स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

नेपाली महिला राष्ट्रिय फुटबल टोलीकी कप्तान एन्जिला तुम्बापो सुब्बाले फुटबल खेलाडी बन्न गरेको संघर्षको कथामा आधारित फिल्म "अन्जिला"को धरानपछि काठमाडौंमा प्रिमियर गरिएको छ । सोमबार ललितपुरस्थित लबिम हलमा आयोजित प्रिमियरमा फिल्मले उपस्थित अतिथिबाट उत्कृष्ट प्रतिक्रिया प्राप्त गऱ्यो । फिल्म हेरेर निस्किँदा धेरैको आँखामा आँसु देखिएको थियो ।

आजको विचार...

डा. ताराप्रसाद भुसाल

कसरी... (दुई पेजमा)

(दुई पेजमा)

राष्ट्रिय अवार्ड विजेता दिनेश राउतको निर्देशनमा तयार भएको फिल्म "महाभोज" गणतन्त्र दिवसको दिनबाट प्रदर्शनमा आउने भएको छ । मंगलबार फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गर्दै आगामी जेठ १५ गते बिहीबारलाई फिल्मको प्रदर्शन मिति घोषणा गरिएको हो ।

नैतिक आचरणको पालना गरौं

-झुट, छलकपट जस्ता अनैतिक क्रियाकलापबाट टाढा रहौं,
- आफ्नो कर्तव्यप्रति इमान्दार बनौं,
- असहाय, वृद्ध, अपाङ्गता भएको व्यक्तिलाई सहयोग गरौं,
- कानुन र विधिको पालना गरौं,
- भ्रष्टाचार, बेइमानी जस्ता अनैतिक क्रियाकलापविरुद्ध आवाज उठाऔं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला, कानुन तथा सञ्चार मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

❒ वर्ष ३० ❒ अंक २२७ ❒ २०८१ फागुन २८ गते बुधबार 12 March 2025, Wednesday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

लिबियाको तटबाट ५६३ आप्रवासीको उद्धार

(रासस/सिन्ह्वा)

त्रिपोली, २७ फागुन/आप्रवासीका लागि अन्तर्राष्ट्रिय संगठन (आईओएम) ले सोमबार लिबियाको तटबाट ५६३ आप्रवासीहरूलाई उद्धार गरी गत हप्ता उत्तर अफ्रिकी देशमा फिर्ता पठाइएको जनाएको छ ।

"मार्च २ देखि ८ सम्म, ५६३ आप्रवासीहरूलाई रोकेर लिबिया फिर्ता पठाइएको थियो," आईओएमले एक विज्ञप्तिमा उल्लेख गरेको छ । आप्रवासीमा ४३ महिला र १२ बालबालिका रहेको आईओएमले जनाएको छ । यससँगै एक आप्रवासीको शव पनि बरामद भएको छ । आईओएमको तथ्याङ्क अनुसार यस वर्ष अहिलेसम्म जम्मा चार हजार ७६७ आप्रवासीलाई रोकेर लिबियामा फिर्ता पठाइएको छ, जबकि ८२ आप्रवासीको मृत्यु मध्य भूमध्यसागरीय मार्गमा भएको र अन्य ५८ जना बेपत्ता भएका छन् । सन् २०२१ मा कुल ३२ हजार चार सय २५ गैरकानूनी आप्रवासीहरूलाई उद्धार गरी लिबिया फर्काइयो । सन् २०११ मा दिवङ्गत नेता मुअम्मर गद्दाफीको पतनपछि लिबियाले असुरक्षा र अराजकताको सामना गरिरहेको छ ।

प्रतिनिधि सभा बैठक : 'जनताको आक्रोशलाई नजरअन्दाज गर्न मिल्दैन'

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, फागुन २७/ प्रतिनिधि सभाको मंगलबार बसेको बैंठकमा बोल्ने अधिकांस सांसदहरुले जनताको आक्रोशलाई नजरअन्दज गर्न नमिल्ने बताएका छन् । उनीहरुले अहिले सडकमा देखिएको जनआक्रोशलाई सामन्य रुपमा लिन नहुने भन्दै जनताको असन्तुष्टि सम्बोधन गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले जनताको असन्तुष्टिका कारण प्रतिगामी शक्तिहरू सडकमा उत्रिएको बताएका छन् । सरकारकै अहंकार र अविवेकको मूल्यका रूपमा जनताहरू आक्रोशित भएकाले त्यसलाई सामन्य रुपमा लिन नहुने बताए । राजावादीहरूको प्रदर्शनप्रति लक्षित गर्दै विदेशीहरूको उक्साहटमा उक्त प्रदर्शन भए पनि सरकारकै कारण जनता आक्रोशित भएको अध्यक्ष दाहालको भनाइ थियो । उनले आइतबारको प्रदर्शनलाई सामान्य रूपमा नलिएको उल्लेख गर्दै सत्ताको अनावश्यक प्रदर्शनतिर नलाग्न सरकारलाई चेतावनी दिए । नेपाली काँग्रेसका महामन्त्री गगनकुमार थापाले पनि जनताको आक्रोशलाई नजरअन्दज

गर्न नमिल्ने बताएका छन् । उनले सडकमा देखिएको जनआक्रोशलाई केही होइन भन्ने अहंकार कसैले पनि राख्न नहुने उल्लेख गर्दै जनताको असन्तुष्टि सम्बोधन गर्नेतर्फ लाग्नुपर्ने बताए । महामन्त्री थापाले भने, 'जनता असन्तुष्ट छन् । असन्तुष्ट भएका जनतामा आक्रोश छ । आक्रोशलाई नजरअन्दाज गर्नुहुँदैन भन्ने कुरा म पनि मान्दछु । केही पनि भएको छैन, यो केही होइन भन्ने अहंकार कसैले पनि राख्नुहुँदैन । असन्तुष्ट छ, जो उनीहरुसँग संवाद गर्नुपर्छ भन्ने ठान्दछु ।' उनले वर्तमान सरकार गठन भएपछि मात्र जनता आक्रोशित भएको प्रतिपक्षीको आरोपको समेत खण्डन गरे । नेता थापाले संविधान जारी भएपछि सबैभन्दा बढी समय नेकपा (माओवादी केन्द्र) नै सरकारमा रहेको उल्लेख गर्दै यसको मुख्य जिम्मेवार माओवादी भएको जिकिर गरे । नेकपा एमालेका मुख्य सचेतक महेश बर्तौलाले पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाहको उक्सावटमा पञ्चायतकालीन राष्ट्रिय गान बजाइएको भन्दै आपत्ति जनाएका हुन् । संविधानको पालना गर्नु प्रत्येक नागरिकले पालना गर्नुपर्ने लेखिएपनि पूर्वराजा र उनका समर्थकहरूले संविधान विपरीत कार्यहरू गरेकाले सरकारले त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने बर्तौलाले माग गरे । उनले भने,'लोकतन्त्रको विकल्प राजतन्त्र हुन सक्दैन् । लोकतन्त्रको विकल्प निरंकुशतन्त्र हुन सक्दैन ।'

नेकपा एकीकृत समाजवादीका वरिष्ठ उपाध्यक्ष राजेन्द्रप्रसाद पाण्डेले आफ्नो पार्टी गणतन्त्रका विरुद्धमा हुने जुनसुकै गतिविधिको विरोधमा उभिने बताएका छन् । 'म र हाम्रो पार्टीको तर्फबाट यति भन्न चाहन्छु, हामी संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको पक्षमा पूर्ण प्रतिवद्ध पार्टी हो,' पाण्डेले भने, 'यसका विरुद्ध हुने सम्पूर्ण गतिविधिका विरुद्ध हामी हुनेछौं । हामीले रगतसँग साटेर गणतन्त्र ल्याएको हो । कसैले बक्सिस दिएको होइन ।'

प्रधानमन्त्री कपमा कोशी प्रदेश पराजित

भैरहवा, फागुन २७/ भैरहवामा जारी प्रधानमन्त्री कप पुरुष राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा कोशी प्रदेश पराजित भएको छ । मधेस प्रदेशले कोशी प्रदेशलाई १ सय ६५ रनको अन्तरले पराजित गरेको हो ।

भैरहवास्थित सिद्धार्थ क्रिकेट रङ्गशालामा टस जितेर पहिला ब्याटिङ गरेको मधेस प्रदेशले निर्धारित ५० ओभरमा ६ विकेट गुमाएर २ सय ८४ रन बनायो । दुई सय ८५ रनको लक्ष्य पछ्याउने क्रममा कोशी प्रदेशको पारी ३३ ओभरमा १ सय १९ रनमा समेटियो । मधेस प्रदेशका लागि कप्तान अनिल साह, पवन सर्राफ र दीपेश दासले उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गरे । तीनै जनाले अर्द्धशतकीय पारी खेले । अनिलले ७५ बलमा १० चौकाको मद्दतमा ७५ रन बनाए । यस्तै पवनले ८५ बलको सामना गर्दै दुई छक्का र ११ चौकाको सहयोगमा ९२ रन बनाए । दीपेशले ६० बल खेल्दै एक छक्का र ७ चौकाको सहयोगमा अविजित ५६ रनको योगदान दिए । हरिशङ्खर साहले २९ रन बनाए । बलिङतर्फ कोशी प्रदेशका प्रकाश कार्की र विपिन महतोले दुई दुई तथा फिरदोस अन्सारी र दीपेश कँडेलले एक विकेट लिए । बयानब्बे रन बनाएका पवन खेलको 'म्यान अफ दी म्याच' घोषित भए । यसैगरी कोशीका लागि ब्याटिङ गर्ने क्रममा साकिब हकले २५, सुजन थपलियले २४, फिर्दोश अन्सारीले २१ र दीपेश कँडेलले २० रन बनाए । जारी प्रतियोगितामा मधेसको यो पहिलो जित हो भने कोशीको यो दोस्रो हार हो ।

ऊनबाट आम्दानी खोजिरहेका आमा

बलेवा, फागुन २६/ बागलुङको निसी, भुजी र तमान क्षेत्रका अधिकांश स्थानीय पुस्तौँदेखि भेडापालनमा सक्रिय छन् । पहाडी भेग भएकाले पशुपालनमा रमाइरहेका यहाँका स्थानीय किसान पछिल्लो समय भेडाको मासुसँगै ऊनको समेत उपयोगमा लाग्न थालेका हुन् ।

निसीखोला गाउँपालिका-५ पुतली बजारकी ५७ वर्षीया पुनीकला घर्तिमगरको दैनिकी आजभोलि फेरिएको छ । पुतली बजारमा चलिरहेको ऊनको धागो बनाउने र कपडा तयार गर्ने तालिममा उनको दिन बित्छ । बिहान-बेलुका घरको काम सकेर १० नबज्दै उनी पुतली बजार पुग्छिन् । गाउँबाट सङ्कलन गरेको भेडाको ऊनलाई सफा गर्ने, कोर्ने, बाँट्नेदेखि तानमा कपडा बनाउनेसम्मका काम उनले सिकिरहेकी छन् । पुनले सानो छँदा गाउँमा ऊनका कपडा बनाउने गर्थिन् । उनको बाल्यकाल गाउँमै बनेका ऊनका कपडा लगाएर बित्यो । बिस्तारै विश्व

बजारका कपडा गाउँ पुगे । ऊनका कपडा बनाउने काम छाड्दै गए । 'हिजोआज ऊनको कपडा खस्रो हुन्छ भनेर लाउनै छोडे, बनाउनेले पनि छाडे', पुनिकला भन्छिन्, 'बजारतिर उनका कपडा खोजी हुन्छ भन्ने सुनेको छु, पहिला सिकिएन, बूढेसकालमा भए पनि दिन कटाउने बाटो होला भनेर ऊनका कपडा बनाउन सिकिरहेको छु', उनले भनिन् । परम्परागत रुपमा भेडाको ऊनबाट बनेका कपडाको बिक्री वितरण बिस्तारै सेलाउन थालेपछि यहाँका महिला समूहमा आबद्ध भएर भेडाको ऊनबाट तयारी सामग्री बनाउन सिक्दैछन् । जिल्लाको निसीखोला गाउँपालिका र ढोरपाटन नगरपालिकामा सञ्चालन गरिरहेको दिगो पर्यटन परियोजनाले उनीहरुलाई तालिमको व्यवस्था गरेको छ । रुकुमको टकसेराबाट आएका महिला प्रशिक्षकले निसीखोलाको पुतली बजारमा १३ र ढोरपाटनको सुपुर्दुङमा १३ महिलालाई ऊन निकाल्नेदेखि कपडा तयार गर्नेसम्मको काम सिकाइरहेका छन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

लोकतन्त्रको विकल्प छैन

नेपालमा पटक–पटक लोकतन्त्रमाथि प्रहार हुँदै आएको छ । लोकतन्त्र भनेको प्रणाली र संस्था हो कि नेतृत्व भन्ने विषयमै नेपाली राजनीतिमा लामो समयदेखि बहस हुँदै आयो । लोकतन्त्र स्थापना भएको तीन दशकभन्दा बढी भइसक्दा पनि संस्थागत विकास भई जनताको अपेक्षाअनुसार आर्थिक विकास नभएका कारण यस्तो बहस थप सान्दर्भिक हुँदै गएको छ । अहिले 'स्थिर सरकार र शक्तिशाली नेतृत्व चाहियो' भन्ने प्रचलित भाष्य जनस्तरदेखि बौद्धिक समुदायसम्म कर्णप्रिय हुँदै गएको देखिन्छ । राजनीतिक अस्थिरता र कुशासनको चक्रव्यूहमा फसिरहेको घडीमा यस्तो भाष्यको लोकप्रियता बढ्दै जानु अस्वाभाविक भएन । यस्तो भाष्य लोकप्रिय हुँदै जानु भनेको लोकतन्त्रको क्षयीकरण भएको सन्देश हो, जुन लोकतन्त्रको स्वास्थ्य र भविष्यका दृष्टिले चिन्ताजनक विषय हो ।

पछिल्लो समयमा आएर लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाको खिल्ली उडाउँदै राजतन्त्रको बहस हुन थालेको छ । यो गलत हो । लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाको विकल्प अझ बढी लोकतन्त्र मात्र हो । दुनियाँका कुनै मुलुकमा पनि लोकतन्त्रबाट अधिनायकवादमा प्रतिगमनका निम्ति आमनागरिकको प्रेरणा हुन सक्दैन । प्रतिगमन तिनैका निम्ति अत्यावश्यक हुन्छ, जसले लोकतन्त्रका कारण राजपाठ गुमाएको महसुस गर्छन् । लोकतन्त्रले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालाई सुनिश्चित गर्छ । प्रत्येक व्यक्तिले आफूलाई लागेका कुरा गर्ने अवसर यसले दिन्छ । यही स्वतन्त्रतालाई दुरूपयोग गर्दै आमनागरिकलाई कुसूचनाबाट दिग्भ्रमित गर्ने वर्ग पनि उत्तिकै सक्रिय हुन्छ । त्यसले देशमा केही नभएको निराशाको गीत गाउँछ र आमनागरिकलाई भड्काउँछ । राजाका बेलामा कसैले यसरी खुलेर बोल्न पाउँदैनथे किनभने त्यतिबेला 'भित्ताका पनि कान' हुन्थे । आज सामाजिक सञ्जालमा केही उपबुज्रुकहरूले 'नारायणहिटीमा राजालाई पुनर्स्थापित' गर्ने धम्की दिँदा पनि व्यवस्थाबाट कुनै खतरा हुँदैन । राजतन्त्र यो मुलुकको इतिहास हो भने लोकतान्त्रिक गणतन्त्र आजको यथार्थ । मुलुकमा स्थापित लोकतन्त्रलाई खलबल्याएर कसैले फेरि अधिनायकत्वतिर जाने चाहना राखेको छ भने सोचे हुन्छ, त्यो सम्भव छैन । आज लोकतन्त्रका पक्षधर बोलेका छैनन् भन्नुको अर्थ ती कमजोर भइसकेका छन् भन्ने आँक्नु आवश्यक छैन । यति हो, सबैलाई अभिव्यक्तिका निम्ति मौका दिएको मात्र हो । लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा हो, हुनुपर्ने जति प्रगति भएको छैन । त्यसलाई लिएर लोकतन्त्रमाथि प्रहार गर्नु राम्रो होइन । अहिलेको जुन व्यवस्था छ त्यो नै उचित छ । तसर्थ मुलुकमा राजनीतिक स्थिरता कायम गर्दै अगाडि बढ्नुको अहिलेको आवश्यकता हो । त्यसतर्फ सबै राजनीतिक दलहरुले बुझ्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

अवसरहरू सधैं तयार हुन्छन्,
तर तिनीहरूलाई समात्न चाहने हातहरू कमै हुन्छन् ।
(मनिसा आलेको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/ale.manisha057)

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

कसरी सुधार्न सकिन्छ एसइई नतिजा?

डा. ताराप्रसाद भुसाल

अहिले प्रचलित कक्षा १० को अन्तिम परीक्षा एसइई (माध्यमिक शिक्षा परीक्षा) पहिले माध्यमिक तहको फलामे ढोका भनिने एसएलसी (स्कुल लिभिङ सर्टिफिकेट) कै अर्को रूप हो ।

एसएलसीलाई विद्यार्थी र अभिभावकहरू फलामे ढोका मान्थे । एसइई पनि फलामे ढोकाभन्दा फरक छैन । यो परीक्षा विद्यार्थीको जीवनमा कोशेढुंगा हो जसले उसको भावी शैक्षिक यात्रा तय गर्छ । २०८१ सालको एसइई आगामी चैत ७ देखि हुँदै छ । गत वर्षको परीक्षा नतिजाले विद्यार्थीका लागि एसइई निकै चुनौतीपूर्ण रहेको संकेत गरेको छ । गत वर्ष ४ लाख ६४ हजार ७८५ विद्यार्थी एसइईमा सहभागी भएकामा ४८.८६ प्रतिशत मात्र उत्तीर्ण भए । तीमध्ये १८६ ले मात्र ४ जिपिए हासिल गरे । आधाभन्दा बढी, ५१.१४ प्रतिशत, विद्यार्थी असफल भए । यस नतिजाले समाजमा चिन्ता बढाएको छ । यसमा विद्यार्थी, शिक्षक, अभिभावक र सरकारी अधिकारी गम्भीर हुन आवश्यक छ । विद्यार्थीहरूले परीक्षा तयारीमा ध्यान दिएर नतिजा सुधार्न सक्छन् । विद्यार्थीले नियमित र व्यवस्थित अध्ययन तालिका बनाउनुपर्छ । यस्तो तालिकाले समयको उचित व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ ।

तालिका बनाउँदा विद्यार्थीले हरेक दिनको पढाइ समय, विषय र लक्ष्य निर्धारण गर्नुपर्छ । यस्तो तालिकाले विद्यार्थीको मानसिक तयारी पनि मजबुत बनाउँछ । विद्यार्थीले हरेक विषयमा आफै आफ्नो समीक्षा गरेर कमजोरी पत्ता लगाउनुपर्छ र सुधारमा ध्यान दिनुपर्छ । कठिन मानिएका विषय र पाठमा पनि बढी ध्यान दिनुपर्छ । नमूना प्रश्नपत्र हल गर्ने अभ्यास परीक्षा तयारीको एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा हो । यस्तो अभ्यासले विद्यार्थीलाई परीक्षामा समय व्यवस्थापन गर्न र प्रश्नको प्रकृति बुझ्न मद्दत पुग्छ । नमूना प्रश्नपत्र हल गर्दा विद्यार्थीले परीक्षाको सबै नियम पालना गर्नुपर्छ । यसो गर्दा वास्तविक परीक्षाको अनुभव प्राप्त हुन्छ, विद्यार्थीले आफ्ना कमजोरी थाहा पाउन सक्छ । परीक्षाको दबाब कम हुन्छ र आत्मविश्वास बढ्छ । विद्यार्थीले आफ्ना नोटहरू पुनरवलोकन गर्नु प्रभावकारी अध्ययन रणनीति हो । आफूलाई कठिन लाग्ने विषय र पाठको नोट र लघु नोट बनाउनुपर्छ । यसले पाठ सरल र संक्षिप्त बनाउँछ । लघु नोट परीक्षाको मुखमा सर्सर्ती पुनरवलोकनको राम्रो स्रोत बन्न सक्छ, छोटो समयमा धेरै कुरा सम्झन सजिलो बनाउँछ । परीक्षा नजिकिँदै गर्दा विद्यार्थीमा मानसिक दबाब र तनाव बढ्छ । यसले परीक्षा तयारीमा असर पार्न सक्छ। त्यस्तो असर पर्न नदिन पर्याप्त निद्रा, स्वस्थ आहार र नियमित व्यायाम महत्त्वपूर्ण हुन्छ । व्यायामले शरीर फूर्तिलो बनाउन र ध्यान एकीकृत गर्न सहयोग पुग्छ । स्वस्थ आहारले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउँछ। पर्याप्त निद्राले शरीरलाई ऊर्जाशील राख्छ । एसइई तयारीको समयमा अभिभावकको भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । परीक्षार्थी छोराछोरीको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुदृढ बनाउन मद्दत गर्नु, पढाइको अनकूल वातावरण बनाइदिनु र भावनात्मक समर्थन दिनु अभिभावकको मुख्य जिम्मेवारी हो । परीक्षाको दबाब र तनावमा रहेका छोराछोरीलाई अभिभावकले उत्साहित र प्रेरित गर्नुपर्छ । आत्मबल बढाउन मद्दत गर्नुपर्छ । यस किसिमको मद्दतले विद्यार्थीलाई उत्साहित बनाउँछ, आत्मविश्वास पनि बढाउँछ । अभिभावकले आफ्ना परीक्षार्थी छोराछोरीसँग गफ गरेर भावना बुझ्ने र उचित मार्गदर्शन गराउने काम गर्नुपर्छ । यसो गर्दा परीक्षार्थीको आत्मविश्वास बढ्छ । परीक्षार्थी छोराछोरीको पोषणयुक्त खानपिन, निद्रा र समय व्यवस्थापनमा पनि उचित सहयोग गर्नुपर्छ ।

घरमा पढाइको उचित वातावरण हुनु निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । शान्त र सहज वातावरण बनाइदिने काम अभिभावककै हो । पढाइमा अवरोध सिर्जना नहुने घरायसी वतावरण हुन्छ । आवश्यक सबै सिकाइ सामग्री उपलब्ध हुनुपर्छ । अभिभावकहरूले छोराछोरीको उचित निगरानी गर्नुपर्छ तर बढी दबाब दिनु हुँदैन, हौसला दिनुपर्छ । बढी दबाबले मानसिक असर पुऱ्याउँछ, पढाइ-सिकाइको गुणस्तर घटाउँछ । विद्यार्थी छोराछोरीको प्रगति नियमित जाँच्नु, आवश्यकता अनुसार सहारा दिनु र उचित मार्गनिर्देश गर्नु पनि अभिभावकको जिम्मेवारी हो । यसो हुँदा विद्यार्थी पढाइका लागि उत्साह हुन्छ । एसइई तयारीमा विषय शिक्षकको भूमिका निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । शिक्षकले विद्यार्थीहरूलाई शैक्षिक मार्गदर्शन गराउँदै उनीहरूको मानसिक तयारी र आत्मविश्वास अभिवृद्धिमा सहयोग गर्नुपर्छ । परीक्षा तयारीको सहज र प्रभावकारी उपाय सिकाउनु विषय शिक्षकको कर्तव्य हो । शिक्षकले पाठ पुनरवलोकन गर्दै नमूना प्रश्नपत्रमा विद्यार्थीलाई बढीभन्दा बढी अभ्यास गराउनुपर्छ । उत्तर लेख्ने तरिका सिकाउनुपर्छ, नबुझेको कुरामा प्रश्न गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ, कमजोरी सुधार्न र आत्मविश्वास बढाउन मद्दत गर्नुपर्छ । सूत्रात्मक ढंगले सम्झिने तरिका सिकाउनुपर्छ । सहज सिकाइ वातावरण सिर्जना गर्नु शिक्षकको अर्को महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी हो । विद्यार्थीहरूको सिकाइ प्रक्रिया धेरै हदसम्म वातावरणमा निर्भर हुन्छ । कक्षामा पढाइको समयमा विद्यार्थीको मनोबल बढाउँदै सिकाइ सरल र स्पष्ट बनाउने पनि शिक्षकले नै हो । विद्यार्थीहरूलाई आफ्नो विचार व्यक्त गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ जसबाट उनीहरूको समस्या समाधान होओस्, शंका निवारण होओस्, सिकाइको गहिराइ बढोस् । विद्यार्थीलई लिखित अभ्यास गराउने पद्धति निकै प्रभावकारी हुन्छ । हाल एसइईको तीन चौथाइ भाग लिखित हुन्छ । यस कारण पनि शिक्षकले विद्यार्थीलाई लेखनमा बढीभन्दा बढी अभ्यास गराउनुपर्छ । विद्यार्थीलाई प्रश्नको उत्तर स्पष्ट र सुसंगत तरिकाले लेख्ने अभ्यास गराउनुपर्छ । यस्तो अभ्यासले परीक्षामा उत्तर लेख्दा समय व्यवस्थापन र विचार संगठनमा मद्दत पुग्छ । लेखन अभ्यासले विद्यार्थीमा प्रभावकारी ढंगले विचार व्यक्त गर्ने क्षमता पनि बढाउँछ । एसइई तयारीमा विद्यालय प्रशासनको भूमिका पनि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । विद्यालयको शैक्षिक वातावरण सुदृढ बनाउनु, शिक्षण प्रक्रिया सहज बनाउनु र परीक्षा सम्बन्धी सबै तयारी ठीक समयमा गराउनु विद्यालय प्रशासनको जिम्मेवारी हो । विद्यालय प्रशासनले नमूना परीक्षा पनि चलाउनुपर्छ । यो निकै प्रभावकारी रणनीति हो । यस्तो परीक्षाले विद्यार्थीहरूलाई वास्तविक परीक्षा अनुभव प्राप्त हुन्छ । नमूना परीक्षाबाट विद्यार्थीले आफ्नो सामर्थ्य र कमजोरी र थाहा पाउँछ । आफ्नो कमजोरी सुधार गर्ने अवसर पाउँछ । यस्तो परीक्षामा प्राप्त अंकका आधारमा विद्यार्थीले सुधारको लक्ष्य निर्धारण गर्न पाउँछ । यसले विद्यार्थीलाई समय व्यवस्थापनमा र परीक्षा प्रक्रियामा सजग बनाउँछ । प्रत्येक विद्यार्थीको क्षमता फरकफरक हुन्छ । सबैले एकै गतिमा सिक्न सक्दैनन् । विद्यालय प्रशासनले कमजोर विद्यार्थी पहिचान गरेर तिनको सिकाइ सुधार गर्ने उपाय अपनाउनुपर्छ । कमजोर हुनुको खास कारण पत्ता लगाएर त्यसमा सुधार गर्न मद्दत गर्नुपर्छ । विद्यालय प्रशासनले शिक्षकलाई पनि उचित मार्गदर्शन र सहयोग गर्नुपर्छ । शिक्षकको पनि केही समस्या छ, उसलाई सहयोग चाहिएको छ भने विद्यालय प्रशासनले मद्दत गर्नुपर्छ । विद्यालय प्रशासनले शिक्षक, विद्यार्थी र अभिभावक बीच बलियो समन्वय गर्नुपर्छ । समयसमयमा अभिभावकसँग बैठक गरेर विद्यार्थीका लागि उचित वतावरण सिर्जना गर्न मद्दत गर्नुपर्छ। विद्यार्थी र शिक्षकबीचको सम्बन्ध सहज बनाउन र संवाद बढाउन सहयोग गर्नुपर्छ । यस्तो समन्वयले विद्यार्थीको सिकाइ प्रभावकारी बनाउन मद्दत पुग्छ । अभिभावकले घरमा गर्ने सहयोग बढ्छ । विद्यार्थी पनि उत्साहित हुन्छ र आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गर्छ । यसले सिकाइको गति बढाउँछ । विद्यालय प्रशासनले परीक्षा केन्द्र, परीक्षा समय, परीक्षा नियम र परीक्षा सामग्रीबारे प्रस्ट जानकारी दिनुपर्छ । विद्यालय प्रशासनले आफ्नो रणनीति प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सक्दा विद्यार्थीको परीक्षा तयारीमा राम्रो सुधार हुन्छ । एसइई तयारीमा इन्टरनेट पहुँच भएको ठाउँमा डिजिटल प्रविधि, सामाजिक सञ्जाल, र कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) प्रयोग गर्न पनि सकिन्छ । शिक्षकले नियमित कक्षाका अतिरिक्त फेसबुक, भाइबर, ह्वाट्सएप जस्ता सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरी सिकाइमा मद्दत गर्न सक्छन् । विद्यार्थीले यस्ता उपायबाट प्रश्न गर्न र शिक्षकले उत्तर दिन सक्छन् । युट्युब वा जूम जस्ता प्लेटफर्ममा छोटो भिडिओ राखेर विद्यार्थीलाई मद्दत गर्न सकिन्छ । विद्यार्थीले एआईबाट अभ्यास प्रश्न, संक्षिप्त नोट र परीक्षा सम्बन्धी सामग्री तयार गर्न सक्छन् तर एआईको दुरूपयोग हुनबाट रोक्नुपर्छ । डिजिटल प्रविधि प्रयोग गर्दा भ्रामक सूचना र मानसिक दबाबबाट बच्नुपर्छ । विद्यार्थीको परीक्षा तयारीको अन्तिम चरणमा स्थानीय सरकार र समाजको पनि विशेष भूमिका हुन्छ । विशेष गरेर दुर्गम क्षेत्रका छात्राको मानसिक र सामाजिक सुरक्षामा स्थानीय सरकारले ध्यान दिनुपर्छ । परीक्षार्थीको सम्पूर्ण सुरक्षाको प्रबन्ध गर्नुपर्छ ।

दुर्गम क्षेत्रमा परीक्षा केन्द्रहरू टाढा हुन्छन् । विद्यार्थी घर छाडेर केन्द्रनजिकै बस्ने गरी जानुपर्ने हुन सक्छ । यसमा विशेषगरी छात्राहरूले असुरक्षा अनुभव गर्न सक्छन् । उनीहरूलाई सुरक्षाको विश्वास दिलाउनुपर्छ । बलियो सुरक्षा प्रबन्ध गर्न स्थानीय सरकार, प्रहरी प्रशासन, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, अभिभावक र स्थानीय समुदाय रचेत रहनुपर्छ । परीक्षा केन्द्रमा महिला सुरक्षाकर्मी पनि राख्नुपर्छ । कुनै छात्रा कुनै दुर्व्यवहारको सिकार भए तुरून्त जानकारी दिन सक्ने वातावरण हुनुपर्छ । स्थानीय सरकारले विद्यालयहरूसँग सहकार्य गरेर तयारी कक्षा सञ्चालनमा सहयोग गर्न सक्छ । आर्थिक समस्यामा परेर शैक्षिक सामग्री जुटाउन नसक्ने विद्यार्थीलाई सहयोग पुऱ्याउन पनि स्थानीय सरकारले ध्यान दिनुपर्छ । यस्तो गतिविधिले विद्यार्थीको आत्मबल बढ्छ ।

छात्राहरू कुनै किसिमको समस्या र तनावमा छन् भने तिनलाई आवश्यक सहयोग पुऱ्याउन पनि स्थानीय सरकारले ध्यान दिनुपर्छ । एसइई नतिजा सुधार गर्नु राष्ट्रिय प्राथमिकता र सबै सरोकारवालाको चासोको विषय हो । नतिजा सुधार गर्न सबभन्दा पहिला शैक्षिक वातावरण सुधार गर्नु आवश्यक छ । विद्यालयहरू आवश्यक स्रोतसामग्री र भौतिक संरचना उपलब्ध गराउन सक्दा मात्र नतिजा सुधारमा प्रभाव पर्छ । सरकारले शिक्षकको आत्मविश्वास र हौसला बढाउन काम गर्नुपर्छ । शिक्षण-सिकाइमा शिक्षकका समस्या समाधान गर्न मद्दत गर्नुपर्छ । शिक्षकलाई मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श पनि दिनुपर्छ । दुर्गम क्षेत्रका र पिछडिएका समूहका छात्राहरूका लागि आवश्यक सुरक्षा, परामर्श र सूचना प्रणाली स्थापन गर्नुपर्छ । विद्यार्थीको मनोबल बढाउन तीनवटै तहका सरकारले समन्वयका साथ काम गर्नुपर्छ । परीक्षाको तयारीमा विद्यार्थीका लागि अन्तिम एक महिना निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । यो अवधिमा विद्यार्थीमा म उत्तीर्ण हुन्छु, राम्रो ग्रेड हासिल गर्छु भन्ने आत्मविश्वास बढाउने काम गर्नुपर्छ। अभिभावकले आफ्ना परीक्षार्थी छोराछोरी मानसिक स्थिति सबल बनाउन मद्दत गर्नुपर्छ । अधिकतम अभ्यास र तयारीका लागि प्रेरित गर्नुपर्छ । सबै सरोकोरवालाहरूको एकमुष्ट प्रयास र योगदानले मात्र एसइई परीक्षाको नतिजामा सुधार ल्याउन सकिन्छ । यसैअनुसार सबै पक्ष गम्भीर हुन आवश्यक छ । अन्यथा एसइई नतिजा दुई-चार दिनका लागि गफ, टीकाटिप्पणी र एकअर्काको आलोचनाको विषय मात्र हुन्छ । ***(लेखक त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा अर्थशास्त्र केन्द्रीय विभाग तथा सार्वजनिक नीति, सुशासन तथा भ्रष्टाचार निवारण अध्ययन कार्यक्रममा कार्यरत छन्।)***

-सेतोपाटी डटमक

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 : दिन सकारात्मक रहन्छ । आर्थिक पक्ष मजबुत रहन सक्छ ।	**तुला** : स्वास्थ्यप्रति सचेत रहनुहोस्। अनावश्यक विवादबाट टाढा रहनु राम्रो।
वृष : सोचेजस्तो उपलब्धि नहुन सक्छ। पारिवारिक जीवन सामान्य रहनेछ।	**वृश्चिक**: वित्तीय सुधारको संकेत छ । मान-सम्मान प्राप्त हुनसक्छ ।
मिथुन : निर्णय गर्दा सतर्क रहनुहोस्। मित्रहरूसँगको सम्बन्ध राम्रो रहनेछ।	**धनु** : नयाँ योजनाहरू सफल हुनेछन्। पारिवारिक सुख मिल्नेछ ।
कर्कट : व्यापार तथा रोजगारीमा सुधार आउने संकेत छ। मन प्रसन्न रहनेछ।	**मकर** : कार्यक्षेत्रमा चुनौती आउन सक्छ । धैर्य अपनाउनुहोस् ।
सिंह : शुभ समाचार सुन्न पाइनेछ। आत्मविश्वास बढ्नेछ ।	**कुम्भ** : वैदेशिक अवसर आउन सक्छ। मन प्रसन्न रहनेछ ।
कन्या : यात्रामा जानुपर्ने हुन सक्छ। ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो पर्नेछ।	**मीन** : शुभ कार्यको संकेत छ। प्रेमसम्बन्धमा सुधार हुनेछ ।

कला मनोरञ्जन

माइकलको 'राम नाम सत्य' गर्दै विराज भट्ट

अभिनेता विराज भट्टले 'जय परशुराम' प्रदर्शनको ८ वर्षपछि घरबाहिरको फिल्ममा काम गर्ने भएका छन् । उनले नयाँ फिल्म 'राम नाम सत्य'मा काम गर्ने पक्का भएको हो । उनी स्वयंले सोमबार फेसबुकमार्फत आफूले फिल्म सम्झौता गरेको जानकारी गराएका हुन् ।

यो फिल्मको निर्देशन माइकल चन्दले गर्नेछन् । उनी म्यूजिक भिडियो निर्देशक तथा कोरियोग्राफरको रुपमा परिचित छन् । 'राम नाम सत्य'को घोषणा अघिल्लो वर्ष (२०८०) को माघमा भएको थियो । खासमा निर्देशक चन्दले फिल्ममा विराजका छोरा समीर भट्टलाई लिन चाहेका थिए । त्यसका लागि केही पटक उनको विराजसँग कुराकानी पनि भएको थियो । तर, 'बलिदान' रिलिजअघि समीरले अरु फिल्म नगर्ने भएपछि माइकलले विराजलाई नै मुख्य भूमिकामा लिएका हुन् । फिल्म एक्सनप्रधान हुने जनाइएको छ । विराज पछिल्लो पटक गत असोजमा रिलिज भएको आफू निर्देशित फिल्म '१२ गाउँ'मा देखिएका थिए । यो फिल्म सफल भएपछि उनी यसको सिक्वेल निर्माणको तयारीमा छन् । त्यसका लागि उनले निर्माण इजाजत समेत लिइसकेका छन् । आगामी बैशाखपछि छायांकन गर्ने उनको तयारी थियो । तर, अब उनी 'राम नाम सत्य'मा अनुबन्ध भएकाले '१२ गाउँ २' को निर्माण धकेलिने देखिन्छ । 'राम नाम सत्य'बाट फिल्म निर्देशनमा डेब्यु गर्न लागेका माइकलले यसअघि थुप्रै म्यूजिक भिडियो निर्देशन गरिसकेका छन् । त्यही अनुभवलाई उनले फिल्म निर्देशनमा प्रयोग गर्न लागेका हुन् । फिल्ममा विराज अनुबन्ध भएपछि उनले फेसबुकमा एक पोस्ट गर्दै लेखेका छन्, 'यसपटक दर्शकले एउटा भिन्न स्वादको फिल्म हेर्न पाउनुहुनेछ । 'राम नाम सत्य' नाम जस्तै फरक र विशेष बन्नेछ ।' *-फिल्मी खबर डटकम*

गीताको निर्देशनमा 'मेरी आमा'

टेलीचलचित्र 'सन्ध्या' र 'मेरो कथा'को सफलतापछि कलाकार गीता नेपालको निर्देशनमा बन्न लागेको नयाँ टेलीचलचित्र 'मेरी आमा'को यतिबेला छायांकन भइरहको छ । शिवरात्रिको अवसर पारेर शुभमुहूर्त गरिएको यो टेलीचलचित्र जया एण्ड नेवी प्रोडक्सनको प्रस्तुतिमा निर्माण भइरहेको हो । एक आमाले आफ्नो सन्तानका लागि गरेको त्याग, तपस्या, प्रेमका साथै त्यसमा आउने उतार चढावलाई नै टेलीचलचित्रमा मुख्य विषयवस्तुको रूपमा प्रस्तुत गर्न लागिएको निर्देशक गीताले बताईन ।

अहिलेसम्म आएका कथाहरूभन्दा अत्यन्तै फरक कथामा टेलिचलचित्र बनाउन लागेको उनीको जिकिर छ । विगत लामो समयदेखि चलचित्र तथा टेलिचलचित्रमा अभिनय गर्दै आइरहनु भएकी गीता पछिल्लो समय टेलिचलचित्र निर्माण र निर्देशनमा व्यस्त छन् । उनीले निर्माण गरेका टेलिचलचित्र 'सन्ध्या' र 'मेरो कथा'ले दर्शकको उच्च तारिफ पाएको थियो । गीता नेपाल र बालकलाकार देवांशी केशीको मुख्य भूमिका रहने 'मेरी आमा'मा नवीन श्रेष्ठ, सरोज दाहाल, प्रभुराम कोइराला, सन्दिप कँडेल, देवकी पाण्डे, माधवा खनाल, आरती लामा, रेश्मा केशी, श्रेया दुलाल, प्रशिद्ध नेपाल, शीतल गिरी र विजय खड्कालगायत कलाकारको अभिनय रहनेछ ।

जयाश्री कार्की र नेवीश्री कार्की निर्माता रहेको यो टेलिचित्रमा गीताकै लेखन छ । यसमा राहुल राईको छायांकन, राजेन्द्र मानन्धरको सम्पादन र गीताञ्जलि योगीको शृंगार छ । यसअघिका आफ्ना प्रस्तुति जस्तै 'मेरी आमा'ले पनि अझै धेरै दर्शकको मन जित्नेमा आफू विश्वस्त रहेको गीता बताईन ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक
डिभिजन वन कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

नियात्रा — राम बहादुर गरम्जा (एसकुमार)

बञ्जी जम्प र स्विङको एक पृथक अनुभव

रामबहादुर गरंजा
(एस कुमार)

मानिसको इच्छा पनि खै कस्ता-कस्ता खालका हुन्छन् ? एकपछि अर्को गर्दै नयाँ इच्छाहरू जन्मि रहन्छन् । तर सीमित स्रोत साधनका बिचबाट असीमित इच्छा र आकांक्षाहरू पूरा गर्नुपर्ने हाम्रो बाध्यता छ । केटाकेटी अवस्थामा आकाशमा चिल र गिद्ध उडेको देखेर अचम्म लाग्थ्यो । त्यसैगरी उड्न पाए कस्तो हुन्छ होला भनेर कल्पना गरिन्थ्यो । पछि विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगै नयाँ-नयाँ उपकरणको आविष्कार भए । ठूलो भएपछि प्याराग्लाइडिङ, प्लेन र हेलिकप्टरमा उडियो अनि चिल र गिद्ध उडे जस्तै अनुभव बटुलियो । बढ्दो प्रविधिको विकाससँगै युट्युव, फेसबुक, टिकटक, इन्स्ट्राग्राम, स्न्यापच्याट लगायतका सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट मानिसहरूले आफ्ना गतिविधिहरू प्रदर्शन गर्न थाले भने कोही घरमै बसी-बसी त्यस्ता किसिमका ज्ञान र मनोरञ्जनका कुरामा आनन्द लिन थाले । आर्मीहरू हेलिकप्टर र प्लेनबाट हाम फालेका, आरोहीहरू एउटा डोरी र लट्ठीको सहाराले धेरै अग्ला पहाडहरू चढेका अनि झरेका र अल्ट्रामा चढी आकाशबाट विशाल हिमश्रृङ्खलाहरू हेर्न पुगेका दृश्य देख्दा म पनि त्यसो गर्न पाए कस्तो हुन्थ्यो होला भन्ने यावत प्रश्नहरू मेरो मनमा उब्जिरहेका हुन्थे । हेर्दा र सुन्दा कुनै फिल्मको कहानी जस्तो लाग्ने तर उक्त कार्य यथार्थमा सही थियो । फेरि पनि मभित्र बञ्जी र स्विङ खेल्ने एउटा भूत सवार भइरहेको थियो । त्यो भूतले मलाई बेला-बेलामा तर्साइरहन्थ्यो । वर्षौंदेखिको इच्छा, चाहना र सपना पालेर बसेको मान्छे, नेपालका पोखरा, भोटेकोशी र पर्वतको कुश्मामा बञ्जी खेल्न पाइने थाहा भयो । पर्वतको कुश्मामा विश्रुवको अग्लो स्विङ र विश्रुवको दोस्रो अग्लो बञ्जी भएको पत्ता लागेपछि अरु ठाउँ किन रोज्नु कुश्मातिरै जाने निर्णय गरी अनुकूल समयको पर्खाइमा बसिरहें । आउँदै गरेको दशैंले सबै ठाउँमा रमाइलो छाउँदै थियो । तर सुरक्षालाई भने चिन्ता बढ्दै थियो । किनकि उनको बाबाको मृत्यु भएको ३ महिना पनि पुगेको थिएन । अभिभावक अर्थात् घरको मियो ढल्दा हामी पीडामा थियौं । ससुरा बा साह्रै मेहनती र इमान्दार हुनुहुन्थ्यो । कामलाई असाध्यै माया गर्ने, अरुसँग झुटो नबोल्ने र उत्तिकै सहयोगी पनि । भन्नुहुन्थ्यो, म मरेपछि मेरो क्रिया गर्नुपर्दैन, नुन छोड्नुपर्दैन । बरु मृत्यु संस्कारमा खर्च गर्ने पैसा कुनै स्कुल, अनाथ र वृद्ध आश्रममा लगेर सहयोग गर्नू । त्यसो भनेर मात्र कहाँ हुन्थ्यो र ? समाजको लागि भए पनि केही परम्पराहरू मान्नुपर्ने छ हामीले । वास्तवमा उहाँलाई म एक क्रान्तिकारी कम्युनिष्ट भन्न रुचाउँछु । मलाई साह्रै माया गर्नुहुन्थ्यो, तर के गर्नु अहिले हामी माझ हुनुहुन्न । मेरो परिवारमा दशैंको टीका भए पनि उनलाई अरुले टीका लगाएको हेर्न पटक्कै मन छैन । त्यही भएर पनि उनीको पीडामा मल्हमपट्टी लगाउनु मेरो प्रमुख जिम्मेवारी थियो । मलाई पनि रक्सी, मासु खाएर त्यो कोलाहलमा भुल्न कत्ति पनि इच्छा छैन । त्यसैले यस पटकको दशैं अलि फरक प्रकारले मनाउने मेरो मनमा योजना बनिरहेको थियो तर म कसैलाई बताएको थिएन । अर्कोतिर घरमा बाबा, आमा र दाजुभाइलाई सम्झाउनुपर्ने थियो । हुन त हिन्दु धर्मावलम्बीहरूको चाड भनिए पनि अहिले नेपालीको राष्ट्रिय चाड भएको छ । परम्परादेखि बाहिर भएका मान्छेहरू दशैं तिहारमा घरमा आउने प्रचलन छ । छोरो घरमा किन आएन भनेर मन दुखाउनु हुन्छ कि ? दाजुभाइ रिसाउलान् भन्ने तनाव थियो । चारैतिरको तनाव बिचबाट दशैं बिदामा भ्रमणमा जाने उतै बञ्जी जम्प पनि हान्ने मेरो एकल इजलासले फैसला गऱ्यो र सरप्राइज स्वरूप सुरक्षालाई उक्त फैसला सुनाए । उनी पनि सुरुमा अचम्म मान्दै त्यसो नगर्न सल्लाह दिइन् तर पछि फैसला कार्यान्वयनका लागि तयार भइन् । जहाँ इच्छा, त्यहाँ उपाय भने झैं इच्छा भएपछि उपाय पनि आउँदो रहेछ । घरमा आमा र बाबालाई सम्झाइ बुझाइ केही खानेकुरा, कपडा र आवश्यक सामानहरू प्याक गरी दाङबाट २०८१ साल असोज २३ गते बुधबार एक हप्ताको लागि बाइकको यात्रा भ्रमणमा निक्लियौं । गर्मीको मौसम सकिएको र जाडो नआइसकेको बेला भएर होला हामीलाई यात्रामा कुनै समस्या थिएन । भर्खर भर्खर वर्षाको बिदाइ र शरद ऋतुको आगमनले गर्दा मौसम निकै सफा थियो, हरियाली वनजङ्गलमा चराचुरुङ्गीको सुमधुर आवाजहरू, बाटा घाटा र बस्तीहरू उत्तिकै सुन्दर र चटक्क देखिन्थे । यस्तै रमाइला दृश्य नियाल्दै हामी बुटवल शुसिला बैनीको कोठामा गएर बास बस्यौं । उनको न्यानो स्वागतसँगै खाना खाएर विश्राम गऱ्यौं । उनी हाम्रो बैनी अर्थात् साथी पनि हुन् किनकि हामी बिचमा सुख र दुःख अनि अन्तरमनका कुराहरू साटासाट हुन्छन् । २४ गते बिहानै पूर्वमा लाली छाउँदै थियो हात मुख धोएर मनतातो पानी पिइ तिनाउ नदीको किनारै किनार पाल्पा पुगेर नास्ता खायौं । आफ्नै रफ्तारमा सुसेल्दै बगिरहेको कालीगण्डकीलाई नियाल्दै राम्दी पुल तरेर लाग्यौ स्याङ्जा हुँदै पोखरातिर । यात्रामा बाटाघाटा, चोकचोक र गाडीहरूमा झोला सहितका मान्छेहरूको भिडभाड देखिन्थ्यो । शायद उनीहरू दशैंको आगमनलाई स्वागत गर्न हतार थिए । सुन्दर सहर पोखरा, पर्यटकहरूको आकर्षणको केन्द्रविन्दु, पोखरामा खाना खायौं । त्यहाँ एक पल रूक्न पनि ढिलो भएको थियो मलाई । किनकि बञ्जी र स्विङको भूतले मेरो शरिरमा ४/५ को गेयरमा सवार गरिरहेको थियो । पोखरा सहरलाई फर्किदा भेट्ने बाचासहित लाग्यौ पर्वतको कुश्मातिर । यो चाडबाडका बेला हामी मात्र हो कि ? बाहिर निस्कने भनेको त सडकमा गाडीहरू, मोटरसाइकल र स्कुटीमा ठूला ठूला झोलासहित सिंगल, युगल र सामुहिक रूपमा कुश्मा, बाग्लुङ, म्यादी, मुस्ताङ, मुक्तिनाथ लगायतका स्थानमा घुम्न जाने मान्छेहरूको लावा लस्कर देखिन्थ्यो । जसले गर्दा हामीलाई थप हौसला प्रदान गऱ्यो । जे होस् अहिलेको समाजमा मानिसहरू परम्परागत केही मूल्य मान्यताहरूलाई त्यागेर केही नयाँ गर्न रुचाउँछन् साथै आफ्नो जिन्दगीलाई खास यादगार बनाउन चाहन्छ । याङ्दीदेखि घट्टेखोलासम्म ९१२ किमी भाइरल सडक साच्चै नै राम्रो रहेछ । ठाउँ-ठाउँमा ट्राफिक चिन्ह, बिच-बिचमा फूलबुट्टा भरेका जेब्रा क्रसिङ, विभिन्न कलरका धागो जस्तै कोरिएका रेखाहरू देख्दा धेरै आनन्द आयो । हेम्जाबाट देखिने अन्नपूर्ण, माछापुच्छ्रे, धौलागिरी, निलगिरी लगायत दर्जनभन्दा बढी मनै लोभ्याउने हिमश्रृङ्खलाहरूलाई नियाल्दै फराकिलो र सफा सडकमा यात्रा गर्नु बेग्लै मजा थियो । हाम्रा नयनले सुन्दर तस्बिरहरू कैद गर्न पाउँदा आफ्नो आयु लम्बिएको अनुभूति हुन्थ्यो । लुम्ले र घान्द्रुकको चिसो हावासँगै रमाउँदै हामी गोधुलीको साँझमा कुश्माको बन्दना होटलमा बास बस्न पुग्यौं । खाना खाएर बिश्राम गर्न गयौ तर मलाई भोलिको बञ्जी जम्पको तनावले छटपटी लागेको थियो । बेला-बेलामा उनले कत्तिको धड्कन बढेको छ भन्दै छातीमा हात राखी जिस्क्याउने गर्थिन् । भित्र-भित्र डर त लागेको थियो नि तर केही भएको छैन भनी जवाफ फर्काइदिन्थे । पहिलो पटक एड्भेन्चर खेल खेल्न गइरहेको हुँनाले थप जिज्ञासा र कौतुहलता पनि उत्तिकै थियो । खयर जेहोस् खेल्न भनेर अग्रिम टिकट बुक भएको छ, जसरी भए पनि गर्नुपर्छ भनी सुत्ने प्रयासमा कोल्टे फर्कन्छु निद्रा नै लाग्दैन । शायद त्यो रात म २ र ३ घण्टा मात्र निदाए होला । अर्को दिन २५ गते बिहानै हामी मर्निङ वाकमा निस्कियौं । दशैंका बेला भएर होला आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको घुइँचो लागेको थियो । दशैं मनाउनेसँगै बिदामा घुम्न आउने पर्यटकको संख्यामा वृद्धि भएको थियो । सदरमुकाम कुश्मा विभिन्न संघ संस्थाहरूका अवलोकन भ्रमण गर्ने गन्तव्य समेत बन्दै गएको रहेछ । यहाँ बञ्जी, स्विङ, लामो सुपरम्यान शैलीको जिपलाइन, केवल कार, देशकै अग्ला र लामा झोलुङ्गे पुलले आन्तरिक पर्यटकलाई आकर्षण गरेको रहेछ । मुस्ताङ जाने पर्यटकहरू जाने र फर्किने बेलामा बास बस्न आउने गरेको पर्यटन व्यवसायी कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठले बताए । उनका अनुसार काठमाडौं, चितवन, विराटनगर, हेटौंडा, दोलखा, नेपालगञ्ज, बर्दिया, दाङ, बुटवल, कपिलवस्तु लगायतका क्षेत्रबाट शैक्षिक तथा अवलोकन भ्रमणका लागि यहाँ धेरै आउँदा रहेछन् । चिया नास्ता खाएर ९ बजे हामी बञ्जी खेल्ने ठाउँतिर लाग्यौं । प्रेसर, सुगर, मुटु सम्बन्धी समस्या, हातखुट्टा भाचिएको, हड्डीको समस्या, नसासम्बन्धी समस्या, स्वासप्रस्वासको समस्या, लगायत दीर्घरोगीहरूलाई बञ्जी र स्विङको अनुमति थिएन । ४५ देखि १०० किलो तौलको बिचमा जम्प गर्न जानको लागि कसिलो जुत्ता, आरामदायी कपडा लगाउनुपर्ने रहेछ । पर्वतको सदरमुकाम कुश्मा र बाग्लुङको बलेवा जोड्ने ५२० मिटर लामो झोलुङ्गे पुलको बिचमा कालीगण्डकी नदीको ठिक माथि बञ्जी र स्विङको लागि जम्प गर्ने प्लाटफर्म निर्माण भएको रहेछ । नदीदेखि २२८ मिटर अर्थात ७४८ फिट रहेछ । चट्टान आरोहण लगायत साहसिक खेलमा प्रयोग हुने उच्च गुणस्तरको डोरी, विभिन्न सुरक्षाका सेफ्टी र दक्ष प्रशिक्षकबाट उक्त खेल खेलाइदोरहेछ । सबैभन्दा डर डिलमा उभिँएर तलतिर हेर्दा र हाम फाल्दा लागेको थियो । नखेलेरै फर्कनुपर्छ जस्तो लागेको थियो । ठूलो हिम्मत र शाहस बटुली बञ्जी खेल्नको लागि तयारी भए । हाम फालेपछि Freefall 4.5 second भयो दिमागले कामै नगर्दो रहेछ, तल पुगेपछि होस आयो । जब फर्केर माथि आउँदा बगेको कालीगण्डकीको छालहरू, हरियाली वनजङ्गल, कुश्माको मनमोहक आकृति र निलो आकाशका बादलसँगै चराहरू उडेको दृश्यहरु नियाल्दा धेरै खुशी लाग्यो । जिन्दगीको एक पृथक आनन्द आयो । फोटो र भिडियोको लागि DSLr र Go-pro क्यामेराको प्रयोग हुँदो रहेछ । साथै, हातमा लगाएको Go-pro क्यामेराले नजिकैबाट सुन्दर प्रकृति र मेरो गतिविधिलाई कैद गरिरहेका थिए । बञ्जी खेल्न भर्खरै अघिसम्म मलाई हौसला दिएकी उनी खेल्ने बेलामा डरले पछाडी गएर रोएको भन्दै साथीहरूले जिस्काए एकैछिन हासो भयो । त्यहाँ पुगेपछि बञ्जी खेल्ने धेरै साथीहरु भेटाए । एक जना कञ्चनपुरका राम गोदार थिए, उनी अलि डराउने रहेछन् तर मुक्तिनाथबाट फर्किदा साथीहरूको उक्साहटमा खेल्न आएको सुनाए । अर्का जुडुवा भाइ हेटौडाबाट दोस्रो पटक जम्प गर्न आएको सुनाउँदै थिए । त्यस्तैगरी पर्वतकै एकजना भर्खर आर्मीमा भर्ती भएकी बैनी पनि साथीहरूको लागि देखाउन आएको बताए । २ जना (जोडी) काठमाडौंबाट आएका रहेछन् । त्यस्तैगरी ४ जना नर्बेका बाह्य पर्यटकहरू पनि बञ्जी जम्प खेल्न आएका थिए । हामीहरू बिच एकैछिन अनुभव आदान प्रदान भयो । त्यस्तैगरी विश्वकै पहिलो अग्लो स्विङ गर्दाको अनुभूति त झनै अचम्म र डरलाग्दो भयो । स्वीङ पनि विभिन्न प्रकारको रहेछः- सिंगल स्वीङ, कपल स्विङ, टन्डन स्विङ, लगायत धेरै स्टाइलको पपुलर क्रियाकलाप । ५२० मिटर लामो पुल माथिबाट २२८ मिटर तल हाम फाल्नु मेरो लागि फलामको चिउरा चपाउनु जत्तिकै थियो । स्विङको लागि ४० देखि १४५ किलो तौलको बिचमा Freefall 6.5 Second ले होसहवास गएर कोमामा पुगेको जस्तो लाग्यो । एउटा डोरीको माध्यमले कालीगण्डकीको खोँचमा पिङकै स्टाइलमा वारि र पारि गराउँदा डरले सातो जाँदो रहेछ । तर माथि फर्किदा धेरै निकै रमाइलो र आनन्द भयो । विभिन्न समयमा गरी ४ पटक शाहसिक खेल बञ्जी जम्प र स्विङ गर्न सफल भए । आजभोलि बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटकहरू उल्लेख्य मात्रामा आउन थालेको द क्लिफका सञ्चालक राजु कार्कीले बताए । दैनिक १५० भन्दा बढीले बञ्जी र स्विङ गर्ने गरेको उनले जानकारी दिए । यहाँको स्विङ विश्वकै अग्लो बनेको कम्पनीका अध्यक्ष राजु कार्कीले दाबी गरे । बञ्जी र स्वीङ गर्न दुबैको मूल्य एक जनाको लागि ७ हजार ५ सय रुपैयाँ र भिडियोको लागि १५०० देखि २ हजारसम्म तोकिएको रहेछ । हाल विश्वकै अग्लो बञ्जी चाइनामा रहेको Macau Tower Bungy Jump २३२ मिटर अर्थात ७६४ फिट उचाइ र दोस्रो अग्लो स्वीटजरल्याण्डको टिसिनो भिर्जस्का बाँधमाथि २२० मिटर अर्थात ७२० फिट उचाइमा रहेछ । साउथ अफ्रिकामा तेस्रो अग्लो बन्जी सञ्चालनमा रहेछ । कुश्मा बञ्जी जम्प स्वीट्जरल्याण्डलाई पनि पछि पार्दै द क्लिफ प्रालिको यो परियोजनाले विश्वकै दोस्रो अग्लो बञ्जीका रूपमा आफूलाई दर्ज गरेको कुरा त्यहाँ पुगेपछि थाहाँ पायौं । ६ वर्षको अथक प्रयास र परीक्षण पछि २०७७ कार्तिक १५ गते शनिबारका दिन सञ्चालक युवराज जोशीले पहिलो बञ्जी जम्प गर्दै यसलाई औपचारिकता दिएका रहेछन् । बञ्जी र रिसोर्ट निर्माणका लागि २० करोड रुपैयाँ भन्दा बढी लागेको अध्यक्ष कार्कीले बताए । कुश्मा पर्वतको बञ्जी जम्प र स्विङको लागि विशेषगरी मंसिरदेखि बैशाखसम्म धेरै राम्रो हुँदोरहेछ । बन्जी जम्प सामान्यतया जाडोयाममा ९ बजेदेखि सुरु र गर्मीको समयमा बिहान ८ बजेदेखि सुरु हुने रहेछ । द क्लिफ प्रालिले काठमाडौं र पोखराबाट बञ्जी जम्प र स्विङ गर्न जानेको लागि गाडीको व्यवस्था पनि गरेको छ । त्यति मात्र नभएर त्यहाँ विश्वको सबैभन्दा लामो र अग्लो स्काई साइक्लिङ, विश्वको सबैभन्दा अग्लो स्काई क्याफे, स्काई चेयर, गुलेली पिङ लगायतका खेलहरू पनि खेल्न पाउनु हुनेछ । त्यसैले तपाईहरूपनि उक्त रमणीय स्थानमा फुर्सद निकालेर एकपटक पुग्नुहोला भन्न चाहन्छु । जिन्दगी धेरै छोटो छ, यसको कुनै सामान तथा उपकरणको जस्तो ग्यारेन्टी र वारेन्टी हुँदैन । मान्छे खालि हात आएको र खालि हातै जाने हो । मान्छेहरू अमेरिका, अस्ट्रेलिया, जापान, कोरिया, थाइल्याण्ड, स्विटजरल्याण्ड, मलेसिया, सिंगापुर लगायतका देशको भ्रमण गर्छन्, त्यहाँको धेरै तारिफ गर्छन् । तर आफ्नो मातृभूमिको कुरा गर्न रुचाउँदैन बरु यस्तो भएन, उस्तो भएन भनेर गुनासै गुनासो गर्छन् । हाम्रो देश नेपालमा पनि धेरै रमणीय ठाउँहरू छन् जो हाम्रा अमूल्य निधि हुन् । त्यसैले नेपालमै पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग र योगदान गरौं अनि मनोरञ्जन लिऔं ।

मितिः २०८१/११/२५ गते ।

महिलालाई सिप सिकाउँदै रैनादेवी छहरा गाउँपालिका

पाल्पा, फागुन २७/ जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाले महिलाहरुलाई आयआर्जनसँग जोड्न सिप सिकाउँने भएको छ । गाउँपालिकाले ५० जना महिलाहरुलाई आयआर्जनमा जोड्ने गरी सिप सिकाउने भएको हो ।

गाउँपालिका अध्यक्ष रुक्मागंत भटराईले विपन्न र असहाय महिलाहरुलाई नि:शुल्क सिलाइकटाईको सिप सिकाइ आयआर्जनमा जोड्ने बताए । उनले पालिका भित्रका महिलाहरुलाई सिलाइकटाइ तालिम दिन थालिएको उल्लेख गरे । अध्यक्ष भट्टराईले भने 'पहिलो चरणमा ५० जना महिलाहरुलाई सिलाइकटाई सम्बन्धी तालिम दिन्छौं, पछि आवश्यकता अनुसार दिँदै जाने छौं ।' उनले महिलाहरुलाई उनीहरुको क्षमता, सिप अनुसारको काममा समेत सहभागी गराउने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । भट्टराईले पालिका भित्रका महिलाहरुले केही न केही सिप सिकेर आयआर्जन गर्न सके सिपले जीवनस्तरमा सुधार ल्याउने र सानो लगानीमा पनि व्यवसाय गर्न सकिने भएकाले आर्थिक अवस्थामा सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । उनले व्यवस्था परिवर्तन भए पनि अवस्था कस्तो छ भन्ने विषयमा महिलाहरु अनविज्ञ रहेको भन्दै उनीहरुलाई जानकारी गराउनु अहिलेको आवश्यकता रहेको समेत औंल्याए । अध्यक्ष भट्टराईले महिला श्रमिकहरुका समस्याका विषयमा स्थानीय सरकार गम्भीर रहेको समेत बताए ।

ऊनबाट आम्दानी...

...'खेर गइरहेको ऊनलाई प्रयोगमा ल्याउन सके आम्दानी गरौंला, नभए घरको काम त चल्छ', ढोरपाटन-९ सुपुर्दुङकी २१ वर्षीया आशा घर्तिमगरले भनिन्, 'पहिलाभन्दा अहिले प्रविधिले सजिलो बनाएको छ, बजार पनि उनका कपडाको राम्रो छ भनेका छन् ।' गाउँमा खस्रो कपडा भनेर प्रयोगमा आउन छाडेको ऊनका कपडा दशक अगाडिसम्म गोठालाले बढी प्रयोग गर्ने गरेकामा अहिले विदेशमा पुग्ने गरेको छ । भेडाको ऊनबाट बन्ने काम्लो, बख्खु, घुमलगायत कपडाले घामपानी छेक्ने, वर्षौं टिक्ने र न्यानो हुने उनीहरु बताउँछन् । कम्बल, बख्खु, घुमलाई गोठालाको कपडा भन्ने गरिन्छ । ढोरपाटन र निसीखोलामा एउटै परिवारले रु ५०० देखि एक हजार ५०० सम्म भेडाबाखा पाल्ने गरेका छन् । ती भेडाबाट प्रत्येक वर्ष निकाल्न सकिने ऊनको प्रयोगमार्फत महिलालाई आयआर्जनसँग जोड्नेगरी सीपमूलक तालिम सञ्चालन गरिएको दिगो पर्यटन परियोजनाका समूह संयोजक अमर थापाले बताए । मासु स्थानीयस्तरमा बिक्री हुने र ऊनको पनि स्थानीय तथा विदेशी बजारमा समेत निर्यात गर्नेगरी उत्पादनमा प्रेरित गरिने उनले बताए । एउटा काम्लो, हापदुला बुन्न समय बढी लाग्छ । एउटा ऊनको कपडाको मूल्य न्यूनतम रु १५ हजारदेखि रु ६० हजारसम्म पर्छ । महिलाहरुलाई तालिमका लागि प्रशिक्षक, आवश्यक उपकरण, ऊन र खाजा खानाको व्यवस्था परियोजनाले मिलाएको छ । तालिमपछि तयार हुने सामग्रीको बजारीकरणमा महिलाहरुले समूह बनाउने बताउँछन् । ऊनको प्रयोग नभएकाले चरीचरण क्षेत्रमा नै किसानले ऊन निकालेर फाल्ने गरेकामा स्थानीय महिलाको सक्रियताले ऊनको प्रयोग बढ्ने प्रशिक्षक रमी बुढा मगरले बताइन् । उनीहरुले किसानबाट सेतो ऊन प्रतिकिलो रु ५० र कालो ऊन प्रतिकिलो रु १०० मा खरिद गर्ने गरेका छन् । बजारमा कालो ऊनको तयारी कपडा सेतो र खैरो ऊनको भन्दा दोब्बर पर्छ । *-रासस*

अन्धकारमुक्ति
बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. रामपुर, पाल्पा

ऋण चुक्ता गर्ने सम्बन्धी १५ दिने अत्यन्त जरुरी सूचना

दोस्रो पटक प्रकाशित मिति २०८१/११/२८ गते बुधबार

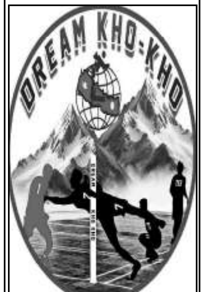
अन्धकारमुक्ति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.रामपुर पाल्पाको तपसिल बमोजिमका ऋणी सदस्यहरुले संस्थाबाट लिएको ऋणको नियमित रुपमा बुझाउनुपर्ने साँवा, व्याज भुक्तानी तालिका अनुसार नियमित ऋण भुक्तानी नगरी ऋण लिदाका बखत गरेको शर्त उल्लङ्घन गरी ऋणको भाखा नघाएको हुँदा उक्त ऋण असुलीका लागि संस्थाबाट पटक – पटक ताकेता गर्दा पनि ऋण भुक्तानी नगरेकाले सहकारी ऐन २०७४,सहकारी नियमावली २०७५ को परिच्छेद ८ को नियम ३० को उपनियम १(क) तथा लुम्बिनी प्रदेश सहकारी ऐन २०७६, लुम्बिनी प्रदेश सहकारी नियमावली २०७६को परिच्छेद ६ को नियम २३ को उपनियम १(क) बमोजिम सम्बन्धित ऋणीले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र संस्थामा सम्पर्क राखी तिर्नु/बुझाउनु पर्ने ऋणको साँवा, ब्याज र बाँकी वक्यौता सम्पूर्ण रकम तिर्न/बुझाउन वा रकम तिरी बुझाई सकेको भए त्यसको प्रमाण पेश गर्न आउनुहुन यो १५ दिने सुचना प्रकाशित गरिएको छ । उक्त म्याद भित्र पनि तिर्न, बुझाउनुपर्ने रकम तिर्न बुझाउन नआएमा वा तिरी बुझाई सकेको प्रमाण पेश नगरेमा ऋण सुरक्षणका लागि संस्थाको नाममा धित्तो स्वरुप लेखिदिएको घरजग्गा सहकारी ऐन २०७४,सहकारी नियमावली २०७५ को परिच्छेद ८ को नियम ३०को उपनियम १को (ख) बमोजिम एवं लुम्बिनी प्रदेश सहकारी ऐन २०७६, लुम्बिनी प्रदेश सहकारी नियमावली २०७६को परिच्छेद ६ को नियम २३ को उपनियम १ (ख) एवं संस्थाको ऋण असुली नीति तथा कार्यविधिले दिएको अधिकार प्रयोग गरी ऋणी तथा धित्तो जमानी दिने व्यक्तिलाई समेत कालो सुचीमा राख्नको लागि लेखी पठाई धित्तो लिलाम विक्रीको प्रक्रिया अगाडि बढाईने ब्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना दोस्रो पटक प्रकाशित गरिएको छ ।

ऋणी सदस्यको विवरण

ऋणी सदस्यको विवरण	ऋणी सदस्यको विवरण	ऋणी सदस्यको विवरण
नाम : कमल ढकाल	नाम : कृष्ण प्रसाद खनाल	नाम : टिका सुनार
जन्म मिति : २०२८/०७/१४	जन्म मिति : २०३३/०२/१४	जन्म मिति : २०३७/०७/०३
वर्ष : ५३	वर्ष : ४८	वर्ष : ४४
ना.प्र.न : ६१३६	ना.प्र.न : ९२७६०	ना.प्र.न : ९७६४
जि.प्र.का : पाल्पा	जि.प्र.का : पाल्पा	जि.प्र.का : पाल्पा
पिता : वेदराज ढकाल	पिता : जेदु नाथ खनाल	पति : हस्त बहादुर सुनार
बाजे : लालु	बाजे : तिलकण्ठ	ससुरा : कालु सुनार
ठेगाना : रामपुर - ७, पाल्पा	ठेगाना : बर्छा - ६, पाल्पा	ठेगाना : रामपुर-४, पाल्पा
हाल : रामपुर नगरपालिका-६, पाल्पा	हाल : रामपुर नगरपालिका-३, पाल्पा	हाल : रामपुर नगरपालिका-४, पाल्पा

खेलकुद समाचार

नेपालमा पहिलो पटक खो-खो लिग हुँदै



बर्दिया, फागुन २७/ बर्दिया नेपालमै पहिलो पटक बर्दियामा खो-खो लिग (ड्रिम खो-खो) २०८१ हुने भएको छ । ठाकुरबाबा नगरपालिकाको भुरीगाउँ बजार नजिक नेपालको पहिलो खो-खो कभर्ड हल रानीपुरमा आउँदो चैत २३ देखि ३० गतेसम्म नेपालमै पहिलो पटक खो-खो लिग खेल हुन लागेको हो ।

खेलकुद परिषद लुम्बिनी प्रदेशको प्रवर्द्धन, ठाकुरबाबा नगरपालिकाको मुख्य प्रवर्द्धन तथा लुम्बिनी प्रदेश खो-खो सैको व्यवस्थापक र नेपाल खो-खो सैको आयोजनामा नेपालमै पहिलो पटक नेपाल खो-खो लिग २०८१ हुने सैका केन्द्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष छत्र बहादुर शाहीलले जानकारी दिए ।

उनीले खो-खो खेलको व्यवसायीक विकासका लागि लिग चरणको खेल जरुरी रहेको हुँदा खो-खो खेलको विकास गरी खेलाडीहरुलाई आकर्षित गर्ने र खेलाडीहरुको व्यवसायिक भविष्य सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले नेपालमै लिग चरणको खेल आयोजना गरिएको बताए ।

लिगमा ६ वटा पुरुष समूह सहभागिता हुने र महिलातर्फको प्रदर्शन खेल हुने आयोजकले जनाएको छ । खेल बिहान ७ बजेदेखि राति ८ बजेसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेमा निरन्तर गिरावट

पाल्पा, फागुन २७/नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचक मंगलबार पनि घटेको छ । अघिल्लो दिनको तुलनामा नेप्से ३२ दशमलव २१ अंकले घटेको हो ।

पुँजीबजार कारोबार पछिल्लो सात दिनमा लगातार घट्दो क्रममा देखिएको छ । सोमबार नेप्से परिसूचकमा एक दशमलव १७ प्रतिशतको गिरावट पछि दुई हजार सात सय १९ दशमलव २० को बिन्दुमा कायम भएको छ । सो अवधिमा तीन सय तीन कम्पनीको एक करोड ५५ लाख ५९ हजार छ सय ८३ कित्ता शेयर ९२ हजार ३१ पटक खरिदबिक्री हुँदा आठ अर्ब ३९ करोड ११ लाख ४९ हजार बराबरको कारोबार भएको छ । विकास बैंक समूह एक दशमलव ९३ प्रतिशतले बढेको छ भने अरु सबै समूहको उपसूचक घटेको छ । बैंकिङ शून्य दशमलव ७१, वित्त एक दशमलव ५७, होटल तथा पर्यटन एक दशमलव १३, जलविद्युत् एक दशमलव ५१, लगानी एक दशमलव ८९ र जीवन बीमा समूह एक दशमलव ३० प्रतिशतले घटेको छ । त्यसैगरी, उत्पादन तथा प्रशोधन समूह दुई दशमलव ४९, लघुवित्त शून्य दशमलव ८९, म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव १०, निर्जीवन बीमा शून्य दशमलव ९९, व्यापार समूह एक दशमलव ७९ र अन्य समूह एक दशमलव ६८ प्रतिशतले घटेको छ ।

कारोबार रकमका आधारमा सबैभन्दा धेरै हिमालयन रिइन्स्योरेन्स लिमिटेडको ५८ करोड ६५ लाख १७ हजार बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबार भएका शेयर संख्याका आधारमा सबैभन्दा धेरै महालक्ष्मी विकास बैंक लिमिटेडको नौ लाख ९१ हजार चार सय ४४ कित्ता शेयर किनबेच 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