शान्ति सुशासन र लोकतन्त्रमा समर्पित

जि. प्र. का. स. को दर्ता नं. ५९/०७५/०७६

सर्लाही अपडेट

पृष्ठ ५ मुल्य

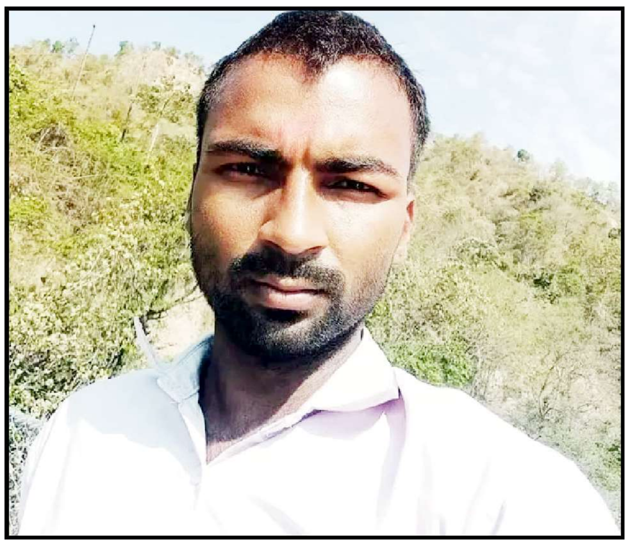
राष्ट्रिय दैनिक पत्रिका

वर्ष ५ अंक २३३ २०८२ जेष्ठ ०२ शुक्रबार

Sarlahi Update National Daily Friday 16 May. 2025

उखुबारीमा मृत भेटिए अरविन्द, हत्या भएको परिवारको दाबी

सर्लाही अपडेट समाचारदाता:
सर्लाही, ०१ जेठ । उखु खेतमा मृत भेटिएका सर्लाहीको किसनपुरका अरविन्दकुमार पण्डित कुम्हारको हत्या भएको परिवारले दावी गरेको छ ।चन्द्रनगर गाउँपालिका(१, किसनपुरका २६ वर्षीय अरविन्द ईश्वरपुर नगरपालिका ८ स्थित उखु खेतमा अस्ती मंगलबार मृत भेटिएका थिए। उखु खेतमा मृत भेटिएका युवकको सुरुमा सनाखत नै हुन सकेन ।मंगलबार बिहान पौने ८ बजे स्थानीयले उखु खेतभित्र बेवारिसे पुरुषको शव देखेपछि प्रहरीमा खबर गरेका थिए । प्रहरीले घटनास्थलको प्रकृतिमुचुल्का गरी मृतकको शव पोष्टमार्टमका लागि प्रादेशिक अस्पताल मलंगवा लग्यो ।बुधबार बिहान मृतकको दाई अशोक पण्डित कुम्हार अस्पतालमा पुगेर शवको सनाखत गरेका हुन् । अरविन्द बैशाख २४ गतेदेखि नै बेपत्ता थिए परिवारका सदस्य निरन्तर उनको खोजी थिए ।अविवाहित अरविन्दको ईश्वरपुर नगरपालिका(७, चिरान टोलकी एक महिलासँग प्रेम सम्बन्ध रहेको थियो। तीन सन्तानकी आमा रहेकी ती महिलासँग भागेर अरविन्द एक महिनाअघि भारतको राजधानी नयाँ दिल्ली पुगेका थिए। अरविन्दका बुवा उपेन्द्र पण्डित कुम्हारसहितले नयाँ दिल्ली पुगेर अरविन्द र ती महिलालाई आ(आफ्नो घर ल्याए ।त्यसबेला देखि नै महिलाका परिवारले आफ्नो छोरालाई विभिन्न धाकधम्की दिँदै आएका अरविन्दका बुवा उपेन्द्रको भनाई छ ।



उनका अनुसार अरविन्द बेपत्ता भएको केही दिनअघि महिलाका परिवार तथा आफन्त आएर अरविन्दलाई मोवाइल चोरीको आरोप लगाउँदै आफूहरुलाई तथानाम गालीगलौच गरेर गएका उपेन्द्रको भनाई छ ।बैशाख २४ गते अरविन्द बेपत्ता भएके दिन पनि ती महिलाका एक जना आफन्त आएर छोरालाई धम्क्याएर गएको बुवा उपेन्द्रले बताए । अरविन्दको ती महिलाकै परिवारका सदस्य र आफन्तबाट हत्या भएको बुवा उपेन्द्रको अरोप रहेको छ ।

छोराको हत्या हुनुअघि महिलाका श्रीमानसहितले बारम्बार फोन गरेर ज्यान लिनेसम्मको धम्की दिएको उपेन्द्रको भनाई छ । "हाम्रो छोराको महिलाकै श्रीमानसहितले हत्या गरेका हुन् तर प्रहरीले उनीहरुलाई पक्राउ गर्न चासो देखाइरहेको छैन्," उपेन्द्रले बिहीबार बिहान आफ्नो घरमा पुगेका पत्रकारहरुसँग भने "घटनाअघि बारम्बार फोन गरेर धम्क्याउने उनीहरु छोराको हत्यापछि मोवाइल 'स्वीच अफ' गरेर बसेका छन्।"

छोटकरी समाचार

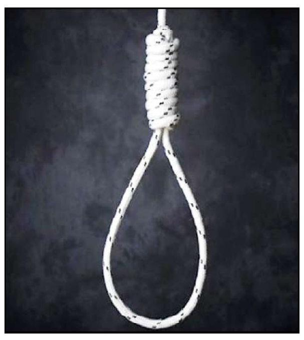
मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु, तीन घाइते

सर्लाही अपडेट समाचारदाता:
सर्लाही,०१ जेठ सर्लाहीको ब्रह्मपुरी गाउँपालिका(२, भेल्हीमा मोटरसाइकलको ठक्करबाट एक जनाको मृत्यु भएको छ । फूलजोर(त्रिभुवनगर सडकमा बीआर ३० डब्लु ३२५२ नम्बरको मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा सोही ठाउँका ५० वर्षीय रामप्रताप पण्डितको मृत्यु भएको हो। पण्डितको आज बिहान एलएस न्यूरो अस्पताल वीरगन्जमा उपचारकोक्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीले जनाएको छ । बिहीबार ९ बजेतिर भएको सवारी दुर्घटनामा अर्का एक पैदलयात्री, मोटरसाइकल चालक र मोटरसाइकल पछाडि सवार व्यक्ति घाइते भएका छन् । दुर्घटनामा पैदलयात्री ब्रह्मपुरी २ कै ५६ वर्षीया झब्सी सहनी, मोटरसाइकल चालक भारतको सोनवर्षाका २२ वर्षीय वीरजन पटेल र पछाडि सवार सोनवर्षाकै ५४ वर्षीय हजारीप्रसाद रौनियार घाइते भएका छन् ।

घाइतेमध्ये मोटरसाइकल चालक पटेल र रौनियारको अवस्था चिन्ताजनक रहेको सर्लाही प्रहरीका सूचना अधिकारी एवं प्रहरी नायव उपरीक्षक (डिएसपी) सरोज राईले जानकारी दिए । पटेल र रौनियारको एलएस न्यूरो अस्पताल वीरगन्जमा उपचार चलिरहेको प्रहरीले जनाएको छ सामान्य घाइते पैदलयात्री झब्सी सहनी भने प्रादेशिक अस्पताल मलङ्गवामा उपचारपछि घर फर्किसकेको डिएसपी राईले बताए। उनका अनुसार चालकले मदिरा सेवन गरेर तीव्र गतिमा मोटरसाइकल चलाउँदा दुर्घटना भएको हो ।

सर्लाहीमा आत्महत्याको बढ्दो संकट, हरिपुर र बरहथवामा सबैभन्दा बढी घटना

सर्लाही अपडेट समाचारदाता
सर्लाही,०१ जेठ । सर्लाही जिल्लामा आत्महत्याका घटनाहरू दिनप्रतिदिन बढ्दै गएका छन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालय सर्लाहीका अनुसार, पछिल्लो एक वर्षमा जिल्लाभर १२९ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। तीमध्ये ५२ जना महिला, ४७ पुरुष, २६ बालिका, र ४



बालक रहेका छन्।जिल्लाका २० पालिकामध्ये सबैभन्दा धेरै आत्महत्याका घटना हरिपुर नगरपालिका र बरहथवा नगरपालिकामा देखिएका छन्, जहाँ प्रत्येकमा १९/१९ जनाले आत्महत्याको बाटो रोजेका छन्। बाँकी पालिकाहरूमा पनि आत्महत्या भएका छन् ।विश्लेषकहरूका अनुसार आत्महत्याका प्रमुख कारणहरूमा मानसिक तनाव, पारिवारिक विवाद, घरेलु हिंसा, नशालु पदार्थको प्रयोग, प्रेम सम्बन्धमा असफलता, र आर्थिक संकट रहेका छन्। विशेष गरी किशोर किशोरी र महिलामा आत्महत्या दर उच्च देखिएको छ।मनोरोग विशेषज्ञहरूको भनाइमा आत्महत्या न्युनिकरणका लागि सामुदायिक स्तरमा मानसिक स्वास्थ्य सचेतना, विद्यालयमा परामर्श सेवा, र पालिकास्तरीय आकस्मिक सहायता केन्द्र स्थापना आवश्यक छ।यदि यस्ता गम्भीर सामाजिक समस्याप्रति समयमै ध्यान नदिइए सर्लाही जस्ता जिल्लामा आत्महत्याको संकट अझ भयावह हुने तथ्यांकले देखाउँछ ।

चन्द्र नगर गउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
चन्द्रनगर, सर्लाही

बढदो गर्मीका कारण आगलागिबाट बच्ने उपाय सम्बन्धी सूचना

१.जोखिम नक्शांकन गरी आगलागीको उच्च जोखिम भएका ठाउँमा विशेष पूर्वतयारी र सतर्कता अपनाउने । आगलागी हुँदा के गर्ने भनेर आपत्कालीन योजना निर्माण गर्ने। घरमा प्राथमिक उपचारका सामानहरुको जोहो गर्ने ।
२. धेरै मानिस प्रभावित हुने तथा जनधनको क्षतिको सम्भावना बढी हुने उद्योग धन्दा कलकारखाना औधोगिक ग्राम पेट्रोल पम्प तथा पेट्रोल भण्डारण स्थल अग्नि सुरक्षित बनाउने ।
३. घर/भान्छा/भवन निर्माण गर्दा, विद्युतीय वायरिङ, सजावटका लागि राखिएका विद्युतीय सामग्री, स्टोभ, ग्याँस चुल्हो आदिको बेला बेलामा निरीक्षण गरी सुरक्षित भएनभएको सुनिश्चित गर्ने । घरमा विद्युतिय सामानहरुबाट धुँवा वा गन्ध आउछ भने त्यसलाई झिक्ने ।
४. चुरोटका ठुटा र सलाइका काँटी राम्रोसग निभाएर मात्र फाल्ने । ग्याँस सिलिन्डर र मट्टीतेल जस्ता प्रज्जलनशील पदार्थलाई सुरक्षित ढगंले राख्ने । घरमा कोही नभएको बेला आगो वा हिटर बालेर नहिँड्ने । आगो तापिसकेपछि वा खाना पकाएपछि राम्ररी आगो निभाउने । सजिलै आगो निस्कने पदार्थलाई केटाकेटीको सहजपहुँचमा नराख्ने । मैनबत्ती र धुप बाल्दा विशेष सतर्क हुने ।
५. राम्रो गुणस्तरको विद्युतीय सामग्री मात्र प्रयोग गर्ने । बिजुलीबाट हुने गडबडी कम गर्न राम्ररी वायरिङ गर्ने।
६. नजिकै रहेका सुरक्षा तथा प्रशासनिक निकाय, वारुणयन्त्र, अग्नि नियन्त्रण कार्यालय, रेडक्रस आदिका टेलिफोन नम्बरहरू र ठेगाना टिपोट गरी राख्ने ।

सर्लाही अपडेट दैनिक पत्रिका

प्रकाशक/ सम्पादक : बन्दना झा
कम्प्युटर अपरेटर : सर्लाही अपडेट डेस्क
कार्यालय :
मलंगवा नगरपालिका वडा न - ०९, सर्लाही
फोन नं. : ०४६-५२०६०९, ९८४४४४४९६३
Website : sarlahiupdate.com
Email : sarlahiupdatedaily2076@gmail.com
मुद्रक : जानकी अफसेट प्रिन्टीङ्ग प्रेस मलंगवा-२, सर्लाही

☞ सम्पादकीय.....

नेपालमा आत्महत्या दर बढ्दो

नेपालमा आत्महत्या गर्ने दर निरन्तर बढ्दो छ । आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ देखि गत कात्तिकसम्म २३ हजार २ सय ७५जनाले आत्महत्या गरेका छन् । आत्महत्या गर्नेमा महिलाको तुलनामा पुरुषको संख्या बढी देखिएको छ ।बालकको तुलनामा भने आत्महत्या गर्नेमा बालिकाको संख्या बढी छ । कात्तिकसम्म ७ हजार ५ सय ६५ महिला, १३ हजार ४० पुरुष र २ हजार ६ सय ७० बालबालिकाले आत्महत्या गरेको नेपाल प्रहरीको तथ्यांक छ ।आत्महत्या गर्ने २ हजार ६ सय ७० मध्ये १ हजार ७ सय ७५ जना बालिका हुन् भने ८ सय ९५ जना बालक रहेका छन् । यही समयमा आत्मदाह गर्नेको संख्या भने १७ जनाको रहेको छ । नेपाल प्रहरीले उपलब्ध गराएको यो तथ्यांकले आत्महत्या दर विकराल रहेको देखिन्छ । जुन बढ्दो क्रममा पनि छ ।संसारमा कतै न कतै हरेक ४० सेकेन्डमा कसैले आत्महत्या गर्ने गर्छन् । झण्डै आठ लाख मानिसले हरेक वर्ष आत्महत्या गर्ने गरेको विश्व स्वास्थ्य संगठन, डब्ल्यूएचओले जनाएको छ । आत्महत्या गर्ने मानिसका कारणले ती मानिसका छोराछोरी, आमाबाबु, पति वा पत्नी, मित्रहरू वा सहकर्मीहरूसमेत प्रत्यक्ष प्रभावित हुन्छन् । अमेरिकामा गरिएको एक अध्ययनले आत्महत्या गर्ने एक जना व्यक्तिको कदमबाट अन्य करिब १ सय ३५ जना मानिस प्रभावित हुन सक्छन् भन्ने देखाएको छ । जनस्वास्थ्यविज्ञ अहिले छिटो पैसा कमाउने अपेक्षा र आर्थिक कारणले मानिसको जीवन निरासातर्फ गएको बताउँछन् । यससँगै सामाजिक र सांस्कृतिक पक्ष पनि आत्महत्या बढ्नुको कारण भएको उनी बताउँछन् । पहिले पहिले मानिसहरू धर्मकर्ममा पनि विश्वास गर्थे । जीवनमा कहिले सफल र असफल हुन्छौं भन्ने थियो तर अहिले मानिसहरूलाई सफलता मात्र चाहिएको छ । सामाजिक सम्बन्धहरू पनि कमजोर बन्दै गएका छन् । कोही कसैलाई कसैको कुरा सुन्ने फुर्सद छैन र मानसिक रोगका कारण पनि आत्महत्याको दर बढ्ने गरेको उनको अनुभव छ ।राज्यले विभिन्न दिवसहरू मनाउँदै आत्महत्याका विषयमा छलफल गरेर यो विषयलाई प्राथमिकतामा राखे पनि अपर्याप्त रहेको अवस्था रहेको छ ।

३ जना सांसद निलम्बित, १ फरार

काठमाडौं,०१ जेठ । निलम्बित हुने प्रतिनिधि सभा सदस्यको संख्या ३ पुगेको छ । ४ मंसिर २०७९ मा सम्पन्न चुनावबाट निर्वाचित भएकामध्ये ३ जना सांसद निलम्बनको अवस्थामा रहन पुगेका हुन् ।बिहीबार नेपाली कांग्रेसका सांसद मोहन बहादुर बस्नेतविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा लागेको छ । टेरामक्स प्रकरणमा संलग्न रहेको आरोपमा बस्नेतविरुद्ध अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले मुद्दा दर्ता गरेसँगै उनको सांसद पद् स्वत: निलम्बनमा परेको छ ।बस्नेत सिन्धुपाल्चोक २ बाट निर्वाचित सांसद हुन् । अन्य २ जना सांसद यस अगाडि देखि नै निलम्बनमा रहेका छन् ।राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति समेत रहेका प्रतिनिधि सभा सदस्य रवि लामिछाने निलम्बनमा छन् । सम्पति शुद्धीकरणको मुद्दा दर्ता भएसँगै उनी निलम्बनमा परेका हुन् ।लामिछाने ८ पुस २०८१ देखि निलम्बनमा छन् । उनी चितवन निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ बाट निर्वाचित सांसद् हुन् । नेकपा एमालेका सांसद टोपबहादुर रायमाझी निलम्बनमा छन् । उनी नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणमा जोडिएका छन् ।

रामनगर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रामनगर, सर्लाही

बढदो गर्मीका कारण आगलागिबाट बच्ने उपाय सम्बन्धी सूचना

१.जोखिम नक्शांकन गरी आगलागीको उच्च जोखिम भएका ठाउँमा विशेष पूर्वतयारी र सतर्कता अपनाउने । आगलागी हुँदा के गर्ने भनेर आपत्कालीन योजना निर्माण गर्ने । घरमा प्राथमिक उपचारका सामानहरुको जोहो गर्ने ।
२. धेरै मानिस प्रभावित हुने तथा जनधनको क्षतिको सम्भावना बढी हुने उद्योग धन्दा कलकारखाना औधोगिक ग्राम पेट्रोल पम्प तथा पेट्रोल भण्डारण स्थल अग्नि सुरक्षित बनाउने ।
३. घर/भान्छा/भवन निर्माण गर्दा, विद्युतीय वायरिङ, सजावटका लागि राखिएका विद्युतीय सामग्री, स्टोभ, ग्याँस चुल्हो आदिको बेला बेलामा निरीक्षण गरी सुरक्षित भएनभएको सुनिश्चित गर्ने । घरमा विद्युतिय सामानहरुबाट धुँवा वा गन्ध आउछ भने त्यसलाई झिक्ने ।
४. चुरोटका ठुटा र सलाइका काँटी राम्रोसग निभाएर मात्र फाल्ने । ग्याँस सिलिन्डर र मट्टीतेल जस्ता प्रज्जलनशील पदार्थलाई सुरक्षित ढगंले राख्ने । घरमा कोही नभएको बेला आगो वा हिटर बालेर नहिँड्ने । आगो तापिसकेपछि वा खाना पकाएपछि राम्ररी आगो निभाउने । सजिलै आगो निस्कने पदार्थलाई केटाकेटीको सहजपहुँचमा नराख्ने । मैनबत्ती र धुप बाल्दा विशेष सतर्क हुने ।
५. राम्रो गुणस्तरको विद्युतीय सामग्री मात्र प्रयोग गर्ने । बिजुलीबाट हुने गडबडी कम गर्न राम्ररी वायरिङ गर्ने।
६. नजिकै रहेका सुरक्षा तथा प्रशासनिक निकाय, वारुणयन्त्र, अग्नि नियन्त्रण कार्यालय, रेडक्रस आदिका टेलिफोन नम्बरहरू र ठेगाना टिपोट गरी राख्ने ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

म्याद सकिएको ४७ लाख कोरोना खोप डेढ वर्षदेखि भण्डारणमा

काठमाडौं,०१ जेठ । कोरोना महामारीकालमा प्राणरक्षक साबित भएका खोपको ४७ लाख मात्राको म्याद सकिएको १५ महिना बितिसक्दा पनि सरकारले विसर्जन गर्न सकेको छैन ।महालेखा परीक्षकको कार्यालयको ६२औं वार्षिक प्रतिवेदनले स्वास्थ्य सेवा विभागद्वारा उपलब्ध गराइएको अभिलेख अनुसार विभागमा २ लाख २ हजार भायल अनुदानमा प्राप्त खोप र स्वास्थ्य संस्थामा प्रयोगको क्रममा खेर गएको ४७ लाख ६१ हजार डोज खोपको म्याद सकिएको जनाएको छ ।प्रतिवेदनले म्याद समाप्त भएको खोपको विसर्जनका लागि उचित व्यवस्थापन मिलाउन सुझाव समेत दिएको छ ।चीन सरकारले दानमा दिएका सिनोभ्याक कम्पनीका ती खोप २०७८ साल चैत १२ र १४ गते नेपाल आइपुगेका थिए । फरक(फरक मितिमा उत्पादित ती खोपको प्रयोग हुन नसक्दा २०८० साल मंसिरदेखि पुसको दोस्रो सातासम्म म्याद सकिएको हो ।चीन सरकारले नि:शुल्क दिएको उक्त खोप बुस्टर डोजका रूपमा प्रयोग गर्न नमिल्ने भएपछि सरकारले नष्ट गर्ने तयारी गरेको थियो । तर साढे दुई वर्षदेखि स्वास्थ्य सेवा विभागको केन्द्रीय भण्डारणमा थन्किएको खोपको अझै व्यवस्थापन हुन सकेको छैन ।प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाको समयमा चीन सरकारको दबाबकै कारण उक्त खोप स्वीकार गर्न नेपाल बाध्य भएको थियो । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लूएचओ) ले त्यसबेला सिनोभ्याकको सट्टा फाइजरको खोप लगाउन सुझाव दिएको थियो ।डब्लूएचओले सिनोभ्याक खोप बुस्टर डोजका लागि उपयुक्त नभएको भनेपछि राष्ट्रिय खोप सल्लाहकार समितिले उक्त खोप नलगाउने निर्णय गरेको थियो ।तत्कालीन समयमा अधिकांश नागरिकले खोपको विश्वसनीयतालाई हेरी मोडेर्ना, कोभिसिल्ड तथा फाइजर खोप लगाएका कारण सिनोभ्याक खोप प्रयोगमा आएन ।जनस्वास्थ्य विज्ञ यति ठूलो मात्राको खोप खेर फाल्नु गम्भीर लापरबाही भएको बताउँछन् ।

अनुदानमा आएको खोप खेर मात्रै गएन, खोप भण्डारण र व्यवस्थापनका लागि राज्यको ढुकुटीबाट करोडौं रुपैयाँ खर्च भइरहेको छ ।स्वास्थ्य मन्त्रालयका अधिकारीले म्याद सकिएका खोप विसर्जन गर्ने विकल्पबारे छलफल भइरहेको बताउन थालेको पनि एक वर्ष बितिसकेको छ ।

स्थानीय तहमा दरबन्दीभन्दा ५ हजार बढी करार कर्मचारी

काठमाडौं,०१ जेठ ।स्थानीय तहले दरबन्दीभन्दा बढी करारका कर्मचारी राखेर खर्च गरेका छन् ।महालेखा परीक्षकको कार्यालयले आफ्नो ६२औं वार्षिक प्रतिवेदनमा दरबन्दी नभएका र दरबन्दीभन्दा बढी कर्मचारीलाई करारमा नियुक्त गरेर खर्च गरेको औंल्याएको हो ।प्रतिवेदन अनुसार आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा २ सय ८० स्थानीय तहले दरबन्दी नभएको तथा दरबन्दीभन्दा बढी ५ हजार ६ सय २३ कर्मचारी करारमा नियुक्त गरी २ अर्ब ८ करोड ४५ लाख ८० हजार तलब भत्ता भुक्तानी गरेका छन् । सोही वर्ष ५ सय २३ स्थानीय तहले विभिन्न कर्मचारी करारमा राखी तलब भत्तामा ९ अर्ब ९० करोड ९८ लाख ६३ हजार खर्च गरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४ को दफा ८३ मा स्थानीय तहले आफ्नो अधिकार क्षेत्र र कार्यबोझ विश्लेषण गरी संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षणका आधारमा स्थायी प्रकृतिको कामका लागि तथा सेवा करारबाट लिइने कर्मचारीको दरबन्दी प्रस्ताव गर्नुपर्ने र अस्थायी दरबन्दी सिर्जना गर्न नसकिने व्यवस्था छ ।पालिकाले नगर प्रहरी, सवारी चालक, सयश, कार्यालय सहयोगी, प्लम्बर, इलेक्ट्रिसियन, चौकीदार, माली, बगैंचे लगायत पदमा मात्र सेवा करारमा लिन सकिने व्यवस्था छ । तर, स्थानीय तहले राजनीतिक कार्यकर्ता भर्ती गर्ने गरेका छन्।

स्वास्थ्य समाचार

यी पाँच कुरा, जसले मस्तिष्कको कार्य-क्षमता बढाउँछ

कुनै कुरा स्मरण गर्न गाह्रो हुनु, जरुरी कुराहरु पनि छिटै बिर्सनु जस्ता कुरा सामान्य लाग्छ। तर, यो क्रम जति बढ्दै जान्छ हाम्रो दिनचर्या नै प्रभावित हुन थाल्छ। मस्तिष्कले आफ्नो कार्यक्षमता गुमाउँदै गएपछि यस्तो समस्या हुनसक्छ। जब हामी बुढ्यौलीतर्फ ढल्कन थाल्छौं, मस्तिष्कको अवस्था उस्तै रहँदैन । जबकि यो समस्या बालबालिका, किशोर वा युवा उमेरमा पनि देखिन सक्छ। र, यो उमेर चरणमा मस्तिष्कको कार्य क्षमता कमजोर भएमा त्यसले उनीहरुको काम, पढाई, करियर जस्ता धेरै कुरामा प्रत्यक्ष असर गर्न थाल्छ । यसबाट कसरी जोगिने त ? वा कसरी मस्तिष्कको कार्य क्षमता बढाउने ? **मल्टी भिटामिन** अमेरिकन जर्नल अफ क्लिनिकल न्यूट्रिशनको एक अध्ययन अनुसार दैनिक एक मल्टिभिटामिन सेवन गर्दा मस्तिष्कका लागि लाभदायक हुन्छ। यसले मस्तिष्कको कार्य संचालनमा सहयोग गर्छ। पढ्ने, लेख्ने, सिक्ने, स्मरण गर्ने क्षमता बढाउँछ । **गहिरो निद्रा** पर्याप्त वा गहिरो निद्रा लिनु एकदमै जरुरी छ । अमेरिकन एकेडेमी अफ न्यूरोलोजीका शोधकर्ताहरुले के पाए भने जीवन र मस्तिष्कको कामकाज उत्कृष्ट बनाउन निद्राको गुणवत्ताले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। राम्रो वा गहिरो निद्राले मस्तिष्कलाई ताजा र चुस्त राख्न सहयोग गर्छ। **व्यायाम** डेनमार्कको कोपेनहेगन विश्वविद्यालयका शोधकर्ताले १८ देखि ३५ बर्ष उमेरसमूहका पुरुषहरुमा एउटा प्रयोग गरेका थिए। त्यस क्रममा उनीहरुले के पाए भने, जसले दिमागी काम गर्नुअघि व्यायाम गरेका छन्, उनीहरुको कार्यकुशलता पनि बढेको थियो। **कफी** कतिपय अध्ययनबाट के पाइएको छ भने कफी पिउँदा पनि मस्तिष्कको कार्यसंचालन राम्रो हुन्छ। जोन्स हप्किन्स युनिभर्सिटीको एक अध्ययन अनुसार प्रतियोगीलाई २०० मिलिग्राम क्याफिन ट्याबलेट दिएपछि उनीहरुको स्मरण क्षमता तुलनात्मक रुपमा राम्रो देखिएको थियो। **केही अरु खानेकुरा** च्याउ, डार्क चकलेट, दालचिनी जस्ता केही प्रकारका खानेकुराले पनि मस्तिष्कको कार्यक्षमतामा सुधार ल्याउँछ ।

३ सय बढी स्वास्थ्य संस्थामा सिटामोल समेत पाइँदैन

काठमाडौं,०१ जेठ। नेपालका सयौं स्वास्थ्य संस्थामा अत्यावश्यक निःशुल्क औषधिको मौज्दात शून्य रहेको पाइएको छ ।महालेखा परीक्षकको कार्यालयले बुधबार सार्वजनिक गरेको ६२ औं वार्षिक प्रतिवेदन अनुसार २०८१ असोज ३० सम्मको तथ्यांक ९८ प्रकारका जीवनरक्षक औषधि सयौं स्वास्थ्य संस्थामा उपलब्ध नभएको पाइएको छ ।प्रतिवेदनमा सिटामोल ३३०, अल्बेन्डाजोल ६७२, जीवनजल ७१८, मेट्रोनिडाजोल ६६६, आइरन चक्की ५७१ स्वास्थ्य संस्थामा औषधि नभएको उल्लेख छ ।यो अवस्था स्वास्थ्य नीति २०७६ सबै तहका स्वास्थ्य संस्थाबाट तोकिए बमोजिम निःशुल्क आधारभूत स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने उल्लेख गरिएको छ ।नेपाल सरकारले आधारभूत स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत ९८ प्रकारका औषधि र १८ प्रकारका सर्जिकल सामग्री निःशुल्क उपलब्ध गराउने जनस्वास्थ्य सेवा नियमावलीमा उल्लेख गरेको छ ।तर, अत्यावश्यक औषधि नियमित आपूर्ति हुन नसक्दा सेवाग्राहीहरू प्रभावित भएका छन् ।देशभरि फैलिएका ७,५९९ स्वास्थ्य संस्थाहरू (जिल्ला अस्पताल ६३, आधारभूत स्वास्थ्य केन्द्र १,९३७, हेल्थ पोस्ट ३,७५), सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र ८६२, नगर अस्पताल १३८, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र १६९, प्रादेशिक अस्पताल २१, र शहरी स्वास्थ्य केन्द्र ६५९० मार्फत निःशुल्क औषधि वितरण गर्ने व्यवस्था छ ।स्वास्थ्य क्षेत्रका विज्ञहरूले औषधि आपूर्ति श्रृङ्खलामा गम्भीर समस्या रहेको औंल्याएका छन् । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच समन्वयको अभाव, खरिद प्रक्रियामा ढिलाइ र बजेट व्यवस्थापनमा कमजोरी प्रमुख कारणहरू रहेको उल्लेख छ ।खरिद प्रक्रिया पारदर्शी नहुँदा अनियमितता बढेको र धेरै ठाउँमा औषधिको म्याद गुज्रिएकाले निःशुल्क औषधि वितरण प्रभावकारी हुन नसकेको छैन ।

आधारभूत स्वास्थ्य सेवा अन्तर्गत सरकारले बाँड्दै आएको निःशुल्क औषधिको तथ्यांक स्थानीय तह र मातहतका स्वास्थ्य संस्थाहरूले नराख्नुले राज्यको बजेट दुरुपयोग भइरहेको आशंका उब्जाएको छ ।

Kabilasi Municipality
Office of Municipal Executive
Kabilasi, sarlahi
Madhesh Province, Nepal

Invitation for Sealed Quotation for the procurement of Office Goods.

Sealed Quotation No:04/2081-082
Sealed Quotation No:05/2081-082

Date of Second Publication:2082-02-02

1.The **Kabilasi Municipality** invites sealed quotations from registered Suppliers for the **supply and delivery of Office Goods** specified in the table below.
2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at the office of **Kabilasi Municipality or by dropping a mail at kabilasimun@gmail.com, Email: info@kawilasimun.gov.np**
3. A complete set of Bidding Documents may be purchased from the office by eligible Bidders on the submission of a written application, along with the copy of company/firm registration certificate, and upon payment of a non-refundable fee of NRs. 1000.00 till **2082/02/16** during office hours.
4. Sealed bids must be submitted to the office by hand on or before **12:00 PM on 2082/02/17.** Bids received after this deadline will be rejected.
5. The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at **1:00 PM on 2082/02/17** at the office of Kabilasi Municipality. Bids must be valid for a period of 45 days after bid opening and must be accompanied by a bid security amounting to a minimum of **2%** estimated amount, as per table below which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid. If bidder wishes to submit the Cash Security, the cash should be deposited in **Revenue Department of the office or may deposite in the** Deposit **Account No.D7CA050685252408 at NIC Asia Bank Ltd**. kabilasi Branch and submit the receipt of the deposited amount of cash along with the Sealed Quotation.
6. 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 bid submission.
7. The Purchaser reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the Sealed Quotations without assigning any reason, whatsoever.
8.The name and Identification of the contract are as follows.

S.N.	Name of contract	Contract ID No.	Estimated amount including VAT (NRS)	Bid Security Amount	Bid Fee (NRs)
1	Procurement of office Goods (Printing material)	KNP/Goods/SQ/04/2081-082	18,16,427.92/-	40,000/-	1000/-
2	Procurement of office Goods (Furniture materials)	KNP/Goods-furniture/SQ/05/2081-082	19,00,667.53/-	40,000/-	1000/-

मधेशमा गम्भीर प्रकृतिका ४ हजार बढी बिरामी, आर्थिक सहायता बाँड्न बजेट अभाव

धनुषा,०१ जेठ। मधेश सरकारले गम्भीर प्रकृतिका बिरामीलाई वितरण गरिरहेको आर्थिक सहायता प्रभावित भएको छ। चार हजार जनाभन्दा बढी बिरामीका लागि ४० करोडभन्दा बढी रकम अभाव भएको हो ।मधेश सरकारको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले क्यान्सर, मुटु, मृगौला, पार्किन्सन, एल्जाइमर, सिकलसेल एनिमिया, थालेसेमिया, मस्तिस्कघात, अर्थराइटिस, लगायत १३ वटा गम्भीर प्रकृतिका बिरामीलाई जनही एक लाख रुपैयाँ गत आर्थिकवर्ष २०८०/८१ देखि वितरण गरिरहेको छ ।गत आर्थिक वर्षमा पनि बजेट अभाव हुँदा निवेदन नदिएका ५१७ बिरामीको भुक्तानी बाँकी थियो। चालु आर्थिक वर्षमा गत आवको बाँकीसहित हालसम्म ९ सय जनालाई वितरण गरिएको छ ।

तर बजेट नहुँदा सहायताका लागि निवेदन दिएका ४ हजार जनाभन्दा बढी बिरामीको भुक्तानी बाँकी रहेको मन्त्रालयका जनस्वास्थ्य प्रशासक सन्तोष ठाकुरले बताए ।'चालु आर्थिक वर्षमा न करोड रुपैयाँ मात्र विनियोजन गरिएको थियो। त्यो बजेट वितरण गरेर सकिसकेको छ । ४ हजार जनाभन्दा बढी बिरामीलाई अझै सहायता वितरण गर्नुपर्ने बाँकी छ,' उनले भने, 'निवेदन परेकाहरूलाई वितरण गर्न ५० करोडसम्म बजेट चाहिन्छ ।'उनका अनुसार बाँकीलाई वितरण गर्न करिब २ महिनाअघि नै ३८ करोड रूपैयाँ स्वास्थ्य मन्त्रालयले अर्थ मन्त्रालयसँग माग गर्दै निवेदन पठाएको थियो। तर अहिलेसम्म बजेट आइनसकेकाले आर्थिक सहायता वितरण ठप्प भएको छ ।आर्थिक सहायता पाउने प्रकृतिका मधेश प्रदेशमा दैनिक मुटुरोग, क्यान्सर लगायतका ५० जना गम्भीर प्रकृतिका बिरामी आठवटै जिल्लामा थपिने गरेको उनको भनाइ छ। आर्थिक सहायताका लागि अहिले दैनिक २० देखि २५ जनाले निवेदन दिने गरेको उनले बताए ।

विष्णु गउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
विष्णु, सर्लाही

बढदो गर्मीका कारण आगलागिबाट बच्ने उपाय सम्बन्धी सूचना

१.जोखिम नक्शांकन गरी आगलागीको उच्च जोखिम भएका ठाउँमा विशेष पूर्वतयारी र सतर्कता अपनाउने । आगलागी हुँदा के गर्ने भनेर आपत्कालीन योजना निर्माण गर्ने । घरमा प्राथमिक उपचारका सामानहरुको जोहो गर्ने ।

२. धेरै मानिस प्रभावित हुने तथा जनधनको क्षतिको सम्भावना बढी हुने उद्योग धन्दा कलकारखाना औधोगिक ग्राम पेट्रोल पम्प तथा पेट्रोल भण्डारण स्थल अग्नि सुरक्षित बनाउने ।

३. घर/भान्छा/भवन निर्माण गर्दा, विद्युतीय वायरिङ, सजावटका लागि राखिएका विद्युतीय सामग्री, स्टोभ, ग्याँस चुल्हो आदिको बेला बेलामा निरीक्षण गरी सुरक्षित भएनभएको सुनिश्चित गर्ने । घरमा विद्युतिय सामानहरुबाट धुँवा वा गन्ध आउछ भने त्यसलाई झिक्ने ।

४. चुरोटका ठुटा र सलाइका काँटी राम्रोसग निभाएर मात्र फाल्ने । ग्याँस सिलिन्डर र मट्टीतेल जस्ता प्रज्जलनशील पदार्थलाई सुरक्षित ढगंले राख्ने । घरमा कोही नभएको बेला आगो वा हिटर बालेर नहिँड्ने । आगो तापिसकेपछि वा खाना पकाएपछि राम्ररी आगो निभाउने । सजिलै आगो निस्कने पदार्थलाई केटाकेटीको सहजपहुँचमा नराख्ने । मैनबत्ती र धुप बाल्दा विशेष सतर्क हुने ।

५. राम्रो गुणस्तरको विद्युतीय सामग्री मात्र प्रयोग गर्ने । बिजुलीबाट हुने गडबडी कम गर्न राम्ररी वायरिङ गर्ने।

६. नजिकै रहेका सुरक्षा तथा प्रशासनिक निकाय, वारुणयन्त्र, अग्नि नियन्त्रण कार्यालय, रेडक्रस आदिका टेलिफोन नम्बरहरू र ठेगाना टिपोट गरी राख्ने ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

सामाजिक सुरक्षामा बढ्दो खर्च ग्राफ, वृद्धभत्ता पाउने उमेर बढाउने तयारी

नेपालमा सामाजिक सुरक्षाका विभिन्न योजनाहरु र लाभग्राहीको संख्या लगातार बढिरहेको छ। वृद्धभत्ता र सामाजिक सुरक्षाका कार्यक्रमहरु राजनीतिक रुपमा लोकप्रियता र बजेटमा ठूलो हिस्सा लिइरहेका छन्। २ जेठ, काठमाडौं। सामाजिक सुरक्षामा अनिवार्य दायित्व निरन्तर उकालो लागिरहँदा सरकारले वृद्धभत्ता पाउने उमेर बढाउने तयारी गरेको छ । अहिले नेपालमा ६८ वर्ष पूरा भएका सबै नागरिकले मासिक ४ हजार रुपैयाँ वृद्धभत्ता पाउँदै आएका छन् । उमेर घटाउने र प्राप्त गर्ने रकम बढाउँदा सामाजिक सुरक्षाका लागि ढुकुटीको अधिक प्रयोग हुन थालेसँगै सरकारले वृद्धभत्ता पाउने उमेर बढाउने तयारी गरेको हो ।

अर्थ मन्त्रालय स्रोतका अनुसार आगामी आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को बजेटमार्फत उमेर बढाउने तयारी गरिएको हो । आगामी बजेटले वृद्धभत्ता पाउने उमेर ७० वर्ष वा त्यसभन्दा माथि पुऱ्याउने तयारी गरेको छ । अहिले साविकको कर्णाली अञ्चलमा पर्ने जिल्लाका नागरिक र देशभरिका दलित नागरिकले ६० वर्ष उमेर पुगेसँगै वृद्धभत्ता पाउँछन् । उनीहरूलाई मासिक २ हजार ६ सय ६० रुपैयाँ दिने गरिन्छ । विवाह नगरी बसेका ६० वर्ष उमेर पुगेका महिला, सम्बन्ध विच्छेद वा न्यायिक पृथकीकरण गरी बसेका ६० वर्ष उमेर पुगेका महिलाले समेत सोही दरमा मासिक भत्ता पाइरहेका छन् । पतिको मृत्यु भएका जुनसुकै उमेरका महिलाले समेत उक्त दरमा मासिक भत्ता पाइरहेका छन् । यसबाहेक अपाङ्गता भएका, लोपोन्मुख आदिवासी जनजाति र तोकिएका क्षेत्रका बालिबालिकालाई समेत मासिक भत्ता दिने गरिन्छ । चालु आव २०८१/८२ मा सरकारले १९ खर्ब ६० अर्ब रुपैयाँको बजेट कार्यान्वयन गरिरहेको छ । यसमध्ये सामाजिक सुरक्षामा २ खर्ब१३ अर्ब रुपैयाँ विनियोजन गरिएको छ। जुन कुल बजेटको ११.५० प्रतिशत हो । आव २०७३/७४ मा सामाजिक सुरक्षामा चालु खर्चको ७.३ प्रतिशत हिस्सा खर्च भएकोमा २०८०/८१ मा बढेर १९.६७ प्रतिशत पुगेको छ ।

यसबाट स्रोतमा अधिक चाप पुगेको सरकारको निष्कर्ष छ । अर्थ मन्त्रालयको तथ्यांक अनुसार २०८०/८१ मा सरकारको कुल अनिवार्य दायित्व खर्च ११ खर्ब ५२ अर्ब ४० करोड ५९ लाख रुपैयाँ पुगेको थियो । जसमा सामाजिक सुरक्षा र सहायता रकममात्र २ खर्ब २६ अर्ब ६८ करोड ३५ लाख छ । चालु आव २०८१/८२ मा सरकारले १९ खर्ब ६० अर्ब रुपैयाँको बजेट कार्यान्वयन गरिरहेको छ । यसमध्ये सामाजिक सुरक्षामा २ खर्ब१३ अर्ब रुपैयाँ विनियोजन गरिएको छ। जुन कुल बजेटको ११.५० प्रतिशत हो । सरकारले २०७९/८० बाट वृद्धभत्ता पाउने उमेर ६८ वर्षमा झारेको हो । त्यसअघि उमेर सीमा ७० वर्ष थियो । तत्कालीन अर्थमन्त्री जनार्दन शर्माले बजेट प्रस्तुत गर्दै सामाजिक सुरक्षा भत्ता नलिने स्वघोषणा गर्नेलाई सम्मान गर्नेसमेत बताएका थिए । तर, दोहोरो सुरक्षा लिने लाभग्राही कति छन् भन्ने यकिन तथ्यांक समेत राज्यसँग छैन । राष्ट्रिय योजना आयोगको एकीकृत राष्ट्रिय सामाजिक सुरक्षा संरचना नामक प्रतिवेदन अनुसार नेपालमा ८७ प्रकारका सामाजिक सुरक्षाका व्यवस्था छन् । पछिल्लो समय स्थानीय र प्रदेश तहले सामाजिक सुरक्षाका स्किम थप्दा संख्या बढेको देखिन्छ । खनाल आयोगको सिफारिस सामाजिक सुरक्षा अन्तर्गत वृद्धभत्ता पाउने उमेर बढाउन उच्च स्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव आयोगले समेत सिफारिस गरेको छ । सरकारले यो प्रतिवेदन आगामी आवबाटै कार्यान्वयनमा लैजाने घोषणा गरिसकेको छ ।

पूर्वसचिव रामेश्वर खनाल नेतृत्वको यो आयोगले ज्येष्ठ नागरिक भत्ता पाउने उमेर ७० वर्ष कायम गर्न भनेको छ । कतिपय सामाजिक सुरक्षाको व्यवस्था हटाउन र कतिपय कटौती गर्नसमेत भनेको छ । छात्रवृत्ति लगायत सामाजिक सुरक्षालाई राज्य सुविधा परिचयपत्रका आधारमा लक्षित बनाउन र योगदानमा आधारित सामाजिक सुरक्षाको दायरा फराकिलो पार्न समेत खनाल आयोगले सुझाव दिएको छ । नेपालीको औसत उमेर बढ्ने र सरकारले भत्ता बुझ्ने उमेर ६८ वर्षमा झारेसँगै पछिल्लो एक दशकयता वृद्धभत्ता बुझ्ने लाभग्राही संख्या ह्वात्तै बढेको देखिन्छ । अहिले कुल ३७ लाख ७७ हजार ५ सय ७९ जनाले सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्छन् ।

नेपाल महिला टी-२० विश्वकप एसिया छनोटको सुपर ३ मा प्रवेश

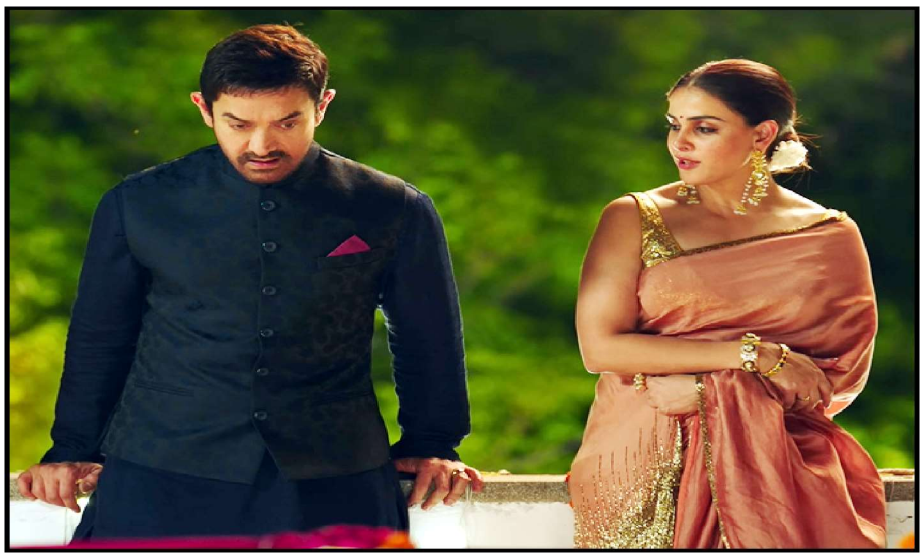
काठमाडौं १ जेठ, । नेपाली महिला क्रिकेट टोली आईसीसी महिला टी-२० विश्वकप एसिया छनोटको सुपर थ्री मा प्रवेश गरेको छ । शुक्रबार जित, १ हार र १ नतिजाविहीन हुँदा ५ अंक जोडेको थियो भने हङकङको ४ खेलमा १ जित र ३ नतिजाविहीन हुँदा ५ अंक भएको थियो । हङकङ विजयी

हङकङ र बहराइनबीचको खेल वर्षाले रद्द भएपछि नेपाल र हङकङको समान ५-५ अंक भएपनि नेपाल बढी जित निकालेका आधारमा अघि बढेको हो ।

आईसीसीको प्लेइङ कन्डिशन अनुसार डबल राउण्ड रोबिन लिगपश्चात् २ वा बढी टोलीबीच अंक बराबर भए सर्वाधिक जितका आधारमा टोली अगाडि रहने प्रावधान थियो । नेपालको ४ खेलमा २ भएको अवस्थामा हङकङ नै ६ अंकसहित समूहविजेता बनेर अघि बढ्ने थियो । तर हङकङ १ जितमै सीमित भएको हो । ९ टोली सहभागी प्रतियोगितामा तीन समूहमा रहेका ३-३ टोलीबाट शीर्ष टोली सुपर थ्री मा पुगेका छन् । त्यहाँबाट एकअर्कासँग खेलेपश्चात् शीर्ष २ टोली विश्वकप ग्लोबल छनोटमा पुग्ने छन् । नेपालले अब सुपर ३ मा बलिया टोली यूएई र थाइल्याण्डसँग खेल्नेछ ।

मनोरंजन समाचार

आमिर खान स्टारर सितारे जमीन पर को मर्मस्पर्शी ट्रेलर सार्वजनिक



आमिर खानको फिल्म 'सितारे जमीन पर'को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । ट्रेलर रमाइलो, मर्मस्पर्शी र सन्देशमूलक छ । आमिर आफ्नो उत्कृष्ट अभिनयले फेरि एक पटक दर्शकको मन जित्न तयार छन् ।फिल्ममा बास्केटबल प्रशिक्षक आमिर र अपांगता भएका बालबालिकाको टोलीको कथा छ । ट्रेलरका धेरै दृश्यले दर्शकलाई एकैसाथ हाँस्य र भावना प्रवाह गरेका छन् ।आरएस प्रसन्नद्वारा निर्देशित यो फिल्म सन् २०१८ मा रिलिज भएको स्पेनी फिल्म 'च्याम्पियन्स'को रिमेक हो । फिल्ममा आमिर र जेनेलिया डिसुजा मुख्य भूमिकामा छन् भने यसमा १५० जना अपांगता भएका बालबालिकाले अभिनय गरेका छन् ।छायांकन फेब्रुअरी २०२४ मा सुरु भएको थियो । अन्तिम गीत अप्रिलमा छायांकन गरिएको थियो । फिल्म बनाउन धेरै समय लाग्यो, किनभने छायांकन सकिएपछि, पहिलो सम्पादन पूरा हुँदा, धेरै दृश्य परिवर्तन गरिए । सम्पादन टेबलमा आमिर आफैं उपस्थित थिए ।'च्याम्पियन्स'को यो आधिकारिक रिमेकको कथा दिव्यानिधि शर्माले लेखेकी हुन् । विशेष कुरा के छ भने यसमा अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई कास्ट गरिएको छ । यसका लागि आमिर र निर्माताले देशभर अडिसन लिएका थिए ।

This document was created with the Win2PDF "Print to PDF" printer available at

https://www.win2pdf.com

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.
Visit https://www.win2pdf.com/trial/ for a 30 day trial license.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

https://www.win2pdf.com/purchase/