स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री रेखा थापा उनी परिवार र साथीभाइमाझ जन्मदिन सेलिब्रेसन गर्दैछिन्। अर्कोतिर, छोरी वैभवीको अन्नप्राशन पनि। एकातिर उनी सामाजिक सञ्जालदेखि मोबाइलसम्म प्रशंसक र आफन्तको जन्मदिन शुभकामना ग्रहण गरिरहेकी छन्। अर्कोतिर, छोरीको अन्नप्राशनका लागि बिहानैदेखि पशुपतिमा अन्नपूर्णदिवीको पूजाआजामा व्यस्त छिन्। त्यहाँ उनले अन्नपूर्ण भण्डारा चलाइरहेकी छिन्।

आजको विचार...

बंगलादेशबाट...
(दुई पेजमा)

दुर्गा प्रसाद अर्याल

जहाजमा यात्राका क्रममा अभिनेता प्रदीप खड्कालाई एक 'फ्यान'ले प्रशंसा गर्दै हस्तलिखित पत्र दिएकी छन्। इन्डिगोको विमानमा यात्राका क्रममा उनलाई अरू कसैले नभएर सोही विमानकी एयरहोस्टेजले प्रशंसा गर्दै पत्र दिएकी हुन्। प्रदीपलाई 'मिस्टर खड्का' भनेर सम्बोधन गर्दै उनले इन्डिगोको विमानमा यात्रा गरेकोमा धन्यवाद दिँदै यात्रा सहज भएको होला भन्ने आशा व्यक्त गरेकी छिन्। पत्रमा उनले प्रदीपलाई अमेजिङ 'पर्सन तथा हम्बल' भनेर लेखेकी छिन्। जसमा उनले मैतेबहादर चरित्र निर्वाह गरेका थिए ।

❑ वर्ष ३० ❑ अंक ३८ ❑ २०८१ भदौ ७ गते शुक्रबार 23 August 2024, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

अफगानिस्तानमा बाढीका कारण १० को मृत्यु

(रासस/सिन्ह्वा)

अफगानिस्तान,
भदौ ६/अफगानिस्तानमा आएको बाढीका कारण १० जनाको मृत्यु भएको देशको राष्ट्रिय विपद् प्राधिकरणले बुधबार राति जनाएको छ । पछिल्लो केही दिनयता अफगानिस्तानका केही भागहरूमा आएको आकस्मिक बाढीका कारण १० जनाको मृत्यु हुनुका साथै अन्य आठ जना घाइते भएको प्राधिकरणका प्रवक्ता मुल्लाह जनान स्याकले बताए । उनका अनुसार बाढीले निम्त्याएको प्राकृतिक प्रकोपका कारण १०० वटा आवासीय घरहरू पनि पूर्ण वा आंशिक रूपमा क्षति भएका छन्भने खेतीबालीमा समेत गम्भीर क्षति पुगेको छ । प्रान्तीय सरकारले सबै प्रान्तीय अधिकारीहरूलाई बाढी प्रभावितलाई तत्काल उद्धार गरी आवश्यक प्रक्रिया अघि बढाउन आदेश दिएका छन् । यो बर्षको मेपछि अफगानिस्तानमा वर्षाजन्य विभिन्न दुर्घटनाहरूमा करिब ४०० जनाको मृत्यु भएको छ भने सयौं घाइते भएका छन् ।

विद्युत प्राधिकरण पाल्पाको वार्षिक समीक्षा

पाल्पाबाट ३४ करोड २९ लाखको विद्युत विक्री

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, भदौ ६/पाल्पाबाट ३४ करोड २९ लाख भन्दा बढीको विद्युत विक्री भएको छ । नेपाल विद्युत प्राधिकरण पाल्पा वितरण केन्द्रले गत आर्थिक बर्षमा ३४ करोड २९ लाख ६८ हजार ६ सय ९१ रुपैयाँ को विद्युत विक्री गरेको हो ।

केन्द्रले पत्रकार सम्मेलन गरी एक बर्ष भित्र गरेका कार्यक्रम र आगामी बर्षका योजना सार्वजनिक गर्दै उक्त रकमको विद्यतु विक्री गरेको जनाएको छ । केन्द्रका प्रमुख एवं इन्जिनीयर दिलिप मरासिनीले पाल्पा वितरण केन्द्रबाट गत आर्थिक बर्षमा ३४ करोड २९ लाख ६८ हजार ६ सय ९१ रुपैयाको विद्युत बिक्रि भएकोमा ३३ करोड ६९ लाख ३ हजार ५ सय ६३ रुपैयाँ राजश्व संकलन भएको बताए । पाल्पा वितरण केन्द्र लुम्बिनी प्रदेशमा उत्कृष्ट भई पुरस्कृत भएको कार्यालय प्रमुख मरासिनीले जनकारी गराए । केन्द्रले विद्युत विक्री भएको रकम मध्ये ९८.१५ प्रतिशत राजश्व संकलन गरेको, १० प्रतिशत चुहावट नियन्त्रण गर्न सफल

भएको छ । केन्द्रमा ४० हजार ८ सय ४४ उपभोक्ताले प्रत्यक्ष विद्युत उपभोग गर्दै आएका छन् भने ८ हजार २ सय सामुदायिक विद्युतका ग्राहक रहेका छन् । विद्युत सेवालाई गुणस्तरीय बनाउन केन्द्रले जिल्लाभरी ३० वटा नयाँ ट्रान्सफर्मर, ८ वटाको क्षमता बृद्धि गरेको छ । निस्दी गाउँपालिका, माथागढी र तिनाउ गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा पाल्पा वितरण केन्द्रले विद्युतिकरण गरेको छ । तानसेन बजार क्षेत्रमा २४ किलोमिटर नयाँ सुरक्षित कालो तार फेरिएको जिल्ला भित्र ७ सय काठको पोल हटाई फलामे पोल राखेको पाल्पा वितरण केन्द्रले जनाएको छ । सडक बत्ती बापत तानसेन नगरपालिकाको करिव ९ करोड रुपैयाँ बक्यौता रहेको, किस्ता किस्तामा तिर्ने सहमति भएको ईन्जिनियर मरासिनीले बताए । केन्द्रमा करिव २० हजार ग्राहक २० युनिटसम्म विद्युत खपत गर्ने ग्राहक भएकोमा उनीहरुलाई नि:शुल्क गरिएको र तानसेन नगरपालिकाबाट २ हजार २ सय २६ जनालाई नि:शुल्क विद्युत सेवा प्रदान हुँदै आएको मरासिनीले बताए । विद्युतीय सवारी साधनको लागि अर्गलीमा चार्जिङ स्टेशन राखिएको, आगामी दिनमा छहरा, आर्यभञ्ज्याङ्गमा चार्जिङ स्टेशन राख्ने तयारी रहेको र तानसेनको होलाङ्दीमा पनि एक उद्योगीसँग मिलेर चार्जिङ स्टेशन निर्माण काम अन्तिम चरणमा पुगेको उनले बताए ।

गत माघदेखी खानेपानी, कृषि सिंचाईको लागि सरकारले दिएको छुट सुविधा प्रदान गर्दै आएको छ । पाल्पामा खानेपानीका २२२ वटा, सिंचाईको लागी ५१३ वटा मिटर जडान भएका छन् । सरकारले खानेपानी मिटरमा ५० प्रतिशत छुट, सिंचाईमा प्रति युनिट २ रुपैया विद्युत उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

कार्यालयले गत बर्ष ५३ जना कालोसूचीमा परेका ग्राहकबाट ८ लाख १३ हजार ५ सय रुपैयाँ समयमै रकम नबुझाएका १ हजार ८६ जनाको विद्युत लाईन काटी ६ करोड ८९ लाख ९० हजार ४सय ५ रुपैयाँ संकलन गरेको जनाएको छ । कार्यक्रममा पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष रेखीराम रानाले विगतमा भन्दा काम र व्यवहारमा पाल्पा वितरण शाखाले राम्रोसँग काम गरेको बताए ।

साइबर सुरक्षाबारे सचेत रहौं

- अपरिचित इमेल, सन्देशर लिङ्ककहरु नखोलौं,
- संवेदनशील जानकारी (पासवर्ड, बैंक विवरण) सुरक्षित राखौं,
- अनधिकृत सफ्टवेयर डाउनलोड नगरौं,
- फर्जी वा अनलाइन लगानी (क्रिप्टोकरेन्सी) जस्ता साइटहरूबाट हुनसक्ने ठगीबाट जोगिऔं,
- सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो ठेगाना, फोन नम्बर र वित्तीय विवरण नराखौं,
- आफ्नो पासवर्डलाई बलियो राखौं र नियमित रूपमा परिवर्तन गरौं,
- वाई-फाई नेटवर्कको पासवर्ड सुरक्षित राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

संकटमा चुँदारा समुदायको पेसा

गुल्मी, भदौ ६/पछिल्लो समय यहाँ काठका भाँडा बनाउँदै आएका चुँदारा समुदायको पेसा संकटमा पर्दै जान थालेको छ । चुँदारा समुदायले परम्परागत रुपमा काठबाट कुँदेका सामग्री बिक्री गरेर आफ्नो जीविकोपार्जन गर्दै आएका थिए । आजभोलि प्रविधिको विकाससँगै बजारमा आधुनिक प्रविधिबाट निर्मित प्लास्टिक र सिल्टेका भाँडा बिक्री हुन थालेपछि आफ्नो पेसा संकटमा परेको मालिका गाउँपालिका(७ घमिरका नर बहादुर कार्कीले बताए ।

आधुनिक प्रविधिसँगै स्थानीय बजारमा सुपथ मूल्यमा आकर्षक देखिने आधुनिक प्रविधिका भाँडाकुँडा प्रयोगमा आउन थालेपछि चुँदारा समुदायको पुर्ख्यौली पेसा संकटमा पर्न थालेको कार्कीले बताए । ग्रामीण क्षेत्रमा गिठीको काठबाट निर्माण गरिएका ठेका, आरी जस्ता भाँडा दूध, दही र मही राख्नका लागि प्रयोग गरिन्छ । काठका भाँडामा राखेको दही र मही चाँडो नबिग्रिने हुँदा खानका लागि निकै स्वादिलो र राम्रो मानिन्छ । पछिल्लो समयमा विस्तारै गाउँघरमा काठबाट निर्मित सामग्री विस्तारै लोप हुँदै जान थालेको मुसिकोट नगरपालिका-२ का धनबहादुर नेपाली बताउन्छन् । नयाँ पुस्ता बिस्तारै गाउँ छाडेर सहर तथा विदेश जाने र पुराना पुस्ता मात्रै रहेपछि यस्तो समस्या आएको उनले बताए । परम्परागत पेसा र पुराना सामग्रीको संरक्षण गर्न स्थानीय पालिकाले पनि खासै चासो देखाएका छैनन् । पालिकाले प्रस्तुत गर्ने वार्षिक नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा समेत खासै प्राथमिकता नदिइएको चुँदारा समुदायको गुनासो छ । परम्परागत पेसाको संरक्षण र त्यसको बजारीकरणमा खासै चासो नदिँदा गाउँघरमा बिस्तारै काठका भाँडा लोप हुँदै जान थालेका हुन् । बजारमा पाइने प्लास्टिकबाट निर्मित भाँडा झट्ट देख्दा आकर्षक देखिने र मूल्य पनि काठका भाँडाको तुलनामा सस्तो पर्ने भएका कारण पनि यस्तो समस्या आएको गुल्मी उद्योग संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष जनक पन्तले बताए । यस्ता प्रकारका परम्परागत सामग्री र वस्तुहरुको संरक्षण, संवर्द्धन र प्रवर्द्धनका लागि पालिकाहरुले विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्नेमा उनले जोड दिए । परम्परागत शैलीबाट निर्माण हुने सामग्रीहरुको उत्पादन गर्न समय धेरै लाग्ने र अलि खर्चिलो हुने बताइएको छ । परम्परागत रुपमा यो पेसा गर्दै आएका व्यवसायी पछिल्लो समयमा काठका भाँडा बनाउने पेसाबाट आफ्नो गुजारा चलाउनसमेत गाह्रो भएको बताउँछन् । आफूले निर्माण गरेका सामग्री बिक्रीका लागि गाउँ-गाउँ डुलाउँदा पनि कहिले काहीँ बिक्री नहुँदा रित्तै खाली हात फर्किनु परेको छत्रकोट गाउँपालिका (१ हुँगाका यमन सुनारले गुनासो गरे । काठबाट निर्मित भाँडाको महत्वका बारेमा जानकारी नभएका कारण पनि पछिल्लो समयमा चुँदारको पेसा संकटमा परेको हो । गाउँघरमा गिठीको काठबाट निर्माण गरिएका ठेकाको मूल्य बजारमा सात सयदेखि छ हजारभन्दा धेरै मूल्य पर्ने गर्दछ । जिल्लामा पछिल्लो समयमा आयोजना गरिने मेला महोत्सवलगायत सहकारी पसल र कोसेली घरमा यस्ता प्रकारका सामग्री बिक्रीका लागि राखिएका हुन्छन् । *-रासस*

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

सम्पादकीय

गफ हैन काम गर

राजनीतिक दलका नेताहरु गफ/भाषण गर्न निकै माहिर छन् । कुनै पनि औपचारिक कार्यक्रम, बैंठक, सेमिनार र प्रत्यक्ष भेटघाटमै किन न होस् नेताहरुको एउटै आवाज हुन्छ सुशासन कायम राख्ने र भ्रष्टाचार अन्त्य गर्ने । तर यसरी भाषण गर्ने र सुशासनका पक्षमा अभिव्यक्ति दिने नेताहरु जब आफ्नो जिम्मेवारीअनुसार काम गर्न थाल्छन्, त्यति बेला भने उनीहरुले सुशासन बिर्सन्छन् । भ्रष्टाचार जतिसुकै बढोस्, कुनै मतलब नै गर्दैनन् । यसले उनीहरुले बोली र व्यवहारमा ठीक उल्टो चरित्र प्रदर्शन गर्ने गरेको प्रस्ट हुन्छ । नेताहरुले गर्ने थोत्रा भाषणबाट नागरिक वाक्कदिक्क भइसकेका छन् । हरेक ठाउँमा राज्यको लगानी सहीरूपमा परिचालन हुन नसक्दा नागरिकका समस्या ज्युँकात्युँ छन् । अहिले पनि सडक, शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चारलगायतको पहुँचमा सबै नागरिक छैनन् । कतिपय योजनामा बजेटै नआउने र योजनाका लागि बजेट आएपनि समयमै खर्च नहुने अर्थात् नागरिकले विकास नपाउने परम्परा लामो समयदेखिको हो । नेताहरू भन्न छोडेका छैनन्, मैले धेरै काम गरेको छु । चुनाव आउँदा नागरिकको घरदैलोमा टुप्लुक्क पुग्ने र चुनावलाई समय निकाल्ने नेताहरू चुनाव सकिएपछि सम्पर्कबिहीन हुँदा जनताका समस्या समाधान हुन सकेका छैनन् । पहुँच र पावरको हैकम अहिले पनि चलिरहेको छ । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो ।

मुलुक कुशासनको दलदलमा फस्दै गएको छ । सरकारका विभिन्न निकायहरु सुशासन कायम गर्ने दायित्वबाट पूर्णरुपमा विमुख भएको जस्तो देखिन्छ । यसका कारण पनि विभिन्न खालका भ्रष्टाचार र अनियमितता हुने क्रम जारी नै रहेको बुझ्न सकिन्छ । महालेखाले बर्सेनि गर्ने सरकारी निकायको लेखापरीक्षणमा पनि बर्सेनि अर्बौं रुपैयाँ बेरुजु आउने क्रम जारी छ । त्यस्तै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले पनि दिनहुँजसो भ्रष्टाचारमा संलग्न सरकारी कर्मचारीमाथि मुद्दा लैजाने क्रमसमेत घट्नुको साटो बढेको छ । सुशासन कायम गर्छु भनेर प्रतिवद्धता जनाउनेले त्यसलाई व्यवहारमा अनुभूत गराउन नसक्दा मुलुक कुशासनको दलदलमा फस्दै गएको छ । यसर्थ देश र जनतालाई समृद्धिको दिशामा अगाडि बढाउने हो भने नेताहरूले अब गफ/भाषण कम, काम ज्यादा गर्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

इच्छा, हौसला, संघर्ष र धैर्यता हुनुपर्छ,
जिन्दगी कुनै पनि बेला फल्न र फुल्न सक्छ ।
(अनिल थापाकोफेसबुक स्टाटसबाट https://www.facebook.com/Anil.Thapa)

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

राजनीति : समाजसेवा कि पेसा ?

दुर्गा प्रसाद अर्याल
durga.p.aryal@gmail.com

हिजो सामाजिक सेवाको एक माध्मको रुपमा राजनीतिलाई लिने गरिन्थ्यो । राजनीति गर्ने सेवाका लागि हो भन्ने दरिलो तर्क थियो । राजनीतिमा लागेकाहरु पनि यस पक्षलाई प्रमाणित गर्ने कार्य र सोहि अनुशारको व्यवहार देखाउँथ्ये । जनताको सेवामा लाग्दा लाग्दै आफ्नो आर्थिक अवस्था दयनिय बनाएका उदाहरण प्रशस्त भेटिन्थे तर आज समय बदलिएको छ, नदीमा धेरै पानी बगेको छ, व्यवस्था मात्रै होइन राजनीतिज्ञको विचार परिवर्तन भएको छ,परिणाम स्वरुप राजनीतिकर्मीको कार्यशैली बदलिएको छ, ऐन कानुन बदलिएको छ । सेवा सुविधाहरु थपिएका छन् अनि खोजिदैछ नयाँ सेवा सुविधाहरु कसरी लिने,कसरी आजिवन लिने भन्ने कुरा । यी सबै राजनीतिलाई सेवाबाट पेशामा रुपान्तरण गर्नका लागि भैरहेका विषय हुन् भन्ने कुरामा दुईमत नरहला । साच्चै नयाँ नेपालको नयाँ सरचनाका लागि निर्वाचित राजनीतिकर्मीहरु पदलाई जनताको सेवाका लागि भन्दा पनि पदको दुरुपयोग गर्दै, आसेपासेको पृष्ठपोषणका लागि सुविधा थप्दै आर्थिक र शारीरिक परिवर्तन गर्न खोजिरहेको देखिन्छ । साथ दिएको छ लगाम विनाको घोडा जस्तै बनेका गणतन्त्रका निरिह सरकारहरुले । यहाँ यसैसँग सम्बन्धित विविध पक्षहरुलाई लिएर चर्चा परिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

राजनीतिले राज्य सञ्चालनको नीति निर्माण गर्ने कार्यमा सहयोग पुऱ्याउने गर्दछ । यो विशेषत: राज्यको स्रोत साधनको व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित रहेको छ । राज्य सञ्चालन साशन व्यवस्था कस्तो बनाउने भन्ने कुराको दिशा निर्देश राजनीतिले गर्दछ । राजनीतिलाई कसरी प्रयोग गर्ने मुख्य हात भने राजनीतिकर्मीको हातमा रहेको हुन्छ । समाज वा राष्ट्रमा आउने जुनसुकै समस्याको समाधानको आधार पनि राजनीति नै हो । तर राज्य सञ्चालनको एक मात्र निर्विकल्प आधारको रुपमा रहेको राजनीति नेपालमा आज भोली फोहरी खेलको रुपमा परिभाषित हुँदै जान थालेको देखिन्छ । सत्ता र व्यक्तिगत स्वार्थ प्राप्तिका लागि नैतिकता र इमान्दारिता गुमाउदै राजनीतिक नेतृत्वले प्रर्दशन गर्ने व्यवहार र जसको कारणले उत्पन्न हुने राजनीतिक अस्थिरता, छोटो समयमा भैरहने सरकार परिवर्तनले राजनीतिलाई फोहरी खेलमा लैजान खोजेको देखिन्छ । राजनीतिलाई फोहरी खेल भनेर यसबाट बेखवर हुन खोजे पनि यसलाई सफा गर्ने, विकसित गर्ने र परिभाषामा परिवर्तन गर्ने मुख्य हात पनि एउटा असल राजनीतिज्ञमा नै रहेको देखिन्छ । केहि राजनीतिक नेतृत्वको खराव व्यबहारका कारण पुरै राजनीतिलाई खराव प्रमाणित गर्न लागिपरेको पनि देखिन्छ । जे सुकै भएता पनि लोकतान्त्रिक साशन व्यवस्थाको अभ्यास गरेको नेपालका लागि राजनीति एक महत्वपूर्ण आधारको रुपमा रहेको छ ।

पछिल्लो समय नेपालको राजनीतिलाई नेपालका राजनीतिकर्मीले सेवा भन्दा पनि पेशामा रुपान्तरण गर्दै लगेको देखिन्छ । निर्वाचित पदलाई आर्थिक पक्षको सुधारको रुपमा प्रयोग गर्ने, आफ्नो स्वार्थका लागि विवादित निर्णय गर्न पनि पछि नपर्ने, कानुनले निर्देशीत गरेको भन्दा माथि उठेर काम गर्ने, ठेक्का पट्टाको कार्य गर्ने, डन गुण्डा, आसेपासे, चम्चे, धुपौरे जस्ता समूहको हितमा कार्य गर्ने, आर्थिक र वित्तीय अनुसाशन भन्दा माथि उठेर खर्च गर्ने, अपादर्शी र कानुन विपरीत आर्थिक बाँडफाँड गर्ने, अत्याधिक बेरुजु आउने गरि आर्थिक चलखेल गर्ने, रोजगारीको रुपमा पदलाई प्रयोग गर्ने, ठूलो रकम तलब भत्ताका रुपमा लिने, सोहि अनुसार आफु अनुकुलको नीति नियम बनाउने ,आफै बोक्सी आफै धामीको व्यवहार प्रर्दशन गर्ने जनतालाई सुविधा भन्दा पनि नयाँ-नयाँ कर कहाँ लगाउन सकिन्छ खोजिमा दिन विताउने, आर्थिक मितव्ययिताको कुनै ख्याल नगर्ने जस्ता विविध कारणले राजनीतिक नेतृत्वले राजनीतिलाई सेवा भन्दा पनि पेशामा रुपान्तरण गर्न खोजेको देखिन्छ । नेपालको चुनावी खर्च भड्किलो हुँदै गएको र चुनाव आफ्नो पक्षमा पार्नका लागि राजनीतिक नेतृत्वले ठूलो रकम खर्च गर्ने र चुनाव जिति सके पछि कार्य अवधिभर चुनावमा खर्च गरेको रकम उठाउनका लागि लागि पर्ने, आगामी चुनावको खर्च व्यवस्थापनमा लाग्ने कारण यसो भएको भन्ने विचार पनि सुनिने गरेको पाईन्छ ।

अपराधिलाई संरक्षण गर्दा गर्दै विधिको साशन स्थापित गर्न असफल जस्तै देखिन्छन् । जिम्मेवार निकायका जिम्मेवार व्यक्ति गैर जिम्मेवार अभिव्यक्ति दिदै हिड्नु, राष्ट्रियताका विषयमा राज्य ज्यादै कमजोर हुँदै जानु, सत्ता प्राप्ति र सत्ता टिकाउनका लागि जे सुकै कार्य गर्न पनि पछि नपर्नु, क्षमता र विज्ञताको कदर होइन राजनीतिक र भागबण्डाको राजनीतिले तिब्रता पाउनु , राज्यका निकायहरु कमजोर बन्दै जानु , ऐन नियमहरु राष्ट्रहितका लागि हैन व्यक्ति हितका लागि बनाइनु, आफु अनुकुलका लागि पटक पटक परिवर्तन भैरहनु, विकास तथा योजनाहरुमा कमिसनको चक्करले समयमा र गुणस्तरीय सम्पन्न नहुनु । अनुगमन र कारवाही गर्ने निकाय बेखवर र आर्थिक प्रलोभनमा पर्नु । देश विधिमा हैन् आदेशमा सञ्चालन गर्ने अभ्यासलाई बढावा दिदै लानु, कुनै पनि सरकारलाई सहज काम गर्न नदिनु विभिन्न किसिमका समस्याहरु उत्पन्न गराईरहनु । सरकार, संसदले होइन आन्दोलन र भिडले निर्णयमा प्रभाव पार्नु यी केहि सेवाबाट पेशामा रुपान्तरण भएको राजनीतिका कारण सिर्जना भएको देखिन्छ । राजनीति निर्विकल्प राज्य सञ्चालनको आधार हो । नेपालमा फोहरी खेलको उपमा पाएको राजनीतिलाई शुद्धिकरण गर्ने दायित्व राजनीतिक नेतृत्वमा नै रहेको देखिन्छ । राजनीतिलाई नीतिसँग जोडि नैतिकवान बनाउनु जरुरी देखिन्छ । यसका लागि पेशाको रुपमा विकास हुँदै गएको नेपाली राजनीतिलाई सेवासँग जोड्ने नैतिकवान व्यवहार देखाउन राजनीतिक नेतृत्व लाग्नु पर्ने देखिन्छ । सेवाले असल भाव झल्काउँछ ,विभिन्न स्वार्थ र लोभलाई त्याग्न सहयोग पुऱ्याउदछ । राजनीति नेतृत्वले तलब, भत्ता, सुविधाको खोजिमा भन्दा पनि देश जनताको हितका पक्षमा समय खर्च गर्न सकेमा राजनीति सेवाका लागि गरिने कुरा प्रमाणित हुने देखिन्छ ।

अपराधिलाई संरक्षण गर्दा गर्दै विधिको साशन स्थापित गर्न असफल जस्तै देखिन्छन् । जिम्मेवार निकायका जिम्मेवार व्यक्ति गैर जिम्मेवार अभिव्यक्ति दिदै हिड्नु, राष्ट्रियताका विषयमा राज्य ज्यादै कमजोर हुँदै जानु, सत्ता प्राप्ति र सत्ता टिकाउनका लागि जे सुकै कार्य गर्न पनि पछि नपर्नु, क्षमता र विज्ञताको कदर होइन राजनीतिक र भागबण्डाको राजनीतिले तिब्रता पाउनु , राज्यका निकायहरु कमजोर बन्दै जानु , ऐन नियमहरु राष्ट्रहितका लागि हैन व्यक्ति हितका लागि बनाइनु, आफु अनुकुलका लागि पटक पटक परिवर्तन भैरहनु, विकास तथा योजनाहरुमा कमिसनको चक्करले समयमा र गुणस्तरीय सम्पन्न नहुनु । अनुगमन र कारवाही गर्ने निकाय बेखवर र आर्थिक प्रलोभनमा पर्नु । देश विधिमा हैन् आदेशमा सञ्चालन गर्ने अभ्यासलाई बढावा दिदै लानु, कुनै पनि सरकारलाई सहज काम गर्न नदिनु विभिन्न किसिमका समस्याहरु उत्पन्न गराईरहनु । सरकार, संसदले होइन आन्दोलन र भिडले निर्णयमा प्रभाव पार्नु यी केहि सेवाबाट पेशामा रुपान्तरण भएको राजनीतिका कारण सिर्जना भएको देखिन्छ ।

राजनीति निर्विकल्प राज्य सञ्चालनको आधार हो । नेपालमा फोहरी खेलको उपमा पाएको राजनीतिलाई शुद्धिकरण गर्ने दायित्व राजनीतिक नेतृत्वमा नै रहेको देखिन्छ । राजनीतिलाई नीतिसँग जोडि नैतिकवान बनाउनु जरुरी देखिन्छ । यसका लागि पेशाको रुपमा विकास हुँदै गएको नेपाली राजनीतिलाई सेवासँग जोड्ने नैतिकवान व्यवहार देखाउन राजनीतिक नेतृत्व लाग्नु पर्ने देखिन्छ । सेवाले असल भाव झल्काउँछ ,विभिन्न स्वार्थ र लोभलाई त्याग्न सहयोग पुऱ्याउदछ । राजनीति नेतृत्वले तलब, भत्ता, सुविधाको खोजिमा भन्दा पनि देश जनताको हितका पक्षमा समय खर्च गर्न सकेमा राजनीति सेवाका लागि गरिने कुरा प्रमाणित हुने देखिन्छ ।

राजनीति राज्य सञ्चालनको मुख्य नीति हो । राजनीतिलाई पेशा नबनाऔं, सत्तामा जाने, अकुत सम्पत्ति कमाउने साधनको रुपमा प्रयोग नगरौं । देश र जनताको हितमा काम गरौं । आफ्नो स्वार्थ पुरा गर्दै गर्दा देशलाई विश्वकै गरिब देश र जनतालाई दुखी जनता रहेको देश बनाउने खेल नखेलौ । कमाई खाने भाडाँको रुपमा पद र सत्तालाई नबनाउँ । राजनीतिलाई फोहरी खेल नबनाउँ । नेपाललाई विश्वकै सुन्दर, शान्त र सुखी र खुशी नागरिक बस्ने देश बनाउनका लागि राजनीतिमा उत्पन्न विकृतको अन्त्य गरौं राजनीतिलाई पेशा र इलामको रुपमा हैन सामाजिक सेवा र उत्तरदायित्वको उद्देश्यका साथ प्रयोग गरौं । ***(लेखक अर्थशास्त्रका प्राध्यापक समेत हुन् ।)***

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 ०७१-५४४५०
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 ०७९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ११५७०२१२४६
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
[illegible] ९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : धनार्जनका स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन्, तर विद्या र बुद्धिमा ह्रास आउन सक्छ ।	**तुला** : आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । भूमिबाट लाभ पनि रहला ।
वृष : घुम्न जाने योजना बन्न सक्छ । ठूला व्यक्तिले मेहनतको प्रसंग गर्नेछन् ।	**वृश्चिक** : अनावश्यक खर्चबाट पनि बच्न सकिन्छ । आज सफल यात्रा हुनेछ ।
मिथुन : जीवनसाथीको सल्लाहमा गरिएको कार्यबाट सफलता मिल्नेछ ।	**धनु** : अनावश्यक धन खर्च हुँदा मानसिक चिन्ता बढ्नेछ ।
कर्कट : वैदेशिक क्षेत्रबाट राम्रो हुने र व्यापार र व्यवसाय फस्टाउनेछ ।	**मकर** : शैक्षिक क्षेत्र पनि राम्रै रहला । दैनिक कार्यहरूमा प्रगति हुनेछ ।
सिंह : गरेको कार्यबाट सफलता मिल्नेछ । कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ ।	**कुम्भ** : सरुवा र बढुवाको योग छ । रोकिएको धन हातलागी हुनसक्छ ।
कन्या : आज लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कार्यहरू पुरा हुनेछन् ।	**मीन** : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नुका साथै नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

वर्षायाममा किन धेरै आँखा पाक्छ ?

वर्षायामको समयमा सबैभन्दा बढी सताउने समस्यामध्ये एक हो आँखा पाक्ने रोग । आँखा पाक्ने समस्या नेपालमा प्राय: हरेक वर्ष फैलिन्छ । हालै पनि ओपीडीमा दुई-चार जना दैनिक आँखा पाक्ने समस्या लिएर आउन थालेका छन् । लगातार परिरहेको वर्षाको प्रभावका कारण अबको एक महिनासम्म यो समस्या लिएर आउनेको संख्या अस्पतालमा बढ्न सक्छ । आँखा पाक्ने समस्या सरुवा रोग भएकाले एक व्यक्तिबाट अर्को हुँदै समुदाय स्तरमै तीव्र रूपमा फैलिन सक्ने यसमा खुबी हुन्छ । त्यसैले यो समयमा आँखासम्बन्धी स्वास्थ्यलाई लिएर सचेत हुनुपर्ने देखिन्छ ।

के हो आँखा पाक्ने रोग ?
आँखा पाक्ने रोग एडिनो भाइरसको संक्रमणका कारण देखिने समस्या हो । यसले आँखाको सेतो भागको सतहमा हुने झिल्लीलाई संक्रमित गर्छ । यो समस्यालाई चिकित्सा भाषामा 'कन्जक्टीवाइटिस' भनिन्छ र आम भाषामा आँखा पाकेको भनिन्छ ।

वर्षायाममा किन आँखा पाक्छ ?
वर्षायामको समयमा वायुमण्डलमा आर्द्रता बढी हुने भएकाले संक्रमणजन्य कीटाणु तथा भाइरसको संख्या वृद्धि हुनुका साथै सक्रिय हुन्छन् । जो आँखाले वरपर देख्ने सतहमा टाँसिएर बसेका हुन सक्छन् । यस्तोमा सो सतहमा छोएको हात आँखा पनि लगियो भने त्यहाँसम्म कीटाणु वा भाइरस पुगेर आँखालाई संक्रमित बनाउन सक्छ ।

एकअर्काको आँखा हेरेर सर्दैन, छोएर सर्न सक्छ : संक्रमित व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई आँखाले हेरेर सर्छ भनेर संक्रमितदेखि तर्किएर हिंड्ने गरेको पनि पाइन्छ । यो ठूलो भ्रम हो । यस्ता लक्षण भएका मानिसको आँखामा हेर्दा, सँगै बस्दा, कुराकानी गर्दा, आँखामा आँखा जुधाउँदा र सँगै खाना खाँदा सर्दैन । किनकि जबसम्म संक्रमण गराउने कीटाणु कुनै न कुनै माध्यमबाट अर्को मानिसको आँखासम्म पुग्दैन तबसम्म सर्दैन । तर यो सरुवा रोग भने पक्कै हो । संक्रमित व्यक्तिले आँखा मिच्दा उसको हातमा कीटाणु टाँसिन्छन् र त्यही हात अर्को व्यक्तिसँग मिलाउँदा रोग सर्छ । लक्षण भएको व्यक्तिले प्रयोग गरेको कपडा, रुमाल, कम्प्युटर, ल्यापटप, मोबाइल अर्को व्यक्तिले चलाउँदा यो रोग सर्ने सम्भावना हुन्छ ।

लक्षण : आँखा पोल्नु, चिलाउनु, भारी हुनु, आँखाले हेर्न अप्ठ्यारो भई घाममा हिंड्नु, उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुनु, दृष्टि धमिलो हुँदै जानु, आँखा तथा आँखा वरपरको भाग सुन्निनु र रातो हुनु आँखा पाक्दा देखिने लक्षण हुन् । यी लक्षण देखिएको तीन दिनसम्म पनि बेवास्ता गरिएमा आँसु तथा कचेरा आउने र बिहान उठ्दा आँखाको परेला टाँसिएको जस्तो हुनसक्छ ।

जटिलता : आँखा पाक्ने रोग अति खतरनाक रोग होइन । यो सही उपचार पछि ठीक हुन्छ । तर उपचार नगरी बसेमा यसले थप जटिलता ल्याई अवस्था गम्भीर बनाउन सक्छ । जस्तो कि संक्रमण नरोकिएको खण्डमा आँखामा घाउ भई अल्सरको रूप लिन्छ । अल्सर बढ्दै गएमा उपचार गराएर निको भए पनि घाउको दाग बस्छ, जसलाई फुलो परेको भनेर बुझिन्छ । फुलो परेपछि आँखाको दृष्टि कमजोर हुन्छ । किनकि यो समस्या भएपछि आँखामा पर्याप्त प्रकाश जान सक्दैन । त्यसैले सामान्य र सही उपचारले छिट्टै निको हुने समस्यालाई पालेर राख्नु भन्दा समयमै पहिचान तथा उपचार गराउनु आवश्यक छ ।

पहिचान तथा उपचार : यसको पहिचान लक्षणको आधारमा पनि ठम्याउन सकिन्छ । तर सही रूपमा पहिल्याउन आँखामा स्राव भएको तरल पदार्थको नमुना लिइन्छ । सो नमुनाले कुन ब्याक्टेरिया वा भाइरसले संक्रमण गरेको पत्ता लाग्छ । सोही अनुसार एन्टीफंगल वा एन्टीबायोटिक औषधि उपचार हुन्छ । सो औषधि आँखा लगाउने र हाल्ने दुवै हुन्छ । चिकित्सकले सिफारिस गरेको सो औषधि कति मात्रा प्रयोग गर्ने भन्ने तय आँखाको समस्या कति गम्भीर छ त्यसमा भर पर्छ ।

जथाभावी औषधि नलागौं : यो रोग लागेमा अस्पताल जानुको साटो हचुवाको भरमा जथाभावी फार्मेसीबाट किनेर औषधि खान वा लगाउन हुँदैन । यसले चाँडै निको पार्नुको साटो थप जटिलता ल्याउन सक्छ । त्यस्तै परिवारमा एक जनालाई भएपछि अर्को व्यक्तिलाई पनि सर्न सक्छ । यस्तोमा एउटै औषधि सबैले प्रयोग गरेको पाइन्छ, जुन गलत हो । औषधि हाल्दा वा औषधि हातले समाएर आँखामा लैजाँदा त्यहींबाट पनि संक्रमण सर्न सक्छ ।

कसरी बच्ने ?
- बिरामीको आँसु, चिप्रा र कचेराबाट जोगिनु सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । त्यसका लागि सङ्क्रमितले हरेक पटक आँखा छोएपछि साबुन पानीले हात धुनुपर्छ ।
- आफूले प्रयोग गरेको धारा, ढोकाको चुकुल, रुमाल लगायत सामग्रीहरू अरूको पहुँचबाट टाढा राख्नुपर्छ ।
- संक्रमितको वरपर बस्नेहरू पनि उत्तिकै सजग हुनुपर्छ । विशेषगरी संक्रमित बालबालिका तथा वृद्धवृद्धाको ख्याल राख्ने मानिसले आफूलाई जोगाउनु चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ । उनीहरूले पनि कुनै वस्तु छोएमा हातमा सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- यो मौसममा सबैले हातले नाक, आँखा र मुख नछुनु अहिलेका लागि प्राथमिक उपायहरू हुन् ।
- चाहे मौसम जुनसुकै होस्, बिहान, दिउँसो र सुत्नुअघि सफा पानीले आँखा पखाल्नुपर्छ ।
- आँखा धेरै रातो भएकाले थप बाह्य सङ्क्रमण वा सम्पर्कबाट जोगाउनु र नानीमा असर परेकाहरूलाई नाङ्गो आँखाले उज्यालोमा हेर्दा अप्ठेरो हुने भएकाले त्यसबाट जोगिन कालो चस्मा लगाएर हिंड्नु आवश्यक छ ।
- संक्रमितसँग सकेसम्म सँगै नसुत्ने र भीडभाड हुने ठाउँहरूमा जानु हुँदैन ।
- आफू सुतेको सिरानीको खोल, तन्ना हरेक दिन सफा गर्ने धुनुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

दिनदिनै टाउको नुहाउनु हुन्छ ?

जीउ नुहाउनु भन्दा झन्झटिलो हुन्छ टाउको नुहाउन । शरीरमा दलिरहेको साबुन लगाउन मिलेन । स्याम्पु, कन्डिसनर लगाउनु पर्‍यो । स्याम्पुमा सरफ्याक्टेन्ट्स र सल्फेट जस्ता केमिकल र कम्पाउन्ड हुन्छ । यसले कपालमा भएको फोहोर, चिल्लोपन सबै हटाउन मद्दत गर्छ । त्यसैले हरेक पटक नुहाएपछि कपाल सफा र चम्किलो हुन्छ । केही दिन नुहाइएन शरीरकै पसिनाका कारण कपाल गनाउन थाल्छ । बाहिरको धुलो, धुवाँका कारण कपाल फोहोर हुन थाल्छ । कपाल चिपचिप वा रुखो हुन थाल्छ । त्यसो भए के हामीले दिन दिनै टाउको नुहाउनु पर्छ ? दिनदिनै टाउको नुहायो भने के हुन्छ ? कपालसम्बन्धी विशेषज्ञहरूले दिनदिनै टाउको नुहाउन चेतावनी दिने गरेका छन् । हरेक दिन टाउकोमा स्याम्पु लगाएर नुहाउँदा यसमा भएको केमिकल कम्पाउन्डले कपाललाई

फाइदा भन्दा बढी क्षति गर्छ । कपाल चम्किलो हुने भन्दा पनि झनै सुख्खा र सुख्खा देखिन्छ । कति दिनमा कपाल नुहाउने भन्ने कुरा कपालको प्रकारमा पनि भर पर्छ । कपाल सुख्खा खालको छ कि नुहाएको भोलिपल्टदेखि नै तेल चिल्लो निस्किन थाल्छ भन्ने आधारमा यो कुरा निर्धारण गर्न सकिन्छ । सुख्खा कपाल भएकाहरूले हप्तामा एक वा दुई पटक मात्रै नुहाए हुन्छ । तर कपाल चिल्लो वा चिपचिप भइहाल्नेहरूले भने अलि छिटो नुहाउनु पर्छ । कपालको बनावटले पनि कति दिनमा नुहाउनु पर्छ भन्ने कुरा निर्धारण गर्छ । खस्रो वा घुम्रिएको कपाल भएकाहरूले हप्तामा एक पटक मात्रै नुहाउँदा पनि हुन्छ । तर चिल्लो र सिधा कपाल भएकाहरूलाई हप्तामा दुई पटक वा सोभन्दा बढी नुहाउन सुझाव दिइन्छ । कपाललाई स्वस्थ र चम्किलो राख्न कपालको प्रकार र बनावट अनुसारको स्याहार दिनु पर्छ । यसका लागि कपाल सुहाउँदो स्याम्पुको प्रयोग पनि उत्तिकै जरुरी छ ।

-रातोपाटी डटकम

हप्तामा एक पटक डिटोक्स वाटर पिउनुहोस् !

तपाई आफ्नो खराब जीवनशैलीलाई सन्तुलनमा राख्न चाहनुहुन्छ भने, हप्तामा एक पा दुई पटक अवश्य डिटक्स वाटर पिउनुहोस्। यसले शरीरमा जम्मा भएको फोहोरलाई बाहिर निकाल्छ र शरीरलाई डिटक्सिफाई गर्छ । डिटोक्स पानी पिउनाले कलेजो र मृगौलाको कार्यमा सुधार हुन्छ। आजकल डिटोक्स वाटर पिउने चलन निकै ह्वात्तै बढेको छ । यो पानीले शरीरमा जम्मा भएको बोसो घटाउन र हाइड्रेटेड रहन मद्दत गर्छ । यदि तपाइँ दैनिक ८-१० गिलास पानी पिउनुहुन्छ भने, हप्तामा एक पटक १वा २ गिलास डिटोक्स पानी पिउनुहोस् । यसले तपाईको शरीरमा जम्मा भएको सबै फोहोर हटाउँछ । जब तपाइँ पानीमा केहि अतिरिक्त चीजहरू थपेर पिउनुहुन्छ, यसलाई डिटक्स पानी भनिन्छ। यस प्रकारको पानीले तपाईको शरीरमा जम्मा भएका विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ । यसले एनर्जी लेभलमा सुधार गर्नुका साथै तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ ।

डेटोक्स वाटर भनेको के हो ?
डिटक्स वाटर ताजा फलफूल, तरकारी वा जडिबुटी मिसाएर तयार पारिएको पानी हो । तपाई यसलाई फलफूल इन्फ्युज्ड वाटर वा फ्रुट सलाद वाटर पनि भन्न सक्नुहुन्छ । डिटोक्स वाटर बनाउन तपाई आफ्नो मनपर्ने फलफूल, तरकारी र जडीबुटी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । डिटक्स वाटरहरू मध्ये, लेमन डिटक्स र मास्टर क्लिन्ज जस्ता डिटक्स वाटरहरू धेरै प्रसिद्ध छन् ।

वजन घटाउने डिटक्स वाटर :
डिटोक्स वाटरले तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यो पिउनाले मेटाबोलिज्म बढ्छ र कम क्यालोरी भएका कारण यो पानी पिउँदा मोटोपना कम हुन्छ । चिकित्सकहरु अक्सर यस प्रकारको डिटोक्स पानी पिउन सल्लाह दिन्छन्। यस प्रकारको पानीमा सोडा र फलफूलको रसभन्दा कम क्यालोरी हुन्छ ।

कलेजो मृगौला सफा गर्नको लागि डिटोक्स वाटर : कलेजोलाई समय समयमा डिटोक्सिफिकेसन गर्नुपर्छ । यसका लागि बेसार मिसाएर तातो पानी वा बेसार मिसाएर चिया पिउन सकिन्छ । बेसारमा कर्क्युमिन पाइन्छ जसले सुनिएको कम गर्छ र कलेजोलाई डिटोक्सिफाइ गर्न मद्दत गर्छ । यसबाहेक अमलाको जुस, अदुवा र कागतीको पानीले पनि कलेजो र मृगौलालाई डिटक्सिफिकेसन गर्छ । ग्रिन टि र करेलाको जुसले पनि कलेजो र मृगौलाको कार्यक्षमता सुधार्न प्रभावकारी रूपमा काम गर्छ । यी चिजबाट डिटोक्स वाटर बनाएर पिउन सक्नुहुन्छ ।

डिटक्स वाटर रेसिपी : एक गिलास डिटोक्स पानीले तपाईंलाई स्वास्थ्य र स्वाद दुवै प्रदान गर्न सक्छ । यसका लागि चाहिने सामग्रीहरु अमिलो कागती, सुन्तला, ताजा काँक्रो, पुदिना र अदुवा । यसलाई बनाउन पनि निकै सजिलो छ । यसलाई घरमै कसरी बनाउन सक्नुहुन्छ र हरेक दिन आफ्नो शरीरलाई डिटोक्स गर्न सक्नुहुन्छ ।

डिटोक्स वाटर बनाउने विधि
-एक गिलास पानी लिनुहोस्। यसमा सबै सामग्री हाल्नुहोस् । यसलाई आधा घण्टाको लागि छोड्नुहोस् ३०मिनेट पछि, पानी छान्नुहोस् ।

-डिसी नेपाल डटकम

मानिसको स्वास्थ्यमा वास्तुको प्रभाव

ज्योतिष मुकुन्द पोखरेल

वास्तुशाास्त्रीय चिन्तनसँग मानिसको स्वास्थ्य पनि जोडिएको छ, भन्नेतथ्य सामान्यरूपमा असान्दर्भिक जस्तो लाग्दछ तर यो तथ्य साश्वत सत्य हो। मानिसको शरीर र गृहवास्तुबीच अन्योन्याश्रित सम्वन्ध छ। मानिसमा लाग्ने अत्यन्त भयानक रोगको निदान वास्तुशास्त्रीय चिन्तनले गर्दछ, यद्यपि वास्तुशास्त्रीय चिन्तनका आधारमा बनेका घरमा बस्नाले त्यस्ता रोगै लाग्दैनन् । वास्तुदोष निवारण गरेर असाध्यरोग लागिसकेका व्यक्तिको रोग न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

मानव शरीर पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश तत्व मिलेर बनेको हुन्छ। त्यस्तै औषधीय उपचार पद्धति पनि पञ्चमहाभूतको सन्तुलनबाट बनेको हुन्छ भन्ने चरक, सुश्रुत, वागभट्टको कथन छ । त्यसैले मानव शरीर र मानव आवासबीच अभेद्य सम्वन्ध छ। पञ्चमहाभूतको सन्तुलन र असन्तुलनले त्रिदोषजन्य रोगको उत्पत्ति हुन्छ र यो नै आयुर्वेदको उपचार पद्धतिको मूल सूत्र पनि हो। मानवको आवासमा पनि पञ्चतत्वको पन्तुलनले सुख, शान्ति, निरोगी अवस्थाको सिर्जना गर्दछ भने असन्तुलनले वास्तुदोषको उत्पत्ति हुन्छ र अनेकौ समस्या, अशान्ति, असाध्यरोग, गरिबी बढाउँछ । वास्तुशास्त्रीय त्वको सन्तुलन बिग्रिनाले वास्तदोष हुन्छ भने मानव शरीरमा रहेको पञ्चमहाभूतजन्य त्वको असन्तुलनले वात, पित्त, कफजन्य रोगको उत्पत्ति भएको हुन्छ र घातक अवस्थामा पुन्याउँदछ । वास्तुशास्त्रले सत्व, रज, तम गुणलाई निश्चित दिशाको अधिपति मान्दछ र पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाशलाई पनि निश्चित दिशा र स्थानको स्वामी अर्थात् मालिक मानेको छ । जसमा सत्वगुणलाई ईशान, रजोगुणलाई आग्नेयकोण, तमोगुणलाई वायव्यकोण निर्धारण गरिएको छ । त्रिगुण जस्तै पञ्चमहाभूतलाई पनि निश्चित दिशा र स्थान दिइएको छ । जसमा वायुकोणमा वायुतत्व, ईशानमा जलतत्व, आग्नेयकोणमा अग्नितत्व, नैऋत्यकोणमा ईथरतत्त्व, ब्रह्मस्थानमा पृथ्वीतत्त्व निर्धारण गरिएको छ । वास्तुशास्त्रानुसार वायव्यकोणमा रहेको वास्तुदोष र नैऋत्यकोणमा रहेको ईथरतत्वबीचको सन्तुलन मिलाउनाले वायुविकारजन्य उच्चरक्तचाप, रक्तअल्पता, अजीर्ण, अपच, गोटापर्ने, तल्लोपेटको समस्या, कम्मरको दुखाइ, गँठीया, प्यारालाइसिस जस्ता रोगको निवारण गर्न सकिन्छ । वायव्यकोणको सन्तुलन र नैऋत्यकोणको ईथर तत्वको अवस्थालाई मिलाउनु पर्दछ । यदि उपर्युक्त कुनै रोग लागि सकेको छ भने असाध्य हुनबाट बच्न सकिन्छ, कम गर्न सकिन्छ । वायव्यकोणमा रहेको वास्तुदोष र तमोगुण, नैऋत्यकोणमा रहेको ईथरतत्व बीचको सन्तुलन कायम गरी वायुविकारजन्य रोगलाग्नबाट बच्न सकिन्छ । वायु प्रकृतिको मानिसलाई सोही प्रकृतिको रोग लाग्दछ र वास्तुशास्त्रानुसार त्यही कोणको वास्तुदोषले बढी नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । आयुर्वेदको त्रिदोषजन्य रोगको अर्को कारण पित्त प्रकृतिको मानिन्छ । जसमा घाउ खटिरा, कुष्टरोग, आत्मिक कमजोरी, रक्तविकार जस्ता रोगहरू पर्दछन् । वास्तुशास्त्रानुसार ईशानकोणको जलतत्व र सत्वगुण तथा आग्नेयकोणस्थित अग्नितत्व तथा रजोगुणबीचको सन्तुलन बिग्रिदा पित्तजन्य विकारको उत्पत्ति हुन्छ । पित्तको विकारको कारणले मधुमेह, चर्मरोग, घाउ खटिरा, कुष्टरोग, आत्मिक कमजोरी, रक्तविकार, रगतमाँसी जस्ता रोग लाग्दछन् । पेटको अग्नीतत्व राम्रोसँग उत्पत्ति भएन र ईशानकोणको प्रतिनिधित्व गर्ने जलतत्वको उत्सर्जन उचित समयमा गरिएन भने पित्तविकारजन्य रोग उत्पत्ति भई असाध्य बन्न पुग्छन् । त्यसैले ईशान कोण र आग्नेय कोणबीचको सन्तुलन राम्रोसँग वास्तुशास्त्रीय आधारमा मिलाउनु पर्दछ। जसले गर्दा त्यस्ता असाध्य रोगको उत्पत्ति नहोस् र उत्पत्ति भईसकेको भए असाध्य नहोस तथा बच्न सकियोस् । ईशानकोण र बह्मस्थानवीचको जलतत्व तथा पृथ्वीतत्वको सन्तुलन बिग्रिए कफजन्यरोगको उत्पत्ति हुन्छ। ईशानकोण र बह्मस्थानबीच धेरै समय बिताउने व्यक्तिलाई कफजन्य रोग लाग्दछ । वास्तुशास्त्रानुसारको वास्तुदोष हुँदा कफजन्य रुघा, खोकी, ज्वरो, दम, छारेरोग, फोक्सोको समस्या हुने गर्दछ । मुटुको समस्या पनि देखिन सक्छ । यस्ता असाध्य दीर्घरोगको उत्पत्ति हुन नदिनु नै बुद्धिमत्ता हुन्छ, त्यसैले ईशानकोण र ब्रह्मस्थानबीचको वास्तु मिलाउनु अत्यन्तै आवश्यक मानिन्छ । प्रायश: घरका प्रमुख स्त्रीलाई यस्तो रोग लाग्न सक्दछन् किनकी उनीहरू नै ईशान र ब्रह्मस्थान बीच धेरै समय रहन्छन् । अत: असाध्य रोग लागेर थला पर्नुभन्दा नियमित व्यायाम गर्नु, वास्तुशास्त्रानुसारको घरमा बस्नु, सात्विक आहार गर्नु राम्रो जीवन जिउने र सुख, शान्ति, समृद्धि प्राप्त गरी आनन्दका साथ सिर्जनात्मक सार्थक जीवनको मूल्य स्थापित गर्ने उपाय हो । त्यसैले वास्तुशास्त्र र औषधीयशास्त्रबीचको प्रगाढ सम्बन्धलाई असान्दर्भिक सम्बन्ध होइन अन्योन्याश्रित सम्वन्ध भएका पूर्वीय वैज्ञानिक चिन्तन हुन भन्न सकिन्छ ।

तानसेनमा निकालियो सिद्धि विनायक गणेशको रथयात्रा

संगीता आचार्य

पाल्पा, भदौ ६/जिल्लाको तानसेनमा श्रीनगर सिद्धि विनायक गणेशको रथयात्रा निकालिएको छ । हरेक वर्ष जस्तै रोपाइँजात्राको भोलिपल्ट निकालिने रथ यात्रा बिहीबार निकालिएको हो ।

श्रीनगर सिद्धि विनायक गणेश गुठीले बाजागाजा सहित गणेशको रथ निकालेको हो । भगवतीको जात्रामा जस्तै युवाहरुले गणेशको रथ बोकेर नगर परिक्रमा गराएका थिए । अगाडि-अगाडि भजन, बाजा र पछिपछि रथ डुलाइएको थियो । परिक्रमा गर्न हिडालिएको रथमा तानसेनवासीले विभिन्न पर्सादहरु चढाउने गरेको देखिन्थ्यो । नेपाली सेनाले सलामी दिएसँगै गणेशको रथ निकालिएको गुठीले जनाएको छ । गणेश जात्राको इतिहास ऐतिहासिक भगवती जात्रासँग जोडिएको गुठीयार तथा नेपाली काँग्रेसका जिल्ला सभापति हिमालदत्त श्रेष्ठले बताए । नेपाली सेनाले जीतगढी युद्धमा विजय प्राप्त गरेको खुसीयालीमा भगवती जात्रा जस्तै गणेशको रथयात्रा निकाल्ने गरिएको उनले बताए । श्रेष्ठका अनुसार भगवती जात्राको प्रारम्भ भएदेखि गणेशको रथयात्रा निकाल्ने गरिएको हो । गणेशको रथयात्रा विशेष गरी तानसेनका चार घर परिवारले सुरु गरेका थिए । गुठियार श्रेष्ठका अनुसार यहाँका लिगल, सुवाल, महर्जन र श्रेष्ठ परिवारले गणेशको रथ निकाल्ने परम्पराको सुरुवात गरेका हुन् ।

पछिल्लो समय यहाँका तीन घर परिवार बसाईसरी बाहिर गएपछि अहिले श्रेष्ठ परिवारले गुठीमार्फत यो रथयात्रा निकाल्ने गरेका छन् । तानसेनमा थुपै रथयात्रा निकाल्ने गरिए पनि गणेशको रथ निकालेपछि मात्र अन्य रथ निकाल्ने प्रचलन रहेको छ । नेवार समुदायको परम्परागत संस्कृतिलाई बचाई राख्न हरेक वर्ष गणेशको रथ निकाल्ने गरिएको इतिहासका जानकार राजेन्द्र गोपालसिंहले बताए । नेवारी समुदायमा जनैपूर्णिमादेखि जात्राहरु सुरु भएपनि गणेशको रथयात्रा निकालेपछि मात्र अन्य रथहरु निकाल्न बाटो खुला भएको उनको भनाई छ । गणेश जात्रामा पहिला भगवानलाई पूजा गरी बोकाको बलि दिइने र प्रसादको रूपमा जाग्राममा बस्नेहरूलाई सम्हयबजी बाँडिने भएपनि हिजोआज भगवान श्रीगणेशलाई बलि नचढाइने जानकारहरू बताउँछन् ।

खेलकुद समाचार

बङ्गलादेशलाई हराउँदै नेपाल

काठमाडौं, भदौ ६/२० वर्षमुनिको साफ च्याम्पियनशिप फुटबलमा नेपाल समूह 'ए' को विजेता बनेको छ ।

ललितपुरको सातदोबाटोमा रहेको एन्फा कम्प्लेक्स मैदानमा आज भएको खेलमा बङ्गलादेशलाई २-१ ले हराउँदै नेपाल समूह विजेता बनेको हो । नेपालको जितमा खेलको १७औं मिनेटमा समिर तामाङ र १९ औं मिनेटमा अबिनाश स्याङ्तानले गोल गरे । बङ्गलादेशका इस्लामले खेलको ४३ औं मिनेटमा पेनाल्टीमार्फत गोल गरे । यो जीतसँगै नेपालले २ खेलमा ६ अङ्क जोडेको छ । बङ्गलादेशको २ खेलमा ३ अङ्क छ । नेपाल र बङ्गलादेश यसअघि नै सेमिफाइनलमा पुगिसकेका छन् । यो समूहको श्रीलङ्का भने लगातार दुई खेलमा हार बेहोर्दै समूह चरणबाटै बाहिरिइसकेको छ । प्रतियोगितामा समूह चरणको अन्तिम खेलमा भोलि समूह 'बी' का भारत र माल्दिभ्स खेल्दैछन् । यो खेलबाट सेमिफाइनल समीकरण पूरा हुनेछ । यो समूहको अर्को टोली भुटानले पनि अन्तिम चारमा पुग्ने सम्भावना कायमै राखेको छ । सेमिफाइनलमा एउटा समूहको विजेताले अर्को समूहको उपविजेतासँग खेल्नेछ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचकमा सामान्य वृद्धि

पाल्पा, भदौ ६/ नेप्से परिसूचकमा सामान्य वृद्धि भएको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक छ दशमलव शून्य एक अङ्कले नेप्सेमा वृद्धि भएको हो ।

नेप्से वृद्धि भएसँगै दुई हजार नौ सय ७४ दशमलव ४६ मा पुगेको छ । कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहमध्ये छ उपसमूहको शेयर मूल्यमा गिरावट आउँदा सात उपसमूहको शेयर मूल्य भने बढेको छ । ठूला कम्पनीको कारोबार मापक सेन्सेटिभ परिसूचक तीन दशमलव ७५ अङ्कले उकालो लागेर पाँच सय ३३ दशमलव ८६ मा पुगेको छ ।

कूल चार करोड नौ लाख ५१ हजार सात सय २० कित्ता शेयर रु १९ अर्ब १६ करोड छ लाख ५२ हजार ८५ मूल्यमा खरिद बिक्री भएका छन् । नेप्सेका अनुसार एसबिएल डिवेञ्चर १०, एनबिबिएल डिवेञ्चर तीन दशमलव ९५, बोटलर्स नेपाल बालाजु तीन दशमलव ९२, राष्ट्रिय बीमा कम्पनी तीन दशमलव ७३ र सगरमाथा जलविद्युत् कम्पनीका लगानीकर्ताले तीन दशमलव ७३ प्रतिशतले गुमाएका छन् । त्यस्तै, तारागाउँ रिजेन्सी होटल, नारायणी डेभलपमेन्ट बैंक, ज्योति विकास बैंक, कर्पोरेट डेभलपमेन्ट बैंक, सिन्धु विकास बैंक, सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंक, श्री स्टार हाइड्रोपावरको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ ।

पैदल यात्रुको मृत्यु

बुटवल, भदौ ६/रूपन्देहीमा ट्रकको ठक्करबाट पैदल यात्रुको मृत्यु भएको छ । लु २ ख ६७६ नम्बरको मालबहाक ट्रकको ठक्करबाट रूपन्देहीको मायादेवी गाउँपालिका-६ बालुवादिपुरमा सोही ठाउँका ३५ वर्षीय गोरख बेल्दारको मृत्यु भएको हो ।

ट्रकको ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका बेल्दारको उपचारका क्रममा बुधबार राति मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुपन्देहीले जनाएको छ । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको भैरहवास्थित भीम अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको बताइएको छ । ट्रक चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएर थप अनुसन्धान अगाडि बढाएको छ ।

तानसेन नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
तानसेन, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

सेवा करारमा कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना

(प्रथमपटक प्रकाशित मिति: २०८१/०५/०७)

तानसेन नगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालय र विभिन्न परियोजना अन्तर्गत आवश्यक देहाय बमोजिमका पदहरुमा सेवा करारमा कर्मचारी लिनुपर्ने भएकोले निम्नानुसारको योग्यता पुगेका ईच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट दरखास्त आह्वान गरिएको छ ।

तपसिल:

सि.नं.	विज्ञापन नं.	पद	तह	पद संख्या	परीक्षा दस्तुर	न्यूनतम शैक्षिक योग्यता	परीक्षाको किसिम	कैफियत
१.	०१/२०८१/०८२	कृषि स्नातक प्राविधिक	अधिकृतस्तर र छैठौं तह	१ (एक)	१०००	मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट कम्तिमा कृषि विज्ञानमा स्नातक तह उत्तीर्ण भएको	लिखित, कम्प्युटर सिप परिक्षण अन्तरवार्ता	स्थानीय तहमा कृषि स्नातक प्राविधिक परिचालन कार्यक्रम अन्तर्गत
२.	०२/२०८१/०८२	जिल्ला कार्यक्रम संयोजक	अधिकृतस्तर र छैठौं तह	१ (एक)	१०००	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कम्तिमा स्नातक तह उत्तीर्ण भएको, साथै कार्यक्रम व्यवस्थापन तथा सञ्चालनमा ५ वर्षको अनुभव भएको, कम्तिमा ३ वर्ष अधिकृतस्तरमा रही कार्यानुभव भएको	लिखित, कम्प्युटर सीप परीक्षण र अन्तरवार्ता	सुरक्षित आप्रवासन कार्यक्रम (सामी) अन्तर्गत
३.	०३/२०८१/०८२	ल्याब असिस्टेन्ट	सहायकस्तर चौथो	१ (एक)	५००	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कम्तिमा मेडिकल ल्याब असिस्टेन्ट कोर्ष उत्तीर्ण गरी सम्बन्धित काउन्सिलमा दर्ता भएको	लिखित र अन्तरवार्ता	मदनपोखरा स्वास्थ्य चौकी ता.न.पा ९ का लागि
४.	०४/२०८१/०८२	रिटर्नी स्वयमसेवक	स्वयमसेवक	२ (दुई)	४००	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कम्तिमा कक्षा ८ उत्तीर्ण गरी वैदेशिक रोजगारी (खाडी मुलुक र मलेसिया) मा गई कम्तीमा १ वर्ष काम गरेको अनुभव भएको । सुरक्षित वैदेशिक रोजगारीमा काम गरेकोलाई प्राथमिकता दिइनेछ ।	संक्षिप्त सूची र अन्तरवार्ता	
५.	०५/२०८१/०८२	एम.आई.एस अपरेटर	सहायकस्तर पाँचौं तह	१ (एक)	५००	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कम्प्युटर विषय लिई उच्च माध्यमिक तह उत्तीर्ण गरेको वा कम्तिमा प्राविधिक प्रमाणपत्र तह वा सो सरह उत्तीर्ण गरी कम्प्युटर सम्बन्धी ६ महिने तालिम लिएको	लिखित कम्प्युटर सिप परीक्षण र अन्तरवार्ता	सामाजिक सुरक्षा तथा व्यक्तिगत घटना दर्ता प्रणाली सुदृढिकरण आयोजना अन्तर्गत

आवश्यक अन्य शर्तहरु :

१. दरखास्त दिने अन्तिम मिति सम्म १८ वर्ष उमेर पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको, महिलाको हकमा १८ वर्ष उमेर पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको । साथै जिल्ला कार्यक्रम संयोजक र रिटर्नी स्वयसेवकको हकमा २१ वर्ष पुरा भई ४५ वर्ष ननाघेको, एम.आइ.एस अपरेटरको हकमा १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको
२. नैतिक पतन देखिने फौजदारी अभियोगमा सजाय नपाएको तथा प्रचलित कानुनद्वारा अयोग्य नठरिएको ।
३. समकक्षता निर्धारण गर्नुपर्ने शैक्षिक योग्यताको हकमा समकक्षता निर्धारण गरेको ।
४. सेवा सुविधा तथा पारिश्रमिक सम्झौता बमोजिम हुनेछ ।
५. दरखास्त दिने मिति : सूचना प्रकाशन भएको मितिले १५ दिनभित्र (कार्यालय समयमा)
६. दरखास्त दिने स्थान : तानसेन नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, तानसेन पाल्पा ।
७. परीक्षा केन्द्र: तानसेन नगरपालिका कार्यालय ।
८. दरखास्त फारम : लोक सेवा आयोगले तोके बमोजिमको फारम प्रयोग गर्नुपर्नेछ ।
९. परीक्षा सम्बन्धी कार्यक्रम दरखास्त दिने अन्तिम मिति पछि प्रकाशन गरिनेछ ।
१०. उल्लेखित परीक्षा तानसेन नगरपालिकाको करार कर्मचारी व्यवस्थापन कार्यविधि २०७५ (संशोधन समेत) एवं तोकिए बमोजिम हुनेछ । यस सम्बन्धी विस्तृत जानकारीको लागि यस कार्यालयको प्रशासन शाखामा सम्पर्क राख्न सकिनेछ ।

दुर्गा बहादुर थापा
संयोजक

मनको आवाज............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६८, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८१/०५/०६

प्रस्तुत विषयमा यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८१/०५/०६ गतेको निर्णय अनुसार विद्यालयमा आधारभूत तहका लागि विज्ञान विषय निजी स्रोतमा शिक्षक नियुक्त गर्नुपर्ने भएकोले तपसिलको योग्यता पुगेका ईच्छुक नेपाली नागरिकबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपसिल

विज्ञापन नं. : ०९/२०८०/०८१
पद : शिक्षक
संख्या : १ (एक)
विषय : विज्ञान
शैक्षिक योग्यता : विज्ञान विषयमा कक्षा १२ उत्तीर्ण गरेको
निवेदन दस्तुर : रु.५००/-
उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
तलब स्केल : विद्यालयले तोके बमोजिम
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०५/१२ गते
सम्पर्क मिति : २०८१/०५/१२ गते ४ बजे पछि
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
परीक्षाको किसिम : कक्षा अवलोकन र अन्तर्वार्ता
आवश्यक कागजातहरू : व्यक्तिगत विवरण, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरु, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
सम्पर्क नं. : ०७५-५२०४२८, ९८५७०६०६५१

श्री देववाणी संस्कृत तथा साधारण माध्यमिक विद्यालय
तानसेन-२, पाल्पा

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