



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

हाडजोर्नी तथा नशा रोगको सफल उपचार

सस्तो, भरपर्दो र गुणस्तरीय फिजियोथेरापी सेवा अब बिर्ता आर्यवेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर बिर्तामोडमा

प्यारालाइसिस, सम्पूर्ण हाडजोर्नी, नशाको समस्या कुमजाम भएको, नशा चेंपिएको डिस्क प्रोव्याप्स, बाघ, गुरिक एसिड साथै अन्य सबै रोगको अष्टाष्टा फार्मसीबाट औषधि र उपचार दैनिक।

बल्लको सुविधासहित फोन नं. ९८०६०००९३, ०२३-५९०९६६, दैनिक ओपीडीमा

डा. विनय प्रधान, डा. भगवान शाह र अन्य काठमाडौंबाट आजन्हुने डाक्टरबाट पनि जाँच सेवा।

दैनिक छारसुच विधिद्वारा पायलसको सफल उपचार गरिन्छ।

वर्ष : २७ अङ्क : १९३ पृष्ठ ४ बिर्तामोड विसं २०७९ जेठ १७ गते मंगलबार (Tuesday, May 31, 2022) नेपाल सम्बत् १९४२ Web : www.purwanchaldaily.com मूल्य रु : ५/- भारतमा भाडु : ४/-



कुवेत पुगेकी भद्रपुरकी अम्बिका सम्पर्कविहीन

पार्श्व सण्डल

भापा, जेठ १६। भारतको बाटो हुँदै वैदेशिक रोजगारीका लागि खाडी मुलुक कुवेत पुगेकी साविक पृथ्वीनगर गाविस-५ हाल भद्रपुर-२ निवासी ३१ वर्षीया अम्बिका गिरी १४ वर्षदेखि सम्पर्कविहीन छिन्।

सगरमाथा माथि पढ्दै गरेको अवस्थामा घरकी कान्छी छोरी अम्बिका १६ वर्षकै उमेरमा भारतको दिल्ली एयरपोर्टबाट कुवेत पुगेकी थिइन्। घर छोड्दा तारादेवी लिम्बूले २०६४ सालमा अम्बिकासहित गाउँघरकै अन्य महिलाहरूलाई भारतको बाटो हुँदै कुवेत पुऱ्याएकी थिइन्।

यहाँबाट पठाउने एजेन्ट तारादेवीको ५ वर्षअघि नै हत्या भइसकेकोले छोरीलाई खोजि भन्नु समस्या भएको उनकी ७३ वर्षीया आमा चन्द्रमाया गिरीले बताइन्। घरमा आमाबुबाको कुरा नसुनेर अम्बिका गाउँघरको महिलाको लहे-लहेमा लागेर जबरजस्ती विदेश जान्छु भनी हिँडेको बताइएको छ।

घरबाट छोरीको पासपोर्ट मात्र बनाइएको बताउँदै आमा चन्द्रमायाले भनिन्- 'उमेर पुगेन भन्दै छोरीले दिल्ली पुगेर आमा म विदेश जान्छु, यहाँ काम गरेर एजेन्टको पैसा तिर्छु भनी फोनमा भनिन्।' त्यसको केही दिनपछि कुवेत पुगेर छोरीले मलाई



फोन गरिन्। आमा मलाई एजेन्टले अपना थापा नामको बिसामा कुवेत पठायो, यहाँ घरायसी काम गर्नुहुन्छ। यहाँ मलाई कुनै पनि समस्या छैन। एक महिनापछि नै एजेन्टको ३० हजार रुपैयाँ तिर्दिन्छु भनी सुनाइन्- उनले भनिन्।

छोरीले एजेन्टको ३० हजार पनि तिर्दिन्, ६ महिनासम्म सम्पर्कमा पनि थिइन्, कुवेतको सालिम्याबाट अपना थापाको नाममा छोरीले पिओ बक्स ७५४५, इ.ओ.डी.नम्बर २२०८६ लेखिएको ठेगानाबाट तीनपटक घरमा चिठी र आफ्नो फोटो पनि पठाइन्।

'त्यसपछि छोरी एकाएक सम्पर्कविहीन भइन्- उनले आँखाबाट आशु भाँदै भनिन्- 'फोन नम्बरसँगै छोरी पनि कुवेतमा हराइ, आउँछे-आउँछे भनेर कुरे बसेको १४ वर्ष नै बित्यो।' घरको ऋण तिर्छु र कमाएको

बाँकी पैसाले सुखको जीवन बचाउने छोरीको ठूलो इच्छा थियो। 'गाउँघरमा कोही नयाँ मान्छे भोला बोकेर आउँदा छोरी नै आयो कि भन्ने मनमा आशा पलाउँछ- उनले भनिन्- 'छोरी ज्यूँदो छ कि मरिसकी त्यो पनि खबर छैन? मलाई लाग्छ छोरी बाँचेकी छिन्, छोरीलाई स्वदेश फर्काइदिन सबै समक्ष हात जोडेर अपिल गर्दछु।' फेसबुकमा फोटो हाल्दा छोरी भेटिन्छ भनेर गाउँका मान्छेले मलाई सुनाएपछि अनि मात्र उनले छोरीको खोजी शुरु गरिन्। त्यसभन्दा अघि उनले पटक-पटक एजेन्ट तारादेवी र छोरीसँगै विदेश पुगेर फर्किएकी महिलालाई घरमै भेटेर सोध्दा पनि छोरी कहाँ छिन् भनेर उनीहरूले बताउन सकेनन्।

उनले छोरी खोजी दिन भन्दै अहिले भापामा सुरक्षित आप्रवासन परियोजना सञ्चालन गरिरहेको विराट सामुदायिक अध्ययन केन्द्रका परियोजना संयोजक फणिन्द्र दाहाललाई भेटिन्। दाहालकै पहलमा अहिले छोरीको खोजी कार्य भइरहेको बताइएको छ।

चन्द्रमायाको छोरी नभई जेठो छोरा कुमार गिरी पनि १६ वर्षदेखि बेपत्ता छन्। किचकबध मेलाको भोलिपल्ट हिँडेको जेठो छोरा कुमार अहिलेसम्म सम्पर्कमा आएको छैन- उनले भनिन्।

तारा एयरको विमान दुर्घटना २२ यात्रुकै शव फेला, आयोग गठन

भापा, जेठ १६। मुस्ताङको थासाङ गाउँपालिका-२ कोवाङको सिरानमा दुर्घटनाग्रस्त तारा एयरमा सवार सबै यात्रुको शव फेला परेको छ।

फेला परेकामध्ये १० वटा शवलाई बेनी-जोमसोम सडक खण्डमा पर्ने कोवाङमा फिर्ता गरिएको छ। शवहरू भीरमा छरिएकाले संकलन गर्न समस्या भएको उद्धारमा खटिएका स्थानीय इन्ड्रसिंह शेरचनले बताए। दुर्घटनामा चालक दलका ३ सदस्यसहित २२ जना यात्रुको मृत्यु भएको हो।

यसैबीच विमान दुर्घटनाको कारण पत्ता लगाउन सरकारले ५ सदस्यीय आयोग गठन गरेको छ। संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले वरिष्ठ एरोनटिकल इन्जिनियर रतिशचन्द्र लाल सुमन अध्यक्ष तथा दुर्घटना जाँच इञ्चार्ज रहने गरी आयोग गठन गरेको हो।

आयोगका सदस्यमा क्याप्टेन दिपु ज्ञान, वरिष्ठ मेन्टेनेन्स इन्जिनियर उपेन्द्रलाल श्रेष्ठ, वरिष्ठ मौसमविद् मणिरत्न शाक्य र मन्त्रालयका प्राविधिक



सहसचिव बुद्धिसागर लामिछाने छन्। यो सर्भिलाई दुर्घटनाको कारण पत्ता लगाई भविष्यमा यस्ता घटना दोहोरिन नदिने उपाय सिफारिस गर्ने कार्यदेश रहेको मन्त्रालयका सह-सचिव होमप्रसाद लुईटले जानकारी दिए।

मिथिला नगरपालिका-११ निवासी राजनकुमार गोले सहित परिवारका सात जनाको विमान दुर्घटनामा परी निधन भएको छ। विमान दुर्घटनामा गोलेकी आमा राममाया, बुवा इन्द्रबहादुर, काका पुरुषोत्तम, काकी तुलसादेवी, मामा मकरबहादुर

तामाङ र माइजु सुकुमायाको मृत्यु भएको हो। राजनका श्रीमती, एक छोरा र एक छोरी छन्। नगरपालिकाका मेयर महेन्द्र महतोका अनुसार छोरीले यसपटक एसईई दिएकी छिन् भने छोरा सानै छन्। उनीहरू काठमाडौंमै पढ्दै थिए।

सम्बन्धविच्छेद अघि नेपाल घुम्न आएका भारतीय जोडीको दुःखद अन्त्य

तारा एयरको विमान दुर्घटनासँगै एक भारतीय जोडीसहित परिवारकै दुःखद तथा रोचक अन्त्य भएको छ। श्रीमान र श्रीमती नेपालको भ्रमण गरेर सम्बन्धविच्छेदको तयारीमा थिए। तर, उनीहरूको नेपाल भ्रमणकै क्रममा दुर्घटनामा परी निधन भयो। त्यहाँ सम्बन्धविच्छेदको तयारीमा रहेका श्रीमान श्रीमती मात्रै परेनन् उनीहरूका एक छोरा र एक छोरीको पनि सँगै ज्यान गयो।

अशोक र उनीकी श्रीमती वैभवसँग यही साताभित्र सम्बन्धविच्छेद हुन लागेको थियो। उनीहरू अलग्गै बस्दै आएका थिए।

१९३ महिलाहरूलाई फोनमा अश्लील कुरा गरेपछि...

काठमाडौं, जेठ १६। भारतका ३६ जिल्लाहरूमा १ सय १३ भन्दाबढी महिलाहरूलाई फोन गरेर हैरान गर्ने युवक पक्राउ परेका छन्।

४५ वर्षीय रावेन्द्र मौर्यालाई भारतको लखनऊ, कानपुर, अवेडकरनगर, वाराणसी, बलरामपुर, भाँसी लगायतका ३६ जिल्लाका प्रहरी खोजिरहेका थिए।

उनीले जुनसुकै नम्बरमा फोन गरेर महिलाहरूसँग अश्लील कुरा गर्ने, कुरा नगरे माने धम्की दिने गरेका थिए। महिलाहरूको फोन नम्बर पत्ता लगाउन भने उनी आफ्नै अनुमान अनुसार १० नम्बर डायल गर्ने गर्थे। गाउँभन्दा बाहिर गई खेतहरूमा बसेर फोन गर्ने गर्थे भने फोन गरेर गाउँ आएर मोबाइल अफ गर्ने गरेका थिए।

मोबाइलमा फोन गर्दा महिलाको आवाज सुनियो भने मात्रै कुरा गर्थे। पुरुषको आवाज सुन्यो भने फोन काट्थे। उनलाई प्रहरीले मोबाइल नम्बर ट्रेस गरेर कोरियान गाउँबाट पक्राउ गरेको हो। उनीमाथि १ सय १३ महिलाहरू प्रहरी कार्यालयमा मुद्दा दर्ता गरेका थिए।

बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघको पाँचौं सभा

बिर्तामोड, जेठ १६। सरकारद्वारा प्रस्तुत बजेट उद्योगी र व्यवसायीको पक्षमा भएको ने पाल उद्योग वाणिज्य महासंघका पूर्व अध्यक्ष चण्डीराज ढकालले बताएका छन्।

उनले सरकार निजी क्षेत्रको प्रवर्द्धन गर्नका लागि केही सहयोगी बन्ने प्रतिक्रिया दिए। कोरोना कहरका कारण निजी क्षेत्रको आर्थिक अवस्था धरासायी बनिरहेका बेला भर्खरै ल्याएको बजेट सकारात्मक भएको उनको टिप्पणी थियो।

उनले बिर्तामोड उद्योग र व्यवसायको ठूलो सम्भावना बोकेको क्षेत्र भएकाले व्यवसायीको हितमा काम गर्न स्थानीय सरकारलाई अप्रह संघको पाँचौं साधारणसभामाको प्रमुख अतिथि समेत रहेका ढकालले निजी क्षेत्र अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड भएको उल्लेख गरे।



विर्तामोडको विकास र समृद्धिका लागि उद्योग वाणिज्य संघ सवैसँग हातेमालो गर्न तयार रहेको अध्यक्ष पकाश शिवाकोटीले बताए। संघले साधारणसभामाफर्त विभिन्न भावी योजनाहरू अघि सारेको छ।

संघका अध्यक्ष शिवाकोटीले प्रस्तुत गरेको प्रतिवेदन अनुसार संघलाई आर्थिक रुपमा अझ दरिलो बनाउनका लागि संघको भुईँतला तथा पश्चिम र उत्तरको कम्पाउण्डवालको ठाउँमा सटरसहितको कोठा तयार गरी व्यापारिक प्रयोजनका लागि भाडामा लगाउने भएको छ।

प्रत्येक सपिडमल, कम्प्लेक्स, मार्केट तथा अत्यधिक कारोबार हुने स्थानमा सुभाव पेटिका स्थापना गर्ने, बिर्तामोड नगरपालिका र उद्योग वाणिज्य संघको नगरपालिका र उद्योग वाणिज्य संघको जनचेतना र उत्पादनमूलक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने संघले योजना बनाएको छ। त्यस्तै, बिर्तामोड नगर क्षेत्रका विभिन्न स्थानमा रुखबिरुवा रोप्ने तथा भद्रपुररोडको बीच भागको डिभाइडरमा फूलबगैँचा स्थापना गर्ने प्रतिवेदनमा उल्लेख छ।

विर्तामोडमा अतिआवश्यक रहेको सार्वजनिक शौचालयको विषयमा अध्ययन गरी मुक्तिचोक क्षेत्रको आसपास, महेन्द्र

सक्रिय ध्यानमार्फत जीवन जिउने कलाको अभ्यास

चन्द्रकान्त ढकाल

हर्कटे (इलाम), जेठ १६। ओशो डिभाइन डोसंको आयोजनामा तीन दिन ओशो ध्यान शिविर आइतबार राति हर्कटेमा सम्पन्न भएको छ।

ध्यान शिविरको सहजीकरण ओशो शिष्य स्वामी आत्म निरभले गरेका थिए। शिविर समापनमा पाँच जनाले स्वामी आत्म निरभबाट सन्यास शिक्षा समेत लिएका छन्। आवासीय शिविरमा सन्यासीहरूसहित भापा, इलाम, काठमाडौंबाट आएका विभिन्न पेशा-व्यवसाय र क्षेत्रमा आवद्ध २६ जनाको सहभागिता थियो।

शिविरमा सक्रिय ध्यान शिविर (डाइनामिक मेडिटेशन) योग प्राणायाम, कुण्डलिनी मेडिटेशन, ओशो उत्सवसोह, चक्र जागरण लगायतका विधि र कार्यक्रम गरिएको ओशो डिभाइन डोसंका सञ्चालक स्वामी विकासले बताए।

मानिसको अस्तव्यस्त जीवनशैली, मानसिक समस्या, शारीरिक स्वास्थ्यमा टेवा पुऱ्याउँदै खुशी र आनन्ददायी ढंगले जीवन जिउने कला सिकाउनु



ध्यान शिविरको मुख्य उद्देश्य रहेको स्वामी आत्म निरभले बताए।

कोभिडपछि अझ बढ्दो मानसिक र शारीरिक समस्याको सहज समाधानमा ओशो ध्यान शिविरको भूमिका महत्वपूर्ण रहँदै आएको र धेरैले लाभ लिएको उनले बताए। तपोवनबाट शिविरको सहजीकरण गर्न आएका स्वामी आत्म निरभ ओशो ध्यान शिविरका अन्तर्राष्ट्रिय प्रशिक्षक हुन्। चीन लगायतका देशमा उनले शिविरको सहजीकरण गर्दै आएका छन्।

शिविरमा पूर्णतः सहभागीको सक्रियतालाई

केन्द्रमा राखेर विभिन्न विधिद्वारा मेडिटेशनसँगै जीवन जिउने विभिन्न कला सिकाइएको थियो।

'अह्लाद रिट्रिट : हिलो विना कमल फुल्दैन (No mud no lotus)' नाम दिइएको ध्यान शिविर जीवनोपयोगी र अत्यन्त प्रभावकारी भएको सहभागीको प्रतिक्रिया छ। उनीहरूको भनाइ थियो- हरेक मानिसले आफ्नो जीवन बृहत् र जीवन जीउने कला सिक्न एकपटक ओशो आश्रममा हुने ध्यान शिविरमा सहभागी हुन जरुरी छ। त्यहाँ पुगेपछि कैयौं शब्दमा भन्न नसकिने विषय सहभागीले आफै अनुभव गर्ने र बृहत्नेछन्।

ओशो डिभाइन डोसंमा आवासीय रुपमा हरेक महिना कम्तीमा दुईवटा ध्यान शिविर र सहभागीको माग अनुसार साप्ताहिक रुपमा पनि शिविर हुने उक्त ओशो आश्रमकी प्रबन्ध निर्देशक माँ प्रेम कान्ति (जेशिका)ले बताइन्।

वीरेन्द्र नमुना क्याम्पस, भद्रपुर, झापाको कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना

प्रथमपटक प्रकाशित मिति: २०७९/०२/१७

यस क्याम्पसमा आवश्यक प्रशासन सहायक (सहायक स्तर चौथो) पद-१ (एक) मा खुल्ला प्रतिस्पर्धाद्वारा सेवा कारारमा पदपूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले देहायका योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरूबाट तोकिएको म्यादभित्र रिक्तपदहरू दरखास्त आह्वान गरिएको छ।

विवरण:

- पद: प्रशासन सहायक (सहायक स्तर चौथो) २) पद संख्या: १ (एक)
- न्यूनतम शैक्षिक योग्यता: कक्षा १२ वा सो सरह उत्तीर्ण गरेको (न्यूनतम दोस्रो श्रेणीमा) र कम्प्युटरमा अंग्रेजी र नेपालीमा टाइप गर्न दक्ष भएको।
- उमेर: २१ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको।
- आवेदन पेश गर्ने अन्तिम मिति: २०७९/०२/३१ गते बिहानको २:०० बजेसम्म
- आवेदन बस्तुर: रु. ५००/- (पाँच सय) मात्र।
- परीक्षा किसिम: लिखित, कम्प्युटर प्रयोगात्मक र अन्तरवार्ता।
- सेवासुविधा: क्याम्पसको नियमानुसार।
- पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू: नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपि २ प्रतिलिपि, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रहरूको प्रतिलिपि २-२ प्रतिलिपि, कम्प्युटर सम्बन्धी तालिम लिएको प्रमाण-पत्र २ प्रतिलिपि, हालसालै खिचिएको पासपोर्ट साइजको फोटो २ प्रतिलिपि, CV २ प्रतिलिपि सम्पर्क मिति: ०७९/०३/०२ विस्तृत जानकारीको लागि सम्पर्क नं. ४५६३३९, ९८५२६५६७७७, ९८२४०५६७७७

क्याम्पस प्रमुख
वीरेन्द्र नमुना क्याम्पस, भद्रपुर-१०, झापा

कपडा पसल बिक्रीमा

बिर्तामोड नगरपालिका-५ कृषिथोक रोडमा चालू अवस्थामा रहेको फेन्सी कपडा पसल तु-विक्रीमा छ।

मो. ९८४२६९५७८८
९८०४९६५०८५

तु-आवश्यकता

कपाल काट्न जान्ने- २ जना
सेवा: ५०-५० प्रतिशत (बस्न र खानाको सुविधा)।
यदि तलबमा बस्न चाहिँमा: २२०००/- साथै बस्नेत फेस हाउसलाई खसी काट्न, बेच्न सक्ने २ जना कर्मचारी आवश्यकता।
तलब: १२,०००देखि २५,०००सम्म
खाना/बस्न/नास्ता तथा ड्रेसको पनि व्यवस्था छ।

सम्पर्क: ९८०३४०९९७०

सुविधामुक्त जग्गाहरू बिक्रीमा

बिर्तामोड शहर नजिकैका विभिन्न साइजका जग्गाहरू हामीसँग उपलब्ध छन्।
सिँधै कम्पनीसँग सम्पर्क गरी मौकाको फाइदा उठाउनुहोला।

- BNC बाट ५०० मीटर दक्षिणतर्फ
- बिर्तासिटी अस्तालबाट १ कि.मी. उत्तरतर्फ ४ फिट बाटोमा
- माता मन्दिर माथि छाताचोकभित्रबाट २०० मिटर

चन्द्र लक्ष्मी मल्टीप्रोजेक्ट कम्पनी प्रा. लि.
इलाम स्टेपड, बिर्तामोड-५, झापा
सम्पर्क: ९८५२६८९९२२, ९८०४९९९२०८, ९८५२६८२५२०, ९८०७३५२६९४४

असन्तुलित खानपान तथा जीवनशैलीका कारण

- मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मस्तिष्कघात, विभिन्न प्रकारका क्यान्सर, ढाड दुख्ने, अलजाइमर्स, श्वासप्रश्वास, मानसिक/उदासिता जस्ता रोग हुन सक्दछन् र यस्ता रोगबाट बच्न:

- सन्तुलित र स्वस्थ खाना खाने,
- शारीरिक क्रियाकलापमा सक्रिय रहने,
- मदिरा, सुति तथा सुतिजन्य वस्तुको उपभोग नगर्ने,
- काम गर्दा सही तरिका र आसनको प्रयोग गर्ने,
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने,
- तनावको उचित व्यवस्थापन गर्ने।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बाह्रदशी गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
चकचकी, झापा
१ नं. प्रदेश नेपाल

शिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सूचना

प्रथमपटक प्रकाशित मिति: २०७९/०२/१७

यस कार्यालयको चालू आ.व.२०७८/०७९ मा मकै उत्पादन प्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत २ HP मोटर, चाज्वेल स्प्रे टैंकी र मिनि कर्न ग्रेसर खरिद तथा वितरण गर्ने कार्यक्रम बमोजिम आपूर्ति गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक रजिस्टर्ड कम्पनी/फर्म तथा सप्लायर्सहरूबाट निम्न सामान आपूर्ति गर्न यो सूचनामा उल्लेख भएका शर्तहरूको अधिनमा रहेर देहाय बमोजिम शिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वान गरिएको छ।

क्र.स.	विवरण	कूल लागत अनुमान रकम (रु.)	धरौटी रकम (रु.)	दरभाउपत्र दस्तुर (रु.)	दरभाउपत्र खोलिने मिति र समय
१	मकै उत्पादन प्रवर्द्धन कार्यक्रम अन्तर्गत २ HP मोटर, चाज्वेल स्प्रे टैंकी र मिनि कर्न ग्रेसर खरिद तथा वितरण	१८,४३,५००/५०	५५,०००/-	१०००/-	२०७९/०३/०१ गते दिनको २ बजे

शर्तहरू:

- शिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सूचना प्रथम पटक प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र रु. १,०००/- (एक हजारपछि फिर्ता नहुने) तिरी प्राप्त गरेको रसिद, आ.व. २०७८/०७९ का लागि नवीकरण भएको दर्ता प्रमाण-पत्र, मु.अ.क.मा दर्ता भएको प्रमाण-पत्र र आ.व. २०७७/०७८ को कर चुक्ता प्रमाण-पत्र, स्थायी लेखा नम्बर प्रमाण-पत्र निवेदन साथ संलग्न राखी यस कार्यालयबाट शिलबन्दी दरभाउपत्र खरिद गर्न सक्नेछ।
- शिलबन्दी दरभाउपत्रको बाहिर खाममा कार्यालयलाई सम्बोधन गरी आपूर्तिकर्ताको नाम, ठेगाना, कामको विवरण र फोन नं. स्पष्ट उल्लेख गरी फर्मको छाप लगाई लाहाछापद्वारा शिलबन्दी गरी शिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्नुपर्नेछ।
- यस कार्यालयबाट बिक्री नभएको, जमानत संलग्न भइ नआएको, एउटाको जमानत अर्कोमा रहेको, बाहिर खाममा र शिलबन्दी दरभाउपत्रको व्यहोरा फरक परेको, शिलबन्दी भई नआएको कुनै शर्त राखी वा कैफियत जनाई प्राप्त भएको र रिट नपुगेको शिलबन्दी दरभाउपत्र उपर कुनै कावाही गरिने छैन।
- शिलबन्दी दरभाउपत्र प्रथमपटक प्रकाशित भएको मितिले १६औं दिनको दिउँसो १२:०० बजेभित्र दर्ता गराउनुपर्नेछ। तोकिएको मिति तथा समयभन्दा पछि बुझाएको शिलबन्दी दरभाउपत्र स्वीकार गरिने छैन। सोही दिनको २:०० बजे उपस्थित भएका दरभाउपत्र दाता वा प्रतिनिधिहरूको रोहबरमा यस कार्यालयमा शिलबन्दी दरभाउपत्र खोलिनेछ। शिलबन्दी दरभाउपत्र दाता वा निजको प्रतिनिधि उपस्थित नभएमा पनि शिलबन्दी दरभाउपत्र खोलिने बाधा पुग्ने छैन।
- शिलबन्दी दरभाउपत्र दाताले धरौटी वापतको रकम यस कार्यालयको नाममा माछापुच्छ्रे बैंक लि. राजगढको धरौटी खाता नं. ०८३००८७०५००००६२मा जम्मा गरेको सक्कल भौचर पेश गर्नुपर्नेछ। घटी रकम समावेश भएको शिलबन्दी दरभाउपत्र उपर कावाही हुने छैन।
- शिलबन्दी दरभाउपत्र खरिद गर्ने, दाखिला गर्ने र खोल्ने अन्तिम दिन विदा परेको खण्डमा त्यसको लगत्तै कार्यालय खोलिने दिन शिलबन्दी दरभाउपत्र खरिद गर्ने, दाखिला गर्ने र खोल्न सकिनेछ।
- पेश भएको शिलबन्दी दरभाउपत्र कबल रकमको अंक र अक्षरमा फरक परेमा अक्षरलाई मान्यता दिइनेछ।
- पेश भएका शिलबन्दी दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने, आंशिक रुपमा स्वीकृत गर्ने वा कुनै पनि कारण जताई वा नजताई सूचना नै रद्द गर्ने सम्पूर्ण अधिकार कार्यालयमा सुरक्षित रहनेछ।
- खरिद गरिने सामग्री तोकिएको स्पेसिफिकेशन अनुसार गर्नु पर्नेछ। यसमा उल्लेख भएदेखि बाहेकका अन्य कुराको हकमा सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३, सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४ तथा अन्य प्रचलित कानून अनुसार हुनेछ।
- यस सम्बन्धी थप जानकारीको लागि कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिनेछ।

चित्र प्रसाद गुरागाईं: प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली

हाम्रा परम पुजनीय प्रातःस्मरणीय अभिभावक, मार्गदर्शक एवम् प्रेरणाका स्रोत तुत्तुगेन् तुम्याहाड् श्री अटलबहादुर चेम्जोङ् लिम्बूको ८२ वर्षको उमेरमा स्वर्गरोहण भएकोमा उहाँप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै उहाँको आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दछौं।

उहाँको आत्मा पाः-मा: फक्तुड्धो: लीन् हुन सकोस् भनि तागेरा निड्वा?भू माड्साँग प्रार्थना गर्दछौं। आज उहाँको भौतिक शरीर हामीमाभक्त नभए पनि समाजको आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा मानवतावादी पहलहरूमा उहाँले गर्नुभएको योगदान चीरकालसम्म हाम्रो स्मृतिमा सदा-सर्वदा रहिरहनेछ। संस्कारगत अन्तिम विदाई १९औं दिनको पुण्यतिथिमा हजुरप्रति अपार आस्था एवम् श्रद्धा राख्दै हजुरले देखाउनु भएको आदर्श र सत्कर्मको बाटोमा अविचलित अधि बढ्ने प्रण गर्दछौं।

परिवारजन
श्रीमती मतिमाया थाम्सुहाड् चेम्जोङ्

छोरा/बुहारी -
जेठा : हेम चेम्जोङ्+ अश्री इड्वा
माईला : महेन्द्र चेम्जोङ्+ स्वस्तिका कुरुम्बाड्
साईला : सईन्द्र चेम्जोङ्+रनिता निड्लेकु
काईला : रविन्द्र चेम्जोङ्+दिलु नेम्बाड्
कान्छा : स्व. कविन्द्र चेम्जोङ्+चन्द्रकला सेर्मा

छोरी/ज्वाँई -
जेठी : सीता चेम्जोङ्+पुष्प कुमार आड्देम्बे
माईली : नर्मला चेम्जोङ्+सेसेहाड् फियाक
साईली : सुशिला चेम्जोङ्+टंक दाहाल
कान्छी : सरस्वती चेम्जोङ्+नरप्रसाद राई

छोरा पट्टिको नाता/नातिनीहरू : १० जना
छोरी पट्टिको नाता/नातिनीहरू : १० जना
छोरीपट्टिको पनाति/पनातीतिहरू : १२ जना

स्व. अटलबहादुर चेम्जोङ् लिम्बू

जन्म: वि.सं. १९९७/१२/१७
पान्थर, चिलिङ्देन-३, लिगिम्बा
हाल : फाल्गुनन्द गा.पा. वडा नं. ४
स्वर्गरोहण: वि.सं. २०७९/०२/०१
शिवसताक्षी नं. पा.-१, धरमपुर, झापा

हादिक आभार

हामी शोकमा रहेको बेला दुःखलाई सहन गर्ने शक्ति मिलोस् भनी कामना गर्नुहुने, सहानुभूति र समवेदना प्रकट गर्नुहुने इष्टमित्र, मलामीजन, आफन्तजन, संघ-संस्था एवम् शुभेच्छुकहरूप्रति धन्यवादसहित हादिक आभार व्यक्त गर्दछौं।

१. किरात धर्म तथा साहित्य उत्थान संघ राष्ट्रिय समिति, नेपाल।
२. किरात धर्म तथा साहित्य उत्थान संघ जिल्ला शाखा, झापा।
३. किरात निड्वा?भू माड्हिम शिवसताक्षी-८, डुडामारी, झापा।
४. खिजो:त्लुङ् जिल्ला माडहिम शिवसताक्षी -१०, माड्धार झापा
५. थाकथाकुम् मातोहाड् चेम्जोङ् वंश उत्थान संघ, नेपाल।
६. नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) शिवसताक्षी-१, वडा कमिटी, धरमपुर, झापा।
७. संघीय लोकतान्त्रिक राष्ट्रिय मञ्च संघीय लिम्बुवान मञ्च, नेपाल नगर कार्य समिति, दमक, झापा।
८. फाल्गुनन्द बचत तथा ऋण सहकारी संस्था (लि.), दमक, झापा।
९. साथी बहुदेशीय सहकारी संस्था (लि.) शिवसताक्षी, धरमपुर, झापा।
१०. फक्ताड्कुङ् केलाड् समूह धरमपुर, झापा।



पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

स्थानीय योजना तथा बजेट तर्जुमा

बजेटको सफल कार्यान्वयनको खाँचो

अर्थमन्त्री जनार्दन शर्माले संसदको संयुक्त बैठकमा आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को आयव्ययको विवरण प्रस्तुत गरेका छन् । प्रत्येक वर्षको जेठ १५ गते बजेट प्रस्तुत गर्नुपर्ने प्रावधान अनुरूप प्रस्तुत बजेट करिब अठाइ खर्ब छुट्याइएको छ । चालू खर्चतर्फ सात खर्ब त्रिपल्ल अर्ब, पुँजीगत तर्फ तीन खर्ब तीस अर्ब र वित्तीय खर्चतर्फ तीन खर्ब तीस अर्ब रूपैयाँ विनियोजन गरिएको छ । सरकारले गर्ने एक आर्थिक वर्षको कूल खर्च जुटाउन राजश्व, आन्तरिक तथा बाह्य ऋण तथा अनुदानलाई आधार मानेको छ ।

प्रत्येक सरकारले घोषित नीति तथा कार्यक्रम अनुसार वार्षिक आम्दानी तथा खर्चको अनुमान सार्वजनिक गर्छ । त्यसै अनुसार यो वर्ष पनि गठबन्धन सरकारका अर्थमन्त्रीले नीति आधारमा मुलुकको आर्थिक समृद्धि तथा उन्नतिको लक्ष्यसहितको बजेट सार्वजनिक गरेका हुन् । कूल बजेटको ठूलो हिस्सा राजश्व संकलनबाट गरिने सरकारको योजना रहेको अर्थमन्त्रीद्वारा प्रस्तुत बजेटमा उल्लेख छ । तर, लोकप्रियता आर्जन गर्नकै लागि ल्याइएका कार्यक्रमहरूको सफलता सरकार र सरोकारवालाहरूको समन्वय र सहकार्यमा मात्रै सम्भव हुन्छ । त्यसका लागि सरकारले राजश्व तथा कर प्रणालीलाई व्यवस्थित बनाउनुपर्छ ।

प्रस्तुत बजेटको लक्ष्य उत्पादनमा आधारित अर्थतन्त्र निर्माण गर्नु रहेको देखिन्छ । उपभोग्य वस्तु तथा सेवा स्वदेशमै उत्पादन गर्ने लक्ष्य लिएको बजेटले आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र निर्माणमा जोड दिएको छ । बजेटले रोजगारी सृजनामा जोड दिँदै प्रत्येक स्थानीय तहमा एक विशिष्ट उत्पादन जस्तो विशेष लक्ष्य बनाएको छ । यसको इमानदार प्रयोगले आयातलाई नियन्त्रण गरेर व्यापार सन्तुलन ल्याउन सक्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी सार्वजनिक पद धारण गरेका व्यक्ति शिक्षक तथा कर्मचारीहरूले स्वदेशी उत्पादनका पोशाक लगाउनुपर्ने व्यवस्था बजेटले गरेको छ । यसको सफल तथा पूर्ण कार्यान्वयनले सिपको प्रवर्द्धन गर्न तथा वैदेशिक मुद्राको बचतमा समेत सकारात्मक योगदान दिनेछ ।

देश कृषि प्रधान भएका कारण कृषि उत्पादनमा जोड दिइ निर्यातमुखी अर्थतन्त्रको निर्माण गर्नु हाम्रो आवश्यकता हो । यसका लागि कृषि कार्यलाई सहूलियत अनुदान, आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग, बिक्री-वितरणको उचित व्यवस्था तथा मलखाद लगायतको सहज आपूर्ति किसानका मागलाई समेत उचित सम्बोधन गरिएको छ । पेट्रोलियम पदार्थको विकल्प, एलपी ग्यासको प्रयोगमा निरन्तरतासहित गैँ उल्लेख विद्युत सेवाको व्यापक विस्तार तथा उपभोग प्रस्तुत बजेटको सकारात्मक पक्ष हो । त्यस्तै स्वास्थ्य, शिक्षा लगायतका अत्यावश्यक तथा पूर्वाधार निर्माणका सेवाहरूमा समेत सरकारको प्रतिबद्धता समेटिएको बजेटको सफल कार्यान्वयन हुनुपर्छ । यसका लागि सरकारसँग सम्बद्ध पक्षको इमानदार प्रयास हुनुपर्छ, यसले मात्र बजेटको प्रभावकारिताको पुष्टि गर्नेछ ।



खिमलाल देवकोटा

अहिले मुलुकमा तीन तहको सरकार छ । यी सरकारका आ-आफ्ना जिम्मेवारी छन् । यी सरकारले आफ्नो जिम्मेवारीभित्रका विषयमा कानून बनाउने, वार्षिक बजेट बनाउने, निर्णय गर्ने, नीति तथा योजना तयार गर्ने र त्यसको कार्यान्वयन गर्न सक्छन् । स्थानीय सरकार पहिलो कार्यकाल पूरा गरी दोस्रो कार्यकालमा प्रवेश गरेका छन् । प्रदेश र सङ्घीय सरकार पनि सञ्चालनमा आएको साढे चार वर्ष भयो, तर यस अवधिमा सोचे जस्तो विकास तथा परिवर्तन भएन भने आम गुनासा छन् । त्यसैगरी सरकारका विभिन्न तहका बीचमा योजना छनोट र कार्यान्वयन लगायतमा समन्वय भएन भने पनि छ ।

स्थानीय तहको विकास निर्माण र सुरासन प्रवर्द्धन लगायतमा स्थानीय तहको ठूलो भूमिका छ । बस्ती स्तरबाट योजना छनोट गरी सहभागितामूलक पद्धति अनुसार कार्यान्वयन गर्ने दायित्व विशेषतः स्थानीय तहको हो । त्यसैगरी स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनमा उल्लिखित राजश्व परामर्श समिति, बजेट तथा कार्यक्रम तर्जुमा समिति जस्ता समितिलाई क्रियाशील गराई वित्तीय सङ्घीयतालाई जराधार तहमा मजबुत गराउने प्रमुख दायित्व पनि स्थानीय तहको हो ।

योजनाको प्रकार
सीमित स्रोतसाधनबाट अधिकतम लाभ लिनका लागि अपनाइने विस्तृत विवरणलाई योजना भनिन्छ । योजना तर्जुमा गर्दा हामी कहाँ छौं, भविष्यको गन्तव्य के हो । उक्त गन्तव्यमा पुग्न के-कति स्रोत र साधन चाहिन्छ । त्यसका लागि अपनाइने क्रियाकलाप के-के हुन् । अनुगमन र मूल्याङ्कन विधि के-कस्तो हुन्छ । अपेक्षित उपलब्धि के हुन्छ । यी लगायतका विषयवस्तु समावेश गरिन्छ । योजनाबद्ध विकासबाट नै सकारात्मक परिवर्तन सम्भव छ । कार्यक्षेत्र र स्थानगत हिसाबले नेपालमा तीन प्रकारका योजना कार्यान्वयन तहमा छन् । जसमा सङ्घीय आर्थिक विकास योजना, प्रादेशिक आर्थिक विकास योजना र स्थानीय आर्थिक विकास योजना रहेका छन् ।

संविधान र कानूनमा व्यवस्था भए बमोजिम सङ्घीय सरकारले आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्र रहेको विषय र क्षेत्रलाई समेट्ने गरी समग्र देशको आर्थिक सामाजिक विकासका लागि विभिन्नखालका योजना तर्जुमा गर्नुपर्दछ । खासगरी राष्ट्रिय स्तरका आर्थिक सामाजिक नीति, ठूला आयोजना, अन्तरप्रदेशीयलाई जोडिने आयोजना इत्यादि विषय समेटेर यो योजना सङ्घीय सरकारले तर्जुमा गर्दछ । यस योजनाका आधारमा प्रदेश सरकार र स्थानीय तहलाई आ-आफ्नो आर्थिक विकास योजना तर्जुमा गर्न सहयोग गर्दछ । त्यसैगरी प्रदेश सरकारले समग्र प्रदेशको विकास र समृद्धिको मार्गचित्रसहितको आर्थिक विकास योजना तर्जुमा गर्नुपर्दछ । खासगरी प्रदेश स्तरका आर्थिक सामाजिक नीति, प्रदेश स्तरका आयोजना, आफ्नो प्रदेशभित्रका दुई वा सोभन्दा बढी स्थानीय तहलाई समेट्ने विकास आयोजना इत्यादि विषय समेटेर यो योजना प्रदेश सरकारले तर्जुमा गर्दछ । प्रदेशले योजना तर्जुमा गर्दा विशेषगरी अन्तरस्थानीय तहसँग सम्बन्धित योजनालाई विशेष ध्यान दिन जरुरी छ ।

सङ्घीय र प्रादेशिक योजनासँग तादात्म्यता हुने गरी स्थानीय तहले पनि योजना तर्जुमा गर्नुपर्ने हुन्छ । स्थानीय तहको योजना तर्जुमाका सम्बन्धमा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनमा विस्तृत रूपमा विवेचना गरिएको छ, तर सङ्घीय र प्रादेशिक योजनाका सम्बन्धमा कानुनी रूपमा खासै बोलिएको छैन ।

दीर्घकालीन उद्देश्य प्राप्त गर्नका लागि दीर्घकालीन सोचसहित दीर्घकालीन योजना सञ्चालन गर्ने प्रचलन छ । यो योजनाको अवधि सामान्यतया १० देखि २५ वर्षसम्मको हुन्छ । अर्थात् यो योजनामा आगामी १५ वा २५ वर्षको अवधिमा योजनाको कार्यान्वयनपछि विकासको अवस्था के हुने, जनताको आयस्तर, जीवनस्तर र उनीहरूले प्राप्त गर्ने सेवासुविधाको अवस्था के हुने, तिनीहरूको आकलन गरिन्छ । सो अनुसार लक्ष्य निर्धारण गरी आवश्यक स्रोतसाधनको व्यवस्थासहित योजना तर्जुमा गरिन्छ ।

मध्यमकालीन योजना सामान्यतया तीनदेखि १० वर्षको अवधिको लक्ष्य प्राप्त गर्ने गरी तर्जुमा गरिन्छ । यो योजना दीर्घकालीन योजनाको अवधारणा र लक्ष्य अनुरूप तर्जुमा गर्नुपर्ने हुन्छ, ताकि दीर्घकालीन योजनाको लक्ष्य एवम् उद्देश्य प्राप्त गर्न सकियोस् । तसर्थ, मध्यम अवधिमा उपलब्ध हुन सक्ने स्रोतसाधनको अनुमान गरी सकिने आर्थिक, सामाजिक लक्ष्य एवम् उद्देश्य हासिल गर्नका लागि मध्यमकालीन

आफ्नो कार्यान्वयन क्षमता र स्रोतसाधनको यथार्थपरक आकलन गर्नुका साथै प्राथमिकता निर्धारण गरी यो योजना तर्जुमा गर्नुपर्छ । वार्षिक विकास कार्यक्रम र बजेटलाई वार्षिक विकास योजनाका रूपमा लिन सकिन्छ । दीर्घकालीन सोच र योजना अनुरूप आर्थिक योजना, आर्थिक योजना अनुरूप मध्यमकालीन खर्च संरचना तयार गर्नुपर्ने र मध्यमकालीन खर्च संरचना अनुरूप वार्षिक विकास कार्यक्रम तर्जुमा गर्नु आवश्यक हुन्छ । वार्षिक विकास कार्यक्रमले बजेट कार्यान्वयनबाट प्रतिफल हासिल गर्ने तथा मध्यमकालीन खर्च संरचना र आर्थिक योजनाको नतिजा हासिल गर्न सहयोग पुग्दछ ।

अन्तरतह सम्बन्ध
सङ्घ र प्रदेशका बीच योजना छनोट र कार्यान्वयनमा समस्या छ । सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तह (समन्वय तथा अन्तर सम्बन्ध) ऐन, २०७७ मा एक तहको सरकारले कानून र नीति बनाउँदा अर्को तहको सरकारको कार्यक्षेत्रमा प्रवेश नगर्ने भन्ने व्यवस्था उल्लेख भए तापनि व्यावहारिक रूपमा समस्या छ । विशेषगरी सङ्घीय र प्रदेश सरकार स्थानीय तहको अधिकार क्षेत्रमा प्रवेश गरेको गुनासो स्थानीय तहका २०७४ मा निर्वाचित पदाधिकारी लगायतको थियो ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, ०७४ मा स्थानीय तह र प्रदेश सरकार र स्थानीय तह र सङ्घीय सरकारका



विकास योजना तयार गर्ने गरिन्छ । यो योजना अन्तर्गत आर्थिक योजना, मध्यमकालीन खर्च संरचना जस्ता योजना पर्दछन् । अन्तरसरकारी वित्त व्यवस्था ऐनअनुसार सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहले तीन आर्थिक वर्षमा हुने खर्चको प्रक्षेपणसहितको मध्यमकालीन खर्च संरचना तयार गर्नुपर्ने हुन्छ । यस खर्च संरचनालाई मध्यमकालीन योजनाका रूपमा लिन सकिन्छ ।

वार्षिक योजना एक वर्षको अवधिको लागि तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गरिन्छ । यो योजना मध्यमकालीन योजनामा उल्लिखित उद्देश्य एवम् लक्ष्य हासिल गर्ने गरी तर्जुमा गरिन्छ । खासगरी एक वर्षको अवधिमा उपलब्ध हुन सक्ने स्रोतसाधनको अनुमान गरी यो योजना तर्जुमा गर्ने प्रचलन छ । यो योजना तर्जुमा गर्दा मध्यमकालीन खर्च संरचनासँग पनि तादात्म्यता राखी तर्जुमा गर्ने गरिन्छ । वास्तवमा वार्षिक योजना अति महत्वपूर्ण हुन्छ किनकि दीर्घकालीन र मध्यमकालीन योजनाको लक्ष्य, उद्देश्य प्राप्त गर्ने कार्यमा वार्षिक योजनाले नै प्रमुख भूमिका खेल्दछ । तसर्थ, वार्षिक योजनामा समावेश गरिएका नीति एवम् आयोजनाको कार्यान्वयन महत्वपूर्ण हुने भएकाले

बीच योजना निर्माण र कार्यान्वयन सम्बन्धमा अन्तरतह समन्वयका बारेमा चर्चा छ । ऐनमा उल्लेख भए अनुसार गाउँपालिका र नगरपालिकाले आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्रका विषयमा आर्थिक, वार्षिक विकास योजना बनाई लागू गर्नुपर्नेछ । योजना बनाउँदा नेपाल सरकार र प्रदेश सरकारको नीति, लक्ष्य, उद्देश्य, समयसीमा र प्रक्रियासँग अनुकूल हुने गरी बनाउनुपर्नेछ ।

त्यसैगरी नेपाल सरकार तथा प्रदेश सरकारले विशेष कार्यक्रमका लागि अनुदान प्रदान गरी सो कार्यान्वयन गर्ने प्रक्रिया निर्धारण गरेकोमा गाउँपालिका र नगरपालिकाले सोही प्रक्रिया बमोजिम सो कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्दछ । गाउँपालिका र नगरपालिकाले नेपाल सरकार वा प्रदेश सरकारसँगको संयुक्त लगानी वा सार्वजनिक निजी साझेदारीमा कुनै योजना सञ्चालन तथा व्यवस्थापन गर्न सक्छन् । त्यसैगरी स्थानीय तहले नेपाल सरकार र प्रदेश सरकारका आयोजना कार्यान्वयनमा समन्वय, सहजीकरण र सहयोग गर्नुपर्ने, नेपाल सरकार र प्रदेश सरकारले स्थानीय तहलाई वार्षिक योजना तथा बजेट तर्जुमा

प्रक्रिया प्रारम्भ हुनु अगावै बजेट सीमा, प्राथमिकता, मापदण्ड उपलब्ध गराउनुपर्ने, नेपाल सरकार र प्रदेश सरकारका विषयगत मन्त्रालयका योजना स्थानीय तहको समन्वयमा सञ्चालन गर्नुपर्ने र यस्ता योजना कार्यान्वयन गर्दा प्रभावकारी हुने देखिएमा स्थानीय तहलाई हस्तान्तरण गर्नुपर्ने लगायतको व्यवस्था समेत यस ऐनमा छ । तर, स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनमा भएको व्यवस्थाको सङ्घीय सरकार र प्रदेश सरकारले त्यति ध्यान नदिएको अवस्था छ ।

योजना तर्जुमा प्रक्रिया
गाउँपालिका तथा नगरपालिकाको योजना तर्जुमा गर्नुपूर्व आफ्नो क्षेत्रभित्रको वस्तुस्थितिको विवरण, स्रोतसाधनको उपलब्धता तथा सम्भाव्यता सम्बन्धी खण्डिकृत सूचना एवम् तथ्याङ्कको पारदर्शित्व एवम् स्रोत नक्सा तयार पारी अद्यावधिक गर्नुपर्छ । पारदर्शित्व तथा स्रोत नक्साका वडा तथा टोल र बस्ती स्तरसम्मको विस्तृत वस्तुगत विवरण समावेश गरिएको हुनुपर्दछ । सङ्घीय शासन व्यवस्थाको माध्यमद्वारा सिंहदरबारमा निहित अधिकारलाई दूरदराज र नागरिकको घर-घरसम्म पुऱ्याउनु र जनतालाई सहज तरिकाले सेवासुविधा उपलब्ध गराउनु सँविधानको मूलभूत भावना हो । संविधानको भावना अनुसार जनताद्वारा प्रत्यक्ष र समावेशी माध्यमबाट निर्वाचित हुने सरकारका रूपमा स्थानीय तहको व्यवस्था छ । संविधानले नै सन्निवृत्तताको सिद्धान्त बमोजिम स्थानीय तहको एकल र सार्वभौम अधिकारको व्यवस्थाका साथै स्थानीय तहले आफ्ना अधिकार क्षेत्रभित्रका विषयमा नीति, कानून बनाई लागू गर्न सक्ने व्यवस्था छ ।

स्थानीय सरकारलाई पनि केन्द्रीय सरकारमा अभ्यास गरिएको जस्तै विधायकी तथा कार्यपालिकीय अधिकार र न्यायिक भूमिका छ । वित्तीय सङ्घीयताको सिद्धान्त बमोजिम आन्तरिक कर राजस्व एवम् वाह्य स्रोत परिचालन गर्न सक्ने अधिकार स्थानीय तहलाई छ । स्थानीय तहमा गाउँपालिका र नगरपालिकाका अतिरिक्त वडा समेत जनप्रतिनिधिमूलक राजनीतिक एकाइका रूपमा छ । विकास निर्माण कार्य र सेवा प्रवाहमा सर्वसाधारणको सरल, सहज र समावेशी पहुँचका लागि वडास्तरबाट समेत सेवा प्रवाह गर्न सकिने व्यवस्था छ । करिब सात हजार वडासम्मिँत कार्यरत छन् । वडालाई दक्ष र प्रभावकारी बनाउनेतर्फ तिनै तहका सरकारको प्राथमिकता छ, तर अपेक्षित रूपमा वडाहरू क्रियाशील हुन सकेका छैनन् । जनशक्ति लगायतको समस्या छ ।

संविधानले तीन तहकै सरकारलाई आफ्नो अधिकार क्षेत्रभित्र रही कानून बनाउने, बजेट बनाउने, निर्णय गर्ने र कार्यान्वयन गर्ने लगायतका अधिकार प्रदान गरेको छ । एक तहको सरकारले अर्को तहको सरकारको अधिकार क्षेत्रमा प्रवेश नगर्ने नै संविधानको मूलभूत आशय हो । समन्वय तथा अन्तरसम्बन्ध ऐन, २०७७ को भावना पनि यही छ, तर सङ्घीय र प्रदेश सरकारले स्थानीय तहको अधिकार क्षेत्रभित्र प्रवेश गरी जथाभावी योजना पठाउने गरेको स्थानीयको गुनासो छ । योजना छनोट गर्दा सहभागितामूलक योजना तर्जुमा पद्धतिलाई आत्मसात् गर्ने र योजना कार्यान्वयन गर्दा स्थानीय तहसँग समन्वय गर्न जरुरी छ ।

स्थानीय तहले वार्षिक, आर्थिक र विषयगत योजना बनाउँदा प्रदेश र सङ्घीय सरकारको नीति, लक्ष्य, उद्देश्य, समयसीमा र प्रक्रियासँग तादात्म्यता हुनेगरी बनाउनुपर्ने कानूनी व्यवस्था छ, तर अधिकार स्थानीय तहले कानूनको यस पक्षलाई गम्भीरतापूर्वक पालना गरेका छैनन् । त्यसैगरी अधिकांशले आर्थिक योजना समेत बनाएका छैनन् । यति मात्र होइन स्थानीय तहको समग्र पक्षको वस्तुगत स्थिति फल्टनको प्रोफाइल समेत नबनाएको अवस्था छ । यस पक्षमा सम्बन्धित स्थानीय तहको ध्यान जान जरुरी छ । गोप

मिठो निद्रा : स्वस्थ जीवन

'यदि तपाईं लामो र स्वस्थ जीवन चाहनुहुन्छ भने मिठो निद्रामा समय खर्च गर्नुहोस्' -निद्रा विशेषज्ञ न्याथ्य वाकर भन्छन् । युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया, बर्केलीका मनोविज्ञान प्राध्यापक वाकरले थुप्रै अध्ययनमा सहभागी भएका लाखौं मनिसको तथ्याङ्क अध्ययन गरेका छन् ।

'निद्रा सबैभन्दा प्रजातान्त्रिक र निःशुल्क उपलब्ध सबैभन्दा राम्रो स्वास्थ्य सेवा प्रणाली हो' -उनी भन्छन् । पचास वर्षको अध्ययन एवम् अनुसन्धानपछि अबको विषय 'निद्राले हामीलाई के गर्छ' भन्ने होइन कि 'निद्राले फाइदा नगर्ने केही छ कि' भन्नेमा केन्द्रित हुन थालेको छ । निद्रा नपुगेमा हाम्रो शरीर र मस्तिष्कले राम्रो काम गर्दैन । अहिलेसम्म अध्ययनकर्ताहरूले निद्राले फाइदा नगर्ने स्वास्थ्य सम्बन्धी कुरा पत्ता लगाउन सकेका छैनन् । विज्ञानले अहिलेसम्म पत्ता लगाएको कुरो भनेको निद्राको अभावमा हाम्रो शरीर र मस्तिष्कमा नाटकीय असर गर्छ भन्ने हो । विकसित मुलुकमा मानिसहरूको ज्यान लिइरहेको अल्जाइमर्स, क्यान्सर, मुटु र धमनी सम्बन्धी रोगहरू, मोटोपन, डिप्रेसन, चिन्ता र आत्महत्याको पनि निद्राको अभावसँग केही न केही सम्बन्ध पाइएको छ ।

निद्राको अवस्थामा मानव शरीरका सबै प्रणालीहरूको 'नवीकरण' हुन्छ । निद्रा पुगेन भने तिनमा असर पर्छ । तर निद्रा भने प्राकृतिक हुनुपर्छ । निद्राको औषधिले क्यान्सर,

संक्रमण र मृत्युको सम्भावना बढाउँछ । तर, विकसित मुलुकको तथ्याङ्क हेर्दा हिजोआज मानिसहरू कम सुत्न थालेको स्पष्ट हुन्छ । हिजोआज मानिसहरू एक सय वर्षअघिको भन्दा औसतमा कम सुत्छन् ।

दैनिक सातदेखि नौ घण्टा सुत्नु पर्याप्त निद्रा पुग्छ । पर्याप्त सुत्नु शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यका लागि मात्रै होइन, रचनात्मकता र सर्जनशीलताका लागि पनि महत्वपूर्ण छ । सात घण्टाभन्दा कम सुत्ने मानिसहरूको शरीर र मस्तिष्कमा असर हुन थाल्छ र रोगको प्रतिरोध गर्ने क्षमतामा असर गर्छ । निद्राउनु भनेको तर्कियामा टाउको राख्नु मात्रै होइन । विश्वका धेरै मानिसहरूलाई निद्राउन गाडो हुन्छ ।

विश्वका धेरै ठाउँमा हिजोआज अंधारो हुँदैन । किनभने हामी धेरैजसो कृत्रिम उज्यालोमा समय बिताउँछौं । अहिले हाम्रो जीवनमा धेरै घण्टा पनि हुन्छ । अनि हामी नपुगेको निद्रा पुऱ्याउन खाली समयको सदुपयोग पनि गर्दैनौं । 'गएको समय गयो' -वाकर भन्छन् । हवाई वी स्लीप (हामी किन सुत्छौं) पुस्तकका लेखक वाकरले निम्न सुकाव दिएका छन् ।

१) सुत्ने र उठ्ने समय नियमित बनाउनुहोस्
दिउँसो सुत्न रमाइलो होला, तर राति निद्रा नपर्ने सक्छ । सधैं एउटै समयमा सुत्न जानुहोस् र उठ्ने

समय पनि नियमित होस् । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा जागा रहने समय निश्चित राख्नु हो । यसले गर्दा शरीरले सुत्ने समयमा निद्रा पार्न सहयोग गर्छ ।

२) आध्यात्म बन्नुहोस्
सुत्नुभन्दा एक घण्टा पहिल्यै नीलो प्रकाशका स्रोतहरू बन्द हुनुपर्छ । निद्राका लागि आवश्यक महत्वपूर्ण हार्मोनका लागि शरीरले अंधारो खोज्छ । विकासको एउटा नराम्रो पक्ष भनेको हामी निरन्तर उज्यालोमा हुन्छौं । सुत्नुअघि कोठाको उज्यालो कम गरेर हामी अंधारो बनाउन सक्छौं । यसको अर्थ मोबाइल वा टीभी वा कम्प्युटरको स्क्रीनबाट पर रहनु पनि हो । स्क्रीनले 'नीलो प्रकाश' निकाल्छ, जसले निद्राको हार्मोन मेलटोनिनको प्रभावलाई निस्तेज पारिदिन्छ । त्यसैले सुत्नुभन्दा एक घण्टा पहिल्यै नीलो प्रकाशका स्रोतहरू बन्द हुनुपर्छ ।

३) तापक्रम घटाउनुहोस्
कोठाको तापक्रम कम राख्ने निद्रा पार्न सजिलो हुन्छ । प्राकृतिक रूपमै तापक्रम २४ घण्टाभित्र कहिले कम कहिले बढी हुन्छ । तापक्रम घट्दा निद्रा पनि पर्छ । तर, हिजोआज हामी एउटै तापक्रममा बस्न खोज्छौं । निद्रा पार्न हाम्रो मस्तिष्क र शरीरको भित्री तापक्रम फर्केर एक डिग्री सेल्सियसले घट्नुपर्छ । त्यसैले तापक्रम नियन्त्रण गर्न मिल्ने अवस्थामा १८ डिग्री सेल्सियसमा सुत्नुहोस् ।



४) ओछ्यान सुत्नका लागि मात्रै
निद्रा पुऱ्याउने मानिसहरू खुशी हुन्छन् । सुत्न र अन्य सीमित क्रियाकलापका लागि मात्र ओछ्यानमा जानुहोस् । खाना खान, पढ्न वा खेल्न होइन । हाम्रो मस्तिष्कले छिट्टै दुई वस्तुबीच सम्बन्ध स्थापित गर्छ । त्यसैले हामीले ओछ्यान सुत्नका लागि हो भन्ने सन्देश दिनुपर्छ । यदि ओछ्यानमा २० मिनेटसम्म निद्राउन सकिएन भने उठेर केही बेर हिँड्ने, पढ्ने वा अरु केही काम गरेर अलमलनुपर्छ । त्यसो गर्दा फेरि सुत्न सजिलो हुन सक्छ ।

५) कफी कम खानुहोस्
कफी खानु निद्राका लागि राम्रो होइन । दिउँसो हामी कोला, कफी, चिया वा अन्य पेयपदार्थ पिउँछौं । तिनमा

हुने क्याफिन र थिन जस्ता तत्वले हाम्रो स्नायुप्रणालीमा रमाइलो प्रभाव देखाउँछन् । तर, प्राध्यापक वाकरको सल्लाह यस्तो छस् सुत्नु १२ घण्टा अगाडि मात्रै कफी जस्ता पेयपदार्थ पिउनुहोस् । कफीको हाफ काउन्ट हुन्छ । त्यसैले यसको प्रभाव छ घण्टासम्म आधा र नौ घण्टासम्म तीन चौथाइ एक्सेसो खाए जति बाँकी हुने उनी बताउँछन् । त्यसैले सुत्ने बेलामा रगतमा कफीको मात्रा बाँकी नभएकै राम्रो हुन्छ ।

६) मदिराबारे विचार गर्नुहोस्
प्रायः मानिसहरू मदिराले निद्रा पाछै भन्छन् । तर, यो सत्य होइन । मदिरा पिएर लागेको निद्राले स्वास्थ्य र सपनालाई राम्रो गर्दैन ।

छेत्री र श्रेष्ठ पुरस्कृत हुँदै



गोविन्दचन्द्र छेत्री



ज्योत्सना श्रेष्ठ

पाठक सदस्य रहेको पुरस्कार छनौट समितिको बैठकले छेत्री र श्रेष्ठलाई पुरस्कृत गर्ने निर्णय गरेको हो। छेत्री चार दशकयता पत्रकारितामा सक्रिय छन् भने श्रेष्ठ एकदशकयता

वित्तामोड, जेठ १५। नेपाल प्रेस युनियनमा स्थापित टंकप्रसाद-रमादेवी स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार यो वर्ष गोविन्दचन्द्र छेत्रीलाई प्रदान गरिने भएको छ।

प्रेस युनियनका केन्द्रीय पाषाण यज्ञप्रसाद पाठक र सकुन्तला पाठकले आफ्ना दिवंगत बुबा-आमाका नाममा नेपाल प्रेस युनियनमा स्थापित अक्षयकोष मार्फत छेत्रीलाई पुरस्कृत गर्न लागिएको हो।

त्यसैगरी टंकप्रसाद र रमादेवीका छोरी ज्वाइँ टीकादेवी पाठक र कृष्णकुमार संग्रौलाद्वारा स्थापना गरेको रमादेवी-टंकप्रसाद स्मृति पत्रकारिता पुरस्कारबाट ज्योत्सना श्रेष्ठलाई पुरस्कृत गरिने भएको छ।

लोकराज डकालको संयोजकत्वमा संस्थाका तर्फबाट नेपाल प्रेस युनियन भाषा शाखाका अध्यक्ष इन्दु पूर्वेली र दाता परिवारका तर्फबाट यज्ञप्रसाद

पत्रकारितामा क्रियाशील रहेका छन्। दाता परिवारले नेपाल प्रेस युनियनमा रहने गरी दुईवटा पुरस्कारका लागि एक-एक लाख रुपैयाँको अक्षयकोष स्थापना गरेको अध्यक्ष इन्दु पूर्वेलीले जानकारी दिए।

सोही अक्षयकोषको ब्याज रकमबाट यसै वर्षदेखि वर्षेनि रुपमा वितरण गर्ने गरी पुरस्कारको स्थापना गरिएको कोषाध्यक्ष ओमप्रकाश भट्टराईले जानकारी दिए। त्यसैगरी नेपाल प्रेस युनियन भाषा शाखाको साधारणसभा तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम यही जेठ २१ गतेका लागि गरिएको छ।

अध्यक्ष इन्दु पूर्वेलीको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले जेठ २१ गते वित्तामोडमा संस्थाको साधारणसभा तथा पुरस्कार वितरणका लागि तयारी गरेको सचिव डिल्लीराम घोसाईले जानकारी दिए।



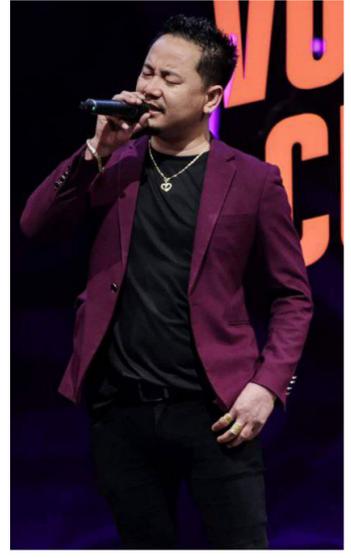
मेरो भ्वाइस कप युएसए'मा भापाका प्रेमको उत्कृष्ट प्रस्तुति

छन्। अब आउने राउण्ड पनि पार गर्न सकेमा प्रेम उत्कृष्ट १२ मा छनोट हुने छन्। यो कार्यक्रमको उत्कृष्ट १२ मा छनोट हुनेहरूलाई आयोजकले अमेरिकाबाट नेपाल ल्याउने भएको छ। उत्कृष्ट १२ जना प्रतिस्पर्धीलाई ल्याएर नेपालमा कार्यक्रम छायांकन गरिनेछ। त्यसबाट आठ जनालाई बिदा गर्दै उत्कृष्ट चार जनालाई मात्र अमेरिका लगेने बताइएको छ। प्रतियोगिताको ग्राण्ड फिनाले भने अमेरिकामा नै हुनेछ। टप १२ मा परेर नेपालसम्मको यात्रा गर्न सफल हुनेमा आफू दुःख रहेको प्रेमले बताए।

बाल्यकालदेखि नै सांगीतिक क्षेत्रमा सक्रिय रहेका प्रेम केही वर्षयता श्रीमती सीता थुलुङसँग अमेरिकामा बस्दै आएका छन्। खासगरी उनी राष्ट्रभक्तिका भावनाले भरिएका शब्द गाउन रुचाउँछन्। नेपालमा छँदा प्रेमले तीन वर्षअघि 'चाउचाउ' बोलको गीत सार्वजनिक गरेका थिए। गीतको म्युजिक भिडियोमा प्रेमसँग नायिका केकी अधिकारीले अभिनय गरेकी थिइन्।

उपहार पाउने आयोजक संस्था इन्टरनेशनल वेयलफेयर एण्ड सपोर्ट फाउण्डेशन अफ अमेरिकाका सचिव गोपाल धितालले जानकारी दिए। नेपाल बाहिर बस्ने नेपालीलाई नेपाली कला, संस्कृतिसँग जोडिराख्न यो रियालिटी शोले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने उनको विश्वास छ।

प्रस्तुति : लक्ष्मी काफ्ले



अमेरिकामा छायांकन भइरहेको 'मेरो भ्वाइस कप युएसए'मा भापाली युवा प्रेम आइडेम्वेले उत्कृष्ट प्रस्तुति दिइरहेका छन्। भापाको शिवसताशी-६, हवल्दार चौक घर भएका प्रेम अमेरिकीको दोस्रो संस्करणको गायन रियालिटी शो 'भ्वाइस कपमा' छनौट भएका हुन्।

अडिसन राउण्डमा प्रेमले कर्ण दासको गीत 'यो प्रेमको बलिदान म कसरी भुल्न सक्छु' गाएर निर्णायकहरूको मन जितेका थिए। दोस्रो राउण्डको 'ब्लाइन्ड अडिसन' पार गर्ने क्रममा उनले जगदीश समालको गीत 'अलि-अलि भन्दाभन्दै धेरै पिउने भइसकेछु' गाए। हालै तेस्रो राउण्ड समेत पार गर्दै उनले अन्तिम १६ मा स्थान बनाइसकेका छन्। शनिबारको श्रृंखलामा उनले चलचित्र कबड्डी-४ को गीत 'आँखामा सपना कशरी' प्रस्तुत गरे। कार्यक्रमका निर्णायकहरूले प्रेमको स्वर सशक्त रहेको र उनी धेरै अगाडि बढ्न सक्ने बताएका

देउरत्न समाजको पाँचौं अधिवेशन



गोपाल अधिकारी

अर्जुनधारा, जेठ १६। कश्यप गोत्रीय अधिकारी देउरत्न समाजको पाँचौं महाधिवेशन तथा चौथो साधारणसभा समाजको केन्द्रीय कार्यालय अर्जुनधारा-१० कालिस्थानमा सम्पन्न भएको छ। समाजका अध्यक्ष गुरुप्रसाद अधिकारीको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा क.गो.अ.वंश प्रतिष्ठानका केन्द्रीय अध्यक्ष नरेन्द्र अधिकारी, प्रमुख अतिथी अर्जुनधारा-१० का वडाध्यक्ष भूपेन्द्र न्यौपाने विशिष्ट अतिथि रहेको थियो।

कार्यक्रममा उपाध्यक्ष देवीप्रसाद अधिकारीले स्वागत तथा निवर्तमान अध्यक्ष शोखरनाथ अधिकारीले कार्यक्रमको औचित्यमाथि प्रकाश पारेका थिए।

सोही कार्यक्रममा ८० वर्षभन्दा माथिमा श्रेष्ठ बन्धुहरूलाई सम्मान गरिएको थियो। सम्मानित हुनेहरूमा विष्णुलाल, टीकाराम, रुपनारायण, टीकादेवी, अम्बिका, कृष्णमाया, पवित्रा, तुलसीराम अधिकारी तथा जग्गादाता दम्पति शोखरनाथ र पुष्पशिला अधिकारी, हो मनाथ अधिकारीको थियो।

त्यस्तै कार्यक्रममा केन्द्रीय महासचिव चिरञ्जीवि अधिकारी, नि. महासचिव शोखरनाथ अधिकारी, नि.न.पा. नगर अध्यक्ष टीकाराम अधिकारी, संस्थापक अध्यक्ष भानुभक्त अधिकारी, सिक्किम प्रतिनिधि जीवन अधिकारी, काठमाडौं प्रतिनिधि हरिप्रसाद अधिकारीले बोलेका थिए।

छापाखाना
व्यालेण्डर विवाह कार्ड
विल. औचर फ्लेक्स प्रिन्ट
स्टाम (छापा) कप. टि-सर्ट
लेमिनेशन फोटोकपी
अकर्क, मुद्रु र डिटो सर्पाका लागि सबै सम्पन्न हुनेछ।
४ वर १२ महिना सौम्यता
धिमिरे अफसेट प्रेस
अतिरिक्त उतर पढिको घर
फोन नं. : ०२६-५९०१५९,
आफिक: ९७७६८७७०२
९८२६२२५४२, ९८१७०६२३४४

कर्मचारी आवश्यकता

वेटर : २ जना
वेद्रे : ३ जना (महिला)
चाइनिज कुक : १ जना
सम्पर्क : ९८१९९८६७७

साम्रा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

भापासै भ्याकुम सिस्टमको ठूलो ट्याङ्कीमा सफाई गरिने छ।
सम्पर्क: ९८१४९९३७१२, ९८४२६७७८५५, ९८२४९९०४६२, ९७४५२६०८२५

लगायतलाई दोसला तथा प्रमाणपत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो। चौथो साधारणसभाको अवसरमा प्रमुख र विशिष्ट अतिथिहरूले वंशावली पुस्तक विमोचन गरेका थिए। संस्थाको आफ्नै जग्गामा निर्माण गरिएको शिव पाञ्चायत मन्दिर तथा पाञ्चायन प्रतिमाको प्राणप्रतिष्ठा वेद चण्डी रुढीको अनुष्ठान गर्दै भानुभक्त अधिकारीको अध्यक्षतामा नयाँ कार्यसमिति चयन गरिएको थियो। जसमा उपाध्यक्ष ज्योति अधिकारी, सचिव प्रेम अधिकारी, कोषाध्यक्ष विष्णुकुमार अधिकारी, सहसचिव रुकमसुम अधिकारी र नौ जना सदस्यहरू गठन गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव गंगाराम अधिकारीले गरेका थिए।

कर्मचारी आवश्यकता

पद: P.R.O. कार्यालय सहायक
संख्या: १० जना (महिला/पुरुष)
योग्यता: एसएलसी पास वा +२
तलब: १५९,०००-सम्म
नोट: सन्वयकोष र बोनसको व्यवस्था छ।
सम्पर्क: ग्रेट फ्यूचर कम्पनी
भद्रपुर रोड, वित्तामोड
मो. ९८१४३९७३४०, ९८१९३४८९७२

पूर्वाञ्चल सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई

भापासै भ्याकुम सिस्टमबाट सफाई गरिने भएकोले 'नो फ्रिज' फ्रिज सेवा हिमाल, पहाड, तराईमा एकैपटक
नारायणप्रसाद बाँसोला
९८२५९२७४७७/९८०६०९०७८१
९८४२५०४७९/९८४२६९५८८४
सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

ताप्लेजुड-पाथीभरा सफल यात्रा

वित्तामोडबाट फिदिम, ताप्लेजुड हुँदै पाथीभरा मन्दिरसम्म साथै थेचम्बु, मेमेडसम्मको सफल यात्राका लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
ताप्लेजुड पाथीभरा काउन्टर
मो. ९८०३२५०४७२/९८०१३६४०९३

विशेषज्ञ डाक्टरहरूको सेवा

डा. अजय अग्रवाल MBBS, MD बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसूती रोग विशेषज्ञ प्रत्येक दिन बिहान : ८:३०-९:३० बेलुका ५:००-६:०० बनेसम्म	डा. पिताम्बर ठाकुर MBBS, MD बरिष्ठ किर्जीसीयन प्रत्येक दिन बिहान : ११:००-१:०० दिउसो ३:००-५:०० बनेसम्म
--	--

अन्य सेवाहरू: हाडजोर्नी तथा नसा रोग, बालरोग, नाक, कान, घाटी रोग, छाला तथा यौनरोग, बाबुरोग तथा टाउको तथा मानसिक रोगको विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा दैनिक सेवा उपलब्ध छ।
नोट: यहाँ डिजिटल एक्स-रे, मिडियाँ एक्स-रे, इसोमी तथा आधुनिक प्यामेन्तोली ल्याबको सेवा रहेको छ।
सम्पर्क: ठाकुर पोलीक्लीनिक
वित्तामोड, पश्चिम स्टेण्ट, फोन नं. : ०२३-५९०००८, ९८१७९६४७७९

धेरैवटा गाडीबाट छिटो र सस्तो सेवाको लागि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

हाम्रो सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई

सम्पर्क: 9808705206, 9863983668, 9807930740, 9827930240
मेट्रो फोन मेट्रो सेवा

होम डेकोर

AAROHI INTERNATIONAL PAINTING & DECORATIVE PVT. LTD.
HOME DECOR
Interior Homes Decoration Gypsum Cornice
यहाँ सम्पूर्ण कलरबाट गर्ने डिजाइनहरू Arts, 3D Wall Painting, Wall Sticker र Wall Paper अनि तपाईंहरूले चाहे जस्तै घरका सम्पूर्ण Painting को काम सुपुत्र मूल्यमा गरिन्छ। यहाँ घर, पसल, मार्केटहरूमा सम्पूर्ण कलरहरूबाट डिजाइन गरिन्छ।
प्रोग्राइटर: रोशन बानियाँ
पश्चिम बस स्टेण्ड वित्तामोड, भापा (फोन नं. ९८१८५४९९१३)
नोट: यहाँ कलर पाउनका साथै घर निर्माण पनि गरिन्छ।

ज्योतिष परामर्श सेवा

के तपाईं आफ्नो जन्मकुण्डली (चिना) १२ राशी ९ ग्रह २७ नक्षत्र एवम् वास्तु शास्त्रमा विश्वास गर्नुहुन्छ? तपाईंको जीवनमा घटने घटना भाग्य, व्यापार, पढाई, विवाह, सन्तान, वैदेशिक यात्रा, घरमा भएको वास्तु दोष, कलह, क्लेश, बिरामी आदिको निदान उपायविधिद्वारा सम्पूर्ण रूपमा निराकरणको ग्यारेन्टी गर्नुको साथै शुभमूल्यमा चिना टिपन बनाइन्छ। अनलाइनबाट पनि जन्म कुण्डली चिना विश्लेषण गरिन्छ। कुण्डली विश्लेषण ९० भन्दा माथिको ग्यारेन्टी दिइन्छ।
कश्यप पाण्डे बृहस्पति
दिव्य दृष्टि ज्योतिष एवम् वास्तु परामर्श सेवा
शक्तिस्वर देव्याम्बे स्टेन भेटवाल मार्केट, वित्तामोड, भापा
सम्पर्क : ९८२४०४४९६२, ९८६९६०६७८७

सेफ्टी ट्याङ्की सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

भापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई

वित्तामोड सम्पर्क	वमक सम्पर्क:
राजकुमार श्रेष्ठ	देवी सिटोला
९८५२६४६००५	९८२४९७९१८५
९८०६०१०४१०	९८४२७६०२६५
९८४२६३४६२७	९८४२३३२४३०
०२३-५४६००५	

भापासै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्याङ्कीबाट सफाई गरिन्छ।

नेपालीहरूको लागि भरपर्दो सेवा

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिङ सेन्टर

Royal Enfield को आधिकारिक बिक्रेता (डिलर) भएकाले Royal Enfield को पाटर्सहरू विशेष छुट्टामा बिक्री गरिदैछ।
यहाँ जूनसुकै कम्पनीको मोटोसाइकल, स्कुटरका सम्पूर्ण पाटर्स पाउनका साथै सर्भिसिङ पनि गरिन्छ।
निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिङ सेन्टर
पानीटकीको पहिलो गन्ती दामाँ साइड सम्पर्क: निशान्त- ८३७२०७८५५४/८३८४७३७७७ (इण्डिया), ९८४०९६४४३३ (नेपाल)
नोट: यहाँ ब्याट्रीबाट चल्ने मोटरसाइकल पनि पाइन्छ।

मेघ (वु. वे. चो. ला. लि. लु. लो. आ.)

समय मिश्रित फलदायी छ, पेट सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, खानपानमा ध्यान दिनुहोला, सानो काममा धेरै मेहनत गर्नुपर्ने योग छ।
बृष (इ. उ. ए. ओ. बा. बि. बु. बे. बो.)
बुद्धिको उपयोगले विद्या तथा धन आर्जन गर्ने समय रहेको छ, आफ्नो विचारले धेरैलाई प्रभावित बनाउन सकिनेछ, शुभ खबर सुन्न पाइने छ।
मिथुन (का. कि. कु. घ. ड. ख. के. को. ह.)
समय त्यति अनुकूल देखिएपनि, बोल्दा विचार पुऱ्याउनुपर्छ, खानपानमा ध्यान दिनुहोला। विचार पुऱ्याएर मात्र खर्च

गर्नुहोला खर्चिलो योग रहेको छ।
कर्कट (हि. हे. हो. डा. डि. डु. डो.)
व्यापार-व्यवसायमा पदोन्नतीको योग छ, धन लाभ होला, उत्तम भोजन प्राप्त हुन सक्नेछ, मन प्रशन्न रहला।
सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टो.)
समय सामान्य रहेको छ, खर्च बढेर जानेछ, काम सफलता नहुँदा मन खिन्न रहला, स्वास्थ्यमा गडबडीको योग रहेको छ, खानपानमा विशेष ध्यान दिनुहोला।
कन्या (टो. प. पि. पु. ष. ष. ठ. ध. पो.)
व्यापार-व्यवसायमा लाभ होला, सानै सफलताले पनि ठूलो खुशी प्राप्त हुनेछ, रचनात्मक तथा कलाकारितामा मन जानेछ।

तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. तो.)
अनावश्यक खर्च गर्नुपर्दा मन अशान्त रहन्छ, अवसरका निमित्त निकै दौडपुप गर्नुपर्छ, पेट सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुहोला।
बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. यि. यु.)
व्यापार-व्यवसायमा पदोन्नतीको योग छ, धन लाभ होला, उत्तम भोजन प्राप्त हुन सक्नेछ, मन प्रशन्न रहला।
धनु (ये. यो. भ. मि. मु. घ. फा. ट. ठो.)
बोल्तिको प्रभावले आयआर्जनमा पछि परिएला, बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला, प्रियजनसँग भेटहुने समय रहेको छ, भैपरि आउने खर्चले चिन्ता बढाउन सक्छ।

मकर (मो. ज. जि. खि. खु. खे. खो. गा. गि.)
मेहनतले राम्रो परिणाम प्राप्त हुने छ, दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुने समय रहेको छ, दाम्पत्य जीवन सुखी रहला, उत्साह बढ्ने योग रहेको छ।
कुम्भ (गु. गे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा.)
आजको दिन समयले साथ दिएको छैन, नचिताएको ठाउँमा धन खर्च गर्नुपर्दा मन खिन्न भएर जानेछ, परिवारजन विमुख हुने छन्।
मीन (दि. दु. थ. म. ज. दे. दो. व. वि.)
सुख र धनको प्राप्ति हुनेछ, मान, प्रतिष्ठा, इज्जत बढेर जानेछ, शत्रुमाथि विजय प्राप्त हुनेछ, दाम्पत्य सुख मिल्नेछ।