"स्थानीय तहको सञ्चार सारथी"

# पालिका सन्देश

साप्ताहिक

।। वर्ष : २ ।। अंक : २९ ।। ।। २०८१ पुस १७ बुधबार ।। 1 Jan. 2025, Wednesday ।। पृष्ठ : ६ ।। मूल्य : रु. १०/- ।। www.palikasandesh.com

# घरव्यबहार चलाउनै मुस्किल भएपछि विकल्पमा 'वैदेशिक रोजगारी'

**बुद्धशान्ति (पालिका सन्देश) ।** जिल्लाको बुद्धशान्ति गाउँपालिका ६ निवासी ३३ वर्षीया सम्भना रोक्का वैदेशिक रोजगारीका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय झापामा राहदानी बनाउँदै थिइन् । दुई सन्तानकी आमा उनले घरमा आयस्रोतको दरिलो माध्यम नभएको भन्दै विदेशिने निर्णयमा पुगेको बताइन् । 'श्रीमानको आम्दानीले मात्रै घर व्यबहार सम्हाल्न नसकेको कारण बिदेशिनका लागि राहदानी बनाएको उनले बताइन् । उनले भनिन्, ' यहाँ भने जस्तो जागिर पाइँदैन, पाइहालेपनि खान र लाउन मात्रै पुग्छ, गाँउमा बसेर घरव्यबहार चलाउनै मुस्किल भएपछि विकल्पमा वैदेशिक रोजगारी रोजेकी हुँ।'

नेपाली समाजमा वैदेशिक रोजगारमा नगएको घर पाउन मुस्किल छ । दैनिक करिब दुई हजार भन्दाबढी नेपाली युवाहरू बिदेशिने गरेको तथ्यांकले देखाउँदै आएको छ । राजनीतिक अस्थिरता र बढ्दो बेरोजगारी, व्यवसायको सुरक्षाको साथै आवश्यक आम्दानीको जोहो नभएपछि बिदेशिनेको संख्यामा रेकर्ड कायम भएको छ । सरकारले स्वदेशमै पर्याप्त रोजगार

सिर्जना गर्न नसक्नुले गाउँका गरिब, बेरोजगार व्यक्ति विदेशिनु पर्ने स्थिति आएको रोक्काको भनाइ छ । उनी त एक पात्र मात्रै हुन् । उनीजस्तै जिल्लाका सयौँ युवाहरू पछिल्लो समय वैदेशिक रोजगारीको बाटो रोज्न थालेका हुन् । वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार सबैभन्दा धेरै वैदेशिक रोजगारीमा जानेमा झापा जिल्ला दोस्रो स्थानमा रहेको छ । आर्थिक वर्ष ०८०/८१ झापाबाट ३४ हजार ३६२ जना वैदेशिक रोजगारीमा गएका छन् ।

विभागका अनुसार चालु आर्थिक वर्ष ०८१/०८२ को ५ महिनाको अन्तरालमा देशबाट ३ लाख २५ हजार ८ सय ९ जना नेपाली कामका लागि वैदेशिक रोजगारीमा गएका छन् । गत वर्षको पहिलो पाँच महिनामा भने २ लाख ७४ हजार ५ सय १७ जना मात्र वैदेशिक रोजगारीमा गएका थिए । सामान्यतया महिनामा ६०-७० हजार जना मात्र विदेशिने गरेको तथ्यांक रहेकामा मंसिरमा रेकर्ड कायम गर्दै एकै महिनामा ८४ हजार २२६ जना वैदेशिक रोजगारीमा गएका छन् । गत वर्षको मंसिरमा ६८ हजार २ सय १ जना वैदेशिक रोजगारीमा गएका थिए ।

विभागका अनुसार साउनमा ५९ हजार ५ सय ७५ र भदौमा ५७ हजार ४९३ विदेशिएका थिए । यसैगरी, असोजमा ५३ हजार ५ सय २५ र कात्तिकमा ७० हजार ९ सय ९० जना विदेशिएका थिए । गत वर्षको साउनमा ५५ हजार ५ सय ७५ र भदौमा ५० हजार ८ सय ८४ विदेशिएका थिए । यसैगरी, गत वर्षको असोजमा ५६ हजार २ सय ३५ र कात्तिकमा ४३ हजार ६ सय २२ विदेशिएका थिए । मंसिर महिनामा रेकर्ड कायम हुनुको कारण यो अहिलेसम्मको अधिक हो । यसअघि २०७९ कात्तिकमा ७८ हजार ३ सय ७० विदेशिएका रेकर्ड थियो ।

अहिले मलेसिया, साउदी अरेबिया, कतार, यूएई, कुवेत, ओमान, बहराइन, दक्षिण कोरिया नेपालीका प्रमुख श्रम गन्तव्य बनेका छन् । युरोपको विकसित देशमा छिर्ने बाटो खोजिरहेका युवाहरु क्रोएसिया, पोल्यान्ड, रोमानियाजस्ता देशमा जान थालेका छन् । यसले नेपालीको श्रम गन्तव्य फेरिन सक्ने भए पनि विदेशिने पर्ने आम नियति नफेरिने संकेत गरिरहेको छ ।

विकासका चरणमा रहेको खाडी मुलुकले नेपाली अदक्ष र सस्तो जनशक्तिको लाभ उठाइरहँदा नेपालको लागि यो दशकको अन्तिम आर्थिक वर्ष अहिलेसम्मकै सबैभन्दा धेरै युवा श्रमशक्ति निर्यात गरेर नयाँ रेकर्ड कायम गरेको छ । अहिले पनि अधिकतम् अदक्ष र अर्धदक्ष नेपाली कामदर विदेश गइरहेका

*बाँकी पृष्ठ २ मा*

## बुद्धशान्ति वडास्तरीय फुटबल प्रतियोगिता

## सेमिफाइनलका खेल आजबाट हुँदै

**बुद्धशान्ति ।** झापाको बुद्धशान्ति गाउँपालिकामा जारी दोस्रो बुद्धशान्ति वडास्तरीय फुटबल प्रतियोगिताको सेमिफाइनलका खेल आजबाट शुरू हुँदैछन् । आजको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा बुद्धशान्ति ६ ले बाई पाएर सोझै सेमिफाइनलमा स्थान बनाएको आयोजक बुद्धशान्ति १ को सामना गर्नेछ । बुद्धशान्ति वडा नम्बर ६ ले भने ट्राईबेकरमा वडा नम्बर ७ लाई पाखा लगाउँदै सेमिफाइनलको यात्रा तय गरेको थियो । यसैगरी भोलि हुने दोस्रो तथा अन्तिम सेमिफाइनल खेलमा बुद्धशान्ति वडा नम्बर २ र ३ भिडनेछन् । वडा नम्बर २ ले ४ लाई १ विरूद्ध ३ गोल र वडा नम्बर २ ले भने ५ लाई शुन्यका बिरुद्ध १ गोल गर्दै सेमिफाइनलमा स्थान बनाएका हुन् ।

बुद्धशान्ति १ भोटेटारको खेल मैदानमा जारी प्रतियोगिताको उपाधि भिडन्त पौष २० गते हुनेछ । बिजेताले नगद ३० हजार रूपैयाँ, ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् भने उपबिजेताले २० हजार रूपैयाँ पाउने आयोजक समितिका सचिव गजुहाङ योङ्हाङ्ले बताएका छन् । खेलकुद विकास समिति बुद्धशान्ति १ को आयोजना, बुद्धशान्ति खेलकुद विकास समितिको संयोजनमा जारी खेलको बुद्धशान्ति गाउँपालिका मुख्य प्रायोजकको भूमिकामा रहेको खेलकुद विकास सतितिका संयोजक पर्शुराम चेम्जोङले बताएका छन् ।

## बुद्धशान्ति ४ मा जेष्ठ नागरिक सम्मानित

**बुद्धशान्ति (पालिका सन्देश) ।** नब्बे वर्ष पार गरेका जेष्ठ नागरिक (माता, पिता)लाई सम्मान गरिएको छ । बुद्धशान्ति गाउँपालिका वडा नम्बर-४ मा जेष्ठ माता, पितालाई सम्मान गरिएको हो । माता पाथीभरा जेष्ठ नागरिक चौतारीको प्रथम अधिवेशनको अवसर पारेर वडा कार्यालयले माता, पितालाई सम्मान गरेको हो ।

४ नं वडाको कार्यालयमा आयोजित अधिवेशन संस्थाका अध्यक्ष यामनाथ न्यौपानेको अध्यक्षतामा गरिएको थियो । त्यस्तै वडाध्यक्ष शेरबहादुर रायको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा संस्थाको तर्फबाट राम कुमार केदेमले उपस्थित सम्पूर्णलाई स्वागत गरेका छन् । जेष्ठ नागरिक चौतारी जिल्ला सदस्य रुक्मीणा पाठक, चौतारी पालिका सदस्य भगिरथ कट्टेल, गीता ढुंगाना, बुद्धशान्ति गाउँपालिका कार्यपालिका सदस्य दुर्गादेवी ढुंगेल, भिम धमला, वडा सदस्य शशिकला विक, सन्जीव कुमार थेवे आइतराज साँवा सहित विभिन्न संघ संस्थाका पदाधिकारी, समाजसेवी, सुरक्षाकर्मी सहितको आतिथ्यमा भएको कार्यक्रममा जेष्ठ माता, पिताहरूको बाक्लो उपस्थिति रहेको थियो ।

सम्मान कार्यक्रम पश्चात कार्यक्रममा बोल्दै प्रमुख अतिथि वडाध्यक्ष रायले जेष्ठ माता, पिताको सम्मानका लागि वडा कार्यालयले सधैँ सकारात्मक भूमिका खेल्ने बताउँदै आगामी दिनमा पनि जेष्ठ माता, पिताहरूको सेवामा वडा कार्यालय प्रतिबद्ध रहेको बताएका छन् । अधिवेशनबाट आगामी कार्यकालका लागि अध्यक्षमा पुनः यामनाथ न्यौपाने, उपाध्यक्षमा भक्त बहादुर विक, सचिवमा जीवननाथ ढुंगेल, सह-सचिवमा इन्दिरादेवी दाहाल, कोषाध्यक्षमा होम कार्की सहित १३ सदस्यीय समिति चयन गरिएको बताइएको छ ।

**अबतपाई हाम्रो शहर बुधबारेमा**

लिला डाइग्नोष्टिक सेन्टरमा उपलब्ध सेवाहरु :

**डा.दिनेश पोखेल**
एमबीबीएस एमडी रेडियोलोजिस्ट
भिडियो एक्स्रे, युसीजी सेवा
(प्रत्येक आइतबार र मंगलबार बिहान १०:०० बजेदेखि)

**डा. आकाश कोइराला**
एमबीबीएस एमडी, बरिष्ठ फिजिसियन (BPKIHS DHARAN)
पेट, छाती, दम, मुटु रोग बिशेषज्ञ
(प्रत्येक दिन दिनको ३:०० बजेबाट)

**डा.दिपायल पाण्डे**
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
बरिष्ट छाला, यौन तथा सौन्दर्य रोग बिशेषज्ञ
डेल्फी स्किन दमकबाट (हरेक बिहीबार १:०० बजेबाट)

**डा.ज्योती अग्रवाल**
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
बरिष्ट बाल रोग तथा नवजात रोग बिशेषज्ञ
(प्रत्येक मंगलबार र शनिबार)

**डा. अजय अग्रवाल**
एमबीबीएस एमडी (BPKIHS DHARAN)
वरिष्ठ स्त्री तथा प्रशुती रोग बिशेषज्ञ
(प्रत्येक मंगलबार र शनिबार)

**नोट** : यहाँ प्याथोलोजी, ल्याब, भिडियो एक्सरे, फार्मेसीको सुविधा समेत उपलब्ध छ ।

*दैनिक डिजिटल एक्सरेको सेवासँगै थाइराइड, भिटामिन बी १२, भिटामिन डी पनि दैनिक परिक्षण गरिन्छ ।*

**लिला डाइग्नोष्टिक सेन्टर**
बुद्धशान्ति-१, बुधबारे बजार (बीच चोक) पुरानो चिउरा मिल अगाडि
सम्पर्क नं. ९८२४२०५३३०/९८४९५०९८१७

# जयपुरमा आठौं नवज्योति च्यालेन्ज कप हुने

**बुद्धशान्ति (पालिका सन्देश) ।** झापाको बुद्धशान्ति २ जयपुरमा आठौं संस्करणको नव ज्योति च्यालेन्ज कप फुटबल प्रतियोगिता हुने भएको छ । जसको तयारी सुरु गरिएको पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै क्लबले जनाएको छ । प्रतियोगिता यही माघ २१ देखि २८ गतेसम्म जयपुरस्थित आदर्श माध्यमिक विद्यालयको खेल मैदानमा हुनेछ ।

नेपाल र भारतका आठवटा टिम सहभागी हुने प्रतियोगितामा आयोजक क्लबसँगै दार्जिलिङको मानेभञ्ज्याङ, सिलिगुढीको कञ्चनजंघा एफसी, इलाम, मोरङ, सुनसरीका एकएकवटा, झापा र काठमाडौंका सहित आठ टिमको सहभागिता रहने क्लबका अध्यक्ष गोपाल पोखरेलले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार प्रतियोगिताको विजेताले नगद दुई लाख २५ हजार र उपविजेता टिमले नगद एक लाख २५ हजार, ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन् । एलिस सप्लायर्स मुख्य प्रायोजक रहेको प्रतियोगिताको प्लेयर अफ द म्याचले नगद सात हजार पाउने छन् । त्यस्तै, प्रतियोगिताको उत्कृष्ट गोलकिपर, सर्वाधिक गोलकर्ता र उदीयमान खेलाडीले नगद १० हजार तथा सर्वोत्कृष्ट खेलाडीले नगद १५ हजार रुपैयाँ पाउने छन् । पत्रकार सम्मेलनमा विजेता तथा उपविजेताको ट्रफी समेत अनावरण गरिएको छ । क्लबले यो संस्करणमा आकर्षक ट्रफी ल्याएको छ । सातौं संस्करणको प्रतियोगितामा दार्जिलिङको मानेभञ्ज्याङ एफसीले बिर्तामोड युनाइटेड क्लबलाई उपाधि जितेको थियो ।

बुद्धशान्ति गाँउपालिका, सिजनल टिकट, गेट टिकट, विज्ञापन, विभिन्न दाताहरूबाट स्रोत संकलन गर्ने लक्ष्य लिइएको प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न अनुमानित ३१ लाख रुपैयाँ खर्च लाग्ने पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिइएको छ । पत्रकार सम्मेलनमा झापा जिल्ला फुटबल संघका अध्यक्ष भगिरथ आले मामा, भद्रपुर झापा गोल्डकपका अध्यक्ष दिपेश ढकाल, झापा गोल्डकपका वरिष्ठ उपाध्यक्ष बलराम कार्की लगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

क्लबका अध्यक्ष पोखरेलको अध्यक्षतामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनको सञ्चालन सचिव मुकेश भट्टराईले गरेका थिए । २०४२ सालमा स्थापना भएको उक्त क्लबले जयपुरमा खेलकुद, साँस्कृतिक, साहित्यको क्षेत्रमा विविध कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने गरेको छ ।

यसैबीच, अघिल्लो संस्करणबाट बचतमा रहेको २२ लाख रुपैयाँबाट क्लबको कार्यालय भवनको निर्माण सुरु गर्ने तयारी भएको अध्यक्ष पोखरेलले जानकारी दिए ।

# हट्यो हिकोलारोडको एकतर्फी, संघ र ट्राफिक प्रहरी निरीह

**बिर्तामोड (पालिका सन्देश) ।** अति व्यस्त बन्दै गएपछि सञ्चालनमा आएको काँकरभिट्टा रोडबाट कृषिथोक जाने हिकोला रोडको एकतर्फी बाटो बन्द भएको छ । दुईसातायता दुईतर्फबाट नै सवारी सधान सञ्चालन हुन थालेको छ । निकै तामझामका साथ सुरु गरिएको एकतर्फी बाटोको सुरुवात दुई महिना नपुग्दै बन्द भएको हो ।

बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघको अगुवाईमा सुरु गरिएको एकतर्फी बाटो त्यस क्षेत्रका व्यवसायीले व्यापार नभएको भन्दै हटाएका हुन् । ग्राहक नआएको गुनासोपछि सो बाटोमा पर्ने व्यवसायीको आग्रहमा एकतर्फी बाटो बन्द गरेर दुईतर्फी नै बनाइएको संघका महासचिव कुशल खतिवडाले बताए ।

सो सडकमा साना चारपांग्रे तथा तीन पांग्रे र दुई पांग्रे सवारी साधनलाई मात्र आउजाउ गर्न दिइएको संघले जनाएको छ । ट्राफिक प्रहरी र संघले दीर्घकालीन योजना नबनाई तथा आवश्यक परामर्शबिनै एकतर्फी बाटो सुरुवात गर्दा व्यापारी नै बिरोधमा आएको चर्चा भएको छ । यसैबीच, हिकोला रोडमा प्रत्येक महिनाको १५ गतेसम्म सडकको पूर्वतर्फ र १६ गतेबाट मसान्तसम्म पश्चिमतर्फ दुईपांग्रे मात्र पार्किङ गर्न पाइने नियम भने यथावत राखिएको छ ।

त्यस्तै, हिकोला रोडमा सामग्रीहरू लोड अनलोड गर्ने ठूला सवारी साधनलाई बिहान ९ बजेदेखि बेलुका ६ बजेसम्म प्रवेश निषेध गर्ने र शनिश्चरे रोड ग्लोबल आइएमइ बैंक हुँदै कृषि थोक चोक (चौबाटो) सडक क्षेत्रमा पार्किङ निषेध गर्ने निर्णय भएको संघका कोषाध्यक्ष युवराज निरौलाले बताए । गत कात्तिक ११ गते एक कार्यक्रमका बिर्तामोड उद्योग वाणिज्य संघ, जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय, बिर्तामोड वडा नम्बर ५, स्थानीय व्यवसायी लगायतले सांकेतिक चिन्ह राखेर एकतर्फीको सुरुवात गरेका थिए ।

# झापामा पनि तमु ल्होसार मनाइयो

**बुद्धशान्ति ।** तमु ल्होसार झापामा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइएको छ । जिल्लामा रहेका बौद्ध गुम्बाहरूमा विषेश पूजाआजा गरिएको छ । उक्तदिन पूजाआजा, द्वीप प्रज्ज्वलन गर्दा आफ्ना विभिन्न मनोकांक्षा पूरा हुने जनविश्वास रहेको गुरूङ अगुवाहरु बताउँछन् ।

विशेषगरी गुरूङ समुदायले मनाउने यो ल्होसारलाई पछिल्लो समय अन्य समुदायले पनि मनाउने गरेका छन् । गुरूङ समुदायले लगाउने भेषभुषा, गुम्बाहरूमा पूजाआजा गर्ने प्रचलन अन्य समुदायमा पनि बढेको पाइन्छ । ल्होसारका अवसरमा सार्वजनिक विदा समेत दिइएको थियो ।

**जाडो मौसममा चिसोबाट बचौं**

- जाडोबाट बच्न बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
- तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- बालबालिका तथा बृद्धबृद्धालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङवाक नगरौं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं ।

**बुद्धशान्ति गाउँपालिका**
बुधबारे, झापा

पी.एस.टी नेपाल मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **पालिका सन्देश साप्ताहिक**, कार्यालय : **बुद्धशान्ति-३ झापा**, सम्पर्क : ९८६१०४२८०४, सम्पादक : **तीर्थराज तिम्सिना**
क.दर्ता नं : २६०८९९/०७७/०७८, इमेल : *palikasandesh@gmail.com, tirthatimsina508@gmail.com*, ले-आउट : **सन्तोष शर्मा**, मुद्रण : **श्री गणपति अफसेट प्रेस**, बिर्तामोड, झापा ।

## प्रेरक भनाइ

स्वास्थ्य नै असल सम्पत्ति हो,
सुन र चाँदी होइन् ।
— महात्मा गान्धी

## सम्पादकीय

# अध्यादेशले सहकारी क्षेत्रको संकट टर्ला ?

**हालै मात्र राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले 'सहकारीसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यादेश, २०८१' जारी गरेका छन्। संशोधन गरिएका अध्यादेशमा विभिन्न बुँदाहरु छन्। जारी गरिएको अध्यादेशले सहकारीको संकट सबै टार्ला त ? यो आम नागरिक तथा सहकारीकर्मीको चासोको विषय बनेको छ। यसैबीच अध्यादेशले भनेपनि सहकारीको बचतकर्ताले तत्कालै बचत फिर्ता पाउन नसक्ने सरोकारवालाले बताउँदै आएका छन्।**

**सरकारले ल्याएको अध्यादेशमा बचत तथा ऋणको मुख्य कारोबार गर्ने सहकारीको दर्ता स्थानीय तहमा मात्रै हुने, सहकारीको कार्यक्षेत्र स्थानीय तहमा मात्रै सीमित रहने, सहकारी संघ, प्रदेश र स्थानीय गरी तीन तहमा वर्गीकरण हुने, कुनै पनि व्यक्ति सहकारी संस्थाको सञ्चालक पदमा दुई कार्यकालभन्दा बढी अवधिको लागि निर्वाचित हुन र बहाल रहन नसक्ने विषय समेटिएको छ। यसैगरी एक प्रदेशभन्दा बढी कार्यक्षेत्र रहेको बचत तथा ऋणको मुख्य कारोबार गर्ने सहकारी संस्थामा ५० लाखसम्म मात्र राख्न सकिने, एक जिल्लाभन्दा बढी कार्यक्षेत्र रहेको बचत तथा ऋणको मुख्य कारोबार गर्ने सहकारी संस्थामा पनि २५ लाखसम्म राख्न सकिने, बढीमा एक जिल्लाभित्र कार्यक्षेत्र रहेको बचत तथा ऋणको मुख्य कारोबार गर्ने सहकारी संस्थामा १० लाखसम्म राख्न सकिने, बचतको स्रोत खुलाउनु पर्नेलगायतका विषय पनि समेटिएको छ।**

**सहकारीमा लामो समय बिताइसकेका सहकारी अभियान्ताहरु सहकारीको मर्म विपरित अध्यादेश जारी गरेको बताउँदै आएका छन्। जसो जे भएपनि सरकारले तीन खम्बे अर्थतन्त्रमा सहकारी क्षेत्रलाई सम्मानजनक रुपमा स्थान दिएर राखेको छ। सार्वजनिक, निजीपछिको अर्थतन्त्रको तेस्रो खम्बा सहकारी सर्वसाधारण जनतासंग घरदैलोमा जोडिएर रहनु स्वाभाविक हो। यस्तो अवस्थामा सरकारले नयाँ अध्यादेश जारी गरी सहकारी अर्थतन्त्रको सुरक्षाका निम्ति महत्वपूर्ण कदम चालेको मान्न सकिन्छ। जुन सकारको काम स्वागत योग्य नै छ। कहिँ कतै संशोधन गर्नुपर्ने भएतापनि अध्यादेश जारी गर्नु ठूलो कुरा हो। हालको समयमा देखिएको सहकारी संकटलाई थोरै भएपनि यस अध्यादेशले राहत दिनेछ। त्यसो त कानुन बन्नु मात्र ठूलो उपलब्धि होइन, त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयनले मात्र चाहेको लक्ष्य प्राप्त हुने देखिन्छ। तसर्थ सहकारीमा देखिएको संकट र बिकृतिलाई जरैबाट उखेल्न सबै लाग्न जरुरी छ।**

# अशिमलाँ 'तमु ल्होछार'को

○ भुवन तामाङ

पौष १५ मा गुरूङ् समुदायले उनीहरूको महान् चाड 'तमु ल्होछार' धुमधामले मनाएकाछन् । ल्होछार चाड मुख्यतः बौद्ध समुदायले मनाउँदछन् । ल्होछार उनीहरूको प्रमुख चाड हो । गुरूङ् समुदाय पनि बौद्ध मार्गी हुन् । गुरूङ् समुदाय नै तमु समुदाय हुन् । तमुहरूको प्राचीन थलो मनाङ जिल्लाको सबैभन्दा उच्च भूभाग ' फू' र 'स फूँ ती क्ह्याल्सा' मा भएको विश्वास छ । वर्तमानमा उनीहरूको घना बसोबास गण्डकी क्षेत्रमा भएको पाइन्छ ।

तमुहरू माघे सङ्क्रान्ती, श्रीपञ्चमी, फागुपूर्णिमा, चैत्रमा ट्हो त्हें, ह्यौँखु, बैशाखमा वायोपूजा, चण्डीपूजा र घाटु नाच, जेठमा सिल्दो त्हें, गैड्ु (गोठपूजा), असार १५, साउने सङ्क्रान्ती र ट्हो त्हें, भदौमा हरेलोपूजा, असोजमा फैलु र स्यौँ पूजा, दशैं, तिहार, कार्तिकमा धीं त्हैं (घर रखबार), मंसिरमा न्वागी र पुष १५ मा ल्होछार मनाउँदछन् । यस चाडमा विशेष गरी भगवान बुद्धको महिमा तथा पुजा गरिन्छ । आफ्नै धर्मगुरूहरूः मच्ह्यू, क्लहेबृ र लम (लामा)बाट निर्देशित भई धार्मिक एवं सामाजिक संस्कारहरू सम्पन्न गर्दछन् ।

तमु समुदायको धर्म र संस्कृतिलाई गुरूङ भाषाामा ' प्ये ताँ ल्हु ताँ' भन्दछन् । यो गुरूङ इतिहास र संस्कृतिको मौखिक नाली–बेली हो । उनीहरू प्रकृति, नदी–नाला, डाँडा–काँडा, रूख, ढुंगा, पानीको मुहान आदिको पुजा गर्दछन् । सूर्य, चन्द्र, तारा लगायत नौ ग्रहको पनि पूजा गर्दछन् । उनीहरू प्राय उच्च भू–भागमा बाक्लै धीँ (घर) बनाएर नास (गाऊँ)मा बस्छन् । ल्हो (वर्ग, वर्ष) अनि छार/क्षार (नयाँ) = ल्होक्षार अर्थात नयाँवर्ष हो । ल्हो एक पद्धति हो । यस पद्धतिको उत्पत्ति र विकास चीनमा भइ अन्य मुलुकहरूमा प्रसार भएको ल्होछार परम्परा चलेको विश्वास छ । यो पर्व हिमाली किसानहरूको खेती किसानी, बालीनाली र सकुन अपसकुन, फलिफाप, अनिकाल, सहकालसँग सम्बन्धित भएको विश्वास छ । आदिकालदेखि किसानहरूले वितेको वर्षको नराम्रोपक्षलाई बिर्सन र नयाँवर्षमा राम्रो होस भनी उत्सवको रूपमा मानिल्याए । तमू (गुरूङ)हरूले

मानिन्छ । ल्हो बाह्रओटा हुन्छन् । बाह्र पशु–पंक्षीहरूको नामबाट ल्होका नाम रहेका छन् । तमू चि (ज्योतिषशास्त्र) अनुसार ल्हो अथवा वर्ग, वर्ष अनुसार मानिसको उमेर गनेर पार्ग (कुण्डली) चक्रमा भिडाएर शुभ–अशुभ फल पनि बताइन्छ ।

भगवान बुद्धले आफू परिनिर्वाण हुनु अगावै सबै मानव तथा जीवजन्तु समेतलाई परिनिर्वाण हुँदैछु भनी जानकारी गराउनु भएको थियो । एक कथा अनुसार पशुपंक्षीहरूले पनि चाड–पर्व मनाउने हुँदा एउटा पर्वको रूप दिन भगवान बुद्धले सबै पशु–पंक्षीहरूलाई एकदिन भोजको निमन्त्रणा दिनुभयो । तर सो भोजमा १२ वटा पशु–पंक्षीहरूमात्र आएकाले तिनैका नामबाट १२ वटा वर्ष, क्रमानुसार आउने पशु–पंक्षीकै नामबाट चाड (पर्व) को नामाकरण गर्नुभयो ।

आदिबुद्धकालदेखि नै मानिल्याएका बाह्र ल्हो र तिनका अर्थः तः (घोडा), ल्हु (भेंडा), प्रः (वाँदर), च्ह्या (चरा), खिः (कुकुर), फो (मृग), च्यु (मुसा), ल्वों (गाई), तो (बाघ), ह्र्वीं (बिरालो), सप्ह्रि (सर्प/नाग), मुप्ह्रि (गरूड/ड्राागन) । एक जीव = एक वर्ष, वर्ग हुन्छ ।

तमुहरू सौरमास अनुसार पुस १५ गतेका दिन ल्होक्षार सामाजिक पर्वको मान्दछन् । यसलाई नयाँ–वर्ष प्रारम्भको रूपमा मान्दछन् । तमु ल्होछार तिब्बतको सर्वप्राचीन 'तोल लो सर'को एउटा विकसित रूप हो । तसर्थः 'तोला ल्होछार' पनि भनिन्छ ।

रोचक प्रचलन : तिहारमा खेलिएको देउसी–भैलोबाट संकलित अन्न र पैसा अथवा यदि देउसी–भैलो खेलिएको छैन भने चेलीबेटीहरूले आ–आफ्नो घरबाट चामल, रक्सी उठाउने र माइतीहरूले घ्यू, कुखुरा वा बोका ल्याउने अनि रोटी, रक्सी र मासुभात खाई ल्होछार मान्ने चलन छ । ल्होछारमा विशेषतः स्यौँके (ल्होछारको प्रमुख परिकार युक्त भोज) खाइन्छ । स्यौँके बाहेक महत्वपूर्ण विधिहरूमा म्हिग्रैंचोग (भलाद्मी) हरूको अगुवाई र चाँजोपाँजोमा दिनये ल्ह्ये पैंडिले शुभमुहुर्त विचार गरी ह्योएँदोये ल्ह्ये पुरोहितहरूले स्वस्ति शान्तिको विधि गर्दछन् ।

गुरूङ समुदायले परापुर्वकालदेखि मान्यता दिइल्याएका पज्यु, ल्ह्येबृँ र लम (लामा) यी तीन वर्गका खेगि (पुरोहित)हरूबाट, मान्यता अनुसारका विधि गराएर ल्होछारमा सबैले आ–आफ्नो ग्रह शान्ति र कुशल–मङ्गल प्राप्तिको लागि म्हार (घ्यू) को बत्ति बालेर क्युफुई (चोखोपानी), च्यु (अक्षता) र अन्य चोखो खानेकुराहरू चढाई स्युरी (धुपी) को धुप बालेर सिल्दौँ–नाल्दौँ (सिमे–भूमे), खे (पितृ), मा (मातृ) र फैलु (कुलदेवता) को पुजाआजा गरिन्छ । मान्यजनहरूलाई ढोगभेट गरी पुरूषहरूले बेसारमा मलेको नौसरा नौगाँठो पारिएको काँचो धागो र महिलाहरूले चाहीँ बेसारमै मलेको सातसरा सातगाँठो पारिएको काँचो धागो (डोरो) लगाई दिएर नयाँ वर्षको अशिमलाँ/आशिमाला (शुभकामना) आदानप्रदान गर्ने गरिन्छ ।

ल्होछार सामाजिक रूपमा कार्यक्रम या मेला आयोजना गरेर पनि मनाइन्छ । यस मौकामा सबैसंग भेटघाट हुन्छ, संस्कृति प्रदर्शन गरिन्छ । परम्परागत भेषभूषामा उपस्थित भइ नाचगान गरिन्छ ।

कार्यक्रममा तमूहरू मात्र नभएर सबै समुदायका मानिसहरू भेला हुन्छन् । देशका उच्च पदाधिकारी, नेतागण, विद्वान, विज्ञहरूलाई समेत निम्त्याइन्छ । त्यसैले ल्होछार "साझा चाड"को रूपमा विकसित हुँदै आएको पाइन्छ ।

## घर व्यवहार...

छन् । सीपयुक्त जनशक्तिको तुलनामा उनीहरूको आय कम छ । जनशक्ति बाहिरिने युवाको औसत कमाइ मासिक करिब २० हजार रूपैयाँ मात्र छ । यसैबाट नेपाली युवाको श्रमको कसरी अवमूल्यन भएको छ भन्ने स्पष्ट हुन्छ । ठूलो संख्यामा अदक्ष कामदारलाई विदेश पठाउँदा गुमेको जनसांख्यिक लाभको विश्लेषणसम्म भएको छैन ।

२०७८ को राष्ट्रिय जनगणना अनुसार नेपालमा काम गर्न सक्ने उमेर समूह (१५–५९) को संख्या यसै दशकमा सबैभन्दा उच्च विन्दुमा पुगेको छ । जनगणना २०७८ अनुसार यतिबेला ६२ प्रतिशत मानिस यो समूहमा पर्छन् । यो संख्या १ करोड ८० लाख ७१ हजार माथि छ । नेपालले अझै ३० देखि ४० वर्षसम्म जनसांख्यिक लाभ लिन सक्ने अवस्था रहेको विश्लेषण विज्ञहरूले गरिरहेका छन् । सबैभन्दा सहज अवस्था आउने दशक नै हुने उनीहरूको मत छ । तर, सरकारको कमजोर नीतिका कारण देश अवसरको सदुपयोग गर्नुभन्दा वैदेशिक रोजगारीमा जाने संख्याको नयाँ नयाँ रेकर्ड बनाउनेतर्फ मात्रै अग्रसर छ ।

# सांसदहरूको औषधि उपचार खर्च ८ लाख बढी

**झापा (पालिका सन्देश) ।** संघीय संसद्का सदस्यहरूले पछिल्लो नौ महिनामा साढे आठ लाख रूपैयाँभन्दा बढी औषधि उपचार खर्च लिएका छन् । प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रिय सभाका ५८ सांसदले नौ महिनामा उपचार खर्चबापत यो रकम लिएका हुन् । संसद् सचिवालयका अनुसार गत १ साउनदेखि असोज मसान्तसम्म १८ सांसदले झण्डै साढे दुई लाख उपचार खर्च लिएका छन् । संसद् सचिवालयले हालै प्रकाशन गरेको संसद् दर्पणमा यस सम्बन्धी जानकारी छ । संघीय संसद्को सांसद सुविधा व्यबस्थापन शाखाको कार्यहरूको विवरणमा यससम्बन्धी जानकारी दिइएको हो ।

'संघीय संसद्का १८ जना माननीय सदस्यहरूको लागि औषधि उपचार खर्चको लागि दुई लाख ४५ हजार ६५० रूपैयाँ भुक्तानी दिने निर्णय चिकित्सक बोर्डबाट भएको' गत १ साउनदेखि असोज मसान्तसम्मको विवरणमा उल्लेख छ । यसअघि गत वैशाखदेखि असार मसान्तसम्म १९ जना सांसदले तीन लाख ३६ हजार ४४१ रूपैयाँ उपचार खर्च लिएका थिए । त्यसअघि गत वर्ष माघदेखि चैत मसान्तसम्म २१ जना सांसदले दुई लाख ७६ हजार २५० रूपैयाँ उपचार खर्च लिएका थिए । यसरी पछिल्लो नौ महिनामा ५८ जना सांसदले आठ लाख ५८ हजार ३४१ रूपैयाँ उपचार खर्च लिएका हुन् ।

सांसदहरूले पाउने उपचार खर्चको कुनै सीमा छैन । बिलको आधारमा औषधि उपचार बापत्तको रकम प्राप्त गर्छन् । कुनै रोगको सम्बन्धमा परामर्श लिनुपरेमा संघीय संसद सचिवालयमा वरिष्ठ चिकित्सकले निःशुल्क परामर्श दिने व्यबस्था छ । यससम्बन्धी व्यबस्था 'संघीय संसदका पदाधिकारी तथा सदस्यहरूको पारिश्रमिक र सुविधा सम्बन्धी ऐन २०७३' मा छ । यो ऐनको दफ्फा १४ मा उपचारको व्यबस्था छ । उपदफा १ मा पदाधिकारी र सदस्यलाई उपचारको निमित्त संघीय संसद्को सचिवालयमा वरिष्ठ चिकित्सकको निःशुल्क सेवा उपलब्ध गराइने उल्लेख छ ।

# नौमती बाजाको संरक्षणसँगै व्यावसायिक बनाउँदै रोङ

**रोङ (पालिका सन्देश)** । महिलालाई व्यबसायिक बनाउँदै आर्थिक अवस्था सुधार गर्नका लागि इलामको रोङ गाउँपालिकाले नौमती तथा पञ्चेबाजा संरक्षण अभियान शुरु गरेको छ । हराउँदै गएको संस्कार, संस्कृति, लोक बाजा, नौमति बाजा, संगीनी नृत्य जस्ता परम्परागत संस्कार संस्कृति संरक्षणका लागि रोङ गाउँपालिका महिला बालबालिका शाखाले अभियान थालेको हो ।

गाउँपालिकाले शुरुमा महिलाका लागि १० दिने नौमती पन्चेबाजा बजाउने तालिम संचालन गरेको महिला बालबालिका शाखा प्रमुख राधिका तामाङले बताएकी छिन् । रोङ संगीनी समुहका १५ जना महिलालाई तालिम

संचालन गरेको गाउँपालिका अध्यक्ष मणिकुमार स्याङ् बोले बताए । तालिम माता पाथिभरा महिला नौमती बाजा तालिम केन्द्र बिर्तामोडका प्रशिक्षक कलाकार तारादेवी आचार्य र टिकादेवी प्रसाईले प्रशिक्षण गराएका छन् ।

पालिका अध्यक्ष स्याङ् बोले महिलालाई सीप सिकाएर व्यबसायिक बनाउँदा परम्परागत संस्कृतिको समेत संरक्षण हुने बताए । 'महिलाको लगनशिलता हेरेर हामी प्रत्येक वडामा नौमती बाजा तालिम संचालन गरी उहाँहरुलाई व्यबसायिक बनाउने काममा लाग्ने छौँ' अध्यक्ष स्याङबोले भने । रोङले सजिलो काम भएकाले महिलाले नौमती बजाएर व्यबसायिक बन्न सक्ने भएकाले सबै वडामा महिलालाई तालिम दिने तयारी गरेको छ । यस अघि देखि नै सूर्योदय वडा नं. ९ ६ र इलाम नगरपालिका ९ का महिलाले व्यबसायिक तालिम लिएर नौमती तथा पंञ्चे बाजा बजाएर व्यबसायिक बनिसकेका छन् ।

# बाहुनडाँगीमा 'तरुल उत्सव'

**मेचीनगर** । रैथाने उत्पादन तरूलको संरक्षण र प्रबर्द्धन गर्ने उद्देश्यले मेचीनगर नगरपालिका-४ बाहुनडाँगीमा 'तरूल उत्सव' हुने भएको छ । माघे संक्रान्ति पर्वको अवसर पारेर यही पुस २९ देखि माघ १ गतेसम्म महोत्सव सञ्चालन हुने वडाध्यक्ष अर्जुन कार्कीले बताए ।

चार दशकदेखि मानव-हात्ती द्वन्द्व भोग्दै आएको बाहुनडाँगीमा हात्तीले नाश नगर्ने बालीको रूपमा तरूलको खेती हुँदै आएको छ । पर्यावरणमैत्री अर्गानिक खेतीबालीलाई प्रोत्साहन हुने र ग्रामीण पर्यटनको प्रबर्धन समेत हुने भएकाले बिगत तीन वर्षदेखि बाहुनडाँगीमा तरूल उत्सव हुँदै आएको कार्की बताउँछन् ।

उत्सवमा सबै समुदाय र भूगोलका नेपालीले खाने तरूलका विभिन्न प्रजातिको प्रदर्शनी गरिने र मानव-हात्ती मानव-हात्ती द्वन्द्व न्यूनीकरणका लागि भइरहेका प्रयासका बारेमा छलफल गरिने बताए । महोत्सवमा कोशी प्रदेशका विभिन्न जिल्ला र भारतबाट समेत आगन्तुकहरु आउने भएको उनले बताए ।

पहाड र तराईको जुनसुकै भूगोलमा फल्ने तरूलमा स्वास्थ्यबर्धक खाद्य तत्व फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइने हुँदा पाचन प्रक्रियासम्बन्धी समस्याको समाधानका लागि यसको उपभोग औषधितुल्य हुने बताइन्छ । बाहुनडाँगीमा स्थानीयवासीले सिमल तरूल, घर तरूल, बन तरूल, पताले तरूल, पिंडालुलगायतका विभिन्न जातका तरूलको व्यावसायिक खेती गर्दै आएका छन् । विगतमा धान, मकै, कोदो र गहुँ खेती गर्दै आएका यहाँका बासिन्दाले हात्तीबाट बाली जोगाउन पछिल्लो समय बाली परिवर्तन गर्न थालेका छन् । उनीहरुले यतिबेला बाहुनडाँगीमा चिया, तेजपत्ता, सुपारी, मरिच, कागती, तोरी, तरूललगायतका कृषिजन्य नगदे बालीलाई प्राथमिकता दिएको पाइएको छ ।

# बुद्धशान्ति रेडक्रसका नवनिर्वाचित पदाधिकारीलाई प्रमाणपत्र

**बुधबारे (पालिका सन्देश)** । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बुद्धशान्ति उपशाखाको नवनिर्वाचित पदाधिकारीहरूलाई पद हस्तान्तरण गराउँदै प्रमाणपत्र वितरण गरिएको छ ।

संस्थाका सभापति पुष्पराज भट्टराईको अध्यक्षता तथा कोशी प्रदेशका सांसद चिन्तन पाठकको प्रमुख आतिथ्यता, झापा जिल्ला रेडक्रसका सभापति लोकराज ढकालको विशेष आतिथ्यतामा पद हस्तान्तरण तथा नवनिर्वाचित पदाधिकारीहरूलाई प्रमाणपत्र वितरण गरिएको हो ।

बुद्धशान्ति रेडक्रसको अध्यक्षमा पुन पुष्पराज भट्टराई सर्वसम्मत रूपमा चयन भएका छन् । समितिको उपसभापतिमा धनमाया (गीता) घिमिरे, सचिवमा टंकप्रसाद निरौला, कोषाध्यक्षमा देवेन्द्र निरौला, उपसचिवमा पुष्पलाल काफ्ले, उप कोषाध्यक्षमा शुशिला रिसाल चयन भएका छन् ।

त्यस्तै महिला सदस्यमा रूकमणी पाठक, मेनुका आचार्य अधिकारी, खुल्ला सदस्यमा गोपीकृष्ण आचार्य, सोमनाथ पौडेल, राजेन्द्र आचार्य, जीत बहादुर श्रेष्ठ, सन्तोष विश्वकर्मा र केशव खुलाल चयन भएको निर्वाचन समितिका निर्वाचन अधिकारी प्रकाशचन्द्र खरेलले बताएका छन् ।

कार्यक्रममा संस्थाकी पूर्व सभापति सीता निरौलाले स्वागत गरेकी थिइन् भने सञ्चालन नवनिर्वाचित उपसभापति धनमाया (गीता) घिमिरेले गरेकी थिइन् ।

# चीनबाट ल्याइयो क्यान्सरविरुद्धको खोप

**बुद्धशान्ति** । किशोरीलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर विरुद्धको 'ह्युमन पापिलोमा भाइरस' (एचपीभी) खोप ल्याइएको छ । स्वास्थ्य सेवा विभागको आपूर्ति व्यबस्थापन महाशाखाका निर्देशक डा पवनजङ्ग रायमाझीका अनुसार हालै चार लाख ९६ हजार दुई सय ८० मात्रा खोप ल्याइएको छ । सरकारले यसभन्दा अघि दुई पटक एचभिपी खोप ल्याइसकेको छ । उक्त खोप टेकुस्थित भण्डारण कक्षमा राखिएको छ । यसअघि ल्याइएका खोपलाई प्रदेश कार्यालयमा पठाइएको र यो खोप पनि प्रदेश कार्यालयमा पठाइने निर्देशक रायमाझीले जानकारी दिए ।

'एचपीभी' खोप ' भ्याक्सिन र खोपका लागि ग्लोबल एलायन्स' (गाभी) को सहयोगमा चीनबाट नेपाल ल्याइएको हो । सरकारले किशोरीलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट जोगाउन आगामी माघ २३ गतेबाट खोप अभियान सञ्चालन गर्दैछ । पन्ध्र दिनसम्म चल्ने अभियान अन्तर्गत कक्षा ६ देखि १० सम्म र विद्यालयबाहिर रहेका १० देखि १४ वर्ष उमेर समूहका १६ लाख ८८ हजार नौ सय किशोरी खोप लगाइने बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाका प्रमुख डा.अभियान गौतमले जानकारी दिए । उनका अनुसार १७ लाख ७० हजार मात्र गाभीले नेपाललाई उपलब्ध गराउने छ । नेपालमा हरेक वर्ष पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट चार जना महिलाको मृत्यु हुने गरेको छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जोखिम बढाउने मुख्य कारण ह्युमनपापिलोमा भाइरस सङ्क्रमण रहेकोले त्यसको विरुद्ध खोप लगाउनुपर्ने हुन्छ ।


# भ्रष्टाचार र अनियमितताविरुद्ध जुटौं

- घुस लिने र दिने दुबै अपराधी हुन्,
- भ्रष्टाचारीलाई दण्ड र तिरस्कार गरौं,
- सदाचारीलाई सम्मान र पुरस्कृत गरौं,
- सदाचार र नैतिक संस्कृतिको प्रवर्द्धन गरौं,
- सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई पारदर्शी र जवाफदेही बनाऔं,
- भ्रष्टाचार र अनियमितता बिरुद्ध आवाज उठाऔं,
- भ्रष्टाचार र अनियमितता भएमा सम्बन्धित निकायमा उजुरी गरौं।

बुद्धशान्ति गाउँपालिका
वढा नं. ४ को कार्यालय, झापा


## तपाईंको साताको राशिफल

**मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ)**
साताको प्रारम्भमा मानसिक अशान्ति रहनेछ। अगाडि गरिएको कार्यले उपलब्धि प्राप्त हुनुका साथै राम्रो लाभ रहनेछ। साताको मध्यमा मनोरञ्जनपूर्ण समय व्यतीत हुनेछ। धर्म कर्ममा रुचि बढ्नेछ।

**वृष (इ, उ, ए, ओ, वा, वि, वु, वे, वो)**
साताको प्रारम्भमा धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू खुल्नु साथै कार्यको उचित मूल्यांकन मिल्नेछ। मनोरञ्जनात्मक क्रियाकलापले मन उत्साहित रहनेछ। साताको मध्यमा कार्यक्षेत्रमा आफ्नो कार्य अर्काको विश्वासमा नछोडौँ।

**(का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, हा)**
साताको प्रारम्भमा कार्यको सन्दर्भमा महत्त्वपूर्ण लक्ष्यहरू प्राप्त हुनेछन्। आकस्मिक निर्णय लिनबाट जोगीनुहोस्। साताको मध्यमा कार्यक्षेत्रमा शत्रुहरू तपाईंमाथि हावी हुने प्रयास गर्नेछन्।

**कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो)**
साताको प्रारम्भमा काममा हजुरको अधिकार बढ्नेछ। सन्तानको प्रगतिले मन प्रफुलित र आनन्दित रहनेछ। साताको मध्यमा आफ्नो दिनचर्यालाई सन्तुलित राख्ने प्रयास गर्नुहोला। नयाँ नोकरीमा प्रतिद्वन्दीहरूबाट कडा टक्कर पाइनेछ।

**सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे)**
साताको प्रारम्भमा धैर्यताको कमीले पारिवारिक सद्भाव बिग्रिन सक्छ। मित्रवर्गहरूको सहयोगले सफलता मिल्नेछ। वैमनस्यता बढ्न सक्छ। साताको मध्यमा प्रशंसनीय कार्यले प्रतिष्ठा बढ्नेछ।

**कन्या (टो, पा, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो)**
साताको प्रारम्भमा कार्यक्षेत्रमा नयाँ योजनाहरू क्रियान्वित गर्न सक्नुहुनेछ। भाइ बहिनीको सहयोग मिल्नाले पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। श्रमको उचित मूल्यांकन मिल्नेछ।

**तुला (रा, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते)**
साताको प्रारम्भमा आफन्तहरूको साथमा रमाइलो समय बित्नेछ। धर्ममा रूचि उत्पन्न हुनेछ। व्यापार व्यवसायमा लाभ रहनेछ। साताको मध्यमा कामले हजुरलाई चिनाउनेछ। विद्यार्थीहरूलाई प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षाहरूमा उत्कृष्ट सफलता प्राप्त हुने सम्भावना छ।

**वृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु)**
साताको प्रारम्भमा सरकारी क्षेत्रमा प्रभाव बढ्नेछ। प्रेम विवाहको सम्बन्धमा पारिवारिक समस्या आउन सक्छ। साताको मध्यमा तपाईंका सबै कामहरू उत्तम तरिकाले पूरा हुनेछन्।

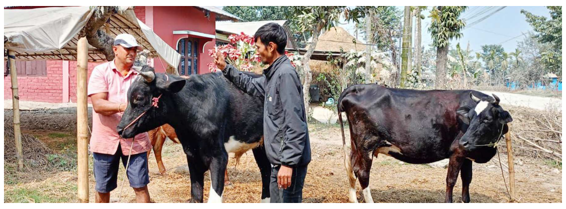
**धनु (ये, यो, भा, भि, भु, धा, फा, ढा, भे)**
साताको प्रारम्भमा विदेशतिरबाट धनलाभका योग छन्। सोचेको स्थानबाट सहयोग प्राप्त हुन बाधा आउनेछ। सवारी साधन चलाउँदा ध्यान दिनुहोस्। साताको मध्यमा उच्च पदस्थ अधिकारीहरूको सहयोग मिल्नेछ। विद्यार्थीहरूको सामाजिक चेतनाको विकास हुनेछ।

**मकर (भो, जा, जि, जु, जे, जो, ख, खि, खु, खे, खो, गा, गि)**
साताको प्रारम्भमा मार्केटिंग क्षेत्रमा हजुरको बोली बिक्नेछ। योजना अनुरूप कार्य पूर्ण हुनाले मन प्रसन्न रहनेछ। ऐश्वर्यमा वृद्धि साथै नयाँ वस्तु पाइनेछ। साताको मध्यमा लामो यात्राको रूपरेखा बन्नेछ।

**कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, दा)**
साताको प्रारम्भमा शेयर बजारबाट मनग्य लाभ प्राप्त हुने सम्भावना छ। व्यापार विस्तारलाई लिएर योजना अनुरूप कार्य गर्नुहोस् सफलता मिल्नेछ। शत्रुहरू हार खानेछन्।

**मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, चा, चि)**
साताको प्रारम्भमा लगनशीलताले नयाँ उपलब्धिको स्रोत प्राप्त हुनेछ। धार्मिक कार्य सम्पादन हुनेछ। पशुधन र व्यापार व्यवसायबाट लाभ हुनेछ। साताको मध्यमा नोकरीबाट प्रशस्त लाभ हुने र सम्मान बढ्नेछ।

# बिर्तामोडमा १३ हजार पशुलाई खोरेत बिरूद्धको भ्याक्सिन लगाइँदै



**बिर्तामोड ।** बिर्तामोड नगरपालिकाले गाई, भैंसीमा लाग्ने सरूवा रोग खोरेत बिरूद्धको भ्याक्सिन लगाउने कार्यलाई तिब्रता दिएको छ । यस रोगबाट कृषकलाइ कुनैपनि प्रकारको क्षति नहोस् भन्ने उद्देश्यले नगरपालिकाले सबै वडामा पुगेर नि:शुल्क रूपमा भ्याक्सिन लगाउने कार्य गरिरहेको पशुपंछि तथा मत्स्य विकास शाखा प्रमुख डाक्टर नगेन्द्र खड्काले जानकारी दिएका छन् ।

वडा नम्बर ६ र ७ मा सम्पन्न गरेर अहिले वडा नम्बर ९ मा सञ्चालन भईरहेको जनाइएको छ । शाखा प्रमुख डा. खड्काका अनुसार वडा नम्बर ६ मा ८ सय ५०, वडा नम्बर ७ मा २ हजार १ सय २० र वडा नम्बर ९ मा आईतबार सम्ममा १ हजार ६० भ्याक्सिन लगाइएको छ । वडा नम्बर ९ मा आज सम्पन्न गरेर वडा नम्बर ८ मा भ्याक्सिनेसन सुरू गरिने छ । यस आर्थिक वर्षमा १३ हजार गाई, भैंसीलाई भ्याक्सिन लगाउने नगरपालिकाको योजना छ । चार जना प्राविधिक उक्त कार्यमा खटिएका छन् । नगरपालिकाले कृषकहरूलाई खोरेत, पिपिआर (बाख्रामा लाग्ने सिगाने रोग) स्वाईन फिभर, रानीखेत (कुखुरामा लाग्ने रोग) नि:शुल्क उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

# च्याउ खेती ४० जिल्लामा, १५ करोड बढीको हुन्छ आयात

**झापा (पालिका सन्देश) ।** हरेक १५ पुसमा नेपालमा 'राष्ट्रिय च्याउ दिवस' मनाइने गरिन्छ । यसपालीको पन्ध्रमा पनि च्याउ दिवस मनाइएको छ । च्याउ दिवस औपचारिक रूपमा मनाइरहँदा नेपाली उत्पादनले नै च्याउको माग धान्न सक्ने अवस्था भने छैन । पछिल्लो समय तीव्र रूपमा च्याउ खेती विस्तार भइरहँदा पनि माग धान्न नसकेको च्याउ उत्पादक किसान बताउँछन् । च्याउ उत्पादक किसान संघका अनुसार नेपालका ७० जिल्लामा च्याउ खेती विस्तार भएको छ भने ४० जिल्लामा व्याबसायिक उत्पादन गर्ने किसान छन् ।

हाल च्याउ खेतीमा करिब ३५ हजार किसान आबद्ध छन् । संघका अनुसार च्याउको बीउ उत्पादन गर्ने ल्याब संख्या ६७ छ । संघ अध्यक्ष सन्तोष कार्कीका अनुसार किसानले वार्षिक करिब १५ अर्ब रुपैयाँको कारोबार गर्दै आएका छन् । 'नेपालमा उत्पादन नहुने होइन तर यसको माग पनि बढिरहेको छ । त्यसकारण क्यानिङ च्याउको अत्यधिक आयात हुँदा धेरै आयात भएको देखिएको हो,' कार्कीले भने । उनका अनुसार डिब्बामा प्याकिङ गरेर आउने च्याउ धेरै नेपालमा आयात भएको देखिन्छ । ' होटल, रेस्टुरेन्टमा धेरै प्रयोग हुने च्याउ क्यानिङ हुन् । यी च्याउले आयात बढेको हो । नेपाली किसानले उत्पादन गरेको च्याउ खुद्रा रूपमा यहीँ कारोबार हुन्छ,' कार्की भन्छन् ।

सरदरमा नेपालमा दैनिक करिब १ लाख किलो च्याउ उत्पादन हुन्छ । 'प्रत्येक दिन ५० हजार किलो कन्य च्याउ, १० हजार किलो गोलो च्याउ, १२ सय किलो राजा च्याउ, ६ सय किलो सिताके च्याउ र अन्य च्याउ १० हजार किलो उत्पादन हुन्छ,' कार्कीले भने । उनका अनुसार नेपालमा अहिले वार्षिक १५ देखि २० करोडको च्याउ आयात हुने गरेको छ । ' हामीले करोडौंको आयात गर्दा जम्मा ८–१० लाखको मात्रै निर्यात गर्छौं, कन्य च्याउ आयात हुँदैन, अन्य च्याउ विभिन्न नाममा आयात हुन्छ,'उनी भन्छन् ।

# कचनकवलका २४९ जनालाई नयाँ अपाङ्गता कार्ड

**कचनकवल (पालिका सन्देश) ।** कचनकवल गाउँपालिकामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको स्वास्थ्य परिक्षण, आवस्यक पहिचान तथा परिचयपत्र वितरण शिविर सम्पन्न भएको छ । कचनकवल गाउँपालिका, प्रदेश सरकार र करूणा फाउन्डेसनको त्रिपक्षीय लागत साक्षेदारी र राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघको प्राविधिक सहयोगमा सञ्चालित अपाङ्गता रोकथाम तथा पुनर्स्थापना कार्यक्रम अन्तर्गत गरिएको शिविरमा २४९ जनालाई नयाँ अपाङ्गता कार्ड वितरण गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष कालेन्द्र प्रसाद सिंह राजवंशीले जानकारी दिए ।

अध्यक्ष राजवंशीका अनुसार कचनकवल गाउँपालिकाको ७ वटा वडामा सम्पन्न शिविरमा ८३० जनाले सेवा लिएका थिए । ७ दिनसम्म संचालन भएको शिविरमा पुर्ण अशक्त अपाङ्गता कार्ड ( रातो ) ६८ जनालाई, अति अशक्त अपांगता (निलो) कार्ड १० ९ जनालाई, मध्यम अशक्त अपाङ्गता (पहेँलो) कार्ड ४२ जनालाई र सामान्य अशक्त अपांगता (सेतो) कार्ड ३० जनालाई चेकजाँच गरि शिविर स्थानमै कार्ड वितरण गरिएको पालिका उपाध्यक्ष एवं अपाङ्गता समन्वय समितिका संयोजक नवराज भट्टराईले जानकारी दिए । कार्यक्रममा आँखा सम्बन्धी नाक कान र घाँटी सम्बन्धी, फिजियो थेरापी र मानसिक अपांगता भएकालाई सेवा प्रदान गरिएको करूणा फाउन्डेसन पालिका संयोजक अन्जना लामिछानेले बताइन् ।

उनका अनुसार राष्ट्रिय जनगणना अनुसार १५२८ जना अपाङ्गता भएको देखिएकोमा पालिकामा खटिएका अपाङ्गता पहिचान समन्वय कर्ताले घरघर पुगेर गरेको संकलन विवरण अनुसार १०५९ मात्र भेटिएकोमा शिविरमा चेकजाँच र कार्ड लिन आउनेको संख्या भने ८३० मात्र पुगेको थियो । गाउँपालिका सूचना अधिकारी एवं प्रशासन प्रमुख केशव मैनालीका अनुसार गाउँपालिकाको रेकर्डमा शिविर संचालन गर्नु भन्दा पहिले देखी नै कार्ड लिनेको संख्या भने ९१५ रहेको छ ।


**"वन डढेलो नियन्त्रण गरौं, जैविक विविधताको संरक्षण गरौं"**

सुख्खायाम लागेसँगै वन जंगलमा डढेलो लगाईने गतिविधि जिम्मेवार नागरिकका लागि अशोभनीय कार्य हुन् । जिम्मेवार नागरिकहरुले यस्ता कार्यको विरुद्व सबैलाई सचेत गराऔं । वन जंगल तपाई हामी सबैको साझा सम्पति हो । सबै मिलि यसको संरक्षण गरौं । वातावरण संरक्षण तपाई हाम्रै जिम्मेवारी हो ।

अनुरोधकर्ता :
**आदर्श नमुना सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह**
बुद्धशान्ति, झापा

**अस्मिता ज्वेलर्स**
बुद्धशान्ति-३, बुधबारे झापा
शाखा साविक बुधबारे ७ नं चोक
प्रो. धन बहादुर लकान्द्री : ९८४२७६१७६०
प्रो. अभिशेक लकान्द्री : ९८१५९८५३९७
यहाँ सुनचाँदीका आकर्षक गरगहनाहरु अर्डर बमोजिम ग्यारेन्टीका साथ तयार गर्नुका साथै खरिद-बिक्री गरिन्छ ।

**नेपाल विद्युत प्राधिकरण बुधबारे उप वितरण केन्द्रको ग्राहक वर्गहरूमा अनुरोध**

- अनावश्यक विद्युत प्रयोग नगरौं ।
- विद्युत चोरी गर्नु कानुनी र सामाजिक अपराध हो ।
- विद्युत महशुल अनलाइनबाट भुक्तानी गरी समय र पैसाको बचत गरौं ।
- विद्युत चोरी नगरौं र चोरी भएको थाहा भएमा यथाशीघ्र नजिकैको विद्युत कार्यालयमा जानकारी गराई सचेत नागरिकको परिचय दिऊँ । यस्तो सूचना दिनेको नाम गोप्य राखी उचित पुरस्कार दिइनेछ ।
- तपाईंको घरटोलमा चुहावट नियन्त्रणका लागि आउने कर्मचारीलाई सहयोग पुर्याइ विद्युत चुहावटमुक्त समाजको निर्माणमा सहभागी होऔं । विद्युत चोरी गर्दा दुर्घटनामा परी धनजनको क्षति हुन सक्छ ।
- विद्युत हाम्रो राष्ट्रिय सम्पत्ति हो । राष्ट्रिय सम्पत्तिको सदुपयोग गर्नु तपाई हामी सबैको कर्तव्य हो ।
- विद्युत चोरी नगरी राष्ट्रको जिम्मेवार र सभ्य नागरिकको पहिचान बनाऔं ।
- विद्युत खपत कम गरौं । उज्यालो नेपाल अभियानमा सरिक बनौं ।

**नेपाल विद्युत प्राधिकरण धुलाबारी वितरण केन्द्र**
बुधबारे उप वितरण केन्द्र (बुद्धशान्ति) झापा

**महिला हिंसाका घटनालाई कानूनी दायरामा ल्याऔं**

- महिला हिंसा जोसुकैबाट जुनसुकै बेला जहाँसुकै पनि हुन सक्छ,
- हिंसाका घटना लुकाउँदा, ढाकछोप गर्दा पीडक थप उत्साहित हुन सक्छन्,
- उत्साहित पीडकले थप घटना घटाउन सक्छन्,

*आफन्त, नातेदार, छिमेकी, साथीभाई वा सहकर्मी भनी पीडकलाई उम्कन नदिऔं, पीडकलाई कानूनी दायरामा ल्याऔं, सभ्य समाजको निर्माण गरौं ।*

**माई नगरपालिका**
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, इलाम

**रोङ गाउँपालिका**
इलाम

**पत्रपत्रिका पढ्ने बानीको विकास गरौ ।**

## सहकारीको संशोधन अध्यादेश

# बचत तथा ऋण सहकारी फेरि दर्ता हुनुपर्ने, सहकारीलाई तीन भागमा विभाजन

**झापा (पालिका सन्देश) ।** सहकारी संस्थाको बचत रकम हिनामिनामा दण्डात्मक कारबाहीलाई तीव्रता दिइरहेका बेला सरकारले सहकारीसम्बन्धी प्रचलित कानुन संशोधन गरेको छ । सहकारी संस्थाको नियामक संरचना, कर्जा र निक्षेपको सुरक्षण, सूचना अदानप्रदान, बचत रकमको सीमालगायतका व्यबस्था गर्दै सरकारले अध्यादेशमार्फत प्रचलित कानुन संशोधन गरेको हो ।

सरकारले जारी गरेको सहकारीसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्न बनेको अध्यादेश लागु भएको छ । राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले आइतबार प्रमाणीकरण गरेको उक्त अध्यादेश नेपाल राजपत्रमा प्रकाशित भएसँगै कार्यान्वयनमा आएको हो । संशोधन अध्यादेश कार्यान्वयनमा आएसँगै सहकारीसम्बन्धी विद्यमान व्यबस्थामा केही महत्वपूर्ण परिवर्तन भएका छन् । यसअनुसार देहाय बमोजिमका मुख्य बुँदा यहाँ उल्लेख गरिएको छ ।

**नयाँ नियमनकारी निकाय गठन**

बचत तथा ऋणको कारोबार गर्ने सहकारी संस्थाको नयाँ नियमनकारी निकाय गठन भएको छ । राष्ट्रिय सहकारी नियमन प्राधिकरण नामको नयाँ नियमनकारी निकाय गठन भएको हो । काठमाडौं उपत्यकामा रहने कार्यालयले सहकारी रजिष्ट्रार, प्रदेश सहकारी रजिष्ट्रार तथा स्थानीय तहमा सहकारी हेर्ने अधिकृतमार्फत काम गराउन सकिने उल्लेख गरिएको छ । उक्त नियमनकारी निकायमा नेपाल सरकारले नियुक्त गरेको एकजना व्यक्ति अध्यक्षसहित नेपाल राष्ट्र बैंकका कार्यकारी निर्देशक, सहकारी मन्त्रालयका सहसचिव, अन्य २ जना सदस्य नियुक्त गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । त्यसमध्ये अध्यक्ष र विज्ञ सदस्यहरू पूर्णकालीन र पदेन सदस्यहरू अल्पकालीन सदस्य रहनेछन् । प्राधिकरणका अध्यक्षको नियुक्ति लोक सेवा आयोगका वा अध्यक्षले तोकेको सदस्यको संयोजकत्वमा, नेपाल राष्ट्र बैंकका पूर्वगभर्नर र सरकारले तोकेको सदस्यसहितको समितिले गरेको सिफारिसका आधारमा नेपाल सरकारले गर्ने जनाइएको छ । प्राधिकरणले सहकारी संस्थामा भएका बचत तथा ऋण कारोबारको सम्बन्धमा भएका विवादको सम्बन्धमा अर्धन्यायिक भूमिका समेत निर्वाह गर्नेछ । त्यस्तै, सहकारीलाई समस्याग्रस्त घोषणा गर्न सिफारिस गर्ने काम समेत प्राधिकरणले गर्नेछ ।

**फेरि दर्ता हुनुपर्ने**

ऐनले बचत तथा ऋण सहकारी पुनः दर्ता हुनुपर्ने व्यवस्था गरेको छ । अबको एक वर्षभित्र ऐनद्वारा गठित प्राधिकरणका बचत तथा ऋणको मुख्य कारोबार गर्ने सहकारी संस्था दर्ता हुनुपर्ने व्यबस्था गरिएको हो ।

**तीन भागमा विभाजन**

ऐनले बचत तथा ऋण कारोबार गर्ने सहकारी संस्थालाई नयाँ वर्गीकरण गरेको छ । यस अनुसार सहकारीलाई संघ, प्रदेश र स्थानीय तह गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको छ ।

**वर्गीकरण अनुसार बचतको सीमा**

ऐनले एक प्रदेशभन्दा धेरै क्षेत्रमा कारोबार गर्ने बचत तथा ऋण सहकारी संस्थामा बचतको अधिकतम सीमा निर्धारण गरिदिएको छ । यस अनुसार एक प्रदेश भन्दा धेरै ठाउँमा सहकारी संस्थामा अधिकतम ५० लाख, एक प्रदेशभित्र एकभन्दा धेरै जिल्ला भएका सहकारीमा २५ लाख रूपैयाँ र एक जिल्लाभित्र मात्रै कारोबार गर्ने सहकारीमा १० लाखभन्दा धेरै बचत गर्न नपाउनेगरी अधिकतम सीमा कायम गरिएको छ ।

**सञ्चालकमा अधिकतम दुई कार्यकाल**

कुनै पनि सहकारी संस्थाको सञ्चालक समितिमा बढीमा २ कार्यकाल मात्रै बस्न पाउनेगरी सीमा कायम गरिएको छ । अहिलेसम्म यस्तो सीमा कायम गरिएको थिएन । त्यस्तै, प्राथमिक पुँजीकोषको १५ प्रतिशत भन्दा धेरै पुँजी लगानी गर्न नपाउने व्यवस्था गरिएको छ ।

**बचतको स्रोत खुलाउनुपर्ने**

१० लाख रूपैयाँ भन्दा धेरै रकम बचत गर्ने व्यक्तिले त्यस्तो बचतको स्रोत खुलाउनुपर्ने व्यबस्था गरिएको छ । स्रोत खुलाउन नसकेको रकम सहकारीले स्वीकार गर्न नपाउने समेत उल्लेख गरिएको छ ।

**कर्जा सूचना केन्द्र र कर्जा सुरक्षण कोषको व्यवस्था**

ऐनले सहकारी संस्थाको कर्जा सूचना केन्द्रको बाटो खुला गरेको छ । प्रचलित कानुन बमोजिम स्थापना भएको कर्जा सूचना केन्द्रमा सदस्य बनेर सहकारी संस्थाले कर्जा सूचना आदानप्रदान गर्न पाउने व्यबस्था गरिएको छ ।

१० लाख रूपैयाँभन्दा धेरैको कर्जाको सूचना अनिवार्य रूपमा कर्जा सूचना केन्द्रलाई उपलब्ध गराउनुपर्ने व्यबस्था समेत गरिएको छ । त्यस्तै, तीन महिनाभित्र ऋण नतिर्ने व्यक्तिको नाम कर्जा सूचना केन्द्रमा पठाइसक्नुपर्ने व्यबस्था गरिएको छ । कर्जा सूचना केन्द्रमार्फत सहकारीका सदस्य र सञ्चालकको विवरण समेत आदानप्रदान गरिने संशोधन अध्यादेशमा उल्लेख गरिएको छ । त्यस्तै सहकारीहरूले कर्जा सुरक्षण कोषबाट सुरक्षित सदस्यको सदस्यता लिनुपर्ने व्यबस्था गरिएको छ ।

**बचत फिर्ता सम्बन्धमा**

हालसम्म समस्याग्रस्त सहकारी संस्थामा पाँच लाखसम्म बचत रकम भएकाहरूको बचत फिर्तालाई पहिलो प्राथमिकता दिइने भएको छ । यसअघि कसरी रकम दिने भन्ने अन्यौल हुँदा वितरण प्रभावित हुँदै आएको थियो । यद्यपि सहकारी पीडितका लागि सरकारी कोषबाट कुनै रकम खर्च भने गर्ने छैन । सहकारी बचत दुरूपयोगको सम्बन्धमा छानबिन गर्न गठित समितिले ५ लाखसम्मको बचत फिर्ताको ग्यारेन्टी गर्न सरकारलाई सिफारिस गरेको थियो ।

**राष्ट्र बैंक ऐनमा समेत संशोधन**

सरकारले विद्यमान कर्जा सूचना केन्द्र र निक्षेप तथा कर्जा सुरक्षण कोषलाई सहकारीको समेत काम गर्ने व्यबस्था गर्न राष्ट्र बैंक ऐनमा संशोधन गरेको छ । यसले सहकारी संस्थालाई वित्तीय संस्थाको रूपमा परिभाषित गरिएको छ ।

**सहकारी विकास बोर्ड खारेज**

अध्यादेशले सहकारी विकास बोर्ड ऐन खारेज गरेको छ । यसका सदस्यहरू पदमुक्त भएका छन् भने कर्मचारीहरू भने प्राधिकरणका कर्मचारी बनेका छन् ।

# कोशी प्रदेशमा मोटरसाइकल दुर्घटनाको संख्या धेरै

**बिर्तामोड (पालिका सन्देश) ।** कोशी प्रदेशमा पाँच महिनामा दुई हजार ९२ वटा मोटरसाइकल दुर्घटना भएका छन् । कूल सवारी दुर्घटनामा यो संख्या ६० प्रतिशत हो । चालू आर्थिक वर्षको साउनदेखि मङ्सिर मसान्तसम्ममा प्रदेशभर तीन हजार ४९८ वटा सवारी दुर्घटना भएको इटहरीस्थित नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यबस्थापन कार्यालयले जनाएको छ ।

उक्त अवधिमा सबैभन्दा बढी दुर्घटना मोटरसाइकलमा भएको र त्यसपछि क्रमशः टेम्पो, जिप र कार दुर्घटनाको संख्या अधिक रहेको कार्यालयका सूचना अधिकारी रामेश्वर ट्वाटीले बताए । "पूर्वपश्चिम राजमार्गमा एसियन हाइवेको स्तरोन्नति कार्य भइरहेको अवस्थामा जेब्रा क्रसिङ र सवारी संकेतको अभावमा बढी मोटरसाइकल दुर्घटना भएको देखिन्छ," उनले दुर्घटनाको कारण बताउँदै भने- "तीव्र गतिमा लापर्वाहीपूर्वक मोटरसाइकल चलाउँदा मानवीय क्षति धेरै भएको छ ।"

चालु आव २०८१/०८२ को साउनदेखि मङ्सिरसम्ममा ४३१ वटा टेम्पो, ३४८ जीप र कार, २९४ वटा शारीरिक शक्तिले चल्ने सवारी साधन, १०८ वटा बस, ७४ वटा ट्रक र ट्याङ्कर र ३२ वटा टिपर दुर्घटना भएका छन् । सवारी दुर्घटनामा परी सोही अवधिमा १९१ जनाको मृत्यु भएको छ भने ३२७ जना गम्भीर घाइते भएका छन् । सवारी दुर्घटना प्रायः बेलुका ६ बजे आसपासमा हुने गरेको ट्राफिक प्रहरीको तथ्याङ्कले देखाएको छ ।


**धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं**

- धुम्रपान र मद्यपानले जाडो घट्ने वा हट्ने होइन ।
- यसले मुटु, दम, श्वास-प्रश्वास, क्यान्सर जस्ता दीर्घकालीन रोग लाग्न सक्छ ।
- आफू, परिवार तथा समाजका अन्य व्यक्तिलाई त्यस्तो कुलतमा फस्न नदिऔं ।
- कुलतमा रहेकाले त्याग्ने प्रण गरौं ।
- यसले तपाईं र तपाईंको परिवारलाई असर पुऱ्याउँछ ।
- त्यसैले, धुम्रपान र मद्यपान नगरौं, स्वस्थ जीवन बाँचौं ।

**कनकाई नगरपालिका**
अर्जुनधारा, झापा

**बचत गरौं, उद्यमशील बनौं**

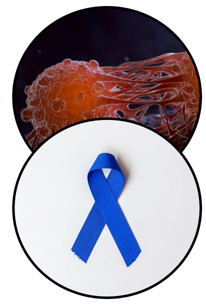
*आफ्नो आम्दानीको केही प्रतिशत रकम बचत गरौं,*
- त्यस्तो बचत भविष्यमा आपतकालिन तथा ठूला खर्चहरु टार्न,
- व्यापार व्यवसाय प्रारम्भ गर्न,
- सन्ततिका लागि शिक्षा, स्वास्थ्य लगायतका काममा प्रयोग गर्न,
- स्वावलम्बी र आत्मनिर्भर बन्न मद्दत गर्छ ।
- त्यसैले अनावश्यक खर्च नगरौं,

*बचत भएको रकमलाई उद्यमशीलतामा लगाऔं ।*

**कचनकवल गाउँपालिका**
कचनकवल, झापा

**क्यान्सर रोग लाग्नबाट बच्ने उपाय**

- मदिरा, धुम्रपान तथा सूर्तिजन्य वस्तु सेवन नगरौं,
- खानपानमा ध्यान पुऱ्याऔं,
- पर्याप्त व्यायाम गर्ने गरौं,
- सक्रिय जीवनशैली अपनाऔं,
- बोसोयुक्त मासु नखाऔं,
- तारेको, झानेको, पोलेको खाना नखाऔं,
- गालेका तथा पुराना अचार कम खाऔं,
- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- सरसफाईमा विशेष ध्यान दिऔं ।



**मेचीनगर नगरपालिका**
मेचीनगर (झापा)

**जाडो मौसममा चिसोबाट बचौं**

- जाडोबाट बच्न बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाऔं,
- तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं,
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं,
- बालबालिका तथा बृद्धबृद्धालाई तेल मालिस गरिदिऔं,
- बढी चिसोमा मर्निङवाक नगरौं,
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं ।

**शिवसताक्षी नगरपालिका**
शिवसताक्षी, झापा