गोपाल गुरागाई

देश संकटमा पर्दा निजी क्षेत्रको भूमिका

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.६९। ०५७/०५८

सत्यता, स्वतन्त्रता र निष्पक्षता हाम्रो प्रतिबद्धता

राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वसन्देश

PURBA SANDESH NATIONAL DAILY

purbasandesh.com

गंगा ट्राभल्स एण्ड टुर्स

हाम्रा सेवाहरू:
- राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय सस्तोमा हवाई टिकट
- भारतका लागि रेल, बसको टिकट
- बैदेशिक रोजगारीको लागि श्रम स्वीकृति
- दुर प्याकेज तथा मनि ट्रान्सफर(IME)को सुविधा

Pre-Purchased fare"Ktm to Doha, Dubai, Kuwait "UAE Visit Visa available

CASH BACK OFFER
RS. 100 -5000
9842645136

ARE YOU GOING TO INDIA?
SPECIAL PRE PURCHASE TO INDIA
INDIGO, SPICE JET, AIR INDIA, AKASA

GANGA TRAVEL AND TOURS
EMAIL ID: gangatravel36@gmail.com
WHAT'S UP : 9842645136 / 023-575311
LOCATION : DAMAK 5 JHAPA BELDANGI ROAD

❑ वर्ष-२१ ❑ अंक - २२८ ❑ २०८३ भाद्र १८ गते बिहीबार ❑ Thursday, 3 Oct 2026 ❑ मूल्य ७ /-

प्रतिनिधिसभा बैठकमा प्रधानमन्त्रीको सम्बोधन

पूर्वसन्देश समाचार

दमक/ प्रधानमन्त्री वालेन्द्र (बालेन) शाहले भोटेकोशी बाढी आएलगत्तै उद्धार र राहतका लागि अन्तर्राष्ट्रिय मुलुकसँग समन्वय गरेको बताएका छन् । बुधबार प्रतिनिधिसभा बैठकमा बाढीपछि सरकारले गरेका कामबारे जानकारी गराउँदै उनले यति ठूलो विपद् पर्दा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग नलिने भन्ने कुरा नै नरहेको बताए ।

प्रधानमन्त्री बालेनले प्रक्रिया समेत छोटो गराएर सरकारले अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग लिने प्रयास गरेको बताएका छन् । उनले प्रभावित क्षेत्रका विद्युत आयोजनाका सुरूङमा खोज र उद्धारको सन्दर्भमा घटना हुनासाथ खोज गर्दा र जहाँ जहाँ घाइते भेटिए, जहाँ जहाँ हेलिकोप्टर जान सक्यो त्यहाँ उद्धार तीव्र बनाएको जानकारी दिए ।

'प्रभावित विद्युत आयोजनाका सुरूङहरूमा नेपाली सेनाको नेतृत्वमा अन्तर्राष्ट्रिय विज्ञसहितको टोलीले खोज तथा उद्धार जारी राखेको छ', प्रधानमन्त्री शाहले भने । यस्तै, प्रधानमन्त्री शाहले शुरुआतबाटै प्रदेश सरकारसँगै स्थानीय सरकार र जनप्रतिनिधिसँग निरन्तर संवाद गरिरहेको पनि दाबी गरेका छन् ।

'हामी प्रभावित क्षेत्रमा जाँदा बागमती प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्रीसहितको टोलीसँग छलफल गरेका थियौं । त्यसपछि राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनिकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले उहाँहरूसँग छलफल गरी विपद् व्यवस्थापनमा आ-आ̂नो जिम्मेवारी अझै गम्भीर रूपमा निर्वाह गर्ने निर्णय भएको थियो', प्रधानमन्त्री शाहले भने ।

आज म विशेष जिम्मेवारीसहित यस गरिमामय सार्वभौम संसदको रोस्ट्रममा उभिएको छु । आ̂ना सपनाहरू बुनिरहनु भएका नानीबाबुहरू, हाँसो-खुसीका साथ बसिरहनु भएका आमाबुबा, दाजुभाइ र दिदीबहिनीहरूलाई भदौ १० गते रसुवाको भोटेकोशी नदीमा आएको भिषण बाढीले क्षणभरमै हामीबाट खोसेर लग्यो । उनले भने । यस अकल्पनीय विपत्तिमा परेर ज्यान गुमाउनुहुने सम्पूर्ण मानिसहरूप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली बाँकी ४ पेजमा ▸▸

प्रधानमन्त्री राहत कोषमा जुट्यो करिब आठ अर्ब

दमक/ रसुवाको बाढी प्रभावितका लागि आर्थिक सहयोग जुट्ने क्रम बढ्दै गएको छ । प्रधानमन्त्री वालेन्द्र शाहले प्रतिनिधिसभाको बैठकमा सम्बोधन गर्दै नेपाल सरकारले प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप उद्धार कोष र प्रधानमन्त्री राहत कोषमार्फत बाढी प्रभावितका लागि आर्थिक सहयोग जुटाइरहेको छ र यसमा सहयोग आउनेक्रम जारी रहेको बताएका छन् ।

उनकाअनुसार राहत कोषमा बुधबार विहानसम्म सात अर्ब ८८ लाख ५७ हजार २१७ रुपियाँ जम्मा भएको छ । जसमध्ये उक्त कोषबाट राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणलाई एक अर्ब निकासा गरिएको थियो । त्यसमध्येबाट छ करोड ७५ लाख रसुवा, नुवाकोट, धादिङ, गोरखा र तनहुँका बाढी प्रभावित १५ वटा पालिकामा निकास भइसकेको छ ।

उक्त कोषमा हाल छ अर्ब ८८ लाख ५७ हजार २१७ मौज्दात रहेको छ भने थप ६१ लाख ४१ हजार ७०२ अमेरिकी डलर जम्मा भएको छ । यसमा अन्य देशबाट आएको सहयोगको रकम जोडिएको छैन ।

बाढीले बेपत्ता कोशी प्रदेशका ३० जना सम्पर्कमा

१२ जनाको जीवितै उद्धार, १६० अझै सम्पर्क विहिन

विराटनगर/ रसुवाको भोटेकोशीमा आएको भीषण बाढीका कारण सम्पर्कविहीन भएका कोशी प्रदेशका ३० जना नागरिक सकुशल सम्पर्कमा आएका छन् भने बाढीमा फसेका १२ जनाको जीवितै उद्धार गरिएको छ । प्रदेश प्रहरी कार्यालय विराटनगरका अनुसार कोशी प्रदेशका अझै १६० जना नागरिक सम्पर्कविहीन छन् । बाढीको उच्च जोखिममा रहेका १२ जनालाई विभिन्न स्थानबाट सुरक्षित रूपमा उद्धार गरिएको प्रहरीले जनाएको छ । उद्धार गरिएकामध्ये झापाका एक र ओखलढुङ्गाका ११ जना छन् ।

उद्धार गरिएकामध्ये अधिकांश नुवाकोटस्थित अपर त्रिशूली-३ 'ए' जलविद्युत् आयोजना तथा रसुवाका विभिन्न क्षेत्रमा कार्यरत मजदुर रहेका छन् । देबलाल मुर्मु सतार, गणेशबहादुर पहरी, सञ्जीव तामाङ, प्रकाश राई र सार्की शेर्पालगायतलाई सुरक्षित स्थानमा सारिएको र उनीहरूको स्वास्थ्य अवस्था सामान्य रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

यसैबीच, केही समयदेखि सम्पर्कविहीन रहेका ओखलढुङ्गाका १०, उदयपुरका ५, सुनसरीका ५, ताप्लेजुङका ३, सोलुखुम्बुका ३, खोटाङका २ र इलामका १ जना परिवार तथा प्रहरीको सम्पर्कमा आएका छन् ।

सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूमध्ये केही रसुवाका विभिन्न जलविद्युत् आयोजनामा मजदुरका रूपमा कार्यरत, केही सवारी चालक तथा केही गोसाइँकुण्ड तीर्थयात्राका लागि पुगेका व्यक्ति रहेको खुलेको छ । उनीहरू टिमुरे, धुन्चे, गोसाइँकुण्डलगायतका क्षेत्रमा रहेका होटल तथा कार्यस्थलमा सुरक्षित रहेको पुष्टि भएको प्रहरीले जनाएको छ । बाँकी ४ पेजमा ▸▸

बाढीपीडितलाई झापाका पालिकाको सहयोग

दमक/ महाविपत्तिमा परेका रसुवा भोटेकोशीका बाढीपीडितहरूलाई राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रबाट सहयोग प्राप्त भइरहँदा झापाका केही पालिकाहरूले पनि सहयोग गरेका छन् । जिल्लाका १५ वटा पालिकामध्ये केही पालिकाले खुलेर सहयोग गरेका छन् भने केहीले अझै सहयोगको घोषणासमेत गर्न सकेका छैनन् । कम बजेट भएका बुद्धशान्ति, कचनकवल, झापा गाउँपालिकाजस्ता पालिकाहरूले खुलेर सहयोग गरिरहँदा कन्काई नगरपालिका, गौरादह नगरपालिका, गौरीगंज गाउँपालिका, कमल गाउँपालिका र हल्दिवारी गाउँपालिकाले सहयोगको घोषणा गर्न सकेका छैनन् । सहयोगको अग्रपंक्तिमा बुद्धशान्ति गाउँपालिका रहेको छ । सो पालिकाले ३२ लाख ५५ हजार १७४ रूपैयाँ सहयोग गरेको छ । त्यस्तै दमक नगरपालिकाले ३१ लाख, कचनकवल गाउँपालिका २९ लाख ६ हजार एकसय, झापा गाउँपालिका २५ लाख २८ हजार २ सय ८८, अर्जुनधारा नगरपालिका २१ लाख, भद्रपुर नगरपालिकाले ११ लाख सहयोग गरेको जनाइएको छ भने बाँकी पालिकाले निर्णय गरेका छैनन् ।

दमक क्याम्पसले दियो १ लाख ५१ हजार सहयोग

दमक/ भोटेकोशीमा आएको बाढी र पहिरोका कारण विपतमा परेका नागरिकहरूको उद्धार तथा पूर्नास्थापनामा सघाउँ पुरयाँउन दमक बहुमुखी क्याम्पसले १ लाख ५१ हजार रूपैया सहयोग गरेको छ । क्याम्पसका कार्यरत प्राध्यापक ,कर्मचारीहरूको तर्फवाट संकलित उक्त सहयोग प्रधानमन्त्री राहत कोषमा जम्मा गरिएको क्याम्पस प्रमुख यज्ञराज गिरीले (राम) बताए ।

यसैगरी मुख तथा दाँतसम्बन्धी उपचार र सेवामा सक्रिय दन्तरोग विशेषज्ञ डाक्टर सोफिया थुलुङले प्रधानमन्त्री दैवीप्रकोप उद्धार कोषमा रू ५१ हजार सहयोग प्रदान गरेकी छन् ।

दमक थुलुङ डेन्टल केयरकी सञ्चालक डाक्टर थुलुङले भदौं १० गते रसुवाको भोटेकोशी तथा त्रिशुली नदीमा आएको बिनाशकारी बाढीपहिरोबाट प्रभावित नागरिकको उद्धार, राहत र पुनःस्थापनाका लागि सो सहयोग प्रदान गरिएको बताईन् ।

झापाका प्रमुख जिल्ला अधिकारीको राजीनामा

दमक/ झापाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी शिवराम गेलालले पदबाट राजीनामा दिएका छन् । सरकारले निजामती सेवामा जनशक्ति कटौतीको लक्ष्य अनुरूप ५५ वर्षमै कर्मचारीलाई अनिवार्य अवकाशमा पठाउने योजना ल्याएपछि गेलालले राजीनामा दिएको बताइएको छ ।

सरकारले संघीय निजामती सेवाबाट ठूलो संख्यामा कर्मचारीहरूको कटौती गर्ने योजना बनाएको छ । लामो समय काम गरेका र पुराना कर्मचारीहरु कटौतीका लागि संघीय निजामती विधेयकबाटै उनीहरूलाई अवकाश दिनेगरी गृहकार्य अनुरूप संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयबाट रायका लागि कानुन मन्त्रालय पठाइएको विधेयकमा ५५ वर्ष उमेर पूरा भएका निजामती कर्मचारीहरूलाई अवकाश दिने प्रस्ताव छ । त्यसका साथै सेवा अवधि ३० वर्ष पुगेकाहरु पनि अवकाश हुनेछन् ।

विधेयकमा प्रस्ताव गरिएको व्यवस्था हुबहु पारित भएर कार्यान्वयन भए २०२८ सालअघि जन्मिएका र निजामती सेवामा रहेका कर्मचारीहरु स्वतः अवकाश हुनेछन् ।

कांग्रेस देउवा समूहले मंसिर २१ देखि महाधिवेशन गर्ने

दमक/ नेपाली कांग्रेसमा शेरबहादुर देउवा नेतृत्वको समूहले पार्टीको १५औं महाधिवेशनको तयारी अघि बढाएको छ ।

देउवा समूहको १५औं केन्द्रीय महाधिवेशन तयारी समितिको बुधबार बसेको दोस्रो बैठकले महाधिवेशनदेखि वडा तहसम्मका अधिवेशनको प्रस्तावित कार्यतालिका तय गरेको हो ।

समितिले आगामी भदौ १८ गतेभित्र महाधिवेशन तयारीका लागि चारवटा समिति गठन गर्ने प्रस्ताव गरेको छ । केन्द्रीय निर्वाचन समिति, क्रियाशील सदस्यता छानबिन तथा व्यवस्थापन समिति, विधान संशोधन समिति र अनुशासन समिति गठन गर्ने प्रस्ताव गरिएको छ ।

त्यस्तै, महिला संघ, नेपाल विद्यार्थी संघ, नेपाल तरुण दल, नेपाल दलित संघ र आदिवासी जनजाति महासंघका तदर्थ समिति गठन गर्ने प्रस्ताव पनि बैठकले गरेको छ ।

७७ वटै जिल्लामा जिल्ला अधिवेशन तयारी समिति गठनका लागि केन्द्रीय प्रतिनिधि तोक्ने निर्णयसमेत प्रस्ताव गरिएको छ । केन्द्रीय प्रतिनिधिहरूले भदौ २० गतेभित्र सम्बन्धित जिल्लामा पुगिसक्नुपर्ने र भदौ २५ गतेभित्र जिल्ला अधिवेशन तयारी समिति गठन गरिसक्नुपर्ने कार्यतालिका तय गरिएको छ ।

संघीय निर्वाचन क्षेत्र तथा प्रदेशसभा निर्वाचन क्षेत्रका क्षेत्रीय अधिवेशन तयारी समिति भदौ २८ गतेभित्र गठन गरिसक्नुपर्नेछ । यस्तै, पालिका र वडा अधिवेशन तयारी समिति असोज ३ गतेभित्र गठन गरिसक्नुपर्ने प्रस्ताव छ ।

कार्यालय सामग्री/स्टेशनरी सामग्रीको कोटेशन पेश गर्ने सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित : २०८३/०५/१७

उपरोक्त सम्बन्धमा यस संस्थाको आ.व.०८३/०८४ को लागी छपाई तथा स्टेशनरी सामाग्री खरिद गर्नु पर्ने भएकाले सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ (सात) दिन भित्र कार्यालय समयमा सम्पर्क गरी संस्थाले तयार गरेको कोटेशन फारम भरी शिलवन्दी कोटेशन दररेट पेश गर्नुहुन अनुरोध छ ।

नोट : कोटेशन फारम कार्यालयमा सम्पर्क राखी तोकिएको शुल्क (रु. २५०/-) बुझाई प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता संस्था
दमक-झापा

हंसे दुम्से सामुदायिक वन उपभोक्ता समिति

दमक-२,३ झापाको

निर्वाचन कार्यक्रमको कार्यतालिका

कार्यक्रम	मिति	समय	स्थान
मतदाता नामावली प्रकाशन	२०८३ भाद्र १६ गते	दिउँसो २ बजे	उपभोक्ता समूहको कार्यालय
मतदाता नामावली संशोधन	२०८३ भाद्र १७ गते	दिउँसो १ बजेसम्म	
अन्तिम नामावली प्रकाशन	२०८३ भाद्र १७ गते	दिउँसो २ बजे	
उम्मेद्वारी दर्ता	२०८३ भाद्र १८ गते	बिहान ११-३ बजेसम्म	
उम्मेद्वारहरुको नामावली प्रकाशन	२०८३ भाद्र १८ गते	दिउँसो ४ बजे	
उम्मेदवारहरुको नामावली माथि दावी विरोध र फिर्ता	२०८३ भाद्र १९ गते	दिउँसो २ बजेसम्म	
उम्मेदवारहरुको अन्तिम नामावली प्रकाशन	२०८३ भाद्र १९ गते	दिउँसो ४ बजे	
मतदान	२०८३ भाद्र २१ गते	बिहान ८ देखि २ बजेसम्म	
मतगणना	२०८३ भाद्र २१ गते	मतदान पश्चात	
नतिजा प्रकाशन	२०८३ भाद्र २१ गते	मतगणना सकिएपछि	

गोमादेवी प्रसाई
निर्वाचन संयोजक

सम्पादकीय

नगर सुधारको सकारात्मक कदम

दमक नगरपालिकाले नगरलाई सुन्दर, सुरक्षित र व्यवस्थित बनाउने उद्देश्यले सडक वारपार जथाभावी टाँगिएका इन्टरनेट तथा दूरसञ्चारका तारहरु काटेर हटाउने अभियान सुरू गरेको छ । यसले लामो समयदेखि सहरी सौन्दर्यलाई कुरूप बनाउँदै आएको 'तारको जालो' को समस्या समाधानतर्फ एउटा गतिलो र दृढ सन्देश दिएको छ ।

नगरपालिकाले एक्कासि यो कदम चालेको भने होइन । यसअघि नै नेपाल विद्युत् प्राधिकरण, नेपाल दूरसञ्चार कार्यालय तथा विभिन्न इन्टर नेट सेवा प्रदायक संस्थाहरुलाई पटक-पटक पत्राचार गर्दै तारहरु व्यवस्थित गर्न पर्याप्त समय र अवसर दिइएको थियो । तोकिएको समयसीमाभित्र पनि सेवा प्रदायकहरुले अटेरी गरेपछि बाध्य भएर नगर प्रहरी परिचालन गरी तार काट्ने स्थिति सिर्जना भएको हो । विशेष गरी श्रीकृष्ण रथयात्राको रूटमा पर्ने सडकका तारहरुलाई प्राथमिकताका साथ व्यवस्थापन गर्न भनिए पनि बेवास्ता गरिनु गैरजिम्मेवारीपनको पराकाष्ठा हो ।

जथाभावी झुन्डिएका र सडक वारपार गरिएका तारहरुले सहरी सौन्दर्यलाई मात्र बिगारेका छैनन्, यसले आगलागीको उच्च जोखिम बढाउनुका साथै दुर्घटनाको खतरासमेत निम्त्याएको छ । नेपालका धेरैजसो सहरहरुमा अव्यवस्थित तारका कारण नागरिकले सास्ती भोग्दै आएका छन् । दमक नगरपालिकाले चालेको यो कदमले अन्य स्थानीय तहलाई पनि गतिलो पाठ सिकाएको छ ।

निसन्देह, आजको डिजिटल युगमा इन्टरनेट र दूरसञ्चार सेवा अपरिहार्य बनिसकेको छ, तर सेवा प्रवाहको नाममा नागरिकको सुरक्षा र सहरको सौन्दर्यमाथि खेलबाड गर्न पाइँदैन । सेवा प्रदायकहरुले दण्डित हुनुपर्ने अवस्था ल्याउनुको सट्टा नियमको पालना गर्दै भूमिगत वा पोल प्रणालीमार्फत तार व्यवस्थित गर्न गम्भीर हुनुपर्छ । नगरपालिकाले थालेको यो सरसफाइ अभियान अब दमकका सबै वडा र भित्री सडकहरुमा निरन्तर अघि बढाइयोस् ।

देश संकटमा पर्दा निजी क्षेत्रको भूमिका

गोपाल गुरागाई

संकटका बेला बजारमा आवश्यक वस्तु तथा सेवाको सहज आपूर्ति सुनिश्चित गर्नु निजी क्षेत्रको पहिलो दायित्व हो । कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्ने, कालोबजारी गर्ने वा अनुचित मूल्यवृद्धि गर्ने प्रवृत्तिले संकटलाई अझ जटिल बनाउँछ । जिम्मेवार व्यवसायीले संकटलाई अवसरका रुपमा होइन, सेवाको माध्यमका रुपमा लिनुपर्छ ।

राष्ट्रले संकटको सामना गरिरहेको बेला सरकार, नागरिक समाज, सञ्चार क्षेत्र र आम नागरिकसँगै निजी क्षेत्रको भूमिका पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ । प्राकृतिक विपत्ति, आर्थिक मन्दी, महामारी, राजनीतिक अस्थिरता वा अन्य कुनै राष्ट्रिय संकटले देशको समग्र आर्थिक, सामाजिक तथा विकास प्रक्रियामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्दछ । यस्तो अवस्थामा निजी क्षेत्रले केवल आफ्नो व्यवसायिक हित मात्र होइन, राष्ट्रिय हितलाई केन्द्रमा राखेर जिम्मेवार भूमिका निर्वाह गर्नुपर्दछ ।

निजी क्षेत्र राष्ट्रको आर्थिक मेरूदण्ड हो । उद्योग, व्यापार, सेवा, पर्यटन, कृषि तथा उत्पादनमूलक क्षेत्रमार्फत लाखौँ नागरिकलाई रोजगारी प्रदान गर्नुका साथै राज्यलाई राजस्व संकलनमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँदै आएको छ । त्यसैले संकटको समयमा निजी क्षेत्रको सक्रियता, संवेदनशीलता र जिम्मेवारीबोधले राष्ट्रको पुनरूत्थान र स्थायित्वमा ठूलो प्रभाव पार्दछ ।

संकटका बेला बजारमा आवश्यक वस्तु तथा सेवाको सहज आपूर्ति सुनिश्चित गर्नु निजी क्षेत्रको पहिलो दायित्व हो । कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्ने, कालोबजारी गर्ने वा अनुचित मूल्यवृद्धि गर्ने प्रवृत्तिले संकटलाई अझ जटिल बनाउँछ । जिम्मेवार व्यवसायीले संकटलाई अवसरका रूपमा होइन, सेवाको माध्यमका रूपमा लिनुपर्छ । नागरिकको आवश्यकता र राष्ट्रिय हितलाई प्राथमिकतामा राख्दै व्यवसाय सञ्चालन गर्नु नै सच्चा व्यवसायिक नैतिकता हो ।

संकट र आपत्कालीन अवस्था जस्तै प्राकृतिक प्रकोप, महामारी वा आर्थिक असहजताको बेला आम नागरिकको जीवन सहज बनाउनु राज्यको मात्र नभई निजी क्षेत्रको पनि पहिलो र प्रमुख दायित्व हो । यस्तो संवेदनशील समयमा बजारमा दैनिक उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको सहज आपूर्ति सुनिश्चित गर्नु व्यावसायिक धर्मभित्र पर्छ । तर, विडम्बनाको कुरा, नेपाल जस्ता विकासोन्मुख मुलुकहरूमा संकटको समयलाई व्यापारिक मुनाफा कमाउने अवसरका रूपमा लिने प्रवृत्ति बारम्बार देखिने गरेको छ ।

खाद्यन्न, औषधि, इन्धनलगायतका अत्यावश्यक सामग्रीमा कृत्रिम अभाव सिर्जना गर्ने, कालोबजारी गर्ने र अनुचित तवरले मूल्यवृद्धि गर्ने जस्ता आपराधिक गतिविधिले संकटलाई झनै जटिल बनाउँछ । यसले एकातिर उपभोक्तालाई आर्थिक तथा मानसिक रूपमा तहसनहस पार्छ भने अर्कोतर्फ समाजमा अराजकता निम्त्याउँछ ।

तसर्थ, व्यापारिक संघ-संस्था र निजी क्षेत्रले आफ्नो सामाजिक उत्तरदायित्वलाई आत्मसात् गर्दै कालोबजारी र कृत्रिम अभाव रोक्न स्वतःस्फूर्त रूपमा अग्रसर हुनुपर्छ । मुनाफाको सीमाभन्दा माथि उठेर मानवता र राष्ट्रप्रतिको कर्तव्य पालना गर्नु आजको आवश्यकता हो । यसका साथै, उपभोक्ता हित संरक्षण ऐनको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्दै बजार अनुगमनलाई कडा बनाउन र दोषीलाई कानुनी कठघरामा उभ्याउन राज्यका नियमनकारी निकायहरु पनि उत्तिकै सक्रिय र कठोर बन्नुपर्छ । हाम्रो उद्देश्य मुनाफामात्रै होइन कि सेवासहितको मुनाफा हो भन्ने कुरालाई हरेक ब्यवसायीहरूले विर्सनु हुँदैन ।

त्यसैगरी, रोजगारी संरक्षण निजी क्षेत्रको अर्को महत्वपूर्ण दायित्व हो । संकटको प्रत्यक्ष असर श्रमिक, कर्मचारी तथा निम्न आय भएका परिवारमा पर्ने भएकाले उद्योग-व्यवसायले सम्भव भएसम्म रोजगारको निरन्तरता कायम राख्न पहल गर्नुपर्छ । रोजगार जोगिनु भनेको केवल व्यक्तिको आय सुरक्षित हुनु मात्र होइन, समग्र अर्थतन्त्रलाई चलायमान राख्नु पनि हो ।

राष्ट्रिय संकट समाधानका लागि सरकार र निजी क्षेत्रबीचको सहकार्य अपरिहार्य हुन्छ । सरकार नीति निर्माण र कार्यान्वयनको केन्□ हो भने निजी क्षेत्र उत्पादन, वितरण र सेवा प्रवाहको प्रमुख साझेदार हो । यी दुई पक्षबीच विश्वास, समन्वय र सहकार्यको वातावरण निर्माण हुन सकेमा संकट व्यवस्थापन थप प्रभावकारी बन्न सक्छ । निजी क्षेत्रले समस्याको मात्र होइन, समाधानको पनि प्रस्तावक बन्न सक्नुपर्छ ।

सामाजिक उत्तरदायित्वको दृष्टिले पनि निजी क्षेत्रको भूमिका उल्लेखनीय रहन्छ । विपद् तथा संकटका समयमा राहत सामग्री, स्वास्थ्य सेवा, खाद्यान्न, औषधि तथा अन्य आवश्यक सहयोग उपलब्ध गराएर निजी क्षेत्रले मानवीय संवेदनशीलताको उदाहरण प्रस्तुत गर्न सक्छ । यस्ता कार्यले निजी क्षेत्रप्रतिको जनविश्वासलाई समेत मजबुत बनाउँछ ।

संकटले आत्मनिर्भर अर्थतन्त्र निर्माणको आवश्यकता पनि उजागर गर्दछ । अत्यधिक आयातमा निर्भर अर्थतन्त्रले बाह्य संकटको प्रत्यक्ष असर भोग्नुपर्दछ । त्यसैले निजी क्षेत्रले स्वदेशी उत्पादन, उद्यमशीलता, कृषि आधुनिकीकरण, नवप्रवर्तन तथा स्थानीय स्रोत-साधनको उपयोगमा जोड दिनुपर्छ । उत्पादनमुखी अर्थतन्त्रको विकासले राष्ट्रलाई दीर्घकालीन रूपमा सबल र आत्मनिर्भर बनाउन मद्दत गर्दछ ।

संकटपछिको पुनर्निर्माण र आर्थिक पुनरूत्थानमा पनि निजी क्षेत्रको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण रहन्छ । लगानी, उत्पादन, रोजगारी सिर्जना तथा आर्थिक गतिविधिको पुनः सञ्चालनमार्फत निजी क्षेत्रले राष्ट्रलाई पुनः गतिशील बनाउन योगदान दिन सक्छ । इतिहासले देखाएको छ कि निजी क्षेत्रको आत्मविश्वास र सक्रिय सहभागिताबिना आर्थिक पुनरूत्थानको गति अपेक्षित हुन सक्दैन ।

अन्ततः, संकटको समयमा निजी क्षेत्र केवल व्यवसायिक समुदायको प्रतिनिधि मात्र होइन, राष्ट्रको जिम्मेवार साझेदार पनि हो । राष्ट्रिय आवश्यकता, सामाजिक उत्तरदायित्व, आर्थिक स्थायित्व र नागरिक हितलाई केन्द्रमा राखेर कार्य गर्ने निजी क्षेत्र नै सशक्त राष्ट्र निर्माणको आधार बन्न सक्छ । त्यसैले आजको आवश्यकता प्रतिस्पर्धाभन्दा सहकार्य, स्वार्थभन्दा उत्तरदायित्व र नाफाभन्दा राष्ट्रहितलाई प्राथमिकता दिनु हो ।

देश संकटमा पर्दा निजी क्षेत्रले सरकारको आलोचक मात्र होइन, समाधानको सहयात्री र राष्ट्रनिर्माणको अग्रदूत बन्नुपर्छ । यही भावना र प्रतिबद्धताले समृद्ध, आत्मनिर्भर र सुदृढ नेपालको आधार निर्माण गर्न सक्छ ।

(लेखक दमक उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष हुन्)

सामाजिक सञ्जाल

"सरकार बाढीपीडितसम्म पुग्नै सकेन"

रामकुमारी झाँक्री, सांसद

दमक/ नेकपा (एमाले)की सांसद रामकुमारी झाँक्रीले सरकार बाढीपीडित नागरिकसम्म पुग्न नसकेको आरोप लगाएकी छन् । मंगलबार सिंहदरबारमा बसेको सर्वदलीय बैठकपछि सञ्चारकर्मीसँग कुरा गर्दै उनले यस्तो आरोप लगाएकी हुन् । उनले सरकारले उद्धार तथा राहतमा प्रभावकारी समन्वय गर्न नसकेको आरोप पनि लगाइन् ।

सरकारका मन्त्रीहरु सामाजिक सञ्जालमा प्रचार गर्नमा व्यस्त भएपनि विपद् प्रभावित नागरिकले सरकार आफूसँगै रहेको आभास गर्न नसकेको उनको भनाइ छ । उनले यो विपद्को समयमा नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी र निजामती प्रशासनले गरेको कामप्रति प्रसंशायोग्य रहेको समेत बताइन् ।

झाँक्रीले जलवायु परिवर्तनका कारण आगामी दिनमा पनि अनावृष्टि, अतिवृष्टि, खडेरीलगायतका विपद् दोहोरिन सक्ने भन्दै सरकार र नागरिकले विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा पूर्वतयारीको लागि थप तयारी गर्नुपर्नेमा जोड दिइन् । उनले भनिन्, 'सोसियल मिडियामा भयंकर भिजिबिलिटी छ । सोसियल मिडियाको अल्गोरिदमहरु चुनाव जस्तै हाइपमा छ । तर यो सरकारको समर्थकहरु, यसका कार्यकर्ताहरु, यसका नेताहरूले के लेख्दै छन् । सोसियल मिडियामा के म्यासेज दिइरा छन् । त्यसले सरकारले कति प्रभावकारी काम गरिरहेको छ भनेर देखिन्छ नि । कोही सांसदहरूलाई बोकेको फोटो हाल्नुभएको छ, कोही सांसदहरु हेलिकप्टर चढेको सेल्फीको फोटो हाल्नुभएको छ, मन्त्रीहरूले त अर्काको फोटोलाई पनि टनेल भित्र छिरेको भन्दै तानि रहनुभएको छ। अरू के नै गर्नुभएको छ र ?'

ग्रीन आर्मीको वैधता के हो ?

शंकर पोखरेल, महासचिव, नेकपा एमाले

दमक/ नेकपा एमालेका महासचिव शंकर पोखरेलले पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालमा चर्चामा रहेको ग्रीन आर्मी नेपाल नामक संस्थाको वैधता र पृष्ठभूमिमाथि प्रश्न उठाएका छन्।

रसुवा-नुवाकोट क्षेत्रमा गएको बाढीपछि उक्त समूह नेपाली सेनाको जस्तै देखिने पोसाक लगाएर उद्धारमा खटिएको तस्बिर र भिडियो भाइरल भएपछि पोखरेलले यस्तो संस्थालाई संगठित हुन दिनु कत्तिको उचित हो भन्दै सरकारसँग जवाफ मागेका हुन्।

बुधबार सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमा लामो स्टाटस लेख्दै महासचिव पोखरेलले प्रश्न गरेका छन्, 'ग्रीन आर्मी नेपाल नामक संस्थाको वैधता र पृष्ठभूमि के हो ? विद्यालय-विद्यालयमा शाखा र ५२ जिल्लामा सञ्जाल दाबी गरिएको यो कस्तो संगठन हो ?'

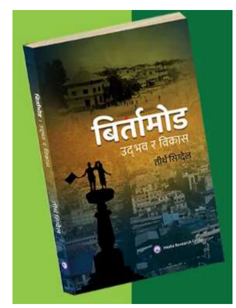
नेपाली सेनाले विद्यालयहरूमा राष्ट्रिय सेवा दल गठन गर्ने परम्परा रहेको उल्लेख गर्दै उनले सेनाले नै ग्रीन आर्मीलाई तालिम दिएको भन्दै सार्वजनिक भएका तस्बिरप्रति आपत्ति जनाएका छन् । 'नेपाली सेनाले विद्यालयहरूमा राष्ट्रिय सेवा दल गठन गर्ने त सबैलाई थाहा थियो, तर सेवा दलको सट्टा ग्रीन आर्मी बनाउन थालिएको हो ?' उनले प्रश्न गरेका छन्। यदि सेनाले यस्तो संस्था नबनाएको हो भने यस्तो प्रकृतिको संगठन खोल्न र संगठित हुन दिनु कत्तिको उचित हो भन्दै उनले सरकारले यस विषयमा स्पष्ट पार्नुपर्ने माग गरेका छन् । 'विपद्का बेला कहाँ लुकेको थियो ?'

महासचिव पोखरेलले विपद् व्यवस्थापन र उद्धारका लागि भनिएको उक्त संस्था बाढीको उच्च जोखिमका बेला नदेखिएर एक सातापछि मात्रै 'चटक देखाउने शैलीमा' मैदानमा उत्रिएको भन्दै आलोचना गरेका छन् । 'यो संगठन विपद्को उद्धारका लागि भनिए पनि मुलुक महाविपद् र उच्च जोखिममा पर्दा यो कहाँ लुकेर बसेको थियो ? जब जोखिम घटेको छ, तब एक सातापछि अचानक चटक देखाउने शैलीमा यो मैदानमा उत्रिएको छ,' पोखरेलले लेखेका छन्, 'यस्ता गतिविधिले समाजमा राहतभन्दा बढी सन्देह र त्रास मात्र फैलाउँछन् । यसमा सम्बन्धित निकायको ध्यान तुरून्तै जानुपर्छ !'

बिर्तामोड उद्भव र विकास : इतिहासको साक्षी

एकराज प्रधान

अहिलेको बिर्तामोड बनाउन नवीनतम सोच राख्ने पहिलाका दिग्गज व्यक्तित्वहरुले बडो मिहिनेत गरेका छन् । जसको उपज अहिले बिर्तामोड व्यावसायिक हब मात्र नभई शैक्षिक र स्वास्थ्य उपचारको केन्द्र समेत बनेको छ । बिर्तामोडले आफूलाई अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार केन्द्रको रुपमा विकसित गरिरहेको छ । कृषि र औद्योगिक क्षेत्रमा समेत उत्तिकै अब्बल बनाएर उभ्याएको छ । पुस्तक औलो र बिफरको प्रकोपको दर्दनाक अवस्थाबाट सुरू भई यहाँका भूमिपुत्रहरु, चन्द्रशमशेरको बिर्ताको कुरादेखि आर्थिक, शैक्षिक, राजनीतिक पाटाहरुको विकासक्रमलाई समेट्दै अघि बढ्छ । बिर्तामोड नगरपालिका हुनुअघि तीन गाविसमा विभाजित थियो । राज्य पुनर्संरचनाको क्रममा अनारमनी, चारपाने र गरामनी गाविस मिलाएर बिर्तामोड नगरपालिका बनेको हो ।



इतिहास लेख्ने कुरामा हत्तपत्त कसैले आँट गर्दैनन् । कारण, यो संवेदनशील विषय त हुँदै हो, यसका लागि आवश्यक अध्ययन, अनुसन्धान, त्यसका लागि खर्चिनुपर्ने समय र गर्नुपर्ने तथ्यगत विश्लेषणको पाटो अर्को गम्भीर विषय हो । इतिहास बनाउनु जति ठूलो कुरा हो, जोगाउने जिम्मेवारी लिनु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण । अनुसन्धानमूलक लेखनमा रूचि भएका लेखक तीर्थ सिग्देलले 'बिर्तामोड : उद्भव र विकास' पुस्तक मार्फत झापा बिर्तामोडको इतिहासलाई बचाइराख्ने प्रयास गरेका छन् ।

जुन प्रयासलाई भावी पुस्ताले सधैं सम्झिरहनेछ । बिर्तामोड पूर्वको उदाउँदो शहर हो । बिर्तामोडलाई बुझ्न ६ दशकअघि फर्कनुपर्ने हुन्छ । बिर्तामोड कसरी बन्यो, कसले बनायो र कसरी अघि बढ्यो भन्ने इतिहास पुस्तकमा समेटिएको छ । प्रमाणका रूपमा प्रशस्तै चित्रहरु पेश गरिएको छ । विकास भनेको भौतिक विकास मात्र होइन, विकास नवीनतम सोचको उपज हो । अहिलेको बिर्तामोड बनाउन नवीनतम सोच राख्ने पहिलाका दिग्गज व्यक्तित्वहरूले बडो मिहिनेत गरेका छन् । जसको उपज अहिले बिर्तामोड व्यावसायिक हब मात्र नभई शैक्षिक र स्वास्थ्य उपचारको केन्द्र समेत बनेको छ । बिर्तामोडले आफूलाई अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार केन्द्रको रूपमा विकसित गरिरहेको छ । कृषि र औद्योगिक क्षेत्रमा समेत उत्तिकै अब्बल बनाएर उभ्याएको छ । पुस्तक औलो र बिफरको प्रकोपको दर्दनाक अवस्थाबाट सुरू भई यहाँका भूमिपुत्रहरु, चन्द्रशमशेरको बिर्ताको कुरादेखि आर्थिक, शैक्षिक, राजनीतिक पाटाहरुको विकासक्रमलाई समेट्दै अघि बढ्छ । बिर्तामोड नगरपालिका हुनुअघि तीन गाविसमा विभाजित थियो । राज्य पुनर्संरचनाको क्रममा अनारमनी, चारपाने र गरामनी गाविस मिलाएर बिर्तामोड नगरपालिका बनेको हो ।

लेखकले यी तीनै गाविसको छुट्टाछुट्टै शीर्षकमा इतिहास बुझाउने कोसिस गरेका छन् । जुन पुस्तकको अर्को महत्वपूर्ण पाटो हो । बिर्तामोड ठूल्ठूला राजनीतिक आन्दोलन र विद्रोहहरूको साक्षी हो । जसक्रममा थुप्रै सपूत गुमाउनुको पीडा बिर्तामोडले खेपेको छ । यी विषयहरूलाई उठान गर्दै ती तमाम इतिहास निर्माताहरु, जसले बिर्तामोड बनाउन योगदान गरे, उनीहरूप्रति लेखकले पुस्तक समर्पित गरेका छन् । जुन आफैंमा प्रशंसनीय छ । कुनै पनि स्थानको संस्कृति र पहिचान नै त्यस क्षेत्रको वास्तविक परिचय हो । लेखक यस कुरालाई महत्वका साथ दर्शाउन पनि सफल बनेका छन् । बिर्तामोडको सुरूवाती बासिन्दाका रूपमा रहेका थारु, राजवंशी, धिमाल, सन्थाल लगायत जातिको बसोबास र उनीहरूको संस्कारलाई पुस्तकले न्याय गरेको छ किनभने ती भूमिपुत्रहरु नै यो भूमिका सच्चा पहरेदारहरु हुन्, जसले भयानक रोगहरूसँग लडे र परम्परालाई निरन्तरता दिए ।

'इतिहासको पाना' शीर्षक दिएर परशुराम ढकाल, काशीलाल चौधरी, टुङ्गबहादुर बस्नेत, हर्कलाल गिरी, भूपालमान सिंह कार्की जस्ता बिर्तामोडका इतिहासका साक्षीहरूको कुरा राखेर लेखकले पुस्तकलाई जीवन्त बनाएका छन् । पुस्तकमा राजनीतिक क्षेत्रका अगुवाहरूको संक्षिप्त परिचय सहितको इतिहास थप रोचक पक्ष रहेको छ ।

राजनीतिक अगुवाहरु सीके प्रसाई, रामबाबु प्रसाई, नेत्र घिमिरे, रामनाथ दाहाल लगायत आजको पुस्ताले गरेको त्याग र समर्पणको कथा अति नै उपयोगी छ । पत्रकारिता क्षेत्रमा तीन दशकको अनुभव सँगालिसकेका लेखक सिग्देलले कुनै ठाउँको इतिहास बन्न कस्ता(कस्ता कुराहरूको भूमिका रहन्छ भन्ने तथ्यलाई मिहिनेत साथ प्रस्तुत गरेका छन् । बिर्तामोडको मत पाएर पहिलो मन्त्री को बने भन्नेदेखि स्वास्थ्य, शैक्षिक क्षेत्र, सञ्चार, वित्तीय क्षेत्र, पेशागत क्षेत्र, सामाजिक संघ-संस्थाहरूको इतिहासलाई पनि उनले संक्षिप्त रूपमा पुस्तकमा समेट्न भ्याएका छन् ।

मूलतः यो पुस्तकको गहन पक्ष खोज अनुसन्धान हो । यो विषयमा लेखकको पत्रकारिता क्षेत्रको अनुभव गाँसिएको छ । इतिहास लेखन बडो कठिन कार्य हो । स्रोतको खोजी, तथ्यहरूको परीक्षण र पुष्टि इतिहास लेखनको मूल आधार हो । जसको जगमा उभिएर लेखकले गरेको यो चुनौतीपूर्ण कामको प्रशंसा इतिहासले गर्नेछ । मान्छे जतिसुकै आधुनिक भए पनि इतिहासको महत्व यदि बुझ्दैन भने उसले आफ्नो जिम्मेवारीलाई बुझ्दैन । 'बिर्तामोडः उद्भव र विकास' ती सम्पूर्ण पाठकहरूका लागि हो, जो इतिहास बनाउन चाहन्छन्, बिर्तामोडको इतिहास बुझ्न चाहन्छन् । यो पुस्तक मात्र होइन, ऐतिहासिक दस्तावेज हो । पुस्तकले केवल बिर्तामोडको इतिहासलाई झक्झक्याएको छैन, अब देशका महत्वपूर्ण ठाउँहरूको इतिहास यसैगरी लेखिनुपर्छ भनेर समेत घच्घच्याएको छ । लेखक सिग्देलले छुट्टाछुट्टै शीर्षकमा विभाजित गरेर आफूले बुझ्न चाहेको विषयवस्तु छुट्याएर पढ्न सकिने वातावरण पुस्तकमा मिलाइदिएका छन् ।

बिर्तामोडको इतिहासलाई अनेक कोणबाट चित्रणको प्रयत्न लेखकले गरेका छन् । जसअन्तर्गत २४ वटा शीर्षकलाई उनले २२० पानामा समेट्दै बिर्तामोडको इतिहास र यसको सामर्थ्यलाई बुझाउने कोसिस गरेका छन् । इतिहास लेखन आफैंमा पूर्ण हुँदैन नै । यसमा थपिने र तथ्यलाई पुष्टि गर्ने कुराहरु जोडिइरहन्छन् । लेखनका क्रममा कतिपय विषयहरु छुट्छन् । जसलाई लेखकले आगामी संस्करणमा समेट्ने बाचा गरेका छन् किनभने इतिहास वर्तमानको निरन्तरता हो । अझ माथिबाट लादिएको इतिहासको खुराकहरूका विपक्षमा तलैबाट आफ्नो भूगोलको इतिहास खडा गर्नु आफैंमा चुनौतीपूर्ण थियो नै । त्यो सत्प्रयासका लागि लेखक धन्यवादका पात्र छन् ।

पानीको मुहान संरक्षण गर्न वृक्षरोपण

धनकुटा/ धनकुटा नगरपालिका-८ स्थित मर्गथान क्षेत्रमा विभिन्न प्रजातिका करिब दुई हजार भन्दा बढी बिरुवा रोपिएको छ । हिन्दूकुश हिमालय क्षेत्रका लागि एकीकृत जलवायु अनुकूलन समाधान हाईकास परियोजनाअन्तर्गत इसिमोड र सिप्रिडको संयुक्त आयोजनामा वृक्षरोपण गरिएको हो । पछिल्लो समय जलवायु परिवर्तनका कारण पहाडी क्षेत्रमा पानीका मुहान सुक्दै गएकाले पानीको मुहान संरक्षण र जल पुनर्भरण गर्न विभिन्न प्रजातिका बिरुवा रोपण गरिएको हो ।

वातावरणीय तथा आर्थिक दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण मानिएका बाँस, निगालो, वैँस, तेजपात, टिमुर, लप्सी, रिठ्ठो, जामुन, चाप, कटुस, उतिस, अमला, नेपियर र अम्रिसोलगायत विभिन्न प्रजातिका बिरूवाहरु रोपिएको सिप्रेडका प्रविधिक चक्र राईले बताए ।

मनोरञ्जन

फिल्म "रत्यौली"को छायांकन सुरु

दमक/ मुस्कान ढकालको लेखन तथा निर्देशन तयार हुन लागेको फिल्म 'रत्यौली'को छायांकन सुरू भएको छ । मंगलबार बिहान पशुपति क्षेत्रमा पूजा गर्दै फिल्मको छायांकन सुरू गरिएको हो ।

नाइटेङ्गल इन्टरटेनमेन्ट प्रा.लि र पूजा शर्मा प्रोडक्सनको संयुक्त ब्यानरमा निर्माण हुने फिल्ममा विजय बराल, पूजा शर्मा, लक्ष्मी बर्देवा, अर्जुन देवसन, सम्रान्त थापा, निर्भिक भण्डारी, अल्बिन श्रेष्ठ, कायरा कार्की, सुनिल तामाङ, माया थामी, सन्ध्या नेपाल, संगीता थापा मगर, सानू पाण्डेय, एभोन राज उप्रेती, कल्पना थापा लगायतका कलाकारहरूको अभिनय रहनेछ ।

अभिनेत्री शर्माको प्रस्तुतिमा तयार हुन लागेको फिल्मका निर्माता सुरज आचार्य हुन् । हरि हुमागाँई र उत्तम हुमागाँइको डीओपी रहने फिल्मका मुख्य सहायक निर्देशक सुनिल निउरे हुन् । दीपेन्द्र गौतम 'माइकल' प्रोडक्सन म्यानेजर रहेको फिल्ममा अर्जुन पोखरेल र सुरेश अधिकारीको संगीत रहनेछ ।

खानपान र जीवनशैली

मिर्गौलामा पत्थरी छ ? खानै हुन्न यी ५ खानेकुरा

दमक/ मिर्गौलामा पत्थरीको समस्यामा हामीले खानपानमा पनि विशेष ध्यान दिन जरूरी छ ।

केही खानेकुराहरुमा पाइने सोडियम, अक्सालेट र पशुबाट पाइने प्रोटिनले शरीरमा यस्ता परिवर्तन ल्याउन सक्छ, जसले गर्दा केही मानिसहरुमा पत्थरी बन्ने वा बारम्बार यो समस्या दोहोरिइरहने जोखिम बढ्छ ।

आज हामी मिर्गौलामा पत्थरी भएकाहरूले खान नहुने केही खानेकुराबारे कुराकानी गर्नेछौं ।

धेरै नुन भएका खानेकुराहरु

मिर्गौलाको पत्थरीका बिरामीहरूले प्रति दिन ३ ग्रामभन्दा बढी नुन खानु हुँदैन । अत्यधिक सोडियमको सेवनले पिसाबमा क्याल्सियमको मात्रा बढाउन सक्छ, जसले क्याल्सियमको पत्थरी बन्ने जोखिम बढाउन सक्छ ।

हल्का पेय पदार्थ

कोका-कोला र अन्य गुलिया हल्का पेय पदार्थको सेवन सीमित गर्नु राम्रो हुन्छ । यी खानेकुरामा फस्फेट पाइन्छ । फस्फेटले केही मानिसहरुमा पत्थरी बन्न योगदान पुऱ्याउन सक्छ । अत्यधिक गुलियो पेय पदार्थहरु यसै पनि अस्वस्थ हुन्छन् । त्यसैले, सामान्य व्यक्तिहरूले पनि यस्ता पेय पदार्थहरूलाई बेवास्ता गर्नुपर्छ ।

पशुबाट पाइने प्रोटिन

रातो मासु, अङ्गको मासु, कुखुरा, माछा र अण्डालगायत पशुबाट पाइने प्रोटिन धेरै खाँदा पत्थरी, विशेष गरी युरिक एसिड पत्थरीको जोखिम बढ्न सक्छ । त्यसैले, डाक्टरहरूले यसको मात्रामा ध्यान दिन भन्छन् । यसको अर्थ पशु प्रोटिनलाई पूर्ण रुपमा खानै बन्द गर्ने भन्नेचाहिँ होइन ।

पालुंगो र चुकन्दर

यदि कसैलाई क्याल्सियम अक्सालेट पत्थरी छ भने उनीहरूलाई पालुंगो र चुकन्दर जस्ता उच्च मात्रामा पाइने खानेकुराहरुको सेवन कम गर्न सल्लाह दिइन्छ ।

ड्राई फ्रुट्स र डार्क चकलेट

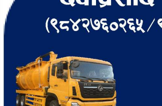
बदाम, काजूलगायत धेरै खाले नट्समा अक्सालेटको मात्रा बढी हुन सक्छ । चकलेट पनि अक्सालेटको स्रोत हो । त्यसैले, क्याल्सियम अक्सालेट पत्थरी भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो मात्राबारे बढी चनाखो हुनुपर्छ ।

Log on गर्नुहोस्
purbasandesh.com
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

पाँचथरमा विपदबाट १३ करोड बढीको क्षति

पाँचथर/ पाँचथरमा २०८३ वैशाखदेखि साउनसम्म चार महिनाको अवधिमा विपद्का ४८ घटना भएका छन् । ती घटनाबाट जिल्लामा १३ करोड ८१ लाख ४७ हजार रूपियाँ बराबरको क्षति भएको जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समिति पाँचथरले जनाएको छ । समितिको तथ्यांकअनुसार चार महिनाको अवधिमा बाढी, पहिरो, आगलागी र हावाहुरीका घटनाबाट उक्त क्षति भएको हो । विपद्का कारण एक जनाको मृत्यु भएको छ भने २७१ चौपाया मरेका छन् । सबैभन्दा बढी क्षति बाढी र पहिरोबाट भएको तथ्यांकमा उल्लेख छ ।

वैशाखदेखि असारसम्म बाढीबाट मात्रै १२ करोड १२ लाख ३० हजार रूपियाँ बराबरको क्षति भएको छ । बाढीले चारवटा जलविद्युत् आयोजना, सडक, झोलुंगे पुल र मकैबालीमा क्षति पुऱ्याएको छ । हावाहुरीबाट १० लाख ७० हजार रूपियाँ बराबरको क्षति भएको छ । यस अवधिमा आगलागीबाट समेत घर तथा अन्य भौतिक संरचनामा क्षति पुगेको तथ्यांकमा उल्लेख छ । साउन महिनामा मात्रै विपद्का १५ घटना भएका छन् । ती घटनाबाट एक करोड ३६ लाख १० हजार रूपियाँ बराबरको क्षति भएको छ ।

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त
झापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा ढल सरसफाई
दमक :
देवीप्रसाद सिटौला
(९८४२७६०२६५/९८२४९७९१८५)

बिर्तामोड:
राजकुमार श्रेष्ठ
९८०६०१०४१०

पुस्तक-साभार

सफल वक्ता कसरी बन्ने

✍सं. विनिता पौडेल

विस्तृत ज्ञान एकत्रित गर्नुस्

क्रमागत...... जुन क्षेत्रमा तपाईंले भाषण दिनु छ, त्यसको विस्तृत ज्ञान तपाईसँग हुनुपर्छ । तपाईंलाई विश्वका महान् वक्ताको बारेमा पनि अवश्य थाहा हुनुपर्छ । तपाईंले सुभाषचन्द्र बोसको भाषण रेकर्डिंग्स पनि सुन्नुभएको होला तथा मार्टिन लुथर किङको भाषण पनि सुन्नु भएको होला । तपाई आफैसँग सोध्नुस् कि यिनको भाषणमा यस्तो के खास कुरा छ, जसको कारण मानिस आफ्नो गर्धनको दुखाइ बिर्सेर एकाग्रताका साथ सुन्ने तथा हेर्ने गर्छन् । तपाईंलाई यो पनि थाहा हुनुपर्छ कि यो क्षेत्रमा कुनकुन किताबको अध्ययन गर्नुपर्छ ? भाषण तयार गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका थाहा हुनुपर्छ । यदि तपाईं राम्रो वक्ताको भाषण सुन्ने मौका पाउनुहुन्छ भने त्यसबाट तपाईले धेरै कुरा कम समयमा सिक्न सक्नुहुन्छ । अब चिकित्सा विभागको मनोरोग विशेषज्ञको अध्ययनबाट थाहा हुन्छ कि जो मानिस एक असल वक्ता छ, उसको नजिक दुःख तथा चकिचाहट नामको कुरा आउनै सक्दैन । जब हामी कुनै विषयमा भाषण दिनको लागि जान्छौं तब हामीलाई विषय सम्बन्धी सम्पूर्ण ज्ञान त हुनु नै पर्छ, साथै हामीलाई आसपासको वातावरणको पनि ज्ञान हुनुपर्छ ।

यदि हामी सफल बक्ता कसरी बन्ने विषयमा भाषण दिन गइरहेका छौं भने हामीले निम्न कुरा याद राख्नुपर्ने छ :

१ के श्रोता एक सिकारू हो ?
२ के श्रोताले कहिल्यै भाषण दिएको छ ?
३ श्रोता पुरुष छन् या महिला, या दुवै ?
४ के श्रोता समूह वार्तामा रुचि राख्छ ?
५ ओता व्यापारी वर्गको हो, या अरू कुनै वर्गको ?
६ के श्रोताले पहिला कुनै राम्रो वक्ताको भाषण सुनेको छ ?
७ उनीहरूले कसको भाषण सुनेका छन् तथा कुन कुन कुरा उनीहरूलाई राम्रो लाग्यो ?
८ तपाईको भाषणको आयोजक को हो ?

श्रोतासँग भाषण अगाडि कुरा गर्नाले तपाईलाई थाहा हुनेछ कि पहिलाको वक्ताले कुनकुन विषयमा धेरै जोड दिएको थियो। यदि स्मरण शक्ति या कुनै अरू कुरामा धेरै बल दिन सकिन्छ ? जब तपाईंको भाषण पूर्णरूपमा समृद्ध बनोस् तब तपाईं यसलाई प्रस्तुत गर्नको लागि तयार हुनुस् । भाषणको लागि मुख्य प्वाइण्ट तपाई कागजमा लेख्न सक्नुहुन्छ । प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्म भाषणलाई केही मुख्य चरणमा बाँड्नुस् । जस्तो शुरुवातः भाषणको शुरूवात सदैव जोशकासाथ हुनुपर्छ । भाषणको माध्यमले तपाईं आफ्नो विचार श्रोता समक्ष प्रस्तुत गर्नुपर्ने छैन, बरू त्यो विचार श्रोतासँग बाँड्नु छ। भाषणको समयमा श्रोतालाई धन्यवाद दिनुस् कि उनीहरू आफ्नो व्यस्त कार्यक्रमबाट समय निकालेर तपाईंको भाषण सुन्नको लागि उपस्थित भए ।

रोचकता भाषणमा धेरै उपदेश पनि राम्रो लाग्दैन । त्यसैले यदि तपाई एक उत्कृष्ट भाषण दिन चाहनु हुन्छ भने विषयमा सार्थकता बनाइ राख्नुस् । यदि तपाई कुनै हसाउने खालको कुरा बताउन गैरहनु भएको छ भने श्रोतालाई पहिला कहिल्यै नबताउनुस् कि तपाईलाई यो कुरा सुनेर हाँसो उठ्ने छ, किनकि यस्तो गर्नाले यसको असर कम हुन्छ र ओता पहिलादेखि नै सतर्क हुनेछन् । क्रमशः.....

नेशनल लाइफ इन्स्योरेन्सका अभिकर्ताहरू सम्मानित

दमक/ नेशनल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड दमक र उर्लाबारी शाखाले शनिबार दमकमा भब्य समारोहवीच अभिकर्ता सम्मानसहित एक दिने तालिम कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

दमकस्थित कनकाई पार्टी प्यालेसमा नेशनल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी दमक र उर्लाबारी शाखाको संयुक्त आयोजनमा अभिकर्ता सम्मानसहित एक दिने तालिम गरिएको हो ।

समारोहका प्रमुख अतिथि नेशनल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी कोशी प्रदेश प्रमुख नरेन्द्र राईले मोरङको उर्लाबारी र झापाको दमक शाखा अन्तर्गत गएको वर्ष उत्कृष्ट व्यवसाय गर्ने अभिकर्ताहरूलाई सम्मान गरेका छन् ।

सम्मानित हुनेहरूमा उर्लाबारी शाखाबाट नेशनल रत्नबाट नैनकला राई, बन्धु कुमार निरौला (प्रथम), व्यवसाय प्रवन्धक रूपा राना (द्बितिय), व्यवसाय प्रवन्धक सिता दाहाल (तृतिय), व्यवसाय प्रवन्धक रमेश श्रेष्ठ (चौथो) र व्यवसाय प्रबन्धक खेम आचार्य (पाँचौ) रहेका छन् ।यस्तै, टिमसहित टप-५ मा पुरस्कृत तथा सम्मानित हुनेहरूमा वरिष्ठ व्यवसाय प्रबन्धक एलिसा आले (प्रथम), व्यवसाय प्रवन्धक भरत कडेल (द्बितिय), व्यवसाय प्रबन्धक मिलन ढुङ्गाना (तृतिय), व्यवसाय प्रबन्धक प्रकाश खनाल (चौथो) र व्यवसाय प्रबन्धक गीता थापा (पाँचौं) भएका छन् ।

यता, दमक शाखा मार्फत नेशनल रत्न अवार्डबाट टेककुमारी राई, डाक्टर धमेन्द्रकुमार शाह, कल्पना बोहोरा, पवित्रा लक्सम र शिशिर थेबेलाई सम्मानित गरिएको छ ।

दमक शाखा अन्तर्गत नेशनल स्ट्रारबाट सृजना खड्कासहित नेशनल सुपर स्टारबाट शंकर चौधरीलाई सम्मान गरिएको छ । व्यक्तिगत कोडमार्फत टप-५ मा मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक शंकर चौधरी (प्रथम), ब्यवसाय प्रबन्धक केशब ढकाल (द्बितिय), व्यवसाय प्रबन्धक धनकुमार राई (तृतिय), व्यवसाय प्रबन्धक चुडामणी सेडाई (चौंथो) र व्यवसाय प्रबन्धक कल्पना बोहोरा (पाँचौं) सम्मानित भएका छन् ।

संजालसहित व्यवसायमा उत्कृष्ट हुने टप-५ लिडरहरू मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक युवराज दंगाल (प्रथम), मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक टीका खरेल (द्बितिय), मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक गोपाल काफ्ले (तृतीय), मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक नारायणप्रसाद खरेल (चौथो) र मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक अर्जुन खालिङ राई (पाँचौं) लाई सम्मान गरिएको थियो ।

त्यस्तैं, सृजना खड्का, ब्यवसाय प्रबन्धक डाक्टर धमेन्द्र शाह, मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक गोपाल काफ्ले र कल्पना बोहोरा भण्डारीलाई विभिन्न विषयगत क्षेत्रमा उत्कृष्ट व्यवसाय गरेको भन्दै पुरस्कृत गरिएको थियो ।

उर्लाबारी शाखा प्रमुख मोहन कडेलको अध्यक्षतामा र कोशी प्रदेश प्रमुख राईको प्रमुख आतिथ्यतामा आयोजित समारोहमा पथरी शाखा प्रमुख रबीन्द्र लिङदम, विर्तामोड शाखा प्रमुख गंगाराम थापा, प्रशिक्षक वीपी रेग्मी, अभिकर्ता संघ दमक शाखाका अध्यक्ष नारायण प्रसाद भण्डारी लगायतको उपस्थिति थियो ।

समारोहमा दमक शाखाबाट मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक युवराज दंगाल, उर्लाबारी शाखाबाट मुख्य व्यवसाय प्रबन्धक बन्धु कुमार निरौला, पथरी शाखा प्रमुख रबीन्द्र लिङदम, विर्तामोड शाखा प्रमुख गंगाराम थापा र कोशी प्रदेश प्रमुख राईले आ-आफ्ना विचारहरू राखेको नेशनल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी दमक शाखा प्रमुख सुमन थुलुङ राईले जानकारी दिए ।

आज मिति
२०८३ साल
भदौ १८ गते
बिहीबार
3 Sept. 2026
तिथि: सप्तमी

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	बोलिमा कडापन । स्वास्थ्यमा समस्या । आयमा कमी ।
वृष	इ उ ए ओ वा वि वु वे वो	मित्र बढ्ने । सामान्य लभ ।
मिथुन	का कि कु घ ङ छ के को हा	अनावश्यक भ्रमण । बन्न लागेको काम रोकिने ।
कर्कट	हि हु हे हो डा डि डु डे डो	समाजबाट सहयोग । कार्यबाट लाभ ।
सिंह	मा मि मु मे मो टा टि टु टे	पितृउद्धार गर्ने दिन । रोजगारीको अवसर ।
कन्या	टो प पी पँ ष ण ठ पे पो	धार्मिक कार्यमा सरिक । आफन्तसँग विवाद ।
तुला	रा री रु रे रो ता ती तु ते	आयमा कमी । मनमा उदासिन ।
वृश्चिक	तो ना नि नँ ने नो या यि यु	प्रेममा सफल । व्यापारबाट सामान्य लाभ ।
धनु	य यो भा भी भ धा फा ढ भे	मावलीसँग सामान्य विवाद । कार्यबाट लाभ ।
मकर	भो जा जी खि खू खे खो गा गी	पढाईमा सामान्य रोकावट । लेनदेनबाट लाभ ।
कुम्भ	गँ गे गो सा सी सँ से सो द	खर्चमा बृद्धि । मातामा सामान्य रोगको भय ।
मीन	दि दु थ झ ञ दे दो चा ची	कार्यमा सफल । पुरूषार्थ बढ्ने ।

रोटरी दमकको अगुवाईमा खेल उद्यान स्थापना

दमक/रोटरी क्लब अफ दमकको अगुवाईमा झापाको दमक ९ स्थित दमक बाल आश्रम परिसरमा खेल उद्यान स्थापना गरिएको छ । आश्रममा आश्रित बालबालिकाहरूको शारीरिक व्यामशाला सहित खेलकुद र मनोरञ्जनका लागि उद्यान स्थापना गरिएको अध्यक्ष सागर श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार उद्यान निर्माण गर्न स्वेच्छिक रूपमा क्लबका सदस्यहरू, मारवाडी युवा मञ्च दमक, इन्ट्रयाक क्लब अफ जेम्स र बेलायतमा रहेका रामेश्वरी र सुनिल श्रेष्ठ समेतबाट संकलित सहयोग रकमबाट खेल उद्यान स्थापना गरिएको हो ।

आश्रममा आश्रित बालबालिकाहरूको आवश्यकतालाई मध्यनजर गरेर रोटरी क्लब अफ दमकले रोटरीसहित विभिन्न दाताहरूको सहयोगवाट उद्यान निर्माण गरिएको अध्यक्ष श्रेष्ठले जनाए । दमक ९ का वडाध्यक्ष कुबेर भट्टराईको प्रमुख आतिथ्यतमा बुधबार संक्षिप्त कार्यक्रम गरेर नवनिर्मित उद्यानको उदघाटन गरिएको छ । उदघाटनका अवसरमा दमक ७ का वडाध्यक्ष भिम पौडेल र ८ नम्बर वडाध्यक्ष धर्मप्रसाद दाहाल (दिपेश)ले शुभकामना मन्तव्य राखेका थिए ।

शुभकामना मन्तव्य राख्दै जनप्रतिनिधिहरूले स्थानीय सरकारको दायित्व भित्र पर्ने अनाथ बालबालिकाहरूको संरक्षण र लालनपालन गर्ने जिम्मेवारी दमक बाल आश्रमले पूरा गरिरहेको भनि प्रशंसा गरे । आश्रमकी सञ्चालक समिति अध्यक्ष मन्धरा चिमरिया पौडेल लगायतले रोटरी क्लबको अगुवाईमा दाताहरूले आश्रित बालबालिकाहरूको रूची र आवश्यकतालाई मध्यनजर गरेर आश्रम परिसर भित्रै खेल उद्यान स्थापना गरेर समाजमा ठुलो योगदान पुरयाएको भन्दै धन्यवाद व्यक्त गरे । रोटरी क्लब अफ दमकका पूर्व अध्यक्ष नविन श्रेष्ठले रोटरी क्लबले स्थापनाकालदेखिनै गर्दै आएका सामाजिक कार्यक्रमहरू र यसको उद्धेश्यबारे प्रष्ट्याएका थिए भने कार्यक्रमको सञ्चालन रोटरी क्लब अफ दमकका सचिव देवेन्द्र बरालले गरेका थिए । सो अवसरमा सामाजिक अगुवाहरू रामकुमारी पौडेल, रमा लिम्बू, आश्रमकी सञ्चालक मेनुका बुढाथोकी, रोटरी क्लब अफ दमकका पूर्व अध्यक्ष सन्दिप चापागाई (दिपु) , रोटरी अभियानमा सक्रिय बिकास अग्रवाल, भेनस श्रेष्ठ, शान्तिराम निरौला लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

अन्तरराष्ट्रिय

चीनले सात दिनमै सञ्चालनमा ल्यायो राजमार्ग

एजेन्सी/ चीनले तिब्बत क्षेत्रमा आएको बाढीले क्षतिग्रस्त राजमार्ग एक सातामै मर्मत गरी सञ्चालनमा ल्याएको छ । गत साता गएको भीषण बाढीले नेपालसँगै तिब्बत क्षेत्रमा ठूलो क्षति पुऱ्याएको थियो । केरूङ जोड्ने मुख्य राजमार्ग पनि ध्वस्त बनाएको थियो । चिनियाँ सञ्चारमाध्यम सिजिटिएनका अनुसार बाढीले क्षतिग्रस्त केरूङ जोड्ने मुख्य राजमार्ग बुधबार बिहानदेखि सञ्चालनमा आएको हो ।

राजमार्ग खुलेसँगै ठूला सवारीसाधन र भारी उद्धार उपकरण विपद्को मुख्य क्षेत्रमा पुऱ्याउन थालिएको सिजिटिएनले लेखेको छ । चाइना मिडिया ग्रुप (सीएमजी) का अनुसार जि२१६ राष्ट्रिय राजमार्ग खुलेपछि उद्धारकर्मीलाई विपद्को केन्द्रमा थप गहिराइसम्म पुगेर खोजी तथा उद्धार गर्न सहज भएको छ । यसलाई गत बुधबारको विनाशकारी पहिरोपछि उद्धार अभियानमा भएको महत्वपूर्ण प्रगति भनिएको छ । बरफ-चट्टानसहितको पहिरोमा परी चीनतर्फ १६ जनाको मृत्यु र ५४६ जना अझै सम्पर्कविहीन छन् ।

फरार हस्दा पक्राउ

दमक/ प्रहरीलाई झुक्याउँदै बिर्तामोड ८ गरामनीबाट हत्कडीसहित फरार भएका आरोपी पक्राउ परेका छन् ।

भद्रपुरको धनुषमोडबाट भद्रपुर १० का सन्देश हस्दालाई जिल्ला प्रहरी कार्यालयको टोलीले पक्राउ गरेको हो । चोरी गरेको आरोप लागेका हस्दा हत्कडीसहित फरार भएका थिए । हत्कडी फुकालिसकेको अबस्थामा उनी पक्राउ परेको प्रहरी स्रोतले जनाएको छ । प्रहरीले साइकल चोरी गरेको आरोपमा हस्दालाई पक्राउ गरेको थियो । पक्राउ गरी हत्कडी लगाइसकेर ल्याउँदै गरेको अबस्थामा प्रहरीबाट फुत्किएर हस्दा फरार भएका थिए ।

खेल समाचार

तिम्बुङ पोखरी ट्रेल रनको तयारी

ताप्लेजुङ/ ताप्लेजुङको सिदिङ्वा गाउँपालिकामा आयोजना हुन लागेको तिम्बुङ पोखरी अन्तर्राष्ट्रिय ट्रेल रन (म्याराथन) प्रतियोगिताको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको छ । यही भदौ २५ गते आयोजना हुने प्रतियोगिताको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको हो ।

आयोजक तिम्बुङ पोखरी पर्यटन विकास समिति, सिदिङ्वाले सदरमुकाम फुङ्लिङमा बुधबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै प्रतियोगिताको तयारीबारे जानकारी गराएको हो । आयोजक समितिका अध्यक्ष अमिर राईका अनुसार प्रतियोगिता भदौ २४ र २५ गते दुई दिन सञ्चालन हुने छ । ट्रेल रन अर्थात म्याराथन प्रतियोगिता भदौ २५ गते हुने समिति अध्यक्ष राईले जानकारी दिए । जिल्लाकै एक महत्वपूर्ण पर्यटकीय गन्तव्य तिम्बुङ क्षेत्रको प्रवर्द्धन र विकास तथा प्रचारप्रसार गर्ने उद्देश्यसहित तिम्बुङ पोखरी अन्तर्राष्ट्रिय ट्रेल रन प्रतियोगिता आयोजना गरिएको अध्यक्ष राईको भनाइ छ । यसवर्षको प्रतियोगितालाई अझ भव्य बनाउन कार्यक्रमस्थल करिव चार हजार २०० मिटरको उचाइमा च्याब्रुङ नाच (केःलाङ) प्रस्तुत गरिने छ । कार्यक्रममा चार हजार ३५० मिटरभन्दा बढी उचाइमा रहेको विशाल तिम्बुङ पोखरीको भ्रमण तथा अवलोकन, नेपाल–भारतको सिमानाअन्तर्गत सिक्किमतर्फ पर्ने लामपोखरी र लक्ष्मी पोखरीको भ्रमणजस्ता कार्यक्रम राखिएको आयोजकले जनाएको छ । तिम्बुङ पोखरी क्षेत्रमा रहेको लोपोन्मुख वनस्पति केन्जो (पदमचाल) को अवलोकन गर्ने कार्यक्रम पनि रहेको छ ।

बाढीपीडितलाई दमक खानेपानीको ५ लाख बढी सहयोग

दमक/ दमक खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता संस्थाले भोटेकोशी बाढीबाट विपतमा परेकाहरूको उद्दार तथा पुर्नास्थापनाका लागि रू ५ लाख ५५ हजार ५ सय ५५ रूपैया सहयोग उपलब्ध गराएको छ । भोटेकोशी बाढीबाट प्रभावित क्षेत्रमा उद्धार, राहत तथा पून:स्थापनाका लागि यस खानेपानी तथा सरसफाई उपभोक्ता संस्थाको तर्फबाट उक्त सहयोग उपलब्ध गराईएको अध्यक्ष रवि केसी न्यौपानेले बताए ।

नगर अस्पतालको सेवा सुरु

उर्लाबारी/ मोरङको लेटाङ नगर अस्पतालले नयाँ भवनबाट सेवा दिन थालेको छ । लेटाङ-५ स्थित टुक्रे वन क्षेत्रको एक बिघा दुई कट्ठा जग्गामा निर्माण भएको यो अस्पताल २०७८ सालको पुस १० गते लेटाङ आधारभूत अस्पतालका रूपमा शिलान्यास भएको थियो ।

शिलान्यास भएको पाँच वर्षपछि लेटाङ नगरपालिकाका प्रमुख भूपेन्द्रकुमार लावतीले अस्पतालको सेवा शुभारम्भ गरेका हुन् । संघीय सरकारको ससर्त अनुदानबाट प्राप्त नौ करोड ९९ लाख ३६ हजार ९३१ रूपियाँमा निर्माण हुने भनिएको अस्पतालको डिजाइन परिवर्तन हुँदा निर्माणको लागत १२ करोड ९० लाख ९१ हजार ६९६ पुगेको थियो । जसमध्ये लेटाङ नगरपालिकाको स्रोतबाट तीन करोड ४३ लाख ७२ हजार ४४७ रूपियाँ थप गरी अस्पताल निर्माणको काम सम्पन्न गरेको नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत शशि राईले जानकारी दिए ।

निर्माण सम्झौता हुँदा २०७९ सालको फागुन मसान्तसम्ममा सम्पन्न गर्नुपर्ने थियो । पटक पटक म्याद थपेर निर्माण कम्पनी प्रेरा एम कन्स्ट्रक्सन जेभीले अस्पताल ढिलो गरी निर्माण सम्पन्न गरेको हो ।

नगरप्रमुख भूपेन्द्रकुमार लावतीले अस्पतालले उत्तरी मोरङसँगै धनकुटाको दक्षिणी भाग र इलामको दक्षिण पश्चिमका बासिन्दाले सेवा लिन सक्ने बताए । नगर अस्पतालले स्वास्थ्यसम्बन्धी ४० प्रकारको सेवा दिने जनाइएको छ । आव २०८२/८३ मा लेटाङ अस्पतालमा ५२ हजार १९५ जनाले स्वास्थ्य सेवा लिएका थिए भने २०७९/८० मा २५ हजार २२३ जनाले स्वास्थ्य सेवा लिएका थिए । लेटाङ नगरपालिकाका उपप्रमुख कृष्णकुमारी निरौलाले लेटाङ ३ मा २०४१ सालमा स्थापना भएको आधारभूत स्वास्थ्य चौकी २०५५ सालमा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र हुँदै २०७९ सालमा आधारभूत नगर अस्पताल भई हाल १० शैंयाको नगर अस्पतालमा स्तरोन्नति भएको जानकारी दिइन् । अस्पतालले चार जना विशेषज्ञ र चार जना मेडिकल अधिकृतबाट सेवा दिइरहेको छ ।

राष्ट्रसेवक समाज भद्रपुरले गऱ्यो सम्मान

भद्रपुर/ सेवानिवृत्त राष्ट्रसेवक समाज भद्रपुर नगर कार्य समिति झापाले ८६ औ प्यान्सन दिवसको सन्दर्भमा ३ जना समाजका आजीवन जेष्ठ सदस्य सम्मान सहित २ जना छात्रलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको छ ।

बुधबार भद्रपुरमा आयोजित कार्यक्रममा भद्रपुर ८ निवासी निर्मल कुमार जोसी, नन्दप्रसाद दाहाल र महिला सदस्य भद्रपुर ७ निवासी शारदा सिवाकोटी भट्टराई लाई प्रशंसापत्र सहित सम्मान गरेको हो । त्यसैगरी आर्थिक अवस्था कमजोर भएका भद्रपुर १० कलवलगुडीमा कक्षा ४ मा अध्यानरत जेहेन्दार छात्र रिदम राजवंशी र पुहांतु जनज्योति मावि भद्रपुरमा सोही कक्षामा अध्यानरत छात्र किरण चौहानलाई नगद सहित कदर पत्र प्रदान गरेर छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको थियो ।

प्रतिनिधिसभा.... अर्पण गर्दछु । आफ्ना मान्छे गुमाएर गहिरो शोकमा पर्नुभएका परिवारजनप्रति हृदयदेखिनै समवेदना व्यक्त गर्दछु । घाइते हुनुभएका सबैको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दछु । अनि, आफ्ना मान्छे अझै फेला नपरेर बाटो हेरिरहनु भएका नागरिकहरूको पीडा पनि म गहिरोसँग महसुश गर्न सक्छु ।

यो पीडा रसुवा, नुवाकोट वा धादिङको मात्र होइन, यो सिंगो नेपालको छातीमा परेको साझा बज्रपात हो । बाढीमा परेका नागरिकहरूको कारूणिक चीत्कार सुन्दा मेरो छाती चिसो हुन्छ । तर, यतिबेला हामीलाई शरीर थकित भयो भनेर विश्राम लिने छुट छैन। मन भक्कानिदा पनि एक-आपसमा बिलौना गर्ने समय झनै छैन । प्रधानमन्त्रीले सम्बोधनमा भनेका छन् ।

बाढी.... प्रहरीका अनुसार बाढीका कारण अहिलेसम्म कोशी प्रदेशका एक जनाको मृत्यु भएको छ । विपद्पछि प्रदेश प्रहरी कार्यालयले प्रभावित क्षेत्रमा रहेका नागरिकको विवरण संकलन तथा सम्पर्कविहीन व्यक्तिका परिवारसँग समन्वय गरी उनीहरूको अवस्थाबारे जानकारी लिने कार्यलाई तीव्रता दिएको छ ।

अत्याधुनिक प्रविधिद्वारा उत्पादित

नयाँ झापाली इटा बजारमा

झापाली इटा

ठूलो साइजको ईटा उपलब्ध छ ।

सम्पर्कका लागि:
भगवान बस्नेत : ९८५२६७००३१
उद्योग सम्पर्क : ९८०१४०१४४२

श्रीअन्तु बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., दमक–६, झापाको

वार्षिक साधारणसभा तथा निर्वाचन सम्बन्धी सूचना

यस श्रीअन्तु बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि., दमक-६, झापाको **वार्षिक साधारण सभा** मिति २०८३ भदौ २६ गते हुने तथा उक्त साधारणसभाबाट संस्थाको सञ्चालक समिति र लेखा सुपरिवेक्षण समितिको निर्वाचन समेत सम्पन्न हुने भएकाले निर्वाचन समितिको निर्णयअनुसार देहायबमोजिमको निर्वाचन कार्यक्रम तय गरिएको व्यहोरा सम्पूर्ण शेयर सदस्य महानुभावहरूमा जानकारी गराइन्छ ।

तपशील

क्रस	कार्यक्रम	मिति	समय
१	मतदाता नामावली प्रकाशन	२०८३/०५/१८	बिहान ११:०० बजे
२	मतदाता नामावलीउपर दाबी–विरोध	२०८३/०५/२०	बिहान १० देखि दिउँसो २ बजेसम्म
३	दाबी–विरोधउपर छानबिन	२०८३/०५/२०	दिउँसो २ बजेदेखि ४ बजेसम्म
४	मतदाताको अन्तिम नामावली प्रकाशन	२०८३/०५/२०	दिउँसो ४ बजे
५	उम्मेदवारको मनोनयन दर्ता	२०८३/०५/२१	बिहान ११ बज] दिउँसो १ बजेसम्म
६	उम्मेदवारउपर दाबी–विरोध तथा छानबिन	२०८३/०५/२१	दिउँसो ३ बजेदेखि ४ बजेसम्म
७	उम्मेदवारी फिर्ता	२०८३/०५/२२	साँझ ५ बजेसम्म
८	उम्मेदवारको अन्तिम नामावली प्रकाशन	२०८३/०५/२२	साँझ ५:३० बजे
९	प्रचार–प्रसार	२०८३/०५/२३	–
१०	मौन अवधि	२०८३/०५/२४ र २५	–
११	वार्षिक साधारणसभा तथा मतदान	२०८३/०५/२६	बन्दसत्रमा
१२	मतगणना तथा मतपरिणाम घोषणा	२०८३/०५/२६	मतगणना पश्चात्

- साधारण सभा मिति : २०८३/०५/२६
- समय : १०:०० बजेदेखि
- स्थान : पौडेल वंश प्रतिष्ठानको सभाहल, दमक–७ (झापा)

नोट: मतदान वाहेक निर्वाचन सम्बन्धी सम्पूर्ण कार्यहरू यस सहकारी संस्थाको कार्यालयबाट हुनेछ ।

संयोजक : **शिवप्रसाद रेग्मी**
निर्वाचन समिति : **श्रीअन्तु बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.**

दाँत र मुख सम्बन्धी हरेक समस्याको समाधान
ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटलको वरदान !

आउनुहोस् यहाँ दाँत उखेल्ने, भर्ने, लगाउने,वाङ्गा, टिङ्गा, मिलाउनेदेखि उपचार र मुखको जटिल शल्यक्रिया समेतको अनुभवी डाकटर र आधुनिक मेसिनको सहयताले यहाँ हरेक समस्याको सरल ढंगले समाधान गरिन्छ ।

सेवामा आवद्ध डाक्टरहरु

- डा. हेम राज गैरे
- डा. सि.पि. गैरे
- डा. राहुल गुप्ता
- डा. विवेक शिंह
- डा. टंक न्यौपाने
- डा. स्मारक दाहाल
- डा. मोलिका श्रेष्ठ
- डा. काश्मी श्रेष्ठ
- डा. सायारा ढकाल
- डा. अन्जली ठाकुर

ॐ शान्ति डेन्टल हस्पिटल
दमक–५ बेलडांगी रोड, डि म्याक्स अगाडी (फोन: ०२३–५७५९०६)

QUOTATION NOTICE

Date of 1st Publication: 1st Sept 2026

Eligible Government VAT/PAN holding vocational training institutes/ service providers are requested to bid the sealed quotation for providing the vocational training for **Caritas Nepal, "Empowering Returnees and Potential Migrants through Local Employment Initiatives" project, implemented in Rong Rural Municipality Ilam.** Detail about the training course and duration are mentioned in the quotation form.

The Quotation forms can be obtained from **2nd Sept 2026 (Wednesday) to 10th Sept 2026 (Thursday)** from 9.30 a.m. to 3.30 p.m. excluding Saturday /Sunday and holiday from the reception desk of Caritas Nepal Damak-09, Jhapa, Nepal. The last date for submission of sealed quotation is **11st Sept 2026** latest by 3.30 P.M.

The quotation forms shall be given only to the related vocational training institutes/ service providers as stated above.

Any further information can be obtained from the CARITAS Nepal Damak – 09, Jhapa Nepal.

Contact Phone No : **9801318332**

CARITAS NEPAL
DAMAK-09, JHAPA, NEPAL

सार्वजनिक शौचालयको निर्माण र व्यवस्थापन गरौं

- सार्वजनिक शौचालयको निर्माण तथा नागरिकको पहुँच विस्तार गरौं,
- सार्वजनिक शौचालयको जिम्मेवारपूर्वक प्रयोग गरौं,
- फोहोर, प्लास्टिक वा अन्य वस्तु शौचालयमा नफालौं,
- साबुनपानीले हात धुने बानी अपनाई व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको सम्मान गर्दै क्षति पुग्ने कार्य नगरौं,
- शौचालय स्वच्छ राखी रोगको संक्रमण न्यूनीकरणमा योगदान दिऔं,
- सार्वजनिक शौचालय सफा राखौं, सभ्य नागरिकको परिचय दिऔं ।

स्वच्छ शौचालय, स्वस्थ समुदाय र सभ्य समाज निर्माणमा सबैले सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

◆ 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