प्रतिदिन १६ औं वार्षिकोत्सव

प्रतिदिन
राष्ट्रिय दैनिक
PRATIDIN NATIONAL DAILY

वर्ष-१६ ।। अङ्क : १५१ ॥ २०८१ असार २७ गते बिहिबार (11th Jul 2024 Thursday) Pratidin National Daily मूल्य-रु.५/-

कचनकवलका वडाध्यक्ष र छिमेकीबीच घमासान लडाइँ
वडाध्यक्ष आलमसहित पाँच घाइते

झापा(प्रस) । गाउँमा विवाद मिलाउनेक्रममा कचनकवल गाउँपालिका ५ का वडाध्यक्ष नुर आलम र छिमेकी रैमु मियाको परिवारबीच घमासान लडाइँ भएको छ । दुई परिवारबीचको कुटाकुटमा कचनकवल गाउँपालिका ५ का वडाध्यक्ष आलम र उनकी श्रीमतीसहित पाँचजना घाइते भएका छन् । वडाध्यक्ष नुर आलम र छिमेकी मियाको परिवारबीच कुटाकुट हुँदा दुवै तर्फका पाँचजना घाइते भएका हुन् । कचनकवल ५ पाठामारीस्थित नयाँहाट बस्तीमा वडा अध्यक्ष आलमको घरनजिक बस्ने रैमु मिया, उनकी श्रीमती सैरा खातुन, कान्छा छोरा सैरु मिया, छोरीहरु रुक्सना खातुन, सन्जना खातुन र बेल्केसा खातुनले नेपाल प्रहरीमा भएका जेठा छोरा सेर आलम मियाकी श्रीमती मिराजनी निशालाई बिगत ७-८ बर्षदेखि घरेलु हिंसा गर्दै आएको बताइएको छ । मंगलवार पनि कुटपिट गरेको भन्दै राति १० बजे मिराजनी निशाले वडा अध्यक्ष आलमलाई घरमा लिन आई झगडा मिलाइदिन आग्रह गरेकी थिइन् । वडा अध्यक्ष आलम सम्झाउन जाँदा रहिमु मियाका कान्छा छोराले गाली गलौज गरी हातपात गर्न खोज्दा आलमका परिवार र मियाको परिवारबीच कुटाकुट भएको हो ।

कुटपिटबाट वडा अध्यक्ष आलम र उनकी श्रीमती रुपसना बेगम घाइते भएका छन् भने अर्को पक्षका रहिमु मियाकी श्रीमती सैरा खातुन, छोरीहरु रुक्सा र सन्जना खातुन घाइते भएका छन् । टाउकोमा चोट लागेका घाइते वडा अध्यक्ष र उनकी श्रीमतीको भद्रपुरस्थित ओम साई पाथिभरा अस्पतालमा

अर्को पक्षका रहिमु मियाका छोरीहरु रुक्सा र सन्जनाको बिर्तामोडस्थित बीएन्डसी अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । उनीहरुको अवस्था सामान्य रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

स्थानीय सरकारसँग जनता आशावादी– शर्मा

मेचीनगर(प्रस) । प्रतिनिधि सभाका सदस्य विश्वप्रकाश शर्माले अहिले सिंहदरबारको सरकारभन्दा स्थानीय सरकार जनताका लागि बढी आशावादी भएको बताएका छन् ।
सिंहदरबारको सरकार कतिखेर लड्छ, कतिपटक बिश्वासको मत लिनुपर्ने हो,कुनै टुङ्गो र स्थिरता नभएका कारण स्थानीयवासीले स्थानीय सरकारसँग बढी अपेक्षा गरिरहेको उनको भनाई थियो । यी सारा कुराले गर्दा स्थानीयवासीको भरपर्दो माध्यम वा भरोसाको केन्द्रविन्दु नै स्थानीय सरकार भएकाले उनीहरुका हरेक कुराको सम्बोधन स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने शर्माको भनाई थियो । यसका लागि स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारबीच समन्वय हुन जरुरी रहेको उनले बताए ।
बुधबार झापाको मेचीनगरमा काँकरभिट्टा सहलगानी आयोजनाअन्तर्गत चार सय ५० घनमिटरको ओभरहेड ट्यांकीको शिलान्यास कार्यक्रममा बोल्दैं कार्यक्रमका प्रमुख अतिथिसमेत रहेका शर्माले अहिले देशको अर्थतन्त्र निकै डामाडोल रहेको बताए ।
उनले सिंहदरबारको सरकार महिनैपिच्छे परिवर्तन भएपनि, छिनछिनमा सरकार बदलिएपनि देश विकास र जनतालाई समृद्ध बनाउनेतर्फ सबै एक ठाउँमा उभिनुपर्ने बताए ।स्थानीय सरकारका प्रमुख उपप्रमुख तथा जनप्रतिनिधिहरुले हरेक कुरामा समन्वय गरेपछि मात्र प्रदेश र प्रतिनिधि सभामा रहेका प्रतिनिधिहरुलाई काम गर्न सजिलो हुने उनको भनाई थियो ।

मेचीनगर– ५ स्थित सिर्जना चोकमा काँकरभिट्टा सहलगानी आयोजनाअन्तर्गत चार सय ५० घनमिटरको ओभरहेड ट्यांकीको शिलान्यास भएको हो ।
मूल्य अभिवृद्धि करसहित कुल १० करोड ४८ लाख १९ हजार ४ सय ७७ रुपैयाँको लागतमा २०२४ जुन ६ तारिख ग्लोबल दिपेश जेभी कोटेश्वर ३२ काठमाडौंसँग सम्झौता भएको थियो । कुल लागतमध्ये एक करोड ३१ लाख रुपैयाँ काँकरभिट्टा खानेपानी उपभोक्ता तथा सरसफाइ संस्था र नौं करोड १७ लाख १७ हजार ४२

❖ बाँकी तेस्रो पृष्ठमा

बिरिङ खोलाको पुल चर्किंदा आवागमन बन्द

झापा(प्रस) ।झापाको खुदुनाबारी- शनिश्चरे भित्री सडकखण्ड जोड्ने बिरिङ खोलाको पुल चर्किएर क्षति पुगेपछि आवागमन बन्द भएको छ । मंगलवारदेखि परेको अबिरल बर्षाका कारण झापा अर्जुनधारा नगरपालिका वडा नं.७ गढीस्थित खुदुनाबारी-शनिश्चरे भित्री सडकखण्ड जोड्ने बिरिङ खोलाको पुल चर्किएर क्षति पुगेको हो ।
उक्त पुलमा सवारी आवागमन बन्द गरिएको र डाइभर्सन गरी बैकल्पिक बाटोबाट सवारीसाधन आवागमन भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । झापाको मुख्य व्यापारिक केन्द्र बिर्तामोडसँग पश्चिम इलामको विभिन्न पालिकालाई जोड्ने बिर्तामोड-शनिश्चरे-दानाबारी मार्गमा पर्ने उक्त पुल १५ वर्षअघि निर्माण भएको थियो । दुई दिनदेखि परिरहेको वर्षाले पुल चर्किने क्रम बढेपछि सवारीसाधन र मानिसको आवागमन बन्द गरिएको अर्जुनधारा नगरपालिकाकी उपप्रमुख खड्गमाया पराजुलीले जानकारी दिइन् । उक्त पुल गत वर्ष पनि बाढीका बेला भासिएको थियो । पराजुलीका अनुसार नदीमा बाढीको प्रवाह बढेपछि पुल भासिँदै गएको हो ।

'कुनै दुर्घटना नहोस् भनेर पुलमा यातायातका साधन र मानिसको आवागमन हाललाई बन्द गरेका छौं' उनले भनिन् । झापाको पुरानो व्यापारिक केन्द्र शनिश्चरेलाई खुदुनाबारीसँग सीधा जोड्ने उक्त पुलमा आवागमन बन्द गरिएपछि सवारी चालकहरु केही दुरी घुमेर अर्जुनधारा धाम र सिस्नेको अर्को रुटबाट सवारीसाधन चलाउन बाध्य भएका छन् । स्थानीय दिपीन राईले बिरिङ नदीमा नयाँ पुल निर्माण गरिनुपर्ने बताए । उनले जीर्ण भइसकेको उक्त पुल बर्सेनि भासिने गरेको देख्दादेख्दै पनि पुनःनिर्माणमा सरकारको ध्यान नगएको गुनासो गरे ।

नालीमा खसेर वडा सदस्य तिम्सिना घाइते

झापा(प्रस) । सडकको नालीमा खसेर झापा बाह्रदशी गाउँपालिका वडा नं ५ का वडा सदस्य जयप्रसाद तिम्सिना घाइते भएका छन् । मंगलवार दिउँसो अन्दाजी ४:१५ बजेको समयमा झापा चोकबाट चन्द्रगढीतर्फ जाँदै गर्दा भद्रपुर ६ स्थित संगम चोकमा तिम्सिना चढेको प्रदेश १-०१-०१३ प ६७५४ नम्बरको मोटरसाइकल आफैं अनियन्त्रित भई सडकको बायाँ साइडको नालीमा पसेर दुर्घटना भएको हो । अन्दाजी ४५ वर्षीय तिम्सिनाको नाक, टाउको र छातीमा चोट लागेको छ । घाइते तिम्सिनाको ओम साई पाथीभरा अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । मोटरसाइकल नियन्त्रणमा लिई वडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुरमा राखिएको प्रहरीले जनाएको छ । वैवाहिक कार्यक्रममा सहभागी भई घर फर्कने क्रममा उनी दुर्घटनामा परेको बताइएको छ ।

फरार प्रतिवादी १९ वर्षपछि पक्राउ

झापा(प्रस)। झापामा सवारी ज्यान मुद्धाका एकजना फरार प्रतिवादी १९ वर्षपछि पक्राउ परेका छन् । मेचीनगर नगरपालिका वडा नम्बर ११ बस्ने ५४ वर्षीय बन काईलो भनिने नरबहादुर भुजेल त्यति लामो समयपछि पक्राउ परेका हुन् । इलाका प्रहरी कार्यालय धुलाबारीबाट खटिएको प्रहरी निरीक्षक रोहितकुमार शर्मा नेतृत्वको टोलीले बुधवार पक्राउ गरेको हो ।
उनलाई झापा जिल्ला अदालतमा उपस्थित गराई ५ दिनको म्याद थप गरी अनुसन्धान कार्य जारी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । सवारी ज्यानको पेन्डीङ मुद्धाअन्तरगत २०६२ फागुन ९ गतेबाट उनी फरार रहेका थिए ।

प्रदेशस्तरीय महिला फुटबलको उपाधि झापालाई

बिर्तामोड(प्रस) । कोशी प्रदेशस्तरीय महिला फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि झापाले चुमेको छ ।

मंगलवार भएको फाइनल खेलमा भोजपुरको महिला टिमलाई पराजित गर्दै झापा च्याम्पियन बनेको हो ।

प्रतिस्पर्धात्मक खेलमा झापाले १-० गोलअन्तरले भोजपुरलाई फाइनलमा रोक्दै उपाधिमाथि कब्जा जमाएको हो । जसमा झापाकी जेनिफर मगरले दोस्रो हाफको १५औं मिनेटमा निर्णायक गोल गरेकी थिइन् ।

फाइनल खेलको वुमन अफ दि म्याच झापाकी कप्तान खुस्मा राई घोषित भइन् । उनले नगद २ हजार प्राप्त गरिन् ।

बेस्ट गोलकिपर झापाकै जसोदा लिम्बू भइन् भने बेस्ट डिफेन्डर भोजपुरकी कमला श्रेष्ठ भइन् । यसैगरी, सर्वाधिक गोलकर्ता झापाकी जेनिफर मगर भइन् । उनले ९ गोल गरेकी थिइन् ।

झापाकी सिमरन राई बेस्ट मिडफिल्डर भइन् । यस्तै, भोजपुरकी कप्तान आरती भुजेल बेस्ट फरवार्ड भइन् । प्रतियोगिताको बेस्ट कोच झापाका सन्त रायमाझी बनेका छन् भने राइजिङ प्लेयर खोटाङकी गोलरक्षक रिया राई घोषित भइन् ।उनीहरुले जनही ३-३ हजार पाए ।

प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी झापाकी जेनिफर मगर भइन् । उनले नगद ३५ हजार र ट्रफी पाइन् ।प्रदेशस्तरीय च्याम्पियन बनेको झापाली टोलीले उपाधिसहित नगद २ लाख र उपविजेता भोजपुरले १ लाखमा चित्त बुझाएको छ ।प्रदेश खेलकुद विकास बोर्ड कोशी प्रदेश विराटनगरको आयोजना तथा जिल्ला खेलकुद विकास समिति खोटाङको संयोजनमा प्रतियोगिता सञ्चालन भएको थियो ।

प्रतियोगिताका विजेता तथा उपविजेतालाई बोर्डका सदस्य सचिव कृष्ण बस्नेत, झापा जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष प्रशान्त भण्डारी, दिक्तेल रुपाकोट मझुवागडी नगरपालिकाका नगरप्रमुख तीर्थराज भट्टराई, दिक्तेल रुपाकोट मझुवागडी वडा नम्बर १४ वडा अध्यक्ष दिनेश राईलगायतले पुरस्कार वितरण गरेका थिए ।

फ्रान्सलाई पन्छाउँदै स्पेन युरो २०२४ को फाइनलमा

एजेन्सी । स्पेनले युरो २०२४ मा मंगलबार फ्रान्सलाई २-१ ले पराजित गर्दै फाइनल यात्रा तय गरेको छ ।

स्पेन कुनै ठूलो प्रतियोगिताको फाइनल पुगेको १२ वर्षयता पहिलो पटक हो । अब फाइनलमा स्पेनले इंग्ल्यान्ड अथवा नेदरल्यान्ड्सको सामना गर्नेछ ।

स्पेनका लागि लामिन यामल प्रतियोगिताको इतिहासमा गोल गर्ने सर्वाधिक कान्छा खेलाडी बने । उनी १६ वर्षका मात्र रहेका छन् । म्युनिकमा भएको खेलमा स्पेनले एक गोलले पछाडि रहेको स्थिति उल्टाएर खेल जितेको हो । फ्रान्सले रान्डल कोलो मोनीको हेडबाट नवौं मिनेटमा गरेको गोलको मदतले अग्रता लिएको थियो । त्यसका लागि केयलिन एमबापेले पास उपलब्ध गराएका थिए । त्यसपछि स्पेनले चार मिनेटको अन्तरमा दुई गोल गरेको थियो ।आइतबार हुने फाइनलमा १७ वर्षका हुने यामलले २१ औं मिनेटमा उत्कृष्ट गोलको मद्धतले खेल बराबरीमा ल्याए । स्पेनले २५ औं मिनेटमा अग्रता लिएको थियो । यो भने डानी ओल्मोको नाममा रह्यो ।उनको प्रहार जुलेस कोन्डेसँग डिफ्लेक्ट हुँदै गोलमा परिणत भएको थियो । तीन पल्टको च्याम्पियन स्पेन युरो इतिहासमै लगातार ६ खेल जित्ने पहिलो टिम बनेको छ र अब चौथो उपाधिबाट एकै खेल मात्र टाढा रहेको छ ।

अर्जेन्टिना कोपा अमेरिकाको फाइनलमा

एजेन्सी । लियोनल मेसीको गोलमा अर्जेन्टिना कोपा अमेरिकामा बुधबार क्यानडालाई २-० ले पराजित गर्दै फाइनल प्रवेश गरेको छ । अब डिफेन्डिङ च्याम्पियनसामु उपाधि रक्षाको अवसर पनि हुनेछ । फाइनलमा उसले कोलम्बिया अथवा उरुग्वेमध्ये एकको सामना गर्नेछ ।

विश्व च्याम्पियन अर्जेन्टिनाले पहिलो हाफको २३ औं मिनेट जुलियन अल्भारेजले गोलको खाता खोले । त्यसपछि कप्तान मेसीले ५१ औं मिनेटमा दोस्रो गोल थपे । यस प्रतियोगितामा मेसीको यो पहिलो गोल हो ।

यससँगै मेसी अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा सर्वाधिक गोल गर्ने सूचीको दोस्रो स्थानमा उक्लिएका छन् । उनको यो अर्जेन्टिनाका लागि १ सय ९ औं गोल हो । उनले इरानको अली दाइलाई उछिनेका हुन् । दाइले १ सय ८ गोल गरेका छन् । पोर्चुगलका क्रिस्टियानो रोनाल्डो १ सय ३० गोलसहित शीर्ष स्थानमा छन् ।

कृषि...

उद्योग पृथ्वीनगरका कार्यकारी प्रमुख देवीप्रसाद कोइरालाले स्वागत गरेको छलफलमा आईएलओकी प्रतिनिधि बन्दना अर्याल, विज्ञ प्रशिक्षक दिनेशप्रसाद साहले निर्देशिका बन्नअघि अवधारणापत्र तयार हुने जनाउँदै त्यसका लागि पनि बुँदागत रुपमा आवश्यक सुझाव दिन सहभागीहरुलाई आग्रह गरेका थिए ।

कार्यक्रम सञ्चालन भएसँगै अहिले झापा र इलामका अधिकांश चिया तथा अलैंची खेती तथा उद्योगमा कामदारहरुले ग्लोब्स्-कास्क लगाउने, उद्योगहरुमा प्राथमिक उपचारका सबैखाले सामग्री-औषधिको व्यवस्थापन, सुरक्षाका उपायहरु अपनाइएको बताइएको छ ।

शिवसताक्षी नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
व्याङडाँडा, झापा

Solid Waste incinerator सञ्चालन सम्बन्धी शिलबन्दी दरभाउपत्र आव्हानको सूचना ।

सूचना प्रकाशन मितिः-**२०८१/०३/२६**

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा ११ को उपदफा २ को खण्ड (झ)को १० वमोजिम शिवसताक्षी नगरपालिकाको कार्यपालिकाको निर्णयानुसार नगरपालिका क्षेत्रभित्र उत्पादन हुने नसडिने फोहोरलाई जलाइ नष्ट गर्न तथा फोहोरमैलाको उचित व्यस्थापन गर्न आ.व. **२०८१/०८२** को लागि ठेक्का बन्दोवस्त गर्नुपर्ने भएकोले शिलबन्दी दरभाउपत्र सम्वन्धी कागजातमा उल्लेखित शर्तमा उल्लेखित न्यूनतम ठेक्का अंकमा नघट्ने गरी १५ दिने दरभाउपत्र आव्हान गरिएको छ । सूचना प्रकाशन भएको मितिले तोकिएको म्यादभित्र योग्यता पुगेका फर्म तथा कम्पनीहरुले दरभाउपत्र सम्वन्धी कागजात यस कार्यालयबाट खरिद गर्न सकिनेछ ।

सि. नं.	आय ठेक्का नं.	ठेक्काको विवरण	न्यूनतम ठेक्का अंक भ्याट समेत	दरभाउपत्र फारम दस्तुर	दरभाउपत्र पेश गर्नु पर्ने अन्तिम मिति र समय	दरभाउपत्र खोलिने मिति समय
१	SM/IR/01 081/082	Solid Waste incinerator सञ्चालन तथा व्यस्थापन	रु १,१३,०००।०० (अक्षरेपी एक लाख तेर्ह हजार मात्र भ्याट समेत)	रु १०००।००	२०८१/०४/१० दिनको १२:०० बजेभित्र	२०८१/०४/१० दिनको २:०० बजे

शर्तहरु :

१) इच्छुक योग्य दरभाउपत्र दाताहरुले कागजात पेश गर्दा ईजाजत प्राप्त फर्म वा कम्पनी दर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, नविकरण भएको दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, भ्याट (VAT) दर्ता प्रमाणपत्र र आ.व २०७९/८० को कर चुक्ता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपी साथै स्वः घोषणा पत्र संलग्न राखी तोकिएको शिलबन्दी दरभाउपत्रसम्वन्धी कागजातको दस्तुर नगदै रु.१०००।० (पछि फिर्ता नहुने गरी) वा यस नगरपालिकाको नाममा नेपाल इन्भेस्टमेन्ट मेगा बैंक शिवसताक्षी शाखामा रहेको आन्तरिक राजश्व खाता नं. ग-१-१ (२९६०१४०००००१७) मा जम्मा गरी भौचर तथा माथि उल्लेखित गरिएका कागजात पेश गर्नु पर्नेछ ।

२) तोकिएको समयभित्र पेश भएका दरभाउपत्रहरु उपस्थित हुन चाहेका दरभाउपत्र दाता वा निजको प्रतिनिधिको रोहबरमा शिवसताक्षी नगरपालिकाको कार्यालयमा मिति **२०८१/०४/१०** गते दिउँसो २:०० बजे खोलिनेछ । सो समयमा वोलपत्रदाता वा निजहरुको प्रतिनिधि उपस्थित नभएमा पनि दरभाउपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।

३) दरभाउपत्र पेश गर्ने र खोल्ने दिन सार्वजनिक विदा परेमा त्यसको भोलिपल्ट कार्यालय खुल्ने दिन माथि उल्लेख गरिएको मिति र समयमा दरभाउपत्र पेश गर्ने र खोल्ने अन्तिम मिति कायम गरिनेछ ।

४) दरभाउपत्र जसको नाममा खरिद गरिएको हो सोही फर्मको नाममा दाखिला गर्नु पर्नेछ ।

५) कुनै वा सबै दरभाउपत्र, पुरै वा आंशिकरुपमा स्वीकार गर्ने वा अस्वीकार गर्ने सम्पूर्ण अधिकार कार्यालयमा निहित रहने छ ।

६) दरभाउपत्र स्वीकृत भएको मितिले १५(पन्ध्र) दिनभित्र सम्झौता गर्न यस कार्यालयमा आउनु पर्नेछ । सो अवधिभित्र सम्झौता गरी ठेक्का नलिएमा आवश्यक कानुनी कारवाही गरिने छ ।

७) ठेक्का सम्झौताको समयमा स्वीकृत ठेक्का रकम अग्रिम एकमुष्ट १३ प्रतिशत मु.अ.करसहित बुझाउनु पर्नेछ ।

८) ठेक्का सम्झौता गर्न बोलाएको निर्धारित समयभित्र आइ सम्झौता गरि कबोल अंक एकमुष्ट बुझाएमा कुल रकमको १० (दश) प्रतिशत छुट दिईनेछ ।

०९)ठेक्का संचालनको सिलसिलामा नेपाल सरकार वा स्थानीय तहलाई प्रचलित ऐन नियमानुसार बुझाउँनु पर्ने अन्य कर, दस्तुर, शुल्क आदि सबै ठेकेदार स्वयंले सम्बन्धित कार्यालयमा बुझाउँनु पर्नेछ ।

१०) ठेक्का अवधिभर ठेकेदारले ठेक्का तोड्न पाउने छैन , सम्झौता अवधि विचमा ठकेदारले ठेक्का तोडेमा निजबाट असुल हुन बाँकी रकममा १० प्रतिशत व्याज जोडी असुल उपर गरिने छ । यसरी ठेक्का तोडिन गई बाँकी अवधिको लागि ठेक्का वा अन्य व्यवस्था गर्दा निजले कवोल गरेभन्दा कम रकम उठ्न गएमा सो कम रकम पनि पूर्व ठेकेदारबाट सरकारी बाँकी सरह असुल उपर गरिनेछ ।

११) ठेक्का सम्झौता अवधिका सम्बन्धमा सञ्चालन तथा व्यवस्थापन **२०८४** असार मसान्तसम्म कायम रहनेछ ।

१२) मेशिनको सम्पूर्ण सञ्चालन ,व्यवस्थापन तथा मर्मतसंभार, विद्युत/पानी महसुल लगायतका अन्य संचालन खर्च समेत स्वयं ठेकेदारको हुनेछ।

१३) माथि उल्लेखित शर्तहरु वाहेक अन्यका हकमा प्रचलित नेपाल कानून वमोजिम हुनेछ ।

१४) ठेक्का तथा दरभाउपत्र सम्बन्धी आवश्यक कागजातसम्वन्धी अन्य जानकारीको लागि दरभाउपत्रदाताले कार्यालयमार्फत जानकारी प्राप्त गर्न सक्नेछ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

असल संस्कार र समृद्धिका लागि एनएमसी

नेपाल बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.

NMC-COOP

प्रधान कार्यालय, मेचीनगर-६, काँकरभिट्टा

नवीकरण तथा सूचीकरणका लागि आवेदन आह्वान

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८१।३।२६

नेपाल बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.(एनएमसी) को कर्पोरेट कार्यालय तथा संस्थाद्वारा सञ्चालित विभिन्न व्यवसायहरुका लागि आवश्यक सूचना सम्प्रेषण, यन्त्र उपकरण, मसलन्द लगायतका वस्तु तथा सेवा प्रदायक व्यक्ति, फर्म तथा कम्पनीहरुबाट विगतमा सेवा प्रदान गर्दै आइरहेकाहरुको हकमा आर्थिक वर्ष २०८१।०८२ मा समेत नवीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ । साथै विगतमा संस्थामा सूचीकृत नभएका तपसिलमा उल्लिखित क्षेत्रसँग सम्बन्धित व्यक्ति, फर्म वा कम्पनीहरुले समेत आर्थिक वर्ष २०८१।०८२ का लागि संस्थामा सूचीकृतका लागि निवेदन पेस गर्नहुन यो सूचना आह्वान गरिएको छ ।

सूचीकृत हुने क्षेत्रहरु :

१. **सञ्चारमाध्यमहरु :** छापा मिडिया, एफएम, अनलाइन, टिभी लगायतका हाल सञ्चालनमा रहेका सूचना सम्प्रेषणका सञ्चारमाध्यमहरुलाई नवीकरण वा सूचीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ । साथै विज्ञापन एजेन्सीहरुले समेत यस शीर्षकमा सूचीकरणका लागि आवेदन पेस गर्न सक्नेछन् ।

२. **मसलन्द सामग्री बिक्री तथा छपाई :** संस्थाका लागि आवश्यक मसलन्द सामग्री बिक्री तथा छपाई गर्न इच्छुक फर्म वा कम्पनीबाट नवीकरण वा सूचीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ ।

३. **इलेक्ट्रिक तथा इलेक्ट्रोनिक्स सामग्री :** संस्थालाई आवश्यक पर्ने इलेक्ट्रिक तथा इलेक्ट्रोनिक सामग्रीसँग सम्बन्धित सेवाप्रदायक फर्म वा कम्पनीहरुबाट सूचीकरण वा नवीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ ।

४. **फर्निचर सामग्री आपूर्ति तथा निर्माणकर्ता :** संस्थाका लागि आवश्यक फर्निचर सामग्री आपूर्तिकर्ता तथा निर्माणकर्तासँग सूचीकरण वा नवीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ ।

५. **फ्लेक्स प्रिन्ट तथा डिजिटल बोर्ड :** संस्थाका लागि आवश्यक फ्लेक्स प्रिन्ट तथा डिजिटल बोर्ड प्रयोजनार्थ सूचीकरण तथा नवीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ ।

६. **आइटी यन्त्र उपकरण :** संस्थालाई आवश्यक पर्ने आइटी क्षेत्रसँग सम्बन्धित यन्त्र उपकरणका लागि नवीकरण वा सूचीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ ।

७. **कृषि औजार तथा सामग्री :** संस्था अन्तर्गत सञ्चालित विभिन्न व्यवसायका लागि आवश्यक कृषिजन्य सामग्रीहरु जस्तैः मल, बिउबिजन, मल्चिङ प्लाष्टिक, प्लाष्टिक ट्रे, च्याउको बीउ, औषधि तथा विषादी, गाई, माछा र हाँसको दाना, कोकोपिट, साइलेज प्लाष्टिक सप्लाई गर्ने सप्लायर्सहरुलाई सूचीकृतका लागि आह्वान गरिन्छ ।

८. **फायर एक्सटिङ्ग्युसर उपकरण :** संस्था अन्तर्गत सञ्चालित विभिन्न व्यवसायका लागि आवश्यक फायर एक्सटिङ्ग्युसर उपकरण सप्लायर्सहरुलाई सूचीकृतका लागि आह्वान गरिन्छ ।

९. **तयारी चिया बिक्रेता (अर्थोडक्स तथा सिटिसी) :** संस्थाद्वारा सञ्चालित चिया व्यवसायबाट प्रशोधित तथा प्याकिजिङ गरिएको अर्थोडक्स तथा सिटिसी चिया बिक्री गर्न चाहने इच्छुक सप्लायर्सहरुलाई सूचीकृतका लागि आह्वान गरिन्छ ।

१०. **होटल सूचीकरण :** यस संस्थामा पाल्नुहुने आगन्तुकहरुलाई बस्न तथा खानाका लागि झापाको काँकरभिट्टा तथा बिर्तामोड क्षेत्रमा रहेका होटलहरुबाट संस्थामा सूचीकरणका लागि आह्वान गरिन्छ ।

११. **पेट्रोल पम्प सूचीकरण :** संस्था अन्तर्गत सञ्चालित विभिन्न व्यवसायका लागि आवश्यक पर्ने इन्धनका लागि पेट्रोल पम्पहरुलाई सूचीकृतका लागि आह्वान गरिन्छ ।

१२. **सवारीसाधन बिक्रेता :** चारचक्के, हल्का सवारीसाधन बिक्रेताबाट सूचीकरणका लागि निवेदन आह्वान गरिन्छ ।

पुनश्च :

१. माथि उल्लिखित क्षेत्रहरुसँग सम्बन्धित नवीकरण वा सूचीकरणका लागि तपसिल अनुसारको कागजात पेस गर्नुपर्नेछ :
   - दर्ता प्रमाणपत्र/नवीकरण प्रमाणपत्र/स्थायी लेखा नं. प्रमाणपत्र
   - अघिल्लो आर्थिक वर्षको करचुक्ता प्रमाणपत्र

२. आवेदनका साथ व्यक्ति, फर्म तथा कम्पनीले आफ्नो ठेगाना, इमेल ठेगाना, फोन नं., मोबाइल नं., वेबसाइट (उपलब्ध भए) अनिवार्य रुपमा उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।

३. संस्थाबाट उल्लेख भएबमोजिमको सेवा दिन सूचीकृत भएका फर्म तथा कम्पनीसँग मात्र कोटेशन आह्वान गरिने छ ।

४. संस्थाको आवश्यकताका आधारमा माग भएका सामग्री तोकिएको समयमा तोकिएको गुणस्तरमा उपलब्ध गराउन नसक्ने फर्महरुलाई सूचीकरणमा नराख्न सकिनेछ ।

५. सूचीकरण वा नवीकरणका लागि आवेदन पेस गर्ने अन्तिम मिति : २०८१ साउन ७ गते सोमबार कार्यालय समयभित्र ।

६. आवेदन पेस गर्ने स्थान : संस्थाको कर्पोरेट कार्यालय, मेचीनगर-६, काँकरभिट्टा वा संस्थाको आधिकारिक इमेल ठेगाना : corporateoffice@nmc.coop.np

थप जानकारीका लागि : मो. ९८५२६८९४१५ (प्रशासन विभाग)

- कर्पोरेट कार्यालय

नव सञ्चार गृह प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित तथा नव सञ्चार अफसेटमा मुद्रित । कार्यालय : भद्रपुर बस स्टेण्ड पश्चिम, गजुरमुखीटोल, बिर्तामोड (झापा) । फोन नं.: ०२३-५४३८२० । इमेल : pratidin65@gmail.com । अध्यक्ष : युवराज दाहाल । सम्पादक : इन्द्रसिंह राजवंशी

सम्पादकीय

सही विषय छनौट गरौं

यस वर्षको एसईई परीक्षाको नतिजा प्रकाशित भएको छ । गत चैत १५ गतेदेखि सुरु भएको एसईईमा देशभर नियमिततर्फ ४ लाख ६७ हजार र ग्रेड वृद्धितर्फ २१ हजार परीक्षार्थी सहभागी भएका थिए। परीक्षामा सहभागी भएका विद्यार्थीमध्ये ४७.८६ प्रतिशत विद्यार्थीमात्रै उत्तीर्ण भएका छन्। ५२.१४ प्रतिशत विद्यार्थीले एनजी अर्थात हाल अनुत्तीर्ण भएका छन्। नियमिततर्फ दुई लाख ४२ हजार ९२ जना विद्यार्थी मात्रै उत्तीर्ण भएका हुन्। ननग्रेडमा २ लाख ४२ हजार ३१३ जना रहेका छन्।

एसईईपछिको समय विद्यार्थीका लागि शून्य समय जस्तै बन्छ । अभिभावकलाई पनि एसईईको नतिजापछि छोराछोरीलाई के पढाउने ? कहाँ पढाउने भन्ने चिन्ता हुन्छ ।

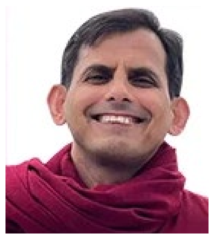
हरेक अभिभावकको एउटा चाहना हुन्छ– बच्चाहरू धेरै पढून्, डाक्टर, इन्जिनियर, पाइलट... बनून् । विद्यार्थीका लागि एसईई आधार स्तम्भ हो । एसईई पछिको पढाइले नै विद्यार्थीको भविष्य तय गर्छ । एसईईपछिको पढाइले नै विद्यार्थी भविष्यमा के भन्ने विषयको संकेत गर्छ । कतिले ब्रिजकोर्ष पढिरहेका छन् भने कतिले अब के पढ्ने भनेर अभिभावक, साथीभाई तथा अग्रजहरूसँग सल्लाह लिइरहेका छन् । कतिपय आफू अब के विषय पढ्ने भन्ने विषयको दुविधामै छन् ।

पछिल्लो समय विद्यार्थीलाई कम उमेरमा नै जागिर पाइने विषय पढ्ने इच्छा हुन्छ । त्यसैले पनि धेरैले प्राविधिक विषय अध्ययन गरेर छोटो समयमै जागिरको जिन्दगी सुरु गर्छन् । विद्यार्थीको रुचि, आफ्नो रुचि भएको विषयको प्रकृति, गर्नु पर्ने मिहिनेत र खर्च हुने समयका विषयमा पनि अगाडि नै जानकार हुनुपर्छ । विद्यार्थीले आफूले रोजेको विषयको स्कोप कस्तो छ ? त्यसमा आफूले भोलि करिअर बनाउन सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर पनि जानकारी राख्नु पर्ने विज्ञहरूको सुझाव छ । अहिले नै सही विषय र सही कलेज छनौट गरौं । न कि पछि पछुताउनु नपरोस् । यस वर्ष एसईई परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुमा उज्ज्वल भविष्यको हार्दिक शुभकामना ।

Pratidin National Daily
प्रतिदिन

तपाई जहाँ भएपनि
प्रतिदिन दैनिक तपाईसँगै
ताजा र विश्वसनीय खबरको लागि
लगइन गर्नुहोस
www.pratidindaily.com

मानसिक स्वास्थ्यका लागि बुझ्नुपर्ने तीन आयाम



• आनन्द अर्हत

मानसिक स्वास्थ्यले व्यक्तिको समग्र जीवन र जीवनमा गरिने प्रगतिमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्ने विभिन्न मानसिक विकारहरू छन् । व्यक्तिमा मानसिक विकारहरू केवल एक कारणले मात्र उत्पन्न हुँदैनन्, विभिन्न प्रभावहरूको जटिल अन्तरक्रियाबाट ती विकार उत्पन्न हुन्छन् ।

समाजका हरेक व्यक्ति भिन्न र अद्वितीय हुन्छन् । प्रत्येक व्यक्तिमा विभिन्न रूपका मानसिक विकार देखिन सक्छन् । मानसिक विकारका कारकमा तीन अवस्थालाई नियाल्नुपर्छ– आनुवंशिक, वातावरणीय र जैविक ।

१) आनुवंशिक कारक

हाम्रा जिनहरूले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । जिनहरू भनेका शरीरमा निर्देशन दिने एकाइ हुन् । कुनै कारणवश यिनीहरूले समग्र स्वास्थ्यमा प्रतिकूल पर्ने गरी निर्देशन पठाउन थाले भने मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूको सम्भावना बढ्न सक्छ ।

उदाहरणका लागि, केही आनुवंशिक कारणले (जस्तै : इम्युनो-जेनेटिक र सिनाप्टिक जिन (न्युरोनहरूबिच सञ्चार गर्ने जिन) हरूले हाम्रो मस्तिष्कको कामकाजलाई प्रभावित गर्न सक्छन् र यसबाट सम्भावित रूपमा विकारहरू उत्पन्न हुन सक्छन् । यसलाई कहिलेकाहीँ त्रुटिहरू समावेश भएको हाम्रो स्वास्थ्यको ब्लुप्रिन्टको रूपमा सोच्नुहोस्, जसले हाम्रो स्वास्थ्यको भवनलाई अस्थिर बनाइदिन सक्छ ।

हामी हाम्रो आनुवंशिक संरचनालाई परिवर्तन गर्न सक्दैनौं, तर जीवनशैली परिवर्तन गरेर, उचित चिकित्सा र वातावरणीय परिवर्तनहरूमा ध्यान दिएर, हामी मानसिक स्वास्थ्यलाई सुधार गर्न र आनुवंशिक प्रवृत्तिहरूलाई प्रभावकारी रूपमा व्यवस्थापन गर्न सक्छौं ।

यसका लागि सर्वप्रथम स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुपर्छ ।

नियमित व्यायाम : शारीरिक गतिविधिले प्राकृतिक मुड लिफ्टरहरू (जसलाई एन्डोर्फिन भनिन्छ)लाई रिलिज गर्दछ । नियमित व्यायामले डिप्रेसन र चिन्ताका लक्षणलाई व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

सन्तुलित आहार : फलफूल, तरकारी, प्रोटिन र फाइबरले भरिएको पोषिलो आहारले मस्तिष्कको स्वास्थ्यलाई सबल गर्दछ । ओमेगा- ३ फ्याटी एसिडहरू, जुन माछा र आलसमा पाइन्छ, यी मानसिक स्वास्थ्यका लागि विशेष गरी फाइदाजनक हुन्छन् ।

पर्याप्त निद्रा : पर्याप्त र गुणस्तरीय निद्रा सुनिश्चित गर्नाले मुड र संज्ञानात्मक कार्यलाई नियमन गर्न मद्दत गर्छ । खराब निद्राले मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरूलाई बिगार्न सक्छ, त्यसैले नियमित निद्राको बानी बसाउन अति नै महत्त्वपूर्ण छ ।

आज डिप्रेसनजस्तो मानसिक विकार देखिने पहिलो कारण निद्रासम्बन्धी समस्या र गडबडीबाट हुने तथ्य पत्ता लागेको छ । आत्महत्याको विचार, उदासी र आफूलाई दोषी ठान्ने भावना त्यसपछि आउँछन् । त्यसैले मनलाई शान्त र सबल राख्न शवासन, योग निद्राको अभ्यास र समयमै सुत्ने-उठ्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।

यस्तै, तनाव व्यवस्थापन गर्न सिक्नुले आनुवंशिक प्रवृत्तिहरूको प्रभावलाई कम गर्न सक्छ ।

तनाव व्यवस्थापनका उपाय

माइन्डफुलनेस (सचेतन) अभ्यास र ध्यान : माइन्डफुलनेस र ध्यान अभ्यास गर्नाले तनाव कम गर्न र भावनात्मक अवस्थालाई नियमन गर्न र सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

विश्रान्तिका अभ्यासहरू : गहिरो सासका साथ शरीरका मांसपेशीहरूलाई क्रमैसँग विश्राम गर्दै लाने र योगाभ्यास गर्नाले मन र शरीरलाई शान्त गर्न मद्दत गर्छ ।

समय व्यवस्थापन : कार्यहरूको प्राथमिकता निर्धारण गर्ने, यथार्थवादी लक्ष्यहरू लिने र तिनलाई सिर्जनात्मक रूपले गर्नाले तनाव र असहायतालाई घटाउन मद्दत मिल्छ ।

मनोचिकित्सा : संज्ञानात्मक-व्यवहार चिकित्सा र अन्य प्रकारका मनोचिकित्साले व्यक्तिलाई अनियन्त्रित अवस्थाहरूलाई सामना गर्ने क्षमता विकास गर्न र नकारात्मक विचारको मनभित्र लुकेर बसेका ढाँचाहरूलाई सम्बोधन गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

औषधि : केही अवस्थामा मानसिक स्वास्थ्यकर्मी र पेसेवरद्वारा निर्धारित औषधिले लक्षणहरू व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्न सक्छ । यसमा मनको विज्ञान बुझेका, आध्यात्मिक प्रविधिको ज्ञान भएका र करुणाको अभ्यास गर्ने मनोचिकित्सकहरूले विशेष रूपले सहयोग गर्न सक्छन् ।

प्रेरणादायक वातावरणको खोज : आफूलाई सहयोग गर्ने र सकारात्मक ऊर्जाको माहोल भएका समूहहरूमा सामेल हुँदा राम्रा भावना तपाईंलाई प्राप्त हुन सक्छन्, जुन सान्त्वना दिने र प्रेरणादायक हुन सक्छ ।

बलियो सामाजिक सम्बन्धहरू : परिवार, साथीहरू र सहकर्मीहरूसँग स्वस्थ सम्बन्धहरू कायम गर्नाले भावनात्मक समर्थन प्राप्त हुन सक्छ र एक्लोपनको भावनाबाट मुक्त हुन सकिन्छ । एकै छानोमुनि बसेर पनि इन्टरनेट सञ्जालमा बढी समय बिताउने गर्नाले अरुको उपस्थितिको बोध हुन छोड्छ, जुन कुरा मनुष्यजस्तो सामाजिक प्राणीका लागि राम्रो कुनै हालतमा होइन ।

सकारात्मक घरेलु वातावरण : शान्त र सुरुचिपूर्ण घरको वातावरण सिर्जना गर्नाले खुसीको अवस्था बन्छ । घरायसी कलह, मदिरापान गरी घर आउने, आफ्नैहरूसँग उचित संवाद गर्ने सम्भावनालाई लत्याउने प्रवृत्तिलाई कम गर्नुपर्छ । होसमा नभएका सदस्यहरूले नदेखिँदो पारामा घरमा मानसिक सङ्घर्ष निम्त्याउँछन् र खुला भएर परिवारमा वार्तालाप गर्ने वातावरण निरुत्साहित हुन पुग्छ ।

उदात्त गतिविधिहरू : आनन्द र सन्तुष्टि ल्याउने सोख र गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुले मुड र समग्र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छ ।

शिक्षा र सचेतना : आनुवंशिक प्रवृत्तिहरू र मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा सचेतना बढाउनुले व्यक्तिहरूलाई मानसिक स्वास्थ्यतर्फ सक्रिय कदम चाल्न प्रेरित गर्न सक्छ ।

२) वातावरणीय कारक

हाम्रो वरपरको वातावरण र जीवनका अनुभवहरूले पनि हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यमा धेरै प्रभाव पार्छ । वातावरणीय कारकहरूमा संक्रमण, आघात (ट्रमा), तनाव र लागु पदार्थहरूको प्रयोगजस्ता चिज समावेश छन् ।

तनावपूर्ण वा आघातपूर्ण वातावरणले मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई बढाउन वा अझ बिगार्न सक्छ । यी बाहिरी कारकहरू हुन् तर यिनीहरूले कहिलेकाहीँ हानिकारक तरिकाले हाम्रो मस्तिष्क र शरीरको प्रतिक्रियालाई परिवर्तन गर्न सक्छन् ।

राम्रा साथीहरूको संगत, प्रकृतिको सान्निध्य, भिडभाडबाट पर खुला ठाउँमा समय बिताउने गर्नुपर्छ । बाहिरको वातावरणले जिनहरूले गर्ने व्यवहार पनि परिवर्तन हुन्छन् भन्ने विज्ञानले मानेको छ । वातावरणीय र बाह्य प्रभावले जिनहरूको गतिविधि र अभिव्यक्तिमा कस्तो परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने अध्ययन गर्ने विज्ञान हो, एपिजेनेटिक्स । एपिजेनेटिक परिवर्तनहरूले जिनहरूलाई ‘अन’ र ‘अफ’ गर्न सक्छन् र यसबाट स्वास्थ्यको नयाँ वास्तविकता हाम्रा सामु प्रकट हुन्छ । पुस्ताहरूबाट प्राप्त रोगहरू पनि बिस्तारै हराएर जाने सम्भावना हुन्छ । राम्रा एपिजेनेटिक परिवर्तनहरूलाई तपाईंले नयाँ पिँढीहरूमा पनि सार्न सक्नुहुन्छ । अर्थात तपाईंले बाचेको जीवन कस्तो वातावरणमा थियो, आहार कस्तो थियो, प्रदूषणबाट आफूलाई कति बचाउनु भयो, कस्तो जीवनशैली जिउनुभयो यसले तपाईंको जिनहरूको व्यवहारको खाका बनाउँछ र यसले स्वास्थ्यमा ल्याउने नयाँ परिवर्तनबाट तपाईंको सन्तान र आउने पिँढीको स्वास्थ्यलाई निर्धारण गर्छ । तपाईंको स्वास्थ्य तपाईंको निजी मात्रै होइन, यो त तपाईंले पैदा गर्ने सन्तान-दरसन्तानमा सर्दै जाने हो ।

३) जैविक कारक

हाम्रो शरीरभित्र हुने विभिन्न जैविक प्रक्रियाहरूले हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यलाई प्रभाव पार्न सक्छ । मानसिक स्वास्थ्यमा कोषिका तथा तन्तुहरूलाई क्षति पुऱ्याउने ‘अक्सिडेटिभ स्ट्रेस’, ‘स्ट्रेस हर्मोन’ र ‘न्युरोट्रान्समिटर’ (हाम्रो मस्तिष्कलाई संवाद गर्न मद्दत गर्ने रसायन) जस्ता कारकहरूले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् ।

यी हामी भित्रका आन्तरिक क्रियाहरू हुन्, जसले हामीलाई रक्षा गर्न सक्छन् वा यिनमा केही गलत भयो भने मानसिक स्वास्थ्य समस्या पैदा हुन्छन् । सन्तुलित पोषणमा ध्यान दिने, ‘प्रोसेस्ड फुड’बाट बच्ने, शरीरमा जलको मात्रा कायम राख्ने, समयमा भोजन गर्ने, निद्रा पुऱ्याउने, शारीरिक व्यायाम गर्ने, मनलाई विक्षिप्तबाट निर्मल अवस्थामा ल्याउन ध्यानको अभ्यास गर्ने, धूमपान र मद्यपानबाट बच्ने उपायले यो हामीभित्रको जैविक वातावरणलाई सबल बनाइराख्छ ।

आनुवंशिक, वातावरणीय र जैविक कारकहरूको मिश्रणबाट मानसिक विकारहरू प्रभावित हुने कुरा बुझ्नु वा पहिचान गर्नुपर्छ । अनि मात्र हामी आफ्ना विशिष्ट आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्ने उपायमा केन्द्रित हुन सक्छौं । यस दृष्टिकोणले हामीलाई थप प्रभावकारी र करुणापूर्ण तरिकाले आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्न मद्दत गर्छ ।

मानसिक स्वास्थ्य हाम्रो जीवनको जटिल र महत्वपूर्ण भाग हो । मानसिक विकारहरू आनुवंशिक, वातावरणीय, र जैविक प्रभावहरूको सञ्जालबाट उत्पन्न हुन्छन् । यी प्रभावहरूले हामीभित्र कसरी अन्तर्क्रिया गर्छन् र कस्तो असर गरिरहेका छन् भन्ने बुझेर हामी आफूलाई र अरुलाई बुझ्न र सहयोग गर्न सक्छौं; एक सुखी र शान्तिपूर्ण जीवन बिताउन मद्दत गर्छ ।

मनसुन वरदान कि अभिशाप

• हरिबहादुर थापा

यस वर्षको मनसुनले मुलुकभर आफ्नो साम्राज्य फिँजाइसकेको छ । यसको नियमित चरित्र अनुसार यस वर्ष पनि मुलुकका विभिन्न भागमा जनधनको क्षति गरिरहेको छ । यस पटकको मनसुन जोखिमपूर्ण रहने प्रक्षेपणसहित यसको सम्भावित प्रतिकूल असरबाट बच्न आवश्यक सतर्कता अपनाउन पर्छ । यसका लागि राष्ट्रिय विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरण, गृह मन्त्रालय, जल तथा मौसम विज्ञान विभागलगायतका निकायले सार्वजनिक अपिल जारी गरिसकेका छन् ।

मुलुकभर ३५ लाख ५० हजार हेक्टरभन्दा बढी कृषियोग्य जमिन रहेको भए पनि लगभग १५ लाख ६० हजार हेक्टर क्षेत्रका लागि मात्र सिँचाइ पूर्वाधार पुगेको तथ्याङ्क छ । पूर्वाधार पुगेका मध्ये एक तिहाइ भागमा मात्रै वर्षैंभरिका लागि पुग्ने गरी सिँचाइ सुविधा पुगेको र दुई तिहाइ क्षेत्र सतह सिँचाइ प्रणालीमा आधारित छ। सतह सिँचाइ प्रणाली समेत मनसुनी चक्रमा आधारित छ । यस कारण अझै पनि हाम्रा अधिकांश किसान मनसुनी चक्रको पर्खाइमा निर्भर रहनुको विकल्प छैन । यस्तो अवस्थामा मनसुनी प्रणाली हाम्रो खेती प्रणालीका लागि अपरिहार्य छ ।

कुल गार्हस्थ उत्पादनको लगभग एक चौथाइ खण्ड ओगट्ने कृषि क्षेत्रको उत्पादकत्वमा प्रभाव पार्ने तत्व मनसुनी प्रणाली भएकाले यसले मुलुक समग्र अर्थतन्त्रलाई पार्न सक्ने असरलाई हामी सहजै अनुमान गर्न सक्छौं । मनसुन अवधिका चार महिनामा पर्ने तिन चौथाइभन्दा बढी वर्षाको अनुकूल उपभोगभन्दा पनि प्रतिकूल असरबाट हामी धेरै प्रभावित रहँदै आएका छौं । हरेक वर्ष मनसुनी वर्षाले ल्याउने बाढीजन्य विपत्, डुबान तथा पहिरोको कारण हुने जनधनको क्षतिबाट विशेष गरी आर्थिक र सामाजिक रूपमा विपन्न वर्गको जीविकोपार्जन मात्र हैन जीवनप्रणाली नै दीर्घकालीन रूपमा क्षतविक्षत बनाइदिएको हुन्छ । मनसुन एक प्राकृतिक प्रक्रिया भए पनि यसले निम्त्याउने प्रतिकूल असरको कारक तत्व हाम्रा मानवीय क्रियाकलाप पनि हुन भन्ने तथ्यमा अब विमति रहेन । मनसुनमा आधारित हाम्रो कृषि प्रणाली मात्र होइन, मुलुकको अर्थतन्त्रको एक प्रमुख आधार स्तम्भ मानिएको जलविद्युत् उत्पादन पनि सम्बन्धित छ ।

नेपालका नदीबाट उत्पादित विद्युतीय ऊर्जा नदी प्रणालीमा पानीको बहाव कम हुने हिउँदे मौसममा आन्तरिक माग आपूर्तिका लागि व्यवस्थापन गरिएको छ । मनसुनको कारण नदी प्रणालीमा उल्लेख्य बहाव हुने मौसममा उत्पादन गर्न सकिने जलविद्युत् ऊर्जा विदेश निर्यात गरी सोबाट मुलुकको व्यापार असन्तुलन घटाएर अर्थतन्त्र उकास्नु पर्छ । यही दिगो आर्थिक आधार तय गर्ने लक्ष्य राखिएकाले मनसुनी वर्षा र यसबाट सृजित हुने नदी बहावको उत्तिकै महत्व छ ।

मुलुकभर रहेका छ हजारभन्दा बढी नदी तथा खोलानालाको उचित उपयोग, नियमन तथा संरक्षण गर्न हामी चुकेका छौं । सहर तथा ठुला बस्ती बिचबाट बहने नदी प्रणाली जल प्रदूषणको कारण लगभग ढलकै श्रेणीमा पुगिसकेका छन् । तसर्थ, यस्ता नदी प्रणालीको पर्यावरणीय महत्व जोगाउन र जनस्वास्थ्यको दृष्टिकोणबाट समेत सफाइका लागि मनसुनी वर्षा र यसबाट सृजित बहाव भन्दा दोस्रो कुनै पनि प्रभावकारी विधि हामीले विकास गर्न सकेका छैनौं । बर्सात सुरु भएपछि मात्रै अचानक आउने अधिकतम बहावबाट यी नदी प्रणाली स्वतः सफाइ हुने चक्र चलिरहेको छ । हाम्रो जलचक्रमा मनसुन नहुने हो भने यी प्रदूषित नदी प्रणाली तथा पानीका स्रोतको नजिक कुनै पनि बस्ती बस्न लायक रहने थिएनन् । नदी प्रदूषण नियन्त्रणको दृष्टिकोणबाट समेत मनसुन महत्वपूर्ण छ ।

सिँचाइ संरचना पुगेको भनिएको क्षेत्रको करिब एकतिहाइ क्षेत्र भूमिगत सिँचाइ प्रविधिमा आधारित सिँचाइ प्रणाली रहेका छन् । यसबाहेक तराई तथा काठमाडौँलगायत विभिन्न उपत्यकाको खानेपानी आपूर्तिको एक प्रमुख स्रोतका रूपमा रहेको भूमिगत जलस्रोत भण्डारको पुनर्भरणमा समेत मनसुनकै प्रमुख भूमिका हुन्छ । हामीले मनसुनका नकारात्मक तथा विपत्जन्य भोगाइहरूको चर्चा गरिरहँदा यसका सकारात्मक योगदानहरूलाई पनि बिर्सनु हुँदैन ।

परम्परागत पशुपालन तथा खेती प्रणालीमा स्थानीय मनसुनी बाढीले मलिलो माटो, प्राङ्गरिक वस्तु तथा मलजन्य वस्तु सङ्कलन, ओसारपसार तथा स्थानान्तरण गरी किसानको खेतबारीसम्म पुऱ्याइ कृषिउपज उत्पादनमा योगदान पुऱ्याएको हुन्छ । क्षेत्रीय रूपमा पनि माथिल्लो भिरालो स्थानबाट मलिलो माटो मनसुनी पानीले बगाएर तल्लो क्षेत्रमा भएको कृषि भूमिको उत्पादकत्व बढाउँछ ।

हाम्रो भौगोलिक संरचना अनुसार मुख्य नदी प्रणाली क्रमशः उच्च हिमालय, महाभारत तथा चुरे क्षेत्रबाट उत्पन्न भई तराईको समथर भाग हुँदै दक्षिणी भूभागमा बहने हुन् । यी नदी प्रणालीले माथिल्लो भागको भौगोलिक चरित्र अनुसार मनसुनको उच्च बहावको बेलामा पानीसँगै उच्च दरमा थिग्रेनी बोकेर तलतिर बहेका हुन्छन् । यसरी बहने थिग्रेनीले माथिल्लो भागमा कटान गर्ने भए पनि क्रमशः तल्लो भागमा पुग्दा हरेक वर्ष नदीको सतह सन्तुलनमा ल्याउने तथा गुणस्तरीय नदीजन्य निर्माण सामग्री थुपार्ने कार्य गरिरहेको हुन्छ । यसबाट निर्माण कार्यका लागि सामग्री प्राकृतिक रूपमा उपलब्ध हुने तथा स्थानीय तहले राजस्व सङ्कलन गरी आफ्नो स्थानीय स्रोत मजबुत बनाउन पनि मद्दत पुगेको देखिन्छ । मनसुनी वर्षा र यसबाट सृजित बाढीका कारण हामीले सभावित विपत्को जोखिमका साथै अर्थतन्त्र, वातावरण, जनस्वास्थ्य, ऊर्जा तथा खाद्य सुरक्षा जस्ता महत्वपूर्ण क्षेत्रमा लाभ पनि प्राप्त गरिरहेका छौं । मनसुनी वर्षाबाट सृजित विपत् जोखिम र लाभका अवसर बिच हाम्रा प्रयत्न र लगानी जोखिम न्यूनीकरण र लाभ अभिवृद्धिमा केन्द्रित हुनु जरुरी छ ।

मनसुनी प्रणाली प्राकृतिक जलचक्रमा आधारित प्रणाली हो । यसलाई नै प्रभावित पार्न सक्ने वा यसलाई हाम्रो प्रणाली अनुसार चलाउन सक्ने कुनै व्यवस्थित विधि हालसम्म विज्ञानले हामीलाई उपलब्ध गराएको छैन । तसर्थ, हाम्रो भौगोलिक तथा मौसमी अवस्थिति अनुसार प्राप्त मनसुनी अवसरलाई हामीले मूल्याङ्कन तथा आत्मसात् गरेर मात्र यसबाट सृजित हुन सक्ने विपत् जोखिम न्यूनीकरण तथा लाभ अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ । यसका लागि हामीले प्राकृतिक त[illegible]व व्यवस्थापन गर्न नसके पनि हाम्रा मानवीय क्रियाकलाप तथा गतिविधि व्यवस्थित बनाउन सक्छौं ।

धेरै जसो विनाशका घटना तथा विपत्का जोखिमको मुख्य कारण नै मानवीय क्रियाकलाप जस्तै अव्यवस्थित बसोबास तथा बस्ती विस्तार, बिनायोजनाका एकलकाटे विकासे गतिविधिहरू, नदी क्षेत्र अतिक्रमण, नदीजन्य पदार्थको अव्यवस्थित उत्खनन, कडा कानुनी व्यवस्थाको अभाव, मौजुदा कानुनी व्यवस्थाको उल्लङ्घन, वातावरण संरक्षणप्रतिको उदासीनता एवं जनचेतनाको कमी रहेका छन् । अझै पनि कतिपय बस्ती जानाजानी बाढी तथा पहिरो जोखिमयुक्त स्थानमा रहेका छन् । ती बस्ती जोखिममा रहेको पहिचान भएर पनि न्यायोचित व्यवस्थापनसहित हटाउने कानुनी व्यवस्थाका अभाव एवं ती बस्तीमा बसोबास गर्ने नागरिकको चेतनामा कमीको कारण जोखिम मोलेरै त्यस्ता स्थानमा बसोबास गरिरहेकै छन् ।

पछिल्लो समयमा घना बस्ती तथा ठुला सहरमा बाढी तथा डुबानको ठुलो समस्या देखिने गरेको छ । कुन कुन क्षेत्र वा बस्ती डुबान तथा बाढीको जोखिममा छन् भन्ने यथेष्ट जानकारी भएर पनि समुदायको मात्रै नियन्त्रणमा त्यो समस्या समाधान हुन सक्दैन अनि सम्बन्धित निकाय तथा पालिकाले ती बस्तीको जोखिम न्यूनीकरण गर्न कुनै चासो दिँदैनन् । बरु विपत्को घटना भएपछि करोडौँको राहत बाँड्न अग्रसर हुने तर विपत् पूर्वको अवस्थामा केही लाख खर्च गरेर त्यो जोखिम घटाउन खास चासो र योगदान नदिने समुदाय र निकायको चरित्रले पनि समुदाय र मुलुकले ठुलो क्षति बेहोर्नु परेको छ । पहाडी तथा ग्रामीण क्षेत्रका समुदायबिच ती क्षेत्रमा विकास भनेकै सडक विस्तार गर्नु हो भन्ने भाष्य निर्माण गराउन राजनीतिक नेतृत्व र तिनका कार्यकर्ताको ठुलो भूमिका छ । आज तिनै अव्यवस्थित सडक निर्माण कार्यले मनसुनको बेला समुदायलाई ठुलो पहिरोको जोखिममा पारेका धेरै उदाहरण छन् । सहरी क्षेत्रमा अव्यवस्थित बसोबासका कारण प्राकृतिक पानी निकास प्रणालीको सञ्जाल पुरै ध्वस्त भएको छ । तुलनात्मक रूपमा राम्रो नदीप्रणाली तथा नदी निकास सञ्जाल रहेको उपत्यकामा समेत ती सञ्जालको अतिक्रमणले गर्दा बर्सातको समयमा जुनसुकै स्थान पनि डुबानको चपेटामा पर्ने जोखिम छ ।

कम्तीमा पनि अब स्थानीय तहहरूले आफ्ना बस्तीको निकास प्रणालीको समग्र अध्ययन गरी शून्य सहनशीलताका साथ सरकारी, समुदाय र निजी जो जसको निजी स्वामित्वकै घर जग्गा परे पनि वा जति नै स्रोत परिचालन गर्नु परे पनि, जुनसुकै प्रविधि अपनाएर भए पनि निकास प्रणालीको सुधार गर्नै पर्छ । भूमिगत पानी पुनर्भरणका लागि घरघरैदेखि अनिवार्य अभियानको सुरुवात गर्ने गराउने हो भने उपत्यकाभित्रका समुदाय डुबानको जोखिमबाट परै रहन सक्छन् । उपत्यकाभित्रका नदीप्रणालीले मनसुनी बाढी थेग्न नसक्ने होइनन्, यिनको प्राकृतिक बहाव र निकास माथिको मानवीय अतिक्रमणको कारण कार्यक्षमता गुमाएका मात्र हुन् ।

हाम्रो अहिलेको आमअभ्यास भनेको मनसुनलाई हाउगुजीका रूपमा लिने, यसका जोखिमपूर्ण परिणामलाई बढी चर्चा गराउने, पूर्व तयारीभन्दा पनि अझै पनि उद्धार र राहतमै बढी केन्द्रित हुने अनि जोखिम निम्त्याउन सक्ने हाम्रा मानवीय गतिविधि प्रति ‘मौनम स्वीकृति लक्ष्यणम्’ शैलीमा स्वीकारीरहनुमै सीमित छ । यसको सट्टा कम्तीमा नदी तथा जलाशयको नियमन, गुरुयोजनामा आधारित दीर्घकालीन नदी व्यवस्थापन र रैथाने एवं परम्परागत स्थानीय प्रविधिको पहिचान र प्रवर्धन गरी मनसुनलाई स्वाभाविक रूपमा लिनु पर्छ । यसको लाभदायक महत्वको पहिचान र उपयोग गर्ने र सम्भावित विपत् जोखिम न्यूनीकरणका लागि समुदायदेखि सबै सरोकारवालाले अन्य आयोजना जस्तो लाभहानिको यान्त्रिक विश्लेषणभन्दा माथि उठेर हस्तक्षेपकारी कार्ययोजना बनाई तत्काल लागु गर्न सकेमा मात्र मनसुन हाम्रा लागि वरदान साबित रहला अन्यथा अभिशापकै रूपमा निरन्तर चलिरहने छ ।

बिर्तामोडमा अपाङ्गता पुनःस्थापना कार्यक्रम

बिर्तामोड(प्रस) । बिर्तामोडमा अपाङ्गता रोकथाम तथा पुनःस्थापना कार्यक्रम सञ्चालन हुने भएको छ ।कार्यक्रम सञ्चालनका लागि बिर्तामोड नगरपालिका र करुणा फाउण्डेसनबिच मंगलबार सम्झौता भएको हो।

सम्झौतामा बिर्तामोड नगर प्रमुख पवित्रा महतारा प्रसाई, उपप्रमुख नगेन्द्रप्रसाद संग्रौला, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राधाकृष्ण खतिवडा, महिला विकास अधिकृत पुष्पा कार्की र साझेदार संस्था करुणाका तर्फबाट कार्यकारी निर्देशक दिपकराज सापकोटा, व्यवस्थापक सन्तोष घिमिरेलगायतले हस्ताक्षर गरे ।

नगर प्रमुख प्रसाईले कार्यक्रमलाई सफल बनाउन सबैलाई सुझाब दिइन् ।उनले अपाङ्गता रोकथाम तथा पुनःस्थापनाका लागि जटिलताहरु धेरै भएपनि प्रयास आवश्यक रहेको धारणा राखिन् । पहिलो एक वर्षको प्रगतिका आधारमा कार्यक्रमलाई थप अगाडि बढाइने नगर प्रमुख प्रसाईको भनाई छ ।

अपाङ्गता रोकथाम तथा पुनःस्थापनाका लागि करुणा फाउण्डेसनले कोशीका सबै जिल्लामा यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्दैछ । बिर्तामोडसहित झापाका ११ वटा पालिकामा सम्झौता सम्पन्न भएको कार्यकारी निर्देशक सापकोटाले जानकारी दिए ।कार्यक्रममा बोल्दै अपाङ्गता स्वावलम्वन संस्थाका अध्यक्ष दिपक थापाले पाँच वर्षअघि नै गर्नु पर्ने यो कार्यक्रम ढिलै भएपनि सञ्चालन हुन लागेको भन्दै नगरपालिकाप्रति खुशी व्यक्त गरे । नगरका वरिष्ठ योजना अधिकृत जय तिम्सिनाले घरमा एक जना अपाङ्गता भएको व्यक्ति हुँदा थप एक जना हेरचाहमा बस्नु पर्ने वाध्यता रहेकोले सबैलाई आत्मनिर्भर बनाउन कार्यक्रम प्रभावकारी बन्ने विश्वास व्यक्त गरे ।

कार्यक्रम सञ्चालका लागि सामाजिक विकास मन्त्रालय, पालिका र करुणाको लागत साझेदारी रहनेछ । अपाङ्गता हुनबाट जोगाउन जन्मजात रोकथाम, भएका व्यक्तिहरुको पुनःस्थापना र सेवा प्रवाह गर्ने संस्थाहरुको सुदृढीकरणका विषयमा प्रमुख रुपमा काम गर्ने संस्थाका पाँचथर संयोजक केदार भण्डारीले जानकारी दिए ।कोशी प्रदेशका अन्य जिल्लाहरुमध्ये अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुको संख्या झापामा उच्च छ । बिर्तामोडमा मात्रै १२ सयभन्दा बढी अपांगता भएका व्यक्ति रहेको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ ।करुणासंगको सम्झौता अवधि ३ वर्षको छ ।

बिर्तामोडमा कार्यक्रम सञ्चालनका लागि सामाजिक विकास मन्त्रालयको ३९ लाख, बिर्तामोड नगरपालिकाको ३५ लाख र करुणा फाउण्डेसनको ३५ लाख रुपैयाँ बजेट रहेको जनाईएको छ ।सम्झौता आगामी साउन १ गतेदेखि लागू हुने छ । प्रत्येक पालिकामा आवश्यकताको आधारमा सहजकर्ता नियुक्त गरेर कार्यक्रम अघि बढाउने करुणा फाउण्डेसनले जनाएको छ ।

एनआइसी एसिया बैंकले भट्टराईलाई दियो दश लाख

कचनकवल(प्रस) । एनआइसी एसिया बैंक कचनकवल शाखाबाट सर्वश्रेष्ठ बचत खाता खोल्ने अभिनारायण भट्टराईलाई घातक रोग बिमावापतको रकम हस्तान्तरण गरिएको छ ।

भट्टराईलाई रू १० लाखको चेक बैंकको शाखा कार्यालय कचनकवलमा हस्तान्तरण गरिएको हो ।कचनकवल वडा नं १ घेरावारी निवासी भट्टराईलाई एनआइसी एसिया बैंकको नियमअनुसार सर्वश्रेष्ठ कचनकवल बचत खाता संचालन गरेवापत खातावालासहित परिवारको अन्य ३ जनालाई घातक रोग बिमा, दुर्घटना बिमा तथा औषधि उपचार बिमा रहने व्यवस्था अनुसार सो रकम बराबरको चेक दिइएको हो ।

एनआइसी एसिया बैंक कोशी प्रदेश क्षेत्रीय प्रमुख डेनराज सुब्बा र चन्द्रगढी शाखाका शाखा प्रवन्धक प्रविण खड्काले संयुक्त रूपमा बिरामी अभिनारायण भट्टराईलाई चेक हस्तान्तरण गरेको कचनकवल शाखा कार्यालयका शाखा प्रवन्धक पुष्कर अधिकारीले जानकारी दिएका छन् ।

काबेली हाईड्रोपावरमा ढुंगा खस्दा ४ कामदार घाइते

झापा(प्रस) । पाँचथरको हिलिहाङ १ स्थित निर्माणाधिन काबेली हाईड्रोपावर ए को सुरुङभित्र काम गर्ने क्रममा ढुङ्गाको ढिस्को खस्दा चारजना कामदार घाइते भएका छन् ।त्यसमध्ये दुईजनाको अबस्था गंभीर रहेको छ ।

मंगलवार साँझ ७.३० बजे पाँचथर हिलिहाङ १ स्थित निर्माणाधिन काबेली हाईड्रोपावर ए को सुरुङभित्र काम गर्ने क्रममा अचानक सुरुङको माथिल्लो भागबाट ढुङ्गाको ढिस्को खसेको थियो । घाइते हुनेहरुमा इलाम माङसेबुङ ६ बस्ने ३१ वर्षीय दिपेन राई, दैलेख गुराँस ३ पाँबिकान्ला बस्ने २५ वर्षीय गोविन्द बुढा, ताप्लेजुङ आठराई त्रिवेणी २ ओडारे बस्ने २३ वर्षीय सुधिर थाम्देन लिम्बू र ओखलढुङ्गा चिसुखुगढी ३ बस्ने २९ वर्षीय चन्द्रबहादुर मगर रहेका छन् । घाइते कामदारहरूलाई उपचारको लागि राति नै जिल्ला अस्पताल पाँचथरमा ल्याइएको थियो ।

यसैबीच इलाम माङसेबुङ ६ बस्ने दिपेन राई र दैलेख गुराँस ३ पाँबिकान्ला बस्ने गोविन्द बुढालाई थप उपचारको लागि बुधवार बिहान धरानस्थित बिपी कोइराला स्वास्थ्य बिज्ञान प्रतिष्ठान लगिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

रोटरीको रक्तदानमा ५४ पिन्ट रगत संकलन

कनकाई(प्रस) ।रोटरी एवं रोट्र्याक्ट क्लब अफ सुरुङ्गाको संयुक्त आयोजनामा बुधबार रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

कनकाई–३ सुरुङ्गास्थित नेपाल बैंक रहेको कुमुदिनी भवन परिसरमा सम्पन्न रक्तदान कार्यक्रममा ५४ जनाले रगत दान गरेका थिए । वर्षातको समयमा रगतको अभाव हुन सक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै रोटरी क्लवले रक्तदान कार्यक्रमलाई आफ्नो वार्षिक क्लालेन्डरका रुपमा संचालन गर्दै आएको रोटरी क्लब अफ सुरुङ्गाका अध्यक्ष लुवराज उप्रेतीले जानकारी दिए । रक्तदान आफ्नो स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक भएकाले नियमित रुपमा रक्तदान गरि रगत अभावको अवस्थालाई समेत कम गर्न सकिने कार्यक्रम संयोजकसमेत रहेका क्लबका प्रेसिडेन्ट नोमिनी अर्जुन बोहोराले जानकारी दिए । रक्तदान कार्यक्रममा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी रक्तसंचार सेवा झापाको प्राविधिक सहयोग रहेको थियो ।

क्लबका अध्यक्ष लुवराज उप्रेतीको सभापतित्व एवं नेपाल रेडक्रस सोसाइटी झापा शाखाका सभापति लोकराज ढकालको प्रमुख आतिथ्य रहेको कार्यक्रममा रोटरी इन्टरनेशनलका एसिस्टेन्ट डिस्ट्रिक गभर्नर विनोद बस्नेत, कनकाई वडा नं.३ का वडाध्यक्ष युवराज चम्लागाईं, लायन्स क्लव अफ कनकाई सुरुङ्गाका अध्यक्ष रुपनारायण खतिवडालगायतले शुभकामना मन्तव्य राख्दै मानवीय सेवाको क्षेत्रमा रोटरी क्लब अफ सुरुङ्गाले खेलेको भूमिका प्रशंसनीय रहेको बताएका थिए ।

बस कुदाउँदा कुदाउँदै चालकको मृत्यु

झापा(प्रस)। बिराटनगर महानगरपालिका- ९ बसपार्कस्थित कोशी लोकमार्गमा बस कुदाउँदा कुदाउँदै चालकको मृत्यु भएको छ । बुधवार दिउँसो ४ बजे कोशी लोकमार्गमा महेन्द्र चोकबाट रानीतर्फ जाँदै गरेको को १ ख ४३६१ नं. को बसको चालक विराटनगर-३ बस्ने ३१ वर्षीय अभिशेख भुजेलको त्यसरी अचानक मृत्यु भएको हो । गाडी चलाइरहेको अवस्थामा अचानक स्वास्थ्यमा असहज भई गाडी रोकी उपचारको लागि सप्तकोशी अस्पताल बिराटनगर लगेकोमा चिकित्सकले मृत घोषणा गरेको प्रहरीले जनाएको छ । घटनाका बारेमा वडा प्रहरी कार्यालय बिराटनगरबाट टोली खटिएर थप अनुसन्धान भइरहेको जनाइएको छ ।

कृषि क्षेत्रको स्वयंसेवी निर्देशिका बन्ने

झापा(प्रस) । अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (आईएलओ)को सहयोगमा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघले निर्यातजन्य कृषिवस्तु चिया र अलैंची क्षेत्रमा सञ्चालन गर्दै आएको 'व्यवसायजन्य सुरक्षा तथा स्वास्थ्य कार्यक्रमअन्तर्गत 'कृषि क्षेत्रको स्वयम्सेवी निर्देशिका' बन्ने भएको छ ।

विगत तीन वर्षदेखि झापा र इलामका चिया तथा अलैंची उद्योगहरुमा सञ्चालित व्यवसायजन्य स्वास्थ्य र सुरक्षा कार्यक्रम प्रभावकारी देखिएपछि यसको निरन्तरता र दीर्घकालीन स्थायित्वका लागि निर्देशिका तयार गर्न लागिएको हो ।

यसै सन्दर्भमा निर्देशिकामा उल्लेख गर्नुपर्ने विषयहरुका सम्बन्धमा यसै साता सरोकारवालाहरुसँग छलफल गरी सुझाव संकलन गरिएको छ ।

झापाको विर्तामोडमा झापा र इलामका सरोकारवालाहरुबीच निर्देशिकामा के-कस्ता विषय समेट्दा व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य कार्यक्रम प्रतिफलमुखी र दिगो हुनेछ भन्नेमा छलफल गर्दै सुझाव संकलन गरिएको नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका निर्देशक हरि पौडेलले बताए ।

नेपाल अलैंची व्यवसायी महासंघका अध्यक्ष निर्मल भट्टराईको अध्यक्षतामा आयोजित कार्यक्रममा नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका केन्द्रीय सदस्य उमेश डालमिया, नरेन्द्रकुमार खड्का, झापा उद्योग संघका अध्यक्ष यमबहादुर श्रेष्ठ, नेपाल चिया उत्पादक संघका महासचिव शुक्र दाहाल, नेपाल अलैंची व्यवसायी महासंघकी पार्वता विमली खरेललगायतले कार्यक्रम प्रभावकारी भएको उल्लेख गर्दै निर्देशिकामा समेट्न सकिने विषयहरुका सन्दर्भमा सुझाव राखेका थिए ।

व्यवसायजन्य सुरक्षा र स्वास्थ्य कार्यक्रमअन्तर्गत अलैंचीतर्फका फोकल पर्सन नेपाल अलैंची व्यवसायी महासंघका कार्यकारी अधिकृत अनिल ढुंगानाले सञ्चालन र चियातर्फका फोकल पर्सन साना किसान चिया

❖ बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

गेउरिया खोलामा डुबेर एकजनाको मृत्यु

झापा(प्रस) । गौरीगञ्ज- ४ आल्तामारीको कदमगाछस्थित नेपाल-भारत सीमाको दशगजादेखि पारीपट्टि गेउरिया खोलामा डुबेर एकजनाको मृत्यु भएको छ । दशगजादेखि करिव १५० मिटर पारीपट्टि भारतको किसनगंज जिल्लाको खनियावादमा रहेको गेउरिया खोलामा डुबेको अबस्थामा एक व्यक्तिको शव बुधवार दिउँसो ३ बजे फेला परेको हो ।

उक्त शव भारत किसनगंज जिल्ला अररिया निवासी ५५ वर्षीय झरिया ऋषिदेवको भएको बताइएको छ । गत आइतवार छोरीको घर आउँदा गेउरिया खोला तर्नेक्रममा उनी बेपता भएका थिए । नेपाल- भारत सीमा भएर बग्ने गेउरिया खोला तर्दा उनी भारतपट्टि नै बेपता भएकाले सीमापारि नै शव फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

स्थानीय...

रुपैयाँ संघीय सरकारले ब्यहोर्ने भएका छन् ।

उक्त रकमबाट एउटा चार सय ५० घनमिटर र अर्को दुई सय २५ घनमिटरको गरी दुईवटा ओभरहेड ट्यांकी, चारवटा बोरिङ, दुईवटा जेनेरेटर, दुईवटा ट्रान्सफर्मर, दुईवटा ट्रिटमेन्ट प्रणाली, ३५ किलोमिटर पाइपलाईन विस्तार र कार्यालय भवन निर्माण हुने छ । २०२६ डिसेम्बर ५ मा निर्माण कार्य सम्पन्न गर्नुपर्ने सम्झौतामा उल्लेख छ । शिलान्यास कार्यक्रममा संविधान सभा सदस्य रविन कोइराला, मेचीनगर नगरपालिका प्रमुख गोपालचन्द्र बुढाथोकी, उपप्रमुख मीना पोखेल उप्रेती, नेपाली काँग्रेसका झापा उपसभापति केशवराज पाण्डे, धुलावारी खानेपानी उपभोक्ता तथा सरसफाइ संस्थाका पूर्व अध्यक्ष इन्द्रबहादुर बुढाथोकी, नेकपा एमाले मेचीनगर कमिटी अध्यक्ष राजु कार्की, नेकपा माओवादी केन्द्र मेचीनगर अध्यक्ष राजन चिमरियालगायतले बोलेका थिए । उनीहरुले निर्माण कार्यमा कुनै प्रकारको अवरोध नभई समयमै सम्पन्न गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।सचिव विशाल तामाङले सञ्चालन गरेको कार्यक्रममा उपाध्यक्ष गोविन्द गिरीले शब्दमार्फत स्वागत गरेका थिए ।

बिर्तामोड नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
कोशी प्रदेशको

१५ दिने सूचना

सधियार पूर्वः श्री सडक, उत्तरः श्री भरत चुडाल, दक्षिणः सडक को नाममा जारी गरिएको ।

साविक अनारमनी गाविस वडा नं. २ हाल बिर्तामोड नगरपालिका, वडा नं. ४ बस्ने श्री शारदा सिटौलाले निजका नाममा दर्ता कायम रहेको तपसिल बमोजिम जग्गामा भवन अभिलेखिकरण प्रमाण पत्र पाउँ भनी निवेदन तथा घर नक्सा पेश गर्नु भएकोमा तपाईं सधियारको उपस्थिति नरहेकोले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४ को दफा ३१ को उपदफा (क) बमोजिम यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । ऊक्त विवरणमा कुनै हकदावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिनभित्र आफ्नो प्रमाण सहित यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नुहोला । म्यादभित्र कुनै दावी विरोध नभए कानुन बमोजिम भइजाने व्यहोरा समेत सुचित गरिन्छ ।

जग्गा रहेको स्थान	सिट नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	नक्सा दर्ता	सूचना प्रकाशित मिति	सर्जिमिन मिति
बिर्तामोड न.पा ४	१७९०१ १६०	३०८७	१६९. ३०	२०७९/ ०६/११	२०७९/ ०६/११	२०८१/ ०३/२०

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)
बिर्तामोड, झापा
सम्पर्कः
9825952680
9816063266
9825952677
9804994595
सेफ्टी तथा ढल सफाइ गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
पहाडी क्षेत्रमा पनि सेवा उपलब्ध छ ।

प्रतिदिन
वर्गीकृत विज्ञापन

अब मेसिनबाट घरको झ्याल तथा ढोकाको बुट्टा
PAL creation
bhadrapur road, birtamode
023-590580, 9852671580

सुपर काइनेटिक एक्सप्रेस कुरियर
राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय चिठि पत्र , पार्सल पठाउनु परे हामिलाई सम्झनुहोस ।
विगत ३ दशकदेखी अनुभवी तथा विश्वासिलो एकमात्र कुरियर
सम्पर्कः
फोनः ०२३-५४०४७८
मोः ९८५२६७७३५५
बिर्तामोड (सिटि सेन्टर), झापा
अदुवा खोला छेउ

तपाईंकोमा प्रतिदिन आएन ?
नआएमा सम्पर्क गर्नुहोला ।
०२३-५४३८२०

मानव डेन्टल
काँकरभिट्टारोड, बोलबम पेट्रोलपम्प पूर्व, बिर्तामोड
फोनः ०२३-५४२६१६, मोः ९८५२६४०४०५
दैनिक सेवाको लागि
❖डा. मेची अञ्चल अस्पतालबाट
❖डा. भैरहवाबाट
❖डा. काठमान्डौबाट
स्वास्थ्य मुस्कान, स्वास्थ्य जीवन, यही हो मानव डेन्टलको पहिचान

वर्गीकृत विज्ञापन संकलन केन्द्रहरु :

चन्द्रगढी, भद्रपुर
लोकबहादुर कुँवर : ९८४२६८३९९६
द्रोण अधिकारी : ९८४२६२८७९१

दमक
विष्णु सुब्बा : ९८५२६७०१३७
देविबहादुर बस्नेत : ९८१७९२४६२१

मेचीनगर
चारआली : ९८४२७०३०१३
गोबिन्द घिमिरे :
९८१५९५०१५०

उर्लाबारी
रुपेन्द्र शेर्मा : ९८४२०९२४०६
विराटनगर
क्रिएटिभ आई: ०२१-५२५६१८

इलाम, मंगलबारे
रणवीर लिम्बू
९८१६९८४७५७

काकँरभिट्टा
फ्रेन्डसिप पुस्तक पसल
०२३-५६२४२४

झापा बजार
बरत राजवंशी
९८१७०४९००१

आजको राशिफल

मेष आज रोकिएका काम पुनः सुरु हुन सक्छन् । महिला वा मित्रबाट विशेष सहयोग

वृष आज जुक्तिको प्रयोग गर्न सके एकपछि अर्को अवसर आउने छ ।

मिथुन अधुरो या नयाँ कार्यको थालनी पनि हुनेछ । आर्थिक कारोबार भने कमजोर रहनसक्छ

कर्कट मालसामान हराउन सक्छ । सानातिना समस्यामा अल्झनुपर्नेछ ।

सिंह । रोकिएको धन हात पर्ला क्रोध, प्रतिशोध, रिसराग र उत्तेजना नियन्त्रण गर्नु राम्रो हुनेछ ।

कन्या आज अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ। न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।

तुला सामान हराउने वा चोरी हुने सम्भावना छ । शुभचिन्तकहरूको सुझाव बेवास्ता गर्दा दुःख

वृश्चिक दैनिकी काममा चुनौतीको सामना गर्नुपर्ला । कतिपय राम्रा अवसरहरू प्राप्त हुनेछन् ।

धनु आज नयाँ र शुभ समाचार सुन्न पाइएला । मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ ।

मकर आज सुन्दर पहिरनले व्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ । जोशजाँगर बढ्न सक्छ ।

कुम्भ कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ । वैदेशिक कार्य पनि अघि बढ्नेछ ।

मिन आज कला, साहित्य तथा सङ्गीतमा रुचि बढ्नेछ । पारिवारिक साथ सहयोग मिल्ने