मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

◆ वर्ष : २९ ◆ अङ्क : १५० ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०८१ वैशाख ५ गते बुधवार (Wednesday, 17 April. 2024) नेपाल सम्वत् ११४४ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भारु. : ४/-

पहेंलो धातु देखाइ सुन भनेपछि...

झापा, वैशाख ४। सुन जस्तो देखिने पहेँलो धातु बिक्री गरेको आरोपमा प्रहरीले एक जना भारतीय नागरिकलाई पक्राउ गरेको छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीले भारतको जाल्पाइगुडीका ५४ वर्षीय शेरबहादुर गिरीलाई पक्राउ गरेको हो । उनलाई बिर्तामोडस्थित शनिश्चरे रोडबाट पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रहरी नायव उपरीक्षक कृष्णकुमार चन्दले जानकारी दिए ।

गिरीले झापाको बुद्धशान्ति-२ निवासी ४५ वर्षीया

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

झापामा मानव-हात्ती द्वन्द्व

२७ सामुदायिक वनलाई सोलार फेन्सको जिम्मा

पार्थ मण्डल

झापा, वैशाख ४। झापामा मानव-हात्ती द्वन्द्व न्यूनीकरण गर्ने उद्देश्यले हालसम्म ७६.३९ किलोमिटर सोलार अफसेट फेन्स (विद्युतीय सौर्य तारबार) जडान गरिएको छ ।

राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषको रेखदेखमा जडान गरिएको सोलार अफसेट फेन्सको जिम्मा बल्ल पालिका अन्तरगतका सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहहरूलाई प्रदान गरिएको छ । डिभिजन वन कार्यालय झापाले मंगलबार एक कार्यक्रमकाबीच भद्रपुर, कचनकवल, हल्दिबारी, बाह्रदशी र मेचीनगरमा रहेका २७ वटा सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहलाई सोलार अफसेट फेन्सको फारम हस्तान्तरण गरेका थिए ।

राष्ट्रिय प्रकृति संरक्षण कोषका सदस्य सचिव शरचन्द्र अधिकारीले सोलार फेन्सको फारम डिभिजन वन कार्यालय झापाका प्रमुख मेघराज राईलाई हस्तान्तरण गरेका थिए । त्यसपछि डिभिजन वन कार्यालयले सम्बन्धित सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहका अध्यक्ष तथा पदाधिकारीलाई फारम

हस्तान्तरण गरेका थिए ।

प्रकृति संरक्षण कोषले १० करोड ४० लाख ६६ हजार लागतमा मेचीनगरको तिरिङदेखि नकलबन्दासम्म १८ किलोमिटर, चारकोशे जलथल जंगलको रणकालीदेखि विशाल सामुदायिक वनसम्म पहिलो चरण ३५ किलोमिटर, दोस्रो चरणमा विशालदेखि काली मन्दिर सामुदायिक वनसम्म ६ किलोमिटर र चारआली जंगलको कालीमन्दिरदेखि सैनिक ब्यारेकसम्म १७ किलोमिटर सोलार अफसेट फेन्स जडान गरेको छ ।

जडित गरिएका सोलार फेन्सको मर्मत सम्भार, रेखदेख र व्यवस्थापनमा चुनौती थपिएसँगै जिल्लामा मानव-हात्ती द्वन्द्व अझै रोकिएको छैन । जडान गरिएको सोलार फेन्सले काम गर्न छाडेपछि जंगलबाट निस्किएका हात्तीले गाउँघर पसेर मानवीय र भौतिक क्षति पुऱ्याउँदै आएका छन् । सहभागी सामुदायिक वनका पदाधिकारीहरूले सोलार फेन्स हस्तान्तरण कार्यक्रम ढिला भएकोले जनधनको क्षति रोकथाम तथा न्यूनीकरणमा समस्या उत्पन्न भएको जिकिर गरे । सामुदायिक वनलाई फारम हस्तान्तरण गरेर समस्याको समाधान नहुने उनीहरुको भनाइ थियो ।

सामुदायिक वनले सहजीकरण मात्र गर्ने हो, यसको मर्मत सम्भारका लागि आवश्यक बजेट र प्राविधिक टोली सरकारले उपलब्ध गराउनुपर्ने दियालो सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह भद्रपुरका अध्यक्ष

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

जयपुर सहकारीका अध्यक्ष भट्टराई पक्राउ

झापा, वैशाख ४। सहकारीका सञ्चालक तथा व्यवस्थापकको मिलेमतोमा एक करोड ९० लाख रुपैयाँ हिनामिना भएको उजुरीका आधारमा प्रहरीले जयपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडका अध्यक्ष घनश्याम भट्टराईलाई पक्राउ गरेको छ ।

बुद्धशान्ति गाउँपालिकामा रहेको सो सहकारीले बचतकर्ताले जम्मा गरेको रकम फिर्ता नगरेको उजुरी परेसँगै प्रहरीले भट्टराईलाई पक्राउ गरेको हो । अध्यक्ष भट्टराईलाई सुनसरीको इटहरीबाट पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रहरी नायव उपरीक्षक कृष्णकुमार चन्दले जानकारी दिए ।

प्रहरीले यसअघि सोही सहकारीका उपाध्यक्ष नारायण श्रेष्ठ र व्यवस्थापक केशवकुमार भण्डारी तथा फागुन २३ गते पक्राउ गरेको थियो । प्रदेश सहकारी रजिष्ट्रार तथा प्रशिक्षण कार्यालयमा जयपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडका सञ्चालक तथा व्यवस्थापकबिरुद्ध उजुरी परेको र सहकारी रजिष्ट्रार कार्यालयको पत्र अनुसार उनीहरुलाई पक्राउ गरिएको प्रहरी नायव उपरीक्षक चन्दले जानकारी दिए । उनका अनुसार सहकारीका अध्यक्षसहित पाँच जनाबिरुद्ध उजुरी परेको छ ।

शेयर सदस्य तथा बचतकर्ताको रकम फिर्ता गर्न नसक्दा २०७९ भदौदेखि जयपुर सहकारी बन्द छ । २०५९ सालमा स्थापित संस्थामा ४९ लाख ९८ हजार एक सय रुपैयाँ शेयरपुंजी र ३ करोड ८ लाख ६८ हजार १ सय ४४ रुपैयाँ निक्षेप बचत रहेको बताइएको छ ।

कोशी प्रदेशलाई खोरेतमुक्त बनाइँदै

विराटनगर, वैशाख ४। कोशी प्रदेशका उद्योग, कृषि तथा सहकारीमन्त्री रामकुमार खत्रीले आगामी तीन वर्षभित्रमा कोशी प्रदेशलाई खोरेतमुक्त प्रदेश बनाउने घोषणा गरेका छन् ।

झापाको भद्रपुरमा भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशुसेवाविज्ञ केन्द्रको भवनको उद्घाटन समारोहमा मन्त्री खत्रीले सो घोषणा गरेका हुन् । उनले प्रदेशका १४ जिल्लामध्ये छ जिल्लामा अझै पशुसम्बन्धी भेटेरिनरी अस्पताल तथा विज्ञ केन्द्र नरहेको जानकारी दिँदै ती जिल्लामा भवन निर्माणका लागि आफूले पहल गर्ने बताए ।

कृषि मन्त्रालयले अध्ययनरत् बिद्यार्थीलाई लक्षित गर्दै ‘पढ्दै कमाउँदै गर्ने’ कार्यक्रम पनि ल्याउने, घरेलु मदिरा ब्राण्डिङ गर्ने र टुक्रे योजना नल्याउने घोषणा गर्दै उनले प्रदेश सरकारको लगानीमा झापाको भद्रपुरमा रु. एक करोड ७१ लाख ८ सय ७३ को भवन निर्माण भएको बताए ।

पशुमा लाग्ने भाइरसजन्य खोरेत रोगका कारण दूधजन्य वस्तु निर्यातमा अवरोध भइरहेको बेला कोशी प्रदेश सरकारले भने यसको नियन्त्रणका लागि ‘महाअभियान’ सञ्चालन गर्ने तयारी गरेको थियो । सोही योजनाअनुसार तीन वर्षमा प्रदेशलाई खोरेत मुक्त गर्ने मन्त्री खत्रीले घोषणा गरेका हुन् ।

२५ देशमा छुर्पी निर्यात

मन्त्री खत्रीले हाल कोशी प्रदेशबाट विश्वका २५ मुलुकमा छुर्पी निर्यात भइरहेको जानकारी दिनुभयो । कोशी प्रदेशबाट वार्षिक रु. सात

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

बालिकालाई अनैतिक कार्यमा लगाउने पक्राउ

झापा, वैशाख ४। एक बालिकालाई यौन व्यवसायमा लगाएको आरोपमा प्रहरीले दुई जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

मानव बेचबिखन अनुसन्धान ब्युरोले दुई जना महिलालाई पक्राउ गरेको एसपी गौतम मिश्रले जानकारी दिए । पक्राउ पर्नेमा झापा घर भई काठमाडौंको चाबहिल बस्ने ३४ वर्षीया पूजा लोवा र चितवन घर भई काठमाडौं गंगाहिटी बस्ने ४३ वर्षीया पूजा मगर भनिने ओमकुमारी पुन छन् । पूजा लोवा चाबहिलमा फ्रेण्डसिप ब्युटी एण्ड स्पाकी सञ्चालक हुन् । उनीहरू दुई जनाले एक बालिकालाई पूर्वी नवलपरासीको एक रेस्टुरेन्ट र काठमाडौंको स्पामा यौन गतिविधि गर्न बाध्य पारेको एसपी मिश्रले बताए । गोप्य सूचनाको आधारमा खटिएको ब्युरोको टोलीले बालिकाको उद्धार गरिसकेको उनले जानकारी दिए ।

मिश्रका अनुसार पूजा लोवा र पूजा मगरले आर्थिक अवस्था कमजोर

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

TEACHER WANTED

Balmiki Education Foundation is hiring a passionate and dedicated teachers for the following post:

Subjects	level	Qualification and Experiences
Trained Teacher	Pre- Primary- (4)	Well trained with atleast 2 Years of experience in the field.
Maths	Primary -(2)	Bachelor's degree with 2 years of experience in the field.
Incharge	Secondary/Lower Secondary -(1)	Bachelor's degree with 2 years of experience in the field.
Hostel warden (Male)	------ (1)	Bachelor's degree with 2 years of experience in relevant post.

– Qualified and experience candidate with good command over spoken and written English are encourage to apply for an immediate appointment. Candidates can sent application and CV through mail at **balmikioffice@gmail.com** or can drop application at reception within 10th of Baishak 2081 .
– Only the short listed candidates will be called for the interview.
– Contact Number: 9824069471 (For location only)

इलाम–२मा ५४७ मतदाता थपिए

फिक्कल, बैशाख ४। यही वैशाख १५ गते हुने इलाम-२ को उपनिर्वाचनका लागि मतदाताको संख्या एक लाख १५ हजार आठ सय ८९ हुने भएको छ। निर्वाचन आयोगले सार्वजनिक गरेको विवरण अनुसार सो क्षेत्रमा ५९ हजार १८ जना पुरुष, ५६ हजार आठ सय ६९ र दुई जना तेस्रो लिङ्गी मतदाता रहेका छन्।

अघिल्लो निर्वाचनमा कायम मतदाता संख्याभन्दा यो पाँच सय ४७ले बढी हो। अघिल्लो निर्वाचनमा सो क्षेत्रमा एक लाख १५ हजार तीन सय ४२ मतदाता थिए।

इलाम-२ मा छवटा पालिकाका ४२ वटा वडा छन्। सो क्षेत्रमा चुलाचुली गाउँपालिका, माङ्सेबुङ गाउँपालिका, फाकफोकथुम गाउँपालिका र देउमाई नगरपालिका पूरै तथा इलाम नगरपालिका (१० वडाबाहेक) र माई नगरपालिकाका-६, ७ र ८ वडा छन्।

चुलाचुलीमा १८ हजार पाँच सय ४५, माङ्सेबुङमा १२ हजार पाँच सय ३६, फाकफोकथुममा १६ हजार तीन सय दुई, देउमाईमा २६ हजार तीन सय ६५, इलाममा (१० वडा बाहेक) ३४ हजार ४५ र माईका- ६, ७ र ८ वडामा आठ हजार ९६ मतदाता रहेका आयोगले जनाएको छ।

उपनिर्वाचनमा १२ वटा राजनीतिक दल र सात स्वतन्त्र गरी १९ जना उम्मेदवार चुनावी मैदानमा उत्रिएका छन्। सो क्षेत्रका प्रतिनिधिसभा सदस्य सुवासचन्द्र नेम्बाङको गत भदौ २६ गते निधन भएपछि उपनिर्वाचन हुन लागेको हो।

वीरता जेसीजको ४३औं पदहस्तान्तरण

‘मदन ढकाल स्मृति उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार’ नरेन्द्रलाई

झापा, वैशाख ४। ‘मदन ढकाल स्मृति वीरता जेसीज उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार’ यस वर्ष पत्रकार नरेन्द्र ढकाललाई प्रदान गरिएको छ।

पूर्वाञ्चल दैनिक अनलाइनका समाचार संयोजक समेत रहेका ढकाललाई ११ हजार रुपैयाँ राशिको उक्त पुरस्कार वीरता जेसीजको ४३औं पद हस्तान्तरण कार्यक्रमकाबीच प्रदान गरिएको हो।

पूर्व परराष्ट्रमन्त्री एनपी साउदको प्रमुख आतिथ्यमा आयोजित कार्यक्रमकाबीच पत्रकार ढकाललाई सो पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो। पुरस्कृत ढकाल मिडिया एक्सन नेपालका कोशी प्रदेश संयोजक तथा स्वतन्त्र पत्रकार संघ झापाका अध्यक्ष समेत हुन्।

वीरता जेसीजका सन् २०२३का अध्यक्ष घनश्याम चौधरीको अध्यक्षतामा आयोजित पुरस्कार वितरण समारोहमा पत्रकार मदन ढकालकी श्रीमती सावित्रा ढकाल, छोरा सृजन ढकाल, भाइबुहारी शीला ढकाल लगायतले उक्त पुरस्कार संयुक्त रुपमा हस्तान्तरण गरेका थिए।

कार्यक्रममा वीरता जेसीजका पूर्वअध्यक्ष बिनोद वस्नेत, नेपाल पत्रकार महासंघ झापाका अध्यक्ष तथा वीरता जेसीजका पूर्व अध्यक्षहरु एकराज गिरी, किरण श्रेष्ठ, राजेन्द्र चम्लागाँई, मिजास पोखरेल, विशाल थापा, बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष प्रकाश शिवाकोटी, नवनिर्वाचित अध्यक्ष राजु न्यौपाने लगायतको आतिथ्य रहेको थियो।

अशोक चौधरीको संयोजकत्वमा भएको कार्यक्रम महासचिव जनक खड्काले सञ्चालन गरेका थिए।

४३औं पद हस्तान्तन्तरण तथा पुरस्कार वितरण समारोहमा वर्ष २०२३का अध्यक्ष चौधरीले बर्ष २०२४का अध्यक्ष विकास बस्नेतलाई चेन पहिऱ्याएर पद हस्तान्तरण गरेका थिए। सन् २०२४का कानूनी सल्लाहकार युवराज कुँवरले आस्था वाचन गरेको कार्यक्रममा संयोजक अशोक चौधरीले स्वागत र महासचिव सुमनकुमार पोद्दारले मिसन तथा भिजन प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममा दिलकुमार शर्मा स्मृति पूर्वअध्यक्ष सक्रिय जेसीज पुरस्कार हेम खड्कालाई प्रदान गरिएको थियो। उत्कृष्ट तथा सक्रिय जेसीज अवार्ड अशोककुमार चौधरी र दमयन्ती रिमाल उत्कृष्ट पुरस्कार टीकाराम खतिवडालाई प्रदान गरिएको थियो।

अध्यक्ष विकास बस्नेत

कार्यक्रममा पूर्वपरराष्ट्रमन्त्री एनपी साउद, पूर्वसञ्चार मन्त्री गोविन्द साह लगायतले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए। सोही कार्यक्रमकाबीच एनिक चौधरीको अध्यक्षतामा वीरता जुनियर जेसीज समेत गठन गरिएको थियो।

एसीसी प्रिमियर कप

नेपाल समूह बिजेता

काठमाडौं, बैशाख ४। ओमनमा जारी एसीसी प्रिमियर कप क्रिकेटमा नेपाल एक खेल अगावै समूह विजेता बन्ने निश्चित भएको छ।

मंगलबार भएको खेलमा साउदी अरेबिया कतारसँग पराजित भएसँगै नेपाल समूह ए को बिजेता बन्ने निश्चित भएको हो।

३ खेल खेलेको नेपालको ३ जितसहित ६ अंक छ। ४ खेल खेलको कतारको ४ अंक, ३ खेल खेलेको साउदी अरेबियाको २ अंक, ३ खेल खेलेको मलेशियाको र हङकङको २-२ अंक छ। अन्तिम खेलमा नेपाल पराजित भएपनि नेपालको ६ अंक कायम रहनेछ। अर्कोतर्फ कुनै पनि टीमले जित निकाले पनि ६ अंक पुग्ने छैन। तसर्थ नेपाल एक खेल अगावै समूह विजेता बन्ने निश्चित भएको हो।

नेपालले पहिलो खेलमा मलेशियालाई ५ विकेट, दोस्रो खेलमा कतारलाई ३२ रन र तेस्रो खेलमा हङकङलाई ८ विकेटले पराजित गरेको थियो। समूह चरणको अन्तिम खेलमा नेपालले बुधबार साउदी अरेबियासँग खेल्नेछ।

धरानमा गुञ्जिंदै कन्दरा

लोकप्रिय ब्यान्ड कन्दराले शनिबार धरानमा सांगीतिक प्रस्तुति दिने भएको छ। नयाँ वर्ष २०८१ को सन्दर्भमा धरान रंगशालामा ‘कन्दरा लाइभ इन धरान’ आयोजना हुन लागेको हो।

ब्यान्डले नयाँ टिमअपसहित प्रस्तुति दिन लागेको आयोजक सिल्भर इन्टरटेनमेन्टले जनाएको छ। अहिले यो ब्यान्डमा गायक विवेक श्रेष्ठसहित सुनिल थापा, हरि महर्जन, गितारवादक देव लामा, पंकज झा र सुन्दर महर्जन सदस्य छन्।

पुस २७ गते पोखराबाट ‘कमब्याक टुर’ थालेको कन्दरा पूर्वेली सहरमा गुञ्जन लागेको हो। नयाँ टिमअपपछि ब्यान्डले ‘बिचरा म’ बोलको गीत पनि सार्वजनिक गरेको छ।

कन्दराको यो सांगीतिक टुरको थिम ‘पहिला घरदेश अनि परदेश’ छ। सातै प्रदेशका मुख्य शहरमा कन्सर्ट गर्ने योजना अनुसार धरानमा कार्यक्रम हुन लागेको हो। यसपछि भरतपुर, सुर्खेत, नेपालगञ्ज,

बुटवल, जनकपुर र काठमाडौंमा कन्सर्ट हुने गायक श्रेष्ठले बताए।

लेककी हे माया, तगारोमा रुमाल राखी, जिन्दगी उत्सव हो, हङकङ पोखरा, चञ्चले कान्छीको जोवन, तिमी पारी त्यो गाउँमा, विदेशिएर गइन् उनी, भेडीगोठैमा, प्रियसीको कल्पनामा, विश्वासको दियो कन्दराका लोकप्रिय गीत हुन्। ब्यान्डले ६ वर्षअघि पनि धरानको पब्लिक हाईस्कुल मैदानमा कन्सर्ट गरेको थियो।

२७ सामुदायिकलाई ...

देउकुमार लिम्वूले बताए। त्यस्तै हल्दिबारी गाउँपालिका अध्यक्ष रवीन्द्रप्रसाद लिङ्देनले सामुदायिक वनलाई सोलार फेन्स जिम्मा लगाएर पन्छाउने काम गर्न नहुने बताए।

सामुदायिक वनका पदाधिकारीहरूलाई सोलार फेन्सको बारेमा प्राविधिक ज्ञान छैन। ‘उनीहरूले आफ्नो वन क्षेत्रमा जडित सोलार फेन्सको झारजंगल हटाउने, कहाँबाट तार चुँडाएर हात्ती गाउँघर पस्यो त्यो हेर्न बाहेक अरू जाँन्दैनन्’- अध्यक्ष लिङ्देनले भने- ‘उनीहरू ठोक्किने भनेकै पालिकामा हो, पालिकाले पनि एक्लै केही गर्न सक्दैन, त्यसैले मानव-हात्ती द्वन्द्व न्यूनीकरणका लागि डिभिजन वन र प्रकृति संरक्षण कोषको पनि साथ र सहयोग चाहिन्छ।’

यस्तो कार्यक्रममा पनि पालिका प्रमुखहरू उपस्थिति नभई दिएकोमा उनले चर्को आलोचना गरे। ‘जनताको जिउधन रक्षाको पहिलो जिम्मेवारी जनप्रतिनिधिको हो’- उनले भने- ‘हात्तीले जनधनको ठूलो क्षति पुऱ्याइरहेको छ, यसलाई बेबास्ता गरी जनप्रतिनिधिहरू गैरजिम्मेबार बन्नुहुँदैन।’ कार्यक्रममा प्रतिनिधिसभा सदस्य राजेन्द्रप्रसाद लिङ्देन, हल्दिबारी गाउँपालिकाका अध्यक्ष रवीन्द्रप्रसाद लिङ्देन, भद्रपुर नगरपालिकाका प्रमुख गणेश पोखरेलको मात्र उपस्थिति थियो। अन्य प्रतिनिधिसभा तथा प्रदेशसभा सदस्यसहित कचनकवल गाउँपालिका, बाह्रदशी गाउँपालिका र मेचीनगर नगरपालिकाको जनप्रतिनिधिहरूको कार्यक्रममा सहभागिता नै थिएन।

जिल्लामा मानव-हात्ती द्वन्द्व र सोलार फेन्सको अवस्था बारेमा जानकारी गराउँदै डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख राईले २०६८ सालदेखि आजको दिनसम्ममा हात्तीको आक्रमणबाट ६८ जनाको ज्यान गएको बताए। २०६२ सालदेखि हालसम्म १९ वटा हात्ती मरेको भेटिए। २०६८ सालदेखि गत आर्थिक वर्षसम्म ७ करोड १९ लाख ७० हजार ६९७ रुपैयाँ राहत वितरण गरिएको उनको भनाइ छ। चालू आर्थिक वर्षमा मात्र हात्तीले ७ जनाको ज्यान लिइसकेको बताउँदै उनले भने- ‘हात्तीबाट ५३२ वटा घटना घटेको छ, जस बापत एक करोड २६ लाख राहत वितरण गर्न बाँकी छ।’

जिल्ला समन्वय समितिका अध्यक्ष विश्वनाथ बरालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा वन निर्देशक इन्द्रमणि भण्डारी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी बन्धुप्रसाद बाँस्तोला लगायतले मन्तव्य राखेका थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन वन अधिकृत देवेन्द्र उप्रेतीले गरेका थिए।

पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन गौरादह पोखरीको निर्माण

झापा, वैशाख ४। गौरादह-१मा रहेको ऐतिहासिक ‘गौरादह पोखरी’लाई पर्यटकीय गन्तव्यको रुपमा विकास गर्ने उद्देश्यले सरसफाईसहित निर्माण शुरु भएको छ।

यसको निर्माणपछि आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आकर्षक गन्तव्य बन्ने अपेक्षा गरिएको छ। नगरकै पहिचान बोकेको १२ बिघा पाँच कठ्ठा क्षेत्रफलमा रहेका चार वटा प्राकृतिक पोखरीलाई संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्दै पर्यटकीय गन्तव्य बनाउने उद्देश्यले निर्माण शुरु गरिएको वडा नं. १का वडाध्यक्ष नगेन्द्र भण्डारीले जानकारी दिए।

नगरपालिकाले रु. १९ लाख खर्चेर एकै स्थानमा रहेका चारवटा पोखरी निर्माणको गुरुयोजना तयार गरेको थियो। सोही आधारमा प्रदेश सरकारले विनियोजन गरेको रु. चार करोड बजेटबाट पहिलो

चरणको निर्माण शुरु भएको उनले बताए।

उनका अनुसार चार वटा पोखरीलाई १३ फिट अग्ला दुई वटा पोखरी बनाइनेछ। पहिलो चरणमा पोखरीको सतह मिलाउने, पोखरीको वरिपरि ३३ फिट १० मिटर चौडाइको कच्ची बाटो निर्माण र ढुङ्गाको जाली लगाइने उनले बताए। पोखरीलाई आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा विकास गर्नका लागि संविधानसभा सदस्य दीपक कार्कीको संयोजकत्वमा ऐतिहासिक पोखरी संरक्षण एवं पर्यटकीयस्थल निर्माण समिति गठन गरिएको उनले जानकारी दिए।

पाँच वर्षअघि तत्काल निर्माण गर्ने गरी पोखरीको पालिकाले विस्तृत अध्ययन प्रतिवेदन (डीपीआर) तयार गरेको थियो। वि.सं. २०७५ मा डीपीआर तयार गरेको पोखरीको पहिलो चरणको निर्माण प्रदेश सरकारको मूल्य अभिवृद्धि कर (भ्याट)सहित रु. तीन करोड छ लाखमा सम्झौता गरी डिजे निर्माण सेवाले काम शुरु गरेको छ। पोखरीको निर्माण अब रोकिँदैन- अध्यक्ष भण्डारीले भने- हाम्रो नगरकै गौरवको योजनाभित्र यो प्राकृतिक पोखरी पर्छ। यसको निर्माण सम्पन्न गर्न करिब रु २० करोड लाग्ने अनुमान छ। प्रदेश र सङ्घीय सरकारसँग पहल गरिरहेका छौं।

पोखरीलाई मत्स्यपालन र पर्यटकीय केन्द्रको रुपमा एकैपटक लैजाने, परिसरभित्र विश्रामस्थलसहितको फूलबारी निर्माण गर्ने, बोटिङ गर्ने, चिल्ड्रेन पार्क, जातीय सङ्ग्रहालयलगायतका संरचना तयारी गर्ने गरी गुरुयोजना तयार गरिएको उनको भनाइ छ। यसअघि पोखरीको जग्गा अतिक्रमण हुनबाट जोगाउन तीन चरणमा घेराबारा गर्ने काम गरिएको थियो।

लोकतान्त्रिक व्यवस्थाको सुदृढीकरण गरौं

- लोकतन्त्रको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा हातेमालो गरौं।
- राज्यलाई जनताप्रति उत्तरदायी बनाउन खबरदारी गरौं।
- कानूनी शासन सुनिश्चित गरौं।
- व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र मानवाधिकारको सम्मान गरौं।
- लोकतान्त्रिक अधिकारको उपभोग गर्न पाउने अवस्था सुनिश्चित गरौं।
- संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक व्यवस्था सुदृढीकरणमा योगदान गरौं।
- संविधान र कानूनको पालना गरी नागरिकको कर्तव्य निर्वाह गरौं।
- लोकतन्त्र दिवस भव्य र सभ्य रुपमा मनाऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बालिकालाई ...

भएकी बालिकालाई आकर्षक तलब-सुविधा हुने प्रलोभन दिएका थिए। शुरूमा बालिकालाई वेटरको काम दिने भन्दै पूर्वी नवलपरासीको रेस्टुरेन्टमा पठाए। त्यहाँ सञ्चालकले धम्की दिएर यौन व्यवसायमा लाग्न बाध्य पारेका थिए।

त्यसपछि बालिकालाई काठमाडौंको स्पामा ल्याइएको थियो। त्यहाँ विभिन्न प्रलोभनमा पारी बालिकालाई ग्राहकसँग शारीरिक सम्बन्ध राख्न लगाइएको थियो। पूजा मगरले ग्राहकले बोलाएको ठाउँमा ती बालिकालाई पठाउने गरेकी थिइन्।

यसरी यौन व्यवसायमा लगाए वापत् प्राप्त भएको रकम थोरै बालिकालाई दिने बाँकी मगर आफैंले लिने गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

पक्राउ परेका दुबै जनामाथि प्रहरीले मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार मुद्दामा काठमाडौं जिल्ला अदालतबाट पाँच दिन हिरासतमा राख्न अनुमति लिएर अनुसन्धान अघि बढाएको छ।

पहेंलो ...

सविता सिटौलालाई काँचो सुन भन्दै ६० हजार रुपैयाँ लिएर पहेँलो धातु बिक्री गरेको बताइएको छ। सबिताले खरिद गरेको पहेँलो धातु सुन नभएपछि महिलालाई ठगी गरेको उजुरीका आधारमा गिरीलाई पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रहरी नायव उपरीक्षक चन्दले जानकारी दिए। पक्राउ गरिएका गिरीलाई इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीमा राखेर अनुसन्धान भइरहेको बताइएको छ।

कोशीमा ...

अर्बभन्दा बढीको छुर्पी र रु. सात अर्ब बराबरको चिज विदेश निर्यात भएकोले यो क्षेत्रलाई सुरक्षित गर्नु अनिवार्य देखिएको छ’- मन्त्री खत्रीले भने- यसले कृषि र पशुपालन क्षेत्रमा धेरै ठूलो क्रान्ति गर्न सकिन्छ। खोरेत नियन्त्रणको लागि सञ्चालन गर्ने तीन वर्षे अभियानका लागि रु. ६० करोड खर्च हुने कृषि मन्त्रालयले अनुमान गरेको छ।

VACANCY ANNOUNCEMENT

Sahara SACCOS ShikshyaSadan is a school in pursuit of excellence with experiential learning and committed for quality education and is in Birtamod-2, Charpane, Jhapa, Nepal.The school is seeking applications from competent and result oriented individuals to fill out the following positions:

1. **Job Title:** Teacher (Mathematics & Science)- 2
Academic Qualification: Bachelor's degree in Science with Mathematics
2. **Job Title:** Teacher (English) -1
Academic Qualification: Master's degree in English
3. **Job Title:** Teacher (Nepali) -1
Academic Qualification: Bachelor's Degree with Nepali
4. **Job Title:** Teacher (Social Studies) -1
Academic Qualification: Bachelor's Degree with Sociology
5. **Job Title:** Teacher (Computer) -1
Academic Qualification: Diploma in Computer Application or equivalent
6. **Job Title:** Sanskrit teacher
Academic Qualification: Uttar Madhyama

All the posts require excellent communication skills and proficiency in the specified subject as well as an experience of minimum of 2 years as a teaching professional.

Interested candidates are requested to submit handwritten application, copy of Citizenship card, updated resume, and copies of their credentials along with two PP Size photo.

Required documents can be submitted in the school's office or sent through email **saharasaccosshikshyasadan@gmail.com** before 11th Baishakh, 2081.

श्रीअन्तु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित – कार्यालय : बिर्तामोड–१, झापा ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : टोरूप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (९८४४६४२०९५/ ९८१७९९०२९९) ■ प्रकाशन सहयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ सम्पादक : एकराज गिरी
■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश अधिकारी (९८४२६३४७४०) ■ अनलाइन संयोजक : नरेन्द्र ढकाल ■ सह–सम्पादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ 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

सत्य र न्यायको प्रतिक दशैं

नेपालीहरुको महान पर्व दशैंकै प्रतिबिम्ब दिने चैते दशैं आज मनाइँदैछ । यद्यपि असोज–कात्तिकमा पर्ने दशैंलाई वडा दशैं भनिन्छ, तर पुरानो भनाइ अनुसार चैतमै दशैं मनाउने गरिएको थियो । तर, उक्त समयमा सुख्खा र गर्मी भएकाले बिरामी पर्ने गरेकाले असोज महिनामा दशैं मनाउन थालिएको मान्यता रहेको छ । भारत, बर्मा, बंगलादेश लगायतका देशमा समेत रामनवमी र चैते दशैं विशेष ढंगले मनाउने गरिन्छ । दशैं दानवी शक्ति माथि दैवीशक्तिको विजयको प्रतिक हो । मर्यादा पुरुष भगवान श्री रामचन्द्र आफ्नो चौध वर्षे बनवासको समय पूरा गरेर आफ्नो ठाउँ अयोध्या फर्किएको खुशीयालीमा दशैं मनाउन थालिएको धार्मिक मान्यता छ ।

देवी दुर्गाले दानवी शक्तिको नाश गरेको खुशीयालीमा नौ दिनसम्म देवीको विशेष पूजाअर्चना गरिन्छ । नवरात्र भनिने रामनवमीलाई भगवान रामको जन्मदिनका रुपमा लिइन्छ । त्रेतायुगमा चैत शुक्ल नवमीका दिन अयोध्यानगरका राजा दशरथ र महारानी कौशल्याका पुत्रका रुपमा जन्मिएका श्रीरामलाई भगवान विष्णुको सातौं अवतारका रुपमा लिइएको छ । पृथ्वीमा जब–जब विधर्मीहरु बढ्छन्, जब–जब असत्यको दबदबा हुन्छ, तब–तब भगवान विष्णुले विभिन्न अवतारमा जन्म लिनुहुन्छ भने हाम्रा धार्मिक ग्रन्थहरुमा उल्लेख छ ।

वैदिक सनातन हिन्दू धर्मावलम्वीहरुले आजको दिन श्रद्धा, भक्ति र आराधनाका साथ विभिन्न देशमा भगवान रामको जीवन कथा झल्किने नाटक, सभा, भजनकिर्तन जस्ता कार्यक्रमहरुको आयोजना गरेर मनाउँछन् । असत्य र अन्याय माथि सत्य र न्यायको विजय भएको दिन देशमा रहेका मन्दिर तथा शक्तिपीठहरुमा पूजाआजा गर्नेहरुको घुइँचो रहन्छ । भगवान श्रीराम उनको सत्यता, निष्ठा, मर्यादा र कर्तव्य परायणताले सम्मानित छन् । उनको तिनै गुण र विशिष्टता नेपालीका लागि अनुकरणीय हुनु पर्छ । आजको दिनले सत्य र न्यायको पक्षमा लाग्न सबैलाई प्रेरणा प्रदान गरोस् रामनवमीको शुभकामना ।

आज रामनवमी पर्व

कृष्णप्रसाद ढकाल

सनातन हिन्दू संस्कृतिभित्रका महत्त्वपूर्ण चाडपर्वहरु मध्ये मर्यादा पुरुषोत्तम रामसँग सम्बन्धित चैत्रशुक्ल रामनवमी पर्वको तर्फबाट सम्पूर्ण आदरणीय पाठक मित्रहरुमा सुस्वास्थ्य एवम् समृद्धिका लागि हार्दिक मङ्गलमय शुभकामना !

यस पर्वमा अयोध्या नगरीको विशेष महत्त्व छ। जहाँ त्रेतायुगीन महान प्रतापी राजा दशरथ आफ्ना रानीहरु कौशल्या, कैकेयी र सुमित्रासहित सम्पूर्ण परिवारका साथमा राज्यसुख उपभोग गरी वैभवपूर्ण जीवन बिताउँदै थिए। लामो समयसम्म पनि सन्तान सुख प्राप्त नहुँदा कुनै गल्ती नै नगरेको भए पनि झेल्दै गरेको ग्लानीबाट मुक्त हुने अवसरको खोजीमा गुरु वशिष्ठसँगको सल्लाहपश्चात पुत्रकामेष्टी यज्ञ गरे। यज्ञबाट प्राप्त खीर खाएपछि रहन गएको रानीहरुको गर्भमा चैत्रशुक्ल नवमी अर्थात् आजकै दिन जेठी रानी कौशल्याको कोखबाट भगवान श्रीराम यस धराधाममा पदार्पण हुनुभयो। धार्मिक तथा पौराणिक मान्यता अनुसार भगवान श्रीराम पालनकर्ता भगवान श्रीविष्णुका सातौं अवतार मानिन्छन्।

आजको यो पावन दिनमा नेपाल अधिराज्यभरिका राममन्दिर, कृष्णमन्दिर र अन्य देवस्थलहरुमा श्रद्धालु भक्तजनहरुको ठूलो भीड लाग्ने गर्दछ। बिहानै ब्रम्हमुहर्तमै नुहाई-धुवाई सकेर पूजाआजा गर्ने श्रद्धालु भक्तजनहरु ठाउँ-ठाउँमा भजनकीर्तन गर्दै, खुशीयाली मनाउने कारणले घुइँचो भइरहेको हुन्छ। धार्मिक संघ-सस्थाहरुद्वारा रामलीलाको प्रदर्शन, झाँकी प्रदर्शन, आध्यात्मिक प्रवचन आदि कार्यक्रमहरु प्रस्तुत हुन्छन्। जनकपुर धाममा रहेको दर्शनीय प्रसिद्ध राममन्दिर र जानकी मन्दिरमा आज रामनवमीका दिन अझै सबैभन्दा ठूलो मेला लाग्छ।

भगवान श्रीरामको जन्मदिन आज रामनवमीलाई असत्य र अन्धकार माथि सत्य अनि मर्यादाको बिजयको दिनका रुपमा हेरिन्छ। वैदिक सनातन हिन्दू धर्मावलम्बीहरुले आजको दिन श्रद्धा, भक्ति र आराधनाका माहौलबीच नेपाल, भारत, बङ्गलादेश, म्यान्मार, थाइल्याण्ड, श्रीलङ्का, फिजीटापू, साउथ अफ्रिका अनि इण्डोनेसिया लगायतमा माता सीता र मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान रामको चरण-कमलमा साष्टाङ्ग दण्डवत अर्पण गर्दै हर्षोल्लासपूर्वक खुशीयाली मनाउने गर्छन्। भगवान श्रीरामको वीरगाथाका घटनाक्रमहरुसँग मिश्रित भजनहरु अनि व्याख्यानले रामायणको समग्र प्रस्तुतिलाई एउटा महानग्रन्थ निर्माणमा सहयोग पुर्‍याएको छ। भगवान श्रीराम अनि सीतामाताको बारेमा तुलसीदासले 'रामचरित्रमानस'लाई अवधि भाषामा मिठो छन्द र शब्दावली दिएर समेटेका छन्। यसै रामचरित्रमानसका अवधि श्लोकहरुका आधारमा रामलिला अनि त्यहाँ रहेका श्लोकहरुको मिठासपूर्ण लय अनि माधुर्यतामा रामसीताका कथामा आधारित नाटकहरु मञ्चन भइरहेका देखिन्छन्।

राजधानीको बत्तिसपुतली, ललितपुर, भक्तपुर र झापाका राम मन्दिरहरुमा भक्तजनहरुको भीड लाग्ने गर्दछ। रामनवमीमा जनकपुरस्थित रामजानकी मन्दिरमा छिमेकी मुलुक भारतबाट समेत हजारौं श्रद्धालु भक्तजन सहभागी भई पवित्र गङ्गासागरमा स्नानगरी रामजानकी मन्दिरमा पूजा-आराधना गर्दछन्। आज देशभरका नदी, ताल एवम् कुण्डहरुमा सबेरै स्नान गरी चोखोनीतो गरी ब्रत बसेर रामगीता, रामायण वाचन गरिन्छ। रामभक्तियुक्त भजनकिर्तन गर्दै रातभर जाग्राम बस्ने चलन पनि छ।

वैदिक सनातन हिन्दू धर्मसस्कृतिमा सबैभन्दा बढी पुजिने भगवानका रुपमा मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान रामलाई लिइन्छ। मन थाम्नै नसकिने कथारुपि श्रीरामको जीवनीमा भोलि बिहान सबेरै अयोध्याका युवराज श्रीरामको राज्याभिषेक र राजगद्दी अर्पणको भव्य तयारीको चारैतिर ढ्वाङ पिटाइएको थियो। सानीआमा कैकेयीले आफ्नो कुटील चाल र अचानकको छलछामबाट परिवन्दमा पारेर रामलाई १४ बर्ष बनवास पठाउने निर्णय सुनाउन राजा वा एउटा निरपराध बाबुलाई बाध्य पारिन्।

विचित्रको संयोग थियो, तापनि सहज स्वीकार गर्दै मुस्कुराउँदै पिताको आज्ञा भन्दै बनवास जान तयार भएका थिए भगवान श्रीराम। यस्तै धेरै कारणहरुले उनलाई 'मर्यादा पुरुषोत्तम राम'को नामबाट प्रसिद्ध बनाएको छ। रामलाई १४ बर्ष बनवास पठाउने निर्णय गराएकी उनै माता कैकेयी तर्फका छोरा भरतले बनवासी रामलाई जंगलमा गएर खोजेर भेटेर रामले लगाइरहेको खराउ दरबारमा ल्याएर सिंहासनमा राखेर राज्य शासन गरेको भन्ने सुन्दा अनौठो पनि लाग्छ, भातृ प्रेमको अनुकरणीय नमूना तथा उदाहरण। रामका भाइहरु भरत, लक्ष्मण र शत्रुघ्न तीनै जना भाइहरु भगवान श्रीरामका कट्टर अनुयायी र परमभक्त भएकाले अत्यन्त श्रद्धा र भक्तिभावका दृष्टिबाट हेर्ने गरिएका दृष्टान्तहरु पाइन्छन्।

भगवान श्रीराम अनि रावणको सन्दर्भलाई खोतल्दा दक्षिणी भारत श्रीलङ्का, माल्दिभ्सतिर रावणलाई श्रद्धापूर्वक पूजा गर्ने चलन रहको सुन्न पाइन्छ। रावण अत्यन्त ज्ञानी भएको बिषय उनका क्रियाकलाप र भनाइहरुबाट पुष्टि हुने गरेका छन्। रावणलाई थाहा थियो, ईश्वरको अवतारका रुपमा पदार्पण भएका श्रीरामको हातबाट मृत्यु प्राप्त भएमा परमृगति प्राप्त हुन्छ। त्यही मृत्युपछिको परमगतिका लागि रावणले अनावश्यक रुपबाट निहुँ खाजेको भन्ने पनि भनाइ छ। तापनि ज्ञानी भए पनि पछिल्ला दिन परस्त्रीमा नजर लगाएका कारणबाट नै उनको सौर्यता, बिद्धता र ज्ञानमा बद्नामी आउँदा अन्त्य निश्चित बन्न गयो। यसैकारण अत्याचारी रावणको बध गरी जनतालाई सुख, शान्ति प्रत्याभूत गराउँदा भगवान श्रीरामलाई युगपुत्रका रुपमा पुज्ने गरिएको देखिन्छ।

अयोध्याका राजा दशरथका जेठा छोराका रुपमा जन्मलिएका रामको मिथिला नरेश तथा राजा जनककी छोरी सीतासँग विवाह भएको थियो। हिन्दू सनातन धर्मका अनुयायी तथा भक्तहरु राम, कृष्ण, हनुमान लगायतलाई केवल हिन्दूका सम्पत्तीका रुपमा मात्र व्याख्या नगरी भागवतगीतारुपी सागरदेखि पुराणहरुको अध्ययन र श्रवणले हिन्दूधर्मलाई धर्मभन्दा पनि जीवन जिउनेशैली र कलाको रुपबाट ब्याख्या गर्न थालिएको छ। यसैकारण पनि यस लोकमा भगवान श्रीरामको आगमनलाई आज हजारौं वर्ष पछिसम्म पनि उत्तिकै उत्साह, श्रद्धा र खुशीयालीका रुपमा मनाउने गरिएको पाइन्छ।

राम नवमीका दिन श्रीरामको व्रत, उपवास गरी पूजा, आराधना गर्नाले यो लोकमा सुख, शान्ति र परलोकमा सद्गति पाइने रामायण लगायत धर्मग्रन्थमा उल्लेख गरिएको छ। आफ्ना पिताको आज्ञालाई कठोर नमानि सहजतापूर्वक ग्रहण गरे, मानव जातिलाई सत्यको मार्गमा लाग्न प्रेरणा दिनुभएकाले उहाँको सम्झनामा राम नवमी पर्व मनाउन थालिएको धार्मिक ग्रन्थमा उल्लेख छ। असत्यमाथि सत्यको विजय तथा भगवान् श्रीरामको सम्झनामा रामनवमी पर्वका उपलक्ष्यमा भगवान् रामचन्द्रका मन्दिरहरूमा पूजापाठ गरिन्छ।

विगतदेखि एक युग अगाडि त्रेतायुगमा आजकै दिन व्रत बसी श्रीरामको पूजापाठ र जपध्यान गर्नाले चिताएको कार्य पूरा हुने र अर्को जन्ममा बैकुण्ठ बास हुने कुरा 'व्रतार्क' नामक धर्मग्रन्थमा उल्लेख छ। रामको सत्यता अनि मर्यादित स्वभाव संसारमा सबैका लागि एउटा अनुकरणीय बिषय बनेको छ। सत्यको जीत अनि सबैमा सत्य बोल्ने सामर्थ्य वृद्धि भइरहोस्। यिनै सत्यवक्ता, मर्यादा पुरुषोत्तम अनि ज्ञानी रघुकूलका शिरोमणि राम नामको कृपाले हामी सबैमा सत्मार्गरुपी ज्ञानको ढोका सदासर्वदा खुलिरहोस्।

krishnadhakal251@gmail.com

शारीरिक गतिविधिले हुने फाइदा

शारीरिक गतिविधि नियमित नगरेमा हृदयाघात र मस्तिष्काघात लगायत अन्य मुटु र रक्तनली सम्बन्धी रोगहरू (सीभीडी) लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। नियमित शारीरिक गतिविधिले सीभीडीको सम्भावनालाई घटाउँछ। मधुमेह, रक्तचाप र हृदयाघात आदिबाट पीडित बिरामीलाई नियमित शारीरिक गतिविधिले धेरै फाइदा पुऱ्याउँछ। नियमित शारीरिक गतिविधि शुरु गरेपछि बन्द गर्नु हुँदैन। बन्द गरेमा शारीरिक गतिविधिबाट प्राप्त भएको सबै स्वास्थ्य लाभ केही दिनमा नै हराउँछ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा सदैव क्रियाशील रहनु नै हो। नियमित शारीरिक गतिविधिबाट दुई वटा प्रमुख फाइदा हुन्छ। पहिलो, अङ्गहरुको रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ जसले गर्दा अङ्गहरू स्वस्थ रहन्छन्। दोस्रो क्यालोरी खर्च गर्छ, जसले गर्दा मोटोपना हुन दिँदैन। साइकल चलाउनु स्वास्थ्यको लागि धेरै राम्रो मानिन्छ। तर वृद्ध अवस्थामा साइकलबाट लडेर दुर्घटना हुने सम्भावना बढी भएकोले हिँड्नु नै राम्रो सल्लाह हुन्छ।

शारीरिक गतिविधिले हुने फाइदाहरू

स्वस्थ मानिसमा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटोपना, क्यान्सर आदिको रोकथाम। अस्वस्थ मानिसमा सुगर, रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल घटाउँछ र तौललाई नियन्त्रणमा राख्छ। अन्य फाइदाहरु

- स्फूर्ति आउँछ।
- आत्मबल राम्रो हुन्छ।
- खानामा रुचि हुन्छ।
- निन्द्रा राम्रो लाग्छ।

- मानसिक तनाव कम गर्छ।
- मांसपेशी बलियो बनाउँछ।
- शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढाउँछ।

शारीरिक गतिविधि गर्दा ध्यान दिनुपर्ने अवस्थाहरू

हृदयाघात भएको एक महिनाभित्र, मस्तिष्कघात भएको, अनियन्त्रित रक्तचाप भएको, मुटु कमजोर भएको, हिँड्दा छाती दुख्ने, मुटुको अप्रेसन भएको पहिलो महिनाभित्र शारीरिक शुरु गर्नु अगाडि चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ।

शारीरिक गतिविधि गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

शारीरिक गतिविधिले रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याएर शारीरिक महत्वपूर्ण अङ्गहरुलाई स्वस्थ राखन मद्दत गर्छ। जुनसुकै उमेरका मानिसहरूको लागि हिँडडुल गर्नु वा खेलकुद फाइदाजनक मानिन्छ। विभिन्न प्रकारका शारीरिक गतिविधिहरु मध्ये जुनसुकै अभ्यास गर्न सकिन्छ। कुनै पनि प्रकारको शारीरिक गतिविधि गर्न मिल्छ। आफूलाई सजिलो र उपयुक्त हुने तरिका छानेर अगाडि बढ्नुपर्छ। समग्र रुपमा हेर्दा सर्वोत्तम तरिका भनेको हिँडडुल नै हो।

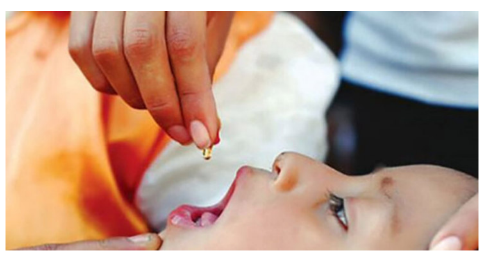
जुनसुकै तरिका अपनाए पनि मूल कुराहमा ध्यान दिनु अत्यन्तै जरुरी हुन्छ। शारीरिक गतिविधि बिस्तारै शुरु गर्नुपर्छ। आफ्नो शरीरको अनुकूल बिस्तारै बिस्तारै समय र गति बढाउँदै लग्नुपर्छ। दैनिक एक घण्टासम्म हिँड्न सक्ने अवस्थामा पुग्न केही हप्तासम्मको समय लिनु नराम्रो होइन। विशेषगरी मुटुका रोगीहरूले हिँड्दा बिस्तारै शुरु गर्नुपर्छ र आफ्नो स्वास्थ्यको अनुकूल केही त्यस्तो समस्या छ भने- कस्तो किसिमको र कतिबेरसम्म शारीरिक गतिविधि गर्ने हो। आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नु राम्रो हुन्छ। जाडो महिनामा धेरै चिसोमा हिँड्नु हुँदैन। गर्मी स्वस्थ मानिसले भने चिसोमा पनि हिँड्न मिल्छ।

बैशाख ६ र ७ मा भिटामिन 'ए' खुवाइँदै

झापा, बैशाख ४। सरकारले यही वैशाख ६ र ७ गते बालबालिकालाई 'राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' कार्यक्रम' सञ्चालन गर्दैछ।

स्वास्थ्य तथा जनसख्या मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभागको पोषण शाखा प्रमुख लीलाविक्रम थापाले 'राष्ट्रिय भिटामिन 'ए'को सबै तयारी पूरा भएको जानकारी दिए। उनका अनुसार भिटामिन 'ए' क्याप्सुल छ महिनादेखि ५९ महिनाका बालबालिका तथा जुकाको औषधि १ वर्षदेखि ५ वर्षसम्मका बालबालिकालाई खुवाइने छ।

उनले भिटामिन 'ए' करिब ३२ लाख बालबालिका र जुकाको औषधि करिब २९ लाख बालबालिकालाई खुवाइने जानकारी दिए। सरकारले बालबालिकामा हुन सक्ने स्वास्थ्य जटिलता तथा कुपोषणको जोखिम न्यूनीकरण गर्नका लागि २०५० सालदेखि भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र २०५६ सालदेखि जुकाको औषधि



नियमित खुवाउन थालेको हो। उनले 'राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' कार्यक्रमका लागि ५२ हजार महिला स्वास्थ्य स्वयम्सेविका र १० हजार स्वास्थ्यकर्मी खटिने बताए।

पोषण शाखा प्रमुख थापाले 'राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' कार्यक्रमसँगै सोही दिन खोप लगाउन छुटेका बालबालिका खोप पनि लगाइने बताउनुभयो। 'भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउन आएका अभिभावकलाई तपाईंको बच्चाले कुनै खोप लगाउन छुटेको छ कि छैन भनेर महिला स्वयंसेविकाले सोध्ने गर्दछन' -उनले भने- 'यदि खोप लगाउन छुटेको हो भने नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा गई खोप लगाउन महिला स्वयम्सेविकाले अनुरोध गर्दछन्।'

सरकारले प्रत्येक आर्थिक वर्षमा कात्तिक र वैशाखमा भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि बालबालिकालाई निःशुल्क खुवाउने गरेको छ।

रोगका कारण मर्न थाले सुन्तलाका बोट : इलामको माइजोगमाई गाउँपालिका-४ नामसालिङ्का किसानको बारीमा रोगका कारण मर्न थाले सुन्तलाको बोट । फूल फुल्ने तर फल लाग्ने बेलामा सुन्तालाको बोट मर्न थालेपछि किसान चिन्तित बनेका छन् । *तस्वीर : रासस*

जुकेखाडीको सम्मान कार्यक्रम

अर्जुनधारा, बैशाख ४। नव वर्ष २०८१ को अवसरमा अर्जुनधारा-३ स्थित जुकेखाडी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको आयोजनामा सम्मान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

समूहका अध्यक्ष मोहन श्रेष्ठको अध्यक्षतामा आयोजित उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि अर्जुनधारा-३ का वडाध्यक्ष सीताराम भट्टराईले उद्घाटन गरेका थिए ।

समूहले निवर्तमान कार्यसमितिका अध्यक्ष झरिन्द्र खड्कासहित १५ जना पदाधिकारी तथा सदस्यलाई कदर पत्र, लेखा समितिका संयोजक शंकर घिमिरेसहित पाँच जना र निर्वाचन आयोगका संयोजक दिपीन राईसहित छ जनालाई सम्मान पत्रबाट सम्मानित गरिएको समूहका कार्यालय सचिव हरि खतिवडाले जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा अर्जुनधारा-४ का वडाध्यक्ष अम्बरबहादुर कटुवाल, अर्जुनधारा नगर सामुदायिक वन उपभोक्ता महासंघका अध्यक्ष भानुभक्त श्रेष्ठ, समूहका संस्थापक अध्यक्ष विष्णुप्रसाद दुलाल, पूर्व अध्यक्ष दिव्यप्रसाद कट्टेल, लेखा समितिका पूर्व सदस्य रामकुमार महत लगायतले मन्तव्य राखेका थिए ।

समूहका उपाध्यक्ष लक्ष्मीराम शर्माले स्वागत गरेको उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव उर्मिला अधिकारी कटुवालले गरेकी थिइन् ।

हलेसीमा १५ दिने रामनवमी मेला

खोटाङ, बैशाख ४। प्रसिद्ध धार्मिक स्थल खोटाङको हलेसीमा रामनवमी मेला शुरु भएको छ ।

हिन्दू, बौद्ध र किरात धर्मालम्बीको साझा तीर्थस्थल हलेसीमा रामनवमीको अवसर पारेर एक साताअघिदेखि धार्मिक मेला लागेको हो । आज रामनवमी पर्व अवसर पारेर आयोजित मेलामा आउने दर्शनार्थीलाई सहजरुपमा पूजाआजा गर्ने वातावरण मिलाउन स्वयम्सेवक तथा प्रहरी परिचालन गरिएको मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष गजुरमान राईले जानकारी दिए ।

'रामनवमीको अघिल्लो रात बेलुका जाग्राम बस्ने र रामनवमीका दिन पञ्चेबाजासहित गहना लगेर महादेवलाई पहिऱ्याउने गरिन्छ' -उनले भने- 'महादेवलाई गहना पहिऱ्याउने समयमा भक्तजनको घुइँचो लाग्ने गर्दछ । यसै पर्वको अवसरमा यस वर्ष मेला आयोजना गरिएकाले मन्दिरमा धेरै भक्तजनको घुइँचो लागेको छ ।'

मेला भर्नका लागि नेपालका अधिकांश जिल्लाका साथै छिमेकी राष्ट्र भारत, चीन, भुटान, बङ्गलादेश, दक्षिण कोरियालगायत विभिन्न राष्ट्रबाट दर्शनार्थी यहाँ आउने गरेका छन् । अधिकांश दर्शनार्थीले आफ्नै सवारीसाधन ल्याएर आउना गरेकाले पार्किङ गर्ने ठाउँ व्यवस्थापनमा समस्या देखिएको प्रत्यक्षदर्शीले बताएका छन् ।

मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राईका अनुसार रामनवमीका दिन सबैभन्दा बढी दर्शनार्थी यहाँ आउने भएकाले उनीहरुलाई सहजरुपमा पूजा गर्ने वातावरण मिलाउन स्वयम्सेवक र प्रहरी परिचालन गरिएको छ ।

राजधानी काठमाडौँ लगायत तराईका विभिन्न जिल्ला जोड्ने मध्य पहाडी लोकमार्गको सडकखण्ड कालोपत्र गरिएपछि यहाँ आउने अधिकांश दर्शनार्थीले आफैँले सवारीसाधन लिएर आउने गरेका उनले जानकारी दिए ।

पन्ध्र दिनसम्म लाग्ने रामनवमी मेला अवधिभर अप्रिय घटना हुन नदिन, मेलालाई व्यवस्थित र शान्तिपूर्ण रुपमा सञ्चालन गर्न सुरक्षाकर्मीको टोली परिचालन गरिएको हलेसी विकास समितिका कार्यकारी निर्देशक समरबहादुर भुजेलले बताए । उनका अनुसार धार्मिकरुपमा मात्र नभइ प्राकृतिकरुपले समेत विश्व प्रसिद्ध त्रिधार्मिक स्थल हलेसीको दर्शन तथा पूजाआजा गर्नाले मनोकांक्षा पूरा हुने जनविश्वास रहिआएको छ ।

चट्टानै चट्टानले बनेको हलेसी मन्दिर आसपासमा महादेव गुफा, बसाहा गुफा, शिवपार्वती थान, भैरव गुफा, धर्मद्धार, पापद्वार, स्वर्गद्वार लगायत द्वारहरू अवस्थित छन् । प्राकृतिक भू-बनोटको हिसाबले पनि विश्वकै नमुना मानिने खोटाङको हलेसीस्थित बसाहा गुफा महादेव गुफाको ठीक पछाडिपट्टी पर्दछ । घना जङ्गलको बीचमा अवस्थित बसाहा गुफाको करिब ५० मिटरभित्र छिरेपछि देखिने आकाशको दृष्य प्राकृतिक सौन्दर्यको अनुमप उपहार रहेको उद्योग वाणिज्य सङ्घ खोटाङका अध्यक्ष राजनप्रसाद आचार्यले बताए ।

त्रिधार्मिक स्थल हलेसीमा रामनवमी, शिवरात्री, बालाचर्तुदशी, हरितालिका तीज, बोलबम लगायतमा ठूलो मेला लाग्ने गरेको छ । रामनवमीको अवसरमा लाग्ने मेलामा करोडौँको कारोबार हुने अपेक्षा गरिएको उनले बताए । पछिल्लो समय त्रिधार्मिक स्थलको मेलामा दर्शनार्थीको बाल्लो उपस्थिति हुन थालेपछि आपराधिक घटना हुन नदिन सीसी क्यामेरा जडान गरिएको छ । हलेसी तुवाचुङ नगरपालिका र इलाका प्रहरी कार्यालयको निगरानीमा रहनेगरी बजार आसपास तथा मन्दिर परिसरमा सिसी क्यामेरा जडान गरिएको हो ।

दैनिक सैयौँको संख्यामा भक्तजन तथा पर्यटकको घुइँचो लाग्ने मन्दिर परिसरमा सौर्यबत्ती जडान गरिएको छ । उज्यालो हलेसी कार्यक्रम अन्तर्गत वडा नं. १, प्रदेश सरकारको खानेपानी, सिँचाइ तथा ऊर्जा मन्त्रालयको रु. दश लाख लागतमा विभिन्न २६ ठाउँमा सौर्यबत्ती जडान गरिएको हलेसी तुवाचुङ-७ महादेवस्थानका वडाध्यक्ष एवम् नगर प्रवक्ता कमल गिरीले जानकारी दिए ।

मन्दिर परिसरमा सौर्यबत्ती नहुँदा साँझ र बिहान दर्शन गर्न आउनेलाई असहज भइरहेको गुनासो आएपछि सौर्यबत्ती जडान गरिएको उनको भनाइ छ । 'महेन्द्रद्वय माविको छानामा १२ थान सोलार प्यानल राखेर आठवटा ब्याट्रीमार्फत एक केभिए विद्युत् उत्पादन गरिएको छ' -उनले भने- 'प्रत्येक पोलपोलमा विद्युत् पुऱ्याएर सेन्सर (अध्याँरोमा आफैँ बल्ने उज्यालोमा आफैँ बन्द हुने) सौर्यबत्ती जडान गरिएको हो ।'

रामनवमीको अवसरमा भोलि जिल्लाका बराहपोखरी, ट्याम्के, दिक्तेलको मझुवागढी, रुपाकोट, मैयुङ लगायत विभिन्न धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थलमा मेला लाग्ने गरेको छ । त्रिधार्मिक स्थल हलेसीमा बाहेक अन्य ठाउँमा भोलि एक दिनमात्र मेला लाग्ने गरेको स्थानीयले बताएका छन् ।

पछिल्लो समय जिल्लाका पर्यटकीय स्थलमा घुम्न तथा वनभोज (पिकनिक) खान आउने आन्तरिक पर्यटकको संख्यामा वृद्धि हुँदै गएको छ । दिक्तेल रुपाकोट मझुवागढी नगरपालिकाको बगरेभञ्ज्याङस्थित पेन टावर, लेखगाउँको काङ्साहोप ताल, खोटेहाङ गाउँपालिकाको कपासेभञ्ज्याङ, साकेला गाउँपालिकाको तावाभञ्ज्याङ लगायत स्थानमा आन्तरिक पर्यटकको घुइँचो लाग्ने गरेको नगर प्रवक्ता गिरीले जानकारी दिए ।

'सेहोनाम्लाङ महोत्सव' फुटबलको उपाधि माङ्सेबुङ- २ र पीवाईसीलाई

युद्धबहादुर बोहोरा

घुर्बिसेपञ्चमी, बैशाख ४। सेहोनाम्लाङ महोत्सव अन्तर्गत आयोजित फुटबल प्रतियोगितामा महिलातर्फ फाक्तेप युथ क्लव(पीवाईसी) र पुरुषतर्फ माङ्सेबुङ-२ ले उपाधि जितेको छ ।

महिलातर्फको फाइनल खेलमा फाक्तेप युथ क्लवले लभिजम स्पोर्टिङ क्लव फिदिमलाई १-० गोल अन्तरले हराउँदै जीत हाँसिल पाऱ्यो भने पुरुषतर्फ माङ्सेबुङ-२ ले हाङ पृथीसिंह एफसीलाई २-० गोल अन्तरले पराजित गरेको हो । घुर्बिसे पञ्चमीको खेलमैदानमा भएको महिलातर्फको फाइनल खेलमा फाक्तेपको तर्फबाट स्मारिका चेम्जोङले निर्णायक गोल गरेकी थिइन् ।

खेलको प्लेयर अफ द म्याच पनि स्मारिका चेम्जोङ नै घोषित भएकी थिइन् । उनी सेमिफाइनल खेलमा पनि प्लेयर अफ द म्याच बन्न सफल भएकी थिइन् । पुरुषतर्फको फाइनल खेलमा रोनिश राई र किरण मगरले एक-एक गोल गरेका थिए । खेलको प्लेयर अफ द म्याच रोनिश राई घोषित भएका थिए । महिलातर्फ फाक्तेप युथ क्लवकी झुमा पोर्तेल सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित भएकी छिन् ।

माङ्सेबुङ-२ का रोनिश राई सर्वोत्कृष्ट डिफेन्डर र भक्त चेम्जोङ सर्वोत्कृष्ट गोलकिपर घोषित भएका छन् । सेहोनाम्लाङ सांस्कृतिक पर्यटन महोत्सव अन्तर्गत खुल्ला पुरुष तथा महिला फुटबल प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ १२ र महिलातर्फ सात टिम सहभागी थिए । पुरुषतर्फको विजेता टिमले एक लाख नगद पुरस्कार प्राप्त गरेको छ भने महिलातर्फको विजेता टिमले ५० हजार नगद पुरस्कार प्राप्त गरेको छ ।

युथ क्लवकै पूर्णिमा राईले प्रतियोगितामा पाँच गोल गरी सर्वाधिक गोलकर्ता बनिन् । त्यसैगरी, रेखा मगर सर्वोत्कृष्ट डिफेन्डर तथा मोनिका कुमाल सर्वोत्कृष्ट गोलकिपर घोषित भए । सेमिफाइनलमा दुई गोल र फाइनलमा निर्णायक गोलसहित दुवै खेलमा प्लेयर अफ द म्याच बन्न सफल फाक्तेपकी १४ वर्षीया खेलाडी स्मारिका चेम्जोङलाई उदीयमान खेलाडीको विशेष पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो । पुरुषतर्फ माङ्सेबुङ-२ का किरण मगर सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित भएका छन् । ब्राइटस्टार एफसी याम्बापुङका दिल लिम्बूले प्रतियोगितामा पाँच गोल गरी सर्वाधिक गोलकर्ता बन्न सफल भएका छन् ।

यसैबीच, घुर्बिसे पञ्चमी कवर्डहलमा ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता पनि सम्पन्न भएको छ । तीन लेभलको खेलमा सबै पुरुष डबल खेलाडी रहेका थिए । जम्मा ८८ टिमले इन्ट्री गरेका मध्ये ८५ टिमले खेलमा सहभागिता जनाएका थिए । ए लेभलमा आठ टिमले इन्ट्री गरेता पनि सात टिमको खेल भएको थियो ।

ताप्लेजुङ -पाथीभरा सफल यात्रा

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

ताप्लेजुङ पाथीभरा काउन्टर
मो. ९८०३२५०४७२, ९८०१३६४०९३

सेफ्टी ट्यांकी चाहिएमा

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

सम्पर्क : ९८१४९१७७११ /९८४२७३३६१२ /९८४२०७०५८६ /९७४२३१०३२८

हाड जोर्नी नसाका बिरामीलाई सुवर्ण अवसर काठमाडौंका विशेषज्ञ बिर्तामोडमा

स्पार्क अस्पताल काठमाडौंका बरिष्ठ **डाक्टर अनिलकुमार महतो** यही **बैशाख ८ गते शनिबार** स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बिर्तामोडमा आउँदै हुनुहुन्छ । आफ्नो समस्या जाँच गराई मौकाको फाइदा लिनुहोस् ।

जाँच हुने समस्याहरु :
- ढाड, कम्मर, गर्दन । घुँडा, जोर्नीहरु दुख्ने, नसा च्यापिएको, हड्डी खिइएको
- बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको
- शरीर झम्झमाउने, लाटो हुने, कुम जाम भएको
- प्यारालाइसिस, मुख बाङ्गिएको

समय : बिहान ८:०० देखि ३:००

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल,
कनकाई रोड, नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा
(फोन : ०२३-५३०१२३, ९८५२६७५०३३, ९८१४०३२६६२

उच्च गुणस्तर सुलभ मूल्य सयपत्री बालुवा प्रशोधन उद्योग

यहाँ आधुनिक प्रविधिद्वारा प्रशोधित बालुवा, गिटी आदि निर्माणजन्य सामग्री सुपथ मूल्यमा पाइनुका साथै तुरुन्त डेलिभरी समेत गरिन्छ ।

सम्पर्क :
९८०४९५४४००, ९८६६२४२४६६
अर्जुनधारा नगरपालिका- ४, झापा

नयाँ बर्ष २०८१ को हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नव वर्ष २०८१ को शुभ अवसरमा हाम्रा शेयर सदस्य, बचतकर्ता, ऋणी, कर्मचारी वर्ग, शुभेच्छुक लगायत देश तथा विदेशमा रहनु हुने सम्पूर्ण नेपाली जनमा सुख, शान्ति, सु-स्वास्थ्य र समृद्धिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

लीलाबहादुर बस्नेत : अध्यक्ष

पुण्यप्रसाद अधिकारी व्यवस्थापक | **दीपककुमार प्रधान** कोषाध्यक्ष | **भगीरथ पोद्दार** उपाध्यक्ष | **सन्देश मल्ल** सचिव

एवम् **लक्ष्मी बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. परिवार**
बिर्तामोड, झापा

प्रगतिशील सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह

सूर्योदय नगरपालिका-१२, इलाम

प्रकाशित मिति :२०८१/०१/०५

काठ लिलाम बिक्री सम्बन्धी सूचना

यस प्रगतिशिल सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको वनबाट उत्पादित गोलीया घाटगट्टीमा विभिन्न लट र पायलमा विभाजित निम्न परिमाणको काठ लिलाम बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले डिभिजन वन कार्यालय इलामको मिति २०८१/०१/०३ को चं. नं. ९४२० लिलाम बिक्री सहमति अनुसार लिलाम बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले काठ जे-जस्तो अवस्थामा छ सोही अवस्थामा लिलाम बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले इच्छुक व्यक्ति, संघ-संस्था, फर्म वा कम्पनीले सूचना प्रकाशित भएको मितिले २१ दिनभित्रमा सिलबन्दी बोलपत्र दालिख गर्न यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । पूर्ण व्यहोराको सूचना लिन यस सा.व.उ. समूहको कार्यालयमा सम्पर्क राख्न हुन अनुरोध गरिन्छ ।

तपशिल

लट नं.	जात	स्तर (ग्रेड) ए थान	ए परिमाण (क्यू.फि.)	बी थान	बी परिमाण (क्यू.फि.)	सी थान	सी परिमाण (क्यू.फि.)	डी थान	डी परिमाण (क्यू.फि.)	जम्मा थान	जम्मा परिमाण (क्यू.फि.)	प्रयोजन	कै
१.	साल गोलीया	२	५१.६९	१	११.४६	-	-	-	-	३	६३.१५	आन्तरिक	
२.	साल गोलिया	३	६३.५३	८	९१.५५	-	-	-	-	११	१५५.०८	जि.व.पै.आ.स.	
३.	साल गोलिया	१३	३१७.२४	१६	१३७.६२	-	-	-	-	२९	४५४.८६	समूह बाहिर	
४.	कर्मा गोलिया	३	४१.१४	७	४५.९६	-	-	-	-	१०	८७.१०	समूह बाहिर	
	साज गोलिया	७	१७९.०४	१७	१५१.८२	-	-	-	-	२४	३३०.८६		

प्रगतिशिल सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह, सूर्योदय नगरपालिका-१२, इलाम

ज्यो. पं. खेमप्रसाद पौडेल
फोन सम्पर्क ९८५११५४६९९

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) -
कार्यसिद्धी हुने दिन छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुने, स्वास्थ्यले, भाग्यले साथ दिनेछ, थोरै पारिवारिक झमेला व्यहोर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

बृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो) -
समय सामान्य रहने छ, धार्मिक अभिरूची बढेर जानेछ, पैतृक सम्पत्तिमा बादविवादको योग रहेको छ, सतर्क रहनुहोला ।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) -
धार्मिक कार्यमा सहभागी हुने दिन रहेको छ, बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला, घुँडा तथा ढाडमा समस्या हुन सक्छ ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) -
अनावश्यक खर्च गर्नुपर्दा मन अशान्त रहन्छ, अवसरका निम्ति निक्कै दौडधुप गर्नुपर्छ, पेट सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुहोला ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) -
बोलिमा विचार पुऱ्याउनुहोला, राम्रै बोल्दा पनि नराम्रो सुनीन सक्छ, गुप्ताङ्गमा समस्या देखिन सक्छ, सतर्क रहनुहोला ।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) -
विपरीत लिङ्गीसाथीबाट साथ र सहयोग प्राप्त हुनेछ, पराक्रममा वृद्धि हुनेछ, तपाईको समय उत्तमसिद्धी रहेको छ ।

तुला (र, रि, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते) -
स्वास्थ्यले साथ दिने छैन, शरीरमा आलश्यता पैदा हुनेछ, अनावश्यक चिन्तनले शरीर गलेर जानेछ, मन खिन्न रहला ।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) -
आज पती, पत्नीबीच थोरै वादविवाद बढ्न सक्छ, समयमै विचार पुऱ्याउनुहोला, सन्तान पक्षबाट सुख मिल्नेछ, सतर्क रहनुहोला ।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) -
तपाईको लागि आजको दिन मिश्रित फलदायी रहेको छ, परिवारजनमा बेमेलको स्थिति रहला, कुरा काट्नेहरू बढेर जानेछन्, सजग रहनुहोला ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) -
समय शुभ फलदायी रहेको छ, मान-प्रतिष्ठा बढेर जानेछ, लेनदेनमा विचार पुऱ्याउनुहोला, धार्मिक गतिविधि बढेर जानेछ ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) -
मनमा खटपटी पैदा हुने समय रहेको छ, कार्यसिद्धीमा बाधा अड्चन आउने छ, घाटाको सामना गर्नुपर्ला, स्वास्थ्यमा विचार पुऱ्याउनुहोला ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) -
समय मिश्रित फलदायी छ, आँखा सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, सन्तान पक्षबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ ।