



मूर्तिशालामा तयार गरिएको गोरुगाडा: भाषाको कमल गाउँपालिका-५ स्थित गोलसिमल मूर्तिशालामा तयार गरिएको गोरुगाडा (वयलगाडा) को मूर्ति । पछिलो समय गोरुगाडामा सामान बोक्ने प्रम्परा हराउँदै तस्वीर : सुरेन्द्र भण्डारी

सामुदायिक भवन बनाउन दुर्गापूजा

बितामोड, असोज ७ । अर्जनधारा-७ खित नव युवाकल्पने सामुदायिक भवन निर्माणको तयारी गरेको छ ।

सामुदायिक भवन निर्माणको लागि दुर्गा पूजा गरिने र त्यसबाट संबंधित रकमले सामुदायिक भवन निर्माण गरिने कलबले जानेको छ ।

नव युवाकल्पना अध्यक्ष हिरामान शाहको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा सदस्य राजेन्द्र शाहको संयोजकत्वमा दुर्गा पूजा गरिने र त्यसबाट संबंधित रकमले सामुदायिक भवन निर्माण गरिने कलबले जानेको छ ।

कमल मगरको संयोजकत्वमा सुरक्षा एवम् स्वयम्भसेवक प्रतिचालन व्यवस्थापन समिति, तुलसी श्रेष्ठको संयोजकत्वमा सल्लाह, सुरक्षा एवम् अनुगमन समिति, रञ्जना चिमिसेको संयोजकत्वमा भजन, किर्तन तथा मण्डली व्यवस्थापन समिति, वेदप्रकाश चिमिसेको संयोजकत्वमा ज्येष्ठ नागरिक समान एवम् अतिथि सत्कार

वार्ड कार्यालयको शिलान्यास

धुलावारी, असोज ७ । मेचीनगर नगरपालिका वार्ड नम्बर ९ को कार्यालय भवन शिलान्यास गरिएको छ ।

नगरपालिकाका प्रमुख विमल आचार्यले एक कार्यक्रमका बीच वार्ड कार्यालय भवनको शिलान्यास गरेका हुन् । सभाहवासहित नौ कोठाको एकले भवन बन्ने र आगामी चैत मासान्तमा निर्माण सम्पन्न भईसक्ने गरी ठेक्का लगाइएको मैतीनगर-९ का बडायक्ष गोपाल खड्काले बताए ।

वार्ड कार्यालय भवन निर्माणका लागि ८८ लाख ५५ हजार एक सय ४५ लैप्याँया ठेक्का लागेको बडायक्ष खड्काले बताए । अलिङ्गे बडा कार्यालय सञ्चालनको भएको भवन बनाउन शुरू गरिएको र नयाँ भवनमा कार्यालय सञ्चालन भएपछि बडावासीको काम सहज रुपमा गर्न सकिने बडायक्ष गोपाल खड्काले बताए ।

वर्गीकृत विज्ञापन

साभा सेफ्टी ट्राइडकी तथा ढाल सरसफाई

भाषामै पहिलोपटक अत्यधिक मौशिन र प्रविधिबाट प्रशोधन गरिएको निर्माण सामग्रीहालाई बालवा, पिटी, सिल्कन, वेश आदि चाहिएमा तु-सम्पर्क गर्नुपर्ने ।

गिटी बालुवा चाहिएमा

भाषामै पहिलोपटक अत्यधिक मौशिन र प्रविधिबाट प्रशोधन गरिएको निर्माण सामग्रीहालाई बालवा, पिटी, सिल्कन, वेश आदि चाहिएमा तु-सम्पर्क गर्नुपर्ने ।

फोन: ९८४८५४४४००

९८०४९५४००

सेफ्टी ट्राइडकी

ढाल सरसफाई

अन्यान्यिक ट्रैबो (Trabo) प्रीविड सिस्टमको ढालो ट्रायाक्टिव सञ्चालन द्वारा रुपरुपाई गर्ने प्रयोग हालाईदै सरसफाई ।

चाप फोट अट्रु रोगा

सम्पर्क: ९८०४९९३७७१, ९८०२६२८८२८२

९८०२६७७५५५५, ९८०४९९१९७४

फर्निचरसहितको अफिस विक्रीमा

वितामोड भद्रपुर बस स्टेप्पेड अगाडि चलिरेको अफिस (सामान नयाँ रहेको), पार्किङ स्थान भएको अपिस विक्रीमा रहेकोले इच्छुकले सम्पर्क गर्नुहोस ।

मो. ९८०४९३२६६७

कर्मचारी आवश्यकता

मार्टिड मेनेजर : २ जना

(सेलरी: १५,०००+पेटोन+कमिन)

सेल बेस : २ जना

(सेलरी: १०,०००+वेबिंग १२,०००+पेटोन)

बटो बेसिनिक : ३ जना (अनुभवी)

सेलरी: आमतौर समकारीरामा

बटो बेसिनिक हेल्पर : ५०,०००

(बाट बाट, फ्रेन्ट गेट हुँदै)

नेपाल जस्त क्रेन सर्विस प्रालिंग

अतिथि सर्वात्मको परिचयमात्र बेसिनिक भवन बाटुङ्गी, फोन : ०२३-५४००६६८००, ९८०२६५९०७४०

मो.: ९८०२६५९०७१००

आवश्यकता

सेक्युरिटी गार्ड : - ४० जना (महिला/पुरुष)

यहाँ निःशुल्क सेक्युरिटी ट्रेनिङ गराइन्छ ।

सेनेग टार्टर सेक्युरिटी सर्विस प्रालिंग

बितामोड भद्रपुर रोड

फोन: ०२३-५४००६००००, ९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००, ९८०२६७३५५५५

मो. ९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

९८०२६५९६८००

शिक्षक नायकलाई प्रशिक्षण



भद्रपुर, असोज ७। प्रवेश नम्बर १ सरकारले 'म अधिक बढ़ावा' कार्यक्रमलाई सफल बनाउन तीव्रता दिएको छ।

प्रवेश नम्बर १ सरकार अन्तर्गतको आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयले पूर्वांक १४ बैठे जिल्लामा सञ्चालनमा ल्याएको 'म अधिक बढ़ावा' कार्यक्रमलाई सफल बनाउन जुटेसर्गे भाषापामा यस अभियानलाई तीव्रता दिएको हो। यसैकममा 'म अधिक बढ़ावा' भाषापामा सञ्चालनमा ल्याएको आयोजनामा भद्रपुरमा सामाजिक तथा निजी विद्यालयका शिक्षक नायकहरुलाई सक्षम,

तथा समतामुलक समाज निर्माण गर्न सहयोग पुर्याउनेमा विद्यालयको शिक्षकहरुको महत्वपूर्ण भूमिका हुने हुंदा उनीहरुलाई प्रशिक्षण दिइएको आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयका उपसचिव कमल थापाले जानकारी दिए।

प्रशिक्षण कार्यक्रममा ५५ जना शिक्षक नायकहरुको सहभागिता रहेको थियो। कार्यक्रमको सहजीकरण जिल्ला प्रहरी आयोजनामा भाषापामा एसपी दिनेशराज जिल्ला जीवनकुमार श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा भएको थिए।

भाषापामको प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा जिल्ला स्तरीय अनुसारी समितिका संयोजक उदय राणा मगराको अध्यक्षता तथा भद्रपुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख जीवनकुमार श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा भएको थिए। रेत श्रेष्ठले शुभकामना दिइएको कार्यक्रमको सञ्चालन विनाशक होन अधिकारीले गरेका थिए।

'म अधिक बढ़ावा' अभियानमा सामाजिक तथा सास्कृतिक पक्षहरुलाई सुनुदूर गर्दै किशोर अवस्थामा प्रवेश गरेको कक्षा ९, देखि १२ सम्म अध्ययन गर्ने १३ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका विद्यार्थीहरुलाई सक्षम,

आदिवासी जनजातिमा राई

बिरामोड, असोज ७। नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ गाउँ समन्वय परिषद भाषापामालिकाको अध्यक्षमा हर्कराज राई निर्वाचित भएका छन्।

संस्थाको प्रथम अधिवेशनको बन्दसत्रले नयाँ नेतृत्व चयन गरेको हो। संस्थाको अध्यक्ष पदका लागि भएको निर्वाचनमा रामदेव राजवंशी र हर्कराज राईबीच प्रतिष्पर्द्धा भएको थियो। निर्वाचनमा कूल खेत्रको १२ मतमध्ये राईले सात मत त्याएर विजयी भए भने राजवंशीले पाँच मत प्राप्त गरेका थिए।

संस्थाको अन्य पदहरुमा निर्वाचित भएको थियो। जस अनुसार तीन जना उपायकाहरुमा वासुदेव कोच, अमितबाहादुर भूजेल, श्यामा शेर्पा, सचिवमा चन्द्रप्रसाद गणेश, सहसंचिवहरुमा दशरथ सोरेन, श्रीमान सिङ्गाली मगर, कोषायक्षमा चमनलाल माझी रहेका छन्। निर्वाचन गराउन रोहित खवास संयोजक र लक्षणज्वल श्रेष्ठ, कमलप्रसाद गणेश सदस्य रहेको निर्वाचन समिति गठन गरिएको थियो।

हर्कराज राईको अध्यक्षता तथा भाषापामालिकाका अध्यक्ष जयवाराणी शाहको प्रमुख आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा कमलप्रसाद गणेशले स्वागत गरेका थिए। रेत श्रेष्ठले शुभकामना दिइएको कार्यक्रमको सञ्चालन विनाशक होन अधिकारीले गरेका थिए।

भाषापामको प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा जिल्ला स्तरीय अनुसारी समितिका संयोजक उदय राणा मगराको अध्यक्षता तथा भद्रपुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख जीवनकुमार श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यमा भएको थिए। रेत श्रेष्ठले शुभकामना दिइएको कार्यक्रमको सञ्चालन विनाशक होन अधिकारीले गरेका थिए।

योग पूर्वीय सभ्यताको एक महत्वपूर्ण विधा हो। जसले हामीलाई आरोग्य प्रदान गर्दै उच्चतम्

चेतनासम्म पुर्याउँछ। पछिल्लो समयको व्यस्त तथा अधिक प्रतिस्पृशी जीवन्यापनसँगै योगको उपयोगिता बढिएको छ। विभिन्न अनुसन्धान तथा भवित्वावाट सिद्ध योग अवहाम्प्रौद्योगिक कियाकलापमा प्रयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता छ। यही एरे तै योगलाई विभिन्न गाउँ र साधनका साथ अभ्यास गर्ने चलन बढेको छ।

यस्तो प्रयोग मध्ये योगमा कुर्सीको प्रयोग पनि एक होयसलाई कुर्सी योग पनि भन्न सकिन्छ। सहज हिसाबले बस्नका लागि कुर्सीको प्रयोग गरिन्छ। यही कुर्सीको अधिक तथा अनुपयुक्त प्रयोग हाम्रा लाग्न धेरै रोगको कारण पनि बन्न सक्छ। हामी कार्यालयमा लाग्ने समय कुर्सीमै विताउनुपर्ने। अहिलेको सूचनाको युगमा त अधिक समय मोचाइल, कम्प्युटरको अवधिक प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। जसका कारण अँखा, घाँटी, कमर, हाड जोर्नी रोगवाट पीडिहुँदैन्। यस्तो समस्यावाट पार पाउन कुर्सी योग उपयोगी हुन्छ।

कुर्सी योगको शुरूवात २०५० शताब्दीको पछिल्लो कालखण्डमा भएको पाइन्छ। यसको प्रयोग बुद्धिमत्ता तथा शारीरिक रूपमा कठिन अभ्यास गर्न नसक्ने विरामीहरुमा विशेष रूपले गरिन्छ। कुर्सी योगको प्रयोगले शरीरका जोर्नीहरुमा लचक्न बढाउन सहयोग गर्न्छ। कुर्सी योगले तनाव पैला गराउने हामोन (cortisol) को मात्रा घटाई विश्राम प्रदान गर्दछ। फलस्वरूप नसर्ने रोगको रोकथाम भई आरोग्य प्राप्त हुन्छ। यसका अतिरिक्त लामो समय कुर्सीमै विताउनुपर्ने पेसाका मानिसलाई पनि कुर्सी योग उपयोगी हुन्छ।

त्यसैले कार्यालय वा घरमै पनि कुर्सीको प्रयोग गरी योग गर्न सकिन्छ। सकेसम्म खाली पेट वा खाना खाएको तीन घन्टापछि योग गर्नु उपयुक्त हुन्छ। कुर्सी योग गर्दा सकेसम्म शान्त ताउँको प्रयोग गर्नुपर्ने। यसका अतिरिक्त लामो समय कुर्सीमै विताउनुपर्ने पेसाका मानिसलाई प्रयोग गर्नुहुन्दैन।

कुर्सी सूर्य नमस्कार

पाहिले कुर्सीमा बसेर दुवै हात जोडेर नमस्कार गर्नुहोस्। सास ताढै दुवै हात टाउको माथि तन्काउनुहोस्। सास छोडै अगाडि भुक्ते दुवै हातले जमिन छुन प्रयास गर्नुहोस्।

कुर्सी सूर्य नमस्कार

कुर्सीमा बसेर दायाँ हातले दायाँ धुँडामा रामायामा नामाउनुहोस्।

कुर्सीमा बसेर दायाँ हातले धुँडामा रामाय