हुस्सु, कुहिरो,
शीतलहरको बेला बत्ती
बालेर मात्र
सवारीसाधन चलाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

PRATEEK DAILY

राष्ट्रिय 'क' वर्ग

प्रतीक

दैनिक
eprateekdaily.com

❖ वर्ष ३५ ❖ २०७८ पुस २१ गते बुधवार // मृत भस्म नबन्दैमा झिल्को भैकन बल्नुछ // 2022 January 05 Wednesday ❖ मूल्य ५/- ❖ पृष्ठ सङ्ख्या ६ ❖ अङ्क १३०

प्रदेश सरकारको बहुलट्ठीपन

बजेट शीर्षकमा कार्यविधि र कार्यविधि शीर्षकमा बजेट अभाव

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

प्रदेश सरकार अन्तर्गतको शहरी विकास तथा भवन कार्यालय, पर्साका कर्मचारीहरू छ महीनादेखि विनाकाम बसेका छन् ।

तस्वीरः नितेश कर्ण

प्रदेश सरकारले बजेट शीर्षकमा कार्यविधि नपठाएको तथा कार्यविधि पठाएको शीर्षकमा बजेट विनियोजन नभएका कारण उनीहरू छ महीनादेखि विनाकाम कार्यालयमा बसेर दिन बिताउँदै छन् । गर्मीमा भित्र र जाडोमा बाहिर घाम तापेर र शीतलहरमा हिटर तापेर बस्ने उनीहरूको दिनचर्या बनेको छ । पर्सा, बारा, रौतहट गरी तीन जिल्ला हेर्दै आएको यो कार्यालयमा जनता आवास कार्यक्रम अन्तर्गत बारामा दुई हजार ७२४ घर निर्माणको लागि रु १५ करोड ६४ लाख बजेट विनियोजन भएर आएको छ तर कार्यविधि नपठाएकोले बजेट चलायमान नभएको कार्यालय प्रमुख रुद्रनारायण दासले बताए ।

यसैगरी, रौतहट जिल्ला, चन्द्रपुर नगरपालिका–७ मा ज्येष्ठ नागरिक आवास निर्माण कार्यक्रमको लागि रु ३० लाख बजेट विनियोजन भएर आएको छ तर छ महीनादेखि कार्यविधि नहुँदा काम अघि बढ्न सकेको छैन । पर्सा जिल्लाको वीरगंज महानगर–२५, श्रीसियामा ज्येष्ठ नागरिक आवास निर्माणको लागि रु ८० लाख बजेट आएको छ तर यसको पनि कार्यविधि पठाइएको छैन ।

जनता आवास कार्यक्रम अन्तर्गत पर्सामा २ हजार ६६ वटा घर निर्माणको सम्झौता भएको छ । यसको लागि रु १२ करोड बजेट विनियोजन भएर आएको छ र यो महीना रु ३९ लाख ६४ हजार ८ सय मात्र खर्च भएको छ ।

यसैगरी, रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिका–७ र पर्सा जिल्ला, बहुदरमाई नपा–२ पिपरामा इमर्जेन्सी शेल्टर निर्माणका लागि रु ७५/७५ लाख बजेट विनियोजन भएर आएको तर कार्यविधि नभएर यहाँको काम पनि अगाडि बढ्न सकेको छैन ।

जनता आवास कार्यक्रम अन्तर्गत रौतहटमा एक हजार ९४० वटा घर निर्माणको लागि सम्झौता भएको छ र सोको लागि विनियोजन भएको रु १३ करोड ७५ लाखमध्ये चालू महीनामा यो शीर्षकमा रु १३ करोड ३८ लाख ८७ हजार ३ सय ९३ भुक्तानी भएको छ । शहरी विकास तथा भवन कार्यालय पर्सामा महेन्द्रनारायण निधि विपन्न आवास योजनाको लागि पर्सा, बारा र रौतहटमा अढाई/अढाई करोड रकम विनियोजन भएर आएको छ तर सोको पनि कार्यविधि नबनेर काम शुरू भएको छैन ।

पर्सागढी नगरपालिका–८ मा सामुदायिक भवन निर्माण, वीरगंज–१० मा शिवपार्वती धर्मशाला निर्माण, रौतहटको देवाहीगोनाही नपा–१ करुनियामा सामुदायिक भवन निर्माण, सोही जिल्लाको माधवनारायण नपा–३ सखुअवामा सामुदायिक भवन निर्माण, बारा जिल्लाको आदर्श गापामा बस्ती विकास कार्यक्रम, बाराको आदर्श कोतवालमा अधूरो वृद्धाश्रम निर्माण, जीतपुरमा सञ्जीवनी वाटिका, भवानीपुरमा वृद्धाश्रम निर्माण, पर्साको

(बाँकी अन्तिम पातामा)

चीसो बढेसँगै विभिन्न संस्थाद्वारा कम्बल/दाउरा वितरण

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

शीतलहर शुरू भएसँगै वीरगंज महानगरपालिकामा विभिन्न संस्थाहरूले न्यानो कपडा, दाउरालगायत वितरण कार्य शुरू गरेका छन् ।

गत पाँच दिनदेखि शीतलहरसँगै बढेको चीसोबाट जोगिन हिजो सोमवार लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीका नेता एवं प्रदेशसभा सदस्य रमेश कुर्मीले वीरगंज वडा नं १, १७, २४, २५, २६ पाँच स्थानमा पाँच/पाँच क्वीन्टलको दरले दाउरा वितरण गरेका थिए ।

बढ्दो चीसोमा केही राहत होस् भन्ने उद्देश्यले दाउरा वितरण गरिएको प्रदेशसभा सदस्य कुर्मीले बताए । दाउरा वितरण कार्यमा लोसपाका नेता शिव पटेल, वीरेन्द्र साह, शेख फिरोज, छोटेलाल साहलगायत सहभागी थिए ।

यसैगरी, सामुदायिक सेवा केन्द्र, छपकैयाले वडा नं १६ मा साढे तीन सयजना गरीब, असहाय, विपन्न परिवारलाई कम्बल वितरण गरेको छ । नेपाल राष्ट्रिय आधारभूत माविमा कार्यक्रम आयोजना गरी साढे तीन सयजनालाई कम्बल वितरण गरिएको हो । स्थानीय महबुब अलीको सहयोगमा आयोजित कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमेशकुमार ढकाल, प्रहरी उपरीक्षक रमेश बस्नेत, सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक राजेन्द्र खड्का, चण्डीप्रसाद गण वीरगंजका प्रमुख सेनानी मनोज कार्कीलगायतले गरीब, असहाय, विपन्न परिवारलाई कम्बल वितरण गरेका थिए ।

केन्द्रका अध्यक्ष ग्यासु मियाँ ठकुराईको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रह्लाद कार्की, ग्रीन सिटी सामुदायिक सेवा केन्द्रका अध्यक्ष प्रकाश खेतान, वडा प्रहरी कार्यालय बिर्ताका प्रनि राजेश पुरीलगायतको सहभागिता थियो ।

यसैबीच, चीसो बढेसँगै ग्रीन सिटी सामुदायिक सेवा केन्द्रले वीरगंजका विभिन्न चोकमा मङ्गलवार साँझ दाउरा वितरण गर्ने केन्द्रका अध्यक्ष खेतानले बताए ।

उनले आदर्शनगर, माईस्थान, घण्टाघरलगायतका चोकहरूमा दाउरा वितरण गरेर बटुवालाई आगो ताप्ने व्यवस्था मिलाउने बताए ।

सडक, फूटपाथमा जीवनयापन गर्नेहरूको उद्धार

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

मानवसेवा आश्रमले मङ्गलवारदेखि सडक, फूटपाथमा जीवनयापन गर्नेहरूको उद्धार शुरू गरेको छ ।

उद्धार अघि र उद्धारपछि वृद्ध र विगतमा उद्धार गरिएका युवकहरू । तस्वीरः सौजन्य

जाडोयाममा कोही पनि सडकमा जीवन नबिताओस् भन्ने उद्देश्यले आश्रमले मेची–महाकाली अभियान शुरू गरेको र सो अभियान अन्तर्गत यस वर्ष वीरगंज क्षेत्रमा केन्द्रीय टोली आउन नसक्दा वीरगंज आश्रमले एक हप्ते अभियान शुरू गरेको आश्रमकी सञ्चालिका सानुमाया सेवाले बताइन् ।

उनले गत वर्ष मेची–महाकाली अभियान अन्तर्गत देशभर १३३ जनाको उद्धार गरी आश्रममा राखिएको र यस वर्ष पनि सोही लक्ष्यका साथ मेची–महाकाली अभियान शुरू गरिएको बताइन् । उनले प्राविधिक कारणवश अभियानको टोली वीरगंज आउन नसकेको कारण वीरगंजस्थित मानवसेवा आश्रमले साताव्यापी कार्यक्रमअनुरूप अभियान शुरू गरिएको बताइन् । अभियानको पहिलो दिन वीरगंजस्थित घण्टाघरबाट एकजना ८० वर्षीया वृद्धाको उद्धार गरी आश्रममा राखिएको सानुमायाले बताइन् ।

उद्धार कार्यमा श्याम सर्राफ, नेहाल खानले सहयोग गरेका थिए । यसैगरी, आश्रमको टोलीले मङ्गलवार नै वीरगंजदेखि जीतपुरसिमरा उपमहानगरपालिका क्षेत्रसम्म उद्धार कार्य गरेको सानुमायाले बताइन् । उनले साताव्यापी कार्यक्रममा उद्धार भएकामध्ये ७० जनालाई वीरगंज आश्रममा र त्यसभन्दा बढी भए हेटौंडा आश्रममा राखिने बताइन् । वीरगंजमा ७० जना राख्ने क्षमता भएको र आजसहित ६० जना पुगिसकेको सानुमायाले जानकारी गराएकी छन् ।

शीतलहरसँगै बढेको चीसोले मुसहरहरूको बिजोग

ओमप्रकाश चौधरी, सेढवा, २० पुस/

शीतलहरसँगै विगत पाँच दिनदेखि चीसो बढेका कारण जीराभवानी गापा–२ मुसहर बस्तीका बासिन्दाहरूलाई जीवनयापन गर्न समस्या भएको छ ।

तस्वीरः प्रतीक

यहाँका बासिन्दाहरू खोला, पोखरी, जलाशयमा माछा मारेर दैनिक जीवन गुजार्दै आएका छन् । यसको अलावा उनीहरूमध्ये केही भैंसी, बङ्गुर पालनका साथै ज्याला मजदूरीमा संलग्न छन् । माछा मारेर जीवनयापन गर्नेहरूलाई अहिले शीतलहर र चीसोले पाँच दिनदेखि बेरोजगार बनाएको छ र काम अभावमा उनीहरूलाई बिहान–बेलुका खान पनि समस्या भएको छ ।

स्थानीय भगनीदेवी मुसहरिनले केही व्यक्तिहरू चीसोको बावजूद माछा मार्ने कार्यमा संलग्न रहेको बताइन् । चार फिटसम्म गहिरो पानीमा प्रवेश गरेर माछा मार्ने र नजीकैको गाउँमा बिक्री गरेर चामल, दाल, तरकारीको जोहो गरिरहेको उनले बताइन् । जाडोमा कठ्याङ्ग्रिएर पेट भर्नुपर्ने बाध्यता भएको उनको भनाइ छ ।

माछा नमार्दा परिवारका सदस्य भोको बस्नुपर्ने अवस्था भएकोले प्रतिकूल मौसममा पनि माछा मार्नुपरेको उनले बताइन् । यो टोलमा ८० घरपरिवार छन् । सबैको पेशा प्रायः माछा मार्ने हो । मुसहर समुदायको भएकाले शिक्षामा उनीहरूको पहुँच अहिलेसम्म बढेको छैन । ससाना बालबालिकाहरू परम्परागतरूपमा नाङ्गो खुट्टा, नाङ्गो जीउ घुर तापेर बस्नुपर्ने बाध्यता छ ।

घुर ताप्नको लागि पनि दाउरा आदिको व्यवस्था छैन । न्यानो लुगाको अभावमा कोइली देवी सोमवार राति चीसो लागेर बेहोश भएकी थिइन् । घरमा सुत्नको लागि न्यानो ओछ्यानसमेत नहुँदा चीसो लागेर उनी बेहोश भएपछि स्थानीय क्लिनिकमा उपचार गराउनुपरेको मन्तिया देवीले बताइन् ।

सोही टोलका नरेश माझीले वडा, गाउँपालिका र विभिन्न संस्थाहरूले यसअघि न्यानो कपडा र घुर बाल्न दाउरा उपलब्ध गराउँदै आएकामा यस वर्ष कसैले पहल नगरेको बताए । मुसहर बस्तीमा रहेका ८० घरपरिवारको खेत छैन । अर्काको खेतमा काम गरेबापत पाउने ज्याला र परालबाट ओछ्यान बनाएर उनीहरू गुजारा गर्दै आएका छन् भने परालकै घुर तापेर शीतलहर बिताउने गरेका छन् । परालको ओछ्यानबाट केही परिवार वञ्चित भएको र उनीहरूले थप पीडा भोग्नुपरेको माझीको भनाइ छ ।

गर्मीमा पानी पर्दा र शीतलहर र चीसोमा उनीहरूले चरम समस्या भोग्दै आएका छन् । जनता आवास कार्यक्रमले यो क्षेत्रलाई अहिलेसम्म छुन सकेको छैन ।

छोटकरी

बेवारिसे स्कार्पियो बरामद

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

वडा प्रहरी कार्यालय, श्रीपुरले बेवारिसे अवस्थामा भारतीय स्कार्पियो बरामद गरेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय, पर्साले वप्रका श्रीपुरको टोलीले गस्तीको क्रममा वीरगंज महानगर–१३ को सडकखण्डमा बिआर०५एच ४९९५ नम्बरको स्कार्पियो हिजो सोमवार फेला पारेको र सोको दाबी गर्न कोही नआएपछि आज वीरगंज भन्सार कार्यालय चलान गरेको जनाएको छ । भन्सारबाट विधिवत्‌रूपमा प्रवेशाज्ञा नलिएर गाडी नेपाल भित्रिएको हुँदा चालकले प्रहरीलाई देखेर भागेको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ ।

विचारसार र सूक्तिहरू

कसैसँग बदला लिएको आनन्द दुई/चार दिन मात्र रहन्छ, तर कसैलाई माफी दिएको शान्ति जीवनभर रहिरहन्छ।

प्रकाशक : प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. , वीरगंज-११
प्रधान सम्पादक : जगदीशप्रसाद शर्मा
व्यवस्थापक/सम्पादक : विकाश शर्मा
सम्पादक : शत्रुघ्न नेपाल/ खड्गबहादुर श्रेष्ठ (प्रताप)
समाचार सम्पादक : आर. के. पटेल
बारा विशेष प्रतिनिधि : गम्भीरा सहनी
मुद्रक: प्रतीक प्रकाशन समूह प्रा. लि. (अफसेट छापाखाना)
त्रिमूर्ति सिनेमा हल रोड, श्रीपुर, वीरगंज-११ (नेपाल), पोस्ट बक्स नं. ७९, फोन नं. ०५१-५२५१२२, ५२३१०५
email: prateekdaily@gmail.com, prateekdainik@yahoo.com
Website: www.prateekdaily.com

कृषि कहिले प्राथमिकतामा पर्ने ?

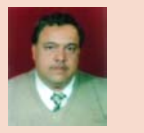
नेपाललाई कृषिप्रधान देश भनिन्छ, तर यही क्षेत्र सबैभन्दा उपेक्षित बनेको छ। नेपालको आन्तरिक आयमा कृषिको प्रमुख स्थान छ, तर त्यो परम्परागत ढाँचाको कृषिकर्म हो। चारैतिरबाट उदासीनता सहेर अब कृषिकर्मबाट मानिस पलायन हुन थालेका छन्। त्यसैले पहिले अन्न निर्यात गर्ने मुलुक अहिले आयात गर्न विवश छ। उद्योगजस्तै कृषिका लागि विभिन्न तत्त्व चाहिन्छ। पहिलो हो जग्गा, त्यसपछि लगानीकर्ता अर्थात् कृषक; कृषक स्वयंको जग्गा छ भने अत्युत्तम। अनि गुणस्तरयुक्त बीउ, सिंचाइ र बेलामा मलको उपलब्धता। र अन्तमा कृषिका लागि अधुनातन प्रविधि। किनकि प्रविधिले कृषिकर्ममा अभाव देखिएको कृषि मजदूरको धेरै हदसम्म भरपाई गरिदिन्छ। उद्योगमा एउटा सहजता के छ भने लगानीकर्ताले सबै मेलोमेसो जोड्न सक्छ। जग्गा, मजदूर, कच्चा पदार्थ, प्रविधि सबैमा उसको पहुँच हुन्छ। तर कृषिमा सबै संसाधनको इन्तजाम एक्लो किसानले गर्न सक्दैन। किनकि नेपालमा कृषि उद्योग बन्नै सकेन, न बन्ने कुनै आधार छ। नयाँ कृषि प्रविधि उपयोग गर्न चाहिने आवश्यक जग्गा नै कुनै एकजना कृषकसँग छैन। कुनै एक किसानले विदेशबाट गुणस्तरको बीउ खरीद गर्न सक्दैन, न मल नै पाउन सक्छ। सिंचाइ किसान एक्लै होइन, समुदायस्तरमा लागे पनि प्रबन्ध गर्न सक्दैन।

कृषि सबैको सरोकारको विषय बन्न सकेन भने निर्वाहमुखी मात्र हुन्छ। त्यो पनि काम नभएकाले गर्ने बेगारजस्तै। साना किसानहरूले आज पनि लगानी अनुसार प्रतिफल पाउन सकेका छैनन्। यसपालि नै धानको उत्पादन घट्यो, किनकि बेमौसमी वर्षा भयो। किसानको चित्त बुझाउन मात्र सरकारले राहत दिन्छ कि दिँदैन, भन्न सकिन्न; क्षतिपूर्ति दिने कुरा त सपनामा पनि सम्भव छैन। बीमा कम्पनीहरूको पनि त्यही अवस्था छ। सकभर कृषिको बीमा नै गर्दैनन् गरे पनि क्षतिपूर्ति दिन नानाथरी अवरोध तेर्स्याउँछन्। कृषि ऋण दिने एउटा निर्धारित बैंक छ–कृषि विकास बैंक, उसले पनि सहज र सरलरूपमा ऋण प्रवाह गरिदिँदैन। ऋण दिए पनि उद्योगहरूलाई वाणिज्य बैंकहरूले ऋण दिंदा अनिवार्य बीमा र त्यस्ता बीमा कम्पनीहरूको व्यवस्था गर्दैन। त्यसमाथि कमिशन त नेपालमा अघोषित शुल्क नै बनिसकेको छ। त्यसैले कृषिमा मजदूर सस्तो दरको चाहिन्छ। अनि कृषि मजदूरहरू भारतको पञ्जाब, हरियाणातिर लाग्छन्, जहाँ ठूला–ठूला कृषि फार्म छन्, सरकारले कृषकलाई विभिन्न किसिमको सुविधा दिएको छ। बाँकी कामदार नेपाली विदेश जानुमा सामाजिक गौरव ठान्दछन् र रापिलो मरुभूमि होस्, कठ्याङ्ग्रिदो जाडो हुने वा दिनरात गोली चलिरहने मुलुक होस्, आफ्नो देशमा बस्नुभन्दा विदेशमा कमाउन जानुलाई प्राथमिकता दिन्छन्।

नेपालमा पहिलेपहिले कृषि विकास कार्यालय हुन्थ्यो। उनीहरूले कृषिको विकासको लागि केही काम गर्दथे। अब त्यो ज्ञान केन्द्र भएको छ। ज्ञान केन्द्रले दिने ज्ञान त हो ! ज्ञान केन्द्र पनि कस्तो भने कृषिसम्बन्धी कुनै नयाँ कुरा सोध्यो भने उपलब्ध गराइदिनु वा उपलब्ध हुने ठाउँ बताउनुको साटो टाउको कन्याउन थाल्छन्। बाह्यरूपमा नेपाल पुगिसरी आएको नागरिकको मुलुक देखिन्छ। जग्गाधनी खेत हुन्डामा दिएर शहर पसेका छन् वा आफैं प्लटिङ गरेर बिक्री गरिरहेका छन् वा भूमाफियालाई बेच्ने गरेका छन्। व्यक्तिलाई गर्जो टार्नुसँग मतलब हुन्छ, दूरगामी सोच त सरकारले राख्नुपर्छ। यसरी कृषिको विनाश हुँदा के देश उँभो लाग्ला ?

हवाई एमसिसी कि हाय एमसिसी ?

स्वतन्त्र विचार



विनोद गुप्ता

... चीनमा निर्यात गर्ने वस्तु खासै नभएको, भएको जलविद्युत् चीनसँगै यथेष्ट भएको र उत्पादित बिजुली सकेसम्म भारतले चिनियाँ आयोजनाको खरीद नगर्ने नीति देखिएकोले बिआरआईलाई चीनले आफ्नो उत्पादन भारतीय बजारमा पुऱ्याउने साध्यको रूपमा मात्रै लिएको भन्न सकिन्छ।

चीनको बिआरआईको प्रभावकारितालाई घटाउन पूर्वमा हिन्द–प्रशान्त रणनीति लिएर हार्ड पावर बनाउन लागेको अमेरिका र यसका सहयोगी राष्ट्रहरूले गरेको प्रयास चीनको हार्ड पावरका साथै सफ्ट पावर रणनीतिका सम्मुख अपेक्षाकृत सफलता नदिएको भारत, जापान, अस्ट्रेलिया तथा अमेरिकाले क्वाडको नामबाट Quadrilateral Security Dialogue बनाएर बसाइँसराइ, वातावरणीय परिवर्तन, लागूऔषधको ओसारपोसार, साइबर क्राइम र गोप्य सूचना आदानप्रदानमा कार्य गर्ने गरेकै हुन्। कोभिड महामारीपछि यस्ता संस्थाहरूले विपद् व्यवस्थापन, भ्याक्सिन डिप्लोमेसी, सूचना आदानप्रदान एवं पूर्वाधार क्षेत्रलाई समेत समेटेर कार्य गर्न थालेका हुन्। क्वाडका सदस्यहरू हिन्द महासागर क्षेत्रमा शान्ति सुरक्षा बनाइराख्न चाहन्छन् किनभने सन् २०२५ सम्ममा यस क्षेत्रले विश्वकै जिडिपीको बीस प्रतिशतसम्म ओगट्न सक्ने आकलन गरिएको छ। त्यसैगरी, अमेरिका, जापान र अस्ट्रेलियाले बिआरआईको प्रभाव घटाउन ‘ब्लू डट नेटवर्क’ बनाइ बिआरआईको प्रभाव घटाउन पनि प्रयत्न गरिरहेकै छन्। यस प्रकारका धेरै प्रयास भइरहे पनि बिआरआईको प्रभाव घट्न नसकिरहेको सन्दर्भमा जी–सेभेन राष्ट्रहरूको बैठकमा अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेनले बिथ्रीडब्लू अर्थात् Build Back Better World को अवधारणा प्रस्तावित गरेका हुन्। यस अवधारणाको लक्ष्य अल्पविकसित मुलुकहरूको भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा चालीस खर्ब डलरको आवश्यकता पूरा गर्ने रहेको छ। पश्चिमाहरू यस्ता लगानीबाट अल्पविकसित मुलुकहरू चीनको बिआरआईको Debtbap बाट जोगिंदै चिनियाँ प्रभावबाट मुक्त हुनेछन्। र फलस्वरूप चीनको विश्वशक्ति बन्ने आकाङ्क्षामा रोक लाग्न सक्ने अनुमान छ।

अर्कोतिर बिआरआईको सन्दर्भमा चीनको रणनीति आर्थिक प्रभाव वृद्धि, हार्ड पावरको निर्माण, क्षेत्रीय एकीकरण अर्थात् आफ्नो क्षेत्रमा चिनियाँ प्रभाव बढाउने, सार्प पावरको प्रयोगबाट सफ्ट पावर पनि बढाउँदै आफ्नो मध्य एसिया, पश्चिम र दक्षिण एशियाका साथै एशिया–प्यासेफिक क्षेत्रमा आफ्नो प्रभाव विस्तार गर्नु नै हो। यसबाट चीनले आर्थिक विश्वव्यापीकरणका साथै विन–विन अवस्थामा सहयोग अभिवृद्धि गर्ने मूल नीति लिएको भनिएको छ।

चीनको बिआरआई सन् २०१३ मा चिनियाँ राष्ट्रपति सी जिनपिङले सिल्करोड इकोनोमिक बेल्ट र 21st Century Maritime Silk Road को माध्यमबाट एसिया, अफ्रिका, रसिया र युरोपलाई भूमार्गबाट जोड्ने महत्त्वाकाङ्क्षी योजना हो। यसबाट चीन क्षेत्रीय Integration का साथै भौतिक पूर्वाधारमा लगानी गरी आर्थिक समृद्धि हासिल गर्न चाहन्छ। नेपाल सन् २०१७ मा यसको सहभागी बन्न पुग्यो र आफ्नोतर्फबाट ३५ वटा परियोजनाको सूची चीनसमक्ष बुझायो। यसलाई चीनले सानो पार्न दिएको सुझाव अनुसार नौवटा परियोजना समावेश गरिएको छ। (१) रसुवावढी–काठमाडौं सडक (२) किमाथांका–हिले सडक (३) दिपायल–चीन सीमा (४) टोखा–विदुर सडक (५) गल्छी–रसुवागढी–केरुङ चार सय केभी प्रसारण लाइन (६) केरुङ–काठमाडौं रेल (७) ७६२ मेगावाट तमोर जलविद्युत् परियोजना (८) ४२६ मेगावाट फुकेत–कर्णाली जलविद्युत् आयोजना र (९) मदन भण्डारी प्राविधिक शिक्षालय हुन्।

यसमध्ये मदन भण्डारी विश्वविद्यालय त बन्ला तर केरुङ–काठमाडौं रेल परियोजनाको अत्तोपत्तो छैन। तमोर र फुकेत जलविद्युत् परियोजनामा थोरै भएपनि प्रगति भइरहेको सरकारी भनाइ छ। यस्तै, गल्छी–रसुवाढी–केरुङ चार सय केभी प्रसारण लाइन पनि निर्माणाधीन छ। किमाथांका–हिले १६८ किलोमिटर सडकको अधिकांश भागमा ट्र्याक खोलिएको छ। दिपायलदेखि चीनको सीमासम्मको सडक निर्माण शुरू गरिएको छ तर यसमा चिनियाँ संलग्नता भने छैन।

रसुवागढी–काठमाडौं र टोखा–विदुर सडक भने कोभिडका कारण शुरू हुन सकेको छैन। तर यहाँ आश्चर्यको कुरा के छ भने न चीन न नेपाल घोषितरूपमा यो परियोजना बिआरआई अन्तर्गत भएको भनेर भन्न चाहन्छ। अक्टुबर २०१९ मा भएको चिनियाँ राष्ट्रपतिको नेपाल भ्रमणका दौरान दुवै पक्षले बिआरआई कार्यान्वयनमा ल्याउने समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर गरेको तीन/चार वर्ष बितिसक्दासमेत नेपालमा एमसिए–नेपालजस्तै बिआरआईको कुनै फोकल अफिस स्थापना हुन सकेको छैन र परियोजनासँग सम्बन्धित अर्थ, परराष्ट्र, जलविद्युत् एवं भौतिक निर्माण मन्त्रालयमध्ये सबैले एकअर्काको नाम लिएर पन्छिने गरेको पाइन्छ। चिनियाँ विशेषज्ञको टोलीले रेल परियोजनालाई सम्भव भने पनि निर्माण र सञ्चालनको दृष्टिकोणले यो अप्ठेरो नै छ। प्राविधिकरूपमा चीन सक्षम भएपनि यसमा लाग्ने लगानी अनुदानमैं आउने भएपनि नेपाललाई सञ्चालन खर्च नै धान्न गाऱ्हो हुनेछ भने ज्ञन ऋण सहयोग हो भने नेपालको लागि यो तिर्न असम्भव नै हुनेछ।

आफ्नो आर्थिक विकासको लागि नेपालले प्रतिव्यक्ति आय सन् २०३० सम्ममा बढाएर विकासशील देशको श्रेणीमा उक्लिनुपर्ने बेला बिआरआईको किन यस्तो हबिगत भनेर सोच्नुपर्ने बेला आएको छ। यस सम्बन्धमा नेपालबाहेक अन्य देशहरूको अनुभव कस्तो छ हेर्नैपर्ने हुन्छ। अमेरिकी सेन्टर फर ग्लोबल डेभलपमेन्टले बिआरआईका ६८ इच्छुक देशहरूको एउटा सूची तयार गरेको छ, जसले निकट भविष्यमा बिआरआई डेब्ट डिस्ट्रेस भोग्नुपर्ने देखिएको छ। माल्दीप्स र जिबुटीले चीनलाई सैनिक अड्डा दिए पनि ऋण चुक्ता गर्ने अवस्था देखिएको छैन। पाकिस्तानमा समेत चिनियाँ सहयोगबाट निर्माणाधीन आर्थिक कोरिडोरको विरोध शुरू भइसकेको छ। अमेरिकी मन्त्री माइक पोम्पियोले अन्तर्राष्ट्रिय मुद्राकोषलाई पाकिस्तानलाई आर्थिक सहायता बन्द गर्ने निर्देशनसमेत दिइसक्नुभएको छ, जसले गर्दा चिनियाँ ऋण तिर्न पाकिस्तानले मुद्राकोषको सहयोग प्रयोग गर्न नसकोस्। अहिलेसम्ममा जिबुटी, किर्गिस्तान, मालद्वीप्स, मङ्गोलियो, मोन्टेरेगो, पाकिस्तान, तजाकिस्तानले ऋण चुक्ता गर्न नसक्ने मनसाय व्यक्त गरिसकेका छन्। यी देशका कुल वैदेशिक ऋणको पचास प्रतिशत चिनियाँ ऋण मात्रै छ। श्रीलङ्काले त हबनटोटा बन्दरगाह नै ९९ वर्षका लागि चीनलाई सुम्पिसकेको छ। यस्तो किन भइरहेको छ भनेर खोजतलाश र अनुसन्धानबाट के देखिएको छ भने चिनियाँ सहयोगमा अनुदानको मात्रा अत्यन्तै थोरै छ र पाकिस्तानको मामिलामा त अनुदान चार प्रतिशत मात्रै छ। अहिले पाकिस्तानबाहेक अन्य मुलुकहरू पनि अन्तर्राष्ट्रिय मौद्रिक संस्थाहरूसँग चिनियाँ ऋण भुक्तानीको लागि सहयोगको आग्रह गरिरहेका छन् तर यस्ता संस्थाहरूले चिनियाँ ऋण भुक्तानी गर्न कुनै रुचि देखाएका छैनन्। वस्तुतः भन्नुपर्दा चीनसँगको नेपालको व्यापार घाटालाई विचार गर्दा हामीले चीनमा निर्यात गर्ने वस्तु खासै नभएको, भएको जलविद्युत् चीनसँगै यथेष्ट भएको र उत्पादित बिजुली सकेसम्म भारतले चिनियाँ आयोजनाको खरीद नगर्ने नीति देखिएकोले बिआरआईलाई चीनले आफ्नो उत्पादन भारतीय बजारमा पुऱ्याउने साध्यको रूपमा मात्रै लिएको भन्न सकिन्छ।

चीसो बढेसँगै छालामा सङ्क्रमणको खतरा

रत्ननगर, २० पुस/रासस

चितवनसहित देशको तराईमा दिनहुँ तापक्रमको गिरावट भई चीसो बढ्ने क्रमसँगै विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्या देखिन थालेका छन्। अत्यधिक चीसो बढेपछि बिरामीको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको भन्दै चिकित्सकले सावधानी अपनाउन आग्रह गरेका छन्।

नवलपुर र चितवनसहित तराईका जिल्लामा पुस १५ पछि चीसो ह्वात्तै बढेको छ। चीसो बढेसँगै चितवनसहित तराईका अधिकांश जिल्लामा हुस्सु र कुहिरोले जनजीवन कष्टकर बन्दै गएको छ। भरतपुर अस्पतालका छालारोग विशेषज्ञ डा प्रसन्न नापेले चीसोबाट विशेषगरी वृद्धवृद्धा र बालबालिका बढी प्रभावित हुने भएकाले सावधानी अपनाउन सुझाव दिएका छन्।

जाडो महीनामा विशेषगरी मानव छालामा पानीको मात्रामा कमी हुने, छाला सुक्खा हुने हुँदा छालासम्बन्धी समस्या देखा पर्ने गरेको डा नापेले बताए। “छालामा हुने सुक्खापनका कारण सोरायसिस, इथायसिसजस्ता रोग तथा सङ्क्रमणका कारण लुतोजस्ता रोग बढी मात्रामा देखिने गरेको छ,” डा नापेले भने, “चीसोबाट हुने एलर्जीका कारण धेरैलाई हातका औंला, नाक तथा कानमा बढी समस्या देखिने गरेको छ।” चीसोको कारण एलर्जी देखिनेलाई डा नापेले चीसोबाट जोगिन सुझाव दिए।

चीसोको एलर्जी हुने मान्छेले पञ्जा लगाएर काम गर्नुपर्ने डा नापेको सुझाव छ। छालामा सङ्क्रमण देखिएको अवस्थामा उपचार गर्नुपर्ने, आफैंले जथाभावी औषधि प्रयोग गर्नुभन्दा पनि छालारोग विशेषज्ञलाई देखाउनुपर्ने डा नापेको भनाइ छ। चीसोमा छालामा देखिने सोरायसिस भन्ने रोग बल्झिन पनि सक्ने भएकाले चिकित्सकलाई देखाएर मात्रै औषधिसेवन गर्न डा नापेले सल्लाह दिए।

तस्वीरः प्रतीकात्मक

भरतपुर अस्पतालका वरिष्ठ छालारोग विशेषज्ञ डा शशि हिराचनले जाडोमा शरीरलाई चिल्लो पार्न भन्दै तोरीको तेल लगाउने प्रचलन भएको उल्लेख गर्दै तोरीको तेलभन्दा नरिवलको तेल प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुने बताए। जाडोका कारण मानिसको छालामा समेत टिबी रोग लाग्ने भन्दै वरिष्ठ छालारोग विशेषज्ञ डा हिराचनले टिबीका कारण मानिसका सबै अङ्गमा प्रभाव पर्न सक्ने बताए। छालामा देखिने टिबी पुरानो खालको दादजस्तो देखिने भएकाले त्यसको बायोप्सी परीक्षण गर्नुपर्ने डा हिराचनले बताए।

“छालामा देखिने पुरानो दादजस्तो रोग टिबी हुन सक्छ,” डा हिराचनले भने, “त्यो कस्तो प्रकारको रोग हो भनेर बायोप्सी गरेपछि मात्रै थाहा हुन्छ, जथाभावी औषधिसेवन गर्ने र लगाउने गर्दा त्यसले असर गर्न सक्छ।” छालामा देखिएको दादजस्तो भागको वरिपरि बिमिरा आएर बढ्दै जाने अवस्थाको रोग छालाको टिबी हुन सक्ने डा हिराचनको भनाइ छ। “छालामा पुरानो खालको दादजस्तो छ भने त्यतिकै घर नबसौं, छालाको टिबी पनि हुन सक्छ,” डा हिराचनले भने, “अस्पतालमा गएर छालारोग विशेषज्ञलाई देखाएपछि रोगबारे थाहा हुन्छ, उपचारपछि रोग निको पनि हुन्छ।”

चीसो मौसममा विभिन्न प्रकारका सरुवा तथा नसर्ने रोगको सङ्क्रमण देखिने गरेको छ। चीसोले गर्दा श्वासप्रश्वाससहित जन्डिस, एलर्जी, नाक बन्द हुनेसहितका दीर्घरोगीसमेत बढ्ने गरेका छन्। पछिल्लो समय विशेषगरी चीसोकै कारण रक्तचापका बिरामी बढेका भरतपुर अस्पतालका अध्यक्ष वरिष्ठ फिजिसियन डा भोजराज अधिकारीले बताए।

कोभिडको त्रासका कारण धेरै मानिस घरभित्रै बस्ने, खानपान बढी हुने, नुनिलो र चिल्लो पदार्थ बढी सेवन गर्ने तथा व्यायामका लागि बाहिर ननिस्कने कारण उच्च रक्तचाप र मधुमेहका बिरामी बढ्दै गएका डा अधिकारीले बताए। आफ्नो वातावरणलाई सुधार गर्दै तातो र झोलिलो पदार्थ सेवन बढाएमा चीसोका कारण हुने विभिन्न रोगबाट जोगिन सकिने अधिकारीले बताए। अरू बेलाभन्दा शरीरको प्रतिरोध क्षमता जाडोमा कमजोर हुने र कम घाम लाग्ने भएकाले शरीरका लागि चाहिने भिटामिन ‘डी’ को पनि कमी हुने भएकाले विशेष ध्यान दिनुपर्ने अधिकारीको सुझाव छ।

सामाजिक सेवामा समर्पित रिलिफ सोसाइटीको कार्यसमितिलाई चाहिने समय प्रदान गरी सामाजिक सेवामा सहभागी हुनुहोस्। रिलिफ भवन फोनः ९८४५११९४४८

मुसहर बस्तीमा चीसोको प्रहारः न लुगा, न खाना

जलेश्वर, २० पुस/रासस

महोत्तरी जिल्लाको एकडारा गाउँपालिका–४ भटौलिया गाउँका हुकुमा सदा आफ्ना लालाबाला र घरपरिवारसहित चीसो स्याँठका बीच छन् । उनी तथा बालबालिका र महिलाहरूको शरीरमा चीसो छल्न सक्ने लुगाफाटा छैनन्। उनको घरमाथि टुटेका झिक्राझिक्री मात्र छन्, घेराबेरासमेत केही छैन । साठी वर्ष नाघिसकेका हुकुमा आफ्नो परिवारसहित चीसो आकाशमुनि छन् ।

चरम गरीबीले छोएको त्यस परिवारमा ससाना बालबालिका गरी १३ जना थिए। तीमध्ये कुनै बालबालिकाको शरीर लुगाफाटाले पूर्णरूपमा छोपिएका छैनन् । त्यसैगरी, महिलाहरू अनिवार्यरूपमा इज्जत ढाक्नैका लागि लगाउनुपर्ने लुगाबाहेक थप लत्ताकपडामा भेटिएनन् । पुरुषहरू पनि आधा–अधूरा च्यातिएको लुगाफाटाले सकिनसकी आफूलाई चीसोबाट जोगाउने प्रयत्न गरिरहेका छन्। सञ्चारकर्मीलाई देखेर बालबालिका दगुर्दै "केही बाँड्ने मान्छे आयो" भन्दै आए । हुकुमाले परैबाट 'हजुर जे लाइलछी से ओकरेसबके ददिऔ' (हजुरले जे ल्याउनुभएछ, त्यो उनीहरूलाई नै दिदिनुहोस्) भन्दै कराइन् ।

उनकै छिमेकी सीतादेवी सदा आफ्ना पाँच छोराछोरीसहित परालको ठुटाले चारैतिरबाट घेरिएको र माथि च्यातिएको प्लास्टिकबाट ठाउँठाउँमा घरभरि उज्यालो आउँदै गरेको सानो झुप्रामा चीसोसँगै लड्दै छिन् । उनले घरभरि आफू र आफ्ना सन्तानको जीउ न्यानो पार्न र राति सुत्नका लागि पराल ओछ्याएकी छन् भने ओढ्नका लागि जुटका ठूलाठूला बोरामा पराल कोचेर राखेकी छन्। उनीकहाँ कुनै छोराछोरीका जीउमा पनि पूरा लत्ताकपडा छैन । घरभित्रैबाट चीसोले काँप्दै सीताले रुँदै भनिन्, "हजुर हमरा सबल केऊ नै अबैछै, मैर रहलछी लेकिन केकरो कोनो फिकिर नै है।" (हजुर हामीकहाँ कोही आउँदैनन्, जाडोले मरिरहेछौं तर पनि कसैलाई कुनै मतलब छैन) उनले आफू तीन वर्षदेखि चीसो, वर्षा र घामको सामना गर्दै सोही झुप्रामा दिन बिताउन बाध्य रहेको बताइन्। "ठूलो परिवार भएकाले खानपानकै जोहो त गर्न सकिँदैन भने लुगाफाटा र ओढ्ने, ओछ्याउने कहाँबाट ल्याउन् ?" उनले थप पीडा पोखिन् ।

उनी र उनका सन्तान पनि सञ्चारकर्मीलाई देखेर असहनीय चीसोको बेला आफ्नो बस्तीमा कुनै कुरा बाँड्न आएका व्यक्ति सम्झेर माग्न थाल्छन् ।

त्यहीं नजीकै चार वर्षदेखि दमरोगकी शिकार अनरियादेवी सदा झोत्रो कम्बल ओढेर काँप्दै थिइन् । उनले आफूलाई पति र छोराछोरीले समेत राम्ररी हेरचाह नगरेको भनी सहारा मागिन् । उनले भनिन्, "हजुर मलाई पनि आफूसँगै लग्नुस्, नत्र यहाँ केही दिनमैं मर्छु। मलाई बिरामीले धेरै च्यापिसकेको भएपनि मेरो उपचार न त पतिले गराउँछन्, न छोराछोरीले नै मलाई माया गर्छन्," उनले आफूलाई चीसो मौसमको दुश्मन दमरोगबाट मुक्ति दिलाइदिन पनि आग्रह गर्दै भनिन् । उनले तातो र पोषिलो खानाको अभावसँगै आफू दुई/दुई दिनसम्म भोकभोकै पनि रहने गरेको दुःखेसो गरिन् ।

उनी जस्तै सोही ठाउँ बस्ने ४५ वर्षीया कोशिला सदा दुई सातादेखि राति सुत्न पाएकी छैनन्। उनले भनिन्, "दिनभरि जसोतसो काटे पनि राति आगोकै सहाराले नै बाँच्दै आएको छु ।" दुई सातादेखिको चीसो स्याँठबाट बालबालिका र आफूलाई बचाउन रातभरि पातपतिङ्गरको घुर जलाएर सुत्ने गरेको बताउँदै उनले आगो बालेर सुत्दा जल्ने, पोल्ने डरले बालबालिकालाई सुताए पनि आफू खासै नसुत्ने गरेको सुनाइन् ।

गरीबीका कारण खानपानकै जोरजाम पनि राम्ररी पूरा गर्न नसक्ने उनका पति दिनभरि मजदूरी गरेर कमाएको पैसामध्ये आधी मदिरामा उडाइदिने गर्छन् । आधी पैसाले जहान परिवारका लागि खानेकुराको जोहो गर्नुपर्दा बालबालिकाले न्यानो लुगाफाटा र पोषिलो खानेकुरा पाएका छैनन् । यस वर्ष मात्रै नभएर वर्षौंदेखि आफूहरूले जाडोयाममा यसैगरी समय काट्ने गरेको पाँच सन्तानकी आमा कोशिलाले बताइन्। दिनमा घाम लागे खुशी हुने र साँझ ढल्दै गर्दै दुःखी भई रातभरि घुरमा आगो तापेर रात बिताउने उनको दिनचर्या बनिसकेको छ ।

बाक्लो हुस्सु र डम्म परेको कठ्याङ्ग्रिदो जाडोकै बीच बस्तीनजीकै धानखेतमा धान बढार्दै गरेकी ७२ वर्षीया भुटीदेवी सदाले पनि टाढैबाट कराउँदै आफ्नो पीडा सुनाइन्, "हजुर, खान पाएकी छैन । घरमा अन्नपात छैन, जीउमा लुगा छैन, छानामाथि ओत छैन, यस्तोमा निष्ठुर जाडोले ज्यानै लिन लागेको छ । कहाँ जाऊँ, के गरूँ र कसरी बाँचूँ," भन्ने चिन्ताले पिरोलिएकी उनी घरी आगो ताप्ने र घरी धान बढार्दै थिइन् । उनले दैनिकरूपमा मजदूरी गरेपछि मात्रै घरमा खानपिनको व्यवस्था हुन्छ । एक दिन पनि मजदूरी नगरेमा सातजना बालबालिकासहित ११ जनाको परिवारका सबै सदस्य भोकभोकै बस्नुपर्ने उनको दुःखेसो छ। "अहिले कठ्याङ्ग्रिदो जाडोमा कहिले काम पाइन्छ भने कहिले कामै पाइँदैन । काम नपाइएमा परिवारजन भोकै बस्छन्," भुटीले थपिन्, "हजुर कोही दाता छन् भने हामीलाई कम्तीमा एक महीनाका लागि राहत दिलाइदिनुस्। एक महीनामा जाडो हटेर गएपछि पुनः रोजगार गरेर खान्छु तर अहिले रोजगार गर्न कि ज्यान जोगाउन ?"

उनीसँगै अर्को खेतमा एउटा हातै नभएको ११ वर्षीय बालक पनि धान बढार्दै थिए । किशन सदा नाम गरेका उक्त बालकले पनि जीउमा च्यातिएको आधा लुगा मात्रै लगाएका थिए। कठ्याङ्ग्रिदै एउटै हातले धेरथोर धान बटुल्दै गरेका उनी पनि परैबाट भन्दै थिए, "हजुर, राहतमा मेरो पनि नाम लेखिदिनुस्, मैले पनि दुई दिनदेखि खान पाएको छैन । मेरो पनि घरमा आमा, तीनजना दिदीभाइ र मलगायत पाँचजना छौं तर कमाउने कोही नहुँदा एउटै हातले भएपनि काम गरेपछि मात्रै खान पाउँछु ।"

त्यही बस्तीभित्रै सानो खरको झुप्रोभित्रै पराल ओछ्याएरै दुई महीने बालकलाई झुत्रो लुगामा बेरेर सुताइएको छ । उसको अभिभावक सिकिन्दर सदा भन्दै थिए, "हजुर आफैं त कठिनसँग जाडो सहन सकिरहेको छु तर यत्रो सानो बच्चालाई कसरी जोगाउन ? डर हुन्छ कहीं केही नराम्रो नभइहालोस्। घरमा चारैतिरबाट हावा पस्छ । जाडोले मुटु नै हल्लाउँछ । यस्तोमा ओढ्ने, ओछ्याउने नहुँदा मनै रोएर आउँछ। कसैगरी कतैबाट पनि राहत दिलाइदिनुस् ।"

सो बस्तीका ललित, सरोज, वकील, जोगिया, दिनेश, कृष्ण, सुरेन्द्र, रामस्नेही, सुमिन्त्रादेवी, पवित्रीदेवी, विदेही, मनतोरियादेवी सदासहित १०० परिवार मुसहरको अवस्था त्यस्तै छ। जुनसुकै व्यक्तिका घरमा जाँदा पनि सबैको उस्तै पीडा देखिन्छ । अभावै अभावमा जीवन काटिरहेका उनीहरूको अवस्था बढ्दो चीसोसँगै चिन्ताजनक हुँदै गएको छ । चीसो छल्न समयमैं उनीहरूलाई न्यानो लुगाफाटा र पोषिलो खानेकुरासहितको राहतको व्यवस्था गरिएन भने बस्तीमा मानवीय क्षति हुन बेर नलाग्ने बस्तीका अगुवा रजिन्द्र सदाले बताए ।

वडाध्यक्ष रामविलास रायले चीसो पीडितलाई राहत दिन वडामा केही पनि नरहेको बताए। उनले भने, "मैले चाहेर पनि मुसहरहरूका लागि तत्कालै केही गर्न सक्दिनँ, वडा सञ्चालनबाहेक हामीसँग कुनै थप बजेट छैन, सबै कार्यक्रम गाउँपालिकामैं सीमित छ । पीडितको अवस्थाबारे गाउँपालिका अध्यक्षलाई जानकारी गराउँदै केही गर्ने प्रयास भने अवश्य गर्नेछु ।" सो गाउँपालिकाका अध्यक्षमा भने रामछविला साह तथा जिल्लाको निर्वाचन क्षेत्र नं ३ मा पर्ने यस क्षेत्रबाट सङ्घीय सांसदमा महन्थ ठाकुर र प्रदेश नं २ प्रदेशसभा सदस्यमा रानीकुमारी तिवारी निर्वाचित भएका छन् ।

रोग, भोक र कठ्याङ्ग्रिदो चीसोबाट ज्यान गुमाउन लागेका मुसहरको उद्धार र राहतका लागि गाउँपालिका अध्यक्ष, सङ्घीय सांसद र प्रदेशसभा सदस्यले अहिलेसम्म कुनै पहल नगरेको गुनासो एकै स्वरमा सबै मुसहरले गरेका छन् । उनीहरूका अनुसार अहिलेसम्म कुनै एनजिओ र आइएनजिओसमेत तिनको हालखबर सोध्न वा कुनै किसिमको राहत बाँड्न आएका छैनन् ।

मुसहरहरूले आउँदो निर्वाचनमा आफ्नो बस्तीमा मत माग्न जानेलाई आफूहरूले यसै विषयबारे प्रश्न सोध्ने बताए। निर्वाचन भएको चार वर्ष बित्न लाग्दा पनि आफूहरूका लागि अहिलेसम्म जनप्रतिनिधिले कुनै कार्यक्रम नल्याएको र कुनै सहयोग नगरेको बस्तीका अगुवा रजिन्द्रले बताए ।

उनीसहित सम्पूर्ण बस्तीका पीडितले आफूहरूलाई बढ्दै गरेको चीसोबाट जोगाउनका लागि जिल्ला प्रशासन कार्यालय, जिल्ला प्रहरी कार्यालय, नेपाल रेडक्रस सोसाइटीलगायत सरोकारवाला पक्षसमक्ष आफ्ना कुरा पुर्‍याइदिन सञ्चारकर्मीलाई आग्रह पनि गरे ।

आन्तरिक पर्यटकको गन्तव्य बन्दै इन्द्रसरोवरः मकवानपुर जिल्ला, चित्लाङ, मार्खुमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूको लागि २०७२ सालदेखि इन्द्रसरोवरमा डुङ्गाबाट घुमाउने काम शुरू भएको हो। सोही बखतदेखि ईश्वर महतले काठको डुङ्गा चलाउँदै आएका छन्। उनको मासिक तलब रु १२ हजार छ। सो स्थानमा साताको शुक्रवार, शनिवार र चाडपर्वहरूमा मानिसहरूको घुइँचो लाग्छ। भर्खरै बितेको सन् २०२२ को जनवरी १ तारिख अर्थात् नयाँ वर्षमा यहाँ दुई हजारभन्दा बढी पर्यटक इन्द्रसरोवरमा डुङ्गा चढ्न आएका थिए। एकजनाले डुङ्गाबाट घुम्दा रु ११० देखि २ सयसम्म तिर्नुपर्ने हुन्छ। तस्वीरः पङ्कज श्रेष्ठ

पत्रपत्रिकाको वर्गीकरण नतीजा छिट्टै सार्वजनिक गरिने

बागलुङ, २० पुस/रासस

प्रेस काउन्सिलले विगत तीन आर्थिक वर्षदेखि रोकिएको पत्रपत्रिकाको वर्गीकरण नतीजा छिट्टै सार्वजनिक गर्ने भएको छ । प्रेस काउन्सिल नेपालका अध्यक्ष बालकृष्ण बस्नेतले मङ्गलवार काउन्सिलद्वारा यहाँ आयोजित पत्रकार आचारसंहिता जागरण कार्यक्रममा सो जानकारी दिएका हुन् । "भरसक यही पुस महीनाभित्रैमा नभए पनि आउँदो १५/२० दिनमा वर्गीकरण नतीजा सार्वजनिक हुन्छ," उनले भने, "विविध कारणले रोकिएको वर्गीकरण प्रक्रियालाई काउन्सिलको अहिलेको नेतृत्वले टुङ्गो लगाउँदैछ ।"

तस्वीरः रासस

उनले आफूहरू काउन्सिलमा आएको सात महीना मात्रै भएको र पत्रपत्रिकाको वर्गीकरण प्रक्रिया पहिलेदेखि नै अवरुद्ध रहेको स्मरण गराए । अध्यक्ष बस्नेतले वर्गीकरण काउन्सिलले मात्रै गर्ने नभएर त्यसमा राज्यका अन्य निकाय पनि सम्बद्ध रहेको स्पष्ट पारे ।

बेलैमा वर्गीकरण नतीजा नआउँदा पछिल्लो अवधिमा सञ्चालनमा आएका पत्रपत्रिकाले राज्यले दिने लोककल्याणकारी विज्ञापनबाट वञ्चित हुनुपरेको छ । त्यसको सोझो मार जिल्लास्तरमा सञ्चालित स्वरोजगारमूलक पत्रपत्रिकामा परेको छ।

सोही क्रममा अध्यक्ष बस्नेतले आचारसंहिता पत्रकारको मूलमन्त्र भएको उल्लेख गरे । "आचारसंहितामा टेकेर हामीले पत्रकारिता गर्नुपर्छ, पत्रकारले यसलाई सधैं मनमा लिएर हिंड्नुपर्छ, पढिरहनुपर्छ," उनले भने ।

पत्रकारितामा नवप्रवेशीहरूले त झन् आचारसंहिताबारे बढी ध्यान दिनुपर्ने उनको सुझाव छ। काउन्सिलका सदस्य दुर्गा भण्डारीले सञ्चारका नयाँ–नयाँ माध्यम विकास भएसँगै आचारसंहिता पालना थप चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको धारणा राखे ।

पत्रकारितामा स्वच्छता र विश्वसनीयता कायम गर्न पत्रकारले आचारसंहिता पालना गर्नु अनिवार्य शर्त रहेको उनको भनाइ छ । कार्यक्रममा पत्रकार पुण्य पौडेलले पत्रकार आचारसंहिताका विषयमा सहजीकरण गरेका थिए ।

नेपाल पत्रकार महासङ्घ, बागलुङ शाखाको संयोजनमा भएको कार्यक्रममा ३० भन्दा बढी पत्रकारले भाग लिएको महासङ्घका जिल्ला उपाध्यक्ष नवीन शिशिर विकले जानकारी दिए ।

माउन्ट एडमन्डको ३८औं विद्यालय दिवस अन्तरा महतो सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थी

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

पर्सा जिल्लाकै पुरानो माउन्ट एडमन्ड माध्यमिक विद्यालय, श्रीपुरले ३८औं

तस्वीरः प्रतीक

विद्यालय दिवस मनाएको छ। विद्यालयका संस्थापक/निर्देशक अर्जुन शम्शेर जबराको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रम स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गरी मनाएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक अनन्तकुमारलाल दासले बताए ।

कक्षा ८ द्वारा सञ्चालित कार्यक्रमको सहजीकरण मोनिका गोले र रोशनी साहले गरेका थिए भने स्वागत मन्तव्य कार्यक्रम संयोजक बलराम नेपाली दिएका थिए । यसैगरी, विपेक्षा सुवेदीले खोज र अनुसन्धानमा आधारित विद्यालयको चिनारी प्रस्तुत गर्दै बालबालिकाहरू प्रेम हो, आशा हो तथा विद्यालयको भविष्य हो र सिक्नेले सिकेको छैन भने सिकाउनेले सिकाएको छैन भन्ने माथि नै यस विद्यालयको सम्पूर्ण परिचय अन्तर्निहित रहेको बताइन्।

प्रअ दासले विद्यालय दिवसमार्फत असल प्रयत्नलाई हौंस्याउँदै सिर्जनशीलता राख्ने शिक्षक र विद्यार्थीहरूलाई एक ठाउँमा समझदारी विकास गर्ने अवसरको रूपमा लिएका छौं भनी बताए ।

विद्यालयले गुणस्तरीय शिक्षाका साथै अतिरिक्त क्रियाकलापमा पनि जोड दिएको सहभागी अभिभावकहरूले बताए। दिवसको उपलक्ष्यमा आयोजित साताव्यापी अन्तरसदन खेलकूद प्रतियोगितामा विजयी खेलाडीहरूलाई विद्यालयकी प्रथम महिला अञ्जु राणाले मेडल तथा प्रमाणपत्र वितरण गरेकी थिइन्। सो अवसरमा विभिन्न सदनद्वारा देशको संस्कृति झल्काउने नृत्य प्रस्तुत गरिएको थियो ।

यसैगरी, यस वर्षको सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थीको रूपमा कक्षा ५ की अन्तरा महतो र उत्कृष्ट शिक्षक स्मिता थामीलाई पुरस्कार तथा कदरपत्रद्वारा सम्मान गरिएको थियो ।

आयुर्वेदको गौरव-गरिमा

जीवेम शरदः शतम्

कमसेकम अचार वाटिका त कसैले पनि लगाउन सक्छ। गमलामा धनिया, पुदिना, पालक, अदुवा, खुर्सानीको बोट लगाउँदा घरका हरेक सदस्यले चटनी सेवन गर्न पाउँछन्। अमला, कागती आदि बाहिरबाट किनेर त्यसको मात्रा, उपयोगिता एवं स्वाद बढाउन सकिन्छ। कुपोषणको सङ्कटबाट मुक्त हुने यी उपाय–प्रचलन तत्काल केही लाभकारी देखिन्छ तर पछि त्यसको प्रतिक्रिया स्वस्थ जीवाणुको संहारबाट हानिकारक सिद्ध हुन्छ। चिकित्सा प, या जनमा जडीबुटीको पुरातन प्रचलनलाई अब नयाँ ढङ्गले पुनर्जीवित गर्नुपर्छ।

कमसेकम अचार वाटिका त कसैले पनि लगाउन सक्छ। गमलामा धनिया, पुदिना, पालक, अदुवा, खुर्सानीको बोट लगाउँदा घरका हरेक सदस्यले चटनी सेवन गर्न पाउँछन्। अमला, कागती आदि बाहिरबाट किनेर त्यसको मात्रा, उपयोगिता एवं स्वाद बढाउन सकिन्छ।

आँगनमा तुलसीको बिरुवा रोप्ने धर्म परम्परा महत्त्वपूर्ण र श्रेयष्कर हो।

उपचार कम महत्त्वपूर्ण छैन। हामीले यस प्रचलनलाई आफ्नो घरमा मात्र होइन प्रभाव क्षेत्रमा विस्तृत गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ। यसको प्रत्यक्ष लाभ र पुण्य परमार्थ दुवै प्रयोजन समानरूपले सन्निहित हुन्छ।

चिकित्साको दृष्टिले जडीबुटी सर्वथा निरापद हुन्छ। एन्टिबायोटिक्स रसायनको

वनस्पतिलाई भगवान्को प्रतिमा मानेर त्यसको स्थापना गर्दा आँगन भगवान्को खुला मन्दिर बन्छ। एक लोटा पानी चढाउँदा तुलसीको सिञ्चन र सूर्यार्ध्यदानको देवपूजा पाइन्छ। अगरबत्ती, दियो बाल्ने, आरती–परिक्रमा गर्नाले यो उपक्रम परिवारमा पुग्छ। यसबाट परिवारमा धार्मिकताको भावनात्मक वातावरण बन्छ। आस्तिकता, आध्यात्मिकता र धार्मिकताको जरा पनि तुलसीको बिरुवाको सहाराले हरियो रहन्छ।

तुलसी स्पर्श गरेर बग्ने हावामा सर्प, बिच्छी, कृमि–कीटक भगाउने गुण हुनुको साथै विषाणुनाशक, स्वास्थ्य संवर्द्धक गुण पनि हुन्छ।

तुलसी रामबाण औषधिसरह घरेलु चिकित्सामा काम लाग्ने, समस्त रोगमा प्रयुक्त हुने गर्छ। तुलसीको पात एक तोला, मरिच एक माशा पिसेर मुङजत्रो चक्की बनाएर राख्नुस्। बच्चालाई एउटा र ठूलालाई तीनवटा चक्की मह वा पानीसँग मिलाएर दिनमा दुईपटक जस्तोसुकै रोगमा दिन सक्नुहुन्छ। घाउ–खटिरामा तुलसीको पुल्टिस बाँध्न वा लेप लगाउन सकिन्छ। भिन्दाभिन्दै रोगमा अनुपात भेदमा तुलसीको पृथक उपचार पनि छ। त्यसको वर्णन तुलसीको चमत्कारी गुण पुस्तकमा दिइएको छ।

घरघरमा तुलसीको आँगन बनाएर देव मन्दिर स्थापना गर्ने एउटा नयाँ आन्दोलन प्रज्ञा अभियानले नेतृत्व गरेको छ। लक्ष्य चौबीस लाख बिरुवा रोपेर तुलसीको महत्त्व जनजनमा फैलाउनु हो। यसको लागि एउटा क्यारीमा बीउ छरेर बिरुवा उमार्ने र घरघर पुगेर यसको स्थापना गर्ने अभियान चलाइएको छ। जो तयार छन् उनीहरूलाई सित्तैमा बिरुवा दिने प्रयास चलाउनुपर्छ। आफ्नो घर–गाउँमा तुलसी औषधालय स्थापित गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ। साथै पुष्पवाटिका लगाउने आन्दोलन पनि चलाउन सकिन्छ। यसको लागि साग, पुष्प एवं तुलसीको बिरुवाको नर्सरी लगाउने चेष्टा पनि गर्नुपर्छ। यस आधारमा बिरुवा वितरण र स्थापनाको उपक्रम ठीक प्रकारले चल्न सक्छ। बीउको प्याकेट क्षेत्रीय प्रज्ञा संस्थानबाट नै उपलब्ध होस्, यो प्रयास पनि गर्न सकिन्छ।

दिव्य वनस्पतिको अमृतोपम लाभ उठाऔं

करेसाबारीको उपयोगिताबारे धेरै भन्नुपर्दैन। आँगन, छाना, ससाना गमला–टोकरीमा साग–तरकारीको बोट लगाउन सकिन्छ। छानोमा सिमी, अङ्गुर, लौका, रामतोरइ, परवल आदिको लहरा चढाउन सकिन्छ। यसमा धेरै श्रम लाग्दैन, न समय, न धेरै ठूलो साधन नै जुटाउनुपर्छ। मनोरञ्जन, कौतूहल एवं उत्साहको अभिवृद्धिको यो एउटा राम्रो स्वरूप हो। जसले यस्तो काममा रुचि लिन्छ, उसले सृजनात्मक सत्प्रवृत्ति उकास्ने अवसर पाउँछ र त्यस आधारमा बढ्ने अभिरुचि, पछि गएर ठूलो निर्माणको आधारभूत कारण बन्छ। शिशुपालन, पशुपालनसरह वनस्पति उत्पादन, अभिवर्द्धन पनि एउटा उपयोगी प्रसङ्ग हो। यस अभ्यासमा जति श्रम, समय लाग्छ, त्यसको तुलनामा लाभ निश्चितरूपले अनेक गुणा बढी हुन्छ।

अहिले सर्वत्र कुपोषणको गुनासो छ। भोजनमा पोषक तत्त्व घटेपछि अनेकौं रोग बढिरहेको छ। कुपोषणको प्रमुख कारण आहारमा हरियो वनस्पतिको कमी हो। चटकमटक खाने बानीले मानिसलाई तारे–भुटेको खानेकुरा खाने अम्मली बनाउँछ र हरियो सागमा स्वादको कमी देखेपछि उपेक्षा गर्न थाल्छ। अन्य वस्तुसरह साग पनि महँगो भएको छ। कहिलेकाहीं भाउ यति आकाशिन्छ कि त्यसलाई धनीले मात्र खरीद गर्न सक्छन्। सागको उपयोगबाट वञ्चित रहने जनसमुदाय यदि कुपोषणजन्य दुर्बलता एवं रुग्णताको शिकार हुन्छ भने कुनै आश्चर्य मान्नुपर्दैन।

घरेलु साग–वाटिका यस समस्याको सहज समाधान हो। आँगन, छाना, छप्परमा थोरै जानकारी लिएर उत्साह र थोरै परिश्रम गरेर सानो गृहस्थीको लागि कामचलाउ मात्रामा साग हरेक मौसममा उपलब्ध गराउन सकिन्छ।

सुरक्षा भत्ता माग गर्दै ज्येष्ठ नागरिकले पालिकामा ताला लगाए

प्रस, महोत्तरी, २० पुस/

सामाजिक सुरक्षा माग गर्दै महोत्तरीको गौशाला नगरपालिका वडा नं ११ को वडा कार्यालयमा ज्येष्ठ नागरिकले ताला लगाएका छन्। तीन/तीन महीनामा पाउनुपर्ने भत्ता छ महीना बितिसक्दा पनि नपाएको भन्दै ज्येष्ठ नागरिकहरूले मङ्गलवार वडा कार्यालयमा ताला लगाएका हुन्।

सो वडाका ज्येष्ठ नागरिक र एकल महिलाले बितेको साउनदेखि सामाजिक सुरक्षा भत्ता नपाएको बताएका छन्। दशैं, तिहार, छठ पर्वमा नपाएको भत्ता कठ्याङ्ग्रिदो जाडोमा समेत नपाउने भएपछि अति नै पीडा भएकोले आफूहरूले तालाबन्दी गरेको ७८ वर्षीय रामनारायण महतोले बताए। भत्ता नपाउँदा चीसोमा न्यानो कपडा र औषधिसमेत किन्न नपाएको उनले गुनासो गरे।

वडा कार्यालयमा तालाबन्दी गरेपछि ज्येष्ठ नागरिकहरूले नाराबाजीसमेत गरेका थिए। सो सम्बन्धमा कार्यवाहक वडाध्यक्ष रामगुलाम महतोले भत्ता निकासीका लागि नेपाल बैंक लि., गौशाला शाखा र नगरपालिकासँग समन्वय भइरहे पनि बैंकको कमजोरीका कारण समयमा भत्ता उपलब्ध हुन नसकेको बताए। "नगरपालिकाबाट रकम बैंकमा गइसकेको छ भन्छ, बैंकले प्रक्रिया मिलाउँदै छौं, दिन्छौं भनेर टारिरहेको छ," कावा वडाध्यक्ष महतोको भनाइ छ। सबै वडाको सामाजिक सुरक्षा भत्ताबापतको रकम नगरपालिकाबाट बैंकको खातामा पठाइसकिएको गौशाला नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत वीरेन्द्रजङ्ग थापाले बताए। सोबारे जतिसक्दो छिटो बुझेर लाभकारी समुदायलाई खबर गर्ने थापाले आश्वासन दिएका छन्।

राष्ट्रियसभाका लागि प्रदेश २ मा पाँचजनाको उम्मेदवारी

प्रस, जनकपुरधाम, २० पुस/

राष्ट्रियसभा सदस्यका लागि प्रदेश २ को दुईवटा सिटमा पाँचजनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन्। सत्ता गठबन्धनको तर्फबाट दुईजनाले र प्रतिपक्षका तर्फबाट तीनजनाले उम्मेदवारी दर्ता गराएका हुन्।

सत्ता गठबन्धनमा रहेका जसपाका नेता मो. खालिद सिद्दिकी र माओवादी केन्द्रकी नेत्री उर्मिला अर्यालले उम्मेदवारी दर्ता गराएका छन् भने नेकपा एमालेका उसमान अन्सारी साथै बिना देवी र लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टीकी रूपाकुमारी यादवले उम्मेदवारी दर्ता गराएको प्रदेश २ निर्वाचन आयोगको कार्यालयले जनाएको छ। गठबन्धनका सिद्दिकीले अन्य समूहबाट र अर्यालले महिला समूहबाट दिएका हुन्। त्यसैगरी, एमालेका अन्सारीले अन्य समूहबाट साथै सोही पार्टीकी बिना देवी र लोसपाकी यादवले महिला समूहबाट उम्मेदवारी दिएका हुन्।

राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनमा ४३ जनाको उम्मेदवारी (सूचीसहित)

प्रदेश नं. १	अपाङ्गता भएका व्यक्ति वा अल्पसंख्यक	हेमराज राई	जनता समाजवादी पार्टी, नेपाल
		सोनाम गेल्जेङ शेर्पा	नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (एमाले)
	अन्य	गोपाल कुमार बस्नेत	नेपाली काँग्रेस
		गुरु प्रसाद बराल	नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (एमाले)
		अमर बहादुर विष्ट	राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी
प्रदेश नं. २	महिला	उर्मिला अर्याल	नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र)
		रुपा कुमारी यादव	लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी, नेपाल
		विना देवी	नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (एमाले)
	अन्य	महमद खालिद	जनता समाजवादी पार्टी, नेपाल
		उसमान अन्सारी	नेपाल कम्यूनिष्ट पार्टी (एमाले)

शीतलहरको कारण विद्यालय बिदा

प्रस, जनकपुरधाम, २० पुस/

चीसो अत्यधिक बढेपछि धनुषा जिल्लाका तीनवटा स्थानीय तहले विद्यालय बिदा दिएका छन्।

जिल्लास्थित क्षीरेश्वरनाथ नगरपालिका, नगराइन नगरपालिका र लक्ष्मीनियाँ गाउँपालिकाले मङ्गलवारदेखि विद्यालयमा बिदा दिएका हुन्। बढ्दो चीसोका कारण जनजीवन कष्टकर बन्दै गएको र विद्यालयमा बालबालिकाको उपस्थितिसमेत पातलिएकाले आउँदो शनिवारसम्मका लागि नगर क्षेत्रका विद्यालयमा बिदा दिने निर्णय गरेको क्षीरेश्वरनाथ नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रमोदकुमार घिमिरेले जानकारी दिए।

त्यसैगरी, नगराइन नगरपालिकाले पनि आगामी पाँच दिनका लागि नगर क्षेत्रका विद्यालयमा बिदा दिएको जनाएको छ। अत्यधिक चीसो र शीतलहरका कारण पठनपाठनमा समस्या भइरहेकाले मङ्गलवारदेखि पाँच दिनका लागि नगर क्षेत्रका सम्पूर्ण विद्यालय बिदा दिएको नगरपालिकाले जनाएको छ।

त्यस्तै, लक्ष्मीनियाँ गाउँपालिकाले पनि पालिका क्षेत्रभित्रका विद्यालय अर्को सूचना नहुन्जेलसम्मका लागि बिदा दिएको जनाएको छ। गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत हरिशङ्कर यादवले सूचना जारी गरी चीसोका कारण विद्यालयमा बिदा दिएको जानकारी दिएका हुन्।

लागूऔषधसहित चार जना युवक पक्राउ

प्रस, महोत्तरी, २० पुस/

प्रहरीले सोमवार राति लागूऔषधसहित चारजना युवकलाई पक्राउ गरेको छ। पक्राउ पर्नेमा महोत्तरी जिल्लाको रामगोपालपुर नगरपालिका वडा नं ६ बस्ने २७ वर्षीय शत्रुघ्न मुखिया, सर्लाहीको लालबन्दी नगरपालिका वडा नं ४ का १७ वर्षीय वीरेन्द्र मुखिया, सोही स्थानका १८ वर्षीय सुरेश मुखिया र बरहथवा नगरपालिका वडा नं ७ घर भएका १४ वर्षीय किशोर सुमन श्रेष्ठ छन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय, महोत्तरीका प्रहरी नायब उपरीक्षक प्रकाश विष्टका अनुसार राति करीब ८ बजेको समयमा भारतको सीतामढीस्थित कन्हमाबाट नेपाल आएका युवकहरूमाथि शङ्काको आधारमा औरही नगरपालिका वडा नं ४ स्थित सडकमा चेकजाँच गर्दा लागूऔषध बरामद भएको हो।

उनीहरूको साथबाट प्रहरीले नाइट्रोभेट ट्याब्लेट ३७५ थान, स्पास्मो प्रो आठ थान र डाइलेक्स सिरप चार बोतल बरामद गरेको जनाएको छ।

फरक समाचार

जाडोमा न्यानो टोपी किन लाउने ?

चीसो मौसममा कान ढाकेर शरीरलाई न्यानो राख्न सकिन्छ। शरीरलाई न्यानो राख्न बाक्लो टोपी लगाउनुपर्छ। बाक्लो टोपी लगाउँदा यसले टाउको र कान ढाक्छ र चीसोको मौसममा फ्रोस्टबाइट, हाइपोथर्मिया आदि समस्याबाट

बचाउँछ। जाडो मौसममा तापमान अचानक परिवर्तन हुँदा र चीसो स्याँठ चल्दा ज्वरो लाग्न सक्छ, तसर्थ टोपी लगाउनुपर्छ, यसले ज्वरोबाट बचाउँछ।

कान ढाकेर रेडिएशनबाट जोगिन सकिन्छः रेडिएशनको कारण पनि शरीरले ताप गुमाउँछ। निकै चीसो वातावरण भएपछि यस्तो हुन्छ। यदि चीसो मौसममा न्यानो टोपी लगाउँछौं भने शरीरको ताप जोगिइन्छ। सवारी साधन चलाउँदा हेलमेटभित्र न्यानो टोली लगाउन नबिर्सिनुहोला।

न्यानो टोपीले शरीरलाई चीसो हुनबाट जोगाउँछ। शरीरको गर्मी कान र घाँटीको माध्यमबाट बाहिर निस्कन्छ। यदि कान र घाँटी ढाकेर राख्नुहुन्छ भने शरीर गरम रहन्छ। लामो समयसम्म छाला चीसो वातावरणमा रहँदा ज्वरो पनि लाग्न सक्छ।

हाइपोथर्मियाबाट जोगाउँछः हामी हाइपोथर्मियाको शिकार त्यतिबेला हुन्छौं जब शरीरले निकै चाँडै गर्मी गुमाउँछ र शरीर चीसो हुन्छ। न्यानो टोपीले हाइपोथर्मियाबाट जोगाउनुका साथै शरीरमा गर्मी बनाउन हावा लाग्ने बाटो पनि बन्द गरिदिन्छ। हाइपोथर्मियाको लक्षण भनेको भ्रमित हुने, बोली लटपटिने, कम्पन आदि हो।

फ्रोस्टबाइटबाट जोगाउँछः फ्रोस्टबाइट भनेको हाम्रो शरीरको त्वचा बढी समयसम्म चीसो वातावरणमा भएपछि माथिल्लो त्वचा र भित्री कोष जम्छ, जसले गर्दा हात, औंला, कान, खुट्टा, नाक वा गालामा घाउ हुन सक्छ। चीसो मौसममा कानलाई गरम टोपीले ढाकेर राख्दा फ्रोस्टबाइटको समस्या हुँदैन किनभने हाम्रो कान सबैभन्दा पहिले फ्रोस्टबाइटको शिकार हुन्छ। यसको साथै त्वचालाई मोइश्चराइज राख्नुपर्छ।

ज्वरोबाट जोगाउँछः ठण्ढीको दिनमा न्यानो टोपी लगाएर ज्वरोबाट जोगिन सकिन्छ। यतिबेला शरीरको तापमान अचानक परिवर्तन हुँदा ज्वरो, रुघाखोकी आदि हुन सक्छ र टोपीले यी रोग लाग्नुभन्दा पहिले नै बचाउँछ। टोपीलाई हरेक साता धोएर सफा गरेर प्रयोग गर्नुपर्छ।

उच्च रक्तचाप हुनेबित्तिकै अपनाऔं यी उपाय

आजभोलि उच्च रक्तचापका रोगीको सङ्ख्या बढ्दैछ। जसले गर्दा योग, मेडिटेशन, हिंडडुल, कसरत धेरैले गरेको देखिन्छ। हरेक दिन हामीले कम्तीमा

चालीस मिनेट शारीरिक कसरत गर्नुपर्छ। बढी तेल, खुर्सानी, मसाला भएको खानेकुरा खाएपछि उच्च रक्तचापको समस्याबाट बच्न सम्भव हुँदैन। उच्च रक्तचाप भएको थाहा पाउनेबित्तिकै पाँच उपाय गरेर आफ्नो बचाउ गर्न सकिने भारत, लखनऊकी केयर इन्स्टिट्युट अफ लाइफ साइन्सेजकी एमडी फिजिशियन डा सीमा यादवले बताएकी छन्।

शारीरिक गतिविधिः उच्च रक्तचाप भएको थाहा पाएपछि हरेक दिन कम्तीमा तीस मिनेट हिंड्नुपर्छ। रक्तचाप कम गर्न कसरत तथा बाहिरी खेलकूदमाथि ध्यान दिनुपर्छ। भऱ्याङ चढ्ने, ओर्लने गतिविधि पनि गर्न सकिन्छ।

बिहान–बेलुका हिंडडुलः उच्च रक्तचापको समस्या भएपछि बिहान–बेलुका हिंडडुलका साथै कार्डियो एक्सरसाइजलाई पनि दिनचर्यामा सामेल गर्नुपर्छ। हिंडडुल गर्नु अघि वार्म अप वा योग गर्न सकिन्छ। सकिन्छ भने आफ्नो स्टेप्स पनि काउन्ट गरेर लक्ष्य समयसँगै बढाउनुपर्छ।

स्लो ब्रिदिङः बिहान–बेलुका आधा घण्टा प्राणायाम गर्नुपर्छ। एकान्त ठाउँमा मेडिटेशन गर्नुहुँदैन। विज्ञका अनुसार गलत तरीकाले मेडिटेशन गर्दा, उच्च रक्तचापका रोगीको लागि एंग्जाइटीको कारण पनि बन्न सक्छ। तसर्थ विज्ञको सल्लाहमा मेडिटेशन गर्नुपर्छ।

आहार परिवर्तनः नूनको मात्रा कम गर्ने र आहारमा पोटाशियमको मात्रा बढाउनुपर्छ। जस्तै गोलभेंडा, आलु, केराउ, किसमिस आदि। उच्च रक्तचाका रोगीले घ्यू, तेल, मसाला बढी भएको खानेकुरा खानुहुँदैन।

धनियाः उच्च रक्तचापका रोगीले धनियाको जूस सेवन गर्नुपर्छ। यसको अलावा करी पत्ता, लसुन, कागती–पानी–मह सेवन गर्दा पनि रक्तचाप नियन्त्रित हुन्छ। धनियाको अचार र तरकारीमा पनि राखेर सेवन गर्न सकिन्छ।

– प्रतीक डेस्क (एजेन्सीको सहयोगमा)

अन्तर्राष्ट्रिय समाचार

भारतमा थप ३७ हजार ३७९ जना कोरोना सङ्क्रमित

नयाँ दिल्ली, २० पुस/एएनआई

भारतमा गत २४ घण्टामा कोरोना भाइरसबाट थप ३७ हजार ३७९ सङ्क्रमित भएका केन्द्रीय स्वास्थ्य र परिवार कल्याण मन्त्रालयले मङ्गलवार जानकारी दिएको छ। यससँगै भारतमा कोरोना शुरू भएदेखि हालसम्म तीन करोड ४८ लाख ८ हजार ८८६ जना सङ्क्रमित भएका छन्।

भारत, बैङ्गलोरमा छात्राहरूलाई कोभिडविरुद्ध खोप दिँदै स्वास्थ्यकर्मी। तस्वीरः सिन्हवा

गत २४ घण्टामा भएका सङ्क्रमित मध्ये एक हजार ८९२ जना भने ओमिक्रोन भेरिएन्टबाट सङ्क्रमित रहेका पनि समाचारमा जनाइएको छ। तीमध्ये ७६६ जना भने निको भएका छन्। सोही अवधिमा थप १२४ जनाको कोरोना सङ्क्रमणका कारण मृत्यु भएको छ। योसँगै भारतमा कोरोनाको कारण ज्यान गुमाउने व्यक्तिको सङ्ख्या चार लाख ८२ हजार १७ पुगेको मन्त्रालयले थप जानकारी दिएको छ।

भारतमा अहिले एक लाख ७१ हजार ८३० जना सङ्क्रमित अवस्थामैं छन्। यो सङ्ख्या कुल सङ्क्रमितको ०.४९ प्रतिशत रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ। गएको २४ घण्टामा भारतमा एघार हजार ७ जना कोरोनाबाट मुक्त भएका छन्। हालसम्म तीन करोड ४३ लाख ६ हजार ४१४ जना सङ्क्रमणमुक्त भएका छन्। भारतमा कोरोना भाइरस निको हुने दर ९८.१३ प्रतिशत रहेको जनाइएको छ।

भारतमा कोरोना शुरू भएदेखि हालसम्म ६८ करोड २४ लाखभन्दा बढी व्यक्तिको कोरोना परीक्षण भएको छ। सन् २०२१ जनवरी १६ देखि कोरोना भाइरसविरूद्ध खोप अभियान शुरू भएको थियो। सो बेलादेखि हालसम्म एक अर्ब ४६ करोड ७० लाखभन्दा बढी डोज खोप लगाइएको जनाइएको छ।

भारतमा १५ देखि १८ वर्ष उमेर समूहलाई खोप लगाइँदै

सिन्हवा समाचार समितिका अनुसार भारत सरकारले १५ देखि १८ वर्ष उमेरका युवाहरूलाई कोरोनाविरुद्ध खोप लगाउन शुरू गरेको छ। भारतमा ओमिक्रोनबाट सङ्क्रमित बढ्दै गएपछि सरकारले यो उमेर समूहका नागरिकलाई खोप लगाउन थालेको अधिकारीहरूले जनाएका छन्। भारतका स्वास्थ्यमन्त्रीले सो खोप लगाएको तस्विर सार्वजनिक गरेका थिए।

भारत सरकारले यो उमेर समूहका बालबालिकालाई खोप लगाउन अनलाइन दर्ता गर्न माग गरेको थियो। सोही बमोजिम करीब १२ लाख युवाले अनलाइन दर्ता गराएको बताइएको छ। उता भारतको मध्यप्रदेशमा कोरोना भाइरस पछिल्ला दिनहरूमा निकै अनियन्त्रितरूपमा बढिरहेको बताइएको छ। नयाँ सङ्क्रमितहरूको वृद्धि हेर्दा यहाँ कोरोना भाइरसले तेस्रो लहरको सङ्केत दिएको अधिकारीहरूले जनाएका छन्।

भारतको मध्यप्रदेश राज्यमा मात्र सोमवार २२१ जना ओमिक्रोन भेरिएन्टका सङ्क्रमित भेटिएका छन्। एक हप्ता अघि ४२ जना मात्र ओमिक्रोन सङ्क्रमित थिए। गएको सात दिनभित्र नयाँ सङ्क्रमितको सङ्ख्यामा ५०० प्रतिशतले वृद्धि भएको स्वास्थ्य अधिकारीहरूले जनाएका छन्।

यहाँका स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकरीहरूले १० जनवरीदेखि हरेक दिन यस प्रदेशमा एक हजारभन्दा बढी ओमिक्रोनका सङ्क्रमित आउने अनुमान गरिएको बताएका छन्। अहिलेसम्म सरकारले थप प्रतिबन्ध लगाउनेबारे कुनै नयाँ निर्णय गरेको छैन। तर पनि यस विषयमा सरकारले विचार गर्न सक्ने उनीहरूले जनाएका छन्।

त्यस्तै सिन्हवा समाचार एजेन्सीले दिएको समाचार अनुसार दक्षिण कोरियामा कोरोना भाइरसको घातक भनिएको ओमिक्रोनका सङ्क्रमित बढेको बताइएको छ। यस भाइरसबाट दुई जनाको ज्यान गएको छ। दक्षिण कोरियामा यो भेरिएन्टबाट पहिलोपटक दुई जनाको ज्यान गएको समाचारमा जनाइएको छ।

यो भेरिएन्ट निकै घातक रहेको र यसबाट पूर्ण सतर्क रहनुपर्ने भनिएकोमा यहाँ पहिलोपटक यी दुईजनाको ज्यान गएको स्वास्थ्य अधिकारीहरूले जनाएका छन्। दक्षिण कोरियामा पनि डिसेम्बरको शुरूतिर यो भेरिएन्ट फेला परेको थियो। गत डिसेम्बर २७ मा एक र २९ तारिखमा अर्का एकजनाको यस भेरिएन्टबाट ज्यान गएको अधिकारीहरूले जनाएका छन्। रासस

रक्तसञ्चार केन्द्रलाई कुर्सी सहयोग

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

रक्तसञ्चार केन्द्र, वीरगंजलाई लाइफ बैंक काठमाडौंले गैरआवासीय नेपाली सङ्घ रक्तसञ्चार समितिको संयोजनमा चारवटा कुर्सी सहयोग गरेको छ।

रक्तदान कार्यक्रममा प्रयोग हुने चारवटा कुर्सी रक्तसञ्चार केन्द्र, वीरगंजका प्राविधिक प्रमुख सौरभराज पाण्डेलाई हस्तान्तरण गरिएको थियो। कार्यक्रममा ब्लड डोनर्स एशोसिएशन पर्साका सचिव अरविन्द सिंह, रेडक्रस पर्साका कोषाध्यक्ष महन्तप्रसाद यादव, उपमन्त्री साबिर अहमद एराज, केन्द्रका प्राविधिक डिल्लीमाया घिमिरेलगायतको

सहभागिता रहेको नेरेसो पर्साका सहायक राजन श्रीवास्तवले बताए।

आवश्यकता

यस भाजुरत्न इन्जिनियरिङ्ग एण्ड सेल्स् लि. का लागि बीरगंज र भरतपुर क्षेत्रका निम्ति निम्न लिखित पदहरूको आवश्यकता भएकोले इच्छुक आवेदकहरुले आफ्नो व्यक्तिगत विवरण सहित निवेदन दिनुहोला।

Division Manager/Sales Manager

Qualification : Minimum Bachelor Degree
Two Wheeler License Compulsory
Gender : Male
Nationality : Nepali
Experience : Tractor Sales or equivalent Preferable

Sales Person

Qualification : Minimum SLC/SEE
Two Wheeler License Compulsory
Gender : Male
Nationality : Nepali
Experience : Tractor Sales or equivalent Preferable

भाजुरत्न इन्जिनियरिङ्ग एण्ड सेल्स् लि.
आदर्शनगर, बीरगंज
फोन नं.:- ०५१-५३०४६५/९८०१३९९९८८
ईमेल:- agrisalesdiv@besl.com.np

जनमत पार्टीद्वारा रौतहटमा प्रदर्शन

प्रस, रौतहट, २० पुस/

जनमत पार्टीले गौरमा प्रदर्शन गरेको छ।

किसानको माग सम्बोधन गर्न उच्चस्तरीय समिति गठन, समयमा मलखाद, बीउ, सिंचाइको व्यवस्था, सिंचाइको लागि निश्शुल्क विद्युत्, विपद्मा परेका किसानहरूलाई क्षतिपूर्ति, किसानहरूको उत्पादनको उचित मूल्य निर्धारण, उखु किसानलाई भुक्तानी र किसानहरूलाई कार्डको व्यवस्था गर्नुपर्ने मागसहित जनमत पार्टीले प्रदर्शन गरेको थियो।

प्रदर्शनको क्रममा जनमत पार्टीले किसानहरूलाई पेन्सन, बालीको बीमा, किसानविरुद्ध झूटा मुद्दा खारेजी, दमनकारी नीति बन्द गर्नुपर्ने नारा लगाएको थियो। यी मागहरूसहितको नारा लगाएर जनमत पार्टीले गौर नगरपरिक्रमा गरेको थियो।

जनमत पार्टी रौतहटका अध्यक्ष रामेश्वर यादव, केन्द्रीय सदस्य ललित मल्लिक सानुलगायतका नेता, कार्यकर्ताहरू प्रदर्शनमा सहभागी थिए।

'लोकसेवाको कर्मचारी हुँ' भन्दै ठगी गर्ने युवक पक्राउ

प्रस, जनकपुरधाम, २० पुस/

'लोक सेवा आयोगको कर्मचारी हुँ' भन्दै ठगी गरेको आरोपमा एकजना युवकलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय, धनुषाले पक्राउ गरेको छ। विभिन्न नक्कली कागजातहरू देखाइ रेलवे कम्पनीमा नोकरी लगाइदिन्छु भन्दै सर्वसाधारणसँग ठगी गरेको युवकमाथि आरोप छ।

पक्राउ पर्नेमा महोत्तरीको पिपरा गाउँपालिका वडा नं ७ दनौली बनौली बस्ने ३२ वर्षीय सागरकान्त चौधरी रहेको प्रहरीले जनाएको छ। धनुषा प्रहरीले बितेको आइतवार जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं ८ स्थित सीता प्यालेस होटलअगाडिबाट पक्राउ गरेको चौधरीबारे मङ्गलवार सञ्चारकर्मीलाई जानकारी दिएका हुन्।

पक्राउ परेका चौधरीको साथबाट लोकसेवा आयोगको नक्कली नियुक्तिपत्र, नतीजा प्रकाशन शाखा, नेपाल रेलवे कम्पनी लिमिटेड कम्पनी लेखिएको कागजात, नेपाल इन्भेस्टमेन्ट बैंक लि.का राजेश कापरको नाउँको दस्तखत भएको खाली चेक दुईवटा, पर्सा जिल्ला अदालत, वीरगंज लेखिएको रबर स्टाम्प, रेलवे कम्पनीको नोकरी गर्न चाहने केही व्यक्तिको नाममा नक्कली नियुक्तिपत्र र शपथग्रहण पत्रलगायतका कागजात फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय, धनुषाले जनाएको छ।

नक्कली नियुक्तिपत्र तयार गरी ठगी गरेको कुरा पक्राउ परेका युवकले

तस्वीर सौजन्यः जिप्रका, धनुषा

स्वीकार गरेको प्रहरीको भनाइ छ। चौधरीलाई धनुषा जिल्ला अदालतबाट लिखतसम्बन्धी कसूर मुद्दामा सात दिनको म्याद थप गरी थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

रानीघाट-पोखरिया बस समिति

भिस्वा- बिहान ७:४० बजे
भिस्वा- बिहान १०:०० बजे
भिस्वा- मध्याह्न १२:०० बजे
भिस्वा- दिउँसो १:३० बजे
दसौता- दिउँसो २:३० बजे
सेढवा- दिउँसो ३ बजे
देउरिया- दिउँसो ३:१५ बजे
भिस्वा- दिउँसो: ३:४० बजे

मोटरसाइकल चोरी भएको सूचना

चेसिस नं MD2A13EX8MCE91119, इन्जिन नं DKXCME12515 भएको प्रदेश ०२-०३-२० प ८६७५ नम्बरको बजाज कम्पनीको २२० सिसी (२०२१) को कालो-रातो रङ्गको पल्सर मोटरसाइकल २०७८/०९/१९ गते साँझ ५:३०-६ बजे वीरगंज महानगर-१६ इनर्वा बाइपासबाट चोरी भएकोले देख्नुहुने महानुभावले नजीकैको प्रहरी कार्यालय वा मो. नं. ९८२६२९१४३३/९८२५६०२८२८ मा खबर गरिदिनुभएमा उचित पुरस्कार दिइनेछ।

कृष्ण डिस्ट्रिब्युटर्स, मुर्ली, वीरगंज

आजको राशिफल

राशि	फल	राशि	फल
मेष	कर्मप्राप्ति	वृष	राज्यलाभ
मिथुन	रोगभय	कर्कट	व्यापारवृद्धि
सिंह	कडाश्रम	कन्या	ज्ञानोदय
तुला	भयचिन्ता	वृश्चिक	मित्रमिलन
धनु	अतिथिआगमन	मकर	सुयश
कुम्भ	खर्चवृद्धि	मीन	धनलाभ

ज्योतिषी पं. छविरमण सुवेदी, सि.सं.मा.वि.कलैया

प्रदेश सरकार
प्रदेश नं. २
भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालय
कृषि विकास निर्देशनालय

कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्सा

वीरगंज-११ (श्रीपुर)

कार्यालय आवास भवन मर्मतसम्भार सिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सुचना

प्रथमपटक प्रकाशित मिति २०७८/०९/२० गते

१. यस कृषि ज्ञान केन्द्रको श्रीपुर, वीरगंजस्थित कार्यालयको आवास भवनहरू मर्मतसम्भार गर्नुपर्ने भएकोले तपसिलमा उल्लेख भए अनुसार कार्य गर्न इच्छुक र इजाजतपत्र प्राप्त निर्माण व्यवसायी फर्म कम्पनीले देहाय बमोजिमका शर्तमा रही रीतपूर्वक सिलबन्दी दरभाउपत्र पेस गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।
२. यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५औं दिनसम्म यस कृषि ज्ञान केन्द्रमा सम्बन्धित इजाजतप्राप्त निर्माण व्यवसायी वा अधिकारप्राप्त प्रतिनिधिले अद्यावधिक नवीकरण भएको इजाजतपत्र, स्थायी लेखा प्रमाणपत्र, आव २०७७/७८ को करचुक्ता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि संलग्न राखी रु १०००/- (एक हजार मात्र)को सिलबन्दी दरभाउपत्र दस्तुर (पछि फिर्ता नहुने) तिरी निवेदन साथ पेस गरी सिलबन्दी दरभाउपत्र फाराम प्राप्त गर्न सकिनेछ।
३. खरीद गरिएको सिलबन्दी दरभाउपत्र फारामका महलहरू स्पष्टरूपमा भरी प्रत्येक पानामा सहीछाप गरी प्रथमपटक सूचना प्रकाशन भएको मितिले १६औं दिनको १२:०० बजेभित्र यस कार्यालयमा उपस्थित भई सिलबन्दी दरभाउपत्र दर्ता गराउन सकिनेछ।
४. सिलबन्दी दरभाउपत्र फाराम साथ जमानतबापतको रकम कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालय, पर्साको नाममा रहेको राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लिमिटेड, वीरगंज शाखा, आदर्शनगरमा रहेको धरौटी खाता नं १२५०१००२०२०३०००० मा कार्यालय कोड ३१२०१२२०१२ मा दाखिला गरेको सक्कलै बैंक भौचर वा यस कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्साको नाममा जारी भएको नेपाल सरकार नेपाल राष्ट्र बैंकबाट 'क' वर्गको वाणिज्य बैंकको इजाजतप्राप्त बैंकबाट सिलबन्दी दरभाउपत्र खोल्ने मितिले ७५ दिनको म्याद भएको बिडबन्ड संलग्न गर्नुपर्नेछ।
५. १६औं दिनको १२:०० बजेभित्र यस कार्यालयमा दर्ता हुन आएका सिलबन्दी दरभाउपत्र फारामहरू सोही दिनको १४ बजे यस केन्द्रमा सिलबन्दी दरभाउपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधिको उपस्थिति र कार्यालय प्रतिनिधिहरूको रोहबरमा खोलिनेछ, सिलबन्दी दरभाउपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि उपस्थित नभएमा सिलबन्दी दरभाउपत्र फारामहरू खोल्न बाधा पर्नेछैन। सिलबन्दी दरभाउपत्र फाराम खरीद गर्ने अन्तिम दिन तथा दाखिला गर्ने दिन सार्वजनिक बिदा पर्न गएमा उक्त कार्यहरू बिदापछि कार्यालय खोलिएको दिनमा सोही समयमा हुनेछ।
६. प्राप्त भएका सिलबन्दी दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहनेछ। रीत नपुगेका र म्याद नाघी आएका सिलबन्दी दरभाउपत्र फारामहरू उपर कुनै कारबाई हुनेछैन।
७. सिलबन्दी दरभाउपत्र फारामहरूका प्रत्येक आइटम दररेट भ्याटबाहेक अङ्क र अक्षरमा बुझिने गरी भर्नुपर्नेछ। अङ्क र अक्षर फरक परेमा अक्षरलाई मान्यता दिइनेछ।
८. सिलबन्दी दरभाउपत्रसम्बन्धी अन्य शर्तहरू सिलबन्दी दरभाउपत्र फारामहरूमा उल्लेख गरे अनुसार हुनेछन्।
९. सिलबन्दी दरभाउपत्रसम्बन्धी सूचना संशोधन भएमा यस कार्यालयको सूचनापाटीमा टाँसिनेछ।
१०. सिलबन्दी दरभाउपत्र सम्बन्धी थप जानकारीका लागि यस कृषि ज्ञान केन्द्र, पर्सामा कार्यालय समयमा सम्पर्क गर्न सकिनेछ।

सिलबन्दी दरभाउपत्र फारामहरू ठेक्का नं.	कामको नाम	लगत अनुमान रकम	सिलबन्दी दरभाउपत्र फाराम दस्तुर	सिलबन्दी दरभाउपत्र जमानत रकम रु
०१/२०७८/०७९	कार्यालय परिसरमा रहेको आवास भवनहरू मर्मतसम्भार	८,५७,२५२/९४	१,०००/-	२२,०००/-

६ हजार ज्येष्ठ नागरिकलाई न्यानो कपडा वितरण गर्ने

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

वीरगंज महानगरपालिकाले अन्तर्गत कम्बल, टर्च, झुल र छाता उपलब्ध गराएको उनले बताए ।

महानगरले वितरण गरेको कम्बल, झुल, छाता, टर्च । तस्वीरः प्रतीक

जाडोयाममा पाँच हजार ८०५ जना ज्येष्ठ नागरिकलाई न्यानो कपडा वितरण गर्ने अभियान चलाएको नगरप्रमुख विजयकुमार सरावगीले बताएका छन् ।

पुस १७ देखि सञ्चालित यो अभियानमा हालसम्म सातवटा वडाका ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई न्यानो कपडा महानगरपालिकाले यी सामानहरू टेन्डर आह्वान गरी आपूर्ति गरेको जिन्सी शाखाका निरञ्जन क्षत्रीले बताए । ३२ वटै वडामा रहेका ७० वर्षमाथिका पाँच हजार ८०५ जना ज्येष्ठ नागरिकलाई प्रतिव्यक्ति रु ९७० पर्ने यी सामानहरू वितरण गरिएको उनले बताएका छन् ।

आजको कार्यक्रम

सि.नं.	आयोजक	कार्यक्रम	स्थान	समय
१.	सामुदायिक सेवा केन्द्र श्रीपुर	सचेतना कार्यक्रम	भवानीपुर	११:००

आगो वा हिटर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं ।

- झ्याल, ढोका थुनेर आगो वा हिटर नबालौं,
- सुत्ने बेला बालेको आगो वा हिटर निभाऔं,
- आगो वा हिटर बालबालिकाको पहुँचभन्दा पर राखौं,
- हावाको उचित ओहोरदोहोर हुने गरी मात्र आगो वा हिटर बालौं,
- सकेसम्म बाथरूममा ग्याँस गिजरको प्रयोग नगरौं । गर्नै परेमा भेन्टिलेसन खुला राखौं ।
- झ्यालढोका थुनेर आगो वा हिटर प्रयोग गर्दा अक्सिजनको कमी हुन गई ज्यान जान सक्दछ ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

महोत्तरीमा नेकाको अधिवेशनबारे विमति

प्रस, महोत्तरी, २० पुस/

नेपाली काङ्ग्रेस, महोत्तरीले पुस २७ गते केन्द्रले निर्धारण गरेको जिल्ला अधिवेशन नमान्ने भएको छ । क्षेत्र नं ३ को अधिवेशन नै नसकी सुनियोजित ढङ्गबाट जिल्ला अधिवेशनको मिति निर्धारण गरिएको भन्दै नेका, महोत्तरीले असन्तुष्टि जनाएको हो ।

नेका, महोत्तरीले मङ्गलवार केन्द्रलाई ध्यानाकर्षणसहितको पत्र पठाएको छ । पत्रमा क्रियाशील सदस्य तथा अधिवेशनमा भाग लिने साथीहरूलाई पाखा लगाइ जिल्ला अधिवेशनको मिति तोक्नु षड्यन्त्रपूर्ण र सुनियोजित भएको उल्लेख छ ।

जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नं ३ को विवाद नसुल्झाइ जिल्ला अधिवेशनको मिति निर्धारण गर्नु विधिविधान विपरीत र दुःखद भएको जिल्लाका पूर्वमहासचिव बजरङ्ग नेपालीले बताए । उनले पार्टी पद्धतिको रक्षाका लागि आफूहरू अनिश्चितकालीन भोक हडताल गर्न पनि पछि नपर्ने चेतावनी दिएका छन् ।

नेता नेपालीले मङ्गलवार नेका, महोत्तरीलाई ज्ञापनपत्र पनि बुझाएका छन् । ज्ञापनपत्रमा उनले विवादित ठाउँहरूको विवाद नटुङ्ग्याएसम्म अधिवेशन गरे भोक हडताल गर्ने घोषणा गरेका छन् । नेता नेपालीको किसान आन्दोलन तथा जनमत पार्टीको हडताललाई समेत मध्यनजर गर्दै क्षेत्रीय अधिवेशन सकेपछि मात्रै जिल्ला अधिवेशनको मिति निर्धारण गर्न नेका, महोत्तरीसँग माग गरेका छन् ।

सामुदायिकद्वारा भवानीपुरमा सरसफाइ

प्रस, वीरगंज, २० पुस/

समुदाय–प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत वीरगंज महानगर–१८ मा मङ्गलवार सरसफाइ गरिएको छ ।

तस्वीरः सौजन्य

सामुदायिक सेवा केन्द्र मुर्ली, श्रीपुरको आयोजनामा आज भएको सरसफाइ कार्यक्रममा आशिष् तिवारी, शम्भु शर्मा पटेल, मनीष सिंह, वीरेन्द्र पटेललगायतका युवाहरूले सरसफाइ गरेको केन्द्रका सचिव दीलिप प्रधानले बताए ।

सचिव प्रधानले समुदाय–प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत बुधवार भवानीपुरमा आयोजना हुन लागेको महिला हिंसा, बालविवाह तथा जबरजस्ती करणीसम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रमको लागि आज युवाहरूको सक्रियतामा सरसफाइ गरिएको बताए ।

प्रदेश ....

विन्ध्यवासिनी गापा–४ मा सामुदायिक भवन निर्माण, बहुदरमाई नपामा सामुदायिक भवन निर्माण र बाराको सिम्रौनगढ नपा–२ मा सामुदायिक भवन निर्माणको लागि जनही रु २०/२० लाख विनियोजन भएको छ तर कार्यविधि नहुँदा यी योजना पनि छ महीनादेखि ओझेलमा छन् ।

सर्लाहीको गोडैता नगरपालिका–१२ मधुवनीमा अधूरो सामुदायिक भवन निर्माणको लागि रु १५ लाख विनियोजन भएर आएको छ । तर कार्यविधि नहुँदा काम हुन सकेको छैन ।

यसैगरी, सिम्रौनगढ नपाको कङ्कालीमाई धर्मशाला, बारागढी गापा–१ वसन्तपुरमा सामुदायिक भवन, कलैया उपमहानगरपालिका–१४ जीतपुरको राधाकृष्ण मन्दिर सामुदायिक भवन, कलैया उपमनपा–१७ ठूलो बहुअरीमा छठघाट निर्माणलगायत ४७ वटा योजनाका कार्यविधि तयार भएर आएका छन् तर ती योजनाहरूको बजेट भने विनियोजन भएर आएको छैन ।

कार्यालय प्रमुख दासले बजेट विनियोजन भएर आएको शीर्षकमा कार्यविधि नबनेको र कार्यविधि बनेको शीर्षकमा बजेट नभएको कारण छ महीनादेखि कार्यालयको काम ठप्प प्रायः रहेको बताए ।

चीसोले बालबालिका, वृद्धहरूको स्वास्थ्यमा समस्या

बलिराम शुक्ला, बिरुवागुठी २० पुस/

अत्यधिक चीसो र शीतलहरका कारण पर्साको ग्रामीण भेगको जनजीवन कष्टकर बन्दै गएको छ ।

तस्वीरः प्रतीक

बाक्लो हुस्सु र शीतलहरले चीसो बढेपछि ग्रामीण भेगमा आगो बाल्ने व्यवस्था गरिएको छ । चीसोको कारण दैनिक ज्यालादारी गर्ने मजदूरहरू मर्कामा परेका छन् भने बालबालिका तथा ज्येष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्यमा समस्या भएको छ ।

पर्सागढी नगरपालिका, स्वास्थ्य शाखाका निमित्त प्रमुख उमेशप्रसाद साहले बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई रुघाखोकी, दम, पक्षाघात, निमोनियाजस्ता रोगहरूले सताउन थालेको बताए । उनले यसबाट बच्न न्यानो कपडा लगाउने, मनतातो पानी पिउने, झोलिलो पोषणयुक्त खाना खाने र घरबाट बाहिर अनावश्यक ननिस्किन सुझाव दिएका छन् ।

चीसोका कारण बडनिहार, मनवा, रङ्गपुर, श्रीपुर, डोकैला बजारमा चहलपहल घटेको छ ।

Make your stay with us is a
memorable experience

Lords Plaza Birgunj is a world class hotel built to treat all types of travelers. This beautiful hotel is equipped with contemporary Rooms and Suites, Business Center, Four Conference Rooms, Three Food and Beverage outlets - Bar, Multi Cuisine Restaurant & Roof Top Dining, Spa, Gym, Pool and Casino.

Diyalo Lords PLAZA
Exhilarating Hospitality
Birgunj
Call - 51525252, 98028 19788, 98028 19787
Aadarsh Nagar, Birgunj, Nepal, www.lordshotels.com,

Provincal
Government
Province no. 2
Ministry of Physical Infrastructure Development
Groundwater Resources & Irrigation Development Division, Office
Birgunj, Parsa, Nepal

Invitation for Bids

Date of Publication : BS 2078/09/21 (AD 2021/01/05)

1. Groundwater Resources & Irrigation Development Division Office, Birgunj, Parsa, invites bid for eligible bidders for the followings works.

S.N.	Contract Identification Number	Description of Works	Estimated amount including Vat and PS (NRS.)	Bid Validity Period/ Security Period from the last date of Submission of Bid	Bid Security Amount (NRs.)	Non-Refundable Fee for Bid Document Purchase NRs.)	Remarks
1	GWBRJ/05-078-079	Construction of Pump House and Overhead Tank, Supply & Installation of Submersible Motor-Pump with all accessories, and Errection of 11KV transmission line for a DTW irrigation system, Feta Gaupalika-4,Batara,Bara	3368169.71	90 days/120 days	84000	3000	NCB
2	GWBRJ 07/078-79 Parsagadhi	Construction of Deep Tubewell at Parsagadhi Deep Tubewell Irrigation System, Parsa	2454915.5	90 days/120 days	61000	3000	NCB
3	GWBRJ/08-078-079	Supply and Installation of Submersible Motor-Pump with all accessories and Well Development By Compressor at Prastoka -7 Deep Tubewell Irrigation Project.	969821.6	45 days/90 days	25000	1000	Sealed Quotation
4	GWBRJ 09/078-79 Birgunj 28	Construction of Deep Tubewell at Birgunj Municipality 28 Deep Tubewell Irrigation System, Parsa	2736265.04	90 days/120 days	68400	3000	NCB
5	GWBRJ 10/078-79 Simraungadh	Construction of Deep Tubewell at Simraugadh-10 Dewapur Teta Deep Tubewell Irrigation System, Bara	2736265.04	90 days/120 days	68400	3000	NCB

Further Information's to bidders;

Last date and time of Bid Submission	BS 2078/10/21 (AD 2022/2/04) (Up to 12:00 Noon)
Date, Time and Place of Bid Opening	BS 2078/10/21 (AD 2022/2/04) at 1:00 PM, at GWIDD, Birgunj,Parsa
Account No, for Bid Document Purchase	Rastriya Banijya Bank,Adarshanagar,Birgunj, AC Name: 1000100200010000, GWIDD Office code: 337032202 ; revenue code: 14229
Account No. for Bid Security Deposits	The Bidder shall furnish a bid security, from commercial bank or authorized financial institutions valid for 30 days beyond the validity period of bid or Rastriya Banijya Bank,Adarshanagar,Birgunj Account No: 1250100202030000

2. Eligible Bidders shall submit their Bids e-copy only. For e-bidding visit PPMO'S e-procurement web portal htpp://bolpatra.gov.np/egp and for other additional information's please contact GWIDD, Birgunj, Parsa Contact No: 9855013698
3. If the last date of purchasing and/or submission falls on a Government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the Validity period of the bid security shall remain the same prescribed for the original last date of bid submission.