सुशासनमा
साझा संकल्प

श्यामप्रकाश मैनाली ②

सिटी डेन्टल

आधुनिक प्रविधिबाट सञ्चालित यहाँ नयाँ प्रविधिबाट दाँत लगाउनुको साथै मुख तथा दाँतसम्बन्धी सम्पूर्ण उपचार गरिन्छ ।

यसको शाखा मधुमल्लामा पनि खुलेको छ ।

दमक-६, झापा
फाल्गुनन्द चौक
फोन: ०२३-५७५४०९

जि.प्र.का.झापा द.नं.६१। ०५७।०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

purbasandesh.com

ठुलो ट्याङ्कीमा
कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

**झापा सेफ्टी ट्याङ्की
तथा ढल सरसफाई**

दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २१८ ❑ २०८३ भाद्र ०६ गते शनिबार ❑ Saturday, 22 Aug. 2026 ❑ मूल्य ७ /-

१० करोडको लागतमा पुनर्निर्माण हुने
यस्तो छ दमक नपाको भवन

खगेन्द्र कार्की

दमक/ जेनजी आन्दोलनका क्रममा आगजनी तथा तोडफोडबाट क्षतिग्रस्त भएर प्रयोगविहीनजस्तै बनेको दमक नगरपालिकाको पूर्वतर्फको मुख्य प्रशासनिक भवन अब नयाँ स्वरूपमा पुनर्निर्माण हुने भएको छ ।

नगरपालिकाले करिब १० करोड रुपैयाँ आन्तरिक स्रोतबाट व्यवस्थापन गरी नयाँ प्रशासनिक भवन निर्माण गर्ने प्रक्रिया अघि बढाएको हो ।

नगरप्रमुख रामकुमार थापाका अनुसार भवनको नयाँ डिजाइन तयार भइसकेको छ भने ठेक्का प्रक्रियासमेत अघि बढाइएको छ । नगरपालिकाले नयाँ भवनलाई आधुनिक, सुरक्षित, प्रविधिमैत्री र नागरिकलाई सहज सेवा उपलब्ध गराउन सक्ने गरी निर्माण गर्ने तयारी गरेको छ । निर्माण सुरु भएपछि करिब दुई वर्षभित्र भवन सम्पन्न गर्ने लक्ष्य राखिएको छ । उनले भवन नवनिर्माण नभई पुनर्निर्माण हुने बताए । उनका अनुसार करिब २५ प्रतिशत भाग काम लाग्दै प्राविधिकहरुको निस्कर्ष रहेकोले ७५ प्रतिशत संरचना भत्काएर पुननिर्माण हुने बताए ।

गत वर्ष भदौ २३ र २४ गते भएको जेनजी आन्दोलनका क्रममा दमक नगरपालिकाका विभिन्न भौतिक संरचना तथा सामग्रीमा क्षति पुगेको थियो । नगरपालिकाले गरेको प्रारम्भिक मूल्यांकन अनुसार नगरपालिकाको कुल क्षति करिब २४ करोड रुपैयाँ बराबर रहेको थियो । त्यसमध्ये पूर्वतर्फको मुख्य प्रशासनिक भवनमा भएको क्षति गम्भीर रहेकाले सामान्य मर्मतभन्दा पुनर्निर्माण नै उपयुक्त हुने निष्कर्ष निकालिएको नगरप्रमुख थापाले बताए ।

खण्डहर बनेको भवनको ठाउँमा नयाँ संरचना

आन्दोलनपछि आगजनी र तोडफोडका कारण भवनका विभिन्न भागमा क्षति पुगेको थियो । कार्यालयका सामग्री, फर्निचर तथा अन्य संरचना जलेर वा बिग्रिएर प्रयोग गर्न नसकिने अवस्थामा पुगेका थिए। त्यसपछि नगरपालिकाको प्रशासनिक कामकाज वैकल्पिक स्थान तथा उपलब्ध संरचनाबाट सञ्चालन हुँदै आएको छ । नगरपालिकाले अब बाँकी ४ पेजमा ▸▸

जापानिज इन्सेफ्लाइटिसबाट झापामा ६ जनाको मृत्यु

झापा/ वर्षायाम सुरु भएसँगै झापामा जापानिज इन्सेफ्लाइटिस (जेई) सङ्क्रमणबाट मृत्यु हुनेको संख्या बढ्दै गएको छ। मेचीनगर नगरपालिका-८ की ६४ वर्षीया महिलाको जेइ सङ्क्रमणबाट मृत्यु भएपछि जिल्लामा जेईबाट ज्यान गुमाउनेको सं्या छ पुगेको छ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका जनस्वास्थ्य निरीक्षक विश्वनाथ श्रेष्ठका अनुसार गत साता ती महिलाको मृत्यु भएको हो । यससँगै जिल्लामा जेइ सङ्क्रमितको संख्या ११ पुगेको छ। हालसम्म चार महिला र दुई पुरुषको मृत्यु भइसकेको छ। जिल्लाका विभिन्न स्थानमा जोखिम न्यूनीकरणका लागि प्रभावित क्षेत्रमा जेई परीक्षणलाई बढाइनुका साथै स्वास्थ्यकर्मीको टोली अनुगमनका निम्ति निरन्तर परिचालन भएको उनले जानकारी दिए।

मुस्ताङ हिंडेका प्रम बालेनको बास पोखरामा

दमक/प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाह आज अपरान्हन पोखरा पुगेका छन् । मुस्ताङको भ्रमणमा जाने क्रममा उनी आज पोखरा पुगेका हुन । उनी पोखराको माछापुच्छे गाउँपालिका-६, अस्तामस्थित अन्नपूर्ण इकोभिलेज रिसोर्टमा बास बस्ने व्यवस्थापन गरिएको कास्कीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी चित्रांगत बरालले जानकारी गराए ।

'प्रधानमन्त्री नितान्त पारिवारिक भ्रमणमा आउनुभएको हो, उहाँको भ्रमणलाई लक्ष्य गरी जिल्लाको सुरक्षा व्यवस्था चुस्त पारिएको छ', उनले भने, "प्रधानमन्त्रीको अन्य कुनै औपचारिक कार्यक्रम छैन । स्थानीयवासी शोभाखर अधिकारीले प्रधानमन्त्रीको भ्रमणले अस्तामवासी खुसी भएको प्रतिक्रिया दिए ।

अस्ताममा सडक, खानेपानीको समस्या छ, प्रधानमन्त्री नै यहाँ बाँकी ४ पेजमा ▸▸

स्वास्थ्य बीमाको बजेट १५ अर्ब

दमक / अर्थमन्त्री डा. स्वर्णिम वाग्लेले सरकारले स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमको बजेट नघटाएको बताएका छन् । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)ले वनस्थलीमा आयोजना गरेको 'नागरिक, नीति र नेतृत्व' संवाद कार्यक्रममा नागरिकका जिज्ञासाको जवाफ दिँदै उनले गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष स्वास्थ्य बीमाको बजेट ५ अर्ब रूपैयाँ बढाइएको स्पष्ट पारे । उनका अनुसार गत वर्ष अघिल्लो सरकारले स्वास्थ्य बीमाका लागि १० अर्ब रूपैयाँ छुट्याएकोमा अपुग भएपछि थप ११ अर्ब रूपैयाँ विनियोजन गरिएको थियो ।

यस वर्ष भने स्वास्थ्य बीमाका लागि १५ अर्ब रूपैयाँ बजेट छुट्याइएको छ । वाग्लेले स्वास्थ्य बीमामा सरकारी दायित्व बढिरहेको भए पनि लगानीअनुसार नागरिकले प्रभावकारी सेवा पाए-नपाएको विषयमा अध्ययन आवश्यक रहेको बताए । सरकारी अस्पतालमा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम निरन्तर सञ्चालनमा रहेको भन्दै उनले यसको प्रभावकारिता बढाउन अध्ययन भइरहेको जानकारी पनि गराए ।

अण्डाको मूल्य फेरी बढ्यो

दमक/ नेपाल लेयर्स कुखुरापालक संघले अन्डाको समर्थन बिक्री मूल्य फेरि बढाएको छ । नयाँ मूल्य आजदेखि लागू भएको छ । चितवनलाई आधार मानेर तोकिएको मूल्यअनुसार एक्सएल अन्डाको मूल्य प्रतिक्रेट ५ सय ९०, ठूलो अन्डा ५ सय ७५ र मिडियम अन्डा ५ सय ३५ रूपैयाँ पुगेको छ । सानो अन्डाको मूल्य भने प्रतिपेटी ३ हजार २ सय रूपैयाँ कायम छ । संघले एक सातामै अन्डाको मूल्य प्रतिक्रेट १५ रूपैयाँ बढाएको हो । यसअघि ३० साउनमा एक्सएल ५ सय ७५, ठूलो ५ सय ६० र मिडियम अन्डा ५ सय २० रूपैयाँ तोकिएको थियो । साउन महिनामा मात्रै संघले अन्डाको समर्थन मूल्य चारपटक बढाएको जनाएको छ ।

रास्वपामा जिम्मेवारी बाँडफाँड

दमक/ राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)ले पार्टीको सांगठनिक संरचनालाई पूर्णता दिने क्रममा विभिन्न पदमा नयाँ जिम्मेवारी बाँडफाँट गरेको छ ।

रास्वपाले ११ जनालाई सचिवालय सदस्यमा मनोनीत गरेको छ । मनोनीत हुनेमा शिशिर खनाल, गणेश पराजुली, विराजभक्त श्रेष्ठ, कबिन्द्र बुर्लाकोटी, लिमा अधिकारी, दीपकराज बोहरा, समीक्षा बास्कोटा, शिव नेपाली, इन्दिरा राना मगर, मनिष झा र पुरुषोत्तम यादव छन् ।

त्यस्तै पार्टीले ९ जनालाई केन्द्रीय सदस्यमा मनोनीत गरेको छ । केन्द्रीय सदस्यमा भूपदेव शाह, सुनिल लम्साल, सुधन गुरुङ, प्रतिभा रावल, पुरुषोत्तम यादव, बसुमाया तामाङ, मनोहर प्रधान, सुरेन्द्र चौधरी र डा. भानुभक्त राई मनोनीत भएका छन् । पार्टीले सहमहामन्त्री, प्रवक्ता र कोषाध्यक्षको जिम्मेवारीसमेत तोकेको छ । पुरुषोत्तम यादवलाई सहमहामन्त्री, जगदीश खरेललाई प्रवक्ता र मनोहर प्रधानलाई कोषाध्यक्षको जिम्मेवारी दिइएको छ ।

बाढी-पहिरोले मुख्य राजमार्ग अवरुद्ध

दमक/ बाढी, पहिरो तथा सडक क्षतिका कारण देशका विभिन्न मुख्य राजमार्गमा यातायात प्रभावित भएको छ । नेपाल प्रहरीले शुक्रबार बिहान ६:३० बजेसम्म कोशी, बागमती, गण्डकी र कर्णाली प्रदेशका विभिन्न सडकखण्डमा यातायात अवरूद्ध तथा एकतर्फी सञ्चालनमा रहेको जनाएको छ । कोशी प्रदेशमा भोजपुरको मध्यपहाडी लोकमार्ग एकतर्फी सञ्चालनमा छ भने इलामको मेची राजमार्ग पूर्णरूपमा अवरूद्ध छ । इलाम-झापा हुँदै ताप्लेजुङ जाने सडकखण्डसमेत प्रभावित भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

बागमती प्रदेशमा काभ्रेको बीपी राजमार्ग र मकवानपुरको कान्तिलोकपथमा बाढी तथा पहिरोको जोखिमका कारण यातायातमा रोक तथा प्रतिबन्ध लगाइएको छ । सिन्धुपाल्चोकको अरनिको राजमार्ग विभिन्न स्थानमा पहिरोका कारण पूर्णरूपमा अवरूद्ध छ । रसुवाको त्रिशूली-मैलुङ-स्याफ्रुबेँसी र पासाङल्हामु सडकखण्ड पनि बाढी तथा पहिरोका कारण बन्द छन् । नुवाकोटको टोखा-छहरे सडकखण्डमा रातिदेखि बिहानसम्म सवारी सञ्चालनमा रोक लगाइएको छ । गण्डकी प्रदेशमा बागलुङको कालीगण्डकी करिडोर र मुस्ताङको बेनी-जोमसोम सडकखण्ड एकतर्फी सञ्चालनमा छन् । लमजुङको बेँसीसहर-मनाङ सडकखण्ड भने पूर्णरूपमा अवरूद्ध रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कोशी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पताल लखनपुर, झापा
कोशी प्रदेश

सुरक्षा गार्ड सेवा करारमा लिने सम्बन्धी शिलबन्दी प्रस्ताव आव्हानको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८३/०४/०८
दोस्रो पटक प्रकाशित मिति: २०८३/०५/०६

१. आ.व. २०८३/८४ को लागि प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पताल लखनपुर, झापाको सुरक्षा प्रयोजनार्थ देहाय बमोजिमको सेवा आवश्यक भई सेवा करारमा लिनुपर्ने भएकोले सो कार्यको लागि इजाजत प्राप्त योग्य तथा इच्छुक फर्म, संस्था वा कम्पनीहरुबाट रीतपूर्वकको सिलबन्दी प्रस्ताव आव्हान गरिएको व्यहोरा अस्पतालको मिति २०८३/०५/०५ को निर्णयानुसार अनुरोध छ ।
सुरक्षा गार्ड संख्या : प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पताल लखनपुर, झापाको लागि जम्मा ३ (तीन) जना ।
आवश्यक सेवा अवधि : २०८३/०६/०१ देखि २०८४ असार मसान्तसम्म ।
२. प्रस्ताव फारम तथा यस सम्बन्धी थप जानकारीको लागि यस अस्पतालको प्रशासन शाखामा सम्पर्क गर्न सकिनेछ ।
३. प्रस्तावदाताले फर्म वा कम्पनी वा संस्थाको दर्ताको अद्यावधिक प्रमाणपत्र, नवीकरण भएको इजाजतपत्र, सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयको कार्यसञ्चालन सहमति पत्र, आ.व. २०८१/८२ को कर चुक्ता प्रमाणपत्र, मु.अ.कर/स्थायी लेखा नम्बर (PAN/VAT) दर्ता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि र रु. १,०००/-(अक्षरुपी एक हजार मात्र । फिर्ता नहुने दस्तुर रा. बा. बैङ्कको राजश्व खाता नं.१०००१००२०००१०००० राजश्व शिर्षक १४२२९ तथा यस अस्पतालको कोड ३७००३१२०२१ मा जम्मा गरेको सक्कल भौचर सहित निवेदन पेश गरी प्रस्ताव खरिद गर्न सकिनेछ । प्रस्ताव सम्बन्धी फारम मिति २०८३/०५/१५ गते ५ बजेसम्म यस अस्पतालको प्रशासन शाखाबाट उपलब्ध हुनेछ ।
४. इच्छुक प्रस्तावदाताले मिति २०८३/०५/१६ गतेको दिउँसो १२:०० बजे भित्र प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पताल लखनपुर, झापाको अस्पतालमा प्रस्ताव पेश गर्न सकिनेछ । उक्त समयभन्दा पछि पेश भएको प्रस्तावलाई मान्यता दिइने छैन ।
५. प्रस्तावको मान्य हुने अवधि प्रस्ताव खोलेको मितिदेखि ४५ दिनको हुनेछ । प्रस्तावदाताले प्रस्तावको साथ प्रस्ताव जमानत रकम रु. १८,०००/-(अक्षरुपी अठार हजार मात्र) राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक, भद्रपुर शाखामा रहेको धरौटी खाता नं. २२१०१००२०२०३०००० मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर वा सो बराबरको रकम प्रस्ताव बुझाउने अन्तिम मितिबाट कम्तिमा ७५ दिन मान्य अवधि भएको नेपालको कुनै बाणिज्य बैंकबाट यस अस्पतालको पक्षमा जारी भएको सक्कलै बैंक ग्यारेण्टी (Bank Guarantee) पेश गर्नु पर्नेछ।
६. दर्ता वा पेश भएका प्रस्तावहरु मिति २०८३/०५/१६ गते दिनको १३:०० बजे प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पताल लखनपुर, झापाको अस्पतालमा प्रस्तावदाता वा निजको अख्तियार प्राप्त प्रतिनिधिको रोहवरमा खोलिनेछ । प्रस्तावदाता वा निजको प्रतिनिधि अनुपस्थित भएमा प्रस्ताव खोल्ने कार्यमा बाधा पर्ने छैन ।
७. प्रस्ताव खरिद गर्ने, दाखिला गर्ने एवं खोल्ने अन्तिम दिन सार्वजनिक बिदा परेमा उक्त कार्यहरु बिदा लगत्तै पछि अस्पताल खुलेको दिन सोही समयमा हुनेछ ।
८. प्रस्ताव पूर्ण वा आंशिक रुपमा स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने साथै प्रस्ताव रद्द गर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस अस्पतालमा सुरक्षित रहनेछ ।
९. एक फर्मको नाममा खरिद गरिएको सिलबन्दी प्रस्ताव फाराम अर्को व्यक्ति वा फर्मको नामबाट दाखिला गर्न पाइने छैन ।
१०. यस सूचनामा नपरेका अन्य कुराहरु सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ र सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ (संशोधन सहित) बमोजिम हुनेछ ।

क. लागत अनुमानको विवरण देहाय बमोजिम हुनेछ :

क्रस	कामको विवरण	सम्बन्धित अस्पताल	लागत अनुमान रु. (मु.अ.क.सहित)	प्रस्ताव जमानत रु
१	प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पताल लखनपुर झापाका लागि ३ जना सुरक्षा गार्डको सेवा उपलब्ध गराउने कार्य	प्रादेशिक आयुर्वेद अस्पताल लखनपुर, झापा	रु. ७,०८,०००/-	रु. १८,०००/-

अस्पताल प्रमुख

सम्पादकीय

किन बढ्दैछन् विपद्का घटना ?

हरेक वर्ष वर्षायाम सुरू भएसँगै विपद्का समाचार आउन थाल्छन् । बाढी, पहिरो, चट्याङ, आगलागी, हावाहुरीदेखि जंगली जनावरको आक्रमणसम्म– विपद्का घटना हाम्रा लागि अब असामान्य रहेनन् । मानिसको ज्यान जान्छ, घरबार बग्छ, करोडौँको सम्पत्ति नष्ट हुन्छ र विपद् सकिएपछि मात्रै राज्यको ध्यान उद्धार, राहत र क्षतिपूर्तितर्फ केन्द्रित हुन्छ । प्रश्न अब यो हो–विपद् आएपछि दौडिने कि विपद् आउनुअघि नै जोखिम घटाउने ? झापामा गएको साउन महिनाको तथ्यांकले यही प्रश्नलाई गम्भीर बनाएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार साउनभर बाढी, पहिरो, आगलागी, चट्याङ तथा जंगली जनावरको आक्रमणलगायत २५ वटा विपद्का घटना भएका छन्। ती घटनाबाट ३४ लाख २४ हजार रूपैयाँ बराबरको भौतिक क्षति भएको छ। दुई जना घाइते भएका छन् भने तीन जनाको सकुशल उद्धार गरिएको छ ।

तथ्यांकलाई अझ नजिकबाट हेर्दा जोखिमको अर्को पाटो देखिन्छ । साउनमा झापामा पाँच वटा आगलागीका घटना भएका छन् र त्यसबाट मात्रै १८ लाख ३० हजार रूपैयाँ बराबरको धनमाल क्षति भएको छ। अर्थात् जिल्लामा अभिलेख भएका कुल भौतिक क्षतिको आधाभन्दा बढी हिस्सा आगलागीबाट भएको देखिन्छ । त्यस्तै, जङ्गली जनावरको आक्रमणका १७ वटा घटना दर्ता भएका छन्, जसमा दुई जना घाइते भएका छन्। चट्याङबाट मात्रै पाँच लाख रूपैयाँ बराबरको क्षति भएको छ ।

यो झापाको मात्र समस्या होइन। राष्ट्रिय तथ्यांकले विपद्को भयावह तस्वीर देखाउँछ। राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणका अनुसार २०८२ सालमा नेपालमा ७ हजार ७१६ वटा विपद्का घटना अभिलेख भएका थिए । त्यस वर्ष पहिरोका ६२४, बाढीका ३२८ र चट्याङका ४२६ घटना भएका थिए । चट्याङका घटनामा ४८ जनाको मृत्यु र ३१२ जना घाइते भएका थिए ।अझ चिन्ताजनक तथ्य विगतको हो। राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणको तथ्यांकअनुसार २०७३ देखि २०८२ सम्मको एक दशकमा बाढी, पहिरो, भारी वर्षा र चट्याङका घटनामा परी ३ हजार ७४ जनाले ज्यान गुमाएका छन्। २६८ जना बेपत्ता भएका छन् र २३ हजार ८०५ परिवार प्रभावित भएका छन्। यही अवधिमा चट्याङका ३ हजार १२४ घटनामा मात्रै ८०५ जनाको मृत्यु र २ हजार ८८३ जना घाइते भएका छन् ।

यी तथ्यांक केवल अंक होइनन् । प्रत्येक अंकका पछाडि एउटा परिवार, एउटा घर, एउटा जीविकोपार्जन र एउटा जीवन जोडिएको हुन्छ । त्यसैले विपद्लाई केवल 'दैवी प्रकोप' भनेर पन्छाउने प्रवृत्तिबाट राज्य र समाज दुवै मुक्त हुनुपर्छ । प्राकृतिक विपद् पूर्ण रुपमा रोक्न सकिँदैन। तर त्यसबाट हुने क्षति भने धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ । जोखिमयुक्त बस्तीको पहिचान, नदी तथा खोलाको नियमित सफाइ, कमजोर तटबन्धको मर्मत, पहिरो सम्भावित क्षेत्रमा पूर्वसूचना प्रणाली, चट्याङबाट बच्ने जनचेतना, सुरक्षित भवन निर्माण, दमकल तथा उद्धार सामग्रीको पर्याप्त व्यवस्था र स्थानीय तहमा दक्ष विपद् स्वयंसेवकको परिचालनले ठूलो क्षति रोक्न सक्छ । झापाजस्तो तराईको जिल्लामा बाढीको जोखिमसँगै आगलागी र वन्यजन्तुको आक्रमणलाई पनि विपद् व्यवस्थापनको नियमित योजनामा समेटिनुपर्छ ।

सामाजिक सञ्जाल

चार महिनामा ११ हजार बढी कर्मचारीमाथि कारवाही

प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाह नेतृत्वको सरकार गठन भए यता सरकारी कार्यालयहरूमा अनुशासन कायम गर्न र जनगुनासो फछ्र्यौट गर्न राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्रले सक्रियता बढाएको छ।

शासकीय सुधारका योजना अन्तर्गत केन्द्रले चैतदेखि साउनसम्मका ४ महिनामा ९२४ वटा कार्यालयको अनुगमन गरी आचारसंहिता, समय र तोकिएको पोसाक पालना नगर्ने तथा कार्यकक्षमा नभेटिएका कुल ११ हजार ४ जना कर्मचारीलाई कारबाहीका लागि सम्बन्धित निकायमा निर्देशन दिएको छ।

सोही अवधिमा केन्द्रमा दर्ता भएका १,२९८ उजुरीमध्ये ८५.८२ प्रतिशत (१,११४ वटा) फछ्र्यौट भएका छन्, जुन अघिल्लो वर्षको सोही अवधिको तुलनामा ११.७२ प्रतिशतले बढी हो। सरकारी सेवामा अनुशासन कायम राख्न र जनगुनासो तत्काल सम्बोधन गर्न सतर्कता केन्द्रले अनुगमन र उजुरी फछ्र्यौट प्रक्रियालाई तीव्र बनाएको प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टले जानकारी दिएका छन्।

सुशासनमा साझा संकल्प

✍ श्यामप्रकाश मैनाली

नेपालमा सुशासनका लागि केही सुधार अपरिहार्य छन् । राजनीतिक दलभित्र आन्तरिक लोकतन्त्र, पारदर्शिता र जवाफदेहिता स्थापित गर्नु पर्छ । कर्मचारीतन्त्रलाई राजनीतिक प्रभावबाट मुक्त गरी योग्यता, क्षमता र निष्पक्षतामा आधारित बनाउनु पर्छ । भ्रष्टाचार अनुसन्धान गर्ने संस्थाको संस्थागत क्षमता, स्रोत र अनुसन्धान प्रणाली बलियो बनाउनु पर्छ ।

सुशासन लोकतन्त्रको सौन्दर्य मात्र होइन, यसको आधारभूत पूर्वसर्त पनि हो । संविधान हुनु, निर्वाचन हुनु, संसद् चल्नु र सरकार गठन हुनुले मात्र लोकतन्त्र सफल भएको मानिँदैन । नागरिकले राज्यबाट निष्पक्ष न्याय, गुणस्तरीय सेवा, सुरक्षा, पारदर्शिता, जवाफदेहिता र विकासको अनुभूति गर्न सके मात्र लोकतन्त्रले वास्तविक अर्थमा सफलता प्राप्त गर्छ । त्यसैले सुशासन सरकार वा कर्मचारीतन्त्रको मात्र विषय होइन । राजनीतिक दल, न्यायपालिका, सञ्चार माध्यम, नागरिक समाज, सामाजिक अभियन्ता, निजी क्षेत्र र स्वयम् नागरिकसमेत यसको साझा जिम्मेवारीका पक्ष हुन् । विश्व बैंकले पनि यिनै विषयलाई सुशासनको आधार मानेको छ ।

नेपालमा सुशासनका लागि आवश्यक संवैधानिक तथा संस्थागत संरचना विद्यमान छन् । अख्तियार दुरूपयोग अनुसन्धान आयोग, महालेखा परीक्षक, संसद्को सार्वजनिक लेखा समिति, राष्ट्रिय सूचना आयोग, न्यायपालिका, सञ्चार माध्यम तथा नागरिक समाज जस्ता संस्थाले निगरानी र जवाफदेहिताको भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् तर संरचना हुनु र त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुनुबिच अझै ठुलो अन्तर छ । त्यसैले अबको मुख्य प्रश्न सुशासनका लागि संस्था कति छन् भन्ने होइन, ती संस्था कति सक्षम, निष्पक्ष, स्वतन्त्र र परिणाममुखी छन् भन्ने हो ।

सुशासनका जिम्मेवार पक्ष

सुशासनको पहिलो र प्रमुख जिम्मेवारी सरकारकै हुन्छ । सरकार नीति निर्माण गर्ने, बजेट विनियोजन गर्ने, प्रशासन सञ्चालन गर्ने र सार्वजनिक स्रोत परिचालन गर्ने सर्वोच्च कार्यकारी निकाय भएकाले यसको राजनीतिक संस्कार र कार्यशैलीले समग्र शासनप्रणालीको चरित्र निर्धारण गर्छ । सरकारले सर्वप्रथम कानुनको शासनलाई व्यवहारमा स्थापित गर्नु पर्छ । सत्तामा रहेका व्यक्ति र सामान्य नागरिकका लागि कानुनको मापदण्ड फरक हुनु हुँदैन । नियुक्ति, सरूवा, बढुवा, सार्वजनिक खरिद, ठेक्का तथा बजेट विनियोजनमा राजनीतिक पहुँच र स्वार्थ हावी भयो भने राज्यप्रतिको नागरिक विश्वास कमजोर हुन्छ ।

सरकार परिवर्तन लोकतन्त्रको स्वाभाविक प्रक्रिया हो तर हरेक सरकार परिवर्तनसँगै प्रशासनिक प्राथमिकता, आयोजना र संस्थागत संरचनामा अनावश्यक परिवर्तन हुनु हुँदैन । स्थायी प्रशासनको निरन्तरता र संस्थागत स्मृति सुशासनका लागि अत्यावश्यक हुन्छ । राजनीतिक नेतृत्व तहबाट आएका गैरकानुनी आदेश र निर्देशन पालना गर्नुपर्ने कर्मचारीको कर्तव्य हुन सक्दैन । दण्ड र पुरस्कारको उपयुक्त व्यवस्था गरिँदा मात्र व्यावसायिक प्रशासनको विकास हुन्छ । सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा, भ्रष्टाचार नियन्त्रणको अभियान तल्लो तहका कर्मचारीमाथि मात्र केन्द्रित हुनु हुँदैन । राजनीतिक नेतृत्वले स्वयम् उदाहरण प्रस्तुत नगरेसम्म प्रशासनलाई मात्र नैतिकताको पाठ पढाउनुको कुनै उपादेयता रहँदैन ।

लोकतन्त्रमा सरकारलाई प्रश्न गर्नु सरकार विरोधी कार्य होइन । यो लोकतान्त्रिक उत्तरदायित्वको महत्वपूर्ण अभ्यास हो । सामाजिक अभियन्ताले सार्वजनिक खर्च, विकास आयोजना, वातावरण, मानव अधिकार, शिक्षा, स्वास्थ्य र सामाजिक न्यायक्षेत्रमा सरकारलाई जवाफदेही बनाउन सक्छन् तर सामाजिक सक्रियता तथ्यमा आधारित हुनु पर्छ । प्रमाणबिनाको आरोप, चरित्रहत्या, भिडको भावनालाई उत्तेजित गर्ने अभियान र राजनीतिक पूर्वाग्रहबाट निर्देशित सक्रियता सुशासनको माध्यम बन्न सक्दैन । असल सामाजिक अभियानले गल्ती मात्र देखाउँदैन, समाधानको विकल्प पनि प्रस्तुत गर्न सक्नु पर्छ ।

नागरिक समाज, राज्य र नागरिकबिचको महत्वपूर्ण सेतु हो । गैरसरकारी संस्था, पेसागत सङ्गठन, प्राज्ञिक क्षेत्र, मानव अधिकार संस्था, उपभोक्ता समूह तथा सामुदायिक संस्थाले राज्यका नीति र कामको स्वतन्त्र निगरानी गर्न सक्छन् । नेपालमा नागरिकको प्रभावकारितामा विखण्डन, राजनीतीकरण सीमित क्षमता र समन्वयको अभाव जस्ता चुनौती देखिएका छन् । त्यसका लागि नागरिक समाज राजनीतिक दलका भ्रातृ संगठनको आवरणमा होइन, स्वतन्त्र सार्वजनिक निगरानीकर्ताका रूपमा स्थापित हुन आवश्यक छ । विश्व बैंकको नेपालसम्बन्धी अध्ययनले पनि नागरिक समाजको प्रभावकारी भूमिकाका लागि क्षमता विकास र राज्यसँगको रचनात्मक सम्बन्ध आवश्यक रहेको औँल्याएको थियो ।

स्वतन्त्र पत्रकारिता सुशासनको शक्तिशाली आधार हो । पत्रकारले सरकारी निर्णय, सार्वजनिक खर्च, भ्रष्टाचार र नागरिकका समस्यालाई सार्वजनिक बहसमा ल्याएर सरकारलाई जवाफदेही बनाउन सक्छ तर पत्रकारिताको शक्ति जति ठुलो हुन्छ, जिम्मेवारी पनि त्यति नै ठुलो हुन्छ । अपुष्ट सूचना, सनसनी, राजनीतिक पूर्वाग्रह र व्यक्तिगत चरित्रहत्या पत्रकारिताको विश्वसनीयताका लागि घातक हुन्छन् । विशेषतः अनुसन्धानात्मक पत्रकारिताले भ्रष्टाचारका घटना मात्र होइन, त्यसका संरचनागत कारणसमेत उजागर गर्न सक्छ । पत्रकारले सत्तापक्षलाई मात्र होइन, विपक्षी दल, निजी क्षेत्र, नागरिक समाज र आवश्यक परे आफ्नै क्षेत्रलाई समेत प्रश्न गर्न सक्नु पर्छ । निष्पक्षता र तथ्यमा आधारित आलोचना नै जिम्मेवार पत्रकारिताको आधार हो ।

सुशासनको अन्तिम शक्ति नागरिकमै निहित हुन्छ । नागरिकले भ्रष्टाचारलाई सामान्य व्यवहारका रूपमा स्वीकार गरिरहँदा भ्रष्टाचार नियन्त्रण सम्भव हुँदैन । घुस दिने र लिने दुवै प्रवृत्तिको अन्त्य आवश्यक छ । घुस दिने नागरिकलाई भ्रष्टाचारको विरोध गर्ने नैतिक अधिकार रहन्न । नागरिकले आफ्नो अधिकार माग्नुका साथै कर्तव्य पनि पूरा गर्नु पर्छ । सार्वजनिक बजेट, विकास आयोजना, विद्यालय, स्वास्थ्य संस्था, खानेपानी र अन्य सेवाको निगरानीमा नागरिकको सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ ।

सिङ्गापुरको अनुभवले भ्रष्टाचार नियन्त्रणका लागि राजनीतिक इच्छाशक्ति, स्पष्ट कानुन, प्रभावकारी अनुसन्धान, सक्षम प्रशासन र सार्वजनिक नैतिकता एकसाथ आवश्यक हुने देखाउँछ । भ्रष्टाचार नियन्त्रणलाई अपराधीलाई सजाय दिने प्रक्रियामा मात्र सीमित नगरी सरकारी प्रणालीका कमजोरी पहिचान र सुधार गर्ने अभ्यास पनि त्यहाँ महत्वपूर्ण छ । नेपालले यसको हुबहु नक्कल गर्नैपर्ने होइन तर भ्रष्टाचारविरूद्धको अभियान व्यक्ति मात्र होइन, प्रणालीविरूद्ध पनि केन्[illegible]त हुनुपर्ने मह[illegible]वपूर्ण पाठ सिङ्गापुरबाट अनिवार्य रूपमा सिक्नु पर्छ । दक्षिण कोरियाले प्रविधिलाई नागरिक सहभागिता र सरकारी जवाफदेहितासँग जोडेको छ । नेपालमा पनि डिजिटल शासन विस्तार भइरहेको छ । वेबसाइट र अनलाइन फाराम मात्र डिजिटल सुशासन होइन । नागरिकले घरबाटै सेवा लिन सक्ने, आफ्नो आवेदनको अवस्था थाहा पाउने, निर्णयका कारण बुझ्न सक्ने र गुनासोको समयमै समाधान पाउने प्रणालीको विकास गर्नु पर्छ ।

सफल लोकतन्त्रको साझा अनुभव के हो भने त्यहाँ संस्था व्यक्तिभन्दा बलिया हुन्छन् । राजनीतिक नेतृत्व परिवर्तन भए पनि प्रशासन चलिरहन्छ, सूचना सार्वजनिक हुन्छ, न्यायपालिका स्वतन्त्र रहन्छ, भ्रष्टाचार अनुसन्धान प्रभावकारी हुन्छ र नागरिकले सरकारलाई निर्भीकतापूर्वक प्रश्न गर्न सक्छन् ।

नेपालले चाल्नुपर्ने कदम

नेपालमा सुशासनका लागि केही सुधार अपरिहार्य छन् । राजनीतिक दलभित्र आन्तरिक लोकतन्त्र, पारदर्शिता र जवाफदेहिता स्थापित गर्नु पर्छ । कर्मचारीतन्त्रलाई राजनीतिक प्रभावबाट मुक्त गरी योग्यता, क्षमता र निष्पक्षतामा आधारित बनाउनु पर्छ । भ्रष्टाचार अनुसन्धान गर्ने संस्थाको संस्थागत क्षमता, स्रोत र अनुसन्धान प्रणाली बलियो बनाउनु पर्छ । सार्वजनिक खरिद र सरकारी खर्चलाई पूर्णतः पारदर्शी बनाउँदै जोखिमयुक्त क्षेत्रमा डिजिटल निगरानी, खुला तथ्यांक र स्वतन्त्र अनुगमनको व्यवस्था गर्नु पर्छ ।

सूचनाको हकलाई व्यवहारमै प्रभावकारी बनाउनु आवश्यक छ । सूचना माग्ने नागरिकलाई शंकाको दृष्टिले हेर्ने पुरानो प्रशासनिक संस्कारबाट उन्मुक्ति पाउनु पर्छ । सामाजिक सञ्जाललाई जिम्मेवार नागरिक सहभागिताको माध्यम बनाउँदै डिजिटल साक्षरता, तथ्य जाँच र जिम्मेवार अभिव्यक्तिको संस्कार विकास गर्नु पर्छ ।

नेपालमा सुशासनको चुनौती केवल कानुनी पक्षमा मात्र सीमित छैन । यो राजनीतिक संस्कार, संस्थागत कमजोरी र भ्रष्टाचारप्रतिको सामाजिक सहिष्णुतासँग गहिरिएर जोडिएको छ । यसको समाधानका लागि सरकारले पारदर्शी नेतृत्व दिनु पर्छ भने कर्मचारीतन्त्रले निष्पक्ष र जवाफदेही रूपमा कार्य कार्यान्वयन गर्नु पर्छ । त्यसै गरी न्यायपालिकाले स्वतन्त्र भएर कानुनको रक्षा गर्नु पर्छ, निगरानी गर्ने निकायले निर्भीकतापूर्वक काम गर्नु पर्छ र सञ्चार माध्यम तथा नागरिक समाजले तथ्यमा आधारित रहेर राज्यलाई निरन्तर प्रश्न गर्नु पर्छ । नागरिकले पनि भ्रष्टाचारलाई सामान्य रूपमा लिन छाड्नु पर्छ ।

वास्तविक सुशासन भनेको कुनै कागजी घोषणा वा कागजातमा सीमित कार्यक्रम होइन, यो त राज्यको दैनिक व्यवहारमा देखिने स्पष्ट संस्कार हो । प्रधानमन्त्रीदेखि सामान्य कर्मचारीसम्म र राजनीतिकर्मीदेखि नागरिकसम्म सबैले आफ्नो जिम्मेवारी इमानदारीपूर्वक पूरा गरेमा मात्र यसको बलियो आधार तयार हुन्छ । जब बलियो कानुनी व्यवस्था र सक्षम संस्था निर्माण हुन्छन्, तब मात्र भ्रष्टाचार र बेथिति नियन्त्रण हुन सक्छ । लोकतन्त्रको वास्तविक सफलता निर्वाचनको दिनमा मात्र सीमित हुँदैन तर जब नागरिकले राज्यका कार्यालयमा पुग्दा बिनाकुनै भनसुन, घुस वा दबाब सहज रूपमा कानुन अनुसार सेवा प्राप्त गर्छन्, तब मात्र सुशासनको वास्तविक अनुभूति हुन्छ । नेपालमा अब नारामा मात्र सीमित नरही, यस्तै स्पष्ट मापदण्ड र संस्थागत प्रणाली बसाल्न आवश्यक छ । गोपबाट

अर्जुनदृष्टि भएको प्रधानमन्त्री बालेन

पूर्वसचिव भीम उपाध्याय

पूर्वसचिव भीम उपाध्यायले प्रधानमन्त्री बालेन शाहको खुलेर प्रशंसा गर्दै उनलाई 'ऐरूगैरू प्रधानमन्त्री नभएको' र 'अर्जुन दृष्टि' भएको बताएका छन्। उनले बालेन कुनै दबाबमा नझुक्ने दाबी गर्दै विगतका नेताहरूको विरासत वा दागको बोझ नरहेको उल्लेख गरेका छन्।

उपाध्यायले बालेन नेतृत्वमा नेपालले पहिलोपटक 'प्रधानमन्त्री जस्तो प्रधानमन्त्री' पाएको दाबीसमेत गरेका छन्। उनका अनुसार अहिले देखिएका आलोचना र विरोधका बाबजुद नेपाली जनताले दुई वर्ष धैर्य गर्न सके देश सही लयमा फर्किनेछ।

उनले प्रधानमन्त्री बालेनलाई सर्वसाधारणसँगको जनसम्पर्क अझ बढाउन, रोजगारी सिर्जना गर्ने, उत्पादन र अर्थोपार्जनमा सक्रिय वर्गलाई प्रोत्साहित गर्न तथा सुशासन कायम गर्न निरन्तर ध्यान दिन सुझाव दिएका छन्। साथै, परजीवी प्रवृत्तिका समूहसँगको निकटता भने प्रत्युत्पादक हुन सक्ने चेतावनी दिएका छन्। क्भभ भिकक

होस्टलमा धारिलो हतियार प्रहार गरी हत्या

काठमाडौं । शंखमूलस्थित भ्याली ब्वाइज होस्टलमा कुटपिट तथा धारिलो हतियार प्रहारबाट एक युवकको मृत्यु भएको छ । दाङको घोराही उपमहानगरपालिका– १७ घर भई होस्टलमा बस्दै आएका २२ वर्षीय वसन्त कालाथोकीको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । सोही होस्टलमा बस्ने बाराको कलैया उपमहानगरपालिका– ३ घर भएका १८ वर्षीय शेखर यादव र २० वर्षीय प्रमित पटेलले शुक्रबार धारिलो हतियार प्रहार गरेका हुन् । घटनामा गम्भीर घाइते भएका कालाथोकीलाई उपचारका लागि मीनभवनस्थित सिभिल अस्पताल लगिएको थियो। टाउको र घाँटीमा चोट लागेका उनको उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको हो । घटनामा संलग्न शेखरलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । फरार रहेका प्रमितको खोजी भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

पूर्व मुमा बडामहारानी रत्न ९९औं वर्षमा प्रवेश

दमक । पूर्व मुमा बडामहारानी रत्न राज्यलक्ष्मी शाह ९८ वर्ष पूरा गरी आजदेखि ९९औँ वर्षमा प्रवेश गरेकी छन् । १९८५ भदौ ४ गते जन्मिएकी रत्नको जन्मोत्सवका अवसरमा नागरिक मूल समारोह समितिले नारायणहिटी दरबार संग्रहालय परिसरस्थित नारायण मन्दिरमा दीर्घायुको कामनासहित दीप प्रज्वलन गर्ने कार्यक्रम राखेको छ ।

रत्न अहिले नारायणहिटी दरबार संग्रहालय परिसरमा रहेको महेन्द्र मञ्जिलमा बस्दै आएकी छन् । राजतन्त्र अन्त्य भएपछि पूर्वराजपरिवारका अन्य सदस्यले नारायणहिटी छाडे पनि उनलाई महेन्द्र मञ्जिलमा बस्न अनुमति दिइएको थियो ।

जन्मोत्सवका अवसरमा पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह, पूर्वरानी कोमल, बुहारी हिमानी, छोरी प्रेरणालगायत आफन्तले महेन्द्र मञ्जिल पुगेर उनलाई शुभकामना दिने बताइएको छ । रत्नले अहिले घरमै आउने आफन्तबाहेक अन्यसँग भेटघाट नगर्ने बताइएको छ ।

राजा महेन्द्रको निधनपछि रत्न शाकाहारी बनेकी थिइन् । उनको मुख्य खानामा दूध रहने गरेको बताइन्छ । लामो समयदेखि सार्वजनिक गतिविधिबाट टाढा रहेकी उनी पछिल्ला वर्षहरूमा महेन्द्र मञ्जिलमै सीमित जीवन बिताउँदै आएकी छन् ।

रत्नको विवाह राजा महेन्द्रसँग २००९ सालमा भएको थियो । उनी महेन्द्रकी दोस्रो पत्नी थिइन् । यसअघि महेन्द्रको विवाह इन्द्र राज्यलक्ष्मीदेवीसँग भएको थियो । इन्द्रको निधनपछि रत्नसँग महेन्द्रको विवाह भएको हो ।

महेन्द्रसँग विवाहपछि रत्नले थप सन्तान नजन्माउने निर्णय गरेकी थिइन् । महेन्द्र र इन्द्रबाट यसअघि नै तीन छोरा र तीन छोरी थिए ।

राजा त्रिभुवनको निधनपछि २०११ सालमा महेन्द्र राजा बनेका थिए । २०२८ सालमा चितवनको दियालो बंगला क्षेत्रमा महेन्द्रको निधन भएपछि उनका जेठा छोरा वीरेन्द्र राजा बने ।

२०५८ जेठ १९ गते भएको दरबार हत्याकाण्डमा राजा वीरेन्द्रसहित उनको परिवारका अधिकांश सदस्यको निधन भयो । त्यसपछि युवराज दीपेन्द्रलाई राजा घोषणा गरिए पनि उनको समेत निधन भएपछि महेन्द्रका माइला छोरा ज्ञानेन्द्र शाह राजा बने ।

२०६४ सालको संविधानसभा निर्वाचनपछि २०६५ सालमा नेपालमा राजतन्त्र अन्त्य भयो । त्यसपछि नारायणहिटी दरबार राजपरिवारबाट खाली गराइयो । तर रत्नलाई भने महेन्द्र मञ्जिलमा बस्न अनुमति दिइएपछि उनी हालसम्म त्यहीँ बस्दै आएकी छन् ।

१९८५ भदौ ४ मा जन्मिएकी रत्न २०८३ भदौ ४ मा ९८ वर्ष पूरा गरी ९९औँ वर्षमा प्रवेश गरेकी हुन् ।

धर्मका कुरा

हिन्दु धर्मका दश अनौठा तथ्य

१. हिन्दू धर्म थाहा भएसम्म सबैभन्दा पूरानो धर्म हो जसका कारण यसलाई सनातन धर्म पनि भनिँदै आएको छ। यसको उत्पति १० हजार वर्षअघि भएको थियो भने यसका साहित्यिक कृतिहरुलाई इसा पूर्व ७ हजारभन्दा अघि रचिएको मानिन्छ।

२. हिन्दू धर्मलाई इसाई धर्म र मुस्लिम धर्मपछिको सबैभन्दा ठूलो धर्म मानिन्छ। विश्वभरि १४ प्रतिशत मानिसहरु हिन्दू धर्मावलम्बी रहेका छन् ।

३. योगा, प्रणायाम, ज्योतिषशास्त्र, अंकशास्त्र, हस्तरेखा विज्ञान तथा वास्तुशास्त्र जस्ता विज्ञान तथा शास्त्रहरु हिन्दू संस्कृति तथा जीवनपद्धतिबाट उत्पति भएका हुन् ।

४. संसारको सबैभन्दा ठूलो मन्दिर भारतमा होइन, कम्बोडियाको अंगकोरमा पर्दछ।

५. नेपालको उत्पति हिन्दू ऋषि ने मुनीले गरेका हुन् भन्ने मिथ्य रहेको छ।

६. हिन्दू धर्ममा, महिला र पुरुष दुवैलाई समान मानिन्छ। महिलालाई पनि भगवतीको रुपमा पूजा गर्ने चलन हुन्छ, जुन यस धर्मको मुख्य विशेषता पनि हो ।

७. हिन्दू धर्ममा आधारित मन्दिरहरुको वास्तुकला आकर्षक सज्जावट मात्र होइनन्, ऊर्जाको केन्द्र पनि हुन् र विशेष वैज्ञानिक महत्व राख्दछन् भन्ने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ। मन्दिर निर्माणमा प्रयोग हुने फलामदेखि निर्माणको ढाँचासम्मले पनि सकारात्मक ऊर्जा संचारित गर्दछ भन्ने कुरा प्रमाणित भइसकेको छ।

८. आदर्श हिन्दू धर्मको चार मुख्य उद्देश्यहरु धर्म, अर्थ, कर्म तथा मोक्ष हुन् ।

९. "कर्म" शब्द राम्रो वा नराम्रो काम भन्ने अर्थ बुझाउने हिन्दू अवधारणाबाट आएको शब्द हो ।

१०. बौद्ध धर्मको उद्‌भव हिन्दू धर्मबाटै भएको मान्ने गरिन्छ। हिन्दू धर्मको विकल्पको रुपमा बौद्ध धर्मको सुरुवात भएको हो भन्ने मान्नेहरु पनि छन् । बौद्ध धर्म भारतबाट प्रचारित हुँदै एसियाभर पुगेको थियो ।

पूर्वी पहाडमा अलैंची टिप्न थालियो, किसान उत्साहित

इलाम/ इलामको तल्लो क्षेत्रका किसानले जिर्मले जातको अलैंची टिप्न थालेका छन् । तातो तथा पारिलो क्षेत्रमा लगाइने यो अलैंची धमाधम टिप्न थालिएको रोङ गाउँपालिकाका किसानले बताएका छन् ।

आव २०८२/८३ मा अहिलेसम्मकै उच्च मूल्य अर्थात् १२ अर्ब ६३ करोड ६९ लाख ७० हजार मूल्य बराबरको अलैंची निर्यात भएको थियो ।

गत वर्ष झापाको काँकडभिट्टा नाकाबाट ६३ लाख ८५ हजार ८७० किलो अलैंची निर्यात भएको भन्सार कार्यालयले जनाएको छ । विशेष गरी इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङ, तेह्रथुम, संखुवासभा, भोजपुर, धनकुटालगायतका कोशी पहाडमा जिल्लामा अलैंची सबैभन्दा बढी उत्पादन हुने गरेको अलैंची विकास केन्द्रले जनाएको छ ।

रोङ गाउँपालिकाका सबै जसो वडामा जिर्मले जातको अलैंची लगाइएको छ । पालिकाका सबै जसो वडामा अलैंची टिप्न सुरू भएको रोङ गाउँपालिकाका गुरू किसानसमेत रहनुभएका वडा-३ का किसान राम आचार्यले बताए । गत वर्ष १६ मन अलैंची बेचेका आचार्यले यस वर्ष सात मन नयाँ तयारी अलैंची बेचिसकेका छन् ।

५० रोपनी जमिनमा अलैंची लगाएका आचार्यले यस वर्ष भने २५ मन जति उत्पादन हुने अनुमान रहेको बताए, "मैले केही दिनअघि मात्र प्रतिमन एक लाख रूपियाँका दरले सात मन बेचेँ । अरु किसानले त त्योभन्दा बढीमा बेचेका छन् ।" आचार्यले यस वर्ष छ लाख रूपियाँको अलैंचीको बिरूवासमेत बेचेको बताए ।

रोङ-३ कै किसान चन्द्रमणि राईले यस वर्ष एक लाख दुई हजार रूपियाँ प्रतिमनका दरले अलैंची बेचे । सोही ठाउँका खगराज आचार्यले पनि प्रतिमन एक लाख दुई हजारका दरले अलैंची बेचेको स्थानीय झलनाथ कट्टेलले जानकारी दिए । "हाम्रो टप्न सुरु गर्दै छौं । छरछिमेकमा धेरैले बेचिसके," कट्टेलले भने "सिम्लेगाउँमा करिब १७/१८ घरका किसानले वार्षिक करिब एक सय मन अलैंची बेच्छन् ।"

रोङसहित जिल्लाका माईजोगमाई, इलाम नगरपालिकालगायत तातो तथा खोलाकिनार क्षेत्रमा जिर्मले जातको अलैंची टिप्न थालिएको छ । अन्य जात भार्लाङ, रामसाही, गोलसाही, सेरेना, चिवेलगायतका जातका अलैंची भने अझै केहीपछिदेखि मात्र टिपाइ सुरू हुने किसानले बताएका छन् । गत वर्ष प्रतिमन एक लाख छ हजार रूपियाँसम्म खरिदबिक्री भएको अलैंची यस वर्ष भने सिजनको सुरूमा ९६ हजारदेखि एक लाख रूपियाँसम्म रहेको अलैंची व्यवसायी संघका अध्यक्ष दीपक नेपालले बताए ।

खानपिन जीवनशैली

फिल्म "पार्वती"को मर्मस्पर्शी ट्रेलर सार्वजनिक

दमक/ १२ भदौदेखि प्रदर्शन तयारीमा रहेको फिल्म 'पार्वती'को ट्रेलर युट्युबमा सार्वजनिक भएको छ । ट्रेलरले कथावस्तु र चरित्र चित्रणबारे संक्षिप्त प्रकाश पार्छ ।

४ मिनेट लामो ट्रेलरमा अटिजम भएकी दिदी र उसको भाइको माया एवं करूणालाई चित्रण गरिएको छ । दिदीको भूमिकामा नीता ढुंगाना र भाइको रोलमा अशोक दर्जीको अभिनय छ । दिदीभाइको सम्बन्धको पाटो मात्र होइन, अटिजम पीडितलाई स्याहार, हेरचाह चाहिन्छ भन्ने सन्देश पनि यसमा छ । यसकारण यो फिल्मलाई 'हेल्थ ड्रामा' पनि भन्न सकिन्छ ।

यसअघि सार्वजनिक भएको फिल्मको टिजर, गीत र पोस्टरले चर्चा पाइसकेका छन् । यस्तोमा, रिलिजको उल्टो गणना चलिरहँदा मेकरले ट्रेलर ल्याएका हुन् । फिल्ममा दीपाश्री निरौला, सिरू विष्ट, राधिका कँडेल, राज पंगेनी शर्मा, राजेन्द्र नेपाली, आशा पौडेल, दिप्तप्रकाश अधिकारीको पनि अभिनय छ । पटकथा शिवम अधिकारी, छायांकन सुदीप बराल, नृत्य निर्देशन रामजी लामिछानेको छ । निर्माता हरिहर अधिकारी र कार्यकारी निर्माता शंकर पाण्डे हुन् ।

खानपिन र जीवनशैली

पनीरले कोलेस्टेरोल बढाउँछ ?

दमक । शाकाहारीको प्रिय परिकार हो पनीर । अन्यलाई मासु प्रिय भएजस्तै हो शाकाहारीका लागि पनीर । चाडपर्वमा शाकाहारी भान्सामा यो नछुट्ने खानेकुरा हो ।

पनीर खाँदा स्वादिष्ट हुने मात्र नभई स्वास्थ्यका लागि पनि लाभदायक छ । किनकि यसमा शरीरलाई चाहिने बोसो, प्रोटिन, फस्फोरस, क्याल्सियम र म्याग्नेसियम जस्ता पोषक तत्व पाइन्छ । स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो र स्वादको हिसाबले मीठो मानेर धेरैले पनीर टन्न खाने गर्छन्, तर फाइदा गर्छ भन्दैमा आवश्यकभन्दा बढी खानु हुँदैन । किनकि अत्याधिक मात्रामा पनीर खाँदा यसले शरीरलाई हानि गर्ने 'ब्याड कोलेस्टेरोल' को स्तर बढाउँछ ।

कसरी ?

पनीरमा बोसो र प्रोटिनको मात्रा धेरै हुने भएकाले अन्य तरकारीको तुलनामा पच्न समय लाग्छ । त्यसमाथि पनि पनीरलाई तारेर चिल्लो तथा बाह्रमसला हालेर खाने चलन छ । उच्च प्रोटिन अनि त्यहीमाथि मसालेदार बनाएर खाँदा क्यालोरी पनि बढ्छ । त्यसैले पनीरको परिकार धेरै खाँदा लगातार पाचनशक्तिमा भार पर्छ र फलस्वरूप पाचन प्रक्रियामा समस्या उत्पन्न हुन्छ ।

कुनै शारीरिक कसरत पनि भएको छैन भने शरीरमै थुप्रिएर बस्छ र बिस्तारै रक्तनलीहरूलाई पनि साँघुरो बनाउँछ । रक्तनली खुम्चिंदै गएमा कोलेस्टेरोलको स्तर बढ्ने, रक्तचाप बढ्ने समेत हुनसक्छ ।

पनीरमा पाइने पोषक तत्व

पनीरमा ल्याक्टोज कम हुन्छ । यसमा ˆयाट, प्रोटिन, क्याल्सियम, भिटामिन, फस्फोरस र खनिज प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यसबाहेक भिटामिन ए, बी १२, बी ९, बी ७, बी ६, बी ५, बी ३, बी २ पनि केही मात्रामा पनीरमा पाउन सकिन्छ ।

खान तरिका पनि जान्न आवश्यक

पनीरमा उच्च प्रोटिन हुने भएकाले बिहान र दिउँसो खान सकिन्छ । बेलुकीको खानामा सकेसम्म प्रोटिन समावेश नगर्नु नै उचित हुन्छ । साँझ पर्दै गएपछि शरीरको पाचन क्षमता सुस्त हुन्छ र भारी खाना पचाउन पेटलाई कठिन हुन्छ ।

जहाँसम्म कसरी खाने ? भन्ने कुरा छ, पनीरलाई तारेर भन्दा त्यसै ताजा नै गेडागुडीमा वा अन्य तरकारीसँग कम मसलामा मिसाएर वा रोटी, पराठाभित्र राखेर पकाउन सकिन्छ ।

धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ, पनीरलाई सलादमा कोरेर वा खानासँगै दुई-तीन टुक्रा पनीरमा कागती र स्वादअनुसार नुन मिसाएर खाँदा पनि स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ ।

कोलेस्टेरोल मात्र होइन, सीमितभन्दा बढी खाएमा अन्य स्वास्थ्य समस्या पनि देखा पर्छन् ।

मिर्गौलामा पत्थरी

पनीरमा क्याल्सियम भरपुर हुन्छ । जुन हड्डीको लागि फाइदाजनक छ । तर अत्याधिक खाएमा मिर्गौलामा पत्थरी बनाउन सक्छ । नेसनल किड्नी फाउन्डेसनले दिनको हजारदेखि १२ सय ग्रामभन्दा बढी क्याल्सियम नखान सुझाव दिने गर्छ ।

पेट फुल्ने

आवश्यकताभन्दा बढी पनीर खाँदा पच्न सक्दैन । पनीरमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटिन पाइने भएकाले यसलाई पचाउन समय लाग्छ भने यसको सेवनले पेट फुल्ने वा एसिडिटी हुनसक्छ ।

कब्जियत तथा डायरिया

पनीर बढी खाँदा नपचेर कब्जियतको समस्या वा डायरिया हुनसक्छ । बेलुकीको समयमा मसालेदार पनीर खाँदा पाचनले काम गर्न नसकेर डायरिया हुनसक्छ ।

केही प्रेरक भनाइहरू

१. मेरो आत्मालाई मेरो हृदयदेखि मुस्कुराउन देउ, अनि मेरो हृदय मेरो आँखाद्वारा मुस्कुराउन देउ ताकी म दुखी हृदयमा मुस्कान छर्न सकु । - - परमहंस योगानंद

२. हास, अनि सारा संसार तिमिसंगै हास्नेछ । रोनु तब सारा संसार तिमिसंगै रूनेछ । — इला व्हिलर

३. आजका राम्रा दिनहरू भोलीको लागि दुखका यादहरू हुन् । — बब मर्ली

४. जबतिमि कही असल र राम्रो काम गर्दछौ तबपनि कसैले मतलब गर्दैनन् भने दुखी नबन । किनकि सुर्योदय कति सुन्दर हुन्छ तर हेर्नेहरू प्राय निद्रामा नै भएका हुन्छन । — जोन लेनोन

५. हामी कहिल्यैपनि हाम्रा आशुहरूको लागि लज्जित हुनु आवश्यक पर्दैन । — चार्ल्स डिकेन्स

६. संसार दुखले भरिएको छ, तर सबै दुखहरूलाई जित्न सकिन्छ । — हेलेन केलर

७. यदि तिमि दुखि बन्न चाहन्छौ भने कसैले पनि तिमीलाई खुसी दिन सक्दैन तर जब तिमि आफ्नो मनले खुसी बन्न चाहन्छौ तब कसैले पनि तिम्रो खुसी हरण गर्न सक्दैन । — परमहँस योगानन्द

८. हरेक मानिससंग उसको भित्र लुकेको पिडा हुन्छ जुन बाहिरि संसारलाई थाहा हुदैन । र जब मानिस आˆनो त्यो पिडामा हुन्छ र बाहिरि संसारसंग खासै वास्ता गर्दैन तब हामी उसलाई कठोर भन्ने गर्दछौ । - लंग्फेलो

९. प्रेमले कहिल्यै पनि मेरो बन्धन भित्र बसोस भन्ने चाहदैन, प्रेमले त स्वतन्त्रता दिन्छ । - - रविन्द्रनाथ ठाकुर

१०. जब सबैतिर अध्यारो हुन्छ, तब मात्रै तारा देख्न सकिन्छ । - - राल्फ वाल्डो इमर्सन

मानव शरीरमा उत्पन्न हुने हर्मोन र न्युरोट्रान्समिटरको महत्व

◆ डा. लेखनाथ न्यौपाने

हर्मोन अथवा रसराग र न्युरोट्रान्समिटर मानवलगायत सबै प्राणी र वनस्पतिमा हुने आवश्यक तत्व हो । यी विभिन्न किसिम र प्रकारका हुन्छन् । शरीरका विभिन्न अङ्गबाट निस्किने यस्ता हर्मोन र रसले सम्पूर्ण शरीरमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेका हुन्छन् । यी यस्ता केमिकल हुन जसको सहि सदुपयोग गर्न र चलाउन सके हरेक सहज र असहज दुबै अवस्थामा खुसी, हिम्मत, उपाय, बचावट र साहस प्रदान गर्न सघाउँछन् । एक प्रकारले भन्नु पर्दा हाम्रो शरीरका सिपाई हुन् हर्मोन । इच्छा, चाहना, हिम्मत, मिहेनत, यौन र खुसी सबै हर्मोनका खेल हुन् । हाम्रो शरीरमा उत्पन्न हुने धेरै हर्मोन मध्ये केहिको छोटो चिनारी यस्तो छ ।

१ कोर्टिसोल/कर्टिसोन) ः कोर्टिसोल मृगौला माथिरहेको एड्रिनल ग्रन्थीले उत्पादन गर्छ । सान्त र चुपचाप बस्ने हर्मोन हो कोर्टिसोल । यसले शरीरलाई तनावको सामना गर्न भूमिका खेल्छ । शरीरमा चिनिको नियन्त्रण, बोसो, प्रोटिन र कर्बोहाइड्रेट पाचनमा सहयोग गर्छ । सुजन र प्रतिरक्षा प्रणलीलाई सन्तुलित राख्छ । यदि शरीरमा अनावश्यक सोच, चिन्ता, डर र तनावको अवस्था देखिन थाल्छ भने यो हर्मोन चुपचाप बस्दैन । यसको मात्रा रगतमा वढन थाल्छ । यसको लगातार या पटक पटकको वृद्धिले शरीरलाई क्षति पुर्याउन थाल्छ । शरीर कमजोर र रोगी बन्छ । यो हर्मोन भनेको अचानक आईपर्ने समस्याको सामाधानमा मात्र उपयोग हुने तत्व हो । जस्तै हिंडिरहेका बेलामा अचानक हिंसक जनावरसँग भेट भयो, अचानक नराम्रोसँग डराइयो, कुनै दुर्घटना भयो या हुने अवस्था आयो भने यसको मात्रा वढ्न गई समस्याको सामाधान गर्न सघाउँछ । उदाहरण जनवर या चोर या दुर्घटनाबाट बच्न भित्तो नाग्ने, रूख चढने, प्रतिकार गर्ने, हाम फाल्ने, चिच्याउने, लुक्ने जस्ता आपतकालबाट बच्नका लागि उपाय र शक्ति उत्पादन गरेर बचाउँछ । यदी मानिस तनावमा, अनावश्यक सोचमा, अनावश्यक डरमा, अनावश्यक दुःखी रहन थालेमा यो हर्मोन रगतमा वढीरहन्छ जसले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, डिप्रेसनजस्ता रोगको जन्म गराउँछ । त्यसैले जस्तोसुकै परिस्थिती आए पनि भोली अवस्य राम्रो हुनेछ, सामाधान हुनेछ, शरीर स्वस्थ हुनेछ, आर्थिक सुधार हुनेछ भन्ने सकारात्मक सोच राखेमा यो हर्मोन चुपचाप रहन्छ र कुनै दर्घ रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ । यसबाट बच्न गहिरो सास लिने, मोबाइलगायतका साधनबाट टाढा हुँदे जाने, बिहानको घाममा बस्ने, अनावश्यक सोच आएमा ध्यान, योग गर्ने, राम्रो सिनेमा हेर्ने, मनपर्ने पुस्तक पढने, साथीभाईसँग खेल्ने, घुम्न जाने, परिवार छोराछोरीसँग समय विताउने आदि ।

२ डोपामीन ः डोपामीन मस्तिष्क र शरीरमा बन्ने एक महत्वपूर्ण स्नायु-सन्देशबाहक रसायन(न्युरोट्रन्समिटर)हो । यसले स्नायुकोषहरूमा सन्देश आदनप्रदान गराउँछ । यस्तो रसायन हो जसले प्रेरणा र लक्ष्यतर्फ लाग्न प्ररित त गर्छ तर तत्कालको खुसीकका लागि मानिसलाई लततर्फ धकेल्न सक्छ । सजिलै खुसी र आनन्द प्रदान गर्नतर्फ लैजाने तत्व हो डोपामीन । यही हर्मोन सक्रिया हुँदा सुरूमा खुसी भइने, रोमान्टिक भइने भनेर खाइने अखाध बस्तु जस्तै मदिरा, लागुऔषत सेवन, तास जुवा, अत्यधिक मोबाइल हेर्ने बानी, परस्त्री गमन क्षणिक खुसीको हो तर यही बानी लतमा परिणत हुन जान्छ । खुसीसँग सम्बन्धित यो हर्मोनले रोमान्टिक मुड बनाउँछ तर विस्तारै त्यही मुड बानी र विस्तारै लतमा परिणत हुन पुग्छ । त्यसैले कस्तो र कुन खुसी दिर्घकालिन हो, कसले पछि लतमा परिणत गराउन सक्छ भन्ने बुझेर मात्र अगाडी वढनु राम्रो हो । जस्तो सोच र सक्रियता छ त्यसरी नै डोपामीन सक्रिय रहन्छ । यसबाट बच्न, खेलकुद, अध्यायन, व्यायाम, ध्यान, योग, आफ्नो सपना साकार पार्न मिहेनत गरेमा डोपामीन पनि तिनै कुरामा रोमान्टिक बनाउन, काममा सफल बनाउन सक्रिय रहन्छ र मानिसले आफ्नो काममा खुसी र सन्तुष्टि पाउँछ । यो रसायनलाई प्रेरणा र प्रोत्साहनको आधार पनि मानिन्छ भने यसलाई मायाजालमा फसाउने रसायन पनि भनिन्छ । किनकी यसले काम सजिलो, कम मिहेनत गर्न र आराम दिलाउन पनि भूमिका खेल्छ ।

डोपामीन रसायनको कमी भएमा नसा कमजोर हुने, प्रेरण घट्ने, उदासीन र निरास हुने हुन्छ भने लगातार कमी भएमा पार्किन्सन जस्ता शरीर काम्ने रोग लाग्न सक्छ । धेरै उत्पादन भएमा भ्रम(डिलिउजन) र मतिभ्रम(हालोसिनेसन) जस्ता समस्या देखिन सक्छन् । त्यसैले यसलाई नियन्त्रणमा राख्न व्यायाम, हिंडडुल, सन्तुलित आहार र शरीरिक परिक्षम गर्नुपर्छ ।

३ टेस्टोस्टेरोन ः उर्जा, साहस, हिम्मत, उच्च इच्छाशक्ति, आत्मविश्वास वढाउने हर्मोन हो टेस्टोस्टेरोन । यो सेक्स हर्मोन मुख्य रूपमा अण्डकोषमा उत्पादन हुन्छ भने महिलामा थोरै मात्रामा ओभरी र एड्रिनल ग्रन्थीबाट उत्पादन हुन्छ । यो हर्मोन विशेष गरेर पुरूष प्रजननसँग जोडिएको हुन्छ । युवा अवस्थामा प्रवेश गर्दा यसको उत्पादन वढेर आउन, यौनअङ्ग वढने, दारीजुगा आउने, शरीर हलककै वढने, साहस, हिम्मत र शक्ति वढेर आउने, श्वर राम्रो हुने हुन्छ । यसले पुरूषको यौनशक्ति पनि वढाउने, जीवनमा सक्रियता ल्याउने र सन्तान उत्पानदमा भूमिका खेल्ने हुँदा उमेरसँगै पुनः यो हर्मोन घटेर जान्छ । यसलाई घट्न नदिन व्यायाम, सन्तुलित भोजन, काममा निरन्तरता, गहिरो निद्रा, साहसिक निर्णय लिन पछि पर्नु हुँदेन । सक्रिय जीवनले यो हर्मोन मात्र नभएर सबै प्रकारका हर्मोनको आवश्यक उत्पादन भएर शरीर स्वस्थ रहन्छ ।

४ अक्सिटोसिन ः यो शक्तिशाली हर्मोन र न्युरोट्रन्समिटर हो । यो प्राय मस्तिष्कको हाइपोथेलेमसमा बन्छ र पिटिउटरी ग्रन्थीमार्फत शरीरमा प्रभाव हुन्छ । यसलाई प्रेम, सम्बन्ध र विश्वासको हर्मोन भनेर पनि चिनिन्छ । प्रेम, सम्बन्ध, साथ, सहयोग, विश्वास आदि वढाउने हर्मोन हो अक्सिटोसिन । महिलामा धेरै र पुरूषमा केहि कमी रहने यो हर्मोनको उत्पादन माया प्रेममा रहँदा, स्तनपान गराउँदा, स्पर्श आदिले वढाउँछ । यसको कमी भएमा डर लाग्ने, विश्वास घट्ने, टाढिदै जाने, एक्लो महसुस गर्ने, अविश्वासले जित्तदै जाने, भावनात्मक विषयहरूमा कमी आउने हुन्छ । सन्तानको माया, यौन आदिमा कमी आउछ । यसको वृद्धिका लागि साचो प्रेम र स्पर्श चाहिन्छ । विना अपेक्षा सहयोग, मिठो बोली र व्यवहार चाहिन्छ । पशुप्रेम र वातावरण सफा चाहिन्छ । घुम्न जान, कृतज्ञता र सहानुभुती चाहिन्छ । मिठो मुस्कान, प्रसंसा र आत्मियता वढाउनु नै यसको सन्तुलन राख्ने उपाय हो । यसको उत्पादन वढेसँगै सामान्य अवस्था आउँछ । आज समयमा यसको कमीले नैरस्यता, काममा मन नलाग्ने, असफलता, परिवार विछोड, द्वन्द्व, आत्महत्या र मानसिक रोग, कमै सन्तान जन्मिने अवस्था वढेको पाइन्छ ।

५ सेरोटोनिन : दिर्घकालिन खुसी दिने न्युरोट्रन्समिटर हो सेरोटोनिन । "खुसीको रसायन" भनेर पनि चिनिने सेरोटोनिन रसायनले आफैलाई मुल्यवान सम्झिने, राम्रो मिठो बचन गर्ने, मुड बनाउने, निद्रा भावना आदि सकारात्मक राख्ने, परिश्रमी प्रकृतिको स्वभाव निमार्ण गर्न सघाउने काम गर्छ सेरोटानिनले । यो हर्मोनले न्युरोट्रान्समिटरको पनि काम गर्ने हुँदा अत्यन्तै उपयोगी हुन्छ । यसको उत्पादनमा कमी भएमा खालीखाली महशुस हुने, थकान महशुस हुने, केही पनि नरहेको सबै भताभुङ्ग भएको महशुस हुने हुन्छ । दिर्घकालिन असर शरीर र भावनामा देखिन्छ । यसलाई वढाई राख्न व्यायाम गर्ने, घाम ताप्ने, खेल खेल्ने, योग ध्यान र अरूको बारेमा सकारात्मक सोच्ने, अरूको मद्धत गर्ने गरेमा आफुमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ । यस्ता उपाय गरेमा सेरोटोनिन वढाउन सकिन्छ ।

हाम्रो शरीरमा माथिका जस्ता धेरै हर्मोनको उत्पादन हुन्छ जस्तै थाइराइड, इन्सुलिन, मेलाटोनीन जस्ता हर्मोनले शरीरलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गरेका हुन्छन् । विभिन्न हर्मोन र भिटामिन कमीका कारण या आवश्यक भन्दा धेरै उत्पादनका भएका कारण मानिस अस्थिर र इमोसनल बनेका देख्न सकिन्छ । थाइराइड र मधुमेहजस्ता रोग लाग्नेको संख्या वढेको छ । निद्रा नलाग्ने समस्या मेलाटोनिनको कमिले उत्पन्न भएको छ । डिप्रेसनलगायतका धेरै समस्याहरू समाजमा देखिनु, सन्तान उत्पादनमा कमी आउनु, समाजमा हिंसा वढ्नु यस्तै यस्तै कारणहरूले अदृष्य रूपमा भूमिका खेरिहेका हुन्छन् । यसबाट बच्न स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु नै प्रमुख उपचार हो ।

आज मिति
२०८३ साल
भदौ ०६ गते
शनिबार
22 Aug. 2026
तिथि: दशमी

ज्यो. लक्ष्मी प्र. ढकाल
ठेगाना: क्याम्पस मोड,
सगरमाथा आयल निगम, उत्तर
सम्पर्कका लागि:
९८६७३१०८८२/९८१७००५१६५

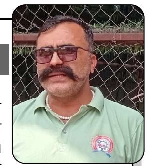
राशि	अक्षर	फल
मेष	चु चे लो ला लि लँ ले लो अ	नयाँ काममा सफलता मिल्नेछ । आम्दानी बढ्ने सम्भावना छ ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	पारिवारिक सहयोग प्राप्त हुनेछ । आर्थिक लाभको योग छ ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को हा	काममा उत्साह बढ्नेछ । नयाँ अवसर हात लाग्नेछ ।
कर्कट	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	रोकिएका काम अघि बढ्नेछन् । स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुहोस् ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	प्रतिष्ठा बढ्ने अवसर छ । व्यवसायमा लाभ मिल्नेछ ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	मेहनतले राम्रो परिणाम दिनेछ । सहकर्मीको सहयोग मिल्नेछ ।
तुला		नयाँ सम्बन्ध बन्ने योग छ । आर्थिक पक्ष बलियो हुनेछ ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	निर्णयमा सावधानी अपनाउनुहोस् । काममा सफलता प्राप्त हुनेछ ।
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ भे	यात्राको अवसर मिल्न सक्छ । मन प्रसन्न रहनेछ ।
मकर		यापारमा सुधार आउनेछ । परिवारमा खुसी छाउनेछ ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	नयाँ जिम्मेवारी प्राप्त हुनेछ । आम्दानीका स्रोत बढ्नेछन् ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	प्रेम सम्बन्ध सुमधुर हुनेछ । अधुरा काम पूरा हुनेछन् ।

ब्यवसायीलाई खेलकुदमा जोड्ने कार्यक्रम तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?

दमक उद्योग वाणिज्य संघले ३६ औ स्थापना दिवस तथा वार्षिक उत्सवको अवसरमा आयोजना गरेको दुईदिने अन्तर बस्तुगत संघ फुटसल प्रतियोगिताको शुक्रबार उद्घाटन भएको छ । नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका खेलकुद समितिका सभापति कृष्ण कटुवालले कार्यक्रमको औपचारिक समुद्घाटन गरेका छन् । प्रतियोगितामा अन्तर बस्तुगत संघ अन्तर गतका ११ वटा टिम सहभागी भएका थिए । शुक्रबार सेमी फाइनल सम्मका खेलहरु सकिएका छन् भने, सनिवार फाइनल चरणको खेल समापन गरेर पुरस्कार वितरण सहित समापन गर्ने तालिका रहेको आयोजक समितिका संयोजक कृष्णराज दाहालले बताए । यसै सन्दर्भमा खेलमैदान परिषरमा उपश्थित केही ब्यवसायीलाई खेलकुदमा जोड्ने कार्यक्रम तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? भनेर सोधेका छौं । प्रस्तुत छ, ब्यवसायीका धारणा:-

गोकूल श्रेष्ठ (पूर्व अध्यक्ष)

दमक उद्योग वाणिज्य संघले ३६ औं स्थापना दिवस तथा वार्षिक उत्सवको अवसरमा आयोजना गरेको दुईदिन अन्तर बस्तुगत संघ फुटसल प्रतियोगिताको आयोजना गरेको छ । यसले ब्यवसायीहरुमाभ्र भाइचाराको सम्बन्ध बढाउन मद्दत गरेको छ । यो सकारात्मक काम हो । यस्ता कार्यक्रमहरु पहिले मेरो पालामा पनि केही गरिएका थिए । अहिलेपनि जुन ढंगले मनोरञ्जन र खेलकुदसँग ब्यवसायीलाई जोड्ने काम भइरहेको छ, आगामी वर्षहरुमा पनि यो खालका कार्यक्रमहरु भइरहनुपर्छ । राम्रो कामको सबैले समर्थन गर्नुपर्छ ।



सुवासचन्द्र गड्तौला (तृतीय उपाध्यक्ष)

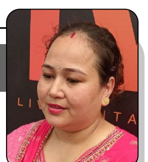
हामीलाई यो खेलकुदले शारिरिक विकास र स्फूर्ति पैदा गराएको छ। यो उद्देश्य राखेरै हामीले यो कार्यक्रम ल्याएका हौं । दमक बजारभित्रैका पनि एक ब्यवसायी र अर्को ब्यवसायीविच साँच्चै भन्नु हो भने भेटघाट र चिनजान समेत हुँदैन थियो । यसले एकअर्कामा चिनजान र सहकार्य गर्ने अवसर दिनुका साथै ब्यवसायीको खेलकुदमा विकास र बृद्धि गर्ने अवसर पनि प्रदान गर्‍यो । यो कार्यक्रमलाई धेरैले राम्रो भनेका छन् । यसले हामीलाई थप प्रेरणा र हौसला मिलेको छ ।

मनिस पौडेल
(फेन्सी कपडा ब्यवसायी)

म यहाँको पुरानो ब्यवसायी हुँ । खेलले विश्वलाई जोड्छ भन्ने भनाइ छ, यो खेलकुदले स्वास्थ्यसँग जोड्न पनि प्रोत्साहन गरेको छ। यो खेल र स्वास्थ्यको स्लोगन नै आफैमा पुरक छ। विगतदेखि हुँदै आएका यस्ता कार्यक्रमले छरिएर आफ्नो कर्ममा रहेका ब्यवसायीलाई जोड्ने काम गरेको छ। यस्ता कार्यक्रम भइरहनु पर्छ। अभ्र महिला ब्यवसायीलाई पनि समेट्ने खालका कार्यक्रम उद्योग वाणिज्य संघले ल्याउन सक्नुपर्छ ।

राजु पाण्डे (मदिरा ब्यवसायी)

हामी सँधै ब्यवसायमा ब्यस्त हुन्थ्यौ । यस कार्यक्रमले थोरै भएपनि मनोरञ्जन प्रदान गरेको छ। यो सकारात्मक पक्ष हो । यो कार्यक्रमले छरिएर रहेका ब्यवसायीलाई एक ठाउँमा ल्यायो । तर, भोलीका दिनमा उमेर समुहका छुट्टा छुट्टै गेम गराए राम्रो हुन्छ । ब्यवसायीलाई खेलकुदसँग जोडेर स्वस्थ राखि मनोरञ्जन दिने उद्देश्यले आयोजना गरिएको यस प्रतियोगिताले ब्यवसायीलाई उत्साहित बनाएको छ ।



एसिका कार्की
(किराना होलसेल ब्यवसायी)

यस्ता कार्यक्रम विच विचमा हुँदै गर्नुपर्छ । ब्यापार ब्यवसायमा मात्रै रहँदा दिग्दारी भइरहेको हुन्छ, खेलकुदले मनोरञ्जनका साथै स्वास्थ्य रहन पनि सहयोग पुग्दछ । आगामी वर्षहरुमा पनि यो खालका कार्यक्रम उद्योग वाणिज्य संघले आयोजना गरेर सबै ब्यवसायीलाई समेट्नु पर्छ । पुरुष फुटसलमात्र होइन कहिलेकाहीँ महिला ब्यवसायीहरुलाई प्राथमिकतामा राखेर मनोरञ्जनात्मक र एकजुट हुने खालका कार्यक्रम ल्याउन सक्नुपर्छ। उद्योग वाणिज्य संघले महिला पनि ब्यवसायी नै हुन् भन्ने सम्भिनु चाहीँ पर्छ जस्तो मलाई लाग्छ ।

सुरेन्द्रकुमार श्रेष्ठ
(फर्निचर ब्यवसायी)

विगतका वर्षहरुमा पनि फुटसल र ब्याडमिन्टन खेलाउने गरेको थियो, अहिले पनि त्यसैको निरन्तरता हो । उद्योग वाणिज्य संघले आगामी दिनमा अभ्रै सबैसँग हातेमालो गर्दै सबैलाई एकै ठाउँमा जोड्ने खालका खेलकुदहरु, मनोरञ्जनहरु र विभिन्न कार्यक्रम गर्दै जानुपर्छ । यसले एकअर्कामा चिनजान बढाउँछ, हामी कहाँका को को हौ, हेनु न, आज सबै भेला भएका छौं चिनजान भयो । कति मजा भएको छ । सबै उत्साहित छन् ।

प्रस्तुति : विमल लामिछाने

यस्तो छ दमक ....

प्रशासनिक भवनको आवश्यकता बढ्दै

दमकको जनसंख्या, बजार क्षेत्र, व्यापारिक गतिविधि र शहरीकरण विस्तार हुँदै जाँदा नगरपालिकाबाट प्रदान गरिने सेवाको दायरा पनि बढ्दै गएको छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, पूर्वाधार, सामाजिक सुरक्षा, राजस्व, घटना दर्ता, कृषि, वातावरण, विपद् व्यवस्थापनलगायतका सेवाका लागि दैनिक रूपमा ठूलो संख्यामा सेवाग्राही नगरपालिका पुग्ने गरेका छन् । संघीय शासन प्रणाली कार्यान्वयन भएपछि स्थानीय तहलाई थप अधिकार र जिम्मेवारी प्राप्त भयो । त्यससँगै वडा तहसम्म प्रशासनिक संरचना विस्तार गर्नुपर्ने आवश्यकता बढ्यो । दमकमा पनि पछिल्ला वर्षहरूमा वडा कार्यालयका भौतिक संरचना निर्माणमा जोड दिइएको छ । करिब सबै वडाका आफ्नै भवन भईसकेका छन् । २०७७ सालमा नगरपालिकाका ६ वटा वडा कार्यालय भवन निर्माणका लागि ३ करोड १९ लाख रुपैयाँ लागतको योजनाबाट सुरुआत गरिएको थियो । नगरपालिकाको आधिकारिक वेबसाइटले २०७४ असोज ३० गते दमक नगरपालिकाको प्रथम ऐतिहासिक नगरसभा भएको विवरणसमेत राखेको छ । यसले संघीय संरचनापछिको स्थानीय सरकारको संस्थागत यात्रामा प्रशासनिक संरचनाको महत्व कति बढ्दै गएको थियो भन्ने देखाउँछ ।

....पुरानो संरचनालाई सामान्य रूपमा मर्मत गरेर सञ्चालन गर्नुको सट्टा दीर्घकालीन आवश्यकता सम्बोधन हुने गरी नयाँ भवन पुननिर्माण गर्ने निर्णय गरेको हो ।

प्रस्तावित डिजाइनअनुसार नयाँ भवनमा प्रशासनिक सेवा

सञ्चालनका लागि आवश्यक कार्यालय कक्ष, सेवाग्राहीका लागि सहज आवागमन, प्रविधिको प्रयोग तथा आधुनिक कार्यालय व्यवस्थापनलाई प्राथमिकता दिइएको पनि नगरप्रमुखले बताए । भवन निर्माणसँगै नगरपालिकाका विभिन्न शाखा र सेवाहरूलाई एउटै व्यवस्थित संरचनाभित्रबाट सञ्चालन गर्न सहज हुने अपेक्षा नगरप्रमुख थापाको छ । नयाँ भवन केवल पुरानो संरचनाको विकल्प नभई नागरिकलाई छिटो, सहज र प्रभावकारी सेवा दिने प्रशासनिक केन्द्रका रूपमा विकास गर्ने उद्देश्य रहेको थापाले बताए ।

दमकको नगर विकाससँग जोडिएको प्रशासनिक इतिहास

दमकको प्रशासनिक संरचना पछिल्लो समय मात्रै विकसित भएको भने होइन । दमक नगरपालिका स्वयंको इतिहास लामो छ । नगरपालिकाको आधिकारिक विवरणअनुसार दमक वि.सं. २०३९ सालमा तत्कालीन नगर पञ्चायतका रूपमा स्थापना भएको हो । त्यतिबेला नगरको क्षेत्रफल ७५१२ हेक्टर रहेको थियो ।

पछि स्थानीय तह पुनर्संरचनासँगै दमकको प्रशासनिक संरचनामा पनि परिवर्तन भयो । साविकका १९ वटा वडा पुनर्संरचनापछि १० वडामा कायम भएका छन् । नेपाल सरकारले २०७३ फागुन २७ गते गरेको स्थानीय तह पुनर्संरचनापछि अहिले दमक नगरपालिका १० वडामा विभाजित छ ।

नगरपालिकाको क्षेत्रफल हाल ७५.८५ वर्ग किलोमिटर रहेको आधिकारिक विवरणमा उल्लेख छ ।

यसरी हेर्दा अहिले पुनर्निर्माण गर्न लागिएको प्रशासनिक भवन केवल एउटा कार्यालय भवन मात्रै होइन, दमकको स्थानीय प्रशासनको लामो यात्रासँग जोडिएको भौतिक संरचना पनि हो ।

पुरानो भवनको मूल्यभन्दा सेवा संरचना महत्वपूर्ण

नगरपालिकाले पुरानो प्रशासनिक भवनलाई पुनर्निर्माणको प्रक्रियामा लैजानुअघि पुरानो संरचनाको व्यवस्थापनसम्बन्धी प्रक्रिया बढाएको थियो । नगरपालिकाले आधिकारिक वेबसाइटमा पुरानो प्रशासनिक भवनका जिन्सी सामानबाहेकको लिलामीसम्बन्धी गरिएका सूचना दस्तावेजीकरण देखिन्छ ।

यसले पुरानो संरचनाबाट नयाँ प्रशासनिक पूर्वाधारतर्फ जाने प्रक्रिया औपचारिक रूपमा अघि बढेको संकेत पनि गरेको छ । तर नयाँ भवन निर्माणसँगै नगरपालिकाका लागि सबैभन्दा ठूलो चुनौती लागत, गुणस्तर र समयसीमा हुनेछ । करिब १० करोड रुपैयाँको लगानीमा निर्माण हुने संरचना निर्धारित समयमै सम्पन्न हुनुका साथै अनुमानित लागतभित्रै गुणस्तरीय निर्माण हुनुपर्ने स्थानीय नागरिकको अपेक्षा छ ।

भवन मात्रै होइन, सेवा प्रवाहको केन्द्र

स्थानीय सरकार नागरिकको सबैभन्दा नजिकको सरकार भएकाले प्रशासनिक भवनलाई केवल कर्मचारी बस्ने कार्यालयका रूपमा हेर्न नहुने स्थानीय सरोकारवालाको धारणा छ । नागरिकले कर तिर्ने, सिफारिस लिने, घटना दर्ता गर्ने, सामाजिक सुरक्षा तथा विभिन्न प्रशासनिक सेवा लिन आउने ठाउँ भएकाले भवनको डिजाइन पनि सेवाग्राहीमैत्री हुनुपर्नेमा नजरपालिका सचेत र सजग रहेको प्रतिक्रिया थापाको छ ।

नयाँ भवनमा अपाङ्गता भएका व्यक्ति, ज्येष्ठ नागरिक, महिला तथा बालबालिकालाई सहज हुने पहुँच, डिजिटल सेवा, सूचना तथा सहायता कक्ष, व्यवस्थित प्रतीक्षालय, पार्किङ र सुरक्षित आपत्कालीन निकासजस्ता पक्षलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने आवश्यकता छ ।

दमक नगरपालिकाले आफूलाई 'औद्योगिक, पर्यटकीय र हरित नगर, स्वच्छ, सुरक्षित र समृद्ध नगर' बनाउने लक्ष्य अघि सारेको छ । यस्तो लक्ष्य पूरा गर्न आधुनिक र व्यवस्थित प्रशासनिक पूर्वाधार पनि आवश्यक हुन्छ ।

२४ करोडको क्षतिबाट १० करोडको पुनर्निर्माणसम्म

जेनजी आन्दोलनबाट नगरपालिकाले व्यहोरेको करिब २४ करोड रुपैयाँ बराबरको क्षतिको मूल्यांकनमा एउटा भवनको पुनर्निर्माणका लागि मात्रै करिब १० करोड रुपैयाँ खर्चिनुपर्ने अवस्था आएको छ । यसले सार्वजनिक सम्पत्तिमा हुने क्षतिको आर्थिक भार अन्तत: राज्य र नागरिकमै पर्ने तथ्यसमेत उजागर गरेको छ ।

अब बन्ने भवनले विगतको क्षतिको निशान मेटाउने मात्र होइन, भविष्यमा नगरपालिकाको प्रशासनिक आवश्यकता धान्ने दीर्घकालीन संरचना बन्नुपर्ने चुनौती छ ।

अब यसको सफलता भनेको आकर्षक भवन निर्माणमा मात्र सीमित नरही भवन समयमै बन्ने, लागत पारदर्शी हुने, निर्माण गुणस्तरीय हुने र त्यसबाट नागरिकले वास्तवमै छिटो तथा सहज सेवा पाउने अवस्था सिर्जना हुन्छ कि हुँदैन–त्यसैले पुनर्निर्माणको वास्तविक मूल्यांकन गर्नेछ ।

भारतीय नागरिक पक्राउ

दमक/ पेटभित्र क्याप्सुल आकारको धातुमा करिब १५० ग्राम सुन लुकाएर ल्याएको आरोपमा एक बंगलादेशी नागरिक त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट पक्राउ परेका छन् । पक्राउ पर्नेमा ३५ वर्षीय मोहम्मद रसेल हल्दार छन् । दुबईबाट फ्लाई दुबईको उडानमार्फत काठमाडौं आएका उनलाई विमानस्थलको अन्तर्राष्ट्रिय आगमनतर्फको भन्सार क्षेत्र पार गरी पार्किङतर्फ जाँदै गर्दा प्रहरीले शंकास्पद अवस्थामा नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

सोधपुछका क्रममा उनले पेटभित्र सुन लुकाएको स्वीकार गरेपछि काठमाडौं मेडिकल कलेज, सिनामंगलमा एक्स-रे गरिएको थियो । एक्स-रेमा पेटभित्र शंकास्पद वस्तु देखिएपछि उनलाई पाँच दिन अस्पतालमा राखिएको थियो ।

रासायनिक मलको समस्या समाधान गर्न कार्यदल गठन

दमक/ सरकारले रासायनिक मलसँग सम्बन्धित समस्या अध्ययन गरी तत्कालीन तथा दीर्घकालीन समाधानका विकल्प सिफारिस गर्न १२ सदस्यीय अध्ययन कार्यदल गठन गरेको छ । प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयका सहसचिव तथा प्रवक्ता हेमराज अर्यालले शुक्रबारको प्रेस ब्रिफिङमा विभिन्न सरकारी निकायका प्रतिनिधि सहभागी कार्यदल गठन गरिएको जानकारी दिए । कार्यदलले मलको आपूर्ति, वितरण तथा व्यवस्थापनमा देखिएका समस्या पहिचान गरी समाधानका उपाय सुझाउनेछ ।

अर्यालका अनुसार कार्यदलमा कृषि, वन तथा वातावरण मन्त्रालय र मातहतका निकाय, उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्रालय, अर्थ मन्त्रालयलगायतका प्रतिनिधि सदस्य रहनेछन् । कार्यदललाई गठन भएको ६० दिनभित्र अध्ययन पूरा गरी प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा प्रतिवेदन बुझाउने जिम्मेवारी दिइएको छ ।

यसैबीच सरकारले स्वदेशी उत्पादन र प्रयोगलाई प्राथमिकता दिने निर्णय गर्दै सबै सरकारी निकायलाई नेपाली उत्पादन प्रयोग गर्न पत्राचार गरेको छ । स्थानीय सीप तथा उद्यमको संरक्षण, रोजगारी सिर्जना र आयात प्रतिस्थापन गर्ने उद्देश्यले सरकारी खरिदमा स्वदेशी वस्तुलाई प्राथमिकता दिन आग्रह गरिएको हो । सरकारी कार्यालयमा प्रयोग हुने कोशेली, उपहार, सजावट तथा बैठक र समारोहमा सम्भव भएसम्म नेपाली हस्तकला तथा नेपालमै उत्पादित वस्तु प्रयोग गर्न भनिएको छ ।

मुस्ताङ....आउनुभएपछि गाउँलेका समस्या सम्बोधन हुने आशा छ, उनले भने । प्रधानमन्त्रीको भ्रमणले यस क्षेत्रको पर्यटन प्रवर्द्धनमा महत्त्वपूर्ण टेवा पुग्ने अस्तामका पर्यटन व्यवसायी नन्दलाल अधिकारीले बताए । प्रधानमन्त्री शाह परिवारका सदस्यसहित काठमाडौंदेखि सडकमार्ग हुँदै पोखरा आएका हुन् । उनी शनिवार मुस्ताङ जाने कार्यक्रम रहेको जनाइएको छ ।

Log on गर्नुहोस्
purbasandesh.com
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

Himalaya Secondary School
Damak-Jhapa

Sealed Quotation Published Date : 21ST Aug, 2026

The Himalaya Secondary School invites sealed quotation for Eligible Bidders for the Procurement of Interactive Panel Board and ICT items for Himalaya Secondary School Damak FY: 2083/84 (HSS/ICT/01/2083-2084) Under Sealed Quotation (SQ).

SN	Contract Identification No	Name of Project	Cost Of Document	Bid Security
1	HSS/ICT/01/ 2083-2084	Procurement of Interactive Panel Board and ICT items for Himalaya Secondary School Damak 2083-84	**1,000** (One Thousand Only)	**49,725** (Forty Nine Thousand Seven Hundred Twenty Five Only)

Eligible Bidder may obtain further information from School.
Information to deposit the cost of bidding documents and bid security.
Name of Bank : **Rastriya Banijya Bank Limited, Damak Branch**
Account Holder Name : **HIMALAYA NAMUNA MA. BI.**
Account No. : **2140100000189001**

Drona Bahadur Shrestha
Head Teacher
Drona Bahadur Shrestha
Head Teacher

बिमालेख हराएको सूचना

मिति २०८३ साउन १५ गते धनकुटाबाट पथरी आउने क्रममा जिल्ला मोरङ पथरी शनिश्चरे न.पा. ४ बस्ने माधव प्रसाद बजगाईको बिमालेख नं. ५८१२०००७२२९ एशियन लाईफ इन्योरेन्सको फायल हराएकाले उक्त फायलर्ला कहिं कतै फेला परे एशियन लाईफको नजिकको अफिसमा वा फोन नं. ९८४२२४१९८८ मा खरब गरि दिनु हुन अनुरोध गर्दछु ।

अत्याधुनिक प्रविधिद्वारा उत्पादित
नयाँ झापाली इटा
झापाली इटा
बजारमा
झापाली इटा
ठूलो साइजको ईटा उपलब्ध छ ।
सम्पर्कका लागि:
भगवान बस्नेत : ९८५२६७००३१
उद्योग सम्पर्क : ९८०१४०१४४२

◆ प्रधान सम्पादक/प्रकाशक: गञ्जबहादुर दाहाल, ◆ कार्यकारी सम्पादक: खगेन्द्र कार्की ◆ सहसम्पादक: विमल लामिछाने ◆ बजार व्यवस्थापक: केशव खनाल ◆ लेआउट: सुरेन बस्नेत
कार्यालय: दमक-५, झापा, फोन: ०२३-५७०२७२, मुद्रण: ज्योति अफसेट प्रेस, E-mail:purbasandesh@yahoo.com