सिन्धुली जिल्लाको पहिलो दैनिक

प्रभात समाचार

PRAVAT SAMACHAR National Daily राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष २३ अंक १२७ २०८० साल साउन ३२ गते बिहीबार (Aug - 17 2023) नेपाल सम्वत ११४३ पृष्ठ ४ मूल्य रु. ०५।-

सामुदायिक विद्यालयका भवनहरु सुविधा सम्पन्न

● प्रभात समाचार

सिन्धुली, ३१ साउन/ वि.सं २०७२ मा गएको भूकम्पले भत्काएका सिन्धुलीका अधिकांश सामुदायिक विद्यालयका भवन सुविधासम्पन्न बनेका छन् ।

भूकम्पपछिको पुनर्निर्माणअन्तर्गत भूकम्पले क्षतिग्रस्त विद्यालयहरु सुविधासम्पन्न निर्माण भएका हुन् । नयाँ भवनमा कम्प्युटर ल्याब, विज्ञान ल्याब, लाइब्रेरी, बाल कक्षा, प्रयोगशाला, प्रशासनिक कक्ष, भान्सा कोठा, बालमैत्री, अपाङ्गमैत्री, खानेपानीसहितको विद्यालयलाई चाहिने जति सबै सुविधा रहेको सम्बन्धित विद्यालयले जनाएका छन् ।

दुधौली नगरपालिकास्थित ज्ञानकुञ्ज मावि पचरुखीका प्रधानाध्यापक प्रेमप्रसाद भटराईले भूकम्पले गर्ल्याम्म ढालेको उक्त विद्यालयका भवन यतिखेर करिब सात करोड रुपियाँको लागतमा सुविधासम्पन्न निर्माण भएको सुनाए । उनका अनुसार नब निर्मित दुई वटा भवनमा २४ कोठा छन् । नयाँ भवनमा विद्यार्थीलाई आवश्यक पर्ने कम्प्युटर ल्याब, विज्ञान ल्याब, लाइब्रेरी, बाल कक्षा, प्रयोगशाला, प्रशासनिक कक्ष, भान्सा कोठासहितको सबै सुविधा छ । ''अहिले विद्यालयमा दुई सयभन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययनरत छन्,'' उनले भने, ''यो वर्षदेखि तीन वर्षे डिप्लोमा इन्जिनियरिङको पढाइ पनि सञ्चालन गरेका छौं ।''

नयाँ भवन सुविधा सम्पन्न बनेर पढनपाठनमा सहज भए पनि प्रशासनिक खर्च धान्न भने सकस भएको प्रधानाध्यापक भटराईको गुनासो छ ।यनकाका अनुसार सरकारले सामुदायिक विद्यालयलाई प्रशासनिक खर्च भनी प्रावि तहलाई १५ हजार, आधारभूत तहलाई २० हजार र मावि तहलाई २५ हजार रुपियाँ वार्षिक रुपमा उपलब्ध गराउँदै आएको छ । तर उक्त बजेटले विद्यालयको प्रशासकिन खर्च धान्नै पुग्दैन । उक्त विद्यालयमा विद्युतको मासिक खर्च मात्रै २० हजारदेखि २१ हजार रुपियाँसम्म उठ्ने गरेको छ ।

फिक्कल गाँउपालिका-२ पोखरीस्थित मावि सुन्तलेले पनि नयाँ स्वरुप पाएको छ । भूकम्पले भत्काएको उक्त विद्यालयको नयाँ आधुनिक भवन एसियाली विकास बैंकको पाँच करोड २४ लाख २५ हजार ५०८ रुपियाँ सहयोगमा निर्माण भएको विद्यालयले जनाएको छ । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष रुद्रबहादुर लुङ्गेलीले भूकम्प गएको तीन वर्षसम्म खुल्ला आकाशमुनि हावाहुरी झेलेर पढ्दै आएका विद्यार्थी आधुनिक सुविधासहितको नयाँ भवनमा पढ्न पाउँदै निकै खुशी भएको बताउनुभयो । भूकम्पपछिको पुनर्निर्माणअन्तर्गत विद्यालयमा पक्कि भवन, तीन कोठे ट्रष्ट भवन र दुई कोठे ट्रष्ट भवन सबै सुविधासहित निर्माण भएको छ ।

कमलामाई नगरपालिका शिक्षा शाखा प्रमुख शङ्कर लुइँटेल पनि भूकम्पपछि पुनर्निर्माण भएका सामुदायिक विद्यालयका भवनहरु सुविधासम्पन्न र आकर्षक बनेको बताउनुहुन्छ । यनकाले भन्नुभयो, ''भूकम्पपछि बनेका भवनमा विद्यार्थीलाई चाहिने सबै सुविधा देखिन्छ । भवन हेर्दै विद्यालय जाने वातावरण बनेको छ ।''

त्यसोत २०७२ सालको भूकम्पले भत्काएका र चर्काएका ५५१ विद्यालयमध्ये ३८८ वटा सामुदायिक विद्यालयमा नयाँ आधुनिक भवन निर्माण भएका छन् । जिल्लामा रहेका कुल ५७५ वटा विद्यालयमध्ये २०७२ सालमा आएको बिनासकारी भूकम्पबाट ५५१ वटा विद्यालय प्रभावित भएको शिक्षा विकास तथा समन्वय एकाइले जनाएको छ ।

निर्माण गरिएका ३८८ विद्यालयमध्ये विद्यालय व्यवस्थापन समितिमार्फत ३०३ वटा, निर्माण व्यवसायीमार्फत ४८ वटा र गैर सरकारी संस्थामार्फत ३७ वटा विद्यालय निर्माण भएको एकाइ प्रमुख निर्मल घिमिरेले बताए । उनका अनुसार भूकम्प प्रभावित बाँकी १६३ विद्यालय राष्ट्रिय पुनर्निर्माण प्राधिकरण केन्द्रीय आयोजना कार्यान्वयन एकाइमा नपरेकाले निर्माण हुन नसकेको हो ।

अहिलेसम्म भूकम्प पछिको विद्यालय पुननिर्माणमा दुई अर्ब ६६ करोड रुपियाँ खर्च भई सकेको छ ।

भूकम्प प्रभावित विद्यालयमध्ये २६ वटा एसियाली विकास बैंक, ३७ वटा अन्य आईएनजिओ र बाँकी नेपाल सरकारको सहयोगमा निर्माण शिक्षा विकास तथा समन्वय एकाइले जनाएको छ ।

सिन्धुली कारागारमा करिव नौ सय कैदीवन्दी

● प्रभात समाचार

सिन्धुली, ३१ साउन/जिल्ला कारागार सिन्धुलीमा दुईवटा पुरुष र एउटा महिला बन्दीका लागि ब्लक निर्माण गरिएको छ । जिल्लाका कारागारमा हाल ८ सय ४२ जना बन्दी छन् । महिलाका आश्रीत सान्तान हुन् । कारागार भवन दुई वर्षअघि नयाँ निर्माण गरिएको हो ।

उक्त भवनमा जम्मा २ सय ८ जनाका लागि खानेपानी, शौचालय, पंखा, किचन, सुत्नका लागि राम्रो बन्दोबस्त छ । तर, क्षमताभन्दा धेरै बन्दी हुँदा भुक्तान गरिरहेका छन् ।

'धनुषा जिल्लामा कारागार नै छैन । सर्लाहीको कारागार सञ्चालनमा आएको छैन । ती दुबै जिल्लाका बन्दीहरूलाई सिन्धुलीमै पठाउँदा क्षमताभन्दा धेरै संख्या भएको हो,'उनले भने । कैदी बन्दी धेरै हुँदा रातको समयमा सुत्नलाई कैदीहरूलाई बेलाबेलामा उपस्थित गराउनुपर्ने बाध्यता र कतिपय कैदीलाई स्थानान्तरण गर्दा र बिरामी हुँदा अस्पतालसम्म लैजान सवारी भाडामा लिएर चलाउनु पर्दा थप समस्या हुने गरेको बताइएको छ ।

कारागारलाई आवश्यक गाडी,चालक

जम्मा दुई सय ८ जना बन्दी अट्ने क्षमतको कारागारमा चारगुणा बढी कैदी बन्दी राख्नुपर्दा व्यवस्थापनमा निक्कै चुनौती थपिएको कारागार प्रशासक कुशल न्यौपानेको भनाइ छ । 'हामीसँग महिला ४६ जना र दुईवटा ब्लकमा गरी जम्मा १ सय ६२ जना पुरुष अट्ने क्षमता छ तर, यहाँ त्यसको चारगुणाबढी कैदी बन्दी राख्नुपर्दा सुरक्षादेखि, शौचालय, खानेपानी, औषधी उपचार, अदालत लैजान र ल्याउन समेत चुनौती थपिएको छ,'उनले भने ।

न्यौपानेका अनुसार कारागारमा ७ सय ४७ जना पुरुष, ७९ जना महिला र १६ जना बालबालिका छन् । कारागारको क्षमताभन्दा ३३ जना महिला र ५ सय ८५ पुरुष बढी छन् । बालबालिका भने कैदिबन्दी अधिकांश बन्दीलाई जस्ताको टहरो बनाएर त्रिपाल बेरेर सुताउनु पर्ने अवस्था आएको न्यौपानेले बताए ।

कारागारमा सिन्धुली जिल्लाका ५० जना कैदी छन् भने धेरैजसो धनुषा र सर्लाही जिल्लाका कैदीबन्दीहरु छन् । उनीहरुमध्ये अधिकांश लागुऔषध, कर्तव्य ज्यान र बहुविवाहका मुद्दामा कैद समेत केही समस्या हुने गरेको छ । उता कारागारमा सवारी साधन नहुँदा थप समस्या हुने गरेको छ । एउटा सिंगल क्याप बोलेरो भएपनि पुरानो हुँदा मर्मत गर्न समस्या हुने गरेको छ । वर्षमा जम्मा ३० हजारको तेल हाल्ने पैसा आउँछ । तर, जिल्ला अदालत सिन्धुलीदेखि धनुषा र सर्लाहीसम्म र मर्मत तथा तेलको खर्च सरकारले व्यवस्थापन गर्दिए केही सहजता हुने न्यौपानेको भनाइ छ । खानेपानीका लागि ग्वाङ खोलामा इनार खनेर मोटर मार्फत् पानीको जोहो गरिए पनि बिजुली बत्ती नहुँदा समस्या हुने गरेको छ । कैदी बन्दी थपिदा आवश्यक अनुसार शौचालय समेत कमी छ ।

रसायनिक मल गायब पार्ने ५ जना पक्राउ

● प्रभात समाचार

चपुर,३१साउन/कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेड चन्द्रनिगाहपुरको लागि पठाएको रासायनिक मल गायब भएपछि इलाका प्रहरी कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरले गुजरा नगरपालिका वडा नं-२ को मैरा कटानीको जंगलबाट बरामद गरेको छ।

१ सय २ बोरा मलसहित चन्द्रनिगाहपुर प्रहरीले एउटा ट्रक दुईवटा ट्याक्टर र ५ जना मानिसलाई पक्राउ गरेको हो। कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेड वीरगञ्जबाट शाखा कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरमा ल्याउनका लागि ना ६ ख ९११२ नम्बरको ट्रकमा ४२० बोरा युरिया मल लोड गरि पठाईएकोमा सम्बन्धित स्थानमा नपुगेको खबर आएपछि प्रहरीले खोजतलास गरेको इलाका प्रहरी कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरका डिएसपी एकनारायण कोइरालाले जानकारी दिए।

गत साउन १४ गते अशोक विनायक ट्रान्सपोर्टमार्फत ढुवानी भएको सो ट्रकका चालक वर्ष २८ का हरिकान्त पासवानलाई सम्पर्क गर्दा गुजरा नगरपालिका वडा नं-२ मैरा कटानी जंगल नजिकैबाट प्रहरीले बरामद गरेको डिएसपी कोइरालाले बताए।

लामो समयसम्म पनि मल नपुगेको र चालक पनि सम्पर्कविहीन भएको सूचनाका आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय चन्द्रनिगाहपुरले खोजी गरेको उनको भनाइ छ। गत साउन २६ गते कार्यालयमा प्राप्त सूचनाका आधारमा खोजी गर्ने क्रममा एउटा ट्रक र दुईवटा ट्याक्टरसहित ५ जनालाई पक्राउ गरिएको उनले जानकारी दिए।

चन्द्रपुर नगरपालिका वडा नं. ४ बाट ना.६ ख ९११२ नम्बरको ट्रक, चन्द्रपुर नगरपालिका वडा नं. ९ डुमरियाबाट नम्बर प्लेट अनटेष्ट रहेको ट्याक्टर, सोही वडाबाट ना. ३ त २१८० नम्बरको ट्याक्टर बरामद भएको डिएसपी कोइरालाले जानकारी दिएका छन्।

काठमाडौं-तराई द्रुतमार्गको लागत घट्यो

काठमाडौं,३१साउन/ काठमाडौं-तराई मधेश द्रुतमार्गको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डिपीआर) संशोधन गरिएको छ। लागत समय र लागत मूल्य घट्ने गरी द्रुतमार्गको प्रतिवेदन संशोधन गरिएको भौतिक पूर्वाधार तथा यातायातमन्त्री प्रकाश ज्वालाले जानकारी दिए।

मंगलबार बसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकले काठमाडौं-तराई मधेश द्रुतमार्गको डिपीआर संशोधनको निर्णय गरेको हो। झण्डै २ अर्ब रुपैयाँ लागत घट्ने र निर्माण समय पनि घट्नेगरी द्रुतमार्गको डिपीआर संशोधन भएको मन्त्री ज्वालाले बताए।

उनले भने, 'सुरुङ मार्ग थपिँदा सडकको लम्बाई र मूल्य दुवै घट्यो।' काठमाडौं-तराई मधेश 'लाइफ लाइन' का रुपमा रहेको द्रुतमार्ग नेपाली सेनाको व्यवस्थापनमा निर्माण भइरहेको छ। विसं २०७४ वैशाख २१ देखि निर्माण सुरु गरिएको काठमाडौं-तराई मधेश द्रुतमार्ग हालसम्म २५ दशमलव ५४ प्रतिशत मात्र प्रगति भएको र विसं २०८३ साल चैत मसान्तसम्म सक्ने लक्ष्य लिइएको छ।

द्रुतमार्गको प्रगति कमजोर देखिएपछि मन्त्री ज्वालाले नेपाली सेनासँग असन्तुष्टी जनाए। द्रुतमार्गको काम द्रुतगतिमा हुनुपर्ने भए पनि प्रगति हेर्दा आशावादी नभएको नेपाली सेनाका अधिकारीलाई मन्त्री ज्वालाले बताएका थिए । प्रतिवेदन संशोधन भएपछि लागत मूल्य पनि घट्ने भएको छ।

च्याउकोटबाट चियाउँदा

प्रभात समाचार
राष्ट्रिय दैनिक National Daily

सम्पादकीय

रोजगारी श्रृजना गर

जिल्लाबाट विदेश पलायन हुने युवा युवतीकोसंख्या उल्लेख्य रुपमा बृद्धि भएको छ । नेपाली युवायुवतीको विदेश-मोह घट्न सकेको छैन । उनीहरुका लागिविदेश जानु रहर नभएर बाध्यता बनेको छ । सरकारले पनि उनीहरुलाई स्वदेशमै रोक्ने उपाय खोज्न सकेको देखिँदैन । बरु रोजगारीका लागि विदेशजाने वातावरण बनाउनपट्टि लाग्ने गरेको छ ।

नेपालमा बेरोजगारी बढेपछि विगत २ दशकभन्दा अघिदेखि वैदेशिक रोजगारीमा आकर्षण बढ्न थालेकोहो । यतिखेर ४५ लाखभन्दा बढी नेपाली युवायुवती रोजगारीको सिलसिलामा मुलुक बाहिर छन् । हुन त हरेकजसो सरकार र राजनीतिक दलहरुले स्वदेशमैरोजगारी दिने मीठा आश्वासन बाँड्ने गरेका छन् तर आश्वासन पूरा गर्न सकेकाछैनन् । आखिर श्रमशक्ति बाहिरिनु भनेको राज्यका लागि नै घातक हो । यसकुरामा राज्य गम्भीर बन्नै पर्छ । पछिल्लो समय राज्य संघियतामा गई सकेपछि स्थानीय सरकारहरु बनेपछी र स्थायी सरकार निर्माण पछि बेरोजगारी समस्या केही हद सम्म सम्बोधन होला र युवा युवती विदेश पलाएन रोकिएला भन्ने आश आम नेपालीमा थियो । तरपछिल्लो समय विदेश जाने युवाहरुको तथ्याङ्क झन बढ्दै गाएको छ ।

यो राज्यका लागी चुनौति पनि हो । यदी युवाहरुलाई विदेश पलायनबाट जोगाउनेहो भने राज्यले रोजगारीको सृजना गरी ग्यारेन्टि गर्नु आवश्यकछ । नभएभोलिका दिनमा राज्य युवा विहिन वन्ने निश्चित छ । अहिले पनि नेपालसरकारको तथ्याङ्क हेर्ने हो भने करिव ४० लाख युवा युवती विदेशमा रहेकाछन । राज्य निर्माणको लागी आवश्यक पर्ने जनशत्ति नै विदेश पलायन भएपछिराज्यको विकासमा असर पर्ने निश्चित छ ।

शिद्धबाबा दाना चल्ला सप्लायर्स
कन्.पा:-६, कृषि उपज बजार, सिन्धुली

यहाँ ब्रोईलर्स, लियर्स, गिरिराज,हास,बटाई, कडकनाथ, टर्की, लौकाट तथा लोकल कुखुराका चल्ला पाउनुका साथै कुखुरा, गाई, भैसी, बंगुर, बाख्रा, माछाका दाना पाईन्छ ।

यहाँ पशु पालनका लागी आबश्यक पर्ने सम्पूर्ण समाग्रीहरु सस्तो र सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छ ।

सम्पर्क
९८४४०४१०९०, ९८४४०४५४००, ०४७-५२०६१२

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीका अवयव

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीले सङ्गठनलाई मितव्ययी दक्ष र प्रभावकारिताका साथ सञ्चालन गर्न, स्रोतसाधन तथा सम्पत्ति दुरुपयोग र हिनामिना हुनबाट बचाउन, सङ्गठनभित्रबाट हुने सम्भावित कमीकमजोरी र नियोजित तवरबाट हुने ठगी वा साधन स्रोतको दुरुपयोग पत्ता लगाउन र रोक्न, कानुन र नियमसङ्गत रूपमा सङ्गठन सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ ।

डा. दामोदर रेग्मी

सुशासन प्रजातान्त्रिक शासन प्रणालीको अपरिहार्य अवयव हो । प्रजातन्त्र एउटा साधन र प्रजातान्त्रिक शासन प्रणाली प्रक्रिया हो भने सुशासन यसको अपेक्षित उत्पादन हो । राज्यको हरेक संयन्त्रलाई जनमुखी बनाई जनताको आवश्यकता अनुसार सेवा प्रवाह गर्नु तथा राज्य प्रणालीमा सरोकारवालाको सक्रिय एवं सार्थक सहभागिता गराई राज्यले नागरिकलाई उपलब्ध गराउनु पर्ने सेवाहरू छिटो छरितो सरल एवं न्यायिक रूपमा उपलब्ध गराई आमनागरिकलाई शासनको सुखद अनुभूति दिलाउने प्रक्रिया सुशासन हो । जनमुखी शासन प्रणाली, सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा प्रभावकारिता, कानुनी राज्य, जवाफदेहिता, पारदर्शिता, नागरिकका न्यूनतम अधिकारको प्रत्याभूति, शान्ति सुव्यवस्था सुशासनका न्यूनतम सर्तहरू हुन् । सुशासनको सही प्रयोगले आर्थिक तथा भौतिक समृद्धि र सामाजिक प्रगतिमार्फत सामाजिक एकीकरणमा समेत योगदान दिने काम गर्दछ । जनसहभागिता, पूर्वानुमान योग्यता, जवाफदेहिता र पारदर्शिता सुशासनका चार आधार स्तम्भ हुन् । सुशासनले शासन प्रणालीमा जनताको अपनत्व कायम गर्न सहयोग पुग्दछ । सुशासन एउटा सकारात्मक अवधारणा हो । सुशासनले प्रक्रियामा वैधानिक पूर्णता र परिणाममा शीघ्रताको परिकल्पना गरेको हुन्छ । यसले समग्र शासन प्रणालीमा शुद्धताको परिकल्पना गरेको हुन्छ र यस्तो शुद्धताको परीक्षण कानुनी संरचना, तोकिएका सूचकहरूको मूल्याङ्कन गर्ने प्रक्रिया र संस्थागत संरचनाको क्रियाशीलताबाट हुने गर्दछ । यो सुशासन मापनको मूर्त पक्ष हो । सङ्गठनको कार्य प्रणालीलाई सुशासनका मापनयोग्य सूचकहरू तयार गरी निश्चित मापदण्डको सीमाभन्दा तल झर्न नदिने गरी तयार गरिने प्रणाली आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली हो ।

हरेक सङ्गठनका आआफ्ना विभिन्न उद्देश्य रहेका हुन्छन् । ती उद्देश्य प्राप्तिका लागि योजना बनाउनु, सङ्गठन बनाउनु, कर्मचारी नियुक्ति र व्यवस्थापन गर्नु, नेतृत्व गर्नु तथा निर्देशन गर्नु, उत्प्रेरित गर्नु, समन्वय गर्नु र नियन्त्रण गर्नु सङ्गठन व्यवस्थापनका आधारभूत तत्व हुन् । आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली सङ्गठनका यी उद्देश्यहरू प्राप्तिमा सहयोग पु-याउने एउटा असल संवाहक हो । आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीले सङ्गठनको लक्ष्य र उद्देश्य हासिल गर्न बनाइने नीति, योजना, कानुन, प्रक्रिया, जिम्मेवारी, व्यवहार जस्ता पक्षलाई समेट्छ ।

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीले सङ्गठनलाई मितव्ययी दक्ष र प्रभावकारिताका साथ सञ्चालन गर्न, स्रोतसाधन तथा सम्पत्ति दुरुपयोग र हिनामिना हुनबाट बचाउन, सङ्गठन भित्रबाट हुने सम्भावित कमी कमजोरीहरू र नियोजित तवरबाट हुने ठगी वा साधन स्रोतको दुरुपयोग पत्ता लगाउन र रोक्न, कानुन र नियम सङ्गत रूपमा सङ्गठन सञ्चालन गर्न मद्दत गर्छ । यसर्थ आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको मुख्य उद्देश्य सङ्गठनको लक्ष्य प्राप्तिमा सहयोग गर्ने हो ।

कुनै पनि सङ्गठन कति प्रभावकारी र दक्षताका साथ सञ्चालन हुँदै छ भन्ने कुरा सङ्गठनको आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली कस्तो छ, कति प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयनमा आएको छ भन्ने विषयले निर्धारण गर्छ । आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीका पाँच वटा अवयव रहेका छन् । यसमा नियन्त्रणको वातावरण, जोखिम क्षेत्रको पहिचान, नियन्त्रणको क्रियाकलाप, सूचनाको आदान प्रदान, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन रहेका छन् । यी अवयवहरू एक अर्कामा अन्तरनिर्भर छन् र कुनै एक अवयवको प्रभावकारिताको असर अन्य अवयवमा पर्ने गर्दछ । नीति निर्माता, व्यवस्थापक र कर्मचारीले यी अनुसरण र पालन गरेमा मात्र आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली प्रभावकारी र नतिजामुखी हुन्छ ।

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको पहिलो अवयव नियन्त्रणको वातावरण हो । नियन्त्रणको वातावरणलाई आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको सबै अवयवको मुख्य आधारको रूपमा लिइन्छ । यसले सङ्गठनको संरचना, कार्यप्रक्रिया, कार्यस्तर र अनुशासनको पक्षालाई समेट्छ । नियन्त्रणको वातावरणले हुन सक्ने सम्भावित कमजोरी वा त्रुटि रोक्नमा सहयोग गर्दछ ।

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको दोस्रो अवयव जोखिमको वातावरण हो । सङ्गठनमा जोखिम कुनै पनि अवस्थामा आउन सक्छ र यसले अपेक्षित नतिजा प्राप्तिमा असर पार्न सक्छ । नयाँ नेतृत्व र व्यवस्थापक नियुक्त हुँदा वा परिवर्तन हुँदा, नयाँ कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा, भिन्न प्रकारको वा जटिल कार्यक्रम कार्यान्वयन गर्दा, नयाँ वस्तु वा सेवा प्रवाह गर्दा, सेवाग्राहीको माग वा बजारको माग परिवर्तन हुँदा, नयाँ नयाँ प्रविधिको विकास हुँदा, कामदार वा कर्मचारीमा असन्तुष्टि आएमा, नयाँ प्रणाली कार्यान्वयनमा ल्याउँदा, प्राकृतिक विपत्ति आएमा, कुनै परिस्थितिमा स्रोत साधनको अभाव भएमा, देशको आर्थिक संरचनामा परिवर्तन भएमा जस्ता परिस्थितिमा जोखिमको अवस्था आउँछ । यस्ता सम्भावित जोखिमको वातावरण कम गर्न व्यवस्थापनले जोखिमको पहिचान, विश्लेषण र व्यवस्थापन जस्ता तीन वटा काम गर्नु पर्छ । विश्लेषणले देखाएका उच्च जोखिम क्षेत्र, न्यून जोखिम क्षेत्रको पहिचान गर्नु पर्छ । यस्तो पहिचान पछि सोको व्यवस्थापन गर्ने उपायको खोजी र प्रयोग गर्नु पर्छ ।

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको तेस्रो अवयव नियन्त्रणको क्रियाकलाप हो । नियन्त्रणको क्रियाकलाप भन्नाले सङ्गठनको लक्ष्य हासिल गर्न बनाइने नीति, प्रणाली र कार्यप्रक्रिया पर्छन् । नियन्त्रणको क्रियाकलाप सङ्गठनको सबै तहमा कार्यान्वयन गर्नु पर्छ ।

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको चौथो अवयव सूचना र सञ्चार हो । सङ्गठनको योजना, नियन्त्रणको वातावरण, जोखिम क्षेत्रको पहिचान, नियन्त्रणको क्रियाकलाप तथा कार्यसम्पादनको अवस्थाबारे सङ्गठनसँग संवद्ध र आबद्ध सबैलाई समयमै विश्वसनीय, यथार्थ र ताजा सूचना प्रवाह गर्नु पर्छ । यसले सङ्गठनको लक्ष्य प्राप्त गर्न वा नतिजा हासिल गर्न सहज हुन्छ । कसको काम के हो, के कस्तो नतिजा, कहिले सम्म प्राप्त गर्नुपर्ने हो र लागत कति लाग्ने हो जस्ता महत्वपूर्ण सूचनाको जानकारी भयो भने कार्यसम्पादनमा सहज हुन्छ । यसबाट सुपरिवेक्षकलाई पनि कामको अनुगमन गर्न र सही किसिमले अगाडि बढाउन मद्दत पुग्छ । सङ्गठनको योजना, नीति, लक्ष्य वा प्राप्त गर्नुपर्ने नतिजा, सङ्गठन संरचना, सेवा वा वस्तुको स्तर, काम कर्तव्य र जिम्मेवारी, कार्य सम्पादन प्रक्रिया, पालन गर्नुपर्ने आचरण अनुशासन, आवधिक भौतिक र वित्तीय प्रगतिको अवस्था, कार्यसम्पादन स्तर, आन्तरिक र बाह्य लेखापरीक्षण प्रतिवेदन, कार्यसम्पादन मूल्याङ्कनको नतिजालगायत अन्य महत्वपूर्ण विषयको बारेमा सङ्गठनमा सबैलाई जानकारी गराउनु पर्छ । यसबाट लक्ष्य प्राप्त गर्न वा नतिजा हासिल गर्न सहज हुन्छ ।

आन्तरिक नियन्त्रण प्रणालीको पाँचौं अवयव अनुगमन र मूल्याङ्कन हो । सङ्गठनमा आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली आवश्यकता अनुसार तर्जुमा गरियो गरिएन, सही किसिमले कार्यान्वयन भयो भएन र प्रभावकारी भयो भएन भन्ने विषयलाई अवलोकन गरिन्छ । यदि यी सबै पक्ष सशक्त, क्रियाशील र प्रभावकारी छन् भने आन्तरिक नियन्त्रण प्रणाली सही किसिमले तर्जुमा भएको रहेछ भन्ने देखिन्छ । अनुगमनसम्बन्धी काम व्यवस्थापक स्वयम्ले, आन्तरिक लेखापरीक्षक वा यस्तै प्रकृतिको सङ्गठनको सहयोग लिई गर्न सकिन्छ ।

समग्रमा सङ्गठनको लक्ष्य प्राप्तिमा कानुनद्वारा निर्धारित प्रक्रिया पालना भए-नभएको भनी तालुक कार्यालयबाट निरन्तर रूपमा गरिने सुपरिवेक्षण अनुगमन नै आन्तरिक नियन्त्रण हो । कुनै पनि सङ्गठनको कार्य सम्पादनलाई थप कुशल र प्रभावकारी बनाउन कार्यरत जनशक्तिको सहभागितामा तयार पारिने पद्धति हो । उद्देश्य प्राप्तिका लागि रहन सक्ने जोखिमको पहिचान गरी जोखिम व्यवस्थापन हुने गरी नियन्त्रणको वातावरण तयार गर्दै निरोधात्मक वा उपचारात्मक उपाय अवलम्बन गर्न यस्तो पद्धति उपयोग हुने गर्दछ । प्रचलित कानुनले निर्धारण गरेको प्रक्रिया प्रत्येक कार्यालय तथा कर्मचारीहरूले परिपालना गर्ने र सोको परिपालना भयो वा भएन भनी तालुक कार्यालय वा माथिल्लो पदाधिकारी

"किसानको उन्नती देशको प्रगती"
रंजितकार ईन्टरप्राईजेज
क.न.पा.-६, १ नं. बजार, सिन्धुली, सर्म्पक नं. ०४७-५२११५८
मो. ९८४४०७५४७२, ९८६४१४१७८८, ९८४४०४२९९१

यहाँ सबै किसिमका मिल मेशिनरी, ट्र्याक्टर तथा पानी तान्ने पम्पको पार्टपुर्जाहरु सुपथ मूल्यमा पाईन्छ ।

कथा : उसले रोजेको बाटो

लक्ष्मी तिवारी

क्रमशः . . .

अर्को दिन जे गरे नि केही गरौँला सम्भाउँला, बुझाउँला भन्ने सोच बनाएर त्यस रात सुत्यौँ । ऊ आयो भन्ने कुरामा ढुक्क लागेर होला त्यस रात अनि निदाएछौँ । अर्को दिन बिहान उठेर हेर्दा त ऊ हिँडिसकेको रहेछ । अब एक्लो प्रयासले मात्र केही गर्न नसकिने भयो भन्ने अवस्थामा हामी पुग्यौँ । बिहानपख अलि चिसो लागेर जकेट लाउँछु भनेर आँटेको भुइँमा झर्या रैछ टिपेर लगाउँन लाग्या खल्ती उल्टो परेको देखेँ । यताउता छामछुम पारेँ । पाँच हजार राखेको थिएँ । तर सबै खल्ती रित्तै थियो । "देवी मैले यहाँ राखेको पैसा तिमीलाई चाहिएर लिएको हो र ?" उनलाई सोधेँ तर उनले होइन भन्ने जवाफ दिइन् ।

"मेरो पर्सबाट नि उसले पैसा लगिरन्थ्यो । उसैले लग्यो होला नि" उनले जवाफ दिइन् । कुरा प्रस्ट भयो । नसामा लागेको मान्छेले पैसा धेरै खर्च गर्छ । साथीको लैलैमा लाएर चोरी डकैती पनि गर्छ भन्ने सुनेको थिएँ । त्यो प्रस्ट भयो । त्यसपछि फेरि दुई दिन आएन । खानै पर्यो त्यसमा नि गाडीको किस्ता नतिरी भएन भनेर म आफ्नै दैनिकीतिर फर्केँ । चौथो दिन दिउँसो घराँ आर आमालाई थर्काएर पैसा मागेर लएछ । उनले आउनासाथ मलाई भनेकी थिइन् । त्यसै गरी कहिलेकाहीँ घराँ आर केही न केही लिएर जान थाल्यो । एकदिन त आमाले लाएको तिलहरी नै तानेर लगेछ । घर पुग्नासाथ उनले रुँदै भनेकी थिइन् ।

घरमा आउने क्रम निकै पातलो हुँदै गएको थियो । उसको व्यवहार र अत्यासले देवी त जिउँदो लाससरह भएकी थिइन् । शरीरमा हाडछाला मात्रै बाँकी थियो । सकिनसकी यसो माड बनाउँथिन् । दुईचार गाँस खान्थ्यौँ । तीन, पाँच, सात हुँदै महिना दिन भइसकेको थियो ऊ घर नआाको ।

शिवरात्रीको पर्सिपल्ट ल्यान्ड लाइनको नम्मरबाट मोबाइलमा घन्टी बज्यो । फोन उठाएँ । उताबाट आवाज आयो, "हेल्लो हामी महानगरीय प्रहरी परिसर गौशालाबाट बोल्या हौँ । तपाईंको छोरा सफल पकेटमारको केसमा थुनामा छ । तपाईं छिटो यहाँ आउनुपर्यो ।" यति सुनेपछि मेरो जिउ थर्रर काप्न थाल्यो । एक्लै जान मन लागेन । जे भए नि मेरो साथी भनेको सनम थियो उल्लाई फोन लगाएँ । सबै कुरा खोलेँ । उसले सुधार केन्द्रमा राख्ने सल्ला दियो । पैला राख्ने ठाउँको टुङ्गो लार मात्र उल्लाई ल्याउन पर्छ । उसले भन्यो । उसको कुरा मलाई राम्रै लाग्यो । "त्यहाँ राखेसि पक्का राम्रो हुन्छ ?" मेरो दाइको छोरो पनि त्यस्तै भर ६ मैना सुधार्ने ठाउँमा राखेको । अहिले ठिक छ । ऊ त कतार गर पैसा नि कमार पठाएसक्यो ।" सनमको कुरा सुनेर मन अलि ढुक्क भयो । उसले भनेको ठाम काठमान्डुको 'सारथि सोपान गृह' भन्ने ठाउँमा गयौँ । त्यहाँका मालिकसँग भेट्यौँ ।

त्यहाँ पुगेर धेरै कुरा बुझेपछि उनले भनेँ, "तपाईंको मान्छेको अवस्था थाहा भएपछि कति समय राख्नुपर्छ बुझेर हामी कुरा गर्छौँ । महिनाको १० हजार नियमित तिर्नु पर्छ । उपचार खर्च छुट्टै लाग्छ । कम्तीमा ६ महिना त राख्नै पर्छ ।" "छोरो सही अवस्थामा आउँछ भने मेरो गाँस कटाएर नि खर्च गर्छु ।" मैले जवाफ दिएँ । सुरुमै १० हजार बुझाएर त्यहाँका दुई जना मान्छेलाई लिएर हामी गौशाला पुग्यौँ । त्यहाँ पुगेर कुरा बुझ्यौँ । ऊ लगायत अन्य पाँच जनालाई पक्रेको रैछ । छुटाउन भनेर सही गर्ने ठाउँमा गएँ । "सन्तान जन्माएर मात्र हुन्छ, कुन बाटोमा छ के गर्दै छ ख्याल गर्नुपर्दैन ?" एकजना महिला प्रहरीले कड्केर भनिन् । मैले जवाफ दिनु उचित ठानिनँ मौन नै बसेँ । उनको कुरा ठिकै थियो ।

प्रहरी थानाबाट छुटाएसि सिधै सुधार गृहमा लगेर ६ मैहिना राख्यौँ । नियमित खर्च र औषधि खर्च भनेर लगभग डेढ लाख रुप्पे त मैले त्यहाँ बुभाएँ । ठिकै भा छ भनेर भनेको भर त्याँबाट निकालेँ । घर आयो अलि शान्त थियो । आमालाई अलिअलि काममा सहयोग गर्थ्यो । खासै बाहिर गाथेन । महिना दिनपछि फेरि बाहिर निस्कन थाल्यो । देवीले घर बस भनकी रैछन् । त्यसो भन्दा उसले "म जनावर होर थुनिएर बस्ने ? ६ महिना त जनावर बनायौ , दुनियाले खाएका जुठा भाँडा माझेर बसेँ । अब पनि मेरो बाटो रोक्यौ भने ठिक हुन्न । म होटेलमा काम गर्न थाल्या छु । भ्याए घर आउँछु नत्र उतै बस्छु । आउने भए फोन गरेर आउँछु ।" त्यति भनेर ऊ घरबाट हिँडेको रैछ । घर आएर यी कुरा थाहा पाएपछि खाटो बसेको मेरो घाउ फेरि बल्झ्यो । सोझी देवीले काम गर्न गएको छ भनी चित्त बुझाएकी थिइन् । केही दिन त सरासर घर आथ्यो तर कहिले दिन, कहिले हप्ता र महिना गर्दै पुरानै रोग दोहोरिन थाल्यो । एक दिन घर आउँदा सम्झाएँ । उसले जवाफ दियो, "मेरो बाटो नरोक्नु मलाई मैले रोजेको बाटोमा हिँड्न दिनु नत्र जेपनि हुन सक्छ ।"

एकदिन गाडी चलाउँदै थिएँ, बाटोमा उसलाई उही पुरानै ग्याङ्सँग देखेँ । ६ महिना खाईनखाई पैसा जम्मा गरेर सुधार गर्न खोज्दा नि उस्तै अवस्था देख्दा खिन्न भयो । "पहिलो भोगाइको मात्र पीडामात्र जटिल हुने रहेछ । पटकपटक पीडा भोग्नु परेपछि त आदतजस्तै बन्ने रहेछ ।" नसा पनि त्यस्तै नै होला सायद । मैले हार खाइनँ । फेरि एक वर्ष अर्के ठाउँमा राखेँ । एक वर्ष राखेर निकाल्दा पनि पुराना साथीको सङ्गत छाडेन । जति पछि उति हामीबाट टाढा बन्दै गयो । एक दिन देवीले भनिन्,"बरु सफललाई लेर गाउँ जाम न सुधार हुन्छ कि ?"

उसलाई लिएर गाउँ गयौँ । गाउँका सबै सहर पसेछन् । गाउँ सुनसान थियो । घर चर्केको थियो । यसो लिपपोत गरेर बस्यौँ । सफल छट्पटिएर कहिले कता कहिले कता जान्थ्यो । तैपनि साँझ घरै आएको थियो । बिस्तारै बानी पर्ला भन्ने सोच्या थियौँ ।

पाचौँ दिनदेखि त घर आउनै छाड्यो । फेरि सहरतिरै भागेछ । केही समय विचार गर्ने सोचमा सहरको कोठा, गाडी त्यत्तिकै छोडेर आएका थियौँ । सास रहुञ्जेल आश रहन्छ भने झैँ अझैँ पनि केही गर्न सकिन्छ कि भन्ने लागेको थियो । त्यसैले फेरि यतै आयौँ । गाडी लिएर एकदिन फेरि खोज्दै हिँडे । कलङ्कीमा फेला पारेँ । बोलाएँ, नसुनेझैँ गर्यो । तानेर गाडीमा राखेँ घरमा ल्याएँ । घरमा ल्याएर सम्झाउँन खोज्दा उसले दाह्रा किट्दै भन्यो, "मेरो खुसी देख्न चाहनुहुन्छ भने मैले राजेको बाटोमा छाडिदिनु । मेरो बाटो नछेक्नु नत्र जे पनि हुन सक्छ, ज्यानको माया छ भने मेरो नजिक नपर्नु, कति खर्च गर्यौ ? म त उस्तै छु । केही भएको छ ? के पायौ । ? के मेरो इज्जत छैन ? साथीका अगाडि मलाई बाटोबाट तानेर ल्याउने ? सधैँ किचकिच सधैँ किचकिच । अब मेरो बाटोमा नआउँदा हुन्छ ।" यति भनेर हिँडेको ऊ अहिलेसम्म फर्केको छैन ।

५ वर्ष भो के छ उसको अवस्था पत्तो छैन । मैले त आशा मारिसकेँ । भिरमा लडेको गोरुलाई रामराम भन्न सकिन्छ काँध थाप्न सकिन्न भन्थे हो रहेछ । उसैको चिन्ताले देवी मानसिक रोगी भएकी छिन् । रुँदारुँदा आँसु सुकिसकेँ । अब चाहि यहीँ ट्याक्सी र यिनै मालाको सहाराले दिन बिताउँछु । बाटोमा हिँड्दा अलि दुःख भुल्छु । यिनैका साथमा आफ्नो यात्रा गर्छु । सकुन्जेल यही काम गर्छु । दुईजनाको पेट पाल्छु । पाखुरा कमजोर हुन थालेपछि जन्मभूमितिर फर्कन्छु र अन्तिम सास रुद्राक्षको बोटकै फेदमा फेर्ने छु । मैले प्रश्न सोधेँ, "अनि सफल नि ?"

उनले भने, "छाडिदिनु नानी उसका कुरा, बुद्धि सपारेर सम्झेर आए ठिक छ । नत्र अब म उसलाई केही हस्तक्षेप गर्दिनँ जहाँ रहे पनि आफैँले रोजेको बाटोमा खुसी रहोस् ।" उनले लामो सुस्केरा काडेर भने ।

मणिको कुराले मेरो मन एकतमासको भयो । गाडीबाट ओर्लने बेला पनि भएको थियो । उनलाई ट्याक्सीको भाडा दिएर हामी गन्तव्यतिर जाँदै थियौँ । मेरो मनले भने मनसँगै प्रश्न गरिरहेको थियो - "ती देवी कहिलेसम्म मूर्तिवत् रहलिन् ? के सफल आफ्नो जीवनमा सफल भएकै हो त ? अनि कति धीरवान् ती मणिदाइ ?"

नवजात शिशुको आँखा पाकेमा के गर्ने ?

नवजात शिशुलाई सताउने रोगमध्ये आँखा पाक्ने समस्या पनि एक हो । उनीहरुलाई कुनै न कुनै समयमा आँखा पाक्ने समस्याले सताएकै हुन्छ ।

त्यसमाथि पनि अहिले प्रकोप जसरी बढिरहेको आँखा पाक्ने समस्याले नवजात शिशु प्रभावित बनेका छन् । यस्तोमा शिशुलाई आँखामा हुने संक्रमणबाट जोगाउन अभिभावकले विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

कारण

बाह्य जीवाणु र भाइरसको सम्पर्कमा आएपछि नवजात शिशुको आँखामा संक्रमण हुन सक्छ । शिशु तथा बालबालिकामा प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुने हुँदा छिटो संक्रमण हुने सम्भावना उच्च रहन्छ । जसकारण अभिभावकलाई आँखा पाक्ने समस्या छ भने शिशुमा सर्ने सम्भावना अत्यधिक रहन्छ । विशेषगरी गर्भवती आमाबाट सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

साथै, संक्रमित आमाले आँखामा छोएमा, प्रसूतिका क्रममा शिशुको आँखामा चोटपटक लागेमा पनि शिशुमा यस्तो समस्या देखिन सक्छ ।

कसरी थाहा पाउने ?

आँखा रातो हुने, चिप्रा आउने, आँखाबाट आँसु बग्ने, आँखा सुन्निने, पटकपटक आँखा, चिलाएर हात लगिरहने, आँखा बिजाएर रुने जस्ता लक्षण देखिन सक्छ ।

रोकथाम तथा उपचार

-आँखा पाक्ने बित्तिकै अस्पताल लैजानुपर्छ । चिकित्सकले आँखाको अवस्था हेरेर औषधि उपचार दिन सक्छन् ।

-नवजात शिशु होस् वा बालकहरुमा चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि पटकपटक हाल्नुपर्छ । तर जथाभावी व्यस्कलाई हाल्ने औषधि भने नवजात शिशुको आँखामा हाल्दिनु हुँदैन ।

-औषधि हालेपछि आफ्नो हात पनि साबुनपानीले धुनुपर्छ ।

-आँखामा जतिपटक छोइन्छ, त्यतिपटक सफा गर्नुपर्छ ।

-अहिले देखिएको संक्रमण मन्द किसिमको भएकाले एक सातामा ठीक हुन्छ ।

आँखा पाक्ने समस्या हुँदा हेरचाह भएन भने नवजात शिशुको आँखाको नानीलाई असर गर्न सक्छ । आँखाको नानीलाई असर गरेमा दृष्टि धमिलो हुन सक्छ । यदि आँखाको नानीलाई असर गरेको छ भने तीन महिना समय निको हुन लाग्छ ।

कसरी जोगाउने ?

-व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

-आँसुको माध्यमबाट पनि सर्ने हुँदा रुमाल अरुलाई प्रयोग गर्न नदिनुपर्छ ।

-भीडभाड भएको ठाँउमा नलैजाने गर्नुपर्छ ।

-पौष्टिक आहार पर्याप्त मात्रामा दिने ताकि रोगसँग लड्ने क्षमता बढोस् । यसबाहेक समय-समयमा डाक्टरको जाँच गराउनाले बालबालिकामा हुने आँखाको संक्रमणको जोखिम कम गर्न धेरै मद्दत मिल्छ ।

दोब्बर बढ्यो चीनतर्फको निर्यात

● प्रभात समाचार

काठमाडौँ ३१ साउन / गत आर्थिक वर्षमा चीनमा निर्यात व्यापार दोब्बरले बढेको छ । कोभिडपछि सुस्त रहेको व्यापार गत आवमा आएर पौने दुई अर्ब रुपियाँको निर्यात भएको हो । चीन सरकारले नेपालतर्फबाट जाने सामान निर्यातका लागि बनाएको प्रोटोकल सजिलो बनाएकाले पनि निर्यातमा उल्लेख्य वृद्धि भएको हो ।

भन्सार विभागको तथ्याङ्क अनुसार आव २०७९/८० चीनमा एक अर्ब ७६ करोड ५७ लाख ८६ हजार रुपियाँको सामान निर्यात भएको छ ।

अघिल्लो आव २०७८/८० मा ८० करोड ८७ लाख ५४ हजार रुपियाँको सामान निर्यात भएको थियो । कोभिडको प्रभाव कम हुँदै गएको र चीनले नेपालको व्यापार सहज गरेकाले पनि निर्यातमा वृद्धि भएको हो । व्यापारविज्ञ रविशङ्कर सैंजूले चीनमा व्यापार बढ्नु सकारात्मक भएको बताए ।

कोभिडका कारण अघिल्लो वर्ष निर्यात न्यून थियो, गत वर्ष चीन सरकारले स्वदेशी सामान निर्यातमा लगाउँदै आएको प्रोटोकल लुज गरेकाले निर्यात बढ्न गएको हो । भारतपछिको ठुलो बजार चीन भएकाले स्वदेशी वस्तुको निर्यात बढाउने पर्याप्त सम्भावना भएकाले निर्यात बढाउनेतर्फ सरकारले विशेष ध्यान दिनुपर्ने उनको भनाइ छ ।

"चीनकै अरू प्रान्तबाट सामान ल्याउनभन्दा नेपालबाट सामान लैजान नजिक पर्ने हुँदा लागत कम हुन्छ," उनले भने, "क्वारेन्टाइनका मापदण्ड पूरा गर्न नसक्दा, अर्गानिक उत्पादनसँगै अन्य

पूर्वाधार निर्माण गर्न नसक्दा निर्यातमा समस्या छ ।"

विभागका अनुसार आव २०७७/७८ मा एक अर्ब एक करोड रुपियाँ बराबरको सामान निर्यात भएको थियो । यस्तै आव २०७५/७६ मा नेपालबाट दुई अर्ब सात करोड रुपियाँको सामान निर्यात भएको तथ्याङ्क छ ।

चीन नेपालको वैदेशिक व्यापारको दोस्रो साझेदार मुलुक हो । चीनतर्फ निर्यात न्यून रहे पनि आयात भने उच्च परिणाममा हुने गरेको छ । आयात बढ्दै गए पनि सो अनुपातमा निर्यात नहुँदा व्यापार घाटा बढ्दै गएको छ ।

आव २०७९/८० चीनबाट दुई खर्ब २२ अर्ब ७१ करोड ५९ लाख रुपियाँको सामान आयात भएको छ । आव २०७८/७९ मा दुई खर्ब ६४ अर्ब ७८ करोड ३७ लाख रुपियाँको सामान आयात भएको थियो । आव २०७७/७८ मा दुई खर्ब ३३ अर्ब रुपियाँको सामान आयात भएको तथ्याङ्क छ ।

विभागका अनुसार गत आवमा नेपालबाट चाउचाउ, ऊनी गलैँचा, ऊनी फेल्टका सामग्री, तामाका सामान, हस्तकला सामग्री तथा जडीबुटी निर्यात भएका छन् । चीनसँगका उत्तरी सीमानाकाबाट द्विपक्षीय व्यापार सुचारु भएसँगै नेपालबाट निर्यात बढ्न थालेको व्यवसायीको भनाइ छ ।

राष्ट्रिय व्यवसायी महासङ्घका पूर्वअध्यक्ष नरेश कटुवालले पछिल्लो समय चीनमा नियमित रूपमा सामान आयात निर्यात भइरहेको जानकारी दिए ।

चीनबाट नेपालले लत्ताकपडा, फलफूल जस्ता अत्यावश्यकीय वस्तु मात्र आयात गर्ने उनको भनाइ छ । चीनले दिएको भन्सार सुविधा उपयोग गर्ने हो भने नेपालले धेरै ठुलो परिमाणमा निकासी गर्न सक्ने, निर्यात बढाउन सक्ने धेरै सम्भावना रहेको उनको भनाइ छ ।

गत चैत १८ बाट रसुवागढी नाका पूर्ण रूपमा सञ्चालनमा आएको थियो भने २०८० साल वैशाख १८ बाट तातोपानी र हिल्सा नाकासमेत सञ्चालनमा आएसँगै चीनतर्फको निर्यात व्यापार लयमा फर्कन थालेको थियो ।

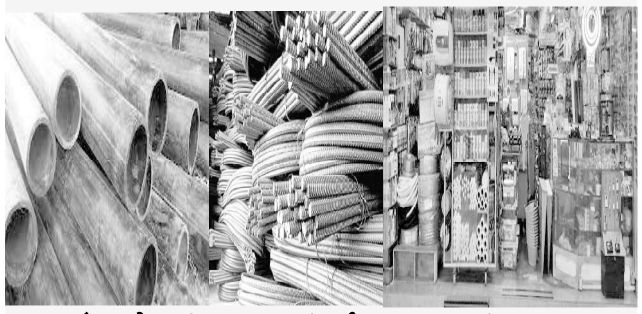
चिनियाँ सामान नेपालले यसअघि भारतको कोलकाता बन्दरगाहको बाटो हुँदै आयात गर्ने गरेकामा उत्तरी नाका खुलेसँगै ढुवानी सहज भएको व्यवसायीको भनाइ छ ।

समयमा नै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध बिच्छेद र बसाइसराई जस्ता व्यक्तिगत घटना, घटना घटेको ३५ दिन भित्र आफ्नो स्थायी ठेगाना वा घटना घटेको स्थानको वडा कार्यालयमा गई अनिवार्य रुपमा दर्ता गरौं । गराऔं । विद्यालय भर्ना गर्न, सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न, राहदानी बनाउन, नावालक परियपत्र बनाउन, बैंकमा खाता खोल्न तथा सरकारले दिने अन्य सेवा लिन व्यक्तिगत घटना दर्ता आवश्यक हुने भएकाले नर्विस आजै वडा कार्यालय जाऔं । व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउनु सबै नागरिकको कर्तव्य हो । व्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं । जिम्मेबार नागरिकको परिचय दिऔं ।

कमलामाई नगरपालिका, सिन्धुली

निलकमल इन्टरप्राइजेज



यहाँ खानेपानी तथा घर निर्माणका सामाग्रीहरु पाइनुका साथै हार्डवयर सम्बन्धि सम्पूर्ण सामाग्रीहरु उपलब्ध छ ।

प्रो. नारायण कार्की

०४७-५२०८८३ /९८५४०४२८८३/९८४१६६६१०५

श्रमिकका परिवारलाई आर्थिक सहायता बढाउने विषयमा टुङ्गो लागेन

काठमाडौं ३१ साउन / सरकारले वैदेशिक रोजगारका क्रममा मृत्यु भएका श्रमिकका परिवारलाई दिने आर्थिक सहायताबापतको रकम १० लाख रुपियाँ पुर्‍याउने विषयमा टुङ्गो लागेको छैन ।

वैदेशिक रोजगार बोर्डको पछिल्लो बैठकले हाल वैदेशिक रोजगारीका क्रममा मृत्यु भएका श्रमिकका परिवारले बोर्डबाट आर्थिक सहायताबापत पाउँदै आएको रकम कम भएकाले बढाउने विषय छलफलकै चरणमा छ, अहिलेसम्म टुङ्गिएको छैन ।

छलफलमै रहेको विषयलाई लिएर मृतक श्रमिकका आफन्त बढेको रकम दिनुपर्ने माग गर्दै बोर्डमा आउने गरेको बोर्डका प्रवक्ता राजन पौडेलले जानकारी दिए । उनले भने, "रकम बढाउने विषय टुङ्गो लागिसकेको छैन, छलफलमै छ । केही सञ्चार माध्यममा कार्यान्वयनमा आएको जस्तै गरी समाचार आएकाले सेवाग्राहीले हामीमाथि प्रश्न गर्न थालेका छन् ।"

छलफलबाट नटुङ्गिँदै १० लाख चाहियो भनेर आउन थालेको र त्यसबारेमा बुझाउनै समस्या भइसकेको तथा यसमा विषयमा छिटो निर्णय लिनुपर्ने निर्देशक पौडेलको भनाइ छ ।

आर्थिक सहायताको रकम बढाउन नियमावली नै परिवर्तन गर्नुपर्ने र त्यसका लागि श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयका सचिवको अध्यक्षतामा समिति गठन भएको छ ।

सो समितिले नियमावली परिवर्तन गरेर यस विषयमा टुङ्गो नलगाउँदासम्म नमिल्ने भएकाले यसका लागि केही समय लाग्न सक्ने बोर्डका प्रवक्ता पौडेलले जानकारी दिए ।

यसअघि बोर्डले श्रम स्वीकृति लिएर वैदेशिक रोजगारीमा गएका श्रमिकको मृत्यु भएको अवस्थामा मृतकका परिवारलाई सात लाख दिँदै आएको थियो । यस्तो सहायता वैदेशिक रोजगारीमा जाने क्रममा श्रमिकले वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषमा जम्मा गरेको रकमबाट बोर्डले प्रदान गर्दै आएको छ ।

बोर्डका अनुसार यस प्रकारको सहायता २०६५ सालदेखि मृतकका आफन्त तथा अङ्गभङ्ग भएका श्रमिकलाई दिन थालिएको हो । सुरुमा आर्थिक सहायतास्वरूप मृतकका परिवारलाई तीन लाख रुपियाँ दिने गरिएको थियो । आर्थिक वर्ष २०७४र७५ देखि बढाएर सात लाख पुर्‍याइएको थियो ।

वैदेशिक रोजगारीमा जाने श्रमिकले तीन वर्षसम्मको श्रम स्वीकृति लिँदा एक हजार पाँच सय र तीन वर्षभन्दा बढीको श्रम स्वीकृतिका लागि दुई हजार पाँच सय रुपियाँ अनिवार्य रूपमा कल्याणकारी कोषमा रकम जम्मा गर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

यता बोर्डले भने आर्थिक सहायताको रकम वृद्धि गर्दा श्रमिकले वैदेशिक रोजगार कल्याणकारी कोषमा जम्मा गर्ने रकम पनि वृद्धि गर्नुपर्ने प्रस्ताव राखेको छ ।

श्रम गन्तव्य देशका रोजगारदाता कम्पनीले तोकेको करार अवधि अनुसार श्रम स्वीकृति दिने निर्णय भइसकेकाले श्रम स्वीकृति लिने सबैले दुई हजार पाँच सय रुपियाँ तिर्नुपर्ने व्यवस्था छ ।

बोर्डले वैदेशिक रोजगारका क्रममा विदेशमै मृत्यु भएका श्रमिकका छोराछोरीलाई दिँदै आएको छात्रवृत्तिबापतको रकम पनि असाध्यै न्यून भएको भन्दै बढाउने तयारी गरेको जनाएको छ । बोर्डका अनुसार छात्रवृत्तिबापतको रकम बढाउने तयारी भएको छ ।

बोर्डले मृतकका छोराछोरीलाई शिशु कक्षादेखि १२ कक्षासम्म अध्ययनका लागि छात्रवृत्ति प्रदान गर्दै आएको छ । छात्रवृत्ति पनि श्रमिकले वैदेशिक रोजगारीमा जाने क्रममा जम्मा गरेको कोषकै रकमबाट प्रदान गरिँदै आएको छ । बोर्ड अध्यक्ष श्रममन्त्री रहने र छात्रवृत्तिको रकम वृद्धि गर्न मन्त्री पनि सकारात्मक भएकाले भदौदेखि नै लागु हुने बोर्डका निर्देशक पौडेलले जानकारी दिए ।

बोर्डका अनुसार यसअघि शिशु कक्षादेखि कक्षा ८ सम्म अध्ययनका लागि वार्षिक आठ हजार दिँदै आएको थियो । अब भने १२ हजार पाँच सय रुपियाँ दिने तयारी भएको छ । त्यस्तै ९ कक्षादेखि १२ कक्षासम्म वार्षिक १२ हजार रुपियाँ दिँदै आएकामा १५ हजार पाँच सय रुपियाँ पुर्‍याउने तयारी छ । नेपालबाट कामको सिलसिलामा विभिन्न गन्तव्य मुलुक पुगेका ठुलो सङ्ख्यामा नेपाली युवाले ज्यान गुमाउने गरेका छन् ।

कतिपय अङ्गभङ्ग भएरसमेत फर्कने गरेका छन् । पछिल्लो तथ्याङ्क हेर्दा वार्षिक एक हजारभन्दा धेरैले विभिन्न मुलुकमा ज्यान गुमाउने गरेका छन् । पाँच सयको हाराहारीमा अङ्गभङ्ग भएर फर्कनु परेको अवस्था छ ।

बोर्डका अनुसार मृत्यु हुनेमा धेरैजसो प्राकृतिक कारण देखाइएको पाइन्छ । त्यस्तै आत्महत्या, दुर्घटना, हृदयाघात जस्ता कारण पनि मृत्यु हुने गरेको उल्लेख गरिएको छ । कतिपय काम गर्ने क्रममा तथा सडक दुर्घटनालगायतका कारण अङ्गभङ्ग भएर फर्कने गरेका छन् ।

गोरखापत्र अनलाईनबाट साभार

आजको राशीफल

मेष : पढाईमा उचित ध्यान दिंदा विद्यार्थीले राम्रो परिणाम प्राप्त गर्न सक्छन् भने प्रेम तथा पारिवारिक जीवन पनि आज राम्रो रहन सक्छ । स्वास्थ्यमा सामान्य समस्या देखिन सक्छ । आफन्तसँग मनमुटाव हुन सक्छ । यात्रा गर्दा विशेष सतर्क हुनुपर्नेछ । राजनीति तथा समाज सेवामा जनताको आलोचना हुनेछ ।

वृष : छाती दुख्ने तथा पाचनप्रणालीमा गडबडी आउँन सक्छ । सवारी साधनबाट चोट लाग्न सक्ने सम्भावना रहेकाले प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुहोला । प्रेम जीवनमा अविश्वास देखा पर्न सक्छ । प्रतिस्पर्धीहरु हरेक क्षेत्रमा हावी हुँदा समयमा काम सकाउन मुस्किल पर्नेछ ।

मिथुन : पहिले गरेको कामबाट राम्रो फाइदा हुन सक्छ । साथीभाई तथा आफन्तको आर्थिक तथा भौतिक सहयोग मिल्न सक्छ । शेयर बजारबाट पनि आज फाइदा लिन सकिने समय रहेको छ । विद्यार्थीले पढाई तथा परिक्षाबाट राम्रो नतिजा हात पार्न सक्ने समय छ ।

कर्कट : अध्ययन तथा अनुसन्धानको क्षेत्रमा सफलता मिल्नुका साथै परिक्षा उत्तीर्ण गर्न सक्ने समय छ । सानासाना कामबाट प्रशस्त आम्दानी हुने हुनाले व्यवसायमा थप लगानी गर्ने वातावरण बन्नेछ । प्रेममा एक अर्कालाई विश्वास गर्न सकिनेछ । स्वास्थ्य भने कमजोर रहन सक्छ ।

सिंह : बौद्धिक कार्यमा सहभागी हुने अवसर प्राप्त हुनेछ । व्यवसाय तथा कामको लागि आजको दिन राम्रो रहेको छ । पठनपाठनमा प्रगतिका साथै आजको परिक्षा उत्तीर्ण गर्न सक्ने योग छ । मिठो भोजनका साथै पारिवारिक भेटघाटले मन प्रशन्न रहन सक्छ । प्रेम तथा पारिवारिक जीवन आज राम्रो रहन सक्छ ।

कन्या : कन्या राशि भएकाहरूका लागि आज समय त्यति अनुकूल रहेको छैन । व्यापार व्यवसायमा लगानी अनुसारको नाफा कमाउन कठिन हुन सक्छ । काममा सहकर्मीबाट हुन सक्छ । स्वास्थ्य कमजोर रहनुका साथै खर्च पनि बढ्न सक्छ । विद्यार्थीले राम्रो नतिजाको लागि धेरै मेहनत गर्नुपर्ने समय छ ।

तुला : समयमा काम बन्ने हुनाले अन्य क्षेत्रमा लगानी गर्ने वातावरण बन्नेछ । व्यापार व्यवसायबाट राम्रो आम्दानी हुनेछ भने व्यवसायिक यात्रा हुन सक्छ । अध्ययनको क्षेत्र राम्रो रहनुका साथै परिक्षा उत्तीर्ण गर्ने समय छ । स्वास्थ्य राम्रो रहनुका साथै प्रेम तथा पारिवारिक जीवन पनि सुखमय रहन सक्छ ।

वृश्चिक : व्यापार व्यवसाय गर्नेहरुले आज राम्रो सफलता प्राप्त गर्न सक्ने योग छ भने रोकिएका लेनदेनहरु पनि आज मिल्न सक्छ । प्रेम तथा पारिवारिक सम्बन्ध तथा स्वास्थ्य आज राम्रो रहन सक्छ । शेयर बजारबाट पनि नाफा हुन सक्छ । अध्ययन अध्यापनको क्षेत्र पनि आज राम्रो रहन सक्छ ।

धनु : कामको कारण यात्रा धेरै गर्नुपर्ने हुन सक्छ । स्वास्थ्यमा केहि कमजोरी देखा पर्न सक्ने भएकाले ध्यान दिनुहोला । आर्थिक तथा व्यवसायिक क्षेत्रबाट सामान्य लाभ लिन सकिन्छ । प्रेम तथा पारिवारिक जीवन राम्रो रहनेछ । विद्यार्थीले पढाईमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्ने नतिजा राम्रो आउनेछ ।

मकर : मेहनत अनुसारको परिणाम नमिल्नाले मन खिन्न रहन सक्छ । अनावश्यक तथा विना प्रयोजनको यात्रा गर्नुपर्ने हुन सक्छ । वैदेशिक क्षेत्रबाट सामान्य लाभ लिन सकिन्छ । स्वास्थ्यमा पेट तथा टाउको दुख्ने समस्या हुन सक्छ । आज शेयर बजारमा नयाँ लगानी नगर्दा नै राम्रो होला ।

कुम्भ : आज सुरु गरिएका कामबाट सोचेजस्तो आम्दानी हुन सक्छ । नयाँ काम पाइने तथा नोकरीमा सुगम स्थानमा स्थानान्तरणको सम्भावना छ । राजनीति तथा समाजसेवामा राम्रो पद प्राप्तिको योग रहेकोछ । माया प्रेममा रमाउन चाहनेहरूका लागि समयले साथ दिएको छ । वैदेशिक कार्यको प्रारम्भ पनि गर्दा राम्रो हुनेछ ।

मीन : नयाँ कामको सुरुवात तथा नयाँ लगानीको लागि आज समय राम्रो रहन सक्छ । अध्ययन अध्यापनमा आज उचित समय दिन सकिनेछ र त्यसबाट राम्रो परिणाम आउनेछ । प्रेम तथा पारिवारिक जीवनमा रहेका समस्याहरु समाधान हुनेछन् । शेयर बजारबाट पनि राम्रो नाफा आर्जन गर्न सक्ने समय छ ।

दुई मिनेटको व्यायामले पनि क्यान्सरको जोखिम कम हुन्छ’

● प्रभात समाचार

काठमाडौं ३१ साउन / दैनिक दुई मिनेट मात्र भिगोरस व्यायाम गरेमा क्यान्सरको जोखिम कम हुने एक अध्ययनले देखाएको छ । जामा ओन्कोलोजीमा प्रकाशित नयाँ अनुसन्धानका अनुसार दैनिक क्रियाकलापको तीव्रता बढाउँदा क्यान्सरको जोखिमलाई ३२ प्रतिशतसम्म कम गर्न सकिन्छ ।

भिगोरस व्यायाममा दौडिने, भऱ्याङ चढ्ने, घरको कामकाज गर्ने र बालबच्चासँग खेल्ने लगायतका क्रियाकलाप पर्ने अनुसन्धानकर्ता डा. इमानुयल स्टामाटकिस बताउँछन् । स्टामाटकिस जनस्वास्थ्य तथा जीवनशैली प्रशिक्षक समेत हुन् ।

बेलायतको बायोबैंकले २२ हजार जनामाथि गरेको अध्ययनले उक्त निष्कर्ष निकालेको हो । बायोबैंक लामो समय लगाएर कुनै पनि विषयवस्तुमा अध्ययन तथा अनुसन्धान गर्ने एक संस्था हो । अध्ययनअनुसार सहभागीहरूले आफ्नो फुर्सदको समयमा पनि नियमित रूपमा कसरत गरेका थिएनन् । र, उनीहरूले भीगोरुवोस इन्टरमिटेन्ट लाइफस्टाइल फिजिकल एक्टीभिटी (भीएलपा) अर्थात् शारीरिक गतिविधि ट्र्याक गर्न एक्सेलेरोमिटर लगाएका थिए ।

जो वयस्कले एक वा दुई मिनेटको व्यायाम साढे चार मिनेटसम्म गरेका थिए उनीहरूमा क्यान्सरको दर ३० प्रतिशतभन्दा कम पाइएको थियो ।

‘धेरै देशमा ७०-८० प्रतिशतभन्दा बढी मध्यम उमेरका र वृद्धले फुर्सदको समयमा नियमित व्यायाम गर्दैनन्, वा कुनै व्यायाम गर्दैनन्,’ स्टामाटकिसले भने ।

दैनिक गतिविधिले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभाव बुझ्न जरुरी छ । साथै, यो जुनसुकै समयमा पनि गर्न सकिने फिटनेस कोच डाना सन्तास बताउँछन् । यद्यपि, दैनिक व्यायाम गर्नेलाई भने छुट्टै कसरत गर्न जरुरी हुँदैन ।

‘अध्ययनले दैनिक हुने केही गतिविधिले क्यान्सरको जोखिम कम गर्ने देखाएको छ । तर व्यायामले प्रत्यक्ष रूपमा क्यान्सर कम गराउँछ भन्ने ठ्याक्कै भन्न सकिंदैन,’ ‘व्यायाम फिजियोलोजीका प्राध्यापक डा. ग्लेन गेसरले भने ।

यद्यपि, दैनिक शारीरिक गतिविधि र क्यान्सरबीच केही संकेतहरू अध्ययनले प्रकाश पारेको छ । अध्ययनको सुरुवाती ट्रायलमा भीआईएलपीए गर्दा कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेसमा छिटो सुधार गरेको पाइयो । कार्डियो रेस्पिरेटरी फिटनेस कम इन्सुलिन प्रतिरोध र क्रोनिक इन्फलामेसनसँग सबन्धित छन्, जुन क्यान्सरको प्रमुख जोखिम कारकहरू हुन् ।

वास्तवमा, फिटनेसमा सक्रिय नभएको महिला र पुरुष दुवैमा उच्च इन्सुलिन प्रतिरोधसँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित रहेको अध्ययनको निष्कर्ष छ ।

अध्ययनको उद्देश्य यी जीवनशैली अभ्यास व्यायामलाई प्रतिस्थापन गर्न सक्छ भन्ने होइन । व्यायाम गर्न मन नपराउनेहरुको लागि पनि फाइदाहरू छन् मात्र देखाउन खोजिएको जनाइएको छ । ‘अनुसन्धानले स्वस्थ रहन नयाँ पाटो पक्कै ल्याएको हो, जसबाट स्वस्थ रहन हरेक दिन जिममा एक घण्टा मात्र बिताउनुपर्छ,’ प्रोफेसर डा. किथ डियाजले भने । यसले व्यायाम नगर्ने बहाना हटाउने उनी बताउँछन् ।

‘व्यायाम नगर्ने बहानामा प्रायःले भनिरहेका हुन्छन्, ‘पर्याप्त समय छैन’ । तर वास्तवमा दिनको दुई मिनेट दिन नसक्ने त्यस्तो कोही व्यक्ति हुँदैनन्,’ डियाजले भने ।

सान्तासका अनुसार बारम्बार बोलिरहँदा पनि भोगोरिस व्यायाम भइरहेको हुन्छ । जस्तो, जगिङ, हिमाल चढ्ने पर्वतारोही वा हिंड्नेहरुमा यस्तो व्यायाम भइरहेको हुन्छ ।

दैनिक ११ मिनेटको व्यायामले स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ, ठूलो अध्ययनले देखाएको छ । व्यायाम गर्ने बानी बसाल्ने त्यसको लागि छुट्टै डायरी बनाउन पर्दैन, नुहाउनुअघि २० पटक पुसअप गर्न सकिन्छ र दाँत माझ्दा भित्तामा बस्ने वा स्क्वाट गर्न सकिन्छ ।

घ्याङलेख गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

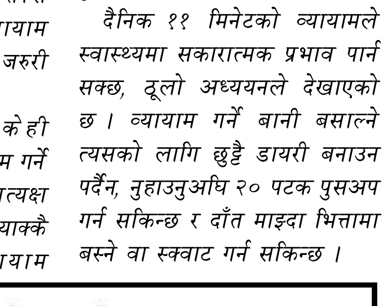
शिलवन्दी दरभाउपत्रको माध्यमबाट मर्मत कार्य गराउने बारेको सूचना !

प्रथम पटक प्रकाशितमिति : २०८०/०४/३२

यस कार्यालय,अन्तर्गत वडा, स्वास्थ्य चौकीहरुमा रहेका कम्प्यूटर, प्रिन्टर, ल्यापटप, सि.सि.क्यामरा, लगायतका कम्प्यूटरजन्य सामाग्रीहरु आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को लागि शिलवन्दी दरभाउ पत्रको माध्यमबाट मर्मत सम्भार कार्य गर्नु गराउनु पर्ने भएकोले ठेक्का नं. GHRM/ Sindhuli/ Goods/ SQ/ 02/ 2080/081 बाट शिलवन्दी दरभाउ पत्र आह्वानको सूचना प्रकाशित गरिएको छ । विस्तृत सूचना, शर्त, दरभाउपत्र बारे कार्यालयको वेवसाइट www.ghyanglekhmun.gov.np लगईन गरी हेरी जानकारी लिन र तोकिएको म्यादभित्र दरभाउ खरिद तथा दाखिला गर्नु गराउनहुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

TVS
साथ छ हाम्रो, सम्बन्ध सधैं भरीलाई
श्रेष्ठ ट्रेडर्स
क.न.पा. ६, १ नं. बजार, सिन्धुली
सम्पूर्ण मेशिनरी सामग्रीहरू, कृषि मेशिनरी औजार, वाटर पम्प, मिल, जेनेरेटर पाइनुका साथै यसका सम्पूर्ण पार्टसपुर्जा पनि पाइन्छ । मर्मत पनि गरिन्छ ।
०४७-५२११४१ / ९८५४०४५९९९



प्रभात समाचार राष्ट्रिय दैनिकका लागि प्रकाशक / प्रधान सम्पादक द्वारिका काफ्ले, प्रबन्ध निर्देशक बिमला पाण्डे, कार्यकारी सम्पादक विदुर पौडेल, कार्यालय कमलामाई न.पा.-५, मधुटार सिन्धुली
मुद्रण : लालिगुराँस अफसेट प्रेस सिन्धुली, सम्पादक सञ्जयकुमार दाहाल, फोन : ०४७-५२०३९०Email : pravatsamachar2068@gmail.com, website : www.pravatsamachar.com, www.esajhanepal.com