स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री सुरक्षा पन्तको शीर्ष भूमिका रहेको फिल्म 'जुलेबी' आजदेखि देशभरका हलमा प्रदर्शनमा आउँदैछ । गणेशदेव पाण्डेको लेखन तथा निर्देशनमा बनेको यो फिल्ममा सुरक्षाले यौनकर्मी पात्रको भूमिका निर्वाह गरेकी छन्, जसको कथा रत्नपार्कसँग जोडिएको छ । काठमाडौंमा आयोजित कार्यक्रममा सुरक्षाले 'जुलेबी'मा आफूले निर्वाह गरेको चरित्र अहिलेसम्मकै गाह्रो लागेको बताएकी छन् । गणेशदेव पाण्डेले निर्देशन गरेको 'जुलेबी'लाई सेन्सर बोर्डले एडल्ट सर्टिफिकेट दिएको छ ।

आजको विचार...

अस्थिरतासँगै... (दुई पेजमा)

राजेन्द्र किराती

अभिनेत्री केकी अधिकारी र अभिनेता सलोन बस्नेतको शीर्ष भूमिका रहेको फिल्म 'जय हो'को तेस्रो गीत सार्वजनिक गरिएको छ । बिहीबार सार्वजनिक गीतमा फिल्मका मुख्य पात्र केकी र सलोन मात्र प्रस्तुत छन् । 'सपनाको वेडिङ' बोलको गीतमा रिसाएकी प्रेमीका केकी फकाउँदै गरेको अवस्थामा सलोन चित्रित छन् । सार्वजनिक गीतमा शब्द, संगीत तथा स्वर स्वयंम अभिनेता बस्नेतले नै दिएका छन् । रोमान्टिक षलेवरमा तयार पारिएको भिडियोको कोरियोग्राफर कविराज गहतराज हुन् । शोभित बस्नेत प्रस्तुतकर्ता रहेको 'जय हो'लाई टेक पौरखी राईले निर्देशन गरेका हुन् ।

❐ वर्ष २९ ❐ अंक ३३ ❐ २०८० भदौ १ गते शुक्रबार 18 August 2023, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

सक्षिप्त समाचार

मोटरसाइकल दुर्घटनामा एकको मृत्यु

दाङ, साउन ३२/मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा तुलसीपुरमा एक जनाको मृत्यु भएको छ । तुलसीपुर उपमहानगरपालिका-८ चमे खोलामा रा ४ प ९९०९ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रीत भई दुर्घटना हुँदा चालक बागचौर नगरपालिका-२ सल्यानका २६ वर्षीय कमल डाँगी घाइते भएका थिए । घाइते उनको राप्ती प्रादेशिक अस्पताल तुलसीपुरमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय दाङले जनाएको छ ।

'गुँलापर्व' आरम्भ

पाल्पा, साउन ३२/'गुँलापर्व' बिहीबारदेखि सुरु भएको छ । विशेषगरी बौद्ध धर्मावलम्बीले धुमधामका साथ मनाउने यो पर्व नेपाल संवत्को गुँलाथ्व पारुदेखि ञलाथ्व पारुसम्म मनाउने गरिन्छ । यस वर्ष साउन ३२ गतेदेखि भदौ ३० गतेसम्म मनाइने भएको छ । नेपाल भाषामा 'गुँ' को अर्थ 'नौ' र 'ला'को अर्थ 'महिना' हो । यस अर्थमा नेपाल संवतको नवौँ महिनामा मनाइने पर्व भएकाले यसलाई गुँला पर्व भनिएको हो । बौद्ध समुदायबाहेक हिन्दू धर्मावलम्बीका नेवार समुदायले पनि पछिल्ला वर्षमा यो पर्व मनाउन थालेका छन् । एक महिनाको अवधिमा नागपञ्चमी, गाईजात्राका दिन विभिन्न मठमन्दिर, देवालय र विहारको परिक्रमा गर्ने प्रचलन छ । गुँला पर्वको प्रमुख विशेषता न्याकुँ बाजा बजाउनु हो । यो बाजा राँगाको सिङबाट निर्माण गरिएको हुन्छ । पछिल्लो समय विभिन्न मौलिक बाजागाजासहित गुँला पर्व मनाउने प्रचलनमा वृद्धि भएको छ ।

भद्रगोल बालसुधार गृह

क्षमताभन्दा धेरै बालकलाई राखिएका कारण बालसुधार गृह भद्रगोल अवस्थामा छ । साँघुरो ठाउँमा कोचिएर बस्नुपर्दा बालकहरुमा शरीरिक तथा मानसिक समस्या देखिनाका साथै कतिपय बालकहरु आफूले आफैलाई हानी पुऱ्याउने गरी चिथोर्ने, आपसमा कुटपिट गर्ने, होहल्ला गर्नेजस्ता गतिविधि बढेका छन् ।

नीरा गौतम (रासस)

रुपन्देही, साउन ३२/बालबालिकाले गरेका कानुन विपरीत कार्यमा बालमैत्री तरिकाले अनुसन्धान तथा कानुन बमोजिम सजाय दिनुपर्ने त्यस्ता गतिविधिमा अन्य कसुरदारलाई राखिने स्थलभन्दा फरक स्थानमा राखी आचरण सुधार गर्ने र आधारभूत अधिकार प्रत्याभूति गराउने व्यवस्थाका लागि बाल सुधार गृहको स्थापना गरिएको हो । लुम्बिनी प्रदेशको भैरहवास्थित बालसुधार गृहमा भने कुनै निर्धारित मापदण्ड पालना नभएको गुनासो बढेको छ । कानुनी विवादमा फसेका बालबालिकालाई सुधार गर्न २०७५ भदौ ५ मा सिद्धार्थनगर नगरपालिका-७ गार्ग्री पथमा स्थापित उक्त सुधार गृह निकै अव्यवस्थित छ ।

कार्यालय प्रयोजनका लागि बनाइएको भवनमा क्षमताभन्दा धेरै बालकलाई राखिएका कारण बालसुधार गृह भद्रगोल अवस्थामा छ । साँघुरो ठाउँमा कोचिएर बस्नुपर्दा बालकहरुमा शरीरिक तथा मानसिक समस्या देखिनाका साथै कतिपय बालकहरु आफूले आफैलाई हानी पुऱ्याउने गरी चिथोर्ने, आपसमा कुटपिट गर्ने, होहल्ला गर्नेजस्ता गतिविधि बढेका छन् । पछिल्लो समय कानुन व्यवसायीकोहरूको एक समूहले गरेको स्थलगत अनुगमनले पनि यो सुधार गृहको अवस्था सुधार नभएको बताएको हो । उक्त समूहले यही साउन २६ गते स्थलगत अनुगमन गरी जिल्ला अदालत, जिल्ला प्रशासन कार्यालयका प्रमुख जिल्ला अधिकारी भरतमणि पाण्डे, बालसुधार गृहमा रहेका बालक, सुधार गृहका बालसंरक्षण अधिकारीलगायत सरोकारवाला निकायसँग भेटघाट गरी सुधार गृहको वास्तविक अवस्थाका बारेमा जानकारी गराएको थियो । क्षमताभन्दा बढी बालक एकै ठाउँमा बस्नु पर्दा शिक्षा र स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकारबाट बञ्चित हुनाका साथै बालकहरुको बसाइँ निकै कष्ठकर रहेको एडभोकेसी फोरमका वरिष्ठ प्रदेश संयोजक बसन्त गौतमले बताए । सोही संस्थाका लुम्बिनी संयोजक इन्दिरा आचार्यका अनुसार ५० जना क्षमता भएको गृहमा लुम्बिनी र गण्डकी प्रदेशका ११ जिल्लाका ७६ बालकलाई राखिएकाले एउटै भवनका साघुँरा कोठामा बालकहरु कोचिएर बस्न बाध्य छन् । सुधार गृहको एउटै कोठामा १७/१८ जनासम्म रहेका बालकहरू ११ देखि २२ वर्ष उमेर समूहका छन् । सुधार गृहमा लागुऔषधका चार, कर्तव्य ज्यान मुद्दाका पाँच, जबर्जस्ती करणी उद्योगका ४१, चोरीका तीन, डाँकाका चार, ज्यान मार्ने उद्योगका तीन, सवारी ज्यान मुद्दाका छ, नकवजनी चोरीका तीन, अप्रकाकृतिक मैथुनका एक, अपहरण तथा शरीर बन्धकका एक, अपहरण तथा जबर्जस्ती करणीका एक र कर्तव्य ज्यान तथा डाँकासम्बन्धी मुद्दाका दुई बालक रहेको अधिवक्ता आचार्यले जानकारी दिए । 'सीमित भौतिक संरचनामा सञ्चालन गरिएकाले सुधार गृहको भवन परिसरमा पनि प्रर्याप्त खुल्ला स्थानको अभावमा थुनुवा कक्षका बालक भुइँमै बसेका छन्', अधिवक्ता आचार्यले भने । खेलकुद र मनोरञ्जनका क्रियाकलाप गर्नबाट पनि वञ्चित बालकहरु सीमित संख्याको शौचालयमा पालो पर्खनुपर्ने अवस्था छ । सुधार गृहमा विद्यालय, शिक्षक र अध्यापनको व्यवस्था समेत छैन । पुस्तकालयको समेत राम्रो व्यवस्था नहुँदा बालकहरु पढ्न पाउने अधिकारबाट पनि बन्चित भएका छन् । सुधार गृहमा नियमित स्वास्थ्य जाँचको व्यवस्था नहुँदा बालकहरु बिरामी भइरहने गरेको पाइएको सार्वजनिक सरोकार कानुन व्यवसायी समुहका सचिव अधिवक्ता विकास आचार्यको भनाइ थियो । नियमित उपचारको अभावका साथै बन्द कोठामा बसिरहेका बालकहरुमा खुट्टा कुँजिने, ठाँडो गरेर उभिन नसक्नेजस्ता समस्या देखिएका छन् । पछिल्लो समयसुधार गृहका बालकहरु आँखा पाक्ने र छाला सम्बन्धी रोगबाट पीडित छन् । यस्तै सिपमुलक तालिम, आचरण सुधार र पुर्नस्थापनाका लागि कुनै कार्यक्रम भएका छैनन् । बन्द कोठामा लामो समयसम्म बस्नुपर्दा बालकमा मानसिक समस्या देखिएको छ । सुधार गृहमा अभिभावकत्वको अनुभूति गर्न नपाएकाले बालकमा यस्तो समस्या देखिएको सार्वजनिक सरोकार कानुन व्यवसायी समूह नेपालगञ्जका सहसंयोजक लोकबहादुर शाहको भनाइ थियो । 'नाम मात्रै बालसुधार गृह भएको र कारागारभन्दा पनि अझै अव्यवस्थित देखियो', यस्तो भद्रगोल अवस्थामा सुधार गृह सञ्चालन गर्नुभन्दा बरु बन्द गरेर बालकहरुलाई अन्यत्र सार्नुपर्नेमा सार्वजनिक सरोकार कानुन व्यवसायी समूहका संयोजक सुनिल कुमार श्रेष्ठले जोड दिए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

आँखा पाक्ने रोगका लक्षण

- आँखा रातो हुने र चिलाउने
- आँखाबाट आँसु बगिरहने, कचेरा/चिप्रा लाग्ने
- आँखाको ढकनी रातो हुने, सुन्निने
- आँखा बिझाउने/दुख्ने
- घाममा वा उज्यालोमा हेर्न गाऱ्हो हुने

यस्ता लक्षण आँखा पाक्ने रोगका हुन सक्छन्। यस्ता समस्या देखिए तत्काल चिकित्सकसँग परामर्श लिऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

बैंकहरूले सार्वजनिक गरे नयाँ ब्याजदर

पाल्पा, साउन ३२/वाणिज्य बैंकहरुले नयाँ ब्याजदर सार्वजनिक गरेका छन् । उनीहरुले भदौ महिनाको लागि नयाँ ब्याजदर सार्वजनिक गरेका हुन् । अधिकांश बैंकको ब्याजदर साउनको तुलनामा बढेको छ भने केहीको घटेको छ । केही बैंकले भने साउनकै ब्याजदरलाई निरन्तरता दिएका छन् ।

भदौका लागि व्यक्तिगत मुद्दतीमा कुनै पनि बैंकको ब्याजदर १०.८९६ प्रतिशतभन्दा बढी छैन । व्यक्तिगत मुद्दतीमा भन्दा रेमिट्यान्स मुद्दती खातामा अधिकतम १ प्रतिशत बिन्दु बढी ब्याज दिन सक्ने प्रावधान अनुसार त्यस्तो खातामा अधिकतम ११.८९६ प्रतिशतसम्म ब्याजदर बैंकहरुले प्रदान गर्नेछन् । त्यस्तै संस्थागत मुद्दतीमा व्यक्तिगतभन्दा २ प्रतिशत बिन्दु कम दिनुपर्ने व्यवस्थाअनुसार संस्थागत मुद्दतीमा अधिकतम ८.८९६ प्रतिशतसम्म बैंकहरुले ब्याजदर प्रदान गर्नेछन् । कृषि विकास, नेपाल, सानिमा, कुमारी, ग्लोबल आईएमई, एनआईसी एसिया र सिटिजन्स बैंकले व्यक्तिगत मुद्दतीमा सबैभन्दा धेरै अधिकतम १०.८९६ प्रतिशतसम्मको ब्याजदर प्रकाशन गरेका छन् । ३ महिनाभन्दा बढी अवधिको लागि यी बैंकले अधिकतम १०.८९६ प्रतिशतसम्म ब्याजदर दिनेछन् । एभरेस्ट र प्रभु बैंकले व्यक्तिगत मुद्दतीमा अधिकतम १० प्रतिशत ब्याजदर दिनेगरी सूचना सार्वजनिक गरेका छन् । राष्ट्रिय वाणिज्य, माछापुच्छ्रे, सिद्धार्थ, हिमालयन, एसबीआई, नेपाल इन्भेस्टमेन्ट मेगा र एनएमबी बैंकले व्यक्तिगत मुद्दतीमा अधिकतम ९.९९ प्रतिशतसम्म ब्याजदर दिनेछन् । लक्ष्मी सनराइजले १०.४० तथा नबिलले (अवधि २ वर्षमाथि) १०.४९ प्रतिशतसम्म यस्तो ब्याजदर दिनेछन् । स्टान्डर्ड चार्टडको ब्याजदर भने सबैभन्दा कम ८.९२ (अवधि १ वर्षमाथि) यस्तो ब्याजदर सार्वजनिक गरेको छ ।

अघिल्लो महिनाको तुलनामा अधिकतम १० प्रतिशत मात्रै ब्याजदर घटाउन वा बढाउन पाउने व्यवस्था छ । सोहीअनुसार वाणिज्य बैंकहरुले भदौका लागि नयाँ ब्याजदर निर्धारण गरेको हुन् । उनीहरुले लामो समयदेखि भद्र सहमतिका नाममा गर्दै आएको 'ब्याजदर कार्टेलिङ'को अन्त्य गरेसँगै साउनदेखि बैंकहरुले फरक-फरक ब्याजदर निर्धारण गर्दै आएका छन् ।

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२
नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

संघीयताप्रति वितृष्णा

पछिल्लो समय राजनीतिक दल र सरकारका गतिविधिबाट जनता आजित भएका छन् । न सरकार जनताप्रति संवेदनशिल बनेको छ त नत राजनीतिक दलहरु नै । आ–आफ्ना स्वार्थका लागि उनीहरु एक आपसमा लडिरहेका छन् । जसको मारमा आम नागरिक पर्ने गरेका छन् । अहिले त एमालेले दुवै संसद् अवरोध गर्दै आएको छ । सुन तस्करीको छानबिन गर्न उच्चस्तरीय समिति गठन गर्नैपर्ने अडान राख्दै एमालेले साउन १० यता प्रतिनिधिसभा चल्न दिएको छैन । मुलुकमा आर्थिक मन्दीले आमनागरिक प्रताडित भइरहेका छन् । त्यति मात्र होइन, लम्पी स्किन र डेंगी जस्ता महामारीका कारण जनता समस्यामा छन् । यस्तो अवस्थामा सार्वभौम संसद्को प्रमुख प्रतिपक्षीले भने सदन्लाई बन्धक बनाएको छ । ललिता निवास काण्ड, नक्कली भुटानी शरणार्थी काण्ड केही समय चर्कियो । अब आएर क्विन्टल सुन काण्ड चर्किरहेको छ । यी तीनवटै काण्डले राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय ध्यानाकर्षण गरिरहेका बेला कुनै न कुनै बहानामा संसद् अवरुद्ध भइरहेको छ । जसले गर्दा मुखरित भएका काण्डहरू विस्तारै सेलाउँदै गएका पनि छन् ।

यता प्रतिनिधि सभा र राष्ट्रिय सभा अवरुद्ध हुने, उता विधेयकहरूको चाङ संसदमा लाग्ने, त्यसमाथि कुनै छलफल नै नहुने तर, तलब र भत्ता भने खाइरहने । यस्तो हर्कतबाट जनता आजित मात्र भएका छैनन् संघीयताप्रति नै उनीहरुमा वितृष्णा पैदा भएको छ । संसदमा हाजिर गरेर टाप ठोक्ने, छलफलमा भाग नलिने, जनताले भोगेका पीडा, मर्काबारे नबोल्ने अनि भत्ताचाहिं लिइरहने, कस्तो विडम्वना हो ? सांसदलाई नागरिकका करबाट तलब भत्ता मात्र खुवाउने, भ्रमण गराउने, विदेश शयर गर्न जाने मात्र हो भने संसदीय व्यवस्थाकै औचित्यमाथि प्रश्न उठ्छ । तलब, भत्ता, सुविधा लिइसकेपछि अलिकति मुलुक र जनताका लागि पनि गर्नुपर्छ भन्ने नसोच्नु दुखद् हो । साँच्चै भन्ने हो भने अहिले जनतामा देखिएको निराशा र वितृष्णाले यो संघीयता नै रहने नरहने के हो यसै भन्न सकिने अवस्था छैन । जनतामा यति धेरै असन्तुष्टि सायदै आएका थिएनन् होला जुन अहिले देखिइरहेको छ । यस्तो छचल्किदो असन्तुष्टिलाई सम्बोधन गर्न दल र सरकार जनताप्रति उत्तरदायी र जवाफदेही बन्नै पर्छ । अन्यथा संघीयता जोगाउन निकै मुस्किल हुनेछ ।

Opinion @ Social Network

सम्झना आउँछ त यादलाई के दोष
निन्द्रा पर्दैन त रातलाई के दोष ।
(शिव कार्कीको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Shiva.Karki)

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

नवजनचेतना दैनिकको 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

अस्थिरतासँगै बरालिएको जनमत

राजेन्द्र किराती

आम मनोविज्ञान र भाष्य निर्माण हुने भनेको विचारले नै हो । विचारद्वारा निर्देशित अवधारणाहरू उत्पादनमूलक, टिकाउ र भरपर्दो हुने गर्छ । अर्थात् सिद्धान्तद्वारा प्रशिक्षित मनोविज्ञानहरू ठुलै हावाहुरीमा पनि डगमगाउँदैन । भाष्यहरू त्यत्तिकै मेटाउँदैन । त्याग, तपस्या र बलिदान त्यतिकै मर्दैन । विचारद्वारा निर्देशित जनमत सतिसालझैँ उभिइरहन्छ सितिमिति ढल्दैन । निश्चित लक्ष्य प्राप्ति नभएसम्म दशकौँ मात्र होइन, सयौँ वर्षसम्म लक्ष्यमा अविचल लागिरहन्छ । जुन समाजमा सिद्धान्त र विचारले नेतृत्व गरिरहेको छ, त्यहाँ जनमत पनि परिपक्व हुन्छ, तर राजनीतिक दृष्टिकोणको लगामविनाको जनमतले छिनछिनमा दिशा र रूपरङ्ग बदलिरहन्छ । यही संवेदनशीलताकै कारण भड्किने र बरालिने काम भइरहन्छ । भड्किएको जनमतको अन्तर्यमा दीर्घकालिक चरित्रको कल्पना गर्न सकिन्न । संकटको सामना गर्ने क्षमता पनि हुँदैन ।

पछिल्लो समय नेपाली राष्ट्रिय राजनीति अकल्पनीय रूपमा गिजोलिएको छ । यो आत्मकेन्द्रित स्वार्थै स्वार्थको चक्रव्यूहमा घुमिरहेको छ । परिणामतः यसले राजनीतिक मूल्य–मान्यता र यसप्रतिको इमान–जमान, प्रतिष्ठा र विश्वास गुमाउँदै गएको देखिन्छ । आस्था र भरोसा ढल्दै गएका छन् । राजनीतिक कमान्ड, नेतृत्व र पथ प्रदर्शन सबै भद्रगोल बन्दै गइरहेको छ । अर्थात् राजनीति भनेको सिङ्गो समाजको नेतृत्व गर्ने मूल आयाम हो, जुन विकृत र विसङ्गत बन्दै गइरहेको छ । यो हामी नेपालीका लागि दुःखद विडम्बनाको कुरा हो । वस्तुतः यसले सहीलाई सही र गलतलाई गलत भन्ने वस्तुवादी संस्कृति मेटाउँदै गएको छ । स्वार्थकै आधारमा मात्र सही र गलत विन्यास हुन थालेको छ । सकारात्मक सोच हराउँदै गएको छ भने नकारात्मकताद्वारा समाज निर्देशित भइरहेको छ । आलोचनात्मक दृष्टिकोण लगभग शून्यको स्थितिमा रहेको छ । एकले अर्कोलाई निरपेक्ष निषेध र निरपेक्ष समर्थन गर्ने क्रम बढिरहेको छ । स्वार्थ मिलेमा गलत पनि सही र स्वार्थ बाझेमा सही पनि गलत भन्ने प्रवृत्ति मौलाइरहेको छ । यसले आफू मात्र सही अरू सबै गलत भन्ने भाष्य निर्माण भइरहेको छ । अन्ततः यस्तो रबैयाले सही र गलत उस्तै हुने खतरा बढिरहेको छ । उत्थान पतन, समर्थन विरोध र लोकप्रिय अलोकप्रियको पारो क्षण–क्षणमा घटबढ भइरहेको छ । आखिर यस्तो किन भइरहेको छ ? यस सन्दर्भमा यहाँ चर्चा गरिएको छ ।

सिद्धान्तहीन अस्थिर राजनीति

सार्वभौमतः खास मानव समाजलाई दिशानिर्देश गर्दै नेतृत्वदायी भूमिका निभाउने विज्ञान नै राजनीति हो । राजनीति भनेको निश्चित विचार, सिद्धान्त र दृष्टिकोणद्वारा निर्देशित हुन्छ । यसको निश्चित लक्ष्य वा गन्तव्य हुन्छ, जुन प्राप्तिका लागि निश्चित राजनीतिक प्रक्रिया अपनाउने गरिन्छ । यो संगठित र योजनाबद्ध मात्र हुँदैन । यसको आ–आफ्नै सिद्धान्त, दृष्टिकोण, विचार र कार्यदिशा, हुने गर्दछ । मानव समाज कस्तो बनाउने भनेर सपाट मार्गचित्र कोरिएको हुन्छ । त्यसलाई प्राप्तिका लागि आन्दोलनको स्पष्ट कार्यक्रम र कार्ययोजना तय गरिन्छ । संघर्ष, आन्दोलन र चुनाव आन्दोलनको प्रकृतिजस्तो भए पनि स्पष्ट खाका बोकेर संगठित रूपमा जनतामा जाने भन्ने हुन्छ ।

हाम्रो राजनीतिलाई सिद्धान्त र दृष्टिकोणले नेतृत्व गरिरहेको छैन । सिद्धान्त र विचारलाई बेकार भन्न थालिएको छ । यो दुःखद कुरा हो । यहाँ कसको विचार सही र कसको गलत भनेर विश्लेषण गरिँदैन । कुन पार्टीको राजनीतिक दृष्टिकोण, कार्यदिशा र कार्यक्रम के हो भनेर जिज्ञासा राख्नुको औचित्य समाप्त हुँदै गएको छ । पार्टीको विधान र राजनीतिक दस्तावेजहरू अध्ययन गरेर धारणा बनाउने गरिँदैन । सार हेरेर प्रतिक्रिया दिनुभन्दा पनि रूपवादी सौन्दर्यमा छचल्किएर अभिमतहरू निर्माण गर्ने क्रम बढिरहेको छ । परिणामतः अहिलेको उपभोगवादी युगमा राजनीतिक दस्तावेज होइन, टिकटक, युट्युब र फेसबुक लाइभहरूमा बहकिएका भावना हेरेर समर्थन र विरोधको लक्ष्मणरेखा कोर्न थालिएको छ । पाँच सेकेन्डको टिकटक नै सबैथोक भएको छ । चोटिलो, घोचिलो र स्वादिलो भनाइ वरिपरि भावना केन्द्रीकरण हुन थालेको छ । तब सिद्धान्त र दृष्टिकोणविनाको राजनीति अस्थिर, अस्थायी र इमोसनल हुने गर्छ । आज हामी यसैको नियति भोगिरहेका छौं ।

बरालिएको जनमत

वस्तुतः सबै जनमत सही नै हुन्छ भन्ने हुँदैन, तर गतिशील समाजले जहिले पनि सकारात्मक वा अग्रगामी जनमतको अपेक्षा राख्छ । यसरी जनमतको सही र गलतपनाको निर्धारक भनेको सिद्धान्त र दृष्टिकोण नै हो । आम मनोविज्ञान र भाष्य निर्माण हुने भनेको विचारले नै हो । विचारद्वारा निर्देशित अवधारणाहरू उत्पादनमूलक, टिकाउ र भरपर्दो हुने गर्छ । अर्थात् सिद्धान्तद्वारा प्रशिक्षित मनोविज्ञानहरू ठुलै हावाहुरीमा पनि डगमगाउँदैन । भाष्यहरू त्यत्तिकै मेटाउँदैन । त्याग, तपस्या र बलिदान त्यतिकै मर्दैन ।

विचारद्वारा निर्देशित जनमत सतिसालझैँ उभिइरहन्छ सितिमिति ढल्दैन । निश्चित लक्ष्य प्राप्ति नभएसम्म दशकौँ मात्र होइन, सयौँ वर्षसम्म लक्ष्यमा अविचल लागिरहन्छ । जुन समाजमा सिद्धान्त र विचारले नेतृत्व गरिरहेको छ, त्यहाँ जनमत पनि परिपक्व हुन्छ, तर राजनीतिक दृष्टिकोणको लगामविनाको जनमतले छिनछिनमा दिशा र रूपरङ्ग बदलिरहन्छ । यही संवेदनशीलताकै कारण भड्किने र बरालिने काम भइरहन्छ । भड्किएको जनमतको अन्तर्यमा दीर्घकालिक चरित्रको कल्पना गर्न सकिन्न । संकटको सामना गर्ने क्षमता पनि हुँदैन । त्यसैले आज नेपाली राजनीतिमा सिद्धान्त र दृष्टिकोण असाध्यै रक्षात्मक रहेको छ । तब जनमतहरू वैचारिक राजनीतिक लगामद्वारा निर्देशित छैन । यहाँ सिद्धान्त अध्ययन गरेर, दस्तावेज पढेर, इतिहास हेरेर, कार्यक्रम बुझेर अनि उद्देश्य मिलेर जनमत बन्दैन । यहाँ त स्वार्थगत रणनीतिमा सामाजिक सञ्जालमार्फत भाइरल बनाइएका 'भिडियो क्लिप्स'को नसा र स्वादमा धारणा बन्ने गर्छ । सेकेन्डको दृश्यले रातारात जनमत बन्ने गर्छ भने सेकेन्डकै दृश्यले जनमत बिग्रने गर्छ । सुत्दाको जनमत बिहान उठ्दा अर्कैको काखमा गइसकेको हुन्छ । यस्तो बहकिएको र बरालिएको जनमतले कसैलाई पनि धेरै टाढा वा लक्ष्यसम्म साथ दिन सक्दैन । अर्थात् नियमतः जति सहज ढंगले जनमत वा समर्थन प्राप्त भएको छ, खस्कने खतरा पनि त्यति नै रहन्छ । अर्थात् बरालिएको जनमतले संकटमा साथ दिन सक्दैन । यो जनमत सम्बन्धी द्वन्द्वात्मकता हो ।

महाअस्थिरतातिरको यात्रा

मूलतः पछिल्लो नेपाली जनमतमा राजनीतिक चरित्र शून्य प्रायः देखिन्छ । आजकलको जनमतमा राजनीति, विचार, एजेन्डा, कार्यदिशा, कार्ययोजना र कार्यक्रमजस्ता आयाम निर्णायक हुँदैन । यो केवल सामाजिक सञ्जालजन्य रणनीतिक स्वार्थमा भाइरल बनाइएको स्वादिलो भिडियोमा आधारित छ । यस्तो जनमतले राजनीति, विचार, एजेन्डा र कार्यदिशा केही पनि चिन्दैन अनि बुझ्दैन । बुझ्ने इच्छाशक्ति पनि राख्दैन । यो मिडिया स्टन्टबाजी, प्रचार र हल्ला–खल्लाको पछि मात्र दौडिएको हुन्छ । यसले अवसरवादी स्वार्थका लागि पूर्वी र पश्चिमी वायुजस्तो दिशा परिवर्तन गरिरहन्छ । यसरी विचार, राजनीति, एजेन्डा, कार्यदिशा र कार्यक्रमविनाको जनमत भनेको खहरेको बाढी जस्तो मात्र हो । यो डाँडापाखा गडगडाएर आउँछ जान्छ, तर नदी शान्त भएर सुसाउँदै बगिरहन्छ अनि त ढिलो चाँडो गन्तव्यमा पुगेरै छाड्छ । राजनीतिक विचारबाट प्रशिक्षित आम कार्यकर्ता भनेको खहरेजस्तो बरालिएको हुँदैन । राजनीतिक गन्तव्यमा आउने अप्ठेरो र असहजता बुझेका हुन्छन् ।

आजको जनमत भनेको उपभोगवादद्वारा निर्देशित छ । यस्तो जनमत कतिखेर कता बहकिने र बरालिने हो केही भन्न सकिन्न अनि अनुमान गर्न सकिन्न । जता मन लाग्छ, त्यतै बहकिने र बरालिने उनीहरूको नागरिक अधिकारको कुरा हो । यस्तो जनमतले हामी र हाम्रो मुलुकलाई भने महाअस्थिरता, महाभद्रगोल र महाअनिर्णयको चक्रव्यूहमा फसाउने छ ।

निष्कर्ष

त्यसैले निश्चित राजनीतिक विचार र दृष्टिकोणबाट बनेको जनमत खस्किनु गम्भीर कुरा हो । किनभने यस्तो जनमत रातारात बनेको हुँदैन, लगानी धेरै गरिएको हुन्छ । भावना र स्वार्थमा बरालिएको जनमत क्षण क्षणमा संघटन र विघटन हुने गर्दछ, जुन बढ्नु र घट्नुले खासै औचित्य राख्दैन । यस्तो जनमतलाई बढाउन धेरै लगानी र हैरानी परेसानी गर्नुपर्दैन, साथै घटाउन पनि कुनै आइतबार पर्खनुपर्दैन । यो सजिलै आउँछ र सजिलै जान्छ पनि । यसरी टिकटक भिडियोको भावनामा बग्ने जनमतको दीर्घकालीन भर पर्नु गलत हुन्छ । कसैले यस्तो बहकिएको र बरालिएको जनमतको क्षणिक साथबाट सारा संसार जित्ने महत्त्वाकाङ्क्षा बोकेको छ भने त्यो उसको वस्तुवादी नभएर केवल बनिबनाउ चाहना र मनगढन्ते सपना मात्र हुन्छ, साथै दम्भ–घमण्ड गर्ने बहाना मात्र बन्नेछ । तसर्थ सामाजिक सञ्जालको चोटिलो, घोचिलो र स्वादिलो भावनामा बहकिएको र बरालिएको जनमतले नेपाली समाजको अग्रगामी निकास पहिल्याउन सक्दैन । यस्तो खहरे जनमतले कुनै अमूक पार्टी, समुदाय र नेतालाई क्षणिक लाभको पदसँगै प्रतिष्ठा, पावर र पैसा आर्जन होला । मान–मर्यादा र इज्जत–सम्मान पनि देला । मिडिया स्टन्टबाजी, हल्ला–खल्ला र हाउभाउ पनि मनग्गे होला । सस्तो लोकप्रियताको शिखर पनि चढाउला । हिरो बनाएर जयजयकार पनि गर्ला, तर नेपाली राजनीतिमा व्याप्त तमाम खाले समस्याको वस्तुवादी समाधान भने हुँदैन । आज राम बहादुरलाई खोज्ने जनमतले भोलि बमबहादुरलाई खोज्ने छ अनि पर्सि राम र बम कसलाई रोज्ने आफैँ दोधारमा पर्नेछ । यस्तो गलत रबैयाले पुस्तौँसम्म पिरोल्ने छ । तब बहकिएको र बरालिएको जनमतको आडमा धेरै हौसिने मात्तिने र पात्तिने नगरौँ । बरु वैचारिक राजनीतिक जनमतलाई बटुलबाटुल पारौँ । यसैमा स्थिर र परिपक्व राजनीति अडाउन सकिन्छ ।

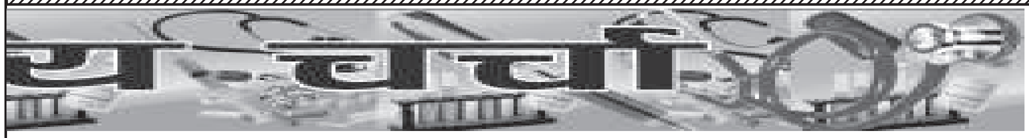
–रातोपाटी डटकम

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 ०७१–५४४४५०
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 ०८९–५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१–५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१–५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
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 क्लव तानसेन : ०७५–५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ । कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ ।	**तुला** : व्यापार व्यवसायमा रुची बढ्ने देखिन्छ । उपहार पाइने सम्भावना छ ।
वृष : समाजसेवामा मन लाग्नेछ । उपकार गरेर अरुको मन जित्न सकिनेछ ।	**वृश्चिक** : मंगल कार्यको योग छ । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ ।
मिथुन : मनमा चञ्चलता बढ्नेछ, तर साँझमा शुभ समाचार सुन्नमा आउला ।	**धनु** : आय आर्जनका क्षेत्रमा सुधार आउनेछ । बौद्धिकताको विकास हुनेछ ।
कर्कट : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् । मान प्रतिष्ठामा वृद्धि होला ।	**मकर** : अचल सम्पत्ती हात पर्न सक्छ । धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ ।
सिंह : विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । मंगल कार्यको योग छ ।	**कुम्भ** : व्यर्थको यात्रामा जान बाध्य भइएला । मन खिन्न हुने स्थिति आउनेछ ।
कन्या : कार्यमा सफलता मिल्नेछ । जोश जाँगर र हिम्मत पनि बढ्ला ।	**मीन** : रोजगारको अवसर मिलनेछ । महिला वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ ।



महिलामा थाइराइड भए सन्तान जन्माउन सक्दैनन् ?

निःसन्तानपनको एक कारण थाइराइड पनि हो । तर यसो भन्दैमा थाइराइड भएका महिलामा गर्भ बस्दैन वा सन्तान जन्माउनै सक्दैनन् भन्ने होइन । थाइराइड भएमा जीवनभर निःसन्तान हुन्छ भन्ने धारणा पनि समाजमा देखिन्छ । थाइराइड भएमा गर्भमा बच्चा बस्न केही हदसम्म गाह्रो हुन सक्छ । यद्यपि समयमा उपचार गरेमा निको हुन्छ । बच्चा जन्माउन सकिन्छ । त्यसैले यदि कसैलाई थाइराइड भने समयमा उपचार गर्नुपर्छ । थाइराइड दुई प्रकारको हुन्छ हाइपो र हाइपर । शरीरमा आवश्यकभन्दा बढी उत्पादन भएमा हाइपर थाइरोइडिजम र कम हार्मोन उत्पादन हुनुलाई हाइपो थाइरोइडिजम भनिन्छ ।

थाइराइड भएका महिलाले कस्तो अवस्थामा सन्तान जन्माउन सक्दैनन् ?

थाइराइड बढी वा कम भएमा महिलाको महिनावारी गडबडी हुने, प्रजनन् क्षमता घट्ने वा कमजोर हुने र गर्भाशयमा अण्डा उत्पादन कम हुन्छ । यसले गर्भमा बच्चा बस्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले थाइराइड भएको शंका लागेमा जाँच गराई उपचार गर्नुपर्छ । समयमा उपचार नभएमा अवस्थामा गर्भ नरहने वा गर्भ रहे पनि गर्भ तुहिने जोखिम बढी हुन्छ ।

थाइराइड भएपनि गर्भ बस्न सक्छ तर थाइराइड भएका बेलामा गर्भ रहेर जन्मेको बच्चामा विभिन्न समस्या हुन सक्छ । बच्चाको मुटुको धड्कन नदेखिने वा नबढ्ने, बच्चाको पूर्ण मानसिक र शारीरिक विकास नहुने, बच्चामा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या हुने, जन्मनुअगावै मृत्यु हुने वा मृत बच्चा जन्मिने, बच्चाको अंगको विकास नभई अपांगता भएका बच्चा जन्मिने, समय अगावै बच्चा जन्मिने जोखिम हुन्छ ।

थाइराइड भएको अवस्थामा गर्भ रह्यो भने के गर्ने ?

यदि हाइपो थाइरोडिजम भएको अवस्थामा गर्भ रहेमा चिकित्सकलाई जाँच गराई त्यसको निगरानीमा औषधि खानुपर्छ । त्यस्तै यदि हाइपर थाइरोडिजम पहिल्यै छ भने चिकित्सकलाई जाँच गराएर औषधि परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ । किनकि हाइपर थाइराइडको औषधिले बच्चालाई अपांगता गराउन सक्छ । त्यसैले हाइपर थाइराइडिजम भएका बिरामीले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र 'बेबी प्लानिङ' गर्नुपर्छ । थाइराइड भएपनि नभए पनि बच्चा जन्माउने योजना बनाउनुअघि थाइराइडको जाँच अनिवार्य गर्नुपर्छ । त्यस्तै गर्भ रहेको तीन-तीन महिनामा पनि थाइराइडको चेकअप नियमित गराउनुपर्छ । किनकि गर्भ रहेपछि पनि थाइराइड हुने सम्भावना हुन्छ ।

कुन थाइराइडको जोखिम बढी ?

दुवै प्रकारको थाइराइडमा बच्चा नबस्ने जोखिम उत्तिकै हुन्छ । तर हाइपरभन्दा हाइपो थाइरोडिजममा हार्मोनको कमी हुने भएकाले बच्चा नबस्ने समस्या अझ बढी हुन्छ । हाइपरमा पनि गर्भ बस्न केही हदसम्म गाह्रो हुन्छ, यदि गर्भ बसिहाले पनि तुहिने जोखिम बढी हुन्छ ।

गर्भावस्थामा थाइराइड भएका महिलाले बच्चा जन्माउँदा कस्तो जोखिम हुन्छ ?

यसबेला गर्भ तुहिने, प्रजनन् क्षमता कमजोर हुने जोखिम हुन्छ । साथै बच्चा समयअगावै जन्मिएर आमालाई अत्यधिक रक्तश्राव हुने र उच्च रक्तचापको जोखिम हुन्छ । यस्तो भएमा प्रसवोत्तर रक्तस्राव (पीपीएच) र प्रिक्लाम्पसिया गर्भावस्थामा हुने जटिल समस्या हुन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ ।

गर्भ रहेपछि थाइराइड भए के गर्ने ?

सुरुमा त कुन थाइराइड भएको हो भनेर थाहा पाउन जाँच गराउनुपर्छ । यदि हाइपो थाइरोडिजम भएमा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधिको सेवन गर्न सकिन्छ भने हाइपर थाइरोडिजम भएमा त्यसको कारण छुट्याएर मात्र औषधिको प्रयोग गर्न गर्नुपर्ने हुन्छ । किनकि यसको धेरै कारण हुन्छन् ।

त्यसैले यसबेला जथाभावी औषधिको सेवन गर्नु हुँदैन । चिकित्सकको सल्लाह अनुसार निगरानी रहेर औषधि सेवन गर्नुपर्छ । गर्भावस्थामा हार्मोनको आवश्यकता बढी हुन सक्छ, त्यसैले औषधिको डोज मिलाएर खानुपर्ने हुन्छ । पहिलो त थाइराइड हुँदैमा जीवनभर निःसन्तान हुन्छ भन्ने छैन । यसको परीक्षण गरेर औषधि सेवन गरेर निको पार्न सकिन्छ । यदि थाइराइडको समस्या छ भने नियमित औषधि सेवन गरेर स्वस्थ बच्चा जन्माउन सकिन्छ । थाइराइडमा औषधि सेवन गर्नुबाहेक अन्य कुनै उपाय छैन ।

-अनलाइन खबर डटकम

कपाल फुलेको भए के गर्ने ? अपनाउनुहोस् यी उपाय

१.अमला : कपाल फुल्ने समस्याको उपचारका लागि अमला एक उत्तम उपाय हो । नरिवलको तेलमा सुकेको अमलाका केही टुक्रा मिसाएर उमाल्नुस् । र तेल चिसिएपछि त्यसलाई आफ्नो कपाल र टाउको लगाउनुस् ।

तेलले मालिस गर्नुस्, र कपाल धुनुभन्दा पहिला एक घण्टा अथवा रातभरी छोडिदिनुस् । यो प्रक्रियामा हप्तामा एक पटक वा दुईपटकसम्म गर्नुस् ।

२ कागती : कागतीको रस मिसाएर नरिवलको तेलले आफ्नो कपाल र टाउकोमा मालिस गर्नुस् । टाउको तेल लगाएको करिब एक घण्टापछि आफ्नो कपाललाई धुनुस् । नरिवलको तेलले फुलेको कपाल रोक्न मद्दत गर्छ ।

३ प्याजको रस : प्याजको रस पनि कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा दिने महत्वपूर्ण बस्तु हो । कपाल झर्न, र तालुखुइले हुनबाट रोक्न मद्दत गर्छ । प्याज र कागतीको रस मिलाउनुस् । आफ्नो कपाल र टाउकोमा मालिस गर्नुस् । ३० मिनेटपछि धुनुस् । प्याजको रस चिसो हुन्छ त्यसकारण यसको प्रयोग गर्मी मौसममा गर्दा ठिक हुन्छ ।

४ भृंगराज : लौकाको तेल अथवा भृंगराज (एक प्रकारको जडीबुटी)को तेल सेतो कपालको उपचारका अर्को उत्तम उपाय हो ।

५ तिलको तेल : तिलको तेल कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा दिने सबैभन्दा प्रभावकारी उपचार हो । हरेक दिन एक चम्चा कालो तिलको बिउलाई कम्पतिमा पनि तीन महिनासम्म सेवन गर्नुस् । आफ्नो कपालमा तिलको तेलले मालिस गर्नुस् ।

६ बदामको तेल : बदामको तेल, कागतीको रस र अमलाको रसलाई बराबर मात्रामा मिलाउनुस् । कपाल फुल्ने तथा सेता रौ भएकाहरुको समस्याको उपचार गर्नका लागि यो मिश्रण तेलले आफ्नो कपाललाई मालिस गर्नुस् यसले तपाईको कपाल विस्तारै विस्तारै कालो चमकदार हुनेछ ।

७ लौकाको रस : जैतुनको तेल वा तिलको तेल मिसाएर आफ्नो टाउको र कपालमा मालिस गर्नुस् । चौलाई (एक प्रकारको हरियो सब्जी) को ताजा रसले कपालको प्राकृतिक रंग बनाउने, कपाल झर्न रोक्ने र कपाल फुल्न रोक्नेमा मद्दत गर्छ ।

-बाह्रखरी डटकम

धेरै समय बसेरै बिताउनेलाई कति व्यायाम चाहिन्छ ?

घण्टौ घण्टासम्म एकै ठाउँ बसेर बिताउनेहरूले शरीरमा नजानिँदो किसिमले धेरै स्वास्थ्यजन्य समस्या उत्पन्न गरिरहेका हुन्छन् । यस्तोमा दैनिक कम्तीमा ११ मिनेट व्यायाम गर्ने वा ३५ मिनेट फटाफट हिँड्ने हो भने त्यस्ता समस्याबाट मुक्ति पाइने अध्ययनले देखाएको छ । पछिल्लो समय गरिएको एउटा उपयोगी अध्ययनले सक्रिय र निष्क्रिय दुवैथरी जीवनशैली अपनाएकाहरूको आनीबानीकै हिसाबले जीवन कति लामो वा छोटो भन्ने तय पनि गर्छ भनेर पत्ता लागेको छ ।

अध्ययनमा दसौं हजार मानिसका विवरण संकलन गरी उनीहरूका दैनिकी विश्लेषण गरिएको थियो । त्यसमा असाध्यै कम हलचल गर्ने मानिसहरू युवावस्थामै मृत्युको शिकार हुने उच्च जोखिममा रहेको देखिएको थियो । तर, त्यस्ता मानिस पनि अब जुरुक्क उठेर हिँड्न थाल्ने हो भने त्यस्तो खतरा पुनः घटाउँदै लैजाने रहेछन् । त्यसनिम्ति फेरि असाध्यै नै बढ्ता हिँडडुल गर्नुपर्ने पनि होइन । हामीमध्ये धेरैको गतिविधि यतिबेला स्थिर बनेको छ । यसका पनि दुई वटा मुख्य कारण छन् । एक त संसारभर हामी कोरोनासँग जोडिएका सावधानी अपनाउँदा धेरै हिँडडुल बन्द गरेर एकै ठाउँमा आफूलाई खुम्च्याउन बाध्य छौं । अर्को, अहिले संसारभर उत्तरी गोलार्द्धमा चलिरहेको जाडो महिनाले गर्दा मानिसको सक्रियता सुस्त भएको छ । मानिसका चालचलनबारे हालै गरिएका सर्भेहरूमा एक वर्षयता महामारी प्रकोपसँगै धेरैले एक वर्ष अगाडिको तुलनामा आफ्नो सक्रियता घटाएर एकै ठाउँ बसेको बस्यै गर्न थालेको देखिएको छ । यो शारीरिक गतिहिनताले शरीरमा दीर्घकालीन समस्या पैदा गर्नेछ भन्नेमा कुनै शंकै छैन । महामारी बारे अघिल्लोपटक अध्ययन गरेका थुप्रै विज्ञहरूले पनि यसरी बसेको बस्यै गर्ने प्रवृत्ति र मृत्युको आपसी सम्बन्ध केलाएका थिए । त्यो अध्ययनले सक्रियभन्दा सोफासेटमा बसेरै समय काट्ने मानिसहरू चाँडै मृत्युको मुखमा पुग्ने देखाएको थियो । तर, एउटा सक्रिय मानिस पनि खतराबाट मुक्त रहन कति हदसम्म सक्रिय हुनुपर्छ भन्ने चाहिँ अझै खुलिसकेको छैन । मानौं तपाईं दिनको आठ घन्टा कुर्सीमा बसेर कार्यालयको काम गर्नु हुन्छ । तपाई बेलुकीपख आधा घण्टाजति हिँडडुल गर्ने हो भने त्यसले दिनभरमा कुल ३० मिनेट हिँड्नैपर्ने आवश्यकता परिपूर्ति गरिदिन सक्छ । तर, के त्यति मात्रले बाँकी समय बसेरै बिताउनेको शरीरलाई आवश्यक व्यायाम पूरा हुन्छ ? यसबारे पहिले नै गरिएका केही अध्ययनले 'हुँदैन' भनेको थियो । सन् २०१६ मा दस लाख मानिसमा एउटा यस्तै अध्ययन गरिएको थियो । त्यो अध्ययनमा महिला वा पुरुषले दिनमा करिब ६० देखि ७५ मिनेट मात्रै व्यायाम गर्दा बाँकी समय बसेको बस्यै हुँदाका समस्याहरू मेटिने देखाएको थियो । पहिले भएकै जस्तो स्वरूपको उक्त अध्ययनले मान्छेलाई उनीहरू कतिबेर बसे वा हिँडडुल गरे भनेर सोधेको थियो । पछिल्लो समय नौवटा विभिन्न अध्ययनमा समावेश मानिससँग वैज्ञानिकहरूले सोधपुछ गरेका थिए । तीमध्ये ५० हजार महिला र पुरुषले आफ्ना हिँडडुल मात्रा नाप्ने उपकरण प्रयोग गरेको पाइयो । हिजोआज यस्ता उपकरण मोबाइलमै पनि उपलब्ध छन् । यी अध्ययनमा युरोप वा अमेरिकाका अधवैंशे वा बढी उमेरका मानिस समावेश थिए । ती नौवटै अध्ययनका तथ्यांक राखेर हेर्दा बढीजसो मानिस बसेरै, झन्डै दस घन्टा बिताउने भेटिए । त्यस्तै धेरै मानिस विरलै हिँड्ने र एकाध मिनेट व्यायाम गर्नेहरू पाइए । यसरी तथ्यांक संकलन गरिएको झण्डै एक दसकपछि अध्येताहरूले मृत्यु दर्ताको सूची हेरे । मान्छेका सक्रियता अनुसारै उनीहरूलाई तीन भागमा वर्गीकरण गरियो ।

- एकदमै थोरै वा हिँड्दै नहिँड्ने
- दैनिक ११ मिनेट व्यायाम गर्ने तर धेरै समय बसेरै बिताउने
- थोरै बस्ने, धेरै सक्रिय हुने

अन्तिममा नतिजा सोचेजस्तै आयो । जो असाध्यै थोरै मात्र हलचल गर्थे ती कम उमेरमै मृत्युको उच्च जोखिममा रहेछन् । बसेरै दिन काट्नेको उमेर नपुग्दै मृत्यु हुने सम्भावना थोरै बस्ने र धेरै सक्रिय हुनेको तुलनामा २६० प्रतिशत बढी देखियो । यसमा दैनिक ११ मिनेट व्यायाम गर्ने तर धेरै समय बसेरै बिताउनेहरूको भने रोचक नतिजा पाइयो । एकदमै थोरै वा हिँड्दै नहिँड्नेका तुलनामा यी वर्गका मानिसको चाँडै मृत्यु हुने संख्या नगन्य नै थियो । यी सारा अंकगणितीय विवरणलाई निष्कर्षमा पुऱ्याउँदै अध्येताहरूले एउटा यस्तो अनुकूल विन्दु पहिल्याए जसले शारीरिक गतिविधि र दीर्घायुबीच बुझ्न व्यायामको सजिलो मात्रा पेश गर्थ्यो दिनको लगभग ३५ मिनेट फटाफट हिँड्ने वा करिब ११ मिनेट व्यायाम गर्ने । बाँकी जतिसुकै समय मानिसले बसेर बिताए पनि यति व्यायाम गर्ने हो भने उसको आयु वृद्धि गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने देखियो । यति हुँदाहुँदै पनि यो सब अध्ययन केवल पर्यवेक्षकीय आधारमा मात्र सम्पन्न भएको हो । यसैमा भर परेर व्यायाम गर्ने मानिस अल्पायुमा मर्दै मर्दैनन् भन्नु अर्को गल्ती हुनेछ । यो अध्ययनले साबित गरेको चाहिँ मानिसको शारीरिक गतिविधि, बसाइ र मृत्युको कारण आपसमा अन्तर सम्बन्धित छ भन्ने मात्रै हो । 'यो सबको उद्देश्य धेरै समय बसेरै बिताउनुभन्दा जुरुक्क उठेर एकछिन हिँडडुल पनि गरौं भन्ने नै हो,' पछिल्लो अध्ययनका नेतृत्वकर्ता एवं ओस्लोस्थित नर्वेजियन स्कूल अफ स्पोर्ट साइन्सेजका प्राध्यापक उल्फ इयकिलुण्ड भन्छन्, 'एकछिन फटाफट हिँड्नु मध्यमस्तरका हिसाबले सबभन्दा उत्कृष्ट व्यायाम हो ।' दैनिक नछुटाइ ११ मिनेट व्यायाम वा आधा घन्टा फटाफट हिँड्ने समय शरीरलाई दिने हो भने अल्पायुमै निधन हुने सम्भावना कम हुने उनको भनाइ छ ।

-सेतोपाटी डटकम

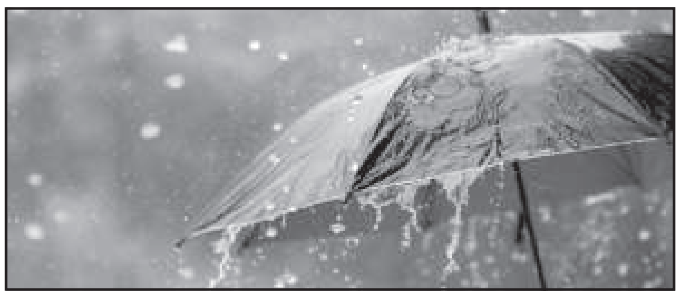
फलफूल सेवनले महिलाहरुको जवानी कायम राख्छ

महिलाले जवानीमा धेरै मात्रामा फलफूल, सब्जी वा शाकाहारी खाना खाएमा उनी बुढि हुँदा पनि स्वस्थ रहने एक अध्ययनले देखाएको छ । अध्ययनले भनेको छ फलफूल, सब्जी वा शाकाहारी खानाले महिलाको स्वास्थ्यमा विशेष प्रभाव राख्दछ तर पुरुषमा भने यसले खासै महत्व राख्दैन । यस विषयलाई लिएर वैज्ञानिकहरु चिन्तित देखिएका छन् ।

अमेरिकाको कोरोनरी आर्टिलरी रिस्क डेभ्लोप्मेन्टको रिसर्चका अनुसार महिलाले युवा अवस्थामा फलफूल, सब्जी अथवा शाकाहारी खाना खाएमा उनीहरुको मुटु २० वर्ष पछि पनि त्यति नै स्वास्थ्य रहने जनाएको छ । महिलाहरुको मुटु तथा नाडीसँग सम्बन्धित रोगहरुबाट पनि बच्न सकिन्छ । तर अचम्म लाग्दो कुराचाहिँ पुरुषमा भने सो अनुरुप फलफूल तथा सब्जी खाएर पनि यस्तो प्रभाव नदेखिएको उक्त सोधको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । १९८० को दशकबाट शुरु गरीएको उक्त अध्ययनमा १८ देखि ३० सम्मका दुई हजार पाँच सय ८ जना युवा तथा युवतीको खान पिनलाई अधार मानेर गरीएको अनसन्धान थियो । दुई तिन दशक पछि जब खान पिनको हिसाबले उनहरुको मुटु परीक्षण गरियो तब थाहा भयो कि मांसाकारी खाने महिलाहरु भन्दा शाकाहारी खाने महिलाहरुमा ज्यादा स्वस्थ रेहेको पाइएको छ । जुन महिलाले २० देखि २५ वर्ष सम्म धेरै फलफूल र तरकारी खाएर अरु महिलाको तुलनामा स्वस्थ्य देखिए । अनुसन्धानकर्ता मिशेल मिडेमाका अनुसार, 'अनुसन्धानले यो पुष्टि गर्छ कि रोगहरुको विकास जीवन भर चल्ने प्रक्रिया हो । यसलाई जवानीमा स्वस्थ खानेकुरा खाएर कम गर्न सकिन्छ । अनुसन्धानलाई हेरेर हामि भन्न सक्छौ हामि कस्तो खानेकुरा खाएर स्वास्थ्य रहन सक्छौ भनेर ।' तर अनुसन्धानमा लिएका ३७ प्रतिशत पुरुषहरमा फलफूल, सब्जी वा शाकाहारी खाना खाए पनि महिला जस्तो सकारात्मक प्रभाग नपरेको उक्त प्रतिवेदनको ठम्याइ छ । अनुसन्धाकर्ता टोलीकी एक सदस्य मिडेमा बताउँछिन्,' ज्यादा डाइट पुरुषहरुका लागि कम रक्षत्मक हुने तथ्य अरु धेरै अध्ययनबाट पनि पुष्टि भइसकेको छ । तर आज सम्म पनि जीव विज्ञानको यो लिला बुझ्न सकिएको छैन की पुरुषहरुमा कमी किन हुन्छ भनेर ?'

-हाम्रा कुरा डटकम

अझै केही दिन वर्षाको सम्भावना



पाल्पा, साउन ३२/अझै केही दिन वर्षाको सम्भावना रहेको छ । मनसुनको न्यूनचापीय रेखा सरदर स्थानभन्दा उत्तरतिर (नेपाल नजिक) अवस्थित रहेकाले केही दिन वर्षाको सम्भावना रहेको जल तथा मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ ।

अहिले कोशी प्रदेशको तराई र मधेस प्रदेश बाहेक अन्य प्रदेशमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रहेको छ । कोशी र गण्डकी प्रदेशका पहाडी भूभाग तथा लुम्बिनी र कर्णाली प्रदेशका एक/दुई स्थानमा हल्का वर्षा भइरहेको छ । यस्तै लुम्बिनी प्रदेशमा मेघगर्जन/चट्याङ्गसहित हल्का वर्षा भइरहेको छ । देशका पहाडी भूभागका केही स्थानमा र बाँकी भूभागका थोरै स्थानमा मेघगर्जन/चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको विभागले जनाएको छ । साथै कोशी र बागमती प्रदेशका एक/दुई स्थानमा मेघगर्जन/चट्याङसहित भारी वर्षाको समेत सम्भावना छ ।रातिको समयमा पनि कोशी, मधेस र गण्डकी प्रदेशका केही स्थान तथा बाँकी थोरै स्थानमा मेघगर्जन/चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको विभागले जनाएको छ । साथै कोशी र गण्डकी प्रदेशका एक/दुई स्थानमा मेघगर्जन/चट्याङसहित भारी वर्षाको समेत सम्भावना रहेको महाशाखाले जारी गरेको मौसम पूर्वानुमान बुलेटिनमा उल्लेख छ । शुक्रबार देशका पहाडी भूभागका केही स्थान र बाँकी भूभागका थोरै स्थानमा मेघगर्जन/चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको जनाइएको छ । शनिबार पनि देशका पहाडी भूभागका केही स्थान र बाँकी भूभागका थोरै स्थानमा मेघगर्जन/चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको विभागले जनाएको छ ।

भद्रगोल बालसुधार...

...कानुनी विवादमा परेका बालकको कानुनी सहयोगमा सहज पहुँच नहुँदा एक सय २० दिनभित्र मुद्दाको फैसला गरिसक्नुपर्ने कानुनी व्यवस्थाको पनि पालना हुन नसकेको उनको भनाइ थियो । रुपन्देही जिल्लाबाहेक अन्य जिल्लाका बालकले आफ्नो मुद्दाको सुनुवाइका क्रममा उपस्थित भई न्यायिक प्रक्रियामा प्रत्यक्ष उपस्थित हुन पाएका छैनन् । अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्रका लुम्बिनी प्रदेश संयोजक भोला महतले बालसुधार गृहको समग्र समुचित व्यवस्थापन र बालसुधार गृहमा रहेका बालकहरुको अधिकार संरक्षणमा स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारले प्रभावकारी भूमिका र दायित्व बहन गर्न नसकेको गुनासो गरे । 'बाल सुधार गृहको भौतिक संरचनामा तत्काल सुधार गरी बालकको स्वास्थ्य, पढ्न पाउने वातावरण सिर्जना, खेलकूद, मनोरञ्जन र आवश्यक मनोसामाजिक परामर्शकर्ताको व्यवस्था आवश्यक छ', उनले भने, 'प्रदेश तहबाट पनि अनुगमन गरिए पनि समाधान नखोजिएकाले दिगो व्यवस्थापनका लागि अब अदालतसम्मै पुग्छौ ।' सात जनाको दरबन्दी रहेको बालसुधार गृह दुई कर्मचारीको भरमा सञ्चालन भएको छ । आवश्यक स्रोतसाधन र बजेटको व्यवस्था नहुँदा सुधार गृह सञ्चालन र व्यवस्थापनमा समस्या देखिएको सुधार गृहका बालसंरक्षण अधिकारी कल्पना अर्यालको भनाइ थियो । 'अहिलेको संरचना बालमैत्री छैन । जबसम्म छुट्टै संरचना तयार हुँदैन, तबसम्म बालमैत्री सुधार गृह सञ्चालन सम्भव छैन', उनले भनिन् ।

तानसेन नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
तानसेन, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

कर तथा शूल्क संकलन सम्बन्धी सिलवन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सूचना

तेस्रो पटक प्रकाशित मिति: २०८०/०५/०१

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४, को दफा ६१, ६२, एवं तानसेन नगरपालिकाको आर्थिक ऐन २०८० को दफा १८ व्यवस्था बमोजिम तानसेन नगर क्षेत्रभित्र तोकिएको स्थानमा पार्किङ्ग शूल्क संकलन गर्नका लागि ७ दिनको म्याद राखी यो दरभाउपत्र आह्वानको सूचना प्रकाशित गरिएको छ । योग्य, ईच्छुक संस्था/फर्म/कम्पनीले निर्धारित समय भित्र दरभाउपत्र पेश गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

१. दरभाउपत्र चाहने फर्म/कम्पनीले यस कार्यालयबाट पछि फिर्ता नहुने गरी तोकिएका दस्तुर तिरी दरभाउपत्र फारम खरिद गर्न सकिने छ ।
२. दरभाउपत्र फारम खरिद गर्ने मिति : सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ औं दिनको कार्यालय समय भित्र ।
३. सिलवन्दी वोलपत्र/दरभाउपत्र दाखिल गर्ने मिति : आ.व. २०७९/०८० सम्मका लागि नवीकरण भएको फर्म/कम्पनीको ईजाजतपत्र, मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाण पत्र, २०७८/०७९ सम्मको कर चूक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी साथै खरीद भएको दरभाउपत्र साथ संलग्न गरी सूचना प्रकाशन भएको मितिले ८ औं दिनको १२ बजे सम्म । उक्तदिन सार्वजनिक बिदा परेमा सोको भोलीपल्ट सोही समय भित्र रितपूर्वक पेश गर्नु पर्नेछ ।
४. वोलपत्र/दरभाउपत्र खोल्ने समय : सूचना प्रकाशित भएको मितिले ८ औं दिनको २ बजे दरभाउपत्र/वोलपत्रदाता र कार्यालय प्रतिनिधिको रोहवरमा खोलिने छ । दरभाउपत्रदाता उपस्थित नभएमा पनि दरभाउपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।
५. प्राप्त सिलवन्दी दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने/नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहने छ ।
६. दरभाउपत्र/वोलपत्र स्वीकृत भएमा पट्टा लिनु अगावै ठेक/कवोल अकंको ५०% रकम अग्रीम बुझाउनु पर्नेछ र बाँकी ५०% रकमको लागि नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकको जमानीपत्र (परफरमेन्स वण्ड) मिति २०८१ साल साउन मसान्त सम्म म्याद भएको बैंक ग्यारेण्टी पेश गनुपर्ने छ ।
७. दरभाउपत्र स्वीकृत भै सम्झौता भए पश्चात चलनचल्ती गर्ने जिम्म दरभाउपत्रदाताको हुनेछ ।
८. तोकिएको दर तानसेन नगरपालिकाको आर्थिक ऐन, २०८० बमोजिम हुनेछ ।
९. ठेक्का स्वीकृत भै भोगचलन गरेपछि कुनै किसिमको मिनाहा छुट दिइने छैन ।
१०. ठेक्का अवधि कार्यदिश पाएको मिति देखि २०८१ साल असार मसान्त सम्मको लागि मात्र हुनेछ ।
११. ठेक्का स्वीकृत भएका ठेकेदारले ठेक्का सम्झौता गर्नु अगावै पेश गर्नुपर्ने बैंक जमानत वा अन्य कागजातहरु तोकिएको समय भित्र पेश नगरेमा निजको नामको ठेक्का तोडी क्रमश: दोश्रो, तेश्रो क्रमका दरभाउपत्रदातालाई ठेक्का सम्झौता गराईनेछ ।
१२. ठेक्का अंक रकम एकमुष्ठ अग्रिम बुझाएमा ५% छुट दिईनेछ तर सो छुट दिंदा ठेक्का अंकको न्यूनतम रकम भन्दा कम हुने गरि घटाईने छैन ।
१३. दरभाउपत्र दाखिला गर्दा कवोल गरेको अंकको ५% ले हुन आउने रकम धरौटी वापत रा.बा. बैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं: ३०३०१००३०३००००४ मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर पेश गर्नु पर्नेछ ।
१४. विस्तृत जानकारीको लागि कार्यालय समयभित्र तानसेन नगरकार्यपालिका कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिने छ ।

दरभाउपत्र विवरण

ठेक्का नं.	कामको विवरण	न्यूनतम ठेक अंक (भ्याट वाहेक) रु.	दरभाउपत्र दस्तुर	कैफियत
ER/ 02/080/081	पार्किङ्ग शूल्क संकलन	९,००,०००।	रु. १०००।००	दरभाउपत्र

तानसेन नगरपालिका कार्यालय

बगनासकाली गाउँपालिका
गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय
चिर्तुङ्गधारा, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

नदीजन्य पदार्थको उत्खनन, संकलन, विक्रीका लागि दरभाउपत्र सम्बन्धी सिलबन्दी दरभाउपत्र सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मिति:२०८०/०५/०१)

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४, को दफा ६२ (क) को व्यवस्था बमोजिम तपशिलमा उल्लिखित नदीहरुको स्वीकृत घाटहरुबाट निर्धारित मापदण्ड बमोजिम नदीजन्य पदार्थ उत्खनन् गरी ठेक्का बन्दोवस्त गर्नुपर्ने भएकोले ईच्छुक फर्म वा कम्पनीहरुले फर्मको नवीकरण भएको प्रमाणपत्र, मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाणपत्र, करचुक्ता प्रमाणपत्र, ठेक्का कार्य गर्न जारी नविकरण भएको इजाजत पत्रको प्रमाणपत्र र नेपाली नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपीहरु संलग्न गरी तपसिल बमोजिमका शर्तहरुको अधीनमा रही सिलबन्दी दरभाउपत्र प्रकृयामा सहभागी हुन सम्बन्धित सबैको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

तपसिल

सि.नं.	ठेक्का नं.	बगर तथा नदी क्षेत्र	उत्खनन् हुने अधिकतम परिमाण (क्यु फिट)	न्युनतम कबोल रकम (कर बाहेक)	दरभाउपत्र दस्तुर
१	BRM/IRR/SQ /01-2080/81	वडा नं ६ मनद्रान घाट (कालीगण्डकी नदी)	२०६५९.२८	१२३९५५/-	१०००/-
२	BRM/IRR/SQ /02-2080/81	वडा नं ६ पच्काटी घाट (कालीगण्डकी नदी)	१९८६४६.९	११९१८८१/-	१०००/-
३	BRM/IRR/SQ /03-2080/81	वडा नं ६ टिपुवा घाट (कालीगण्डकी नदी)	१०८७७०.२	६५२६२१/-	१०००/-
४	BRM/IRR/SQ /04-2080/81	वडा नं ७ कोलबगर घाट (कालीगण्डकी नदी)	३३५४९२.५	२०१२९५५/-	१०००/-
५	BRM/IRR/SQ /05-2080/81	वडा नं ६,७ मझुवा घाट (कालीगण्डकी नदी)	२२२४८४.५	१३३४९०७/-	१०००/-
६	BRM/IRR/SQ /06-2080/81	वडा नं ७ मिलमिले घाट (कालीगण्डकी नदी)	१९०७०१	११४४२०६/-	१०००/-

शर्तहरु:

१. दरभाउपत्र फारम खरिद गर्न बगनासकाली गाउँपालिकाको नेपाल बैंक पाल्पा शाखामा रहेको खाता नं. BAGANASKALI GAUNPALIKA ANTAKIR RAJASHWO KHATA 01703000001001000001 मा दरभाउपत्र दस्तुर (ठेक्का अनुसारको) जम्मा गरेको सक्कल भौचर फिर्ता नहुने गरि पेश गरी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ औ दिन (२०८०/०५/१५) सम्म कार्यालय समय भित्र खरिद गर्न सकिनेछ ।
२. ठेक्का नं. अनुसारको छुट्टा छुट्टै सिलबन्दी दरभाउपत्र १६ औ दिनको (२०८०/०५/१६) दिउसो १२:०० बजे सम्म कार्यालयमा पेश गर्नु पर्नेछ । सो दिन सार्वजनिक बिदा पर्न गएमा बिदाको भोली पल्ट सिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्नु पर्नेछ । साथै सोही दिनको दिउसो १:०० बजे यस कार्यालयमा दरभाउपत्र खोलिनेछ । दरभाउपत्र साथ आफुले कवोल गरेको रकमको ५ प्रतिशत धरौटी रकम बगनासकाली गाउँपालिकाको नेपाल बैंक पाल्पा शाखामा रहेको खाता नं. BAGANASKALI GAUNPALIKA DHARAUTI KHATA 01703000003000000001 मा जम्मा गरेको सक्कल बैंक भौचर पेश गर्नुपर्नेछ वा राष्ट्र बैंकबाट क श्रेणीको मान्यता प्राप्त बैंकको कम्तिमा ७५ दिन म्याद रहेको बैंक ग्यारेन्टि पेश गर्नुपर्नेछ ।
३. दरभाउपत्र पेश गर्दा कबोल गरेको रकम अंक र अक्षरमा स्पष्ट लेख्नु पर्नेछ । अंक र अक्षर फरक पर्न गएमा अक्षरलाई मान्यता दिइनेछ ।
४. ठेक्का स्विकृत पश्चात तोकिएको समय भित्र सम्झौता हुनु पुर्व नै कर सहितको कवुल रकम एकमुष्ठ वा किस्तामा बुझउनु पर्नेछ । प्रथम किस्ता वापत कवोल रकमको कम्तिमा ५० प्रतिशत कर सहितको रकम सम्झौता गर्न आउँदा नेपाल बैंकको यस कार्यालयको खातामा जम्मा गरिसकेको हुनुपर्ने छ । बाँकी ५० प्रतिशत रकमको हकमा नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त क वर्गको वाणिज्य बैंकबाट यस कार्यालयको नाममा जारी गरिएको २०८१ असार मसान्तसम्म म्याद भएको कार्य सम्पादन जमानत पेश गर्नु पर्नेछ । बाँकी दोश्रो किस्ता वापतको रकम २०८० फाल्गुन मसान्त भित्रमा यस कार्यालयको खातामा जम्मा गरिसक्नु पर्नेछ ।
५. विक्री एवं निकासी करको दर प्रति क्यूविक फिट रु ६ (अक्षेरुपी छ मात्र) मु.अ.क. बाहेक हुनेछ ।
६. रित नपुगी वा म्याद नाघी आएको दरभाउपत्र उपर कुनै कारवाही हुनेछैन । दरभाउपत्र स्विकृत गर्ने वा नगर्ने अधिकार यस कार्यालयमा निहित रहनेछ ।
७. तोकिएको किस्ता म्याद भित्र नबुझाएमा गाउँपालिकाको तर्फबाट ठेक्का तोडी बाँकी रहेको किस्ता बैंक ग्यारेन्टीबाट ५ प्रतिशत थप क्षतिपूर्ति समेत जोडी सरकारी बाँकी सरह असुल उपर गरिनेछ ।
८. ठेकेदार र गाउँपालिका बिच ठेक्का शर्तहरुका सम्बन्धमा कुनै विवाद उठेमा बगनासकाली गाउँपालिकाको निर्णय अन्तिम र मान्य हुनेछ । यसमा ठेकेदारको कुनै उजुर लाग्ने छैन । दरभाउपत्र स्विकृत भई सम्झौता हुँदा वातावरण संरक्षण ऐन नियमावली लगायत प्रचलित ऐन नियमानुसारका शर्त तथा बन्देज पालना गर्नुपर्नेछ ।
९. ढुंगा, रोडा, गिटी र बालुवा आदि उत्खनन र संकलन कार्यमा मेशिन प्रयोग गर्न र बालश्रमको प्रयोग निषेध गरिएको छ । मजदुरको ज्यालाको हकमा गाउँपालिकाको दररेट कम नहुने गरी ज्याला दिनुपर्नेछ ।
१०. आ.व. २०८०/८१ का केहि महिना नेपाल सरकारको निर्णयले घाट बन्द भएमा कार्यसमयावधि सोहि बमोजिम कायम हुनेछ र उल्लेखित परिमाण सोहि समयावधिमा विक्री गर्नु पर्नेछ । त्यसका लागि बोलपत्रदाताले कुनै क्षतिपुर्ति वा हर्जनाको माग गर्न पाउने छैन ।
११. बोलपत्रका सम्बन्धमा थप केहि बुझ्नु परेमा कार्यालय समयमा राजश्व शाखामा सम्पर्क गरि बुझ्न सकिनेछ । साथै विस्तृत विवरण बोलपत्र फाराम साथ उपलब्ध गराइनेछ ।
१२. बोलपत्रदाताले आफूले निकासी गरेको परिमाणको विक्री विवरण अनिवार्य रुपमा गाउँपालिकामा मासिक रुपमा पेश गर्नुपर्नेछ ।
१३. कुनै पनि इच्छुक दरभाउपत्र दाताले ६ वटै दरभाउपत्र पेश गर्न सक्नेछ, तर छुट्टै ठेक्काको लागि छुट्टा छुट्टै दरभाउपत्र पेश गर्नु पर्नेछ ।
१४. नियमानुसार असार १ देखि भाद्र मसान्त सम्म उत्खनन् र संकलन कार्य गर्न पाईने छैन । माथि उल्लेखित नभएका वा बाँझिएका शर्तहरु नेपाल सरकारवाट जारी भएको ढुंगा, रोडा, गिट्टी र बालुवा उत्खनन् तथा व्यवस्थापन सम्बन्धी मापदण्ड, २०७७ र प्रचलित कानून बमोजिम हुनेछ । नेपाल सरकार, प्रदेश सरकार र गाउँपालिकाले समय समयमा दिएका निर्देशनहरु पालन गर्नु बोलपत्रदाताको कर्तव्य हुनेछ ।
१५. तोकिएको दर बाहेक कर लिन पाईने छैन । तोकिएको बाहेकको कर लिएमा वा करदाताको निवेदन पर्न आएमा जे जति रकम अनियमित तरिकाबाट असुल गरिएको हो त्यतिनै रकम सम्बन्धी करदातालाई फिर्ता गर्नु पर्नेछ । यसरी ठेक्का तोड्दा संस्थालाई भएको हानी नोक्सानी ठेकेदारले जम्मा गरेको जमानातबाट असुल उपर गरिनेछ ।

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

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