प्रभाव दैनिक
National Daily

वर्ष ११ | अंक १७२ | काठमाडौं | मंगलबार, २९ असोज २०८१ | Prabhab National Daily | Tuesday, October 15, 2024 | www.prabhabonline.com | पृष्ठ ८ | मूल्य रू. ५।-

पत्रिका नआएमा, ठेगाना परिवर्तन भएमा वा अन्य कुनै गुनासो/जिज्ञासा भएमा निम्न माध्यमबाट हामीलाई तत्काल सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

प्रभाव पब्लिकेसन प्रा.लि.
सिफल–७, काठमाडौं
०१४३७३५७७/९७६१८१५४०००/
९८४११५१२१७/९८४१२४६२६९
marketing2prabhab@gmail.com

जुम्लाको तिला गाउँपालिका–१ स्थित रारा गाउँका स्थानीय खानेपानीका लागि धारामा पालो कुर्दै । यो गाउँमा स्थानीय पिउने पानीको समस्याले पीडित छन् । *तस्बिरः विजय रावत/रासस*

कमजोर बन्दै नेपालीका हाड

बालबालिकाको स्वास्थ्य अवस्था देखेर चिन्ता लाग्छ । उनीहरूका हातखुट्टा त खुर्सानीको बोटजस्तै बन्दै गएका छन्, अलिकति बल गर्‍यो कि पिटिक्क भाँचिने । कारण खानपान र आहारविहार नै हुन् । दिनप्रतिदिन कमजोर बन्दै गएको देख्छु उनीहरूको हड्डी ।

● **डा. कैलाश भण्डारी**
हाडजोर्नी विशेषज्ञ

काठमाडौं– ‘हिजोआजको पुस्ताको त हाडै कच्चा । सानै ठाउँबाट पनि लड्यो कि पिटिक्कै भाँच्चिने । हात खुट्टा झनै कमजोर । सामान्यरूपमै भर्‍याङ ओर्लंदा फर्किएको खुट्टा कुर्कुच्चाबाट भाँचिएका कयौं दृष्टान्त छन् । न खानपिन गतिलो, न खेतीपातीका काम र न त शारीरिक अभ्यास नै । कसरी बलियो होस् त हड्डी ?’

पाकापुरानाहरूबाट यस्तै यस्तै सुन्न पाइन्छ अहिले । उनीहरू उहिले र अहिलेको खानपान, रहनसहन, उठबस, काम विशेष तथा बानी व्यहोराको तुलना गर्ने गर्छन् । उनीहरूका भोगाइमा अहिलेको पुस्ताको शारीरिक तन्दुरुस्ती पहिलेजस्तो छैन । ‘टेबल वर्क’ धेरै छ तर शारीरिक अभ्यास न्यून । हिँडाइ त झन् छँदै छैन, एक किलोमिटरलाई पनि गाडी चढ्छन् । त्यसैले यो पुस्ताको स्वास्थ्य पनि बलियो छैन ।

घाँसका भारीसित लड्दा होस् या रुखबाट भुइँमा खस्दासमेत हातखुट्टा नभाँचिने अनुभव उनीहरू सुनाउँछन् । घाँस दाउरा र लेकबेँसी धेरै हुने र हिँड्ने बाटो पनि खेतबारीका कान्लाबाट उक्लिने र ओर्लिने खालको हुने । त्यसैले शारीरिक अभ्यास प्रशस्तमात्रामा पुग्ने उनीहरूको अनुभव छ । अनि खानपानका अनुभव पनि निकै रोचक । एउटा लैनौ भैँसीको घिउ र दूध एक्लैले खाने रे । त्यसकारण हड्डी बलियो बन्ने र सानातिना चोटले केही असर नगर्ने उनीहरूको अनुभव छ ।

नेपालका हाडजोर्नीसम्बन्धी विशेषज्ञ चिकित्सक कैलाश भण्डारी पाकापुस्ताका यी अनुभवप्रति सहमत छन् । के नेपालीका हाड पाकापुस्ताहरूका यस्तै अनुभवजस्तै कमजोर हुँदै गएका हुन् ? डा. भण्डारी केही हदसम्म कारण यिनै हुन् भन्छन् । अहिले सानातिनै चोटपटकमा पनि हाड भाँचिने गरेका छन्, एउटै हात या खुट्टा पटक-पटक भाँचिएर अस्पताल ल्याउने बिरामी धेरै भेटिन्छन् । ‘हिस्ट्र टेकिङ’ गर्दा उनीहरू सामान्यरूपमा लडेको मात्र बताउँछन् तर हड्डीमा क्षति धेरै पुगेको हुन्छ ।

हड्डीको यसप्रकारको रुग्णतामा डा. भण्डारीले दिने कारण पनि उस्तै छ, खानपान, आहारविहार र अहिलेको खानाको शुद्धतामा ह्रास ।

(क्रमशः पृष्ठ २ मा)

उपनिर्वाचनको तयारी थाल्दै दलहरू

■ **प्रभाव संवाददाता**

काठमाडौं– विभिन्न कारण रिक्त भएका स्थानीय तहका पदहरूमा नयाँ जनप्रतिनिधि चयन गर्न आगामी मंसिर १६ गते उपनिर्वाचन हुँदै छ । उक्त उपनिर्वाचनका लागि प्रमुख दलहरूले तयारी थालेका छन् । २०७९ वैशाख ३० गते भएको निर्वाचनबाट निर्वाचित केही तहका जनप्रतिनिधि राजीनामा, मृत्युलगायत कारण रिक्त हुन पुगेकाले ती स्थानमा निर्वाचन हुन लागेको निर्वाचन आयोगले जनाएको छ ।

● ३९ मध्ये २३ सिट नेपाली कांग्रेसले जित हासिल गरेको ठाउँ भएकोले तालमेल नगर्ने कांग्रेसको संकेत

● रास्वपाका लागि उपनिर्वाचन स्थानीय तहको निर्वाचनमा सहभागी हुने पहिलो अवसर

● मंसिर २ गते बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा उम्मेदवारको मनोनयन

मंसिर १६ को उपनिर्वाचनमा भाग लिनका लागि २५ दल दर्ता भएको निर्वाचन आयोगका प्रवक्ता नारायणप्रसाद सापकोटाले बताए । उपनिर्वाचन प्रयोजनका लागि नेकपा एमाले, नेपाली कांग्रेस, नेकपा माओवादी केन्द्र, नेकपा एकीकृत समाजवादी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी, नागरिक उन्मुक्ति पार्टी, नेपाल मजदुर किसान पार्टी, जनता समाजवादी पार्टी, जनता समाजवादी पार्टी नेपाल, जनमत पार्टी, राप्रपा नेपाल, नेपाली कांग्रेस बिपी, राष्ट्रिय जनता पार्टीलगायत २५ दल दर्ता भएका हुन् ।

रास्वपा पहिलोपटक

प्रतिनिधिसभाबाट उदाएको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वा) पनि यसपटक स्थानीय तहको निर्वाचनमा भिड्ने भएको छ । २०७९ असार ७ गते स्थापना भएको रास्वपा यसपटक स्थानीय तहको निर्वाचनमा भिड्न लागेको हो । पार्टी २०७९ असार १७ गते निर्वाचन आयोगमा दर्ता भएको थियो ।

स्थापना भएको छ महिनापश्चात् भएको संघीय निर्वाचनमा रास्वपाले प्रत्यक्षमा सात र समानुपातिकतर्फ बाँकी सिट गरेर २० सिट जितेको थियो । त्यसपश्चात् २०८० साल वैशाखमा तनहुँमा भएको उपनिर्वाचनबाट एक सिट बढाउँदै रास्वपा २१ सिटको दल भएको हो । तर, गत वैशाखमा भएको इलाम उपनिर्वाचनमा भने रास्वपा पराजित हुन पुगेको थियो ।

मंसिर २ मा उम्मेदवार मनोनयन

आयोगले उपनिर्वाचनका लागि निर्वाचन कार्यक्रम सार्वजनिक गरिसकेको छ । जसअनुसार मंसिर २ गते बिहान १० बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा उम्मेदवारको मनोनयन दर्ता हुने छ । साथै सोही दिन बेलुका ५ बजेदेखि ६ बजेसम्ममा उम्मेदवारको सूची प्रकाशन हुने आयोगले विज्ञप्तिमार्फत जानकारी दिएको छ ।

उम्मेदवारको विरोधमा उजुरी दिने अवधि मंसिर ३ गते बिहान १० बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म हुने छ । सोही दिनको दिउँसो ३ बजेदेखि मंसिर ४ गते बेलुका ५ बजेसम्ममा मनोनयनपत्र र उजुरी उपर जाँचबुझ एवं निर्णय गरी मंसिर ४ गते बेलुका ५ बजेदेखि ६ बजेसम्ममा उम्मेदवारको नामावली प्रकाशन हुने छ ।

(क्रमशः पृष्ठ २ मा)

विपद्मा काभ्रे

अधिक मानवीय तथा संरचनामा क्षति

■ **राजकुमार पराजुली**

काभ्रेपलाञ्चोक– यही असोज ११ र १२ गतेको अविरल वर्षामा बाढी, पहिरोले काभ्रेपलाञ्चोकमा अधिक मानवीय क्षति हुन पुग्यो । स्थानीयका गास-बास-कपाससँगै भौतिक संरचना पूर्णरूपमा क्षति भयो । जिल्लामा १३ स्थानीय तहमध्ये पाँचखाल नगर, महाभारत र खानीखोला गाउँपालिकाबाहेक १० वटा तहमा बाढी, पहिरोमा परी ७७ जनाले ज्यान गुमाए । यो संख्या यस विपद्मा मृत्यु हुनेमध्ये ३१.५६ प्रतिशत हो ।

यसपटकको बाढीपहिरोबाट काभ्रेपलाञ्चोकको पनौती नगरपालिका तथा बेचानचोक र रोशी गाउँपालिका सबैभन्दा बढी प्रभावित बनेका छन् । बाढी, पहिरोमा परी जिल्लामा अझै पाँच जना बेपत्ता र ७५ जना घाइते भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय धुलिखेलले जनाएको छ । मृतकमध्ये पनौतीमा एक विदेशी नागरिक तथा रोशी गाउँपालिकामा एक रामेछापको महिलाको मृत्यु भएको हो । घटनामा हालसम्म ३३ महिला, २८ पुरुष, नौ बालक र सात बालिकाको मृत्यु भएको तथ्यांक छ ।

जिल्लामा करिब १० हजार परिवार प्रत्यक्ष प्रभावित बनेको विपद् व्यवस्थापन समितिको अनुमान छ । बाढी, पहिरो र डुबानबाट बढी प्रभावितको यकीन तथ्यांक सार्वजनिक अझै हुन सकेको छैन । सडक, विद्युत् र सञ्चार सम्पर्क हुन नसकेका कारण जिल्लाका प्रभावितको क्षतिको विवरण प्राप्त हुन नसकेको समितिका संयोजक एवं प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमेश ढकालले बताए । उनका अनुसार भौतिक संरचना, कृषि तथा पशुपक्षीको यकीन क्षति विवरण आउन अझै केही दिन लाग्ने छ ।

तस्बिरः रासस

■ बाढीपहिरोमा परी ७७ जनाले ज्यान गुमाए

■ करिब १० हजार परिवार प्रत्यक्ष प्रभावित

■ कम्तीमा ९२ विद्यालयमा क्षति

■ करिब चार हजार पशुपक्षी मरेको अनुमान

■ सरकारले ‘विपद् संकटग्रस्त क्षेत्र’ घोषणा गरेका स्थानीय तहमध्ये काभ्रेपलाञ्चोकका आठ तह

प्रारम्भिक तथ्यांकअनुसार समितिले पनौती एक हजार ५००, रोशीमा ६००, बेथानचोकमा एक हजार, मण्डनदेउपुरमा ५००, नमोबुद्धमा ३००, धुलिखेलमा १००, बनेपा १००, पाँचखालमा १००, तेमालमा ३००, चौंरीदेउरालीमा १००, भुम्लुमा १००, महाभारतमा १०० र खानीखोलामा १०० गरी चार हजार ९०० त्रिपाल, नौ हजार ८०० म्याट र सोही संख्यामा ब्ल्यांकेट उपलब्ध गराउन गृह मन्त्रालयलाई अनुरोध गरेको छ । बाढीपहिरोमा परी ज्यान गुमाएका परिवारका लागि जिल्लास्थित स्थानीय तहलेसमेत राहत रकम घोषणा गरेका छन् । बाढी, पहिरोले सयौं परिवार घरबारविहीन भएका छन् ।

सरकारले ‘विपद् संकटग्रस्त क्षेत्र’ घोषणा गरेका स्थानीय तहमध्ये काभ्रेपलाञ्चोकका आठ तह हुन् । घोषित तह रोशी, पनौती, बेथानचोक, तेमाल, नमोबुद्ध, मण्डनदेउपुर, चौंरीदेउराली र महाभारत गाउँपालिका रहेका छन् । जिल्लाका प्रभावित केही स्थानमा स्थानीय बेपत्ता अवस्थामै रहेका छन् । यसकारण मृतकको संख्या बढ्ने सम्भावना देखिन्छ । प्राप्त विवरणअनुसार जिल्लामा ७५ जनाको निधन भएको छ । निधन भएकाको प्रहरीले मुचुल्का प्राप्त गर्न नसक्दा मृतकमा सूचीकृत गर्न सकिएको छैन ।

सरकारले दिने भनेको मृतक प्रतिव्यक्तिको परिवारलाई दुई लाख रूपैयाँका दरले नगद उपलब्ध गराउने काम तीव्ररूपमा भएको छ । पहिलो चरणमा पनौती, मण्डनदेउपुर, नमोबुद्ध, बेथानचोक र रोशी गाउँपालिकाका ५५ परिवारलाई दुई लाख रूपैयाँका दरले राहत उपलब्ध गराउन सुरु गरिएको ढकालले बताए ।

यस्तै विपद्बाट घर, बहाल, आवास नस्ट भएका वा खाद्यान्नबाली तथा जग्गा जमिन वा पसल व्यवसायसमेत नोक्सानी भई तत्काल गुजाराका लागि खाद्यान्नसमेत नभएका वा दुवै अवस्थाका पीडित परिवारलाई प्रतिपरिवार पाँच जनासम्म सदस्य भएमा १५ हजार र बढी भएमा २० हजार रूपैयाँका दरले नगद सहायता उपलब्ध गराउने भएको छ । यसका लागि स्थानीयको सूची संकलनका लागि स्थानीयले प्रक्रिया अघि बढाएको छ । हालसम्म समितिलाई प्राप्त विवरणअनुसार पनौती-१२ मा करिब ७०० परिवार घरबारविहीन, १ नं वडामा ४० परिवार घरबारविहीन भएका छन् भने १०० घर भत्किएका छन् । वडा नं २ मा ५२ घर, वडा नं ३ मा २५ घर पूर्णरूपमा क्षति भएका छन् ।

(क्रमशः पृष्ठ २ मा)

पृष्ठ १ बाट क्रमशः

उपनिर्वाचनको तयारी...

मंसिर ५ गते बिहान ९ बजेदेखि दिउँसो १ बजेसम्म उम्मेदवारको नाम फिर्ता लिन सकिने छ । आयोगले सोही दिन दिउँसो १ बजेदेखि ३ बजेसम्ममा निर्वाचन अधिकृतको कार्यालयमा उम्मेदवारको अन्तिम नामावली प्रकाशन गर्ने र दिउँसो ३ बजेदेखि ५ बजे सम्ममा उम्मेदवारलाई निर्वाचन चिह्न प्रदान गर्ने जनाएको छ ।

निर्वाचन कार्यक्रमअनुसार मंसिर १६ गते बिहान ७ बजेदेखि बेलुका ५ बजेसम्म सम्बन्धित मतदान केन्द्रमा मतदान हुने र मतदान सुरु हुनुभन्दा ४८ घण्टा अगाडि अर्थात् मंसिर १३ गते राति १२:०० बजे पछि मौनअवधि सुरु हुने आयोगले विज्ञप्तिमार्फत जानकारी दिएको छ । ३९ पदका लागि आयोगले उपनिर्वाचन गर्न लागेको हो ।

कहाँ-कहाँ हुँदै छ निर्वाचन ?

उपनिर्वाचन सबैभन्दा बढी कोशी र कर्णाली प्रदेशका आठ-आठ तथा सबैभन्दा कम गण्डकीमा एक स्थानमा हुँदै छ । कोशीमा एक गाउँपालिका प्रमुख, एक जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख र छ वडाध्यक्षका लागि उपनिर्वाचन हुने भएको छ ।

यस्तै मधेस प्रदेशमा छ वडाध्यक्षका लागि उपनिर्वाचन हुने भएको छ । बागमतीमा एक नगरप्रमुख र छ वडाध्यक्ष, गण्डकीमा एक वडाध्यक्ष, लुम्बिनीमा तीन वडाध्यक्ष चयन गर्न उपनिर्वाचन हुने छ । कर्णालीमा एक गाउँपालिका अध्यक्ष, एक उपप्रमुख, एक उपाध्यक्ष तथा पाँच वडाध्यक्ष उपनिर्वाचननमार्फत निर्वाचित गरिने छ । सुदूरपश्चिम प्रदेशमा एक उपाध्यक्ष, एक जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख र तीन वडाध्यक्षका लागि उपनिर्वाचन हुने छ ।

माओवादी एक्लै भिड्ने

यसअघिको निर्वाचनमा नेपाली कांग्रेससँग तालमेल गरेको माओवादी केन्द्र अहिले सत्ताबाहिर छ । कांग्रेसले नेकपा एमालेसँग सत्ता साझेदारी गरेपछि माओवादी उपनिर्वाचनमा एक्लै लड्ने तयारीमा देखिन्छ। असोज १९ गते नेकपा माओवादी केन्द्र दोलखा काठमाडौं सम्पर्क समन्वय समितिले काठमाडौंमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा अध्यक्ष पुष्पकमल दाहालले अन्य दलसँग गठबन्धन गरेर चुनाव लड्दा माओवादीको पहिचान नै कमजोर हुन पुगेको भन्दै अब गठबन्धन नगरी चुनाव लड्ने बताएका हुन् । यद्यपि माओवादीले साना दलसँग चुनावी तालमेल गर्नसक्ने बताइएको छ ।

३९ मध्ये २३ सिट कांग्रेसले जित हासिल गरेको ठाउँ भएकोले कांग्रेसले तालमेल नगर्ने संकेत गरेको छ । यसअघि नै नेपाली कांग्रेसको केन्द्रीय समितिले चुनावी तालमेल नगर्ने निर्णय गरिसकेको छ । गठबन्धन नगरी एक्लै चुनाव लड्ने निर्णय भदौ दोस्रो साताको केन्द्रीय समितिले गरेको थियो । सत्ताको नेतृत्व गरिरहेको एमालेले भने यसबारे कुनै निर्णय गरेको छैन ।

■■■

कमजोर बन्दै...

उनी भन्छन्, 'खानपान त उही हो, धेरैको जंकफुड (बजारमा पाइने तयारी खाना) नै हुन्छ र शारीरिक अभ्यास छैन । खाना बनाउन, शारीरिक अभ्यास गर्न या हिँड्नै पनि मानिस चाहँदैन, सौखिन बन्दै गएको छ। उसको 'टेबल वर्क' बढी छ अनि शारीरिक सक्रियता कम । तर, उही खानेकुरामा पनि पहिले र अहिले पाउने प्रोटिन या अन्य खनिजहरूको प्रचुरता फरक पर्दै गएको छ। शुद्धतामा ह्रास आइरहेको छ।'

उही खानेकुरामा पनि पहिले र अहिले पाइने प्रोटिनको शुद्धतामा किन फरक ? यसको कारण विषादिको प्रयोग, माटोमा प्रयोग गरिने आधुनिक अर्थात् रासायनिक मलको प्रयोग हो । यसले खानामा पाइने प्रोटिनको शुद्धतामा फरक पर्दै गएको उनको तर्क छ। त्यसैगरी 'आउटडोर एक्टिभिटिज' कम हुँदै जाँदा आवश्यक शारीरिक अभ्यास नपाएर तथा हड्डी खुम्चिएर रहने या जाम हुने अवस्थासमेत देखिएको डा. भण्डारीको भनाइ छ ।

अहिलेका बालबालिकालाई घरमै होस् या विद्यालयमा खेल्ने खेलमैदानको उपलब्धता नै नभएको उनको भनाइ छ । 'हेर्नुहोस् न बालबालिकालाई खेल्न न विद्यालयमा खेल मैदान छन् र न त घरमै । विद्यालय पनि प्रायः बाटोका नजिक या सँघुरा जमिनमा बनेका छन् जहाँ खेल्नका लागि जमिन नै छैन । घरको त झन् कुरै भएन, चार आना भएपछि घर बनाउने घडेरी पुगिहाल्यो, केटाकेटीलाई खेल्ने मैदानका बारेका कसले सोचिदिने ? यसरी सहरका बालबालिका साँघुरोमै खुम्चिएर बस्नुपर्दा तिनका हाडले शारीरिक तन्दुरुस्ती बन्न पाएका छैनन्,' डा. भण्डारीको भनाइ छ ।

उनका अनुसार अल्छी तथा सौखिन दिनचर्या, हाडलाई आवश्यक पर्ने भिटामिन 'डी' को उपलब्धताको कमी र सूर्यको किरणको पहुँचबाट टाढा रहेको मानिसको दैनिकी पनि हाड कमजोर बन्दै जानाका अरू केही कारण हुन् । हाम्रो शरीरमा भिटामिन डीको मात्रा विश्व स्वास्थ्य संगठनले तोकेको मात्राभन्दा कम रहेको उन बताउँछन् ।

जोरपाटीस्थित नेपाल अर्थोपेडिक अस्पतालका मेडिकल डाइरेक्टर डा. भण्डारी विशेषगरी अहिलेको बालिबालिकाको स्वास्थ्यप्रति चिन्ता व्यक्त गर्छन्। उनी भन्छन्, 'बालबालिकाको स्वास्थ्य अवस्था देखेर चिन्ता लाग्छ । उनीहरूका हातखुट्टा त खुर्सानीको बोटजस्तै बन्दै गएका छन्, अलिकति बल गर्‍यो कि पिटिक्क भाँचिने । कारण त तिनै हुन् खानपान र आहारविहार । कारण धेरै होलान् दिनप्रतिदिन कमजोर बन्दै गएको देख्छु उनीहरूको हड्डी ।'

उनको अनुभवमा अहिलेको पुस्ता एक तला पनि भर्‍याङ चढ्न अल्छी मान्छ, लिफ्ट छ भने त्यसैबाट जान्छ । अरू पनि यस्तै हो कि पसिना निकालेर काम गर्न चाहँदैन । बजारको खानाको उपभोगमा बृद्धि, रक्सी तथा अन्य मादक पदार्थहरूको सेवनले पनि हाडको क्षयीकरणमा योगदान थप्दै गएको देखिएको छ भने विस्तारै न्युट्रेसनमा भएको कमीले हाडको कमजोरीलाई थप बलियो बनाउँदै लगेको छ। शरीरमा लाग्ने चोटपटक र त्यसको समयमै उपचारको कमी, बाथरोगलगायत विभिन्न रोग तथा जेनेटिक त यो समस्याका रैथाने कारण छँदै छन् ।

यो अवस्थाको निराकरणका उपायहरू सुझाउँदा डा. भण्डारी सबैभन्दा आवश्यक क्याल्सियम, खनिज र प्रोटिनको उपलब्धतालाई देख्छन् । नियमित शारीरिक अभ्यास, स्वस्थ खाना र योग हड्डी बलियो बनाउने अरू उपाय हुन् । यी आनीबानीले हाडमात्र बलियो बनाउने नभएर अन्य शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि लाभ पुर्‍याउँछ । सुगर होस् या अरु रोग बढ्न नदिन पनि यो व्यायामले सघाउ पुर्‍याउने छ ।

मानिसका हाड बलियो बनाउन उनले नियमित शारीरिक व्यायाम, स्वस्थकर खानेकुरा र हाडमा लाग्ने चोटपटकको समयमै उपचार गर्नुपर्ने विषयलाई राष्ट्रिय अभियानकै रूपमा नागरिकमा लैजानुपर्ने र शरीरमा हाडजोर्नीको महत्त्व र यससम्बन्धी रोगका बारेमा विद्यालयस्तरदेखि नै पाठ्यक्रममा राख्नुपर्ने उनको सुझाव छ । हाडसम्बन्धी रोगले शरीरका अरू अंगलाई पनि क्षति गर्ने तथा शारीरिक अपांगतासमेत हुनसक्ने भएकाले यसको संवेदनशीलताको प्रचार अझ बढी आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ ।

'हाडजोर्नीको उपचार जटिल नहुँदै र तुरुन्तै गर्न पायो भने पक्षाघात हुनबाट जोगाउन सकिन्छ । मेरुदण्डको चोटपटक झनै संवेदनशील विषय हो । उपचार ढिला हुँदा कतिपय त जीवनभर नै उपचार गराइरहनुपर्ने, अपांगता हुने आदि हुन्छ। परिवार पाल्नुपर्ने सदस्य नै यस्तो भइदियो भने त झन् त्यो व्यक्तिमात्र नभएर परिवारले नै दुःख पाउने भयो नि । यस विषयमा नागरिक पनि सजग हुनु जरुरी छ,' डा. भण्डारी भन्छन् ।

नेपालमा पहिलेको तुलनामा हाडजोर्नीसम्बन्धी रोगको उपचार सहज र सरल बन्दै गएको र अहिले जनशक्ति पनि थपिँदै गएका उनले सुनाए । उनले भने, 'पहिले हाडजोर्नीसम्बन्धी रोगको उपचार निकै नै जटिल हो । जनशक्तिको अभाव त छँदै थियो, अनुसन्धान र सर्जरीका लागि उपकरणहरूको अभाव झन् बढी थियो । पहिले अर्थोको उपचारमा काठमाडौं बाहिर पनि हामी जानुपर्दथ्यो, तर अहिले त्यस्तो छैन,' डा. भण्डारीले सुनाए । *रासस*

■■■

अधिक मानवीय...

यस्तै वडा नं ११ मा ३३७ घर भत्किएको जनाइएको छ ।

समितिले तत्काल बेथानचोक, चौंरीदेउराली र रोशी गाउँपालिकालाई चार थान पाल उपलब्ध गराई स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन गरेको छ । पूर्वाधार, खाद्य, कृषि तथा पशुपक्षी, आश्रयस्थल, स्वास्थ्य, शिक्षा, बजार अनुगमन, खानेपानी सरसफाइ तथा स्वच्छन्दता, सामाजिक संरक्षण र वातावरण तथा पोषणका लागि सरोकारवाला कार्यालयहरूको संयोजकत्वमा जिम्मेवारी दिएको समितिले जनाएको छ ।

वि.सं. २०२८ पछिको दोस्रो विपत्ति मानिएको काभ्रेपलाञ्चोकका विभिन्न स्थानमा मूल्यांकनसमेत गर्न कठिनाइ हुनेगरी क्षति भएकाले यकीन विवरण प्राप्त हुन समय लाग्ने बताइन्छ । विशेषगरी बेथानचोक, रोशी, तेमाल, पनौती, बनेपा, धुलिखेल, मण्डनदेउपुर, नमोबुद्ध, चौंरीदेउराली, खानीखोला, भुम्लुगायतका तहमा धेरै मानवीय तथा भौतिक क्षति भएको छ ।

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ मा सामुदायिक प्रश्नावलीमार्फत प्रत्येक वडा कार्यालयमा गई सोधिएका प्राकृतिक विपत् तथा जोखिम बारेमा सोधिएको प्रश्नानुसार काभ्रेपलाञ्चोक जिल्लाको कूल १३५ वडामध्ये बाढीको जोखिम ४९ (३६.३० प्रतिशत) वडा, पहिरोको जोखिम ११५ (८५.१९ प्रतिशत) वडा, भूक्षयको जोखिम ४३ (३१.८५ प्रतिशत) वडामा देखिएको थियो । यस्तै जिल्लाका विभिन्न क्षेत्रमा डुबान, आँधी हुरी बतास, चटचाङ, असिना, अतिवृष्टि, खण्डवृष्टि, लू, शीतलहर, सुख्खा वा खडेरी, आगलागी (बस्तीमा), वन डढेलो, हिमताल विस्फोट, हिमपहिरोलगायतका जोखिम छन् ।

जिल्लामा बाढीपहिरोबाट करिब चार हजार पशुपक्षी मरेको अनुमान गरिएको छ । सबैभन्दा धेरै पनौती नगरमा दुई हजारभन्दा बढी पशुपक्षी मरेका छन् । जिल्लास्थित पशु सेवा कार्यालयका निमित्त प्रमुख डा. निशान्त शर्मा गेलालका अनुसार जिल्लाका १३ वटै तहबाट प्रारम्भिक तथ्यांक संकलन गर्ने कार्य भइरहेको छ । सञ्चार सम्पर्क नभएका कारण यकीन तथ्यांक आउन केही दिन लाग्ने भएकाले प्रारम्भिक तथ्यांक संकलन गरी खोज, उद्धार तथा उपचार र राहतका कार्यक्रम सुरु गरिएको गेलाले बताए । उनका अनुसार मरेका पशुहरूको व्यवस्थापन, घाइते पशुको उपचार तथा आहारका लागि स्थानीय तहमार्फत सहयोग उपलब्ध गराइएको छ । स्थानीय सडकमार्ग सञ्चालनलगत्तै प्रभावित तहमा सहयोग उपलब्ध गराइने गेलालले बताए ।

जिल्लाको रोशी, चौंरीदेउराली, महाभारत, खानीखोलालगायतका तहमा भएको क्षतिको विवरण नै प्राप्त भएको छैन । प्राप्त जानकारीअनुसार धुलिखेलमा २ ९१, बनेपामा ६९, नमोबुद्धमा १२, मण्डनदेउपुरमा तीन, पनौतीमा दुई हजार १००, पाँचखालमा ४४०, बेथानचोकमा ८०, भुम्लुमा ९८७ र तेमालमा २५ वटा पशुपक्षी मरेका कार्यालयले जनायो । यसमध्ये ५२ वटा गाई, ४० वटा भैसी, १६४ वटा बाख्रा, ११३ वटा बंगुर, एक हजार १२९ कुखुरा, ४०४ वटा हाँस, पाँचवटा खरायो गरी चार हजार सातवटा पशुपन्छी मरेका प्रारम्भिक तथ्यांक प्राप्त भएको हो । मरेका पशुको उचित व्यवस्थापन हुन नसक्दा गाउँभर गन्ध फैलन थालेको स्थानीय बताउँछन् ।

यसैगरी बाढी, पहिरोले काभ्रेपलाञ्चोकमा कम्तीमा ९२ विद्यालयमा क्षति पुगेको छ । जिल्लाका १३ मध्ये ११ स्थानीय तहका विद्यालयमा क्षति पुगेको जिल्ला शिक्षा एकाइले जनाएको छ । अविरल वर्षाका कारण बाढी, पहिरो आएदेखि विद्यालय पूर्णरूपमा बन्द गरिएको छ भने विद्यालयले अर्को सूचना जारी नगरेसम्म विद्यालय नै बन्द रहने क्षतिग्रस्त विद्यालय सार्वजनिक सूचनामार्फत जानकारी गराएका हुन् ।

एकाइ प्रमुख देवकी ढकालले बाढी, पहिरोबाट जिल्लाको पनौती नगरपालिकामा १३, रोशी गाउँपालिकामा १२, बेथानचोक गाउँपालिकामा पाँच, भुम्लु गाउँपालिकामा १०, तेमाल गाउँपालिकामा सात, धुलिखेल नगरपालिकामा पाँच, पाँचखाल नगरपालिकामा १३, चौंरीदेउराली गाउँपालिकामा २८, बनेपा नगरपालिकामा तीन, खानीखोला गाउँपालिकामा चार र मण्डनदेउपुर नगरपालिकामा छ विद्यालयमा क्षति पुगेको जानकारी दिइन् । उनका अनुसार बाढी, पहिरोबाट सबैभन्दा धेरै विद्यालयमा क्षति पुगेको स्थानीय तह रोशी, पनौती र बेथानचोक हुन् । 'रोशी, पनौती र बेथानचोकका अधिकांश विद्यालयमा अधिक मात्रामा क्षति पुगेकाले तत्काल सञ्चालन गर्नसक्ने अवस्था छैन,' उनले भनिन् ।

एकाइका अनुसार बाढीपहिरोका कारण पनौतीमा तीन, रोशीमा दुई, तेमालमा दुई र धुलिखेल नगरमा एक विद्यार्थीको मृत्यु भएको छ । उनले जिल्लाका क्षतिग्रस्त विद्यालयमा के-कसरी सञ्चालन गर्न सकिन्छ भन्नेबारे माथिल्लो निकायसँग समन्वय गरेर मात्रै निर्क्योल गरिने बताए । उनका अनुसार बाढी, पहिरोले क्षति पुर्‍याएको जिल्लाको दुई स्थानीय तह नमोबुद्ध नगर र महाभारत गाउँपालिकाको विद्यालयमा पुगेको क्षति विवरण आइपुगेको छैन । *रासस*

दसैं अवधिमा प्रसूति सेवा लिनेको चाप

चितवन– यहाँको सरकारी भरतपुर अस्पतालमा दसैंको टीकाको दिनमा १५ जनाले प्रसूति सेवा लिएका छन् । २४ घण्टाका अवधिमा १० जनाले सामान्य र पाँच जनाले शल्यक्रियामार्फत शिशु जन्माएका हुन् ।

वडादसैंको समयमा बर्थिङ सेन्टर, हेल्थपोस्टमा चिकित्सकको अभाव हुने हुँदा यहाँको सरकारी भरतपुर अस्पतालमा प्रसूति सेवाका बिरामीको चाप बढ्ने गर्दछ । कतिपय निजी साना अस्पतालमा दसैंको बेलामा आकस्मिक सेवासमेत दिन कठिन हुने गर्दछ। चाप बढ्ने भएपछि भरतपुर अस्पतालले त्यसको तयारी गरेको थियो ।

अस्पतालको प्रसूति विभागका प्रमुख प्रा.डा. सुनिलमणि पोखरेल चिकित्सकलाई पालो मिलाएर तयारी अवस्थामा राखिएकाले प्रसूति सेवा दिन सहज भएको बताउँछन् । उनले भने, 'चितवनसहित छिमेकी जिल्लाबाट समेत दसैंको समयमा अन्य समयकोभन्दा बढी प्रसूति सेवा लिन आउँछन् ।'

उनका अनुसार गोरखा, लमजुङ, नवलपरासी (बर्दघाट-सुस्ता पूर्व), मकवानपुर, धादिंलगायतका जिल्लाबाट यहाँ प्रसूति सेवा लिन बिरामी आउने गर्दछन् । भरतपुर अस्पतालको प्रसूति विभागमा दैनिक ३० देखि ३५ जनाले प्रसूति सेवा लिने गर्दछन् । तीमध्ये आधाको शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ । हेल्थपोस्टलगायत साना अस्पतालमा सामान्य प्रसूति हुन नसक्ने भएपछि यहाँ रिफर भएर आउने भएकाले शल्यक्रिया गर्नुपर्नेको संख्या धेरै हुने गरेको प्रा.डा. पौडेल बताउँछन् ।

अस्पतालमा १३ जना विशेषज्ञ चिकित्सक, चारजना आवासीय चिकित्सक र पाँच जना तालिम प्राप्त मेडिकल अधिकृत रहेका छन् । सँगै ३२ जना तालिमप्राप्त नर्सिङ स्टाफ रहेको उनी बताउँछन् । प्रसूतिका लागि दक्ष समूह रहेको भन्दै पोखरेलले दसैंको समयमासमेत सेवा नरोकेको बताए ।

अस्पतालले वर्षमा १२ हजार हाराहारीलाई प्रसूति सेवा दिने गरेको छ । पछिल्ला वर्षमा संख्या घट्दै गएको छ। अस्पतालका मेडिकल सुपरिटेण्डेन्ट प्रा.डा. कृष्णप्रसाद पौडेलले दसैंको समयमा अस्पतालको आकस्मिक सेवासहित प्रसूति सेवा सञ्चालन गरिएको बताए । आकस्मिक रूपमा गर्नुपर्ने प्रसूतिलगायत अन्य शल्यक्रिया नरोकिएको उनको भनाइ छ ।

भरतपुर अस्पताल प्रसूति सेवामा अब्बल मानिन्छ। प्रसूति गराउनेका लागि पहिलो प्राथमिकतामा भरतपुर अस्पताल पर्दछ । निजी अस्पतालमा भन्दा प्रसूति गराउन भरतपुर अस्पतालमा सुरक्षित मान्ने गरिन्छ। यहाँ २० शयचाको बाल सघन उपचार (एनआइसियू) कक्षसमेत रहेको छ । सरकारीमा प्रसूति गराउँदा राम्रो सेवा र कम खर्च हुने भएपछि अन्य समयमा पनि आकर्षण बढी हुने गर्दछ ।

तीन महिनामा दुई हजारभन्दा बढीमा डेंगु संक्रमण

जिल्लाका विभिन्न अस्पतालमा उपचारका लागि आएका बिरामीमध्ये दुई हजार २४३ जनामा डेंगुको संक्रमण देखिएको छ । गत साउनयता छ हजार ३४७ जनाको परीक्षणका क्रममा उनीहरूमा डेंगुको संक्रमण देखिएको हो ।

जनस्वास्थ्य कार्यालय चितवनका अनुसार संक्रमितमध्ये चितवनका एक हजार ६९२ जना र जिल्लाबाहिरका ५५१ जना रहेका छन् । जिल्लामा सबैभन्दा धेरै भरतपुर महानगरपालिकामा ७३० जनामा डेंगुको संक्रमण पुष्टि भएको कार्यालयका जनस्वास्थ्य अधिकृत विमल पट्टेलले जानकारी दिए । सबैभन्दा कम माडी नगरपालिकामा १८ जनामा डेंगु देखिएको छ । उनका अनुसार इच्छाकामना गाउँपालिकामा ४४७ जना, रत्ननगर नगरपालिकामा ३१९ जना, खैरहनी नगरपालिकामा ८७ जना, कालिका नगरपालिकामा ४८ जना र राप्ती नगरपालिकामा ४३ जनामा डेंगुको संक्रमण देखिएको हो ।

जिल्लामा डेंगुको संक्रमणका कारण दुई जनाको मृत्यु भएको छ । जिल्लामा गत आर्थिक वर्षमा एक हजार ८३१ जनामा डेंगुको संक्रमण देखिएको थियो । उनका अनुसार २३ हजार ८४० जनाको परीक्षणका क्रममा उनीहरूमा संक्रमण देखिएको हो। वर्षा हुने र घाम लाग्ने हुँदा लामखुट्टेका लागि अनुकूल वातावरण बन्ने भएकाले विशेषगरी भदौ, असोजमा डेंगु रोग देखिने गर्दछ । यो रोग एडिस जातको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने गर्दछ। यो लामखुट्टेले प्रायः बिहान र बेलुकाको समयमा टोक्ने जनस्वास्थ्य कार्यालय चितवनका प्रमुख दिनेश रूपाखेतीले जानकारी दिए ।

यो लामखुट्टेले प्लास्टिक, टिनका डब्बा, ड्रम, थोत्रा वा पुराना टायर, गमला, कुलरमा जम्मा भएको सफा पानी, खुल्ला पानीको टचांकी, आदिमा फुल पार्ने गर्दछ । यो रोग लाग्दा आँखाको गेडी तथा टाउको धेरै दुख्ने, शरीर कट्कटी दुख्ने, जोर्नी, हड्डी तथा मांसपेशी दुख्ने, शरीरमा विविरा आउने र रक्तस्राव हुने, उच्च ज्वरो आउनेजस्ता लक्षण देखापर्छ । यस्तै वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, पेट दुख्ने, नाक वा गिँजाबाट रगत बग्ने, रक्तस्राव हुने जस्ता लक्षण देखापर्ने उनले बताए ।

डेंगु ज्वरो विषाणुका कारण हुने भएकाले यसको खासै उपचार नहुने उनले जानकारी दिए । डेंगु ज्वरोबाट बच्ने मुख्य उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु रहेको जनस्वास्थ्य कार्यालय चितवनले जनाएको छ । यस्तै आफू बस्ने ठाउँ वरिपरी फालिएका खाली बट्टा, अलकत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रम, पुराना टायर आदिमा पानी जम्न नदिने रहेको रूपाखेतीले बताए । *रासस*

साउदीमा रोजगार

कम्पनी : FALAFEL TIME FAST FOOD RESTAURANTS COMPANY
शहर : Riyadh

पूर्व स्वीकृति मिति : २०८१/०६/१६ LT. No. 311706 चलानी नं.६०२२६३३७

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	मासिक तलव SR	मासिक तलव ने.रू.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1	Load & Unloading Workers	4	0	1000	३५,८५९	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छ	छ	२ वर्ष

कम्पनी : RAHMA IBRAHIM AL DARWISH CONTRACTING COMPANY

पूर्व स्वीकृति मिति : २०८१/०६/१८ LT. No. 311802 चलानी नं.६०२२६२००

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	मासिक तलव SR	मासिक तलव ने.रू.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1	Heavy Truck Drivers	4	0	1800	६४,५४६	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छ	छ	२ वर्ष

कम्पनी : Kiddi Entertainment Foundation

पूर्व स्वीकृति मिति : २०८१/०६/१८ LT. No. 311803 चलानी नं.६०२२६२९३

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	मासिक तलव SR	मासिक तलव ने.रू.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1	Office and Facilities Cleaning Worker	1	0	1000	३५,८५९	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छ	छ	२ वर्ष

अन्तरवार्ता हुने स्थानः संस्थाको कार्यालय काठमाडौंमा मितिः २०८१ कार्तिक ६ गते (22th Oct. 2024) मा हुनेछ ।

स्वदेशमा गरिने प्रि-मेडिकल खर्च कसले गर्ने र कति गर्ने	रोजगार कम्पनिले मेडिकल खर्च दिने / नदिने	स्वदेशमा गरिने बिमा खर्च कस ले व्यहोर्ने र कति लाग्ने	रोजगारमा बिमा हुने/नहुने र कसले व्यहोर्ने	हवाई टिकट कसले दिने र कति लाग्ने	भिषा शुल्क कसले दिने र कति लाग्ने	सामाजिक सरक्षा कोष कसले दिने र कति लाग्ने (एसएसएफ)	अभिमुखिकरण शुल्क कति लाग्ने र कसले व्यहोर्ने	भिषा स्टाम्पिङ शुल्क कसले व्यहोर्ने
कामदार आफैं	दिने	कामदार आफैले	हुने / रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रु २३०८/- कामदारले तिर्ने	रु.७००/- कामदार आफैले	रोजगारदाता कम्पनीले

कल्याणकारी कोषसम्बन्धि व्यवस्थाः रु. १,५००/- कामदार आफैले **सेवा शुल्कः** निःशुल्क

वैदेशिक रोजगार विभागबाट गराइएको जानकारीः १) आफ्नो नाममा भिसा प्राप्त भई जाने निश्चित भएपछि मात्र कम्पनिमै गई रकम बुझाउनु होला । बुझाएको रकमको भौचर अनिवार्य लिनुहोला । २) आफू काम गर्न जाने मुलुकमा रहेको नेपाली कुटनीतिक नियोगको सम्पर्क ठेगाना र फोन नम्बरहरु साथमा राख्नुहोला । आफू कठिनाईमा पर्दा सम्पर्क गर्न सजिलो हुन्छ । ३) यस विज्ञापन (सूचना)मा उल्लेख भएको भन्दा बढि रकम कसैलाई नदिनुहोला । ४) विदेश जानुअघि अभिमुखिकरण वा इन्डक्सन तालिम अनिवार्य लिनुपर्नेछ । ५) विदेश जानुअघि आफु जाने मुलुक, काम दिने कम्पनी, पाउने सेवा, सुविधा र अन्य शर्तवारे राम्ररी पढेर मात्र सम्झौतामा हस्ताक्षार गर्नुहोला, सोको एकप्रति आफुसंग राख्नुहोला । ६) काममा विदेश जाँदा नेपालकै एयरपोर्ट प्रयोग गर्नुहोला अन्यथा ठगिने सम्भावना हुन्छ । ७) यस विज्ञापन सम्बन्धमा थप केही बुझ्न परेमा वैदेशिक रोजगार विभाग ताहाचलमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

Govt.Lic. No- 1033/071/072

ROVE INTERNATIONAL PVT.LTD.
Tilganga-9, Sambhumarga, Near Airport, Kathmandu, Nepal
T: +977-01-4486922 | E:- rove35@yahoo.com I w:-www.roveintl.com

Bedkot Municipality
Sisaiya, Kanchanpur
Sudoorpachism Province, Nepal

Invitation for Bids

Date of publication: 15-10-2024 (2081-06-29)

1. Bedkot Municipality, Kanchanpur invites electronic bids from Nepalese eligible bidders for the construction of Black top works under National Competitive Bidding procedures.
2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the bidding document at the office of Bedkot Municipality, Kanchanpur, Sudoor Pachism Province, Nepal or may visit PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp.

Contract No./ID	Description of Works	Estimated amount (Exclusive of VAT and Contingencies)	Bid Security Amount (Nrs.)	Bid Document Fee (Nrs.)
BED/NCB/BTW/081/82-01	Pan Bahadur Bam ko Ghar Dekhi Ganesh Bam ko Ghar Samma Sadak Kalopatre Bedkot-8, Kanchanpur	54,06,041.50/-	155000/-	Rs. 3,000/-

Information to deposit the cost of bidding document in Bank :

Name of the Bank : NIC Asia Bank Ltd.
Name of the Office : Bedkot Municipality, Kanchanpur
Office Code No. : 801077603
Office Account No. : 1852050028240002
Rajaswa (revenue) Shirshak No. : GA-1-1

3. Pre-bid meeting shall be held at Bedkot Municipality, Kanchanpur, Sudoor Pachism Province, Nepal at 30-10-2024 12:00 hours.
4. The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at 14-11-2024 13:00 at the office of Bedkot Municipality, Kanchanpur.
5. Electronic bids must be submitted to the office Bedkot Municipality, Kanchanpur, Kanchanpur, Sudoor Pachism Province, Nepal through PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp on or before 14-11-2024 12:00. Bids received after this deadline will be rejected.
7. 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 as specified for the original last date of bid submission.

Chief Administrative Officer

चाडपर्वमा घुमौं लुम्बिनी

■ भरत केसी

लुम्बिनी– दसैं, तिहारको बिदाको अवसरमा भ्रमणका लागि बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी र यससँग जोडिएका स्थलहरू पनि उपयुक्त हुन सक्छन् । त्यसैले शान्तिप्रिय र ध्यान गर्न इच्छुकहरूले दसैं तिहार, छठलगायतका पर्वमा बुद्धशिक्षा ग्रहण गरी लुम्बिनी भ्रमणमा बिताउन सकिन्छ । शान्ति, करुणा र सत्मार्गको प्रतीकका रूपमा बुद्धलाई विश्व समुदायले स्वीकार गरेको छ ।

लुम्बिनी विकास कोषका सूचना तथा जनसम्पर्क प्रमुख डा. हरिध्वज राई तराईमा अहिले चर्को गर्मी सकिएर भर्खरै शीतल मौसम भित्रिएको अवस्थामा लुम्बिनी भ्रमणका लागि यो मौसम उपयुक्त रहेको बताउँछन् । बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीमा बर्सेनि लाखौंको संख्यामा तीर्थालु, पर्यटक तथा अध्येताहरूका लागि लुम्बिनी महत्त्वपूर्ण तीर्थस्थल हो । इ.पू. ६२३ मा यहाँको सुन्दर र पवित्र बगैंचामा माता मायादेवीका कोखबाट बुद्ध धर्मका प्रणेता, शान्तिका अग्रदूत भगवान् गौतमबुद्धको जन्म भएको थियो । यो महत्त्वपूर्ण पावनभूमि संसारभरिका बौद्धमार्गी तथा शान्तिप्रेमीबीच विश्व शान्तिको मुहानका रूपमा प्रसिद्ध छ ।

बुद्ध धर्मप्रति आस्था राख्नेहरूका लागि बुद्ध जन्मस्थल यसै पनि पवित्रस्थल हो । भगवान् गौतमबुद्धले जन्म लिएको यही स्थानमा अहिले सुन्दर कलात्मक शैलीको मायादेवी मन्दिर रहेको छ । लुम्बिनीमा मायादेवी मन्दिरलगायत, शान्तिदीप, विश्वशान्ति स्तुपलगायत दर्जनभन्दा बढी गुम्बा र विहार घुम्नैपर्ने क्षेत्र हुन् । मायादेवी मन्दिरभित्र राखिएको मायादेवीको मूर्तिलाई जन्ममूर्ति पनि भन्ने गरिन्छ । चौथो शताब्दीमा निर्मित यो मूर्तिले बुद्धको जन्म दृश्यलाई देखाएको छ । मायादेवीले गौतमबुद्धलाई जन्म दिँदा सहाराका लागि दाहिने हातले रुखको हाँगा समातेको र देब्रेपट्टी उनकी बहिनी प्रजापती र देवगणहरू भगवान्को स्वागतका लागि तयारी अवस्थामा देखिएका छन् । मायादेवी मन्दिरभित्र गौतमबुद्ध जन्मेपछिको पहिलो पाइला छ ।

यस मन्दिरको अवलोकन गर्न र गौतमबुद्धको जन्मका बारेमा जानकारीका लागि पनि हरेक वर्ष लाखौंको संख्यामा बौद्ध तीर्थालु, अध्येता र पर्यटकहरू लुम्बिनी भ्रमणमा आउने गर्छन् । मन्दिर परिसरमा उत्तर दिशातर्फ रहेको शान्तिदीप २४ घन्टा नै बलिरहन्छ । शान्तिदीप पानी पर्दासमेत ननिभ्ने हुँदा धेरैलाई अनौठो लाग्दछ । दीपसँगै रहेको नहरमा लुम्बिनीमा आउने पर्यटकहरू डुंगा चढेर रमाउने गर्छन् । लुम्बिनी गुरुयोजनाअन्तर्गत लुम्बिनीलाई सौन्दर्य दिनका लागि करिब एक किलोमिटरसम्म बनाइएको नहरमा डुंगा चल्ने गर्दछ ।

जापानी प्राध्यापक केन्जो टाँगेद्वारा तयार पारिएको लुम्बिनी गुरुयोजनाले तीन वर्गमाइल क्षेत्र ओगटेको छ । यस क्षेत्रलाई प्रत्येक एक वर्गमाइल क्षेत्र विभाजन गरी गुरुयोजनाअनुसार लुम्बिनी क्षेत्रको निर्माण कार्य भइरहेको छ । गुरुयोजनाअनुसार तीनवटा क्षेत्र पवित्र उद्यान क्षेत्र, बिहार क्षेत्र र नयाँ लुम्बिनी गाउँको रूपमा विभाजन गरी विभिन्न देशले आकर्षक स्तुप बनाएका छन् । लुम्बिनीको दक्षिण भागमा रहेको पवित्र उद्यान क्षेत्रको मुख्यरूपमा आध्यत्मिकता, शान्ति, विश्व भ्रातृत्व र अहिंसा झल्किने वातावरणको सिर्जना गर्नुका साथै संसारभरि नै भगवान् गौतमबुद्धका सन्देश प्रतिबिम्वित गर्नु हो । यस्तै बिहार क्षेत्रअन्तर्गत लुम्बिनी क्षेत्रको पूर्वी बिहार क्षेत्रमा १३ वटा प्लट थेरवादीहरूका लागि र पश्चिम क्षेत्रमा २९ वटा महायानी बौद्धमार्गीका लागि छुट्याइएका छन् । यस क्षेत्रमा विभिन्न देशका बौद्ध कला, संस्कृति झल्कने आकर्षक तथा कलात्मक बिहार निर्माण गरिएका छन् । लुम्बिनी पुग्ने हरेक पर्यटक ती स्तुपहरूमा नपुगे लुम्बिनी भ्रमण अधुरै रहन्छ ।

यस्तै गुरुयोजनाको उत्तरी क्षेत्र नयाँ लुम्बिनी ग्रामको रूपमा विकास भइरहेको छ । यात्रु तथा पर्यटकहरूका लागि यस क्षेत्रमा होटल तथा रेस्टुरेन्टलगायतका सुविधा यस क्षेत्रमा निर्माण भएका छन् । यस क्षेत्रमा दुर्लभ पक्षी सारस संरक्षण केन्द्र पनि स्थापना गरिएको छ । जापानको धार्मिक संगठनद्वारा स्थापित विश्व शान्ति स्तुप र लुम्बिनी विकास कोषको केन्द्रीय कार्यालयसमेत यसै क्षेत्रमा रहेका छन् ।

तस्बिर: रासस

लुम्बिनी विश्वभरका लाखौं मानिसहरूको धार्मिक, आध्यात्मिक तथा पर्यटकीय गन्तव्य रूपमा स्थापित भइसकेको र सुन्दर, शान्त वाटिकाका रूपमा विकसित हुँदै गइरहेको छ । पर्यटकहरूलाई राम्रोसँग गाइड गर्न सक्ने हो भने पर्यटकको बसाइँ अवधिसमेत बढ्ने लुम्बिनी होटल व्यवसायी संघका अध्यक्ष गोविन्द ज्ञवाली बताउँछन् । लुम्बिनीसँगै सिद्धार्थ गौतमले आफ्नो जीवनकालको २९ वर्ष बिताएको स्थान तिलौराकोट, देव दह र रामग्रामसमेत घुम्न सकिन्छ ।

तिलौराकोट:

लुम्बिनीबाट तिलौराकोट जानका लागि सार्वजनिक यातायातको व्यवस्था छ । कपिलवस्तु पुगेपछि बुद्धसँग सम्बन्धित तिलौराकोटसँगै गोटिहवा, सग्रहवा, निग्लिहवा, अरौराकोट र सिसहनिया पनि घुम्न सकिन्छ । बुद्धले २९ वर्ष बिताएको तिलौराकोट दरबारको भग्नावशेष हेर्न हजारौं संख्यामा स्वदेशी तथा विदेशी बुद्ध धर्मका अनुयायी तिलौराकोट पुग्छन् । विश्व प्रसिद्ध ऐतिहासिक र पुरातात्त्विक महत्त्वको तिलौराकोटलाई प्राचीन कपिलवस्तुका रूपमा चिनिन्छ । बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीबाट कपिलवस्तु सदरमुकाम तौलिहवा हुँदै जाँदा करिब २८ किलोमिटरको दूरीमा तिलौराकोट रहेको छ । कपिलवस्तु सदरमुकाम तौलिहवादेखि उत्तर बाणगंगा नदीको किनारमा अवस्थित तिलौराकोटमा इ.पू. ११औं शताब्दीदेखि सन् दोस्रो शताब्दीसम्मका पुरातात्त्विक भग्नावशेषहरूका साथै प्राचीन दरवारको पूर्वी तथा पश्चिमी द्वार अवलोकन गर्न सकिन्छ । यहाँ पटक-पटक विश्वप्रसिद्ध पुरातत्त्वविद्हरूले उत्खनन् गर्दा तीन हजार वर्षअघिका संरचना फेला परेका थिए ।

कुदान:

कपिलवस्तुको तौलिहवाबाट तीन किलोमिटरको दूरीमा पर्ने कुदान प्राचीन निग्रोधराको नामले चिनिन्छ । यस स्थलमा शाक्यमुनि बुद्धले बुद्धत्त्व प्राप्त गरिसकेपछि प्राचीन कपिलवस्तुको राजा एवं बुद्धले आफ्ना पिता शुद्धोधन, रानी प्रजापती गौमती, श्रीमती तथा राजकुमारी यशोधरा र छोरा राहुललाई पहिलो भेट गरेको स्थल हो । यहाँ पुरातात्त्विक एंव धार्मिक महत्त्वको यस स्थानमा हाल तीनवटा स्तुप, एक पोखरी र एउटा इनार रहेका छन् । बुद्धसँगै आएका ३०० भिक्षुले यस बगैंचामा रहेको पोखरीमा नुहाएको र आफ्नो साथमा आएर भिक्षुलाई बुद्धले उपदेश दिएका थिए भन्ने जनविश्वास रहेको छ ।

निग्लिहवा:

कपिलवस्तुको तौलिहवाबाट आठ किलोमिटर र तिलौराकोटबाट तीन किलोमिटरको यात्रापछि निग्लिहवा पुगिन्छ । यसलाई शाक्यमुनि बुद्धपूर्वका कनकमुनि बुद्धको जन्मस्थलको रूपमा लिइन्छ । यहाँ सम्राट अशोकले इ.पू. २४९ मा शिला निर्माण गरेका थिए । अहिले उक्त स्तम्भ ढलेको छ ।

गोटिहवा:

क्रकुछन्द बुद्धको जन्मस्थल गोटिहवा लुम्बिनीबाट करिब ३१ किलोमिटर दूरीको यात्रापछि पुगिन्छ । क्रकुछन्दले बुद्धत्त्व प्राप्ति गरेको तथा बुद्धत्त्व प्राप्ति गरेपश्चात् पहिलोपटक बुबासँग भेट भएको पवित्र स्थलको रूपमा गोटिहवालाई लिइन्छ । इ.पू.को तेस्रो शताब्दीमा सम्राट अशोकले यस पवित्र स्थलमा आई आफैंले शीलास्तम्भ गाडी यहाँको स्तुप निर्माण गरेका थिए । शाक्यमुनि बुद्धको जीवनको अन्त्यतिर शाला राज्यका राजा बिरुढकले प्राचीन कपिलवस्तु राज्यका शाक्यहरूको सामूहिक बध गरेको स्थानको रूपमा सगरहवालाई चिनिन्छ । लुम्बु सागरको नामलेसमेत परिचित यो पोखरीको हालको लम्बाइ १०५९ र चौडाइ २२५ रहेको छ ।

जगदीशपुर ताल:

मानव निर्मित सबैभन्दा ठूलो जलासय जगदीशपुर ताल हो । यो तिलौराकोटदेखि १० किलोमिटर उत्तरमा रहेको छ । विश्व रामसार सूचीमा सूचीकृत यस तालमा एकै पटक हजारौंको संख्यामा विभिन्न जातका चराहरूको अवलोकन गर्न पाइन्छ । यसको नजिकै थारु बस्ती रहेको र परम्परागत जीवनशैली, थारु जातिको प्रयोग गर्ने भाँडाकुँडा र खानपान आकर्षण हुन् ।

देव दह:

देवदह प्राचीन कोलीय राजधानी हो । यो बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनी देखि करिब ६७ किलोमिटर पूर्वमा रहेको छ । यस ठाउँमा शाक्यमुनि बुद्धकी आमा मायादेवी, कान्छीआमा प्रजापती र श्रीमती यशोधराको माइती गाउँको रूपमा मानिन्छ । शाक्यमुनि बुद्धले बाल्यकालका कैयन समय कान्छी आमाको साथमा यहाँ बिताएको मान्यता रहेको छ । बुद्धले आफ्नो ज्ञान प्राप्तीको सातौं वर्षमा सहयोगीहरूका साथमा देव दहको भ्रमण गरेको विभिन्न बौद्ध ग्रन्थहरूमा लेखिएका छन् । यस क्षेत्रको भ्रमणबाट आध्यात्मिक पर्यटकका लागि भनानीपुर, कन्यामाई, बैरिमाई मन्दिर तथा मायादेवी, प्रजापती र यशोधराको माइती क्षेत्रको अवलोकन भ्रमण गर्न सकिन्छ । प्राचीन कोलीय कालखण्डको पाकरी वृक्षकोसमेत यहाँको भ्रमणबाट अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

रामग्राम:

पश्चिम नवलपरासीको सदरमुकाम परासी बजारबाट करिब तीन किलोमिटर दक्षिणबाट केही पूर्व झरही खोलाको किनारामा ऐतिहाँसिक, पुरातात्त्विक तथा धार्मिक रामग्राम स्तुप रहेको छ । करिब ८० फिट चौडाइ, ९० फिट लम्बाइ र ३० फिट उचाइ समतल मैदानमा देखिने थुम्को नै रामग्राम स्तुप हो । सम्राट अशोकले जम्बुदीपमा ८४ हजार स्तुप निर्माण गर्दा पनि रामग्रामको अस्तु लैजान नसकेको हुँदा बौद्ध धर्म र संस्कृतिको दृष्टिले यसको विशेष महत्त्व मानिन्छ । लुम्बिनी शान्तिका अग्रदूत भगवान् गौतमबुद्धको जन्मस्थल भएकाले अद्वितीय आध्यात्मिक तीर्थस्थल त हुँदै हो, यसको महत्त्व त्यतिमै सीमित हुँदैन ।

यसको जैविक विविधता र मनोरम प्राकृतिक दृश्यले प्रकृतिविद्, वनस्पतिविद्, जीवशास्त्रीहरूलाई पनि मोहनी लगाउँछ । लुम्बिनीमा करिव २५० प्रजातिका चरा छन्, जसमध्ये सारसलगायतका कतिपय दुर्लभ प्रजाति पनि पर्दछन् । लुम्बिनीमा अजिंगर, नीलगाई जस्ता दुर्लभ जन्तुहरू पनि पाइन्छन् । लुम्बिनी सन् १९९७ देखि यो स्थत विश्व सम्पदा सूचीमासमेत सूचीकृत गरिएको छ । हरेक वर्ष संसारभरबाट लाखौंको संख्यामा तीर्थालु, पर्यटक तथा अध्येताहरू लुम्बिनीको भ्रमण गर्छन् । गत वर्ष सन् २०२३ मा आन्तरिक तथा बाहय गरी १० लाख पर्यटकले लुम्बिनी भ्रमण गरेका छन् । *रासस*

साउदीमा रोजगार

कम्पनी : OUT OF THE ORDINARY EST FOR SELLING ICE-CREAM | सेवा शुल्क: १०,०००

पूर्व स्वीकृति मिति २०८१/०६/२२ | LT. No. 312013 | चलानी नं. ६०२२६२५६

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	मासिक तलव SR	मासिक तलव ने.रू.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1	Waiter	5	0	1200	४३०२८	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छ		२ वर्ष

अन्तरवार्ता हुने स्थान: संस्थाको कार्यालय काठमाडौंमा मिति: २०८१ कार्तिक ६ गते (22th Oct. 2024) मा हुनेछ ।

स्वदेशमा गरिने प्रि-मेडिकल खर्च कसले गर्ने र कति गर्ने	रोजगार कम्पनिले मेडिकल खर्च दिने / नदिने	स्वदेशमा गरिने बिमा खर्च कस ले व्यहोर्ने र कति लाग्ने	रोजगारमा बिमा हुने/नहुने र कसले व्यहोर्ने	हवाई टिकट कसले दिने र कति लाग्ने	भिषा शुल्क कसले दिने र कति लाग्ने	सामाजिक सुरक्षा कोष कसले दिने र कति लाग्ने (एसएसएफ)	कल्याणकारी कोषसम्बन्धि व्यवस्था:	सेवा शुल्क	अभिमुखिकरण शुल्क कति लाग्ने र कसले व्यहोर्ने	भिषा स्टाम्पिङ शुल्क कसले व्यहोर्ने
कामदार आफैं	दिने	कामदार आफैले	हुने / रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रु २३०८/- कामदारले तिर्ने	रु. १,५००/- कामदार आफैंले	नि:शुल्क	रु.७००/- कामदार आफैले	रोजगारदाता कम्पनीले

वैदेशिक रोजगार विभागबाट गराइएको जानकारी: १) आफ्नो नाममा भिसा प्राप्त भई जाने निश्चित भएपछि मात्र कम्पनिमै गई रकम बुझाउनु होला । बुझाएको रकमको भौचर अनिवार्य लिनुहोला । २) आफू काम गर्न जाने मुलुकमा रहेको नेपाली कुटनीतिक नियोगको सम्पर्क ठेगाना र फोन नम्बरहरु साथमा राख्नुहोला । आफू कठिनाईमा पर्दा सम्पर्क गर्न सजिलो हुन्छ । ३) यस विज्ञापन (सूचना)मा उल्लेख भएको भन्दा बढि रकम कसैलाई नदिनुहोला । ४) विदेश जानुअघि अभिमुखिकरण वा इन्डक्सन तालिम अनिवार्य लिनुपर्नेछ । ५) विदेश जानुअघि आफु जाने मुलुक, काम दिने कम्पनी, पाउने सेवा, सुविधा र अन्य शर्तबारे राम्ररी पढेर मात्र सम्झौतामा हस्ताक्षार गर्नुहोला, सोको एकप्रति आफुसंग राख्नुहोला । ६) काममा विदेश जाँदा नेपालकै एयरपोर्ट प्रयोग गर्नुहोला अन्यथा ठगिने सम्भावाना हुन्छ । ७) यस विज्ञापन सम्बन्धमा थप केही बुझ्न परेमा वैदेशिक रोजगार विभाग ताहाचलमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

Honesty Overseas Pvt.Ltd. License No. : 1000/068/69

Basundhara Chowk-8, Kathmandu, Nepal, Phone No.: +977-1-4364494, 4352243, Email : honestyoverseas@gmail.com,Web: www.honestyoverseas.com.np

साउदीमा रोजगार

कम्पनी : Al Fanar Arab Trading & Contracting Company

शहर : Saudi Arabia

पूर्व स्वीकृति मिति : २०८१/०६/२३ | LT. No. 312112 | चलानी नं.६०२२६५३३

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	मासिक तलव SR	मासिक तलव ने.रू.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1	BUS DRIVER (HEAVY DRIVER)	2	0	1800	६४५४२	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छ		२ वर्ष
2	DRIVER SMALL PICKUP TRUCK	1	0	1800	६४५४२							

अन्तरवार्ता हुने स्थान: संस्थाको कार्यालय काठमाडौंमा मिति: २०८१ कार्तिक ६ गते (22th Oct. 2024) मा हुनेछ ।

स्वदेशमा गरिने प्रि-मेडिकल खर्च कसले गर्ने र कति गर्ने	रोजगार कम्पनिले मेडिकल खर्च दिने / नदिने	स्वदेशमा गरिने बिमा खर्च कस ले व्यहोर्ने र कति लाग्ने	रोजगारमा बिमा हुने/नहुने र कसले व्यहोर्ने	हवाई टिकट कसले दिने र कति लाग्ने	भिषा शुल्क कसले दिने र कति लाग्ने	सामाजिक सुरक्षा कोष कसले दिने र कति लाग्ने (एसएसएफ)	अभिमुखिकरण शुल्क कति लाग्ने र कसले व्यहोर्ने	भिषा स्टाम्पिङ शुल्क कसले व्यहोर्ने
कामदार आफैं	दिने	कामदार आफैले	हुने / रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रु २३०८/- कामदारले तिर्ने	रु.७००/- कामदार आफैले	रोजगारदाता कम्पनीले

कल्याणकारी कोषसम्बन्धि व्यवस्था: रु. १,५००/- कामदार आफैंले | सेवा शुल्क: १०,०००

वैदेशिक रोजगार विभागबाट गराइएको जानकारी: १) आफ्नो नाममा भिसा प्राप्त भई जाने निश्चित भएपछि मात्र कम्पनिमै गई रकम बुझाउनु होला । बुझाएको रकमको भौचर अनिवार्य लिनुहोला । २) आफू काम गर्न जाने मुलुकमा रहेको नेपाली कुटनीतिक नियोगको सम्पर्क ठेगाना र फोन नम्बरहरु साथमा राख्नुहोला । आफू कठिनाईमा पर्दा सम्पर्क गर्न सजिलो हुन्छ । ३) यस विज्ञापन (सूचना)मा उल्लेख भएको भन्दा बढि रकम कसैलाई नदिनुहोला । ४) विदेश जानुअघि अभिमुखिकरण वा इन्डक्सन तालिम अनिवार्य लिनुपर्नेछ । ५) विदेश जानुअघि आफु जाने मुलुक, काम दिने कम्पनी, पाउने सेवा, सुविधा र अन्य शर्तबारे राम्ररी पढेर मात्र सम्झौतामा हस्ताक्षार गर्नुहोला, सोको एकप्रति आफुसंग राख्नुहोला । ६) काममा विदेश जाँदा नेपालकै एयरपोर्ट प्रयोग गर्नुहोला अन्यथा ठगिने सम्भावाना हुन्छ । ७) यस विज्ञापन सम्बन्धमा थप केही बुझ्न परेमा वैदेशिक रोजगार विभाग ताहाचलमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

National Exports Manpower Consultant Pvt. Ltd.

Sinamangal-9, Kathmandu, Nepal, Phone No.: +977-1-4478786, E-mail : nationalexportsmc@gmail.com

कुवेतमा रोजगार

कम्पनी : JOY CAFE RESTAURANT COMPANY

पुर्व स्वीकृति मिति २०८१/०६/०२ | LT No : 310934 | चलानी नं. ६०२२६५३९

सि.नं.	कामदारको पद	माग संख्या पुरुष	माग संख्या महिला	मासिक तलव KD	मासिक तलव ने.रू.	ओभर टाईम सुविधा	प्रतिदिन काम गर्ने घण्टा	हप्तामा काम गर्ने दिन	वार्षिक विदा	खाना सुविधा	बस्ने सुविधा	करार अवधि
1	waiter/waitress	35	15	120	५२,६९९	क.नि. अनुसार	८ घण्टा	६ दिन	क.नि. अनुसार	छ		२ वर्ष

अन्तरवार्ता हुने स्थान: संस्थाको कार्यालय काठमाडौंमा मिति: २०८१ कार्तिक ७ र ९ गते (23th & 25th Oct. 2024) मा हुनेछ ।

विर्तामोडमा मिति: २०८१ कार्तिक ८ गते (24th Oct. 2024) मा हुनेछ ।

स्वदेशमा गरिने प्रि-मेडिकल खर्च कसले गर्ने र कति गर्ने	रोजगार कम्पनिले मेडिकल खर्च दिने / नदिने	स्वदेशमा गरिने बिमा खर्च कस ले व्यहोर्ने र कति लाग्ने	रोजगारमा बिमा हुने/नहुने र कसले व्यहोर्ने	हवाई टिकट कसले दिने र कति लाग्ने	भिषा शुल्क कसले दिने र कति लाग्ने	सामाजिक सुरक्षा कोष कसले दिने र कति लाग्ने (एसएसएफ)	अभिमुखिकरण शुल्क कति लाग्ने र कसले व्यहोर्ने	भिषा स्टाम्पिङ शुल्क कसले व्यहोर्ने
कामदार आफैं	दिने	कामदार आफैले	हुने / रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रोजगारदाता कम्पनीले	रु २३०८/- कामदारले तिर्ने	रु.७००/- कामदार आफैले	रोजगारदाता कम्पनीले

कल्याणकारी कोषसम्बन्धि व्यवस्था: रु. १,५००/- कामदार आफैंले | सेवा शुल्क: १०,०००

वैदेशिक रोजगार विभागबाट गराइएको जानकारी: १) आफ्नो नाममा भिसा प्राप्त भई जाने निश्चित भएपछि मात्र कम्पनिमै गई रकम बुझाउनु होला । बुझाएको रकमको भौचर अनिवार्य लिनुहोला । २) आफू काम गर्न जाने मुलुकमा रहेको नेपाली कुटनीतिक नियोगको सम्पर्क ठेगाना र फोन नम्बरहरु साथमा राख्नुहोला । आफू कठिनाईमा पर्दा सम्पर्क गर्न सजिलो हुन्छ । ३) यस विज्ञापन (सूचना)मा उल्लेख भएको भन्दा बढि रकम कसैलाई नदिनुहोला । ४) विदेश जानुअघि अभिमुखिकरण वा इन्डक्सन तालिम अनिवार्य लिनुपर्नेछ । ५) विदेश जानुअघि आफु जाने मुलुक, काम दिने कम्पनी, पाउने सेवा, सुविधा र अन्य शर्तबारे राम्ररी पढेर मात्र सम्झौतामा हस्ताक्षार गर्नुहोला, सोको एकप्रति आफुसंग राख्नुहोला । ६) काममा विदेश जाँदा नेपालकै एयरपोर्ट प्रयोग गर्नुहोला अन्यथा ठगिने सम्भावाना हुन्छ । ७) यस विज्ञापन सम्बन्धमा थप केही बुझ्न परेमा वैदेशिक रोजगार विभाग ताहाचलमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

Govt. License 593/062/63

KANCHAN HUMAN RESOURCES MANAGEMENT PVT. LTD.

(Nearby International Airport, Next to Hotel Hema) Sinamangal-9, Kathmandu, Nepal

Telephone: 014564708, Mobile: 9851078211, 9851080486

चम्पादेवी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कालिका, ओखलढुंगा

कोशी प्रदेश, नेपाल

विद्युतिय बोलपत्र (e-Bids) आह्वान सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८१/०६/२९

यस कार्यालयको आ.व. २०८१/०८२ को लागि स्विकृत वार्षिक कार्यक्रम अनुसार तपसिलमा उल्लेखित कार्य विद्युतिय बोलपत्रको प्रक्रियाबाट खरिद गर्नुपर्ने भएको हुँदा सो कार्यको लागि विद्युतिय बोलपत्र पेश गर्न योग्य, इच्छुक इजाजत प्राप्त फर्म/कम्पनीबाट निम्न लिखित शर्तको अधिनमा रहि रीतपूर्वक विद्युतिय बोलपत्र आह्वान गरिएको छ । बोलपत्र फारम तथा अन्य जानकारीका लागि www.bolpatra.gov.np/egp वा यस कार्यालयको वेभसाइट www.champadevimun.gov.np मा हेर्न सकिनेछ ।

तपसिल

क्र.स.	ठेक्का नं.	कामको विवरण	लागत अनुमान - (भ्याट तथा कन्टेनजेन्सी बाहेक) रु	धरौटी रकम रु
१	CDRM/OKH/WORKS/NCB/02/2081/082	Palapu Khanepani	१,५३,४०,३२४.१	४,००,०००
२	CDRM/OKH/WORKS/NCB/03/2081/082	Silkhubeshi rancha chipling jalkini hudai bilandu sadak nirman tatha Istar unnati	६५,९२,६४४.१९	१,७०,०००
३	CDRM/OKH/WORKS/NCB/04/2081/082	Bilandu Dalidada Talkharka Hudai Shreechaur Sadak Nirman	६५,९३,००६.९५	१,७०,०००
४	CDRM/OKH/WORKS/NCB/05/2081/082	Champadevi Kakani Paryatakiya-Purwadhar Bikas Aayojana Champadevi 9 Okhaldhunga	१९,१३,३२९.११	५०,०००

शर्तहरू

१. बोलपत्र फारम दस्तुर यस कार्यालयको कृषि विकास बैंक लि., चम्पादेवी घोराखोरी शाखामा रहेको आन्तरिक राजस्व खाता नं. Ga-1-1 (1125701782616052) मा रु ३,०००।०० (तीन हजार मात्र) जम्मा गरी सो को भौचर Scan कपी विद्युतिय बोलपत्र फारम साथ पेश गर्नु पर्नेछ ।

२. बोलपत्र फारम साथ धरौटी बापतको रकम यस कार्यालयको कृषि विकास बैंक लि., चम्पादेवी घोराखोरी शाखामा रहेको धरौटी खाता नं. Ga-3-1 (1125701782616044) मा जम्मा गरेको अर्धकट्टीको सक्कल भौचर वा राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त बैंकबाट ठेक्का नं. उल्लेख गरी यस कार्यालयको नाममा जारी भएको बोलपत्र जमानत पेश गर्नुपर्ने छ । बोलपत्र मान्य हुने अवधी बोलपत्र खोल्ने तय भएको मितिबाट कम्तिमा ९० (नब्बे) दिनको हुनु पर्नेछ र बोलपत्र जमानतको मान्य अवधी बोलपत्र मान्यहुने अवधि भन्दा कम्तिमा ३० (तीस) दिन बढि (बोलपत्र खोल्ने तय भएको मितिबाट कम्तीमा १२० दिन) हुनु पर्नेछ ।

३. बोलपत्र फारम, सूचना प्रथम पटक प्रकाशित भएको मितिले ३१ औ दिन (२०८१/०७/२९) को १२:०० बजेसम्म अनिवार्य अनलाईन प्रणालीमा पेश गरी सक्नु पर्नेछ । सोही दिन (२०८१/०७/२९) को १४:०० बजे कार्यालयको प्रतिनिधिहरु र बोलपत्रदाताहरुको प्रतिनिधिहरुको रोहबरमा खोलिनेछ । बोलपत्रदाताको प्रतिनिधिहरु उपस्थित नभएमा पनि बोलपत्र खोल्न कुनै बाधा हुने छैन ।

४. बोलपत्र पेश गर्ने अन्तिम दिन तथा खोल्न दिन सार्वजनिक विदा परेमा लगत्तै कार्यालय खुलेको दिनलाई अन्तिम दिन मानी सो कार्यहरु गरिनेछ । यस्तो अवस्थामा बोलपत्र र बोलपत्र जमानतको मान्य अवधि भने साविककै मितिदेखि गणना गरिनेछ ।

५. बोलपत्र स्वीकृत भएको जानकारी पाएर पनि तोकिएको समयावधीमा सम्झौता गर्न नआएमा उक्त बोलपत्र रद्द गरी निजले राखेको धारौटी जफत गरी नजिकको दोस्रो बोलपत्र स्वीकृत गरी सम्झौता गरिनेछ ।

६. कुनै वा सबै बोलपत्र, पुरै वा आंशिक रुपमा स्वीकार गर्ने वा नगर्ने अधिकार यस कार्यालयमा निहित रहने छ ।

७. यस सूचनामा उल्लेख नभएका अन्य कुराहरुको हकमा सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ र सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ तथा प्रचलित कानून बमोजिम हुनेछ ।

साथै बोलपत्र सम्बन्धी थप जानकारी यस कार्यालयमा कार्यालय समयभित्र सम्पर्क राखी वा फोन नं ९८६५३३००२४ मा सम्पर्क गरी बुझ्न सकिनेछ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

प्रभाव दैनिक
National Daily

सम्पादकीय

प्रधानमन्त्रीज्यू, विन्दाको प्रश्नको जवाफ खै ?

देशका प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली अहिले फेरि विवादमा तानिएका छन् । देशकै प्रमुख राजनीतिक पार्टीमध्येको एक नेकपा एमालेका अध्यक्षसमेत रहेका ओली बेलाबेला विवादमा तानिने पात्र त हुन् नै तर सरकारको नेतृत्व गरिरहेकै बेला यसपटक आलोचनाको सिकार बनेका छन् ।

कारण विवादित व्यापारी मीनबहादुर गुरुङबाट एमालेका लागि दिएको झन्डै ११ रोपनी जग्गा स्वीकार्नु । भाटभटेनी सुपरस्टोरका सञ्चालक गुरुङ ललिता निवास प्रकरणमा धरौटीमा छुटेका व्यापारी हुन् । सबैभन्दा रमाइलो त विरोधबाट बच्न ओलीले दसैंको महाअष्टमीको मौका पारी गुरुङले दिएको कीर्तिपुरको जग्गामा एमालेको मुख्यालयको उद्घाटनसमेत गर्न भ्याए ।

हुन त दलका अधिकांश नेताहरू व्यापारिक घरानाबाट चल्ने हुन् । व्यापारी र व्यवसायीसँग चन्दा मागेरै विश्वभर पार्टी पनि चल्ने गर्दछ । यसो हेर्दा एमालेले पार्टी कार्यालयका लागि जग्गा दान दिँदा किन नलिने भन्ने प्रश्न पनि आउनसक्छ । तर, भाटभटेनीका सञ्चालक गुरुङ विवादमा मुछिएका पात्र हुन् भनेर घामझैं छर्लंग छ । यस्ता पात्र संसद् हुँदै सरकारमै पस्दा के कति भ्रष्टाचारका काण्ड बाहिरिए भन्ने कुरा पनि प्रस्टै छ ।

ओली यसअघि यती समूह, ओम्नी समूहसँग जोडेर विवादमा आएका थिए । गिरिबन्धु टि स्टेटमा पनि ओली विवादमा मुछिएका छन् । विमानस्थलबाट ठूलो मात्रामा सुन भित्र्याँदासमेत ओलीले व्यापारी दीपक मल्होत्राको बचाउ गरेका थिए । यसरी ओलीले विवादित व्यापारिक घरानालाई पोस्ने, बचाउने अश्वासन दिने घटनाहरूलाई निरन्तरता दिएका छन् ।

एमाले त्यो पार्टी हो, जहाँ संस्थापन पक्षबाहेक अरू उभिने ठाउँ छैन । ओलीको निर्णयमा फरक मत राख्ने कुनै विकल्प पनि छैन । फरक मत उठाउन खोज्ने भीम रावलहरू विस्तारै गुपचुप बस्न बाध्य छन् । तर यस विषयमा एमाले स्थायी कमिटी सदस्य विन्दा पाण्डेले आवाज उठाएकी छन् । उनले सामाजिक सञ्जालमार्फत ओलीको यो कदमलाई २८ लाख मतदाताको अपमान भनेकी छन् । साढे पाँच लाख कार्यकर्ताको शिर झुकाउने कदम भएको उल्लेख गर्दै उनले ओलीले पार्टीका लागि गुरुङबाट जग्गा लिनेबारे पार्टीमा कुनै जानकारीसमेत नभएको तर्कसमेत गरेकी छन् ।

मदन भण्डारी र मनमोहन अधिकारी एमालेमा सादगी नेताहरूका रूपमा चिनिन्छन् । उनीहरूबाटै बनेको पार्टीको अहिलेको नेतृत्वले विवादित व्यापारीबाट खुलेआम ११ रोपनी जग्गा लिनु प्रधानमन्त्री ओलीका लागि ठूलो नैतिक प्रश्न हो । त्यसैले प्रधानमन्त्रीज्यू, विन्दाको प्रश्नको जवाफ खै ?

सरकारी अस्पतालहरूमा भीड व्यवस्थापन

■ डा. बच्चुकैलाश कैनी

> सरकारी अस्पतालहरूले स्वास्थ्य जनशक्ति उत्पादन गर्न, उनीहरूको दक्षता अभिवृद्धि गर्न र देशभर स्वास्थ्य सञ्जाल विकास तथा विस्तार गर्न उच्च प्रकारको भूमिका खेलेका छन् । यसका लागि राज्यले निकै ठूलो रकम खर्च गरेको पनि छ । तर पनि सरकारी अस्पतालप्रति आमजनताको त्यति सकारात्मक दृष्टिकोण छैन । यसका मुख्य कारणहरूमध्ये सरकारी अस्पतालहरूको फितलो व्यवस्थापन, मागअनुसार कम स्रोतसाधन र जनशक्तिका कारण अस्पतालहरूमा लाग्ने भीड, सेवा लिन पर्खनुपर्ने लामो समय, अस्पतालमा कम गुणस्तरको सुविधा, स्वास्थ्यकर्मीहरूको बोली व्यवहार आदि हुन् ।

नेपालका सरकारी अस्पतालहरू स्वास्थ्य सेवाको मेरुदण्ड हुन् । सबैको पहुँचमा भएर पनि हुनेखाने सहरिया वा उच्च वर्गकाहरू व्यवस्थापनका लागि सरकारी अस्पतालहरू कहिल्यै जान नहुने वा गए इज्जत जाने क्षेत्रजस्तै भए पनि सर्वसाधारण जनताका लागि सुलभ र सुपथरूपमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न सरकारी अस्पतालहरूको उल्लेख्य भूमिका छ । सरकारी अस्पतालहरूमा आधारभूतदेखि सबै प्रकारका विशिष्ट स्वास्थ्य सेवाहरू उपलब्ध छन् । सरकारी अस्पतालहरूले स्वास्थ्य जनशक्ति उत्पादन गर्न, उनीहरूको दक्षता अभिवृद्धि गर्न र देशभर स्वास्थ्य सञ्जाल विकास तथा विस्तार गर्न उच्च प्रकारको भूमिका खेलेका छन् । यसका लागि राज्यले निकै ठूलो रकम खर्च गरेको पनि छ । तर पनि सरकारी अस्पतालप्रति आमजनताको त्यति सकारात्मक दृष्टिकोण छैन । यसका मुख्य कारणहरूमध्ये सरकारी अस्पतालहरूको फितलो व्यवस्थापन, मागअनुसार कम स्रोतसाधन र जनशक्तिका कारण अस्पतालहरूमा लाग्ने भीड, सेवा लिन पर्खनुपर्ने लामो समय, अस्पतालमा कम गुणस्तरको सुविधा, स्वास्थ्यकर्मीहरूको बोली व्यवहार आदि हुन् ।

अहिलेको अवस्थामा अधिकांश केन्द्रीय, विशिष्ट, प्रादेशिक र अधिकांश जिल्ला अस्पतालमा बिरामीहरूको भीड लाग्ने गरेको छ । यसरी भीड लाग्नुको प्रमुख कारण भनेको सरकारी स्वास्थ्य क्षेत्रमा माग र आपूर्तिको बीचमा अन्तर हुनु हो । अर्थात् अर्थशास्त्रको सिद्धान्तजस्तै माग बढी हुनु र स्वास्थ्य सेवा पर्याप्त नभएको अवस्थामा सरकारी अस्पतालहरूमा भीड लाग्छ । जब आवश्यक मात्रामा सरकारी अस्पतालहरूमा भौतिक पूर्वाधार, जनशक्ति, स्रोत र साधन उपलब्ध हुँदैन, तब चाहिए जति स्वास्थ्य सेवा र सुविधा उपलब्ध गराउन सकिँदैन । अनि स्वाभाविक रूपमा भीड बढ्छ । तसर्थ, सम्बन्धित निकाय र स्वास्थ्य संस्थाले बिरामीको भीड व्यवस्थापनका लागि कार्य योजना बनाई उचित कदम चाल्नुपर्छ । त्यसो गरेमा हरेक स्वास्थ्य संस्थामा लाग्ने बिरामीको भीड व्यवस्थापन हुन्छ ।

पछिल्लो तथ्यांकअनुसार काठमाडौं उपत्यकामा ८५० जनसंख्याका लागि एकजना चिकित्सक भए पनि नेपालको ग्रामीण भेगमा भने हरेक एक लाख ५० हजार जनसंख्याका लागि एकजना चिकित्सक उपलब्ध छन् । काठमाडौं उपत्यकाको तथ्यांकलाई बिर्सने र नेपालको ग्रामीण भेगको स्वास्थ्य सेवाको दृश्य हेर्ने हो भने अहिले पनि नेपालमा सबै जनसंख्याका लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनले तोकेको हरेक एक हजार मानिसका लागि एक चिकित्सक उपलब्ध छैनन् ।

नेपालमा हरेक वर्ष झन्डै दुई हजार एमबिबिएस र करिब त्यसको आधा विशिष्ट पोस्ट ग्रयाजुएट चिकित्सक जनशक्ति स्वास्थ्य सेवाका लागि तयार हुन्छन् । के पर्याप्त चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मी हुँदैमा अस्पतालमा भीड नलाग्ने पक्कै होइन । सरकारी अस्पतालहरूमा भीड हुनाका कारण चिकित्सकको कमी, स्रोत र साधनको मात्रै हैन सरकारी अस्पतालको कमजोर व्यवस्थापन पनि भीड लाग्नुको अर्को मुख्य कारण हो । सरकारी अस्पतालहरूको नेतृत्व गर्ने व्यक्ति जिम्मेवार, जवाफदेही, पारदर्शी र दक्ष हुने हो भने सरकारी अस्पतालहरूको व्यवस्थापनमा व्यापक सुधार गर्न सम्भव छ । सेवाग्राहीहरूले चाहेजस्तो सेवा उपलब्ध गराउन र उनीहरूलाई सन्तुष्ट पार्न अस्पतालको नेतृत्व र व्यवस्थापनको अहम् भूमिका हुन्छ ।

सरकारी स्वास्थ्य सेवाको सन्दर्भमा देखिएको कमजोरी के पनि हो भने अस्पतालको नेतृत्वमा दक्ष र राम्राभन्दा पनि मन्त्री वा नेताहरूको नजिक हुने वा 'हाम्रा' मान्छेहरूलाई ठूला सरकारी अस्पतालहरूको नेतृत्व वा कार्यकारी पदमा नियुक्ति दिनु हो । त्यसरी आएको नेतृत्वले न त सही स्रोत र साधनको उपयोग गर्न सक्छ, न त अस्पतालको सेवासुविधा र गुणस्तरको सुधार नै गर्न सक्छ । त्यसैले त्यस्तो प्रवृत्तिको अन्त्य गरी सरकारी अस्पतालहरूको नेतृत्व नियुक्ति गर्नका लागि एउटा छुट्टै स्वतन्त्र निकायको स्थापना हुनु जरुरी छ । त्यसले त्यस्ता पदहरूमा नियुक्तिको मापदण्ड तयार गरी विशेष प्रतियोगिताबाट योग्य र सक्षम व्यक्ति नियुक्ति गर्न सकोस् ।

अस्पताल एक विशिष्ट किसिमको संस्था हो । अस्पताल सञ्चालन गर्नका लागि समग्र स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापनजस्तै, रणनीति बनाउनसक्ने ज्ञान र दक्षता, आर्थिक व्यवस्थापन, कर्मचारी व्यवस्थापन, क्लिनिकल र अन्य सेवा व्यवस्थापन, नियम कानुन आदिको ज्ञान जरुरत पर्छ । अस्पतालहरूको नेतृत्वदायी भूमिकामा केवल चिकित्सकहरूलाई मात्रै नियुक्ति दिने गरिन्छ । त्यस्तो व्यक्ति अस्पताल व्यवस्थापन, नेतृत्व र सञ्चालनमा तालिम प्राप्त छ भने दिनु राम्रै हुन्छ । कुनै चिकित्सक आफ्नो मेडिकल क्षेत्रमा विज्ञ हुन सक्छ तर ऊ अस्पताल व्यवस्थापनको पनि विज्ञ नहुन पनि सक्छ । त्यसैले सरकारी अस्पतालको नेतृत्व लिने व्यक्तिलाई स्वास्थ्य मन्त्रालयले विशेष किसिमको स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापन तालिम दिएर अस्पतालको स्रोत र साधनको अधिकतम उपयोग गरी भीड घटाउने कार्ययोजना बनाउने, स्वास्थ्य सेवा प्रभावकारी बनाउने, अस्पतालको बजेटलाई सही रूपमा खर्च गर्ने, सबै सेवाग्राहीलाई सन्तुष्ट बनाउनेजस्ता प्रभावकारी काम गर्नसक्ने बनाउनु आवश्यक हुन्छ ।

सरकारी अस्पतालहरूमा भीड कम गर्न सूचना प्रविधिको अधिकतम उपयोग गर्नु पनि जरुरी छ । समय तालिकाको व्यवस्थापन, नयाँ वा फलोअप बिरामीको नाम अग्रिमरूपमा अनलाइन पद्धतिबाट दर्ता गर्ने, मेडिकल रेकर्ड व्यवस्थापन गर्ने, एकीकृत सूचना प्रणालीद्वारा सबै सरकारी अस्पतालहरूको स्रोत र साधन उपयोग गर्नेदेखि दुर्गम क्षेत्रमा टेलिमेडिसिन सेवा उपलब्ध गराउन सूचना प्रविधिको उपयोग गर्न सकिन्छ । एकीकृत सूचना प्रणालीद्वारा स्वास्थ्य सेवाको माग र आपूर्ति, स्रोत र साधनका बारेमा सबै स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई दैनिक तथ्यांक उपलब्ध गराउने हो भने स्वास्थ्य सेवामा माग र आपूर्तिको सन्तुलन मिलाउन सकिन्छ । ग्रामीण भेग वा स्वास्थ्य सेवाको पहुँच नपुगेका जनतालाई टेलिमेडिसिनमार्फत 'फलोअप' वा नियमित स्वास्थ्य सेवा दिने हो भने अस्पतालको भीड घटाउन सकिन्छ ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री प्रदीप पौडेल नेतृत्वमा आएपछि संघीय तथा केन्द्रीय अस्पतालहरूमा अनलाइन पद्धतिबाट नाम दर्ता प्रणाली सुरू भएको छ । यो कदम निकै स्वागतयोग्य छ । अस्पतालहरूमा भीड व्यवस्थापन गर्न र घटाउनका लागि यसको सकारात्मक प्रभाव परेको छ । यसका लागि आमनागरिकले थाहा पाउनेगरी जनचेतना बढाउन, प्रयोगमैत्री प्रविधि उपयोग गर्न र सूचना प्रविधिको पहुँच आमनागरिकसम्म पुऱ्याउन सम्बन्धित निकायले उल्लेख्य भूमिका खेल्नु जरुरी छ । हरेक अस्पतालमा आउने बिरामीहरूलाई पहिलोपटक नाम दर्ता गरिसकेपछि फलोअपमा आउँदा वा अरू कसैका लागि अनलाइनबाट नाम दर्ता गर्दा के कसरी गर्ने भन्ने जानकारीसहितको पर्चा दिने, अस्पतालको बहिरंग र अन्य क्षेत्रमा जानकारीमूलक बोर्ड राख्ने र स्वास्थ्यकर्मीहरूले यससम्बन्धी जानकारी बिरामी वा बिरामीका आफन्तलाई दिने हो भने अनलाइन नाम दर्ता प्रणाली लोकप्रिय हुने छ र यसको प्रभावकारिता पनि बढ्ने छ ।

हरेक सरकारी अस्पतालका आ-आफ्नै विशेषता र कमजोरीहरू पनि हुन्छन् । तिनको पहिचान गरी आफ्नो अस्पतालको पूर्वाधार, जनशक्ति, स्रोत र साधनको कसरी अधिकतम उपयोग गर्न सकिन्छ, अस्पतालको सेवा र गुणस्तरको कसरी सुधार गर्न सकिन्छ, त्यसको अध्ययन गरी कार्ययोजना बनाउने र लागू गर्ने काम अस्पताल नेतृत्वको हो । यदि अस्पतालमा यस्तो अध्ययन गर्नसक्ने र योजना बनाई लागू गर्नसक्ने जनशक्ति छैन भने यस्तो काम गर्नसक्ने कुनै फर्म वा विशिष्ट दक्ष परामर्शदाताको सहयोग लिन सकिन्छ । यस्तो पुनरवलोकन र सुधार योजना बनाउनका लागि स्वास्थ्य व्यवस्थापन क्षेत्रमा केही व्यवस्थापकीय विधि वा तरिका पनि प्रचलनमा छन् । यी विधिहरू नेपालमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । हरेक सरकारी अस्पतालले अस्पतालको सेवा र गुणस्तरको सुधारका लागि कार्ययोजना बनाई सेवा लागू गर्दा अस्पतालमा भीड कम हुनेमात्रै कम हुने हैन, व्यवस्थापकीय कमी कमजोरीमा पनि सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

कुनै पनि स्वास्थ्य संस्था वा अस्पतालमा बिरामीको भीड पूर्णरूपमा सधैं शून्यमा झार्न सकिँदैन । स्वास्थ्य सेवामा यो परिकल्पना पनि गरिँदैन । स्वास्थ्य सेवा वा अस्पतालको प्रकृति नै त्यस्तो हो, जहाँ कहिलेकहीं नसोचेको बिरामीको भीड लाग्नसक्छ । अस्पतालको क्षमता र बिरामीको चापबीच असन्तुलन हुनसक्छ । अस्पताल व्यवस्थापनको सिद्धान्तमा बिरामीलाई उपलब्ध गराउने सेवा र सुविधाहरूको गुणस्तर सुधार, बिरामीलाई सेवाप्रति सन्तुष्ट पार्दै भीड व्यवस्थापन गर्ने तरिका र विधिका बारेमा पढ्ने र पढाउने गरिन्छ । यस्तो तालिम बिरामीको भीड व्यवस्थापन गर्न स्वास्थ्य संस्थाको नेतृत्व लिने व्यक्तिले लिनु जरुरी छ ।

नेपालको सरकारी निकायहरूमा स्रोत र साधनको दुरूपयोग हुन्छ वा सही मात्रामा सदुपयोग हुँदैन । कतिपय स्रोत साधनको अधिकतम र उचित उपयोग हुँदैन र व्यर्थमा खेर गइरहेको हुन्छ । कतिपय भौतिक पूर्वाधार, जनशक्ति र स्रोत जहाँ जसरी प्रयोग हुनुपर्ने हो, त्यसरी प्रयोग हुँदैन । स्वास्थ्य क्षेत्रमा पनि त्यस्तै खेर गएको पूर्वाधार, स्रोत, साधन र जनशक्तिको पहिचान गरी उचित रूपमा उपयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । विकसित मुलुकहरूमा सुधारिएको र प्रभावकारी स्वास्थ्य सेवाका लागि खेर गएको स्रोत र साधनको पहिचान गरी स्वास्थ्य सेवा प्रभावकारी बनाउन विभिन्न कार्यक्रम र योजना बनाई लागू गर्ने प्रचलन छ ।

कुनै पनि स्वास्थ्य सेवा, कार्यक्रम र योजना चुनौतीरहित हुँदैनन् । बेलायतजस्तो विकसित मुलुकमा पनि सरकारले बिरामीलाई समयमा नै स्वास्थ्य सेवा दिन, भीड व्यवस्थापन गर्न र बिरामीको चाप थेग्न सकेको छैन । अहिलेको अवस्थामा सरकारी अस्पतालहरूमा केही ज्वलन्त समस्याहरू र सेवा प्रदान गर्न चुनौतीहरू पनि छन् । सरकारी अस्पतालहरूको भीड कम गरी स्वास्थ्य सेवालाई प्रभावकारी, चुस्त र सर्वसुलभ बनाउन यस्ता स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रमहरू तर्जुमा गरी लागू गर्दा सेवाग्राही, स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मी सबैका लागि उपयोगी हुने छ । *रासस*

(लेखक बेलायतमा स्वास्थ्य सेवा व्यवस्थापनको क्षेत्रमा परामर्शदाता र प्राध्यापकका रूपमा कार्यरत छन्)

मननयोग्य

चाणक्य नीति

गुरुका यस्ता वचन सुनेर अनायास नै विष्णुगुप्त (चाणक्य) लाई आफ्ना पिताको सम्झना आयो । उनलाई यस्तो लाग्न थाल्यो कि म अब आफ्नो प्रतिज्ञा अवश्य पूर्ण गर्न सक्छु ।

पण्डित राधामोहनले विष्णुगुप्तसँग भने- 'मेरा एउटा सहपाठी आचार्य पुण्डरीकाक्ष छन् जो आजकल तक्षशिलामा नै आचार्य पदमा छन । म उनका नाममा एउटा चिट्ठी लेखेर तिम्रो हातमा पठाइदिन्छु । ईश्वरले चाहे भने उनले तिम्रो प्रतिभाबाट प्रभावित भएर कुलपतिसँग तिम्रो प्रवेशका लागि अनुरोध अवश्य गर्नेछन् ।

अनि विष्णुगुप्त (चाणक्य) ले पत्र प्राप्त गरे र सहपाठीहरूसँग आँसु झार्दै झार्दै बिदाई र गुरूबाट आशीर्वाद लिएर तक्षशिलातिर प्रस्थान गरे ।

नम्रता र श्रद्धापूर्वक विष्णुगुप्तले भने- 'म अनाथ विष्णुगुप्त हुँ । विश्वविद्यालयमा विद्या आर्जन गर्ने इच्छा भएकाले हजुरका चरणको सेवा गर्न आएको हुँ र मैले राधामोहन गुरुजीबाट एउटा चिठी पनि ल्याएको छु' भनी चिठी आचार्यलाई दिए ।

चिठी हेरेर आउने व्यक्ति तेजिलो एवम् विलक्षण बुद्धिको भन्ने जानी खुसी भएर भने- 'मेरो काम प्रयत्न हो, ईश्वरले तिम्रो कल्याण गरून्, म प्रयत्न गर्छु, कुटीमा गएर विश्राम गर, बेलुका भेट हुन्छ अनि कुरा गरौंला' भन्दै आचार्यले एक शिक्षिकालाई नामले पुकार्दै खाने, बस्ने प्रबन्धको निर्देशन दिएर आफू पढाउने कक्षातिर लागे ।

प्राचार्य विद्यालयबाट फर्की आउँदा आपका रूखमुनि ढुंगामा बसी किताब पढिरहेका विष्णुगुप्तलाई देखी ज्यादै प्रभावित भए । वस्त्र बदली स्नान गर्न कुवातिर लागे । आचार्यले स्नानका लागि पानी निकालेको देखी विष्णुगुप्तले गुरुका हातको डोरी तान्दै भन्न लागे- 'गुरुका सेवामा म छँदाछँदै किन कष्ट गर्नुहुन्छ, मलाई हजुर पाल्नुभएको थाहा भएन, क्षमा पाऊँ, पानी म निकाल्छु ।' क्रमशः

रित्तिएको गाउँ !

गाउँभरि रुवाबासी छ । कसैका आँखा ओभानो छैन । यो वर्ष खै के भयो के । काइँला बाले च्यापुमा हात राखे आँगनको डिलबाट तल फेदीतिर हेर्दै भन्नुभएको थियो । आँगनमुनिको बाटो भएर पोहोर साल धेरैले 'काइँला बा सञ्चै ?' भन्दै हिँडेका पनि थिए । तर, यस वर्ष काइँला बालाई सञ्चो बिसञ्चो सोध्ने पनि कोही भएनन् ।

दसैंको मुखैमा लेकतिरका धेरै घर पहिरोले लग्यो । गाउँ नै सिनित्तै पार्लाजस्तो गरी गडचाङगुडुङ गर्दै पहरा खसेका थिए । आँखै अगाडि जीवनभरको कमाइले बनाएका घर पहिरोले खायो । गाउँमा पहिरोमात्र गएन, बेसीतिर त पत्याउँदै नपत्याइसक्नु बाढीले बगर बनाइदियो ।

कोशी होस् कि रोशी, पानीको भेलले केही भनेन । काइँला बाले जीवनभर यस्तो विपत्ति देख्नुपरेको थिएन । ठूलाठूला भूकम्पले छिद्रसमेत नपरेका घरहरू गल्र्यामगुर्लुम ढले । उत्तिपरका खोला घरभित्रै पसे । खोला घरभित्र मात्र पसेको हो र ! घरको आधा भाग त पूरै बालुवा र पांगोले पुरिए । कति त घरभित्र बालुवा मुनि परे । अनि कसको आँखा ओभानो होस् त ?

हरेक वर्ष दसैंमा रोटेपिङ बनाउने गरेको घट्टेखोलाको फुटबल चौर खोलाले बगाएर ल्याएको ढुंगै ढुंगाले छोपेको छ । अब त त्यसलाई के चौर भन्नु र ? ढुंगाको बगर बन्यो भन्दा पनि हुन्छ । टारमा रहेको त्यो बजार पनि बगरमा परिणत भयो ।

हिम्मत हार्न हुन्न भन्ने काइँला बाका आँखा रसाइरहेका थिए । 'उमेरले डाँडा काटिसक्यो, भरे हो कि भोलि केही थाहा छैन । गाँउको जस्तो भर अन्त कतैको पनि लाग्दैनथ्यो तर अहिले यही गाउँ नै बिरानोजस्तो भयो ।' काइँला बा पिलपिल आँसु चुहाउँदै भन्दै हुनुहुन्थ्यो ।

काइँला बालाई सोधें, 'किन र गाउँ नै बिरानो लाग्यो ?'

किन हुनु नि गाउँमा को छ र अब ? बालकदेखि नै खेल्दै, मेलापात गर्दै, सुखदुःखमा ठट्टा गर्दै हिँड्ने भिमकान्तेलाई पनि त्यही बाढीले लग्यो । अब त गाउँमा म एक्लो भएको छु नि । तिमीहरू सहर भासियौ । सहर गएकाहरू समुद्रपारि भासिए । गाउँमा त्यत्रा घर थिए विस्तारै विस्तारै बसाइँ सर्दै जाँदा यही बाटामुनिको भिमकान्ते र बाटामाथिको यही घरबाहेक सबै रित्ता भइसकेका थिए । त्यो पनि अब प्रकृतिले नै उजाड नै बनाइदियो । अब त यो गाउँमा मै एक्लो देखिएँ !

'त्यस्तो होइन नि काइँला बा, कसरी तपाईं एक्लो हो र ? हामी छौं नि तपाईंका पनि त छोराछोरी गाउँमा नभए पनि अस्ट्रेलिया, अमेरिकामा छन् । तपाईं एक्लो हुनुहुन्न । त्यस्तो मनमा लिनु हुँदैन नि !'

'भन्ने त सबैले त्यस्तै हो बाबु । यही दसैंले दशा देखाइदियो नि । को फर्केर आयो र गाउँमा अहिले ? जसलाई पऱ्यो पऱ्यो । सुखमा मात्र हो सबैले सुन्ने । दुःखमा कसैले पनि सुन्दैनन् ।' काइँला बाले नजानिँदो किसिमले व्यंग्य गरिहाल्नुभयो ।

मैले पनि मुस्कुराउँदै काइँला बाको मन हलुका पार्ने प्रयास गर्दै थिएँ । 'त्यस्तो हैन काइँला बा, तपाईंलाई लागेको मात्र त्यस्तो हो ?'

'अचानोको पीर कुखुरीलाई के थाहा र बाबु' काइँलाबाले फचाटै भनिहाल्नुभो ।

म अक्क न वक्क परें । बोल्न साहस विस्तारै हराउँदै गयो ।

'लु तँ आफैं भन त गाउँका ६० नाघेका कति जना छन् ? कोही नाति स्याहार्न गाका छन् कोही छोराछोरीको टोपी लगाउने रे भनेर गएका छन् । तर, फर्केर आउने कोही छैन । दुःख सुख गाउँमै खनजोत गरेर गुजारा गर्नेहरूलाई बाढीपहिरोले लगिहाल्यो । म बूढोको पनि त कुरा त्यही त हो । १२ छोरा १३ नाति, बूढाको धोक्रो काँधै माथि' ।

काइँला बाले वास्तविकता नै बोलिरहनुभएको थियो । तर पनि म उहाँलाई मनाउने प्रयास गरिरहें । 'खेतीले खान नपुगेपछि, शिक्षा स्वास्थ्यका लागि घरदेशले नभए हो नि त काइँला बा विदेश जानु परेको ? आफ्नै ठाउँमा बसेर पुगेको भए कसलाई जान रहर हुन्थ्यो होला र ? मैले थपें ।

'ऊ बेला वल्लो गाउँ, पल्लो गाउँ ऐंचो पैंचो गरेर पनि चलेकै थियो । अप्ठेरो पर्दा गुहार माग्न पाइन्थ्यो । चाडपर्व मेलापात सबैले सहयोग गर्थे । अहिले खै विष्ट गाउँ रित्तै, डाँडा घरे रित्तै । राता घरे, ठूलो घरे, माझ घरे कोही छैनन् । आफैंले जन्माएर हुर्काएका छोराछोरीले समेत मर्ने बेला पानी ख्वाउन नपाउने भएपछि अरू कुराको के आस गर्नु र बाबु मटचाङग्रा ।' काइँला बाले मनभित्रै छुनेगरी भक्कानो फुटाउँदै भन्नुभयो ।

मेरो मुखभित्रै सास अड्केलाजस्तो भयो । दसैंको बेलामा चाड मान्न पुगेको म । काइँला बाले गाउँ रित्तिएको व्यथा सुनाईदिनु भयो । हुन पनि गाउँमा कोही थिएन । भएका पनि पहिरो र बाढीको चपेटामा परेका थिए । घर बगाएका, पुरिएकाहरू ज्यान जोगाउन भन्दै बसाइँ नै सारिसकेको थिए । चुनावका बेला भोट माग्न आउने नेताहरू कोही गाउँमा देखिएका थिएनन् ।

'गाउँ रित्याउने त तिनै नेताहरू त हुन् । गाउँमा आफ्ना नागरिकहरूलाई अडचाउन नसक्ने भष्मासुरहरूकै कारण आज गाउँ रित्तिएको छ । अप्ठेरो पर्दा साथ र सहयोग गर्ने मान्छेसमेत छैन,' काइँला बाले अलि आक्रोशित हुँदै भन्नुभयो ।

गाउँ कसरी रित्तियो ? थाहा छ तँलाई ? जब बहुदल र भष्मासुर नेताहरूले देश चलाउन सुरु गरे । विदेशीहरूको दास बनेर उनीहरूकै इशारामा चले । नेताहरू सहर छिरे । गाउँलेका नाममा ढुकुटी दोहन गरे । जनताभन्दा नेता धेरै भए । गाउँमा भएका सव युवाहरूलाई धन, सुख र सुविधाको लोभ देखाएर मुग्लान खेदे । अनि गाउँ रित्तै भयो । बुझिस् ?

काइँला बाले भनेको कुरामा वास्तविकता थियो । हैन कसरी भन्न सक्थे र मैले । मौन भएर टाउको मात्र हल्लाएँ ।

हेर बाबु गाउँ रित्तो भयो । बोल्नेसमेत कोही छैन । मरेपछि लास उठाउने कोही भेटिँदैन । त्यस्सै कुहिने डर भयो । ४६ मा ल्याको बहुदलले पनि काम गरेन । ५२ पछिको द्वन्द्वको घाउ अनि अहिलेको संघीयता र गणतन्त्रले खै मेरो सारा गाउँ रित्तो भयो ? अब यो गाउँ पुस्तौं पुस्तासम्म भरिने छैन । काइँला बा पारि सेता बाराहीको मन्दिरतिर टोलाउँदै आँसु खसालिरहनुभयो । म मौन बसेर टोलाइँरहें । रित्तो-रित्तो भएको जंगल बन्दै गरेको गाउँ हेरेर ।

दसैं मेला | झापाको कमल गाउँपालिका–५ मंगलबारे बजारमा लागेको दसैं सांस्कृतिक मेलामा नृत्य प्रस्तुत गर्दै आदिवासी सन्थाल समुदायको नृत्य टोली ।

तस्बिरः यज्ञराज आङदेम्बे/रासस

ताप्लेजुङको अद्वितीय सिङ्जेमा ताल

■ **दिलकुमार लिम्बू**

फुङ्लिङ (ताप्लेजुङ)- ताप्लेजुङको सिङ्जेमा ताल, प्राकृतिक सुन्दरता र धार्मिक आस्थाको अद्वितीय संगमका रूपमा, पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विकास हुँदै गएको छ । जैविक विविधता र प्राकृतिक मनोरम दृश्यावलोकनले भरिपूर्ण यस तालले जिल्लाका पर्यटकलाई विशेष आकर्षण प्रदान गरेको छ । तालकाबारेमा सामाजिक सञ्जालमा प्रचार हुनथालेपछि सिङ्जेमा तालले जिल्लाकै प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा स्थान बनाउँदै गएको हो ।

फक्ताङ्लुङ गाउँपालिका-७ का वडाध्यक्ष छेतेन लामाका अनुसार दसैं तिहारको समयमा आन्तरिक तथा बाहय पर्यटकले सिङ्जेमा तालको भ्रमण गर्नेको संख्या बढ्ने छ । उनी भन्छन्, 'तमोर करिडोर सडक आलोङचुङगोला हुँदै टिप्ताला नाका जोडिएको छ । अब भने सहज रूपमा सिङ्जेमा ताल घुम्न आउने पर्यटकको संख्या वृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको छ ।'

सिङ्जेमा ताल फक्ताङ्लुङ-७, ओलाङचुङगोला क्षेत्रमा पर्दछ । यो ताल ओलाङचुङगोलाको बस्तीबाट एक दिनको पैदल दूरीमा अवस्थित छ, समुद्री सतहदेखि चार हजार ७०० मिटर उचाइमा रहेको यस तालको क्षेत्रफल र गहिराइको मापन भने अझै हुन सकेको छैन । प्राकृतिकरूपमा मनोरम भए पनि, यस ताललाई स्थानीयले धार्मिक महत्त्वको रूपमा पनि लिने गरेका छन् । तालमा भाकल गरी पूजा गर्दा मनोकांक्षा पूरा हुने विश्वासले स्थानीयलाई तालप्रति धार्मिक आस्थाले आकर्षित गरेको छ । सिङ्जेमा तालसँग जोडिएका पुराना किंवदन्तीहरू पनि छन्, जसले यस तालको धार्मिक र सांस्कृतिक महत्त्वलाई झल्काउँछन् । स्थानीयवासीका अनुसार तालको किनारमा बसिरहेका बेला एक जना भोटेले तालबाट निस्केको चौंरीको गोबर घरमा लगेपछि उनी सम्पन्न भएको थियो ।

यस्तै भेडीगोठ बस्दा तालबाट निस्केको भेडाले बगालको सबै भेडालाई तालमा पसेर हरायो भन्ने किंवदन्ती पनि सुनिन्छ । यसले तालको धार्मिक महत्त्वलाई थप बलियो बनाएको छ । तालको परम्परागत धार्मिक आस्थाअनुसार, यहाँ पूजा गर्न आउने व्यक्तिले भाकलस्वरूप गरगहना, घडी, औंठी, चुरालगायत वस्तु चढाउने गर्छन् । तर, ती भेटी गहनाको उचित व्यवस्थापन नहुनुले यो धार्मिक परम्परालाई अझ व्यवस्थित बनाउनुपर्ने आवश्यकता पनि देखिन्छ । सिङ्जेमा तालमा जाँदा स्थानीय परम्पराअनुसार चोखो मुखमा जाने र आफूसँग भएको वस्तु चढाउने चलन छ ।

तालमा पुग्न जिल्ला सदरमुकाम फुङ्लिङदेखि तमोर करिडोरको कच्ची सडकमार्ग हुँदै गाडीमा ओलाङचुङगोलासम्म पुग्न सकिन्छ । ओलाङचुङगोला पुगेर भोलिपल्ट जदाक, देउमा हुँदै तालभन्दा दुई (तीन घण्टा मुनिको छेर भन्ने ठाउँको चौंरीगोठमा बास बस्न पुग्नुपर्छ । तालक्षेत्र जाने बाटोमा होटल, चियापसलजस्ता कुनै आवासीय सुविधायुक्त घर छैनन् । यसैले यात्राको तयारी आफैंले गर्नुपर्ने हुन्छ । ताल क्षेत्रको कठिन यात्रा भए पनि यो क्षेत्र प्राकृतिक सौन्दर्य र धार्मिक आस्थाले भरिपूर्ण छ ।

वैशाखदेखि असोजसम्मको समय सिङ्जेमा ताल भ्रमणका लागि उपयुक्त मानिन्छ । यस अवधिमा गोठ बस्ने भएकाले बास बस्न सजिलो हुन्छ । अन्य समयमा भने गोठ नबस्ने र चिसो मौसममा हिउँ पर्ने भएकाले यात्रा कठिन हुन्छ । तर, तालको धार्मिक दर्शन गर्ने परम्परा भने निकै पुरानो हो, यद्यपि विगतमा यो परम्परा ओलाङचुङगोला आसपासका बासिन्दामा सीमित थियो । पछिल्लो समय, युटचुबर र सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताले तालको प्रचार गरेपछि तालको आकर्षण बढेको छ । सिङ्जेमा तालमा चलचित्र छायांकन र वृत्तचित्र बनाउन आउनेको संख्यामा पनि वृद्धि भएको छ । तथापि, यस क्षेत्रमा चलचित्र, वृत्तचित्र खिच्न र ड्रोन क्यामरा प्रयोग गर्न कञ्चनजंघा संरक्षण क्षेत्र व्यवस्थापन परिषद्को स्वीकृति आवश्यक रहेको छ ।

तालको संरक्षण र व्यवस्थापनको जिम्मेवारी स्थानीय सरकार र कञ्चनजंघा संरक्षण क्षेत्र व्यवस्थापन परिषद्को हो । तालको महत्त्व र यसको संरक्षणको आवश्यकताले गर्दा, यस क्षेत्रमा पर्यटन व्यवस्थापन र विकासका लागि थप प्रयास आवश्यक छ । यसले स्थानीय अर्थतन्त्रमा टेवा पुऱ्याउने छ भने धार्मिक र प्राकृतिक सम्पदाको दीर्घकालीन संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउने छ । *रासस*

चिकित्सकको सुझाव

डेंगु लाग्दैमा आत्तिनु पर्दैन

■ **प्रभाव संवाददाता**

गण्डकी- चिकित्सकहरूले डेंगु संक्रमण हुँदैमा नआत्तिन आग्रह गरेका छन् । अधिकांश संक्रमित सामान्य उपचार र हेरचाहबाट निको हुने भन्दै उनीहरूले दीर्घरोगी, गर्भवती र बालबालिकामा संक्रमण जटिल बन्नसक्ने औंल्याए ।

धवलागिरि अस्पतालका प्रमुख चिकित्सक रविरञ्जन प्रधानले डेंगु संक्रमणपछि बान्ता भइरहने, नाकबाट रगत आउने, कालो दिसा हुने, थकानजस्ता लक्षण देखिएमा भने चिकित्सकको विशेष निगरानीमा उपचार गर्नुपर्ने बताए । 'डेंगु संक्रमण हुँदैमा आत्तिहाल्नुपर्दैन, डेंगुले शरीरमा प्लेटलेट्स मात्रा घटाउन सक्छ, यस्तो अवस्थामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ,' उनले भने, 'प्रशस्त आराम गर्ने, पानीलगायत झोलिलो पदार्थ पिउने र जथाभावी औषधि सेवन गर्नु हुँदैन ।' कतिपयमा डेंगीले जटिलता ल्याउनसक्ने भन्दै सामान्य रोग हो भन्ने सोचेर लापरबाही गरेमा ज्यानै जोखिममा पर्ने उनको भनाइ छ ।

डेंगुबाट बच्ने उत्तम उपाय लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु रहेको प्रमुख चिकित्सक प्रधानले बताए । डेंगु सार्ने 'एडिस एजिप्टाइ' जातको पोथी लामखुट्टे जमेको सफा पानीमा बस्ने हुँदा घर, कार्यालय र सार्वजनिकस्थलमा पानी जम्न दिन नहुने उनले बताए ।

डेंगुको फाइरस फैलाउने लामखुट्टे खाल्डाखुल्डी, पुराना टायर, भाँडाकुँडा, ड्रम आदिमा जम्मा भएको सफा पानीमा बस्ने हुँदा तिनलाई खाली गनुपर्ने प्रमुख चिकित्सक प्रधानले बताए ।

गण्डकी प्रदेशका कास्की, तनहुँलगायतका जिल्लामा गत असारयता डेंगु संक्रमण बढ्दै गएको छ । प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयको तथ्यांकअनुसार आइतबारसम्म गण्डकीका ११ वटै जिल्लामा गरी १२ हजारभन्दा बढीमा डेंगुको संक्रमण पुष्टि भएको छ । डेंगुबाट कास्कीमा पाँच, म्याग्दीमा एक र तनहुँमा एक जनाको मृत्यु भएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय कास्कीका प्रमुख रामबहादुर नेपालीका अनुसार असारदेखि कात्तिकसम्म डेंगुको संक्रमण बढी फैलने गर्छ ।

उनले पछिल्लो समय प्रदेश राजधानी पोखरामा डेंगु तीव्ररूपमा फैलिएको बताए । डेंगु रोकथाम र नियन्त्रणका लागि सबै पक्ष सचेत र जिम्मेवार हुनुपर्ने प्रमुख नेपालीको भनाइ छ । यस रोगबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु सबैभन्दा उत्तम उपाय भएको प्रमुख नेपालीले बताए ।

चार प्रकारको भाइरसबाट मानिसमा डेंगु संक्रमण हुने गरेको उनले बताए । डेंगुको संक्रमणपछि एक्कासी उच्च ज्वरो आउने, रक्तस्राव हुने, टाउको, शरीर दुख्नेजस्ता लक्षण देखा पर्ने गरेको उनको भनाइ छ ।

दसैंको दक्षिणा 'शिक्षामा लगानी'

टीकापुर- दसैंको समयमा अधिकांश बालबालिकाको हातमा पैसा हुन्छ । दक्षिणामा पाएको यस्तो रकम कतिपय बालबालिकाले अनावश्यक खर्च गर्छन् भने केहीले मात्रै उपयोगी काममा खर्च गर्छन् ।

कैलालीको टीकापुर-१ की समृद्धि पोखरेल यस वर्षको दसैंको दक्षिणा चित्रकलाका सामान खरिदमा खर्च गर्ने योजनामा छिन् । कक्षा ६ मा अध्ययनरत समृद्धि दसैं बिदा भएलगत्तैदेखि चित्रकला सिकिरहेकी छिन् । 'मलाई चित्र बनाउन रुचि छ, त्यसैले दसैंको बिदा सदुपयोग गरिरहेकी छु,' उनले भने, 'यसपटकको दक्षिणा चित्रकलाका लागि आवश्यक पेन्टिङका सामान किन्ने योजनामा छु ।'

कक्षा ७ मा अध्ययनरत कैलालीको लम्की चुहाकी सोनी उपाध्याय पनि यसपटकको दक्षिणाले अध्ययनका लागि आवश्यक 'नोट कापी' किन्ने तयारीमा छिन् । 'मैले गत वर्षको दक्षिणाबाट राम्रो लुगा किनेकी थिएँ, यस वर्ष भने आफूलाई वर्षभरि पुग्ने कापी किन्ने हो । दसैंको रकम अनावश्यक खर्च नगर्ने सोचेकी छु ।'

कक्षा १० मा अध्ययनरत बन्दना रेग्मी पनि दसैं खर्च जोगाउने तयारीमै छिन् । गत वर्ष साथीहरूसँग टीकापुर पार्कमा पिकनिक गएकी बन्दना यस वर्ष अध्ययनका लागि आवश्यक सामग्री किन्ने योजना रहेको बताउँछिन् । 'के किन्ने भनेर योजना बनाउँदै छु । स्कूल झोला अध्ययनका लागि उपयोगी सामग्री किन्ने कि भन्ने सोचमा छु,' उनले भनिन् ।

हरेक वर्ष बडादसैंलगायत चाडपर्वमा प्रायः सबैजसो विद्यालयमा करिब एक महिना लामो बिदा हुने गरेको छ । कतिपयले घरायसी काम, घुमफिर र रमाइलो काममै बिदा गुजार्ने गर्छन् । शिक्षकहरू भने चाडपर्वको समय अनावश्यक काममा खेर फाल्नुभन्दा सिर्जनात्मक काममा प्रयोग गरेर बिताउँदा राम्रो हुने बताउँछन् । यसका लागि अभिभावकले नै वातावरण बनाइदिनुपर्ने शिक्षक कृष्ण जैसीको सुझाव छ ।

'एक महिना बिदा हुन्छ । यो समय सिर्जनात्मक र नयाँ सिकाइका लागि प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ । विद्यालयमा सिकेको सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यवहारमा उतार्ने समय पनि हो यो । त्यसैले अभिभावकले नै आफ्ना बालबालिकालाई चाडपर्वमा पाएको दक्षिणा राम्रो काममा खर्च, बचत गर्ने बानीको विकास, पैसाको महत्त्व बुझाउने र सदुपयोग गर्न सिकाउनुपर्छ,' उनले भने, 'यो समयमा नयाँ पुस्तक पढ्ने, नयाँ पुस्तक किन्ने जस्ता कार्यमा खर्च गर्न सकिन्छ । यसका लागि अभिभावकले नै उत्प्रेरित गर्न आवश्यक छ ।'

टीकापुर नगरपालिकाका शिक्षा अधिकृत नरेश अवस्थी पनि लामो बिदालाई त्यत्तिकै खेर नफाली अभिभावक र बालबालिकाले रमाइलो वातावरणमा व्यावहारिक सीप सिकाउन प्रयोग गर्नुपर्ने सुझाव दिन्छन् । 'मानिसको जीवनमा सधैं काम र पढाइको व्यस्तता हुनसक्छ । सबैलाई रमाइलो वातावरण र मनोरञ्जन चाहिन्छ । यसर्थ अभिभावकले बालबालिकालाई समय र पैसा अनावश्यक खर्च गर्नु हुँदैन भनी सिकाउनुपर्छ । रमाइलो वातावरणमा घरको काम सिकाउने, सिर्जनशील काममा लगाउनसके राम्रो हुन्छ,' उनले भने । *रासस*

दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि निःशुल्क खाजासहितको विश्रामस्थल

मन्थली (रामेछाप)- दसैंमा यात्रुको चाप बढ्न गइ हुनसक्ने सम्भावित दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि जिल्लाको खाँडादेवी गाउँपालिका-३ भीरपानीमा निःशुल्क खाजासहितको विश्रामस्थल सञ्चालन गरिएको छ । सम्भावित दुर्घटना न्यूनीकरणका लागि प्रहरी र खाँडादेवी गाँउपालिका-६ माकादुमले यो अभ्यास सुरुआत गरेका हुन् ।

यही असोज ११ र १२ गतेको अविरलपछि सिन्धुलीको खुर्कोट र खैरेनीघाटको पुल बगाउँदा सिन्धुपाल्चोकको मुडे र दोलखाको चरिकोट हुँदै लामोदुरीका सवारीसाधन सञ्चालन भइरहेका छन् । त्यसैकारण सम्भावित दुर्घटनाको जोखिमलाई मध्यनजर गरी सेवा सञ्चालन गरिएको वडा नं ६ का अध्यक्ष नारायण कार्कीले जानकारी दिए । उनले भने, 'लामो दूरी पार गरेर आएका सवारीसाधनमा प्राविधिक समस्याका कारण दुर्घटना हुने जोखिम छ । घटस्थापनापछि मात्रै यहाँ दुई तीन वटा दुर्घटना भइसकेका छन् तर पनि चालकले गाडी रोक्न नमान्ने अवस्था थियो । निःशुल्क पानी र खाजाको व्यवस्थापछि भने चालकले यातायातका साधन रोक्ने गरेका छन् । अभियान प्रभावकारी भएको छ ।'

उनका अनुसार यो अभियान दसैं मनाउन घर जान हिँडेका यात्रीलाई लक्षित गरी यही असोज २४ र २५ गते सञ्चालन गरिएको थियो । फेरि दसैं मनाएर फर्किनेहरूका लागि अभियान सञ्चालन गर्ने योजना छ । उक्त स्थानमा खाजाका लागि बिस्कुट, चाउचाउलगायतका खानेकुरा र पानी तथा चिसो पेयपदार्थ निःशुल्क रूपमा वितरणको व्यवस्था गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्रमुख प्रदिपकुमार सिंहले बताए ।

काठमाडौंबाट नेपालथोक हुँदै खुर्कोट र खैरेनी घाटको पुल तरेर जिल्लाका विभिन्न स्थानमा आवतजावत गर्ने सवारीसाधन बाढीले दुवै स्थानका पुल बगाएपछि मुडे, चरिकोट, मन्थली हुँदै सञ्चालन हुने गरेका छन् ।

भीरपानीको सित्खादेखि पकरवासको गोगनपानी डाँडासम्म उकालो र गोगनपानीदेखि भीरपानीको चरीखोलासम्म ओरालो बाटो भएकाले यहाँ दुर्घटनाको जोखिम रहेको छ । उक्त अभियान सञ्चालन गरिएपछि यात्रीमात्र नभई चालक तथा सहचालकसमेत खुसी भएका स्थानीय राजेशकुमार श्रेष्ठले बताए । *रासस*

दिवाखाजा कार्यक्रम

बीचमै विद्यालय छाड्ने विद्यार्थीको संख्या शून्य

कञ्चनपुर- शुक्लाफाँटा नगरपालिका-८ पारिफाँटास्थित बैजनाथ आधारभूत विद्यालयका विद्यार्थी नियमित विद्यालय आउने गरेका छन् । बीचमै विद्यालय छाड्ने विद्यार्थीको संख्या शून्य छ । विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रम सञ्चालनले विद्यालयमा विद्यार्थीलाई टिकाइराख्न सहयोग पुऱ्याएको हो ।

आर्थिकरूपमा विपन्न परिवारका बालबालिका विद्यालयमा पढ्ने गरेका छन् । दैनिक मजदुरी गरी जीविका चलाउने परिवारले विगतमा आफूसँगै बालबालिकालाई पनि काम गर्ने क्षेत्रमा लैजाँदा पढाइ प्रभावित हुँदै आएको थियो । 'कक्षा दोहऱ्याउने, बीचमै विद्यालय छाड्ने र कक्षामा नियमित विद्यार्थी नआउने समस्या विगतमा थियो,' विद्यालयका दिवा खाजा व्यवस्थापन गर्दै आएका स्रोत शिक्षक डवलबहादुर ठगुन्नाले भने, 'दिवा खाजा कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाइएपछि बालबालिका नियमित विद्यालय आउन थालेका छन् ।'

उनका अनुसार नगरको शिक्षा शाखाबाट बालकक्षादेखि ५ सम्मका विद्यार्थीलाई मात्रै दिवा खाजा खुवाउनका लागि प्रतिविद्यार्थी १५ रूपैयाँका दरले विद्यालयमा रकम निकासा पठाइने गरेको छ । त्यसै रकमबाट विद्यालयका कक्षा १ देखि ८ सम्मका विद्यार्थीलाई खाजा खुवाउने गरिएको स्रोत शिक्षक ठगुन्नाले बताए । 'कुन बार कस्तो खाने कुरा खुवाउने भन्नेबारे 'मेनु'नै बनाएका छौं,' उनले भने, 'त्यसै अनुरूप विद्यार्थीलाई पौष्टिक आहार प्रदान गर्ने स्थानीय उत्पादनमा आधारित खाजा बनाएर विद्यार्थीलाई वितरण गरिन्छ ।'

विद्यालयमा अध्ययनरत ३१० जना विद्यार्थीलाई आइतबार खिर, सोमबार दालभात, मंगलबार फ्राइ गरिएको चना, बुधबार अण्डा राखिएको राइस फ्राइ, बिहीबार खिचडी र शुक्रबार फलफुल खुवाइने गरिन्छ । खाजा खुवाउने र भान्सा सरसफाइको कार्यका लागि एक जना भान्सेको पनि व्यवस्था गरिएको छ । विद्यालयमै खाजा पाइन्छ भनेर विद्यार्थी नियमित विद्यालय आउने र दिनभर कक्षामा बस्ने गरेको विद्यालयका शिक्षक अमरबहादुर महराले बताए । खाजा कार्यक्रमको रकमबाट खाना बनाउन आवश्यक हुने भाँडाकुडा खरिदसँगै भान्सेको मासिक तलव सात हजार रूपैयाँ व्यहोरिँदै आएको छ ।

यो सँगै खाजा कार्यक्रमको केही रकम बचत गरी विद्यालयका लागि आवश्यक दुई थान ल्यापटप खरिद गरिएका छन् । गर्मी मौसममा विद्यालयमा आउने अभिभावक, शिक्षक, विद्यार्थीलगायतलाई चिसो पिउने पानीका लागि र भान्साको सागपात, फलफूललगायतका अन्य खाद्यन्न राख्नका लागि सोही कार्यक्रमबाट रकम बचत गरी एक थान रेफ्रिजेनेटर (फ्रिज) खरिद गरी सञ्चालनमा ल्याइएको छ । दिवा खाजाको खर्च आम्दानीको विवरण हरेक तीन/तीन महिनामा शिक्षक स्टाप बैठक बसेर अनुमोदन गरी आवश्यक राय सुझावलाई कार्यान्वयनमा लैजाने गरिन्छ ।

दिवा खाजाका लागि विद्यालयले वार्षिक योजना बनाइ कार्यान्वयनमा गर्दै आएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक गणेशप्रसाद पन्तले बताए । 'खाजा खुवाउदा विद्यार्थीलाई बस्नका लागि असहज हुँदै आएकाले आगामी वर्ष आवश्यक बेञ्चहरू निर्माण गर्ने योजना बनाएका छौं,' उनले भने, 'बेञ्चका लागि आवश्यक पर्ने काठका लागि सामुदायिक वन र निर्माण गर्दा लाग्ने खर्चका लागि वडा कार्यालयलाई गुहार्छौं ।' वि.सं. २०७७ मा तर्जुमा गरिएको दिवा खाजा कार्यक्रम प्रतिविद्यार्थी १५ रूपैयाँका दरले उपलब्ध गराउने रकम हालको महँगीमा नपुग्ने भएकाले यसमा बढोत्तरी गर्नुपर्ने विद्यालयका शिक्षहरूले जनाएका छन् ।

विद्यालयमा दिवा खाजा कार्यक्रमसँगै अग्रेजी माध्यममा पढाइ पनि हुने गरेको छ । नगर क्षेत्रका सामुदयिक विद्यालयमध्ये दिवा खाजा व्यवस्थामा नमूना कार्य गरेको नगर शिक्षा शाखाका प्राविधिक सहायक दीपेन्द्र जोशीले बताए । 'विद्यार्थीलाई पोषणयुक्त खाजाको व्यवस्थापनको कार्य गर्नु चुनौतीपूर्ण रहे पनि विद्यालयले गरेर देखाएको छ,' उनले भने, 'व्यवस्थापन गरे जस्तोसुकै चुनौती भए पनि कार्य गर्न सकिँदो रहेछ भन्ने उदाहरण यस विद्यालयको दिन सकिन्छ ।'

विद्यालयमा सञ्चालित दिवा खाजा कार्यक्रमलाई नगरपालिकाले थप प्रभावकारी बनाउन नगरपालिकाले अनुगमन संयन्त्रण निर्माण गरेको नगरपालिकाको शिक्षा शाखाका प्रमुख टिकेन्द्रराज भट्टले बताए । 'अनुगमन संयन्त्रले विद्यालयमा दिवा खाजाको अवस्था, 'मेनु' अनुसार खाजा खुवाए नखुवाएको, भान्सा सरसफाइको अवस्थाबारे जानकारी लिने छौं,' उनले भने, 'मापदण्डविपरीत खाजा खुवाइएको पाइए सम्बन्धित विद्यालयलाई सचेत गर्ने र सचेत गर्दासमेत नटेरेमा नियमअनुसार कारबाही हुने छ ।'

दिवा खाजाका लागि प्रतिविद्यार्थी १५ रूपैयाँका दरले वर्षमा जम्मा १८० दिनका लागि शिक्षा शाखाले विद्यालयमा बजेट पठाउने गरेको छ । दिवा खाजामा प्रोटिन, चिल्लो पदार्थ, आयोडिन, जिंक, भिटामिन 'ए'लगायत समावेश गरिएको हुनुपर्छ । प्रतिविद्यार्थीलाई दिवा खाजा १५० देखि २०० ग्रामसम्म उपलब्ध गराउनुपर्ने प्रावधान रहेको छ । नगरपालिकामा ६५ बालविकास केन्दमा दुई हजार ५१८ र सामुदायिक विद्यालयको आधारभूत तह कक्षा १ देखि ५ सम्म पाँच हजार ५२० गरी आठ हजार ३८ बालबालिकालाई दिवा खाजा कार्यक्रममा समेटिएका छन् । नगरपालिकामा ३२ सामुदायिक विद्यालय छन् । *रासस*

हलको विकल्प खोज्ने निश्चलको चेतावनी

चर्चित फिल्म निर्माता निर्देशक एवम कलाकार निश्चल बस्नेतले आफु सिनेमा हालको विकल्पमा लागेको चेतावनी दिएका छन् । बस्नेतले निर्माण गरेको फिल्म बेहुली फ्रम मेघौली अहिले सिनेमा हलमा प्रदर्शन भइरहेको छ । दर्श्को राम्रो साथ पाइरहेको यस फिल्म अहिले तेस्रो सातामा प्रदर्शन भइरहेको छ । तर सिनेमा हलहरूले दर्शकको रूची नेपाली फिल्मप्रति हुदा हुदै पनि हिन्दी सिनेमालाई बढी शो दिएको भन्दै बस्नेतले सामाजिक सञ्जालमार्फत आक्रोश पोख्दै अब हलको विकल्प खोज्न लागेको बताएका हुन् । उनले हिन्दी फिल्मप्रति दर्शनको रूची नहुदा पनि सिनेमा हलले हिन्दी फिल्मलाई शो दिइरहेको आरोप लगाएका छन् ।

भक्तपुरमा दुई दिने नेपाल भाषा साहित्य सम्मेलन सुरु

■ **प्रभाव संवाददाता**

भक्तपुर– जनता म्वाःसा भाषा म्वाई (जनता रहे भाषा रहन्छ) भन्ने उदघोषका साथ सोमबारदेखि ४४ औं नेपालभाषा साहित्य तःमुंज्या (बृहत सम्मेलन) भक्तपुरको कमलविनायकमा सुरु भएको छ ।

सबै जनजाति, संस्कृति, भाषा र साहित्यको उत्थान गरी आमूल परिवर्तनको निम्ति आवाज उठाउँदै आएको तःमुंज्या असोज २८ र २९ गते दुई दिन साहित्य सम्मेलन तथा सांस्कृतिक कायक्रमका साथ हुनेछ। द्वादशी र त्रयोदशीका दुई दिन हुने सम्मेलन नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष वरिष्ठ राजनीतिज्ञ एवं मार्क्सवादी साहित्यकार नारायणमान बिजुक्छें (रोहित) को समुपस्थिस्तिमा भएको आयोजकले जनाएको छ ।

साहित्य सम्मेलन तथा सांस्कृतिक कार्यक्रम भक्तपुर नगरपालिका वडा नं ९ स्थित लाँम्हुग (लामगााल) टोलमा बिहान ११ बजे सुरु भएको हो । सम्मेलनको उदघाटन विहान स्थानीय सांस्कृतिक गुरु एवं किसान अगुवा पुनवीर गैडाले गरे । पहिलो दिनको सम्मेलनको सभापतित्व इन्जिनियर एवं उपप्राचार्य रत्नशोभा प्रजापति र दोस्रो दिनको सभापतित्व अन्तर्राष्ट्रिय भलिबल खेलाडी विनोदचरण रायले गर्ने कार्यक्रमा तय भएको आयोजकले जनाएको छ ।

तःमुंज्याले समाज, देश र जनताको निम्ति महत्त्वपूर्ण योगदान गर्ने महानुभावहरूलाई सम्मान गर्दै आएको छ । यस वर्ष पनि विभिन्न क्षेत्रमा सक्रिय भूमिका निर्वाह गरेका व्यक्तित्वहरूलाई सम्मान गरेको छ। आयोजक समितिका अध्यक्ष कृष्णभक्त लवजुका अनुसार सम्मानित हुने व्यक्तित्वहरूमा कवि दुर्गालाल श्रेष्ठ, सम्पदा संरक्षणमा निरन्तर लागिपरेका भागवत नरसिंह प्रधान, शिक्षासेवी मोहनप्रसाद प्रजापति छन् । त्यस्तै समाजसेवी जगतलाल मानन्धर, बौद्धिक व्यक्तित्व रत्नसुन्दर शाक्य, अग्रज किसान कार्यकर्ता ललित अवाल, पुराना सफाइ मजदुर गणेशराम दुवाल र सांस्कृतिक गुरु रत्नभक्त न्हेम्हाफुकी पनि सम्मानित हुने जनाइएको छ ।

सम्मेलनमा पुराना तथा नयाँ नयाँ साहित्यकार तथा साहित्यप्रेमीहरूले आ-आफनो कविता, कथा र निबन्ध वाचन गर्ने छन्। बिच-बिचमा राजनीतिज्ञ, विभिन्न विषयका ज्ञाता, अनुभवी तथा विशेष अतिथिहरूले आ-आफनो अनुभव र ज्ञानबारे जानकारी दिनेछन् । यस क्रममा साहित्यकार मोहन दुवाल, हरिहर तिमल्सिनालगायतले पनि मन्तव्य राखेका छन् । यस्तै पूर्व न्यायाधिस गौरीबहादुर कार्की, इन्जिनियर रामविन्दु श्रेष्ठलगायतले पनि मन्तव्य राखेका छन् ।

सम्मेलनको पहिलो दिन नेपालभाषा साहित्य तःमुंज्याका अध्यक्ष आशकुमार चिकंबन्जार, आयोजक समितिका अध्यक्ष कृष्णभक्त लवजु र दोस्रो दिन तःमुंज्याका सचिव नरेश खत्री र आयोजक समितिका उपाध्यक्ष लक्ष्मीप्रसाद चवालले मन्तव्य दिने कार्यक्रम रहेको जनाइएको छ । सम्मेलनमा आयोजक समितिका सचिव सञ्जय मानन्धरले धन्यवाद तथा कोषाध्यक्ष नातिभाइ ह्योम्बाले भोलि आय-व्यय प्रस्तुत गर्ने कायृक्रम रहेको जनाइएको छ । बेलुका विभिन्न नृत्य, ख्याल (व्यङ्ग्य) र एकाङ्की नाटक प्रस्तुत हुनेछ ।

सम्मेलनमा स्वागत गीत राजेश हाडाको लयमा रवि हाडा, लक्ष्मण पलिखेल र अन्य साथीहरूको स्वरमा भएको थियो ।

दिव्या र करण आमनेसामने !

■ **प्रभाव संवाददाता**

काठमाडौं – बलिवुडका चर्चित फिल्म निर्माता-निर्देशक करण जोहर र टी-सिरिजका मालिक भूषण कुमारकी पत्नी एवम अभिनेत्री दिव्या खोसला कुमार आमने सामने भएका छन् ।

करण र दिव्याबीच अहिले भएको विवाद आलिया भट्ट स्टारर फिल्म जिग्रा रिलिज भएदेखि शुरु भएको हो । वास्तवमा, दिव्याले करण जोहरले आफ्नो फिल्म सावीको नक्कल गरेर जिग्रा बनाएको आरोप लगाएकी छिन् । स्क्रिप्ट चोरेको आरोप लगाउदै दिव्याले जिग्रा रिलिज भएका थिएटरको तस्विर शेयर गर्दै दर्शक नभएको उल्लेख गरेकी थिइन् । उनले जिग्राको अहिलेको कलेक्सन नक्कली भएको समेत बताएकी छन् । यसपछि करण जोहरले एक पोस्ट सेयर गर्दै दिव्याको नाम नलिइकन उनलाई मूर्ख भनेका थिए ।

दिव्याले शनिबार पोस्टमा लेखेकी थिइन्, 'जिग्रा हेर्न सिटी मलको पीभीआरमा गए, थिएटर पूरै खाली थियो। वास्तवमा, जतातत‍ै सबै थिएटरहरू खाली हुँदैछन्। आलिया भट्टसँग साँच्चै धेरै हिम्मत छ, उनले आफैं टिकट किनेर नक्कली सङ्कलन गरेको घोषणा गरिन् । मलाई अचम्म लाग्छ सशुल्क मिडिया किन मौन ? जनतालाई मुर्ख बनाउनु हुदैन। असत्यमाथि सत्य।'

यसको जवाफमा करण जोहरले नाम नलिई लेखेका छन्, 'चुप बस्नु नै मुर्खका लागि उत्तम जवाफ हो ।' करणको पोस्ट बाहिर आएपछि दिव्या खोसलाले जवाफमा लेखिन्, 'सत्यले सधैं त्यसको विरुद्धमा उभिएका मूर्खहरूलाई उक्साउँछ । अर्को पोष्टमा उनले लेखेकी छन्, 'जब तिमीले निर्लज्ज ढंगले अरूको चीज दाबी गरेर चोर्छौ, तब चुपचाप बसेर आफूलाई बचाउनु पर्छ । तपाईंसँग कुनै आवाज छैन र मेरुदण्ड छैन ।'

दिव्या खोस्ला कुमारको फिल्म सावी ३१ मे २०२४ मा रिलिज भएको थियो। यो फिल्म आफ्नो भाइलाई बचाउन खोज्ने बहिनीको कथा थियो । हालै ११ अक्टोबरमा आलिया भट्ट र वेदांग रैना स्टारर फिल्म जिगरा रिलिज भएको थियो, जसको कथा सविसँग एकदम मेल खान्छ ।

जिग्राको ट्रेलर सार्वजनिक भएदेखि नै दिव्याको टोलीले जिग्रा निर्मातालाई सविको कथा चोरेको आरोप लगाउँदै आएकी छन् ।

दिव्याले आलियाले आफ्नो फिल्मको स्क्रिप्ट चोरेको र निर्देशक वासन बालासँग मिलेर यसलाई परिवर्तन गरेर 'जिग्रा' नामबाट रिलिज गरेको आरोप लगाएकी छिन्। शुक्रबार रिलिज भएको जिग्राले दुई दिनमा करिब १२ करोड कमाई गरेको आँकडा बाहिर आएको छ ।

'ताण्डवम्' भ्यालेन्टाइन-डेमा प्रदर्शन

काठमाडौं (प्रस)– जुनिम गहतराजको डेब्यु निर्देशकीय फिल्म 'ताण्डवम्' भ्यालेन्टाइन डेको दिन पारेर आगामी फागुन २ गतेबाट सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउने भएको छ। दशैंको अवसर पारेर शनिबार थिम पोस्टर सार्वजनिक गर्दै फिल्मको प्रदर्शन मिति घोषणा गरिएको हो ।

पोस्टरले फिल्म सस्पेन्स-थ्रिलर कथामा बनेको संकेत गरेको छ। निर्देशक गहतराजले फिल्मको कथाको कनेक्सन धर्मसँग रहेको जनाएका छन् । उनका अनुसार, फिल्मको छायांकन सकिएर यतिबेला पोस्ट प्रोडक्सनको काम भइरहेको छ ।

अनिरुद्ध आत्रेय र हुसेनको लेखन (कथा, पटकथा तथा संवाद) रहेको फिल्मलाई धन कुमारी गहतराज, सविना मगर र मनिष गौतमले निर्माण गरेका हुन् । फिल्ममा अंकित खड्का, पुस्कर गुरुङ, प्रेम सुब्बा, अनोज पाण्डे, सरिना मगर, जुनीम गहतराज लगायतको अभिनय छ । यसमा हरि घले लामाको छायांकन तथा सम्राट बस्नेतको द्वन्द्व निर्देशन छ ।

रंगशाला

महिला साफ च्याम्पियनसिप खेल्ने नेपाली टिमको घोषणा

■ **प्रभाव संवाददाता**

काठमाडौं– अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) ले महिला साफ च्याम्पियनसिपका लागि खेल्ने महिला राष्ट्रिय फुटबल टिमको घोषणा गरेको छ। एन्फाले सोमबार २३ सदस्यीय टिमको घोषणा गरेको हो ।

साफ महिला फुटबल च्याम्पियनसिप आगामी विहिबारदेखि काठमाडौंमा हुदै छ। यस प्रतियोगितामा नेपालसहित भारत, बंगलादेश, पाकिस्तान, श्रीलंका, माल्दिभ्स र भुटान सहभागी हुदै छन्। नेपाल समुह बी मा श्रीलंका, माल्दिभ्स र भुटानसँग रहेको छ भने समुह ए मा भारत, बंगलादेश र पाकिस्तान रहेका छन् ।

घोषित टिमः

गोलकिपरः अन्जिला तुम्बापो सुब्बा (सी), अञ्जना राना मगर र उषा नाथ ।

डिफेन्डरः गीता राणा, अमृता जैसी, समिच्छ घिमिरे, निशा थोकर, पूजा राणा, विमला विक, हिरा कुमारी भुजेल र सजनी थोकर ।

मिडफिल्डरः रेणुका नगरकोटे, प्रीति राई, सरु लिम्बु, दिपा शाही, सविता राना मगर, अनिता बस्नेत, अमिषा कार्की र विमला चौधरी ।

फरवार्डः रश्मीकुमारी घिसिङ, अनिता केसी, रेखा पौडेल र सावित्रा भण्डारी ।

प्रतियोगिताको पहिलो खेल विहिबार भारत र पाकिस्तानबीच हुदै छ। नेपालले भने शुक्रबार पहिलो खेलमा भुटानको सामना गर्दै छ ।

नेपालले यसअघिका सबै छ साफ च्याम्पियनसिपमा भाग लिएपनि अहिलेसम्म उपाधि जितेको छैन। नेपाल पाँच पटक प्रतियोगिताको उपविजेता बनेको छ। अहिलेसम्म भारतले प्रतियोगिताको पाँच पटक उपाधि जितेको छ भने एक पटक बंगलादेशले उपाधि जितेको छ ।

तेस्रो चरणको क्लोज क्याम्पका लागि महिला यू-१९का १८ खेलाडी छनोट

■ **प्रभाव संवाददाता**

काठमाडौं– नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले महिला यू-१९ विश्वकपको एशिया क्वालिफायर खेल्ने खेलाडी चयन गर्न तेस्रो चरणको क्याम्पका लागि १८ खेलाडी छनौट गरेको छ ।

अन्तिम टिम छनौट गर्नुअघि १८ खेलाडीलाई तेस्रो चरणको क्लोज क्याम्पमा राखेर प्रशिक्षण दिने क्यानले जनाएको छ। तेस्रो चरणको क्लोज क्याम्प बुधबारदेखि भैरहवामा हुने क्यानले जानकारी दिएको छ ।

तेस्रो चरणको क्याम्पका लागि छनौट भएका खेलाडीमा सोनी पाखिन, मनिषा उपाध्याय, क्रिश्मा गुरुङ, साना प्रविन, स्नेहा महरा, सावित्रा धामी, रन्जु श्रेष्ठ, किरण कुमारी कुँवर, त्रिशना बिक, रिया शर्मा, अलिशा कुमारी यादव, भवानी कामति, पुजा महतो, कुसुम गोदार, सीमाना केसी, ज्योत्स्निका मरासिनी, रचना चौधरी र आश्मा पुलामी मगर रहेका छन् ।

यस अघि दोस्रो चरणको क्याम्पमा समावेश गरिएका सुष्मिता भुसाल र प्रतिमा शाहलाई तेस्रो क्याम्पबाट बाहिर राखिएको छ ।

२०२५ मा हुने महिला यू-१९ विश्वकपका लागि एशिया क्वालिफायरमा नेपालसहित कुवेत, थाइल्याण्ड र युएई खेल्दै छन्। क्वालिफायरमा शिर्ष स्थानमा रहने देश विश्वकपका लागि छनौट हुने छ । एशिया क्वालिफायर खेल नोभेम्बर ६ देखि दुबईमा हुदै छ ।

नेपालविरुद्ध खेल्ने अमेरिकी टिमको घोषणा

■ **प्रभाव संवाददाता**

काठमाडौं– अमेरिकाले नेपालविरुद्धको टी-२० सिरिजका लागि टिमको घोषणा गरेको छ। आईसीसी विश्वकप क्रिकेट लिग-२ को त्रिकोणात्मक सिरिज अघि अमेरिका र नेपालले तीन खेलको टी-२० सिरिज खेल्न लागेका हुन्।

अमेरिकाले घोषणा गरेको १५ सदस्यीय टोलीमा अलि खान र एरोन जोन्स टिममा फर्किएका छन् ।

अमेरिकी टिममा मोनांक पटेल (कप्तान), एन्ड्रिज गौस, अभिषेक पराडकर, एरोन जोन्स, हरमित सिंह, जुआनोय ड्रिसडेल, मुहम्मद अली खान, मिलिन्द कुमार, नोस्थुषा केन्जिगे, जसदीप सिंह, सौरभ नेत्रावलकर, साइतेजा मुक्कामल्ला, शायन जहांगीर, उत्कर्ष श्रीवास्तवा र यासिर मोहम्मद ।

नेपाल र अमेरिकाबीचको टी-२० सिरिज नेपाली समय अनुसार आगामी शुक्रबार बिहानदेखि हुनेछ। तीनै खेल टेक्सस स्थित ग्रान्ड प्रेरी क्रिकेट मैदानमा हुनेछ ।

नेपाली टिम भने क्यानडाको सिरिज सकेर अमेरिका पुगिसकेको छ। नेपालले अमेरिकाविरुद्ध खेल्ने तीन खेलको टी- २० सिरिजको खेल तालिका सार्बजनिक भएको छ ।

नेपालले पहिलो खेल आगामी शुक्रबार, दोस्रो खेल आइतबार र तेस्रो खेल सोमबार खेल्ने भएको नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले जानकारी दिएको छ। सबै खेल नेपाली समय अनुसार बिहान ५: ४५ बजेदेखि शुरु हुने छन् भने यी खेल अमेरिकाको टेक्सासस्थित ग्राण्ड प्रेरी स्टेडियममा हुने छ ।

खान युनिसको दक्षिणी गाजापट्टी सहरमा इजरायली हमलाबाट ध्वस्त भएका भवनहरू बीचमा बसिरहेकी एक प्यालेस्टिनी महिला । *तस्बिरः सिन्ह्वा*

नयाँ आप्रवासन कानुनको खोजीमा फ्रान्सेली सरकार

पेरिस- दक्षिणपन्थी सरकारले आप्रवासनमा कडाइ गर्न खोजिरहेको बेला फ्रान्सेली अधिकारीहरूले आगामी नयाँ वर्ष नयाँ आप्रवासन कानुन अपनाउन खोजिरहेको एक प्रवक्ताले बताएका छन् । 'नयाँ कानुनको आवश्यकता पर्ने छ,' सरकारी प्रवक्ता मौद ब्रेगेओनले आइतबार बिएफएमटिभी प्रसारणलाई भनिन् ।

आप्रवासन नीति र सीमा नियन्त्रण कडा पर्ने सरकारको योजना संसद्मा कुनै पनि पक्षको पूर्णबहुमत नभएको अवस्था सिर्जना गरेको यस गृष्मको विधायकी निर्वाचनहरूपछि फ्रान्सेली राजनीतिमा आएको दक्षिणपन्थी परिवर्तनको प्रतीक हो । मिसेल बार्नियरको सरकारले सन् २०२५ को सुरुमै संसद्मा विधेयक पेस गर्ने आशा गरेको छ ।

सेप्टेम्बरमा पेरिसका एक विद्यार्थीको बलात्कार र हत्याको घटनाले फ्रान्सेली आप्रवासन बहसलाई अझ बढी उत्तेजित बनाएको छ । उक्त घटनामा एक मोरक्केलीलाई संदिग्ध आक्रमणकारीका रूपमा नामकरण गरिएको थियो । सरकारले निष्कासन आदेश राम्रोसँग लागू गर्न खतरनाक मानिएका कागजात नभएका आप्रवासीहरूको हिरासतको अवधि बढाउन खोजेको छ ।

विचाराधीन विकल्पमध्ये एउटा अधिकतम हिरासत अवधिलाई ९० दिनबाट बढाएर २१० दिन पुर्‍याउने हो । यो अहिले आतंकवादी अपराधहरूका लागिमात्र सम्भव छ । 'हामी अन्य प्रावधान विचार गर्ने सम्भावनालाई अस्वीकार गर्दैनौं,' ब्रेगेओनले भनिन्, 'फ्रान्सेलीहरूको सुरक्षाको कुरा आउँदा कनै वर्जित विषय हुनुहुँदैन ।'

गत डिसेम्बरमा फ्रान्सले पहिले नै एउटा आप्रवासन कानुन पारित गरेको थियो । अति-दक्षिणपन्थी र दक्षिणपन्थी सांसदहरूको समर्थन प्राप्त गर्न विधेयकलाई कडा बनाइएको थियो ।

तर मुलुकको सर्वोच्च संवैधानिक अख्तियारले धेरैजसो नयाँ संशोधनहरूलाई अस्वीकार गर्‍यो । पछि राष्ट्रपति इम्यानुएल म्याक्रोनले कानुनमा हस्ताक्षर गर्नुअघि नै उक्त विधेयकलाई हटाइएको थियो । संवैधानिक परिषद्ले अस्वीकार गरेका उपायहरूले नयाँ आप्रवासन विधेयकको आधारका रूपमा काम गर्ने सरकारी स्रोतले बताएको छ । 'तिनीहरूमध्ये केही परिमार्जित हुन सक्छन् र केही थप हुने छन्,' स्रोतले भन्यो ।

सरकारको सबैभन्दा कट्टरपन्थी सदस्य गृहमन्त्री ब्रुनो रेटाइल्लोले आप्रवासनमा कडाइ गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् । उनले पदमा आएको केही दिनमै 'कानुनको शासन न अपरिवर्तनीय छ न त पवित्र नै' भन्दै विवाद उत्पन्न गरेका छन् । *रासस/एएफपी*

के बृहस्पतिको चन्द्रमामा जीवन सम्भव छ ?

केप क्यानाभरल- के हाम्रो सौर्यमण्डलमा जीवनलाई समर्थन गर्नसक्ने अन्य कुनै ठाउँ छ ? यो पत्ता लगाउन पहिलो विस्तृत कदम चाल्न एउटा भव्य नासा यान सोमबार साढे पाँच वर्षको यात्रामा बृहस्पतिका धेरै चन्द्रमामध्ये एक युरोपा जान तयार छ ।

युरोपा क्लिपर मिसनले अमेरिकी अन्तरिक्ष एजेन्सीलाई चन्द्रमाको बारेमा नयाँ विवरण पत्ता लगाउन अनुमति दिने छ । यसमा वैज्ञानिकहरूले यसको बर्फिलो सतहमुनि तरल पानीको महासागर हुनसक्ने विश्वास गरेका छन् ।

फ्लोरिडाको केप क्यानाभरलबाट शक्तिशाली स्पेसएक्स फाल्कन हेभी रकेटमा 'सोमबार, अक्टोबर १४ भन्दा अघि नहुने' गरी प्रक्षेपण तालिका बनाइएको नासाले विज्ञप्तिमा बताएको छ । 'युरोपा पृथ्वी बाहिर जीवन खोजी गर्ने सबैभन्दा आशाजनक स्थानमध्ये एक हो,' नासाकी अधिकारी जिना डिब्रासियोले गत महिना पत्रकार सम्मेलनमा भनिन् ।

मिसनले सीधै जीवनको संकेतहरू खोज्ने छैन बरू 'के युरोपामा जीवन उपस्थित हुन दिने तत्त्वहरू छन् ?' भन्ने प्रश्नको जवाफ खोज्ने छ । यदि छ भने अर्को मिसनले त्यसपछि यसको पत्ता लगाउने प्रयास गर्न यात्रा गर्नुपर्ने छ ।

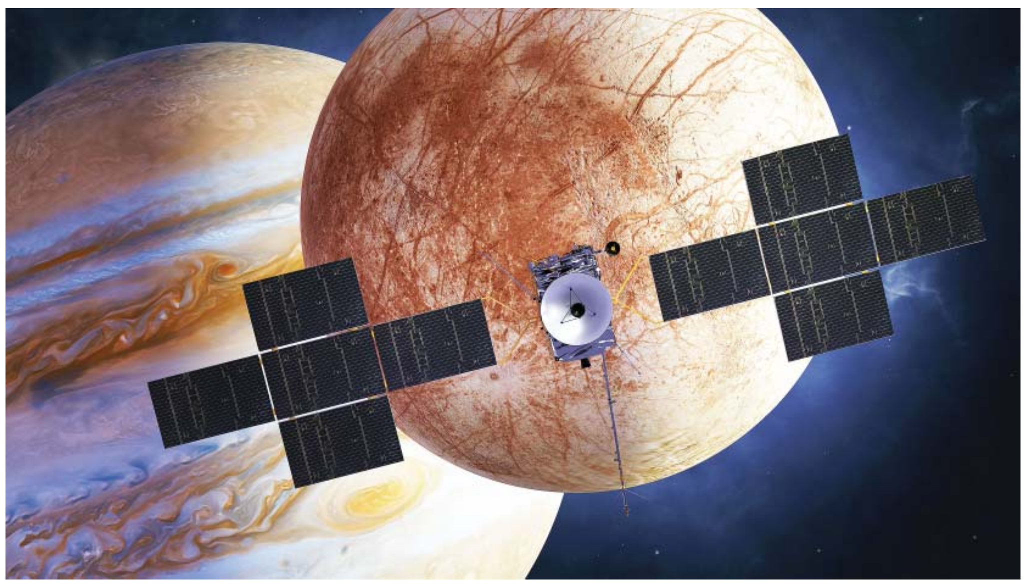
'यो हाम्रा लागि मंगल ग्रहजस्तै अर्बौंवर्षअघि बसोबासयोग्य हुनसक्ने संसारको अन्वेषण गर्ने अवसर होइन,' युरोपा क्लिपर कार्यक्रमका वैज्ञानिक कट निबुरले गत महिना पत्रकारहरूसँग भनिन्, 'तर, एउटा संसार जो अहिले नै बसोबासयोग्य हुनसक्छ ।'

यान अन्तरग्रहीय अन्वेषणका लागि नासाले अहिलेसम्म डिजाइन गरेको सबैभन्दा ठूलो हो । बृहस्पतिसम्म पुग्ने कमजोर प्रकाश समात्न डिजाइन गरिएको ३० मिटर चौडा यसका विशाल सौर्य प्यानलहरू पूर्णरूपमा विस्तारित हुन्छन् ।

आदिम जीवन

युरोपाको अस्तित्त्व सन् १६१० देखि थाहा भए पनि पहिलो नजिकका तस्बिरहरू सन् १९७९ मा भोयेजर यानहरूले लिएका थिए । यसले सतहमा रहस्यमय रातो रेखाहरू क्रस गरेको देखाएको थियो ।

बृहस्पतिको बर्फिलो चन्द्रमामा पुग्ने अर्को यान सन् १९९० को दशकमा नासाको ग्यालिलियो यान थियो । उक्त यानले चन्द्रमामा एउटा महासागर हुने सम्भावना अधिक रहेको पत्ता लगाएको थियो । यसपटक युरोपा क्लिपर यानले क्यामराहरू,



एउटा स्पेक्ट्रोग्राफ, राडार र चुम्बकीय शक्तिहरू मापन गर्न एउटा म्याग्नेटोमिटरसहित परिस्कृत उपकरणहरू बोक्ने छ ।

मिसनले युरोपाको बर्फिलो सतहको संरचना, यसको गहिराइ र यसको महासागरको लवणतासमेत निर्धारण गर्न प्रयास गर्ने छ । जीवनका लागि आवश्यक पानी, ऊर्जा र केही रासायनिक यौगिकहरू जस्ता तीन तत्त्व उपस्थित छन् कि छैनन् भनेर बुझ्नु पनि यस मिसनको उद्देश्य हो । यदि यी अवस्थाहरू युरोपामा अवस्थित छन् भने जीवन आदिम ब्याक्टेरियाका रूपमा महासागरमा पाइन सक्ने मिसनकी उपपरियोजना वैज्ञानिक बोनी बुरट्टीले बताइन् ।

'यदि युरोपा बसोबासयोग्य छैन भने ? भन्ने प्रश्नले हामीले किन यस्तो सोच्यौं र यो किन त्यहाँ छैन ? भन्नेबारे प्रश्नहरूको समृद्धि खोल्ने छ,' नासाकी सहयोगी प्रशासक निक्की फक्सले भनिन् ।

४९ फ्लाइबा

यानले बृहस्पतिसम्मको यात्रामा दुई अर्ब ९० करोड किलोमिटर यात्रा गर्ने छ र सन् २०३० अप्रिलमा आइपुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । मुख्य मिसन अर्को चार वर्षसम्म चल्ने छ ।

यानले युरोपामाथि ४९ वटा नजिकका फ्लाइबाहरू बनाउने छ र सतहबाट २५ किलोमिटर माथिसम्म आइपुग्ने छ । यसले प्रत्येक पासमा करोडौं छातीको एक्स-रे बराबर तीव्र विकीरणको सामना गर्ने छ । करिब एक दशकदेखि पाँच अर्ब २० करोड डलरको मिसनमा करिब चार हजारले काम गरिरहेका छन् । नासाले संकलन गरिने डेटाको महत्त्वले यो लगानीलाई न्याय दिने बताएको छ ।

'यदि हाम्रो सौर्यमण्डलमा दुई बसोबासयोग्य संसार (युरोपा र पृथ्वी) को घर हुन पुग्यो भने यस नतिजालाई यस आकाशगंगाका अर्बौं अन्य सौर्यमण्डलमा विस्तार गर्दा त्यसको अर्थ के हुन्छ भनेर सोच्नुहोस्,' युरोपा क्लिपर कार्यक्रमकी वैज्ञानिक निबुरले भनिन्, 'युरोपामा 'के जीवन छ ?' भन्ने प्रश्नलाई एकातिर राख्दा, बसोबासयोग्यताको प्रश्नले आफैंमा आकाशगंगामा जीवनको खोजीका लागि एउटा विशाल प्यारा-डाइम खोल्छ ।'

युरोपा क्लिपरले युरोपियन स्पेस एजेन्सी (इएसए) को ज्युस यानसँगै काम गर्ने छ । उक्त यानले बृहस्पतिका अन्य दुई चन्द्रमा गानिमेड र क्यालिस्टोको अध्ययन गर्ने छ । *रासस/एएफपी*

फ्रान्सेली अति-दक्षिणपन्थीले पेनलाई युरोपेली संसद्को नक्कली रोजगारी मुद्दामा सोधपुछ गरिने

पेरिस- युरोपेली संसद्को कोष हिनामिना गरेको आरोपमा फ्रान्सेली अति-दक्षिणपन्थी नेता मरिनले पेनलाई सोमबार पहिलोपटक आफ्नो मुद्दामा सोधपुछ गरिने भएको छ । यसले उनको राष्ट्रपति बन्ने महत्त्वाकांक्षामा अवरोध पुर्‍याउन सक्छ ।

ले पेन र नेसनल र्‍याली (आरएन) पार्टीका अन्य दुई दर्जन प्रमुखलाई युरोपेली संसद्को पैसा हिनामिना गर्न नक्कली रोजगारी सिर्जना गरेको आरोप लगाइएको छ । सम्भावित सजायमा जेल र सार्वजनिक पदमा १० वर्षसम्म प्रतिबन्ध लगाउन सकिने हुनाले सन् २०२७ को निर्वाचनमा राष्ट्रपति इम्यानुएल म्याक्रोनको उत्तराधिकारी बन्ने ले पेनको आशालाई तहस नहस पार्न सक्छ ।

ले पेनले सेप्टेम्बर ३० मा मुद्दा सुरु भएदेखि नै सम्बोधन गरेका छन् तर अहिलेसम्म प्रत्यक्ष सोधपुछको विषय बनेका छैनन् । ५६ वर्षीया पेनले आरोपहरू अस्वीकार गर्दै 'कुनै नियम नतोडेको' र 'धेरै शान्त' रहेको बताएका छन् ।

गत साता उनले अदालतका न्यायाधीश बेनेडिक्ट डे पेर्थुइसलाई 'पक्षपातपूर्ण स्वरको प्रयोग' गरेको आरोप लगाए । तीनपटक राष्ट्रपतिको उम्मेदवार रहेकी उनले मुद्दाको प्रारम्भमा पेरिस फौजदारी अदालतलाई भने, 'अदालतले मलाई सोध्न चाहेको सबै प्रश्नको जवाफ दिने छु ।'

आरएनले यस वर्ष युरोपेली निर्वाचनहरूमा रेकर्ड स्कोर हासिल गर्‍यो । साथै फ्रान्सको विधायी मतदानमा बलियो प्रदर्शन गर्‍यो । ले पेनको पार्टीले प्रधानमन्त्री मिशेल बार्नियरको नयाँ अल्पमतको सरकारको भाग्य निर्धारण गर्न सक्छ ।

अदालतमा मुद्दाको सामना गर्नेहरूमा आरएन पार्टी, ले पेन र पार्टी उपाध्यक्ष लुइस एलियाटसहित नौ जना पूर्वसांसद्, प्रवक्ता जुलियन ओडुल र चार जना आरएन कर्मचारीहरू रहेका छन् । पहिलोपटक सन् २०१५ मा पत्ता लागेको कथित नक्कली रोजगारी प्रणालीले सन् २००४ देखि सन् २०१६ सम्मका संसदीय सहायक सम्झौताहरूलाई समेट्दछ । अभियोजकहरूका अनुसार सहायकहरूले संसद्बाहिर पूर्णरूपमा पार्टीका लागि काम गरेका थिए ।

धेरैले आफ्नो दैनिक कामको बारेमा बताउन सकेनन् र केहीले आफ्नो कथित सांसद बोसलाई कहिल्यै भेटेनन् वा संसद् भवनमा पाइला टेकेनन् । एक अंगरक्षक, एक सचिव, ले पेनको कार्यालय प्रमुख र एक ग्राफिक डिजाइनर सबैलाई कथितरूपमा झूठो बहानामा काममा राखिएको थियो ।

सार्वजनिक कोषको दुरूपयोगलाई १० लाख युरो जरिवाना, १० वर्षको जेल सजाय र १० वर्षसम्मको सार्वजनिक पदमा प्रतिबन्धले सजाय दिन सकिन्छ । दोषी ठहर भए ले पेनले अपिल दायर गर्न सक्ने छन् । उक्त अपिलले अन्तिम फैसलालाई सन् २०२७ को निर्वाचन पछिसम्म ढिलाइ गर्नसक्ने हुनाले उनलाई उम्मेदवार बन्न अनुमति दिन सक्छ । *रासस/एएफपी*

ड्रोनले दुई कोरियाबीच तनाव

सोल- उत्तर कोरियाले सीमामा रहेका सैनिकहरूलाई प्योङयाङमा ड्रोन उडानको बढ्दो विवादमा गोली हान्न तयार रहन आदेश दिएपछि आफूहरू 'पूर्णरूपमा तयार' रहेको दक्षिण कोरियाली सेनाले सोमबार बताएको छ ।

आणविक हतियार सम्पन्न उत्तरले सोललाई आफ्नो राजधानीमाथि ड्रोन उडाएर 'उत्तेजक अफवाह र फोहोर' भरिएका प्रचार पर्चाहरू खसालेको आरोप लगाउँदै आइतबार यदि अर्को ड्रोन पत्ता लागे यसलाई 'युद्धको घोषणा' मानिने चेतावनी दिएको छ ।

सोलको सेनाले यसअघि नै उडानहरूको पछाडि आफ्नो हात रहेको भन्ने दाबीलाई अस्वीकार गरेको छ । सामान्यतया बेलुनद्वारा लामो समयदेखि प्रचार सामग्री र अमेरिकी मुद्रा उत्तरतर्फ पठाउँदै आएका कार्यकर्ता समूहहरूमा दक्षिणका स्थानीयहरूको अनुमानहरू केन्द्रित छन् ।

यद्यपि, उत्तरले सोललाई आधिकारिकरूपमा दोषी ठहर गर्दै आइतबार राति पहिले नै युद्धको स्थितिमा रहेका आठ तोपखाना ब्रिगेडलाई 'पूर्णरूपमा

गोली चलाउन तयार रहन' भनेको छ र प्योङयाङमा हवाई निगरानी चौकीहरू सुदृढ पारेको घोषणा गरेको छ ।

'हाम्रो सेनाले परिस्थितिलाई नजिकबाट नियालिरहेको छ र उत्तरको उक्साहटका लागि पूर्णरूपमा तयार छ,' दक्षिणको संयुक्त प्रमुखहरूको कार्यालय (जेसिएस) का प्रवक्ता ली सियोङ-जुनले पत्रकार सम्मेलनमा भने ।

हालैका दिनहरूमा प्रचार ड्रोनहरूले राजधानीको हवाई क्षेत्रमा तीनपटक प्रवेश गरेको प्योङयाङले दाबी गरेको छ । साथै नेता किम जोङ उनकी शक्तिशाली बहिनीले तिनीहरू नरोकिए 'भयानक विपत्ति' को धम्की दिएकी छन् ।

सोमबार एक वक्तव्यमा किम यो जोङले भने, 'ड्रोन उडानहरू हाम्रो राज्यका लागि क्षमा नहुने दुर्भावनापूर्ण चुनौती थियो ।' उनले यस्तै तीनवटा लगातार वक्तव्य जारी गर्दै दक्षिण कोरियाली सेनालाई उत्तर कोरियाली हवाई क्षेत्रको कथित उल्लंघनको पुनरावृत्ति रोक्न उपायहरू अपनाउन आग्रह गरेका छन् । जेसिएसले सोमबार सोलका सेना सीमापार पठाउनका लागि जिम्मेवार रहेको न पुष्टि गरेको छ न त अस्वीकार नै गरेको छ बरू उत्तरको दाबीलाई 'लज्जास्पद' भनेको छ ।

'उत्तरले प्योङयाङको आकाशमा ड्रोनको उत्पत्तिसमेत पुष्टि गर्न सक्तैन तर दक्षिणलाई दोष लगाइरहेको छ- त्यसैबेला दक्षिणतर्फ १० पटक ड्रोन पठाएको विषयमा मुख बन्द गरेर बसेको छ,' प्रवक्ता लीले भने, 'यो लज्जास्पद दाबीबाहेक केही होइन ।'

सोलको एकीकरण मन्त्रालयले ड्रोन दाबीहरू उत्तरद्वारा आन्तरिक एकता बढाउने प्रयास हुनसक्ने बताएको छ । मन्त्रालयलका प्रवक्ता कु ब्योङ-सामले उत्तरले 'उक्साहट गर्न वा हाम्रो समाजमा चिन्ता र भ्रम सिर्जना गर्न' का लागि बहाना खोजिरहेको हुनसक्ने बताए । *रासस/एएफपी*

लेबनानमा रहेका शान्तिसेनामाथि इजरायलको आक्रमण 'अस्वीकार्य'

लक्जेमबर्ग- युरोपेली संघ (इयू) का विदेश नीति प्रमुख जोसेप बोरेलले सोमबार दक्षिणी लेबनानमा संयुक्त राष्ट्रसंघका शान्ति सैनिकहरूलाई घाइते बनाएको इजरायली आक्रमणको शृंखलालाई 'पूर्णतया अस्वीकार्य' भन्दै निन्दा गरेका छन् ।

'इयूका २७ सदस्यहरू युएनआइएफआइएल (युनिफिल) माथि आक्रमण रोक्न इजरायललाई आग्रह गर्न सहमत भएका छन्,' बोरेलले लक्जेमबर्गमा ब्लकका विदेशमन्त्रीहरूको बैठकअघि पत्रकारहरूसँग भने, 'संयुक्त राष्ट्रसंघका सेनामाथि आक्रमण गर्नु पूर्णतया अस्वीकार्य छ ।'

हालैका दिनहरूमा इजरायलले दक्षिणी लेबनानमा हिजबुल्लाहलाई लक्षित गर्दा कम्तीमा पाँच जना शान्ति सैनिक घाइते भएका छन् । इजरायलको सन् १९७८ को लेबनान आक्रमणपछि स्थापना गरिएको

विभिन्न राष्ट्रियताका करिब नौ हजार ५०० सैनिकको मिसन युनिफिलले इजरायली सेनालाई आफ्ना ठाउँहरूमा 'जानीजानी' आक्रमण गरेको आरोप लगाएको छ ।

'धेरै युरोपेली सदस्य यस मिसनमा सहभागी छन्,' बोरेलले भने, 'उनीहरूको काम धेरै महत्त्वपूर्ण छ ।' इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतान्याहूले आइतबार संयुक्त राष्ट्रसंघका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसलाई हिजबुल्लाहले शान्ति सैनिकलाई 'मानव ढालको' रूपमा प्रयोग गरेको बताउँदै दक्षिण लेबनानमा तैनाथ शान्ति सैनिकहरूलाई 'खतराको बाटोबाट' हटाउन आह्वान गरे । युनिफिलले आफ्ना स्थानहरू छाड्न अस्वीकार गरेको छ । *रासस/एएफपी*

वर्गीकृत विज्ञापन संकलन काउन्टर

पशुपति विज्ञापन सेवा - सोह्रखुट्टे, नयाँबजार फोन नं. ४३५५७६०, ९८४१८८७७१६ ९८६६४३०१५५ । स्मार्ट सर्भिस नेपाल प्रा.लि.-सिनामंगल, एयरपोर्ट, शम्भु मार्ग, फोन नं.०१२२९६६५८/९८४२६३५८१५ । लोटस कम्युनिकेशन- गोंगबुचोक, फोन नं. ४३६४७१। ध्रुवको पसल- डिल्लीबजार, फोन नं. ४४३९२०१। Reachmond Books Shop (रोहित दाहाल) - फोन नं.४०१६३१८, महाराजगञ्ज, भाटभटेनी गेट । Yonjan Enterprise - Dhalku Bhishal Nagar, 4438217। दन्तकाली स्टेशनरी - नयाँबसपार्क फोन नं. ९८१३९६०७४६ । सारीका स्टेशनरी पसल - फोन नं. ९८५११२९६८६ । ज्ञाञ्जयोति पुस्तक पसल बागबजार, फोन नं. ४२४००६० । विश्व स्वतन्त्र सञ्चार- सुन्धारा, फोन नं. ४२१९४१२ । निशा बुक्स एण्ड स्टेशनरी - लगनखेल, ५५३१९५७, ९८४१६२७४८९ । वीडलिंक मिडिया प्रा.लि. - पूरानो बानेश्वर चोक, फोन नं. ४४९२३०९, २०१४९३२, ९८४९६०६१४ । हिमचुली स्टेशनरी- बालाजु नेपालटार, फोन नं.४३८७२४२, ९८४१४४००८३ । मलः स्टेशनरी- गठ्ठाघर ठिमी, फोन नं. ६६३०७५७ । B-Tech Nepal- पुतलीसडक चोक, फोन नं.9851079417, 2297501| HaLMax Communication - Jamal Kathmandu, 4224181, 4245457, 9841853198, (Hari Dawadi) जमलको पुलमुनी-विश्वज्योति हल हसाईडमा), बी.एण्ड बी. कम्यूनिकेशन एण्ड साइबर- कलंकी चोक फोनः ०१-४२७६५३०, फ्याक्सः०१-४२७१३२२ । दाजुभाइ स्टेशनरी - पिंगलास्थान, गौशाला, फोनः ०१-४४९४६१५, ९८४९५०८१९९, ए.आर स्टेशनरी च्यासल गेट -९ ललितपुर फोन नं. ९८४१२८६९८९, हलफचाक्स मिडिया एण्ड कम्यूनिकेशन जमल, काठमाडौं सम्पर्क : ०१- ४२२४१८१, ०१- ४०१२५७७, लोटस एड मिडिया एण्ड मार्केटिङ गोंगबु चोक फोन नं. ९८५१०२४३९८ र ९८६०३४६२५७, कमल स्टेशनरी, सिफल फोन नं. ९८४३२६४२३२, ०१४५८०१८४ ।

प्रभाव दैनिक
National Daily

अर्थ बजार

आजको मूल्य

छापावाला सुन	तेजाबी सुन	चाँदी
प्रति तोला - १५९१००	प्रति तोला - ०	प्रति तोला - १९००

धान भित्र्याउँदै | कञ्चनपुरको शुक्लाफाँटा नगरपालिका-२ रानीपुरका किसान सोमबार धान थ्रेसिङ गर्दै । अहिले यहाँ किसानलाई धान भित्र्याउने चटारो छ ।

तस्बिर: राजेन्द्र प्रसाद पनेरु/रासस

म्याग्दीको पाल्ले गाउँमा विद्युतसेवा विस्तार

■ प्रभाव संवाददाता

म्याग्दी– म्याग्दीको मालिका गाउँपालिका-३ को पाल्ले गाउँमा विद्युतीकरण भएको छ । नेपाल विद्युत प्राधिकरणको म्याग्दी जिल्लालाई पूर्ण विद्युतीकरण गर्ने कार्यक्रम मार्फत भौगोलिक रूपमा विकट र दुर्गम क्षेत्रमा पर्ने पाल्लेमा विद्युतीकरण भएको हो ।

नेपाल विद्युत प्राधिकरण म्याग्दी वितरण केन्द्रका प्रमुख सत्यनारायण गामीले पाल्लेका एक सय २० घरमा केन्द्रिय प्रशारण लाइनको विजुली बलेको जानकारी दिए । दसैंको समयमा गाउँमा बिजुली बलेपछि स्थानीयबासीमा खुसीयाली छाएको छ ।
पाल्लेका बासिन्दाले उज्यालोका लागि यसअघि लघुजलविद्युत परियोजना, सौर्य उर्जा र टुकीमा निर्भर थिए ।

मालिका -३ का वडा अध्यक्ष मोतिप्रसाद बुढाले केन्द्रिय लाइनका बिद्युत बलेसँगै उज्यालोका साथै स्थानीयबासीको दैनिकी सहज भएको बताए । विद्युतीय चुल्होमा खाना पकाउन, इन्टरनेट चलाउन, टेलिभिजन हेर्न, फर्निचर, मिल सञ्चालन गर्न र उद्यम व्यवसायको अवसर सिर्जना भएको छ ।

यसअघि गत साउन महिनामा मालिका गाउँपालिकाको वडा नम्बर १, छिस, रिठेचौर, २ को रुम, बेली, जेम, घाङ्लेपानी, मालिका -३ को लुप्सीपार, खतेन र मालिका- ४ को ओखरबोटका पाँच सय घरमा केन्द्रिय लाइनको बिद्युत सुविधा विस्तार भएको थियो ।

जिल्लाका १४ स्थानका दुई हजार १८३ घरधुरीमा राष्ट्रिय प्रशारण लाइनको विद्युत सुविधा विस्तारका लागि ४७.६ किलोमिटर मुख्य, १२६ किलोमिटर शाखा लाइन विस्तार र २० वटा ट्रान्सफर्मर जडान गर्न गत असोज तेस्रो हप्ता रविन्द्र/ढुंगाना जेभीसँग रु तीन करोड ५४ लाखमा ठेक्का सम्झौता भएको थियो ।

सोही ठेक्का मार्फत मुख्य, शाखा लाइन विस्तार गर्न पोल गाड्ने, तार तान्ने, ढुवानी गर्ने, ट्रान्सफर्मर ढुवानी र जडान गरिएको हो । मिटरबक्स जडान र वायरीङको काम उपभोक्ता आफैले गरेका हुन् ।

धवलागिरी गाउँपालिका-२ खोरीया, लमसुङ र लुलाङमा तिहार अघिनै विद्युतीकरणको तयारी गरेको रविन्द्र/ढुङगाना जेभीका प्रतिनिधी दिनेश ढुङ्गानाले बताए । आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा म्याग्दीका ११ ठाउँमा एक हजार ४३८ उपभोक्ता थपिएका थिए । हालसम्म म्याग्दी बितरण केन्द्र अन्तरर्गत करिब २३ हजार विद्युतका ग्राहक छन् ।

भैरहवाबाट उडान गर्दै तीन एयरलाइन्स

■ सिबी अधिकारी

काठमाडौं– मुलुकको दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल भैरहवास्थित गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा तीनभन्दा बढी अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्सले उडान सञ्चालन गर्ने भएका छन् । निर्माण सम्पन्न भएको लामोसमयसम्म व्यावसायिक अन्तर्राष्ट्रिय उडान हुन नसकेको गौतमबुद्ध विमानस्थलमा अब अन्तर्राष्ट्रिय एयरलइन्सले व्यावसायिक उडान सञ्चालन गर्न लागेका हुन् ।

गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका महाप्रबन्धक प्रतापबाबु तिवारीका अनुसार कुवेतको जजिरा, दुवईको राष्ट्रिय ध्वजावाहक फ्लाई दुबई र थाइल्याण्ड मुख्यालय रहेको थाइ एयर एशियाले गौतमबुद्ध विमानस्थलमा उडान गर्न लागेका हुन् । यी तीन वटै एयरलाइन्सले नियामक नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरणबाट उडान अनुमति लिइसकका छन् । सोहीअनुरूप उडान तालिका बनाएको विमानस्थलले जनाएको छ ।

फ्लाई दुवईले आगामी कात्तिक २४ गतेदेखि गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा नियमित उडान सुरु गर्नेछ । कम्पनीको यो विमानस्थलमा पहिलो उडान हो । हप्ताको सातै दिन फलाई दुवईले दुबई-भैरहवा र भैरहवा-काठमाडौं-दुबई उडान गर्न लागेको हो ।

महाप्रबन्धक तिवारिका अनुसार फलाई दुबईको विमान दुबईबाट दिउँसो १:४५ बजे भैरहवा आएर ३:३० मिनेटमा काठमाडौंस्थित त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल हुँदै दुबई जाने उडान तालिका प्राधिकरणबाट अनुमति पाएको छ । यसैबीच फलाइ दुबईको प्राविधिक टोलीले गौतमबुद्ध विमानस्थलको भ्रमण गरी सेवा सुविधाबारे जानकारी लिएकाले तयारीको कार्य अगाडि बढाउने महाप्रबन्धक तिवारीले बताए ।

यस्तै जजिरा एयरले कात्तिक १२ गतेदेखि पुनः उडान सञ्चालन गर्दैछ । यसअघि १० महिना उडान गरेर उडान स्थगित गरेको एयरलाइन्सले पुनः सोही विमानस्थलमा उडान सुरु गर्न लागेको हो । जजिराले सातामा तीन दिन मङ्गलबार, बिहीबार र शनिबार उडान भर्नेछ । जजिराको विमान बिहान ७ बजेर ३० मिनेटमा भैरहवा आएर ८ बजेर ३० मिनेटमा कुवेत उड्ने तालिका प्राधिकरणबाट अनुमति पाएको विमानस्थलले जनाएको छ । दुई वर्षअघि २०७९ जेठ २ गते गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको उद्घाटन भएसँगै जजिराले भैरहवामा उडान थालेको थियो । प्राविधिक कारण देखाउँदै उसले भैरहवा उडान स्थगित गरेको थियो ।

फ्लाई दुबईले कात्तिकदेखि दुबई-भैरहवा र भैरहवा-काठमाडौं हुँदै दुबई उडान गर्न लागेको नेपाल नागरिक उड्ढयन प्राधिकरणका सह प्रवक्ता ज्ञानेन्द्र भूलले जानकारी दिए । विमानस्थल उद्घाटन भएको लामो समय भए पनि यहाँबाट अन्तर्राष्ट्रिय उडान नहुँदा यहाँका निजी क्षेत्र निराश भएका छन् । सुरुवाती उडान गरेका जजिरा एयरले पनि केही समययता उडान रोकेको थियो ।

दुई वर्षअघि २०७९ जेठ २ गते गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको उद्घाटन भएसँगै जजिराले भैरहवामा उडान थालेको थियो । तर विभिन्न समस्या देखाएर बीचमा रोकेको थियो । अहिले कुवेतको जजिरा एयरवेज पुनः नियमित उडान गर्ने जानकारी दिइसकेको छ ।

त्यसैगरी थाई एयर एसियाले पनि छिट्टै गौतमबुद्ध विमानस्थलमा उडान गर्ने योजना बनाएको छ । उक्त एयरलाइन्सको प्राविधिक टोलीले केहीदिनअघि गौतमबुद्ध विमानस्थलको भ्रमण गरेको थियो । प्राविधिक टोलीलाई विमानस्थलकोतर्फबाट विमानस्थलको लक्ष्य, उडान सञ्चालनका लागि आधारहरू जस्तै बजार विश्लेषण, अन्य अपरेशनसँग सम्बन्धित अन्य फाइदाहरूको विस्तृत जानकारी गराइएको महाप्रबन्धक तिवारीले जानकारी दिए । यद्यपि, यो एयरलाइन्सले कहिलेबाट उडान सुरु गर्ने भन्ने टुङ्गो लागेको छैन ।

यही असोज १६ गते नेपालमा सिधा हवाई उडान सुरु गएको थाई एयर एसियाले गौतमबुद्ध विमानस्थलमा पनि उडान सञ्चालन गर्न लागेको हो । एयरलाइन्सले करिब ६० वटा विमानमार्फत एसियाका महत्वपूर्ण गन्तव्यमा उडान सेवा सञ्चालन गरिरहेको छ । नेपाल र थाइल्याण्डबीच पर्यटनलगायत विभिन्न हिसावले जोडिएको छ । वार्षिक ४० हजारभन्दा बढी थाइल्याण्डका पर्यटकले नेपाल भ्रमण गर्ने गरेका छन् । नेपालबाट पनि उल्लेख्य संख्यामा पर्यटक थाइल्याण्ड पुग्ने गरेका छन् ।

थाई एयर एसियाका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीइओ) शान्तिसुक क्लोडचैयाले नेपाल र थाइल्याण्डबीच हवाई सम्पर्क सञ्जाल मात्रै नभएर दुई देशबीचको सांस्कृतिक र जनस्तरको सम्बन्धलाई प्रगाढ तुल्याउन उडानले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास व्यक्त गरे । *रासस*

जुम्लामा १६ करोडको खसी भेडाको कारोबार

■ प्रभाव संवाददाता

जुम्ला – जुम्लामा यस वर्षको दसैंको समयमा मात्रै रु १६ करोडभन्दा बढीको भेडा, खसीलगायतको कारोबार भएको छ । चन्दननाथ नगरपालिका पशुपक्षी विकास शाखा प्रमुख वीरबहादुर रावलले सदरमुकाम खलङ्गा बजार क्षेत्रबाट मात्रै रु १६ करोड ३२ लाख ३१ हजारको भेडा, खसी, बोका तथा राँगाभैँसीको बिक्रीवितरण भएको जानकारी दिए ।

शाखा प्रमुख रावलका अनुसार जिल्लाकै भेडापालक किसान र बाहिरबाट ल्याइएका समेत गरेर यहाँ सात हजार ९२८ भेडा तथा खसी बिक्री भएका छन् । यस्तै रु १५ करोड २३ लाख २३ हजारका भेडा, रु ७७ लाख ९२ हजार रूपैयाँका खसी र ३१ लाख १६ हजारका राँगा तथा भैसीहरू खरिद बिक्री भएका छन् । जसमा चार सय ८७ खसी, तीन वटा राँगा र ८२ वटा भैँसी रहेका छन् ।

यहाँ स्थानीय भेडाको अधिकतम मूल्य रु २८ हजार, न्यूनतम रु १० हजार भएकामा औसत मूल्य १९ हजार तोकिएको थियो । जुम्ली खसीको अधिकतम मूल्य रु २४ हजार र न्यूनतम रु आठ हजार रहेकामा औसत रु १६ हजारमा बिक्री भएको जनाइएको छ ।

अधिकतम मूल्य रु ५० हजार र न्यूनतम रु २६ हजारमा किनबेच भइरहेका राँगाभैँसी औसत रु ३८ हजारमा बिक्री भएका थिए ।

विसं २०६८ देखि तिब्बती भेडाच्याङ्गा ल्याउन छाडेपछि यहाँ जुम्ली भेडा, खसीबोका मात्रै बिक्रीवितरण हुने गरेका छन् । पशु अस्पताल तथा पशु सेवा कार्यालयका अनुसार जुम्लामा ८८ हजार भेडा छन् ।

पछिल्लो समय कनकासुन्दरी गाउँपालिकाको गोठीज्यूला, सिंजा गाउँपालिकाको नराकोट, हिमा गाउँपालिकाको जुगाड, बागबजार, तिला गाउँपालिकाको रारालिही, तातोपानी गाउँपालिकाको लिताकोट, पातारासी गाउँपालिकाको लासी बजार र उर्थुचौतारा, गुठीचौरी गाउँपालिकाको मणिसाँघुलगायत साना बजारमा समेत भेडा, खसीलगायतको कारोबार हुने गरेको पशु सेवा कार्यालय जुम्लाले जनाएको छ ।

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरूः

- जान चाहेको देशको भाषा, कानुन र त्यहाँको संस्कृतिको आधारभूत जानकारी राखौं ।
- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा प्रचलित कानूनबमोजिम श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जाऔं ।
- नेपालको वैदेशिक रोजगारसम्बन्धी कानुनहरूको आधारभूत जानकारी राखौं ।
- सीप सिकेर मात्रै वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं ।
- वैदेशिक रोजगारमा जानुअघि रोजगारदाता कम्पनीले दिने सेवा, सुविधा र लाग्ने खर्च यकिन गरेर मात्रै जाऔं ।
- वैदेशिक रोजगारमा जाँदा भिजिट भिषामा नभई रोजगार भिषामा जाऔं ।
- वैदेशिक रोजगारमा हुने ठगीबाट बच्न बिचौलियाबाट सजग रहौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अब मात्र एक क्लिकमा...
www.prabhabonline.com
facebook
www.facebook.com/Prabhab Online
प्रभाव दैनिक

प्रभाव पब्लिकेसन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित **मुद्रण**: एक्प्रेस कलर प्रेस, **कार्यालय**: काठमाडौं-७, सिफल, नेपाल फोन नं.: ०१-४३७३५७७, ०१-४५८४३६८, इमेल: prabhabdailynews@gmail.com, **विज्ञापनका लागि**: marketing2prabhab@gmail.com, **प्रबन्ध निर्देशक**: कृष्ण कार्की, **सम्पादक**: विष्णु तामाङ