कर्णाली प्रदेशको पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

युगआह्वान

yugnews.com

निष्पक्षता, निर्भिकता, निरन्तरता...

(ई पेपर पढ्न स्क्यान गर्नुहोस् ।)

वर्ष: २४ | अंक: १२ | वि.सं. २०८१ बैशाख १३ बिहिवार | नेपाल संवत्: ११४४, वैशाख कृष्ण प्रतिपदा | Thursday 25 Apr. 2024 | yugaawhan@gmail.com | पृष्ठ: ४ | मूल्य: ५।-

कर्णालीमा घट्दै औलो
हुम्ला र कालीकोटका चार वडा जोखिममा

ओम शाही

सुर्खेत, १२ वैशाख ।
कर्णालीमा औलोको जोखिम घट्दै गएको पाइएको छ । प्रदेशभर विगत चार वर्षको तथ्यांकलाई हेर्ने हो भने चालु आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को फागुन मसान्तसम्म आइपुग्दा आयातित र स्थानीय औलो संक्रमणको जोखिम घट्दै गएको पाइएको हो ।

आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ देखिको तथ्यांकमा कर्णालीका सात जिल्लामा औलोका पोजेटिभ बिरामी भेटिएकोमा चालु आर्थिक वर्षमा आइपुग्दा चार जिल्लामा औलो सीमित भएको कर्णाली प्रदेश स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय सुर्खेतले उपलब्ध गराएको तथ्यांकमा उल्लेख छ ।

निर्देशनालयले उपलब्ध गराएको तथ्यांकमा मुगु, हुम्ला, कालिकोट, दैलेख, रुकुम पश्चिम, सुर्खेत र सल्यानमा औलोका विरामी रहेकोमा चालु आर्थिक वर्षको फागुन मसान्तसम्म आइपुग्दा चार जिल्ला सुर्खेत, कालिकोट, हुम्ला र मुगुमा मात्रै औलो पोजेटिभ देखिएको स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय सुर्खेतका फोकल पर्सन श्यामलाल आचार्यले जानकारी दिए ।

जिल्लागत तथ्यांक अनुसार हाल हुम्ला र कालिकोटमा एक/एक, सुर्खेतमा २०, दैलेख दुई गरी जम्मा २४ जनामा स्थानीय तथा आयातित औलो संक्रमण पुष्टि भएको छ । यो अवधिमा प्रदेशभर स्थानीय औलो संक्रमण पोजेटिभ एक जनामा मात्रै देखिएको छ ।

दोस्रो स्थानबाट आएको भन्दा स्थानीय स्तरमै फैलने संक्रमणलाई जोखिम मान्ने गरिन्छ । यस्तै, कर्णालीका दुई जिल्ला हुम्ला र कालिकोटका चार वडा भने स्थानीय औलोको उच्च जोखिममा रहेको आचार्यले बताए ।

जसमा हुम्लाको अदानचुली गाउँपालिकाका

बाँकी ३ पेजमा

यस्ता छन् औलो निवारण रणनीति

प्रदेश स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय सुर्खेतले औलो निवारणका लागि विभिन्न रणनीति अवलम्बन गरेर काम गरिरहेको छ । जस अन्तर्गत प्रभावकारी निर्णय लिन औलो सम्बन्धी निगरानी र सूचना प्रणाली सुदृढीकरण गर्ने, औलोको जोखिम स्थानहरुमा भेक्टर नियन्त्रण कार्यक्रम संचालन गरी औलो सर्ने दरलाई घटाउने रणनीति निर्देशनालयले अपनाइ रहेको छ ।

त्यस्तै, औलोको लागि गुणस्तरीय निदान तथा प्रभावकारी उपचारमा सर्वव्यापी पहुँच सुनिश्चित गर्ने, औलो निवारणका लागि सरकारको नेतृत्वदायी भूमिका तथा प्रतिवद्धता र समुदायको सहभागीता सुनिश्चित गर्ने, औलो निवारणका लागि प्राविधिक तथा व्यवस्थापकीय क्षमता सुदृढ गर्ने लगायतका रणनीतिका साथ अगाडी बढिरहेको प्रदेश स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय सुर्खेतका निर्देशक डा. रविन खड्काले बताए ।

औलो निवारण कार्यक्रमका चुनौतीहरु

हिमाली जिल्लाहरुमा औलोको बिरामीहरु देखिनु तथा आवश्यक प्रतिकारात्मक क्रियाकलाप जस्तै खोजपड्ताल तथा बिषादी छर्किन समयमा पुग्न कठिनाई रहेको निर्देशक खड्काले बताए ।

स्वास्थ्य संस्थामा मलेरिया जाँचमा कमी, औलो परिक्षण स्वास्थ्यकर्मीहरुको प्राथमिकता नपर्नु, स्थानीय सरकारबाट औलोको लागि रणनिति र बजेट व्यवस्थापन कम प्राथमिकता हुन औलो निवारण कार्यक्रमका चुनौती रहेको निर्देशक खड्काको भनाई छ। भारत तथा तेश्रो मुलुकबाट आउने आयातित केशहरुको समयमै व्यवस्थापन गर्न कठिनाई, औलो निवारण कार्यक्रमका लागि माग भए बमोजिम पर्याप्त आर्थिक स्रोतको अभाव रहनु, प्रदेश तथा स्थानीय तहमा औलो सम्बन्धी तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको अभाव तथा ईन्टोमोलोजिष्टहरुको अभाव लगायतका चुनौतीले कार्यक्रम सोचे अनुरुप प्रभावकारी हुन नसकेको उनले बताए ।

औलो निवारणका यस्ता छन् आगामी कदम

औलो निवारणका लागि निर्देशनालयले अगाडि बढाउने आगामी कदमहरुमा आरडीटी कीटको समयमै माग, आपूर्ति र विभाजन गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिने, निजी अस्पतालहरुमा औलोको परिक्षण, निदान तथा उपचारमा मुलप्रवाहीकरण गर्ने र सञ्जाल गठन रहेका छन् ।

त्यस्तै, सबै जिल्लाहरुमा समान्तर रुपमा मलेरिया कायक्रम संचालनलाई निरन्तरता दिने, १-३-७ मोडलमा मलेरिया केसको अनुसन्धान र खोजपडतालाई निरन्तरता दिने, औलो सम्बन्धी तथ्यांकलाई व्यवस्थित र विश्वसनिय बनाउने निर्देशनालयको आगामी योजना रहेको छ ।

के हो औलो, कसरी जोगिने ?

सामान्य तया मलेरिया भनेर चिनिने यो रोग प्लाज्मोडियम नामक परजिवीका विभिन्न जातहरुवाट हुने गर्दछ । प्लाज्मोडियम भाइवेक्स, प्लाज्मोडियम मलेरिया, प्लाज्मोडियम ओभेल र प्लाज्मोडियम फाल्सिपारम गरी चार जातका परजिवीहरु वाट यो रोग लाग्ने गर्दछ । साधारणतया नेपालमा प्लाजमोडियम भाइभेक्स र प्लाज्मोडियम फाल्सीफारम गरी दुई जातका परजिबीहरु पाइन्छ ।

प्लाज्मोडियम फाल्सीफारम जातको औलोले मानिसको मस्तिष्कमा समेत आक्रमण गर्न सक्ने हुनाले मानिसको ज्यान छिटो लिने गर्दछ । एनोफिलिज जातको पोथी लामखुट्टेले स्वास्थ्य मानिसमा टोक्दा मलरियाका परजिवीहरु सर्ने

बाँकी ४ पेजमा

बनाउने भन्दा वितरण गर्ने योजना सच्याउनु पर्नेछ : मुख्यमन्त्री कँडेल

युग संवाददाता

सुर्खेत, १२ वैशाख ।
कर्णालीका मुख्यमन्त्री यामलाल कँडेलले यसअघिका सरकारले योजना बनाउने भन्दा वितरण गर्न बसालेको थितिलाई सच्याउ पर्ने बताएका छन् । प्रदेश संरचना बनेको ७ वर्षसम्म योजनाको थिति बसाल्न नसकेको बताउँदै मुख्यमन्त्री कँडेलले प्रदेश तहमा हुने योजना छनोटको तरिका बदल्न नसक्दा सोचेको जस्तो विकास हुन नसकेको बताए ।

बुधबार वीरेन्द्रनगरमा संघीय मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालयको आयोजनामा भएको स्थानीय तहहरूबाट सञ्चालन भएका असल अभ्यास प्रस्तुतिकरण कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै मुख्यमन्त्री कँडेलले कर्णालीको भूगोलमा सुहाउने नीति बनाउन आवश्यक रहेको बताएका हुन् ।

'समग्र देशको नीतिले कर्णालीको विकास र समृद्धिमा कहाँनिर सहयोग पुग्छ,' उनले भने, 'कर्णालीको विशेषताको आधारमा नीति बनाएर लागू गर्न सके मात्रै यहाँको विकास र समृद्धि सम्भव छ ।' राम्रो काम गरिरहेका स्थानीय तहबाट सिकेर काम गर्न सकिने उनको भनाइ छ । 'ठूलो भूगोल, प्राकृतिक स्रोत साधनले धनी भएर के गर्ने कर्णालीमा पूर्वाधार विकास शून्य छ,' उनले भने । गाउँपालिका राष्ट्रिय महासंघका संयोजक निमबहादुर केसीले स्थानीय तह घाटामा चलेको बताए । समानीकरणको बजेट कार्यान्वय गर्ने बेलामा संघ सरकारले कटौती गर्ने उनको भनाइ छ । 'स्थानीय तहले गर्ने काम संघ सरकार र प्रदेश सरकारले गरेको,' उनले भने, 'एउटै काम तीन तहका सरकारले काम गर्दा विकास होइन, विनास हुने रहेछ ।'

नेपाल नगरपालिका संघ केन्द्रीय सचिवालय सदस्य तथा सारदा नगरपालिकाका प्रमुख प्रकाश भण्डारीले अख्तियारको कार्यालय तीन तहका सरकारका लागि हाउगुजी जस्तो भएको बताए ।

दुई समुहबीच झडप, एक युवाको मृत्यु

युग संवाददाता

सल्यान, १२ वैशाख ।
सल्यानको कुमाख गाउँपालिका-५ मा दुई समूहबिच भएको झडपमा परी एक जनाको मृत्यु भएको छ । झारकाँडा र कौछेका युवाहरुबिचमा झडप हुँदा एक जनाको मृत्यु भएको हो ।

ईलाका प्रहरी कार्यालय रागेचौरका प्रमुख प्रहरी निरीक्षक शेरबहादुर बस्नेतले मृत्यु हुनेमा कुमाख गाउँपालिका ६ वडागाउँका २१ वर्षका विकाश वली रहेको बताए । उनका अनुसार वैशाख ११ गते दाङबाट माइती मान्न गएका उनीहरु फर्किसकेको र राती नाचगान गर्ने क्रममा केही व्यक्तिहरुले विवाहका लागि बनाइएको गेट भत्काएपछि झगडा सुरु भएको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

झडपमा परी कुमाख गाउँपालिका ६ वडागाउँ १८ वर्षका शुसिल केसी घाइते भएका हुन् ।उनको नेपालगञ्ज नर्सिङ्गअस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । झगडामा संग्लन ११ जनालाई पक्राउ गरी थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीको भनाइ छ। मृतकलाई पोष्टमार्टमका लागि भेरी अस्पतालमा लगिएको छ ।कुटपिटमा संलग्न भएका कुमाख गाउँपालिका ५का मानसिह कुमाई र हेमन्तथापा लगायतका फरार रहेका छन् ।

डिपेन्डेन भिसा

सजिलोसँग स्टुडेन्टसँग डिपेन्डेन भिसामा अष्ट्रेलिया, क्यानडा, युरोप, युके जानको लागि आवश्यक परेमा हामीलाई तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क नं.: ९७६९७७२९४४, ९७६९७७२९२३

बाँकी ३ पेजमा

सम्पादकीय....

विद्युत प्राधिकरणको लापरवाही

नेपाल विद्युत प्राधिकरण नेपालको आधिकारीक विद्युत प्रशारण निकाय हो । जसले नेपालमा सञ्चालित उद्योगधन्दा, कलकारखाना, मानिसका घरमा आवश्यक बत्ती, फ्रिज, पंखा लगायतका साधनको चलाउने जिम्मा लिएको छ। अथवा सोही विद्युतको माध्यमबाट नेपालीले आफ्ना लागी आवश्यक विद्युत उपभोग गरेर सो प्रयोग गरेवापत प्राधिकरणले तोकेको शुल्क तथा जरिवाना समेत तिर्दै आईरहेका छन् । जुन बत्तिले जीवन सहज बनाएको छ सोही बत्तिले कतिको जीवनमा आम्दानी भन्दा खर्च बढी गराएर उद्योग कलकारखाना घाटामा गएर उद्योगीहरु पलाएन हुने समेत अवस्था बनेको छ। त्यसको कारण भनेको विद्युत प्राधिकरण हो ।

अनियमित विद्युतको कारण भएको क्षतिको जिम्मा पनि कागजको पानामा हामी लिन्छौं भनेर पनि भनेका छन् तर व्यवहारमा भने ऋणसाहु गरेर उद्योग चलाएका उद्योगीहरु परेका छन् । उद्योगीमात्र नभएर आम नागरिक समेत यसको चपेटामा परेका छन् आवश्यक समयमा बत्ती नहुनु र पटक पटक बत्ति जाने भएकोले सामान्य दैनिक जिवनमा प्रयोग गर्ने सामाग्री समेत दिनहु बत्तिको भोल्टेजका कारण बिग्रिएर क्षति व्यहोरीरहेका छन् । तोकेको शुल्क तिरेका उपभोक्ताले आवश्यकता अनुसार विद्युत प्रयोग गर्न पाउनु पर्ने हो तर त्यसो छैन प्राधिकरणका अनुकुल उपभोक्ता चलिदिनुपर्छ । पुरानो जम्मा ३२ केभी प्रसारण लाईनका कारण पनि कर्णालीका उपभोक्ता यो मारमा परेका छन् भनेर प्राधिकरण भनिरहेको छ। विदेशसम्म बत्ति बेचेको र बेच्ने गफ दिएको प्राधिकरणले कर्णालीलाई भने सधैं सौतेनी व्यवहार नै गरेको छ। हावाहुरी, पानी त थियो थियो अलि ठूलो आवाजले कसैले आकाश करायो भन्ने वहाना बनाएर समेत प्राधिकरणले बत्ति काट्छ, ठिक छ काट्ने समयमा त काट्छ बत्ति दिने समयमा त आवश्यकता अनुसार उपभोक्ताले प्रयोग गर्न पाउने अधिकार छैन र ? विद्युतीय माध्यमबाट चल्ने मेसिनरी आईटम विद्युतको पावरका कारण दैनिक मेसिनरी सामानका पार्टस्हरु बिग्रिरहेका हुन्छन् । त्यसको क्षतिपूर्ति नेपाल विद्युत प्राधिकरणले तिर्ने कि नतिर्ने ? प्राधिकरण त्यसको जवाफदेही हुने की नहुने ? कि खाली जेनेरेटर, व्याट्री व्याकअप नभई नहुने, बेलामा अनावश्यक बत्ती काटेर बिकास बापतको मोटो कमिसन उठाउने ? संधै प्राधिकरणको बत्ति बनाउने समयमात्र चाहिन्छ भने के नाटक गरेर बत्ति बेच्छौं त बन्द गर तिम्रो झोलीको व्यापार ? कर्णाली संधै कर्णाली भनेर बद्नाम गरेकै छौं । बेच बिदेह कमाउ पैसा केही छ र सामाजिक उत्तरदायित्व ? कहिल्यै हामीबाट लिएको नाफाबाट सामाजिक उत्तरदायित्व भन्ने कुरा विद्युत प्राधिकरणले थाहा पाएको छ र ? थाहा पाएको छ त एक महिना ढिला विल भुक्तानी गर्दा २५ प्रतिशत विलम्ब लिने बैंक र वित्तिय संस्थाको भन्दा सयौं गुणा बढी व्याज र हर्जना लिने छुट पाएको प्राधिकरणजस्तो जिम्मेवार हुनुपर्ने निकाय यसरी गैरजिम्मेवार हुन मिल्छ र ?

जिम्मेवार निकाय भनेको प्राधिकरणको गैरजिम्मेवारपूर्ण यो कार्यबाट हुने क्षतिको पूर्ति प्राधिकरणले दिनुपर्छ । उसले सितैमा गाडेका पोलको न भाडा बुझाउँछ न त आफ्नो जग्गा खरिद गरेर पोल गाडेको हुन्छ ? सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तरगत वीरेन्द्रनगरमा महसुल नतिरेको भन्दै काटेका बत्तिहरु उसले आफै छिटो भन्दा छिटो बाल्नुपर्छ । होईन भने वीनपाको नेतृत्व गर्नेहरुको कमजोर नेतृत्व प्रमाणीत समेत हुन्छ । खाली आफ्नोमात्र बिकासमा ध्यान दिने सामाजिक दायित्व केही छैन र यिनीहरुको यत्ति कुरासम्म समन्वय र आफ्ना जायज कुराहरु सम्बन्धित निकायसम्म समन्वय गरेर टुङ्ग्याउन नसक्नु नेतृत्वको नालायकीपन बाहेक केही होईन ।

विदेश

जापानको मानवरहित चन्द्रमा ल्यान्डर तेस्रो चन्द्र रातसम्म जीवित

टोक्यो, १२ वैशाख (रासस/एएफपी) ।

जापानको चन्द्रमा ल्यान्डर आफ्नो प्रमुख कार्यपछि दुई साताको अर्को चिसो चन्द्र रातमा जीवित रहेपछि तेस्रो पटक बिउँझिएको मुलुकको अन्तरिक्ष एजेन्सीले बुधबार बताएको छ। आफ्नो अवतरण सटीकताका लागि 'मुन स्नाइपर' भनिने स्मार्ट ल्यान्डर फर इन्भेस्टिगेटिङ मुन (एसएलआइएम) जनवरीमा चन्द्रमाको सतहमा आएको थियो । यसबाट जापान चन्द्रमामा सफ्ट अवतरण हासिल गर्ने पाँचौं मुलुक बन्यो ।

यद्यपि कछुवा गतिमा चल्ने एउटा मिनी-रोभर बोकेको मानवरहित हलुका यो अन्तरिक्ष यान एउटा अस्पष्ट कोणमा उत्रिँदा उसको सौर्य प्यानल गलत दिशामा गयो । निराशावादी भविष्यवाणीहरूलाई बेवास्ता गर्दै फेब्रुअरीको अन्त्यमा पृथ्वीको करिब १४ दिनसम्म चल्ने चन्द्र रात समाप्त भएपछि अनुसन्धानलाई पुनर्जीवित गरिएको थियो ।

माइनस एक सय ३० डिग्री सेल्सियससम्मको न्यूनतम तापक्रमको सामना गरेपछि यसले गत महिनाको अन्त्यमा यो उपलब्धि दोहोऱ्यायो र नयाँ तस्बिरहरू पृथ्वीमा पठायो । जापान एयरोस्पेस एक्सप्लोरेसन एजेन्सी (जाक्सा) ले बुधबार यानले तेस्रो पटक बिउँझिएपछि परीक्षणसँग सञ्चार गर्न पुनः सफल भएको बताएको छ । सामाजिक सञ्जाल एक्समा जाक्साले उक्त ल्यान्डरबाट प्राप्त चन्द्रमाको सतहको एउटा तस्बिर पोस्ट गरेको छ ।

'एसएआइएमले तीन रातसम्म जीवित रहेपछि आफ्नो मुख्य काम जारी राखेको छ', जाक्साले भनेको छ । यसअघि जाक्साले अन्तरिक्ष यानलाई कठोर चन्द्र रातका लागि डिजाइन नगरिएको बताएको थियो । 'हामी एसएआइएमको अवस्थाको सावधानीपूर्वक अनुसन्धान गर्न जारी राख्नेछौँ र दिन र रातमा चन्द्रमाको वातावरणमा निर्भर गर्दै कुन भाग बिग्रने सम्भावना छ र कुन भाग बिग्रने सम्भावना कम छ भनेर स्पष्ट गर्नेछौँ', जाक्साले भनेको छ ।

अस्ट्रेलियाको मुद्रास्फीतिदर ३.६ प्रतिशतमा झऱ्यो

टक्यानबेरा, १२ वैशाख (रासस/सिन्ह्वा) ।

अस्ट्रेलियाको वार्षिक मुद्रास्फीति दर तीन दशमलव छ प्रतिशतमा झरेको अस्ट्रेलियन ब्युरो अफ स्ट्याटिस्टिक्स (एबिएस) ले बुधबार सार्वजनिक गरेको आधिकारिक तथ्याङ्कले जनाएको छ ।

तथ्याङ्कमा सन् २०२४ को पहिलो तीन महिनामा उपभोक्ता मूल्य सूचकाङ्क (सिपिआई) एक प्रतिशतले र मार्चमा समाप्त हुने १२ महिनाको अवधिमा तीन दशमलव छ प्रतिशतले बढेको तथ्याङ्ले देखाएको छ । यसले सन् २०२३ को अन्त्यसम्म १२ महिनाको अवधिमा सिपिआईमा चार दशमलव एक प्रतिशतको वृद्धिबाट घटेको सङ्केत गर्दछ ।

एबिएसले सन् २०२३ को पहिलो त्रैमासिकमा शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास, खानालगायतको बढ्दो लागतलाई मुद्रास्फीतिको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चालकका रूपमा पहिचान गरेको छ । मार्चको अन्त्यमा आवासको मूल्य २०२४ को प्रारम्भको तुलनामा शून्य दशमलव सात प्रतिशत र १२ महिनाअघिको तुलनामा चार दशमलव नौ प्रतिशतले बढी थियो ।

एबिएसका मूल्य तथ्याङ्क प्रमुख मिचेल मार्कवार्टले आवासमा त्रैमासिक वृद्धि मुख्यतया भाडाद्वारा सञ्चालित भएको बताए । 'राजधानीका सहरहरूमा कम रिक्ति दरहरूको आधारमा त्रैमासिकमा भाडाको मूल्य दुई दशमलव एक प्रतिशतले बढेको छ । हरेक १५ वर्षमा सबैभन्दा तीव्र दरमा भाडा बढ्दै गएको छ', उनले भने ।

तीन महिनाको अवधिमा शिक्षा खर्च पाँच दशमलव नौ प्रतिशत र स्वास्थ्य खर्च दुई दशमलव आठ प्रतिशतले बढेको छ । यसै अवधिमा मासु र समुद्री खानाको मूल्य शून्य दशमलव सात प्रतिशतले घटेको छ । यद्यपि गैर-मादक पदार्थ, फलफूल तथा तरकारीको मूल्य भने बढेको छ ।

गर्मीयाममा कस्तो पेयपदार्थ पिउने त ?

डा. अरुणा उप्रेती

गर्मीयाम सुरु भएसँगै तीर्खा मेट्नका लागि विभिन्न चिसो पेय पदार्थ (कोल्डडिङ्क्स)को खपत बढ्ने गर्दछ। अहिले धेरै मानिसहरु स्वस्थकर तथा पोषिला स्थानीय पेय पदार्थको सट्टा बजारिया पेय पदार्थको स्वादमा लट्ठ पारिरहेका छन् । मानिसहरुले दूध, दहीजस्ता पोषिला पेय पदार्थ बेचेर विभिन्न ब्राण्डका पेयपदार्थ सेवन गरिरहेको देखिन्छ। चिसो पेय पदार्थहरु अहिले गाउँघरमा छ्यापछ्याप्ती छन्। यस्ता वस्तुहरु अहिले शान, मान र सगुन सामग्री नै बनिसकेको देखिन्छ। यी पेय पदार्थहरुले मोही, सर्वतजस्ता नेपाली शैलीका कैयौं पेय पदार्थलाई विस्थापन गर्दै लगिरहेका पनि छन् ।

अति गुलिया र रसायन मिसिएका यी पदार्थका कारण भविष्यमा उपभोक्ताहरुको दाँत, पेट, हाडजोर्नीलगायत शरीरका अन्य अङ्गहरुमा रोगहरुले घर बनाउँछ । यी पेयहरुले मोटोपनको समस्या निम्त्याउँछ । जतिजति यी पेयहरुको उपभोग बढ्दै जान्छ, त्यति नै तिनीहरुको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरु पनि थपिदै गएको छ तर उपभोक्ताहरु के कारणले आफूलाई स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ भन्ने कुरा खुट्याउन सकिरहेका हुँदैनन् ।

रेडियो, टेलिभिजन र ठाउँठाउँमा राखिएका विज्ञापन बोर्डहरुमा गरिएका भ्रम पार्ने विज्ञापनहरुका कारण उनीहरु त्यस्ता पेयले आफूलाई राम्रै गरिरहेको होला भन्ने विश्वास हुन्छन् । यसरी पिउँदापिउँदै कतिपयलाई त नसालु पदार्थ जस्तै लत नै लागिसकेको हुन्छ। प्रसिद्ध खेलाडीले आफ्नो सफलतापछि विभिन्न ब्राण्डका पेय पदार्थ घ्वाटघ्वाट पिएर आनन्द लिएको देखाउने टेलिभिजनको आकर्षक विज्ञापनले युवायुवतीलाई हरेक खुसीमा यसै गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन्छ। अर्द्धनग्न नर्तकीले डान्सवार वा डिस्को थेकमा पसिना पुछ्दै बोतलबाट हल्का पेय पिइरहेको देखेपछि यो पिउनै पर्ने पेय पदार्थ रहेछ भन्ने युवा मस्तिष्कमा छाप बस्छ । वास्तवमा उपभोक्तालाई आकर्षित गर्ने यस्ता चिसो पेयको विज्ञापनले धेरैलाई झुक्याइरहेको छ । बजारमा जतातत्तै पाइने चिसो पेय अहिले नेपालका त्यस्ता दुर्गम स्थानहरुमा पनि पुगेका छन्, जहाँ दूधका पाकेट र औषधिहरु पनि पुग्न सकेका छैनन् । यी वस्तुहरुको तडकभडकयुक्त प्रचारप्रसार र पहुँचका कारण दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका मानिसले पनि अहिले यी वस्तुहरुलाई फेसन र आधुनिकताको प्रतीकका रुपमा स्वीकार गरिरहेका छन् ।

अधिकांश उपभोक्तालाई ती चिसो झोलमा भएका तत्वहरु र तिनीहरुले शरीरलाई पार्ने हानी वारे कुनै जानकारी नै भएको हुँदैन । वास्तवमा यी पेय पदार्थहरु रङ्ग, बास्ना, गुलियो अमिलो स्वाद घोलेर फिँज उठ्ने बनाई आकर्षक बोतलमा बन्द गरिएका चिसो पेय हुन्, जुन धेरै महङ्गा र हानीकारक हुन्छन् ।

यस्ता चिसो पेयमा चिनीको मात्र अति नै बढी हुन्छ। भविष्यमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि बन्न सक्छन् । ती तत्वहरुले मानिसको हाड कमजोर हुने, शरीर मोटो पार्ने, दाँत खियाउने, र क्यान्सरजस्ता रोगहरु लगाउन सक्छन् । अमेरिकन डायविटिक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसनले चिनी भएको सोडाको हाल भइरहेको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन् । अमेरिकन डायबिटिज एसोसिएसनले डायबिटिजको सन्दर्भमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा खाना नै हो । साथै, शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउनका लागि पेय पदार्थको भूमिका उत्तिकै हुन्छ । सो एसोसिएसनले यदि डायविटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पिउनका लागि पानी, बिनाचिनीको चिया, कफी वा अरु कुनै कम क्यालोरी भएको पेय पदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ ।

कोल्डड्रिङ्क्समा हुने हानीकारक तत्वहरु

चिसो पेय पदार्थहरुमा स्वास्थ्यलाई हानि गर्ने विभिन्न तत्वहरु पाइएका छन् । यी पेयहरुमा एकक्षणका लागि मात्र स्फूर्ति दिने र लत बसाउने तत्वहरु पनि हुन्छन् । ती तत्वहरुले हाम्रो स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रुपमा विभिन्न असरहरु पार्छन् । केटाकेटीहरुलाई यस्तो पेय पदार्थ दिँदा यी झोलहरुमा हुने चिनीले मोटो बनाउँछ। चिसो झोलमा फोस्फोरिक अम्ल धेरै मात्रामा हुन्छ र यस अम्लले केटाकेटीको हाडलाई कमजोर पार्छ ।

चिसो पेय पदार्थमा पाइने क्याफिन केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गराउने र लत लगाउने तत्व हो। यसले कृत्रिम रुपमा शरीरलाई उत्तेजित गराउँछ र हृदयगती बढाउँछ । यस्तो उत्तेजित अवस्थामा स्मरण शक्ति बढेको, स्फूर्ति बढेको, र थकाई मेटिएको अनुभव हुन्छ। तर यस्तो अवस्था क्षणिक हुन्छ। यतिमात्र होइन, चिसो पेय पदार्थमा हुने क्याफिन र चिनी दुवैले क्याल्सियम नष्ट गर्ने र हाड खियाउने गर्दछन् ।

चिसो पेयहरुलाई ताजा राख्न र स्वादिलो बनाउन साइटिक एसिड, फोस्फरिक एसिड र कहिलेकाहीँ म्यालिक र टारटारिक अम्लहरु राख्ने गरिन्छ। यी अम्लहरुले झोललाई सड्नबाट रोक्दछन् र मिठासलाई सन्तुलनमा राख्ने मद्दत गर्छ। अम्लहरुको कारणले नै चिसो पेय पिउँदा तिर्खा मेटिएको महशुस हुन्छ। चिसो पेय पिउँदा माथि तैरिएका फोका तथा फिँजले नै आनन्द दिन्छ। यी फोका र फिँज फोस्फोरिक अम्ल र कार्वन डाइअक्साइडबीचको प्रतिक्रिया भएर बन्दछन्। यी तत्वहरुका कारणले पेट पोल्ने र घाउ हुने गर्दछ। फोस्फोरिक अम्ललाई क्रोम धातुको खिया र मोटरको ब्याट्री सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यो कुराले नै यो अम्ल निकै पोल्ने खालको छ भन्ने स्पष्ट गर्दछ। धातुको खिया पखाल्ने अम्लले हाम्रो शरीरको मासुलाई सजिलै पोल्न सक्दछ ।

कोल्डड्रिङ्क्सको सट्टा कागती पानी

गर्मीयाममा तीर्खा मेट्नका लागि बजारिया चिसो पेय पदार्थ नै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने छैन, वर्षैभरि पाइने कागती गर्मीमा वा जाडो जुनसुकै बेलामा, तातो वा चिसो जे पदार्थमा मिलाएर खान सकिन्छ। स्वाद र स्वास्थ दृष्टिकोणले पनि यो अति राम्रो तत्व हो । म व्यक्तिगत रुपमा कागतीलाई 'औषधिको डल्लो' भन्छु । बिहान उठ्नेबित्तिकै चिनी नहालेको कागती चिया खान्छु। दालमा मिलाएर खान्छु। यसैले मैले कहिले पनि भिटामिन 'सी' को गोली त खानै परेको छैन । कागतीमा पाइने एउटा महत्वपूर्ण तत्व हो भिटामिन 'सी' । भिटामिन 'सी'को महत्वको बारेमा अहिले त धेरै जनाले थाहा पाइसकेका छन् । विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि भिटामिन 'सी'ले रोगसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्छ ।

हाम्रो भान्छामा खाइने अचार पनि भिटामीन 'सी'ले युक्त हुन्छ । गर्मी शुरु हुने बेलामा अक्षय तृतीयामा सान्है कागतीको सर्बत र जौको सातु खान दिने हाम्रा पुर्खाहरुले चलाएका चलन पनि कागतीको महत्व बुझेर नै होला। गर्मीको बेलामा कागतीसँग सातु पिउँदा पेट भरिन्छ र गर्मीको बेलामा हुने विभिन्न पेटको गडबडीबाट बच्न सकिन्छ । गर्मीमा शरीरलाई चाहिने ऊर्जा पनि पर्याप्त हुन्छ । सातु र कागती सर्बत पिउने प्रचलन हराउँदै गएर आजकाल त अक्षय तृतीयको दिनदेखि जन्म दिनमा पनि प्याकेटका फलफूलको महँगो तर स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने फलफूलको नक्कली रस, चिसो पेय पदार्थहरु खाइन्छ । यसले नेपाली संस्कृतिलाई नष्ट गर्छ, स्वास्थ नष्ट गर्छ, पैसा नष्ट गर्छ। यस्तो चलन कम गर्न नक्कली रसको सट्टा कागतीको रस प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कति स्वास्थको बारेमा जाने बुझेका व्यत्तिले नै बट्टाको जुस खान्छन्, कागती बर्सत पिउँदैनन् । नेपालको प्रायः सबै ठाँउमा कागती फल्छ । विभिन्न प्रकारको कागतीको स्वाद भिन्दै भए पनि पौष्टिकता भने सबैमा हुन्छ। कागतीको महत्व कति छ भन्ने कुरा आयुर्वेद किताबमा लेखिएको छ, 'कागती र अदुवा दिनदिनै खाने व्यक्तिको घरमा रोगले प्रवेश पाउँदैन' ।

नेपालमा महिलाहरूलाई रगतको कमी भयो भनेर अनेक औषधि दिइन्छ। तर कागतीमा रहेको भिटामिन 'सी'ले भोजनमा रहेको लौह तत्वलाई शोषण गर्नमा मद्धत गर्छ भन्ने कुरा प्रचार भएको छैन । कतिपय स्वास्थ्यकर्मीहरुले रक्तअल्पता भएका महिलालाई भिटामिन 'सी'को चक्की दिन्छन् र खानासँग खानु भन्छन् । सायदै कुनै स्वास्थकर्मीले कागतीको रस भोजनसँग मिसाएर खानु भन्ने गर्छन् । 'कागतीको रस मिसाएर' भोजन खाउभन्दा औषधि कम्पनीहरुको फाइदा हुँदैन र त्यसैले यस्तो जानकारीलाई बढावा दिने चलन छैन । तर मासको वा कुनै दालसँग कागतीको रस वा गोलभेडाको अचार खाँदा दालमा रहेको लौहतत्व राम्रोसँग सोसिन्छ। फलामको भाँडोमा पकाएको कुनै पनि दाल, तरकारीमा कागतीको रस मिसाएर खाँदा गर्भवती महिलालाई रगतको कमीबाट रोक्न प्रोटिन प्राप्त हुन्छ ।

साइट्रिक एसिड विभिन्न फलफूलमा पाइन्छ भन्ने जानकारी वैज्ञानिकहरुले १७ औं शताब्दीमा पत्ता लगाएका हुन्। शरीरको अतिरिक्त क्रियाकलापहरुलाई सञ्चालन गर्न यो एसिडको महत्व छ र कागतीमा यो सहजै पाइन्छ। आजकल कागतीको रस हालेर चिया, सर्वत खान वा पाहुनालाई सत्कार गर्ने चलन बढेको छ। गर्मीको बेलामा पनि स्वास्थ्यकर कागतीको सर्बत हामी दिन हिच्किचाउनु पर्दैन । बालबालिकालाई पनि बट्टाको 'जुस' होइन कागतीको सर्बत दिनुपर्छ ।

यति मात्र होइन, कागतीको रसको प्रयोगले दाँतको गिजाबाट रगत बग्ने समस्यालाई कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । त्यसैले गर्भवतीलाई कागती खाने सल्लाह दिने चलन गाउँघरमा अझै पनि छ। रुघाखोकी लाग्दा कागती पानी र मह खानुपर्छ भनेर धेरैले थाहा पाएका छन् । कागतीलाई दैनिक भोजनको नै प्रयोग गरियो भने रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो हुन्छ र हरेक चोटी मौसम बदलिदा रुघाखोकी लाग्न कम हुन्छ भन्ने पनि थाहा पाउनु पर्छ । गाउँघरमा गर्भवती महिलालाई वाकवाक लाग्दा कागती र नून खानु भनेर सल्लाह दिइन्छ र यसले वास्तवमा नै वाकवाक कम गर्छ ।

कागतीको प्रयोगले कब्जियतबाट पनि बचाउँछ । जाडोको बेलामा कागतीको रस मनतातो पानीमा हालेर खान दिने चलन पुर्खाहरुले थालनी पहिलादेखि नै ल्याएका हुन् । मुख गन्हाउने व्यक्तिको यदि दन्तसम्बन्धी अन्य रोग छैनन् भने कागतीको रस र तातो पानीले फाइदा गर्छ । कागती पानीको कुल्लापछि पुनः पानीले एकचोटी कुल्ला गर्नुपर्छ, ताकी कागतीको अमिलोले दाँतमा असर नपरोस् । नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रतिष्ठानबाट गरिएको अनुसन्धानमा 'कागतीको रसले हैजाको किटाणु वृद्धि हुन रोक्छ' भनेर पुष्टि भएको छ तर यो अनुसन्धानको व्यावहारिक प्रयोग हुन सकेको छैन ।

कागतीको रसको मात्र नभएर बोक्राको उपयोगिताबारे पनि कमैलाई मात्र थाहा हुनसक्छ। केही अनुसन्धानले कागतीको बोक्राको नियमित प्रयोगले कब्जियतको समस्या समाधान गर्छ भनेर देखाएको छ । कागती धोएर काटेर रस निकालेपछि बोक्रालाई सानोसानो टुत्रा पारेर सलादमा हालेर खान सकिन्छ । यदि तीतो स्वाद मन पर्दैन भने कागतीको बोक्रालाई राखेर सिसीमा नून हालेर केही दिन घाममा राखेपछि त्यो बोक्रा अचारमा बदलिन्छ ।

कागतीसँगै गर्मीमा प्रयोग गर्नुपर्ने बाबरी वा पुदिना पनि हो । बाबरी (मधेसतिर पुदिना पनि भन्छन्) को अचार बनाएर खाने चलन त पहिलेदेखि नै हो । गर्मीको बेलामा त यो पानीमा हालेर खाए हुन्छ । जुन तरिकाले खाए पनि स्वास्थ्य र स्वस्थ दुवै दिन्छ । वीरेनून र कागती हाली पिसेर बनाइएका पुदिनाले खाना रुचाउनुका साथै पाचन प्रक्रियामा पनि सहयोग गर्दछ । पानीमा बाबरी र कागतीको टुक्रा भिजाएर राख्ने र त्यो पानी पिउनाले धेरै नै लाभ पुग्दछ ।

(लेखक जनस्वास्थ्यविद् हुनुहुन्छ)

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बर

एम्बुलेन्स	
एम्बुलेन्स (नेपाल रेडक्रस)	: ०८३-५२०३१०
एम्बुलेन्स (वीरेन्द्रनगर सहकारी)	: ९८४८०२०८६७
एम्बुलेन्स (भू.पू. सैनिक कल्याणकारी समिति)	: ९८२२४११५८६
शव वाहन	: ०८३-५२४२३६/९८५८०४३६००
जिल्ला प्रहरी कार्यालय	: १००, ०८३-५२०२२२
जिल्ला ट्राफिक कार्यालय	: ०८३-५२५४९६
विद्यूत फ्यूज सेवा	:०८३-५२०२६७/५२०२६५
महिला तथा बाल हेल्पलाइन	: १०९८
विमान स्थल	
सुर्खेत	: ०८३-५२१९४५/५२५२१९
जुम्ला	: ०८७-५२०१९०
मुगु ताल्चा :	
हुम्ला	: ०८७-६८००८०
डोल्पा	: ०८७-५५१०१९
चौरजहारी (पश्चिम रुकुम)	: ०८८-४०१०४८
नेपालगन्ज	: ०८१-५६५२०५
दमकल	
वीरेन्द्रनगर न.पा. :	: १०१
भेरीगंगा न.पा.	: ०८३-५४०११०, ९८५८०५१०५७
नारायण न.पा.	: ०८९-४१०२०१
अस्पताल	
दैलेख जिल्ला अस्पताल	: ०८९-४१०११७
प्रदेश अस्पताल सुर्खेत	: ०८३-५२३२००
सुर्खेत हस्पिटल प्रा.लि.	: ०८३-५२५४१७
माया नर्सिङ्ग होम प्रा.लि.	: ०८३-५२१४३०, ५२५४३०
एम्बुलेन्स (माया नर्सिङ्ग होम)	: ०८३-५२१४३०
एम्बुलेन्स (देउती नर्सिङ्ग होम)	: ०८३-५२०५२८
एम्बुलेन्स (स्वास्थ्यकर्मी संघ)	: ९८४४८३५६६६
एम्बुलेन्स (नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्था)	: ९८६८११६०५२
जाजरकोट अपस्ताल	: ०८९-४३०१२०
जिल्ला अस्पताल डोल्पा	: ०८७-५५०१११
जिल्ला अस्पताल मुगु	: ०८७-४६०१६२

आजको राशिफल

मेष – विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ। पारिवारिक भेटघाटमा रमाइन्छ । धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् । माया प्रेममा आत्मियताको बढोत्तरी हुनेछ ।

वृष – आज एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ बन्धुबान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह रहला । रमाइलो यात्राको योग रहेको छ ।

मिथुन – अध्ययनअध्यापनको क्षेत्रमा प्रगतिको खबर सुन्न पाउनु हुनेछ । महिला वा मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्ला । परिवारका सदस्यहरूसँग भेटघाट हुनेछ ।

कर्कट – आज मनमा उत्पन्न शंका तथा डरका कारण बनिसकेको काममा दुबिधा उत्पन्न हुन सक्छ । भोजभतेरमा सामेल हुँदा स्वास्थ्यको ख्याल

सिंह – मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ । आदर्श व्यक्तित्व सँगको सहकार्यले नयाँ अनुभव मिल्नेछ। रमणीय, सुखद् र धार्मिक यात्राको योग छ।

कन्या – आज अधुरा र रोकिएको काम दोहोर्याएर गर्दा फाइदा हुन सक्नेछ । जीवनसाथीको सल्लाहमा गरिएको कार्यबाट अधिक सफलता मिल्नेछ।

तुला – आज सामाजिक सेवा गर्ने अवसरले मानप्रतिष्ठा बढाउनेछ । कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्नेछ । व्यापार व्यवसायमा पनि सफलता मिल्नेछ।

वृश्चिक – यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ। कार्य सम्पादनमा समस्या आउला । साँझमा पैसा खर्च हुने योग छ । चोटपटकको भय छ सचेत रहनुहोला ।

धनु – महत्त्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला । सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । एकोहोरो माया प्रेमले सताउनेछ । आर्थिक कारोबारमा विवाद पनि आउला ।

मकर – आज मन अध्यात्म र दर्शनतर्फ आकर्षित बन्नेछ । पेसा र व्यवसायबाट लाभ हुनेछ। कसैकसैका लागि सन्तान प्राप्ति र प्रसन्नता छाउनेछ।

कुम्भ – आज परीक्षा आदि प्रतिस्पर्धामा उत्तीर्ण हुन सकिनेछ। घर परिवारका सदस्यहरूबाट सहयोग पाइनेछ । रमणीय र सुखद् यात्राको योग पनि छ।

मीन – आज यात्रामा बिध्नबाधा आइलाग्नसक्छ । खानामा गडबडी हुन सक्छ, अतः आफ्नो आहार विहार प्रति विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ।

दैलेख चिनाउने साबर लोप हुदैं

◣भक्तबहादुर शाही
दैलेख, १२ बैशाख ।

कुनै बेला दैलेख साबर छालाका नामले चिनिथ्यो। जिल्ला चिनाउने दैलेखको चिनो साबर भने आजभोली लोप हुदै गएको छ। सरकारको अवरोध र कालिगढको अभावले साबरको छाला लोप हुदै गएको हो।

साबर चिल्लो, लचकदार, बास्नादार तथा आकर्षक कलेजी, बैजनी, रातो, फिक्का पहेँलो, गुलाबी, गेरुवा रंग हुन्छ। इटालीको रोयल लेदर ब्रान्डका छालाजन्य उत्पादनका सामग्रीहरू जस्तै दैलेखको साबर छालाको माग पनि विश्वबजारमा उच्च छ।

केही बर्ष अघि दैलेखको नारायण नगरपालिका २२ घरका सार्की परिवारले साबर छाला बनाउने गरेपनि आजभोली एउटा परिवारमा सिमित छ। काँचो छालालाई मानव प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न मिल्नेसम्मको प्रक्रिया साबर हो। साबर छाला सँग सार्की परिवारको जीविका जोडिएको थियो। साबर उत्पादन र प्रशोधनमा यहाँका नरबहादुर सार्कीका सन्तानको विशेष भूमिका रहेको पाइन्छ।

नरबहादुरका ६ छोरामध्ये तीन जनाको निधन भइसकेको छ। बाँचेका तीन भाईमध्ये एक भारततिर छन्। अर्का दैलेख सदरमुकाममा सानो व्यापार गरी बसेका छन्। अहिले साबर प्रशोधन र उत्पादन नरबहादुरका साहिँलो सन्तान भद्रबहादुर सार्कीले धानिरहेका छन्। २०१२ सालमा जन्मिएका भद्रबहादुर विशुंके (सार्की) का अनुसार दैलेखका २२ घरे सार्कीका पुर्खाहरूमा रहेको साबर प्रविधि अहिले दैलेखको भगवतीमाई गाउँपालिका-४ (साबिकको जगन्नाथ गाविस-७) को एक परिवारमा खुम्चिएको छ।

साबर प्रशोधन गर्ने एक्ला पात्र हुन ६८ बर्षिया भद्रबहादुर सार्की। भगवतीमाई गाउँपालिका-४ मा बसोबास गरेका बाबु-बाजेको सिको गर्दै साबर छाला पेशामा होमिए। दाइ र भाईको मृत्युपछि भद्रबहादुर जिल्लामै एक्ला साबर उत्पादक हुन्।

सरकारले आफूहरूको पुख्यौंली सीप-कलाअन्तर्गत नीतिगत रूपमा साबर उत्पादन गर्नमा रोक लगाएको दुखेसो पोखे। तर केही महिना अघि नेपाल सरकारले जंगल जनावर मृगलाई पनि पाल्न सकिने नीति ल्याएपछि राहत मिलेको भद्रबहादुर सार्कीले बताए। उनले भने, सरकारले ल्याएको नीति ठिक हो। तर मैले मृगलाई पाल्न सक्ने अवस्था छैन। जहान परिवारलाई विहान बेलुका हातमुख जोर्न समस्या हुन्छ। मृगलाई कसरी पाल्ने बरु हामी जस्ता व्यवसाय गर्नेहरुलाई सरकारले अनुदान स्वरुप मृग उपलब्ध गराउनुपर्ने उहाँको भनाई छ। मौवा, उत्तिस, काफल, रैच, अंगेली लगायतका बिरुवाका बोक्रालाई कुटेर रंग चढाउने प्राकृति विधि हो। उच्चस्तरीय छाला र आकर्षक रंग हुने भएकाले साबर बहुउपयोगी हुने गरेको दलबहादुर सार्की बताउँछन्।स्थानीय सरकारले स्थानीय स्रोत साधनबाट बनेका निर्माण सामाग्रीलाई महत्व नदिने बाहिरबाट आयात गरिएका बस्तुलाई मान्यता दिन थालेपछि स्थानीय स्रोत साधनबाट बनेको छाला लगायत सबै चिजबस्तु लोप हुन थालेका छन। स्थानीय सरकार स्थानीय उत्पादनलाई मान्यता दिए राम्रो हुने थियो,उनले भने।

मृग वा रतुवाको उत्कृष्ट साबर मानिन्छ। मृगको छाला विशेष साबर हो। छालाको दुर्गन्ध मार्ने, छालामा रहेको रौं हटाउने, छालाको सौन्दर्यसँगै दुर्गन्ध निकाल्न साबर बनाउन आठ महिना लाग्छ। नारायण नगरपालिका-१ का दलबहादुर सार्कीले साबरकै जुत्ता तथा छाला प्रदर्शनीमा २०५६ सालमा १५औं राष्ट्रिय लघु उद्यमी पुरस्कार जितेका थिए।

सदरमुकामका जुत्ता पसलहरूमा नमुनाको रूपमा साबर पाउन सकिने इन्द्रबहादुर बयलकोटी भनाई छ। सरकारका उच्च पदाधिकारी मन्त्रालयका मन्त्रीका लागि पनि साबरको छालाबाट बनेका सामग्री उपहार स्वरूप जाने गरेको छन्। जिल्लामै उत्पादन भएको साबरबाट बनेको जुत्ताचप्पल तीन हजारदेखि पाँच हजारसम्म पछ। जिल्लाको पहिचानको रुपमा रहेको सावर बनाउने एक जना मात्र छन्। सावर बनाउने खाडी सुख्खा छन्। सरकारले सहयोग गर्न सके पुस्तान्तरण हुन सक्ने नत्र मासिएर जाने नारायण नगरपालिका २ का बखत नेपालीले बताए। स्थानीय प्रदेश र संघ सरकारले चासो दिई प्रचार प्रसार गर्न सके सावरको विश्वबजारमा समेत माग बढ्नेछ,आम्दानीको बलियो आधार पनि हुन्छ उनले भने।

व्यावसायिक वन्यजन्तु पालन तथा प्रजननसम्बन्धी मापदण्ड, २०७८' पारित भएपछि साबर उत्पादनमा सहज हुने जानकारहरू बताउँछन्। साबर छाला उत्पादन हाम्रो प्रतिष्ठासँग जोडिएकोले आश्यक सहयोगको लागि पालिकाले पहल गर्ने भगवती माई गाउँपालिकाका अध्यक्ष गणेशबहादुर थापाले बताए। उनले भने, । सावर बनाउनको लागि कच्चा पर्दाथको समस्या छ। युवा पुस्ताको यसमा आर्कषण छैन,स्थानीय सरकारले व्यवसाय व्यस्थित गर्न सहयोग गरेर युवा पुस्तालाई सिप सिकाई रोजगार बनाईनेछ।

नेपाल सरकारले व्यावसायिक बन्यजन्तु पालन तथा प्रजननसम्बन्धि मापदण्ड पारित गरे जंगलमा खुल्लामा रुपमा रहेका मृग संरक्षण हुने लोपोन्मुख साबर प्रविधि र सीप-कला जीवित रहने देखिन्छ। यो मध्यमार्गी उपायले दुवै पक्षको जीत हुने देखिन्छ भने दैलेखको चिनो साबर लोप हुनेबाट बच्ने पनि थियो। मानव इतिहासकै जीवित सभ्यतालाई बचाउन र संग्रहालयमा थन्किनबाट बचाई व्यावसायिक उत्पादनमा पनि फड्को मार्न सक्छ। स्थानीय र प्रदेश सरकारले सहयोगी भूमिका खेलेर यो सीप र प्रविधिलाई जोगाउन सम्बन्धित पक्षको बेलैमा ध्यान जान जरुरी छ।

दाता नभए अलपत्र पर्छन सरकारी लगानी कै आयोजना

◣नन्दराम जैसी
सुर्खेत, १२ चैत्र ।

बर्दिया जिल्लासँग सीमाना जोडिएको साविकको लेखपराजुल अति विकट क्षेत्र हो। कमजोर भू-बनावट र चुरे पर्वत श्रंखलाका कारण यहाँका दर्जनबढी गाउँमा सडक सञ्जाल पुग्न सकेको छैन। बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्रमा पर्ने यी गाउँको दैनिकी कष्टकर छ। केही गाउँमा सडक छिचोलिएको छ। तर, अधिकांश वस्तीहरु सडक सञ्जालसँग टाढा छन्। प्रदेश राजधानीसँगै जोडिएको लेखपराजुलका दुख भनि साध्य छैन।

स्वास्थ्य र शिक्षाको प्रयाप्त उपलव्धता छैन्। घण्टौं पैदलयात्रापछि बालबालिका अध्ययन गर्न टाढाको विद्यालय धाउनु पर्ने बाध्यता छ। त्यसैमध्यको एक विद्यालय हो भेरीगंगा नगरपालिका-१ माथिल्लो भ्याडस्थित नेपाल राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय।

२०३६ सालदेखि प्राथमिक तहको शिक्षा दिँदै आएको यो विद्यालय निम्न माध्यमिक हुँदै माध्यमिक तहसम्म पढाइ हुन्छ। यहीं विद्यालयमा वडा नम्बर-१ का दर्जन बढी गाउँका बालबालिकाहरु अध्ययनका लागि पुग्ने गरेका छन्। प्रयाप्त भौतिक पूर्वाधारको अभावले खुला चौरमा पढ्न बाध्य विद्यार्थीहरुलाई सहजताका लागि थप दुई कोठे भवन निर्माण सरकारले गरेको थियो। राष्ट्रपति शैक्षिक सुधार कार्यक्रम अन्तर्गत भेरीगंगा नगरपालिकाले भवन निर्माणको काम अगाडि बढाएको थियो। तर, झण्डै १८ लाख बजेट खर्चिदासमेत भवन पुरा हुन सकेन।

भवनको पिल्लर र ढलान भयो तर, बाँकी काम सम्पन्न गर्न बजेट अभाव भएपछि अलपत्र पर्‍यो। सरोकारवाला निकायले भवन निर्माणमा ध्यान दिन सकेनन्। पैसा नभएर अलपत्र परेको उक्त भवन बन्ला भन्नेमा विद्यालयले आश मारिसकेको थियो।

'सरकारले वजेट व्यवस्थापन गरेको योजना रकम अभावले रोकिदा बन्छ भन्ने आशा नै थिएन,' विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष किरणकुमार भाट भन्छन्,' 'हामी कहाँ गतिला भवन नहुँदा विद्यार्थीलाई कहाँ राखेर पढाउने भन्ने चिन्ता थियो, सरकारले भवन बनाई दिन लाग्दा खुशी लागेको थियो, तर भने जस्तो भएन।'

जग हालेर अलपत्र परेको भवन निर्माणका लागि स्थानीय सरकारदेखि प्रदेश सरकारसम्म धाउदा सम्भव नहुने देखेपछि निराश बनेका अध्यक्ष भाटको सारथी बन्यो एक गैर सरकारी संस्था। जापानी कम्पनी ईगाओको आर्थिक सहयोगमा केयर नेपाल नाम गैर सरकारी संस्थाले सहयोग गरेपछि अहिले उक्त भवन निर्माण सम्पन्न भएको छ। उक्त भवन निर्माणका लागि झण्डै १० लाख रकम सहयोग गरिएको थियो। यो एक उदाहरण मात्रै हो। कर्णालीका अधिकांश विद्यालय भवनहरु दाताले हात नथापि दिएको खण्डमा निर्माण हुन असम्भव प्राय हुन्छ।

'कक्षा कोठाको अभावका कारण दुई फरक कक्षाका विद्यार्थीहरूलाई वरिपरि पर्खाल नभएको एउटै कक्षा कोठामा बसेर पढ्नु पर्ने बाध्यता थियो,' छात्रा सञ्जु रावतले भनिन्, ' विद्यालयमा शौचालय र खानेपानीको अभाव, सेनेटरी प्याड डिस्पोजल पिट नहुँदा थुप्रै छात्राहरुले कक्षा नै छाड्नु परेको थियो। भवन निर्माणसँगै विद्यार्थीहरुलाई सहज भएको छ।'

यो विद्यालयमा मनिराम काँडा, धनबास, सिमबास, साद्ने, तल्लो भ्याङ, माथिल्लो भ्याङ, सिनकाउली र भर्याङ खोरिया गाउँका तीन सय ६२ विद्यार्थीहरु अध्ययनरत छन्। अपूर्ण भवनको वरिपरी पर्खाल निर्माण, प्लाष्टर, बिजुलीको तार तथा रङरोगन गरिएको छ।

विद्यालयको खानेपानी तथा सरसफाईका सुविधामा सुधारहरू समेत गरिएको केयर नेपालका शिक्षा विशेषज्ञ नवराज शर्माले जानकारी दिए। उनले विद्यालयमा हात धुने स्टेशन र पानीको ट्याङ्की निर्माणसँगै स्वच्छ खानेपानीको सुनिश्चित गरिएको बताए।

परियोजनासँगै विद्यार्थीहरूलाई खानेपानी तथा सरसफाई र महिनावारी स्वच्छता व्यवस्थापन प्रक्रियासम्बन्धी अभिमुखीकरण प्रदान गरिएको छ। निर्माण सम्पन्न भएको विद्यालय भवन जापानी कम्पनी ईगाओका प्रतिनिधि अकिरा कितानो, भेरीगंगा नगरपालिकाका उपप्रमुख धनसरा बोहोरा, आजाव संस्था सुर्खेतका कार्यकारी निर्देशक पवित्रा शाहीको टोलीले हस्तान्तरण गरेको छ।

कार्यक्रममा बोल्दै जापानी कम्पनी इगाओका प्रतिनिधि अकिरा कितानोले शैक्षिक सुधारका लागि आफ्नो कम्पनीले लगानी गर्दै आएको बताइन्। 'भवन निर्माणपछि विद्यार्थी र विद्यालय परिवारको हँसिलो अनुहार देख्न पाउँदा म खुसी छु,' अकिराले भनिन्, 'आगामी दिनमा नेपालका यस्तै दुर दराजमा रहेका विद्यालयहरुमा कम्पनीले खुसी प्रदान गर्न लगानीको हात बढाउने छौं।'

भेरीगंगा नगरपालिका भित्र रहेका विद्यालयहरुको भौतिक संरचना सुधार गरेर गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न नगरपालिका गम्भीर भएर लागेको उपप्रमुख धनसरा बोहोराले जानकारी दिइन्। 'जापानबाट यति विकट बस्तीमा पुगेर विद्यालयको भौतिक संरचनामा सुधार गर्नमा सहयोग गरेकोमा धन्यवाद व्यक्त गर्दछु,' बोहोराले भनिन्, 'भेरीगंगाको भित्रका भौगोलिक कठिनाइका कारण बस्ती छरिएर रहेकाले नगरपालिकाको बजेटले मात्रै लगानी सम्भव नभएकाले गैर सरकारी संस्थाहरुले यसैगरी थप साथ र सहयोग अपेक्षा हाम्रो छ।'

कर्णालीमा...

वडा नम्बर २, ३ र ४ र कालिकोटको खाँडाचक्र नगरपालिकाको २ नम्बर वडा रहेका छन्।

यस्तै, मध्यम जोखिम भएका वडाहरुमा हुम्लाको अदानचुली वडा नं. २ र ३, चंखेली गाउँपालिका वडा नं. २, ताजाकोट गाउँपालिका वडा नं. १, मुगुको सोरु गाउँपालिका वडा नं. ४ र ५, खत्याड गाउँपालिका र सुर्खेतको भेरीगंगा नगरपालिका र वीरेन्द्रनगर नगरपालिका रहेको आचार्यले बताए। प्रदेशभर चालु आर्थिक वर्षको फागुन मसान्तसम्म ३६ हजार ६ सय १३ जनामा मलेरियाको माईक्रोस्कोपी र आरडिटी दुबै जाँच गरिएको उनको भनाई छ।

सरकारको औलो रणनीतिक योजना २०१४-२०२५ अनुसार नेपाललाई सन् २०२५ सम्म औलोमुक्त राष्ट्र बनाउने परिकल्पना पुरा गर्न कर्णालीमा औलो निवारण रणनीति नै बनाएर लागि परेको उनले बताए। कर्णालीमा औलो निवारणका लागि सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुमा औलोको परिक्षण तथा उपचार निशुल्क उपलब्ध हुने स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालयका वरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा अधिकृत नवराज कँडेलले बताए।

उनका अुनसार हरेक औलोका बिरामी तथा जोखिम क्षेत्रको १-३-७ (पहिलो दिन जानकारी, तेस्रो दिन भित्र खोज र सात दिन भित्र रोकथाम) पद्दती अनुरुप नियमित सक्रिय खोजपड्ताल भइरहेको छ।

त्यस्तै औलो रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि जोखिम क्षेत्रहरुमा आमा तथा गर्भवती महिलाहरुका लागि कीटनाशक झूल वितरण गरि नुका साथै आवश्यकता अनुसार कीट् नाशक बिषादीसमेत छर्किने व्यवस्था रहेका कँडेलले बताए।

के हो...

गर्दछन। मानिसको शरिरमा प्रवेश गरेपछी कलेजो र राता रक्तकोषहरुमा विकाश भई हुकिएका परजिवीहरु रगतको माध्यमबाट शरिर भरी फैलिएर विभिन्न किसिममा लक्षणहरु देखा पर्दछन। बेलामा नै सही निदान र उपचार नभएमा छोटो समय मै ज्यान लिन सक्ने रोग हो।

सामान्यतया औलो रोगका परजिवि भएको लामखुट्टेको टोकाई भएको १० देखी १५ दिन भित्रमा ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, वान्ता हुने, जोर्निहरु दुख्ने, असजिलो महसुस हुनेजस्ता सामान्य लक्षणहरु देखा पर्दछन। निरन्तर वा दिन विराएर ज्वरो आउने, शरिरका भित्री अङ्गहरु फियो, कलेजो सुनिने, रगतको मात्रा कमी हुने तथा परजिवीको प्रकृती अनुसार विभिन्न लक्षण तथा समस्याहरु देखिने गर्दछन्।

औलो रोगको उपचारको लागी नेपालमा विभिन्न औषधीहरु नेपाल सरकारले निशुल्क रुपमा विभिन्न स्वास्थ्य संस्थाहरुमा उपलब्ध गराउँदै आएको छ। परजिवीको प्रकार अनुसार रोगको उपचार पनि छुट्टा छुट्टै हुने गर्दछ। स्वास्थ्य कर्मीको सल्लाह बमोजिम पूर्णरुपमा औषधी सेवन गर्न पर्ने हुन्छ।

दुर्गमका सामुदायिक विद्यालयमा बस

◣युग संवाददाता
सल्यान, १२ वैशाख ।

भौगोलिक विकटताले दुर्गममा पर्ने तीन सामुदायिक विद्यालयले विद्यार्थीको सहजताका लागि बस सेवा संचालनमा ल्याएका छन्। देशमै उत्कृष्ठ भएको कुमाख गाउँपालिका-२ रुमालगाउँस्थित नारायण मावि, बाग्चौर नगरपालिका-२ थारमारेस्थित जनकल्याण नमुना मावि र बन्गाड कुपिण्डे नगरपालिका-५ च्युरास्थित त्रिभुवन जनता माविले बस सेवा संचालनमा ल्याएका हुन्।

जनकल्याण माविले आफ्नै स्रोतमा बस किनेको थियो भने त्रिभुवन जनता मावि र नारायण माविलाई भारत सरकारले सहयोगस्वरुप बस उपलब्ध गराएको थियो। देशमै उत्कृष्ट विद्यालय भएकाले भारत सरकारले सहयोगस्वरुप उपलब्ध गराएको बस संचालनमा आए लगत्तै झन्डै दुई घन्टा हिँडेर विद्यालय आउन बाध्य भएका विद्यार्थीलाई धेरै राहत हुने नारायण मावि रुमालगाउँका प्रधानाध्यापक देबेन्द्र रावतले बताए। शिक्षकहरुके सक्रियताले विद्यालय उत्कृष्ट भएको र त्यहि कारण भारत सरकारको सहयोगमा बस प्राप्त भएको उनले जानकारी गराए।

कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना

(दोस्रो पटक सूचना प्रकाशित मितिः २०८१/०१/१०)

यस सुर्खेत एजुकेशन डेभलपमेन्ट एकेडेमी (सेडा) प्रा.लिमा निम्न अनुसार शिक्षक आवश्यक परेकाले योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरुबाट रितपूर्वक आवश्यक कागजात सहित दरखास्त पेश गर्न आव्हान गरिन्छ।

विज्ञापन नं. : ०१/२०८०/०८१
पद : पूर्व आधारभुत तह शिक्षक
आवश्यक संख्या : २ (दुई) जना
आवश्यक न्यूनतम शैक्षिक योग्यता : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट १०+२ उत्तिर्ण।
अन्य वाञ्छनिय योग्यता :
- सम्बन्धित तहमा कम्तीमा २ वर्ष अध्यापन गरेको अनुभव।
- मन्टेश्वरी तालिम प्राप्त गर्नुका साथै ग्रेड टिचिङ सम्बन्धी ज्ञान भएको।
- अंग्रेजी माध्यममा अध्यापन गर्न सक्ने।
- कम्प्यूटर सम्बन्धी ज्ञान भएको।

उमेरको हद : १८ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ।
दरखास्त दस्तुर : रु ५००। (पाच सय रुपैया मात्र)।

विज्ञापन नं. : ०२/२०८०/०८१
पद : निम्न माध्यामिक तह शिक्षक
आवश्यक संख्या : २ (दुई) जना
आवश्यक न्यूनतम शैक्षिक योग्यता : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट सम्बन्धित विषयमा स्नातक तह उत्तिर्ण।
विषय : विज्ञान (१), गणित (१)
अन्य वाञ्छनिय योग्यता :
- सम्बन्धित तहमा कम्तीमा २ वर्ष अध्यापन गरेको अनुभव।
- अंग्रेजी माध्यममा अध्यापन गर्न सक्ने।
- कम्प्यूटर सम्बन्धी ज्ञान भएको।

उमेरको हद : १८ वर्ष पुरा भई ३५ वर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ।
दरखास्त दस्तुर : रु ७००। सात सय रुपैया मात्र)।
दरखास्त पेश गर्ने अन्तिम मिति : २०८१/०१/०१४ गते शुक्रवार कार्यालय समय भित्र
सम्पर्क मिति : २०८१/०१/१६ गते आइतवार
परिक्षाको मिति र समय : सम्पर्क मितिमा जानकारी गराईनेछ
(**नोट** : सर्टलिस्टमा छनौट भएका उम्मेदवारहरुलाई मात्र परिक्षा तथा अन्तर्वार्तामा समावेश गराइनेछ। छनौट सम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार संस्थामा निहित रहनेछ।)

सुर्खेत एजुकेशन डेभलपमेन्ट एकेडेमी (सेडा) प्रा.लि.
वीरेन्द्रनगर-१०, सुर्खेत
सम्पर्क : ०८३-५२५२१०

कर्णाली प्रदेश सरकार
सामाजिक विकास मन्त्रालय

स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन सम्बन्धी तथा नवीकरण सम्बन्धी जरुरी सूचना

प्रस्तुत विषयमा कर्णाली प्रदेश सरकारले स्वास्थ्य सेवा नियमावली २०८० स्वीकृत गरी कार्यान्वयन गरिसकेको सन्दर्भमा प्रदेशभित्र स्थापना हुने तथासञ्चालनमा रहेका स्वास्थ्य संस्था तथा स्वास्थ्य सेवाहरुको सञ्चालनको क्रमसः यजाजत लिइ तथा नविकरण गरी सेवा सञ्चालन गर्नुपर्ने हुँदा कर्णाली प्रदेश स्वास्थ्य सेवा नियामवली २०८० को अनुसुची ६ बमोजिमको इजाजत प्राप्त गर्न दिने निवेदनको ढाँचा र इजाजत लिसकेका र नवीकरण गर्नुपर्ने स्वास्थ्य संस्थाहरुको हकमा अनुसुची-७ बमोजिमको नवीकरणका लागि दिइने निवेदनको ढाँचाम तपसिलमा उलेखित ीकायहरुमा आपनो स्वास्थ्य संस्था तथा सेवाको इजाजत वा नविकरणका लागि निवेदन दिन यो सुचना जारी गरिएको छ। यदि समयमा नै इजाजत वा नविकरण नगरेमा प्रचलित कानुन बमोजिम जरिवाना गरिने ब्यवहोरा समेत सबैको लागि जानकारी गराइन्छ।
साथै इजाजत प्राप्त स्वास्थ्य संस्थाले स्वास्थ्य संस्थाभन्दा बाहिरकबाट घुम्ति शिविर वा घुम्ति अस्पताल मार्फत विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवा सञ्चालन गर्न चाहेमा सम्बन्धित जिल्लास्थित स्वास्थ्य कार्यालयमा निवेदन दिएपछि मात्र सञ्चालन गर्न गराउन हुन अनोरोध गरिन्छ।

संस्था	इजाजतको लागि	नविकरणकोलागि निवेदन निकाय
पच्चीस शैया देखि दुईसय शैयासम्मका जनरल तथा विशेषज्ञ अस्पताल	निवेदन दिने निकाय	स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय, सुर्खेत
पच्चीस देखी पचास शैया सम्मका आयुर्वेद अस्पताल	सामाजिक विकास मन्त्रालय (साविम)	स्वास्थ्य सेवा निर्देशनालय, सुर्खेत
डेन्टल क्लिनिक/विशेषज्ञ/क्लिनिक/पोलिक्लिनिक		सम्बन्धीत जिल्लाको जन/स्वास्थ्य सेवा कार्यालय
आायुर्वेद, होमियोप्याथि, प्राकुतिक चिकित्सा, आम्ची पोलिक्लनिक		सम्बन्धीत जिल्लाको जन/स्वास्थ्य सेवा कार्यालय
आँखा उपचार केन्द्र		सामाजिक विकास मन्त्रालय कर्णाली प्रदेश, सुर्खेत,
"सी" वर्गको प्रयोगशाला		प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला
"ख" श्रेण्मीको रेडियो इमेजिङ्ग सेन्टर		सामाजिक विकास मन्त्रालय कर्णाली प्रदेश, सुर्खेत
पुनस्थापना केन्द्र पच्चीस शैयासम्म		सामाजिक विकास मन्त्रालय कर्णाली प्रदेश, सुर्खेत

पुनश्चः यस बाहेकका स्वास्थ्य संथाहरुको हकमा स्थानीय तह र संघीय सरकारको अधिकार क्षेत्र पर्ने हुँदा सोही बमोजिम गर्नहुन अनुरोध छ।

करेन्ट लागेर प्राधिकरणका कर्मचारीको मृत्यु

युग संवाददाता
सुर्खेत, १२ वैशाख ।

विद्युत् प्राधिकरण सुर्खेतका एक कर्मचारीको करेन्ट लागेर मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा वीरेन्द्रनगर नगरपालिका-३, तातापानीका २८ वर्षीय विशाल केसी रहेका छन् ।

बराहताल गाउँपालिका-८, कुनाथरीमा विद्युत् मर्मत गर्ने क्रममा उनलाई मंगलबार करेन्ट लागेको थियो । विद्युत् प्राधिकरण सुर्खेतका सूचना अधिकारी बेनी नेपालीका अनुसार थप उपचारका क्रममा केसीको प्रदेश अस्पतालमा मृत्यु भएको हो ।

Bangad Kupinde Municipality
Office of Municipal Executive
Devasthal,Salyan
Karnali Province Nepal

Invitation for Sealed Quotations

First Date of Publication: 2081/1/ 13 (25th April 2024)

1. Bangad Kupinde Municipality Re- invites Sealed Quatation from Nepalese eligible bidders for the construction of Following Projects.

S N	Contract Identification no	Description of Works	Cost of Bidding Documents Nrs	Estimated cost (Excluding VAT and Contingency)	Amount Of Bid Security	Remarks
1	BAKUNAPA/ SQ/WORKS-26-Re-2080/81	Construction of Githachaur Jayatpani Road	1000	1710716.18	50000	ElectronicBid only.
2	BAKUNAPA/SQ/ WORKS-27-Re 2080/81	Construction of Majhkada Aapchaur Road	1000	1710641.85	50000	ElectronicBid only.
3	BAKUNAPA/SQ/ WORKS-28-Re 2080/81	Construction of Majhkharka Botalkhuti Baukholi Chheda Durumkhola Road	1000	1708110.45	50000	ElectronicBid only.

2. Eligible Bidders may obtain further information from the Bidding Documents at the office of Bangad Kupinde Municipality Devsthal,Salyan 088-411060 Eligible Bidders submit their bid electronically , download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP by www.bolpatra.gov.np/egp. Bidders, submitting their bid electronically, should deposit the cost of bidding document and Bid security fee (Bid Gurantee or Cash Deposited Voucher). in the following account ,Bank deposit voucher, Company/firm registration certificate,tax clearance FY 2079/080 and VAT/PAN Registration shall be Submit by the bidder at the time of submission of the bids.

Information to deposit the cost of bidding document in bank.

Name of the Bank	Laxmi Sunrise Bank Limited,Sallibazar Branch
Name of Office	Bangad Kupinde Municipality
Office Code no	80106112
Office Account no (Rajaswa)	06903000017
Office Account no (Dharauti)	06903000169
Rajaswo (Revenue) Shirsak no.	33114

3. Sealed Quatation must be Submit to Bids on before 2081/01/ 28 at 12:00 Bids received after this deadline will be rejected.
4. The Sealed Quatations will be opened in the presence of Bidders representatives who choose to attend at 2081/01/ 28 at 13:00 the office of Bangad Kupinde Municipality Office Devsthal, Salyan.
5. BidSecurity must be valid for a period of 75 days after bid opening and must be accompanied by a bid security of the bid , 2081/4/20
6. If the last date of 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.
7. Municipality reserves the right to accept or reject wholly or partially, any or all the bids without assigning.
8. Other rules should be as per public procurement Act 2063, Public procurement Regulation 2064.

Chief Administrative Officer

विनाविभागिय मन्त्रीमा परियारले लिए सपथ

युग संवाददाता
सुर्खेत, १२ वैशाख ।

कर्णालीका नव नियूक्त मन्त्री रनसिंह परियारले सपथ लिएका छन् । बुधबार नेकपा माओवादी केन्द्र संसदीय दलको बैठकले परियारलाई सरकारमा पठाउने निर्णय गरेको थियो । यद्यपी परियारलाई मन्त्रालयको जिम्मेवारी भने दिइएको छैन । परियारलाई प्रदेश प्रमुख तिलक परियारले बुधबार पद तथा गोपनियताको सपथ गराएका हुन् ।

२७ चैतमा मुख्यमन्त्री नियूक्त भएका एमाले संसदीय दलका नेता यामलाल कँडेलले मन्त्रालय भागवण्डामा कुरा नमिल्दा मन्त्रिपरिषद् विस्तार गर्न सकेका थिएनन् । कँडेलले बिहिबार संसदमा विश्वासको मत लिन लागेपछि माओवादीले परियारलाई सरकारमा पठाएको हो । माओवादीले अन्य मन्त्रिको भने टुङ्गो लगाउन सकेको छैन । आठ मन्त्रालय रहेको कर्णालीमा मुख्यमन्त्रीसहित तीन एमाले र चार मन्त्रालय माओवादीले लिने गरी भागवण्डा टुङ्गिएको छ । यता एमालेले भने मुख्यमन्त्री कँडेलले विश्वासको मत लिएपछि मात्रै मन्त्री पठाउने भएको छ ।

मुख्यमन्त्री कँडेलले आज (विहिबार) संसदमा विश्वासको मत लिने छन् । कर्णालीमा गठवन्धका पक्षमा बहुमत छ । ४० जना प्रदेशसभा सदस्यमा गठवन्धनका पक्षमा माओवादीका १३, एमालेका सभामुखसहित १० र नेकपा एकीकृत समाजवादीका एक गरी २४ जना सांसद गठवन्धनका पक्षमा छन् ।

घर निर्माण कार्यको लागि सम्झनुहोस्
हामी कहाँ J.C.B. टिपर, ट्र्याक्टर, ढुङ्गा, बालुवा, इट्टा, पानी टेङ्कर, मिक्चर मेशिन, ट्र्याङ्कर, जनेरेटर, भाइब्रेटर तथा विभिन्न साईजका पिलर फर्मा आदिका लागि सम्झनुहोस् ।
DIN कम्पनिका ब्रेकर समेत बिक्रि गरिन्छ ।

प्रो. शिवराज शाही
शिवराज सप्लायर्स
वी.न.पा.-३, सुर्खेत, । फोन ९८५८०४९५३५, ९८१२४३२२००

घर जग्गाहरु खरिद बिक्री गर्दा ध्यान दिनुपर्ने मुख्य कुरा

१ घर जग्गा बिक्री गर्ने वास्तविक ब्यक्ति बुझेर मात्र सो को कित्ता निजको हक भोगमा छ छैन एकिन गर्ने
२ उक्त कित्ताको मोठ क्षेस्था फोटो र तीनकुने ठिक भय नभयको एकिन गर्ने
३ जग्गा र नक्सामा बाटो छ छैन राम्ररी जाच्ने वा बुज्ने
४ कुनै अड्डा अदालत वा अन्य कुनै कार्यालयमा रोक्का वा मुद्धा छ छैन एकिन गर्ने
५ जग्गामा रहेको हक भोग आकार प्रकार मिल्छ वा मिल्दैन एकिन गर्ने
६ लाल पुर्जा र नक्सा मा क्षेत्र फल मिल्छ मिल्दैन एकिन गर्ने
७ उक्त कित्ता को चारै तर्फ को सिमाना विवाद भय नभयको फिल्डमा गयर साध सधियारहरुबाट भुझने
८ उक्त जग्गामा मोही भय नभयको बुझने
९ जग्गा रैकर वा गुठि के हो लाल पूर्जामा राम्रो संग हेर्ने
१० नक्सा अनुसारको जमिनमा चारै तर्फ सिमाना एकिन गर्ने र रेखांकन गर्ने गराउने

आधिकारीक घर जग्गा खरीद-बिक्री गर्ने कम्पनी मार्फत कारोबार गर्नु हुन अनुरोध छ ।
कर्णाली मल्टी रियल स्टेट कम्पनी प्रा. लि.
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत
०८३-५२३१८५, ९८१८८७२८०१, ९८५८०७२८०१

९० दिनमै अंग्रेजी भाषा बोल्न र लेख्न ग्यारेन्टीका साथै कम्प्यूटर

हाम्रा विशेषताहरु
- अंग्रेजी भाषा सिकेपछि अंग्रेजी विषयमा 99% मद्दत गर्ने, कक्षा ६ देखि डिग्री (Degree) सम्मको अंग्रेजी ट्युशन लिन नपर्ने साथै Grammar मा पूर्णरुपमा सहयोग गर्ने र सम्पूर्ण Free Writing मा सहयोग गर्ने ।
- विद्यार्थीको क्षमताको आधारमा कक्षा सञ्चालन हुने, पहिलो दिन मात्र नेपाली बोल्न पाइने दोस्रो दिनबाट अंग्रेजी बोल्न सिकाइने र साधारण बोल्न र लेख्न ८ दिनमै सकिने ।
- प्रत्येक दिन २ जनाको बीचमा १ घण्टा लेख्ने र १ घण्टा बोल्ने व्यवस्था गरिने ।
- हप्तामा १ पटक परिक्षा हुने र 90 दिनसम्म विद्यार्थी असफल भएमा नि:शुल्क सिकाइने ।
- Audio and Video class and Projector को व्यबस्था भएको साथै विदेशीसँग कुराकानीको व्यबस्था मिलाइने ।
- Basic, Advance and Diploma पास भइसकेपछि Boarding School, INGO, NGO र अन्य अफिस मा जागिर पाउन सजिलो ।
- अंग्रेजी भाषा सिकेपछि मेजर अंग्रेजी (Major English) र विज्ञान विषयलाइ सहयोग गर्ने ।
- अंग्रेजी भाषा सिकाउने शिक्षक २०६१ सालबाट पढाएको अनुभव प्राप्त साथै आफ्नै किताबबाट सिकाइने र सी.सी. क्यामराबाट निगरानी गरिने ।
- साथै कम्प्यूटरका सबै कक्षाहरु बत्ती नभएको बेला पनि सञ्चालन भइरहेका छन ।

इन्टरनेशनल इंग्लिश लैंग्विज एण्ड कम्प्यूटर इन्ष्टिच्यूट
लक्ष्मीहल अगाडि वीरेन्द्रनगर-६, सुर्खेत । मो: नं ९८४८०७६८५६ (डी.बी. राना)

हटलाइन मर्मत सेवा
फोन गर्नुहोस ।
समस्या सुनाउनुहोस
समाधान पाउनुहुनेछ ।

धेरै समस्याको समाधान अब एकै ठाउँबाट
१) पानी, बत्ती टुटफुट मर्मत सेवा ।
२) फर्निचर (काप्रेन्टर) मर्मत सेवा ।
३) आल्मोनियम, फ्रिफेब मर्मत सेवा ।
४) टायल, मार्बल टुटफुट मर्मत सेवा ।
५) वल्डिङ, बेल्डिङ मर्मत सेवा ।
६) पाथरुम, शौचालय मर्मत सेवा ।
७) कोठा सार्ने गाडी सुविधा ।
८) नयाँ, पुराना फर्निचर, ग्याँस चुलो, भाँडावर्तन खरिद-विक्रि तथा मर्मत
९) सेकेण्डहेण्ड स्कुटी, मोटरसाइकल खरिद-विक्रि
२४ शै घण्टा सेवा गर्ने अवसर दिनुहोस ।

सामेल निर्माण सेवा
वीरेन्द्रनगर-१२, सुर्खेत
हटलाइन मोवाइल नं. : ९८५८०२२७१८

भवानी छापाखाना DIGITAL COLOUR PRINTER
सुलभ दर तथा गुणस्तरीय छपाई तोकिएकै समयमा
क्यालेण्डर
स्पाइरल साधारण टेबल
के तपाई २०८१ सालको क्यालेण्डर छपाईको लागि विश्वसनीय छापाखानाको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

•Screen Print •Offset Print •Digital Print
B.C. Group Karnali 2070
24 Years in Printing Experience
Quality & Quantity Printing House
संसार प्रसिद्ध HEIDELBERG
कर्णाली प्रदेशमै पहिलो पटक (20" × 30" & 19" × 25")
Multicolour Printing Machine
25000 Printing Per Hour

भवानी छापाखाना
Industry :- Birendranagar Industrial Area
: pressbhawani@gmail.com
Office :- Birendranagar-6, Surkhet
: 083-521615, 9858067999

युगआव्हान दैनिकका लागि प्रकाशक/सम्पादक: दीपककुमार बुढा क्षेत्री, प्रधान कार्यालय: वीरेन्द्रनगर-४, सुर्खेत, फोन: ०८३-५२१६२७/९८५८०५२८१०, ९८५८०५५६२८ मुद्रण: भवानी छापाखाना, सुर्खेत ।