



प्रभाव दैनिक

National Daily

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

प्रभाव पब्लिकेशन प्रा.लि.
सिफल-७, काठमाडौं
०१-४३७३५७७, ९७६१८१५४००,
९८४१५१२१७, ९८४१२४६२६९
marketing2prabhav@gmail.com

वर्ष ११ अंक २८६ काठमाडौं सोमबार, २८ माघ २०८१ Prabhav National Daily Monday, February 10, 2025 www.prabhavonline.com पृष्ठ ८ मूल्य रु. ५८

मुक्कुमुलुङ केबलकार विवाद

अबको वार्ता गृहमन्त्रीसँग

जेठी योजना

काठमाडौं- सरकारी वार्ता टोली र 'नो केबलकार' पक्षले गठन गरेको वार्ता सहजीकरण समितिबीच आइतबार ४० मिनेट छलफल भयो। काठमाडौंको होटल वसरांमा भएको छलफलमा सुरुमै सरकारी वार्ता टोलीलाई वार्ता सहजीकरण समिति सदस्यहरू र आन्दोलनसँग जोडिएका दल र संस्थाका प्रतिनिधिहरूले प्याखन्याब पारे। उनीहरूले सरकारी वार्ता टोली संयोजक रहेका सहसचिव प्रेमप्रसाद भट्टराईलाई सोधे- खोइ त सहमति कार्यान्वयन गर्नुभयो तपाईंले ?'

यही २२ माघमा भएको सहमतिअनुसार ताप्लेजुङको फुड्जुङ नगरपालिका-११ को काफ्लेपाटी नजिकै निर्माणाधीन केबलकारको स्वस्तेसनमा काम रोकिएको थियो। तर, काम धमाधम जारी छ। सुरक्षाकर्मीहरूको बारगो उपस्थितिमा काम भइरहेको छ। यसपछि आन्दोलनरत पक्षले उनलाई सहमति कार्यान्वयन नभएको भन्दै आक्रोश पोखे। भट्टराईले सहमति कार्यान्वयन गराउन नसकिएको स्वीकारे। 'मैले भएको सहमतिको कार्यान्वयन गर्नु भनेर जिल्लास्थित सिडिओ सा'बलाई भनेको थिएँ। तर भएन। यसमा कमजोरी भयो,' संयोजक भट्टराईको भनाइ थियो।

भट्टराईको यस्तो जवाफ सुनेपछि, आन्दोलनरत पक्षबाट छलफलमा सहभागी पहिचानवादी मोर्चाका नेता खगेन्द्र माखिमले भने, 'तपाईंसँग हामी वार्ता गर्दैनौं। तपाईं सहसचिव, अनि ताप्लेजुङको सिडिओ उपसचिव। तपाईं नेतृत्वको सरकारी वार्ता टोलीले हामीसँग गरेको सम्झौता कार्यान्वयन गराउन के अछुत्तयो ? तपाईंसँग अब हामी छलफल पनि गर्दैनौं।'

माखिम कडुफिएपछि, भट्टराईले समस्याको निकास खोज्नुपर्ने र त्यसमा गम्भीर बन्न आग्रह गरे। 'अब, छलफल गर्दैनौं भनेर त समस्याको समाधान निस्कदैन। भन्नु त के गरौं ?' उनले प्रश्न गरे।

क्रमशः पृष्ठ २ मा

कहाँ के कति कसलाई सहयोग गर्नुपर्छ ? त्यो भन्नुहोला। त्यसको लागि पहल हुन्छ।

प्रेमप्रसाद भट्टराई
संयोजक, सरकारी वार्ता टोली

सरकारी वार्ता टोली संयोजक त 'नो केबलकार पक्ष' र केबलकार निर्माणपक्ष कतै ढल्किनु त भएन नि। तर, उहाँ त केबलकार निर्माण गर्दै आएको चन्द्र ढकालको प्रतिनिधिजसरी प्रस्तुत हुनुभयो। त्यसको हामीले आलोचना गर्नुँ।

खगेन्द्र माखिम
नो केबलकार पक्षबाट सहभागी

गृहमन्त्रीसँग वार्ता आज

ताप्लेजुङको मुक्कुमुलुङमा केबलकार निर्माण खारेज गर्नुपर्ने भन्दै आन्दोलनरत पक्षसँग वार्ता गर्न गृहमन्त्री रमेश लेखक तयार भएका छन्। नेकपा एमालेका सचिव योगेश भट्टराईले आइतबार उक्त जानकारी दिएका हुन्। उनका अनुसार गृहमन्त्री लेखकले आज सोमबार साँझ ६ बजे भेटवार्ता गर्ने थय भएको छ।

'उहाँहरू (नो केबलकार पक्ष)ले माननीय गृहमन्त्रीज्यूसमक्ष भेटेर आफ्ना कुरा राख्न चाहनुभएको र त्यसको समन्वयका लागि मलाई अनुरोध गर्नुभएअनुरूप मैले गृहमन्त्रीज्यूलाई अनुरोध गरें,'

क्रमशः पृष्ठ २ मा

दुईतिहाइको सरकारले ल्याएको अध्यादेश अड्काइदियो जसपाले



संख्या नपुगेकै कारण जसपाको महत्त्व बढ्यो। एक सिटको पनि कति महत्त्व रहेछ भन्ने सबैले बुझे।

रामहरि खतिवडा
सांसद, नेपाली कांग्रेस



हामीले अध्यादेश अड्काएका होइनौं। सरकारले आफैँ कार्यसूचीबाट हटाएको हो।

उपेन्द्र यादव
अध्यक्ष, जसपा नेपाल



अध्यादेश 'एज इट इज' छ। अहिले गणपूरक संख्या गन्ने बेला भएको छैन।

कोपी शर्मा ओली
प्रधानमन्त्री

प्रभाव संवाददाता

काठमाडौं- सवैभन्दा ठूला दुई दल नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेको गठजोडमा बनेको अहिलेको सरकार सुविधाजनक बहुमतमा छ। प्रतिनिधिसभाको २७५ सांसदमध्ये १७७ सांसदको समर्थन अहिलेको सरकारलाई छ।

यही समर्थनको बलमा हिउँदे अधिवेशन नबोलाई केपी शर्मा ओली नेतृत्वको सरकारले छ अध्यादेश ल्यायो। हालै सदनमा पेस गरेको छ अध्यादेश विहीवार टरेपछि, आइतबार दुवै सदनबाट स्वीकृतिका लागि पेस गर्ने तयारी थियो। यद्यपि प्रतिनिधिसभामा अध्यादेशको विषय अझै कार्यसूचीमा चढेको छैन।

यसको मुख्य कारण हो- तीन मत। प्रतिनिधिसभामा दुईतिहाइ मत रहेको कांग्रेस-एमाले गठबन्धनको सरकार राष्ट्रियसभामा अध्यादेश अड्कने डरले अझै कार्यसूची नबनेको हो। तीन सदस्य भएको जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपालले मानेमात्र अध्यादेश अघि बढ्ने देखिएको कांग्रेस नेता रामहरि खतिवडाले बताए। 'संख्या नपुगेकै कारण जसपाको महत्त्व बढ्यो। एक सिटको पनि कति महत्त्व रहेछ भन्ने सबैले बुझे नि बल्ल,' उनले भने।

अध्यक्षसहित ५९ जना सांसद रहेको राष्ट्रियसभामा बहुमतका लागि ३० सांसदको समर्थन चाहिन्छ। हाल राष्ट्रियसभामा अध्यादेशको पक्षमा कांग्रेसका १६, एमालेका



१०, मनोनीत दुई र लोसपाका एक गरी २९ सांसद छन्। जसपा नेपालसँग तीन मत रहेको र अध्यादेशको पक्षमा जसपा उभिए ३२ जना हुने र बहुमत पुग्ने देखिन्छ।

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली र कांग्रेस सभापति शेरबहादुर देउवाको अथक प्रयासपछि पनि सदनको कार्यसूचीमा अध्यादेश आउन सकेको छैन। शुक्रबारमात्र प्रधानमन्त्री ओली र देउवाले जसपा अध्यक्ष उपेन्द्र यादवसँग छलफल गरेका थिए। यादवले मधेस प्रदेशको मुख्यमन्त्री र संघीय सरकारमा एक मन्त्री मागेसँगै यो विषय अड्किएको बताइएको छ।

यद्यपि, आफूहरूको कारण अध्यादेश अड्केको आरोपमात्र भएको यादवको दावी रह्यो। 'हामीले अध्यादेश अड्काएका होइनौं।

सरकारले आफैँ कार्यसूचीबाट हटाएको छ,' आइतबार सदनबाट बाहिरितकममा अध्यक्ष यादवले भने। सरकारले कार्यसूचीमा ल्याएपछि आफूहरूको निर्णय आउने यादवको भनाइ छ।

मुख्यमन्त्री र मन्त्रीको बागेनिडबारे प्रश्न गर्दा यादवको जवाफ थियो, 'यस्तो फोहोरी र फटाहा कुरा कहाँबाट आयो ? हामी अहिले सरकारमा जाने अवस्थामा छैनौं, मन्त्रालय पनि मागेका छैनौं।'

प्रधानमन्त्री ओलीले अध्यादेश अहिलेको अवस्थामा जस्ताको तस्तै रहेको र अहिले नै मत गन्ने बेला भइनसकेको बताए। अध्यादेश कार्यसूचीमा जाने छोट नदेखेपछि ओली विहीवार सदनमै गएनन्। 'अध्यादेश एज इट इज छ।

क्रमशः पृष्ठ २ मा

वामदेवको पनि समर्थन नपाउने डर



जसपा नेपालको बागेनिडसँगै वामदेव गौतमलेसमेत अध्यादेशमा समर्थन नदिने संकेत गरेका छन्। एमाले पार्टीमा

ससम्मान प्रवेशको तयारीमा रहेका गौतमलाई ओलीले कुनै भाउ दिएका छैनन्। गौतम एमालेकै समर्थनमा राष्ट्रियसभा सदस्य भएकाले उनलाई सत्तापक्षको मतमा राखिएको छ। यदि उनले समर्थन नगरेको खण्डमा जसपाले समर्थन गरे पनि सत्तापक्षलाई मुस्किल पर्ने देखिन्छ।

यसले पनि अहिले कांग्रेस एमाले राजनीतिक दलसम्बन्धी अध्यादेश ल्याएर एकीकृत समाजवादीसमेत फुटाउने तयारीमा रहेको बताइन्छ। एकीकृत समाजवादीसँग राष्ट्रियसभामा आठ जना सदस्य छन्। चार सदस्यमात्र फुटाउन सके सत्तारूढ दललाई सहज हुने कांग्रेसका एक नेताले बताए।

प्रतिनिधिसभा हुँदै राष्ट्रियसभाबाट स्वीकृत भएमा सरकारलाई प्रतिस्थापन विधेयक ल्याउने वाटो खुल्ने छ।

क्रमशः पृष्ठ २ मा

सन्दर्भ: वैदेशिक रोजगार

वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघको चुनाव सन्धो

असार १७ गते निर्वाचन गर्ने निर्णय, विरोधमा व्यवसायी

ममता थापा

काठमाडौं- नेपाल वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघको निर्वाचन सरेको छ। संघले यही फागुन २ गतेलाई तय गरेको ३१औँ वार्षिक साधारणसभा तथा निर्वाचन आगामी असार १७ गते गर्ने गरी सार्ने निर्णय गरेको हो। संघका महासचिव मेघनाथ भुर्तेलले निर्वाचन सार्ने निर्णय भएको पुष्टि गरे।



उनले उक्त निर्णयको जानकारी जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई गराइसकेको बताए। 'पदलोलुप भएर निर्वाचन सारिएको होइन, वर्तमान कार्यसमितिले अगाडि बढाएका केही महत्त्वपूर्ण विषयहरू टुंगोमा पुर्‍याउनुपर्ने छ। अन्तिममा पुगिसकेका ती विषय नयाँ कार्यसमितिले अगाडि बढाउन नसके अवस्था देखेर निर्वाचन केही समय पर सार्ने निर्णय भएको हो,' महासचिव भुर्तेलले प्रभावसँग भने।

'अधुरा काम टुंग्याउन निर्वाचन सार्नुपन्थो'



मेघनाथ भुर्तेल
महासचिव
वैदेशिक रोजगार
व्यवसायी संघ

वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघको कार्यसमितिले फागुन २ गतेका लागि निर्धारण गरिएको निर्वाचन असार १७ गतेलाई सार्ने निर्णय गरेको छ। कार्यसमितिको उक्त निर्णय जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई जानकारी गराइएको छ। अब संघको स्थापना दिवसको दिन असार १७ गते निर्वाचन हुने छ। निर्वाचन सार्नुको पछाडि वर्तमान कार्यसमिति पदलोलुप भएर होइन, हामी निर्वाचन गर्ने तयारीमै छौं। निर्वाचन समिति बनाएर हामीले निर्वाचनको कार्यक्रम अघि बढाइसकेका थियौं। प्रतिनिधि दर्ताको काम चलि रहेको थियो।

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

संघको भवन, सय संख्याको प्रावधान खारेजी, मागपत्र प्रमाणीकरण निर्देशिका, सेवा शुल्कलगायतका विषय अन्तिम चरणमा पुगेकाले वर्तमान कार्यसमितिबाट टुंग्याउन निर्वाचन सार्नुपरेको उनको भनाइ छ। 'सय संख्याले जसरी व्यवसायीको घाँटी ड्याक्ने

'निर्वाचन तोकिएकै मितिमा हुनुपर्छ'



भुवनसिंह गुरुङ
अध्यक्षका उम्मेदवार
लोकतान्त्रिक-गणतान्त्रिक
संयुक्त प्यानल

वैदेशिक रोजगार व्यवसायी संघको निर्वाचन सार्ने निर्णयमा हाम्रो सहमति छैन। अन्तिम समयमा आएर निर्वाचन सार्नु वर्तमान कार्यसमितिको हतास मानसिकता र हारको मनस्थितिबाट आएको प्रस्ट देखिन्छ। चुनावी प्रक्रियामा होमिएपछि जसरी पनि तोकिएकै मितिमा सम्पन्न गर्नुपर्छ। हारको मनस्थितिबाहेक निर्वाचन सार्नुपर्ने कुनै कारण नै छैन। होइन भने चुनावी प्रक्रियामा जाऔं।

संघमा रहेको अस्तव्यस्ततालाई सुदृढीकरण गर्ने मूल एजेण्डा लिएर न नेतृत्वका लागि अगाडि बढेको छु।

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

काम भइरहेको छ, वर्तमान कार्यसमितिले पहिलोपटक मन्त्रिपरिषद्बाट निर्णय गराएर खारेजीका लागि संसद्मा पेस गराउन सफल भएको छ। संसद्को आउँदो अधिवेशनमा यसलाई 'क्लियर' गर्नु छ।

क्रमशः पृष्ठ ५ मा

NIMB
नेपाल इन्भेस्टमेन्ट मेगा बैंक लि.
NEPAL INVESTMENT MEGA BANK LTD.

Introducing
NIMB
PAYWEAR
Pay with Ease

1st TIME
in NEPAL

ट्याप गर्नुहोस्,
सजिलैसँग भुक्तानी गर्नुहोस्।

Stick, Tap & Pay

समृद्धिको पथमा सँगै अघि बढ्दै

केजरीवालबाट सिक्नुपर्ने पाठ

भारतको नयाँ दिल्लीमा दुई चुनावमा अत्यधिक मत ल्याएर दिल्ली सरकार चलाएको आम आदमी पार्टी यसपटक दोस्रो बनेको छ। यस पार्टीका अरविन्द केजरीवाल जो दुईपटक मुख्यमन्त्री बनेका थिए, निर्वाचनमा पराजित भएका छन्। कामको राजनीति भन्दै भारतमा भारतीय जनता पार्टी र कांग्रेस आइलाई भ्रण्डै निमिट्टिचान्न पारेको दल मदिरा घोटाला काण्डमा मुछिएसँगै जनताको मूल्यांकनमा परेको हो।

दिल्ली विधानसभामा ७० सिटमध्ये २०११ मा ३१ सिट, २०१५ मा ६७ सिट र २०२० मा ६२ सिट जितेको केजरीवालको दलले यसपटक २२ सिटमा मात्र जित निकाल्यो। यो नतिजासँगै अहिले नेपालका नयाँ दललाई 'प्रश्नमात्र हैन, काम गर' शैलीको सुझाव ओइरिन थालेको छ। हुन त यसअघि नै विवेकशील साभ्नाले नेपालका दललाई आम आदमीकोभन्दा पनि नमिठो पाठ सिकाइसकेको छ। तर अगुटोले हानेको कुकुर बिज्ली देख्दा तर्सिन्छ भन्ने नेपाली उखान चरितार्थ हुने खालको घटना हो दिल्लीको।

राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी, जनमत पार्टी, नागरिक उन्मुक्तिजस्ता दल नेपालमा हालै उदाएका दल हुन्। माओवादी छाडेर नयाँ दल बनाउने कसरतमा रहेका डा. बाबुराम भट्टराई कसैगरी राजनीतिमा छाउन सकेका छैनन्। तर तीन नयाँ दलले भने आफ्नो आकार बढाउने प्रयास गरिरहेका छन्।

यी तीनै दलको प्रयास पुराना शक्तिमाथि प्रहार गर्नु हो। भ्रष्टाचार, अनियमितता र दण्डहीनतामा डुबेका पुराना दलमाथि प्रश्न गरेकै कारण रास्वपा एकैपटक चौथो दलको रूपमा उदाएको हो। मधेसमा चरम जातीय राजनीति गरेका पुराना दललाई छाडेर जनमतमा प्रवेशको लहर पनि चल्थ्यो। यता सुदूरपश्चिममा परम्परावादी दललाई छाडेर नागरिक उन्मुक्तिलाई रोज्यो जनताले। तर नागरिक उन्मुक्तिको परिवारवादको राजनीति छताछुल्ल भइसकेको छ। हरेक सरकारमा जाने रोग जनमतलाई लागिसकेको छ।

सहकारी प्रकरणाका कारण रास्वपा बदनाम भइसकेको छ। आफ्नो दलप्रति आलोचना रास्वपाका सांसदहरूले सहनै सकेका छैनन्। जसकारण हिजो आलोचना र प्रश्न गर्दै जन्मिएको रास्वपामाथि ती प्रश्न सोभिन थालेका छन्। राजनीति सेवा हो। तर जब मेनस्ट्रिम पोलिटिक्समा छिर्छ, कार्यकर्तामुखी राजनीतिमा लाग्छ, तब भ्रष्टाचारको चास्नीमा नेताहरू डुब्छन्। यसको मूल्यांकन जनताले अवश्य दिन्छन् नै। त्यसैले कार्यकर्ता पोस्ने हैन, देश र जनताको सेवामा काम गरौं। विवेकशील साभ्ना र केजरीवालको हारबाट पाठ सिकौं।

श्रम सरोकार

वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा ठगिनबाट कसरी जोगिने ?

वैदेशिक रोजगारी नेपालीहरूको वाध्यता बनेको छ। रोजगारीका लागि विभिन्न मुलुकमा जाने क्रममा पाइलापाइलामै ठगिने गरेका घटनाहरू प्रशस्त घटेका छन्। त्यसैले तपाईं वैदेशिक रोजगारीका लागि जदि हुनुहुन्छ भने ठगिनबाट जोगिन यी विषयमा ध्यान दिन जरुरी छ:

आफ्नो नागरिकता, पासपोर्ट आफै बनाउने। वैदेशिक रोजगारको डिमाण्ड बुझ्न इजाजतप्राप्त म्यानपावर कम्पनीमा सीधा सम्पर्क राख्ने। कुनै पनि एजेन्ट, सब एजेन्टहरूसँग सम्पर्क नराख्ने। प्रत्येक त्यस्ता एजेन्ट, सब एजेन्टले कर्मिसनमा काम गर्ने हुँदा तिनिहरूमार्फत जाँदा कामदारहरूले बढी खर्च तिर्नुपर्ने हुन्छ। रोजगारबारे विस्तृत र आधिकारिक जानकारी म्यानपावर कम्पनीकै जिम्मेवार व्यक्तिकाट लिने।

विदेशमा कुनै आफन्त या साथी भए उनीहरूमार्फत पनि रोजगारदाता कम्पनीबारे जानकारी लिने। पत्रिकामा निस्कने विज्ञापन र त्यहाँ उल्लेखित जानकारीहरू, तलब, सर्त, सुविधा, खर्च आदिको अध्ययन गर्ने, सत्यता रुजु गर्ने। कम्पनीकै बारेमा कुनै शंका लागे खारेजीमा परेको हो होइन आफैले सोधपुछ गर्ने।

स्वास्थ्य परीक्षण गर्न गराउन पनि म्यानपावर कम्पनीले तोकिदिएको संस्थामा जाने, संस्था स्वीकृति प्राप्त हो, होइन, जाँच सकिन्छ, यसमा पनि कुनै एजेन्टको सहयोग नलिने। म्यानपावर कम्पनीले तोकेको खर्च केका लागि हो, जायज हो होइन राम्रोसँग बुझ्ने। अन्तरवार्तामा छनोट नभई, सबै कुराहरू रोजगारका सर्त, सुविधा, खर्च आदि आफूलाई चित्त नबुझी पासपोर्ट कसैलाई पनि नदिने।

सबै कुरा चित्त बुझेर ढुक्क भएपछि मात्र म्यानपावर कम्पनीले मागेको रकम दिने, भिसा लागिसकेपछि मात्र पूरा रकम दिने र बुझाएको सबै रकमको रसिद अनिवार्य लिने। बुझाएको वास्तविक रकमभन्दा कमको रसिद स्वीकार्नु हुँदैन।

हाल वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति प्राप्त भएपछि मोबाइलमै पनि एसएमएसमार्फत आफ्नो भावी रोजगार गन्तव्यबारे जानकारी लिनसकिने व्यवस्था छ, यो सुविधाको उपयोग गर्ने। एयरपोर्ट जानुअघि नै सबै आवश्यक ११ किसिमका कागजातहरू बुझ्ने, साथमै राख्ने। कुनै पनि बहानामा म्यानपावर कम्पनी या तिनका एजेन्टहरूले अधिकतम रकमभन्दा बढी मागेमा दिनुहुँदैन, दिनेपर्दा सोही रकमको रसिद लिनुपर्छ। सोही रसिदका आधारमा वैदेशिक रोजगार विभागमा ठगीको अभियोगमा म्यानपावर कम्पनीविरूद्ध उजुरी दिन सकिन्छ।

विचार

मानसिक स्वास्थ्यमा भोजनको प्रभाव

४० वर्षदेखि कार्यरत वरिष्ठ मानसिक रोग विशेषज्ञ डा. विश्वबन्धु शर्माको अनुभवमा मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन हाम्रो भोजनले ठूलो भूमिका खेल्छ। डा. शर्माका विचार 'सामान्य शारीरिक स्वास्थ्यको अवस्था मानसिक स्वास्थ्यको पूर्वाधार भएकाले जस्तो खानापिनले शारीरिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ, त्यो मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा सामान्य स्थापित मान्यता हो। केही खाद्यवस्तुको विशेष भूमिका रहन्छ।'

सूक्ष्म पोषण तत्वसहित रेशादार पदार्थ प्रचुर मात्रामा भएको खाना विशेषरूपले मानसिक स्वास्थ्य सबल पार्न मद्दत गर्छ। जतिसक्थो कम प्रशोधन गरिएको, शरीरमा एकैचोटी चिनीको मात्रा नबढाउने, ताजा खाद्यपदार्थले मस्तिष्क सक्रिय र प्रभावकारी बनाउन भूमिका खेल्छन्। अर्थात् विभिन्न थरिका स्वस्थ भोजनका साथै वनस्पतिजन्य भोजनले मस्तिष्कलाई क्रियाशील बनाउन सक्षम हुन्छ। त्यसैगरी विभिन्न फलफुलजस्तै सुन्तला, जुनार, अम्व्वा, विभिन्न प्रकारको बेरीहरू (जस्तै: काफल, ऐंसेलु, स्ट्रबेरी) फलफुलमा शरीरमा एन्टिअक्सिडेंट (बढौती हुने प्रक्रिया न्यूनीकरण गर्ने) तत्व, रेशादार हुन्छन्। यी तत्वहरूले मानसिक स्वास्थ्य सबल राख्न भूमिका खेल्छन्।

त्यसैगरी तरकारीजस्तो चोकाउली, काउली, मुला आदिजस्ता तरकारी पनि महत्वपूर्ण मानिन्छन्। गाढा हरियो पात, रंगिन तरकारी जस्तै: फर्सी, चुकन्दर, रातो बन्दा आदिमा पर्याप्त मात्रामा फाइटोकेमिकल (एक रसायन जुन मस्तिष्कका लागि उपयोगी) हुन्छ। मानसिक स्वास्थ्यमा सकारात्मक असर पार्छ। स्वस्थकर खानाको चर्चा गर्दा वैज्ञानिकले महत्त्वपूर्ण कुरा सुरुआत भएको छ। मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएर आएका विरामीलाई ओखर, विभिन्न विर्या (आलस, तिल, फर्सीको विर्या) र रंगिन दलहन र कालो दाल, रातो दाल मुग्रे प्रयोग गर्ने सल्लाह दिइन्छ।

डा. शर्माको भनाइले स्पष्ट हुन्छ कि प्रायः मानसिक स्वास्थ्य सबल राख्न पनि त्यस्ता भोजनले भूमिका खेल्छन् जुन भोजनले मुटु, कलेजो, पाचन प्रणाली स्वस्थ राख्छ। विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानले सिद्ध गरेका छन्। डा. शर्माको भनाइअनुसार 'मस्तिष्कका लागि भिटामिन 'बी' १२, भिटामिन 'डी' आदि पनि महत्त्वपूर्ण छन्। भिटामिन 'बी' १२ को धेरै कमी भए विसंने रोगको जस्तै लक्षण देखापर्ने सम्भावना हुन्छ। 'चरुवा कुखुराको अण्डा, ताजा पानीका माछा, चरुवा जनावरको मासुको सेवन मस्तिष्क स्वस्थ राख्न उपयुक्त हुन्छ। हुन त कति स्वास्थ्यकर्मिले भिटामिन 'बी' १२ शाकाहारी भोजनमा पाइन्न भन्ने ठान्छन्। तर वनस्पतिजन्य भोजन जस्तै: चिज, पनिर, दही, मोहीले शरीरमा भिटामिन 'बी' १२ पुग्छ'

भन्ने डा. शर्माको अनुभव छ। 'मस्तिष्कका कोषिकाहरू नष्ट भएपछि पुनर्जीवित हुँदैनन्, त्यसैले नष्ट हुने प्रक्रिया न्यूनीकरण गर्न सकेसम्म स्वास्थ्यका भोजनमा ध्यान दिनुपर्छ।' विगत केही वर्षदेखि पोषण र मानसिक स्वास्थ्य अनेक अनुसन्धान भइरहेको र मानसिक रोगविज्ञले मानसिकरूपमा स्वस्थ रहन व्यायाम, निद्रा, सामाजिक सक्रियातालाई पनि महत्त्वपूर्ण ठान्छन्। मानसिक समस्या भएर विभिन्न औषधि सेवन गर्दा त्यसबाट हुने 'साइडइफेक्ट' न्यूनीकरण गर्न पनि पौष्टिक भोजनको जरुरत पर्दछ। कुनै औषधिले कब्जियत गराए पर्याप्त मात्रामा सुप, पानी वा मोही पिउने र विभिन्न थरिका साग, फलफूलजस्ता रेशादार तत्व बढी भएका भोजनको प्रयोग गर्नुपर्छ। त्यसैगरी अनिद्राको कारणले मस्तिष्क र पाचन प्रणालीमा समस्या हुनसक्ने भएकाले यो बेलाभा पनि भोजन र जीवनशैलीसम्बन्धी परामर्श दिइन्छ। सुत्ने बेला तातो दूध र बेसारको सेवन गर्ने, रातिको समयमा धेरै क्यालोरी र कोसोजन्य वस्तु आदि नखाने सल्लाह दिइन्छ। पाचन अंग आन्द्रा र आन्द्रामा भएका सूक्ष्म किटाणुले पाचन प्रणालीलाई मजबुत गराउने छ भन्ने हालै वैज्ञानिक अनुसन्धानले देखाएको छ।

मानसिक स्वास्थ्यसँग भोजन जोडिएको छ भन्ने तथ्य त केही चिकित्सकले अगाडिदेखि भन्दै आए पनि यो कुरा आममानिसले बुझ्न अझै बाँकी छ। पेटभित्रको अंगको फरक-फरक सञ्चालन प्रक्रिया छ। आकाश गंगामा खबौं तारा रहेजस्तो पेटभित्र पनि खबौं किटाणु छन्। जीवाणु, दुसी आदि शरीरको विभिन्न भाग (आन्द्रा) भुँडीको साथै कोक्सो आदिमा अवस्थित रहन्छन्। यिनको उपस्थितिले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा भूमिका खेल्न सक्नेबारे अनुसन्धान भइरहेको छ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानले भन्छ, 'धेरैजसो शारीरिक रोगको जरो पेटमा हुन्छ।' आयुर्वेद विज्ञानले पनि पेटको समस्या परेपछि विभिन्न रोग उब्जिन्ने उल्लेख गरेको छ। अहिलेको वैज्ञानिक अनुसन्धानले सिद्ध गरेको छ कि 'पेटको स्वास्थ्यले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर पर्छ। सजिलो बुझ्ने भाषामा बुझ्ने हो भने मानसिकरूपमा सबल हुन स्वस्थकर भोजन चाहिन्छ। मानसिक रोगीलाई केवल पेटको स्वास्थ्य राम्रो पारेरमात्रै उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने होइन। मानसिक तनाव, डिप्रेसन, छारेरोग, उन्माद हुँदा औषधिको जरुरत पर्छ नै। कतिलाई त लामो समय औषधि जरुरत पर्छ। तर मानसिक रोग लागेका मानिसलाई औषधिको साथै स्वस्थ भोजनको पनि जरुरत पर्छ भन्नेचाहिँ पक्कै हो। जस्तो छारेरोग लागेको मानिसले जाड रक्सी त छुनै हुँदैन।

हाम्रो पेट स्वस्थ भयो भने अर्थात् स्वस्थ खाना खाेयौं भने मानसिक स्वास्थ्यको उपचार पनि ठूलो भूमिका खेल्छ। पेट र मस्तिष्कबीचको प्रगाढ सम्बन्ध छ। यतिसम्म कि पेटलाई त

दोस्रो मस्तिष्क नै मानिएको छ। यो स्पष्ट छ कि पेटमा रहेको खबौं जीवाणुको स्वास्थ्य पनि हाम्रो भोजनमा नै निर्भर रहन्छ। अनि तीनै जीवाणुले र किटाणुले हाम्रो मस्तिष्क भावना उत्तार चढावमा भूमिका खेल्छ। सरकारको स्वास्थ्यको कार्यक्रममा मानसिक रोगको उपचार र मानसिक स्वास्थ्य अति कम प्राथमिकतामा पर्छ। किनभने जो यो समस्याबाट पीडित छ उसले आफूलाई भएको समस्याको बारेमा बोल्न सक्दो आवाज उठाउन सक्दैन। जसलाई यो समस्या परेको छैन, उसले मानसिक रोगीप्रति हेर्ने दृष्टिकोण सकारात्मक रहेको पाइँदैन।

शरीर स्वस्थ रह्यो भने मन स्वस्थ रहन्छ, पेट स्वस्थ भए मन र शरीर दुवै स्वस्थ भन्ने भनाइ पनि छ। विज्ञले भन्छन्- पेटको स्वास्थ्यसँग छ सम्बन्ध अहिले विभिन्न विसंने रोग, पार्किन्सको समस्याले मानसिक समस्यामा पनि भूमिका खेल्छ। सेराटोनिन नामको तत्व पेटमा ८० प्रतिशत उत्पन्न हुन्छ। सेराटोनिनले मानव मस्तिष्कमा प्रभाव पारेर आनन्दको अनुभूति जगाउँछ। तर मस्तिष्कमा सेराटोनिनको कमी भएपछि उदास हुने समस्या उत्पन्न हुन्छ। जुन तत्व पेटमा उत्पन्न भएर मस्तिष्कको कार्यलाई निरन्धण गर्छ। त्यसैले पेट स्वस्थ राख्न भोजन निद्रा, व्यायामको कुराले महत्त्व राख्छ। रेशादार पदार्थ भएको भोजनको उपयोग गर्दा मनको स्वास्थ्य सबल राख्न पनि मद्दत गर्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको एक तथ्यांकअनुसार कुनै पनि समाजमा १५ प्रतिशत मानिस विभिन्न किसिमका मानसिक समस्याबाट पीडित हुन्छन् र दुई प्रतिशत मानिसमा अति कडा खालका मानसिक समस्या रहेको छ। यस अर्थमा नेपालमा पनि भ्रण्डै ४० लाख मानिस विभिन्न किसिमका मानसिक समस्याबाट पीडित छन् र भ्रण्डै छ लाख मानिसमा कडा किंसमको मानसिक समस्या रहेको छ। यस्ता मानसिक समस्यामध्ये सुस्त मनस्थिति, विभिन्न किसिमका लागूऔषधिहरू प्रयोग गरेर विक्षिप्त भएका मानिस, विभिन्न किसिमका सामाजिक समस्या परेर मानसिक अपराध र डिप्रेसन, प्रसवपछि मानसिक समस्या परेका आदि व्यक्ति पनि पर्छन्। अहिलेको बदलिँदो सामाजिक अवस्थाले गर्दा बढ्दै गरेका मानसिक समस्या अझ थपिएका छन्। विश्व स्वास्थ्यको तथ्यांकलाई हेर्ने हो भने संसारभरमा मानिसलाई सबभन्दा बढी अशक्त भार पर्ने १० वटा रोगमध्ये पाँच वटा त मानसिक रोग नै छ। त्यसमा पनि डिप्रेसन (मानसिक अवस्था) दोस्रो स्थानमा छ। बढ्दो मानसिक रोगको समस्याको दिगो समाधानका लागि समयमै औषधोपचार गर्नुको साथै उचित खानपानमा पनि ध्यान दिन आवश्यक छ। यसबारेमा जनस्तरमै चेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्ने देखिन्छ। *रासस*

(लेखक जनस्वास्थ्य तथा पोषणविद् हुन्)

पाठक मञ्च

सरकारी गाडीको दुरुस्प्रयोग, जनताको करमाथि खेलबाड

सरकारले बनाएको कानुनअनुसार सार्वजनिक विदाका दिन सरकारी गाडी चल्न पाउँदैन। चलाउने परेमा सम्बन्धित निकायबाट अनिवार्य रूपमा अनुमति (पास) लिनुपर्छ। सरकारी कर्मचारीलाई गाडी दिनुको कारण कार्यालय आउजाउका निम्ति हो। सरकारी तथा सार्वजनिक विदाका दिन सरकारी कार्यालयहरू बन्द हुन्छन्।

त्यसैले, विदाका दिन गाडी चलाउन निषेध छ। यद्यपि, कर्मचारीहरूले सरकारको कानुनकै धज्जी उडाएर सरकारी, सार्वजनिक विदाका दिन पनि गाडी हुँइकाएको पाइन्छ। विदाका दिन घरपरिवार घुमाउन्, ससुराली जान, आफन्त घुमाउन वा ड्राइभिङ सिकाउनसमेत कर्मचारीहरू सरकारी गाडीको दुरुपयोग गर्छन्। विदाका लागि गाडी गुडाए पनि सम्बन्धित निकायबाट अनुमति लिइएको हुँदैन।

फेरि ट्राफिक प्रहरी पनि विदाका दिन चलेका सरकारी गाडीलाई न रोक्छ, न पास छ कि छैन ? भनेर चेकजाँच गर्छ। सरकारी गाडी जनताले तिरैको करबाट किनिएको हो। त्यो गाडी कर्मचारीलाई प्रयोग गर्नमात्र दिइएको हो। यदि गाडी दुरुपयोग भएमा जनताको करको दुरुपयोग भइरहेको स्पष्ट हुन्छ। विडम्बना, यहाँ जनताले रगतपसिना बगाएर तिरैको करको कसलाई मतलब ?

यता, कर्मचारी र जनप्रतिनिधिलाई गाडीमात्र दिएर पुग्दैन। चालक पनि दिनुपर्छ। गाडीमा इन्धन हालिदिनुपर्छ। अनि बेलाबेलामा मर्मत पनि गर्नुपर्छ। यो पनि जनताले करबाट गरिन्छ। यसरी विदाका दिन सरकारी गाडी चलाउँदा जनतामाथि थप

भार पर्छ। किनकि त्यो गाडी चलाउँदा खर्च हुने इन्धन त जनताले तिरैको करबाट पूर्ति गरिन्छ। अनि केही गरी गाडी विग्रिएमा पनि सर्वसाधारणकै करबाट मर्मत गरिन्छ।

जनप्रतिनिधि होस् या सरकारी कर्मचारी सबै सर्वसाधारणको कर दुरुपयोग गर्नतिरै लागिपरेका छन्। अहिले बाटोमा जतातै सिंसिटिभी क्यामरा छन्। ती क्यामरा पनि सर्वसाधारणकै करबाट जोडिएका हुन्। सिंसिटिभी क्यामरा जडान गर्नुको कारण केही कतै अपराध वा सरकारी गाडीको दुरुपयोग भएमा त्यसमार्फत निगरानी गरेर कारबाही गर्नु हो। तर, अहिले विदाका दिनसमेत सरकारी गाडी दुरुपयोग भइरहँदा सिंसिटिभी क्यामरामार्फत त्यस्ता कर्मचारीलाई कारबाही गरिएको पाइँदैन।

ट्राफिक प्रहरी आफ्ना कामप्रति जिम्मेवार भएनन्। उनीहरू न विदाका दिन सरकारी गाडी चलाउनेलाई कारबाही गर्न सक्छन् न थोत्रा, पुराना भाडाका सवारीसाधन चलाउनेलाई। अहिले काठमाडौँ उपत्यकामा वायु प्रदूषण बढ्दो छ। अध्ययनले देखाइसकेको छ कि वायु प्रदूषण बढ्नुमा थोत्रा, पुराना सवारीसाधन चलाउनु प्रमुख कारण हो। बाटोमा २० वर्ष पुगेका सार्वजनिक सवारीसाधन धुँवाको मुस्तो फचालेर गुडिरहेका छन्।

जबकि यस्ता सवारीसाधन चलाउन कानुनमै प्रतिबन्ध लगाइएको छ। दुर्भाग्य ट्राफिक प्रहरीले कानुन कार्यान्वयनमा चासो नर्दिँदा वा सीमित यातायात व्यवसायीको हितमा मात्र काम गरिदिँदा यसको असर जनस्वास्थ्य र सहरमाथि परेको छ। गाडीबाट निस्किएको

धुँवाका कारण आमनागरिकको स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रोग देखापर्न थालेको छ। बाटोमा हिँड्दा साससमेत फेर्न गाह्रो हुन्छ, प्रदूषणका कारण। वनस्पतिहरू पनि मर्दै गएका छन्। प्रदूषणले सहर नै अस्तव्यस्त बनेको छ। तर, प्रदूषणको अनुसन्धानले सिद्ध गरेको छ कि 'पेटको स्वास्थ्यले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि असर पर्छ। सजिलो बुझ्ने भाषामा बुझ्ने हो भने मानसिकरूपमा सबल हुन स्वस्थकर भोजन चाहिन्छ। मानसिक रोगीलाई केवल पेटको स्वास्थ्य राम्रो पारेरमात्रै उपचार गर्न सकिन्छ भन्ने होइन। मानसिक तनाव, डिप्रेसन, छारेरोग, उन्माद हुँदा औषधिको जरुरत पर्छ नै। कतिलाई त लामो समय औषधि जरुरत पर्छ। तर मानसिक रोग लागेका मानिसलाई औषधिको साथै स्वस्थ भोजनको पनि जरुरत पर्छ भन्नेचाहिँ पक्कै हो। जस्तो छारेरोग लागेको मानिसले जाड रक्सी त छुनै हुँदैन।

हाम्रो पेट स्वस्थ भयो भने अर्थात् स्वस्थ खाना खाेयौं भने मानसिक स्वास्थ्यको उपचार पनि ठूलो भूमिका खेल्छ। पेट र मस्तिष्कबीचको प्रगाढ सम्बन्ध छ। यतिसम्म कि पेटलाई त

राज्यको ढुकुटीमा आउने राज्यस् दिनप्रति दिन घट्दै गएको छ। सरोकारवाला निकायहरू राज्यस् बढाउनतिर नभई सरकारी खर्च बढाउनतिर केन्द्रित छन्। राज्यको ढुकुटी रिनिँदै गएको छ। सरकार नै भन्छ, आम्दानीभन्दा खर्च धेरै बढेको हो। तर, सरकारमा बस्नेहरू यो किन बुझ्दैनन्। कर्मचारीहरूमा किन दिमाग पलाउँदैन ? कर्मचारी सरकारी कामका लागि मात्र राखिएको होइन। राज्यलाई जोगाइराख्नु वा राज्यलाई क्षति हुने काम हुन नदिनु उनीहरूको कर्तव्य र दायित्व पनि हो।

त्यसैले त कर्मचारीलाई राष्ट्रसेवक भन्ने गरिन्छ। तर, हामी कहाँ एउटै कर्मचारी पनि राष्ट्रप्रति जिम्मेवार नहुन् निकै विडम्बनापूर्ण कुरा छ। कर्मचारी र जनप्रतिनिधिहरू नै आफ्नो स्वार्थमा रमाउँदा जनताले त दुःख पाए नै सँगै राज्यसमेत संकटमा परेको छ।

राजस्व नउठे पनि कर्मचारी र जनप्रतिनिधिलाई तलबभत्ता खुवाउनेपैथ्यो।

अनि सरकार कर्मचारी र जनप्रतिनिधिलाई विदेशीसँग ऋण लिएर तलबभत्ता खुवाइरहेको छ। यिनीहरूलाई तलबभत्ता खुवाउँदा खुवाउँदै विदेशीसँग २७ खर्ब खर्च लिइसकेको छ, सरकारले। अझै कति लिने हो थाहा छैन। त्यो विदेशी ऋणको मासिक साँवाव्याज मात्र अबौं लिनुपर्छ। जति मुलुकमा राजस्वसमेत उठ्दैन। अहिले सरकार एउटा देशबाट ऋण लिएर अर्को देशको साँवाव्याज भुक्तानी र कर्मचारी, जनप्रतिनिधिलाई तलबभत्ता खुवाइरहेको छ। तर, कुनै दिन विदेशीले ऋण दिन छोडेपछि के गर्छ सरकार ?

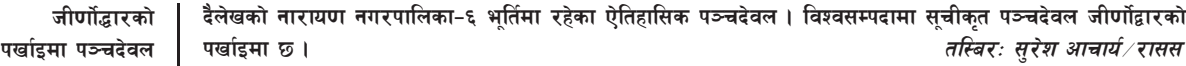
- *रखा थापा, भक्तपुर*

जानकारी

अब यस दैनिकले हरेक दिन पत्र-मञ्जुषा स्तम्भ सुरु गरेकाले पाठक वर्गहरूले आफूले चाहेको विषय वस्तु, सरकारी निकायको काम कारबाही वा पत्रिकामा सम्प्रेषण भएको समाचारका बारेमा पत्र लेख्नु भएमा त्यसलाई जस्ताको त्यस्तै प्रकाशन हुने जानकारी गराइन्छ ।-संपादक

prabhabdailynews@gmail.com

facebook.com/prabhbab online





खण्डाचक्र नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

website: www.khandachakramun.gov.np
E-mail: khandachakra.mun@gmail.com

मान्म, कालिकोट
कर्णाली प्रदेश, नेपाल
२०७३

शिलवन्दी दरभाउपत्र आव्हानको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८१/१०/२८

खण्डाचक्र नगरपालिका कार्यालयबाट चालु आ.व. मा यस नगरपालिका अर्न्तगत विभिन्न सामुदायिक विद्यालयमा बितरण हुने तपसिल उल्लेखीत सेनिटरी प्याड खरिद गर्नुपर्ने भएकाले सम्बन्धित इजाजतप प्राप्त इच्छुक फर्म तथा कम्पनीबाट निम्नशर्तको अधिनमा रही रित पूर्वक शिलवन्दी दरभाउपत्र आव्हान गरिएको छ ।

तपशिल

ठेक्का न	कामको विवरण	कुल ल.ई. ठ्याट सहित रकम रु.	घरौटी रु.	बोलपत्र दस्तुर फिर्ता नहुने गरी	कैफियत
KM/SPS/ GOOD/SQ/01/ 2081/082	तोकिएको परिमाण र स्पेसिफिकेसन अनुसार सेनिटरी प्याड खरिद गरी कार्यालय सम्म दुवानी गर्नुपर्ने कार्य)		रु ७००००.००	रु ३०००.००	

विस्तृत विवरणका लागि <https://www.bolpatra.gov.np/egp> हेर्न सकिने छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत



‘इन्डोर सुटिङ स्टुडियो’का लागि बोलपत्र आह्वान

चलचित्र विकास बोर्डले काभ्रेपलाञ्चोकको बनेपा नगरपालिकाको वडा नं १० र १३ मा निर्माण हुन लागेको ‘इन्डोर सुटिङ स्टुडियो’का लागि बोलपत्र आह्वान गरेको छ । आज बोर्डले सूचना सार्वजनिक गर्दै निर्माणका लागि इच्छुक कम्पनीले आगामी ३० दिनभित्र ‘इ-बिडिङ’मार्फत आवेदन दिन सक्ने जनाएको छ । बोर्डका अध्यक्ष दिनेश डिस्लीले धेरै वर्षदेखि देखिएको चलचित्रकर्मीको सपना छिट्टै पूरा हुने जानकारी दिए ।



सोमवार, २८ माघ २०८१ (Monday, February 10, 2025)

चौथो ‘स्पेस एण्ड डिजाइन एक्सपो’ सम्पन्न



■ प्रभाव संवाददाता

काठमाडौँ – चौथो ‘स्पेस एण्ड डिजाइन एक्सपो २०२५’को विजेता नली शाक्य र प्रमिषा लामिछाने बनेका छन् । क्याफे थिमतर्फ प्रमिषा र थेसिस थिमतर्फ नली विजेता चुनिएका हुन् । एक्सपोमा थेसिसतर्फ सानुमाया बानिया दोस्रो र दुर्गादिशी पौडेल तेस्रो घोषित हुँदा क्याफेतर्फ जिनिया महर्जन दोस्रो, रोशन लामिछाने तेस्रो भए ।

इन्टरियर डिजाइनर्स एसोसियसन नेपाल (आईडिया नेपाल) का पुर्व अध्यक्ष सानु राजा शित्यकार, विन्दा कक्ष्यपति प्रधान तथा आईडिया नेपालका वर्तमान उप-अध्यक्ष उषा रायमाझी र महासचिव रामगोपाल तन्डुकार, गायक उदय सोताइ, समाजसेवी सुवहादुर श्रेष्ठ लगायतले विजेतालाई पुरस्कार वितरण गरे ।

कार्यक्रममा दर्शकहरूको रोजाईको भोट मार्फत थेसिस श्रेणीतर्फ निभाश श्रेष्ठ र क्याफे डिजाइनतर्फ प्राची ठाकुर

पब्लिक चोईस अवार्ड जित्न सफल भए । ‘स्पेस एण्ड डिजाइन एक्सपो २०२५’को जजमेन्टमा क्याफेतर्फ मुकेश महर्जन र रीजु महर्जन र थेसिसतर्फ रञ्जन प्रजापती र जरिना वज्राचार्य रहेका थिए ।

आईआईएफटी स्कूलअफ फेशन एण्ड इन्टरियर डिजाइनका विद्यार्थीहरूले शनिवार थेसिस र इन्टरियर डिजाइनका अवधारणा समेत प्रस्तुत गरे । ललितपुरको जयलालाखेमा आयोजित चौथो ‘स्पेस एण्ड डिजाइन एक्सपो’मा आईआईएफटीका ४६ जना विद्यार्थीले इन्टरियर डिजाइनको महत्व उजागर उजागर समेत गरेका थिए । जसमा मानिसको जीवनशैलीमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्नका साथै जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने विश्वास गरिएको छ ।

बरिष्ठ फोटो पत्रकार हरि गोपाल प्रधानको अध्यक्ष, राष्ट्रियसभा सदस्य तथा नेपाली कांग्रेसका केन्द्रीय सदस्य जीतजंग बस्नेत प्रमुख अतिथि रहेको कार्यक्रममा विशेष अतिथिको रूपमा

ललितपुर महानगरपालिका वडा-४ का अध्यक्ष सन्तोष खड्का, इन्टरियर डिजाइनर्स एसोसिएसन अफ नेपाल (आईडिया नेपाल)का अध्यक्ष श्याम श्रेष्ठ र रेस्टुरेन्ट एण्ड बार एसोसिएसन नेपाल (रेवान) का अध्यक्ष संघर्ष विष्ट, फेशन डिजाइनर तथा नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघकी उपाध्यक्ष सुदिना श्रेष्ठ, एडभोकेट तथा लिटिल फ्लावर पब्लिक स्कूलका अध्यक्ष लक्ष्मण महर्जन, मिस मंगोल-२०२४ की विजेता एन्जल राई, कर्पोरेट खबरका अध्यक्ष उज्वलजंग शाह, मैनाली मार्केटिङका अध्यक्ष प्रेमहरि मैनाली, नेपाली कांग्रेस ललितपुर जिल्ला कार्यसमिति सदस्य सन्तोषराज केसी, व्यवसायी उज्वलकृष्ण श्रेष्ठलगायतको कार्यक्रममा उपस्थिती रहेको थियो । अतिथिहरले आईआईएफटीका विद्यार्थीको सिर्जना अवलोकन गर्दै इन्टरियर डिजाइन अहिले जीवनशैली जस्तै भइसकेको धारणा राखे ।

कार्यक्रममा राष्ट्रियसभा सदस्य बस्नेतले कार्यक्रममा कुनैपनि विशेष विषयको जनसत्ती अभाव रहेको हाम्रो देशमा स्पेस एण्ड इन्टरियल डिजाइनहरूको प्रतिस्पर्धा गराएर व्यवस्थित तथा आनन्दायी संरचना निर्माणमा यस स्कूलले महत्वपुर्ण योगदान पुर्याएको बताए । ‘विगतमा यस्तो अध्ययनका लागि विदेशिनु पर्ने बाध्यता थियो,’ उनले अगाडि भने ‘अहिले आईआईएफटी स्कूलले यस्तो पाठ्यक्रममा पढाई गराएकोले विद्यार्थीले शुलभ र सस्तोमा अध्ययन गर्न पाएँ ।’ यसले अध्ययनका नाममा विदेशी पैसाको समेत रोकथाम गरेको उनले धारणा राखेका थिए ।

विद्यार्थीहरूका लागि मात्र नभई इन्टरियर डिजाइन क्षेत्रमा संलग्न सम्पूर्ण नवप्रतिभालाई व्यावसायिक जगततसंग जोड्दै सर्वसाधारणलाई समेत यस विषयमा जानकारी दिन स्पेस एण्ड डिजाइन एक्सपो पब्लिक प्लेसमा आयोजना गरिएको आईआईएफटीका म्यानेजिङ डाइरेक्टर फुपु तेन्जिङ शेर्पाले बताए । उनले यस्ता क्रियाकलापले विद्यार्थीहरूको सिर्जनालाई व्यावसायिकतर्फ अघि बढाउने उद्देश्य रहेको छ ।

प्रदर्शनीमा थेसिस श्रेणी र क्याफे डिजाइन श्रेणी गरि दुई श्रेणीमा विभाजन गरि जम्मा ४६ ओटा मकप डिजाइनहरू प्रदर्शित गरिएका थिए ।

विगत लामो समयदेखि फेशन र इन्टरियर डिजाइनको अध्यापन गराउँदै आएको आईआईएफटी ललितपुरको कुमारीपाटी, काठमाडौँको बागवजार प्लाजा र हेटौँडा प्लाजामा रहेको छ । डिजाइनिङ अध्यापनमा आईआईएफटीले नेपालमा छुट्टै पहिचान बनाएको छ । नेपालकै एक नम्बर फेशन तथा इन्टरियर डिजाइन एकेडेमीका रूपमा स्थापित आईआईएफटीले सयौं फेशन डिजाइनरहरू उत्पादन गरिसकेको छ ।

गीतकार गिरीको ‘सुनगाभा’ गीत-गजल संग्रह सार्वजनिक



■ प्रभाव संवाददाता

काठमाडौँ– युवा कवि, गीतकार एवं पत्रकार सन्त गिरी ‘गाउँले’ द्वारा लिखित गित गजल संग्रह ‘सुनगाभा’को विमोचन गरिएको छ । नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य सचिव धनप्रसाद सुवेदीले हालै विमोचन गरेका थिए । साथै सोही कार्यक्रमबीच विभिन्न व्यक्तित्वहरूलाई राष्ट्रिय यात्रा सम्मान प्रदान गरिएको थियो । राष्ट्रिय यात्रा साप्ताहिकद्वारा आयोजित कार्यक्रममा नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानका सदस्य सचिव धनप्रसाद सुवेदीले विभिन्न व्यक्तित्वहरूलाई सम्मानपत्र प्रदान गरेका थिए । सम्मानित हुनेहरूमा वरिष्ठ अधिवक्ता चन्द्र काफ्ले, राप्रपा नेपालका सहायक महामन्त्री डम्बरप्रसाद शिवाकोटी, नेपाली कांग्रेस काठमाडौँ क्षेत्र नं. १० (ख) का समापति धर्मनन्द श्रेष्ठ, राप्रपाका युवा नेता तथा अधिवक्ता गणेश गिरी, राष्ट्रवाणी साप्ताहिकका सम्पादक ताराचन्द्र देवकोटा, सहकारी विज्ञ डा. देशमर्दन बस्न्यात, तारकेश्वर नगरपालिकाका पूर्व वडा अध्यक्ष तथा समाजसेवी मनोहरी तिवारी रहेका छन् ।

सम्मानित हुने अन्य व्यक्तित्वहरूमा सुदामा साप्ताहिकका सम्पादक गोपाल आचार्य, दिव्यदर्शन साप्ताहिकका सम्पादक शुशिल तिवारी, रहस्य साप्ताहिकका सम्पादक मुक्ति वास्तोला, छहरा साप्ताहिकका सम्पादक गोपाल छाड्छा राई, नेपाल पत्रकार महासंघ काठमाडौँ शाखाका उपाध्यक्ष कमल राना, वरिष्ठ संगितकार तथा गायक भोजराज प्रसाई, चलचित्र निर्माण नियन्त्रक नारायण चालिसे, वेस्ट पइट सकेण्डरी स्कूलकी प्रधानाध्यापक अन्जु दिक्षित, राप्रपाका केन्द्रीय सदस्य उदय पोखरेल, चन्द्रागिरी नगरपालिका वडा नं. ३ का वडा अध्यक्ष दुर्गालाल महर्जन, चन्द्रागिरी नगरपालिका वडा ७ का वडा अध्यक्ष शम्भु केसी, अनुसन्धानकर्ता तीर्थराज गिरी स्ट्याण्डर्ड कोडिङ स्कूलका प्रधानाध्यापक मोहन श्रेष्ठ रहेका थिए ।

राष्ट्रिय यात्रा साप्ताहिकका प्रधान सम्पादक/प्रकाशक सन्त गिरीको समापतित्वमा भएको यस कार्यक्रमको भेषराज पाण्डेले सहजिकरण गरेका थिए ।



पुवा खोला-वान हाइड्रोपावर लिमिटेड

रजिष्टर्ड कार्यालय, अनामनगर-२९ काठमाण्डौ । सम्पर्क नं.: ०१-४१०२७१०

विशेष साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८१/१०/१५

यस पुवा खोला-वान हाइड्रोपावर लिमिटेड कम्पनीको मिति २०८१/१०/१० गते बसेको संचालक समितिको बैठकबाट कम्पनीको विशेष साधारण सभामा निम्न लिखित मिति, समय र स्थानमा बसी तपसिल बमोजिमका विषय प्रस्तावहरू उपर छलफल गर्न भएको हुँदा सम्पूर्ण शेयरधनी सदस्य महानुभावहरूको जानकारी को लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

सभा हुने मिति, समय र स्थान:

मिति : २०८१/१०/३० गते

समय : बिहान ११:०० बजे

स्थान : अनामनगर-२९, काठमाडौँ, कम्पनीको रजिष्टर्ड कार्यालय

छलफल तथा निर्णयका लागि निर्धारित विषय सूची तथा प्रस्तावहरू:

क) विशेष प्रस्तावहरू:

१. कम्पनीको अधिकृत पूँजी र जारी पूँजी वृद्धि गर्न प्रवन्ध पत्रमा संशोधन गर्ने सम्बन्धमा ।

२. आयोजनामा थप लगानी गर्ने सम्बन्धमा ।

३. कम्पनीमा रहेको जगेडा शेयर विक्री सम्बन्धमा ।

ख) विविध

सञ्चालक समितिको आज्ञाले

कम्पनी सचिव

अन्य जानकारी:अन्य जानकारीको लागि कम्पनीको सम्पर्क नं ०१-४१०२७१० मा सम्पर्क गर्नुहुन पनि अनुरोध गरिन्छ ।

रंजशाला

आहा ! पोखरा गोल्डकप

श्रीस्टार सेमिफाइनलमा



■ प्रभाव संवाददाता

कास्की– श्रीस्टार फुटबल क्लब पोखरामा जारी राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय अन्तर क्लब आर्मान्वत आहा ! रारा पोखरा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । पोखरा रङ्गशालामा आइतवार भएको क्वाटरफाइनलको दोस्रो खेलमा टाइब्रेकरमा श्रीस्टार मछिन्द्र फुटबल क्लबलाई पराजित गर्दै सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको हो । खेलको नियमित तथा थप गरिएको समयमा दुवै टोलीबाट गोल हुन नसकेपछि खेलको निर्णय पेनाल्टी सुटआउटबाट गरिएको थियो । पेनाल्टीमा श्रीस्टारले ४-२ गोलले जित निकाल्यो ।

पेनाल्टीमा मछिन्द्रका विशाल घलानको प्रहार बारमा लागेर गोल हुन सकेन । श्रीस्टारका गोर्लकिपर सरिनले मछिन्द्रका आदित्य शाक्यको प्रहार रोकन सफल भएपछि श्रीस्टारले अन्तिम चारको यात्रा तय गरेको हो । मछिन्द्रका सनिश श्रेष्ठ र दिवाकर चौधरीको प्रहारले भने गोलको

दिशा लिएको थियो ।

श्रीस्टारका लागि दिपेश घले, फोडे फोफाना, विराज महर्जन र लक्ष्मण रुचालले गोल गरे । प्रतियोगितामा मछिन्द्रले विभागीय टोली एपिएफ क्लबलाई पजित गरी क्वाटरफाइनलको यात्रा तय गरेको थियो । श्रीस्टारले भने सिधै क्वाटरफाइनल खेलेको हो । प्रतियोगिताअन्तर्गत सोमवार चर्च व्याइज र विभागिय टोली नेपाल आर्मी क्लबका बीच खेल हुने आयोजक सहारा क्लब पोखराका अध्यक्ष केशवराज बरालले जानकारी दिए । यही फागुन ३ गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगिताको विजेताले नगद रु १२ लाख, उपविजेताले रु छ लाखसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र पाउनेछन् ।

यसैगरी प्रतियोगिताको सर्वोत्कृष्ट खेलाडीलाई स्कुटर प्रदान गरिने छ । प्रतियोगितामा विभागत रूपमा सर्वाधिक गोलकर्ता, उत्कृष्ट डिफेन्डर, गोलरक्षक, मिडफिल्डर, स्ट्राइकर र प्रशिक्षकले जनही रु २५ हजार नगदसँगै ट्रफी पाउने छन् ।

अर्जुन ट्रफी: अत्तरिया फाइनलमा

बैतडी (प्रस)– धनगढीमा जारी अर्जुन ट्रफी राष्ट्रिय क्रिकेटमा सिवाइसी अत्तरिया फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । आइतवार भएको सेमिफाइनलमा खेलमा डिंसिए धनगढीलाई छ विकेटले हराउँदै अत्तरिया फाइनलमा पुगेको हो ।

जितका लागि एक सय नौ रनको सामान्य लक्ष्य पाएको अत्तरियाले १८ ओभरमा चार विकेट क्षतिमा पूरा गयो । अत्तरियाका शंकर रानाले अर्धशतकीय पारी खेल्दै ५६ रनमा अविजित रहे । दिपेश कँडेलले

२४, भीम साकीले १६ र विवेक यादव १२ रनमा नटआउट रहे । धनगढीका हिक्मत महराले दुई, ललित राजवंशी र भोजराज भट्टले एक/एक विकेट हात पारे । यसअघि फाफ्ना क्रिकेट मैदानमा पहिले ब्याटिङ गरेको धनगढीले २० ओभरमा अलआउट हुँदै एक सय आठ रन बनायो ।

धनगढीका मिलन बोहराले २८, अभिषेक पालले २७, दीपेन्द्रसिंह ऐरीले १५, राहुल भण्डारीले १३, लोकेश बमले ११ रन बनाएका थिए ।

'अर्थतन्त्र सुधारका लागि पहल जारी'



प्रभाव संवाददाता

काठमाडौं- उपप्रधानमन्त्री तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले मुलुकको अर्थतन्त्र सुधारका लागि सरकारले पहल गरिरहेको बताएका छन् । उनले सार्वजनिक-निजी साझेदारी तथा निजी क्षेत्रको लगानीलाई प्रवर्द्धन गरिरहेको बताए । नेपाल व्यवस्थापन संघको ४४औं वार्षिक साधारणसभा तथा राष्ट्रिय व्यवस्थापन सम्मेलनमा अर्थमन्त्री पौडेलले अर्थतन्त्रको सवलीकरणका लागि सबैको साझा प्रयास र सहयोग जरुरी रहेको बताए । कार्यक्रममा पूर्वाधार फाइनेन्सिङमा आन्तरिक स्रोत परिचालन विषयमा संघद्वारा तयार पारिएको अध्ययनमा अध्येता कृष्णप्रसाद आचार्यले प्रस्तुतीकरण गरेका थिए भने लगानी बोर्ड नेपालका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत शुशील ज्ञवाली र अर्थशास्त्री एवं 'इन्स्टिट्यूट अफ इन्स्ट्रिटेड डेभलपमेन्ट स्टडिज (आइआईडीएस)' का कार्यकारी निर्देशक विश्वास गौचनले टिप्पणी गरेका थिए । राष्ट्रिय बीमा प्राधिकरणका अध्यक्ष मदन दाहाल, कर्मचारी सञ्चय कोषका प्रशासक जीतेन्द्र धिताल, त्रिभुवन विश्वविद्यालय मानविकी तथा समाजशास्त्र विभागकी पूर्व डीन प्राध्यापक डा. कसुम शाक्य तथा नेपाल इन्फ्रास्ट्रक्चर बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत कृष्णबहादुर अधिकारीले स्रोत परिचालनका विभिन्न आयामका बारेमा आफ्नो धारणा राखेका थिए । उनीहरूले परियोजना कार्यान्वयनको क्षमता विकास तथा परियोजना पूर्वतयारी गरी विश्वसनीय र ब्यांकेबल परियोजना तयारीमा जोड दिए । दीर्घकालीन कोष परिचालन गर्ने नागरिक लगानी कोष, कर्मचारी सञ्चय कोष, सामाजिक सुरक्षा कोष, पेन्सन फण्ड र जीवन बीमा फण्डमा रु १५ खर्ब बढी रकम रहेकामा ठूलो हिस्सा पूर्वाधार (सार्वजनिक र निजी) आर्थिक रूपमा सम्भाव्य कुनै पनि परियोजना) मा लगानी गर्न सकिने सम्भावना छ । त्यसमध्ये रु आठ खर्ब अवकाश कोष (रिटायरमेन्ट फण्ड) मा रहेको र यो कोष हरेक वर्ष विस्तार हुने क्रममा रहेकाले सरकारले लगानीका औजार विस्तार गरेर

उक्त कोष पूर्वाधार विकासमा प्रयोग गर्ने साथै उल्लिखित संस्थाहरूलाई नै स्वपूँजी लगानी र फाइनेन्सिङका लागि विश्वसनीय परियोजना सरकारले दिनुपर्ने विषयमा सो कार्यक्रममा छलफल भएको थियो । हालसम्म यी कोषबाट औसतमा आठ प्रतिशत मात्र पूर्वाधारमा लगानी परिचालन भएकामा सबैभन्दा बढी कर्मचारी सञ्चय कोषले १६ दशमलव पाँच प्रतिशत ऊर्जा, रियलस्टेट तथा पर्यटन (हवाई उड्डयन) का क्षेत्रमा लगानी भएको छ । यस्तै, जीवन बीमा कोषको अत्यन्त न्यून हिस्सा मात्र पूर्वाधारमा लगानी भएको छ । व्यवस्थापन संघका अध्यक्ष मोहनराज ओम्फाले दीर्घकालीन कोष परिचालन गर्ने संस्थाहरूले पोर्टफोलियो विविधिकरण गरी पूर्वाधारमा लगानीमाफर्त मुलुकमा उत्पादन र रोजगारी वृद्धि गर्नुपर्ने बताए । उक्त अवसरमा सङ्घले हरेक वर्ष प्रदान गर्दै आएको 'म्यानेजर अफ द इयर अवार्ड' उर्मिला श्रेष्ठलाई प्रदान गरेको थियो । श्रेष्ठ सन् २००७ यता प्रमुख कार्यकारी अधिकृत छन् ।

क्यान् इन्फोटेक-२०२५

प्रविधि र छुटमा आकर्षण

विशिष्टा पौडेल

काठमाडौं- सूचना प्रविधिसम्बन्धी मेला 'क्यान् इन्फोटेक-२०२५' को आज अन्तिम दिन चल्दै छ । भूकूटीमण्डपमा जारी यो मेला ३०औं संस्करणको हो । विगतमा निकै भीडभाड हुने मेलामा यस वर्ष भने अवलोकनकर्ता न्यून देखिएका छन् । चौथो दिन आइतबार दिउँसो प्रदर्शनीस्थलमा दर्शकहरू निकै पातलो देखिन्थे । आयोजक क्यान् महासंघले पनि यस वर्ष दर्शक घटेको स्वीकार गरेको छ ।

क्यान् महासंघका उपाध्यक्ष चिरन्जीवी अधिकारीका अनुसार यस वर्षको मेलामा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई)सँग सम्बन्धित उत्पादनहरूमा दर्शकको आकर्षण देखिएको छ । नेपाली विद्यार्थी तथा युवाहरूले विकास गरेका सूचना प्रविधिसम्बन्धी नयाँ-नयाँ आईडिया, एआईसम्बन्धी एप्लिकेसनलगायत प्रदर्शनीमा राखिएको उनले बताए । विभिन्न देशबाट आएका विश्व ब्राण्डका प्रतिनिधिहरूलाई नेपाली विद्यार्थीले विकास गरेको प्रविधिहरू देखाइएको उपाध्यक्ष अधिकारीले बताए । 'कृषि, स्वास्थ्य, शिक्षा, उद्योग, पर्यटनलगायत क्षेत्रका लागि उपयोगी एप्लिकेसनहरूमा बढी आकर्षण पाइएको छ,' उनले भने । राष्ट्रिय परिचयपत्रका लागि दर्ता गर्ने पञ्जीकरण विभागको स्टलमा सबैभन्दा बढी भीड देखिएको छ । न्यानो स्याटलाइट, हचुमनाइज्ड आई

रोबर्टलगायतका स्टलमा पनि अवलोकनकर्ता भुमिएका देखिन्थे । यसवाहेक विभिन्न ब्राण्डका नयाँ-नयाँ उत्पादनहरू प्रदर्शनीमा राखिएको छ । प्रदर्शनीमा अवलोकनसँगै विशेष छुटमा खरिदसमेत गर्नसक्ने व्यवस्था गरिएको छ । आयोजकका अनुसार यस प्रदर्शनीले स्थानीय व्यवसाय प्रवर्द्धन, एआईको प्रयोगमा वृद्धि, पर्यटन प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । प्रदर्शनीमा सहभागी व्यवसायी लक्ष्मण रेग्मीले आफ्ना उत्पादन प्रदर्शन गर्ने अवसर पाएकोमा खुसी व्यक्त गरे । 'हामीले प्रदर्शनी आफ्ना उत्पादन प्रदर्शन गर्ने अवसर पाएका छौं । हाम्रो एप 'कताहो' को बारेमा धेरैभन्दा धेरै प्रयोगकर्ताले जानकारी लिइरहनुभएको छ,' उनले भने । नेपालको सूचना प्रविधि क्षेत्रलाई प्रवर्द्धन गर्ने र नेपालीहरूले उत्पादन गरेका सफ्टवेयरलाई विश्वव्यापी

बनाउन महोत्सवले भूमिका खेल्ने आयोजकको भनाइ छ । 'नयाँ-नयाँ उत्पादनहरूले विभिन्न विदेशी कम्पनीहरूसँग सहकार्य बढाउने अवसरसमेत मेलाले जुराइदिएको छ,' क्यान् महासंघका उपाध्यक्ष अधिकारीले भने । यस प्रदर्शनी नाफाका लागि भन्दा पनि सूचना प्रविधि तथा सञ्चारका क्षेत्रमा विकसित पछिल्लो ज्ञानलाई प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्य रहेको

उनको भनाइ छ । क्यान् महासंघले काठमाडौंमा मात्र केन्द्रित नभई स्थानीयस्तरमा पुर्‍याउन प्रोत्साहक र जिल्लामा 'मिनि क्यान् इन्फो टेक' आयोजना गर्दै आएको पनि उनले बताए । युवाहरूको विदेश पलायनलाई आर्कोषकले चुनौतीको रूपमा लिएको छ । यही कारण मेलामा सहभागिता घट्दै गएको महासंघको भनाइ छ ।

तु-आवश्यकता

यस कम्पनीका लागि निम्न कर्मचारी आवश्यकता परेकाले योग्य व्यक्तिहरूबाट आफ्नो बायोडाटासहित यथासिक्त सम्पर्क गर्न अनुरोध गरिन्छ ।

1. PRO- 3 (F/M)

नोट: +2 Passed, अंग्रेजी राम्रोसँग बोल्न लेख्न सक्ने, सम्बन्धित क्षेत्रमा अनुभवी, कम्प्युटरको ज्ञान हुनुपर्ने छ ।

तलब आपस्ती समझदारीमा

आरोदन तल दिईएको ईमेल वा टेलिफोनमा पठाउन सकिनेछ ।

ARANIKO OVERSEAS PVT. LTD.

Kupondole-10, Kandeva sthan, Kathmandu, Nepal, Tel: +977 1 5455365/ 5010657/5010658, 9709080617 Email: overseas@araniko.com

'चालु आवको बजेटको अर्धवार्षिक प्रगति मिश्रित'

प्रभाव संवाददाता

काठमाडौं- उपप्रधानमन्त्री एवं अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले आर्थिक वर्षको बजेटको अर्धवार्षिक प्रगतिको नतिजा मिश्रित रहेको बताएका छन् । राष्ट्रियसभाको आइतबारको बैठकमा 'आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को बजेट कार्यान्वयनको अर्धवार्षिक मूल्यांकन प्रतिवेदन' पेस गर्दै भू-राजनीतिक तनाव तथा अन्य अन्तर्राष्ट्रिय कारणले मूल्यशृंखला प्रभावित भएको, अपेक्षित रूपमा कर्जा विस्तार हुन नसकेको, निर्माण क्षेत्रमा सुधार आउन नसकेकाले आर्थिक वृद्धिको लक्ष्य हासिल गर्ने चुनौती देखिएको बताए । उपप्रधानमन्त्री पौडेलले भने, 'यद्यपि, सरकारले अवलम्बन गरेको नीतिगत व्यवस्था तथा सुधारका प्रयासका साथै बाह्य क्षेत्रको सन्तुलन, तरलताको पर्याप्तता तथा न्यून व्याजदरको सुनिश्चितताले आर्थिक गतिविधि वृद्धि भई यसवर्षको आर्थिक वृद्धिदर लक्ष्यको नजिक हुने अपेक्षा गरिएको छ ।' उनले सार्वजनिक वित्त व्यवस्थापन प्रणालीमा निरन्तर सुधारको प्रयास, अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डअनुरूप लेखांकन तथा प्रतिवेदन प्रणाली कार्यान्वयनमा रहेकाले वित्त प्रणालीको पारदर्शीता र विश्वसनीयता बढेको बताए । समीक्षा अवधिमा समग्र खर्च गत आर्थिक वर्षको सोही अवधिको तुलनामा १७ दशमलव ६६ प्रतिशतले बढिरहेको उल्लेख गर्दै अर्थमन्त्रीले आर्थिक वृद्धिको परिचालकका रूपमा रहेको पूँजीगत खर्च आर्थिक वर्षको मध्यसम्म सुस्त रहने विगतको प्रवृत्तिमा भने उल्लेख्य सुधार हुन सकेको बताए । अर्थमन्त्री पौडेलले चालु आवमा रु १८ खर्ब ६० अर्ब ३० करोड ३० लाख खर्च हुने अनुमान गरिएकामा रु १६ खर्ब ९२ अर्ब ७३ करोड ३५ लाख खर्च हुने संशोधित अनुमान गरिएको जानकारी गराए । यो रकम सुरू विनियोजनको ९० दशमलव ९९ प्रतिशत हो । चालुतर्फ रु १० खर्ब २९ अर्ब ३० करोड अर्थात विनियोजनको ९० दशमलव २४ प्रतिशत, पुँजीगततर्फ रु दुई खर्ब ९९ अर्ब ५० करोड ९ लाख अर्थात विनियोजनको ८५ प्रतिशत र वित्तीय व्यवस्थातर्फ रु तीन खर्ब ६३ अर्ब ९३ करोड २६ लाख अर्थात विनियोजनको ९९ दशमलव ०९ प्रतिशत खर्च हुने अनुमान गरिएको उनले जानकारी दिए । चालु वर्षको अन्त्यसम्ममा नेपाल सरकारको स्रोतबाट (राजस्व र आन्तरिक ऋण) रु १४ खर्ब ७५ अर्ब २६ करोड ८२ लाख, वैदेशिक अनुदानतर्फ रु ३६ अर्ब ६२ करोड ८६ लाख र वैदेशिक ऋणतर्फ रु एक खर्ब ८० अर्ब ८३ करोड ६७ लाख खर्च हुने संशोधित अनुमान छ ।

बाँझो जग्गामा सामूहिक आलुखेती

खोटाङ (प्रस) - जिल्लाको दिप्रुङ चुचुमुमा गाउँपालिका-६ छितापोखरीका ३३ घर किसानले बाँझो जग्गा विराएर सामूहिक आलुखेती सुरु गरेका छन् । स्थानीय मिलीजुली कृषक समूहले आहालटारको ६० रोपनी बाँझो जग्गा विराएर सामूहिक आलुखेती सुरु गरेका हुन् । 'रु १५ हजारमा जग्गा भाडामा लिइएको छ,' मिलीजुली कृषक समूहका अध्यक्ष गजेन्द्र राईले भने, 'सामूहिक आलुखेती गर्न संघीय सरकारले रु १५ लाख बजेट उपलब्ध गराएको छ । यो वर्ष कम्तीमा एक सय मुरी आलुको बीउ रोप्ने योजना बनाएका छौं ।' हालसम्म ८० मुरी आलुको बीउ रोपिसकिएको उनले जानकारी दिए । एक सिजनमा सरदर ५० हजार किलो आलु फलाउने लक्ष्य लिइएको सो बडाका वडाध्यक्ष मिलन राईले बताए । प्रतिमुरी रु चार हजारका दरले खरिद गरिएको भोटांगे, नाम्जुगे र धराने जातको आलु रोपिएको हो । आलुखेतीमा प्रतिट्यार्क्टर रु छ हजारका दरले खरिद गरिएको गाईबैंसीको मल प्रयोग गरिएको छ । गाउँपालिकालाई आलु उत्पादनमा आत्मनिर्भर बनाउने लक्ष्यका साथ आलु खेती सुरु गरिएको गाउँपालिका प्रमुख लोकेन्द्र राईले जानकारी दिए । 'पहिलो चरणमा संघीय सरकारबाट प्राप्त बजेटबाट सामूहिक खेती सुरु गरिएको छ । आगामी दिनमा गाउँपालिकाले बजेट विनियोजन गरेर सामूहिक आलुखेतीलाई निरन्तरता दिने योजना छ,' उनले भने ।

Aadarash Kotwal Rural Municipality

Aadarsh Kotwal Rural Municipality Bara

Invitation for Bids

Date of Publication: 10-02-2025

1. The aadarash kotwal rural municipality has allocated funds towards the cost of Khajuriya Dekhi Hulaki Rajmarg Sadak Jodne Kalopatre Nirman Aadarsh Kotwal Rural Municipality ward no:-2 to 3 and intends to apply part of the funds to cover eligible payments under the Contract for Khajuriya Dekhi Hulaki Rajmarg Sadak Jodne Kalopatre Nirman Aadarsh Kotwal Rural Municipality ward no:-2 to 3 (Contract No: AKRM/NCB/Works/1/2081/082). Bidding is open to all eligible bidders as per Section V of Bidding Document.

2. Aadarsh Kotwal Rural Municipality, Bara invites electronic bids from eligible bidders for the construction of Khajuriya Dekhi Hulaki Rajmarg Sadak Jodne Kalopatre Nirman Aadarsh Kotwal Rural Municipality ward no:-2 to 3 under National Competitive Bidding – Single Stage Two Envelope Bidding procedures. Only eligible bidders with the following key qualifications should participate in this bidding: Minimum Average Annual Construction Turnover of the best 3 years within the last 10 years: 57 million Minimum Work experience of similar size and nature: Construction of Bituminous Road 23.2 million

3. Under the Single Stage, Two Envelope Procedure, Bidders are required to submit simultaneously two separate sealed envelopes, one containing (i) the Technical Bid and the other (ii) the Price Bid, both in turn enclosed in one sealed envelope as per the provision of ITB 21 of the Bidding Document.

4. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at the office of Aadarsh Kotwal Rural Municipality, Bara, Mahendra Aadarsh, Bara, Mahendra Adarsha, Bara, Madhesh Pradesh, Nepal or may visit PPMO e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp.

5. If hard-copy is allowed then a complete set of Bidding Documents may be purchased from the office Aadarsh Kotwal Rural Municipality, Bara, Mahendra Aadarsh, Bara, Mahendra Adarsha, Bara, Madhesh Pradesh, Nepal by eligible Bidders on the submission of a written application, along with the copy of company/firm registration certificate, and upon payment of a non-refundable fee of 5000.0 NRs. till 12-03-2025 12:00 during office hours.

OR Bidder who chooses to submit their bid electronically may purchase the hard copy of the bidding documents as mentioned above or may download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp. Bidders, submitting their bid electronically, should deposit the cost of bidding document in the Project's Rajaswa (revenue) account as specified below

Information to deposit the cost of bidding document in Bank:

Name of the Bank : Siddhartha Bank Ltd.

Name of the Office : Aadarsh Kotwal Rural Municipality, Bara

Office Code No.

Office Account no : 00216779291

Rajaswa (revenue) Shirshak No : 14229

6. Pre-bid meeting shall be held at Aadarsh Kotwal Rural Municipality, Bara Mahendra Aadarsh, Bara Mahendra Adarsha, Bara Mahendra Adarsha, Bara Madhesh Pradesh Nepal at 27-02-2025 11:00 hours.

7. Sealed or electronic bids must be submitted to the office Aadarsh Kotwal Rural Municipality, Bara, Mahendra Aadarsh, Bara, Mahendra Adarsha, Bara, Madhesh Pradesh, Nepal by hand/courier or through PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp on or before 12-03-2025 12:00. Bids received after this deadline will be rejected.

8. The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at 12-03-2025 13:00 hours at the office of Aadarsh Kotwal Rural Municipality, Bara Mahendra Aadarsh, Bara Mahendra Adarsha, Bara Madhesh Pradesh Nepal. Bids must be valid for a period of 120 days after bid opening and must be accompanied by a bid security or scanned copy of the bid security in pdf format in case of e-bid, amounting to a minimum of NRs. 1380000 which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid.

9. 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 and bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission.

Chief Administrative Officer

प्रभाव पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित

मुद्रण: एक्स्प्रेस कलर प्रेस,

कार्यालय: काठमाडौं-७, सिफल, नेपाल

फोन नं.: ०१-४३७३५७७, ०१-४५८४३९८, ईमेल: prabhabdailynews@gmail.com,

विज्ञापनका लागि: marketing2prabhab@gmail.com,

प्रबन्ध निर्देशक: कृष्ण कार्की,

सम्पादक: विष्णु तमाङ