Jana Aakash National Weekly

जन आकाश

Jana Aakash National Weekly

राष्ट्रिय साप्ताहिक

वर्ष-१४ , अंक- १३, २०७८ साल कार्तिक ९ गते मंगलबार (Oct 26, 2021) www.janaakash.com.np मूल्य रु१०।-

आफ्नै सूचना

यस जन आकाश मिडिया प्रा.लि.ले प्रत्येक बर्षको साउन ३१ गते जन आकाश साप्ताहिकको बार्षिकोत्सव पारेर राष्ट्रलाई योगदान पुऱ्याएका ब्यक्तित्वहरुलाई भव्य कार्यक्रम गरेर सम्मान गर्दै आएको सबैमा बिधितै छ । तर यस बर्ष साउन ३१ गते कार्यक्रम नहुने भएको छ । कोभिड १९ को सक्रमणको जोखिमलाई ध्यानमा राखेर समय अनुकुल भएपछि मात्रै उक्त कार्यक्रम गर्ने जानकारी गराउँदछौं ।

अध्यक्ष

जन आकाश मिडिया प्रा.लि.(परिवार)

Email: jana.news2065@gmail.com

थुनुवा कक्षमा किन हुन्छ शंकास्पद मृत्यु

काठमाडौं । नेपालमा कानुन छ ? भनेर आक्रोशले भरिपुर्ण स्वरमा पिडीतहरुले प्रश्न गरिरहेको सुनिन्छ । त्यस्तै समाचार बनेको छ । घटना पनि घटेको छ । गएको असोज महिनामा २४ र २५ गतेको दुईदिनमा ३ जना थुनुवाहरुको थुनुवा कोठामा मृत्यु भएको छ । ति मृत्युहरुलाई प्रहरी प्रशासनले आत्महत्या भनेको छ । रिर्पोट पनि त्यहि बनाएको छ । तर ति थुनुवा कक्षमा मृत्यु भएका आफन्तहरुले उनिहरुको आत्महत्या नभएर हत्या भएको भन्दै छानवीन समितिको माग गरेका थिए ।

यता गृह मन्त्रालयले गृहका सहसचिव थानेश्वर गौतमको नेतृत्वमा छानवीन समिति पनि बनाएको छ । थुनुवाहरुको मृत्युको बिषयलाई लिएर छानविन समिति बनाएको भएपनि पिडितका परिवारहरु आश्वस्त हुन सकिराखेका छैनन् ।

सुनसरीका हकिप मियाँका आफन्तले त जानजान प्रहरी प्रशासनले अकिपलई मारेको आरोप लगाएका छन् । अभियुक्तहरुले अभियोग गरेको खण्डमा कानुनले उनिहरुलाई दण्डित गर्ने व्यवस्था नै छ । तर नेपालमा पछिल्ला केहि घटनाहरुले कानुनले

दण्डित गर्नु अगावै प्रहरी प्रशासनले यातना दिएर थुनुवाहरुलाई मार्न बाध्य पारेको आरोप पिडितका परिवारहरुले गर्ने गरेका छन् ।

त्यस्तै अर्का कैलालीको टिकापुरमा धन बहादुर रानाको मृत्यु भएको थियो । त्यसैगरी अर्का पर्वत जिल्लाको जिल्ला कारागारमा ५९ बर्षिय दुर्गराज पाण्डेको संकस्पद मृत्यु भएको थियो । हकिप मियाँ लव परेकी प्रेमीको आफन्तले मन नपाराएकै कारण अभद्र व्यवहारको अभियोगमा सुनसरीको इटहरिमा थुनुमा रहेका थिए । भने धन बहादुर राना भैसी चोरेको आरोपमा कैलालीको टिकापुरको थुनामा रहेका थिए । यस्ता घटनाहरुको बिषयमा जोडतोडले वेला वेलामा आवाज उठ्ने भएपनि समाजले त्यति चासो नराख्ने र उनिहरुका अफन्तले मात्र उठाएको आवाज कतै नसुनिने ति अपराधि त हुननी भन्ने जस्ता बुझाईहरु समाजमा बन्ने र कानुनी दण्ड सजाय भोगेर बाच्न पाउने मानव अधिकारको हननको बिषयमा प्रभावकारी नभएको र नेपालमा गणतन्त्र व्यवस्था स्थापना पछि यसरी नियन्त्रणमा लिएका अभियुक्तहरु धेरै नै थुनुवा कक्षमा मृत्यु हुने गरेका छन् । यस्तो घटना विगतमा राजनीतिक दलहरुले आरोप लगाउने तानाशाही व्यवस्थामा पनि नभएका मानव अधिकार उल्लघनका घटना निक्कै जनपक्षीय भनिएको गणतन्त्र व्यवस्थामा हुने गरेको मानव अधिकारहरुले आरोप लगाएका छन् । आउदा दिनमा लोकतन्त्र गणतन्त्रको आभास हुने गरी सम्बन्धित निकायले यसरी मृत्यु भएका थुनुवाहरुको बिषयमा

बाँकी ६ पृष्ठमा

सञ्चारमन्त्री कार्कीद्वारा प्रजातन्त्रवादी लेखक अंक विमोचित

काठमाडौं । सूचना तथा सञ्चार प्रविधि मन्त्री ज्ञानेन्द्रबहादुर कार्कीले शिवपुरी सन्देश पत्रिकाको प्रजातन्त्रवादी लेखक अंक एक समारोहका बिच विमोचन गर्नु भएको छ । उक्त कार्यक्रममा साहित्यकार वियोगी बुढाथोकीको नियात्रासंग्रह शनैःशनैः यात्रामा को पनि विमोचन गरिएको थियो ।

मन्त्री कार्कीले प्रजातन्त्रवादी लेखक अङ्कबाट देशको प्रजातन्त्रको वास्तविक अवस्था बुझ्न सहज हुने भन्दै बिमोचन गर्ने क्रममा बताउनु भएको थियो । स्रष्टा वियोगी बुढाथोकीलाई थुप्रै कृतिहरू प्रकाशन गर्न शुभकामना पनि दिनु भएको थियो । कार्यक्रममा वरिष्ठ कवि डा. विष्णुविभू घिमिरेले नेपाली साहित्यमा शिवपुरी सन्देश पत्रिका र स्रष्टा वियोगी बुढाथोकीको योगदानको चर्चा गर्नु

भएको थियो । समीक्षकद्वय अनुपमा रेग्मी र सविता विमलीले विमोचित नियात्रा संग्रहको चिरफार गर्नु भएको थियो भने समीक्षक राजकुमार बानियाँले ठट्यौली पारामा कृति र कृतिकार बुढाथोकीको योगदान र स्वभावको बारेमा आफ्ना विचारहरू राख्नुभएको थियो । प्रा.डा. कुमारप्रसाद कोइरालाले सभापतिको आशनबाट कस्ता लेखकहरूलाई प्रजातन्त्रवादी भन्ने बारेमा आफ्नो गहन टिप्पणी राख्नु भएको थियो । स्रष्टा एवं प्रधान

बाँकी ६ पृष्ठमा

नेकपा (एमाले) काठमाण्डौं जिल्लाका वडाहरुको अधिवेशन सम्पन्न

काठमाडौ । काठमाण्डौ जिल्लाका १० संघीय निर्वाचन, २० प्रदेस निर्वाचन क्षेत्र , एक महानगरपालिका र १० नगरपालिकाका वडाहरुमा वडा कमिटी वडा अधिवेशन सम्पन्न गरेर वडा कमिटीहरुले पुर्णत पाएको नेकपा(एमाले) काठमाडौं जिल्ला कमिटीले जानकारी दिएको छ ।

नेकपा एमालेका पार्टी अध्यक्ष तथा पुर्व प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले एकैसाथ सम्बोधन गरेर वडा अध्यक्ष , उपाध्यक्ष, सचिव र उप सचिवमा निर्वाचित भएका पदाधिकारीहरुलाई बधाई दिनुभएको काठमाडौं जिल्ला सचीव दीपक निरौलाले बताए ।

पुर्णत पाएका कमिटीहरु मध्य शंखरापुरा नगरपालिका वडा कमिटीको नामवली यस प्रकार रहेको छ ।

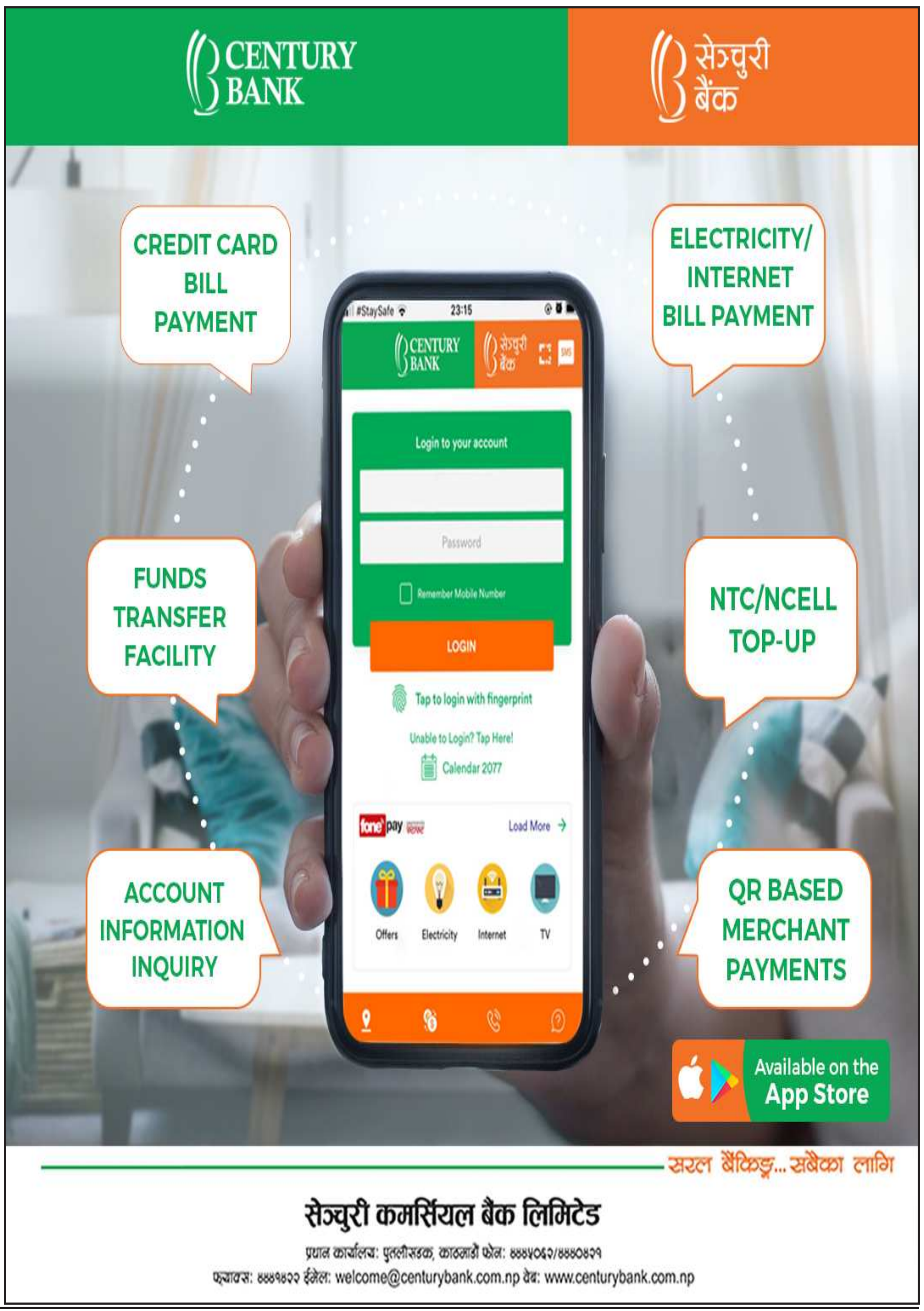
शंखरापुरनगरपालिका

वडा नं १
अध्यक्ष: प्रकाश दंगाल
उपाध्यक्ष: शान्ति बजगाई
सचिव: खुर प्रसाद दाहाल
उप सचिव: कृष्ण खनाल
उपसचिव: शंकर आचार्य
वडा नं २
अध्यक्ष: बिनोद दंगाल
उपाध्यक्ष: सजिना पाखिन
सचिव: सोम बहादुर लामा
उप सचिव: गणेश दंगाल
उपसचिव: मिना तामाङ चौलागाई
वडा नं ३
अध्यक्ष: राजेन्द्र प्रसाद तिवारी
उपाध्यक्ष: सपना सुनुवार
सचिव: दिनेश अधिकारी
उप सचिव: सुमनवाइबा
उपसचिव: श्याम वाइबा
वडा नं ४
अध्यक्ष: सरस्वती घलान थिङ्ग
उपाध्यक्ष: शंकर बहादुर थिङ्ग
सचिव: दिलिप कुमार गौतम
उप सचिव: राम बहादुर मोक्तान
उपसचिव: बिर बहादुर घलान
वडा नं ५
अध्यक्ष: सुनिल पौडेल
उपाध्यक्ष: भीमसेन केसी
सचिव: सुदर्शन कार्की
उप सचिव: कमला बस्ताकोटी
उपसचिव: मिना केसी भण्डारी
वडा नं ६
अध्यक्ष: प्रेम कृष्ण श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष: मन्दिरा श्रेष्ठ
सचिव: जुजुभाइ मानन्धर
उप सचिव: राजेश श्रेष्ठ
उपसचिव: श्यामडंगोल
वडा नं ७
अध्यक्ष: सुगन्धराम श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष: तेजलक्ष्मी डंगोल
सचिव: रामेश्वर बुढाथोकी
उप सचिव: समिर कार्की
उपसचिव: सुजन मल्ल
वडा नं ८
अध्यक्ष: देवकृष्ण केसी
उपाध्यक्ष: बिमान मोक्तान
सचिव: राजमान घलान
उप सचिव: उर्वसी खत्री
उपसचिव: अमित थिङ्ग
वडा नं ९
अध्यक्ष: भाइकाजी श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष: सन्तोष कार्की
सचिव: सुनिता श्रेष्ठ
उप सचिव: माधव श्रेष्ठ
उपसचिव: ममता श्रेष्ठ

तारकेश्वर नगरपालिका

वडा नं १
अध्यक्ष: गोपाल सापकोटा
उपाध्यक्ष: रमेश तामाङ
सचिव: प्रकास ढकाल
उप सचिव: रिम्घी अधिकारी
उपसचिव: लक्ष्मी केसी
वडा नं २
अध्यक्ष: संजय ढकाल
उपाध्यक्ष: सुदर्शन अधिकारी
सचिव: रामशरण चापागाई
उप सचिव: सरस्वती अर्याल
उपसचिव: अर्जुन लामा
वडा नं ३
अध्यक्ष: रुद्र प्रसाद घिमिरे
उपाध्यक्ष: पोषकनाथ अर्याल
सचिव: बलराम जमकट्टेल
उप सचिव: इन्दिरा खर्तिवडा
उपसचिव: सुक्र बहादुर तामाङ
वडा नं ४
अध्यक्ष: नरेन्द्र दास श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष: श्री कृष्ण महर्जन
सचिव: अर्जुन घिमिरे
उप सचिव: भानुमती राइ
उपसचिव: संगीता श्रेष्ठ
वडा नं ५
अध्यक्ष: जयराम अर्याल
उपाध्यक्ष: रेखा आचार्य
सचिव: बलराम धिताल
उप सचिव: सुरज फुयाल
उपसचिव: सावित्री गुइदेल
वडा नं ६
अध्यक्ष: बासुदेव तिमल्सिना
उपाध्यक्ष: सबिना महर्जन
सचिव: त्रैलोक्य लामिछाने
उप सचिव: अशोक थापा
उपसचिव: सरस्वती श्रेष्ठ
वडा नं ७.
अध्यक्ष: लक्ष्मण श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष: राजेन्द्र अधिकारी
सचिव: सुवाष थापा
उप सचिव: सुमित्रा बस्नेत
उपसचिव: रुकु परियार
वडा नं ८
अध्यक्ष: मोहन खत्री
उपाध्यक्ष:

बाँकी ६ पृष्ठमा



'मान्छे कसैले पनि कर्म लिएर आएको हुँदैन । सृजना गरेमात्र भाग्य, रुप सुन्दर हुन्छ ।'– *मोहन कार्की*

सम्पादकीय

प्राकृतिक बिपत्ति आउन नदिन सावधान अपनाऔं

यहि हप्ता अगाडी नेपालका विभिन्न जिल्लामा परेको मुशलधारे प्राकृतिक बिपत्तिले सयौंको संख्यामा मानिसहरुको ज्यान लिएको छ । त्यसैगरी लाखौ करोडौं धनमालको क्षति भएको छ । सबैभन्दा बढी क्षति प्रदेश नम्बर १ मा पर्ने जिल्लाहरुमा भएको छ । प्रहरी प्रधान कार्यलयले सार्वजानिक गरेको आकाडा अनुसार १ न. प्रदेशमा मात्र ६१ जनाको मृत्यु पुष्टि भइसकेको छ भने अन्य अझै बढ्न सक्ने बताईएको छ । कर्णाली प्रदेशमा ७, लुम्बिनीमा ३, बागमतीमा १ जनाको मृत्यु पुष्टि गरेको छ ।

तराइका २२०० भन्दा बढी घरहरु प्रभावित

बिभिन्न क्षेत्रमा परेको मुशलधारे पानीको कारणले विभिन्न क्षेत्रमा पहिरोमा परी मृत्यु भएका हुन् भने तराईका २२०० घरभन्दा बढी मानिसहरु प्रभावित भएका छन् । १००० भन्दा बढी परिवारहरु घरवार बिहिन भएको पनि उल्लेख छ । यो बिपत्तिले नेपालका मानिसहरुलाई दुःखद घटनाको रुपमा लिएका छन् । यि प्रकृतिक बिपत्ति आईपरेका जिल्लाहरुमा मानवीय संकट त परेको छ नै । यस्ता घटनाहरु देखेर अन्य क्षेत्रका मानिसहरुको चेत खुल्नुपर्छ ।

प्राकृतिका बिपत्ति हाम्रो नेपालमा मात्रै आउने होइन संसारका सबै ठाउँहरुमा प्राकृतिक बिपत्त आउने गर्दछन् । यस्ता समस्याहरुवाट बच्न स्वयम मानिसहरु नै सजग र सर्तक रहनुपर्छ । त्यो गर्दा मानवीय क्षति कम गर्ने उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

नेपालको सन्दर्भमा गाउँ नै गाउँले भरिएको देश भएको हुनाले कतिपय ठाउँहरु मानव बसोबास गर्न कतिको उपयुक्त छ भनेर दिर्घकालीन अध्ययन गरेर वस्ती बसाल्यौं भने यस्ता प्राकृतिक बिपत्तिवाट बच्ने उपाय हुन सक्दछ ।

नेपालका अधिकांश गाउँहरु मौलिक तरिकाले आफ्नै स्वरुपमा छन् । यो बिगतको तौर तरिकामा ठिकै थियो । त्यतिवेला प्राकृतिक बिनास नभएका कारण त्यति क्षति हुदैनथ्यो अचेल बन्दै गरेका संरचनाहरुले र मानिसहले प्राकृतिक स्रोतहरुलाई बिनास गर्दै लगेको हुनाले पहिलाको जस्तै गरी बसेका बस्तीहरु सुरक्षित हुदैनकन् ।

त्यसकारण भौगोलिक अवस्थालाई ध्यानमा राखेर आफु बस्ने स्थान निर्माण गर्ने सामग्री निर्माणको तरिका जस्ता महत्वपुर्ण अग्रीम अध्ययन गरेर यस्ता प्राकृतिक दुर्घटना कम गराउने तरिका हुन सक्छन् ।

घटना घटिसकेपछि पछुछ्याउनु भन्दा अग्रिम तयारी गरेर सुरक्षित भइ बस्नु बुद्धिमानी हुन्छ । र कथमकदाचित यस्ता खालका प्राकृतिक बिपत्तहरु आइपर्दा कसरी त्यसको सामना गर्ने भन्ने विषयमा सम्बन्धित निकायहरुले अग्रीम तयारीहरु गर्ने अभ्यास गर्ने यस्ता बिपत्ता घटना घटिसकेका क्षेत्रको अनुभव लिएर बिपत्त जोखिम कसरी, कुन कारणले किन भयो जस्ता विषयमा अध्ययन गरेर आउदा दिनमा बिपत्त आउन नदिने आएहाले पनि तुरुन्तै मानवीय क्षति हुन नदिने तरिका अपनाउन सक्नुपर्छ ।

यो काम सम्बन्धित निकायको नेतृत्वमा आम जन चेतना र सहभागितामा हुन सक्छ । यसो गरियन भने सधैं यस्ता बिपत्तका घटना घटिरहन्छन् । समाचार बनिरहन्छन् । के थाहा कुनै दिन जो कोहि यस्ता घटनामा पर्न सक्छन् । त्यसकारण प्राकृतिक बिपत्तमा परेकाको उद्धार, राहत, बसोबासको ग्यारेण्टी, उनिहरुलाई ब्यवस्थापन त गर्नुपर्छ नै । त्यो सँगसँगै आउदा दिनमा यस्ता बिपत्तक आउनै नदिन गर्नुपर्ने कामहरुको थालनी पनि गरिहाल्नु पर्ने देखिन्छ । प्राकृति बिपत्त कसैले रोकेर रोक्न त सकिदैन तर क्षति कम गर्न भने सकिन्छ । यस्तो विधिहरु अपनाउनु आजको अपरिहार्यताको खाँचो भएको देखिन्छ ।

आजाद माध्यमिक विद्यालय, बनेपाः एक सिंहालोकन

प्राध्यापक डा. उत्तमकृष्ण कर्माचार्य

वि. सं. २०१८ साल एस. एल. सी उत्तीर्ण विद्यार्थी

आजाद माध्यमिक विद्यालयमा २००७ सालमा मैंले कक्षा एकमा भर्ना पाएको थिँए । मलाई भर्ना गर्नको लागि मेरी आमा बनेपाको दछुटोलको विद्यालय (स्व. राजदास वादे श्रेष्ठको घरमा) आफै पुग्नुभएको थियो । मलाई सम्झना भएअनुसार त्यो दिन २००७ सालको फागुन ७ गते नै हुनुपर्दछ । २००७ सालताका हामीले विद्यालय पढेको बेलामा कापी, कलम जस्ता साधारण कुराहरुको पनि व्यवस्था भने भएको थिएन । कक्षा एक र दुई सम्म पढ्ने बेलामा हामीले किताव कलमको रुपमा गोरङ्ग मै प्रारम्भिक क, ख, ग...../अ, आ, इ....बाट नेपाली भाषा र १ ,२ , ३.... बाट गणितका साधारण हिसावहरु सिकेका थियौं । पछि हामीले चार/पाँच कक्षामा साधारण कापी, कलमको प्रयोग गरी आधारभूत पुस्तक ठूलो वर्णमाला पढ्ने मौका पाएका थियौं । मलाई सम्झना भए अनुसार पाँच कक्षासम्म ठूलो वर्णमालामा भएकै नेपाली भाषाका आधरभूत हूस्व(दीर्घका कुराहरु, वर्णमालामा भएको एक देखि हजार सम्मको पहाडी पढ्को थिएँ । पछिकक्षा पाँचमा अरु साधारण नेपाली र गणितको पुस्तकहरु पढ्ने मौका मिल्यो । शिक्षकहरुको सन्दर्भमा हाम्रो संस्थापक प्रधानाध्यापक आदरणीय श्री भरतराज श्रेष्ठज्यू हुनुहुन्थ्यो र उँहा सँगै अरु दुई(चार जना एस.एल.सी योग्यता भएका शिक्षकहरु हुनुहुन्थ्यो ।त्यो बेलामा योग्यता भन्दा अनुभवकै कदर हुन्थ्यो । हाम्रो बेलामा शिक्षकहरुले कक्षा ७/८ काठमाडौं तथा पाटनबाटै पास गर्नुभएका थिए । मलाई अरु शिक्षकहरुको सम्झना त राम्रोसँग भएन तर २००७ सालदेखि २०१२ सालसम्मको प्राथमिक कक्षामा आदरणीय श्री राजेन्द्र गोविन्द जोशीज्यू नै मुख्य शिक्षकको रुपमा हुनुहुन्थ्यो । उहाँले पनि पाटनमा केहि वर्ष अध्ययन गरी बनेपामा आउनु भई विद्यालयमा काम गर्नुभएको थियो ।

मलाई सम्झना भए अनुसार २००७ सालदेखि २०१८ सालसम्मको अवधिमा आजाद माध्यमिक विद्यालय सुरुका करीव ५ वर्ष 'राजदास वादे श्रेष्ठ' कै घरमा संचालन भएको थियो । त्यसपछि केहि वर्ष बनेपा दछुटोलको भग्वानवहालमा संचालन भएको थियो । मैंले प्राथमिक शिक्षापछि ६/७ कक्षासम्म उक्त वहालकै स्कूलको रुपमा अध्ययन गरेको थिँए । केहि वर्षपछि ठाँउको अभावले गर्दा मैंले ८-१० कक्षासम्म चण्डेश्वरी मन्दिरको सतलमा अध्ययन गरेको थिँए । यँहा अध्ययन गरेको करिव ३ वर्षपछि मैंले एस. एल. सी.को टेष्ट् परिक्षा उत्तीर्ण गरें। हाम्रो समूहले यस परीक्षा दिने बेलामा आजाद माध्यमिक विद्यालयको प्रधानाध्यापक स्व. हरिभक्त प्रधानज्यू हुनुहुन्थ्यो । हामीले एस. एल. सी. दिने बेलामा हामीले ग्याजुएट शिक्षकहरुबाट अध्ययन गर्ने मौका पाएका थियौं । २०१५ सालदेखि हामीले स्नातक शिक्षकहरुबाट अध्ययन गर्ने मौका पाएका थियौं । मलाई सम्झना भए अनुसार उहाँहरु स्व. हरिभक्त प्रधानज्यू, स्व. आशाकाजी सेवकज्यू, स्व. रामभक्त कोख श्रेष्ठज्यू र श्री ज्ञानकाजी मानन्धरज्यू हुनुहुन्थ्यो । हामीले परिक्षा दिएको बेलामा उहाँहरुले अङ्ग्रेजी, नेपाली, गणित, विज्ञान र अरु विषयहरु अध्ययनको लागि धेरै सहयोग गर्नुभएको थियो । उहाँहरु कै सहयोगबाट२०१८ सालमा एस. एल. सी. दिएका पाँचौ समूहका हामीहरु सत प्रतिशत नै सफल भएका थियौं । हाम्रो सफलताका लागि सो बेलाका शिक्षकहरुसबै प्रति हामी सदा निकै कृतज्ञ र आभारी पनि छौं ।

यस विद्यालयको २०७७ सालसम्म आइपुग्दा ६२ सालको लामोएस. एल. सी. को इतिहास रहेको छ । यस विद्यालयबाट पहिलो पाँच वर्षमा एस. एल. सी. मा सफल हुने नामावली निम्नानुसार रहेको छ ।

साल	नामावली
२०१४	स्व. विष्णुप्रसाद सेवाचार्य, स्व. गँगा बहादुर चौधरी
२०१५	स्व. यादबलाल सिकु श्रेष्ठ, स्व. पुष्प राज कायस्थ
२०१६	श्री गँगा सागर श्रेष्ठ
२०१७	श्री हरिराज श्रेष्ठ,श्री जुजुभाई पोटे श्रेष्ठ
२०१८	स्व. केदारनाथ प्रधान, श्री ज्वाहरलाल पलाञ्चोके,उत्तम कृष्ण कर्माचार्य(म आफै),श्री पदम दयाल वादे,श्री गोविन्द लाल प्रधानाङ्ग, स्व. कृष्णगोपाल श्रेष्ठ, श्री हरिभक्त भोछिभोया, श्री नारायण प्रसाद तौजले, स्व. मणिराज कायष्ठ

स्रोतः आजाद मा. वि. स्मारिका २०६० पेज ८३

बनेपामा शिक्षाको इतिहास र आज्ञाद मा. वि.को इतिहास

- वि. स. १९९४ सालमा महावीर स्कूलको शाखाको रुपमा सहिद धर्मभक्त माथेमाले उद्घाटन गर्नुभएको तथा सहिद शुक्रराज शास्त्रीले समेत अध्यापन गराउनु भएको चण्डेश्वरी विद्या मन्दिरले नेपाली र संस्कृत भाषाको पढाई सुरु भएको थियो । त्यस समयमा आजाद माध्यमिक विद्यालयमा अङ्ग्रेजी भाषाको पठनपाठन शुरु गरी शिक्षाको विकास गर्न महत्वपूर्ण योगदान दिएको थियो ।
- वि. सं. १९९५ सालमा शिक्षक श्री खड्गलाल श्रेष्ठको नेतृत्वमा एक गाँउमा एक वर्ष बस्ने गरी सञ्चालित टेक्निकल घुम्तिफिर्ती स्कूलले चण्डेश्वरी स्कूल र दलानकाजी (पूर्णकाजी राजवंशी)को घरमा गरी दुई ठाँउमा स्कूलको सञ्चालन गऱ्यो ।
- वि. सं. १९९७ सालको काण्डपछि सबै किसिमका अङ्ग्रेजी शिक्षा बन्द भएपछि सो स्कूल पनि बन्द भयो ।
- वि. सं. १९९८ सालमा साहेबज्यूश्री हरिविक्रमको स्मृतिमा बनेपामा 'श्री हरि अमृत धारा' स्थापना गरेपछि बनेपामा महिलाहरुले पनि शिक्षा हासिल गर्ने मौका पाएका थिए ।
- वि. सं. २००१ सालमा तान चलाउन, सीप सिकाउन र अङ्ग्रेजी तथा गणित पढाउन थालिएको थियो ।
- वि. सं. २००३ सालमा चण्डेश्वरी आधार स्कूल खोलियो र स्व. गोविन्दलाल श्रेष्ठ, स्व.हरिकृष्ण श्रेष्ठ, स्व. हरिबहादुर श्रेष्ठ आदि आदरणीय शिक्षाप्रेमीहरुद्वारा आ-आफना घरमा अङ्ग्रेजी पढाउने काम भयो ।
- वि. सं. २००६ सालमा स्व. भरतराज श्रेष्ठले आफनो मामाघरमा अङ्ग्रेजी पढाउन सुरु गर्नुभएको थियो ।
- वि. सं २००७ साल फागुन २५ गते स्थानीय समाजसेवी स्व. राजदास वादे श्रेष्ठको घरको उत्तरपट्टिको पेटीलाई मञ्चको रुपमा प्रयोग गरी भुतपूर्व वाणिज्यमन्त्रीस्व. गणेशमान सिंहले उद्घाटन गर्नुभएको यस विद्यालयको तत्कालिन नाम 'आजाद स्कूल' थियो ।
- वि. सं २००७ सालमा समाजसेवी स्व. राजदास वादे श्रेष्ठको घरको छिँडीका ४ कोठामा सुरु गरिएको पाठशाला कक्षा थपिँदै गएपछि राजदासकै घरका अरु दुई कोठा पनि लिइएको र पछि गोपालदास वादेको दलान बैठक कोठा समेत लिई विद्यालय सञ्चालन गरिएकोमा वि. सं. २०११ सालमा सो विद्यालय चण्डेश्वरी मन्दिरको पाटीमा सारिएको थियो ।
- स्थापना कालमा कक्षा एक देखि कक्षा चारसम्मको पढाइ भएको र २००८ सालमा माध्यमिक विद्यालय स्तरको स्विकृती पाएको थियो । स्थापना काल देखि विद्यालय सञ्चालनमा कार्यरत रही सेवा पुऱ्याउनु हुने शिक्षाप्रेमी तथा समाजसेवीहरु स्व. राजदास वादे श्रेष्ठ, स्व. भरतराज श्रेष्ठ तथा स्व. गोविन्दलाल श्रेष्ठ हुनुहुन्थ्यो । शिक्षण सेवामा प्र.अ. स्व. भरतराज श्रेष्ठ, स.प्र.अ. श्री गोविन्दलाल श्रेष्ठ, शिक्षक स्व. हरिकृष्ण श्रेष्ठ तथा शिक्षक श्री राजेन्द्र गोविन्द जोशी हुनुहुन्थ्यो ।
- वि. सं. २०११ सालमा सो विद्यालय चण्डेश्वरी मन्दिरको पाटीमा विद्यालय सञ्चालन गर्दा मन्दिरको पूजा(आजा र भोजका बेलामा विद्यालय बन्द गर्नुपर्ने कठिनता आएपछि वि. सं. २०१५ सालमा यस विद्यालयलाई भोलखाटोल कृष्णभक्त कायस्थको घरमा सारियो । पछि यसलाई भोलखाटोलकै बहिलमा सारियो ।
- वि. सं. २०१७ सालमा विद्यालयका निम्ति जग्गा पर्याप्त नभएको कारण प्राथमिक तह हटाई पुन चण्डेश्वरी मै सारियो ।
- वि. सं. २०१९ सालदेखि हाल अवस्थित स्थानमा विद्यालय आफनै भवनमा सञ्चालन हुन थाल्यो ।

आफूले १० वर्ष अध्ययन गरेको विद्यालयमा पढाउने अवसर नमिले पनि वि. सं. २०१९ सालमा स्थाई रुपमा अवस्थित विद्यालयको भवनमा मेरो स्नातकोत्तर अध्ययन पछि त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षाशास्त्र अध्ययन संस्थाको नँया शिक्षा लागु भएपछि अनद स्पट शिक्षक तालिम केन्द्रको प्रमुखको रुपमा शिक्षक तालिम सञ्चालन गर्ने मौका पाएको थिएँ । तालिम कार्यक्रम सञ्चालन भईरखेको सिलसिलामा पाइलट योजनाका रुपमा सञ्चालन भएको राष्ट्रिय विकास सेवा (NDS)कार्यक्रमको जिल्ला भरि सञ्चालन भएको १ वर्षीय कार्यक्रममा राष्ट्रिय विकास सेवा निर्देशनालय किर्तिपुरको काभ्रे जिल्लाको सुपरभाइजरको रुपमा काम भने गर्ने मौका पाएको थिएँ । उपरोक्त कार्यक्रममा पहिलो पटक जिल्ला बाहिर एक वर्ष खटिएका विभिन्न स्नातकोत्तर विषयका महिला विद्यार्थीहरुलाई एक वर्षको लागि काभ्रे जिल्लामा पहिलो पटक खटाइएको थियो । सो कार्यक्रम सम्बन्धिको जिल्लास्तरीय बैठक आजाद माध्यमिक विद्यालयमै सञ्चालन गर्ने मौका मिलेको थियो । यस कार्यक्रम अन्तरगत उक्त कार्यक्रममा महिलाहरुको सहभागिताको अवलकन तथा निरिक्षणका लागि त्रि. वि. शिक्षाशास्त्रको पूर्व डिन स्व. डा. पान्नलाल प्रधान र सहायक डिन श्रीमती चन्द्रकला किरण बराम्बार भ्रमणमा पनि आउनुहुन्थ्यो । उक्त कार्यक्रमको वार्षिक मूल्याङ्कन तथा सहभागिताहरुलाई प्रशंसा पत्र वितरण कार्यक्रम धुलिखेल जिल्ला कार्यलयमा आयोजना गरिएको थियो । यस कार्यक्रममा पूर्ण उपकुलपति स्व. सूर्यबहादुर शाक्य र मानविकीका पूर्व डिन प्रा. डा. प्राथिवेश्वर तिमिल्सिना पनि उपस्थित भई जिल्लामा स्नातकोत्तर छात्राहरुले एक वर्षसम्म गरेका कार्य/उपलब्धिहरुका मूल्याङ्कन र प्रशंसा गरि प्रशंसा पत्र पनि वितरण गरिएको थियो ।

मलाई सम्झना छ वि. सं. २०१९ सालमा आजाद माध्यमिक विद्यालयको स्थाई नँया भवन निर्माणको क्रममा विद्यालयको जगको निर्माण गर्ने बेलामा हामी विद्यार्थीहरु सबै मिलेर ढुङ्गा, इट्टा ओसारी सहयोग गरेका थियौं । तर यो भवन नेपालमा आएको विनाशकारी महाभूकम्पमा जगै देखि नै भत्किन पुगेको थियो । यस बारेमा बुफ्न २/३ पटकै जसो विद्यालय पनि पुगेको थिएँ । यसै सिलसिलामा भगनावेश विद्यालयलाई जापान सरकारको सहयोगमा पुननिर्माण गरिने भनिएपनि विभिन्न कारणहरुले यस विद्यालयको भवन पुननिर्माण हुन सकेको थिएन । पछि भारत सरकारको सहयोगमा यस विद्यालयको भवन पुननिर्माण पुरानै नक्सा अनुसार सम्भव भएको छ । हाल यस नवनिर्मित भवनको हस्तानतरण कार्यक्रम मात्रै बाँकी रहेको जानकारी प्राप्त गरेको छु ।

विद्यालयको अवलोकन तथा हालका गतिविधिहरु बारेमा जानकारी लिन विद्यालयमा पुग्दा हालका सहायक प्र. अ. श्री श्यामकृष्ण मानन्धर तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष श्री मुकुन्द तिमिल्सिनासंग भेट भएको थियो । विभिन्न कारणवस प्र.अ. श्री रामनारायण श्रेष्ठसंग भेट हुन भने सकेन । तर सहायक प्र.अ., व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा हाल कार्यरत शिक्षकहरुले भने विद्यालयको वर्तमान अवस्थाको बारेमा जानकारी दिनुभयो र वि. सं. २०६० सालमा विद्यालयको स्वर्ण महत्स्वको उपलक्ष्यमा प्रकाशित स्मारिका पनि मलाई प्रदान गर्नुभयो । यस स्मारिकामा स्थापनाकाल देखि वि. सं. २०६० सालसम्म यस विद्यालयबाट एस. एल. सी. परिक्षा उत्तीर्ण गर्नुभएका विद्यार्थीहरुको नामवली पनि प्रकाशन गरिएको थियो । यस प्रकाशन पढी मलाई यस विद्यालयबाट एस. एल. सी. परिक्षा उत्तीर्ण गर्नुभएका विद्यार्थीहरुको पुनमिलन तथा विद्यालयको विकास र प्रर्बधनको लागि के गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा अन्तरक्रिया कार्यक्रम गर्नु उपयुक्त होला भनि मेरो मनमा लागेको थियो । त्यसैले एस. एल. सी. उत्तीर्ण १०/१० वर्ष विद्यार्थीहरुको ग्रुप बनाएर अघि बढ्ने प्रस्ताव मैंले सहायक प्र.अ. र व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष समेक्ष राखेको पनि थिए । यस्ता कार्यक्रमहरुले विद्यालयको निरन्तर विकासमा टेवा पुग्ने मैंले विश्वास लिएको छु । आशा छ ,

यस कार्यक्रम चाँडै नै हुनेछ ।

जन आकाश
Jana Aakash National Weekly राष्ट्रिय साप्ताहिक

सुर्य लाइफको नयाँ लोगो सार्वजानिक

काठमाडौं । नेपालको जीवन बीमा व्यवसायमा मौलिक पहिचान तथा नयाँ उचाईमा पुग्ने लक्ष्यका साथ सूर्या लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनीले सेवामा उत्कृष्टता कायम गर्ने प्रतिबद्धता र सुदृढ पहिचान कायम गर्ने उद्धेश्यले पोखराको :यगलतबष्ल नियचथ ँयचभकत च्भकयचत मा आयोजित एक भब्य समारोहमा आफ्नो नयाँ लोगो सार्वजनिक गरेको कम्पनीले जनाएको छ । कम्पनीले आफ्नो मुलनारा क्यिनबल सर्वे भवन्तु सुखिनः रहने ब्यहोरा ब्यक्त गरेको छ ।

उत्त नयाँ लोगो कम्पनीको संचालक समितिका अध्यक्ष केशव प्रसाद भट्टराई कम्पनीका संचालक तथा बीमा बिज्ञ विवेक झा तथा कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत पवनकुमार खडकाले संयुक्त रुपमा अनावरण गर्नु भएको हो ।

कम्पनीको संचालक समितिका अध्यक्ष केशव प्रसाद भट्टराईले नयाँ लोगो सार्वजनिक भएसंगै नयाँ पहिचानका साथ कम्पनी अझ सफलता पुर्वक अगाडि बढ्ने विश्वास ब्यक्तगर्नु भएको थियो । त्यसै गरी कम्पनीले संगठनात्मक सुशासनलाई प्राथमिकता दिई आफ्ना बीमित/सेवाग्राहीहरुलाई कम्पनीबाट प्रवाह हुने सेवा अझ उत्कृष्ट तथा छिटो छरितो रुपमा उपलब्ध गराउन संचालक समितिबाट ब्यवस्थापनलाई पूर्ण सहयोग रहने प्रतिबद्धता ब्यक्तगर्नु भएको थियो ।

त्यसैगरी दशबर्ष भन्दा बढी अवधि देखि जीवनबीमा क्षेत्रमा आफ्नो छुट्टै पहिचान तथा नेतृत्वदायी भुमिका निभाउनु भएका सफल बीमा बिज्ञ तथा कम्पनीका संचालक विवेक झाले उक्त कार्यक्रममा बीमाको महत्व र नयाँ लोगोको आवश्यकताको वारेमा प्रकाश पार्नु भएको थियो । उहाँले जीवन बीमाका चार आधारहरु बीमित, अभिकर्ता, कर्मचारी तथा लगानीकर्ता हुन्छन, यि मध्ये प्रमुख दुई उर्षबिच अभिकर्ता तथा कर्मचारी जसले बीमित तथा कम्पनीको बिच एउटा मजबुत पुलको काम गरेका हुन्छन् भन्नु हुँदै सूर्या लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनीले आफ्नो छुट्टै पहिचान कायम गरी देशमा अब्बल कम्पनीको रुपमा स्थापित हुने यात्राको सुरुवात नयाँ लोगोको नारा 'सर्वे भवन्तु सुखिनः'अर्थात 'सबै सुखि हुन्'का साथ सुभारम्भ गरेको कुरा ब्यक्त गर्नु भएको थियो ।

कार्यक्रममा श्री झाले नयाँ लोगोका तीनरंग रातो,कालो र पहेंलोले यस कम्पनीको उद्धेश्यलाई स्पष्ट पार्छ र कम्पनीअबद्यष्ननभच, द्ययमिभच र द्यचष्नजतभचभएर अगाडी बढदै आफ्नाग्राहकहरुको चाहना र सन्तुष्टीको ख्यालगर्दै आफ्ना सेवाहरुलाई केन्द्रमा राखियसको बिशिष्टिकरणका लागि त्भअजलययिनथ र गउमबतभम :बलबनझभलत एजष्यिकयउजथ को प्रयोगबाट गतिदिने योजना रहेको स्पष्ठ पार्नु भयो ।

त्यसै गरी कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत पवनकुमार खडकाले नयाँ लोगो र नयाँ पहिचान भनेको बीमा सेवामा उत्कृष्टताको प्रतिबद्धता हो,त्यसैले कम्पनी ब्यवस्थापन संचालक समिति, बीमित, अभिकर्ता र नियमनकारी निकाय सबैमा आफ्नो उत्कृष्ट पहिचान राख्न कटिबद्ध रहेको ब्यहोरा ब्यक्तगर्नु भएको थियो । साथै कम्पनीलाई आगामी दिनमा मौलिक पहिचानका साथ अग्रणी तथा अब्बल कम्पनीको रुपमा नयाँ उचाईमा पुऱ्याउने प्रतिबद्धता ब्यक्तगर्नु भएको थियो ।

दुई दिन सम्म संचालित उक्त कार्यक्रममा कम्पनीबाट समय समयमा जारि भएका बिभिन्न बीमा योजनाहरु बीमा बजारका लागि कम्पनीको ब्यवसाय बिस्तारमा पुऱ्याएको योगदानको उच्च कदर गर्दै आ.ब. २०७७/०७८ काउत्कृष्ट अभिकर्ता तथाएजेन्सी मैनेजरहरुका साथै कम्पनीको लक्ष्य प्राप्तिका लागि अहोरात्र खटिई उत्कृष्ट कार्य गर्ने कर्मचारी तथा शाखा कार्यालयहरुलाई बिभिन्न बिधामा अवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

कम्पनीका अध्यक्ष संचालक तथा प्रमुख कार्यकारी अधिकृतले पुरस्कृत हुने सबैलाई बधाई ज्ञापन गर्नुकासाथै उक्त कार्यक्रममा अभिकर्ता संघका अध्यक्ष रामबहादुर तामाङ्ग, पुरस्कृत अभिकर्ता/एजेन्सी मेनेजरहरुको तर्फबाट सुनिल खडका तथा कमल प्रसाद घिमिरेले समेत आफ्नो बिचार ब्यक्त गर्नु भएको थियो ।

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्धारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

भुपेन्द्र श्रेष्ठ
अध्यक्ष

लक्ष्मण कुइँकेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

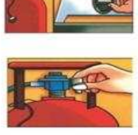
त्रिपुरासुन्दरी गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

खाना पकाउने ग्याँस (एल.पी. ग्याँस) प्रयोगकर्ताहरुलाई सुरक्षा सम्बन्धी
नेपाल आयल निगम लि. को

अति आवश्यक जानकारी

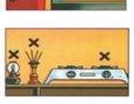
एल.पी. ग्याँस अत्यन्तै प्रज्वलनशिल पेट्रोलियम पदार्थ भएकाले यसको प्रयोगमा पर्याप्त सतर्कता एवं सावधानी अपनाउनु जरुरी हुन्छ । त्यसैले खाना पकाउने ग्याँसको चुहावटले हुने दुर्घटनाबाट बच्न देहायका कुरामा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सम्पूर्ण उपभोक्तावर्गमा नेपाल आयल निगम अनुरोध गर्दछ ।

दुर्घटनाबाट बच्न ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :



१. सिलिण्डर ल्याउदा लैजादा नगुडाऔं । भान्सामा सिलिण्डर सँधै ठाडो राखी प्रयोग गरौं । सुताएर, घोप्टाएर प्रयोग नगरौं ।
२. रेगुलेटर, रवर, पाइप, चुलोजस्ता उपकरणहरु गुणस्तर भएको मात्र प्रयोग गरौ । साथै हरेक दुई वर्षमा ग्याँसको पाइप फेरौ ।
३. काम सकेपछि सँधै रेगुलेटर बन्द गर्न नबिर्सौं।
४. खाना पकाउदा सधै झ्याल ढोका खुल्ला राखौं र सुतीको कपडा लगाएर मात्र खाना पकाउने गरौ ।

ग्याँस चुहावट भएमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु :



१. खाना पकाउने स्थानमा एल.पि. ग्यासको तिखो गन्ध आइरहेको छ भने ग्याँस चुहिएको भन्ने बुझ्नु पर्दछ। ग्याँस लिक भएमा पहिले रेगुलेटरको र पछि चुल्होको नव बन्द गरौ ।
२. झ्याल ढोका खुल्ला राखौ र झिल्का निस्कने बस्तुहरु जस्तै ग्याँस चुल्हो, सलाई, लाईटर, धुप आदि नबालौ । विद्युतजन्य उपकरणको प्रयोग नगरौ ।
३. ग्याँस लिक भएमा रेगुलेटरलाई सिलिण्डरबाट छुटाई सिलिण्डरमा सेफ्टी क्याप लगाइ बाहिर खुल्ला स्थानमा राखौ र यथाशिघ्र नजिकको ग्याँस विक्रेता अथवा ग्याँस उद्योगमा सम्पर्क गरौ ।

"सचेत र सावधान हुनु नै सुरक्षित हुनु हो ।"

उपभोक्ता जनहितका लागि जारी

नेपाल आयल निगम लि.
केन्द्रीय कार्यालय, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल
०१-४२६३४८५, ४२६३४८१

बालविवाह, बहुविवाह र अनमेल विवाहलाई प्रश्रय नदिऔं, स्वस्थ समाजको निर्माण गरौं ।

रामेछाप डायरी

एमाले रामेछापको वडाहरुको अध्यक्षसहित पदाधिकारीहरु

दोरम्बा शैलुङ गाउँपालिका

नेकपा (एमाले) दोरम्बा शैलुङ वडा नं. १ अध्यक्षमा अर्जुन थापा मगर

उपाध्यक्ष मबिन श्रेष्ठ, सचिव सुमन लामा, उपसचिव वाङ्छु शेर्पा, उपसचिव रोज घिसिङ, वडा नं २ को वडा अधिबेशनबाट अध्यक्ष - श्याम थापा मगर, उपाध्यक्ष - मान ब. तामाङ, सचिब -ओम ब मोक्तान, उपसचिव -श्याम लाल बि.क, उपसचिव -सानू मोक्तान, वडा नं ३ को वडा अधिबेशनबाट अध्यक्ष - भिम बहादुर मगर, उपाध्यक्ष जनक खड्का, सचिव राजकुमार नगरकोटी, उपसचिव-रण बहादुर थापा मगर, उपसचिव-चन्द्र बहादुर थापा मगर

वडा नं ४ को वडा अधिबेशनबाट अध्यक्ष- अन्जन थापा मगर, उपाध्यक्ष- खडानन्द मगर, सचिव- संजीव लामा, उपसचिव-कृष्ण बहादुर मगर, उपसचिव- प्रेम बहादुर तामाङ, वडा नं ५ को वडा अधिबेशनबाट अध्यक्ष - सिद्द ब थापा मगर, उपाध्यक्ष - डम्बर श्रेष्ठ, सचिव - मीन ब. थापा मगर, उपसचिव - गणेश नगरकोटी, उपसचिव - कान्छाराम तामाङ , वडा नं ६ को वडा अधिबेशनबाट अध्यक्ष - जमानसिं तामाङ, उपाध्यक्ष - होमराज लामा, सचिब - टंक प्रसाद सापकोटा, उपसचिव - तुलप्रसाद गौतम, उपसचिव - राजकुमार गौतम, वडा नं ७ को वडा अधिबेशनबाट अध्यक्ष - कुसुम दोर्जे तामाङ, उपाध्यक्ष - सुर्य लाल तामाङ, सचिब - शेर ब. लामा, उपसचिव - धन ब थापामगर, उपसचिव - यज्ञ ब श्रेष्ठ

मन्थली नगरपालिका

वडान. १ अधक्षः राजेन्द्र थापा, उपाध्यक्षः यम बहादुर बुढाथोकी, सचीवः समल कार्की, उपसचीवः पवन घिमिरे, उपसचीवः बिमला माझी, वडान.२ अध्यक्षः सुरेन्द्र कार्की, उपाध्यक्षः मुना सार्की, सचीवः ज्ञानेन्द्र अधिकारी, उपसचीवः नुर बहादुर कार्की, उपसचीवः टेक बहादुर श्रेष्ठ, वडा न.३ अध्यक्षः कृष्णगोपाल थापा, उपाध्यक्षः रमेश बरुवाल, सचीवः राजकुमार खत्री, उपसचीवः मनोज थापा, उपसचीवः बल बहादुर रोक्का,, वडा न. ४ अध्यक्षः भोज कुमार श्रेष्ठ, उपाध्यक्षः बिष्णु कुमार बस्नेत, सचीवः दुर्गा खत्री, उपसचीवः गजेन्द्र आले, उपसचीवः शोभा पुलामी, वडा नं ५ अध्यक्षः तेज बहादुर कार्की, उपाध्यक्षः देव बहादुर रोक्का, सचीवः निरन कार्की, उपसचीवः राधा कार्की, उपसचीवः सविन कार्की, वडा न. ६ अध्यक्षः बिष्णु बहादुर बुढाथोकी, उपाध्यक्षः मैया माझी, सचीवः रोशन श्रेष्ठ, उपसचीवः निर्मल थापा, उपसचीवः रामहरि घिमिरे, वडा न. ७ अध्यक्षः कमल खड्का, उपाध्यक्षः भरखारे माझी, सचीवः प्रकाश बुढाथोकी, उपसचीवः रमेस माझी, उपसचीवः गीता माझी,

रामेछाप नगरपालिका

वाडनं. १ अध्यक्षः बाबुराम कार्की, उपाध्यक्षः सञ्जय थापा, सचीवः बल बहादुर श्रेष्ठ, उपसचीवः सुजिता श्रेष्ठ, उपसचीवः राजकुमार बुढाथोकी, वडा न. २ अध्यक्षः रमेस पोखेल,उपाध्यक्षः ज्ञान पुलामी मगर, सचीवः विनोद कार्की, उपसचीवः बिजय बुढाथोकी, उपसचीवः खामाचि मगर,, वडा न.३ अध्यक्षः निलकण्ठ ढकाल,उपाध्यक्षः वम बहादुर प्रधान, सचीवः रामशरण खड्का, उपसचीवः छत्र श्रेष्ठ, उपसचीवः शम्भु मगर, वडा न. ५ अध्यक्षः अनिल श्रेष्ठ, उपाध्यक्षः राकेश तामाङ, सचीवः केशव कुमार श्रेष्ठ, उपसचीवः पञ्चमाया नेपाली, उपसचीवः सुजन श्रेष्ठ, वडा न.६ अध्यक्षः वलराम लामा, उपाध्यक्षः लक्ष्मी तामाङ, सचीवः दिल बहादुर श्रेष्ठ, उपसचीवः सरिता खड्का, उपसचीवः अर्जुन लामा, वडा न ७ अध्यक्षः सुवास थापा, उपाध्यक्षः लिला बहादुर मगर, सचीवः राजबिभक बस्नेत, उपसचीवः हरिसचन्द्र खड्का, उपसचीवः सेर बहादुर मगर, वडा न. ८ अध्यक्षः श्याम कुमार श्रेष्ठ, उपाध्यक्षः गोपाल नेवा खड्गी, सचीवः सुजन घिमिरे, उपसचीवः अनिल तामाङ, उपसचीवः लक्ष्मी तामाङ, वडा न.९ अध्यक्षः गुणराज श्रेष्ठ, उपाध्यक्षः काली तामाङ, सचीवः रत्न तामाङ, उपसचीवः गणेश बहादुर श्रेष्ठ, उपसचीवः रामकुमार थापा,

उमाकुण्ड गाउँपालिकाका

वडा न.१ अध्यक्षः सावातेण्डु शेर्पा, वाडन. २ नगेन्द्र बहादुर बस्नेत, वाडन. ३ गुण कुमार थापा, वाडन. ४ अम्बर बहादुर कार्की, वडान. ५ सोम बहादुर तामाङ, वाडन. ६ चन्द्र बहादुर सुनुवार, वडा न.७ लोक बहादुर सुनुवार,

गोकुलगंगा गाउँपालिका

वडा न. १ अध्यक्षः उमेश गुबाजु, वाडन. २, अध्यक्षः चेत बहादुर कार्की

उपाध्यक्षः तुलसा बहादुर कार्की, सचीवः पुर्ण बहादुर कार्की, उपसचीवः राजेश श्रेष्ठ, उपसचीवः जम्वले शेर्पा, वाडन.३ अध्यक्षः अशोक कुमार सुनुवार वडा न. ४ अध्यक्षः शिव सागर खड्का, वडा न. ५ अध्यक्षः भुमिराज कार्की, उपाध्यक्षः नर बहादुर भण्डारी, सचीवः राजेश खड्का, उपसचीवः सरिता सुनुवार, उपसचीवः रमेस भुजेल, वडा न. ६ अध्यक्षः बद्री खत्री, उपाध्यक्षः सुमन तामाङ, सचीवः बिष्णु तामाङ, उपसचीवः परसुराम खड्का, उपसचीवः वम बहादुर तामाङ

लिखु तामाकोशी गाउँपालिका

वाडन. १ अध्यक्षः गंगा गुरुङग, वडा न २ अध्यक्षः टिका कार्की, वडा न. ३ अध्यक्षः राजकुमार खड्का, वडा न. ४ अध्यक्षः सोम बहादुर तामाङ वाडनं ५ अध्यक्षः तोप बहादुर मगर वाडन. ६ अध्यक्षः श्यामनारायण श्रेष्ठ

खाडादेवी गाउँपालिका

वडा नं. १ राकाथुम अध्यक्ष, सिद्धि लामा, उपाध्यक्ष, जीवन श्रेष्ठ

सचिव, राज कुमार श्रेष्ठ, उपसचिव, रामभक्त श्रेष्ठ, उपसचिव, रामकृष्ण लामा, वडा नं. २ मझुवा, अध्यक्ष, उत्तमराज लामा, उपाध्यक्ष, चिनिमाया तामाङ, सचिव, सुजन रायमाझी, उपसचिव, विष्णु श्रेष्ठ, उपसचिव, सान्तेन लामा, वडा नं.३ भिरपानी अध्यक्ष, मीन बहादुर कार्की, उपाध्यक्ष, देव बहादुर खड्का, सचिव, दुर्गा बहादुर रायमाझी, उपसचिवद्धय, दयराज तामाङ र पञ्चलाल श्रेष्ठ, वडा नं.४ पकरवास अध्यक्ष, कृष्ण प्रसाद पौडेल, उपाध्यक्ष, भीम बहादुर वस्नेत, सचिव, युव बहादुर श्रेष्ठ, उपसचिवद्धय, भरत कार्की, बिमला माझी, वडा नं.५ पकरवास अध्यक्ष, दिपक मोक्तान, उपाध्यक्ष अम्बिका श्रेष्ठ, सचिव, भिम प्रसाद पौडेल, उपसचिवद्धय, सन्तोष ढुंगेल र ओम बहादुर मोक्तान , वडा नं. ६ माकादुम अध्यक्ष, मोहन बहादुर खत्री, उपाध्यक्ष, हरि केसी , सचिव, रमेश बुढाथोकी, उपसचिवद्धय, रवि खत्री र सर्मिला केसी , वडा नं.७ खाँडादेवी अध्यक्ष, विष्णु थापामगर, उपाध्यक्ष, ताकचेन तामाङ , सचिव, धनराज तामाङ, उपसचिवद्धय, पवित्रा सेवा र रविन्द्र थापा , वडा नं. ८ गागल अध्यक्ष, जंगलाल तामाङ, उपाध्यक्ष, रामजी भण्डारी, सचिव, राजकुमार खड्का, उपसचिवद्धय, संजय लो र राजन कार्की , वडा नं.९ पिङखुरी अध्यक्ष, अकल बहादुर भण्डारी , उपाध्यक्ष, कालामान तामाङ, सचिव, राजकुमार तामाङ, उपसचिवद्धय जयबहादुर, उपसचिवः तामाङ र शेर बहादुर तामाङ

मुक्तिनाथ विकास बैंक सम्मानित

काठमाडौ । विश्व बैंक समूहको अन्तराष्ट्रिय बित्त निगम (IFC) तथा तथा SME Finance Forum द्वारा आयोजना गरेको र G20Ús Global Partnership for Financial Inclusion (GPFI) बाट समर्थित ग्लोबल

एसएमई अवार्ड २०२१ द्वारा साना तथा लघुबित्त क्षेत्रमा प्रथमिकताका साथ लगानी गर्दै आइरहेको मुक्तिनाथ विकास बैंक लि.सम्मानित भएको छ ।

सो कार्यक्रममा साना तथा लघुबित्त क्षेत्रमा काम गरिरहेका विश्वभरीका विभिन्न सँघ संस्थाहरु प्रतिस्पर्धामा सहभागी भएकाथिए ।

साना तथा लघुवित्त क्षेत्रमा मुक्तिनाथ विकास बैंकले पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै मुक्तिनाथ विकास बैंकलाई SME Financier या The Year–Asia विधामा सम्मानित भएको हो । बैंकले यस अघि युरोपियन माइक्रो फाइनान्स अवार्ड २०२० हासिल गरेको थियो ।

कुमारी बैंकले रोडीयो क्याफेसँग सहकार्य गरेर ग्रहकलाई सुविधा प्रदान गर्दै

काठमाडौ । कुमारी बैंक लिमिटेड र खुसिबू, काठमाडौं स्थित रोडीयो क्याफे एण्ड बार प्राइभेट लिमिटेडबीच आफ्ना ग्राहकवर्गलाई सेवाहरुमा कुमारी बैंकका डेबिट/क्रेडिट कार्डबाट भुक्तानी गर्दा विशेष छुट प्रदान गर्ने सम्बन्धी सम्झौता भएको छ । कुमारी बैंकका मार्केटिंग प्रमुख नवीन मुनि बज्राचार्य र रोडीयो क्याफे एण्ड बार प्राइभेट लिमिटेडका निर्देशक सुचित्रा महर्जनले हस्ताक्षर गरी कुमारी बैंकका ग्राहकवर्गले खुसिबु स्थित रोडीयो क्याफे एण्ड बार प्राइभेट लिमिटेडका विभिन्न आउटलेट तथा खानपिनमा १०% सम्मको आकर्षक छुट प्राप्त गर्न सक्ने सम्झौता भएको बैकले जनाएको छ ।

जिन्दगीको निरन्तर भागदौडमा थकित तन र मनलाई सक्रियशील राख्न लगायत शारीरिक स्फूर्ति एवं मानसिक उर्जा र सचेतना पूर्णजागरणका लागी विश्राम अत्यावश्यक रहेको छ । सोही कुरालाई मध्यनजर गर्दै, कुमारी बैंकले आफ्ना ग्राहकहरूलाई यस सहकार्य मार्फत रोडीयो क्याफे एण्ड बार प्राइभेट लिमिटेडका विभिन्न सेवाहरुमा बैंकका डेबिट/क्रेडिट कार्ड ग्राहकवर्गलाई आकर्षक छुटको व्यवस्था गरेको हो ।

कुमारी बैंकले आफ्ना देशव्यापी १९६ शाखा सञ्जाल, १७३ एटिएम, ३३ शाखारहित बैंकिङ्ग ईकाई तथा १४ एक्सटेनसन काउन्टरबाट अत्याधुनिक बैंकिङ्ग सुविधाहरु दिँदै आएको र आगामी दिनहरुमा अझ सरल, सुलभ तथा उत्कृष्ट सेवाका निमित्त सहकार्यहरु गर्दै जाने प्रतिबद्धता जनाएको छ ।

ज्योति विकास बैंकको १ खातामै ३ सुविधा

काठमाडौ । ज्योति विकास बैंकले शुन्य मौज्दातमा बचत, निःशुल्क डिम्याट र निःशुल्क मेरो सेयर गरि एउटै खातामा ३ सुविधा भएको ज्योति स्मार्ट सेभिङ्गस बचत खातामा सर्वाधिक ५.७५% ब्याजदर निर्धारण गरेको छ ।

बचत संगसंगै डिम्याट खाता र मेरो सेयर सुविधा लिई लगानी गर्न सहज तथा सरल गराउने उद्देश्यले ग्राहकहरुको लागि ज्योति स्मार्ट सेभिङ्गस खाता

संचालनमा ल्याइएको हो । यस बचत खातामा ग्राहकहले शुन्य मौज्दातमै निःशुल्क डिम्याट खाता,निःशुल्क मेरो सेयर रजिस्ट्रेशन, निःशुल्क सि-आस्वा, निःशुल्क मोबाईल बैंकिंग सेवा, निःशुल्क इन्टरनेट बैंकिंग सेवा र निःशुल्क डेबिट कार्ड सुविधाहरुपाउन सक्ने व्यवस्था गरेको उल्लेख छ ।

बचत खातामा महिला निक्षेपकर्ताहरुको लागि ज्योति लकर सुविधामा ५०% छुट पनि रहेको उल्लेख छ । ग्राहकहरुले ज्योति स्मार्ट सेभिङ्गस खाता आफूलाई पायक पर्ने नजिकको शाखा कार्यालयमा गई अथवा अनलाइन मार्फत पनि खाता खोली आकर्षक ब्याजदर सहितको सुविधा लिन सक्नेछन् ।

ज्योति विकास बैंकले हाल १०५ शाखाकार्यालय, १ एक्सटेन्सन काउन्टर तथा ६२ वटा ब्ट मार्फत सेवाउ पलव्ध गराउँदै आईरहेको बैकले जानकारी गराउदै आएको छ ।

बैंक अफ काठमाण्डूका ग्राहकलाई काठमाण्डौं छुट

काठमाडौ । बैंक अफ काठमाण्डू लिमिटेड र काठमाण्डौं गेस्ट हाउस बिच बैंकको डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड तथा मोबाइल बैंकिङ्ग बाट क्यूआर कोड स्क्यान गरी भुक्तानी गर्दा बैंकको आदरणीय ग्राहक महानुभावहरुलाई कला संग्रहालयको प्रवेश शुल्कमा ५०% र अन्य सेवा तथा सुबिधाहरुमा १५% छुट उपलब्ध गराउने सम्झौता भएको छ ।

सम्झौता पश्चात् ग्राहक महानुभावहरुले काठमाण्डौं गेस्ट हाउसको Museum of Nepali Arts प्रवेशमा शुल्कमा ५०% छुट पाउनुहुनेछ । साथै काठमाण्डौं गेस्ट हाउस समुह अर्न्तगत विभिन्न ७ स्थानहरु काठमाण्डौं गेस्ट हाउस, ठमेल, माया मानोर बुटिक होटल, हात्तिसार, पार्क भिलेज रिसोर्ट, बुढानिलकण्ठ, मारुनी Sanctuary लज, चितवन, हिमालयन फ्रन्ट भ्यू होटल, पोखरा, वाटरफ्रन्ट रिसोर्ट, पोखरा तथा बुद्धमाया गार्डेन, लुम्बिनीमा उपलब्ध हुने सम्पूर्ण सेवाहरुमा एकमुष्ठ १५% छुट पाउनुहुनेछ । उक्त छुटको उपयोग गर्नको लागि ग्राहक महानुभावहरुले बैंकको कार्ड तथा मोबाइल बैंकिङ्गको प्रयोग गरी भुक्तानी गर्नुपर्नेछ । काठमाण्डौं गेस्ट हाउस ग्रुपले विगत ५० वर्षदेखी देशको प्रमुख शहरहरुबाट सेवाग्राहीहरुलाई गुणस्तरीय सेवा तथा सुबिधाहरु प्रदान गर्दै आईरहेको छ । बैंक अफ काठमाण्डू लिमिटेडले ९१ शाखा कार्यालयहरु, ८० एटिएम र १० एक्स्टेन्सन काउन्टरबाट आफ्ना ग्राहक महानुभावहरुलाई उत्कृष्ट बैंकिङ्ग सुविधा प्रदान गर्दै आईरहेको दावी गर्दै आएको छ ।

ग्लोबल आइएमई बैंकको २८२ औं शाखा ललितपुरको मंगलबजारमा

ग्लोबल आइएमई बैंक लिमिटेडले ललितपुर जिल्ला ललितपुर महानगर पालिका -१६, मगंलबजारमा २०७८ कार्तिक ७ गते आइतबारदेखि नयाँ शाखा सञ्चालनमा ल्याएको छ । नयाँ शाखाको सुरुवातसँगै बैंकको शाखा संख्या २८२ पुगेको छ । ग्लोबल आइएमई बैंकले मुलुकभर तथा मुलुक बाहिर बैंकिङ्ग सेवाको पहुँच पुर्याउने उद्देश्यले ७६ जिल्लामा २८२ शाखा, २५१ एटीएम, २६० शाखा र हित बैंकिङ्ग सेवा, ४८ एक्स्टेन्सन तथा राजश्व संकलन काउन्टर तथा ३ वटा बैदेशिक प्रतिनिधि कार्यालयसमेत गरी ८४० भन्दा बढि सेवा केन्द्रबाट २६ लाख भन्दा बढि ग्राहकहरू माझ सेवा प्रदान गरिरहेको छ ।

त्यसैगरी बैंकले संयुक्त राज्य अमेरिका, संयुक्त अधिराज्य, क्यानडा, अष्ट्रेलिया, मलेसिया, दक्षिण कोरिया, जापान, साउदी अरेबिया, कतार, युएई, बहराइन, कुवेत, भारत, जोर्डन, हङकङ लगायतका मुलुकबाट रेमिट्यान्स भित्र्याउँदै देशको अर्थ व्यवस्थामा महत्वपूर्ण योगदान पुर्याउँदै आइरहेको छ ।

काठमाण्डौ मलमा नेपाल बैंक लिमिटेडको एटिएम

बैंकिङ खबर । नेपाल बैंक लिमिटेडले काठमाडौंको सुनधारा स्थित कर्मचारी कोष भवन, काठमाण्डौ मलमा नयाँ एटिएम संचालनमा ल्याएको छ । मिति

२०७८ कार्तिक ७ गते आइतबार आयोजित एक कार्यक्रममा बैंकको काठमाडौं बैंकिङ् अफिसका प्रमुख सुन्दर पन्थी, प्रधान कार्यालय बजारीकरण तथा अनुसन्धान डिभिजन प्रमुख, अर्जन बहादुर कँडेल तथा काठमाडौं मलका व्यवस्थापक विष्णुहरी ढकाल, व्यापार संघका अध्यक्ष शिवप्रसाद ढकाल,उपाध्यक्ष मुरारी कोईराला लगायतका पदाधिकारीहरुको उपस्थीतीमा उक्त एटिएम संचालनमा ल्याइएको थियो ।

सानिमा बैंक अब काठमाडौंको चपली र भक्तपुरको बालकोटमा

सानिमा बैंक लिमिटेडले मिति २०७८ कार्तिक ४ गते काठमाडौंको चपली र भक्तपुरको बालकोटमा बैंक कार्यालय स्थापना गरी बैंकिङ्ग सेवा विस्तार गरेको छ । चपली कार्यालयको समुद्घाटन बैंकका अध्यक्ष बिनय कुमार श्रेष्ठ र बुढानिलकण्ठ नगरपालिका वडा नं ७ का अध्यक्ष बस बहादुर महर्जनज्यूले संयुक्त रुपमा गर्नुभयो । यसैगरी बालकोट कार्यालयको समुद्घाटन सूर्यविनायक नगरपालिकाकी उपमेयर जिना बस्नेतज्यू र सूर्यविनायक नगरपालिका वडा नं. २ का अध्यक्ष कमल नाथ आचार्यज्यूले संयुक्त रुपमा गर्नुभयो । समुद्घाटन् समारोहमा सानिमा बैंकका अध्यक्ष बिनय कुमार श्रेष्ठ र प्रमुख कार्यकारी अधिकृत भुवन कुमार दाहालद्वारा बैंकका ग्राहक तथा सरोकारवालाहरुलाई निरन्तर सहयोग तथा संरक्षणका लागि कृतज्ञता व्यक्त गर्नुभयो । सानिमा बैंकको देशका सातै प्रदेशमा ११६ कार्यालय र ९७ वटा ए.टि.एम. संचालनमा रहेका छन् ।

नेपाल टेलिकमको अटम अफर सार्वजानिक

काठमाडौ । नेपाल टेलिकमले आफ्ना ग्राहाकहरुलाई अटम अफर सार्वजानिक गरेको छ ।

सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड ५९९ अफर

अटम अफरमा नयाँ प्याकेजका रुपमा **सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड प्याक** उपलब्ध हुनेछ । यसमा ३० दिनसम्म चलाउन मिल्नेगरी रु. ५९९ मा अनलिमिटेड अननेट भ्वाइस सेवा उपलब्ध हुनेछ । यो अफर खरिद गरेपश्चात् सुलभ दरमा डाटा सेवा समेत लिन चाहेमा ग्राहकले रु. २९९ मा प्रतिदिन १ जिबीका दरले ३० दिनसम्म उपयोग गर्न सकिने ३० जिबी डाटा सेवा Add-On Pack को रुपमा खरिद गर्न सक्नेछन् ।

प्रतिदिन प्रयोग गर्न सकिने १ जिबी डाटा सकिएमा ६४ केबिपिएसको अनलिमिटेड डाटा सेवा उपलब्ध हुनेछ जसमा ग्राहकको मेन व्यालेन्सको रकम काटिने छैन । यदि ग्राहकले ६४ केबिपिएसभन्दा बढी गतिको डाटा सेवा प्रयोग गर्न चाहेमा जम्मा रु. ३० मा १ जिबी, रु. ४० मा २ जिबी र रु. ५० मा ३ जिबी डाटा २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्न सकिने गरी Add-On Pack कै रुपमा खरिद गर्न सक्ने टेलिकमले सार्वजानिक गरेको नोटमा उल्लेख छ ।

यसैगरी अटम अफरमा ग्राहकले ३० दिनसम्म प्रतिदिन १ जिबी प्रयोग गर्न सकिने ३० जिबी डाटा सेवाको प्याक रु. ५९९ मा खरिद गर्न सक्नेछन् । यो अफर खरिद गरेपश्चात् ग्राहकले सुलभ दरमा भ्वाइस सेवा पनि लिन चाहेमा जम्मा रु. २९९ मा ३० दिनसम्म अनलिमिटेड प्रयोग गर्न सकिने Add-On Pack खरिद गर्न सक्नेछन् । यस प्याकेजमा पनि प्रतिदिन प्रयोग गर्न सकिने १ जिबी डाटा सकिएमा कम्पनीले ६४ केबिपिएस अनलिमिटेड डाटा सेवा उपलब्ध गराउनेछ । सो भन्दा बढी गतिको सेवा लिन चाहेमा जम्मा रु. ३० मा १ जिबी, रु. ४० मा २ जिबी र रु. ५० मा ३ जिबी डाटा २४ घण्टाभित्र प्रयोग गर्न सकिने गरी Add-On Pack कै रुपमा खरिद गर्न सकिने छ ।

सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड ७९९ अफर

यसमा जम्मा रु. ७९९ मा अनलिमिटेड अननेट भ्वाइस सेवा, प्रतिदिन १ जिबीका दरले ३० दिन प्रयोग गर्न सकिने ३० जिबी डाटा, २०० वटा अननेट सन्देश, ५० मिनेट अफ नेट भ्वाइस र ५० वटा अफ नेट सन्देश पठाउने सुविधा उपलब्ध हुनेछ । प्रतिदिनका लागि उपलब्ध १ जिबी डाटा सकिएमा माथि **सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड ५९९** अफरमा उल्लिखित Add-On Pack खरिद गर्न सकिने छ ।

सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड ९९९ अफर

यसमा जम्मा रु. ९९९ मा अनलिमिटेड भ्वाइस र ४०० वटा अननेट सन्देश पठाउने सुविधा, प्रतिदिन २ जिबीका दरले ३० दिनसम्म प्रयोग गर्न सकिने ६० जिबी डाटा, १०० मिनेट अफ नेट भ्वाइस र १०० वटा अफ नेट सन्देश पठाउन सकिनेछ । प्रतिदिनका लागि उपलब्ध २ जिबी डाटा सकिएमा माथि **सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड ५९९** अफरमा उल्लिखित Add-On Pack खरिद गर्न सकिनेछ ।

सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड १४९९ अफर

यसमा जम्मा रु. १४९९ मा अनलिमिटेड भ्वाइस, १००० वटा अननेट सन्देश पठाउने सुविधा, प्रतिदिन ४ जिबीका दरले ३० दिन प्रयोग गर्न सकिने १२० जिबी डाटा, २०० मिनेट अफ नेट भ्वाइस र २०० वटा अफ नेट सन्देश पठाउन सकिने सुविधा उपलब्ध हुनेछ । प्रतिदिनका लागि उपलब्ध ४ जिबी डाटा सकिएमा माथि **सजिलो अनलिमिटेड पोस्टपेड ५९९** अफरमा उल्लिखित Add-On Pack खरिद गर्न सकिनेछ ।

सस्तो प्रिपेड कम्बो प्याक

यसमा प्रिपेड मोबाइल प्रयोगकर्ताका लागि १५० मिनेट भ्वाइस, १.५ जिबी डाटा र १५ वटा अननेट सन्देश (अननेट) जम्मा रु. २९९ मा २८ दिनसम्म प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

सजिलो अनलिमिटेड प्रिपेड ५९९ प्याक

यसमा जम्मा रु. ५९९ मा प्रतिदिन १ जिबीका दरले २८ दिन प्रयोग गर्न सकिने २८ जिबी डाटा उपलब्ध हुनेछ । यो प्याक लिनुभएका ग्राहकहरुले अनलिमिटेड भ्वाइस सेवा लिन चाहनुभएमा जम्मा रु. २९९ मा २८ दिनसम्म प्रयोग गर्न सकिने Add-On Pack खरिद गर्न सक्नेछन् ।

एफटीटीएच आइपिटिभी अफर

यसैगरी **एफटीटीएच आइपिटिभी अफर-२०७८** मा कम्पनीको एफटीटीएच अन्तर्गतको ट्रिपल प्ले (भ्वाइस, डाटा र टिभी) सेवा एक वर्षका लागि लिने ग्राहकका लागि आकर्षक सहुलियत उपलब्ध हुनेछ । यस अन्तर्गत २५ एमबिपिएस व्याण्डविथ वार्षिक जम्मा रु.१५,९८० मा प्राप्त हुनेछ । यही सेवा वर्षको ४० एमबिपिएस रु.१७,१०० र ८० एमबिपिएस रु.२२,५०० मा उपलब्ध हुनेछ । वार्षिक सेवा लिनेका लागि कम्पनीले Set Top Box (एसटिबी) उपलब्ध गराउने छ । यही सेवा ३ महिनाको लागि २५ एमबिपिएसको रु.४,१०० मा ४० एमबिपिएसको रु.५,५०० मा र ८० एमबिपिएसको जम्मा रु.७,२०० मा उपलब्ध हुनेछ । मासिक रुपमा सेवा लिंदा २५ एमबिपिएस रु.१,४००मा, ४० एमबिपिएस रु.१,८५० मा र ८० एमबिपिएस जम्मा रु.२,४५० मा उपलब्ध हुनेछ । एफटीटीएचमा उपलब्ध सेवाहरुमध्ये भ्वाइस र डाटा सेवा मात्र पनि सहुलियत दरमा प्राप्त गर्न सकिनेछ । यसमा २५ एमबिपिएस डाटा रु.१,०००मा, ४० एमबिपिएस डाटा रु.१,५०० मा र ८० एमबिपिएस डाटा रु.२,०००मा उपलब्ध हुनेछ । यी सेवाहरु ३ महिनाका लागि लिंदा २५ एमबिपिएस डाटा रु.२,८५० मा, ४० एमबिपिएस लिंदा रु.४,२०० मा र ८० एमबिपिएसलाई रु.५,५०० मा लिन सकिनेछ । यो सेवा वार्षिकरुपले लिंदा २५ एमबिपिएसको रु.१०,५०० मा, ४० एमबिपिएसको रु.१५,३०० मा र ८० एबिपिएसको रु.२०,५०० मा उपलब्ध हुनेछ । वार्षिक प्याकेज खरिदमा ग्राहकलाई थप सुविधाको रुपमा प्रतिदिन ३०० एमबी मोबाइल डाटा प्राप्त हुनेछ । यसैगरी मासिक, त्रैमासिक र वार्षिक प्याकेजहरुको खरिदमा क्रमशः २५० मिनेट, ७५० मिनेट र ३००० मिनेट अननेट फ्रि भ्वाइस कल सुविधा उपलब्ध हुनेछ । एफटीटीएचबाट डाटा सेवा मात्र लिन चाहने ग्राहकका लागि कम्पनीले **प्रिमियम इन्टरनेट सर्भिस** प्याक सुलभ दरमा उपलब्ध गराउने भएको छ । यसमा डाटा सेवा मात्र एक वर्षका लागि लिंदा ५० एमबिपिएसको रु.२४,८०० मा, ८० एमबिपिएसको रु.३२,८०० मा ऽर १०० एमबिपिएसको रु.४०,८०० मा उपलब्ध हुनेछ । ३ महिनाको लागि डाटा सेवा लिंदा ५० एमबिपिएसको रु.१२,६०० मा, ८० एमबिपिएको रु.१६,५०० मा र १०० एमबिपिएसको रु.२०,००० मा उपलब्ध हुनेछ । एक महिनाको लागि ५० एमबिपिएसको रु.४,५०० मा, ८० एमबिपिएसको रु.६,००० मा र १०० एमबिपिएसको रु.७,५०० मा उपलब्ध हुनेछ ।

यसैगरी डाटा र इन्टरनेट दुवै सेवा प्रयोग गर्ने ग्राहकका लागि कम्पनीले **प्रिमियम इन्टरनेट सर्भिस विथ आइपिटिभी** प्याक उपलब्ध गराउने भएको छ । यसमा एक महिनाका लागि सेवा लिंदा ५० एमबिपिएसको रु.५,१७८ मा, ८० एमबिपिएसको रु.६,६७८ मा र १०० एमबिपिएसको रु.८,१७८ मा उपलब्ध हुनेछ । ३ महिनाको सेवा लिंदा ५० एमबिपिएसको रु.१४,५२३ मा, ८० एमबिपिएसको रु.१८,४२३ मा र १०० एमबिपिएसको रु.२१,९२३ मा उपलब्ध हुनेछ । एक वर्षको सेवा लिंदा ५० एमबिपिएसको रु.३१,३०९ मा, ८० एमबिपिएसको रु.३९,३०९ मा र १०० एमबिपिएसको रु.४७,३०९ मा उपलब्ध हुनेछ । यस प्याकको खरिदमा एसटिबीको शुल्क समावेश गरिएको छैन भनि उल्लेख गरिएको छ । उक्त नोट टेलिकमका प्रवक्ता राजेश जोशीको हस्तक्षर रहेको छ ।

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

श्रवण कुमार जि.सी
अध्यक्ष

बीर बहादुर बस्नेत
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सुनकोशी गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

केदार क्षेत्री
अध्यक्ष

बलेफी गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

शैलेन्द्र भण्डारी
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

होम नारायण श्रेष्ठ
अध्यक्ष

लोक बहादुर वि. क.
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

जुगल गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- नगरपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार नगरपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा नगरपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

डम्बर बहादुर अर्याल
नगर प्रमुख

अमृत कुमार धिताल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

मेलम्ची नगरपालिका नगरपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- नगरपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार नगरपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा नगरपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

निमफुन्जो शेर्पा
नगर प्रमुख

सुशीला पाखीन
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

बाह्रविसे नगरपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

कमल प्र. नेपाल
अध्यक्ष

पूर्ण प्रसाद दुलाल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

लिसङ्खु पाखर गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

राजकुमार पौडेल
अध्यक्ष

भद्र बहादुर बस्नेत
प्रमुख प्रसाशकिय अधिकृत

भोटेकोशी गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

टासी लामा
अध्यक्ष

नि.दिनेश कुमार पोखरेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

पाँचपोखरी थाङपाल गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

बंश लाल तामाङ
अध्यक्ष

श्रीकृष्ण पौडेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

ईन्द्रावती गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- नगरपालिकाद्वारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार नगरपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा नगरपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

अमान सिं तामाङ
नगर प्रमुख

फणिन्द्र प्रसाद पौडेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

चौतारा साँगाचोकगढी नगरपालिका
सिन्धुपाल्चोक

विजया.....

भिमतामाङ
सचिवः कमला सिलवाल खत्री
उप सचिवः दिपा बिस्ट
उपसचिवः कृष्ण बहादुर पन्त
वडा नं ९
अध्यक्षः श्याम कृष्ण महर्जन
उपाध्यक्षः श्री कृष्ण महर्जन
सचिवः पुरुषोतम खत्री
उप सचिवः चन्द्र कुमार श्रेष्ठ
उपसचिवः गोविन्द रिमाल
वडा नं १०
अध्यक्षः श्याम बहादुर महर्जन
उपाध्यक्षः मथुरा बिस्ट
सचिवः सागर कार्की
उप सचिवः सरोज महर्जन
उपसचिवः मंजु सापकोटा
वडा नं ११
अध्यक्षः मनोहर थापा
उपाध्यक्षः खड्ग बहादुर लामा
सचिवः गंगाराम थापा
उप सचिवः प्रज्वल विक्रम थापा
उपसचिवः सविता बुढाथोकी

किर्तिपुरनगरपालिका

वडा नं १
अध्यक्षः धनेश महर्जन
उपाध्यक्षः राज कुमार महर्जन
सचिवः कृष्ण प्रसाद थपलिया
उप सचिवः सरस्वती महर्जन
उप सचिवः अम्बिका खनाल
वडा नं २
अध्यक्षः भिम कुमार महर्जन
उपाध्यक्षः मनलता अधिकारी
सचिवः सबिना नापित
उप सचिवः नबिन महर्जन
उप सचिवः रुक्मिणी महर्जन
वडा नं ३
अध्यक्षः देव रत्न महर्जन
उपाध्यक्षः रामभक्ततण्डुकार
सचिवः बबिता महर्जन
उप सचिवः प्रमिला महर्जन
उप सचिवः गीतामहर्जन
वडा नं ४
अध्यक्षः ईश्वर कुमार बास्कोटा
उपाध्यक्षः मनोहर खड्का
सचिवः प्रकाश कुँवर
उप सचिवः संजिता लामा
उप सचिवः चन्दा बस्नेत
वडा नं ५
अध्यक्षः अस्ट बहादुर महर्जन
उपाध्यक्षः हिरा महर्जन
सचिवः रोनेश महर्जन
उप सचिवः शान्ति पाण्डे
उप सचिवः दिपेन्द्र बिस्ट
वडा नं ६
अध्यक्षः उत्तम नेपाल
उपाध्यक्षः राकेश शाक्य
सचिवः हिरा कार्की
उप सचिवः संजु महर्जन
उप सचिवः दिनेश कार्की
वडा नं ७
अध्यक्षः सरिता केसी महर्जन
उपाध्यक्षः मचाभाई मालाकार
सचिवः बिरमाया महर्जन
उप सचिवः राजाराम केसी
उप सचिवः देवीका परियार
वडा नं ८
अध्यक्षः राजेश महर्जन
उपाध्यक्षः सानुभाइ महर्जन
सचिवः सरस्वती महर्जन
उप सचिवः कविन्द महर्जन
उप सचिवः रमिता महर्जन
वडा नं ९
अध्यक्षः विकु महर्जन
उपाध्यक्षः संगीता महर्जन
सचिवः बिरेन्द्र कुमार महर्जन
उप सचिवः सुनिल देउला
उप सचिवः रेखा महर्जन
वडा नं १०
अध्यक्षः ज्ञानकाजी श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः न्युछे माया महर्जन
सचिवः दिलिप महर्जन
उप सचिवः कृष्ण कुमारी कपाली
उप सचिवः अहिल्या अधिकारी
टोखा नगरपालिका
वडा नं १
अध्यक्षः टोखा नगरपालिका
वडा नं १ अध्यक्षः दिल बहादुर तामाङ
उपाध्यक्षः नमराज सापकोटा
सचिवः हरिशरण दुलाल
उप सचिवः सुनिता श्रेष्ठ
उपसचिवः गणेश बिडारी
वडा नं २
अध्यक्षः राजकाजी डंगोल
उपाध्यक्षः विजय श्रेष्ठ
सचिवः विकाश श्रेष्ठ
उप सचिवः रबिन्द्र श्रेष्ठ
उपसचिवः विजय डंगोल
वडा नं ३
अध्यक्षः सूर्यमान डंगोल
उपाध्यक्षः सरस्वती न्यौपाने
सचिवः सबिना रिजाल
उप सचिवः रबिना श्रेष्ठ
उपसचिवः उद्दव पाण्डे
वडा नं ४
अध्यक्षः किरण थापा
उपाध्यक्षः राम बहादुर ठकुरी
सचिवः मिना देवी शर्मा
उप सचिवः ओमकार श्रेष्ठ
उपसचिवः आशिक श्रेष्ठ
वडा नं ५
अध्यक्षः मदन गुरुङ
उपाध्यक्षः सुशिला मास्के
सचिवः सन्तोष पौडेल
उप सचिवः आशा परियार
उपसचिवः अन्जना बोहोरा
वडा नं ६
अध्यक्षः विजय श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः हरि बहादुर खत्री
सचिवः इन्दिरा देवी गिरी
उप सचिवः सिर्जना आचार्य
उपसचिवः गौरी केसी
वडा नं ७
अध्यक्षः शिव कुमार केसी
उपाध्यक्षः प्रविण मल्ल
सचिवः सबिन श्रेष्ठ
उप सचिवः तारा नेपाल
उपसचिवः सपनाराना
वडा नं ८
अध्यक्षः रमेश खत्री
उपाध्यक्षः शर्मिला लोहोनी
सचिवः अनुप राई
उप सचिवः निश्चल घिमिरे
उपसचिवः विकास सिलवाल
वडा नं ९
अध्यक्षः रामभक्त घिमिरे
उपाध्यक्षः भगवती नेपाल
सचिवः प्रदिप महर्जन
उप सचिवः पूर्णकाजी प्रजापती
उपसचिवः पुष्प बजगाई
वडा नं १०
अध्यक्षः सुनिल महर्जन
उपाध्यक्षः चन्द्रदत् सुवेदी
सचिवः अन्जु मानन्धर शाही
उप सचिवः गीता पाण्डे
उप सचिवः धन बहादुर पण्डित
वडा नं ११
अध्यक्षः हरि कुमार श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः भूमिका सुवेदी
सचिवः गणेश दाहाल
उप सचिवः राकेश महर्जन
उप सचिवः हिरामाया थापा मगर
गोकर्णेश्वरनगरपालिका
वडा नं १
अध्यक्षः द्वारिका श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः चिरन्जीवी सिम्खडा
सचिवः श्री कृष्ण तामाङ
उप सचिवः अन्जली तामाङ
उपसचिवः पुरुषोतम सिम्खडा
वडा नं २
अध्यक्षःमधु तामाङ्ग
उपाध्यक्षः कृष्णहरि श्रेष्ठ
सचिवः राजेन्द्र भण्डारी
उप सचिवः सरस्वती सुनार
उपसचिवः माया तामाङ
वडा नं ३
अध्यक्षः बुद्दी श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः सुजन पौडेल
सचिवः नबिन राज बिस्ट
उप सचिवः रजनी अर्याल
उपसचिवः सचिन लामा
वडा नं ४
अध्यक्षः बालकृष्ण श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः राजेन्द्र श्रेष्ठ
सचिवः कृष्ण श्रेष्ठ ९ अनिल०
उप सचिवः कल्याणथापा
उपसचिवः राज कुमार श्रेष्ठ
वडा नं ५
अध्यक्षः इन्द्र प्रसाद चौलागाई
उपाध्यक्षः लिलामणि खतिवडा
सचिवः सुमित्रा दंगाल
उप सचिवः कृष्ण कुमारी बिक
उपसचिवः रबिन्द्र पुडासैनी
वडा नं ६
अध्यक्षः खम बहादुर बोगटी
उपाध्यक्षः रामशरण ढुंगाना
सचिवः नवराज लामा
उप सचिवः उमा फुयाल
उपसचिवः पशुपति ढकाल
वडा नं ७
अध्यक्षः दिपेन्द्र गुरुङ
उपाध्यक्षः नेत्र प्रसाद दंगाल
सचिवः अर्जुन गौतम
उप सचिवः नुन बहादुर थापा
उपसचिवः बिन्दा सापकोटा
वडा नं ८
अध्यक्षः कल्पना राजचल
उपाध्यक्षः ओम प्रसाद ढकाल
सचिवः सुमन लामा
उप सचिवः कल्पनाशर्मा
उपसचिवः चन्द्रलालश्रेष्ठ
वडा नं ९
अध्यक्षः शिवराम कारंजित
उपाध्यक्ष
सचिवः शरद लामा
उप सचिवः राधिका बराल
उपसचिवः यमुना रुपाखेती
दक्षिणकाली नगरपालिका
वडा नं १
अध्यक्षः शिवहरी थापा
उपाध्यक्षः अमिषा दुधराज
सचिवः कुशाल गुरुङ
उप सचिवः कृष्ण कुमार नगरकोटी
उपसचिवः यज्ञ घले तामाङ्ग
वडा नं २
अध्यक्षः चिरन्जीवी बोहोरा
उपाध्यक्षः भगवती थापा मगर
सचिवः कृष्ण बहादुर केसी
उप सचिवः कृष्ण माया परियार
उपसचिवः सुजन खड्का
वडा नं ३
अध्यक्षः उर्मिला महत
उपाध्यक्षः अमर बस्नेत
सचिवः दिपक बस्नेत
उप सचिवः रमिला कुँवर
उपसचिवः अजय श्रेष्ठ
वडा नं ४
अध्यक्षः भाइ कृष्ण श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः महिमा महर्जन
सचिक रबि तिमल्सिना
उप सचिवः अन्नपूर्ण बिस्ट
उपसचिवः कबिर श्रेष्ठ
वडा नं ५
अध्यक्षः मदन कुमार महर्जन
उपाध्यक्षः इन्दिरा महत
सचिवः विष्णु हरि बस्नेत
उप सचिवः गौरी मगराती
उपसचिवः जय कृष्ण तामाङ
वडा नं ६
अध्यक्षः राजेश श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः ठुली मैया बलामी
सचिवः सरोज महर्जन
उप सचिवः जिना श्रेष्ठ
उपसचिवः अशोक बलामी
वडा नं ७
अध्यक्षः भीमसेन बास्तोला
उपाध्यक्षः तीर्थमाया तामाङ्ग
सचिवः प्रकाश बलामी
उप सचिवः अनिश अर्याल
उपसचिवः अन्जु थापा
वडा नं ८
अध्यक्षः दशरथ बलामी
उपाध्यक्षः लक्ष्मी योन्जन
सचिवः मधुसुदन अधिकारी
उप सचिवः शारदा आचार्य
उपसचिवः दिलिप कुमार बल
वडा नं ९
अध्यक्षः प्रकास तामाङ
उपाध्यक्षः कैलाश थापा मगर
सचिवः सितालाल तामाङ
उप सचिवः रिता तामाङ
उपसचिवः रमा तामाङ
बुढानिलकण्ठ नगरपालिका
वडा नं १
अध्यक्षः हरी भारती
उपाध्यक्षः अर्जुन लामा
सचिवः नबिन श्रेष्ठ
उप सचिवः बुद्दिमान लामा
उपसचिवः सुशिला कठायत
वडा नं २
अध्यक्षः राजेन्द्र श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः शुशील लामिछाने
सचिवः निशा बराल
उप सचिवः दिपेन्द्र खरेल
उपसचिवः सन्तोष भण्डारी (राजकुमार)
वडानं ३
अध्यक्षः गणेश कुँवर
उपाध्यक्षः बसन्त भण्डारी
सचिवः राज कुमार महर्जन
उप सचिवः दिपक रस्तेल
उपसचिवः समला श्रेष्ठ
वडा नं ४
अध्यक्षः कमला पन्त
उपाध्यक्षः राम बहादुर भण्डारी
सचिवः राजेन्द्र खड्का
उप सचिवः लक्ष्मी गौतम
उपसचिवः पर्शुराम शर्मा
वडा नं ५
अध्यक्षः नारायण दुलाल
उपाध्यक्षः राम लामा तामाङ्ग
सचिवः चन्द्रमान रोक्का
उप सचिवः कल्पना ठकुरी
उपसचिवः नारायण तामाङ
वडा नं ६
अध्यक्षः रबि खड्का
उपाध्यक्षः नारायण खत्री
सचिवः मुना महर्जन
उप सचिवः मिना ढकाल
उपसचिवः राममाया खत्री बिस्ट
वडा नं ७
अध्यक्षः मंगल दास महर्जन
उपाध्यक्षः झपट बहादुर कार्की
सचिवः विश्व निरौला
उप सचिवः क्यामुना मिझार
उपसचिवः मान बहादुर गिरी
वडा नं ८
अध्यक्षः बिनोद थापा
उपाध्यक्षः निश्चल अधिकारी
सचिवः सबिन अधिकारी
उप सचिवः गोमा मग्रान्ति
उपसचिवः सबिना पौडेल
वडा नं ९
अध्यक्षः दिलिप थिङ्ग
उपाध्यक्षः कमला ढकाल
सचिवः मिना कार्की बिस्ट
उप सचिवः नेत्र कुइकेल
उपसचिवः गंगा माया नेपाली
वडा नं १०
अध्यक्षः जगत प्रसाद निरौला
उपाध्यक्षः कमला कार्की
सचिवः शम्भु शरण पौडेल
उप सचिवः अनन्त पौडेल
उपसचिवः नवराज देउजा
वडा नं ११
अध्यक्षः कृष्ण भट्टराई
उपाध्यक्षः प्रकास कटवाल
सचिवः अंगुर पौडेल
उप सचिवः भोलानाथ दाहाल
उपसचिवः अनिता सापकोटा नेपाल
वडा नं १२
अध्यक्षः शंकर भट्टराई
उपाध्यक्षः राजु पुडासैनी
सचिवः विष्णु भट्टराई काका
उप सचिवः खडानन्द लुइँटेल
उपसचिवः मीना बयलकोटी
वडा नं १३
अध्यक्षः टिकेसनारायण श्रेष्ठ
उपाध्यक्षः कृष्ण श्रेष्ठ
सचिवः धर्म श्रेष्ठ
उप सचिवः मंगल नगरकोटी
उपसचिवः धनलाल श्रेष्ठ
ललितपुरका गोदावरी नगरपालिका-१२
अध्यक्षः न्हुच्छेराम महर्जन
उपाध्यक्षः उत्तम महर्जन
सचीव श्यामकृष्ण बोहोरा
सहसचिव शान्ति महर्जन
सहसचिव सुनिल महर्जन

संचार.....

सम्पादक वियोगी बुढाथोकीले शिवपुरी सन्देशलाई आफ्नो जीवनकालमा १०० अंक पुर्याउने र शिवपुरी सन्देशलाई पुस्तान्तरण गर्ने धोको रहेको जानकारी दिदा सभाहल भावुक बनेको थियो । बाबू त्रिपाठीले रोचक तरिकाबाट सञ्चालन गरिएको कार्यक्रममा १४५ स्रष्टा र साहित्यानुरागीहरूको उपस्थित थियो । शिवपुरी सन्देश त्रैमासिकको प्रजातन्त्रवादी लेखक अङ्कको अतिथि सम्पादकमा प्रकाश घायल रहनु भएको थियो । कार्यक्रम महिला आयोगको सभाहलमा भएको थियो ।

अन्तराष्ट्रिय समाचार

किर्गिजस्तानमा अमेरिकी सैन्य अखडा नरहने

किर्गिजस्तानमा अमेरिकी सैन्य अखडा नरहने राष्ट्रपति सदिर झापारोभले शनिबार बताउँनुभएको छ । "हामीसँग कान्ट सहरमा रुसी बेस छ। हामीलाई देशमा अमेरिकी सैन्य आधार चाहिँदैन। हाम्रो लागि एउटा सैन्य आधार पर्याप्त छ । राष्ट्रपति झापारोभले आफ्नो वार्षिक पत्रकार सम्मेलनमा भन्नुभयो, संयुक्त राज्य अमेरिका सैन्य अड्डा सम्बन्धी सम्झौता धेरै वर्ष पहिले नै समाप्त भयो । संयुक्त राज्य अमेरिका र यसको उत्तर एट्लान्टिक सन्धि संगठनका सहयोगीहरूले आतङ्कवादसँग लड्ने नाममा सन् २००१ मा मानस अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा हवाई अड्डा खोलेका थिए र सन् २०१४ मा सम्झौताको म्याद सकिएपछि बन्द गरिएको थियो ।

राजधानीमा बम विष्फोटपछि युगान्डाका राष्ट्रपतिद्वारा सम्यमित रहन आग्रह

युगाण्डाका राष्ट्रपति योवेरी मुसेभेनीले राजधानी कम्पालामा शनिबार राति भएको बम हमलाका दोषीहरूलाई पक्राउ गरिने बताउँनुभएको छ । राष्ट्रपति योवेरी मुसेभेनीले ट्वीट गर्दै उल्लेख गर्नु भएको छ "यो एक आतङ्कवादी कार्य हो जस्तो देखिन्छ तर वास्तवमा यसमा अनेक अपराधीहरू संलग्न भएको पाउँछौं। जनता डराउनु पर्दैन, हामी यो अपराधलाई पनि अन्य सबै खाले अपराधलाई जस्तै परास्त गर्नेछौं ।"राष्ट्रपतिले प्रहरीले घटनाको अध्ययन गरिरहेको र सम्भावित सुरक्षा रणनीति तयार गरेको र यस बारेमा पछि थप सूचना प्रदान गर्ने जानकारी दिनुभएको छ। उहाँले दिएको जानकारी अनुसार तीन जना व्यक्ति पोलिथिन झोलाबाट तल झरेका थिए जुन पछि विष्फोट भयो जसबाट एक व्यक्तिको मृत्यु भयो भने अन्य पाँच जना घाइते भएका थिए । यहाँस्थित बेलायती र फ्रान्सेली दूतावासहरूले आफ्ना नागरिकहरूलाई सम्भावित आतङ्कवादी हमलाको चेतावनी दिँदै सुरक्षा सतर्कता अपनाउँन आग्रह गरेको केही दिनपछि उक्त घटना घटेको हो ।

पाकिस्तानको राजधानीमा डेङ्गुको सङ्क्रमण

पाकिस्तानको राजधानीमा डेङगुका घटनाहरू बढिरहेका पाकिस्तानी सञ्चार माध्यमहरूले जनाएका छन् । आइतबारको २४ घण्टाको अवधिमा इस्लामाबादमा १४६ थप विरामीमा डेङ्गुको सङ्क्रमण पुष्टि गरिएको छ भने यो अवधिमा एकको मृत्यु भएको एआरवाई न्युजले स्थानीय अधिकारीलाई उद्धृत गरी आइतबार जनाएको छ । संघीय राजधानीमा यो बर्ष अहिलेसम्म दुई हजार ८६७ जना डेङ्गुका कारण विरामी परेका छन् भने ११ जनाको मृत्यु भएको छ । पाकिस्तानी अधिकारीले डेङ्गुको संक्रमण दर उच्च भन्दै आवश्यक सावधानी अपनाउन स्थानीय नागरिकलाई सचेत बनाएका छन् । पञ्जाबमा शुक्रबारदेखि शनिबारसम्मको २४ घण्टाको अवधिमा डेङ्गुका ५४६ नयाँ संक्रमण देखिएकाले शनिबारको तथ्याङ्क बढी देखिएको समाचारमा जनाइएको छ । लाहोरमा ३६१ डेङ्गु ज्वरोका बिरामी रहेको प्रान्तीय स्वास्थ्य सचिव इमरान सिकन्दर बालोचले बताउनुभयो ।

अफगान शरणार्थीहरूलाई पुनःस्थापना गर्ने

बाइडेन प्रशासनले अमेरिकाको सैन्य बेसबाट उद्धार गरिएका ५५ हजार ६०० अफगानहरूलाई स्थायी रूपमा बसोबास गर्नेगरी पुनः स्थापना कार्यक्रम योजना ल्याउन लागेको स्थानीय सञ्चार माध्यमहरूले समाचारमा उल्लेख गरेका छन् । सैन्य शिविरबाट यति धेरै अफगानीहरूलाई स्थायी बसोबास गर्न ल्याउनु सन् १९८० पछिको पुनः स्थापना कार्यक्रममध्ये सबैभन्दा ठूलो कार्यक्रम भएको खामा प्रेसले उल्लेख गरेको छ । हाल, अफगानिस्तानमा अमेरिकाको पक्षमा काम गर्ने धेरै अफगानीहरू अमेरिकी सैनिक बेसहरूमा स्थापित शरणार्थी शिविरहरूमा बसोबास गरिरहेका छन् ।

ताइवानमा शक्तिशाली भूकम्प

उत्तरपूर्वी ताइवानमा आइतबार शक्तिशाली भूकम्प गएको छ । त्यहाँका बासिन्दाहरुले राजधानी ताइपेईमा ठूलो कम्पनको महसूस गरेको बताएका छन् । तर व्यापक क्षतिको हालसम्म समाचार प्राप्त नभएको जनाइएको छ । ताइवानको केन्द्रीय मौसम ब्यूरोका अनुसार यस भूकम्पको मापन ६.५ म्याग्नीच्युट रहेको छ । तर अमेरिकी भूगर्भ सर्वेक्षणले संस्थाले भने ६.२ म्याग्नीच्युटको मात्र भएको बताएको छ । स्थानीय समयानुसार आइतबार १:११ बजे मध्याह्नमा गएको यस भूकम्पको केन्द्रविन्दु उत्तरपूर्वी यिलान जिल्लाको आसपासको इलाकामा नै ६७ किलोमिटर गहिराईमा रहेको थियो । यिलानमा बस्ने एएफपी संवाददाताका अनुसार कम्पन करिब ३० सेकेन्डसम्म चलेको थियो । भूकम्पपछि ५.४ म्याग्निच्युडको पराकम्पन आएको बताइएको छ । सन् २०१८ मा एक रमणीय पर्यटकस्थल हुआलिएनमा आएको ६.४ म्याग्निच्युडको भूकम्पमा परी १७ व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो भने करिब ३०० जना घाइते भएका थिए ।सन १९९९ को सेप्टेम्बरमा ताइवानको एक टापूमा गएको ७६ म्याग्निच्युडको भूकम्पले इतिहासको नै सबैभन्दा घातक रहेको र यसमा परी दुई हजार ४ सय जनाको मृत्यु भएको थियो । सन् २०२० को डिसेम्बर मा यिलानमा ६.२ रेक्टर स्केलको भूकम्प गएको थियो ।

थुनुवा....

छानवीन गरेर सत्य तथ्य जनताको माझमा बिश्वसनीय आधार सहित रिर्पोट ल्याउनु पर्छ त्यसो भयो भने मात्र लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको आभास जनताले गर्न सक्छन् । नभए सर्वभौम जनतामा निहित भनिएका व्यवस्थामा सर्वसाधरणले जानेर या नजानेर गरेको अपराधको बिषयमा दण्ड गर्ने कानुनी व्यवस्था हुदाहुदै यातनाका कारण थुनुवाहरुको शंकास्पद मृत्यु हुदै जाने र सर्वसाधरण नागरिकले राज्यद्धारानै असुरक्षित भएको महसुस गर्न थाले भने राज्य व्यवस्थाको बिश्वसनीयतामा नै प्रश्न उठ्न सक्छ । त्यसैले माथि उल्लेखित घटना मात्र होइन थुप्रै यस्ता घटना केही समय अगाडी पनि सार्वजनिक भएका छन् । आउदा दिनमा यस्ता घटना घटन नदिन सम्बन्धित निकाय चनखो भएर दक्ष अनुसन्धान कर्ता र सम्बन्धित निकायलाई सवलीकरण पनि गर्नु पर्ने आवश्यकता भएको जस्तो देखिन्छ । यस घटनाले गृह मन्त्रालयलाईं प्रश्न गर्ने ठाउँ बनाएको छ । गृह मन्त्रालयले आफ्ना नागरिकहरुको जिउधन सुरक्षा र कनुनी राज्यको परिपालना गराउनु हो । तर अपराध गर्ने अभियुक्तहरुलाई यातना दिएर वा कसैको प्रभाव दवावमा थुनुवाहरुको हत्या गर्नु होइन । सम्बन्धित निकाय र सरोकारका क्षेत्रहरुले मानव अधिकारको रक्षाको लागि खेलेको भुमिका कम भएको महसुस यस्ता घटनाहरुले उजागर गरिरहेका छन् । त्यसैले मानव अधिकारका क्षेत्रमा काम गरिरहेका संघ/संस्थाहरुले जिम्मेवार भएर काम गर्नुपर्ने समय आएको छ ।

मासु मात्र होइन चाडपर्वमा स्वास्थ्य मैत्री माछा पनि खाने बानी बसालौ

-आर.बि.बुढाथोकी (सेफ)

दशैमा सबैका घरमा मासु पाक्छ । त्यो पनि एक दुई किलो होइन बिस बाइस किलो । बडा दशैमा सिङगो खसी काट्ने र सम्पूर्ण मासु आफु र आफ्ना आफन्तलाई खुवाउने हाम्रो परम्परा र संस्कार छ । सकोस या नसकोस ऋृण गरेर भने नि सिङगो खसी काट्नै पर्ने । पुरै खसी काटेर मासु भन्दारण गर्न नजान्दा र बिजुली बत्ती नहुने ठाउमा त बिग्रने डर पनि त्यती कै हुन्छ । दशैमा माछा खाउ न त भन्ने सोच प्राय कमै मा आउछ । नेपालमा माछालाई बुझ्न नसक्दा धेरै कम खपद हुन्छ र त्यो पनि खोलाको मात्र खोजी खोजी हिंडेका हुन्छन । बिज्ञहरुका अनुसार मुटु रोगिका लागि खसीको मासु बिष समान मानिन्छ त्यस्तै डाइबिटिज हुनेका लागि पनि मासु राम्रो होइन । यस्ता बिरामीलाई धेरै चिल्लो चाप्लो र मसलादार मासु या अन्य परीकार खानु राम्रो मानिन्न। माछाको चिल्लो र खसी बोकाको चिल्लोमा धेरै अन्तर छ ।

खसीको चिल्लोले हानी पुर्याउछ भने उता माछाको चिल्लोले धेरै फाईदा पुर्याएको हुन्छ ।

माछामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड पाइने र यसले शरीरको रगत पातलो बनाउने मात्र होइन तेज दिमागका लागि पनि उत्तम मानिन्छ ।

कोरना महामारीका कारण सिथिल बनेको अवस्थामा पचाउन धेरै समय लाग्ने रातो मासु धेरै खानु हानिकारक पनि हुन सक्छ तसर्थ माछाको परीकार समाबेश गराउदा धेरै राम्रो र फाईदा जनक हुन्छ ।

तर धेरैलाई माछाको परिकारमा कम ज्ञान भएका कारण माछा फ्राइ र करी मात्र बनाएको र खाने गरिएक देखिन्छ तर त्यसो होइन अन्य मासुको भन्दा धेरै परिकार माछाबाट बनाउन सकिन्छ र स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो मानिएको छ । बच्चादेखि बुढा सम्मका लागि माछा स्वास्थ्य मैत्री र राम्रो मानिन्छ। माछामा काडा हुने हुँदा खान डराउने बर्ग पनि धेरै देखिन्छ तर त्यसो होइन माछाको काडा सहज रुपमा छुट्याउन सकिन्छ र अहिले त बोनलेस गरेको माछा पनि जहाँ तही पाईन्छ ।

त्यसकारण हामीले यहाँ यस अंकमा माछाका केही परिकार पस्केका छौ जुन तपाईंहरुकाला दशैमा निकै उपयोगी साबित हुन सक्छ ।

माछाबाट दशैमा के के परिकार बनाउन सकिन्छ त ?

फिस बिर्यानी

सामाग्री:बोन लेस फिस डाइस काटेको-आधा केजी,मिक्स होल गरम मसला-१२ ग्राम,तेल-२ चम्चा,प्याज २ पिस,जिरा धनीया पाउडर-१ चम्चा,खुर्सानी धुलो-आधा चम्चा,घ्यु २ चम्चा,धनिया हरियो आधा मुठा,पुदिना-आधा मुठा,काजु-१५ ग्राम,ब्राउन ओनिएन-३ चम्चा,नुन स्वाद अनुसार, बासमती चामल आधा केजी,पानी आबश्यता अनुसार,रइता एक बाउल,अदुवा लसुन पेस्ट-१ चम्चा,केसर-पिन्न्च,केर्वा वाटर या रोज वाटर एक चम्चा,दही आधा कप,गरम मसला धुलो-आधा चम्चा बिधी:माछालाई डाइस काटेर एक साइड लगाउनुस र तेल तताएर माथि दिएको मध्य ७ ग्राम गरम मसला फुराउनुस ।

अदुवा,लसुन,प्याज हालेर ब्राउन बनाउनुस र काटेको माछा हालिदिनुस । केही बेर पकाइ सकेपछी सम्पूर्ण मसला हालेर एक छिन पकाउनुस र धनीया हालेर एक साइडमा राख्नुस । अर्को भाडोमा २ लिटर जती पानी तताएर गरम मसला र नुन हालेर उमाल्नुस । भिजाएको चामल खनाएर ७५% पकाउनुस र छान्नुस । उता पकाएर राखेको पिस करी र चामललाई लियर लियर गरेर तीन तहमा राख्नुस र बिच बिचमा केही घ्यु,पुदिना,ब्राउन अनियन, केसर, रोज वाटर या केर्वा वाटर हालेर अन्तमा घ्युमा भुटेको काजु हालेर सिल गर्नुस र स्लो हिटमा १५ मिनट पकाउनुस । अन्तमा काँक्रो,दही,चाट मसला,हरियो खुर्सानी,कास रोस्ट जिरा,कालो नुन,कागती हालेर बनाएको रइता सलादका साथमा तातो तातो सर्भ गर्नुस ।

फिस चिल्ली

सामाग्री:माछा डाइस कट-आधा केजी,तेल २ चम्चा, अदुवा लसुन -१ एक चम्चा,कर्न फ्लोर-२ चम्चा,सोय सस-आधा चम्चा, नुन स्वाद अनुसार,सेतो मरिच धुलो पिन्च,सेलरी चप-आधा चम्चा, फ्राइङग ओएल-आबश्यता अनुसार,डाइस भेज(भेडे खुर्सानी, प्याज, टोमाटो, हरियो खुर्सानी)-६० ग्राम,धनिया-आधा मुठा,हरियो प्याज-२ पिस,तिलको तेल - ड्रप,मैदा-आधा चम्चा,अन्डा फिटेको-२ चम्चा,चप गरेको अदुवा,लसुन,सेलरी-आधा चम्चा,टिमुरको तेल-ड्रप, चिल्ली पेस्ट-आधा चम्चा बिधी:कट पिस, अदुवा लसुन, सोय सस, नुन, मरिच, अन्डा, चिल्ली पेस्ट,कर्न फ्लोर,मैदा हालेर मजाले मोल्नुस र झुरुम झुरुम हुने गरी तातेको तेलमा फ्राइ गरी निकाल्नुस ।

अर्को चाइनिज वकमा तेल तताएर चप गरेको अदुवा, लसुन, सेलरी, हालेर ब्राउन गर्नुस । सोय सस र केचप हालेर केही पानी हाल्नुस र सिजिनिङ गरेर थिकनेस बनाउनुस । फ्राइ गरेको माछा र डाइस कट काटेको मिक्स भेज हालेर हाइ हिटमा टस गर्नुस । अन्तमा तिलको तेल,सेचवान ओएल,चप हरियो प्याज,धनिया हालेर सर्भ गर्नुस । फिस चिल्ली जस्तै प्राउन चिल्ली पनि बनाउन सकिन्छ ।

तावा फिस

सामाग्री: स्लाइस बोनलेस फिस-आधा केजी,बेसन-२ चम्चा,अदुवा लसुन पेस्ट-१ चम्चा,बेसार-पिन्च,जिरा धनीया पाउडर-आधा चम्चा,गरम मसला पाउडर-पिन्च,तोरी या सर्सेउको पाउडर-पिन्च,लेमोन जुस-आधा चम्चा,तेल दुई चम्चा

बिधी:सम्पूर्ण सामाग्री हालेर माछालाई राम्ररी मोल्ने र एक घण्टा छोपेर राख्ने ।

तावा या नन स्टिक प्यनमा डामेर पुदिना चटनी सँग खान सकिन्छ जुन निकै स्वादिलो र स्वास्थ्य बर्दक हुन्छ ।

फिस अमृतसरी

सामाग्री:स्लाइस बोनलेस फिस-आधा केजी,बेसन-२ चम्चा,इन्डियन मसला-आधा चम्चा,अदुवा लसुन-आधा चम्चा,रोगन मिर्च-पिन्च,तेल-आबश्यता अनुसार,कागती रस-आधा चम्चा, सर्सेउक धुलो-आधा चम्चा बिधी:सम्पूर्ण मसला हालेर माछालाई मोलेर एक घण्टा छोपेर राख्नुस अनी तातेको तेलमा क्रिप्सी हुने गरी फ्राइ गरी पुदिनाको अचार या धनीयाको अचार सँग खान सकिन्छ । अमृतसरी फिस फ्राइ जस्तै झिङगे माछा(प्राउन फ्राइ) पनि बनाएर खान सकिन्छ ।

फिस बल/फिस फिङगर

सामाग्री:फिस किमा-आधा केजी,लसुन पेस्ट-आधा चम्चा,मस्टर्ड पेस्ट-पिन्च,लेमन जुस-ड्रप,कर्न फ्लोर-एक च्म्चा,मैदा-एक चम्चा,फिटेको अन्डा-दुइ चम्चा,नुन मरिच स्वाद अनुसार,फ्राइङ तेल:आबश्यता अनुसार बिधी:सम्पूर्ण सामाग्री फिस किमामा हालेर मोल्नुस र गुच्चा भन्दा अली ठुलो साइजमा बल बनाउनुस र ब्राउन हुने गरी तातेको तेलमा स्लो हिटमा तार्नुस । राम्ररी पाक्नसाथ ककटेल सस या टार्टर ससमा सर्भ गर्न सकिन्छ ।

फिस फिङगरका

लागि सोह मिक्चरलाई औंला साइज दिएर अन्डा पिठोको सहायताले ब्रेडक्रमा कोट गरेर फ्राइ गर्न सकिन्छ ।

फिस करी

सामाग्री:माछा बोनलेस या विथ बोन-आधा केजी,अदुवा लसुन पेस्ट-१ चम्चा,मस्टर पाउडर-आधा चम्चा,जिरा धनीया- एक चम्चा,खुर्सानी धुलो-पिन्च,नुन स्वाद अनुसार,काटेको प्याज-एक पिस,काटेको टमाटर-एक पिस,धनिया-आधा मुठा ।

बिधी:माथि उल्लेखित सम्पूर्ण सामाग्री मध्ये अधुवा लसुन,नुन मसला आधा हालेर राम्ररी मोल्ने र कम्तिमा एक घण्टा छोपेर राख्ने । तातेको तेलमा माछा फ्राइ गरेर एक साइड लगाउने ।

अर्को करैमा तेल तताएर बाकि अदुवा लसुन,प्याज,हालेर राम्रारी भुट्ने र ब्राउन हुनासाथ,मिसेको तोरी,गोल्भेडा,नुन मसला हालेर मज्जाले पकाउने र पानी

हाली उमाल्ने । फ्राइ गरेको माछा हालेको एक छिन उमाल्नसाथ धनीया हालेर नुन चाखेर निकाल्नुस र रोटी या साधा भुजासँग खान सक्नु हुन्छ ।

फिस करी जस्तै प्राउन करी या अन्य सि फुडको करी बनाएर खान सकिन्छ ।

चिल्लो कम

खानेले मोलेको माछालाई फ्राइ नगरि ग्रिल गरेर पनि ग्रेभिमा मिसाउन सकिन्छ या त्यतिकै पनि उम्लेको ग्रेभिमा हालेर पकाउदा अझ स्वास्थ्य बर्दक हुन्छ ।

माथि उल्लेखित बाहेक फिस पकोडा,फिस गोल्डन फ्राइ,फिस सिच्वान स्टायल,फिस हुनान,फिस ड्रागन,फिस कोरियन,फिस फिङगर,फिस नुगेट,फिस क्रुकेट,फिस डम्प्लिङ,फिस मःम,फिस तेरियाकी,फिस तेपानाकी,फिस सलाद, फिस सुप,फिस राइस(पाइला),फिस ग्रिल, फिस तन्दुरी,फिस टिक्का,फिस टिक्की,फिस कबाब फिस स्यान्डुज,फिस बर्गर,फिस पिज्जा,फिस कुइनेल जस्ता सयौ भेराइटी बनाएर खान सकिन्छ ।

देउशी भैलो गीत आउँदै

काठमाडौ । नेपालीहरुको महाँन चाड बिजया दशमी सके लगतै उज्यालोको पर्व तिहार अर्थात दीपावली नजिकिदै छ । सो अवसर पारेर सिजनल गीतको होडबाजी चलिरहेको छ । सोही अवसरमा लय/ शब्द : बिर्ख बिश्वकर्माले निर्माण गरेको र स्वरमा राधिका हमाल, बिर्ख बिश्वकर्माको संयुक्त स्वर दिएको देउसी भैलो गीतको सम्पादन कार्य सम्पन्न भएको जानकारी दिएको छ ।

उक्त गीतको अभिनय रिना थापा मगर , बिर्ख बिश्वकर्मा , सरादीन , लक्ष्मी नाथ तिमिल्सिना, गायत्री पाण्डे , सुमिता रिजाल, रचना पौडेल , रमेश अधिकारी, प्रेम शर्मा पौडेल, कमल पौडेल लगायतको बेजोड अभिनयले धमाका दिएको उक्त गीतको सम्पादन गरेका प्रेम शर्मा पौडेलले जानकारी दिएका छन् ।

मेकअप गायत्री पाण्डेले गरिदिएकी छन् भने छायाँकनः दुर्लभ श्रेष्ठले गरेका छन् । त्यसैगरी नृत्यः निरेन श्रेष्ठले गरेका छन् । त्यस गीतको डिरेक्सन लक्ष्मी नाथ तिमिल्सिनाले गरेको प्रेम शर्मा पौडेलले जन आकाश डट कमलाई जानकारी दिएका हुन् ।

ललितपुर जिल्लाका वडा अध्यक्षहरुको नामावली

बागमति गाउँपालिका

वडा नं १-पुरुषोत्तम घिमिरे
वडा नं २-ज्ञान प्रसाद सापकोटा
वडानं ३-रमेश सञ्जेल
वडा नं ४-डम्बर बानियाँ
वडा नं ५-अर्थमान लामा
वडा नं ६-रामशरण घिमिरे
वडा नं ७-होम प्रसाद बजगाई

गोदावरि

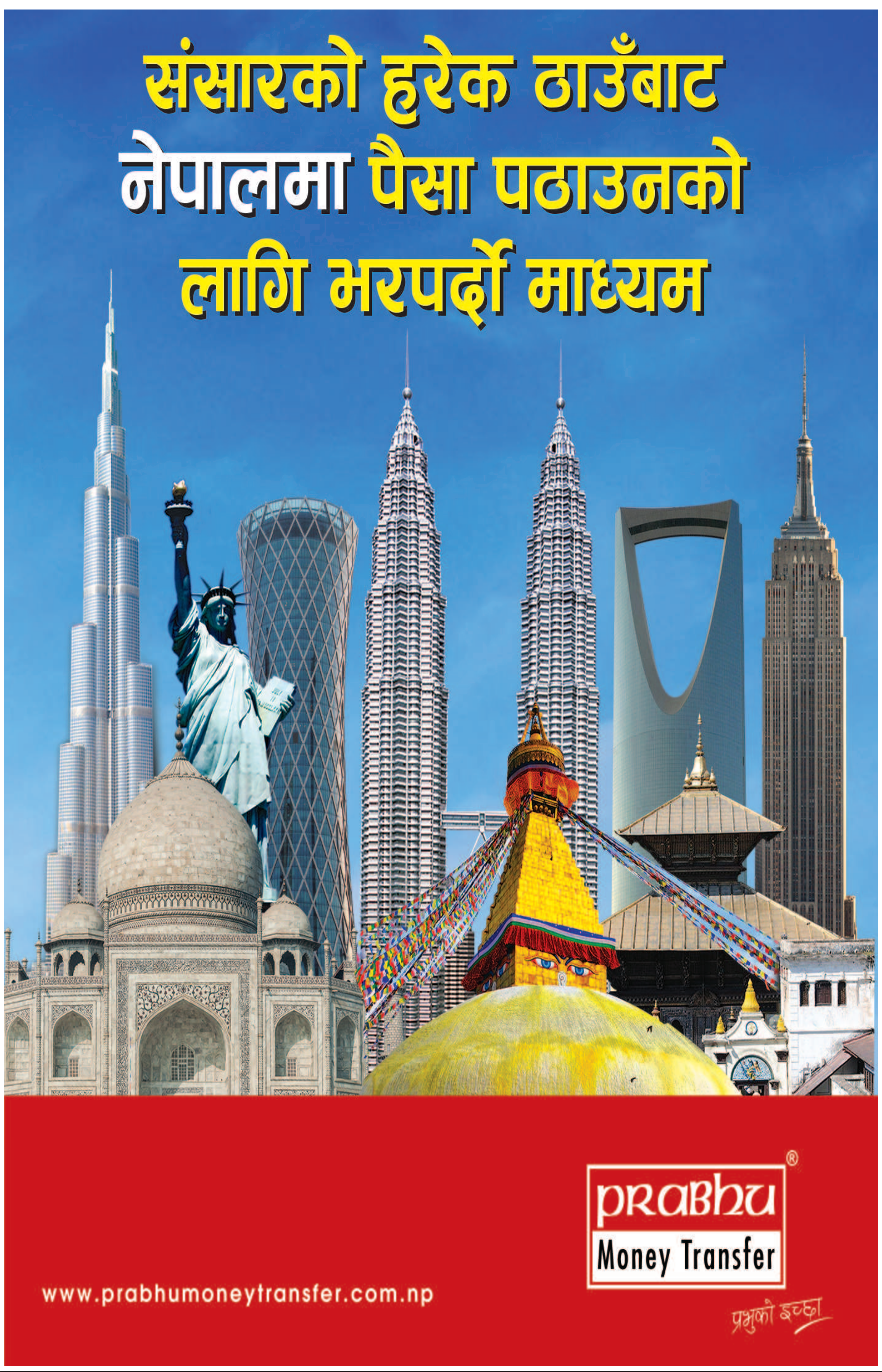
वडा नं १-नन्द बहादुर श्रेष्ठ
वडा नं २-पुष्कर गिरि
वडा नं ३-सन्तोष कुँवर
वडा नं ४-बाल मकुन्द आचार्य
वडा नं ५-बिनोद शिल्वाल
वडा नं ६-कुमार खड्का
वडा नं ७-कृष्ण तामाङ्ग
वडा नं ८-प्रल्हाद रानाभाट
वडा नं ९-बल्लभ के सि
वडा नं १०- प्रकाश केसि
वडा नं ११-दिपेन्द्र देशार
वडा नं १२-न्हुच्छेराम महर्जन
वडा नं १३-बाल गोपाल खत्रि
वडा नं १४-राम महर्जन

कोञ्ज्योसोम गाउँपालिका

वडा नं १-तावाङ लामा
वडा नं २-रोहन स्यङ्तान
वडा नं ३-दुर्गा दाहाल
वडा नं ४-मान बहादुर स्याङ्तान
वडा नं ५-सानुकान्छा तामाङ्ग

महाँङ्काल गाँउपालिका

वडा नं १-जगन्नाथ दाहाल
वडा नं २-बिर बहादुर लामा
वडा नं ३-कल्याण महत
वडा नं ४-प्रेम घिमिरे
वडा नं ५-बिश्वराम घिमिरे
वडा नं ६-मिठाराम जमकट्टेल



सूचना

- व्यक्तिगत घटना (जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाई सराई, सम्बन्ध विच्छेद) भएको ३५ दिनभित्र निःशुल्क दर्ता गरौं ।
- घर निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी घर निर्माण गरौं ।
- गाउँपालिकाद्धारा तोकिएको सडक तथा भवन सम्बन्धी मापदण्ड लागू गरौं ।
- आफ्नो नजिकको सार्वजनिक जग्गा संरक्षण गरौं र संरक्षण गर्न गाउँपालिकालाई सहयोग गरौं ।
- आफ्नो पसल, व्यवसाय, घर नियमानुसार गाउँपालिकामा दर्ता तथा अभिलेख गरौं ।
- व्यक्तिगत सरसफाईका विधिहरुको पालना गरौं तथा गाउँपालिकाको सरसफाई कार्यमा सहयोग गरौं ।

निमा ग्याल्जेन शेर्पा
अध्यक्ष

हेलम्बु गाउँपालिका
सिन्धुपाल्चोक

विष्णुहरि तिमल्सेना
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

जन आकाश Jana Aakash National Weekly राष्ट्रिय साप्ताहिक
www.janaakash.com.np
का.जि.प्र.का.द.नं. ३५२/०६४–०६५ गो.हु.का. द.नं. १/२०७७/०७८

नाडाको प्रदेश २मा साधरणसभा सम्पन्न

धनुसा । नाडाको संस्थागत सदस्य जानकी अटोमोबाइल्स एसोसिएसन अफ नेपालको प्रथम साधारणसभा शनिबार धनुषाको ढल्केबरमा सम्पन्न भएको छ ।

एसोसिएसनका अध्यक्ष तेजनारायण शाहको सभापतित्वमा आयोजित साधारणसभामा बोल्दै प्रमुख अतिथि प्रदेश २ का मुख्यमन्त्री लालबहादुर राउतले अटोमोबाइल क्षेत्रको विकासका लागि प्रदेश २ सरकारले योगदान पुर्‍याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभएको थियो ।

मुलुकको आर्थिक समृद्धिमा नाडाले खेलेको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको उहाँले भनाइ छ । लगानीकर्ताहरुलाई उच्च मनोबलका साथ लगानी गर्ने वातावरण बनाउन नसक्नु राज्यका लागि दुर्भाग्य रहेको उहाँले बताउनुभएको थियो । ऐन, नियम तथा कानुन बनाउँदा उद्योगी व्यवसायीसँग राय तथा सल्लाह

सुझाव लिनुपर्ने बताउँदै मुख्यमन्त्री राउतले आफूले प्रदेश २ भित्र लगानीमैत्री वातवरण बनाएर निजी क्षेत्रलाई आकर्षित गर्ने प्रतिबद्धता गर्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा बोल्दै नाडाका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद दुलालले अटोमोबाइल क्षेत्र नेपालको अर्थतन्त्रको मेरुदण्डका रुपमा रहेको बताउनुभएको थियो । यातायात क्षेत्रको विकास बिना अन्य क्षेत्रको विकास सम्भव नरहेको उहाँको भनाइ छ । अटोमोबाइल क्षेत्र राज्यलाई सर्वाधिक राजश्व प्रदान गर्ने क्षेत्र रहेको बताउँदै अध्यक्ष दुलालले सबैभन्दा बढी पारदर्शिता कायम भएको व्यवसाय पनि अटोमोबाइल नै रहेको बताउनुभयो । कोरोना महामारीबाट बच्न निजी सवारी साधनको प्रयोग र खरिद तथा बिक्री बढेसँगै यस क्षेत्रबाट राजश्वमा योगदान पनि बढेको दुलालको भनाइ छ ।

मिथिला नगरपालिकाका मेयर हरिनारायण महतोले पछिल्लो यातायात क्षेत्रको विकास तिब्र गतिमा भइरहेको बताउँदै यातायात क्षेत्रको विकाससँगै सडक पूर्वाधारको पनि विकास आवश्यक रहेको बताउनुभएको थियो ।

प्रदेश २ मा अटोमोबाइल क्षेत्रको सम्भावना राम्रो रहेको जानकी अटोमोबाइल एसोसिएसन अफ नेपालका अध्यक्ष तेजनारायण शाहले बताउनुभएको थियो । कार्यक्रमको सञ्चालन नाडाका सचिव अनुप बरालले गर्नुभएको थियो भने धन्यवाद मन्तव्य जानकी अटोमोबाइल एसोसिएसनका उपाध्यक्ष केदार अग्रवालले राख्नुभएको थियो ।

कार्यक्रममा नाडाका तर्फबाट उपाध्यक्ष करण चौधरी, सुवाष आचार्य, कोषाध्यक्ष सुरेन्द्रकुमार उप्रेती, सहकोषाध्यक्ष विक्रम सिंघानिया, कार्यसमिति सदस्य राजनबाबु श्रेष्ठ, ध्रुवबहादुर थापा, प्रकाश कपुरी, मोहनबाबु खड्का, पंकज अग्रवाल, निलमणि पाठक, सुवास थपलिया लगायतको उपस्थिति रहेको थियो ।

लिङ्ग पहिचान गरी भ्रुणहत्या गर्नु अपराध हो । त्यस्तो दुष्कर्म कसैले नगरौं, नगराऔं । छोरा र छोरी दुवैको जीवन सुरक्षित गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

जनआकाश मिडिया प्रा.लि.का लागि: प्रकाशक: द्रोणबहादुर बस्नेत, सम्पादक : ब्रबिम बस्नेत, प्रधान सम्पादक, मोहन कार्की ९८६१५८८४५६,९८५१०८७१५६ कम्प्युटर: जनआकाश डेस्कटप
प्रधान कार्यालय, बागबजार, काठमाडौं, ०१-४१६७५७८, पोष्ट बक्स नं. १६५६, E-mail: jana.news2065@gmail.com, मुद्रण: सुप्रिम प्रिन्टिङ्ग प्रेस