समृद्धिको सहयात्री
कोशीपत्र
कोशी मिडिया ग्रुप प्रा.लि.
KOSHIPATRA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक
वर्ष ३ अङ्क २२ बुधबार २९ वैशाख २०७८ Wednesday 12 May 2021 पृष्ठ संङ्ख्या ४
www.koshipatra.com
मूल्य रु ५/–

सुन चाँदीको गरगहना
खरिद बिक्रीका लागि हामीलाई सम्झनुहोस् ।
MANGENA
JEWELLERY SHOP
Dharan - 7 | 9852049507

मंगलबार मातातीर्थ औसी : निषेधाज्ञापछि सुनसान बनेको धरान मंगलबार भने निक्कै चहलपहल देखिन्थ्यो । मातातीर्थ औसीका दिन आमाको मुख हेर्न आतुर सर्वसाधारण मिठाइ पसलमा भौतिक दूरीको पालना नगरी मिठाई खरिद गर्दै । तस्विर : कोशीपत्र

ट्राभल हिस्ट्री नभएका ३९ जनामा कोरोना संक्रमण

इटहरीमा जेष्ठ ४ गते सम्म निषेधाज्ञा

• **तेजबहादुर बन**

इटहरी

कोरोना संक्रमितको संख्या बढ्दै गएपछि जोखिम न्यूनिकरणका लागि इटहरी नगरपालिकाले थपनिषेधाज्ञा जारी गरेको छ।

घरभित्र बसेका सर्वसाधारणमा समेत धमाधम संक्रमण हुनथालेपछि इटहरी जोखिम क्षेत्र भएको भन्दै उपमहानगरपालिकाले जेष्ठ ४ गते सम्मकालागि निषेधाज्ञा जारी गरेको हो । प्रदेश एकको मुख्यजिल्लाका स्थापित र विकशित शहरहरू संक्रमणकै चपेटामा परिसकेका छन । बिगतको वर्ष देखिएको कोरोना संक्रमण भन्दा यो वर्ष देखिएको नयाँ भेरियन्ट सहितको संक्रमण चौगुणा प्राण घातक रहेको स्वास्थ्य बिज्ञहरूले पुस्टि गरिसकेका छन। यसैबिच प्रदेश एकको बिकशित शहरको रूपमा परिचित सुनसरीको इटहरीमापनि दैनिक

बाँकी अन्तिम पष्ठमा ...

कर्मचारीको आन्दोलन जारी

उपकुलपतिको कार्यकक्ष अगाडि दैनिक दुई घण्टा धर्ना

• **गोबिन्द बस्नेत**

धरान

कर्मचारीहरुको आन्दोलनलाई रोक्न प्रशासनको निर्देशनमा प्रहरीले पदाधिकारीहरुकोकार्यकक्षमालगाइएको ताला खोले पनि कर्मचारीहरुले भने आन्दोलनलाई निरन्तता दिएका छन् ।

उनीहरुले आन्दोलनको स्वरुप बदल्दै दैनिक दुई घण्टा उपकुलपतिको कार्यकक्ष अगाडि दुई घण्टा धर्ना शुरु गरेका छन् ।

सोमबार पनि कर्मचारीहरुले विहान ८ बजेदेखि १० बजेसम्म धर्ना दिएका हुन् । कर्मचारी भुपध्वज बुढाथोकीका अनुसार माग पूरा नहुन्जेल धर्नालाई निरन्त त ा दिने बताए ।

उनीहरुले सरकारले कोभिड अस्पतालमा काम गर्ने चिकित्सक तथा कर्मचारीहरुलाई जोखिम भत्ता दिने र कामको शिलशिलमा मृत्यु भऐ परिवारलाई २५ लाख रुपैया दिने निर्णय गरेपनि प्रतिष्ठानले भने विगतमा कोडिभ अस्पतालमा खटेको जोखिम भत्ता नदिएकोकोले धर्नालाई निरन्तता दिने बताएका हुन् ।

प्रतिष्ठानकी कर्मचारी मुना ढकालले विगतको कोरोनाको संक्रमणको समयमा दुईपटक कोरोना अस्पतालमा खटिइन् । अहिले मेडिसिन थ्रि काम गर्दै आएकी उनी अहिले पनि उपचारमा आएका विरामीमध्ये दिनमा दुईवटा तीनवटा कोरोना पाजेटिव विरामी हुने गरेको बताउछिन् । उनी भन्छिन् -'विरामी भएर आएका विरामीलाई शुरुमा कोरोना टेष्ट गरिएको हुदैन, पछि टेष्ट गर्दा पोजेटिव भेटिने गरेको छ, कोरोना टेष्टपश्चात कोरोना संक्रमण भएको पाएपछि कोरोना अस्पताला सिफ्ट गर्ने गरिएको छ ।' उनले कोरोना संक्रमणको टेष्ट गर्नुभन्दा अगाडि विरामीको सम्पूर्ण हेरचाह आफूहरुले नै गर्नुपर्दा पोजेटिव केशमा खटिएका कर्मचारीलाई प्रतिष्ठानले क्वारेन्टाइनको व्यवस्था पनि नगरको बताउदै घरबाटै धाउनुपर्दा

' परिवारमा समेत जोखिम बढ्ने गरेको बताइन् । उनले भनिन्-' विगतमा कोभिड अस्पतालमा काम गरेको र सरकारले तोकेका जोखिम भत्ता दिएको छैन, यो प्रतिष्ठानको कर्मचारीहरुप्रतिको हेपाहा प्रवृत्ति होइन र ?' यस्तै भनाई कर्मचारी भुपध्वज बुढाथोकीको पनि छ । उनले समेत जोखिम मोलेर कोभिड अस्पतालमा

बाँकी अन्तिम पष्ठमा ...

सम्पादकीय

स्थानीय सरकारको कर्तव्य

देशको हरेक क्षेत्रमा बिचौलिया हावी छ । बिचौलियाको मारमा नपरेको क्षेत्र देशमा कुनै छैन । बिचौलियाकै कारण सर्वसाधारण पीडित बनेका छन् । यस्तो अवस्थाको अन्त्य हुने छाँटकाँट पनि देखिँदैन । देशका अन्य क्षेत्रजस्तै कृषिक्षेत्रमा पनि बिचौलियाकै प्रभाव देखिन्छ । समय, श्रम र आर्थिक लगानी गरेर उत्पादन गर्ने किसानले आफ्ना उत्पादनको उचित मूल्य नपाउने तर कुनै लगानीविना नै बिचौलियाले भने फाइदा लिने गरेका छन् । किसानले उचित मूल्य नपाए पनि उपभोक्ताहरूले भने कृषि उत्पादन महङ्गोमा किन्नुपर्ने अवस्था छ ।

अहिले देशका अधिकांश भागमा निषेधाज्ञा जारी भएको अवस्थामा त अझ किसानहरू ठूलो मारमा परेका छन् । तिनका उत्पादन खेतबारीमै कुहिन थालेका छन् । यो विडम्बनापूर्ण अवस्था हो । यस्तो सङ्कटको बेलामा इटहरी उपमहानगरले भने किसानलाई सहयोग पुग्ने व्यवस्था मिलाएको समाचार आएको छ । उसले किसानले उत्पादन गरेका तरकारी बिक्री गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ । उपमहानगरले किसान र व्यापारीलाई सिधा जोड्ने व्यवस्था मिलाइदिएको छ । किसानलाई बजार मूल्यभन्दा प्रतिकेजी २ रुपैयाँ बढी दिने सहमति गरिएको छ ।

यो सकारात्मक विषय हो । यो प्रशंसनीयमात्र होइन, अनुकरणीय पनि छ । आफ्ना नागरिकहरूका समस्याप्रति चासो र सरोकार व्यक्त गर्दै ती समस्या समाधानका लागि पहल गर्नु स्थानीय सरकारको कर्तव्य हो । इटहरी उपमहानगरले यो कर्तव्य पूरा गर्ने प्रयास गरेको छ । यसलाई व्यवस्थित गर्दै किसान र उपभोक्ता दुवैको हित हुने गरी योजना कार्यान्वयन गर्नु आवश्यक छ ।

यसै गरी अन्य स्थानीय तहले पनि व्यवस्था मिलाउनु आवश्यक छ । अहिले किसानका खेतबारीमै तरकारी कुहिने र शहरमा भने महङ्गोमा किन्नुपर्ने अवस्था छ । कतिपय स्थानमा त महङ्गो मूल्यमा पनि तरकारी किन्न नपाउने अवस्था सिर्जना भएको छ । यस्तो अवस्था अन्त्य गर्न स्थानीय सरकारले समन्वय गरिदिनु अपेक्षित छ । किसान र व्यापारीबीच सीधा सम्पर्क गराइदिने हो भने बिचौलियाले लिने फाइदाबाट किसान र उपभोक्ता दुवैलाई सहुलियत हुने देखिन्छ । यसतर्फ स्थानीय सरकारको ध्यान जानु आवश्यक छ ।

अहिले निषेधाज्ञाका बेला किसानहरूले उत्पादन बेच्न पाएका छैनन् । उत्पादन बेच्न नपाउँदा उनीहरूले नोक्सानी व्यहोर्नु परेको छ । किसानहरूलाई यो नोक्सानीबाट जोगाउन स्थानीय सरकारहरूले समन्वय र सहजीकरण गर्नु किसान र उपभोक्ता दुवैका लागि फलदायी हुनेछ । यसबाट स्थानीय तहहरूको कर्तव्य पनि पूरा हुन्छ ।

साँगुरी यातायात प्रा.लि.
धरान–१६, सुनसरी

संखुवासभास्थित अरुण तेस्रो निर्माण स्थल फाक्सिन्दा बेसी हुँदै सिम्बासम्म

दैनिक बस सेवा छुट्ने समय
विहान ४:१५ बजे

सम्पर्क नं. : ९८५२०४५१७९

धरानबाट अरुण तेस्रो निमार्णस्थल फाक्सिन्दा बेंसी हुदै सिम्बासम्म र अरुण तेस्रो निर्माण स्थल र सिम्बाबाट धरानसम्म साँगुरी यातायात प्रा.लि.को दैनिक बस सेवा उपलब्ध छ ।

सूचना ! सूचना !!

हरेक क्षेत्रमा समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको अबधारणा लागू गरौं । जुनसुकै समितिहरुमा पनि दलित समुदायको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गरौं ।

दलित विकास समिति
धरान उपमहानगरपालिका
सम्पर्क:९८१५३०६०५२/९८४०५९३६४८/९८४२०४०५८६

‘हालको दृष्टिकोण कौशी खेती’

उत्तम श्रेष्ठ

विश्वको हरेक मुलुक कोरोना (कोभीड १९)सङ्ग जुध्दै गर्दा, हरेक व्यक्तीले आफ्नो खाद्यान्न सुरक्षीत गर्न तर्फ लागे । यदि यस्कै अनुपातमा खाद्यान्न सङ्कलन गरेर राख्न थालियो भने, खाद्यान्नको आभाव अवस्य निम्तिनेछ । बढ्दो जनसङ्ख्या र घट्दो उब्जाउयुक्त जमिनले गर्दा झनै खाध्य असुरक्षीत बढ्दै गएको छ । उब्जनी हुने जमिनमा विभिन्न प्रकारको भवन निर्माण हुनाले ठुलाशहर (काठमाण्डै, पोखरा)मा तराइ र पहाडी जिल्ला अथवा क्षीमेकी देश भारत, चीनबाट खाद्यान्न आर्यात हुने गर्दछ । विशेषगरी शहरी क्षेत्रमा खाध्य असुरक्षित निउनिकरणको निम्ति कौशी खेती लोकप्रिय बन्दै गएको छ । नगरपालिका तथा वडाहरुले कौशी खेतिबारे विभिन्न कार्यक्रम पनि घोषणा गरेका छन । त्यसको पहुँचमा सबै छैनन् ।कौशी छ, बरण्डा छ, तर ती ठाँउ खाली छन् । शहरी जनजिवन निक्कै नैराश्यताले भरिने मानिसहरुको कार्यव्यस्तताका कारण प्रकृतिबाट टाढिदै गइरहेको बेलामा कोरोनाले प्रकृतीसङ्ग-माटो रोमलिन सुनौलो अवसर देको छ ।

पक्कि घरको प्रयोगमा नआउने जस्तै छाना, कौशी, बरन्डा र घरको अन्य स्थानहरुमा भाडा, गमला, बोतल, जार, अण्डाको क्यारेट, आधुनिक ब्यागमा माटो वा कोकोपिटको साहेताले तरकारी वा फलफुल फलाउने पद्धतिलाईनै कौशी खेती भनिन्छ । घरको प्रयोगमा नआएको खाली ठाँउको सदुपयोग गरी अर्गानिक, ताजा, हरियार पोषणयुक्त तरकारी र फलफुल रोप्न सकिन्छ ।

किन सबैको दृष्टिकोण कौशी खेती ?

- बढ्दो जनसंख्या र घट्दो उब्जाउयुक्त जमिन
- बढ्दो सहरीकरण र प्रदुषण
- प्रयोगमा नआएको स्थानको सदुपयोग
- घरपरिवारमा हरियालिका चाहना
- घरपरिवारको स्वास्थ्यको सुरक्षा
- घरको कुहिनी फोहोरको सदुपयोग
- फुर्सदिलो समयको सदुपयोग
- आय आर्जनको श्रोत
- वायुमण्डलको तापक्रम निउनिकरण
- कम समय लाग्ने
- खाद्यान्न आयातमा कमि
- सहज बजारिकरण, आदि

कौशी खेती प्रविधी :

माटो :

कौशी खेती एक अखर्चिलो प्रविधी हो, जस्मा घरैमा उपलब्द हुने बोतल, जार, गमला, बोरा, बाल्टिन आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यस प्रविधीलाई उपयुक्त हुनि प्लास्टिकको आधुनिक ब्यागँ ग्रोब्यागँ बजारमा पाइन्छ । माटो सर्वज्ञ्या पाइने भएको कारण यो प्रविधिमा धेरै जसो माटोको प्रयोग गरिन्छ । कुनै पनि बिरुवाका लागि हुर्कन, माटो भन्दा पनि सो माटोमा हुने पोषकतत्व(खनिज)को बढी महत्व हुन्छ । यसैले माटोमा जैविक गतिविधिहरु प्राकृतिक रुपमै बढाउनसके राम्रो हुन्छ । माटोमा हुने जीवजनावरले माटोलाई मलिलो, खुकुलो र उर्वर बनाउछ । तर, धेरै अवसरमा सानो भाडामा यस्ता गतिविधिहरु सम्भाव हुँदैंनन् । यसैले कौशी खेतिका लागि सकेसम्म बढी मलमिसाएर माटोलाई हलुका बनाउदा बिरुवा राम्ररी फस्टाउँछ्न । माटो हलुका भयो भनी बिरुवालाई जरा फिँजाउन पनि सजिलो हुन्छ र सँगै यसले कौसी वा छतमा माटोको भार पनि कम मात्र पर्छ । माटोको सट्टामा कोकोपिट(नरिवलको जटालाइ धुलो बनाइ खदिलो रुपमा तयार पारिएको बस्तु प्लास्टिक झोला (ग्रोब्याग)मा राखी बिरुवा रोप्न सकिन्छ । माटोमा विभिन्न प्रकारको रोग र किराको संक्रमण हुने हुदा कोकोपिट उत्तम मानिन्छ । यदि माटो नै प्रयोग गर्नु परे सफा ठाउँको राम्रो मलिलो माटो(दुईभाग), बालुवा(एकभाग) र कम्पोस्ट मल(एकभाग) राम्ररी मिश्रण गरि तयार गर्न सकिन्छ ।

बिरुवा रोप्ने तरिका :

बजारबाट ल्याइएको बिरुवा वा आफैले हुर्काएको बेर्नालाई आफुले चाहेको भाडामा सार्न सकिन्छ । बिरुवा सार्दा वा रोप्दा विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । फूलको बिरुवा र तरकारिको बिरुवामा आलि फरक हुन्छ । फूलको बिरुवा तुलनात्मक रुपमा अलि कडा हुन्छ । यसैले फुलको बिरुवा रोप्दा डाँठसम्मै पुर्दा पनि विरुवालाई आसर हुँदैंन । तर, तरकरिको बिरुवाको डाँठसम्मै माटोमा गाड्दा, बिरुवा कुहिन डर हुन्छ । बिरुवाको जरा मात्रै रोप्दा ढल्ने हुनाले डाँठसम्मै गाड्ने अभ्यास छ । यदि बिरुवाले मल जल प्रयाप्त मात्रामा पाको छ भने बिरुवा बिस्तारै उठ्न थाल्छ ।

पानी हाल्ने तरिका :

बोटबिरुवा अर्को अति आवश्यक तत्वो पानि हो । बिरुवा सारे पछी हजरी वा पनि हल्ने कुनै भाडाले बिस्तरै बिरुवाको वरि परि हाल्नुपर्छ । माटो नै बग्ने गरि पानि हाल्नु हुदैन । मौसम आनुसार बिरुवामा कति पानी हाल्ने भन्ने कुरा पनि भरपर्छ । गर्मी महिनामा जाडो महिनाको तुलनामा अलि बढी नै पानी हाल्नु पर्ने हुन्छ । माटो अलि सुख्खा देखियो भने अलि बढी वा दिनको दुई पटक सम्म पानी हाल्नु पर्ने हुन्छ । कौशी खेतिमा लगाउन सकिने तरकारी र फलफुलहरु यस खेती पद्दतीमा मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी र फलफुल दुबै उत्पादन गर्न सकिन्छ । बेमौसमी तरकरी उत्पादन गर्न बाँस अथवा फलामको आधुनिक प्लाष्टिक घरको आवश्यक पर्दछ । खेती गर्ने स्थलको हावा पानी, बोट, बिरुवाको जराको आकार, उत्पादन दिने समय आनुसारको बाली छनोट गर्नु पर्दछ । यस खेतिमा सिमि, बोडी, करेला, घिरौला, धनिया, गाजर, मुला, गोलभेडा, क्याप्सिकम, खुर्सानी, लसुन, प्याज, साग, ग्याँठगोभी, काक्रो आदि तरकारी लगाउन सकिन्छ । फलफुल जस्तै कागती, स्टबेरी, अम्बा, स्याउ, सुन्तला आदि लगाउन सकिन्छ । कौशीलाई रंगिन बनाउन विभिन्न प्रकारको फुलहरु प्नि रोप्न सकिन्छ । यसरी विभिन्न प्रकारको तरकरी, फलफुल रोपेर राम्रो आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ ।

> कौशी खेतिमा लगाउन सकिने तरकारी र फलफुलहरु यस खेती पद्दतीमा मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी र फलफुल दुबै उत्पादन गर्न सकिन्छ। बेमौसमी तरकरी उत्पादन गर्न बाँस अथवा फलामको आधुनिक प्लाष्टिक घरको आवश्यक पर्दछ।

रोग, किरा र ब्यबस्थापन :

तरकरी तथा फलफुला बालिमा विभिन्न प्रकारको रोग, किरा लाग्ने गर्दछ । बालिमा सत्रुजिव र मित्रुजिव गरि दुई किसिमका किरा पाइन्छ, जस्मध्ये सत्रुजिव(खुम्रे, लाही, रातोकमिला, टुटा, सेतोझिंगा, रातोखपटे, गोब्रेकिरा, फेदकटुवा, गबारो, पतेरो, बन्दाकोपुतली) बालिको लागि हानिकारक हुन्छ भने मित्रुजिव-सातथोप्लेखपटे, लामोसिङे फटयांग्रो, बारुला, सिम्ले, गडँयौला, माकुरा, माहुरी, गाइने किरा) बालिको लागि उपयोगी हुन्छ । त्यसैले किरा ब्यबस्थापन अघी किराको पहिचान गर्न अति आवश्यक पर्दछ । सत्रुजिवलाई समयमै ब्यबस्थापन गर्न सकियन भने यस्ले पुर्ण क्षति तुल्याउछ ।

किरा ब्यबस्थापनको लागि धेरै जसो किसानले छिटो र सहज हुने रासायनिक विषादी प्रयोग गर्ने गर्दछन । रासायनिक विषादीले मानव स्वास्थ र वातावरणलाई नकारात्मक असर पर्द्छ । त्यसैले यसको विकल्पमा एकृत्रित सत्रुजिव ब्यबस्थापन प्रणाली अपनाउनु पर्दछ । रोग तथा किरा ब्यवस्थापनको लागि सर्वप्रथम बीउ वा बिरुवा छनोट गर्दा रोग किरा नलागेको छनोट गर्नु पर्दछ । खेती गर्ने वरिपरि सफा राख्नु पर्दछ, रोग किरा लागेको बोट वा पातलाई निकालेर जलाउनु वा खाडलमा पुर्नु पर्दछ । गाई वस्तुको मल प्रयोग गर्दा राम्ररि कुहाएर मात्र प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

बालिमा किरा देखा परेमा पहिला झोलमल (अमिलो, तितो, पिरो, टर्रो , हुने वनस्पति जस्तै बन्मारा, तितेपाती, बकैनो, सिस्नो, बोजो, सुर्तिको पात आदिलाई गोबर र गहुतमा मिश्रण गरि बनाइएको झोल) बोकासी मल(जङ्गलको माटो वा बाँस नजिकैको माटो, पिना, खरानी, काठका धुलो, धानको ढुटो मसिनो र मोटो, गल्ने तितो, पिरो, अमिलो हुने झार, गोबर, गहुत र पनिमा मिसाएर प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

किरा नियन्त्रणको लागि विभिन्न प्रकारको पासो प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि यी पद्धति अपनाउदा किरा नियन्त्रणम आएन भने मात्र रासायनिक विषादी प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

हामीले फुर्सदको समयमा थोरै जाँगर चलाउने हो भने घरकै कौशी वा खाली ठाँउमा थोरै मात्रामा भए पनि रसायन नमिसाइ सागसब्जी उमार्न सकिन्छ । उब्जेको सागसब्जी छिमेकीसँग बाँडेर खाँदा , यसले दुई घर बिचको सम्बन्ध बनाउने मात्रै होइन, समाजमा प्रतिष्ठा समेत दिलाउन मधत गर्छ । एका घरमा नयाँ र पुरानो पुस्ता बिचको सम्बन्धलाई पनि यसले जोड्छ ।

पुरानो पुस्ताले आफुसङ्ग भएको परम्परागत ज्ञान नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्नु अनि नयाँ पुस्ताले पनि पुरानाबाट सिकेको ज्ञानलाई नयाँ प्रविधिसङ्ग मिलाएर काम गर्न सक्नुले कौशी खेतिको महत्त्वलाई अझ धेरै बढाऐको छ ।

साभारः कृषि पत्रिका

सुगर देखि दम रोगीका लागि अति उपयोगी दालचिनी

दालचिनी र तेजपातको स्वाद सुवासिलो र मीठो हुन्छ र यसलाई अधिकतम मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । दालचिनी हाम्रो भान्छामा सजिलै पाइने मरमसला हो । यसलाई प्रायः चियामा हालेर खाने गर्दछ । यसमा फाइबर, क्याल्सियम तथा आइरनको मात्रा बढी हुने गर्दछ ।

यसले विभिन्न परिकार स्वादिलो बनाउने मात्रै होइन, विभिन्न रोगबाट बचाउने तथा उपचारको काम पनि छन् ।

आयुर्वेदिक, यूनानी र चाइनीज मेडिसिन बनाउन दालचीनीको प्रयोग हजारौँ वर्ष देखि भैइरहेको छ । आज पनि यसलाई कयौँ रोगहरूको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

आयुर्वेदिक एक्सपर्टका अनुहार, दालचीनीको यी ५ उपचार विधि चर्चा गरिएको छ र साथै दालचीनीको प्रयोग कुनै पनिले किसिमले गर्दा फाइदाजनक हुन्छ ।

दालचिनीका फाइदाहरु :

दालचिनीको प्रयोगले ब्लड सुगर लेभल नियमित गर्न सहयोग मिल्छ । यसले गर्दा डाइबिटिजका लागि यो प्राकृतिक उपचारका रुपमा लिने गरिएको छ ।

दालचिनीले एलडिएल अर्थात ब्याड कोलेस्ट्रोललाई कम गर्छ, दालचिनी पाउडर महमा मिसाएर पेस्ट बनाई खाएमा धमनीमा कोलेस्ट्रोल जम्मा हुन पाउँदैन । यसबाट हृदयघातको जोखिम कम हुन्छ ।

अपच, ग्यास्ट्रिक तथा वान्ता हुने जस्ता समस्याका लागि पनि दालचिनी उपयुक्त हुन्छ । यस्तो समस्या भएका व्यक्तिले हरेक दिन एक गिलास पानीसँग आधा चमच दालचिनी पाउडर खाएमा राम्रो हुन्छ । पेटमा हुने इनफेक्सनका लागि पनि दालचिनीको प्रयोग राम्रो मानिएको छ ।

दालचिनी पाउडरको लेप जोर्नीहरुमा लगाउँदा जोर्नी दुख्ने समस्या कम हुने गर्छ ।

दालचिनीको प्रयोग क्यान्सरको उपचार तथा क्यान्सर हुनबाट रोक्का लागि पनि प्रयोग गर्ने गरिएको छ ।

यसमा क्यान्सर सेलको विकास तथा बिस्तारलाई रोक्ने क्षमता हुने अध्ययनहरुले देखाएका छन्।

दालचिनीको प्रयोगले शरीरमा रक्त सञ्चार नियमित हुने गर्छ । यसले गर्दा मेटबोलिजम रेट बढ्छ, जसले मोटोपन कम गर्न सहयोग मिल्छ ।

दालचिनीलाई विश्वका ७ उत्कृष्ट एन्टिअक्सिडेन्ट मध्ये लिने गरिएको छ । यसको प्रयोगले शरीरमा रहेका मृत कोष हट्ने र छालाको सुन्दरता राम्रो हुन्छ ।

यस्तै यसमा हुने एन्टिब्याक्टेलिय गुणले दाँत तथा गिँजालाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ । दालचिनीको पाउडरले दाँत मसाज गरेमा दाँत तथा गिँजा सम्बन्धी समस्या कम हुन्छ ।

चिसो लागेको वा रुघाखोकी लागेको अवस्थामा एक चमचा दालचिनी पाउडरलाई एक गिलास पानीमा उमालेर पिउँदा फाइदा हुन्छ ।

दमका रोगीहरुका लागि दालचिनीको प्रयोग फाइदाजनक छ भने मस्तिष्कका लागि पनि दालचिनी उपयोगी हुने देखिएको छ । यसको प्रयोगले स्मरण शक्ति बलियो हुने अध्ययनहरुबाट देखिएका छन् ।

> मुटुलाई स्वस्थ राख्नका लागि दिनदिनै दालचिनी र मह सेवन गर्नुहोस्। रोटीमा दलेर वा चियामा हालेर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

अल्काईको रोगमा :

दालचिनीको चिया पिउने गरेमा अल्काई रोग निको हुँदै जान्छ र रगत आउन दिदैन ।

रुघाखोकी ज्वरोमा :

एक टुक्रा दालचिनी एक चिम्टी सुठोको धूलो ५ वटा ल्वाङ, आधा चम्चा जिरा हालेर बेसरी उमालेर दिनमा तीन पटक काँडा बनाएर पिउने गरेमा ठीक हुन्छ ।

दम खोकीमा :

आधा चम्चा दालचिनीको धूलो, एक चिम्टी मरिचको धूलो, आधा चम्चा जेठीमधुको धुलो, चारवटा कण्ठकारीको फल, दुई चम्चा मिश्री एक माना पानीमा पकाउने र एक चौथाई भएपछि छानेर शिशीमा राख्ने र दिनको तीन पटक विहानर दिउँसोर वेलुका खाने गरेमा ठिक हुन्छ ।

चिसोले कपाल दुखेमा :

दालचिनी र मरिचको लेप बनाएर विहानरवेलुका निधार र कन्चटमा लगाउने गरेमा चिसोले कपाल दुखेको ठिक हुन्छ ।

घाँटी बसेमा :

सूठो, बाबरी, दालचिनीको काडा बनाएर तातै पिएमा २/४ पटक मै ठीक भएर आउँछ ।

कोलस्टेरोल घटाउन :

दालचिनीले कोलस्टेरोल घटाउन महत्वपुर्ण सहयोग पुरयाउछ । बिहान दालचिनी तातो पानीमा उमालेर खाँदा एकदम फाईदा पुरयाउछ ।

खोकीसंग जोडिएको दालचिनीको यस्तो छ सम्बन्ध :

उमालेको दालचिनी पानीलाई कपडाले छान्ने र दिनमा दुई पटक त्यो पानी पिउने ।
केही दिनसम्म नियमित दालचिनी पानीको सेवन गरेमा कफको समस्या कम हुँदै जान्छ ।
दालचिनीलाई राम्रोसँग पिसेर धुलो बनाउने ।
एक चम्चा दालचिनीको धुलोलाई एक कप पानीमा मिसाउने र राम्रोसँग उमाल्ने ।
दालचिनीलाई महसँग मिसाएर खाँदा यी रोगसंग लड्न सहायता पुग्छ

क्यान्सर :

दिनदिनै तातोपानीका साथ दालचिनीको धूलो र मह खाँदा शरीरको रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ्छ । यसले शरीरलाई क्यान्सर सेल्ससँग लड्न सहायता पुग्छ ।

रुघाखोकी :

जाडोमा रुघाखोकी र ज्वरो भगाउनका लागि दालचिनीको धूलो, मह र मरिच मिसाएर खानुहोस् । यसले रोग हटाउनुका साथै शरीरमा ऊर्जा प्रदान गर्छ ।

अल्सर :

दालचिनी महमा मिसाएर खाँदा बान्ता, छेर, अपच, ग्यास, पेट दुखेको, एसिडिटी जस्ता समस्या भगाउँनुका साथै अल्सर पनि निको बनाउँछ ।

मोटोपन :

एक गिलास पानीमा एउटा सानो चम्चा दालचिनी र मह उमालेर दिनदिनै पिउँदा कोलेस्ट्रोल दुईगुणा घट्छ । दिनदिनै यसको चिया खाँदा तौल कम गर्न सहायता पुग्छ ।

टाउको दुखेको :

टाउको दुखेको निको पार्न दालचिनी र तेजपातलाई पिँधेर चामलको पीठोमा हालेर सुँघ्नुहोस् । त्यसबाहेक त्यसमा केही थोपा तेल हालेर टाउको मालिश गर्दा पनि पीडा कम हुन्छ ।

मुटुरोग :

मुटुलाई स्वस्थ राख्नका लागि दिनदिनै दालचिनी र मह सेवन गर्नुहोस् । रोटीमा दलेर वा चियामा हालेर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

सुन्निएको :

छालाको संक्रमण, पीडा, घाउ र सुन्निएको समस्यामा दालचिनीको तेल प्रयोग गर्नुहोस् । त्यसबाहेक दाँतमा पीडा हुँदा र सास गनाउने समस्या हुँदा पनि दालचिनी मुखमा राखेर चुस्नुहोस् ।

जोर्नी र घुँडामा पीडा :

एक महिनासम्म दुईचोटि तातोपानीमा दालचिनी र मह हालेर पीडा भएको ठाउँमा मालिश गर्दा पीडा गायब हुन्छ ।

साभारः कृषि पत्रिकाबाट

प्रेस चौतारीद्वारा पत्रकार महासंघ र स्थानीय तहको ध्यानाकर्षण

● कोशीपत्र संवाददाता

धरान

कोभिड-१९ को महामारीका बेला सञ्चारकर्मीको स्वास्थ्य सुरक्षा तथा सुचना संकलनमा सहयोग पुर्‍याउन प्रेस चौतारी नेपाल सुनसरीले स्थानीय तहको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

प्रेस चौतारी नेपाल सुनसरी जिल्ला कार्य समितिले मंगलबार जिल्लाका १२ वटै स्थानीय तहका प्रमुखलाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझाउदै सञ्चारकर्मीलाई सुरक्षित भएर समाचार सम्प्रेषण गर्ने वातावरण तयार पारिदिन आग्रह गरेको छ । स्थानीय तहका प्रमुखलाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझाउँदै कोरोना महामारीका समयमा सञ्चारक्षेत्र समेत धरासायी बन्दा सञ्चारकर्मीले समयमै तलब नपाउने समस्या हुने गरेकोले यसमा पत्रकारहरुका लागि स्थानीय सरकारले विभिन्न कार्यक्रम अगाडि सारेर सहयोग गर्न माग समेत गरेका छन् । उनीहरुले सञ्चारकर्मीहरुका लागि फेलोसिप कार्यक्रम ल्याउन, स्थानीय मिडियालाई समानुपातिक रुपमा विज्ञापन उपलब्ध गराउन, रिपोर्टिङ गर्न फिल्डमा खटिने सञ्चारकर्मीलाई आवश्यक स्वास्थ्य सुरक्षा सामाग्री उपलब्ध गराउन साथै समन्वय गर्न आग्रह गरेको छ ।

प्रेस चौतारी नेपाल एक नं. प्रदेश सदस्य सन्तोष काफ्ले, पत्रकार महासंघ कतार शाखाका कार्यसमिति सदस्य खेमराज सुवेदी, प्रेस चौतारी नेपाल सुनसरी सदस्य तथा धरान इन्चार्ज दामोदर गुरागाई लगायतको उपस्थितिमा ध्यानाकर्षण पत्र बुझाइएको थियो ।

जिल्लाका धरान, इटहरी, बराहक्षेत्र, इनरुवा लगायतका स्थानीय तहका प्रमुखहरुलाई ज्ञापन पत्र बुझाइएको प्रेस चौतारी सुनसरीका अध्यक्ष शेखर ढकालले जानकारी दिनुभयो । ज्ञापन पत्र बुझ्दै धरान उपमहानगरपालिकाका प्रमुख तिलक राईले प्रेस चौतारीले ध्यानाकर्षण गराएको विषयमा सकारात्मक रहेको प्रतिक्रिया दिए ।

मेयर राईले भने -'प्रेस चौतारीले राखेको माग प्रति म सकारात्मक छु, यस विषयमा हामी छलफल गरेर स्वास्थ्य सामाग्री उपलब्ध गराउने, फेलोसिकालागी पत्रकार महासंघसँग समन्वय गर्ने तथा समानुपातिक विज्ञापनका विषयमा के गर्न सकिन्छ छलफल गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दछु ।' संक्रमणका समयमा सञ्चारकर्मीका समास्या समाधानमा महासंघ गम्भीर नभएको आरोप

सकटका समयमा सञ्चारकर्मीका लागि नेपाल पत्रकार महासघ सुनसरीले महत्वपूर्ण भूमिका नखेलेको भन्दै प्रेस चौतारी नेपाल सुनसरीले ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

नेपाल पत्रकार महासंघकै कार्यालयमा पुगेर अध्यक्ष जनकऋषि राईलाई ध्यानकर्षण पत्र बुझाउदै चौतारीले ध्यानाकर्षणपत्र दिंदै सञ्चारकर्मीका समस्यामा विषयमा गम्भीर हुन आग्रह गरेका हुन् ।

'संकटसँग जुधिरहेका सञ्चारकर्मी र सञ्चार संस्थाहरुको राहतकोलागी आवश्यक कार्यक्रम ल्याउन नसकेकोले सञ्चारजगतको भूमिका समेत खुम्चिने अवस्था आएको' ध्यानकर्षण पत्रमा उल्लेख गरिएको छ । महामारीको समयमा पत्रकारहरुलाई घरबाटै काम गर्ने वातावरण बनाउन भूमिका खेल्न, पारिश्रमिक नपाएका पत्रकार तथा सञ्चार गृहबाट निकालिएका पत्रकार हरुलाई आवश्यक सहयोग गर्न र संकटको समयमा तत्काल प्रभावकारी कदम चाल्न महासंघको ध्यानाकर्षण गराएको छ ।

ध्यानाकर्षण पत्र बुझ्दै पत्रकार महासंघ सुनसरीका अध्यक्ष जनकऋषी राईले जिल्लाका सञ्चारसंस्था र सञ्चारकर्मीको अभिलेख राख्ने काम गरिरहेको भन्दै तत् पश्चात कार्यक्रम ल्याउने आश्वासन दिए ।

सुनसरीको बराहक्षेत्रका जोखिम क्षेत्रमा सेनिटाइज

● संगम विष्ट

चतरा

कोरोृनाको जोखिम कम गर्न सुनसरीको प्रकाशपुर क्षेत्रमा सेनिटाइज गरिएको छ ।

तीब्र गतिमा कोरोना संक्रमण फैलिएपछि सिल गरिएको प्रकासपुर क्षेत्रमा युवाहरुहरुको पहमा सेनिटाइज गरेका हुन् ।

प्रकासपुर युवा जमातको पहलमा सम्भावित जोखिम क्षेत्र मानिएको वराहक्षेत्र १० स्थित प्रकासपुरका चौक, बजार र सार्वजनिक स्थान वडा कार्यालयले सेनिटाइज गरेको हो । हाल सम्म वराहक्षेत्र १० प्रकासपुरमा ५ जनालाई कोरोना पोजेटिभ देखिएकाछ भने एक जना कोरोना पोजेटिभको ज्यान समेत गइसकेको प्रकासपुर प्रहरी चौकीले जनाएको छ ।

बराहक्षेत्र नगरपालिका स्वास्थ्य शाखाका अनुसार नगरपालिकाभित्र ४४ जनालाई कोरोना पोजेटिभ देखिएको छ । कोभिड १९ संक्रमित संख्या दिन प्रतिदिन वृद्धि भए पछि बराह क्षेत्रले सप्तकोशी बहुमुखी क्याम्पस चक्रघटीमा ५० बेडको आइसुलेसन सञ्चालनमा ल्याएको छ । हालसम्म आइसुलेसन २ पुरुष तथा १ महिला उपचार्थ रहेका छन् । बराहक्षेत्र नगरपालिकाभित्र कोरोना संक्रमित वडा नं ७,१० र वडा नं ११ का १/१ जना गरि ३ जनाको मृत्यु भएसकेको छ ।

व्यक्तिगत रुपमा आफै नीजि अस्पताल पुगेर स्वाब परीक्षण गर्ने पोजेटिभ विरामीहरु सम्पर्कमा नआई होम आइसुलेसन बस्नेहरुको एकिन सख्या भने नगरपालिकासंग नभएको स्वास्थ्य शाखाले जानकारी दिएको छ ।

चतरा स्वास्थ्य केन्द्रमा आँखा उपचार सेवा

● कोशीपत्र संवाददाता

चतरा

वराहक्षेत्र २ चतरा स्थित प्रथामिक स्वास्थ्य केन्द्रमा आँखाको उपचार सेवा बिस्तार गरिएको छ । प्रथामिक स्वास्थ्य केन्द्रको आन्तरिक व्यवस्थापनबाट सञ्चालन हुने गरि आँखा सम्बन्धि सेवा आइतवारबाट सुरु गरिएको प्रथामिक स्वास्थ्य केन्द्रका व्यवस्थापन डाक्टर अनिल गिरिले बताए ।

सेबा फाउण्डेसनको बिशेष सहयोग ,नेपाल नेत्र ज्योति संघ धनकुटा , रामप्रसाद प्रोखरेल आँखा अस्पताल धनकुटा र आँखा अस्पताल इटहरीको प्राबिधिक सहयोग हुनेगरि गत चैत्र ४ गते भएको सम्झौता अनुसार आँखाको उपचार सेबा सञ्चालनमा आएको हो । डक्टर गिरिका अनुसार सार्वजनिक बिदाका दिन समेत बिहान ८ बजे देखि बेलुकाको ४ बजे सम्म नेत्र सहायक लालन रायले सेबाग्राहीलाई उपचार तथा परामर्श दिनेछन् । भने इटहरी आँखा अस्पतालका बिशेषज्ञ डाक्टर अंकित शर्मालाई पनि सामेल गराउने कुरा भईरहेको छ । हाल प्रथामिक स्वास्थ्य केन्द्र चतराबाट वाल रोग, सुगर , पेशर , दम , मुटु रोगी लगाएका नियमित औषधी सेवन गर्न दीर्घरोगिहरुले फिजिसियन सेवा, फिजियोथेरापी र थाईराइड सेबा समेत सञ्चालन भइरहेको छ । अस्पताल सरह सेवा प्रबाह गर्दै आएको स्वास्थ्य केन्द्र चतरामा हाल बर्षको ३ सय ६५ दिनै सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।

बालविवाहको आरोपमा बेहुलासहित दुईजना पक्राउ

● कोशीपत्र संवाददाता

सुनसरी

बालविवाहको आरोपमा सुनुसरी जिल्ला प्रहरी कार्यालयले दुई जनालाई पक्राउ गरेको छ ।

सुनसरी जिल्लाको देवानगंज गाउँपालिकामा बालविवाह भइरेहको भन्ने विशेष सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालयले दुई जनालाई सोमबार पक्राउ गरेको हो ।

पक्राउ पर्नेमा २६ वर्षीय बेहुला मिथिलेश पाल र बाल विवाह गराउने बेहुलाको सानो बुबा पर्ने देवानगंज-५ बस्ने फूलचन पालरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

झापाका ४ वटा निजी अस्पतालमा कोभिड संक्रमितको उपचार हुँदै

● रासस

झापा

झापामा निजी अस्पतालहरुले धमाधम कोभिड-१९ का संक्रमितहरुको उपचारका लागि आइसियूसहितका कक्षहरु छुट्याएका छन् ।

संकटको घडीमा सरकारलाई सहयोग गर्ने र कोभिडका संक्रमितहरुको सेवा गर्ने उद्देश्यले चार ओटा निजी अस्पतालले २७५ शय्याको व्यवस्था गरेका हुन् ।

विर्तामोडस्थित विएण्डसी अस्पतालले २०० शयूया, विर्तासिटी अस्पतालले २५ शयूया, मनमोहन सामुदायिक अस्पतालले १० शयूया र दमकस्थित लाइफलाइन अस्पतालले ३० शयूया गरी कूल २७५ शयूयाको व्यवस्था गरेका छन् ।

हाल विएण्डसी अस्पताल र विर्तासिटीले कोडिभ संक्रमितका उपचार गरिरहेका छन् भने मनमोहन र लाइफलाइनले पनि तयारी शुरु गरेका छन् । जिल्लामा संक्रमितको सबैभन्दा बढी उपचार गर्ने विएण्डसी अस्पताल रहेको छ ।

दमकको सबैभन्दा पुरानो निजी अस्पताल हो लाइफलाइन । अस्पतालको चौथो ब्लकमा आइतवारदेखि कोभिड वार्ड सञ्चालन गरिएको छ । अस्पतालका मेडिकल डाइरेक्टर डा.सूर्यनारायण शाहका अनुसार विशेषज्ञ सेवासहित कोभिडका बिरामीहरुले यहाँ सहज रुपमा सेवा पाउनेछन् । अस्पतालका अध्यक्ष डा मुक्तिनाथ भट्टराईले शयूया क्षमताअनुसार कसैलाई विभेद् नगरी अस्पतालमा कोभिडका बिरामीहरुलाई भर्ना लिइने बताए ।

यो विषम परिस्थितिमा यस क्षेत्रका कोभिडका बिरामीहरुलाई सेवा दिएर ज्यान बचाउन सकिए हुन्थ्यो भन्ने लागेर उपचार केन्द्रको रुपमा नै कोभिड वार्ड शुरु गरेको उनले बताए ।

विराटनगरका अस्पतालमा नौं संक्रमितको मृत्यु

● कोशीपत्र संवाददाता

विराटनगर

कोरोनाको तीव्र संक्रमण फैलिएको प्रदेश १ को राजधानी विराटनगरमा मंगलबार नौ जना संक्रमितको मृत्यु भएको छ ।

विराटनगरसहित प्रदेश बाहिरका संक्रमितको समेत उपचारको क्रममा मृत्यु हुन पुगेको हो । तीन जना विराटनगर, दुई जना धनुषा, दुई जना उदयपुर, एक जना झापा र एक जना तनहुँका संक्रमितको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको छ ।

कोसी अस्पताल कोभिड-१९ उपचार केन्द्रमा चार, नोबेल शिक्षण अस्पतालमा तीन, विराट शिक्षण अस्पतालमा एक र विराटनगर अस्पतालमा एक जनाको मृत्यु भएको हो । विराटमा विराटनगर-६ की ७० वर्षीया महिलाको मृत्यु भएको छ । यसैगरीविराट नर्सिङ होममा धनुषाको विदेह-५ का ५५ वर्षीय पुरुष बिहान मृत्यु भएको अस्पतालले जनाएको छ ।

नोबेल शिक्षण अस्पतालमा विराटनगर-१६ का ५२ वर्षीय पुरुष, धनुषाको जनकपुर-४ का अर्का ५२ वर्षीय पुरुष र उदयपुरको त्रियुगा नगरपालिका-८ का ५५ वर्षीय पुरुषको मृत्यु भएको अस्पतालका प्रबन्धक नारायण दाहालले बताए ।

कोसी कोभिड १९ अस्पतालमा उदयपुरको त्रियुगा-५ का ५० वर्षीय पुरुष,झापो दमक नगरपालिका-८ की ५६ वर्षीया महिला, विराटनगर-१० का ६८ वर्षीय पुरुषको मृत्यु भएको सूचना अधिकारी अनुपम राजवंशीले जानकारी दिएका छन । तनहुँका ६० वर्षीय वृद्ध पुरुषको पनि कोसीमै मृत्यु भएको बताइएको छ ।

उनलाई वैशाख २६ गते अस्पताल भर्ना गरिएको थियो । बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरानमा मङ्गलबार बिहान धरान उपमहानगरपालिका-३ का ४६ वर्षीय पुरुषको मृत्यु भएको छ ।

सप्तकोशी बैंकले शुरू गर्‍यो स्मार्ट टेलर सेवा

● कोशीपत्र संवाददाता

धरान

सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंक लिमिटेडले सोमबारबाट सबैं कार्यालयमा एसकेडिविएल स्मार्ट टेलर सेवा सञ्चालनमा ल्याएकोछ । यस सेवाबाट सप्तकोशी बैंकको मोवाइल बैंकिङ सेवा लिएका व्यक्तिले चेक विना नै रकम भुक्तानी प्राप्त गर्नेछन् । जसकालागि ग्राहकले कार्यालयको नगद काउण्टरमा रहेको क्यूआर स्क्यान गर्नुपर्नेछ । बैंकले आधुनिक प्रविधिको उच्चतम प्रयोग गर्ने उद्देश्यले यो सेवा प्रारम्भ गरेको बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत नविन सुवेदीले बताए । उनले महामारीको समयमा सूचना प्रविधिको अधिक प्रयोग गरी धेरै कार्य विद्युतीय माध्यमबाट गर्ने बैंकको लक्ष्य रहेको बताए । साथै यसबाट हुनसक्ने जोखिम तथा दुरूपयोग प्रति समेत बैंक चनाखो रहेको छ र यस सेवाबाट ग्राहकको समयको बचत हुने र बैंकको सेवा अझ विश्वसनिय तथा भरपर्दो हुने उनले बताए ।

टेम्केमैयुङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

अन्नपूर्ण, भोजपुर

१ नं. प्रदेश, नेपाल

विद्युतिय बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना

प्रकाशित मितिः २०७८/०१/२९

मूल्याङ्कन समितिको मिति २०७८/०१/२७ र २८ गतेको निर्णय अनुसार निम्न बमोजिमको कार्यको लागी विद्युतिय बोलपत्र आह्वान भई तोकीएको म्याद भित्र दर्ता हुन आएका विद्युतिय बोलपत्रहरु मध्ये तपसिल बमोजिमका विद्युतिय बोलपत्रदाताहरुको विद्युतिय बोलपत्र न्यूनतम मूल्याङ्कित सारभुत रुपमा प्रभावग्राही भएको देखिएकाले सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ को उपदफा २ बमोजिम र सोही ऐनको दफा ४७ को प्रयोजनार्थ सम्बन्धित सबै विद्युतिय बोलपत्रदाताहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपसिलः

क्र. सं.	ठेक्का नं.	कामको विवरण	छनौट भएको विद्युतिय बोलपत्रदाताको नाम र ठेगाना	कबोल अंक रु. (भ्याट र पि.एस समेत)
१	18/BHO/TRM/ROAd/077/078	Road Gravel Work from Gutha to Dipsa	मानाभरा निर्माण सेवा प्रा.लि., फुङलिङ न.पा. ०५, ताप्लेजुङ	२५,१८,९१९.६२
२	19/BHO/TRM/ROAd/077/078	Road Gravel Work from Huge to Wakatang	सिप्तुङ बिल्डर्स एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि., भोजपुर न.पा. ०६, देउराली	३९,१८,४१२.८१
३	20f|BHO/TRM/ROAd/077/078	Road Gravel Work from Chandithan to Timma Ward Office	यू.डी. विल्डर्स कम्पनी प्रा.लि., भोजपुर न.पा. ०५, भोजपुर	७२,९३,३५८.५६
४	21/BHO/TRM/BLd/077/078	Construction of Basic Health Care Center	कोशेली निर्माण सेवा, टेम्केमैयुङ गा.पा. ०६, कोट	२५,७१,३१०.५६

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

इटहरी उपमहानगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

इटहरी, सुनसरी (१ नं. प्रदेश नेपाल)

उपाभोक्ता हितलाई ध्यानमा राख्दै सम्पूर्ण व्यवसायी तथा ग्राहक वर्गमा अनुरोध

- कुनै पनि वस्तु खरिद गर्दा उत्पादनको नाम, सामानको मिश्रण, अधिकत्तम खुद्रा मुल्य, उपभोग म्याद सकिने मिति हेरी उपयुक्त लागेमा मात्र खरिद गर्ने बानी बसालौं ।
- गुणस्तरहीन, संकास्पद र मिलावट भएको कुनै पनि वस्तु फेला परेमा तत्काल उपमहानगरपालिकामा उजुरी गरौं ।
- मुल्य तिरेपछि विल पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो । सामान खरिद गरेपछि विल लिई सुरक्षित बनौं ।
- खरिद बिल लिने बानीको बिकास गर्दै संविधानले सुनिश्चित गरेको अधिकारको प्रयोग गरौं ।
- सम्पूर्ण व्यवसायीहरूले नियमअनुसार आफ्नो व्यवसायको दर्ता गरी आवश्यक कागजात राख्न र उपमहानगरपालिकामा व्यवसाय गर्ने प्रमाणपत्र समयमै नविकरण गराउन यो सुचान जारी गरिएको छ ।

स्वास्थ्यको ख्याल गरौं, आफ्नो आयु आफै लम्ब्याउ

इटहरी उपमहानगरपालिका

जनहितमा जारी सूचना

धरान उपमहानगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

धरान, सुनसरी (१ नं. प्रदेश नेपाल)

सम्पूर्ण व्यवसायी तथा उपभोक्ता वर्गमा धरान उपमहानगरपालिकाको अनुरोध

- कुनै पनि सामान खरिद गर्दा वस्तु वा सामानको मूल्य सूचि, उपभोग्य मिति, उत्पादनको नाम, सामानको मिश्रणको अवस्था हेरी उपयुक्त लागेमा मात्र खरिद गरौं ।
- कानून बमोजिमको खरिद बिल पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो । सामान खरिद गरेपछी बिल लिएर सुरक्षित बनौं ।
- मिसावट भएको, शंकास्पद, उपभोग्य मिति फेरबदल गरिएको र गुणस्तरहीन सामान बिक्री गर्न राखेको फेला परे तत्काल उपमहानरपालिकाको कार्यलयमा उजुरी गरौं ।
- व्यावसायीहरुले नियमानुसार आफ्नो व्यावसाय दर्ता गरौं, व्यावसाय प्रमाणपत्र समयमै नवीकरण गरौं ।
- व्यावसायीहरुले आफ्नो उत्पादनमा यत्पादनको नाम, उत्पादन मिति, उपभोग्य समय, मूल्य, सम्मिश्रण, तौल र ब्याच नं अनिवार्य रुपमा राख्नुहोला ।

आजका राशिफल

आचाय पण्डित
माट गातम
९८४२१००५५५

मेष	मिष्ठान्न भोजन प्राप्त हुनेछ । पारिवारिक जमघट बढ्नेछ । आर्थिक लाभ हुनेछ । रमाइलो गरेर दिन व्यतित हुनेछ ।
वृष	वादविवाद बढ्न सक्नेछ । चोटपटक लाग्ने संभावना छ । आर्थिक संकट आउन सक्छ । अनावश्यक चिन्ता बढ्न सक्नेछ ।
मिथुन	समय अनुकुल रहेको छ । अध्ययनमा उन्नति हुनेछ । नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ । स्वागत सत्कारमा मन आनन्दीत हुनेछ ।
कर्कट	व्यापारमा लाभ बढ्ने योग छ । विभिन्न अवसरहरु प्राप्त हुनेछन् । राजनीतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । कर्यमा हौसला बढेर जानेछ ।
सिंह	दिन व्यस्त भएर व्यतीत हुनेछ । कार्यमा अरुको हस्तक्षेप हुन सक्छ ।शरीर अस्वस्थ हुनसक्छ । मनमा असन्तोष बढ्नेछ ।
कन्या	अध्ययनमा समय दिने कोशिश गर्नुहोला । आर्थिक समस्या आउन सक्छ । शत्रुहरु सक्रिय हुनेछन् । भोजनमा सजक रहनुपर्ने छ ।
तुला	मनोरञ्जनले समय बित्नेछ । व्यवसायीक क्षेत्र सफल रहेको छ । आवस्यक साथसहयोग जुट्नेछ । कार्यले सम्मानित बनाउनेछ ।
वृश्चिक	शत्रु माथी विजय प्राप्त हुनेछ । आर्थिक लाभको संभावना छ । शरीरमा उत्साह बढेर जानेछ । मान-सम्मान बढ्न सक्नेछ ।
धनु	शरीर अस्वस्थ हुन सक्छ । सहयोगबाट बन्चित भइनेछ । अध्ययनमा शुन्य उपलब्धि हुनेछ । मनमा अशान्ति भैरहने छ
मकर	बोलिमा विचार पुर्याउनुहोला । पारिवारिक मतभेद हुन सक्छ । अनावश्यक खर्च बढ्न सक्नेछ । मनमा निरन्तर डर उत्पन्न हुनसक्नेछ ।
कुम्भ	नयाँ काम सुचारु गर्न सक्नुहुनेछ । आकस्मिक लाभको योग छ । साथीहरूसङ्ग भेटघाट हुनेछ । आर्थिक वृद्धिदर बढ्नेछ ।
मीन	आर्थिक समस्या आउन सक्छ । आत्मविश्वास घट्न सक्छ । धन हानी हुने संभावना छ । अध्ययनमा विशेष जोड दिनुहोला ।

प्रदेश १ मा ९ सय ४ कोरोना संक्रमित थपिए

• कोशीपत्र संवाददाता

धरान

पछिल्लो चौबिस घण्टामा प्रदेश १ मा थप ९ सय ४ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको छ । यो सगैँ प्रदेश १ मा संक्रिय संक्रमितहरुको संख्या ८ हजार ८ सय ८२ पुगेको छ ।

मंगलबार थपिएका संक्रमितहरु मध्ये मोरङमा ४३१, झापामा २१४, सुनसरीमा १८०, धनकुटा र उदयपुरमा १८-१८ जना छन् भने इलाममा ४, पाँचथर र भोजपुरमा २-२, ताप्लेजुङ, संखुवासभा र खोटाङमा १-१ जना छन् ।

यस्तै, प्रदेश १ बाहिरका ३२ जनामा संक्रमण देखिएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

सामाजिक बिकास मन्त्रालयका अनुसार पीसीआर परीक्षण गरिएका १ हजार ८ सय जनाको मध्ये ४ सय १ महिला र ५सय ३ पुरुषको रिपोर्ट पोजेटिभ आएको हो ।

मोरङको विराटनगरमा १ सय ४६ महिला र १ सय ६१ पुरुष सहित ३ सय ७ जनालाई संक्रमण पुष्टि भएको छ । यस्तै, लेटाङमा २७, सुन्दरहरैचामा २१, बेलबारीमा २०, बुढीगंगामा १४, रतुवामाईमा ९, उर्लाबारीमा ८, पथरीशनिश्चरेमा ७, ग्रामथान र जहदामा ४-४, स्थानीय तह नखुलेका ३, कटहरी, कानेपोखरी र धनपालथानमा २-२ जनामा संक्रमण पुष्टि भएका छ भने मिक्लाजुङमा १ जना छन् ।

यसैगरि, झापाको भद्रपुरमा ५७, मेचीनगरमा २६, विर्तामोडमा २५, दमकमा २३, बुद्धशान्ति र अर्जुनधारामा १८-१८, कनकाईमा १६, हल्दिबारीमा १०, कचनकवलमा ९, शिवसताक्षी र कमल गाउँपालिकामा ३-३, बाह्रदशी, गौरादह र स्थानीय तह नखुलेका २-२ जना छन् । यस्तै, सुनसरीको धरानमा ८५, इटहरीमा ६०, इनरुवा र रामधुनीमा ८-८, दुहवी र बराहक्षेत्रमा ५-५, स्थानीय तह नखुलेका ३, गढी र कोशी गाउँपालिकामा २-२, बर्जु र देवानगञ्जमा १-१ जनामा संक्रमण देखिएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

धनकुटा नगरपालिकामा १५, छथरमा १ र स्थानीय तह नखुलेका २ जना छन् भने उदयपुरको कटारीमा १३, बेलका र त्रियुगामा १-१ र स्थानीय तह नखुलेका ३ जना छन् । यसैगरि, इलामको इलाम, सुर्योदय, चुलाचुली र रोङमा १-१ जना, पाँचथरको स्थानीय तह नखुलेका २, भोजपुरको अरुण र स्थानीय तह नखुलेका १-१, ताप्लेजुङको फक्ताङलुङ, संखुवासभाको मादी र खोटाङको खोटेहाङमा १-१ र प्रदेश १ बाहिरका ३२ जनामा संक्रमण देखिएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

पछिल्लो २४ घण्टामा ५५ जना संक्रमणमुक्त भएका छन् ।

गरिब तथा असहायको घरमा राहत

• संगम बिष्ट

चतरा

एक हप्ता अगाडिदेखि भएको लकडाउन कारण दिनभरि काम गरेर साझ छाक गर्ने ज्याला मजदुरीहरुलाई कसरी छाक टार्ने भन्ने चिन्तामा रहेका बेला सुनसरीको चतरामा भने वीरमाया स्मृति फाउन्डेशनले घरमै पुगेर राहत दिएको छ ।

ल्कडाउनले काम नहुदा हातमुख जोर्न नै कठिन भएको बेला फाउन्डेशनले घरमै पुगेर राहत वितरण गरेकोमा उनीहरु दंग थिए ।

बराहक्षेत्र नगरपालिका-२ जब्दी टोलकी मिठीमाया कार्कीले फाउन्डेशनले घरमै पुगेर राहत वितरण गरेकोमा खुशी व्यक्त गरिन् ।

उनी भन्छिन् -'काम नभएर घरमा चामल किन्न नसकिएको ५-६ दिन नै भएको थियो । छिमेकीको घरवाट पइचो गरेर खाद्यनको जोह गर्दै आएकी थिए, फाउन्डेशनले घरमै आएर चामल दिएको छ, धेरै ठूलो राहत मिलेको छ ।'

यही टोलमा दश बर्षदेखि १० धुर जग्गामा कटेरो बनाएर एक्लै बसिरहेकी उनलाई मङलवार घरमै पुगेर राहत वितरण गरेकोमा फाउन्डेशनलाई धन्यवादसमेत दिइन् ।

श्रीमान भोजपुरमा र बर्षौदेखि एक्लै बस्दै आएकी उनलाई लकडाउन (निशेधज्ञा) ले ठूलो असर पारेको छ । २/ ३ वटा बाख्रा पालनसंगै कृषि मजदुरको रुपमा काम गरेर खाद्यान्नको जोह गर्दै आए पनि कृषिको कुनै पनि काम नहुदा उनलाई अहिले खाद्यनको जोह गर्ने सकस पर्दै आएको थियो । उनले फाउन्डेशनका पदाधिकारीसमक्ष गुनासो पोख्ने मौका समेत पाइन् । उनले फाउन्डेशनका अध्यक्ष मनोज तामाङ्गलाई बर्षोदेखि घर चुहिएर बस्नै नसक्ने गुनासो पोखिन् ।

मिठिमाया कार्की जस्तै एकल , असाह, बिपन्न , मजदुर परिवारलाई वीरमाया स्मृति फाउन्डेसले केसरलाल धामीको परिवार , प्रमिला धामी, प्रेम नेपाली , पार्वती श्रेष्ठ, झ्यालबुटे राई लगायत वराहक्षेत्र नगरपालिकाको वडा नं १,२,७,र १० वडाका १ सय परिवारलाई खाद्यन बितरण गरेको छ ।

विश्वब्यापि रुपमा फैलिएको कोरोना भाइरस (कोभिड १९) संक्रमणले निम्ताएको परिस्थितिले दैनिक ज्यालादारी गरेर जीवनयापन गर्ने परिवारलाई समस्या बनाएको छ ।

बाहिर निस्कियो संक्रमणको डर , भित्र बस्यो भोकमरिको त्रासले असक्त र न्यून आय भएका परिवारलाई खाद्यनको जोह गर्न नै कठीन परिरहेको छ ।

आर्थिक रुपमा मध्यम तथा सम्पन परिवारको भण्डारामा अन्न पात भाडारण भए पनि दैनिक ज्यालादारी , असक्त, एकल महिलालाइलाई खाद्यान्न जोडजाम गर्न हम्मेहम्मे नै परेको छ । यही सम्वेदनसिल र कठीनाइ अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै वराहक्षेत्र १ मा अध्यक्ष मनोज र उपध्यक्ष सुबाँस तामाङ्गले आमाको सम्झनामा स्थापित बिरमाया स्मृति फाउन्डेसनले मातातिर्थ औंशीको अवसरमा अति विपन्न , ज्यालादारी , असक्त, एकल महिलाको परिवारलाई खाद्यान्न साम्रागी राहत स्वरुप घर- घरमा पुगेर वितरण गरेका हो भने धर्मशालामा पुगेर फलफुल समेत वितरण गरेको थियो ।

यस्तै संक्रमणको जोखिमलाई मध्यनजर गरी फाउन्डेशनले इलाका प्रहरी कार्यालय महेन्द्रनगर, प्रकासपुर प्रहरी चौकी, अस्थाई प्रहरी चौकी वाङ्गे , इलाका प्रहरी कार्यलय चतरा , ससस्त्र प्रहरी वेस क्याप चतराका सुरक्षाकर्मी र वराहक्षेत्रमा क्रियाशील पत्रकार, सञ्चार गृहमा पुगेर माक्स तथा सेनिटाइजर वितरण गरेको थियो ।स्वर्गीय बिरमाया स्मृति फाउन्डेसन वराहक्षेत्र १ को खहरे, आइरिस टोट, लाल वस्ती र २ नम्वर वडाको देबीथान , जब्दी , माझीटोल, पुल्ढेगौढा , ७ को बाङ्गे र १० नम्बर वडाको प्रकासपुर क्षेत्रमा गरेर दश घरका अति बिपन परिवारलाई चामल, दाल, तेल , १/ १ थान लुगा धुने, नहुउने सावुन ,चाउचाउ , माक्स एक थान मन्जन घरमै पुगेर अध्यक्ष मनोज र उपध्यक्ष सुवाष तामाङ्गले प्रदान गरेका थिए ।

फाउन्डेसनले निः शुल्क आकस्मिक एम्बुलेन्स सेवासमेत दिने भएको छ । कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट तीव्र गतिमा बढिरहेको र पछिल्लो समयमा बराहक्षेत्र नगरपालिकामा पनि सक्रमणको दर तीब्र रुपमा बढिरहेको बेला बराहक्षेत्र नगरपालिका १ देखि ११ वडा भरी रहेमा न्युन आय भएका बिपन्न् ,असाय,अशक्तहरुलाई कोभिड तथा अन्य रोगीलाई एक व्यक्ति दस हजार सम्मको शुल्क बराबर को निशुल्क आकस्मिक एम्बुलेन्स सेवादिने वीररमाया स्मृति फाउन्डेसनका अध्यक्ष मनोज योञ्जन तामाङ्गले बताए । एम्बुलेन्स सेवा लिन चक्रघट्टीमा रहेको चक्रघटी जेसिस एम्बुलेन्स ९८६२३६०५५० र अन्य नगर भित्र रहेका एम्बुलेन्सबाट सेबा लिन सक्ने समेत फाउन्डेशनले जनाएको छ ।

पष्ठ १ बाट जारी

उपकुलपति...

काम गरेको जोखम भत्ता पाउनुपर्ने भन्दा पनि धेरै कम पाएको गुनासो पाखे । उनले भने-'उनले भने गतबर्ष कोरोना अस्पतालमा ड्युटी गर्दा १९/२० हजार पाउनुपर्ने भएपनि ६ हजारमात्र दिए, कसैले काम नगरे पनि पैसा पाएको छ, यो कस्तो नियम हो प्रतिष्ठानको ?

यही विषयलाई लिएर प्रतिष्ठान प्रशासनसमक्ष पटक पटक जानकारी गराए तर प्रतिष्ठान प्रशासनले उनीहरुको गुनासो सुन्दैसुनेनन् । बाध्य भएर आन्दोलनमा उत्रिएका उनीहरुलाई जोखिम भत्ता दिनु त परै जाओस् प्रशासन लगाएर आन्दोलन दबाउने काम गरेको उनीहरु बताउछन् । आन्दोलनका क्रममा उपकुलपतिसहित चार जना पदाधिकारीहरुको कार्यकक्षमा लगाएको ताला पनि प्रशासन लगाएर तोडिदिएको कर्मचारी कल्याण तदर्थ समितिका उपाध्यक्ष किरण भट्टराई बताउछन् ।

उनले भने -'मागको सुनुवाई पनि नगर्ने अनि प्रशासन लगाएर आन्दोलन दबाउने काम गरेको प्रतिष्ठानले दिएको छ, जबसम्म हाम्रो माग पूरा हुर्दन तबसम्म हाम्रो आन्दोलन स्थगित हुँदैन ।'

यस विषयमा प्रतिष्ठानका जिम्मेवारी व्यक्तिहरुले कोरानाको महामारीमा भीडभाड गरेर आन्दोलन गर्न जाहेज नभएकोले आन्दोलन रोक्न आग्रह गर्दा नगरेपछि ताला फोडेर काम शुरु गरिएको बताएका छ । प्रतिष्ठाका सह प्रवक्ता चुडामणि पोख्रेलले कोरोना महामारी सहज हुनेवित्तिकै कर्मचारीहरुको माग पूरा गर्ने बताए । उनले भने-'कर्मचारीहरुले सरकारले जारी गरेको जनस्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड अनुसार भेला, जुलुस जस्ता कार्यक्रम गर्न नपाउने नियम उलङ्घन गरेकोले प्रशासनको निर्देशनमा प्रहरीले ताला फुटाएको हो । सहज वातावरण हुने वितिकै दुवै पक्षबीच बसेर वार्ताबाट हामी समाधान गर्छौ ।'

कोभिड-१९ जोखिम भत्ता पारदर्शी गरी समानरुपले सबैलाई वितरण गर्नुपर्ने, गत वर्ष बृद्धि भएको २० प्रतिशत तलब पाउनुपर्नेलगायतको ५ बुँदे माग राख्दै आन्दोलनमा उत्रिएका उनीहरुका लागि प्रतिष्ठानले आन्दोलन दबाउने भन्दा पनि उचित सम्बोधन गर्न आवश्यक छ । प्रतिष्ठानले आन्दोलन दबाउनु गैरजिम्मेवारी काम हो भने कर्मचारीहरुले पनि महामारीको समयमा अस्पताल जस्तो सबेदनशिल क्षेत्रमा काम छोडेर आन्दोलन गर्नु उपयुक्त देखिदैन । साप पनि मर्ने लट्ठी पनि नभाचिने उपाय अब प्रतिष्ठानले अवलम्बन गर्न आवश्यक देखिएको छ ।

इटहरीमा...

नयाँ भेरियन्ट सहितको कोरोनाबाट संक्रमितहुनेहरूको संख्या दैनिकदुइ गुणाले बढिरहेको पाइएको छ । इटहरी उपमहानगर अन्तरगत स्वास्थ्यशाखाकाअनुसार शहरमा नयाँ भरियन्ट सहितको कोरोनाबाट संक्रमितहुनेहरूको संख्या दैनिकउकालो लागिरहेको र यही अवस्थाआइरहे उपमहानगरमा मृत्युदर पनि बढने खतरा देखिएको बताइएको छ ।

इटहरीमामंगलबार दिउँसो ४ बजे सम्म नयाँ भेरियन्ट सहितको कोरोनाबाट संक्रमण हुनेहरूको संख्या ५८२ पुगिसकेको स्वास्थ्यशाखाले जनाएको छ । त्यसै गरी संक्रमितमध्ये ७जनाको मृत्यु भइसकेको पनिउपमहानगरस्थित स्वास्थ्यशाखाले जानकारी दिएको छ ।

संक्रमित ५८२ मध्ये सुरक्षा सतर्कताअपनाएर घरभित्रै बसेका ३९ जनामापनि कोरोना संक्रमण पुस्टि भएको पाइएको छ । स्वास्थ्य मापदण्ड अपनाएर घरमै नियमित सरसफाइ र सुरक्षित ढंगबाट बसेका ३९ जनामानयाँ भेरियन्ट सहितको कोरानो संक्रमण पुस्टि भएको इटहरी अस्पतालका इमरजेन्सी शाखा प्रमुख रामकुमार धमलाले बताए ।

संक्रमितमध्ये एक सञ्चारकर्मी सहित ३९ जनामानयाँ भेरियन्ट सहितको कोरोना पुष्टि भएको हो । 'मलाइकुनै लक्षण देखिएन र घरबाट पनिबाहिर निस्किएको छैन कसरी संक्रमण भयो, मलाई थाहै छैन,' सञ्चारकर्मी खगेन्द्र कार्की बताउँछन् ।

उनी जस्तै बाँकी ३८ जनामध्ये धेरैले लक्षण नदेखिएपनि परिवारका सदस्यहरूको कन्ट्र्याक ट्रेसिङको आधारमा स्वाब परिक्षण गर्दा रिपोर्ट पेजेटिभ आएको बताएका छन् ।

इटहरीमा जेष्ठ ४ गते सम्म निषेधाज्ञा

यसैबिच गएको १५ दिनभित्र इटहरी उपमहानगरमा नयाँ भेरियन्ट सहितको कोरो संक्रमणबाट ७जनाको मृत्यु भएपछि उपमहानगरले आपतकालिन बैठक बसीआगामी जेष्ठ ४ गते मध्यरातको १२ बजे सम्म लागु हुनेगरी निषेधाज्ञाको अवधिथप गरेको छ । इटहरी उपमहानगरका मेयर द्वारिकलाल चौधरीको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले बुधबार बिहान १० बजे बाट लागु हुनेगरी जेष्ठ ४ गते सम्मलाइनिषेधाज्ञाको अवधिथप गरिएको हो ।

उपमहानगरले तोकेको निषेधाज्ञा अवधिभर बिहान १० बजेसम्म फलफुल , तरकारी वयवसाय ,दुध डेरी र औषधिपसलबाहेकका अन्यव्यवसायहरू बन्द रहने जनाइएको छ ।

उपमहानगरमा बढदो संक्रमणसंगै मृत्युदरको अवस्थालाइमध्यनजर गदै थप सतर्कताअपनाउननिषेधाज्ञाको समय अवधिलम्ब्याइएको इटहरी उपमहानगरका प्रेस संयोजकलिलाराज भट्टराइले बताए । भट्टराईका अनुसार हालउपमहानगर क्षेत्रमामात्रै नयाँ भेरियन्ट सहितको कोरोनाबाट संक्रमितहुनेहरूको संख्या ५८२ पुगिसकेको छ ।

कम्प्युटर मर्मत तथा खरिद गर्नुपरे

यहाँ सम्पूर्ण ब्राण्डका नयाँ तथा पुराना ल्यापटप, कम्प्युटर सुपथ मुल्यमा ममर्त गर्नुका साथै विक्री पनि गरिन्छ ।

-होम सर्भिसको पनि व्यवस्था छ ।

लिशा कम्प्युटर
मो. ९८१७३८३९४६

कोशी मिडिया ग्रुप प्रालिद्वारा प्रकाशित, मुद्रण : नेपाल न्युज नेटवर्क इन्टरनेशनल प्रा.लि., अध्यक्ष : शंकर प्रसाद घिमिरे, निर्देशक : योगेशबाबु काफ्ले, सम्पादक : राजेश विद्रोही, कार्यकारी सम्पादक : दिनेश गजमेर, समाचार सम्पादक : गोविन्द बस्नेत
व्यवस्थापक : देवराज पुरी, मुख्य कर्पोरेट कार्यालय : धरान, Email: koshipatra2075@gmail.com, फोन : ०२५-५३१४७७, विज्ञापन तथा गुनासो : ९८०२७५५३००, ९८०२७५५३०१