मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल

श्रीअन्नु प्रकाशन (प्रा.)लि.

Purwanchal National Daily

◆ वर्ष : २४ ◆ अङ्क : ३२७ ◆ पृष्ठ ६ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०७६ कात्तिक ३ गते आइतवार (Sunday, October 20. 2019) नेपाल सम्वत् ११३९ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भारु. : ४/-

한국어
कोरियन भाषा
का लागि एकमात्र विश्वासिलो र भरपर्दो कन्सल्टेन्सी
FAST TRACK
Education Consultancy (P) Ltd., Birtamode
Shanischare Road, Birtamode-5, Jhapa
फोन: ०२३-५४०३५९ / ९८१६०३८८०४

आलम अनुसन्धानमा कांग्रेसले सघाउने

झापा, कात्तिक २। नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवाले आफ्नो पार्टी कानूनी राज्यमा विश्वास गर्ने भएकाले कांग्रेस कोहीमाथि पनि जरुरी अनुसन्धानको विपक्षमा उभिन नसक्ने बताएका छन् ।

कांग्रेसको केन्द्रीय नीति, अनुसन्धान तथा प्रशिक्षण प्रतिष्ठानद्वारा भक्तपुरमा शुक्रबार आयोजित प्रशिक्षण कार्यक्रमको उद्घाटन समारोहमा व्यक्त धारणा बारे सभापति देउवाले शनिवार एक विज्ञप्ति जारी गरी कुनै पनि गम्भीर मुद्दामा प्रक्रियागत ढिलासुस्ती हुँदा त्यसले निर्दोष सावित हुने या दोषी ठहर हुने सत्यतथ्य अन्वेषण गर्ने कार्यमा बाधा पुग्ने उल्लेख गरे । बाह्र वर्ष पुरानो मुद्दामा मैले यही संकत गरेको हुँ- देउवाद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ ।

मोहम्मद आफताव आलममाथिको मुद्दामा कुनै पनि पूर्वाग्रह र दबाबमुक्त रहेर अनुसन्धान गर्ने कार्यलाई कांग्रेसको सहयोग रहने स्पष्ट पार्दै सभापति देउवाले निर्दोष कोही दण्डित नहुने र दोषीलाई उन्मुक्ति हुन नहुने पार्टीको प्रष्ट मान्यता रहेको बताए ।

नेपाल जलवायु परिवर्तनको प्रभाव

जोखिम उच्च, युवाले थाले अभियान

बिर्तामोड, कात्तिक २। नेपाल जलवायु परिवर्तनको उच्च जोखिममा रहेको भन्दै विश्वका विभिन्न मुलुकहरुले चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । बढ्दो जलवायु परिवर्तनका कारण नेपालको प्राकृतिक सौन्दर्यमा असर पर्न थालेको विज्ञहरुको भनाइ छ ।

संयुक्त राष्ट्रसंघले थाइल्याण्डको नाख्यान नायक भन्ने स्थानमा गरेको कार्यक्रममा विश्वका ११३ राष्ट्रका प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको थियो । चार दिनसम्म सञ्चालन भएको कार्यक्रममा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै झापाका युवा क्षितिज प्रसाईसहित ९ जनाले सहभागिता जनाएका थिए ।

कार्यक्रममा वातावरण संरक्षणको विषयमा कुन देशको अवस्था कस्तो र के काम भइरहेको छ भन्ने विषयमा सहभागीहरुले आ-आफ्नोतर्फबाट प्रतिवेदन पेश गरेका थिए ।

कार्यक्रममा सहभागी प्रसाईंले नेपाल वातावरणको उच्च जोखिममा रहेको नेपाली प्रतिनिधि बताए । उनले वातावरण संरक्षण गर्न विश्वका विभिन्न मुलुकले लाखौं रुपैयाँ छुट्याए पनि नेपालले भने

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

देशभर चिसो बढ्यो

काठमाडौं, कात्तिक २। पश्चिमी वायुको प्रभावले देशभर आंशिकदेखि सामान्य बदली भई चिसो बढेको छ ।

उक्त वायुको प्रभावले शनिवार देशका उच्च पहाडी भू-भागका केही स्थानमा हल्का हिमपात र पहाडी भेगका केही स्थानमा क्षणिक वर्षाको सम्भावना रहेको मौसमपूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ ।

मनसुन बाहिरिएसँगै निरन्तर न्यूनतम् तापक्रम

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

प्रहरी प्रमुखबाट एकल महिला बलात्कृत

सुनसरी, कात्तिक २। देशभर बलात्कारका घटना बढिरहेका बेला प्रहरीबाटै एक महिला बलात्कृत भएको घटना सार्वजनिक भएको छ ।

सुनसरीको धरानस्थित एक एकल महिलाले आफू प्रहरी असईबाट नै बलात्कृत भएको बताएसँगै यो घटना बाहिर आएको हो । धरान उपमहानगरपालिका-४स्थित पत्रङबारी प्रहरी चौकीका इञ्चार्ज असई पिताम्बर अधिकारीमाथि एकल महिलाले बलात्कारको आरोप लगाएकी हुन् ।

मादक पदार्थ सेवन गरी घरमै आएर असई अधिकारीले आफूलाई बलात्कार गरेको ती महिलाले बताएकी छन् । शनिबार नै धरान उपमहानगरपालिका-४का वडासदस्य धनबहादुर कुलुङसहित इलाका प्रहरी कार्यालय धरानको टोलीले घटनास्थल पुगेर मुचुल्का तयार पारेको छ ।

श्रीमानको निधनपछि ती महिला चार छोराछोरीसँग पत्रङ्वारीस्थित आफ्नै घरमा जीवन निर्वाह गर्दै आएकी थिइन् । प्रहरी सहायक निरीक्षक अधिकरीले बुधबार मध्यरातमा सुतिरहेको अवस्थामा आफूलाई बलत्कार गरेको ती महिलाले बयान दिएकी छन् ।

उनले शनिबार नै इलाका प्रहरी कार्यालय धरानमा किटानी जाहेरी दिएकी छन् । पीडित महिलाको उजुरी दर्तासँगै प्रहरी सहायक निरीक्षक अधिकारीलाई पक्राउ गरेर घटना बारे अनुसन्धान शुरु गरिएको सुनसरीका प्रहरी प्रमुख एसपी यज्ञबिनोद पोखरेलले जानकारी दिए । धरान-४का वडासदस्य धनबहादुर कुलुङले प्रहरीबाटै स्थानीय महिला बलात्कृत भएपछि स्थानीयमा त्रास फैलिएको बताए ।

पूर्वाञ्चलकर्मी खरेल र साहित्यकार घिमिरे सम्मानित

सुरुङ्गा, कात्तिक २। कनकाई सुरुङ्गा प्रेस क्लबका संस्थापक अध्यक्ष एवम् पूर्वाञ्चल दैनिकका कनकाई नगर सम्वाददाता तीर्थराज खरेल र साहित्यकार गोविन्दप्रसाद घिमिरे सम्मानित भएका छन् ।

कनकाई सुरुङ्गा प्रेस क्लबको पाँचौं वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर पत्रकारिताको माध्यमबाट नगरको विकासमा पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै खरेल सम्मानित भएका हुन् । त्यसैगरी, कवि घिमिरेलाई साहित्यमार्फत समाज परिवर्तनमा खेलेको भूमिकाको मूल्यांकन गर्दै सम्मान गरिएको हो । दुवै जनालाई दोसल्ला, सम्मानपत्र र जनही नगद ८ हजार ५ सयसहित कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि कनकाई नगरपालिकाका प्रमुख राजेन्द्रकुमार पोखरेल र विशिष्ट अतिथि नेपाल पत्रकार महासंघ झापाका उपाध्यक्ष एकराज गिरीले सम्मान गरेका थिए । प्रमुख अतिथि पोखरेलले समाज रुपान्तरणमा साहित्य र पत्रकारिताको अहम् भूमिका रहेको भन्दै दुवैको स्तरवृद्धिमा स्थानीय सरकारले समेत सहयोग गर्ने बताए । सम्मानित व्यक्तित्व खरेलका बारेमा पत्रकार लीलाराज झापाली तथा घिमिरेको बारेमा डिल्लीराम घोर्साईले परिचय दिएका थिए ।

कार्यक्रमका सभापति कनकाई सुरुङ्गा प्रेस क्लबका अध्यक्ष रामप्रसाद निरौलाले औचित्यमाथि प्रकाश पार्दै सूचनाको पहुँचका लागि स्थानीय सरकारसँग अनुरोध गरेका थिए । सो अवसरमा सुरुङ्गाबाट प्रकाशित 'कनकाई खबर साप्ताहिक' को वार्षिक विशेषांकको साप्ताहिक पत्रिका सञ्जाल झापाका अध्यक्ष तीर्थ सिग्देलले समीक्षा गरेका थिए ।

कनकाई प्रतिभा प्रतिष्ठानका अध्यक्ष कोमलप्रसाद पोखरेल, महाकाव्यकार मित्रप्रसाद दाहाल, रोटरी क्लब अफ सुरुङ्गाका इन्कमिङ प्रेसिडेन्ट टीकाप्रसाद जमरकट्टेल, कनकाई खेलकुद प्रतिष्ठान (कासा)का अध्यक्ष दुर्गाप्रसाद प्रसाई, ज्ञानज्योति युवा क्लबका अध्यक्ष नारायण भेटवाल, लायन्स क्लब सुरुङ्गाका प्रेसिडेन्ट गंगाराम दाहाल, सुरुङ्गा जेसीजकी कार्यकारी उपाध्यक्ष सुष्मा उप्रेती, युवा साहित्यकार अच्युत घिमिरे लगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि पोखरेल, सम्मानित व्यक्तित्व घिमिरे, नेपाल पत्रकार महासंघका उपाध्यक्ष गिरी, सचिव सन्तोष आचार्य, कनकाई-४का वडाध्यक्ष तथा कनकाई नगरपालिकाका प्रवक्ता गोविन्दप्रसाद पौड्याल, कनकाई सुरुङ्गा

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

झापा बोर्डर ४८ घण्टा शिल

भद्रपुर, कात्तिक २। भारतको विहारसँग जोडिएको झापाको सीमा नाका ४८ घण्टा बोर्डर शिल भएको छ ।

शनिवार बेलुका ५ बजेदेखि सोमबार बेलुका ५ बजेसम्म बोर्डर शिल भएको वडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुरका प्रहरी निरीक्षक यमकुमार श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

बिहार राज्यस्थित किशनगञ्ज जिल्लामा अक्टोबर २१ तारिख अर्थात् कात्तिक ४ गते विधानसभाको उपनिर्वाचन हुँदैछ । उपनिर्वाचनलाई मध्यनजर गरी

भद्रपुरसँग जोडिएको विहार बोर्डर ठप्प हुनेछ भने बंगाल बोर्डर खुल्ला रहने जनाइएको छ । भद्रपुरसँगै झापाको पाठामारी, केचना, घेराबारी, टाघनडुब्बा, गौरीगञ्ज लगायतका नाका पनि शिल हुने भएको छ । किसनगञ्जमा हुने उपनिर्वाचनलाई मध्यनजर गरी दुई साता अघि गलगलियामा नेपाल-भारतका सुरक्षा निकायबीच बैठक भएको थियो ।

सोही बैठकमा बोर्डर शिल गरी निर्वाचन सुरक्षामा सहयोग पुऱ्याइदिन भारतीय सुरक्षा निकायका प्रमुखले झापाका सुरक्षा प्रमुखसँग आग्रह गरेका थिए । निर्वाचनमा बोर्डर शिल गर्ने विषयमा झापाका सुरक्षा निकायले पनि सहमति जनाएको थियो । यता किशनगञ्जमा उपनिर्वाचन हुन लागेपछि सीमा क्षेत्रमा भारतीय सुरक्षाकर्मीले उच्च सतर्कता बढाएको छ ।

महरा नेकपाको सदस्य नै छैनन् !

झापा, कात्तिक २। बलात्कार आरोपमा पक्राउ परेका निवर्तमान सभामुख कृष्णबहादुर महरा नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) को नेता नरहेको खुलेको छ ।

संसद सचिवालयकी कर्मचारी रोशनी शाहीलाई जवर्जस्ती करणी गरेको आरोपमा थुनामा रहेका पूर्वसभामुख महरा नेकपामा नरहेको खुलेको हो । नेकपाले महरालाई सभामुख तथा सांसदबाट राजीनामा दिन

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

नेपालीहरुको लागि भरपर्दो सेवा
निशान्त मोटरसाइकल पाट्र्स एण्ड सर्भिसिङ्ग सेन्टर
Royal Enfield को आधिकारिक बिक्रेता (डिलर) भएकाले
Royal Enfield को सम्पूर्ण पाट्र्सहरु १०% छुट गरिएको छ ।

यहाँ जुनसुकै कम्पनीको मोटसाइकल, स्कुटरका सम्पूर्ण पाट्स पाउनुका साथै सर्भिसिङ पनि गरिन्छ
निशान्त मोटरसाइकल पाट्र्स एण्ड सर्भिसिङ सेन्टर
पानीटंकीको पहिलो गल्ली बायाँ साइड
सम्पर्क : निशान्त- ८३७२०७८४५४/८३४८४७३७१७ (इण्डिया), ९८४०१६४४५३ (नेपाल)

हार्दिक अपिल

मेरी छोरी सञ्जना ढुंगाना (दुलाल)को अनारमनी साविक-९ कि.नं. ५७४ को जग्गाको संरक्षक म आमा अञ्जना ढुंगाना भई आएकोमा हाल उक्त जग्गाका सधियार ध्रुवकुमार शिवाकोटीले उत्तरतर्फबाट करिब ११ का जग्गा दखल गरी माछा पोखरी बनाउनु भएको थियो, अहिले अझ दक्षिण झरी त्यहाँ भएका नरिवल, आँप, कटहर, सुपारी, लिची आदि रुख ढालफाड गरी दिवाल सयौं रुख विरुवाहरु आफ्नापट्टि पारेको र सरपट नापी समेत नपाइसकेको बुझिएकोले मेरा श्रीमान इलाम घर गएकोले मैले नै ध्रुवजीलाई फोनबाट त्यो के गर्नुभएको भनी सोधे, उहाँले जग्गा त्यहीसम्म पर्छ भनेर फोन राखिदिनुभयो । त्यसपछि त्योभन्दा अगाडि धेरै चोटी अमिनलाई नाप्न लगाउँदा अमिनले देखाएको ठाउँ उहाँलाई चित्त बुझेन । बडाध्यक्षले टेवल ल्याउने सल्लाह समेत दिनुभयो । तर, अमिन ल्याउने वातावरण मिलाइएन । अन्त्यमा वडादशैंको पञ्चमीका दिनदेखि लगातार टिकाको तेस्रो दिनसम्म दिवाल लगाउने काम उहाँले गराउनु भयो । मेरो सामने रुख ढलिरहे, दिवाल लागिरह्यो म न्याय माग्न निम्न ठाउँहरुमा पुगे जति गुहार मागे पनि काम रोकिएन ।

मैले न्याय मागेका ढोकाहरुः

१) बिर्तामोड नगरपालिका-३ न्यायिक समितिका अध्यक्ष, उहाँले २ नं. वडामा मिलाई दिन लेखी पठाउनु भनेर लेखिदिनुभयो ।
२) वडामा पत्र दर्ता गरे तर वडाले मेरो अधिकार क्षेत्रमा पर्दैन अदालत जानु भन्नुभयो ।
३) अदालत गए, मुद्दा दर्ता गर्नु अघि एक पटक श्रीमानलाई सोध्नु पऱ्यो भनि इलाममा रहनु भएका श्रीमानलाई टेलिफोन मार्फत सोधे । उहाँले अहिले मुद्दा दर्ता नगर्नु भन्नुभयो ।
४) प्रजिअ कार्यालय झापामा गई निवेदन गर्दा, एसपी कार्यालयमा पठाउनुभयो । एसपी कार्यालयबाट इलाकामा पठाइयो । इलाकाले जग्गा सम्बन्धि विवादमा केही कार्य गर्न अदालतको आदेश चाहिन्छ भन्यो । मेरा श्रीमान साधारण जीवन बिताउन चाहनुहुन्छ ।
५) मेरो छोरीको जग्गाको रुख विरुवाहरुको नास भइराखेको छ । म आमाले न्याय माग्न ठाउँ नै नपाएकोले यो अन्तिम रुपमा सम्पूर्ण राजनीतिक पार्टी, न्यायप्रेमी समाज, पत्रकार र धार्मिक समुदाय, संघ-संस्थाहरु, मेरा छोराछोरी सरहका पूर्वविद्यार्थीहरु, अभिभावक समक्ष गुहार माग्न आएकी छु । म यसै अपिलबाट कवुल गर्छु । तपाईहरुबाट कसैले अगुवाई गरी सरकारी अमिन झिकाई २०२१ सालको सर्वे नापी अनुसारको जग्गा छुट्याई दिएमा मेरो मञ्जुर छ ।

अन्त्यमा दुःख लाग्छ, उहाँले खाडी खन्दा, रुख, ढाल्दा दिवाल लगाउँदा, यता अमिन सँधियार र गाउँ समाज केही राख्नु भएन । धेरै दिनदेखि विवादमा रहेको जग्गामा यति ठूलो नोक्सानी पुऱ्याउनुभयो । मलाई मेरो क्षतिपूर्तिसहित तपाइहरुकै विवेकले न्याय दिलाई दिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्दछु । तपाईहरुको निर्णयमै मेरो मञ्जुरी हुनेछ । नापीमा लाग्ने राजश्व म व्यहोर्ने छु । धन्यवाद ।

अञ्जना ढुंगाना, अनारमनी-५, झापा

प्रेस विज्ञप्ति

जग्गाको विषयलाई लिएर केही दिनदेखि पूर्वाञ्चल दैनिक पत्रिकामा म र मेरो बुबाको नाम जोडेर अञ्जना ढुंगाना मेडमले १३ कठ्ठा जमिन कब्जा गरेको भन्ने गम्भीर तथा निराधार आरोप लगाएको विषयले मेरो ध्यानाकर्षण भएको छ ।

विगत केही बर्षदेखि म रुची शिवाकोटीको कित्ता नं. १७२ र कित्ता नं. ५४८मा पर्ने जमिनमा विरुवा लगाएर उल्टै जयनारायण ढुंगाना सरले करिब २ कठ्ठा ६ धुर जमिन हड्पेको र पटक-पटक सीमा विवादको अन्त्य गर्नका लागि अमिन ल्याई जमिनको नाप गर्न जयनारायण ढुंगाना सरलाई बोलाउँदा उहाँ नआई सहयोगीलाई पठाएर आलटाल गर्दै सीमानाको विवाद समाधान गर्न नचाहेको हो । तर, पछिल्लो समय विभिन्न सञ्चारमाध्यममा उल्टै गुहार माग्दै आफ्नो गल्ती लुकाउन गरिएको प्रयास आफैमा हास्यास्पद छ । विभिन्न न्यायिक निकायमा न्याय माग्न जाँदा समेत न्याय नपाएको भन्दै मेरो र मेरो बुबा ध्रुवकुमार शिवाकोटीको चरित्र हत्या गर्ने कुचेष्टा गरिएकोमा घोर आपत्ति छ ।

ढुंगाना सरको परिवार अन्यायमा परेको भए अदालतको ढोकासम्म पुगेर कोही पनि फर्कदैन । यहाँबाट स्पष्ट हुन्छ कि अन्यायमा उहाँहरु होइन हामी परेका छौं । मेरो जमिन मिचेर उल्टै विरुवा रोप्नु र सीमाना विवाद अन्त्य गर्नका लागि विगत ३० महिनादेखि पटक-पटक गरिएको प्रयासमा ढुंगाना सर स्वयम् नआउनु भएको र उहाँ मेरो बुबा समानको अभिभावकले अञ्जना मेडमको नाममा यस्तो गलत प्रचार किन गर्नुभयो ? म आश्चर्यमा परेकी छु । म आफ्नो स्वाभिमानको लागि सँधै अडिग छु ।

तसर्थ यसै प्रेस विज्ञप्तिमार्फत आम सञ्चारकर्मी तथा अन्य सबै समुदायलाई उहाँद्वारा प्रचार गरिएको गलत कुराको भ्रममा नपर्न आग्रह गर्दछु । साथै पूर्वाञ्चल दैनिक पत्रिका लगायतका सञ्चारकर्मी मित्रलाई सत्यतथ्य बुझेर बास्तविक स्थलगत अध्ययन गरी समाचार प्रकाशन/प्रशारण गरिदिन हुन सादर अनुरोध गर्दछु ।

रुची शिवाकोटी
बिर्तामोड-२, झापा

बिर्तामोडमा अन्तर्राष्ट्रिय कोच सांस्कृतिक युवा सम्मेलन

बिर्तामोड, कात्तिक २। कोचिला गाभुर फ्रन्टको आयोजनामा झापाको बिर्तामोडमा प्रथम अन्तर्राष्ट्रिय कोच साँस्कृतिक युवा सम्मेलन सम्पन्न भएको छ ।

कोचिला गाभुर फ्रन्टका केन्द्रीय अध्यक्ष अभय राजवंशीको अध्यक्षता तथा कनकाई नगरपालिकाका नगर प्रमुख राजेन्द्रकुमार पोखरेलको प्रमुख आतिथ्यमा कार्यक्रम भएको थियो ।

कनकाई नगरपालिका-९को आर्थिक सहयोगमा बिर्तामोडस्थित सिटी पार्टी प्यालेसमा भएको सम्मेलनमा नेपाल र भारतमा कोच समुदायमा काम गरिरहेका १५ वटा संघ-संस्थाहरुका ५० जना युवा प्रतिनिधि र अन्य पर्यवेक्षक गरी २ सय ५० भन्दा बढीको सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा कनकाई नगरपालिका-९का वडाध्यक्ष प्रेमप्रसाद राजवंशी, प्राज्ञ पवन राजवंशी, राजवंशी धर्म संस्कार समितिका अध्यक्ष लखनलाल राजवंशी, कोचिला गाभुर फ्रन्टका केन्द्रीय सल्लाहकार पर्शुराम राजवंशी , डा. गौतम राजवंशी, डा. ममता घिरैया राजवंशी लगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

कार्यक्रममा नर्थ वंगाल इथनिक कल्चरल वेलफेयर एशोसिएशनकी सचिव तथा नायिका विनोता वर्मन, कोच राजवंशी गाभुर संघ उत्तरदिनाजपुर पश्चिम बंगालका महासचिव मोहनलाल सिंह, इबोङ आमार एन्जिओ भारतका अध्यक्ष जयन्तकुमार सिंह, राजवंशी विकास समिति विहारका राज्य सचिव मोहनलाल सिंह, अनुरोध फाउण्डेशन मोरङकी अध्यक्ष तथा कोरियोग्राफर सपना राजवंशी, सिलिउड सिने क्रिएसनका अध्यक्ष निरेन राय, मेची क्याम्पसकी प्राध्यापक निता राजवंशी, रमेश राजवंशी लगायतले विविध विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा मिराकल क्रियूले नेपाली राष्ट्रियता झल्कने धाननाच, संगिनी, कौडा नृत्य प्रस्तुत गरेको थियो भने देबु रोयले कोच संस्कृति झल्कने नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । सोही कार्यक्रममा पुस्तक प्रदर्शनी, हस्तकला सामाग्रीको प्रदर्शनी, कोच समुदायका ऐतिहासिक फोटो प्रदर्शनी गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा कोचिला गाभुर फ्रन्टका अध्यक्ष अभय राजवंशीले नेपाल भ्रमण वर्ष २०२०को सन्दर्भ पारेर बिर्तामोडमा सम्मेलन आयोजना गरिएको बताउँदै प्रदेश नं. १को पर्यटकीय स्थलहरुको प्रचारप्रसारमा मद्दत पुगेको बताए । उनले सम्मेलनमा नेपाल र भारतमा कोच समुदायमा काम गरिरहेका विभिन्न संघ-संस्थाहरुका युवाबीच अनुभव आदान प्रदान, सांस्कृतिक, शैक्षिक गतिविधि आदान प्रदान समेत गरिएको जानकारी दिए ।

कार्यक्रमको सञ्चालन सञ्चारकर्मी दिपेश राजवंशीले गरेका थिए ।

भ्रमण वर्षको सद्भावना दूत चिनियाँ अभिनेत्री

झापा, कात्तिक २। नेपाल भ्रमण वर्ष २०२०को सद्भावना दूतमा चिनियाँ अभिनेत्री सु चिङलाई नियुक्त गरिएको छ ।

शनिबार काठमाडौंमा आयोजित एक कार्यक्रममा सुलाई सद्भावना दूतमा नियुक्त गरिएको हो । सुले सद्भावना दूत बन्न पाउँदा खुशी लागेको बताइन् । पर्यटनमन्त्री योगेश भट्टराईले अभिनेत्री सुले साथीभाइ र अरुलाई पनि नेपाल जान आग्रह गर्ने बताए ।

सन् १९९०मा 'लाइफ अन ब स्ट्रिङ' मार्फत् चिनियाँ फिल्मबाट डेब्यू गरेकी चिङले 'डार्क अब्सेसन', 'द इम्पेरर्स स्याडो', 'आइ लभ यू टू', 'मिस्टर सिक्स' लगायत दर्जन बढी चिनियाँ र हलिउड फिल्ममा अभिनय गरेकी छन् ।

दुर्घटनामा प्रहरी जवानको मृत्यु

सुनसरी, कात्तिक २। सुनसरीको दुहवी नगरपालिका-२ दंगा नियन्त्रण प्रहरी गण दुहवीको गेट अगाडि मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा एक जना प्रहरी जवानको मृत्यु भएको छ भने एक जना गम्भीर घाइते भएका छन् ।

शनिवार बिहान कार्यालयको कामको सिलसिलामा स७प ७२३८ नम्बरको मोटरसाइकलमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीतर्फ जाँदै गर्दा मोटरसाइकल चालक उदयपुरको त्रियुगा नगरपालिका-१३ घर भई दंगा नियन्त्रण प्रहरी गण दुहवीमा कार्यरत २८ बर्षीय प्रहरी जवान सुजन रेग्मी र पछाडि सवार मोरङको गोविन्दपुर-१ घर भई दंगा नियन्त्रण प्रहरीमा कार्यरत् २८ बर्षीय प्रहरी जवान किरण कठेतलाई बिपरीत दिशातर्फ जाँदै गरेको को१ख ५६७२ नम्बरको आदम डिलक्स बसले ठक्कर दिएको थियो ।

दुर्घटनामा परेर गम्भीर घाइते भएका दुबैजनालाई उपचारको लागि नोबेल अस्पताल विराटनगर लगिएकोमा उपचारको क्रममा चालक प्रहरी जवान रेग्मीको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले जनाएको छ। ठक्कर दिने बसलाई दंगा नियन्त्रण प्रहरी गण दुहवीले नियन्त्रणमा लिएको छ भने बस चालक सुनसरीको भोक्राहा गाउँपालिका-३ बस्ने ३९ बर्षीय पञ्चनारायण मेहतालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुनसरीले नियन्त्रणमा लिएको उक्त कार्यालयले जनाएको छ ।

'हिजो आजका कुरा'मा ऋचा, केकी र रिमा

करिब १८ वर्षसम्म नेपाल टेलिभिजनमा प्रशारण भएको चर्चित हाँस्यटेलिसिरियल 'हिजो आजका कुरा' नाममा फिल्म निर्माण हुने भएको छ ।

सिरियलका प्रमुख कलाकार तथा निर्देशक सन्तोष पन्तका छोरा साकार पन्तले फिल्मको निर्देशन गर्नेछन् । राजधानीमा एक कार्यक्रमकबीच यस फिल्मको औपचारिक निर्माण घोषणा गरियो । तिहारपछि फिल्मको छायांकन शुरू हुनेछ ।

कुनै न कुनै तरिकाले विदेशसँग सरोकार राखेका वा राख्न इच्छुक काठमाडौंका चार परिवारको पारिवारिक समस्या, संघर्ष र आतुरतासँगै विदेश जाने सपना पूरा गर्न केही न केही गुमाउनुपर्ने विषयवस्तुमा फिल्म निर्माण हुने निर्देशक पन्तले जानकारी दिए । सन्तोष पन्त र साकार पन्तको कथालाई सन्दीप किस्नाले पटकथामा ढालेका छन् । रवि सायमीले फिल्म खिच्नेछन् भने हर्कुलस बस्नेतको संगीत रहनेछ ।

'हिजो आजका कुरा' सिरियलका प्रमुख कलाकार सन्तोष पन्त र रमा थपलियाकै प्रमुख भूमिका रहने फिल्ममा केकी अधिकारी, ऋचा शर्मा, रिमा विश्वकर्मा, जेविका कार्की, रमेश अधिकारी, सविन शाक्यसँगै नवकलाकारद्वय विनायक कुइँकेल, अनुष्का घिमिरेलगायतको अभिनय रहनेछ । पन्त फिल्म प्रोडक्सनको ब्यानरमा फिल्म बन्न लागेको हो । सिरियल पनि यही कम्पनीबाट निर्माण भएको थियो ।

चर्चित सिरियलको नाम सापटी लिएर फिल्म निर्माण गर्नु आफ्नो लागि चुनौतिपूर्ण रहेको निर्देशनमा डेब्यू गर्न लागेका साकारले बताए । ब्रान्ड बेच्नका लागि सिरियलको नाममा फिल्म बनाउन लाग्नुभएको हो ? भन्ने पत्रकारको प्रश्नमा उनले भने- 'ब्रान्ड बेच्नका लागि फिल्म बनाउन लागेको चाहिँ होइन । 'हिजो आजका कुरा' पन्त फिल्म प्रोडसक्नको पहिचान हो । यो नाम फिल्मको कथाको माग हो ।'

फिल्मको घोषणासभामा बोल्दै अभिनेत्री ऋचाले 'हिजो आजका कुरा' बाल्यकालमा आफ्नो सबैभन्दा मनपर्ने सिरियल रहेको बताइन् । उनले भनिन्- 'यो नामसँग मेरो 'इमोसनल अट्याचमेन्ट' छ । सानोमा हरेक शुक्रबार यो सिरियल कहिल्यै छुटाउँदिन थिएँ । मेरो बुबाको पनि निकै मनपर्ने सिरियल थियो । अहिले यही नाममा बन्न लागेको फिल्मसँग जोडिन पाउँदा एकदमै खुशी छु । आफूलाई भाग्यमानी महशुस गरेको छु ।'

उनले धेरैपछि राम्रो कथा भएको फिल्ममा काम गर्न पाएकोमा पनि खुसी व्यक्त गरिन् । अर्की अभिनेत्री रिमाले फिल्मको कथावस्तु राम्रो लागेर काम गर्न लागेको बताइन् । कलाकारद्वय सन्तोष पन्त र रमा थपलियासँग स्क्रिन साझेदारी गर्न पाउनु आफ्नो ठूलो उपलब्धि रहेको पनि उनको भनाई छ । उपत्यका बाहिर भएकाले फिल्मको घोषणा सभामा अभिनेत्री केकी भने उपस्थित हुन सकिनन् ।

प्रदेशबाट अपाङ्गता उन्मुलन गरिने

झापा, कात्तिक २ । प्रदेश नं १ का सामाजिक विकासमन्त्री जीवन घिमिरेले राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' तथा जुकाको औषधि खुवाउने कार्यकमको शुभारम्भ गरेका छन् । उनले विराटनगर उपमहानगरपालिका-५स्थित शहरी स्वास्थ्य प्रवर्द्धन केन्द्रमा बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' खुवाएका थिए ।

उनले लक्षित वर्गलाई अभियानमा सहभागी बनाउन सहयोग पुऱ्याउन सबैसँग आग्रह गरे । मन्त्री घिमिरेले प्रदेशबाट चार वर्षभित्र अपाङ्गता उन्मूलनका लागि तीन वर्षभित्र १३७ स्थानीय निकायमा केन्द्र स्थापना गरिने र यसको शुरुवात यस वर्ष २७ स्थानबाट गरिने जानकारी गराए । उनले विगतमा औलो, पोलियो र विफरजस्ता रोगको उन्मुलन भएजस्तो रोग लाग्न नदिन प्रदेश सरकारले चलाएको अभियानलाई सहयोग पुऱ्याउनुपर्नेमा जोड दिए ।

शनिवार र आइतबार छ महिनादेखि पाँच वर्षसम्मका मोरङमा एक लाख नौ हजार बालबालबालिकालाई भिटाभिन 'ए' तथा एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्मका ९७ हजार बालबालिकालाई जुकाको औषधि खुवाइने प्रदेशका जिल्ला स्वास्थ्य कार्यक्रम अधिकृत ज्ञानबहादुर बस्नेतले जानकारी दिए । कार्यक्रममा कुपोषणग्रस्त भएका छ महिनादेखि २३ महिनासम्मका बालबालिकाको पाखुरा नापी 'बालभिटा' (सुष्मपोषक तत्व) चक्की दिनको एकका दरले दुई महिनासम्म खुवाउन वितरणको व्यवस्था गरिएको छ ।

जुवातास खेलिरहेको अवस्थामा पक्राउ

दाङ, कात्तिक २। जुवातास खेलिरहेको अवस्थामा प्रहरीले सात जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

घोराही उपमहानगरपालिका-१७ गुलरीया पार्क नजिकै बस्ने भक्त भण्डारीको घरमा जुवातास खेलिरहेको अवस्थामा सोही उपमहानगरपालिका-१५ बस्ने ३२ वर्षीय पूर्ण वली समेत ७ जनालाई नगद १ लाख १३ हजार ५ सय रुपैयाँ र ७ बुङ ताससहित प्रहरीले पक्राउ गरेको हो ।

चार किलो चाँदीको गहनासहित एक पक्राउ

झापा, कात्तिक २। बरियारट्टी गाउँपालिकाबाट प्रहरीले चार किलो चाँदीको गहनासहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा रंगेली-९ मोरङका उमेश विश्वकर्मा रहेको सिरहा प्रहरी प्रमुख एसपी उमाप्रसाद चतुर्वेदीले जानकारी दिए। विश्वकर्माको साथबाट तयारी अवस्थाको चाँदीको गहना बरामद भएको उनले बताए। प्रहरीले उनलाई भारतीय बजारबाट नेपाल आउँदै गर्दा पक्राउ गरेको हो।

यसैगरी प्रहरीले गोलबजार नगरपालिका-१० मा अवैध रुपमा लगाइएको गाँजा खेती नष्ट गरेका छन्। प्रहरीका अनुसार ८ हजार ५ सय बोट फडानी गरिएको छ। चाडपर्वमा विभिन्न नाकाबाट बरामद गरेका एक लाख १० हजारको पटाका पनि नष्ट गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

होटल तु-बिक्रीमा

बिर्तामोडस्थित महेन्द्र राजमार्गसँग जोडिएको, पोखरेल मार्केटमाथि, मुक्तिचोक १०० मिटर पश्चिम छेउमा अति चालूअवस्थामा रहेको मितेरी कान्तिपुर होटल एण्ड लज तु-बिक्रीमा रहेकोले इच्छुकले सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क : ९८५२६७१६१९

जोखिम ...

वातावरण संरक्षणमा खासै चासो नदिएको उल्लेख गरे । १८ वर्षदेखि २५ वर्ष उमेर समूहका युवाहरुको सम्मेलनले विश्व वातारण संरक्षणको क्षेत्रमा आ-आफ्नो देशमा विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने सहमति भएको प्रसाईले जानकारी दिए ।

यसैबीच बढ्दो हरित गृह ग्यासको कारण पृथ्वीले सूर्यबाट आएको ताप आवश्यकभन्दा बढी मात्रामा सोस्छ । जसको कारणले ग्लोबल वार्मिङ र जलवायु परिवर्तन हुन्छ । ग्लोवल वार्मिङ भन्नाले पृथ्वीको तापक्रम बढ्नु भएको वातावरण संरक्षणको क्षेत्रमा लामो समयदेखि क्रियाशील मञ्जित ढकालले बताए । जलवायु परिवर्तन भइरहेका यथेष्ट प्रमाणहरु भएको भन्दै उनले बढ्दो तापक्रम, घट्दो हिमक्षेत्र, बर्षाको कमी, भारी बर्षा र समयमा आएको परिवर्तन, समुद्री सतह बढ्नु आदि यसका ज्वलन्त उदाहरणहरु भएको उल्लेख गरे । जलवायु परिवर्तनको विषयले विश्वमा अधिक चर्चा पाए पनि ठोस् रुपमा काम हुन नसकेको उनको भनाइ छ । सन् १९७०देखि निरन्तर रुपमा पृथ्वीको तापक्रम बृद्धि भएको अध्ययनहरुले देखाएका छन् ।

कार्वनडाइअक्साइड, मिथेन, नाइट्रोजन अक्साइड, क्लोरोफ्लोरो कार्बन आदि ग्यासहरुको मात्रा बढ्नुको मुख्य कारण मानवीय क्रियाकलाप नै भएको ढकालले बताए । बढ्दो औद्योगीकिकरण, वन फँडानी, अव्यवस्थित बसोबास, शहरीकरण, प्रदूषण आदि कारणहरुले हरितगृह ग्यासको मात्रा बढ्ने र बढ्न मद्दत पुऱ्याएको बताइएको छ ।

अध्ययन अनुसार नेपालको तापक्रम ०.६ डिग्री सेल्सियस प्रति दशकले बढेको पाइन्छ । तराईभन्दा माथिल्लो (हिमाली) भेगमा बढी मात्रामा तापक्रम बृद्धि भएको तथ्यांकले देखाएको छ । अध्ययन अनुसार बढ्दो तापक्रमका कारण वर्षा १३ मिमी प्रतिवर्षले बढेको र बर्षाका दिन ०.८ दिनले घटेको पाइएको छ। जलवायु परिवर्तनकै कारण जलश्रोत, स्वास्थ्य, कृषि, जैविक विविधता, खाद्य सुरक्षा, प्राकृतिक प्रकोप आदिमा परिवर्तन आएको ढकालले बताए ।

बढ्दो तापक्रकै कारण हिमतालहरु फुट्ने खतरा बढेको पाइएको छ । नेपालमा करिब दुई हजार तीन सय २३ वटा हिमतालहरु छन् । जसमा २० वटा फुट्ने अवस्थामा पुगेको भन्दै चिन्ता व्यक्त गरिएको छ । जलवायु परिवर्तनले बाढीपहिरो, नदी कटान, खडेरी जस्ता प्राकृतिक प्रकोपहरुको घटनाहरु बढाइरहेका छन् । तापक्रम बृद्धि, बर्षामा परिवर्तनको कारणले गर्दा मलेरिया, जापनिज इन्सेफ्लाइटिक्स, कालजार जस्ता रोगहरुको संक्रमण बढेर गएको वातावरण विद्हरुको भनाइ छ ।

वातावरण संरक्षण गर्न युवाको सचेतना

वातावरण संरक्षण गर्न भन्दै झापाली युवाहरु एक भएर लागेका छन् । वातारण संरक्षणको क्षेत्रमा सामाजिक परिवर्तनका लागि ऊर्जाशील युवा(वाईएसटी) ग्रुपले विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम शुरु गरेको छ ।

ग्रुपका अध्यक्ष क्षितिज प्रसाईले वातावरण संरक्षण नगर्ने हो भने नेपालले ठूलो संकटको सामना गर्नुपर्ने बताए । उनले सानो गल्तीका कारण पनि विभिन्न क्षेत्रमा ठूलो असर परिरहेको हुन सक्ने भन्दै सचेत बन्नुपर्ने उल्लेख गरे । चाडपर्व नजिकिएसँगै वारुद्धजन्य वस्तु नपड्काउन भन्दै प्रसाईले यसले वातावरणको सन्तुलन बिगार्न सक्नेतर्फ सचेत हुनुपर्ने बताए ।

उनले खुशियाली मनाउन पड्काइने एउटा पटकाले पनि वातावरणको सन्तुलन विगार्न ठूलो भूमिका भएकाले कसैलाई पटका नपड्काउन आग्रह गरे । संयुक्त राष्ट्रसंघको कार्यक्रममा सहभागी भएपछि नेपालको अवस्थाको बारेमा थाहा भएको भन्दै प्रसाईले झापासहित देशभरको वातावरण संरक्षणका लागि सबैलाई एकजुट हुन आव्हान गरे । आफ्नो संस्थाले स्थानीय तह, विभिन्न संघ-संस्था, युवा समूह लगायत सबैलाई वातावरण संरक्षणमा हातेमालो गर्न उनले आग्रह गरे ।

यसैबीच (वाईएसटी) ग्रुपले बिर्तामोडमा सचेतनामूलक कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । ग्रुपले अब घरदैलो अभियान मार्फत पटका पड्काउँदा वातावरणमा पर्ने असरको वारेमा सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने अध्यक्ष प्रसाईले जानकारी दिए ।

देशभर ...

घट्नेक्रम शुरु भएकाले चिसो महशुस भएको महाशाखाका मौसमविद् गंगा नगरकोटीले बताए ।

राति देशका पूर्वी भू-भागमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रही मध्य तथा पश्चिमी भू-भागमा आंशिक बदली भई मध्यपहाडी भू-भागका एक/दुई स्थानमा वर्षाको सम्भावना रहेको महाशाखाले जनाएको छ । आइतबार देशभर आंशिकदेखि सामान्य बदली रही देशका पूर्वी र पहाडी भू-भागका एक/दुई स्थानमा हल्का वर्षाको सम्भावना रहेको बताइएको छ ।

त्यस्तै सोमबार देशका मध्य तथा पूर्वी भू-भागमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रही पहाडका केही स्थानमा क्षणिक वर्षाको सम्भावना रहेको महाशाखाले जनाएको छ ।

महाशाखाको पछिल्लो विवरणअनुसार आज काठमाडौं उपत्यकाको न्यूनतम् तापक्रम १५.५ डिग्री र अधिकतम् तापक्रम २५.२ डिग्री सेल्सियस रहेको छ । पोखराको न्यूनतम तापक्रम १८.२ र अधिकतम् तापक्रम २८.० डिग्री रहेको छ । आज सबैभन्दा कम जुम्लाको न्यूनतम् तापक्रम ६.५ डिग्री सेल्सियस छ ।

महरा ...

सुझाव दिएको थियो तर उनले सभामुखबाट राजीनामा दिए पनि हालसम्म सांसद पदबाट राजीनामा दिएका छैनन् ।

उनले आफू नेकपाको नेता नै नभएको भन्दै सो पार्टीको सुझाव किन मान्ने भनेर राजीनामा नदिएको उनी निकट नेताहरुले बताएका छन् । सार्वजनिक पदधारण गर्दा राजनीतिक दलको सदस्यताबाट राजीनामा दिनुपर्ने भएकाले महराले आफू सभामुख बन्दा नेकपाबाट राजीनामा दिएका थिए ।

नेकपाका प्रमुख सचेतक देव गुरुङले महरा नेकपामा नरहेको भन्दै पार्टीको सुझाव मान्न उनी बाध्य नरहेको बताएका छन् । सभामुख र उपसभामुख नियुक्त हुँदा एमाले र माओवादी केन्द्र अलग-अलग पार्टी थिए । तत्कालीन माओवादी केन्द्रबाट महरा सभामुख बने भने एमालेको तर्फबाट शिवमाया तुम्वाहम्फे उपसभामुख बनेकी थिइन् ।

पूर्वाञ्चलकर्मी ...

प्रेस क्लबका सल्लाहकार एवम् कनकाई सामुदायिक वन समूहका अध्यक्ष ख्यामप्रसाद ओली, जामुनावारी सामुदायिक वन समूहका अध्यक्ष ख्यामराज सिटौला लगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए । क्लबकी उपाध्यक्ष संगीता उप्रेतीले स्वागत गरेको कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव मनोज बस्नेतले गरेका थिए ।

दुर्गा पूजाको आय-व्यय सार्वजनिक

शुभ दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा सम्पूर्ण चारपानेवासीहरुमा सुस्वास्थ्य एवम् दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । साथै चारपाने नमूना टोल विकास समितिद्वारा आयोजित दुर्गा पूजा २०७६को आम्दानी तथा खर्चको विवरण निम्नानुसार रहेको जानकारी गराउँदछौं ।

आम्दानी		खर्च	
विवरण	रकम	विवरण	रकम
विभिन्न व्यक्ति तथा संघ-संस्थाबाट संकलित भेटी स्वरुप प्राप्त नगद	१,८६,३२२।-	बाजा	१५,०००।-
		मूर्ति भाडा	४,४००।-
		प्रमाणपत्र	८,०००।-
		टेन्ट+ कुर्सी	३५,०००।-
		गुरु दक्षिणा	१२,३२५।-
		पूजा सामग्री	१७,७५६।-
		प्रसाद+खाना	१३,२६०।-
		विविध	३९,७६०।-
		जम्मा खर्च	१,४५,५०१।-
		बचत नगद	४०८२१।-
	१८६,३२२।-	कूल	१८६,३२२।-

शिखा गणेश	हरिभक्त उप्रेती	रामप्रसाद खरेल	तेजकुमार लिम्बू
कोषाध्यक्ष	सचिव	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

चारपाने नमूना टोल विकास समिति, बिर्तामोड-२, झापा

कर्मचारी आवश्यकता

लक्ष्मीपुरबाट चारपाने, शनिश्चरे, मदनपुर, सिस्ने, खुदुनावारी, जुकेखाडी वनसम्म पत्रिका वितरण गर्ने कर्मचारी चाहिएकोले इच्छुकले तु-सम्पर्क गर्नुहोला । (तलबः ११०००+ बोनस गरेर १३,०००।- सम्म बचाउन सक्ने । आफ्नै मोटरसाइकल भएको हुनुपर्नेछ ।) काम गर्ने समय बिहान ९ बजेसम्म ।

मो. ९८०१४०४०००, ९८१६६४१५७३

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)

बिर्तामोड, झापा

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ॥

पूर्वाञ्चलमै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमबाट सफाइ गरिन्छ ।

भूपाल बुढाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्कगर्नुहोस् ।

श्रीअन्नु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित – कार्यालय : बिर्तामोड-१, झापा ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : टेरुप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (९८४४६४२०९५/ ९८१७९९०२९९) ■ प्रकाशन सहयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ सम्पादक : एकराज गिरी
■ उप सम्पादक : तुलसीप्रसाद निरौला ■ सह-सम्पादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ डेस्क सम्पादक : लक्ष्मण ढकाल ■ लेखा : सोमनाथ भण्डारी ■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश अधिकारी (९८४२६३४७४०) ■ बजार व्यवस्थापक : लीला आचार्य (९८१४०१८५७१) ■ प्राविधिक : बद्री महतारा
■ प्रेसेसिङ : गोपाल मण्डल ■ बजार प्रतिनिधि: गोपाल अधिकारी-९८०७९१०२२२/सञ्जय श्रेष्ठ ९८०६०३३१५३ ■ कम्प्युटर : रुपा मुखिया/ सन्तोष अधिकारी (कार्यालय फोन : ०२३-५४१००२/प्रशासन/विज्ञापन : ०२३-५४००४४) Email: purwanchal2052@gmail.com /purwanchal@ntc.net.np

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

सेवा आर्थिक लाभका लागि होइन

जनताको सेवा गर्ने प्रतिबद्धतासहित निर्वाचनमा सहभागी भएका दल तथा उम्मेदवारहरुले निर्वाचित भएपछि तलबभत्ता लिनु नीति र अनुशासन विपरीत कार्य हो । संघीय शासन व्यवस्था अनुकूलका देशभरका हजारौं जनप्रतिनिधिले आफैं कानून बनाएर तलबभत्ता खान थालेपछि चौतर्फी आलोचना हुँदै आएको थियो । 'डाडु–पन्यू हातमा लिएर' जनताबाट बलात् असुलेको 'कर' बाट जनताका सेवक हौं भन्नेहरुले नै तलब त्यो पनि आफैं निर्धारण गरेर बुझ्नु गैरकानूनी समेत हो । यही कुरा पुष्टि भएको छ– सर्वोच्च अदालतको निर्णयबाट । सर्वोच्च अदालतका प्रधान न्यायाधीश चोलेन्द्र शम्शेर राणा, न्यायाधीशहरु दीपककुमार कार्की, केदारप्रसाद चालिसे, मीरा खड्का र हरिकृष्ण कार्कीको संवैधानिक इजलासले स्थानीय तहका पदाधिकारीले लिइरहेको पारिश्रमिक, तलब, सेवासुविधा सम्बन्धी कानून बदर गर्ने निर्णय गरेको हो ।

तीन तहमा विभक्त सरकारहरु यतिबेला कतिपय निर्णयहरु हचुवाका भरमा गरिरहेका छन् । त्यसैगरी प्रदेश सरकार पनि संविधानको मर्म र भावना विपरीत निर्णय गरेर विवादमा रहेका सर्वोच्चको निर्णयले देखाएको छ । उसले संविधानको धारा २२० को (८) र धारा २२७ सँग बाझिएका भन्दै प्रदेश सभाले लागू गरेको सुविधा पाउने ऐनका दफा ३ को अनुसूची बदर गरेको जनाइएको छ । सर्वोच्चमा गत भदौ १ गते अधिवक्ता लोकेन्द्रबहादुर ओलीद्वारा दायर गरिएको रिटको सुनुवाई गर्दै सर्वोच्चले आम नेपालीको भावनाको सम्मान गर्नुका साथै राजनीति पेशा होइन भन्ने पुष्टि गरेको छ । संघीय सरकार स्वयम् दुई तिहाईको भएको र स्थानीय एवम् प्रदेश सभामा पनि सत्तारुढ दलकै वर्चस्व रहेका कारण संविधानका धारा उपधाराको आफू अनुकूल व्याख्या र व्यवहार गर्दिै आएको सन्दर्भमा सर्वोच्चको फैसलाले देश र जनताप्रति भने न्याय गरेको छ ।

देशका सात वटामध्ये १ नम्बर बाहेकका सबै प्रदेशहरुले जनप्रतिनिधिहरुलाई तलब, भत्ता र सेवासुविधा प्रदान गर्न पाउने ऐन जारी गरेर लागू गरेको थियो । त्यसै अनुसार सबै जनप्रतिनिधिले निजामति राष्ट्रसेवक कर्मचारी सरह सेवासुविधा लिँदै आएका थिए जसका कारण राज्यको ढुकुटी अपचलन भएको, विकास, निर्माणका काम प्रभावित भएको, जनसेवकहरु मालिक हुन थालेको टिप्पणी हुन थालेको थियो । ऐन बनाएर सेवासुविधा नलिएको भनिएको १ नम्बर प्रदेशभित्रको झापा जिल्लामा पनि दशैं खर्च वापत मात्रै त्रिसठ्ठी लाख रुपैयाँ जनप्रतिनिधिले लिएका छन् । बिर्तामोड र कमल पालिकाका जनप्रतिनिधिहरुले भने दशैं खर्च नपाएकोले उनीहरु यो विवाद र आलोचनाबाट जोगिएका छन् र जनप्रतिनिधिको मर्यादा जोगाएका छन् ।

राजनीति पेशा होइन, जनताप्रति निःस्वार्थ भावले गरिने सेवा हो । स्वार्थबस गरिने कार्य सेवा होइन व्यवसाय हो । सेवाभावले गरिने कार्यले आर्थिक लाभ दिँदैन । त्यसैले सेवा र व्यवसाय विपरीत 'ध्रुव' हुन् जसको मेल सम्भव छैन । यसकारण पनि जनप्रतिनिधि हुन चाहना राख्नेले के–कति प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर होइन के–कित दिन सकिन्छ भन्ने चिन्तन गर्नुपर्दछ । यही अवस्थामा सर्वोच्चले जनप्रतिनिधि र पारिश्रमिकका विषयमा गरेको निर्णय स्वागतयोग्यभन्दा माथि उदाहरणीय बन्न पुगेको छ । यसले जनताको सर्वोच्चताको सम्मान गरेको छ र नेपाली जनतामा आशाको सञ्चार गराएको छ।

नेपालीमा अव्वल भएर अंग्रेजीमा गयौं ?

पूर्णबहादुर कटुवाल

सही तरिकाले गुणस्तर र उपलब्धि हासिल गर्नुछ र एकरुपता ल्याउनुछ भने सवै विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा एकरुपता ल्याउनु जरुरी छ। नेपालको विशिष्टता र पहिचानलाई अक्षुण्ण राख्न नेपाली भाषालाई पठनपाठनको अनिवार्य माध्यम बनाउन आवश्यक छ।

पछिल्लो समय सामुदायिक विद्यालयको शैक्षिक गुणस्तर खस्केको चिन्ता सर्वत्र देखिएको छ। अनि भोगिँदै पनि छ। किन राम्रो गर्न सकिएन भन्ने प्रश्न शैक्षिक बृत्तको टाउको दुखाईको विषय बनेको छ। अभिभावक पनि अलमलमा नै छन् । सामुदायिकभन्दा संस्थागत नै राम्रो भन्दै महंगो शुल्क तिरेर संस्थागततिर आफ्ना बालबच्चालाई पढाई रहेका छन् । यसो हुनु र गरिनु बाध्यता रहेको कतिपय अभिभावकको बुझाई रहेको छ।

सामुदायिकमा अंग्रेजी नै पढाई हुँदैन भनेर अंग्रेजी मोहले संस्थागततिर बिद्यार्थी पढाउने मोह एकातिर देखियो भने सामुदायिकभन्दा संस्थागतमा बढी नियमितता, जिम्मेवारीपन र गुणस्तरीय शिक्षा भएकोले आकर्षण बढेको अर्को थरी अभिभावकको बुझाई रहेको देखिन्छ।

तर, सामुदायिक र संस्थागतमा भाषाकै फरकपनले, नियमितता, आचारण र गुणस्तरीयताकै कारणले रोजाई र बुझाई फरक भएको हो ? कुरोको चुरोमा हामी कोही पुग्न सकेनौं। गुणस्तर रोज्ने अभिभावक पनि गहिराईमा पुग्न सकेनौं। अनि सामुदायिकको गुणस्तर खस्क्यो र विद्यार्थी संख्या घट्यो भनेर अंग्रेजी माध्यमको पठनपाठन रोज्नेहरु पनि रणभुल्लमा नै रह्यौं। देखिएको कुरा के हो भने सामुदायिकमा विद्यार्थी टिकाउन विद्यालयमा अंग्रेजी माध्यमबाट पठनपाठन शुरु गर्ने केही विद्यालय र यसका सरोकारवालाहरुको सपना पनि २,४ वर्षको अनुभवमै चिन्ताको विषय वन्दै गएको छ।

यता झापाको सन्दर्भमा हेर्ने हो भने सामुदायिकमा विद्यार्थी टिकाउन विद्यालयमा अंग्रेजी माध्यमको शिक्षण शुरु गरेका छन्। तर, अधिकांश विद्यालयको गुणस्तर अंग्रेजी भएकै कारणले पनि सन्तोषजनक देखिएको छैन। केही सामुदायिक अंग्रेजी माध्यमको कारणले राम्रो देखिए पनि बालकक्षादेखि कक्षा १० सम्म अंग्रेजी माध्यम नै बनाइएका विद्यालय न्यून छन्। माथिल्लो कक्षाबाट विद्यार्थी छनौट गरी भर्ना गराइएका विद्यार्थीको नतिजा नै अपेक्षित राम्रो देखिएको छ। बुझाई, सोचाई, गराई र वातावरणीय तादात्म्य नभएर नै शिक्षा कमजोर भएको होइन भन्ने सवालमा सरोकारवालाले बुझ्न नसकेको प्रष्टै छ। हामी विग्रियौं, हामीलाई विगार्‍यो हाम्रो शैक्षिक रणनीतिले, जब कि अंग्रेजी भाषालाई सर्वेसर्वा ठान्यौं।

संस्थागत यानेकी बोर्डिङ भन्ने बित्तिकै अंग्रेजी नै जीवन ठान्ने प्रवृत्ति रह्यो आम अभिभावकमा। अंग्रेजी विना विश्वमै विकिँदैन भन्ने मानसिकता हावी भइदियो। हामीले यो बुझाई-बुझ्न जरुरी छ कि अहिले सामुदायिक होस् वा संस्थागतबाट, स्नातक तहमा पुगेको विद्यार्थीले नेपाली भाषा राम्ररी लेख्न र उच्चारण गर्न सक्दैन। ठ्याक्कै यति न त नभनौं, तर ६० प्रतिशत भन्दा बढी नेपाली भाषी स्नातक विद्यार्थी मुल विषय नेपाली नै अध्ययन गरेको भए पनि त्यही विषयमा कसरी कमजोर भयो ? यही हो नेपालीमा अव्वल ? सामान्यतयः नेपाली लेखनमा अक्षरको बनोट, हिज्जे, ह्रश्वदीर्घ र व्याकरणमा नै अत्यन्त कमजोर कसरी भयो स्नातकको विद्यार्थी ? के अंग्रेजी मात्र पढेर वा अंग्रेजी माध्यमबाट नपढेरै हो ? चिन्ताको विषय हो यो। यस कुराको पुष्टि हामीले हाम्रै परिवारका धेरै जसो स्नातक परिवारवाट पनि प्रष्ट बुझ्न सक्छौं टाढा जानै पर्दैन।

त्यसो भए सामुदायिक विद्यालय, आम नागरिकले बुझ्ने भाषामा 'नेपाली स्कूल' मा पढेको विद्यार्थी नेपालीमा अव्वल हुनुपर्ने होइन र ? हामी शिक्षासंग प्रत्यक्ष जोडिएका शिक्षासंग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने अभिभावकहरु छौं भने कक्षा १० मै पढ्ने विद्यार्थीको नेपाली विषयको सर्वपक्षीय ज्ञान (त्यस तहमा प्राप्त गर्नुपर्ने विषयगत ज्ञान र उपलव्धि, उद्देश्य) कति छ भनेर मापन गर्न सक्छौं। निश्चय नै नेपालीमै कमजोर

रहेको पाउँछौं। खै त, त्यसो भए नेपाली स्कूलमा नेपाली विषयमा अव्वल भएर अंग्रेजीमा मात्र कमजोर हुनुपर्ने थियो नि किन भएन ? सामाजिक वा विज्ञान वा गणित विषयमा कमजोर भएको हो ? उसले थोरै जीपीए प्राप्त गर्नुमा भाषिक अन्तर नै कारण होला त ?

दश वर्षसम्म हाम्रा विद्यार्थीले सामुदायिकमा नेपाली माध्यमवाटै पढे, शिक्षकले पढायौं तर नतिजा देख्यौं नि ? के सन्तोषजनक रह्यो त ? पक्कै औषत नतिजा पनि आउन सकेन। हो, अब गुणस्तरलाई केमा र कसरी मापन गरौं ? सिकाईमा अंग्रेजी माध्यम नै नभएर वा भएर यति ठूलो फरक भयो ? त्यसैले हामीले अंग्रेजी माध्यमको शिक्षण शुरु गरेका छौं ? सामुदायिकतिर किन यति धेरै वितृष्णा बढ्यो ? संस्थागतमा अंग्रेजी भएर नै सवै बिद्यार्थी अव्वल भए ? अब शिक्षाका सरोकारवाला पक्षले गम्भीरताकासाथ सोच्नैपर्छ। बिद्यार्थीको आकर्षण बढाउन कनिकुथि सामुदायिकमा शुरु गरिएको अंग्रेजी माध्यमको पठनपाठनले कति गुणस्तर अभिवृद्धि गर्ला ? गरिरहेको छ ? एकपटक सवैले सोच्ने हो कि ?

के हाम्रो शैक्षिक नीति मै कमजोरी त छैन ? वा सामुदायिकले संस्थागतको जस्तो नियमितता र लगनशीलताको वातावरण दिन सकेनन् ? हुने खानेले मात्र होइन हुँदा खानेले समेत किन बालबालिकालाई संस्थागततिर लखेट्दैछन् ? यी दुई किसिमका संस्थाबीच एउटै पाठ्यक्रम भए पनि भाषागत उल्झन स्वरुप पाठ्यपुस्तक किन अन्तर गर्‍यौं ? जहाँ दुईथरीका विद्यार्थीबीच नै मनोवैज्ञानिक असर पार्ने काम हामीले गर्दैछौं।

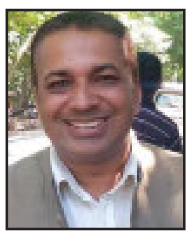
राज्यले शैक्षिक गुणस्तरका कुरा गर्नु वेकार छ। संस्थागत र सामुदायिकवीच गुणस्तरको खाडल फराकिलो पार्ने काम पनि राज्यले नै गरेको छ। अव सामुदायिक विद्यालयको कमजोरी होइन, गुणस्तर विग्रिने कुरामा राज्यले नै जिम्मेवारी लिनुपर्छ। सामुदायिकमा अध्ययन गर्नेले पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले तयार पारेको पाठ्यक्रम र यसको आधारमा जनक शिक्षाले प्रकाशन गरेको नेपाली भाषाका सीमित पाठ्यपुस्तक पढ्नुपर्ने वाध्यता छ। उता त्यही पाठ्यक्रमको आधारमा निजी प्रकाशनद्वारा प्रकाशित रंगीविरंगी पाठ्यपुस्तक पठनपाठन गराइन्छ संस्थागतमा। यतिमात्र होइन कतिपय संस्थागतले त विदेशी पाठ्यक्रमका पाठ्यपुस्तक समेत निर्वाध रुपमा अध्यापन गराइरहेको छन्।

सही तरिकाले गुणस्तर र उपलव्धि हासिल गर्नुछ र एकरुपता ल्याउनुछ भने सवै विद्यालयको पाठ्यपुस्तकमा एकरुपता ल्याउनु जरुरी छ। नेपालको विशिष्टता र पहिचानलाई अक्षुण्ण राख्न नेपाली भाषालाई पठनपाठनको अनिवार्य माध्यम बनाउन आवश्यक छ। अंग्रेजी लगायतका विषयलाई ऐच्छिक विषयका रुपमा अध्यापन गराउन सकिँदैन र ? अंग्रजी भाषालाई मातृभाषा मान्ने वाहेक विश्वका जति पनि विकसित मुलुक छन्, त्यहाँ आफ्नै मातृभाषामा दक्ष जनशक्ति उत्पादन गरिएको छैन र ? हामीले देखेका छौं र देख्यौं पनि विश्वका प्रतिष्ठित व्यक्ति पनि देश-देशान्तर गर्दा आफ्नै मातृभाषा नै प्रयोग गरिरहेका छन्।

विश्वमै उनीहरुको प्रतिष्ठा छ, अनि विकाशको चरमचुलीमा पनि पुगेका छन्। आखिर अंग्रेजी मोहले मात्र यति भएको हो कि शिक्षामा नैतिकता र व्यवसायिकताको पाठ सिकाइनुपर्दो रहेछ ? भाषा नै विकासको पर्याय हो ? राष्ट्रिय भाषालाई कमजोर बनाएर विदेशी भाषाको शिक्षा आर्जन गर्ने अस्वस्थ प्रतिष्पर्धा र शिक्षामा भाषाको माध्यमलाई वहाना बनाएर गरिने व्यापारिक शिक्षाले समृद्ध समाजको परिकल्पना असम्भव छ। गुणस्तरीय शिक्षाको लाागि राष्ट्रिय भाषाको माध्यमवाटै पनि प्रगति सम्भव छ, यदि हामीमा नैतिकता, नियमितता र राष्ट्रियता छ भने। तर, नेपाली भाषामा हामी अव्वल भएर नै अंग्रेजी मोहतिर निश्चय नै लागेको होइन। यो मोहले मात्र शैक्षिक गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न सकिदैन।

pkatuwal2023@gmail.com

पाउडर दूध आयात नहुँदा डेरी उद्योगहरु संकटमा



प्रल्हाद दाहाल

दूधलाई पूर्ण भोजनका रुपमा लिइन्छ। मानिसको जन्मने बेलाको प्रथम आहार दूध नै हो। जन्मेको ६ महिनासम्म मानिसलाई दूध मात्र दिइन्छ। दूध मानिसको जीवनको महत्वपूर्ण खाद्य बस्तु हो। जन्मेको दिनदेखि मर्नेबेलासम्म र मरिसकेपछि पनि हाम्रो संस्कारको लागि दूधको आवश्यकता पर्दछ।

विश्व इतिहास हेर्दा पनि जो जति विश्व प्रख्यात भए ती अधिकांश शाकाहारी र तिनले विशेषगरी दूध सेवनलाई महत्व दिने कुराको पुष्टि भइसकेको छ। गौतम बुद्धदेखि महात्मा गान्धी र वर्तमान भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीसम्म सबैले दूधलाई प्राथमिकताका साथ लिने गरेको पाइन्छ। वैज्ञानिकहरुले समेत दूध सेवन गर्दा मानिसको दिमागमा सकारात्मक सोचको विकास हुने र दिमाग तेजिलो बन्ने कुरालाई पुष्टि गरिसकेका छन्। जापान, कोरिया र चीनजस्ता विकसित देशहरुमा बालबालिकालाई दूध सेवन अनिवार्य गरिएको छ। त्यसकारण त्यहाँका बालबालिकाहरुको दिमाग तेज छ र त विश्वमा हरेक कुरामा उनीहरु अग्रपंक्तिमा आउन सक्षम भएका हुन्।

यसरी हेर्दा यस्तो महत्वपूर्ण क्षेत्रका बारेमा सबैलाई जान्ने र सिक्ने इच्छा हुन्छ। नेपालमा दूग्ध क्षेत्रको इतिहास यस प्रकार रहेको पाइन्छ।

- ☞ १९१७ : राणकालमा युरोपबाट गाई आयात
- ☞ १९५२ : पशु विकास शाखा स्थापना
- ☞ १९५२ : चीज उत्पादन केन्द्र रसुवाको स्थापना
- ☞ १९५३ : सानो दूग्ध प्रशोधन कारखाना स्थापना, टुसाल, काभ्रे।
- ☞ १९५४ : कृषि विभागमा दूग्ध विकास शाखा स्थापना
- ☞ १९५५ : दूग्ध विकास आयोग गठन
- ☞ १९५६ : केन्द्रीय दूग्ध प्रशोधन कारखाना (५०० लि/घन्टा क्षमता) लैनचौरमा स्थापना
- ☞ १९६२ : दूग्ध विकास आयोग दूग्ध विकास बोर्डमा परिणत
- ☞ १९६६ : पशु विकास तथा पशु स्वास्थ्य विभागको स्थापना
- ☞ १९६९ : दूग्ध विकास संस्थानको स्थापना
- ☞ १९७० : निजी डेरी उद्यमीहरुको आगमन
- ☞ १९७३-१९८० : विराटनगर, हेटौंडा, काठमाडौं र पोखरामा दूध वितरण आयोजना स्थापना
- ☞ १९८० : दूग्ध उत्पादक संस्था/सहकारी संस्थाको सुरुवात
- ☞ १९९२ : राष्ट्रिय दूग्ध विकास बोर्डको स्थापना
- ☞ १९९५ : विराटनगरमा धुलो दूध कारखाना शुरु
- ☞ २००८-२००९: पोखरा र चितवनमा निजी क्षेत्रबाट धुलो दूध कारखाना स्थापना

यस क्षेत्रले पुर्‍याएको योगदानहरु निम्नानुसार रहेका छन् :

- ☞ करिव दैनिक ५ करोड रुपैयाँ शहरबाट गाउँमा नगद प्रवाह भइरहेको छ।
- ☞ २० हजारले प्रत्यक्ष उद्योग तहमा रोजगारी पाइरहेका छन्।
- ☞ करिव ५ लाख किसानले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रुपमा रोजगारी सिर्जना गरेको अवस्था छ।
- ☞ विदेशी अयातित दूध तथा दूग्ध पदार्थसँग प्रतिस्पर्धा गरी स्वदेशी उत्पादनको संरक्षण गर्न सफल भएको पाइन्छ।
- ☞ अर्ग्यानिक खेतीको प्रमुख हिस्साको रुपमा रहेको छ।
- ☞ कूल ग्राहस्थ उत्पादनमा दूग्ध क्षेत्रको योगदान ९५ रहेको छ।
- ☞ ८०% आत्मनिर्भर भइ अब केही वर्षमा पूर्ण आत्मनिर्भर उन्मुख भएको छ।
- ☞ निजी क्षेत्रमा मात्र करिब ३० अर्बको लगानी रहेको छ।

वर्तमान अवस्थामा नेपालको दूध सम्बन्धी जानकारी

- ☞ दैनिक ६२ लाख ५० हजार मे. टन दूध उत्पादन।
- ☞ कूल उत्पादनको १७% औपचारिक क्षेत्रमा (दैनिक १० लाख ६२ हजार पाँच सय लिटर दूध प्याकेजिङ्ग र लेबलिङ्ग भइ बजारमा आउँछ।)
- ☞ कूल उत्पादनको ३३% औपचारिक क्षेत्रमा (दैनिक २० लाख ६२ हजार पाँच सय लिटर दूध खुल्ला रुपमा बजारमा आउँछ।)
- ☞ कूल उत्पादनको बाँकी ५०% किसान स्वयंले उपभोग गर्दछन्। (दैनिक ३१ लाख २५ हजार लिटर दूध कृषकले खपत गर्दछन्।)
- ☞ दूध संकलनका लागि देशभर करिब २ हजार दुग्ध सहकारी र करीब पाँच सय निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित छन्।
- ☞ साना ठूला गरी करीब एक हजार वटा डेरी उद्योग छन् भने करिब पाँच हजार वटा साना तथा घरेलु डेरी छन्।

दूग्ध क्षेत्रका चुनौतिहरु निम्नानुसार रहेका छन् :

- ☞ औपचारिक क्षेत्रको बजार विस्तार हुन नसक्नु।
- ☞ आम किसानहरु शहरमुखी भइ गाउँ छोड्ने क्रम बढ्नाले दूध उत्पादन घट्दै जानु।
- ☞ विमा, भेटनरी, उच्च नश्लका गाईभैंसी, सस्तो व्यजदर, बजार आदिको व्यवस्था हुन नसक्दा नसक्दा उत्पादकहरु यस पेशाबाट पलायन हुनु।
- ☞ दक्ष जनशक्तिको अभाव हुनु।
- ☞ विदेशी लगानी (एफडिआइ) दूग्ध क्षेत्रमा भित्रिने खतरा रहिरहने।
- ☞ निर्वाहमुखी पशुपालनको निरन्तरता।
- ☞ पेशाप्रतिको सम्मान नहुनु।
- ☞ राज्यको नितिगत कुरामा उद्योगी र किसानमैत्री नहुनु।
- ☞ दूध उत्पादनको लागत बढ्दै जानु।
- ☞ जनसंख्याको वृद्धिसँगै उत्पादन नबढ्नु।
- ☞ गुणस्तरमा समयानुसार विश्व बजारसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने गरी परिवर्तन नहुनु।
- ☞ उद्योगी र किसानको मनोबल नबढ्नु।

वैज्ञानिकहरुले समेत दूध सेवन गर्दा मानिसको दिमागमा सकारात्मक सोचको विकास हुने र दिमाग तेजिलो बन्ने कुरालाई पुष्टि गरिसकेका छन्।

- ☞ दोश्रो पुस्ताको यो पेशाप्रति आकर्षण नहुनु।
- ☞ बैंकले प्रदान गर्ने सस्तो व्याजदरको ऋणमा सबैखाले उद्योगी र किसानलाई सहजता नहुनु।
- ☞ लगानीकर्ताले सुरक्षाको अनुभुति गर्न नसक्नु।

दूग्ध क्षेत्रको भविष्य उज्ज्वल छ तर सरकारले बनाउने नीति नियम समयानुकूल नहुँदा यो क्षेत्र तहसनहस हुने अवस्थामा पुगेको छ। जस्तैः वर्तमान अवस्थामा देशभर पाउडर दूधको ठूलो खाँचो छ। हिजो झोल दूध बढी भएर बिक्री नभएको अवस्था थियो। त्यसैले नपुग्ने बेलामा विदेशबाट ल्याउने र बढी भएको बेला रोक्नुपर्नेमा सरकारले ठीक समयमा उचित निर्णय लिन नसक्दा यसवर्ष नेपालका डेरी उद्योगीहरु धुलो दूधको अभावमा ठूलै नोक्सानी खेप्न बाध्य भएका छन्। माग अनुसारको सामानमा ३०% सम्म कटौती गरेर बजार पठाउँदा बजार गुमाइरहेका छन् भने त्यो गुमेको बजारमा यहाँ पाइने विभिन्न विदेशी आयातित उत्पादनले बजार बिस्तार हुँदै गएको पाइन्छ। अब त्यो गुमेको बजार पुनः पाउन गाह्रो छ। वास्तवमा यसलाई सरोकार पक्ष र किसानका नेताहरुले कहिल्यै बुझेनन्। पाउडर दूध ल्याउनै नहुने अडान गर्दै आजसम्म बजार गुमाउने कार्यमा हामी लाग्यौं। आज दूध तथा दूग्ध पदार्थको माग हुँदा पनि दिन नसक्दा भोलि त्यो माग रहँदैन।

त्यसैले अहिले आवश्यक मात्रमा केही समयको लागि पाउडर दूधको आयात गराउँदा सबैको हित हुन्थ्यो तर त्यो कुरा नबुझ्दा ६ महिना केही फाइदा र ६ महिना घाटामा चल्ने यो डेरी उद्योग नै खत्तम भएको कुरा सम्बन्धित निकायले तत्काल बुझ्न आवश्यक छ। अझ पनि करीब २ महिना यो व्यवसायको सिजन छ। यसपटक बजारमा कुशे औंशी, तिजजस्ता महान चाडपर्वमा ४ गुणा बढी खपत हुनेमा सामान पुर्‍याउन नसकेर बजार गुमाउन बाध्य पारियो। यस्तै तरिका हो भने यसपटकको तिहारमा पनि सामानको अभाव नै हुने निश्चित प्रायः छ। त्यसैले समयमा नै समस्याको पहिचान गरी पाउडर दूध आयातको लागि केही समय खोल्न आवश्यक देखिन्छ।

शुभदीपावली, नेपाल सम्वत्, छठलगायत सबै चाडपर्वहरुमा सम्पूर्ण नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरुलाई स्वदेशी दूध तथा दूग्ध पदार्थ उपभोग गरिदिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्दछु। नेपाली स्वदेशी उत्पादन पूर्णरुपमा गुणस्तरीय भएको र यहाँहरुको आशा र भरोसालाई सदैव कायम राख्ने छौं पनि भन्न चाहन्छु।

(दाहाल नेपाल डेरी एशोसिएशनका महासचिव हुन्।)

सवारी साधन जाँच गर्दै ट्राफिक प्रहरीः दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्यले इनरुवास्थित सुनसरी खोला पूर्वपश्चिम लोकमार्गमा सवारी साधन जाँच गर्दै ट्राफिक प्रहरी । **तस्वीर : रासस**

प्रहरीको प्रमुख शत्रु 'भुँडी'

झापा, कात्तिक २। प्रहरीको प्रमुख शत्रु को ? यो प्रश्नको जवाफमा सबैजसो प्रहरीको एउटै उत्तर आउँछ, 'जसले कानूनको उल्लंघन गर्छ ।' तर पूर्वडिआइजी रमेश खरेल भने योसँगै अर्को एउटा शब्द पनि थप्थे- 'भुँडी ।'

'हि मे बि करप्टेड ?' भुँडीलाई प्रहरीको शत्रु मान्ने उनै खरेलले भन्ने वाक्य हो यो । 'उनी भुँडी ठूलो भएको प्रहरीलाई प्रायः यसै भन्ने गर्थे'- उनका समकालीन एक प्रहरी सुनाउँछन्- 'उहाँको भनाइको आसय भुँडी ठूलो भएका प्रहरी भ्रष्टाचारी हुन्छन् भन्दा पनि ठूलो भुँडी पनि भ्रष्टाचार जस्तै शत्रु हो भन्ने हुन्थ्यो ।'

चुस्त र दुरुस्त हुनुपर्ने प्रहरीको भुँडी ठूलो हुनु शत्रु सरह हो भन्नु ठीकै हो । सोही कुरालाई मनन् गरियो आइजी कुवेरसिंह रानाको पालामा । प्रहरी चुस्त र दुरुस्त देखिनुपर्ने भए पनि अस्वभाविक मोटो भएको र नियमित पुलिसिङ र स्वयम् प्रहरीकै स्वास्थ्यमा समेत यसले असर गर्ने भन्दै छानविन गर्न एउटा टोली गठन गरिएको थियो । त्यो टोलीको नाम दिइयो 'दौडाहा' ।

त्यसबेलाको टोलीका सदस्य थिए, एसएसपीहरू रमेश खरेल, सर्वेन्द्र खनाल र ज्ञानोदराज वैद्य । उनीहरुले देशभरका प्रहरी कार्यालयमा कार्यरत प्रहरीको निगरानी गरेर ५४ प्रहरीलाई कारबाही गर्न समेत सिफिरिस गरेका थिए । जसमा १ जना सई, ८ जना असई, २३ हबल्दार र २२ जवान थिए ।

यो दौडाहा टोलीले अनुगमन गरिसकेपछि कानूनी दायरामा ल्याउन भन्दै प्रहरी मुख्यालयले तत्कालीन एसएसपी सुरेश केसी, घनानन्द भट्ट र रमेश पाण्डेसहितको एउटा टोली नै बनाएको थियो । त्यसपछि २०७० वैशाखबाट औपचारिक रुपमा प्रहरीमा भुँडी घटाउने अभियान शुरु गरिएको थियो ।

त्यो अभियान अहिले आएर रोकिएको छ । तर, प्रहरीको भुँडी बढ्ने क्रम भने रोकिएको छैन । अझ भनौं प्रहरीका भुँडी घट्नुको साटो झन् बढ्दै गएका छन् । प्रहरी भन्ने बित्तिकै आम मानिसमा चुस्तदुरुस्त, फुर्तिलो, छरितो, स्वस्थ र स्मार्ट मानिसको आकृति आँखामा आउँछ । तर, केही प्रहरीको शरीर हेर्ने हो भने प्रहरीलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै बदलिन्छ । प्रहरी मोटो, भद्दा, कुद्न नसक्ने, अल्छी र रोगी हुन्छन् जस्तो लाग्छ ।

नेपाल प्रहरीका केन्द्रीय प्रवक्ता तथा डिआइजी विश्वराज पोखरेल भन्छन्- 'चुस्तदुरुस्त र फिजिकल फिटनेसका लागि प्रहरी कर्मचारीले भुँडी घटाउनुपर्छ । कामको स्पिड गतिको लागि शारीरिक हिसाबले उसको शरीरमा मोटोपन हुनुहुन्न । २४सैं घण्टा खट्नुपर्ने भएकाले उक्त अभियानले अहिले विश्राम लिएको हो । यसपछि केही कमी-कमजोरी देखिएका छन् । त्यसलाई नेपाल प्रहरीले मेन्टेन गर्छ ।'

देशका विभिन्न भागमा साना-साना प्रहरी चौकीका रुपमा छरिएर रहेका कारण यस्तो समस्या आएको डिआइजी पोखरेल बताउँछन् । साना संख्यामा छरिएर रहेका सबै चौकीहरुमा नियमित तालिम सम्भव नहुनु, तालिम केन्द्र सबै स्थानमा नहुनुले पनि भुँडी घटाउने अभियानलाई बाधा गरेको प्रहरी अधिकारी बताउँछन् ।

नेपाल आर्मी र सशस्त्र प्रहरी बलको जस्तो एकै स्थानमा 'क्लोज क्याम्प' बनाएर बस्ने संगठन नेपाल प्रहरी नभएकाले पनि नियमित तालिममा यस्तो समस्या आउने गरेको छ ।

प्रहरीमा भर्ना छनौटका लागि आवश्यक मापदण्ड पूरा गरे पनि लिइने तालिमबाहेक अन्य तालिमहरु हरेक वर्ष नहुँदा पनि प्रहरीमा भुँडीको समस्या देखिएको पूर्व आइजी कुवेरसिंह राना बताउँछन् । 'आर्मी र सशस्त्र प्रहरीमा हरेक वर्ष शारीरिक परीक्षा उत्तीर्ण गर्नुपर्ने हुन्छ । तर, नेपाल प्रहरीमा त्यो अभ्यास छैन'- पूर्व आइजी राना भन्छन्- 'एक वर्षमा कम्तीमा एउटा फिटनेश परीक्षा हुने हो भने यो समस्या हट्छ ।'

प्रहरीको भुँडी बढ्दै जाँदा अपराधी पक्राउ गर्नुपर्ने प्रहरी नै कुद्न नसक्ने, शरीर भद्दा भएकाले स्मार्टनेस नदेखिने, उद्धार तथा रेस्क्युका काम सहज गर्न नसक्ने र आफ्नै स्वास्थ्यमा समस्या देखिने गर्छ ।

विशेषगरी भुँडीको समस्यामा तल्लो दर्जाका प्रहरी कर्मचारी पर्दै आएका छन् । माथिल्लो दर्जाकाले अनुगमन गर्ने र उनीहरुले तल्लो दर्जाकालाई मात्रै कारबाही गर्ने भएकाले यो समस्या आएको गुनासो यसअघि नै आएको थियो ।

कानूनी रुपमा भुँडी ठूलो भएका प्रहरीलाई कारबाही गर्ने भन्ने छैन । जसका कारण पनि नेपाल प्रहरीमा बेलाबेलामा भुँडीको समस्या आउने गरेको देखिन्छ । 'आफ्नो भुँडी ठूलो छ भन्ने मनन आफैंले गर्ने हो । आफैंले घटाउने हो । कानूनमा केही पनि छैन । कम्तीमा विभागीय आदेश भए पनि बनाएर लागू गर्ने हो भने यो समस्या हट्छ'- पूर्व आइजी राना भन्छन् ।

उनका अनुसार हरेक प्रहरी युनिट प्रमुखले इनिसिएसन लिएर आफू फिटनेशमा बस्ने र अरुलाई पनि फिटनेशका लागि आदेश दिने हो भने भुँडीको समस्या हट्न सक्छ । उनको यो कुरालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय स्याङ्जाका प्रहरी प्रमुख एसपी राजकुमार लम्सालले पुष्टि पनि गरेका छन् ।

अन्य प्रहरी कार्यालयमा हटेको भुँडी अभियान एसपी लम्सालले स्याङ्जामा भने लागू गरिरहेका छन् । भुँडी बढ्दै गएकाले कार्यसम्पादनमा समस्या परेको र प्रहरी कर्मचारी नै रोगी बन्दै गएको भन्दै गत फागुनदेखि एसपी लम्सालले भुँडी घटाउने अभियान शुरु गरेका थिए । कम्प्युटर अपरेटरदेखि लेखापालसम्मलाई उनले दैनिक व्यायाम गर्न निर्देशन दिएका थिए । अहिले पनि स्याङ्जामा भुँडी घटाउने अभियान जारी छ । उनी भन्छन्- 'सुरक्षाकर्मीहरु फिट एन्ड फाइन हुनुपर्‍यो । त्यही अनुसार काम गरिरहेका हौं । अहिले पनि अभियान चलिरहेको छ । २४सै घण्टा प्रहरीलाई फुर्सद पनि हुँदैन । भ्याएसम्म गरिरहेका छौं । यसको प्रभाव पनि परिरहेको छ । नियमित गराउन सक्नुपर्छ ।'

कार्यसम्पादनमा फिजिकल फिटनेस वापतको अंकसमेत पाउने नियम बनाउने हो भने भुँडी घट्ने तर्क उनको छ । फिल्डमा खटिनुपर्ने तल्लो दर्जाका प्रहरीकोमा समेत भुँडी ठूलो हुने समस्या देखिएको छ । यसले अपराधी पक्राउ गर्न, दैनिक पुलिसिङ सँगसँगै स्वयम् प्रहरीको स्वास्थ्यमा पनि असर गरिरहेको हुन्छ । २०७० सालको उक्त समितिले विशेषगरी हवल्दार, असई र सई तहमा धेरै भुँडे प्रहरी रहेको देखाएको थियो । अहिले पनि तल्लो तहमै भुँडे प्रहरीको संख्या बढी रहेको आकलन छ । यसले गर्दा कार्यसम्पादनमा झनै समस्या हुने देखिन्छ ।

छथर गाउँपालिका पहिलो ब्लु सिटी

तेह्रथुम, कात्तिक २। तेह्रथुमको छथर गाउँपालिका जिल्लाकै पहिलो ब्लु सिटीको रुपमा परिचित हुन थालेको छ ।

गाउँपालिकाले बजेट नै छुट्याएर घरहरुमा निलो रङ लगाई ब्लु सिटी निर्माण गरिएको हो । स्थानीय सरकारले बजारलाई सफा, स्वस्च्छ र सुन्दर बनाएर व्यवस्थित बजारको रुपमा विकास गर्ने उद्देश्यले गाउँपालिकाले बजेट नै छुट्याएर काम गरेको हो ।

शहरी रंगरोगन कार्यक्रमको रुपमा स्थानीय सरकार र स्थानीय श्रमदान गरी २१ लाख २० हजार बराबरको लागतमा योजना सञ्चालन भएको शहरी रंगरोगन कार्यक्रमका सचिव लोकेन्द्र लिम्बूले जानकारी दिए ।

ब्लु सिटीको रुपमा विकास हुँदै गरेको छथर गाउँपालिकाको केन्द्र पर्यटकहरुको रोजाइमा पर्न थालेको छ । बजार क्षेत्रमा अब निर्माण हुने घरहरुलाई पनि अनिवार्य रुपमा निलो रंगको छाना बनाउने गाउँपालिकाले नीति ल्याएको छ ।

दमकमा नगर स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रम

दमक, कातिक २। झापाको दमक नगरपालिकामा नगर स्वास्थ्य सुरक्षा कार्यक्रम शुरु भएको छ। जसअनुसार पहिलो चरणमा नसर्ने रोगहरुको निःशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण सेवा शुरुवात गर्ने नगरपालिकाले जनाएको छ ।

केएचडीसी कार्यक्रम अन्तगर्त मुटु, मृगौला, मधुमेह तथा रक्तचापको निशुल्क चेकजाँच सेवा शुरु गर्न लागिएको नगरपालिकाले जनाएको हो । धरानस्थित बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान केएचडीसी कार्यक्रम र नेपाल रेडक्रस सोसाईटी उपशाखा दमकको प्राविधिक सहयोगमा यो कार्यक्रम शुरु हुन लागेको नगरपालिकाकी उपप्रमुख गीता अधिकारीले जानकारी दिइन् ।

मुटु, मृगौला, रक्तचाप तथा मधुमेह जस्ता नसर्ने रोगका रोगीहरुको संख्या बढ्दै गएको र यसको नियन्त्रणका लागि नियमित स्वास्थ्य जाँच आवश्यक रहेकाले नगरपालिकाले निःशुल्क सेवा शुभारम्भ गर्न लागेको उपप्रमुख अधिकारीले बताइन् । हाल प्रत्येक २ सातामा यो सेवा शुरु हुने र क्रमिक रुपमा वडा स्तरमा समेत यो सेवा पुऱ्याउने नगरपालिकाको लक्ष्य छ ।

आज दमकस्थित रेडक्रस भवनमा यो सेवाको औपचारिक शुभारम्भ गर्ने नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख इन्द्र अर्यालले जानकारी दिए । निःशुल्क स्वास्थ्य जाँचका बारेमा नगरप्रमुख रोमनाथ ओली, रेडक्रस उपशाखाका सभापति प्रकाश बुढाथोकी, पूर्व सभापति लिला गुरागाँईलगायतले समेत सेवाका बारेमा जानकारी गराएका थिए ।

आवश्यकता
सेक्युरिटी गार्डः- ४० जना (महिला/पुरुष)
यहाँ निःशुल्क सेक्युरिटी ट्रेनिङ गराइन्छ ।
सेभेन स्टार सेक्युरिटी सर्भिस प्रा.लि.
बिर्तामोड भद्रपुररोड
फोनः ०२३-५४३००३/५४६६१४, ९८०१४१६८४०, ९८०१४१६८४१, ९८५२६७३९५५

झापाको बिर्तामोडदेखि इलामको रविसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।
दानावारी, महमाई, लारुम्बा, रविसम्म गाडी छुट्ने समयः
बिहान : ७:३० , ८ :३० , ९ :१५ , १० :१५ , ११ :१५ , १२ :१५ ,
बेलुका : ०२:१५ दानाबारीसम्म । ०२:४५ सानो वर्दुसम्म ।
बिर्तामोडबाट रविसम्म जाने गाडी नम्बरहरु :
मे १ ज ५६४, मे १ ज १७९९, मे १ ज ५४६, मे १ ज ६२५, मे १ ज ३०७
काउण्टर इन्चार्ज सम्पर्क नम्बरहरु :
बिर्तामोडबाट दानावारी : ९८४२६२३१५२ सीताराम आचार्य (काका)
बिर्तामोडबाट रवि : ९८१५९९०३४४ वीरेन्द्र राई

कोरियन भाषा 한국어 にほんご
हाम्रा बिशेषताहरु
PBT, CBT, Student Visa का कक्षाहरु सञ्चालन ।
न्युन शुल्कमा डबल कक्षा तथा ग्रुपलाई विशेष छुट ।
AC युक्त Waiting Hall, Exam Hall भएको ।
Skill Test को तयारी कक्षा उच्च स्तरीय सामाग्रीबाट गराइने ।
Course Book तथा शिक्षण सामाग्री नि : शुल्क वितरण गरिने ।
स्तरीय कोरियन Listening Grammar को अध्यापन गराइने ।
प्रत्येक हप्ता टेष्ट, Audio, Video प्रोजेक्टरबाट कक्षा सञ्चालन हुने ।
5000 Model Question को अभ्यास तथा Guarantee कक्षा गराइने ।
टाढाबाट आउने तथा पुराना विद्यार्थीलाई विशेष छुटको व्यवस्था गरिने ।
बिहान ५ देखी साँझ ६ बजे सम्म कक्षा सञ्चालन
जापनीज भाषाका N5 & N4 का कक्षाहरु पनि बिशेष छुटमा गराइने ।
Rupjyoti Institute Pvt. Ltd.
Birtamod - 5, Jhapa Opposite to Kankai Hospital, Near Hotal Heaven
E-mail:- rklebtn@gmail.com
Facebook :-www.facebook.com/rupjyotikorean
प्रो. अर्जुन बोहोरा
Tel : 023-546692 | 9814999326 | 9806090399

राजगढमा चलिरहेछन् यी चलचित्रहरु
नयाँ रिलिज चलचित्रहरु
१०:०० बजे War (हिन्दी चलचित्र)
१२:०० बजे War (हिन्दी चलचित्र)
२:३० बजे War (हिन्दी चलचित्र)
६:०० बजे War (हिन्दी चलचित्र)
८:३० बजे War (हिन्दी चलचित्र)
एभरेस्ट डिजिटल सिनेमा हल, राजगढ, झापा
टिकट अग्रिम बुकिङको लागि सम्पर्क नं. मो. ९८१७९५९७१०

पाथीभरा सिने प्लाजा बिर्तामोडमा चलिरहेछ
(हल ए) नेपाली सिनेमा
पहिलो शो ११:१५ छ माया छपक्कै
दोस्रो शो २:०० छ माया छपक्कै
तेस्रो शो ४:४५ छ माया छपक्कै
नाइट शो ७:३० छ माया छपक्कै
(हल बी) नेपाली र हिन्दी सिनेमा
पहिलो शो ११:३० War
दोस्रो शो २:०० War
तेस्रो शो ४:३० War
नाइट शो ७:३० War
बुकिङ्ग गरेको टिकट आधाघण्टा पछि स्वतः क्यान्सिल हुनेछ ।
फोन नं. ०२३-५४६४३६

वर्गीकृत विज्ञापन

साझा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
झापामै पहिलोपटक भ्याकुम सिष्टमको ठूलो र सस्तो ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाईको लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।
सम्पर्कः ९८१४९९३७१२, ९८६२६४८२८२, ९८४२६७७८५५, ९८२४९८११७४

सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सफाई
अत्याधुनिक ट्रवों (Trabo) प्रविधि सिस्टमको ठूलो ट्याकीबाट सस्तोमा दुगर्न्धरहित हजुरहरुको सेफ्टी ट्यांकी सरसफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
'चट्ट फोट झट्ट सेवा'
सम्पर्कः ०२३-५५०६२०
९८४२६५५७००, ९८०४९३८१००, ९८०७९३०७४०, ९८१७९२९३९४

कर्मचारी आवश्यकता
एक प्रतिष्ठित होटलका लागि निम्न अनुसारको कर्मचारी चाहिएकोले इच्छुक व्यक्तिले सम्पर्क गर्नुहोला ।
कुक : केही वेटरः केही
प्राइड होटल फुड एण्ड लज
शान्तिपथ (नयाँबजार), मेचीनगर-६, काँकरभिट्टा, झापा
मो. ९८५२६६३२७७, ९८४२०४९४२३, +९१-७३१९०५३८१५

कर्मचारी आवश्यकता
कुक : ४ जना
रुम ब्वाई : ३ जना
वेटर : ५ जना
क्लिनर : ४ जना (महिला/पुरुष)
घरमा काम गर्ने : ५ जना (महिला, फिदिम, इलाम, काठमाडौंका लागि)
नेपाल जब्स केयर सर्भिस प्रा.लि.
अतिथि सदनको पश्चिमपट्टी जेसीज भवन पछाडि, फोन : ०२३-५४६६८३
मो.: ९८२५९८७९००

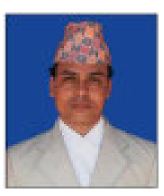
Teachers wanted in Sindhuli
School located in headquarter
Secondary Social Teacher - Rs 30000+(Extra incentive on coaching)
L. secondary Computer Teacher- 15000+ (Extra incentive on typing questions & official documents)
Contact: Principal
9854042731; 9817858342

छापाखाना
बिभिन्न किसिमको विवाह कार्ड उपलब्ध छ
फोटोकपि स्टाम्प (छाप) अफसेट प्रिन्ट स्क्रीन प्रिन्ट फ्लेक्स प्रिन्ट होर्डिङ बोर्ड लेमिनेशन डिजिटल प्रिन्ट
घिमिरे अफसेट प्रेस बिर्तामोडमा

बिना अपरेशन सफल उपचार
दक्ष एवम् अनुभवी डाक्टरहरुद्वारा दैनिक चेकजाँच तथा सफल उपचार ।
उपचार हुने समस्याहरु :
- कम्मर, गर्दन दुख्ने, घुडा दुख्ने, नशा च्यापिएको, शरीर झम्झमाउने
- थाइराइड, कोलेस्ट्रोल, ग्यास्ट्रिक, कब्जियत
- पायल्स, फिसर, फिस्टुला, पिनास, सुगर, प्रेसर
- खोकी, जण्डिस, छातीको दाग, मृगौलाको पत्थरी, एलर्जी, डण्डीफोर
- महिला तथा पुरुषका गुप्त रोगहरु, माइग्रेन, अनिद्रा, प्रोस्टेट
- बाथ युरिक एसिड, कुम जाम भएको
- प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिएको आदि ।
बिर्ता आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर
(अष्टाङ्ग आयुर्वेद फार्मेसी) अदुवा खोला पुल पश्चिम हाइवेको दक्षिण पट्टी बिर्तामोड-४, झापा
फोन न ०२३-५४१४६६/९८०६०००३१३/९८४२७१६५८८

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, डिस्क 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 हिड्न नसक्ने बिरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ ।
स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा (फोन : ०२३-५४०१२३, ९८०३१५४६१९)

कन्काई हस्पिटल प्रा. लि. बिर्तामोड, झापा विशेषज्ञ सेवा हाम्रो प्रतिबद्धता सबैको पहुचमा हाम्रो स्वास्थ्य सेवा
डा.सन्तोष कु. मिश्र — वरिष्ठ ल्याप्रोस्कोपि तथा जनरल सर्जन
डा.रोशन अटल — वरिष्ठ हाडजोर्नी नशा,बाथरोग विशेषज्ञ तथा ट्रमा सर्जन दैनिक सेवा
डा.पुष्पेन्द्र लिम्बु — वरिष्ठ एनेस्थेसियोलोजिष्ट तथा क्रिटिकल केयर विशेषज्ञ दैनिक सेवा
डा.डि.के. आचार्य — वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ तथा फिजिसियन दैनिक सेवा
डा.सबिन मानन्धर — नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ दैनिक सेवा
डा.मो.अक्तर अली — वरिष्ठ रेडियोलोजिष्ट तथा इमेजिङ्ग विशेषज्ञ दैनिक सेवा
डा. गौरव राज ढकाल — MBBS, MS, ORTHO (KU), ASSI SPINE FELLOWSHIP (PARK CLINIC, KOLKATA, INDIA), NASS CLINICAL TRAVELLING SPINE FELLOWSHIP (USA), वरिष्ठ स्पाईन (मेरुदण्ड) विशेषज्ञ/सर्जन, राष्ट्रिय ट्रमा सेन्टर काठमाण्डौबाट
डा. विकास जैशी MBBS, MD, DM Hepatology (NAMS)
डा. मुक्ति आचार्य — MBBS, MD (TU), वरिष्ठ मानसिक, नशा तथा मनोरोग विशेषज्ञ
डा.रोसन आचार्य — वरिष्ठ नाक,कान,घाटी रोग विशेषज्ञ प्रत्येक विहिबार
डा.सि.वि झा — प्रत्येक दिन २:०० बजे पछी ।
नेपाल सरकार स्वास्थ्य विमा कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेको जानकारी गर्दछौं।
२४सै घण्टा उपलब्ध सेवाहरु
- आकस्मिक तथा आपतकालिन सेवा
- आधुनिक भेन्टिलेटर सहित ICU सेवा
- जनरल तथा ल्याप्रोस्कोपी शल्यचिकित्सा
- आधुनिक एनलाइजर सहित प्याथोलोजी सेवा
- आकस्मिक दुर्घटनाको विशेष सुविधा तथा उपचार
- आधुनिक अमेरिकन कम्पनिको आर्थोस्कोपी मेसिनद्वारा जोर्नी फेर्ने र जोर्नी सफा गर्ने सर्जरी
- फार्मेसी सेवा
- ५०० ma डिजिटल x-ray सेवा
- जनरल फिजिसियन चिकित्सा सेवा
- स्त्री तथा प्रशुति शल्यचिकित्सा
- हाडजोर्नी तथा नशा शल्यचिकित्सा
जानकारी तथा नाम दर्ताको लागि



ज्यो. मधुसूदन रिजाल (स्वर्णपदक विजेता)
वैदिक ज्योतिष परामर्श केन्द्र
शनिश्चरे रोड, बिर्तामोड (९८४२०५७४९९)

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) - निर्णायक मोडमा दुविधा उत्पन्न हुने समय रहेकाले हतारमा निर्णय नलिनुहोला । पारिवारिक असमझदारीले काममा अप्ठ्यारो पर्न सक्छ ।

बृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो) - बेसुरमा काम गर्ने बानीले पनि मेहनत खेर जानेछ । ईष्या गर्नेहरूले अवरोध पुऱ्याउन सक्छन् ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) - महत्वाकांक्षी योजनामा अघि नबढ्नुहोला । पछि लाभ हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ । अरुको योजनाले तपाईलाई धोका होला ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) - पुरुषार्थी काम गर्दै लोकप्रियता हासिल गर्ने समय छ । अग्रज तथा सहयोगीहरूले राम्रो साथ दिनाले चिताएका काम सम्पादन हुनेछन् ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) - व्यापारमा थोरै लगानीबाट पनि नाफा कमाउन सकिनेछ । विभिन्न भौतिक साधन जुट्नेछन् र लाभांश प्राप्त हुनेछ ।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) - साथीभाइको सहयोगले हिम्मत दिलाउनेछ । सामाजिक दायित्व बढ्नेछ । प्रतीक्षित नतिजाले उत्साह जगाउनेछ ।

तुला (र, रि, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते) - आत्मविश्वासको कमीले काममा पछि परिनेछ। शुभचिन्तकहरूको भावनालाई बेवास्ता गर्दा दुस्ख पाइनेछ । खर्च हुने डरले सताउन सक्छ ।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) - बलजफ्ती गर्ने बानीले आफैंलाई अप्ठ्यारोमा पार्न सक्छ । ईष्या गर्नेहरूबाट सजग रहनुपर्ला ।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) - आजको श्रमबाट पछिलाई फाइदा हुनेछ । आफ्ना सूचनासम्बन्धी गोपनीयतामा ध्यान पुऱ्याउनुहोला । यात्राको सम्भावना देखिन्छ ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) - काममा केही समय लागे पनि पहिलेको सफलताले हौसला जगाउनेछ । रमाइलो परिस्थितिको आनन्द प्राप्त हुनेछ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) - सुन्दर पहिरनका साथ व्यक्तित्व निखार्ने अवसर जुट्नेछ । नयाँ कामको प्रस्ताव प्राप्त हुनेछ भने सहयोगीहरूले साथ दिनेछन् ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) - पहिलेका कमजोरी सुधार गर्दै फाइदा उठाउने समय छ। रमाइलो भेटघाटका बीच स्वादिष्ट भोजनको आनन्द मिल्नेछ ।

देशभरका सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह आन्दोलित

□ लक्ष्मी उप्रेती

मेचीनगर, कात्तिक २। तीनै तहको सरकारले सामुदायिक वनको सबै रकम आफ्नो कोषमा ल्याउने गरी अतिरिक्त कर लगाउने कानूनी व्यवस्था गर्न लागेको भन्दै देशभरका सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह आन्दोलित भएका छन् ।

कर तथा रोयल्टी शुल्क जस्ता कानूनहरु तर्जुमा गर्दा सरोकारवालाहरुसँग न्यूनतम् रुपमा परामर्श तथा छलफल नगरिएको भन्दै महासंघ आन्दोलित बनेको हो । सरकारको यो प्रस्ताव संघीय भावना प्रतिकूल र सामुदायिक वन कार्यक्रम भावना विपरीत भएकाले अविलम्ब खारेजीको माग गरिएको छ । स्वयम्सेवी काम गरिरहेका सामुदायिक वनलाई बैज्ञानिक वन बनाउने नाममा करको बोझ थप्नु भनेको नेपालको संघीयतालाई कमजोर बनाउने खेल तथा सामुदायिक वन कार्यक्रमलाई असफल बनाउने खेल भएको निष्कर्ष महासंघको रहेको छ ।

सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहमाथि संघ र प्रदेश सरकारले वन तथा अर्थ सम्बन्धी विभिन्न नयाँ कानूनहरु तर्जुमा गर्ने क्रममा कर तथा गैरकर राजस्व लिने गरी नेपाल सरकार गरेको नयाँ व्यवस्था प्रस्ताव सामुदायिक वन समूहको योगदानको अवमुल्यन गरेको ठहर गर्दै महासंघले सबै प्रस्ताव खारेजीको माग गरेको हो ।

सामुदयिक वन उपभोक्ता महासंघ, नेपाल जिल्ला महासंघ झापाले मेचीनगरमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी समयमै समाधानका लागि सरकारको ध्यानाकर्षण गराएको हो । जिल्ला महासंघ झापा अध्यक्ष वेदप्रकाश भण्डारीले सामुदायिक वनमा हालसम्म लगाइँदै आएको पैदावर शुल्क र प्रस्ताव गरिएका सबै शुल्कहरु हटाउन, सामुदायिक वन

उपभोक्ता समूहले व्यापारिक प्रयोजनका लागि समूह बाहिर बिक्री गरेको काठ र दाउरामा प्राप्त गरेको रकमको १५ प्रतिशत वन पैदावर शुल्कको रुपमा संघीय विभाज्य कोषमा जम्मा हुने व्यवस्था गरी उक्त रकम संघीय, प्रदेश र स्थानीय तहले अन्तर सरकारी वित्तिय व्यवस्थापन ऐन २०७४ बमोजिम आपसमा बाँडफाँडको व्यवस्था गर्न माग गरे ।

एकै किसिमका करहरु संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा प्रस्ताव गरिएको छ र सरकारी निकायबीच यथेष्ठ समन्वय नै नगरी जुन प्राकृतिक न्यायको सिद्धान्त विपरीत रहेको ठहर महासंघको छ । केही नेपाल ऐन संशोधन गर्न बनेको विधेयक, आर्थिक ऐन र तत्सम्बन्धी प्रदेश मार्फत प्रस्तावित विधेयकहरुमा संघीय सञ्चित र प्रदेश सञ्चित कोषमा १५/१५, प्रदेश सेवा शुल्क २, स्थानीय सरकारको सञ्चित कोषमा १०, मुल्य अभिवृद्धि कर ऐन २०५२ काठमा लाग्ने मूल्य अभिवृद्धि कर १३, आयकर ऐन २०५८ बमोजिम उपभोक्ता समूहको बचत रकममा आयकर २५ गरी कूल ८० प्रतिशत कर तिर्न बाध्यकारी अवस्था बनाएको महासंघले जनाएको छ ।

यसअघि मूल्य अभिवृद्धि कर १३ प्रतिशत मात्र थियो । नेपालको हरियाली बृद्धि तथा सामाजिक, आर्थिक सशक्तिकरण गर्न र समावेशी लोकतन्त्र स्थापना गर्न सुदृढीकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह माथि संघ र प्रदेश सरकारले करको नाममा सास्ती दिएको अध्यक्ष भण्डारीको आरोप छ ।

अध्यक्ष भण्डारीले वन ऐन २०४९ को धारा ४३ को उपधारा १,२, र ३ बमोजिम सामुदायिक वनले प्राप्त गरेको स्वायत्त अधिकार माथि धावा बोल्ने, आक्रमण गर्ने, हस्तक्षेप गर्ने र नेपालको संविधान २०७२ ले प्रदान गरेको सामुदायिक अधिकारलाई समेत कुण्ठित गर्दै ल्याएको तेहोरो कर तत्काल खारेज नगरे जस्तो सुकै आन्दोलन गर्ने चेतावनी दिए । उनले सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहहरुले प्राप्त गरेका हक, अधिकार र उपलब्धिहरु माथि आक्रमण तथा हस्तक्षेप र तेहोरो करको मारमा समूहहरुलाई बाध्यकारी अवस्थामा पुर्‍याएको भन्दै तत्काल यसलाई सच्याउन समेत माग गरे ।

उनले वन बिकास गुरुयोजना २०४७ तथा वन ऐन २०४९ को व्यवस्था गरे बमोजिम स्थानीय वन उपभोक्ता समूहहरुले सामुदायिक वनको माध्यमबाट हैसियत बिग्रएिका वन र खाली जग्गा जमिनलाई सामुदायिक वनको रुपमा व्यवस्थापन गरेको कारण मरुभूमितर्फ उन्मुख वन क्षेत्रहरुलाई हराभरा बनाई नेपालको लगभग ४५ प्रतिशत क्षेत्रलाई हराभरासहितको वनक्षेत्र बनाउन सफल भएको दाबी गरे ।

देशको गरिबी निवारणमा सामुदायिक वनको योगदान ४ प्रतिशत, वन बिनासमा योगदान ३८ प्रतिशत रहेको भन्दै उनले सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहले सामुदायिक वनबाट प्राप्त हुने रकमबाट वन तथा वातावरण र जैविक विविधताको संरक्षण, वन उद्यमको विकास रोजगारी सिर्जना र गरीवी न्यूनीकरणमा, आधारभूत सामुदायिक विकास शिक्षा, स्वासथ्य, सडक, खानेपानी, विद्युत् विस्तार कृषि तथा खाद्य सुरक्षा आदिमा उल्लेखनिय योगदान गर्दै आएको जानकारी दिए ।

उपभोक्ता समूहले आफ्नो सम्पूर्ण आम्दानीको २५ प्रतिशत वन विकास, ३५ प्रतिशत गरीब तथा विपन्न वर्गको जीविकोपार्जन र ४० प्रतिशत सामाजिक विकासमा खर्च गर्दै आएको अध्यक्ष भण्डारीको भनाई छ । महासंघले सामुदायिक वनमाथिको आक्रमण बन्द गर्नुपर्ने, सामुदायिक वनलाई करको मारमा पार्न नपाईने, सामुदायिक वन माथिको हस्तक्षेप तत्काल बन्द गर्नुपर्ने, तेहोरो कर फिर्ता गर्नुपर्ने, नेपालको संविधान २०७२ ले प्रदान गरेको सामुदायिक अधिकारको कार्यान्वयन गर्नुपर्ने तथा प्राकृतिक स्रोत र वित्तीय व्यवस्थापन आयोग मार्फत करको एकद्वार प्रणाली लागू गर्नुपर्ने माग समेत सरकारसँग अघि सारेको छ र समयमै आफ्ना मागप्रति सुनुवाई नभए वा सरकारले सम्बोधन नगरे जस्तोसुकै आन्दोलन गर्न महासंघ तयार रहेको जनाइएको छ ।

शिवसताक्षीका होटल व्यवसायी संगठित

झिलझिले, कात्तिक २। पर्यटन भ्रमण बर्ष सन् २०२० लाई सफल बनाउन झापाको शिवसताक्षी नगरमा वर्षौंदेखि होटल व्यवसाय गर्दै आएका व्यवसायीहरु संगठित भएका छन् ।

शिवसताक्षी नगरमा रहेका पर्यटकीय क्षेत्रमा आउने स्वदेशी तथा बिदेशी पर्यटकलाई आवास भोजन सहज लगायतका सेवा दिने हेतुले नगरका होटल व्यवसायीहरु संगठित भएको होटल शितलका सञ्चालक सीता सुनुवारले बताएकी छन् ।

होटल व्यावसायीले आफ्नो व्यवसायलाई स्वच्छ, मर्यादित र उदाहरणीय बनाउन आफूहरु एकजुट भएको बताएका छन् । होटलभित्र अवाञ्छित गतिविधि हुन सक्छ, सुरक्षाका दृष्टीकोणले पनि होटल खतरामा रहेको भन्दै त्यसलाई रोक्न व्यवसायी एक हुनुको विकल्प नरहेको व्यवसायीले बताएका छन् ।

नगरको धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल दोमुखामा नगरका व्यवसायीहरु भेला भई संगठित भएको बताइएको छ । भेलाबाट योगेश लिङ्देनको संयोजकत्वमा ११ जना तदर्थ समिति समेत गठन भएको छ । नवगठित तदर्थ समितिको सदस्य सचिवमा दाताराम बिष्ट रहेका छन् भने सदस्यहरुमा सीता सुनुवार, सानु गिरी, सुबास लिम्बू, तुला बोखिम, नगेन्द्र रिजाल, चन्द्रकला राई, सम्झना शाक्य, कुमार इजम र यादब ढकाल चयन भएका छन् ।

शिबसताक्षी होटल व्यवसायी संघलाई कानूनतः पूर्णता दिनको लागि भुवन प्रधानको संयोजकत्वमा तीन सदस्यीय विधान मस्यौदा समिति समेत गठन भएको छ । नवगठित शिवसताक्षी होटल व्यवसायी संघले सब कानूनी प्रक्रिया पूरा गरी निकट भविष्यमा संघलाई औपचारिकता दिइने तदर्थ समितिका समितिका सदस्य तुला बोखिमले बताए ।

कार्यक्रममा शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नम्बर ७ का अध्यक्ष नवीन इजमले हेरक व्यवसाय संगठित नभएसम्म व्यवसायमा बिभिन्न बाधा अबरोध आउन सक्ने भन्दै हरेक क्षेत्रका व्यवसायीहरु संगठित रुममा अघि बढ्न आवश्यकता रहेको बताए । हाल नगरमा साना ठूला गरी दुई सयभन्दा बढी होटल सञ्चालनमा रहेका छन् ।

पत्रिका समयमा पाउनु भएको छैन ?

मो. ९८०७९१०२२२ पत्रिकाको ग्राहक शुल्क भुक्तानी गर्नलाई निम्न नं. मा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

मोटा व्यक्तिको फोक्सोमा बोसो जमेको पाइयो : अनुसन्धान

झापा, कात्तिक २। अधिक तौल भएका र मोटा व्यक्तिहरूको फोक्सोमा पहिलो पटक बोसो जस्तो तन्तु पाइएको छ । अस्ट्रेलियाका अनुसन्धानकर्ताहरूले ५२ जना मानिसहरूको फोक्सोको विश्लेषण गरेका थिए । त्यसक्रममा शरीरको तौल अनुपातमा ती व्यक्तिहरूको फोक्सोमा बोसो बढेको पाइयो । उनीहरूले भनेका छन्- बढी तौल हुने र मोटा व्यक्तिहरूमा दमको जोखिम किन बढी हुन्छ भन्ने जवाफ यो अध्ययनबाट मिल्न सक्छ ।

फोक्सो विज्ञहरूले भनेका छन्- त्यस्तो जोखिम घटाउँदा कम हुन जान्छ कि जाँदैन भनेर अध्ययन गर्नु रोचक हुनेछ । युरोपियन रेस्पिरेटोरी जर्नलमा प्रकाशित उक्त अनुसन्धानपत्रका अनुसार मृत्युपश्चात अनुसन्धानका लागि उपलब्ध गराइएका फोक्सोहरूको अध्ययन वैज्ञानिकहरूले गरेका थिए ।

ती नमूनाहरूमध्ये १५ जनामा दम देखिएको थिएन, २१ जनामा दम थियो । तर, उनीहरूको अर्कै कारणले निधन भएको थियो भने १६ जनामा कुनै पनि रोग देखिएको थिएन । अनुसन्धानकर्ताहरूले एडिपोज भनिने बोसो फोक्सोका ससाना वायु नलीका भित्ताहरूमा पाइएको र मोटा मानिसहरूमा त्यो बढी पाइएको बताएका छन् । वैज्ञानिकहरूले अनुसन्धानका लागि पाएका फोक्सोका १४ सय वटा एअरवेजहरूको अध्ययन रङ प्रयोग गरेर गरेका थिए ।

अनुसन्धानकर्ताहरूले शरीरको तौल अनुपात बढी भएकाहरूको फोक्सोका वायुमार्गहरूस्थित भित्ताका तन्तुहरूमा बोसोयुक्त कुराहरू पाएका थिए । उनीहरू भन्छन्- बोसो बढ्नाले वायुमार्गहरूका संरचनामा परिवर्तन ल्याउँछ र फोक्सो सुन्निन्छ । त्यसका आधारमा मोटा व्यक्तिहरूमा दमको जोखिम बढी हुन्छ भन्न सकिन्छ ।

उक्त अनुसन्धानमा काम गरेका पर्थस्थित वेस्टर्न अस्ट्रेलिया विश्वविद्यालयका एकजना सहप्राध्यापक डा. पिटर नोबलले भने- 'बढी तौल हुनु वा मोटो हुनु भनेको दम हुनु वा दम हुने संकेतसँग जोडिएको हुन्छ ।'

अनुसन्धानकर्ताहरूले वायु नलीमा बोसो जमेपछि वायु प्रवाह कम हुन जाने र त्यसका कारण दमको लक्षण बढ्ने कुरा विश्लेषण गर्न सकिने जनाएका छन् । उनीहरूको अध्ययनले अर्को तत्वले पनि त्यसमा भूमिका खेलिरहेको भन्ने सुझाएको छ ।

कतिपय वैज्ञानिकहरूले भने यसबारे थप अध्ययन आवश्यक रहेको बताएका छन् । ब्रिटिस थोरासिक सोसाइटीकी विज्ञान समितिकी अध्यक्ष एलिजावेथ सापेले पहिलो पटक यो अनुसन्धानले शरीरको तौलको असर फोक्सोका वायुमार्गहरूमा रहेको देखाएको बताइन् । उनले यो सानो अध्ययन भएकाले यसलाई विस्तृत रूपमा थप अध्ययन गरिनुपर्नेमा जोड दिइन् ।

होटल तु-बिक्रीमा

बिर्तामोडस्थित बी एण्ड सी हस्पिटल अगाडि अति चालू अवस्थामा रहेको म:म: हाउस तथा सेकुवा कर्नर बिक्रीमा छ ।

सम्पर्क. ९८१४९९७८८७

कर्मचारी तु-आवश्यकता

एक प्रतिष्ठित होटलका लागि निम्न कर्मचारी आवश्यकता परेको हुँदा इच्छुक, दक्ष व्यक्तिहरुले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

कुकः २ जना   किचन हेल्पर- २ जना

सम्पर्क. ९८०७९९३१७७

श्री सार्वजनिक दुर्गा पूजा समिति
भद्रपुर-६ (बंगाली टोल) झापाको
यथार्थ आय-व्यय सार्वजनिक

आम्दानी	रकम	खर्च	रकम
१। चन्दा संकलन	१,७१,७९१/-	१) पण्डाल/लाईटिङ	७०,०००/-
		२) बाजा (ढाक)	९,८१०/-
		३) मूर्ति ल्याउने खर्च	५,५५०/-
		४) रसिद छपाई	३,१५०/-
		५) पण्डित	८,१००/-
		६) पूजा सामग्री खरिद	१४,९८५/-
		७) पूजा खर्च	२०,३३५/-
		८) आरती कार्यक्रम	२,७१०/-
		९) खिचडी (प्रसाद)	८,८७५/-
		१०) विविध	७,७७०/-
		११) मूर्ति बिसर्जन	७,९८०/-
			१,६८,९६५/-
		–समितिमा बचत	२८२६/-
जम्मा	१,७१,७९१/-	जम्मा	१,७१,७९१/-

नोट : दुर्गा भगवानको मूर्ति सेटदाता चेतन मण्डलबाट प्राप्त भयो ।

अर्जुनधारा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शनिश्चरे, झापा
१ नं. प्रदेश, नेपाल

- अर्जुनधारा नगरपालिकामा यस आर्थिक वर्षदेखि घरजग्गा भएको स्थानमा मूल्यांकनका आधारमा सम्पत्ति कर र बाँकी जग्गामा मूल्यांकनकै आधारमा मालपोत कर लिइन्छ । सो कर आफूलाई पायकपर्ने वडामा जग्गाधनीपूर्जा, नागरिकता प्रमाणपत्र, घर सम्पन्न समाणपत्र (पक्की), घर धुरी भएको रसिद (कच्ची)का प्रमाणपत्र लिएर वडामा सम्पत्ति कर/मालपाते तिर्न सकिन्छ ।
- पसल/व्यवसाय/उद्योगहरु आ-आफ्नो वडामा अनिवार्य दर्ता गरौं/नविकरण गरौं ।
- घर धनीले बहालमा लगाएका कोठाहरु/जग्गाहरुको बहाल कर आ-आफ्नो वडामा अनिवार्य तिरौं ।

– डेनजनी आचार्य : सूचना अधिकारी

बिर्तामोड नगरपालिकाको अनुरोध

१) चाडबाडको समयमा हुनसक्ने घटनाबारे बेलैमा सचेत बनौं । घरबाहिर निस्कँदा राम्रोसँग तालाचाबी लगाएर मात्र निस्कौं । टोल समाजमा हुनसक्ने सम्भाबित बिपत्तिबारे बेलैमा सचेतनता अपनाऔं । कुनै घटना, दुर्घटना भएमा बेलैमा प्रहरीमा खबर गरौं ।
२) चाडबाडको बेला खानपिनमा बिशेष ध्यान दिऔं । आफ्नो स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रति सजगता अपनाऔं ।
३) बजार क्षेत्रको सुन्दरताको ख्याल गरौं । जथाभावी फोहर मैला नगरौं । फोहर मैलाको बर्गिकरण गरेर नगरपालिका फोहर उठाउन आउने गाडीको जिम्मा लगाऔं । जथाभावी फोहर नफ्यालौं ।
४) खाद्य सामग्रीको खरिद बिक्रीमा बिशेषरुपमा सजग बनौं । बस्तुको बास्तबिक मूल्यमा खरिद बिक्री गरौं । मूल्य सूची राखौं । बस्तुको खरिद गर्दा मूल्य सूची हेरेर खरिद गर्ने प्रचलन चलाऔं । जथाभावी गरेर बढी मूल्य लिएको पाइएमा अथवा अखाद्य बस्तुको बिक्री भइरहेको पाइएमा प्रहरी, प्रशासनमा खबर गरौं ।

UAE मा बैदेशिक रोजगारको अवसर

TRUMAX — **Company Name : Trumax, Dubai**

पूर्व स्वीकृती मितिः २०७६/६/६   चलानी नं.: ६०१४३९४०   LT No.: 224028

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	न्यूनतम योग्यता	मासिक तलब AED.	मासिक तलब ने.रू.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	बार्षिक बिदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधी
१	Messengers	100	[illegible]	884	२७,४०५/-	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छ	छ	२ बर्ष

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	कल्याणकारी कोष	अभिमुखीकरण शुल्क	सेवा शुल्क
कामदार आफैंले	रोजगारदाता कम्पनीले व्यहोर्ने	कामदार आफैंले	हुने/रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रु. १,५००/- कामदार आफैंले	रु. ७००/- कामदार आफैंले	रु.१०,०००/-

फाइनल अर्न्तवार्ता सम्बन्धित कम्पनीको प्रतिनिधिबाट २०७६ कार्तिक 03 गते आइतवार (20 Oct. 2019) मा झापा बिर्तामोडको सेन्टर प्वाइन्ट पार्टी प्यालेसमा हुनेछ ।

KTM International Pvt. Ltd. Lic. No.: 1127/073/74
Gyaneshwar, Kathhmandu, Nepal
मो. 9801019009, सिधा सम्पर्क : 9852674135, 9804913198

VISA WITH IN 15 DAYS

UAE मा महिला तथा पुरुषलाई रोजगारीको अवसर

Transguard Group LLC

पूर्व स्वीकृति मिति : २०७६/०७/२८, २०७६/०१/१२, २०७६/०२/०९   चलानी नं.: ६०१३६७९१, ६०१३९५११, ६०१४०४१३   LT. No: 214650, 224961, 220749

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	योग्यता	मासिक तलब AED	मासिक तलब ने.रू.	ओभरटाइम	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक बिदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1	Security Guard	100	50	सम्बन्धित कामको अनुभव	1920	५८,८३०	क. नि. अ.	१२ घण्टा	६ दिन	क. नि. अ.	छ	छ	२ बर्ष
3	Aviation Loader/ Porter	50	0		1025	३०,७५०							
4	Aircraft Cleaner/ General Cleaner	50	44		950	२८,९४१							
5	Public Area Cleaner	50	0		800	२५,२८५							
6	Housekeeper/Kitchen Steward	50	25		1000	३१,०३९							
7	Serco Cleaner	100	50		1100	३४,१८३							
8	Special Handing Agent	50	50		1025	३०,७५०							

प्रि-अन्तरवार्ता: घमाघम भईरहेको छ । फाइनल अन्तरवार्ता सम्बधित कम्पनीको प्रतिनिधिबाट २०७६ कातिक ४ गते (21st Oct 2019) होटल मोक्ष बिर्तामोड मा हुदैछ ।

नोट: Security Guard को Salary (AED 1920) भएता पनि Allowance र OT सहित १२ घण्टा २६ दिन को DPS को 2270 हुनेछ ।

साथै साउदीको ALAMEED COMPANY का लागि Restaurant Worker- 1200+300, Common Labour 1400+300 भई आएको र जान चाहने इच्छुकले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

साथै यसै कार्यालयमा Computer Operator/Documentation को पनि आवश्यक परेको हुनाले इच्छुकले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

मोन्टेज ओभरसिज प्रा. लि.
कलंकी, काठमाडौं
फोन :९८०३६७२२९४, ९८०३५७२२९४, ९८०३४७२२९४, ९८१३६७२२९४, ९८१७९२०२०६, ९८०३०७२२९४, 023 544684, 543009

गुणस्तरीय कृषि सहकारीको सभा

बिर्तामोड, कात्तिक २। गुणस्तरीय कृषि सहकारी संस्था बिर्तामोड-१ को चौथो वार्षिक साधारण सभा समपन्न भएको छ ।

संस्थाका अध्यक्ष गुरुप्रसाद अधिकारीको अध्यक्षता तथा बिर्तामोड-१ का वडाध्यक्ष अग्निप्रसाद पाण्डेको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा संस्थाका उपाध्यक्ष राजेन्द्रप्रसाद खरेलले स्वागत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा बिर्तामोड नगरपालिकाका सहकारी निरीक्षक डिल्ली दाहाल, वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघका अध्यक्ष धनबहादुर पङ्धाक लगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

कार्यक्रममा उत्कृष्ट बचतकर्ता दिपन अधिकारी, असल ऋणि सरिता बराल, कुशल परियोजना संयोजक केदार ढुंगाना लगायतलाई सम्मान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा अध्यक्ष अधिकारीले वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन, लेखा समितिका संयोजक गोपालप्रसाद लामिछानेले लेखा समितिको प्रतिवेदन, कर्जा लगानी असुली समितिका संयोजक राजेन्द्रप्रसाद खरेलले ऋण उपसमितिको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए ।

संस्थाको कूल शेयर पुंजी ४४ लाख १० हजार सात सय, निक्षेप ३२ लाख १३ हजार १३ रुपैयाँ, ऋण लगानी ७४ लाख ३७ हजार तीन सय सात, आम्दानी ११ लाख चार हजार पाँच सय १४ रुपैयाँ ८८ पैसा, खर्च आठ लाख ५३ हजार सात सय ८० रुपैयाँ ४६ पैसा, नाफा दुई लाख ५० हजार सात सय ३४ रुपैयाँ ४२ पैसा गरेको अध्यक्षको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । कार्यक्रमको सञ्चालन संस्थाका सचिव कर्णबहादुर पौडेलले गरेका थिए ।

बिर्तामोड सरसफाई १७१औं हप्ता र देवकोटा पार्क सरसफाई

बिर्तामोड, कात्तिक २। स्वच्छता मेरो पहिचान, सफाईमा मेरो योगदान भन्ने नाराका साथ बिर्तामोड सरसफाई अभियानको १७१औं श्रृंखला सम्पन्न भएको छ ।

बिगत चार बर्षदेखि सरसफाई अभियानलाई देशब्यापी बनाउने अभियानमा संलग्न भरतपुर महानगरपालिकामा सरसफाईमा सक्रिय संस्था वे ग्रुपको समेत सहभागितामा बिर्तामोडमा सचेतनामूलक सरसफाई कार्यक्रम गरिएको हो ।

बिर्तामोड नगरपालिकाका नगर प्रमुख ध्रुबकुमार शिवाकोटीको प्रमुख आतिथ्य तथा वडा १ का अध्यक्ष अग्नि पाण्डेको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा नगर अधिकृत पशुपति खतिवडा, वडा नं ५ का वडाध्यक्ष राजेन्द्रप्रसाद. लिङ्देन, इलाका प्रहरी कार्यालय बिर्तामोडका डिएसपी मोहन थापा जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय झापाका प्रमुख, होमप्रसाद अधिकारी, झापा चेम्बर अफ कमर्श झापाका पूर्व अध्यक्ष सन्तोष अग्रवाल लगायतको सहभागितामा सरसफाई गरिएको बिर्तामोड सरसफाई अभियानका संयोजक विष्णु आचार्यले बताए ।

त्यसैगरी महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको जन्मजयन्तीको पूर्वसन्ध्यामा झापाको मेचीनगर-६ स्थित काँकरभिट्टास्थित देवकोटा पार्कको सरसफाई गरिएको छ ।

देवकोटा पार्क व्यवस्थापन समिति तथा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जन्मजयन्ती मूल आयोजक समितिले संयुक्तरुपमा आयोजना गरिएको सरसफाई कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी मेची सामुदायिक प्रहरी सेवाकेन्द्रका पदाधिकारीसहित स्थानीयले सहभागिता जनाएका थिए ।

इलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टाका प्रहरी प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक गोविन्दकुमार कार्कीको नेतृत्वमा प्रहरीहरु देवकोटा पार्कको सरसफाईमा जुटेका थिए भने त्यति नै संख्यामा सशस्त्र प्रहरीहरु रहेका थिए । सरसफाई टोलीले महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको पूर्णकदको शालिक समेत सफाई गरेको छ ।

महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जन्मजयन्ती मूल आयोजक समितिका अध्यक्ष बालकृष्ण थापाले विगत वर्ष झैं यस वर्ष पनि महाकवि देवकोटाको जन्मजयन्ती आयोजना गरिएकाले सरसफाई, रंगरोगनमा जुटेको बताए ।

अहिले मञ्च लगायत प्रवेशद्वार सिगार्ने काम भइरहेको अध्यक्ष थापाको भनाई छ । उनले यो पार्क संरक्षणका लागि सबै क्षेत्रको उत्तिकै सहयोग रहेको बताए । उनका अनुसार देवकोटा जयन्ती मनाउन सात सदस्यीय मूल आयोजक समिति गठन गरिएको छ ।

१९ किलो चाँदीसहित एक पक्राउ

झापा, कात्तिक २। सशस्त्र प्रहरीले सिम्रौनगढ नगरपालिका-६ सतुवाही नाकाबाट १९ किलो एक सय ग्राम चाँदीसहित बाराको बारागढी गाउँपालिका-६ घर भएका ३२ वर्षीय मुख्ती साहलाई पक्राउ गरेको छ ।

सशस्त्र प्रहरीको बोर्डर आउटपोष्ट गोलागञ्जबाट खटिएको प्रहरी टोलीले साहलाई विशेष सुराकीको आधारमा सो परिमाणको चाँदीसहित नियन्त्रणमा लिएको हो । भारतबाट बीआर ०६ एम १०६० नं. को भारतीय मोटरसाइकलमा चाँदी लिएर आइरहेको अवस्थामा साहलाई पक्राउ गरिएको सशस्त्र प्रहरीका प्रवक्ता सुरज श्रेष्ठले बताए ।

बरामद चाँदीको बजार मूल्य करिब रु. १४ लाख रहेको सशस्त्र प्रहरीले जनाएको छ । पक्राउ परेको चाँदी र मोटरसाइकलसहित साहलाई थप अनुसन्धान र कारवाहीका लागि वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयमा पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

आठ करोडमा बुद्ध पार्क निर्माण

इलाम, कात्तिक २। इलामको सूर्योदय नगरपालिका-३ मा प्रदेश सरकारले बुद्ध पार्क निर्माणलाई तिब्रता दिएको छ ।

बजेट अभावमा निर्माणको काम सुस्त भएको पार्क क्षेत्रमा चालू आर्थिक वर्षमा बुद्धको प्रतिमा राखिने बताइएको छ । चार वर्षदेखि निर्माणाधीन बुद्ध पार्कमा गत आर्थिक वर्षदेखि प्रदेश नम्बर एकको सरकारले लगानी शुरु गरेको हो । १५ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको वुद्ध पार्क निर्माणका लागि गत आर्थिक वर्षमा एक करोड ३५ लाख रुपैयाँ खर्च भएको थियो ।

प्रदेश सरकारबाट विनियोजित बजेटमा सूर्योदय नगरपालिकाले २० प्रतिशत थप गरी योजना कार्यान्वयन हुँदै आएको वडा नम्बर ३ का अध्यक्ष होम कार्कीले बताए । बुद्ध पार्क निर्माणका लागि १५ लाख रुपैयाँ बराबरको खड्गबहादुर कार्कीले तीन रोपनी जग्गा दान गरेका थिए । सो जग्गाले नपुग्ने भएपछि दुई रोपनी जग्गा खरिद गरिएको थियो भने १२ रोपनी सरकारी जमिन थप गरिएको छ ।

वुद्ध पार्क निर्माणमा प्रदेश सरकारले चालू आर्थिक वर्षमा एक करोड रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको छ । सो बजेटबाट चालू आर्थिक वर्षमा भगवान बुद्धको स्तुपा निर्माण गरिने बताइएको छ । बुद्ध पार्क क्षेत्रमा वुद्धको मूर्तिसहित भ्यु-टावर, रेलिङ्ग, पदमार्ग र पर्यटकले सेल्फी खिच्ने ट्रष्ट निर्माण गर्ने योजना रहेको छ ।

मिसन बिर्तामोडको विशेष प्रदर्शन

बिर्तामोड, कात्तिक २। लागूऔषध दुर्व्यसनविरुद्ध निर्माण भएको लघु चलचित्र 'मिशन बिर्तामोड'को प्रिमियर शो बिर्तामोडमा गरिएको छ ।

बिर्ता मिडिया एण्ड इन्टरटेन्टमेन्टको व्यानरमा निर्माण गरिएको लघु चलचित्र 'मिसन बिर्तामोड' को शनिवार बिर्तामोडको अतिथिसदनमा प्रिमियर शो गरिएको हो ।

बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कुमार भट्टराईको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा चलचित्रका निर्माता राजन थापाले चलचित्रबारे जानकारी गराएका थिए । उनले झापाको बिर्तामोड र बुधवारेमा चलचित्र छायांकन गरिएको र आठ लाख रुपैयाँको लगानीमा निर्माण भएको बताए ।

त्यस्तै चलचित्रका लेखक तथा निर्देशक राज सुब्वा लावतीले इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङबाट बिर्तामोडमा आएर अध्ययन गर्ने बिद्यार्थी र विभिन्न काम गर्ने किशोर किशोरी कसरी लागूऔषध दुर्व्यसनमा फस्छन् भन्ने बिषयमा चलचित्र केन्द्रीत भएको बताए ।

चलचित्र मिशन बिर्तामोडको निर्माता राजन थापा र समूह, कार्यकारी निर्माता एलसी श्रेष्ठ, सहनिर्माता अर्जुन मेचे, सन्तोष

खवासको द्वन्द्व, सुवास लिम्बूको सिनेमाटोग्राफी, पदम तामाङको मेकअप रहेको छ ।

चलचित्र मिशन बिर्तामोडमा राजन थापा, रमेश बोहरा, राज शेर्मा, कृष्ण तामाङ, विक्रम गेलाल, प्रताप सुनुवार, सेजल कडरिया, पेम्वा लामा, राजु गौतम, एलसी श्रेष्ठ, रीना तामाङ, राज शर्मा, चेतन खतिवडा, चन्दन राजवंशी, आश्मा तामाङ, तुलसा प्रधान, सुनिल विक, मानिक रेग्मी लगायतका कलाकारह्रुको अभिनय रहेको छ । त्यस्तै विशेष सहयोगीमा रमेश चौधरी, प्रकाश गुरुङ र याम लिम्बू रहेका छन् ।

चलचित्र हेरेपछि बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष कुमार भट्टराई, सचिव प्रकाश घिमिरे, अलैंची व्यवसायी महासंघका सचिव सुभास भट्टराई, वीरता जेसीजका अध्यक्ष विशाल थापा, कलाकार गोपाल एक्तेन, मोहन वेघा, टीका संग्रौला, रामचन्द्र पौडेल लिम्बू लगायतले चलचित्रले लागूऔषध दुर्व्यसन मुक्त बिर्तामोडको निर्माण गर्न मद्दत पुग्ने बताए ।

चलचित्र सचेतनामूलक भएको बताउँदै उनीहरुले विकराल समस्याको रुपमा रहेको लागूऔषध दुर्व्यसन नियन्त्रण गर्न विद्यालय, कलेज तथा विभिन्न संघ-संस्थामा चलचित्र प्रदर्शन गर्न सुझाव दिए ।

चिन्ता हटाउन यसो गरौं

चिन्ता अर्थात् सन्ताप, पिर । मान्छे अनुसारको चिन्ता हुन्छन् । पिरमर्का हुन्छन् । दु:खी नबनेको मान्छे यहाँ को होला र ? आशुका धारा नबहेका आँखा कसका होलान् र ? नदुखेको छाती कसको होला र ? यहाँ प्रत्येक मान्छे रोएका छन् ।

चिन्ता सर्वव्यापी छ । धनी होस् या गरीब, कालो होस् या गोरो, महिला होस् या पुरुष, सुगममा होस् कि दुर्गममा, सबैतिरका हरेक मान्छेमा चिन्ता छ । तर, सर्वव्यापी भएर पनि राम्रो कुरा होइन । चिन्ता त्यज्य हो । सकेसम्म चाँडो चिन्ता त्याग्न खोज्नु मान्छेको चाहना हो । मान्छे चिन्ता त्याग्ने बिषय र बिधिमा सदियौंदेखि चिन्तनशील छ । तर, चिन्ता जस्ताको त्यस्तै छ । उमेर अनुसार चिन्ताको किसिम र कारणहरु फरक हुन्छन् । एउटा विद्यालय जाँदै गरेको बालकको दिमागमा के खेल्छ ? पक्कै पनि उसमा पनि मानसिक तनाव सुसुप्त अवस्थामा लुकेर बसेको हुन्छ । स्कूलको होमवर्क नगर्दाको चिन्ता, वर्णमालाका अक्षर नरटेकोमा चिन्ता ।

युवा अवस्थामा फरक किसिमको जिम्मेवारी थपिन्छ । कर्तव्य थोपरिन्छ । जिन्दगीले एक किसिमको उकाली चढ्दै गर्दा यी यावत कुराहरुले मान्छेमा चिन्ता वा पिर थोपर दिन्छ । प्रेमिकाको पिर, बा-आमाको हेरचाह, समाज प्रतिको दायित्व, समाजले कुन नजरले हेर्छ भन्ने पिर ।

बृद्ध बन्दा अर्कै पिर हुन्छ । सन्ततिको पिर । नाति-नातीनाको पिर । स्वास्थ्यको पिर । समय र मान्छेहरु आफू अनुसार नचलेको पिर । अशक्तताको पिर । एउटा अनुभवी जिन्दगी बाचीसक्दा पनि हामीलाई चिन्ताले छाड्दैन । दु:ख त हाम्रै वरिपरि हुन्छ । हाम्रै छेउछाउ हुन्छ । दु:खको प्रमुख कारण खोज्न हामी कही जान पर्दैन । हामी आफै हौं दु:खको प्रमुख कारकतत्व । आफैभित्र दु:ख जन्माएर आफैभित्र जल्छौं । प्रताडित बन्छौं । कोकोहोलो मच्चाउँछौं ।

यसरी नि भन्न सकिन्छ कि- प्रत्येक पाइँलामा पिरहरु छन् । गन्तव्यमा नपुगुञ्जेल बाटामा ढुंगमाटामा ठेस लाग्ने हुन्छन् । आफै सोचेर जोगिएर हिँड्न सिक्नुपर्छ । हामी पिर मान्दामान्दै हाँस्न बिर्सन्छौं । खेल्दाखेल्दै, हिँड्दा-हिड्दै, पढ्दा-पढ्दै टक्क रोकिन्छौं र पिर गर्न थाल्छौं । तर, त्यसरी नै कुनै स्थानविहीन भएर, कारणविहीन भएर मुस्कुराउन सक्दैनौं ।

एकादेशमा एकजना बडा प्रतापी राजा थिए । उनकी एकदमै राम्री पत्नी थिइन् । शिशिर र बसन्त नाम गरेका दुई छोरा थिए । उनले रानी र छोराहरुलाई असाध्यै प्रेम गर्थे । रानीको प्रेममा पनि खोट लगाउने ठाँउ थिएन । राजा सधैंजसो शिकार खेल्न जान्थे ।

एकदिन उनी आफ्ना भारदारहरु लिएर शिकार खेल्न निस्किए । रानीलाई दिनभर दरबारमा बस्न अल्छी लाग्थ्यो । त्यै पनि नबस्नुको विकल्प हुन्थेन । घरी कहाँ पुग्थिन् त घरी कहाँ । मध्यान्हको समय थियो । रानी बत्ती कातिरहेकी थिइन् । रानीका आँखा एक्कासी भगेराका गुडमा पर्छन् । गुडका भगेरा रमाइरहेका थिए, हाँसी-खुशी थिए । उसकी आमाले चुच्चोमा च्यापेर आहार ल्याएर खुवाउँथिन् । यो दृश्य रानीले रमाइलो मानेर हेरिरहेकी थिइन् ।

अर्कोदिन कुनै शिकारीले आएर त्यो माउलाई मारिदियो । बच्चाहरु कराउन लागे । भोलिपल्ट पनि त्यही पूर्ववत् ठाउँमा रानी बसिरहेकी थिइन् । भालेले अर्कै सौतेनी पोथी ल्याइसकेछ । गुडमा रहेका बच्चालाई चुच्चाले च्यापेर बाहिर फाली दिई । यो देखेर रानीलाई एकदमै बिझ्यो । उनले सोचिन् कि म मरेपछि राजाले पनि यसै गर्नेछन् । मेरा छोराहरुको पनि यही हालत हुनेछ । उनलाई यही कुराको चिन्ता लाग्न थाल्यो । राजाले कसै गरी ढाडस दिँदा पनि उनले चिन्ता लिन छाडिनन् । र, त्यही चिन्ताले उसलाई चितामा पुऱ्यायो ।

मथिको कथाले भन्न खोजेको के हो भने अधिक चिन्ताले पनि मान्छेलाई हानी गर्छ । चिन्ताले समाधान निकाल्दैन । उल्टो चिन्ताले समाधानसम्म पुग्नबाट रोक्छ । सोच्न सक्ने क्षमतामा भाँझो हाल्छ ।

त्यसो भए के गर्ने त ?

यसको एउटै र सरल जवाफ छ, चिन्ता नलिने । परिस्थितिलाई स्विकार्ने । कुराहरु बिग्रिए झन् पाठ सिकेर झन् बलियो भएर उभिने । यसको अर्को विकल्प नै छैन । भनिन्छ, मान्छे रुख जस्तो भएर उभिनु पर्छ । कुनै हालतले ढलिहालेमा फेरि बिउ फैलाएर झांगिनु पर्छ ।

यो भयो दिर्घकालीनरुपमा आनन्दमा बस्ने तरिका । यदि तपाईलाई चिन्ताले तनाव दियो भने तपाई आत्तिनु हुनेछ । त्यसलाई अंग्रेजीमा एन्जाइटी भनिन्छ । त्यस्तो अवस्थाबाट पार पाउँनका लागि तपाईले तलका कामहरु गर्न सक्नु हुनेछ ।

मुस्कुराउनुहोस्

मुस्कुराउनु पर्ने कारणहरु खोजी नराख्नुहोस् । सानाभन्दा साना कुराहरुमा मुस्कुराउनु होला । कोही मान्छे जस्तै परिचित वा अपिरिचित भेट्नु भयो भने पनि मुस्कुराएर हेर्नुहोस् । अध्ययनहरुले देखाए अनुसार मुस्कुराइरहने मानिसहरुमा तनाव उत्पन्न गर्ने हर्मोन कम उत्पादन हुन्छ र ती खुसी हुन्छन् ।

गहिरो स्वास लिनुहोस्

एक्कासी तनाव बढेमा आँखा बन्द गर्नुहोस् र लामो तथा गहिरो स्वास लिनुहोस् । सामान्य अवस्थामा पनि बेला बेला लामो तथा गहिरो स्वास लिने गरेमा तनाव कम हुने गर्छ । लामो तथा गहिरो स्वास लिने गर्दा मनमा नकारात्मक भावनाहरु आउँन पाउँदैनन् ।

चुइगम चपाउनुहोस्

अष्ट्रेलियाको स्विनबर्न युनिभर्सिटीका प्रोफेसर एन्ड्रयू सोलेले गरेको अध्ययनमा चुइगम चपाउनाले एन्जाइटी कम गर्ने तथा तनाव मत्थर पार्ने देखाएको थियो ।

योग, ध्यान तथा कसरत गर्नुहोस्

योग, ध्यान तथा कसरत गर्दा शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ । स्वस्थ शरीरमा हर्मोनहरुको उत्पादन सन्तुलित रहन्छ । त्यस्तै, योग, ध्यान तथा कसरतले ध्यान केन्द्रित गर्न सहयोग पुऱ्याउनाले नकारात्मक विचारहरु आउन कम गर्छ ।

साथी वा नजिकका नातेदारलाई फोन गर्नुहोस्

यदि तपाई तनावले आत्तिनुभयो अथवा, एन्जाइटीले आक्रमण गर्यो भने तत्कालै साथी वा नजिकका नातेदारसँग कुरा गर्नुहोस् । तपाईले आफ्नो अवस्था बताउने भन्दा पनि अन्य साधारण वातचित गर्नुभयो भने पनि तनाव घट्न सहयोगी हुन्छ ।

अंकमाल गर्नुस् वा चुम्बन गर्नुहोस्

अंकमाल गर्दा अक्सिटोसिन उत्पन्न हुन्छ जसले दिमागमा शान्ति दिन्छ । त्यस्तै, चुम्बनले मष्तिस्कमा इन्डोर्फिन्स उत्पादन गरेर पनि तनाव कम गराउँछ । यति कुराहरु याद राखेर चिन्ता कम गर्दै हामीले स्वस्थ जीवन बाँच्न सक्छौं ।

तपाईहरूको आफ्नै पत्रिका

मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल दैनिक

प्रेस काउन्सिल नेपालद्वारा 'क' श्रेणीमा वर्गीकृत बिर्तामोडबाट विगत २०५२ सालदेखि निरन्तर प्रकाशन हुँदै आएको यस दैनिकमा राहदानी हराएको सूचना, जन्मदिनको शुभकामना, श्रद्धाञ्जली/समवेदना, सरकारी सूचना लगायत विज्ञापनहरु प्रकाशन गर्न तथा ग्राहक बन्न एवम् कुनै गुनासो या सल्लाह,सुझाव भए सदैव हामीलाई सम्झनुहोला ।

केन्द्रीय कार्यालय बिर्तामोड-१, अतिथिसदन छेउ (समाचार शाखा: ०२३-५४१००२/ विज्ञापन तथा प्रशासन : ०२३-५४००४४) व्यवस्थापक: ९८४४६४२०९५/कार्यकारी व्यवस्थापक : (९८४२६३४७४०/९८१६९८१०१७), शनिश्चरे-अर्जुनधारा, खुदुनाबारी (अमित खम्बू : ९८४४६६५७८४/ ९८०६०९५८४४), पर्वेज आलम (९८१७०३५४४२/९८६२६४२६५०), मेघबहादुर राई ९८१५९९००३३, काँकरभिट्टा/बाहुनडाँगी/पानीटंकी: राजकुमार शर्मा (९८६३७०५८५५/९८०७९१३०२३), धुलाबारी: सुमन बस्नेत ९८१५०६३६३८/९८४४६११४६७, लक्ष्मीपुर/दुर्गापुर: पूर्णबहादुर कटुवाल (९८५२६७९६२२), चारपाने : बिनोद पाण्डे (९८५२६५५२९१), घैलाडुब्बा-डाँगीबारी : तुलसीप्रसाद निरौला (९८१६०४१६४६), सुरुङ्गा: तीर्थराज खरेल (९८४२६७१५८४), ऋषि लामिछाने (९८०६०२५०२४), माईधार : विश्वदीप पुस्तक पसल (०२३-४१००३१, ९८१७९२१६८०), दुधे : शान्तिराम बस्नेत (९८४२६५७२८३, ९८१७०६८९३७), झिलझिले/पाँचगाछी : नारायण शिवाकोटी (९८१७०००२५४), धरमपुर : हरि ढकाल (९८४२६२२८९६), केरखा : उमानाथ भण्डारी (९८५२६७०६३१), दमक: डीवी बस्नेत (९८१६०८८९५९), माधव ढकाल (९८५२६७५६२२), उर्लाबारी: आशिष भुजेल ९८२९३२३५४७, पाडाजुगी/मंगलबारे/गेउरीया : गोकुल दाहाल (९८२५७५३४६१), गौरादह: विवेक घिमिरे (डण्डी) (९८५२६७६३०८), केरखा: उमानाथ भण्डारी (९८५२६७०६३१), खोटाङ: दिलीप खत्री (९७४३००१४७७) उदयपुर: गणेश उप्रेती (९८४२८३७९१३),भद्रपुर-चन्द्रगढी-पृथ्वीनगर: पार्थ मण्डल (९८४२६२६३०९), बुधबारे : रामचन्द्र भट्टराई (९८४४६०९३७७), टंक विकल्प (९८४२६५५८०७), होक्से : नारायण अर्याल (९८०६०६२४०३/९८४२६९७३१०), दानावारी इलाम : सुष्मा राई (९८१४०२६२०२), इलाम/भालुझोडा, कुटिडाँडा, कोल्बुङ: गणेश अर्याल (९८५२६८०३४४/९७५२६०५३४४), हर्कटे, कन्याम: खगेन्द्र शिवाकोटी (९८४२६२४३१९) इलाम/छिपिटार, फिक्कल : मनकामना पुस्तक पसल - यादव घिमिरे (मो. ९८०७९६७९९९), इलाम लक्ष्मीपुर: पुष्प आचार्य (मो.९८४२६६२०३६), इलाम : जौबारी, गोदक : रोम अधिकारी (९८४२७२२७६२), इलाम/गोदक धर्ममणि गौतम - ९८४२७४४७५६, इलाम नगरपालिका: विष्णु भट्टाराई/सञ्जिवनी आयुर्वेद औषधि पसल (०२७-५२१४९०/९८६२६३७७६२), पुवाखोला नुतन दुलाल ९८१५९०२३७६/९८४२६२७५६०, बर्ने/सुनमाई/शान्तिनगर : दिपेन विक ९८१६९४५९९२/९८६२६१६६४६, पथरी : नीलम थापा (कामना पुस्तक पसल) (०२१-६९११८८/९८४२०४३७६५), मोरङ बेलबारी किशोर भण्डारी (९८६२०६२०६२/९८५११६५५५६), इटहरी : तेज वन विश्वासी ९८०४०२५७४३, धरान : शैलेन्द्र दाहाल (धरान न्यूज सेन्टर) ०२५-५२८६८६/९८४२०६०९४८ , ताप्लेजुङ: बसन्त लिम्बू (९८४४६३२२३५), दुर्गाप्रसाद पौडेल (९८४२६५२७१३) भारत शिलगढी, दार्जीलिङ: मानिक कुन्डु (+९१९८००३८००८६), राँके : दुर्गाप्रसाद चौलागाई (९८०८७०७००७), घुर्विसे पञ्चमी: युद्धबहादुर बोहोरा (९८१३७५७२०६), विराटनगर: चन्दन राय (९८१२३२६९२८)