स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

फिल्म 'दुखी आत्मा' फागुनको २ गतेबाट रिलिजमा आउँदैछ। उक्त फिल्मको टिजर, ट्रेलर र ब्रेकअप कविताले कतिपयको ध्यान खिचेको छ। कतिपयले अभिनेता दयाहाङ राईलाई यस्तो कथामा फिल्म किन गरेको पनि भने। कतिपयले दयाले बल्ल फरक कथामा फिल्म खेलेछन् पनि भनेका छन्। फिल्मको प्रचार सामाग्रीबाट फिल्म यौन शिक्षामा बनेको अनुमान गर्न सकिन्छ।

आजको विचार...

शिक्षित... (दुई पेजमा)

सागर घले

नेपाली फिल्म 'खुस्मा'मा समावेश पार्श्वगीत 'रुकुम मैकोट'ले एकपछि अर्को कीर्तिमान रचिरहेको छ। एसडी योगीद्वारा संगीतबद्ध गीत युट्युब प्लाटफर्ममा सबैभन्दा छिटो १० करोड भ्यूज पाउने पहिलो नेपाली गीत बनेको छ। नेपाली समयानुसार बुधबार राती यो गीतले उक्त रेकर्ड रचेको हो। २३ साताअघि रिलिज भएको यो गीतले असोज-कातिकमा डेढमहिना युट्युबको ग्लोबल ट्रेन्डिङमा स्ट्रिमिङ हुँदै इतिहास रचेको थियो। 'घामड शेर'को 'साली मनपर्‍यो'सँग थियो। यो गीतलाई १० करोड भ्यूज पाउन २ वर्ष लाग्यो।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक १९५ ❒ २०८१ माघ २५ गते शुक्रबार 7 February 2025, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

चितवनमा रविलाई घरौटीमा छाड्न आदेश

चितवन, माघ २४/साहारा बहुउद्देश्यीय सहकारीको रकम अपचलन मुद्दामा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति एवं पूर्वगृहमन्त्री रवि लामिछानेलाई ५४ लाख धरौटीमा रिहा गर्न चितवन जिल्ला अदालतले आदेश दिएको छ । जिल्ला न्यायाधीश दयाराम ढकालको इजलासले लामिछानेलाई ५४ लाख धरौटीमा रिहा गर्न आदेश गरेको हो । मंगलबार दायर भएको उक्त मुद्दामा बुधबारबाट सुरू भएको थुनछेक बहस सकिएपछि बिहीबार जिल्ला न्यायाधीश दयाराम ढकालले यस्तो आदेश गरेको छ । लामिछानेविरूद्ध ७ वर्ष कैद र ७० हजार रूपैयाँ जरिवाना सजाय हुनु पर्ने र साहारा सहकारीबाट गोर्खा मिडियामा गएको १० करोड ८० लाख १८ हजार १५१ रूपैयाँ रकम लामिछानेसहित चारजनाको सामूहिक दायित्वमा हुन आउने बिगोबाट असुल गर्न माग राखेर मुद्दा दायर भएको थियो । बुधबार थुनछेक बहस नसकिएपछि लामिछानेलाई न्यायिक हिरासतमा पठाइएको थियो । साहारा बहुउद्देश्यीय सहकारीको रकम अपचलन गरेको आरोपमा लामिछानेसहित थप १५ जनाविरुद्द मुद्दा दायर भएको हो । साहाराको रकम अपचलन र संगठित अपराध कसुरमा कारबाही गर्न माग गर्दै पूर्वगृहमन्त्री लामिछाने र तत्कालिन गोर्खा मिडिया नेटवर्क प्रालिका उपाध्यक्ष समेत रहेका पूर्वडीआईजी छविलाल बन्जाडे जोशीसहित १५ जना पुरकसहित मुद्दा दर्ता भएको थियो ।

सरकारलाई भारी बन्दै 'अध्यादेश'

अध्यादेश प्रस्तुत गर्ने कार्य सूचीबाटै पछि हट्यो सत्ता पक्ष

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, माघ २४/बिहीबारको प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रिय सभाको बैठकमा अध्यादेश प्रस्तुत गर्ने कार्यसूची थियो । तर राष्ट्रिय सभामा सत्ता गठबन्धनको बहुमत पुग्ने सम्भावना नभएपछि अध्यादेश प्रस्तुत गर्ने कार्यसूची हटाइयो ।

सरकारले हालै ल्याएका ६ वटा अध्यादेश दुवै सभाबाट स्वीकृत गराएर प्रतिस्थापन विधेयक ल्याउने तयारी गरे पनि अन्तत: त्यसबाट व्याग भएको हो । राष्ट्रिय सभामा अध्यादेश स्वीकृतका लागि आवश्यक संख्या नपुग्ने निश्चित भएपछि विहीबारको कार्यसूचीबाटै सरकार पछाडी हटेको हो। प्रतिनिधिसभामा सत्ता गठबन्धनको स्पष्ट बहुमत भए पनि राष्ट्रिय सभामा समस्या हुँदा सरकारलाई अध्यादेश भारी बन्दै गएको छ । प्रतिपक्ष दलहरु समेत कडा बन्दै जाँदा सत्ता पक्षलाई थप समस्या बनेको हो । विपक्षी दलका सांसदहरूले राष्ट्रिय सभामा अध्यादेश अस्वीकार गर्ने १६ प्रस्ताव दर्ता गरेका छन् । त्यसैले सरकारका लागि अध्यादेशको सवालमा राष्ट्रिय सभाको अंकगणित चुनौतीपूर्ण बनेको छ । राष्ट्रिय सभामा सरकारलाई जसपा नेपालको साथ चाहिन्छ । कांग्रेस-एमाले गठबन्धनबाट बनेको केपी शर्मा ओली नेतृत्वको सरकारलाई समर्थन गरिरहेको जनता समाजवादी पार्टी नेपालले भूमिसम्बन्धी अध्यादेशमा विमति जनाइरहेको छ । अन्य पाँच अध्यादेशमा भने समर्थन गर्ने संकेत

जसपा नेपालले गरेको छ । विपक्षी दलहरूले राष्ट्रिय सभामा रहेको अंक गणितलाई प्रयोग गरेर अध्यादेश फेल गराउने तीव्र प्रयास गरिरहेका छन् । अध्यादेश स्वीकृत गर्ने नगर्ने निर्णायक भूमिकामा जसपा नेपाल रहँदा उसले सत्ताको बार्गेनिङ सुरू गरेको छ । जसका कारण सत्ता पक्ष अप्ठ्यारो अवस्थामा परेको छ । जसपा नेपालले सरकारले संसद्मा पेश गरेको अध्यादेशलाई गुण र दोषका आधारमा छलफल गरेर निर्णय लिने भनिरहेको छ । तर यहि अध्यादेशका आधारमा उसको ध्यान संघदेखी प्रदेशसम्मको सत्ता तर्फ पनि तानिएको छ । अध्यादेश मार्फत संशोधन गरिएका कानुन राम्रा भएपनि भूमि सम्बन्धि अध्यादेशमा आफ्नो आपत्ति रहेको जसपा नेपालले बताउँदै आएको छ । संसद्का दुवै सदनबाट स्वीकार नभए अध्यादेश स्वत: निष्क्रिय हुने संवैधानिक प्रावधान छ । राष्ट्रिय सभामा ५९ सांसद छन् । अध्यादेश स्वीकार गर्न बहुमत अर्थात् कम्तीमा ३० सांसदको साथ चाहिन्छ । राष्ट्रिय सभामा अध्यादेशको पक्षमा कांग्रेसका १६, एमालेका १०, मनोनीत २ र लोसपाका १ गरी २९ सांसद छन् । विपक्षमा माओवादीका १७, एकीकृत समाजवादीका ८ र राष्ट्रिय जनमोर्चाका १ गरी २६ सांसद छन् । अध्यादेश स्वीकार कि अस्वीकार गर्ने निर्णय लिन बाँकी जसपा नेपालका ३ सांसद छन् । जसपा नेपालले स्वीकार गर्ने निर्णय लिए अध्यादेशमा बहुमत हुनेछ भने अध्यादेश अस्वीकार गर्ने पक्षमा जसपा उभियो भने दुवैतिर समान २९-२९ सांसद हुनेछन् ।

स्नातक र स्नातकोत्तर तहमा अनुत्तीर्णले मौका परीक्षा दिन पाउने

पाल्पा, माघ २४/त्रिभुवन विश्वविद्यालय स्नातक र स्नातकोत्तर तहमा अनुत्तीर्ण भएका विद्यार्थीहरूले मौका परीक्षा दिन पाउने भएका छन् । समयसिमा कटेका ३/४ वर्षे स्नातक तहका सम्पूर्ण परीक्षार्थी र २०५६ सालमा भर्ना भई प्रथम पटक प्रथम वर्षको स्नातकोत्तर तहको परीक्षामा सम्मिलित परीक्षार्थीहरुले मौका परीक्षा दिन पाउने भएका हुन् ।

लामो समयदेखि अनुत्तीर्ण तथा विभिन्न कारणवश स्नातक तह र स्नातकोत्तर तहको पढाइ पूरा गर्न नसकेका विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गरी त्रिभुवन विश्वविद्यालयले मौका परीक्षा सञ्चालन गर्न लागेको हो । उक्त परीक्षाको लागि त्रिविले विहीबारदेखि परीक्षाको फारम खुलाएको छ । त्रिविले एक सूचना सार्वजनिक गर्दै भनेको छ, 'वार्षिक परीक्षा प्रणालीअनुसार ०८१ सालमा सञ्चालन हुने मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षाशास्त्र, कानुन संकाय र विज्ञान तथा प्रविधि अध्ययन संस्थानअन्तर्गत चारवर्षे र तीनवर्षे स्नातक तह प्रथम, द्वितीय, तृतीय र चौथो र स्नातकोत्तर तह प्रथम, दोस्रो वर्षको मौका परीक्षा दिने

परीक्षार्थीहरूले आ-आफ्नो क्याम्पसमा मिति ०८१ साल माघ २४ गतेदेखि ०८१ साल फागुन २३ गतेसम्ममा नियमित दस्तुर र साधारण म्याद सकिएको एक हप्ताभित्र दोब्बर दस्तुरसहित आवेदन फाराम भरी बुझाउनुहुन अनुरोध छ ।' परीक्षा आवेदन फाराम स्वयं विद्यार्थी आफैले भरी सबै प्रक्रिया पुऱ्याई आफैले सम्बन्धित कार्यालयमा बुझाउनुपर्ने छ । परीक्षा फाराम भर्दा परीक्षार्थीले प्रथम वर्षमा प्रथम पटक कायम भएको परीक्षाको रोल नम्वर. र त्रिवि रजिस्टेसन नम्वर अनिवार्य रुपमा उल्लेख गर्नुपर्ने सूचनामा उल्लेख छ ।

कर्मचारी आवश्यकता

नवजनचेतना दैनिकका लागि निम्न कर्मचारीको आवश्यकता परेको हुनाले इच्छुक योग्य नेपाली नागरिकबाट रितपूर्वकको दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

१. पद : लेखापाल, संख्या : एक जना
योग्यता : +२ उत्तीर्ण वा स्नातक अध्यायन गरेको

२.पद : कम्प्युटर अपरेटर
संख्या : एक जना
योग्यता : +२ उत्तीर्ण (फोटोसफ, पेजमेकर, इनडिजाइन तथा कम्प्युटरमा दक्षलाई विशेष प्राथमिकता)

३.पद : बजार प्रतिनिधि
संख्या : केही
योग्यता : +२ उत्तीर्ण
तलव : नियम अनुसार

आवेदन दिने अन्तिम मिति : २०८१/१०/३० गते सम्म ।
आवेदकले आफ्नो बायोडाटा सहित कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला ।
(बाइक, स्कुटीको लाइसेन्स भएका तथा अनुभवीलाई प्राथमिकता)

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.
(नवजनचेतना दैनिक)
भगवतीटोल, तानसेन, पाल्पा
E-mail : njdnews@gmail.com

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

सम्पादकीय

एच.पी.भी. खोप अभियान र यसको सदुपयोग

नेपालमा महिलाहरूमा हुने क्यान्सरमध्ये पहिलो स्थानमा रहेको पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिमबाट जोगाउने उद्देश्यले मुलुकभर एच.पी.भी. खोप अभियान सञ्चालन गरिएको छ । सरकारले माघ २२ देखि फागुन ६ गतेसम्म देशव्यापी रुपमा खोप अभियान सञ्चालन गरेको छ । खोप अभियानमा १० देखि १४ वर्षसम्मका किशोरीलाई खोप दिइदै छ ।

'ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस' अर्थात् 'एच.पी.भी.' विरुद्धको यो खोप अति नै उपयोगी रहेको स्वास्थ्य मन्त्रालयले भन्दै आएको छ । यो खोप नेपालमा गतवर्ष १० हजार किशोरीलाई पाइलटिङका रुपमा लगाइसकिएको छ । त्यसैले पनि यो उपयोगी रहेको मान्न सकिन्छ । नेपालमा धेरै महिला पाठेघरको क्यान्सरबाट पीडित छन् । यसको उपचार सहज छैन । ठूलो धनराशि खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय महिलाले यही क्यान्सरकै कारण ज्यान गुमाउनु परेको छ । नेपालमा हरेक दिन ४ जना महिलाको पाठेघरको मुखको क्यान्सरका कारण मृत्यु हुन्छ भन्ने तथ्याङ्क छ तर यसलाई रोक्नको लागि किशोरी अवस्थामै यो रोगविरुद्धको एच.पी.भी खोप लगाएमा उक्त रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ भन्ने उद्देश्यले खोप अभियान सरकारले ल्याएको हो । यसलाई सकारात्मक रुपमा लिन आवश्यक छ । अब विगतमा जस्तो कैयौँ आमाले झैँ पाठेघरको क्यान्सरबाट ज्यान गुमाउनुपर्ने छैन । किशोरी अवस्थामै दिइने 'एच.पी.भी' खोपले महिलालाई जीवनभर पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट जोगाउन सक्छ । रोग लाग्नुभन्दा अगावै खोप लिई रोग लाग्नबाट बच्नु राम्रो हुन्छ । यसरी नै नागरिकलाई स्वस्थ बनाउन सरकारले जनस्वास्थ्यप्रति देखाएको चासो प्रशंसनिय छ । यो अभियानको सबैले सदुपयोग गर्न आवश्यक छ । स्वास्थ्य स्वस्थ रहे मात्र धन सम्पति आर्जन गर्न सकिन्छ । तर स्वास्थ्य नै अस्वस्थ भए केही गर्न सकिदैन । भौतिक आर्जन धन त होला तर सबैभन्दा ठूलो धन चाहिँ मानिसका निम्ति उसको स्वास्थ्य हो । स्वस्थ मानिसले नै शारीरिक र मानसिक रूपमा चिताएको काम गर्न सक्छ । रोगी मानिसले हरेक क्षण रोगसँग लड्नु पर्छ । अनेक औषाधीमुलो गर्नु पर्छ । तसर्थ सरकारले अगाडि सारेको एच.पी.भी. खोप अभियानमा लक्षित समूहका किशोरीहरुलाई सहभागी गरौं, रोग लाग्नबाट बचाऔं । यसो गर्न सकियो भने मात्र खोप अभियान सफल बनाउन सकिन्छ ।

Opinion @ Social Network

पैसा ठूलो कि खुसी त्यो आज सम्म थाहा भएन
जति बेला जे कमि थियो त्यहीं ठुलो लाग्यो मलाई !

(माया सारुको फेसबुक स्टाटस *https://www.facebook.com/Maya.Saru123)*

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

शिक्षित वर्ग बेरोजगारको चपेटा

सागर घले

चर्चित चलचित्र निर्देशक तथा कवि उपेन्द्र सुब्बाले आफ्नो एउटा कवितामा लेखेका थिए 'बाबुले दु:ख पाए नपढेर, मैले दु:ख पाएँ पढेर' ठ्याक्कै यही शेरलाई मेल खाने परिस्थिति सिर्जना भएको छ हाम्रो समाज र देश । उच्च शिक्षा हासिल गरेपश्चात् आत्मनिर्भर बन्छु, रोजगारी बन्छु, पैसा कमाउँछु साथसाथै परिवारको आर्थिकलाई बलियो बनाउँछु भन्ने धारणा वर्तमान अवस्थामा हामी नेपालीका लागि भ्रममा परिमार्जन हुन थालेको छ । देश यतिबेला अराजकताको भुमरीमा फसेको छ, युवा पलायन दैनिकको संख्यामा उकालो लाग्दै छ, कर्मचारीतन्त्र हावी हुँदै गएको छ, भ्रष्टाचार मौलाएको छ, राजनीतिक उथलपुथल जारी छ, अर्थतन्त्रलाई कुपोषणले छोएको छ साथ साथै हाम्रो शिक्षा प्रणालीले शिक्षालाई रोजगारसँग जोडन सकेन आदि इत्यादि अहिले नेपालको विभिन्न पत्रपत्रिका, चिया अड्डा, पोड्काष्टदेखि सामाजिक सञ्जालको भित्तामा यी दु:खेसोहरू दिनदिनै पढिरहेका छौं, सुनिरहेका अनि भोगिरहेका छौं । १२ कक्षा सकेर विदेश पढन जाने कुरा त अहिले सामान्य बनिसकेको छ तर ब्याचलर र मास्टर जस्तो उच्च शिक्षा हासिल गरी कुनै पनि रोजगारका लागि सक्षम बनिसकेको विद्यार्थी वर्ग पालैपालो देश छाड्दै गर्नु भनेको अत्यन्तै गम्भीर विषय हो । यो स्थितिले देशको अर्थतन्त्रलाई कुपोषणतिर धकेल्दै छ भन्ने कुरा हाम्रा सरोकारवालालाई थाहै नभएको भने होइन । युवा वर्ग विदेशिनुभनेको देशमा रेमिटेन्स भित्रनु हो रेमिटेन्स भित्रनु भनेको देशको अर्थतन्त्र अब्बल हुन हो भन्ने रूढीवादी सोचमा अझै हाम्रो सरकार अड्किएको छ । आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयबाट एक लाख १२ हजार ५९३ जनाले विदेश अध्ययनका लागि नो अब्जेक्सन सर्टिफिकेट (एनओसी) लिएका छन् । मन्त्रालयको वैदेशिक अध्ययन अनुमति शाखाको तथ्यांक अनुसार अघिल्लो आर्थिक वर्षमा यो संख्या एक लाख १० हजार २१७ थियो । विश्वलाई नै आतंकित बनाएको कोभिड-१९ महामारीका कारण सन् २०२०/२१ मा संख्या २७ हजार ९०० र २०७६/७७ मा ३४ हजार ९६ मा झरेको भए पनि त्यसयता क्रम बढ्दै गएको छ । सन् २०१८/१९ मा यो संख्या ६३९५ थियो । हाल दैनिक ५०० विद्यार्थीले एनओसी लिन्छन् । यस तथ्यांकका आधारमा वार्षिक एक लाख बढी विद्यार्थी अध्ययनमा विदेश जाने गरेको अनुमान छ । नेपालमा शिक्षित बेरोजगारीको सामाजिक प्रभाव गहिरिँदै गएको यसै तथ्यांक साक्षी छ । बेरोजगार भएका शिक्षित युवाको संख्या बढ्दो छ । औपचारिक शिक्षा प्राप्त गर्ने युवाहरूको बढ्दो संख्याको बाबजुद श्रम बजारले उनीहरूलाई समायोजन गर्न असमर्थ रहेको पाइन्छ । जसले गर्दा युवाहरूमा निराशा र युवा पलायन निम्त्याइरहेको छ । नेपालमा शिक्षित बेरोजगारी तथ्यांकमात्र होइन यो महत्वपूर्ण मुद्दा हो जसले सम्पूर्ण पुस्ताको भविष्यलाई असर गर्छ । देशले शिक्षामा उल्लेखनीय फड्को मारेको भए तापनि अबको चुनौती शिक्षालाई रोजगारसँग जोड्न नसक्नु हो भन्ने स्पष्ट छ । यदि नेपालले शिक्षा र रोजगारीबीचको खाडललाई कम गर्न सक्छ भने यसले आफ्ना शिक्षित युवाहरूको आत्मनिर्भर, आर्थिक वृद्धि, सामाजिक परिवर्तनको क्षमतालाई उपयोग गर्न सक्छ । उच्च शिक्षा हासिल गरेको युवा वेरोजगारी हुनुपर्ने परिस्थिति सिर्जना हुनुको एक प्रमुख कारक स्नातकले प्राप्त गर्ने सीप र श्रम बजारमा मागमा रहेका सीपहरूबीचको मिसम्याचलाई लिन सकिन्छ । द्रुत रूपमा विकसित विश्वव्यापी अर्थतन्त्रमा नेपालको शैक्षिक प्रणाली जुन अझै धेरै हदसम्म परम्परागत छ । विद्यार्थीलाई व्यावहारिक ज्ञानभन्दा किताबी ज्ञानलाई प्राथमिकता दिने परम्परागत चलन अझै शिक्षा प्रणालीमा अल्झिएको छ । नेपालको शैक्षिक प्रणालीले व्यावहारिक सीप वा व्यावसायिक तालिमभन्दा शैक्षिक योग्यतालाई प्राथमिकता दिन्छ । फलस्वरूप, धेरै स्नातकसँग प्राविधिक विशेषज्ञता वा रोजगारदातालाई आवश्यक पर्ने अनुभवको अभाव हुन्छ । यसले शिक्षा र रोजगारीको बीचमा खाडल निम्त्याएको छ । नेपालमा मनसुनको खेती भनसुनको जागिर भने जस्तै परिस्थिति सिर्जना भएको छ । राम्रोलाई भन्दा हाम्रोलाई प्राथमिकता दिने, दक्षता नहेरी नातागोता अनुसार जागिरमा लगाउने, पदिय दुरूपयोगगरी आृनो नजिकको नाता पर्ने जो कोहिलाई छान्ने प्रक्रियाले आज सामन्य नागरिक डिग्रीसहित वेरोजगारको सिकार भएका छन् । वर्षौं लगाएर हासिल गरेको शिक्षाले पनि काम नपाएको निराशासँगै युवाहरू यी अनुभूति लिएर वैदेशिक रोजगारीका लागि देश छोड्न आतुर छन् । काठमाडौं विश्वविद्यालयको एक अध्ययनअनुसार नेपालमा धेरै युवाले रोजगारीको अवसर नहुँदा असुरक्षा र चिन्ताको अनुभव गर्ने गरेको पाइएको छ । नेपाली युवाले देश छाड्नुको मुख्यकारण रोजगारी र आर्थिक स्थायित्वको खोजी नै हो । बलियो अर्थतन्त्र र थप रोजगारीका अवसर भएका देशमा जाँदा उनीहरूले स्थिर रोजगारी खोज्ने र उच्च आय-आर्जन गर्ने सम्भावना हुन्छ । राम्रो भविष्यको आकांक्षाले उनीहरूलाई विदेशी भूमिमा अवसर खोज्न प्रेरित गर्छ । स्वदेशभित्र काम नहुनु, भए पनि नातावाद, कृपावादले गर्दा आृनो क्षमता र योग्यताको कदर नहुनु, वृत्ति विकासका अवसर निकै कम हुनु जस्ता कारणले नेपाली युवा विदेश पलायन भइरहेका छन् । धेरै युवा व्यावसायिक विकास, सीप वृद्धि र नयाँ अनुभवका लागि विदेश जान्छन् । यसबाहेक, शिक्षित बेरोजगारीले सामाजिक असमानतालाई बढाइरहेको छ । शहरमा बस्ने शिक्षित युवाले बेरोजगारीसँग संघर्ष गरिरहेका छन् भने ग्रामीण भेगका युवाहरू गरिबीको चक्रलाई निरन्तरता दिने गुणस्तरीय शिक्षा, डिजिटल स्रोत र रोजगारीका अवसरमा सीमित पहुँच जस्ता अतिरिक्त बाधासँग सामना गरिरहेका पाइन्छ । अन्य बाहिरी देशमा हेर्ने हो भने उद्यमशील बन्छु, कृषि गर्छु भन्ने युवा तथा विद्यार्थीलाई सरकारले जमिन उपलब्ध गराउनुका साथै सहुलियतपूर्ण ब्याजदरमा कर्जासमेत उपलब्ध गराइदिन्छ । त्यतिमात्र होइन, ट्याक्समा पनि विशेष छुट दिइन्छ । तर, विडम्बना, कृषिप्रधान देश मानिएको नेपालमा अहिलेसम्म सरकारले संघीय कृषि ऐन पारित गर्नसमेत हिचकिचाइरहेको छ । नेपालमा शिक्षित बेरोजगारीको समस्या समाधान गर्न बहुआयामिक दृष्टिकोण चाहिन्छ । पहिलो, सीपमा आधारित तालिम र व्यावहारिक अनुभवहरूमा बढी ध्यान केन्द्रित गर्न शिक्षा प्रणालीमा सुधार गर्नु महत्वपूर्ण छ । व्यावसायिक तालिम, प्राविधिक शिक्षा, डिजिटल साक्षरतामा जोड दिनुपर्छ, जुन क्षेत्रहरू आधुनिक रोजगार बजारमा बढ्दो सान्दर्भिक छन् । दोस्रो, अर्थतन्त्रको आवश्यकता अनुरूप रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न सरकार र निजी क्षेत्रले अझ नजिकबाट सहकार्य गर्नुपर्छ । यसमा टेक्नोलोजी, नवीकरणीय ऊर्जा र पर्यटन जस्ता क्षेत्रलाई प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । नेपालले आन्तरिक रूपमा आकर्षक रोजगारीका अवसर सिर्जना गरेर आफ्नो आप्रवासन समस्यालाई सम्बोधन गर्नुपर्छ । वैदेशिक रोजगार धेरैका लागि जीवनरेखा भएको भए तापनि दिगो राष्ट्रिय विकासका लागि नेपालले शिक्षित युवालाई देशमा बसेर काम गर्ने वातावरण बनाउन महत्वपूर्ण देखिन्छ । सरकारले युवाका लागि थप रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न सरकारी र निजी क्षेत्रले प्रविधि, नवीकरणीय ऊर्जा, पर्यटन, स्वास्थ्य सेवाजस्ता उदीयमान क्षेत्रमा रोजगारी सिर्जनामा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । सार्वजनिक-निजी साझेदारीको सहजीकरण र पूर्वाधार सुधारले लाखौं रोजगारी सिर्जना गर्नसक्छ । नीतिगत स्तरमा सरकारले शिक्षित बेरोजगारीलाई सम्बोधन गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुपर्छ । रोजगारी सिर्जनालाई प्रवर्द्धन गर्ने, साना तथा मझौला उद्यमहरूलाई समर्थन गर्ने, शिक्षित व्यक्तिलाई काममा लगाउन उद्योगलाई प्रोत्साहन गर्ने नीतिहरू कार्यान्वयन गर्दा बेरोजगारीको बोझ कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ । थप रूपमा, प्रविधि, नवीकरणीय ऊर्जा र पर्यटन जस्ता विकास र रोजगारी सिर्जनाको उच्च सम्भावना भएका क्षेत्रमा लगानी गर्दा शिक्षित जनशक्तिका लागि रोजगारीका नयाँ बाटोहरू खोल्न सकिन्छ । नेपालमा शिक्षित बेरोजगारीलाई सम्बोधन गर्न शैक्षिक संस्था, सरकार र व्यक्तिहरू आफैंबाट एकजुट प्रयास आवश्यक छ । उद्यमशीलताको संस्कृतिलाई बढावा दिएर, शिक्षालाई उद्योगको आवश्यकतासँग मिलाएर, सहयोगी नीतिहरू लागू गरेर, करियर मार्गदर्शन सेवा बढाएर, शिक्षित बेरोजगारीको समस्यालाई प्रभावकारी रूपमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ र थप समृद्धिका लागि मार्गप्रशस्त गर्न सकिन्छ । केही देशहरूले अनुसन्धान, विकास क्षेत्रमा ठूलो लगानी गर्न नवप्रवर्तन चलाउन र उच्च-दक्ष रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्छन् । प्रविधि, स्वास्थ्य सेवा, र नवीकरणीय ऊर्जा जस्ता उद्योगलाई समर्थन गरेर, यी राष्ट्रहरूले उनीहरूको शिक्षित कार्यबलको क्षमताको दोहन गर्ने र उन्नत शिक्षा आवश्यक पर्ने विशेष भूमिका सिर्जना गरेर बेरोजगारीलाई सम्बोधन गर्ने लक्ष्य राख्छन् । जर्मनीमा एक सफल व्यावसायिक शिक्षा र प्रशिक्षण प्रणाली छ, जसलाई 'दोहोरो प्रणाली' भनिन्छ, जसले कक्षाकोठा शिक्षालाई कार्यस्थलमा फयान्ड्स-अन प्रशिक्षणसँग जोड्दछ । यस प्रणालीले विद्यार्थीलाई अध्ययन गर्दा व्यावहारिक सीप प्राप्त गर्ने, उनीहरूलाई विभिन्न उद्योगमा उच्च रोजगारी बनएको पाइन्छ । नेपालले व्यावसायिक शिक्षालाई सुदृढ गर्दै र उद्योग साझेदारी प्रवर्द्धन गरी यस्तै पहलहरू अपनाउन पर्ने देखिन्छ । सिंगापुरले आफ्नो 'स्किल ृयुचर' कार्यक्रममार्फत आजीवन सिकाइ र सीपको स्तरोन्नतिमा ध्यान केन्द्रित गरेको पाइन्छ, जसले नागरिकलाई प्रशिक्षण र सीप विकासका लागि अनुदान प्रदान गर्दछ । यस पहलले कामदारले बजारको बदलिँदो मागअनुरूप आृना सीप निरन्तर विकास गर्न सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छ । दक्षिण कोरियाले उच्च दक्ष जनशक्ति सिर्जना गर्न प्रविधि, नवीनतामा ठूलो लगानी गरेको छ । आईटी, इलेक्ट्रोनिक्स र इञ्जिनियरिङ क्षेत्रहरूमा ध्यान केन्द्रित गरेर, उनीहरू आफ्नो शिक्षित युवाका लागि रोजगारी सिर्जना गर्न सक्षम भएको छ । नेपालले सूचना प्रविधि, नवीकरणीय ऊर्जा र जैविक प्रविधि जस्ता क्षेत्रलाई प्रवर्द्धन गरेर त्यसलाई पछ्याउन सक्नुपर्छ । त्यस्तै छिमेकी मुलुक भारत पनि शैक्षिक वेरोजगारबाट अछुतो छैन भन्न सकिन्न यसै कुरालाई मध्यनजर गर्दै लाखौं युवालाई व्यावसायिक सीपमा प्रशिक्षित गर्न र शिक्षा र रोजगारी बीचको खाडललाई कम गर्न राष्ट्रिय सीप विकास मिसन सुरु गरेको छ । अन्त्यमा शिक्षित बेरोजगारी नेपालको लागि अध्ययन नपुगेको क्षेत्र हो भन्न सकिन्छ । हाम्रो सरकार युवा पलायन र रेमिट्यान्सको ग्राफ हेरेर मख्ख परेर बसेको छ । अबको बाटो भनेको नेपाली बजारको मागसँग तालमेल मिलाउन शिक्षा प्रणालीमा सुधार गरेर, सीप विकासलाई प्रवर्द्धन गरेर, सार्वजनिक-निजी साझेदारीमार्फत रोजगारी सिर्जना गरी नेपालले यो समस्या समाधान गर्नसक्छ । जर्मनी, सिंगापुर, दक्षिण कोरिया र भारत जस्ता अन्तर्राष्ट्रिय उदाहरणबाट सिकेर अन्य राष्ट्रहरूले कसरी शिक्षित बेरोजगारीको चुनौतीलाई प्रभावकारी रूपमा सामना गरेका छन् भन्ने कुरालाई उदाहरण बनाएर हामी अघि बढ्नुपर्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : वैदेशिक कार्य अघी बढ्नेछ । साहित्यिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ ।	**तुला** : आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउनेछ। नयाँ कार्यको अवसर मिल्नेछ ।
वृष : जिद्दीपनाले काम बिग्रने डर छ । सरकारी निकाएको भयपनि रहला ।	**वृश्चिक** : गरेका कामबाट राम्रै लाभ हुनेछ । दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ ।
मिथुन : आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ । शत्रु पराजित हुनेछन् ।	**धनु** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला ।
कर्कट : विशेष सहयोग मिल्नेछ । जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ ।	**मकर** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।
सिंह : प्रेमीको सहयोग पाईनेछ । नजिकको मित्रसँग भेटघाट हुनेछ ।	**कुम्भ** : सामाजिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । जोश जाँगर बढ्नेछ ।
कन्या : निर्णय कार्यान्वयन हुन सक्दैनन्। आत्मबलमा कमी आउनेछ ।	**मीन** : मिष्ठान्न भोजनको अवसर मिल्नेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

वासिङ मेसिन किन्दा ध्यान दिनुपर्ने १० कुरा

वासिङ मेसिन अनेकथरी र ब्रान्डमा उपलब्ध छन् । फरक क्षमता र फिचर्सका वासिङ मेसिनको मूल्यमा पनि एकरुपता छैन । जस्तो ८ केजी क्षमताको कुनै वासिङ मेसिन ४५ हजार रुपैयाँमा पाइन्छ भने कुनै एक लाख मूल्य बराबर पर्छ । आखिर मूल्यमा यति अन्तर किन हुन्छ ? किनभने यसको ब्रान्ड, सुविधा, क्षमताअनुसार मूल्यमा पनि फरक पर्छ । त्यसैले वासिङ मेसिन खरिद गर्नुअघि केही कुरा ध्यान दिनैपर्छ ।

आफ्नो बजेट कति ?
वासिङ मेसिन किन्दा सबैभन्दा पहिले कति बजेटको वासिङ मेसिन किन्ने हो, त्यो निर्धारण गर्नुपर्छ । बजारमा लगभग २३ हजार देखि एक लाख भन्दामाथि पर्ने वासिङ मेसिन उपलब्ध छन्। यस्तोमा यति बजेटको वासिङ मेसिन किन्छु भनेर निर्धारण गरियो भने त्यो मूल्यमा राम्रो मेसिन छनोट गर्न सकिन्छ ।

वासिङ मेसिनको प्रकार छनोट:
वासिङ मेसिन मूलत दुई प्रकारका हुन्छन्, फ्रन्ट लोडिङ र टप लोडिङ । फ्रन्ट लोडिङमा लुगा कसरी धुइदैछ भन्ने कुरा देखिन्छ । टप लोडिङ मेसिनमा कपडा माथिबाट राखिन्छ । यसमा लुगा धुने प्रक्रिया राम्ररी देख्न सकिँदैन । टप लोडिङ मेसिन फ्रन्ट लोडिङ वासिङ मेसिन भन्दा सस्तो हुन्छ ।

आवश्यकता कति केजी ?
परिवारको आकार र धुलाई आवश्यकताको आधारमा वासिङ मेसिनको क्षमता छनौट गर्नुपर्छ । फ्रन्ट फोल्डिङमा ८ देखि साँढे १० केजी र टप फोल्डिङमा ७ देखि १२ केजी क्षमताका वासिङ मेसिन बजारमा उपलब्ध हुन्छन् । यस्तोमा परिवारको आकार अनुसार क्षमता निर्धारण गर्न सकिन्छ ।

फुल अटोमेटिक र सेमी अटोमेटिक : प्रविधिको आधारमा, फुल अटोमेटिक र सेमी अटोमेटिक गरी दुई प्रकारका वासिङ मेसिन बजारमा उपलब्ध छन् । फुल अटोमेटिक वासिङ मेसिनले कपडाभित्र राखेपछि स्वत: धुन्छ र सुकाउँछ । तर, सेमी अटोमेटिक वासिङ मेसिनमा कपडालाई टबमा निकालेर ड्रायरमा राख्नुपर्छ । यो पूर्णस्वचालित भन्दा सस्तो हुन्छ । यस्तोमा वासिङ मेसिन खरिद गर्दा आनो आवश्यकता बुझेर कुन लिने निर्धारण गर्नुपर्छ ।

विशेषता : वासिङ मेसिन खरिद गर्दा त्यसमा भएको विशेषताहरूलाई पनि नियाल्नु पर्छ । विभिन्न ब्रान्डका वासिङ मेसिनमा स्टिम वास, टाइमर सेटिङ र ड्रायर सेटिङ जस्ता उपयोगी सुविधाहरू हुन्छन् । यस्ता विशेषता पनि हेरेर वासिङ मेसिन किन्नुपर्छ ।

ब्रान्ड र वारेन्टी : नेपाली बजारमा लगभग आधा दर्जन बढी ब्रान्डका वासिङ मेसिन पाइन्छ । यस्तोमा प्रचलित ब्रान्ड र बढी वारेन्टी अवधि भएको वासिङ मेसिन खरिद गर्नुपर्छ । यसो गर्दा वासिङ मेसिन बिग्रिएको खण्डमा पनि कम्पनीले नै त्यसको मर्मत गरिदिन्छ ।

राख्ने ठाउँ : वासिङ मेसिन खरिद गर्दा त्यसलाई राख्नको लागि घरमा पर्याप्त स्थान छ कि छैन भन्ने कुरा पनि सुनिश्चित गर्नुपर्छ । ठाउँको उपलब्धता अनुसार मेसिनको आकार छनोट गरियो भने त्यसलाई कहाँ राख्ने भन्ने तनाव हुँदैन ।

ऊर्जाको खपत : वासिङ मेसिन खरिद गर्दा ऊर्जा खपत कति हुन्छ भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनुपर्छ । सामान्यता टप लोड वासिङ मेसिनको तुलनामा फ्रन्ट लोड वासिङ मेसिन प्रयोग गर्दा बढि ऊर्जा खपत हुन्छ । फ्रन्ट मेसिनले लुगा वास गर्दा हिटर अन भएर तातो पानीले लुगा धुन्छ । त्यसैले फ्रन्ट लोडमा बत्तीको खपत बढी हुन्छ ।

पानीको खपत : वासिङ मेसिन खरिद गर्दा अर्को ध्यान दिनुपर्ने कुरा भनेको पानीको खपत कति गर्छ भन्ने पनि हो । टप लोड मेसिन भन्दा फ्रन्ट लोड मेसिनहरूले सामान्यतया कम पानी खपत गर्छन् ।

तापमान नियन्त्रण : यदि वासिङ मेसिनमा हिटर छ भने, यो सुविधाले पानीको तापक्रम समायोजन गर्न मद्दत गर्नेछ । यो जाडोमा धेरै उपयोगी साबित हुन सक्छ । साथै, तातो पानीले कपडा राम्रोसँग सफा हुन्छ । केही मेसिनहरूमा स्टिम सुविधा हुन्छ, जसले फोहोर र दागहरूसँग राम्रोसँग सफा गर्छ ।

डाउन ज्याकेट धुन मिल्छ ?
वासिङ मेसिनमा डाउन ज्याकेट धुन मिल्छ कि मिल्दैन ? भन्ने प्रश्न धेरै सुनिन्छ । वासिङ मेसिनमा डाउन ज्याकेट मज्जाले धुन मिल्ने काठमाडौं इलेक्ट्रिक सेल्स एण्ड सर्भिसका सर्भिस इन्चार्ज आशिष तामाङ बताउँछन् ।

इनरवेयर धुन मिल्छ ?
वासिङ मेसिनमा इनरवेयर धुन मिल्छ । तर, इनरवेयर र मोजा जस्ता साना लुगा धुँदा लोन्ड्रि ब्यागमा राखेर धुनुपर्छ । यत्तिकै धोइयो भने यस्ता साना लुगा मेसिनमा अड्कन सक्छ । त्यसैले लोन्ड्रि ब्यागको प्रयोग गर्नुपर्ने आशिष सुझाउँछन् ।

वासिङ मेसिनमा धोएको कपडा सफा हुन्छ ?
वासिङ मेसिनमा धोएको कपडा सफा हुँदैन, दाग जाँदैन भनेको पनि सुनिन्छ । तर, मेसिनमा यस्ता कपडा सफा गर्ने फिचर पनि हुन्छ । लुगामा दाग लागेको ४८ घण्टा भित्र त्यो लुगा धोइयो भने त्यो सफा हुने आशिषले बताए ।

पानी सफा छैन के गर्ने ?
कसैको घरमा पानी सफा छैन भने टेक्निकल टिमले पानी जाँच गरेर पानी कडा छ भने मेसिनलाई त्यस्तै अनुसारको फङसनमा राखिदिन्छन् र त्यसपछि समस्या नहुने आशिष् बताउँछन् ।

प्रयोग गर्ने विधि : मेसिनमा लुगा हाल्दा ठूला लुगा पहिला हाल्नुपर्छ भने साना र त्योभन्दा पनि साना लुगाहरू त्यसपछि हाल्नुपर्छ । मेसिनमा लुगा हाल्दा खोलेर हाल्नुपर्छ । यदि लुगालाई त्यतिकै मेसिनमा हाल्नाले लुगाहरू आपसमा अल्झिन्छन् र जुन समयमा मेसिन घुम्छ, त्यो समयमा लुगा च्यातिने र मेसिनमा पनि समस्या आएर नचल्ने स्थिति पनि उत्पन्न हुनसक्छ ।

वासिङ मेसिनमा कुनै पनि नयाँ लुगा हाल्नुअगाडि रङ जान्छ कि जाँदैन भन्ने कुरा जाँच गर्नुपर्छ । यदि रङ जाने लुगा छ भने मेसिनमा हालेका सबै लुगा बिग्रन सक्छ । डिटर्जेन्टको प्रयोग गर्दा फेब्रिकलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । सिल्क अथवा ऊनीका लुगा धुनका लागि सफ्ट डिटर्जेन्टको प्रयोग गर्नुपर्छ । धेरै वासिङ मेसिनहरूको बुकलेटमा नर्मल डिटर्जेन्टसँगै आधा बिर्को मेसिनको डिटर्जेन्ट पनि हाल्नुपर्छ भनेर निर्देशन दिएको हुन्छ । मेसिनको डिटर्जेन्ट भिन्दै हुन्छ । जसलाई छुट्टै किन्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

निक्षेप उपरको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

(सूचना प्रकाशित मिति:२०८१/१०/२४)

श्री रघुनाथ ज्ञवालीको नाति हुमनारायण ज्ञवालीको छोरा, राधिका ज्ञवालीको पति, गुल्मी जिल्ला, रुरुक्षेत्र गाउँपालिका, वडा नं.०१ साविक रुरु वडा नं.०८,बस्ने नवराज ज्ञवालीको मिति २०८१/०८/०७ गतेको दिनमा मृत्यु भएकोले निजको नाममा यस कुमारी बैंक लि.रिडी शाखामा रहेको खाता नं.०४५००२१४९६३००००१ मा मौज्दात रहेको रकम भुक्तानी पाँउ भनी निज खातावालाको पत्नि राधिका ज्ञवालीले यस बैंक शाखामा निवेदन दिनुभएको हुँदा उक्त निक्षेप उपर निज निवेदक बाहेक अन्य कसैको हकदावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैतिस) दिनभित्र आफ्नो हक लाग्ने व्यहोरा प्रमाणित हुने सक्कलै सवुत प्रमाण कागजसहित यस बैंकको शाखा कार्यालय रिडी वा प्रधान कार्यालय, दरवारमार्ग, काठमाडौंमा हकदावी गर्न आउनु होला । म्यादभित्र कसैको हकदावी नपरेमा वा रीत नपुगेको दरखास्त उपर कुनै कारवाही नहुने व्यहोरा यसै सूचना मार्फत् जानकारी गराउदछौं ।

कुमारी बैंक लिमिटेड
KUMARI BANK LIMITED
सबैका लागि, सधैंका लागि

कुमारी बैंक लिमिटेड
रिडी, गुल्मी, फोन नं. : ०७९-४०००९८

अनुहारमा चौलानी लगाउनु हुन्छ

पछिल्लो समय युवा पुस्तामाझ कोरियन ड्रामाको लत बढेको छ । कोरियन ड्रामाको साथसाथै छालाको हेरचाहका लागि कोरियालीहरूले अपनाउने पद्धति र तरिकाप्रति पनि आकर्षण बढेको छ । विशेष गरी किशोरी र युवतिहरूमा कोरियन ग्लास स्किनको मोह छ । आनो छाला पनि त्यस्तै बनाउन कोरियन स्किन केयर प्रडक्टको प्रयोग त बढेको छ नै कोरियन घरेलु उपचारहरू पनि अपनाइरहेकी छन् । यी उपचारहरूमा चामलको पानी अर्थात् चौलानी र भातले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । चामलको पानी छालाको लागि धेरै फाइदाजनक छ । तर यसले अनुहारमा धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ । के यो कुरा तपाईंलाई थाहा छ ?

छालालाई सुख्खा बनाउँछ : चामलको पानीमा स्टार्च पाइन्छ । यसले छालामा रहेको ओसिलोपन सोस्छ अनि छालालाई सुख्खा र निर्जीव (डल) बनाउँछ । सुख्खा छाला भएकाहरूले यसको धेरै प्रयोग गर्नु हुन्न ।

रौँका प्वालहरू बन्द गरिदिन्छ : चामलको पानीलाई अनुहारमा लामो समयसम्म छोडियो वा यसलाई लगाएर अनुहार नधोइकन बसियो भने यसले रौँका प्वालहरू बन्द गर्न सक्छ । यसले पिम्पल र ब्ल्याकहेड्स जस्ता समस्या बढाउन सक्छ ।

छालामा पोल्ने र चिलाउने समस्या: संवेदनशील छाला भएका मानिसहरूले चामलको पानी बारम्बार लगाइरहँदा पोल्ने, चिलाउने र बिबिरा आउने जस्ता समस्या निम्तिन सक्छ । छालामा कुनै विशेष तत्त्वबाट एलर्जी भएकाहरूलाई विशेषगरी यस्तो हुन सक्छ ।

पीएच स्तर असन्तुलित हुन्छ : चामलको पानीले छालाको प्राकृतिक पीएच सन्तुलनलाई असर गर्न सक्छ । यसका कारण छालामा दाग वा सुख्खापन आउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा, पनि तपाईंले नियमित रूपमा चामलको पानी प्रयोग गर्नुभयो भने छाला पनि बिग्रन सक्छ ।

स्किन टोनमा असमानता : चामलको पानीले घामले डढेको छालाको खैरोपन कम गर्न मद्दत गर्छ । तर यसको धेरै प्रयोगले छालाको 'टोन' असमान हुन सक्छ । त्यसैले, चामलको पानी अनुहारमा लगाएपछि आफ्नो छालाको रंगमा परिवर्तन देख्नुभयो भने, चामलको पानी प्रयोग गर्न बन्द गर्नुपर्छ ।

चामलको पानी प्रयोग गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू : चामलको पानी अनुहारमा धेरै लगाउँदा हुन सक्ने क्षतिबारे त तपाईंले थाहा पाइसक्नु भयो । यो थाहा पाएर पनि तपाई आनो अनुहारमा चामलको पानी प्रयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने हप्तामा २-३ पटक भन्दा धेरै यसलाई अनुहारमा नलगाउनु होला । हरेक पटक लगाउँदा यसलाई अनुहारमा १०-१५ मिनेटभन्दा बढी नछाड्नुहोस् । लगाएपछि अनुहार सफा पानीले धुनुहोस् अनि मोइस्चराइजर पनि लगाउनुहोस् । चौलानी लगाउँदा अनुहारमा पोल्ने वा चिलाउने भयो भने तुरुन्तै यसको प्रयोग गर्न बन्द गर्नुहोस् ।

-रातोपाटी डटकम

प्रेसर कुकरमा कहिल्यै पनि पकाउनु हुँदैन यी ४ चीज

सामान्यतया, प्रेसर कुकर हरेक घरहरूको भान्छामा प्रयोग हुने सबैभन्दा सामान्य उपकरण हो । खाना छिटो पकाउन प्रेसर कुकर प्रयोग गरिन्छ । यो उपकरणले मानिसहरूको जीवनलाई धेरै सजिलो बनाएको छ । यो खाना पकाउनेदेखि बेकिंग वा बाफमा पकाउनेसम्म सबै कुरामा प्रयोग भइरहेको छ । तर, प्रेसर कुकरमा निश्चित प्रकारका चीजहरू बनाउनु स्वास्थ्यको लागि राम्रो मानिँदैन । प्रेसर कुकरमा केही चीजहरू पकाउँदा तिनीहरूको स्वाद र रूप मात्र बिग्रँदैन स्वास्थ्यको लागि पनि हानिकारक हुन सक्छ । प्रेसर कुकरमा कहिल्यै पनि यी चीजहरू पकाउनु हुँदैन । यसले के (कस्ता हानि पुऱ्याउन सक्छ, जानौं । प्रेसर कुकरमा कहिल्यै पकाउन नहुने खानेकुराहरू

सिमी : सिमीमा लेक्टिन पाइन्छ र यो केही हदसम्म विषाक्त पदार्थ हो । यदि यसलाई राम्ररी पकाइएको छैन भने पाचन सम्बन्धी समस्या हुने खतरा हुन्छ । प्रेसर कुकरमा सिमी पकाउनबाट बच्नुपर्छ ।

दुग्ध उत्पादनहरू : दूध, दही र क्रिम जस्ता चीजहरू प्रयोग गरेर बनाइएका परिकारहरू पनि प्रेसर कुकरमा पकाउनु हुँदैन । यी चीजहरू पकाउनको लागि, तातोमा नियन्त्रण हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ र प्रेसर कुकरमा ताप धेरै उच्च हुन्छ, जसले गर्दा परिकार बिग्रने जोखिम हुन्छ ।

पास्ता : पास्ता बनाउन कुकर प्रयोग गर्नु हुँदैन । प्रेसर कुकरमा पास्ता धेरै पकाउने र परिकार बेस्वादिलो रुरुहुने जोखिम हुन्छ ।

आलु : प्रेसर कुकरमा आलुको तरकारी बनाउनु हानिकारक हुन सक्छ । प्रेसर कुकरमा उत्पन्न हुने उच्च तापले आलुमा रहेको प्राकृतिक चिनीलाई अझ तताउँछ, जसले गर्दा यसको पौष्टिक मूल्य घट्छ । यसबाहेक, उमालेको आलुमा उच्च मात्रामा एन्टी-न्यूट्रिएन्टहरू हुन्छन्, जसले शरीरलाई उचित पोषक तत्व प्रदान गर्न असफल हुन्छ ।

फ्रिटर र फ्राइड फूडहरू : प्रेसर कुकरमा क्रिस्पी र क्रन्ची फ्रिटर वा भुटेका खानेकुराहरू पकाउनु हुँदैन । ढक्कन खोलेर कुकरमा पकाउँदा पनि नतिजा अपेक्षाकृत हुँदैन । प्रेसर कुकर भनेको बाफमा खाना पकाउनको लागि डिजाइन गरिएको उपकरण हो । यस उपकरणमा गहिरो फ्राइ गरिएका खानाहरू पकाउँदा यसको स्वाद र खाना पकाउने अनुभव बर्बाद हुने जोखिम हुन्छ ।

माछा : माछाबाट बनेका परिकारहरू पनि प्रेसर कुकरमा पकाउनु हुँदैन । प्रेसर कुकरमा माछा पकाउँदा त्यसमा पाइने पोषक तत्व र ओमेगा(३फ्याटी एसिड नष्ट हुन्छ र माछालाई खानामा समावेश गर्दाको फाइदा प्राप्त हुँदैन । यस्तो अवस्थामा यदि माछालाई प्रेसर कुकरमा पकाएर खायो भने त्यसको कुनै फाइदा हुँदैन ।

पालुङ्गो र पातदार तरकारीहरू: पालङ्गो लगायत अन्य पातदार तरकारीहरू पनि प्रेसर कुकरमा पकाउनु हुँदैन । यी पातदार तरकारीहरूलाई प्रेसर कुकरमा पकाउँदा त्यसमा रहेको अक्सालेट पग्लन सक्छ, जसले मिर्गौलामा पत्थरी निम्त्याउन सक्छ । यसका साथै, तिनीहरूको रंग र स्वाद पनि बिग्रन सक्छ ।

चामल : धेरैजसो मानिसहरूले कुकरमा भात पकाउँछन् । तर, यसो गर्नु स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ ।

वास्तवमा, जब भात कुकरमा पकाइन्छ, त्यसबाट स्टार्च एक्रिलामाइड निस्कन्छ जुन स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

पाल्पा आवासीयका विद्यार्थी पुगे आश्रममा

पाल्पा, माघ २४/पाल्पा आवासी माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरु तानसेनको भूसालडाँडामा रहेको निलसागर असहाय, अशक्त तथा जेष्ठ नागरिक सेवा आश्रममा पुगेका छन् । विद्यालयको ४५ औं वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक दिवसको अवसर पारेर विद्यालयमा गठीत बालक्लवमा आवद्ध विद्यार्थीहरु त्यहाँ पुगेका हुन् ।

उनीहरुले आश्रममा रहेका असहाय, बेसहारा, वृद्धवृद्धा र मानसिक रूपले विक्षिप्त व्यक्तिसँग बसेर विद्यालयको वार्षिकोत्सव तथा अभिभावक दिवस मनाए । शिक्षक, शिक्षिकासँगै आश्रममा पुगेका विद्यार्थीहरुले असहाय, बेसहारा, वृद्धहरुसँग माया र सद्भाव साटासाट गर्नुको साथै एक छाक भोजन समेत गराएका छन् । वृद्धवृद्धाहरुसँग बसेर माया साट्ने र उनीहरुलाई एक छाक भए पनि भोजन गराउन्छौं भनेर क्लवमा आवद्ध विद्यार्थीहरु आश्रममा पुगेको विद्यालयका प्रिन्सिपल गोपाल पि.सी.ले बताए । उनले भने ' अध्ययनसँगै समाजसेवामा पनि समर्पित गराउनुपर्छ भनेर विद्यालयमा क्लव गठन गरेका छौं, उनीहरु आफै स्वतस्फूर्त रुपमा सामाजिक र रचनात्मक काम गर्न उत्साहित छन्, त्यही भएर पनि उनीहरु आश्रममा भएका वृद्धवृद्धाहरुप्रति प्रेमभाव जागेर त्यहाँ पुगेका हुन् ।' विद्यार्थीहरुले आश्रममा पुगेर एक छाक भए पनि भोजन गराएको देख्दा खुसी लागेको प्रिन्सिपल पि.सी.ले उल्लेख गरे । आश्रममा रहेका वृद्धवृद्धाहरुले आफ्नै छोराछोरी र नातीनातिनाले खाना खुवाए जस्तै भएको भन्दै उत्साहित भएका थिए ।

रामपुरकी उपप्रमुख थापा सम्मानित

पाल्पा, माघ २४/जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाकी उपप्रमुख बालकुमारी थापा सम्मानित भएकी छन् । विकास निर्माणमा नगरपालिकाबाट खेलेको भूमिकाको कदर गर्दै मुना मेमोरियल ट्रष्ट र सिर्जना आमा समूह रामपुरले थपालाई सम्मान गरेको हो ।

उपप्रमुख थापालाई सम्मान पत्र र दोसल्ला सहित आमा समूहका अध्यक्ष सावित्रा अधिकारी र मुना मेमोरियल ट्रष्टका अध्यक्ष जनार्दन अधिकारीले संयुक्त रुपमा सम्मान गरेका थिए । थापाले रामपुर-१० काभ्रेघारीमा रहेको मुना मेमोरियल ट्रष्टको भवन निर्माण तथा व्यवस्थापनका लागि नगरपालिकाबाट आवश्यक बजेट विनियोजन गर्न सहयोग गरेको ट्रसले जनाएको छ । अहिले ट्रष्टको भवन निर्माण सम्पन्न भए पनि यसको थप व्यवस्थापन नगरपालिकाले गरेको छ । नगरपालिकाले ट्रष्टको व्यवस्थापन तथा जिप्सन राख्नका लागि आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ मा १ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको थियो । गर्मी र घाम लागेको समयमा विभिन्न कार्यक्रम र आमा समूहको बैठक भेला बस्न असहज भएको भन्दै योजना माग गरेपछि नगरपालिकाले बजेट विनयोजन गरेको थियो । सो बजेट मार्फत भवनमा जिप्सन राखिएको छ । भवनमा जिप्सन राखे पछि जुन सुकै समयमा यस क्षेत्रमा हुने हरेक कार्यक्रम गर्न सजिलो भएको सिर्जना महिला समूहका अध्यक्ष सावित्रा अधिकारीले बताइन ।'विषेश गरि गर्मीको समयमा ट्रष्ट भवन तातिएर बस्न नसकिने हुन्थ्यो अहिले त त्यो समस्या छैन'- अधिकारीले भनिन् । भवनमा सो क्षेत्रका विभिन्न कार्यक्रम र सिर्जना आमा समूहको बैठक तथा भेला बस्दै आएको अधिकारीको भनाई छ । आफुलाई सम्मान गरेकोमा धन्यवाद दिँदै रामपुर नगरपालिकाका उपप्रमुख बालकुमारी थापाले आफुले नगरवासीको अभिभावकीय अभिभारा पुरा गरेको बताइन् । नगरवासीको समस्या र आवश्यकतालाई परिपूर्ति गर्नका लागि पालिकाको स्रोत र साधनको उच्चतम प्रयोग गरी काम गर्दै आइएको उनको भनाई छ ।

Rampur Municipality
Office of the Municipal Executive
Rampur, Palpa

Re-Invitation for Bids

Date of Publication: 2081-10-25(2025-02-07)

1.Rampur Municipality invites electronic bids from eligible bidders for the procure ment of below mentioned Goods.

2.Eligible Bidders may obtain further information and inspect the bidding documents at the **www.bolpatra.gov.np/egp.**

3.The name and identification of the contract are as follows:

Contract No.	Contract Name	Last date & time of Bid document Purchasing.	Last date & time of Bid document Submission.	Bid Opening date & time	Estimated Amount, NRs.(Including VAT)	Minimum Bid Security Amount (Rs.)	Bid Document Fee
RMO/Goods/NCB/ 27/081/082(RE)	Supply & Delivery of Two Wheeler Vehicles to Rampur Municipality Palpa	2081/11/11 2025/02/23 12:00 hrs.	2081/11/11 12:00 hrs.	2081/11/11 14:00 hrs.	13,96,600.00	35,000.00	3000.00

4.The Employer reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the bids without assigning any reason, whatsoever.

Chief Administrative Officer

खेलकुद समाचार

बैतडीले काठमाडौंलाई हरायो

काठमाडौं, माघ २४/अर्जुन ट्रफी राष्ट्रिय टी-२० क्रिकेट प्रतियोगितामा दशरथ चन्द एकेडेमी बैतडीले पहिलो जीत हात पारेको छ । बैतडीले क्रिकेट एक्सेलेन्स सेन्टर काठमाण्डौलाई १६ रनले हरायो । बैतडीले दिएको १ सय ६१ रनको लक्ष्य पछ्याएको काठमाण्डौ १९ ओभर ४ बलमा १ सय ४४ रनमा अलआउट भयो । काठमाण्डौका राज शाहले नटआउट ३७, दीपेन्द्र रावतले ३२ रन बनाए । बैतडीका सलाहुद्दीन खानले ५, दिवान पुनले ३ विकेट लिए । यसअघि धनगढीको फाप्ला क्रिकेट मैदानमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको बैतडीले २० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर १ सय ६० रन बनायो । बैतडीका दिवान पुनले ४३, वसन्त खत्रीले ३२, अमर रौटेलाले नटआउट २९ रन बनाए । काठमाण्डौका दीपेन्द्र रावत र सूर्य तामाङले २/२ विकेट लिए । यो जीतसँगै बैतडी ३ खेलमा २ अङ्कसहित समूह 'बी' को तेस्रो स्थानमा छ । काठमाण्डौ उति नै खेलमा २ अङ्कसहित पुछारमा छ । आज लिग चरणको अन्तिम खेलपछि समूह 'बी' बाट सेमिफाइनल पुग्ने टोलीको टुङ्गो लाग्नेछ । प्रतियोगितामा अहिले समूह 'ए' का फ्रेन्ड्स युथ क्लब डडेल्धुरा र घोडाघोडी-११ सुख्खड खेलिरहेका छन् । समूह 'ए' बाट डडेल्धुरा र डीसीए धनगढी सेमिफाइनलमा पुगिसकेका छन् । अर्जुन ट्रफी क्रिकेटमा देशभरका ८ वटा क्लब सहभागी छन् । प्रतियोगिताको विजेताले १० लाख र उपविजेताले ५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार पाउनेछन् । प्रतियोगिता आउँदो सोमवार माघ २८ गतेसम्म चल्नेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से घट्यो, कारोबार रकम बढ्यो

पल्पा, माघ २४/शेयर बजार लगातार तेस्रो दिन घटेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार ११.६४ अङ्कले घटेर २ हजार ६ सय ९९.८१ विन्दुमा झरेको छ ।

बिहीबार फाइनान्स बाहेक सबै समूहको शेयर घटेकोमा विकास बैंक र अन्य समूहको शेयर १ प्रतिशतभन्दा धेरैले ओरालो लागेको छ । बिहीबार उपकार लघुवित्त वित्तीय संस्था र कर्पोरेट विकास बैंक समूहको शेयर १० प्रतिशतले घटेको छ । समग्रमा बजार घटेको दिन अपर लोहोरे खोला हाइड्रोपावर कम्पनीको शेयर १० प्रतिशतले बढेको छ । बिहीबार नेप्से घटे पनि कारोबार रकम भने बढेको छ । बुधबार ८ अर्ब ९५ करोडको शेयर कारोबार भएकोमा विहीबार ३ सय १५ वटा कम्पनीका १ करोड ८६ लाख कित्ता शेयर ९ अर्ब २४ करोड रुपैयाँमा किनबेच भएको छ । उक्त दिन कारोबारमा आएकामध्ये ७४ वटा कम्पनीको सेयरमूल्य बढ्यो, १६० वटाको घट्यो भने बाँकी ९ वटा कम्पनीको स्थिर रहयो । ९२ हजार ३ सय २६ पटकको कारोबारमा १ करोड ८६ लाख ८० हजार ३९२ कित्ता सेयर किनबेच भए । ती किनबेचमा करिब ९ अर्ब २४ करोड ७३ लाख रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको छ ।

मनको आवाज.............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई