मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

◆ वर्ष : २९ ◆ अङ्क : २३५ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०८१ असार २७ गते बिहीबार (Thursday, 11 July 2024) नेपाल सम्वत् ११४४ Web : www.purwanchaldaily .com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भारु. : ४/-

११ महिनामा भित्रियो १३ खर्ब २७ अर्ब रेमिट्यान्स

झापा, असार २६। चालूआर्थिक वर्षको ११ महिनामा विप्रेषण (रेमिट्यान्स) आप्रवाह १९.३ प्रतिशतले बढेको छ ।

उक्त वृद्धिसँगै जेठसम्म १३ खर्ब २७ अर्ब ५१ करोड रुपैयाँ रेमिट्यान्स भित्रिएको नेपाल राष्ट्र बैंकले जनाएको छ । अमेरिकी डलरमा विप्रेषण आप्रवाह १७.३ प्रतिशतले वृद्धि भई ९ अर्ब ९८ करोड पुगेको हो ।

अघिल्लो वर्ष यस्तो आप्रवाह १३.० प्रतिशतले बढेको थियो । समीक्षा अवधिमा वैदेशिक रोजगारीका लागि अन्तिम श्रम स्वीकृति (संस्थागत तथा व्यक्तिगत-नयाँ)

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

महामन्त्री शर्माले कांग्रेस-एमालेबीचको सहमति बारे के भने ?

झापा, असार २६। नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्माले अब कांग्रेस र नेकपा एमालेले आलोपलो सरकार चलाउने बताएका छन् ।

जसका लागि सातबुँदे सहमति भएको र सहमतिपत्रको एकप्रति एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली र अर्कोप्रति कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवाले बोक्नुभएको छ- महामन्त्री शर्माको भनाइ छ । नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेबीच भएको सहमति औपचारिक रूपमा बाहिर नआएको चर्चा चलिरहेको बेला महामन्त्री शर्माको यस्तो बताएका हुन् । तर, शर्माले सात बुँदे सहमति भने सार्वजनिक गरेनन् ।

बुधवार आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रको काँकडभिट्टामा आयोजित कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै महामन्त्री शर्माले भने- यो बेला प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालको राजीनामा माग्नुको कुनै अर्थ छैन । उहाँले संवैधानिक व्यवस्था अनुरुप नै सरकार छाड्नुहुन्छ । संविधानमा भएको व्यवस्था र प्रक्रिया अनुसार नै प्रधानमन्त्री दाहालले सरकार छाड्ने बताएका शर्माले अबको केदीभित्र एमाले अध्यक्ष ओली प्रधानमन्त्री बन्ने बताए ।

एमाले नेतृत्वको सरकारलाई जस्तोसुकै संकट पर्दा पनि कांग्रेसले साथ दिने बताएका शर्माले अब बन्ने ओली नेतृत्वको सरकारलाई असफल हुने छुट नभएको धारणा समेत राखे । महामन्त्री शर्माद्वारा झापा मेचीनगर-५ सिर्जनाचोकमा ४५० घनमिटरको ओभरहेड पानी

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

घट्दो जनसंख्या र बढ्दो बसाइसराइको प्रभाव

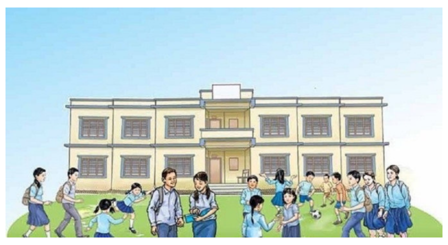
सयभन्दा कम विद्यार्थी भएका विद्यालय संख्या बढे

काठमाडौँ, असार २६। घट्दो जनसङ्ख्या, बढ्दो बसाइसराइँ र सहरी क्षेत्रमा निजी विद्यालयको प्रभावसँगै मुलुकका पचास प्रतिशतभन्दा बढी सामुदायिक विद्यालयमा सयभन्दा कम विद्यार्थी हुन पुगेका छन् ।

सार्वजनिक शिक्षाको सुधारका लागि सरकारी र गैह्रसरकारी क्षेत्रबाट पहल जारी रहे पनि कूल सामुदायिक (सरकारी) विद्यालयमध्ये आधाभन्दा बढीमा सयभन्दा कम विद्यार्थी देखिएका हुन् ।

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले हालै सार्वजनिक गरेको शैक्षिक सूचना, २०८०मा सयभन्दा कम विद्यार्थी भएका सामुदायिक विद्यालयको संख्या १५ हजार नौ सय ६५ उल्लेख छ । उक्त संख्या कूल सामुदायिक विद्यालयको संख्या (२७ हजार नौ सय ९०) को ५७ दशमलव ०३ प्रतिशत हो । आर्थिक वर्ष २०७६/०७७मा सयभन्दा कम भएका सामुदायिक विद्यालयको संख्या १४ हजार रहेकामा विद्यालय समायोजन (मर्ज) को नीतिसमेत सञ्चालन भएको स्थितिमा हाल कम विद्यार्थी भएका विद्यालयको संख्या झन् बढेको देखिएको छ ।

सयदेखि पाँच सयसम्म विद्यार्थी भएका सामुदायिक विद्यालय नौ हजार सात सय चार, पाँच सय एकदेखि एक हजारसम्म विद्यार्थी भएका सामुदायिक विद्यालय एक हजार छ सय ३६, एक हजार एकदेखि १५ सयसम्म



विद्यार्थी भएका सामुदायिक विद्यालय चार सय नौ, १५ सय एकदेखि दुई हजारसम्म विद्यार्थी भएका सामुदायिक विद्यालय एक सय ३६ र दुई हजारभन्दा बढी विद्यार्थी भएका सामुदायिक विद्यालयको संख्या मात्र सय रहेको छ । हाल २७ हजार नौ सय ९० सामुदायिक र सात हजार आठ सय ८६ संस्थागत (निजी) गरी कूल ३५ हजार आठ सय ७६ विद्यालय (आधारभूत तहदेखि कक्षा १२ सम्म) छन् । वि.सं. २०७९मा सामुदायिक, संस्थागत र धार्मिक विद्यालय गरी ३६ हजार पाँच सय दुई विद्यालय रहेका थिए ।

शिक्षा, विकास तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको आँकडा अनुसार २०८० सालमा सामुदायिक र संस्थागत दुवैमा गरी आधारभूत तह कक्षा ५सम्म १७ हजार छ सय १७, आधारभूत तह कक्षा ८ सम्म छ हजार सात सय ६७, माध्यमिक तह कक्षा १० सम्म छ हजार छ सय ७२ र माध्यमिक तह कक्षा १२ सम्म चार हजार आठ सय २० विद्यालय रहेका छन् । केन्द्रका महानिर्देशक दीपक शर्मा जन्मदर कम हुँदै जानु, सहरी क्षेत्रमा संस्थागत (निजी) विद्यालयका विद्यार्थी बढ्नु र ग्रामीण क्षेत्रबाट नागरिकको सहरी क्षेत्रमा बसाइँसराइँ बढ्नुले धेरै सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थी कम भएको बताउँछन् ।

दोलखाको रोल्वालिङमा ११ परिवार मात्रै रहेको र त्यहाँ आठजना मात्रै विद्यालय उमेरका बालबालिका रहेको स्थितिमा त्यहाँको प्राथमिक विद्यालय बन्द वा समायोजन गराउने हो भने त्यहाँका बालबालिका अर्को गाउँको विद्यालयमा पुग्न दुई घण्टासम्म हिँडेर जानुपर्ने अवस्था रहेको बारेमा पनि सोच्नुपर्ने उनको भनाइ छ । विद्यालय समायोजन नीतिमा आधा घन्टाभन्दा कम पैद दूरीमा पर्ने सामुदायिक विद्यालयमा १५ भन्दा कम विद्यार्थी भएमा नजिकैको विद्यालयमा मर्ज गर्नुपर्ने व्यवस्था रहेको छ ।

निःशुल्क तथा अनिवार्य शिक्षा ऐन, २०७५ ले बालबालिकालाई आधारभूत तहसम्म पायकपर्ने विद्यालयमा निःशुल्क शिक्षा दिनुपर्ने भएकाले न्यून विद्यार्थी भए पनि दुर्गम गाउँका विद्यालयलाई कायम गरिएको

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

सहकारीका उपाध्यक्षसहित ११ जना फरार

काठमाडौँ, असार २६। काठमाडौँको सुकेधारास्थित आइडियल यमुना हाम्रो बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडका उपाध्यक्षसहित ११ जना फरार भएका छन् । काठमाडौँ घर भएका सहकारीका उपाध्यक्ष मनोजकुमार थापा मगरसहितका सञ्चालक समिति सदस्य तथा लेखा समितिका सदस्यहरू फरार भएका हुन् ।

काठमाडौँ जिल्ला अदालतले उनीहरूलाई पक्राउ गर्न प्रहरीलाई अनुमति दिएको छ । पक्राउ पूर्जी आएपछि फरार हुनेमा सहकारीका सचिव कुयाङ छ्याङ दोर्जे लामा, कोषाध्यक्ष प्रजुलकुमार गुरुङ, सदस्य प्रकाशमान शाही खड्गी, भोजपुर घर भएका सदस्य श्रवणकुमार राई, काठमाडौँका हस्त रावत र सहकारीका सदस्य गोपीनाथ घिमिरे छन् ।

लेखा सुपरिवेक्षक समितिको संयोजक कुमारसिंह घिसिङ, नुवाकोट घर भएका लेखा समिति सदस्य बद्री महत, रामप्रसाद श्रेष्ठ र महितकुमार तामाङ पनि फरार भएका छन् । सो सहकारीका अध्यक्ष केबी उप्रेती अहिले जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौँको हिरासतमा छन् । उनी १९ असारमा बालाजुबाट पक्राउ परेका थिए । उनीहरुबिरुद्ध पाँच वटा सहकारी एकीकरण भएर बनेको आइडियल यमुना हाम्रो बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको रकम अपचलन गरेको आरोप छ ।

२०७९ फागुन २७को निर्णय अनुसार पाँच वटा सहकारी एकीकरण भयो । ललितपुरको कुपण्डोलमा सञ्चालित हाम्रो सगरमाथा, आइडियल यमुना बहुउद्देश्यीय सहकारी, तपाईं हाम्रो बहुउद्देश्यीय सहकारी, नागरिक कल्याण बहुउद्देश्यीय सहकारी र घेदुङ बहुउद्देश्यीय मिलेर आइडियल यमुना हाम्रो बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेड बनेको थियो । मर्जर भएपछिको सहकारीको नेतृत्व उप्रेतीले लिएका थिए ।

५४ पिन्ट रगत संकलन

कनकाई, असार २६। रोटरी एवम् रोट्रयाक्ट क्लव अफ सुरुङ्गाको संयुक्त आयोजनामा आज बुधबार रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

कनकाई-३ सुरुङ्गास्थित नेपाल बैंक रहेको कुमुदिनी भवन परिसरमा सम्पन्न रक्तदान कार्यक्रममा ५४ जनाले रक्तदान गरेको जनाइएको छ । वर्षात्को समयमा रगतको अभाव हुन सक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै रोटरी क्लवले रक्तदान कार्यक्रमलाई आफ्नो वार्षिक क्लालेण्डरका रुपमा सञ्चालन गर्दै आएको रोटरी क्लव अफ सुरुङ्गाका अध्यक्ष लुवराज उप्रेतीले जानकारी दिए ।

रक्तदान आफ्नो स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक भएकाले नियमित रुपमा रक्तदान गरी रगत अभावको अवस्थालाई समेत कम गर्न सकिने कार्यक्रम संयोजक समेत रहेका क्लवका प्रेसिडेन्ट नोमिनी अर्जुन बोहोराले जानकारी दिए । रक्तदान कार्यक्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी रक्तसञ्चार सेवा झापाको प्राविधिक सहयोग रहेको बताइएको छ ।

क्लवका अध्यक्ष लुवराज उप्रेतीको सभापतित्व एवम् नेपाल रेडक्रस सोसाइटी झापा शाखाका सभापति लोकराज ढकालको प्रमुख आतिथ्य रहेको कार्यक्रममा रोटरी इन्टरनेशनलका एसिस्टेन्ट डिस्ट्रिक गभर्नर बिनोद बस्नेत, कनकाई वडा नं.३ का वडाध्यक्ष युवराज चम्लागाँईं, लायन्स क्लव अफ कनकाई सुरुङ्गाका अध्यक्ष रुपनारायण

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

उपप्रमुख-उपाध्यक्षहरूद्वारा असल अभ्यास आदान-प्रदान

बिनोद पाण्डे

चारपाने, कात्तिक २६। झापाका स्थानीय तह नगरपालिका र गाउँपालिका जनप्रतिनिधि उपप्रमुख उपाध्यक्ष सञ्जालको तेस्रो बैठक सम्पन्न भएको छ ।

दमक नगरपालिकाको आतिथ्यमा मंगलवार तेस्रो बैठक सम्पन्न भएको हो । दमक नगरपालिकाका उपप्रमुख रेगिना भट्टराई प्रसाईको संयोजकत्वमा आयोजित बैठकबाट आगामी कार्यकालको लागि गौरीगञ्ज गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष पुजन न्यौपानेलाई संयोजकको जिम्मेवारी प्रदान गरिएको छ । हरेक दुई महिनामा आ-आफ्नो पालिकाको सफल अभ्यासको चर्चा र अनुभव आदनप्रदान गरेर संयोजक परिवर्तन सञ्जालको कार्यविधि रहेको छ । यसपटकको बैठक भने निर्धारित समयभन्दा धेरै ढिलो आयोजना भएको भन्दै केही उपप्रमुख उपाध्यक्षहरुले अबदेखि बैठक तोकिएको समयमै गर्नुपर्ने माग राखेका छन् ।

बैठक तथा असल अभ्यास आदानप्रदान कार्यक्रमको सहजीकरण संवाद समूह झापाले गरेको थियो । कार्यक्रममा असल अभ्यासको बारेमा सहभागी उपप्रमुख उपाध्यक्षहरुलाई बोल्न दिइएको थियो । बोल्ने क्रममा अधिकांश उपप्रमुख उपाध्यक्षहरुले यस नयाँ आर्थिक वर्षमा नयाँ नमूना असल अभ्यास कार्यक्रमहरू ल्याउन नसकेको धारणा व्यक्त गरेका थिए ।

कार्यक्रममा बिर्तामोड नगरपालिका उपप्रमुख नगेन्द्रप्रसाद संग्रौलाले आगामी आर्थिक वर्षका लागि निःशुल्क गाई गर्भधारण, नरिवल खेती, ६ ठाउँमा तरकारीको बिक्री कक्ष स्थापना, नगर अस्पताललाई सिधा ३ करोड बजेट व्यवस्थापन, तीन वर्षको लागि जीवनवृद्धि कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने, ९ वर्षदेखि नबढेको करलाई यस वर्ष पनि नबढाइएको जस्ता कार्यक्रमहरू असल अभ्यास भएको दावी गरे ।

मेचीनगर उपप्रमुख मीना उप्रेतीले भनिन्- 'सञ्जाल गठन भएपछि उपप्रमुख उपाध्यक्षहरू बीच समस्या सहज रुपमा सम्पादन गराउन सजिलो भएको छ, साझा अभ्यास गर्न साथै असल कामहरूको सिकाइ आदानप्रदानका लागि यो सञ्जालले कम गर्दै आएको छ । उपप्रमुख उपाध्यक्षहरुलाई कार्यसम्पादन, नीति कार्यक्रम बजेट बनाउँदा धेरै चनाखो हुनुपर्ने, बजेट प्रस्तुत गर्ने अधिकार उपलाई दिइएको छ तर कतिपय ठाउँमा प्रमुखले बजेट प्रस्तुत गर्ने गरेको पाइएको छ, आफ्नो अधिकार आफै प्रयोग गर्नुपर्ने, अनुगमन गर्नुपर्ने एक प्रमुख कामको लागि बजेट व्यवस्था गरेको पाइँदैन सरोकारवालाहरूको सहभागिता बढाउन बजेट नहुँदा समस्या हुने

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

मोहनमायालाई 'एक्सिलेन्स अवार्ड'

झापा, असार २६। मोहनमाया माध्यमिक विद्यालय देशकै उत्कृष्ट विद्यालयका रुपमा स्थापित विद्यालय हो ।

'एसईई' को नतिजाका आधारमा होस् या 'प्लस टु'को नतिजाका आधारमा नै किन नहोस् सामुदायिक विद्यालयतर्फ मोहनमाया देशकै उत्कृष्ट विद्यालयको सूचीमा छ ।

राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डबाट उत्कृष्ट ठहऱ्याएका देशभरका १४ वटा सामुदायिक विद्यालयको सूचीमा मोहनमाया माध्यमिक विद्यालय परेको छ । जसका आधारमा मोहनमाया माध्यमिक विद्यालयलाई 'केन्द्रबिन्दु प्लस टु एजुकेसन एक्सिलेन्स अवार्ड २०८१' प्रदान गरिएको छ । यो अवार्ड केन्द्रबिन्दु अनलाइन मिडिया प्रालिले आयोजना गरेको दोस्रो संस्करण अन्तर्गत प्रदान गरिएको हो ।

अवार्ड विद्यालयका प्रधानाध्यापक शेरवहादुर श्रेष्ठलाई प्रदान गरियो । राष्ट्रियसभाका अध्यक्ष नारायणप्रसाद दाहालको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रमकाबीच मोहनमायालाई उक्त अवार्ड प्रदान गरिएको हो ।

कोशी प्रदेशमा सामुदायिक विद्यालयतर्फ 'केन्द्रबिन्दु प्लस टु एजुकेसन एक्सिलेन्स अवार्ड २०८१' प्राप्त गर्ने दुई वटा विद्यालय रहेका छन् । जसमध्ये मोरङको पोखरिया मावि समेत रहेको छ । त्यस्तै शैक्षिक परिणाममा उत्कृष्ट

रहेका ३१ निजी तथा आवासीय विद्यालयहरुलाई समेत 'केन्द्रबिन्दु प्लस टु एजुकेशन एक्सिलेन्स अवार्ड २०८१' प्रदान गरिएको थियो । नेपालको समग्र शिक्षा क्षेत्र उकास्न निजी क्षेत्रको पनि महत्वपूर्ण योगदान छ रहेको भन्दै केन्द्रविन्दुले ३१ वटा निजी विद्यालयलाई अवार्ड प्रदान गरेको हो ।

सामुदायिक विद्यालयतर्फ मोहनमाया सहित मोरङको पोखरिया माविसहित शंकरगुद्धार माध्यमिक बिद्यालय, श्री मावि, विश्व निकेतन मावि, बज्रबाराही मावि, अमरसिंह माध्यमिक विद्यालय, बालमन्दिर विद्यालय, बीपी कोइराला मावि, कालिका मानविज्ञान मावि, त्रिभुवन जनता मावि, जनता माध्यमिक विद्यालय, सेटीगाउँ मावि र लटिनाथ मावि रहेका छन् ।

नेपाल सरकारले सामुदायिक विद्यालयमा गरेको लगानी बढ्दो छ । देशका विभिन्न विद्यालय मध्ये केही विद्यालय यस्ता छन्, जसको पठनपाठनको कार्य नै नमूना छ । परिणाम स्वरुप उक्त विद्यालयहरू उत्कृष्ट मात्र हैन अब्बल पनि छन् । उक्त सामुदायिक विद्यालय अध्ययनरत विद्यार्थीले एनईबीमा ल्याएको उत्कृष्ट नतिजा, पठनपाठनमा तरिका आदि सबै विषयलाई समेटेर १४ वटा सामुदायिक विद्यालयलाई केन्द्रबिन्दुले सम्मान गरेको थियो ।

कार्यक्रममा 'शिक्षा क्षेत्रका प्रोज्ज्वल नक्षत्र २०८१' बाट चाँदनी जोशी सम्मानित भएकी छन् । योसँगै शिक्षा क्षेत्रमा योगदान गरिरहेका ५ जना विशिष्ट शिक्षासेवीहरु 'केन्द्रबिन्दु विशिष्ट शिक्षा सम्मान-२०८१'बाट सम्मानित भएका छन् । जसमा सावित्री टण्डन, सूर्य कार्की, प्रा. डा. श्रीराम भगत माथे र सुप्रभात भण्डारी रहेका छन् ।

एटिएम मेसिन तोडफोड गरेपछि...

काठमाडौँ, असार २६। माछापुच्छ्रे बैंकको एटिएम मेसिन तोडफोडको अभियोगमा दुईजना पक्राउ परेका छन् ।

प्रहरी वृत्त महाराजगञ्जको टोलीले बुढानिलकण्ठ नगरपालिका-३ रुद्रेश्वर चोकस्थित माछापुच्छ्रे बैंकको एटिएम मेसिन तोडफोड गरेको अभियोगमा नुवाकोट किस्पाङ गाउँपालिका-१ घर भई हाल बुढानिलकण्ठ बस्दै आएका ३४ वर्षीय श्यामबहादुर घले र सोही ठाउँका १९ वर्षीय सुजन तामाङलाई पक्राउ गरेको हो ।

जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौँका प्रवक्ता प्रहरी उपरीक्षक नवराज अधिकारीले एटिएम तोडफोड गरेर भाग्दै गरेको अवस्थामा उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको जानकारी दिए ।

वेश्यावृत्ति गराएको अभियोगमा पक्राउ

काठमाडौँ, असार २६। नाबालिगहरूलाई वेश्यावृत्तिमा लगाएको अभियोगमा दुईजनालाई मानव बेचबिखन अनुसन्धान ब्यूरोबाट खटिएको प्रहरी टोलीले पक्राउ गरेको छ ।

उक्त टोलीले सिन्धुली हरिहरपुर-१का ३३ वर्षीय वीरबहादुर सिन्तान र २५ वर्षीय सुबिलाल सिन्तानलाई मध्यपुर थिमि नगरपालिका-१ मनोहरा-जडीबुटीबाट पक्राउ गरेको हो । सिन्धुली होटल ढिँडो सर्भिस् एण्ड गेष्ट हाउसमा बालिकाहरूलाई राम्रो आम्दानीको प्रलोभनमा पारी गेष्ट हाउसमा आएका ग्राहकहरूसँग शारीरिक सम्पर्क राख्न लगाएको प्रहरीले बताएको छ ।

उपप्रमुख ...

गरेको छ, बजार अनुगमनलाई तीव्रता दिन बजेट पनि व्यवस्थापन गर्नुपर्ने' सुझाव राख्दै पोखरेलले भनिन्- 'अन्य सफल पालिकाहरूको अध्ययन अवलोकनमा जतिसक्दो धेरै पटक जानुपर्छ ।'

त्यस्तै बैठकमा शिवसताक्षी नगरपालिका उपप्रमुख नरमाया कार्कीले आफ्नो नगरमा कृषकलाई दुग्ध उत्पादनमा आत्मनिर्भर बनाउने, कालो नुनिया धान खेतीमा प्रोत्साहन, माछापालन, मौरी पालन र घर नक्सा निकाल्ने कामलाई डिजिटलमार्फत गर्ने गरेको जस्ताकामलाई असल अभ्यासको रुपमा लिइएको भन्दै बैठकमा आफ्ना कुरा साझा गरेकी थिइन् ।

गौरीगञ्ज गाउँपालिका उपाध्यक्ष पुजन धमलाले कक्षा १२ निःशुल्क पढन पाउने व्यवस्था मिलाइएको, कक्षा ९ का विद्यार्थीहरुलाई साइकल उपहार, छोरी जन्माउनेलाई सम्मान, अभिभावक गुमाएकाहरुको लागि पालिकाले अभिभावगत्व प्रदान गर्ने, सुत्केरी पोषण, स्वयम्सेवीका प्रोत्साहन, सडक गुरुयोजना कार्यक्रमहरू असल अभ्यास भएको बताइन् ।

कचनकवल गाउँपालिका उपाध्यक्ष नवराज भट्टराईले कचनकवल हिजो झापाको कर्णाली भनेर चिनिन्थ्यो, अहिले सुगम भइसकेको छ । पालिकाको असल अभ्यास कार्यक्रमहरुमा छाडा छोडिएका कुकुर नियन्त्रण, साँस्कृति संग्रहालय, हरियो मल (घैया) विरतण, कृषि चुन वितरण, महिला शिक्षक सुत्केरी भएको बेला सट्टा शिक्षक, लागूऔषध नियनत्रणका लागि आमा समूह परिचालन,

पशु अस्पताल निर्माण, डिप बोरिङको लागि विद्युत् सुविधा रहेको र नयाँ आर्थिक वर्षका लागि जनताले देख्ने, महशुस गर्ने कुनै पनि कार्यक्रम ल्याएन नसकेको बताए ।

त्यस्तै बैठकमा आफ्नो कुरा राख्ने क्रममा कनकाई नगरपालिका उपप्रमुख आशा शार्मा शिवाकोटीले योजना अनुगमनलाई निश्चित बार नै तोकेर अनुगमन गर्ने गरेको, महिला दिवस पालिकाले नै मनाउन थालेको, तीनवटा वडालाई बालमैत्री बनाइ सकिएको, फोहोरबाट प्लास्टिकको पेवर्स उत्पादन शुरु गरिएको, पालिकाले कोशेली घरबाट कोशेली बस्तु बिक्री गर्न थालेको, सुत्केरी पोषण १८ महिनाभित्र ३ हजार र जुम्लिया भएको खण्डमा ४ हजार ५ सय रुपैयाँ बराबर, निःशुल्क अक्सिजन, सबै विद्यालयमा योग अभ्यास गराउन गरिएको लगायतका विषयहरु राखेकी थिइन् ।

गौरादह नगरपालिकाकी उपप्रमुख जलबर्षा राजवंशीले कृषि शित गृह निर्माणलाई असल अभ्यासको कार्यक्रम भनेकी छन् । त्यसैगरी कुखुरा पालनमा ५० प्रतिशत अनुदान, कृषिवाली प्रवर्द्धन, अभिभावकविहीन बालबालिकोको संरक्षण जस्ता कार्यक्रमहरु रहेको बताइन् ।

कमल गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष प्रमिला न्यौपानेले उपप्रमुख, उपाध्यक्ष सञ्जालको गतिविधि सुस्त बनेको, यस्तो सुस्त हुने हो भने सञ्जाल विघटन गर्नुपर्ने तर्क राखेकी थिएन । मेयर अध्यक्षहरुले उपप्रमुख उपाध्यक्ष हरुलाई अण्डरमा राख्ने गरेको, कतिपय विषहरुमा सहकार्य पनि नगर्ने समस्याहरु धेरै ठाउँमा रहेको पाइएको र आफ्नो अधिकार र हक सुनिश्चित गर्नको लागि सञ्जाल क्रियाशिल बन्नुपर्ने माग राखेकी छन् । आफ्नो पालिकोको असल अभ्यास कार्यक्रममा महिलालाई निःशुल्क शिलाईकटाई तालिम, ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई सम्मान, एकल महिलालाई सिप तथा प्रविधि उपकरण हस्तान्तरण, अपाङ्गता भएकालाई निःशुल्क थेरापी सुविधा, न्यायलयलाई डिजिटलमैत्री बनाइएको जानकारी गराएकी थिइन् ।

भद्रपुर नगरपालिका उपप्रमुख राधा कार्कीले अरुको भन्दाफरक अनुभव रहेको बताइन् । उनले पहिला आफू निर्वाचनमा होमिएको बेला, आफूलाई आरुले राम्रो मान्छे भनेर चिनाएको र आफूले पनि इज्जत, मान प्रतिष्ठा भएको व्यक्ति भनेर मानेको कतपिय मान्छेहरु समाजले स्वीकार गर्न नसक्ने मुद्दामा मुछिएर न्यायिक समितिमा मुद्दा पर्ने गरेको यो जिम्मेवारीले समाज र व्यक्तिहरुलाई बुझ्न पाएको बताइन् ।

पालिकाले गरेका असल अभ्यासहरुमा वैदेशिक रोजगारीमा मृत्यु भएका परिवारलाई ५० हजार राहत प्रदान, कृषि विषयमा पढ्दै कम गर्दै कार्यक्रम, सन्थाल समुदाय परिवारको लागि आवास निर्माण, उपमेयरसँग विपन्न महिला, कृषक र आमा कार्यक्रम रहेको जानकारी गराएकी थिएन ।

त्यसैगरी बाह्रदशी गाउँपालिका उपाध्यक्ष शान्तिदेवि शिवाकोटीले कृषि विद्युतका लागि ९० लाख बजेट विनियोजन गरेको, तोरी, मकै पकेट क्षेत्र घोषणा, किशोर किशोरीसँग उपाध्यक्ष, दाहसंस्कारमा निःशुल्क दाउरा उपलब्ध, टपरा, माटोको भाँडा बनाउने कामका लागि प्रोत्साहन बजेट, उज्यालो बाह्रदशीको लागि विद्युत् बत्तीको व्यवस्थापन गरिएको जानकारी दिइन् ।

त्यसैगरी बुद्धशान्ति गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष भवानीप्रसाद खतिवडाले आफ्नो पालिकामा ४६ कोठे व्यवसायिक भवन, नयाँ प्रशासनिक भवन सञ्चालनको तयारी रहेको बताए । उनले नागरिकको लागि निःशुल्क एम्बुलेन र शववहान सेवा सञ्चालनमा रहेको, बनभित्र फलफूलका विरुवा रोप्ने काम, नेपालकै तेस्रो लामो झुलुङ्गेपुल निर्माण शिलन्यास, मेलमिलाप तालिम तथा विद्यार्थीलाई कानूनी शिक्षा, घर-घरमा अपाङ्गता परिचय पत्र वितरण, अध्यक्ष-उपाध्यक्ष उज्यालो क्षेत्र तथा हात्ती पीडित क्षेत्रमा विद्युत् सेवा शुद्ध शान्ति गाउँपालिकोको असल अभ्यास कार्यक्रम रहेको बताए ।

हल्दिबारी गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष लक्ष्मीदेवी मैनालीले आफ्नो पालिकामा असल अभ्यास कार्यक्रम साखै नभएको बताइन् । निःशुल्क खानेपानी, स्वास्थ्य विमा, खेलकुद सामग्री वितरण र अधुरा कामलाई निरन्तरता दिने कामलाई नै पालिकाले असल अभ्यासको रुपमा लिएको उनको भनाइ छ ।

झापा गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष तथा कार्यवाहक अध्यक्ष अञ्जु थपलियाले मरिमराउ भएको घरमा २० हजार सरहे राहत, ९ कक्षाका विद्यार्थीलाई साइकल वितरण, मकै जोनको लागि ८० प्रतिशत अनुदान, १२ कक्षा निःशुल्क पढाई असल कार्यक्रम मानिएको उनको भनाइ छ । सञ्जाल बैठकमा झापाका १५ वटा पालिकाका उपप्रमुख तथा उपाध्यक्षहरू आवद्ध रहेका छन् । तेस्रो बैठक १४ जना उपप्रमुख उपाध्यक्षहरुहरुको उपस्थिति रहेको थियो भने अर्जुनधारा नगरपालिका उपप्रमुख खड्गमाया पराजुलीको उपस्थिति रहेको थिएन ।

बैठकमा दमक नगरपालिकाको तर्फबाट न्यायिक समिति सदस्य कमल श्रेष्ठले जानकारी गराएका थिए ।

उदघोषण तालिम सम्पन्न

अर्जुनधारा, असार २६। विभिन्न संस्थामा आबद्ध महिलाहरुलाई उद्घोषण कला सम्बन्धी सीप प्रदान गर्ने उद्देश्यले अर्जुनधारा-७ नं. वडा कार्यालयद्वारा आयोजित १० दिने उद्घोषण तालिम सम्पन्न भएको छ ।

वडा कार्यालयको सभाहलमा वडाध्यक्ष गोविन्दप्रसाद खतिवडाको अध्यक्षता र अर्जुनधारा नगरपालिकाकी उपप्रमुख खड्गमाया पराजुलीको प्रमुख आतिथ्यमा आयोजित तालिम समापन कार्यक्रममा सहभागीहरुलाई प्रमाण-पत्र वितरण गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि पराजुली, अर्जुनधारा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत तिलोचन रिमाल, वडाध्यक्ष खतिवडा, वडा सदस्यहरु जानुका विश्वकर्मा, पार्वतादेवी न्यौपाने, देवकुमार राई, हरिबहादुर कटुवाललगायतले सहभागीहरुलाई प्रमाण-पत्र वितरण गरेका थिए ।

त्यसैगरी कार्यक्रममा तालिमको सम्पूर्ण गतिविधिसहितको प्रतिवेदन प्रशिक्षार्थी रमला बुढाथोकी र मूल्याङ्कन प्रतिवेदन प्रशिक्षार्थी ममता काफ्लेले प्रस्तुत गरेका थिए । प्रशिक्षार्थीद्वय अनिता रेग्मीले स्वागत मन्तव्य र मेनुका भट्टराईले धन्यवाद मन्तव्य व्यक्त गरेको उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन अर्का प्रशिक्षार्थी चन्दा तामाङ ढुंगेलले गरेकी थिइन् ।

पत्रकार अमित खम्बूले प्रशिक्षण दिएको तालिममा नव युवा क्लब, नमूना महिला कृषक समूह, पतञ्जली नगर समिति अर्जुनधारा, पातञ्जल नगर समिति अर्जुनधारा, समाज उद्धार कल्याण संघ, सामूहिक उद्धार तथा उपकार संघ, सिर्जना बाल युवा क्लबमा आबद्ध २६ जना प्रशिक्षार्थीको सहभागिता रहेको वडासचिव एवम् तालिमकी संयोजक सस्मिता लुँइटेलले जानकारी दिइन् ।

विरीङ पुल भासिएपछि आवागमन बन्द

झापा, असार २६। अर्जुनधारा नगरपालिका-७ स्थित बिरीङ नदीको पक्की पुल भासिएपछि आवागमन बन्द गरिएको छ । उक्त पुल पार गरी पश्चिमी इलाम जाने यातायातका साधनलाई नगरपालिकाले रुट परिवर्तन गरिदिएको छ ।

झापाको मुख्य व्यापारिक केन्द्र बिर्तामोडसँग पश्चिम इलामको विभिन्न पालिकालाई जोड्ने विर्तामोड-शनिश्चरे-दानाबारी मार्गमा पर्ने उक्त पुल १५ वर्षअघि निर्माण भएको थियो । दुई दिनदेखि परिरहेको वर्षा र बाढीले पुल भासिने, चर्किने क्रम बढेपछि सवारी साधन र मानिसको आवागमन बन्द गरिएको अर्जुनधारा नगरपालिकाकी उपप्रमुख खड्गमाया पराजुलीले जानकारी दिए ।

उक्त पुल गत वर्ष पनि बाढीका बेला भासिएको थियो । उपप्रमुख पराजुलीका अनुसार नदीमा बाढीको प्रवाह बढेपछि पुल भासिँदै गएको हो ।

झापाको पुरानो व्यापारिक केन्द्र शनिश्चरेलाई खुदुनाबारीसँग सीधा जोड्ने उक्त पुलमा आवागमन बन्द गरिएपछि सवारी चालकहरु केही दुरी घुमेर अर्जुनधारा धाम र सिस्नेको अर्को रुटबाट सवारी साधन गुडाउन बाध्य भएका छन् ।

५४ प्रिन्ट ...

खतिवडा लगायतले शुभकामना मन्तव्य राख्दै मानवीय सेवाको क्षेत्रमा रोटरी क्लव अफ सुरुङ्गाले खेलेको भूमिका प्रशंसनीय रहेको बताए ।

कार्यक्रम संयोजक अर्जुन बोहोराले औचित्यसहित स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन रोटरी क्लवका सचिव सोमनाथ उप्रेतीले गरेका थिए ।

सयभन्दा ...

महानिर्देशक शर्माले बताए । सरकारको आगामी आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा सामुदायिक विद्यालयमा प्राविधिक धारका कार्यक्रमको नक्साङ्कन गरी पुनःसंरचना गर्ने, विद्यालयमा प्राविधिक धारका कार्यक्रम सञ्चालन गर्न स्थानीय तहलाई प्रोत्साहित गर्ने, विभिन्न क्षेत्रमा सीप विकासका लागि दस कक्षा उत्तीर्ण विद्यार्थीका लागि विशेष कार्यक्रम लागू गर्ने योजना छ ।

नीति तथा कार्यक्रममा शिक्षा प्रणालीमा परिमार्जन गर्ने लक्ष्य लिएको यस नीति तथा कार्यक्रममा ज्येष्ठ नागरिकबाट नयाँ पुस्ताका बालबालिका तथा युवावर्गमा ज्ञान, सीप तथा अनुभव पुस्तान्तरण गर्न आवश्यक प्रबन्ध गरिने र विद्यालय शिक्षालाई प्रविधिमैत्री बनाइ शिक्षण सिकाइमा रहेको असमानता कम गर्न र गुणस्तरीय शिक्षामा सबैको पहुँच वृद्धि गर्न 'एक पालिका एक स्मार्ट विद्यालय' अवधारणा कार्यान्वयनमा ल्याइने उल्लेख छ ।

महामन्त्री ...

ट्याङ्कीको शिलान्यास भएको छ । १० करोड ४८ लाख १९ हजार ४७७ रुपैयाँको लागतमा सो योजना बन्ने छ । योजना २०२६ डिसेम्बरमा सक्नुपर्ने सम्झौतामा छ । ग्लोबल दिपेश जेभी काटेश्वरले ठेक्का आएको सो योजनामा एक करोड ३१ लाख रुपैयाँ काँकरभिट्टा खानेपानी उपभोक्ता तथा सरसफाइ संस्थाले १ करोड ३१ लाख र संघीय सरकारले ९ करोड १७ लाख १७ हजार व्यहोर्ने छन् ।

उक्त रकमबाट ४५० घनमिटर र अर्को २२५ घनमिटरको ओभरहेड ट्याँकी, चारवटा वोरिङ, दुईवटा जेनेरेटर, दुईवटा ट्रान्सफर्मर, टिटमेन्ट प्रणाली, ३५ किलो मिटर पाएप लाइन बिस्तार, कार्यालय भवन निर्माण गरिने काँकरभिट्टा खानेपानी उपभोक्ता तथा सरसफाई संस्थाका अध्यक्ष रोहितकुमार बुढाथोकी बताए ।

शिलान्यास कार्यक्रममा संविधानसभा सदस्य रवीन कोइराला, कांग्रेस झापा उपसभापति केशवराज पाण्डे, झापा १का सभापति इन्द्रबहादुर बुढाथोकी, नेकपा एमाले मेचीनगर कमिटी अध्यक्ष राजु कार्की, नेकपा माओवादी केन्द्र मेचीनगर अध्यक्ष राजन चिमरिया मेचीनगर नगरपालिका प्रमुख गोपालचन्द्र बुढाथोकी, उपप्रमुख मीना पोखरेलले बोलेका थिए ।

११ महिनामा ...

लिने नेपालीको संख्या ४२२,९३६ र पुनः श्रम स्वीकृति लिनेको संख्या २६२,७०५ रहेको छ ।

अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो संख्या क्रमशः ४५९,४१५ र २६०,२६२ रहेको थियो । समीक्षा अवधिमा खुद ट्रान्सफर १७.३ प्रतिशतले वृद्धि भई १४ खर्ब ४३ अर्ब ६ करोड पुगेको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो ट्रान्सफर २१.९ प्रतिशतले बढेको थियो ।

AMITY COLLEGE
+2
ADDMISSION OPEN
In Class XI
• COMPUTER SCIENCE
• BUSINESS STUDIES
• HOTEL MANAGEMENT
AMITY: FOR THOSE WHO WANT TO EXCEL
CONTACT US
023-590762, 9852642762
www.amiteducation.edu.np

कर्मचारी आवश्यकता

यस **द एभरेष्ट बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.** को २०८१ साल असार २४ गते बसेको सञ्चालक समितिको निर्णय अनुसार संस्थाको झापा जिल्ला मुल कार्यालय दमक, उर्लाबारी सदस्य सेवा केन्द्र र बिर्तामोड सदस्य सेवा केन्द्रका लागि केही कर्मचारी आवश्यकता परेको हुदा इच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट दरखास्त आव्हान गरिन्छ ।

पद : **बजार प्रतिनिधि**
शैक्षिक योग्यता : एस.एल.सी., एस. इ. इ. वा सो सरह
अन्य योग्यता : आधारभुत कम्प्युटरको ज्ञान भएको, मोटरसाइकल स्कुटरको लाइसेन्स भएको, सहकारी क्षेत्रमा अनुभव र स्थानीयलाई प्राथमिकता
उमेर : १८ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको
नियुक्तिको किसिम : अस्थायी
दरखास्त दिने अवधि : २०८१ साल असार २५ गतेदेखि श्रावण ७ गतेसम्म
तलब स्केल : संस्थाको नियम अनुसार
अन्य सुबिधा: कर्मचारी सञ्चयकोष, पोषाक, खाजा, इन्धन खर्च, वार्षिक बोनस, पर्व खर्च तथा अन्य सुविधा
आवश्यक कागजातहरु : हस्तलिखित निवेदन, नेपाली नागरिकताको प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपी, विज्ञापनमा भएको पदको लागि तोकिएको न्युनतम शैक्षिक योग्यताको प्रमाण-पत्र, चारित्रिक प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि र तालिम अनुभव सम्बन्धी प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि ।
परीक्षाको किसिम : लिखित, मौखिक, प्रयोगात्मक
सम्पर्कका लागि : ०२३-५७५८५५/९८५२६७६८०२

ज्ञाननाथ पौडेलः संयोजक
पदपूर्ति उपसमिति

अर्जुनधारा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शनिश्चरे, झापा कोशी प्रदेश, नेपाल

सँधियारका नाममा जारी गरिएको सात दिने सूचना

अर्जुनधारा नगरपालिका वडा नं. ११ खगेन्द्र ढकालको नाममा दर्ता रहेको तपशिल बमोजिमको जग्गा भवन निर्माण नक्सा पास तथा निर्माण कार्यको अनुमति पाउँ भनी निवेदन तथा घर नक्सा पेश गर्नु भएकोमा तपाई सँधियारको उपस्थिति नरहेकोले स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४को दफा ३१को उपदफा 'कु प्रयोजनका लागि यो सात दिने सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिल
१) पूर्वतर्फ श्री खगेन्द्र खड्का २) पश्चिमतर्फ श्री बाटो
३) उत्तर तर्फ श्री बाटो ४) दक्षिणतर्फ श्री अम्बिका खत्री

जग्गा रहेको स्थान	कि.नं.	क्षेत्रफल	सर्जमिन मिति	प्रकाशित
अर्जुनधारा-११	४८३२	०-०-८.७५	२०८१।०३।२४	२०८१-०३-२६

चट्याङको समयमा सतर्क रहौं

चट्याङबाट बच्ने उपाय:
- बिजुली चम्केको बेला सतर्कता अपनाउने,
- विद्युतीय तरङ टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने,
- खुला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा प्रवेश गर्ने,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबस्ने,
- धातुका ह्याण्डल, चेन भएका व्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

फर्ममा कर्मचारी आवश्यकता

झापाको एक गाई फर्ममा काम गर्ने १ जना जागर भएको फूर्तिलो कर्मचारीको आवश्यकता परेकोले इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।
उमेर २५ बर्षदेखिमाथि काम गर्न सक्नेसम्मको
तलबः आपसी समझदारीमा अन्य सेवासुविधासहित ।

सम्पर्कः ९८१५९६४०५३
पाथीभरा दूध डेरी, बिर्तामोड-१, अतिथि सदन रोड, झापा

श्री पतालगंगा बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
बिर्तामोड-५, झापा

कर्जा बुझाउन आउने बारे सूचना

दोस्रोपटक प्रकाशित मितिः २०८१।०३।२६

यस संस्थासँग कर्जा कारोबार गर्ने तपशिल अनुसारका ऋणी सदस्यहरुले संस्थालाई तिर्नु बुझाउन पर्ने साँवा तथा ब्याजको नियमित मासिक किस्ता विगत लामो समयदेखि नबुझाएको र ऋण रकम बुझाउने किस्ता भाखा/अन्तिम भाखा समेत नाघिसकेको र पटक-पटक लिखित एव्म मौखिक तागेता गर्दा समेत अटेर गरी हालसम्म आफूले तिर्न बुझाउनुपर्ने सम्पूर्ण साँवा तथा ब्याज फरफारक नगरेको हुँदा यो सूचना जारी गरिएको छ । अतः यो सूचना प्रकाशित भएको मितीले ७ दिनभित्र आफूले बुझाउन वा बुझाइसकेको भए प्रमाणसहित संस्थामा सम्पर्क राख्न सुचित गरिन्छ । अन्यथा कालो सूचीमा राख्न लेखि पढाई सहकारी ऐन २०७४ बमोजीम कानूनी कारवाही अगाडि बढाइने जानकारी गरिन्छ ।

१. ऋणी /जमानीकर्ताहरुको नाम
ऋणीको नाम : छविलाल राजवंशी
बाबुको नाम : अर्मित राजवंशी
बाजेको नाम : धमानु राजवंशी
पत्निको नाम : गिता कुमारी राजवंशी
ना.प्र.नं. : ०४१०१२/२२२८(झापा)
ठेगाना : विर्तामोड-०८
परिवारको जमानी कर्ता : गिता राजवंशी
बाबुको नाम : सेस लाल राजवंशी
ना.प्र.नं. ०१२८८३९७ (झापा)
जमानीकर्ता : राम बहादुर पाण्डे
जमानीकर्ता : सुनिता राजवंशी

२. ऋणी /जमानीकर्ताहरुको नाम
ऋणीको नाम : शिवलाल माझी
बाबुको नाम : कलुवा माझी
बाजेको नाम : नेङ्गा माझी
पत्निको नाम : रेनुका माझी
ना.प्र.नं. : ४५९२२६५७ (झापा)
ठेगाना : विर्तामोड-०१
परिवारको जमानीकर्ता : रेनुका माझी
बाबुको नाम : कृष्ण बहादुर माझि
ना.प्र.नं. : ०४-०१-७५-०८८४४
जमानीकर्ता : सलामत मिया
जमानीकर्ता : मो. आलम

३. ऋणी /जमानीकर्ताहरुको नाम
ऋणीको नाम : सागर मणी बराल
बाबुको नाम : कुल प्रसाद बराल
बाजेको नाम : प्रभाखर बराल
पत्निको नाम : गायत्रा दुलाल
ना.प्र.नं. : ८५३१३७ (झापा)
ठेगाना : शनिश्चरे-१०
जमानीकर्ता : इन्द्र कुमार औझा
जमानीकर्ता : युवराज शिवाकोटी

४. ऋणी /जमानीकर्ताहरुको नाम
ऋणीको नाम : सावित्रा शंखर (साजिना माया विश्वकर्मा)
बाबुको नाम : टेक बहादुर शंखर
पतिको नाम : कुमार शंखर
ना.प्र.नं. : ९७७३५१४४
साविक : अर्जुनधारा ११
हाल ठेगाना : धरमपुर २
परिवारको जमानीकर्ता : मिनु बोहोरा
जमानीकर्ता : राम प्रसाद राजवंशी

ऋण असुली उप-समिति

श्रीअन्तु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित - कार्यालय : बिर्तामोड-१, झापा ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : टोरुप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (९८४४६४२०९५/ ९८१७९९०२९९) ■ प्रकाशन सहयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ सम्पादक : एकराज गिरी
■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश अधिकारी (९८४२६३४७४०) ■ सह-सम्पादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ अनलाइन संयोजक : नरेन्द्र ढकाल ■ डेस्क सम्पादक : लक्ष्मण ढकाल ■ लेखा : सोमनाथ भण्डारी ■ बजार व्यवस्थापक : लीला आचार्य (९८१४०१८५७१) ■ कम्प्युटर : रुपा मुखिया/ सन्तोष अधिकारी
■ बिर्तामोड प्रतिनिधि: गोपाल अधिकारी-९८०७९१०२२२/सञ्जय श्रेष्ठ ९८०६०३३१५३ ■ प्रोसेसिङ : गोपाल मण्डल ■ प्राविधिक : बद्री महतारा (कार्यालय फोन : ०२३-५३१००२/प्रशासन/विज्ञापन : ०२३-५३००४४) Email: purwanchal2052@gmail .com

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

नेपाली भाषाको सम्मान : भानुभक्तको सम्मान

नेपाली भाषा साहित्यका आदिकविका रूपमा प्रख्यात भानुभक्त आचार्यको यस पटक २११औं जन्मजयन्ती भानु सप्ताहको रूपमा मुलुकभित्र र मुलुक बाहिर नेपाली भाषीवीच भव्य ढङ्गले मनाइँदैछ । नेपाली भाषा नेपालको मूल भाषा, कार्यालयको भाषा, अन्य भाषाभाषीका लागि सम्पर्क भाषाको रूपमा स्थापित छ । आफ्ना मातापिताबाट प्राप्त भाषा नै मातृभाषा हो । त्यसका जरा हुन्छन्, स्मृति र विम्ब पनि हुन्छन् । मातृभाषाले एउटा बेग्लै प्रकारको सांस्कृतिक आचरण प्रदान गर्दछ, तर अरू कुनै आयातित भाषाबाट त्यस्तो सम्भव हुँदैन । मातृभाषासँग केही यस्ता तत्व जोडिएका हुन्छन्, जसले यसको सम्प्रेषणीयता त्यो भाषा बोल्नेहरूका लागि अधिक मार्मिक हुन्छ । यो प्रश्न इतिहास तथा संस्कृतिको वहनसँग पनि सम्बद्ध छ, जुन कुरा सम्प्रेषणका क्रममा निर्मित हुन्छ । नेपाली भाषा नेपालीका लागि हृदयको भाषा हो । वैदेशिक हस्तक्षेपको आक्रमणको तारो भाषा र संस्कृति हुने गर्छ । साम्राज्यवादले सबैभन्दा पहिला सांस्कृतिक धरातलमा आक्रमण गर्ने गर्छ । उसले अन्य भाषालाई अवमूल्यन गर्न थाल्छ । स्थानीय जनताले बोल्ने भाषालाई हीन भाषा भन्ने गर्छ । त्यसक्रममा मानिस आफ्नै मातृभाषा बोल्न पनि हिचकिचाउन थाल्छन् र विश्वका अपरिचित भाषाको प्रभुत्वको महिमामण्डन गर्न थाल्छन् । नेपालीको चेतनास्तर अत्यन्त कम भएको र शिक्षाको विकास नभएको समयमा साहित्य रचनाको अभिव्यक्तिको माध्यम नेपाली भाषा बनाएर भानुभक्तले नेपाली भाषा साहित्यको सेवा गरे । भानुकृत रामायण नेपालको सांस्कृतिक एकीकरणको प्रमुख आधार बन्न पुगेको इतिहाससिद्ध कुरा हो ।

भानुभक्तका कतिपय रचना स्त्रीद्वेषी, सामन्तवादको पक्षधर, अन्धविश्वासी रहेको विश्लेषण पनि छ, तर हरेक रचनाका सीमा रहेकोमा मतभिन्नता हुन जरुरी छैन । एउटा विशिष्ट सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक बनावटको आधारमा रचनाको विशिष्टता हुन्छ भने सामाजिक अस्मिताको रचना पनि समयको प्रतिबिम्बको रूपमा भएको हुन्छ । आत्मअन्वेषणको जुन गहिराइ मातृभाषासँग जोडिएको हुन्छ, त्यो अरू भाषासँग हुँदैन । हो, अन्य भाषामा पनि कुरा गर्न या भन्न सकिन्छ, तर त्यो मातृभाषामा भनेजस्तो मार्मिकता त्यसमा सम्भव हुँदैन। यो भाषाको वैज्ञानिक तथा सांस्कृतिक तथ्य पनि हो । तसर्थ, भानुभक्तका तमाम सीमा र कमीका बाबजुद मातृभाषा संरक्षणमा उनको कलमले गरेको सेवा अत्युच्च रहेको स्वीकार्न हरेक नेपाली तयार हुन्छ । निश्चय नै नेपाली भाषाको समृद्धीकरणका प्रक्रियामा सुदृढरूपमा काम भएको वा पर्याप्त रूपमा राज्यपक्षबाट तत्परता नभएकोमा वादविवाद हुनसक्छ । साहित्य र संस्कृतिका सकारात्मक, मानवीय र लोकतान्त्रिक तत्व पनि प्रकट हुन्छन् । आफ्ना संस्कृतिको जरामा नै गएर हामीलाई आफ्नो आत्मीयताको अनुभूति हुन्छ ।

नेपाली भाषा जनआकांक्षाको परिपूर्तिको संवाहक हो । नेपालीका लागि नेपाली भाषामा धरतीको जुन सुगन्ध हुन्छ, कल्पनाशीलताको जुन पारम्परिक शृंखला हुन्छ, त्यो अन्य भाषामा सम्भवै हुँदैन । हामी नेपाली भाषामा जति तीव्रता र तीक्ष्णताका साथ आफ्नो कुरा भन्न सक्दछौं, त्यसरी अन्य भाषामा भन्न कदापि सकिँदैन । भानुभक्तको सम्मान उनको तस्बिरमा माल्यार्पण गरेर हुँदैन, न उनको शालिकमा फूल चढाएर हुन सक्छ । नेपालीको दृष्टिकोण तथा विचारधाराको वाहक बनेको नेपाली भाषाको संरक्षण र समृद्धीकरण गर्दै औपनिवेशिकताले आक्रान्त पार्दै लगेको परिवेशबाट सतर्क रहन आवश्यक छ । नेपाली भाषामा ज्ञानविज्ञान, सामाजिक विज्ञान सिक्ने वा ज्ञानार्जन गर्नमै सङ्कोच गर्नुपर्ने नमिल्दो र नमिठो आजको अवस्थामा परिवर्तन ल्याउन जरुरी छ । भानुभक्तप्रतिको सच्चा श्रद्धाञ्जली भनेको हाम्रो अस्मिता, साहित्य, सिर्जनात्मकताको सर्वोच्च वैभव नेपाली भाषाको संरक्षण र विकास हो । नेपाली भाषाको वैज्ञानिकता जोगाउन जरुरी छ । भानुभक्तको सम्मान नेपाली भाषा र साहित्यको सम्मान हो भन्ने यथार्थ मनन गरौँ ।

सामाजिक सञ्जाल

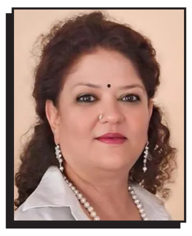
केशव स्थापितले काठमाडौं महानगरभित्र सडक विस्तार र खोला किनारमा करिडोर निर्माण लगायत पूर्वाधार विकासमा गरेको कामको आधा मात्र गरेर देखाए मानौला बालेनलाई । स्थापित र पूर्व प्रम बाबुरामले गरिदिएको विकासमा फूलको गमला र पोलमा रंगीचंगी बत्ती बालेर सबै मैले गरे भन्नु स्टन्ट मात्र हो ।

– प्रमोद दाहाल

बाढीपहिरोले भन्छ ! मापदण्ड अनुसार पक्की पुल बनाउ, खोलाको छेउछाउमा तटबन्ध गर, पहिरो खस्ने सडक वरपर वैकल्पिक सडक बनाउँ । कमिसनखोरहरु ! भ्यूटावर बनाउँछन्, स्वागतद्वार बनाउँछन्, गाउँ-गाउँमा सिंहदरबार बनाउँछन्, प्रतिष्ठान बनाउँछन्, सासंद विकास कोष बनाउँछन्, मन्त्री क्वाटर बनाउँछन् ।

– निर्मल प्रसाई

भावनात्मक स्वास्थ्य मजबुत बनाऔं



बबिता बस्नेत

हिजोआज अरुले धोखा दिए भनेर आफूलाई बर्बाद पार्न लागीपर्नेहरूको संख्या बढ्दै गएको छ। संसद् भवनमा रहेर देशका नीतिनिर्माता सांसदहरूको सुरक्षामा खटिएका एक प्रहरी जवानले केही समयअघि आफूले आफैलाई गोली हानेर आत्महत्या गरे । बर्दी लाएर बाहिर अरुको सुरक्षा गरिरहेका उनी आफैभित्र चाहिँ कति धेरै भावनात्मक असुरक्षाबीच बाँचिरहेका रहेछन् भन्ने कुरा उनी मर्नुअघि कसैले अन्दाजै गर्न सकेन ।

शारीरिक स्वास्थ्यका बारेमा सचेत भए पनि हामीकहाँ इमोसनल हेल्थ अर्थात् भावनात्मक स्वास्थ्यका बारेमा खासै वास्ता गरिँदैन । झट्ट हेर्दा मानिस हाँसिरहेको छ, खाइरहेको छ, काम गरिरहेको छ, यसलाई के भएको होला र ? भनेर मतलब गरिँदैन तर भित्रभित्रै मानिसहरू आफैमा उकुसमुकुस भएर बाँचिरहेका छन् । मानिसको भावनामा पहिरो जानुका कारण अनेक हुन सक्छन्, केही समययता आर्थिक अवस्थासँगै श्रीमान्-श्रीमती, प्रेमी-प्रेमिकाबीचको सम्बन्ध प्रमुख कारण बन्ने गरेको छ ।

मानिसहरूसँग भेटघाट गर्ने, कुराकानी गर्ने साधनहरू बढ्दै जाँदा भावनात्मक प्रगाढता भने घट्दै गएको छ । अहिले दुई-चार पटक भेटेको मान्छेले तपाईंसँग ब्यक्तिगत कुरा सेयर गर्ने भनेको प्रायः 'मलाई केयर गर्ने मान्छे छैन, आफू स्वस्थ हुँदा राम्रो गर्ने प्रेमी/प्रेमिका या श्रीमान्/श्रीमतीले बिरामी भएपछि वास्ता गरेनन् । श्रीमतीलाई जतिबेला पनि फोनमा देख्छु, बोल्यो कि झगडा हुन्छ, कोसँग कुरा गरेको भनेर सोध्नै नहुने, खाना खायौ ? भनेर श्रीमान्‌ले नसोधेको धेरै भयो, मर्‍यो कि बाँच्यो मतलब नै नराख्ने मान्छे साथमा भए पनि के नभए पनि के यस्तै-यस्तै कुराहरू नै हुन् ।

धेरैजसो मानिसलाई के थाहा छैन भने सबैभन्दा बढी आफूप्रति 'एफेक्सन' आवश्यकपर्ने आफ्नै हो र 'डिजर्भ' गर्ने पनि आफूनै हो । जब तपाईं आफूले आफैलाई माया र केयर गर्न थाल्नुहुन्छ, अरुले गर्ने केयरले अर्थै नराख्ने त होइन, तर धेरै अर्थ भने राख्दैन । मानिसलाई आफ्नो जीवनका पल-पलमा केयर चाहिरहेको हुन्छ, अरु मान्छे कहाँ हुन्छ, कुन अवस्थामा हुन्छ, ऊ कतिबेला फुर्सद भएर मलाई केयर गरिदेला भनेर बस्नु भनेको न आफूलाई न्याय गर्नु हो न त आफूले अपेक्षा गरेको मानिसलाई नै ! अपेक्षाले मानिसलाई अरुप्रति आश्रित मात्र बनाउँदैन, आफूले चाहे जस्तो नभएपछि भावनात्मक रूपले कमजोर पनि बनाउँछ । मानिस आफैले त आफूले चाहेजस्तो गर्न सकिरहेको हुँदैन, अरुले गरिदिन्छ भन्ने ठान्नु सही होइन । यद्यपि धेरैलाई लागिरहेको हुन्छ, सबै आफैंले गर्ने भए साथमा अर्को मान्छे चाहिँ किन चाहियो त ? भावनात्मक सुरक्षा र कसैको साथ फरक कुरा हुन् । कसैको साथ भएपनि नभएपनि मानिसले आफ्नो भावनालाई आफैले मजबुत बनाउन सक्नुपर्छ । किनभने साथमा रहेको मान्छे कुनैपनि बेला साथमा नरहन सक्छ, यो संसारमै नरहन सक्छ ।

हिजोआज सुखका साथी जतातत्तै भेटिए पनि दुःखमा साथ दिनेहरूको संख्या घट्दो छ । मानिस प्रायः आफै अनेक समस्यामा रुमल्लिने हुँदा दुःखमा साथ दिनेको संख्या घट्दै गएको हो । लाउनखानभन्दा कैयौं गुणा बढी ठूलो भएर सम्बन्धका समस्याहरू बाहिर आउन थालेका छन् । पहिला-पहिला आफ्नै घर परिवार, ओछ्यानमा सीमित घटना सन्दर्भहरू अहिले सामाजिक सञ्जालमार्फत विश्वब्यापी हुन थालेका छन् । पति या पत्नीले दुःख दिए भने कानूनी उपचारका लागि ढोका खुल्ला छ, तर हामीकहाँ कानूनी प्रक्रियाभन्दा पहिला सामाजिक सञ्जालमा गालीगलौज आउने गरेको छ । जुन कुराबाट आफ्नो भावनात्मक विक्षिप्तता बाहेक बाहिर अर्को सन्देश जाँदैन ।

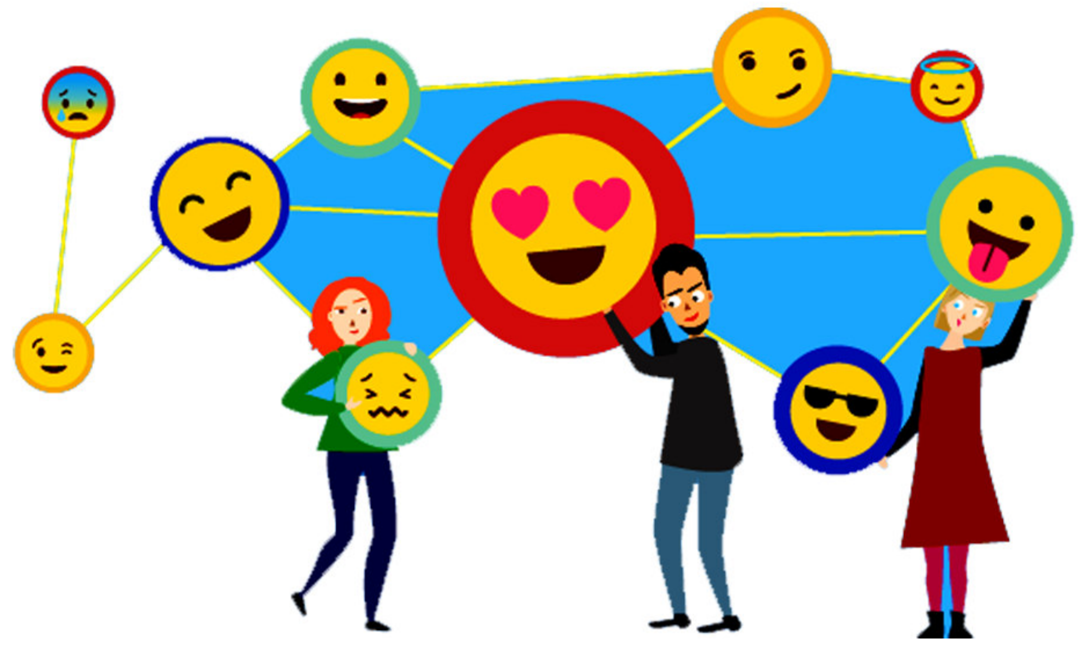
कतिपय अवस्थामा सम्बन्धित मान्छे एकै ठाउँ बसेर कुराकानी गर्दा सकिने खालका समस्या पनि सामाजिक सञ्जालमा छाउन थालेका छन् । जसका कारण मानिसहरूबीच भावनात्मक दूरी त बढेको छ नै मानसिक स्वास्थ्यमा एकपछि अर्को असर पनि पर्ने गरेको छ । आफन्त र निकटवर्तीहरूसँग आँशु बगाउँदै हिँड्दा नजिकका मान्छेहरू पनि पर-पर सर्ने वातावरण बन्छ । हाम्रो समाज हुनेहरूलाई राम्रो गर्ने समाज हो, रुँदै हिँड्नेहरूको भन्दा हाँस्दै हिँड्नेहरूलाई नै साथ दिनेहरूको संख्या बढी हुन्छ ।

शारीरिकरूपले मानिस अस्वस्थ भयो भने औषधिले ठिक गर्छ । तर, भावनात्मक स्वास्थ ठिक भएन भने औषधि उपचार या पैसाले त्यसलाई ठिक गर्न सक्दैन । त्यसो भए के गर्ने त ? यदि तपाईंको इमोसनल हेल्थमा असर परिरहेको छ भने त्यसबाट बच्ने सबैभन्दा सहज उपाय मेडिटेशन अर्थात् ध्यान हो । ध्यानले मानिसलाई भित्रैबाट मजबुत बनाउँछ । तर, ध्यान लाग्न सकेन, गर्न सक्नुभएन भने आफ्नो मनमा लागेका कुराहरू लेख्नु अर्को राम्रो उपाय हो । आफूलाई मन लागेको कुरा बोल्दा धेरै कुरा बिग्रन सक्छ । आफ्नो बोलीकै कारण थप भावनात्मक पीडा हुन सक्छ, तर तपाईंले आफ्नो डायरीमा मन लागेका कुरा लेख्दै जानु भयो भने आफूभित्र उकुसमुकस भएका कुराहरू बाहिर आएर आफू हल्का भइन्छ र अरुले आफ्ना कुरा सुन्दैनन् पनि । कालान्तरमा त्यसले पुस्तकको रूप लिन पनि सक्छ, पुस्तक नबने पनि बिग्रने केही हुँदैन । आफ्ना कुरा अरुलाई सुनाउनका लागि हामीकहाँ 'सेफ स्पेस' छँदैछैनन् भने पनि हुन्छ । सुरक्षित स्थल नभएपछि आफ्ना कुरा जथाभावी सार्वजनिक गर्नुभन्दा लेखेर हल्का हुनु राम्रो हो ।

यदि आफूलाई सेफ स्पेस महशुस हुन्छ भने चाहिँ आफ्ना कुरा बोलेरै सेयर गर्नु राम्रो । ऐना अगाडि उभिएर बोल्नु पनि अर्को उपाय हो । कतिपय अवस्थामा आफ्ना कुरा सेयर गर्नलाई मान्छेभन्दा ऐना सुरक्षित हुन्छ । मानिसले अरुसँग भन्दा आफूले आफैसँग बिताउने समय सबैभन्दा राम्रो समय हो, जुन समयमा तपाईंले आफ्नो बारेमा रिफ्लेक्सन गर्ने अवसर पाउनुहुन्छ । हरेक मानिसले आफूले आफैलाई पुनरावलोकन गर्नु एकदमै जरुरी छ । मैले के गरिरहेको छु ? किन गरिरहेको छु ? मेरो व्यवहारले, मेरो बोलीबचनले कसैलाई असर गरेको छ कि ? के म सही ट्र्याकमा छु ? आफू सही ट्र्याकमा भएको मानिसले मात्रै अरुलाई सही ट्र्याकमा आउ भन्न सक्छ, आफूले आफैलाई माया गर्ने मान्छेले मात्रै अरुलाई माया गर्न सक्छ । जसले आफ्नै केयर गर्दैन उसले अरुले मलाई केयर गरेन भनेर रुँदै हिँड्नु त्यति सही हुँदैन ।

हिजोआज कतिपय मानिसहरू अस्पताल पुग्न पाएको छैन, फोटो खिचेर मलाई यस्तो भो भनेर सामाजिक सञ्जालमा फोटो हाल्छन् । कोही हेर्न गए भने 'आज फलानाज्यू मलाई भेट्न आउनुभो आभारी छु' भनेर फेरि अर्को फोटो पोष्ट हुन्छ । यसको अर्थ म बिरामी छु, तिमी पनि मलाई हेर्न आउ भन्नु नै हो । यस्ता कुराले शारीरिक स्वास्थ्यसँगै मानिसलाई भावनात्मक रूपले पनि कमजोर बनाउँछ । आफू बिरामी भएपछि नजिकका मानिसलाई जानकारी दिए भइहाल्यो, सारा संसारको सहानुभूतिले हुने केही होइन । तथापि, मनले गरेको प्रार्थनाले काम गर्छ भन्ने चाहिँ छ । सबै मानिसहरू फेक र देखावटी मात्र छैनन्, आफूले आफ्नो ठानेका र नठानेकाहरूले पनि परेको बेला प्रार्थना गरिरहेका हुन सक्छन् । जिन्दगीका भ्रमहरू टुटाउन दुःखको समय सबैभन्दा राम्रो समय हो ।

तपाईं-हामी मध्ये जो-कोही जति ठूलो र शक्तिशाली पदमा पुगे पनि जति धेरै नाम कमाए पनि आफ्नो भावनालाई नियन्त्रण गर्न सकेनौं भने सबैभन्दा कमजोर मानिस हौं । भावनालाई नियन्त्रण गर्न र मानसिकरूपले सवल हुनका लागि प्रत्येक दिन आफूले आफैमा काम गर्नुपर्ने हुन्छ । अरुलाई यस्तो बन्नुपर्छ उस्तो बन्नुपर्छ भनेर उपदेश दिन सजिलो भए पनि आफूले आफैलाई बनाउन भने त्यति सहज छैन । जब मानिसले आफूले आफैलाई राम्रो बनाउन थाल्छ उसलाई अरुको बारेमा नराम्रो सोच्ने फुर्सद र रुची दुबै हुँदैन । अरुलाई सधैँ गालीगलौज गर्ने मान्छेलाई अरुको बारेमा नराम्रो सोच्दैमा फुर्सद हुँदैन अनि आफूलाई राम्रो कहिले बनाउने ? अरुको बारेमा सोच्दासोच्दै हामीमध्ये धेरैले आफ्नो बारेमा सोचिरहेका हुँदैनौं, जुन हरेक मानिसको जीवनमा निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । अरुको बारेमा राम्रो सोच्दै गयो भने जीवनका बाटाहरू आफै सहज हुँदैजान्छन् । हामीलाई प्रायः आफूले जे सोच्छु आफ्नो नजिकको मान्छेले पनि त्यही सोचिदेओस् जस्तो लाग्छ ।



आफूप्रति मात्रै ध्यान केन्द्रित गरिरहोस् जस्तो लाग्छ । सोच आफैमा नराम्रो नहुन सक्छ । तर, ऊ छुट्टै मानिस भएकाले उस्तै सोच्नु सम्भव नै छैन । एकार्काबीचको भिन्नतालाई स्वीकार गर्न सकियो भने भावनात्मक स्वास्थ्यलाई सहज बनाउन सकिन्छ । यति हुँदाहुँदै पनि एकार्काको समर्पणको तह मापन भने आफैले गर्ने हो । यदि सँगै हिँडेका बाटाहरू फरक लाग्न थाले भने एकार्काको साथप्रतिको बुझाइ र सोचहरूमा धेरै ठूलो अन्तर आयो भने सामाजिक सञ्जाल प्रदुषित बनाइ-बनाइ, आफूलाई दुखाइ-दुखाइ सँगै रहन जरुरी हुँदैन । अरुको भावनालाई आफ्नो बसमा पार्न सम्भव छैन, आफ्नै भावनालाई मजबुत बनाऔं । घटना र विचार

चिया

किन दोस्रो पटक तताएर पिउन हुँदैन !

मानिसका धेरै लत मध्ये चिया पनि एउटा लत हो । चिया खाने बानी अधिकांशको हुन्छ । अझ बिहान उठेर चिया नखाएसम्म दिनको शुरूवात भए जस्तो लाग्दैन । वास्तवमै चिया पिउन कसलाई मन पर्दैन होला र ?

चिया धेरै मानिसका लागि नशा जस्तै बनेका हुन्छ र लत नै बस्छ । कतिपय मानिसहरू दिनभरिमा दशौं कप चिया पिउने गरेको पनि पाइन्छ भने कतिपयले चिया पिउन नपाएकै कारण टाउको दुःखेको या त फेरि फ्रेस नभएको गुनासो समेत गर्ने गरेका छन् ।

तर, दिनमा १-२ कप बाहेक बढी चिया पिउनु पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुने चिकित्सक बताउँछन् । र धेरै जनाले एक पटक बनाएको चिया दोस्रो पटक तताएर खाने पनि गर्छन् । जुन बिलकुल गलत बानी हो ।

चियाका केही लाभदायक पाटा पनि छन् । परन्तु चियाका केही हानी छन्। धेरै चिया सेवन गरेमा यसले शरीरमा धेरै किसिमको समस्या निम्तिन सक्छ। चियामा टान्नीन्स भन्ने नामको पदार्थ हुन्छ । यसको काम केही खाद्यपदार्थमा रहेको आइरनलाई बाँधेर राख्ने हो ।

धेरै चिया सेवन गरेमा यसै तत्वका कारण खाद्यान्नमा भएको आइरनलाई मानिसको शरीरले ग्रहण गर्न सक्दैन । जसले आइरनको कमी भएर शरीरमा धेरै किसिमका समस्या निम्तिन सक्छ । शरीरमा आइरनको कमी छ भने चियाले समस्यालाई अझ धेरै बढाउन पनि सक्छ ।

चिया दोस्रो पटक तताएर पिउँदाका बेफाइदाहरू :

– चिया बनाएको १५ देखि २० मिनेटभित्रै खाइहाल्नुपर्छ । धेरै बेरसम्म चिया राखिरहँदा त्यसमा रहेको पोषकतत्व हराएर जान्छ । र दोस्रो पटक तातो बनाएको चियामा हुने निकोटिनले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्छ । साथै, यसले पाचन प्रक्रियालाई पनि बिगार्ने गर्छ ।

– एक पटक चिया बनाएर लामो समयसम्म यसलाई त्यतिकै छोड्दा यसमा ब्याक्टेरिया आउने गर्छन् ।

– चिया पकाएर धेरै समय राख्दा यसको रङ पनि कडा हुने तथा यसमा रहेको पोषकतत्व नष्ट हुने बताइन्छ । पुनः तताएर पिउने बानीले चियामा हुने निकोटिनले स्वास्थ्यमा असर गर्ने बताइन्छ ।

– एक पटक चिया बनाएर लामो समयसम्म यसलाई त्यतिकै छोड्दा यसमा ब्याक्टेरिया आउने गर्छन् । त्यसैले चिया बनाउँदै हुनुहुन्छ भने त्यसलाई तत्कालै पिउने गर्नुस् बचेको छ भने सकभर त्यसको उपभोग नगर्नुहोस् ।

मल छर्दै किसान | मोरङको पथरीशनिश्चरे-२ स्थित हालै रोपिएको धान खेतमा रासायनिक मल छर्दै किसान। यस वर्ष सहज रुपमा बजारमा रासायनिक पाइएको उनी बताउँछन्। *तस्वीर : रासस*

बाढीपीडितलाई राहत

मोरङ, असार २६। एमाले मोरङ सुन्दरहरैचा शाखा कमिटीले १० नम्बर कमिटीले बाढी परेकाहरुलाई राहत वितरण गरेको छ।

केही दिनदेखि भएको अविरल वर्षाका कारण घर डुबानमा परी समस्यामा परेकाहरुलाई राहत वितरण गरिएको हो। नेकपा एमाले सुन्दरहरैचा शाखा कमिटीले आयोजनामा बाढीपीडितलाई खाद्यान्न सामग्री वितरण गरेको एमाले सुन्दरहरैचा-१० का अध्यक्ष तेज गिरीले जानकारी दिए। राहत पाउनेहरुमा छिद्रबहादुर राई, सबिना लिम्बू, इन्द्र कुमारी लिम्बू, बिष्णुकुमारी सार्की लगायत रहेका छन्।

गरिबीको रेखामुनि रहेका र मुसलधारे वर्षाबाट प्रभावित सुकुना खोला किनारमा बसोबास गर्ने विपन्न नागरिकलाई नेकपा एमाले शाखा कमिटीको संयोजन तथा जनवर्गीय संगठनहरुको सहकार्य तथा आर्थिक सहयोगमा राहत वितरण गरेको नगर शाखा कमिटिका सचिव मिलन राईले बताए।

राहत पाएपछि खुशी व्यक्त गर्दै बाढीपीडितहरुले स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने काम नगर कमिटीले गरेको भन्दै प्रसंशा समेत गरेका छन्। सधैँ बाढीपहिरोमा तथा अन्य विपत्तिमा परेकाहरुको घाउमा मलम लगाउने कार्यमा नेकपा एमाले १० नम्बर कमिटी लागि पर्ने अध्यक्ष गिरीले बताए।

सोही दिन नगर कमिटीले सुन्दरहरैचाको अन्य धेरै ठाउँमा पनि राहत वितरण गरेको छ।

असोजमा फिल्मको चाप

गत बैशाख र जेठ महिनामा फिल्म रिलिजको उल्लेख्य चाप देखियो। वर्षातको महिना भएकाले असारमा भने केही कमी आएको छ। फेरि साउनमा रिलिजको बाढी छ। भदौ त्यसै पनि रिलिजका लागि उत्तम भइहाल्यो। त्यसैले लगभग हप्तैपिच्छे फिल्म रिलिज हुँदैछन्। सबैभन्दा ठूलो चाप भने असोजमा देखिँदैछ। कुनै फिल्म दायाँबायाँ नभए यो महिनामा मात्र रिलिजको संख्या सात पुग्नेछ।

असोजको पहिलो हप्ता नै ठूलो भिडन्त हुँदैछ। संविधान दिवसको विदा छाप्दै असोज ३ गते 'ह्रस्व दीर्घ', 'खुस्मा' र 'आउट ल' गरी तीन वटा फिल्म रिलिजको तयारीमा छन्। यो मितिमा आउँदा यी फिल्मले असोज ९ गते जितिया पर्वको अर्को विदा पनि भेट्ने छन्। यसैले असोज ३ मा त्रिपक्षीय भिडन्त हुन लागेको हो। यी तीन वटै फिल्मका निर्माताहरू यो मितिबाट टसमस हुने देखिएको छैन।

असोज ११ गते भने नेपाली फिल्म लाग्ने छैनन्। किनकि, यो मितिमा साउथ सुपरस्टार जुनियर एनटीआरको फिल्म 'देवरा' आउँदैछ। पहिला यो मितिमा 'ह्रस्व दीर्घ' आउने तय थियो। तर, 'देवरा'को डरले एक हप्ता अघि सऱ्यो। यो फिल्म आएको एक हप्तापछि दशैं लाग्नेछ। दशैं भनेको फिल्म रिलिजका लागि सबैभन्दा उत्त समय हो। र, यसपालिको दशैंमा रिलिजको ठूलो चाप देखिँदैछ।

असोज १७ गते फूलपातीमा निश्चल-स्वस्तिमा दम्पतीको 'बेहुली फ्रम मेघौली' र 'चपली हाइट' निर्माता अर्जुन कुमारको 'सानो संसार' भिड्ने तयारीमा छन्। यसपछि असोज २४ गते फूलपातीमा फिल्म 'छक्का पञ्जा ५' रिलिज हुँदैछ। अभिनेता विराज भट्टको फिल्म '१२ गाउँ'लाई पनि दशैंमै रिलिज गरिँदैछ। तर, यसको दिन भने तोकिएको छैन।

सम्भवतः 'छक्का पञ्जा ५'सँग भिडन्त हुनसक्छ। विगतमा असोज महिनामा रिलिजको चाप यतिविघ्न देखिएको थिएन। दशैं (घटस्थापना र फूलपाती)मा समेत बढीमा दुईवटा फिल्म रिलिज हुन्थे। गत वर्ष यही भएको थियो। तर, यसपटक असोजमा सार्वजनिक विदा धेरै हुनु र यस वर्ष फिल्म निर्माणको चाप पनि बढेकाले भिडन्तको अवस्था आएको हो। यद्यपि, अहिले एउटै मितिमा दुईवटा फिल्मसम्म आउँदा बजारले धान्न सक्ने अवस्था छ।

महिलालाई सिलाई कटाई तालिम

मोरङ, असार २६। इटहरीका महिलाहरुका लागि लेभल २ सिलाई कटाई सम्बन्धी सिपमूलक तालिम सम्पन्न भएको छ।

सुनसरीको इटहरी उपमहानगरपालिका वडा नं. १४ र १५ वडामा सञ्चालित ४५ दिने लेभल २ सिलाई कटाई तालिम सम्पन्न गरेको छ।

इटहरी उपमहानगरपालिका रोजगार शाखाको आर्थिक सहयोग तथा पहिलो पाइला इन्स्टिच्युट प्रालिको आयोजनामा उक्त तालिम सम्पन्न भएको हो। तालिम समापन कार्यक्रममा बोल्दै इटहरीका नगर उपप्रमुख संगीताकुमारी चौधरीले सिपको माध्यमबाट महिलाहरुलाई आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गर्ने बताइन्।

'सीप जीवनको हरेक मोडमा उपयोगी हुन्छ' -उपप्रमुख चौधरीले भनिन्- 'तालिमबाट सिकेको सिपलाई व्यवहारमा लागू गरेर आयआर्जन गरी आत्मनिर्भर बन्नुपर्छ।' नगरपालिकाले आगमी दिनमा थप सिप विकासमा सहयोग गर्ने समेत प्रतिबद्धता जनाएकी छन्।

वडा नम्बर १५ का अध्यक्ष जयनाराण चौधरीले सिप सिकेका सबै महिलाहरुले अब सिलाई कटाईको व्यवसायिक यात्रा शुरु गर्नुपर्ने बताउदै सिंगो राष्ट्रकै विकास र समृद्धिमा टेवा पूग्ने र सिपको माध्यमले आयआर्जनसँगै आत्मनिर्भर र स्वरोजगार बन्न सकिने बताए।

तालिमका प्रशिक्षक जानुका निरौलाले सिलाई कटाई तालिमबाट दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने हिसाबले तालिम प्रदान गरिएको उल्लेख गर्दै तालिमले महिला दिदिबहिनीहरुलाई आत्मनिर्भर र आर्थिक उपार्जन गर्नमा महत्वपूर्ण हुने बताइन्।

कार्यक्रम निर्देशक पार्वती गच्छदारले स्थानीय महिलाहरु वेरोजगारी भई बसिरहेको र उनीहरुमा सिप विकास गरी आयआर्जनमा सहयोग पुग्ने उद्देश्यले सिलाई कटाई तालिम दिइएको बताइन्। आगामी दिनहरुमा पनि यस्ताखालका तालिमलाई निरन्तरता दिइने कार्यक्रम निर्देशक गच्छदारले बताइन्।

तालिममा ४१ जना महिलाहरुको सहभागिता रहेको थियो। सहभागीहरुले समग्र तालिमको अनुभव सुनाउँदै सिकेको सीलाई लागू गरी सिलाई कटाई व्यवसायलाई निरन्तरता दिने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गरेका थिए।

साहित्यकार सुवेदी सम्मानित

सुरुङ्गा, असार २६। कनकाई नगरपालिकास्थित सुरुङ्गामा प्राध्यापक तथा साहित्यकार होम सुवेदीलाई सम्मान गरिएको छ।

१५ हजार नगदसहित एक भव्य कार्यक्रमका बीच कनकाई प्रतिभा प्रतिष्ठान झापाद्वारा सुरुङ्गामा आयोजित कार्यक्रममा मनोजबाबु (लक्ष्मीप्रसाद) ओली स्मृति पुरस्कारबाट सुवेदी सम्मानित भएका हुन्। मेची बहुमुखी क्याम्पस भद्रपुरबाट सेवानिवृत्त प्राध्यापक सुवेदीले नौ वटा पुस्तक सृजना गरी प्रकाशनमा ल्याएका छन् भने दर्जनौं पुस्तक तथा साहित्यिक पत्रिकाको कुशल सम्पादन पनि गरेका छन्। कोरोनाबाट निधन भएका मनोजबाबुका पिता लोकगायक अनिरुद्र ओली, माता नन्दा ओली र परिवारजनबाट आफ्नो सुपुत्र र भाइको स्मृतिमा स्थापित अक्षयकोषबाट सो सम्मान प्रदान गरिएको हो।

कनकाई प्रतिभा प्रतिष्ठानका अध्यक्ष जीवनाथ सुवेदीको अध्यक्षता र अग्रज साहित्यकार पुण्यप्रसाद खरेलको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा महाकाव्यकार मित्रप्रसाद दाहाल रचित पाँचौं महाकाव्य 'देवहूति'को लोकार्पण गरिएको थियो। समीक्षक विष्णुप्रसाद कोइरालाले सम्मानित व्यक्तित्वको परिचय प्रस्तुत गरेका थिए भने युवा लेखक भीम दाहालले लोकार्पित कृतिको समीक्षात्मक टिप्पणी प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथि रुद्र-गौरी श्री-अम्बिका ओली प्रतिष्ठान झापाका अध्यक्ष गंगाप्रसाद ओली, नेपाल पत्रकार महासंघका पूर्व केन्द्रीय महासचिव एवम् गीतकार चन्द्र भण्डारी, कनकाई नगरपालिका वार्ड नं. ३ का वडाध्यक्ष युवराज चम्लागाईं, प्रगतिशिल लेखक संघका झापा अध्यक्ष राजेन्द्र संग्रौला लगायतले मन्तव्य राखेका थिए।

कार्यक्रममा मातृका संग्रौला, हस्त परियार, टंक विकल्प, गणेश निरौला, जय भण्डारी, मोक्ष खतिवडा, देवीभक्त श्रेष्ठ, तुलसीप्रसाद भट्टराई, आकृति चौधरी, अशोक तिवारी, अंकित राई, खगेन्द्रा खुसी, वीरेन्द्र खडका, विश्वनाथसिंह राजवंशी, दिव्या काफ्ले लगायतले गीत, गजल तथा कविता प्रस्तुत गरेका थिए।

भानु जयन्तीको पूर्व सन्ध्यामा आयोजित कार्यक्रममा अग्रज साहित्यकार कोमलप्रसाद पोखरेल, सामाजिक व्यक्तित्व शेरबहादुर थापा, संगीत साधना कला केन्द्र सुरुङ्गाका सञ्चालक ध्रुवप्रसाद पाठक, लेखक भवानी थापा, शिक्षाकर्मी उमानाथ ओली, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी उपशाखा सुरुङ्गाका सभापति बालकृष्ण प्रसाईं, साहित्यकार हरिनारायण भट्टराई लगायतको आतिथ्य रहेको थियो।

आयोजक संस्थाका सदस्य निर्मलकुमार खतिवडाले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन डा. पुण्यप्रसाद सिग्देल र प्रेम प्रभातले संयुक्त रूपमा गरेका थिए।

राहदानी हरायो

बिर्तामोडबाट बुधबारे आउने क्रममा यही मिति २०८१।०२।२१ गते मेरो निम्न व्यहोराको राहदानी हराएको हुँदा भेट्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा बुझाई दिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम:- रचना ढकाल
ठेगाना:-माईजोगमाई गापा–६, इलाम
राहदानी नं.:- १२०४१३६७
फोन:- ९८१०२७४०८६, ९७६९३५९६९३

नेपाल सरकार
उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय
कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयको

कम्पनीको नाम परिवर्तन सम्बन्धी सूचना

दोस्रो पटक प्रकाशित मिति : २०८१/०३/२७

यस कम्पनीको मिति २०८१/०२/२१ मा सम्पन्न विशेष साधारणसभाको निर्णय बमोजिम साबिकको कम्पनी चिराग अनमोल निर्माण एण्ड सप्लायर्स प्रा. लि. (प्रा. लि. नं. १७१२५९) को नाममा रहेको सम्पूर्ण चलअचल सम्पत्ति तथा तिर्न व्यहोर्नुपर्ने ऋण, धन, कर, दायित्व आदि परिवर्तित नामको कम्पनीले सकार्ने, व्यहोर्ने गरी श्री कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयको मिति २०८१/०२/३१ को निर्णय अनुसार कम्पनीको नाम परिवर्तन गरी फुड फाइन्डर फर यु प्रा. लि. कायम गरिएको व्यहोरा जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

बराल ट्याक्सी सर्भिस

दमक-बिर्तामोड-जितपुर-मंगलबारे
दैनिक सेवा
रिजर्वको लागि पनि हामीलाई सम्झनुहोस्

छुट्ने समय
दमकबाट : बिहान ६ बजे
बिर्तामोडबाट : बिहान ७ बजे
मंगलबारेबाट : दिउसो १२ बजे

सम्पर्क (चालक)
सन्तोष ९८०६०१८१७४, ९८४०३८७६७५
जीवन कार्की ९८१६९४०१७३
मे १ ज १६७०

नेपालीहरुको लागि भरपर्दो सेवा
निशान्त मोटरसाइकल पार्ट्स एण्ड सर्भिसिङ्ग सेन्टर

Royal Enfield को आधिकारिक बिक्रेता (डिलर) भएकाले Royal Enfield को पार्ट्सहरु विशेष छुटमा बिक्री गरिँदैछ।

यहाँ जुनसुकै कम्पनीको मोटसाइकल, स्कुटरका सम्पूर्ण पार्ट्स पाउनुका साथै सर्भिसिङ पनि गरिन्छ ।

पानीटंकीको पहिलो गल्ली दायाँ साइड सम्पर्क : निशान्त– ८३७२०७८४५४/८३४८४७३७१७ (इण्डिया), ९८४०१६४४५३ (नेपाल)

नोटः यहाँबाट निःशुल्क ज्योतिष सेवा उपलब्ध गराइन्छ।
Youtube Channel : Nishat M jotic kendra

सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।
झापा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

बिर्तामोड सम्पर्क
राजुकुमार श्रेष्ठ
९८५२६४६००५, ९८०६०१०४१०
९८४२६३४६२, ०२३-५४६००५

दमक सम्पर्क:
देवी सिटौला
९८२४९७९१८५, ९८४२७६०२६५, ९८४२३३२४३०

झापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्यांकीबाट सफाई गरिन्छ।

सेफ्टी ट्यांकी चाहिएमा

अब झापामा सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा **राम्रो सेफ्टी ट्यांकी**लाई सम्पर्क गर्नुहोस्। *सस्तो, भरपर्दो, छिटो र छरितो सेवा उपलब्ध छ।*

सम्पर्कः दमक, सुरुङ्गा, बिर्तामोड, काँकरभिट्टा, भद्रपुर
देवराज गिरी ९७०६१९६४०६, ९८४२०७०५८६
विशाल हरिजन ९८१४९१७७११, ९८४२७३३६१२

ताप्लेजुङ -पाथीभरा सफल यात्रा

बिर्तामोडबाट फिदिम, ताप्लेजुङ हुँदै पाथीभरा मन्दिरसम्म साथै थेचम्बू, मेमेङसम्मको सफल यात्राका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।

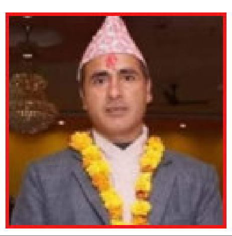
ताप्लेजुङ पाथीभरा काउन्टर
मो. ९८०३२५०४७२
९८०१३६४०९३

हाडजोर्नी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बिर्तामोड झापामा हाडजोर्नी तथा नसाका बिरामीहरुको सफल उपचार ।

जाँच तथा उपचार हुने समस्याहरु
- गर्धन, ढाड, कम्मर दुख्ने, डिस्स प्रोल्याप्स, नसा च्यापिएको, हड्डी खिइएको
- बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाम भएको
- शरीर झमझमाउने, पोल्ने, लाटो हुने, काम्ने,
- प्यारालाइसीस तथा हिंड्न गाह्रो हुने शरीरको एक वा दुबै भाग नचल्ने, मुख बाङ्गिएको बिरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ ।
- प्लाराइसीस भएका तथा हिंड्न नसक्ने बिरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ ।

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा (फोन : ०२३–५३०१२३, ९८०३१५४६१९)



ज्यो. पं. खेमप्रसाद पौडेल
फोन सम्पर्क ९८५११५४६९९

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) - आजको दिन समयले साथ दिएको छैन, नचिताएको ठाउँमा धन खर्च गर्नुपर्दा मन खिन्न भएर जानेछ, परिवारजन बिमुख हुने छन्।

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, ङ, छ, के, को, ह) - धार्मिक तिर्थयात्रा हुनेछ, यो समयमा साथीभाइको पूर्ण सहयोग पाइने छ, शत्रुमाथि विजय प्राप्तिको योग छ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) - समय अत्यन्तै बलवान छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुनेछ, सुखद् खबर सुनिने छ। व्यापार-व्यावसायमा सन्तोषजनक नतिजा प्राप्त हुनेछ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) - स्वास्थ्य प्रतिकुल बनेर जानेछ, अनावश्यक झमेलामा फसिने योग रहेको छ, यो अवधिभर कसैसँग वादविवाद नगर्नुहोला।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) - धन लाभको योग छ, बोली तथा वाणीको प्रभावमा वृद्धि हुनेछ, मिष्ठान्न भोजनको योग छ, मन प्रफुल्ल रहला।

तुला (र, रि, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते) - बोलिमा विचार पुऱ्याउनुहोला, राम्रै बोल्दा पनि नराम्रो सुनीन सक्छ, स्वास्थ्य तथा गुप्ताङ्गमा समस्या देखिन सक्छ।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) - पराक्रम बढेर जानेछ, बिग्रन लागेको काम बनिनाले हौसला बढ्नेछ, छोटो दुरीको रमाइलो यात्रा हुनाले मन हर्षित रहला।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) - मनमा सन्ताप बढेर जानेछ, क्रोधलाई नियन्त्रणमा राख्नुहोला, अधिक खर्च हुने समय छ, मावली पक्षबाट अशुभ समाचारको योग छ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) - कार्यसिद्धिहुने दिन छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुने, स्वास्थ्यले, भाग्यले साथ दिनेछ, थोरै पारिवारिक झमेला व्यहोर्नुपर्ने हुन सक्छ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) - अधुरा रहेका कामहरू सिद्ध हुनेछ, उच्च अधिकारीबाट साथ, सहयोग र हौसला मिल्नाले मन हर्षित हुनेछ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) - मन अशान्त रहन सक्छ, पारिवारिक कारणले मनमा चिन्ता बढ्नेछ, व्यर्थको यात्रा गर्नुपर्नेछ, खर्च बढेर जानेछ खर्चिलो योग रहेको छ।