



- वस्तीको माथिल्लो भागमा कुनो बनाई पानीको उचित निकास दिओ।
- घरभित्र वा बरिपरिको जमिन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसो।
- नदी वा खोलामा बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिओ।
- जमिन चिरा परेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टाढो र सजगता अपनाओ।
- भौगोलिक अवस्था विचार गरेर मात्र बाटो, कुनो वा नहर जस्ता सरचना बनाओ।



इलाम अस्पतालमा आएको औषधि निजी मेडिकलमा



भगवती भण्डारी

इलाम, साउन ८। इलाममा अस्पतालका लागि आएको औषधि निजी मेडिकलमा भेटिएको छ। 'फर हस्पिटल सप्लाइ बन्ली' लेखेको औषधि इलाम अस्पताल नजिकैको दुर्गा मेडिकलमा फेला परेको हो। सोमबार सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी, इलाम नगरपालिका, करदाता सेवा कार्यालय, घरेलू कार्यालय, स्वास्थ्य कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालयको संयुक्त अनुगमनका क्रममा अस्पतालका लागि आएको औषधि मेडिकलमा फेला परेको हो। एउटाका नाममा दर्ता रहेको र अर्कैले चलाएको पाइएपछि दुर्गा मेडिकल हलमा अनुगमन टोलीले उक्त मेडिकलमा ताला लगाएको छ। सञ्चालकलाई बोलाउँदा सञ्चालक नआएको र पहिलेदेखि नै पटक-पटक निर्देशन दिँदा पनि नटरेपछि मेडिकलमा ताला लगाएको बताइएको छ। स्वास्थ्य कार्यालय इलामले नेपाल सरकारले तोकेको मापदण्ड पूरा नगरेको हुँदा मेडिकल बन्द गरी इलाम नगरपालिकामा सम्पर्क राख्न निर्देशन दिएको छ। इलाम अस्पतालका फार्मसी इञ्चार्ज नै दुर्गा

देशभरका फार्मसीको अनुगमन शुरु

भापा, साउन ८। स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले काठमाडौं उपत्यकासहित सबै जिल्लामा फार्मसीको अनुगमन शुरु गरेको छ। औषधि र औषधिजन्य वस्तुको सही रूपमा उपभोगका साथै फार्मसीबाट विक्री-वितरण हुने औषधिको गुणस्तरबारे जानकारी लिन अनुगमन अघि बढाइएको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्री मोहनबहादुर बस्नेतले बताए। अनुगमनका क्रममा मन्त्री बस्नेत स्वयम् फार्मसीको स्थलगत निरीक्षणमा पुगेका थिए। उनले ललितपुर पाटनस्थित टाइम मेडिकल फार्मसी, एकात्मिकताको सेवा हेल्थ केयर प्रावि (फार्मसी युनिट) र जावलाखेलको अल्का अस्पतालको फार्मसीको स्थलगत निरीक्षण गरे। अनुगमनका क्रममा पाटनस्थित टाइम मेडिकल र एकात्मिकताको सेवा हेल्थ केयर फार्मसीमा म्याद गुप्तिका औषधि राखिएको पाइएको, मिति नाघेका औषधिको विल बनाउँदा स्पष्ट नलेखेको, कतिपय वेज नमिल्ने औषधि पनि राखेको पाइएको मन्त्री बस्नेतले जानकारी दिए। फार्मसीको निरीक्षणपछि स्वास्थ्यमन्त्री बस्नेतले

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

मेडिकल सञ्चालकमा दुर्गा मेडिकल हल दुर्गा कटुवालका नाममा छ। दुर्गा कटुवालले पहिले नै मेडिकल बेचेको भने पनि उक्त मेडिकल सञ्चालन भइरहेको छ। उनले बेचेको भनेको मेडिकल इलाम अस्पतालका फार्मसी इञ्चार्ज पशुपति चौधरीले चलाइरहेका छन्। इलाम अस्पतालका फार्मसी इञ्चार्ज

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

चार करोड मूल्यको सामान बरामद



परेको बताइएको छ। जसबाट १७ लाख ९४ हजार ८ सय १० रुपैयाँ राजस्व संकलन भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाले जनाएको छ।

फरार प्रतिवादी पक्राउ

जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाले दुई सय ३० जना फरार प्रतिवादी पक्राउ गरेको छ। विभिन्न मुद्दामा अदालतबाट कैद र जरिवाना भएसँगै फरार रहेका उनीहरूलाई पक्राउ गरिएको बताइएको छ। जसबाट एक करोड २ लाख ६ हजार ३ सय ९५ रुपैयाँ र २ सय ४७ वर्ष एक महिना ७ दिन कैद असुल गरिने बताइएको छ। पक्राउ परेका उनीहरूलाई जिल्ला कारागार बुझाइएको प्रहरीले जनाएको छ।

लागूधीषका २०६ वटा मुद्दा दर्ता

जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाले आर्थिक वर्ष २०७९/०८०मा लागूधीष सम्बन्धी २०६ वटा मुद्दा दर्ता गरेको छ। ब्राउनसुगर, लुपिजेसिक, डाइजेपाम, फेनारगन,

नाइट्रोसोन, नाइट्रोजेपाम, एभिल, गाँजा लगायतका लागू औषध ओसारपसारमा संलग्न भएको आरोपमा तीन सय १ पुरुष र ३५ जना महिलासहित ३ सय ३६ जनालाई पक्राउ गर्दै मुद्दा दर्ता गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

बरामद गरिएको सामग्रीमध्ये सबैभन्दा धेरै ब्राउनसुगर रहेको बताइन्छ। बरामद गरिएको लागूऔषध एक केजी ७ सय ५८ ग्राम ४ सय ५२ मिलिग्राम रहेको छ।

अपराध न्यूनीकरणका लागि मनोसामाजिक परामर्श लागूऔषध दुर्व्यसन न्यूनीकरण सम्बन्धी 'यस आईक्यान' अभियान सञ्चालन गर्दै मनोपरामर्श दिइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाका प्रवक्ता समेत रहेका रिजालले बताए। उनका अनुसार मनोसामाजिक परामर्श अन्तर्गत ९३१ पुरुष र ३१ महिला गरी ९ सय ६२ जनालाई परामर्श दिइएको छ भने एक महिलासहित १२ जनालाई सुधार केन्द्र पठाएको प्रहरीको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ।

कोशी प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरको सुरक्षा सुनिश्चितता अन्तर्गत सामुदायिक प्रहरी साभेदारी अवधारणा अन्तर्गत २४० वटा लागूऔषध दुर्व्यसनीविरुद्ध सचेतना मूलक कार्यक्रम, ४४ वटा आत्महत्या न्यूनीकरण सम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको प्रहरी नायव उपरीक्षक रिजालले बताए।

त्यस्तै विद्युतीय अपराध 'साइबर क्राइम' सम्बन्धी ५५ वटा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरेको भापा प्रहरीले लैडिगक तथा घरेलू हिंसा न्यूनीकरण सम्बन्धी १७८ वटा सचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ। त्यस्तै मानव बेचबिखन तथा ओसारपसारविरुद्ध २९ वटा कार्यक्रम गरिएको छ भने बहुविवाह र बाल विवाहविरुद्ध ९४ वटा सचेतनामूलक कार्यक्रम गरिएको प्रहरी प्रवक्ता रिजालले जानकारी दिए।

बालकको मृत्यु रहस्यमय

भापा, साउन ८। भापामा दुई वर्षीय एक बालकको मृत्यु रहस्यमय बनेसँगै प्रहरीले शव परीक्षणका लागि वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान पठाएको छ। विर्तामोड नगरपालिका-७ निवासी रवि मियाका दुई वर्षीय छोरा मोहम्मदको रहस्यमय मृत्यु भएसँगै शव परीक्षणका लागि धरान पठाइएको इलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीका प्रहरी नायव उपरीक्षक सुरज कार्कीले जानकारी दिए। बालककी आमा दश दिनअघि घर छाडेर बेपत्ता भएसँगै उनी बुवा र हजुरआमाको हेरचाहमा थिए। उनी सोमबार विहान मृत फेला परेको र उनको घाँटीमा धेरै कमिला देखिएपछि प्रहरीले शव परीक्षणका लागि धरान पठाएको बताइएको छ। बालक केही अशक्त रहेको र नाबालकका बुवा मुस्लिम तथा आमा सन्थाल भएको बताइएको छ।

सशस्त्रमाथि हुंगामुडा गर्ने एक जना पक्राउ

भापा, साउन ८। भापामा सशस्त्र प्रहरीमाथि हुंगामुडा र हातपात गर्ने एक व्यक्तिलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा भापा गाउँपालिका-१ स्थित रसुनगञ्ज निवासी जितेन यादव रहेका छन्। घटनामा संलग्न मुख्य योजनाकार चन्द्रमोहन यादवसहित तीन जना फरार रहेको प्रहरीले जनाएको छ। इयुटीमा खटिएका सशस्त्र प्रहरी चढेको गाडीलाई लिफ्त गरी यादवसहित चार जनाको समूहले करिव एक महिनाअघि हुंगामुडा गर्दै हातहतियार खोस्ने प्रयास गरेका थिए। त्यसपछि सशस्त्रले उनीहरूसित प्रहरीमा जाहेरी दिएका थिए। सोही जाहेरीको आधारमा यादवलाई शनिवार पक्राउ गरेको र चन्द्रमोहन लगायत तीन जना फरार रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाका डीएसपी खगेन्द्रप्रसाद रिजालले जानकारी दिए।

प्रहरीले यादवविरुद्ध अभद्र व्यवहार मुद्दामा म्याद थप गरी घटनाको बारेमा थप अनुसन्धान गरिरहेको डीएसपी रिजालले बताए। सशस्त्र प्रहरी बोर्डर आउट पोस्ट टाघनडुवाले भापा-१ रसुनगञ्जस्थित नेपाल भारत सीमा नजिकबाट गत असार ३० गते अन्दाजी राति ८ बजेको समयमा भारत लैजाँदै गरेको १६८ वोतल मन्दिर वरामद गरेको थियो। सो मन्दिर स्थानीय चन्द्रमोहनले मे २५ ७७६६ नम्बरको मोटरसाइकलमा हालै भारततर्फ लगेरहेका थिए। सशस्त्रले मन्दिर वरामद गरेपछि चन्द्रमोहनले घरका अन्य सदस्यहरूसित घटनास्थलमा बोलाएर सशस्त्र चढेको गाडीमा हुंगामुडा गरेका थिए। गाडी रोकेपछि उनीहरूले सशस्त्रमाथि अभद्र व्यवहार गर्दै हातहतियार समेत खोस्ने प्रयास गरेका

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

४५ लाख ठगी

काठमाडौं, साउन ८।

प्रधानमन्त्रीको सुशासन सल्लाहकार तथा अन्य प्रमुख नेताहरूसँग चिनजान रहेको भन्ने विश्वास दिलाई पीडितबाट ४५ लाख भन्दा बढी रकम ठगी गरेको अभियोगमा दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेहरूमा काठमाडौं नागार्जुन नगरपालिका-८ बस्ने ४४ वर्षीय राजेन्द्र प्रसाद खनाल र २३ वर्षीय विशाल खनाल रहेका छन्। उनीहरूले विभिन्न कम्पनी तथा व्यवसायमा सहभागी गराउने विश्वास दिलाई विभिन्न कागजातहरूमा सही छाप गराई उक्त रकम ठगी गरेको तथा ना.४ च ८६७० नम्बरको स्कार्पियो जिप समेत लिई फरार रहेकोमा काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय मिनभवनबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरूलाई काठमाडौं कोटेश्वरबाट पक्राउ गरेको हो।

'नक्कली कार्यालय' खोलेर ठगी गर्ने पक्राउ

काठमाडौं, साउन ८।

कृषि मन्त्रालय अन्तर्गतको 'विश्व खाद्य कार्यक्रम' को नक्कली कार्यालय खोलेर ठगीको आरोपमा प्रहरीले दुईजनालाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा जयराम केशी भनेर चिनिने घनश्याम कटुवाल र लीला भोलन रहेका छन्। कटुवाल सिन्धुपाल्चोकको मेलम्ची नगरपालिका-९का स्थानीय हुन्। हेटौडा घर भएका भोलनसँग मिलेर कटुवालले सरकारी कर्मचारीको आवरणमा कार्यालय नै खुला गरेर ठगी धन्दा चलाएको अनुसन्धानबाट खुलेको बताइएको छ। प्रहरी वृत्त महाराजगञ्ज लामो अनुसन्धानपछि उनीहरूलाई पक्राउ गर्न सफल भएको हो। कृषि मन्त्रालयको छाप र लोगो प्रयोग गरेर आरोपीहरूले १५ लाखभन्दा बढी रकम ठगीको प्रहरीको अनुसन्धानबाट खुलेको छ। जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंका एसएसपी दानबहादुर कार्कीका अनुसार

आरोपितहरूले कार्यालय खडा गरेर कार्यालय प्रमुख र शाखा अधिकृत भनेर नेमप्लेट राखेका थिए। फर्निचर खरिदका लागि टेण्डर आह्वान गरेर उनीहरूले एकपटक उधारोमा समान लिइसकेको अनुसन्धानबाट थाह भएको छ। कार्यालयमा 'कर्मचारी भर्ना' को आवरणमा पनि उनीहरूले ठगीको भेटिएको छ। महाराजगञ्ज वृत्तका प्रहरी नायव उपरीक्षक राजन ढुंगाना नेतृत्वको टोलीले जयरामलाई भक्तपुरको कौशलटारबाट पक्राउ गरेको हो। लीला भोलन नारायणस्थानबाट पक्राउ परेका हुन्। आरोपितहरूले नारायणस्थानमा कार्यालय खोलेर ठगधन्दा चलाएको एसएसपी कार्कीले प्रवक्ता सम्मेलनमाफत जानकारी दिएका छन्। कार्यालयमा जयराम केशीले आफ्नो ओहदा उप-सचिव (कार्यालय प्रमुख) भनेर नेमप्लेट राखेका थिए। पेम्बा तामाङको नाममा शाखा अधिकृत लेखेर टाँसेको नेमप्लेट प्रहरीले बरामद गरेको छ।

लाइसेन्स बनाउन ट्रायल पास गराइदिने भन्दै ...

काठमाडौं, साउन ८। लाइसेन्स बनाइदिने, ट्रायल पास गराइदिने भन्दै विश्वास दिलाई १२ जनाभन्दा बढी व्यक्तिहरूबाट नगद तथा सुनको गहना जबरजस्ती लिई ४ लाख ३० हजार रुपैयाँ बराबरको रकम ठगी गर्ने कार्यमा संलग्न रहेको अभियोगमा दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेहरूमा ललितपुर महालक्ष्मी नगरपालिका-१३ एकात्मिकता ठेगाना भएका ३० वर्षीय सम्राट, समिर, रागव भन्ने राजु परिवार र कृष्ण ज्वेलर्स एण्ड सन्सका सञ्चालक

काठमाडौं महानगरपालिका-१४ कलंकी सुनारगाउँ ठेगाना भएका ३६ वर्षीय ब्रम्हा रिजाल रहेका छन्। उनीहरूमध्ये राजुले यातायात व्यवस्था कार्यालय एकात्मिकताको कर्मचारी हुँ भन्दै उक्त रकम तथा सुन ठगी गरेको र ब्रम्हाले ठगी गरेको सुन खरिद गरेको खुल्ला भएको छ। अनुसन्धानको क्रममा काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय मिनभवनबाट खटिएको प्रहरीले राजुलाई ललितपुर महालक्ष्मी नगरपालिका-७ लुभुबाट शनिवार र ब्रम्हा

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

डाक्टर छोरो, दाँत खोल्ने बुवा

इलाम, साउन ८। इलामको एक डेन्टलमा छोरो डाक्टर तर बुवाले दाँत खोल्ने गरेको पाइएको छ। इलाम नगरपालिका-५को हिमाल डेन्टलमा डाक्टर छोरो तर बुवाले दाँत खोल्ने गरेको पाइएको हो। आशिष भण्डारीको नाममा रहेको उक्त डेन्टलमा बुवा पुरुषोत्तम भण्डारीले दाँत खोल्ने गरेको अवस्थामा अनुगमन टोलीले भेटेपछि डेन्टल बन्द गराइएको छ। सोमबार सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी धुवबहादुर कोइरालाले नेतृत्वमा भएको अनुगमन टोलीले नियम विपरीत सञ्चालन भएको भन्दै ताला लगाएको हो। डेन्टलका सञ्चालक आशिष भण्डारी इलाम अस्पतालका कर्मचारी हुन् तर उनको नाममा बुवाले दाँत खोल्नरहेको पाइएपछि डेन्टलमा ताला लगाइएको हो।

यता आशिष भण्डारी आफू अस्पतालमा दिनभरि काम गर्ने गरेको हुँदा बिदाको दिन मात्रै कहिलेकाहीँ आफूले डेन्टलमा विरामी हेर्ने गरेको बताउँछन्। तर उनका बुवा भने छोराको नाममा सञ्चालन गरेको डेन्टलमा आफैँ दाँत खोल्दै बस्ने गरेको पाइएको हो। उनले दैनिक दुई बजेपछि छोरो आएर विरामी हेर्ने गरेको बताए पनि आशिष आफू अफिस टायममा नगएको बताउँछन्। उक्त डेन्टलको अवस्था पनि ल्यालिङ्ग रहेको अनुगमनले निष्कर्ष निकालेको छ। इलाम बजारकै माईपोखरी डेन्टलमा पनि अनुगमनले 'फर हस्पिटल सप्लाइ बन्ली' लेखिएको औषधि फेला पारेको छ। डेन्टलले आफूले दमकबाट किनेको भने पनि किनेको विलमा एउटा मात्रै छ तर डेन्टलमा तीन

वटा राखिएको र एउटा चलाउँदै गरेको अवस्थामा फेला परेको हो। अनुगमन टोलीले इलाम जिल्लामा कुनै पनि मेडिकलले क्लिनिक खोल्ने अनुमति विना नै सेवा दिइरहेको जनाएको छ। सबै मेडिकलमा औषधि बाहेकका ब्रस, टुथपेस्ट, डाइपर, प्याड, सावुन जस्ता सामग्री अनुमति विना नै विक्री वितरण गरिरहेका छन्। सोमबार भएको अनुगमनमा नौ वटा औषधि पसल, तीन वटा डेन्टल क्लिनिक र एउटा पोली क्लिनिकको अनुगमन गरेको थियो। एउटा डेन्टल र एउटा मेडिकलमा भने ताला लगाइएको सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी धुवबहादुर कोइरालाले जानकारी दिए।

डुबेर बालकको मृत्यु

भापा, साउन ८। भापाको भापा गाउँपालिकामा सात वर्षीय बालकको डुबेर ज्यान गएको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापाका प्रहरी नायव उपरीक्षक खगेन्द्र रिजालका अनुसार भापा-४स्थित ग्रामस्थानका गौतमकुमार गणेशका छोरा डेनिसको डुबेर ज्यान गएको हो। नेपाल भारत सीमामा नजिकै खाल्डोमा जमेको पानीमा डेनिस आइतबार डुबेका थिए। खेने क्रममा पानीमा डुबेका उनलाई उपचारका लागि विर्तामोडस्थित पूर्ण-टुङ्ग विर्तामोड अस्पताल पुऱ्याइएको थियो।



पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

साइबर सुरक्षामा डिजिटल साक्षरता



रेबती सापकोटा

बचतकर्ताको बचत सुरक्षित गर

सहकारी संस्थालाई राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको तेस्रो खम्बा भनिएको छ । तर, त्यही खम्बा पछिल्लो समय विवादको घेरामा परेको छ । स्थानीय क्षेत्रमा रहेको पुँजीलाई संकलन गरी उद्यमको क्षेत्रमा परिचालन गर्दै समाजको समृद्धिमा लगाएर राष्ट्रकै अर्थतन्त्रमा टेवा पुऱ्याउनु सहकारी अभियानको उद्देश्य नै हो । त्यसै अनुसार देशभर तीस हजार सहकारी संस्था सञ्चालनमा पनि आए, तर सञ्चालकहरूको मनोमानी र बेथितिले कतिपय सहकारी समस्याग्रस्त बन्न पुगेका छन् । त्यसमा पनि बचतकर्ताहरूको बचत फिर्ता नहुँदा उनीहरू आन्दोलनमा उत्रिएपछि सहकारी संस्थाप्रतिको विश्वास कमजोर हुन पुगेको छ ।

सहकारी क्षेत्रमा देखिएका विकृतिको अन्त्य र बचतकर्ताको बचत सुरक्षा गर्नु राज्यको दायित्व हो । त्यहीकारण भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालयले सहकारी अभियानको मूल्य-मान्यतामा आँच आउन नदिन समाधानको पहल थालेको छ । सहकारी क्षेत्रमा देखिएका विकृति र बचतकर्ताको बचत सुरक्षामा लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाइ दिन सरोकारवालाको आग्रहमा मन्त्रालयले पहल शुरू गरेको हो । तर, पनि भएपछि पन्ध्र हजार सहकारी संस्थाबाट भएपछि पौने एक करोड बचतकर्ता आफ्ना बचत सुरक्षाको बारेमा चिन्तित छन् । बचतकर्ताहरू ठगिएको गुनासो व्यापक भएपछि सरकारले विशेष अदालतका पूर्व अध्यक्ष गौरीबहादुर कार्कीको अध्यक्षतामा छानविन समिति नै गठन गर्यो । समितिले पनि बचतकर्ताको छ अर्ब ६० करोड रुपैयाँ ठगी भएको प्रतिवेदन तयार गरेर राज्यलाई बुझायो ।

देशको अर्थव्यवस्था कोरोना महामारीका कारण शिथिल बनेको छ । त्यसकै नाममा सहकारीका सञ्चालकहरूले बदमासी पनि गरे शायद । जसको परिणाम हुनसक्छ बचतकर्ताको सहकारीमा जम्मा गरेको निक्षेप धरापमा पर्नु । सञ्चालकहरूले नियम, विधान र उद्देश्य विपरित संकलित निक्षेप आफूखुशी प्रयोग गरे, अन्यत्र लगानी गरे र व्यक्तिगत लाभका निम्ति उपयोग गरेर अख्तियारको दुरुपयोग गरे । सहकारीको धर्म उत्पादन बढाउनु हो, रोजगारी सृजना गर्नु, सदस्यहरूको आर्थिक स्तर उकास्नु र देशको अर्थतन्त्रमा टेवा पुऱ्याउनु हो । तर, कतिपयले चाँडै पैसा कमाउने लोभमा घरजग्गामा लगानी गर्नेतर्फ लाग्दा समस्या उठेको टिप्पणी हुने गरेको छ । यस्तोमा नबिराएका सहकारी पनि आलोचित हुने अवस्थाबाट जोगाउन सरकारले प्रभावकारी कदम चाल्नुपर्छ । देशभरका सहकारीद्वारा संकलित बचत र तिनको लगानीको सुरक्षा गर्न कार्ययोजना बनाउँदै नियमन, अनुगमन तथा नियन्त्रणमा राज्यको जिम्मेवारी हुनेपर्छ ।

‘यो पुस्तक त हामी सबैले पढ्नु पर्ने रहेछ’ सञ्चार रजिष्ट्रारको कार्यालय बागमती प्रदेशले तयार गराई प्रकाशित गरेको साइबर सुरक्षा अवधारणा र अभ्यास पुस्तक र डिजिटल साक्षरता पुस्तक साउन ४ गते प्राप्त गरेपछि प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल ‘प्रचण्ड’ले पूर्वमन्त्री समक्ष भन्नुभयो- ‘तपाईंहरूले पनि पढ्नुहोला । मलाई त काम लाग्ने पुस्तक लाग्यो ।’ सूचना प्रविधिको विकास, विस्तारसँग आएका अवसरलाई ग्रहण गर्न र चुनौतिको सामना गर्न डिजिटल साक्षरता आवश्यक हुन्छ भन्ने ठानेर प्रकाशित गरिएका ती पुस्तकप्रति प्रधानमन्त्री प्रचण्डको मोहका पछाडि सूचना प्रविधिको बारेमा उहाँ थप जान्ने इच्छुक हुनुहुन्छ र केही काम गरेर देखाउन चाहनुहुन्छ भन्ने बुझिन्थ्यो ।

सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालय बागमती प्रदेश आफ्नो स्थापनाकालदेखि नै सूचना प्रविधिको विकास र विस्तारमा दक्ष जनशक्ति उत्पादनमा केन्द्रित रहँदै आएको छ । त्यसका लागि पत्रकारका लागि सिप र शिक्षा प्रदान गर्दै आएको कार्यालयले आमनागरिकका लागि पनि उपयोगी हुने डिजिटल साक्षरता र साइबर सुरक्षासँग सम्बन्धित पुस्तक प्रकाशित गरेको हो । आमनागरिक, प्रशासनिक संरचना र राजनीतिक नेतृत्वलाई डिजिटल साक्षरता नबनाई सूचना प्रविधिको विकास र विस्तार हुने सक्दैन । डिजिटल साक्षर बनाउने अभियान स्वल्प नै अनलाइन पत्रकारिता, डिजिटल साक्षरता र साइबर सुरक्षा नामक पुस्तक प्रकाशित गरिएको हो ।

साक्षरता भनेको अक्षर पढ्ने र लेख्ने अनि सामान्य सँख्याको जोड-घटाउन गर्न सक्ने क्षमता भनेर बुझिन्थ्यो । फेरिएको समयले साक्षरताको अर्थलाई पनि फेरेको छ । युनेस्को भन्छ साक्षरता भनेको त्यस्ता धेरै सिपको एउटा समूह हो, जसमा डिजिटल दक्षता, मिडिया साक्षरता, दिगो विकास लक्षित शिक्षा र एउटा विश्वव्यापी नागरिकका हैसियतमा रोजगारी केन्द्रित दक्षता भएको अवस्था हो । परिभाषा नै फेरिने परिस्थिति चाहिँ द्रुतगतिमा विकास हुँदै गएको सूचना प्रविधिको कारणले हो । युनेस्कोले डिजिटल साक्षरतालाई समग्र साक्षरताको मुख्य शर्त बनेको छ । डिजिटल साक्षरताको क्षेत्र आफैमा व्यापक छ ।

युरोपेली सङ्घले कुनै पनि व्यक्ति डिजिटल साक्षर हुन उसमा २१ वटा फरक-फरक क्षमता हुनुपर्छ भनेको छ । यस्ता २१ वटा क्षमतालाई पाँच वटा समूहमा

खुट्याइएको छ । यीमध्येको एउटा समूह हो- डिजिटल सुरक्षा । चलनचल्तीमा डिजिटल सुरक्षालाई साइबर सुरक्षा भनेर पनि बुझिन्छ ।

इन्टरनेट वा डिजिटल प्रविधिको प्रयोगमा धेरै सुरक्षा चुनौति छन् । तर, यस्ता चुनौतिसँग भागेर अगाडि बढ्ने बाटो छैन । बरु आफूलाई सक्दो प्रविधि साक्षर र प्रविधिप्रति बनाउन सक्नु भनेर यसबाट लिन सकिने फाइदा धेरै छन् । संसारको बहुसंख्यक जनसंख्या कुनै न कुनै रूपमा यो प्रविधिको सञ्जालमा जोडिएको छ । आजकल त्यस्तो कुनै पैसा वा व्यवसाय सायदै सञ्चालनमा होला, जसलाई पछिल्लो समय विकास भएको डिजिटल प्रविधिले प्रभावित गरेको नहोस् ।

राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक संरचनाका सबै तहमा साइबर सुरक्षाका चुनौति थपिँदै गएको छ । अर्थात् एउटा व्यक्तिको तहदेखि, निरिचत समुदाय, क्षेत्र, देश र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसम्मै विभिन्न प्रकृति र प्रवृत्तिका साइबर सुरक्षाका चुनौति आउन थालेका छन् । सँगसँगै यस्ता चुनौति रोक विभिन्न क्षेत्रबाट पहल र प्रयास पनि भइरहेका छन् । नेपालको संविधान, २०७२ ले निर्देशित गरे अनुसार बनेको प्रदेश कार्यविभाजन नियमावलीले सूचना प्रविधि क्षेत्रको प्रवर्द्धन र डिजिटल साक्षरताको विषयलाई प्रदेश सरकारको पनि जिम्मेवारीभित्र समेटेको छ ।

बागमती प्रदेशको प्रदेश सञ्चारमाध्यम व्यवस्थापन ऐन, २०७५ र यसै अन्तर्गत बनेको प्रदेश सञ्चारमाध्यम व्यवस्थापन नियमावली, २०७६ ले सञ्चार रजिष्ट्रारको कार्यालयलाई सूचना प्रविधिको प्रयोग, विकास, प्रवर्द्धन र साक्षरता वृद्धि गराउने क्षेत्र तोकेको छ । साइबर सुरक्षाको सचेतना नागरिक तहमा फैलाउनुपर्ने हुन्छ । ती तहका सरकारी, गैरसरकारी संस्था, निजी तथा व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरू र आमनागरिकको सहकार्यले नै यसलाई सफलतापूर्वक डोऱ्याउने हो ।

आफ्नो जिम्मेवारी अनुसार सञ्चार रजिष्ट्रार कार्यालयले आमसञ्चार र सूचना प्रविधिका क्षेत्रमा नियमित अध्ययन, अनुसन्धान र प्रकाशन गर्दै आएको छ । भौगोलिक रूपमा प्रदेशभित्रका सेवाग्राही मात्र नभएर आमसर्वसाधारणको दैनिकीमा कसरी सकारात्मक योगदान गर्न सकिन्छ भन्ने ध्येयले यस्ता सिप र ज्ञान अभिवृद्धि गर्ने प्रकाशनलाई कार्यालयले प्राथमिकता दिँदै आएको छ । यसमा पनि डिजिटल साक्षरता यस कार्यालयले विशेष प्राथमिकतामा राखेको क्षेत्र हो । नागरिक अगाडि दौडिरहेको र सरकार पछाडि हिँडिरहेको अवस्था छ । सरकारले नागरिकलाई डोऱ्याउनुपर्ने हो । नागरिकलाई साक्षर बनाउने प्रयास सरकार अगाडि लागेर नागरिकलाई पछाडि हिँडाउने प्रयास हो । यस्तै सत्ययासको एउटा शृंखला साइबर सुरक्षा पुस्तक पनि हो ।

साइबर सुरक्षा अवधारणा र अभ्यास पुस्तकले आमनागरिकले कम्प्युटर, मोबाइल फोन, इन्टरनेट र सामाजिक सञ्जालको दैनिक प्रयोग गर्ने सवालमा आउने सुरक्षा चुनौति र त्यसका सुरक्षाका उपायबारे जानकारी दिन्छ । पुस्तकमा अलि बढी प्राविधिक लामो, नेटवर्क आक्रमण, साइबर फरेकर, क्रिप्टोग्राफी जस्ता जटिल प्रकृतिका साइबर चुनौतिका विषय र समाधानबारे पनि चर्चा गरिएको छ । यसबाट साइबर सुरक्षामा पाठकलाई थप जानकारी बन्न प्रेरित गर्ने विश्वास लिइएको छ ।

एकले अर्कोलाई गाली र आलोचना गरेर समय कटाउने समय होइन । जहाँबाट जसले जति सक्छ, त्यहाँबाट त्यसले त्यति नै काम गरेर देखाउने हो । सङ्घीय सरकारले गरेन भन्नुभन्दा प्रदेश र स्थानीय तहले काम गरेर देखाउने प्रयास गर्दा पनि हुन्छ । आमनागरिकको हितमा काम गर्दा कुनै पनि सरकारले छैन र रोकन सक्दैन । सिर्जनात्मक काम, जसले शुरु गर्छ, त्यही नै अगाडि बढ्ने हो । पछाडि फर्केर होइन,

अगाडि बढेर नै इतिहास रचिन्छ ।

विकासका लागि सिप र शिक्षामा लगानी महत्वपूर्ण हुन्छ । सिप र शिक्षामा लगानी जति बढाइन्छ र ब्रेन ट्रेनलाई जति छिटो रोकिन्छ, त्यति छिटो नेपालको विकास हुने हो । चीन र भारतको मध्य भागमा रहेको नेपालको विकासका लागि सिप र शिक्षामा लगानी बढाउँदा त्यसले आफूलाई चाहिने पूर्वाधार विकास गर्न उत्प्रेरित गर्नेछ । चाहिने पूर्वाधार कस्तो हो भन्ने कुराको निर्धारण सिप र शिक्षा गर्ने हो । त्यसैले सिप र शिक्षामा केन्द्रित भएर प्रदेश सरकारले काम गर्न सक्छ । सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहले आफ्ना नीति, कार्यक्रम र बजेट ल्याइसकेका छन् । ती नीति, कार्यक्रम र बजेटलाई इमानदारीपूर्वक, निष्ठापूर्वक कार्यान्वयनमा ध्यान दिने हो भने पनि नेपालको विकासले गति लिन सक्ने छ । सूचना प्रविधिसँग सम्बन्धित विषयलाई कुनै पनि सरकारले बेवास्ता गर्न सक्ने अवस्था नै छैन किनकि नागरिक अगाडि दौडिसकेका छन् ।

साइबर अपराधबाट जोगिनका लागि डिजिटल डिभाइस र इन्टरनेटका बारेमा साक्षर बन्ने पर्छ । आफू सुरक्षित रहन र अरुलाई सुरक्षित रहन स्वदेश तथा विदेशमा आर्जित ज्ञान र सिपलाई एक ठाउँमा केन्द्रित गर्दै हस्तान्तरण गर्नुपर्ने हुन्छ । जुनसुकै पैसा वा व्यवसायमा रहेका नागरिकका लागि साइबर सुरक्षा जान्ने पर्ने पेटिचलो विषय बन्दै गएको सन्दर्भमा ती पुस्तक सूचना प्रविधिको बारेमा साक्षर बनाउन पर्याप्त छैनन् । तर, ती पुस्तकले सूचना प्रविधिको क्षेत्रमा साक्षर बन्न उत्प्रेरित गर्छन् अर्थात् भोक जगाउने काम भने अवश्य गर्ने छन् । प्रधानमन्त्री प्रचण्डले देखाउनु भए जस्तै चासो अन्य सरोकारवालाको पनि देखाएमा नेपालमा सूचना प्रविधिको विकास र विस्तार छिटो हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । सङ्घ, प्रदेश र स्थानीय तहसँगसँगै अगाडि बढ्दा नै परिणाममुखी नीतिजा निकाल्न सकिन्छ । गोप

के हो कब्जियत ? कसरी पाउने छुटकारा ?



हामी संसारमा थरी-थरीका मानिस भेट्छौं, जो बाहिरबाट एकदम फ्रेस र चम्किला देखिन्छन्, तर उनीहरूको शरीरभित्रको अवस्था उनीहरू बाहेक अरु कसैलाई थाहा हुँदैन । अर्क कतिपयलाई त आफूलाई पनि थाहा नहुन सक्छ । एउटा पुरानो भनाइ छ- ‘जसको पेट सफा छ, जो माथि ऋणको भार छैन ऊ नै संसारको सबैभन्दा सुखी व्यक्ति हो ।’ शरीरको भित्री सौन्दर्य ताजगी बनाउन त उसको स्वास्थ्य राम्रो हुनु जरुरी छ । शरीरभित्र हुने थुप्रै समस्या मध्ये एक समस्या हो- ‘कब्जियत’ । जसलाई अंग्रेजीमा ‘कन्स्टिपेसन’ पनि भनिन्छ । कब्जियत पाचन प्रणालीसँग जोडिएको एउटा यस्तो समस्या हो, जुन हरेक उमेर वर्गका मानिसमा हुन सक्छ । यस अवस्थामा भएका मानिसले केही धेरै उपचार अपनाएर आफ्नो स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सक्छन् ।

के हो कब्जियत ? कब्जियतका कारण पीडित व्यक्तिको पेट राम्रोसँग सफा हुन पाउँदैन । जसका कारण तल्लो आन्द्राले तरल पदार्थ सोस्न बढी समय लाग्छ, जसबाट सुख्खा र कडा मल जम्मा हुने क्रम बढ्दै जान्छ र उसलाई मल त्याग गर्न कठिनाई हुन्छ । कब्जियतको समस्या हुनेलाई राम्रोसँग दिसा हुँदैन, दिसा सुख्खा हुन्छ र थोरै मात्र बाहिर आउँछ ।

सामान्यतया मानिसले दिनमा एकपटक त दिसा गरेकै हुन्छ । तर, जसलाई कब्जियतको समस्या छ, उसले लगातार धेरै दिनसम्म मल त्याग नगरेको हुन सक्छ । सजिलो भाषामा भन्नुपर्दा कब्जियत हुनुको अर्थ शरीरमा तरल पदार्थको कमी हुनु हो ।

कब्जियत हुने कारण :

- बेला न कुबेला खाना खाने बानी
- तेलमा तारेका मैदाका परिकार, अत्यधिक पिरो मसलेदार चटपटे खाना खानु
- लगातार पेनकिलर, नाकोटिक्स वा दुःख कम गर्ने औषधि सेवन
- हर्मोन्सको गडबडी, थाइराइड वा मधुमेहको विरामी हुनु

- पहिला खाएको खाना पचन नपाउँदै फेरि खाना खानु
- पानी कम पिउने बानी वा राम्रोसँग चबाएर खाना नखाँदा
- मानसिक तनाव, चिन्ता, रिस वा शोकको अवस्थामा खाना खाँदा
- खानामा रेसायुक्त खानाको कमी
- धेरै चिया, कफी, चुरोट, रक्सी, सुती आदिको सेवन
- व्यायाम गर्दै नगर्नु, धेरै आराम गर्न रुचाउने बानी
- खाना खाने वित्तिकै फ्रिजको चिसो पानी पिउनु
- राति ढिला खाना खानु र खाना खाने वित्तिकै सुत्नु

कब्जियतका लक्षण

- दिसा धेरै साढो र सुख्खा हुनु
- हप्तामा तीन पटकभन्दा कम दिसा लाग्नु
- दिसा गर्ने बेलामा धेरै गाढो हुनु
- दिसा गर्न धेरै बल गर्नुपर्ने अवस्था आउनु
- दिसा गरिसक्दा पनि अर्को बाँकी छ जस्तो लाग्नु

- पेटमा दुख्नु
- टाउको दुख्नु
- पेटमा ग्यास जम्मा हुनु
- पेटको ऐठन
- अपच हुनु
- वाकवाकति लाग्नु र भोक कम लाग्नु
- खुट्टामा दुखाइ हुनु
- रिंगटा लाग्नु
- सास गनाउनु
- ढाड दुख्नु
- एकदमै कमजोरी भएको अनुभव हुनु
- पेट भारी भएजस्तो अनुभव हुनु
- ब्लडप्रेसर बढ्नु
- पेटमा ग्यास भरिनु
- डिप्रेसन हुनु
- घाँटी दुख्नु

कब्जियतबाट छुटकारा पाउने उपाय :

अत्यधिक पानी पिउने : थोरै मात्रामा पानी पिउनले कब्जियत हुन सक्छ । यो समस्यामा आन्द्रामा जम्मा भएको खाना सुक्छ, त्यसैले दिसा गर्न अत्यधिक बल लगाउनुपर्छ । यस्तो समस्या भएका व्यक्तिले बढी मात्रामा पानीको सेवन गर्नुपर्छ । एक दिनमा करिब तीन-चार लिटर पानीको सेवन गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । खाना खानुभन्दा आधा घन्टाअघि वा पछि मात्र पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्छ ।

मेवा र अम्बा खाने : कब्जियतको समस्या छ भने मेवा र अम्बा खानुपर्छ । दुवै फलमा भएको गुणले हाम्रो पेटलाई फाइदा गर्छ ।

तामाको भाँडामा राखेको पानी पिउने : तामाको भाँडामा एक चम्चा त्रिफला पानीसँग मिसाएर रातभरि राख्ने र विहान पानी छानेर पानी पिउनुपर्छ । यो बानी दिनहुँ गर्नाले पुरानोभन्दा पुरानो कब्जियतबाट पनि मुक्ति मिल्छ ।

बदामको तेल : बदामको तेल दिन कब्जियतको समस्यामा एकदमै लाभदायक हुन्छ । यसले आन्द्राको कार्यक्षमता बढाउने काम गर्छ । राति सुत्नुभन्दा अघि दूधमा एक चम्चा बदामको तेल मिसाएर पिउनुपर्छ । १५ दिनसम्म लगातार यो उपाय लागू गरेमा कब्जियत ठीक हुन्छ ।

कागती पानी : एक चम्चा मनतातो पानीमा एउटा कागती निचोरेर पिएमा आन्द्रामा जम्मा भएको मल बाहिर निष्काशन गर्न मद्दत मिल्छ ।

तातो दूध : राति तातो दूध पिएर सुत्नुपर्छ । यदि आन्द्रामा मल टाँसिएर बसेको छ भने दूधमा क्यासटर तेल मिलाएर पिउनुपर्छ ।

रेसायुक्त खानेकुरा : रेसादार खानेकुरा खानुपर्छ । हरियो सागसब्जी, फलफूल वा सलादमा अत्यधिक मात्रामा फाइबर पाइन्छ । कब्जियतबाट छुटकारा पाउन पालकको जुस पनि लाभदायक हुन्छ ।

सुख्खा अंगूर (दाख) : १०-१२ वटा सुख्खा अंगूर दूधमा मिलाएर उमाल्ने र राति सुत्नुअघि पिउनुपर्छ । विहान हुन्जेल कब्जियत सुल्छ ।

सुत्तला : ६-१० दिनसम्म लगातार विहानपख खाली पेटमा सुत्तला वा सुत्तलाको जुस पिउनले कब्जियत ठीक हुन्छ । तर, जुसमा केही पनि नमिलाई खानुपर्छ ।

व्यायाम : दिनहुँ व्यायाम गरेमा कब्जियतको समस्याबाट छुटकारा मिल्छ ।



सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरणमा सहभागी भोजपुरको रामप्रसादराई गाउँपालिकाका अध्यक्ष धामबहादुर राई। एनआईसी एसीया बैंकसँगको समन्वयमा पालिकाले ज्येष्ठ नागरिक, अपाङ्गता र अशक्तहरुका लागि वडा तहमा नै सामाजिक सुरक्षा भत्ता वितरण तथा नविकरण गर्दै आइरहेको छ।

तस्वीर : रासल

शिक्षकलाई एसटीएफटी तालिम



कमल, साउन ८। शिक्षकहरुका लागि सूचना तथा सञ्चार प्रविधि प्रशिक्षक प्रशिक्षण सम्बन्धी तालिम एक कार्यक्रमका बीच समापन भएको छ।
प्रविधिमेत्री शिक्षक समाज नेपाल जिल्ला समन्वय समिति भापाको आयोजना भापाका भद्रपुर, विर्तामोड, कन्काई र शिवसताक्षी नगरपालिकाका तथा कमल र

गौरीगञ्ज गाउँपालिकाको आर्थिक सहयोगमा ८० घण्टा सञ्चालन भएको थियो। तालिममा सहभागी ३८ जना शिक्षकले अनलाइन तथा भौतिक उपस्थितीमा तालिम लिएका थिए।
'हामी तयार छौं, बालबालिका उत्सुक छन्, प्रविधियुक्त कक्षा कोठा आजको आवश्यकता' भन्ने नाराका साथ एक औपचारिक कार्यक्रमका

बीच तालिम समापन भएको हो।
बढ्दै गइरहेको सूचना तथा प्रविधिलाई सदुपयोग गर्दै विद्यार्थीलाई आवश्यक पर्ने प्रविधियुक्त शिक्षण सिकाइलाई प्रभावकारी ढंगबाट कक्षा कोठामा विद्यार्थीको चाहना अनुसार सिकाइ गर्नका लागि यो तालिमले ठूलो सहयोग पुग्ने प्रविधिमेत्री शिक्षक समाज नेपालका अध्यक्ष भूपति बश्यालले बताए।
तालिमका सहभागीलाई बश्याल, धर्मन्द्र भट्टराई, घनश्याम अधिकारी, बालकुमार रेग्मी, टिकाप्रसाद सुवेदी लगायतले प्रशिक्षण दिएका थिए।
कार्यक्रम प्रविधिमेत्री शिक्षक समाज भापाका अध्यक्ष टिका सुवेदीको अध्यक्षतामा भएको थियो। कार्यक्रमका अतिथि तथा सहभागीलाई समाजकी उपाध्यक्ष मैया दाहालले स्वागत गरेकी थिइन् भने कार्यक्रमको सञ्चालन समाजका सचिव तिलक गजमेरले गरेका थिए।

रोट्रयाक्टद्वारा अर्जुनधारा धाममा डस्टबिन

विर्तामोड, साउन ८। रोट्रयाक्ट क्लब अफ विर्तामोड मिडटाउनले भापाको अर्जुनधारा जलेश्वरधाममा डस्टबिन वितरण गरेको छ।
नवौँ चार्टर डे को अवसरमा धाम क्षेत्रको सरसफाईका लागि भन्दै डस्टबिन वितरण गरिएको हो। शरद जोशीको नेतृत्वमा २०१५ जुलाई २२ मा स्थापना भएको क्लबले मन्दिरलाई नौ थान डस्टबिन उपहार दिएर र वृक्षरोपण कार्यक्रम गरी सामुदायिक सेवामा आफ्नो प्रतिबद्धता जनाउँदै मन्दिर क्षेत्रको सुन्दरतामा सहयोग गरेको बताइएको छ।
सो अवसरमा रोटरी क्लब अफ विर्तामोड मिडटाउनका अध्यक्ष सिद्धार्थ नवीन उप्रेती, मोनिका अग्रवाल, विर्तामोड मिडटाउन इनर हवील क्लब र देवभूमिको इन्टररेक्ट लगायतको सहभागिता रहेको थियो।
रोट्रयाक्ट क्लब अफ विर्तामोड मिडटाउनका अध्यक्ष जितेश अग्रवालले कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य मन्दिर परिसरमा साउनको महिनामा धेरै सख्यामा तीर्थयात्रीहरु आउने भएकाले त्यसलाई मध्यनजर गर्दै डस्टबिन उपलब्ध गराएर रोट्रयाक्ट क्लबले भक्तजन र आगन्तुकहरुका लागि थप सफा र स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित गरेको बताए।
क्लबले मन्दिर वरपर बेलपत्र, जामुन जस्ता विभिन्न रूख रोपेर हरियाली भविष्यतर्फ पाइला चालेको अध्यक्ष अग्रवालको भनाइ छ। रोटरी क्लब अफ



विर्तामोड मिडटाउनका सचिव भिष्म घामरेले मन्दिरको आवश्यकता पूरा गर्ने र वातावरण संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउने उद्देश्यले यस्ता कार्यक्रमको आयोजना गरिएको बताए।
अर्जुनधारा जलेश्वर धामका मुख्य पुजारी अग्नि सिग्देलले रोट्रयाक्ट क्लबको योगदानप्रति हार्दिक आभार

व्यक्त गरे। उनले मन्दिरलाई डस्टबिनको आवश्यकता परिरहेका बेला सहयोग गरेको भन्दै धन्यवाद दिए।
रोट्रयाक्ट क्लब अफ विर्तामोड मिडटाउनले सेवामा आफ्नो समर्पणलाई पुनः पुष्टि गर्दै समाजमा अर्थपूर्ण परिवर्तन ल्याउन अन्य संस्थाहरूसँग सहकार्य गर्दै अघि बढ्ने बताइएको छ।

वीपीमा डेँगु वार्ड सञ्चालन

भापा, साउन ८। वीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले डेङ्गुका विरामीलाई उपचार गर्न तत्काल ३० शय्या सञ्चालनमा ल्याएको छ।
प्रतिष्ठानको 'सेन्ट्रल इन्सर्जेन्सी' र 'डेङ्गु क्लिनिक'ले धान्ने नसकेपछि छुट्टै डेङ्गु शय्या सञ्चालनमा ल्याएको प्रतिष्ठानका कायममुकायम उपकुलपति प्रा.डा. प्रह्लाद कार्कीले जानकारी दिए।
एक सय शय्या क्षमताको कोभिड-१९ अस्पताललाई तत्कालका लागि डेङ्गु अस्पतालको रूपमा परिवर्तन गरेको उनले बताए।
पछिल्लो दुई दिनयता प्रतिष्ठानको ५० शय्याको 'अञ्जभेसन वार्ड'मा ८५ प्रतिशत शय्या डेङ्गुका विरामीले भरिएपछि छुट्टै डेङ्गु अस्पताल सञ्चालनमा ल्याएको उनले जानकारी दिए। केही दिनयता प्रतिष्ठानको आर्कास्मिक कक्षमा दैनिक ६० देखि ७५ जना डेङ्गु सङ्क्रमित आउने गरेका छन्।
डेङ्गुको जोखिम बढेपछि उपचारबाट बञ्चित नहोऊन् भनेर प्रतिष्ठानले जनशक्तिको अभावका बीच पनि डेङ्गु अस्पताल सञ्चालनमा ल्याएको उनले बताए।

श्रीमतीको हत्या अभियोगमा पक्राउ

भापा, साउन ८। आफ्नै श्रीमती ३० वर्षीया पार्वतीदेवी खड्काको हत्या गरेको अभियोगमा सप्तरीको महादेवा गापा-२ अकरपुरका ३५ वर्षीय रामरूप खड्काई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।
घरायसी विवादका कारण भगडा तथा कुटपिट हुँदा पार्वती गम्भीर घाइते

भाकी भन्ने खबर प्राप्त हुनासाथ इलाका प्रहरी कार्यालय हनुमाननगरबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरेको हो। गम्भीर घाइते पार्वतीको छिन्नमस्ता अस्पताल राजविराजमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ।

राहदानी हरायो

धुलाबारीबाट धाइजान आउने क्रममा यही मिति २०८०/०७/२० गते मेरो निम्न व्यहोराको राहदानी हराएको हुँदा भेट्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा बुझाई दिनुहुन अनुरोध छ।

नाम:- बेदबहादुर नेपाल
साविक ठेगाना:- क्यानेभर-४, सिन्धुली
हाल ठेगाना:- हरिहरपुरगढी-८ सिन्धुली
राहदानी नं.:- ०८६५१००८
गोबाइल नं.:- ९८२४६०७५०

बिमालेख हरायो

चारपानेबाट विर्तामोड आउने क्रममा यही मिति २०८०/०३/२० गते मेरो निम्न व्यहोराको एनआईसी इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेडको पोलेसी हराएको हुँदा भेट्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा तलको ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनुहुन अनुरोध गर्दछु।

नाम:- कल्पनाकुमारी गिरी
ठेगाना:- अर्जुनधारा-५, भापा
पोलेसी नं.:- ६००००४५०
कम्पनी नाम:- एनआईसी इन्स्योरेन्स कम्पनी लि.

UAE मा रोजगारको अवसर

१. कम्पनी: ARMED FORCE OFFICERS CLUB & HOTEL, शहर: Dubai

सि. नं.	कामदारको पद	मास रकम	न्यूनतम उमेर	मासिक तलब	आयु	प्रतिदिन काम	हालको काम	मासिक दिना	शाखा	वर्षको कारबार
नं.		पुरुष	महिला	AED नो. रु.	रुबि	कमि	घण्टा	कमि	रुबि	रुबि
1.	1st Commis	35	25	1600	५७९३६					
2.	Cleaner	85	48	800	२८५६८					
3.	Foods Services Supervisor	25	0	1900	६७८४६	क.मि.	८	क.मि.		२
4.	Kitchen Helper	40	0	800	२८५६८	अनुसर		दिन	अनुसर	
5.	Waitress	0	29	1300	४६४२३					२

अन्तर्वार्ता सिद्धार्थ होटल, विर्तामोड, भापामा २०८० साउन ११ गते (27 July 2023) मा हुनेछ।
अन्तर्वार्ता मेनापावर कार्यालय ललितपुरमा २०८० साउन १२ गते (28 July 2023) मा हुनेछ।

डिजिटल तराजु विशेष छुट्टामा

डिजिटल तराजु

Barnet Weighing Scale

सुझा कनपा-३, भापा
Mob. 9810405794, 9802742456

सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

भापा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

विर्तामोड सम्पर्क: राजकुमार श्रेष्ठ ९८२४६५१००४, ९८०१०१०४१०, ९८२४६५१००४, ०२३-४४००५५, ९८२३२४३१०
दसक सम्पर्क: देवी सिटोला ९८२४६५१००४, ९८२४६५०२२५, ९८२३२४३१०

भापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्यांकीबाट सफाई गरिन्छ।

साभा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

भापामै भ्याकुम सिस्टमको ठूलो ट्यांकीमा सफाई गरिने छ।

विशाल हरिजन
९८२४६५०४६२, ९७४५२६०८२५
९८१४९९३७२, ९८२४६७७८२५

सयपत्री बालुवा प्रशोधन उद्योग

यहाँ आधुनिक प्रविधिसहित बालुवा, मिट्टी प्रशोधन गरिन्छ।

प्रशोधित मिट्टी, प्रशोधित बालुवा, प्रशोधित सानो

यहाँ बालुवा, मिट्टी, ढुङ्गा, सिक्का, ढेर उद्दि सुक्ष्म रूपमा पाइन्छ।

सम्पर्क:- प्रो. दिपक कार्की
९८२४६५१००४, ९८०१०१०४१०, ९८२३२४३१०
अर्जुनधारा नगरपालिका - ५, भापा

विशेष उपचार अब विर्ता आयुर्वेदमा

डा.ड. कम्मर, गर्दन, प्यारास्पाइसिस, पायल्स, फिस्टुला, ग्यास्ट्रिक, पित्तस, कोलेस्ट्रॉल, पत्थरी, जिन्डिस लगायत सम्पूर्ण रोगको उपचार।

सम्पर्क: विर्ता आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर, विर्तामोड, राजगड स्ट्रेण्ड बस्थान, फोन: ०२३-५३२३६६, ५९०१६६, मोबाइल: ९८०६००३१३

सेफ्टी ट्यांकी बिक्रीमा

भ्याकुम सिस्टम भएको नयाँ सेफ्टी ट्यांकी गाडी बिक्रीमा रहेकोले इच्छुक व्यक्तिले तुरुन्तै सम्पर्क गर्नुहोला। पहाड तराई दुबै ठाउँ कुद्ने।
मो. ९८१७९९७७९४

हाडजोनी तथा नसाका समस्याहरुको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पर्क पूर्वाञ्चल अस्पताल विर्तामोड भापामा हाडजोनी तथा नसाका विरामीहरुको सफल उपचार।
जोर्क तथा उपचार हुने समस्याहरु - गर्धन, ढाड, कम्मर दुज्जे, डिस्क प्रोलाप्स, नसा च्यापिएको, हड्डी बिडिएको - बाथ रोप, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोनी दुज्जे, जोनी जाम भएको - शरीर झमझमाउने, हिल्ले, लाटो हुने, कान्ने, - प्यारास्पाइसिस तथा बिड्नु गाडो हुने शरीरको एक वा दुबै भाग नचल्ने, सुख बाङ्गिएको विरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ। - प्यारास्पाइसिस भएका तथा बिड्नु नसक्ने विरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ।
स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कन्काई रोड
नेपाल टेलिफोन पूर्व विर्तामोड, भापा (फोन) : ०२३-५३०१२३, ९८०१५४६१९१

साउन्डलाइन्स रिजुटमेण्ट प्रा.लि.

पो.ब.नं. २४८०८, ताप्लिसेल-१४, महालक्ष्मीस्थान चोक (लुम्बिनी विकास बैंक पछाडी), ललितपुर

शाखा कार्यालय:- विनायक होटल (छेउ), विर्तामोड, भापा

फोन: ०१-५५२३३३६, ५५२३३३७, ५५२३३३८, ५५२३३३९, E-mail : nepal@soundlinesgroup.com
Jhapa: 023- 536663, 9826969623, 9808465610, 9817978774, 9814984440

CREATING VALUE THROUGH PEOPLE

ज्यो. पं. सेनप्रसाद पौडेल
फोन सम्पर्क: ९८५१५४६९९

गेष (घ. वे. चो. ला. लि. लु. ले. लो. आ.) - स्वास्थ्य प्रतिकूल बनेर जानेछ, अनावश्यक फ्रमेलाभा फिसने योग रहेको छ, यो अवधिभर कसैसँग वादविवाद नगर्नुहोला।
बुष (इ. उ. ए. ओ. बा. बि. बु. बे. बो.) - पराक्रम बढेर जानेछ, विपन्न लागेको काम बनिनाले हौसला बढ्नेछ, छोटी दुरीको यात्रा हुनेछ, मन हाँसिल रहला।
मिथुन (का. कि. कु. घ. ड. ध. के. को. हा.) - विपरीत लिङ्गीसाथीबाट साथ र सहयोग प्राप्त हुनेछ, पराक्रममा बृद्धि हुनेछ, तपाईंको समय उत्तमसिद्धी रहेको छ।

कर्कट (हि. ह. हे. हो. डा. डि. डे. डो.) - आजको दिन बलवान रहेको छ, यो अवधिमा नयाँ कामको थालनी गर्नुभएमा तपाईंको लागि लाभदायक हुनेछ, प्रेम सम्बन्ध सुमधुर रहला।
सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. ट. टे.) - बुद्धिको उपयोगले विद्या तथा धन आर्जन गर्ने समय रहेको छ, आफ्नो विचारले धेरैलाई प्रभावित बनाउन सकिनेछ, शुभ खबर सुन्नु पाइने छ।
कन्या (टो. पा. पि. पु. ष. ष. ठ. पे. पो.) - समय सापेक्षित छ, जुनसुकै काम गर्ने पनि सिद्ध भएर जाने योग छ, साथीभाइले पूर्ण सहयोग गर्नेछन्, मन प्रशन्न रहला।

तुला (र. रि. रू. रे. रो. ता. ति. तु. तौ.) - आजको दिन शुभ फलदायी रहेको छ, मान-प्रतिष्ठा बढेर जानेछ, लेनदेनमा विचार पुऱ्याउनुहोला, धार्मिक गतिविधि बढेर जानेछ।
बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. यि. यु.) - लामो दुरीको यात्रा हुनेछ, भाष्यले साथ दिनेछ, कार्यसिद्धीको योग परेको छ, टाढिएका मित्रजनसँग भेटघाट हुने समय रहेको छ।
धनु (ये. यो. म. मि. मु. घ. फा. ड. ढो.) - बोलिमा विचार पुऱ्याउनुहोला, राम्रै बोल्दा पनि नराम्रो सुनीन सक्छ, गुप्ताङ्गमा समस्या देखिन सक्छ, सतर्क रहनुहोला।

मकर (मो. ज. जि. सि. खु. खे. खो. गा. गि.) - मुखमा चोटपटकको सम्भावना छ, लामो यात्रा नगर्नुहोला, पारिवारिक सहयोग मिल्ने छैन, मनमा खिन्ना पैदा हुनेछ।
कुम्भ (गु. गे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा.) - धार्मिक तीर्थयात्रा हुनेछ, यो समयमा साथीभाइको पूर्ण सहयोग पाइनेछ, पराक्रममा बृद्धि हुनेछ, शत्रुमाथि विजय प्राप्तिको योग छ।
मीन (दि. द. थ. ठ. ज. दे. दो. व. वि.) - स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, आज पशुचौपायाबाट यथेष्ट लाभ नमिल्नाले मन चिन्तित रहला।