

अरु भन्दा फरक सबै भन्दा विश्वस्तरीय

WebSurfer
Fiber Internet & Iptv

बर्दिवसमा

कार्यालयका लागि
०४४-५५०५६५
९८०१०४२०२६

फर्जि विद्यालयलाई वैधता दिएको आरोप बर्दिवसको 'प्रोग्रेसिभ एकेडेमी' विवादमा तानियो



फर्जि रहेको दावी

वडा नं. १ बाट २०८२/०९/२५ मा स्थानान्तरण सिफारिस र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई धनुषाबाट २०८२/१२/०४ मा अर्को पत्र जारी भएपछि सोही आधारमा बर्दिवस नगरपालिकाले "प्रोग्रेसिभ एकेडेमी" नाममा सञ्चालन अनुमति दिएको आरोप छ।

प्याब्सन एनप्याब्सनले एकै अधिकारीबाट फरक-फरक आशयका पत्र जारी भएको विषयलाई समेत शंकास्पद भन्दै छानबिन माग गरेको छ। "कितो कागजातका आधारमा विद्यालयलाई वैधता दिने प्रयास भएको छ, यसले शिक्षा क्षेत्रमा गम्भीर विकृति निम्त्याउँछ," संस्थाको भनाइ छ। प्याब्सन एनप्याब्सनका अनुसार बर्दिवस नगरपालिकामा यस्ता अबैधानिक विद्यालय ल्याउनु र संचालन गर्नुभनेको विद्यार्थी र अभिभावक दुबैको भविष्यमा खेलबाट गर्नुहो भन्दै आरोप लगाएका हुन।

यता "प्रोग्रेसिभ एकेडेमी"का संस्थापकले भने आरोप अस्वीकार गर्दै विद्यालय वैधानिक प्रक्रिया अनुसार नै स्थानान्तरण गरिएको दावी गरेका छन्।

उनका अनुसार उक्त विद्यालय पहिले धनुषाको मिथिला नगरपालिका-ढल्केवरमा "धनुषा शिक्षा सदन" नामबाट सञ्चालनमा रहेको थियो। "यो विद्यालय मेरो छोरा र सिन्धुलीका साथीहरूसहित पाँच जनाको लगानीमा सञ्चालनमा थियो। पछि सोही स्थानमा अर्को विद्यालय खुलेपछि नाम र कम्पनी जुध्दा समस्या भएर बन्द अवस्थामा थियो," उनले भने।

उनले थपे, "अहिले सोही विद्यालयलाई बर्दिवस

नगरपालिकामा 'प्रोग्रेसिभ एकेडेमी'का रूपमा स्थानान्तरण गरिएको हो। संघीय संरचनापछि पालिकाहरूको आफ्नै शिक्षा ऐन भएकाले सोही कानूनअनुसार प्रक्रिया पुरा गरेका छौं।"

उनका अनुसार सिमाना जोडिएका पालिकाबीच विद्यालय स्थानान्तरण गर्न मिल्ने प्रावधान रहेको छ। "कक्षा १-५ र ६-८ को अनुमति कसरी दिइयो भन्ने विषय तत्कालीन जिल्ला शिक्षा कार्यालयसँग सम्बन्धित हो, त्यसबारे मलाई जानकारी छैन," उनले भने।

विद्यालय स्वामित्वबारे उनले सुरुवातमा पाँच जनाको लगानी भए पनि हाल एक जनाको नाममा सञ्चालन भइरहेको बताए। "निजी विद्यालयबीच आरोप-प्रत्यारोप हुनु स्वाभाविक हो, तर हाम्रो विद्यालय कानूनसम्मत रूपमा सञ्चालनमा आएको हो," उनको दावी छ। उनका अनुसार बर्दिवस नगरपालिकाले चैत २६ गते स्थानान्तरण अनुमति दिएपछि विद्यालय सञ्चालनमा ल्याइएको हो।

विवादित विषयमा एनप्याब्सनले सम्बन्धित निकायलाई निष्पक्ष छानबिन गरी दोषीलाई कारवाही गर्न माग गरेको छ। सरोकारवालाहरूका अनुसार यदि कागजात फर्जि भएको पुष्टि भएमा यो शिक्षा क्षेत्रकै गम्भीर बेथिति बन्न सक्नेछ भन्ने, कानुनी प्रक्रिया पूरा भएको भए अनावश्यक विवाद अन्त्य गर्नुपर्ने देखिन्छ। यता फर्जि कागजात पहचात पनि भर्ना अभियान सुरु गरेको छ। यसता कार्य तुरुन्त रोक्नुपर्ने प्याब्सनले एनप्याब्सनले माग गरेका हुन। स्रोत : टक नेपाल टिभि

● ललन मण्डल

धनुषाको मिथिला नगरपालिका-६ मा रहेको भनिएको "धनुषा शिक्षा सदन" नामक विद्यालयको अस्तित्व र वैधानिकतामाथि प्रश्न उठ्दै बर्दिवसमा सञ्चालनमा ल्याइएको "प्रोग्रेसिभ एकेडेमी" विवादमा तानिएको छ। निजी विद्यालयहरूको संस्था एनप्याब्सन, बर्दिवसले उक्त विद्यालय फर्जि कागजातको आधारमा स्थानान्तरण गरी सञ्चालन गरिएको आरोप लगाउँदै छानबिन तथा कारवाहीको माग

गरेको छ।

एनप्याब्सनका अनुसार साविक जिल्ला शिक्षा कार्यालय धनुषाबाट २०७०/०३/१५ र २०७१/०३/३० मा जारी भएको भनिएको पत्रमाफर्त कक्षा १-५ र ६-८ सञ्चालन अनुमति दिइएको उल्लेख छ। तर प्रचलित शिक्षा ऐन २०२८, शिक्षा नियमावली २०५९ तथा संस्थागत विद्यालय मापदण्ड अनुसार एकैपटक धेरै कक्षाको अनुमति दिने व्यवस्था नभएको भन्दै ती कागजात फर्जि भएको दावी गरिएको छ।

संस्थाले २०७४ सम्मको विद्यालय सूचीमा पनि "धनुषा शिक्षा सदन" नदेखिएको र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई धनुषाको २०८२/०८/१७ को पत्रले समेत सो विद्यालयले नियमानुसार अनुमति नलिएको स्पष्ट पारेको जनाएको छ। साथै सम्बन्धित वडा र पालिकाबाट पनि उक्त नामको विद्यालय अस्तित्वमा नरहेको जानकारी आएको दावी गरिएको छ।

तर यिनै विवादबीच बर्दिवस नगरपालिका

व्यक्तिगत घटना दर्ता सप्ताह

२०८३ साल बैशाख १ देखि ७ गतेसम्म

व्यक्तिको कानुनी पहिचान र राज्यबाट प्रवाह हुने विभिन्न सेवा प्राप्तिका लागि जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइ र सम्बन्ध विच्छेद लगायतका व्यक्तिगत घटनाहरू घटना घटेको ३५ दिनभित्र आफ्नो वडा कार्यालयमा दर्ता गरौं/गराऔं ।



नेपाल सरकार
मृत मन्त्रालय
राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग
सिंहदरवार, काठमाडौं



गोशाला नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
गोशाला, महोत्तरी, मधेश प्रदेश

हैजा बारे जानौं, बुझौं र सतर्क रहौं



गर्मी तथा वर्षायाम सुरु भएसँगै विशेषगरि बालबालिकामा भाडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरू फैलने हुँदा सावधानी र सतर्कता अपनाउन असाध्यै जरुरी छ ।

घरैमा उपचार गर्ने ५ नियम

- १ भाडापखाला हुनासाथ एक लिटर सफा पानीमा एक पुरिया जीवनजल राखी राम्ररी घोलने र पटक पटक खुवाउने
- २ प्रशस्त मात्रामा सफा तथा भोल कुराहरू पटक पटक खान दिने
- ३ नरम तथा सजिले पच्ने खानेकुरा थोरै थोरै गरी पटक पटक खुवाइरहने
- ४ स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरे अनुसार जिङ्ग चक्कीको मात्रा नविराइकन खुवाउने
- ५ व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने, र स्वच्छ पानी तथा खाना खाने



बर्दिवस नगरपालिका, महोत्तरी (मधेश प्रदेश)

समृद्धिको नयाँ आधार

एक्काइसौं शताब्दीमा राष्ट्रको विकास मापन गर्ने आधार परम्परागत स्रोतभन्दा बदलिँदै गएको छ । आजको विश्वमा नागरिकको 'डिजिटल साक्षरता' नै वास्तविक शक्ति बनेको छ । नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशका लागि यो केवल प्रविधिसँग जोडिएको विषय होइन; सुशासन, आर्थिक समृद्धि र रोजगारी सिर्जनाको प्रमुख आधार हो ।

सरकारले अघि सारेको 'डिजिटल' केन्द्रित सुधार योजना सकारात्मक कदम भए पनि यसको सफलता नागरिकको सहभागितामा निर्भर छ । आमनागरिक 'डिजिटल' रूपमा सक्षम नभएसम्म अनलाइन सेवा, पारदर्शिता र प्रभावकारी प्रशासन सम्भव हुँदैन । त्यसैले 'डिजिटल साक्षरता' लाई राष्ट्रिय अभियानका रूपमा अघि बढाउनु आवश्यक छ ।

यसले वैदेशिक लगानी आकर्षित गर्न, प्रविधि हस्तान्तरण सहज बनाउन र स्वदेशमै रोजगारी सिर्जना गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । साथै, वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीलाई सुरक्षित र ठगीमुक्त बनाउने आधार पनि यही हो ।

तर चुनौतीहरू पनि उत्तिकै छन्— 'डिजिटल डिभाइड', साइबर सुरक्षा र पहुँचको असमानता । यी समस्याको समाधानका लागि शिक्षा, पूर्वाधार र कानुनी संयन्त्रमा सुधार अनिवार्य छ ।

अन्ततः, 'डिजिटल साक्षरता' लाई प्राथमिकतामा राखे मात्र 'समृद्ध नेपाल' को लक्ष्य यथार्थमा रूपान्तरण हुन सक्छ ।

सम्पत्ति जाँचबुझ आयोगले कसरी गठ्ठ काम ?

• टक नेपाल

सरकारले सार्वजनिक ओहोदामा रहेका व्यक्तिहरूको सम्पत्ति छानबिन गर्न न्यायिक आयोग गठन गर्ने निर्णय गरेको छ ।

बुधबार बसेको मन्त्रपरिषद् बैठकले सर्वोच्च अदालतका पूर्वन्यायाधीश राजेन्द्रसिंह भण्डारीको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय आयोग गठन गर्ने निर्णय गरेको हो ।

आयोगमा पुनरावेदन अदालतबाट अवकाश भएका न्यायाधीशहरू पुरुषोत्तम पराजुली र चण्डीराज ढकाल छन् । नेपाल प्रहरीका पूर्वडिआईजी गणेश केसी र चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट प्रकाश लम्साललाई आयोगको सदस्य तोकिएको छ ।

सरकारले प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद् कार्यालय मातहत रहनेगरी सम्पत्ति जाँचबुझ समिति बनाउने भनेकोमा बुधबारको मन्त्रपरिषद्ले भने यसअघिकै शैलीमा शक्तिशाली जाँचबुझ आयोग गठनको निर्णय गरेको हो ।

आयोगले २०८२/८३ देखि २०६२/६३ सालसम्म सार्वजनिक पदमा रहेका प्रमुख राजनीतिक पदाधिकारीदेखि उच्चपदस्थ कर्मचारीहरूको सम्पत्ति जाँचबुझ गर्नेछ ।

सरकारले प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद् कार्यालय मातहत रहनेगरी सम्पत्ति जाँचबुझ समिति बनाउने भनेकोमा बुधबारको मन्त्रपरिषद्ले भने यसअघिकै शैलीमा शक्तिशाली जाँचबुझ आयोग गठनको निर्णय गरेको हो ।

सरकारले यसअघि सार्वजनिक गरेको सय बुँदे कार्य योजना अनुसार, दुई चरणमा सम्पत्ति जाँचबुझ गर्ने 'आयोगले सुरुमा २०८२/०८३ देखि २०६२/०६३ को अवधिसम्म सम्पत्ति अनुसन्धान गर्नेछ ।

दोस्रो चरणमा २०६२/६३ को जनआन्दोलनदेखि २०४८ सालसम्मको अवधिको सम्पत्ति जाँचबुझ गर्ने योजना बनाएको छ । उक्त समितिलाई 'आवश्यक कागजात, विवरण तथा अभिलेख सङ्कलन, विश्लेषण



तथा सिफारिस गर्ने' अधिकार हुनेछ ।

जाँचबुझ आयोगको अधिकार क्षेत्र गत असोजमा जेनजी आन्दोलनमा भएको दमन र विध्वंसबारे जाँचबुझ गर्न गौरीबहादुर कार्कीको नेतृत्वमा गठन भएको आयोगको सरह हुनेछ ।

कसरी काम हुनेछ ?

भ्रष्टाचार निवारण ऐन, २०५९ मा सार्वजनिक पदमा बसेका व्यक्तिहरूले गैर कानुनी सम्पत्ति आर्जन गर्न नहुने व्यवस्था छ । र, उनीहरूले कानुन विपरीत सम्पत्ति जोडे र अस्वाभाविक जीवनयापन गरेको भेटिएमा गैर कानुनी सम्पत्ति आर्जन गरेको मानी भ्रष्टाचारको मुद्दा चल्ने कानुनी व्यवस्था छ ।

सार्वजनिक पदमा नभएका व्यक्तिहरूको हकमा यो कानुन आकर्षित हुन सक्दैन, तर उनीहरूको

अस्वाभाविक सम्पत्ति भेटिएमा सम्पत्ति शुद्धीकरण गरेको आरोपमा अनुसन्धान हुनसक्छ, त्यसका लागि उनीहरूले केही अरू अपराध गरेको प्रमाण पनि भेटिनुपर्छ ।

गैर कानुनी सम्पत्ति आर्जन गरेको पुष्टि भए आरोपितहरूमाथि एकदेखि तीन वर्षसम्म कैद अनि बिगो र जरिवानाको व्यवस्था छ । त्यसरी पुष्टि भएको गैर कानुनी सम्पत्ति समेत जफत हुने व्यवस्था छ । बहालवाला न्यायाधीश र सैनिकहरूमाथि अनुसन्धान गर्न नसक्ने अख्तियारले अवकाशपछि भने छानबिन गर्न पाउँछ । २०२२ सालमा शाखा अधिकृतको रूपमा प्रशासन सेवामा प्रवेश गरेका राजेन्द्रसिंह भण्डारी २०६४ सालमा सर्वोच्च अदालतको न्यायाधीशबाट अवकाश भएका थिए ।

सरकारले योजना बनाएको

बाकी पढ्नु ३.....

मानव बेचबिखन विरुद्ध सचेतना

- ❖ बेचबिखन ठेक्का समाजमा चेतना फलाउन जरूरी छ ।
- ❖ विद्यालयदेखि न बालबालिकालाई यसका बोमा शिक्षित गाउनु पदछ ।
- ❖ पाठ्यपुस्तकमा समावेश गे आफू कसी बच्चे अरूलाइ पनि कसी बचाउने भन्ने कु सिकाउन जरूरी छ ।
- ❖ समाजमा तुरुन्त लागु गन सकिने किसिमका पाठ्यसामग्रीह समावेश गन जरूरी छ ।
- ❖ जोगीका लागि जाने व्यक्तिलाइ शिक्षा दिने, गलत बाटोबाट जाँदा पने असका बोमा जानकी गाउने गनुपछ ।
- ❖ व्यक्तिगत तवबाट आफु सचेत हि पवि साथीहरू सवलाइ सचेतना फलाउने ।
- ❖ शंकास्पद व्यक्ति जोखिममा हेका व्यक्तिहरूको बोमा निगानी र्ख्ने पामश दिने आवश्यकता अनुसा सम्वन्धित निकायसँग समन्वय गने ।
- ❖ चोक, चाता पसालमा समेत मानव बेचबिखन विरुद्ध छलफल एवं बहस सञ्चालन गने लगायतका काय आवश्यक ।
- ❖ सामूहिक रूपमा मानव बेचबिखनको जोखिममा हेका समूदाय क्षेत्र पहिचान गी मानब बेचबिखन ठेकथामका लागि अन्तक्रिया, सडक नाटक, याली, घदलो जस्ता कायक्रम गने ।
- ❖ मानव बेचबिखनविरुद्ध क्रियाशिल सकी ग सकी संघसंस्थाहरूसँग समन्वय गने ।
- ❖ पीडित प्रभावितह लाइ आवश्यक सहयोग पामश प्रदान गने ।
- ❖ हिसामा पेका पीडित प्रभावितलाइ आत्म सम्मानपूर्वक बाँचन पाउने वातावण सजना गद पुनस्थापनाका लागि क्रियाशिल हने ।
- ❖ मानव बेचबिखनका मुद्दा अनुसन्धान गने प्रहीलाइ यसका बोमा धे ज्ञान दिन जरूरी छ । उनीह लाइ बेचबिखन सम्वन्धी अपाधको



गौशाला नगरपालिका, महोत्तरी मधेश प्रदेश

WorldLink

पाउनुहोस् उत्कृष्ट स्पीड

920 Mbps मात्र रु. 30 प्रति दिन

दमदार PACK

साथमा Dual Band Router पनि

नेपालकै सबैभन्दा विश्वासिलो र भरपर्दो WorldLink को इन्टरनेट सेवा

अब तपाईंको आफ्नै शहरमा

यो अफर WorldLink को सीमित शाखाहरूमा मात्र उपलब्ध छ ।

9801523050 worldlink.com.np

Kwality Mart pvt.ltd

SHOP SMART, SHOP KWALITY

LIMITED TIME OFFER!

GROCERY SHOPPING SUPER SALE

Bardibas, Mahottari

सम्पत्ति जाँचबुझ आयोगले

आयोगले सार्वजनिक पदाधिकारीहरूको सम्पत्ति जाँचबुझ गरे पनि आफ्नै कारबाही थाल्न वा मुद्दा चलाउन सक्दैन । त्यसका लागि उसले अख्तियारमा सिफारिस पठाउनुपर्नेछ ।

यसअघि तत्कालीन देउवा सरकारले २० फागुन २०५८ मा '२०४७ साल पछिका सरकारी सुविधामा बस्नेहरूको सम्पत्ति छानबिन गर्न' न्यायिक जाँचबुझ आयोग गठन गरेको थियो ।

२४ फागुनमा राजपत्रमा प्रकाशित सूचना अनुसार, सर्वोच्चका बहालवाला न्यायाधीश भैरव लामसालको नेतृत्वमा गठित आयोगमा पूर्वन्यायाधीशहरू पूर्वन्यायाधीश उदयरज उपाध्याय र ज्ञानेन्द्रबहादुर श्रेष्ठ सदस्य थिए ।

लामसाल आयोगको प्रतिवेदन भनेर चिनिने उक्त दस्तावेजका आधारमा प्रजातन्त्र पुनर्स्थापनाका कैयौं मन्त्री र सार्वजनिक पदमा भएका व्यक्तिहरूमाथि भ्रष्टाचारको मुद्दा चलेको थियो ।

को हुन् भण्डारी ?

२०२२ सालमा शाखा अधिकृतको रूपमा प्रशासन सेवामा प्रवेश गरेका राजेन्द्रसिंह भण्डारी २०६४ सालमा सर्वोच्च अदालतको न्यायाधीशबाट अवकाश भएका थिए ।

प्रशासन सेवाबाट न्याय सेवामा प्रवेश गरेका उनी जिल्ला, अञ्चल, विशेष, पुनरावेदन हुँदै सर्वोच्च अदालतसम्म पुगेका थिए । उनी २०६१ सालदेखि २०६४ माघसम्म सर्वोच्च अदालतमा न्यायाधीश थिए ।

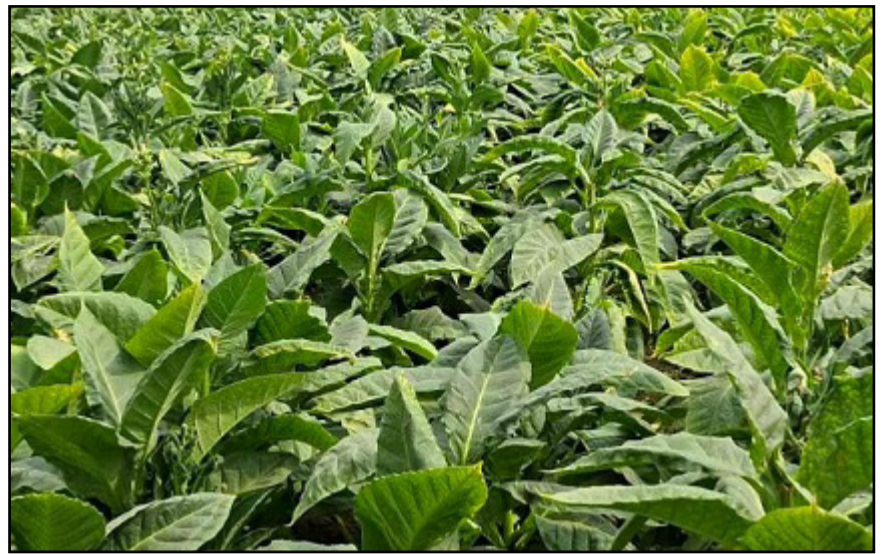
पूर्वन्यायाधीश भण्डारीसँग अवकाशपछि पाँच वटा जाँचबुझ आयोगको नेतृत्व गरेको अनुभव छ । माओवादी शान्ति प्रक्रियामा आएपछि कोटेश्वरका व्यापारी रामहरि श्रेष्ठको हत्याको जाँचबुझ गर्न गठित आयोगको संयोजक थिए ।

त्यसपछि प्रहरीको गोलीबाट प्रदीपकुमार खड्काको ज्यान गएको घटनाको जाँचबुझ आयोगमा काम गरे । उनले खेलाडीहरू निर्मल पन्त र पुष्कर डंगोलको हत्याको घटनाका साथै केन्द्रीय कारागारमा गोली प्रहारको घटनाको जाँचबुझ गर्ने छुट्टाछुट्टै आयोगको नेतृत्व गरेका थिए ।

इस्लामिक महासंघका महासचिव फैजान अहमदको घण्टाघर अगाडि भएको हत्याको जाँचबुझ गर्ने आयोगको नेतृत्व पनि भण्डारीले नै गरेका थिए ।

पूर्वन्यायाधीश फोरममा सक्रिय भण्डारी सर्वोच्च अदालतमा मेलमिलापकर्ता एवं आर्बिटरेटरको रूपमा समेत सक्रिय छन् ।

जुडिबेलाका महिला किसान सुर्ती खेतीतर्फ आकर्षित



• टक नेपाल

रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिका-२, जुडिबेला क्षेत्रका महिला किसान सुर्ती खेतीतर्फ आकर्षित भएका छन् । घरका पुरुष सदस्यको सानो सहयोग, स्थिर बजार र राम्रो आमदानी हुने भएकाले यहाँका मध्यमवर्गीय महिला किसान सुर्ती खेतीतर्फ आकर्षित भएका हुन् ।

केही वर्षअघिसम्म घरका पुरुष सदस्यहरू मुख्य रूपमा खेतीपातीमा सक्रिय रहे पनि पछिल्लो समय अतिरिक्त आमदानीका लागि बाहिरिन थालेपछि अधिकांश महिलाले खेतीको जिम्मेवारी सम्हाल्न थालेको स्थानीय कृषक जयन्तीदेवी चौधरीले बताउनुभयो । उहाँका अनुसार जो खिम कम, व्यवस्थापन सहज र आमदानीको भरपर्दो माध्यम भएकाले सुर्ती खेतीमा महिलाले सहभागिता बढेको हो ।

अर्को किसान प्रमिला चौधरीले परिवारका सदस्य मिलेर खेती गर्न सकिने र धेरै मेहनत पनि नपर्ने भएकाले सुर्ती खेती परिवारमैत्री बनेको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार धान काटिसकेपछि खाली जमिनमा (कातिक महिनामा) रोपिएको सुर्ती फागुनदेखि बिक्री हुने र करिब छ महिनामै प्रतिकट्टा २० देखि २५ हजार रुपियाँसम्म आमदानी हुने गरेको छ । दश कट्टा जमिनमा सुर्ती खेती गर्दै आउनुभएकी उहाँले वार्षिक करिब दुई लाख रुपियाँ आमदानी हुने बताउनुभयो ।

वडा अध्यक्ष बुद्ध लामाका अनुसार एक दशक अघिसम्म उक्त क्षेत्रमा व्यापक रूपमा मकै खेती गरिन्थ्यो । सिँचाई सुविधाको विस्तारसँगै किसानहरू मकै खेतीतर्फ आकर्षित

भएका थिए । तर पछिल्ला वर्षहरूमा असिनापानी, हावाहुरीजस्ता प्राकृतिक विपत्तिका कारण मकै बालीमा लगातार क्षति हुन थालेपछि किसान सुर्ती खेतीतर्फ फर्किएका हुन् ।

मकै खेतीमा बढी मेहनत र जोखिम हुने भएकाले सुर्ती खेती रोज्नुपरेको स्थानीय किसानहरूको धारणा छ । जोगी टोलीका किसान विमला कुँवरले भन्नुभयो, "वर्षेनी प्राकृतिक विपत्तिले मकै बालीमा धेरै क्षति हुन्थ्यो। सुर्तीमा भने जो खिम कम छ। बाराको सिमरास्थित सूर्य टोबाको कम्पनीले बीउ उपलब्ध गराउने र खेतबाटै खरिद गर्ने भएकाले बजारको चिन्ता छैन, त्यसैले सुर्ती खेतीतर्फ आकर्षण बढेको हो।"

किसान चित्रबहादुर मगरका अनुसार श्रमिक अभावका बीच पारिवारिक श्रमले खेती सञ्चालन गर्न सकिनु यसको मुख्य विशेषता हो । सुर्ती खेतीमा कम सिँचाइमै राम्रो उत्पादन लिन सकिन्छ भने भण्डारण र प्याकिङ पनि घरमै गर्न सकिने उहाँको भनाइ छ ।

पालिकाका कृषि प्राविधिक प्रमुख सन्दिप देवकोटाका अनुसार हाल जुडिबेला क्षेत्रमा मात्रै करिब एक सय बिघाभन्दा बढी जमिनमा सुर्ती खेती विस्तार भइसकेको छ । जलवायु परिवर्तनका कारण परम्परागत बालीमा जो खिम बढ्दै जाँदा किसानहरू बजार सुनिश्चित भएका नगदे बालीतर्फ आकर्षित हुनु स्वाभाविक भएको उहाँले बताउनुभयो । स्थिर बजार, तुलनात्मक रूपमा कम जोखिम र राम्रो आमदानीका कारण यहाँका महिला किसानको मुख्य रोजाई सुर्ती खेती बनेको छ ।

स्वास्थ्य सचेतना कार्यक्रम

स्वस्थ सुखी जीवनका सरल उपायहरू

नर्सने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

<p>१ धूम्रपान तथा सुतिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने</p> <ul style="list-style-type: none"> क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ स्वासप्रवास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिडी, नुटका, शैनी जस्ता सुतिजन्य पदार्थको सेवन नै हो । अरुले गरेको धूम्रपानको धुँवामा धूम्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यती नै असर गर्छ । धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ । धूम्रपान तथा सुति सेवन त्यसैको दिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ । सुवास्थ्य देखि नै धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यान्त धेरै हुन्छ । एडटे मात्र चुरोट, बिडी वा धोरे मात्र सुतिजन्य पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ । त्यसैले धूम्रपान तथा सुतिजन्य पदार्थ सेवन नगर्ने । शैनी, सुति, धूम्रपान त्यागी, जीवन अगाली 	
<p>२ मदिराको हानिकारक सेवन नगर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> रक्सी,बियर, वाइन, जौड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजी सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, पेट वा आन्द्रामा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य सम्स्याहरू भै मृत्यु पनि हुन सक्छ । मदिराको हानिकारक सेवनले घरैरु हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँछ । त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस् । 	
<p>३ शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने</p> <ul style="list-style-type: none"> शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योग, हिंडुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पीडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रूपमा गर्नुहोस् । यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ । निष्क्रिय जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुन्छ मानिसहरूलाई निष्क्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा छन भने हटाउनुहोस् । शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस् । मोटा होईन तन्दुरुस्त रहनुहोस् । 	
<p>४ नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> नमिलो, मुलियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले - खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम) । गोजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून छर्केर खाने कुरामा नून थपेर नखाने । पापड, दालमोड, भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरू कम खाने । कोल्ड ड्रिङ्क, मुलिया पिय पदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुरा हरू कम खाने । घिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने । 	
<p>५ सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :</p> <ul style="list-style-type: none"> क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वासप्रवास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, जेडागुडी, दूध, घनी, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुहोस् । मोठोमा ताजा फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने । खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने । 	
<p>६ मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस् गूक रहने :</p> <ul style="list-style-type: none"> घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातावरण सिर्जना गर्ने । ध्यान तथा योग गर्ने जस्तै राजयोग अभ्यास गर्ने । परिवार र साथीभाई सँग पर्याप्त मात्रामा समय बिताउने । 	
<p>७ उच्च रक्तचाप तन्माको सँगै रोगको अन्य जोखिमहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने :</p> <ul style="list-style-type: none"> उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने । रगतमा चिनी बढेको -मधुमेह भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने । रगतमा चिल्लोपना बढेको -उच्च कोलेस्ट्रॉल भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने । मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने) 	

बटेश्वर गाउँपालिका, धनुषा (मधेश प्रदेश)

Pan No. 121584733
DDA No. 3780432055942

9705446882, 9705446883

सुखी मेडिकल हल

बर्दिबास-२, महोत्तरी **औषधी पसल**

यहाँ सबै प्रकारका औषधी सुपथ मुल्यमा पाउनुका साथै २४ घण्टा फार्मसी तथा ल्याब सेवा उपलब्ध छ ।

अत्याधुनिक प्रविधि तथा विशेषज्ञ सेवासहित ३ वर्षे नसिङ कलेज भएको महोत्तीको एकमात्र अस्पताल

- ☞ २४ सं घण्टा इमजेन्सी सेवा
- ☞ ICU, NICU, PICU सेवा
- ☞ Endoscopy Diode Laser सेवा
- ☞ विभिन्न रोगहरूको विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवा

- ☞ Laproscopy सेवा
- ☞ X-Ray, USG, CT Scan सेवा
- ☞ क्याबिनको समेत व्यवस्था भएको
- ☞ 247 Ambulance सेवा

SHUBHA SWOSTIK HOSPITAL PVT. LTD.

शुभ स्वस्तिक हस्पिटल प्रा.लि.

मेनोरोड बर्दिबास, महोत्तरी
०४४-५५२५५, ५२९२०९८०९०

मधेश प्रदेशका १३६ पालिका एवं सहरमा स्वच्छ सफा तथा सुन्दर सहर निर्माणको अभियान



• टक नेपाल

मधेश प्रदेश सरकारका गृह, सञ्चार तथा कानुनमन्त्री फकिरा महतोले जनकपुरधामदेखि सुरु भएको स्वच्छ, सफा तथा सुन्दर सहर निर्माणको अभियान मधेश प्रदेशका १३६ पालिका एवं सहरमा सञ्चालन गरिने बताएका छन् । जनकपुरधाममा आज पत्रकार सम्मेलनमा उनले जनकपुरधामबाट सुरु भएको सार्वजनिकस्थलको संरक्षण गर्ने अभियान मधेश प्रदेशका सबै पालिकामा सञ्चालन हुने बताएका हुन् ।

गृहमन्त्री महतोले गत चैत २७ गते जनकपुरधाममा आठ जिल्ला प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा सुरक्षा निकायहरूको समन्वय बैठकमा सबै स्थानीय तहसँग समन्वय गरेर सार्वजनिक सम्पत्तिको रक्षा तथा

अतिक्रमण हटाउने र सफा बनाउने विषयमा सुरक्षा निकायलाई निर्देशन दिइएको बताए।

गृहमन्त्री महतोले प्राचीन मिथिलाको राजधानीका रूपमा परिचित जनकपुरधाममा रहेका धार्मिक तथा सांस्कृतिक सम्पदाको प्रभावकारी प्रचारप्रसार गर्न सके आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटनमा उल्लेखनीय वृद्धि गरेर यस क्षेत्रको आर्थिक विकासको व्यापक सम्भावना व्यापक रहेको बताए। प्रदेश सरकार सुशासन, पारदर्शिता र उत्तरदायित्वलाई केन्द्रमा राखेर आर्थिक बढिरहेको जानकारी दिँदै उहाँले विकास र सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउने प्रयास गरिरहेको बताए।

बर्दिवासमा आदिवासी जनजाति महोत्सवको पाँचौँ संस्करण २०८३ हुँदै

• टक नेपाल

महोत्सवको बर्दिवास पुनः एकपटक सांस्कृतिक र आर्थिक गतिविधिको चलायमान केन्द्र बन्ने तयारीमा छ। यहाँ “आदिवासी जनजाति महोत्सवको पाँचौँ संस्करण २०८३” आयोजना हुने भएको छ, जसले महोत्सव जिल्लामा बसोबास गर्ने विविध जनजातिहरूको मौलिक पहिचानलाई उजागर गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ जिल्ला समन्वय परिषद् महोत्सव बुधवार बर्दिवासमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरेर जनाएको छ।



महोत्सव यही वैशाख ११ गतेदेखि २५ गतेसम्म सञ्चालन हुने महोत्सव बर्दिवास नगरपालिका-१४ स्थित हाल रहेको शुभ स्वस्तिक अस्पतालको पछाडी रहेको खुल्ला मैदानमा सञ्चालन हुनेछ। आयोजकका अनुसार यो महोत्सव केवल मनोरञ्जनको माध्यम मात्र नभई आदिवासी जनजातिहरूको ऐतिहासिक परम्परा, भाषा, भेषभूषा, कला र संस्कृतिलाई संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने एउटा सशक्त अभियान समेत हो।

महोत्सवमा महोत्सवीमा बसोबास गर्ने थारु, मगर, तामाङ, राई, गुरुङ, नेवार, भुजेल, माझी लगायत करिब १० जातीय समुदायका मौलिक संस्कृति प्रस्तुत गरिनेछ। साथै महोत्सवमा परम्परागत नृत्य, भेषभूषा, सांस्कृतिक प्रस्तुति र स्थानीय खानाका परिकारहरूले महोत्सवलाई जीवन्तता दिनेछन्। यसले नयाँ पुस्तालाई आफ्नो जरा चिनाउने र सांस्कृतिक विविधताको सम्मान गर्न प्रेरित गर्ने विश्वास गरिएको छ।

महोत्सव स्थलमा करिब १५० वटा स्टल रहनेछन्, जसमध्ये १५ स्टल जनजातिको संस्कृति र भेषभूषा प्रदर्शनका लागि छुट्टै

याइएको छ। बाँकी स्टलहरूमा स्थानीय कृषि तथा औद्योगिक उत्पादनलाई प्राथमिकता दिँदै निःशुल्क उपलब्ध गराइने व्यवस्था गरिएको छ भने स्थानीय व्यापारीलाई व्यवसायगत स्टल भाडामा २० प्रतिशत छुट प्रदान गरिनेछ। यसले स्थानीय अर्थतन्त्र चलायमान बनाउने र किसान तथा उद्यमीलाई बजार पहुँचमा विस्तार गर्ने अवसर दिने अपेक्षा गरिएको छ।

नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ महोत्सव जिल्ला समन्वय परिषदका अध्यक्ष धनराज श्रेष्ठका अनुसार महोत्सवमा करिब ६० हजार दर्शकले अवलोकन गर्ने अनुमान गरिएको छ। दर्शकलाई आकर्षित गर्न स्थानीय कला संस्कृतिका प्रस्तुति मात्र नभई राष्ट्रिय स्तरका कलाकारहरूको सहभागितामा सांगीतिक कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरिनेछ। विशेषगरी युवापुस्ताका लागि लन्डन ब्रिज, आइफल टावर, बाल उद्यान जस्ता मनोरञ्जनात्मक संरचनाहरू तयार गरिने छन्।

महोत्सवको प्रवेश शुल्क प्रति व्यक्ति ८० रुपैयाँ तोकिएको छ भने शनिवार विद्यार्थीलाई ५० प्रतिशत छुट र ज्येष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई परीचय खुल्ने परीचयपत्रको आधारमा निःशुल्क प्रवेशको व्यवस्था गरिएको छ। यसले सबै वर्ग र समुदायको सहभागिता

सुनिश्चित गर्ने प्रयास गरेको देखिन्छ।

आर्थिक पक्षमा हेर्दा, महोत्सवबाट करिब ४० लाख रुपैयाँ आम्दानी र ३५ लाख रुपैयाँ खर्च हुने अनुमान गरिएको छ। बचत रकम जनजातिको उत्थान तथा नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ जिल्ला समन्वय परिषद महोत्सवको सामाजिक विकासका क्षेत्रमा लगानी गर्ने जनाइएको छ।

महोत्सवमा सुरक्षा र व्यवस्थापनलाई विशेष ध्यानमा राख्दै सुरक्षा निकायसँग समन्वय गरी स्वयंसेवक समेत परिचालन गर्ने तयारी पनि गरिएको छ। आयोजकले महोत्सवलाई सफल बनाउन स्थानीयवासी, राजनीतिक दल, व्यापारी, बुद्धिजीवी, सञ्चारकर्मी लगायत सम्पूर्ण सरोकारवालासँग सहकार्यका लागि अपील गरेको छ।

समग्रमा हेर्दा “आदिवासी जनजाति महोत्सव २०८३” केवल एउटा उत्सवमात्रै नभई महोत्सवको आदिवासी जनजातिको सांस्कृतिक पुनर्जागरण, सामाजिक एकता र स्थानीय आर्थिक विकासको साक्षात् मञ्च बन्ने संकेत देखिएको छ।

SUNSHINE SECONDARY SCHOOL
Bardibas-3, Mahottari

+2 SCIENCE
+2 BUSINESS STUDIES
+2 MANAGEMENT
HOTEL MANAGEMENT
COMPUTER SCIENCE

ENROLL NOW

04550505
054029070
980001000

नर्सने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

- धूम्रपान तथा स्तनपान पदार्थको सेवन नगर्ने**
 - क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ स्वास्थ्यप्रभाव अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिडी, नुदका, खैरो जस्ता स्तनपान पदार्थको सेवन नै हो ।
 - असले गरेको धूम्रपानको धुँवाँमा धूम्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यती नै असर गर्दछ ।
 - धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ ।
 - धूम्रपान तथा स्तनपान सेवन त्यसैको दिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ ।
 - युवावस्था देखि नै धूम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यान्त धेरै हुन्छ ।
 - एउटै मात्र चुरोट, बिडी वा धोरै मात्र स्तनपान पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ । त्यसैले धूम्रपान तथा स्तनपान पदार्थ सेवन नगर्ने ।
 - खैरो, स्तन, धूम्रपान त्यागी, जीवन अगली ।
- मदिराको हानीकारक सेवन नगर्ने :**
 - रक्सी, वियर, वाइन, जॉड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, पेट वा आन्द्रमा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य सम्स्याहरू भै मृत्यु पनि हुन सक्छ ।
 - मदिराको हानिकारक सेवनले घरेलु हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँछ । त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस् ।
- शारीरिक रूपमा सक्रिय रहने**
 - शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योगा, हिँडबुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रूपमा गर्नुहोस् । यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ ।
 - निरिक्रम जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रूपमा राम्रो हुन्छ मानिसहरूलाई निरिक्रम बनाउने आधुनिक प्रविधिहरू जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटर सुत्ने कोठा वा स्थानमा छन भने हटाउनुहोस् ।
 - शरीरको तौल बढी भए घटाउनुहोस् । मोटो होईन तन्दुरुस्त रहनुहोस् ।
- नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :**
 - नूनियो, मुलियो र प्रसोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले -
 - खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम) ।
 - गोज, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून छर्केर खाने कुरामा नून थपेर नखाने ।
 - पापड, दालमोड, भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरू कम खाने ।
 - कोल्ड ड्रिन्क, मुलिया पिच पदार्थ, मिठाई, चकलेट जस्ता खानेकुरा हरू कम खाने ।
 - चिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने ।
- सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :**
 - क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वास्थ्यप्रभाव अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल, गहुँ, मूँगो, दूध, दही, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रूपमा खाने गर्नुहोस् ।
 - मौखिकी मात्र फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने ।
 - खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने ।
- मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस मुक्त रहने :**
 - घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त वातवरण सिर्जना गर्ने ।
 - ध्यान तथा योग गर्ने जस्तै राजयोग अन्यास गर्ने ।
 - परिवार र साथीभाई सँग प्रयाप्त मात्रामा समय बिताउने ।
- उच्च-रक्तचाप (हाइब्लड प्रेस्यर) रोगको अन्य जोखिमहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने :**
 - उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार नरी नियन्त्रणमा राख्ने ।
 - रगतमा चिनी बढेको -मधुमेह भएमा नियमित जाँच र उपचार नरी नियन्त्रणमा राख्ने ।
 - रगतमा चिल्लोपता बढेको -उच्च कोलेस्ट्रॉल भएमा नियमित जाँच र उपचार नरी नियन्त्रणमा राख्ने ।
 - मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने)

हैजा बारे जानौं, बुझौं र सतर्क रहौं

गर्मी तथा वर्षायाम सुरु भएसँगै विशेषगरि बालबालिकामा भाडापखाला, हैजा जस्ता रोगहरू फैलने हुँदा सावधानी र सतर्कता अपनाउन असाध्यै जरुरी छ ।

घरैमा उपचार गर्ने ५ नियम

- भाडापखाला हुनासाथ एक लिटर सफा पानीमा एक पुरिया जीवनजल राखी राम्ररी घोल्ने र पटक पटक खुवाउने**
- प्रशस्त मात्रामा सफा तथा भोल कुराहरू पटक पटक खान दिने**
- नरम तथा सजिलै पच्ने खानेकुरा थोरै थोरै गरी पटक पटक खुवाइरहने**
- स्वास्थ्यकर्मीले सिफारिस गरे अनुसार जिङ्ग चक्कीको मात्रा नतिराइकन खुवाउने**
- व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिने, र स्वच्छ पानी तथा खाना खाने**

गौशाला नगरपालिका, महोत्तरी (मधेश प्रदेश)