स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

आगामी श्रावण १८ गते रिलिज हुने फिल्म 'मोदीबेनी' का दुई पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ । पोस्टरमा फिल्मका मुख्य कलाकार अमरप्रताप श्रेष्ठ र वर्षा सिवाकोटी अटाएका छन् । दुईमध्ये एकमा डेब्यु अभिनेता श्रेष्ठलाई 'एङ्ग्री योङ म्यान' को रूपमा देखाइएको छ । गालामा चिथोरिएको दाग छ । हातमा टाँका लगाइएको अवस्थामा छ । अभिनेत्री सिवाकोटीलाई पोस्टरमा र हस्यमय अवतारमा देखाइएको छ । उनी पनि कुनै पहाडी इलाकामा अभिएकी छन् । उनको पछाडि उकालो बाटो छ । उनी थोरै बुट्टा भएको सेतो कपडामा छिन् ।

**आजको विचार...**

दुइरो...
(दुई पेजमा)

डा.शान्तिकृष्ण अधिकारी

फिल्म 'गाउँ आएको बाटो' आजबाट प्रदर्शन हुँदैछ । यो फिल्मलाई लिएर दर्शकको एउटा तप्का अधैर्य देखिन्छ । यसको पछाडि सबैभन्दा ठूलो कारण निर्देशक नवीन सुब्बा हुन् । 'नुमाफुङ' जस्तो जीवन्त फिल्म दिएका उनको यो कमब्याक फिल्म हो । त्यसमाथि संसारका धेरै प्रतिष्ठित फेस्टिभल डुलिसकेकाले फिल्म कस्तो बनेको होला भन्ने कौतुहलता र चासो धेरैमा देखिएको छ । प्रदर्शनको संघारमा फिल्मको बुधबार काठमाडौंको कमलपोखरीस्थित बिग मुभिजमा प्रिमियर गारि एको थियो । प्रिमियरलाई विशेष बनाउन बिग मुभिजलाई विवाहको मण्डपझैं सिंगारिएको थियो ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक ३०८ ❒ २०८१ जेठ २५ गते शुक्रबार 7 June 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

## संक्षिप्त समाचार

### सैनिक आक्रमणमा एक सय जनाको मृत्यु

**(रासस/एएफपी):**

**पोर्ट सुडान,** जेठ २४/मध्य सुडानको गाउँमा भएको अर्ध सैनिक आक्रमणमा एक सय जनाको मृत्यु भएको स्थानीय प्रजातन्त्र समर्थक आन्दोलनकारीको समितिले बिहीबार जनाएको छ । सन् २०२३ अप्रिलदेखि नियमित सेनासँग युद्धमा रहेका र्‍यापिड सपोर्ट फोर्स (आरएसएफ) ले बुधबार अल-जजिरा राज्यको वाड अल-नौरा गाउँमा भारी तोपखानाले 'दुई लहरमा' आक्रमण गरेको मदनी प्रतिरोध समितिले जनाएको छ । डराएका अर्धसैनिक बलहरूले 'गाउँमा आक्रमण हुदाँ कैयौं विस्थापित हुनुका साथै दर्जनौको ज्यान गएको' बताएका छन् । आक्रमणबाट सयौं व्यक्तिको मृत्यु भएको पुष्टि भएको छ भने सयौंको संख्यामा मृतक तथा घाइते भएको पुष्टिको पर्खाइमा स्थानीयहरू रहेको स्रोतले जनाएको छ । सामाजिक सञ्जालमा समितिले सार्वजनिक चोकमा 'सामूहिक हत्या' भएको भन्दै आँगनमा सेतो कफनको पङ्क्ति राखिएको भिडियो फुटेज सार्वजनिक गरेको छन् । एक वर्षको समयभित्रै, युद्धले दशौं हजार व्यक्तिको ज्यान लिएको छ । द्वन्द्वका कारण पश्चिम डार्फर सहरमा १५ हजारभन्दा बढी मारिएका छन् । सुडानका लागि अमेरिकी विशेष दूत टम पेरियेलोका अनुसार युद्धमा परी मृत्युवरण गर्नेहरूको संख्या एक लाख ५० हजारको हाराहारीमा रहेको छ । आरएसएफले सुडानका गाउँहरू, विशेष गरी अल-जाजिराको कृषि क्षेत्रमा बारम्बार घेराबन्दी र आक्रमण गरेको छ । बिहीबारको जानकारीमा आरएसएफले वाड अल-नौरा क्षेत्रका तीनवटा सैन्य शिविरमा आक्रमण गरी सहर बाहिर दुश्मनसँग भिडन्त गरेको बताएको छ ।

# घरपरिवारबाटै बालहिंसा बढ्दो : अध्यक्ष पराजुली

## 'हिंसा अन्त्यका लागि सबैको हातेमालो अपरिहार्य'

**भरत शर्मा**

**पाल्पा,** जेठ २४/राष्ट्रिय महिला आयोगकी अध्यक्ष कमला कुमारी पराजुलीले घरपरिवार र आफन्तबाटै बालहिंसा बढ्दो रहेको बताएकी छन् । विहीबार राष्ट्रिय महिला आयोगको आयोजनामा तानसेनमा भएको विद्यालयमा हुने लैङ्गिक हिंसा निवारणका सम्बन्धमा शिक्षक, विद्यार्थी र व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी बिचको अभिमुखिकरण कार्यक्रममा बोल्दै अध्यक्ष पराजुलीले घरपरिवार र आफ्न्तबाटै बालबालिकाहरु हिंसामा पर्ने गरेका घटना बढ्दो रहेको बताएकी हुन् ।

उनले पछिल्लो समयमा नेपालमा बालबालिकाविरुद्ध हुने हिंसाका घटना बढ्दै जानु दुखद् रहेको बताईन् । अध्यक्ष पराजुलीले भनिन् 'उमेर नपुगी विवाह गर्नु/गराउनुदेखि जबरजस्ती करणीमा पर्नु तथा घरपरिवारमै बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि अवरोध पुग्नु जस्ता गतिविधिले बालहिंसा बढ्दो छ ।' घरपरिवार, नातेदार, चिनाजानी सम्बन्धबाटै बालबालिकाहरु यौनजन्य हिंसामा फस्ने गरेको उनको भनाई छ । हिंसा पीडितहरु मनोवैज्ञानिक असरका साथै आत्मग्लानिका कारण हिंसा लुकाउन बाध्य भएको समेत अध्यक्ष पराजुलीले बनाइन् ।

अझै पनि बावुआमाले छोरा र छोरीलाई गर्ने भेदभाव पूर्ण व्यवहारले पनि कतिपय हिंसा बढ्ने गरेको उनको भनाई छ । पराजुलीले भनिन् 'बावुबाट छोरी र शिक्षकबाट विद्यार्थी बलात्कृत भएका घटना समाजमा प्रसस्त

भेटिन्छन् ।' बालबालिकाहरु सुरक्षित ढंगले बाच्न पाउने अधिकारका प्रमुख आधार भनेकै घर र पाठशाला भएकाले परिवार, शिक्षक र व्यवस्थापन समिति बालबालिकाको अधिकार संरक्षणमा सचेत हुनुपर्नेमा उनले जोड दिइन । 'बालबालिकाहरु स्वाभिमान र आत्म सम्मानका साथ बाच्ने वातावरण सिर्जनाका लागि महिला आयोग क्रियाशिल छ' अध्यक्ष पराजुलीले भनिन् । उनले ७० प्रतिशत घरेलु हिंसाका उजुरी प्रहरीमा पर्ने गरेको, १८ वर्ष मुनी र ६० वर्ष माथिका नाबालिका र वृद्धाहरु हिंसा पिडित भए पनि सामाजिक परिवेशका कारण हिंसा सहेर बस्नु परेको धारणा व्यक्त गरिन् । कार्यक्रममा सरकारी वकिल कार्यालयका जिल्ला न्यायाधिवक्ता डा.सूर्य प्रसाद पौडेलले बालबालिका र महिलाहरु हिसा पीडित भएर पनि नाम सार्वजनिक भएमा समाजबाट अपहेलित हुने हुँदा हिंसा लुकाउनुका साथै नैराश्यता बढ्दै गएर आत्महत्या गर्नेसम्मको बाटोमा पुग्नु परेको बताए । उनले पाल्पामा महिला हिंसाका मुद्दा बढी भएको उल्लेख गरे । डा. पौडेलले हिंसाका घटनाहरु न्युनिकरण गर्न प्रहरी प्रशासनबाट मात्र सम्भव नहने हुँदा समाजसेवी, राजनैतिक दल, जनप्रतिनिधि र स्थानीय निकाय समेत लाग्नु पर्ने बताए ।

कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय उपप्रमुख काशिका गैरे, प्रमुख जिल्ला अधिकारी आनन्द काफ्ले, जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पा प्रमुख प्रहरी उपरिक्षक नरेन्द्र चन्द लगायतले महिला तथा बालबालिकाबिच हुने हिंसा कम गर्न समाजका सबै सचेत वर्ग लाग्नु पर्नेमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा विद्यालयका विद्यार्थी, शिक्षक र व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरुले बालबालिका र महिलाहरुको हितमा राष्ट्रिय महिला आयोगको भूमिका माथि जिज्ञासा राख्दै सबैको सकारात्मक सोच र कामले मात्र सबै प्रकारका हिंसा अन्त्य हुने बताएका थिए ।

# प्रतिनिधिसभा बैठक : तीन विधेयक पारित

**पाल्पा,** जेठ २४/प्रतिनिधिसभाको बिहीबारको बैठकमा छुट्टाछुट्टै तीन विधेयक पारित भएका छन् । सभाले सुरक्षण मुद्रणसम्बन्धी विधेयक, 'बैंक तथा वित्तीय संस्थासम्बन्धी (पहिलो संशोधन) विधेयक र विनियोजन विधेयक' पारित गरेको हो ।

सभामा सभामुख देवराज घिमिरेले विधेयक पारित भएको घोषणा गरेका हुन् । सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्री रेखा शर्माले 'सुरक्षण मुद्रण सम्बन्धी विधेयक, २०८१ लाई पारित गरियोस्' भनी प्रस्ताव प्रस्तुत गरेकी थिइन् । उक्त विधेयक सभाले पारित गरेको हो । सुरक्षण मुद्रणसम्बन्धी विधेयकमा राष्ट्रिय सुरक्षासँग जोडिएका विभन्नि ६ प्रकारका सरकारी कागजात सुरक्षित मुद्रण केन्द्रबाट नै छपाई गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । नागरिकता, राष्ट्रिय परिचयपत्र, राहदानी, बैंक नोट, अन्त:शुल्क स्टिकर र सवारी चालक अनुमतिपत्र केन्द्रबाट मात्रै छपाइ गर्ने

व्यवस्था विधेयकमा गरिएको छ । राष्ट्रिय सभाबाट पारित हुँदा नागरिकता, राष्ट्रिय परिचयपत्र, राहदानी, बैंक नोटमात्र सुरक्षित मुद्रण केन्द्रले छपाइ गर्ने व्यवस्था गरिएको थियो भने प्रतिनिधिसभाले अन्त:शुल्क स्टिकर र सवारी चालक अनुमतिपत्र पनि केन्द्रले नै छपाइ गर्ने व्यवस्था गरेको छ । यो विधेयकमा प्रतिनिधिसभाले गरेका संशोधन स्वीकार गरेपछि प्रमाणीकरणका लागि राष्ट्रपति कहाँ पठाइनेछ । राष्ट्रिय सभामा उत्पत्ति भएको विधेयकलाई प्रतिनिधिसभाले पनि पारित गरेकाले अब प्रमाणीकरण भएपछि कार्यान्वयनमा जानेछ । यो विधेयक २०७७ सालमा राष्ट्रिय सभामा दर्ता भएको थियो । विधेयक आएपछि प्रतिनिधिसभा विघटन भएको थियो ।

त्यसपछि यो कानुन निर्माणको प्रक्रिया रोकिएको थियो । यस्तै प्रतिनिधिसभाले 'बैंक तथा वित्तीय संस्थासम्बन्धी (पहिलो संशोधन) विधेयक बहुमतले पारित गरेको छ । बैठकमा अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले उक्त प्रस्ताव प्रस्तुत गरेका थिए । पुनले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा विकसित वित्तीय प्रणाली, वित्तीय औजार, वित्तीय सुरक्षा र वित्तीय जोखिमसमेतका आधारमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाको प्रभावकारी व्यवस्थापन एवं नियमन गर्न उक्त विधेयक ल्याउनुपरेको अर्थमन्त्री पुनले बताए । यस्तै प्रतिनिधिसभाले 'विनियोजन विधेयक, २०८१ माथि विचार गरियोस्' भन्ने प्रस्तावलाई बहुमतले स्वीकृत गरेको छ । उक्त प्रस्ताव पनि अर्थ अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले प्रस्तुत गरेका थिए । यो विधेयकमा २०८१/८२ को सेवा र कार्यको लागि संघीय सञ्चित कोष रकम खर्च गर्ने अधिकार दिन र सो रकम विनियोजन गर्न संसद्समक्ष पेस गर्नुपरेको मन्त्री पुनले बताए । उनले सञ्चित कोषबाट चालु खर्च, पुँजीगत खर्च र वित्तीय व्यवस्थासमेत गरी १४ खर्ब ५७ अर्ब चार करोड ९६ लाख खर्च गर्न प्रस्ताव गरिएको उल्लेख गरे ।

**डढेलो नियन्त्रण गरौं, वातावरण जोगाऔं**

डढेलोले,
- वनमात्र नभई जैविक विविधता र सम्पदा पनि नष्ट गर्दछ,
- वातावरणीय प्रदूषण बढाउँछ,
- भू-क्षय बढाउँछ,
- पानीको मूल सुकाउँछ,

त्यसैले,
वन पैदावारको संकलन तथा खेती किसानीमा आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऔं ।

नेपाल सरकार
**विज्ञापन बोर्ड**

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२
जनचेतना

# सम्पादकीय

## श्रमाधान रोजगार मेलाले सार्थकता पाओस्

आन्तरिक रोजगारी प्रवर्द्धन तथा वैदेशिक रोजगारी व्यवस्थापन गर्ने उद्देश्यले सरकारले सातै प्रदेशमा श्रमाधान रोजगार मेला सञ्चालन गरिरहेको छ । नेपाल र विदेशमा रहेका नेपाली श्रमिकका सबै खालका समस्या एकद्वार प्रणालीबाट समाधान गर्ने उद्देश्यले मेला आयोजना गरिएको हो ।

वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएकाहरुको पुर्नस्थापनादेखि विदेशमा आर्जन गरेको सीप प्रयोगसम्मका कार्यक्रम यसमा समेटिएको छ । यो योजनाले सेवा निवृत व्यक्तिको अनुभव र कौशललाई प्रयोग गरी नयाँ रोजगारी, स्वयंसेवा वा उद्यमशीलताका विभिन्न अवसरमा संलग्न हुन सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ । यो मेला रोजगारी दिने र पाउने प्लेटफर्म हुने विश्वास गर्न सकिन्छ । अन्य प्रदेशमा जस्तै लुम्बिनी प्रदेशमा पनि जेठ २३ र २४ गते मेला भयो । मेला आयोजना हुनु आफैमा राम्रो हो । तर यसको उद्देश्यले सार्थकता पाउँछ पाउँदैन भन्ने कुरा महत्वपूर्ण रहन्छ । मुलुकमा बढ्दो बेरोजगारी समस्या रहेका बेला श्रमाधान रोजगार मेला हुनुलाई राम्रै मान्न सकिन्छ ।रोजगारदाताले आफूलाई आवश्यक परेको जनशक्ति नपाउने र बेरोजगारले सिपको अभावमा काम नपाएर भौँतारिनु परिरहेको विडम्बना विद्यमान छ । जसले गर्दा सिपसहितको जनशक्ति खोजिरहेका रोजगारदाता र रोजगारीको खोजीमा रहेका युवालाई एउटै थलोमा साक्षात्कार गराउन मेलाले महत्व राख्छ भन्ने कुरालाई नकार्न सकिदैन । तथापी मेलाले बेरोजगार अवस्थामा रहेकाहरुलाई रोजगारसँग जोड्न सक्छ सक्दैन त्यो भने हेर्न बाँकी नै छ ।

रोजगारदाता र रोजगारी खोज्नेबिचका बहुआयामिक पक्ष समेटेर रोजगार बैंकका रूपमा विकास गर्ने सरकारको योजनालाई नागरिकस्तरबाट उत्साहसाथ हेरिएको छ । यसले साच्चिकै बेरोजगार अवस्थामा रहेकाहरुलाई रोजगार दिन र त्यसको वातावरण सिर्जना गर्न सकेमा सरकारले अगाडि सारेको उक्त योजनाले सार्थक रुपमा प्राप्त गर्न सक्छ । अन्यथा मेला मेलामै सिमित हुने छ । यसर्थ यसतर्फ स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारले तदारुकताका साथ मेलालाई सफल पारी सोही अनुसार काम गर्न जरुरी छ ।

## Opinion @ Social Network

बोल्दा घोचेर हैन सोचेर बोल्ने गर्नुस,
किनकि बोल्नेले बिर्से पनि सुन्नेले बिर्सेको हुँदैन ।
(उमा रानाको फेसबुकस्टाटस https://www.facebook.com/rana.uma35798)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

**नवजनचेतना दैनिक**को रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

**नवजनचेतना दैनिक**
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

# टुहुरो बजेट

डा.शान्तिकृष्ण अधिकारी

*बाँची रहे के के देख्न पाइन्छ के के भन्ने उखान नेपालीमा प्रख्यातै छ । जेठ १५ गते सरकारले बजेट प्रस्तुत गऱ्यो र त्यसपछि आएका क्रिया प्रतिक्रियाहरूले विगतमा कहिल्यै नभएको र भविष्यमा पनि शायदै हुनसक्ने अवस्था प्रदर्शन गरेका छन् । पञ्चायतकालमा पनि बजेट प्रस्तुत गरिन्थ्यो र त्यतिबेला पनि बजेटमाथि असन्तुष्टि जाहेर गर्ने राष्ट्रिय पञ्चायत सदस्यहरू भेटिन्थे तर बजेटप्रति सरकार को अपनत्व रहन्थ्यो ।*

देशको अनुकूल बजेट नआएकाले यो बजेटको कूल रकममा एक पैसा घटाइयोस् भनेर राष्ट्रिय पञ्चायतका सदस्यहरूले बोल्ने गरेको हामीले सुन्दै आएका थियौं तर मन्त्रीहरूले भने बजेटका पक्षमा धारणा राख्ने गर्दथे । नयाँ बोतलमा पुरानै रक्सी भनेर प्रतिपक्षी दलहरूले बजेटको आलोचना गर्ने र समग्र मुलुकलाई बुझेर यथार्थमा आधारित बजेट भनेर सत्तारुढ दलका सांसदहरूले समर्थन गर्ने गरेको विसं २०४८ पछिका दिनहरूमा सुनिन्थ्यो । बजेटमाथि बहस चल्थ्यो तर सत्ताका समर्थक र विरोधीहरू दुई कित्तामा प्रष्टै देखिन्थे ।

यसपटक भने नेपालमा अचम्मैका परिदृश्य देखिएको छ । बजेटमाथिका टिप्पणी सुनेर को सत्तापक्ष र को प्रतिपक्ष भन्ने छुट्याउनै नसकिने भएको छ । सत्तारुढ दलहरूकै सांसद र नेताहरू बजेटको खोइरो खन्न ब्यस्त छन् । बजेटका विपक्षमा बुलन्द आवाज उठाइरहेका छन् र साथसाथै बजेटलाई पारित गर्नुपर्दछ पनि भन्दैछन् । अर्थात् संसद्मा तुक न बेतुकको नाटक मञ्चन भइरहेको छ र दलहरू जनतालाई लोकतन्त्रप्रति वाक्क बनाउन सक्रिय छन् ।

बाँची रहे के के देख्न पाइन्छ के के भन्ने उखान नेपालीमा प्रख्यातै छ । जेठ १५ गते सरकारले बजेट प्रस्तुत गऱ्यो र त्यसपछि आएका क्रिया प्रतिक्रियाहरूले विगतमा कहिल्यै नभएको र भविष्यमा पनि शायदै हुनसक्ने अवस्था प्रदर्शन गरेका छन् । पञ्चायतकालमा पनि बजेट प्रस्तुत गरिन्थ्यो र त्यतिबेला पनि बजेटमाथि असन्तुष्टि जाहेर गर्ने राष्ट्रिय पञ्चायत सदस्यहरू भेटिन्थे तर बजेटप्रति सरकारको अपनत्व रहन्थ्यो । बहुदलीय प्रजातन्त्र र गणतन्त्रात्मक लोकतन्त्रमा पनि बजेटहरू आए र प्रस्तुत भएका बजेटहरूमा तत्तत् समयका सरकार र सत्तारुढ दलहरूले जिम्मेवारी लिने गर्दथे तर यसपटक भने न भूतो न भविष्यति यो वर्षका बजेटको उत्तरदायित्व कसैले बहन गरेको छैन भन्दा पनि हुन्छ । एक्लो अर्थमन्त्री मात्रै बजेटका पक्षपाती देखिएका छन् ।

अर्थमन्त्रीमाथि प्रधानमन्त्रीकै विश्वास रहेनछ । अर्थमन्त्रीले कस्तो बजेट ल्याउलान् भनेको राम्रै ल्याएछन् भनेर प्रधानमन्त्रीले भनेको सुनियो । यो भनाइबाट पनि पुष्टि हुन्छ कि यो बजेट वर्तमान सरकारको होइन, मात्रै अर्थमन्त्रीको हो । बजेट राम्रो भए पनि अर्थमन्त्रीका कारणबाट मात्रै भएको हो र बजेट नराम्रो छ भने पनि यसको समग्र भागीदार अर्थमन्त्री मात्रै हुन् । प्रचलन सरकारका तर्फबाट अर्थमन्त्रीले बजेट पेश गर्ने हो र त्यसको समग्र उत्तरदायित्व सरकारले लिने हो तर यसै वर्षदेखि नेपालमा नयाँ चलनको शुरुवात गरिएको छ । बजेट सरकारले ल्याउने नभई अर्थमन्त्रीले ल्याउने हो भन्ने नयाँ भाष्य स्थापित गरिएको छ । बजेट सरकारको एकवर्षभरि चल्नका लागि राजमार्ग हो । बजेटले आय तथा खर्च दुबैको सीमा निर्धारण गरेको हुन्छ र त्यही सीमाभित्र रही सरकारले वर्षभरि खर्च गर्दछ । स्रोत जुटाउने र खर्च गर्ने मात्रै नभई बजेटले देश विकासको खाका कोरेको हुन्छ । जनताको समृद्धिका लागि आवश्यक उपायहरू समावेश गरेर बजेट प्रस्तुत गरिन्छ । सत्तामा रहेका दल वा दलहरूले मुलुक निर्माणका लागि कोरेका योजना कार्यान्वयन गर्न बजेटमा विभिन्न शीर्षकहरूमा रकम विनियोजन गरिएको हुन्छ । सत्तारुढ दलहरूका कुरा सुन्दा यो बजेट कहाँबाट र कसरी आयो कसैलाई थाहै छैन । माओवादी केन्द्रका केही नेताहरू बाहेक सत्तारुढ सबै दलहरूले यो बजेटमा आफ्नो संलग्नता नभएको बताइरहेका छन् । अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले प्रस्तुत गरेको यो बजेटमा थुप्रै राम्रा पक्षहरू पनि छन् । कतिपय व्यापारीहरूले सन्तुष्टि व्यक्त गरेको सुनिएकै छ । माओवादीहरूलाई मात्रै राहत दिने गरी आएका कतिपय शीर्षकहरूले धेरैलाई सन्तुष्टि दिन नसकेको कुरामा विवाद गरिरहनु नपर्ला तर कुनै पनि विशेषता हुँदै नभएको यो बजेट पक्कै होइन । कतिपय कुराहरू सुन्दैमा हावादारी पनि लाग्लान् र कतिपय कुराहरू नेपालजस्तो मुलुकले कुनै पनि हालतमा पूरा गर्ने नसक्ने खालका पनि होलान् । बजेटका यस्ता विषयमा प्रवेश गर्ने यो आलेखको आशय होइन । मात्र यो बजेटलाई सत्तारुढ दलहरूले टुहुरो बनाएको प्रसंग र सत्तारुढ दलहरूको नौटंगीले जग हँसाएको हुँदा यस्तो बेइज्जती पारा नदेखियोस् भन्ने जनताको चाहनालाई प्रतिबिम्बित गर्न खोजिएको हो । बजेट आएका भोलिपल्टै नेकपा एमालेको संसदीय दलको बैठकमा अध्यक्ष केपी ओलीले कुनै पनि सल्लाह नगरी ल्याइएको यो बजेटमा नेकपा एमालेको जिम्मेवारी नरहने आशय प्रकट गरे । साथै उनले बजेटमा रहेका कमजोरीहरूको खुलेर आलोचना गर्न सांसदहरूलाई उर्दी जारी गरे । विरोध गर्न पनि भने र बजेट पारित गर्न सहयोग गर्न पनि निर्देशन दिए । बजेटको आलोचना र समर्थन एकैसाथ गर्ने यो कस्तो चरित्र प्रदर्शन गर्न खोजिएको हो सर्वसाधारणले बुझ्न सकेका छैनन् । बजेट खराब भए पारित गर्न नदिने र राम्रो भए पारित गर्ने हो भन्ने मात्रै सबैले बुझ्ने कुरा हो । यसरी सत्तालाई एकमात्र अभीष्ट ठानेर दोहोरो चरित्र एमाले जत्तिको दलले प्रदर्शन गर्न हुँदैनथ्यो भन्ने धेरैलाई लागेको छ ।

सल्लाह गरेर ल्याएको भए बजेट यसभन्दा राम्रो आउन सक्थ्यो भनेर बजेटमाथिको छलफलमा नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष विष्णु पौडेलले संसद्मै बोले । नेकपा एमालेलाई वास्ता नगरेको नभई व्यस्तताले होला, अर्थमन्त्रीको ब्यस्तता म बुझ्छु भन्दै लाज ढाक्ने काम गरे । मुलुकको उन्नति र जनताको समृद्धिका लागि यो बजेटले कुनै उपलब्धि नहुने भन्ने उनको आशय प्रष्टै बुझिन्थ्यो ।

सारांशमा भन्नुपर्दा यो बजेटमा नेकपा एमालेको सहमति छैन तर साथीहरूको मन्त्री पद जोगाउन बजेट पारित गर्न सहयोग गर्दछ । नेकपा एमालेका केही व्यक्तिहरूले खाईपाई आएको मन्त्री पद नगुम्ने भएको भए नेकपा एमालेले यो बजेटको धज्जी उडाउँथ्यो भन्ने केपी ओली र विष्णु पौडेलका भनाइहरूले प्रष्ट पारेका छन् । सत्तारुढ दलबाट प्रतिपक्षी दल बन्न पर्दैनथ्यो भने नेकपा एमालेले यस बजेटलाई असफल बनाउँथ्यो भन्न कुनै संकोच मान्नु नपर्ने भएको छ ।

अर्कोतिर अर्थतन्त्रका जानकार मानिएका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सांसद् स्वर्णिम वाग्लेले पाँच प्रतिशतभन्दा माथि ऋणको मात्रा हुनु राम्रो होइन भनेका छन् । बजेटमाथि प्रतिक्रिया दिने क्रममा यो बजेटमा ९ प्रतिशत ऋण लिने कुरा छ तर अर्थमन्त्रीले त्यसको व्यवस्थापन गर्ने कुनै सोच राख्नुभएको होला भन्दै बचाउ गरेका छन् । उनका भनाइले पनि आर्थिक वर्ष २०८०-०८१ को बजेटमा रास्वपाको समेत सहभागिता नरहेको प्रष्ट हुन्छ । सत्तारुढ दलहरू मध्येकै नेकपा एकीकृत समाजवादीले आफूलाई वास्ता नगरेको भन्दै असन्तुष्टि प्रकट गरिरहेको त सार्वजनिक नै छ । यसरी आएको बजेटले नेपाललाई कता लैजान्छ भनेर कसले भन्न सक्छ ?

प्रतिपक्षी नेपाली कांग्रेसले बजेट उत्पादनमुखी हुनुपर्नेमा आयातमुखी बजेट भनेर आरोप लगाउनु सामान्य नै हो । सत्तारुढ दलहरूले जबर्जस्ती सत्ताबाट बाहिर पुऱ्याइएका जसपा नेपालका सांसद्हरूले बजेटको धुवाँदार विरोध गर्नुलाई अन्यथा मानिन्न । सत्ताको विपक्षमा सदा रहने मजदुर किसान पार्टीका बारेमा पनि कुरा गर्नुपर्दैन । चित्रबहादुर केसी त भइहाले तर मन्त्रीकै कुर्सीमा बसेर आफ्ना पार्टीका सांसद्हरूलाई बजेटको विरोध गर्न लगाउने अत्यन्त असुहाउँदिलो राजनीतिक संस्कारको विकास भने यसपटक गरिएको छ ।

हुन त आजसम्म एउटा दलसँग साँठगाँठ गरेर मन्त्रीमा बसिरहने र प्रतिपक्षीसँग चोचोमोचो गरेर तत्काल अर्को सरकारमा मन्त्री बन्ने पछिल्लो इतिहास त ताजै छ । मन्त्रीको त के कुरा गर्नु प्रधानमन्त्रीले नै आफ्नै नेतृत्वको गठबन्धन कमजोर बनाउँदै नयाँ गठबन्धन निर्माण गरेको पनि देखिएकै हो । यद्यपि कुर्सीमै बसेर कुर्सीको विपक्षमा रहने चाहिँ पहिलोपल्ट इतिहास कोरिँदै छ । हुन त जिबी राई भगाउने अघिल्लो सरकार हो भनेर वर्तमान प्रधानमन्त्री लक्षित अभिव्यक्ति दिए पनि एउटै सरकारमा प्रधानमन्त्री र गृहमन्त्रीले निरन्तरता पाइरहेको पनि देखिएकै छ ।

यस्ता क्रियाकलापले अरू केही गर्दैन, मात्र लोकतन्त्र विरोधीहरूको आत्मबल बढाउँदछ । गणतन्त्रको बस्न लागेको जगलाई कमजोर बनाउँदै पुरातन पद्धतिको समर्थन गर्दै हिँडेकाहरूलाई बलियो बनाउने काम गर्दछ । भावी सन्ततिले पनि लोकतन्त्रको फल उपभोग गर्न पाउनुपर्ने भएको हुँदा राजनीतिक दलहरूले अस्वाभाविक नौटंकीहरू बन्द गर्नैं पर्दछ । अहिले सत्तामा रहेकाहरूले त भरपुर उपयोग गरिसके तर मुलुक र जनतालाई पुनः अँध्यारोतर्फै धकेल्ने कदमहरूका विरुद्धमा आमनागरिक सचेत बन्नैपर्दछ । यस्तै नौटंकी दलहरूले प्रदर्शन नगरेको भए एउटा ठिटो मेयरले कपाल पाकेका वृद्ध नेतामाथि अनेकानेक आरोप लगाउन सक्थे र ?

***-इहिमालय टाइम्स डटकम***

## महत्वपूर्ण टेलिफोन

**प्रहरी कार्यालय**
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

**अस्पताल कार्यालय**
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

**एम्बुलेन्स न.**
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०७९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

## दैनिक राशिफल

| | |
|---|---|
| **मेष** : सम्बन्ध बढ्ने समय रहेको छ । प्रतिस्पर्धामा उत्तीर्ण हुन सकिनेछ । | **तुला** : प्रेममा वाधा आउनसक्छ । शुभकार्यको चर्चा भने चल्नेछ । |
| **वृष** : ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ । धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। | **वृश्चिक** : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । मित्रबाट सहयोग पाइनेछ । |
| **मिथुन** : सामान हराउने योग छ । अभिभावकको आशीर्वादले काम गर्नसक्छ। | **धनु** : काम देखाएर अरूको मन लोभ्याउन सकिनेछ । आतिथ्यपूर्ण सम्मान पाइएला। |
| **कर्कट** : मनोरञ्जनमा समयको ख्याल गर्नुपर्नेछ । यात्रा कष्टकर हुनसक्छ । | **मकर** : अधुरो काम पूरा हुनेछ । यात्राको सम्भावना छ । |
| **सिंह** : धार्मिक कार्यमा सरिक भइनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । | **कुम्भ** : अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गर्नु पर्ला । झैझमेलाको अवस्था आउला। |
| **कन्या** : नयाँ कमको थालनी हुनेछ । अचल सम्पत्ति हात पर्ला । | **मीन** : मनमा शान्ति छाउनेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ । |

# स्वास्थ्य चर्चा

## स्वास्थ्यमन्त्रीद्वारा औषधि व्यवस्था विभागको अनुगमन

स्वास्थ्य तथा जनसंख्यामन्त्री प्रदीप यादव र स्वास्थ्य राज्यमन्त्री हसिना खानले विहीबार औषधि व्यवस्था विभागको अनुगमन गरेका छन् । उनीहरुले त्यहाँका कर्मचारीसँग भेटघाट गर्दै विभागको गतिविधि, काम कारबाही, हालसम्मको प्रगति, उपलब्धि, कार्यसम्पादनका क्रममा आइएका समस्या तथा चुनौती र अगामी दिनका कार्य योजनाका बारेमा जानकारी लिएका छन् ।

विभागका महानिर्देशक नारायण ढकालले जनशक्ति तथा आवश्यक बजेट अपुग हुँदा अपेक्षित काम गर्न नसकिएको बताए । विभागले सामना गरिरहेका चुनौतीलाई समाधान गर्न आफू प्रतिबद्ध रहेको बताउदै मन्त्री यादवले सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । त्यसैगरी स्वास्थ्यमन्त्री यादवले चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान (न्याम्स) अन्तर्गत पर्ने भक्तपुरस्थित दुवाकोटमा निर्माण हुने विस्तारित वीर अस्पतालको जग्गाको अवलोकन गर्दै स्थानीयसँग छलफल गरे ।

अवलोकनका क्रममा मन्त्री यादवले विस्तारित अस्पतालको स्वीकृत निर्माण कार्यलाई अगाडि बढाउन निर्देशन दिए । त्यस्तै त्यहाँ हाल सञ्चालनमा रहेको आधारभूत क्लिनिकमा पनि अन्य आवश्यक सुविधा थप्दै सेवाको गुणस्तरलाई बढाउँदै निर्देशनसमेत दिए । ***- रासस***

## विषादी प्रयोग गरिएका खरबुजा, कसरी गर्ने पहिचान ?

अहिले गर्मी दिनप्रति दिन बढिरहेको छ । गर्मी मौसममा स्वास्थ्यको धेरै ख्याल राख्नुपर्ने चिकित्सकहरु बताउँछन् । गर्मी मौसममा शरीरमा विभिन्न रोगले आक्रमण गर्नसक्ने खतरा हुन्छ ।

दैनिक गर्मी बढेसँगै धेरै जनामा खाना रुचि नहुने, मुख र घाँटी सुख्खा भइरहने जस्ता समस्या देखिन सक्छन् । यो मौसममा सफा र शुद्ध पानी पिउनुपर्छ । गर्मीमा हाइड्रेटेड रहन फलफूलहरू खानु सबैभन्दा उत्तम तरिका हो । फलफूलहरूले तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्दछ र थकान कम गर्न मद्दत गर्दछ । गर्मीमा खरबुजा सबैलाई मनपर्ने फल हो । स्वस्थ र सस्तो हुने भएकाले गर्मीमा यसको माग उच्च हुन्छ । यसमापानी सँगै भिटामिन ए र सी पाइन्छ । भिटामिन ए ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र आँखाको लागि राम्रो गर्छ । भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ । तरबुजामा भिटामिन बी६ र पोटासियम पनि हुन्छ ।

तर अहिले बजारमा धेरै विषादी प्रयोग गरिएका खरबुजा आउने गरेका छन् । छिटो पकाउनका लागि सुई हालेर रातो पारिएको हुन्छ । प्राकृतिक रुपमा पाकेको खरबुजाले स्वास्थ्य फाइदा पुर्याउँछ । तर रातो देखाउनका लागि विभिन्न विषादी प्रयोग गरिएको खरबुजा खानु विष सेवन गरे बरारब नै हुन्छ । खरबुजालाई रातो बनाउन सुईको सहायताले एरिथ्रोसिन केमिकल हालिन्छ । जुन क्यान्सरको प्रमुख कारण भएको चिकित्सकहरु बताउँछन् । आज हामी प्राकृतिक रुपमा नै पाकेको खरबुजा कसरी चिन्ने, यसको बारेमा जानकारी दिँदै छौं ।

**प्राकृतिक रुपमा नै पाकेको खरबुजा चिन्ने तरिका**

- पहेँलो दाग भएको खरबुजा प्राकृतिक रुपमा नै पाकेको खरबुजा हो । खरबुजा छान्दा पहेँलो दाग छ कि छैन ख्याल गर्नुपर्छ । खरबुजा प्राय: माटोमाथि बसेका हुन्छन् । यो हिस्सामा पहेँलो दाग बस्छ ।
- खरबुजालाई काटेर एउटा सानो टुक्रा पानीमा हालेर परीक्षण गर्न सकिन्छ । पानी तुरुन्तै रातो भयो भने बुझ्नुस् खरबुजामा सुई हालेर रातो पारिएको हो ।
- खरबुजा काटेर सानो टुक्रा कपासमाथि राखिदिनुस् । कपासमा रातो रंग सर्‍यो भने बुझ्नुस् खरबुजा केमिकल हालेर पकाइएको पुष्टि हुन्छ ।
- खरबुजा काटेर हेर्दा त्यसभित्र ठुलो दरार देखिएको छ भने त्यो प्राकृतिक रुपमा पाकेको होइन । त्यसमा विषाधी प्रयोग गरिएको छ भन्ने बुझ्नुपर्छ । खरबुजामा सुई हाल्दा यस्तो दरार देखिन्छ ।

***-इहिमालय टाइम्स डटकम***

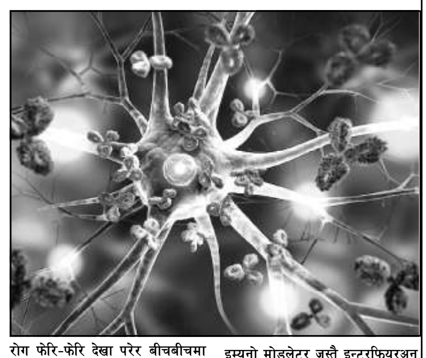
## आँखा मिचिरहने बानी छ ?

कोही मान्छेको बानी नाक कोट्याइरहने हुन्छ । कोही कान चलाइरहन्छन् भने कोही जतिबेला पनि आँखा मिचिरहन्छ ।

तपाई हामीले दिनहुँ यस्ता मानिसहरू देख्ने गरेका छौँ । तर कहिलेकाहीँ सामान्य घटना पनि ठुलो समस्याको कारण बन्न सक्छ । हामीले सामान्य ठानेको कुराले ठुलो खतरा निम्त्याउन सक्छ ।

मलेसियामा जतिबेला पनि आँखा मिचिरहने बानी भएका केटासँग पनि यस्तै भएको छ । अडिटी सेन्ट्रलमा आएको एक रिपोर्ट अनुसार मलेसियामा बस्ने एक केटालाई आँखा मिच्ने बानी थियो । एलर्जीका कारण सानैदेखि उनको आँखा चिलाइरहन्थ्यो । बेलाबेला रातो पनि हुन्थ्यो । १५ वर्षको उमेरमा उनको दाहिने आँखाको दृष्टि अलिकति धमिलो हुन थाल्यो । समयसँगै यो समस्या बढ्दै गयो । अन्तत: उनले डाक्टरकहाँ जँचाउन गए । लगातार आँखा मिच्ने बानीका कारण उनले कोर्निया नै कोतरे । यही कारणले गर्दा उनको एउटा आँखाको दृष्टि गुम्यो । जबिदीले यो घटनाबारे सामाजिक सञ्जालमा आफैंले पोष्ट पनि गरेका छन् । आँखा मिच्दा मिच्दै आँखा धमिलो हुन थालेको र २१ वर्ष पुग्दा कोर्नियामा कोतरिएर दाग बनेको उनले भनेका छन् । उनको आँखामा क्षतिग्रस्त कोर्निया फालेर नयाँ कोनिर्या प्रत्यारोपण गरिएको छ । यो शल्यक्रियापछि दाहिने आँखा बन्द रहनेछ । २ महिनापछि आँखाको पट्टी खोलिनेछ । आँखा पूरै निको हुन भने २ वर्ष लाग्ने बताइएको छ । जबिदीको यो पोष्ट अहिले मलेसियामा भाइरल भइरहेको छ । ***-रातोपाटी डटकम***

## मल्टिपल स्क्लेरोसिस कस्तो रोग हो ?



आफ्नै शरीरलाई एन्टिबडीले नचिनेर नसाको झिल्ली बिगार्ने रोग मल्टिपल स्क्लेरोसिस हो । एन्टिबडीले माइलिन म्यान् अर्थात् नसामा भएको खोलमा क्षति पुर्‍याउँछ ।

मल्टिपल स्क्लेरोसिस हुँदा हातखुट्टा लाटो हुने वा झमझमाउने, आँखाको दृष्टिमा समस्या आउने, मांसपेशी कमजोर हुने, थकान महसुस हुने, रिंगटा लाग्ने, ध्यानकेन्द्रित गर्न गाह्रो हुने, शरीर दुख्ने, भावनात्मक, विवेक, विचार र स्मरणशक्तिमा कमी आउने, जीउ लाटो हुने, पिसाब रोक्न गाह्रो हुने, मुख बांगो हुने समस्या हुनसक्छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार करिब १८ लाख मानिस यस रोगबाट पीडित छन् । यो मुख्यतया चार प्रकारका मल्टिपल स्क्लेरोसिस मुख्य चार प्रकारको हुन्छ- क्लिनिकल्ली आइसोलेटेड सिन्ड्रोम (सीआईएस), रिल्यापसिङ रेमिटिङ, सेकेन्डरी प्रोग्रेसिभ र प्राइभरी प्रोग्रेसिभ ।

क्लिनिकल्ली आइसोलेटेड सिन्ड्रोम : यसमा दिमागको नसा बिग्रिएर हातखुट्टा नचल्ने लक्षण देखिन्छ ।

रिल्याप्सिङ रेमिटिङ : मस्तिष्क वा मेरुदण्डमा दाग आउने गर्छ, जसले हातखुट्टा नचल्ने, झमझमाउने, आँखाको दृष्टि धमिलो हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । बिस्तारै केही समयमा निको हुन्छ । फेरि ५-६ महिनामा रोग बल्झिने हुन्छ, जसलाई रिल्याप्सिङ रेमिटिङ भनिन्छ । यसमा सुरुको चरणमा लक्षण देखापर्ने बिस्तारै कम हुँदै निको हुने र फेरि बल्झिने हुन्छ । जस्तै आँखा धमिलो हुने र बिस्तारै आँखाले समस्या कम हुँदै पूरा निको हुने हुन्छ ।

सेकेन्डरी प्रोग्रेसिभ : लक्षण फेरि आउने र लामो समयलाई रहने र अलि सुधार भएको जस्तो हुने तथा पहिलाको समस्या पूर्ण रुपमा निको नहुँदै फेरि समस्या हुने गर्छ । यसमा फेरि-फेरि रोग बल्झिन सक्छ र तिनीहरूलाई बिस्तारै स्नायुप्रणालीले काम गर्न छोडेको पनि अनुभव हुन्छ ।

प्राइमरी प्रोगेसिभ : एकदमै गम्भीर किसिमले एकाएक बल्झिन सक्छ र निको नहुन पनि सक्छ । बिरामीको समस्या दिनप्रतिदिन बढ्दै जाने हुन्छ । रिल्याप्सिङ रेमिटिङमा जस्तो नभई यो रोग फेरि-फेरि देखा परेर बीचबीचमा चर्किंदै जान्छ । विभिन्रुन अवधिमा रोगको बढ्ने क्रम फरक-फरक हुनसक्छ । ४० वर्षपछि मल्टिपल स्क्लेरोसिस हुनेहरूमा यो बढी देखिन्छ ।

**कारण**

रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुनु र वंशाणुगत कारण पनि यसका कारक हुन् भने विभिन्न अध्ययनका अनुसार भिटामिन डी को कमी हुँदा र भाइरल संक्रमणका कारण यो समस्या देखिने सक्छ । साथै धेरै चिसो स्थानमा बसोबास गर्नेहरुमा पनि बढी हुने गरेको पाइन्छ ।

**यसको जोखिम क-कसलाई हुन्छ ?**

मल्टिपल स्क्लेरोसिस २० देखि ४० वर्ष उमेरका व्यक्तिलाई बढी हुने जोखिम हुन्छ । यसले पुरुषभन्दा महिलालाई बढी असर गर्छ तर यसको कुनै कारण वा प्रमाण छैन ।

उपचार गर्नुअघि सुरुमा त के कारणले भएको पत्ता लगाउनुर्छ । जसको लागि एमआरआई विभिन्न दाग देखिने मेरुदण्डबाट पानी निकालेर जाँच गरिन्छ ।

**उपचार**

उपचार गर्नुअघि सुरुमा त के कारणले भएको पत्ता लगाउनुर्छ । जसका लागि एमआरआई विभिन्न दाग देखिने मेरुदण्डबाट पानी निकालेर जाँच गरेर रोग पत्ता लगाउनुपर्छ । त्यसपछि मात्र उपचार सुरु हुन्छ । तर यसको ठ्याक्कै यही उपचार भनेर छैन । तर निरन्तर बढ्दै जाने रोग भएकाले यसलाई नियन्त्रण गर्न केही औषधि प्रयोग गर्ने गरिन्छ । इम्युनो मोडुलेटर जस्तै इन्टरफियरअन औषधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले बिरामीको शरीरको प्रतिरक्षा बढाएर रोगसँग लड्न मद्दत गर्छ ।

एकदम कडा र गम्भीर अवस्थामा इन्ट्राभेनस इम्युन ग्लोबुलिन आईभीआईजी एन्टिबडी दिन सकिन्छ । यो मानव एन्टिबडीहरु मिलेर बनाएको हुन्छ, जुन बिरामीलाई नसामार्फत दिने गरिन्छ । कहिलेकाहीं बिरामीको रगत नै फेर्नुपर्ने हुन्छ, यस्तो अवस्थामा प्लाज्मा थेरोसिस गरिन्छ । जसमा बिरामीको सेतो रगतलाई निकालेर स्वस्थ सेतो रगत फेरिन्छ । नियमित व्यायाम गर्ने र स्वस्थ सन्तुलित खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ ।

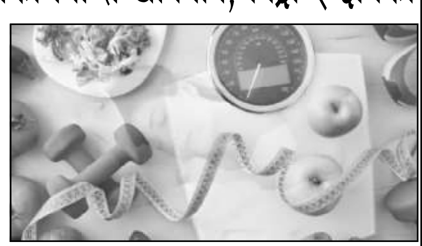
यो रोगलाई निर्मूल गर्न सकिंदैन, तर यसलाई नियन्त्रण वा रोकथाम गर्न सकिन्छ । त्यसैले यो रोगको लक्षण देखापर्ने बित्तिकै उपचार गरिहाल्नुपर्छ । यसले शरीर अपांगता हुनबाट जोगाउने वा रोक्न सकिन्छ । सास फेर्न नसामा, मुटुको नसामा समस्या मल्टिपल स्क्लेरोसिस भएमा बिरामीको मृत्युसमेत हुनसक्छ ।

**खर्च कति पर्छ ?**

मल्टिपल स्क्लेरोसिस यो एकदम कष्टकर रोग मानिन्छ । किनभने यसमा बिरामीलाई प्लाज्मा थेरोसिस गर्न लगभग साढे तीन लाख र आईभीआईजीको लागि साढे तीनदेखि पाँच लाख रुपैयाँसम्म पर्छ । यो बिरामीको तौल अनुसार फरक-फरक हुन्छ । यसको औषधि एकदम महँगो खालको हुन्छ ।

***-अनलाइनखबर डटकम***

## मानसिक स्वास्थ्यका निम्ति खानपान, निद्रा र दैनिकी



चिकित्सकको परामर्श वा औषधि उपचारमार्फत समाधान गर्नुपर्ने मात्रै मानसिक समस्या हो भन्ने आम बुझाइ छ । तर, व्यक्तिले मानसिक कारणले जीवनलाई आनन्दपूर्वक भोग्न नसक्नुलाई पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्याको रूपमा विश्व स्वास्थ्य संगठनले व्याख्या गरेको छ । नेपालमा करिब २५ प्रतिशत जनसंख्या कुनै न कुनै रूपमा मानसिक अस्वस्थ रहेको मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ डा. शर्मा बताउँछन् ।

पछिल्लो समय घर परिवार र विद्यालयमा नै बालबालिका मैत्री व्यवहार नहुँदा किशोरावस्थामा यो समस्या झनै बढिरहेको उनको बुझाइ छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन खानपान, निद्रा र दैनिक क्रियाकलापमा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्ने डा. शर्माको भनाइ छ ।

**खानपान**

मानिसलाई खुसी तथा आनन्दित बनाउन 'सेरोटोनिन हर्मोन'को सिधा सम्बन्ध खानपानसँग भएको मेन्टल हेल्थ साइन्सले बताउँछ । ९० प्रतिशत सेरोटोनिन पेट अर्थात् खानपानबाट उत्पादन हुने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् । सादा खाना मात्रा मिलाएर खानु र पेट खाली भएपछि मात्रै खाने बानी गर्नाले शरीर मस्तिष्कलाई हल्का र स्वास्थ राख्दछ । डा. शर्माका अनुसार कम प्रशोधित तथा प्राकृतिक खानाको प्रयोगले दुवै स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ । धेरै प्रशोधन गरिएका तथा जंक फुडहरूमा पोषणको मात्रा अत्यन्तै न्यून न्यून मात्रै पाइन्छ । सामान्य फलफूल, तरकारी, नट्स तथा बीउ प्रकारका खानाले मस्तिष्कलाई समेत फाइदा गछ ।

**निद्रा**

निदाउनु शरीरलाई आराम हो भने मस्तिष्कलाई सम्पूर्ण क्रियाकलाप व्यवस्थापन गर्ने अवधि हो । डा. शर्माका अनुसार शरीर निदाएको समयमा मस्तिष्कले भने आफूलाई रिपेयर गरिरहेको हुन्छ भने निद्राकै बेला तनाव कम गर्ने (एन्टिस्ट्रेस हर्मोन)हरू उत्पादन भइरहेका हुन्छन् । युवा उमेरमा दैनिक सातदेखि आठ घण्टा निदाउनुपर्छ । सुरुका केही घण्टा गहिरो निद्रा लिनुपर्छ त्यसो हुँदा पछिल्ला प्रहरमा बेला बेला ब्युँझिए पनि असर पर्दैन । एउटै समयमा सुत्ने र एउटै समयमा उठ्ने बानीले मानसिक स्वास्थ्यमा फाइदा पुग्छ । सुत्नुअघि आफ्नो मनलाई नकारात्मक प्रभाव पार्ने कुराकानी गर्नु हुँदैन र त्यस्ता भिडियोहरू पनि हेर्नु वा पुस्तक पढ्नु हुँदैन । राति सुत्नुअघि खाने बानी पनि स्वस्थ निन्द्राको बाधक भएको डा. शर्मा बताउँछन् ।

**दैनिक क्रियाकलापमा मोबिलिटी**

चलिरहने अर्थात् मुभ गरिरहनु पनि मानसिक स्वास्थ्यका हिसाले अत्यन्तै महत्वपूर्ण मानिन्छ । शरीरमा जति कम मोबिलिटी भयो, त्यति मानसिक रूपमा फ्रेस रहन कठिन हुने उनी बताउँछन् । दैनिक व्यायाम र शारीरिक सक्रियताले मानसिक रूपमा पनि स्वस्थ रहन मद्दत गर्छ ।

***-बाह्रखरी डटकम***

# मिसनमा नाक, कान र घाँटीको उपचार सेवा सुरु

**तानसेन,** जेठ २४/तानसेनस्थित युनाइटेड मिसन हस्पिटलमा विशेषज्ञ सहितको नाक, कान र घाँटी (ईएनटी) को उपचार सेवा सुरु भएको छ । २०११ मा स्थापना भएको हस्पिटलले अन्य उपचारका सेवाहरु दिँदै आए पनि विहीबारदेखि औपचारिक रुपमा ईएनटीको उपचार सेवा सुरु गरेको हो ।

सुविधा सम्पन्न भौतिक संरचना र विशेषज्ञ चिकित्सकसहितको ईएनटी सेवा दिन थालिएको हस्पिटलका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत जीवन भट्टराईले बताए । उनले भने '१० अघिदेखि नै ईएनटी सेवाको आन्तरिक काम हुँदै आए पनि हामीले विहीबारदेखि औपचारिक रुपमै सेवाको प्रारम्भ गरेका हौं ।' अब हस्पिटल आउने विरामीहरुले नाक, कान, मुख र घाँटीको छुट्टै जाँच गराउन चाहेमा सिधै उपचार सेवा पाउने अधिकृत भट्टराईले बताए ।

सेवाको विहीबार तानसेन नगरपालिका-१ का वडा अध्यक्ष सुनिल बस्याल र हस्पिटलकी निर्देशक डा. रचेल कारखले संयुक्त रुपमा सेवाको शुभारम्भ गरेका हुन् । सेवाको शुभारम्भ गर्दै प्रमुख अतिथि तथा वडा अध्यक्ष बस्यालले हस्पिटलले ईएनटी सेवा दिन थालेकोमा खुसी व्यक्त गरे । उनले यस क्षेत्रमा प्रभावकारी ईएनटी सेवा नहुँदा विरामीहरु बाहिर गएर ठूला र महँगा अस्पतालमा उपचार गराउनुपर्ने बाध्यता रहेकोमा यसले अन्त्य गर्नेमा विश्वास लिए । लामो इतिहास बोकेको मिसन अस्पतालले दिँदै आएको सेवा अत्यन्त प्रभावकारी र भरपर्दो रहेको उल्लेख गर्दै अध्यक्ष बस्यालले आगामी दिनमा समेत सबै प्रकारका विरामीहरुको उपचारका लागि थप नयाँ-नयाँ सेवाहरु दिन हस्पिटललाई आग्रह गरे । हस्पिटलकी निर्देशक डा.रचेल कारखले विरामीहरुको सेवालाई मध्यनजर गर्दै सेवाहरु थप गर्दै लगिएको बताइन् । उनले आगामी दिनमा अन्य सेवाहरु थप्दै जाने समेत उल्लेख गरिन् । सेवा शुभारम्भकै पहिलो दिन रम्भा गाउँपालिका -५ की खिमिसरा दर्लामीले पहिलो विरामीको रुपमा कानको उपचारको सेवा लिएकी छन् । हस्पिटलमा सुरु भएको नाक-कान-मुख र घाँटीको सेवामा आफू पहिलो विरामी हुन पाएकोमा आफुलाई अत्यन्त खुसी लागेको दर्लामीले बताइन् । कार्यक्रममा भूषालडाँडा टोलविकास संस्थाका अध्यक्ष जयराम सापकोटाले ढिलै भए पनि हस्पिटलले ईएनटीको उपचार सेवा सुरु गरेकोमा खुसी व्यक्त गर्दै सेवालाई चुस्त र प्रभावकारी बनाएर लैजान आग्रह गरे । नाक, कान, मुख र घाँटीको उपचार सेवामा कुनै कमी नहुन दिन र विरामीहरुलाई गुणस्तरीय सेवा प्रवाह गर्ने कुरामा हस्पिटललाई सफलता मिल्ने हस्पिटलका नरसिंह सुपरभाइजर गंगा जिरेलले विश्वास व्यक्त गरिन् । ईएनटी डा. अशोक अर्यालले आफू विरामीको सेवामा २४ सै घण्टा समर्पित भएर लाग्ने बताए । कार्यक्रममा कर्मचारी प्रबन्धक गणेश घिमिरे, कर्मचारी युनियनका अध्यक्ष झविलाल पाण्डे, विभिन्न विभागका इन्चार्ज र कर्मचारीहरुको समेत सहभागीता रहेको थियो । हस्पिटलका सुपरिटेण्डेन्ट वरिष्ठ हाडजोर्नी विशेषज्ञ डा.तुलबहादुर पुनको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

# सुनको मूल्य हालसम्मकै उच्च

## प्रतितोला एक लाख ४४ हजार

**पाल्पा,** जेठ २४/विहीबार नेपाली बजारमा सुनको मूल्यले हालसम्मकै उच्च रेकर्ड कायम गरेको छ । नेपाल सुन-चाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार प्रतितोलामा एक हजार आठ सय रुपैयाँले बढेर उच्च रेकर्ड कायम गरेको हो । मूल्य बढेरसँगै छापावाला सुन प्रतितोला एक लाख ४४ हजार पुगेको छ । यो मूल्य हालसम्मकै उच्च हो । छापावाला सुन बुधबार प्रतितोला एक लाख ४२ हजार दुई सयमा कारोबार भएको थियो ।

यस्तै तेजाबी सुन बुधबार प्रतितोला एक लाख ४१ हजार पाँच सयमा कारोबार भएको थियो । तेजाबी सुनको मूल्य विहीबार एक लाख ४३ हजार तीन सय निर्धारण गरिएको छ । त्यस्तै चाँदीको मूल्य एक हजार आठ सय ५० निर्धारण गरिएको छ । चाँदीको मूल्य बुधबार प्रतितोला एक हजार आठ सय २५ रहेको थियो । सुनको भाउले यतिबेला विश्व बजार नै तातेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एकपछि अर्को उचाइ लिएको सुनले नेपालमा पनि नयाँ कीर्तिमान बनाइरहेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय कमोडिटी बजारमा हुने माग र आपूर्तिले सुनको मूल्य निर्धारण हुन्छ ।

जब अन्तर्राष्ट्रिय कमोडिटी बजारमा सुनको माग र आपूर्ति बढी प्रभावित हुन्छ, मूल्य पनि उच्च दरमा घटबढ हुन्छ । यतिबेला अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सीमित आपूर्तिबीच सुनको माग उच्च दरले बढ्दा मूल्यमा असर परिरहेको छ । नेपालमा हाल दैनिक २० किलो सुन आयात गर्न सक्ने व्यवस्था छ । वैदेशिक रोजगारमा रहेकाले ५० ग्रामसम्म सुनका गहना ल्याउन पाउने व्यवस्था छ । सुनको मूल्य बढ्दा नेपालबाट बाहिरिने विदेशी मुद्रा बढ्न जान्छ । विदेशी मुद्रा सञ्चिति घटेका बेला यसले नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

# लोडर पल्टिँदा सहचालकको मृत्यु

**पाल्पा,** जेठ २४/जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका -८ कञ्चनखोला स्थित साल्भण्डी ढोरपाटन सडक खण्डमा लोडर पल्टिँदा सहचालकको मृत्यु भएको छ । विहिबार दिउँसो सडक मर्मत गर्ने क्रममा बा २ क ८७६८ नम्बर लोडर खोलामा पल्टिँन जाँदा सहचालक बर्दिया बागडोरी गाउँपालिका-६ का २६ वर्षीय कमल चौधरीको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको उपचारका क्रममा चौराह अस्पताल बुटवलमा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायव उपरीक्षक सुगन्ध श्रेष्ठले जानकारी दिए । दुर्घटनामा चालक कैलाली घोडाघोडी गाउँपालिका- २ का ३० वर्षीय समिर चौधरी घाइते भएका छन् ।

उनको अवस्था मध्यम रहेको प्रहरीले जनाएको छ । लोडर ब्रेक फेल भई सडकबाट अन्दाजी २० मिटर तल खोलामा खस्न पुगेको छ । घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

**तानसेन नगरपालिका**
**तानसेन नगरकार्यपालिकाको कार्यालय**
**तानसेन, पाल्पा**
**लुम्बिनी प्रदेश नेपाल**

**नगरक्षेत्र भित्र तोकिएको स्थानमा पार्किङ्ग शुल्क संकलन र नगरक्षेत्रबाट निकासी हुने जडीबूटी, कवाडी, जीवजन्तुकर संकलन र ७ नं. वडा कार्यालय रहेको भवनको ७ वटा सटर भाडा लगाउने सम्बन्धी सिलवन्दी बोलपत्र आह्वानको सूचना**

**प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८१/०२/२५ गते**

तानसेन नगरपालिका, नगरकार्यपालिका कार्यालयबाट आर्थिक ऐन २०८० को दफा १८ र आन्तरिक आय संकलन तथा आय (ठेक्का वन्दोबस्त) सम्बन्धी कार्यविधि २०८०को परिच्छेद २ दफा ३ को व्यवस्था बमोजिम आगामी आ.व. २०८१/०८२ का लागि नगर क्षेत्र तोकिएको स्थानमा तोकिएको दररेटमा पार्किङ्ग शूल्क संकलन, नगरक्षेत्रबाट निकासी हुने जडीबूटी, कवाडी, जीवजन्तुकर संकलन र ७ नं. वडा कार्यालय रहेको भवनको ११ वडा सटर भाडा लगाउने कार्य ठेक्काको माध्यमबाट गर्नु पर्ने भएकोले ठेक्का गर्नको लागि योग्य फर्म वा कम्पनीले तपसिलमा उल्लेखित कागजातहरु संलग्न राखी देहाय बमोजिमको मिति र समय भित्र यस कार्यालयको नाममा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको खाता नं. ३०३०१००३०१०१०००४ ग-१-१ आन्तरिक राजश्व खातामा तोकिएको रकम जम्मा गरी नेपाल सरकारको सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यलयको website: www.bolpatra.gov.np बाट बोलपत्र फाराम Download गरी मू.अ.कर र अग्रीम आयकर समेतको कूल कबोल अंकको ५ प्रतिशतले हुन आउने रकम धरौटी स्वरुप यस कार्यालयको राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं.३०३०१००३०३०००००४ (ग-३) मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर वा कम्तिमा १२० दिन म्याद भएको राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकले यस कार्यलयको नाममा जारी गरेको बैंक जमानत (विड वन्ड) संलग्न राखी पेश गर्न यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपसिल

**आवश्यक कागजातहरु**

- फर्म दर्ताको प्रमाणित प्रतिलिपी
- फर्म नवीकरणको प्रमाणित प्रतिलिपी
- मू.अ.कर दर्ता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपी
- आ.व. २०७९/०८०को कर चूक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी

| ठेक्का नं. | कामको विवरण | न्युनतम ठेक अंक रु. (कर बाहेक) | बोलपत्र दस्तुर | कैफियत |
|---|---|---|---|---|
| ER/TNSN/006/080/081 | ता.न.पा. वडा नं. ७ को वडा कार्यालय रहेको भवनको ११ वटा सटर भाडा | मासिक ८८८०८। (कर समावेश नहुने) | १०००।०० | बोलपत्र |
| ER/TNSN/008/080/081 | नगर क्षेत्र भित्र तोकिएको स्थानमा पार्किङ्ग शुल्क संकलन | रु. १५,८०,०००। | रु. १०००।०० | बोलपत्र |
| ER/TNSN/009/080/081 | नगरपालिका क्षेत्रबाट निकासी हुने जडिबुटी, कवाडी, जीवजन्तुकर संकलन | रु. ७,७५,०००। | रु. १०००।०० | बोलपत्र |

**शर्त तथा बन्देजहरु**

**१. बोलपत्र फाराम खरिद गर्ने मिति, समय र स्थान:**
बोलपत्र चाहने फर्म/कम्पनीले उल्लेखित प्याकेजका बोलपत्र फाराम खरिद गर्ने अन्तिम मिति यो सुचना प्रकाशित मितिले ३० दिन भित्र वा २०८१/०३/२२ गते भित्र बोलपत्र पेश गर्न चाहने बोलपत्रदाताहरुले निर्धारित बोलपत्र दस्तुर यस कार्यालयको नाममा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको खाता नं. ३०३०१००३०१०१०००४ ग-१-१ आन्तरिक राजश्व खातामा जम्मा गरी नेपाल सरकारको सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यलयको website: www.bolpatra.gov.np बाट बोलपत्र फाराम Download गर्नु पर्नेछ ।

**२. बोलपत्र फाराम दाखिला गर्ने, खोल्ने समय र स्थान:**
मिति २०८१।०३।२३ गते दिउँसो १२.०० बजे भित्र e-GP प्रणालीबाट upload गर्नु पर्नेछ । upload भएका बोलपत्रहरु २०८१।०३।२३ गते दिउँसो २.०० बजे तानसेन नगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालयमा खोलिने छ । upload भएका बोलपत्रहरु बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधिको रोहवरमा खोलिने छ । बोलपत्र खोल्दा बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि उपस्थित नभएमा पनि बोलपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।

३. प्राप्त सिलवन्दी वोलपत्र स्वीकृत गर्ने/नगर्ने सम्पुर्ण अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहने छ

४. बोलपत्र स्वीकृत भएमा पट्टा लिनु अगावै ठेक/कबोल अकंको ५०% रकम अग्रीम बुझाउनु पर्नेछ र बाकी ५०% रकमको लागि नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकबाट तानसेन नगरपालिकाको नाममा जारी मिति २०८२ साल साउन मसान्तसम्म म्याद भएको बैंक ग्यारेण्टी पेश गर्नुपर्ने छ । (सटर भाडाको हकमा कबोल मासिक भाडा रकमको ६ महिना बराबरको रकम यस कार्यालयको राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं.३०३०१००३०३०००००४ (ग-३) मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर संलग्न गर्नु पर्ने बैंक ग्यारेटी आवश्यक नरहेको)

५. बोलपत्र स्विकृत भै सम्झौता भए पश्चात चलन चल्ती गर्ने जिम्मा वोलपत्रदाताको हुनेछ ।

६. तोकिएको दर तानसेन नगरपालिकाको आर्थिक ऐन, २०८० बमोजिम हुनेछ । (सटर भाडाको हकमा लागु नहुने)

७. ठेक्का स्वीकृत भै भोगचलन गरेपछि कुनै किसिमको मिनाहा छुट दिइने छैन ।

८. ठेक्का अवधि कायदिश पाएको मिति देखि २०८२ साल असार मसान्तसम्मको लागि मात्र हुने छ । तर सटर भाडाको हकमा ५ बर्षसम्म हुनेछ ।

९. ठेक्का स्वीकृत भएका ठेकेदारले ठेक्का संभौता गर्नु अगावै पेश गर्नु पर्ने बैंक ग्यारेण्टी वा अन्य कागजातहरु तोकिएको समय भित्र पेश नगरेमा निजको नामको ठेक्का तोडी क्रमश: दोश्रो, तेश्रो क्रमका वोलपत्रदातालाई ठेक्का सम्झौता गराईने छ ।

१०. ठेक्का अंक रकम एकमुष्ठ अग्रिम बुझाएमा ५% छुट दिईने छ तर सो छुट दिदा ठेक्का अंकको न्युनतम रकम भन्दा कम हुने गरी घटाईने छैन । (सटरभाडाको हकमा लागु नहुने)

११. वोलपत्रदाखिला गर्दा कवोल गरेको कूल रकमको मु.अ.कर र ५% ले हुन आउने रकम धरौटी वापत रा.बा.बैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं. ३०३०१००३०३०००००४ मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर पेश गर्नु पर्ने छ ।

१२. विस्तृत जानकारीको लागि कार्यालय समय भित्र तानसेन नगरकार्यपालिका कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिने छ ।

*तानसेन नगरपालिका कार्यालय*

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई