमा सत्कार पाइएला । भौतिक साधन जुटाउने समय छ । व्यवसायको सन्दर्भमा रमाइलो यात्रा होला ।

वृश्चिक :- वाक्चतुर्याईले संकल्प सिद्ध हुनेछ । कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ । शुभ समाचार सुन्न पाईएला । ब्यापार ब्यबसायबाट आम्दानी हुनेछ ।

धनु :- धेरै समय पछि आफन्तसङ्ग भेटघाट हुनेछ । प्रेमीको सहयोग पाइनेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । राजनीतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

मकर :- आज आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । मित्र जनबाट साथ सहयोग मिल्ने देखिन्छ । सवारी साधन प्राप्तिको योग छ ।

कुम्भ:- आज आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । मित्र जनबाट साथ सहयोग मिल्ने देखिन्छ । सवारी साधन प्राप्तिको योग छ ।

मिन :- आज महत्त्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्छ । अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्श गर्नु पर्ला । यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ । गरेका काममा ढिलासुस्ती हुनेछ ।

जाडोमा बाथको हेरचाह

जाडोको मौसम सुरू भइसकेको छ । जाडोले बाथका बिरामीहरूमा कस्तो असर पार्दछ र यसलाई कसरी न्यून गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण छ । हामी सबैले अनुभव गरेकै कुरा हो जाडोयाममा हाम्रा हातगोडाका जोर्नी, मांशपेशी तथा ढाडको दुखाई बढ्ने गर्दछ । यसलाई धैरैले हातगोडा करकरी खाने भनेर बुझ्ने गर्दछ । यसैगरी बाथका बिरामीहरूमा पनि चिसोले गर्दा जोर्नीहरू धेरै दुख्ने, सुन्निने र अररो हुने गर्दछन् । अरू मौसममा बिहानपख केही बेरसम्म मात्रै कक्रक्क हुने हातगोडाका जोर्नीहरू जाडोमा भने घाम लागेको धेरैबेरसम्म पनि कक्रक्किएर अररो भैरहन्छन् ।

विभिन्न किसिमका बाथका रोगहरू (विशेष गरी स्क्लेरोडर्मा भनिने छाला बाक्लो हुने बाथ, र्‍यूमटोइड आरथ्राइटिस र प्राय : महिलाहरूमा हुने लुपस) मा हातगोडाका रगतका नलीहरू साँगुरिने समस्या हुन्छ । यसरी रगतका नलीहरू सागुरिने क्रम जाडोमा बढी हुन्छ, जसले गर्दा चिसो पानी या चिसो बस्तु छुदा हातगोडाका औंलाहरूको रंग परिवर्तन भई क्रमैसंग सेतो, नीलो र रातो हुने गर्दछ । यससँगै औलाहरू कक्रेर दुख्ने, सुन्निने, झमझम गर्ने तथा चिलाउने हुनसक्दछ । अत्यधिक चिसो पानीमा लामो समयसम्म काम गर्दा रक्तनलीहरू धेरै नै सागुरिन गई औलाका टुप्पाहरूमा घाउ हुन सक्छ । यसरी भएको घाउ निको हुन लामो समय लाग्न सक्छ । त्यस्तै कहिलेकाही रगतका नशाहरू अत्यन्तै सागुरिन गएका रहेछन् भने रक्तसञ्चार पूर्णरूपमा बन्द हुन गई औंलै कालो हुने तथा औला मर्ने हुनसक्छ ।

जाडोमा हामी सबैलाई घाम प्यारो लाग्छ र हामी घाम ताप्छौं । तर केही बाथका रोगहरू भने घामले गर्दा बढ्न सक्दछन् । उदाहरणको लागि लुपसलाई सूर्यको प्रकाशले बढाउछ । घाममा बस्नाले यसका बिरामीहरूमा अनुहार तथा हातगोडामा रातो दाग आउने, जोर्नीहरू दुख्ने, सुन्निने लगायत शरीरका अन्य भित्री अंगहरूमा पनि नराम्रो असर पर्नसक्छ ।

हिउँदको समयमा हामी धेरैलाई रूघाखोकीको ज्वरोले सताउने गर्दछ । धेरै बिरामीमा रूघाखोकी हप्ता दस दिनपछि आफै ठीक भएर जान्छ । बाथ भएका र बाथको औषधी सेवन गरेका केही बिरामीहरूमा भने रूघाखोकी छिटोछिटो भैरहने, निको हुन लामो समय लाग्ने र सामान्य रूघाखोकी पनि फोक्सोमा फैलिन गई निमोनिया हुने डर हुन्छ । त्यस्तै रूघाखोकी लगायतका संक्रमण हुदा बाथको दुखाई, सुन्निनेपन र अररोपन समेत बढ्ने सम्भावना हुन्छ ।

बाँकी ४ पेजमा

धनगढीमाई नगरपालिका
Dhangadhimai Municipality
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
Office of The Municipical Executive

धनगढी, सिरहा, प्रदेश नं. २, नेपाल
Dhangadhi, Siraha, Province No. 2, Nepal

www.dhangadhimaimun.gov.np
mundhangadhi@gmail.com
033-545238

मिति २०७७।०८।०७

विषय : नयाँ भर्ना सम्बन्धी सूचना

प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालीम परिषद् (CTEVT) र धनगढीमाई नगरपालिकाको संयुक्त साझेदारीमा संचालित डिप्लोमा इन योग एण्ड नेचुरोपेथी (Diploma In Yoga and Naturopathy) विषयमा शैक्षिक शत्र २०७७।०७८ मा डीप्लोमा तहको देहायका कोर्षहरुमा नयाँ भर्नाको लागि योग्यता पुगेका ईच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट दरखास्त आव्हान गरिन्छ।

कार्यक्रमहरु:

१. तीन वर्षे डिप्लोमा इन योग एण्ड नेचुरोपेथी (Diploma In Yoga and Naturopathy)

न्यूनतम शैक्षिक योग्यता तथा आवश्यक कागजातहरु:

- डिप्लोमा इन योग एण्ड नेचुरोपेथी (Diploma In Yoga and Naturopathy)को लागि SLC/SEE परीक्षाको अंग्रेजी विषयमा D+ तथा गणित र विज्ञान विषयमा C ग्रेड प्राप्त गरेको।
- SLC/SEE वा सो सरहको शैक्षिक योग्यताको लब्धाङ्क तथा चारित्रिक प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि १ प्रति।
- हालसालै खिचिएको स्पष्ट मुखाकृति देखिने एम.आर.पी. साईजको रंगिन फोटो २ प्रति।
- नेपाली नागरिकता वा जन्मदर्ताको प्रतिलिपि १ प्रति।

भर्ना कार्यक्रमहरु:

- आवेदन शुल्क रु. ८००।-
- **आवेदन फाराम पाईने र बुझाउने स्थानः** धनगढीमाई नगरपालिका, धनगढी।
- **आवेदन फाराम वितरण मितिः** २०७७ मंसिर ७ गते देखि मंसिर १५ गते सम्म।
- विस्तृत जानकारीको लागि सम्बन्धित कार्यालय अफिस समयमा सम्पर्क राखी जानकारी लिन सकिने छ।

शिवराज चौलागाईं
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

"समृद्ध धनगढीमाई नगरपालिका हाम्रो शान, पूर्ण सरसफाईयुक्त नगरपालिका हाम्रो अभियान"

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

वारुण यन्त्र, लहान	०३३-५६०११९
ईलाका प्रहरी कार्यालय, लहान	०३३-५६०१५५
ईलाका प्रशासन कार्यालय, लहान	०३३-५६०२६६
जि.ट्राफिक कार्यालय, लहान	०३३-५६०७३७
लहान नगरपालिकाको कार्यालय	०३३-५६०१३८
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, लहान	०३३-५६०२४६
सव स्टेशन, लहान	०३३-५६०४००
नेपाल टेलिकम, लहान	०३३-५६०४४४
प्राविधिक शिक्षालय, लहान	०३३-५६००१६
अञ्चल यातायात कार्यालय, लहान	०३३-५६०२१७
रा.उ.स्मारक अस्पताल, लहान	०३३-५६००१९
आ. राजस्व कार्यालय, लहान	०३३-५६००८८
कृषि विकास बैंक, लहान	०३३-५६०१४७
कृषि सामाग्री संस्थान, लहान	०३३-५६०१४८
घरेलु तथा साना उद्योग, लहान	०३३-५६०१२८
दु.शा.अतिथि सदन, लहान	०३३-५६०१६९
आँखा अस्पताल, लहान	०३३-५६००८०
जे.एस.मु.ब.क्याम्पस, लहान	०३३-५६०२५२
रक्त संचार केन्द्र, लहान	०३३-५६०९७५
मारवाडी सेवा सदन, लहान	०३३-५६१४११
जि.प्रशासन कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०१२३
जिल्ला प्रहरी कार्यालय, सिरहा	०३३-५२०११२
नगर प्रहरी, सिरहा	०३३-५२०२६७
प्रहरी चौकी, माडर (सिरहा)	०३३-५२०४००
को.ले.नि.का. सिरहा	०३३-५२०१३०
कृषि विकास बैंक, सिरहा	०३३-५२०४७०
जिल्ला समन्वय विकास कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००३७
सिरहा जिल्ला अदालत, सिरहा	०३३-५२००५६
जिल्ला अस्पताल, सिरहा	०३३-५२००६४
जनस्वास्थ्य कार्यालय, सिरहा	०३३-५२००८१
जिल्ला शिक्षा समन्वय इकाई शाखा, सिरहा	०३३-५२०००४
नेपाल टेलिकम, सिरहा	०३३-५२००३३
नेपाल विद्युत प्राधिकरण, सिरहा	०३३-५२०१६१
राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक, सिरहा	०३३-५२०००२
रेडक्रस सोसाइटी, सिरहा	०३३-५२००९५
ईलाका प्रहरी कार्यालय, मिर्चैया	०३३-५५०१००
कृषि विकास बैंक, मिर्चैया	०३३-५५०००५
सिता नोबेल न्यूज सेन्टर	०३३-५६००२७
सविना बुक्स एण्ड सप्लायर्स लहान-७	०३३-५६०५११
स्वस्तिका इलेक्ट्रिक एण्ड जेनरल अर्डर सप्लायर्स लहान-१०	९८४२८९०९६५

नगरवासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सम्पत्ति कर, भूमि कर व्यवसाय कर समयमै बुझाऔं, २. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइ लगायतका व्यक्तिगत घटना सम्बन्धित घटना भएको मितिले ३५ दिनभित्रै आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं, ३. नगरपालिकाभित्र व्यक्तिगत घर तथा उद्योगका भवन लगायतका संरचना निर्माण कार्य शुरु गर्नुअघि अनिवार्य रुपमा निर्माण इजाजत लिऔं, ४. भूकम्प प्रतिरोधात्मक घर निर्माण गरौं, ५. सडक अधिकार क्षेत्र, खोला, नाला, पैनीको साथै पाटी पौवा जस्ता सार्वजनिक स्थान मिचेर कुनै पनि संरचना निर्माण नगरौं । साथै सडक किनारामा व्यापार, व्यवसाय नगरौं, ६. अनुमति विना सडकमा निर्माण सामग्री लगायतका कुनै पनि व्यक्तिगत प्रयोजनका सामान नराखौं, ७. नगर क्षेत्रभित्र कुनै पनि व्यापार, व्यवसाय गर्दा नगरपालिकामा दर्ता गरेर मात्र गरौं, ८. बालबालिकाहरुलाई नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लगि लगाउनु पर्ने सबै खोप तोकिएअनुसार नियमित लगाऔं र बालबालिकाहरुमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकासमा सहयोग गरौं, ९. उमेर नपुगेका बालबालिकाहरुलाई श्रममा नलगाऔं, १०. विद्यालय जाने उमेर भएका सबै बालबालिकाहरुलाई अनिवार्य रुपमा विद्यालय पठाऔं, ११. छोरा र छोरीमा भेदभाव नगरौं, १२. महिला हिंसा न्यूनीकरणका लागि आ-आफ्नो ठाउँमा पहल गरौं, १३. जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं, १४. आफ्नो घरबाट निस्किएको फोहरलाई जथाभावी नफालौं, १५. चौपायाहरुलाई छाडा नछोडौं, १६. होटल व्यवसायीहरुले बासी तथा सडेगलेका खानेकुरा नबेचौं । उभोक्ताको स्वास्थ्यमा ख्याल गरौं, १७. नगरपालिका भित्रका सिमसारहरुको संरक्षण र विकासमा सहयोग गरौं ।

कल्याणपुर नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

धनगढीमाई नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

गोलबजार नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

सिरहा नगरपालिका कार्यालय, सिरहा

कपालको सुरक्षाका लागि पहिले समस्या चिनौं

जाडो महिनामा कपालको हेरचाह गर्नु धेरैका लागि चुनौतीपूर्ण कुरा हो । कपालको स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्यसँग समेत जोडिएको छ । त्यसैले कपालको ख्याल गर्नु पनि अन्य शारीरिक अंगको स्वास्थ्यबारे ख्याल राख्नु जत्तिकै महत्वपूर्ण भएको छ ।

आफ्नो कपाललाई स्वस्थ र मजबुत बनाउने बारेमा व्यक्तिहरु प्रायः चिन्तित हुन्छन् । धेरै प्रयासपछि पनि कपालको सुरक्षामा प्रभाव नदेखिनु धैरैको लागि चिन्ताको विषय बनेको छ ।

कपाल स्वस्थ राख्न र उनीहरूलाई चम्किलो र बलियो बनाउनको लागि हामीले आफ्नो कपालको स्वास्थ्यको बारेमा जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । हो, सामान्यतया जब व्यक्तिहरूले आफ्नो कपालमा केही चीज लगाउँदछन्, उनीहरुसँग कपालको स्वास्थ्यका बारेमा कुनै खास जानकारी हुँदैन ।

तपाईंले आफ्नो कपालको स्वास्थ्यको बारेमा जानकारी नलिएसम्म यसलाई हामी स्वस्थ राख्न सकिन्छ ।

कपालको स्वास्थ्यबारे ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

कपालको स्याहार

विभिन्न किसिमले कपालको स्याहार गर्न सकिन्छ । त्यसको लागि कपालको प्रकृति हेरेर सोही अनुसार यसको स्याहारको खाका बनाउन सकिन्छ । त्यसको लागि कपालको प्रकृति कस्तो छ ? भन्ने कुरालाई ध्यान दिन सकिन्छ ।

पातलो कपाल

धेरै व्यक्ति आफ्नो पातलो कपालको समस्याबाट चिन्तित छन् । जसको कारणले तपाईले कपाल झर्ने समस्याबाट पार गर्नुपर्छ । तपाईंको पातलो कपाल के कारणले भएको हो भन्ने कुरा पहिले यकिन गर्नुपर्छ । यो समस्याको पहिचानपछि मात्रै समस्याबाट हामीले मुक्ति पाउन सकिन्छ ।

पातलो कपाल पोषणको कमी, हार्मोनल परिवर्तन र तनावको कारणले हुने गर्छ । यी विभिन्न कारणहरु सबैलाई हुन्छ । यसको लागि तपाईले चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नु आवश्यक छ ।

कपालका समस्याहरु टाउकोबाट पनि हुन्छन्, कपाल स्वस्थ राख्नका लागि कपालको जरालाई स्वस्थ राख्नु पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । छाला चिलाउने समस्या तपाईंको मात्र नभएर धेरै व्यक्तिको साझा समस्या हो । जसका कारणले उनीहरु दिनभर आफ्नो कपाल र टाउको कन्याइरहन्छन् । यस प्रकार चिलाउने समस्या तपाईंको टाउकोमा बढी तनाव र रुखोपनका कारण हुने गर्छ । तपाईंले आफ्नो कपाल वा टाउकोलाई लामो समयसम्म सुख्खा हुन दिनुहुन्न । यसले तपाईंको कपाललाई बिगार्न सक्छ । यसका लागि तपाईंले नियमित तेलमा मसाज गर्नुपर्छ र सकेसम्म धेरै पानी पिउने कोसिस गर्नुपर्छ ।

कागतीको रस कपालको हरेक समस्याको समाधान

हिउँदमा कपालको सही रेखदेख गर्नु अलिक गाह्रो काम हो । सबैजना सुन्दर कपाल चाहन्छन् । त्यसको लागि कागतीको रस प्रभावकारी हुन सक्छ ।

१० ग्राम नरिवलको पानी १० ग्राम कागतीको रसमा मिलाएर कपालमा राम्रोसँग लगाउनुहोस् । ४०-४५ मिनेटपछि पानीले कपाल सफा गर्नुहोस् । केही महिना एवंरितले कपाल सफा गर्नाले कपाल झर्नबाट रोकिन्छ । यस प्रकारले कपालमा कागती लगाउँदा कपाल लामो र गाढा पनि हुन्छ । यसबाहेक पनि अन्य विविध समस्या समाधान गर्नको लागि कागतीको रस उपयोगी हुन सक्छ ।

पूर्खौली...

त्यहाँबाट सिरहाको बन्दीपुर आए । यहाँ उनले उत्पादन गरेको खुकुरी व्यवसायीक रुप लियो ।

हजुरबुबा र बुबाले यही व्यवसायको आम्दानीले छोराछोरी खगेन्द्र लकान्द्री, विष्णु लकान्द्री र मन्दिरा लकान्द्रीलाई उच्च शिक्षा दिलाए । विष्णु सिभिल इन्जिनियर, खगेन्द्र काठमाण्डौं नेपाल कमर्स क्याम्पसबाट बीबीएस र मन्दिरा स्टाफ नर्स पढेका छन् । मन्दिरा नेपाल पुलिस अस्पतालमा सई पदमा जागिरे छिन् । उनको दाई विष्णु आठ वर्ष अगाडी अमेरिका गयो । विदेश पठाउन लागेको रूपैयाँ त्यही उद्योगको आम्दानीले तिरेको लकान्द्रीले बताए । ४ वर्ष अगाडी उनको हजुरबुबा बित्यो । पछि बुबा आमा पनि अमेरिका गयो । खगेन्द्रले खुकुरी व्यवसाय गर्दैछन् । कक्षा ९ मा पढ्दै गर्दा उनले आफ्नो बुबाको व्यवसायमा संघाउँदै आएका थिए । त्यही क्रममा उनले काम सिके । पछि त्यही व्यवसाय गर्न थाले ।

उनले बीबीएस पढाई ०६६ सालमा पुरा गरेका छन् । बन्दीपुरकै नेपाल राष्ट्रिय फुलकुमारी महतो माध्यमिक विद्यालयमा लेखापालको जागिर पाएका थिए । मासिक २० हजार तलबमा ०६६ देखि ०७१ साल सम्म त्यही जागिर गरे । जागिर भन्दा स्वरोजगार गर्न इच्छा भएर पूर्खौली पेसामै फर्केको उनी सुनाउँछन् । उनको परिवारलाई सुरुका वर्षहरूमा व्यवसाय जमाउन कठिनाई भोग्नु परेको थियो । विस्तारै खुकुरी बिक्रीको बजार लियो । 'पहिले उत्पादन गरेको खुकुरी बेच्न डुल्नु पर्थ्यो, अहिले त घरमै किन्न आउने धेरै छन्,' उनले भने,'अब त खुकुरी उत्पादन गर्न भ्याई न भ्याई छ ।' ०६३ सालयता यही व्यवसायबाट भएको आम्दानीले उनको परिवारले गुजारा, पढाई र सम्पति आर्जन गरेका छन् ।

खगेन्द्रलाई खुकुरी व्यवसायमा पत्नी रिता लकान्द्री पनि संघाइरहेकी छिन् । उनीहरू आफ्नो छोरा आरएन लकान्द्री र छोरी कृतिकालाई निजी विद्यालयमै पढाउँदैछन् । एक वर्षअघि जिल्ला युवा समितिबाट 'युवा उद्यमी सम्मान' उनले पाएका छन् । स्थानीय तहको निर्वाचनमा वडा सदस्यमा पनि निर्वाचित भएका छन् ।

सिरहामा ...

क्रमशः लाइन काटिने प्रमुख यादवको भनाइ छ ।

कालोसूचीमा रहेका ग्राहकबाट ६० लाख ८ हजार ४ सय ३८ रूपैयाँ बक्यौता उठाउन बाँकी रहेको जनाएको छ । त्यस्तै विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानले सो अवधिमा हुकिङ गरी विद्युत् चुहावट गर्ने ३६ जनालाई पक्राउ गरी जरिवाना बापत १७ लाख ८४ हजार ८ सय ६३ रूपैयाँ राजस्व संकलन भएको विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्रले जनाएको छ ।

सो क्रममा २२० थान विद्युत् मोटरसमेत बरामद गरिएको प्रमुख यादवले बताए । कुल ५८ हजार आठ सय ८४ ग्राहकबाट विद्युत् प्राधिकरण वितरण केन्द्र लहानले आर्थिक वर्ष ०७६/७७ मा विद्युत् महसुल ९४ दशमलव ८२ प्रतिशत अर्थात् ३३ करोड ६६ लाख १६ हजार ४ सय ४० रूपैयाँ संकलन गरेको छ । **रासस**

आरन ...

बदल्न युवाहरूको सक्रियता आवश्यक छ । त्यसो त परम्परागत चिन्तन त्याग्दै व्यवसायलाई आधुनिकीकरण गर्न सक्नेहो भने स्थानीय तहमै रोजगारीका अवसरहरू प्रसस्त रहेको युवाहरूको भनाइ छ ।

सरकारले पनि देशमा रोजगारी सृजना गर्नका तालिमहरू सञ्चालन गरि यस्ता उद्योगहरूमा लाग्न चाहने युवाहरूलाई प्रोत्साहन स्वरुप आवश्यक सहयोगको घोषणा गरेकोले युवाहरु विदेश पलायन हुने सोचवाट मुक्त भए राष्ट्र निर्माणमा सहयोग पुग्नेमा दुईमत छैन ।

जाडोमा ...

जाडोमा बाथको रेखदेख कसरी गर्ने ?

क) न्यानो लुगा, बाक्लो पञ्जा, मोजा, घुडामा लगाउने पट्टी आदिको प्रयोग गरी चिसोबाट जोगिन प्रयत्न गर्ने । प्रशस्त मात्रामा तातो झोल पदार्थ (तातो पानी, चिया, सुप, दालको रस, माछा मासुको रस आदि) खाई शरीरलाई तातो र न्यानो राख्न प्रयत्न गर्ने ।

ख) बिहान बेलुकी मन तातो पानीमा नून राखी ५ देखि १० मिनेटसम्म हातगोडाका औंलाहरू डुबाउने । यसले जोर्नीको दुखाई, सुन्निनेपन र अररोपन कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

ग) कुहिना, कुम, गर्दन, ढाड, फिला, घुडा आदि भागमा तातो पानीको ब्याग वा अन्य तातो पार्ने वस्तु -जस्तै : बिजुलीबाट तातो पार्ने सामान) राखी न्यानो पार्ने तर यसो गर्दा अत्यधिक तापको कारणले छालामा पोलेको छ कि भनि सधैं सजग हुनुपर्छ ।

घ) चिसो पानी छुदा हातगोडाका औंलाहरूको रंग परिवर्तन हुने, दुख्ने र झमझम गर्ने बिरामीहरूले चिसो पानीबाट जोगिने, हातमुख धुंदा र स्नान गर्दा मनतातो पानीको प्रयोग गर्ने तथा अन्य कामहरू गर्दा पनि मनतातो पानीकै प्रयोग गर्नुपर्छ । चिसोले गर्दा रगतका नलीहरू सागुरिएर समस्या भएमा चिकित्सकको परामर्शमा रगतका नली फुलाउने औषधिको सेवन गर्न सकिन्छ ।

ङ) कुनै कुनै बाथका रोग(विशेष गरी लुपस) लाई सूर्यको प्रकाशमा पाइने परावैजनी किरणले बढाउन सक्ने भएकोले यसका बिरामीहरू घामबाट जोगिनु अत्यन्त जरूरी छ । लुपसका बिरामीहरूले घाम आफ्नो शत्रु हो भनेर बुझ्नु पर्दछ । यस्ता बिरामीहरूले हरेक दिन २ पटक (विहान उठ्ने बितिकै र दिउसोतिर) घाम पर्ने शरीरको भागमा सनस्क्रिन लगाउने गर्नुपर्दछ । विभिन्न अध्ययनका अनुसार सूर्यको प्रकाशको खराब असरबाट जोगाउने क्षमता तीस नम्बर भन्दा बढी भएका सनस्क्रिनहरू लुपसका बिरामीमा बढी फाइदाजनक भएको पाइएको छ ।

च) हिउदको समयमा रुघाखोकीको ज्वरो वाथका धेरै बिरामीहरूमा हुनसक्ने र यसले गर्दा जोर्नीको दुखाई, सुन्निने र अररोपन पनि बढ्न सक्ने भएकोले रुघाखोकी बिग्रिएर हुने निमोनिया जस्ता जटिलताबाट पनि जोगिन सकिन्छ । विकसित देशहरूमा हरेक वर्ष हिउद ऋतुको आगमनसंगै रुघाखोकीबाट बचावटको लागि इन्लुयन्जा विरूद्धको खोप (लु भ्याक्सिन) दिने चलन छ । हामीकहा हालसम्म यस्तो चलन नभैसकेपनि रुघाखोकीको समयमै औषधि उपचार गरेर यसबाट हुने हानिबाट जोगिन सकिन्छ ।

हामीमध्ये धैरेले जाडोले गर्दा बाथरोग हुने अनुमान गरेका छौ, जुन सत्य होइन । किनभने बाथका रोगहरू साइबेरिया जस्तो प्रचण्ड गर्मी हुने ठाउसम्म जतातते उत्तिकै रूपमा देखिएका छन् । त्यसैले चिसोले बाथरोग उब्जाउने नभई यसलाई बढाउन मात्र गर्दछ ।

गाउँपालिकावासीका लागि जनहितमा जारी सार्वजनिक सन्देश !

१. गाउँपालिकालाई बुझाउनु पर्ने घर, जग्गा, मालपोत दस्तुर, व्यवसाय कर आदि समयमा नै बुझाऔं । २. घटना घटेको ३५ दिनभित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । ३. सार्वजनिक जग्गा र सम्पत्ति संरक्षणमा गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं । ४. आफ्नो घर-आँगनबाट उत्पन्न फोहरलाई व्यवस्थित गरौं । ५. इजाजत पत्र लिएर मात्र व्यापार व्यवसायी गरौं तथा उपभोक्ता आचारसंहिता पालना गरौं । ६. बालबालिकालाई काममा हैन विद्यालय पठाऔं । ७. विकास निर्माण कार्यक्रममा जनसहभागिता जुटाऔं । ८. कृषिको व्यावसायीकरण गरौं । खाद्य सम्प्रभुत्व र आत्मनिर्भर गाउँपालिका निर्माणमा सहभागी बनौं । ९. किसानलाई सम्मान गरौं । जैविक विविधतामा आधारित पर्यावरणीय कृषि पेशा अवलम्बन गरौं ।

बरियारपट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
अर्नमा गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
नवराजपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
भगवानपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
लक्ष्मीपुर पतारी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
औरही गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
सखुवानन्कारकट्टी गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा
विष्णुपुर गाउँपालिका कार्यालय, सिरहा

लहानपोस्ट् दैनिकका लागि प्रकाशक : भरत जर्घामगर, सम्पादक : शम्भु कुमार यादव, कानुनी सल्लाहकार : सन्तोष सुवेदी कम्प्युटर ले-आउट : महेन्द्र प्रसाद चौधरी
कार्यालय :लहान नगरपालिका-१०, सिरहा फोन नं. ०३३५६१९६७, ९८५२८२४९६७, ९८५२८३९३१५ website : www.lahanpost.com , e-mail : lahanpost@gmail.com मुद्रक : न्यु यदुवंशी अफसेट प्रेस, लहान,(सिरहा)