



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल



Purwanchal National Daily

'एक्सल' खाता सुरक्षित हाती त'
एक्सल हाम्रो सुरक्षा बचत खाता
 अब स्थानीय बैंकको खातामा पाउनुको परिहारकै विमा सुरक्षाको सुविधा।
रु. १ करोड ५० लाखसम्मको विमा सुविधा
 *१ करोडसम्मका दुर्घटना तथा पूर्ण अशक्तता विमा
 *४० लाखसम्मको १८ घातक रोगहरूसहितको विमा
 *१० लाखसम्मको औषधि उपचार विमा
वार्षिक ७ प्रतिशत ब्यान्डर
मिथा डेभिड कार्ड र स्पार्ट बैंकिंगमा विशेष छुट।
एक्सल डेभलपमेन्ट बैंक लि.
 Excel Development Bank Ltd.
 केन्द्रीय कार्यालय, मुक्तिचोक, बिराटमोड, भोजपुर

वर्ष : २५ अङ्क : २१ पृष्ठ : ६ बिर्तामोड वि.सं. २०७६ मंसिर २१ गते शनिवार (Saturday, December 7, 2019) नेपाल सम्बत् १९३९ Web : www.purwanchaldaily.com मूल्य रु : ५/- भारतामा भा.रु : ४/-

भापा उद्योग वाणिज्य संघको अध्यक्षमा पनेरु

पार्थ मण्डल

भद्रपुर, मंसिर २०। भापा उद्योग वाणिज्य संघ जिल्ला कार्य समिति भद्रपुरको अध्यक्षमा पदमा नवराज पनेरु (राजु) र उद्योग सचिवमा सञ्जय श्रेष्ठ निर्वाचित भएका छन्।

संघको कार्यालयमा अध्यक्ष, उद्योग सचिव र सात सदस्य पदको शुरुवात सम्पन्न निर्वाचन



प्रक्रियावाट पुनः दोस्रो कार्यकालका लागि अध्यक्ष पदमा युवा व्यवसायी पनेरु निर्वाचित भएका हुन्। कांग्रेस प्यानलबाट अध्यक्ष पदमा उम्मेदवारी दिएका युवा व्यवसायी अजय साहेवालालाई ६ मतले पराजित पनेरु पुनः अध्यक्ष पदमा विजयी भएका हुन्। खसेको १९१ मतमध्ये पनेरुले ९१ र

साहेवालाले ६६ मत ल्याएका थिए। त्यस्तै उद्योग सचिवमा सञ्जय श्रेष्ठ ९९ मत ल्याई विजयी भएका छन्। नेकपाबाट उद्योग सचिवमा उम्मेदवारी दिएका लक्ष्मण जमरकडेलाले ७६ मत ल्याएका थिए। कांग्रेसको वरिष्ठ रहेको संघको अध्यक्ष पदमा राप्रपाले बाजी मारेको छ।

कार्य समितिको अन्य पदमा कांग्रेसको वरिष्ठ हुँदा अध्यक्षमा कांग्रेस पराजित हुनुको मुख्य कारण

पार्टीभित्रको अन्तर्घात भएको कांग्रेस नेता तथा कार्यकर्ताले विश्लेषण गरेका छन्। संघको निर्वाचनमा नेकपाले राप्रपालाई आन्तरिक रूपमा सहयोग गरेको कार्यकर्ताहरू बताउँछन्। त्यस्तै जिल्ला कार्यालयबाट सदस्यता लिएका (बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

भापामा होमस्टे तीन मात्रै

भापा, मंसिर २०। नेपाल भ्रमण वर्ष २०२० नजिकिए पनि पूर्वमा तयारी लगायतका काम अघि बढ्न सकेको छैन। पछिल्लो समय पर्यटनका लागि महत्वपूर्ण मानिएको होमस्टेको उचित विस्तार हुन सकेको छैन। पर्यटनको प्रचुर सम्भावना रहे पनि भापामा तीन वटा मात्र होमस्टे सञ्चालनमा रहेका छन्।

होमस्टे सञ्चालनमा न सरकाको ध्यान गएको छ न त निजी क्षेत्रको नै। मेचीनगर-१ बाहुनडाँगीमा २०६७ सालमा बाहुनडाँगी सामुदायिक होमस्टे जिल्लामै दर्ता भएको पहिलो होमस्टे हो। त्यस्तै यसै आत्मिक निजी होमस्टे २०७४ सालमा सञ्चालनमा आएको बाहुनडाँगीकै अर्को होमस्टे रहेको नेपाल पर्यटन कार्यालय कारकाभट्टाले जनाएको छ। त्यस्तै दमक नगरपालिका-३मा २०७५ सालमा प्रथम नागरिक सामुदायिक होमस्टे सञ्चालनमा आएको छ।

यी बाहेक भापामा होमस्टे दर्ता नरहेको नेपाल पर्यटन बोर्ड कारकाभट्टाको निमित्त कार्यालय प्रमुख सुस्मिता दाहालले जानकारी दिइन्। कार्यालयको तथ्याङ्क अनुसार पूर्वमा २८ वटा मात्रै होमस्टे दर्तामा छन्। पर्यटन वर्ष २०२० लाई लक्षित गर्दै कतिपय स्थानीय तहमा निजी र सामुदायिक होमस्टे निर्माण कार्यले तीब्रता पाएको छ। कतिपय ठाउँमा भएका होमस्टेलाई अफ व्यवस्थित बनाउन शुरु गरिएको छ। पदयात्रामा आएका स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकलाई लक्षित गरेर ग्रामीण तहमा होमस्टे सञ्चालनमा छन्।



विभिन्न पर्यटकीय क्षेत्रको प्रवर्द्धन अभियान र पदयात्राको खोजी अभियानलाई प्रोत्साहन गर्ने नीति अनुरूप सरकारले ग्रामीण तहमा होमस्टेको अवधारणा ल्याएपछि २०६७ भदौ ७ गते 'कपन होम स्टे भिलेज'का नाममा सामुदायिक होमस्टे सञ्चालनका लागि नेपाल पर्यटन बोर्डले पहिलो अनुमति दिएको थियो। सोही अनुसार अहिले देशभर होमस्टेहरू सञ्चालनमा छन्। होटल सञ्चालनका लागि स्थानीयको ध्यान गए पनि होमस्टे सञ्चालनका लागि खासै ध्यान गएको पाइँदैन। पूर्वमा इलाममा धेरै होमस्टे सञ्चालनमा रहे पनि च्युन संख्यामा

मात्र दर्ता रहेको बताइएको छ। पर्यटकले पछिल्लो समय होमस्टेलाई अत्यधिक रुचाउँदै आएका छन्। अधिकांश पर्यटकले होमस्टे रोज्ने गरे पनि भापामा होमस्टे नहुँदा होमस्टेको खोजीमा भापामा आएका पर्यटक पनि इलाम पुग्ने गरेका छन्।

१ नम्बर प्रदेश सरकारले होमस्टे (घरबास) सञ्चालन कार्यविधि २०७५ तयार गरे पनि होमस्टे सञ्चालनलाई प्रारम्भिकतामा राखेर निजी क्षेत्रले पर्यटन प्रवर्द्धनमा चासो देखाएको पाइँदैन। प्रदेश सरकारले होमस्टे सञ्चालन गर्दै पर्यटन प्रवर्द्धनमा जोड दिनेलाई सहयोग गर्ने कार्यविधि नै बनाए पनि यसतर्फ पर्यटन व्यवसायीको समेत ध्यान गएको छैन।

पर्यटन पूर्वाधार विकास तथा संरक्षण सम्बन्धी योजनामा आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गर्ने, होमस्टेको विकास संरक्षण र प्रवर्द्धनका लागि मन्त्रालयले आवश्यक कार्यक्रममा समेत लगानी गर्ने भन्दै कार्यविधि नै बनाएको छ। सरकारले सन् २०२०मा २० लाख विदेशी पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्य लिएको छ। सोही लक्ष्य अनुसार संघीय सरकार विदेशी पर्यटक नेपालमा कसरी बढीभन्दा बढी भित्र्याउन सकिन्छ भनेर गृह कार्यमा जुटेको छ।

सन् २०२० सम्मको दशकलाई पर्यटन वर्षका रूपमा मनाउने भन्दै सरकारले प्रदेश र स्थानीय सरकारसँग समेत साभेदारी गरिरहेको छ। त्यस्तै निजी क्षेत्रसँग पनि संघीय सरकारको साभेदारी उतिकै रहेको बताइएको छ।

बलात्कार आरोपी इन्काउन्टरमा मारिए

भारत(एजेन्सी), मंसिर २०। भारतको हैदराबादस्थित तेलंगानामा २७ वर्षे महिला डाक्टरलाई बलात्कारपछि हत्या गरेको मुद्दाका चारै आरोपीलाई पुलिसले इन्काउन्टरमा मारेको छ।

समसावादका डीसीपी प्रकाश रेड्डीका अनुसार पुलिसले आरोपीलाई त्यही स्थानमा लगेको थियो जहाँ उनीहरूले डाक्टरलाई मृष्टीले छर्केर जलाएका थिए। उनीहरूलाई उक्त स्थानमा लगेर घटना के- कसरी भएको थियो भनेर सोधपूछ गरिएको थियो। सोधपूछको क्रममा आरोपीले पुलिसको हतियार खोसेर भाग्ने कोशिस गरेको प्रहरीले जनाएको छ। उनले पुलिसमाथि गोली पनि फाले। आत्मरक्षामा पुलिसले जवाफी फायरिङ गर्‍यो, जसमा चार आरोपी मारिए-डीसीपी रेड्डीले भने।

साइबरावादका पुलिस कमिश्नर बीसी सज्जनले चारै आरोपी शुरुवात विहानै ३ देखि ६ बजेको बीचमा शादनगरस्थित चतनपल्लीमा इन्काउन्टरमा मारिएको जानकारी दिए। एक वरिष्ठ पुलिस अधिकारीले घटनामा दुई पुलिसकर्मी पनि घाइते भएको बताए।



पुलिसको इन्काउन्टर उदाहरणीय हुनेछः पीडितकी बहिनी
 इन्काउन्टरको खबर पाएपछि पीडितका बुवाले भने- 'हामी छोरी मारिएको १० दिन भइसकेको छ। तेलंगाना सरकार, पुलिस र जो व्यक्तिले मलाई सहयोग गरे, उनीहरूलाई बधाई।' यस्तै, पीडितकी बहिनीले भनेकी छिन्- 'सबै आरोपी इन्काउन्टरमा मारिए। म निकै खुशी छु। यो एउटा उदाहरणीय घटना हुनेछ, आशा छ।

भविष्यमा यस्तो घटना नदोहोरिएला। म पुलिस र तेलंगाना सरकारलाई धन्यवाद भन्न चाहन्छु।'

घटनास्थलमा गुञ्जियो डीसीपीः एसीपी जिन्दाबादको नारा
 पुलिसले जुन स्थानमा चारै आरोपीको इन्काउन्टर गरे त्यहाँ अत्यधिक भीड जम्मा भएको थियो। पुलिसकर्मी र कमिश्नर सज्जनर जब घटनास्थल पुगे तब मानिसहरूले डीसीपी-एसीपी जिन्दाबादको नारा लगाए। पुलिसकर्मीमाथि पुष्प वृष्टि पनि गरिएको थियो। पुलिसस्थानमा अर्घ्यतन्त्र पठाका पनि पडकाइएका छन्।

भगवानले कानूनभन्दा अगाडि आरोपीलाई सजाय दिएः तेलंगाना कानूनमन्त्री
 तेलंगानाका कानूनमन्त्री ए इन्द्राकरण रेड्डीले एक समाचार च्यानलसँग भने- 'भगवानले कानूनभन्दा अगाडि आरोपीलाई सजाय दिएको छ। उनीहरूमाथि जे भएको छ, त्यसले पूरा हिन्दुस्तानलाई खुशी दिएको छ। टीभीमा हामीले देखेका छौं कि आरोपीले पुलिसको हतियार लिएर भाग्ने कोशिस गरिरहेका थिए, जे भयो राम्रै भयो।'

१५ शैय्याको आयुर्वेद अस्पताल

इलाम, मंसिर २०। इलामको सूर्योदय नगरपालिकामा १५ शैय्याको आयुर्वेद अस्पताल सञ्चालनमा आएको छ।

प्रदेश नं. १ सरकारको सामाजिक विकास मन्त्रालय अन्तर्गत स्वास्थ्य निर्देशनालय धनकुटाको मातहतमा सो अस्पताल सञ्चालनमा आएको हो। सूर्योदय नगरपालिका-४, आइतवारेमा रहेको मेची अञ्चल आयुर्वेद औषधालय पहिलादेखि नै सञ्चालनमा आएकोमा औषधालय पनि स्तरोन्नति गरेर १५ शैय्याको बनाइएको हो। मेची अञ्चल आयुर्वेद औषधालयको सेवा विस्तार गरी १५ शैय्याको बनाइएको आयुर्वेद अस्पताल बनेको हो।

प्रदेश नं. १ सरकारको पहलमा स्तरोन्नति तथा सेवा विस्तार गरी इलाम, भापा, पाँचथर र ताप्लेजुडमा

सेवा दिँदै आएको औषधालयलाई अस्पतालको रूपमा सञ्चालनमा ल्याइएको कार्यालय प्रमुख तथा आयुर्वेदविज्ञ तीर्थ आचार्यले बताए। अस्पतालमा अहिले पञ्चकर्म सेवा, शिरोधार, स्थानिक बस्ती, क्षार सूत्र, फिजियोथेरापी सेवा, अक्युपञ्चर सेवा, इमर्जेन्सी सेवा, सःशुल्क फार्मसी सेवा, विशेषज्ञ चिकित्सक सेवा सञ्चालनमा ल्याइएको छ।

सरकारी क्षेत्रवाटै सुविधासम्पन्न आयुर्वेद अस्पताल सञ्चालनमा आएपछि स्थानीयवासी खुशी भएका छन्। विभिन्न जडीबुटीको प्रशोधनवाट औषधि निर्माण गरी उक्त औषधि र विभिन्न विधिवाट विरामीको उपचार गरिँदै आएको प्रमुख आचार्यले बताए। आयुर्वेदविज्ञ आचार्यले आयुर्वेदको महत्व बुझाउनका लागि सर्वसाधारणसम्म आयुर्वेद पढाउने र यसको फाइदाबारे जानकारी गराउन लागीपरेको बताए। कार्यालयमा अब २४सै घण्टा सेवा प्रदान गरिने उनले जानकारी दिए। कार्यालयको पाँचकोठे भवन मात्र भएकाले हाल भाडामा अन्य भवन लिएर अस्पताल र कार्यालय सञ्चालन गरिँदै आएको छ। आइतवारेमा अहिले वैदिक तीन सयभन्दा बढीले आयुर्वेद पढाउनु उपचार गराउँदै आएका छन्। वि.सं. २०३३मा स्थापना भएको उक्त कार्यालय अन्तर्गत रहेर इलामको मंगलवारे, इलाम बजार, जमुना र एकतप्पामा समेत सेवा सञ्चालन गरिँदै आएको छ।

'क्राइम ब्रान्च' हुँ भन्दै पैसा उठाउने पक्राउ

धनुषा, मंसिर २०। आफूलाई लालबन्दी सर्लाहीवाट आएको 'क्राइम ब्रान्च' को मान्छे हुँ भन्दै वाटोमा हिँडुल गर्ने मान्छेसँग पैसा उठाउँदै गरेको अवस्थामा जनकपुर उपमहानगरपालिका-४

आनन्दनगर बस्ने ३० वर्षीय प्रतीककुमार चौधरीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। जनकपुर उपमहानगरपालिका-२४ स्थित सोनासती मन्दिर अगाडि सोना पाडा जाने वाटोमा चौधरीले वाटोमा

हिँडुल गर्ने मान्छेसँग पैसा उठाउँदै गरेको अवस्थामा प्रहरी चौकी जिरामाईलवाट खटिएको प्रहरीले ज.२५ ७३२४ नम्बरको मोटरसाइकलसहित पक्राउ गरेको हो।

सञ्जीवनी अस्पतालमा विशेष डाक्टरहरूको सेवा

डा. सीपी यादव
 बरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ
 अब २४ सै घण्टा

डा. दीपक पौडेल
 बरिष्ठ नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

दैनिक सेवाहरूः
 - बालरोग सेवा
 - स्त्री तथा प्रसूति सेवा
 - फिजिसियन (मधुमेह, प्रेसर, घेट, छाती तथा थाइराइड) सेवा
 - नाक, कान, घाँटी रोग सेवा

- हाडजोर्नी तथा नशा रोग विशेषज्ञ
 - छाला तथा यौन रोग सेवा
 - छाती तथा थाइराइड) सेवा
 - मिडियो एक्स-रे सेवा

नोटः ओपीडी सेवा, विहान ९ बजेदेखि ५ बजेसम्म।
 २४ सै घण्टा इमरजेन्सी तथा ICU सेवा

सञ्जीवनी अस्पताल प्रालि

पायल्स तथा फिस्टुला समस्याको सफल उपचार !

काठमाडौँबाट आजुनु हुने डाक्टरद्वारा मंसिर २४ गते मंगलबारका दिन पायल्स, फिस्टुला, फिसर, दिसाबाट रगत जाने, पीप देखिने, मलद्वार घिसाउने, मलद्वार बरिपरि घाउ हुने, कब्जियत, मासु पलाएको, त्यस्तै ग्याष्ट्रिक, गानोगोला, अल्सरको उपचार हुने भएकोले विरामी वर्गले अग्रिम नाम दर्ता गराउन सक्नुहुनेछ।

माता मनकामना आयुर्वेद क्लिनिक
 अनुवा पुल पूर्व दक्षिण, तिलो सिता भएको घर,
 बिर्तामोड, भापा (०२३-५४४५३३, मो. ९८४२७५६०४)

बिर्तामोड खानेपानीको अत्यन्त जरुरी सूचना

मिति २०७६ मंसिर २० गतेको कार्य सम्पादन समिति सल्लाहकारहरू र निर्वाचन समिति सयोजकसहितको बैठकको निर्णय अनुसार आगामी मिति २०७६ मंसिर २५ गते हुने निर्वाचनलाई मध्यनजर गर्दा मिति २०७६ मंसिर २१ गते शनिवार र आइतबारका दिनसम्म मात्र पानी महशुल काउन्टर खुल्ने हुँदा संस्थाका पानी महशुल बुझाउन बाँकी रहेका उपभोक्ताले २०७६ कात्तिकसम्मको महशुल बुझाई दिनुहुन जानकारी गराइन्छ। मंसिर २३ गतेबाट २६ गतेसम्म कार्यालयको महशुल काउन्टर बन्द हुने जानकारीका लागि अनुरोध छ। अन्यथा मतदान गर्न पाइने छैन।

कार्यसम्पादन समिति, बिर्तामोड खानेपानी

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड समिसिड सेन्टर

ROYAL ENFIELD को आधिकारिक बिजेता (डिलर) भएकाले ROYAL ENFIELD को सम्पूर्ण पाटर्सहरूमा १०% छुट गरिएको छ।

7th ANNIVERSARY

सातौं वर्षमा प्रवेश गरेको सुखद उपलक्ष्यमा अटो तीन चक्रको टेम्पोको सम्पूर्ण पाटर्सहरू उपलब्ध गराउँदै इन्डिजिनसहितको सम्पूर्ण जर्नल सेवा ल्याइएको छ।

यहाँ जुनसुकै कम्पनीको मोटरसाइकल, स्कुटर र टेम्पोको सम्पूर्ण पाटर्स पाउनुका साथै इन्डिजिन जर्नल पनि गरिन्छ।

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड समिसिड सेन्टर
 घाँसेटकीको पहिलो जस्तै घाँसेट साइड
 निशान्त- ८३४०२०८४४/८३४०८४४४४
 इण्डिया. ८६८०९५४४४२ नेपाल

निःशुल्क बाँझोपन चिकित्सा

द्वारा आयोजित निःशुल्क

डा. ममता
 गायनको लोर्नि
 यहि मिति म
 (११ दिसम्बर)

एपोन्टेमेन्ट क

कन्चनज
 बिर्तामोड
 फोन नं. :
 Facebook ID : www.facebook.com/

लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध अन्तरसम्वाद शारीरिकसँगै मानसिक हिंसा बढ्यो



भापा, मंसिर २०। लैङ्गिक हिंसाविरुद्ध १६ दिने अभियान सञ्चालन भइरहेका बेला पछिल्लो समय हिंसाका घटनामा परिवर्तन आएको बताइएको छ । शारीरिक रूपमा मात्र नभएर मानसिक रूपमा दिने हिंसा बढेको भन्दै यसमा व्यापक जनचेतनाको आवश्यकता रहेको महिला अधिकारको क्षेत्रमा कार्यरत अधिवक्ताहरूले बताएका छन् ।

संवाद समूह भापाको महिला समूह र नेपाल वार एशोसिएशन जिल्ला अदालत वार इकाई महिला शाखाको वितामोडस्थित देवी माध्यमिक विद्यालयमा शुरुवार आयोजना गरेको लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियान अन्तर्गत अन्तरसम्वाद कार्यक्रममा नेपाल वार एशोसिएशन भापाकी अधिवक्ता हेमकला कट्टेलले 'लैङ्गिक हिंसाको बदलिदो स्वरूप र यौनजन्य हिंसा' विषयक कार्यपत्र प्रस्तुत गरेकी थिइन् ।

समेत दिएकी थिइन् । उनले अब हरेक विद्यालय तहमा नै यौनजन्य हिंसाको विरुद्धमा जनचेतना जगाउन आवश्यक रहेको धारणा व्यक्त गरिन् । उनले महिलासँगै हुने शारीरिक हिंसाका साथै मानसिक हिंसाका घटना बढेको बताइन् । आर्थिक अवस्था कमजोर भएका वर्गमा शारीरिक र आर्थिक अवस्था उच्च भएको परिवारमा मानसिक हिंसा हुने गरेको उल्लेख गरिन् ।

त्यस्तै नेपाल वार एशोसिएशन भापाको महिला समितिको संयोजक शान्ता पाठकले लागूऔषध, दुर्व्यसन तथा विद्युतीय अपराधको विषयमा विद्यार्थीहरूलाई प्रशिक्षण दिएकी थिइन् । उनले लागूऔषधको प्रयोगकै कारण कतिपय बालबालिका तथा किशोरीकिशोरी विभिन्न खालका हिंसा तथा अपराधमा संलग्न भएको भन्दै यसको कानूनी कारवाही लगायतका विषयमा सजग गराएकी थिइन् ।

उनले पछिल्लो समय विद्युतीय अपराध बढेको र सबैभन्दा धेरै यसको शिकारमा महिला पर्ने गरेको बताइन् । सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगका कारण कतिपय महिलाले आत्महत्यासम्मको बाटो रोज्नु परेको तथा कति महिलाहरू विभिन्न यौनजन्य हिंसाको शिकार बन्नु परेको अधिवक्ता पाठकको भनाइ थियो । उनले विद्युतीय अपराध र लागूऔषधको अपराध अन्तर्गत कानूनी कारवाहीको विषयमा विद्यार्थीलाई जानकारी गराएकी थिइन् ।

कार्यक्रममा नेपाल वार एशोसिएशन भापाकी अधिवक्ता तारादेवी वाराकोटीले बाल विवाह, बहुविवाह, अनमेल विवाह लगायतको विषयमा सहजीकरण गरेकी थिइन् । उनले पछिल्लो समय विभिन्न बहाना बनाएर, विवाहको प्रलोभना पारेर महिला हिंसा गर्नेहरूको संख्या बढेको भन्दै यस विषयमा विद्यार्थीहरूले सचेतना फैलाउनुपर्ने बताइन् ।

उनले महिलाहरू विभिन्न बहानामा हिंसामा पर्ने गरेको बताउँदै यसमा पछिल्लो कानूनी व्यवस्थाको विषयमा जानकारी गराएकी थिइन् । पुरुषलाई मात्र नभएर महिलालाई पनि कारवाही हुने भन्दै कानूनले निषेध गरेको कार्य गर्ने जो कोही पनि कानूनी कारवाहीको दायरामा आउने उल्लेख गरिन् ।

प्राकृतिक स्रोत इन्द्र रुपान्तरणका स्रोतव्यक्ति संगीता थापाले महिला हिंसाको प्रकृति फेरिएको भन्दै पछिल्लो समय मानसिक रूपमा महिला हिंसाका घटना बढेको बताइन् । उनले लैङ्गिक हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियानले धेरै सचेतना जगाउने भन्दै यस्ता कार्यक्रमहरूलाई निरन्तरता दिनुपर्नेमा जोड दिएन् ।

नेपाल वार एशोसिएशन जिल्ला अदालत वार इकाई महिला शाखा र संवाद समूह, भापाको महिला समूहद्वारा आयोजित कार्यक्रममा संवाद समूहकी सदस्य संगीता रौनियार, सुशीला कार्की, लक्ष्मी न्यौपाने(सर), नेपाल वार एशोसिएशन भापाकी सदस्य कविता वास्तोला, महिला सुरक्षा दबाव समूहकी अध्यक्ष शारदा रिजाल, नेपाल महिला उद्यमशिल संघ भापाकी अध्यक्ष पावता विमली, देवी माध्यमिक विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक लीलाप्रसाद भण्डारी लगायतले महिला हिंसा र यसको कानूनी कारवाहीका विषयमा महिला जागरुक हुनुपर्नेमा जोड दिएका थिए ।

महिला हिंसालाई न्यूनीकरण गर्दै सभ्य समाज निर्माणका लागि संवाद समूह क्रियाशील रहेको भन्दै कानूनी कारवाही र यसको प्रकृतिका विषयमा सबैले जानकारी राख्नुपर्ने संवाद समूहका कार्यक्रम संयोजक एवम् अधिवक्ता खगेन्द्र खरेलले बताए ।

विलिभर्स इष्टर्न चर्च सेमीफाइनलमा

भद्रपुर, मंसिर २०। कचनकवलमाथि रोमाञ्चक जित निकाल्दै विलिभर्स इष्टर्न चर्च काँकरभिट्टा भापा जिल्लास्तरीय नकआउट फुटबल प्रतियोगिताको सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको छ ।

भद्रपुर माविको खेल मैदानमा शुकवार भएको दोस्रो क्वार्टरफाइनल खेलमा कचनकवल फुटबल क्लबलाई दुईको विरुद्ध तीन गोलले स्तब्ध बनाउँदै काँकरभिट्टा सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो ।

पहिलो हाफमा काँकरभिट्टालाई दबावमा राख्दै कचनकवलले दुई गोलले अग्रता लिएको थियो । खेलको १५औँ मिनेटमा कचनकवलका रोमन तामाङले गोल गर्दै टिमलाई अग्रता दिलाए । काँकरभिट्टाका विशाल मुर्मू खेलको २० औँ मिनेटमा आत्मघाती गोल गरेपछि कचनकवल दुई गोलले अगाडि भयो । पहिलो हाफमा एक गोल पनि लगाउन नसकेको काँकरभिट्टा दोस्रो हाफमा लयमा फर्कियो । आक्रामक पाटी खेल्दै दोस्रो हाफमै काँकरभिट्टाले तीन गोल लगायो । खेलको ११औँ मिनेटमा काँकरभिट्टाका पदम राईले एक गोल फर्काए । खेलको १८औँ मिनेटमा काँकरभिट्टाकै अमोश मगरले गोल फर्काउँदै खेल बराबरीमा ल्याए । खेलको २६ औँ मिनेटमा कचनकवलले आत्मघाती गोल गरेपछि काँकरभिट्टाले रोमाञ्चक जित हासिल गर्‍यो । खेलको म्यान अफ द म्याच काँकरभिट्टाका सुमन श्रेष्ठ घोषित भए । उनलाई टुफी र नगदसहित पुरस्कृत गरिएको थियो ।

आज शनिवार हुने पहिलो सेमीफाइनल खेल चन्द्रगढी फुटबल क्लब र फूलगाछी फुटबल क्लब बीच हुने खेल संयोजक अनिल लिम्बूले जानकारी दिए । खिष्टमस २०१९ र नववर्ष सन् २०२० को अवसरमा विलिभर्स इष्टर्न चर्च भद्रपुरले प्रतियोगिताको आयोजना गरेको हो ।

खेलकुद पत्रकार मञ्च विजयी

वितामोड, मंसिर २०। नेपाल खेलकुद पत्रकार मञ्च भापा समन्वय शाखा र लायन्स क्लब इन्टरनेशनल वितामोड सिटीबीच भएको मैत्रीपूर्ण फुटबल प्रतियोगितामा खेलकुद पत्रकार मञ्च ७-१को फराकिलो अन्तरमा विजयी भएको छ ।

डोमालाल राजवंशी रंगशालामा शुकवार भएको खेलमा पत्रकारको टिमको जितका लागि प्रकाश वानियाँ एकलैले चार गोल गरेका थिए । वानियाँले पहिलो हाफमा ३ र दोस्रो हाफमा एक गोलको योगदान गरेका थिए । पत्रकारको टिमका लागि कप्तान समेत रहेका खेलकुद पत्रकार मञ्च भापाका अध्यक्ष हिमाल खरेल, सचिव सुब्बा र निरञ्चल आचार्यले १/१ गोल गरेका थिए ।

लायन्सका तर्फबाट एकमात्र सान्त्वना गोल चन्द्र कट्टेलले फर्काएका थिए । खेलको अन्तिम समयमा उनले पत्रकारविरुद्ध एक गोल गरेका थिए । पत्रकारको टिमका अधि लायन्सका खेलाडीले खुलेर खेल पनि पाएनन् । केशव भट्टराई, विष्णु श्रेष्ठ, रविबिक्रम वास्तवा, आयुस निरौलालगायतका डिफेन्सले विपक्षीका सबै प्रयास असफल पारेका थिए । खेलको म्यान अफ द म्याच विजेता टोली पत्रकारको टिमका लागि चार गोल गर्ने प्रकाश वानियाँ घोषित भए ।

लायन्स क्लबको 'डिजी सर्भिस' सन्तान अन्तर्गत छैटौँ दिनको कार्यक्रम अन्तर्गत पत्रकारसँग मैत्रीपूर्ण फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गरेको अध्यक्ष निरञ्चल ओलीले जानकारी दिए । ओलीले शनिवार यस वर्षको सर्भिस वीक समापन गरिने समेत बताए ।

ढुंगाले लागेर कामदार घाइते

संखुवासभा, मंसिर २०।

संखुवासभाको मकालु गाउँपालिका-५ आमाझमा रहेको अरुण तेश्रो जलविद्युत् आयोजनाको अडिट टु सुर्खु भित्र काम गर्ने क्रममा माथिबाट फरेको ढुङ्गाले लागेर ३ जना कामदार घाइते भएका छन् ।

शुकवार विहानैको राति साढे २ बजेको समयमा भारत आसामको नलवारी बस्ने बर्ष २३का भाजिङ्गिन अली, भारतकै बर्बता बस्ने बर्ष २६का हस्तम अली र अलिकाद्वार बस्ने बर्ष २८का अतुवु कर् माथिबाट फरेको ढुङ्गाले लागेर गम्भीर घाइते भएका हुन् । घाइते तीनैजनाको जिल्ला अस्पताल खाँदवारीमा उपचार भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय संखुवासभाले जनाएको छ ।

दक्षिणाबाट विद्यार्थीलाई सहयोग



वितामोड, मंसिर २०। तिहारमा खेरिएको देउसीभैलोबाट उठेको रकम सद्दुपयोग गर्दै बुढाबारी युनाइटेड क्लबले विद्यार्थीहरूलाई शुकवार शैक्षिक सामग्री वितरण गरेको छ ।

भापाको वितामोड-६ बुढाबारीस्थित सरस्वती माध्यमिक विद्यालयको प्रावि तहमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको हो ।

क्लबले एक सय ४१ जना विद्यार्थीहरूलाई कापी, कलम, पेन्सिल, ब्याग लगायतका सामग्री प्रदान गरेको छ ।

घर बनाउनका लागि नयाँ प्रविधि

इट्टा, गिट्टी, बालुवा दोस्रो, तेश्रो, चौथो तथा पाँचौँ तलासम्म लानका लागि मिनी क्रेन उपलब्ध छ । साथै मिक्सचर, जेनेरेटर, भाइब्रेटर, रड, काटने-बटार्ने कोरियन मेसिनहरू भाडामा उपलब्ध छ ।

सम्पर्क: ०२३-५४५७५३, ९८१७९५४२३८

कर्मचारी आवश्यकता

यस पूर्वाञ्चल दैनिक पत्रिका विहान ६ बजेदेखि ७:३०बजेसम्म वितरण गर्न केही वितरक कर्मचारी आवश्यक भएकोले आफ्नै साइकल भएका स्थानीयले तुरु-सम्पर्क गर्नुहोला । तलब: आपसी समझदारीमा

सम्पर्क: ९८०७९१०२२२

हार्दिक बधाई



हालै सम्पन्न श्री स्वरोजगार भवानी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को ५औँ अधिवेशन साथै १२औँ वार्षिक साधारणसभाबाट आगामी ४ वर्षे कार्यकालका लागि अध्यक्ष **केशव बस्नेत**, उपाध्यक्ष **कमला थापामगर**, सचिव **मनोज भट्टराई**, कोषाध्यक्ष **कमला आचार्य उप्रेती**, सदस्यहरूमा टीकाराम सिटौला, सुशीला विमली, कौशिकलाल दर्जी (भोला), ईश्वर श्रेष्ठ, कुसुम खड्का अधिकारी, धनश्याम नेपाल र जागिरमान राई साथै लेखा समिति संयोजकमा विष्णुप्रसाद आचार्य, सदस्यहरूमा तुल्सी भण्डारी र देवीनारायण न्यौपाने निर्वाचन निर्वाचित हुनुभएकोमा सम्पूर्ण पदाधिकारीहरूलाई कार्यकाल सफलताको शुभकामनासहित हार्दिक बधाई जापन गर्दछौं ।

बलराम कार्की : सदस्य
उद्योग वाणिज्य संघ
प्रदेश नं. १

भापा ...

सात पदको जिल्ला सदस्यमा पवनकुमार श्रेष्ठ (२९), प्रवीणकुमार घोष (२६), मानस घोष (२६), मुकेश मित्रुका (२६), सुरेश तामाङ (२६), हेमन्तराज भट्टराई (२६) र यदुनन्दन साह (२५) मत प्राप्त गरी कांग्रेस प्यानलबाट निर्वाचित भएका छन् । रापपाका अभिषेक ढुङ्गाना (१६) र दीपक अधिकारी (८) मत प्राप्त गरी पराजित भएका छन् । सात पदका लागि नगर क्षेत्रबाट निर्वाचित ३७ जना प्रतिनिधि सदस्यले मतदान गरेका थिए ।

यता निर्वाचन पश्चात् विजेता घोषणा कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्षमा निर्वाचित पनेरुले राजनीतिक चलखेल गर्दै

जग्गा विक्रीमा

शनिश्चर बजार हुँदै कुशल चौकबाट एक सय मिटर दक्षिण, ३३ फुट मुख भई पूर्व फर्केको, ४० फुट बाटोले छोएको डेढ कठ्ठा जग्गा अत्यन्त सस्तो मूल्यमा विक्रीमा रहेको हुँदा इच्छुक महानुभावले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
मो. ९८२५६५९५०/९८०९९६९९९०

भापा उद्योग वाणिज्य संघलाई भाँड्ने र विगानै दुस्साहस गर्न नहुने बताए । 'कांग्रेस नेतृत्वप्रति संकेत गर्दै नवनिर्वाचित अध्यक्ष पनेरुले भने- राजनीति छाडेर व्यवसायी बनेर आउनुहोस्, संघको सदस्यता लिएर नेतृत्व सम्हाल्नुहोस्, म आजकै मितिबाट अध्यक्ष पद त्यागेर तपाईंलाई जिम्मेवारी दिन्छु ।' आफ्ना प्रतिस्पर्धीप्रति संकेत गर्दै उनले भने- हामी पहिलादेखि नै संघमा सर्वसम्मत बनाएर जाने तयारीमा थियौं, तर कांग्रेसले मानेन,

मलाई हराउन लागीपरे । आखिरमा व्यवसायीले दल भन्दा पनि व्यक्तिलाई नै रोजेर मतदान गरे । यता मेजर छ पद, महिला सदस्य र खुल्ला सदस्यमा कांग्रेस प्यानलका उम्मेदवार निर्वाचन भइसकेका छन् । कांग्रेसबाट वरिष्ठ उपाध्यक्षमा राजकुमार राई, गोपीप्रसाद न्यौपाने, भोजराज सेह्राई, रमेश श्रेष्ठ र रविशंकर भट्टराई निर्वाचन निर्वाचित भएका छन् ।

सुविनकुमार खड्का र कोषाध्यक्षमा भास्कर शर्मा निर्वाचन निर्वाचित भइसकेका हुन् । त्यस्तै कांग्रेस प्यानलबाट महिला सदस्यहरू कमला दुवाडी, शिला तामाङ र सीता ढकाल निर्वाचन निर्वाचित भएका छन् । त्यसैगरी खुल्ला सदस्यहरूमा राजकुमार राई, गोपीप्रसाद न्यौपाने, भोजराज सेह्राई, रमेश श्रेष्ठ र रविशंकर भट्टराई निर्वाचन निर्वाचित भएका छन् ।

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)
बिर्तामोड, भापा

(पहाडी क्षेत्रमा पनि यो सेवा उपलब्ध छ ।)

पूर्वाञ्चलको सबैभन्दा ठूलो ग्याङ्गुन सिस्टमबाट सफाई गरिन्छ ।

मूपाल बुढाथोकी
023-545402
9825952677
9825952680

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

कनकाई पोलिटेक्निक इन्स्टीच्युट कनकाई नगरपालिका, भापा प्रवेश नं. १, नेपाल

शिलबन्दी बोलपत्र आह्वान सम्बन्धी सूचना

प्रथमपटक प्रकाशित मिति २०७६/०८/२१ यस पोलिटेक्निक इन्स्टीच्युटका लागि आवश्यक पर्ने तपशिलमा उल्लेखित सामग्रीहरू शिलबन्दी बोलपत्रको माध्यमद्वारा खरिद गर्नुपर्ने भएकाले उल्लेखित शर्तको अधिनमा रही शिलबन्दी बोलपत्र पेश गर्नुहुन अनुरोध छ ।

बोलपत्र नम्बर	विषय	फाराम बन्तुर	बोलपत्र खरिद गर्ने अन्तिम मिति	बोलपत्र पेश गर्ने अन्तिम मिति	बोलपत्र खोल्ने मिति र समय	कैफियत
२०७६/०७३-१	आईटी सामग्री । ल्यापटप, प्रिन्टर, प्रोजेक्टर ।	१०००।-	२०७६/०८/२७	२०७६/०८/२९	२०७६/०८/२९	

- शर्तहरू**
- बोलपत्र सम्बन्धी आवश्यक कागजातहरू रु.१०००- तिरी कनकाई पोलिटेक्निक इन्स्टीच्युट, दुर्गापुरबाट विहानी समयमा र कनकाई नगरपालिका शिक्षा शाखाबाट दिनको समयमा प्राप्त गर्न सकिनेछ भने सोही स्थानबाट शिलबन्दी बोलपत्र दर्ता गराउनु सकिनेछ ।
 - शिलबन्दी बोलपत्रसाथ व्यवसाय दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, करचुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, भ्याटमा दर्ता भएको प्रमाणपत्र प्रतिलिपि र सम्बन्धित कम्पनीको अथोराइजेसन लेटर र फाराम खरिद गरेको रसिद पेश गर्नुपर्नेछ ।
 - शिलबन्दी बोलपत्र विक्रीकर्ताको प्रतिनिधिको रोवरमा तोकिएको समयमा खोल्नेछ । तोकिएको समय भन्दा पछि प्राप्त भएका बोलपत्रहरू स्वीकृत गरिनेछैन । तोकिएको समयमा प्रतिनिधि उपस्थित नभएपनि बोलपत्र खोल्न बाधा पर्नेछैन ।
 - बोलपत्र स्वीकृत वा अस्वीकृत गर्ने अन्तिम अधिकार इन्स्टीच्युटमा निहित हुनेछ ।
 - यस सम्बन्धमा थप जानकारी लिनुपरमा ९८१७९१०२२२, ९८२५६५९५०, ९८२५६५९५०३, ९८२५६५९५०४० मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।

प्रमुख व्यवस्थापक
कनकाई पोलिटेक्निक इन्स्टीच्युट, दुर्गापुर भापा

कविता/गजल

ए, काँल्दाइ र माल्दाइ केही त बोल !



तुलसीराम खरेल

त्यो रात जुनको कमलो प्रकाशमा खुकुरी र खुँडा बोकेका छ दर्जन वीर गोर्खालीले छोडेको त्यो किल्ला नालापानी औंशु र रगतको मोल खोज्दै आज कालापानीमा जन्मनुपर्छ पानीले प्याक-प्याक परेका बलिष्ठ शरीर बोकेर जब निस्क्ये बलभद्रहरु उनका सम्मानमा अंग्रेजी सेनाले लेखेका ती शिलालेखहरु सम्भरेर ए मेरा काँल्दाइ र माल्दाइ केही त बोल !

सात रात पानीको घुटकोसम्म नपाएका मेरा पुर्खाको आमाशयमा उभ्रेको हाइड्रोक्लोरिक अम्लको डकारले भागेको इष्ट इण्डिया कम्पनी तोपका गोलाका छटपटाएर पनि आत्मसमर्पण नगर्ने आफ्नी हजुरआमा सम्भरे मेचीको दक्षिणको पुल मुनीबाट यो अक्षरको विचार पसारा पार्दा आमाशयमा इण्डियन चामल र तेलको बोसोले भिजाउने नीति बनाउने दाइ तिमी नै होइन ? बिहालु मालाको भारी गर्धनमा राखेर हाँसेने तिमी नै होइन ? आमाको शिर चूँडिएको बेला ए मेरा काँल्दाइ र माल्दाइ केही त बोल !

काली पारी र वारी लिपुलेक र कालापानी कालीको मुहान लिम्पियाधुरा तराइको सुस्ता र पूर्वको माने भञ्ज्याङ भूपाको पाठामारी र मोरङको बुद्धनगर मेरी आमाको छातीमा लगातार भ्रमणले हान्दा तिमीले आमाको रगतसँग सत्ताको सौदावाजी गरेको होइन र ? कैले काँल्दाइको नाममा कैले माइलाको नाममा कैले आलोपालो कैले मिलिजुली सबैखाले स्वादमा रमाइसकेका ए मेरा काँल्दाइ र माल्दाइ केही त बोल !

छिमेकी मित्र संधियार शत्रुमा बदलिँदा तिमी पशुपतिमा माला जफ्ठी धोती लगाएको मधिसे सीमामा जङ्गे पिल्लर समाएर लड्दा तिमी टोपीमा राष्ट्रवाद खोज्छौ भुटानका दाजुभाइ सपुर्दगी गर्ने तिमी नै होइन ? तिर्थाटनको नाममा उतैको पुकार गर्छौ बगमतीमा ढलको खोलो बगाएर गंगा स्नानमा जाने तिमीले नै बनाएको संस्कार होइन र ? स्वामी र बाबाजी नागा र राजनीति सबैसँग साटिन सक्ने तिम्रो आधार अब पखाले बेला आएको देखेर ए मेरा काँल्दाइ र माल्दाइ केही त बोल !

छिटो बोल वार्ता गर त्यो नमए अन्तर्राष्ट्रियकरण गर त्यो पनि नमए मुद्दा हाल भएन भने युद्ध गर आमाको अस्मिता जोगाउन म पनि लडाइमा भाग लिनेछु हाँसु भन्दै भन्दिन भाग्न जानेकै छैन बरु स्वीकार्छु तातो गोली काली-काली जोडिएर महाकाली जन्मिन्छु अनि फेरि युद्ध हुन्छ महेसापुरहरु ढलेछन् मेरो चण्डीले त्यही सिकाएको छ गीता ले भनेको छ सत्यमेव जायते लिम्पियाधुरामा भोज गर्ने मन छ भ्रापाली चामल, चितवनको तोरीको तेलमा आमाले पकाएको गुन्द्रुक र भात खाने मन छ भाइ बहिनीको यो चाहना सम्भरेर ए मेरा काँल्दाइ र माल्दाइ अब केही त बोल !

- बित्तिमोड भषा

कमरेड गौथलीको बाऊमा निहीत अस्थिरताको रहस्य



हाँस्य-त्यंग

व्यंग्यनारान पाँडे

“गरिखान चढै देन हए पाँडे भाइ, गरिखान देन मेरो छेत्रको एरिआका मेरा पम्पनिहरूले नै टिप्पा लाइहाले नि, चोराखन्तीहरूले !” – भन्दै गत शनिबारभन्दा पहिला ‘अरिजनल गौथलीको बाऊको परम्परागत भेष’-मा आएका गौथलीको बाऊले कुसीमा बस्दै भने- “हस्ट ! एउटा लडनका साथीभाइ-कार्रकर्तासँग हिमिराख्या मान्छेलाई भ्रवाट्ट च्यान्ज भए आर्को लडनमा छलाड मार्न त डिफिकल पो हुँदो र छ त गाँडे !... हाम्रो नेपका अदच्छे पर्चण्डज्यु मौसुपलाई दिब्ये तर बखिदेखुन अँले मलाई जस्तै कतिओटा डिफिकलको सामना गर्नु परियो होला बिचारा ! एस्तै डिफिकलले डिफिकलले दिमाखको

किटनी रन्केको रन्चै हुँदो हो पर्चण्ड मौसुप हजुरको ! कस्तो वाक्क बिचारा ! र त बेहान जेको सपोट गरेर जे भाषण गर्छन् दिम्सो तेसकै बिरोद र दिम्सोको दिवा भाषणमा जे भन्छन् सोँजको भाषणमा फेरि तेसकै खण्डन भइँदो हो पर्चण्ड मौसुपबड !”....

गौथलीको बाऊका कुरातिर ध्यान दिएर बिनिबिचमा आफ्नो रेकर्ड किन बिगाने भन्दाभने मैले मूल मुद्दाको कुरो समाउँदै सोधे- “दाइले धर्मको बिजिनेस थाल्ने भन्नुहुन्थ्यो त अस्ति शनिवार ? थाल्नु भएन ? दारी-जुंगा र कपाल पनि खोरिनु भएछु। फेटा, रुद्राक्षको मालाहरु पनि...”

मेरा वाक्य पूरा हुन नपाउँदै उनले बिचन स्वामा भने- “आफूले उत्रा बखिदेखुनु चल्छेल गरिराख्या एरिआमा मलाई नचिन्ने को छ र ? मलाई चिन्नेहरु मबडे पम्पिभित भइकन म जस्तै हिन्दुल, बातचीन र खातेपिमेमा लागेका न छन् अनि मलाई उँधेरको सखातबड टाढा हुन किन पो दिन्थे र ! धर्मको बिन्नेसमा लामे ओजना-इस्टमेट भका दिनदेखुन केलुको भट्टी हुटेलमा डेलीको खोयाबिकेँ र मासु-मड्स जस्ता कुभच्छे हाम्रो बेपार-बिन्नेस टन गाहाकी नलागुन्जेल मेरेकाटे नखाने भन् अडान राख्ने मतो भयाथ्यो । पदकेँ निन्ना लागोस् त थुक्क, तेरिस्मालाने साला ! पाटनर हरिराम बाजेलाई पनि तेस्तै अनुभौले धुमचट हड्यान पारेछ । र एक-दुई दिनपछिदेखुन नै खोयाबिकेँको तिखाले शरीरभरि हेडेक हुन थालो साला । हरिराम बाजेलाई त भन खपिसकी भनछ । र, हामी दोडाले शिखर बैठक गरेर चिन्नेकेरे इण्डेको गलगलेबड गाँजा लेराउने र घरमै तान्ने मतो गर्थ्यौं । तर स्यानेदेखुनु लागेको भोलाइलो मातक पदार्थ र चोक्टा-चानाको हरामी बानीलाई नाथे धुँवाले के तिरिपट पाथ्यौं । तद् गाँजा भन्ना भवान शिव मादेऊको प्यारो निशा हो भन्दै टुँडैक हुँदा नि धर्मीतर कुरो जोरिँदैन भन्ने हुक्क थ्यो र माते !”

मैले बिस्त्याईको भाकामा भने- “अनि खोयाबिकेँ र माछा-मासुको तिखाले तपाईंहरूले आफ्नो व्यापार-बिजिनेसको योजनै फेल गर्नु भएछ, होइन ?”

उनले अलिक असाँजिलो मान्दै भने- “क्याँ त ? गाँजाले एक-दुई दिन धान्यो नि, आँत हरहर भएर खनुनुखानु हुन छोडो ! अनि हरिराम र मैले आर्को बैठक गर्थ्यौं र तेसबड निलय भए अन्सार राती निकै ढिलो गरेर केलुको हुटेलमा जाने र सुटुक घिनु मरुन्जेल घुट्याउने अनि घर्षा आर थपक्क सुत्ने निदो गर्थ्यौं । पैला-पैला मैले पत्रकार गरेका रूपे र रामनाम बाजेले आतेपाते गरेर

बटुलेका रूपेले डेलीका डेली एसे त गरिन्थ्यो केरे । एस्तो कर्म र कुर्तको सुईको अरहरलाई नदिएर चोखेको चोखेको ?”

मैले प्याच्च केही भन्न आँदतैथेँ, उनैले उँछेरेर भन्न थाले- “अनिप्योड, पदकेँ खोयाबिकेँले गलो सिंचाइ गर्न र चोक्टा चपाउन नपाको नड निद बाद अस्ति माडलार मुडसिर सत्र गने सतमी तिथिको रातीको साइतमा केलुको भट्टी हुटेलमा पस्यौं । हतार-हतार दुई बदल र बोइलारका पोलेका खुडा चोपेर रिमभिभम भइसक्या थियु । अजै एकेक बदल घुट्यार चिन्नेकेरे नड दिन सुक्या लाद्रो नरम बनाउन लाग्दै धर्मको बिन्नेसबड हुने भागवण्डामा कल्ले काँति पाउने डिस्केस गर्दैथियु । तेस्ता दयाममा चर्काचर्की हुनु सोभाभिक थ्यो । लउउउ तेसैबेला कतातिराड भितीका पुच्छर खाएर हो कि मान्ने सुइया लाएर हो रनाहा लाग्ने टप्लेट निलेर हो, लड्काम् मातेका आफ्नै अण्डरका पान्टा भ्र्याप्ले-कुण्डले पानीगुण्डे कार्रकर्ता धनुराउँदै भित्र पसे । तिन्ले हाम्रो धर्मको व्यापारी भेष देखेर थालिहाले कचेडा गर्न ।

राम नाम बाजे स्यानेदेखुनका बाटा ! फेटा, पहेंलो वर्षादि र रुद्राच्छेको माला खालातखुलुत खोली हाले र हात जोर्ने थालिहाले, म परे धानमा । तिनले मेरो रुद्राच्छे माला छिनालेर तेसका गेटा हुटेलको बाइर भरपातका भीडमा छछार पारे, फेटा फिक्केर भारभुर च्याते अनि पहेंलो वर्षादि चढै एउटा मुन्द्रे चढेले मेरो बयलमानलाई चाँडैछ भन्न म बाट खोसेर उसैले भयो । ती सपे आफ्नै कन्टोलका ओर्कर भकाले म केड बोलिन । तिनले हाम्रो फेटा, माला पहेंलो वर्षादिका बारेमा परिट्कर्ण मागे बिक्तिकै रामनाम बाजेले खतम-खलास सपे विवर्ण लाइहाले । तेससि ती लड्काहरूले तेस्तो बेपार-बिन्नेस हामी जस्ता भाइधुतुले गर्नु भनेको भवान-भवानीका नामको बर्को ओडेर-धुकुण्डो ला'र डाका गर्नु हो भन्दै आइन्दा एस्तो सादु भएर हिन्दा देख्यौं भने परहरीमा पुर्यार ठगी मुद्दा चलाउने वालिँड गरे । तेसो भनिको कर्ममा सो-उक्त कुण्डले-भ्र्याप्लेले चढै उडलेदेखुनै परहरीसित उसको सिण्डिकेट सेटिड खेला चल्दै आइराखेका कारण ऊ जल्लाड जेमा पनि जान्न सक्छ भन्ने पर्यङ्ग पनि जोडो । खोयाबिकेँ र मासु-मड्सको तिसनाले आँत हरहर भका दयाममा धर्मको बिन्नेस गर्दा लाउने सादु डेरेंस नै लाइराख्य थियु हामी दुबैले र हतारमा तेतिकै ग'छे र सारा ओजना र इस्टमेट नै लथालिङ्ग भो क्या पाँडे भाइ, सारा सपना चकनाचुर्न भो, तेस्यामालाने ।”

उनी भन्दै गए- “तर कोड बात छैन । सो-उक्त घटना

भकै भोलिपल्ट बुधारे बेहान भागेबश उसको देशबड रामदुलारी लाइपुगेको छे । मैले सपे केरन उल्लाई जाएर गर्दा उल्ले सम्विर्द नेपाल-सुखी नेपाली भन्ना भँ च्वाँक आस्बासन बोल्दै भनेकी छे- ‘तापाई नसादु हुनु । भो इता दु-तीन मैना तापाईको मकानभे बस्छुँ र आपुन बिन्नेस चलान्छुँ र कमान्छुँ और तापाईको खिलान्छुँ-पिलान्छुँ और तापाईको खुस भी राख्छु । तापाईको मो आइ लब इउ कछुँ !...तेतिमाते काँ भनी र, अरु पनि थुपे भनी । अँले रामदुलारी मेरो घरको मूल ओछेनेमे सुतिराखेकी छे मोती । काती भए नि ख्याल बिउटी छे भन्छु ? आमईईई । विचरीका आँखामा रातीको जम्मे निन्ना काँचै छ भन्ने मलाई था थ्यो र मानौताको दिस्टीले उल्लाई बिम्जाउन ठीक नलागेको हुनाले म माते प्ता आएँ, नत्र उल्लाई पनि लेराउंथे च्याइँगंज जोडी बना’र ।”...

मैले छेड हाने- “त्यतातिरको पनि तिखाँ थियो क्यार बूढा दाइलाई !”

उनले हल्लिएका अधिल्ला दाँत जिब्रोले लिक्क-लिक्क पाई भने- “तो त अब...तो त अब...धर्मको बेपारमा लाग्ने इस्टमेट माते गर्दा पनि कुनै एउडा र एउडा भवानले तथास्तु भन्न रामदुलारी पठाइदेख्न भन्ने त जाँसम्म लाग्ना छ नि । मुखले भन्ने कुरो भा अँगि नै भन्थेँ । तर, अरिजनली म पोलिटिस्यान भका नाताले भन्छु आफूले सँदै सँगै चलखेल गरेका कार्रकर्ताको मुन-पेट मिलाउन चढै सारे डिफिकलतम् अन्त्यारो हुँदोरछ भन्ने यसबाजी मैले कट्टु अनुभो पाएँ । एस्तो चड्ने केरे अनुभो पाउने मान्छेको दिमाखको किटनी बेरामी भए थिर नहुँदो र'छ । तेस दिन मेरो सादु भेषका सर्जाम खोरिसिएर वालिँडसम्म पाउँदो म के गर्छे र कसो गर्छे भए जे पा'इड बोल्दै हिँड्ना थैँ । रामदुलारी आई, मलाई सबकुछ प्रापिको अनुभो हुन थालिगो र माते । नत्र म ठाम-ठाममै नेपालको कलापानीलाई इण्डेतिरको नस्कामा पर्दानमत्री केपी ओल्लीको पारेका हुनु भन्न शेर्बाडुले भने जस्तै बौला भाषण बास्ते हिन्थेँ पनि कि !...र, अबसम्म म रामदुलारी बिज्जी होली । तुरुन्तको तु उल्लाई नस्ता खिलाइएन भने फेरि उल्ले पनि रोशनी शाइले किस्मबादुर मोपलाई फँसाए जस्तै फँसाउन पनि बेर नलाउला, होइन्त ?...म हिँडे ल भाइ ! फेरि आउँदै गरम्ता छ ।”

उनी हिँडे । त्यसपछि मैले मनैमन भने- “थी कमरेड हँ भन्दै गर्धन फुलाउने गौथलीको बाऊको बानी-व्यहोरा माथिल्ला कमरेडहरूको भक्तिभाव गरे बापत संक्रमित अस्थिर भएको होला कि के हो कुनिन छै !”

कथा



चुडामणि रामी

‘कस्ता विभत्स दृश्यहरू देखाउँछ अचेल टेलिभिजनले ! विचरा तपाईं हेर्न पाउनुहुन्न !’ मप्रति मायालु भइनु फुपु ।

‘आज के मजाले पण्डितले वेदान्त दर्शन छोटै ! दिदीले पनि सुनाउन बाँकी राखिन ।’

‘कान त छ नि हैन मामा, यसो सुन्ने गर्नु नि ! अचेलका खबर त कहिल्यै नसुनेका विचित्र-विचित्रका पो छन् त !’ आफैँ भान्जीको भनाइ थियो ।

विना शुक रोगको निदान गरिदिने डाक्टर-वैद्यहरूको ताँती लाग्यो । कुन परिस्थितिले म दृष्टिविहीन भएँ, के थाहा सबैलाई ! केले मन कूटिडेको छु ! यो मेरो मन कति रुबा छ ! जहाँ मनमा विशेष आक्रमण भइएको अनुभव हुन्छ म सर्वाङ्ग गर्छु भन्ने कुरा सबैलाई के थाहा !

‘घिउ नलाने कुरा तथ्यहीन !’ यस्तरी अडकल गर्न पाइन्छ ? ‘यस्तो पनि आँखा हो ?’

‘फुलो परे जस्तो कस्तो आँखा तपाईंको, विब्र्याँटो-विब्र्याँटो हेर्नुहुन्छ ?’

‘मेरा टाउकामा प्रश्नहरू घुम्ने । वडो पत्नीभक्त देखाउने काइदा अपनाथेछु मैले । सही अर्थमा पुरुष-सिंहको गर्जनले यो रूप लिथेछु क्यार ! तर विरालोका रूपमा पुन्यायो । मैले त वास्तवमा लागेर नै अथवा लामो समयदेखि हेरेको-देखेको अनुभवका घरमा भनेथेँ । भनियेका ती स्वीहरूलाई, जसको सतीत्व उपर अथवा कुमारीत्व उपर बडे-बडे विद्वान्हरू र शास्त्रहरूले पनि शङ्का गरेथे भन्ने मेरो धारणा वनेछ । ‘स्त्रीयाचरित्रम् पुपस्य भाग्यम्’ यो कथनलाई मैले शास्त्र नै समिक्थेछु क्यारे ! भेटेँ कडा भयाम्ता ! पाँचै सबल प्रतिवाद ! शत्रु खोज बाहिर जानु पडैन, अरूबाट होइन, आफ्नै मायालुबाट अर्थात् पत्नीबाट !’

मेरो जोगी हुने विचार भजेन, वैराग्य धारण गरी घर छोड्ने विचार गरी घर छोड्ने त्यो प्रचलन इतिहासको भैसक्यो । अचेलको चलन बर्बाद देखाउने पत्नीलाई कुट्ने, रक्सी खाउने जीउ छोड्ने अथवा समिक्थेर यताउति हिँड्ने, यस्तो भइयो छ । कता-कता अलिकति प्रतिष्ठा छ भन्नेले पनि अलिकति

आँखा

इहलोक सुखी हुने र सहजै परलोक प्राप्त हुने ! यस्ता ती साधुको दर्शन गर्न अपार भिड लाग्यो । अकपल्ट सुनियो- अउटा महाजनका घरमा दिन पनि रात पनि नजानिंदो शक्ति देहु हान्छ । कहिले भान्स्यामा हान्छ, कहिले खाटमुनि हान्छ, कहिले दलानमा हान्छ, वाहिरबाट मान्छेहरू हेर्न जान्छन्, त्यतिखेर ट्वाङ्ग छानामा दुङ्गे वसिन्छ । वास्तवमा, मेरा आँखा त्यतिखेर अन्धा थिये तर मेरा कान भने त्यतिखेर पनि चनाखा थिये । अहिले पनि चनाखा नै छन् । सबै कुरा ओछ्यानमा पल्टी-पल्टी सुनिरहेको छु ।

ठडा-ठडामा यसो भनौ-नजानिंदो ढङ्गले मेरा आँखामा जालो लाग्यो । वेदान्तीहरूले बताओको मोहान्ध जस्तो अँध्यारो छायो । सबै कुरा देख्न र ठग्याउन नसके भएँ म क्रमशः । डाक्टर-वैद्य गर्न भने मैले मानिन किनभने म बेकुफ भजेर यो मर्हीमा घरको स्थिति भताभुङ्ग पार्न चाहन्थेँ । सुत्यो, खायो गर्ने दिनमा किन ओखती खर्च बढाउने भनी चित्त बुझाउने बस्न थालेँ ।

त्यसै बस्न किन पाउँथेँ ! निश्चेष्ट पल्टिरेको मलाई अक जना नयाँ कविले आधेर प्रश्न तेस्यार्थे- गुरु, तपाईंलाई लेटो दिन आओको ! प्रश्न सानो छ- ‘यो सडक भनेको के हो ?’ म हाँसेँ र मनमन सोचें यो विचरो कवि भासमा जाकिअछेछ । उनले फेरि आग्रह गरे- ‘तपाईं वोल्नुभजेन, मैले तपाईंलाई अनुभववी र जाता ठानेर नै प्रश्न सोधेको हुँ !’

म दार्शनिक भएँ । सायद दार्शनिक हुने मौका पाएँ, भने- ‘मैले धेरै देखेँ सडक । धेरै छामेँ सडक । भाइ, म दृष्टिविहीन छु । म यो सडक बुझिन, मलाई के लाग्छ भने सडक बुझ्ने मान्छे अन्धो हुन्छ !’

हिँड्दा-हिँड्दै चिप्लेर लडेको मान्छे भँ ऊ छक्क पर्यो । दिन बिते । फेरि अक दिन अक हित्तु आधे । पढैया रहेछु उनी । उनले पढेका केही कथाका सार सुनाए । ती कथा मध्ये यो देशका क्रान्तिकारीका कहानिअेका अक दुई कथाकारले क्रान्तिपीडित मात्रहरूको दुर्दशाको चित्रण गरेका रहेछन् । अर्को अउटा कथा उनले भने- ‘त्यस कथामा रुख चढेको

कृति समीक्षा



भूबन तामाङ

पुस्तकको नाम नै 'ज्ञान मार्ग'। ज्ञान नै ज्ञान ले भरिपूर्ण छ, पुस्तक। यसभित्र मानव मात्रमा नैतिकता, असल आचरण विकासका ज्ञान दिने अनुवाद कथाहरु समावेश छन्। पुस्तकको विशेषता प्रा.डा. गोविन्दराज भट्टराईको विचारबाट छल्लङ्ग हुन्छ : 'अनुवाद एउटा यस्तो कला हो, जसले अरुको पुष्पबागमा पसेर त्यसमा कुनै क्षति नपुऱ्याई महामत्र काड्न सिकाउँछ। त्यही शिल्प भाएका सज्जन प्रेमप्रकाश फलाहारीले नेपाली पाठकका निमित्त यो अमूल्य कृति उपहार ल्याउनु भएको छ। यो कृति सन्तश्रष्टा 'रामचन्द्र दोगरेजी महाराज'को 'हरिकामार्ग' शीर्षक कृतिको नेपाली अनुवाद हो। आध्यात्मिक, सांस्कृतिक एवम् सामाजिक अभियन्ताको रूपमा सुपरिचित फलाहारीजीले अनुवाद गर्नुभएको सुन्दर कृति पढेर म प्रशन्न भएको छ। नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको अनुवादक परिचय कोषमा ६२० जना अनुवादक समावेश भएकोमा अब फलाहारीजी थपिनुभएको छ। उहाँ एक सर्मापित साहित्य श्रष्टा एवम् मर्मज्ञ हुनुहुन्छ। त्यति कै समर्थवान् अनि कुशल अनुवादकको रूपमा पनि उहाँको श्रेय स्थापित गर्नेछ। यो 'ज्ञान मार्ग' नैतिक शिक्षाका निमित्त खदिलो पाठ्य सामग्री हुनेछ।' प्रा.डा. भट्टराईको विचार कृतिमा उल्लेख भएका छन्।

प्राध्यापक तथा साहित्यकार कोमलप्रसाद पोखरेलको पनि यस्तै विचार कृतिमा उल्लेख भएका छन् : 'ज्ञान मार्ग' नामक हिन्दी कथा संगालोका सङ्कलक एवम् सर्जक

'रामचन्द्र दोगरे' हुनुहुन्छ। भारतीय आध्यात्मिक तथा पुराणेतिहासविद्का रूपमा उच्च ख्याति कमाउनुभएका दोगरेलाई भारतीय विद्वानहरुले उच्च सम्मानका साथ आदर गरेका छन्। दोगरेको जन्म सन् १९२६ मा भारतको इन्दौर, मध्य प्रदेशमा भएको देखिन्छ भने उहाँ हुर्की बढेको स्थान चाहिँ बडोदरा, गुजरात रहेको पाइन्छ। उहाँको अध्ययन भारतका विभिन्न स्थानमा र मूलतः काशीमा भएको देखिन्छ। दोगरेले उत्कृष्ट भागवत व्याख्याताका रूपमा परिचित हुनुहुन्छ। उहाँलाई शुकदेव समान भागवत प्रवक्तृका रूपमा लिइन्छ। किनभने उहाँको जीवन शुकदेवको जस्तै निस्वार्थपूर्ण थियो। उहाँ महान् सन्त हुनुहुन्थ्यो। उहाँले कोही कसैबाट दक्षिणा नलिने, बैकमा खाता नखोल्ने, कसैबाट कुनै किसिमको आर्थिक सहयोग नलिने, कुनै टुट्ट नवनाउने, कसैलाई शिष्य नवनाउने, कसैको गुरु पनि नबन्ने प्रण गर्नुभएको थियो।

उहाँले बस्त्रका रूपमा धोती र लँगोटी मात्र धारण गरेको पाइन्छ। दोगरेले बाचुन्जेल कुनै किसिमको पाउपोस धारण गर्नुभएन। उहाँ मुड र बाजराको रोटी एकछक मात्र भोजन गर्नुहुन्थ्यो। उहाँ सन् १९९१ मा ब्रह्मलीन हुनुभयो। उहाँको धेरै आध्यात्मिक, औपनिषदिक, पूर्वीय दर्शनपरक कृति प्रकाशित छन्। तिमध्ये ज्ञान मार्ग नामक कृति एक हो। यसमा ७४ वटा नैतिक, धार्मिक, आध्यात्मिक एवम् पौराणिक कथाहरु समाविष्ट छन्। यस पुस्तकभित्र भक्ति, ज्ञान र बैराग्य तीनै थोकको रसास्वादन गर्न पाइन्छ। यसभित्र महाभारत, रामायण, श्रीमद्भागवत र अठारवटै पुराणका कथाहरु समाविष्ट छन्। सबै कथा उत्तिकै ज्ञानबद्धक छन्। प्रत्येक कथा प्रसंग अनुसार प्रारम्भ गरिने सन्त दोगरेका कथाले पुस्तकलाई अत्यन्त पठनीय रोचक तथा आकर्षक बनाएको छ।



रामचन्द्र दोगरे जस्ता उद्भट विद्वान्ले सङ्कलन र सृजन गरेको हिन्दी कथालाई जस्ताको तस्तै छायाँनुवाद गर्ने फलाहारीको कौशल प्रशंसनीय छ। कथा रचना गर्नुभन्दा अर्को भाषाको कथालाई त्यसको मर्म नविगारी स्रोत भाषासँग निकटस्थ रही छायाँनुवाद गर्नु निकै कठिन कार्य हो। यो कथानुवाद फलाहारीको तेस्रो पुस्तककार कृति हो। कुनै ठूलो शैक्षिक उपाधि प्राप्त नगरे तापनि सरस्वती माताको दृष्टि परेको हुनाले फलाहारी साहित्यकार र अनुवादक बन्न सफल भएका छन्। यसरी प्राध्यापक तथा साहित्यकार पोखरेलद्वारा विचार व्यक्त भएका छन्।

प्रेमप्रकाश फलाहारीको 'ज्ञान मार्ग'

बितामोडमा नारायणगोपालको सम्भना



बितामोड, मंसिर २०। स्वर सम्राट नारायणगोपाल गुर्वाचर्यको २९औं स्मृति दिवस विविध कार्यक्रम गरी मनाइएको छ।

नेपाली सुगम संगीतका अजम्बरी गायक नारायणगोपालको सम्भनामा पहिलो पटक आर्ट स्टुडियो

दाहालेले बताए। स्वर सम्राट नारायण गोपाल स्मृति सांगीतिक सौंफ नाम दिइएको कार्यक्रममा संगीत गुरु गुरुदेव कामतले नारायणगोपालले गाएका गीतका साथै अन्य गीतहरु गाएका थिए।

चार पाने ले काठमाडौंबाट संगीत गुरु गुरुदेव कामतलाई ल्याएर सांगीतिक कार्यक्रम गरेका आर्ट स्टुडियो चारपानेका संस्थापक अध्यक्ष प्रकाश त्यस्तै कार्यक्रमका परिकल्पनाकार गायक तथा संगीतकार हेरी आर डीले समेत नारायणगोपालले गाएका गीतका साथै अन्य गीतहरु गाएका थिए। कार्यक्रम संयोजक शान्तादेवी पौडेलको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा बितामोड-२ का वडाध्यक्ष नगेन्द्र श्रेष्ठलाले स्वर सम्राट नारायणगोपाल मुलुकको सांगीतिक क्षेत्रको नक्षत्र भएको बताउँदै नारायणगोपालबाट नयाँ पुस्ताले गीत, संगीतको क्षेत्रमा लाम प्रेरणा लिनुपर्ने बताए।

आर्ट स्टुडियो चारपानेका नृत्य विधाका कलाकारहरुले नृत्य प्रस्तुत गरेको कार्यक्रममा विभिन्न व्यक्तिलाई सम्मान गरिएको थियो। कार्यक्रमको सञ्चालन भेनुका घिमिरे लगायतले गरेका थिए।

पार्थीभरा सिने प्लाजा बितामोडमा चलिरहेछ

(हल ए) हिन्दी सिनेमा
पहिलो शो ११:४५ **Commando 3**
दोस्रो शो २:४५ **Commando 3**
तेस्रो शो ६:४५ **Commando 3**

(हल बी) नेपाली र हिन्दी सिनेमा
पहिलो शो ११:४५ **सरतो**
दोस्रो शो २:४५ **लठ्यु हामीशा**
तेस्रो शो ६:४५ **सरतो**

बुकिङ्ग गरेको टिकट एक घण्टापछि स्वतः क्यान्सिल हुनेछ।
फोन नं. ०२३-५४६४३६

हाडजोर्नी नसाका बिरामीलाई स्वर्ण अक्सर काठमाडौंका विशेषज्ञ बितामोडमा

स्पर्क अस्पताल काठमाडौं तथा काठमाडौं न्यूरो अस्पतालका बरिष्ठ डाक्टर अनिलकुमार महतो यही मंसिर २९ गते आइतबार स्पर्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बितामोडमा आउँदै हुनुहुन्छ। आफ्नो समस्या जाँच गराई मौकाको फाइदा लिनुहोस्।

जाँच हुने समयहरु :
- हाड, कम्मर, गर्दन, घुँडा, जोर्नीहरु दुब्ने, नसा च्यापिएको, हड्डी खिडिएको
- बाघ रोग, युरिक एसिड बढेको
- शरीर भ्रमभ्रमाउने, साटो हुने, कुम जाग भएको
- प्यारालाइसिस, मुच्च बाङ्गिएको

समय : बिहान ८:०० देखि ३:००

स्पर्क पूर्वाञ्चल अस्पताल
कन्काई रोड, बितामोड टेलिकम पूर्व
फोन नं. : ०२३-५४०१२३, मोबाइल नं. : ९८५२६७५०३३

भापाको बितामोडदेखि पाँचथरको रविसम्मको दैनिक आरामदायी यात्राको लागि हामीलाई सम्भन्नुहोस्।

दानावारी, महमाई, लारुग्वा, रविसम्म गाडी छुट्टेने समय:
बिहान : ७:३०, ८:३०, ९:१५, १०:१५, ११:१५, १२:१५,
बेलुका : ०२:१५ बानाबारीसम्म। ०२:४५ सानो बर्वुसम्म।
बितामोडबाट रविसम्म जाने गाडी नम्बरहरु :
मेगज ५६४, मेगज १७९९, मेगज ५४६, मेगज ६२५, मेगज ३०७, मेगज ४१७
काठमाडौं हर्षार्थ सभर्षक नवपरतक :
बितामोडबाट बानावारी : ९८४२६२३५२ सीताराम आचार्य (काका)
बितामोडबाट रवि : ९८५१९०९४४ वीरेन्द्र राई

महिलाहरुको समस्या अब अनुभवी महिला डा. सुजता शर्माद्वारा परीक्षण

यही मंसिर २१ गते शनिबार चितवनका अनुभवी महिला रोग डा. सुजता शर्मा र फिजियोथेरापिस्ट डा. भगवान शाहद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गरिने भएकोले समयमै नाम टिपाइ स्वास्थ्य लाभ लिनुहोस्।
समय : बिहान ८ बजेदेखि बेलुका ४ बजेसम्म
उपचार हुने समस्याहरु : पाठेघर सम्बन्धी समस्या (महिनाबारी गडबडी, तल्लो पेट दुब्ने, सेतो पानी बग्ने, रगत बढी बग्ने) महिला तथा पुरुषमा हुने निःसन्तानपन, यौन दुर्बलता, यौन क्षमताको कमि, स्वप्नबोस, थाइराइड, पाइन्स, फिसर, कम्मर दुब्ने, गर्दन दुब्ने, तनाब, माइग्रेन, ग्यास्ट्रिक, चाया, पीलो, डण्डीकोर, एलर्जी, खोकी, सुगर, प्रेसर, वम, घुडा दुब्ने, नसा च्यापिएको, प्यारालाइसिस, मुच्च बाङ्गिएको, बाघ, युरिक एसिड, हड्डी खिडिएको, जोर्नी जाग भएको आदि।
बिता आयुर्वेद एण्ड फिजियोथेरापी सेन्टर
(अष्टाङ्ग आयुर्वेद फार्मसी) बितामोड-४, फाया, अबुवा खोला पुल पश्चिम हाइवेसँती
फोन नं ०२३-५४१४६६/९८०००३१३

वर्गीकृत विज्ञापन

स्कूल चाहियो

बितामोड नपामा दर्ता भएको प्राथमिक विद्यालय, मन्टेन्सरीदेखि कक्षा ५ सम्म स्वीकृति प्राप्त भएको स्कूल चाहियो।
फोन: ९८४१४५५८०, ९८४१२६२९९

साम्रा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

फापरमै पहिलोपटक भ्याक्म सिस्टमको ठूलो र सस्तो ढल तथा सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाईको लागि हामीलाई सम्भन्नुहोस्।
साझा सेफ्टी ट्याङ्की
सम्पर्क: ९८०६०६३६७९, ९८६२६४८२८२९, ९८२९९६११७४, ९८४४६४७०६७

सेक्युरिटी गार्डको आवश्यकता

पुरुष/महिला संख्या: २५
सेक्युरिटी फायर/फस्टएड सम्बन्धी फि तालिम
इन्टर सर्भ सेक्युरिटी ग्रुप प्रा.लि.
प्रधान कार्यालय अनन्तपुर चोक बितामोड, फाया
फोन: ०२३-५४५७८२, ९८०६०६१७००, ९८४४६६६९७०, ९८०६०७५६७८

जग्गा बिक्रीमा

बि.एण्ड.सी. हरीपटलबाट ५ मिनेटको पैदल दुरीमा (हर्कनाल मार्ग छेउ) ४ पाटा मिलेको ८ धुर जग्गा सस्तो मूल्यमा बिक्रीमा छ।
मो. ०२३-५४५७५३, ९८१७९५४२३६

पत्रिका समयमा पाउनु भएको छैन ?

मो. ९८०७९१०२२२
पत्रिकाको ग्राहक शुल्क भुक्तानी गर्नुलाई निम्न त. मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई

अत्याधुनिक ट्राबो (Trabo) प्रविधि सिस्टमको ठूलो ट्याङ्कीबाट सस्तोमा ढल/रहित हनुकरको सेफ्टी ट्याङ्की सरसफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्भन्नुहोस्।
घट्ट फोटो भेट सेवा
सम्पर्क: ०२३-५५०६२०, ९८४२६५५७००, ९८०४९३६१००, ९८०७९३०७४०, ९८१७९२९३२४

आवश्यकता

सेक्युरिटी गार्ड:- ४० जना (महिला/पुरुष)
यहाँ नि:शुल्क सेक्युरिटी ट्रेनिङ गराइन्छ।
सेमेन स्टार सेक्युरिटी सर्भिस प्रा.लि. बितामोड भद्रपुररोड
फोन: ०२३-५४३००३/५४६६९१४, ९८०१७६६४०, ९८०१७६६४०, ९८०१७६६४०, ९८०१७६६४०

बारमासे कागती खेती ! गरौं है उन्नती !!

बारै महिना र धेरै मात्रामा फलिरहने सबभन्दा उन्नत जातको कागती खेती गर्न राम्रो बिस्वा चाहिएमा आजै सम्पर्क गर्नुहोस्।
सम्पर्क: ९८१७९३३५८२, ९८१३६४४९२९

टाटा सुमो गाडी भाडामा चाहिएमा

बितामोडदेखि पशुपतिनगर र पशुपतिनगरबाट बितामोड दैनिक यात्रा साथै रिजर्भका लागि १० सिट भएको टाटा सुमो गाडी चाहिएमा सम्पर्क गर्नुहोस्।
मो. ९८५१५२४९९, ९८४३२१४६४

कर्मचारी आवश्यकता

अफिस म्यानेजर : १ जना
(बाइक र लाइसेन्स भएको बितामोडको लागि)
सोफ्टवेयर : ४ जना (बाइक र लाइसेन्स भएको बितामोडको र २ जना धरानको लागि)
डिजाइनर : ४ जना (फिनिश र बितामोडको लागि)
प्रिन्टिङ गर्न : २ जना (बितामोडका लागि)
क्लक : ५ जना (बितामोडको लागि)
वेटर : ५ जना (बितामोड र कर्करा/भुट्टाको लागि)

नेपाल जस्ट केयर सर्भिस प्रा.लि.
अतिथि सदनको पब्लिसिटी जेतील भवन पछाडि, फोन : ०२३-५४६६६८३
मो. : ९८२५२७९००

पसल तु-बिक्रीमा

बितामोडस्थित पूर्व-पश्चिम राजमार्गदेखि २०० किलोमिटर उत्तर हिमालय धर्मकटा-मातामन्दिर रोडमा रहेको अति चालू अवस्थाको होलसेल तथा खुद्रा। पसल तु-बिक्रीमा छ। इच्छुकले चाडै सम्पर्क राख्नु होला।
सम्पर्क: ९८५२६४४४००/९८०१४५४४२०

गिटी बालुवा चाहिएमा

फापरमै पहिलोपटक अत्याधुनिक मेसिन र प्रविधिबाट प्रशोधन गरिएको निमाण सामग्रीहरु बालुवा, गिटी, सिलिकन, वेश आदि चाहिएमा तु-सम्पर्क गर्नुहोस्।
सम्पर्क: ९८४२६४४४००, ९८०४९५४४००

आवश्यकता

शिक्षक : २ जना (सोसियल-होस्टल शिक्षक खानाबस्न छ)
क्लक : १ जना वेटर : ५ जना
खोलापाल : १ जना (अनुभवी)
सोफ्टवेयर म्यानेजर : १ (लाइसेन्स भएको)
पिनाकल जस्ट केयर सर्भिस बितामोड, (९८१४९०४७६४, ०२३-५४६६६४०)

घडेरौं बिक्रीमा

फापाको फिलफिले बजार नजिक ३८ फुट मुच्च भएको १६ धुर आकर्षक घडेरौं बिक्रीमा छ।
सम्पर्क : ९८१६९०७३६, ९८०६९५४३६०

<p>डा.सन्तोष कु. मिश्र वरिष्ठ ल्याभोरेटोरी तथा अलरुल सज्जन किरणर विरोधन तथा इन्फेक्चियस डैमिक सेवा</p> <p>डा.रोशन अटल वरिष्ठ हाडजोर्नी तथा बालरोग विशेषज्ञ तथा ढल सज्जन डैमिक सेवा</p> <p>डा.पुष्पेन्द्र लिम्बु वरिष्ठ रडियोलोजिस्ट तथा डिग्नरिक्ल कन्जर विशेषज्ञ डैमिक सेवा</p>	<p>डा.डि.के. आचार्य वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ तथा फिजियोजन डैमिक सेवा</p> <p>डा.सविन मानन्धर सहजात शिष्य तथा बाल रोग विशेषज्ञ डैमिक सेवा</p> <p>डा.मो.अवतर अली वरिष्ठ रेडियोलोजिस्ट तथा इन्फेक्चु विशेषज्ञ डैमिक सेवा</p>	<p>डा. गौरव राज ढकाल MBBS, MS, ORTHO (UK) ASSI SPINE FELLOWSHIP (PARK CLINIC, KOLKATA, INDIA) NASS CLINICAL TRAVELLING SPINE FELLOWSHIP (USA) वरिष्ठ स्पाइन् (मेडिचल) विशेषज्ञ/सुजन राष्ट्रिय ट्रमा सेन्टर काठमाडौंबाट</p> <p>डा. विकास जैशी MBBS, MD, DM Hepatology (NAMS) वरिष्ठ लिवर (कोलेज), पेट, ग्यास्ट्रिक, अन्तर, कृमिच, भेटाबिजिन रोग विशेषज्ञ (विर अस्पताल काठमाडौंबाट आइए हुनुहुन्छ।)</p>	<p>डा. मुक्ति आचार्य MBBS, MD (TU) वरिष्ठ मानसिक, नशा तथा मनोरोग विशेषज्ञ</p> <p>डा.रोशन आचार्य वरिष्ठ नाक, कान, धाटी रोग विशेषज्ञ प्रायक विधिदार</p> <p>डा.सि.वि.भन्ना वरिष्ठ घासा बीन तथा नोडुवं रोग विशेषज्ञ अत्यन्त २:०० बजे पछि।</p>	<p>२४सँ घण्टा उपलब्ध सेवाहरु</p> <ul style="list-style-type: none"> - आकस्मिक तथा आपतकालिन सेवा - आधुनिक भेन्टिलेटर सहित ICU सेवा - जनरल तथा ल्याभोरेटोरी शल्यचिकित्सा - आधुनिक एन्लाइजर सहित प्याथोलोजी सेवा - आकस्मिक दुर्घटनाको विशेष सुविधा तथा उपचार - आधुनिक अमेरिकन कम्पनीको आर्थासकीपी मेसिनद्वारा जोर्नी फेर्न र जोर्नी सफा गर्ने सर्जरी <p>फार्मेसि सेवा ५०० ma डिजिटल X-ray सेवा जनरल फिजियोजन चिकित्सा सेवा स्त्री तथा प्रशुति शल्यचिकित्सा हाडजोर्नी तथा नशा शल्यचिकित्सा</p> <p>जातकारी तथा नाम दर्ताको लागि ०२३-५४३८०७/५४३८९८/५४३८९८/५४३८९८/५४३८९८</p>
---	---	--	--	--

मेघ (चु. चो. लो. लि. लो. लो. अ.) - ज्ञान, कला र व्यक्तित्वमा निखारता आउने समय छ। मेहनतले नाम, दाम र इनाम दिलाउनेछ।
बृष (इ. उ. ए. ओ. बा. वि. बु. वे. बो.) - पारिवारिक जमघटका बीच स्वादिष्ट खानपानको अवसर प्राप्त हुनेछ। आकर्षक उपहारले उत्साह जगाउनेछ।
मिथुन (का. कि. कु. घ. छ. के. को. हा.) - साँभदेखि परिस्थिति केही कमजोर बन्न सक्छ।

ज्यो. मधुसूदन रिजाल (स्वर्णपत्रक विजेता)
नैतिक व्योमिप परामर्श केन्द्र
शनिस्वर रोड, बितामोड (९८०७७५१९)

विवादास्पद कामको जिम्मेवारी आउनेछ भने खर्च पनि बढ्ने सम्भावना छ।
कर्कट (हि. हु. हे. हो. डा. डि. डु. डे. डो.) - खर्च लागे पनि प्रयत्न गर्दा काममा सकारात्मक संकेत प्राप्त हुनेछ। पछिका लागि केही वस्तु त्यागनुपर्ने हुन सक्छ।
सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टे.) - मेहनतले काममा फलदायी रहनेछ। आजको श्रमबाट पछिलाई फाइदा हुनेछ। साँभदेखि

पारिवारिक भेटघाटले खुसियाली छाउनेछ।
कन्या (टो. प. पि. पु. ष. ण. ठ. पे. पो.) - नयाँ योजना थाल्ने समय आएको छ। तर, अरुको भरपर्दा काम विग्रन सक्छ। आगन्तुकले पनि अलमल्याउन सक्छन्।
तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. ते.) - मेहनत गर्दा आम्दानीका स्रोत फेला पर्नेछन्। आवश्यक भौतिक साधन सजिलै जुट्नेछन्। आम्दानी बढ्नाले उत्साह जाग्नेछ।

बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. यि. यु.) - श्रमको उचित मूल्य पाउनेछ। व्यापारमा राम्रै फाइदा गर्न सकिनेछ। खर्च बढ्नाले अर्थ अभाव देखा पर्न सक्छ।
धनु (ये. यो. म. मि. मु. घ. फा. ट. मे.) - आवश्यकता पूरा गर्न सरसाम्पत्ता वा ऋण लिनुपर्ने हुन सक्छ। सोखले फजुल खर्च बढाउनेछ। अटिको काममा बाधा हुन सक्छ।
मकर (मो. ज. जि. सि. सु. खे. खो. गा. गि.) - अवसरको खोजीमा केही दौडपु गनुपर्ला। व्यवसायमा

लगानी बढाउनुपर्ला। पछिका लागि केही वस्तु त्यागनुपर्ने हुन सक्छ।
कुम्भ (गु. मे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा.) - विवादास्पद काममा हात हान्नुपरे पनि प्रयत्न गर्दा विस्तारै लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ। अघरले पछ्याउने छन्।
मीन (दि. दु. थ. म. ज. दे. दो. च. चि.) - दिगो फाइदा हुने काममा जन बसाउने मौका छ। मेहनतले नाम, दाम र इनाम दिलाउन सक्छ। साँभदेखि आम्दानीका नयाँ स्रोत फेला पर्नेछन्।

फाक्तेप युथ क्लबद्वारा विरामीलाई सहयोग



□ युद्धबादुर बोहोरा

पाँचथर, मंसिर २०। फाक्तेप युथ क्लबले लीलामाया नेम्वाङ चेम्जोङको उपचार खर्चको लागि पाँच लाख १४ हजार छ सय २० रुपैयाँ प्रदान गरेको छ।

क्लबको सक्रियतामा जम्मा गरेको रकम फाक्तेप युथ क्लबका अध्यक्ष पञ्चकुमार चेम्जोङले लीलामायालाई उक्त रकम हस्तान्तरण गरेका हुन्। फाल्गुन-२ निवासी ३७ वर्षीया चेम्जोङ गत असार ३ गते विरामी भएकी र उनलाई उपचारका लागि

वित्तासिटी अस्पताल लिएर पनि त्यहाँबाट थप उपचारका लागि टिचिङ्ग अस्पताल महाराजगञ्ज काठमाडौं लिएर गइयो। टिचिङ्ग अस्पतालमा असार ३१ गते न्यूरो सर्जन डा. अमित प्रधानाङ्गको टिमले 'हेड इन्जुरी' को शल्यक्रिया गरेपछि उनको स्वास्थ्यमा सुधार भएको हो।

आर्थिक अवस्था कमजोर भएको उनको परिवारले नौ लाखभन्दा बढी रुपैयाँ जम्मा गर्न समस्या भएपछि रकम संकलन गरी विरामीलाई प्रदान गरिएको स्थानीय सामाजिक अभियान्ता केवी चेम्जोङले बताए।

उनको सहयोगका लागि कोरियाबाट राजकुमार चेम्जोङ, अइन्द्र चेम्जोङ र भीमराज चेम्जोङको पहलमा दुई लाख रुपैयाँ, कतारबाट अर्जुन चेम्जोङको पहलमा १५ हजार दुई सय ५० रुपैयाँ साथै मलेसियाबाट अरुण चेम्जोङ र मित्र चेम्जोङ (मिक्सन) को पहलमा ७४ हजार चार सय रुपैयाँ र स्थानीयहरूमा समेत संकलन गरिएको क्लबका अध्यक्ष चेम्जोङले जानकारी दिए।

त्यस्तै, स्थानीय मुटु रोगी १५ वर्षीय आयुस राईको मुटुको शल्यक्रिया गर्नुपर्ने भएको हुँदा उनको उपचार खर्चका लागि दुई लाख रुपैयाँ जम्मा गरिसकेको बताइएको छ। अझै उनीहरूको उपचार खर्च आवश्यक परेको हुँदा इच्छुकले यस क्लब माफत सहयोग गर्न अग्रह गर्दै जम्मा भएको रकम सही सदुपयोग गरिने क्लबले जनाएको छ।

'एकीकृत विकासको अभियान'को नाराका साथ अगाडि बढेको यस क्लबले, खेलकुद, सामाजिक कार्य, विकास निर्माणका काम, वैदीप्रकोप, अनाथ, अपाङ्ग न्यून आर्थिक अवस्थाका परिवारलाई सहयोग तथा उपचार खर्च लगायतमा हातेमालो गर्दै आएको छ।

तेस्रो कप्तानबारी फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि भापालाई



अर्जुनधारा, मंसिर २०। भापाको अर्जुनधारा-६ स्थित कप्तानबारीमा जारी तेस्रो कप्तानबारी जिल्ला स्तरीय नकआउट फुटबल प्रतियोगिता-२०७६ को उपाधि भापा फुटबल क्लबले जितेको छ।

स्थानीय दीपज्योति खेल मैदानमा भएको फाइनल खेलमा शनिश्चरे फुटबल क्लबलाई १-० गोल अन्तरले पराजित गर्दै भापा एफसी उपाधि जित्न सफल भएको हो। भापाको जितको लागि खेलको ५३औं मिनेटमा रोमन तामाङले गोल गरेका थिए। प्रतियोगिताको विजेता र उपविजेताले क्रमशः नगद पुरस्कार ३० हजार र २० हजारसहित थिल्ड, मेडल तथा प्रमाण-पत्र प्राप्त गरेका छन्।

त्यसैगरी प्रतियोगिताको म्यान अफ द टुर्नामेन्ट शनिश्चरेका सौरभ लिम्बू, फाइनल खेलको म्यान अफ द म्याच भापाका सुभम् राया, वेस्ट गोलकिपर भापाका राजकुमार लिम्बू, वेस्ट डिफेन्स शनिश्चरेका प्रमोद चौधरी, वेस्ट मिडफिल्डर भापाका गोकुल

राजवंशी, वेस्ट फरवार्ड भापाका गणेश मुर्मू र हाएस्ट स्कोरर विर्तामोड युनाइटेडका आशिष चापागाई घोषित भएका थिए।

खेलाडीहरूलाई नगर कार्यपालिका सदस्यद्वय बलदेव गोम्डेन र लोकनाथ गौतम, नगरसभा सदस्यद्वय माया खाती र लक्ष्मी महतरा, नगर खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष अर्जुन मेचे, भापा जिल्ला फुटबल संघका अध्यक्ष भगीरथ आले मामा लगायतले पुरस्कारहरू प्रदान गरेका थिए। कप्तानबारी युवा क्लबको आयोजनामा आयोजित प्रतियोगिताको प्रथम पुरस्कार दाता हरिशाचन्द्र बाँस्तोला र द्वितीय पुरस्कार चन्द्र प्रसाई र हरि ओलीले प्रायोजन गरेका थिए।

क्लबका अध्यक्ष श्याम दनुवारको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा स्थानीय देवी पाथीभरा इड्लिस स्कूलका विद्यार्थीहरूले स्वागत नृत्य प्रस्तुत गरेको थिए। कार्यक्रमको सञ्चालन करातेका राष्ट्रिय प्रशिक्षक दुर्गाराज निरौलाले गरेका थिए।

क्रिकेटमा धुलाबारी र काँकरभिट्टा विजयी

भद्रपुर, मंसिर २०। भद्रपुरमा जारी जिल्लास्तरीय टी ट्वान्टी लीग क्रिकेट प्रतियोगितामा मिलन क्रिकेट क्लब काँकरभिट्टा र धुलाबारी क्रिकेट क्लब मेचीनगर विजयी भएको छ।

मेची रङ्गशालामा भएको पहिलो खेलमा मेची बहुमुखी क्याम्पस भद्रपुरलाई दुई विकेटले पराजित गर्दै मिलन क्रिकेट क्लबले जीत हासिल गरेको छ। टस जितेर पहिला ब्याटिङ रोजेको मेची क्याम्पसले निर्धारित २० ओभरको खेलमा ११६ रन बनाएको थियो। क्याम्पसका तर्फबाट सिओन पौडेलले २७, सरोज पाण्डेले १६ र विशाल राईले १३ रन बनाए।

उता मिलन क्लबका बलर किस्मत पौडेलले ३, जयदेव राजवंशी र आशिष मगरले २/२ विकेट लिए। ११७ रनको लक्ष्य लिएर मैदानमा उत्रिएका मिलन क्लबले १९ ओभर ५ बलमा ८ विकेट गुमाउँदै लक्ष्य भेटाए। मेची क्याम्पसका उत्कृष्ट बलरका अगाडि मिलन क्लबले १० ओभरमा ६ विकेट गुमाउँदै २८ रन मात्र बनाएका थिए। नवराज बस्नेतको ३४ र विकास डाँगी २४ रनको साझेदारीले सानदार जीत हासिल गरे। मेचीका बलर विशाल राई ३, सरोज पाण्डे र दर्पण थापाले २/२ विकेट लिएका थिए। खेलको म्यान अफ द म्याच मिलन क्लबका विकास डाँगी घोषित भए।

त्यसैगरी दोस्रो खेलमा बोस्टन क्रिकेट एकेडेमी विर्तामोडलाई ८ विकेटले पराजित गर्दै धुलाबारी विजयी भएको छ। टस जितेर पहिला ब्याटिङ रोजेका विर्तामोडले निर्धारित २० ओभर खेल्दै १५९ रनको बनाएका थिए। बोस्टनका अर्भर ओझाले विस्कोट पारी खेल्दै ४५ रन र भुवन मेचेले ४२ रन बनाए। धुलाबारीका शिवु राजवंशी ४ र अभ्यास तिमालिसाले ३ विकेट लिए। १६० रनको लक्ष्य लिएर मैदानमा उत्रिएका धुलाबारीका अभिषेक बस्नेत र नित्या खडोलियाले अर्ध शतक बनाउनुका साथै विस्कोटक पारी खेल्दै १५ ओभरमा २ विकेटको क्षतिमा लक्ष्य भेटाए। बस्नेतले ५८ र खडोलियाले ५० रन बनाए। विर्तामोडका पूर्ण कार्कीले दुई विकेट लिए। खेलको म्यान अफ द म्याच शिवु राजवंशी घोषित भएको आदर्श क्रिकेट एकेडेमीका अध्यक्ष तुलसी कार्कीले जानकारी दिए।

हलमा 'माछा माछा' र 'माया पिरिम'



शुक्रबारबाट फरक जनरामा निर्माण भएका दुई नेपाली फिल्म एकसाथ प्रदर्शनमा आएका छन्। जुनिल

गुरुङको निर्देशनमा बनेको क्राइम-कमेडी फिल्म 'माछा माछा' र टेक पौरखी राई निर्देशित लभस्टोरी फिल्म 'माया पिरिम' ले शुक्रबारबाट प्रदर्शन थालेका हुन्। 'माछा माछा' मा सौगात मल्ल, विजय बराल, अनेज पाण्डे, माओस्ते गुरुङ, नम्रता श्रेष्ठको प्रमुख भूमिका छ। गत असोज अन्तिममा प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'माया छपक्कै' पछि कुनै फिल्मले हलमा दर्शक तान्न नसकेको अवस्थामा यो फिल्मले खडेरी लागेको नेपाली फिल्मको व्यापार चलायमान बनाउने अपेक्षा लिइएको छ। फिल्मलाई रामबाबु गुरुङ र दयाहाङ राईले निर्माण गरेका हुन्।

सिनेमा आर्ट र नौमती इन्टरटेन्मेन्टको व्यानरमा निर्मित 'माछा माछा' को सह-निर्माता ओमचन्द्र

रौनियार र अर्जुन कार्की छन्। फिल्ममा अनुपम शर्माको संगीत, निमेष श्रेष्ठको सम्पादन र प्रविण सिंहको कोरियोग्राफी रहेको छ। फिल्ममा दयाहाङ अतिथि भूमिकामा छन्। तीन बेरोजगार युवाले पैसा कमाउन गर्ने दौडधुपमा फिल्म आधारित छ। शिवराम श्रेष्ठले फिल्म खिचेका हुन्।

त्यस्तै, 'माया पिरिम' मा अभिनेता कोशिस क्षेत्री र नव अभिनेत्री किरण चन्द प्रमुख भूमिकामा छन्। फिल्मका कार्यकारी निर्मातामा सागर बस्नेत र कोषराज दाहाल हुन्। प्रविण थापा र सविन अधिकारी निर्माता र मोहन मरासैनी र युवराज दाहाल सह-निर्माता रहेको फिल्ममा विशाल पहाडी, कालु राना, जयनन्द लामा, अर्जुन गुरुङ लगायतको अभिनय रहेको छ।



फूलगाछी क्लब सेमी फाइनलमा

भद्रपुर, मंसिर २०। भापा गाउँपालिकाको फूलगाछी फुटबल क्लब भापा जिल्लास्तरीय नकआउट फुटबल प्रतियोगिताको अन्तिम चारमा प्रवेश गरेको छ।

भद्रपुर माविको खेल मैदानमा भएको पहिलो क्वार्टरफाइनल खेलमा आयोजक बिलिभर्स इष्टर्न चर्च भद्रपुरलाई दुईको विरुद्ध तीन गोलले स्तब्ध बनाउँदै फूलगाछी फुटबल क्लब सेमीफाइनलमा प्रवेश गरेको हो।

पहिलो हाफको ३ मिनेटमै फूलगाछीले गोल गर्दै अग्रता लियो। फूलगाछीका अनिस खड्काले शानदार गोल गरेका थिए। एक गोलले अग्रता लिएका फूलगाछीका कप्तान करन लिम्बूले खेलको पाँचौं मिनेटमा गोल गरे। त्यसको केही मिनेटमा कप्तान लिम्बूले थप एक गोल गर्दै टिमलाई तीन गोलले अग्रता दिलाए। खेलको म्यान अफ द म्याच भद्रपुरका कप्तान शर्मा घोषित भए। उनलाई टुफी र नगदसहित पुरस्कृत गरिएको थियो।



ग्रीन टी अक्सिडाइज नगरिएका पत्तीबाट बनाइन्छ र प्रशोधन पनि कम हुन्छ, त्यसैले यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट तत्व बढी हुन्छ र लाभकारी प्राकृतिक तत्व पोलिफेनल हुन्छन्।

ग्रीन टी भारत र चीनमा रगत रोक्न, घाउ निको पार्न, पाचन प्रणालीलाई मजबुत पार्न, मुटु तथा मानसिक स्वास्थ्य तथा शरिरको तापक्रम नियमित राख्न औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। पछिल्ला अनुसन्धानले ग्रीन टीले तौल घटाउनेदेखि लिएर कलेजोको समस्या तथा टाइप २ डायबेटिससम्मका लागि पनि सकारात्मक असर पर्ने पुष्टि गरेका छन्।

चिनी नहालिएको ग्रीन टीमा जिरो क्यालोरी हुन्छ। यसमा क्याफिनको मात्र निकै थोरै हुन्छ, उदाहरणका लागि एक कप ब्याक टीमा क्याफिनको मात्रा ५० मिलिग्राम हुन्छ, कफीमा ९५ मिलिग्राम हुन्छ भने ग्रीन टीमा २० देखि ४५ मिलिग्राम मात्र हुन्छ। ग्रीन टी सम्भवतः विश्वमै सबैभन्दा स्वस्थ पेय मानिन्छ जसमा अन्य चियामाभन्दा उच्च एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छन्। यसमा पोलिफेनल नामक प्राकृतिक रासायनिक पदार्थ हुन्छन् जसमा क्यान्सर तथा जलन निवारण गर्ने क्षमता हुन्छ।

नेशनल क्यान्सर इन्सिट्युटका अनुसार ग्रीन टीमा पाइने पोलिफेनलले ट्युमर घटाउन मद्दत गर्छ र

पराबैजनी किरणबाट हुने क्षतिबाट बचाउँछ। ग्रीन टी उपभोग बढी हुने देशमा क्यान्सरको दर पनि कम भएको पाइएको छ। तर, क्यान्सर घट्ने कारण ग्रीन टी नै हो कि त्यहाँका मानिसको ज्ञात हो भन्ने बारेमा पनि अझै पनि स्पष्ट भैसकेको छैन। अध्ययनहरूमा ग्रीन टी उपभोग नगर्नेभन्दा गर्नेमा प्याडक्रियाटिक क्यान्सर हुने सम्भावना ५० प्रतिशत कम भएको पत्ता लागेको थियो।

ग्रीन टीले महिलाहरूको स्तन, ब्लाडर, पाठेघर, फोक्सो, प्रोस्टेट, छाला तथा पेटको क्यान्सरमा सकारात्मक प्रभाव पारेको पाइएको थियो। अनुसन्धानकर्ताहरूले के विश्वास गरेका छन् भने ग्रीन टीमा पाइने पोलिफेनल तत्वले क्यान्सरयुक्त कोषिकाहरू मार्न सहयोग पुऱ्याइ बढ्दैनबाट बचाउँछ।

सन् २००६ मा अमेरिकन मेडिकल एशोसियसनको जर्नलमा प्रकाशित अनुसन्धानमा निष्कर्ष निकालिएको छ- ग्रीन टीको उपभोग मुटुजन्य रोगबाट हुने मृत्युदरलाई कम गर्नेसँग संबन्धित छ। यो अध्ययनका क्रममा ४० देखि ७९ वर्षबीचका ४० हजार जापानीलाई ११ वर्षसम्म अध्ययन गरिएको थियो। दैनिक पाँच कपसम्म ग्रीन टी खाने मानिसलाई तुलनात्मक रूपमा मुटु सम्बन्धी रोग कम लागेको पाइएको थियो।

त्यस्तै, अर्को अध्ययनमा दैनिक १० कपसम्म ग्रीन टी खानेमा कोलेस्टेरोल कम भएको पाइएको थियो। तर, दैनिक चार कप वा सोभन्दा कम खानेमा कोलेस्टेरोल लेबलमा कुनै परिवर्तन आएको थिएन। अध्ययनहरूले ग्रीन टी सेवन गर्नाले टाइप २ डायबेटिज हुने सम्भावना कम रहेको पाइएको छ। तर, केही अनुसन्धानकर्ताले भने ग्रीन टी उपभोग र डायबेटिजमा कुनै संबन्ध नरहेको दाबी गरेका छन्।

केही अध्ययनमा ग्रीन टीको कारणले तौल घट्नेको पाइएको थियो। तर, तौल घटाउन ग्रीन टी नै लाभकारी हुने कुरा भने महत्वपूर्ण नभएको केही अनुसन्धानकर्ताको भनाई छ। त्यस्तै, अर्का अध्ययनहरूले ग्रीन टीले दाँतको सडन, छालाको समस्या, आर्थराइटिस जस्ता समस्या समाधान गर्ने पत्ता लागेको छ।

पछिल्लोपटक जर्नल अफ द अमेरिकन हार्ट एशोसियसनमा नियमित ग्रीन टी उपभोग गर्नाले स्ट्रोकको खतरा कम हुने उल्लेख गरिएको छ। त्यस्तै, बेलायती अनुसन्धानकर्ताहरूले ग्रीन टीले प्रोस्टेट क्यान्सरविरुद्ध लड्न मद्दत पुऱ्याउने उल्लेख गरेका छन्। उनीहरूले ग्रीन टी सँगै ब्रोकाउली, बेसार तथा अनारले क्यान्सरविरुद्ध लड्न मद्दत पुऱ्याउने बताएका छन्।

YES! YAMAHA

EXCHANGE & UPGRADE

FREE ACCESSORIES

यामाहाको कुनै पनि मोटरसाइकल वा स्कुटरको खरिदमा पाउनुहोस्

BIKE COVER

GLOVE

HELMET

LAPTOP BAG

FREE ACCESSORIES

ON THE SPOT FINANCE FACILITY

२०७६ मंसिर २२ - २४ गते सम्म

सयपत्री ट्रेड लिंक

स्थान: भद्रपुर रोड, विर्तामोड (यामाहा शोरुम) । समय: बिहान १० देखि ५ बजे सम्म

सम्पर्क: ०२३-५४९६७७, ९८०४०२८९, ९८१५०९६०२९