जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९,   स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

राजविराज दैनिक

वर्ष ३४   अंक १२७   २०८१ साल पुस १ गते सोमबार (16 Dec. 2024 Monday)   मूल्य रु. ५/-

Log in : *rajbirajdainik.com.np*

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं

लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : मानसिक स्वास्थ्यले ... ३ पृष्ठमा : दक्षिण कोरियाली कार्यवाहक ... ३ पृष्ठमा : मुस्लिम समुदायका ...

रुपनी गाउँपालिकाका बाबुछोरीको सवारी दुर्घटनामा बर्दियामा मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३० मंसिर ।

सप्तरीका एकै परिवारका चार जना सवार स्कुटर ट्याक्टरमा ठोकिँदा बाबुछोरीको मृत्यु भएको छ । सो दुर्घटनामा आमाछोरा घाइते भएका छन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय बर्दियाका एसपी केदार खनालका अनुसार मृत्यु हुने सप्तरीको रुपनी गाउँपालिका १ का ३२ वर्षीय रामकुमार साह र उनकी छोरी ६ वर्षीया विद्या छन् । रामकुमारकी श्रीमती रुबी साह र छोरा प्रिन्स साह घाइते छन् । मृतक रामकुमार बर्दियास्थित एक गैरसरकारी संस्थामा कार्यरत रहेको सो गाउँपालिकाका स्थानीयले जानकारी दिएका छन् ।

हुलाकी सडक अन्तरगत बर्दियामा आईतबार रोकेर राखेको भे.१त. ९०६२ नम्बरको ट्याक्टरमा बा.६८प.७०३६ नम्बरको स्कुटर ठोकिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

दुर्घटनामा घाइते भएका चारै जनालाई जिल्ला अस्पतालमा भर्ना गरिएको थियो । उपचारकै क्रममा रामकुमार र विद्याको मृत्यु मृत्यु भएको तथा पत्नी र छोरा घाइते भएको एसपी खनालले बताए । प्रहरीले ट्याक्टर चालकलाई नियन्त्रणमा लिएको छ ।

पत्रकार महासंघ मधेश प्रदेशको अध्यक्षमा बन्जारा निर्वाचित

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३० मंसिर ।

नेपाल पत्रकार महासंघ मधेस प्रदेशको अध्यक्षमा श्याम बञ्जरा निर्वाचित भएका छन् ।

प्रेस चौतारी र प्रेस युनियनको गठबन्धनबाट उम्मेद्वार भएका बञ्जराले ३ सय १३ मत प्राप्त गरी निर्वाचित भएका हुन् । उनका निकटतम प्रतिद्वन्द्वी अवधेश झाले दुई सय ४६ मत प्राप्त गरे ।

त्यसैगरी उपाध्यक्षमा अम्बिका दाहाल, महिला उपाध्यक्षमा ज्योति झा, महासचिवमा शैलेन्द्र महतो, सचिवमा दीपक गौतम, समावेशी सचिवमा हदिश खुद्दार, कोषाध्यक्षमा अनिल गौरत निर्वाचित भएका छन् ।

त्यस्तै खुल्ला सदस्यहरुमा अजयकुमार साह, नविन मिश्र, शैलेन्द्र झा, सजिवकुमार मिश्र र त्रिलोकीनाथ यादव निर्वाचित भए । महिला सदस्यहरुमा प्रतिभा झा, सुनिता कुमारी महतो र सविता अर्याल निर्वाचित भइन् ।

यस्तै दलित सदस्यमा बिनोद परियार, आदिवासी सदस्यमा जियालाल चौधरी र प्रकाश श्रेष्ठ, मधेशी सदस्यमा नविन सिंह र बृजमोहन कुशवाहा तथा अल्पसंख्यक सदस्यमा साजिर मंसुर निर्वाचित भएको निर्वाचन समितिले जनाएको छ ।

स्कारपिओले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा एक युवकको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३० मंसिर ।

सप्तरीको बोदेबरसाइन नगरपालिका १० खडकपुरमा स्कारपिओले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा एक युवकको मृत्यु भएको छ ।

बोदेबरसाइन-सुभनपट्टी खण्डअन्तर्गत भएको सो दुर्घटनामा मोटरसाइकल पछाडि सवार खडक नगरपालिका ७ कल्याणपुर बस्ने अन्दाजी ३२ वर्षीय मोहम्मद कोराइस अलिको अस्पताल लैजाने क्रममा मृत्यु भएको हो ।

सुभनपट्टीबाट बोदेबरसाइनतर्फ आउँदै गरेको विआर ०७ बिएबी ८१७२ नं भारतीय स्कारपिओले विपरीत दिशाबाट आएका मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल पछाडि सवार अलिको मृत्यु भएको इलाका प्रहरी कार्यालय बोदेबरसाइनले जनाएको छ ।

दुर्घटनामा परेको मोटरसाइकल चालक सोही खडक नगरपालिका ११ का अन्दाजी वर्ष २४ का मो. सदाम गम्भीर घाइते भएका छन् । उनको स्थानीय जीवनज्योति अस्पताल बोदेबर्साइनमा उपचार भइरहेको तथा ठक्कर दिने स्कारपिओ इलाका प्रहरी कार्यालय बोदेबर्साइनको नियन्त्रणमा रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

स्कारपिओका चालक फरार रहेको प्रहरीले बताए । साथै दुर्घटनासम्बन्धी थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

ग्यास चुहावट भई आगलागी हुँदा सात लाखबढीको क्षति

दैनिक समाचारदाता
सिरहा, ३० मंसिर ।

सिरहाको सुखिपुर नगरपालिका-३ सलमपुरमा ग्यास चुहावट भई आगलागी हुँदा रु पाँच लाख ५५ हजार बराबरको क्षति भएको छ ।

शनिबार राति अचानक ग्यास सिलिण्डर विष्फोट भई आगलागी हुँदा किराना पसलमा रहेका सामान, रिचार्ज कार्ड, नगदसहित रु पाँच लाख ५५ हजार बराबरको क्षति भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

स्थानीय सुलिन्दर दासको एक तले पक्की घरमा भरत साहले सटर भाडामा लिई किराना पसल र प्रिमा ग्यास डिलर सञ्चालन गर्दै आएका थिए । साहले पसल बन्द गरी घर गएको बेलामा ग्यास चुहावट भई अचानक आगलागी हुँदा छ थान ग्यास विष्फोट हुनुका साथै साहको किराना पसल र सोही घरको अर्को सटरमा अनिलकुमार दासको किराना पसलमा पनि आगलागी भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता, प्रहरी नायब उपरीक्षक वीरेन्द्र पासमानले जानकारी दिए ।

भरत साहको डिलरमा रहेको छ थान ग्यास, सहित किराना सामग्री, एनसेल र एनटिसीको रु दुई लाख रिचार्ज कार्ड, नगद रु पचास हजार गरी रु पाँच लाख ५५ हजार मूल्य बराबरको क्षति भएको प्रारम्भिक अनुमान गरिएको प्रहरी नायब उपरिक्षक पासमानले बताए । उनका अनुसार अनिलकुमार दासको किराना पसलमा आगलागी हुँदा चामल, गहुँ, खाने तेललगायत दुई लाख २३ हजार बराबरको क्षति किराना सामग्री क्षति भएको अनुमान गरिएको छ । घटनाबारे प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

नेपाल बैंक लिमिटेडका तत्कालीन उपप्रबन्धक श्रेष्ठ पक्राउ

काठमाडौं, ३० मङ्सिर (रासस) ।

जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंको टोलीले नेपाल बैंक लिमिटेडका तत्कालीन उपप्रबन्धक शशीकिरण श्रेष्ठलाई १३ वर्षपछि पक्राउ गरेको छ ।

भ्रष्टाचार मुद्दामा दोषी ठहर भएकाले निजलाई काठमाडौंको स्वयम्भूबाट पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंका प्रवक्ता एवं प्रहरी उपरीक्षक नवराज अधिकारीले राससलाई जानकारी दिनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "भ्रष्टाचार मुद्दामा दोषी ठहर भएकाले फैसला कार्यान्वयनका लागि हाम्रो टोलीले पक्राउ गरेको हो ।"

श्रेष्ठविरुद्ध अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले मुद्दा दायर गरेको थियो । मुद्दा दायर भएपछि १३ वर्षदेखि फरार रहेका निजले तत्कालीन समयमा कर्जा प्रवाह गर्दा अख्तियारको दुरुपयोग गरी रु ३९ करोड ८९ लाख हानी गरेको अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको निष्कर्ष छ ।

पक्राउ परेका उपप्रबन्धक श्रेष्ठलाई फैसला कार्यान्वयनका लागि सोमबार अदालतमा पेस गरिने प्रवक्ता अधिकारीले जानकारी दिनुभयो ।

मोटरसाईकल दुर्घटना हुँदा बाबुछोराको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
मोरङ, ३० मंसिर ।

मोरङको ग्रामथान गाउँपालिका २ मा शनिवार मध्यराती मोटरसाईकल दुर्घटना हुँदा बाबुछोराको मृत्यु भएको छ ।

राति करिब १ बजे को सो गाउँपालिका २ झोराहाट चौकस्थित नहरको पुलमा प्रदेश १-०४-००२ प १९०१ नम्बरको मोटरसाइकल ठोकिएर दुर्घटना भएको थियो ।

दुर्घटनामा मोटरसाईकल चालक कटहरी गाउँपालिका १ का २२ वर्षीय आशिक मरिक र उनका बुवा ४५ वर्षीय उमेश मरिकको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको हो ।

तीव्र गतिमा रहेको मोटरसाइकल आफैं दुर्घटनामा परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

दुर्घटनाग्रस्त कारमा १३० किलो गाँजा भेटियो

दैनिक समाचारदाता
सिरहा, ३० मंसिर ।

पूर्वपश्चिम राजमार्गअन्तर्गत धनगढीमाई नगपालिका १० जिरोमाइलमा शनिबार दुर्घटना भएको कारबाट प्रहरीले एकसय ३० किलो गाँजा फेला पारेको छ ।

सिरहा जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरिक्षक वीरेन्द्रकुमार पासवानका अनुसार पूर्वबाट पश्चिमतर्फ गइरहेको ना३ख ७५९१ नम्बरको टृकले उत्तरतिरबाट आएको बा८च ९९६३ नम्बरको कारलाई राजमार्ग पार गर्ने क्रममा ठक्कर दिएको थियो । प्रहरीले खोजतलासका कारमा गाँजा फेला पारेको हो ।

कारका चालक फरार छन्भने ठक्कर दिने टृकका चालकलाई हिरासतमा लिइएको छ ।

चिसो मौसममा देखिने स्वास्थ्य समस्या

चिसो तथा शीतलहरको समयमा,

- मौसमी रुघाखोकी, भाईरल ज्वरो, छातीको समस्या, दम, निमोनिया, झाडापखला, छाला चिलाउने र सुख्खा हुने, जोर्नी दुखाई, पिनास (साइनसाइटिस), टन्सिल, हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन् ।
- यी रोगले बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीहरू बढी प्रभावित हुन्छन् ।
- उनीहरूको विशेष ख्याल राखौं ।
- बाक्लो र न्यानो कपडा लगाऔं ।
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं र खुवाउँ ।
- स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं, कुनै समस्या देखिए नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

शिक्षा र स्वाथ्य क्षेत्रमा बढी निगरानी आवश्यक

मुलुकमा सबै भन्दा बढी बजेट शिक्षा र स्वास्थ्यमा खर्च हुने गरेको छ । तर दुवै क्षेत्रमा बढी नै हेलचक्राई हुने गरेको छ । सम्बन्धीत निकायले यसतर्फ निगरानी नबढाउदा यो क्षेत्र तहसनहस भइरहेको छ । स्थानीय तहका शिक्षा र स्वास्थ्यलाई केही हदसम्म प्राथमिकतामा राखेपनि प्रभावकारी कार्य हुन सकिरहेको छैन् । शिक्षा र स्वास्थ्य जनताको पहिलो प्राथमिकता हो तर, अधिकांश जनप्रतिनिधिहरुले त्यसलाई उपेक्षा गरेको देखिन्छ । शिक्षा र स्वास्थ्यका साथ साथै विकासको मुद्दा पनि प्राथमिकतामा पर्न जान्छ ।

जनताले पाउने सम्पूर्ण सेवा स्थानीय तहबाटै उपलब्ध हुने व्यवस्था संविधानमा उल्लेख रहँदा पनि सो अनुसार काम हुन सकिरहेको छैन् । अधिकांश जनप्रतिनिधिहरुले पक्षपात गरेर ती सुविधाहरु सहज ढंगले जनताले पाउनु सकिरहेका छैनन् । उनीहरुले आफ्नो पार्टी तथा पक्षधरका मान्छे भन्दै ती सेवा दिन आलटाल गर्नेगरेका छन् । अहिले अधिकांश जनप्रतिनिधिले जनताले पाउने सेवा भन्दा पनि आर्थिक लाभ पाउन सकिने कार्यहरुलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्ने गरेका छन् । विकास भन्ने कुरा एकै दिनमा नहुने कुरा हो । तर त्यसलाई पंचवर्षिय योजनामा राख्न सके भने त्यसमा सुधार आउने निश्चित छ ।

तसर्थ शिक्षा र स्वास्थ्यमा सकारात्मक परिणामका लागि आवश्यक जनशक्ति परिचालन, अनुगमन र निगरानी बढाउनु आवश्यक छ । अनिमात्र मुलुकको दुबै क्षेत्रमा सकारात्मक नतिजा आउन सक्छ ।

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह
Dr. Saroj Kumar Sah
MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan
Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)
NMC Reg. No. : 13288
हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव
Dr. Jayanti Yadav
M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)
हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज
NMC Reg No. : 15312
बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज
Mo. No : 9842830252, 9804605569

मानसिक स्वास्थ्यले ल्याएको जटिलता

नेत्र सुवेदी 'प्रयास'

काठमाडौँ, ३० मङ्सिर (रासस) ।

मानसिक रोग लागेका व्यक्तिले समयमै उपचार पाउनेभन्दा पनि अपहेलनामा पर्ने सम्भावना छ नेपाली समाजमा । यो दुःखको विषय हो । शारीरिक रुपमा कुनै चोटपटक लाग्यो वा बिमारी भयो भने अवस्थाअनुसार अस्पताल लैजाने, मेडिकल जाने, नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा पुग्ने र उपचार प्राप्त गर्ने गरिन्छ । कुनैकुनै अवस्थामा ग्रामीण क्षेत्रमा झारफुक गर्ने, लामा झाँक्रीको सहयोग लिने काम पनि हुन्छ । थाहा पाउने छिमेकीहरु पनि सहयोग गर्न तत्पर हुन्छन् । अस्पतालमा भर्ना भएको वा शल्यक्रिया भएको वा केही दिन अस्पताल बस्नुपर्‍यो वा केही औषधिसहित घर फर्केकै अवस्थामा पनि भेट्न आउनेहरुले सहानुभूति व्यक्त गर्दछन् । कतिपयले त बिमार हुँदा खान मिल्ने तागतिलो खानेकुरा समेत लिएर भेट्न आउने क्रम देखिन्छ । तर मानसिक समस्या भएको व्यक्तिलाई पनि यो पनि एक रोग हो उपचार गरेमा सञ्चो हुन्छ भन्ने बुझाई किन हुन नसकेको होला ? विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले दिएको स्वास्थ्यको परिभाषामा मानसिक रुपमा स्वस्थ हुने विषय पनि त परेको छ । मानसिक स्वास्थ्य बिग्रदै जाँदा उपचार र चासो प्राप्त नगरेर कति मानिसहरुले ज्यान गुमाएका छन् । कतिले त लामो समयसम्म साँग्लामा बाँधिएर वा कोठामा थुनिएर निकै कठीन जीवन बिताएका छन् ।

नेपालमा पनि मानसिक तनाव र डिप्रेसनका कारण आफ्नो जीवनको अर्थ नरेहेको अनुभूत गरेर आत्महत्या गर्ने क्रम बढेर गएको छ । आधुनिक जीवनशैली र विकसित समाजका विभिन्न उमेरका सदस्यहरुले राखेका असङ्ख्य चाहनाहरु पूरा नहुनेबित्तिकै निराश हुने र आशा जगाउने खालको परिवेश प्राप्त नगर्ने सम्भावना बढ्दै गएको छ । खासगरी बढ्दो उमेरका किशोरकिशोरी र ३० वर्षभित्रका युवाहरुमा धैर्यता कम र मानसिक अस्थिरता बढी देखिन्छ । सो समयमा आमाबाबु तथा घरपरिवारका अन्य सदस्यहरुबाट पाउने सरसल्लाह वा सहयोग तथा उसले लामो समय बिताउने विद्यालय वा कार्यालय वा कारखाना वा अरु कुनै पेशा व्यवसायको वातावरणमा उसको संवेग व्यवस्थापन गर्ने र मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा चासो देखाउने केही न केही प्रबन्ध हुनुपर्दछ । तर के हामीकहाँ त्यस्तो खालको वातावरण छ त ? मानसिक स्वास्थ्यको सबालले समाजको र सरकारको ध्यान आकर्षण गर्न सकेको छ त ? यो नै अहिलेको अहम् प्रश्न हो ।

खप्तड स्वामीले भन्नु भएको छ कि शुद्ध, स्वस्थ, सुखी मन सुन्दर स्वास्थ्यको प्रथम रहस्य हो । मन नै मनुष्यको सुख दुःखको कारण हो, जसले मनलाई जित्न सक्छ उसले जगतलाई जित्न सक्छ । मनलाई सुखी राख्नका लागि पुराना विकारहरुको निराकरण गर्नुहुँदैन र मनमा नयाँ दोष बिल्कुलै आउन दिन हुँदैन । सावधानीपूर्वक जीवनलाई सधैँ नियमित रुपमा संयमित राख्न जरुरी छ । उदारचित्त भएर प्रभुभक्ति र जनसेवाको भावना राखेमा चित्त प्रशन हुन्छ । प्रसन्नचित्त व्यक्तिको शरीरमा शक्ति, स्फूर्ति, बल, ओज र स्वस्थता हुन्छ । चिन्ता गरेमा शरीर कमजोर बन्दछ । यसबाहेक मन, बचन र कर्ममा एकता हुनु र मोह त्याग गर्नु पनि मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ । संयम क्षमता बढाउनका लागि ब्रत बस्नु पनि उपयोगी हुन्छ । यसबाहेक पनि मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्ने अरु बिधिहरु पनि अपनाउन सकिन्छ ।

संस्थागत तथा सामूहिक तहमा मानसिक स्वास्थ्यका उपायहरु

समाजमा मानसिक असन्तुलन बढिरहेको, जटिल जीवनशैलीका बीचमा चिन्ता र नैराश्यता बढ्दै जाँदा मानिसले जुनसुकै माध्यमबाट पनि प्राण त्याग्ने जोखिम हुने हुँदा संभावित आत्महत्याको न्युनिकरणका लागि समेत मानसिक स्वास्थ्य बढाउने खालका गतिविधिहरु अभियानकै रुपमा अगाडि बढाउनुपर्ने देखिन्छ । हाम्रो स्वास्थ्य प्रणालीमा शारीरिक खालका रोगहरुको उपचारमा ध्यान र जोड देखिएको छ तर मानसिक प्रकृतिका रोगहरुका सम्वन्धमा सर्वसाधरणले बुझ्ने र जान्ने मौका पाएका छैनन् र उपचारको उपलब्धता पनि कमै छ । तसर्थ मानसिक रोगको उपचारलाई सबैको पहुँचमा पुर्‍याउन आवश्यक छ । हाल रहेका अस्पतालहरुमा पनि मनोचिकित्सकको व्यवस्था गरेर मानसिक रोगको उपचारको प्रवन्ध गर्न सकिन्छ ।

मानसिक रोग र मानसिक रोगीलाई परिवार तह र समुदायको तहमै स्वीकार नगर्ने चलन तथा मान्यता रहिआएको छ । यो सरासर गलत विषय हो । तसर्थ मानसिक रोग भनेको अरु रोग जस्तै र त्यो भन्दा सरल समेत हुन सक्छ र उपचारपछि पूर्ण रुपमा निको हुन्छ भन्ने जागरण ल्याउनु जरुरी छ । मानसिक रोग लागेको अनुमान हुनासाथ निज व्यक्तिलाई मनोचिकित्सक, मनोविद, मनोसामाजिक परामर्शदातासँग सहयोग लिने खालको संस्थागत व्यवस्था तीन तहकै सरकारले प्राथमिकतापूर्वक गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसरी हेर्दा कमसेकम एउटा जिल्लामा सरकारी तवरबाटै एकजना मनोचिकित्सक उपलब्ध हुनेगरी प्रबन्ध गरिनुपर्दछ । जटिल मानसिक रोग लागेमा मानसिक रोगको विशेषज्ञ अस्पतालमा रिफर गर्ने प्रबन्ध हुनुपर्दछ । यसखाले विशेषज्ञ अस्पताल सबै प्रदेश तहमा हुनु उपयुक्त हुन्छ । शुरुशुरुमा मानसिक रोगको उपचार सम्भव छ भन्ने विश्वास जागृत गर्नकै लागि पनि मानसिक रोगीलाई अस्पताल लगेर उपचार गरी सञ्चो

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

विश्व समाचार

दक्षिण कोरियाली कार्यवाहक राष्ट्रपतिविरुद्ध महाभियोग नलगाइने

सियोल, ३० मङ्सिर (रासस/एएफपी) ।

दक्षिण कोरियाली कार्यबाहक राष्ट्रपति हान डक सोविरुद्ध महाभियोग प्रस्तावमाथि तत्कालका लागि विचार नगर्ने बताएका छन् ।

दक्षिण कोरियाको प्रमुख प्रतिपक्षी दलका नेता तथा डेमोक्र्याटिक पार्टीका ली जे-म्युङले आइतबार आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा आफ्नो पार्टीले देशको कार्यबाहक राष्ट्रपति हान डक सोबिरुद्ध महाभियोग प्रस्ताव लगाउने तत्कालका लागि कुनै सोच नभएको बताउनुभएको छ ।

लीले शनिबार फोनमार्फत् दिएको जानकारीमा राज्य मामिलालाई तटस्थ रूपमा व्यवस्थापन गर्नुपर्नेमा जोड दिनुभएको थियो ।

राष्ट्रपति युन सुक योललाई शनिबार राष्ट्रिय सभाले महाभियोग लगाउने पक्षमा मतदान गरेपछि उहाँलाई राष्ट्रपतिको जिम्मेवारीबाट निलम्बित गरिएको छ ।

राष्ट्रपतिविरूद्धको महाभियोग प्रस्ताव संसदबाट पारित भएसँगै सोलको सडकमा शनिबार युनको पक्ष र विपक्षमा हजारौंको सङ्ख्यामा र्‍याली निकालिएको थियो । मतदानपछि टेलिभिजनमा सम्बोधन गर्दै महाभियोग लागेका युनले आफू 'पदबाट हट्ने' तर सैनिक शासन लागू गर्ने असफल प्रयासका लागि माफी नमागेको बताउनुभएको छ ।

कूल ३०० संसद् सदस्य रहेको कोरियाली संसद्मा २०४ सांसदले विद्रोहको आरोपमा राष्ट्रपतिविरुद्ध महाभियोग लगाउने पक्षमा मतदान गरेका छन् भने ८५ जनाले विपक्षमा मतदान गरेका छन् । मतदानमा तीन सांसद अनुपस्थित रहेका धर आठ मत बदर भएको छ ।

ट्रम्पको गुप्तचर सल्लाहकार समितिमा नुन्स नियुक्त

वासिङ्टन, ३० मङ्सिर (रासस/एएफपी) ।

अमेरिकाका नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले आफ्नो लगानीको सामाजिक सञ्जाल ट्रुथ सोसलका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत डेभिन नुन्सलाई राष्ट्रपतिको गुप्तचर निकायको सल्लाहकार समितिको अध्यक्षमा नियुक्त गर्नुभएको छ ।

हाउस इन्टेलिजेन्स कमिटीको पूर्व अध्यक्षको रूपमा नुन्सको अनुभव र सन् २०१६ को अमेरिकी चुनावमा रूसी हस्तक्षेपको पर्दाफास गर्न उहाँको महत्वपूर्ण भूमिकाको लागि समितिको प्रमुखका लागि योग्य रहेको ट्रम्पले बताउनुभयो ।

ट्रुथ सोसल प्लेटफर्ममा पोस्ट शेयर गर्दै अमेरिकी राष्ट्रपति निर्वाचित ट्रम्पले लेख्नुभएको छ, "म ट्रुथ सोसलका कार्यकारी प्रमुख नुन्सलाई राष्ट्रपतिको 'इन्टेलिजेन्स एडभाइजरी बोर्ड'को अध्यक्षमा नियुक्त गर्ने कुरा घोषणा गर्न पाउँदा खुसी छु । यस समितिमा सङ्घीय सरकार बाहिरका प्रतिष्ठित नागरिकहरू समावेश छन् ।"

पोस्टमा भनिएको छ, "ट्रम्पको सञ्चार तथा प्रविधि समूहको नेतृत्व जारी राख्दै नुन्सले 'हाउस इन्टेलिजेन्स कमिटि'का पूर्व अध्यक्षको रूपमा आफ्नो अनुभव र रूसी षड्यन्त्रबारे लागेका आरोपको पर्दाफास गर्न उहाँको महत्वपूर्ण भूमिकाको आधारमा मलाई अमेरिकी गुप्तचर समुदायको गतिविधिको प्रभावकारिता र औचित्यको स्वतन्त्र मूल्याङ्कन प्रदान गर्नुहुनेछ । नुन्सलाई बधाई छ ।"

बुर्किना फासोनजिकै भएको आक्रमणमा ३९ जनाको मृत्यु

नियामी, नाइजर, ३० मङ्सिर (रासस/एएफपी) ।

बुर्किना फासोको सीमा नजिकै पश्चिमी नाइजरमा हालैका दिनमा भएका दुई आक्रमणमा परी ३९ जनाको मृत्यु भएको नियामीको रक्षा मन्त्रालयले शनिबार जनाएको छ ।

'लिबिरी र कोकोरोउ समुदायमा दुई भयानक आक्रमण भएका छन् । रक्षा र सुरक्षा बलहरूको निरन्तर अपरेसनबाट घेरिएका अपराधीहरूले रक्षाविहीन नागरिकहरूमाथि आक्रमण गर्दा ३९ जनाको मृत्यु भएको छ," रक्षा मन्त्रालयले जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ ।

"बर्बर आक्रमणमा लिबिरीमा २१ जना र कोकोरोउका बालबालिकासहित १८ जनाको मृत्यु भएको मन्त्रालयले पुष्टि गरेको छ ।

उक्त सशस्त्र आक्रमणमा डिसेम्बर १२ देखि १४ सम्म चलेको विज्ञप्तिमा उल्लेख गरिएको छ । हालैका दिनहरूमा विशेष गरी रक्तपातपूर्ण जिहादी आक्रमणहरूको शिकार भएका यी समुदायहरू तेरा सीमा क्षेत्रमा अवस्थित छन् । यस क्षेत्रलाई सशस्त्र जिहादी लडाकू समूहको आश्रयस्थल मानिन्छ ।

नाइजर, माली र बुर्किना फासोबीचको सीमावर्ती भूमि लामो समयदेखि इस्लामिक स्टेट समूह र अलकायदासँग सम्बन्धित जिहादीहरूका लागि लुकेर बस्ने स्थानका रूपमा परिचित छ ।

स्थानीय स्रोतहरूले डिसेम्बर ७ मा एएफपीलाई दिएको जानकारीअनुसार पछिल्लो आक्रमणमा बन्दुकधारीहरूले मालसामान बोकेर गएका गाडीहरूको समूहमाथि आक्रमण गर्दा २१ जना सर्वसाधारणको मृत्यु भएको थियो ।

बिबिसी र आरएफआई दुवैले बुधबार तेराको चाटौमानेमा जिहादीले ९० सैनिक र ४० भन्दा बढी सर्वसाधारणको हत्या गरेको जनाएका थिए ।

नाइजरको जुन्टा सरकारले आक्रमण र मृत्युका समाचारलाई 'आधारहीन दाबी' भन्दै खण्डन गरेको छ । एएफपीले स्वतन्त्र स्थानीय स्रोतबाट ती सङ्ख्यापुष्टि गर्न नसके पनि पश्चिमी सुरक्षा स्रोतले एएफपीलाई मङ्गलबारको आक्रमणमा ९० देखि १०० जनाको मृत्यु भएको जनाएको छ ।

भाखा नाघेको कर्जा बुझाउने बारे कृषि विकास बैंक लि. शाखा कार्यालय, कल्याणपुर सप्तरीको २१ दिने सूचना

यस बैंकको तपसीलका कार्यालयहरुबाट तपसील बमोजिमका व्यक्ति/फर्म/कम्पनीहरुले निम्न उद्देश्यका लागि बिभिन्न मितिमाकर्जा लिई हालसम्म कर्जा नबुझाई भाखा नाघी निम्न लेखिए बमोजिम अनुसारको रकम बुझाउने सम्बन्धमा सम्बन्धित कार्यालयले वारम्वार ताकेता गर्दा पनि आलटाल गरी बुझाउनु पर्ने कर्जाको साँवा, व्याज तथा बैंकले पाउनु पर्ने अन्य रकम समेत नबुझाएको हुँदा यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले २१ दिन भित्र सम्बन्धित कार्यालयमा बुझाउनका लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । उल्लेखित मिति भित्र पनि रकम दाखिला हुन नआएमा बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन २०७३, कृषि विकास बैंक लि. को कर्जा असुली कार्यविधि तथा प्रचलित ऐन नियम बमोजिम कर्जा लिदा लेखिदिएको धितो लिलाम बिक्री वा अन्य व्यवस्था गरी बैंकको सम्पूर्ण लेना रकम असूल उपर गरिने व्यहोरा समेत जानकारी गराउदछौं । साथै तपसील बमोजिमका व्यक्ति/फर्म/कम्पनीहरुलाई बैंकबाट कर्जा लिन मञ्जूरीनामा दिने व्यक्तिहरुलाई समेत यसै सूचनाद्वारा कर्जा बुझाउन जानकारी गराईएको छ ।

तपसिल :

क्र.सं.	कर्जा ग्राहकको नाम थर	ठेगाना	मि.सं.	पिता/पतिको नाम	बाजे/ससुराको नाम	उदेश्य	साँवा रकम रु.	मिति २०८१/०८/३० सम्मको व्याज तथा अन्य	जम्मा तिर्नुपर्ने रकम	धितो मञ्जूरीनामा दिने/जमानत बस्नेको नाम
१	पुजा राईस मिल(प्रो. अनिल कुमार साह)	शम्भुनाथ न.पा.-७, कठौना हाल लहान नं.६, सिरहा	६२५२	विजय कुमार साह	रामेश्वर साह	व्यापार	४९०००००।००	४५१५८३।००	५३५१५८३।००	विजय कुमार साह, पुजा कुमारी साह
२	विजय कुमार साह	शम्भुनाथ न.पा.-७,कठौना	६२५१	रामेश्वर साह	श्याम लाल साह	स.कृ.क./ओ.डि.	४२५००००।००	५७८१६६।००	४८२८१६६।००	अनिल कुमार साह, पुजा कुमारी साह
३	अमन कृषि फर्म(प्रो. अंकित श्रेष्ठ)	सुरुङ्गा न.पा.-३,महुलिया,सप्तरी	६२१०	बसन्त कुमार श्रेष्ठ	कृष्ण प्रसाद श्रेष्ठ	कृषि उत्पादन कर्जा	३८५००००।००	२२३७०८।००	४०७३७०८।००	रमा श्रेष्ठ
४	नारायण राउत	शम्भुनाथ न.पा. २, डढराही	३०८६	रविलाल राउत	ननिलाल राउत	घरायसी कर्जा	५५००००।००	३२५७१।००	५८२५७१।००	
५	नन्दी लाल चौधरी	शम्भुनाथ न.पा. ३, नरही	४३४४	रविलाल चौधरी	धनिलाल चौधरी	घरायसी कर्जा	३२५०००।००	४०२८७।००	३६५२८७।००	
६	सुगा देवी	शम्भुनाथ-६,सप्तरी	४६८०	कुन्जीलाल चौधरी	रम्सु घोघनीया चौ.	घरायसी	६०००००।००	७३३३३।००	६७३३३३।००	
७	जयराम चौधरी कलवार	मैनासहश्रवाहु-८,सप्तरी	५१३४	ईन्द्रदेव चौधरी	गंगाई चौधरी कलवार	स.कृ.क./ओ.डि.	२६१०८००।००	११०६३६।००	२७२१४३६।००	सरस्वती कुमारी चौधरी,गंगाई चौधरी कलवार,मकुवा देवी कलवार
८	गुदरकान्त चौधरी	खडक न.पा.-३, कचिरा	५४७८	जितु चौधरी	तिलक चौधरी	स.कृषि कर्जा	७०००००।००	३२९१५।००	७३२९१५।००	
९	कोशिला कुमारी भगत	कुशहा-६,सप्तरी	५५३६	विजय कुमार भगत	राजेन्द्र प्रसाद गुप्ता	घरायसी	३०००००।००	५१६९६।००	३५१६९६।००	
१०	हिना जनरल स्टोर(प्रो.वच्चु मिया)	खडक न.पा.-७, कल्याणपुर	५७७७	सुलेमान मिया	लालमहमद मिया	व्यापार	१४०००००।००	४७९३९।००	१४४७९३९।००	
११	केसि कृषि तथा पशुपंछि फार्म(प्रो.भाग्य नारायण यादव)	सुरुङ्गा न.पा. १०, थलहा	५८७०	खियालिराम यादव	रामअफिम यादव	स.कृषि कर्जा	१९५००००।००	३४४९४।००	१९८४४९४।००	
१२	कमल नारायण चौधरी	सुरुङ्गा न.पा.- ७, हरीपुर	५९५०	सबुरलाल चौधरी	गोविन्द चौधरी	कृषि उत्पादन कर्जा	१००००००।००	३३९४०।००	१०३३९४०।००	सरस्वती देवी चौधरी,संझा देवी
१३	माधव चौधरी	सुरुङ्गा न.पा.-९,टिकुलिया,सप्तरी	५९७२	कलरु चैधरी	टिकल चौधरी	स.कृषि कर्जा	१९०००००।००	३९२१४।००	१९३९२१४।००	
१४	जय प्रकाश चौधरी	खडक न.पा.-५, खोजपुर	६००१	चतुर नारायण चौधरी	डोमी लाल चौधरी	स.कृषि कर्जा	९०००००।००	२८७६२।००	९२८७६२।००	
१५	संजय कुमार यादव	सुरुङ्गा न.पा.- २, हर्दिया	६००७	बडेलाल यादव	रविलाल यादव	स.कृषि कर्जा	९०००००।००	२१७०५।००	९२१७०५।००	
१६	महेन्द्र प्रसाद चौधरी	सुरुङ्गा न.पा.- ५, बैनगमा	६०१५	मुरारी चौधरी	रविलाल चौधरी	स.कृषि कर्जा	१००००००।००	९२३४५।००	१०९२३४५।००	
१७	सेती देवी कृषि तथा पशुपंछि फर्म(प्रो.राम अषिस यादव)	सुरुङ्गा न.पा. ४, खोरियाटोल	६०३९	राम प्यार यादव	रजाई यादव	कृषि कर्जा	११०४०००।००	११३४९७।००	१२१७४९७।००	
१८	चौधरी कृषि फर्म(प्रो.सुष्मा देवी चौधरी)	शम्भुनाथ न.पा. ३, डंगाहि	६०६५	वेचु चौधरी	सिवन चौधरी	कृषि कर्जा	१२५००००।००	४८७४७।००	१२९८७४७।००	
१९	सिमरीत लाल चौधरी	शम्भुनाथ न.पा.-९, वसलपुर	६१०९	मखन चौधरी	रामलाल चौधरी	स.कृषि कर्जा	२००००००।००	१११२५७।००	२१११२५७।००	
२०	विमला कुमारी चौधरी	सुरुङ्गा न.पा. ४, मधुपटि	६११३	विजय कुमार चौधरी	बलिराम दास	स.कृषि कर्जा	१००००००।००	४४१११।००	१०४४१११।००	
२१	विष्णु जनरल स्टोर(प्रो.वन्दना कुमारी साह)	खडक न.पा.-८,विषणपुर	६१६६	धरन्जय कुमार साह	कुशन साह	व्यापार	२००००००।००	४८७७४।००	२०४८७७४।००	
२२	आयांसी ट्रेडर्स(प्रो. जयराम साह)	सुरुङ्गा न.पा. ७, पोखरीया	६१८०	जिवछ प्रसाद साह	सुर्यलाल साह	व्यापार	१४०००००।००	८८६७०।००	१४८८६७०।००	
२३	गोपाल चौधरी	सुरुङ्गा न.पा.-१०,सिस्वा	६२४९	पुनित चौधरी थारु	कैलु चौधरी	स.कृषि कर्जा	१९२००००।००	७०७६१।००	१९९०७६१।००	दयावती चौधरी
२४	छोटनी देवी थरुनी	सुरुङ्गा न.पा.-८,समशेरपुर,सप्तरी	६२८९	बिर्जु चौधरी	गुरुदियाल चौधरी	स.कृषि कर्जा	९५००००।००	८५८०२।००	१०३५८०२।००	
२५	चन्द्रीका चौधरी	मधुपट्टि-९,सप्तरी	६२९६	दुर्गानन्द चौधरी	शैनिलाल चौधरी	स.कृ.कर्जा	१९५००००।००	९७१४३।००	२०४७१४३।००	धिरोज कुमार चौधरी
२६	पशुपती चौधरी	सुरुङ्गा न.पा.- ११,भजखा	६३००	रतिलाल चौधरी	कोति चौधरी	स.कृ.कर्जा	१८५५०००।००	३६६३२।००	१८९१६३२।००	
२७	रिता कुमारी देवी साह	मलहनमा -१,सप्तरी	६३२४	उमेश कुमार साह	विन्ती साहु तेली	स.कृ.कर्जा	१९५००००।००	६१६८९।००	२०११६८९।००	
२८	सरस्वती फेन्सी जेनरल स्टोर(सुनिल साह)	सुरुङ्गा न.पा.-५,सप्तरी	६३३६	जिवछ प्रसाद साह	ननुलाल साह	व्यापार	२९५००००।००	१०१४९८।००	३०५१४९८।००	बचकुन कुमारी
२९	सुनिल साह	सुरुङ्गा न.पा.-५,सप्तरी	६३३६	जिवछ प्रसाद साह	ननुलाल साह	व्यापार	१९५००००।००	१०२११६।००	२०५२११६।००	बचकुन कुमारी
३०	नागेश्वर चौधरी	पटेर्वा-६,सप्तरी	६३५०	विलट चौधरी	श्रीचन चौधरी	स.कृ.कर्जा	१७६००००।००	४१८६०।००	१८०१८६०।००	
३१	राम कली चौधरी	सुरुङ्गा न.पा.-५, कुशहा	६३६९	मुक्तीनाथ चौधरी	सुधिलाल चौधरी	स.कृ.कर्जा	९५००००।००	६७९११।००	१०१७९११।००	
३२	मो. तफेजुल	खडक न.पा.-२, बनरझुला	६३७१	मुसलिम मिया	सुभानी मिया	स.कृ.कर्जा	७६००००।००	६१४७४।००	८२१४७४।००	
३३	श्री वैभव लक्ष्मी फिड इन्डस्टीज(मंजु साह)	शम्भुनाथ-४,सिरकजर,सप्तरी	६३९१	ईन्द्र नारायण साह	फतुली साह	व्यापार	४३८१५७८।००	२८८३७५।००	४६६९९५३।००	
३४	सनम कुमारी यादव	बोदेवर्साईन न.पा.-१०,खडकपुर	६३९२	प्रवेश कुमार यादव	सुरेन्द्र प्रसाद यादव	व्य.ओ.डि.	२००००००।००	११८८५५।००	२११८८५५।००	सुरेन्द्र प्रसाद यादव
३५	जगदेव ताती	खडक न.पा.-४, कंचिरा	५७६४	रामबती देवी दास	बहुरी दास	घरायसी	७०००००।००	४५९९०।००	७४५९९०।००	
३६	डिकेन्द्र कुमार चौधरी	खडक न.पा.-११, लालपुर		प्रभुनारायण चौधरी	सुखैर चौधरी	स.कृ.कर्जा	६०००००।००	२२९५३।००	६२२९५३।००	

कृषि विकास बैंक लि.
शाखा कार्यालय, कल्याणपुर, सप्तरी

मुस्लिम समुदायका अगुवाहरूको सहभागितामा संवाद कार्यक्रम सम्पन्न

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ३० मंसिर ।

सिरहा र सप्तरीका मुस्लिम समुदायका अगुवाहरूको सहभागितामा दुईदिने संवाद कार्यक्रम कञ्चनरुपमा सम्पन्न भएको छ ।

दलित सरोकार मञ्च नेपालले इन्टरनेशनल आइडियाको सहकार्यमा आयोजना गरेको कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य मुस्लिम समुदायभित्रका शिक्षा, रोजगारी, महिला सशक्तीकरण, र सरकारी योजनासम्बन्धी विविध समस्या पहिचान गर्दै समाधानका उपाय तय गर्नु रहेको आयोजकले जनाएको छ ।

कार्यक्रममा दलित सरोकार मञ्च नेपालका कार्यकारी निर्देशक भोला पासवानले तथ्यांक प्रस्तुत गर्दै मुस्लिम समुदायको सरकारी निकायमा न्यून प्रतिनिधित्वको विषयमा प्रकाश पारे । उनका अनुसार नेपालमा मुस्लिम समुदायको जनसंख्या २०७८ को जनगणना अनुसार ४.८६% भए पनि निजामती सेवामा ३१४ जना मात्र छन् । यस्तै, जनपद प्रहरीमा ३२१ जना र सशस्त्र प्रहरीमा १६५ जना मात्र मुस्लिम कर्मचारी छन् । प्रतिनिधिसभा र प्रदेश सभामा समेत मुस्लिम समुदायको प्रतिनिधित्व जनसंख्याको अनुपातमा निकै कम रहेको उनले बताए ।

कार्यक्रममा सहभागीहरूले समुदायमा मदरसा शिक्षा र आधुनिक शिक्षा प्रणालीलाई एकीकृत गर्दै पाठ्यक्रममा सुधार ल्याउनुपर्ने आवश्यकता औंल्याए । मदरसा बोर्ड गठन गरी भौतिक पूर्वाधारको व्यवस्थापन र शिक्षण दरबन्दी सुधार गर्नुपर्नेमा उनीहरूले जोड दिए । महिला मदरसामा समान शिक्षा लागू गर्दै, महिलालाई धार्मिक शिक्षा र आधुनिक शिक्षामा सहभागी गराउनुपर्ने धारणा राखियो। साथै, मुस्लिम विश्वविद्यालय स्थापनाका लागि प्रयास गर्नुपर्ने माग पनि गरिएको थियो ।

महिला सशक्तीकरणको सवालमा सहभागीहरूले उच्च शिक्षा र लघु उद्यम विकासमा महिलाहरूको सहभागिता बढाउनुपर्ने बताए । महिला हिंसा, बालविवाह, तलाक, र दाइजो प्रथाविरुद्ध सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्नेमा उनीहरूले जोड दिए। छोरी बचाऊ, छोरी पढाऊ अभियानलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्ने र मुस्लिम समुदायभित्र रहेको जातीय विभेद अन्त्यका लागि सामाजिक सुधार कार्यक्रमको आवश्यकता रहेको सहभागीहरूले बताए ।

रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्न कृषि, माछापालन, बाखापालन, र सिलाई-बुनाईमा समुदायलाई आकर्षित गर्नुपर्ने प्रस्ताव गरियो । वैदेशिक रोजगारका अवसरलाई सहज बनाउन नीतिगत सुधार आवश्यक रहेको र स्थानीय स्तरमै साना उद्योगहरू स्थापना गर्नुपर्नेमा सहभागीहरूको सहमति थियो ।

सरकारी योजनाबारे मुस्लिम समुदायलाई जनचेतना फैलाउन र स्थानीय तहमार्फत महिलाका लागि विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्ने सुझाव पनि कार्यक्रममा प्रस्तुत गरियो । सरकारी सेवाहरू, प्रहरी, र राजनीतिक क्षेत्रमा मुस्लिम समुदायको प्रतिनिधित्व निकै न्यून रहेको निष्कर्षसहित समानुपातिक प्रणालीको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि पहल गर्नुपर्ने माग गरिएको छ ।

श्री वजरङ्गी आधारभूत विद्यालय
SHREE BAJRANGI ADHARBHUT SCHOOL
महादेवा-६, अण्डीपट्टी ढिकुली, सप्तरी
MAHADEVA RURAL MUNICIPALITY-6, ANDIPATTI DHIKULI, SAPTARI

पत्र संख्याः-२०८१/८२
चलानी नंम्बरः- ३८

Emis Code : 150150002
मितिः२०८१/०८/२८ गते

विषय : शिक्षक विज्ञापन सम्बन्धमा ।

महादेवा गाउँपालिका बथनाहा , सप्तरीको मिति २०८१ मंसिर २६ गतेको च.न.६०० तथा मिति २०८१ मंसिर २८ गतेको वि.व्य.स.बैठकको निर्णय अनुसार यस विद्यालयको नि.मा.शि.पालिका अनुदान (सामाजिक) र प्रा.शि. पालिका अनुदान शिक्षक पदपूर्तिका लागि आवश्यक योग्यता पुगेका इच्छुक व्यक्तिहरुबाट दरखास्त आहवान गरिन्छ ।

तपसिल :

विज्ञापन : ०१-०८१/८२
१.पद : नि.मा.शि.पालिका अनुदान (सामाजिक)-१
२.शैक्षिक योग्यता : १०+२ वा सो सरह ।
३.दरखास्त दस्तुर : रु १५००। एक हजार पाँच मात्र
४.उमेर : १८ वर्ष पुरा भएको तथा ४० वर्ष ननाघेको
५. परीक्षाको किसिम : लिखित , मौखित तथा प्रयोगात्मक
६. तलब स्केल : पालिकाको नियम अनुसार
७. दरखास्त बुझाउने : विद्यालय समयमा

विज्ञापन : ०२-०८१/८२
१.पद : प्रा.शि.पालिका अनुदान-१
२.शैक्षिक योग्यता : १०+२ वा सो सरह ।
३.दरखास्त दस्तुर : रु १०००। एक हजार मात्र
४.उमेर : १८ वर्ष पुरा भएको तथा ४० वर्ष ननाघेको
५. परीक्षाको किसिम : लिखित , मौखित तथा प्रयोगात्मक
६. तलब स्केल : पालिकाको नियम अनुसार
७. दरखास्त बुझाउने : विद्यालय समयमा

आवश्यक कागजातहरु :
१. नेपाली नागरिकताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि
२.शैक्षिक योग्यताका प्रमाण पत्रका प्रतिलिपिहरु
३. राजस्व दस्तुर

दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१ पुष १२ गते विद्यालय समय भित्र
सम्पर्क मिति : २०८१ पुष १४ गते
सम्पर्क नं. : प्र.अ. ९८०८६२४७९४ र वि.व्य.स. अध्यक्ष ९८१५७७६६८८

घनश्याम ठाकर
प्रधानाध्यापक

सशस्त्र प्रहरीद्वारा पर्साबाट भन्सार छलीका कपडा बरामद

काठमाडौं, ३० मङ्सिर (रासस) । पर्साको वीरगञ्ज महानगपालिका-६ लाटगल्लीबाट सशस्त्र प्रहरी बलले रू ३० लाख बराबरको कपडा बरामद गरेको छ ।

विशेष सूचनाका आधारमा सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल प्रस्तावित सीमा सुरक्षा गुल्म र वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयबाट खटिएको टोलीले भन्सार छलेर गोदाममा भण्डारण गरिराखेको कपडा र कस्मेटिक सामान नियन्त्रणमा लिएको सशस्त्र प्रहरी बलका सहप्रवक्ता शैलेन्द्र थापाले जानकारी दिनुभयो ।

बरामद गरिएको कपडामा कुर्तासुरूवाल एक हजार छ सय २७ थान, स्काफ एक हजार सात सय २२ थान, सल दुई हजार सात सय ६८ थान, लेडिज ब्याग, साडीपिन, लङ्कोटलगायत रहेको छ । ती सामानको मूल्य रू ३० लाख ४९ हजार सात सय कायमगरी आवश्यक कारबाहीका लागि वीरगञ्ज भन्सार कार्यालयमा बुझाइएको छ ।

मानसिक...

गराउने प्रबन्ध सम्बन्धित स्थानीय तहले जिम्मा लिनु उपयुक्त हुन्छ ।

समुदायमा जागरण ल्याउने मार्गमा शिक्षक, विद्यार्थी र स्वास्थ्यकर्मीको पनि विशेष भूमिका हुने गर्दछ । खासगरी स्वास्थ्यकर्मीहरुलाई मानसिक रोगको कारण र समाधानका उपाय सम्वन्धमा प्रशिक्षित गर्नुपर्दछ । प्रतिस्पर्धा मात्र भन्दा पनि सन्तुलित रहने र मानवीयता प्रवर्द्धन एवं संस्कारसहितको शिक्षाको प्रवन्ध विद्यालयमा उपलब्ध हुनुपर्दछ । सबै शिक्षकहरुलाई आधारभूत अभिमुखीकरण गर्नुको साथै मानसिक स्वास्थ्यको विषय हेर्न एकजनालाई शिक्षकलाई फोकल पर्सन तोकिनु उपयुक्त हुन्छ । एक विद्यालय एक नर्स कार्यक्रम कार्यान्वयनमा रहेको विद्यालयमा ती नर्सहरुलाई पनि मानसिक स्वास्थ्यका लागि समेत प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

स्थानीय अगुवाहरू, धार्मिक संस्था र समाजसेवीहरूको अग्रसरतामा मानसिक समस्याका विज्ञहरु तथा परामर्शकर्ता समेत संलग्न गरी समुदायमा आत्महत्या रोकथामसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रमहरू, शिविरहरु सञ्चालन गर्नु आवश्यक छ, ताकी समाजमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या र आत्महत्याबारे खुलारूपमा छलफल गर्न सकियोस्, समस्या पहिचान गरी समाधानको पहल पनि समयमै गर्न सकियोस् ।

व्यक्तिगत तहमा मानसिक स्वास्थ्य कायम गर्ने तरिकाहरु

पूर्वीय सभ्यताका मूल आधारका रुपमा रहेका धर्मशास्त्रहरुमा वर्णित वा आध्यात्मिक साधक र गुरुहरुले भन्ने गरेका र खासगरी मानसिक स्वास्थ्य तथा स्वयम् व्यवस्थापनसम्बन्धी पुस्तकका लेखकहरुले अगाडि सारेका आधारभूत विषयहरुका आधारमा सारांश रुपमा भन्नुपर्दा देहायका १२ वटा विधि वा तरिका वा जीवनशैलीबाट मानसिक रुपमा सन्तुलित र स्वस्थ रहन सकिन्छ

ब्रम्हमुहुर्तमा नै दिनको सुरुआत गर्नु धेरै किसिमले उपयुक्त छ । बिहान ५ बजे वा सो भन्दा अगावै उठ्नु र दिन शुभारम्भ गर्नु भनेको जीवनलाई सार्थक बनाउने महत्वपूर्ण आधार हो । यसो हुन सक्यो भने आफ्नो काम व्यवस्थित हुने र अरुलाई सहयोग गर्नका लागि समेत समय निस्कने हुन्छ ।

बिहानी समयमा शारीरिक अभ्यासका साथै योग, ध्यानसहितको साधना गर्नु श्रेयस्कर हुन्छ । आजकल त अनलाइन माध्यमबाट पनि साधना संभव छ । समय मिल्दा १० दिन अवधिको विपश्यना ध्यानमा सहभागी हुन सकियो भने आफ्नो क्षमता र विकारहरुको सुक्ष्म समीक्षा गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ ।

समय मिल्नासाथ केही न केही काम प्रकृतिको सानिध्यमा गर्नु राम्रो हुन्छ । खेतीपातीलगायतका घरायसी काम, करेसावारीसँग सम्बन्धित काम भए झनै राम्रो हैन भने पनि आफू बसोबास गरेको स्थान वरपर उपलब्ध प्राकृतिक स्थलहरु पुग्ने, छतमा बसेर आकाश नियाल्ने, ताल, पोखरी, खोला नजिक पुगेर केही समय बिताउँदा आफु रिचार्ज भएको प्रतित हुन्छ ।

उपभोग्य बस्तु र चिजहरु अर्थात नभई नहुने र कम मात्र प्रयोग गर्ने गर्दा जीवन सरल बनेर जान्छ । यो अवधारणालाई कम प्रयोगवाद वा मिनिमालिज्म पनि भनिन्छ । आफूले सकेको सहयोग त आश्रमहरु र अनाथहरुलाई सहयोग गरेर पनि गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो विचार चल्ने दिमाखमा दुईवटा शाखा छन् । एउटा ज्ञानेन्द्रीयसँग सम्बन्धित चेतन र अर्को कहिल्यै नरोकिने तर बाहिर निष्क्रिय देखिने अवचेतन दिमाग । अवचेतन मनलाई जागृत राख्ने र प्रयोग गर्ने कला सम्बन्धमा सुसूचित भई राति निदाउने बेला र बिहान उठ्ने बखत आफूले गर्न खोजेका सकारात्मक प्रतिज्ञाका विषयहरु चिन्तनमनन गरियो भने अवचेतन मनले ती विषयहरु प्राप्तिमा हरतरहले सहयोग गर्ने मनोवज्ञानिकहरुले बताएका छन् । अवचेतन मनमा चमत्कारिक क्षमता रहेको र प्रयोग गर्न जान्नुपर्ने विचार प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक एवं लेखक जोसेफ मर्फिले राखेका छन् । आफ्नो रुचिका अध्ययन, सङ्गीत, नाचगानलगायतका विषयमा समय दिनुपर्छ ।

नियमित रुपमा पढ्ने तथा पढेको तथा थाहा पाएको कुरा डायरीमा टिपोट गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । नयाँनयाँ स्थानको भ्रमण गर्ने र ती स्थानका विविध राम्रा पक्षको सम्बन्धमा डायरीमा लेखी राख्नु राम्रो हुन्छ ।

मनमिल्ने साथीसँग समय बिताउने, पारिवारिक हिसाबले पनि छलफल गर्ने र आफूमा आएको संवेग तथा मानसिक उतारचढाव सम्बन्धमा भरपर्दो व्यक्तिसँग सेयरिङ गर्नु राम्रो हुन्छ ।

दैनिक रुपमा गरिने सानातिना घरायसी कामका साथै आफू संलग्न भएको काम वा पेशा व्यवसायलाई पूरै मन दिएर काम गर्नु नै सफल हुने र खुशी हुने उचित मार्ग हो ।

खानपानमा सुधार नगरिकन स्वास्थ्य राम्रो हुँदैन । शारिरीक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य आपसमा अन्तरसम्वन्धित छन् र दुवैका लागि उचित खानपान आवश्यक छ ।

समयसमयमा मौन रहने कलाको विकास र अरुको कुरा सुनेर मात्र प्रतिकृया दिने बानी भयो भने मानसिक अस्थिरता र बेचैनी हुने संभावना घटेर जान्छ ।

अरुबाट प्राप्त भएको सहयोगका लागि कृतज्ञ हुनुपर्दछ । समय वा सहयोग प्राप्त गर्नु नै अवसरको विषय भएकोले अरुप्रति अहोभाव प्रकट गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसबाट थप साथ सहयोग र ऊर्जा प्राप्त हुने पनि सम्भावना बढेर जान्छ ।

एउटा व्यक्तिले जीवनमा पूर्णता पाउनका लागि मानवीयता र सामाजिक सद्भाव आवश्यक पर्दछ । यसका लागि घरपरिवार र विद्यालयमा समेत यस्तो खालको गुण विकासका लागि सबैजना जागरुक हुनुपर्दछ ।

सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा त के हो भने हरेक व्यक्तिले आफ्नो मन र विचारलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न सक्नुपर्दछ । जुनसुकै घटनाक्रम जीवनभित्रको एक अनित्य पाटोको रुपमा देखापर्ने र दुःख वा सुख दुवैखाले क्षणहरु सधैंका लागि रहँदैनन् भन्ने भाव राख्नु आवश्यक छ ।

अन्त्यमा जीवन जिउने क्रममा बेलाबखत तनाव हुनु अनि नैराश्यता आउनु अस्वाभाविक होइन । तर कुनै संवेग हावी हुनासाथ बिचलित हुनु भने समस्या हो । सकारात्मक भावका साथ अरुको सहयोग समेत लिएर काम गर्दै गयो भने तनाव व्यवस्थापन हुन्छ । सेवा भाव र आध्यात्मिक साधनाले पनि मनलाई अस्थिर हुन दिंदैन र अन्तर्ह्रदयको सन्देश पालना गरी काम गरेमा सबैको भलो हुने अवस्था आउँछ । सन्तुलित जीवन जिउने र अरुको समस्याप्रति समानुभूति राखी समाधानको पहल गर्नु नै मानसिक समस्या कम गर्ने सही बाटो हुन सक्छ । मानव स्वास्थ्यको महत्वपूर्ण आयामका रुपमा मानसिक स्वास्थ्यलाई लिइनु र सोहीअनुसारका अभियानरुपी कार्यक्रमहरु सबै सरोकारवालाको सहभागितामा सञ्चालन गर्न भने ढिलाई गर्नु हुँदैन । *(लेखक बाग्लुङका प्रमुख जिल्ला अधिकारी हुनुहुन्छ)*

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शेखर, **मुद्रण :** न्यू नवीन प्रेस, राजबिराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*