शान्ति र समृद्धिको संवाहक...

गौतमबुद्ध सन्देश

www.gautambuddhasandesh.com

राष्ट्रिय दैनिक

मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्ने तरिका

- उचाइ अनुसार तौल कायम राख्ने।
- चुरोट, बिँडी, सूर्ति, तमाखु, खैनी, जर्दा आदि सूर्तिजन्य पदार्थहरुको सेवन नगर्ने।
- बच्चालाई २ बर्षको उमेरसम्म स्तनपन गराउन प्रोत्साहित गर्ने।

Lions Clubs International
FOUNDATION
DIABETES GRANT DIA16667/325B2 AREA-4

वर्ष ८ | अङ्क : ८ | २०७८ चैत ६ गते आइतबार | 20 March 2022, Sunday | पृष्ठ सङ्ख्या : ४ | मूल्य रु.: ५/-

लुम्बिनीमा बन्दैछ अन्तर्राष्ट्रिय ध्यान केन्द्र

महत्वाकांक्षी गुरुयोजना पनि पुरा हुँदै

रमेश पराजुली

बुटवल, ५ चैत।

बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीमा अन्तर्राष्ट्रिय ध्यान केन्द्र निर्माणको काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ। सुविधा सम्पन्न ध्यान केन्द्रको पहिलो चरणको काम पूरा भएर अहिले धमाधम चलिरहेको दोस्रो चरणका कामको प्रगति पनि ९० प्रतिशत पुगेको छ। आगामी जेठ २ गते बुद्ध जयन्तीको दिन उदघाटन गर्ने तयारी भइरहेको लुम्बिनी विकास कोषले जनाएको छ।

२०७६ को असारसम्म सक्ने लक्ष्य थियो। सभा हलको काम निर्धारित समयमा नसकिएपछि ठेक्काको अवधि थपिएको थियो। दोस्रो चरणको काम आउँदो असार मसान्तसम्म सक्ने सम्झौता थियो। यस ध्यान केन्द्रमा एकैसाथ आठ हजार जनाभन्दा धेरैले ध्यान गर्न सक्छन्। ध्यान केन्द्रको संरचना निर्माण पूरा भएर सौन्दर्यकरणसँगै बाहिरी काम चलिरहेको लुम्बिनी विकास कोषका सदस्य सचिव सानुराजा शाक्यले बताए।

उनका अनुसार विश्वका बौद्ध धर्म मान्ने देशमात्र नभएर अरु पश्चिमा मुलुकका अध्येता तथा अनुसन्धानकर्ताका लागि पनि आकर्षक गन्तव्य बनाउने गरी सभाहलसहित अन्य संरचनाहरु बनिरहेको छ। लुम्बिनी पर्यावरणको हिसाबले, शान्तिको हिसाबले, जलचरको हिसाबले, जैविक विविधताको हिसाबले र संसारभर शान्ति छर्ने मुहानको हिसाबले पवित्र भूमि रहेको उल्लेख गर्दै उनले सोही अनुरुपका निर्माण कार्य चलिरहेको बताए। यद्यपि, कतिपय संरक्षणविद्हरुले भने लुम्बिनीमा कंक्रिटका संरचना ज्यादा बनाउन नहुनेमा सचेत बनाउँदै आएका छन्।

२०७५ वैशाख १७ गते बुद्ध जयन्तीमा राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले यसको शिलान्यास गरेकी थिइन्। पहिलो चरणमा सभा हल, दुई शौचालय, कन्ट्रोल रूमसहितका संरचनाहरू बनाउन अनक अर्घाखाँची बाबुल जेभी सिद्धार्थनगरले ३१ करोड ७९ लाखमा ठेक्का पाएको थियो। दोस्रो चरणको काम ३३ करोड लागतमा निर्माणाधीन छ। दोस्रो चरणको काम लुम्बिनी अर्घाखाँची बाबुल जेभीले गरिरहेको छ।

२०७४ को बुद्ध जयन्तीका दिन हावाहुरीले कार्यक्रम स्थल भत्काएपछि सो कार्यक्रममा आएका तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले ५ हजार क्षमताको ध्यान केन्द्र बनाउने घोषणा गरेका थिए।

दोस्रो चरणको काम ९० प्रतिशत पूरा

दोस्रो चरणमा सभाहलको भित्री बाहिरी सजावट, विशिष्ट पाहुनाका लागि प्रतीक्षा कक्ष, कम्पाउण्ड वाल, ल्याण्ड स्केप, भीआइपी पार्किङ, विद्युतीकरण, सौन्दर्यीकरण, बुद्ध मूर्ति सहितको कलात्मक बाउन्ड्री, हरियाली बगैंचा, वाटर फाउन्टेन, साउन्ड सिस्टम जडान लगायतका काम अन्तिम चरणमा पुगेका छन्।

त्यस्तै, दोस्रो चरणमा रोष्टममा उभिएर गरिने भाषणलाई विभिन्न भाषामा अनुवाद हुने अत्याधुनिक प्रविधिसमेत जडान गरिनेछ। कोरोना महामारीका कारण केही समय अवरुद्ध भएको निर्माण कार्य त्यसपछि भने जारी छ। विकास कोषका आयोजना प्रमुख सरोज भट्टराईले आगामी जेठ २ गते बुद्ध जयन्ती समारोह नयाँ हलमै गर्नेगरी निर्माण कार्य चलिरहेको बताए।

निर्माण कम्पनीलाई आवश्यक पर्ने सहयोग उपलब्ध हुने बताउँदै तोकिएको समयमै निर्माण सक्नेगरी जनशक्ति परिचालन गर्न निर्देशन दिइएको भट्टराईले बताए। उनले निर्माण कार्य करिब ९० प्रतिशत सकिएको र तोकिएको समयमै पूरा हुने बताए।

परिसरबाटै शान्तिको आभाष गराउने लक्ष्य

सभाहलका संरचना शान्तिको आभाष गराउने उद्देश्यसहित डिजाइन गरिएको छ। कोषका योजना प्रमुख भट्टराईका अनुसार कोरियाली गुम्बा शैलीको गोलाकार छानो र छानोको बाहिर केन्द्र भागमा बुद्धका दुई वटा आँखा (स्वयम्भूका दुई आँखा) को आकृति बनाउने गरी डिजाइन गरिएको छ। दक्षिण एसियाकै नमुना र फरक शैलीमा स्टिल र फलामको प्रयोग हुनेगरी डिजाइन गरिएको हो।

परिसरमा प्रवेश गरेपछि शान्तिको प्रतीक अथवा 'पोजेटिभ भाइब' ल्याउनेखालका संरचनाको डिजाइन गरिएको जनाइएको छ। सकारात्मक सोचको प्रतीकको चिनोको रुपमा यसको सजावट र डिजाइन गरिएको कोषका योजना प्रमुख भट्टराईको दाबी छ।

ध्यान गर्दा आनन्दको अनुभूति होस् भनी ध्यानकेन्द्रको छानो गोलाकार रुफ इलिभेसन इलिप्टिकल आकारमा डिजाइनमा निर्माण गरिएको छ। यहाँ प्रयोग भएका सामग्री अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा अब्बल मानिएका कम्पनीबाट समेत ल्याइएको बताइएको छ।

यहाँ सभा हलमात्रै ३ सय ८६.८८ वर्ग मिटरको बन्दैछ। ३८ हजार वर्ग मिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको सभाहलको छानो ५० एमएमको इपिएस स्याण्डबिच प्यानलको टूसबाट बनेको छ। ध्यान केन्द्रमा मौसमअनुसार ६ देखि ८ डिग्रीसम्म तापक्रम तलमाथि हुनसक्ने इपिसएस प्यानल प्रयोग गरेर छानो हालिएको छ। सभाहलको उचाइ १२.३३ देखि २०.४९ मिटरसम्म रहेको छ।

हलमा ध्यान गर्न प्रत्येक व्यक्तिको लागि एक वर्ग मिटरको क्षेत्रफल राखिएको छ, जसमा एउटा ब्लकमा चारजना मानिस बस्ने सक्ने गरी बनाउने व्यवस्था मिलाइएको छ। तीन वटा मुख्य प्रवेशद्वार राखिएको सभाहलभित्र ५५ वटा ढोकाबाट प्रवेश गर्न सकिनेछ भने, ५५ वटै गोलाकार आकारका झ्याल बनाइएको छ। केन्द्रको सम्पूर्ण काम पूरा हुँदा ७० करोड रुपैयाँ लागत पुग्ने भट्टराईले बताए।

यहाँ अन्तर्राष्ट्रियस्तरका ध्यान तथा सार्कस्तरीय सम्मेलन पनि सहजै गर्न सकिन्छ। वातानुकूलित सभाहलको बिचको माथि आकर्षक कमलको फूल बनाइएको छ। सभाहलमा प्रवचन, भाषण जुनसुकै कुनाबाट पनि स्पष्ट सुन्न सकिने किसिमले अत्याधुनिक स्पीकरको व्यवस्था, कार्यक्रमको प्रत्यक्ष प्रसारणका लागि भिडियो स्क्रीन तथा पर्याप्त लाइटको व्यवस्था हुनेछ।

पूरा हुँदै लुम्बिनी गुरुयोजना

गुरुयोजनाको अन्तिम कामको सुरुवात भएसँगै लुम्बिनीमा अबका दुई वर्षभित्र अस्पताल, १४ किलोमिटर सडक, ब्लकरोड २३ किलोमिटर, सडकको दुवैतर्फ आठ/आठ मिटरको हरियाली, १३ ठाउँमा आकर्षक गेट, पर्सा र लखरियामा मूर्तिसहित आकर्षक प्रवेशद्वार, चारवटा पञ्चधातु पार्क, एक सारस सिद्धार्थ पार्क, एक हजार ७ सय सडक बत्ती, आठ वटा पार्किङस्थल र आन्तरिक लिङ्केज सडक बनाइने विकास कोषका योजना प्रमुख भट्टराईले बताए। अस्पताल निमार्णका लागि जग्गा प्राप्तिको प्रक्रियामा रहेको उनले बताए।

लुम्बिनी विश्वका बौद्धमार्गीको आस्थाको केन्द्र हो। देशको प्रमुख पर्यटकीय केन्द्र बनेको यो पवित्र स्थलमा बर्सेनि स्वदेशी र विदेशी गरी लाखौँ पर्यटक आउँछन्।

खान पकाउन पानी कुर्दै बस्ने गाउँ

दाङ, ५ चैत।

स्मार्ट सिटीको नाम दिइएको तुलसीपुर बजारदेखि १३ किलोमिटर दूरीमा रहेको कल्ले-बल्लेका बासिन्दा अहिले पानी नपाउँदा काकाकुल बनेका छन्। धारा जडान गरिएको छ। घरअगाडि नै पाइप पुगे पनि पानी आउँदैन। बर्षातमा पानीको सहज आपूर्ति हुने भए पनि हिउँदमा भने तुलसीपुर उपमहानगरपापिलका-३ का आधा दर्जन गाउँ काकाकुल हुन्छन्।

धारामा पानी नआएपछि तीन घण्टा हिँडेर खेलाबाट पानी ल्याउनुपर्छ। खोलामा पनि पालो पाउन गाह्रो पर्छ।ँधारामा कहिले आउँछ, कहिले आउँदैन,□ अम्वास निवासी शशिकला विकले भनिन्- ँधारामा पानी नआएपछि खोलामा गएर ल्याउनुपर्छ, त्यहाँ पनि पालो कुर्नुपर्छ।□

सडक र विद्युत् पुगे पनि सहजै खानेपानी पुग्न नसकेको उनको गुनासो थियो।ँघरमा पानी सकिएको हुन्छ, पानी ल्याएपछि मात्र खाना पकाउने तयारी हुन्छ, विकले भनिन्, ँतर कहिले १२ बजेसम्म पनि पानी ल्याई नपुर्याउँदा त्यतिबेलासम्म खान पकाउन सकिँदैन।

गाउँका सबै मान्छे २-३ घण्टा हिँडेर धारेखोला गएर पानी ल्याउने गर्छन्। त्यहाँ पनि पालो पाइँदैन। मुहान सानो भएकाले पहिले गएकाले मात्र पानी पाउँछन् तर पछि गएकाहरुले पानी पाउन पनि मुस्किल हुने गरेको अर्का स्थानीयवासी सावित्रा विकले बताए।ँपानी ल्याउन हामी राति ३ बजे उठेर जानुपर्छ, जो अघि गयो, उसैले पानी पाउने र पछि गएकाले पानी पनि नपाउने अवस्था छ,□ उनले भने, ँपानी ल्याउनलाई राति नै उठ्नु पर्छ।

पालो पाएपछि ६ बजे घर पुगिन्छ, नत्र भने १०-११ बज्ने गरेको उनीहरुको गुनासो छ। त्यहाँ थापानी र घुटघुटेबाट पानी ल्याउने गरिएको छ। त्यहाँ गाउँका दुईवटा ट्याङ्की छन्। तीमध्ये एउटा ट्याङ्कीको कल्लेबल्ले र अर्को ट्याङ्कीको अम्बासमा पानी पठाउने गरिन्छ। हिउँदमा पानी नपाउने समस्याले वर्षौंदेखि आफूहरु आजित भएको स्थानीयवासी मालबहादुर वलीले बताए। ँपटक-पटक निर्वाचनको समयमा पानी ल्याइदिने आश्वासन दिने गर्छन्, उनले भने, ँत्यसपछि फर्केर पनि नआउने अवस्था छ, अब निर्वाचन हुन लाग्यो नेताहरुले पानी, सडक, विद्युत्लगायत सपना बाँढ्न थालेका छन्।

अहिले त्यहाँ सडक र विद्युत् पुगेको छ। विद्युत् पनि वर्षा लाग्ने बित्तिकै जाने गर्छ। दुई वर्ष अघि यहाँ विद्युत् जडान गरिए पनि बेलाबखत बत्ति जाने, आउने समस्या भइरहन्छ।ँएउटा रूख ढल्यो कि विद्युत् बन्द हुन्छ, त्यसलाई मर्मत गर्न कसैको पनि चासो हुँदैन, स्थानीय अगुवा लीलामणि बाँठाले भने, ँसडकको पनि बर्सातमा त्यस्तै समस्या हुन्छ। कल्ले, बल्ले, टुनापानी, नाउला, अम्बास, शीतधारालगायत गाउँमा खानेपानी पुऱ्याउनका लागि पहल थालिरहेको तुलसीपुर उपमहानगरपालिकाका प्रवक्ता सूर्यबहादुर डाँगीले बताए। रासस

सम्पादकीय

कहालीलाग्दो मृत्यु

वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार रोजगारीका लागि विदेश गएका नेपालीमध्ये औषतमा दैनिक तीन जनाको मृत्यु हुने गरेको छ । आर्थिक बर्ष २०७७/०७८ मा १ हजार २ सय ४२ ले वैदेशिक रोजगारीमा ज्यान गुमाएका थिए। पछिल्लो १३ वर्षमा ९ हजार ४ सय २४ जनाको वैदेशिक रोजगारीको क्रममा ज्यान गएको छ। विभागको तथ्यांक अनुसार धेरै ज्यान जाने देशमा मलेसिया नै पर्छ । देशभित्रै रोजगारीको अभावका कारण बाध्यताले दैनिक सयौंको संख्यामा युवाहरु बिदेसिने गरेका छन् । शीपमूलक तालिमको अभावमा जोखिमपुर्ण काममा जाने र नियमित स्वास्थ्य परिक्षणको अभावमा विदेशमा ज्यान गुमाउनेको संख्या बढेको हो। रोजगारीका लागि देश छाड्ने युवाहरुले खाडीको गर्मीमा कडा श्रम गरेर पैसा कमाउँछन् । चर्को गर्मी, जोखिमपूर्ण काम र ज्ञान नै नभएका मेसिनरी औजारसँग काम गर्दा ज्यान गुमाउने वा अंगभंग हुनुपर्ने बाध्यता छ। विदेशमा ज्यान गुमाएर बाकसमा आउने मजदुरको हृदयविदारक दृश्य निकै कहालीलाग्दो बन्ने गरेको छ।

वैदेशिक रोजगारीमा जाने युवाको उमेर प्रायः १८ देखि ४० वर्ष हुन्छ। यो उमेरका युवाशक्तिको विदेशी मरुभूमिमा अकालमा ज्यान जानु अत्यन्त गम्भीर र संवेदनशील समस्या हो । देशका निम्ति योगदान गर्न सक्ने, परिवार र समाजलाई योगदान गर्न सक्ने उर्जाशिल उमेरका युवाको अर्काको देशमा ज्यान जानु मुलुकको लज्जाको विषय हो । एउटा युवाले ज्यान गुमाउँदा परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै नोक्सान परिरहेको हुन्छ । परिवारमा हुने कष्टसँगै सामाजिक प्रभाव र राज्यकै लागि बिडम्बना भएपनि श्रमका लागि विदेशिने युवाको अकाल मृत्यु रोक्न राज्यले चासो दिएको पाइदैन । निरोगिताको प्रमाणपत्र लिएर वैदेशिक रोजगारीमा जाँदाजाँदै किन हरेक दिन नेपालीले ज्यान गुमाएका छन् भन्ने कुरा गंभीर बिषय हो। वैदेशिक रोजगारीमा मृत्यु भएकामध्ये अधिकांश आत्महत्या गर्ने र कडा मिहिनेत गर्दा गर्नुपर्ने स्वास्थ्य र जीवनशैलीको ख्याल गर्न नसकेर हो । विदेशिनुपूर्व आवश्यक तालिम वा प्रशिक्षण नहुने हुँदा सामान्य समस्यामा पनि ज्यान जाने गरेको पाइएको छ। साथै जोखिमपूर्ण श्रम गर्न नसक्नु, मिहिनेत अनुसारको पारिश्रमिक नपाउनुले घरपरिवारको गर्जो टार्न र ऋण तिर्न नसक्दा आत्महत्या गर्ने क्रम पनि बढ्दो देखिएको छ । स्वदेशमा उद्यमशीलताको वातावरण बनाउनु राज्यको दायित्व हो । नेपालको संविधानले व्यवस्था गरेको मौलिक हकमा रोजगारीको हक पनि छ । सरकारले युवालाई स्वरोजगार बनाउने कार्यक्रम ल्याउनुपर्छ। स्वदेशमै कृषि, पशुपालनलाई ब्यवसायीकरण गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । सहुलियतको ऋण र अनुदान राजनीतिक पहुँच र आस्थाको आधारमा होइन आवश्यकताका आधारमा दिइनुपर्छ।

जनता जाग्नुपर्ने बेला आयो है

सागर पण्डीत

जनता आजीत छन्, प्रतिगमनलाई विस्थापित गरेर आएको ध्वाँस दिने वर्तमान सरकार जनताले भोग्नुपरेका तमाम खाले समस्या समाधान गर्नेतर्फ अग्रसर हुन सकेको देखिँदैन। जनताका समस्याप्रति संवेदनशील बन्न नसकेको हुँदा सरकारको यात्रा कतै महाप्रतिगमनतर्फ उन्मुख भइरहेको त छैन भन्ने प्रश्न आमजनताले गर्न थालेका छन् ।

सरकारलाई जनताका समस्या समाधान गर्ने खालका योजना र कार्यक्रम ल्याउने फुर्सद नै छैन । अहिले सिंहरदरबारका आलिशान महलमा बस्नेले जनताका गाँस वास, कपास, स्वास्थ्य शिक्षा, रोजगारी तथा सामाजिक सुरक्षा'दयगत केही पनि सोच्दैनन् । कसरी हुन्छ सम्पति आर्जन गर्ने र अकूत सम्पति कमाएर रातारात मालामाल हुने ध्याउन्नमा छन् त्यहाँ बस्ने कथित शासक । महँगीले जनता उठ्नै नसक्ने गरी समस्याग्रस्त छन् । यस्तो अवस्थामा जनतालाई अनुदान दिने कार्यक्रम ल्याउन सक्नुपर्थ्यो । अनुत्पादक खर्च कटौती गर्ने तथा आर्थिक मितव्ययीता अपनाउने खालका प्रगतिशील कार्यक्रम ल्याउने विषयमा प्रधानमन्त्री, मन्त्री तथा सत्तारूढ गठबन्धनका नेताबीच खासै छलफल नै हुँदैन। कसरी हुन्छ शासन सत्तामा रहिरहने र लुटतन्त्र मच्चाउने विषयमा मात्रै उनीहरूबीच छलफल हुनु घोर विडम्बना हो।

राजनीतिलाई पैसा कमाउने व्यवसाय बनाइएको छ । राजनीतिक नेतृत्व र शासकले सर्वसाधारण जनतासँग सामीप्यता राख्न छोडेर विचौलिया, माफियासँग हिमचिम बढाउने गरेका छन् । जब शासक र नेता जनतालाई बिर्सिएर माफिया तथा तस्करसँग रमाउने गर्छन् त्यस्तो अवस्थामा मुलुकको विकास, प्रगति र समृद्धिका ढोका बन्द हुन पुग्छन् । अहिले हाम्रो देशले पनि ठयाक्कै यस्तै समस्या भोग्न परिरहेको छ । राजनीतिलाई नगरबधुको अखडा जस्तै बनाइएको छ।

अहिले देशमा पाँच दलीय गठबन्धनको सरकार छ । यो गठबन्धनको बैठक पनि प्रायः दिनदिनै बस्छ। ती बैठकमा जनताका जनजीविकाको सबाल प्रमुख एजेन्डा बन्दैन । बरु षड्यन्त्र र तिकडमका सूत्रहरूको खोजी गरिन्छ । लुटतन्त्र कसरी मच्चाउने, प्रहरी प्रशासन र कर्मचारीतन्त्रमा कसरी भागबन्डा गरेर खाने मुखलाई फराकिलो बनाउने भन्ने विषयलाई उच्च प्राथमिकतामा राखिन्छ । त्यसैले प्रस्ट रूपमा भन्न सकिन्छ कि अहिले सत्तासीन दल तिनका नेता तथा शासक खाली आफ्नै भुँडी मात्रै भर्ने ध्याउन्नमा लिप्त छन् । आफ्नै आसेपासेको खेतीपाती सिंचित गर्न उद्धत छन् । गाउँघरमा आकासे खेतीका भरमा बाच्नुपर्ने लाखौं किसानको समस्या'दयगत उनीहरूलाई कुनै मतलव छैन । किसानलाई समयमा मल उपलब्ध गराउने विषय उनीहरूको दिमागमा आउँदैन। यसो गर्दा ती भक्षक शासकलाई कुनै फाइदा हुँदैन। आफूलाई फाइदा र कमिसन नआउने विषयलाई उनीहरूले कहिल्यै पनि उच्च प्राथमिकतामा राख्दैनन्।

अहिले पनि विकट गाउँबस्तीमा सिटामोल र जीवनजल समेत नपाएर मानिस अकालमा मर्नुपर्ने दुःखद अवस्था छ । त्यस्ता विकट गाउँबस्तीका पीडालाई सिंहदरबारको महलमा बस्नेहरूले देख्दैनन्। विभिन्न प्रकारका रोगका कारण अस्पतालमा भर्ना भएका गरिब विपन्न पैसाको अभावमा अस्पतालकै बेडमा थलिएर मर्न समेत विवश छन् । स्वास्थ्य अत्यन्तै महँगो हुन पुगेकाले सर्वसाधरण नागरिक प्रताडित छन् । शासककै मिलिमतोमा स्वास्थ्य र शिक्षा दलालको कब्जामा छ। संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था अंगीकार गरिएको भए पनि शासकले यो शासन व्यवस्थाको मूल्य र मान्यताको खिल्ली उडाएका छन् । संविधानको प्रस्तावनामा नै समाजवादप्रति प्रतिबद्ध रही समृद्ध राष्ट्र निर्माण गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिएको छ ।

तर, हाम्रा शासक तथा राजनीतिक नेतृत्वले संविधानको सो प्रावधानको समेत धज्जी उडाउँदै आइरहेका छन् । उनीहरूको यस्तै भ्रष्ट चरित्र र पैसा कुम्लाउने सोचकै कारण संविधान च्यातिन थालिसकेको छ। सरकारकै नालायकीपनका कारण संविधानको मौलिक हकमा व्यवस्था गरिएका कैयौं धारा निलम्वन जस्तै बनेका छन्। अहिले पनि मुलुकमा गरिबीको रेखामुनि रहनेको संख्या दिनानुदिन बढ्दो छ । कोभिड महामारीका कारण यस्तो संख्या बढिरहेको भए तापनि सरकारले गरिब जनतालाई राहत दिने र उनीहरूको आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउने खालका कार्यक्रम बनाउन सकेको छैन । हुन त वर्तमान सरकारलाई आमजनताको समस्यासँग कुनै चासो नै छैन । त्यहीमाथि यो सरकारले गरिबीको रेखामुनि रहेका जनताको समस्या समाधान गर्ला भनेर आशा गर्नु वीरबलको खिचडी कहिले पाक्ला भनेर कुरेर बस्नुसरह नै हो।

अहिले विभिन्न बहाना बनाएर सरकारी निकायले नै पेट्रोलियमलगायत अन्य दैनिक उपभोग्य वस्तुको मूल्यवृद्धि गराएको छ । व्यापारीले कैयौं दैनिक उपभोग्यवस्तुको मूल्य मनलाग्दी रूपमा बढाउँदा पनि सरकारका सरोकारवाला निकायले प्रभावकारी अनुगमन गर्न सकेका छैनन् । उल्टो सरकारका ती निकाय व्यापारीहरूसँग कमिसन खाएर व्यापारीलाई मूल्यवृद्धि गराउन उक्साइरहेका छन् । सरकारले प्रशासनमाथि नांगो हस्तक्षेप गरी प्रशासनिक निकायलाई पंगु बनाइदिएको छ। राजनीति र प्रशासनको मिलिभगतमा भित्रभित्रै नीतिगत भ्रष्टचार अत्याधिक मौलाइरहेको छ। काले काले मिलेर खाऊँ भालेको शैली अपनाइएको छ। मानौं उनीहरू देश लुट्नकै लागि आएका हुन्।

शासक र नेतृत्वले जति लुटे पनि जनता सहेर बस्न विवश छन् । अब जनता जनार्दन पनि जाग्ने बेला आएको छ । देश लुट्नेहरू जोसुकै भए पनि अब उनीहरूलाई सदाका लागि नेटो कटाउनुपर्ने भएको छ। लुटेरा शासक र नेतृत्व को हुन् ? भन्ने'दयगत जनताले गहन विश्लेषण गरी आगामी निर्वाचनमा त्यस्ता लुटेरालाई कहिल्यै उठ्नै नसक्ने गरी कारबाही गर्नुपर्छ । जनताले कारबाही गर्ने भनेकै आवधिक निर्वाचनको समयमा हो । जनतालाई यस्तो अवसर वर्षैपिच्छे आउँदैन । त्यसैले पाँच वर्षमा आउने यो अवसरलाई जनताले गुम्न दिनुहुँदैन। आगामी ३० वैशाखमा हुने स्थानीय तहको निर्वाचनमा भोट माग्न आउने शासक र तिनका प्रतिनिधिलाई किन र केका लागि भोट दिने भनेर प्र्रश्न गर्नुपर्छ।

उनीहरूले विगतमा गरेका कामको पनि समीक्षा गर्नुपर्छ। आगामी दिनमा उनीहरूले विभिन्न खाले सपनाहरू देखाउन सक्छन्, ती सपना देखाउनेले अघिल्ला पाँच वर्ष के के काम गरे र अहिले सत्तामा रहेकाले के गरिरहेका छन्, यस'दयगतमा पनि गहन समीक्षा गरेर मात्रै आफ्नो अमूल्य भोट हाल्नुपर्छ । अहिले मुलुकमा संघीय, प्रदेश र स्थानीय गरी तीनवटा सरकार भए पनि संघीय र प्रदेश सरकार कहाँ छ भन्ने'दयगत आमजनताले कुनै भेउ पाइरहेका छैनन् । किनकी उनीहरूले सरकारलाई देख्न र अनुभूत समेत गर्न पाएका छैनन्।

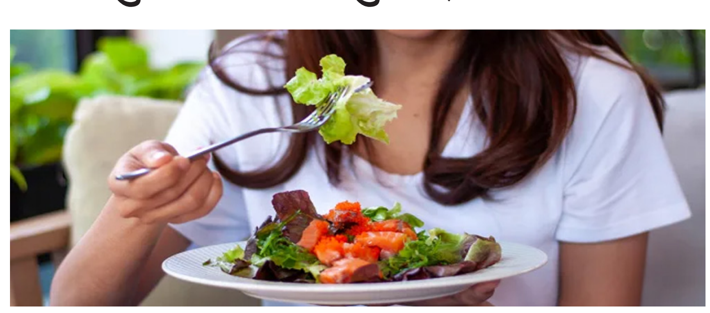
यदि सरकार वास्तविक रूपमा भइदिएको भए त जनताले चर्को मूल्यवृद्धिको पीडा सहनु पर्दैनथ्र्यो। सिटामोल र जीवनजलको अभावमा अकाल मृत्युवरण गर्नुपर्र्दैनथ्यो । सुलभ स्वास्थ्यको अभावमा रोग र शोक लिएर बस्नु पर्दैनथ्यो । मलको अभावमा किसानहरू छटपटाउनु पर्दैनथ्यो। आमजनता अभावै अभावमा बाच्नु पर्दैनथ्यो । गाँस, वास, कपास, स्वास्थ्य, शिक्षा, रोजगारी र सामाजिक सुरक्षाको उचित प्रबन्ध हुन्थ्यो । त्यसैले अहिले मुलुकमा अधिकांश जनताले सरकार नै नभएको अनुभूति गरिरहेका छन् । यस्तो अवस्था कहिलेसम्म रहला ? कतै यही दुःखद अवस्था रहिरहेमा संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था नै धरापमा पर्ने त होइन ? गम्भीर चिन्ताको विषय भएको छ।

स्वास्थ्य चर्चा

सुत्नुअघि खानै नहुने खानेकुरा, रातभर लाग्दैन निद्रा

खानेकुराले शरीरलाई उर्जा दिन्छ । तर, गलत खानेकुराले विभिन्न रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ। सही खाना खाने बानीले शरीर स्वस्थ राख्न सकिन्छ।

रातमा सुत्नुभन्दा पहिले के खाने, के नखाने भन्ने थाहा पाएपछि यस कुराबाट स्वस्थ रहन सकिन्छ । रातमा सुत्नु भन्दा पहिले के खाने, के नखाने ठीक तरिका जान्नु अत्यन्त आवश्यक छ । पोषणविज्ञ रीमा मधियनले सुत्नु भन्दा पहिले के खाने र कस्तो किसिमको खानाबाट पर रहने भन्ने सुझाव दिएकी छन्।



सुत्नुभन्दा ३ घन्टा पहिले खाना खाने

सुतेको समयमा हाम्रो प्रतिरोधात्मक क्षमता बढिरहेको हुन्छ। यसै कारणले विहान उठेपछि हामी स्वस्थ र ताजा महशुस गर्छौं । तर ढिलोगरी खानु र डिनरको आधा-एक घण्टापछि नै सुत्नाले शरीर खाना पचाउने काममा व्यस्त हुन्छ । जसका कारण प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन पाउँदैन । यसैले डाक्टरदेखि पोषणविद्सम्म खाने र सुत्ने समयबीच २-३ घन्टाको फरक पार्न सल्लाह दिन्छन्।

मिठो खाने कुराले तपाईंलाई सुत्न दिंदैन

धेरै प्रशोधित चिनी भएका खानेकुराहरु रातिमा खानुहुँदैन। यसले शरीरलाई सक्रिय राख्छ, जसका कारण निद्रा चाडो आउँदैन । यसले स्लिपिङ पार्टनरलाई पनि डिस्टर्ब गर्नुका साथै शरीरलाई पनि नोक्सानी पुऱ्याउछ। यसैले रातको समयमा यदि मिठाई, चकलेट, आइसक्रिम वा पेस्ट्रिज खानु हुन्छ भने यो बानीलाई तत्काल छोड्नुहोस्।

चीजबाट बनेको खानेकुराले तनावमा पार्छ

सुत्नुभन्दा पहिले पिज्जा पार्टीको योजना गरिरहनुभएको छ भने अब यसबाट बच्नु जरुरी छ । यस्ता खानाहरु जसमा चीनको प्रयोग हुन्छ, त्यसलाई सुत्नु भन्दा पहिले नखानुहोस् । चीजमा अमिनो एसिड हुन्छ, जसले न्यूरोट्रान्समीटर रिलिज गर्छ । जसका कारण दिमागमा तनाव हुन्छ। यसैले रातीमा चीजले बनेको उत्पादन खानु हुन्न।

अम्लिय खाना पनि नखानुहोस्

रातको समयमा यदि सुन्तला खाने इच्छा छ भने आफ्नो मनलाई बिहानसम्म नियन्त्रण गर्नुहोस् । जुन खानेकुरामा एसिड हुन्छ, त्यसले रातको समयमा टाउकोमा जलन गराउछ र एसिडिटी हुन्छ। यो गहिरो निद्रामा असर पार्ने कारण बन्न सक्छ।

सुत्नुभन्दा पहिले क्याफिनयुक्त खानेकुरा नखानुहोस्

क्याफिनबाट बनेको चीजहरु पिउनाले कयौं पटक शरीरमा डिहाइड्रेशनको गुनासो आउने गरेको छ । कफी, चिया, चकलेट ड्रिंक, ग्रीन टी जस्ता बस्तुमा कम वा धेरै क्याफिन हुन्छ। त्यसैले रातमा यस किसिमको चीज लिनबाट बच्नु पर्छ । रातमा सुतेपछि लामो समयसम्म शरीरलाई पानी उपलव्ध हुदैन। यस्तो अवस्थामा क्याफिनवाला चीज पिउनाले शरीरमा पानीको कमीको खतरा धेरै बढ्न जान्छ।

सुत्नुभन्दा पहिले प्याकिङ गरिएको खानेकुरा खानु हुँदैन

बजारमा कयौं किसिमका प्याकिङ गरिएका खानेकुरा पाइन्छ। यसमा तरकारी, परौठा, फ्राइज सबै पर्छन् । यसलाई लामो समयसम्म ताजा राख्न रसायको प्रयोग गरिएको हुन्छ, जसले स्वास्थ्यलाई नोक्सानी पुऱ्याउछ । रातमा सुत्नु भन्दा पहिले यी खानेकुराबाट बच्न जरुरी छ।

रातमा कस्तो किसिमको खाना सबैभन्दा राम्रो ?

के खान हुन्न भन्ने थाहा पाएपछि के खानु पर्छ भन्ने पनि थाहा पाउनु जरुरी छ । यस बरोमा पोषणविद् मधियन भन्छिन्, 'सुत्नुभन्दा पहिले दाल, भात, रोटी र तरकारी जस्ता खानेकुरा खान सक्नु हुनेछ।' यी बस्तु खानाले कुनै समस्या आउँदैन । तरतपाईले यी खानेकुरामा पनि धेरै रिफाइन्ड, तेल, घिउ वा बटर जस्ता चीज प्रयोग गर्नु हुन्न । यस बाहेक दही पनि खान सक्नु हुने छ। यदि कुनै कारणले ढिलो खानु हुन्छ भने यी स्तुलाई डिनरम समावेश गर्नुस्।

-खिचडी, दाल भात वा उमालिएको तरकारी खानुहोस्। भेजिटेबल सूप वा बेसार भएको दूध पिउनुहोस्।

-पानीमा दालचीनी उमालेर खानुहोस्

बिहान उठेर कसरी गर्ने दिनको सुरुवात ?

बिहानको सुरुवात मनतातो पानीबाट गर्नु आवश्यक छ । यसले पेटलाई सफा गर्छ । यसपछि भिजेको बदाम वा भिजेको ओखर खानुहोस । चिया, कफीको बानी छ भने खाली यो पिउनबाट जोगिनुस् । चाहनुहुन्छ भने फल पनि खान सक्नु हुने छ । चिया-कफीका साथ बिस्कुट जस्ता खानेकुरा खानुभयो भने ग्यासको समस्याको समस्या पनि कम हुन्छ।

एकदिवसीय योग, ध्यान र अवलोकन कार्यक्रम

भैरहवा, ५ चैत। (गौबुस)

गौतमबुद्ध जीवन योग प्रयोगशाला ललितपुरले एकदिवसीय योग, ध्यान र अवलोकन कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीमा शनिबार कार्यक्रम गरिएको गौतमबुद्ध जीवन योग प्रयोगशाला ललितपुरका संयोजक एकनारायण काफ्लेले बताए। शरीरलाई सक्रिय बनाउन, देशभर सुख, शान्ति र समृद्धि ल्याउने अभियानअन्तर्गत दैनिक रुपमा बिहान साढे ४ बजेदेखि जुममार्फत योग सञ्चालन गरिदै आएको काफ्लेले बताए। 'शरीरलाई सक्रिय बनाउने, निरोगी बनाउने अभियान अगाडी बढाएका छौं, 'उनले भने। लुम्बिनीमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा प्रशिक्षक रामहरि गौतम, सिर्जना श्रेष्ठ, रीता न्यौपाने लगायतको सहभागिहरुलाई प्रशिक्षण दिएका थिए। कार्यक्रममा

६७ जनाको सहभागिता रहेको थियो। गौतमबुद्ध जीवन योग प्रयोगशालाका सदस्य खिम बहादुर खत्रीले योगले विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउने भएकाले यो जीवनको आवश्यकता रहेको बताए।

सञ्चारिका समूह लुम्बिनीमा नयां नेतृत्व

रेखा खड्का

बुटवल, ५ चैत।

सञ्चारिका समूह नेपाल लुम्बिनी प्रदेशको अध्यक्षमा अध्यक्ष अमृता अनमोल निर्वाचित भएकी छन्। शनिबार बुटवलमा सम्पन्न भएको प्रथम अधिवेशनले उपाध्यक्षमा रुपा गहतराज, महासचिव मेनका कुमारी चौधरी, सचिवमा माया के.सी कोषाध्यक्ष उषा किरण पन्थ निर्वाचित भएका हुन।

यसैगरि सदस्यहरुमा, रिया बस्नेत , बिष्णु खनाल, लक्ष्मि बि.क, सरिता थारु, अनिता खत्री ,रेनुका गिरि , लक्ष्मी कुमारि तिमिल्सिना , गिता ज्ञवालि , रञ्जिता अधिकारि निर्वाचित भएको निर्वाचन समितिले जनाएको छ । यसअघि उद्घाटनसत्रमा बोल्ने पत्रकारहरुले नेपाली पत्रकारितामा महिला पत्रकारहरुको संख्या बढदै गएपनि त्यो जनशक्तिलाई टिकाउन चुनौती रहेको बाएका थिए।

कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेशका कानून महिला, वालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्री रमा घर्तीले पत्रकार महिलाहरुको क्षमता विकासमा आफ्नो मन्त्रालयले काम गर्ने बताइन्। संविधानसभा सदस्य विनोद पहाडीले अब महिला पत्रकारहरुलाई नेतृत्वदायी भूमिकामा लैजानुपर्ने बताए। नेपाल पत्रकार महासंका केन्द्रीय सदस्य भवानी प्रसाद पाण्डेले पत्रकारिता क्षेत्रमा टिक्नका लागि अब महिला पत्रकारहरुलाई क्षमतावान बनाउनुपर्ने बताए। कार्यक्रममा नेपाल पत्रकार महासंघ लुम्बिनीका महासचिव विक्रम खड्का, महासंघ लुम्बिनीका पूर्व उपाध्यक्ष भरत केसी, पत्रकार महासंघ रुपन्देहीका अध्यक्ष रामराज पोखरेल, पत्रकार दिनेश पाण्डे, प्रेस चौतारी नेपालका केन्द्रीय सचिव प्रदीप आचार्य, प्रेस सेन्टर नेपाल लुम्बिनीका बरिष्ठ उपाध्यक्ष रुद्रहरी कुँवर, समाजवादी प्रेस संगठन रुपन्देहीका अध्यक्ष विनोद परियार, प्रेस चौतारी रुपन्देहीका अध्यक्ष लक्ष्मण पौडेल लगायतले बोल्दै महिला पत्रकारहरुको क्षमता विकास गर्दै पेशामा टिकाउने तर्फ ध्यान दिनुपर्ने बताए।

- प्रशिक्षार्थी पत्रकार

संघीयताबाट प्राप्त उपलब्धीको रक्षा गर्नुपर्नेमा जोड

गौतमबुद्ध सन्देश

बुटवल, ५ चैत।

संघीयताबाट प्राप्त उपलब्धीको रक्षा गर्दै यसको सही कार्यान्वयन हुनुपर्नेमा सरोकारवालाले जोड दिएका छन्।

मुलुक संघीय प्रणालीमा गइसकेपछि यसको पक्ष र विपक्षमा बहस हुने गरेको भन्दै उनीहरुले राजनीति सही दिशामा अघि नबढ्दा संघीयताबारे नकारात्मक टिप्पणीहरु हुने गरेको उल्लेख गरेका छन्।

आर्थिक अनुसन्धान केन्द्रको आयोजना र समृद्धि सरोकार केन्द्रको सह-आयोजनामा शनिबार बुटवलमा भएको 'संघीयता : प्राप्त उपलब्धी र चुनौती' विषयक अन्तरक्रिया कार्यक्रममा सरोकारवालाले यस्तो बताएका हुन्।

कार्यक्रममा बोल्दै लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोगका उपाध्यक्ष बामदेव क्षेत्रीले संघीयता मुलुकको लागि आवश्यक हुँदाहुँदै पनि यसको कार्यान्वयन ठीक ढंगले हुन नसकेको बताए।

मुलुक संघीयतामा गएको पाँच वर्ष पूरा भएको र यो अवधिमा नियम कानून बनाउनमै समय बितेको भन्दै उनले अब भने यसको ठोस कार्यान्वयन गर्नुपर्ने धारणा रखे। 'विभिन्न क्षेत्रमा महिला सहभागिता, लक्षित वर्गको लागि छुट्टिने बजेट जस्ता विषय संघीयताका उपलब्धी हुन्, राजनीतिक दल ठिक हुने हो भने संघीयता ठिक दिशामा अघि बढ्छ'-उनले भने।

उनले अहिलेको आर्थिक अवस्था ६ महिनासम्म कायम रहेमा औषधि समेत किन्न नसक्ने अवस्थामा नेपाल पुग्ने बताउँदै संघीयताकै कारणले गाउँगाउँमा वाणिज्य बैंकको शाखा विस्तार भएको बताए।

संविधानसभाका सदस्य नेत्र पन्थीले जनआन्दोलन, सशस्त्र युद्ध र मधेस आन्दोलनको जगमा संघीयता आएकोले यसको विकल्प खोज्न नहुने र खोजिएमा देश विखण्डनमा पुग्ने भएकोले यसका नराम्रा कुराको न्यूनीकरण गर्दै जानुपर्ने बताए। पत्रकार बालकृष्ण चापागाईंले मोफसल बाहिरबाट संघीयताको समीक्षा सुरुवात भएकोले यसलाई देशव्यापी बनाउन र प्राप्त उपलब्धिलाई सस्थागत गर्न मिडियाले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने समय आएको बताए।

कार्यक्रममा एमालेका किसन ज्ञवाली, नेपाली काँग्रेसका प्रेम पौडेल, नेकपा (माओवादी केन्द्र) की मन्जु भुसाल लगायतले पनि संघीयताका बारेमा आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए।

संघीयताबारे विभिन्न कोणबाट बहस भइरहेकाले यसको कार्यान्वयनको अवस्थाबारे सरोकारवालाहरुको ध्यानाकर्षण गर्न कार्यक्रम गरिएको आर्थिक अनुसन्धान केन्द्रका अध्यक्ष हुमराज भुसालले बताए।

कार्यक्रमको समीक्षा लेखक ऋषि आजादले गरेका थिए भने अन्तरक्रियामा गणेश घिमिरे, जीवन परियार लगायतले पनि बोलेका थिए।

तोकिएकै मितिमा चुनाव : गृहमन्त्री

रामबहादुर थापा

बुटवल, ५ चैत।

नेपाली काँग्रेसका केन्द्रीय सदस्य तथा गृहमन्त्री बालकृष्ण खाँणले तोकिएकै मितिमा चुनाव हुने दावी गर्दै प्रचारमा लाग्न पार्टीका नेता कार्यकर्तालाई निर्देशन दिएका छन्। शनिबार गृह जिल्ला रुपन्देहीको बुटवल तामनगर-फर्साटिक सडकमा निर्मित दानव नदि पुलको उद्घाटन गर्दै उनले तोकिएकै मिति बैशाख ३० मा चुनाव हुने बताए। उनले तोकिएकै मितिमा चुनाव हुने बताउँदै चुनाव हुन्छ की हुन्न भन्ने दोधारमा नरहन र चुनावको प्रचारमा जुट्न पार्टीका नेता कार्यकर्तालाई निर्देशन दिए। त्यस्तैगरी उनले अमेरिकी सहयोग परियोजना एमसिसि नेपालको हितमा भएको पनि बताए। उनले पार्टीका नेता कार्यकर्तालाई एमसिसि नेपालको हितमा रहेको भन्दै प्रचार गर्न पनि आग्रह गरे। एमसिसि नेपालको विद्युत विकासमा कोशेढुंगा सावित हुने बताउँदै नेपालमा प्रसस्त विद्युत उत्पादन गर्न सके ईन्धनमा आयात प्रतिस्थापन गर्न सकिने भन्दै एमसिसि बिरुद्ध फैलाईएको भ्रमलाई चिर्न आग्रह गरे।

गृहमन्त्री खाँणले बुटवलको मोतिपुर औद्योगिक क्षेत्र पूर्ववर्ती सरकारले अगाडि बढाए जसरी हुवहु कार्यान्वयन नहुने पनि बताए। उनले वर्षौंदेखि बसेकालाई व्यवस्थित गरेर मात्रै औद्योगिक क्षेत्र निर्माणको काम अगाडि बढाईने बताए।

बुटवल उपमहानगरपालिकाका मेयर शिवराज सुवेदीले समग्र जिल्लाको विकासको लागि सबै राजनीतिक दल मिलेर काम गर्नुपर्ने बताए।

-प्रशिक्षार्थी पत्रकार

मर्चवारी-३ का वडाअध्यक्ष एमालेमा प्रवेश

गौतमबुद्ध सन्देश

भैरहवा, ५ चैत।

रुपन्देहीको मर्चवारी गाउँपालिका वडा नम्बर ३ का वडाअध्यक्ष नारायण बहादुर यादव (विकास) नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) मा प्रवेश गरेका छन्। जनता समाजवादी पार्टी, नेपाल (जसपा) परित्याग गर्दै शनिबार वडाअध्यक्ष यादव एमालेमा प्रवेश गरेका हुन्।

गत स्थानीय तहको निर्वाचनमा उनी तत्कालिन संघीय समाजवादी फोरम, नेपालबाट वडाअध्यक्षमा निर्वाचित भएका थिए।

एमाले मर्चवारी गाउँपालिका कमिटीले शनिबार आयोजना गरेको आमसभा तथा पार्टी प्रवेश कार्यक्रममा वडाअध्यक्ष यादवलाई एमालेका पोलिटब्युरो सदस्य तथा पूर्वमन्त्री लिला गिरीले पार्टीमा स्वागत गरे।

वडाअध्यक्ष यादवसहित पाँच सय जना बढी एमालेमा प्रवेश गरेको पार्टीले जनाएको छ।

आमसभालाई सम्बोधन गर्दै नेता गिरीले एमालेले ग्रामीण क्षेत्रलाई प्राथमिकतामा राखि काम गर्दै आएको बताए। ज्येष्ठ नागरिकको सेवा सुविधालाई प्राथमिकतामा राखि इतिहासमा सबैभन्दा बढी सुविधा एमाले नेतृत्वको सरकारले दिएको उनले बताए। उनले भने, 'एमाले सबैभन्दा बढी विकास गर्ने पार्टी भएकोले नेपालमा यो पार्टीको वर्चस्व छ।'

कार्यक्रममा बोल्दै वडाअध्यक्ष यादवले कम्युनिष्ट पार्टीबाट नै आफूले राजनीति सूरू गरेकोले जसपा परित्याग गर्दै पुनः पुरानै घरमा फर्केको बताए।

भूमिकास्थान नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

नुवाकोट, अर्घाखाँची

☏.9857069912/911/981
web site: bhumikasthanmun.gov.np

सिलवन्दी दरभाउपत्र आह्वान

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७८/१२/०६

भुमिकास्थान नगरपालिका, नगर कार्यपालिका, अर्घाखाची अन्तर्गत तपसिल बमोजिमका निर्माण कार्यको सिलवन्दी दरभाउपत्र द्वारा गराउनु पर्ने भएकोले नेपाल सरकारबाट इजाजत प्राप्त इच्छुक निर्माण व्यवसायीहरुबाट निम्न शर्तहरुको अधिनमा रही रीतपूर्वकको सिलवन्दी दरभाउपत्र आह्वान गरिन्छ।

१. सिलबन्दी बोलपत्र/दरभाउपत्र सम्बन्धी कागजात तालिकामा उल्लेखित मितिसम्म आ.व.२०७८/०७९ सम्म मान्य भएको फर्म, संस्था वा कम्पनी दर्ताको प्रमाण पत्र, व्यवसाय दर्ताको इजाजत र मू.अ. करमा दर्ता भएको प्रमाणपत्र तथा कर चुक्ता प्रमाणपत्रका प्रमाणित प्रतिलिपिहरु संलग्न राखी इच्छुक बोलपत्र/दरभाउपत्रदाताले लिखित निवेदन दिई तपसिलमा उल्लेखित रकम यस कार्यालयको नुवाकोट स्थित **सेञ्चुरी वैक हि.नं.०९००००००१३ जि.ई** खातामा नगद जम्मा गरेको सक्कल भौचर सहित यस कार्यालयबाट कार्यालय समय भित्र खरिद गर्न सकिने छ।

२. खरिद भएको बोलपत्र/दरभाउपत्र फारामहरुमा उल्लेख भएका भर्नुपर्ने सबै विवरणहरु प्रष्टसँग लेखि तालिकामा उल्लेखित मिति र समयसम्म यस कार्यालयमा दर्ता गराउनु पर्नेछ। दर्ता भएका बोलपत्र/दरभाउपत्रहरु उपस्थित बोलपत्र/दरभाउपत्रदाता एवं प्रतिनिधिहरुको रोहवरमा यसै कार्यालयमा निम्नानुसारको मिति र समयमा खोलिनेछ।

३. सिलबन्दी बोलपत्र/दरभाउपत्र फाराम साथ तपसिलमा उल्लेखित जमानत धरौटी वापतको रकम यस कार्यालयको नुवाकोट स्थित **सेञ्चुरी वैक हि.नं.०९००००००४ जि.इ** खातामा नगद जम्मा गरेको सक्कल भौचर वा यस कार्यालयको नाममा जारी भएको विडवण्ड बोलपत्र/दरभाउपत्र निम्नानुसारको **म्याद भएको बैंक ग्यारेन्टी (बिडबण्ड)** को सक्कल प्रति पेश गर्नुपर्नेछ।

४. सिलबन्दी बोलपत्र/दरभाउपत्र खरिद गर्ने/दर्ता गर्ने अन्तिम दिन सार्वजनिक विदा परेमा सो को भोलिपल्ट वा विदापछि कार्यालय खुलेको दिन हुनेछ।

५. यसमा उल्लेखित सर्तहरु यसै बमोजिम र उल्लेख नभएका शर्तहरु प्रचलित कानून बमोजिम हुनेछ।

६. अन्य कुनै कुरा बुझ्नु परेमा कार्यालय समय भित्र**९८५७०६९९८१/ ९८५७०६९९८७/९८५७०६९७९६/९८५७०६९९८९** मा सम्पर्क गर्न वा **bhumikasthanmunicipality@gmail.com** मा पठाउन सकिनेछ।

७. कामको विवरण बोलपत्र/दरभाउपत्र खरिद दस्तुर, लागत रकम, विडवण्ड रकम, मान्य अवधि, खरिद र दाखिला गर्ने अन्तिम मितिको विवरण निम्न अनुसार छ।

तपसिल

ठेक्का नं.	ठेक्काको नाम	बोलपत्र/दरभाउपत्र दस्तुर रु.	लागत रकम (मु.अ.कर समेत)	विडबण्ड रकम रु.	विडबण्ड मान्य अवधि	खरिद अन्तिम मिति र समय	दाखिला गर्ने मिति र समय	खोल्ने मिति र समय
54/BMA/W/VTP/2078/079	भूमे मन्तिर प्रतिक्षालय जग निर्माण कार्य भूनपा २	१०००।००	४८७४०६.५१	१२५००	४५ दिन	२०७८/१२/२० कार्यालय समय भित्र	२०७८/१२/२१ १२:०० बजे भित्र	२०७८/१२/२१ दिउँसो १:०० बजे
55/BMA/W/RM/2078/079	भुमिकास्थान बाहुनपाटा औनारुख लेवसे मोटरबाटो निर्माण कार्य, भू.न.पा. २, ३	१०००।००	९७४८७५।७६	२५०००				
56/BMA/W/RM/2078/079	पोखेका काम्ला तुषाराघाट सिन्दुरखर्क खिलुखोला राईखन्ने कृषि सडक स्तरोन्नति कार्य	१०००।००	४८७४३३।९२	१२५००				
57/BMA/W/RM/2078/079	सुजीका बुकुरा रिठापाटा फुसे पैरा हुदै छात्रावास मोटरबाटो स्तरोन्नति तथा ट्र्याक निर्माण कार्य	१०००।००	४८७४५७.३३	१२५००				
58/BMA/W/RM/2078/079	थारपाईला नौविसे भूमिकास्थान मोटरबाटो निर्माण कार्य	१०००।००	४८७४५७.८१	१२५००				
59/BMA/W/AS/2078/079	आरन घर निर्माण सुधार, भूनपा ५	१०००।००	४८७४९८.६६	१२५००				
60/BMA/W/W/2078/079	भगवति आधारभूत विद्यालय वालविकास भवन निर्माण कार्य	१०००।००	७७९९९६.३६	२००००				
61/BMA/W/RM/2078/079	हुलाक सल्लेरी किर्लुक झिमरुक मोटरबाटो निर्माण कार्य	१०००।००	४८७४६५।७०	१२५००				

नसर्ने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

१ **धुम्रपान तथा सुर्तिजनय पदार्थको सेवन नगर्ने**
- क्यान्सर, मुटुरोग, दीर्घ स्वासप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्ने र मधुमेह हुने सम्भावना बढाउने
प्रमुख कारक तत्व चुरोट, बिंडी, गुट्का, खैनी जस्ता सुर्तिजन्य पदार्थको सेवन नै हो।
- अरुले गरेको धुम्रपानको धुँवामा धुम्रपान नगर्नेव्यक्ति बस्दा त्यती नै असर गर्छ।
- धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा लगभग ३ गुणा बढी हुन्छ।
- धुम्रपान तथा सुर्ति सेवन त्यागेकै दिन देखि हृदयघातका सम्भावना घट्दै जान्छ।
- युवावस्था देखि नै धुम्रपान गर्ने व्यक्तिलाई हृदयघातको खतरा अत्यान्त धेरै हुन्छ।
- एउटै मात्र चुरोट, बिंडी वा थोरै मात्र सुर्तिजन्य पदार्थको सेवनले पनि हानी गर्न सक्छ।
त्यसैले धुम्रपान तथा सुर्तिजन्य पदार्थ सेवन नगरौं।

२ **मदिराको हानीकारक सेवन नगर्ने :**
- रक्सी,बियर, वाइन, जाँड जस्ता मदिराको हानिकारक सेवन गर्दा हृदयघात, कलेजो सम्बन्धी रोग, क्यान्सर, पेट वा आन्द्रमा घाउ हुने र मानसिक असन्तुलन जस्ता रोग र स्वास्थ्य समस्याहरु भै मृत्यु पनि हुन सक्छ।
- मदराको हानिकारक सेवनले घरेल हिंसा, अपराध, लत र दुर्घटनालाई बढाउँन्छ।
त्यसैले मदिराको सेवन नगर्नुहोस्।

३ **शरीरिक रूपमा सक्रिय रहने**
- शरीर सक्रिय राख्ने मध्यम क्रियाकलाप जस्तै योगा,हिंडडुल गर्ने, दौडिने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने आदि हल्का पसिना आउने गरी हप्ताको कम्तीमा ५ दिन सम्म कमसेकम ३० मिनेट नियमित रुपमा गर्नुहोस्। यसले मुटुरोग हुने जोखिमलाई ३० प्रतिशतले कम गर्दछ।
- निस्क्रिय जीवन शैली भन्दा सक्रिय जीवन शैली तुलनात्मक रुपमा राम्रो हुन्छ मानिसहरुलाइ निस्क्रिय बनाउने आधुनिक प्रविधिहरु जस्तै टेलिभिजन र कम्प्युटरसुत्ने कोठा वा स्थानमा छन भने हटाउनुहोस्।
- शरीरको तौल बढी भउ घटाउनुहोस्। मोटो हाइन,तन्दुरुस्त रहनुहेस्।

४ **नून र चिनीको प्रयोग कम गर्ने :**
- नुनिलो, गुलियो र प्रशोधित खानेकुरा खानाले क्यान्सर, मुटुरोग र मधुमेह हुने जोखिमलाई बढाउँछ त्यसैले -
- खानामा नूनको प्रयोग कम गर्ने (दिनको ५ ग्राम भन्दा कम)।
- गाँजर, काँक्रो, मुला जस्ता सलादमा नून छर्केर रखाने कुराम नून थपेर नखाने।
- पापड,दालमोठ,भुजिया जस्ता नूनको मात्र बढी भएका खानेकुराहरु कमखाने।
- कोल्ड डिड्क्स,गुलिया पिय पदाथ, मिठाई, चक्लेट जस्ता खानेकुरा हरु कम खाने।
- चिया वा कफीमा चिनी कम हालेर खाने।

५ **सन्तुलित खाना, प्रशस्त मात्रामा फलफूल र सागसब्जी खाने :**
- क्यान्सर, मुटुरोग, मधुमेह र दीर्घ स्वाशप्रश्वास अवरोध सम्बन्धी रोग लाग्नबाट बच्न अन्न, दाल,गेडागुडी, दूध, दही, हरियो सागसब्जी र फलफूल सन्तुलित रुपमा खाने गर्नुहोस्।
- मौसमी ताजा फलफूल सागसब्जी दैनिक प्रशस्त (४-५ पटक) खाने।
- खानासँग नून नहालेको सलाद नियमित खाने।

६ **मानसिक तनावको व्यवस्थापन गर्ने र रिस मुक्त रहने :**
- घर तथा कार्यालयमा तनाव मुक्त बातवरण सिर्जना गर्ने।
- ध्यान तथा योग गर्ने।
- परिवार र साथीभाई सँग प्रर्याप्त मात्रमा समय बिताउने।
- घुमफिर र रमाइलो गर्ने।

७ **उच्च रक्तचाप तथा नसर्ने रोगको अन्य जोखिमहरूलाई व्यवस्थापन गर्ने :**
- उच्च रक्तचाप भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
- रगतमा चिनी बढेको -मधुमेह भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमाराख्ने।
- रगतमा चिल्लोपना बढेको -उच्च कोलेस्ट्रोल भएमा नियमित जाँच र उपचार गरी नियन्त्रणमा राख्ने।
- मोटोपना घटाई स्वस्थ तौल (उचाइ अनुसारको तौल कायम गर्ने)

स्वास्थ्य कार्यालय, अर्घाखाँची

सुपर फोरको पहिलो खेलमा लुम्बिनी खुकुरी विजयी

भैरहवा, चैत ५। (गौबुस)

भैरहवामा जारी नेपाल टेलिकम रुपन्देही सुपर लिगमा शनिबार भएको सुपर फोरको पहिलो खेलमा लुम्बिनी खुकुरी क्रिकेट क्लबले मेलवर्न क्रिकेट क्लब (एमसीसी) लाई ९१ रनले पराजित गर्दै जित निकालेको छ।

सिद्धार्थ क्रिकेट रंगशालामा टस जितेर ब्याटिङ गरेको लुम्बिनी खुकुरीले निर्धारित ५० ओभरको खेलमा ४४.१ ओभरमा सबै विकेटको नोक्सानीमा १ सय ५३ रनको योगफल बनायो। उसका लागि शंकर रानाले ५७, दुर्गेश गुप्ताले १९ र धिरज शाहीले १६ रन जोडे। बलिङमा मेलवर्नका रोशनलाल गुप्ताले ४, रमेश कुर्मी, सन्तोष यादव र सविन शाक्यले समान २-२ विकेट लिए।

जवाफी ब्याटिङ गरेको मेलवर्न २४ ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै ६२ रनमै समेटियो। उसका लागि रोशनलाल गुप्ताले २८ र सुशान्त थापाले १२ रन बनाए पनि अन्य ब्याट्सम्यानले दोहोरो रन जोड्न सकेनन्। उसलाई सस्तैमा रोक्न बलिङमा लुम्बिनी खुकुरीका दुर्गेश गुप्ताले ४, अजयकुमार चौहानले ३ र लालबहादुर अधिकारीले २ विकेट लिए। दुर्गेश गुप्ता म्यान अफ द म्याच भई एक हजार दुई सय रुपैयाँ प्राप्त गरेको आयोजक संस्था रुपन्देही क्रिकेट संघका सचिव संजय गुरुङले बताए।

क.र.दर्ता नं. १४५१६७/०७२/७३
रुपन्देही जि.हु.दर्ता नं. १२/०७१/७२

प्रतिगमनलाई रोक्न तालमेल : पौडेल

रामबहादुर थापा

बुटवल, ५ चैत।

राष्ट्रिय जनमोर्चाकी उपाध्यक्ष तथा सभासद दुर्गा पौडेलले प्रतिगमनको खतरा कामयै रहेकाले स्थानीय निर्वाचनमा चुनावी तालमेललाई प्राथमिकतामा राखेको बताएकी छन्।

राष्ट्रिय जनमोर्चा बुटवल उपमहानगरपालिकाको नगर भेलालाई सम्बोधन गर्दै उनले पांचदलीय गठबन्धनमा आफ्नो पार्टी नरहेको अबस्थामा पनि प्रतिगमनको खतरा रोक्न चुनावी गठबन्धनलाई खुल्ला राखेको बताइन्। उनले राष्ट्रियता, गणतन्त्र र धर्मनिरपेक्षतालाई खारेज गर्ने उद्देश्यले भैरहेका प्रतिगमनकारी शक्तिलाई परास्त गर्दै संविधानको रक्षा गर्नु अहिलेको प्रमुख राजनीतिक मुद्दा बन्नु पर्ने जोड दिइन्। पौडेलले एमसीसी जस्तो राष्ट्रघाती संझौतालाई बर्तमान सरकारले संसदबाट जालझेल गरि पारित गरेको प्रति विमति जाहेर गर्दै यो मुद्दालाई स्थानिय निर्वाचनमा जनताको माझमा पुऱ्याउने दायित्व आफ्नो पार्टीको काधमा आएको जिकिर गगरिन्। राजमोका नगर अध्यक्ष पदमप्रसाद श्रेष्ठको अध्यक्षता सचिव गंगालाल सापकोटाको सञ्चालन तथा उपाध्यक्ष केपी पोखरेललको स्वागतमा भएको कार्यक्रममा चेतनाथ आचार्य, दुर्गा खरेल, ढुण्डीराज शर्मा, टानबहादुर केसी लगायत बोलेका थिए।

भेलाले आगामी स्थानिय निर्वाचन लक्षित १५ दिने प्रारम्भिक कार्यक्रम तय गरेको छ। जसमा वडा भेलाहरु, कार्यकर्ता प्रशिक्षण तथा उम्मेदवार छनौट प्रक्रियाहरुको थालनी गर्ने जनाइएको छ। त्यस अवसरमा अन्य दलहरुसंगको छलफललाई पनि अगाडी बढाउने निर्णय भएको छ। भेलाले निर्वाचन परिचालन समिति, प्रचारप्रसार तथा आर्थिक व्यवस्थापन समिति पनि गठन गरिएको सो पार्टीले जनाएको छ। -प्रशिक्षार्थी पत्रकार।

वर्ल्ड ह्याप्पिनेस रिपोर्ट

नेपाल दक्षिण एसियामा सबैभन्दा खुसी देश

काठमाडौं, ५ चैत।

नेपाल नेपाल दक्षिण एसियामा नै सबैभन्दा खुशी देशको रुपमा रहन सफल भएको छ। वर्ल्ड ह्याप्पिनेस रिपोर्ट २०२२ मा नेपाल नेपाल सूचीको ८५ औं स्थानमा रहेपनि दक्षिण एशियामा भने पहिलो स्थानमा रहेको हो। भुटानलाई प्राविधिक कारण नराखिएको सूचीमा नेपालपछि बुलगेरिया र माल्दिम्भ छन्। सूचीमा बंगलादेश ९९ र पाकिस्तान १०३ औं नम्बरमा छन्। श्रीलंका १२६ औं स्थानमा छ भने भारत १३६ औं स्थानमा छ। सूचीअनुसार अफगानिस्तान विश्वकै सबैभन्दा दुःखी देश बनेको छ। अफगानिस्तानपछि सूचीमा लेबनान र जिम्बाबे छन्। सूचीमा नेपालभन्दा तीन स्थानमाथि अर्थात ८२ औं नम्बरमा चीन छ भने युक्रेनमाथि हमला गरिरहेको रुस ७४ औं स्थानमा छ। त्यस्तै, रुसी हमलामा परेको युक्रेन १०८ औ स्थानमा छ।

यस्तै फिनल्यान्ड फेरि पुनः विश्वकै सबैभन्दा खुसी देश साबित भएको छ। फिनल्यान्ड विश्वकै सर्वाधिक खुसी देश घोषित भएको हो। वर्ल्ड ह्याप्पिनेस रिपोर्टको सूचीमा फिनल्यान्ड लगातार पाँचौं पटक संसारकै सबैभन्दा खुसी देश बन्न सफल भएको हो।

प्रतिव्यक्ति वास्तविक जीडीपी, सामाजिक समर्थन, स्वस्थ औषत आयु, जीवन छनौट गर्ने स्वतन्त्रता, उदारता र भ्रष्टाचारको धारणाहरु जस्ता विभिन्न तत्वहरुका आधारमा विश्व खुसी प्रतिवेदनले सामान्यतया १५० देशहरुलाई क्रमबद्ध गर्दछ।

सूचीमा डेनमार्क र आइसल्यान्ड क्रमशः दोस्रो र तेस्रो स्थानमा छन्। त्यस्तै, स्वीट्जरल्यान्ड चौथो स्थानमा छ भने नेदरल्यान्ड्स र लक्जमवर्ग क्रमशः पाँचौ र छैटौं स्थानमा छन्। स्वीडेन, नर्वे र इजरायल क्रमशः सातौं, आठौं र नवौं स्थानमा छन् भने र न्युजिल्यान्ड दशौं स्थानमा छ।

पूर्व शिक्षकहरुलाई सम्मान

अनिल खत्री

५ चैत, गुल्मी।

नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन गुल्मीले ७ जना पूर्व शिक्षकहरुलाई सम्मान गरेको छ। सम्मानित हुनेहरुमा पूर्व शिक्षकमा सांसद देखि गाउँपालिका उपाध्यक्ष सम्मका जनप्रतिनिधी रहेका छन्। शनिवार जिल्ला सदरमुकाम तम्घासमा संगठन १३ औं जिल्ला अधिवेशनमा नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन केन्द्रिय कोषाध्यक्ष बिष्णुप्रसाद भण्डारी लगायतले सम्मान पत्रले सम्मान गरिएको हो। सम्मानित हुनेहरुमा संघिए सांसद मैना भण्डारी, प्रदेश सांसद खड्ग केसी रहेका छन्।

त्यस्तै मदाने गाउँपालिका अध्यक्ष दानबहादुर केसी, उपाध्यक्ष सरिता खड्का, इस्मा गाउँपालिका उपाध्यक्ष बिमला केसी, रुरुक्षेत्र गाउँपालिका उपाध्यक्ष लक्ष्मीदेवी पन्थ रहेका छन्। त्यस्तै नेपाल वाल संगठन जिल्ला अध्यक्ष केशरबहादुर थापा, सामुदायिक बिद्युत संघ नेपालका केन्द्रिय अध्यक्ष नारायण ज्ञवालीलाई सम्मान गरिएको हो।

सम्मान गरिएका व्यक्तिहरु शिक्षक पदमा रहेर शिक्षण पेसामा पुराएको योगदानको कदरस्वरुप सम्मान गरिएको थियो। सम्मान गरिएका पूर्व शिक्षकहरु हाल बिभिन्न पदमा रहेर सामाजिक कार्यमा कार्यरत रहेर योगदानको कदर गरिएको संगनले जनाएको छ।

नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठन गुल्मीको १३ औं जिल्ला अधिवेशनले नयाँ नेतृत्व चयन गर्दैछ। अधिवेशनमा जिल्ला भरबाट बिभिन्न बिद्यालयमा कार्यरत शिक्षकहरुको सहभागिता रहेको छ।

कक्षा १२ को परीक्षा जेठ १६ गतेदेखि

भैरहवा, ५ चैत।

कक्षा १२ को वार्षिक परीक्षा आगामी जेठ १६ गतेदेखि हुने भएको छ। राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डको आज बसेको बैठकले कक्षा १२ को परीक्षा जेठ १६ गतेदेखि २५ गतेसम्म सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको हो। सोही आधारमा बोर्डले परीक्षा तालिका समेत सार्वजनिक गरेको छ।

जेठ १६, १७ र १८ गतेमध्ये कुनै एक दिनबाट परीक्षा सञ्चालन गर्नुपर्ने प्रस्ताव बोर्डको बैठकमा लगिएको थियो। बोर्ड बैठकले १६ गतेदेखि नै सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको हो। परीक्षा नियन्त्रक कृष्णप्रसाद शर्माले यो वर्षदेखि कक्षा १२ को परीक्षा होम सेन्टरमा नभई तोकिएका केन्द्रहरूबाट सञ्चालन गरिने बताए। विगत दुई वर्ष होम सेन्टरमै परीक्षा गरिएको थियो। परीक्षा बिहान ११ बजेदेखि २ बजेसम्म सञ्चालन हुनेछ।

परीक्षा कोभिड १९ को संक्रमणबाट बच्न नेपाल सरकारले तोकेको स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्डको पालना गर्दै सञ्चालन हुने नियन्त्रक शर्माले बताए। भौतिक दूरीको पालना गर्र्दै भौतिक उपस्थितिमै परीक्षा सञ्चालन हुनेछ।

युरोप–एशियामा बढ्न थाल्यो कोरोना, चीनमा २ को मृत्यु

पेकिङ : कोरोना भाइरसको ओमिक्रोन भेरिएन्ट फेरि एकपटक घातक बनेको छ। योपटक ओमिक्रोन कैयौं सबभेरियन्टका साथ देखापरेको छ।

यसको सबभेरिएन्ट बीए.२ युरोप र दक्षिणपूर्वी एशियामा बढेको छ। विगतमा कोभिड नियन्त्रणमा सफल देखिएको चीनमा यो वर्ष सबैभन्दा खराब अवस्था देखिएको छ। विज्ञहरूले ओमिक्रोन भेरिएन्ट डेल्टा जत्तिकै घातक नभएको बताउँछन्। यद्यपि यसको फैलिने क्षमता भने तीव्र छ। त्यसैले यो छोटो समयमा धेरै देशमा फैलिएको छ। चीनसहित दक्षिण कोरिया, हङकङ, फ्रान्स, बेलायत र इटालीमा यसको संक्रमण तीव्र गतिमा बढिरहेको छ।

'अफिस अफ नेशनल स्ट्याटिस्टिक्स कोभिड-१९ इन्फेक्शन सर्भे' का अनुसार बेलायतमा कोरोना संक्रमणदर निकै बढेको छ। प्राध्यापक टिम स्पेक्टरले ओमिक्रोनको संक्रमण केही सातादेखि फेरि बढ्न थालेको बताएका छन्। योपटक बिरामीलाई अनौठो लक्षणले सबैभन्दा बढी असर गरिरहेको छ।

विशेष लक्षण

कोरोनाबाट पीडित ८० प्रतिशत मानिसमा नाक बग्ने लक्षण पाइएको छ। प्रा. स्पेक्टर भन्छन् 'यो आश्चर्यजनक छ ओमिक्रोन भेरिएन्टले वास्तवमा नाकलाई असर गर्छ।' राइनोरिया नाकको ग्रन्थिबाट अत्यधिक स्रावसँग सम्बन्धित अवस्था हो। सामान्य भाषामा यसलाई नाक बग्ने भनिन्छ। यो स्पष्ट, पानीको तरल पदार्थदेखि बाक्लो बलगमसम्म हुन सक्छ। यो सामान्यतया राइनाइटिस, नाक वा साइनस संक्रमण जस्ता अवस्थासँग सम्बन्धित छ।

बीए.२ सबभेरिएन्ट किन फैलियो?

चीन, दक्षिण कोरिया, हङकङ, फ्रान्स,बेलायत, इटालीमा नयाँ संक्रमितको संख्या धेरै गुना बढेको छ। शुक्रबार हङकङमा कोरोना संक्रमितको संख्या १० लाख नाघेको छ। दक्षिण कोरियाबाट पनि रेकर्ड संख्यामा केसहरू रिपोर्ट गरिएको छ। चीनमा पनि संक्रमितको संख्या बढेपछि ठूला शहरहरूमा लकडाउन गरिएको छ।

समाचार संस्था एएफपीका अनुसार फ्रान्स, बेलायत र इटालीले गत हप्तामा ३०% भन्दा बढी संक्रमित बढेको देखाएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले कोरोनाको पछिल्लो लहरका तीन मुख्य कारण बताएको छ।

चीनमा २ को मृत्यु

चीनको राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्राधिकारले शनिबार कोरोना संक्रमणबाट दुईजनाको मृत्यु भएको जनाएको छ। सन् २०२१ को जनवरीपछि कोभिडका कारण चीनमा मर्ने उनीहरू नै हुन्।

चीनमा शनिवार २,१५७ जना नयाँ संक्रमित फेला परेका छन्। चीनमा दुई तिहाइ प्रान्तमा कोरोनाको संक्रमण देखापरेको छ। करिब ९ करोड व्यक्ति लकडाउनमा फसेका छन्।

लुम्बिनी प्रदेशमा चुनावी गठबन्धनको विपक्षमा काँग्रेस

बुटवल, ५ चैत। (गौबुस)

नेकपा माओवादी केन्द्र र नेकपा एकीकृत समाजवादीले तीन तहकै निर्वाचन गठबन्धन गरेर प्रतिष्प्रर्धा गर्ने बताइरहेका बेला लुम्बिनी प्रदेशका काँग्रेस नेताहरु भने गठबन्धनको विपक्षमा छन्।

गठबन्धन गरेर चुनावमा जाँदा माओवादी केन्द्र र एकीकृत समाजवादीलाई फाईदा भएपनि काँग्रेसलाई घाटा हुने उनीहरुको तर्क छ। नेपाली काँग्रेस लुम्बिनी प्रदेशका सभापति अमरसिंह पुनले केन्द्रबाट गठबन्धन लादिए त्यो स्वीकार्य नहुने बताए।

पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवा गठबन्धनको पक्षमा रहे पनि स्थानीय नेता कार्यकर्ता त्यसको विपक्षमा देखिएका हुन्। संस्थापनइतर समूहमा रहेका लुम्बिनी प्रदेश सभापति पुनले काँग्रेस एक्लै चुनावमा जाने बताए।

कार्यकर्ताको भावना पनि काँग्रेस एक्लै चुनावमा जानुपर्ने रहेकाले नेतृत्वले कार्यकर्ताको भवना बुझेर निर्णय गर्ने उनको विश्वास छ। 'कार्यकर्ताको भावना विपरित गठबन्धन गरिए त्यो काँग्रेसकै निम्ति दुर्भाग्य हुन्छ, हामीले केन्द्रबाट गर्ने गठबन्धनको निर्णय स्वीकार्न सक्दैनौं,' पुनले भने।

उनले गठबन्धनको निर्णय पार्टीको स्थानीय कमिटीलाई दिनुपर्ने तर्क गरे। 'कहीं कतै आवश्यकता ठानिए स्थानीय कमिटीले निर्णय गर्न सक्ने गरी केन्द्रबाट खुला गरिनुपर्छ, आमरुपमा गठबन्धन सम्भव छैन', उनले भने।

काँग्रेसले अहिले लुम्बिनी प्रदेशमा पालिकाहरुमा चुनाव केन्द्रित रणनीति बनाइरहेको छ। काँग्रेस नेता फणिन्द्र शर्माले गठबन्धन गर्ने कि नगर्ने भन्ने कुरा कार्यकर्ताको मनोभावना बुझेपछि थाहा हुने बताए। 'काँग्रेसले गरिरहेको चुनाव केन्द्रित अभियानका क्रममा अधिकांश कार्यकर्ताको मत गठबन्धन गर्नु हुँदैन भन्ने छ, तर केहीको मत भने गठबन्धन स्थानीय आवश्यकताका आधारमा गर्नुपर्ने भन्ने छ', उनले भने।

निर्वाचन सम्भाव्यता अध्ययन तथा रणनीति योजना निर्माण समिति संयोजक तथा काँग्रेस रुपन्देही उपसभापति डा.अनिता शाहले निर्वाचन संभाव्यता अध्ययनका क्रममा अधिकांश कार्यकर्ताको मत गठबन्धनको विपक्षमा रहेको बताइन्।

तर, लुम्बिनी प्रदेशको पहाडी जिल्ला अर्घाखाँचीमा भने स्थानीय कमिटीको निर्णयका आधारमा आगामी स्थानीय तहमा काँग्रेस, माओवादी केन्द्र, एकीकृत समाजवादी, राष्ट्रिय जनमोर्चा र जसपाबीच गठबन्धन गर्ने सहमति भएको छ।

थप १७ जनामा कोरोना संक्रमण, ४०९ संक्रमणमुक्त

५ चैत, काठमाडौं। पछिल्लो २४ घण्टामा १७ जनामा कोरोना भाइरस संक्रमण पुष्टि भएको छ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका अनुसार एक हजार ९९३ पीसीआर परीक्षणमा आठ जना र दुई हजार ५५० एन्टिजेन परीक्षणमा नौ जना गरी १७ जनामा संक्रमण पुष्टि भएको हो।

पछिल्लो २४ घण्टामा कोरोना भाइरस संक्रमणमुक्त हुनेको संख्या ४०९ रहेको छ। हाल देशभर कोरोना भाइरसकोसक्रियसंक्रमित संख्या तीन हजार ५९५ रहेको छ।

पछिल्लो २४ घण्टामा कोरोना संक्रमणका कारण कसैको पनि मृत्यु भएको छैन।

सधै सुख-शान्तिलाई ७ आधार

(१) जे जति नराम्रा छाड्नु छ र राम्रा पुरुषार्थ जो गर्नु छ, गरी हाल्नुपर्छ, किनकि शरीर भोलिसम्म नरहन पनि सक्छ। (२) तास जुवा आदि नखेल्नु। (३) चुरोट खैनी आदि नखानु। (४) हिंसारुप मासु, माछा, अण्डा नखानु। हत्या नगर्नु। तागतका लागि दूध, दही, पनिर, घिउ आदि खानु। (५) मादक पदार्थहरु नखानु, परस्त्री/परपुरुषसंग अवैध सम्बन्ध नराख्नु। (६) गीताको सार-कर्म, भक्ति र ज्ञानपूर्वक परमात्माको अनुभव गरिरहनु। (७) यथार्थमा बरफमा पानी मात्र भए जस्तै संसारमा परमात्मा मात्र सत्य हो। परमात्मा हो- निरहंकार अद्वैतपूर्वक, सदाशुद्ध आफू- ब्रह्मरुपले अखण्ड सुख' को अनुभव गरिरहनु।

"अद्वैत प्रदीप" बलराम जी.सी.सरस्वती (अध्यक्ष)
अखण्ड सुख केन्द्र, भैरहवा, नेपाल सम्पर्क :९८४७०२०७१८

Invitation for Bids

सन्धिखर्क नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय,सन्धिखर्क अर्घाखाँची

सिलबन्दी दरभाउपत्र आवह्रान

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७८/१२/६

सन्धिखर्क नगरपालिका,नगर कार्यपालिका,अर्घखाँची अन्तर्गत तपसिल बमोजिमको कार्यको लागि सिलबन्दी दरभाउपत्र द्धारा गराउनु पर्ने भएकोले नेपालसरबाट इजाजत प्राप्त इच्छुक आपूर्ति कर्ताहरुवाट निम्न शर्तहरुको अधिनमा रही रीतपूर्वकको सिलबन्दी दरभाउपत्र आवह्रान गरिन्छ ।

१- सिलबन्दी दरभाउपत्र सम्वन्धि कागजातहरुमा आ.व.०७८/०७९ सम्म मान्य भएको संस्था वा कम्पनी दर्ताको प्रमाणपत्र र ब्यवसाय दर्ताको प्रमाणपत्र मु.अ.करमा दर्ता भएको प्रमाणपत्र तथा आ.व.०७७/०७८ सम्मको कर चुक्ता प्रमाणपत्र वा म्याद थपको पत्रका प्रमाणित प्रतिलिपिहरु संलग्न राखी इच्छुक दरभाउपत्र दाताले लिखित निवेदन दिई तपसिलमा उल्लेखित रकम यस कार्यालयको सन्धिखर्क स्थित राष्ट्रिय **वाणिज्य बैंक सन्धिखर्क शाखामा रहेको आन्तरिक खाता हि.न.३०५०१००३०१०१०००२** खातामा नगद जम्मा गरेको सक्कल भौचर वा नगदी रसिद सहित यस कार्यालयवाट मिति २०७८/१२/२० गते कार्यालय समय भित्र खरिद गर्न सकिने छ ।

२- खरिद भएको दरभाउपत्र फारामहरुमा उल्लेख भएका भर्नुपर्ने सवै विवरणहरु प्रष्ट संग लेखी मिति २०७८/१२/२१ गते १२.०० बजे सम्म यस कार्यालयमा दर्ता गराउनु पर्नेछ । दर्ता भएका दरभाउपत्रहरु उपस्थित दरभाउपत्र दाता एंव प्रतिनिधिहरुको रोहवरमा यसै कार्यालयमा मिति २०७८/१२/२१ गते १.०० बजे खोलिने छ । दरभाउपत्र दाता वा निजका प्रतिनिधिहरु उपस्थित नभएमापनी दरभाउपत्र खोल्ने कार्यमा कुनै बाधा पर्ने छैन ।

३- सिलबन्दी दरभाउपत्र फाराम साथ तपसिलमा उल्लेखित जमानत धरौटी वापतको रकम यस कार्यालयको सन्धिखर्क स्थित **राष्ट्रिय वाणीज्य बैंक ३०५०१००३०३०००००२ खतामा** नगद जम्मा गरेको सक्कल भौचर वा यस कार्यालयको नाममा जारी भएको विडवण्ड दरभाउपत्र निम्नानुसारको म्याद भएको **बैंक गयरिन्टी (विडवन्ड)** सक्कल प्रति पेस गर्नुपर्नेछ।

४- सिलबन्दी दरभाउपत्र खरिद गर्ने/दर्ता गर्ने अन्तिम दिन सार्वजनिक बिदा परेमा सो को भोलीपल्ट वा बिदा पछी कार्यालय खुलेको दिन हुनेछ ।

५- यसमा उल्लेखित सर्तहरु यसै वमोजिम र उल्लेख नभएका सर्तहरु प्रचलित कानुन वमोजिम हुनेछ । साथै दरभाउपत्र स्विकृत/अस्विकृत गर्ने अधिकार कार्यालयमा निहित रहने छ ।

६- अन्य कुनै कुरा बुझ्नु परेका कार्यालय समय भित्र ९८५७०७६१११/९८५७०६३१७१/९८४७०७५४०५ मा सम्पर्क गर्न वा Sandhikharkamuncipality@gmail.com मा पठाउन सकिने छ ।

७- खरिदको विवरण दरभाउपत्र खरिद दस्तुर,लागत रकम,विड वण्ड रकम,मान्य अवधि,खरिद र दाखिला गर्ने अन्तिम मितिको विवरण निम्न अनुसार छ ।

ठेक्का नं.	विवरण	दरभाउपत्र/दस्तुर रु	ल.ई.रकम (मु.अ.कर.वाहेकको रकम)	विड वण्डको रकम रु	विड वण्डको अवधि
SQ/SM/AG/S/ ०२/०७८/०७९	प्लाष्टिक टनेल खरीद	१०००।-	८८४८३७/२५	२५०००।-	७५ दीन

गौतमबुद्ध मिडिया प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित गौतमबुद्ध सन्देश दैनिकका लागि अध्यक्ष : खिम बहादुर खत्री, कार्यालय प्रमुख/ प्रबन्ध सम्पादक : बिष्णु प्रसाद भट्टराई, सम्पादक : कुलमणि ज्ञवाली, सह-सम्पादक : रबिन्द्र प्रताप गुप्ता
प्रधान कार्यालय : सि.न.पा.-७ भैरहवा, रूपन्देही, फोन नं.:०७१-५७४३३०, Email: gbsnews7@gmail.com (समाचार), gbsadd2018@gmail.com(विज्ञापन) मुद्रण : रुरु प्रिन्टिङ प्रेस, बुटवल