वर्ष १८ | अंक २ | नेपाल संवत् ११३९ | २०७६ असोज २ गते बिहीबार | 19, Sept. 2019 | पृष्ठ ८+४ | मूल्य रु. १०

एउटै पढे पुग्छ
समाधान
samadhannews.com
राष्ट्रिय दैनिक

नेवानि निजी 'मोडल' मा लैजान सुझाव

समाधान संवाददाता
काठमाडौं, १ असोज

नेपाल वायु सेवा निगम लिमिटेडलाई सार्वजनिक तथा निजी साझदारी कम्पनीको 'मोडल' मा परिणत गर्नुपर्ने सुझाव कार्यदलले सरकारलाई दिएको छ । पूर्व सरकारी सचिव सुशील घिमिरेको संयोजकत्वको ५ सदस्यीय नेपाल वायुसेवा निगम सुधार सुझाव कार्यदलको प्रतिवेदनमा त्यस्तो सुझाव उल्लेख गरिएको हो ।

बुधबार सुझावसहितको प्रतिवेदन बुझ्दै संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री योगेश भट्टराईले प्रतिवेदनले दिएका सबै सुझावलाई सकारात्मक रुपमा लिएको र आवश्यक परामर्श तथा अध्ययनपछि त्यसलाई कार्यान्वयन गर्न कार्यतालिका नै सार्वजनिक गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेका छन् ।

नेपाल वायु सेवा निगमलाई निजी कम्पनीसँग साझेदारीमा जाने तथा निजी कम्पनी मातहतमा ल्याउने यसअघिको अड्कलबाजी व्यवहारमा उत्रने संकेत मन्त्री भट्टराईबाट मिलेको छ । प्रतिवेदनले दिएको दीर्घकालीन सुधार अन्तर्गत संस्थागत पुनसंरचना सम्बन्धमा भनिएको छ, 'जुन समयमा निगमको स्थापना भएको थियो, त्यो समयको राजनीतिक, आर्थिक सामाजिक तथा व्यावसायिक वातावरण अहिलेको भन्दा अत्यन्तै फरक खालको थियो ।'

> **आवश्यक परामर्श तथा अध्ययनपछि त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने मन्त्री भट्टराईको प्रतिबद्धता**

तत्कालीन समयका लागि बनाइएको संस्थागत र संगठनात्मक ढाँचा अहिलेको बढ्दो प्रतिस्पर्धात्मक, व्यावसायिक वातावरणमा उपयुक्त नभएको ठहर छ । निगमलाई सुधार गर्न यसअघि गठित विभिन्न कार्यदलका प्रतिवेदन, विगतका सरकारी वक्तव्य, आवधिक योजनाका नीति समेतलाई मध्येनजर गर्दै यो कार्यदल निगमलाई कम्पनीको रुपमा परिणत गरी कम्पनी ऐन, २०६३ अन्तर्गत पुनर्स्थापित गरी सञ्चालन गरिनु पर्दछ भन्ने निष्कर्षमा पुगेको छ ।

तर प्रतिवेदनले निगमलाई यसरी कम्पनीमा परिणत गर्दा नेपालको राष्ट्रिय ध्वजाबाहकको गौरव र हैसियत दीर्घकालसम्म रहने कुराको ग्यारेन्टी गरिनुपर्ने उल्लेख छ । यस्तै निगमले हाल बहन गरिरहेको सामाजिक उत्तरदायित्व र राष्ट्रिय ध्वजाबाहकको हैसियतमा राज्यबाट प्राप्त अभिभावकत्व कायम रहनुपर्ने सुझाव छ ।

सुझावमा कम्पनीको नयाँ नाम नेपाल वायुसेवा कम्पनी लिमिटेड, कम्पनीको अधिकृत पुँजी २ सय अर्ब, जारी पुँजी १ सय ५० अर्ब, चुक्ता पुँजी १ सय अर्ब रहने र स्वरुप सार्वजनिक निजी साझेदारी उपयुक्त हुने उल्लेख छ ।

त्यस्तो मोडलको लगानीको संरचनामा सरकारको ५१ प्रतिशत, विदेशी साझेदारी वा नेपाली लगानीकर्ताको ३५ प्रतिशत, नेपाल एयरलाईन्सका वर्तमान तथा भूतपूर्व पदाधिकारी र कर्मचारीको १ दशमलव ५ प्रतिशत, पर्यटन व्यवसायी संस्था वा पर्यटन व्यवसायीको ६ प्रतिशत र सर्वसाधारण लगानीकर्ताको ५ प्रतिशत सेयर रहने सुझाव पेश गरिएको छ ।

प्रतिवेदनले सरकार मन्त्रिपरिषद्बाट मनोनितलाई कम्पनीको सञ्चालक समितिको अध्यक्ष र ६ जना सञ्चालक बनाउन सुझाव दिइएको छ । त्यसमा सञ्चालकमा संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयका राजपत्रांकित प्रथम श्रेणी अधिकृतमध्ये सरकारले मनोनित गरेको १, हवाई उड्डयन वा लेखा वा व्यवस्थापन वा कानुनमा स्नातकोत्तर गरी कम्तीमा १५ वर्षको अनुभव प्राप्त व्यक्तिहरुबाट मनोनित १, विदेशी साझेदार वा नेपाली लगानीकर्ताबाट २, हवाई उड्डयन वा लेखा वा व्यवस्थापनमा स्नातकोत्तर वा कम्तीमा १५ वर्षको अनुभव प्राप्त स्वतन्त्र सञ्चालक, सर्वसाधारण सेयर धनीहरु वा कर्मचारीबाट समेतबाट निर्वाचित स्नातक उपाधि हासिल गरेका १ जना राख्न सकिनेछ ।

अर्कोतिर वर्षौंसम्म निरन्तर घाटामा चलिरहेको निगमले कम्पनीमा परिणत हुँदैमा रातारात तुरुन्त मुनाफामा जान सक्छ भन्ने कुनै निश्चित नभएको पनि प्रतिवेदनमा भनिएको छ ।

निगम कम्पनीमा परिणत भइसकेपछि पनि निगमले हाल सञ्चालन गरिरहेको ग्राउन्ड ह्यान्डलिङ सेवालाई नेपालका सबै अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा पनि नयाँ बन्ने कम्पनीले नै सञ्चालन गर्न पाउने गरी कानुनी व्यवस्था मिलाइनु पर्ने भनिएको हो ।

प्रतिवेदनमा भनिएको छ,' संसारका धेरै वायु सेवा प्रदायक उडान सञ्चालनबाट मात्र नोक्सानीमा चलिरहेको अवस्थामा नयाँ बन्ने कम्पनीको समेत ठूलो चुनौतीका बीचबाट गुज्रनु पर्ने हुन्छ ।' निगममा हाल रहेको पुरानो पुस्तामा अनुभव जे जस्तो भए पनि आफूभन्दा तल्लो तहका आफ्ना उत्तराधिकारीलाई सिकाउने र वृत्ति विकास गराउने विषयमा ठूलो कमजोर रहेको ठहर गर्दै प्रतिवेदनले तत्कालका लागि निगममा विदेशी व्यवस्थापन ल्याउन उपयुक्त हुने सुझाएको छ ।

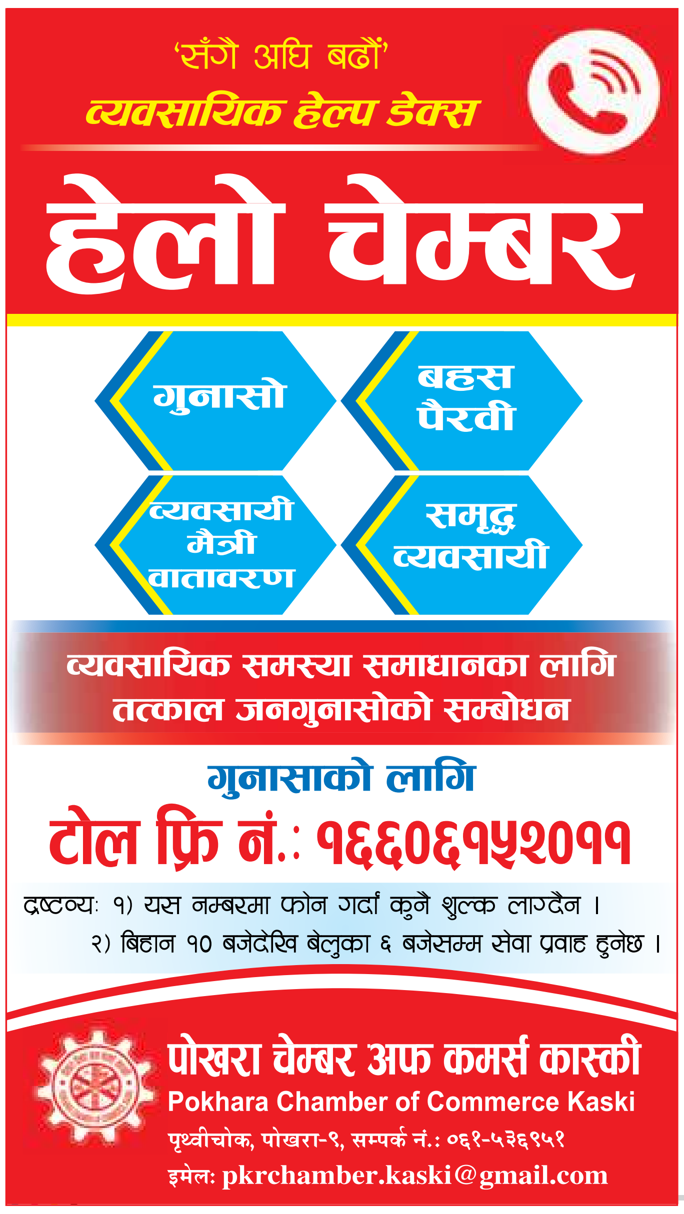
चाडपर्वमा बलियो सुरक्षा

पोखरा, १ असोज (समाधान)- जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्कीले चाडपर्व नजिकिएसँगै सुरक्षा रणनीति बलियो बनाएको छ ।

कास्कीका प्रहरी प्रमुख दानबहादुर कार्कीले सुरक्षालाई मध्यनजर गर्दै पैदल, सवारी साधन र सादा पोशाकमा पनि प्रहरी परिचालन गरिने बताए । सवारी साधन चेकिङ बढाउने कास्की प्रहरीको तयारी छ ।

चाडपर्वका बेला लुटपाट तथा पाकेटमारका घटना बढी हुने भएकाले सादा पोशाकमा गाडीभित्रै पनि प्रहरी परिचालन गरिने भएको छ । पोखराका विभिन्न ठाउँमा यात्रु सहायता कक्ष राख्ने, बैंक तथा बित्तीय संस्थाका कर्मचारी तथा सुरक्षा गार्डलाई सुरक्षासम्बन्धी अनुशिक्षण दिने लगायतका योजना प्रहरीले बनाएको छ । लागुऔषध, मापसे, जुवातास विरुद्धको कारवाही र सचेतनामूलक कार्यक्रम पनि सँगसँगै गर्ने कार्कीले सुनाए ।

कास्की प्रहरीले हराएका र चोरी भएका १९ थान मोबाइल सम्बन्धितलाई बुझाएको छ ।



हार्दिक समवेदना

जन्म मितिः
वि.सं. १९९७ पुस ४

स्वर्गारोहण मितिः
वि.सं. २०७६ भाद्र २१

स्व. मधुमाया सापकोटा

यस **पोखरा युनाइटेड एकेडेमी तथा भद्रकाली डेभलपमेन्ट प्रा.लि.** भद्रकालीमार्ग, पोखराका कार्यकारी निर्देशक कृष्णप्रसाद सापकोटाकी ममतामयी माता **मधुमाया सापकोटा**को असामयिक र्स्वगारोहण भएको आज १३औं दिनको पुण्यतिथिमा हामी अत्यन्तै दुःखित हुँदै हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं । साथै उहाँको दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दछौं । यस दुःखद घडीमा शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्न सक्ने शक्ति ईश्वरले प्रदान गरून् भनी कामनासमेत गर्दछौं ।

संस्थापक प्रिन्सिपल तथा सम्पूर्ण परिवार	अध्यक्ष *तथा* सम्पूर्ण शेयरधनी सदस्यहरु	अध्यक्ष विद्यालय व्यवस्थापन समिति

पोखरा युनाइटेड एकेडेमी परिवार
पोखरा-१२, भद्रकाली

ऋण चुक्ता गर्न आउने बारेको ३५ दिने सुचना ।

यस सहकारी संस्थाबाट तपशिलमा उल्लेखित ऋणीहरुले बिभिन्न कर्जा शिर्षक अर्न्तगत उपयोग गर्नुभएको ऋणको सावाँ र व्याज तिर्ने / बुझाउने सम्बन्धमा पटक-पटक लिखित , मौखिक तथा राष्ट्रिय पत्र पत्रिका मा सार्वजानिक सुचना प्रकाशित गरी अनुरोध गर्दा / ताकेता गर्दा पनि साँवा /व्याज नबुझाई शर्त उल्लंघन गरेकोले यस संस्थालाई तिर्न बुझाउन बाँकी रहेको साँवा तथा व्याज ३५ दिन भित्र बुझाउन यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ। तोकिएको म्यादभित्र साँवा तथा व्याज बुझाउन नआएमा कर्जा उपयोग गर्ने क्रममा यस संस्थालाई लेखाईदिएको तमशुक को शर्त कबुलियतनामा वा सहकारी ऐन २०७४ को दफा ७९,८० र ८३ तथा सहकारी नियमावली २०७५ को नियम ३० र ३२ मा भएको व्यवस्था बमोजिम वा प्रचलित कानुन बमोजम कारवाही गरिने व्यहोरा यसै सुचनाद्धारा जानकारी गराइन्छ ।

तपशिल :

क्र.स.	ऋणीको बिवरण	ऋणीको फोटो
१.	ऋणी को नाम र थर : सुनिता गुरुङ नागरिकता नं. : १७३७६५ , कास्की । बाबू/श्रीमान : हुम बहादुर गुरुङ बाजे/ससुरा : गणेश बहादुर गुरुङ ठेगना : पोखरा उ.म.न.पा वडा नं. ०६,कास्की ।	
२.	ऋणी को नाम र थर : बिनोद श्रेष्ठ नागरिकता नं. : ४६५५०८० , कास्की । बाबू/श्रीमान : सुक बहादुर श्रेष्ठ बाजे/ससुरा : दुर्गालाल श्रेष्ठ ठेगना : पोखरा उ.म.न.पा वडा नं. ०५ ,कास्की	
३	ऋणी को नाम र थर : सुदिप मानन्धर नागरिकता नं. : १३०३१/४७८७ , काठमाण्डौं । बाबू/श्रीमान : लक्ष्मी नारायण मानन्धर बाजे/ससुरा : तुल्सी नारायण मानन्धर ठेगना : काठमाण्डौं.म.न.पा वडा नं. ३२, मैतिदेवी , काठमाण्डौं ।	
४.	ऋणी को नाम र थर : पासाङ लमी शेर्पा नागरिकता नं. : ०९१००१/७४५ , भोजपुर । बाबू/श्रीमान : सोनाम छिरी शेर्पा बाजे/ससुरा : कितेम्बा शेर्पा ठेगना : दोभाने गा.बि.स वडा नं. ०६ ,भोजपुर	

सुनौलो बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
पोखरा-६, बैदाम, कास्की, नेपाल ।
फोन न ०६१-४६५५०५,४६७४०१

आवश्यकता

यस **शिव शिखर एग्रो प्रा.लि.** बाट शिखर ब्राण्डका मोटर पम्प तथा मेसिनरी सेल्सका लागि निम्न स्थान र निम्न संख्यामा दक्ष कर्मचारी आवश्यकता परेको हुनाले योग्यता प्राप्त उमेद्वारहरुले यथाशीघ्र आफ्नो बायोडाटासहित संस्थाको कार्यालयमा वा मेल मार्फत सम्पर्क राख्नुहोला ।

धवलागिरी- १ जना	(तलब : २०,०००+)
स्याङ्जा - १ जना	(तलब : २०,०००+)
पोखरा-१ जना	(तलब : २०,०००+)
गोर्खा/लमजुङ/तनहुँ- १ जना	(तलब : २०,०००+)
अपरेटर (मेसिन)- १ जना	(तलब : २५,०००+)

उपकार/विधाता ब्राण्डका खाद्यान्नहरूको बिक्री/वितरणका लागि दक्ष कर्मचारीहरू आवश्यकता

स्याङ्जा - १ जना	(तलब : २०,०००+)
लमजुङ- १ जना	(तलब : २०,०००+)
गोर्खा - १ जना	(तलब : २०,०००+)
एकाउन्टेण्ट - १ जना	(तलब : २५,०००+)

दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०७६ असोज १० गतेसम्म
कर्मचारी छनौट : अन्तर्वार्ताको आधारमा
सम्पर्क स्थान : शिव शिवर एग्रो प्रा.लि. पोखरा-५, पर्स्याङ

Shiva Shikhar Agro Pvt. Ltd. Bhaktapur
शिव शिखर एग्रो प्रा.लि.
फोन नं.: ०६१-५२०४३७, ९८५६०३६९३५, ९८६१६८६८४४
Email:shivashikharpokhara@gmail.com

VACANCY ANNOUNCEMENT

SOS CHILDREN'S VILLAGES NEPAL

A loving home for every child

SOS Children's Villages Nepal is an independent, non-governmental social development organization. We provide a caring family environment for the development of those children who have lost their parents and /or who are at risk of losing parental care. To impart quality care to our children and youths, and to integrate them in society, we are looking for energetic, young and dedicated candidates for full time appointment to work at SOS Hermann Gmeiner School Pokhara. We offer a secure, friendly work environment; and are committed to safeguarding the child rights.

Job Position/s:

1. Senior Teacher (Math) - (1)

The Math teacher will be responsible for ensuring appropriate curriculum coverage, continuity and progression in the concerned subject area for all students. S/he should guide students by assessing the special educational requirements by offering best possible learning opportunities to enhance their skills. S/he must display ability to identify and select different instructional resources and methods to meet students' varying need. S/he should plan and implement a learning curriculum, which includes activities for students that stress physical, social and emotional growth.

Educational Qualification: B.Sc./BA/B.Ed. with Math (Candidate must be proficient in spoken and written English and preference may be given to candidates with master's degree in Social Science and teaching experience)

For the position mentioned above, candidate's age should not exceed 35 years, must be a computer literate with working knowledge of MS office applications. Candidates are expected to have excellent interpersonal skills with positive attitude, and should possess natural ability for positive handling of children and child safety. Basic fluency in spoken Tibetan and Nepali languages will be an added advantage.

SOS Children's Villages Nepal offers a competitive remuneration package as per the rules and regulations of the organization. Interested candidates are requested to apply with a cover letter, updated resume, copies of academic certificates, and recent passport size photo by Tuesday, September 24, 2019 (before 2 p.m.).

The Principal
SOS Hermann Gmeiner School Pokhara
Pokhara-17, Kaski, Post Box: 212, Pokhara, Nepal
Or,
Email: hgs.pokhara@sosnepal.org.np | Phone: 061-463307/461912

Only short listed candidates will be called for the further selection process. Suitable candidates are highly encouraged to apply. The school reserves the right to reject any or all the applications without assigning any reason whatsoever.

भर्ना खुल्यो

प्राइभेट SEE

कक्षा ७,८,९ फेललाई विशेष कक्षाको व्यवस्था

कक्षा ११
१ वर्षे +२

घरमै बसी स्व. अध्ययन गरेर वा नियमित कक्षा लिएर सजिलै पास गर्न सकिने ।

हाइलाइट ओपन स्कुल
सृजनाचोक, पोखरा-८, 061-539551, 9856039551

Admission Open for Limited Seats

B.Arch. (Bachelor in Architecture)
B.E. COMPUTER (Bachelor in Computer Engineering)

Pokhara Engineering College (PEC)
Phirke, Pokhara-8, Kaski
Ph: 061-531209

आँधिखोला गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
स्याङजाको

गै.स.सं./सामुदायिक संस्थाबाट झोलुङ्गे पुलको कार्य सम्बन्धी १५ दिने प्रस्ताव आव्हान् सम्बन्धी सूचना

प्रकाशित मितिः–२०७६/०६/०२ गते

आंधिखोला गाउँपालिका, गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, कृषि, स्याङ्जा मार्फत यस गाउँपालिका क्षेत्र भित्र झोलुङ्गे पुल निर्माण कार्यक्रमको लागि समुदायलाई प्राविधिक एवं समाजिक संगठनात्मक सहयोग उपलब्ध गराउन इच्छुक स्थानीय गै.स.सं./सामुदायिक संस्थाहरूबाट प्रस्ताव आव्हान् गरिएको छ। प्रस्ताव फारम आँधिखोला गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ । प्रस्ताव फारमको दस्तुर वापत रू.१००० (अक्षरेपी एक हजार रुपैंया) मात्र बुझाउनु पर्नेछ । प्रस्ताव फारमको लागि संस्था दर्ता एवं नविकरण प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि सहितका कागजातहरु मिति २०७६/६/१६ गते कार्यालय समय भित्र आँधिखोला गाउँपालिका,गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयमा पेश गरि सक्नुपर्नेछ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

हार्दिक शुभकामना

विगत १७ वर्षदेखि यस क्षेत्रको पत्रकारिताको "सतिसाल" को रुपमा स्थापित समाधान राष्ट्रिय दैनिक **१८ औं वर्ष प्रवेश**को पावन अवसरमा हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछौं । देश, जनता र समृद्धिको पक्षमा कलम चलाउने अभियान अरु सयौं वर्षसम्म निरन्तर चलिरहोस् भन्ने कामनासहित हार्दिक शुभकाना व्यक्त गर्दछौं ।

"Access to All"
गरिमा विकास बैंक लिमिटेड
Garima Bikas Bank Limited
Cluster Office:- Pokhara, Nepal
Tel:061-528435/36
Email: bhola@garimabank.com.np
www.garimabank.com.np

वर्गीकृत विज्ञापन डिस्प्ले

फेन्सी पसल बिक्रीमा

पोखरा विन्ध्यवासिनीमा चालु अवस्थामा रहेको फेन्सी पसल विशेष कारणवश तु बिक्रीमा ।

सम्पर्क : ९८६१३४२१७९

संजय चाबी घर

सम्पूर्ण किसिमका गाडी, VW, Breja, Skoda, Hundai आदिका गाडीको चाबी तथा रिमोट बनाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोला । होम सर्भिसको पनि व्यवस्था छ ।

सम्पर्क : 9846042291, 9846361602, 061-521532

नम्बर सेभ गर्नुहोला आपतमा काम लाग्नेछ ।

CG लाई ८ कर्मचारी

साधारण, SLC, +2 above
लेडिज- ५ जना, जेन्स-३ जना
समय : ११ देखि ५ बजेसम्म
ल.तलब : १३५००–२२,०० सम्म + दशै बोनस, (सृजनाचोक)

सम्पर्क : 9856021715, 9816159710, 9821332119, 9806545801

नोट : 100% Job (३ जना गृहिणीलाई अवसर)

तु आवश्यकता

१) कार्यालय सहायक महिला–१ जना
२) रिसेप्सनिष्ट महिला–१ जना
३) कम्प्युटर टिचर महिला–१ जना
४) मन्टेश्वरी टिचर महिला–१ जना
५) कुक वेटर–४ जना

अपरच्युनिटी ग्लोबल प्रा.लि.
चिप्लेढुंगा–४, रत्न इम्पोरियम अगाडि
०६१–५३४०६३, ९८०४१६३५४५

फेन्सी पसल बिक्रीमा

पोखरा - ८ सृजनाचोकमा रहेको अत्यन्त चालु अवस्थाको (डबल सटर भएको) फेन्सी पसल विशेष कारणवस तु बिक्रीमा छ।

सम्पर्क : 9817189110, 9856015521

किराना पसल बिक्रीमा

पोखरा - ७ रत्नचोकमा रहेको अत्यन्त चालु अवस्थाको किराना पसल विशेष कारणवस तु बिक्रीमा छ।

सम्पर्क : 9827187704, 9869646900

डेकोरेशन बिक्रीमा

पोखरा - ८ चिप्लेढुङ्गामा रहेको फेन्सी पसलको डेकोरेशन बिक्रीमा छ। मूल्य डेढलाख मात्र एड्भान्स ३ लाख मात्र

सम्पर्क : 9846113013

?

पसल बिक्रीमा

पोखराको सबैभन्दा व्यस्त बजार पृथ्वीचोकको पोखरा सस्तो बजार भित्र रहेको अत्यन्त चालु अवस्थाको फेन्सी पसल विशेष कारणवस तु बिक्रीमा

मूल्य : आपसी समझदारीमा

सम्पर्क : 9825121290

रेष्टुरेन्ट बिक्रीमा

अत्यन्त चालु अवस्थामा रहेको रेष्टुरेन्ट विशेष कारणवस तु–बिक्रीमा छ ।

मूल्य: ९ लाख ५० हजार मात्र ।

सम्पर्क : लेकसाइड, पोखरा
98028-25576, 98677-99882

फेन्सी पसल बिक्रीमा

अत्यन्तै चालु अवस्थामा रहेको योबित एण्ड यूनिक फेन्सी पसल बिक्रीमा छ ।

सम्पर्क 9816619232

ट्याक्सी चोक, बगर (माछापुच्छ्रे बैंक नजिकै)

फ्ल्याट भाडामा

पोखरा–५, प्रस्याङ अन्नपूर्ण लायन्स क्लब (चिल्ड्रेन पार्क) को ठिक अगाडि शान्त वातावरणमा अवस्थित एक आकर्षक फ्ल्याट भाडामा छ । (२ वेडरुम, १/१ किचन डाइनिङ, १ वैठक रुम)

सम्पर्कः ९८४६०३०१३२, ९८०४१४२१९९

Study in Korea

पढाई सँगै काम गर्न सकिने मासिक – १५०,००० देखि २,००,००० सम्म कमाउन सकिने

Contact
Welfare Korean Edu Training Consultancy Pvt Ltd
Chipledhunga, Pokhara
061-521561, 696904, 9860007195

फोटो तथा गिफ्ट सप बिक्रीमा

पोखरा – १७ बिरौटामा अत्यन्त चालु अवस्थामा रहेको फोटो तथा गिफ्ट सप कार्य ब्यस्तताको कारण बिक्रीमा

सम्पर्क : 9849200142, 9824103995

जग्गा बिक्रीमा

अन्नपूर्ण केवलकार सेदीबगर स्टेशनको तल्लो गेटको ठिक अगाडि रहेको २४ आना पूर्व फर्किएको होटल प्रयोजनको लागि अति उपयुक्त आकर्षक जग्गा बिक्रीमा छ ।

मूल्यः आपसी समझदारीमा

सम्पर्कः ९८४६०२०३८५, ९८०४१४२१९९

पायल्स

फिस्टुला, फिसर उपचार केन्द्र

न्यूलाईफ आयुर्वेद प्रा.लि.
पृथ्वीचोक, पोखरा
फोन नं.: 061-541050, 9856082394, 9864532165

गण्डकीमा संविधान दिवस

३ दिन दीपावली, सहिदको स्मरण, संविधान विमर्शसम्म

समाधान संवाददाता
पोखरा, १ असोज

नेपाल प्रहरी अन्तर्गतको सशस्त्र प्रहरी गण ड्यामसाइडको भलिबल मैदान । प्रदेशको नेतृत्व गरिरहेका मुख्यमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङ टिमको क्याप्टेन छन् । फस्ट सेटर छन्, भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री रामशरण बस्नेत । सेकेन्ड सेटर विधायन समिति सभापति मोहन रेग्मी छन् । साइड सेटर छन्, आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री किरण गुरुङ ।

प्रदेश मामिला समिति संयोजक कृष्ण थापा, सांसद चन्द्रबहादुर बुढा, मीनप्रसाद गुरुङ गुरुङ राजीव पहारी मैदानमा थिए । गण्डकी प्रदेशको मन्त्रालयका तर्फबाट उनीहरु भलिबलको प्रतिस्पर्धामा छन् । टिम क्याप्टेन मुख्यमन्त्रीले बाहिरबाट निर्देशन दिँदै थिए, खाली ठाउँ छोड्नुभएन, बल उठाउनु पनि पर्‍यो ।

प्रतिस्पर्धी टिमका छन्, प्रमुख सचिव हरिप्रसाद बस्याल । फस्ट सेटर छन्, प्रहरी नायव महानिरीक्षण डिआइजी विनोद शर्मा घिमिरे । प्रहरी उपरीक्षक एसपी दानबहादुर कार्की, डिएसपी कृष्णबहादुर कार्की मैदानमा तम्तयार थिए । यो समूह हो, कर्मचारीको । यो समूहमा निजामती कर्मचारीदेखि नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी पनि थिए ।

मुख्यमन्त्रीदेखि मन्त्री, कर्मचारी र प्रहरीसमेतको भलिबल रोमाञ्चक थियो । पहिलो गेम कर्मचारीको टोलीले जित्यो । त्यसको साटो फेर्दै दोस्रो गेम फेरि मुख्यमन्त्रीको टोलीले जीत हात पार्‍यो । तेस्रो गेम आफ्नो पोल्टामा पार्दै कर्मचारीहरुको टिमले जित्यो । मुख्यमन्त्रीको समूहलाई हराएको कर्मचारीहरुको टोलीले अर्को खेलमा पत्रकारको समूहलाई पनि पराजित गरेर फाइनलमा प्रवेश गरेको छ ।

अर्को खेल पश्चिमाञ्चल खेलकुद विकास समिति र उद्योगी तथा पर्यटन व्यवसायीबीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो । यसमा उद्योगीको समूहलाई पराजित गर्दै खेलकुद विकास समिति फाइनलमा पुगेको छ । २ गते फाइनल खेल हुने छ ।

संविधान जारी भएसँगै प्रदेश सरकार गठन भएपछि पहिलो पटक यसरी मुख्यमन्त्रीदेखि कर्मचारीसम्म एकसाथ मैत्रीपूर्ण भलिबलमा रमाएका छन् । मैत्रीपूर्ण खेलमा मन्त्रालय, कर्मचारी, प्रहरी, उद्योगी, व्यवसायी, पत्रकार, खेलकुदको संस्था र सामुदायिक प्रहरी सहभागी थिए । अवसर थियो, संविधान दिवस ।

संघीय सरकारको निर्देशनअनुसार असोज २ गतेदेखि ३ दिने कार्यक्रमको तयारी भइरहँदा गण्डकी प्रदेशले भने आजैदेखि संविधान दिवसको कार्यक्रम थालेको छ । भोलिदेखि औपचारिक कार्यक्रम सुरु हुने भए पनि बिहीबारदेखि मैत्रीपूर्ण भलिबलबाट संविधान दिवसको कार्यक्रम सुरु भएको हो ।

संविधान दिवसका अवसरमा २ गतेदेखि ४ गतेसम्म गण्डकी प्रदेशका घरघरमा दीपावली गर्न सरकारले आह्वान गरेको छ । दीपावलीदेखि सरसफाइ, वृक्षरोपण, न्याली, रक्तदान, सहिदप्रति सम्मान र कानुनी अन्तर्क्रिया गरेर संविधान दिवस मनाउन लागिएको आन्तरिक मामिला तथा कानुनमन्त्री हरिबहादुर चुमानले जानकारी दिए ।

२ गते पोखरा महानगरपालिकाले कार्यालय, मातहतका कार्यालय र सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ गर्ने तथा राष्ट्रिय झण्डा तथा व्यानर सजाउन प्रदेशले आग्रह गरेको छ । स्कुल तथा क्याम्पसहरुमा संविधान दिवस, राष्ट्रिय झण्डा लगायतका विषयमा वक्तृत्वकला, निबन्ध र हाजिरी जवाफ हुने छ ।

३ गते बिहान साढे ७ बजे नै सहिद चोकस्थित सहिदको शालिकमा माल्यार्पण गरी हातहातमा झण्डा लिएर न्याली गर्दै सभागृहमा पुगेर मूल समारोह कार्यक्रम गरिने कानुनमन्त्री चुमानले बताए । मूल समारोह समितिका संयोजक मुख्यमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङको अध्यक्षतामा कार्यक्रम हुनेछ । जनप्रतिनिधि सबै जना भरसक राष्ट्रिय पोसाकमा मूल समारोह कार्यक्रममा आउन मन्त्रालयले आग्रह गरेको छ । विभिन्न सांस्कृतिक झाँकीसहित न्याली निकालिने छ । हिमाली सांस्कृतिक परिवार, तरेली सांस्कृतिक परिवार, नेवा खल:, पेह्ल्हु संघ लगायतले साँस्कृतिक झाँकीको नेतृत्व गर्ने छन् भने टोलटोलमा सामाजिक संघसंस्था र आमासमूहहरु न्यालीमा सहभागी हुने छन् ।

३ गते दिउँसो २ बजे संविधानका विविध पक्षमा अन्तर्क्रिया, अन्तरसंवाद र छलफल कार्यक्रम हुँदै छ । ४ गते वृक्षरोपण, रक्तदान, लगायतका कार्यक्रम गर्न विभिन्न संस्थालाई प्रदेश सरकारले आग्रह गरेको छ । जिल्ला कारागारमा कानुन मन्त्रालयले प्रिन्टरसहितको कम्प्युटर हस्तान्तरण गर्ने कार्यक्रम छ । पोखराका सबै वृद्धाश्रम, अस्पताल र मानवसेवा आश्रममा फलफूल वितरण गर्ने कार्यसूचीसहित कानुन मन्त्रालयले सरोकारवालालाई पत्राचार गरेको छ ।

डेंगु रोगबारे अभिमुखीकरण

पोखरा, १ असोज (समाधान) - लायन्स क्लब अफ पोखरा सेन्ट्रल सेन्चुरी तथा लायन्स क्लब अफ पोखरा ग्लोबल सेन्चुरीको आयोजनामा डेंगु रोग नियन्त्रणबारे अभिभुखीकरण भएको छ ।

पोखरा महानगरपालिकाका प्राविधिक सहयोग एवं जलेश्वर बहुउद्देश्यीय सर्वहित समाज, ज्योति महिला विकास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था, अन्नपूर्ण महिला आमा समूह र सुनडाँडा टोल विकास संस्थाको सहयोगमा तालिम भएको सेन्ट्रल सेन्चुरीका अध्यक्ष रमेशमान श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

तालिममा पोखरा महानगरपालिका स्वास्थ्य अधिकृत अर्जुनबहादुर क्षत्रीले डेंगु रोग बारे रोकथाम र बच्ने उपायको जानकारी दिएका थिए । कार्यक्रममा लायन्स क्लब अन्तर्राष्ट्रिय डिस्ट्रिक्ट ३२५ बि १ नेपालका द्वितीय भाइस डिस्ट्रिक्ट गभर्नर विश्वेश्वर आचार्यले तालिम उद्घाटन गर्दै रोग लाग्नु पूर्व नै सचेत बन्नु पर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रममा गोविन्दप्रसाद शर्मा, लायन्स क्लब अफ पोखरा ग्लोबल सेन्चुरीका अध्यक्ष बुद्धिराज भट्टराई, ग्लोबल सेन्चुरीका सचिव सन्तोष कुइँकेल र कार्यक्रम संयोजक जीवन बराल लगायतले बोलेका थिए । तालिममा पोखरा १३ का स्थानीयको उल्लेख्य सहभागिता थियो ।

शिक्षक सीप विकास फाउन्डेसनको सभा

पोखरा, १ असोज (समाधान)- शिक्षण तालिममार्फत दक्ष शिक्षक उत्पादन गरिरहेको राष्ट्रिय शिक्षक सीप विकास फाउन्डेसन कास्कीको पाँचौं साधारण सभा भएको छ । शिवशक्ति क्याम्पसका व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष दामोदर बास्तोलाले कार्यक्रम उद्घाटन गरे ।

क्याम्पस प्रमुख दीपक बास्तोलाले क्याम्पसले संस्थाका शिक्षक तालिममा सहकार्य मात्रै होइन एउटै भएर काम गरी असल शिक्षक उत्पादन गर्न सहकार्यले सहयोग पुर्‍याउने उल्लेख गरे ।

सभामा आगामी दिनमा बिएड कार्यक्रममा आकर्षण बढाउन र शिक्षण पेसामा बौद्धिक विद्यार्थी ल्याउन अपनाउनु पर्ने विषयमा छलफल भएको थियो । हाल ७ वटा संस्थागत तथा सामुदायिक विद्यालयका शिक्षकले अन्तर्राष्ट्रियस्तरको तालिम प्राप्त गरेका छन् ।

आगामी कात्तिक २ गतेदेखि ६ गतेसम्म शिक्षक तालिम तथा कार्यशाला गोष्ठी सञ्चालन गर्नेसमेत जानकारी दिइयो । तालिममा सहकार्य गर्न कर्मफ्लाइट्स् फाउन्डेसन पोखरा कास्कीसँग समेत एमओयु गरिने संस्थाका सदस्य युवराज त्रिपाठीले बताए ।

संस्थाका सचिव प्रेमबहादुर कुँवरले पेस गरेको वार्षिक कार्य प्रगति प्रतिवेदन तथा कोषाध्यक्ष शोभा मिश्र अधिकारीले आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए ।

संस्थाका अध्यक्ष विश्वराज बास्तोलाको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद तिमिल्सिनाले स्वागत र सञ्चालन सचिव प्रेमबहादुर कुँवरले गरेका थिए ।

गैरसरकारी संस्था/सामुदायिक संस्थाहरूबाटे प्रस्ताव आह्वान सम्वन्धि सूचना !

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७६/०६/०२

पोखरा महानगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालयले झोलुङ्गेपुल क्षेत्रगत कार्यक्रम अन्तर्गत संचालित/संचालन हुने झोलुङ्गे पुल निर्माणका लागि समुदायलाई प्राविधिक एवं समाजिक संगठनात्मक सहयोग उपलब्ध गराउन इच्छुक स्थानीय गै.स.सं./सामुदायिक संस्थाहरूबाट प्रस्ताव आव्हान् गरिएको छ । प्रस्ताव फाराम पोखरा महानगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालयको कार्यालयबाट संस्था दर्ता एवं नविकरण प्रमाणको प्रतिलिपि सहित लिखित अनुरोधका साथमा फारामका वापतको दस्तुर रू. १०००/०० (अक्षरेपी रू एक हजार) बुझाई प्राप्त गर्न सकिनेछ । प्रस्ताव फाराम तथा आवश्यक कागजातहरू मिति २०७६/०६/१६ (१५ दिन भित्र) सम्ममा पोखरा महानगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालयको कार्यालय कास्कीमा दर्ता गराउनु पर्नेछ । प्रस्ताव सम्वन्धि अन्य जानकारी का लागि, पोखरा महानगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालय तथा कार्यालयको टेलिफोन नं ०६१-५२११०४ र email- urban.pmc306@gmail.com मा सम्पर्क राख्न सकिने छ ।

पोखरा महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
न्यूरोड कास्की
(न्याय, कानुन तथा मानव अधिकार प्रर्वद्धन महाशाखा)

गण्डकी प्रदेश, नेपाल

मिति २०७६/०५/२९

मेलमिलापकर्ताको सूची प्रकाशन गरिएको सूचना !

स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा ४७ (२) बमोजिमका विवादहरुमा मेलमिलापका माध्यमबाट विवादको निरुपण गर्नुपर्ने हुँदा मिति २०७६/०३/१८ मा प्रकाशित सूचना अनुसार पोखरा महानगरपीलकामा अद्यावधिक तथा सूचिकृतका लागि पेश हुन आएका निवेदनहरुलाई महनगरपालिका न्यायिक समिति (कार्यविधि सम्बन्धी) ऐन, २०७४ को दफा ५९ उपदफा (२) र (३) दफा ६० को उपदफा २ बमोजिम न्यायिक समितिको मिति २०७६/०५/२९ गतेको निर्णयबाट अनुमोदन गरी सार्वजनिक जानकारीको लागि देहायका मेलमिलापकर्ताहरु सूचिकृत गरिएको व्यहोरा सम्बन्धीत सबैको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

निम्न

क्र.स.	मेलमिलाप कर्ताको नाम, थर	वडा नं.	क्र.स.	मेलमिलाप कर्ताको नाम, थर	वडा नं.
१	श्री कृष्णकुमारी गुरुङ्ग	१	८८	श्री दामोदर आचार्य	२०
२	श्री प्रेमरमण आचार्य	१	८९	श्री मोहन के.सी.	२०
३	श्री रमेशप्रसाद शर्मा	१	९०	श्री भिमबहादुर गुरुङ	२०
४	श्री शोभा गुरुङ	१	९१	श्री हर्कबहादुर रेग्मी	२१
५	श्री सरस्वती अधिकारी सरु	१	९२	श्री शशिधर सुवेदी	२१
६	श्री केशवलाल रंजित	१	९३	श्री खेमराज पोखरेल	२१
७	श्री तारादेवी सुवेदी चुवाई	२	९४	श्री भगिरथ पौडेल	२१
८	श्री शिवप्रसाद पराजुली	२	९५	श्री भुपालकुमारी गुरुङ	२१
९	श्री मोहन चन्द्र पराजुली	२	९६	श्री दिपा ठकुरी	२१
१०	श्री प्रभास पराजुली	२	९७	श्री सुजिता के.सी	२१
११	श्री गजेन्द्र बहादुर भारी	२	९८	श्री टिकाश्री गुरुङ	२१
१२	श्री शिवजी कोइराला	४	९९	श्री गंगाबहादुर कुंवर	२१
१३	श्री सरिता पराजुली	४	१००	श्री जगनाथ भण्डारी	२१
१४	श्री सविता शर्मा	४	१०१	श्री हेमसागर बराल	२२
१५	श्री इन्द्रकुमारी अधिकारी	४	१०२	श्री दिनेशराज बराल	२२
१६	श्री हरिप्रसाद पण्डित	४	१०३	श्री ध्रुवराज पौडेल	२२
१७	श्री विष्णुप्रसाद अधिकारी	५	१०४	श्री कमलप्रसाद बराल	२२
१८	श्री कृष्णप्रसाद बराल	५	१०५	श्री मुक्तिराम बराल	२२
१९	श्री सिर्जना शाह बसौला	५	१०६	श्री विमला गुरुङ्ग घले	२३
२०	श्री पवित्रा शर्मा	५	१०७	श्री कृष्ण प्रसाद सुवेदी	२४
२१	श्री ख्यामनारायण लामिछाने	५	१०८	श्री सूर्य बहादुर अधिकारी	२४
२२	श्री राजुराज अधिकारी	६	१०९	श्री ननिता अर्याल त्रिपाठी	२४
२३	श्री पम्फा देवकोटा पहारी	६	११०	श्री जीवनकुमार भट्टराई	२४
२४	श्री एकराज न्यौपाने	६	१११	श्री खगेन्द्रबहादुर थापा	२५
२५	श्री लिलावल्लौ न्यौपाने	७	११२	श्री दानबहादुर थापा	२५
२६	श्री केशवराज बराल	७	११३	श्री पदमलाल अधिकारी	२५
२७	श्री कल्पनाकुमारी भण्डारी	७	११४	श्री सृजना सापकोटा	२५
२८	श्री विष्णु प्रसाद बराल	७	११५	श्री लालबहादुर गायक	२५
२९	श्री राम पुरी	७	११६	श्री मुक्तिराम भण्डारी	२५
३०	श्री दण्डपाणी बराल	८	११७	श्री राधा पौडेल	२५
३१	श्री ईन्दिरा पराजुली	८	११८	श्री मिनाकुमारी तिमिल्सीना	२५
३२	श्री सिता भट्टराई	८	११९	श्री अर्जुन पौडेल	२५
३३	श्री हरिबहादुर भुजेल	९	१२०	श्री ओमकुमारी सिग्देल बाँस्तोला	२५
३४	श्री कृष्णमाया भुजेल	९	१२१	श्री गंगाबहादुर कुंवर	२५
३५	श्री शिव के.सी.	१०	१२२	श्री शान्ता के.सी.	२५
३६	श्री उदीम गुरुङ	१०	१२३	श्री भगवती थापा	२५
३७	श्री गिताकुमारी कोइराला आचार्य	१०	१२४	श्री मीराकुमारी श्रेष्ठ	२५
३८	श्री यामकुमारी बोहोरा के.सी.	१०	१२५	श्री लेखनाथ सापकोटा	२६
३९	श्री सावित्रीकुमारी पौडेल	११	१२६	श्री विनिमाधव अधिकारी	२६
४०	श्री इन्दिरा आचार्य	११	१२७	श्री सरस्वती गौतम	२६
४१	श्री विष्णुमाया घिमिरे	११	१२८	श्री मेखबहादुर वि.क.	२६
४२	श्री सोमबहादुर श्रेष्ठ	११	१२९	श्री रामप्रसाद ढुंगाना	२६
४३	श्री शिवप्रसाद कोइराला	१२	१३०	श्री रितादेवी रानाभाट	२६
४४	श्री ऋषिराम लामिछाने	१२	१३१	श्री नारायणप्रसाद पौडेल	२६
४५	श्री श्रीकृष्ण लामिछाने	१२	१३२	श्री टउबहादुर गुरुङ	२७
४६	श्री मायादेवी बराल	१३	१३३	श्री ख्यामबहादुर भुजेल	२७
४७	श्री इन्द्रदत्त बराल	१३	१३४	श्री टेकबहादुर बहादुर भुजेल	२७
४८	श्री यज्ञबहादुर कार्की	१३	१३५	श्री भगवती भट्टराई लामिछाने	२७
४९	श्री राजेन्द्रप्रसाद बराल	१३	१३६	श्री टिकाराम भूर्तेल	२७
५०	श्री कृष्णप्रसाद बराल	१३	१३७	श्री मनोहरी वस्ताकोटी	२८
५१	श्री सूर्यप्रसाद बराल	१३	१३८	श्री श्यामबहादुर के.सी.	२८
५२	श्री गंगाप्रसाद सुवेदी	१३	१३९	श्री रामकृष्ण त्रिपाठी	२८
५३	श्री युवराज बराल	१३	१४०	श्री विष्णुमाया सुवेदी भण्डारी	२८
५४	श्री नवराज बराल	१३	१४१	श्री शिवमणि भट्टराई	२९
५५	श्री बसन्त शर्मा	१३	१४२	श्री मातृकाप्रसाद लामिछाने	२९
५६	श्री ऋषिराम सिग्देल	१३	१४३	श्री मोहन सिं गुरुङ	२९
५७	श्री सुमित्रा बराल	१३	१४४	श्री दिलकुमारी सुनार	२९
५८	श्री हिरादेवी बराल	१३	१४५	श्री सञ्जयबाबु भट्टराई	२९
५९	श्री मथुराप्रसाद तिम्सीना	१४	१४६	श्री शिवराज अधिकारी	३०
६०	श्री डिकबहादुर राई	१४	१४७	श्री इन्द्रकुमारी गुरुङ	३०
६१	श्री कालिदास शर्मा	१४	१४८	श्री कृपा पौडेल	३०
६२	श्री मालिका तिम्सिना	१५	१४९	श्री नारायणीदेवी रिमाल अधिकारी	३०
६३	श्री सर्मिला पौडेल	१५	१५०	श्री उमा परियार	३०
६४	श्री धनबहादुर क्षेत्री	१५	१५१	श्री नन्दप्रसाद अधिकारी	३१
६५	श्री बसन्ती कुँवर थापा	१५	१५२	श्री प्रेमबहादुर सुनार	३१
६६	श्री टकदेवी शेरपुजा	१५	१५३	श्री राजु सापकोटा	३१
६७	श्री गीता आचार्य	१५	१५४	श्री फणिन्द्र मोहन शर्मा	३१
६८	श्री गणेशबहादुर आले	१५	१५५	श्री द्रोणराज अधिकारी	३१
६९	श्री कमलमोहन आचार्य	१६	१५६	श्री शान्ति घिमिरे ढकाल	३२
७०	श्री राजेश थापा	१६	१५७	श्री शालीकराम पंगेनी	३२
७१	श्री नन्दा गुरुङ	१६	१५८	श्री सरिता ढुंगाना खनाल	३२
७२	श्री शोभा आचार्य	१६	१५९	श्री पदमराज तिवारी	३२
७३	श्री नरनाथ भट्टराई	१६	१६०	श्री निर्मला भट्टराई	३२
७४	श्री ऋषिराम शर्मा	१७	१६१	श्री निलराज आर्चाय	३३
७५	श्री प्रतिमा तिवारी चालिसे	१७	१६२	श्री श्रीभद्र बराल	३३
७६	श्री रघुनाथ शर्मा	१७	१६३	श्री यज्ञप्रसाद अधिकारी	३३
७७	श्री भुपराज पोखरेल	१७	१६४	श्री कृष्णप्रसाद सुवेदी	३३
७८	श्री चेतबहादुर गुरुङ	१७	१६५	श्री हुमाकुमारी आचार्य	३३
७९	श्री सविता भण्डारी सुवेदी	१७	१६६	श्री मनोहर शर्मा आचार्य	३३
८०	श्री लोकबहादुर कार्की	१८	१६७	श्री विश्वेस्वर आचार्य“हरामी”	३३
८१	श्री तिलक प्रसाद कोइराला	१८	१६८	श्री वेलकुमारी आचार्य	३३
८२	श्री बलराम तिमिल्सिना	१८	१६९	श्री वलबहादुर बानियाँ	३३
८३	श्री बसन्त सुवेदी	१८	१७०	श्री चन्द्रबहादुर पुन मगर	३३
८४	श्री ऋषिराम पौडेल	१९	१७१	श्री एमिनादेवी भूजेल	३३
८५	श्री सन्तु रामजाली थापा	१९	१७२	श्री हेमबहादुर पराजुली थापा	३३
८६	श्री डोलराज अधिकारी	१९	१७३	श्री भेषराज भण्डारी	३३
८७	श्री तुलसी प्रसाद गौतम	१९	१७४	श्री सामुदायिक मेलमिलापकर्ता समाज कास्की	७

नि.प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

“विवादको निरुपण मेलमिलाप नै उत्तम विकल्प हो”

नेपाल सरकार

गृह मन्त्रालय

जिल्ला प्रशासन कार्यालय, कास्की

मुआब्जा बुझ्न आउने सम्बन्धि सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७६/०६/०२

रुपाताल संरक्षण एकीकृत विकास परियोजना, परियोजना कार्यालय लेखनाथ कास्कीको रुपाताल बाँध निर्माण तथा ताल विस्तार आयोजनाको लागि साविक रुपाकोट वडा नं. ९, भिरचोक वडा नं. ४ र ७ वेगनास वडा नं. १ र २ का जग्गाहरु जग्गा प्राप्ती ऐन २०३४ बमोजिम प्राप्त गर्नु पर्ने भएकोले जग्गा प्राप्ती ऐन २०३४ को दफा ९ को उपदफा १ को प्रयोजनार्थ सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि सूचना प्रकाशित गरिएका सोही ऐनको दफा १० बमोजिमको सूचना प्रकाशित मितिले १५ (पन्ध्र) दिन भित्र सरोकार वाला व्यक्तिले घर टहरा रुख तथा बालीनाली भए सो समेतको क्षतिपूर्ति दावी गर्न आ-आफ्नो हकदैया वा भोगचलन सम्बन्धि सबुद निस्साको प्रमाण सहित निवेदन दिनु होला भनि सूचना प्रकाशित गरिएको र जग्गा प्राप्ती ऐन को दफा १३ को उपदफा (२) बमोजिम गठित मुआब्जा निर्धारण समितिको २०७५/०३/०३ र २०७६/०३/१५ गते को निर्णय अनुसार मुआब्जा पाउने ठहरिएका देहायका व्यक्तिहरुको संशोधित नामावली समेत जग्गा प्राप्ती ऐन २०३४ को दफा १८ को उपदफा (१) बमोजिम सरोकारवालाहरुको लागी जानकारीको लागी सूचना प्रकाशित गर्ने मिति २०७६/०५/३० गतेको निर्णय बमोजिम यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। यो सूचना प्रथम पटक प्रकाशित गरिएको मितिले जग्गा प्राप्ती ऐन २०३४ अनुसार १५ दिन भित्र तपसिलमा उल्लेखित सरोकारवाला व्यक्तिहरुले मुआब्जा बुझ्न आ-आफ्नो घर जग्गाको हकदैया वा भोगचलन सम्वन्धी सक्कलै निस्सा प्रमाण सहित यस परियोजनाको कार्यालय, लेखनाथ, कास्की मार्फत जिल्ला प्रशासन कार्यालय, कास्कीमा सम्पर्क राख्नु होला। तोकिएको म्याद भित्र मुआब्जा बुझ्न नआई म्याद गुजारेमा कानून बमोजिम हुने छ पछि कुनै उजुर बाजुर लाग्ने छैन।

सि. नं.	किता न.	जम्मा जग्गाको क्षेत्रफल (रो.आ.पै.दा.)	अधिग्रहण गर्नुपर्ने जग्गाको क्षेत्रफल (रो.आ.पै.दा.)	वग मी.	तर्फ	जग्गाधनीको नामथर	बाबु/पतिको नाम	बाजे/ससुराको नाम
साविक रुपाकोट गा.वि.स. वडा नं. ९								
१	३६९	३-२-३-३	०-५-३-२	१८६।८०	दक्षिण	तारादेबी/गणेश/मोहन/धुर्बमोहन भट्टराई	मुरलीमोहन	राधामोहन
२	३७०	०-१-३-२	०-१-३-२	५७६३	पुरा	मनिहर्क अधिकारी	बिनि माधब	दशरथ
३	३७१	०-१३-२-३	०-१३-२-३	४३५।२१	पुरा	राधिका अधिकारी	पुष्पराज अधिकारी	प्रबानन्द
४	३७२	०-१-१-१	०-१-१-१	४५।७१	पुरा	बेल प्रसाद अधीकारी	दुर्गा दत्त	कुलदिप
५	३७३	०-२-०-१	०-२-०-१	६५।५८	पुरा	मिठुमाया अधिकारी	नवनिधि	कुलदिप
६	३७४	०-१-०-२	०-१-०-२	३३।७८	पुरा	चन्द्रकान्त अधिकारी	रबिलाल	श्रीधर
७	३७५	०-११-०-०	०-११-०-०	३४९।७६	पुरा	रबिलाल अधिकारी	मार्कण्ड	गौरिलाल
८	३७६	०-७-३-२	०-७-३-२	२४८।४१	पुरा	रबिलाल अधिकारी	मार्कण्ड	गौरिलाल
९	३७७	०-०-३-३	०-०-३-३	२९।८१	पुरा	दुर्गादेबी अधिकारी	बालकृष्ण	मनहर्क
१०	३७९	१-८-३-२	१-८-३-२	७८८।९४	पुरा	लिलानाथ अधिकारी	विश्वनाथ	मनहर्क
११	३८०	०-९-१-३	०-९-१-३	३००।०८	पुरा	तुलसी पंगेनी	चन्द्रकान्त	डिल्लिराम
१२	३८१	०-७-०-१	०-७-०-१	२२४।५६	पुरा	सुर्यनाथ अधिकारी	वालकृष्ण	मनहर्क
१३	३८२	०-१२-३-०	०-१२-३-०	४०५।४०	पुरा	वसन्त नाथ अधिकारी	विश्वनाथ	मनहर्क
१४	३८३	१-१-०-०	१-१-०-०	५४०।५३	पुरा	बाल कुमारी अधिकारी	शंकर प्रसाद	वालकृष्ण
१५	३८४	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७५	पुरा	नाम खाली		
१६	३८५	०-१-३-२	०-१-३-२	५७६३	पुरा	चिरन्जीबी अधिकारी	बिश्वनाथ	मनहर्क
१७	३८६	०-२-०-३	०-२-०-३	६९।५५	पुरा	तारानाथ अधिकारी	बिश्वनाथ	मनहर्क
१८	३८७	०-२-२-३	०-२-२-३	८५।४५	पुरा	चिरन्जीबी अधिकारी	बिश्वनाथ	मनहर्क
१९	३८८	०-४-०-१	०-४-०-१	१२९।१७	पुरा	लिलानाथ अधिकारी	बिश्वनाथ	मनहर्क
२०	३८९	०-६-०-०	०-६-०-०	१९०।७८	पुरा	तुलसी पगेनी	चन्द्रकान्त	डिल्लीराम
२१	३९०	०-८-१-२	०-८-१-२	२६४।३०	पुरा	रबिलाल अधिकारी	मार्कण्ड	गौरिलाल
२२	३९२	१-१२-१-१	१-१२-१-१	९००।२३	पुरा	लक्ष्मीमया अधिकारी	बुद्दि ब.	मन ब.
२३	३९५	०-११-३-३	०-७-२-०	२३८।५०	दक्षिण	बेल प्रसाद अधिकारी	दुर्गा दत्त	कुलदिप
२४	३९६	१-५-२-३	०-१३-२-२	७३३।२१	दक्षिण	मिठुमाया अधिकारी	नवनिधि	कुलदिप
२५	३९७	०-१०-२-१	०-१०-२-१	३३५।८५	पुरा	मिठुमाया अधिकारी	नवनिधि	कुलदिप
२६	३९८	०-५-३-१	०-५-३-१	१८४।८१	पुरा	बेल प्रसाद अधिकारी	दुर्गा दत्त	कुलदिप
२७	३९९	१-७-०-२	१-२-३-०	५९६।५६	दक्षिण	मिठुमाया अधिकारी	नवनिधि	कुलदिप
२८	४०२	२-१०-१-३	२-३-२-२	११३३।२२	पूर्व	मिठुमाया अधिकारी	नवनिधि	कुलदिप
२९	४०३	२-१-०-०	१-१५-३-०	१००८।७९	पूर्व	वेल प्रसाद अधिकारी	दुर्गादत्त	कुलदिप
३०	४०४	०-१-०-२	०-१-०-२	३३।७८	पुरा	गोविन्द राज अधिकारी	टिका बल्लव	डिल्लीराम
३१	४०५	०-५-०-३	०-५-०-३	१६४।९४	पुरा	राम प्रसाद अधिकारी	लोकनाथ	विनि
३२	४०७	१-११-२-१	१-११-२-१	८८०।३५	पुरा	कालिका अधिकारी	चुडामणि	कर्णखर
३३	४०८	०-३-०-०	०-३-०-०	९५।३९	पुरा	रविलाल अधिकारी	मार्कण्ड	गौरीलाल
३४	४०९	२-१२-०-३	२-१२-०-३	१४०४।९९	पुरा	चित्र बहादुर के.सी.	धन	मनराज
३५	४१०	०-६-०-०	०-२-१-२	७५।७९	पूर्व	हिमलाल ओझा	मुक्तिराम	डण्डपाणी
३६	४११	२-११-१-२	०-२-०-०	६३।४८	दक्षिण	तारादेबी/गणेश/मोहन/धुर्बमोहन भट्टराई	मुरलीमोहन	राधामोहन
३७	४१२	०-१०-०-१	०-१०-०-१	३१९।९५	पुरा	रबिलाल अधिकारी	मार्कण्ड	गौरिलाल
३८	४१३	०-७-३-१	०-७-३-१	२४८।४१	पुरा	रबिलाल अधिकारी	मार्कण्ड	गौरिलाल
३९	४१४	०-३-३-३	०-३-३-३	१२५।२०	पुरा	दुर्गा देवी अधिकारी	बालकृष्ण	मनिहर्क
४०	४१५	०-२-१-२	०-२-१-२	७३।५२	पुरा	तुलसी पगेनी	चन्द्रकान्त	डिल्लीराम
४१	४१६	०-४-२-१	०-४-२-१	१४५।०७	पुरा	सुमित्रा कडेल	कृतिराज	खगेन्द्रराज
४२	४१७	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।५७	पुरा	दुर्गादेबी अधिकारी	बालकृष्ण	मनहर्क
४३	४१८	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४३	पुरा	नाम खाली		
४४	४१९	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४३	पुरा	नाम खाली		
४५	४२०	०-१३-३-१	०-१३-३-१	४३९।१८	पुरा	सुर्यनाथ अधिकारी	वालकृष्ण	मनहर्क
४६	४२१	०-८-०-२	०-८-०-२	२५४।३७	पुरा	रविलाल अधिकारी	मार्कण्ड	गौरीलाल
४७	४२२	०-४-१-२	०-४-१-२	१३७।१२	पुरा	तुलसी पंगेनी	चन्द्रकान्त	डिल्लिराम
४८	४२३	०-५-१-१	०-५-१-१	१६८।९१	पुरा	नाम खाली		
४९	४२८	३-८-३-०	१-७-३-०	७५५।९२	पूर्व	फनिन्द्रनाथ घिमिरे	पदमलाल	भावेश्वर
५०	४२९	०-६-१-३	०-६-१-३	२०४।६९	पुरा	महेश्वर, कृष्ण र धुर्व अधिकारी	दुर्गादत्त	कुलदिप
५१	४३०	०-६-०-०	०-६-०-०	१९०।७८	पुरा	नाम खाली		
५२	४३१	०-४-१-२	०-४-१-२	१३७।१२	पुरा	कृष्ण प्रसाद अधिकारी	लोकनाथ	विनि महादेव
५३	४३२	०-४-२-१	०-४-२-१	१४५।०७	पुरा	मनिहर्क अधिकारी	विनि माधव	दशरथ
५४	४३३	०-२-२-३	०-२-२-३	८५।४५	पुरा	बाटुली अधिकारी	खडानन्द	डण्डपाणी
५५	४३४	०-३-१-३	०-३-१-३	१०९।३०	पुरा	मनमाया के.सी. / बुद्धि बहादुर के.सी. /दुर्ग बहादुर के.सी. / बम बहादुर के.सी.	मानबहादुर	जितमान
५६	४३५	०-३-१-३	०-३-१-३	१०९।३०	पुरा	चन्द्र कुमारी थापा	रतनबहादुर	प्रतिमान
५७	११२४	०-७-२-०	०७७२७०	२३८।४७	पुरा	बाल कुमारी अधिकारी	शंकर प्रसाद	बालकृष्ण
५८	११२५	०-७-३-०	०-७-३-०	२४६।४२	पुरा	सुर्यनाथ अधिकारी	बालकृष्ण	मनहर्क
५९	११२६	०-४-३-१	०-४-३-१	१५३।०२	पुरा	सुर्यनाथ अधिकारी	बालकृष्ण	मनहर्क
६०	११२७	०-४-३-०	०-४-३-०	१५१।०३	पुरा	बाल कुमारी अधिकारी	शंकर प्रसाद	बालकृष्ण
६१	११८०	०-१-२-३	०-१-२-३	५३।६६	पुरा	कृष्ण प्रसाद अधिकारी	लोकनाथ	विनि महादेव
६२	११८१	०-१-३-०	०-१-३-०	५५।६४	पुरा	कृष्ण प्रसाद अधिकारी	लोकनाथ	विनि महादेव
६३	१२९९	०-३-१-२	०-३-१-२	१०७।३१	पुरा	शुकदेव अधिकारी	लोकनाथ	विनि
६४	१३००	०-३-१-२	०-३-१-२	१०७।३१	पुरा	राम प्रसाद अधिकारी	लोकनाथ	विनि
६५	१३०३	०-६-३-१	०-६-३-१	२१६।६१	पुरा	चिरन्जीबी अधिकारी	बिश्वनाथ	मनहर्क
६६	१३०४	०-६-३-१	०-६-३-१	२१६।६१	पुरा	तारानाथ अधिकारी	बिश्वनाथ	मनहर्क
६७	१३०५	०-६-३-१	०-६-३-१	२१६।६१	पुरा	गौरी अधिकारी	सोमनाथ	बिश्वनाथ
६८	१३४७	०-१-०-०	०-१-०-०	३१।७९	पुरा	प्याउलीमया आले	मन बहादुर आले	टेक बहादुर
६९	१३४८	०-१-०-०	०-१-०-०	३१।७९	पुरा	कमलामाया आले	एक बहादुर आले	टेक बहादुर
७०	१३४९	०-१-०-०	०-१-०-०	३१।७९	पुरा	आश बहादुर आले	टेक बहादुर	रामचन्द्र
७१	१३५०	०-२-२-०	०-२-२-०	७९।४९	पुरा	खिरेन्द्र आले	टेक बहादुर	रामचन्द्र
७२	१३८९	०-८-०-०	०-८-०-०	२५४।३७	पुरा	कृष्ण प्रसाद अधिकारी	दुर्गादत्त	कुलदिप
७३	१३९०	५-०-०-१	५-०-०-१	२५४५।६७	पुरा	कालिका अधिकारी	चुडामणि	कर्णखर
७४	१३९५	४-०-०-०	२-११-०-०	१३६६।६६	पूर्व	लक्ष्मी प्रसाद अधिकारी	छिम प्रसाद	तारापति
७५	१४११	१-४-०-०	१-४-०-०	६३५।९२	पुरा	लक्ष्मी प्रसाद अधिकारी	छिम प्रसाद	तारापति
७६	१४४५	०-४-२-०	०-४-२-०	१४३।०८	पुरा	रामचन्द्र अधिकारी	छिम प्रसाद	तारापति
७७	१४४६	०-४-१-०	०-४-१-०	१३५।१३	पुरा	डोलराज अधिकारी	छिम प्रसाद	तारापति

सि. नं.	किता नं.	जम्मा जग्गाको क्षेत्रफल (रो.आ.पै.दा.)	अधिग्रहण गर्नुपर्नेजग्गाको क्षेत्रफल (रो.आ.पै.दा.)	अधिग्रहण गर्नुपर्नेजग्गाको क्षेत्रफल वर्ग मी	तर्फ	जग्गाधनीको नामथर	बाबु/पतिको नाम	बाजे/ससुराको नाम
साविक भिरचोक गा.वि.स. वडा नं. ७								
१	१	०-२-३-१	०-२-३-१	९८।४३	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
२	२	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७५	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	माहाबिर	कालु
३	३	०-०-३-३	०-०-३-३	२९।८१	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	माहाबिर	कालु
४	४	४-१२-१-३	४-१२-१-३	२४३०।४२	पुरा	मिनु माया गुरूङ्ग	हर्क बहादुर	बल बहादुर
५	६	१-३-१-२	१-३-१-२	६१६।०५	पुरा	कृष्ण कुमारी थापा	मन	नाम खाली
६	७	१-६-२-२	१-६-२-२	७१९।३९	पुरा	एक बहादुर थापा	पुर्ण ब.	
७	८	७-८-०-२	७-८-०-२	३८१९।५०	पुरा	अजिर वक्स मिया र नजिर वक्स मिया	काजिरबक्स	सपिमाया
८	९	४-८-०-०	३-१-०-०	१५५८।००	पश्चिम	साबु दिन मिया	उसमान	शम्सेर अलिमिया
९	१०	१-३-०-१	१-३-०-१	६०६।१२	पुरा	कृष्ण कुमारी थापा	मन ब	
१०	११	०-१३-२-३	०-१३-२-३	४३५।२३	पुरा	अब्दुल रहमान मिया	अब्दुललजी	महेदिन
११	१३	०-३-३-१	०-३-३-१	१२१।२२	पुरा	नेत्र बहादुर गुरूङ्ग	बिल बहादुर	कुलमान सिं
१२	१४	१३-७-१-३	१३-१-१-२	६६५७०३	पश्चिम	जोगमाया गुरूङ्ग	झ्यामु	जित बहादुर
१३	१५	५-११-३-२	५-११-३-२	२९२१।२७	पुरा	लालसिंह गुरूङ्ग	बल बहादुर	कविराज
१४	१६	१-४-०-२	१-४-०-२	६३९।९०	पुरा	पार्बती कुवर क्षेत्री	दिल ब.	टेक ब
१५	१७	०-२-०-३	०-२-०-३	६९।५५	पुरा	ओमसरी गुरूङ्ग	तुल बहादुर	जित बहादुर
१६	१८	०-३-३-१	०-३-३-१	१२१।२२	पुरा	भिम बहादुर गुरूङ	जित ब	रण ब
१७	१९	०-६-३-०	०-६-३-०	२१४।६२	पुरा	ओमसरी गुरूङ्ग	तुल बहादुर	जित बहादुर
१८	२०	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	नेत्र बहादुर गूरूङ	बिल ब.	कुल मान
१९	२१	०-९-१-३	०-९-१-३	३००।०७	पुरा	रूम बहादुर गूरूङ	हुकुम ब.	रन ब.
२०	२२	०-११-३-३	०-११-३-३	३८९।५६	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथवर सिं
२१	२३	०-५-२-३	०-५-२-३	१८०।८७	पुरा	डम्बर कु. गुरूङ	मनजित	नर ब.
२२	२४	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।५८	पुरा	रूम बहादुर गूरूङ	हुकुम ब.	रन ब.
२३	२५	०-७-१-०	०-७-१-०	२३०।५२	पुरा	फुलमाया घर्ती	ओम ब.	मन ब.
२४	२६	०-५-२-३	०-५-२-३	१८०।८४	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथवर सिं
२५	२७	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।५८	पुरा	श्रीकला गुरूङ	तुल ब.	जित बं
२६	२८	०-२-२-०	०-२-२-०	७९।४९	पुरा	लालमाया गुरूङ	आस ब.	जित बं
२७	२९	०-७-३-३	०-७-३-३	२५२।३८	पुरा	डिलमाया गुरूङ	खेम ब.	हुकुम ब
२८	३०	०-१२-३-०	०-१२-३-०	४०५।४०	पुरा	मिठु खत्री	हर्क ब.	टिका
२९	३१	०-४-२-३	०-४-२-३	१४९।०४	पुरा	पेग बहादर र ढक बहादुर	नर ब.	बीर
३०	३२	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	मिठु खत्री	हर्क ब.	टिका
३१	३३	०-३-२-०	०-३-२-०	१११।२९	पुरा	भिम बहादुर गूरूङ	जित ब.	रण ब.
३२	३४	०-७-०-१	०-७-०-१	२२४।५६	पुरा	सुमाया गुरूङ्ग	खेम	हुकुम
३३	३५	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथवर सिं
३४	३६	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	सुमाया गुरूङ्ग	खेम	हुकुम
३५	३७	०-४-१-३	०-४-१-३	१४१।०९	पुरा	कोक बहादुर भुजेल	मन बहादुर	च्याङग्रे
३६	३८	४-२-१-२	४-२-१-२	२१०।४६	पुरा	बुद्धिमाया तिवारी	गुरूदत्त	चतुराखर
३७	३९	०-२-२-०	०-२-२-०	७९।४९	पुरा	दान बहादुर थापाक्षेत्री	महाबिर	कालु
३८	४०	०-३-२-०	०-३-२-०	१११।२९	पुरा	दान बहादुर थापाक्षेत्री	महाबिर	कालु

३९	४१	०-२-३-३	०-२-३-३	९३।४०	पुरा	दान बहादुर थापाक्षेत्री	महाबिर	कालु
४०	४२	१-२-२-१	१-२-२-१	५९०।२१	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
४१	४३	०-११-२-०	०-११-२-०	३६५।६५	पुरा	निरू थापा	कृष्ण बहादुर	मान ब.
४२	४४	०-८-०-०	०-८-०-०	२५४।३७	पुरा	मिठु खत्री	हर्क बहादुर	टिका बहादुर
४३	४५	०-२-३-३	०-२-३-३	९३।४०	पुरा	मिठु खत्री	हर्क बहादुर	टिका बहादुर
४४	४६	०-३-२-०	०-३-२-०	१११।२८	पुरा	ढक बहादुर गुरूङ्ग र पेग बहादुर गुरूङ्ग	नर बहादुर	बिर बहादुर
४५	४७	०-१-२-२	०-१-२-२	५१।६७	पुरा	मिठु खत्री	हर्क बहादुर	टिका बहादुर
४६	४८	०-१-२-२	०-१-२-२	५१।६७	पुरा	भिम बहादुर गुरूङ्ग	जित बहादुर	रण बहादुर
४७	४९	०-२-०-३	०-२-०-३	६९।५५	पुरा	कोक बहादुर भुजेल	मन बहादुर	च्याङग्रे
४८	५०	०-१-३-२	०-१-३-२	६९।६१	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथवर सिं
४९	५१	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७४	पुरा	कोक बहादुर भुजेल	मन बहादुर	च्याङग्रे
५०	५२	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७४	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
५१	५३	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
५२	५४	०-१-३-२	०-१-३-२	५९।६१	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
५३	५५	०-२-२-०	०-२-२-०	७९।४९	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
५४	५६	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७४	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
५५	५७	०-२-३-०	०-२-३-०	८७४३	पुरा	लालमाया गुरूङ्ग	आश बहादुर	जित बहादुर
५६	५८	०-१०-२-१	०-१०-२-१	३३५।८४	पुरा	राज बहादुर थापा	समवर बहादुर	भद्रवीर
५७	५९	०-९-३-०	०-९-३-०	३१०।०१	पुरा	मिठु खत्री	हर्क बहादुर	टिका
५८	६०	०-८-३-१	०-८-३-१	२८०।२०	पुरा	ढक बहादुर गुरूङ्ग र पेग बहादुर गुरूङ्ग	नर बहादुर	बिर बहादुर
५९	६१	१-३-०-३	१-३-०-३	६१०।०८	पुरा	मिठु खत्री	हर्क बहादुर	टिका
६०	६३	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	मिठु खत्री	हर्क ब.	टिका ब.
६१	६४	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
६२	६५	२-२-१-३	२-२-१-३	१०९४।९८	पुरा	बुद्धि माया तिवारी	गुरूदक्त	चतुराखर
६३	६६	०-३-१-३	०-३-१-३	१०९।२९	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
६४	६७	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४२	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
६५	६८	०-६-१-३	०-६-१-३	२०४।६९	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
६६	६९	०-१३-१-३	०-१३-१-३	४२७२६	पुरा	बुद्धि माया तिवारी	गुरूदक्त	चतुराखर
६७	७०	२-३-१-०	२-३-१-०	१०२०।८१	पुरा	अमृत थापा	बिर बहादुर	शक्ती बहादुर
६८	७१	०-२-२-०	०-२-२-०	७९।४९	पुरा	रूम बहादुर गुरूङ्ग	हुकुम बहादुर	रन ब.
६९	७२	१-४-१-३	१-४-१-३	६४९।८३	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथवर सिं
७०	७३	०-५-२-३	०-५-२-३	१८०।८७	पुरा	कोक बहादुर भुजेल	मान बहादुर	च्याङग्रे
७१	७४	०-६-३-०	०-६-३-०	२१४।६२	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथवर सिं
७२	७५	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४२	पुरा	श्रीकला गुरूङ	तुल ब.	जित बं
७३	७६	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४२	पुरा	कोक बहादुर भुजेल	मन बहादुर	च्याग्रे
७४	७७	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	डम्बर कुमारी गुरूङ	मनजित	नर ब.
७५	७८	०-४-१-२	०-४-१-२	१३९।१३	पुरा	लालमाया गुरूङ	आस ब.	जित ब.
७६	७९	०-४-०-१	०-४-०-१	१२९।१७	पुरा	मैश्री गुरूङ्ग	नरजित	नर बहादुर
७७	८०	०-६-३-०	०-६-३-०	२१४।६२	पुरा	विष्णु प्रसाद सुवेदी	खडानन्द	मन बहादुर
७८	८१	०-११-२-२	०-११-२-२	३६९।६३	पुरा	भिम बहादुर गुरूङ्ग	जित बहादुर	रण बहादुर
७९	८२	०-१३-०-३	०-१३-०-३	४१९।३१	पुरा	देवी कुमारी गुरूङ्ग	मनोज	गोबरधन
८०	८३	१-३-०-०	१-३-०-०	६०४।१२	पुरा	नारान बहादुर गुरूङ्ग	हुकुम बहादुर	रण बहादुर
८१	८४	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	नेत्र बहादुर गूरूङ	बिल ब	कुलमान सिं
८२	८६	३-१२-१-०	३-१२-१-०	१९१५।७१	पुरा	दमयन्ती तेवारी	उमनाथ	पुर्णहरि
८३	८७	०-२-०-३	०-२-०-३	६९।५५	पुरा	हरिकला अधिकारी	बृहस्पति	दण्डपानी
८४	८८	७-१-०-१	७-१-०-१	३५९४।९४	पुरा	शुभादेवी तिवारी	इमानाथ	पुण्डरी
८५	८९	०-९-३-०	०-९-३-०	३१०।०१	पुरा	निर बहादुर गुरूङ्ग	धन बहादुर	हस्तविर
८६	९०	१-२-१-०	१-२-१-०	५८०।२८	पुरा	पध्म बहादुर थापा	देव बहादुर	टेक बहादुर
८७	९१	०-४-२-३	०-४-२-३	१४९।०४	पुरा	पध्म बहादुर थापा	देव बहादुर	टेक बहादुर
८८	९२	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	कुल बहादुर गुरूङ्ग	उत्तर सिं	धनविर
८९	९३	०-६-२-२	०-६-२-२	२१०।६५	पुरा	लेख बहादुर गुरूङ्ग	बल बहादुर	जुठे
९०	९४	०-६-२-२	०-६-२-२	२१०।६५	पुरा	सुभ्रदा अधिकारी	सोमनाथ	बृहस्पति
९१	९५	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४२	पुरा	देवन्द्र राज अधिकारी	ऋषी लाल	कर्णखर
९२	९६	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४२	पुरा	हस्त बहादुर थापा	रूद्र बहादुर	टेक बहादुर
९३	९७	०-९-०-१	०-९-०-१	२८८।१५	पुरा	देवी गुरूङ्ग	मनोज	गोवर्धन
९४	९८	०-३-१-३	०-३-१-३	१०९।२९	पुरा	शिव प्रसाद अधिकारी	लेखनाथ	रमनाथ
९५	९९	०-२-०-३	०-२-०-३	६९।५५	पुरा	शुभद्रा अधिकारी	सोमनाथ	बृहस्पति
९६	१००	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	देवेन्द्र राज अधिकारी	ऋषिलाल	कर्णखर
९७	१०१	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४२	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथवरसिं
९८	१०२	१-८-०-३	१-८-०-३	७६९।०७	पुरा	कौशिला गुरूङ्ग	नारायण बहादुर	हकुम बहादुर
९९	१०३	०-५-२-३	०-५-२-३	१८०।८७	पुरा	देवेन्द्र राज अधिकारी	ऋषिलाल	कर्णखर
१००	१०४	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	पध्म बहादुर थापा	देव बहादुर	टेक बहादुर
१०१	१०५	०-३-१-३	०-३-१-३	१०९।२९	पुरा	राज बहादुर थापा	समवर बहादुर	भद्रबीर
१०२	१०६	०-४-२-३	०-४-२-३	१४९।०४	पुरा	पध्म बहादुर थापा	देव बहादुर	टेक बहादुर
१०३	१०७	०-९-१-०	०-९-१-०	२९४।११	पुरा	कुल बहादुर गुरूङ्ग	उत्तर सिं	धनविर
१०४	१०८	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२३	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
१०५	१०९	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२३	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि	आलमान
१०६	११०	०-७-२-३	०-७-२-३	२४४।४३	पुरा	देविसरा गुरूङ्ग	धनराज	हस्तविर
१०७	१११	०-७-०-१	०-७-०-१	२२४।५५	पुरा	कृष्ण माया थापा	विर बहादुर	अमर बहादुर
१०८	११२	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७४	पुरा	कृष्ण माया थापा	विर बहादुर	अमर बहादुर
१०९	११३	०-६-२-२	०-६-२-२	२१०।६४	पुरा	सेति थापा	बेल बहादुर	सम्मर बहादुर
११०	११४	०-१०-३-२	०-१०-३-२	३४५।७८	पुरा	लाल सिं गुरूङ्ग	एमानसिं	विल बहादुर
१११	११५	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४२	पुरा	कुल बहादुर गुरूङ्ग	उत्तर सिं	धनविर
११२	११६	१-९-२-०	१-९-२-०	८१०।७९	पुरा	पध्म बहादुर थापा	देव बहादुर	टेक बहादुर
११३	११७	०-१५-२-१	०-१५-२-१	४९४।८२	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि	आलमन
११४	११८	०-१२-१-०	०-१२-१-०	३८९।५०	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
११५	११९	१-६-१-१	१-६-१-१	७०९।४४	पुरा	निर बहादुर गुरूङ्ग	धन बहादुर	हस्तविर
११६	१२०	१-२-१-०	१-२-१-०	५४८।४८	पुरा	देविसरा गुरूङ्ग	धनराज	हस्तविर
११७	१२१	०-१३-२-०	०-१३-२-०	४२९।२४	पुरा	कृष्ण माया थापा	बिर बहादुर	अमर बहादुर
११८	१२२	१-५-०-१	१-५-०-१	६६९।७०	पुरा	कृष्ण माया थापा	बिर बहादुर	अमर बहादुर
११९	१२३	०-११-३-३	०-११-३-३	३८९।५६	पुरा	ओमसरी गुरूङ्ग	तुल बहादुर	जित बहादुर
१२०	१२४	१-१-०-०	१-१-०-०	५४०।५३	पुरा	शेर बहादुर गुरूङ्ग	लाल सिं	औमान
१२१	१२५	१-१-१-३	१-१-१-३	५५४।४४	पुरा	लाल सिं गुरूङ्ग	ऐमान सिं	विल बहादुर
१२२	१२६	०-६-२-२	०-६-२-२	२१०।६४	पुरा	शुभद्रा अधिकारी	शुभनाथ	बिर बहादुर
१२३	१२७	०-१०-२-३	०-१०-२-३	३३९।८२	पुरा	हस्त बहादुर थापा	रूद्र बहादुर	टेक बहादुर
१२४	१२८	०-०-३-३	०-०-३-३	२९।८०	पुरा	रूद्रनाथ तेवारी	मकरनउ	सुवाखर
१२५	१२९	०-११-२-२	०-११-२-२	३६९।६२	पुरा	सुर्य प्रसाद लामि५ाने	महादेव	गंगाधर
१२६	१३०	०-१-३-२	०-१-३-२	६९।६१	पुरा	सेति थापा	बेल बहादुर	सम्मर बहादुर
१२७	१३१	१-५-०-१	१-५-०-१	६६९।७०	पुरा	बम बहादुर थापा	नर बहादुर	शक्त बहादुर
१२८	१३२	०-१-३-२	०-१-३-२	६९।६१	पुरा	शिवकली थापा क्षेत्री	विर बहादुर	सप्र बहादुर
१२९	१३४	०-५-०-१	०-५-०-१	१६०।००	पुरा	युद्ध विर गुरूङ्ग	विरमान	नौनासिं
१३०	१३५	०-२-३-१	०-२-३-१	९०।००	पुरा	जुठी गुरूङ्ग	रण बहादुर	मणिराज
१३१	१३६	१-३-०-३	१-३-०-३	६१०।००	पुरा	गंगा बहादुर गुरूङ्ग	नर बहादुर	नर जङ्ग
१३२	१३७	०-४-२-३	०-४-२-३	१५०।००	पुरा	सरिता न्यौपाने तिवारी	राजेन्द्र	थिरराज
१३३	१३८	०-३-०-२	०-३-०-२	१००।००	पुरा	नारायण बहादुर गुरूङ्ग	हुकुम बहादुर	रण बहादुर
१३४	१३९	०-२-०-३	०-२-०-३	७०।००	पुरा	श्रीकला गुरूङ्ग	तुल बहादुर	जित बहादुर
१३५	१४०	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।००	पुरा	नेत्र बहादुर गुरूङ्ग	बिल बहादुर	कुलमान सि
१३६	१४१	०-३-३-०	०-३-३-०	१२०।००	पुरा	बसन्धरी भुजेल	लोक बहादुर	मन बहादुर
१३७	१४२	०-१०-३-२	०-१०-३-२	३५४।००	पुरा	सन्त बहादुर भुजेल	उम बहादुर	रिठे
१३८	१४३	०-४-०-१	०-४-०-१	१३०।००	पुरा	कोशिला गुरूङ्ग	नारायण	हुकुम
१३९	१४४	०-४-०-१	०-४-०-१	१३०।००	पुरा	गंगामाया गुरूङ्ग /पूर्ण बहादुर गुरूङ्ग	भवे गुरूङ्ग/ बीर ब.गुरूङ्ग	चन्द्रबिर
१४०	१४५	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।५८	पुरा	नाम खाली		
१४१	१४६	०-१३-०-३	०-१३-०-३	४२०।००	पुरा	बसन्धरी भुजेल	लोक बहादुर	मन बहादुर
१४२	१४७	१-०-१-२	१-०-१-२	५२०।००	पुरा	शेर बहादुर गुरूङ्ग	लाल सिं	औमान
१४३	१४८	०-३-१-३	०-३-१-३	११०।००	पुरा	डिल्लीसरा गुरूङ्ग	शेरजंङ	विर सिंङ
१४४	१४९	०-३-३-०	०-३-३-०	१२०।००	पुरा	भिम बहादुर गुरूङ्ग	जित बहादुर	रण बहादुर
१४५	१५०	०-३-३-०	०-३-३-०	१२०।००	पुरा	नारान बहादुर गुरूङ्ग	हुकुम बहादुर	रण बहादुर
१४६	१५१	०-३-१-३	०-३-१-३	११०।००	पुरा	ओमसरी गुरूङ्ग	तुल बहादुर	जित बहादुर
१४७	१५२	०-१०-२-३	०-१०-२-३	३४०।००	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
१४८	१५३	०-१२-०-२	०-१२-०-२	३८५।००	पुरा	राम बहादुर थापा	वम बहादुर	नर बहादुर
१४९	१५४	०-१०-०-१	०-१०-०-१	३१९।९५	पुरा	राज बहादुर थापा	समवर बहादुर	भद्रवीर
१५०	१५५	०-८-३-१	०-८-३-१	२८०।००	पुरा	बलराम तिवारी	उमानाथ	पुणाहरि
१५१	१५६	०-९-२-१	०-९-२-१	३०५।००	पुरा	दोमयन्ती तेवारी	उमानाथ	पुणाहरि
१५२	१५७	१-१२-२-२	१-१२-२-२	९१०।००	पुरा	शुभादेवी तिवारी	इमानाथ	पुण्डरी
१५३	१५८	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।००	पुरा	कृष्ण बहादुर थापा	डिल बहादुर	बल बहादुर
१५४	१५९	०-४-०-१	०-४-०-१	१३०।००	पुरा	श्रीकला गुरूङ्ग	तुल बहादुर	जित बहादुर
१५५	१६०	०-१०-१-२	०-१०-१-२	३३०।००	पुरा	नाम खाली		
१५६	१६१	०-५-०-१	०-५-०-१	१६०।००	पुरा	लक्ष्मी थापा	रत्न बहादुर	कोमल बहादुर
१५७	१६२	१-३-०-३	१-३-०-३	६१०।००	पुरा	लक्ष्मी थापा	रत्न बहादुर	कोमल बहादुर
१५८	१६३	०-०-३-३	०-०-३-३	३०।००	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
१५९	१६४	०-०-३-३	०-०-३-३	३०।००	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि	आलमान
१६०	१६५	०-१४-०-२	०-१४-०-२	४५०।००	पुरा	निरू थापा	कृष्ण बहादुर	मान बहादुर
१६१	१६६	०-७-२-१	०-७-२-१	२४०।००	पुरा	ठानेश्वर न्यौपाने	खेम प्रसाद	बालकृष्ण
१६२	१६७	०-७-२-१	०-७-२-१	२४०।००	पुरा	ढक बहादुर गुरूङ्ग र पेग बहादुर गुरूङ्ग	नर बहादुर	विर बहादुर
१६३	१६८	६-८-०-२	६-८-०-२	३३१०।००	पुरा	अमृत बहादुर थापा	दिपेन्द्र बहादुर	रूम बहादुर
१६४	१६९	१-३-२-०	१-३-२-०	६२०।००	पुरा	हस्त बहादुर थापा	रूद्र	टेक बहादुर
१६५	१७०	०-१२-२-१	०-१२-२-१	४००।००	पुरा	सुभद्रा अधिकारी	सोमनाथ	बृहस्पति
१६६	१७१	१-१२-३-०	१-१२-३-०	९१५।००	पुरा	मिठु खत्री	हर्क बहादुर	टिका बहादुर
१६७	१७३	१-१-३-३	१-१-३-३	५७०।००	पुरा	धन बहादुर गुरूङ्ग	सर्वजित	प्रतिमान
१६८	१७४	२-५-२-३	२-५-२-३	१२००।००	पुरा	बासमाया गुरूङ	सर्वजित	प्रतिमान
१६९	१७५	०-४-२-३	०-४-२-३	१५०।००	पुरा	सेति थापा	बेल बहादुर	सम्मर बहादुर
१७०	१७६	१-३-२-२	१-३-२-२	६६५।००	पुरा	धनमाया गुरूङ्ग	योगेन्द्र	मान बहादुर
१७१	१७७	०-१०-०-१	०-१०-०-१	३२०।००	पुरा	ठानेश्वर न्यौपाने	खेम प्रसाद	बालकृष्ण
१७२	१७८	१-८-२-०	१-८-२-०	७८०।००	पुरा	मिन बहादुर गुरूङ्ग	सर्वजित	प्रतिमान
१७३	१७९	०-२-२-०	०-२-२-०	८०।००	पुरा	कृष्ण बहादूर थापा	डिल बहादूर	बल बहादूर
१७४	१८०	०-७-३-२	०-७-३-२	२५०।००	पुरा			
१७५	१८१	०-१२-३-२	०-१२-३-२	४१०।००	पुरा	ढक बहादुर गुरूङ्ग र पेग बहादुर गुरूङ्ग	नर बहादुर	बिर बहादुर
१७६	१८२	१-३-०-२	१-३-०-२	६०५।००	पुरा	बासमाया गुरूङ	सर्वजित	प्रतिमान
१७७	१८३	२-१३-२-२	२-१३-२-२	१४५०।७०	पुरा	कुवेर जङ्ग गुरूङ्ग	कृष्ण विर	राजविर
१७८	१८६	०-७-२-१	०-७-२-१	२४०।००	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथबर सिं
१७९	१८७	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।००	पुरा	शिव प्रसाद अधिकारी	लेखनाथ	रमनाथ
१८०	१८८	०-६-३-१	०-६-३-१	२०५।००	पुरा	शिव प्रसाद अधिकारी	लेखनाथ	रमनाथ
१८१	१८९	०-४-१-३	०-४-१-३	१४०।००	पुरा	सुभद्रा अधिकारी	सोमनाथ	बृहस्पति
१८२	१९०	०-६-०-०	०-६-०-०	१९०।७८	पुरा	सरिता न्यौपाने तिवारी	राजेन्द्र	थिरराज
१८३	१९१	०-८-२-०	०-८-२-०	२७०।२७	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथबर सिं
१८४	१९२	२-११-३-२	२-११-३-२	१३९५।०५	पुरा	देवी गुरूङ्ग	मनोज	गोवर्धन
१८५	१९३	२-१-२-२	२-१-२-२	१०६९।१७	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथबर सिं
१८६	१९४	०-०-२-२	०-०-२-२	१९।८७	पुरा	कृष्ण बहादुर थापा	डिल बहादुर	बल बहादुर
१८७	१९५	०-२-०-३	०-२-०-३	६९।५५	पुरा	ढक बहादुर गुरूङ्ग/ पेग बहादुर गुरूङ्ग	नर बहादुर	निर बहादुर
१८८	१९६	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४३	पुरा	नाम खाली		
१८९	१९७	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।५८	पुरा	ठानेश्वर न्यौपाने	खेम प्रसाद	बाल कृष्ण
१९०	१९८	०-४-१-३	०-४-१-३	१४१।०९	पुरा	नाम खाली		
१९१	२००	०-७-३-२	०-७-३-२	२५०।३९	पुरा	राज बहादुर थापा	समवर बहादुर	भद्रवीर
१९२	२०२	०-०-३-३	०-०-३-३	२९।८९	पुरा	उजेली थापा	इन्द्र बहादुर	पूर्ण बहादुर
१९३	२०३	०-११-२-०	०-११-२-०	३६५।५६	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
१९४	२०५	०-९-२-२	०-९-२-२	३०६।०४	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमत मिया
१९५	२०६	१-९-२-०	१-९-२-०	८१०।८०	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि	आलमान
१९६	२०७	०-१०-०-१	०-१०-०-१	८२८।६८	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमत मिया
१९७	२०८	५-३-३-१	५-३-३-१	२६६४।९१	पुरा	युद्ध विर गुरूङ्ग	विरमान	नैन सिं
१९८	२०९	४-४-३-०	४-४-३-०	२१८५।९८	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर

सम्पादकीय

अधिकार दिन किन आनाकानी ?

स्थानीय तह सञ्चालनमा आएको २ वर्ष पूरा भइसक्यो । प्रदेश सरकार पनि डेढ वर्षको भइसक्यो । यी दुवै तह आआफ्नै गतिमा काममा अघि बढिरहेका छन् । यिनीहरुको कार्यशैली छिटपुट वाहेक उत्साहजनक नै छ । थोरै अधिकारका साथ काम गरिरहेका स्थानीय निकाय अहिले सरकारको हैसियतमा काम गरिरहेका छन् । व्यवस्था परिवर्तन भएलगत्तै सबै कार्यशैली परिवर्तन एकैपटक हुन्छ भनेर कल्पना गर्नु पनि हुँदैन र सम्भ्व पनि छैन ।

नेपालको संघीय प्रणालीमा प्रदेश सरकार नयाँ संरचना हो । स्थानीय र केन्द्र यसअधिको व्यवस्थामा पनि क्रियाशील थिए । थोरै कार्यपद्धति मात्रै फरक हो । तर प्रदेश भने शून्यबाट उठ्नुपर्ने बाध्यता थियो । प्रदेश संरचनाका बारेमा नत कर्मचारीतन्त्र जानकार थियो न राजनीतिक नेतृत्व । र पनि डेढ वर्षको अवधिमा विभिन्न चुनौती पार गर्दै प्रदेश यो ठाउँमा आइपुगेको छ । त्यसो त कुनै कुनै बेला प्रदेश संरचनाको अस्तित्वमाथि नै प्रश्न समेत उठ्ने गरेको छ । संघीयताको विकल्प संघीयता नै हो । अब फेरि व्यवस्था परिवर्तनतिर हामीले ध्यान केन्द्रित गर्न थाल्यौं भने फेरि मुलुक अधोगतिमा फर्किने छ ।

संघीयताप्रति प्रदेश र स्थानीय तह संवेदनशील देखिए पनि केन्द्र सरकार भने सधैं अनुदाररुपमा प्रस्तुत हुँदै आएको छ । केन्द्र सरकारमा बसेर हालिमुहाली गर्नेलाई लागेको छ कि प्रदेश र स्थानीय तह अधिकार प्रयोगका लागि सक्षम नै भएका छैनन् । संविधानले प्रष्ट रुपमा उल्लेख गरेका विषयमा समेत संघ सरकारले अहिले बखेडा निकालिरहेको छ ।

प्रदेश गति लिएर दौडिन खोज्छ, अनि संघ सरकार त्यसमा लगाम कस्न खोज्छ । आखिर सबै तहका सरकारको १ मा लक्ष्य मुलुकको समृद्धि हो । पछिल्लो समयमा देखिएको समन्वयको अभाव नै समृद्धिको वाधक भएको छ । प्रदेशको नयाँ संरचना सुर गर्नका लागि संघले प्रारम्भमै अनुभवविहीन कर्मचारी खटायो । भर्खरै सहसचिवमा नाम निकालेकालाई प्रदेशमा सचिवको जिम्मेवारी दिएर पठाइएयो । अरु कर्मचारी पनि क्षमता र दक्षता नभएका पठाउँदा प्रदेशले काम गर्न नसकेको गुनासो गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङ गरिरहन्छन् । प्रदेश सञ्चालनका लागि आवश्यक कानुन अघिल्लो सरकारले तयार नपारिदिएका कारण पनि यो समस्या आएको हो । यसै त नयाँ संरचना, अनि आफ्ना लागि आफै कानुन बनाउनुपर्ने जटिल प्रक्रियाले बीचको यो तहलाई अलमल बनाइयो ।

अहिले संघ सरकारले स्रोत बाँडफाँटमा आनाकानी गरिरहेको छ । जनशक्तिको बाँटफाँटमा उस्तै समस्या छ । यो सबै नेताहरुको केन्द्रीकृत मानसिकताको उपज हो भन्दा अत्युक्ति हुँदैन । अझ भनौं केन्द्र सरकामा संघीयता नबुझ्नेको जमघट ठूलो छ । अनि अर्को ठूलो समस्या हो जग्गा प्राप्ति । अहिले प्रदेश सरकारका नाममा १ टुक्रा पनि जग्गा छैन ।

जग्गा प्राप्तिका लागि प्रदेश सरकारले पटक पटक मन्त्रिपरिषद् बैठकबाट प्रस्ताव पारित गरेर पठाएको छ । तर संघ सरकारले यसमा पटक्कै चासो दिएको छ । आफ्ना नाममा जग्गा नआउँदासम्म प्रदेश सरकारलाई निर्माणको काम थाल्न पनि सकस परेको छ । चुनौतीको सामना गर्दै अघि बढेको प्रदेश तहलाई कसेर राख्ने भन्दा पनि संविधानले बोलेका अधिकार हस्तान्तरण गर्न संघले आनकानी गरिरहनु पर्दैन ।

समाधान
राष्ट्रिय दैनिकमा लेख, रचना र सुझावका लागि
article.samadhan@gmail.com

भोलिको पञ्चाङ्ग

श्रीसूर्य दक्षिणायन, शरदृतुः, परिधावी नाम संवत्सर, श्रीशाके १९४१,सम्वत २०७६ साल आश्विन ३ गते शुक्रबार नेपाल सम्वत ११३९ अलागा तदनुसार सन् २०१९ सेप्टेम्बर २० तारिक कृष्णपक्ष षष्ठी तिथि अपरान्ह ३ बजेर ५६ मिनेटसम्म, कृतिका नक्षत्र विहान ७ बजेर ४७ मिनेटसम्म, वज्रयोग, वणिजकरण, आनन्दादियोग छत्र, सूर्य कन्या राशीमा, चन्द्रमा वृष राशीमा ।

जिज्ञासाको लागि : ९८५६०२६३९७
gurupatrakar@gmail.com

एस म्यान नबनौं

बुद्धि मल्ल

वास्तवमा भनिन्छ कि, मानिसले धेरै बोलेर बिगार्छन् । तर यस म्यानले नबोलेर बिगार्छन्

हे भगवान । मलाई मेरा साथीबाट बचाऊ, म आफूलाई शत्रु त बचाउन सक्षम छु । यो भनाई सर्वप्रथम प्राचिन इजरायलका राजा डेबिडले राजकाज चलाउने सिलसिलामा भनेको मानिएपनि अहिले जुनसुकै क्षेत्रमा उत्तिकै सान्दर्भिक छ । अहिलेको व्यावसायिक जीवनमा एस भनाईलाई एसरी बुझ्न सकिन्छ । हे भगवान मलाई मेरा एस म्यानबाट बचाऊ, म आफूलाई नो म्यानबाट त बचाउन सक्षम छु ।

एस म्यानको कुनै स्वभाव हुँदैन । उनीहरुको हाकिमको स्वभाव हेरेर आफ्नो स्वभाव बनाउँछन् र आज्ञापालक हुन्छन् र आफ्नो हाकिमको अगाडि ज्यादै कमजोर र निरिह र जे भनेपनि मान्ने खालका हुन्छन् । हाकिमले भनेका राम्रा नराम्रा सबै कुरा मान्नु उनीहरु आफ्नो कर्तवय ठान्छन् । आफ्नो हाकिमको कुरा मान्यो भने आफू सुरक्षित हुने मान्यतामा रहन्छन् । एस म्यान एउटा सांघुरो घेराभित्रै नै रमाउँछन् । आफ्नो मूल्य, मान्यता तथा आर्दश नहुने भएकोले अरुको मूल्य, मान्यता तथा आर्दश पछ्याउने हुनाले उनीहरु हाकिमको चाहाना बुझेर मात्र बोल्छन र काम गर्छन् । उनीहरु आफ्नो इच्छा, आकांक्षालाई मारेर हाकिमको इच्छा आकांक्षा पूरा गर्न तल्लिन रहन्छन् । जसरी कन्जुसबाट दानको आश गर्नु मुर्खता हुन्छ एस म्यानबाट उनीहरुको विचारको आश गर्नु मूर्खता हो । किनभने यो भावना तिनीहरुको मनमा हुँदैन । उनीहरुलाई आफ्नो विचार प्रकट गर्नु आगोको भुंग्रोमा हाम फाल्नु सरह लाग्छ ।

एकादेशमा १ जना राजा थियो । १ दिन उसलाई एउटा सनकचल्यो र आफ्ना सिपाहीलाई सहरको एउटा पुलबाट आवतजावत गर्ने जनतालाई १/१लात हानेर पठाउनु भन्ने आदेश दिए । सैनिकले आदेशको पालना गर्दै गए र जनतामा पनि लात्ति खाने बानी पर्दै गयो । केही दिनपछि राजाले दिनदिनै लात्ति खाँदा जनतालाई दुख भयो कि भन्ने मनमा आयो र जनतालाई बोलाएर उनीहरुलाई केही समस्या भए भन्नु भने । त्यत्तिकैमा १ जना व्यक्तिले भन्यो : महाराज, सरकारको कृपाले अरु त सबै ठिक छ तर, पुलमा लात्ति हान्ने सैनिकको कमी भएर हामी सर्वसाधारण लात्ति खान घण्टौं कुर्नुपर्ने भएकोले समस्यामा छौं । तएसैले लात्ति हान्ने सैनिक थपिदिनुभए हामीलाई सुविधा हुने थियो ।'

यो कथा केही समय अघि फेसबुकमा निकै चर्चित भएको थियो तथा नेपालको राजनीतिज्ञलाई जोडेर व्याख्या गरिएको थियो । यो कथाले वास्तविक एस म्यानको चरित्रलाई स्पष्ट पारेको छ । राजाले केही समस्या छ भनेर प्रश्न गर्दा समेत रिसाउनु हुन्छ कि भनेर राजको सामु हामीलाई लात हानेर दुख पाएका छौं भनेर भन्न नसक्ने अरु लात खान समेत तयार हुने यस्तो मनोवृत्ति धेरै मानिसमा पाईन्छ ।

कहिलेकाहीँ मानिस परिवन्दमा परेर परि एस म्यान बन्नुपरेको हुन्छ । यस्ता परिवन्दमा परेर अरुले जे गर भने पनि गर्नुपरेको विभिन्न फिल्ममा देखिन्छ । परिवन्दमा परेर एस म्यान बन्नुपरेकोलाई नकरात्मक लिन नमिल्ने हुन सक्छ । नियमकानुन, धर्म तथा संस्कृतिले जे भनेतापनि कहिलेकाहीँ परिवन्दमा परेर गर्नुपरको कार्यलाई छुट पनि दिइन्छ । जब मानिससँग गर्ने अन्य कुनै विकल्प रहँदैन भने उसले अन्य राम्रो कार्य गर्न पनि सक्दैन र परिवन्दमा परेर गरेको कार्य उसको व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि हुन सक्छ ।

महाभारत युद्धमा अर्जुनको धनुषवाण लागेपछि कर्णलाई लाग्छ, वाण लागेपछि भगवान कृष्णले आफ्नो निकटतम साथी कर्णलाई तिमीले गरेको पापबाट मुक्त होऔं । कर्ण भनेपछि कर्णले कृष्णलाई आफूले कहिल्यै पनि पाप नगरेको तर, जहिल्यै पनि परिवर्तनको पक्षमा उभिएको मैले गरेको कस्तो पापबाट मुक्ति हुनुपर्‍यो भनि बिन्ती गर्दा भगवान कृष्णले जवाफ दिनुहुन्छ - हे कर्ण तिमी आफैंले कुनै पाप गरेको छैनौ तर, कौरवले दौप्रदीलाई बस्त्रहरण गर्दा तिमीले हेरिरह्यौ । अभिमन्यूलाई

छलकपट गरि हत्या गर्दा समेत तिमीले हेरिरह्यौ, तिमीले कौरवले गरेको अन्यायमा मौन बसिरह्यौ । तएसैले यो नै तिम्रो पाप हो र त्यो पापबाट तिमी मुक्त हुनुपर्छ ।

वास्तवमा भनिन्छ कि, मानिसले धेरै बोलेर बिगार्छन् । तर एस म्यानले नबोलेर बिगार्छन् । उनीहरुले नबोलेर कुनै गलत कार्य हुन भूमिका निर्वाह गरिरहेका हुन्छन् । नबोलेर मौन स्वीकृती दिएर उनीहरुले खराब कार्यमा अप्रत्यक्ष रुपमा सहयोग गरिरहेका हुन्छन् । कर्णले पनि कौरवले खराब कार्य गरिरहेको जान्दाजान्दै पनि चुपचाप बस्नु नै तिम्रो पाप हो भनेर भगवान कृष्णले सम्झाएपछि कर्णले प्राशिचत गर्ने निर्णय गर्छन् र भगवान कृष्णले भन्नुभएझैं पापबाट मुक्तिको लागि तयार हुन्छन् । अनि अर्जुनले कर्णको मुक्तिको लागि अन्तिम धनुषवाण चलाउँछन् र कर्णले मुक्ति पाउँछन् ।

हाकिमले आफ्ना कर्मचारीलाई जोक सुनाएपछि सबैजसो गलल्ल हाँसे । तर १ जना नहाँसेको देखेर हाकिमले तिमीलाई जोक मन परेन भनेर प्रश्न गर्दा उसले जवाफ दियो : 'सर म अर्को कम्पनीको म्यानेजर पदको लागि छनौट भएको छु । एस जोक अनुसार कम्पनीमा कर्मचारी एस म्यान रहेछन् र तिनीहरुको एस म्यान बन्नु कुनै न कुनै कारण हुनसक्छ । तर नहाँस्ने व्यक्तिसँग जागिर गुमिहाल्छ कि भन्ने डर रहेछ । तर जब उनले अर्को कम्पनीमा जागिर पाँउछन् तिनको डर समाप्त हुन्छ र एस म्यान बन्दैनन् ।'

राम्रो कामको लागि एस म्यान बन्नु बफादार बन्नु हो । यस्तो बफादारिताले सकरात्मक नतिजा ल्याउँछ । राम्रो हाकिम भएको ठाउँमा बफादार कर्मचारी भएमा उनीहरुको भरपूर सहयोग र समर्थनले संस्थाले राम्रो नजितादिन सफल भएको कैयौं उदाहरण छन् । यस्ता बफादार कर्मचारीलाई मानिसहरुले प्रशंसा गर्छन् र सकरात्मक नजरले हेर्छन् भने गलत कार्यमा पनि केही पनि नबोली उक्त कार्यमा समर्थन गर्ने एस म्यानले गर्दा कैयौं संस्था धरासायी भएको उदाहरण प्रशस्त भेटिन्छन् र यस्ता एस म्यानलाई मानिसले घृणा गर्छन् ।

नेपालमा विभिन्न कम्पनीमा हाकिमले भनेको गतल काम पनि खुरुखुरु गरेर कम्पनी नै धरासायी भएको र हाकिमको सँगै कारवाहीमा परेर जेल समेत गएका छन् । ती जेल गएका कतिपय कर्मचारी त ति निर्णयमा उनीहरुको कुनै पनि व्यक्तिगत स्वार्थ समेत नभएको पनि पाइएको भएतापनि उनीहरुले निर्णयमा एस म्यान भई समर्थन गरेकोले कारवाहीको भागिदार बन्नुपरेको देखिएको छ । यदि ती कर्मचारीले हाकिमलाई यो कार्य गर्नुहुँदैन भनेर प्रश्न गरेको भए सायद त्यस्ता कुनै कार्य रोकिन सक्थे र आफू पनि कारवाहीबाट बँच्न सक्थे ।

नोबेल पुरस्कार विजेता विलियम फउल्कनरले भनेका छन्, ' इमान्दारिता र सत्यको लागि कहिल्यै पनि आफ्नो कुरा राख्न नडराउनु । यदि मानिसले आफ्ना कुरा राख्न डराएनन् भने एसले संसार बद्लिन्छ । आफ्ना कुरा निर्धक्कसँग राख्नु असल एवं स्वभाविमान मानिसको परिचय हो । गलत कार्य हुनबाट जोगाउनु एउटा असल मानिसको कर्तव्य हो । सही कार्यको लागि पूर्ण बफादार बनेर कार्य सम्पन्नगर्न महत्वपूर्ण भूमिका निभाउने र गलत कार्यको लागि आफ्ना कुरा निर्धक्कसँग राखेर कार्य रोक्नु दुवै असल व्यक्तिका परिचय हुन् । असल काममा बफादार बनेर प्रशंसाको योग्य बनौं तर, गलत कार्यको लागि एस म्यान बनेर घृणाको पात्र नबनौं । एस म्यान बनेर गलत कार्यमा पनि सहभागी नबनौं ।

(लेखक ओम डेभलपमेन्ट बैंक लिमिटेड नायव प्रमुख कार्यकारी अधिकृत हुन् ।)

संघीयता, सुशासन र सूचना प्रविधि

सूर्य तिमिल्सिना

प्रविधिको प्रयोगबाट सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा सरकार र जनताबीचको दुरीलाई कम गर्दै सरल र सहज पहुँचमा सहयोग पुर्‍याउँछ

संघीयता राज्य सञ्चालनको त्यस्तो व्यवस्था हो, जहाँ सरकारको शक्ति र जिम्मेवारीलाई प्रदेश वा स्थानिय स्तरका बेग्लाबेग्लै तहमा विकेन्द्रित गरिन्छ । जसलाई एउटा राज्य सत्ता र सार्वभौमसत्ताको विभाजन गरि शासकीय क्रियाकलापमा बढीभन्दा बढी जनतालाई संलग्न गराउने राजनैतिक प्रक्रियाको रुपमा समेत लिन सकिन्छ ।

मुलुक संघीय शासन प्रणालीमा गईसकेपनि यसको सफल अभ्यासको लागि स्पष्ट खाका नहुँदा थुप्रै चुनौतीका पहाड चुलिँदै गएका छन् । ३ तहको सरकार रहेको मुलुकमा स्थानीय र प्रादेशिक संरचनाका लागि मात्रै करिब ७/७ खर्बका दरले खर्च लाग्ने अनुमान छ । ७ सय ६१ सरकारको प्रशासनिक खर्च, मन्त्री, सांसद, जनप्रतिनिधिको सेवा सुविधाको आर्थिक भारले मुलुकको अर्थतन्त्र धरासयी बन्दै गएको छ ।

स्वदेशी उत्पादनमा वृद्धि हुन नसक्दा व्यापार घाटा समेत बढ्दै गएको देखिन्छ । अर्थशास्त्री प्रा.डा. मदन कुमार दाहालको एउटा लेखमा प्रकाशित तथ्यांक अनुसार औपचारिक रुपमा देखिएको अहिलेको २६ खर्ब हाराहारीमा रहेको कुल ग्राहस्थ उत्पादन ३ वर्षभित्र दोब्बर नबनाउने हो भने मुलुकमा संघीयता टिक्न गाह्रो हुन्छ । राज्यका हरेक क्षेत्रमा जरो गाडेर बसेको भष्ट्राचार, परम्परागत र जटिल प्रशासनतन्त्र, संस्थागत हुन नसकेका कमजोर सरकारी संरचना, राजनैतिक बेथिति, स्थानीय उत्पादनमा कमी, परनिर्भरता, पहुँच र शक्तिको दुरुपयोग नै संघीयताको मुख्य चुनौतीका रुपमा खडा भएर बसेका छन् ।

संघीयताको सफल अभ्यास र मुलुकको समृद्धिको लागि सबैभन्दा पहिलो र अपरिहार्य शर्त भनेको सरकार र राजनैतिक नेतृत्वमा इमान्दारिता हो । जिम्मेवार पदाधिकारीमा इमान्दारिता र काम गर्ने दृढ इच्छा शक्ति हुने हो भने जस्तो सुकै चुनौती र समस्यालाई समेत निराकरण गर्न सकिन्छ, जसबाट जनताले सुशासनको प्रत्याभूति गर्न पाउँछन् ।

जनमुखी एवं प्रभावकारी सार्वजनिक सेवा,कानुनी राज्य, आर्थिक तथा भौतिक समृद्धि, जवाफदेहिता, पारदर्शिता, नागरिक अधिकारको प्रत्याभूति, सामाजिक प्रगति जस्ता सूचकबाट नै सुशासनको स्थिति मापन गर्न सकिन्छ । कुनै पनि मुलुकको विकासको लागि सुशासन अत्यावश्यक हुन्छ ।

त्यसैले संघीय शासन प्रणालीमा गईसकेको मुलुकलाई विकासको गतितर्फ अगाडि बढाउन सुशासनलाई आत्मसाथ गर्दै प्रभावकारी वित्तीय व्यवस्थापन, प्रदेश तथा स्थानीय तहको आर्थिक स्रोत साधन पहिचान गरी आर्थिक सवलीकरण, स्रोत साधनको न्यायोचित प्रयोग, लगानीको वातावरण, प्रभावकारी एवं सरल र सहज सार्वजनिक सेवा प्रवाह, राज्यको नागरिकप्रतिको जवाफदेहिता, कृषि, शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन जस्ता क्षेत्रको विकासमा जोड दिनु नै आजको आवश्यकता हो । विकासका हरेक पूर्वाधार निर्माण गर्दै मुलुकलाई ुत गतिमा समृद्ध बनाउन सूचना प्रविधिको व्यापक प्रयोग अपरिहार्य छ ।

आवश्यक सूचना, तथ्य, तथ्यांक, विचार, सन्देश प्रवाह गर्न, त्यसको पहिचान, संकलन, वर्गीकरण, प्रशोधन, उपयोग र भण्डारण गर्ने मानवीय वा कम्प्युटरमा आधारित साधनको संयोजनले बनेको व्यवस्थित संयन्त्र वा प्रणाली नै सूचना प्रविधि हो । यसको प्रयोगबाट नीति तथा

कार्यक्रम, परियोजना तयार गर्न, प्रगति मूल्यांकन गर्न, सबैलाई निर्णय प्रक्रियामा सहभागी गराउन, पारदर्शिता, उत्तरदायी, सरल सहज शासन पद्धतिको विकास गर्न सकिन्छ । सूचना प्रविधिको माध्यमबाट हुने आर्थिक पारदर्शिता र वित्तीय सुशासनले संस्थागत सुशासन कायम गर्न मद्दत गर्छ । कृषि, पर्यटन, वाणिज्य, सूचना जस्ता क्षेत्रमा ज्ञानमा आधारित अर्थतन्त्र प्रवर्धनमा टेवा पुर्‍याउँछ ।

त्यस्तै गरी सुचना प्रविधिको प्रयोगबाट सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा सरकार र जनताबीचको दुरीलाई कम गर्दै सरल र सहज पहुँचमा सहयोग पुर्‍याउँछ । जसको लागि पेपरलेस शासन, विद्युतीय शासन, सूचना प्रवाह तथा सेवाको लागि आवश्यक कागजात एवं प्रक्रियाको जानकारी दिन वेबसाइट, मोबाइल एप्लिकेसन, अडियो नोटिस बोर्ड जस्ता माध्यमको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

खरिद प्रणालीलाई पारदर्शी, निष्पक्ष बनाउन विद्युतीय खरिद प्रणाली आजको आवश्यकता हो । त्यस्तै यातायात क्षेत्रमा जिपिएस प्रणाली, इटिकेटिङको माध्यमबाट व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ ।

जनताले सेवा लिन जाँदा हरेक कार्यालयमा घण्टौं लाइन बस्नुपर्ने, हरेक कार्यालयमा आफ्नो परिचय तथा विस्तृत विवरण खुलाउनको लागि छुट्टाछुट्टै फारम भर्नुपर्ने अहिलेको बेथितिलाई सूचना प्रविधिको प्रयोगमार्फत् हरेक नागरिकलाई डिजिटल कार्ड र एउटा युनिक कोड उपलब्ध गराउने जसबाट उसको सम्पूर्ण विवरण प्राप्त होस् र त्यस कोडको इन्ट्री गरेरै हरेक कार्यालयमा सेवा प्रवाह लिन सकियोस् । त्यस्तै राज्यका सम्पूर्ण ठाउँमा इन्टरनेटको सहज पहुँच उपलब्ध गराउने र नागरिकले अधिकतम सेवा अनलाइनमार्फत् घरबाटै प्राप्त गर्ने व्यवस्था गर्न सकिन्छ ।

सूचना प्रविधिको व्यापक प्रयोगबाटै शिक्षा क्षेत्रमा दुर शिक्षा सिकाई, मल्टिमिडियाको प्रयोग, भिडियो कन्फेरेन्स जस्ता विधिमार्फत् प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ । जसबाट राष्ट्रको लागि आवश्यक प्राविधिक जनशक्ति उत्पादनमा समेत टेवा पुग्छ । त्यस्तै गरी स्वास्थ्य क्षेत्रमा हरेक नागरिकको सहज पहुँच र स्वास्थ्य सेवाको लागि टेलिमेडिसिन भिडियो कन्फेरेन्स मार्फत् दुर्गम भेगका जनतालाई अनलाइन विशेषज्ञ सेवा दिन सकिन्छ । हेल्थ केयर म्यानेजमेन्ट प्रणाली मार्फत सेवा प्रदान गर्न सकिन्छ । कृषिलाई आधुनिकीकरण गर्दै सूचना प्रविधि मार्फत् कृषि सूचना केन्द्र, कृषि पर्यटन, एग्रो एप मार्फत् उत्पादनको बजारीकरण गर्न सकिन्छ ।

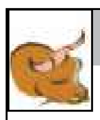
ज्ञान सिप, प्रविधि दक्षता प्राप्ति, हस्तान्तरण र सदुपयोगमार्फत् सूचना प्रविधिको व्यापक प्रयोगबाट आम नागरिकको जीवनयापनको प्रक्रियालाई समेत ुत, सहज र गुणस्तरीय बनाउन सकिन्छ ।

राष्ट्रको आन्तरिक आय वृद्धि गर्नको लागि देशले अध्ययन, अनुसन्धान र प्रविधिको विकास र प्रयोगमा प्राथमिकताका साथ लगानी गर्‍यो भने मात्र मुलुकले समृद्धि हासिल गर्न सक्छ । तसर्थ छरितो संघ, समन्वयकारी प्रदेश र बलियो स्थानीय निकायको लागि आवश्यक मानवीय, भौतिक एवं आर्थिक स्रोत साधनको दिगो व्यवस्थापनतर्फ ध्यान दिँदै राज्यका हरेक क्षेत्रमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको व्यापक प्रयोग गरी जनतालाई सुशासनको प्रत्याभूति गराउँदै विकासका कार्य अघि बढाउनु नै सफल संघीयताको एक मात्र सुत्र हो ।

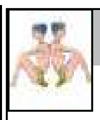
(लेखक सूचना प्रविधिको क्षेत्रमा काम गर्छन् ।)

आजको शुभाशुभ

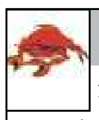
मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ)
लगनशिल भई गरेका अधिकाँश काम सफल हुनेछन् । इच्छा आकाँक्षा बढि हुनेछन् तर परिपूर्ति कम होला ।



वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वी,वू,बे,बो)
व्यापार व्यवसायमा गिरावट आउन सक्छ । फजुल खर्च बढ्नेछ । काम गरेर जश पाईने छैन । व्यर्थको घुमाई फिराई बढि हुनेछ ।



मिथुन (का,की,कू,घ,ङ,छ,के,को,हा)
आम्दानीको योग देखिन्छ । व्यापार व्यवसायबाट आय आर्जन बढ्नेछ । नोकरी तथा राजनीतिमा सफलता मिल्ला । आफन्तजनबाट सहयोग पाईनेछ ।

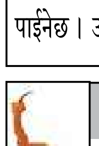


कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डू,डे,डो)
उत्साहित भएर काम गर्नु हुनेछ । गरेका काम अधिकाँश सफल हुनेछन् । आफन्तबाट सहयोग पाईनेछ । उद्योग,पराक्रम बढ्नेछ ।

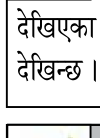
सिंह (मा.मी,मू,मे,मो,टा,टी,ट्र,टे)
आत्म विश्वास बढ्नेछ । काममा देखिएका समस्या विस्तारै समाधान भएर जाने देखिन्छ । पढाई लेखाईमा प्रगति हुनेछ ।

कन्या (टो,पा,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो)
दिन प्रतिकुल देखिन्छ,समयले साथ दिने छैन । बन्न लागेका काम पनि विग्रिन सक्छन । समयमा सचेत हुन नसके ठुलै क्षति हुनसक्छ ।

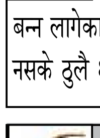
तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते)
समय प्रतिकुल बन्दै छ समयमा काम सम्पन्न गर्न तिर लाग्नु होला । लगनशिल भई गरेका काम सफल हुनेछन् ।



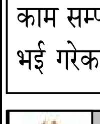
वृश्चिक (नो,ना,नी,नू,ने,नो,या,यी,यू)
सामान्य खटाईले काम बन्ने छैनन । मेहनतपूर्व गरेका काम सफल हुनेछन् । काम गर्दा अरुको मुख नताक्नु होला ।



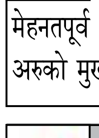
धनु (ये,यो,भा,भि,भू,धा,फा,ढ,भे)
समयमा सोच्न नसक्दा अवसर गुम्नेछ । कुरा काट्ने र खुट्टा तान्ने बढि हुनेछन् । व्यापार व्यवसायमा गिरावट आउनेछ ।



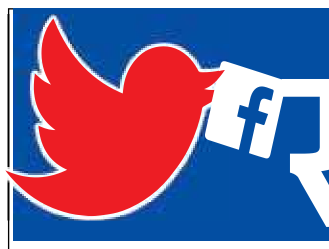
मकर (भो,जा,जी,खी,खु,खे,खो,गा,गी)
आलस्यता र परिवारिक चिन्ता बढ्नेछ । काम गरेर जश पाईने छैन् । खर्चमा वृद्धि हुन सक्छ । व्यापार व्यवसायमा गिरावट आउने देखिन्छ ।



कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सू,से,सो,दा)
दिनको अधिकाँश समयले साथ दिनेछ । व्यापार व्यवसायमा सुधार आउनेछ । काम गर्दा दाम पनि हात पर्ने छ । पढाई लेखाईमा पनि प्रगति हुनेछ ।



मीन (दि,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,चा,ची)
कार्य लगनशिलता बढ्ने देखिन्छ । आर्थिक कारोवार गर्दा सोच विचार गर्नु होला । पुरानो संरचनालाई नभत्काई काम गर्नु होला ।



समाधान सञ्जाल

रोहेज खतिवडा
facebook.com/rohej1?

गणतन्त्र र ज्ञानेन्द्र

पर्यटन, संस्कृति तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री योगेश भट्टराईलाई ज्ञानेन्द्र शाही कम्पनीले विमानमा गरेको व्यवहार र त्यसपछि उत्पन्न घटना क्रमले एक किसिमको कन्फ्युजनमा पारेको छ, ज्ञानेन्द्रको गल्ती कि मन्त्री भट्टराईको ? ज्ञानेन्द्र ठूलो प्लास्टिकको बट्टाभित्र पसेको झिँगाजस्तै हुन्, जो सामान्य हर्कत गरेर धेरैको ध्यान खिच्न खोज्छन् । मन्त्री भट्टराईको ठूलै अपराध पनि देखिन्न । नेपाली यसै तोकिएको समयभन्दा ढिलो गर्न अभ्यस्त छौं, र कुनै पनि काम, भेटघाट, कार्यक्रम समयमा सक्दैनौं । तर योजना बनाउँदा भने ढिला हुनेतिर ध्यान दिदैनौं । सधै ढिला गरेरै चलेको थियो भने अब पनि चल्छ भनेजस्तो लाग्छ ।

फेरि हामी विशिष्ट अरुभन्दा थप मर्यादित र अनुशासित हुनुपर्छ भन्ने सोच्दैनौं । एकपटक राष्ट्रपति भण्डारीले 'डु नट टेक अ फोटो' लेखेको ठाउँमा फोटो खिचाइरहेको तस्बिरमा विदेशी नागरिकले गरेका टिप्पणीले हामीलाई लाज मर्नु बनाएको थियो । हुन त अहिले, पत्रकार सम्मेलनमा हस्तक्षेप गरेर, कास्कीमा प्रवेश निषेधको विज्ञप्ति निकालेर, सामाजिक सञ्जालमा हल्लाखल्ला गरेर नेकपा समर्थकलाई 'हामीले देखाइदियौं' भन्ने लागेको हुनसक्छ । तर, यसले प्रकारान्तमा शाहीलाई नै फाइदा पुगेको छ । शाहीको एउटै मात्र उद्देश्य थियो, हल्ला गर्नु । प्रशस्तै हल्ला भएन त ? हामी यो घटनालाई किन अझ ठूलो बनाउँदै लगिरहेक छौं । यसको प्रभाव के हुन्छ ?

अहिले गणतन्त्रवादीसँग सत्ता र समर्थन दुवै छ । यसैले गणतन्त्रको संस्कार निर्माण गर्ने र विश्वास बलियो बनाउने बेला हो । त्यसका लागि सार्वजनिक पदमा बसेका व्यक्तिले गणतन्त्रको मर्मलाई राम्रोसँग बुझ्ने र आत्मसात गर्ने कोसिस गर्नुपर्छ । सार्वजनिक पदमा रहेका व्यक्तिले 'म शासक होइन, अरुजस्तै नागरिक हुँ तर, सार्वजनिक पदमा रहेकाले म अझ जिम्मेवार, अनुशासित र मर्यादित हुनुपर्छ' भन्ने बुझ्नु र व्यवहारमा उतार्नु आवश्यक छ । ज्ञानेन्द्र शाहीलाई 'देखाइदिनु', उनीहरुका शब्द सापटी लिएर लाञ्छना लगाउनु, टिकाटिप्पणी गर्नु, विज्ञप्तिवाजी गर्नुभन्दा चुपचाप व्यवहार बदलेर जनतालाई राम्रो सन्देश दिनु गणतन्त्रको भविष्यका लागि लाभदायक छ । गणतन्त्र भनेको कुनै पार्टीको दादागिरी होइन, विधिको शासन हो ।

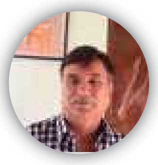
यति साधारण मान्यतालाई नस्वीकार्ने हो भने त्यो ज्ञानेन्द्र शाहीका लागि होइन, गणतन्त्र र गणतन्त्र हाँक्ने दल र नेताका लागि महंगो सावित हुन्छ । सरकारले र सरकारमा बसेका व्यक्तिले हिजोको सामन्ति संस्कार तोडेको, अनुशासनमा ध्यान दिएको, जनमुखी निर्णय लिएको र काम गरेको सन्देश जनतामा प्रवाह हुने हो भने ज्ञानेन्द्र शाहीले हल्ला गर्ने ठाउँ पाउँदैनन् । बाँकी तपाईं नै बुझ्ने हुनुहुन्छ, के भनौं र खै ?

यादव देवकोटा
facebook.com/yadab.devkota

यो देशको हरेक नागरिकलाई स्वतन्त्रतापूर्वक निर्वाध हिँडडुल गर्ने, राजनीतिक अभिव्यक्ति दिने, संगठन गर्ने हक संविधानले नै प्रत्याभूत गरेको छ । कोही नागरिकलाई कुनै गिरोहले यो देशको कुनै भूगोलमा प्रवेश निषेध गर्ने घोषणा मण्डलेतन्त्र हो । यस्तो घोषणा गर्ने नवमण्डले गिरोहका प्यादा उपर राज्यबाट कारवाही नभए यो सत्ता नियोजित गुण्डागर्दी हुनेछ ।

सन्तोष बस्याल
facebook.com/santosh.basyal.77?

कति कमजोरी मेरा छन् । कति तिम्रा । कति कमजोरी सबैका । भुल नै त हो पाठ सिकाउने । आखिर जन्मेदेखि मृत्युसम्म सिक्दैसिक्दै जाने होइन र ?



विश्व सिग्देल
facebook.com/bishwa.sigdel.5

कार्यक्रम भव्य र सभ्य तरिकाले सम्पन्न भयो । सौहाद्रपूर्ण तरिकाले सम्पन्न भयो । हाम्रा कार्यक्रमका छुटाउनै नहुने थेगो भएको छ । सभ्य देशमा यस्तो भन्नै पर्दैन । त्यहाँ असभ्यता अभद्रता गालिगलौज सभा समारोहमा हुन्छ भन्ने ठानिँदैन । ती पनि हामी जस्तै मानिस हुन् । हुँदै हुँदैन भन्ने होइन । यदाकदा भइहाल्छ । तर त्यसको मुल्य कारणिले सामाजिक बहिष्करणमा परेर चुकाउनुपर्ने हुन्छ । हामी कहाँ त्यस्ता हुल्याहलाई हिरो मान्ने संस्कृति भैसकेकाले तिनीहरु झन्झन् यस्ता असभ्य कर्ममा उद्धत भैरहन्छन् ।

मसँग भएन भन्दा अरुसँग भयो भनेर चिन्ता गरिरहने, कुण्ठा पालिरहनेका प्रकारान्तरले तिनै द्वैस इर्ष्या कुण्ठाका अभिव्यक्ति हिंसाद्वारा अभिव्यक्त हुन्छ । चाहे त्यो हिंसाको माध्यम भौतिक होस् वा मन बचनबाट होस् । हामी हामीलाई बदल्नै नसक्ने भएका हौं । संच्चिन नसकेकै हौं । एक अर्काप्रति प्रेम सौहार्दता करुणा राख्नै नसक्ने हौं भने अब हाम्रो देशको समाजको संस्कार संस्कृति परम्पराको भविष्य छैन । कि अरु आएर हाम्रो जिम्मा लिनु पर्‍यो, कि आत्महत्या गर्नुपर्‍यो ।

थकाइ मेटाउने खाना

हामी जे-जस्तो खानेकुरा खान्छौं, त्यसैको ऊर्जाबाट शरीरले काम गर्छ । त्यसैले हाम्रो शरीरले शारीरिक तथा मानसिक काम गर्न आवश्यक पर्याप्त ऊर्जा प्राप्त गर्ने किसिमका खानेकुरा वा भोजन गर्नुपर्छ । पर्याप्त ऊर्जा नपाए अलिकति काम गर्नासाथ हाम्रो शरीर र मस्तिष्क दुवै थाक्छन् । कहिलेकाहीं त हामीले धेरै परिकार टन्न खाँदा पनि एकैछिनमा थाकेको महसुस गर्छौं । यस्तो किन हुन्छ भने हाम्रो शरीरले आफ्नो ऊर्जा विभिन्न अंगलाई दिनुको साटो भर्खर खाएको भारी भोजन पचाउन खर्च गरिरहेको हुन्छ । त्यसैले दिनभरि नै ऊर्जाशील हुन वा फुर्तिलो रहन एकैपल्ट धेरै मात्रामा भोजन गर्नुको साटो दिनभरि थोरै-थोरै खानेकुरा धेरैपल्ट खानु उपयुक्त हुने पोषणविद् सुझाउँछन् । यसले शरीर फुर्तिलो बनाउका साथै वजन पनि बढ्न नदिने उनीहरूको भनाई छ ।

अप्रशोधित खानेकुरा

बर्गर वा तारेका खानेकुरा हेर्दै खाउँखाउँ लाग्ने लोभलाग्दा भए पनि पोषणका दृष्टिले भने उपयोगी हुँदैनन् । प्याकेट, डिब्बा वा क्यानमा आउने खानेकुरा, विभिन्न क्यान्डी र पकाइएको मासुजस्ता प्रशोधित खानेकुरामा विभिन्न प्रेजर्भेटिभ, एडिटिभ, नुन, ट्रान्स फ्याट लगायत विभिन्न रसायन मिसाइएको हुन्छ । यस्ता खानेकुरा पचाउन धेरै ऊर्जा खर्चनुपर्ने भएकाले अप्रशोधित खानेकुरा चिउरा, ओट्स खाँदा हाम्रो शरीरले छिटै ऊर्जा पाउँछ ।

मौसमी फलफूल र सागसब्जी

हामी जति ताजा खानेकुरा खान्छौं, त्यति नै बढी पोषण पाउँछौं । प्रशोधित खानेकुरामा पोषणको मात्रा न्यून हुन्छ भने ताजा खानेकुरामा उच्च हुन्छ । त्यसैले मौसमअनुसारका फलफूल र सागसब्जी खाए शरीरले चाँडै ऊर्जा पाउँछ र थकाइ छिटै मेटिन्छ । तर, विभिन्न रसायन र औषधी हालेर पकाइएका फलफूलको साटो प्राकृतिक रुपमै पाकेका फलफूल खानुपर्छ ।

क्याफिनरहित वेभरेज

छोटो समयका लागि अलर्ट राखे पनि, स्वास्थ्य सम्बन्धी केही फाइदा भए पनि क्याफिनयुक्त खानेकुराले शरीरलाई कुनै पनि ऊर्जा दिँदैन । त्यसैले धेरै कफी र चिया पिउनेले पर्याप्त मात्रामा पोषणयुक्त भोजन वा खानेकुरा खानमा ध्यान दिनु आवश्यक छ । क्याफिनयुक्त पेय धेरै सेवन गर्ने व्यक्ति चाँडै थाक्छ ।

त्यसैले कालो कफी वा गुलियो नहालेको कालो चिया पिउनु वेश । त्यस्तै, सोडा पानी, कोल्ड ड्रिंक्स, एनर्जी ड्रिंक्स लगायत पेयमा अत्याधिक चिनी (सुगर) सँगै कृत्रिम रङ र स्वाद मिसाइएको हुन्छ, जुन धेरै खाए हामीलाई ऊर्जा दिनुको साटो अझ थकाउने वा साइड इफेक्ट हुनसक्छ ।

थोरै फ्याटयुक्त प्रोटिन

टोटल, स्याचुरेटेड फ्याट र कोलेस्टेरोलको मात्रा थोरै हुने मासु वा प्रोटिनले पर्याप्त ऊर्जा दिन्छ । कुखुराको मासु, टर्की र माछा यस्तो प्रोटिनमा पर्छन् । माछामा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मुटुसम्बन्धी रोग लाग्नबाट जोगाउँछ । यी खानेकुराले हामीलाई छिटै थाक्न दिँदैन ।

होलग्रेन र कार्बोहाइड्रेट

चिनी र मैदाजस्ता प्रशोधित कार्बोहाइड्रेटले हामीलाई न्यून ऊर्जा दिन्छ । त्यसैले दिनभर सक्रिय रहन र नथाक्न होलग्रेन (चामल, पिठो, गहुँ, मकै, बाजरा, जुनेलो, कोदो आदि) बाट पकाइएका भोजन गर्नु आवश्यक छ । यसले पर्याप्त ऊर्जा दिनुका साथै भोजनमा रेशा (फाइबर) पनि समावेश हुन्छ ।

सुक्खा फलफूल (बदाम र बिउ)

भोक मेटाउन र थकाइ मेटेर फुर्तिलो हुन पोषण र ऊर्जायुक्त विभिन्न बदाम र बिउ खानु पनि एउटा राम्रो उपाय हो । कागजी (हाडे) बदाम, बदाम, ओखर, काजु, किसमिस, ब्राजिली बदाम (ह्याजल नट्स), पेकन्स, पेस्ता, छोग्डाका साथै सूर्यमुखी र फर्सीका बिउ खानु बेस हुन्छ । तर, यी सुख्खा फलफूल वा बिउ प्रशोधन नगरिएका र नुन नहालिएका खानु उत्तम हो ।

पानी

स्वस्थ र फुर्तिलो रहन तथा नथाक्न हाम्रो शरीरमा पर्याप्त मात्रामा पानी हुनुपर्छ । पानीले हामीलाई कुनै ऊर्जा नदिने भए पनि यसले शरीरका सबै अंगमा ऊर्जा प्रवाह गर्न मद्दत गर्छ । त्यसैले दिनभरि छिनछिनमा पानी पिइरहनुपर्छ । कतिपय अवस्थामा शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदा पनि थकाई लाग्छ । सोडा, कफी, चिया वा कोल्ड/एनर्जी ड्रिंक्सको साटो पानी खानु सर्वोत्तम हुन्छ ।

> **भोक मेटाउन र थकाइ मेटेर फुर्तिलो हुन पोषण र ऊर्जायुक्त बदाम र बिउ खानु पनि एउटा राम्रो उपाय हो**

भिटामिन

हामीले पर्याप्त मात्रामा पोषणयुक्त भोजन गरिरहेका छैनौं भने शरीरका लागि आवश्यक भिटामिन, खनिज लगायत पोषक तत्वको सप्लिमेन्ट (चक्की वा क्याप्सुल) खानुपर्ने हुन्छ । पोषण नपुग्दा पनि हामी चाँडै थाक्छौं । तर, यस्ता भिटामिनका चक्की वा क्याप्सुल डाक्टरको सल्लाहमा मात्र खानु उपयुक्त हुन्छ ।

केरा

एनर्जी ड्रिंक्सजस्तै केराले पनि धेरै ऊर्जा दिने पत्ता लागेकाले अनुसन्धानकर्ताले केरालाई 'कार्बोहाइड्रेट स्पोर्ट्स ड्रिंक' को उपमा दिएका छन् । किनभने खेलाडीलाई लामो समयसम्म आवश्यक ऊर्जा निरन्तर दिन केराजस्तो उपयोगी अर्को कुनै खानेकुरा वा फलफूल छैन । केरामा पोटासियम, फाइबर, भिटामिन र कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रामा पाइने भएकाले थाकेका बेला केराले हामीलाई प्राकृतिक ऊर्जा र पोषणले तरोताजा बनाउँछ ।

ओट मिल (जौको चिउरा)

ओट (जौको चिउरा) बिहानको खाजा मात्र होइन । किनभने एउटा ठूलो कचौराभरि ओट खाँदा यसले प्रचुर मात्रामा फाइबर र केही प्रोटिन दिन्छ । त्यसमाथि ब्लड सुगर एक्कासी बढ्ने र खाजा खाएपछि ह्वात्तै घट्ने व्यक्तिका लागि ओट उपयुक्त खानेकुरा हो । चिनीरहित ओट खानु वेश हुन्छ । दूधमा हालेर थोरै मह र स्ट्रबेरी वा ब्ल्युबेरी जस्ता फलफूल हालेर खाए भोक र थकाइ दुवै मेटिन्छ । नेपालपत्र डटकम

शरीरमा पानी कम भएको कसरी थाहा पाउने ?

पानी सबैलाई चाहिने एक तत्व हो । कतिपयले पानीलाई साधारण सोचिरहेका हुन्छन् । हामीले पानी जतिबेला चाहियो, जसरी चाहियो, जति मात्रामा चाहियो पिउन सक्छौं भन्ने धारणा बनाएका हुन्छौं तर यो गलत हो ।

पानीले हाम्रो शरीरमा रहेका सबै अंगलाई ठीक गर्नेदेखि लिएर शरीरमा बन्ने विषालु तत्वलाई बाहिर निकाल्नका लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । पेटदेखि छालासम्म होस् वा तौल बढाउनेदेखि तौल घटाउनेसम्म महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने गर्छ पानीले । त्यसैले पानीको सही मात्रा, यसलाई पिउने सही समय र पानीलाई कुन तरिकाले पिउँदा कस्तो कस्ता फाइदा र बेफाइदा हुन्छन् भन्ने बारे जान्न अत्यन्तै जरुरी हुन्छ ।

सही तरिकाले पानी नपिउने कुनै पनि मानिसले चाहे जतिसुकै स्वस्थकर खाना खाए पनि त्यसको फाइदा शरीरलाई हुँदैन । जसका कारण भविष्यमा मानिसले स्वास्थ्य सम्बन्धी अपच, कब्जियत, ग्याष्ट्रिक, कलेजो सम्बन्धी समस्या, आलश्य, किड्नीको पत्थरी, प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमी, समय-समयमा बिरामी हुनु, दाद, छालाको एलर्जी, मुखमा दाग धब्बा, शरीर बारबार चिलाउनु, टाउको दुख्नु जस्ता समस्या भोग्नु परिरहेको हुन्छ ।

हाम्रो शरीरमा ७२ प्रतिशत पानी हुने गर्छ । त्यसकारण हामीले पिउने पानीले हाम्रो शरीरमा रहेका किड्नी, कलेजो, फोक्सो, पाचन प्रकृया र शरीरका सबै अंगको सही तरीकाले काम गर्ने अर्थात हाम्रो शरीरमा रशेका कोषिकाको जीवित राख्न मद्दत गर्छ ।

एक दिनमा कति पानी ?

हरेक दिन नियमित पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदा जनक मानिन्छ । पानीले शरीरका सबै अंगलाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ । मानिस खाना बिना केही दिनसम्म बाँच्न सकेता पनि पानी बिना सक्दैन ।

किनकी मानिसले गर्ने गतिविधिद्वारा हरेक दिन २ लिटर पानी जाने गर्छ । त्यसैले मानिसले एक दिनमा कति पानी पिउने भन्ने बारे जान्न अत्यन्तै जरुरी छ । तर मानिसले कति पानी पिउने भन्ने बारे मानिस बसिरहेको ठाउँ वा प्रकृति हेरेर निर्धारण गर्नुपर्छ । सामान्य सबै मानिसले एक दिनमा कम्तिमा पनि ३ लिटर पानी पिउनुपर्छ । तर गर्मी मौसम धेरै पसिना निस्किने, व्यायाम धेरै गर्ने मानिसले भने पानीको मात्रा सामान्य मानिसको भन्दा बढाउन जरुरी हुन्छ । किनकी यस्ता व्यक्तिको शरिरमा पानीको खपत धेरै हुने गर्छ ।

> **सही तरिकाले पानी नपिउने कुनै पनि मानिसले चाहे जतिसुकै स्वस्थकर खाना खाए पनि त्यसको फाइदा शरीरलाई हुँदैन**

शरीरमा पानीको कमी भएको कसरी पत्ता लगाउने ?

यदि तपाईंको शरीरमा पानीको मात्रा कम भएको छ भने धेरै जसोको पिसाबको रंग पहेलो हुने गर्छ । त्यसका साथै पाचन शक्ति कमजोर हुने गर्छ भने छालामा सुख्खापना देखा पर्छ । यस्तो कुरा थाहा पाएर पानी समयमै नपिउने हो भने पछि यो गम्भिर रोगको कारण पनि बन्न सक्छ ।

१ पटकमा कति गिलास पानी पिउने ?

धेरै मानिसलाई यो लाग्न सक्छ, पानी जति बेला जसरी चाह्यो त्यति बेला पिउन सकिन्छ । तर त्यस्तो सोच्नु गलत हो । पानी पिउँदा जहिले पनि बसेर बिस्तारै पिउनु पर्छ । पानीलाई मुखमा राखेर ३ देखि ४ सेकेण्ड यता उता घुमाएर पिउनु पर्छ । उभिएर छिटो छिटो पानी पिउनाले किड्नीले पानी सही तरिकाले फिल्टर गर्न सक्दैन । १ पटकमा दुई गिलाससम्म पानी पिउनु उपयुक्त मानिन्छ ।

पानी कति बेला नपिउने ?

खाना खाने समयमा कहिल्यै पनि पानी पिउनु हुँदैन । यसरी पानी पिउँदा हामीले खाएको खानालाई चाहिने भन्दा धेरै पातलो बनाइदिन्छ । जसका कारण पाचन रस कम मात्रामा निस्किने गर्छ । त्यसैले पानी सधैं खाना खाएको ४५ मिनेट देखि १ घण्टा पछाडि मात्र पिउनुपर्छ । बिहानको खाली पेटमा १ गिलास पानी पिउनुपर्छ ।

पिउने पानी कस्तो हुनुपर्छ ?

धेरै चिसो पानी कहिल्यै पिउनु हुँदैन । जसले पाचन प्रक्रियामा समस्या निम्त्याउन सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । त्यसैले जहिले पनि सामान्य वा मनतातो पानी पिउनुपर्छ । महिलास्वास्थ्य डटकम

किन पढ्ने किताब ?

अहिले डिजिटलको जमाना बढ्दै गएपछि किताब पढ्ने बानी हराउँदै गएको छ । जानकारीको लागि मात्र होइन किताब पढ्नु स्वास्थ्यको लागि पनि लाभदायक हुन्छ । जतिसुकै महान् मान्छे किन नहोस्, सबैको लागि किताब उपयोगी हुन्छ । सबै स्तरका मानिसका लागि किताब पढ्नु फाइदाजनक हुन्छ । कहिलेकाहीं सुनिन्छ, सुत्नु भन्दा अगाडि राम्रो किताब पढ्न आवश्यक छ । समयले साथ दिएसम्म किताब पढ्नु राम्रो कुरा हो ।

> **नियमित रुपमा केही समय किताब पढ्नाले तपाईंलाई तनाव कम गर्नमा मद्दत मिल्छ**

किताब पढ्ने बानीले पहिलो कुरा त हाम्रो जानकारी बढ्छ, साथै बौद्धिक क्षमतामा पनि वृद्धि हुन्छ । दोस्रो हामीलाई शारिरिक रुपमा पनि धेरै फाइदा मिल्छ । यस्ता फाइदा हामीले कहि कतै किनेर हाँसिल गर्न सक्दैनौं केवल पढेर मात्र तपाईंले प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

किताब पढ्ने बानीले हामी भित्र मानिसप्रति सहानुभुति विकास हुन्छ र यसले हामीमा सामाजिक सेवाको भावना जागृत गर्छ । हामी हाम्रो वरपरका मान्छेप्रति संवेदनशिल हुन पुग्छौं । किनभने किताब पढ्दा हामीले अर्को पक्षलाई पनि पढ्न पुग्छौं । यसकारण हामी एकै चिजको धेरै किसिमबाट हेर्न, प्रयोग गर्न सिक्छौं । साथै मानिसको साथै हाम्रो सम्बन्धमा पनि फाइदा हुन पुग्छ ।

जब तपाईं कुनै महान् व्यक्तिको जीवनी तथा लेखकद्धारा लेखिएको आख्यान पढ्नुहुन्छ, उसको जीवनी तथा आख्यानले तपाईं धेरै कुरा सिकाउँछ । यसले तपाईंको जीवनमा आउने कुनै पनि प्रकारको समस्यामा तपाईंलाई किताबमा बताए अनुसारको अनुभवलाई आफुमा लागु गर्न कोसिस गर्न सक्नुहुन्छ ।

यसैले हामीलाई आफ्नो समस्याको हल गर्नको लागि धेरै कुराको मद्दत मिल्छ । यसको साथै तपाईंलाई नयाँ-नयाँ चुनौतीको सामाना गर्ने प्ररणा पनि मिल्छ ।

जब तपाईं राम्रो किताब पढ्नुहुन्छ, तब यसले तपाईंको मनलाई आनन्द महसुस हुन्छ र तनावबाट आराम मिल्छ । यो वैज्ञानिक रुपबाट पनि सावित भएको छ । नियमित रुपमा केही समय किताब पढ्नाले तपाईंलाई तनाव कम गर्नमा मद्दत मिल्छ । यसले तपाईंको हृदयको गतिलाई पनि कम गर्छ । खरीबोट डटकम

साईमन पार्टी प्यालेस
सृजनाचोक, पोखरा, फोन नं.: ०६१-५३९१०६
अत्यन्तै राम्रो व्यवस्थापनमा
वर्षौंदेखि गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको
साईमन पार्टी प्यालेस
यहाँ
विवाह, वर्तवन्ध, सभा, सम्मेलन, भोजभतेर, पास्नी, गोष्ठी, सेमिनार, बर्थडे पार्टी आदि विभिन्न पार्टीहरु साथै खान, बस्नको राम्रो सुविधा रहेको छ ।
हलको क्षमता:
१,००० जना- १ वटा ५०० जना-१ वटा, २०० जना- १ वटा १०० जना- १ वटा
५० जना - १ वटा र अन्य मिटिङ हलहरु
साथमा सुविधा सम्पन्न होटल र रेष्टुरेण्ट पनि
अग्रीम बुकिङको लागि:
फोन नं.: ०६१-५३९१०६, ९८५६०२११६८, ९८५६०३४९१९, ९८५६०२१३७७
पार्किङको राम्रो सुविधा

फिल्मी संसार
QFX cinemas
POKHARA CINEPLEX
पोखराको पहिलो सुविधा सम्पन्न सिनेमा हल
NOW SHOWING

AMAZING DEAL
EVERY WEDNESDAY
Only at Rs. 150 Per Ticket
Saaho (PG)-12:00PM, 18:45PM, Chhichhore (PG) - 12:15PM, 15:15PM, 18:30PM, Password (PG)- 15:45PM
061-522630/647 www.cineplex.qfxcinemas.com http://pokharacineplex.com Facebook Pokharacineplex

सेप्टी टंकी सफाई गर्नुपरेमा
सम्पर्क
9802815296
9802815293

528009
खानेपानी चाहिएमा

१९९	२११	०-८-०-३	०-८-०-३	२६०।३३	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमत मिया
२००	२१२	०-३-०-२	०-१-२-३	५५।६५	पश्चिम	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमत मिया
२०१	२१३	१-५-१-०	१-०-३-०	५३२।५८	पश्चिम	नबि बोल्ला मिया	हवि	आलमात
२०२	२१४	०-१२-३-२	०-९-३-२	३१३।९९	पश्चिम	नबि बोल्ला मिया	हवि	आलमात
२०३	२१५	१-०-२-१	१-०-२-१	५२६।६२	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
२०४	२१६	१-१५-३-०	१-१५-३-०	१०१९।५२	पुरा	तुलमाया गुरूङ्ग	बुद्धि बहादुर	सर्वजित
२०५	२१७	१-६-३-३	१-६-३-३	७२९।३२	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि	आलमान
२०६	२१८	१-६-२-०	१-६-२-०	७१५।४१	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि	आलमात
२०७	२१९	१-०-०-१	१-०-०-१	५१०।७२	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि	आलमान
२०८	२२०	२-६-१-२	२-६-१-२	१२२०।१७	पुरा	सीता ढँगाना	सुम लाल	हुम नाथ
२०९	२२१	०-१३-०-३	०-१३-०-३	७१९।३१	पुरा	तुलमाया गुरूङ्ग	वुक बहादुर	सर्वजित
२१०	२२२	०-९-३-०	०-९-३-०	३१०।०१	पुरा	सेति थापा	वेल बहादुर	सम्मर बहादुर
२११	२२३	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	धनमाया गुरूङ्ग	योगेन्द्र	मान बहादुर
२१२	२२४	०-२-३-२	०-२-३-२	९१।४१	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमान
२१३	२२६	०-१५-३-०	०-१५-३-०	५००।७९	पुरा	सेति थापा	वेल बहादुर	सम्मर बहादुर
२१४	२२७	०-६-३-३	०-६-३-३	२२०।५८	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२१५	२२८	०-७-१-०	०-७-१-०	२३०।५२	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२१६	२२९	०-०-२-२	०-०-२-२	१९।८७	पुरा	नन्द प्रसाद अधिकारी	कर्णाखर	रेशमीलाल
२१७	२३०	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७५	पुरा	राम बहादुर थापा	नर बहादुर	सन्त बहादुर
२१८	२३१	०-५-०-१	०-५-०-१	१६०।९७	पुरा	शेर बहादुर गुरूङ्ग	लाल सिं	औमान सिंह
२१९	२३२	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	राज बहादुर थापा	समवर बहादुर	भद्रवीर
२२०	२३३	०-७-२-३	०-७-२-३	२४४।४३	पुरा	देवि सरा गुरूङ्ग	धनराज	हस्तविर
२२१	२३४	१-६-३-३	१-६-३-३	७२९।३२	पुरा	निर बहादुर गुरूङ्ग	धन बहादुर	हस्तविर
२२२	२३५	१-१४-०-२	१-१४-०-२	९५७।८६	पुरा	राम बहादुर थापा	नर बहादुर	सन्त बहादुर
२२३	२३६	५-१३-०-१	५-१३-०-१	२९५९।०२	पुरा	कुवेर जङ्ग गुरूङ्ग	कृष्णविर	राजविर
२२४	२३७	१-३-३-१	१-३-३-१	६२९।९६	पुरा	बिष्णु प्रसाद सुबेदी	खडानन्द	श्रीहर्क
२२५	२३८	५-९-०-१	४-१०-१-२	२३६४।८३	पश्चिम	युद्ध विर गुरूङ्ग	विरमान	नैन सिं
२२६	२३९	०-५-२-३	०-५-२-३	१८०।८७	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२२७	२४०	०-६-२-२	०-६-२-२	२१०।६५	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२२८	२४१	०-२-०-३	०-०-१-३	१३।९१	पश्चिम	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२२९	२४३	१-३-२-०	०-१४-२-१	४६३।०३	पश्चिम	इन्द्र बहादुर थापा	वम बहादुर	नर बहादुर
२३०	२४४	०-९-१-३	०-५-३-२	१८६।८०	पश्चिम	तुलमाया गुरूङ्ग	बुद्धि बहादुर	सर्वजित
२३१	२४५	०-६-३-३	०-६-०-०	१९०।७७	पश्चिम	एक बहादुर थापा क्षेत्री	पुर्ण बहादुर	टेक बहादुर
२३२	२४६	१-१०-१-३	१-६-१-२	७११।४४	पश्चिम	कुल बहादुर गुरूङ्ग	उत्तर सि	धनवीर
२३३	२४७	०-१३-०-३	०-१०-३-३	३४७।७७	पश्चिम	तुलमाया गुरूङ्ग	बुद्धि बहादुर	सर्वजित
२३४	२४८	०-१५-३-०	०-१०-३-१	३४३।७९	पश्चिम	एक बहादुर थापा क्षेत्री	पुर्ण बहादुर	टेक बहादुर
२३५	२४९	१-२-३-२	१-०-३-३	५३८।५४	पश्चिम	इन्द्र बहादुर थापा	वम बहादुर	नर बहादुर
२३६	२५०	१-१५-३-२	१-१०-२-२	८४६।५७	पश्चिम	विष्णु प्रसाद सुवेदी	खडानन्द	मन बहादुर
२३७	२५१	१-९-१-१	१-५-१-३	३८१।६३	पश्चिम	उजेली थापा	इन्द्र बहादुर	पुर्ण बहादुर
२३८	२५२	१-६-१-१	१-३-२-१	६२२।०१	पश्चिम	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
२३९	२५३	२-१४-१-०	२-२-१-०	१०८९।०१	पश्चिम	इन्द्र बहादुर थापा	बम बहादुर	नर बहादुर
२४०	२५४	३-११-३-०	३-७-२-०	१७६४।६८	पश्चिम	मैबुन मिया	शंशेर अली	अब्दुल रहमान
२४१	२५५	०-१०-१-२	०-१०-१-२	२२९।८८	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	वम बहादुर	नर बहादुर
२४२	२५६	०-७-१-०	०-७-१-०	२३०।५२	पुरा	दान बहादुर थापा क्षेत्री	महाविर	कालु
२४३	२५७	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	नाम खाली		
२४४	२५८	१-३-०-३	०-०-०-१	१।९९	पश्चिम	नर बहादुर थापा	सन्त ब.	कालु
२४५	२६०	०-११-३-३	०-१०-३-०	३४१।८०	पश्चिम	शिव थापा	नर बहादुर	सन्त बहादुर
२४६	२६१	०-९-१-३	०-८-२-०	३००।०७	पश्चिम	कुल बहादुर गुरूङ्ग	उत्तर सि	धनवीर
२४७	२६२	०-५-२-३	०-२-२-०	७९।४९	पश्चिम	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२४८	२६३	०-४-०-१	०-४-०-१	१२९।१७	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२४९	२६४	०-९-२-१	०-८-२-०	२७०।१८	पश्चिम	देवि सरा गुरूङ्ग	धनराज	हस्तविर
२५०	२६५	०-१३-२-०	०-१३-१-१	४२३।२८	पश्चिम	कुवेर जङ्ग गुरूङ्ग	कृष्णविर	राजविर
२५१	२६६	१-९-१-१	१-९-१-१	८०४।८३	पुरा	कमल कृष्ण थापा	विर बहादुर	शक्त बहादुर
२५२	२६७	०-४-१-२	०-४-१-२	१३९।१०	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२५३	२६८	०-४-१-२	०-४-१-२	१३९।१०	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२५४	२६९	३-३-३-०	३-३-३-०	१६४५।४४	पुरा	देवि सरा गुरूङ्ग	धनराज	हस्तविर
२५५	२७०	०-१-२-१	०-१-२-१	४९।६८	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२५६	२७१	०-१-३-२	०-१-३-२	५९।६१	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२५७	२७२	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	नबि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२५८	२७३	०-२-२-०	०-२-२-०	७९।४९	पुरा	नवि बोल्ला मिया	हवि मिया	आलमन मिया
२५९	२७४	०-६-२-२	०-६-२-२	२१०।६४	पुरा	कमल कृष्ण थापा	विर बहादुर	शक्त बहादुर
२६०	२७५	१-१४-०-१	१-१४-०-१	९५५।८६	पुरा	कुल बहादुर गुरूङ्ग	उत्तर सि	धनवीर
२६१	२७६	२-६-१-२	२-६-१-२	१२२०।१७	पुरा	शिवकली थापा क्षेत्री	बिर बहादुर	सप्र बहादुर
२६२	२७८	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२३	पुरा	शेर बहादुर गुरूङ्ग	लाल सिं	औमान सिंह
२६३	२७९	०-२-३-०	०-२-३-०	८७।४४	पुरा	शेर बहादुर गुरूङ्ग	लाल सिं	औमान सिंह
२६४	२८०	०-३-२-०	०-३-२-०	१११।१९	पुरा	जुलेखा खातुन मिया	खलिला मिया	सम्सेर अलि मिया
२६५	२८१	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७५	पुरा	सेति थापा	वेल बहादुर	सम्मर बहादुर
२६६	२८२	४-१५-१-०	४-१५-१-०	२५१९।८८	पुरा	झयामु गुरूङ्ग	इनद्रजित	सरने
२६७	२८३	५-१५-०-०	५-१५-०-०	३०२०।६२	पुरा	शेर बहादुर गुरूङ्ग	लाल सिं	औमान सिंह
२६८	२८४	१-१०-१-३	१-१०-१-३	८४०।६१	पुरा	शिवकली थापा क्षेत्री	विर बहादुर	सप्र बहादुर
२६९	२८५	२-०-०-१	२-०-०-१	१०१९।४६	पुरा	नर बहादुर थापा	सन्त बहादुर	कालु
२७०	२८६	३-४-२-०	०-४-२-०	१४७।००	द.पश्चिम	राम बहादुर थापा	नर बहादुर	सन्त बहादुर
२७१	२८७	३-२-२-२	१-७-३-२	७५९।१३	पश्चिम	डिल बहादुर थापा	सवत बहादुर	कालु
२७२	२८८	१-३-२-०	१-३-२-०	६२०।०२	पुरा	शेर बहादुर गुरूङ्ग	लाल सिं	औमान सिंह
२७३	२८९	२-१५-१-१	२-१५-१-१	१५०४।३५	पुरा	जोग माया गुरूङ्ग	झयामु	जित बहादुर
२७४	२९०	१-४-१-३	०-९-३-१	१११।९९	पश्चिम	जोग माया गुरूङ्ग	झयामु	जित बहादुर
२७५	३०२	६-८-१-३	०-०-१-१	९।३१	उत्तर	अब्दुल रहमान मिया	अब्दुललजी	महेदिन
२७६	३०४	२-१-१-०	०-९-२-३	३०८।५७	पश्चिम	अमरबहादुर गूरूङ	मनिराम	
२७७	३७९	०-४-०-१	०-४-०-१	१२९।१७	पुरा	जुठी गुरूङ्ग	रण बहादुर	मनिराज
२७८	३८०	०-१०-१-२	०-१०-१-२	३२९।८८	पुरा	युद्ध विर गुरूङ्ग	विरमान	नैन सिं
२७९	३८१	०-९-०-२	०-९-०-२	२९०।१२	पुरा	रूद्र नाथ तेवारी	मकरनउ	सुवाखर
२८०	३८२	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	नाम खाली		
२८१	३८३	०-२-१-२	०-२-१-२	७५।५१	पुरा	मधुमाया तेवारी	चन्द्रकान्त	चुडामडी
२८२	३८४	०-१-२-१	०-१-२-१	४९।६८	पुरा	जयलाल तेवारी	चुडामणि	सुकराखर
२८३	३८५	१-१-०-०	१-१-०-०	५४०।५३	पुरा	सरिता न्यौपाने तिवारी	राजेन्द्र	थिरराज
२८४	३८६	०-१२-३-०	०-१२-३-०	४०५।४०	पुरा	गंगा बहादुर गुरूङ्ग	नर बहादुर	नरजंग
२८५	३८७	०-९-३-२	०-९-३-२	३१३।९८	पुरा	रूम बहादुर गुरूङ्ग	हुकुम बहादुर	रण बहादुर
२८६	३८८	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	नाम खाली		
२८७	३८९	०-११-०-०	०-११-०-०	३४९।७६	पुरा	फुलमाया घर्ति	ओम बहादुर	मन बहादुर
२८८	३९०	०-९-०-२	०-९-०-२	२९०।१४	पुरा	बेल बहादुर गुरूङ्ग	कुलमान	मानराज
२८९	३९१	१-९-२-०	१-९-२-०	८१०।८०	पुरा	उम बहादुर घर्ती	रिठ्ठे	पुर्ण
२९०	३९२	१-०-०-१	१-०-०-१	५१०।७०	पुरा	डिल्लीसरा गुरूङ्ग	शेरजंङ	विरसिं
२९१	३९३	०-९-०-२	०-९-०-२	२९०।१४	पुरा	भिम बहादुर गुरूङ्ग	जित बहादुर	रण बहादुर
२९२	३९४	०-८-३-३	०-८-३-३	२८४।१८	पुरा	रूम बहादुर गुरूङ्ग	हुकुम बहादुर	रण बहादुर
२९३	३९५	०-८-३-३	०-८-३-३	२८४।१८	पुरा	जित बहादुर गुरूङ्ग	हस्तविर	भद्र सिं
२९४	३९६	०-८-०-३	०-८-०-३	२६०।३३	पुरा	गंगामाया गुरूङ्ग /पूर्ण बहादुर गुरूङ्ग	भवे गुरूङ्ग/ बीर ब.गुरूङ्ग	चन्द्रबिर
२९५	३९७	०-६-३-०	०-६-३-०	२१४।६२	पुरा	सुन बहादुर		
२९६	३९८	०-५-२-३	०-५-२-३	१८०।८४	पुरा	राम बहादुर थापा	वम बहादुर	नर बहादुर
२९७	३९९	०-६-१-३	०-६-१-३	२०४।६९	पुरा	राम बहादुर थापा	वम बहादुर	नर बहादुर
२९८	४००	०-२-२-०	०-२-२-०	७९।४९	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथबर सिं
२९९	४०१	०-३-३-३	०-३-३-३	१२५।२०	पुरा	मैश्री गुरूङ्ग	नरजित	नर बहादुर
३००	४०२	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२४	पुरा	मैश्री गुरूङ्ग	नरजित	नर बहादुर
३०१	४०३	०-३-१-१	०-३-१-१	१०५।३२	पुरा	डम्बर कुमारी गुरूङ्ग	मनजित	नर बहादुर
३०२	४०४	०-६-१-१	०-६-१-१	२००।७१	पुरा	चन्द्र प्रसाद गुरूङ्ग	मान बहादुर	माथबर सिं
३०३	४०५	०-१४-१-१	०-१४-१-१	४५५।०८	पुरा	लाल सिं गुरूङ्ग	ऐमान सिं	विल बहादुर
३०४	४०६	०-१०-१-१	०-१०-१-१	३२५।९१	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
३०५	४०७	१-०-०-१	१-०-०-१	५१०।७२	पुरा	राम बहादुर थापा	वम बहादुर	नर बहादुर
३०६	४०८	४-५-३-२	४-५-३-२	२२१७।७७	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
३०७	४०९	१-८-०-१	१-८-०-१	७६५।०९	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
३०८	४१०	२-५-०-०	२-५-०-०	११७६।४५	पुरा	राज बहादुर थापा र सेति थापा	समर बहादुर /बेल बहादुर	भद्रविर/सम्मर बहादुर
३०९	४११	१-४-१-३	१-४-१-३	६४९।८३	पुरा	बासमाया गुरूङ	लाल बहादुर	सर्वजित
३१०	४१२	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२३	पुरा	धन बहादुर गुरूङ्ग	सर्वजीत	प्रतिमान
३११	४१३	१-९-०-०	१-९-०-०	७९५।००	पुरा	मिन बहादुर गुरूङ्ग	सर्वजीत	प्रतिमान
३१२	४१४	०-१०-१-२	०-१०-१-२	३२९।८८	पुरा	भुवानी प्रसाद बस्यौला	वामदेव	श्याम लाल
३१३	४१५	०-२-३-१	०-२-३-१	८९।४३	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
३१४	४१६	०-६-०-२	०-६-०-२	१९४।७५	पुरा			
३१५	४१७	०-६-१-३	०-६-१-३	२०४।६८	पुरा	मधुसुदन सुवेदी	नाम खाली	नाम खाली
३१६	४१८	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२३	पुरा	बासुदेव सुवेदी	नाम खाली	नाम खाली
३१७	४१९	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२३	पुरा	भरतराज पौडेल	पदम राज	राजभक्त
३१८	४२०	०-१०-०-१	०-१०-०-१	३१९।९४	पुरा	मधुसुदन सुवेदी	नाम खाली	नाम खाली
३१९	४२१	०-३-३-०	०-३-३-०	११९।२३	पुरा	शिव प्रसाद अधिकारी	लेखनाथ	रमनाथ
३२०	४२२	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	सुमाया गुरूङ्ग	खेम बहादुर	हुकुम बहादुर
३२१	४२३	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	राम बहादुर थापा क्षेत्री	बम बहादुर	नर बहादुर
३२२	४२५	२-३-२-२	२-३-२-२	११३२।७३	पुरा	हरि प्रसाद लामिछाने	माधव प्रसाद	गंगाधर
३२३	४२७	७-१०-१-१	७-१०-१-१	३८८९।०६	पुरा	सुर्य प्रसाद लामिछाने	महादेव	गंगाधर
३२४	४२८	४-८-०-०	४-८-०-०	२२८९।१२	पुरा	जुठी गुरूङ्ग	रण बहादुर	मनिराज
३२५	४२९	२-१५-०-३	२-१५-०-३	१५००।३८	पुरा	लक्ष्मी थापा	रत्न बहादुर	कोमल ब.
३२६	४३०	१-०-२-३	१-०-२-३	५३०।६०	पुरा	लक्ष्मी थापा	रत्न बहादुर	कोमल ब.
३२७	४३२	१-०-३-०	१-०-३-०	५३२।५८	पुरा	लक्ष्मी थापा	रत्न बहादुर	कोमल ब.
३२८	४३३	०-१-२-१	०-१-२-१	४९।६८	पुरा	नाम खाली		
३२९	४३४	०-१-१-०	०-१-१-०	३९।७५	पुरा	सुक बहादुर थापा	मान बहादुर	खड्क बहादुर
३३०	४३५	०-३-०-२	०-३-०-२	९९।३६	पुरा	धनमाया गुरूङ्ग	योगेन्द्र	मान बहादुर
३३१	४३६	०-९-३-०	०-९-३-०	३१०।०१	पुरा	इन्द्रबहादुर थापा		
३३२	४३७	०-६-२-२	०-५-२-१	१७७।७०	पश्चिम	साबुदिन मिया	उसमान	शम्सेर अलिमिया
३३३	४३८	०-१०-१-३	०-२-१-०	७१।९९	पश्चिम	पोसबहादुर गूरूङ	मिन बहादुर	सर्ब जित
३३४	८११	०-१-०-०	०-१-०-०	३१।७९	पुरा	नबिवोल्ला मिया	हबि मिया	आलमन मिया
३३५	८१२	६-१५-०-०	५-११-२-०	३५२९।३६	पश्चिम	धन प्रसाद गूरूङ	आस ब गुरूङ	होर सिंह
३३६	८१३	१-०-०-०	०-८-२-३	२७५।४८	पश्चिम	धनमाया गुरूङ्ग	योगेन्द्र	मान बहादुर
३३७	८३८	४-९-१-३	३-६-०-३	१७२२।३८	उत्तर	रत्नदेवी गुरूङ्ग	देवान	देबि
३३८	८४८	०-१४-०-०	०-१४-०-०	४४५।१४	पुरा	कृष्णमाया थापा	बिर बाहादुर	अमर ब.
३३९	८४९	०-४-३-२	०-४-३-२	१५५।००	पुरा	कृष्णमाया थापा	बिर बाहादुर	अमर ब.
३४०	८५१	०-१४-०-०	०-१४-०-०	४४५।१४	पुरा	ठानेश्वर न्यापाने	खेम प्रसाद	बाल कृष्ण
३४१	८५२	२-१-१-२	२-१-१-२	१०६१।९१	पुरा	लोक बाहादुर भुजेल	मन बहादुर	च्यागे्र
३४२	८५३	२-३-२-०	२-३-२-०	११२८।७६	पुरा	चित्र कुमारी अधिकारी	खड्ग बहादुर	रण बहादुर
३४३	८५४	१-३-०-०	१-३-०-०	६०४।१४	पुरा	ठानेश्वर न्यौपाने	खेम प्रसाद	बाल कृष्ण
३४४	८५५	१-८-०-१	१-८-०-१	७६५।०९	पुरा	सुक बहादुर थापा	मान बहादुर	खद्क बहादुर
३४५	८५६	०-५-०-०	०-५-०-०	१५८।९८	पुरा	एक बाहादुर थापा	पुर्ण ब.	टेक ब.
३४६	८५७	१-१०-३-०	१-१०-३-०	८५०।५४	पुरा	एक बाहादुर थापा	पुर्ण ब.	टेक ब.
३४७	८६०	०-११-०-०	०-०-१-१	९।३७	बिच	राज बहादुर थापा	सम बहादुर थापा	भद्रविर
३४८	८६१	०-११-०-०	०-१-२-१	४९।३५	बिच	सेती थापा	बेल बहादुर थापा	सम्मर बहादुर
३४९	८६२	०-७-१-०	०-७-१-०	२३०।५२	पुरा	बम बहादुर थापा	नर बहादुर	शक्त बहादुर
३५०	८६३	३-३-३-०	३-३-३-०	१६४५।४४	पुरा	नर बहादुर थापा	सन्त बहादुर	कालु
३५१	८७४	३-०-०-०	३-०-०-०	१५२६।२१	पुरा	टंकमाया सापकोटा	माधव प्रसाद	कमल बहादुर
३५२	८७५	१३-२-३-२	१३-२-३-२	६७०५।००	पुरा	नाम खाली		
३५३	८७६	२-०-०-०	२-०-०-०	१०१७।४७	पुरा	समुन्द्र खत्री	हर्क बहादुर	टिकाराम
३५४	८७७	१-०-१-३	१-०-१-३	५२२।६४	पुरा	मिठु खत्री	हर्क बहादुर	टिकाराम
३५५	८८२	४-२-३-२	३-५-३-३	१७१५।९१	उत्तर	धनमाया गुरूङ्ग	योगेन्द्र	मान
३५६	८८३	१-१-०-०	१-१-०-०	५४०।५३	पुरा	चेत बहादुर गुरूङ्ग	आस बहादुर	होर सिं
३५७	८८४	१४-१२-०-०	१३-१०-३-३	६९६१।५३	पश्चिम	नाम खाली		
३५८	८९१	०-७-३-२	०-७-३-२	२५०।३९	पुरा	रत्न बहादुर थापा	दिपेन्द्र ब.	रूम ब.
३५९	८९२	०-१०-१-३	०-१०-१-३	३३१।८७	पुरा	अमृत बहादुर थापा	दिपेन्द्र बहादुर	रूम ब.