जनआन्दोलन

JANAADOLAN WEEKLY साप्ताहिक

जि.प्र.का.झापा द.नं. ०५७/२०५५/०५६ □ बर्ष २६ अंक १६ □ २०८१ भदौ ११ गते मंगलबार □ Aug 27 Tuesday 2024 मूल्य रु.१०/-मात्र, पृष्ठ-६

सार्वजनिक सूचना

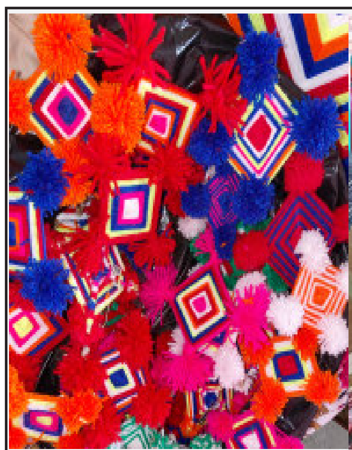
सूचना प्राप्त गर्दा आधिकारिक माध्यमबाट प्राप्त गरौं । अनधिकृत रुपमा सूचना प्रयोग नगरौं ।

जनआन्दोलन साप्ताहिक परिवार

झापा

स्थानीय स्रोत साधनमा सीप फुलाउँदै

उद्यमशीलतामा जोडिँदै गृहिणीहरु



सिलाम साक्मा

खोसेलाको ब्याज र बुके

झोला धागो र बुके

बिर्तामोड भदौ । घरायसी तारतम्य मिलाएर आर्थिक उपार्जन गर्नुपर्छ र आफैं स्वाबलम्बी बन्नुपर्छ भन्ने सचेतनासंगै पछिल्लो समय महिलाहरु सीपमुलक काममा सक्रिय भएको पाइन्छ । ग्रामिण क्षेत्रका महिलालाई खेती किसानीकै चटारो भएपनि शहरी क्षेत्रमा केही गरौं भन्ने सोच भएका महिलाहरु सीपमुलक काममा लागेका हुन् ।

सीप सिक्न विभिन्न संघसंस्था र सहकारीहरुले उत्प्रेरित गरेसंगै महिलामा सीप र श्रमप्रतिको मोह बढेको हो । सीपमा मोह बढेसंगै कोही सामुहिक रुपमा त कोही व्यक्तिगत रुपमा सीपलाई उद्यममा परिणत गर्न तल्लिन छन् ।

महिलाले आफ्नै घर वरपर खेर गइरहेका तथा सहि सदुपयोग हुन नसकेका सामग्रीहरुको उपयोग गरेर पूजामा जलाउने धुपदेखि कार्यक्रममा अतिथिलाई मायाको चिनो स्वरुप दिइने फूलसम्म बनाउने गरेका छन् ।

आफूले बनाएका सामग्रीको प्रवर्द्धन गर्न उनीहरु उत्तिकै लालायित उनीहरुले उत्पादन गरेका सामग्रीहरुलाई धेर-थोर जति भएपनि सामुहिक कार्यक्रममा मायाको चिनोको रुपमा प्रयोग गर्न थालिएको छ ।

गत शनिवार सुगम शान्ति टोल महिला विकास संस्थामा आवद्ध महिलाहरुले उत्पादन गरेको हाते धुप अतिथिहरुका हात हातमा पुर्याइयो । मायाको चिनोको रुपमा धुप प्रधान गर्दै गर्दा उद्घोषकले सगर्व भनिन्- यो हाम्रै महिला दिदी-बहिनीले उत्पादन गरेको धुप हो ।' टोलका महिलाहरुले उत्पादन गरेको धुपको बजारीकरण हुन नसक्दा उनीहरुले चाहेजति उत्पादन गर्न नपाएको सचिव रिजालले बताइन् । उनले भनिन्-'सामान्य बाती भन्दा अलि महंगो पर्ने भएकाले पनि होला बजार लिन सकेको छैन उनले थपिन्-'माग भए उत्पादन जतिपनि गर्न सकिन्छ, अहिले गाउँघरमा भने त्यही प्रयोग भइरहेको छ ।'

केही दिन अघि महिलालाई डिजिटल मार्केटिङ सम्बन्धी तालिम आयोजना गरेको नेपाल उद्यमशिल महिला संघ झापाले महिलाले उत्पादन गरेका कपडाको झोला र फूलको प्रयोग गर्‍यो । सामान खरिद (सपिङ)का लागि उपयोगी झोलालाई उद्यमी समूहमा आवद्ध महिलाहरु आफैंले उत्पादन गरेको अध्यक्ष पार्वता खरेलले बताइन् ।

आफ्नो उत्पादन मायाको चिनोको रुपमा वितरण हुँदा एकदमै खुशी लागेको उद्यमी निर्मला चौहानले बताइन् । उद्यमीको तालिममा प्रमुख अतिथिदेखि प्रशिक्षकसम्मलाई उनले उत्पादन गरेको झोला प्रदान गरिएको थियो । झापामा स्थापित महिला उद्यमी चौहान खेर जाने सामग्रीलाई पुन : प्रयोग गरेर झोला, फुल, मन्दिरमा जाँदा प्रयोग गरिने ढाकी, माला लगायतका सामग्री उत्पादन गर्दै आएकी छन् । चौहानले भनिन् आफ्नो उत्पादन प्रसादको रुपमा अतिथिको हातमा पुग्दा यति धेरै आनन्द आउँछ, गर्वले छाती ठूलो हुन्छ ।'

त्यसो त आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज) झापा शाखाले आफ्नो फोनिजको रजत महोत्सवको उद्घाटन सत्रमा पहिचान झल्कने सामग्री राख्नुका साथै हातले बुनेको सिलामसाक्मा लगाइदियो । उनीको घागो र बाँसको सिन्का प्रयोग गरेर बनाइएको काँकरभिट्टाकी मनु योङहाङ फियाकले बनाएको हो । सिलाम साक्मा बनाउन सिक्दै गरेकी मनुलाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले घरैमा

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

रकम ठगीका घटना बढ्दै

बिर्तामोड भदौ । झापामा रकम ठगीको श्रृङ्खला बढ्दै गएको खुलासा हुन थालेको छ । रकम ठगी (लगेको रकम फिर्ता नदिने प्रवृत्ती) कै कारण आत्महत्या सम्म पुगेको छ ।

समाजमा एकप्रकार प्रतिष्ठा कमाएकै व्यक्तिहरुबाट ठगी भएको गुनासो बढ्न थालेसंगै कसलाई विश्वास गर्ने भन्ने त्रास पनि बढेको छ ।

रकम ठगीकै कारण भदौ ७ गते बिर्तामोडका व्यवसायी महेन्द्र प्रसाईले ठगि गर्नेको घरमै गएर देहत्याग गरे । प्रसाईको करोडौं रकम ठगिको आरोप लागेका स्थानीय नरेन्द्र मैनाली आफ्नै घरमा प्रसाईले आत्महत्या गर्दा पनि सम्पर्कमा नआएको पारिवारिक श्रोतले जनाएको छ ।

प्रसाईसहित अन्य केही व्यापारी व्यवसायीको रकम ठगेर मैनाली काठमाडौंमा लुकिछिपी बस्ने गरेको आशंका गरिएको छ । महिनौदेखि फरार मैनालीले प्रसाईबाट लगेको ऋण हाइड्रोपावर कम्पनीमा लगानी गरी करोडौ रकम डुबाएको खुलेको छ ।

सफल व्यवसायी तथा कलाकारको समेत पहिचान बनाएका चुडामणि पौडेल गत साउनदेखि कसैको सम्पर्कमा छैनन् । बिर्तामोडमै बजाज अटो र स्कोडा कारको डिलर खोलेका हलेसी ट्रेडलिंकका प्रोप्राइटर पौडेलले पनि करोडौं रकम ठगी गरेर वेपत्ता भएको पीडितले बताएका छन् ।

बिर्तामोड-२ चैतुबारी बजारमा पूजा सामग्रीको पसल सञ्चालन गर्दै आएका ३३ वर्षीय घनश्याम पौडेल विरुद्ध करोडौं रकम ठगीको आरोपमा पीडितले मुद्दा दायर गरेको झण्डै एकवर्ष वितिसक्दा पनि प्रहरीले भेट्न सकेको छैन । पौडेल स्थानीयहरुको पाँच करोड बढी रुपैयाँ बढी ठगी गरेको भन्दै ५३ जना पीडितले ठगी गरेको रकमको सूची नै सार्वजनिक गरेका छन् । उनीहरुको अनुसार तीनकरोड ७१ लाख ठगेर पौडेल बेपत्ता भएका हुन् ।

त्यस्तै बिर्तामोड -५ मा व्यवसाय गरेर बसेका पंकज अग्रवाल पनि करोडौं रुपैयाँ ठगेर फरार छन् । चामलको व्यापार गर्ने उनको व्यवसाय झापा, इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङ सम्म कारोबार थियो ।

एकले अर्कोलाई झुक्याएर ठगी गर्ने प्रवृति देखिएकाले आर्थिक कारोवारमा सचेत हुन इलाका प्रहरी कार्यालय बिर्तामोडका डीएसपी प्रकाश विष्टको सुझाव छ । उनले बिर्तामोडमा भएका केही ठगीका घटनाको उजुरी परेको डीएसपी विष्टले जानकारी दिए ।

यी प्रतिनिधी घटना मात्रै हुन । सापटी वा ब्याजमा दिएको रकमका बारेमा भरसक बाहिर ल्याउन कसैले पनि चाहँदैनन् । तर, व्यवहारमा जब बद्मासीको हद हुन्छ, तब आफैंले दिएको रकम काल बन्छ भन्ने उदाहरण बिर्तामोडमै देखिएको छ । सबैभन्दा ठूलो कुरा विश्वास हो ।

मान्छेले मान्छेलाई विश्वास गर्न सक्ने अवस्था रहेन भने हाम्रा दैनिकीहरु र ब्यवहार कठिन र जटिल परिस्थितिमा पुग्छन् । त्यसैले कसैले विश्वास र इमान्दारिता कायम राख्न सक्नुपर्छ ।

शैक्षिक संस्थामा जंकफुड प्रतिबन्ध नगरे कारवाही

बिर्तामोड भदौ । विप्लव नेतृत्वको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीले झापाका शैक्षिक संस्थाहरुमा खाजाका नाममा प्रयोग हुने जंकफुड प्रयोग तथा बेचबिखन नगर्न अपिल गरेको छ ।

झापाका अधिकांश आवासीय तथा गैरआवासीय शिक्षण संस्थाहरुमा मानवीय स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रुपमा असर गर्ने जंकफुड व्यापक प्रयोग भएको पाइएकाले प्रतिबन्ध गर्न र अटेर गरे कारबाही गरिने नेकपा झापाले जनाएको छ ।

नेकपाका जनबर्गिय संगठनले झापाका शिक्षण संस्थाहरुमा एक महिनाभित्र जंकफुड प्रतिबन्ध लगाउने जानकारी दिएको हो ।

पार्टीले सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन (सिडीसी) का अनुसार बालबालिकाको अत्याधिक तौल, टाईप टु मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कोलेस्ट्रोल, मृगौला रोग, ओस्टियोपोरोसिस, अटेन्सन डिफिसीट (एडीडी), डिप्रेशन, केही क्यान्सर, जस्ता दीर्घकालीन गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरु आउनुको कारण जंक फुड भएको उल्लेख गरेको जनाउँदै शैक्षिक संस्थामा जंकफुड पूर्ण रुपले प्रतिबन्ध

बाँकी पाँच पृष्ठमा

श्री स्वरोजगार भवानी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.बिर्तामोड, झापाको

साधारणसभामा उपस्थित हुने बारेको सूचना

यस संस्थाको १७ औं बार्षिक साधारण सभा तथा छैठौं निर्वाचन अधिवेसन, सहकारी संस्थाको साधारणसभा (कार्यव्यवस्था) निर्देशिका २०७६ स्वीकृति २०७७ बमोजिम तपसिल बमोजिमको कार्यक्रमहरु निम्न अनुसार सेवा केन्द्रस्तरमा सञ्चालन गरिने भएको हुँदा उक्त कार्यक्रममा संस्थाका शेयर सदस्यहरुको गरिमामय उपस्थिति र सक्रिय सहभागिताको लागि हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

इकाई	सेवा केन्द्र	साधारणसभा मिति	कार्यक्रम स्थान
१.	१. ईलाम, २.फिक्कल, ३. पशुपतिनगर,४. समालबुङ्ग(श्री अन्तु)	६/१०/२०८१	जिल्ला समन्वय समितिको हल इलाम
२.	१ उर्लाबारी	६/१३/२०८१	बौद्ध गुम्बा, उर्लाबारी
३.	१.दमक, २. केरखा, ३. गौरादह	६/१६/२०८१	मारवाडी सेवा समितीको हल, दमक
४	१.सुरुङ्गा, २. दुधे, ३. शिबगञ्ज, ४.लक्ष्मिपुर, ५. राजगढ	६/१९/२०८१	अतिथी सदन, सुरुङ्गा
५.	१.शनिश्चरे, २.खुदुनाबारी, ३.दानाबारी,४.बुधबारे	६/२२/२०८१	पितृ भवन, शनिश्चरे
६.	१.धुलाबारी, २.काँकरभिट्टा, ३.धुलाबारी,४बाहुनडाँगी ५. चरआली	७/२/२०८१	अतिथी सदन, धुलाबारी
७.	१. बिर्तामोड, २. गरामनी, ३.बुट्टाबारी, ४.भद्रपुर ५. बनियानी	७/२/२०८१	अग्रषेन भवन, बिर्तामोड

मनोजकुमार भट्टराई
सचिव

केशब बस्नेत
अध्यक्ष

Email: jana023542855@gmail.com
jananews1234@gmail.com

जन आन्दोलन

असफल सोलार फेन्सिङ तत्कालका लागि राहत मात्र

जंगली हात्तीको आक्रमणबाट आजित भएका स्थानीयको दैनिकी सहजता र जन-धनको सुरक्षाका लागि इलेक्ट्रिक सोलार फेन्सिङ जडान कार्य भइरहेको छ । कछुवा गतिमा भइरहेको उक्त सो कार्य परीक्षणकै चरणमा भएको देखिन्छ । किनकी यस अघि भारतको पश्चिम बंगाल हुँदै हात्ती नेपाल प्रवेश गर्ने नाका मेचीकिनारमा लगाइएको सोलार फेन्सिङ प्रभावकारी नभएको देखिएसंगै अहिले जडान भइरहेका सोलार फेन्सिङहरु पनि परीक्षणमै परेका हुन् । झापाको बाहुनडाँगीबाट २०७० सालदेखि शुरु गरिएको सोलार फेन्सिङ बीच बीचमा ठाउँ छोड्दै जडान हुँदैछन् । हात्तीलाई गाउँ पस्न रोक्ने प्रयोजनका लागि सोलार फेन्सिङ जडान गरिएको भएपनि त्यो प्रभावकारी हुन सकेको छैन। एसियाली विकास बैंक (एडीबी)को सहयोगमा नेपाल भारत सिमानाका मेचीनगर-४ मेची किनारमा लगाइएको सोलार फेन्सिङले हात्ती रोक्न सकेन । सो क्षेत्रमा एककरोड २० लाख खर्चिएर लगाइएको उक्त सोलार प्रविधिले काम नगरेपछि बाहुनडाँगीबासीहरु पछिल्लो समय जंगलमा हात्तीमैत्री फलफूल लगाउन थालेका छन् । चारदशक भन्दा पहिलेदेखि हात्तीको उपद्रो खेपिरहेको बाहुनडाँगीबासीले शुरु शुरुमा हात्ती खेद्न गरेका अनेकन प्रयत्न असफल भएपछि स्थानीयले पनि सकारात्मक सोच राख्न थालेका हुन् । मानव-हात्ती द्वन्द्वको उत्कर्षमा पुगेको बाहुनडाँगीका स्थानीयले लामो संघर्ष पछि हात्तीसंग द्वन्द्व बढाउनु भन्दा उनीहरुको पनि बाँच्ने अधिकार सुनिश्चित गर्दै हात्तीमैत्री वातावरण बनाउनुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्ेसंगै अहिले बाहुनडाँगीमा सोही अनुसारका गतिविधि हुन थालेका छन् । जंगलमा बनकेरा, अम्बक, बाँस लगायत उसले मन पराउने फलफूलहरु रोप्न थालेका हुन् ।

परापूर्व कालदेखि पश्चिम बंगालको बाटो हुँदै नेपालको चुरेक्षेत्रबाट कोशीटप्पुसम्म विचरण गर्ने गरेको प्रमाणहरु पाइन्छ । त्यो बेला पूर्व-पश्चिम राजमार्ग उत्तर झापा र इलामको फेरीमा घना जंगल थियो। त्यही जंगलमा विचरण गर्दै कोशीटप्पुसम्म पुग्ने र पुनः भारत नै फर्कने गरेका हात्तीको बाटोमा मानवबस्ती बढेसंगै मानव-हात्ती द्वन्द्व बढेको हो । आफ्नो बाटोमा अवरोध खडा भएसंगै हात्तीले वितण्डा मच्चाउन थाले भने मानिसले पनि हात्तीमाथि विभिन्न किसिमका आक्रमण गर्दै जाँदा मानव-हात्तीद्वन्द्व चुलिदै गएको हो । सिजनमा समूहमा नेपाल प्रवेश गर्ने हात्ती मात्र नभएर झापाका जंगलमा अहिले ३० भन्दा बढी हात्ती रैथाने भइसकेका छन् । पछिल्लो समय हुल बाँधिएर आउने हात्तीको भन्दा विभिन्न जंगलमा छरिएर रहेका रैथाने हात्तीले स्थानीयलाई आतंकित पार्दै आइरहेका छन् । यस्तो बेला हात्तीलाई गाउँ पस्न रोक्नका लागि गरिएको प्रयास सह्रानीय भएपनि असफल प्रमाणित प्रविधि जडानमा पुनः राज्यको सम्पत्ती खर्चनु आफैंमा कति उचित हो भन्ने प्रश्न खडा भएको छ ।यद्यपी तत्कालका लागि नागरिकलाई आवश्वस्त पार्न सहयोगी बनेको छ भन्दा अत्युक्त नहोला ।

न्याय प्रशासनमा सुधार

प्रकाश अधिकारी

अहिलेसम्मका खोज र प्रमाणले कठोर दण्डको भयले मानिसलाई अपराध गर्नबाट हतोत्साहित पारेको पुष्टि गर्दैन। आफूले गर्ने कार्य कसूरजन्य हो हैन र कसुर भएमा कति दण्ड हुन्छ भनी हिसाब गरेर अपराध गर्ने बिरलै हुन्छन्। सबै मानिस एउटै प्रकृतिका हुँदैनन् । तिनको सामाजिक, सांस्कृतिक र आर्थिक पृष्ठभूमि अलग अलग हुन्छ । जुन दण्डले सामान्य सम्झेको मानिसलाई भयभित गराउँछ त्यही दण्डले असामान्य सम्झेको मानिसलाई हतोत्साहित नपार्न सक्छ। सामान्य सम्झेकै मानिस पनि सानो निहुँमा अत्यधिक उत्तेजित हुने वा रिसाउने वा आत्मसंयम गुमाउने, इख वा बदलाको भावनाले प्रेरित हुने हुन्छन् । पेशेवर अपराधी आर्थिक लाभ वा प्रलोभनमा जस्तोसुकै अपराध गर्नमा पनि तत्पर हुन्छन् ।

लर्ड मैकालेले सन् १८३४ मा तर्जुमा गरी सन् १८६२ बाट ब्रिटिसकालीन भारतमा लागु दण्ड संहिता अहिलेसम्म भारत, पाकिस्तान र बङ्गलादेशमा समसामयिक संशोधनसहित क्रियाशील छ । यद्यपि भारतमा भर्खरै उक्त मैकालेको दण्ड संहितालाई नयाँ 'भारतीय न्याय संहिता' ले प्रतिस्थापन गरिए तापनि नयाँ संहिता पुरानै संहितामा आधारित छ भन्ने कानुनका जानकारको टिप्पणी पढ्न पाइएको छ। यति लामो समयसम्म संहिता क्रियाशील हुनुमा संहिता सिद्धान्तमा आधारित हुँदा कानुन कार्यान्वयन निकायलाई समयानुकूल प्रयोग गर्न बाधा नभएर हो।

मुलुकी ऐनले व्यवस्था गरेका दण्डका दायरालाई मुलुकी अपराध संहिताले प्रायः बढाएको छ। गरिब, निमुखा, सीमान्तकृत जस्ता कमजोर र जोखिममा रहेका व्यक्ति वा वर्गको संरक्षण गर्नु कानुनको प्राथमिक कार्यभित्र पर्छ। साविकमा व्यक्तिको कसूरजन्य कार्य विशेष किटेर सो कार्य गर्दा यति दण्ड भन्ने व्यवस्थालाई प्रतिस्थापित गरी अहिलेको संहिताले सिद्धान्तमा आधारित गरेको छ। अपराध संहिता लागु भएको ६ वर्ष व्यतीत भइसकेकाले के दण्डको दायरा बढाएर अपराध कम भएको छ ? अपराध हुनसँग दण्डको सिधा सम्बन्ध देखिन्छ कि देखिँदैन ?

यौन अपराधमा साबिक दण्डको दायरालाई आमूल परिवर्तन गरिएको छ। महिलाको मञ्जुरीमा यौन सम्बन्ध राख्ने १६ वर्षको उमेर अपराध संहिताले बढाएर १८ वर्ष गरी यौन अपराधको क्षेत्र विस्तार गरेको छ । मानिसको शरीर र मनसँग सिधा सम्बन्ध भएको यौनक्रिया कसुर हुन परिपक्वता र त्यसपछि मात्र मञ्जुरीलाई आधार बनाइएको छ । दृश्य, श्रव्य र पाठ्य सामग्रीको अविरल प्रवाहको प्रभावले समाजमा बलात्कारका वारदात पुनरावृत्ति भइरहँदा यद्यपि लोकलाज, सरम र महिलाको सामाजिक इज्जतसँग जोडिएकाले अवाञ्छित यौनक्रियाका वारदात बारे भरसक प्रहरीमा सूचना गरिँदैन तथापि अदालतमा दायर फौजदारी मुद्दा अधिक तर यौन अपराध छन्। परिवारको पवित्रताका लागि यौनलाई समाजले दह्रोसँग नियमन गरेको छ।

यौन अपराधमा साबिक र मौजुदा दण्ड प्रावधान तुलना गर्दा १० वर्षभन्दा मुनिकी बालिका करणी गरेमा १० देखि १५ वर्ष कैद हुनेमा हाल जन्मकैद र सातलाख रुपैयाँ जरिवाना हुने कठोर व्यवस्था छ। १०-१४ उमेर समूहकी बालिका भए ८ देखि १२ वर्षसम्म कैद हुने व्यवस्थालाई १८ वर्षदेखि २० वर्षसम्म कैद र सातलाख रुपैयाँ जरिवाना सजायँ हुन्छ । १४-१६ उमेर समूहकी बालिकालाई करणी गरेमा साविकमा ६ देखि १० वर्षसम्म कैद सजाय हुन्थ्यो तर अपराध संहिताले १२-१४ वर्षसम्म कैद र पाँचलाख रुपैयाँ जरिवाना व्यवस्था गरेको छ । १६ वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरकी महिलासँग जबर्जस्ती जोरजुलुम गरी सम्बन्ध राखेमा साबिकमा न्यूनतम पाँच र अधिकतम आठवर्ष कैद सजाँय हुने गरेकोमा हालको संहिताले १८ वर्ष नपुगेकी तर १६ वर्षभन्दा बढी उमेरकी महिलाको मञ्जुरी लिई वा नलिई यौनक्रिया गरेमा १०-१२ वर्षसम्म कैद र तीनलाख रुपैयाँ जरिवाना दण्ड हुन्छ ।

यौन अपराधमा दण्डको न्यूनतम हद नै चर्को बनाइएको छ । कारागारमा राम्रो आचरण गर्ने अन्य कैदीले सामान्यतः सजायको आधासम्म कैद मिनाहा पाउन सक्छ, एक तिहाई सजाय घरमै बसेर भुक्तान गर्न पाउने प्यारोलको व्यवस्था पनि लागु भएको छ । यौन अपराधका दोषीको सजाय माफी, मुलतबी, परिवर्तन वा कम गर्ने गरी कारबाही हुन नसक्ने दह्रो कानुनी बन्देजले दोषीलाई समाजबाट अलग गरेर अपराधको निप्टारा गर्ने अपराध संहिताको दण्ड नीति साबिक दण्डको तुलनामा कठोर छ । धेरै जसो अपराधी यदाकदा प्राप्त भएको मौकाको फाइदा उठाइ कसुर गर्दा कसुरदार भएका हुन्छन्।

कानुन समस्या बनेर हैन समाधान लिएर आउनु पर्छ । एक-अर्काप्रति आकर्षित हुने उमेर समूहका केटाकेटीविरुद्ध कानुन कठोर बन्दा अपराध नियन्त्रण हुनुको साटो गुणात्मक रूपले बढेको छ। १३ वर्षमुनिका बालिका करणी गर्नेप्रति कठोर दण्ड नीति स्वाभाविक हो। व्यक्तिमा हुने शारीरिक र मानसिक विकासका आधारमा १२ माथि १९ वर्ष किशोरवय (टिनएजर) भनिन्छ। जैविक प्रक्रियाले यो वयमा विभिन्न शारीरिक परिवर्तन, वृद्धि तथा विकास हुन्छ। यो काल शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक आयामले परिपक्वतातिरको लम्काइ भएकाले यौन र सम्बन्धका बारे कौतूहलता हुनु नैसर्गिक हो। कौतूहलताले किशोर किशोरी बिच आकर्षण हुन थाल्छ, मित्रतामा गाँसिन्छन् र शारीरिक सम्बन्ध राख्ने गर्छन्।

गर्भवती हुन गएमा शिशुको जन्म हुने र अभिभावकलाई मन नपरेपछि घटनाले प्रहरी कारबाहीको मोड लिन्छ। किशोरीले हामीबिच मायाप्रेमको सम्बन्ध थियो भनिरहँदा पनि अदालत निरीह भएर केटालाई कठोर दण्ड गर्न बाध्य छ। यसलाई राज्यशक्तिको संरचनागत दुरुपयोग किन नभन्ने ? घर-परिवार र समाजलाई रचनात्मक योगदान गर्ने उमेर समूहका युवाको उल्लेख्य संख्या आज अपराधीको 'लेबल' लागेर जीवनको ऊर्जावान् कालखण्ड जेलमा गुजारिरहेको छ। यसरी भएको सम्पर्कले जन्मिएमा शिशुको सामाजिकता र पारिवारिक सम्बन्ध के हुने ? यसलाई विधिको विडम्बना नभने के भन्ने ?

नाबालिग नाबालिग बिच वा नाबालिग-बालिग बीच भएको यौनक्रिया 'रोमान्टिक' हो वा शोषण हो ? तथ्य र प्रमाणले परख गरिनुपर्ने विषय भएकाले दण्डको न्यूनतम हद चर्को पर्ने हुनु हुँदैन। जापानमा हालै मात्र बनेको कानुनमा १३-१५ उमेर समूहकी किशोरीसित पाँच वर्ष वा सोभन्दा बढी फरक उमेरको मानिसले गरेको यौनक्रिया मात्र जबर्जस्तीको हुने व्यवस्था गरिएको छ। संसारभरि मञ्जुरीको उमेर १३-१८ वर्ष छ र औसतमा १६ रहेको छ। मञ्जुरीको उमेर सम्बन्धी कानुनको मकसद किशोरीलाई पाका मानिसको यौन शोषणबाट संरक्षण गर्नु हो। सबै सभ्य समाज अपराधको आवृत्ति र दण्डको कठोरता न्यूनीकरण गर्न प्रयत्नशील रहिआएको छ तर हाम्रो जस्तो पछौटे समाजमा दण्डहीनताबाट आजित र कानुन कार्यान्वयन गर्ने निकायको कार्यशैलीबाट निराश आमनागरिकलाई सान्त्वना दिन दण्डको दायरा बढाउने गरिन्छ। विषय विज्ञको राय-सुझावको आधारमा नभएर घटना विशेषबाट प्रभावित भएर दण्ड कठोर बनाइएको छ। दण्ड कठोर बनाए पनि अपराधको बिगबिगी नै छ, घट्ने सुरसार देखिँदैन। कारागार विभागको तथ्याङ्कमा पाँचवर्षको अन्तरमा कैदीको संख्या झन्डै २८ प्रतिशत बढेर २८६१३ पुगेको छ।

दण्डको प्रभावकारिता कठोरतामा हैन पक्राउ र दण्डको निश्चिततामा निहित छ। अपराध गर्नेबित्तिकै पक्राउ परिने र तुरुन्तै दण्ड खेप्नुपर्ने निश्चित भएमा देखी जान्ने र भोगी जान्ने दुवै थरीले अपराध गर्दैनन्। सिसिटिभीको निगरानी र हतियार, हतकडी एवं अन्य सुरक्षा उपकरणसहितको प्रहरीको उपस्थितिले सम्भावित अपराधीको व्यवहारलाई जति प्रभाव पार्छ किताबको कानुनमा बढाएको दण्डले पार्दैन। अपराध न्यूनीकरण र रोकथाममा कैद दण्डको महत्व छैन भन्न खोजेको कदापि हैन कसुरदारलाई आफ्नो कार्यप्रति पश्चाताप बोध गराइ पीडित व्यक्ति वा समुदायलाई हानि नोक्सानी भएको कुराको अनुभूति गराउनु र कसुरको गम्भीरता र कसुरदारको दोषको मात्रा अनुसार सजाय समानुपातिक हुनु पर्छ।

लामो कारावासबाट कसुरदारको आपराधिक प्रवृत्ति हट्नुको साटो बढेको पाइएको छ । लामो कारावासले मूल्य र मान्यता पालन गर्न उत्प्रेरित गर्ने परिवार र समाजसँगको सम्बन्ध चुँडाल्छ, उसलाई अपराधीको 'बिल्ला' लगाउँछ र यसले उसलाई अझ कठोर र उग्र बनाउँछ। कसुरदार कैदमा रहुञ्जेल उसबाट समाज सुरक्षित त रहन्छ तर कारागारमा रहँदा बस्दा सहकैदीबाट अपराध गर्ने थप प्रविधि र प्रशिक्षण प्राप्त गरी ऊ बाहिर निस्कन्छ । दोषी ठहरिनेमा असमानुपातमा अशिक्षित, गरिब, सीमान्तकृत वर्ग र समुदायका युवा पर्छन् । यो फौजदारी न्यायप्रणालीको पक्षपात हो। पीडितको भौतिक र भावनात्मक परिपूरणको हक फौजदारी न्याय प्रणालीले सुनिश्चित गर्नुपर्छ तर कारागार प्रतिशोध लिन हैन दोषीलाई सुधार्न र समाजमा पुनर्स्थापना गर्ने हुनुपर्छ। प्यारोल, प्रोबेसन, सामुदायिक सेवा जस्ता वैकल्पिक दण्डप्रणालीको विकास भएको निकै समय व्यतीत भएर कानुनमा आत्मसात् गरेर पनि प्यारोल बाहेक अन्य कार्यान्वयनमा आउन सकेको अवस्था छैन ।

अपराध देश, काल र परिस्थिति अनुसार फरक फरक हुन्छ। एकै समयमा पनि विभिन्न मुलुक वा समाजमा अपराधको प्रकृति र दण्डसम्बन्धी व्यवस्था पृथक हुन्छ । संयुक्त अधिराज्य र संयुक्त राज्य अमेरिकामा एक राष्ट्रभित्र पनि फरक/फरक फौजदारी न्याय प्रणालीको अभ्यास भइरहेको छ । आफ्नो मुलुकको आपराधिक समस्या समाधान गर्न आफ्नो अनुभव सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ । अन्य मुलुकले खोज गरी पत्ता लगाएको र प्रयोगमा ल्याएको सिद्धान्त वा साधन हाम्रो लागि सन्दर्भ सामग्री हुन् । हामीले आफ्नो मुलुकको समस्या अध्ययन गर्न र परस्पर समन्वय कायम गर्न विशेषज्ञ समावेश भएको स्वतन्त्र र स्वायत्त संस्था खडा गर्नु आवश्यक छ। यसबाट फौजदारी न्याय प्रशासनलाई समसामयिक बनाउन र परिमार्जन गर्न सघाउ पुग्नेछ ।

आङ खस्ने समस्या जीवनमा पर्ने असर

ग्रामिण भेगका महिलाहरुमा देखिने पाठेघर खस्ने समस्या एक प्रमुख तथा जटिल समस्या हो । यसलाई हाम्रो समाजको चलन चल्तीको भाषामा 'आङ खस्ने' समस्या पनि भनिन्छ । कतिपय ग्रामिण भेगका महिलाहरुले यसलाई सामान्य रुपमा लिने गर्छन् । उनीहरुले यसलाई स्वास्थ्य समस्याको रुपमा नभई बच्चा भएपछि महिलाको शरीरमा हुने स्वभाविक असरका रुपमा लिने गरेको पाइन्छ । नेपाली समाज अथवा परिवारमा प्रजनन् अंगको बारेमा अझै पनि खुलेर कुराकानी, छलफल र स्वास्थ्य जानकारीबारे हुँदैन । जसको परिणाम महिलाले भोग्दै आएको पाइन्छ । प्रारम्भिक चरणमा महिलाले खेपेको समस्याको शिकार पुरै परिवार नै हुने गरेको छ । महिलाको गोप्य अंगमा देखिएको समस्या नै पछि घातक रोगको कारण बन्ने गरेको छ । स्वास्थ्य सचेतना कम हुँदा महिलाहरु पनि आफ्नो समस्याबारे चिकित्सकसंग परामर्श गर्न लजाउछन् । आफ्नो गोप्य अंगमा देखिएको समस्याबारे अरुलाई भन्नुभन्दा पीडा खेपेर नै बस्नतिर लाग्छन् । पाठेघर खस्नुलाई पाप ठान्ने महिलाहरु आफैंमा पीडित बनेर बस्ने गरेका छन् । महिलाको मात्र निजी रोगका रुपमा रहेको आङ खस्ने समस्याको समयमै चिकित्सकसंग परामर्श गर्ने हो भने उन्मुक्ती पाउन सकिन्छ ।

अंगस्थिति ठीक राख्ने

- अंगस्थितिमा मेरुदण्ड मुख्य हुन्छ। यदि हाम्रो अंगस्थिति ढल्किने, कुप्रो पर्ने भएमा मेरुदण्डको अवस्थामा असर पर्छ र पाठेघर थिचिएर तल झर्ने समस्या हुन्छ। हिँड्दा, बस्दा, सुत्दा, पढ्दा जुनसुकै काम गर्दा पनि सधैं मेरुदण्ड सोझो, खुकुलो हुनुपर्छ। यसले सबै अंग ठीक ठाउँमा बस्न सहयोग पुग्छ।
- भारी सामान हतारहतार र बलपूवर्क नउठाउनेे। उठाउँदा शरीरको सन्तुलन मिलाएर लामो र गहिरो सास तानेर विस्तार उठाउने। तर, समस्या भएका बेलामा कुनै पनि भारी सामान र भारी काम नगर्ने।
- शारिरीक वेगहरू जस्तै खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा सावधानीसाथ गर्ने। यसले पनि अप्ठ्यारो गराउँछ।
- निरन्तर धेरैबेर उभिएर नबस्ने। धेरै बेर उभिएर काम गर्नुपरे केही बेर आराम गर्ने र फेरि काम गर्ने।
- दिसा गर्दा बलले कनेर नगर्ने।

कब्जियत हटाउने

निरन्तरको कब्जियत र बलपूवर्क दिसा गरेमा रेक्टम र पाठेघर झोलिने समस्या हुन्छ। तसर्थ हामीले खाने आहार कब्जनिवारक हुनुपर्छ। जसमा सम्पूर्ण शरीर शुद्धीकरण हुने रेसा (फाइवर) युक्त आहार हुनुपर्छ।

कब्जियत हटाउने फाइबरयुक्त आहारमा प्रशोधन नगरिएका पूर्ण अन्न, टुसा उमारिएका गेडागुडी, हरिया तरकारी र पात भएका सागसब्जी, काँचो खान मिल्ने तरकारी-सलाद र सबै फलवर्गहरू पर्छन्।

यस समस्यामा र अन्य अवस्थामा पनि सही तरिकाले खानपान हुनुपर्छ। हामीले खाने अन्न भात, ढिंडो वा रोटीको मात्रा एक भाग, उत्तिकै मात्रामा हरियो तरकारी र काँचो सलादको मात्रा हुनुपर्छ। यसरी दैनिक आहारमा तीनैथरी बरोबर मिलाएर खाएमा कब्जियत हुँदैन।

कब्जियत हटाउन पानीको पनि उचित प्रयोग हुनुपर्छ। गर्मी मौसमा दिनमा करिब ४ लिटर र जाडोमा करिब ३ लिटर पिउनुपर्छ।

-उचाइअनुसार तौल नियन्त्रणमा राख्ने

पाठेघर झर्नुको अर्को कारण तौल बढी हुन पनि हो। तौल बढी भए पाठेघर थिचिएर तल झर्ने हुन्छ। त्यसैले हाम्रो उचाइअनुसार तौल र छातीअनुसार कम्मरको मापदण्ड सही राख्नुपर्छ।

तौल बढी भएका व्यक्तिले आफूले खाइरहेको खाना (भात, ढिँडो वा रोटी) को भाग २५ प्रतिशत घटाउने। जसअनुसार एक भाग अन्न, दुई भाग हरियो साग-तरकारी र उत्तिकै मात्रामा सलाद लिने। यसरी अन्न घटाएर तरकारी र सलाद बढाएर लिए पेट पनि अरामले भरिने र बढी भएको तौल पनि घट्दै जान्छ।

- आराममा बस्ने

यसमा आराममा बस्नु सबभन्दा सरल उपचार हो। आराममा बस्दा वा सुत्दा हिपमुनि सिरानी राखेर, टाउकोमा सिरानी नराखी बद्धसवासन, सवासन वा पुतली आसनमा आराम गर्ने। सुत्दा पनि हिपमुनि तकिया (करिब ४ इन्च जतिको) राखेर टाउकोमा सिरानी नराखी सुत्ने।

मद्यपान र धूम्रपान नगर्ने

सरल प्राकृतिक उपचार

- चिसो पट्टी दिनः हल्का बाक्लो गरी दुइटा सफा कटन कपडा नाइटोदेखि पूरै तल्लो पेटसम्म ढाक्ने लिने। पानी हात राखेपछि ठिहिराउने हुनुपर्छ। यसका लागि पानीमा दुई-चार टुक्रा बरफ र राख्ने। अब हिपमुनि सिरानी राखेर बद्धसवासन वा पुतली आसनमा बस्ने। कपडालाई पानीमा चोबेर हल्का निचोरी नाइटोभन्दा दुई औंला माथिदेखि पूरै तल्लो पेट ढाक्ने गरी राख्ने। कपडा १-१ मिनेटमा परिवर्तन गर्ने।

चिसो पट्टी जाडोमा करिब १५ मिनेट र गर्मीमा करिब २० मिनेट लगाउने। तर जाडोमा चिसो पट्टी दिँदा छाती भने चिसो हुन दिनु हुँदैन। ध्यान रहोस्, चिसो पट्टी बिहान खाली पेटमा लगाउनुपर्छ। पट्टी लगाएको एक घन्टासम्म केही खानु हुँदैन।

- यस अवस्थामा आराममा रहनुपर्छ तसर्थ खानामा बढी ध्यान दिनुपर्छ। खानामा रेसा-छोक्राबोक्रा नभएका भारी र पाचन हुन गाह्रो हुने खानेकुरा नखाने। त्यसैगरीक गर्मी बढाउने चिया, कफी, मदिरायुक्त पदार्थ, गरम मसला आदि नखाने।

पाठेघर खसने समस्यामा सही तरिकाले खानपान मिलाएर दैनिक हल्का योग व्यायाम गर्दा लाभ गर्छ। तर धेरै बलपूर्वक र भारी व्यायाम गर्नु हुँदैन। पाठेघर खस्ने समस्यामा विषेशतः हिपका जोर्नीहरूलाई बलियो बनाउने खुट्टामाथि उठाएर गरिने व्यायाम गरिन्छ। यसमा व्यायाम गर्दा मूल बन्द लगाएर दुई हिपको बीच भागमा तकिया राखेर गर्ने।

के हो मूल बन्द?

आफूलाई सजिलो हुने आसन- बज्रासन, पद्मासन वा सुखासनमा बस्ने। अब सास तान्दा मलद्वार तथा योनी खुम्चाएर जति सकिन्छ, माथि नाभीतिर तान्ने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वार तथा योनीलाई तल फुकाउनेयसले पेल्भिक वरपरका मांसपेशी र लिगामेन्ट्स बलियो र लचिलो बनाउन सहयोग गर्छ। मूल बन्द व्यायाम क्रमसः, आराम गर्दा वा अन्य समयमा पनि गर्न सकिन्छ।

पाठेघर खस्ने समस्यामा गर्न सकिने योग आसनहरूः

- पुतली आसन (मूल बन्द लगाएर)

डंडासनमा (भुइँमा दुवै खुट्टा सिधा राखेर) बस्ने। अब दुवै खुट्टा घुँडासम्म खुम्च्याएर दुवै पैताला जोड्ने र दुवै हातलाई पैतालामुनि लगेर लक गर्ने। सास तान्दै मलद्वारलाई माथि पेटतिर तान्ने। दुवै घुँडा पनि माथि उठाउने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वारलाई तल फुकाउदै घुँडाले दायाँबायाँ भुइँ छुवाउने प्रयास गर्ने। दस पटक गर्ने। यसो गर्दा मेरुदण्ड, गर्धन र शीर सिधा हुनुपर्छ।

- मर्जरी आसन

बज्रासनमा बस्ने र विस्तारै हिपलाई उठाएर दुवै घुँडाले टेकेर सिधा हुने। अब शरीरलाई अगाडि झुकाएर दुवै हातले अगाडि भुइँ टेक्ने काँध बराबर सिधा राखेर। विस्तारै लामो सास तान्दै (मलद्वारलाई माथि तान्ने) टाउको तथा गर्धन माथि लगेर आकास हेर्ने र ढाडलाई तलतिर पठाउने। यस अवस्थामा ढाडमा खाल्डो जस्तो बन्छ। अब सास छोड्दै (मलद्वारलाई पनि तल छोड्दै) मेरुदण्डलाई जति सकिन्छ त्यति माथि धनुष आकारमा लाने र टाउकोलाई तल लगेर चिउँडोले छाती छुने प्रयास गर्ने। पाँच पटक गर्ने।

- पर्वतासन

दुवै हातले भुइँमै टेकिरहने। सास छोड्दै दुवै खुट्टालाई पछाडि लगेर पैतालाले ह्वाप्प भुइँमा टेक्ने। कम्मरलाई जति सकिन्छ त्यति माथि उठाउने। टाउकोलाई दुई हातको कुहिनाको बीचमा र राख्ने र नाइटोतिर हेर्ने। ठीक पहाड जस्तै आसन बन्छ। यस अवस्थामा रहेर मूल बन्द पाँच पटक गर्ने।

- ससांकासनः

अब बज्रासनमा आउने र सास तान्दै दुवै हातलाई माथि ९० डिग्रीमा उठाउने। सास छोड्दै दुवै हात भुइँमा राखेर टाउकोले भुइँ छुवाइ राख्ने। यस अवस्थामा रहेर मूल बन्द पाँच पटक गर्ने।

कन्धरासन

विस्तारै उत्तानो सुत्ने। दुवै खुट्टा घुँडासम्म खुम्च्याउने र दुवै हातलाई दुवै पैतालाको दायाँबायाँ राख्ने। अब सास तान्दै मलद्वार लाई पनि माथि तान्दै मेरुदण्डलाई गर्धनसम्म माथि उठाउने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वारलाई फुकाउँदै तल झर्ने। पाँच पटक गर्ने।

नौकासन

उत्तानो नै सुत्ने। अब सास तान्दै हात, खुट्टा र टाउकोलाई एकै साथ समानान्तर हुने गरी भुइँबाट उठाउने र मलद्वारलाई पनि माथि उठाउने। दस गन्ने र विस्तारै सास छोड्दै मलद्वारलाई पनि तल फुकाउँदै पहिलेको स्थितिमा फर्कने। तीन पटक गर्ने।

- पादोत्तानासन

उत्तानो नै रहने। विस्तारै सास तान्दै दुवै खुट्टा र दुवै हातलाई ९० डिग्रीमा उठाउने। यस अवस्थामा रहेर पाँच पटक मूल बन्द गर्ने र बीचमा फर्कने।

-साइकल चाल

विस्तारै सासको तालमा खुट्टालाई साइकल जस्तै चलाउने। पाँचदेखि दस पटक।

- त्रिकोणासन

उत्तानो नै सुतेर दुवै खुट्टा माथि उठाएर घुँडासम्म खुम्च्याउने। अब सास तान्दै मलद्वारलाई पनि माथि तान्दै दुवै घुँडा जोड्ने र सास छाड्दै मलद्वार पनि फुकाउँदै दुवै घुँडालाई जति सकिन्छ त्यति दायाँ बायाँ फैलाउने। यसरी पाँचदेखि दस पटक गर्ने।

-सर्वाङआसन

उत्तानो नै रहने। सास तान्दै दुवै खुट्टा र जिउ उठाउने। दुवै हातले कम्मरमा टेको दिएर सोझो गर्ने ९० डिग्रीमा, यस अवस्थामा टाउको, काँध र कुहिनाले मात्र भुइँ छोएको हुन्छ। यस अवस्थामा रहेर पाँच पटक मूल बन्द लगाउने र सास छोड्दै बीचमा आउने।

-हलासन

अब सास तान्दै दुवै खुट्टा ९० डिग्रीमा उठाउने र सास छोड्दै दुवै खुट्टा टाउको पछाडि लगेर पैतालाले भुइँ छुवाउने। हात भने पछाडि सिधा राख्ने वा कम्मरमा टेको लगाउने। यस स्थितिमा रहेर सास तान्दै मलद्वारलाई माथि तान्ने र सास छोड्दै तल छोड्ने। तीनदेखि पाँच पटक गर्ने। अब सास तान्दै बीचमा आउने र सास छोड्दै खुट्टालाई भुइँमा राख्ने।

- आराम आसनः बुद्ध सवासन

हिपमुनि तकिया राखेर उत्तानो सुत्ने। दुवै खुट्टा घुँडासम्म खुम्च्याउने। दुवै हात गर्धनमुनि लक गरेर राख्ने र आराममा बस्ने। आराममा बस्दा पनि मूल बन्द गरेर बस्ने। यो निकै लाभदायक हुन्छ।

-बुद्ध सवासन

- कुनै पनि आसन व्यायाम बलपूर्वक सकिनसकी नगर्ने । विस्तारै सासमा ध्यान दिएर मात्र गर्ने ।
- धेरै गाह्रो भएमा आहार मिलाएर आराममै बस्ने ।
- सर्वाङआसन र हलासन गर्दा जति सकिन्छ त्यति मात्र गर्ने। नसकेमा नगर्ने।
- अपरेशन गरेको ६ महिनापछि मात्र हल्का व्यायाम गर्न सकिन्छ।

पाठेघर खस्ने समस्या हुनेबित्तिकै आराममा रहनुपर्छ। आहारमा कब्जियत नहुने आहार हुनुपर्छ भने विहार सही हुनुपर्छ। आहार र विहार मिलाएर यी आसनको नियमित अभ्यासले समस्या कम गर्न निकै मद्दत गर्छ। यसो गरेर पनि ठीक भएन वा धेरै नै झरिसकेको छ भने विकल्प शल्यक्रिया नै हो। यसपछि पनि आहार र विहार भने मिलाउनु पर्छ ।

बिर्तामोडमा खुल्यो अटिजम स्कूल

बिर्तामोड भदौ । अटिजम भएका बालबालिकाका लागि झापाको बिर्तामोडमा विद्यालय खुलेको छ । अटिजम भएका बच्चाहरुलाई अध्ययन अध्यापन गराउने उद्धेश्यले बिर्तामोड-४ एक किलोमिटर चोक पश्चिम वृद्धाश्रम नजिकै किण्डर बेल प्रि-स्कुल एण्ड चाइल्ड केयर सेन्टर सञ्चालनमा आएको हो ।

अटिजम भएका बालबालिकाको लागि छुट्टै विद्यालय नहुँदा अभिभावकहरुले हैरानी व्यहोर्दै आएका थिए । प्रत्येक नागरिकको शिक्षाको हकको सम्मान गर्दै अटिजम भएका बालबालिकाका लागि पूर्वाञ्चलमै पहिलो पटक विद्यालय सञ्चालनमा ल्याइएको सञ्चालक भिम बोहोराले जानकारी दिए । ‘नर्मल स्कुलले अटिजम बालबालिकालाई भर्ना नलिँदा अभिभावकहरु निराश हुनुहुन्थ्यो,’ उनले भने, ‘एकातिर अभिभावक निराश हुनुहुन्थ्यो भने अर्कोतिर अटिजम बच्चाले शिक्षा लिन पाउने हकबाट बञ्चित भइरहेका थिए ।’ अटिजम भएका बाल बालिकालाई छुट्टै विधिबाट सिकाउनु पर्ने बोहोराको भनाई छ । ‘सामान्य बच्चा र अटिजम भएका बच्चालाई अध्यापन गराउने शैक्षिक विधि फरक हुन्छ,’ उनले भने, ‘उनीहरुलाई पढाईसँगै थेरापीपनि आवश्यक हुन्छ ।’

अटिजम भएका बच्चाहरुको आनीबानी सामान्य बच्चाभन्दा फरक हुने, अन्यसँग घुलमिल नहुने, अभिव्यक्ति दिन नसक्ने, असामान्य व्यवहार देखाउने भएकाले उनीहरुको भाषा बुझ्न कठिन हुनेहुँदा सामान्य विद्यालयले अटिजम बच्चालाई भर्ना लिन गाह्रो मान्ने गरेका छन् । अटिजम भएका बच्चालाई विद्यालयले भर्ना नलिइरहेका बेला छुट्टै विद्यालय सञ्चालनमा आउँदा खुशी लागेको अटिजम अभिभावक मार्बिन देवानले बताए ।

अटिजम बच्चाहरुका लागि फरक शैक्षिक सामाग्री र तालिमप्राप्त शिक्षकहरुको आवश्यकता हुने र ती सबै व्यवस्था किण्डर बेलमा रहेको सञ्चालक बोहोराले जानकारी दिए । सानै उमेरमा अटिजम पहिचान गरेर त्यहि अनुरुपको थेरापी तथा शैक्षिक वातावरण तयार गर्न सके बालबालिकामा सुधार आउने विज्ञहरुको भनाई छ ।

किण्डर बेलमा ८ बर्षसम्मका बाल बालिकालाई भर्ना लिइने बोहोराले जानकारी दिए । उनीहरुका लागि छुट्टै शिक्षण विधी, शैक्षिक सामाग्री, कक्षा कोठा तथा थेरापीको समेत व्यवस्था मिलाइएको उनले बताए । विद्यालयमा अटिजम साथै अन्य सामान्य बालबालिकाहरुलाई समेत अध्ययन गरिरहेको उनको भनाई छ । हाल विद्यालयमा १० जना अटिजम भएका बालबालिकाहरु अध्ययनरत रहेको उनले बताए । एक जना शिक्षकले अधिकतम ४ जनासम्म अटिजम भएका बच्चाहरुलाई पढाउन सकिन्छ। किण्डरबेलले थेरापीमात्र गराउने बच्चाहरुलाई समेत सेवा दिइरहेको उनले जानकरी दिए ।

अटिजम रोग नभएर फरक मानसिक विकासको अवस्था भएको विज्ञहरु बताउँछन् । पछिल्लो समय प्रत्येक ३६ मा एकजना बच्चामा अटिजम हुने गरेको तथ्याङ्क सार्वजनिक भएको छ । अटिजम भएका बच्चाहरुले उमेर अनुरुपको व्यवहार नगर्ने, बोल्न शुरु गर्ने समयमा बोली नआउने, आफुलाई आवश्यक भएको सामान बोलेर माग्नुको सट्टा हातले देखाउने स्थिर भएर नबस्ने आदि लक्षण देखाउँछन् ।

व्यवहारिक समावेशीतामा

बिर्तामोड भदौ । नेपाल आदिवासी जनजाती पत्रकार महासंघ (फोनिज) झापाले स्थापनाको २५ औं (रजत) बर्ष को अवसर पारेर झापामा आदिवासी जनजाति पत्रकारको अवस्था र पहुँचका विषयमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

रजत वर्षको अवसरमा शुभकामना आदान प्रदान गर्दै पत्रकारितामा संघीयता र समावेशीताको मर्म अनुसार कार्यान्वयन हुन नसकेको औल्याइएको छ ।

कार्यक्रममा सहभागी पत्रकार आवद्ध विभिन्न संघ संगठनका प्रमुखहरुले ब्यवहारिक समवेशी पत्रकारितामा जोड दिएका थिए ।

फोनिज झापाकी अध्यक्ष भूमिका फियाक लिम्बुको अध्यक्षता र फोनिजका संघीय उपाध्यक्ष कमन देवानको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा फोनिज झापाका संस्थापक अध्यक्ष दिपिन राईले झापामा आदिवासी जनजाति पत्रकारको अवस्था र पहुँच विषयक कार्यपत्र प्रस्तुत गरे । प्रस्तुत कार्यपत्रमाथि समावेशी पत्रकारिता र आम सञ्चार पुस्तकका लेखक तथा नेपाल पत्रकार महासंघ झापा शाखाका निवर्तमान अध्यक्ष तारामणि सापकोटाले टिप्पणी गरेका थिए ।

कार्यपत्रमाथि टिप्पणी गर्दै संविधानले परिकल्पना गरे अनुसारको समावेशीता सिद्धान्त कार्यान्वयनमा सञ्चार क्षेत्रमा नदेखिएको बताउँदै सदनमा प्रस्तावित विधेयकमा पनि संघीयता र समावेशीतालाई नचिनेको दावी गरेका छन् ।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि तथा अतिथिहरु देवान,एकराज गिरी, सुव्रत न्यौपाने,मनकुमार गदाल,ज्ञानेन्द्र निरौला,सचिव डिकेश लामा, पुष्प खड्का,प्रदीप परियार,रेजिना गौतम,इन्द्रजीत मुखिया,सुजता लिम्बु,शम्भूजित दाहालले राखे। कार्यक्रमको सञ्चालन तीलक योन्जनले गरेका थिए ।

परोपकार योग साधनाको सामुहिक तीज

सकुन्तला पाठक

विर्तामोड भदौ । यतिबेला सामुहिक तीजको रमाइलो सबैतिर छ । विभिन्न संघसंस्थामा आवद्ध महिलाहरुले तीजलाई सामुहिक रुपमा मनाउने क्रम जारी रहँदा तीज आलोचनाको घेरामा पनि परेको छ ।

घरको काम सकेर समुहमा आवद्ध महिलाहरुलाई सामुहिक रुपमा तीज खुवाउनका लागि समूहलाई सक्रिय बनाउन सहयोग गरिरहेका पुरुषहरु पनि संगसंगै लागेर महिलाहरुलाई तीज दर खुवाउन खटेर लागि पर्छन् । यो एकापसमा सहयोगी र सकारात्मक भावना हो ।

तीजकै अवसर पारेर बिर्तामोड-४ स्थित परोपकार योग साधना केन्द्रले पनि सामुहिक तीज मिलन कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । केन्द्रका अध्यक्ष दमन्ता दाहालको अध्यक्षता तथा देवी घिमिरेको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न कार्यक्रममा योग प्रशिक्षक टिकाराम उप्रेतीको विशेष आतिथ्यमा तीज मिलन कार्यक्रमको समुद्घाटन गरिएको हो ।

कार्यक्रममा योग प्रशिक्षक उप्रेतीले योगसंग सम्बन्धित कविता प्रस्तुत गरेका थिए भने कार्कीले महिलालाई अघि बढ्न प्रेरित गरिन् ।

कार्यक्रममा निर्मला नेपाल, यशोदा कार्की, मुना घिमिरे, सन्ध्या कार्की लगायतको उपस्थिति रहेको कार्यक्रमको सञ्चालन जीवन श्रेष्ठले गरेका थिए भने स्वागत कमला ढकालले गरेकी थिइन् ।

सो अवसरमा परोपकार योग साधना केन्द्रकी अध्यक्ष ढकालले तीज गीत प्रस्तुत गरेकी थिइन् भने सचिव जीवन श्रेष्ठको तीज गीत प्रस्तुत गरेका थिए । त्यस्तै आरुशी थपलियाले नृत्य, शुद्व्यन खनालले गीत, मिना अधिकारीले गीत प्रस्तुत गरेको कार्यक्रममा उपस्थितले मनोरञ्जनात्मक विभिन्न कार्यक्रमहरु प्रस्तुत गरेका थिए ।

तीज विशेष

महिला उद्यमीको दर अपाङ्गलाइ

माइधार । तीजमा भोज मात्रै खाए, महिलाहरु दैनिक नाच्न थाले भनेर आलोचना चुलिइरहेका बेला तीनै महिलाहरुले तीजकै सन्दर्भ पारेर रचनात्मक काम पनि गर्ने गरेका छन् । यो सकारात्मक पक्ष हो ।

नेपाल उद्यमशिल महिला संघ झापाले तीजको अवसर पारेर सोमबार त्यस्तै रचनात्मक काम गरेको छ । संघले झापाको कनकाई नगरपालिका वडा नं.-४ मा अवस्थित पुकार अपाङ्ग बाल आश्रममा पुगेर राहत सामग्री तथा नगद हस्तान्तरण गरेको छ ।

सामुहिक रुपमा अपाङ्ग बाल आश्रममा पुगेको महिला उद्यमीको समूहले बालबालिकाहरुलाई झण्डै सात हजार बढीको खाद्य सामग्री प्रदान गरेको छ भने नगद १२ हजार समेत हस्तान्तरण गरेको हो ।

नेपाल उद्यमशिल महिला संघ झापाको अध्यक्षता तथा कनकाई नगरपालिका वडा नं.-४ का वडाध्यक्ष रोसन सुवेदीको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न तीज विशेष सहयोग हस्तान्तरण कार्यक्रमको सञ्चालन संस्थाकी महासचिव यशोदा प्रसाई, स्वागत उपाध्यक्ष ऐश्वर्या पाण्डेले गरेकी थिइन भने कार्यक्रमको औचित्य माथि सल्लाहकार भीमा शिवाकोटीले गरेकी थिइन् ।

सो अवसरमा वडाध्यक्ष सुवेदी, आश्रमकी सञ्चालक निर्मला ओझा लगायतले आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । आश्रममा अपाङ्गता भएका ९ भन्दा बढी बालबालिका आश्रित रहेको बताइएको छ ।

चाडपर्वको महत्व सबैलाई उत्तिकै हुने भएपनि विभिन्न कारणले चाड मनाउन नसकिरहेकाहरुलाई थोरै भएपनि सहयोग गर्नु उचित ठानेर आफूहरु त्यहाँ पुगेको अध्यक्ष विमलीले बताइन् ।

माओवादी भद्रपुरमा हंसधर

भद्रपुर भदौ । माओवादी केन्द्र भद्रपुर नगर कमिटीको विशेष अधिवेशनले नयाँ नेतृत्व चयन गरेको छ ।

आठ पदाधिकारी मध्ये छ वटा पदमा सर्वसम्मत भएको थियो भने अध्यक्ष र खुला सहसचिव पदमा निर्वाचन प्रणालीबाट पदाधिकारी छनोट गरिएको छ । आइतबार राति सम्पन्न निर्वाचनबाट अध्यक्षमा हंशधर राजवंशी चयन भएका छन् भने सहसचिवमा तेजप्रसाद पौडेल विजयी भएका छन् ।

सर्वसम्मत नेतृत्व चयन हुन नसकेपछि अध्यक्षमा हंशधर र राजु दाहाल तथा सहसचिवमा तेजप्रसाद र पुष्पलाल राजवंशीले उम्मेद्वारी दिएका थिए ।

निर्वाचनमा कूल मतदाता १९७ मध्ये १३१ मत खसेको निर्वाचन अधिकृत तारामणि सापकोटाले जानकारी दिए । जसमध्ये अध्यक्षमा १ मत र सहसचिवमा ९ बदर भएको छ ।

विशेष अधिवेशनले उपाध्यक्ष बिष्णु पौडेल र उर्मिला सापकोटा सर्वसम्मत भएका छन् भने सचिवमा जीवन बाँस्तोला सर्वसम्मत भएको निर्वाचन समितिले जनाएको छ । त्यस्तै, सहसचिव महिलातर्फ सबिता पुरी र कोषाध्यक्ष पदमा बुद्धिमान लिम्बू सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन् । विशेष अधिवेशनले ४९ सदस्यीय समिति चयन गरेको छ भने ६ जना सदस्यीय नयाँ कार्यसमितिले मनोनित गर्ने जनाइएको छ ।

लायन्स र लियोको संयुक्त पदस्थापन

भद्रपुर भदौ । झापामा क्रियाशील सातवटा लायन्स क्लव र तीनवटा लियो क्लवको शनिबार भद्रपुरमा संयुक्त रुपमा पदस्थापन गरिएको छ ।

सन् २०२४/०२५ का लागि चयन भएका लायन्स क्लव अफ भद्रपुर, लायन्स क्लव अफ विर्तामोड, लायन्स क्लव अफ अनारमनी, लायन्स क्लव अफ विर्तामोड लेडी, लायन्स क्लव अफ धाइजन(चारआली, लायन्स क्लव अफ मेचीनगर, लायन्स क्लव अफ स्मार्ट लेडी र लियो क्लव अफ भद्रपुर, लियो क्लव अफ विर्तामोड, लियो क्लव अफ अनारमनी, लियो क्लव अफ विर्तामोड सिनियर र लियो क्लव अफ मेचीनगरका अध्यक्ष लगायत पदाधिकारी/सदस्यहरुले लायन्स क्लव अफ भद्रपुरको आतिथ्यमा स्थानीय डे-ग्लो बेङ्क्वेटमा आयोजित कार्यक्रममा पदभार ग्रहण गरेका हुन् ।

पदभार ग्रहण गरेसंगै लायन्स क्लव अफ भद्रपुरमा उत्तम राजवंशी, बिर्तामोडमा प्रदीप खरेल, बिर्तामोड लेडीमा इन्दिरा खरेल, स्मार्ट लेडीमा मञ्जु उप्रेती, अनारमनीमा शर्मिला जोशी, धाइजन-चारआलीमा टिका रिजाल र मेचीनगरमा दिनेश पोखरेलले अध्यक्षको जिम्मेवारी लिएका छन् ।

बिर्तामोड नगरपालिका
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय
पञ्जीकरण तथा सामाजिक सुरक्षा शाखा

☎०२३-५९०००३

आ. व.- २०८१/०८२
च.नं.:-

बिर्तामोड, झापा
कोशी प्रदेश, नेपाल

मिति - २०८१/०५/०२
ने.सं.- ११४४ गुलाथ्व ११ आइतबार

राष्ट्रिय परिचयपत्र विवरण दर्ता समय तालिका बारे अत्यन्त जरुरी सूचना

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्ने, पेन्सन प्राप्त गर्ने तथा राष्ट्रिय परिचयपत्र विवरण दर्ता गर्न योग्य नागरिकहरुका लागि तपशीलको मिति, स्थान र समयमा राष्ट्रिय परिचयपत्र दर्ता अभियान सञ्चालन हुने हुँदा सम्बन्धित सबैको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको व्यहोरा जानकारीका लागि अनुरोध छ ।

वडा नं.	मिति देखि	मिति सम्म	दर्ता हुने स्थान	सेवा प्रवाह प्रकार	कैफियत
१ र ६	२०८१ भदौ ४ गते	२०८१ भदौ ९ गते	नगरपालिका कार्यालय	अनलाइन	आवश्यकता अनुसार अर्को सूचना प्रकाशन गर्न सकिनेछ ।
२ र ७	२०८१ भदौ १२ गते	२०८१ भदौ १७ गते	नगरपालिका कार्यालय	अनलाइन	
३ र ८	२०८१ भदौ १८ गते	२०८१ भदौ २१ गते	नगरपालिका कार्यालय	अनलाइन	
४ र ९	२०८१ भदौ २३ गते	२०८१ भदौ २६ गते	नगरपालिका कार्यालय	अनलाइन	
५ र १०	२०८१ भदौ २७ गते	२०८१ भदौ ३१ गते	नगरपालिका कार्यालय	अनलाइन	

- समय : कार्यालय समयभित्र (बिदाको दिन दर्ता अभियान बन्द रहेन छ ।)
- सामाजिक सुरक्षा भत्ता र पेन्सन प्राप्त गर्नेहरुलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखिने छ ।

पुनश्च : बालबालिका, आफ्नो हेरचाह गर्न नसक्ने, अशक्त, असहाय वा ९० वर्ष भन्दा माथिका ज्येष्ठ नागरिकको हकमा परिचयपत्रमा विवरण दर्ता नभए पनि सामाजिक सुरक्षा भत्ता लिन बाधा नपर्ने व्यहोरा राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागको मिति २०८१।०३।१० गतेको सूचना अनुसार जानकारी गराइन्छ ।

आवश्यक कागजातहरु (सबै कागजातहरु सक्कल हुनु पर्ने छ अन्यथा विवरण दर्ता गरिने छैन ।)

सक्कल नागरिकता, विवाह भएको हकमा सक्कल विवाह दर्ता, बसाईसराईको हकमा सक्कल बसाईसराई दर्ता, विधुर / एकल महिलाको हकमा सक्कल मृत्यु दर्ता, सक्कल सामाजिक सुरक्षा भत्ता कार्ड, सक्कल पेन्सन पट्टा ।

बोधार्थ :

वडा कार्यालय सबै :- प्रचार प्रसार गरिदिनु हुन ।
सूचना प्रविधि शाखा :- वेबसाइटमा राखिदिनु हुन ।

राधाकृष्ण गतिवडा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

Email : info@birtamodmun.gov.np, btmnp53@gmail.com || Website : birtamodmun.gov.np
"पूर्वाधारयुक्त नगर, शिक्षा सहित कृषि र व्यवसायको अभिवृद्धि,
स्वस्थ र स्वच्छ नागरिक, बिर्तामोड नगरपालिकाको समृद्धि"

शैक्षिक...

गरिने पार्टीका झापा इन्चार्ज सुमनसिंह सीले जानकारी दिए । जंक फूड उत्पादन गर्ने मानव स्वास्थ्य विरोधी व्यापारी र स्वास्थ्य जस्तो अति संवेदनशील विषयको प्रवाह नगर्ने शिक्षण संस्था, राज्य सरकार र समाजले जंक फुडको प्रयोगमा गम्भीर बन्नुपर्ने पार्टीका झापा सचिव संजय सीले बताएका छन् । शिक्षण संस्थाले सञ्चालन गरेको क्यान्टिन र अभिभावकबाट तयार गरिएको टिफिनमा समावेश सबै जंकफूडलाई तत्काल उन्मूलन गर्नुपर्ने र विद्यालय हाताभित्र जंकफुड पूर्ण निषेध गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याइएको छ । अज्ञानताको कारण वा अन्य कुनै स्वार्थको कारण प्रयोगमा ल्याइएको जंकफुड पूर्णरुपमा निषेध गर्न सरोकारवाला सबैमा समेत पार्टीले आग्रह गरेको छ । बालबालिकाहरुको सुरक्षा सम्बन्धी पनि प्रश्न खडा भएको जनाउँदै पार्टीले विद्यालय परिसरबाट बच्चा हराउने, अज्ञात रुपमा चुनौतीपूर्ण आवतजावत जस्ता घटनाहरू प्रशस्त घटिरहेको जनाएको छ । पार्टीले विद्यार्थीको स्वास्थ्य, सुरक्षा र विद्यालयले पालना गर्नु पर्ने आधारभूत नियम लागू गर्ने अभियानसँग सहकार्य गर्न सरोकारवाला सवैमा पार्टीले अपिलसमेत गरेको छ । पार्टीले एक महिनाभित्र सवै शैक्षिक संस्थालाई जंकफुड प्रतिवन्ध गर्न आग्रह गर्दै उक्त साझा अभियान एक महिना भित्र सरोकारवालासहित अनुगमनमा आउने जनाएको छ । एक महिना भित्र सबै शिक्षण संस्थाहरुमा जंकफुडलाइ पूर्ण रुपमा प्रतिबन्ध गर्न अनुरोध गर्दै अभियानलाई वेवास्ता बालबालिका र विद्यार्थीको हितमा पार्टी, जनवर्गिय संगठन र सिंगो पंक्तिले सशक्त संघर्ष चेतावनीसमेत दिइएको छ ।

महत्वपूर्ण टेलिफोन

मेची अञ्चल अस्पताल ०२३-५२०१७२
सर्पदंश उपचार केन्द्र चारआली ०२३-५६२१२२२
मेची आँखा अस्पताल ०२३-५४०१५३
कञ्चनजंघा हस्पिटल विर्तामोड ०२३-५४१३५७
आम्दा अस्पताल (दमक) ०२३-५८०६६७
लाईफलाईन (दमक) ०२३-५८०६३६
विर्ता सिटी अस्पताल ०२३-५४४८५५
वि एण्ड सी हस्पिटल ०२३-५४२२४२
परिवार नियोजन संघ चारआली ०२३-४६०१४७
मनमोहन अस्पताल विर्तामोड-०२३,५४३४३६

बारुण यन्त्र

विर्तामोड नगरपालिका ५४५९९९ (१०१ ओपीटी)
मेची नगरपालिका ०२३-५६२५०४
भद्रपुर नगरपालिका ०२३-५२०१०१
दमक नगरपालिका ०२३-५८०१०१

एम्बुलेन्सहरु

काँकरभिट्टा एम्बुलेन्स-०२३-५६२०२५
मेची सहकारी एम्बुलेन्स ०२३-५८०७३३
धुलाबारी जेसीज ०२३-५६०३२२
धुलाबारी उद्योग बाणिज्य संघ ०२३-५६०४५२
शशीधर एम्बुलेन्स विर्तामोड ०२३-५४१६३३
वीरता जेसीज विर्तामोड ०२३-५४०१९९
लायन्स क्लव अफ विर्तामोड ०२३-५४००९९
एम्बुलेन्स गरामनी ०२३-५४०१८५
कनकाई एम्बुलेन्स सुरुङ्गाा ०२३-५५०३८२
नवदुर्गा एम्बुलेन्स सुरुङ्गाा ०२३-५५०३९९
लक्ष्मी नारायण माइधार ०२३-५५०३६७
जानकी एम्बुलेन्स बुधबारे ०२३-५५५००७

सञ्चारमाध्यम

जनआन्दोलन साप्ताहिकः ०२३-५३५२४८
जनसंसद दैनिक ०२३-५६३०९९
पूर्वाञ्चल दैनिक ०२३-५४१००२
पूर्वसन्देश दैनिक ०२३-५८२३२१
न्यु मेची टाइम्स ०२३-५४३७१९
प्रतिदिन दैनिक ०२३-५४३८२०
साप्ताहिक बरुण ९८४२६३७०६९
यलम्बर टाइम्स ९८४२६७११३१
नौलो आवाज ०२३-५२२००९
राष्ट्रिय समाचार समितिः ०२३-४५५००३
कञ्चनजंघा एफएम ०२३-५४२६१२
पाथीभरा एफएम ०२३-५८४६०६
मेची ट्युन्स एफएम ०२३-५६३२६५
नागरिक एफएम ०२३-५२०८८०/५२०१६८
सरगम एफएम ०२३-५६१५२३
सनराईज एफएम ०२३-५४४००३
नेपाल पत्रकार महासंघ ०२३-५४०२०६
लोकतन्त्र दैनिकः ९८५२६७३६२३

राजनीतिक दल

नेपाली कांग्रेस झापा ०२३-५४०२४७
नेकपा एमाले झापा ०२३-५४०२०१
नेपाल सद्भावना पार्टी ०२३-५४०२४०

क्याम्पसहरु

मेची बहुमुखी क्याम्पस ०२३-५२००४४
सुरुक्षा क्याम्पस ०२३-५५०१५३
शनिश्चरे क्याम्पस ०२३-४६५०२६
एमिटी कलेज विर्तामोड ०२३-५४२७६२
कोहेड कलेज विर्तामोड ०२३-५४२८२४
कनकाई क्याम्पस विर्तामोड ०२३-५४००९२
गोमेन्द्र कलेज विर्तामोड ०२३-५४०८९२
विर्ता उच्च मावि ०२३-५४१२३३
धुलाबारी क्याम्पस ०२३-५६०३९७
काँकरभिट्टा क्याम्पस ०२३-५६२४७०
प्रोभिडेन्स कलेज ०२३-५४०४४३

उद्योग बाणिज्य संघहरु

मेची उद्योग बाणिज्य संघ धुलाबारी ५६००३५
संघ विर्तामोड ५४०२३६/५४१२१४
झापा उद्योग बाणिज्य संघ भद्रपुर ५२००५८
झापा उद्योग संघ भद्रपुर ५२००५९

नगरपालिकाहरुः

विर्तामोड नगरपालिका : ५४०२४४
मेचीनगर नपा : ५६०२९३/५६०२९४
भद्रपुर नपा : ०२३-५२००९४/५२०१४८
दमक नपा ०२३-५८०१३७/५८०१४६
नगर विकास समिति विर्तामोड ५४१३२२
विर्तामोड खानेपानीः ०२३-५४०२७०

जनआन्दोलन साप्ताहिकमा विज्ञापन दिई ब्यापार ब्यवसाय बढाउनुहोस

विज्ञापनदाता महानुभावहरु

विगत लामो समयदेखि विर्तामोडबाट प्रकाशित जनआन्दोलन साप्ताहिकमा आफ्नो ब्यवसायिक सूचना, विज्ञापन, शुभकामना, बधाई, आवश्यकता, खरिद-विक्री बोलपत्र आह्वान लगायतका सवै प्रकारका विज्ञापनहरु उपलब्ध गराइदिनुहुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

विज्ञापन दररेट

-प्रथम पृष्ठ १०० प्रतिकोलम प्रतिसेमी
-अन्तिम पृष्ठ ९० प्रतिकोलम प्रतिसेमी
- भित्री पृष्ठ ८० प्रतिकोलम प्रतिसेमी

सम्पर्क : जनआन्दोलन साप्ताहिक ,विर्तामोड झापा

सम्पर्क : ०२३-५३५२४८

Email: jana023542855@gmail.com

विज्ञापन गर्नुहोस ब्यापार ब्यवसाय बढाउनुहोस, सूचना सञ्चार विचार र सत्य तथ्य सूचनाका लागि जनआन्दोलन साप्ताहिक ब्यापारको प्रचार ब्यवसाय बृद्धिको आधार

उद्यमी...

बुनेको सिलाम साक्मा ल्याएको आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ झापाकी अध्यक्ष भूमिका लिम्बुले बताइन् । उनले भनिन्- 'सिकेर केही गर्छु भनेर अघि बढ्न खोज्नेलाई सकेसम्म प्रोत्साहन गर्ने हो ।' के हो सिलामसाक्मा ?

सिलाम साक्माको अर्थ यसप्रकार छ- 'सि' भनेको मृत्यु, 'लाम' भनेको बाटो र 'साक्मा' भनेको थुन्नु हो । यसरी हेर्दा सिलाम साक्माको अर्थ मृत्युको बाटो थुन्नुहुन्छ । अर्थात् यो लगाएपछि मृत्युको बाटो थुनिने वा विभिन्न महामारीबाट जोगिने विश्वास रहिआएको छ ।

सिलामसाक्माको किंवदन्ती महामारीसंग जोडिएको पाइन्छ । कुनै बेला गाउँमा महामारी फैलियो ।

उक्त महामारीमा गाउँका धेरै मान्छेहरु मरे । सबैभन्दा धेरै केतेन हाङ्बा, केतेन हाङ्माले सन्तान गुमाउनु परेपछि महामारीबाट बच्ने उपाय खोज्ने क्रममा उनीहरु सेदुङ्गेन लम्फुहाङसमक्ष पुगे र बिन्ती गरे ।

ध्यानपूर्वक कुरा सुनेका लम्फुहाङ्ले शुभदिन पारी केतेन दम्पत्तीको घरमा फेन्जिरी फेदासाम्बा र उनका चेला फेन्जिरी हाङ्बा फेदाङ्वालाई पठाइदिन्छु ।

त्यसपछि समस्या समाधान हुनेछ भन्दै पठाए । लम्फूहाङले भने अनुसार फेन्जिरी फेदासाम्बा र उनका चेला फेन्जिरी हाङ्बा फेदाङ्वा गुरुचेलालाई केतेन दम्पत्तीका घर पुगे ।

गुरुचेलाले महामारीबाट हुने मृत्यु रोक्न केही सेवाकार्य गरी उनीहरले दुईवटा घोडरिङ्को डन्डी खुर्केर दुवै छेउमा फुर्को निकाली दुवै डन्डीलाई रङगीचङगी धागोले नौ फन्को बाँधे। यसरी सर्वप्रथम उनीहरुले सिलामसाक्मा बनाई प्रयोग गरेसंगै सिलासाक्माको उत्पति भएको मानिन्छ ।

कनकाई नवोदय महिला उद्यमी कृषक समूहमा आवद्ध महिलाले सात दिनमा महिलाले शिरमा लगाउने शिरफूलदेखि ब्याज र बुझ्के बनाउन सिके । तीजको अवसर पारेर उनीहरुले तालिमका क्रममा उत्पादित सामग्रीले नै स्वागत गर्नुका साथै मायाको चिनोका रुपमा वितरण समेत गरे ।

पछिल्लो समय महिलाहरु घरको काम सकेर फुर्सदको समयमा उत्पादनमुलक काममा लाग्दा त्यसको लाभ बालबच्चा र परिवारमा पुग्ने सप्तकोशी बैंकका अध्यक्ष दिनेश पोखरेलले बताए ।

बिहान सबैभन्दा पहिले उठेर बेलुका नसुतुञ्जेल गरेको महिलाको कामको कामलाई भ्यालुलेस भएको बताउँदै उनले भने-'अहिले पनि नानीहरुलाई आमा के गर्नुहुन्छ ? भन्यो भने उसले भात पकाउनु हुन्छ भन्छ ।' यो हाम्रो सामाजिक परम्परा र मनोविज्ञानको समस्या हो । केही गरौं भनेर उत्साहित महिलालाई प्रोत्साहन जरुरी छ ।

स्थानीय सरकारले चाहेमा आफ्नो पालिकामा प्लाष्टिकजन्य सामग्रीमा प्रतिवन्ध गराएर स्थानीय महिलाहरुले उत्पादन गरेका सामग्रीलाई प्रयोगमा ल्याउने हो भने पनि समृद्ध नेपाल र सुखी नेपाली बनाउन सहयोग पुग्नेछ ।

साइबर सुरक्षाबारे सचेत रहौं

- अपरिचित इमेल, सन्देश र लिंकहरु नखोलौं,
- संवेदनशील जानकारी (पासवर्ड, बैंक विवरण) सुरक्षित राखौं,
- अनाधिकृत सफ्टवेयर डाउनलोड नगरौं,
- फर्जी वा अनलाइन लगानी (क्रिप्टोकरेन्सी) जस्ता साइटहरुबाट हुन सक्ने ठगीबाट जोगिऔं,
- सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो ठेगाना, फोन नम्बर र वित्तीय विवरण नराखौं,
- आफ्नो पासवर्डलाई बलियो राखौं र नियमित रुपमा परिवर्तन गरौं,
- वाई-फाई नेटवर्कको पासवर्ड सुरक्षित राखौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सगरमाथा क्लबले उचाल्यो ताप्लेजुङ गोल्डकपको उपाधी

ताप्लेजुङ भदौ । ताप्लेजुङ गोल्ड कप फुटबलको उपाधि सगरमाथा युथ क्लब मोरङले जितेको छ । सोमबार भएको फाइनलमा मधेस प्रदेशको सलहेस फुटबल क्लब सिरहालाई १-० गोल अन्तरले पराजित गर्दै सगरमाथाले उपाधि चुमेको हो । सगरमाथाले नगद ५ लाख रुपैयाँ सहित ट्रफी र मेडल प्राप्त गऱ्यो ।

खेल प्रारम्भ भएको ३ मिनेटमै सगरमाथा युथ क्लबका विजय भुजेलले गोल गरेका थिए । उनले गरेको त्यही गोल निर्णायक बन्यो । मिलन राईको पासलाई उनले गोलमा परिणत गरेका हुन् ।

उपविजेता बनेको सलहेसले २ लाख ५० हजारमा चित्त बुझाउनु पऱ्यो । सलहेसले जोन ग्लोरी, सेवेए, कार्लोस साम र स्टेफेन गरी ४ जना विदेशी खेलाडी लिएर पहाड उक्लिएको थियो ।

फाइनल खेलमा मिलन राई, अशोक खवास, विवेक पौडेल, सौभाग्य राई, जोन ग्लोरीले फाइनल खेलमा पहेँलो कार्ड पाए ।

मोरङका मौसम सुब्बा 'सस्पेन्स' भएर मैदानबाहिर बस्दा उनको ठाउँमा दोर्जे तामाङले फरवार्डको भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।

सलहेसले सेमिफाइनलमा झापाको बिर्तामोड युनाइटेडलाई र सगरमाथा युथ क्लबले संघर्ष स्पोर्टिङ क्लबलाई पराजित गरी फाइनलमा स्थान बनाएका थिए । खेलमा विभागीय टिम त्रिभुवन आर्मी, बुटवलको लुम्बिनी एफसी, भारत सिलिगुडीको कञ्चनजंघा फुटबल क्लब र पाँचथर फुटबल क्लब गरी ८ टिम सहभागी थिए ।

प्रतिनिधिसभाका सांसद एवं पूर्वमन्त्री योगेशकुमार भट्टराई, संविधान सभाका सदस्य डम्बरध्वज तुम्बाहाम्फे, कोशी प्रदेश सरकारका पूर्वमन्त्री एवं प्रदेशसभा सदस्य तिलकुमार मेन्याङ्वो, निर्मला तावा, खगेनसिंह हाङ्गाम, जिल्ला समन्वय समिति ताप्लेजुङका प्रमुख छिरिङ लामा, फुङलिङ नगरपालिका प्रमुख छिरिङ लामालगायतले पुरस्कार वितरण गरेका थिए ।

श्री स्वरोजगार भवानी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.बिर्तामोड, झापाको

निर्वाचन सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी
सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

संघीय सहकारी ऐन २०७४, प्रदेश सहकारी ऐन २०७५ र श्री स्वरोजगार भवानी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. को विनियम २०७९ अनुसार सञ्चालक अध्यक्ष १, उपाध्यक्ष १, सचिव १, कोषाध्यक्ष १, सदस्य ५ जना गरी जम्मा ९ जना सञ्चालक समिती र लेखा सुपरिवेक्षण समितिको संयोजक(१, सदस्य २ गरि जम्मा ३ जनाको लेखा सुपरिवक्षेण समिति निर्वाचन स्वच्छ, पारदर्शी, विवाद रहित प्रजातान्त्रिक तवरबाट आगामी ४ वर्षे कार्यकालका लागि सहकारी ऐनमा व्यवस्था भए अनुसार ३३% महिला अनिवार्य हुने व्यवस्था भएको र सो सम्बन्धी मिती २०७९/०५/११ गतेको पुर्वाञ्चल दैनिकमा दिइएको सुचना बमोजिम निर्वाचन सम्पन्न गर्न निम्न अनुसारको निर्वाचन कार्यक्रम सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

निर्वाचन कार्यक्रम

सि. नं.	निर्वाचन कार्यक्रम	मिति	समय		स्थान	कैफियत
			देखि	सम्म		
१.	मतदाता नामावली प्रकाशन	२०८१/०७/२०	११:००	११:१५	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
२.	मतदाता नामावली सच्याउन थप गर्ने, छुट समावेश गर्ने	२०८१/०७/२०	११:१५	११:३०	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
३.	मतदाता नामावली उपर दावी विरोध	२०८१/०७/२०	११:३०	११:४५	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
४	अन्तिम मतदाता नामावली प्रकाशन	२०८१/०७/२०	११:४५	०१:००	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
५.	उम्मेदवारको मनोनयन दर्ता	२०८१/०७/२०	०१:००	०१:४५	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
६.	उम्मेदवारको नामावली प्रकाशन	२०८१/०७/२०	०१:४५	०२:००	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
७.	उम्मेदवार उपर दाबी विरोध	२०८१/०७/२०	०२:००	०२ :१०		
८.	दावी विरोध पश्चात पुनः नामावली प्रकाशन	२०८१/०७/२०	०२:१०	०२ :३०	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
९.	उम्मेदवारको मनोनयन फिर्ता	२०८१/०७/२०	०२:३०	०२ :४५	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
१०	उम्मेदवारको अन्तिम नामावली प्रकाशन	२०८१/०७/२०	०२:४५	०३ :००	अग्रषेन भवन बिर्तामोड	
११.	मतदान	मतदान हुने मिति र स्थान पछि सूचना प्रकाशन गरिनेछ ।				
१२.	मत गणना	पछि सुचना प्रकाशन गरिनेछ ।				
१३.	परिणाम घोषणा	पछि सुचना प्रकाशन गरिनेछ ।				

निर्वाचन समिति

प्रकाशक:यज्ञप्रसाद पाठक, **अध्यक्ष**: गोपीकृष्ण प्रसाई, **निर्देशक**: राजेन्द्र संग्रौला, **कम्प्युटर** जनआन्दोलन डेक्स, शाण्डिल्य भवन काँकरभिट्टारोड विर्तामोड-झापा, फोन ०२३-५४५२४८**मुद्रण**: ओसिन अफसेट प्रेस, **साहित्य संयोजक** : विष्णुकुमार भट्टराई, **अतिथि सम्पादक** : लोकराज ढकाल, **सम्पादक**: इन्दु पूर्वेली, **प्रधान सम्पादक** : केशव आचार्य