मोफसलको सर्वाधिक लोकप्रिय राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

श्रीअन्नु प्रकाशन (प्रा.)लि.

◆ वर्ष : ३१ ◆ अङ्क : ७८ ◆ पृष्ठ ४ ◆ बिर्तामोड ◆ वि.सं. २०८२ माघ २० गते मंगलबार (Tuesday, 3 February. 2026) नेपाल सम्वत् ११४६ Web : www.purwanchaldaily.com ◆ मूल्य रु. : ५/- भारतमा भा.रु. : ४/-

कम्बोडिया पठाइदिन्छु भन्दै ठगी

काठमाडौं, माघ १९। आकर्षक तलबको प्रलोभन देखाएर वैदेशिक रोजगारीका लागि कम्बोडिया पठाइदिन्छु भन्दै रकम ठगी गर्ने एक व्यक्तिलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय टेकूको टोलीले पर्सा ठोरीका ४१ वर्षीय ववलाल लामालाई काठमाडौंको महाराजगञ्जबाट पक्राउ गरेको हो।

लामाले कम्बोडियामा राम्रो कमाइ हुने प्रलोभनमा पारी उनीहरुबाट ४ लाख ३५ हजार रुपैयाँ असुल गरेको

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

कांग्रेस उपसभापति विश्वप्रकाश शर्मा भन्छन्-

संसद पुनर्स्थापना हुँदैन

झापा, माघ १९। नेपाली कांग्रेसका उपसभापति विश्वप्रकाश शर्माले अब कुनै पनि अवस्थामा संसद् पुनर्स्थापना नहुने दावी गर्दै मुलुक पूर्ण रूपमा निर्वाचन प्रक्रियामा प्रवेश गरिसकेको बताएका छन्।

कानूनी, प्रशासनिक र राजनीतिक तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको अवस्थामा संसद् पुनर्स्थापनाको बहस अर्थहीन भइसकेको उनको भनाइ छ।

नेपाली कांग्रेस झापा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर-२ अन्तर्गत क्षेत्रीय चुनाव प्रचार-प्रसार समितिले बिर्तामोडमा आयोजना गरेको बृहत् कार्यकर्ता भेलालाई सम्बोधन गर्दै उपसभापति शर्माले अदालतमा विचाराधीन मुद्दाको फैसला फागुनको तेस्रो साताभित्र आउने अनुमान भए पनि त्यो समयसम्म संसद् पुनर्स्थापनासम्बन्धी कुनै प्रक्रिया अघि बढ्ने सम्भावना नरहेको बताए। अब देश चुनावमै होमिसकेको छ- उनले भने- अदालतले संसद् पुनर्स्थापना गर्छ भन्ने भ्रममा नपर्न म कांग्रेसका साथीहरूलाई आग्रह गर्न चाहन्छु।

उपसभापति शर्माले यसपटक नेपाली कांग्रेस आन्तरिक रूपमा एकढिक्का रहेको दाबी गरे। विगतका कमजोरीहरूबाट पाठ सिक्दै संगठन, उम्मेदवार र कार्यकर्ताबीच समन्वय कायम गरिएको र यही कारण कांग्रेसको जित सुनिश्चित हुने उनको विश्वास छ। उनका अनुसार अहिलेको प्राथमिकता आन्तरिक समीक्षा होइन, जनतामाझ पुगेर कांग्रेसका एजेन्डा स्थापित गर्नु हो।

जेन-जी आन्दोलनपछि देखिएको असन्तोष र टुटेको जनविश्वास पुनः जोड्ने सामर्थ्य नेपाली कांग्रेसमा मात्रै रहेको दाबी गर्दै शर्माले फरक विचार, परिवर्तनका आकांक्षा र आलोचनालाई लोकतान्त्रिक मूल्यका आधारमा आत्मसात् गर्न सक्ने पार्टी कांग्रेस मात्र भएको बताए।

२००७ सालको राजनीतिक परिवर्तनदेखि संविधान घोषणासम्म कांग्रेसले देशको नेतृत्व गर्दै आएको इतिहास स्मरण गराउँदै उनले परिवर्तनमार्फत देश परिवर्तन गर्ने संकल्पसहित कांग्रेस चुनावी मैदानमा उत्रिएको बताए। कांग्रेस आफैं बदलिएर नेतृत्व र नीतिमा परिवर्तन गर्दै निर्वाचनमा होमिएको छ- शर्माले भने- हामी नारा मात्र होइन, देशका दुर्गमदेखि सुगम क्षेत्रसम्म घुमेर विकासका स्पष्ट योजनासहित जनतासमक्ष आएका छौं।

विशेष महाधिवेशनको सन्दर्भ उल्लेख गर्दै उनले पार्टीभित्र परिवर्तन चाहने र नचाहने भन्ने बहस निरर्थक भएको बताए। सबै कार्यकर्ता एकढिक्का भएर मतपरिणाम आफ्नो पक्षमा पार्ने अभियानमा जुट्नुपर्नेमा उनले जोड दिए। पार्टीले अघि सारेका प्रधानमन्त्रीका प्रस्तावित उम्मेदवार गगनकुमार थापा अन्य आकांक्षीभन्दा सक्षम रहेको दावी गर्दै शर्माले नेतृत्व परिवर्तन गर्न नसक्नेले देश परिवर्तन गर्न नसक्ने स्पष्ट पारे। पार्टीमा पाहुना बनेर नेतृत्व गर्न खोज्नेले परिवर्तनको भरोसा दिन सक्दैन- उनले भने। उनका अनुसार यसपटक कांग्रेसले १०६ निर्वाचन क्षेत्रमा नयाँ अनुहारलाई उम्मेदवार बनाएको छ भने महिला उम्मेदवारको संख्या विगतको तुलनामा दोब्बर बनाइएकाले संगठनमा नयाँ उत्साह देखिएको छ।

जेन-जी आन्दोलनका क्रममा भदौ २३ र २४ गते भएका अप्रिय घटनाको निष्पक्ष छानविन आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै शर्माले सत्य बाहिर ल्याएर मात्रै विश्वास पुनःस्थापित हुन सक्ने बताए।

कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेस केन्द्रीय सदस्य सुधिरकुमार शिवाकोटीले पार्टीभित्र देखिएको परिवर्तन अब जनताले प्रत्यक्ष अनुभूति गर्ने चरणमा पुगेको बताए। उम्मेदवार छनोटमा देखिएको परिपक्वताले चाहँदा पार्टी र व्यक्तिभित्र परिवर्तन सम्भव हुन्छ भन्ने सन्देश दिएको उनको भनाइ थियो।

कोशी प्रदेश सभापति उद्धव थापाले नेतृत्व परिवर्तनसँगै गगन थापालाई भावी प्रधानमन्त्रीका रूपमा अघि सारिँदा मतदातामा उत्साह बढेको उल्लेख गर्दै निर्वाचनपछि कांग्रेस पहिलो दलका रूपमा स्थापित हुने विश्वास व्यक्त गरे।

झापा क्षेत्र नम्बर-२की उम्मेदवार सरिता प्रसाईंले आफूले पाएको जिम्मेवारी सधैं इमान्दारितापूर्वक निर्वाह गरेको दाबी गरिन्। संविधानमार्फत ३३ प्रतिशत महिला सहभागिता सुनिश्चित गरिएको, आमाको नामबाट नागरिकता पाउने कानून बनेको तथा भ्रष्टाचारविरुद्ध कडा कानूनी व्यवस्था गरिएको उल्लेख गर्दै उनले कृषि राज्यमन्त्री हुँदा झापामा

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

सभामुख-उपसभामुखको निर्वाचन क्षेत्र

हातमा लालपुर्जा, मनमा तनाव

बिर्तामोड, माघ १९। अर्जुनधारा नगरपालिका वडा नम्बर ११मा सञ्जोगी सुब्बा बसोबास गर्छिन्। उनका श्रीमान् भारतीय सेना (इण्डियन लाहुरे) बाट अवकाशप्राप्त हुन्। श्रीमानले लाहुरमा कमाएको पैसाले सञ्जोगीले २०६४ सालमा अर्जुनधारा-११मा १५ लाख रुपैयाँ खर्चेर १२ धुर घडेरी किनेकी थिइन्।

बिर्तामोड बसपार्कसँगै जोडिएको, बिजुली, पानी र बाटोको सुविधा पुगेको उक्त घडेरीमा उनले घर बनाइन्। घर बनाउन उनले नेपाल बैंकमा सोही जग्गा धितो राखेर 'घर कर्जा' समेत लिइन्। केही समयपछि उनले बैंकको ऋण चुक्ता पनि गरिन्। बजारको नजिकै घर, शिक्षा र स्वास्थ्यको शुलभ पहुँच भएपछि उनी दङ्ग थिइन्।

दुई वर्षअघि सञ्जोगीकी छोरी उच्च शिक्षाका लागि अमेरिका जाने प्रक्रियामा लागिन्। छोरीलाई अमेरिकाको कलेजले भर्नाका लागि अनुमति (आई-२०) पनि दियो। प्रक्रिया अघि बढाउन सञ्जोगीलाई थप रकम आवश्यक पऱ्यो। तर, ऋणका लागि बैंक जाँदा उनले थाहा नै नपाई उनको घरजग्गा रोक्का भइसकेको रहेछ। आफ्नो सम्पत्ति धितो राखेर बैंकिङ कारोबार गर्न नपाएपछि सञ्जोगी अहिले निकै तनावमा छिन्।

सञ्जोगीको मात्र होइन, झापा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २मा पर्ने अर्जुनधारा नगरपालिका-११ र बिर्तामोड नगरपालिका-२को करिब ५१ बिगाहमा बसोबास गर्ने १० हजारभन्दा बढी नागरिकको अवस्था यस्तै छ। सबै प्रक्रिया पूरा गरेर नियमित रूपमा साँवा र ब्याज बुझाइरहेका ऋणीहरूलाई समेत अहिले बैंकले धितो फेर्न दबाब दिइरहेको छ।

बिर्तामोडको मुख्य बजार क्षेत्रमा पर्ने भएकाले यहाँ व्यापार-व्यवसाय गर्नेहरू बैंकिङ कारोबार रोकिएपछि धरासायी बनेका छन्। ११५३ कित्ताका जग्गाधनीहरूसँग आफ्नो नामको लालपुर्जा भए पनि उनीहरूले जग्गा बेचबिखन गर्न पाएका छैनन्।

दुई वर्षदेखि जग्गा रोक्का भएपछि पीडितहरूले 'बसपार्क समन्वय समिति बिर्तामोड-अर्जुनधारा' गठन गरी फुकुवाका लागि विभिन्न निकायमा धाए। उनीहरूले स्थानीय सरकारदेखि राजनीतिक दलका जिल्ला र केन्द्रीय नेताहरूलाई गुहारे। सिंहदरबार पुगेर प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरूलाई भेटे पनि समस्या समाधान भएन।

समन्वय समितिका अध्यक्ष सुजन शिवाकोटी भन्छन्- हाम्रो जग्गा बिनाकारण रोक्का गरिएको छ फिर्ता हुन्छ भन्ने आश्वासन पायौं तर फुकुवा भएन। हामीले तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली, सभामुख देवराज घिमिरे, उपसभामुख इन्दिरा राना, नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री विश्वप्रकाश शर्मा र राप्रपा अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देन सबैलाई भेट्यौं। तर, न जग्गा रोक्का हुनुको ठोस् कारण दिइयो, न त फुकुवा नै गरियो। उनले पछिल्लो समय बनेको सरकारका प्रधानमन्त्री र गृहमन्त्रीलाई समेत भेटेको तर आज हुन्छ, भोलि हुन्छ भन्ने आश्वासन मात्र पाएको गुनासो गरे। आश्वासनले मात्र नहुने भएपछि अब आफूहरू आन्दोलनमा उत्रिन बाध्य भएको उनको भनाइ छ।

पीडितहरूले समस्या समाधान नभएसम्म ५१ बिगाह क्षेत्रभित्र उम्मेदवारहरूलाई प्रवेश निषेध गर्ने कार्यक्रम तय गरेका छन्। हाम्रो समस्या समाधान नभएसम्म हामी उम्मेदवारलाई छिर्न दिँदैनौं। निर्वाचन अगाडि समाधान नभए हामी मतदान प्रक्रियामै अवरोध गर्न सक्छौं- शिवाकोटीले चेतावनी दिए। संघर्ष समितिका सहसचिव शिव पौडेलले थपे- हामी जग्गा भएर पनि सुकुम्बासी

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

५१ बिगाहको चारै किल्लामा 'उम्मेदवार प्रवेश निषेध' को ब्यानर

केपी ओली, गगन थापाको नाममा पैसा उठाउँदा...

झापा, माघ १९। केपी ओली र गगन थापाको नाममा पैसा उठाउने अमेरिकी नागरिकलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

अध्यागमन विभागले अमेरिकी नागरिकलाई पक्राउ गरेर अनुसन्धान अगाडि बढाएको छ। ती व्यक्तिले वेबसाइटमा देशका ठूला दलका प्रमुखसहित प्रभावशाली नेताहरूको नाम र फोटो राखेर पैसा उठाइरहेको पाइएको विभागले जनाएको छ।

ती अमेरिकीले नेपाली कांग्रेसका सभापति गगन थापा, एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, आरजु राणा देउवा, महेश बस्नेत, बिनोद चौधरी लगायत १३ जनाको नाम र फोटो दुरुपयोग गरेर पैसा उठाएको आरोप छ। उनले अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा 'फण्ड' उठाउने भन्दै वेवसाइटमा ती नेताको नाम र फोटो प्रयोग गरेर पैसा मागेका थिए।

उनले 'आवर डायनामिक टिम', लाइब्रेरी, क्याम्पस सर्भिस तथा प्रशासनिक टिम भनेर धेरै प्रभावशाली व्यक्तिको नाम र फोटो दुरुपयोग गरेका थिए। उनले एक कलेजको नाममा वेबसाइट बनाएका थिए। वेबसाइटमा त्यो कलेजले कोरियन, एआई सफ्टवेयर इञ्जिनियरिङ, बिजनेस् स्टडिज लगायत पढाउने दाबी गरिएको थियो।

डीभी परेपछि नक्कली सर्टिफिकेट बनाउने गिरोह पक्राउ

काठमाडौँ, माघ १९। नक्कली शैक्षिक प्रमाण-पत्र बनाएर अमेरिकाको डाइभर्सिटी भिसा (डीभी) प्रक्रिया अघि बढाउने एउटा गिरोहलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

काठमाडौं उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालयले नक्कली शैक्षिक प्रमाण-पत्र बनाउने र प्रयोग गर्ने सातजनालाई पक्राउ गरी कारबाही अघि बढाएको हो। तनहुँको म्याग्दे गाउँपालिका-७ घर भएका १९ वर्षीय किरणसिंह ठकुरीले डिभी प्रयोजनका लागि काठमाडौँस्थित अमेरिकी दूतावासमा कक्षा १२ उत्तीर्ण गरेको शैक्षिक प्रमाण-पत्र पेश गरेका थिए। दूतावासले उक्त प्रमाण-पत्र प्रमाणीकरणका लागि राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड सानोठिमीमा पठाउँदा उक्त कागजात नक्कली भएको पुष्टि भएको थियो। बोर्डबाट प्रमाणपत्र नक्कली भएको जानकारी आएपछि प्रहरीले अनुसन्धान शुरु गरेको थियो।

अनुसन्धानका क्रममा प्रहरीले नक्कली प्रमाण-पत्र प्रयोग गर्ने ठकुरीसहित उक्त प्रमाणपत्र बनाइदिने अन्य व्यक्तिहरूलाई काठमाडौँका विभिन्न स्थानबाट पक्राउ गरेको छ। प्रहरीको विशेष टोलीले माघ १५ र १६ गते गरी यो धन्दामा संलग्न सातजनालाई नियन्त्रणमा लिएको हो।

पक्राउ पर्नेमा मुख्य आरोपी किरणसिंह ठकुरीसहित पर्वत फलेवासका ४० वर्षीय अनिल शर्मा, काठमाडौं तारकेश्वरका ३४ वर्षीय लक्ष्मण बस्नेत र नुवाकोट ककनीका ४२ वर्षीय केशव फुयाँल छन्। त्यस्तै नुवाकोट तादीका ४७ वर्षीय विष्णु पाण्डे, काठमाडौं महानगरपालिका-२की ४३ वर्षीया दीपा लावती र गुल्मीका ५२ वर्षीय शोभाखर खनाल पनि पक्राउ परेका छन्।

कार्यालयका सूचना अधिकारी एवम् प्रहरी उपरीक्षक रामेश्वर कार्कीका अनुसार पक्राउ परेका सबैलाई लिखत सम्बन्धी कसुरमा आवश्यक अनुसन्धान र कारबाहीका लागि जिल्ला प्रहरी परिसर भद्रकाली पठाइएको छ। प्रहरीले नक्कली प्रमाण-पत्र बनाउने गिरोहका अन्य सदस्य र सञ्जालबारे पनि थप अनुसन्धान भइरहेको जनाएको छ।

बालेन शाह झापामा

झापा, माघ १९। राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का वरिष्ठ नेता बालेन्द्र साह 'बालेन' झापा आइपुगेका छन्। सोमवार साँझ करिब ५ बजे यति एयरलाइन्सको नियमित उडानमार्फत उनी चन्द्रगढी बिमानस्थलमा अवतरण गरेका हुन्।

उनको आगमनसँगै विमानस्थल परिसरमा समर्थक, शुभेच्छुक तथा सर्वसाधारणको उल्लेख्य उपस्थिति देखिएको थियो। केहीले स्वागतका लागि फूलमाला

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

अब नाक, कान, घाँटी तथा दन्त उपचारसहित

उच्च गुणस्तरिय, सुलभ र भरपर्दो आँखा उपचार सेवामा समर्पित

BIRTAMODE EYE HOSPITAL

CONTACT :

Birtamode Eye Hospital

CHARPANE, JHAPA, MECHI, NEPAL

PHONE NO: 023-530476 / Email: mnec.beh@gmail.com I

Web: birtamodeeyehospital.org

"Shine with Life, Learn with Love, Grow with God"

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना

ISO 21001:2018 CERTIFIED SCHOOL

Innovation in Education

Karkhana THINK | MAKE | PLAY | IMPROVE

NepaTronix "A one step solution"

भारतको इण्डियन इन्स्टीच्यूट टेक्नोलोजी (आई.आई.टी) पटनाद्वारा आयोजित **'सेलेस्टा बर्ल्ड रोबोटिक्स च्याम्पियनसिप'** अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा यस विद्यालयको रोबोटिक्स तथा एआई टिम 'सीएमआरसी' ले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै विभिन्न ५० टिमसंग प्रतिस्पर्धा गरी विभिन्न अवार्ड जितेर **'वेस्ट इन्टरनेशनल टिम'** अवार्ड जित्न सफल भएकोमा टिम 'सीएसआरसी' तथा यस विद्यालयको रोबोटिक्स तथा एआई क्लबका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुमा हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

साथै यस विद्यालयका रोबोटिक्स तथा एआई प्रशिक्षक इञ्जिनियर राजकुमार चौरासिया, दिवस खनाल, शुभम् हमाल, नेपोट्रोनिक्स लगायत सम्पूर्ण अभिभावकज्यूहरुलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं।

चिल्ड्रेन इन्भारोमेन्ट स्कुल

बिर्तामोड-१, झापा

भद्रपुरमा इण्डो-नेपाल टी २० क्रिकेट

पार्थ मण्डल

झापा, माघ १९। १५ वर्षपछि झापास्थित मेची क्याम्पसको क्रिकेट ग्राउन्डमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगिता हुने भएको छ ।

माघ २१ गतेदेखि सञ्चालन हुने कोशी पाथीभरा इण्डो-नेपाल टी २० क्रिकेट च्याम्पियनसिप प्रतियोगिताको तयारी लगभग पूरा भइसकेको भद्रपुर क्रिकेट क्लबले पत्रकार सम्मेलनमार्फत जानकारी गराएको हो ।

कोशी पर्यटन वर्षको अवसरमा प्रदेश सरकारको सहयोगमा इण्डो-नेपाल टी २० क्रिकेट च्याम्पियनसिप गर्न लागेको मूल आयोजक समितिका संयोजक तथा भद्रपुर-८का वडाध्यक्ष गौरव सुब्बा (मनोज)ले

जानकारी दिए । उनका अनुसार क्रिकेट पिच, मैदान, बाँसे प्यारापिट, स्कोर बोर्ड, पेविलियन लगायत अन्य तयारीको काम धमाधम भइरहेको छ । यो ग्राउण्डमा आठ हजार दर्शक अट्छन् । प्रतियोगिता हेर्न कुनै गेट शुल्क नलाग्ने उनको भनाइ छ ।

माघ २८ गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा नेपालका चार वटा र भारतका चार वटा गरी आठ वटा टिमबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ । प्रतियोगितामा नेपालका तर्फबाट आयोजक भद्रपुर क्रिकेट क्लब, फ्रेन्डस् यूथ क्लब डडेल्धुरा, डेभलपमेन्ट स्क्वाड, पोखरा एभेञ्जर्स गण्डकी हिरोज डेभलपमेन्ट स्क्वाड र काठमाडौं गोर्खाज डेभलपमेन्ट स्क्वाड रहेका छन् ।

त्यस्तै भारतको तर्फबाट राइनोल्यान्ड क्रिकेट एकेडेमी गुवाहाटी, ग्लोबल स्टार क्रिकेट क्लब लखनऊ, क्रिकेट कोचिङ उपाध्याय एकेडेमी न्यूदिल्ली र स्नो लायन टिम सिक्किम रहेका छन् । नेपालका क्लबहरूमा राष्ट्रिय टोलीका खेलाडीबाहेक एनपीएल खेलिसकेका खेलाडीहरू र भारतका क्लबहरूमा रञ्जित ट्रफी खेलिरहेका खेलाडीहरूको सहभागिता रहने संयोजक सुब्बाले जानकारी दिए ।

एक करोड २२ लाख रुपैयाँ खर्च अनुमान गरिएको प्रतियोगिताको विजेताले नगद पाँच लाख रुपैयाँ, मेडल र ट्रफी पाउनेछ भने उपविजेताले नगद तीन लाख रुपैयाँ, मेडल र ट्रफी प्राप्त गर्नेछ । त्यस्तै, प्रत्येक खेलको प्लेयर अफ द म्याचले नगद ११ हजार रुपैयाँ र ट्रफी पाउने छन् । प्रतियोगिताको उत्कृष्ट बलर र ब्याटरले नगद २५ हजार रुपैयाँ र ट्रफी पाउने छन् । उदीयमान खेलाडीले नगद ११ हजार रुपैयाँ र ट्रफी पाउँदा प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले नगद ५१ हजार रुपैयाँ र ट्रफी पाउने क्लबका महासचिव बसन्त पोखरेलले जानकारी दिए ।

यसअघि २०६५ जेठ २१ गते नेपाल क्रिकेट संघ र मेची बहुमुखी क्याम्पसबीच क्याम्पस परिसरमा क्रिकेट मैदान सञ्चालनका लागि दुई पक्षीय सम्झौता भएको थियो । संघको तर्फबाट सदस्य छत्रप्रसाद अधिकारी र क्याम्पसको तर्फबाट तत्कालीन क्याम्पस प्रमुख टीका प्याकुरेलले हस्ताक्षर गरेपश्चात् क्रिकेट संघले क्रिकेट पिच बनाइदिएको थियो । खेल मैदान तयारी भएपछि नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीको सहभागितामा २०६७ फागुनमा विनेश बर्मा स्मृति राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिता सञ्चालन भएको थियो । सो प्रतियोगिताको उपाधि नेपाल सशस्त्र प्रहरी बलले जितेको थियो ।

त्यसपछि कुनै प्रतियोगिता नभएर ओझेलमा परेको जीर्ण क्रिकेट मैदानलाई पुनः सञ्चालनमा ल्याउन यहाँका उद्योगी, व्यवसायी, जनप्रतिनिधि र खेलप्रेमी जुरमुराए । र, २०८० सालमा भद्रपुर क्रिकेट क्लब गठन गरी प्रक्रिया अघि बढाउँदै मेची क्याम्पससँग १९ बुँदे सम्झौता गरी खेल मैदान २५ वर्षसम्म भाडामा (लिज) लिएको क्रिकेट क्लबका अध्यक्ष आदित्य पराजुलीले जानकारी दिए । काँसघारी रहेको मैदानलाई दुई वर्षभित्र यहाँसम्म पुऱ्याएर अन्तर्राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगिता आयोजना गर्न सफल भएको अध्यक्ष पराजुलीको भनाइ छ ।

कोशी सरकार, भद्रपुर नगरपालिका र विभिन्न दाताहरूको सहयोगमा निर्माण गरिएको यो क्रिकेट ग्राउन्ड कोशी प्रदेशकै उत्कृष्ट पिचसहितको खेल मैदान रहेको उनको दाबी छ । त्यस्तै भद्रपुर नगरपालिका प्रमुख गणेश पोखरेलले यो क्रिकेट ग्राउण्डको संरक्षक नगरपालिका रहेको बताए ।

नगरपालिकाले निर्माणाधीन पेविलियन भवनका लागि १५ लाख रुपैयाँ छुट्याउँदै सम्झौता गरिसकेको अवस्था छ । नगरपालिकाले यस ग्राउन्डको भौतिक संरक्षण र निर्माणमा निरन्तर सहयोग गर्दै आइरहेको बताउँदै नगर प्रमुख पोखरेले भने- 'यो प्रतियोगितामा पनि नगरपालिकाले सहयोग गर्छ र प्रतियोगितालाई सफल बनाउन सबैको साथ सहयोग आवश्यक छ ।'

झापा गोल्डकपको खेल तालिका

बिर्तामोड, माघ १९। एक्स्ट्रिम सातौं झापा गोल्डकप बिनोद बस्नेत स्मृति संस्करणको खेल तालिका सार्वजनिक गरिएको छ । आयोजक झापा गोल्डकपले सोमवार सामाजिक सञ्जालमार्फ खेल तालिका सार्वजनिक गरेको हो ।

माघ २४ गतेदेखि हुने प्रतियोगिताको तालिका अनुसार उद्घाटन खेलमा आयोजकको टिम झापा ११ फुटबल क्लबले नेपाल पुलिस क्लबको सामना गर्नेछ । त्यस्तै, माघ २५ गते त्रिभुवन आर्मी फुटबल क्लब र चर्च ब्वाइज युनाइटेडबीच प्रतिस्पर्धा हुने अध्यक्ष केदार गिरीले जानकारी दिए ।

त्यस्तै, प्रतियोगिताको पहिलो क्वाटरफाइनल खेल माघ २६ गते उद्घाटन खेलको विजेता र सिक्किमको सिंग्लिङ स्पोर्टिङ क्लबबीच हुनेछ । दास्रो क्वाटरफाइनल खेल माघ २७ गते दोस्रो दिनको विजेता र पोखराको लालीगुराँस एशोसिएशनबीच हुनेछ ।

तेस्रो क्वाटरफाइनल खेल माघ २८ गते एपिएफ फुटबल क्लब र भुटानको रोयल थिम्पू कलेजका बीच हुनेछ । अन्तिम क्वाटरफाइनल खेल माघ २९ गते मच्छिन्द्र फुटबल क्लब र मलेसियाको एन पेनाङ फुटबल क्लबबीच हुने महासचिव बुद्ध तामाङले बताए । प्रतियोगिताको पहिलो सेमीफाइनल खेल फागुन १ गते र दोस्रो सेमीफाइनल खेल फागुन २ गते हुनेछ । फाइनल खेल फागुन ४ गते हुनेछ ।

प्रतियोगिताको बिजेताले नगद १५ लाख रुपैयाँ र ट्रफी पाउने कोषाध्यक्ष चन्द्रमणि कट्टेलले जानकारी दिए । त्यस्तै, उपविजेताले सात लाख ५० हजार रुपैयाँ पाउनेछ ।

प्रत्येक खेलको प्लेयर अफ द म्याचले नगद २५ हजार रुपैयाँ पाउनेछ । त्यस्तै, प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीलाई यामाहाको एकथान मोटरसाइकल प्रदान गरिनेछ । उत्कृष्ट गोलकिपर, प्रशिक्षक र उच्च गोलकर्ताले नगद ३५ लाख रुपैयाँ पाउनेछन् । बिर्तामोडको डोमालाल राजवंशी रंगशालामा सञ्चालन हुने प्रतियोगिताको मुख्य प्रायोजक एग्रो थाई फुड्स प्रालिको उत्पादन एक्स्ट्रिम इनर्जी ड्रिंक्स रहेको वरिष्ठ उपाध्यक्ष गजेन्द्रबहादुर पौडेलले जानकारी दिए ।

यसैबीच, हिम इलेक्ट्रोनिक प्रालिको तर्फबाट बिर्तामोडस्थित महेन्द्ररत्न स्टोर्सले प्रत्येक दिन एकजना भाग्यशाली दर्शकलाई एकथान ३२ इञ्चको एलइडी टीभी उपलब्ध गराउने आयोजकले जनाएको छ ।

टावर टेम्पलको २९औं बार्षिकोत्सव

बिर्तामोड, माघ १९। झापाको बिर्तामोड-५स्थित टावर टेम्पल स्कुलको २९औं बार्षिकोत्सव बिबिध कार्यक्रमकाबीच सम्पन्न भएको छ ।

विद्यालय परिसरमा स्कुलको २९औं उत्सव सोमबार मनाइएको हो । साथै बार्षिकोत्सव अन्तर्गत खेलकुद तथा साँस्कृतिक कार्यक्रम समेत शुरु भएको छ ।

बार्षिकोत्सवको बिर्तामोड नगरको शिक्षा अधिकृत लासाङ तामाङले पानसमा दीप प्रज्ज्वलन गरेर गरेकी थिइन् । विद्यालयका निर्देशक राजीव धिमालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा स्वागतसहित विद्यालयको समग्र अवस्थाबारे प्रिन्सिपल भट्टराईले प्रकाश पारेका थिए ।

कार्यक्रमको सञ्चालन शिक्षकद्वय यमनाथ घिमिरे र नीता घिमिरेले गरेका थिए । २०५३ सालमा स्थापना भएको विद्यालयमा राष्ट्र सेवा दल (एनसीसी) २०८१ सालदेखि शुरू भएको छ । २०७९ सालबाट इम्प्यानल स्कुल पनि सञ्चालन भइरहेको विद्यालयका निर्देशक राजीवले जानकारी दिए । जसमा बाहालवाला र अबकाश प्राप्त नेपाली सैनिकका सन्ततिहरू अध्ययन गरिरहेका छन् । कक्षा नर्सरीदेखि १२ सम्म ६२१ जना विद्यार्थी अध्ययनरत् छन् । विद्यालयमा शिक्षक र कर्मचारी गरी ५१ जना कार्यरत रहेका छन् ।

कार्यक्रममा अरिदमनगण चारआलीका सेनानी प्रवेश खड्का, सहायक सेनानी भीमप्रसाद ढकाल, नेपाल पत्रकार महासंघ झापाका अध्यक्ष एकराज गिरी, वीरता जेसिजका अध्यक्ष एलसी श्रेष्ठ, झापा गोल्डकप अध्यक्ष केदार गिरी, बरिष्ठ उपाध्यक्ष गजेन्द्र पौडेल, झापा जिल्ला औषधि व्यवसायी संघका अध्यक्ष जीवन खड्का, लोत्से इंग्लिस स्कुलका धनराज मगर, सुनिता तामाङ लगायतको आतिथ्य रहेको थियो ।

कार्यक्रममा बिद्यार्थीले विभिन्न पहिचान झल्कने नृत्य समेत प्रस्तुत गरेका थिए । सोमवारबाट शुरू भएको अन्तर सदन खेलकुद प्रतियोगितामा फुटबल, बास्केटबल, कक्षा ८, ९, १०, भलिबल छात्र र छात्रा ६, ७, ८, ९, १०का बिद्यार्थी, टेबल टेनिस लगायतका खेलहरू सम्पन्न हुने बताइएको छ ।

त्यस्तै कक्षा नर्सरीदेखि अन्य कक्षाका बिद्यार्थीले चक्लेट रेस, बेलुन फुटाई, सिनियर फुटसल, सट रेस, साँस्कृतिक लगायतका प्रतियोगिता गर्ने स्कुलले जनाएको छ । खेलकुद प्रतियोगिता माघ २३ गते समापन हुनेछ । उद्घाटन कार्यक्रममा मनोरञ्जनका लागि अभिभावकबीच महिलाका लागि म्युजिकल चियर, पुरूषतर्फ हण्डी फुटाइ प्रतियोगिता समेत गरिएको विद्यालयका खेल संयोजक बिबेक धिमालले जानकारी दिए ।

'तिलस्मी' को शुभमुहुर्त

झापा, माघ १९। नयाँ नेपाली चलचित्र 'तिलस्मी' ले औपचारिक रूपमा यात्रा थालेको छ । चलचित्रको शुभमुहुर्त झापाको हल्दिबारी गाउँपालिका-१, गोलधापस्थित सिंहबाहिनी मन्दिर परिसरमा धार्मिक विधिपूर्वक सम्पन्न गरिएको हो ।

मन्दिरको शान्त वातावरणमा कलाकार, निर्माण टिम र शुभेच्छुकको उपस्थितिमा शुभारम्भ गरिएको कार्यक्रमले चलचित्रप्रति उत्साह थपेको देखिन्थ्यो ।

चलचित्रको कथा तथा निर्देशन तारा अधिकारीको रहेको छ भने पटकथा तथा संवाद बाबुराम निरौलाले लेखेका हुन् । कलाकारितामा महेश खड्का, जान्वी बस्नेत, सुनिसा बजगाँई, रश्मि भट्टलगायतको सहभागिता रहने निर्माण पक्षले जनाएको छ । चलचित्रका दृश्यहरू झापा, इलाम र काठमाडौंका विभिन्न लोकेशनमा छायाङ्कन गरिने तयारी छ ।

सुनौलो तारा मोशन पिक्चर्सको ब्यानरमा निर्माण हुन लागेको 'तिलस्मी' ले समाजमा घटिरहेका समसामयिक घटनाहरूलाई कथावस्तुका रूपमा प्रस्तुत गर्ने निर्देशक अधिकारीले बताइन् । उनका अनुसार चलचित्रले केवल मनोरञ्जन मात्र नभई दर्शकलाई सोच्न बाध्य पार्ने विषयवस्तु बोकेको छ ।

शुभमुहुर्त कार्यक्रममा बोल्दै कलाकारहरू महेश खड्का, जान्बी बस्नेत, सुनिसा बजगाँई, भविष्य कार्की र आर्जे सिंहले चलचित्रको कथावस्तु र निर्माण टिमप्रति विश्वास व्यक्त गर्दै 'तिलस्मी'ले दर्शकको मन जित्नेमा आशावादी रहेको बताए ।

उत्साहपूर्ण माहोलबीच शुरु भएको 'तिलस्मी' अब छायाङ्कनतर्फ अघि बढ्दै नेपाली चलचित्र बजारमा नयाँ अपेक्षा बोकेर प्रवेश गर्ने संकेत देखिएको छ ।

बालेन ...

बोकेका थिए भने केहीले नजिकबाट नेता बालेनलाई देख्ने चाहना व्यक्त गरेका थिए । छोटो समयमै विमानस्थल क्षेत्रमा चहलपहल बढेको थियो ।

चन्द्रगढी बिमानस्थलबाट बालेन सिँधै आफ्नो निर्वाचन क्षेत्र झापा क्षेत्र नम्बर-५ अन्तर्गत पर्ने दमकतर्फ प्रस्थान गरेका छन् । उनको सुरक्षालाई ध्यानमा राख्दै आवश्यक व्यवस्थापन गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको छ । प्रहरी नायब उपरीक्षक खगेन्द्रबहादुर खड्काका अनुसार बालेनको आगमन शान्तिपूर्ण र सामान्य रह्यो ।

सोही उडानमार्फत राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा)का अध्यक्ष राजेन्द्र लिङ्देन पनि झापा आएका छन् । दुई फरक राजनीतिक धारका शीर्ष नेताहरू एउटै जहाजमा झापा आइपुग्नुले राजनीतिक वृत्तमा चासो थपिएको छ ।

बालेनको झापा आगमनलाई आगामी राजनीतिक गतिविधि, पार्टी संगठन सुदृढीकरण तथा स्थानीयस्तरको भेटघाटसँग जोडेर हेरिएको छ । यद्यपि उनको झापामा बसाइ तथा कार्यक्रमबारे औपचारिक विवरण सार्वजनिक भइसकेको छैन । राजनीतिक चासो र प्रतीक्षाबीच बालेनको उपस्थितिले झापाको राजनीतिक माहोल तातिएको देखिन्छ ।

यसैबीच राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का झापा जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नम्बर ५का उम्मेदवार बालेन्द्र शाहलाई निर्वाचन आयोगले दोस्रोपटक स्पष्टीकरण सोधेको छ ।

आयोगका अनुसार शाहको निर्वाचन प्रचारप्रसारका क्रममा सादा पोशाकका प्रहरी भोट माग्दै गरेको आशयको श्रव्यदृश्य सामग्री प्राप्त भएपछि आइतबार दोस्रोपटक स्पष्टीकरण सोधिएको हो ।

त्यस्तै, निर्वाचन प्रचारका क्रममा शाहकी श्रीमतीसँग सादा पोशाकका प्रहरी खटिएको विषयमा के कसो भएको हो भन्ने सम्बन्धमा पनि आयोगले स्पष्ट जवाफ मागेको छ ।

निर्वाचन आचारसंहिता उल्लंघन भएको आशंकामा आयोगले शाहलाई तीन दिनभित्र लिखित जवाफ पेश गर्न निर्देशन दिएको जनाएको छ ।

हातमा ...

भएका छौं । अब हातहातै निर्णय चाहिन्छ, नत्र निर्वाचन हुन दिँदैनौं । उनीहरूले ५१ बिगाहको चारै किल्लामा 'उम्मेदवार प्रवेश निषेध' को बोर्ड टाँसेका छन् ।

स्मरण रहोस्, झापा निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २मा नेकपा एमालेबाट निवर्तमान सभामुख देवराज घिमिरे र राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) बाट निवर्तमान उपसभामुख इन्दिरा रानामगर चुनावी प्रतिस्पर्धामा छन् । यस्तै, नेपाली कांग्रेसले इन्दिरा प्रसाईं र नेकपा (माओवादी केन्द्र) ले धर्मशीला चापागाँईंलाई अघि सारेको छ । यस क्षेत्रबाट ठूला दलसहित १८ जना प्रत्यासी चुनावी मैदानमा छन् ।

के हो ५१ बिगाहको विवाद ?

वि.सं. २०५२ सम्म उक्त ५१ बिगाह जमिनमा 'नाज टी इस्टेट प्रालि' को चिया बगान थियो । चिया बगानका मालिक सुदर्शन गिरीले बगानमा गेगरान र दलदल भरिएकाले बगान सार्न अनुमति मागेका थिए । तत्कालीन मन्त्रिपरिषद्ले २०५२ जेठ ८ गते बाहुनडाँगी-नक्कलबन्दा क्षेत्रमा बगान सार्ने स्वीकृति दियो ।

त्यसपछि वि.सं. २०६०मा तत्कालीन प्रधानमन्त्री सूर्यबहादुर थापा र भूमिसुधार मन्त्री सर्वेन्द्रनाथ शुक्ल रहेको मन्त्रिपरिषद्ले पुरानो बगान रहेको ५१ बिगाह जग्गा बिक्री गर्न स्वीकृति दियो । हदबन्दी छुट पाएको जग्गा बिक्री गर्न स्वीकृति दिएपछि उक्त विषय सर्वोच्च अदालत पुग्यो । वि.सं. २०६५ कात्तिक ७ गते सर्वोच्च अदालतको पूर्ण इजलासले सुदर्शन गिरीबिरुद्ध परेको रिट खारेज गरिदियो ।

अदालतले जग्गा जफत गर्न नभनेपछि गिरीले 'बिर्तामोड आवास प्रालि' लाई उक्त जग्गा बिक्री गरे । आवास कम्पनीले प्लटिङ गरी बिक्री गरेपछि अहिले त्यहाँ करिब ६ सय पक्की घर, २ सय कच्ची संरचना, ११५३ घडेरी, बसपार्क र शैक्षिक संस्थाहरू बनेका छन् । हाल स्थानीय तहले त्यहाँबाट नियमित रूपमा राजश्व समेत उठाइरहेका छन् ।

कसरी पुनः रोक्का भयो ?

नाज टी इस्टेटले जग्गा सट्टाभर्ना गरेकै क्षेत्रमा गिरीबन्धु टी इस्टेटको ३४३ बिगाह जग्गा पनि छ । उक्त जग्गा पनि सट्टापट्टा गरी बिक्री गर्न तत्कालीन केपी ओली नेतृत्वको सरकारले अनुमति दिएको थियो । उक्त निर्णयबिरुद्ध अधिवक्ता ओमप्रकाश अर्याल (हालका गृहमन्त्री)ले सर्वोच्चमा रिट दायर गरे ।

सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश ईश्वरप्रसाद खतिवडाको इजलासले २०८० माघ २४ गते तत्कालीन सरकारको उक्त निर्णय बदर गरिदियो । सोही फैसलाको बुँदा नम्बर २४ मा नाज टी इस्टेटलाई गिरीबन्धुको 'भगिनी संस्था' भनी उल्लेख गरिएको छ ।

अदालतले हदबन्दी छुट पाएको जग्गा बिक्री गर्न नमिल्ने र बिक्री गरिएको भए पनि त्यसलाई मान्यता नदिई जग्गावालाकै नाममा कायम रहने आशयको फैसला गरेपछि मालपोत कार्यालय झापाले ५१ बिगाह जग्गा समेत रोक्का राखेको स्थानीयको दावी छ ।

यद्यपि, फैसलाको ४५औं पृष्ठमा तेस्रो पक्ष (सर्वसाधारण) को नाममा हस्तान्तरण भइसकेको उक्त जग्गा जफत गर्ने सम्बन्धमा अहिल्यै केही बोलिरहनु नपर्ने उल्लेख भए तापनि हदबन्दी प्रयोजनका लागि क्षेत्रफल गणना गर्दा उक्त ५१ बिगाहलाई पनि समेट्न भनिएको छ । यही प्राविधिक कारणले गर्दा सर्वसाधारणको जग्गा रोक्का हुन पुगेको देखिन्छ ।

दोषीलाई उन्मुक्ति, सर्वसाधारणलाई सास्ती

गैरकानूनी रूपमा जग्गा सट्टापट्टाको अनुमति दिने पदाधिकारीलाई कारबाही नभएको तर वैध तरिकाले जग्गा किनेका सर्वसाधारण भने मारमा परेको पीडितहरूको गुनासो छ । पीडित भवानी कार्की भन्छन्- हामीले राज्यकै निकायबाट अनुमति लिएर पैसा तिरी जग्गा किनेका हौं । अहिले कुन आधारमा रोक्का गरियो ? दोषी नेता र व्यापारी हुन् भने हामी किन पीडामा बस्ने ?

बिर्तामोड बसपार्कमा होटेल चलाइरहेका कार्कीले बैंकको दबाबका कारण आफूहरू मानसिक तनावमा रहेको बताए । अर्का पीडित हरि भण्डारीले पनि अपराध गर्नेहरू उम्कने र गरीबको सम्पत्ति रोक्का हुने व्यवस्था न्यायपूर्ण नभएको भन्दै आक्रोश व्यक्त गरे ।

संसद ...

सुपारी जोन र रबर जोन कार्यक्रम शुरु गरिएको जानकारी दिइन् । उनले शिक्षा नीति, विकास निर्माण र भ्रष्टाचारमुक्त समाज निर्माणका लागि स्पष्ट बहुमत आवश्यक रहेको उल्लेख गर्दै कांग्रेसलाई सरकार गठनका लागि सुविधायुक्त बहुमत दिन मतदातासँग अपिल गरिन् ।

समानुपातिक उम्मेदवार उमा शिवाकोटी र मनुमाया विश्वकर्माले परिवर्तनको गतिलाई रोक्न नसकिने भन्दै परिवर्तित कांग्रेसप्रति जनविश्वास बढ्दै जाने धारणा व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा झापा क्षेत्र नम्बर-२का सभापति खगेन्द्र मैनालीले निर्वाचन परिचालन तथा प्रचार-प्रसारका गतिविधिबारे जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रममा केन्द्रीय सदस्य सुरेश सुब्बा, झापा कार्यबाहक सभापति शेरबहादुर भट्टराईसहित जिल्ला, क्षेत्रीय तहका नेता-कार्यकर्ताको उल्लेख्य उपस्थिति थियो । कार्यक्रमको सञ्चालन क्षेत्रीय सचिव चन्द्र चुडालले गरेका थिए भने 'हेर न शहीदहरूलाई' बोलको गीत सन्तोष रायमाझीले प्रस्तुत गरेका थिए ।

कम्बोडिया ...

प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धानले देखाएको छ । रकम लिएर लामो समयसम्म झुक्यानमा राखेको र विदेश नपठाई सम्पर्कविहीन भएको भन्दै उनीहरुले दिएको जाहेरीका आधारमा उनलाई पक्राउ गरिएको हो । काठमाडौं महानगरपालिका-९मा बस्दै आएका लामालाई माघ १६ गते काठमाडौं-३बाट पक्राउ गरिएको सूचना अधिकारी प्रहरी उपरीक्षक रामेश्वर कार्कीले जानकारी दिए ।

पक्राउ परेका लामालाई थप अनुसन्धान र आवश्यक कारबाहीका लागि वैदेशिक रोजगार विभाग ताहाचल पठाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

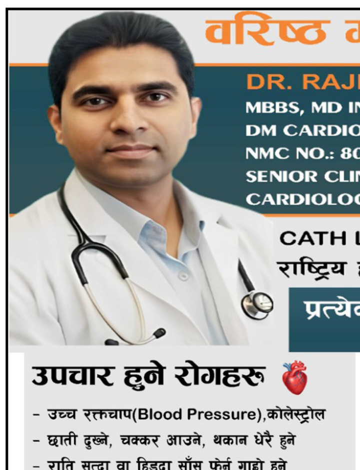
बाह्य विज्ञापन (होर्डिङ्ग बोर्ड) राख्दा ध्यान दिऔं ।

- बाह्य विज्ञापन (होर्डिङ्ग) बोर्ड राख्न र त्यसमा विज्ञापन गर्न स्थानीय तहको अनुमति लिऔं ।
- अनुमति लिंदा होर्डिङ्ग बोर्ड राख्ने स्थान र आकार प्रकारबारे उल्लेख गरौं ।
- होर्डिङ्ग बोर्ड राख्न उपयुक्त भए/नभएको स्थानीय तहको जाँचबुझ पछि मात्र अनुमति प्रदान गरौं ।
- शहर तथा घना वस्तीमा होर्डिङ्ग बोर्ड राखिने भएकोले जिउधनको क्षति हुन नहुने प्राविधिक निरीक्षण गराऔं ।
- अनुमति दिंदा नै तोकिएको शुल्क प्राप्त गरौं ।
- बाह्य विज्ञापन गर्दा अनुमति शुल्क, नवीकरण शुल्क, बहाल वा बहालकर तथा विज्ञापन कर संकलन गरौं ।
- बाह्य विज्ञानलाई स्थानीय तहको आम्दानीको स्रोत रुपमा विकास गरौं ।
- बाह्य विज्ञापनको लागि विज्ञापन (नियमन गर्ने) ऐन, २०७६ अनुरुप स्थानीय तहले विज्ञापन ऐन लागू गरौं ।

स्थानीय तहको आम्दानी बृद्धि गरौं, गाउँ तथा शहर सुन्दर बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वरिष्ठ मुटु रोग विशेषज्ञ



DR. RAJESH KUMAR PANJIYAR
MBBS, MD INTERNAL MEDICINE,
DM CARDIOLOGY FAPSC (JAPAN)
NMC NO.: 8021
SENIOR CLINICAL & INTERVENTIONAL CARDIOLOGIST

CATH LAB Training (सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय केन्द्र, बाँसबारी, काठमाडौं)

प्रत्येक महिनाको तेस्रो शनिबार विराटनगरबाट

उपचार हुने रोगहरू
- उच्च रक्तचाप(Blood Pressure),कोलेस्ट्रोल
- छाती दुख्ने, चक्कर आउने, थकान धेरै हुने
- राति सुत्दा वा हिड्दा साँस फेर्न गाह्रो हुने
- हात,खुट्टा सुन्निने, पसिना धेरै आउने, ढुकढुकी बढने
- मुटुको कमजोरी (Heart Failure)
- हृदयघात (Heart Attack)
- पुरानो मुटु रोग सम्बन्धी समस्या
- ECG र मुटुको भिडियो एक्सरे (ECHO)सेवा
- मुटु सम्बन्धी अपरेसन गरेको तथा पेसमेकर राखेका बिरामीहरु का लागि नियमित परामर्श

आर. आर. पोलिक्लिनिक
अन्नपूर्ण चोक, भद्रपुररोड (भद्रपुर बस स्टेण्डसगै), बिर्तामोड-४,झापा
०२३-५९११७४, ९८२०४५११७४

शिलवन्दी दरभाउ-पत्र प्रक्रियाबाट वन पैदावार विक्रीको सूचना

प्रकाशित मिति : २०८२।१०।२०

उपरोक्त सम्वन्धमा आयोजनाको आ.व. ०८१।०८२ र ०८२।०८३मा उत्पादन भएका वन पैदावारहरुमध्ये तपसिल अनुसारको वन पैदावारहरु शिलवन्दी दरभाउ पत्र प्रक्रियाबाट बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले वन पैदावारको कारोवार गर्ने इच्छुक स:मिल/उद्योगले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र यस आयोजना कार्यालय, केर्खा, झापा वा वन पैदावार विकास समिति, केन्द्रीय कार्यालय, ववरमहल काठमाडौबाट दरभाउ-पत्र फाराम खरिद गरी १६औं दिन (बिदा भए सोको भोलिपल्ट) कार्यालय समयभित्र पेश गर्न सक्नेछ । विस्तृत जानकारीको लागी आयोजना कार्यालय केरखा, झापा वा वन पैदावार विकास समिति, केन्द्रीय कार्यालय ववरमहल, काठमाण्डौमा सम्पर्क राख्नु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

तपसिल

सि.नं.	जात	परिमाण	कैफियत
१	साल गोलिया र वल्ली	७०४.७०	३ वटा लट
३	साल दाउरा चट्टा	०.७५ चट्टा	

- दरभाउ पत्र खरिद गर्ने अन्तिम म्याद : मिति २०८२।१०।०५गतेसम्म
- दरभाउ पत्र दाखिला गर्ने अन्तिम म्याद : मिति २०८२।१०।०६ गते (विदा भए सोको भोलिपल्ट

रतुवमाई वृक्षारोपण आयोजना
केर्खा, झापा

श्रीअन्तु प्रकाशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित - कार्यालय : बिर्तामोड-१, झापा ■ प्रकाशक : भरतलाल गिरी, ■ अध्यक्ष : टोरूप प्रसाई, ■ व्यवस्थापक : चन्द्रकान्त ढकाल (९८४४६४२०९५/ ९८१७९९०२९९) ■ प्रकाशन सहयोगी : भानुप्रसाद शिवाकोटी ■ सम्पादक : एकराज गिरी
■ कार्यकारी व्यवस्थापक : होमप्रकाश अधिकारी (९८४२६३४७४०) ■ सह-सम्पादक : सुरेन्द्र भण्डारी ■ अनलाइन संयोजक : नरेन्द्र ढकाल ■ डेस्क सम्पादक : लक्ष्मण ढकाल ■ लेखा : सोमनाथ भण्डारी ■ बजार व्यवस्थापक : लीला आचार्य (९८१४०१८५७१) ■ कम्प्युटर : रुपा मुखिया/ सन्तोष अधिकारी
■ बिर्तामोड प्रतिनिधि: गोपाल अधिकारी-९८०७९१०२२२/सञ्जय श्रेष्ठ ९८०६०३३१५३ ■ प्रोसेसिङ : गोपाल मण्डल ■ प्राविधिक : बद्री महतारा (कार्यालय फोन : ०२३-५३१००२/प्रशासन/विज्ञापन : ०२३-५३००४४) Email: purwanchal2052@gmail .com

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

प्रतिबद्धता पूरा गर

फरक परिस्थितिमा हुन लागेको प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचन नजिकिँदै जाँदा अब सुरक्षित निर्वाचनको चासो बढेको छ । नवयुवाको आन्दोलनका कारण समय अघि र परिस्थितिले निर्वाचनको स्वच्छता र भयरहीत मतदानका लागि निर्वाचन आयोग मात्र होइन पुराना र ठूला भनिने दलहरु बढी जिम्मेवार हुनुपर्छ । त्यसका लागि आयोगले आचारसंहिता लागू गरिसकेको छ भने राजनीतिक दलहरुले पनि आफूहरुलाई निर्वाचनमा होमिइसकेका छन् । यस्तो बेला अब सबैको ध्यान स्वतन्त्र, निष्पक्ष र भयमुक्त निर्वाचनमा जानु पर्छ ।

आचारसंहिताको पालना गर्ने प्रमुख दायित्व राजनीतिक दलहरुकै हो । उनीहरुले त्यसको अवज्ञा गरे भने आयोगले कानून अनुसार कारवाही मात्र होइन उम्मेदवारी नै रद्द गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले यस्तो अवस्था नआओस् भन्नेतर्फ ठूला, पुराना र विगत लामो समयदेखि शासन हाँकिरहेका दलहरु गम्भीर हुनुपर्छ । एउटा जिम्मेवार नागरिकले पनि आयोगद्वारा जारी आचारसंहिताको परिधिमा रहेर व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र अधिकारको प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यसबाहेक सरकार, सरकारी तथा गैरसरकारी संघ–संस्था र विद्यालय, विश्वविद्यालयले पनि आचारसंहिताको परिपालना गर्नैपर्छ । अझ अबको निर्वाचनमा डिजिटल माध्यमले बढी प्रभाव पार्न सक्ने भएकाले यसको उपयोगमा समेत विशेष निगरानी गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

यसैबीच झापाका क्रियाशील दलहरुले आचारसंहिताको उल्लंघन नगर्ने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । यसले आसन्न निर्वाचन निर्विघ्न र स्वतन्त्रतापूर्वक सम्पन्न हुने आशा जगाएको छ । यद्यपि प्रतिबद्धता जनाउने र आफैं उल्लंघन गर्ने गरेको विगत पनि छ, तर यसपटक जेन–जी विद्रोहका कारण फरक र विशेष परिस्थितिमा हुन लागेको निर्वाचनको बेग्लै महत्त्व छ । आइतबार संवाद समूहले आयोजना गरेको छलफलमा बोल्दै झापाका राजनीतिक दलका प्रतिनिधिहरुले सामुहिक प्रतिबद्धता जनाएका हुन् । उनीहरुले सामाजिक सञ्जालमार्फत हुनसक्ने दुष्प्रचार रोक्न पनि पहल गर्ने अठोट गरे । प्रजिअ शिवराम अधिकारी, सहायक प्रजिअ तथा आचारसंहिता अनुगमन अधिकृत तेजप्रकाश प्रसाईं र प्रहरी उपरीक्षक बसुन्धरा खड्काले समेत आ–आफ्नो दायित्व पूर्णतः निर्वाह गर्ने आश्वासन दिलाएका थिए । सबैको समन्वय र समहकार्यले मात्र निर्वाचन शान्तिपूर्ण, भयरहीत र निष्पक्ष हुने भएकाले आचारसंहिताको पालनामा खासगरी ठूला दल र तिनका नेता गम्भीर हुनुपर्छ ।

भेनेजुएलाको संकट र नेपालको सतर्कता

नेत्रप्रसाद निरौला

अहिले नेपालमा मात्र होइन, संसारभरि नै चर्चाको विषयमा रहेको छ दक्षिण अमेरिकी राष्ट्र भेनेजुएला। गत जनवरी ३ तारिखको दिन अमेरिकाले भेनेजुएलाका राष्ट्रपति निकोलस मधुरोलाई आफ्नो निवासबाट अपहरण शैलीमा बन्दी बनाएर अमेरिका लगि कारवाही गर्ने प्रयास गर्दैछ। यसै कारण एउटा शक्तिशाली राष्ट्रले एउटा स्वतन्त्र, सानो राष्ट्रप्रति गरेको व्यवहारलाई लिएर सर्वत्र चर्चा भइरहेको छ।

नेपालको राजनीतिमा यो देशलाई समृद्धशाली बनाउँछु, शान्ति, सुरक्षा, स्थिरता प्रदान गर्दै पूर्वाधारको विकास, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक लगायत समग्र क्षेत्रको विकास गरेर अगाडि लैजान्छु भन्ने राजनीतिक वृत्तमा सुन्न पाइँदैन, तर यहाँ चर्चा चल्छ। अब हाम्रो राष्ट्र श्रीलंका जस्तो हुन्छ वा बङ्गलादेश जस्तो बन्छ वा बनाउनुपर्छ भन्दै गर्दा अर्को उदाहरण अब मुलुक भेनेजुएला जस्तो हुन्छ भन्ने राजनीतिक वृत्तमा सुन्न सकिने भएको छ। भेनेजुएलामा भएको के हो र यो अवस्था कसरी, किन आइपुग्यो भन्ने विषयमा म यहाँ छोटकरीमा चर्चा गर्न चाहन्छु।

भेनेजुएला दक्षिण अमेरिकाको उत्तरी भागमा रहेको एउटा स्वतन्त्र सार्वभौम राष्ट्र हो, जसको पश्चिममा कोलम्बिया रहेको छ भने दक्षिणमा ब्राजिल रहेको छ। पूर्वमा घाना रहेको छ र क्यारेबियन समुद्रको लामो सामुन्द्रिक किनारमा रहेको यो देश प्राकृतिक स्रोत र साधनले भरिपूर्ण रहेको छ। यस देशमा हेन्डिज पर्वतमालाका अग्ला हिमालय चुचुराहरू रहेका छन् भने अर्कोतिर सामुन्द्रिक समथर भू-भाग जसले जल यातायात र पर्यटनलाई धेरै ठूलो टेवा पुऱ्याएको छ। यो देश जलस्रोतमा पनि निकै अगाडि रहेको छ। ओरिनीको नदी, मारा साइबो ताल जस्ता नदी र तालले जलविद्युत उत्पादनमा पनि अग्रणी स्थानमा रहेको छ। भेनेजुएला खनीज जन्य संसाधनमा पनि निकै अगाडि रहेको छ।

फलाम, सुन, हिरा, कोइला आदि यहाँ पाइने प्रमुख खनिज पदार्थहरु हुन्। तर, भेनेजुएलाको प्रमुख र आर्थिक क्षेत्रलाई भरथेक गर्ने एकमात्र स्रोत खनिज तेल र ग्यास हुन्। खनिज तेल र प्राकृतिक ग्यासको लागि भेनेजुएला विश्वकै अग्रणी स्थानमा रहेको छ। यही प्राकृतिक स्रोत र साधनले देशको आर्थिक अवस्था सुदृढ गर्न अहम् भूमिका खेलेको छ। यति मात्र होइन भेनेजुएला कृषि वनजङ्गल आदि स्रोत र साधनमा पनि अग्रणी स्थानमा रहेको पाइन्छ। यहाँको मलिलो भू-भागमा कफी, कोका पाउडर, उखु, धान, मकै, कोला लगायतका अन्य उष्ण क्षेत्रमा पाइने फलफुलहरू पर्याप्त मात्रामा उत्पादन हुन सक्छन्।

१६औं शताब्दीमा स्पेनद्वारा उपनिवेश बनाइएको यो राष्ट्रले सन् १८२१ मा स्वतन्त्रता प्राप्त गऱ्यो र सन् १८३१ मा एकीकृत कोलम्बियाबाट छुट्टै स्वतन्त्र राज्य बन्न सफल भयो। कोलम्बिया स्वतन्त्र भएपछि यस राज्यमा राजनीतिक धेरै उतारचढाव आए। १८औं र १९औं शताब्दिभरि कोलम्बियामा सैनिक शासन रह्यो। सैनिक शासनको बेलामा नै भेनेजुएलामा तेलखानी पत्ता लाग्यो र भेनेजुएला विश्वको तेल निर्यात गर्ने राष्ट्रमा अग्रणी स्थानमा रह्यो।

भेनेजुएला आर्थिकरूपले केही बलियो भए पनि राष्ट्रमा नागरिकहरूको अधिकारलाई संकुचन गरियो, नागरिकहरू बोल्न नसक्ने अवस्थामा भएकाले सैनिक शासकहरूको आर्थिक अनियमितता, आर्थिक अपारदर्शिता साथै भ्रष्टाचारका कुराहरू बाहिर आएता पनि नागरिकहरूले आवाज उठाउन सकेनन्। उठेका आवाजहरू पनि बल जबरजस्ती दमन गरियो, जसले गर्दा भेनेजुएलामा एउटा विद्रोहको आगो भित्र-भित्रै सल्किरहेको थियो। सन् १९९० को समयमा विश्वव्यापी रूपमा प्रजातन्त्रको लहर चल्यो र भेनेजुएलामा पनि विद्रोह भयो। र प्रजातन्त्रको स्थापना भयो।

सन् १९९८ मा ह्युगो चाभेज राष्ट्रपतिका रुपमा निर्वाचित भए र राष्ट्रलाई समाजवादी अर्थतन्त्रतर्फ लगे। सम्पूर्ण राष्ट्रको स्रोत र साधनलाई राज्यको नियन्त्रणमा लिए। यसरी भेनेजुएला एउटा समाजवादी राष्ट्रमा परिणत भयो। यसलाई अमेरिकाले मन पराइराखेको थिएन, यसबाट समाजवादी राष्ट्रको नाताले चीनले बढी फाइदा लिइरहेको थियो। चाइनाको लगानी प्रशस्त भेनेजुएलामा भित्रिसकेको थियो, विशेष गरेर तेल कम्पनीहरुमा। यसैबीच सन् १९१३ मा ह्युगो चाभेजको अवसान भयो र उनका उत्तराधिकारी निकोलस माधुरो सत्तामा आए। निकोलस मादुरोले गहिरो आर्थिक पतन र राजनीतिक द्वन्द्वको बीचमा यी नीतिहरूलाई निरन्तरता दिए, जसले गर्दा अभाव, अत्यधिक मुद्रास्फीति र व्यापक बसाइँसराइ भयो।

सन् २०२० मा भेनेजुएलाको राजनीतिक अवस्था अत्याधिक विवादास्पद बन्यो, जसले अन्तर्राष्ट्रिय ध्यान र हस्तक्षेप प्रयासहरू आकर्षित गऱ्यो। मैले यहाँ भेनेजुएलाको केही उदाहरण दिएर भन्न खोजेका कुराहरू के हुन् भने कुनै पनि राष्ट्रमा छोटकरीमा : भेनेजुएलाको अवस्थाले हामीलाई सिकाउँछ कि आर्थिक विविधता, जिम्मेवार शासन, बलियो संस्था, समावेशी लोकतन्त्र र सामाजिक सुरक्षा स्थिर र समृद्ध समाजको लागि महत्त्वपूर्ण छन्। यी पाठहरू भेनेजुएलाको लागि मात्र नभई आर्थिक र राजनीतिक चुनौतीहरूको सामना गरिरहेका अन्य देशहरूका लागि पनि सान्दर्भिक छन्।

राष्ट्रमा जति नै राम्रो प्राकृतिक स्रोत र साधनहरू उपलब्ध भए पनि यसको प्रयोग विशेष गरेर राजनीतिक स्थिरताले नै अगाडि ल्याउन सक्छ। प्रजातन्त्रले मात्र देशको सर्वोपरि हित संरक्षण गर्न सक्छ भन्ने कुराको उदाहरण धेरै राष्ट्रहरुबाट हामीले सिक्न सक्छौं। कतिपय राष्ट्रहरुमा पर्याप्त मात्रामा स्रोत र साधन नभए पनि स्थिर राजनीतिका कारणले राष्ट्रको आर्थिक, सामाजिक क्षेत्र मा दिगो विकास भइराखेको पाइन्छ। विकास एउटा दीर्घकालिन कार्यक्रम हो। यसलाई हामी नेपालको सन्दर्भमा पनि जोडेर हेर्न सक्छौं। नेपालमा पनि पर्याप्त मात्रामा प्राकृतिक स्रोत र साधनहरूको उपलब्धता भए पनि लामो समयदेखि आर्थिक सामाजिक विकासमा पछाडि पर्नुको एउटा प्रमुख कारण राजनीतिक अस्थिरता नै हो भनेर भन्न सकिन्छ।

नेपालमा पटक-पटक आन्दोलन भए व्यवस्था परिवर्तन भयो, तर अवस्था परिवर्तन हुन सकेन। राजनीतिले स्थिरता लिन सकेन, यसको बारेमा गम्भीर विचार विमर्श गर्न जरुरी छ। अझ परिवर्तनका संवाहकहरू नेपालका राजनीतिक दलहरूले यसका बारेमा गहिरो, गम्भीर र परिणाममुखी विचार विमर्श गर्नुपर्ने देखिन्छ। राजनीतिक दलहरू बहुदलीय प्रजातन्त्रका धमनीहरू हुन्। प्रत्येक पटकको व्यवस्था परिवर्तनपश्चात नागरिकहरूको चाहना अनुसार काम गर्न दलका नेतृत्व वर्गहरूले सकेनन् वा गर्न चाहेनन्। दलका नेताहरु भ्रष्टाचारको दलदलमा फसे। देश, नागरिकहरू प्रतिभन्दा बढी आफ्नो दलीय स्वार्थ र कार्यकर्ताप्रति उत्तरदायी भए, राष्ट्र विकासभन्दा प्रचारमुखी र देखावटी प्रकारका विकासका पूर्वाधारहरू तिर आशक्त देखिए जसको परिणाम स्वरूप नागरिकहरूमा असन्तुष्टि कायमै रह्यो र पटक-पटक व्यवस्था परिवर्तनका लागि नागरिकहरूले आन्दोलन गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भयो।

दलका कार्यकर्ताहरूले पनि आफ्ना दलका नेताहरुले गरेका गल्ती, कमी-कमजोरीहरुलाई नऔंलाइकन ताली मात्र बजाइरहे। जसको परिणाम स्वरूप देशमा परिवर्तन संस्थागत हुन सकेन। नागरिकहरुमा असन्तुष्टि कायम रहिरह्यो र यसले आजको यो परिस्थिति सिर्जना गऱ्यो। अहिले पनि दलहरूको वकालत सुन्दा लाग्छ दलहरुले वा दलका नेताहरुले कुनै गल्ती गरेका थिएनन्। आजभन्दा चालिसौ वर्ष अगाडिदेखि दलको नेतृत्वमा रहेर बसेका नेतृत्व वर्गहरु अहिलेसम्म 'माछा देखे दुलामा हात, सर्प देखे बाहिर हात' भन्ने उखान झैं गरिराखेका छन्। कुशासनको र भ्रष्टाचारको दलदलमा फसे पनि आफू पानी माथि ओभानो भएर चोखो झैं गरिराखेका छन्।

आगामी दिनमा मुलुकमा आमचुनाव हुँदैछ। यही चुनावमा नागरिकहरूले सर्वोच्चता देखाउनुपर्नेछ। बुझेर मतदान गर्नुपर्नेछ। जसले गर्दा राष्ट्रको अहिलेको यो अवस्थाबाट हामी मुक्त हुन सक्छौं। दलीय स्वार्थमा रहेर होइन, दलीय कार्यकर्ता भएर होइन, उपयुक्त पात्रलाई छान्न सक्यो भने देशको परिवर्तन दिगो रूपमा राख्न सकिन्छ। प्रजातन्त्रमा चुनाव नै परिवर्तनको सर्वोपरी आन्दोलन हुनसक्छ, यसरी चुनावलाई एकजुट भएर, यसलाई परिणाममुखी बनाउन हाम्रालाई होइन राम्रालाई छान्न जरुरी देखिन्छ, अन्यथा नेपाल पनि अहिलेको संकटग्रस्त देश भेनेजुएला नहोला भन्न सकिन्न।

(निरौला विपद् व्यवस्थापन, पर्यटन तथा समकालीन राजनीतिका विषयमा कलम चलाउँछन्।)

मोटोपन घटाउने यात्रा

मोटोपनाले मानिसको बाहिरी रूप मात्र बिगार्दैन, यसले भित्रैदेखि शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरूमा पनि नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ। मुटुरोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, फ्याटी लिभर, हर्मोन असन्तुलन तथा हड्डी र जोर्नी दुख्ने समस्या मोटोपनासँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन्। पहिले मोटोपना वृद्धवृद्धामा सीमित थियो भने आज शहरीकरण, फास्ट फुड संस्कार, मोबाइल-केन्द्रित जीवनशैली र शारीरिक श्रमको कमीका कारण युवा पुस्ता पनि यसको सिकार बन्दै गएको छ।

मोटोपनाबाट छुटकारा पाउनु सजिलो काम होइन। तर राम्रो स्वास्थ्य, सक्रिय जीवनशैली र आत्मविश्वासका लागि तौल नियन्त्रण अत्यन्त आवश्यक छ। केवल खाना कम गर्ने वा दिनको एक-दुई घण्टा व्यायाम गर्ने मात्रैले मोटोपना घट्छ भन्ने सोच अपुरो हो। वास्तवमा सन्तुलित खानपान, नियमित शारीरिक गतिविधि र व्यवस्थित जीवनशैली, यी सबैको संयोजनले मात्र दीर्घकालीन रूपमा तौल नियन्त्रण सम्भव हुन्छ।

बढ्दो समस्या र चिन्ताजनक अवस्था

अन्तर्राष्ट्रिय अध्ययन अनुसार विश्वभर करोडौं मानिस अधिक तौल र मोटोपनाको समस्याबाट पीडित छन्। नेपालमा पनि परम्परागत खानपान त्यागेर प्रशोधित तथा प्याकेटका खाना खाने बानी, अनियमित जीवनशैली र व्यायामको अभावले मोटोपनालाई मौन महामारीको रूपमा फैलाइरहेको छ। तौल नियन्त्रणमा बेवास्ता गरिएमा भविष्यमा कलेजोमा बोसो जम्ने, मुटु तथा रक्तचापको समस्या, मधुमेह र हड्डी-जोर्नी सम्बन्धी दीर्घ रोगको जोखिम बढ्छ। त्यसैले 'मोटो हुनु सामान्य हो' भन्ने सोच त्यागेर मोटोपनालाई गम्भीर स्वास्थ्य समस्याका रूपमा बुझ्न जरुरी छ।

मोटोपनाका मुख्य कारणहरू

- शारीरिक गतिविधिको कमी
- लामो समय कुर्सीमा बस्ने बानी
- मोबाइल र टेलिभिजनमा अत्यधिक समय बिताउने
- अत्यधिक चिनी, सेतो पिठो र फास्टफुडको सेवन
- खाना खाएलगत्तै सुत्ने बानी
- अनियमित समयमा खाना खाने
- कतिपय अवस्थामा वंशानुगत कारणले पनि तौल बढ्ने देखिन्छ।

के औषधि वा शल्यक्रिया नै समाधान हो ?

धेरै मानिस तौल घटाउन औषधि, शल्यक्रिया वा महँगो जिमतर्फ आकर्षित हुन्छन्। तर अधिकांश अवस्थामा सामान्य आहारमा सुधार र जीवनशैली परिवर्तनबाटै सुरक्षित रूपमा तौल घटाउन सकिन्छ। चिकित्सकको सल्लाहबिनाको औषधि प्रयोग जोखिमपूर्ण हुन सक्छ।

भोकै बस्नु समाधान होइन

तौल घटाउने नाममा खाना नै छोड्नु गलत हो। यसले शरीर कमजोर बनाउँछ, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउँछ र पछि झन् छिटो तौल बढ्ने सम्भावना रहन्छ। आवश्यक पोषण पाइने, तर क्यालोरी सन्तुलित आहार नै सही उपाय हो।

शाकाहारी आहार र तौल नियन्त्रण

विश्व स्वास्थ्य संस्थाहरूका अनुसार सन्तुलित शाकाहारी आहार तौल नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी मानिन्छ। तर शाकाहारी भन्नाले जे पाए पनि खाने होइन, प्राकृतिक, पोषणयुक्त र विविध खाना रोज्नु हो।

के खाने ? (स्वस्थ खानपान)

तरकारीमा पालुङ्गो, तोरीको साग, करेला, काउली, बन्दागोभी, च्याउ, भिन्डी

फलफूलमा स्याउ, अमरूद, अनार, सुन्तला, पपीता, नासपाती (मात्रा मिलाएर)

गेडागुडीमा दाल, चना, मूग, राजमा, भटमास

अनाजमा खैरो चामल, कोदो, फापर, जौ

दूग्धजन्य पदार्थमा दूध, दही (मात्रा मिलाएर)

जडिबुटी तथा मसलामा लसुन, अदुवा, बेसार, जीरा, तुलसी जस्ता खानेकुरामा प्रशस्त फाइबर हुन्छ, जसले पेट लामो समयसम्म भरिएको महशुस गराउँछ।

के पिउने ?

- सफा पानी
- चिनी नहालिएको हरियो वा कालो चिया
- फलफूलको ताजा रस (थोरै मात्रामा)

के नखाने ?

- सोडा र प्याकेटका जुस
- केक, पेस्ट्री, आइसक्रिम
- फास्ट फुड, चिप्स, फ्रेन्च फ्राइज
- सेतो रोटी र सेतो पास्ता
- अत्यधिक बोसोयुक्त खाना

तौल घटाउन व्यवहारिक सुझाव

- दिनमा तीन-चार पटक मात्र, निश्चित समयमा खाना खानुहोस्।
- एकैपटक धेरै नखाने, बिस्तारै चपाएर खाने।
- बिहान प्रोटिनयुक्त नास्ता गर्ने।
- धेरै भोक लाग्दा कम क्यालोरीयुक्त खानेकुरा (गाँजर, काँक्रो, फलफूल) खाने।
- दैनिक कम्तीमा ३०-४५ मिनेट हिँडडुल वा व्यायाम गर्ने।
- चिनी र जंकफुडबाट टाढा रहने।
- तनाव कम गर्ने र पर्याप्त निद्रा लिने।
- नियमित रूपमा तौल जाँच गर्ने।

मोटोपना घटाउनु कुनै जादू होइन। सन्तुलित खानपान, नियमित व्यायाम र व्यवस्थित जीवनशैली अपनाएर सुरक्षित रूपमा तौल घटाउन सकिन्छ। यदि तपाईं दीर्घरोगबाट पीडित हुनुहुन्छ भने आहार परिवर्तन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक छ।

ज्यो. पं. खेमप्रसाद पौडेल
फोन सम्पर्क नं. : ९८५११५४६९९

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) बोलिको प्रभावले आयआर्जनमा फाइदा हुनेछ, बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला, प्रियजनसँग भेट हुने समय रहेको छ, भैपरि आउने खर्चले चिन्ता बढाउन सक्छ।

बृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो) उत्तरार्द्धपछि काम बन्ने योग रहेको छ, दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्ने समय छ, आफ्नो लाभांशप्रति अरूले दाबी गर्न सक्छन्, धैर्य रहनुहोला।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) समय उत्तम रहेको छ, तर अपरान्नपछि खानपानमा ध्यान दिनुहोला, साथीभाइसँग छोटो दुरीको रमाइलो यात्रा हुनाले मन प्रशन्न रहला।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) समय मिश्रित फलदायी छ, टाउको तथा आँखा सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, सन्तान पक्षबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) शुभ समाचार आउनेछ, मध्यान्हपछि शरीरमा आलश्यता पैदा हुनेछ, अनावश्यक चिन्ताले शरिर गलेर जानेछ धैर्यधारण गर्नुहोला।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) पराक्रम बढेर जानेछ, बिग्रन लागेको काम बनिनाले हौशला बढ्नेछ, छोटो दुरीको यात्रा हुनेछ, मन हर्षित रहला।

तुला (र, रि, रू, रे, रो, ता, ति, तु, ते) आजको दिन समयले साथ दिएको छ, नचिताएको ठाउँबाट धन लाभ हुनेछ, मन खुशी भएर जानेछ, तर परिवारजन बिमुख हुनेछन्।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) व्यापार-व्यवसायमा लाभदायक योग आएको छ, धन लाभ होला, उत्तम भोजन प्राप्त हुनाले मन प्रशन्न रहला।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) समय अत्यन्तै बलवान छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुनेछ, व्यापार-व्यावसायमा लाभदायक नतिजा प्राप्त हुनेछ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) तपाईको आज नयाँ कामको थालनी गर्नुभएमा तपाईंको लागि लाभदायक हुनेछ, तपाईंको प्रेम सम्बन्ध सुमधुर भएर जानेछ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) विपरीत लिङ्गीसाथीबाट साथ र सहयोग प्राप्त हुनेछ, पराक्रममा वृद्धि हुनेछ, तपाईको समय उत्तमसिद्धि रहेको छ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) समय सापेक्षित छ, जुनसुकै काम गरे पनि सिद्ध भएर जाने योग छ, साथीभाइले पूर्ण सहयोग गर्नेछन्, मन प्रशन्न रहला।

मिति २०८२/१०/१९ सोमबारको सुनचाँदी मूल्य

छापावाला सुन प्रति तोला रु. २,८७,१००/-

चाँदी प्रति तोला रु. ५,२१५/-

दुबईमा एआई र अन्तरिक्ष प्रविधिमा वैश्विक छलफल

झापा, माघ १९। विश्वभरका एक सय ५० भन्दा बढी वैज्ञानिक, नोबेल पुरस्कार विजेता लगायतका निमन्त्रित सहभागी दुबईमा आइतबारदेखि शुरु भएको 'वर्ल्ड लरेटीट्स सम्मेलन'मा भेला भएका छन् ।

तीन दिनसम्म चल्ने यो सम्मेलनले मानवताका चुनौती समाधान गर्ने र सभ्यताको भविष्य निर्माण गर्ने विषयमा विचार विमर्श गर्ने उद्देश्य राखेको छ । 'मूलभूत विज्ञान: मानवताका चुनौती समाधानका लागि वैज्ञानिक सहमति' भन्ने विषयमा आयोजित सम्मेलन वर्ल्ड गभर्नेन्स सम्मेलन सन् २०२६ सँगै सञ्चालन भइरहेको छ ।

यसले वैश्विक नीति, आर्थिक प्रणाली र प्रविधि नवप्रवर्तनमा मूलभूत वैज्ञानिक अनुसन्धानको महत्वपूर्ण भूमिका उजागर गरेको छ । सम्मेलनमा कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई), मेसिन लर्निङ, क्वान्टम विज्ञान, न्यानो प्रविधि, ऊर्जा र उन्नत सामग्री जस्ता क्षेत्रमा छलफल हुने बताइएको छ ।

वर्ल्ड गभर्नेन्स सम्मेलनको उपाध्यक्ष ओमार सुल्तान अल ओलामाले भने- 'वैज्ञानिक ज्ञान र निर्णय प्रक्रियालाई एउटै छानामुनि ल्याएर हामी मानव सभ्यताका उपलब्धिको संरक्षण गर्ने र भविष्यका नीति निर्माणमा दिगो र प्रमाणमूलक प्रगतिका लागि मार्ग निर्देशन गर्ने विश्व सन्दर्भ निर्माण गर्न खोज्छौं ।'

वर्ल्ड लरेटीट्स एसोसिएसनका अध्यक्ष तथा नोबेल विजेता रोजर कार्नबर्गले सम्मेलनले वैज्ञानिकलाई सभ्यता, समृद्धि र मानव प्रगतिका लागि दीर्घकालीन सोचमा प्रत्यक्ष योगदान गर्ने दुर्लभ अवसर प्रदान गरेको बताए । जियाङमेन अन्डरग्राउन्ड न्युट्रिनो वेधशालाका मुख्य वैज्ञानिक वाङ यिफाङले भने- 'मानव इतिहासका लगभग सबै प्रमुख चुनौती अन्ततः मूलभूत विज्ञानका प्रगतिबाट समाधान भएका छन् ।'

सम्मेलनले वैज्ञानिक समुदायलाई खुला र सहयोगात्मक बनाइ राख्दा, मानव प्रगति र साझा विकासका लागि योगदान सुनिश्चित गर्न सकिने वकिल गरिएको छ ।

किशोरी आत्मरक्षा तालिम

कमल, माघ १९। कमल गाउँपालिकामा किशोरीहरुका लागी आत्मरक्षा तालिम शुरु भएको छ ।

गाउँपालिकाको वडा नम्बर ३ स्थित शहीद धर्मभक्त माध्यमिक विद्यालयको सभाहलमा शुरु भएको तालिमा पाँच दिनसम्म सञ्चालन हुने बताइएको छ । तालिममा सहभागी किशोरीलाई हरिमाया राई, मीना पाठक, बसन्त धिमाल र चन्द्रप्रसाद राईले आत्मरक्षा सम्बन्धीका विभिन्न विषयमा सहजी करण गर्नेछन् ।

गाउँपालिकाले पालिकाभित्रका विभिन्नि विद्यालयमा अध्यायनरत् एक सय २० जना किशोरीलाई आत्मरक्षा सम्बन्धी तालिम प्रदान गर्ने लक्ष्य अन्तर्गत तेस्रो चरणको तालिम शुरु गरिएको महिला तथा बालबालिका शाखा प्रमुख रीता कार्की रिजालले बताइन् ।

शहीद धर्मभक्त माध्यमिक विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक मधुसुदन अधिकारीको अध्यक्षतामा शुरु भएको तालिम उद्घाटन कार्यक्रममा प्याब्सन कोशी प्रदेशका सचिव गौरिमान फागो, प्याब्सन कमलका सचिव तिलोचन गौतम लगाएको उपस्थिती रहेको थियो ।

नक्कली सुन दिएर ठगी गर्दै आएका एकजना पक्राउ

भद्रपुर, माघ १९। भद्रपुर बजारमा नक्कली सुन दिएर ठगी गर्दै आएका एक पेशेवर ठग पक्राउ परेका छन् ।

पक्राउ पर्नेमा उदयपुर चौदण्डीगढी नगरपालिका-३ का ४३ वर्षीय जितबहादुर बिक रहेका छन् । माघ १५ गते भद्रपुर बजारमा रहेको भोजपुर ज्वेलर्समा विकले सुन जस्तो देखिने पहेँलो धातु (नक्कली सुन) धरौटी राख्न खोजेर ठगी गर्न खोजेका थिए ।

सुन पसलले शंका लागेर वडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुरमा जानकारी गराउन साथ प्रहरी टोली आएर उनलाई नियन्त्रणमा लिएको हो । थप अनुसन्धानको लागि उनलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापामा ल्याइएको छ । मुलुकी अपराध संहिता २०७४ को ठगी कसुरमा पाँच दिनको म्याद थप गरी अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी प्रहरी नायव उपरीक्षक खगेन्द्रबहादुर खड्काले बताए ।

प्रारम्भिक अनुसन्धानका क्रममा उनले यसअघि पनि बिर्तामोड लगायतका क्षेत्रका सुन पसलहरूमा 'सक्कली गहना हो, आफूलाई इमरजेन्सी परेकोले बन्दगी राख्न लागेको' भन्दै नगद लिई ठगी गरेको खुल्न आएको छ । उनको साथबाट नक्कली गहनाहरू बरामद भएको प्रहरी नायव उपरीक्षक खड्काले जानकारी दिए ।

एक महिनामा ९२००० पर्यटक भित्रिए

झापा, माघ १९। सन् २०२६ को पहिलो महिना जनवरीमा ९२ हजार पाँच सय ७३ पर्यटक नेपाल भित्रिएका छन् ।

नेपाल पर्यटन बोर्डले दिएको जानकारी अनुसार गत वर्षको जनवरीको तुलनामा १५.७ प्रतिशत बढी पर्यटक नेपाल भित्रिएका हुन् । जनवरीमा नेपाल आउने पर्यटक मध्ये सबैभन्दा बढी भारतीय रहेका छन् । जनवरीमा भारतबाट २६ हजार छ सय २४ पर्यटक नेपाल आएका थिए ।

त्यस्तै चीनबाट नौ हजार एक सय एक, संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट आठ हजार चार सय छ, बङ्गलादेशबाट पाँच हजार आठ सय १४ तथा अस्ट्रेलियाबाट चार हजार नौ सय ५७ पर्यटक नेपाल भित्रिएका थिए । दक्षिण एसियाली मुलुक (सार्क)बाट ३९.३ प्रतिशत पर्यटक नेपाल आएका थिए ।

अन्य एसियाली देशबाट २६.१ प्रतिशत, युरोपबाट १२.३ प्रतिशत, अमेरिकाबाट १०.८ प्रतिशत र ओसियानियाबाट ५.७ प्रतिशत पर्यटक नेपाल आएका थिए । मध्यपूर्वबाट एक प्रतिशत र अफ्रिकाबाट ०.४ प्रतिशत पर्यटक नेपाल आएका थिए ।

भद्रपुर र काँकरभिट्टाबाट लागूऔषधसहित पक्राउ

भद्रपुर, माघ १९। झापाको भद्रपुर र काँकडभिट्टा लागूऔषधसहित तीनजना पक्राउ परेका छन् ।

भद्रपुर-४ डाँगीबारीमा वडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुरबाट खटिएको प्रहरी टोलीले भद्रपुर- ४ करेला चोक बस्ने ४८ वर्षीय भवानी लिम्बूलाई नियन्त्रणमा लिएको हो ।

शंका लागेर चेकजाँच गर्ने क्रममा साइकल चालक लिम्बूले मलद्वारभित्र प्लास्टिकको पोका पारी प्लास्टिक बाहेक चार ग्राम आठ सय १० मिलिग्राम ब्राउनसुगर लुकाएका थिए ।

त्यस्तै इलाका प्रहरी कार्यालय काँकरभिट्टाबाट सादा पोशाकमा खटिएको प्रहरी टोलीले मेचीनगर- ६साठीबिघामा भारतको पानीट्यांकी हाँडीगाउँबाट मेची खोलाको बाटो हुँदै आउँदै गरेका बुद्धशान्ति-३ राधा टोल बस्ने २६ वर्षीय कवीन्द्र बस्नेत र सोही ठाउँ बस्ने २५ वर्षीय श्याम धिमाललाई पक्राउ गरेको हो ।

खानतलासी लिने क्रममा बस्नेतले लगाएको जिन्स पाइन्टको गोजीमा प्लास्टिक बाहेक छ ग्राम छ सय ५० मिलिग्राम ब्राउनसुगर फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

उदयपुर सिमेन्टका तत्कालीन महाप्रबन्धकसहित आठ जनाबिरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर

झापा, माघ १९। अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले उदयपुर सिमेन्ट उद्योग लिमिटेडमा ठूलो मात्राको क्लिङ्कर हिनामिना भएको प्रकरणमा तत्कालीन महाप्रबन्धकसहित आठ जना उच्च पदस्थ कर्मचारीबिरुद्ध विशेष अदालतमा भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ ।

आयोगले आर्थिक वर्ष २०७४/०७५ देखि २०७७ साल पुस मसान्तसम्म योजनाबद्ध रूपमा सार्वजनिक सम्पत्ति दुरुपयोग तथा क्लिङ्कर हिनामिना गरिएको पुष्टि भएकाले मुद्दा दायर गरिएको आयोगले जनाएको छ ।

आयोगले तत्कालीन महाप्रबन्धक सुरेन्द्रकुमार पौडेल, निमित्त महाप्रबन्धक नवलकिशोर साह, नायव महाप्रबन्धक महेशप्रसाद काफ्ले, उत्पादन महाशाखा प्रमुख सञ्जयकुमार लाल, भण्डार महाशाखा प्रमुख महेशप्रसाद साह, क्लिङ्कर उत्पादन विभाग प्रमुख रवीचन्द्र पौडेल, सिमेन्ट उत्पादन विभाग प्रमुख हरिप्रसाद अधिकारी तथा बिक्री विभाग प्रमुख रामबहादुर जिसीबिरुद्ध मुद्दा दायर गरेको हो ।

आयोगले दायर गरेको मुद्दा अनुसार तत्कालीन महाप्रबन्धक पौडेलबिरुद्ध रू. १२ करोड ४४ लाख २२ हजार दुई सय ४२ र नायव महाप्रबन्धक काफ्लेबिरुद्ध रू. १२ करोड ६३ लाख ६९ हजार एक सय ६८ बराबरको बिगो हिनामिनाको दाबीसहित मुद्दा परेको छ । त्यस्तै निमित्त महाप्रबन्धक साह सहितका अरु व्यक्तिबिरुद्ध रू. ४६ करोड ५२ लाख ७४ हजार चार सय २६ बराबरको बिगो दाबीसहित मुद्दा दायर गरेको हो ।

आपसी मिलेमतो र योजनाबद्ध बदनियतका साथ आफ्नो जिम्मामा रहेको सार्वजनिक सम्पत्तिको दुरुपयोग गरी उद्योगलाई गम्भीर आर्थिक क्षति पुऱ्याएको अख्तियारद्वारा जारी प्रेस विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । आयोगले उनीहरूबिरुद्ध भ्रष्टाचार निवारण ऐन, २०५९ को दफा १७ बमोजिम कसुर कायम गरी बिगो असुल तथा कैद र जरिवानाको मागदाबी लिएको छ ।

अनुसन्धानका क्रममा क्लिङ्करको वार्षिक मौज्दात अभिलेख, भौतिक परीक्षण प्रतिवेदन, महालेखा परीक्षकको कार्यालयको लेखा परीक्षण प्रतिवेदन तथा उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयको छानबिन प्रतिवेदनलाई आधार बनाइएको अख्तियारले जनाएको छ । ती कागजात अनुसार उद्योगले कागजमा देखाएको मौज्दात र वास्तविक भौतिक मौज्दातबीच अस्वाभाविक र ठूलो अन्तर देखिएको उल्लेख छ ।

विज्ञप्ति अनुसार आर्थिक वर्ष २०७४/०७५ मा उद्योगको वार्षिक मौज्दात विवरणमा ३३ हजार नौ सय १४ मेट्रिकटन क्लिङ्कर रहेको उल्लेख गरिएको थियो । तर २०७५ असोज १२ गते गरिएको भौतिक परीक्षणबाट ३२ हजार सात सय ८५ मेट्रिकटन मात्र क्लिङ्कर मौज्दात रहेको पाइएको थियो । यसरी एक हजार एक सय २९ मेट्रिकटन क्लिङ्कर घटी देखिएको र त्यसको लागत मूल्य रू. एक करोड १४ लाख १० हजार तीन सय ४० भन्दाबढी रहेको अख्तियारको निष्कर्ष छ ।

त्यस्तै आर्थिक वर्ष २०७५/०७६ मा कागजी अभिलेख अनुसार ४४ हजार चार सय ९५ मेट्रिकटन क्लिङ्कर मौज्दात देखाइए पनि भौतिक परीक्षणमा ३४ हजार दुई सय ९५ मेट्रिकटन मात्र फेला परेको छ । यस वर्ष मात्र १० हजार दुई सय मेट्रिकटन क्लिङ्कर हिनामिना भएको र यसको लागत मूल्य रू. ११ करोड ३३ लाख ११ हजार नौ सय दुई रुपैयाँ पुगेको अख्तियारले जनाएको छ ।

आव २०७६/०७७ मा पनि त्यस्तै अनियमितता दोहोरिएको देखिएको जनाइएको छ । उक्त वर्ष मौज्दात विवरणमा ५० हजार नौ सय ७५ मेट्रिकटन क्लिङ्कर देखाइए पनि भौतिक परीक्षणमा ३९ हजार चार सय ५० मेट्रिकटन मात्र भेटिएको थियो ।

यसमध्ये अघिल्लो वर्षका हिसाब कटाएर हेर्दा सो वर्ष मात्र एक हजार तीन सय २५ मेट्रिकटन क्लिङ्कर हिनामिना भएको र यसको लागत मूल्य रू. एक करोड ६२ लाख ४६ हजार सात सय १२ भन्दा बढी रहेको अख्तियारको ठहर छ ।

वि.सं. २०७७ साउन १ गतेदेखि पुस मसान्तसम्मको अवधिमा भने अनियमितता झनै गम्भीर देखिएको छ । उक्त अवधिको मौज्दात विवरणमा ५५ हजार तीन सय ८५ मेट्रिकटन क्लिङ्कर देखाइए पनि २०७७ माघ १३ गते गरिएको भौतिक परीक्षणमा १७ हजार सात सय ४५ मेट्रिकटन क्लिङ्कर मात्र मौज्दात रहेको पाइएको थियो । यसरी सो अवधिमा मात्र २६ हजार एक सय १५ मेट्रिकटन क्लिङ्कर घटी देखिएको र यसको लागत मूल्य रू. ३२ करोड ४३ लाखभन्दा बढी रहेको अख्तियारले जनाएको छ ।

उदयपुर सिमेन्ट उद्योग लिमिटेडको सञ्चालक समितिद्वारा गठित उपसमितिले २०७८ फागुन १ गते पेस गरेको प्रतिवेदन तथा महालेखा परीक्षकको लेखापरीक्षण प्रतिवेदनले समेत ३७ हजार छ सय ४० मेट्रिकटन क्लिङ्कर हिनामिना भएको औंल्याएको थियो ।

उक्त प्रतिवेदनमा उद्योगका तत्कालीन महाप्रबन्धकले प्रचलित कानून अनुसार आफ्नो कर्तव्य पूरा नगरेको र सम्पूर्ण जिम्मेवारी उनीहरूले लिनुपर्ने उल्लेख गरिएको थियो । यसै आधारमा उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालयले गरेको छुट्टै छानबिनबाट पनि २०७४ साउनदेखि २०७७ पौष मसान्तसम्म क्लिङ्कर उत्पादन, खपत र मौज्दातको अनुपात असामान्य देखिएको निष्कर्ष निकालिएको थियो ।

दुर्घटनामा पैदलयात्रुको मृत्यु

झापा, माघ १९। भद्रपुरमा मोटरसाइकलको दुर्घटनामा परेर पैदलयात्रुको मृत्यु भएको छ ।

मेची राजमार्ग अन्तर्गत भद्रपुर बनियानी सडक खण्डको भद्रपुर-२ स्थित सगरमाथा चोकमा बनियानिबाट भद्रपुर तर्फ आइरहेको मे ७ प २०३४ नम्बरको मोटरसाइकलले पैदलयात्री स्थानीय ६४ वर्षीय कुलप्रसाद खरेललाई ठक्कर दिएको थियो ।

दुर्घटनामा परेर गम्भीर घाइते बनेका खरेललाई भद्रपुरस्थित ओमसाई पाथीभरा अस्पताल पुऱ्याइएकोमा स्वास्थ्यकर्मीले मृत घोषणा गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाका प्रवक्ता खगेन्द्रबहादुर खड्काले बताए ।

दुर्घटनामा मोटरसाइकल चालक भद्रपुर-६ निवासी २१ वर्षीय अनुराग घोष घाइते भएका छन् । उनको अनुहारमा चोट लागेको छ । दुर्घटनाको बिषयमा आवश्यक अनुसन्धान भइरहेको खड्काले जानकारी दिए ।

वैदेशिक रोजगार

के तपाई विदेश जान चाहनुहुन्छ ? यदि सस्तो, भरपर्दो र विश्वासिलो मेनपावरको खोजीमा हुनुहुन्छ भने **ब्रदर्श इन्टरनेशनल इम्प्लोइमेन्ट प्रालिलाई** सम्झनुहोस् । **हामी दुबई, कतार, कुवेत, मलेशिया, साउदी अरबमा डाइरेक्ट कम्पनीमा कामदारहरु पठाउने व्यवस्था गरिएको छ ।**

सम्पर्क: ९८०१४०१३००, ९८०१४२७३०१, ९८०१४२७३०३
बिर्तामोड, झापा

वैदेशिक रोजगार

अब वैदेशिक रोजगारीका लागि भरपर्दो मेनपावर बिर्तामोडमा

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । बिना झन्झट राम्रो तलब (सेलरी)मा तपाईलाई वैदेशिक रोजगारमा हामी पठाउँछौं ।

सम्पर्क :
यूनाइटेड प्लेसमेन्ट एण्ड इम्प्लोइमेन्ट सर्भिस प्रा. लि.
शाखा कार्यालय बिर्तामोड
मो. ९७०२९५९६४० / ९७०२९५९६४१

उच्च गुणस्तर सुलभ मूल्य
सयपत्री बालुवा प्रशोधन उद्योग

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

सम्पर्क : ९८६६२४२४६६
Whatsp: ९८४२६५४४००/९८०४९५४४००
अर्जुनधारा नपा- ४, झापा

मार्बल शिलालेख

यहाँ डिजिटल प्रविधिबाट मार्बलमा फोटो खोपिन्छ साथै आर्ट सम्बन्धी सम्पूर्ण कार्यहरु सरल दरमा गरिन्छ

सम्पर्क :
एल. बि. आर्ट
बिर्तामोड-४, पश्चिम बस स्टेण्ड
अदुवा पुल छेऊ
फोन नं. : ९८४४६८५६००
९८१६०४९८००

होटल समृद्धि सुरुङ्गा

एसी हल, एसी रुम, बर्थ डे हल, शान्त वातावरणमा खाना/बस्नसहितको विशेष सुविधा अब होटल समृद्धि सुरुङ्गमा ।

होटल समृद्धी
हरिकुल बोर्डिङ्ग छेउ, हाइवे उत्तर
कनकाई नपा, सुरुङ्गा, झापा
सम्पर्क : ९८२२१९५२७३, ९८५२६७१४२२

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

सेक्युरिटीमा जागिर खानु परे वा सेक्युरिटी चाहिएमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । हामी तपाईहरुको आवश्यकता पूरा गर्नेछौं ।

नोट: सिबिल वा रिटायर जुनै भए पनि हुनेछ ।

सेभेन स्टार सेक्युरिटी सर्भिस प्रा. लि.
SEVEN STAR SECURITY SERVICE PVT. LTD.
फोन : ०२३-५९१०९५,
मो. ९८०१४१६८४०, ९८०१४१६८४१
मो. ९८०१४१६८४२, ९८०१४१६८४३

आयुर्वेद उपचार

यहाँ पाइल्स, फिस्टुला, फिसरको विशेषज्ञ डाक्टरद्वारा सफल उपचार गरिन्छ । साथै शरीरका सम्पूर्ण रोगहरुको पनि उपचार गरिन्छ ।

सुश्रुत आयुर्वेद अस्पताल प्रा.लि.
काँकरभिट्टा रोड, बोलबम पेट्रोलपम्पसँगै
काली मन्दिर छेउ, बिर्तामोड
सम्पर्क :
९८१८७९३९८६, ९८५२६८८९८६

वैदेशिक रोजगार (ends)

सेक्युरिटी गार्ड चाहिएमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

कुनै पनि संस्था, बैंक, उद्योग, स्कूल, मार्केट लगायत जुनसुकै क्षेत्रमा सेक्युरिटी गार्ड चाहिएमा सम्पर्क गर्नुहोला । साथै सेक्युरिटीमा काम गर्न चाहने इच्छुक महिला तथा पुरुषहरुले पनि तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क :
सेक्टर वान सेक्युरिटी सर्भिस
बिर्तामोड-१, झापा, हिमरेश मार्ग
फोन: ९७०००६८५४०, ९८०१४४५००३

UAE मा रोजगारीको अवसर

United International Group

७ दिनमा भिषा आउने

कम्पनी: युनाइटेड इन्टरनेशन ग्रुप LT No . 309924
पद : मेसन, कार्पेन्टर, स्टील फिक्चर, हेल्पर

ASIA LINK SERVICES (P) LTD .
BRANCH OFFICE : BIRTAMOD, JHAPA
Tel: 023-535072 / 531287
Mob: 9852674809 / 9863714421
9807963795 / 9816015488
email:
asialinkjhapa@gmail.com
phagdhakgroup@gmail.com

सिलिङ्ग सम्बन्धीको सम्पूर्ण काम गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस्

यहाँ गुणस्तरीय सामानको प्रयोग गरी जिप्सन, फल्ससिलिङ, २x२ जिप्सन तथा २x२ सिमेन्ट बोर्ड सिलिङ्ग साथै पीभीसी सिलिङ्ग र सिमेन्ट बोर्ड पाटेसन सम्बन्धी सम्पूर्ण काम दक्ष प्राविधिकबाट गरिनुका साथै सिलिङ्ग सम्बन्धी सम्पूर्ण सामान होलसेल तथा खुद्रा मूल्यमा उपलब्ध छ । आजै सम्पर्क गर्नुहोस् मौकाको फाइदा लिनुहोस् ।

बिर्तामोड :
झापा फल्स सिलिङ्ग हाउस
९८१७९९७२१२, ९८२५९१४४३०
उर्लाबारी : उर्लाबारी इन्टेरियर डेकोर
फोन नं. : ९८११३४८२४३

सेफ्टी ट्यांकी चाहिएमा

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

सम्पर्क: शिवसताक्षी, कन्काई, बिर्तामोड, धुलाबारी, अर्जुनधारा, बुधबारे
देवराज गिरी
९८१३६७६६२२/९८४२०७०५८६/९७०६१९६४०६

ताप्लेजुङ -पाथीभरा सफल यात्रा

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

ताप्लेजुङ पाथीभरा काउन्टर
मो. : ९८०३२५०४७२
९८०१३६४०९३

कार्की ट्याक्सी सर्भिस

दमक-बिर्तामोड-दानाबारी-जितपुर-मंगलबारे दैनिक सेवा रिजर्वको लागि पनि हामीलाई सम्झनुहोस्

छुट्ने समय
दमकबाट : बिहान ६ बजे
बिर्तामोडबाट : बिहान ७ बजे
मंगलबारेबाट : दिउसो १२ बजे
सम्पर्क (चालक)
सन्तोष ९८०६०१८१७४, ९८४०३८७६७५
जीवन कार्की ९८१७९४०१७३
मे १ ज १६७०

सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला ।
झापा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

बिर्तामोड सम्पर्क: राजुकुमार श्रेष्ठ ९८५२६४६००५, ९८०६०१०४१०, ९८४२६३४६२, ०२३-५४६००५
दमक सम्पर्क: देवी सिटौला ९८२४९७९१८५, ९८४२७६०२६५, ९८४२३३२४३०

झापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्यांकीबाट सफाई गरिन्छ ।

DRISHTI Eye Care System — TRUSTED BY MORE THAN 1.1 MILLION+ PATIENTS

प्रत्येक दिन आँखाको शल्यक्रिया

१) मोतियाविन्दुको शल्यक्रिया
२) जलविन्दुको शल्यक्रिया
३) आँखाको पर्दा (रेटिना)को शल्यक्रिया
४) आँखाको डेढोपन (छड्के आँखा)को शल्यक्रिया
५) आँखाको नानी प्रत्यारोपण (शल्यक्रिया)

Visit our Website www.drishtieye.org
सबैका लागी दृष्टि सधैंका लागी दृष्टि

आरोग्य मल्टि-स्पेसियलिटी डेन्टल क्लिनिक

१५ वर्षको अनुभवसँग तपाईंको सेवामा :
हामीले प्रदान गर्ने सेवाहरू :
- दाँतका सम्पूर्ण समस्याको समाधान
- आर्थोडन्टिक उपचार (braces)
- दाँत सफा गर्ने (Scaling)
- ब्रिज, क्राउन र इम्प्लान्ट (implant)
- बालबालिका दाँत उपचार

निःशुल्क चेक-अप र आर्थोडन्टिक परामर्श लिनुहोस् ! तपाईंको सेवामा !
हाम्रो स्थानहरू :
बिर्तामोडमा हिकोला रोड
फोन नं. ९८६९१८३०४२
शनिश्चरेमा NIC एशिया बैंकको तल फोन नं. ९८१७०५६११८

हाडजोर्नी तथा नसाका समस्याहरूको सफल उपचार

पूर्वाञ्चलकै पहिलो तथा एकमात्र फरक चिकित्साको उपचार स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल बिर्तामोड झापामा हाडजोर्नी तथा नसाका बिरामीहरुको सफल उपचार ।

जाँच तथा उपचार हुने समस्याहरु
- गर्धन, ढाड, कम्मर दुख्ने, डिस्स प्रोल्याप्स, नसा च्यापिएको, हड्डी खिइएको
- बाथ रोग, युरिक एसिड बढेको, आर्थराइटिस, जोर्नी दुख्ने, जोर्नी जाम भएको
- शरीर झमझमाउने, पोल्ने, लाटो हुने, काम्ने,
- प्यारालाइसीस तथा हिंड्न गाह्रो हुने शरीरको एक वा दुबै भाग नचल्ने, मुख बाङ्गिएको बिरामीलाई भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ ।
- प्लाराइसीस भएका तथा हिंड्न नसक्ने बिरामीका लागि अस्पतालमा भर्ना गरी विशेष उपचार गरिन्छ ।

स्पार्क पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बिर्तामोड, झापा
(फोन : ०२३-५३०१२३, ९८०३१५४६१९, ९८१४०३२६६२, ९७६२९००२८८)