



श्रीअन्तु प्रकाशन (प्रा.)लि.

पूर्वाञ्चल

Purwanchal National Daily

फरार विशाल पत्राङ

विराटनगर, माघ ६। वैकिङ कसुर मुद्दाका फरार प्रतिवादी पत्राङ गरिएको छ।

पत्राङ पनेमा सुनसरी घरान-४ पाँचकन्याका ३२ वर्षीय विशाल राई रहेका छन्। प्रतिवादी विशाल राई भएको वैकिङ कसुर मुद्दाका उच्च अदालत विराटनगरको मिति २०७८ वैशाख १६ गतेको सजाय निर्धारण फैसला आदेशले क्रमशः १ वर्ष ६ महिना कैद र ३ लाख ५० हजार ७ सय ८३ रुपैया ३३ पैसा जरिवाना तोकेको थियो।

कैद तथा जरिवाना वेरुजु रही असुल गर्न बाँकी रहेका राईलाई १ नं. प्रदेश प्रहरी कार्यालय, आरआईटीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले खोजतलास गर्दै जाँदा गाउँघरमा नै लुकिछिपी बसेको अवस्थामा पत्राङ गरेको हो।

वर्ष : २७ अङ्क : ६५ पृष्ठ ४ बितामोड वि.सं. २०७८ माघ ७ गते शुक्रवार (Friday, January 21, 2022) नेपाल सम्बत् १९४२ Web : www.purwanchaldaily.com मूल्य रु. ५/- आरम्भमा भा.रु. ४/-

साथीकोमा साग पुऱ्याउन गाएकी विपना नफर्किएपछि...

भापा, माघ ६। भद्रपुर-५ घोडामारा निवासी १४ वर्षीया विपना लामा १६ दिनदेखि बेपत्ता भएकी छिन्। साथीको घरमा साग पुऱ्याउन भन्दै घरबाट एकै हिँडेकी विपना बेपत्ता भएपछि उनका परिवारजनले खोजी गरिदिन प्रहरीमा निवेदन दिएका छन्।



भद्रपुरस्थित वीरेन्द्र मावि चन्द्रगढीमा कक्षा ९मा अध्ययनरत विपना पुस २१ गते घरबाट हिँडेकी उनकी आमा विन्दा लामाले बताइन्।

साथीकोमा साग पुऱ्याएर फर्की हाल्छु भन्दै घरबाट विहान ११ बजे हिँडेकी छोरी विपना अझै सम्पर्कमा नआएको बताउँदै आमा विन्दाले भनिन्- 'आफन्तजन, नातागोता, छोरीको साथीभाइ, नजिकका चिनजान भएका व्यक्ति सबैलाई सम्पर्क गरिसकेको र हालसम्म छोरी कहाँ छिन् भनेर पत्ता लागेको छैन।'

पाँच दिनसम्म छोरी घर नफर्किएपछि पुस २७ गते बडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुर र जिल्ला प्रहरी कार्यालय भापामा निवेदन दिएको उनले बताइन्। 'छोरीले मोबाइल बोकेर गाएकी छिन्, तर अहिले मोबाइल बन्द छ- उनले भनिन्- 'मोबाइलको लोकेशन पत्ता लगाउन भनी प्रहरीमा निवेदन दिएको र प्रहरीकै आशामा वसिरहेको छु।'

यता बडा प्रहरी कार्यालय भद्रपुरका प्रहरी निरीक्षक दलकृमर राईले प्रहरीमा निवेदन आएको र मोबाइल लोकेशन पत्ता लगाउन प्रहरी कार्यालय भापालाई जानकारी गराइसकेको बताए। प्रहरी कार्यालय भापा मोबाइल लोकेशन पत्ता लगाउन जिल्ला अदालतको आदेश पछिरेको जानकारी प्राप्त भएको उनले बताए।

आमा छोरा बेपत्ता
गत पुस २६ गते विहान छोरासहित घरबाट निस्किएकी गलकोट नगरपालिका-७ मल्मीकी धनकुमारी बस्नेत विक अझै परिवारको सम्पर्कमा आएको छैनन्। ३५ वर्षीया उनको साथमा चार वर्षीय छोरा सक्षम पनि रहेको श्रीमान राजेन्द्र विकले जानकारी दिए।

सम्पर्कविहीन भएयता निरन्तर खोजी गरिए पनि अहिलेसम्म स्थिति पत्ता लाग्न नसकेको उनको भनाइ छ। राजेन्द्रले बेपत्ता श्रीमतीको खोजीका लागि प्रहरी र बडा कार्यालयमा निवेदन दिएका छन्। टेलिफोनको 'कल

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

कोरोना 'रेड जोन' भ्रूपामा ३० बुँदे आदेश

बितामोड, माघ ६। भ्रूपामा कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोनसहितको संक्रमण तीव्रगतिमा फैलिएपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालय भापाले ३० बुँदे आदेश जारी गरेको छ।

प्रमुख जिल्ला अधिकारी छविलाल रिजालले कोरोनाको संक्रमण तीव्रगतिमा फैलिएको भन्दै नागरिकलाई सचेत र सतर्क रहन आग्रह गरेका छन्। विहीवार आदेश जारी गर्दै उनले माघ १६ गतेदेखि जिल्लाका सबै सार्वजनिक निकायमा सेवा प्राप्त गर्न खोप काँड अनिवार्य हुनुपर्ने बताएका छन्।

त्यस्तै खोप नलगाएका नागरिकलाई खोप लगाउन आग्रह गर्दै सपिडमल, डिपार्टमेन्ट स्टोर, सुपरमार्केट तथा अन्य प्रकारका पसलहरूमा एकपटकमा २५ जनाभन्दा बढी हुन नदिने गरी सञ्चालन गर्नुका साथै कुनै पनि सामान अनावश्यक रूपमा छुन नदिने दुई व्यक्तिकीचको दूरी कम्तिमा दुईमिटर कायम गर्न, मास्क अनिवार्य गर्न तथा सेनिटाइजरको व्यवस्था गर्न उनले निर्देशन दिएका छन्।

विद्यालय, विश्वविद्यालय, कलेज, ट्युसन सेन्टर, तालिम वा अन्य प्रकारका शैक्षिक क्रियाकलाप माघ मसान्तसम्म भौतिकरूपमा उपस्थित नगरी भर्चुअल वा वैकल्पिक शिक्षण सिकाइ विधि अपनाउन प्रिजिअ रिजालले निर्देशन दिएका छन्।

कोभिड-१९ को नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोनको संक्रमण रोकथाम, नियन्त्रण, निदान र उपचारलाई थप प्रभावकारी बनाउन मन्त्रीपरिषद्को पुस ३० गतेको निर्णयबाट जारी आदेश संक्रामक रोग ऐन २०२०को दफा २ ले दिएको अधिकार र स्थानीय प्रशासन ऐन २०२८ को दफा ६ को उपदफा ३ ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी विहीवार राति १२ बजेदेखि अर्को सूचना नआएसम्मका लागि प्रिजिअ रिजालले भ्रूपामा ३० बुँदे आदेश जारी गरेका हुन्।

यस्तो छ ३० बुँदे आदेश :



छविलाल रिजाल प्रमुख जिल्ला अधिकारी (भापा)

- सबै प्रकारका आमसभा, जुलुस, सभा, भेला वा धेरै मानिस भेला हुने क्रियाकलाप सम्बन्ध २०७८ साल माघ मसान्तसम्म सञ्चालन नगर्ने।
- गोष्ठी, सेमीनार, समीक्षा, बैठक जस्ता क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्दा भर्चुअल माध्यमबाट गर्ने।
- भौतिक रूपमा उपस्थित भई गर्नुपर्ने भएमा जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गर्ने गरी बढीमा २५ जनामात्र सहभागी हुने गरी खोपको पूरा मात्रा लगाएका व्यक्तिकर मात्र उपस्थित हुने गरी गर्ने।
- सिनेमा हल, डान्सबार, दोहोरी, नाचघर, क्लब, हेल्थ क्लब, जिम खाना, स्वीमिङ पुल, फुटसल, पटके हाटबजार र मानिसहरूको भीडभाड हुने अन्य सबै प्रकारका कार्यक्रम सम्बन्ध २०७८ साल माघ मसान्तसम्म सञ्चालन नगर्ने, नगराउने।
- विद्यालय, विश्वविद्यालय, कलेज, ट्युसन सेन्टर, तालिम वा अन्य प्रकारका शैक्षिक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्दा सम्बन्ध २०७८ माघ मसान्तसम्म भौतिक

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

इलाम बसपार्क प्रयोगविहीन

इलाम, माघ ६। निर्माण भएको डेढ वर्ष विन्दा पनि इलाम बसपार्क सञ्चालनमा आउन सकेको छैन।

सम्बन्धित निकायले चासो नदेखाउँदा करोडौं रकम खर्चेर इलाम नगरपालिका-९ शेरामा निर्माण गरिएको बसपार्क हालसम्म पनि सञ्चालनमा आउन नसक्दा स्थानीयवासी चिन्तित छन्।

स्थानीय दाताहरूले बसपार्क निर्माणका लागि साढे १० रोपनी जग्गा निःशुल्क उपलब्ध गराए पनि बसपार्क सञ्चालन नहुँदा उनीहरू चिन्तित भएका हुन्।

वि.सं. २०७३ असार १६मा ठेक्का सम्भौता भई निर्माण शुरु भएको बसपार्क २०७७ साल जेठमा नगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरिएको थियो। नगरपालिकाको स्वामित्वमा आएपछि बसपार्क सञ्चालन हुने आशा गरेका नगरवासी एकाएक अर्कै प्रयोजनमा ल्याउन लागेको थाहा पाएपछि आश्चर्यमा परेका छन्।

सघन सहरी विकास तथा भवन निर्माण आयोजनाले बसपार्क निर्माणका लागि प्रथम चरणमा रु. एक करोड आठ लाख र दोस्रो चरणमा रु. तीन करोड ४ लाख गरी जम्मा रु. चार करोड १२ लाख खर्च गरेको बताइएको छ।

हाल नगरपालिकाले निजी जग्गा भाडामा



लिएर बसपार्क सञ्चालन गरिरहेकाले सम्पन्न भइसकेको बसपार्क सञ्चालन नगरेको भन्दै नगरवासीले विरोध जनाउन थालेका छन्।

हाल सो स्थानमा नगरपालिकाले ९ नम्बर वडा कार्यालय सञ्चालन गरिरहेको र अब कृषि क्याम्पस सञ्चालनको तयारी गरेको छ।

विश्वकप क्रिकेटका लागि खेलाडी छनौट

काठमाडौं, माघ ६। नेपाल क्रिकेट संघ (स्यान) ले आइसिसी पुरुष टी-ट्वान्टी विश्वकपको न्लोवल छनौटका लागि नेपाली राष्ट्रिय पुरुष क्रिकेट टोलीको घोषणा गरेको छ।

क्यानले बन्द प्रशिक्षणमा रहेका ३० खेलाडीबाट अन्तिम १६ सदस्यीय टोलीको छनौट गरेको हो। छनौटमा युवा व्याटसम्यान लोकेश बम र विवेक यादव पहिलोपटक राष्ट्रिय टोलीमा परेका छन्।

यस्तै शरद भेषवाकर, प्रदीप ऐरी र जीतेन्द्र मुखियाले राष्ट्रिय टिममा पुनरागमन गरेका छन्। विनोद भण्डारी र सोमपाल कामी भने टोलीमा परेका छैनन्।

विश्वकप छनौटको समूह 'ए' अन्तर्गतको न्लोवल छनौट फेब्रुअरी १७ देखि २४ तारिखसम्म



ओमानमा आयोजना हुँदैछ। उक्त छनौटमा आयोजक ओमानसहित नेपाल, फिर्लापिन्स, क्यानडा, संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई),

वहराईन, आयरल्याण्ड र जर्मनी रहेका छन्।

यस समूहबाट शीर्ष दुई टोली यसैवर्ष अष्ट्रेलियामा हुने विश्वकपका लागि छनौट हुने छन्।

नेपाली टोलीमा सन्दीप लामिछाने (कप्तान), कुशल भुर्तेल, आसिफ शेख, दीपेन्द्रसिंह ऐरी, जानेन्द्र मल्ल, शरद भेषवाकर, आरिफ शेख, करण केसी, जीतेन्द्र मुखिया,

अभिनाश बोहरा, शाहब आलम, कमलसिंह ऐरी, कुशल मल्ल, विवेक यादव, लोकेश बम र प्रदीप ऐरी छन्।

कांग्रेस नेता प्रसाईको निधन

भापा, माघ ६। नेपाली कांग्रेस भापाका क्षेत्र नं. २ प्रदेश 'क' का उपसभापति तारा प्रसाईको निधन भएको छ।

प्रसाईको विहीवार बितामोडस्थित बितासिटी हस्पिटलमा उपचारको क्रममा निधन भएको हो। मुटुमा समस्या आएपछि प्रसाईलाई विहीवार विहान नै बितासिटी हस्पिटल भर्ना गरिएको कांग्रेस भापा सचिव कृष्ण हुमागाँउले बताए।

बितामोड-२का ५० वर्षीय प्रसाईको विहीवार नै कनकाई माईमा अन्त्येष्टि गरिएको पारिवारिक स्रोतले जनाएको छ।



राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचन स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्ड अनिवार्य

भापा, माघ ६। निर्वाचन आयोगले कोभिड-१९ महामारीको सङ्ग्राम बढ्दै गएको विद्यमान अवस्थामा यही माघ १२ गते हुने राष्ट्रियसभा सदस्य निर्वाचनमा स्वास्थ्य मापदण्डको पालना गर्न-गराउन मतदान तथा मतगणना कार्यमा संलग्न हुने सबैलाई आग्रह गरेको छ।

निर्वाचनलाई व्यवस्थित र सुरक्षित बनाउन सरकारले जारी गरेको स्वास्थ्य सुरक्षाकर्मीलाई मात्र मतदानस्थल, मतदान केन्द्र र मतगणनास्थलमा खटाइने र मतदान केन्द्र र मतगणनास्थलमा खटिने कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी र स्वयंसेवकलाई सबैले अनिवार्यरूपमा फेसशिल्ड, पञ्जा र मास्क लगाउनुपर्ने आयोगले जनाएको छ। दलका प्रतिनिधि, सुरक्षाकर्मी तथा स्वयंसेवकलाई सबै सरोकारवालाहरूलाई आग्रह गरिएको हो।

आयोगद्वारा जारी निर्वाचन सम्बन्धी स्वास्थ्य सुरक्षा मापदण्डमा मतदानस्थल तथा मतदान केन्द्रमा प्रवेश गर्न अनुमति पाएका सबै व्यक्तिले पूर्ण खोप लगाएको प्रमाण देखाई मास्क लगाएर मात्र प्रवेश गर्न तथा प्रवेश गर्नुअघि अनिवार्यरूपमा सावुनपानीले हात धुने र स्यानिटाइजर प्रयोग गर्न भनिएको छ।

मतदानस्थलमा तापक्रम मापन गर्ने थर्मल गन र आवश्यक स्वास्थ्य सामग्रीसहित दुई स्वास्थ्यकर्मी रहेको हेल्थ डेस्कको व्यवस्था हुनेछ। हेल्थ डेस्कको व्यवस्था सम्बन्धित प्रदेश सरकारको स्वास्थ्य क्षेत्र हेर्ने मन्त्रालयको समन्वयमा सम्बन्धित जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय वा जिल्ला अस्पतालबाट गर्नुपर्नेछ। मतदानस्थल तथा केन्द्रमा खटिने कर्मचारी, सुरक्षाकर्मी, स्वयंसेवक,

(बाँकी अन्तिम पृष्ठमा)

नेपालमा बसेर अमेरिका र युरोपमा जुवा खेलाउने पत्राङ

भापा, माघ ६। पछिल्लो समय अनलाइनमार्फत ठगीका घटना बढेको भन्दै प्रहरीले निगरानी बढाएसँगै अनलाइनबाट जुवा खेलाउने गिरोहलाई पत्राङ पर्न थालेका छन्।

अनलाइनमार्फत जुवा खेलाउने कार्यमा संलग्न रहेको आरोपमा प्रहरीले काठमाडौं कीर्तिपुरबाट १२ जनालाई पत्राङ गरेको छ। नगरपालिकाको विभिन्न स्थानमा अनलाइन जुवा खेलाउँदै गरेको अवस्थामा महानगरीय अपराध महाशाखाबाट खटिएको टोलीले उनीहरूलाई पत्राङ गरेको हो।

कीर्तिपुर नगरपालिका-६ चोभार, वडा नं. ९ गाँउ र वडा नं.-१० बागभैरवस्थित विभिन्न घरहरू खानतलासी गर्दा अनलाइन जुवा खेलाइरहेको अवस्थामा जुवा खेलाउन प्रयोग हुने व्यापट, मोबाइल लगायतका विद्युतीय उपकरणहरूसहित उनीहरूलाई पत्राङ गरिएको महाशाखाले जनाएको छ।

पत्राङ पनेमा चोभार बस्ने ३३ वर्षीय सुजेन्द्र थापा, १७ वर्षीय मनिष थापा र समिर थापा, २७



वर्षीय कविता थापा, ३० वर्षीय रवीन खड्का, वडा नं. १० बस्ने ४५ वर्षीय बुद्ध महर्जन, वडा नं. ८ पाँगा बस्ने २० वर्षीया रोजा महर्जन, १९ वर्षीय साहिल महर्जन, वडा नं. १० बस्ने १९ वर्षीय हनिशा महर्जन, वडा नं. ९ गाँउ बस्ने ३५ वर्षीय प्रदीपमानसिंह बस्नेत, बफाड केदारसुनु गाउँपालिका-५ घर भई कीर्तिपुर-५ बस्ने १९ वर्षीय विनोद ठगुन्ना र सिन्धुपास्चोक मेलम्ची-

१३ घर भई कीर्तिपुर बस्ने १७ वर्षीय रमादेवी श्रेष्ठ छन्।

अनुसन्धानका क्रममा पत्राङ परेका सुजेन्द्र थापा, प्रदीपमान सिंह बस्नेत र बुद्ध महर्जनले अनलाइन जुवा खेलाउन ३ वटा घरमा २४सै घण्टा सिफटवाइज अनलाइनमार्फत जुवा खेलाउनका लागि कर्मचारीहरू समेत राखेको देखिएको महाशाखाले जनाएको छ।



एम्बुलेन्स हस्तान्तरण कार्यक्रम: नेपाल रेडक्रस सोसाइटी बाइबशी उपशाखा र चकचकी भन्ज्याङ्गमा गार्डपालिकाबाट उपलब्ध एम्बुलेन्स हस्तान्तरण गरिँदै। तस्वीर: यन्त्राज आडवेम्बे/रासस

स्वास्थ्य ...

व्यवस्था मिलाउन तथा मतदानस्थलमा अनिवार्य रूपमा आवश्यक उपकरणसहितको एक एम्बुलेन्सको व्यवस्था गर्न भनिएको छ। एम्बुलेन्सको व्यवस्था सम्बन्धित प्रदेश सरकारको स्वास्थ्य क्षेत्र हेर्ने मन्त्रालयको समन्वयमा सम्बन्धित जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय वा जिल्ला अस्पतालले गर्ने पर्नेछ।

निर्वाचनका लागि सम्बन्धित प्रदेशभित्रका प्रदेशसभा सदस्य, नगरपालिकाका प्रमुख तथा उपप्रमुख र गाउँपालिकाका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्ष निर्वाचन मण्डलका सदस्य हुने हुँदा निर्वाचन हुनुभन्दा ७२ घण्टाअघि निज मतदाता पीसीआर परीक्षणका लागि कुनै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न पुगेमा प्राथमिकताका साथ परीक्षणको व्यवस्था स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र प्रदेश सरकारको स्वास्थ्य क्षेत्र हेर्ने मन्त्रालयले गर्नु पर्नेछ।

दिएको राजेन्द्रले बताए। पुस २६ गते साँझ फोनमा कुराकानी भएपछि श्रीमतीसँग रहेको मोबाइल बन्द रहेको उनको भनाइ छ।

म २५ गते गाडी लिएर पोखरा गएको थिएँ, २६ गते घर आउँदा उनी छोरासहित आफ्नो लुगाफाटो लिएर हिँडेकी रहिछन्- राजेन्द्रले भने- कुराकानी हुँदा भाइकोमा आएको छु भन्थिन, पछि मोबाइल बन्द भयो, त्यसपछि सम्पर्क हुन सकेन। आफन्त, छरछिमेक र सम्भाव्य ठाउँमा खोजी गर्दा पनि नभेटिएको उनको भनाइ छ। परिवारजन्ले हराएका आमाछोरा फेला परेमा नजिकको प्रहरी वा आफन्त कहाँ खबर गरिदिन आग्रह गरेका छन्।

साबुन पानीले हात धुने वा सेनिटाइज गर्ने गरी सञ्चालन गर्ने जनस्वास्थ्य सम्बन्धी मापदण्ड पालना गर्ने-गराउने दायित्व सम्बन्धित व्यवस्थापक वा सञ्चालकको हुने।

९. पार्टी प्यालेसमा एकपटकमा कूल क्षमताको बढीमा एक-तिहाइमा नबढ्ने गरी बढीमा पचास जना मात्र उपस्थित रहने तथा जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गर्ने गरी प्रमुख जिल्ला अधिकारीबाट पूर्व स्वीकृति लिई विवाह, ब्रतबन्ध, न्वारान तथा पास्नी जस्ता धार्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक वा अन्य कार्यक्रम सञ्चालन गर्न दिने।

१०. रङ्गशालामा दर्शकसहितको खेलकुद कार्यक्रम गर्दा एकपटकमा कूल क्षमताको एक-तिहाइ मात्र उपस्थित रहने गरी जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गर्ने गरी सञ्चालन गर्ने। उपस्थित दर्शकरुमध्यै आयोजकको खर्चमा एक-तिहाइ दर्शकलाई रेन्डम छनौटको आधारमा एन्टिजेन परीक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाउने।

कोरोना ...

उपस्थितिमा नगरी भन्नुअल वा वैकल्पिक शिक्षण सिकाइ विधि अपनाई सञ्चालन गर्ने।

५. विद्यालय, कलेजका पूर्व निर्धारित परीक्षा, जनशक्ति भर्नाका परीक्षा, वैदेशिक रोजगारी र अध्ययनका लागि सञ्चालन गरिने विदेशी भाषा परीक्षा तथा चिकित्सा शिक्षाका सबै किसिमका प्रयोगात्मक कक्षा जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरी सञ्चालन गर्ने।

६. मठ, मन्दिर, मस्जिद, गुम्बा, चर्चलगायतका धार्मिक स्थलमा जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरी सम्बन्धित २०७८ साल माघ मसान्तसम्म नित्य पूजा, ध्यान र प्रार्थना मात्र गर्ने, गराउने।

७. यही माघ १६ गतेदेखि जिल्लाभित्रका सबै सार्वजनिक निकायमा सेवा प्राप्त गर्न खोप काँड (मोबाइलमा फोटो भए पनि हुने) अनिवार्य गर्ने।

८. सपिड मल, डिफाटमेन्ट स्टोर, सुपर मार्केट वा अन्य प्रकारका पसल एक पटकमा २५ जनाभन्दा बढी हुन नहुने गरी सञ्चालन गर्ने, कुनै पनि सामान अनावश्यक रूपमा नछुने, दुई व्यक्तिको बीचमा कम्तीमा दुई मिटर दूरी कायम गर्ने,मास्क अनिवार्य गर्ने, पटक-पटक

साथीकोमा ... डिटेल' अनुसन्धानका लागि मंगलवार जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा पनि निवेदन

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

यस अजुनधारा जलेश्वर धाम व्यवस्थापन समितिको यही माघ ८ गते शनिवार हुने भनिएको ३१औँ साधारणसभा कोभिड-१९ रोगको संक्रमणबाट हुन सक्ने जोखिमका कारण अर्को सूचना जारी नभएसम्मका लागि स्थगित भएको यसै सूचनामार्फत सबैमा जानकारी गराउँदछौं।

अर्जुनधारा जलेश्वरधाम व्यवस्थापन समिति
अजुनधारा-७, भन्ज्याङ्ग

आवश्यकता

यस बिर्तामोड आई हस्पिटल प्रा.लि., चारपाने, बिर्तामोड-१मा केही अ.न.मी./अ.हे.व.को आवश्यकता परेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले आवश्यक कागजातसहित यही मिति २०७८ साल माघ १४ गतेभित्रमा यस अस्पतालको प्रशासन शाखामा आई निवेदन दर्ता गराउन हुन अनुरोध गरिन्छ।

आवश्यक कागजातहरू:

- नेपाली नागरिकताको प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि।
- S.L.C. तथा T.SLC को प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
- NHPC मा दर्ता भएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।

विद्युत् आपूर्ति अवरुद्ध हुने बारेको सूचना

यस नेपाल विद्युत् प्राधिकरण अन्तर्गतको विद्युत् केंद्र अन्तर्गतका तपशिल बमोजिमका स्थानमा तपशिल बमोजिमको समय विद्युत् आपूर्ति अवरुद्ध हुने बारेको व्यहोरा जानकारीको लागि अनुरोध छ। साथै यसबाट ग्राहक महानुभावहरूमा पर्ने जाने असुविधाप्रति नेपाल विद्युत् प्राधिकरण अन्तर्गतको विद्युत् केंद्र भन्ज्याङ्गमा प्रार्थी छ।

मिति	फिडरको नाम	स्थान	समय	कारण	कैफियत
२०७८/१०/०७	११ केशी कन्काई फिडर।	कन्काई नपा, भन्ज्याङ्ग नपा अन्तर्गत सम्पूर्ण क्षेत्रहरू।	बिहान ८:०० बजेदेखि दिउँसो २:०० बजेसम्म	११ केशी स्वीच जडान, मर्मत साथै बस कटिड सम्बन्धी कार्य गर्नुपर्ने।	उल्लेखित समयभन्दा १ घण्टा अघि वा पछि हुन सक्नेछ।

नेपाल विद्युत् प्राधिकरण
अन्तर्गतको विद्युत् केंद्र भन्ज्याङ्गमा

बिर्ता (सेफ्टी तथा ढल सफाई)

बिर्तामोड, भन्ज्याङ्ग

(पहाडी क्षेत्रमा पछि यो सेवा उपलब्ध छ।)

मुगल बुढाथोकी
०२३-५५४०२
९८२५९२६७७
९८२५९२६८०

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

सम्बन्धमा देहायबमोजिम गर्ने:-

- (क) सिट क्षमताभन्दा बढी यात्रु नराख्ने,
 - (ख) सबै यात्रुलाई मास्क अनिवार्य गर्ने,
 - (ग) सवारीसाधनको ढोकाबाट र सवारी साधन भित्र यात्रुले प्रयोग गर्ने गरी सेनिटाइजरको व्यवस्था गर्ने,
 - (घ) चालक तथा सहचालकले मास्क र फेस-सिल्ड लगाउनुपर्ने,
 - (ङ) सवारी साधनलाई दैनिक रूपमा निसङ्ग मित गर्नुपर्ने,
 - (च) सार्वजनिक यातायातमा कुनै यात्रुले मास्क नलगाई आएमा चालक वा सहचालकले बढीमा पाँच रुपैयाँ लिई मास्क उपलब्ध गराउनुपर्ने,
 - (छ) मास्क नलगाउने व्यक्तिलाई सवारी साधनमा प्रवेश गर्न नदिने,
 - (ज) लामो दूरीमा चल्ने सार्वजनिक यातायातमा बीचबाटोमा थप यात्रु नचढाउने गरी शुरु गन्तव्यदेखि अन्तिम गन्तव्यसम्म यातायात सञ्चालन गर्ने र यात्रुको विवरण जिल्ला कोभिड व्यवस्थापन समितिलाई उपलब्ध गराउने,
 - (झ) लामो दूरीमा चल्ने सार्वजनिक यातायातका यात्रुलाई सम्भव भएसम्म एन्टिजेन परीक्षण गर्ने व्यवस्था मिलाउने।
१४. अत्यावश्यक काम बाहेक दैनिक उपभोग्य सामग्री किनमेल गर्नका लागि अन्तर्राष्ट्रिय सीमा नाकाबाट हुने आवतजावतलाई नाकामा रहेका सुरक्षा निकायबाट रोक्न लगाउने।
१५. नाकाबाट प्रवेश गर्ने विदेशी नागरिक भारतीय समेत ७२ घण्टाभित्रको पीसीआर रिपोर्ट नेगेटिभ भएको यकिन गरी (आधिकारिक कागजात हेरी) ज्वरो जाँच गरे पश्चात् अभिलेखमा जनाएर मात्र प्रवेश अनुमति दिने।
१६. अन्तर्राष्ट्रिय सीमा नाकाबाट नेपाल प्रवेश गर्ने प्रत्येक व्यक्तिको नाकामै ज्वरो परीक्षण गर्ने, परीक्षण गर्दा ज्वरो देखिएमा त्यस्ता व्यक्तिको एन्टिजेन टेस्ट गर्ने। एन्टिजेन टेस्ट गर्दा पोजेटिभ हुने व्यक्तिलाई सुरक्षितपूर्वक घर पठाउने व्यवस्था मिलाउने। सम्बन्धित स्थानीय तह, इन्डिभिडुअली तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा र नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले आपसमा समन्वय गरी नाकामै एन्टिजेन टेस्टको व्यवस्था गर्ने र यसका लागि स्वास्थ्य कार्यालयले सहजीकरण गर्ने।
१७. कार्यालय तथा पसल जस्ता सार्वजनिकस्थलमा सेनिटाइजर र मास्कको प्रयोग अनिवार्य गर्ने। कुनै व्यक्तिले मास्क नलगाई आएमा व्यवस्थापकले बढीमा पाँच रुपैयाँ लिई मास्क उपलब्ध गराउने। मास्क नलगाउने व्यक्तिलाई कार्यालय तथा पसलमा प्रवेश गर्न नदिने।
१८. होटेल तथा रेष्टुरेण्टले देहाय बमोजिमका मापदण्ड पालना गरी सेवा दिने :-
- (क) होटेल तथा रेष्टुरेण्टका कामदारले अनिवार्य रूपमा मास्क, फेस-सिल्ड र पञ्जा लगाउने,
 - (ख) होटेल तथा रेष्टुरेण्टमा प्रवेश गर्ने सबै सेवाग्राहीलाई मास्क अनिवार्य गर्ने,
 - (ग) कूल क्षमताको आधारभन्दा बढी नहुने गरी कम्तीमा दुई मिटरको भौतिक दूरी कायम गर्नुपर्ने,
 - (घ) सेनिटाइजरको व्यवस्था गर्नुपर्ने,

- (ङ) होटेल तथा रेष्टुरेण्टलाई नियमित रूपमा निसङ्गित गर्नुपर्ने,
- (च) होटेल तथा रेष्टुरेण्टमा कुनै सेवाग्राही मास्क नलगाई आएमा व्यवस्थापकले बढीमा पाँच रुपैयाँ लिई मास्क उपलब्ध गराउनुपर्ने र मास्क नलगाउने व्यक्तिलाई होटेल तथा रेष्टुरेण्ट प्रवेश गर्न नदिने,
- (छ) होटेल तथा रेष्टुरेण्टहरू राति नौ बजेसम्म मात्र सञ्चालन गर्ने।
- (झ) होटेलले चेक-इन गर्दाको अवस्थामा वा चेक-इन गरेको २४ घण्टाभित्र आफ्नो होटेलमा बास बस्ने प्रत्येक ग्राहकको एन्टिजेन परीक्षण गर्ने, त्यसपछि प्रत्येक ७२ घण्टामा एन्टिजेन परीक्षण गर्ने र सोको विवरण डिजिटलमा उल्लेख गराउने।
- १९. राष्ट्रिय राजमार्गमा सञ्चालित होटेल तथा रेष्टुरेण्टले माथि बुँदा नं.१५को खण्ड (ङ) बाहेक जनस्वास्थ्यका अन्य मापदण्ड पालना गरी भीडभाड नहुने व्यवस्था मिलाई आलोपालो गरी सेवा दिने।
- २०. सबै प्रकारका व्यवसायको अग्रपंक्तिको काउन्टरमा रही काम गर्ने र ग्राहकलाई नियमित सेवा दिने कर्मचारीको सम्बन्धित निकाय वा संस्थाले हप्ताको दुईपटक एन्टिजेन परीक्षण गराई रिपोर्ट नेगेटिभ आएकाले व्यक्तिलाई मात्र काममा खटाउने।
- २१. जुनसुकै सेवा वा क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्तिलाई कोभिड-१९को लक्षण देखिएमा अनिवार्य रूपमा पाँच दिन ब्यारेन्टिनामा बस्ने र ५ दिनपछि पुनः परीक्षण गरी रिपोर्ट नेगेटिभ आएमा मात्र काममा आउने।
- २२. सार्वजनिक तथा निजी सेवा प्रदायकले सम्भव भएसम्मका सेवाहरु विद्युतीय प्रणालीमार्फत प्रदान गर्ने व्यवस्था

- मिलाउने।
- २३. नियमित रूपमा सञ्चालन हुनुपर्ने स्वास्थ्य सेवाहरु जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गरी नियमित सञ्चालन गर्ने।
- २४. कोभिड-१९ को रोकथाम, नियन्त्रण, उपचार र निगरानीका लागि आम नागरिकले देहाय बमोजिम गर्ने :-
- (क) जनस्वास्थ्य मापदण्डको पूर्ण रूपमा पालना गर्ने,
- (ख) घर बाहिर निस्कँदा अनिवार्य रूपमा मास्कको प्रयोग गर्ने, प्रयोग गरिएका विसर्जन गर्नु पर्ने मास्क बन्द डस्टबिन वा प्लास्टिक भोलामा बन्द गरी सुरक्षित साथ राखी पाँच दिनपछि मात्र विसर्जन गर्ने।
- (ग) घर तथा सार्वजनिक स्थानमा जथाभावी नधुक्ने र प्रयोग गरेका मास्क नफाल्ने,
- (घ) विदेशबाट नेपाल आउँदा वा निकट सम्पर्कमा रही कन्ट्याक्ट ट्रेसिङमा परेमा परीक्षणबाट नतिजा नेगेटिभ भए तापनि कम्तीमा पाँच दिन होम क्वारेन्टिनामा अनिवार्य रूपमा बस्ने,
- (ङ) पीसीआर परीक्षणका लागि प्रयोगशालामा स्वाब दिएपछि नतिजा नआएसम्म बाहिर हिँडुल,भेटघाट र बैठक नगर्ने,
- (च) स्थानीय तहमा ब्यारेन्टिना र आइसोलेसनमा बसेका व्यक्तिलाई स्वास्थ्य सहयोग गर्ने,
- (छ) अन्य व्यक्तिले जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना नगरेमा स्थानीय तह, स्थानीय प्रशासन, स्वास्थ्य संस्था,टोल सुधार समिति, उपभोक्ता समिति वा सम्बद्ध अन्य निकाय वा संस्थालाई यथाशीघ्र जानकारी गराउने,
- (ज) होम आइसोलेसनमा बसेका व्यक्ति स्वास्थ्यकर्मीको नियमित सम्पर्कमा रहने र स्वास्थ्य सम्बन्धी कुनै

- समस्या भएमा तुरुन्तै नजिकको अस्पतालमा जाने,
- (झ) नेपाल सरकारले तोके बमोजिम कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लगाउने।
- २५. यस आदेशमा उल्लेख भए बाहेकका अन्य सेवा वा कार्यसँग सम्बन्धित निकाय, सार्वजनिक, निजी, गैरसरकारी संघ-संस्था, कलकारखानाले त्यस्तो सेवा वा कार्य सञ्चालन गर्दा गराउँदा जनस्वास्थ्यका मापदण्ड पालना गर्नु गराउनुपर्ने।
- २६. संस्थाको साधारण सभा वा बैठकमा भन्नुअल र भौतिक उपस्थितिलाई समेत गणपुरक संख्या मान्ने।
- २७. कोभिड-१९ को रोकथाम, नियन्त्रण, निदान र उपचारका लागि नेपालसरकारबाट जारी आदेश र यस आदेशको पालना गराउन सक्ने राजनीतिक दल, स्थानीय तह, निजी क्षेत्र, नागरिक समाज, गैरसरकारी संस्था, सञ्चार जगत र आमनागरिक सबैलाई आवश्यक सहयोग समन्वय एवम् सहजीकरणको लागि अनुरोध छ।
- २८. कोभिड-१९को रोकथाम, नियन्त्रण, निदान र उपचारका लागि नेपाल सरकारबाट जारी आदेशमा जिम्मेवारी तोकिएका निकायको कार्यसम्पादनमा आवश्यक सहयोग, सहजीकरण तथा अनुगमन गरिनेछ।
- २९. अक्षिमा लेखिए भन्दाभन्दा कुनै अक्षिमा परिस्थिति सिर्जना भएमा नजिकको सुरक्षा निकायमा जानकारी गराउने।
- ३०. यस आदेशको पालना गर्नु सबैको कर्तव्य हुनेछ। यस आदेशको अवज्ञा गर्ने वा आदेश कार्यान्वयनमा बाधा पुर्याउने व्यक्तिलाई संकामक रोग ऐन, २०२० बमोजिम कारवाही र सजाय हुनेछ।

INVITATION FOR BIDS

Jhapa Rural Municipality
Taghandubba, Jhapa

Date of publication: 21-01-2022(2078/10/07)

- Jhapa Rural Municipality invites electronic bids from eligible bidders for the **Road maintenance works, construction of Truss bridge, construction of Box culvert under Sealed Quotation.**
- Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at the office of Jhapa Rural Municipality office, Taghandubba, Jhapa or may visit PPMO e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp.
- Bidder who chooses to submit their bid electronically may download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp. Bids must be valid for a period of 45 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, which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid.
- Information to deposit the cost of bidding document Fee and Bid Security Amount in Bank:**
Name of the Bank: NIC Asia Bank
Name of Office :Jhapa Rural Municipality Office.
Office Account (AantarikRajaswakhata) no.: 2022050512514014(for Bid document fee)
Office Account (DharautiKhata) no: K2CA051251452407(for Bid Security amount)
Office code No:80101325
- Pre-bid meeting shall be held at [Jhapa Rural Municipality Office] at **1:00 P.M on 25-01-2022.**
- Electronic bids must be submitted to PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp on or before 12:00 P.M 06-02-2022. Bids received after this deadline will be rejected.
- The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at 01:00 P.M on 06-02-2022 at the office of **Jhapa Rural Municipality, Taghandubba Jhapa.**
- If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of the bid submission.
- The Employer reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the bids without assigning any reason, whatsoever.

Details Of Contract:

S.N	Project Name	Contract Identificat ion Number	Bid Security Amount Nrs.	Bid Validity Period	Bid Docume nt Fee Nrs.	Estimated amount (inclusive P.S and exclusive 13% VAT) Nrs.
1	Laxmi marga road upgrade	SBQ/Jhapa /JRM/06/0 78-079	50,000	45 Days+30 days beyond	1000.00	17,19,350.00
2	Belaibari purwa bagaan jane ra graham laal ko baadh ma falame pul wa culvert nirmaan	SBQ/Jhapa /JRM/07/0 78-079	40,000	45Days+30 days beyond	1000.00	13,72,239.00
3	Bacchu Tol Baansbari Hudai Kudas Gaun samma Stariya Gravel	SBQ/Jhapa /JRM/08/0 78-079	22000	45Days+30 days beyond	1000.00	7,76,937.76
4	Yuvraj Prasaiko Ghar cheuma Culvert Nirman Ra So Culvert Dekhi Dragon Fruit Hudai Jyotish Marga Samma Gravel	SBQ/Jhapa /JRM/09/0 78-079	25000.00	45Days+30 days beyond	1000.00	8,65,301.36

Chief Administrative Officer

पूर्वाञ्चल

सम्पादकीय

व्यवहार बदल्नु पर्छ

विश्व स्वास्थ्य संगठनले ओमिक्रोन भेरियन्ट दोस्रो लहरको डेल्टाभन्दा छ गुणा बढी संक्रामक रहेको जनाएको छ । त्यही तीव्रगतिमा विस्तार हुने भेरियन्ट अहिले नेपालमा पनि द्रुतगतिले फैलिरहेको छ । कतिपय स्वास्थ्यका विज्ञ तथा जानकारहरूले ओमिक्रोनले अधिल्लो भेरियन्टको तुलनामा फोक्सोमा असर कम हुने बताएका कारण पनि आम नेपालीमा हेलचेक्र्याई बढेकोले संक्रमण तीव्रगतिमा विस्तार भएको अनुमान गर्न सहज बनाएको छ । सामान्यतया: हामीकहाँ कोरोना भाइरसको समूहको परीक्षण गर्ने प्रविधि र उपकरण कै अभाव छ, त्यसमाथि हाम्रो लापरवाही, असावधानी र हेलचेक्र्याई र गैरजिम्मेवार प्रवृत्तिले महामारीको भयावहता जटिल बन्दै गएको छ ।

यतिखेर परीक्षण गरिएकामा कोरोना पुष्टि हुने दर उच्च विन्दुमा पुग्न थालेको छ । प्रत्येक दिन बढेको संक्रमणले पनि हाम्रा स्वास्थ्य मापदण्ड विपरीतका क्रियाकलाप व्यवहार, भेटघाट, भिडभाड, विवाह, उत्सव, मेला र हाटबजार भन्ने प्रवृत्तिले महामारीको जोखिम नियन्त्रण हुने लक्षण देखिन्छ । सरकारले पनि अधिल्लो भेरियन्टको समय जस्तै बन्दाबन्दी, कडाइ र खोप अभियानलाई तीव्र बनाउने प्रयास गरेको छैन । अहिले पनि आम मानिस तीन वर्षअघिको अवस्था जस्तै निर्वाध हिँडडुल गरिरहेका छन्, धार्मिक, सामाजिक तथा दैनिक व्यवहार गरिरहेका छन् । सम्भावित जोखिमप्रति थोरै पनि सचेतना भएको अनुभूति भइरहेको छैन ।

विपद् व्यवस्थापनका लागि गठित संघीय र जिल्लास्तरीय इकाइले बैठक र निर्णय त गरेको छ । तर, त्यसको प्रभावकारिता देख्न पाइएको छैन । सीमानाकामा आवागमन यथावत छ, परीक्षण दर बढाइएको छैन, औषधि, उपकरण, स्वास्थ्य सामग्री लगायतका भौतिक पूर्वाधार र उपायमा परिवर्तनको आभाष भएको छैन । उच्च जोखिम वर्गका लागि अतिरिक्त खोपको प्रबन्ध जिल्ला-जिल्लामा हुन सकेको छैन । सर्वाधिक भीडभाड हुने ठाउँहरूमा व्यापक भइरहेको संक्रमणका आधारमा भनापा 'रेडजोन'मा सूचीकृत भइसकेको छ । तर, अझै आम मानिसमा सचेतता देखिएको छैन । 'न्याउरी मारी पछुतो'को अवस्था नजाओस् सबै सचेत, सजग र सावधान रहौं ।

‘सरकार’ सार्वजनिक यातायात चढ्दैन



मधुसुदन सुबेदी

लोकतान्त्रिक राज्यको ध्यान स्वास्थ्य, शिक्षा र सार्वजनिक यातायातको विकास र व्यवस्थापनमा हुनुपर्छ । विगत केही वर्षयता नेपालमा स्वास्थ्य र शिक्षा क्षेत्र नाफामूलक उद्योगका रूपमा फस्टाएका छन् । सार्वजनिक यातायातमा राज्यले ध्यान नदिएर साना गाडीको व्यापार फस्टाएको छ भने सडक दुर्घटना दिन प्रतिदिन बढ्दै छन् । सवारीसाधनको चापले गर्दा घन्टीसम्म जाममा पर्ने समस्याले काठमाडौं उपत्यकाको अवस्था अस्तव्यस्त भइरहेको छ । एम्बुलेन्स तथा दमकलले हेरानी भोग्नुपर्छ ।

अव्यवस्थित सार्वजनिक यातायात राजनीतिक पार्टीहरूका कार्यक्रममा सडक बन्द गर्दै जिन्दावाद र मुर्दावाद गर्ने तथा विभिन्न निहुँमा चक्काजाम जस्ता आन्दोलनले यातायात क्षेत्रले थप समस्या भोग्नुपर्नेको छ । अफ स्पष्ट रूपमा भन्नुपर्दा नेपालमा स्वास्थ्य, शिक्षा र सार्वजनिक यातायातको क्षेत्रमा राजनीतिकरूपमा संरक्षित

बेलामा सावुनपानीले हात धुने वा स्यानिटाइजर प्रयोग गर्ने, भिडभाड नगर्ने, हावा आवतजावत राम्रो हुने स्थानमा बस्ने लगायतका सबै जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरूको कडाइपूर्वक पालना गर्नुपर्छ र कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लगाउनुपर्छ । कोरोनाबाट बच्न सधैं घरभित्र बसेर पुग्ने, सकिँदैन र बस्नुपर्ने हुँदैन । हाम्रा दैनिकीहरू चल्नुपर्छ र मानिसहरूले सचेत ढंगले आ-आफ्ना काम गर्ने वातावरण बनाउनुको विकल्प छैन । त्यसैले कोरोनाको समयमा हाम्रा व्यक्तिगत उत्तरदायित्वहरू भन्नु बढेका छन् । सावधानी र सुरक्षाकवच अपनाएर कोरोना संक्रमणबाट जोगिएर अरुलाई पनि जोगाएर दैनिकी चलाउनुपर्नेछ । सुधारसहितको सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्नुको विकल्प छैन ।

सार्वजनिक यातायातको व्यवस्थापनमा स्थानीय सरकार कोरोनाको ग्राफ उकालो लागेको छ । स्वास्थ्यकर्मीहरू संक्रमित भइरहेका छन् । दैनिकी चलाउनु छ । यो कठिन घडीमा समी सबै सचेत हुनु जरुरी छ । हामी मध्ये धेरैको आफ्नै कार वा मोटरसाइकल छैन र हिँडेर आफ्नो कार्यक्षेत्रमा पुग्न पनि नसकिने हुँदा कोरोनाको समयमा सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्नेलाई सबैभन्दा चिन्तित बनाएको छ । आफ्नै कार वा मोटरसाइकलको मात्र प्रयोग गर्नु उत्तम विकल्प हो भन्ने ज्ञान धेरै मानिसहरूलाई छ, तर ज्ञानले मात्र सुविधाको प्रयोग गर्न सकिँदैन । सुविधाका लागि धेरैलाई आर्थिक

सञ्चालन गर्न भाइरस संक्रमणको रोकथाम र नियन्त्रणका उपाय अवलम्बन गर्नुपर्छ ।

दिनादिने ठूलो जनसंख्याले प्रयोग गर्ने हुँदा सार्वजनिक यातायातका साधनहरू बस, माइक्रोबस, टेम्पो तथा ट्याक्सी पर्याप्त मात्रामा सरसफाई गरिएका हुँदैनन् र प्रकोपको समयमा सुरक्षित छैनन् । अस्पतालले सञ्चालन गरेका बस, जीप तथा एम्बुलेन्स पनि सुरक्षित छन् कि छैनन् यसै भन्नु सकिने अवस्था छैन । यातायातका साधनहरूले सरसफाई, यससँग सम्बन्धित कर्मचारीलाई तालिम, यात्रुले गर्नुपर्ने र सार्वजनिक तथा सहचालकले पालन गर्नुपर्ने निर्देशिकाका कार्यान्वयन गरी कार्यान्वयन गर्न ढिला भइसकेको छ । यातायात सेवामा संलग्न कर्मचारीलाई कोरोना भाइरसबाट सुरक्षित राखी यात्रुहरूलाई यात्राको समयमा भौतिक दूरीसहितको सुरक्षित यात्राको प्रत्याभूति गराउनुपर्ने हुन्छ । यस्तो निर्देशिकाका हवाइ यातायातका लागि पनि कडाइका साथ लागू गर्न आवश्यक छ ।

सुरक्षित दूरी कायम गर्नु महत्वपूर्ण छ । यस्तो अवस्थामा सबैले सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । हाम्रा वरिपरिका अन्य व्यक्तिको कारणले हामी जोखिममा पर्न सक्छौं । हामी विरामी व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा आउन सक्छौं, जसले हामीलाई संक्रमित गर्न सक्छ । हाम्रो कारणले हाम्रो परिवारका व्यक्तिहरू जोखिममा पर्नु हुन्छ ।

यात्रुवाहक सार्वजनिक सवारीमा यात्रु राख्दा हालका बसहरूमा भएको सित व्यवस्थाले सुरक्षित हुन सकिँदैन । ३५ देखि ४० जनासम्म यात्रु सित भएको बसमा २०-२२ जनामात्र बस्न मिल्ने सितको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ । यात्रु घटाएर सवारी सञ्चालन गर्दा व्यवसायीलाई लागतमै नोक्सान हुने भएकाले राज्यले सहयोग गर्नुपर्छ । यस विषयमा सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरूसँग छलफल हुनुपर्छ । मास्कको प्रयोगले सामाजिक दूरीको आवश्यकतालाई प्रतिस्थापन गर्दैन । आफ्नो अनुहारलाई आफ्नो हातले छुनबाट जोगिन र कीटाणुहृन्नाट बच्न सार्वजनिक सवारीमा मास्कको प्रयोग अनिवार्य हुने व्यवस्था गर्नुपर्छ । यात्रुलाई सवारीसाधनमा चढ्ने बेला लाइनमा राख्ने र ढोकाछेउमा स्यानिटाइजर लिन सकिने गरी व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

प्रत्येक दिन, यात्रुहरूको एक ठूलो संख्याले इयाल, ह्यान्डलहरू, ढोका र अन्य स्थान छुन्छन् । जब हामी यी सतहहरूलाई छुन्छौं, भाइरसको वाहक बन्न सक्छौं र यस रोगबाट ग्रस्त हुन सक्छौं । संक्रमण नियन्त्रणका लागि हरेक यातायातका साधन नियमितरूपमा सरसफाई गर्ने, धुने, यात्रुको सम्पर्कमा आउन सक्ने सतहमा नियमित संक्रमणरहित बनाउने कार्यलाई अनिवार्य गरिनुपर्छ । त्यसका लागि आवश्यकपर्ने केमिकल तथा प्रविधिको लागि सरकारले सहयोग गर्नुपर्छ । हवाइ यातायातमा समेत यस विषयलाई महत्त्वका साथ लागू गर्नुपर्छ ।

अन्त्यमा, हामी कोरोना भाइरसको उपस्थितिलाई अस्वीकार गर्न सक्दैनौं । अब कोरोनासँगै बाँच्नुको विकल्प पनि छैन । भौतिक दूरी कायम गर्दै दैनिक तथा अत्यावश्यक कार्यहरू सहज ढङ्गले गर्ने वातावरण बनाउनुपर्ने छ । आमनागरिकले आवतजावतका लागि अत्याधिक प्रयोग गर्ने साधन सार्वजनिक यातायातका हो । आवतजावतका क्रममा मानिसहरूसँग भौतिक सम्पर्क बढी हुँदा भाइरस संक्रमणको जोखिम बढी सार्वजनिक यातायात क्षेत्रमा हुन्छ ।

संक्रमणको जोखिम बढी हुने भए पनि मानव जीवनलाई चलायमान बनाउनका लागि यातायात क्षेत्रलाई महत्वपूर्ण रूपमा हेर्नु अत्यन्त जरुरी छ । सुरक्षित र भरपर्दो सार्वजनिक यातायातका लागि अहिलेको अवस्थामा सेवा प्रदायकहरूले मात्र गर्नसक्ने अवस्था छैन । राज्यसत्तामा बस्नेहरूले यस विषयलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुपर्छ । 'सरकार'लाई सार्वजनिक यातायात चढ्नुपर्दैन, उसले चासो लिने छोटकटै छैन, तर प्रश्न त गनैपर्छ ।

हराउँदै गएको जवाफदेहीता



विष्णु गिरी 'निश्चल'

भनेर पिन्छ खोज्छ ?

आफ्नो जिम्मेवारी के हो ? मैले आफ्नो परिवार, समाज र राष्ट्रप्रति के गर्नुपर्छ ? मेरो भूमिका के हो ? भन्ने कुरा मानिसले विर्सिँदै गएको छ । आफूलाई लाभ हुने काम छ भने ऊ सधैं अग्रसर रहन्छ । तर, समाज र राष्ट्रलाई फाइदा हुने काम छ भने मान्छे अग्रसर बन्दैन मैले मात्रै गरेर के हुन्छ र अरुले गरिहाल्छ नी

मान्छे आफ्नो जिम्मेवारी र त्यसका जवाफदेहीताबाट पछिल्लो समय पछि हट्दै गएको छ । हामी के हौं, त्यो हिजोको कारणले हो । आज हामी कहँनैर आइपुगेका छौं, त्यो हिजो हामीले हिँडेको बाटोले तय गरेको गरेको कुरा हो । आज हाम्रो कस्तो सोच छ त्यो हाम्रो हिजोको संस्कार र भोगाईको उपज हो । समाज हाम्रो सोचको प्रतिफल हो भन्ने कुरा बुझ्न जरुरी छ । देश कुन-कुन राजनीतिक विचारप्रति भुकेको छ ? किन देशमा भ्रष्टाचार मौलाएको छ ? ठिक होइन भन्ने जान्दाजान्दै पनि किन सामाजिक असमानता बढिरहेका छन् ? किन निरन्तरको कोशिसका बाबजुत पनि महिला हिंसाका घटनामा कमी आएको छैन ? यी र यस्तै-यस्तै अनगिन्ती सामाजिक, राजनीतिक एवम् आर्थिक, वर्तमान अवस्थामा आयातहरू समाजको हरेक तप्काको नेतृत्व तहमा रहेकाहरूले जानकार हुन आवश्यक छ यसो गर्न सकेमा मात्र सही मार्गमा समाजलाई डो-याउन सकिन्छ ।

हाम्रो समाज, देश बनाउने भनेको विदेशी आएर बनाउने होइन हामी नेपालीले नै बनाउने हो । संसारभरको नेपालीले सोच्ने तरिकामा केही समानता हुन्छ, तर भूगोल, लिङ्ग, उमेर, पेशा आदि अनुसार हामीले सोच्ने चिजलाई प्रभाव पार्दछ । दुर्गम गाउँमा बस्नेहरूको एक किसिमको मनोविज्ञान हुन्छ । आधुनिक सहरमा बस्नेको अर्को किसिमको मनोविज्ञान हुन्छ । नेपाली राजनीतिको अध्ययन गर्न राजनीतिमा प्रभाव पार्ने केही शीर्ष नेताहरूको

हामी माकलको संस्कारमा हुर्केका छौं । सावैदेखि काम, कामना पूरा गरिदिइवापत हामीले नदेखिने भगवानलाई लड्छु, पेडा, नरिबल चढाउँदै आएका छौं । यस्तो संस्कारमा हुर्केका हाम्रो देशका जुनसुकै तहका नेता हुन् या कर्मचारी दुबैले घुस नखाने कुरै भएन ।



मनोविज्ञानको अध्ययन गर्न जरुरी छ । हुन पनि अझै पनि दुई दशक जति युवा पुस्ताको हातमा देशको नेतृत्व पुग्ने पुरानो राजनीतिक नेतृत्वसँग नै नेतृत्व रहने हुनाले उनीहरूको सोच र बुझाइलाई परिवर्तन गर्न सके र उनीहरूलाई जवाफदेही बनाउन सकेमात्र समाजलाई सही बाटोमा लैजाउन सकिन्छ ।

शंका होइन, विश्वास गर्न सिका । जसले शंका गर्छ, उसले खोज गर्छ । खोज गर्नका लागि नयाँ-नयाँ कुरा सिक्नु अपरिहार्य छ । कसैलाई गायक बन्न मन पर्ला, कसैलाई संगीत सुजना गर्ने, कसैलाई चिकित्सक, कसैलाई पत्रकार, कसैलाई राजनीति गर्न मन पर्ला । मान्छेमा भएको स्वभाव, गुण, क्षमता वा प्रतिभा आदिका आधारमा मानिसले के पेशा आँचाल्ने भन्ने इच्छालाई स्वरूप प्रदान गर्छ । यदि मात्र होइन हामी भाकलको संस्कारमा हुकेका छौं । सानैदेखि काम, कामना पूरा गरिदिए वापत हामीले नदेखिने भगवानलाई लड्छु, पेडा, नरिबल चढाउँदै आएका छौं । यस्तो संस्कारमा हुर्केका हामी, जहाँ केही रूपैयामा भगवानको इमानलाई लिलाम गरिदिन्छौं भने हाम्रो मुलुकका जनता र कर्मचारी दुबैले घुस नखाने कुरै भएन ।

समाजका निराकरण गर्ने सम्बन्धमा सबैभन्दा पहिले परिवर्तन गरिनुपर्ने चिज भनेको त्यहाँ कार्यरत व्यक्तिहरू सोचमा परिवर्तन ल्याउनु हो । द्रुतगतिमा गाडी कुदाउन सकेका लागि पनि अगाडिका गाडीहरूको लस्करका कारण अगाडि बढ्न मुस्किल गरिदिन्छ । आम जनताका पनि कानूनी रूपमा अधिकार सम्पन्न हुँदै जानु, आयस्रोत बढ्दै जानु र सामाजिक रूपमा हैसियत बढ्दै जादा सिक्ने नेपालीको सामुहिक सोचमा परिवर्तन आउने छ । विकास, उद्योग, उत्पादन आदि क्षेत्रमा सरकारी लगानीको तुलनामा निजी लगानी बढ्दै गएको सन्दर्भमा आम जनताका जीवनमा सुधार आएको छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा आफूले गरेको काम र जिम्मेवारी र आफ्नो पद र प्रतिष्ठाप्रति जवाफदेहीता बन्न सकेमात्र मुलुकको विकास सम्भव छ । पछिल्लो समय समाजका हरेक तह र तप्का र जुनसुकै जिम्मेवारी प्राप्त गरेका व्यक्तिहरूमा पनि जवाफदेहीता हराउँदै गएको छ यसले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पारेको छ भने समाज विकासको लागि पनि बाधक बनेको छ । जसरी हामी हाम्रो परिवारप्रति जवाफदेही बन्दौं, त्यसरी नै देशको नेतृत्वमा पुगेका राजनीतिककर्मी कर्मचारीतन्त्र लगायत समाजका सबै क्षेत्र र वर्गको नेतृत्व तहमा रहेका र आमनेपाली नागरिकले पनि आफ्नो काम-कतव्यप्रति जवाफदेही बन्न सकेका समाज रूपांतरण गर्न कुनै समय लाग्दैन ।

(गिरी अधिवक्ता हुन् ।)



बिचौलियाहरूको सिन्डिकेट नै छ ।

काठमाडौं उपत्यकामा मोनोरेल, लुम्बिनी-काठमाडौं रेल, तिब्बत-काठमाडौं-पोखरा-बेनी तथा मेचीदेखि महाकालीसम्ममा रेल चढेर यात्रा गर्ने र नेपालबाट हिन्द महासागरमा पानीजहाज चलाउने कल्पना गर्नु अन्यथा होइन, तर आजको वास्तविकता र भोगाई फरक छ । त्यो भोगाई सुरक्षादस्ता अर्ध-पछि राख्दै सुरक्षित रूपमा आफ्नो वा सरकारी स्तरबाट प्राप्त कारमा हिँड्नेलाई थाहा हुँदैन । सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गर्ने व्यक्तिहरू अपहेलित भइरहेको अवस्था छ ।

कार्यालय समयमा बस, मिनीबस वा टेम्पोको प्रयोग गर्नेलाई यसको पीडा थाहा हुन्छ । सार्वजनिक यातायातको प्रयोग गरी स्कूल र कलेजमा जाने विद्यार्थीहरूका भोगाई, बिरामी लिएर अस्पताल जानेहरूको अनुभव होस् वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको कहालीलाग्दो दैनिकी बनाएका भुक्तभोगीका पीडा सुनु र यस क्षेत्रलाई व्यवस्थित गर्न आवश्यक छ । साइकल लेनको बारेमा नीति निर्माणमा बस्नेहरूका लागि चासो तथा महत्त्वको विषय नै हुँदैन । व्यवस्थित सार्वजनिक यातायात तथा साइकलको प्रयोगले प्रदूषण घटाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

कोभिड-१९, सार्वजनिक यातायात र हाम्रो दैनिकी

कोभिड-१९ को संक्रमणबाट बच्न मास्कको सही प्रयोग गर्ने, भौतिक दूरी कायम गर्ने, बेला-

अवस्था, सीपगत क्षमता र उमेरले साथ दिँदैन ।

हाम्रो दैनिक अवस्था सामान्य बन्न अझै लामो समय लाग्न सक्ने भएकाले लामो समयसम्म यात्रुवाहक सवारीसाधनलाई परम्परागत ढंगले चलाउँदा कोरोनाको संक्रमण बढ्ने सम्भावना निकै बढी हुन्छ । कहाँ जाने, कहाँ नजाने, के गर्ने, के नगर्नेबारे हामीले आफ्नै लकडाउन सहित बनाएर अर्ध बढ्नु बाहेक अन्य विकल्प छैन । सुरक्षाकर्मी वा ट्राफिक प्रहरी देख्दा सार्वजनिक यातायातको नियम मानिदिने तर आँखा छलेर नियम भिन्ने गलत कार्यले अन्त्यमा हानी-नोक्सानी हुने हामीलाई नै हो । सार्वजनिक यातायात माफत कोरोनाको संक्रमण समुदायमा फैलिरहेको छ र यसलाई व्यवस्थित गर्न ढिला भइसकेको छ । सार्वजनिक यातायातका साधनहरूलाई सुरक्षित र सुनिश्चित गर्न मापदण्ड तथा निर्देशिका जारी गरी पनि कार्यान्वयन पक्ष निकै कमजोर छ । स्थानीय सरकारले निर्देशिकाको कार्यान्वयन पक्षमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नुपर्छ ।

जोखिममूलक बनाउने उपाय

नेपालमा सार्वजनिक यातायात नै आम मानिसहरूको आवागमनको एकमात्र साधन भएको हुनाले ती साधनहरूमा धेरै जनाबीच सम्पर्क हुन्छ । एकजना मात्रै संक्रमित छ भने अन्य धेरैमा सर्ने सम्भावना अधिक रहन्छ । तसर्थ, सार्वजनिक यातायात क्षेत्रले अन्य क्षेत्रको भन्दा धेरै पूर्वतयारी र सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । सुरक्षित रूपमा

कमल नगर जेसीज भवनको शिलान्यास

□ उमानाथ झण्डारी



कमल, माघ ६ । कमल नगर जेसीजले आफ्नो नवनिर्मित जेसीज भवनको शिलान्यास गरेको छ । कमल-४ मा निर्माण हुन लागेको जेसीज भवनको गाउँपालिकाका अध्यक्ष मेनुका काफ्लेले शिलान्यास गरेकी हुन् ।

भवनको शिलान्यास गर्दै अध्यक्ष काफ्लेले जेसीजले समाजिक गतिविधमा युवाहरूको व्याक्तित्व तथा क्षमता विकासमा काम गर्दै आइरहेको छ । संस्थाको भवन निर्माणका लागि आफ्ना बुवाको स्मृतिमा निःशुल्क जग्गा प्रदान गर्ने खतिवडा परिवारप्रति आभार प्रकट गरेकी थिइन् ।

भवन निर्माणका लागि स्थानीय शहीद धर्मभक्त माध्यमिक विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष तथा कमल नगर जेसीजका आजीवन सदस्य समेत रहेका लेखनाथ खतिवडाले आफ्ना स्वर्गीय बुवा धर्मानन्द खतिवडाको सम्मननामा ४५ लाख मूल्य बराबरको १८ थुर जग्गा निःशुल्क प्रदान गरेका थिए ।

कमल नगर जेसीजको इतिहासमा यो महत्त्वपूर्ण काम भएको अध्यक्ष काफ्लेको भनाइ छ । भवन निर्माणका लागि आफ्नोतर्फ बाट एक लाख ११ हजार एक सय ११ रूपैयाँ सहयोग गर्ने समेत कमल नगर जेसीज वर्ष २१ का अध्यक्ष गोपाल खनालले बताए । कार्यक्रममा कमल नगर जेसीज वर्ष १५ का अध्यक्ष

केदार कटुवालले शुभकामना मन्त्रव्य राख्दै भवन निर्माणमा आफ्नो तर्फबाट एक लाख ११ हजार एक सय ११ रूपैयाँ सहयोग गर्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । नेपाल जेसीज वर्ष ०२२ का राष्ट्रिय उपाध्यक्ष सुरज साँवाले भूमिदान महादान भएको बताउँदै भवन निर्माणका लागि १० हजार पाँच सय ५५ रूपैयाँ सहयोग गर्ने बताए । प्याब्सन महापाका अध्यक्ष गौरीमान फागोले ५० चोरा सिमेन्ट सहयोग गर्ने बताए । शिलान्यास कार्यक्रममा बोल्दै नेकपा एमाले जिल्ला कमिटी सदस्य भीमप्रसाद राई, नेपाली कांग्रेस महाधिवेशन प्रतिनिधि तथा प्रदेश सदस्य हुकुम सिंह राई लगायतले जग्गा दाता खतिवडाको प्रशंसा गर्दै भवन निर्माणमा सहयोग गर्ने बताए ।

विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण



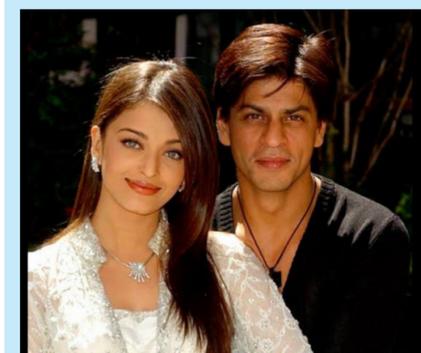
पथरीशनिश्चरे, माघ ६। पथरीशनिश्चरे वडा नं. ८ ले वडाभित्र रहेका सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययनरत विपन्न विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरेको छ।

वडा कार्यालयले विपन्न व्यवस्थापन अन्तर्गत न्यानो कपडा वितरण गरेको हो। बाल विकासदेखि माध्यमिक कक्षासम्मका विपन्न विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको वडाध्यक्ष बाबुराम

वडाभित्रका तीन वटा सामुदायिक विद्यालयका बालबालिकालाई लक्षित गरी कार्यक्रम गरिएको र यसले सामुदायिक विद्यालयमा विद्यार्थीको आकर्षण बढ्न थालेको उनको भनाइ छ। वडाले न्यानो कपडा दिएपछि शिक्षा हासिल गर्न बालबालिकालाई सजिलो भएको दाहालको भनाइ छ।

वडाध्यक्ष दाहालले एक लाख ५० हजार बजेट विनियोजन गरेर दररेट आम्बान गरी न्यानो कपडा वितरण गरिएको जानकारी दिए। वडाका ३ सामुदायिक विद्यालय छनोट गरी त्यहाँ अध्ययनरत दुई सय ५५ विद्यार्थीलाई न्यानो कपडा वितरण गरिएको हो।

जसमा बुद्ध माध्यमिक विद्यालयमा एक सय २० स्वेटर र टोपी सेट, दुर्गा आधारभूतमा एक सय सेट र मिलन आधारभूतमा ५५ सेट प्रदान गरिएको हो। कोरोनाको जोखिमका कारण ती विद्यालयका प्रधानाध्यापकलाई संयुक्तरूपमा न्यानो कपडा हस्तान्तरण गरिएको छ।



शाहरुख ऐश्वर्याको दाजु !

बलिउडको बादशाहरुका रूपमा परिचित अभिनेता शाहरुख खानको फ्यान फलोइङ अधिक छ। बलिउडका अभिनेत्री या कोही आम महिला उनको बहिनी बन्न चाहन्छन्।

यहाँसम्मकी फिल्ममा शाहरुखको बहिनीको भूमिकामा सायदे कम अभिनेत्री देखिएका छन्। यो सूचीमा ऐश्वर्या राय बच्चन पनि छन्। यद्यपि शाहरुख विश्वकै सुन्दर महिला अभिनेत्रीलाई फिल्ममा बहिनी बनाउँदा दुःखी छन्। शाहरुख र ऐश्वर्याले वर्षौं पहिले फिल्म 'जोश'मा एकसाथ काम गरेका थिए।

फिल्ममा उनीहरूले पहिलोपटक रिक्कन शेयर गरेका थिए। ऐश्वर्यालाई पहिलो फिल्ममै बहिनी बनाउँदा शाहरुख निकै दुःखी बनेका थिए। एक अर्वा कार्यक्रममा शाहरुखले ऐश्वर्यालाई अर्वा दिन बोलाउँदा उनले आफ्नो पीडा सुनाएका थिए। 'म धेरै अमागी सावित भएको छु कि ऐश्वर्यासँगको पहिलो फिल्ममा नै मले उनको दाजुको भूमिका निर्वाह गर्ने -

शाहरुखले भनेका छन्।

विश्वकै सबैभन्दा सुन्दर महिलालाई कसले आफ्नो बहिनी बनाउन चाहन्छ ? फिल्ममा ऐश्वर्या मेरो दवीन बहिनी बनेकी थिइन्। मानिसहरू हाम्रो अनुहार मिल्छ भन्थे। आज पनि मलाई यो कुराको पछुतो छ कि म ऐश्वर्याको दाइको भूमिकामा देखिएँ -शाहरुखले भनेका छन्।

यो फिल्मपछि शाहरुखले 'मोहब्बत' र 'देवदास'मा पनि ऐश्वर्यासँग अभिनय गरे। 'देवदास'मा पनि सबै कुरा ठीक थियो, तर पहिला मैले ऐश्वर्यालाई छोडे, पछि ऐश्वर्याले मलाई छोडेर अरु कोहीसँग विवाह गरिन्। सौँच्यै भन्ने हो भने ऐश्वर्यासँग अनरिक्कन रोमान्स गर्ने मौका मेलै पाएँकै छैन -शाहरुख सम्झन्छन्।

उनले ऐश्वर्यासँग साधारण फिल्ममा काम गर्न चाहेको खुलाएका छन्। पछिल्लो पटक शाहरुखले ऐश्वर्यासँग फिल्म 'ए दिल है मुश्किल'मा अभिनय गरेका थिए। फिल्ममा शाहरुखले ऐश्वर्याको डिभासो पतिको भूमिका निर्वाह गरेका थिए।

चिसोमा 'हार्टअट्याक'को जोखिम किन ?

जाडो मौसम शुरु भइसकेको छ। जाडो मौसममा विभिन्न सरुवा रोगको प्रकोप कम हुने चिकित्सकहरू बताउँछन्। विरामीहरूमा रोगको संक्रमण कम हुने भए पनि जाडोको समयमा हार्ट अट्याकले भने मानिसहरूलाई धेरै सताउँछ। मुटु सम्बन्धी रोग भएका मानिसलाई जाडो मौसममा हार्टअट्याकको जोखिम उच्च हुने चिकित्सकहरू बताउँछन्।

विशेषगरी जाडोको समयमा शरीरले न्यायोपन खोज्छ। चिसो मौसममा मानिसहरू निस्क हुन्छन्। जसले गर्दा जाडो मौसमा हार्टअट्याकको जोखिम उच्च हुन्छ। मुटुमा संक्रमण हुन नदिन खानपान र जीवनशैलीमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। जाडोका कारण अन्य रोगको संक्रमण कम हुने भए पनि मुटुमा भने चिसोले संक्रमण बढ्न सक्छ। त्यसैले पनि चिसोको समयमा अस्पतालमा दम तथा मुटुरोगका विरामीको चाप बढ्ने गर्छ।

चिसोमा हार्टअट्याकको जोखिम किन हुन्छ ?

निष्क्रिय जीवनशैली

चिसोको समयमा मानिसहरू सकेसम्म चिसो वातावरणमा निस्कन चाहँदैनन्। मानिसहरू आफूले नियमित गर्ने शारीरिक व्यायाम तथा योगा समेत गर्दैनन्। जसले गर्दा हार्टअट्याकको जोखिम उच्च हुन्छ।



शरीरमा कोलेस्टेरॉलको मात्रा बढी हुनु

शरीरमा कोलेस्टेरॉलको मात्रा बढी भएमा हार्टअट्याकको जोखिम उच्च हुन्छ।

उच्च रक्तचाप

हार्टअट्याकको समस्या बढ्नको मुख्य कारण उच्च रक्तचाप पनि हो। रक्तचाप नियन्त्रण गरेर हार्टअट्याकको जोखिमलाई कम गर्नुपर्छ।

सुतिजन्य पदार्थ तथा धूम्रपान

सुतिजन्य पदार्थ तथा धूम्रपानले मुटुरोगलाई बढवा दिन्छ। सुतिजन्य पदार्थको प्रयोग गर्दा जोडोमा हार्ट अट्याकको जोखिम भन्ने बढ्छ।

मोटोपना

मोटोपना भएका मानिसमा हार्टअट्याकको जोखिम

उच्च हुन्छ। त्यसैले हार्टअट्याकबाट बच्न मोटोपना नियन्त्रण गर्नुपर्छ।

मानसिक तनाव

मानसिक तनावमा रहने व्यक्तिलाई हार्टअट्याकको जोखिम उच्च हुन्छ। त्यसैले समस्याहरूको सही तरिकाले व्यवस्थापन गरी मानसिक तनावमुक्त हुनुपर्छ।

अस्वस्थकर खाना

मुटुरोगलाई बढवा दिने पहिलो कारण नै अस्वस्थकर खानपान हो। अस्वस्थकर खानपानका कारण मुटुरोगका विरामी बढ्दै गएका छन्। मुटुलाई स्वस्थ राख्न स्वस्थकर खाना खानुपर्छ।

अत्यधिक मदिरा सेवन

अत्यधिक मदिरा सेवन गर्दा हार्टअट्याकको जोखिम उच्च हुने भएकाले मदिरा सेवन नगर्नु उपयुक्त हुन्छ।

हार्ट अट्याकबाट बच्न के गर्ने ?

- छाती दुख्ने समस्या भएमा समयमा नै स्वास्थ्य परीक्षण गराउने,
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह र माटोपना नियन्त्रण गर्ने,
- दैनिक आधा घण्टा शारीरिक व्यायाम गर्ने,
- तनावमुक्त रहने,
- स्वास्थ्यकर खाना खाने।

ताप्लेजुड-पाथीभरा सफल यात्रा

बितामोडबाट फिदिम, ताप्लेजुड हुँदै पाथीभरा मन्दिरसम्म साथै थेचम्बु, मेमेडसम्मको सफल यात्राका लागि हामीलाई सम्झनुहोस्।

ताप्लेजुड पाथीभरा काउन्टर
मो. ९८०३२५०४७२/९८०१३६४०९३

हाडजोनी नसाका बिरामीलाई स्वर्ण अवसर काठमाडौंका विशेषज्ञ बितामोडमा

स्पाक अस्पताल काठमाडौं तथा काठमाडौं न्यूरो अस्पतालका वरिष्ठ डाक्टर अनिलकुमार महतो यही माघ ८ गते शनिबार स्पाक पूर्वाञ्चल अस्पताल बितामोडमा आउँदै हुनुहुन्छ। आफ्नो समस्या जाँच गराई मौकाको फाइदा लिनुहोस्।

जाँच हुने समस्याहरू:

- डाइ, कम्पर, गर्वन, घुँडा, जोर्नीहरू दुज्जे, नसा च्यापिएको, हड्डी छिडिएको
- बाघ रोग, युरिक एसिड बढेको
- शरीर फम्फुमाउने, लाटो हुने, कुम जाम भएको
- प्यारालाइसिस, मुच्च बाझिएको

समय : बिहान ८:०० देखि ३:००

स्पाक पूर्वाञ्चल अस्पताल, कनकाई रोड
नेपाल टेलिकम पूर्व बितामोड, फापा (फोन : ०२३-५३०१२३, ९८५२६७५०३३)

ठाकुर पोलिक्लिनिकमा विशेषज्ञ डाक्टरहरूको दैनिक सेवा

डा. पिताम्बर ठाकुर
MBBS MD (TU) NMC 1914 Consultant Physician
समय: दैनिक बिहान ११-२ बजेसम्म, विउँसो ४ बजेपछि

हाम्रा थप सेवाहरू :

डा. शंशाकराज कोइराला : टाउको, नसा तथा मानसिक रोग विशेषज्ञ
डा. लवराज लोहनी : बाघरोग विशेषज्ञ
डा. केशव गण्डल : नवजात शिशु तथा बालरोग विशेषज्ञ
डा. धिरज गिरी : नाक, कान, घाँटी रोग विशेषज्ञ
डा. विवेक रोमियाः हाडजोनी तथा नसा रोग विशेषज्ञ
डा. केशव टकाल : छाला, कृच्छ तथा यौनरोग विशेषज्ञ
डा. शम्भु गजल : बरिष्ठ चिरफार सर्जन विशेषज्ञ

परिचम बस स्टेण्ड, बितामोड-१, फापा, फोन : ०२३-५१०००८, ९८१७९६४७७१

उपकार

अब हर घरको शान

स्वस्थ र स्वादिन्नो परिकारको लागि सधै उपकार बाण्ड नै रोज्नुहोस्।

नटराज एगो प्रा. लि. दमक शाखा कार्यालय बितामोड, पथरी, इलाम
सम्पर्क: ९८२२०७४४०५, ९८२०७९६९३०, ९८२०७९६९९३

डा. रामकुमार सिटौला
MBBS, (KU) MD Birhospital Nams
वरिष्ठ पेट, छाती, मुटु, मृगौला, कलेजो, सुगर तथा थाइराइड रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक दिन १० बजेदेखि मेची अञ्चल अस्पतालबाट

सम्पर्क : **कान्तिपुर मेडिसीन एण्ड प्रधान डाइजोनेस्टिक सेन्टर**
अदुवा पुल छेउ बितामोड (फापा), फोन : ०२३-५३२८५४

नेट: यहाँ घाला, नाक, कान, घाँटी, बालरोग, हाडजोनी, नसा तथा मानसिक रोगको दैनिक सेवा उपलब्ध छ।

सेफ्टी ट्यांकी सफा गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।

भापा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

बितामोड सम्पर्क: **राजकुमार श्रेष्ठ**
९८५२६४६००५
९८०६०१०४१०
९८४२६३४६२७
०२३-५४६००५

दमक सम्पर्क: **देवी सिटौला**
९८२४९७९९८५
९८४२७६०२६५
९८४३३३२४३०

फापामै सबैभन्दा ठूलो भ्याकुम सिस्टमको ट्यांकीबाट सफाई गरिन्छ।

डाक्टर आउने बारेको सूचना

डा. दिपायन पाण्डे
MBBS, M.D.
वरिष्ठ छाला तथा सौन्दर्य रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक विहीवार ११ बजेदेखि
डल्फिन स्कीन हस्पिटलबाट

डा. मुक्ति आचार्य
MBBS, M.D. (KU)
वरिष्ठ मानसिक तथा नसा रोग विशेषज्ञ
प्रत्येक महिनाको पहिलो र तेस्रो शनिवार
नोबेल मेडिकल कलेजबाट

मेडिसिटी फार्मसी
भद्रपुर रोड, बैंक अफ काठमाडौं छेउ बितामोड
फोन : ०२३-५४९३५९, ९८५२६८२८४५

नेपालीहरूको लागि भरपर्दो सेवा

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिङ्ग सेन्टर

Royal Enfield को आधिकारिक बिक्रेता (डिलर) भएकाले Royal Enfield को पाटर्सहरु विशेष छुटमा बिक्री गरिँदछ।

यहाँ जुनसुकै कम्पनीको मोटोसाइकल, स्कुटरका सम्पूर्ण पाटर्स पाउनुका साथै सर्भिसिङ्ग पनि गरिन्छ

निशान्त मोटरसाइकल पाटर्स एण्ड सर्भिसिङ्ग सेन्टर
पानीटंकीको पहिलो गल्ली बायाँ साइड
सम्पर्क : निशान्त- ९३७२०७८४४४/९३४८४७७७७ (इपिडिया), ९८४०१६४४४३ (नेपाल)

मास्क लगाऔं । आफू पनि बचाऔं । अरुलाई पनि बचाऔं ।

होटल बिक्रीमा

बितामोड शनिश्चरे रोड राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक अगाडि अति चालू अवस्थामा रहेको श्री ब्रोडर्स रेस्टुरेन्ट एण्ड सेकुवा कर्नर बिक्रीमा छ ।
सम्पर्क : ९८०८३२७४५०

हाफो सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

आधुनिक भ्याकुम सिस्टम भएको, प्रदेश नं. १ कै ठूलो सेफ्टी ट्यांकीबाट कनकाई, शिवसताक्षी, बितामोड र सेचीनगर क्षेत्रमा सेवाका लागि सम्झनुहोस्।

सम्पर्क: ९८०८७०५२०६/९८६३९८३६६८
९८०७९३०७४०/९८४०४९८३३५५

लाइसेन्स हराएको सूचना

शनिश्चरेबाट बितामोड आउने क्रममा यही मिति २०७८/०९/०१ गते मेरो निम्न व्यहोराको लाइसेन्स हराएको हुँदा भेटनु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा तलको ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनुहुन अनुरोध गर्दछु।

नाम:- हरिभक्त पोखरेल
ठेगाना:- अर्जुनधारा-७, फापा
लाइसेन्स नं.:- ०१-०१-००४१११७८
सम्पर्क: ९८४२६२९४२७

सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई

अब घरको सेफ्टी ट्यांकी राख्ने सस्तो र शुलभ तरिकाले गर्नु परेमा फापाको ठूलो सेफ्टी ट्यांकीबाट सेवा गर्ने मौका हामीलाई दिनुहोस्। सेवाका लागि सम्झनुहोस्।

सम्पर्क: ०२३-५५२६२१०
९८४२६४५७००, ९८०४९३३१००

पूर्वाञ्चल सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सफाई बितामोड-५, फापा

- भ्याकुम सिस्टमबाट सफाई गरिने भएकाले 'नो फ्रिज' - हाम्रो सेवा हिमाल, पहाड, तराईमै एकैपटक

नारायणप्रसाद बाँसोला
९८२५९२७४७७/९८०६०९०७८१
९८४९०४७७९/९८४२६९५८८४

सेफ्टी तथा ढल सफाई गर्नु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्।

साम्रा सेफ्टी ट्यांकी तथा ढल सरसफाई

फापामै पहिलोपटक भ्याकुम सिस्टमको ठूलो र सस्तो ढल तथा सेफ्टी ट्यांकी सरसफाईको लागि हामीलाई सम्झनुहोस्।

सम्पर्क: ९८१४९९३७१२,
९८२४९८११७४,
९८४२६७७८५५,
९८६२६४८२८२

जे.पी. खेमप्रसाद पौडेल
कोल सम्पर्क
९८५१५४६९९९

मेघ (घु. वे. वो. लो. लि. लो. अ.) - स्वास्थ्यले साथ दिने छैन, शरीरमा आलशयता पैदा हुनेछ, अनावश्यक चिन्तनले शरीर गलेर जानेछ, मन खिन्न रहला।

बृष (इ. उ. ए. ओ. बा. बि. बु. वे. बो.) - पति, पत्नीबीच थोरै वादविवाद बढ्न सक्छ, समयमै विचार पुऱ्याउनुहोला, सन्तान पक्षबाट सुख मिल्नेछ, सतर्क रहनुहोला।

मिथुन (का. कि. कु. घ. ड. छ. के. को. ह.) - तपाईंको लागि आजको दिन मिश्रित फलदायी रहेको छ, परिचारजनमा बेमेलको स्थिति रहला, कुरा काट्नेहरू बढेर जाने छन्, सजग रहनुहोला।

कर्कट (हि. हु. हे. हो. डा. डि. डु. डे. डो.) - व्यापार-व्यवसायमा पदोन्नतीको योग छ, धन लाभ होला, उत्तम भोजन प्राप्त हुन सक्नेछ, मन प्रशान्त रहला।

सिंह (मा. मि. मु. मे. मो. टा. टि. टु. टो.) - मनमा खटपटी पैदा हुने समय रहेको छ, कार्यसिद्धीमा बाधा-अडचन आउने छ, घाटाको सामना गर्नुपर्ला, स्वास्थ्यमा विचार पुऱ्याउनुहोला।

कन्या (टो. पा. पि. पु. ष. ठ. पे. पो.) - समय मिश्रित फलदायी छ, टाउको तथा आँखा सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, सन्तान पक्षबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ।

तुला (र. रि. रु. रे. रो. ता. ति. तु. तो.) - कार्यसिद्धी हुने दिन छ, मान-सम्मानमा वृद्धि हुने, स्वास्थ्यले, भाग्यले साथ दिनेछ, थोरै पारिवारिक भ्रमेला व्यहोर्नुपर्ने हुनसक्छ।

बृश्चिक (तो. ना. नि. नु. ने. नो. या. यि. यु.) - समय सामान्य रहनेछ, धार्मिक अभिरूची बढेर जानेछ, पैतृक सम्पत्तिमा वादविवादको योग रहेको छ, सतर्क रहनुहोला।

धनु (ये. यो. म. मि. मु. घ. फा. ट. मे.) - धार्मिक कार्यमा सहभागी हुने दिन रहेको छ, बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला, घुँडा तथा ढाडमा समस्या हुन सक्छ।

मकर (मो. ज. जि. ख. खु. खो. खो. गा. गि.) - अनावश्यक खर्च गर्नुपर्दा मन अशान्त रहन्छ, अवसरका निमित्त निक्कै दौडथुप गर्नुपर्छ, पेट सम्बन्धी समस्याले सताउन सक्छ, खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुहोला।

कुम्भ (गु. गे. गो. सा. सि. सु. से. सो. दा.) - समय शुभ फलदायी रहेको छ, मान प्रतिष्ठा बढेर जानेछ, लेनदेनमा विचार पुऱ्याउनुहोला, धार्मिक गतिविधि बढेर जानेछ।

मीन (दि. दु. थ. म. ज. दे. दो. च. चि.) - विपरीत लिङ्गी साथीबाट साथ र सहयोग प्राप्त हुनेछ, पराक्रममा वृद्धि हुनेछ, तपाईंको समय उत्तमसिद्धि रहेको छ।